



Martröð í Taílandi

SEFUR Á GÓLFINU Í ALRÆMDU FANGELSI

■ Ágúst í klefa með 29 föngum



BRUÐL Í KRÝSUVÍK

Forstöðumaður fékk pallbíl frá mömmu



8,5 MILLJÓNIR

■ Sendur í tveggja mánaða leyfi út af umfjöllun DV
■ Bíllinn kominn á sölu ■ Stjórnarmaður segir af sér

6-8

Ólafur Ragnar Grímsson

BROTNAÐI Í COLORADO

■ Dorrit var fljót á vettvang



Það verður polinmæðisverk að ná sér góðum

2

HROTTAR HÖTUÐU SÖLVA LIFLATI

■ Fjölmiðlafólk rifjar upp erfið mál

22-23

Vigdís: „Beljum er nauðgað“

■ Kúabóndi: „Ég er algjörlega ósammála“

12

Íslenska módelið og moldríki gúrúinn

■ Ásakanir ganga á víxl

18-19

Dráttarbeisli
undir flestar tegundir bíla

Setjum undir á staðnum

Vikurvagnar ehf. | Hyrjarhóla 8 | 110 Reykjavík
Sími 577 1090 | vikurvagnar.is | sala@vikurvagnar.is

BÍLAMÁLUN OG RÉTTINGAR

VÖNDUÐ VINNU BRÖGÐ

Bilastjarnan

BÆJARFLÓT 10, RVK | S: 567 8686 | BILASTJARNAN.IS



Aldrei að skafa! Með Webasto bílahitara



Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis



Bílasmiðurinn hf. Bíldshóla 16 - 110 Reykjavík - sími 5672330 - www.bilasmiðurinn.is - bilasmiðurinn@bilasmiðurinn.is



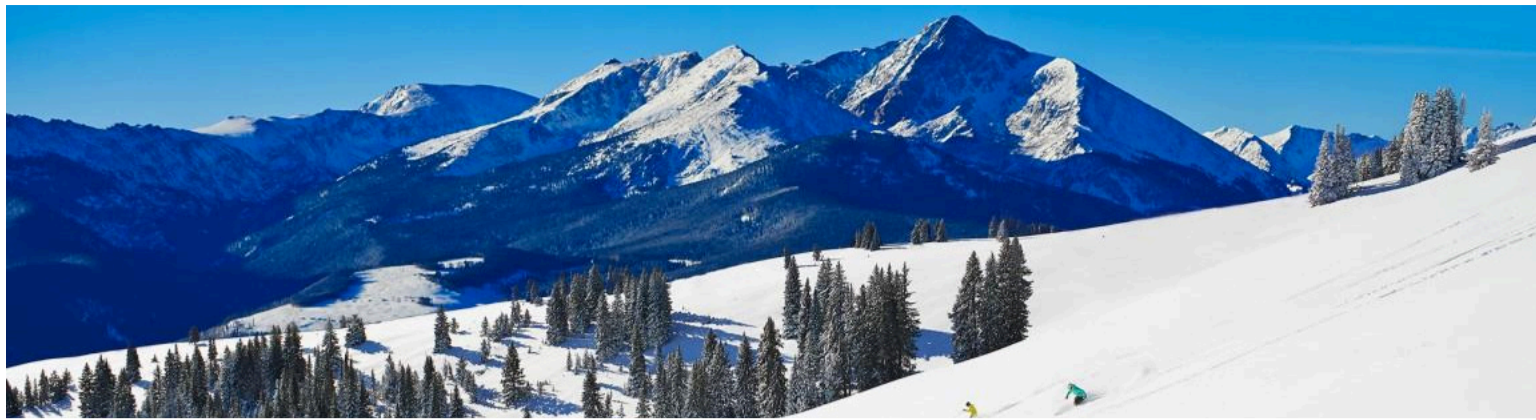
Ljónheppnir vinir

Í síðustu viku stóð Keiluhöllin í Egilshöll fyrir glæsilegri hlutaveltu undir yfirskriftinni „Risa Bingó Sveppa“, sem ætlunin er að fari fram þriðja fimmtudag í hverjum mánuði. Eins og glöggir lesendur átta sig líklega á þá sá gleðipinninn, Sverrir Þór Sverrisson, betur þekktur sem Sveppi, um framkvæmd hlutaveltunnar. Glæsilegir vinningar, til dæmis 100 þúsund króna gjafakort frá Icelandair og iPad 32gb Space frá Epli, voru í boði en hvert keiluspjald kostaði 1.500 krónur.

Vel var mætt á kvöldið en um 500 manns voru í salnum og var gleðin nánast ápreifanleg. Aðstandendur sjónvarpsþáttarins Steypustöðvarinnar gerðu sér meðal annars gláðan dag og mættu til leiks. Svo fór að tveir úr hópnum, grínistinn Steindi Jr. og dagskrárstjóri FM957, Ríkki G, sem eru góðvinir Sveppa, voru svo heppnir að hljóta tvo af stærstu vinningum kvöldsins, áður nefnda inn eign hjá Icelandair og spjaldtölvuna.

Vinningshöfunum var vel fagnað en einhverjir virðast hafa orðið súrir vegna niðurstöðunnar, að minna kosti barst DV ábending um að Steindi og Ríkki hefðu fengið spjöldin gefins og sagðist viðkomandi „vera verulega ósáttur.“ Það er þó ekki alveg rétt að sögn rekstrarstjóra Keiluhallarinnar, Eyrúnar Erlu Ólafsdóttur. „Ríkki og Steindi keyptu sín spjöld sjálfir eins og allur Steypustöðvar-hópurinn. Ég valdi sjálf spjaldið fyrir Ríkka og hugsaði einmitt hvað ég hefði valið vel,“ segir Eyrún.

Steindi var ekki sá eini sem fékk bingó þegar Icelandair-vinningurinn var í boði því ung kona hlaut einnig bingó. „Upphaflega var hugsunin sú að vinningnum yrði skipt eða dregið um hann en svo frétti ég það síðar um kvöldið að Steindi hafi gefið konunni vinninginn,“ segir Eyrún. Þá hafi hún frétt að lítill frændi Ríkka sé alsæll með iPad-inn sem hann fékk að gjöf frá útvarpsmanninum. „Þeir og Steypustöðvarhópurinn voru fyrst og fremst að hugsa um að skemmta sér í góðra vina hópi. Ég varð ekki var við neina óánægju meðal gesta,“ segir Eyrún Erla.



Mjadmarmarbrotnaði í skíðaparadís

■ Slysíð átti sér stað í Colorado-fylki í Bandaríkjunum ■ Dorrit var fljót á vettvang

Björn Þorfinnsson
bjornth@dv.is



Um miðjan desembermánuð varð Ólafur Ragnar Grímsson, fyrrverandi forseti Íslands, fyrir því óhappi að mjadmarmarbrotna á skíðum í Colorado-fylki í Bandaríkjunum. Hann undirgekkst aðgerð hið ytra og dvaldi í fimm daga á sjúkrahúsi í kjölfarið. Við tók sjúkraþjálfun og endurhæfing, sem enn stendur yfir, en Ólafur Ragnar er bjartsýnn á að batinn verði góður. „Þeir virðast hafa gert ágætlega við þetta,“ segir hann kíminn í viðtali við DV.

Ólafur Ragnar er með mörg járn í eldinum, ekki síst verkefni í tengslum við málefni norðurslóða. Hann þurfti að aflýsa heimsókn á ráðstefnu á Indlandi í byrjun árs en hann beit á jaxlinn og sótti heim árlegt Heimsping hreinnar orku sem fram fór í Abú Dabí, höfuðborg Sameinuðu arabísku furstadæmanna um miðjan janúarmánuð. „Ég flaug þangað beint frá Bandaríkjunum. Það var mikilvægt að ég mætti til leiks því ég er formaður dómnefndar Zayed-orkuverðlaunanna sem afhent eru á þinginu,“ segir Ólafur Ragnar, sem er nýkominn heim til Íslands úr ferðinni.

Slys í 4.000 metra hæð

Slysíð átti sér stað í hinum þekktu skíðabæ Aspen í Colorado. „Þetta gerðist í um 3.500 metra hæð. Aðstæður voru frekar slæmar, mikil ísing og klaki. Það vildi svo einkennilega til að það hafði snjóað mikið á austurströnd Bandaríkjanna og í Suðurríkjunum en ekki í Colorado, þar sem átti í raun að snjóa. Því var færið ekki gott og afleiðingarnar voru þær að það urðu mörg slys í skíðabrekkunum þessa daga,“ segir Ólafur Ragnar, sem hefur áratuga reynslu af skíðamennsku. „Ég er meðvitaður um að það fylgir því alltaf áhætta að stíga á skíði en sem betur fer hefur aldrei neitt skeð fram að þessu óhappi,“ segir Ólafur.

Óhætt er að fullyrða að eitt umtalaðasta beinbrot síðari tíma hér á landi hafi verið þegar Ólafur Ragnar féll af hestbaki í Landsveit fyrir tæpum 20 árum. Ólafur axlarbrotnaði í fallinu en sú sem var fyrst á vettvang til að hlúa að honum var Dorrit Moussaieff, sem þá var titluð sem vinkona forsetans í fjölmiðlum.

Fréttir af ástarsambandi forsetans og Dorritar hafði þá nýlega spurst út en Íslendingar voru í fullkominni óvissu um hversu djúpt sambandið risti. Segja má að áhrifaríkar myndir af Dorrit, þar sem hún felldi tár við að hjúkra forsetanum, hafi komið við hjórtu landsmanna og gert það að verkum að vinsældir hennar ruku upp úr öllu valdi.

„Endurtekið efni“

Þegar blaðamaður spyr hvort Dorrit hafi verið með í för og sambærileg atburðarás hafi átt sér stað í Aspen eins og þegar hestaslysíð átti sér stað þá hlær forsetinn fyrrverandi dátt. „Já, það má segja að það hafi verið endurtekið efni. Dorrit var með mér í ferðinni og var fljót á vettvang,“ segir Ólafur Ragnar. Hann er þakklátur fyrir hversu fljótt og vel tókst að koma honum undir læknishendur. „Það var afar fagmannlega staðið að öllu, viðbragðskerfið þar ytra varðandi slys og óhöpp er afar gott,“ segir Ólafur Ragnar.

Aðspurður hvað framundan sé segir forsetinn fyrrverandi að endurhæfing verði fyrirferðarmikil á dag-skránni. Það muni þó ekki koma í veg fyrir að hann nái að sinna þeim verkefnum sem hann brennur fyrir. „Það verður þolinmæðisverk að ná sér góðum af þessum meiðslum,“ segir Ólafur Ragnar, en hann hefur stuðst við hækjur og staf til þess að komast ferða sinna. Framundan er ferð til Japans í byrjun febrúar í tengslum við Norðurslóðaráráðstefnu í Tókýó auk þess sem Ólafur Ragnar hyggst sitja öryggisráðstefnu í München sem fram fer síðar í mánuðinum. „Þar verða málefni norðurslóða rædd. Það má því segja að ég sé á fullu þrátt fyrir þetta slys,“ segir Ólafur Ragnar. ■



Ólafur Ragnar Grímsson
Forsetinn fyrrverandi mjadmarmarbrotnaði í skíðaslysi í Colorado-fylki um miðjan desember.

Loksins færðu stuðning
í vinnunni

sedus
Knoll

Harpa / Skeifan 6 / Kringlan / 5687733 / epal@epal.is / epal.is



Quarterback frá Sedus
með færanlegri setu
og mjóbaksstuðningi.

Epalverð:

64.900.-



Chadwick frá Knoll
sameinar falleg form
og hámarkspægindi

Epalverð:

89.800.-

HÖNNUÐUR: DON CHADWICK



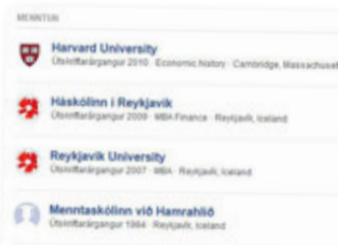
Harvard kannast ekki við Eyþór

Eyþór Arnalds, frambjóðandi í leiðtogakjöri Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík, er ekki með gráðu í hagsögu frá Harvard Business School. Áberandi er á Facebook-síðu Eyþórs, sem og í kynningu á honum á vef Sjálfstæðisflokksins að hann hafi verið í framhaldsnámi við hinn virta Harvard-háskóla í Bandaríkjunum.



Útskrifaður á Facebook Eyþór hefur gert mikið úr menntun sinni í Harvard og segir á Fésbók að hann hafi útskrifast þaðan árið 2010.

DV fékk hins vegar þau svör hjá skrifstofu Harvard Business School að engar upplýsingar væru til um nemanda að nafni „Eyþór“ eða „Arnalds“ og nemandi með því nafni hefði aldrei útskrifast úr Harvard eða stundað þar nám í meira en sjö vikur. „Ég finn hann hvergi í okkar gögnum, það er samt möguleiki á að hann hafi sótt stutt námskeið við stjórnunarskóla Harvard, það yrði þá að vera undir sjö vikum,“ sagði starfsmaður Harvard Business School í samtali við DV.



Engar tónsmíðar Athygli vekur að Eyþór gerir mikið úr námi sínu við Harvard en minnst ekki á burtfararpróf sitt í sellóleik og framhaldsmenntun í tónsmíðum í Hollandi.

Eyþór brást ekki vel við spurningum DV um námið. „Hver er spurningin? Hvort ég hafi verið í Harvard? Það liggur fyrir. Það er staðreynd.“ Eyþór hafnar því alfarið að vera að skreyta sig með stolnum fjöðrum. „Þetta er ekki gráða heldur stjórnendánám, ýmsir stjórnendur, þar á meðal á Íslandi hafa sótt slíkt nám. Ég hef hvergi sagt að ég hafi útskrifast þaðan enda gerði ég það ekki.“ Telur Eyþór að vangaveltur um nám hans séu runnar undan rifjum pólitískra andstæðinga: „Það er margt gagnlegra fyrir borgina en að reyna að koma höggi á samherja. Það ekkert sem dregur stjórn málin eins mikið niður og stjórn málamenn sjálfir, eða þeir sem vilja vera stjórn málamenn.“

Ef Facebook-síða Eyþórs er skoðuð má sjá Harvard koma þar þrisvar fyrir og einum stað stendur einfaldlega: Útskrifaðist úr Harvard 2010.

ari@pressan.is

SEFUR Á GÓLFINU Í ALRÆMÐU FANGELSI

■ Ágúst var handtekinn fyrir árás í verslun ■ Á erfitt með svefn

Hjálmar Fríðriksson
hjalmar@dv.is

Ágúst Guðmundsson situr nú í alræmdu fangelsi í Taílandi, Pattaya Remand, vegna árásar á starfsfólk verslunar í borginni Pattaya á suðurströnd Taílands. Nokkrir Íslendingar hafa heimsótt Ágúst þrátt fyrir að hafa ekki þekkt hann áður og þar á meðal er Tryggvi Daníel Sigurðsson. Hann segir í samtali við DV að Ágúst hafi borð sig vel þrátt fyrir krappan kost en erfitt er að ná svefni á nóttunni þar sem nærri þrjátíu fangar deila fangaklefa. Allir sofa á gólfinu.

Höfðu áhyggjur af landa sínum

Það vakti talsverða athygli þegar DV greindi frá handtöku Ágúst í nóvember en árás hans á starfsfólk náðist á myndbandsupptöku. Atvikið átti sér stað síðastliðið sumar og fjölluðu erlendir fjölmiðlar, svo sem breska dagblaðið Daily Mail, um það. Ágústi var neitað um afgreiðslu á áfengi sem varð til þess að hann beitti piparúða á starfsmennina og stal sigarettum og freyðivíni. Hann gæti fengið þungan dóm þar sem vopni var beitt og vörur teknar úr versluninni.

Stuttu eftir jólfór einn meðlimur Facebook-hóps Íslendinga í Taílandi að hafa áhyggjur af samlandi sínum vitandi af honum í steininum í Pattaya, „enda vistin í taílenskum fangelsum eins ömurleg og hugsast getur“, líkt og hann orðaði það. Í kjölfar þess rann mörgum Íslendingum blóðið til skyldunnar og þótt þeir þekktu Ágúst ekkert þá gerðu þeir sér ferð í fangelsið.

Baldur og Trausti lúbörðu hælisleitandann

Í vikunni var greint frá því að 18 ára gamall hælisleitandi frá Marokkó hefði orðið fyrir hrottalegri líkamsárás á Litla-Hrauni. Mun drengurinn, sem er í haldi vegna ítrekaðra tilrauna til að komast úr landi með því að smygla sér um borð í flutningaskip, hafa verið að spila körfubolta í þróttahúsi fangelsisins þegar árásin átti sér stað.

Samkvæmt heimildum DV höfðu tveir fangar sig mest í frammí, Baldur Kolbeinsson og Trausti Rafn Hendriksson, en hópur annarra fanga tekið þátt í henni. Samkvæmt heimildum DV hafði ungi hælisleitandinn átt í deilum við hóp fanga um nokkurt skeið. Gengu hótanir á víxl þar til upp úr sauð með hinum framangreinda voveiflega hætti.



Krappur kostur
Ágúst sefur við svona aðstæður.



Handtekinn Árás og handtaka Ágúst náðist á upptöku.

Sefur á gólfinu með 29 mönnum

Einn þeirra, Tryggvi Daníel Sigurðsson, segir að Ágústi hafi fyrst og fremst þótt vænt um móralskan stuðning og að geta talað íslensku við annan mann. Tryggvi er staddur í Taílandi, í þó nokkurri fjarlægð frá Pattaya, og gerði sér ferð til að hitta Ágúst. Tryggvi segir að þeir þekktu lítið sem ekkert þótt þeir hafi verið saman í grunnskóla á sínum tíma.

„Ég gerði mér ferð þangað, það var einn búinn að heimsækja hann á undan mér. Maður fékk ekki að tala við hann lengi, þetta hafa verið svona tíu mínútur, korter í

Hann sagði að þeir væru 30 saman í herbergi

mesta lagi. Ef þú ert að velta fyrir þér vistinni, þá er maturinn þarna mjög slakur. Síðan eru það aðallega þrengslin sem eru helsta vandamálið. Hann sagði að þeir væru 30 saman í herbergi, það væri víst misjafnt, en hann ætti erfitt með svefn. Þeir gætu ekki sofnið allir í einu. Ekki pláss fyrir þá alla á gólfinu. Það er reyndar algengt hérna, alla vega í sveitinni, fólk sefur bara á gólfinu, á dýnu náttúrulega en samt á gólfinu,“ segir Tryggvi.

Breskur fangi myrtur

Taílensk fangelsi hafa löngum verið þekkt fyrir að vera óvenjuslæm og er Pattaya Remand-fangelsið

engin undantekning frá því. Árið 2014 var greint frá því að breskur ferðamaður, Sean Flanagan, hefði verið barinn til dauða í fangelsinu en hann var þar vegna gruns um að hafa stolið vespu. Annar fangi réðst á hann og varð honum að bana en yfirvöld í Taílandi sögðu fjölskyldu hans að hann hefði dottið af vegg. Áralöng barátta fjölskyldunnar leiddi annað í ljós.

Tryggvi segir að ekki hafi verið heyra á Ágústi að hann væri í hættu. „Hann bar sig mjög vel og þeir eru þarna fjórir útlendingar sem halda hópinn. Þeir borða saman. Hann var ekkert að sníkja peninga eða neitt slíkt, honum þótti bara gott að fá heimsókn og tala íslensku við einhvern. Það má leggja einhverja upphæð á hann, fimm þúsund krónur held ég. Fyrir það getur hann fengið sér kaffiskammta og brauð. Hann vildi ekki meina að hann væri í neinni hættu. Fyrstu dagana eru menn varir um sig en, nei, hann talaði ekki um það,“ segir Tryggvi. ■



Trausti Rafn Henriksson
Verður 22 ára gamall á árinu.
Hann situr inni fyrir ýmis fíkniefnalagabrot.

Styrmir hafði haft Baldur undir í átökunum en þá brást Baldur við með því að bíta stykki úr efri vör Styrmis og spýta því út úr sér. ■



Baldur Kolbeinsson
Hefur ítrekað lent í átökum við samfanga sína.

ER MYNDAVÉLIN ÍÞYNGJANDI?

Lausnir frá Peak Design gera það ánægjulegt að ferðast með myndavélina, hvort sem það er innan borga eða í óbyggðum



EVERYDAY MESSENGER TÖSKUR FRÁ PEAK DESIGN



Ögurhvarfi 2, 203 Kópavogur, sími 577 6000, garmin.is

 GARMINBÚÐIN

KEYPTI GLÆNÝJAN LÚX

■ Bíllinn var settur á sölu um leið og DV spurðist fyrir um bílamál samtakanna

Kristjón, Sigurvin, Björn
bjornth@dvi.is / sigurvin@dvi.is
kristjon@dvi.is



Lovísa Christiansen, framkvæmdastjóri Meðferðarheimilisins í Krýsuvík og stjórnarmaður Krýsuvíkursamtakanna, lét samtökin greiða átta og hálf milljón króna fyrir glænýjan pallbíl handa syni sínum, Þorgeiri Ólasyni. Þorgeir starfar sem forstöðumaður meðferðarheimilisins. Glæsikerran var keypt í maí í fyrra. Þá greiddu Krýsuvíkursamtökin yfir hálf milljón í breytingar á bílnum. Var því greitt vel á tíundu milljón fyrir bíllinn handa forstöðumanni lítillar meðferðarstöðvar. Krýsuvíkursamtökin fengu 112 milljónir af almannafé á síðasta ári og hefur stjórnarformaðurinn, Sigurlína Davíðsdóttir, víða, bæði í ræðu og riti, talað um hversu litla fjármuni samtökin hafa á milli handanna. Tryllitækið sem Þorgeir forstöðumaður fékk frá framkvæmdastjórninum móður sinni kostaði því um 10 prósent af þeim fjármunum sem samtökin fengu á fjárlögum frá ríkinu á síðasta ári.

DV spurðist fyrir um bílakaup Krýsuvíkursamtakanna til handa forstöðumanni í síðustu viku. Sigurlína vildi ekki svara spurningu DV um hið rándýra ökutæki. Daginn eftir að DV forvitnaðist um málið var bíllinn settur á sölu hjá bílasölu Heimsbílar. Hvorki framkvæmdarad né aðrir stjórnarmenn en þær Lovísa og Sigurlína vissu af bílakaupunum. Starfsmenn voru furðu lostnir að svo dýr bíll væri keyptur fyrir peninga ríkisins fyrir jafnlítinn vinnustað. Aðrir starfsmenn heimilisins ferðast saman til Krýsuvíkur, í ódýrum skjóðum, og hefur staðgengill Þorgeirs, undanfarin misseri, tekið fram að hún þurfi ekki sérstakan vinnubíl heldur ferðist með öðrum starfsmönnum. Þá hefur DV heimildir fyrir því að fjárhagsstaða samtakanna hafi verið svo slæm að ekki voru keypt nagladekk undir bíl sem flytur starfsmenn milli staða. Á svipuðum tíma voru stærri dekk keypt undir lúxusbíll Þorgeirs fyrir um 300 þúsund krónur. „Bíllinn er af

tegundinni Dodge Power Wagon og er stærsta gerð af pallbílum. „Efnadir menn kaupa svona bíla,“ segir einn heimildarmanna DV.

Samkvæmt heimildum DV voru bílakaupin réttlætt fyrir stjórn samtakanna með því að Þorgeir myndi annast neyðarsíma samtakanna á kvöldin og bregðast við ef eitthvað kæmi upp á í Krýsuvík. Eins og komið hefur fram í umfjöllun DV eru skjólstæðingar meðferðarheimilisins, sem eru venjulega 20-22 talsins, einir í húsinu frá klukkan 16.00 dag hvern og til morguns. Þá eru þeir einnig einir í húsinu allar helgar. Rétt er að geta þess að við þetta fyrirkomulag hefur Landlækniseimbættið gert alvarlegar athugasemdir.

„Þorgeir hefur ekki séð um neyðarsímann lengi. Hann kom því yfir á einn ráðgjafa á virkum kvöldum og síðan hefur sá ráðgjafi sem er á bakvakt um helgar séð um neyðarsímann þá. Starfsmenn voru afar hneykslaðir yfir þessari fjárfestingu og hún var gerð á fólkskum forsendum,“ segir fyrrverandi starfsmaður í samtali við DV.

Hefur bíllinn lítið sést á svæðinu þar sem Þorgeir forstöðumaður hefur haldið sig til hlés síðustu mánuði. Á síðustu stjórnarfundum Krýsuvíkursamtakanna hefur verið rætt að ráða lögfræðinga til að bregðast við ef farið verði fram á bætur vegna meintra kynferðisbrota Björns Ragnarssonar. DV hefur einnig heimildir fyrir því að samtökin hafi ráðið almanna-tengil til að bregðast við neikvæðri fjölmiðlaumfjöllun.

„Það sem þær óttast er að einhver nyr taki við sem framkvæmdastjóri Krýsuvíkursamtakanna,“ segir einn af mörgum heimildarmönnum DV. „Það eru nokkrir starfsmenn sem eru ákveðnir í að segja af sér ef Þorgeir kemur aftur en æðstu menn ætla að bíða þennan storm af sér og þegja allt í hel.“

Neita að svara

Þorgeir Ólason forstöðumaður hefur verið sakaður um óeðlileg samskipti við kvenkyns skjólstæðinga. Eftir umfjöllun DV undanfarnar vikur var Þorgeir sendur í tveggja mánaða sumarfrí. Þá hafa þrír aðrir karlkyns starfsmenn á

Uppljóstranir DV um Krýsuvíkursamtökin teknar saman

Óeðlileg samskipti forstöðumanns við skjólstæðinga

Ótal heimildarmenn DV hafa upplýst að Þorgeir Ólason, forstöðumaður heimilisins, hafi átt í óeðlilegum samskiptum við kvenkyns skjólstæðinga heimilisins, jafnvel ástarsamböndum. Sigurlína Davíðsdóttir, stjórnarformaður samtakanna, hefur staðfest það og Þorgeir hefur verið sendur í tveggja mánaða leyfi.

Starfsmenn í kynlífs- og ástarsamböndum við skjólstæðinga

DV hefur sagt frá þremur öðrum starfsmönnum sem hafa átt kynferðislegt samneyti við skjólstæðinga. Einn þeirra hefur verið kærður til lögreglu.

Óttastjórnun

Fyrrverandi starfsmenn hafa upplýst DV um að í meðferð skjólstæðinganna sé beitt óttastjórnun, þannig að fólk sé sífellt hótað brottrekstri vegna brots á húsreglum. Misjafnt sé hins vegar hvernig reglunum sé fylgt og hverjum sé refsað.

„Ég dey í kvöld“

Heimildarmenn DV hafa sagt frá því að einum skjólstæðingi, Jóni Einari Randverssyni, hafi verið vikið úr meðferðinni, með því að reglum heimilisins var beitt í þágu vildarvina stjórnenda. Jóni hafði vegnað vel í meðferðinni og tók brottrekstrinum illa. Degi síðar lést hann vegna of stórs skammts af eiturlýfjum.

Fjölskyldustemning

Fyrrverandi starfsmenn hafa lýst

því að ef starfsmenn falla ekki inn í þá fjölskyldustemningu og þann kultúr sem hefur myndast meðal starfsmanna og stjórnenda heimilisins þá verði þeir ekki langlífir í starfi. Framkvæmdastjórn Lovísa er móðir forstöðumannsins Þorgeirs, á skrifstofunni starfar mágkona hans og hann ræður oft góða vini sína til ráðgjafarstarfa fyrir samtökin.

Falleinkunn frá Landlækni

Landlæknir gerði úttekt á starfsemi og meðferð heimilisins árið 2016 og gerði nokkrar alvarlegar athugasemdir. Hálfu ári síðar fylgdi Landlæknir úttektinni eftir en þá kom í ljós að stjórnendur höfðu virt athugasemdir hans að vettugi. Það virðist þó ekki hafa haft neinar afleiðingar gagnvart Landlækni eða velferðarráðuneytinu sem veitir heimilinu fjárframlög. Þvert á móti, því fjárframlögin hafa aukist frá því úttektin var gerð.

Enginn að störfum eftir klukk- an fjögur

Helsta gagnrýni Landlæknis var að engir starfsmenn væru á heimilinu eftir klukkan fjögur á daginn og enginn um helgar. Afstaða stjórnenda heimilisins var og er enn sú að því fyrirkomulagi verði ekki breytt.

Engin gæðahandbók og heilsufarsupplýsingar skráðar í Excel

Landlæknir benti á í úttekt sinni að ekki væri að finna gæðahandbók á heimilinu fyrir starfsmenn að vinna eftir. Þá væru heilsufarsupplýsingar skjólstæðinga skráðar í Excel-skjal en ekki samkvæmt viðurkenndum samræmdum

kerfum. Sigurlína stjórnarformaður hefur fullyrt að gæðahandbók hafi verið gerð en enginn kannast við að hafa séð hana. Heilsufarsupplýsingar eru ennþá skráðar í Excel-skjal.

Umdeilt árangursmat

Stjórnendur samtakanna hafa í yfirlýsingum hreykt sér af góðum árangri meðferðarinnar. Þeir hafa þó ekki fengist til að afhenda eða sýna DV skýrslur eða önnur gögn um matið eða hvernig það var framkvæmt. Samkvæmt heimildum DV mun það hafa verið framkvæmt af nemendum Sigurlínu í Háskóla Íslands en aðferðarfræði matsins er á huldu.

Stóraukin fjárframlög ríkisins síðustu ár

Meðferðarheimilið hefur um árabil notið framlaga frá ríkinu samkvæmt fjárlögum. Lengst af nam framlagið um 70 milljónum króna. Árið 2015 óskaði Sigurlína opinberlega eftir því að framlagið yrði hækkað upp í 105 milljónir, því „staðan á okkur er sú að við rétt skrimtum.“ Árið 2016 var framlagið hækkað í 106 milljónir og árið 2018 verður það 114 milljónir króna.

Skrimta á glæsikerru

Samtökin keyptu í maí í fyrra stóran pallbíl sem með öllu kostaði vel á tíundu milljón króna. Kostnaðurinn nemur því tæplega 10 prósentum af því fjárframlagi sem samtökin njóta frá ríkinu á ári. Bíllinn var keyptur fyrir forstöðumanninn. Daginn eftir að DV spurðist fyrir um bílakaupin var bíllinn settur á bílasölu, þar sem hann stendur nú, ásett verð 8,7 milljónir króna.

„Efnadir menn kaupa svona bíla.“



Lovísa Christiansen Samþykkti að kaupa tæplega 10 milljóna króna glæsikerru handa syni sínum, forstöðumanninum Þorgeiri Ólasyni. Það eru tæplega 10 prósent af árlegu heildarframlagi ríkisins til Krýsuvíkur. Á sama tíma hefur talsmönnum meðferðarheimilisins verið tíðrætt opinberlega um fjárskort.

síðustu árum, samkvæmt heimildum DV, verið sakaðir um kynferðislega áreitni í garð sjúklinga.

Sigurlína Davíðsdóttir svaraði nokkrum spurningum DV eftir fyrstu umfjöllun blaðsins. Bar hún þá mikil lof á meintan kynferðisbrotamann sem fékk annað tækifæri á meðferðarstöðinni þrátt fyrir að hafa brotið af sér í starfi. Ekki leið á löngu þar til hann hafði verið sakaður um mjög alvarlegt kynferðisbrot og var vikið úr starfi.

Sigurlína er nú hætt að svara DV en hún og Lovísa Christiansen eru sakaðar um að þagga málið niður í stað þess að taka á þeim alvarlegu vandamálum sem upp eru komin. Þá hafa þær einnig sett sig í samband við fyrrverandi skjólstæðinga sem var vísað burt vegna brota og spurt þá um upplifun þeirra á meðferðinni og boðað á fund til að ræða reynslu þeirra frekar. Finnst skjólstæðingum að með þessu athæfi séu stjórnendurnir að freista þess að þagga málið niður. Skjólstæðingar eru ekki einir um það, starfsmönnum og einstaka stjórnarmönnum sem og fyrrverandi stjórnarmön-

um finnst illa tekið á þeim málum sem upp hafa komið. Upplifun þeirra nú er að þagga eigi málið niður. Nýverið sagði stjórnarmaður af sér, en honum fannst samvisku sinnar vegna ekki hægt að sitja í stjórn sem færi illa með almannafé og ætlaði að stinga öllu óþægilegu undir stól. Þess ber að geta að Sigurlína hefur lýst því yfir að umfjöllun DV sé ósanngjörn og óvæginn í hennar garð.

Bjarga mannlífum

Það er óhætt að segja að krísa sé í Krýsuvík. DV hefur fjallað ítarlega á síðustu vikum um alvarlega bresti sem virðist vera á stjórn Meðferðarheimilisins í Krýsuvík. Gagnrýnin beinist helst að stjórnarformanninum Sigurlínu Davíðsdóttur, framkvæmdastjórnunum og stjórnarmanninum Lovísu Christiansen, og forstöðumanninum Þorgeiri Ólasyni, syni Lovísu.

Margir heimildarmenn segja þó á að heimilið og meðferðin sem þar fer fram hafi gagnast mörgum í gegnum tíðina.

„Það er margt vel gert í Krýsuvík og meðferð hefur bjargað manns-

lífum. Mörg okkar tengjast staðnum sterkum böndum,“ segir fyrrverandi skjólstæðingur. Ráðgjafi sem DV ræddi við tekur í svipaðan streng og segir nauðsynlegt að fjarlægja hin skemmdu epli sem séu efst í valdastiganum. „Ráðgjafar hafa flestir unnið mjög gott starf og bjargað mannlífum þarna inni. Þó hafa komið upp óafsakanleg atvik í tengslum við suma starfsmenn og yfirstjórnin hefur haldið afar illa á spilunum. Í stað þess að gangast við athæfinu og uppræta það þá er öllu sópað undir teppið,“ segir einn af mörgum viðmælendum DV. Hann segir enn fremur að afar óheilbrigt sé að allur rekstur samtakanna sé í höndum lítillar fjölskyldu. „Það býður bara upp á spillingu og vanhæfni,“ segir viðmælandinn.

Landlæknir hefur gert alvarlegar athugasemdir við hvernig ▶

KUSBÍL FYRRIR SON SINN

Það eru nokkrir starfsmenn sem eru ákveðnir í að segja af sér ef Þorgeir kemur aftur en æðstu menn ætla að bíða þennan storm af sér og þegja allt í hel.

meðferðarheimilið er rekið. Stjórnendur hafa hreykt sér af því að hafa náð góðum árangri. Samkvæmt heimildum DV voru það nemar við Háskóla Íslands, og nemandur Sigurlínu Davíðsdóttur stjórnarformanns, sem sáu um að framkvæma könnunina um árangurinn. Landlæknisembættið virðist hafa tekið könnun nemandanna sem sögð er framkvæmd af nemum Sigurlínu sem vísindalegum niðurstöðum í stað þess að skoða hana með gagnrýnum augum.

