



## Reif sig upp á gátt

Lilja Nótt Þórarinsdóttir leikkona hefur aldrei gefist upp á leiklistinni þrátt fyrir að hafa glímt við kjaftamaskínur og ofsakvíða. Hún lærði snemma að skapa sína eigin velgengni og að það sé ekki hægt að treysta á að komast „í tísku“.

– sjá síðu 10



## UPPÁHALDS HLUTIR SEM KOMA MÉR Í STUÐ



Sigga Dögg kynfræðingur er landsmönnum vel kunn enda hefur hún um árabíl frætt unga sem aldna um kynlíf og allt sem því við kemur. Hún nefnir hér fimm uppáhalds hlutina sem koma henni í stuð fyrir kynlíf.

### 1 Hitastig!

Ef mér er kalt þá geturðu gleymt þessu! Veit ekkert betra en að vera hlýtt og geta þannig slakað á og notið.



### 2 Sleipiefni!

Ég vil hafa sleipiefni við höndina, alveg sama hvernig kynlíf ég er að fara að stunda.

### 3 Vatn!

Sko, bæði það að vera ný-komin úr baði eða sundi OG að hafa vatnsglas hjá mér. Það getur alveg drepit stemm- inguna að vera að drepast úr þorsta.



### 4 Hreint á rúminu

Augljóslega kveikir það í hvaða heilvita manneskju sem er!

### 5 Falleg birta

Hvort sem það er sólarljós eða ljósasería eða kerti, það er eitthvað við fallega birtu sem hjálpar mér að slaka á en það er augljóslega mikil- vægt til að geta komið sér í stuð.

## Sería 4

Jæja, krakkar, þá er komið aftur afsakið hlé. Stillimyndin sem blasir við okkur er af fjórum manneskjum sem dreifast yfir skjáinn. Inn á milli er ýtt á play og stilli- myndin virðist hreyfast. Einhver fer út og annar kemur inn. Þetta er svokallað „slow TV“ þar sem allt gerist hægt og aðalpersónurnar eru heimilisvinir.

Af og til fara þær í stutt leyfi og einhver svipaður leysir af. Sem er oftast skellur. Flestum fannst Ronn Moss betri Ridge Forester en Thorsten Kaye í Glæstum vonum.

Í Gölnu veirunni eru allavega nafnspjöld og tilkynnt um varamenn og skiptingar, annað en í Glæstum þar sem Ridge er allt í einu leikinn af öðrum manni án útskýringa.

Hvort Rögnvaldur er betri Víðir en Víðir er smekksatriði. Ég hefði frekað komið með Rögnvald inn sem launson einhvers. Að Víðir veiktist og Alma varð amma eru stórtíðindi. Þórólfur tók lagið en mér finnst samt vanta einhvern ástar- þríhyrning þarna. Það má vera aukaleikari sem tekur það að sér. Annars er þetta orðið ansi þreytt efni eins og sést á aðalpersónunum sem hafa ekki fengið frí lengi. The show must go on.



Hnyttinn netverji spurði í öngum sínum á Facebook í vikunni hvað RÚV hefði eiginlega keypt margar seríur af „þessu rugli“?

Það minnti mig á vandan samning sem önnur sjón- varpsstöð gerði fyrir löngu.

Þegar keyptir voru sjónvarpsþættir til sýn- inga voru gerðir svokallaðir „end of life“-sam- ningar sem kváðu á um að stöðin væri skyldug til þess að kaupa allar þáttaraðir af þættinum á meðan hann væri í framleiðslu. Oft var þetta gott – til dæmis



Röggi, Thorsten, Víðir og Ronn.

MYND/SOAPS.COM

„Þetta er svokallað „slow TV“.“

þegar stöðin keypti þætti sem hittu í mark. Þá þurfti ekki sífellt að endursemjja og slást við aðra miðla um að ná næstu seríu.

Svo voru keyptar þáttaraðir sem neituðu að gefa upp öndina – má þá helst nefna Law and Order: SVU, Bachelor og Survivor. Sá síðastnefndi reyndist þó hinn hrikalegasti dragbítur og neitaði að gefast upp. Sem er kaldhæðnislegt miðað við innihald og nafn þáttarins.

Survivor kostaði himinháar fjárhæðir sem stöðin var skyldug til að greiða en ekki dugði það því í samningnum var einnig tekið fram að það yrði að sýna þættina. Stundum hlóðust þáttaraðirnar upp því alltaf voru einhverjir vitleysingar til í að sitja við varðeldi og plotta í skítugum stuttbuxum.

Ég get ekki annað en hugsað til þess að RÚV sé orðið innikróað í Survivor-samningi. Verði að sýna seríu eftir seríu af raunveruleikasjónvarpi með mis- góðum keppendum plotta sama plottið þar til einhver gefst upp og dettur út. ■

## Ræflar og eldgos

### SVART HÖFÐI

Svarthöfði átti erfitt með að skilja hvers vegna almannavarnir og lögregla ákváðu að skipta sér af og takmarka aðgengi almennings að ræfla-gosinu á Suðurnesjum. Á núna að fara að aðgangsstýra fólki að náttúrunni allri bara eins og hún leggur sig? Hvað varð um ferðafrelsið?

Svarthöfði viðraði þessa skoðun sína við vin sinn yfir einni kollu af öli á björknæpu í miðbænum áður en yfirvaldið skellti þar í lás á miðvikudag. Kunningi Svarthöfða andvarpaði mæddur. „Veistu það ekki maður? Auðvitað ætti hver og einn maður að drösla sér upp að þessu gosi á eigin ábyrgð. En ég held að almannavarnir og lögregla viti það jafn vel og ég að ef einhver af þessum bjánum endar með að slasa

sig þá verður almenningur ekki lengi að draga fram heygafflana og fordæma yfirvöld fyrir að hafa ekkert eftirlit með jafn hættulegum stað.“

Svarthöfði var satt best að segja kjafstopp. Þetta er svo rétt. Það er líklega fátt sem á eins vel við Íslendinga og frasinn um að vilja eiga kökuna sína en borða hana líka. Við viljum bæði sleppa og halda. Ríkið á ekki að skipta sér of mikið af okkur, en samt vernda oss frá öllu illu. Við viljum borga lægri skatta en fá samt í staðinn öflugra velferðarkerfi. Við viljum bera ábyrgð á okkur sjálfum, nema þegar eitthvað kemur fyrir eða eitthvað er óþægilegt. Þá eiga aðrir að bera ábyrgð.

Gott dæmi um þetta er fjórða bylgjan af COVID sem er líklega hafin. Ekki ætlum við að nýta tækifærið og líta í eigin barm og viðurkenna

að við vorum farin að slaka meira á einstaklingsbundnum sóttvörnum en þrýeykið hafði leyft okkur. Enda var það hætt að henta okkur. Nei, frekar viljum við benda á ESB, ríkisstjórnina fyrir að vera ekki búin að bólusetja okkur, Þórólf fyrir of harðar aðgerðir og að sjálfsögðu fyrst og fremst út- lendinga.

„Það ætti samt ekki að hafa öll þessi afskipti,“ bætti kunninginn við og reif Svarthöfða upp úr hugsunum sínum. „Ef einhver áhrifavaldur sem ákveður að spássera um á ný- storknuðu hrauni endar ofan í sprungu á bara að afhenda viðkomandi Darwin-verð- launin, þakka sínum sæla fyrir náttúruvalið og halda áfram með lífið.“

Svarthöfði velti þessu fyrir sér. Það er kannski líka vanda- málið við Íslendinga. Við erum farin að treysta um of á

að einhver grípi okkur þegar við föllum eða okkur skrikar fótur og erum hætt að kunna almennilega að standa á eigin fótum, eða bera ábyrgð á eigin hegðun. Kannski þarf þetta að breytast ef við viljum sjá breytingar í framtíðinni. Kannski þurfum við bara að leyfa fíflunum að detta ofan í rauðglóandi eldgos, það verður þá allavega einu fíflinu færra og kannski hugsa hin fíflin sig um tvisvar áður en þau leika það eftir.

En þetta eru náttúrulega bannaðar vangaveltur því allir eiga að vera vinir og allir að styðja alla og allt blómum þakið og enginn má móðgast því þá móðgast svo margir yfir móðguninni að það verður móðgana-keðjuverkun sem skapar risavaxinn hnút sem tekur tíma að skera á, og ekki ætlar Svarthöfði að bera ábyrgð á því verkefni. ■

**POTTURINN STEFNIR Í**

**18**

**MILLJÓNIR**

  
þægilegt  
í appinu

  
inná  
lotto.is

  
eða næsta  
sölustað



**LEIKURINN OKKAR**

## MEST LESIÐ

## Á DV Í VIKUNNI

**1** Maðurinn sem örkuðaði Ellu dæmdur – „Ég fékk lífstíðardóm en hann sjö mánuði“ *Elínborg Steinunnardóttir telur manninn sem ók á hana hafa fengið of vægan dóm.*

**2** Galið ástand við gosið – Áhorfandi rétt sleppur undan glóandi kvikufælðinu *Ein-staklingur var hætt kominn við gossprunguna í Geldingadölum á sunnudaginn.*

**3** Fullyrt að Tryggvi Guðmundsson haf verið rekinn fyrir að mæta ölvaður *Tryggvi Guðmundsson knattspyrnuþjálfari er grunaður um að hafa þjálfað undir áhrifum.*

**4** Íslenskur CrossFit-kappi úrskurðaður í gæsluvarðhald – Lét sig hverfa og finnst ekki *Meintur eltihrellir var úrskurðaður í gæsluvarðhald en lögreglu gekk illa að hafa uppi á honum.*

**5** Sjáðu skilaboðin sem Knattspyrnusambandið sendi á Eið Smára *Knattspyrnusambandið benti Eiði á að þó hann væri hæfileikaríkur fótboltamaður væri hann þjálfari í dag en ekki leikmaður.*

**6** Berst fyrir lífi sínu á gjör-gæslu – „Fallega andlitið mitt er búið að afmyndast“ *Fyrirverandi eiginkona knattspyrnumannsins Andray Arshavin er með COVID-19.*

**7** Birti mynd af sér í brúðarkjólum – Bjóst ekki við þessum ógeðfelli viðbrögðum *Ung kona birti mynd af sér í brúðarkjól og karlmenn nýttu tækifærið og reyndu við hana.*

**8** Sveinn Aron Guðjohnsen gæti ekki hugsað sér að búa á þessum stað á Íslandi *Framherji OB í Danmörku getur ekki hugsað sér að búa í Vestmannaeyjum.*

**9** Tjáir sig um brottrekstur Tryggva í gær – „Þetta var tilraun sem mistókst“ *Formaður meistaraflokks Kormáks/Hvatar harmaði hvernig fór með Tryggva Guðmundsson.*

## Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



## Hertar takmarkanir

Landsmönnum til mikilla vonbrigða hefur tilfellið kórónaveirusmits fjölgað aftur í samfélaginu. Að þessu sinni breska afbrigði veirunnar sem er bráðsmitandi. Vegna þessa hafa hörðustu takmarkanir til þessa verið lagðar á. Öllum skólum nema leikskólum hefur verið lokað og aftur eru komnar á tíu manna samkomutakmarkanir. Hættustigi hefur verið lýst yfir á Landspítala og neyðarstigi almanna- og heilbrigðisráðgjafarinnar.

## Geðmat á hundi

Rottweiler-hundur beit unga konu í andlitið á skemmtistaðnum Röntgen síðastliðinn föstudag. Hann mun gangast undir geðmat hjá dýralækni eða hunda-atferlisfræðingi og ekki hefur verið tekin ákvörðun um hvort hundinum verði lógað. Málið hefur vakið mikla umræðu meðal hundaeigenda og dýravina. Formaður Dýraverndunarsambands Íslands segir ekki forsvaranlegt að setja hund í slíkar aðstæður í kringum ölvaða einstaklinga.

## Rannsóknirnar útboðsskyldar

Á fundi fulltrúa Heilsugæslunnar á höfuðborgarsvæðinu með Ríkiskaupum í júlí síðastliðnum kom fram að rannsóknir á leg-hálssýnum væri útboðsskyld verkefni metið á um 140 milljónir króna. Ekki er þó vitað til þess að unnið hafi verið að útboðsgögnum vegna verkefnisins. Hins vegar telja Ríkiskaup að ekki sé óeðlilegt að semja við aðila til bráðabirgða á meðan unnið sé að útboði. Gagnrýnt hefur verið að verkefninu hafi verið úthýst til erlendra aðila þegar Landspítalinn hefur getuna til að greina sýnin.

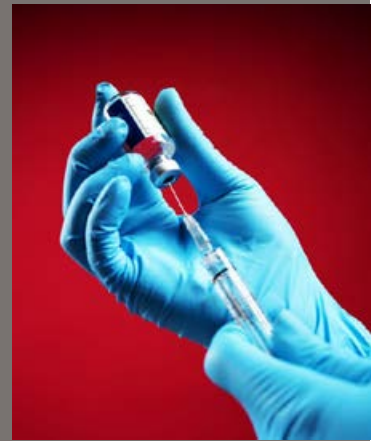


## Deilt á ESB

Evrópusambandið ákvað að banna útflutning á bóluefni til landa sem ekki eru hluti af sambandinu og var Ísland nefnt meðal þeirra þjóða. Forsætisráðherra hefur þó fengið þau skilaboð frá forseta framkvæmdastjórnar ESB að nýjar reglur muni ekki hafa áhrif á afhendingu bóluefna til landsins. Með því að setja útflutningshömlur á EFTA-ríkin væri gengið í berhöggi við samninginn um Evrópska efnahags-svæðið. Stjórnvöld hafa komið þeim skilaboðum á framfæri við ESB að breyta eigi reglugerðinni og gera Ísland formlega undanþegið útflutningshömlum.

## AstraZeneca-bóluefnið aftur í umferð

Á næstunni verður byrjað að bólusetja með bóluefni AstraZeneca að nýju hér á landi samkvæmt heilbrigðisráðherra. Notkun bóluefnisins var stöðvuð tímabundið fyrir tveimur vikum vegna tilkynninga um blóðtappa í fólki víðs vegar í Evrópu. Stefnt er að því að ljúka bólusetningu á Íslandi fyrir lok júlí. Forsætisráðherra segir að til skoðunar sé að hefja bólusetningu með rússneska bóluefninu Sputnik V.



## Pungt hljóð í íþróttafólki

Íslenskt íþróttafólk og íþróttaaðdáendur eru slegin eftir hertar sóttvarnaaðgerðir. Íþróttaiðkun er nú bönnuð næstu þrjár vikurnar um allt land. Skorað hefur verið á Knattspyrnusamband Íslands og Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands að standa í lappirnar.

ALDREI AÐ SKAFA!  
MEÐ WEBASTO BÍLAHITARA

## BÍLASMÍÐURINN HE

Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis



**Webasto**  
Feel the drive

**AÐ NEITA  
EINHVERJUM  
UM PENINGANA  
SÍNA**

**ER OFBELDI**

**SEGÐU  
FRÁ**

**112**

**EINN EINN TVEIR**

**112.is**

# TOSSALISTAR OG STÓRAUKIN SALA Á ÚTIVISTARFATNAÐI

Halldór Hreinsson, eigandi Fjallakofans, fer yfir hvað þarf að hafa í huga áður en lagt er af stað í magnað ferðalag upp að gosstöðvunum.

Heimir Hannesson  
heimir@dv.is



Áhugi almennings á því að skoða gosstöðvarnar hefur ekki farið fram hjá nokkrum manni og má segja að æði hafi runnið á landsmenn. Þúsundir hafa nú lagt leið sína þangað og er ekki að sjá neinn enda á æðinu.

Almannavarnir hafa síðan biðlað til fólks að fara ekki vanbúið inn á svæðið og lentu í töluvert miklum vandræðum vegna illa búins göngufólks á svæðinu í byrjun vikunnar. Björgunarsveitarmenn töluðu meira að segja um að „allt hefði farið í skrúfunu“.

Björgunarsveitir unnu svo mikið þrekvirki þegar sjálfboðaliðar stíkuðu öruggar gönguleiðir frá Suðurstrandarvegi að gosstöðvunum. Sú fyrri sem stíkuð var er um 3,5 kílómetrar og tekur um 90 mínútur að ganga hvora leið. Því má gera ráð fyrir að ferðalagið geti verið um 4 til 5 klukkustundir ef gert er ráð fyrir góðu „stoppi“ við gosið sjálft.



Þúsundir hafa lagt leið sína að gosstöðvunum síðastliðna viku.

MYND/VALLI

DV tók Halldór Hreinsson, göngugarp og eiganda Fjallakofans, tali og spurði hvað áhugasamir um ferð að gosstöðvum þyrftu að hafa í huga.

„Fyrst og fremst er nauðsynlegt að hlýða fyrirmælum yfirvalda,“ segir Halldór. „Sjálfur myndi ég fylgjast sérstaklega vel með vindaspám og fyrirmælum yfirvalda

hvað varðar þessa gassöfnun sem getur orðið á svæðinu.“

#### Með tossalistann tilbúinn

„Síðan er það fatnaðurinn. Ef menn ætla að fara í þessa göngu er nauðsynlegt að vera vel búinn,“ útskýrir Halldór. „Veðrið er sveiflukennt og þú getur fengið allt á þig, hríð og sólskin.“

Halldór segir að gönguskór í svona úfnu hrauni þurfi að vera grófir og að menn geti farið mjög illa út úr því að vera í strigaskóm. Háir gönguskór með góðum ökklastuðningi séu bestir.

Halldór segir að listi yfir góðan útbúnað fyrir gosgöngu liggja á afgreiðsluborði Fjallakofans, en á honum

má finna göngusokka úr ull, ullarnærföt, peysu úr ull eða flís, göngubuxur, húfu, vettlinga og úlpu.

„Svo eru það þessi smáatriði eins og höfuðljós. Menn eru að fara í björtu en svo teygist aðeins á ferðinni og þá er gott að hafa höfuðljósið með.“

Í bakpokanum, samkvæmt lista Fjallakofans, á einmitt höfuðljósið að vera ásamt vatnspéttum hlífðarfatnaði, sólgleraugum, hitabrusa með heitu kakói eða súpu, flautu, hælshjúkum, hleðslubanka fyrir símann og nesti.

#### Göngustafir og pissutrektir

„Göngustafir eru til þess að vera stöðugri í göngunni og þú ferð þá öruggari yfir og misstígur þig síður. Hraunið þarna er gróft og erfitt yfirferðar,“ segir Halldór. Hælshjúka segir Halldór vera góða og bendir á að menn sem eru vel búnir geti orðið vinsælir í ferðum. „Ef þú getur gefið eitthvað af þér í ferðinni, hvort sem það er plástur eða súkkulaðihnetur, getur það vakið vinsældir,“ segir hann.

Að lokum bendir Halldór á svokallaða pissutrekt fyrir kvenkynið og segir Halldór hana gera stelpunum kleift að „kæla hraunið“ ef svo má að orði komast, uppréttar. „Svona eins og strákarnir.“

Halldór segir starfsfólk Fjallakofans standa vaktina og veita áhugasömum ráðgjöf. „Við höfum orðið vör við gríðarlega mikla aukningu í sölu á göngufatnaði síðustu daga og erum nú tilbúin með svona „gospakka“. Með þeim getum við afgreitt fólk fljótlega með gönguskó, höfuðljós, og þetta helsta,“ segir Halldór að lokum. ■

# LEIÐIR SKILJA HJÁ MATTHÍASI OG KRISTLÍN

Listaspírurnar Matthías Tryggvi Haraldsson, söngvari Hatara og leikskáld, og Kristlín Dís Ingi-línardóttir, blaðamaður og mannfræðinemi, eru hætt saman og slá nú í gegn sitt í hvoru lagi.

Guðrún Ósk Guðjónsdóttir  
gudrunosk@dv.is



Kristlín, 29 ára, og Matthías, 27 ára, voru trúlofuð áður en leiðir þeirra skildu og bjuggu saman. Það vakti mikla athygli bæði fyrir hugmyndir sínar og framúrskarandi tískuvit en þau eru bæði beittir pennar.

Matthías Tryggva ættu flestir landsmenn að þekkja sem söngvara Hatara, hljómsveitarinnar sem fór fyrir hönd Íslands í Eurovision árið 2019 með lagið „Hatrið mun sigra“. Hatari hreppti tíunda sæti fyrir Ísland, sem var besti árangur Íslands í áratug. Hljómsveitin vakti einnig heimsathygli, bæði fyrir atriði sitt og einnig fyrir að

vekja athygli á andstöðu sinni við hernám Ísraela í Palestínu.

Matthías útskrifaðist frá sviðshöfundabraut Listaháskóla Íslands vorið 2018 og skrifaði leikritið Griðastað, sem hlaut þrjár tilnefningar til Grímunnar 2019.

Kristlín Dís er að ljúka námi í mannfræði og er blaðamaður hjá Fréttablaðinu. Hún hefur vakið mikla athygli fyrir pistlaskrif sín. Eins og Matthías hefur hún ekki setið þögl heldur breitt út boðskap sem er henni mikilvægur í pistlum sínum. Kristlín hefur meðal annars skrifað um kynjamerkti, slæm áhrif klámáhorfs og kynferðisofbeldi. Viðtöl hennar í Fréttablaðinu hafa hlotið mikla athygli og ljóst er að hún er vandaður penni sem er rétt að byrja. ■



MYND/SIGTRYGGUR ARI



MYND/VALLI

ÍSLENSKT  
LÁTTU ÞAÐ GANGA



Hvernig væri að láta drauminn um heitan pott rætast?  
Okkar vinsælustu pottar til á lager!



UNNARLAUG  
278.000 kr.



GRETTISLAUG  
239.000 kr.



GEIRSLAUG  
257.000 kr.



GVENDARLAUG  
177.000 kr.



SNORRALAUG  
285.000 kr.



SIGURLAUG  
124.500 kr.

NormX • Auðbrekku 6 • 200 Kópavogi  
Sími 565-8899 • [www.normx.is](http://www.normx.is)



**NORMX**  
*fyrir vellíðan*

Máni Snær  
Þorláksson  
manisnaer@dv.is



# FERMING Í DYRAGÆTTINNI

Í vikunni tóku hertar aðgerðir vegna kórónaveirufaraldursins hér á landi gildi. Skellt var í lás um allan bæ, skólar lokuðu dyrum sínum og barir sömuleiðis. Íþróttir, leikhús og kvikmyndahús þurftu sömuleiðis að lúta nýjum reglum og hætta starfsemi, að minnsta kosti í þrjár vikur.