Umdeildur forstöðumaður

Þorgeir Ólason er fimmtugur. Hann er sagður hafa átt í óeðlilegum samskiptum við kvenkyns skjólstæðinga. Heimildarmenn DV segja allir að Þorgeir hafi eingöngu sýnt stúlkum áhuga og tekið þær á einkafundi án samráðs við þann ráðgjafa sem var ábyrgur fyrir meðferðinni og farið með þær í bíltúra. Einn heimildarmanna DV segir að stúlka hafi verið kölluð drusla af frænku Þorgeirs eftir að hann var sakaður um að eiga í sambandi við hana.

„Aldrei sá ég hann taka strákana í einkaviðtöl eða bíltúra,“ segir einn heimildarmanna DV sem starfað hefur á Krýsuvík og þekkir þar vel til. Hann segir að ráðgjafar og annað starfsfólk hafi óskað eftir að Þorgeir yrði látinn fara. „Ráðgjafar Krýsuvíkur er flott fólk, og það er ekki rétt að þeir séu ómenntaðir eins og kom fram í fyrri umfjöllun ykkar. Allir ráðgjafar frá 2010

hafa IC&RC próf, Nordic Baltic alþjóðavottun, NLP master practition og einn er meira segja með meistaraþróf úr háskóla. Þetta veit ég bara af því skírteinin þeirra hanga uppi á vegg. Flest þessara eru samt hætt í dag nema einn. Þessu fólki var einfaldlega nóg boðið.“

Það voru ekki síst undanþágur þeirra skjólstæðinga sem voru í náðinni hjá Þorgeiri sem fóru fyrir brjóstið á starfsmönnum. „Inni á svona meðferðarheimili verður eitt yfir alla að ganga. Það skapar mikinn óróa ef sumir fá að beygja reglurnar.“ Sem dæmi þá nefnir viðkomandi að Þorgeir hafi leyft stúlku, sem hann bar tilfinningar til, leyfi til að vera með farsíma á sér. Gengur það þvert á reglur samtakanna.

Mál Þorgeirs hefur verið ítrekað rætt á stjórnarfundum undanfarin misseri. DV óskaði eftir svörum frá Sigurlínu vegna framkomu Þorgeirs í garð kvenkyns sjúklinga. Um það sagði Sigurlína: „Forstöðumaðurinn er nú búinn að upplýsa mig og aðra í stjórninni um þetta mál, sem er allt mjög erfitt og leiðinlegt.“

Þorgeir á nú í sambandi við stúlku sem er um 25 árum yngri en hann en þau kynntust á AA-fundum. Hún hafði verið án áfengis í tvo mánuði þegar samband þeirra hófst. Á Krýsuvík og á fleiri meðferðarstöðvum er lögð áhersla á það að hefja ekki strax ástarsamband á fyrstu mánuðum edrúmennskunnar og hafa ráðgjafar og fleiri skjólstæðingar gagnrýnt að Þorgeir fari gegn því sem hann predikar sjálfur á sínum meðferðarstað. Samkvæmt heimildum DV býr

stúlkan í bílskúr á lóð móður Þorgeirs.

„Þorgeir hefur staðið í sambandinu við nýliðann fyrir framán framkvæmdastjórnann á Krýsuvík í garðinum hjá mömmu sinni,“ segir fyrrverandi starfsmaður sem þekkir vel til AA-samtakanna. „Tilfinningasamband, viðskipti og kynlíf, þetta getur reynst hættulegt á fyrstu mánuðum edrúmennskunnar. Fíklar bera mikið traust til ráðgjafa og það er hrein misnotkun ráðgjafa að fara út fyrir atvinnuhlutverk gagnvart þeim. Brot gegn þessu getur kostað skjólstæðing lífið. Þeir geta byrjað aftur að drekka og dáið.“

Sumarfrí í janúar

Þorgeir hefur eins og áður segir verið sendur í tveggja

mánaða sumarfrí í janúar í kjölfar umfjöllunar DV. Þorgeir hafði lítið sést á svæðinu síðustu mánuði eftir meint óeðlileg samskipti hans við skjólstæðing. „Hann hefur áður farið í leyfi þegar gustar um hann. Þau ætla að bíða af sér storminn og þá snýr hann til baka,“ segir fyrrverandi ráðgjafi sem telur að viðvera Þorgeirs hafi skemmt fyrir öllu meðferðarstarfi. „Hann kemur af og til á meðferðarheimilið og veður þá inn eins og að hann eigi staðinn. Hann veit ekkert hvað er búið að vera í gangi og þekkir fáa skjólstæðinga. Síðan handvelur hann eina og eina stúlku sem hann ætlar að bjarga, án samráðs við þá sem eru ábyrgir fyrir meðferðinni,“ segir viðmælandinn. Viðvera Þorgeirs hafi því verið til trafala og herma heimildir DV, eins og áður segir, að margir starfsmenn hafi sagst ekki geta

starfað undir hans stjórn.

Bílaæði í Krýsuvík

Þorgeir hefur haft nokkra bíla til umráða í Krýsuvík og hefur í tvígang verið skraddir fyrir bílum sem samtökin hafa átt áður. DV spurði Sigurlínu út í þau viðskipti en hún neitaði að svara spurningunum. Þá hefur Þorgeir, eins og áður segir, haft til umráða glæsikerruna sem kostaði með breytingum á tíundu milljón. Á meðan Þorgeir ók um á breyttum bíl var mikill hiti í starfsmönnum sem ferðuðust saman til Krýsuvíkur á hverjum morgni á mun eldri bíl og hafði verið neitað um nagladekk. Skýringin var auralaysi.

„Það er ógerningur að selja þennan bíl. Hann nýttist í að draga gröfur á milli staða og er flottur í að ferja mótórhjól Þorgeirs þegar hann er að leika sér. Stjórnin vissi ekki um þessi kaup,“ segir einn heimildarmanna DV. „Ný dekk voru borguð með kreditkortu samtakanna og þegar kokkurinn fór í búðina að kaupa inn kom höfnun á kortið. Það er alltaf milljón á kortinu.“

Sigurlína segir ekki sannleikann

Sigurlína Davíðsdóttir hefur rekið Krýsuvík af miklu harðfylli. Hún er eins og áður segir formaður Krýsuvíkursamtakanna. Hún hefur stofnað stað sem mörgum fyrrverandi skjólstæðingum þykir vænt ▶

Þorgeir Ólason í kjölfar umfjöllunar DV hefur Þorgeir verið sendur í tveggja mánaða leyfi frá störfum. Heimildarmenn DV segja að það hafi áður gerst þegar óþægileg mál hafi komið upp meðal starfsmanna. Að þeirra mati er það ætlun yfirtjórnar að bíða storminn af sér og þagga málið niður.



Glæsikerra Nýkeyptur lúxusbíll Krýsuvíkursamtakanna fyrir forstöðumanninn, Þorgeir Ólason, var settur á sölu um leið og DV spurdist fyrir um bílakaupin og hvort þau væru eðlileg.

um og verja eins og kirkjuna sína ef þeim finnst á meðferðarstarfið hallað í fjölmiðlum. Sigurlína hefur orðið uppvis að því í samskiptum við blaðamenn DV að fara frjálstlega með sannleikann.

Ein af mörgum athugasemdum Landlæknis árið 2016 var að ekki lægi fyrir gæðahandbók. Við því var ekki brugðist. Sigurlína heldur fram að búið sé að gera gæðahandbók og ráðgjafar hafi verið hafðir með í ráðum. Fyrirverandi ráðgjafar og stjórnarmenn fullyrða að gæðahandbókin sé ekki til. Annar heimildarmaður segir að til séu drög að bókinni en í hana hafi verið nýtt efni héðan og þaðan frá öðrum heilbrigðisstofnunum.

„Það er lygi sem haft er eftir henni í fyrri grein ykkar að til sé gæðahandbók,“ segir heimildarmaður DV. Blaðið hefur óskað eftir afriti af gæðahandbókinni en það hefur ekki fengist. Svörin eru á þá leið að bókin yrði ekki send út úr húsi. Þá segir sami heimildarmaður að árangursmat hafi verið framkvæmt af nemum Sigurlínu í tölfraði við Háskóla Íslands. Það sé enginn óháður aðili sem hafi framkvæmt árangursmat, heldur ungir nemendur í tímavinnu



hjá Krýsuvíkursamtökunum. Vill Sigurlína ekki gefa upp hvernig matið var framkvæmt. Samkvæmt matinu ljúka um 26 prósent meðferð sem tekur hálf ár. Um 60 prósent af þeim ná að vera án áfengis.

„Ef það er satt að Krýsuvík sé með hæsta árangur í meðferð getum við líka sagt að Krýsuvík sé með langversta árangur í að ljúka meðferð. Þetta er eins og spyrja bóndann á Hlaðgerðarkoti hvort það hafi verið margir edru í meðferðinni. Þetta er bull.“

Forstöðumaður hrósar meintum kynferðisbrotamanni

Það hefur reitt starfsmenn til reiði að verða vitni að því að Sigurlína hafi hrósað Birni Ragnarssyni fyrir vel unnin störf en hann starfaði þar sem fyrst sem ráðgjafi og síðar bílstjóri í Krýsuvík. Björn sem er sextugur varð uppvis að því að misnota traust skjólstæðinga og hóf samband með ungrri stúlku á meðan hún dvaldi í Krýsuvík. Björn var í kjölfarið látinn fara í nokkra mánuði en ráðinn aftur sem bílstjóri. Ekki löngu síðar kærði stúlka um tvítugt hinn sextuga ráðgjafa fyrir gróft kynferðisbrot. Þegar DV óskaði eftir svörum frá Sigurlínu um álit hennar á endurráðningu Björns sagði hún:

„Björn viðurkendi brot sitt umyrðalaust, var mjög leiður yfir því og var í fríi nokkra mánuði eftir það. Ekki var talið gerlegt að ráða hann aftur sem ráðgjafa, en þar sem sárlega vantaði staðarhaldara [...] Björn er mjög fær í þessu starfi og ákveðið var að gefa honum tækifæri til að sanna að brot hans hefði verið einangrað og myndi ekki endurtaka sig. Þetta gekk ekki eftir og hann braut af sér aftur...“

Þá sagði Sigurlína að Björn hefði verið farsæll í starfi þrátt fyrir hinar alvarlegu ásakanir. Björn neitaði í samtali við DV að vera kynferðisbrotamaður en var algjörlega ósammála Sigurlínu um

Stjórnarformaður Krýsuvíkursamtakanna

Sigurlína Davíðsdóttir er sökuð um að reyna að þagga niður umræður um óþægileg mál í starfi meðferðarheimilisins.



Meðferðarheimilið í Krýsuvík Að sögn heimildarmanna er margt gott gert í meðferðarstarfinu í Krýsuvík en yfirstjórn, sem er tengd nánum fjölskylduböndum, sé óhæf með öllu.

eigin getu. Sagðist hann enga þekkingu hafa til að hjálpa skjólstæðingum Sigurlínu og að hann hefði verið settur í erfiða stöðu. Gekkt hann fúslega við því að hafa farið út fyrir öll siðleg mörk í samskiptum við skjólstæðinga og kvaðst hann vera að leita sér hjálpar hjá fagaðilum.

Enginn peningur til, nema fyrir lúxusbíl

DV spurði Sigurlínu í síðustu viku um nýleg bílakaup forstöðumanns meðferðarheimilisins en Lovísa framkvæmdastjóri og móðir Þorgeirs keypti bílinn eins og áður segir á 8,5 milljónir króna og var bílnum svo breytt fyrir háar upphæðir. Sigurlína hafði þetta að segja:

„Stjórnin hefur heldur ekki verið með fingurna í bílaumsvifum stofnunarinnar, en ef hún óskar og þegar ástæða hefur þótt til, hefur hún verið upplýst um þessi umsvif.“

Svarið verður að teljast nokkuð undarlegt þar sem Lovísa er framkvæmdastjóri og situr í stjórn Krýsuvíkursamtakanna og er nánasti samstarfsmaður Sigurlínu um árabíl. Segja heimildarmenn DV útilokað að Sigurlína hafi ekki samþykkt og vitað af því að keyptur hafi verið bíll að verðmæti 8,5 milljóna króna fyrir forstöðumanninn.

Flestir starfsmenn í Krýsuvík sem og nokkrir stjórnarmenn hafa furðað sig á þessum kaupum og þá sérstaklega í ljósi þess að eitt og annað þarf að laga á með-

ferðarheimilinu. Tölvubúnaður er gamall og húsöggn sum úr sér gengin. Þá hefur Þorgeir lítið sést á meðferðarheimilinu síðustu mánuði. Ef hlustað er á gamalt viðtal við Sigurlínu í Bítinu á Bylgjunni frá 8. apríl 2015 talar hún um fjársvelt Krýsuvíkursamtök.

„Við höfum undanfarin ár skrimt á lágmarks fjárframlögum en erum bara hætt að treysta okkur til þess.“ Aðspurð um helstu styrktaraðila svaraði Sigurlína: „Ríkið hefur lagt pening til meðferðarinnar. Síðan eru margir styrktarafélagar í samtökunum. Alls konar samtök líka, Lions, Kiwanis, Oddfellow, hafa rétt okkur hönd. En sá aðili sem hefur fjármagnað meðferðina er ríkið.“ Síðan bætti hún við: „Staðan á okkur er sú að við skrimtum. Við rétt skrimtum [...] Til að hafa það af út árið þá verðum við að fækka í húsi og segja upp fólki, og við erum þegar byrjuð á því.“

Þá var Sigurlína spurð um hversu mikið fjármagn þau fengu frá ríkinu. Gagnrýndi hún ríkið fyrir að fá ekki hærri upphæð. „Þetta er svipuð fjárhæð eins og síðast, við höfum verið með rétt um 70 milljónir [...] En í ár kaupum við minna fyrir 70 milljónir heldur en í fyrra [...] Við þyrftum svona 105 milljónir, þá værum við bara góð. Við myndum treysta okkur til að lifa fyrir eitthvað minna en það, en ekki mikið minna.“

Sigurlína fékk svo ósk sína uppfyllta. Ríkið ákvað að auka fjármagn um tugi milljóna. Það dugði til að hægt var að kaupa tryllitæki beint úr kassanum fyrir forstöðumanninn. DV hefur einnig undir höndum greinargerð frá aðalfundi árið 2016. Þar stendur orðrétt: „Ragnar Ingi spurði hvort ekki stæði til að gera innra mat á starfseminni. Sigurlína sagði það æskilegt en fjárhagsstaða (léleg) hefði komið í veg fyrir það.“

Mælirinn fullur

Stjórnarmönnum var ljóst í upphafi mánaðar að ráðgjafar, starfsfólk og fyrirverandi stjórnarmenn hefðu fengið sig fullsadda af óreiðunni í Krýsuvík. Segja heimildarmenn að ráðgjafar hafi reynt að gera sitt besta við erfiðar aðstæður. Upplifðu bæði ráðgjafar og starfsfólk að þegar þau komu kvörtunum á framfæri við stjórnendur væru hlutirnir þaggadír niður. Í janúar var stjórnin kölluð saman eftir umfjöllun DV. Á stjórnarfundum var rætt um ásakanir á hendur Þorgeiri, sonar Lovísu. Upplifun stjórnarmanna er að þeim hafi verið haldið óupp lýstum bæði um milljóna bílakaup, meint kynferðisbrot ráðgjafa sem og samband Þorgeirs við kvenkyns skjólstæðinga. Þá furða stjórnarmenn sig á því að Helena, mágkona Þorgeirs, og starfsmaður á skrifstofunni, hafi einnig setið stjórnarfundum þótt hún sé ekki stjórnarmaður.

Tengsl Sigurlínu við þau Þorgeir og Lovísu eru sterk en þau hafa þekkt yfir 20 ár. Náð samband

Aldrei sá ég hann taka strákana í einkaviðtöl eða bíltúra.

þeirra má rekja til þess að Krýsuvíkursamtökin stefndu í gjaldþrot undir lok síðustu aldar. Þá kom Þorgeir til skjalanna og tókst að rífa starfið upp úr öldudalnum. Hann fékk síðan móður sína til liðs við samtökin og síðan hefur Sigurlína ekki séð sólina fyrir þeim mæðgingum. „Það verður ekki tekið af Þorgeiri að hann var mjög góður sem ráðgjafi og náði vel til fólks. Hann er hins vegar gjörsamlega óhæfur stjórnandi. Lovísa er einnig mjög góð kona og afar öflug. Hún er í þeirri ómögulegu stöðu að þurfa að taka á brotum sonar síns en það virðist hún ekki geta. Hún er bullandi meðvirk gagnvart Þorgeiri,“ segir fyrirverandi starfsmaður.

Stjórnarmaður hættir

Stjórn Krýsuvíkursamtakanna hefur komið æði oft saman síðustu vikur eftir fjölmiðlaumfjöllun DV. Þorgeir hefur eins og áður segir stígið til hliðar, glæsikerrann kominn á sölu, lögfræðingar í starthol um til að bregðast við bótakröfum sjúklinga og almannaengill úti í bæ ráðinn til að draga úr trúverðugleika fréttu DV. Þá hefur stjórnarmaður sagst af sér. Telur stjórnarmaðurinn samvisku sína ekki leyfa að hann sitji áfram í stjórn og ljóst sé að ekki eigi að bregðast við alvarlegum athugasemdum frá skjólstæðingum, fyrirverandi ráðgjöfum og stjórnarmönnum.

DV hefur heimildir fyrir því að eftir fund stjórnar hafi starfsfólk viljað ræða málin við stjórnarmenn og framkvæmdastjóri og stjórnarformaður þá lýst fundum sem vel heppnuðum. DV hefur hins vegar heimildir fyrir því að starfsmenn hafi hótad að segja upp störfum komi Þorgeir aftur til starfa eftir að hafa verið skikkaður í sumarfrí.

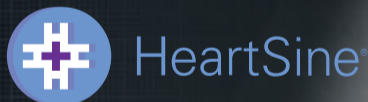
Níðingar að störfum

Fyrir utan óeðlileg samskipti Þorgeirs við skjólstæðinga og meint kynferðisbrot ráðgjafans Björns Ragnarssonar þá hefur DV einnig heimildir fyrir að tveir aðrir karlkyns starfsmenn, síðustu ár, hafi ýmislegt misjafnt á samviskunni. Annar þeirra hafi tvisvar verið sakadur um að brjóta gegn konum auk þess sem lögreglan var tíður gestur á heimili hans vegna gruns um heimilisofbeldi á árum áður. Þá hafi DV öruggar heimildir fyrir því að maðurinn hafi viðurkennt á AA-fundum að hafa keypt vændi af konum, stúlkum og drengjum sem stríða við fíkniefnavanda.

Umræddur maður hefur í starfi sínu aðgang að trúnaðargögnum um skjólstæðinga samtakanna. Hann er ekki í daglegum samskiptum við þá en hefur farið í ferðir með ráðgjöfum og skjólstæðingum, meðal annars í Þórsmörk. Starfsmaðurinn hefur verið án áfengis og vímuefna í lengri tíma en er sagður þjást af kynlífsfíkn. Hinn maðurinn starfaði sem ráðgjafi um árabíl á Meðferðarheimilinu í Krýsuvík og er sagður kynferðislega brenglaður. Tveir heimildarmanna DV segja hann hafa tekið bæði skjólstæðinga og aðstandendur í einkaviðtöl heima hjá sér á kvöldin. Þá leigði hann herbergi miðsvæðis þar sem hann tók upp kynlíf sitt með konum án þess að láta þær vita. Braut hann með þeim hætti gegn fjölmörgum konum á mjög víðu aldursbili, samkvæmt heimildum blaðsins. ■

Ég lifði af

Skjót fyrstahjálp, hjartahnoð og hjartastuðtæki björguðu lífi mínu



Ný vefverslun: www.donna.is
Erum nú á Facebook: [donna ehf](https://www.facebook.com/donna.ehf)

Donna

Sími 555 3100 www.donna.is

Ég fer á fjöll



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS
www.fi.is

Hér búa fulltrúar launþega

DVheldur áfram yfirferð sinni um hvar fulltrúar hinnar ýmsu stétta búa. Á dögnum var fjallað um hvar bankastjórar og forstjórar greiðslu-

þjónustufyrirtækja búa og er óhætt að fullyrða að mikið hafi verið um dýrðir á þeim vettvangi. Nú er komið að þeim sem berjast fyrir kjörum hinna vinnandi stétta. ■



Ragnar Þór Ingólfsson formaður VR

Ragnar var kjörinn formaður VR í mars 2017 og kom kjörið nokkuð á óvart. Áður hafði hann haldið uppi harðri stjórnarandstöðu í stjórn VR og starfað sem sölustjóri hjá Erninum. Ragnar Þór og kona hans, Guðbjörg Magnúsdóttir, fjárfestu nýlega í fasteign við Hraunbæ 61 í Árbænum. Þau kunna greinilega vel við sig í því hverfi því áður höfðu þau búið í minni íbúð í sömu götu.

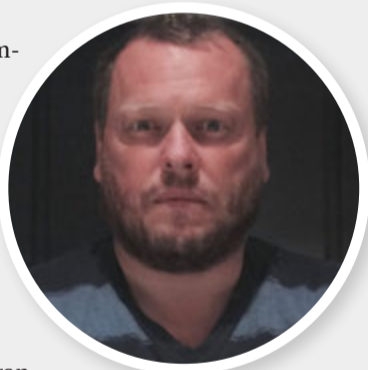
Nýja íbúðin er 166,5 fermetrar að stærð og var kaupverðið 56 milljónir króna.



Ragnar Þór Pétursson formaður Kennarasambands Íslands

Ragnar Þór var kjörinn formaður Kennarasambands Íslands í nóvemberbyrjun í fyrra. Þrír voru í framboði og hlaut Ragnar Þór 56,3 prósent atkvæða. Áður hafði hann starfað sem kennari um árabíl og getið sér gott orð sem pistlahöfundur.

Ragnar Þór býr í Eskivöllum 9b í Hafnarfirði ásamt konu sinni, Gyðu Hrund Jóhannsdóttur. Íbúðin eru í eigu leigufélagsins Heimavalla hf. og var leigan upphaflega 150 þúsund krónur á mánuði í júní 2013. Leigan endurskoðast á þriggja mánaða fresti í tengslum við vísitölu neysluverðs og má því reikna með að leigan sé um 162 þúsund krónur í dag.



Þórunn Sveinbjargardóttir formaður BHM

Þórunn var kjörin formaður BHM í apríl 2015. Áður hafði hún setið í tólf ár á Alþingi Íslendinga, þar á meðal sem umhverfisráðherra 2007–2009.

Þórunn býr í 97,2 fermetra íbúð við Amarás 17 í Garðabæ. Íbúðina keypti hún í ágúst 2007 og var kaupverðið 27,2 milljónir króna. Þórunn kann augljóslega vel við sig í hverfinu en áður hafði hún búið í sömu götu.



Elín Björg Jónsdóttir formaður BSRB

Elín Björg var kjörin formaður BSRB í október 2009, fyrst kvenna. Áður hafði hún setið í stjórn sambandsins í tvo áratugi og var formaður Félags opinberra starfsmanna á Suðurlandi. Elín Björg er frá Þorlákshöfn og þar býr hún enn í dag ásamt eiginmanni sínum, Davíð O. Davíðssyni. Um er að ræða einbýlishús við Haukabergr 6 sem hjónin keyptu árið 1979.



Gylfi Arnbjörnsson forseti ASÍ

Gylfi kom fyrst til starfa hjá verkalyðshreyfingunni sem hagfræðingur kjarrannsóknarnefndar árið 1989. Hann var síðan ráðinn framkvæmdastjóri ASÍ frá árinu 2001 en síðan kjörinn forseti sambandsins 24. október 2008. Gylfi býr ásamt eigin konu sinni, Arnþrúði Ösp Karlsdóttur, í Þorláksgæisla 23 í Grafarholtinu í Reykjavík. Íbúðina, sem er 132,6 fermetrar, keyptu þau í maí 2016. Kaupverðið var 43,25 milljónir króna.





SIGRAÐU SJÁLFAN ÞIG

námskeið fyrir venjulegt fólk sem vill meira



Námskeiðið byggir á bókinni Sigráðu sjálfan þig og er fyrir venjulegt fólk sem er tilbúið að horfast í augu við sjálft sig og taka ábyrgð á eigin lífi.

Þátttakendur læra áhrifaríkar leiðir til að brúa bilið á milli raunveruleikans – hver sem hann er – og þess veruleika sem þá dreymir um.

Leiðbeinandi er höfundur bókarinnar, Ingvar Jónsson.

Verð: 29.900,- Innifalið er NBI-huggreining að verðmæti 19.800 og bókin, Sigráðu sjálfan þig. Ef þú hefur þegar keypt bókina þá færðu 10% afslátt.

Nánari upplýsingar og skráning á profectus.is eða í síma 565 9111

Hafnarfirði

Laugard. 10. feb.

Kennt í sal SFH
frá 9-16

Selfossi

Sunnud. 11. feb.

Hjá Fræðslunetinu
frá 9-16

Patreksfirði

Sunnud. 18. feb.

Í Skjaldborg
frá 9-16

Akureyri

Laugard. 24. feb.

Kennt í Símei
frá 9-16

Egilsstöðum

Sunnud. 25. feb.

Kennt hjá Austurbrú
frá 9-16



**Heimir
Hallgrímsson**

Landsliðsþjálfari
Íslands í knattspyrnu

Sigráðu sjálfan þig er frábær bók. Ég hef aldrei séð efnið sett í jafn flott samhengi eins og hér. Ingvar þekkir veikleika sem við öll höfum og talar við þig á einlægum og persónulegum hátt þannig að stundum hugsaði ég: „hvernig vissi hann þetta um mig?“



**Guðni
Gunnarsson**

Ráðgjafi og
stofnandi Rope Yoga

Sigráðu sjálfan þig er stórkostleg umgjörð og leiðarvísir – vel skipulagt verkfæri á vegferð þinni til velsæðar og hamingju. Lesir þú og nýtir þér þann boðskap og þekkingu sem Ingvar hefur af kostgæfni einfaldað og útfært í þessari bók, er árangur þinn tryggður.



**John Snorri
Sigurjónsson**

Fjallgöngugarpur
og frumkvöðull

Skemmtileg, skýr og vel ígrunduð bók sem gaf mér 360 gráðu sýn á sjálfan mig. Með einföldum og áhrifaríkum hætti tekst Ingvari að hjálpa lesandanum að uppgötva sinn innri styrk – sem er meginforsenda þess að ná stóru og krefjandi markmiðunum í lífinu.



Fólk sem neytir dýraafurða er að taka þátt í ofbeldisiðnaði

Vegan og femínisti
Vigdís Howser er aktivisti og vill opna umræðu um nauðgunarmenningu innan mjólkuriðnaðarins.

MYND SIGTRYGGURARI

„BELJUM ER NAUÐGAÐ“

Vigdís segir nauðgunarmenningu ríkja innan mjólkuriðnaðarins

Guðrún Ósk Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Vigdís Howser Harðardóttir er 24 ára vegan, femínisti, aktivisti, rappari og ljóðskáld. Vigdís varð græmetisæta fyrir um sex árum. Fyrir rúmu ári ákvað hún að hætta að neyta allra dýraafurða og gerðist vegan. Vigdís segir að allir sem neyta dýraafurða séu þátttakendur í ofbeldisiðnaði. Hún segir mjólkuriðnaðinn sérstaklega ofbeldisfullan. Innan hans ríki hrottaleg nauðgunarmenning sem fáir vilji ræða um, að sögn Vigdísar. „Beljum er nauðgað fyrir mjólk [...] Við þurfum að endurskoða hvað við erum að gera þegar við fáum okkur mjólkurglas og hvað við erum að segja með því.“

Femínisti og vegan

„Ég var og er rosalega mikill femínisti og varð svo vegan. Fyrir mér fellur þetta saman í eitt,“ segir Vigdís. Hún tekur reglulega þátt í aktivisma og er virk í alls konar Facebook-hópum sem berjast fyrir málefnum dýra og kvenna.

„Ég og vinkona mín höfum mikið rætt okkar á milli um nauðgunarmenningu í mjólkuriðnaðinum. Okkur hefur langað að byrja umræðu um það inn á Facebook-hóp sem berst gegn nauðgunarmenningu. Þegar rætt er um nauðgunarmenningu gleymist oft að ræða um karlmenn, samkynhneigða og transfólk til dæmis. Aðrar tegundir gleymast. Ekki að það sé ekki rosalega mikilvægt að ræða um konur, þar sem konur verða fyrir hvað mestu ofbeldi. En umræðan um nauðgunarmenningu hefur verið máluð af hvíta femínismanum. Allir nema hvíta konan gleymast,“ segir Vigdís.

Opnaði umræðu á Facebook

Vigdís ákvað að deila færslu inn

KÚABÓNDI ÓSAMMÁLA

DV hafði samband við Aðalstein Hallgrímsson, kúabónda, og spurði hvað honum myndist um umræðuna um að beljum sé nauðgað.

„Ég er algjörlega ósammála því. Það er ekki hægt að nauðga skepnu með þessari aðferð. Þetta er ákveðin aðferð sem er kölluð „að sæða kú,“ þegar sæðið er sett í kúna. En þetta er ákveðið sjónarmið og ég er ekki sammála þessari túlkun,“ sagði Aðalsteinn.

á Facebook-hóp þar sem barist er gegn nauðgunarmenningu.

„Ég deildi mjög áhugaverðri grein eftir Benjamín Sigurgeirsson sem birtist á vef Kvinnablaðsins. Greinin er um misbeitingu valds og ofbeldi gagnvart ómennskum dýrum í landbúnaði hér á landi. Með færslunni skrifaði ég að beljum væri nauðgað fyrir mjólk og sagði að þetta væri umræða sem væri mikilvægt að taka og hefði hingað til verið hundsud og þöggud. Lokað var fyrir umræðu við færsluna. Það var sagt að umræðan væri ekki þolendavæn og ekki videigandi þarna inni. Þetta er ekki aktivistahópur ef aðeins nokkrir sérvaldir einstaklingar, sem eru „admin“ í hópnum, mega segja til um hvað er videigandi aktivismi þarna inni og hvað ekki,“ segir Vigdís og bætir við að hún hafi ekki verið sú fyrsta til að ræða um nauðgunarmenningu innan mjólkuriðnaðarins í hópnum.

„Færslan sem ég setti inn var í raun fjórði þráðurinn um þetta mál-efni. Hinum þremur hafði verið eytt. Áður en lokað var fyrir ummæli undir færsluna mína sagði einn meðlimur hópans að enginn nærðist á nauðgun kvenna. Ég raun var meðlimurinn að viðurkenna að beljum sé nauðgað, en væri einhvern veginn í lagi því fólk nærðist í kjölfarið. Mér finnst þessi hugsun mikil afturför.“

Öllum dýrum nauðgað

Hvernig er nauðgunarmenning innan mjólkuriðnaðarins?

„Beljum er nauðgað. Beljur geta ekki gefið samþykki. Við skilgreinum nauðgun sem að neyða einhvern til kynferðislegra athafna gegn vilja einstaklingsins eða án þess að fá samþykki hans. Samkvæmt þeirri skilgreiningu er beljum nauðgað,“ segir Vigdís og heldur áfram:

„Þetta er gert við öll dýr í dýra- iðnaðinum. Ég er ekki að segja að þetta sé alveg eins og þegar konur eru beittar ofbeldi, alls ekki. En það þýðir samt ekki að það megi ekki tala um það. Nú þegar við erum komin á þann tíma að samfélagið er í auknum mæli að ræða um ofbeldi gagnvart dýrum og bregðast við því, þá má skoða hvernig það er rekið stálspjót upp í klofið á belju til að gera hana ólétt, „barnið“ svo tekið frá henni og mjólkinn. Af hverju erum við, mannfólkið, að setja okkur á hærri stall bara af því að við erum önnur tegund. Þetta er tegundarhyggja.“

Sjálft polandi kynferðisofbeldis

Vigdís þekkir kynferðisofbeldi af eigin raun. Hún segir að vera polandi hjálpi henni að sjá ofbeldið út frá sjónarmiði og upplifun dýranna. „Ég tengi ofbeldið sem dýrin upplifa mikið við að hafa sjálf lent í ofbeldi. Ef ég væri önnur tegund myndi enginn hlusta á mig eða tala um ofbeldið. Mér finnst hryllingur að hugsa til þess. Ég lít á dýr sem tilfinningaverur. Margir gera það ekki, sem mér finnst óskiljanlegt.“

Konur og dýr sett í sama flokk

Tungumál og orðræða eru mikilvægir þættir í umræðunni að sögn Vigdísar. „Það er mjög oft verið að bera konur saman við dýr. Eins og ef kona lendir í hrottalegu ofbeldi er oft sagt: „Það var komið fram við hana eins og dýr.“ Ef fólk myndi hlusta á tungumálið sem viðkem-

Hlutir sem þú vissir ekki að væru vegan

Hér er ýmislegt sem þú vissir ekki að væri vegan og væri *ekki* vegan. DV fékk aðstoð frá Viggu Þórðar og Sæunni Ingibjörgu Marinósóttur, sem eru vegan, við gerð listanna. Þeir eru langt frá því að vera tæmandi.

Hlutir sem eru vegan

- Oreó-kex
- Svart Doritos
- Dökkt Nóa hátíðar pralín
- Dökkar súkkulaðírúsínur
- Flest brauð
- Flest pasta
- Margir Toro-pakkar (Listi yfir vegan Toro-pakkana á Vegan Ísland Facebook-hópnum)
- Betty Crocker mix, ef þú sleppir eggjum og olíu og setur eina dós af Kristal kolsýru vatni í stadinn.
- Appelsín
- Malt
- Franskar
- Skittles

Hlutir sem eru ekki vegan

- Kerti (það er til sérstök vegankerti)
- Eldspýtur
- Ódýr vín og sumir bjórar
- Hunang

- Dekk (Eru til vegan)
- Almenn tannkrem er oft með mjólk
- Oft rauður matarlitur
- Flest amino (Til veganamino frá Now)
- Flest hlaup (Til vegan frá BUBS)
- Cheerios og Kellogg's kornflögur
- Pestó
- Majónes

Af hverju eru þessir hlutir ekki vegan?

- **Vín og bjór:** Sundmagi úr fiskum er notaður í framleiðsluferlinu. Í hefðbundnum vínum er ekki notað slíkt og eru þau vegan.
- **Amino:** Fuglafrádrir til að gefa kreatín
- **Kerti:** Býflugnavax
- **Rauður matarlitur:** Kramdar rauðar pöddur
- **Hlaup:** Hófar, bein og skinn
- **Cheerios og Kellogg's kornflögur:** UV-geislað kólesteról unnið úr ullarfitu.
- **Pestó:** Inniheldur ost

ur konum, beljum, svínnum og öðrum dýrum, myndi það sjá hvernig þetta er sett í sama flokk,“ segir Vigdís sem er að læra kynjafræði við Háskóla Íslands og hefur mikinn áhuga á náminu.

„Ég hef verið að skoða tengingu milli mansals og beljuíðnaðarins. Konur eru hlekkjaðar í bú, þeim er nauðgað og síðan eru afkvæmi þeirra tekin af þeim og seld áfram. Það er komið fram við konur í mansali eins og dauðar verur sem hafa engan annan tilgang en að framleiða. Tungumálið og tilfinningarnar eru teknar af þeim. Þetta er nákvæmlega það sem við gerum við beljur.“

Myndir þú segja að mjólkuriðnaðurinn væri sökudólgurinn?

„Ekki bara iðnaðurinn heldur einnig neytendur hans. Áður vissum við ekki betur og héldum að mjólk væri holl og góð fyrir okkur. Nú vitum við betur. Iðnaðinum er stjórnað af milljarðamæringum sem hugsa aðeins um hagnað. Við þurfum ekki á mjólk að halda. Sérstaklega hér á Íslandi þar sem er mikið og fjölbreytt úrval af öðruvísi mjólk og mjólkurvöru. Ef fólk ákveður að það vilji ekki taka þátt í þess-

um iðnaði lengur getur það mjög auðveldlega breytt um lífsstíl,“ segir Vigdís.

Ofbeldisiðnaður

„Fólk sem neytir dýraafurða yfirhöfuð er að taka þátt í ofbeldisiðnaði. En innan mjólkuriðnaðarins sérstaklega er það þessi nauðgunarmenning sem við gengst. Ég er ekki að segja að fólk sé slæmt eða vont fyrir að taka þátt í þessum iðnaði. En mér finnst alveg mega ræða um þetta. Ég vil taka það fram að þessi umræða er ekki til að ráðast á eða ásaka neinn. Ég er ekki að ráðast á femínista fyrir að einblína á konur en ekki dýr. Það er alls ekki tilgangur umræðunnar. Tilgangurinn er að byrja umræðu fyrir dýrin,“ segir Vigdís og bætir við:

„Ég er samt að benda á að aktivistar sem eru vanir að berjast fyrir málefnum sem fólk lítur á sem tabú, eins og stafrænt kynferðisofbeldi og kynferðisofbeldi gegn fötlúðum, eru ekki tilbúnir að taka umræðu fyrir dýrin. Mér finnst skrytið að sama fólk og berst í #metoo-byltingunni loki algjörlega á þessa umræðu og vilji ekki taka þátt í henni.“ ■

Gaflaraleikhúsið kynnir



Í SKUGGA SVEINS

Stórskemmtilegur fjölskyldusöngleikur
eftir Karl Ágúst Úlfsson

Sýningar

sunnudag 4. febrúar kl 13.00

sunnudag 11. febrúar kl 13.00

sunnudag 18. febrúar kl 13.00

sunnudag 25. febrúar kl 13.00



MIDI.IS

midasala@gaflaraleikhusid.is



Myndin tengist fréttinni ekki beint.

Dýrt að festa bílinn

■ Björgunarsveitarfólk áhyggjufullt yfir gjaldtöku bílaleiga á Íslandi

Guðrún Ósk Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Björgunarsveitarfólk hefur áhyggjur af gjaldi bílaleiga á Íslandi fyrir að sækja bíla sem ferðamenn þurfa að yfirgefa vegna ófærðar og óveðurs. Mikil umræða hefur verið um málið í Facebook-hóp Slysavarnafélagsins Landsbjargar. Björgunarsveitarfólk ræðir einnig um kostnað björgunarsveita við að losa fasta bíla. „Gengur ekki að við séum notuð sem frí þjónusta fyrir fólk sem situr fast en er ekki í hættu,“ segir einn björgunarsveitarmaður. Annar stakk upp á að ríkið skattlegði bílaleigur fyrir dráttarkostnaði.

DV hafði samband við nokkrar bílaleigur til að kanna kostnað við að sækja bíla. Það er mismunandi eftir aðstæðum hvað bílaleigur innheimta mikið hverju sinni. Hjá einni bílaleigunni sem DV hafði samband við er lágmarksgjald fyrir að sækja fastan bíl 45 þúsund krónur og bætist kílómetragjald þar ofan á.

Há „gjaldskrá“

Meðlimur hópsins á Facebook segist hafa heyrt af svo kallaðri „gjaldskrá“ bílaleiga þar sem kostnaður við að skilja eftir bílaleigubíl sökum ófærðar og óveðurs hlaupi á nokkrum tugum þúsunda.

„Hafa einhverjir tekið eftir hvort þetta hefur áhrif á okkar vinnu í ófærðar- og óveðursútköllum. Er fólk tregara að yfirgefa bíl sinn eða er meiri þrýstingur á að við losum bílana?“

Einn segist hafa heyrt af slíku atviki í útkalli í Mosfellsheiði. Annar gagnrýnir ferðamenn sem hunsu veðurspár:

„Á meðan veðurspár eru hunsaðar og fólk fer um víðan völl án þess að hafa nokkra glóru með

í farteskinu þá endar það með kostnaði fyrir bílaleigur að sækja bílana sína þegar þeir eru skildir eftir. Ég held þetta flokkist undir kapitalisma ... Sjálfbodaliðarnir hlaupa síðan frá sínum verkefnum til að sinna verkefnum opinberra aðila, eyðandi fé sem er búið að afla með ótal vinnustundum. Alveg galið, segi ég.“

Einn björgunarsveitarmaður segir frá útkalli á Mosfellsheiði. „Þar var einn ferðamaður í hópnum sem hafði samband við sína bílaleigu og fékk uppgæfið að það kostaði ca. 600 USD að láta bílaleiguna sækja bílinn. Það þótti honum frekar mikið og endaði á því að panta Yaris hjá annarri bílaleigu í sólarhring á 43 USD til að fara morguninn eftir og sækja fasta bílinn upp á Mosfellsheiði. Við lánuðum honum skóflu sem hann skilaði daginn eftir.“

Fá ríkið til að skattleggja

Einn maður segir að það gangi ekki lengur að kalla frítt út björgunarsveitir fyrir hættulaust ástand. „Það verður bara að fara að taka ákvörðun um heildræna stefnu í þessum málaflokki. Gengur ekki að við séum notuð sem frí þjónusta fyrir fólk sem situr fast en er ekki í hættu.“

Annar björgunarsveitarmaður segir: „Það er spurning að láta ríkið í að skattleggja bílaleigur fyrir þessum kostnaði svo hann renni þá til viðbragðsaðilanna.“

Margar björgunarsveitir losa ekki og draga fasta bíla

Í hópnum var einnig mikil umræða um ábyrgð þeirra sem draga bíla og ástæðu þess að margar björgunarsveitir draga ekki fasta bíla þar sem hættu er ekki aðstæðandi. Segir einn meðlimur:

„Sá sem dregur er ábyrgur fyrir farartækinu sem togað er í. Ef fólk vill losa bílinn og bíllinn er á veg-

Gengur ekki að við séum notuð sem frí þjónusta fyrir fólk sem situr fast en er ekki í hættu

inum þá er það bara skófla 101. Ef bíllinn er utan við veg = Vaka, Krókur og dráttarbílaþjónustur af sama meidi. Við erum þarna til að bjarga fólki en ekki til að losa alla fasta bíla.“

Nokkrir björgunarsveitarmenn ræddu um hvort björgunarsveitir hefðu heimild til að rukka ferðamenn fyrir að losa bíla.

„Það er óheimilt [fyrir björgunarsveitir að] undirbjóða í samkeppnisrekstri. Við eigum auk þess að forðast að taka verkefni af verktökum sem hafa lifibrauð af verkefnum af þessu tagi. Sé engum verktaka til að dreifa er ekkert því til fyrirstöðu að sinna verkefninu.“

Væri ekki ódýrt í útlöndum

Einn meðlimur hópsins spyr hvort það hafi verið reynt að fá undanþágu eða betri tryggingar á björgunarsveitarbíla þannig að tryggingar dekki kostnað verði skemmdir við að draga bíla. Því er svarað á þann veg að það sé ekki framkvæmanlegt.

„Við megum ekki vera feimin við að rukka túrhestinn fyrir eðlilega vinnu. Ef ég lendi í árekstri í Þýskalandi þá kostar það ekki undir 250–500 evrum að láta draga bílinn. Í Bretlandi getur það kost-

að um 250 GBP að draga bíl af þjóðvegi,“ segir einn björgunarsveitarmaður.

Útlendingarnir þakklátir

„Við hættum fyrir nokkrum árum að draga bíla og aðstoðum við ansi marga vegfarendur á Helligsheiði á hverjum vetri. Ef bíllinn stendur á veginum er bara „lítið“ fastur þá drögum við upp skóflurnar og förum að ýta. Ef bifreiðin er meira föst en svo að hægt sé að moka og ýta án þess að vinnan standi fram á vor þá bendum við þeim á dráttarbílaþjónustu og bjóðum við fólkinu sæti í bifreiðum okkar og frítt far niður af heiðinni,“ segir björgunarsveitarmaður og heldur áfram:

„Viðbrögðin eru oftast þannig að útlendingar verða voðalega þakklátir að komast úr þessum aðstæðum en Íslendingar spyrja stundum hvort að eða af hverju við drögum ekki bílinn. Þegar við útskýrum fyrir þeim að við höfum hætt að draga vegna ábyrgðar okkar við að bjarga öðrum með tilheyrandi kostnaði ef eitthvað kemur upp á og að okkar hlutverk sé að bjarga fólki eða verðmætum frá yfirvofandi tjóni eða hættu, þá skilur fólk okkur bara mjög vel og spyr hvort það sé einhver dráttarbílaþjónusta í Hveragerði sem við getum bent þeim á. Vandamálin verða ekki mikið stærri en svo.“

Að lokum segir hann að margar dráttarbílaþjónustur séu á þeirra svæði ólíkt hjá mörgum björgunarsveitum úti á landi.

Mismunandi verð hjá bílaleigum

Einn björgunarsveitarmaður sagðist hafa heyrt ólíkar upphæðir fyrir að draga bíla: „Tölurnar sem við fengum voru 10.000, 50.000 og 150.000.“

DV hafði samband við nokkrar bílaleigur til að kanna kostnað við að yfirgefa bíl vegna ófærðar og

óveðurs. Það sem einkenndi svör á öllum bílaleigunum sem DV talaði við var að kostnaður færi mikið eftir aðstæðum og staðsetningu hverju sinni.

Skiptir máli hvort það þurfi dráttarbíl eða ekki

DV ræddi við Reyni Daða Hallgrímsson, stöðvarstjóra hjá Bílaleigunni á Akureyri.

„Þetta er metið út frá því sem er í gangi, ófærð eða veðri eða einhverju svoleiðis, þá reynum við að halda kostnaðinum alveg í lágmarki. Reglan hjá okkur, ef það þarf að nota dráttarbíl því bíll er fastur, út af veginum eða eitthvað svoleiðis, er að rukka 200 krónur á kílómetrann. En ef ég get sent starfsfólk á fólksbíl daginn eftir þá er það eitthvert samningsatriði sem tekur mið af aðstæðum. Ef um óviðráðanlegar aðstæður eins og óveður er að ræða þá reynum við að halda kostnaðinum alveg í lágmarki,“ segir Reynir.

Aðspurður hver væri þá kostnaður fyrir kílómetrann segir Reynir hann vera í kringum hundrad krónur á kílómetrann.

Lágmarksgjald 45 þúsund

„Kostnaðurinn er mjög mismunandi. Það fer eftir akstri. Maður reynir náttúrulega alltaf að finna næstu aðila. Það eru hinir og þessir aðilar sem eru að gera út á þetta. Þeir fara þá og draga og rukka samkvæmt kílómetragjaldi,“ sagði starfsmaður hjá bílaleigunni Hertz.

„Kílómetragjaldið er 300 krónur. Hjá okkur er það þannig að ef viðskiptavinir þurfa björgun þá er lágmarksgjaldið 45 þúsund og kílómetragjaldið bætist ofan á það, ef þarf að kalla út „rescue-bíla“ eins og við köllum þá. En ef tveir starfsmenn geta farið á fólksbíl og sótt bílinn sjálfir þá erum við ekki að rukka þetta þjónustugjald og lækjum kílómetragjaldið.“ ■

FARÐU ÚT! MEÐ GAMAN FERÐUM

Ferðablaðið
er komið út!



BORGAR-
FERÐIR



LLORET
DE MAR



ÆFINGA-
FERÐIR



TOSSA
DE MAR



TÓNLEIKAR



BENIDORM



SIGLINGAR



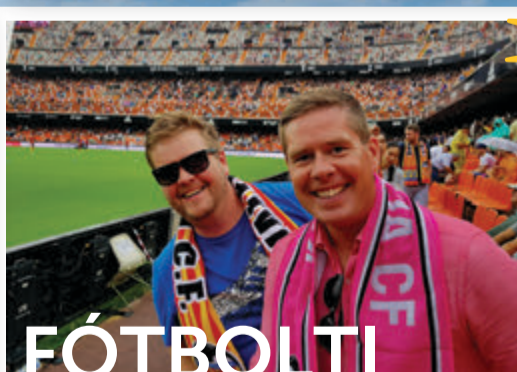
TENERIFE



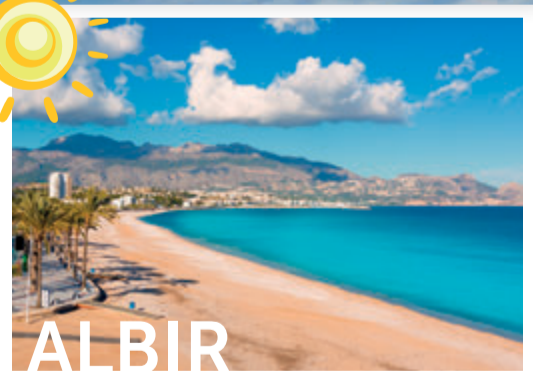
HÓP-
FERÐIR



SALOU



FÓTBOLTI



ALBIR

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á GAMAN.IS!

 **Gaman**
Ferðir



Íbúar vilja myndavélar vegna innbrota

„Slíkt ríki var til ... hét Austur-Pýskaland“

■ Mynstur í innbrotum ■ Myndavélar hafa nýst ■ Dystópísk framtíð

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is



Undanfarið ár hefur borið á umræðu um innbrot inn- an margra hverfa höfuð- borgarsvæðisins. Þetta birtist helst á svokölluðum Facebook-hverfasíðum þar sem margir íbúar hafa lýst áhyggjum sínum og tala jafnvel um innbrotahrinu í því samhengi – skipulagðan þjófnað utanaðkomandi aðila inn í ákveðin hverfi og inn á heimili, bílskúra og bifreiðar.

Kársnes í Kópavogi er eitt þessara hverfa eins og DV greindi frá síðastliðið haust. Þar hafa íbúar sagst viljugir til að taka upp eftirlitsmyndavélakerfi við jaðra hverfisins sem lögreglan hefði aðgang að. Íbúar margra annarra hverfa hafa einnig lýst sig viljuga til að taka upp slíkt kerfi, þar á meðal á Völlunum í Hafnarfirði og í Úlfarsárdal í Reykjavík. Nú þegar hafa slíkar vélar verið settar upp á Seltjarnarnesi og Álftanesi.

Vélar á Seltjarnarnesi hafa upplýst glæpi

Árið 2010 settu bæjaryfirvöld á Seltjarnarnesi upp myndavélar á báðum leiðunum inn í bæinn, á Nesvegi og Eiðsgranda. Gunnar Lúðvíksson, sviðsstjóri fjárhags- og stjórnsýslusviðs, segir þetta hafa verið gert til að auka öryggi bæjarbúa. „Það var eitthvað um innbrot á þessum tíma en kannski enginn hátoppur. Hér var hins vegar mikil umræða um að auka hverfagæslu og við vorum í samstarfi við Securitas um það. Á íbúafundi kom upp sú hugmynd að setja upp myndavélar líkt og gert hefur verið sums staðar erlendis.“

Gunnar segir að bærinn greiði fyrir uppsetningu og endurnýjun en lögreglan skoði efnið ef þurfa þykir. Hann segir reynsluna af

Eftirlitsmyndavél á Nesvegi
Tvær leiðir inn á Seltjarnarnes. Jóhann Karl segir að margt benti til að um skipulögð innbrot sé að ræða.



„Yfirleitt er farið inn í hús í útjöðrum og við göngustíga en ekki við stórar götur“

myndavélunum vera ágæta. „Ég hef ekki tölur yfir tíðni innbrota en þetta hefur klárlega fælingarmátt. Svo hafa þær nýst lögreglunni við leit og ég veit til þess að nokkur mál hafa verið upplýst vegna þeirra.“

Jóhann Karl Þórisson aðstoðaryfirlögglupjónn staðfestir að vélnar á Seltjarnarnesi hafi nýst lögreglunni. „Til dæmis í sumar þegar bátur var tekinn úr höfninni þar. Við fórum í vélnar og sáum þegar báturinn var dreginn í burtu. Einnig hafa þær nýst í sambandi við innbrot.“

Taka skartgripni en ekki Playstation-tölvur

Jóhann segir að það skipti miklu máli hvar vélar séu settar upp og hvað þær myndi út frá nytsemi og persónuvernd. Hann segir engar kvartanir hafa borist vegna myndavélanna. „Ég held að fólk sé almennt ánæggt með þetta.“

Eiga áhyggjur fólks um fjölgun innbrota við rök að styðjast?

„Já, það stendur yfir innbrotahrina núna. Ef við værum til dæmis með myndavélar í Fossvoginum, þar sem hafa verið innbrot, þá ættum við hugsanlega upptökur af þjófunum.“

Er um skipulagða glæpastarfsemi að ræða?

„Við höfum trú á að þetta sé skipulögð starfsemi og hugsanlega erlendir aðilar sem koma hingað í þeim tilgangi, við vitum það samt ekki. Við höfum séð einhverja tugi innbrota og öll með svipuðu mynstri. Alltaf er farið inn í svefnherbergi í gegnum glugga eða svalahurðir þar sem er ekki þjófavarnarkerfi og þar eru teknir skartgripir, úr og fleira. En fartölvur, Playstation-tölvur og annað sem er frammi í stofu er látið í friði. Yfirleitt er farið inn í hús í útjöðrum og við göngustíga en ekki við stórar götur.“

Stefnt á að fjölga vélum í Garðabæ

Undir lok ársins 2017 var komið upp myndavélum á hringtorginu við jaðar Álftaness, við Bessastaðaafleggjarann. Um tilraunaverkefni Garðabæjar, lögreglunnar og Neyðarlínunnar er að ræða og vélnar ekki komnar í notkun en samstarfssamningur er í burðarliðnum.

Hulda Hauksdóttir, upplýsingastjóri Garðabæjar, segir: „Garðabær hefur reglulega staðið að íbúafundum um nágrenna- vörslu og eftirlitsmyndavélar hafa þar komið til tals á undanföllum árum. Svo kom áskorun um þetta frá íbúum á Álftanesi.“ Hún segir að ekki hafi verið sérstaklega mikið um innbrot á Álftanesi á þeim tíma en nú sé talað um eiginlega innbrotahrinu í Garðabæ.

„Gunnar [Einarsson] bæjar-

stjóri hefur óskað eftir fundi með lögreglustjóra og Neyðarlínunni til að fara yfir öryggismál almennt í framhaldi af fréttum um innbrotahrinuna með það fyrir augum að ræða um hvort fleiri vélar verði settar upp en engin ákvörðun hefur verið tekin um það.“ Hulda reiknar þó með að vilji íbúanna sé fyrir því. En jafnframt hafa komið fram athugasemdir frá íbúum um að vanda verði til verka og huga að friðhelgissjónarmiðum, til dæmis hvert myndavélum sé beint og hvernig þær séu merktar.

Eins og í Austur-Pýskalandi eða Kína

Erna Ýr Öldudóttir blaðamaður hefur verið ötull talsmaður persónu- ufrelsis og friðhelgi einkalífisins. Hún telur fjölgun eftirlitsmynda- véla varhugaverða þróun. Við DV segir hún: „Það hafa verið skrifaðar bækur og bíómyndir um hræðilegar dystópiur þar sem hið opinbera fylgist stöðugt með borgur- unum. Þessar bækur og kvik- myndir áttu ekki að verða uppskrift að þjóðfélagi, heldur víti til varnað- ar. Dæmi eru bókinn 1984 eftir George Orwell og kvikmyndin The Terminator eftir James Cameron og Gale Anne Hurd. Slíkt ríki var til al- veg til ársins 1989, það hét Austur- Pýskaland og fóruðu margir lífi sínu við að reyna að flýja þaðan.“

Nefnir hún Kína til samanburðar þar sem milljónum myndavéla með andlitsgreiningarbúnaði hefur verið komið upp. „Ég efast ekki um að röksemdir alræðisstjórn- valdanna þar fyrir uppsetningu

þessa verkefnis sé „til að koma í veg fyrir glæpi“, en leiðin til heljar er oftast vörðuð góðum ásetningi.“

Telur þú að eftirlitsmyndavélar breyti hegðun fólks?

„Ég efast ekki um það. En ég efast heldur ekki um að slíkar myndavélar muni ekki gagnast nema takmarkað þegar við skipulagða og vel undirbúna glæpamenn er að eiga. Það eina sem gerist er að almennir borgarar muni lifa við verulega skert mannréttindi og aukid eftirlit hins opinbera með þeim.“

Skipta rannsóknarhagsmunir lögreglu ekki meira máli en frið- helgi einkalífisins í þessum tilvik- um?

„Rannsóknarhagsmunir lög- reglu trompa ekki grundvallar- mannréttindi, hvað þá mannréttindi allrar þjóðarinnar. Það væri að fórn meiri hagsmun- um fyrir minni að taka rann- sóknarhagsmuni lögreglu fram yfir mannréttindi allrar þjóðarinnar og þá er vægt til orða tekið.“ Nefnir hún Geirfinnsmálið í því sam- hengi. „Ég held að endurn vilji að svoleiðis hryllingur endurtaki sig, jafnvel þó að einstaka lögreglumál leysist ekki eða taki lengri tíma í vinnslu fyrir vikið.“

Erna segist vilja sjá allar opin- berar eftirlitsmyndavélar hverfa úr borginni nema við opinber- ar byggingar ef stjórnvöld hefðu áhuga á því. Betri lausn væri ef borgarar og fyrirtæki kæmu upp sínum eigin upptökubúnaði og léti lögreglunni gögn í té við rannsókn glæpa. ■

Erna Ýr Öldudóttir

„Það eina sem ger- ist er að almennir borgarar muni lifa við veru- lega skert mannréttindi og aukid eftirlit hins op- inbera með þeim.“



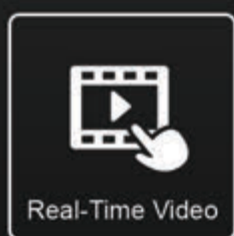
Clever Dog Panorama

New sense | New experience | New vision

Ný kynslóð öryggismyndavéla



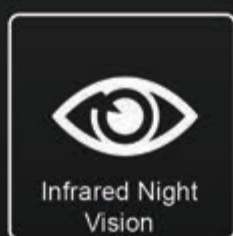
Clever Dog frá KR: **8.740**



Real-Time Video



960P HD Lens



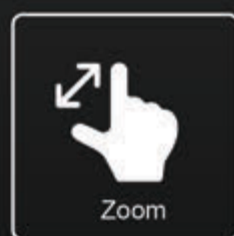
Infrared Night Vision



Panoramic View



128G Storage



Zoom

BSV WWW.BSV.IS
netverslun

Gúrú Rajneesh segist auðugur í gegnum fjölskyldu sína.



ÍSLENSK FYRIRSÆTA VARAR VIÐ INDVERSKUM ÁSTARGÚRU

■ Orgiur undir dáleiðslu, „Black cobra“ árásarsveitin, sértrúarsöfnuður og morð

Hjálmar Friðriksson
hjalm@dv.is



Orgiur undir dáleiðslu, „Black cobra“ árásarsveitin, hótanir um svarta galdur þvers og kruss, morðhótanir og tilraun til launmorðs, kynóður gúru og sértrúarsöfnuður hans, fíkniefni og haugur af peningum. Allt þetta kemur fram í reyfarakenndum ásökunum ungrar íslenskrar konu, sem starfað hefur sem fyrirsæta, á hendur Swami Ozen Rajneesh, vellauðugum ástargúru sem búsettur er í Mexíkó. Á móti sakar gúrúinn konuna um að vera flagð undir fölsku sinni.

Bæði hafa birt frásagnir sínar opinberlega, íslenska konan í mexíkóska slúðurblaðinu Que Qui og vefsíðu sem varar við gúrúnum, á meðan Rajneesh hefur birt á netinu ítarlega tímalínu ásamt fjölda skjáskota af samskiptum þeirra tveggja auk hljóðupptaka af íslensku konunni. DV hefur auk þess rætt ítarlega við þau bæði. Í samtali við DV segir íslenska konan að Rajneesh sé hættulegur falsgúrú sem reki þrælubúðir og mistök hennar hafi verið að sjá ekki í gegnum hann fyrr. Hún hafi leitað til fjölmíðla í Mexíkó til að vara við honum.

Lýsingar á kynnum þeirra tveggja eru nánast gjörólíkar þótt sumt sé sameiginlegt. Það sem liggur nokkurn veginn fyrir er að konan og Rajneesh kynnt-

Að skrifa undir
Rajneesh heldur því fram að á þessari mynd megi sjá íslensku konuna skrifa undir samninginn.



ust í apríl í fyrra á veitingastað í bænum Tulum á Yucatan-skaga í Mexíkó. Báðum ber svo saman um að því næst hafi sú íslenska farið á lúxushugleiðslusetur Rajneesh við ströndina Playa Del Carmen.

Í báðum frásögnum kemur fram að til stóð að konan myndi eignast 15 prósent hlut í setri Rajneesh. Heldur konan því fram að Rajneesh hafi reynt að þröngva eignarhlutnum upp á

sig en ástargúrúinn segir að hún hafi grátbedið hann um það til að greiða úr því hún gæti fengið vegabréfsáritun í Bandaríkjunum.

Moldríkur munkur

Til að gera mjög langa sögu stutta heldur Rajneesh því fram að hann og íslenska konan hafi átt í ástarsambandi þar sem hann greiddi háar upphæðir undir hana. Hún hafi svo stungið af af hugleiðslusetri hans með fjármuni og skartgripi. Því næst hafi hún leitað til fyrrnefnds slúðurblaðs og vegið að mannorði hans með því að fullrða að hann hafi dáleitt hana með einhvers konar fíkniefni og brotið á henni kynferðislega. Því neitar Rajneesh alfarið og segist hafa séð sig tilneyddan til að bregðast við þessum ásökunum.

„Ég er einfaldur maður sem varð munkur 17 ára gamall. Ég hef verið Sannyasin [nokkurs konar munkur í hindúatrú, innsk. blm.] í 32 ár. Ég hef ekkert að fela og líf mitt er eins og opin bók,“ segir Rajneesh í samtali við DV. Þrátt fyrir þetta er hann moldríkur að eigin sögn þar sem hann kemur úr fjölskyldu milljarðamæringa og móðir hans var fræg Bollywood-leikkona. Það ber að taka skýrt fram að á ýmsum vefsíðum eru viðhafðar alvarlegar ásakanir gegn manninum.

Gúrúinn segir hana hafa verið unnustu sína

Rajneesh segir að fljótlega eftir að

hann kynntist konunni hafi þau tekið saman. Að hans sögn segir hún honum stuttu síðar að hún sé í vandræðum vegna vegabréfsáritunar. Rajneesh segir að hún hafi því stungið upp á því að hann myndi millifæra eitt húsná á hana og þannig gæti hún sýnt fram á að hún stundaði rekstur í Mexíkó. Rajneesh segist hafa samþykkt þetta og hafi undirbúið undir eins samning þess efnis. Hann segir að hún hafi svo flutt á hugleiðslusetrið um miðjan maímánuð. Að hans sögn hafi fyrst um sinn hafi allt leikið í lyndi og hann hafi borgað ýmislegt fyrir hana, svo sem flug fyrir fjölskyldu hennar til Mexíkó.

Að sögn Rajneesh lýsti konan yfir ást sinni á honum í upphafi júní og sagðist vilja trúlofast honum. „Hún sagði að hún vildi „trúlofast“ á afmælisdegi hennar, þann 10. ágúst. Ég grínaðist og spurði hvað hún vildi fá í gjöf þegar við giftumst. Hún sagði að 15 prósent hlutafé í setrinu, sem er metið á þrjár milljónir dollara, væri viðeigandi kaupmáli vegna brúðkaupsins. Mér fannst það fyndið og samþykkti að gefa henni 15 prósent,“ segir Rajneesh. Hann segist hafa strax haft samband við lögmann sinn til að ganga frá þessu. Rajneesh segir að eftir þetta hafi hann gefið henni um milljón íslenskra króna til að kaupa föt og annað. Að hans sögn skrifaði konan undir fyrrnefndan samning um

miðjan júní mánuð og birtir gúrúinn myndir af því máli sínu til stuðnings.

Segir mæðgurnar hafa snöggreiðst

Í tímalínu Rajneesh kemur næst fram að í lok júní hafi hafist 21 dags hvíld, svokölluð „dulræn rós“ (e. mystic rose retreat). Af tímalínu Rajneesh að dæma virðist sú hvíld hafa verið viðburðalítill utan þess að íslensk móðir konunnar kom á svæðið. Þann 20. júlí var hvíldinni lokið og þá fór allt í háaloft. Rajneesh segir að konan og móðir hennar hafi krafist þess að fá afhent upprunalega vottorðið um að hún væri hluthafi til að geta afhent bandaríska ræðismanninum á svæðinu og fengið áritun. Rajneesh sagðist hafa samþykkt að gefa henni afrit til að hún fengi vegabréfsáritun en vottorðið (e. Original Share Certificate) fengi hún ekki fyrr en kaupmálinn væri samþykktur. Rajneesh segir að þá hafi þær mæðgur trompast og sagt hann leiðtoga sértrúarsöfnuðar sem heilapvægi fylgjendur sína og gerði þá að þrælum sínum.

Rajneesh segir að vegna þessa hafi hann ákveðið að taka samninginn, sem hafði ekki verið skjalfestur, og rifta honum fyrir framan þær mæðgur. Hann segir að þá hafi þær orðið bálreiðar og hótað honum öllu illu. Hann segir að örfáum dögum síðar hafi konan farið í skjóli nætur og síðar hafi hann komist að því að hún hefði haft á brott með sér 200 þúsund pesóa og ýmsa skartgrip.

Svo leið nokkur tími og þann 7. september kærði konan hann til lögreglu og þann sama dag birtist frétt í fyrirnefndu Que Qui dagblaði. Þar var rætt við þá íslensku, þótt hún sé ekki nafngreind, og sagt að Rajneesh sé svikhrappur. Þann 5. desember birti sama blað svo aðra frásögn frá konunni þar sem Rajneesh var sagður dáleidda konur með aðstoð fikniefna og láta þær taka þátt í orgíum. Myndböndin séu svo birt á vefsíðu, og birti dagblaðið skjáskot af síðunni þar sem mátt sjá „blöræðar“ myndir af konunni. Síðan er ekki lengur virk og eftir því sem DV kemst næst var lénið skráð degi fyrir birtingu greinarinnar.

Í samtali við DV segir Rajneesh að hann sjái sig tilneyddan að bregðast við þessum ásökunum sem hann segir alfarið rangar. Hann hafi aldrei hótað henni en viðurkennir þó að hann hafi gengið á eftir því að hún skilaði demantshring að verðmæti um 800 þúsund króna. Hann segir að konan hafi síðar gengið til liðs við andstæðinga hans en hann fullyrðir að ungur maður hafi reynt að myrða hann á afmælisdegi hans á dögnum. Rajneesh telur að sá piltur hafi verið á vegum andstæðinga sinna.

Svarti galdur

Víkur nú að hlið íslensku konunnar og ásakana hennar á hendur Rajneesh. Hún segir hann hættulegan leiðtoga sértrúarsöfnuðar og hikar ekki við að kalla hann morðingja. DV ræddi við konuna og kveðst hún ekki hafa verið í ástarsambandi með Rajneesh en hún hafi látið blekkjast af honum þegar hún fór á hugleiðslusetrið. Hann sé öflugur dáleiddandi. Hún segir að fljótlega eftir að hún kom á hugleiðslusetrið hafi Rajneesh veitt henni óeðlilega mikla athygli



Rajneesh og íslenska konan. Meðan allt lék í lyndi.

Hann þykist vera upplýstur maður á leið guðs en hann er bara með þrælabúðir



Quequi Pervert og gúrú segja fjölmiðlar í Mexíkó.

og ausið hana gjöfum. Hún segir hann nú standa í herferð gegn henni og öðrum sem segi sannleikann um hann.

„Við höfum ýmsar sögur og sannanir um hversu slæmur og geðveikur þessi maður er. Við erum að reyna að taka hann niður. Við höfum verið að búa til heimasíðu um þennan mann og láta fólk vita hvernig maður hann er,“ segir konan og vísar á ýmsar vefsíður. Þar er Rajneesh sagður tengjast hvarfi Michael Naut, þýsks ríkisborgara, í nágrenni við hugleiðslusetrið. Rajneesh er enn fremur sagður hafa dreift nektarmyndum af átján ára stúlku.

„Black Cobra“ sérsveitin

Frásögn konunnar er á þá leið að ástargúrúinn hafi reynt að þröngva fyrirnefndum eignarhlut í setrinu upp á hana og þegar henni hugnaðist það ekki þá hafi hann hótað að myrða hana og fjölskyldu hennar á staðnum. Það hafi ekki verið í fyrsta skipti sem einhver hafi verið myrtur á hugleiðslusetrinu. Hún segir á vefsíðunni að hún hafi tekið fyrirnefndan hring með sér þar sem hún hafi þurft að fara í flýti. Hún birtir skjáskot af skilaboðum Rajneesh þar sem hann virðist hóta henni svarta galdri.

Þá vikur sögu að „Black Cobra“ sérsveitinni en íslenska konan fullyrðir í umfjöllun á einni vefsíðunni að maður að nafni Chinmayo, sem hún segir helsta þræl gúrúsins, hafi hótað að sérsveitinni yrði beitt ef hún myndi ekki skila hringnum. Hún hafi óttast þessa sérsveit og því skilað

hringnum. DV spurði Rajneesh út í „Black Cobra“ sérsveitina og virtist hann ekki neita tilvist hennar. „Ég á marga fylgismenn í Rússlandi og mikið af mínu fólki þar elskar mig. Já, ég er með rússnesk sambönd en ég myndi aldrei beita þeim nema til varnar,“ svaraði Rajneesh. Íslenska konan segir í samtali við DV að „Black Cobra“ sé rússnesk mafia sem sé víða í Evrópu. „Þeir voru að hóta mér og fjölskyldu minni að senda „Black Cobra commando service“ á okkur og drepa okkur. Hann er bara farinn í hausnum,“ segir íslenska konan, sem er komin til Íslands.

Segist ekki hafa verið með gúrúnum

Að hennar sögn vildi gúrúinn að hún tæki við hugleiðslusetrinu. „Ég hef verið skyggn síðan ég var krakki og hef séð orkur. Hann notaði það að hann vissi að ég sæi orku og áru. Hann notaði það að ég væri með þessa fjöluhláu orku. Hann sagði að lærimaistari hans hefði birst honum og sagt honum að ég ætti að taka við staðnum,“ segir konan og bætir við að hún hafi ekki kært sig um að eiga hlut í setrinu.