## Bakað í viku

Þetta eru kunnuglegar aðstæður þar sem Íslendingar eru að ganga í gegnum það sama og á nánast nákvæmlega sama tíma í fyrra. Í fyrra varð uppi fótur og fit hjá fjölskyldum sem voru að ferma táníngana sína þar sem samkomubannið lokaði á nánast öll veisluhöld. Sumir ákváðu að fresta fermingunum fram á haust en það dugði skammt þegar næsta bylgja veirunnar kom til að fresta þeim veislum líka.

Sorgartíðindin endurtóku sig í vikunni fyrir nýjan árgang fermingarbarna en eins og venjulega átti að ferma mörg börn í kringum og um páskana. Ein móðir sem DV ræddi við var búin að baka vikum saman fyrir fermingu á laugardaginn. Henni hefur nú verið aflýst svo það eru kjöt-

Fermingarbörn landsins þurfa að horfast í augu við það að engar risaveislur verða haldnar í ár. Katrín Lind, móðir fermingarbarns, ætlar að bjóða til veislu í dyragættinni.



Skreytingar gera daginn hátíðlegan þó að gestir séu aðeins heimilisfólkið.

MYND/PJETUR SIGURDSSON

bollur og pítsusnúðar í öll mál því herlegheitin komust ekki fyrir í frystinum.

## Pakkinn skiptir máli

Katrín Lind Guðmundsdóttir

er móðir eins þeirra barna sem ferma átti um þessa helgi. Fjölskyldan tók þá ákvörðun að ferma barnið í samkomubanninu og halda litla veislu saman heima hjá

sér. Fjölskyldu og vinum er svo boðið að kíkja við og heimsækja fermingarbarnið í dyragættinni til að óska því til hamingju og færa því gjafir.

„Þessi staða er náttúrulega afar sorgleg en samt sem áður þá reynum við sem foreldrar að leita allra úrlausna til að gera daginn sem ánægjulegastan, við bara finnum út úr þessu,“ segir Katrín Lind. „Mér er eiginlega alveg sama þótt ég verði kölluð freka mamman af einhverjum frænkum og frændum því „ég er að heimta pakka fyrir barnið“. Maður setur bara barnið algjörlega í forgang og reynir að gera daginn sem glöðlegastan, ekki bara neikvæðan vegna kórónaveirunnar. Þetta eru algjörlega ómurlegar aðstæður og maður er að reyna að gera sitt allra besta fyrir börnin.“

## Jákvæða hliðin

Heiðar Þórarinn, sonur Katrínar, er að fermast í Glerárkirkju en hún segir að séra Sindri Geir Óskarsson, sóknarprestur í Glerárkirkju, sé búinn að gefa leyfi fyrir því. Öllum sóttvarnareglum verður fylgt til hins ýtrasta en táníngarnir verða fermdir í nokkrum hollum. Þá mega fimm manns fylgja hverju barni. „Þetta verður bara öðruvísi en við bara reynum að bjarga þessu einhvern veginn og gera daginn sem bestan,“ segir Katrín. „Við vorum einmitt að ákveða að við ætlum að panta smá veitingar frá veitingahúsi og fá þær heim. Við horfum bara á jákvæðu hliðina.“ ■

# AÐALFUNDUR BÍ 2021

Fimmtudaginn 29. apríl kl. 20.00 í Síðumúla 23

Aðalfundur Blaðamannafélags Íslands árið 2021 verður haldinn fimmtudaginn 29. apríl n.k. að Síðumúla 23, 3. hæð, 108 Reykjavík þar sem félagið er til húsa og hefst fundurinn stundvíslega kl. 20.00

## Dagskrá:

Venjuleg aðalfundarstörf  
Skýrslur frá starfsnefndum  
Kosningar\*  
Lagabreytingar  
Önnur mál

**BÍ-félagar eru hvattir til að mæta**

\*Framboð til formanns BÍ þarf að berast skrifstofu BÍ ekki síðar en tveimur vikum fyrir boðaðan aðalfund.

Ath.: Athygli er vakin á að vegna veirunnar, covid-19, og röskunar af hennar völdum, gæti komið til frestunar fundarins.







# NÁTTÚRULEGA GÓÐIR PÁSKAR

## MEÐ ÍSLENSKU LAMBAKJÖTI

Íslenska lambakjöt er ómissandi hluti af íslenskum páskum. Í meira en þúsund ár hefur læri, hryggur, lund eða fillet með kjarngóðri sósu fært okkur ómælda gleði um hátíðina – en möguleikarnir til að galdra fram ljúffengan páskamat úr íslensku lambakjöti eru í raun óendanlegir.

Skoðaðu uppskriftirnar á [islensktlambakjot.is](http://islensktlambakjot.is)





# *Draumastaðurinn leit öðruvísi út*

Leikkona Lilja Nótt Þórarinsdóttir fer með eitt aðalhlutverkið í nýrri spennuþáttaröð sem verður sýnd um páskana í Sjónvarpi Símans. Hún hefur aldrei gefist upp á leiklistinni þrátt fyrir að hafa glímt við kjaftamaskínur og kvíðaköst. Hún lærði að skapa sína eigin vengni og vera óhrædd við að velja verkefni.

Þorbjörg  
Marinósóttir  
tobba@dv.is



Förðun: Elín Reynisdóttir  
Ljósmyndir: Valgarður Gíslason

Lilja Nótt er alin upp á bænum Eyvík í Grímsnesi þar sem náttúran mótaði lífið og gengið var í öll störf. Foreldrar Lilju tóku við búi móðurforeldra hennar og bjuggu fyrstu fimm árin með Lilju og litla bróður hennar Magnús í einu herbergi hjá ömmu og afa Lilju á meðan pabbi hennar byggði framtíðarheimili fjölskyldunnar. Hún er nán foreldrum sínum sem búa enn í Grímsnesinu en móðir hennar sækir vinnu í Reykjavík og dvelur gjarnan hjá Lilju og Ólafi Gauti Guðmundssyni eiginmanni hennar og dætrum þeirra Birtu og Emmu, þegar hún ílengist í bænum. Hafandi alist upp hjá stórfjölskyldunni finnst Lilju notalegt að hafa fólkið sitt hjá sér.



Lilja Nótt segir það skipta sköpum að skapa eigin verkefni og geta sagt nei við verkefnum sem ekki henta.

MYND/VALLI

## „Ég svaf ekki í marga mánuði og horaðist niður.“

rútínu, það hefur líklega verið ein mesta áskorunin fyrir mig sem foreldri. Að halda rútínunni.“

Það þarf hugrekki til þess að læra leiklist þar sem það eru minni líkur en meiri á að hægt sé að lifa af listinni einni saman. Í dag tekur Listaháskólinn inn tíu leikaranema í tvö ár í röð og engan það þriðja. Þegar Lilja sótti um komust aðeins átta nemar inn en yfir 300 sóttu um.

**Leikaranemar hafa einnig löngum verið flokkaðir sem einir dýrustu nemar landsins ásamt tannlæknanemum svo það hlýtur að vera mikil pressa á að fólk „meiki“ það?**

„Ef maður hugsaði þannig myndi enginn læra leiklist. Eftir þessi erfiðu inntökupróf og prufur þá fékk ég alveg að heyra það – og við öll í bekknum – að ef við gætum hugsað okkur að gera eitthvað annað þá ættum við að ganga út og gera það. Þarna fannst okkur við vera guðs útvöldu börn,“ segir hún og hlær.

Lilja segist aldrei hafa hugsað út í það að hún myndi ekki geta lifað á listinni. „Ég hef alltaf verið mikil keppniskúla og er mjög metnaðargjörn að eðlisfari. Skólinn er líka verndaður staður og hópurinn varð eins og systkinahópur. Fólk reif sig upp á gátt og það komu alls konar tilfinningar. Þá kom kvíðinn aftur og ég fékk fullbúna felmtursröskun.“

### Var hætt að sofa

Felmtursröskun, öðru nafni ofsakvíði, einkennist af endurteknum kvíðaköstum með miklum líkamlegum einkennum, útskýrir Lilja. „Ég svaf ekki í marga mánuði og horaðist niður. Í sex ár leið mér hrikalega illa.“

### Hvað varstu hrædd um að myndi gerast?

„Bara allt mögulegt. Ranghugmyndirnar eru svo margar. Ég var greind með áráttu- og þráhyggjukvíða þar sem það festist bara einhver hugmynd. Í dag er það þessi hugmynd en á morgun er það eitthvað annað. Þetta gerðist hjá mér í öðrum bekk í leiklistarskólanum og gerist í raun af því að ég gekk of nærri mér og var hætt að sofa nóg. Taugakerfið var orðið eins og það lægi utan á líkamanum og þolið eftir því.“

Hugmyndirnar eru oft mjög langsóttar, óhugnanlegar og gripnar úr því sem einstaklingurinn hefur lesið eða séð. Það er einnig algengt að þráhyggjan snúist einmitt um það sem viðkomandi óttast mest

að geti komið fyrir, svo sem að skaða barn sitt eða sjálfan sig.

„Ég sá bíómynd um mannætur eða hræðilega frétt um barnaníðing og þá tengdi ég það við hvað ef? og festist í því. Í skólanum vorum við að vinna með „the magic if“ sem kallar á að við lifum í núinu og vitum ekki hvað gerist næst. Það var okkar stærsta verkfæri og ég fór alla leið með það og hugsaði stanslaust hvað ef?

Sálfræðingurinn minn benti mér á að þetta væri það sem gerði mig að góðri leikkonu en þar fyrir utan myndi þetta gera mér lífið mjög erfitt sem venjulegri manneskju. Ég yrði að finna millivegin í því að halda í þennan eiginleika sem leikkona en geta lifað sem manneskja og hreinlega komist út úr húsi.“

### Engin jarðtenging

Þetta voru sömu tíu hugmyndirnar sem hringstærust og skiptust á að grípa hugann með tilheyrandi efasemdum um eigin geðheilsu. Þegar erfið hugmynd blossaði upp var stutt í ofsakvíðakast með þeirri vanlíðan sem fylgir stjórnleysinu.

Ofsakvíðakast stendur yfirleitt að hámarki í um 30 mínútur og nær vissu hámarki áður en það fer að dvína. „Adrenalínbirgðirnar minnka og líkaminn örmagnast að lokum. Þegar sálfræðingurinn sagði mér það og að þetta væri tímabundið ástand þá á að felast í því vissst öryggi en í auga stormsins þegar kvíðinn hellist yfir þig þá fer jarðtengingin og þú nærð ekki samhenginu, að þetta sé ekki að fara að vera svona næstu klukkustundirnar.“

Ekki er óalgengt að fyrsta kastið sé upphafið að því næsta. „Þú verður svo hrædd við að fá næsta kvíðakast sem viðheldur kvíðanum. Þá ertu svo nálægt yfirborðinu að það þarf svo lítið til þess að koma kastinu af stað. Þú ert orðin kvíðin fyrir kvíðanum og þú festist í vítahring. Hvað ef ég verð kvíðin og hvað ef ég verð kvíðin?“

Á sama tíma gat hún verið í mjög krefjandi aðstæðum líkt og að standa á sviði fyrir framan fjölda fólks án þess að finna fyrir kvíða.

### Plásturinn virkaði ekki

Þannig bjó kvíðinn með Lilju. Stundum komu lengri tímabil þar sem hann stjórnaði ekki og svo mætti hann allt í einu, óboðinn og yfirþyrmandi.

„Mér leið mjög illa mjög lengi. Ég var búin að vera hjá frábærum sálfræðingi reglu-

Lilja talar opinskátt og án allrar tilgerðar sem gerir það auðvelt að tengjast því sem hún er að segja. Ekki á þann hátt sem þaulreyndir leikarar gera þó að hún sé það vissulega líka – heldur eins og heidarlegt fólk sem finnst vænt um söguna sína gerir.

Þegar hún er spurð út í æskuna slaknar á andlitinu og hún ferðast í huganum heim í sveitina. Lilja var sjálfstæður krakki með óþrjótandi áhuga á sögum og forvitin að eðlisfari. Hún átti það til að heimfæra það sem hún las upp á sjálfa sig eins og mörg börn gera þegar þau eru að máta sig við heiminn.

### Verksmiðjustilling

„Ég man eftir kvíðamómentum þar sem ég var tólf ára og las skrítna hluti og tengdi þá við mig. Ég las til dæmis um holdsveiki og þá fór ég að finna fyrir einkennum sem ég las um. Ég sagði mömmu þá að ég væri örugglega með holdsveiki sem hún sagði mér auð-

vitað að væri útilokað. Svo las ég stelpnafræðarann og las þar um samkynhneigð. Þá var ég viss um að ég væri lesbía. Þegar mamma spurði hvort ég væri hrifin af stelpum sagði ég nei og þannig gekk þetta. Ég var sumsé hvorki holdsveik né lesbía en þá var ég viss um að ég væri með aids. Mamma tók þessu öllu af mikilli ró og ég bar fullkomið traust til hennar og ræddi þessar hugmyndir mínar alltaf við hana.“

Lífið í sveitinni var gott en skólinn sem Lilja var í náði bara upp í 8. bekk. Hún flutti því í Mosfellsbæ 13 ára gömul og bjó hjá föðurbróður sínum og fjölskyldu hans á meðan hún kláraði grunnskólann. Eftir hann fór hún í Menntaskólann á Laugarvatni þar sem stemmingin var allt önnur og andrúmsloftið átti illa við hana.

„Verksmiðjustillingin mín er mjög óheppileg fyrir mig sem manneskju af því að ég geng alltaf út frá því að allir séu vinir mínir. Þetta hefur verið

dálidið erfitt því lífið virkar ekki þannig og því fylgir oft mikil höfnun og gerði það sérstaklega framan af. Ég lokaðist eftir nokkra stóra skelli og hef meðvitað verið að vinna í því aftur að verða opnari af því að mér finnst þetta fallegur eiginleiki. Að ganga út frá því að öllum líki við mig og að mér líki vel við alla þangað til annað kemur í ljós.“

Lilja fór því í Kvenna-skólann í Reykjavík sem átti ákaflega vel við hana enda með blómlegt leikfélag sem hún tók virkan þátt í. Lilja hafði ákveðið ung að verða leikkona eftir að hafa kynnst leiklistinni í gegnum afa sinn sem starfaði sem sviðsstjóri í Þjóðleikhúsinu og kynnti töfra leikhússins fyrir henni.

### Keppniskúla

„Tólf, þrettán ára man ég eftir að hafa hugsað, ef ég er leikari get ég gert allt. Ég vissi strax þá að 9 til 5 vinna hentar mér ekki nema í mjög takmarkaðan tíma. Ég fæ fljótt leið á

lega í mörg ár en hann var ekki sérhæfður í sem því ég var að eiga við. Þetta var orðið eins og vatn og sápa fyrir einhvern með sýklafóbíu. Það kom einhver hugmynd og ég réð ekki neitt við neitt, þá fór ég í iPadinn og reyndi að dreifa huganum og það gekk í smá tíma en ég endaði svo á að hringja í sálfræðinginn og fá strax tíma.“

Hjá sálfræðingnum fékk hún staðfestingu á því að geðheilsan væri ekki farin og að ranghugmyndirnar væru akkúrat það – ranghugmyndir.

„Þetta getur ekki gerst, er það? Ég get ekki orðið svona? Ég get ekki gert þetta? Þannig spurði ég og hann fullvissaði mig um að þetta myndi ekki gerast og hugmyndirnar væru ekki raunverulegar og það var plásturinn minn. Það dugði í svona 3 til 4 vikur og þá þurfti ég að fara aftur og fá nýtt „fix“.“

Sálfræðingurinn sagði Lilju að lokum að þetta gengi ekki lengur, hún væri ekki að ná bata. „Hann sendi mig þá á Kvíðameðferðarmiðstöðina til þess að fá sérhæfðari aðstoð. Það eitt var kvíðamál, að þurfa að segja einhverjum nýjum allt upp á nýtt. Og hvað ef þau halda að ég viti ekki að þetta séu ranghugmyndir og halda að ég sé svona eða hinsegin?“

#### Að dvelja í óttanum

Þar fór Lilja í hugræna atferlismeðferð sem hún segir hafa breytt lífi sínu. „Þarna fékk ég hamar og nagla. Ég var búin að kenna heilanum á mér í sex ár að ef ég nálgæðist bjargbrúnina þá hrökk ég til baka og var sannfærð um hættuna í stað þess að horfa yfir brúnina. Ef kvíðinn kom þá fór ég alltaf í sömu hegðunina, að reyna að dreifa huganum, og þegar það gekk ekki, þá að bóka tíma hjá sálfræðingnum í stað þess að taka á móti hugsununum og segja bara komdu með það og taka á móti hugsununum og fara inn í þær og vera í óþægindunum.“

Það hljómar einfalt en það að horfast í augu við óttann og dvelja í honum er ekki auðunnið verk.

„Ég þurfti að takast á við þessar hugmyndir og lesa og kynna mér það sem ég hafði forðast og losa mig þannig undan þessum „triggerum“ og reyna að komast út úr höfðinu á mér. Sjá mig utan frá. Ég hef eiginlega ekki fundið betri skýringu á þessu ástandi aðra en að þetta er eins og að vera andsetin. Eins og að deila heilaplássinu þínu með einhverju fyrirbæri sem er að reyna að fokka í þér endalaust. Þú veist sjálf hvað er rétt og að þetta er ekki raunverulegt en samt kemur efinn.“

Lilja lærði að setja undir sig hausinn og horfast í augu við óttann. Fara inn í vanlíðanina og leysa hnútinn. „Ég byrjaði að taka á móti hugsununum og eiga samtál við kvíðann. „Hvaða hugmynd ætlaðu að sýna mér núna? Ókei, þetta þetta er skrítið, já, ætlaðu



Lilja stofnaði framleiðslufyrirtæki og setti upp sýninguna Mæður sem hefur hlotið mikið lof. MYND/VALLI

„Svo átta ég mig á því að þetta er stanslaus barátta hjá öllum. Meira að segja George Clooney.“

alveg með þetta þangað? Ókei, ég ræð við það.“

Ég byrjaði að taka á móti í stað þess að spyrna á móti. Þetta var ógeðslega erfitt í blábyrjun en svo gat ég farið að vinda ofan af þessu hratt – og óska þess að ég hefði gert þetta fyrr. Ég hafði verið í helvíti í rúm sex ár en núna hef ég ekki farið til sálfræðings í mörg ár.“

Hún segist veita því athygli hvað sé slæmt fyrir taugakerfið sitt. „Ég sæki ekki í að lesa hamfaraklám og hræðilegar fréttir og hef hætt að

drekka til að verja taugakerfið þegar kvíðinn var slæmur. Það vill enginn vakna þunnur ofan á það að vera með utanálíggjandi taugakerfi. Hjá mér er þetta líka rosalega hormónatengt. Ég fæ ennþá smá kvíðasting nokkrum dögum áður en ég byrja á blæðingum og þegar ég var ólétt var ég alveg í hnút en í seinni meðgöngunni hafði ég náð tökum á kvíðanum.“

#### Hláturskast og drama

Þegar óvelkomnu hugmyndirnar hættu að angra Lilju

hafði hún mun meiri sálarró til þess að fá góðar hugmyndir og stofnaði framleiðslufyrirtæki sem setti upp leiksýninguna Mæður á síðasta ári – korter í COVID.

Í sýningunni leikur Lilja sjálf eitt aðalhlutverkanna ásamt leikkonunum og mæðrunum Maríu Hebu Þorkelsdóttur, Kristínu Pétursdóttur og Aðalbjörgu Árnadóttur.

„Sýningin fór mjög vel af stað og það var uppselt á ný sýningar þegar við þurftum að hætta að sýna vegna samkomutakmarkana. Nú erum

við loksins að byrja aftur og erum núna í Borgarleikhúsinu. Þetta eru litlar sögur sem eru bundnar saman af mömmuklúbbi þar sem fjórar mæður koma saman. Sýningin er mjög hrá, hreinskilin og ógeðslega myndin og hún er svo myndin af því að það sem verið er að ræða er svo satt. Mæðurnar eru allar mjög ólíkar. Svefnlausa mamman, og svo er sú sem gúglar allt og les allt og ætlar að standa sig frábærlega vel, framkonan sem er að eignast barn ein eftir að hafa sérvalið sæði í sæðisbanka frá lögfræðingi/djasspíanista og svo er það þessi með orkusteinana sem fæddi hlæjandi og allt er svo yndislegt og jákvætt.“

Mæður er þó ekki eina stóra verkefnið sem Lilja er í um þessar mundir því sjónvarpsþættirnir Systrabönd verða frumsýndir í Sjónvarpi Símans um páskana. Þar leikur Lilja prest sem að öllum líkindum er með eitthvað misjafnt á samviskunni. Það er ekki langt síðan Lilja lék morðingja í fyrstu seríu af Ófærð svo það má leiða að því líkur að hún sé ekki morðinginn aftur? „Nei það kemur fram strax en svo er það þessi þæling um slæma hluti, ef þeir eru settir í samhengi geta þeir þá orðið minna slæmir? Eins og minn karakter í Ófærð sem myrti manninn sem nauðgaði henni þegar hann réðst á hana aftur.“

#### Fólk kemst í tísku

Það er oft talað um að það sé „alltaf“ sama fólkið sem fái öll stærstu hlutverkin og það sé erfitt fyrir aðra að komast að. Hver er þín tilfinning fyrir því?

„Fólk kemst í tísku. Ég segi það ekki með neinum biturleika það er bara raunveruleikinn. Ég held að þú komist ekkert að ef þú ert lélegur en list er svo mikið smekksatriði. Það sem þú græðir á að komast í tísku er að þá er það samþykkt að þú „seljir“. Og ég er bara ekki þessi týpa sem kemst í tísku. Ég myndi lýsa sjálfri mér sem áunninni,“ segir hún og brosir glettnislega.

Það er nú ekki rétt. Þú hafðir til dæmis leikið í þremur myndum áður en þú byrjaðir í leikaranámi og lékst í kvikmynd með George Clooney í fyrria.