Hún segir að henni hafi þótt eins og hann vildi vera með henni og það hefði hún ekki kært sig um. „Hann var með átján ára stelpu sem var hrein mey, ég veit ekki hvort þetta sé satt. Hann birti myndir af henni þar sem hún er nakin. Hún vildi ekki vera með honum áfram þannig að hann sagði við hana: ef þú vilt ekki vera með mér þá bara hefni ég mín. Hann fann alla Facebook-vini hennar, allt niður í tíu ára stelpur, og sendi þeim nektarmyndir af henni. Hann er það klikkaður og hún missti alla vini sína,“ segir konan og kveðst óttast manninn mjög.

Hún segir að gúrúinn hafi verið að snerta hana og hún hafi ekki kært sig um það. „Ég hélt að hann væri svona eins og þegar fólk elskar allt, svona gúrúar, þeir eru alltaf að snerta allt fólk. Ég var alveg að knúsa hann stundum en aldrei meira, bara hálf mínútu eins og venjulegt fólk. Maður er nær fólki sem maður heldur að sé gott. Þannig að hann lét fólk halda að ég væri kærasta hans og mér leið illa yfir því,“ segir konan.



Músík Fáar myndir eru af Rajneesh á Facebook þar sem hann er ekki ber að ofan.



Lúxusetur Af myndum á Facebook að dæma virðist hugleiðslusetrið vera vinsælt meðal ungra Vesturlandabúa.

„Þrælabúðir“

Hún segir Rajneesh hættulegan falsgúrú. „Hann þykist vera upplýstur maður á leið guðs en hann er bara með þrælabúðir. Fólk er að vinna frítt og í staðinn fær það hugleiðslu og jóga ókeypis. Ég fór þarna og sem betur fer sá ég í gegnum hann. Ég kalla þetta „cult“ lið. Ég var ekki að sjá í gegnum hann fyrst þar sem þetta er siðblindur maður sem er ekki heill á geði. Við tókum okkur saman og birtum sögur um hann og því er hann að reyna að láta mig líta illa út. Hann er, held ég, búinn að vera að eitra fyrir fólki með plöntu sem heitir [...] sem heldur sálinni í burtu frá fólki.

Ég veit ekki alveg hvort það sé satt en allavega þegar þú kemur inn í búðirnar, þá sérðu að það er ekki sál inni í fólki, það er eitthvað skrýtið, allavega þeir sem eru búinir að vera þarna lengi. Þeir eru mjög skrýtnir og tala ekki mikið við þig, eins og þeir séu vélmenni. Allir byrja að breytast eitthvað og orkan þarna er mjög skrýtin, því

hann er búinn að hugleiða lengi en hann er ekki á vegum guðs, hann er á vegum djöfulsins,“ segir konan og er mikið niðri fyrir.

Hún segist hafa leitað til fjölmiðla í Mexíkó til að vara við Rajneesh. „Ég vildi að fólk færi ekki þangað. Þeir sögðu við mig að þeir hefðu drepið fólk áður og sent fólk til að drepa annað fólk. Ég hef fengið fullt af líflátshótunum í gegnum símann og líka mamma mín og bróðir minn,“ segir konan.

Að hennar sögn hafi hún og móðir hennar þurft að flýja af setrinu og hafi þær óttast líf um sitt. „Við vorum dauðhrædd í langan tíma, við gátum ekki sofnið í tvo sólarhringa. Það hafa aðrir flúið eftir að ég birti þetta. Allt þetta sem hann segir um mig er hrein lygi,“ segir hún. Hún segir að sín helstu mistök hafi verið að sjá ekki fyrir í gegnum Rajneesh. „Ég var þarna nánast í tvo mánuði. Það var hugleiðsla í 21 dag og þess vegna dvaldi ég lengur,“ segir konan sem fullyrðir að hún hafi tilkynnt lögreglu á Íslandi um málið. ■

GÓÐ ÞJÓNU



**SVO ALLT
GANGI
SMURT**



KÍKTU Í KEMI OG SKOÐAÐU ÚRVALIÐ!

STA Í 20 ÁR



kemi

Tunguhálsi 10 • www.kemi.is

Þú erfið og furðuleg mál

hæðanet ■ Hrottur hótuðu Sölva lífláti ■ Helga varð heltekin af Guðmundar og Geirfinnsmálinu



Lóa Pind Aldísardóttir

„Oft fengið á mig hárbłasarann“

Hvernig kom það til að þú fórst að starfa í fjölmiðlum?

„Mig langaði að vinna við að skrifa og af því að ég er botnlaust forvitin um fólk og samfélagið. Svo er þetta örugglega eitt skemmtilegasta starf í heimi, það er fáránlega gaman að hafa þennan aðgang að fólki og hafa starfsleyfi til að spyrja víðstöðulaust um alls konar sem maður veit ekki og vill skilja. Og hafa kannski einhver áhrif á fólk í leiðinni.“

Hvað er erfiðasta/átakanlegasta málið sem þú hefur fjallað um?

„Veistu, ég hef fjallað um alls konar, hef oft fengið á mig hárbłasarann frá fólki, en sjaldan tekið það nærri mér. Enda reyni ég að fjalla um mál af nærgætni, auðmýkt og virðingu, þegar það á við, án þess að bugta mig og beygja fyrir valdinu, þegar það á við. Þannig að samviskan er barasta hrein, held ég. En það erfiðasta sem ég hef gert, var að finna geðsjúkt fólk sem var tilbúið til að hleypa mér og Agli Aðalsteinssyni myndatökumanni inn í líf sitt. Það tók upp undir tvö ár að finna þann sterka hóp af fólki sem svo á endanum var með okkur í þáttunum „Bara geðveik“.

Ég trúir því að svoleiddis efni geti haft djúpan áhrif á að breyta hugarfari. Ég frétti af afgreislustúlkum á kassa sem brosti breitt til konu sem var í þáttunum, og kvaðst hafa séð hana í sjónvarpinu. „Við erum alveg eins,“ sagði stelpa, „ég er búin að vera geðveik síðan ég var 11 ára. Svo geðveik að ég þurfti að vera með hárkollu í feringunni minni, ég var búin að rífa allt hárið af mér.“ Hversu mikils virði heldurðu að það sé fyrir unga stúlkum að geta samsamað sig manneskju á skjánum sem stendur keik þrátt fyrir erfiðan og flókinn geðsjúkdóm til áratuga?“

Manstu eftir einhverri eftirminni-legri/vandræðalegri/furðulegri uppákomu sem þú hefur lent í, til dæmis í beinni útsendingu eða á vettvangi fréttaflutnings?

„Heilinn er svo haganlega hannaður að ég man örugglega ekki eftir öllum vandræðalegu uppákomunum í beinni. Hláturskast í langri beinni útsendingu er til dæmis ekki vel til þess fallið að halda þræði í viðtali. Ég hef komist að því. Vandræðalegustu mistök sem ég hef gert – í árdaga ferilsins – voru þegar ég skrifaði læra frétt um tækninýj-



Tveggja ára ferli Lóa Pind segir það hafa verið eitt erfiðasta verkefnið á ferlinum að finna viðmælendur í sjónvarpsþáttaröðina Bara geðveik.

ungina háhraðanet. Nema ég vissi ekkert um hvað maðurinn í símanum var að tala og skrifaði því ca. hálf síðugrein um þetta hárræðanet sem ætti eftir að létta okkur lífið í tölvunni. Þetta var nota bene, fyrir tíma veraldarvefjarins og Google. Lexian: aldrei þykjast vita meira en þú veist.“

Hefur þér verið hótad í kjölfar fréttaflutnings eða fengið á þig kærur? Hafa störf þín í fjölmiðlum einhvern tímann haft áhrif á persónulegt líf þitt?

„Já, mér hefur bæði verið hótad og hef 2–3 sinnum verið kærð til síðanefndar Blaðamannafélagsins. Ég hef þó aldrei talist hafa brotið síðareglur BÍ. Fyndnasta hótunin fannst mér þegar fréttastjóri kallaði eitt sinn á mig inn á skrifstofu og kvaðst hafa fengið þá meldingu að skrifsladeild Sjálfstæðisflokksins væri í startholunum að grafa undan orðspori mínu ef ég héldi áfram á sömu braut. Þetta var eftir frétt sem ég gerði um hvaða dómara skilðu flestum sérálitum í Hæstarétti. Mjög edlilegt að gagnrýna fréttaflutning, en þetta þóttu mér heldur yfirdrífín viðbrögð.“

Hvaða máli eða umfjöllun ertu stoltust af?

„Ég er stolt af ýmsu, til dæmis því að hafa gert ítarlega heimildabætti um „Tossana“ okkar, um þessa geigvænlega stóru hópa af ungmennum okkar sem fíla sig ekki í skólakerfinu og flosna unnvörpum upp úr framhaldsskólum með tilheyrandi niðurbroti á sjálfsmynd, kvíða, skömm og tímasóun. Staðan hefur skánað ögn síðan ég gerði þessa þætti – en það er ennþá þannig að ekki nema helmingur þeirra sem byrja, eru útskrifaðir fjórum árum síðar. Við myndum græða helling á því að gera þjóðarskurk í að koma til móts við þessi ungmenni.“

Sölvi Tryggvason

„Hótad líkamsmeiðingum og lífláti af dæmdum hrottum“

Hvernig kom það til að þú fórst að starfa í fjölmiðlum?

„Sennilega forvitni. Ég hef alltaf verið forvitinn og haft áhuga á að kynna hlutum. Ég kláraði háskólanám í sálfræði, en ákvað í millibilsástandi að fara í framhaldsnám í fjölmiðlafraði. Þannig að eins og með svo margt annað í lífinu réð tilviljun líka för.“

Erfiðasta/átakanlegasta málið sem þú hefur fjallað um?

„Þrjár ítarlegir heimildabættir um barnagirnd, þar sem við skoðuðum meðal annars aðkomu íslenskra manna að alþjóðlegum barnaklámshring. Það var erfiðt að grafa í þessum málum í nærri tvo mánuði samfleytt.“

Manstu eftir einhverri eftirminni-legri/vandræðalegri/furðulegri uppákomu sem þú hefur lent í, til dæmis í beinni útsendingu eða á vettvangi fréttaflutnings?

„Mörgum. Ég fékk nokkrum sinnum hláturskast þegar ég var að lesa morgunfréttir í beinni á Stöð2, sem var erfiðt, þar sem það var ekki í boði að klippa í neitt annað en smettið á mér. Grátandi fólk á Suðurlandi þegar sterkir jarðskjálftar urðu þar fyrir einum tíu árum. Að vera baksvið þegar Ingibjörg Sólrún hélt fréttamannafund eftir að hafa greinst með krabbamein og sjá hana örmagna í hlíðarherbergi. Þegar ég sá ráðherra tvöfalt í sjónvarpsviðtali í beinni útsendingu eftir að ég hafði keyrt mig í algjört þrot af streitu. Atvikin eru óteljandi.“

Hefur þér verið hótad í kjölfar fréttaflutnings eða fengið á þig kærur? Hafa störf þín í fjölmiðlum einhvern tímann haft áhrif á persónulegt líf þitt?

„Margóft, en misalvarlega. Það tók ekkert sérstaklega langan tíma að læra



Veiddi barnaníðing í gildru Sölvi tók barnaníðing fyrir í þremur þáttum af Málinu.

að láta hótanir um kærur sem vind um eyru þjóta, þar sem oftast var ekkert á bak við þær. En þegar mér var hótad líkamsmeiðingum og lífláti af dæmdum hrottum og ofbeldismönnum stóð mér ekki á sama. Ég svaf ekki heima hjá mér í nokkra sólarhringa í byrjun árs 2013 þegar það stóð sem hæst.“

Hvaða máli eða umfjöllun ertu stoltastur af?

„Sennilega þegar ég fjallaði um aðbúnað vinnumanna frá Austur-Evrópu 10 kvöld í röð og fór í húsnæði allt í kringum höfuðborgarsvæðið þar sem þeim hafði verið hrúgað í atvinnuhúsnæði á okurkjörum af sömu mönnum og héldu á atvinnu- og landvistarleyfi þeirra. Það var lagt fram frumvarp á Alþingi í kjölfar umfjöllunarinnar, þar sem reynt var að koma böndum á þessa starfsemi. Eins er ég stoltur af því að hafa stígið inn í óvissuna og fylgt knattspyrnulandsliðinu eftir í tvö ár áður en það hafði komist á stórmót. Fyrsta árið var launalaust og oft og tíðum spurði ég hvern fjandann ég hefði eiginlega verið að spá.“



Heimilisfang
Kringlan 4-12, 4. hæð
103 Reykjavík

FRÉTTASKOT
512 7070

Útgáfufélag: Frjáls fjölmiðun ehf. Stjórnarformaður: Sigurður G. Guðjónsson
Framkvæmdastjóri: Karl Garðarsson Adalritstjóri: Kristján Kormákur Guðjónsson Ritstjóri: Sigurvin
Ólafsson Adstoðarritstjóri: Einar Þór Sigurðsson Prentun: Landsprent Dreifing: Árvakur

DV áskilur sér rétt til að birta adsent efni blaðsins á stafrænu formi og í gagnaböndum án endurgjalds. Öll viðtöl blaðsins eru hljóðrituð. Notkun á efni blaðsins er óheimil án samþykkis.

Aðalnúmer: 512 7000
Auglýsingar: 512 7050
Ritstjórn: 512 7010

Sandkorn



Auglýsa eftir frambjóðendum

Það eru fleiri en Sjálfstæðismenn sem ætla að bjóða fram í Reykjavík í vor. Ef marka má yfirlýsingar þá munu borgarþátttakendur hafa val um rúmlega tólf framboð. Framboð þarf 4,3% greiddra atkvæða til að ná inn manni, þegar miðað er við þá 91 þúsund sem voru á kjörskrá síðasta haust og lélega kjör-sókn í höfuðborginni undanfarin ár þá þarf hver borgarfulltrúi rétt rúmlega 2.500 atkvæði til að komast inn. Sem dæmi um gróskuna í stjórnmálunum þá auglýsti Margrét Friðriksdóttir, frumkvöðlafræðingur og vinkona Ingu Sæland, formanns Flokks fólksins, eftir áhugasömum til að fara í framboð í Reykjavík í vor. Það verður mikil flóra í komandi kosningum og það er góður möguleiki á að nýtt fólk láti ljós sitt skína í ráðhúsinu við Tjörnina, jafnvel þú lesandi góður.



Mogginn bíður þingmanni til útlanda

Á fimmtudag tilkynnti Morgunblaðið um fimm heppna áskrifendur sem hlutu í vinning gjafabréf fyrir tvo til Cleveland í Bandaríkjunum. Svo vildi til að meðal þeirra heppnu er alþingismaður og svo skemmtilega vill til að það er fulltrúi Sjálfstæðisflokksins. Njáll Trausti Friðbertsson, þingmaður flokksins í Norðausturkjördæmi, getur tekið sér frí frá Alþingi á næstunni og skellt sér til Cleveland. Lítið hefur farið fyrir Njáli á þingi en hann settist fyrst á þing árið 2016. Hann situr meðal annars í fjárlaganefnd og atvinnuveganefnd og er formaður Íslandsdeildar NATO-þingsins.

Þetta er að í Krýsuvík

Leiðari

Kristján Kormákur Guðjónsson
kristjon@dv.is



Það er staðreynd að Meðferðarheimilið í Krýsuvík hefur bjargað mannlífum. Margir eiga þaðan góðar minningar og munu tengjast staðnum ævilangt. Í Krýsuvík hefur unnið gott fólk sem hefur vilja láta gott af sér leiða. Þá er mikilvægt að til sé meðferðarstofnun sem býður upp á langtímameðferð fyrir okkar veikasta fólk. Þeir sem hafa náð árangri hafa reiðst um fjöllun DV sem hefur sagt frá misnotkun, óttastjórnun og fjármálaóreiðu. Það þýðir ekki að brotið hafi verið kynferðislega á öllum skjólstaðingum, sem betur fer. En það er alvarleg krísa í Paradís og stjórnendur neita að horfast í augu við vandann.

Þetta er að í Krýsuvík. Á síðasta ári var Krýsuvíkursamtökunum úthlutað 106 milljónum á fjárlögum. Rúmar níu milljónir fóru í glæsikerru fyrir forstöðumann meðferðarheimilisins á sama tíma og Sigurlína, stjórnarformaður Krýsuvíkursamtakanna, hefur kvartað undan hversu lítið fé samtökin hafa á milli handanna. Það var ekki einu sinni hægt að kaupa nagladekk fyrir bílinn sem ferjar ráðgjafa og aðra starfsmenn upp í Krýsuvík. Á sama tíma voru keypt dekk fyrir þrjú hundruð þúsund undir glæsikerruna.



Óeðlileg samskipti forstöðumanns við skjólstaðinga

Ótal heimildarmenn DV hafa upplýst að Þorgeir Ólason, forstöðumaður heimilisins, hafi átt í óeðlilegum samskiptum við kvenkyns skjólstaðinga heimilisins, jafnvel ástarsamböndum. Sigurlína Davíðsdóttir, stjórnarformaður samtakanna, hefur staðfest það og Þorgeir hefur verið sendur í tveggja mánaða leyfi.

Starfsmenn í kynlífs- og ástarsamböndum við skjólstaðinga

DV hefur sagt frá þremur öðrum starfsmönnum sem hafa átt kynferðislegt samneyti með skjólstaðingum. Einn þeirra hefur verið kærður til lögreglu.

Falleinkunn frá Landlækni

Landlæknir gerði úttekt á starfsemi og meðferð heimilisins árið

Samtökin keyptu í maí í fyrra stóran pallbíl sem með öllu kostaði vel á tíundu milljón króna. Kostnaðurinn nemur því tæplega 10 prósentum af því fjárframlagi sem samtökin njóta frá ríkinu á ári. Bíllinn var keyptur fyrir forstöðumanninn.

2016 og gerði nokkrar alvarlegar athugasemdir. Hálfu ári síðar fylgdi Landlæknir úttektinni eftir en þá kom í ljós að stjórnendur höfðu virt athugasemdir hans að vettugi.

Það virðist þó ekki hafa haft nein- ar afleiðingar gagnvart Landlækni eða velferðarráðuneytinu sem veitir heimilinu fjárfrelög. Þvert á móti, því fjárfrelögin hafa aukist frá því úttektin var gerð.

Enginn að störfum eftir klukkan fjögur

Helsta gagnrýni Landlæknis var að engir starfsmenn væru á heimilinu eftir klukkan fjögur á daginn og enginn um heljar. Afstaða stjórnenda heimilisins var og er enn sú að því fyrirkomulagi verði ekki breytt.

Stórauvin fjárfrelög ríkisins síðustu ár

Meðferðarheimilið hefur um árabíl notið framlaga frá ríkinu samkvæmt fjárlögum. Lengst af nam framlagið um 70 milljónum króna. Árið 2015 óskaði Sigurlína opinberlega eftir því að framlagið yrði hækkað upp í 105 milljónir, því „staðan á okkur er sú að við rétt skrimtum.“ Árið 2016 var framlagið hækkað í 106 milljónir og árið 2018 verður það 114 milljónir króna.

Skrimta á glæsikerru

Samtökin keyptu í maí í fyrra stóran pallbíl sem með öllu kostaði vel á tíundu milljón króna. Kostnaðurinn nemur því tæplega 10 prósentum af því fjárfrelagi sem samtökin njóta frá ríkinu á ári. Bíllinn var keyptur fyrir forstöðumanninn. ■

MEÐ OG Á MÓTI – AFSÖGN SIGRÍÐAR Á. ANDERSEN DÓMSMÁLARÁÐHERRA

Þórhildur Sunna Ævarsdóttir, þingmaður Pírata

Við erum að vinna að því núna að fá stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis til að fara yfir hvort ráðherra hafi vísitandi brotið af sér í starfi. Ef sú ran sókn leiðir af sér, það sem ég held að hún muni leiða af sér, að ráðherra hafi vísitandi farið á svig við stjórnsýslulög til þess að skípa aðila sér þóknalega í dómastöður þá er það mjög alvarlegt brot í starfi. Af þeim sökum ætti hún að segja af sér. Í ljósi þess vantrausts gagnvart dómstólum og dómsmálaráðherra, þá ætti Sigríður Andersen að taka frumkvæðið sjálf og segja af sér.



MEÐ

Bjarkey Olsen Gunnarsdóttir, þingflokksformaður Vinstri grænna

Við í Vinstri grænum höfum ekki rætt málið sérstaklega, það eina sem hægt er að segja um málið er það sem kom fram í máli ráðherra. Ég fylgi mínum formanni hvað þetta varðar, við óskuðum ekki eftir afsögn á sínum tíma. Málið er í ákveðnu ferli innan stjórnkerfisins og innan þingsins, ég held að við eigum bara að leyfa því að ganga yfir. Við tökum svo afstöðu ef til þess þarf.



Á MÓTI

Spurning vikunnar

Viltu fá fleiri eftirlitsmyndavélar á göturnar?



„Ekkert endilega. Mér finnst þetta ekki mikið vandamál.“

Arna Björg Reynisdóttir



„Já, þær veita aukid öryggi.“

Auðunn Logi Þorvaldsson



„Það má bæta þeim við í miðbænum.“

Einar Jónsson



„Já, þess vegna. Sérstaklega í miðbænum.“

Linda Björg Hólm

LÍFIÐ ER
NÚNA



LÍFIÐ ER ÁSKORUN
-Njóttu þess

#LÍFIÐERNÚNA

KRABBAMEIN KEMUR ÖLLUM VIÐ!

LEGGÐU
OKKUR LIÐ

www.lifidernuna.is

FÉLAG UNGS FÓLKS SEM GREINST HEFUR MEÐ KRABBAMEIN OG AÐSTANDENDUR

KRAFTUR





Íslenska liðið þarf að gera mörg mistök til að komast ekki á EM 2020.

MYNDR DAVID ÞÓR

Hvað er Þjóðadeildin?

Ísland á góðan möguleika á að komast á næsta EM

■ Um er að ræða nýja deild ■ Flókið fyrirkomulag útskýrt

Hörður Snævar Jónsson
hodd@433.is



Gær var í fyrsta sinn dregið í nýja keppni landsliða, hina svokölluðu Þjóðadeild. Ísland dróst í riðil 2 í A deild ásamt Belgíu og Sviss. Liðin munu mætast heima og heiman en leikirnir fara fram í september, október og nóvember á þessu ári. Ísland verður að teljast nokkuð heppið með mótherja því liðið hefði getað dregist gegn enn sterkari liðum, þó að mörgum hefði eflaust hugnast betur að mæta „frægari“ þjóðum en Belgíu og Sviss. Sagan er þó ekki með Íslendingum því liðið hefur aldrei sigrað Belga eða Svisslendinga í 15 tilraunum og aðeins einu sinni náð jafntefli, gegn Sviss árið 2014. Sá leikur var sögulegur, lokatölur leiksins voru 4-4 eftir að Ísland hafði verið þremur mörkum undir í leiknum.

Hvað er Þjóðadeildin?

Þjóðadeildin er ný af nálinni en keppnin hefur verið í vinnslu í mörg ár. Fyrirkomulagið er nýstárlegt og nokkuð flókið. Til útskýringar þá er öllum landsliðum Evrópu skipt upp í fjórar deildir (A, B, C og D), upphaflega eftir styrkleika. Hverri deild er skipt niður í fjóra riðla með þremur eða fjórum þjóðum. Þau mætast innbyrðis heima og heiman og keppast um sigur í sínum riðli. Sú þjóð sem sigrar sinn riðil færast upp um deild en neðsta liðið fellur um deild. Sigurvegarar riðlanna í A deildinni færast eðlilega ekki upp heldur keppa þær þjóðir innbyrðis um titilinn Þjóðadeildarmeistari. Keppnin fer fram á tveggja ára

Leikir Íslands í Þjóðadeildinni

- Sviss-Ísland - 8. september
- Ísland-Belgía - 11. september
- Ísland-Sviss - 15. október
- Belgía-Ísland - 15. nóvember

fresti eða eftir hvert stórmót í knattspyrnu.

Tenging við undankeppni EM

Utan þessa fyrirkomulags þá gefur Þjóðadeildin landsliðum einnig færi á að tryggja sér sæti í lokakeppni Evrópumótisins (EM). Úr hinni hefðbundnu undankeppni EM, sem heldur áfram að mestu óbreytt, geta 20 lið tryggt sér keppnisrétt í lokakeppninni. Þá standa eftir 4 laus sæti og um þau munu bítast í umspili 16 lið úr Þjóðadeildinni, sigurvegarar allra riðlanna úr deildunum fjórum. Enn flækjast þó málin, því líklega munu margir af sigurvegurum riðlanna þegar hafa tryggt sér þátttökurétt í lokakeppninni með frammistöðu sinni í undankeppni EM. Þá er reglan sú að næsta lið þar á eftir í riðlinum sem ekki hefur tryggt sér sæti í lokakeppninni fái sæti í umspilinu.

Nánast öruggt að Ísland komist að minnsta kosti í umspil um EM

Möguleikar Íslands á að komast í lokakeppni EM eru því tvíþættir. Annars vegar samkvæmt hinni hefðbundnu leið, með góðum árangri í undankeppni EM. Líkurnar á því verða að teljast nokkuð góðar, bæði hefur liðinu tekist að komast úr undankeppni í síð-



Í stuttu máli

- Þjóðadeildin er ný keppni hjá UEFA
- Undankeppni Evrópumótisins gefur 20 sæti í lokakeppni
- Þjóðadeildin gefur 4 sæti á Evrópumótinu í gegnum umspil
- Ef efsta lið Þjóðadeildar náði sæti í gegnum undankeppni EM, færast umspilsliðin í Þjóðadeild á liðið fyrir neðan og þannig koll af kalli.
- Um er að ræða fjórar deildir, allar deildir hafa lið af svipuðum styrkleika og því verða leikirnir oftast jafnir

annars að útrýma tilgangslausum og óspennandi æfingaleikjum milli landsliða og auka vægi landsleikja. Tilgangurinn er því að búa til fleiri alvöru landsleiki fyrir lið um alla Evrópu en oft hefur verið kvartað yfir að æfingaleikir landsliða séu tilgangslausir og óspennandi. Þá hefur verið bent á að leikmenn mæti oft með hálfum

hug í slíka leiki, meðal annars hræddir um að meiðast, og að félaglið landsliðsmannanna beiti af sömu ástæðum ýmsum brögðum til að koma í veg fyrir að landsliðsmenn mæti í æfingaleiki. Með tilkomu Þjóðadeildarinnar munu landsleikir því bæði skipta meira máli og auk þess munu þar alla jafna mætast landslið af svipaðri getu, sem ætti að gera leikina skemmtilegri og meira spennandi. Má að mörgu leyti líkja fyrirkomulaginu við skiptingu liða í yngri flokkum hér á landi, þar sem hvert félag sendir til dæmis A, B og C lið til leiks þegar farið er á mót. Þá gefur fyrirkomulag Þjóðadeildarinnar varðandi umspilssæti slakari þjóðum meiri möguleika á að komast inn á stórmót.

Endalok æfingaleikja landsliða?

Það er þó ekki svo að með tilkomu Þjóðadeildarinnar heyri æfingaleikir landsliða sögunni til, það mun áfram verða gert ráð fyrir slíkum leikjum, þó þeim fækki verulega. Áfram verða gluggar fyrir æfingaleiki í aðdraganda stórmóta en Knattspyrnusamband Evrópu (UEFA) telur þó ekki að álagi á leikmenn aukist við þessar breytingar. UEFA hefur bent á að hið nýja fyrirkomulag muni fremur draga úr álagi og ferðalögum, það muni verða færri tilefni til að ferðast utan Evrópu þegar æfingaleikir fara fram, ferðalögin verði styttri og leikmenn komi fyrr aftur til baka til sinna félagsliða.

Þjóðadeildin verður sýnd á Stöð2 Sport þar sem hægt verður að sjá alla leiki Íslands, heima og heiman. ■



EF ÉG VÆRI HEIMIR

Pað er farið að stytta í að Ísland sparki í fyrsta sinn í bolta á heimsmeistaramóti í knattspyrnu. Strákarnir okkar halda til Rússlands í júní og verður lið Argentínu fyrsti andstæðingur okkar í Moskvu þann 16. júní. 23 íslenskir knattspyrnumenn verða í hópnum en margir koma til greina.

Ljóst er að erfitt getur orðið fyrir Heimi Hallgrímsson að velja hópinn. Nokkur stór hluti af hópnum á öruggt sæti í flugvélinu til Rússlands ef heilsan klikkar ekki. Það eru hins vegar nokkur laus sæti sem margir berjast um, Heimir mun velja hóp sinn í maí og því er tíminn til þess að tryggja sig inn í hópinn að verða minni. Ég ákvað að setjast í stól Heimis Hallgrímsson og velja HM-hópinn minn ef hann yrði valinn í dag, valið var erfitt og margt getur breyst þangað til í maí. Til að mynda er Kolbeinn Sigbórsson öruggur í hópinn ef hann nær sér af meiðslunum.

Í hópnum verða að vera þrír

”Til að mynda er Kolbeinn Sigbórsson öruggur í hópinn ef hann nær sér af meiðslunum.

markverðir og var erfitt að skilja Ingvar Jónsson úr honum, ég ákvað að taka sjö varnarmenn en níu miðjumenn. Á miðjunni er Theodór Elmar Bjarnason sem getur leikið sem bakvörður, þess vegna eru færri varnarmenn en eðlilegt væri. Ég tæki svo Albert Guðmundsson með á kostnað Rúnars Más Sigurjónssonar en Albert er mest spennandi leikmaður Íslands í dag.

Framherjarnir eru svo fjórir en Kjartan Henry Finnbogason líður fyrir það að vera líkur Birni Bergmanni Sigurðarsyni og Jóni Daða Böðvarssyni. ■

hoddli@433.is

MARKMENN

- Hannes Þór Halldórsson (Randers FC)
- Rúnar Alex Rúnarsson (Nordsjælland)
- Ögmundur Kristinsson (Exelsior)

VARNARMENN

- Birkir Már Sævarsson (Valur)
- Ragnar Sigurðsson (Rostov)
- Kári Árnason (Aberdeen)
- Ari Freyr Skúlason (Lokeren)
- Sverrir Ingi Ingason (Rostov)
- Hörður Björgvin Magnússon (Bristol City)
- Jón Guðni Fjóluson (Norrköping)



FIFA WORLD CUP
RUSSIA 2018

MIÐJUMENN

- Aron Einar Gunnarsson (Cardiff City)
- Emil Hallfreðsson (Udinese)
- Gyłfi Þór Sigurðsson (Everton)
- Birkir Bjarnason (Aston Villa)
- Jóhann Berg Guðmundsson (Burnley)
- Arnór Ingvi Traustason (Malmö)
- Rúrik Gíslason (Sandhausen)
- Theodór Elmar Bjarnason (Elazı spor)
- Albert Guðmundsson (PSV)

SÓKNARMENN

- Viðar Örn Kjartansson (Maccabi Tel Aviv)
- Alfreð Finnbogason (Augsburg)
- Jón Daði Böðvarsson (Reading)
- Björn Bergmann Sigurðarson (Molde)

Nú eru góð ráð æðlur



Sum fyrirtæki senda bara starfsmann út í búð. Það kostar ekkert því hann er hvort sem er í vinnunni



Ávextir alla daga vinnuvikunnar kosta um 550 kr. á mann. Hamborgartilboð kostar hátt í 2.000 kallinn, einu sinni.



Ávaxtabiti um miðjan morgun eða um nónið, getur bjargað deginum þegar starfsmenn eru orðnir orkulausir. Vinnuveitendur geta hagnast nokkuð á því.



Þegar fyrirtæki eru í áskrift hjá Ávaxtabílnum, þurfa þau aldrei að muna að panta – ávextirnir koma bara.



Ef fyrirtæki í áskrift vill breyta pöntun sinni, er hún kölluð fram á heimasíðu okkar, breytt og send inn – gæti ekki verið einfaldara.



Fyrirtæki í áskrift fá 20% afslátt af veislubökkum okkar.

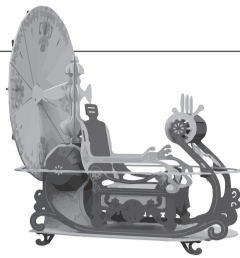


Starfsmenn Múlalundar sjá um alla tiltekt ávaxtanna fyrir Ávaxtabílinn og fá svo að sjálfsögðu ávexti upp á borð hjá sér alla vikuna



www.avaxtabillinn.is • avaxtabillinn@avaxtabillinn.is • 517 0110

árið 1918 Tímarvélín



Rauðrófur
Sellery
fæst í
Liverpool

Gamla auglýsingin

Vísir, maí 1918



Muggur vekur athygli

Myndlistarmaðurinn Guðmundur Thorsteinsson frá Bíldudal, betur þekktur sem Muggur, vakti athygli þegar hann hélt sýningu í barnaskólanum við Tjörnina sem einstaklega vel var látið af. Muggur var talinn fjölhæfur málari en sérstaklega þekktur fyrir málverk byggð á íslenskum þjóðsögum. Í seinni tíð hefur hann aðallega verið þekktur fyrir myndskreytingar á tveimur af þekktustu barnabókum Íslands, sögunni um Dimmalimm og hinni alræmdu Tíu litlir negrastrákar. Þá myndskreytti hann einnig einn þekktasta spilabunka sem komið hefur út hér á landi. Muggur lést sex árum eftir sýninguna í barnaskólanum, aðeins 32 ára gamall, úr berklum.



Ítrekað kveikt í húsi þingmanns

Þann 4. desember árið 1918 blossaði upp eldur á heimili Guðmundar Björnssonar þingmanns og starfandi landlæknis. Enginn var heima en slökkvilið náði að slökkva eldinn áður en hann geryðilagði húsið. Allmiklar skemmdir urðu þó. Talið var að eldsupptökin hafi verið í fataskáp á efstu hæð og var þetta í fimmta eða sjötta sinn sem eldur hafði kviknað í íbúðinni af undarlegum orsökum. Tveimur dögum síðar kviknaði aftur í hjá Guðmundi en þá í útihúsi, austan við íbúðarhúsið. Voru menn þá fullvissir að um íkveikju væri að ræða. Vörður var settur við húsið og brennuvargsins leitað.

Frostaveturinn mikli 1918:



Frostaveturinn
Lagnaðaris í
Reykjavíkurböfn.

„Loftið ískalt í orðsins fyllstu merkingu þegar það streymdi yfir Ísland“

■ Reykvíkingar við hungurmörk ■ 38 gráðu frost ■ Bardagar við bjarndýr

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is



Veturinn 1917 til 1918 er kallaður Frostaveturinn mikli og hefur nánast goðsagna-kenndan blæ. Heilt yfir var veturinn kaldur en víðurnefnið kom til vegna mikils kuldakasts sem hófst á þrettándanum og stóð yfir í mánuð. DV ræddi við Þór Jakobsson veðurfræðing um hörkurnar sem opnuðu eitt viðburðaríkasta ár Íslandssögunnar.

Ískalt loft streymdi yfir hafisinn Haustmánuðirnir árið 1917 voru kaldir, mun kaldari en vanalega, og gáfu fyrirheit um það sem var í vændum. Fyrstu dagar ársins 1918 voru þó svikullega mildir. Þann 6. janúar hófst síðan hið mikla kuldakast. Þór segir: „Norðanátt hafði ríkt lengi en um þetta leyti var mjög mikill hafís í Grænlandssundi og þar fyrir norðan, við Austur-Grænland og Svalbarða og þar austur af í Barentshafi. Loftið var því ískalt í orðsins fyllstu merkingu þegar það streymdi yfir Ísland og með norðanáttinni kom svo þessi mikli hafís til landsins.“

Kuldakastið varði þó ekki allan veturinn, heldur aðeins í þrjár vikur sunnanlands og fjórar norðanlands. „Norðanátt var ríkjandi í aðdraganda kuldakastsins en það sljákkaði í raun fljótt í henni strax í febrúar.“ Þór segir að varasöm stórvíðri hafi ekki fylgt kastinu en mikil fannkoma. Yfir landinu öllu var háþrýstisvæði og því veðurfar almennt stíllt.

Þann 21. janúar gekk Sigurður Kristjánsson bóndi á Grímsstöðum á Fjöllum út til að aðgæta hitastigið. Sýndi mælirinn þá 37,9 gráðu frost sem var Íslandsmet og hefur ekki verið slegið síðan. Reyndar eru áhöld uppi um hvort lægri hiti hafi mælst á Möðrudal sama dag, 38 gráður, en bóndinn þar hafði ekki jafn fullkomin mælitæki. Síðan þá hefur hitastig aldrei

„Pau hafa skamma stund á bænum dvalið er þau sjá bangsa stinga hausnum út um rúðu á glugga.“

farið undir 35 gráðu frost, kaldast við Mývatn 7. mars árið 1998, 34,7 gráður í mínus.

Þór bendir á að hugtakið „Frostaveturinn mikli“ hefði fram að þessu verið notað um veturinn 1880 til 1881 sem var fimbulkaldur og mikill hafisvetur. Eftir 1918 hafi lýsingarorðið „mikli“ færst yfir. „Kannski er best að sleppa lýsingarorðunum og láta nægja að tala um Frostaveturinn 1881 og Frostaveturinn 1918. Fyrr á tímum fundu menn upp á því að kalla eftirminnilega vetur ýmsum nöfnum, eins og Lurk, Lurkavetur eða Þjóf sem eru nöfn á harðindavetrinum 1600 til 1601, einhverjum harðasta vetri sem hefur dunið yfir hér á landi.“

Við hungurmörk

Þrátt fyrir þetta mikla frost er ekki vitað til þess að neinn hafi dáðið beinlínis vegna þess. „Til allrar hamingju varð enginn úti og mér er ekki kunnugt um að slys hafi orðið á mönnum. Þurfti þó að leggja ýmislegt á sig. Til dæmis urðu skip innlyksa í ísnum og skipverjar lentu í basli.“

Þessi miklu frost höfðu vitaskuld mikil áhrif á landsmenn. Eldsneytisskortur til húshitunar var sérstaklega mikið vandamál. Heimsstyrjöldin orsakaði skort á eldiviði og sá sem kom hingað var seldur á uppsprengdu verði, eins og stendur í dagblaðinu Fram 2. febrúar, „til lítills sóma fyrir þá sem verðleggja.“ Íslendingar gripu til þess ráðs að taka mó en tekjan gekk jafnan illa og var mótunum oft stolið.



Þór Jakobsson „Kannski er best að sleppa lýsingarorðunum og láta nægja að tala um Frostaveturinn 1881 og Frostaveturinn 1918“

Á þessum árum var kreppuástand á Íslandi og þá sérstaklega í Reykjavík. Atvinnuleysi, húsnæðis- skortur og matarskortur var viðvarandi vandamál. Dreifa þurfti máltíðum í hundradatali í Reykjavík til að forða bænum frá hungursneyð. Fólk gat ekki veitt sér til matar vegna hafisins. Slökkt var á gasluktum og vatnsleiðslur sprungu vegna frostanna. Áhrif vetrarins komu betur í ljós á landsbyggðinni þegar þiðnaði um vorið því að þá voru túnin mjög illa farin eftir frostið og tekjur mjög slæmar um sumarið.

Æsileg rimma við bjarndýr

Nú til dags koma ísbirnir hingað til lands með hafís á nokkurra ára fresti. Eru þeir þá jafnan eltir uppi og skotnir og sitt sýnist hverjum um það. Skrásettar hafa verið um 250 komur ísbjarna hér á landi frá því að land byggðist, 27 af þeim frostaveturinn mikla árið 1918 þegar hafisinn veitti þeim greiðan aðgang að landinu. Reyndar komu talsvert fleiri veturinn 1880 til 1881, eða 63 talsins.

Að mæta bjarndýri gat verið stórhættulegt eins og dæmi Kristján Jónssonar, bóndans á Eldjárnsstöðum á Langanesi, sýnir.

Morguninn 18. janúar 1918 gekk hann til brunns eftir vatni nokkurn spöl frá bænum og sá þá hvíta skepnu sem hann taldi vera stóra kind. Þegar hann kom að stóð dýrið upp og reyndist vera ísbjörn og tók bóndi þá á rás og dýrið á eftir. Kristján hljóp æpandi inn í bæinn en náði ekki að loka á eftir sér og bjarndýrið fylgdi á eftir. En þá komu tveir heimilishundar aðvífandi og beindist athygli bjarndýrsins að þeim og bóndi komst undan og inn hliðargang að baðstofunni.

Bardagi bjarndýrsins og hundanna tveggja barst nú inn annan hliðargang sem lá að heimili annarrar fjölskyldu þar sem ein stúlka var inni. Þegar bardagaskepurnar brutust þar inn náði hún að komast upp á loft og yfir til Kristján. Hlupu þau í útihúsið og létu alla vita af birninum og fóru þá allir upp á þak bæjarins. Í Morgunblaðinu segir: „Pau hafa skamma stund á bænum dvalið er þau sjá bangsa stinga hausnum út um rúðu á glugga.“ Hófst þá mikill ærslagangur og barningur og einn hundurinn varð birninum að bráð. Náði einn mannanna loks að skjóta björninn í höfuðið þar sem hann sat og át hundinn.

Ekki mögulegt í dag

Þór segir að veturinn eftir hafi verið nokkuð kaldur en langtum bæri- legri og á engan hátt sögulegur. Eins og áður segir hefur víðlíka kulda- kast ekki komið síðan. Þór segir ekki mögulegt að víðlíka kuldakast geti komið við núverandi aðstæður. „Það vill svo til að hafisinn við Austur-Grænland, í Barentshafi fyrir austan Svalbarða og yfirleitt í Norður-Íshafi hefur minnkað mikið síðustu tvo áratugina og ískalt loft yfir ísbreiðunum nær að hitna yfir auðu hafinu leggi það leið sína suður til Íslands. Það yrði aldrei jafn ægilega kalt og árið frá 1918 og hafisinn yrði ekki jafn ágengur við strendur Íslands og þá.“ ■

FIMM HUNDRUÐ DEYJA ÚR SPÆNSKU VEIKINNI

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is



Inflúensa gengur yfir á hverju ári og sjaldnast þarf að hafa teljandi áhyggjur af henni. Einstaka sinnum kemur fram nýr stofn sem almenningur hefur ekkert uppbyggt ónæmi fyrir. Skæðasta inflúensa sem vitad er um reið yfir árið 1918 og kostaði um 100 milljónir mannlífa, þar af um 500 á Íslandi.

Tók ungt fólk

Haraldur Briem sóttvarnarlæknir segir í samtali við DV að um tíu sinnum fleiri hafi smitast af spænsku veikinni en árstíðabundinni inflúensu og dánartíðnin hafi verið miklu hærrí. „Það sorglega í þessu er að þetta var ungt fólk, milli tvítugs og fertugs.“ Að miklu leyti er það ráðgáta hvers vegna eldra fólk slapp betur. En kenningar eru uppi um að svipaður inflúensustofn hafi gengið yfir á 19. öld.

Spænska veikin kom fram vorið 1918 og þótti þá frekar væg. Síðsumars varð hún skæðari og að svokölluðum heimsfaraldri. Samkvæmt sögunni kom hún hingað til lands með tveimur skipum, Botníu og Willemoes, þann 19. október, sama dag og fullveldið var samþykkt í þjóðaratkvæðagreiðslu. Haraldur bendir þó á að væga flensan hafi verið komin hingað í júlí og mögulega hafi hún breyst hér eins og annars staðar. „Þeir sem fengu júliflensuna, fengu ekki spænsku veikina.“

Verðir á Holtavörðuheidi

Í lok október skall spænska veikin á Íslendingum með fullum þunga en gekk að mestu leyti yfir á



Miðbæjarskólinn í Reykjavík
Kennslustofum var breytt í sjúkrarými.

þremur til fjórum vikum. Neyðarástand skapaðist og öll sjúkrarúm Franska spítalans og Landakotspítala fylltust. Miðbæjarskólanum var breytt í sjúkraskýli til að bregðast við. Götur Reykjavíkur tæmdust af fólk en dánartilkynningar blaðanna fylltust.

Dauðdaginn var skelfilegur. Haraldur segir: „Þegar veikin var sem svæsnust dó fólk vegna blæðinga í lungum og í meltingarvegi. Hún lagðist á öll líffæri. Menn hóstuðu upp blóði, blóð gekk niður af mönnum og var í þvagi. Sumir lifðu fyrstu dagana af en fengu síðan lungnabólgu í kjölfarið og dóu. Einnig bar á miðtaugakerfisein-

kennum, heilabólgu og þess háttar. Fólk blánaði, varð ruglað og lést jafnvel af þeim sökum.“ Þá segir hann að margir sem lifðu af hafi hlotið varanlegt tjón í lungum eða öðrum líffærum og að kenningar séu uppi um að veikin hafi valdið síðkomnum taugavandamálum.

Guðmundur Björnsson landlæknir var gagnrýndur fyrir að bregðast seint við en þegar veikin var skollinn á var gripið inn í til að vernda landsbyggðina. Ferðir yfir Jökulsá á Sólheimasandi voru bannaðar og einnig yfir Holtavörðuheidi þar sem verðir gættu vegarins. Veikin breiddist hins vegar út á Vesturlandi og Vestfjörðum með



Haraldur Briem „Það sorglega í þessu er að þetta var ungt fólk, milli tvítugs og fertugs“

skipum. Á Norður- og Austurlandi var sett á hafnbann og skip fengu ekki að koma að nema eftir tilskilinn tíma til að tryggja að veiran væri ekki um borð. Haraldur segir: „Þetta er með fáum dæmum í veraldarsögunni þar sem tókst að hefta útbreiðslu heimsfaraldurs með því að hindra mannaferðir.“

Skyld svínaflensunni 2009

Haraldur segir erfitt að bera þessa veiki saman við nokkuð annað en svarta dauða sem reið yfir á miðöldum. Um þrjú til fimm prósent jarðarbúa létust af hans völdum. „En inflúensan árið 2009, hin svokallaða svínaflensa, var að mörgu leyti skyld faraldrinum 1918 og nokkuð þung. Gjörgæslueldirnar á Landspítalanum voru þá alltaf fullar af fólk með inflúensu. Sumir af þessum einstaklingum voru í öndunarvélum og þeir hefðu allir dáðið ef við hefðum ekki haft þau tæki.“

Nýr stofn inflúensu getur komið upp hvenær sem er og verið mjög skæður. En að sögn Haraldar eiga Íslendingar miklar birgðir af lyfjum sem geta haldið einkennunum niðri og stýtt veikindatímam. ■

Úr fréttum

Flugufregn hefur borist hér út um það, að Svarti dauði gangi í Kaupmannahöfn. Er fregn þessi höfð eftir mönnum á Íslands Falk, en hvernig sem hún er til komin, þá er áreiðanlegt, að hún er alveg tilhæfufalaus.

- Vísir, 19. nóvember 1918



Nirði sökkt af þýskum kafbát

Þó að Íslendingar væru á pappírnum hlutlaus þjóð í fyrri heimsstyrjöldinni, líkt og herraþjóðin Danmörk, var íslenskum skipum ekki vært á Atlantshafinu innan um beitiskip og kafbáta stórveldanna. Togarinn Njörður RE 36 var á siglingu vestan við eyrna St. Kildu í Skotlandi þann 18. október árið 1918, aðeins þremur vikum fyrir stríðslok, þegar hann mætti þýska kafbátinum U-122. Kafbáturinn skaut níu skotum að Nirði án þess að hitta og tólf manna áhöfn hafði því tíma til að komast í björgunarbát. Tíunda skotið hæfði og Njörður sökkt. Áhöfnin velktist um sæ í þrjá daga uns breskur togari fann hana og færði til Londonderry á Norður-Írlandi.



Ísland fullvalda ríki

Vorið 1918 lýstu dönsk stjórnvöld því yfir að samið yrði við Íslendinga um samband landanna tveggja að ósk Íslendinga. Frá 2. til 18. júlí sátu samninganefndir landanna í Háskóla Íslands í Alþingishúsinu og skrifuðu upp samning sem kvað á um að Ísland yrði fullvalda ríki en myndi áfram lúta konungi og utanríkisstefnu Danmerkur. Þann 19. október var samningurinn samþykktur í þjóðaratkvæðagreiðslu með 12.500 atkvæðum gegn 1.000 og var hann einnig samþykktur á danska þinginu með nokkrum yfirburðum. Þann 1. desember tók hann gildi en fögnuður Íslendinga var lágstemmdur vegna hinnar skæðu spænsku veikni.

Býli eyddust og skepnur drápust í Kötlugosi

Um klukkan þrjú síðdegis þann 12. október hófst eldgos í Kötlu með miklum dynkjum og látum. Katla hefur að meðaltali gosið um tvisvar á hverri öld og eru gosin nú orðin um 20 talsins síðan landið byggðist. Þetta gos var með þeim allra stærstu og mikil mildi að manntjón varð ekki.

Fólk á hlaupum undan flóðinu

Mesta hættan sem stafaði af Kötlugosinu var hversu hratt flóðið úr Mýrdalsjökli ruddist fram. Um hálf tíma eftir gos var flóðið komið til sjávar vestan megin og umkringdi Hjörleifshöfða. Austan megin fór það yfir byggð og náði hlaupið hámarki um sex leytið. Flóðið skiptist í margar kvíslir og bar með sér aur og ísjaka, bæði stóra og smáa.

Upphaflega var talið að þorpið Vík í Mýrdal væri í hættu en svo reyndist ekki vera. Engu að síður flúði fólk þaðan og bátum var komið úr höfninni. Austan megin fóru bæirnir Sandar, Sandasel, Rofabær og Melhóll undir flóðið og húsin geryðilögðust. Þetta gerðist það hratt að fólk þurfti að flýja á hlaupum en sumir héldu til í útihúsum sínum. Réttamenn

þurftu einnig að flýja á hlaupum þegar þeir sáu flóðið koma. Einn náði að komast yfir brúna yfir Hólmsá áður en flóðið hrífsaði hana með sér.

Skepnurnar voru hins vegar ekki jafn heppnar og mannfólkið. Eftir að flóðið rénaði fundust um 70 dauðar kindur og nokkur hross. Fjölmargar skepnur fundust aldrei og hafa þær vafalaust skolast út í sjó.

Óbyggilegar jarðir

Gosstrókur Kötlu stóð um fjórtán kílómetra upp í loft með miklu eldingaskýi og sást hann víða á landinu. Miklir dynkir heyrðust í marga daga á eftir og loftið varð þykkt af ösku. Gjóskan dreifðist yfir hálf landið en mest af vikrinum og öskunni dreifðist yfir nærliggjandi sveitir austan megin við Kötlu vegna vindáttar. Þurftu sumir íbúar þar að flýja vegna öskunnar.

Vegna frostanna vetrarins á undan var heyöflun lítil. Þegar eitruð askan lagðist yfir túnin urðu margir bæirnir óbyggilegir um marga ára skeið. Nálægt hundrad manns fluttust úr sveitinni og fjöldi býla fór í eyði. Gosinu í Kötlu lauk 4. nóvember og hefur hún ekki gosið síðan. ■

kristinn@dv.is



„Voðalega fátt sem kemur mér á óvart“

„Það vissu náttúrliga allir hver ég var og auðvitað var það ekkert alltaf skemmtilegt





Kjarnakona að vestan Halla Signý segir að sem ungur bóndi hafi hún mætt andstöðu bæði karla og kvenna, nú loksins sé andrúmsloftið að breytast.

„Framsókn gekk í gegnum hreinsunareld“

„Ég hef varla komið í Austurstræti síðan ég var 17 eða 18 ára, það er frekar undarlegt að vera byrjuð að vinna hérna,“ segir Halla Signý Kristjánsdóttir, nýr þingmaður Framsóknarflokksins. **Halla Signý** kemur að vestan og brennur fyrir byggðamálum. Blaðamaður DV settist niður með Höllu og ræddi við hana um stjórn málin, landsbyggðina og breytingarnar sem eru að verða á samfélaginu.

Ari Brynjólfsson
ari@pressan.is



Þetta er draumaríkisstjórnin mín. Við keyrum á samhljóðum, sátt og samvinnu. Katrín Jakobsdóttir er samnefnari fyrir samvinnu og traustið sem stjórn málin þurfa á að halda. Minn flokkur er í ríkisstjórn af heilindum og ég efast ekki um að hinir séu það líka. Það var einhver kergja í Vinstri grænum en ég get ekki séð að þau hafi unnið af heilindum í sínu starfi. Auðvitað er maður ekki alveg sammála þessum flokkum í einu og öllu en miðað við stöðuna í dag þá er ég viss um að þessi stjórn geti setið lengi,“ segir Halla Signý.

Framsóknarflokkurinn klofnaði í fyrrihaust og hlaut sína verstu útkomu í kosningum frá stofnun með aðeins 10,7 prósentu fylgi. Halla hefur verið í Framsóknarflokki frá því að hún var 15 ára gömul, hún kveðst þó ekki fylgja flokknum í einu og öllu. „Framsókn hefur ekkert alltaf fylgt mínum skoðunum. Okkar stefna snýst ekki um persónur, Framsókn gekk í gegnum hreinsunareld og ég er mjög ánægð með flokkinn núna.“

Miðflokkur Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar tók til sín marga fyrrverandi Framsóknarmenn og mikið fylgi. Halla hafnar því að Framsókn sé í sárum: „Sigmundur fór úr flokknum og það fóru nokkrir með honum, ég segi bara, komi bara þeir sem koma vilja og öllum er frjálst að fara. Við erum ekki í neinum sárum. Við vorum í miklu meiri sárum á meðan hann var í flokknum. Við sáum vissulega á bak mörgu góðu fólki

Við erum allt of gjörn á að draga einhvern til ábyrgðar og hengja.

yfir í Miðflokkinn, en ég veit um marga sem eru að horfa til okkar aftur. Ef það eru sárindi þá myndi ég frekar segja að það sé hinum megin, þau sakna okkar,“ segir Halla og hlær.

Byggðastefna er ekki ölmusa

Halla Signý býr enn fyrir vestan þar sem hún sinnir börnum, barnabörnum og öðrum börnum. „Ég segi líka að ég eigi uppkominn eiginmann,“ segir hún og hlær. „Við fljúgumst á og reynum að hittast eins oft og við getum.“ Halla hefur verið búsett fyrir vestan alla sína ævi og því tekur tíma að venjast höfuðborginni. Þess má geta að fyrir ofan skrifborð Höllu er gatnakort af höfuðborgarsvæðinu sem skilið var eftir af fyrrverandi þingmanni. „Það er náttúrulega að rata, ég er nú alveg komin með helstu leiðirnar á hreint núna. Það er ýmislegt sem kona sem er „Made in Sveitin“ þarf að taka inn, það er ekkert mál að moka bílinn út úr skafli en að vera föst í umferðaröngþveiti ... það er nýtt, en ég er að læra.“

Þótt hún sé óvön höfuðborginni vill Halla alls ekki að höfuðborginni sé stillt upp á móti landsbyggðinni. „Við eigum ekki að tala hvort annað niður því við þurfum á hvort öðru að halda. Í þessu nútímaþjóðfélagi þá skiptir



Hreinsunareldur Framsóknar Halla Signý segir að Framsókn sé ekki í sárum eftir að flokkurinn klofnadi, flokkurinn hafi verið í meiri sárum áður en Sigmundur Davíð Gunnlaugsson stofnaði Miðflokkinn.

það ekki máli hvar á landinu fólk er staðsett, landsbyggðin er að taka jafn mikinn þátt í fjórðu iðnbýltingunni og aðrir.“ Halla hefur hins vegar áhyggjur af því að erfitt sé að manna stöður og lítur hún sérstaklega til þess að laða aðflutta aftur í heimabyggð. Sem dæmi var hún fjármálastjóri Bolungarvíkur en ekki hefur tekist að manna stöðuna eftir að hún náði kjöri á þing. „Það er erfitt að fá til okkar starfrækja fæðingardeild án skurðlæknis.“

Byggðastefna byggir ekki á því að láta höfuðborgarbúa niðurgreiða búsetu á landsbyggðinni, segir Halla Signý. Þvert á móti á að nota fjármagn sem verður til á svæðinu til uppbyggingar þar. Horfir hún sérstaklega til Noregs eftir fyrirmynd. „Þetta er ekki ölmusa. Við erum að leggja mikið til. Ef laxeldi á Vestfjörðum færi upp í 30 þúsund tonn þá væri það að leggja 25 milljarða inn í þjóðarþúið. Með því væri hægt að borga allar helstu samgönguúrþætur sem þarf á svæðinu. Það

væri hægt að borga uppbyggingu á Dynjandisheiði, veg um Teigs-skóg, Dýrafjarðargöng kosta svo átta milljarða.“

EKKI eftirherma

Halla Signý er sannkölluð sveitakona, hún var alin upp á Ingjaldssandi og var bóndi í 10 ár í Önuðarfirði. „Ég er yngst tólf systkina, tíu komust á legg.“ Bróðir hennar er Jóhannes Kristjánsson eftirherma, en Halla er sjálf ekki eftirherma. „Ég er alveg laus við það. Við deilum þeim hæfileikum að taka fljótt eftir ýmsu í fari fólks, en ég læt það vera að hafa það eftir eins og hann gerir,“ segir Halla og brosir.

Hún er með ákveðna skýringu á hvaðan þessir hæfileiki kemur. „Sagnahefðin er mjög rík í móðururættinni. Amma var mikil sagnakona og var með eftirhermur, þegar hún sagði frá þá lék hún fólkið sem hún talaði um. Mamma gerði þetta líka, hún var fædd 1923 og það var ekki útvarp á heimilinu, þá var hún send til að hlusta á fréttirnar og svo endursagði hún

Það er ekkert mál að moka bílinn út úr skafli en að vera föst í umferðaröngþveiti ... það er nýtt.

fréttatímann fyrir fjölskylduna.“

„Svona var bara þessi hugsun“ Þú hefur verið virk í félagsstörfum í áratugi, tengir þú reynslu þína við #metoo-byltinguna?

„Maður verður vitni að ýmsu. Fyrir nokkrum árum var þetta bardagi, ég var kosin á stéttar-sambandsþing bænda. Þar sat ég ásamt þremur konum. Þá voru örfá ár frá því að fyrsta konan var kjörin á búnaðarþing í 150 ára sögu Búnaðarfélags Íslands. Þú getur ímyndað þér hvernig þetta var. Þetta var bara önnur kynslóð.“

Halla segir að sem ungur bóndi hafi hún mætt andstöðu ekki bara karla heldur einnig kvenna. „Oft kom harðasta gagnrýnin frá öðrum konum. Það er búin að vera bylting síðustu ár, nú er formaður sauðfjársæðna kona.“ Halla rifjar upp að fyrir nokkrum árum þá átti að skipta um hreppstjóra í sveitinni, þegar þeir voru enn við lýði. „Ég lagði það til að kona myndi gegna því embætti, það þótti fátíðlegt því konan var sjö barna móðir og hefði ekki tíma til þess. Svo var maðurinn hennar settur í starfið. Svona var bara þessi hugsun.“

Hún lítur svo á að samfélagið sé að ganga í gegnum tjald þar sem ójafnrétti fortíðar er skilið eftir. „Við erum allt of gjörn á að draga einhvern til ábyrgðar og hengja. Ég er mjög ánægð að í þessari byltingu séum við ekki að fara þangað, þetta er samfélagsmeið sem við þurfum að vinna á öll saman. Við erum ekki að fara að hengja einhvern eða breyta fortíðinni. Þetta er eins og að ganga í gegnum tjald, við berum öll einhverja ábyrgð og skiljum þetta öll eftir í fortíðinni.“ ■

Útlit og heilsa

26. janúar 2018

Ábyrgðarmaður: Steinn Kári Ragnarsson / steinn@dv.is Umsjón: Ágúst Borgbór Sværissón / agustb@dv.is



BOOZTBARINN

Leiðandi í skyrdrykkjum og öðrum heilsudrykkjum

Fjölbreyttir drykkir á Booztbarnum
Hið eina sanna SkyrBoozt – Ferskur
safi – Vegandrykkir
Myndir / Sigtryggur Ari

Bað er mikil hreyfing í samfélaginu í átt til aukinnar hollustu og Booztbarinn hefur á margan hátt verið leiðandi í þeirri þróun enda hefur hann starfað allt frá árinu 2003, er fyrsti Booztbarinn var opnaður í Kringlunni.

„Við vorum í nokkrum ólgusjó í byrjun því þessir skyrdrykkir voru mikil nýjung á Íslandi. Við opnuðum síðan staðinn í Borgartúni árið 2007,” segir Kristinn Ingi Sigurjónsson hjá Booztbarnum en staðirnir í dag eru þrjár: Á N1 Hringbraut á N1 í Borgartúni 39 og á N1 Ártúnshöfða.

Booztbarinn hefur notið sífellt meiri vinsælda í gegnum árin, viðskiptavinum fjólgar mikið og vöruúrvalið eykst sífellt: „Breiddin hefur aukist mikið. Þó að skyrdrykkir séu langvinsælustu drykkirnir sem við seljum þá höfum við bætt við ýmsu öðru, til dæmis vegandrykkjum með möndlu-, kókos- og hrismjólk. Síðan erum við með nýja vöru sem heitir Orkuskálar. Það eru skyrhræringar sem við hellum út í skálar og við toppum síðan með ferskum ávöxtum og granola. Þessir réttir njóta mikilla vinsælda. Drykkir með viðbótarpróteini njóta líka stöðugt meiri vinsælda, ekki síst hjá þeim sem fara mikið í ræktina og eru að lyfta.”

Að sögn Kristins er bæði

Orkuskálar sem slegið hafa í gegn



hægt að neyta drykkjanna sem aukabita og sem heillar máltíðar. „Það fer eftir því hvers konar rétt þú velur og hvaða stærð,” segir Kristinn en aðspurður segir hann að þessi fæða sé í senn mjög næringarmikil og hitaeiningasauð: „Þú ert að fá mjög mikla næringu úr skyrinu, ávöxtunum, grænmetinu, fræjunum og höfrunum sem þú ert að innbyrða en hitaeiningarnar eru fáar. Þú færð mikið prótein og mikið kalk sem er svo gott fyrir beinin, en hitaeiningarnar eru ekki margar. Það eru til dæmis ekki nema um 70 hitaeiningar í 100 grömmum af skyr.”

Þá er mikilvægt að geta þess að hægt er að gera alla booztdrykkina vegan með því að skipta skyrri eða öðrum mjólkurvörum út fyrir kókosmjólk eða möndlumjólk.

Að sögn Kristins verður viðskiptavinahópurinn sífellt fjölbreyttari og karlar sækja ekkert síður í þessa heilnæmu fæðu en konur: „Viðskiptavinahópurinn kemur okkur skemmtilega á óvart en við fáum til dæmis mjög oft rafvirkja, pípara og aðra iðnaðarmenn sem mæta í vinnugallanum í morgunmat eða hádegismat,” segir Kristinn.

„Það er einnig gaman að sjá fulltrúa lögreglu og slökkviliðs mæta í fullum

Vinsælt Combo: Speltklatti og drykkur



Arna, verslunastjóri hjá Booztbarnum í Borgartúni



skrúða á Booztbarinn til þess að sækja sér orku. Hingað koma mjög margar fastagestir sem hafa átt viðskipti við okkur árum saman, nokkuð sem sýnir best að við höfum verið á réttri leið,” segir Kristinn.

Þess má geta að Kristinn

er eini karlmaðurinn í stjórnendahópi Booztbarsins: „Verslunar- og rekstrarstjórar fyrirtækisins eru allt konur. Ég gæti ekki hugsað mér öflugri félagskap. Þetta er skemmtilegur vettvangur að vinna á og allt sem við gerum hér er í stöðugri þróun. Gæðaeftirlitið er mikið og við fylgjumst vel með því sem við erum að kaupa inn, veljum bara besta mögulega hráefnið og erum sífellt að þróa nýja drykki.”

Booztbarinn er á öllum þremur stöðunum opinn frá 7.30 til 20.00 virka daga og frá 10.00 til 18.00 um helgar. Nánari upplýsingar eru á vefsíðunni booztbarinn.is og [Facebook-síðu Booztbarsins] (<https://www.facebook.com/booztbar/>)

Mynd Heida HB



Unnur Óla einkaþjálfari

FRÁBÆRT AÐ SJÁ FÓLK NÁ MARKMIÐUM SÍNUM

Þetta er mjög gefandi starf. Mér finnst þetta algjört æði. Það er svo frábært að geta hjálpað fólki og gert því kleift að ná markmiðum sínum, en vanalega komum við okkur saman um markmið sem viðkomandi ætlar sér að ná á tilteknum tíma, en mikilvægt er að setja sér skammtíma sem og langtíma markmið sem eru raunhæf," segir Unnur Óla, einkaþjálfari í Sporthúsinu Kópavogi. Unnur, sem verður þrítug á þessu ári, hefur stundað íþróttir og líkamsrækt frá unga aldri. Hún hefur keppt á 12 fitness-mótum frá árinu 2008 og orðið bæði Íslandsmeistari og bikarmeistari í móðelfitness.

Þrátt fyrir mikla keppnisreynslu liggur áhugi Unnar fyrst og fremst í bættri heilsu og auknum lífsgæðum, eða eins og Unnur segir: „Að líða vel í eigin skinni er ekki sjálfgefið og þarf í mörgum tilfellum hjálp við það.“ Það lá því beint við fyrir hana að fara í nám í einkaþjálfun og útskrifaðist hún með einkaþjálfararéttindi frá íþróttakademíu Keilis í janúar 2016. Skömmu síðar gerði hún samning við Sporthúsið í Kópavogi og hefur síðan þá starfað við einkaþjálfun með frábærum árangri.

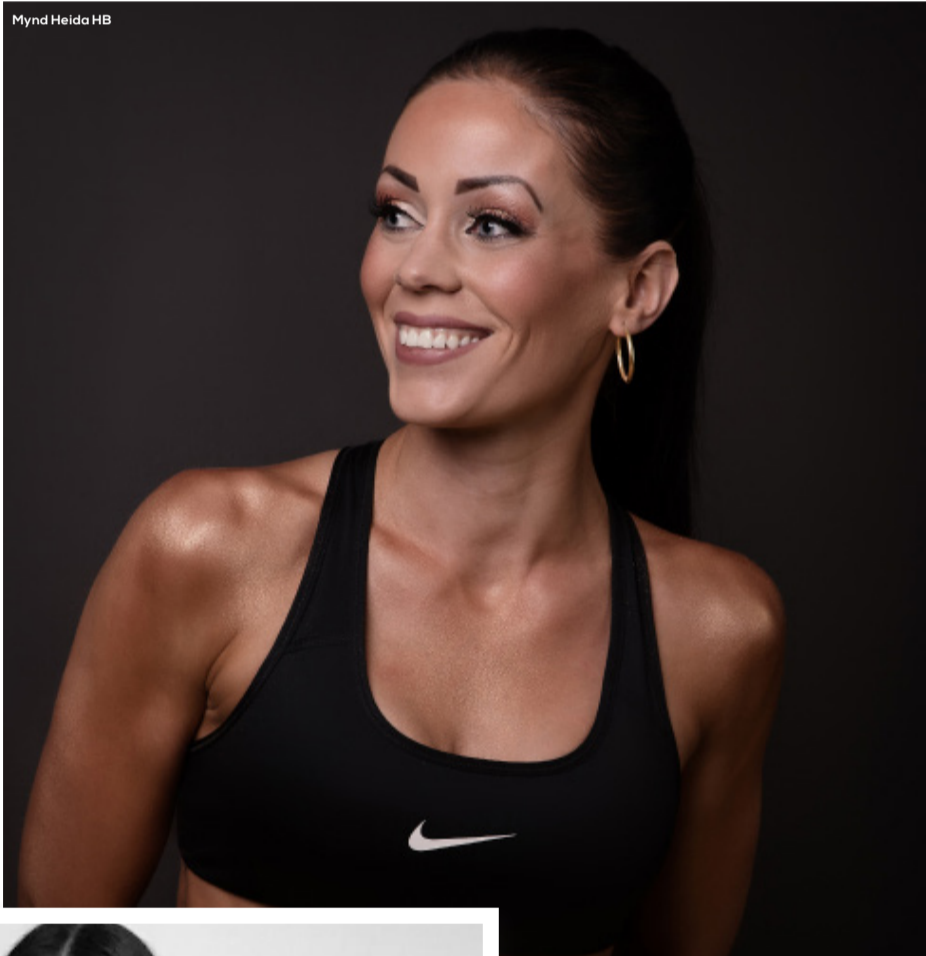
Að sögn Unnar er fjölbreyttur hópur fólks hjá henni í einkaþjálfun, bæði konur og karlar, og með mismunandi markmið eftir ólíku ástandi sínu. „Meirihlutinn er samt með þessi týpisku markmið, að vilja missa kíló, styrkjast og auka þol. En ég er líka með nokkra sem vilja bæta á sig vöðvamassa, styrkja og móta líkamann, sem og fólk með einhvers konar meiðsli sem þarf að vinna með. Það hendir að grannvaxið fólk sé ekki í góðu formi og skorti mjög vöðvastyrk og þol þó að óneitanlega þurfi meirihlutinn að missa fitu en allir eiga það sameiginlegt að vilja líða vel líkamlega og andlega og er mikilvægt að einblína ekki bara á einhverja tölu á vigtinni," segir Unnur. „Mataræðið skiptir gríðarlega miklu máli, miklu meira máli en ég held að fólk geri sér grein fyrir en það virðist vera það sem flestum finnst hvað erfiðast, það er svo mikilvægt að hver og einn finni sinn gullna meðalveg í mataræði, því boð og bönn eru ekkert spennandi en það hentar ekki öllum það sama.“

Þeir sem æfa hjá Unni eru alla

jafna mjög lengi hjá henni í þjálfun sem vekur hjá henni ánægju: „Þetta segir manni að maður sé að gera eitthvað rétt. Örfáir hafa verið skemur hjá mér en í þrjá mánuði og ég er með marga sem hafa verið hjá mér í yfir ár. Það er einstaklingsbundið hvað fólk þarf langan tíma undir handleiðslu einkaþjálfara. Sumir þurfa bara einn mánuð til að koma sér í gang eftir til dæmis frí, veikindi eða hreinlega til að fá fjölbreytni í æfingarnar sínar, en hafa sjálfstraustið og agann til að halda síðan áfram sjálfir. Á meðan aðrir hafa minni viljastyrk og þurfa miklu meira og lengra aðhald.“

Unnur Óla býður bæði upp á einkaþjálfun og þjálfun í litlum hópum. Til að panta þjálfun eða fá nánari upplýsingar er best að senda tölvupóst á netfangið unnurola@unnurola.is, hringja í síma 660-6433 eða senda skilaboð á Facebook-síðunni www.facebook.com/UnnurOla. Unnur er líka með opinn Snapchat-aðgang þar sem nokkur þúsund manns fylgjast með henni daglega. [SC: unnurola](https://www.instagram.com/unnurola) og [IG: unnurola](https://www.instagram.com/unnurola) sem og

Mynd Heida HB



Heilnæm bætiefni úr hreinleika íslenskrar náttúru

PURE NATURA FRAMLEIÐIR BÆTIEFNI ÚR ÍSLENSKUM AFURÐUM

Sprotafyrirtækið Pure Natura hóf þróunarvinnu árið 2015. Fyrstu vörurnar komu á markað í mars árið 2017 og fleiri vörur eru í þróun. Pure Natura er rekið af konum og þar starfa eingöngu konur. Þær hafa það að markmiði að framleiða hágæða fæðubótarefni og nýta til þess afurðir sem annars væru lítt notaðar eða hent og koma þannig í veg fyrir matarsóun og mengun. Einnig býður fyrirtækið upp á áfyllingu á bætiefnadósinar því umhverfið er þeim dýrmætt og hugleikið.