„Já, en það hefur alltaf liðið langt á milli og ég hef aldrei fengið röð af hlutverkum, sem er kannski fínt, þá þarf maður sjálfur að fá hugmyndir og gera eitthvað. Ég var með þá röngu hugmynd eftir að ég útskrifaðist að ef ég næði þeim stað að geta valið úr hlutverkum þá væri þetta komið – eins og að komast upp fyrir eitthvert strik sem þú getur þá ekki fallið undir aftur því þá ertu orðin konan sem velur úr verkunum.“

Svo átta ég mig á því að þetta er stanslaus barátta hjá öllum. Meira að segja George Clooney. Hann er þar sem hann er því að hann er stanslaust að

gera sitt eigið og skapa verkefni. Ef þú ætlar raunverulega að lifa á þessu það sem eftir er ævinnar þá þarftu að skapa þín eigin tækifæri. Það er ekki lengur þannig að þú sért æviráðinn í leikhúsinu. Ég er heppin, ég fékk þá flengingu snemma og lærði að reikna ekki með neinu.“

**Kjaftamaskínan**

Lilju var boðinn árssamningur bæði í Þjóðleikhúsinu og Borgarleikhúsinu þegar hún útskrifaðist og valdi Þjóðleikhúsið þar sem hún lék hið eftirsótta hlutverk kvenhetjunnar Snæfríðar Íslandssólar í Íslandsklukkunni.

„Ég gaf mig alla í hlutverkið en því var misvel tekið. Fólkinu fannst ég góð en bransanum ekki. Það er allt í þessu fína en það eru þessi átök sem voru í þessu húsi sem voru það ekki.“

Konur sérstaklega lenda í þessari kjaftamaskínu þar sem einhvers staðar segir einhver eitthvað um að hún sé erfið og það sé ekki hægt að vinna með henni en oftast getur enginn sagt af hverju eða nefnt dæmi. Ástæðan er þá kannski að einhverjum einum karli fannst erfitt að vinna með henni því hún var ekki sammála öllu sem hann sagði.“

Lilja segist sjálf hafa gerst sek um að dæma konu úr leik því hún hafði heyrt að viðkomandi væri erfið í samstarfi. „Ég var að leita að manneskju til að skrifa með mér handrit og Þórhallur Gunnarsson stingur upp á konu sem ég afskrifaði strax. Þegar hann spurði mig hvort ég þekkti hana eða hefði unnið með henni varð ég að átta mig á að ég var þarna orðin hluti af vandamálinu. Þetta var svo gott á mig – og ég var svo pirruð á því að ég hefði tekið þátt í þessu því ég hafði lent í hinni hliðinni.“

Þetta fyrsta ár Lilju í Þjóðleikhúsinu hafði hún tekið þátt í nokkrum uppsetningum þegar farið var að kalla fólk í prufur fyrir næsta leikár. „Það voru bara prufaðar leikkonur. Leikararnir þurftu ekki að fara í prufur, þeir fengu bara sín hlutverk, en leikkonurnar urðu að mæta í prufur. Eðlilega varð mikill kurr í húsinu og mikið talað inni í lokuðum herbergjum. Ég með mína útblásnu réttlætiskennnd og litlu meðvirkni gat ekki setið á mér þegar ég var boðuð í prufu og rétti upp hönd og sagði: Má ég spyrja að einu, af hverju er bara verið að prufa konur?“

Lilja segir að það hafi ekki verið tekið vel í þá fyrirspurn og fátt hafi verið um svör. „Ég var ung og nýútskrifuð og átti bara að þegja og vera þakklát fyrir að vera í vinnu. Ég fékk svo ekkert hlutverk í þessu leikhúsi árið eftir. Ég fór í kjölfarið mjög langt niður. Ég hafði fengið þarna gífurlega eftirsótt hlutverk í Íslandsklukkunni sem átti að vera upphafið mitt. Ég skildi ekki hvar mér hafði mistekist því ég lagði mig alla fram. Svo ári seinna kemur í ljós að kjafta-



Lilja er með sjónvarps-handrit í smíðum þar sem sagnfræðiá hugi hennar fær að njóta sín. MYND/VALLI

„Það voru bara prufaðar leikkonur. Leikararnir þurftu ekki að fara í prufur, þeir fengu bara sín hlutverk.“

maskínan hafði farið í gang eftir þessa spurningu mína, að ég væri svo erfið og mikil stjarna og þættist of góð til þess að mæta í prufu. Hvort maskínan kom því eitthvað við að ég var ekki ráðin veit ég ekki en það hjálpar ekki. Þess vegna var það svo hugvekjandi fyrir mig að átta mig á að ég hafði sjálf tekið þátt í þessu með því að vilja ekki íhuga þessa konu sem handritshöfund því ég „hafði heyrt“ að hún væri erfið sem hún var svo alls ekki og er algerlega brilljant.“

*Er þetta ekki ekki öðruvísi núna? Er fólki ekki fagnað fyrir að taka slaginn?*

„Jú, að einhverju leyti, en svo eru alltaf einhverjir sem hugsa: Gott hjá þér svo lengi sem þú tekur slaginn við aðra

og vinnur annars staðar. Ég nenni ekki að vinna með þér, hvað ef þú ferð að taka slaginn við mig?“ segir Lilja og segist þó sjálf ekki vera upptekin af því hvaða afleiðingar réttlætiskennndin hefur. Hún þarf að fá að brjótast fram.

„Ég áttaði mig heldur ekki á því fyrr en ég var ráðin aftur í Þjóðleikhúsið að þessi draumastaður sem ég sá fyrir mér – að geta valið úr verkefnum – ég var á honum. Hann leit bara öðruvísi út en ég hélt nokkrum árum áður. Þarna hafði ég hafði losað mig undan kvíðanum, eignast barn og var komin nær sjálfri mér. Þá fann ég kraftinn til að velja. Ég þarf ekki að taka öll verkefni sem mér bjóðast, ég ber ábyrgð á því sem listamaður að velja verkefni mín.“ ■

Erla  
Hlynsdóttir  
erlahlyns@dv.is



Ekki er til nein heilbrigðisáætlun fyrir sykursýki hér á landi og það er heldur enginn gagnagrunnur til fyrir sykursýki. Það er einstakt á Norðurlöndunum og þó víðar væri leitað. Þær tölur sem eru til eru gamlar og þær byggja á óbeinum athugunum,“ segir Rafn Benediktsson, prófessor við læknadeild Háskóla Íslands og yfirlæknir á innkirtladeild Landspítala, en undir þá deild heyrir til að mynda göngudeild fyrir fólk með sykursýki.

2016 var samþykkt á Alþingi þingsályktunartillaga frá velferðarnefnd um skráningu sykursýki og skimunar fyrir sykursýki. Þar fól Alþingi heilbrigðisráðherra að skipa starfshóp sem fengi það verkefni að móta viðbrögð við vaxandi nýgengi sykursýki.

Rafn var formaður þessa starfshóps, tilnefndur af Landspítala, og skilaði hópurinn skýrslu til velferðarráðuneytisins, sem heilbrigðismál heyrðu undir, í apríl 2018. Þar voru nefndar ýmsar aðgerðir til úrbóta en lítið sem ekkert hefur þó verið gert síðan af hálfu yfirvalda.

#### Hefur tekið of langan tíma

Talið er að um 9% fullorðinna Íslendinga séu með sykursýki. Á árunum 1967-72 var þetta hlutfall tæplega 3%. „Þetta er veruleg aukning. Sykursýki er sjúkdómur sem kostar einstaklinga og samfélagið mjög mikið. Þess vegna er mjög merkilegt að það sé ekki löngu búið að gera heilbrigðisáætlun fyrir sykursýki og koma upp gagnagrunni. Þessi vinna er í gangi en hefur tekið allt of langan tíma,“ segir Rafn. Af þeim sem eru með sykursýki eru 90-95% með sykursýki 2.

Fríða Bragadóttir, framkvæmdastjóri Samtaka sykursjúkra, átti einnig sæti í starfshópnum. „Við skiluðum ítarlegri skýrslu um málið og í framhaldinu voru settir tölvumenn hjá landlækni í málið, og nú er á síðustu metrunum gerð gagnagrunns sem mun halda utan um fjöldatölur þeirra sem greinast með sykursýki, fjölda þeirra sem hafa tiltekna fylgikvilla, fjölda þeirra sem ná meðferðarmarkmiðum eða ekki, og svo framvegis. Síðast þegar ég vissi var verið að vinna í að byggja brýr milli allra þeirra mismunandi kerfa sem geyma sjúkraskrárupplýsingar og svo yfir í þennan gagnagrunn.

Þessu verkefni hefur aðeins seinkað, einfaldlega vegna þess að starfsmenn landlæknis og ráðuneytis hafa dálítið verið uppteknir í öðru undanfarið, en þetta fer að komast á koppinn. Og hugmyndin er síðan að nota þetta kerfi sem grunn til að búa til samskonar skráningar fyrir ýmsa aðra sjúkdóma,“ segir Fríða.

Dæmi um óbeina athugun



# ENGINN GAGNAGRUNNUR TIL FYRIR SYKURSÝKI

Engin skipulögð skráning á sykursýki er til staðar á Íslandi. Um 90-95% sjúklinga eru með áunna sykursýki. Notkun sykursýkislyfja eykst hraðar en á hinum Norðurlöndunum. Sykursýki er kostnaðarsöm fyrir samfélagið.

Þær tölur sem eru til eru gamlar og þær byggja á óbeinum athugunum.

á umfangi sykursýki meðal Íslendinga er meistaraverkefni í lyfjafræði sem Agnes Eir Magnúsdóttir skrifaði við Háskóla Íslands á síðasta ári og heitir: „Notkun sykursýkislyfja á Íslandi á árunum 2008-2017 – Samanburður við Norðurlönd.“

Í útdrætti úr ritgerðinni segir: „Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að notkun sykursýkislyfja hefur aukist hraðar á Íslandi heldur en á hinum Norðurlöndunum. Á árunum 2008-2017 jókst notkun sykursýkislyfja á Íslandi um 83,4%, miðað við t.d. 20,6% í Noregi. Af því má álykta að algengi sykursýki hafi aukist hraðar á Ís-

landi í samanburði við hin Norðurlöndin og stefnir nú í að Ísland verði með svipað hlutfall sykursjúkra og lönd sem voru nánast heimsþekkt fyrir háa tíðni af sykursýki, svo sem Svíþjóð og Finnland.“

#### Í lögum að halda skrá

Í skýrslu starfshópsins sem birt var árið 2018 kom fram að ekki væri um auðugan garð að gresja hvað varðar gögn um sykursýki, fylgikvilla eða meðferð hennar hér á landi. Staðan nú sé þannig að einstaka læknar og einstaka heilsgæslustöðvar halda pappírskrár eða skrár á tölvutæku formi yfir skjólstæðinga sína.

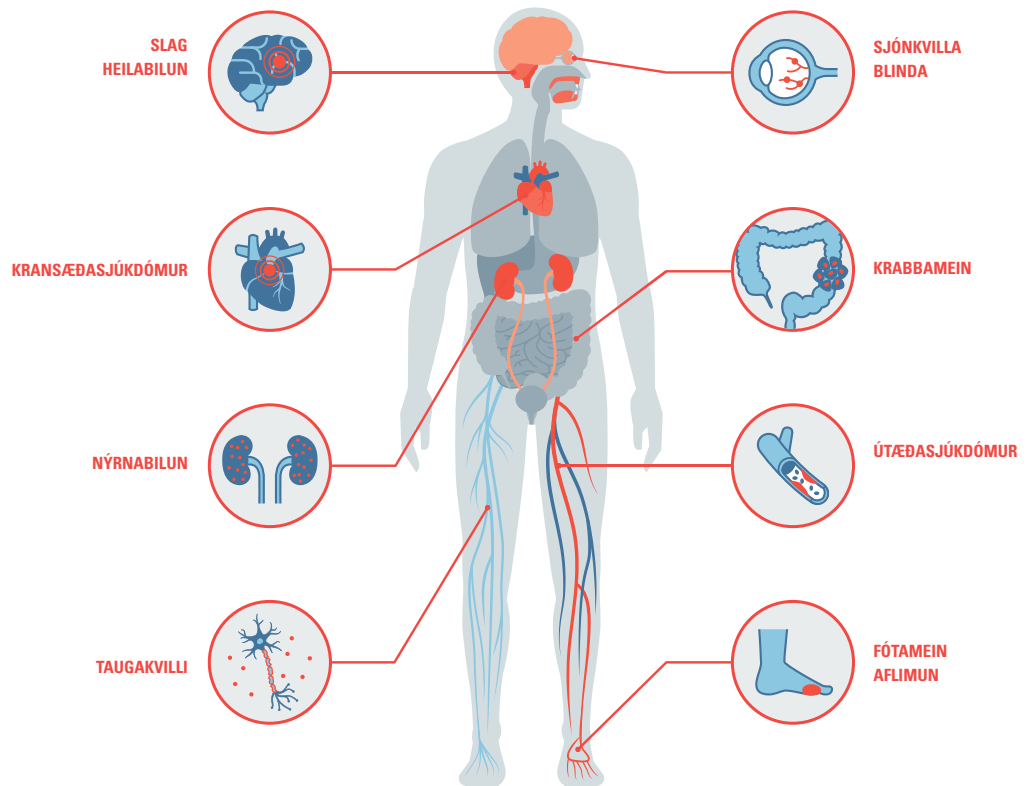
„Engin kerfisbundin úttekt



Hreyfing og hollt mataræði getur haft mikil áhrif þegar kemur að því að minnka fylgikvilla sykursýki 2.

MYND/STEFÁN

## FYLGIVILLAR SYKURSÝKI ERU MARGIR, DÝRIR OG ALVARLEGIR



HEIMILD/LANDSPÍTALINN GRAFÍK/GETTY

### EINKENNI SYKURSÝKI 2

- Tíðari og meiri þvaglát
- Þorsti
- Preyta og slappleiki
- Sinadráttur, náladofi í fingrum og þrálátar sýkingar í húð

Skert sykurþol er oft undanfari sykursýki 2 og geta einkenni því verið mismikil og í langan tíma áður en sjúkdómurinn er greindur. Kannist þú við þessi einkenni ættir þú að leita til heilsugæslunnar.

### SYKURSÝKI Á HEIMSVÍSU

1 AF 11 FULLORÐNUM ER MED SYKURSÝKI

1 AF 5 MED SYKURSÝKI ER YFIR 65 ÁRA

1 AF 2 FULLORÐNUM MED SYKURSÝKI HEFUR EKKI FENGIÐ GREININGU

1 AF 13 FULLORÐNUM ER MED SKERT GLÚKÓSAÞOL

10% HEILBRIGÐISÚTGJALDA ERU VEGNA SYKURSÝKI

SYKURSÝKI VAR 6. ALGENGASTA ORSÖK DAUÐA ÁRIÐ 2015 EN KOMST EKKI INN Á TOPP 10 ÁRIÐ 2000

### SYKURSÝKI Á ÍSLANDI

ÁRIÐ 1970 Á ÍSLANDI STYTTI SYKURSÝKI 2 ÆVI 35 ÁRA KARLS UM

7,4 ár

HEILSUTENGÐUR KOSTNAÐUR EINSTAKLINGA MED SYKURSÝKI ER 18% HÆRRI EN HEILSUTENGÐUR KOSTNAÐUR ALMENNINGS

TALIÐ ER AÐ 9%

FULLORÐINNA Á ÍSLANDI SÉU MED SYKURSÝKI

á árangri er gerð. Heilbrigðis-yfirvöld greiða þannig fyrir þjónustu sem er algjörlega óskilgreind. Engin krafa er gerð til innihalds eða gæða þjónustunnar sem keypt er. Yfirvöld hafa engar forsendur til að meta fjármögnunarþörf dagsins í dag eða gera áætlanir. Skjólstæðingarnir hafa sömuleiðis takmarkaða sýn á það hvar þeir standa eða hvort þeir fá viðeigandi eða viðunandi þjónustu,“ segir í skýrslunni.

Þá er bent á að íslensk yfirvöld virðist þó telja að tilvist slíkrar skrár sé mikilvæg þar sem lög um landlækni og lýðheilsu frá 2007 tiltaka sykursýki sem einn þeirra sjúkdóma sem gert er ráð fyrir að haldin sé skrá um.

Starfshópurinn var skýr í því að vandséð væri hvernig hægt sé að tryggja bætta eftirfylgni með þeim sem eru með sykursýki eða fækka þeim sem þróa með sér alvarlegar afleiðingar sjúkdómsins án þess að starfræktur sé gagnagrunnur af einhverju tagi.

### Aflimun og kransæðastífla

Helstu tegundir sykursýki eru sykursýki 1 og 2, sú síðarnefnda oft kölluð áunnin sykursýki. Sykursýki 1 er yfirleitt meðfædd og helsta meðferðin er insúlínjöf en þeir sem glíma við þessa tegund þurfa einnig að fylgjast vel með hvað

þeir borða og er sykrud fæða sérstaklega varhugaverð.

Helsta meðferðin við sykursýki 2 er strangt mataræði og almennar lífsstílsbreytingar, en þessi tegund er oft tengd við ofþyngd þó að erfðabættir komi líka sterkir inn. Hér spilar hreyfing líka stórt hlutverk, ásamt mataræði, og stundum ganga einkenni sykursýkinnar til baka með þessum breytingum á lífsháttum.

Mikið er undir bæði fyrir einstakling og samfélag þegar kemur að sykursýki. Í skýrslu starfshópsins kemur fram að til að mynda hefur verið áætlað að heilsutengdur kostnaður hjá einstaklingum með sykursýki sé um 18% hærri en heilsutengdur kostnaður almennings. Kostnaðurinn vegna fylgikvilla sykursýki er almennt talinn vaxandi og var nýlega metinn í Bandaríkjunum meiri en kostnaður heilbrigðiskerfisins vegna fimm dýrustu krabbameinanna. Engar tölur liggja fyrir um þetta á Íslandi.

Með tímanum getur komið upp fjöldi alvarlegra fylgikvilla og afleiðinga sykursýki. Fyrst og fremst er um að ræða æðasjúkdóma, svo sem hjartasjúkdóma, kransæðastíflu og útæðasjúkdóma sem geta leitt til aflimana. Þá eru dæmi um að fólk fái

smáæðasjúkdóma sem leggjast á augu, nýru og taugar en taugakvillinn er mikilvægur orsakabáttur í fótameinum fólks sem er með sykursýki.

### Mismunur í heilbrigðiskerfinu

Samtök sykursjúkra hafa ítrekað bent á að mikill munur sé á meðferð og eftirfylgni eftir því hvar fólk fær sína meðferð, og því sé um augljósa mismunur að ræða í heilbrigðiskerfinu. Margar heilsugæslustöðvar hafa sett saman sérstakt sykursýkis-teymi þar sem hefur verið búið til vel skipulagt ferli utan um greiningu, fræðslu, meðferð og eftirfylgni.

Því miður sé þetta alls ekki þannig víða og margir sem greinast með sykursýki fá litla og ófullnægjandi þjónustu, litla sem enga eftirfylgni og lítinn stuðning.

Samtökin leggja áherslu á að jafna aðstöðu einstaklinga, sama hvar þeir búa á landinu. Reynslan hafi sýnt að þegar farið er í úrbætur í málafnum fólks með sykursýki kalli heilbrigðisyfirvöld eftir gögnum og tölfræði. Það er mat samtakanna að skrá um sykursýki skipti þarna miklu máli og tilvist hennar geti þrýst á um að sérstök stefnumótum sé gerð af hálfu hins opinbera í málafnum fólks með sykursýki. ■

**NÁM OG NÁMSKEIÐ**

Mörg stéttarfélög styrkja félagsmenn til náms. Það getur bætt möguleika starfsmanna, hækkað þá upp um launaflokk og bætt sérþekkingu á þeirra sviði. Námskeið sem ýta undir bættu heilsu eru oft styrkjavæn.

**VR**

**Allt að 130.000 kr.**  
á 12 mánaða tímabili  
þó að hámarki 90% kostnaðar.

**BHM**

**Greiðir styrki til þátttöku í einstökum námskeiðum,** innanlands sem utan ef þau tengjast fagsviði eða starfi. Líka skólagjöld.

**Efling**

**Allt að 130.000 kr.**  
á 12 mánaða tímabili  
fyrir almennt nám og lífsleikninámskeið.  
**Aldrei meira en 75% af kostnaði.** Félagsmenn sem hafa greitt til Eflingar samfelt í 3 ár en ekki nýtt styrkinn á þeim tíma geta átt rétt á styrk að allt að 390.000 kr. fyrir eitt samfelt starfstengt nám.

**SÁLFRÆÐIÞJÓNUSTA**

Hamingjusamir félagsmenn eru betri en óhamingjusamir og sálfræðiþjónusta er ekki gefins. Mörg stéttarfélög koma því til móts við félagsmenn og bjóða þeim styrki til að sækja viðtals-tíma til sálfræðinga.

**BHM**

**Allt að 33.000 kr.**  
á 12 mánaða tímabili. Þó ekki námskeið.

**Efling**

**Allt að 10.000 kr.**  
fyrir hvert skipti – þó ekki meira en 75% af kostnaði í allt að 15 skipti á hverjum 12 mánuðum.

**BSRB**

**Allt að 80.000 kr.**  
á 12 mánaða tímabili.  
Þó að hámarki 50% reiknings.

**VR**

**Fer eftir réttindainneign í VR varasjóði.**

**LÍKAMSRÆKT**

Mörg stéttarfélög veita styrk til heilsueflingar og líkamsræktar, enda hreyfing mikilvæg bæði fyrir heilsu og andlega líðan.

**Efling**

**Allt að 23.000 kr.**  
á 12 mánaða tímabili  
þó að hámarki 50% af kostnaði.

**BHM**

**Allt að 20.000 kr.**  
á 12 mánaða tímabili.

**BSRB**

**Allt að 23.000 kr.**  
á 12 mánaða tímabili.

**VR**

**Allt að 60.000 kr.**  
á 12 mánaða tímabili en fer eftir réttindainneign í VR varasjóði.



Það margborgar sig að þekkja rétt sinn.

MYND/GETTY

**Neytendur****FÁÐU ENDURGREITT**

Ert þú að nýta þinn rétt að fullu hjá stéttarfélaginu þínu? Þú gætir verið að greiða að fullu fyrir þjónustu sem þú átt í raun rétt á að fá styrkta.

Erla Dóra  
Magnúsdóttir  
erladora@dv.is



**F**lestir launþegar á Íslandi eru í stéttarfélagi og margir eru það án þess að hafa þælt neitt sérstaklega í því. Kannski var þetta bara félagið sem þú varst skráður í að þér forspurðum, kannski er þetta félagið fyrir þína fagstétt eða ertu kannski óskráður og einmana? Hvaða félagi sem þú ert í þá skaltu taka þér tíma og kynna þér ítarlega hvaða sjóðir og styrkir standa þér til

boða og muna að sækja um þá.

Stéttarfélög eru með mismunandi reglur um hvað þau styrkja og hvað styrkirnir eru háir. Þetta gæti skipt þig máli. Þú veist það kannski ekki en þú mátt velja þér stéttarfélag, svo lengi sem þú uppfyllir skilyrði þeirra fyrir inngöngu.