„Við framleiðum fæðuunnin bætiefni, sem þýðir að við notum alvöru mat í okkar vörur. Það eru engin einangruð efni eða einangruð vítamín sett í vöruna. Þessi aðferð hefur verið að ryðja sér til rúms í Bandaríkjunum og víðar. Fólk er alltaf að átta sig betur og betur á hversu mikilvægt það er að neyta heilnæmrar fæðu, það sama hlýtur því að gilda um bætiefnin sem við neytum,“ segir Hildur Þóra Magnúsdóttir, eigandi Pure Natura.

„Við hjá Pure Natura erum að nýta þetta tækifæri varðandi hreinleika Íslands, því ef fólk er farið að nýta bætiefni unnin úr mat þá hlýtur uppruni vörunnar að skipta máli.“ Vörurnar eru komnar á markað í Bandaríkjunum og hefur verið einstaklega vel tekið þar.

Vörurnar hafa unnið til verðlauna

Vörum Pure Natura hefur verið vel tekið og hafa unnið til verðlauna. „Við erum búnað að ná góðum árangri, við vorum Matarfrumkvöðlar Íslands, kepptum um Embluverðlaunin og ég var tilnefnd til EUWINN, sem eru frumkvöðlaverðlaun kvenna, í Evrópu árið 2017.

Við erum þrjár konur með gríðarlega stóra hugsjón, sem viljum nýta reynslu okkar og þekkingu og búa til vörur sem standa öðrum frammar að gæðum og hreinleika. Við erum að taka nýja, heildræna nálgun, blöndum saman næringarfræði, hómópatíu og grasalækningum, eitt-hvað sem hefur ekki verið gert hér áður,“ segir Hildur.

„Fyrir okkur snýst þetta svolítið um að horfa á nýjan hátt á hlutina, við viljum að þetta sé „win-win“ konsept, við erum að nýta afurðir sem annars væri hent og erum þannig að koma í

veg fyrir matarsóun og mengun.“

Vörur ríkar af járni og vítamínum

Vörurnar frá Pure Natura sem nú eru komnar á markað innihalda lambalífur, lambahjörtu og handtindar íslenskar jurtir. Innmatgur er ofurfæða og sérlega ríkur af járni, A- og B-vítamínum.

„Pure Liver er rosalega vinsæl hjá okkur,“ segir Hildur. „Þar er lambalífur í grunninn, hvannafrae fyrir minni og einbeitingu, birki sem er gott við bólgum og er vatnslosandi og fíflarótt sem er hreinsandi og lifrarstyrkjandi.

Við erum að hugsa þetta allt í stærra samhengi og vörur okkar sem eru í þróun eru hugsaðar út frá hráefni sem er til, þannig að þetta er sjálfbært og við erum ekki að ganga á neinar auðlindir. Við hugsum um nýtingu.“

Vörurnar frá Pure Natura fást í helstu heilsuvöruverslunum, nokkrum bændamörkuðum og í vefverslun á heimasíðunni purenatura.is Einnig er Pure Natura á Facebook: purenatura.is.

Umsagnir:

Ég hef tekið Pure Heart og Pure Liver síðan vörurnar komu á markað og er mjög ánægður með þær. Ég er ekki bara mun orkumeiri heldur finnst mér þær hafa afar góð áhrif á bæði sál og líkama. Ég er laus við bæði exem á olnbogum og flösu og pírting í hársverði. Mér finnst hárið vaxa meira og vera þykkara og síðast en ekki síst hafa hrukkur í andliti og hálsi minnkad til muna. Ég hefði ekki trúað því að óreyndu hvað þessi efni gera mér gott. Varð uppiskroppa með töflurnar í rúma viku og fann mun á mér til hins verra á þeim stutta tíma en það skilad í sér fljótt til baka þegar ég byrjaði að taka þær aftur. –Marínó Bjarnason

Ég hef tekið Pure Liver síðan í ágúst og er mjög ánægð með þær. Ég fann strax mun á hvað ég varð orkumeiri, léttari í skapi og og leið vel andlega og líkamlega. Ég hef alltaf verið að berjast við járnskort og hef þurft að fara að fá járn í æð tvisvar sinnum á ári. Núna er ég orðin góð í járni og einnig hefur blóðhagur minn aukist. Ég myndi mæla með að allir sem vilja bæta járni í líkama sinn prófi þessar töflur og myndi ég ekki vilja vera án þeirra. –Ásbjörg Valgarðsdóttir

Það var 12. ágúst sl. sem ég sá þessa vöru fyrst. Ég er ekki lengur ung að árum, verð 68 ára í febrúar nk. Ég vinn fulla vinnu og rúmlega það og stunda mikið útivist með hundunum mínum. Mitt vandamál hefur verið að ég er ekki dugleg að borða og finn sjaldan til hungurs. Það tekur skiljanlega sinn toll. Ég var hálforkulaus og með mikið hárlos sem hefur verið viðvarandi í nokkur ár og með mikla liðverki í höndunum. Eftir að hafa kynnt mér þessa vöru ákvað ég í samráði við Siggú sem þekkir til mín að taka Pure Liver og Pure Power, tvö hylki af hvoru að morgni dags. Nú er ég að klára þennan skammt og áhrifunum er vart hægt að lýsa. Ég er full af orku og liður svo mikið mikið betur. Hárlosið horfið, haustkvefið sem ég hef alltaf fengið á bilinu september/október hefur ekki látið sjá sig og liðverkinir í höndunum eru horfnir en ég

**Pure
Natura**

gat
ekki

orðið

undið

tusku. Með betri liðan batnar útlit manns og ég er ekki frá því að húðin sé mýkri og sléttari. Í dag mæti ég í vinnu kl. 7:20 alla daga nota hádegisþá frá 12–14 að fara út með hundana mæti aftur í vinnuna og tvisvar í viku fer ég og dansa Zumba í klukkutíma, en það er frábær hreyfing fyrir líkama og sál. Ég er einfaldlega full af orku þrátt fyrir að hafa gengið í gegnum erfiða sjúkdóma og ýmsa erfiðleika í gegnum tíðina. Ég ætla að halda áfram að taka Pure Natura næringarefnið og er afskaplega þakklát fyrir að hafa kynnst þessari frábæru vöru. Takk kærlega fyrir mig. –Elín Lára Sigurðardóttir



Konurnar á bak við Pure Natura Sigríður Ævarsdóttir, Rúna Kristín Sigurðardóttir og Hildur Þóra Magnúsdóttir.





„Ég er óhræddur við að fara óhefðbundnar leiðir“

ÚTBJÓ AÐSTÖÐU FYRIR ÆFINGARNAR OG ÞJÁLFUN Í BÍLSKÚRNUM HEIMA

Sigurjón Ernir Sturluson íþróttafræðingur, Boot Camp þjálfari, einkaþjálfari, hlaupari og áhugamaður um hreyfingu og mataræði, býður upp á fjarþjálfun og hefur vart undan að sinna viðskiptavinum. Hann heldur úti Fjarþjálfun Sigurjóns Erniss á Facebook og nýlega breytti hann bílskúrnum heima hjá sér í líkamsræktaráðstöðu í samstarfi við Sportvörur.

„Ég ákvað að fara út í fjarþjálfun eftir að hafa hjálpað og leiðbeint félögum og fjölskyldumeðlimum með hlaup, mataræði og ræktarþrógrömm. Ég sá fljótlega að áhuginn lá í þjálfuninni og þar sem mér þykir virkilega gaman að hjálpa fólki að ná árangri og sínum markmiðum ákvað ég að stiga næsta skref og bjóða upp á fjarþjálfun. Fjarþjálfunin hefur gengið vonum framár og hef ég varla haft undan við að sinna viðskiptavinum þrátt fyrir að ég hafi aðeins byrjað með fjarþjálfunina fyrir rúmu ári síðan,“ segir Sigurjón.

Fjarþjálfun Sigurjóns Erniss

Á Facebook heldur Sigurjón úti síðunni: Fjarþjálfun Sigurjóns Erniss, þar sem hann er duglegur að skrifa pistla tengda hreyfingu og mataræði. „Það er engin binding í fjarþjálfuninni hjá mér, Ég vill að fólk sem sækir í þjálfun til mín finnst æfingarþrógrömm skemmtileg og um leið krefjandi og séu ekki að æfa hjá mér að óþörfu í ákveðin tíma ef fyrirkomulagið hentar þeim ekki.

„Æfingarnar eiga að vera fjölbreyttar og skemmtilegar. Ef fólk finnst æfingarþrógrömm frá mér skemmtileg og vill halda áfram þá er það að sjálfsögðu ekkert nema sjálfsagt, en ef þau henta ekki, þá reyni ég að breyta fyrirkomulaginu í takt við markmið og getu viðskiptavinarins hverju sinni. Ég legg ávallt áherslu á að halda vel utan um mína viðskiptavini.“

Lét drauminn rætast og setti upp líkamsræktaráðstöðu í bílskúrnum

Hann býr í Grafarholti með kærstunni Simonu Vareikaité, starfar í Sportvöruverslununi Sportvörum í Bæjarlind 1-3, Járblendiverksmiðjunni Elkem á Grundartanga, Fjarþjálfun og er einnig að klára masterinn í íþróttafræði við Háskóla Íslands þar sem lokaverkefnið er um fjarþjálfun á Íslandi.

Áhugi Sigurjóns á líkamsrækt hefur verið mikill undanfarin tíu á og aðeins vaxið með árunum. „Ég byrjaði að vinna í sportvöruversluninni Sportvörum fyrir fjórum árum síðan. Ég held ég

hafi fyrst og fremst verið ráðinn í vinnu vegna gríðarlegs áhuga sem ég hef á þeim búnaði sem Sportvörur bjóða upp á,“ segir Sigurjón, sem er búinn að safna að sér líkamsræktartækjum í rúm sex ár og er í dag kominn með aðstöðu í skúrnum sem flesta íþróttaíðkendur dreymir um að hafa.

„Ég æfi 7-11 sinnum í viku, lyftingar, hlaup, crossfit, boot camp og hjóleiðar en æfingar og álag fer eftir hvað er framundan og helst álag og fjöldi æfinga alltaf í hendur. Ég legg ávallt mesta áherslu á styrktarþjálfun í mínum æfingum þar sem líkamlegur styrkur er gríðarlega mikilvægur til að hámarka árangur á öllum íþróttagreinum jafnt sem fyrirbyggja meisli og flýta fyrir endurheimt.

Undirbúningur í fullum gangi fyrir heimsmeistaramótið í fjallahlaupum 2018

Sigurjóni finnst ekki leiðinlegt að skora á sjálfan sig og hefur hann keppt í fjölmörgum keppnum sem reyna á úthald, styrk og þol. „Næsta stóra áskoran hjá mér er Heimsmeistaramótið í fjallahlaupum sem fer fram á Spáni 12. maí næstkomandi.“ Hlaupið verður í fjöllum þar sem vegalengdin mun líklega verða eitthvað í kringum 80 km og hækkunin allt að 5.000 m. Það á ennþá eftir að gefa út brautina svo þessar tölur eiga eftir að koma betur í ljós fljótlega.

Sigurjón hleypur og snappar um leið (Snapchat: sigurjon1352)

„Ég hef alltaf verið virkur á Snapchat, en þar er ég með notandanafnið sigurjon1352. Ég sýni ýmis atriði tengd hreyfingu og mataræði,“ segir Sigurjón. Hann er einnig öflugur að sýna frá sínum æfingum, mataræði og snappar einnig frá fjalla- og maraþonhlaupum.

Óhræddur við að fara óhefðbundnar leiðir

Sigurjón er óhræddur við að fara aðrar leiðir en aðrir og sem dæmi má nefna þá fastar hann hluta dagsins á hverjum degi, en hann borðar þá frá hádegi til kl. 20 á kvöldin, og síðan ekkert í 16 klukkutíma. „Eins ótrúlegt og það hljómar þá hef ég í raun ekki borðað morgunmat í fjögur ár, fyrir utan kaffi og vatn,“ segir Sigurjón.

„Ég er talsvert frábrugðinn öðrum og er þekktur fyrir að fara aðeins öðruvísi leiðir þegar kemur að æfingum og mataræði, ófeiminn við að prófa mig áfram og finna þá leið sem virkar fyrir mig. Ég hef verið svo heppinn að fjölmörg fyrirtæki hafa

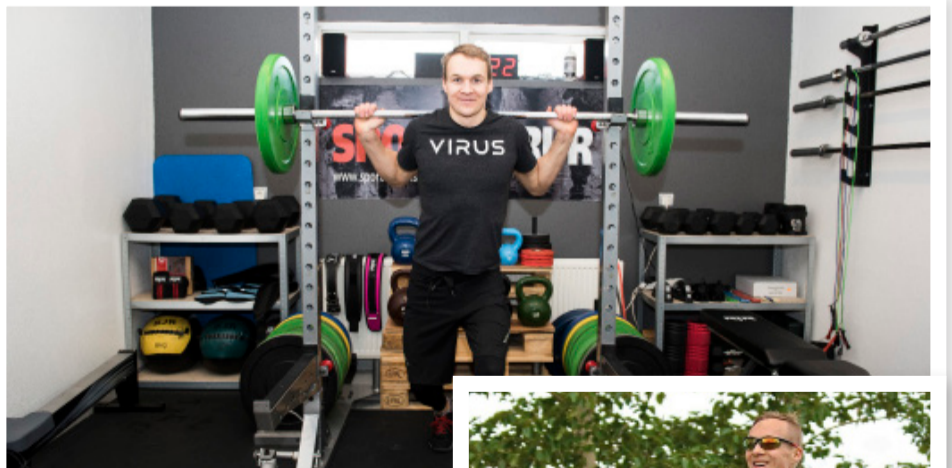
Líkamsræktaráðstöðu í bílskúrnum Sigurjón lét drauminn rætast og er kominn með frábæra aðstöðu í bílskúrnum. Myndir /Sigtryggur Ari



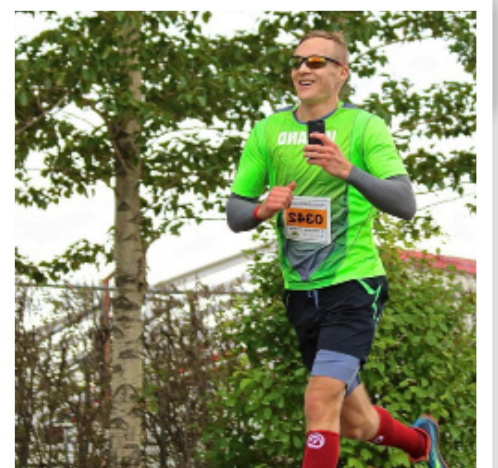
Helstu áskoranir og sigrar

- Heimsmeistaramótið í Spartan Race í Bandaríkjunum þar sem Sigurjón náði flottum árangri.
- Spartan Race sprettþraut hér heima á Íslandi í desember, en þar fór Sigurjón með sigur af hólmi.
- Helstu hlaup: 5 km (16:54), 10 km (35:04), 21,1 km (1:18) og farið þrjú maraþon (Best 2:46:50).
- Hlaupið og sigrað 5 Esjuferðir.
- Hlaupið hringinn í kringum landið í 10 manna hóp (Útmeða) og tvisvar sinnum hjólað í WOW cyclothón.

- Hlaupið og sigrað 5 tinda í Tindahlaupinu í Mosfellsbæ.
 - Hlaupið Laugavegin (55 km) á 4:57 klst.
 - Unnið Prekmótaröðina og hlotið titillinn „Hraustasti maðurinn 2015“ og einnig 2017.
- „Þessar áskoranir og keppnir hafa gefið mér góða þekkingu og skilning á því hvernig líkaminn bregst við miklu álagi og hvernig best er að bera sig að til að ná góðum árangri.“



stutt mig og Sportvörur, Fitness-sport, Hleðsla, Dansport og Heilsa hafa staðið vel við bakið á mér.“ „Ég horfi alltaf á stóru myndina þegar það kemur að árangri en inn í hana fellur: mataræði, æfingar, ákefð/álag á æfingum, hvíld, vinna/skóli og fjölskylda og einkalíf. Til að ná sem bestum árangri til lengri tíma þurfa allir þessir þættir að haldast í hendur. Besta leiðin til að auka þekkingu og ná lengra er að prófa sig áfram, þora að misstíga sig og halda í það sem virkar, sama hversu furðulegt það hljómar.“



Snappað á hlaupum Sigurjón er duglegur á snappinu, líka á hlaupum.

MGT-hóppjálfun slær í gegn

BIRKIR VAGN – YFIR HUNDRAD MANNNA Á BIÐLISTA EFTIR ÞJÁLFUN

Birkir Vagn er menntaður íþróttafraeðingur sem starfar í World Class Laugum þar sem hann býður upp á hóppjálfun sem ber nafnið MGT. Griðarleg aðsókn er í tímana og eru yfir hundrad manns á biðlista.

„Ég vinn við að þjálfna í World Class Laugum og hef gert í fjögur ár, en alls eru átta ár síðan ég byrjaði að þjálfna,“ segir Birkir Vagn. „Fyrir þremur árum útbjóg ég hóppjálfun sem ég kalla MGT, sem hefur verið uppbókad í í rúmt ár og yfir hundrad manns eru á biðlista. Þetta eru 15 manna hópar og fólk sem er vant að vera í hóp finnur sig þarna, frekar en að vera eitt í salnum að lyfta. Þjálfunin er klukkutími í hvert sinn, þar sem þarf að leysa verkefni ýmist einn, með félagi eða með þremur öðrum. Fólk getur komið með félagi eða eitt

og sér en þarna hafa skapast vina-bönd. Sem dæmi má nefna að ein sem þjálfar hjá mér gifti sig í sumar og bauð vinkonum sem hún kynntist í þjálfuninni hjá mér.“

Mikið gert úr félagslega þættinum

„Ég geri mikið úr félagslega þættinum og er með viðburð á þriggja mánaða fresti, við erum með árshátíð, þrek-mót einu sinni á ári og fleira, þannig að fólk hefur fleira að hlakka til en bara að mæta á æfingar,“ segir Birkir Vagn.

Fjölbreytnin skapar vinsældir

„Þjálfunin felst í því að það er aldrei sama æfingin, einn tími getur verið stöðvaþjálfun, svo næst eru þungar lyftingar, svo á þriðju æfingu eru cardio-æfingar, ég tel að þetta hafi átt þátt í hvað hóppjálfunin er vinsæl. Þetta er þriðja árið

sem ég er með hana og sumir hafa verið með frá byrjun og aldrei farið tvisvar á sömu æfingu hjá mér,“ segir Birkir Vagn.

Sá yngsti í þjálfuninni er 18 ára og elsti 45 ára, þannig að aldursbilið er breitt, flestir eru þó um þritugt. „Þetta eru erfiðar æfingar en samt er alls konar fólk að æfa, sem leggur hart að sér og nær árangri samkvæmt því. Þjálfunin hentar fyrir alla.“

Birkir Vagn þjálfar níu 15 manna hópa sem eru fullskipaðir mánuð eftir mánuð, síðan eru yfir 100 manns á biðlista. Þjálfunin hefur ekki verið auglýst fram að þessu, heldur er eingöngu um að ræða vitnisburð manna á milli, sem hefur leitt til þess að MGT-hóppjálfunin er jafn vinsæl og eftirsótt og raun ber vitni.

Birkir Vagn fer með iðkendur á útiæfingu,

þegar verður leyfir, og sjálfur er hann hrifinn af að fara út að æfa. „Ég hef til dæmis farið á róluvöll og nýtt mér leiktækin sem eru þar.“

Ein regla er ófrávikjanleg

„Ég er með þá reglu að fólk þið sem er hjá mér sé mætt þar til að ná árangri. Ef fólk er hjá mér „af því bara“, þá spyr ég viðkomandi hvort önnur þjálfun henti ekki betur fyrir hann. MGT á að snúast um að hreyfa sig, hafa gaman og ná árangri.“

Fá má frekari upplýsingar um MGT-hóppjálfunina í síma 864-6589 eða með því að senda tölvupóst á birkirvagn@hotmail.com.



Lífið er kærleikur

MARKMIÐ KÆRLEIKSSETURSINS ER UPPBYGGING LÍKAMA OG SÁLAR

Kærleikurinn ræður ríkjum að þverholti 5 í Mosfellsbæ, en þar er Kærleikssetrið til húsa, sem Friðbjörg Óskarsdóttir stofnaði árið 2005. Þar er hægt að panta einkatíma, sækja námskeið og hugleiðslustundir eða koma í hópvinnu.

„Hér hjá Kærleikssetrinu fjöllum við um allt sem lýtur að þroska manneskjunnar, jafn andlegum, sálrænum og líkamlegum þroska, því bæði verður að rækta líkamann og innri mann og sál,“ segir Friðbjörg.

Kjarninn mannræktarskóli

Friðbjörg leiddi áður hópstarf hjá Sálarrannsóknafélagi Íslands, en árið 2007 stofnaði hún ásamt fleiri konum Kjarnann, mannræktarskóla Kærleiksseturs. Markmið skólans er að aðstoða fólk við að tengjast eigin kjarna og eflast í að hlusta á innseið.

„Grunnur kennslunnar er „Kjarnavinnna,“ sem er sjálfsvinna þar sem aðaláhersla er lögð á að tengjast kjarnanum, tengingu við æðra sjálfið, innri þekkingu sem við höfum öðlast í gegnum líf okkar nú og fyrri líf, auka næmnina og tengjast hæfileikum okkar, einnig efling í að hlusta á innseið, sem er í raun það eina í lífinu sem er fullkomlega treystandi. Einnig að styrkja sjálfsmyndina,“ segir Friðbjörg.

Allar tilfinningar eiga rétt á sér

„Það er gott að viðurkenna allar tilfinningar, bæði góðar sem slæmar, og ekki að byrgja inni neikvæðar



tilfinningar, heldur vinna úr þeim,“ segir Friðbjörg.

Hún telur að kenna mætti einstaklingum mun fyrr slökun og sálarrækt, „það ætti að byrja snemma að kenna börnum sálarrækt og slökun, bara sem fyrst í grunnskóla.“

Kærleikssetrið hefur upp á margt að bjóða

Á meðal þess sem boðið er upp á í Kærleikssetrinu eru einkatímar, námskeið, fyrirlestrar, skyggnilýsingar, barnahópar, heilun og opið hús svo aðeins eitthvað sé nefnt.

Í Kærleikssetrinu er einnig rekið lítið gallerý þar sem meðal annars eru til sölu hugleiðsludiskar, reyk-

HJÁ KÆRLEIKSSETRINU STARFA: FRIDBJÖRG ÓSKARSDÓTTIR-HEILUN, RÁÐGJÖF, BÆNA OG KJARNAHRINGIR, FRÆDSLUFYRIRLESTRAR, GUÐRÚN ÍVARSDÓTTIR-HEILUN, MIÐLUN, SKYGGNILÝSINGAR OG SPÁR, ÍRIS RÖGNVALDSDÓTTIR-HEILUN, SPÁ OG MIÐLUN, ÞURÍÐUR GUÐMUNDS-DÓTTIR-REIKINÁMSKEIÐ,

HEILUN, FJARHEILUN OG HEILUNARMYNDIR, DEE-DOLORES MARY FOLEY-HEILUN, REIKIHEILUN, MIÐLUN, SKYGGNILÝSINGAR OG SPÁR, HELGA BJARNADÓTTIR-HEILUN OG MIÐLUN OG MARKÞJÁLFUN, AGNES ÞÓRHALLSDÓTTIR-KÆRLEIKSHRINGURINN, ÞORSTEINN SVERISSON-TALNA- OG STJÖRNU-SPEKI

elsi, myndlist og skart.

Kærleikssetrið er að þverholti 5, Mosfellsbæ. Sími 567-5088 og netfang kaerleikssetur@kaerleikssetur.is Heimasíða: kaerleikssetur.is og Facebook: Kærleikssetrið. Mosfellsbae.



Kærleikssetrið

Erótískur dans eða frábær íþrótt sem kemur þér í toppform

Polefitness og dans stúdíóið Erial Pole hefur verið starfandi síðan september 2012 og sérhæfir sig í ýmsum og fjölbreyttum afbrigðum af súludansi. Á allra síðustu árum hefur þessi líkamsrækt orðið þekktari og vinsælli. „Þetta hefur verið dálítið tabú,“ segir Monika Konowski, annar eigenda Erial Pole, en hún segir það ekkert feimnismál að súludans geti verið erótískur jafnframt því að vera hörkupúl og mjög holl líkamsrækt:

„Sumar vilja ekki nálgast þetta sem íþrótt heldur vilja bara dansa. Við tökum á móti öllum og erum með alla flórana í þessu hér. Við erum með Lyrú þar sem notast er við loftfímléikahringi og erum svo að fara að byrja með silki sem er annað loftfímléikaáhalð. Einnig erum við með Flex liðleikatíma en þar er áherslan lögð á aukinn styrk og liðleika. Síðan er það súlufitness á stigum eitt til fimm þar sem stig eitt er fyrir byrjendur og stig fimm fyrir þá sem eru lengst komnir; þar er lögð mikil áhersla á að auka styrk og þol og höfum við séð ótrúlegan árangur hjá nemendum sem hafa jafnvel engan bakgrunn í íþróttum. Auk þess erum við með opna tíma þar sem fólk getur komið og æft sig sjálf. Jafnframt erum við með danstíma þar sem kenndir eru alls konar súludansstílar, svo sem „contemporary pole“ og meiri „sensuál“ dans. Hjá Erial Pole er líka æfingaaðstaða með lóðum og tækjum þar sem nemendur geta æft samhliða námskeiðum og einnig er boðið upp á einkatíma.“

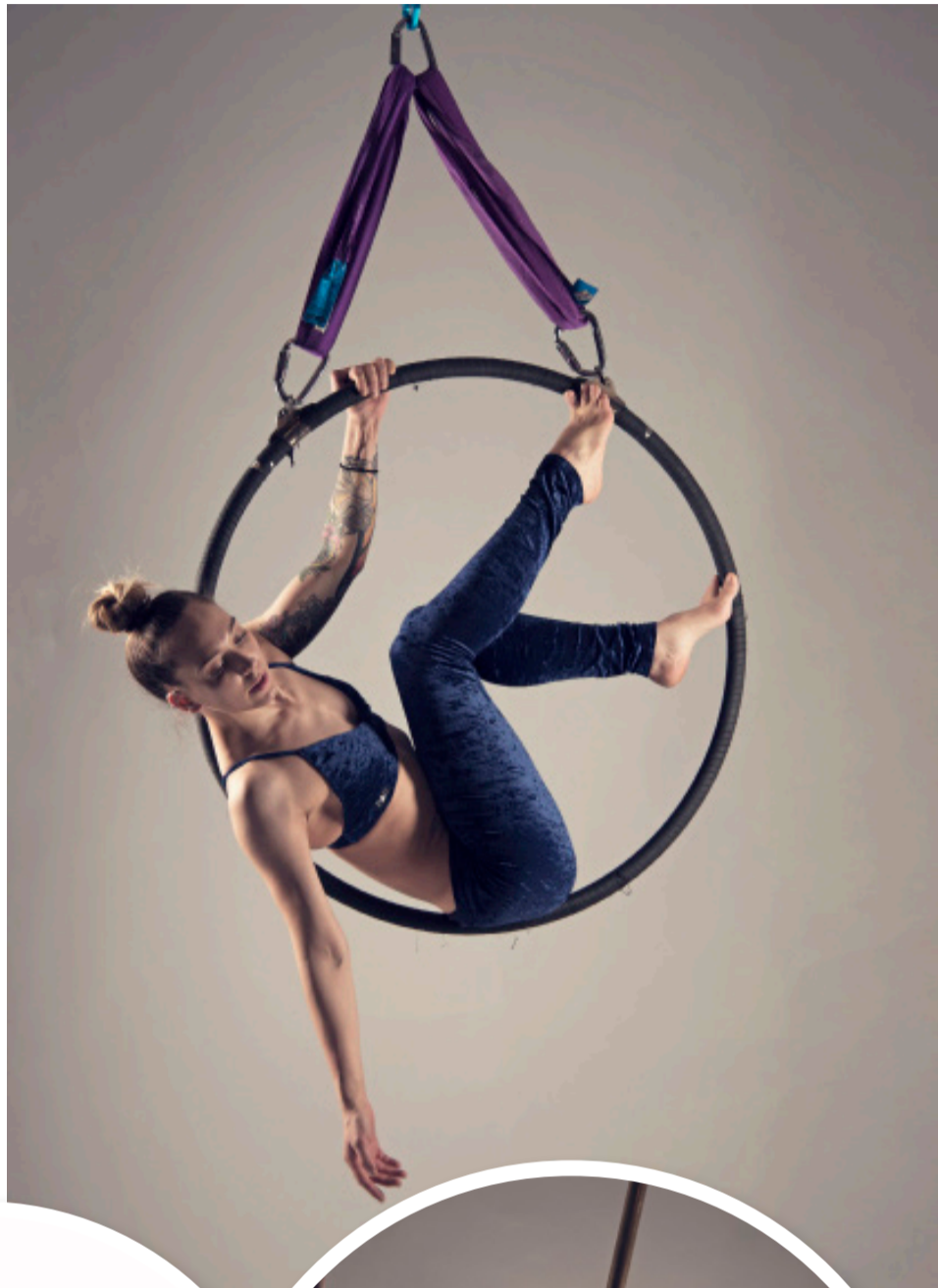
Fjölbreytnin er gífurleg en Erial

Pole leggur líka mikla áherslu á gæði kennslunnar og þjálfunarinnar: „Allir kennararnir hér eru með alþjóðlega viðurkennd kennararéttindi í faginu og við förum reglulega í gegnum símenntun. Kennarar frá Colorado og New York koma hingað einu sinn á ári og eru með fjögurra daga námskeið þar sem við erum átta tíma á dag að læra á fullu,“ segir Monika.

Súludans og fitness er afar holl líkamsrækt og segir Monika að það sem heillar mest sé að nemendur vinna eingöngu með sína eigin líkamsþyngd. Þessi íþrótt stóreykur liðleika, jafnvægi og þol auk þess að styrkja mjög vöðvana. Íþróttin byggir upp langa og vel tónaða vöðva og eflir líkamsmynd hjá þeim sem iðka hana af kappi.

Haldnar eru tvær keppnir í súludansi/polefitness á ári, Pole Theatre, sem er alþjóðleg keppni og mjög þekkt innan sportsins, og Pole Fit Open, sem er innlend keppni.

Erial Pole er stærsta Pole Fitness og Pole dansstúdíó á landinu og er til húsa að Rauðarárstíg 31, Reykjavík, í bakhúsi. Nánari upplýsingar eru veittar í síma 770-2012 en auk þess eru ítarlegar og áhugaverðar upplýsingar á vefsíðunni erial.is. Þar er meðal annars að finna stundatöflu, upplýsingar um kennara, verðskrá og upplýsingar um alla tíma sem í boði eru. Næstu námskeið hjá Erial Pole hefjast 5. febrúar og því er um að gera að kynna sér þessa áhuga-verðu íþrótt og skrá sig á spennandi námskeið.



**ERÍAL
POLE**
WWW.ERIALPOLE.IS

**ERÍAL
POLE**
WWW.ERIALPOLE.IS

Kári Már lét drauminn rætast með Kyon Apparel

NÝTTU ÞÉR AFSLÁTTARKÓÐA OG KAUPTU HÁGÆÐA ÍPRÓTTAFATNAÐ



Kári Már Óskarsson stofnaði fyrir ári fyrirtækið Kyon Apparel, sem hannar og selur hágæða íþróttafatnað á hagstæðu verði. Fatnaðurinn fæst hér heima, en hefur einnig verið vel tekið erlendis, en hann er meðal annars seldur í Bandaríkjunum, Bretlandi og Rússlandi.

„Ég ákvað að láta eigin draum rætast og gera mitt eigið í stað þess að vinna að draumi annars,“ segir Kári, sem er 22 ára gamall. „Ég hef alltaf haft áhuga á fótum og er mjög smámunasamur þegar kemur að fatnaði. Þess vegna finnst mér gott að hanna mín eigin föt.“

Kári hannar fötin sjálfur, en þau

eru saumuð víðs vegar um heiminn. Kyon Apparel byrjaði í íþróttafatnaði eingöngu, en framleiðsla á öðrum hágæðafatnaði er í vinnslu.

„Það var einfaldara að byrja í íþróttafatnaðinum,“ segir Kári. „Hönnunin er ekki eins flókin og tekur styttri tíma. Ég legg engu að síður mikla áherslu á gæði og vil ekki selja fólki fatnað sem er lélegur í gæðum.“

Það er áhuginn sem drifur Kára áfram. Hann er lærdur einkaþjálfari og hefur margra ára reynslu af líkamsrækt og þekkir því vel hvaða gæði og eiginleika íþróttafatnaður þarf að hafa til að endast vel og vera þægilegur í ræktinni.

þrjá mánuði að hanna hverja flik, sauma og svo framvegis,“ segir Kári, sem hyggst færa sig meira yfir í hönnun á hversdags- og spari-fatnaði.

Kyon Apparel sendir frítt um allt land. Heimasíða: kyonapparel.is, Facebook og Instagram: [kyonapparel](https://www.instagram.com/kyonapparel).

Nýjar vörur í vinnslu

„Íþróttafatnaður mun alltaf vera til staðar hjá mér og nýjar vörur koma inn þar, en núna er ég að vinna að öðrum fatnaði, sem liggur meiri vinna á bak við, það tekur um



Eigandinn Kári Már Óskarsson er maðurinn á bak við Kyon Apparel, eigandi og hönnuður. Mynd INFOGANTÓNBJARNI.IS



MEÐ ÞVÍ AÐ NOTA AFSLÁTTAR-KÓÐANN DV25 Á HEIMASÍÐU KYON APPAREL FÁ LESENDUR DV 25% AFSLÁTT AF VÖRUM ÚT FEBRÚAR 2018.

KA

Skíðalandsliðið notar EVY-sólarvörn á OL

VEITIR ALLT AÐ SEX TÍMA VÖRN GEGN SKAÐLEGUM GEISLUM

Þau tíðindi hafa orðið að allir keppendur í A- og B-landsliðum Íslands í skíðaiþróttum munu hér eftir nota hina byltingarkennda EVY-sólarvörn við æfingar og keppni. A-landsliðið tekur þátt í Vetrar-ólympíuleikunum í Suður-Kóreu sem hefjast í febrúar.

„Við erum afar ánægð með þetta frumkvæði og þessa faglegu sýn hjá Skíðasambandi Íslands,” segir Anna Björg Hjartardóttir, framkvæmdastjóri Celsius, sem selur EVY á Íslandi. „Við erum ánægð með að Skíðasambandið skuli átta sig á þessum mikilvægu gæðum vörnum nú á þeim tímum þegar útbreiðsla húðkrabbameins er orðin svo mikil og há UVA-vörn er afar mikilvæg þeim sem eru lengi í sól því alvarleg skaðsemi útfjólubláu A-geislanna gerir engan greinarmun á hitastigi, það gildir einu hvort þú ert að erfiða í snjó og kulda eða að stikna á ströndinni.”

Mikilvægt að hafa í huga: Hægt að skaðast af sólinni án þess að brenna EVY inniheldur bæði háa vörn gegn UVA- og UVB-geislum. Þeir síðarnefndu valda sólbruna og bendir Anna á að það geri þá augljósari þar sem fólk verði vart við að það hafi sólbrunið, þó ekki í golu og vindi og oftast of seint. „UVA-geislar berast til dæmis inn um gluggarúður og

afleiðingin er meðal annars sú að húðkrabbamein hjá flugmönnum hefur aukist mikið,” segir Anna. Snjór endurkastar allt að 85% af sólar-geislunum, þess vegna er oft margt brennt skíðafólk á sólardögum.

EVY byggir á einkaleyfisskráðri formúlu. Grunnformúlan myndar rakafyllta verndandi vörn sem líkir eftir og styrkir náttúrulegar varnir húðarinnar og bindur raka í húðinni jafnvel við erfiðustu aðstæður, uppi á jöklum, í frosti, í söltum sjó sem dæmi. Vörnin leggst í hornlag húðarinnar í stað þess að leggjast á yfirborðið eins og algengast er. Þess vegna nuddast vörnin ekki af og þolir sund, sjó, leik og íþróttir, enginn glans eða klístur. Rannsóknir sýna allt að 6 tíma vörn gegn UVA- og UVB-geislum. EVY verndar líka gegn hita, vindi og þurrk af klór, saltvatni og húðertandi áreiti.

Notkun EVY breiðist nú út á meðal skíðamanna, ræðara, pólfara og annarra ofurhuga sem reyna á mátt sinn úti í náttúrunni. Hins vegar er æskilegt að allt útivistarfólk noti EVY til að vernda sig gegn skaðlegum geislum, til dæmis fjallgöngufólk og áhugaskíðamenn í skíðaferðalögum.

Ítarlegar og afar gagnlegar upplýsingar er að finna um EVY sólarvörnina á vefsíðunni evy.is.



Freydís Halla Einarsdóttir keppir á Vetrar-ólympíuleikunum



Sturla Snær Snorrason keppir á Vetrar-ólympíuleikunum



Kísilsteinefnið inniheldur hreinan jarðhitakísil

Kísilsteinefnið geoSilica inniheldur hreinan jarðhitakísil sem unninn er úr jarðhitavatni Hellisheiðarvirkjunar. Læknisfræðilegar rannsóknir hafa leitt í ljós að kísill gegnir mikilvægu hlutverki í mannlíkamanum og er honum nauðsynlegur. Kísill er sérstaklega mikilvægur fyrir heilsu beina enda örvar hann myndun kollagens í líkamnum, en kollagen er helsta uppistaða bandvefjar sem er að finna í beinum, húð, hári, nöglum, liðböndum, sinum og brjóski.

Kísill hjálpar einnig kalki að koma sér fyrir í beinvef og er því mikilvægt að taka inn kísil samhliða kalkinntöku til að kalkið nýtist sem best. Inntaka kísilsteinefnis gæti haft fyrirbyggjandi áhrif gegn beinþynningu.

Kísilsteinefnið geoSilica styrkir bandvef, styrkir hár og neglur og vegna betri myndunar kollagens getur inntaka kísilsins stuðlað að sléttari og fallegri húð.

Fyrirtækið geoSilica Iceland hefur þróað vöruna, framleiðir hana og selur. Þau Fidu Abu Libdeh og Burkni Pálsson, ásamt Ögnum ehf., stofnuðu fyrirtækið árið 2012. Um haustið það ár fékk geoSilica verkefnastyrk Tæknipróunarsjóðs til rannsókna og þróunar á vörnunni. Hún kom síðan á markað í desember árið 2014: 100 prósent hágæða náttúrulegt íslenskt kísilsteinefni í vökvaformi, tilbúið til inntöku.

Nýjar vörur frá geoSilica slá í gegn geoSilica hefur eftt mjög vöruþróun á síðustu misserum og hafa nýjar vörur

frá fyrirtækinu slegið rækilega í gegn. geoSilica kísilsteinefni eru á metsölu-listanum Top 10 Best Sellers in Silica Mineral Supplements á Amazon US. geoSilica býður nú upp á eftirfarandi vörulínu: . geoSilica kísill -Íslenskt kísilsteinefni geoSilica Renew - Fyrir húð, hár og neglur geoSilica Recover - Fyrir vöðva og taugar geoSilica Repair - Fyrir liði og bein

Nánari upplýsingar um vörurnar og virkni þeirra er að finna á vefsíðunni geosilica.is. Þar er einnig að finna merkilegar reynslusögur margra Íslendinga sem hafa notað vörurnar frá geoSilica með undraverðum árangri. Við látum eina fljóta hér með:

Ásdís Geirsdóttir



„Nokkrum mánuðum eftir að ég átti yngri dóttur mína í nóvember 2014 fór að bera á miklu hárlosi hjá mér.

Ásamt því var ég mjög slæm í húðinni og neglurnar á mér brotnuðu endalaust. Mér var þá bent á kísilsteinefnið frá geoSilica. Það er 100% náttúrulegt steinefni sem er þróað og framleitt á Íslandi úr jarðhitavatni frá Hellisheiðarvirkjun. Kísilsteinefnið kemur í vökvaformi og ætlast er til að maður taki inn 1 msk. (10 ml) á hverjum degi. Það sem mér fannst líka virkilega gott við kísilinn er að hann inniheldur engin aukaefti – aðeins kísil og vatn – og er einnig bragðlaus. Ég ákvað að prófa enda orðin frekar langþreytt á þessu ástandi og búin að prófa bæði sjampó fyrir hárlos, ýmis krem og naglaheði. Ein flaska dugði mér í einn mánuði og eftir um 2 vikur var ég farin að sjá verulegan mun á húðinni, hárinu og nöglum. Ég ákvað því að taka aðra góða törn og keypti flöskur næstu tvo mánuðina og árangurinn lét ekki á sér standa! Ég náði svo að sannfæra manninn minn um að prófa kísilinn líka. Hann er með psoriasis en kísillinn hefur reynst fólki með psoriasis einstaklega vel. Hann sá einnig mikinn mun á húðinni sinni og margir blettir sem hann var með urðu þynnri og minnkuðu til muna. Síðan þá höfum við nokkrum sinnum tekið tærni með kísilinn frá geoSilica og alltaf sé ég jafn mikinn mun á mér og þá sérstaklega á húðinni og nöglunum. Auk þess finnst mér þetta minnka slen og stirðleika sem oft hellist yfir marga yfir vetrartímann.”





EINS OG FÆTUR TOGA

Útsölulok

Föstudag og Laugardag.

Hlaupaskór, ræktarskór, léttir vatnsheldir götuskór, utanvega skór og gaddaskór.

Hver að verða síðastur að ná sér í frábæra skó á ótrúlega góðu verði.

Allir skór á kr. 14.000, 2 pör á kr. 24.000 bætum við Feetures sokkari með öllum seldum skóm (2990).

Fatnaður á 30-50% afslætti (var á sama verði og í USA).



Icespike frábær hákuvörn.

Vandaðir skrúfugaddar undir hlaupaskó, vinnuskó og aðra skó sem nota á í hálfu. Prófaðu að hlaupa eða ganga á Icespike og þú vilt ekkert annað.

Endast yfir 800 km, mikið lengur en aðrar hákuvörnir. Frábærir undir vöðlur og aðra vinnuskó. Skemma ekki skóna og ekkert mál að skrúfa úr. Verð Kr. 4.990 (32 skrúfur og skrúflykill). 20% afsláttur föstud og laugard.

Setjum gaddana undir meðan þú bíður.

TRUE VIKING FITNESS

Ég lifi fyrir sigrana hjá öðrum

FJARÞJÁLFUN Á HENTUGU VERÐI FYRIR ALLA

Stefán Michaelsson og Pálína Pálsdóttir eru eigendur True Viking Fitness, sem er heimasíða sem býður upp á fjarþjálfun fyrir alla á hagstæðu verði. Þau vinna bæði sem einkaþjálfarar í World Class og eru að fara eftir fimm vikur á Arnold Classic í Bandaríkjunum bæði sem keppendur og þjálfarar.

„True Viking Fitness byggist upp af þeirri ástríðu okkar að breyta lífsstíl fólks til hins betra, bæði líkamlega og andlega,” segir Stefán, en hann og Pálína hafa bæði langan bakgrunn í íþróttum og þjálfun og ástundun heilbrigðs lífsstíls. Pálína er að klára BA-ritgerð í sálfræði og Stefán BA-ritgerð í íþróttufræði.

True Viking Fitness – fjarþjálfun fyrir alla á hentugu verði

Á heimasíðunni er boðið upp á æfingar, sem eru á hentugu verði fyrir alla, þar sem Stefán og Pálína vilja að fjarþjálfun sé aðgengileg fyrir alla óháð efnahag. Þar er boðið upp á nokkur prógrömm, bæði fyrir byrjendur og lengra komna, sérstakt prógramm er til að þjálfra rassinn, enda vinsælt að vera með fallegan afturenda.

Vefsíðan er á ensku, þrátt fyrir að vera alíslensk. „Okkur langar að nota Ísland sem stökkpall til að bjóða fjarþjálfun erlendis, þess vegna er heimasíðan á ensku,” segir Pálína.

Líkamsrækt á að vera hluti af daglegum lífsstíl

„Það er frábært að sjá hvað margir eru í ræktinni í janúar, en að sama skapi er leiðinlegt að sjá að strax í febrúar eru margir hættir að mæta,” segir Pálína. „Ræktin ætti frekar að vera hluti af daglegu lífi. Þetta er langhlaup ekki spretthlaup. „Allir kostir eru góðir kostir, svo lengi sem þú ert í miðjunni,” sagði Aristóteles, það er gullni vegurinn sem gildir í öllu.”

Pálína segir algengt að fólk sé með bólgur og þjúg í kringum liði þrátt fyrir að vera í góðu líkamlegu ásigkomulagi, sem er ekki eðlilegt, en er til komið út af álagi í ræktinni og því að fólk drekkur ekki nóg af vatni. „Við erum líka mikið að læsa liðunum og þá myndast bólgur í kringum liðina og það kemur eiginlega ekki fyrir að viðskiptavinur sem kemur til mín sé ekki með bólgur. Það væri gott jafnvægi á móti að stunda jóga 1–2 í viku.”

„Ég lifi fyrir sigrana hjá öðrum,” segir Stefán aðspurður af hverju hann byrjaði að þjálfra aðra í stað þess að keppa og æfa bara sjálfur. Tilvitnun sem þau halda upp á er „No Lamb for the Lazy Wolf” eða Latí úlfurinn fær ekki lamb, sem þýðir að sá sem hefur ekki fyrir hlutunum uppsker ekki.

„Ég byrjaði að lyfta fyrir tíu árum, þegar ég var nýbúin að eiga son minn, en ég var alltaf frekar feit sem barn og unglíngur. Ég þurfti einnig að vinna mikið í mér andlega, en allt er hægt ef viljinn er fyrir hendi og það er ekki gefist upp,” segir Pálína og segist jafnframt hafa gríðarlegan áhuga á mannlíkamanum í heild sinni.

Þau vinna vel saman sem par og með áhugamál þeirra beggja að leiðarljósi: áhugann á fólki og að hjálpa þeim til betra lífs líkamlega, andlega og sálfræðilega.

Heimasíða: truevikingfitness.com og Instagram: truevikingfitness.

Pálína og Stefán eru bæði virk á samfélagsmiðlum og má fylgjast með þeim þar. Snapchat Pálínu: pollieanna777 og Instagram: alpha_valkyrie. Instagram Stefáns: v1k1ng13.



Það gefur mér mikið að hjálpa fólki og sjá það ná árangri

HJALTI MÁR KÁRASON ÞJÁLFAR HJÁ REEBOK FITNESS

Hjalti Már Kárasón er einkaþjálfari hjá Reebok Fitness og þjálfari í þeirri stöð, sem hentar hverjum viðskiptavini. Hann byrjaði hjá Reebok Fitness í fyrra, en hefur þjálfað í 13 ár.

„Ég var í frjálsum íþróttum frá 6–15 ára aldri og hef alla tíð verið í íþróttum, tók einkaþjálfaranum árið 2006 og hef þjálfað óslitið síðan,” segir Hjalti Már. „Mér finnst gaman að hjálpa fólki og sjá það ná árangri, það gefur mér svo mikið.“

Margir viðskiptavinir hans hafa orðið góðir kunningjar hans í ræktinni, enda samskipti þjálfara og viðskiptavinar sem æfa saman í langan tíma mikil.

Hjalti Már býður upp á einkaþjálfun, paraþjálfun og hópaþjálfun. Auk þess að bjóða upp á mælingar og matarprógrömm. Viðskiptavinir eru á öllum aldri og af báðum kynjum.

„Einkaþjálfunin er vinsælust, en paraþjálfun er líka vinsæl,” segir Hjalti Már. „Mér persónulega finnst skemmtilegra að vera með fólki hjá mér, mér finnst það gefa mér meira,” segir Hjalti Már aðspurður hvort hann bjóði upp á fjarþjálfun.

Hjalti Már er einnig með hópatíma hjá Reebok. „Þeir eru ætlaðir til að styrkja kvið og mjóbak, ég skipti tímum yfirleitt í þrennt, byrja á fótum, fer

svo í efri partinn og enda á kviði og mjóbaki. Síðan endum við á teygjum í lokin.“

Til að hafa samband við Hjalta Má má hringja í síma 867-3531 eða senda tölvupóst á hjaltimar77@gmail.com.

Umsagnir:

„Með markvissum æfingum, jákvæðri hvatningu og dassi af húmor kom Hjalti okkur hjónum aftur af stað í ræktina eftir langt sófaset-utímabil. Hjalti er ljúfur og þægilegur í samskiptum, en gefur engan afslátt af æfingum þó að aðlögun æfinga sé sjálfsagt mál. Árangurinn lét ekki á sér standa og kom það mér á óvart að fara úr tveimur aumum armbeygjum í upphafi yfir í 30 eftir tímabilið. Ég, sem þóldi ekki armbeygjur, var farin að taka þær nokkrar heima hjá mér milli tíma. Við mælum heils hugar með Hjalta.“ –Bryndís Eva Jónsdóttir.

„Ég er 15 ára strákur og eftir að ég byrjaði í einkaþjálfun hjá Hjalta hef ég náð miklum framförum, ég æfi fótbolta og þar hefur sérhæfð þjálfun nýst mér vel. Einnig hefur árangurinn gefið mér auknið sjálfs-traust.“ –Tristan Þór



„Árangur tekur sér aldrei frí“

NOTAR EIGIN REYNSLU TIL AÐ HJÁLPA VIÐSKIPTAVINUM AÐ ÖÐLAST BETRA LÍF

Eiríkur Ágúst Brynjarsson einkaþjálfari, eða Gústi eins og hann er betur þekktur, á fyrirtækið Betri heilsa – Betra líf, sem býður upp á einkaþjálfun í Sporthúsinu í Kópavogi, fjarþjálfun og matarráðleggingar.

„Ég glímdi sjálfur við ýmis heilsuvandamál þegar ég var yngri,” segir Ágúst, sem er 27 ára gamall. „Ég var búinn að reyna allt og alla kúra, var að sleppa þessu úr mataræðinu og bæta öðru við, en ekkert gekk til lengdar. Ég missti einhver kíló einn mánuð og bætti þeim við aftur næsta mánuðinn.“

Gústi kynntist síðan hópi sem lagði fyrst og fremst áherslu á mataræðið, frekar en hreyfinguna. Þar átti hann helst að passa upp á neyta ráðlags skammts af próteini og borða jafnt og þétt yfir daginn og á tveimur árum missti hann 30 kíló. „Fólk fór edlilega að spyrja mig hvernig ég hefði farið að því og ég að segja því frá og gefa því góð ráð. Síðan fór fólk að mínum ráðum og fór að ná árangri, sem veitti mér mikla ánægju,” segir Gústi.

Sótti um einkaþjálfaranám á síðasta degi

Í kjölfarið sótti hann um einkaþjálfaranámið í Keili á síðasta degi umsóknarfrestsins og komst inn. „Ég varð bara heillaður af náminu og hellti mér út í að læra sem mest.“

Vinir Gústa skorudu á hann að byrja

með like-síðu á Facebook og heimasíða er í vinnslu. „Flestir viðskiptavinir mínir hafa bætt líf sitt,” segir Ágúst, „þótt allir hafi kannski ekki endilega misst mikinn fjölda kílóa. Ég er mikið á móti skyndilausnum/kúrum og vil frekar að fólk þjálfri jafnt og þétt og geri þetta að lífsstíl.“

Ég gef leiðbeiningar um mataræði, en er meira að benda á hvernig þú átt að borða, frekar en hvað þú átt að borða. Ég er ekki með grjóthörð matarplön. Fjölskyldufólk er til dæmis ekki að fara að hlýða því til lengri tíma að borða kjúkling, sætar kartöflur og sodið grænmeti. Allar uppskriftir sem ég er með henta vel, hvort sem er fyrir einn eða heila fjölskyldu.

Ég hitti alla sem eru í fjarþjálfun hjá mér minnst einu sinni áður en þeir byrja, hafi þeir tök á því, og tek þá í líkamsstöðu- og ástandsgreiningu. Þá sé ég hver helstu stoðkerfavandamálín eru. Ég býð fólki að koma í ákveðin þolpróf og hreyfipróf, og þá sé ég kannski einhver vandamál sem viðkomandi jafnvel vissi ekki af.“

Býður upp á smáforrit til að halda utan um æfingar

„Það er algengt að fólk í fjarþjálfun



Fyrir og eftir Gústi breytti um lífsstíl.

fái blað með æfingum sem það á að gera og síðan hefur viðkomandi ekki hugmynd um hvernig hann á að gera þær,” segir Gústi. „Ég býð fólki hjá mér upp á að fá aðgang að appi, sem heitir Trainerize. Þá eru þar myndbönd sem ég hef tekið af sjálfum mér eða af netinu. Þú ýtir á æfinguna og skoðar hana í tölvunni heima eða í snjallsímanum þegar þú ert í ræktinni ef þú manst ekki hvernig þú átt að gera æfinguna.“

Gústi skráir æfingu og hversu oft á að gera hana og hvaða þyngd á að nota. Viðskiptavinurinn merkir svo við þegar hann lýkur æfingunni.

Gústi býður viðskiptavinum sínum upp á mælingu og eru þær upplýsingar skráðar inn í appið. Þannig getur hann séð kúrfu af þyngd og árangri, auk þess sem hlaða má árangursmyndum inn. Hætti viðskiptavinur í þjálfun í ákveðinn

tíma og byrjar síðan aftur geymast einfaldlega upplýsingar hans í appinu.

Fylgist ávallt með árangri sinna viðskiptavina

„Jafnvel þó að einhver hætti hjá mér, þá mun ég alltaf fylgjast með viðkomandi af og til,” segir Gústi. „Hvort viðkomandi sé enn að æfa, ná árangri og svo framvegis. Viðskiptavinir mínir vita að þeir geta alltaf heilsað upp á mig og fengið ráðleggingar þó að þeir séu ekki að æfa hjá mér akkurat þá stundina. Þeir vita að þeir eru orðnir hluti af þessari litlu fjölskyldu.“

Gústi hefur laðað að sér ýmsa viðskiptavini sem eiga við verki eða yfirþyngd að stríða, þar sem hann hefur sjálfur reynslu af sliku. „Margir sem leita til mín eiga einhverja vanda-málasögu vegna hreyfingarleysis eða meiðsla en auðvitað er fjöldinn allur af fólki sem vill bara finnpússa árangurinn í ræktinni. Mér finnst ekkert skemmtilegra en sjá fólk ná árangri og bæta lífsgæðin.“

Afsakanir eru ekki í boði

„Ég get orðið grimmur þegar fólk kemur með afsakanir, ég vil frekar að fólk mæti á æfingu og við bara teygjum á eða gerum eitthvað uppbyggjandi,” segir Gústi. „Ef þú ert einu sinni búinn að nýta þér afsökun þá muntu nýta hana aftur.“ Á miðvikudögum setur Gústi inn æfingu á Facebook-síðuna sína, æfingu sem taka má hvar sem er, hvort sem er heima fyrir eða á hótélherbergi erlendis. „Árangur tekur sér ekki frí,” segir Gústi.

LEANBODY

Hágæða fæðubótarefni sem gera gott betra

GÆÐAVÖRUR OG GÓÐ ÞJÓNUSTA

Hjá versluninni Leanbody er boðið upp á hágæða fæðubótarefni og heildarlausnir fyrir heilbrigðan lífsstíl.

„Leanbody er fæðubótarefna-verslun sem hóf göngu sína í byrjun desember 2015,” segir Alfreð Pálsson, sem á og rekur Leanbody, ásamt konu sinni, Agnesi Kr. Gestsdóttur. „Við byrjuðum smátt, svo hefur verslunin vaxið jafnt og þétt og gengið vonum framár. Vörurnar, sem eru bandarískar, eru þekktar fyrir mikil gæði og miðast ekki bara við keppnisfólk, heldur fyrir alla sem vilja ástunda hreyfingu og heilbrigðan lífsstíl.”

Hjá Leanbody er boðið upp á heildarlausnir. „Við höfum boðið fólk upp á ráðleggingar um hvað eina sem varðar heilbrigðan lífsstíl,” segir Alfreð, sem hefur æft og keppt í vaxtarrækt og kraftlyftingum, en Agnes keppti í sundi á árum áður. Þau vísa viðskiptavinum meðal annars á þjálfara af báðum kynjum, „Þetta eru þjálfarar sem við þekkjum til og við höfum traust á.”

Leanbody styrkir einnig einstaklinga, bæði keppnisfólk og einstaklinga sem náð hafa að breyta lífsstíl sínum. „Við höfum styrkt fólk sem er afreksfólk í íþróttum, fólk sem okkur finnst eiga möguleika á góðum árangri. Við höfum einnig styrkt fólk, sem er góðar fyrirmyndir, fólk sem hefur breytt um lífsstíl og náð

góðum árangri og hvatt aðra, hvort sem það er með því að grenna sig eða ná góðri endurhæfingu,” segir Alfreð.

Yfir 20 ára gamalt vörumerki

Fyrirtækið Labrada var stofnað árið 1995 af göðsögn í

vaxtarræktarheiminum, Lee Labrada og hafa vörurnar sannað sig á markaðinum. Kvót hans er „If it's on the label, it's in the bottle” eða „Ef að það er í innihaldslýsingu, þá er það í vörunni.” Þriðji óháður aðili yfirfer allar vörur áður en þær fara á markað til að sannreyna að allt sem stendur á innihaldslýsingu sé í vörunni.

„Við erum með vörur fyrir alla og sem dæmi má nefna, að þá erum við með vörur fyrir fólk með meltingartruflanir, magavandamál, útbembdan maga, þessi vandamál sem margir kannast við,” segir Alfreð.

„Allar vörurnar okkar

eru glútenlausar. Við erum að taka inn vegan próteinvörur, grænt te og snakk sem er gert úr brokkolí,” segir Alfreð.

Fæðubótarefni eru fyrir alla sem kjósa heilbrigðan lífsstíl

„Viðskiptavinahópurinn hefur breyst frá því að fæðubótarefni komu fyrst á markað, áður var þetta aðallega fyrir vaxtarræktar- og kraftlyftingafólk, í dag eru viðskiptavinir fólk sem leggur stund á allar íþróttar-



greinar, hvort sem er til keppni eða sem hluta af heilbrigðum lífsstíl, auk fólks sem fer eingöngu út að ganga.

Það má þó ekki gleyma að um er að ræða fæðubótarefni, þau gera gott betra, en koma aldrei í stað matar, heilbrigðs lífsstíl, hreyfingar og svefns,” segir Alfreð.

Leanbody er að Bæjarhrauni 2, Hafnarfirði. Opnunartími er alla virka daga kl. 11-18 og laugardaga kl. 13-16. Sími er 533-2616 og netfang leanbody@leanbody.is.

Leanbody er með heimasíðu: leanbody.is og á Facebook: leanbody.is.

Anti bloat Minnkar magapembu

og loftmyndun í maga, hjálpar til við meltingu, minnkar auka vökvasöfnun. Virkar vel ein og sér eða með Fat burner.

Fat burner Eykur fitubrennslu og gefur aukinn kraft og orku, auk þess að minnka matarlyst. Virkar vel ein og sér eða með Anti bloat.

Próteindrykkir Laktósafríir, glútenlausir. Þægilegir til að taka með sér í amstri hverdagsins eða sem millimál.

Leanpro 8 próteinblanda Alhliða próteinblanda sem hefur fengið verðlaun fyrir bragðgæði.



Hlúðu vel að húðinni með góðri meðferð

HEILBRIGÐ HÚÐ ENDURSPEGLAR HEILBRIGÐAN LÍKAMA

HÚÐIN er húðmeðferðarstofa sem var opnuð fyrir tveimur mánuðum að Hátúni 6b í Reykjavík. Þar er boðið upp á ýmsar meðferðir sem auka heilbrigði húðar. Einnig er hægt að fá persónulega ráðgjöf um val á meðferð og hvað hægt sé að gera til að viðhalda heilbrigðri húð. Verði er stillt í hóf og reglulega er boðið upp á tilboð á meðferðum.

Lára G. Sigurðardóttir læknir og Sigríður Arna Sigurðardóttir, hjúkrunar- og förðunarfræðingur, eru eigendur stofunnar.

„Við meðhöndlum saklausar húðbreytingar eins og hárcæðaslit, finar og djúpar andlitslínur, og óhreina húð, svo eitthvað sé nefnt,” segir Lára. „Við bjóðum einnig upp á laserháreyðingu, Restylane-fylliefni og ýmislegt til að fríska upp á húðina og hressa upp á útlitið.”

Hugsaðu vel um húðina

Húðin gegnir mörgum mikilvægum hlutverkum í lífi okkar og því mikilvægt að hugsa vel um hana. Hún ver okkur gegn sýklum, óhreinindum, aðskotahlutum og útfjólubláum geislum sólarinnar. Taugaendar í húðinni láta okkur vita ef eitthvað er of heitt eða kalt, oddhasst eða bitlaust og við létta snertingu sendir hún heilanum skilaboð sem slaka á líkamanum. Einnig er húðin

mikilvæg til að stjórna vökvainnihaldi líkamans og hitastigi hans svo eitthvað sé nefnt.

Ýmislegt hefur áhrif á heilbrigði húðarinnar og vege þyngst ljósabekkjantkun, sólböð og reykingar, sem allt hefur þau áhrif að húðin eldist hraðar. Húðin byrjar að missa styrkleika og teygjanleika um þritugt og því fyrr sem maður byrjar að hugsa vel um húðina, því betur eldist hún.

Hjá HÚÐINNI er boðið upp á fjölbreyttar húðmeðferðir fyrir allan aldur og er meðferð valin sem hentar best hverjum og einum.

Meðferðir sem vinna á ysta lagi húðarinnar og henta flestum eru demantshúðslípun sem er vinsæl meðferð sem hreinsar húð, gefur ljóma og frísklegt yfirbragð. Einnig er að fara af stað ávaxtasýrum meðferð sem endurnýjar efsta lag húðar og vinnur á ýmsum húðvandamálum.

Meðferðir sem vinna í dýpri lögum húðarinnar eru lasermeðferð sem dregur meðal annars úr slappleika, finum og djúpum línunum og örum eftir bólur, og dermapen þar sem notaðar eru örsmáar nálar til að byggja upp húðina. Þessar meðferðir eiga það sameiginlegt auka styrkleika og teygjanleika húðarinnar og gera hana áferðarfallegri. Lasermeðferð er nú afar vinsæl til



Eigendurnir Sigríður Arna Sigurðardóttir, hjúkrunarfræðingur og förðunarfræðingur, og Lára G. Sigurðardóttir, læknir, eru eigendur stofunnar.



FYRIR

EFTIR

ad eyða hárum varanlega og með laser er einnig hægt að fjarlægja hárcæðaslit, sólskemmdir, húðflúr og minnka rósroða.

Annað sem er vinsælt í dag eru Restylane-fylliefni sem innihalda náttúrulegar sykrur sem sprautað er í undirhúð til að gefa aukinn raka og grynka línur. Síðan er hægt að gefa fyllingu í varir á náttúrulegan máta eftir óskum hvers og eins.

Hjá Húðinni bjóða Sigríður og Lára upp á persónulega þjónustu og faglega ráðgjöf í notalegu umhverfi.

Húðin er að Hátúni 6b, Reykjavík. Síminn er 783-2233. Húðin er með heimasíðu: hudin.is og jafnframt á Facebook og Instagram: hudin.is.



Þjálfunin er gefandi, bæði fyrir mig og viðskiptavinini mína

KRISTÍN SEGIR AÐ GÓÐUR ÞJÁLFARI SÉ GÓÐUR MANNÞEKKJARI

Kristín Ólafsdóttir er einkaþjálfari hjá World Class í Ögurhvarfi, auk þess að vera þar með tíma í spinning. Hún starfaði fyrir hrun í fjármálageiranum, en ákvað að breyta um starfsvettvang og vinna starf sem væri meira gefandi, bæði fyrir hana og viðskiptavinini hennar.

„Ég var að vinna sem fjármála- og lífeyrisráðgjafi hjá gamla Kaupþingi. Þegar ég kynntist mannum mínum, sem var handboltamaður, leiddist ég sjálf út í æfingar. Mér fannst þetta skemmtilegt og leið ekki vel í þáverandi starfi. Ég var með frekar ákveðnar skoðanir á því hvernig þjálfari átti að vera og starfa og stuttu fyrir hrúnið þá hellti ég mér bara á fullt í þetta,” segir Kristín.

Hún segir alveg himin og haf á milli fyrra starfs og einkaþjálfunarinnar og þjálfunarstarfið oft töluvert meira krefjandi en um leið mun meira gefandi.

Góður þjálfari þarf að vera hvetjandi, en einnig að sýna stuðning

„Það er margt sem góður þjálfari þarf til að vera. Undirstaðan er og verður alltaf góð þekking á líkamanum, og góð þekking á þjálfraði. Það þarf líka að viðhalda þeirri þekkingu stanslaust. En góður þjálfari þarf einnig að vera góður mannþekkjari. Sama æfingaprógrammið hentar ekki öllum, fólk er í mismunandi líkamlegu

ástandi og andlegu, og þarf á mismunandi stuðningi á að halda. Það er mikilvægt að geta einmitt lesið á milli línanna og aðlaga æfingar og mataræði að mismunandi persónuleikum og ástandi viðskiptavinanna.”

Fólk hefur einnig mismunandi þarfir og hefur mismunandi markmið með æfingum. „Sjálf er ég að þjálfa fólk sem stefnir á að hlaupa maraþon, taka þátt í fitnesskeppnum og jafnvel járnkalli. Ég er einnig með fólk sem stefnir ekki á neinar keppnir, fólk sem vill greinast og fólk sem vill þyngjast og fólk sem vill bara halda sér í formi.”

Það þarf að aðlaga æfingaprógrömm og mataræði að hverjum og einum með tilliti til þeirra markmiða. Jafnframt þá þarf aðhald þjálfarans bæði á og utan æfinga að passa við markmið viðskiptavinanna.

Hún segist alveg geta staðfest að hún sé ákveðinn þjálfari, en leggur samt áherslu á að fólk sé að breyta um lífsstíl. Ekki að taka ræktina í einum spretti, borða hollt í nokkrar vikur en svo fari allt aftur í sama farið.

„Það er flest gott í hófi. Maður vill æfa, líta vel út og vera heilbrigður, en vill samt geta notið lífsins og líðið vel, til þess er leikurinn gerður.”

Til að hafa samband við Kristínu má hringja í World Class Ögurhvarfi í síma 517-0612, einnig má finna allar upplýsingar um hana á heimasíðunni: worldclass.is



Umsagnir

„Við hjónin segjum nú bara eins og börnin, Kristín er algjört æði. Hún er fagmanneskja fram í fingurgóma með frábæra næmni bæði á líkamlegt og andlegt ástand og endalaus fjölbreytni í æfingum sem gerir það meðal annars að verkum að það er ekkert mál að mæta óguðlega snemma á morgnana til hennar og takast á við sjálfan sig.” - *Hjónin Kristín S. Sigtryggsdóttir og Hallur A. Baldursson.*

„Ég er búin að æfa hjá Kristínu í að verða 2 ár núna, verð 43 ára á þessu ári og hef aldrei verið í jafngóðu formi. Hún hefur einstaka hæfni til þess að hafa æfingarnar skemmtilegar og fjölbreyttar og finna út hvað það er sem maður þarf að vinna í. Einnig greindist ég með brjóslos núna í vet-

ur og ég þakka henni alfarið fyrir það að ég hafi látið athuga á mér bakið því hún ýtti mér til þess. Algjörlega ótrúlega góður og metnaðarfullur þjálfari sem ég mæli hiklaust með.” - *Hulda Rós Hákonardóttir.*

„Kraftmikil, nákvæm, markmiðasett og mikill áhugi til að ná árangri eru nokkur orð sem lýsa Kristínu sem einkaþjálfara. Hún byggir upp þjálfun sem hentar hverjum og einum og þeirra markmiðum, eftir þeirra getu. Æfingarnar hjá henni eru mjög fjölbreyttar og hefur hún einstakt lag á að láta mann ekki staðna. Hún þrýstir manni eins langt og maður getur með sinni einstöku ákveðni. Númer eitt er hún alveg frábær einstaklingur.” - *Hjónin Sigrún Bender og Baldur Rafn Gyfason.*

Tækið góða Hulda við tækið sem gerir hreint kraftaverk fyrir marga viðskiptavinum hennar.