Til dæmis greiða sum félög fæðingarstyrk en önnur ekki, sum greiða styrki eftir starfshlutfalli á meðan önnur greiða eftir greiddu iðgjaldi. Svo er til dæmis VR sem hefur umbreytt styrkjakerfi sínu og fær þá inn varasjóð þar sem félagsmenn geta unnið sér inn réttindainneign sem þeir

geta svo fengið greidda út sem styrki, og þá eftir öllu frjálslægri reglum en gilda hjá öðrum sjóðum.

Vissir þú til dæmis að mörg félög veita styrki vegna sjúkrahjálfunar, sjúkrannuðs, meðferð hjá kírópraktor eða osteópata?

Hér má finna nokkur dæmi um styrki sem nokkur af stærstu stéttarfélagum landsins veita og við hvetjum þig, lesandi kær, til að halda vel utan um allar kvittanir og kanna hvort þú getir ekki fengið hluta kostnaðar endurgreiddan í formi styrks frá stéttarfélaginu. ■

**TANNLÆKNINGAR**

Tannlækningar og tannviðgerðir eru rándýrar. Stéttarfélögin hafa því einnig reynt að koma þar til móts við félagsmenn.

**BSRB**

**Allt að 150.000 kr.**  
á 24 mánaða tímabili  
þó að hámarki 50% kostnaðar yfir 50.000 kr. á tímabilinu.

**BHM**

**Greiða 15% af útlögðum kostnaði** vegna tannviðgerða þegar kostnaður er kominn umfram 12.000 kr. **Hámarksstyrkur 200.000 kr.** á 12 mánaða tímabili og fegrunaraðgerðir eru undanskildar.

**Sameyki**

**Greiða 50% af kostnaði** sem fer umfram 50.000 kr. á 12 mánaða tímabili. **Hámark 150.000 kr.** Hægt er að sækja um þennan styrk á 24 mánaða fresti.

**VR**

**Fer eftir réttindainneign í VR varasjóði.**

**STYRKUR VEGNA FÆÐINGAR**

Fæðingarorlofsgreiðslur eru aðeins 80 prósent af hefðbundnum launum foreldra, sem þýðir 20 prósent launaskerðingu. Sum stéttarfélög koma til móts við þessa staðreynd og bjóða upp á fæðingarstyrk til félagsmanna.

**BHM**

**200.000 kr. fyrir fullt starf.** Hálfur styrkur fyrir fósturlát eftir 18 vikna meðgöngu og andvana fæðingar.

**Sameyki**

**240.000 kr. fyrir fullt starf.** Hálfur styrkur fyrir fósturlát eftir 18 vikna meðgöngu og andvana fæðingar.

**BSRB**

**Allt að 240.000 kr.,** fer eftir iðgjöldum. Tvöfaldur styrkur við tvíburafæðingu og þrefaldur við þríburafæðingu.

**GLERAUGU**

Flest stéttarfélög bjóða félagsmönnum styrk til gleraugna-kaupa, þó að sjálfsögðu skilyrðum háð. Það er væntanlega í hag launþega sem og vinnuveitenda að starfsmenn sjái almennt hvað þeir eru að gera í vinnunni.

**Efling**

**Allt að 35.000 kr.**  
á 24 mánaða tímabili þó að hámarki 50% af kostnaði.

**BHM**

**Allt að 30.000 kr.**  
á 24 mánaða tímabili.

**BSRB**

**Allt að 40.000 kr.**  
á 36 mánaða tímabili. Þó aðeins 50% af kostnaði sem fer umfram 45 þúsund krónum.

**VR**

**Fer eftir réttindainneign í VR varasjóði.**



# Múrarar, flúrarar, ferðalangar þurfa flísteppi, úlpu og vettlingapar.



Brandenburg | sía

Þegar þú velur íslenska vöru eða þjónustu skilar það sér aftur til þín. Þú styður við íslenskan iðnað, verslun, framleiðslu og hugvit. Þannig skapast verðmæti og störf, samfélaginu okkar til góða.

Kynntu þér málið á [gjoridsvovel.is](http://gjoridsvovel.is).

**ÍSLENSKT**

LÁTTU ÞAÐ GANGA



Steingrímur J. Sigfússon var kjörinn forseti Alþingis í desember 2017. Hann hættir á þingi eftir kosningar.

MYND/ERNIR

# VALDIÐ SEM FELST Í BJÖLLUNNI

Þau sem gegna embætti forseta Alþingis eru jafnan virðulegir þingmenn sem eru framarlega í sínum flokki en hlutu ekki ráðherrastól. Dagskrárvald á Alþingi er formlega hjá forseta þingsins en í praxís hjá ríkisstjórninni sjálfri.

Erla  
Hlynsdóttir  
erlahlyns@dv.is



Í hugum margra er forseti Alþingis sá sem kynnir næsta ræðumann og hringir bjöllumni þegar ræðutíminn er búinn. Hlutverk forseta Alþingis er hins vegar mun veigameira og er það í raun valdamesta hlutverkið þegar kemur að störfum þingsins.

„Dagskrárvaldið á Alþingi er hjá forseta þingsins. Þeir sem veljast í þetta embætti eru venjulega gamalreyndir stjórnámálamenn sem kunna vel á hefðir þingsins og eru vel í stakk búnir til að stjórna starfi þess. Þeir sem hafa orð-

ið forsetar Alþingis á síðustu áratugum hafa oftast verið fyrrverandi ráðherrar og oftast úr flokki forsætisráðherra. Þannig er dagskrárvaldið því í raun í höndum ríkisstjórnarinnar sjálfar, sér í lagi foringja ríkisstjórnarflokkanna,“ segir Ólafur Þ. Harðarson, prófessor í stjórnmálafræði við Háskóla Íslands.

Steingrímur J. Sigfússon var kjörinn forseti Alþingis eftir að sitjandi ríkisstjórn tók við, í desember 2017. Hann hefur verið þingmaður síðan 1983, í tæpa fjóra áratugi. Hann er fyrrverandi formaður Vinstri grænna, flokks forsætisráðherra, hefur verið ráðherra fjölda ráðuneyta og sinnt ýmsum trúnaðarstörfum

fyrir þingflokk sinn. Þetta er raunar ekki í fyrsta sinn sem Steingrímur gegnir embættinu en hann var stuttlega forseti Alþingis frá 2016-2017.

**Viðeigandi endir á ferlinum**  
Ólafur segir að lengi vel hafi embættið verið meiri virðingarstaða en valdastaða. Það hafi hins vegar breyst með aukinni áherslu á sjálfstæði þingsins.

„Þegar ríkisstjórnir eru myndaðar hefur það verið keppikefli flestra frammanna í flokkunum sem fara saman í ríkisstjórn að fá ráðherraembætti. Þar á eftir hefur komið embætti forseta þingsins. Stundum hefur það einmitt verið þannig að þegar hefur farið að síga á seinni



# Þingfararkaup óbreyttra þingmanna er nú rúmlega 1,2 milljónir króna en ráðherrar og forseti þingsins fá 2 milljónir.



Ólafur Þ. Harðarson  
prófessor í stjórnmálafræði við Háskóla Íslands

tekningu frá reglunni en auðvitað líka um sjónvarpsþáttaseríu að ræða en ekki raunveruleika. „Það kom líka fram að öllu jöfnu hefði hann orðið ráðherra en í þeim söguþræði þurfti formaðurinn, vegna innanflokksátaka, að setja annan í ráðherrasætið. Það var því þrautalending að gera unga varaformanninn að forseta þingsins,“ segir Ólafur.

Þá bendir hann á að ýmislegt hafi verið gert til að gera embætti forseta þingsins eftirsóknarverðara. Ein tilraun til þess var árið 1995 þegar ákveðið var að forseti Alþingis nyti sömu launa og starfskjara og ráðherrar. Þingfararkaup óbreyttra þingmanna er nú rúmlega 1,2 milljónir króna en ráðherrar og forseti þingsins fá 2 milljónir. Ofan á þetta geta síðan bæst ýmis hlunnindi.

## Ákveðin jafnvægislist

Þegar Alþingi kemur saman við þingsetningu á fyrsta fundi hvers kjörtímabils skal kosinn forseti og sex varaforsetar og skipa þeir forsætisnefnd. Þar sem átta flokkar eru nú á þingi eiga ekki allir þeirra fulltrúa í nefndinni.

Forsætisnefnd skipuleggur þinghaldið, hefur umsjón með alþjóðasamstarfi, fjallar um fjárhagsáætlanir þingsins og setur almennar reglur um rekstur þingsins og stjórnsýslu.

Ólafur bendir á að forseti þingsins sé í raun í dálítilli klemmu. „Hann er yfirleitt fulltrúi ríkisstjórnarflokka og á að sjá um að ríkisstjórnin komi sínum málum í gegn. Hann er samt forseti allra þingmanna og fulltrúi þeirra í þingstörfunum. Þetta er því ákveðin jafnvægislist.“

Þá tekur Ólafur fram að síðustu fjórir þingforsetar hafi lagt verulega áherslu á að styrkja stöðu þingsins, til að mynda með því að bæta starfsaðstöðuna þar. Þetta

eru þau Ásta Ragnheiður Jóhannesdóttir úr Samfylkingu, Einar K. Guðfinnsson og Unnur Brá Konráðsdóttir úr Sjálfstæðisflokki, og svo Steingrímur J.

„Starfsaðstaða þingmanna hefur gjörbreytst. Lengi vel höfðu þeir ekki einu sinni sér skrifstofu. Þá hefur starfsmönnum bæði þingsins og þingflokka fjölgað og sérfræðiaðstoð aukist mjög mikið. Forsetar þingsins hafa átt mikinn þátt í að gera Alþingi að faglegri vinnustað og aðstöðu íslenskra þingmanna líkari því sem gerist í nágrannalöndunum.“

## Brennivínsréttindin

Ólafur segir lítið hægt að spá fyrir um hver verði næsti forseti Alþingis þar sem það liggur ekki einu sinni fyrir hvaða flokkar verða í næstu ríkisstjórn, hvað þá að allir framboðslistar séu komnir á hreint.

„Það er nokkuð öruggt að þingforseti komi úr einhverjum þeirra flokka sem mynda næstu ríkisstjórn. Í augnablikinu vitum við hins vegar ekki annað en að það verði reyndur þingmaður sem fær ekki ráðherrasæti en er framarlega í sínum flokki.“

Þá rifjar Ólafur upp gamla gamansögu af Andrew Gilchrist, sendiherra Breta á Íslandi, þegar þorskastríðin stóðu sem hæst. Gilchrist þótti nokkuð skrautlegur sendiherra og skrifaði hann meðal annars bókina „Cod wars and how to lose them“.

Sagan segir að Gilchrist hafi alls ekkert skilið í því af hverju það væri eftirsóknarvert að vera forseti Alþingis. „Þegar hann var kominn betur inn í íslensk stjórnsmál rann þó upp fyrir honum ljós. Embættið væri svona eftirsóknarvert því þá hefðu menn svo góðan aðgang að ódýru brennivíni, og ekki væru brennivínsréttindin endilega eftirsóknarverð til að menn gætu sjálfur drukkið heldur til að þeir gætu keypt mikið magn af brennivíni og veitt væntanlegum kjósendum vel. Þetta er nú bara svona skemmtileg anekdóta,“ segir Ólafur. ■

hlutann á ferli reyndra stjórnsmálsmanna sem hafa lengi verið í fremstu röð, en flokkarnir vilja koma yngra fólki í ráðherrastólana, þá er virðulegur eldri þingmaður gerður að forseta Alþingis.

Stundum er staða þingforseta talin jafngilda ráðherrasástóli þó flestir stjórnsmálsmenn séu á þeirri skoðun að mun meiri völd fylgi ráðherratitlinum. „Fyrir mann eins og Steingrím J. Sigfússon er það í raun mjög videigandi endir á löngum ferli að kveðja sem forseti þingsins,“ segir Ólafur en Steingrímur hefur gefið út að hann hætti á þingi eftir næsti alþingiskosningar.

## Ráðherrann á RÚV

Í þáttunum Ráðherrann sem sýndir voru á RÚV, þar sem Ólafur Darri Ólafsson fór með hlutverk Benedikts forsætisráðherra, var ákveðið að gera hinn unga varaformann, sem Þorvaldur Davíð Kristjánsson lék, að forseta Alþingis. Þarna var því um að ræða undan-



## Í VERÐLAUN ERU :

- 1 sæti:**  
3 páskaegg frá Góu og þriggja mánaða áskrift að DV
- 2 sæti:**  
2 páskaegg frá Góu og eins mánaðar áskrift að DV
- 3 Sæti:**  
2 páskaegg frá Góu og eins mánaðar áskrift að DV

## ERT ÞÚ MÁLSHÁTTAMEISTARI DV?

Taktu þátt í skemmtilegum páskaeik DV með því að senda okkur þinn eigin heimagerða málshátt. Skemmtilegustu málshættirnir munu birtast á DV.is þar sem lesendur geta kosið um besta málsháttinn.

Vinningsmálshátturinn birtist svo í Páskablaði DV sem kemur út á skírdag, 1. apríl.

Sendið ykkar málshætti inn fyrir þriðjudaginn 30. mars á netfangið [dv@dv.is](mailto:dv@dv.is) merkt: **Málsháttameistari**



SKOÐANAPISTILL

## Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón  
Bragason

eyjan@eyjan.is



Í maímánuði á síðasta ári fékk ég Jón Bjarka Bentson, aðalhafgræðing Íslandsbanka, til mín í spjall í þáttinn Sögu & samfélag á Hringbraut. Umræðuefnið var efnahagsleg áhrif hinna hörðu sóttvarnaaðgerða sem beitt hafði verið þá um vorið og hvernig efnahagslæggðin liti út í samanburði við fyrri kreppur. Tal okkar barst meðal annars að því sem þá var kallað möguleg „síðari bylgja faraldursins“ en Jón Bjarki sagði um það mál: „Ef sýkingar gjósa upp núna þá kunnum við miklu betur að takast á við þær og væntanlega mun líka betur vera hægt að einangra efnahagslegu viðbrögðin við því sem annars veldur minnstum skaða fyrir starfsemi í landinu en gagnast á sama tíma best til að minnka smithættuna – að ég tali nú ekki um að lágmarka dauðsföll.“

## Varist framtíðarspámennt

Sjálfur var ég sannfærður um þetta í byrjun sumars í fyrra. Myndi smitum fjölga hratt á nýjan leik yrðu viðbrögðin með öðrum hætti en áður og horft til fleiri þátta en bara lækisfræðilegra. Við Jón Bjarki ræddum efnahagslegu áhrifin en sjálfur hefur mér gjarnan orðið hugsað til þeirra alvarlegu skerðinga á mannréttindum sem aðgerðunum fylgja, en allir sjá (sem vilja sjá) að ítrekað er farið út fyrir meðalhóf í þeim efnum.

Ég segi gjarnan við nemendur mína að taka þurfi öllum framtíðarspám með miklum fyrirvara. Sagan kennir okkur að framtíðarspámennt hafa næstum alltaf rangt fyrir sér og þarna skjátaðist mér: Viðbrögð yfirvalda við einhverju sem kallað var „önnur bylgja“ og „þriðja bylgja“ einkenndust einmitt ekki af yfirsýn frá fleiri hliðum. Hinar lækisfræðilegu röksemdir urðu allsráðandi og öllu tali um að „fletja út kúrfuna“ var ýtt til hliðar fyrir allsherjarútrýmningu veirunnar.

## Sóttvarnalögreglan

Áður en maður vissi af var almenningur skikkaður til að hylja andlit sín á almannafæri og það jafnvel þótt sóttvarnalæknir hefði mánuðum saman haldið því fram að andlitgrímur veittu falskt öryggi. Og í stað yfirvegaðrar afstöðu almennings hefur mér fundist sem sífellt meiri harka væri hlaupin í stuðningsmenn aðgerða ríkisvaldsins. Sem dæmi um það má nefna þegar ég var staddur ekki fyrir löngu í Áfengisverslun ríkisins í

Ráðherrar með hulin vit austur á fjörðum.  
MYND/VALLI

# AÐ KJÓSA AFNÁM LÝÐRÆÐIS OG MANNRÉTTINDA

Þrátt fyrir afar fá kórónaveirusmit verður þess ekki vart að stjórnvöld hyggist skila borgurunum ýmsum mannréttindum í bráð. Mikill stuðningur við sífellt harðari aðgerðir sýnir mikilvægi borgaralegra réttinda.

Skeifunni. Ung kona vatt sér inn í búðina án andlitgrímu. Öryggisvörður sem stóð hinum megin í versluninni æpti þá upp yfir sig, hljóp að konunni með ókvæðisorðum um leið og hann færði hana út með valdi. Af viðbrögðunum að dæma var vörðurinn í þann mund að draga upp skotvopn (og kannski verður það næsta skref í sóttvörnum, svona ekki ósvipað og þegar þungvopnaðir hermenn voru mættir í verðlagseftirlit í Venesúela hér um árið).

Þessi stórauðna harka er órókrétt; eftir því sem fleiri veikir og aldraðir eru bólusetttir verður hættan á andláti og alvarlegum veikindum hverfandi. Þar með ætti að gefast tækifæri til að koma ferðapjónustunni í gang á nýjan leik og dómsmálaráðherra kynnti á dögnum að erlendum ríkisborgunum utan Schengensvæðisins – sem hafa verið bólusetttir – yrði heimiluð för til landsins. Þetta skapar tækifæri til endurreisnar stærstu útflutningsgreinarinnar sem verið hefur lömuð undanfarið ár.

## Lokunarsinnar fara mikinn

Viðbrögðin við fremur varfærinni ákvörðun dómsmálaráðherra hafa verið í stíl við

hina stórauðna hörku sem ég nefndi að framan. Ég renndi af handahófi yfir ummæli lokunarsinna á félagsvefnum Twitter. Einn málsmetandi maður sagði meðal annars við glimrandi undirtektir: „Eru menn ekki að flýta sér aðeins of mikið og taka áhættu?“ Og: „Skil ekki alveg hvaða hagsmunir stjórna þessu.“

Það er eins og mjög stór hluti þjóðarinnar sé ekki meðvitaður um að 25 þúsund manns ganga atvinnulausir, hallarekstur ríkissjóðs og skuldaförðun er geigvænleg og við höfum horft upp á meiri skerðingu á atvinnu- og ferðafrelsi en nokkru sinni. – Jú, það eru sannarlega miklir hagsmunir undir.

Umræðunni um þessi mál öll er líka um sumt snúið á haus. Á Twitter mátti lesa spurningu í kjölfar yfirlýsingar dómsmálaráðherra: „Eru til rannsóknir sem staðfesta að bólusettt fólk sé ólíklegt til að smita?“ Mætti ekki allt eins spyrja hvort til séu rannsóknir sem sýna fram á hið gagnstæða? Sá sem heldur því fram að skerða eigi mannréttindi þarf að færa fram rök fyrir því. Það er ekki þeirra sem vilja vernda mannréttindi að færa rök fyrir því að þau verði ekki tekin af okkur.

Það er gömul saga og ný að erfitt getur reynst að endurheimta borgaraleg réttindi sem afnumin hafa verið „tímabundið“.

## Erfitt að endurheimta réttindi

Það er gömul saga og ný að erfitt getur reynst að endurheimta borgaraleg réttindi sem afnumin hafa verið „tímabundið“. Það sást best á dögnum þegar sóttvarnaryfirvöld gáfu það út að ekki yrði „hugað að frekari tilslökunum“ á meðan jarðhræringar stæðu yfir á Reykjaneskaga. Ég er líklega ekki einn um að botna hvorki upp

né niður í þeim yfirlýsingum. Jarðfræðingur nokkur benti á að við gætum horft upp á eldvirkni á svæðinu næstu 150 árin. Þyrfti þá að viðhalda sóttvarnaaðgerðum allan þann tíma?

Almennur stuðningur við hinar hörðu ríkissóttvarnastefnu hefur leitt í ljós hversu hratt er hægt að afnema hvers kyns mannréttindi – í mikilli sátt við þorra almennings. Óttinn er öflugt stjórnþeki. Kannski það öflugasta sem völ er á, sem sést best á því að stjórnmalaflokkar sem hafa alið á ötta við útlendinga hafa í mörgum löndum í kringum okkur risið úr nánast engu fylgi upp í það að verða meðal stærstu flokka á mjög skömmum tíma.

Ein af lexíunum sem draga má af þessu öllu saman er að það kann ekki góðri lukku að stýra að auðveldu breytingar á stjórnarskrá eins og svo mikið hefur verið rætt um á undanförunum árum. Líklega myndi stórum hluta almennings hugnast vel að senda ríkisstjórnina og Alþingi heim um ófyrirsjáanlega framtíð og gera Þórólf Guðnason að einræðisherra. Lýðræðið er brothætt og stuðningur við almenn mannréttindi miklu minni en margur heldur. ■

# UPP MED SOKKANANA!



Kauptu sokka á krabb.is og  
á sölustöðum um allt land

 Krabbameinsfélagið

MOTTUMARS  




Það er ekki einfalt mál að fæðast með konunglega breska silfurskeið í munni.

MYND/GETTY

#### VINSÆLDIR FJÖLSKYLDUMÉDLIMA

2019	2020
82%	83%
ELÍSBET BRETADROTTNING	
81%	80%
VILHJÁLMUR BRETAPRINS	
76%	76%
ANNA PRINSESSA	
59%	65%
FILIPPUS BRETAPRINS	
57%	60%
KARL BRETAPRINS	
58%	59%
HARRY BRETAPRINS	
71%	48%
CAMILLA HERTOGAYNJA AF CORNWALL	
40%	44%
JÁTVARÐUR BRETAPRINS	
35%	40%
MEGAN HERTOGAYNJA AF SUSSEX	
55%	33%
ANDRÉS BRETAPRINS	
22%	7%

HEIMILID: STATISTA.COM

# EKKI FJÖLSKYLDA HELDUR FYRIRTÆKI

Við verðum aldrei konungborin söng Lorde og bætti við að það væri okkur ekki í blóð borið. Það þýðir þó ekki að konungsfjölskyldur veki ekki athygli okkar. Í reynd mætti telja meðlimi þeirra meðal hinna fyrstu áhrifavalda í heiminum. Stórkostlegar hallir, glitrandi kórónur, hanskaklæddir þjónar og ljúffeng hliðarspor.

Erla Dóra  
Magnúsdóttir  
erladora@dv.is



Það eru ekki margar konungsfjölskyldur í heiminum í dag. Kennum auknum jöfnuði og kröfum um lýðræði um þá hneisu. Hin eðalbornu hafa ekki lengur vald sem talið er nánast guðlegt heldur sitja þau á háseti sínu fyrir náð almenningsins sem lítur á þau sem sameiningartákn þjóðar, merki um fornar dáðir og ríkulega sögu.

#### Fyrirtæki, ekki fjölskylda

Frægasta konungsfjölskyldan er óumdeilanlega sú breska. En það er engin hefðbundin fjölskylda. Lífi konungsfjölskyldunnar mætti heldur

líkja við fyrirtækjarekstur, enda hafa margir fjölskyldu-meðlimir einmitt vísað til fjölskyldunnar sem Fyrirtækisins (e. The Firm). Nú síðast hertogaynjan af Sussex, Meghan, í eftirminnilegu viðtali við fjölmiðladrottninguna Oprah.

Fyrir okkur hér á Íslandi væri nærtækara að líkja bresku konungsfjölskyldunni við opinbert hlutafélag, enda rekstur hennar að miklu kostaður til af almannafé og hún hefur skyldum að gegna gagnvart almenningi í landinu.

Vissulega eru meðlimir konungsfjölskyldunnar efnadír einstaklingar, enda hafa þau setið við völd öldum saman og það væri fremur vandræðalegt að ná ekki að skrapa saman nokkrum auðæfum til hliðar, svona til að drýgja tekjurnar.

#### Á launum hjá skattgreiðendum

En fjölskyldan fær líka greitt úr ríkissjóði. Þau fá það sem kallast fullveldisstyrk, sem er hlutfall af þeim arði sem fæst af gífurlegum eignum krúnunnar, en krúnan á þær eignir en ekki konungsfjölskyldan. Meðal þeirra eigna er sjálf Buckingham-höll. Þessi styrkur á að standa undir kostnaði við opinberar skyldur konungsfjölskyldunnar. Undir þetta fellur meðal annars rekstur og viðhald á húskosti konungsfjölskyldunnar, starfsmannakostnaður, ferðalög, opinberar móttökur, opinberir viðburðir og opinberar skyldur.

Síðan er sjóður sem kallast Duchy of Lancaster, en það heldur utan um eignir einvaldsins, sem nú er Elísabet

II Bretadrottning. Elísabet á þó ekki rétt á að ráðstafa sjóðnum að vild, heldur fær hún aðeins árlega ávöxtun í formi eins konar vasapeninga sem nefnist á ensku The Privy Purse.

Álíka sjóður er rekinn fyrir arftaka drottningar, elsta son hennar – Karl Bretaprins. En sá sjóður kallast The Duchy of Cornwall. Þaðan fær Karl sínar tekjur og ráðstafar hann hluta þeirra til afkomenda sinna fyrir þeirra opinberu störf.

Eins hafa vissir meðlimir fjölskyldunnar fengið árlegan vasapening beint úr ríkissjóði.

**Seldu snekkjuna**

Þrátt fyrir þetta hefur komið fyrir að drottning þurfi að leita til breska þingsins eftir eftir aukafjármagni. Árið 2009 bað drottningin um rúmlega 700 milljóna króna hækkun á fullveldisstyrknum til að standa undir kostnaði vegna framkvæmda við Buckingham-höll. Eins varð frægt árið 1969 þegar eiginmaður drottningar, Filippus Bretaprins, greindi kanadískum fjölmiðlum frá peningavandræðum fjölskyldunnar. „Til dæmis áttum við litla snekkju sem við urðum að selja og ég þarf líklega að hætta að spila pólo í nánustu framtíð.“

Þó að einveldi eigi í vök að verjast í heiminum í dag er meirihluti Breta þó hlynntur því að hafa konungsfjölskylduna. Meira að segja er stuðningur við konungsveldi meiri heldur en stuðningurinn er við íslensku ríkisstjórnina í dag, eða 65 prósent á móti þeim 57,6 prósentum sem ríkisstjórnin mældist með í síðasta Þjóðarpúls Gallup.

Elísabet Bretadrottning hefur verið við völd í tæp sjötíu ár, lengst allra einvalda í sögunni, og hvílíkir tímar sem hún hefur fylgt þjóð sinni í gegnum. Hún er þó í reynd ekki með nein eiginleg völd heldur er meira virðingartákn, í anda við forseta Íslands. Raunveruleg völdin eru í höndum ríkisstjórnarinnar, enda má konungsfjölskyldan ekki viðra pólitískar skoðanir eða taka þátt í stjórnmálum. Þau hafa heldur engan kosningarétt.

**Vinsæll vinnustaður**

Í kringum konungsfjölskylduna starfa rúmlega þúsund manns og eru störf í Buckingham-höll meðal þeirra eftirsóttustu í Bretlandi, þó launin séu ekki alltaf góð. Margir þeirra fá þó frítt fæði og húsnæði sem gerir grasið grænna. Alls 188 herbergi í Buckingham-höll eru fyrir starfsmenn. Þar eru líka 92 skrifstofur og 78 baðherbergi. Meira að segja hundar drottningar eiga sinn eigin bryta. Það eru þó ekki bara þjónar, þernur, kokkar og brytar í höllinni. Nei, líkt og góðu fyrirtæki sæmir er þar að finna heilu deildirnar. Meðal annars mannauðsskrifstofu, almannatengsladeild, öryggisdeild og fjármáladeild.

**VILJÐ ÞIÐ AÐ BRETLAND VERÐI LÝÐVELDI?**

65%

NEI

22%

JÁ

13%

VEIT EKKI

HEIMILID: METRO 10. MARS

Síðan má finna þar hirðina, til að mynda aðstoða hirðmeyjar drottninguna við að klæðast og afklæðast en það hlutverk fær ekki hver sem er og hirðmeyjarnar koma nánast alltaf af aðalsættum sjálfar.

Meira að segja systir Díönu prinsessu var um tíma hirðmeyja drottningar. Æðst hirðmeyja er persónulegur stíllisti drottningar og sú er nánast undantekningarlaust hertogaynja.

Reksturinn er mjög formfastur og hefðir og venjur eru í hávegum hafðar. Einn heimildarmaður hefur sagt að áður en drottningin fær kaffið sitt í bolla sinn þurfi það að ganga á milli fjölda starfsmanna. Fyrst er það manneskjan sem hellir upp á kaffið og hellir því yfir í silfurkaffikönnu, því þannig vill drottningin það. Næst kemur starfsmaðurinn sem ber silfurkönnuna til annars starfsmanns. Sá starfsmaður gengur svo örfáa metra sjálfur og hellir í bolla drottningar.

Starfsmenn eru meira að segja með ítarlega kortlagningu á því hvernig skuli raða morgunverðinum nákvæmlega eftir þörfum hvers og eins fjölskyldumeðlims og að sjálfsögðu er notuð reglustika þegar lagt er á borð. Annað væri villimannslegt.

**Skyldur drottningar**

Konungsfjölskyldan sjálf hefur nóg fyrir stafni. Daglega þarf drottningin að taka við fræga rauða kassanum sínum sem inniheldur alls konar skýrslur og skjöl frá þinginu. Eini dagurinn sem hún fær ekki slíkan kassa er jóladagur. Hún þarf að taka á móti gestum, sendiherrum og öðrum embættismönnum, vera viðstödd athafnir, afhenda verðlaun, heimsækja sjúkrahús, góðgerðarsamtök og margt fleira. Svo eru það opinberar heimsóknir erlendis.

Elísabet sinnir hundruðum opinberra skuldbindinga á ári hverju. Hún getur þó ekki verið alls staðar og þar koma

**ÍSLENSKUR ROYALISTI**

Konungsfjölskyldan breska á sér dygga aðdáendur hér á landi. Kallast þeir gjarnan royalistar og tæta í sig fréttir af konungsfólkinu af mikilli áfergju. Meðal þeirra er Anna Lilja Þórisdóttir, fréttamaður á RÚV.

Anna segir margt heilla við konungsfjölskylduna. „Þetta sameinar svo margt. Þetta er lífsstíll, slúður, tíska, stjórnmál og svo saga. Það er svo margt sem sameinast þarna. Völd, fullt af peningum.“

Það klikkaðasta sem Önnu dettur í dag í hug varðandi bresku konungsfjölskylduna eru málefni Andrésar prins. „Það hefur verið þaggað niður, eða viðbrögðin voru mjög takmörkuð þarna, þegar það kemur í ljós að hann var í meiri samskiptum við Epstein en góðu hófi gegndi. Einu viðbrögðin sem komu frá fjölskyldunni voru að hann myndi ekki sinna neinum opinberum skyldum á næstunni og það var mjög skrítið. Það er náttúrulega margt skrítið við þetta verandi utanaðkomandi.“

Varðandi konungsfjölskylduna sem fyrirtæki segir Anna að það hafi verið sagt um árabíl að þannig sé í raun í pottinn búið.

„Meghan Markel er ekki sú fyrsta til að tala um Fyrirtækið. Það er Karl Bretaprins sem byrjar að kalla konungsfjölskylduna „The Firm“ þegar hann byrjar fyrir einhverjum árum síðan að straumlínulaga þetta, nútímavæða og fækka þeim sem eru á framfæri breska ríkisins fyrir það eitt að tengjast þessari fjölskyldu. En hann hefur verið misvinsæll fyrir það að kalla þetta fyrirtæki.“

„Það er hins vegar erfitt á þessu viðtali að átta sig á hvað Meghan á við þegar hún talar um Fyrirtækið. Hvort það sé þessi innsti hringur eða hirðin. Mér fannst það ekki allveg ljóst. En það sem hún er að tala um er að þetta er náttúrulega heilmikið fyrirtæki. Það eru fleiri þúsund manneskjur sem hafa atvinnu sína af þessari fjölskyldu. Það er oft sagt að þjónarnir séu mun snobbaðri og íhaldssamari en konungsfjölskyldan.“

Það er líklega mjög erfitt að breyta starfsháttum þarna. Þetta er eins og þungt olískip sem er lengi að breyta um stefnu. Þetta er mörg hundruð ára stofnun sem byggir tilveru sína ofsalega mikið á hefðum og venjum og ef þú tekur það í burtu, hvað er þá



Anna Lilja er íslenskur royalisti.

MYND/ABSEND

eftir? Bara fólk? Og er það eitthvað sem við viljum endilega sjá? Margir vilja þessar hefðir, vilja þessar venjur og svo náttúrulega bitnar það á fólk eins og Meghan sem kemur frá Bandaríkjunum og er kannski von að tala opinskátt um tilfinningar sínar og kemur inn í fjölskyldu þar sem það er bara illa séð og jafnvel bannað. Díana rak sig meira segja á það sama og hún var jarlsdóttir og ólst upp í næsta nágrenni við fjölskylduna.“

„En svo erum við með Katrínu sem áður hét Middleton. Hún kemur frá almenningi þó fjölskylda hennar sé efnuð. Henni hefur reynt þetta hlutverk, opinberlega allavega, mjög auðvelt.“

En í framtíð Katrínar er að verða prinsessa þegar tengdafaðir hennar tekur við krúnunni og svo drottning þegar eiginmaður hennar, Vilhjálmur prins, verður kóngur.

En hins vegar verður Camilla, eigin kona Karls ekki drottning.

„Þetta var mikið rætt þegar Karl og Camilla giftu sig, hvort hún yrði drottning. Svo getur vel verið að hún verði það. Kannski var þetta bara sagt þá til að styggja ekki fólk. Þessi staða hefur aldrei komið upp áður, að fráskilinn maður verði konungur. Karl verður sá fyrsti.“

En hvaða meðlimur fjölskyldunnar er í uppáhaldi hjá royalistanum Önnu? „Ég ætla að velja drottninguna en það er önnur sem kemur sterk inn á eftir henni. Sophie, hertogaynja af Wessex. Hún er gift yngsta syni Elísabetar, Játvarði. Þau hafa ekki verið mjög áberandi, en þegar Meghan og Harry yfirgáfu opinber störf steig Sophie inn í hlutverkið sem Meghan var ætla að einhverju leyti og hefur gert það mjög vel. Hún er svolítið risandi stjarna og áhugafólk ætti að fylgjast vel með henni.“

aðrir fjölskyldumeðlimir inn og taka við keflinu. Hún þarf líka að vera fyrirmynd í öllu sem hún gerir, fylgja ströngum reglum og hefðum og vera þjóð sinni til sóma. Dagskrá hennar er þéttskipuð og að baki dagskránni er gífurlegur fjöldi starfsmanna. Hún er forstjóri fyrirtækisins og andlit þess út á við.

**Skilar meira en hún kostar**

Auðvitað kostar allt þetta umstang pund eða tvö. Árið 2020 fóru um 11 milljarðar af skattpeningum Breta í krúnuna. Þar er ekki talinn með kostnaður vegna öryggisgæslu. En hins vegar telja Bretar þetta ekki eftir sér því konungsfjölskyldan stendur

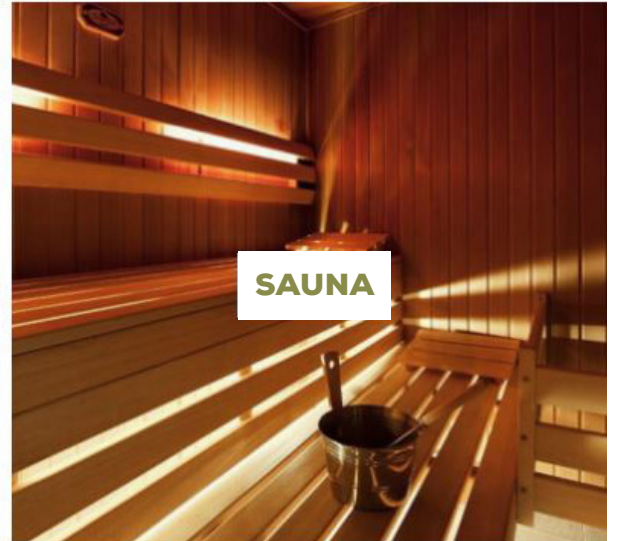
undir kostnaðinum, og gott betur en það, með því að vera góð landkyrning og ríkulegt aðdráttarafli fyrir ferðamenn.

The Sunday Post áætlaði árið 2018 að konungsfjölskyldan aflaði Bretum 77 milljarða í tekjur, umfram kostnað þeirra. Kannski að Íslendingar ættu að taka það sér til fyrirmyndar. Taka buffið af Guðna Th. Jóhannessyni forseta, smella á hann kórónu og bíða eftir hagnaðinum.

Á tímum byltinga í nafni mannréttinda var ofríki einvalda kastað á bálið. Konungsfólk var gert útlægt og jafnvel höfðinu styttra. Breska krúnan ákvað fremur að nútímavæðast. Krýning hennar var fyrsta slíka athöfnin sem

var sjónvarpað og hún sendi sinn fyrsta tölvupóst árið 1976 þegar flest okkar vissum ekki að Internetið væri til, hvað þá tölvupóstur.

Til að halda í við strangar kröfur almennings þurfa fjölskyldumeðlimir og starfsmenn þeirra stöðugt að vera á tánum. Bæði eru gerðar kröfur um að hefðir séu í hávegum hafðar sem og um að fjölskyldan aðlagi sig að breyttum þankagangi nútímans. Það getur vissulega verið snúið og konungsfjölskyldan er inn við beinið mannfólk eins og við hin og skrikar fótur við og við. Enda kemur það fyrir á bestu bæjum, og í besta fyrirtækjarekstri. ■



# *Sauna- og gistitunnur ásamt hitaveitupottum og nokkrum tegundum af skeljum*



**Eigum f órar stærðir af lokum á lager í gráum og brúnum litum ■ Verð frá 62.000 kr.**





*Sjáðu úrvalið á goddi.is  
Infrared saunur ásamt  
viðarkyntum pottum*



**GODDI.IS**

AUÐBREKKU 19 - KÓPAVOGI - S. 544 5550

# ÞESSI SJÚKDÓMUR RÆNDI MIG ÖLLU

Álfheiður Maren glímdi við átröskun í 27 ár. Hún man ekki hvernig lífið var áður en hún þróaði með sér sjúkdóminn. Hún segir forvarnarstarfi verulega ábótavant hér á landi og að mikilvægt sé að grípa til aðgerða og bjarga mannlífum.

Guðrún Ósk  
Guðjónsdóttir  
gudrunosk@dv.is



Álfheiður Maren Pálsdóttir þróaði með sér átröskun þegar hún var fimmtán ára gömul. Átraskanir eru alvarlegir langvinnir geðsjúkdómar sem einkennast af miklum truflunum á mataræði. Álfheiður glímdi við bæði lysterstol (e. anorexia nervosa) og lotugræðgi (e. bulimia nervosa). Lysterstol lýsir sér þannig að sjúklingur borðar lítið og sveltir sig. Lotugræðgi einkennist af óhóflegu áti fólks í endurteknum lotum. Í lok hverrar lotu er matnum skilað, oft með því að kasta upp.

Álfheiður verður 44 ára á árinu og hefur verið í bata undanfarin tvö og hálf ár. Hún opnar sig á einlægan hátt um baráttu sína og stígur fram til að vekja athygli á sjúkdómnum. Hún telur mikla þörf á að opna umræðuna um átraskanir og að sérstaklega auka forvarnarstarf til muna. „Ég er búin að gera þennan sjúkdóm upp og skammast mín ekkert fyrir hann,“ segir hún.

## Utangarðs vegna þyngdar

„Ég var í kringum fimmtán ára aldur þegar ég byrjaði að þróa með mér þennan sjúkdóm. Ég hafði mikla mataralyst sem barn, ég var bútaður krakki og fékk alveg að finna fyrir því,“ segir Álfheiður.

„Þó þú sért barn ertu alltaf meðvitað um að það er verið að horfa á þig af því þú ert eitthvað þybbin. Svo þegar þú kemst á unglingsárin verður þetta mun erfiðara. Það er verið að skjóta meira á þig.“

Álfheiður segir að hún hafi oft hugsað um af hverju þetta hafi byrjað. Á þessum tíma fann hún að hún væri utangarðs vegna þyngdar sinnar og hana langaði bara að passa í hópinn, vera eins og hinir. „Ég fór að skoða mataræðið mitt og hreyfa mig meira. Ég áttaði mig á því að ég gæti stjórnað líkama mínum, ég sá árangur og var farin að léttast. Fólk var farið að taka eftir mér. Ég var mjög hlédræg

og allt í einu var ég farin að fá hrós og fólk byrjaði að bera virðingu fyrir mér. Ótrúlegt að segja það, en fólk ber minni virðingu fyrir feitu fólki. Því miður.“

Viðbrögð annarra við þyngdartapinu höfðu þveröfug áhrif. „Þetta var eins og að hella olú á eldinn. Ég var á ótrúlega viðkvæmum stað á unglingsárum og loksins var ég að fá einhverja athygli og viðurkenningu, og þar með byrjaði þetta fyrir alvöru.“

## Forvörn er ekki endilega forvörn

Álfheiður segir að sjónvarpsþættir og heimildamyndir um átröskun sem eiga að þjóna sem forvörn geti virkað öfugt. Hún segir að veikur einstaklingar fái þannig ýmsar hugmyndir, eins og gerðist í hennar tilfelli.

„Ef þú ert veikur einstaklingur þá færðu bara hugmyndir þaðan til að halda áfram að skaða þig. Ég held ég hafi séð alla þætti og myndir um átröskun. Ég held ég hafi séð eina heimildarmynd sem hefur setið í mér og þá var ég í bata,“ segir Álfheiður. Myndin sem um ræðir er „Emma vill lifa“ og fjallar um baráttu ungrar konu, sem þráði ekkert heitar en að lifa, við átröskun. Hún lét lífið aðeins átján ára gömul.

„Þú veist að þetta er ekki eðlilegt ástand en fyrst um sinn ýtirðu þessu frá þér. Svo ertu farin að átta þig á því að þetta er vandamál. Því þetta algjörlega stjórnar þér. Þegar sjúkdómurinn er búinn að ná tökum á þér hefurðu ekkert um málið að segja. Það verður svo ofboðslega mikil hugsunarskekkja í hausnum á þér. Þú kastar kannski upp tíu sinnum á dag,“ segir Álfheiður.

„Þú sveltir þig og síðan tekur við það sem best má lýsa sem eins konar athöfn. Ég ætla að vera alveg hreinskilin, þú ferð í búðina og kaupir mat sem þú veist að þú ætlar að hakka í þig og skilar síðan með því að kasta upp. Þetta verður að einhverri heilagri athöfn,“ segir Álfheiður.

## Manísk hegðun

„Síðan fór þetta að ágerast en

ég hugsaði alltaf að ég yrði að hætta. Ég hugsaði: Ég get ekki orðið tvítug og verið með þennan sjúkdóm. Ég get ekki orðið þrítug, ég get ekki orðið fertug. Auðvitað var sjúkdómurinn misagressívur í gegnum árin. Það fer mikið eftir eigin ástandi, ég held hann leggist fyrst og fremst á brotna einstaklinga með brotna sjálfsmynd. Svo hefur hann alls konar aukaverkanir. Þú byrjar þarna og svo færðu aðra sjúkdóma.“ Álfheiður nefnir kvíða og þunglyndi sem dæmi. „Svo fór ég út í alveg maníska hreyfingu,“ segir hún.

„Ég var að nálgast þrítugt, kannski svona 25 ára þegar ég byrjaði að hreyfa mig. Ég var alveg óþolandi og var alltaf að. Þetta er bara einn hluti af þessu. Ég náttúrulega vildi að fólk héldi að ég væri ótrúlega heilbrigð og borðaði bara hollt og væri alltaf að hreyfa mig en ég var bara að skýla mér á bak við sjúkdóminn. Það eru svo margir þarna úti akkúrat á þessum stað.“

Álfheiður segir að sjúkdómnum hafi fylgt önnur manísk hegðunarmynstur. „Þetta fer út í alls konar maníur. Ég var til dæmis farin að mála mig mjög mikið. Það tók mig klukkutíma og ég þurfti alltaf að fara í gegnum sama prógrammið á morgnana. Ef ég náði ekki að klára það þá fór ég ekki út úr húsi. Ég var bara hreinlega eins og trúður. Þarna var ég að reyna að draga athyglina frá líkamanum. Ég fór í brjáláða vinnu með þetta með sálfræðingnum mínum og fyrsta sinn sem ég mætti í vinnuna ómáluð var ég með öran hjartslátt. Þetta var sjúklega erfitt, mér fannst ég vera að afhjúpa sjálfa mig.“

Álfheiður segir að það sé mikið frelsi að geta farið út um dyrnar ómáluð. „Ég var bara fangi,“ segir hún.

## Skömm og feluleikur

Mikil skömm fylgdi sjúkdómnum. „Það er 200 prósent vinna að vera í felum með þennan sjúkdóm því þú skammast þín og þú vilt ekki að fólk viti þetta. Þú lýgur til að hylma yfir. Verstu stund-



Álfheiður hefur öðlast nýtt líf eftir mikla sjálfsvinnu.

MYND/VALLI

irnar voru matmálistímar, jól, afmæli, saumaklúbbar. Hvernig átti ég að fara að þessu. Þetta krafðist ótrúlega mikillar einbeitingar af minni hálfu. Ég var að setja upp eitthvað ömurlégt leikrit,“ segir Álfheiður og bætir við að foreldrar hennar byrjuðu að ganga á hana vegna sjúkdómsins en hún hafi ekki verið tilbúin að viðurkenna það. Svo lausnin var að einangra sig.

„Þessi sjúkdómur rænir þig öllu. Ég lokaði á vini mína og fjölskyldu. Ég gat þetta ekki lengur, ég gat ekki verið í kringum fólk því ég þurfti alltaf að kasta upp. Ég lokaði mig af, sjúkdómurinn tók gleðina, brósið, vinina, fjölskylduna. Ég var bara ein með honum.“

Aðrir þættir höfðu einnig áhrif á einangrunina. „Tennurnar í þér eyðileggjast. Magasýrurnar brenna glerunginn. Ég gat ekki hugsað mér að vera í kringum fólk því ég var svo ógeðsleg og með ljótar tennur.“

## Lögð þrisvar inn á geðdeild

Álfheiður var lögð þrisvar sinnum inn á geðdeild, í grunninn vegna sjúkdómsins en fleira þættir spiluðu þar einnig inn í.

„Starfsfólkið á geðdeild var meðvitað um átröskunina. Ég var þar inni í nokkra daga og var síðan bara send heim. Og ég sem veikur einstaklingur var mjög fegin að vera send heim. Það var engin eftirfylgni og bara ekkert. En ég var sátt við það á þeim tíma því að ég var ekki tilbúin að fá hjálp. Mér finnst svo skrytið að þú ert með veikan einstakling í höndunum og síðan sendirðu hann heim,“ segir hún.

## Klessti á vegg

Álfheiði tókst með ótrúlegum hætti að fela sjúkdóminn fyrir ástvinum. Hún var gift og þáverandi eiginmanni hennar var farið að gruna að ekki allt væri með felldu. „Ég var bara ótrúlega klár að fela þetta. Svo skiljum við og ég fór í annað samband þar sem hann



gómaði mig við þetta. En ég náði samt sem áður að halda áfram einhvern veginn.“

Álfheiður er að norðan og flutti suður fyrir nokkrum árum. Á þeim tíma klessti hún á vegg. „Ég var á flóttu undan þessum vanda og keyrði mig á kaf í vinnu og var bara stoppuð af. Ég var tekin út af vinnumarkaðinum og fór í VIRK. Ég var þaðan send í starfsendurhæfingu hjá Janusi,“ segir hún. Þarna fékk hún loksins hjálpina sem hún þurfti.

„Fyrir tveimur og hálfu ári síðan var ég að tala við ráðgjafann minn og í fyrsta skipti sagði ég upphátt að ég væri með átröskun. Ég vissi það en ég hafði aldrei sagt það upphátt öll þessi ár. Þetta bara vall einhvern veginn upp úr mér, ég veit ekki hvað varð til þess. Ég held ég hafi grátið í svona tíu daga samfleytt. Ég vissi ekki af hverju, hvort það væri því ég væri óstjórnlega glöð að hafa komið þessu frá mér eða að ég væri virkilega sorgmædd.“

### Bjargaði lífi hennar

Álfheiður byrjaði stuttu seinna að vinna á frábærum vinnustað. Hún fór til sálfræðings, sem hafði unnið hjá Hvíta bandinu í mörg ár, á vegum vinnunnar. „Ég hef verið hjá henni í rúmlega ár í markvissri vinnu og hún bjargaði lífi mínu. Ég er líka hjá næringarfræðingi á vegum Janusar. Ég er að verða 44 ára gömul og í fyrsta skipti er ég að fá hjálp,“ segir Álfheiður.

„Þetta hefur svo ótrúlega margar afleiðingar, bara heilsufarslega. Ég er ótrúlega heppin, það er sterkt í mér. Sálfræðingurinn minn sagði að það væri ansi merkilegt að ég væri enn á lífi eftir 27 ár. Því það er ótrúlegt álag á hjartanu þínu að kasta svona upp.“

Álfheiður bendir á að þó hún hafi verið lögð nokkrum sinnum á geðdeild hafi hún aldrei fengið viðeigandi hjálp. „Auðvitað er sá sem er veikur líklegast ekki að fara að sækja sér hjálp sjálfur.

Þegar skömmin er svona mikil stekkurðu ekkert inn á næstu sálfræðistofu. Það þarf eitt-hvað mikið til.“

### Man ekki lífið fyrir sjúkdóminn

Álfheiður rifjar upp þegar sálfræðingurinn spurði hvort hún myndi hvernig henni leið áður en hún þróaði með sér sjúkdóminn. „Ég man það ekki. Ég þekki ekkert nema þetta. Ég fékk áfall. Ég þekki ekkert annað en að lifa með átröskun.“

Álfheiður segir að það hafi verið mikil vinna að læra að borða án þess að kasta upp í kjölfarið. Það hafi einnig verið mjög erfitt að kljást við þyngdaraukningu sem var óhjákvæmileg í bata.

### Grafalvarlegt vandamál

Í nýlegri fréttaumfjöllun DV var greint frá því að gífurleg aukning hefur verið undanfarna mánuði á tilvísunum til átröskunarteymis BUGL. Það er í fyrsta skipti biðlisti eftir að komast í meðferð hjá átrösk-

unarteymi BUGL frá stofnun teymisins árið 2000. Tinna Guðjónsdóttir, hjúkrunarfræðingur og teymisstjóri átröskunar Barna- og unglingsgeðdeildar Landspítala, sagði að vandamálið væri alvarlegt og það sé brýn nauðsyn að grípa til aðgerða.

Álfheiður tekur undir með Tinnu og segir að vandamálið leynist mun víðar í samfélaginu en fólk geri sér grein fyrir. Hún segir að það skipti miklu máli hvernig foreldrar tala við börnin sín um líkama og stærri líkamsgerðir.

„Bara eitt orð getur ýtt undir það að barnið verður veikt. Ef þú ert þybbið barn og mamma er eitthvað að reyna að ræða við þig um að byrja að borða strax komið með þá hugmynd í kollinn að það er ekki eins og foreldrarnir og aðrir vilja hafa það. Þú ert orðin þarna þínu viðkvæm sál og það þarf svo lítið til svo að hlutirnir versni.“

### Fitufordómar og forvörn

Talið berst að fitufordómum

og hvernig samfélagið tekur granna líkama fram yfir feita og hvernig þá sjúkdómar eins og átröskunarsjúkdómar geti hrjáð fólk í svona langan tíma án þess að nokkur taki eftir því.

Álfheiður telur að forvarnarstarfi gegn átröskun sé mjög ábótavant og í raun skelfilegt. „Þetta er sjúkdómur sem hægt er að koma í veg fyrir. Það er ekki hægt að koma í veg fyrir sykursýki 1 og aðra erfðatengda sjúkdóma. En þennan sjúkdóm er hægt að koma í veg fyrir,“ segir Álfheiður.

Hún spyr sig af hverju það sé lítið sem ekkert forvarnarstarf í skólum landsins. „Það er forvarnarstarf í skólum gegn áfengi, fíkniefnum og spilafíkn til dæmis. Þú færð kynfræðslu, það er talað um geðsjúkdóma, en ekki átröskun. Þetta er sjúkdómur sem þú þróar með þér, þetta er ekki meðfætt. Það er hægt að koma í veg fyrir þetta. En það eru engar forvarnir. Það er engin umræða um þetta og þessi sjúkdómur drepur.“ ■

## SAKAMÁL

Erla Dóra  
Magnúsdóttir  
erladora@dv.is



## KARMA GETUR VERIÐ TÍK

**P**rátt fyrir vitni, ljósmyndir og játningu tókst morðingja Brendu Schaefer að sleppa undan réttvísinni. En karma er oft harðbrjósta tík og hefur sínar eigin dularfullu leiðir til að hefna fyrir ódæði.

## Skilaði sér ekki heim

Brenda Schaefer var kona á fertugsaldri með stórt hjarta og mikið til að gefa. Árið 1986 kynntist hún Mel Ignatow í gegnum samstarfsfélag. Hann jós yfir hana hrósi og gjöfum og fljótlega voru þau komin í samband. Fjölskyldu og vinum Brendu leist þó illa á þennan nýja kærasta, sem virtist bæði stjórnsamur og þar að auki hrokafullur.

Eftir tveggja ára samband virtist Brenda þó hafa fengið nóg og trúði sínum nánustu fyrir því að hún ætlaði að slíta sambandinu við Mel.

Sunnudaginn 25. september 1988 beið móðir Brendu þess að dóttir hennar kæmi heim. Hún hafði verið á stefnumóti með Mel en ekki skilað sér heim. „Mamma hringdi út um allt til að leita að henni,“ sagði Tom, bróðir Brendu, í viðtali skömmu fyrir aldamótin.

Morguninn eftir fannst bifreið Brendu stórskemmd úti í vegarkanti ekki langt frá heimili hennar. „Við vissum að Brenda væri dain, við bara vissum það,“ sagði Mike, bróðir Brendu.

## Stjórnssemi og kvalalosti

Grunur lögreglu beindist fljótt að Ignatow. Hún ræddi við nágranna, fyrrverandi eiginkonu og fyrrverandi kærustu Mels og birtist þeim þá mynd af ofbeldisfullum manni sem var haldinn kvalalosta og yfirþyrmandi þörf til að drottna yfir sínum nánustu.

„Hann var mjög upptekinn af kynlífi. Hann var alltaf að kvarta undan því hvað Brenda væri kynköld og lagði mikið á sig til að reyna að plata hana til að slaka á. Það gekk þó lengra en það,“ sagði Jim, rannsakandi í málinu, en Mel hafði byrjað Brendu nauðgunarlyfjum og svæft hana með klóróformi til að koma vilja sínum fram við hana.

## Fyrrverandi kærastan

Meðal þeirra sem lögregla yfirheyrði var fyrrverandi kærasta Mels, sem hann hafði nú tekið aftur saman við, Mary Ann Shor, en lögreglu grunaði að hún hefði eitthvað að fela. Meðal annars féll hún á lygaprófi og virtist fara undan í flæmingi þegar talið vék að kærastanum. Jim reyndi hvað hann gat að fá Mary til að segja sann-

Við höfum megin reglur sem vernda borgara fyrir ofríki ríkisvaldsins og eftir fremsta megni tryggja það að aðeins sekir menn séu sakfelldir fyrir glæpi. En reglurnar geta þó hjálpað mönnum að komast upp með morð.



Ignatow tók því óstinnt upp að Brenda vildi slíta sambandinu.

MYND/SCHAEFER-FJÖLSKYLDAN

leikann. „Ég sagði: „Mary Ann, Brenda Schaefer var falleg, hún er dain og þú ert með Mel.“ Og ég virkilega leyfði henni að heyra það og sagði: „Þú ert feit og ljót og hann mun drepa þig líka.“

Drýstingurinn beit þó ekki á Mary sem þagði eins og steinninn.

Brenda hafði enn ekki fundist og engin sönnunargögn bentu til þess að nokkuð saknæmt hefði átt sér stað. Innsæið sagði þó bæði lögreglu og fjölskyldu Brendu að Mel hefði myrt hana. En hvernig var hægt að sanna það fyrir dómi?

Vinnuveitandi Brendu trúði því líka að Mel hefði myrt Brendu. Hann gekk þó lengra en aðrir og sendi Mel nafnlaust bréf þar sem hann hótaði því að Mel yrði myrtur ef hann gæfi ekki upp hvar líkamsleifar Brendu væri að finna. Það bar þó ekki erindi sem erfiði, því Ignatow kærði hótunina og vann málið.

Þarna fékk saksóknari þó hugmynd sem á þeim tíma virtist vera það eina sem stæði ákærvaldinu til boða í stöðunni. Mel var boðið að mæta fyrir dóm og svara til saka um hvarf Brendu og ná þannig að hreinsa nafn sitt.

## Hljóp út úr dómsal

Þetta var boð sem Ignatow gat ekki hafnað. Það var

þá sem Mel viðurkenndi að hafa byrjað aftur með fyrrverandi kærustu sinni, Mary Ann Shore, aðeins um mánuði eftir að Brenda hvarf. Þetta var tækifærið sem saksóknari hafði beðið eftir og kallaði hann Mary samtundis fyrir dóm sem vitni.

Þar bað hann Mary um að lýsa hvernig Brenda hafði litið út. Mary sagðist aðeins hafa séð hana einu sinni. En þegar saksóknari spurði sömu spurningarinnar aftur kom fát á Mary. „Meinarðu seinast þegar ég sá hana?“

En Mary hafði áður sagt að hún hefði aðeins hitt Brendu einu sinni. Saksóknari bað Mary um að skýra þetta ósamræmi og viðbrögð Mary komu öllum viðstöddum á óvart. Hún rauk á fætur og hljóp út úr dómsalnum.

Í janúar 1990, 16 mánuðum eftir að Brenda hvarf, kom Mary ásamt lögmanni sínum til saksóknara. Hún vildi fá skriflegt samkomulag um að fá vægan dóm gegn því að vísa lögreglu á gróf Brendu og segja henni hvernig hún dó.

Eftir að blekið hafði þornað á samningnum hóf Mary Ann hrottalega frásögn sína um endalok Brendu.

## Pyntingar og misþyrmingar

Mel hafði vitað að Brenda ætlaði að slíta sambandinu. En það ætlaði hann ekki að

leyfa henni að gera. Mánuði fyrir hvarf hennar byrjaði hann að áforma morðið með Mary. Skammt frá húsi Mary var skógur og þar gróf hann grunna gróf. Nóttina fyrir morðið kom hann heim til Mary með svarta ruslapoka, myndavél, filmur og klóróform.

Hann sagði Brendu að hann þyrfti að stoppa hjá Mary til að sinna smá erindi. En þegar Brenda gekk inn í húsið á eftir honum læsti Mary hurðinni og Mel stökk á kærustu sína, yfirbugaði hana og batt.

Hann var með handskrifadán lista yfir allar þær hrottalegu pyntingar sem hann ætlaði að beita Brendu. Hún hafði ætlað sér að fara frá honum, en enginn hætti með Mel Ignatow. Hann hætti með þeim.

Hann batt Brendu við kaffiborð úr gleri og nauðgaði henni. Síðan fór hann með hana inn í svefnherbergi Mary þar sem hann pyntaði hana og nauðgaði aftur. Allan tímann fylgdist Mary með og tók myndir af skelfingunni. Að lokum tók hann fram tusku sem hann bleytti með klóróformi og hélt fyrir vitum Brendu þar til hún var látin.

Lík Brendu fannst nákvæmlega þar sem Mary hafði sagt að það væri og Mel var handtekinn.

## Dómarinn sleginn

Hins vegar, öllum að óvörum, komst kviðdómur að þeirri niðurstöðu að Mel væri saklaus. Þeim þótti Mary vera ótrúverðugt vitni og verjandi Ignatow var virkilega góður og hafði vafið kviðdómi um fingur sér og látið sönnunargögnin benda til þess að Mary væri morðinginn.

Dómarinn í málinu var sleginn. Svo sleginn að hann sá sig knúinn til að senda fjölskyldu Brendu bréf þar sem hann bað þau persónulega afsökunar.

Nokkrum mánuðum síðar ákváðu nýir eigendur að fyrrverandi heimili Ignatow að ráðast í endurbætur. Þegar gólfdukur var fjarlægður kom í ljós leynihirsla með óframkölluðum filmum. Lögregla var kölluð til.

Á filmunum mátti finna 105 ljósmyndir sem sýndu endalok Brendu og þær misþyrmingar sem hún mátti sæta. Þær sýndu líka skýrt og greinilega að gerandinn var Mel Ignatow.

Það var bara eitt vandamál. Ignatow hafði þegar verið ákærður og sýknaður af morðásökunum. Nú voru góð ráð dýr.

## Karma kerling kemur til bjargar

Lögregla fór þá leið að sækja Ignatow til saka fyrir að bera ljúgvitni og fremja meinsæri fyrir dómi, en hann hafði svarið af sér sakir. Til að fá vægari refsingu játaði Ignatow fyrir dómi að hafa banað Brendu. Hlaut hann átta ár fyrir meinsærið.

Þegar Ignatow var laus úr fangelsi var hann aftur handtekinn, í þetta skiptið fyrir að bera ljúgvitni við réttarhöldin yfir vinnuveitanda Brendu. Aftur þyrfti hann að fara í fangelsi, en aðeins í 7 ár. Hann slapp að lokum úr steininum árið 2006, laus allra mála.

En í ótrúlegri kaldhæðni átti Ignatow á heimili sínu sambærilegt glerkaffiborð og hann hafði bundið Brendu við kvöldið örlagaríka. Dag einn, aleinn á heimili sínu, féll Ignatow og rak sig harkalega í borðið og hlaut af djúpan skurð á hendi. Áður en hann gat leitað sér aðstoðar eða stöðvað blæðinguna hafði hann misst meðvitund af blóðmissi. Honum blæddi því út á gólfinu heima hjá sér, aleinn og yfirgefinn. ■



*Sjáumst á fjöllum*



**VELKOMIN Í SKÁLA FÍ** • skráðu þig inn og drífðu þig út!  
Ferðafélag Íslands • Mörkinni 6 • [www.fi.is](http://www.fi.is) • 568-2533

# Fjölskylduhornið

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

ástina í Fjölskylduhorni DV. Að þessu sinni svarar Kristín spurningu frá áhyggjufullri, nýbakaðri móður.

Sérfræðingur svarar



Sæl Kristín. Ég held ég sé versta manneskja í heimi. Ég ætti að vera að kafna úr hamingju, nýbökud móðir eftir margra ára glímu við frjósemisvanda. Þetta er bara ekki eins og ég hafði séð fyrir mér. Ég var með svo skothelda áætlun um hvernig þetta ætti allt að fara. Ég ætlaði að eiga náttúrulega og fallega fæðingu, var með allt planið á hreinu. En það fór allt úr skorðum og ég endaði með mænudeyfiingu og það þurfti að sækja barnið með sogklukku. Allt fór samt vel, brjóstagjöfin gengur vel og barnið er vært. En ég er hins vegar bara ekki að finna fyrir neinni tengingu við barnið. Ég er kannski ekki með þetta móðureðli sem allir tala um. Ég get ekki sagt að ég sé þunglynd, ég hef enn gaman af sömu hlutum, ég finn ekki fyrir depurð, er enn orkumikil og hef gaman af lífinu. Ég bara næ ekki að tengjast barninu. Finnst þetta bara vera einhver aukahlutur sem er allt í einu kominn inn á heimilið, sem ég að sjálfsgöðu sinni samkvæmt bókinni. En ég sakna þess ekki þegar ég fæ pásu og kemst út af heimilinu, og finn fyrir kvíða þegar ég þarf að fara aftur heim. Hvað get ég gert? Er ég bara ekki þessi mömmu týpa og er það eðlilegt eða er eitthvað að mér? Mig langar bara hreinlega stundum, þó það sé hræðilegt að skrifa þetta, að stinga af og láta mig hverfa.

Kær kveðja frá „bleika skýinu“.

## Óraunhæft plan

Sæl. Takk innilega fyrir viðkvæma og einlæga spurningu. Mig grunar að kveðjan þín hafi í kaldhæðni sinni pakkað þessu ansi vel inn. Við erum undirbúin undir að detta í trans hamingju og ástarvímu á bleiku skýi þegar börn fæðast en það er ansi mikið annað sem fylgir nýju lífi. Margt af því er flókið, erfitt og tekur gríðarlegan tíma, nokkuð sem getur komið óþægilega að óvart.

Sem frumbyrja og eftir langt tæknifrjóvgunarferli þá er svo eðlilegt að ætla ekki að láta sitt eftir liggja þegar kemur að meðgöngu, fæðingu og umönnun unga barns. Þú ætlar að gera allt upp á tíu og ert þar af leiðandi með plan um náttúrulega fæðingu án verkjalyfja. Það er ágætis plan, en óraunhæft því það gengur ekki alltaf eftir og þess vegna eru til spítalar, lækna, ljósmæður, sogklukkur og deyfingar. Það var það sem þú þurftir



MYND/GETTY

# NÝBÖKUÐ MÓÐIR NÆR EKKI AÐ TENGJAST BARNINU

þá stundina til þess að koma barninu þínu í heiminn og þá hefur það sannarlega verið besta leiðin fyrir þig. 10 stig!

Við erum svo gjörn á að skýra líðan okkar út frá aðstæðum, en veistu það elsku góða mamma, líðan þín stjórnast meira en þig grunar af hugsunum þínum. Það er ekki mænudeyfiing og sogklukka sem eru að valda þér vanlíðan heldur hugmyndir þínar og hugsanir í tengslum við hvernig þú hefðir viljað hafa fæðinguna. Ef þú upplifir að fæðingin sitji í þér og geti verið að valda þér erfiðleikum við tengslamyndun þá gæti verið ráð að hafa samband við Ljáðu mér eyra á Landspítalanum en þar er sérhæft starfsfólk sem aðstoðar konur við að vinna úr slíkri reynslu.

## Meiri ábyrgð, meiri tengsl

Mig vantar upplýsingar um aldur barnsins þíns til þess að leggja betur mat á aðstæður þínar, en þú nefnir að þú sért „nýbökud“ móðir og því geri ég ráð fyrir að barnið sé ungbarn. Á þessum fyrstu vikum og mánuðum er allt óþekkt og nýtt, barnið gefur frá sér lítil viðbrögð og þú veist ekki

alveg hvað þessi litli einstaklingur ætlar að bjóða upp á. Fyrir vikið finna margar mæður ekki þessa tengingu sem „allir“ eru að tala um strax. Það er eðlilegt.

Það er sagt að tengsl skapist við að setja tannkrem á tannburstann hjá barni. Með því er átt við að tengslin verði sterkari eftir því sem þú axlar meiri ábyrgð, umgengst barnið lengur og annast það sem mest. Þessu var oft fleygt fram í tengslum við helgarþabba sem upplifðu að þá skorti meiri tengsl við börnin sín. Var þá átt við að þeir náðu ekki nægilega mikilli umönnun á einni helgi, þeir þyrftu sjaldan að vaka með börnunum sínum í gegnum erfiðar nætur, smyrja nesti og díla við erfiðleika í skóla, heldur varð umönnunin að flugeldasýningum með nammi og bíó. Fyrir vikið skorti bæði ábyrgð og tíma sem bitnaði sannarlega á tengslunum.

## Tengslavandi er algengur

Af spurningu þinni að dæma vantar lítið upp á það, þ.e.a.s. þú segist sinna barninu samkvæmt bókinni. Hér getum við líka aðeins staldrað við, það er krefjandi að sinna

ungabarni samkvæmt bókinni og má ég spyrja: Samkvæmt hvaða bók? Það eru til óteljandi bækur sem segja okkur hvernig við eigum að ala upp og annast börn, en ef það væri bara ein rétt leið þá værum við öll að fylgja henni og bækurnar væru ekki svona margar. Gæti verið að þú ætlir að gera þetta svo vel að þú gerir óraunhæfar kröfur til þín sem veldur að þér finnst þú vera að bregðast?

Þú telur þig ekki vera með kvíða eða þunglyndi því þér líður almennt vel. Það er gott og þú ert vafalaust best í að meta það sjálf en ég vil þó benda þér á að slík vanlíðan getur birst með mismunandi hætti. Að vilja stundum hverfa og finna fyrir létti þegar þú ert ekki inni á heimilinu getur verið fullkomlega eðlilegt, en það getur líka bent til þess að þú sért að glíma við andlega erfiðleika sem gott væri að fá aðstoð með.

Ég vil alls ekki gera lítið úr vandanum þínum. Tengslavandi er algengur og getur haft langvarandi áhrif á bæði þig og barnið þitt. Það er hræðilegt tilfinning að upplifa að þú sért ekki að tengj-

ast barninu þínu og ég hvet þig til þess að leita þér aðstoðar með það ef þú telur að þið þurfið á því að halda. Hjá miðstöð foreldra og barna er unnið mjög faglegt og gott starf fyrir foreldra á fyrsta æviári barns. Endilega kannaðu hvaða þjónustu ykkur kann að bjóðast þar.

Að lokum, allt hljómar þetta kunnuglega og eitt-hvað sem margar nýbakaðar mæður kannast við. Tengsl myndast ekki á þriðjudegi klukkan þrjú heldur með því að hnoðast saman í lífsins ólgu sjó. Með því að senda inn þessa spurningu sýnir þú að þetta er þér hjartans mál, þú ert meðvituð um mikilvægi góðra tengsla og þú kallar eftir hjálpi þegar þú þarft á henni að halda. Með því áframhaldi leyfi ég mér að fullyrða að þú hefur allt það til að bera sem góð mamma þarf. ■

Við hvetjum lesendur til að senda spurningar og vangaveltur sínar til Kristínar í tölvupósti á: [hjonabandssaela@gmail.com](mailto:hjonabandssaela@gmail.com).

Spurningunum verður svo svarað hér í Fjölskylduhorninu, að sjálfsgöðu nafnlaust og í fullum trúnaði.

**H**eilsuvegferðin hófst hjá Gyða Dís þegar hún tók afdrifaríka ákvörðun árið 2003 um að taka lífsstílinn rækilega í gegn. „Ég eignaðist son minn sem er langveikur og er í dag orðinn ungur maður. Til þess að geta sinnt mínu hlutverki sem móðir langveiks barns og þeim krefjandi en skemmtilegu verkefnum sem því fylgdu, þá þurfti ég að setja sjálfa mig í fyrsta sæti,“ segir Gyða.

#### Frumkvöðull á Íslandi

Gyða Dís starfrækir jógaútdíó Shree Yoga, en shree/shre/sri kemur úr sanskrít og stendur fyrir hina glitrandi fegurð sem finna má í öllu sem er. Þar býður hún upp á jóganám-skeið, kennaranámskeið og heilsumiðaðar jóga- og matarferðir á vegum stúdíósins. Einnig hefur hún kynnt spennandi nýjungar í jógafræðum fyrir Íslendingum. Þá var hún sú fyrsta hér á landi til þess að kynna handstöður inn í jóga tímana.

„Ég var með handstöðuáskorun í 365 daga þar sem ég hvatti fólk til þess að tileinka sér handstöðutæknina. Í öllu mínu starfi hef ég lagt áherslu á að vera með heildræna nálgun. Því jóga er ekki bara stöðurnar, heldur er gríðarlega mikilvægt að fara líka í öndunina. Svo blanda ég Ayurveda-fræðunum alltaf saman við, enda er svo mikinn lærdóm að draga af þeim.“ Gyða Dís heldur líka úti fræðandi bloggi, [www.shreeyoga.is](http://www.shreeyoga.is), þar sem hún fræðir lesendur um Ayurveda, jóga, heilsu og birtir mataruppskriftir.

#### Leynirád Ayurveda

„Í minni heilsuvegferð sem hófst 2003 var allra fyrsta verkefnið hjá mér að taka út gosdrykki og ruslfæði, en samkvæmt Ayurveda-fræðunum, sem snúast um líf og vísindi í grunninn, er mikil áhersla lögð á fæðið og er það ávallt í fyrsta sæti þegar kemur að heilsunni. Þá er mælt með plöntumiðuðu fæði og mikið rætt um lækningamátt jurta. Við erum því í raun að nota jurtir og mataræði til þess að heila líkamann. Næst á eftir er svefninn, og er ég mjög glöð yfir því að það hefur orðið mikil vitundarvakning í samfélaginu um mikilvægi svefns. Hreyfingin kemur svo ekki fyrr en í þriðja sæti. Það er líka svo skemmtilegt að í Ayurveda-fræðunum er að finna svo mörg leynirád og þaðan höfum við lært hvað túrmerik er hollt og bólgeyðandi, hvað kanillinn er frábær og hversu kardimommur eru bráðhollar fyrir okkur.“

Hægt og bitandi tók ég svo út mjólkurvörur. Því næst tók ég út kjötið og síðast hætti ég í kjúklingi og fiski. Svo varð ég grænmetisæta og árið 2009 fór ég á hráfæði. Því hélt ég fram til ársins 2016 og er nú hægt og blíðlega að bæta inn heitum mat í mataræðið. Nú er ég á plöntumiðuðu fæði og passa mig á því að borða engar unnar matvörur. Breytingin varð mér mjög til batnaðar. Fólkíð í kringum mig var fljótt að taka eftir þessari breytingu og er ég mjög þakklát í dag að búa að því að hafa tekið lífsstílinn í gegn.“

#### Ólöglegur sveppur með jákvæða eiginleika

Gyða Dís byrjaði snemma að drekka kombucha á svipuðum tíma og hún var að fara yfir í hráfæðið. „Á sínum tíma var hvergi hægt að komast í kombucha-teið og var ég ein af þeim sem „smyglaði“ sveppinum inn í landið, þar sem hann var í raun ólöglegur. Þessi tilraunastarfsemi er nokkuð plássfrek og var ég komin í



Á sínum tíma var Gyða Dís ein af þeim sem „smyglaði“ sveppnum inn í landið, þar sem hann var í raun ólöglegur. MYND/STEFÁN

# HIN GLITRANDI FEGURÐ FINNST LÍKA Í KOMBUCHA

Gyða Dís hefur um árabil boðið Íslendingum upp á heilsumiðaða jóga tíma, jógakennaranám og heilsumiðaðar jógaferðir. Þá hefur hún kafað djúpt í Ayurvedafræðin og segir þann lærdóm tengjast ást sinni á kombucha-drykknunum órjúfandi böndum.



MYND/DANI GUINDO

Uppáhaldsbragð Gyðu Dísar er krækiberja og hefur verið um árabil, enda eru íslensku krækiberin stútfull af andoxunarefnum.

ýmiss konar tilraunastarfsemi með kombucha heima hjá mér. Sumt tókst vel, annað ekki. En sveppurinn er snöggur að stækka og þá fjölgar ílátunum fljótt sem þarf til að geyma og ala sveppinn. Þegar ég heyrði af því að verið væri að hefja framleiðslu á íslensku kombucha úr okkar frábæra íslenska vatni, þá varð ég virkilega spennt.“

#### Kærkomið framtak

„Í öllu mínu starfi þreytist ég seint á því að dásama kombucha-tedrykkinn.



MYND/DANI GUINDO

Gyða er líka hrifin af glóaldinbragðinu enda er það frískandi og milt á bragðið.

Í heilsuferðunum gef ég jógunum mínum alltaf skot af kombucha á fastandi maga, en þetta er það besta sem þú gerir til þess að keyra meltingarkerfið í gang. Kombucha er stútfullt af góðgerlum sem bústa kerfið á morgnana. Sjálf drekk ég um eina flösku á dag sem er feykinóg fyrir mig. Ég er með jóga tíma klukkan sex á morgnana og fæ mér alltaf sopa af kombucha frá Kombucha Iceland áður en ég fer að kenna. Svo fæ ég mér sopa eftir á líka. Þá drekk ég aldrei með mat en ég fæ mér oftast kombucha frá Kombucha

Iceland fyrir máltíðir. Kombucha hefur gríðarlega jákvæð áhrif á mig, gefur mér orku og róar meltinguna.

Uppáhaldsbragðið mitt er klárlega krækiberja-kombucha frá Kombucha Iceland, en auk þess að vera framleitt úr íslensku vatni þá eru í því íslensk krækiber beint úr náttúrunni sem eru alveg stútfull af andoxunarefnum. Mér finnst frábært að geta stutt íslenska framleiðslu og svo er þetta bara svo gott hjá þeim. Annars er ég líka virkilega hrifin af glóaldinbragðinu, en krækiberja er alltaf í uppáhaldi. Þetta byrjaði hægt hjá þeim og það var stundum erfitt að komast í kombucha frá Kombucha Iceland. En nú hefur greinilega orðið framþróun í fyrirtækinu og ég vona svo innilega að framleiðslan haldi áfram að vera svona lífvænleg og flott hjá þeim í Kombucha Iceland.“ ■

#### Eftirfarandi aðilar í Reykjavík eru meðlimir í Kombucha Iceland-fjölskyldunni:

Krónan | Melabúðin | Fjarðarkaup | Heilsuhúsið | Matarbúðin Nándin | Brauð og co. og nú nýlega er það fánlegt í Heimkaupum.

#### Einnig fæst Kombucha Iceland í

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

#### Einnig eru nokkrir sölustaðir úti á landi:

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

HELGAR KROSSGÁTAN



		SUDA		HVAÐ		MJAKAST		FAUTA FOR- RITUNARMÁL		SEFA FREMUR		ÓNÁÐAR	
MIS- KLIÐUR													
LÍTILLEGA				ORÐA- GJÁLFUR				OFAN- FERÐ DÁÐ					
KRAFTA								HRAKTI RÓGBERI					
HÖMLU- LAUS		SKÁSTOÐ SKÓLI		ÍS KRA KÆTI						TITILL KK NAFN		DOMM	
→				SPOTT KAÐALL				VAÐALL KNÉSETJA				ÁVÖXTUR	
GEÐLEIÐ		HLJÓÐ- FÆRI KANN				SKAFA				3			
→		ALPÝÐA AFHÓLFA				KK NAFN		RÆKTAR- LAND GLÓA				6	
GETA DÁÐ- LAUSI				MÁLÞÓF FYRIR- TAK		2				BOÐ FJÖTRI			
→				ÆI		DIGURMÆLI HENGIL- MÆNA						EINFALT	
TRUFLUN		HUGLÍTIL RIMMA				KRÓKUR				TVEIR EINS MÆLI- EINING			
→		5		ÁLÍTA KENNA		4		GEGNA SKAKKT				KLÖNGRAST	
BÖÐLAST						TÍMA- BILS BOTN		ÞILFAR ÖFUÐ					
Í RÖÐ STÍA		VANGI SORTERA						KVERK SKYLDA		7			
→				1		BÁTUR				SÚLD			
		RÆKT Í RÖÐ				GELDING Í RÖÐ						SEM	
ÓFRÆGJA OFBJÓÐA				RENGLA						SKYGGNI			
→				SKELLUR				ÞÉTTI- EFNI					



FORLAGIÐ

Verðlaunahafi síðustu helgarkrossgátu

Hafðís Karlsdóttir, Reykjavík.

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



Verðlaun fyrir rétt svar er Hundagerðið eftir Sofi Oksanen.

Í almenninggarði í Helsinki situr kona á bekk og þykist lesa bók meðan hún fylgist með hamingjusamri kjarnafjölskyldu viðra hundinn sinn. Óvænt sest önnur kona á bekkinn, kona sem hún þekkir mætavel úr sínu fyrra lífi í Úkraínu – lífi þar sem allt var mögulegt en ekkert sjálfsagt.

Í Hundagerðinu tvinnast líf allslaus innflytjanda í Helsinki saman við sögu Úkraínu eftir fall Sovétríkjanna; í umróti sem fylgdi sjálfstæði landsins reyndi hver að bjarga sjálfum sér og þegar spillingin heima fyrir mætti vestrænni græðgi urðu konurnar á bekknum á milli. Í valdabaráttu auðugra fjölskyldna varð líf þeirra einskis vert, frjósemin það eina sem þær höfðu að selja.

Sofi Oksanen er einstaklega glögg á mannlega tilveru og í þessari áhrifamiklu og spennandi sögu er stungið á viðkvæmum kílum samfélagsins í beittum texta og vel byggðri frásögn. Hundagerðið er fimmta bók Sofi Oksanen sem kemur út á íslensku.

Erla E. Völudóttir þýddi úr finnsku. ■

SU DO KU

Lausnarorð þessarar helgarkrossgátu er:

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

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

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

Lausn síðustu helgarkrossgátu





# Reffilegar og rakaðar... stjórnur

Margar skærustu stjórnur Hollywood hafa á einhverjum tímapunkti rakað af sér hárið af hinum ýmsu ástæðum. Algengast er stjórnurnar hafi rakað hárið af sér fyrir hlutverk, en dóttir Bruce Willis, Tallulah bað föður sin um að raka af sér hárið í sóttkví.



MYNDIR/PINTEREST

## TALLULAH WILLIS

Tallulah Willis dóttir Bruce Willis og Demi Moore lét lokkana fjúka á síðasta ári þegar hún var í sóttkví ásamt foreldrum sínum og systur. Það var enginn annar en stórleikarinn faðir hennar sem rakaði af henni hárið en hann er einmitt krúnurakaður líka. Fallegt höfuðlag fjölskyldunnar ber klippinguna vel eins og sjá má á meðfylgjandi mynd. Demi rakaði hár sitt af fyrir hlutverk sitt í kvikmyndinni G.I. Jane árið 1997.

## CARA DELEVINGNE

Cara Delevingne fyrirsæta og leikkona rakaði af sér hárið fyrir hlutverk í myndinni Life in a year (2020). Áður en hún hafði landað hlutverkinu hafði hún greint umboðsmanni sínum frá því að ef hún fengi hlutverkið myndi hún raka af sér hárið. Myndin fjallar um unga konu sem á ár eftir ólífað sökum veikinda.



## KIRSTEN STEWART

Kirsten Stewart rakaði hárið af sér við tölur á myndinni UnderWater (2020) þar sem hún leikur rannsóknarkonu á rannsóknarstöð undir yfirborði sjávar. Stewart sagði hlutverkið hafa verið fyrirtaks afsökun til að raka af sér hárið, þar sem hana hafi langað að prófa það lengi.



## SIGOURNEY WEAVER

Sigourney Weaver var ein sú fyrsta til að láta lokkana fjúka fyrir hlutverk. Hún fékk samkvæmt seigum sögnum 4 milljónir Bandaríkjadala fyrir að raka af sér hárið fyrir tölur á myndinni Alien. Hvort sem það er satt eða ekki borgaði fórnir sig engu að síður þar sem hún lék í 4 Ailien kvikmyndum.

## CHARLIZE THERON

Charlize Theron rakaði hárið á sér fyrir leik sinn í kvikmyndinni Mad Max: Fury Road sem kom út árið 2015. Leikkonan vinsæla er ein þeirra sem virðist bera hvaða greiðslu og háralit sem er.



## TONI COLETTE

Toni Colette rakaði hárið á sér árið 2015 af fyrir hlutverk sitt í Miss You Already þar sem hún leikur konu sem berst við krabba-mein. Leikkonan þurfti að raka höfuð sitt fimm sinnum á meðan á tölum stóð og segir það hafa verið afar frelsandi.

# SPÁÐ Í... stjörnurnar



LESID Í TAROT Ilmur Kristjánsdóttir

STJÖRNUSPÁ Vikan 26.03. – 01.04.

## Innhverf í hugun er svarið

Ilmur Kristjánsdóttir leikkona fagnaði afmælisdegi sínum fyrir stuttu og er á sama tíma að undirbúa frumsýningu á nýjum sjónvarpsþætti sem heitir Systrabönd. Í Ilmi sameinast list og orka sem er fisknum svo eðlislæg.

Fiskar eru skemmtilega flóknir persónuleikar, eiga það til að ofhugsa og flækja einfalda hluti. En á móti eru þeir afar listrænir og þægilegir í umgengni, þeir eru til í flest allt flipp og vilja bara vera í flæðinu.

### Hengdi maðurinn

Bið | Sleppa tókum | Ný sjónarhorn

Það er augljóst að það hefur reynt aðeins á þolinmæðina þína síðustu mánuðina. Þú er með alls konar drauma og væntingar og þér finnst hlutirnir ekki rúlla áfram nógu hratt og örugglega. Nú er tími til að treysta á alheimsorkuna og trúna því að allt sé eins og það á að vera. Nýttu þennan rólega tíma til þess að hlúa vel að sjálfri þér og til þess að gera undirbúningsvinnuna fyrir það sem koma skal. Mátt ekki vanmeta hugsanaferlið á meðan að draumarnir eru ekki orðnir áþreifanlegir.

### Tunglið

Óvissa | Kviði | Undirmeðvitund | Innsæi

Ekki örvænta þótt þú sjáir ekki annað hvort fyrir endann á einhverju ákveðnu eða sért óviss hvert þú ert að stefna nákvæmlega. Þetta snýst allt um viðhorf, þú getur séð þetta sem ævintýri. Nú þarftu að sleppa tókunum og leyfa því að gerast sem þarf að gerast. Þetta er ekki endilega þægilegasta staðan að vita ekki hvernig málin fara en spilið er þér hliðhollt, þú ert ekki ein og þú munt verða leidd áfram. Hlustaðu vel á innsæið og vittu til hvort þú fáir ekki svör við þessum spurningum...

### Nía í myntum

Gnægð | Lúxus | Sjálfbærni | Fjárhagslegt sjálfstæði

Jæja, hér sjáum við mjög gjöfult spil sem segir að þú munir svo sannarlega fá að uppskera. Þú verður verðlaunuð fyrir þolinmæði þína. Hlutirnir munu ganga vel og þér í haginn þannig að það er nú alveg óþarfi að vera kvíðin yfir óvissunni sem er um þessar mundir. Þetta



MYND/STEFÁN KARLSSON



## Skilaboð frá spákonunni

Eitthvað segir mér að þú hafir verið að þæla í að iðka í hugun, eftir hverju ertu að bíða? Margir sem stunda innhverfa í hugun ná mjög langt í lífinu.

spil segir þér að hlutirnir verða í lagi og hvetja þig til að njóta ferðalagsins, annars munt þú sjá eftir því og gera leiðina að leiðarendanum lengri en hún þarf að vera. Reyndu að stilla hugann og finna þér hugarró.

## SVONA EIGA ÞAU SAMAN

## Stjörnuþjálfari fjölgar sér

Þjálfarinn og eigandi CrossFit Reykjavík, Evert Víglundsson, og eiginkona hans, Þuríður Guðmundsdóttir, eiga von á barni í ágúst. Þetta er fyrsta barn þeirra saman en fyrir á Evert tvö börn. Hjónin gengu í það heilaga í nóvember 2018 og lék DV forvitni á að vita hvernig hjónin eiga saman ef litið er til stjörnumerkjanna.

Evert er Vog og Þuríður er Meyja. Þau ná mjög vel saman vitsmunalega en líkamlega þurfa þau að hafa fyrir því. Þau þurfa að fylgja takti hvort annars og finna sameiginleg áhugamál.

Meyjan og Vogin leggja bæði áherslu á að byggja sambönd á traustum grunni.

Þau virða tilfinningar hvort annars og er það algjört lykilatriði þegar kemur að því að ná vel saman þar sem bæði eru með mjög viðkvæmt egó.

Meyjan vill þóknast öðrum og mun auðveldlega taka yfir ábyrgðarhlutverk Vogarinnar en þau þurfa að muna að tala saman og ná sáttum. ■



MYND/FACEBOOK

### Evert Víglundsson

6. október 1972

#### Vog

- Málamiðlari
- Samstarfsfús
- Örlátur
- Félagsvera
- Óákveðinn
- Forðast deilur

### Þuríður Guðmundsdóttir

29. ágúst 1984

#### Meyja

- Metnaðarfull
- Traust
- Góð
- Vinnuþjarkur
- Of gagnrýnin
- Feimin

## Hvað segja stjörnurnar um þig þessa vikuna?

**♈ Hrútur**  
21.03. – 19.04.

Elsku, duglegi og útsjónarsami Hrútur. Þú fagnar krefjandi verkefnum og færð mikið út úr því að leysa þau. Þú kannt svo sannarlega að hugsa út fyrir boxið og vekur mikla aðdáun á vinnustaðnum fyrir útsjónarsemi þína og sköpunargleði.

**♎ Vog**  
23.09. – 22.10.

Þú færð nýjan starfskraft sem þú ert búin að vera bíða eftir. Nú lítur þú til baka og óskar þess að þú hefði nýtt tímann betur, en það þýðir ekkert, þannig að þú skalt bara hætta því og halda ótrauð áfram. Áfram þú!

**♊ Naut**  
20.04. – 20.05.

Nautið er í góðu jafnvægi þessa vikuna. Það er ekki mikið um að vera. Það kemur þér í opna skjöldu hversu auðvelt þú átt með að vera bara í núinu, staldra þar við og hefur ekki neinar óþarfa áhyggjur.

**♏ Sporðdreki**  
23.10. – 21.11.

Þú þarft að vera sáttasemjari þessa vikuna eða hjálpa einstaklingum að finna lausnir á málum þar sem allir verða sáttir, þrátt fyrir að þurfa að gefa eitthvað eftir. Þú er með góða leiðtoga-hæfni, því ætti þetta ekki að vera stórmál fyrir þig.

**♋ Tvíburi**  
21.05. – 21.06.

Tviburinn er spennufíkill og mun því vera einn af þeim sem þakkar niður nesti, græjar gönguskóna og fer í ævintýraleiðangur upp að eldgosinu góða. Þú færð mikinn kraft frá móður náttúru og ert ævinlega þakklátur fyrir að eiga heima á svona einstökum og mögnuðum stað.

**♉ Bogmaður**  
22.11. – 21.12.

Loks fer boltinn að rúlla og þú sérð fyrir endann á einum kafla og ert svo sannarlega spennur fyrir þeim næsta. Þú klárar viðskiptaáætlun og færð styrk fyrir vikulok sem mun hvetja þig áfram í þessu nýja verkefni.

**♏ Krabbi**  
22.06. – 22.07.

Krabbinn er þekktur fyrir „pabba húmor“ og býður öllum sem koma í heimsókn velkomna með Hrauni og gosi við komu. Að venju er krabbinn líka mikil fjölskylduvera og eyðir vikunni í að ákveða hvað hann geti fengið alla til að gera með sér um páskana.

**♏ Steingeit**  
22.12. – 19.01.

Ef þig langar að slökkva á símanum og fela þig undir teppi þá gerirðu það bara. Það kemur vika eftir þessa og þú getur verið afkastamikil þá. Það er svo mikilvægt að hlusta á þarfir sínar og nauðsynlegt að passa vel upp á að vera ekki of hörð við sig.

**♏ Ljón**  
23.07. – 22.08.

Ljónið fer aðeins meira inn á við þessa vikuna. Þú skrifar í dagbókina sem þú hefur ekki gert í nokkra mánuði. Þú leyfir þér að vera í mýktinni og grætur mikið yfir einni, væminni klassískri kvikmynd.

**♏ Vatnsberi**  
20.01. – 18.02.

„Blast from the past“ ef okkur leyfist að sletta smá. En einhver úr fortíðinni lætur í sér heyra og vill tengjast þér á nýjan leik. Þið hafið bæði breyst mikið á þessum tíma í sundur og nú mögulega tilvalinn tími til þess að endurbyggja sambandið á nýjum grundvelli.

**♏ Meyja**  
23.08. – 22.09.

Þú tekst á við nýjar aðstæður og ert örlítið stressuð. Það er fullkomlega eðlileg tilfinning en þú munt finna þig vel í þessu nýja verkefni og hlutirnir munu ganga betur en þú hefðir vogað þér að ímynda þér.

**♏ Fiskur**  
19.02. – 20.03.

Þér líður eins og það sé ekkert um að vera en það er ekki raunin. Þú er að leggja mikla grunnvinnu fyrir það sem koma skal. Stundum byrjar ferlið bara með hugmyndinni sjálfri en hún er einmitt mikilvægasta fræði.

# Grípur í eggjum þegar hún nennir ekki að elda

Hanna Þóra byrjaði á sinni ketó vegferð fyrir 950 dögum og segir þennan tíma hafa verið ótrúlega magnaðan og lærdómsríkan í alla staði. Hvað ætli hún borði á venjulegum degi?

Guðrún Ósk  
Guðjónsdóttir  
gudrunosk@dv.is



Matarbloggarinn og rit höfundurinn Hanna Þóra Helgadóttir hefur verið á ketó í tæplega þrjú ár. Hún hefur gefið út bók um ketó lífsstíllinn og heldur einnig úti vinsælu matarbloggi og Instagram-síðu @hannathora88. Hún lýsir venjulegum degi í lífi sínu.

„Ég byrja alla virka daga á góðum kaffibolla á meðan ég aðstoða börnin mín við að græja sig fyrir skóla og leikskóla. Okkur finnst langbest að klára heimallestur á morgnana þannig að ég fæ góða sögu-stund með kaffinu. Þegar þau eru komin í skólann kem ég heim og fæ mér góðan morgun-verð og græja mig fyrir minn dag. Ég starfa við það sem ég elska og á mitt eigið fyrirtæki sem sérhæfir sig í vörubrúun og markaðssetningu á þeim vörum sem passa innan kolvetnaskerta rammans, ásamt því gefa út bókina mína Ketó – Hugmyndir – Uppskriftir – Skipulag,“ segir Hanna og bætir við að dagarnir hennar séu fjölbreyttir.

„Stundum er ég á mörgum fundum yfir daginn með flottum fyrirtækjum sem eru í vörubrúun eða í uppskriftavinnu og tókum. Aðra daga er ég meira heima að útbúa nýjar uppskriftir, sinna bókapöntunum sem berast og sýna frá mínu mataræði á Instagram.“

## Framtíðarlífsstíll

Það hefur verið talsvert í umræðunni að ketó sé áttak eða einhvers konar megrun til skammtíma en ekki lífsstíll til frambúðar. Hanna segir að það eigi ekki við um hana og að ketó henti henni frábærlega sem framtíðarlífsstíll.

„Þar sem það hentar mér afskaplega vel að geta haldið mig innan ákveðins ramma en samt geta notið alla leið innan þeirra kolvetnamarka sem ég kys. Hveiti, glúten og sykur fer ekki vel í minn líkama og hefur aldrei gert þannig að ég finn fyrir ákveðnum létti að vera bara búin að sleppa takinu á þeim vörum. Það þurfa allir að finna sitt jafnvægi í öllu sem þeir gera en fyrir mér hefur lífið breyst gífurlega til hins betra með þessu mataræði,“ segir hún.



Hanna Þóra segir ketó geta verið framtíðarlífsstíll.

MYND/HANNA ÞÓRA

## Matseðill Hönnu Þóru

### Morgunmatur

Grísk jógúrt með sykurlausu möndlusmjöri og ketómúslí er í miklu uppáhaldi og tilvalið að taka með í nesti ef ég er á ferðinni.

### Millimál nr. 1

Kaffi með MCT olíu creamer.

### Hádegismatur

Pönnusteikt brokkolí með osta-sósu og beikoni verður oft fyrir valinu ef ég græja ekki eggjaköku. Ég á alltaf frosið brokkolí, blómakál og rósakál í frystinum sem mér finnst gott að nýta í alls konar rétti og er duglegri að borða grænmeti fyrir vikið.

### Millimál nr. 2

Möndlumixið mitt sem inniheldur möndlur, pekanhnetur, bleikt salt, kókosflögur, kakósmjör-dropa og pínulítið sykurlaust súkkulaði. Fullkomið hlutfall af fitu/söltum og smá súkkulaði til að halda sykurlausum góðum.

### Kvöldmatur

Ofnsteikur kjúklingur með ketó-vænum hrísgrjónum og salati til hliðar er svona kvöldverður í uppáhaldi, ég nýti tækifærið og elda alltaf meira magn til að eiga í hádeginu daginn eftir.

### Kvöldsnarl

Ef mig langar í eitthvað kvöldnasl yfir sjónvarpinu þá eru það oftast góðir ostar. Feykir/Reykir og Grettir eru skemmtilega öðruvísi ostar. Æðislegt að para með góðu ostasnakki og ítölskum pylsum.

## Jógúrt boost fyrir alla fjölskylduna – fullkomið um helgar

### Boost

100 g grísk jógúrt  
Frosin hindber eða önnur frosin ber  
1 tsk. Steviudropar (vanilla– passa vel með hindberjabragðinu)  
2 dl klakar  
3 msk. rjómi

### Toppur

Nokkur ber (hindber, jarðarber, bláber)  
Uppáhaldssykurlausa nammi-stykkjið ykkar



ig er hægt að nota sætu að eigin vali og bæta örliðu af vanilludropum úti.

Blandið hreinu grísku jógúrtinni saman við klaka, hindber og sætu eftir þörfum. Bætið smá rjóma saman við til að þynna og auka fituna.

Mér finnst vanilla-steviudropar passa einstaklega vel með, en einn-

Blandið vel saman í blandara þar til klakarnir eru fullkomlega blandaðir við jógúrtina og berin.

Setjið í fallett glas eða skál og

toppið með nokkrum berjum að eigin vali.

Ég skar niður hálf Raspberry cheesecake stykki frá GoodGood og setti ofan á.

Þetta minnir mig helst á góðan, léttan bragðaref og passar vel með sem spari jógúrtskál eða í fallegan brunch.

Skálin er lang best ísköld beint úr blandaranum.

Ef þið viljið bjóða gestum upp á skálina er tilvalið að vera tilbúin með botninn í glösunum, búin að skera niður það sem fer á toppinn og blanda svo jógúrtina rétt áður en þið berið fram þetta góðgæti.

## Á alltaf nóg af eggjum

Aðspurð hvað henni þyki einfaldast að elda þegar hún nennir ekki að elda segist Hanna gjarnan grípa í eggjum.

„Ég elska að gera eitthvað fljótlegt úr eggjum þar sem þau passa svo fullkomlega inn í mataræðið. Ég á alltaf til nóg af eggjum í ísskápnum og elda beikon í ofninum. Ég frysti tilbúið beikon sem er frábær tímasparnaður og á þá alltaf fullkomlega eldað beikon. Góð eggjakaka með beikoni, grænmeti og osti verður mjög oft fyrir valinu í hádeginu til dæmis,“ segir hún. ■

# Una í eldhúsinu

Hér er komin hollari útgáfa af gómsætri helgi. Í kjúklingaréttinn má vel nota það grænmeti sem er í uppáhaldi eða er til í ísskápnum.



## Granóla ostakaka

Ostakaka í hollari kantinum hljómar vel þegar mann langar í eftirrétt á virkum degi!

- 100g granóla (ég nota sykurlaust granóla frá Náttúrulega gott)
- 1 msk. kókosolía
- 250 g rjómi
- 200 g rjómaostur
- 200 g skyr frá Örnun með súkkulaði- og lakkrisbragði
- 2 msk. flórsykur
- Brómber

Byrjið á að hita granóla á pönnu upp úr kókosolíu, setjið smá granóla í botninn á fjórum skálum.

Þeytið rjómann létt, blandið rjómaostinum saman við ásamt skyrinu.

Sigtið flórsykur saman við rjóma-blönduna og hrærið öllu vel saman, leggið rjóma-blönduna yfir granólablöndurnar í skálunum.

Skreytið með granóla og brómberjum.

Setjið í kæli í um 2-3 klst. áður en borið er fram, einnig má frysta, en þá er gott að taka ostakökurnar út úr frysti um klukkustund áður en þær eru borðaðar.



MYNDIR/ADSENDAR

## Hinn fullkomni kjúklingaréttur með himneskri sósu!

Þennan kjúklingarétt ákvað ég að elda um daginn og hitti hann svo sannarlega beint í mark hjá gestunum. Úrbeinuð kjúklingalæri með góðri sósu, steiktu grænmeti og hrísgrjónum til hliðar. Virkilega þægilegt að skella í þennan rétt, ekki of mörg hráefni og einfalt að framkvæma hann.

- Uppskrift fyrir fjóra:**
- 800 g úrbeinuð kjúklingalæri
  - Salt og pipar
  - Kjúklingakrydd
  - Smjör til steikingar
  - 200 g kotasæla
  - 200 g rjómaostur með grillaðri papriku og chilipapar
  - 100 g rjómi
  - 2 hvítlauksgeirar
  - 150 g sveppir
  - 200 g brokkolí
  - Rifinn ostur
  - Fersk steinselja

Byrjið á að rífa hvítlauk niður smátt, skerið sveppina og brokkolí og steikið upp úr smjöri á pönnu, passið að ofsteikja ekki blönduna hún eftir að fara inn í ofn þar sem að hún eldast aðeins meira.



Setjið úrbeinuð kjúklingalæri í eldfast form og kryddið vel með salti, pipar, og smá kjúklingakrydd finnst mér gera bragðið enn betra. Setjið smá matarolíu í botninn á forminu og eins aðeins yfir kjúklingabitana, setjið svo kjúklinginn inn í ofn við 200 gráður í um 30 mínútur.

Blandið saman kotasælu, rjómaosti og rjóma í potti við vægan hita og blandið vel saman. Slökkvið undir hitanum og látið aðeins bíða.

Takið kjúklinginn út úr ofninum, dreifið sveppa/brokkolí-blöndunni yfir kjúklinginn ásamt rjómaostasósunni. Stráið smá rifnum osti yfir og setjið aftur inn í ofn í um 15 mínútur.

Berið fram með því að klippa niður smá ferska steinselju yfir réttinn ásamt því að hafa soðin hrísgrjón með til hliðar fyrir þá sem vilja.

Verði ykkur að góðu.



MYND/GETTY

## PATRIK SIGURÐUR GUNNARSSON SILKEBORG IF

Þegar Rúnar Alex Rúnarsson og Ögmundur Kristinsson skiptu um félag síðasta haust var ljóst að þeir völdu minni spílatíma fyrir betri laun og um leið minnkaði samkeppnin fyrir Hannes Þór Halldórsson. Erfitt er fyrir Arnar Þór Viðarsson að réttlæta það að setja Hannes til hliðar á meðan hinir markverðirnir spila lítið sem ekkert. Patrik Sigurður er markvörður U21 árs liðsins og hefur átt frábært ár – hann hefur spilað með bestu liðunum í næstefstu deild Danmerkur. Patrik er aðeins tvítugur að aldri en virðist hafa allt sem þarf til að verða næsti markvörður íslenska liðsins. Standi Patrik sig með miklum ágætum á næstu vikum og mánuðum gæti hann sett verulega pressu á Hannes næsta haust. Patrik er í eigu Brentford á Englandi og þar hafa menn mikla trú á íslenska markverðinum.

## WILLUM ÞÓR WILLUMSSON

BATE

Willum er stór og stæðilegur miðjumaður sem hefur fengið mikinn og góðan skóla í Hvíta-Rússlandi síðustu tvö árin. Willum leikur með BATE þar í landi og hefur staðið sig með miklum ágætum, hefur gríðarlegan líkamlegan styrk en ekki síður hefur hann góða tækni. Það er ekki alltaf svo að stórir og stæðilegir miðjumenn hafi jafn góða tækni og Willum hefur. Faðir hans og þingmaðurinn, Willum Þór Þórsson, hefur verið góður kennari fyrir soninn sem er ósérhlífinn og gefur aldrei tomму eftir innan vallar.



MYND/VALLI

# NÆSTU LANDSLIÐSMENN ERU KLÁRIR

Íslensku landsliðin, A-landslið karla og U21 árs landsliðið, eru í fullu fjöri þessa dagana. A-landslið karla er enn saman sett af þeim mönnum sem hafa borið það á herðum sér í tíu ár eða svo, lítil sem engin endurnýjun hefur átt sér stað.

Hörður Snævar  
Jónsson  
hoddi@433.is



Hópurinn sem Lars Lagerbäck setti saman árið 2011 er enn að en það líður að breytingum. U21 árs landsliðið er í annað sinn í sögunni á lokamóti Evrópu-

keppninnar og þar má finna leikmenn sem eru alveg að verða tilbúnir að taka skrefið, skrefið til þess að setja pressu á leikmennina sem hafa borið hitann og þungann af öllu í tíu ár. Stutt er í að endurnýjun eigi sér stað og leikmennirnir sem eru klárir í slaginn eru nokkrir. ■



MYND/GETTY

## ÍSAK BERGMANN JÓHANNESSON

IFK NORRKÖPING

Maðurinn sem allir eru farnir að þekkja, Ísak Bergmann, er enn í herbúðum Norrköping í Svíþjóð þrátt fyrir mikinn áhuga annarra liða. Áhugavert er að í sænskum fjölmiðlum hefur þjálfurum og starfsfólki Norrköping verið tíðrætt um hversu vel Ísak Bergmann hugsar um sig, hversu vel hann æfir og hversu hógvær og vel gerð manneskja hann er. Ísak býi að því að eiga góða fjölskyldu í kringum sig, ráðgjafa sem þekkja knattspyrnuheiminn og vilja taka réttu skrefin á réttum tíma, jafnvel bíða þar til ávöxturinn sé þroskaður. Minna þessi orð mikið á það hvernig þjálfarar og aðrir hafa lýst Gylfa Þór Sigurðssyni. Ísak er 18 ára miðjumaður sem virðist eiga glæsta framtíð fyrir sér.



MYND/GETTY

## JÓN DAGUR ÞORSTEINSSON

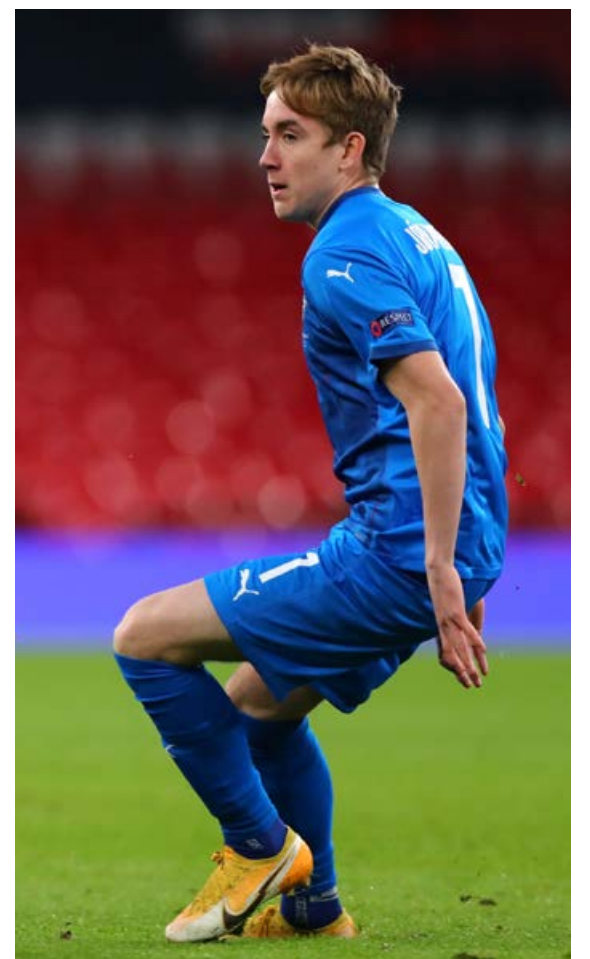
AGF

Jón Dagur er 23 ára gamall og hefur verið að gera ágæta hluti með AGF í dönsku úrvalsdeildinni, hann hefur spilað sex A-landsleiki en ekki náð að festa sig í sessi. Margir voru hissa þegar Arnar Þór Viðarsson valdi sinn fyrsta landsliðshóp, flest allir bjuggust við því að Jón Dagur yrði þar en ákveðið var að hann færi á Evrópumótið með U21 árs liðinu. Arnar taldi sig hins vegar ekki hafa mikil not fyrir Jón Dag í verkefninu sem nú er í gangi. Jón Dagur er áræðinn kantmaður með góða skottækni, líklegt er að Jón Dagur komi af meiri krafti inn í A-landsliðið næsta haust. Hann er leiðtogi sem getur unnið leiki upp á eigin spýtur.

## ANDRI FANNAR BALDURSSON

BOLOGNA

Andri Fannar er 19 ára gamall en hann er nú þegar byrjaður að spila í efstu deild á Ítalíu og hefur þótt gera það ansi vel. Andri er leikinn miðjumaður sem þarf að styrkja sig til að geta farið að spila af fullum krafti með íslenska landsliðinu. Andri Fannar fékk tækifæri á síðasta ári og átti ágæta spretti. Forráðamenn Bologna hafa mikla trú á Andra, sem kom ungur að árum til félagsins frá Breiðablik. Á næstu árum, þegar hann hefur tekið út fullan styrk, ætti hann að verða lykilmaður í íslenska landsliðinu.



MYND/GETTY

PLASTLAUS - VEGAN - HREINSIHYLKI

# OCEAN SAVER®

NOTAÐU SAMA BRÚSANN  
AFTUR OG AFTUR



FJÖLNOTA HREINSIHYLKI FRÁ OCEAN SAVER  
FÁST Í VISTVÆNU BÚÐINI Á VISTVÆNA.IS,  
FJARÐARKAUP, HAGKAUP, FERMATA OG VONARSTRÆTI



HJÁLPUST AÐ  
- MINNKUM PLAST



## SAND KORN



MYND/SKJÁSKOT

### Hvernig í djöflinum?

Heimir Már Pétursson, fréttamaður á Stöð 2, vakti athygli fyrir áhugaverða grímunotkun á upplýsingafundi almanna í vikunni. Heimir virðist hafa þróað með sér nýja leið til þess að hnýta grímuna svo hún snerti ekki eyrun á honum. Vilja menn meina að hann hafi hnýtt böndin saman við hnakkarótina í Karate Kid-stíl og forðist þannig óþægindi við eyrun. Hvort hnýting þessi sé brot á sóttvarnareglum er óþekkt en líkur eru á að gríman geti skriðið niður andlitið fyrirvaralaust með tilheyrandi andlits-flassi. Meðal þeirra sem vöktu athygli á gjörningnum voru Fanney Birna Jónsdóttir sjónvarpskona með orðunum: „Hvernig í djöflinum festir minn maður Heimir Már á sig grímuna? Next level grímu game!“

### Samrýnd systkin

Leikkonan Ilmur Kristjánsdóttir leikkona er flestum kunn. Hún hefur einnig starfað í pólitík og var vara-borgarfulltrúi Bjartrar fram-tíðar í eitt kjörtímabil. Þetta virðist ganga í fjölskyldunni. Systir hennar, Lísá Kristjánsdóttir, hefur einnig starfað við leikstörf en þó hinum megin við myndavélina sem leikstjóri, og í stjórn-málum sem aðstoðarmaður ráðherra. Fyrst heilbrigðis-ráðherra 2009-2010 og nú sem aðstoðarmaður forsætis-ráðherra. Þetta er ekki það eina sem systurnar eiga sam-eiginlegt en þær eiga afmæli með aðeins dags millibili, 18. og 19. mars. Systurnar eiga svo bróðurinn Sverri Kristjánsson sem er fær kvikmyndaklippari og klippti meðal annars Dagvaktina sem Ilmur lék í og Lísá var aðstoðarleikstjóri í. ■



Má Heimir?

LOKI

## HÖFUM ÞAÐ GOTT HEIMA

HEIMA ER BEST

Verð birt með fyrirvara um innsláttarvillur og/ebá breytingar.



### STILLANLEGT HJÓNARÚM

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



**BARON** VANDAÐUR RAFDRIFINN LEÐURSÓFI  
Verð kr. 524.900.-



### 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

Svefn & heilsa ★★★★★



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 LANDS-MANNA SEFUR Á DÝNU FRÁ SVEFN & HEILSU\*  
\*Samkvæmt könnun frá Gallup.