Myndir / Sigtryggur Ari

„Fyrsti tíminn gerði kraftaverk fyrir mig“

FRÁBÆR ÁRANGUR EFTIR SOGÆÐAMEDFERÐIR HJÁ HULDU

Hulda Eysteinsdóttir opnaði Heilsu- og fegrunarstofu Huldu í júní árið 2017 að Borgartúni 3. Stofan býður upp á meðferðir í Weyergans High-Care tækjunum og hafa þær meðferðir skilað mjög góðum árangri hjá viðskiptavinum Huldu.

„Ég býð upp á sogæðamedferðir, súrefnismeðferð, maska og slíkt andlitsdekur, fótadekur, svo nokkuð sé nefnt,“ segir Hulda. „Ég lærði fyrst naglameðferð árið 1998, en hef samt ekki unnið við hana fyrr en núna í seinni tíð.“

Sogæðamedferð fyrir fætur

„Þetta er bylgjunudd, kemur blóðflæðinu og sogæðakerfinu af stað, er gott við fótapíring, gott fyrir flug, fólk sem stendur mikið og fólk sem er þreytt í fótum almennt,“ segir Hulda, sem mælir með að farið sé í slíka meðferð reglulega.

Hún býður upp á vacumspport, detoxpoka og vacumnet, sem er fyrir hendur og vöðvabólgu, eymsli í hálsi og tennisolnboga. „Það er svona loftæmiþrýstinudd,“ segir Hulda.

„Vacumspport er samsvarandi tæki nema fyrir neðri hluta líkamans, frá mitti og niður. Sem dæmi má nefna viðskiptavin sem beið eftir hnjúskiptiágerð, hann kom á miðvikudegi og keypti tíu tíma kort. Þá gat hann varla gengið inn, á föstudagsmorgni eftir tvö skipti þá kom hann gangandi inn og gekk að tækinu eins og ekkert væri að honum.“

Svona saga eftir notkun tækisins er ekki einsdæmi og bera umsagnir viðskiptavina það með sér.

Hulda mælir með að viðskiptavinir komi í tíu tíma meðferð á stuttum tíma og mæti síðan reglulega eftir það til að viðhalda árangrinum, einu sinni í viku eða aðra hverja viku. „Eins og með annað í lifinu þá þarf maður að viðhalda árangrinum, alveg eins og með að borða reglulega, æfa reglulega og fara í klippingu reglulega,“ segir Hulda.

Heilsu- og fegrunarstofa Huldu er að Borgartúni 3, Reykjavík. Síminn er 557-4575 og 893-4575. Facebook: hfhulda.

Umsagnir:

Ég fékk brjóslos í lok október og var búin að vera alveg frá af verkjum og þar af leiðandi andvökunætur nótt eftir nótt. Ég frétti af tækinu hjá Huldu og ákvað að prófa þar sem ég vildi prófa allt bara til að minnka verkina eitthvað. Ég átti erfitt með að labba inn á stofuna og vissi ekki hvað beið mín, með tårin í augunum fór ég í tækið og viti menn án gríns hafði fyrsti tíminn gert kraftaverk fyrir mig, ég gat sjálf staðið upp en þó ekki verkjalaus. Ég mæli með tækinu því þetta hefur algjörlega bjargað mér til að komast af, ég fer 2-3 í viku og er nokkuð góð þá. Ég elska að koma til hennar, einstaklega góð þjónusta og liðlegheit. –Arna Rún Guðmundsdóttir

Ég kynntist tækjunum hjá Heilsu- og fegrunarstofu Huldu fyrir rúmlega einu og hálfu ári og það sem þetta hefur gert fyrir mig er alveg magnað. Ég er 29 ára og greindist með vefjagigt fyrir rúmlega sex árum og hef síðan þá, áður en ég kynntist tækjunum hjá Huldu, reynt að ná einhverju jafnvægi í daglegu lífi og loksins núna í dag hef ég náð að halda bólgum og verkjum niðri. Ég er orkumeiri vegna sogæðamedferðanna hjá Huldu. Vacumspport, sogæðastígvélin, detoxpokinn og spm meðferðirnar hafa gert svo mikið fyrir mig. Ég var til dæmis verkjuð daglega í hnjúm og átti í erfiðleikum með að labba upp stiga vegna þess ég var búin að flakka á milli lækna og enginn gat gert neitt til að laga það, en núna í dag er ég verkjalaus í hnjúnum. Ég var líka alltaf verkjuð í mjóbaki og átti erfitt með svo margt og truflaði það líka svefninn hjá mér, en núna í dag er ég líka verkjalaus í mjóbakinu. Áður en ég byrjaði að fara í meðferðir hjá Huldu var ég alltaf föst í sömu þyngd. Alveg sama þótt ég æfði daglega og passaði mataræðið gerdist ekkert, en eftir að hafa byrjað að fara í sogæðamedferðirnar léttist ég um 20 kg á nokkrum mánuðum. Tækin hjá Huldu hafa gert svo mikið fyrir mig: ég sef betur, er minna verkjuð og orkumeiri og næ að halda gigtinni hjá mér niðri með því að mæta reglulega til hennar og mikið er ég þakklát hvað þessi tæki hafa gert mikið fyrir mig. –Auður



Jógasetrið

ÞAR SEM JÓGA ER FYRIR ALLA

Jógasetrið var stofnað af eigand-
anum Auði Bjarnadóttur. Tilurð
Jógasetursins kom til vegna
mikils áhuga á jóga. Það byrjaði með
meðgöngujóga og löngum biðlistum og
svo vatt þetta upp á sig. Nú er setrið
orðið mjög fjölbreytt til að þjóna öllum
aldurshópum.

Jógasetrið var opnað árið 2012 í
Borgartúni en færðist síðan frá 2015
í sérhannað húsnæði í Skipholti 50c.
„Það er ávallt eitthvað á döfinni hjá
okkur og við látum vita af námskeiðum
og viðburðum sem eru á döfinni bæði
á Facebook-síðu okkar Jógasetrið og
heimasiðunni jogasetrid.is,” segir Auður.

Jóga er fyrir alla

„Við stöndum fyrir hugmyndina JÓGA
FYRIR ALLA og fjölbreytni. Að þjóna vel
ólíku fólki og opna fyrir viðsýni gagnvart
jógategundum og stílum. Við bjóðum
upp á margar tegundir jóga og nám-
skeiða svo allir geta fundið eitthvað við
hæfi,” segir Auður.

„Áhugi á jóga hefur stóruaukið með
hverju ári og jógaþöðvar spretta upp
um allan bæ. Við teljum að jóga sé
algjörlega fyrir alla því í jóga lærum við
fyrst og fremst að stjórna önduninni
okkar því að hún er leiðin til að hægja
á huganum og finna kyrrðina. Við
þurfum öll að hægja á okkur og hlusta
á líkamann. Það er mikilvægt að við
nærum og sinnum okkar innra lífi eins
og því ytra.

Við bjóðum einnig upp á ýmsa
viðburði eins og Tónheilun, gongslökun
og möntrúkvöld með reglulegu millibili.”
Síðan hefur hún Auður haldið utan

um ýmiss konar kennaranám í jóga á
vegum Jógasetursins sem hefur reynst
vel því mikið samfélag hefur myndast
í kringum Jógasetrið í gegnum árin.
„Þetta er fallegt samfélag og það er
gaman að fylgjast með vinskapanum og
kærleikum sem hefur þróast.

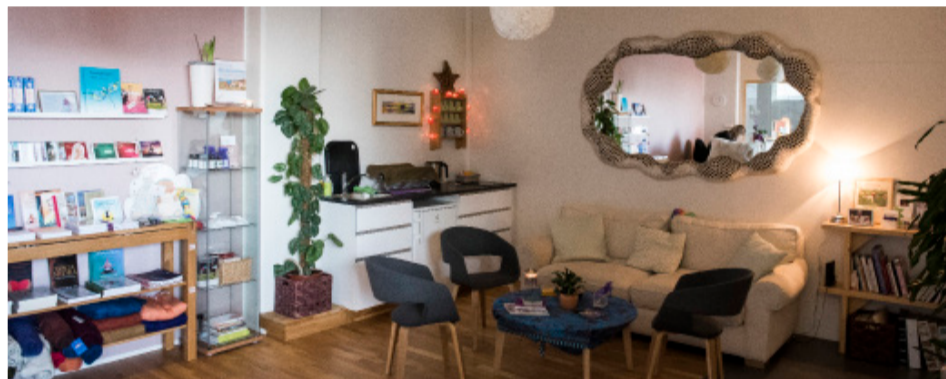
Nýjasti tíminn sem við bjóðum
nú upp á er Parajóga þar sem allir
geta komið sem hafa með sér félag.
Systkini, frænkur, frændur, mæðgur,
feðgar og makar. Þar er áherslan á að
anda og hreyfa sig sem eitt, að veita
félagi sínum rými og virðingu og mæta
honum þar sem hann er. Við notum þar
öndunaræfingar, jógaþöður og hug-
leiðslu til þess að samstillja okkur.

Næsta námskeið á döfinni er Grunn-
námskeið í Hatha Jóga, þar sem farið
er í undirstöðuatriði jógaánda, jóga-
fræði og öndunartækni. Námskeiðið
hefst 5. febrúar.

Við bjóðum alla velkomna að kíkja í
Jógasetrið Skipholti 50c.”

Jóгатimarnir og lokuðu námskeiðin sem boðið er upp á í Jógasetrinu eru

Kundalini Jóga
Hatha Jóga
Jóga Nidra
Mjúkt Jóga
Jóga fyrir 60+
Krakkajóganámskeið alveg frá aldrinum 3-14
ára
Meðgöngujóga
Mömmujóga
Karljóga
Grunnnámskeið í Kundalini Jóga
Grunnnámskeið í Hatha Jóga
Parajóga
Núvitund gegn streitu
12 spor til vellíðunar



Heilbrigð leið að fallegri brúnku

TAN REYKJAVÍK -
NÁTTÚRULEGAR VÖRUR SEM GEFA HÚÐINNI RAKA OG NÆRINGU

Alexandra Ýr Þorsteinsdóttir
opnaði Tan Reykjavík, sprayt-
an stofu í Holtagörðum fyrir
tveimur árum. Einnig rekur hún verslun
á sama stað og vefverslunina tan.is.

„Þetta er hugmynd sem ég fékk út
frá öðrum skandinavískum módelum,”
segir Alexandra. „Ég var sjálf hætt að
fara í ljós og byrjuð að nota brúnku-
krem. Ég sá þetta í Danmörku og
Svíþjóð þar sem það er mjög vinsælt,
fannst þetta frábær hugmynd og
vanta alveg hér heima.”

Viðbrögðin hafa verið gríðarlega
góð og alltaf fullbokað. Viðskiptavinir
eru af báðum kynjum og á öllum aldri,
sú elsta er 82 ára. Aldurstakmark er
við fermingu. „Þetta er orðið mjög vin-
sælt hjá öllum hópum, þó að það hafi
verið nær eingöngu konur hjá okkur
fyrst.”

En af hverju er fólk að fara í spray
tan? „Fólk er orðið meðvitað um
hversu óhóllt er að fara í ljós og
velur þessa leið frekar. Sumir koma
af ákveðnu tilefni, eins og til dæmis
árshátíð eða eru að fara til útlanda og
vilja fá smá brúnku áður en þeir fara
út,” segir Alexandra. „Flestir eru þó
fastir viðskiptavinir sem koma einu sinni
í viku.

Við erum einnig mjög samkeppni-
shæf hvað verð varðar, en hver tími
kostar 2.990 krónur meðan ljósatími
kostar um 1.500–2.000 krónur og svip-
uð meðferð á snyrtistofu 5.000–7.000
krónur. Ég fæ itrekað spurningar um

hvort að þetta sé verðið og hvort það
sé fyrir allan líkamann.”

Vörurnar eru 100% náttúrulegar

„Mine tan litirnir sem við notum eru
100% náttúrulegir, innihalda andox-
unarefni, kaffibaunir, kókosvatn,
moroccanolíu, svo fátt eitt sé nefnt.
Litirnir gefa húðinni góðan raka og
næringu og innihalda ekki paraben eða
súlföt.

Þegar viðskiptavinur mætir þá
veljum við lit sem hentar húð hvers og
eins. Tólf litir eru í boði og einnig boðið
upp á að blanda fyrir hvern og einn.
Við mælum með að koma með hreina
húð og í viðum fötum, fara svo heim og
biða í sex tíma og fara svo í sturtu, þá
er liturinn tilbúinn.

Fólk er að sjá mikinn mun, losnar til
dæmis við þurrk, húðin ljómar meira,
sem dæmi,” segir Alexandra. „Ég
spreyja viðkomandi, enda fæst besta
útkoman þannig, frekar en að vél spreyi
á hann.

Á tíu mínútum er viðskiptavinurinn
kominn með góðan lit sem endist í 7–10
daga, þannig að flestir eru að mæta
einu sinni í viku til að viðhalda litnum.
Sérstakir litir eru í boði fyrir ípróttafólk
sem svitna ekki af, en allir litirnir eru
lyktarlausir og smitast ekki í föt. Fara
má í sund með litinn og dofnar hann af
jafnt og þétt, kjósi viðskiptavinur ekki að
mæta aftur til að viðhalda litnum.”

Á vefsíðunni tan.is má kaupa sömu
liti í froðubrúsa. „Sumum finnst þægi-

legra að spreypja sig heima, á meðan
aðrir kjósa að koma til okkar,” seg-
ir Alexandra, sem leggur jafnframt
áherslu á að veita persónulega og
góða þjónustu.



Tan Reykjavík, verslun og sprayt-
anstofa, er í Holtagörðum, 2. hæð. Tímápan-
anir og upplýsingar eru
í síma 778-6200. Opn-
unartími er samkvæmt
bókunum. Heimasiða:
tan.is, Facebook-
síða: tanieland og
Instagram: Tanreykja-
vik.



HEFUR ÞÚ ÞÖRF FYRIR ÞRIF

Fyrirtæki og húsfélög, gerum
tilboð ykkur að kostnaðarlausu

Þjóðum sérhæfða þjónustu fyrir
íbúðir í skammtímaleigu



Castello

PIZZERIA



ELDBAKAÐAR EÐAL PIZZUR

SÍMI 577 3333

WWW.CASTELLO.IS

DALVEGI 2, 201 KÓPAVOGI

DALSHRAUNI 13, 220 HAFNARFIRÐI

Birta



50-51

KIDDA ROKK

BASSALEIKARI, HÚSASMÍÐUR, FÉLAGS-
RÁÐGJAFI OG KVIKMYNDAFRAMLEIÐANDI

Það tók hana kannski smá tíma en í dag hefur þessi 44 ára töffari svo sannarlega fundið taktinn

Taktu Krók á leiðarenda



522 4600



KRÓKUR

á þinni leið

www.krokur.net

Suðurhraun 3, 210 Garðabær

DAGUR Í LÍFI EYÞÓRS ARNALDS

Frambjóðandinn sem elskar að lesa fagbókmenntir og hugnast ekki að hafa sjónvarp í stofunni.



52

53-55



62



HELGARMATURINN

Kokkur með tæplega 40 ára reynslu gefur lesendum uppskrift að gjarnilegri steikarsamloku.

KOMDU – NEI, FARÐU!

Merkileg grein sem fjallar um undirliggjandi ástæður þess að sumt fólk á erfitt með að tolla í samböndum.

AFMÆLIS- BÖRN VIKUNNAR

Ríkka verður fertug!



60

Síðan hvenær urðu matartímarnir að geimvísindum?

Það er alveg merkilegt hvað fólk getur flækt hversdagslegustu hluti fyrir sér. Tökum til dæmis mataræði. Síðan hvenær varð svona óskaplega flókið að fá sér að borða?

Á hverjum einasta degi, um alla borg, upp úr klukkan hálf tólf, byrjar annar hver millistéttaður á 9–5 galeiðunni að velja því fyrir sér hvað hann eigi að fá sér að borða í hádeginu. Samloku? Nei, fékk mér það í gær. Sushi? Nei, hvít hrísgrjón eru fitandi. Hvað með hamburgara? Nei, við fengum okkur pítsu í gær ... og svo framvegis.

Fyrst eru það þessi vandræði með að ákveða eitthvað sem gerist samt á hverjum einasta degi og svo eru það allar hinar flækjurnar. Er maturinn hollur, siðferði-

lega réttur eða uppfullur af alls konar vafasömum efnum sem valda fæðuþoli, uppþembu og alls konar verkjum? Og síðast en ekki síst:

ER HANN FITANDI?!

Ég get ekki svarað þessu öllu. Frekar langar mig að pæla í því hvernig í ósköpunum við nútímafólkið komum okkur á þann stað í lífinu að matartímar urðu að fyrirbæri sem jafnast á við geimvísindi, – eða þaðan af flóknara?

Hér áður fyrr var þetta ekki svona mikið rugl. Allir vissu að franskbrauð, normalbrauð, súkkulaðisnúðar og rjómi voru gómsæt, en fitandi, meðan rófur og blómkál, kartöflur og ýsa þóttu bæði hollur og góður matur. Fólk var ekki að flækja þessa einföldu hluti svona stórkost-

lega enda enginn tími til þess. Heldur var lögd áhersla á að skipuleggja máltíir fram í tímann svo að hægt væri að spara bæði fé og fyrirhöfn seinna meir. Á föstudegi vissir þú að það yrði fiskur í matinn á mánudaginn og það var bara frekar næs.

Svo er það þetta með alla flóknu megrunarkúrana (og hér ætla ég að upplýsa lesendum um óbrigðult lögmál). Ef maður borðar of mikið, þá fitnar maður og ef maður borðar lítið þá greinist maður.

Tæknilega séð skiptir það litlu máli nákvæmlega hvað þú borðar. Allt sem við borðum inniheldur hitaeningar og svo lengi sem magn þeirra er ekki umfram orkuþörf okkar þá munum við ekki fitna. Þessi einfaldi sannleikur hentar markaðsöflunum hins vegar ekkert sérstaklega vel

enda er annað, jafn einfalt lögmál, uppi á þeim teningi.

Nútímafólk á erfitt með að sætta sig við að maður uppsker alltaf eins og maður sáir. Við erum alltaf til í að kenna öðrum um eigin mistök og það er akkúrat þannig sem aðrir græða á okkur kjánaprikunum með því að selja lausnirnar fyrirfram.

En eru þetta raunverulegar lausnir? Nei, sjaldnast.

Hvað er annars í matinn?

MARGRÉT H. GÚSTAVSDÓTTIR
MARGRET@DV.IS





Dagur í lífi

EYÞÓR ARNALDS

- líkamsrækt, lágkolvetnafæði og lestur fróðlegra fagbókmennta

Eyþór Arnalds fæddist þann 24. nóvember árið 1964 í Reykjavík. Hann er sonur þeirra Sigríðar Eyþórsdóttur, kennara, leikstjóra og stofnanda leikhópsins Perlunnar, og Jóns L. Arnalds, f.v. borgardómara og ráðuneytisstjóra í Reykjavík. Eyþór ólst að mestu upp í Árbænum ásamt systur sinni Bergljótu Arnalds og naut þess m.a. í uppeldinu að móðuramma hans og afi bjuggu ætíð í sömu blokk. Eyþór hefur löngum verið listhneigður. Ellefu ára sló hann í gegn sem Kalli á þakinu í samnefndu verki og nokkrum árum síðar varð hann enn þekktari þar sem hann kom fram með hljómsveitinni Tappi Tíkarass ásamt Björk Guðmundsdóttur. Eyþór lauk tónsmíðanámi hjá Louise Andriessen í Hollandi og MBAnámi frá Háskólanum í Reykjavík en jafnframt lagt stund á hagfræðitengt stjórnendánám við Harvardháskóla. Eyþór hefur löngum haft gaman af hvers konar viðskiptum. Hann stofnaði sitt fyrsta fyrirtæki um tvítugt en hefur á liðnum árum aðallega einbeitt sér að stjórnun og rekstri fyrirtækja í iðnaði og ferðaþjónustu. Eyþór, sem býr í Vesturbænum, er kvæntur Dagmar Unu Ólafsdóttur jógakennara og saman eiga þau synina Jón Starkað, 10 ára, og Þjóðrek Hrafn, 8 ára.

07.00
Dagurinn hefst á því að ég fæ með staðgóðan morgunverð. Ég spæli mér egg, helli upp á kaffi og sest svo niður til að lesa blöðin. Um leið hjálpa ég sonum mínum að koma

sér af stað í skólann en þeir hafa verið við nám í Landakotsskóla síðustu tvö árin.

09.00
Fyrstu fundir dagsins byrja um klukkan níu og þá reyni ég oftast að hitta fólk í Sjávarklasanum þar sem ég hef góða fundaraðstöðu. Mér finnst líka gott að hitta fólk í sínu umhverfi og fer því stundum um allan bæ í þessum erindagjörðum. Þessa dagana snúast fundirnir helst um að ræða málefni borgarinnar með margvíslegum hætti, hlusta bæði á fagaðila og fólk í borginni sem hefur frá ansi mörgu að segja.

12.00
Í hádeginu reyni ég oftast að lyfta lóðum og fer þá gjarna í World Class í Laugum. Ég lyfti sex sinnum í viku og hef gert í svona hálf tón. Ég mæti einn en maður hittir alltaf hresst fólk á þessum æfingum og þannig verður ræktin besti skemmtistaðurinn. Lyftingarnar gefa mér bæði andlega og líkamlega orku og svo styrkir þetta vöðva, bein og skap.

13.30
Ég er að reyna að venja mig á mataræði sem gengur út á að forðast hröð kolvetni og mér finnst best að borða beint eftir æfingu. Þá eitthvað gott prótein, fisk eða kjöt, en ég reyni að sleppa kartöflum og mat sem er unninn úr hveiti. Stundum fer ég heim og elda eða kem við einhvers staðar í mat. Yfirleitt borða ég hádegismatinn einn en þó kemur það fyrir að maður

sameini fundi og hádegisverð þegar það er mjög mikið að gera.

16.00
Ég er með vinnuaðstöðu á þremur stöðum, eina í Ármúla, aðra í Sjávarklasanum og sú þriðja er heima hjá mér. Þangað fer ég yfirleitt þegar ég er búinn að borða og/eða í ræktinni svo að ég geti verið heima að taka á móti strákunum mínum þegar þeir eru búnir í skólanum upp úr fjögur og svo vinn ég eitthvað áfram heima.

18.00
Upp úr sex tekur eldamennskan við. Ég hef alltaf verið ágætur í matreiðslu og elda þá bæði fisk og kjötrétti en er sérlega góður í að elda pastarétti sem synir mínir eru ákaflega hrifnir af. Þá sýð ég hefðbundin hveitipasta fyrir þá en heilhvætipasta fyrir sjálfan mig.

19.00
Ég er fremur heimakær og reyni að vera sem mest heima hjá mér á kvöldin en stundum verður maður að skreppa frá. Reyndar finnst mér alltaf mjög gaman að fara á tónleika og í leikhús enda fylgdi það uppeldinu. Mamma og pabbi voru bæði mjög listhneigð og menningarlega sinnuð. Í stofunni er ég með skákborð, bækur og plötuspilara, svona til að reyna að halda í gamla raunheiminn sem er óðum að hverfa enda finnst mér sjónvörp ekki mjög aðlaðandi inni í aðalrýminu. Ég reyni yfirleitt að forðast mikið sjónvarpsgláp og les heldur bækur.

HVAÐ ER BESTA RÁÐ SEM ÞÉR HEFUR VERIÐ GEFIÐ?

„Sá sem ræður yfir heiminum er mikill, en sá sem ræður yfir sjálfum sér er mikilmenni.“ Þetta sagði amma Bergljót alltaf og orðin hafa setið í mér. Ég tel mjög mikilvægt að kunna að hafa stjórn á skapinu, enda er reiður maður líka brjáláður maður eins og hún sagði.

BESTA RÁÐ SEM ÞÚ GETUR GEFIÐ ÖÐRUM?

Að koma fram við aðra eins og maður vill að komið sé fram við sig. Kristur hafði lög að mæla.

HVAÐ VILDIR ÞÚ AÐ ÞÚ HEFDIR VITAÐ FYRR?

Framan af ævinni kunni ég ekki að segja nei. Tók allt of mikið að mér og færðist þannig stundum of mikið í fang. Síðari árin hef ég tamið mér að segja nei aðeins oft, með góðum árangri, en upp á síðkastið hef ég þó sagt já aðeins oft, – enda á kafi í kosningabaráttu.

22.00

Það eru alltaf átök að sannfæra synina um að koma sér í háttinn en eftir að það tekst þá fer ég oftast að lesa, aðallega fagbókmenntir; sagnfræði, tækni og þess háttar. Upp á síðkastið hef ég haft sérstakan áhuga á því að lesa mér til um gervigreind enda er heimurinn að breytast ansi hratt og því gott að vera með á nótunum.

00.00

Yfirleitt er ég ekki sofnaður fyrir en í kringum miðnætti og finnst það heldur seint, en núna vaki ég oftast enn lengur þar sem ég er á kafi í kosningabaráttu og því ótal verkefni sem ber að höndum.



KOMDU

– NEI, FARÐU!

Tengslaröskun sem orsakast af ótta og hvernig sumir þrá og forðast nán sambönd á sama tíma.

Ímyndaðu þér að dreyma um að komast í gott og náð ástarsamband og binda enda á einmana-leika sem hefur truflað þig, jafnvel árum saman. Eftir átján Tinder-deit gerist það svo einn daginn að þú rekst á hina einu réttu og allt smellur bara! Þér finnst þú virkilega hafa höndlað hamingjuna, enda varstu að finna sálufélagann.

Svo líða nokkrir mánuðir og sambandið er í himnalagi þar til einn daginn að hann/hún horfir í augun á þér, segist elska þig og því engin raunveruleg skýring á því hvað gerðist.

Í þessari misheppnuðu viðleitni til að útskýra það sem þú getur ekki einu sinni skilið virkar þú eins og tilfinningalegur þurfaingur í andlegu ójafnvægi og eftir því sem þér líður verr og verr byrjar nýi „sálufélaginn“ byrjar að draga sig til baka enda lofar stemningin ekki góðu framhaldi á þessu sambandi.

Næstu vikurnar versnar ástandið og smátt og smátt og á endanum fer allt í hnút. Þegar sambandið slitnar svo í sundur þá þyrmir algjörlega yfir þig og þú hugsar, eina ferðina enn:

„Hvað í fjandanum gerðist hérna!?“

Varnarmúrinn sem heldur þér frá öðru fólki

Ef þú kannast við þessar lýsingar eru tölurverðar líkur á að tilfinningalegu varnirnar þínar séu úr lagi gengnar og þú haldinn því sem á fagmálinu kallast tengslaröskun en orsökina má iðulega rekja til áfalls eða áfalla sem fólk verður fyrir í bernsku. Í þessari grein er fjallað um tengslaröskun sem grundvallast á ótta en á ensku kallast hún fearful-avoidant. Áföllin geta valdið því að fólk þróar með sér varnarkerfi, sem heldur ætti að kalla varnarmúr, því stundum veldur hann einfaldlega félagslegri einangrun. Manneskja sem forðast tilfinningalega nánd með þessum hætti les minnstu boð og merki

frá öðru fólki sem einhvers konar aðsteðjandi ógn og bregst við með því að draga sig í hlé, ögra og fæla fólk í burtu eða slíta tengslin án málalenginga.

Vörnin tekur hvorki tillit til rökhugsunar, né þarfa viðkomandi sem fullorðinnar manneskju, fyrir ást og kærleika. Varnarmekkanisminn reiknar nefnilega út að það sé farsæla fyrir viðkomandi að vera dapur og einmana, og um leið örugg/ur, en að liggja í sárum út af tengslamyndun við annað fólk.

Brennt barn forðast eldinn

Sálfræðikenningar um tengslamyndun hafa varpað ljósi á hvernig þetta ferli fer af stað en eins og fyrr segir má rekja upptök tengslaröskunar til barnæsku. Þetta getur gerst með ýmsum hætti. Til dæmis ef barn upplifir of langan aðskilnað frá móður sinni eða annarri forráðamanneskju sem á að vera uppspretta öryggis og huggunar. Þá getur afleiðingin orðið sú að sársaukinn og kvíðinn verður til þess að barnið forðast að koma nálægðinni á aftur. Eða eins og máltækið segir: Brennt barn forðast eldinn.

Tengslaröskun myndast einnig þegar manneskjan (foreldri eða forráðamaður) sem barnið leitar verndar og huggunar frá, ógnar barninu. Óskrar eða leggur jafnvel hendur á á það. Þá verður hinn svokallaði verndari jafn ógnvekjandi, og jafnvel hræðilegri, en ógnin sem barnið reyndi í fyrstu að forða sér frá. Börn sem alast upp við slíkar aðstæður verða þannig

Í þessari misheppnuðu viðleitni til að útskýra það sem þú getur ekki einu sinni skilið virkar þú eins og tilfinningalegur þurfaingur í andlegu ójafnvægi og eftir því sem þér líður verr og verr byrjar nýi „sálufélaginn“ að draga sig til baka enda lofar stemningin ekki góðu framhaldi á þessu sambandi.

ofurnæm á boð eða merki um að ógn eða höfnun sé yfirvofandi og upp úr því forðast þau að upplifa tilfinningalega nánd, án þess að gera sér almennilega grein fyrir því.

Ógnandi framkoma og/eða vanræksla foreldranna getur þannig orðið til þess að barnið gefst upp á því að reyna að mynda tengsl, – fyrst við foreldra sína og síðar annað fólk, jafnvel þótt það þrái

ekkert heitar. Eða eins og segir í fyrirögninni: Komdu, nei farðu!

Syndir feðranna

Í mörgum tilfellum er löng saga á bak við það að fólk kemur út úr uppeldi sínu með tengslaröskun af þessu tagi; syndir feðranna ef svo mætti að orði komast. Foreldri, sem sjálf er „fearful-avoidant“ og hefur verið beitt ofbeldi í æsku (og oft á fullorðinsárum líka) getur sjaldan sefað lítið barn eða veitt því huggun með góðu móti. Jafnvel eigin börnum ef áföllin voru því alvarlegri. Á fullorðinsárum þrá „fearful-avoidant“ manneskjur að tilheyra og upplifa nánd við annað fólk en líður svo skyndilega mjög illa þegar nándin verður „of mikil“. Yfirleitt gerir viðkomandi sér enga grein fyrir eigin hegðun, né því að orsakir vandamála hans í starfi og einkalífi megi rekja beint til þess hvernig hann les aðsteðjandi ógn frá minnstu merkjum og bregst við samkvæmt því þótt ógnin eigi ekki við nein rök að styðjast.

Stundum líður fólki með tengslaröskun eins og það sé bæði vanmetið og misskilið af öðrum og þá sérstaklega þegar það á eftir að læra að leggja mat á eigin hegðun og átta sig á því að það er vanalega fyrst til að ögra og síðar hafna nándinni og skuldbindingunni sem stóð þeim jafnvel alltaf til boða.

Það er í rauninni ekkert að þér

Ef þér, lesandi góður, finnst þessar lýsingar hljóma kunnuglega, og jafnvel óþægilega, þá máttu vita að það er ekkert óeðlilegt við



” Tengslaröskun myndast einnig þegar mann-
eskjan (foreldri eða
forráðamaður) sem
barnið leitar vernd-
ar og huggunar
frá, ógnar barninu.
Öskrar eða leggur
jafnvel hendur á á
það. Þá verður hinn
svokallaði verndari
jafn ógnvekjandi, og
jafnvel hræðilegri,
en ógnin sem barnið
reyndi í fyrstu að
forða sér frá.



þig, enda þróuðust þessi varnar-
viðbrögð sem eðlileg afleiðing af
streitu og álagi sem þú varðst fyrir
í æsku.

Ef manneskjan sem þú áttir að
geta treyst í blindni lagði hendur
á þig og beitti þig miklu ofbeldi
kann áfallið sem þú varðst fyrir að
hafa verið mjög stórt (e. big „T“
trauma) og ef það var öskrað á þig
eða þér sýnd ógnandi framkoma
gæti það hafa verið minna (e. little
„t“ trauma) og afleiðingarnar eru
vanalega samkvæmt því. Athugaðu
líka að ógnandi hegðun foreldra
þarf ekki endilega að vera ógnandi
í hefðbundinni merkingu orðsins

því foreldri sem er illa haldið af
þunglyndi, andlega vanheilt eða til-
finningalega dofið getur líka valdið
barninu kvíða og ótta ef það veit að
það mun hvorki fá huggun, vernd
eða öryggi frá þeim sem ættu fyrst
og fremst að veita það. Þegar foreldr-
ar hlusta ekki á börnin sín, gera lítið
úr tilfinningum þeirra eða forðast
að eiga við þau samskipti öðrúvisi
en í boðhætti geta börnin orðið af
tækifærinu til að þroskast eðlilega á
tilfinningasviðinu, hafa stjórn á og/
eða skynja eigin tilfinningar og þar
með viðhalda tengslum og heilbrigð-
um samböndum í framtíðinni.

Góðar leiðir til að bæta úr áhrifum tengslaröskunar

Fyrsta skrefið til að líða betur og

eiga í farsælli samböndum er að
skilja orsakirnar sem urðu þess
valdandi að þér finnst þú stundum
alveg stórskrítin/n í samböndum.

Um leið og þú áttar þig á stóra
sambenginu getur þú byrjað að lifa
samkvæmt þeim ásetningi að láta
erfiðleikana í æsku ekki koma í
veg fyrir að þú getir verið ham-
ingjusöm eða hamingjusamur sem
fullorðinn einstaklingur.

Með þetta að leiðarljósi er gott
að hafa eftirfarandi atriði í huga:

- Áttaðu þig á því að tilfinningarnar sem þú upplifir gefa mögulega
alls ekki raunsæja mynd af því
sem er að gerast í sambandi þínu.
Óttinn hefur jafnvel ekkert að gera
með vin þinn eða manninn eða

konuna sem þú ert hrifin/n af því
oft virkar framkoma þeirra á þig
sem einhvers konar „trigger“ eða
kveikja. Með öðrum orðum, til-
finningaleg áminning um það sem
kom fyrir þig í æsku.

- Leitaðu aðstoðar frá fagaðila sem
getur leiðbeint þér og hjálpað þér
markvisst að auka eigin lífsgæði.

- Prófaðu að sækja fundi fyrir
meðvirka (C.O.D.A eða ACAA) þar
sem þú getur talað um tilfinningar
þínar og upplifun án þess að óttast
höfnun og vera með fólki sem
veit og skilur hvað þú ert og hefur
gengið í gegnum.

- Teldu alltaf upp að tíu, og jafnvel

þúsund, ef þú upplifir mjög sterk
tilfinningaviðbrögð, bæði góð og
slæm. Vertu viss um að hafa allar
staðreyndir á hreinu áður og náðu
andlegu jafnvægi áður en þú gerir
eithvað í málunum. Taktu alltaf
þinn tíma.

- Lærðu að setja þér og öðrum
heilbrigð mörk. Sennilega var
enginn sem kenndi þér þetta þegar
þú varst krakki svo gefðu þér
tíma til að átta þig á hvað þú vilt
fá út úr ástarsambandinu þínu og
reyndu svo að tjá þessar hugsanir
án þess að vera í vörn eða með
ásakanir. Mundu samt að það er á
þína ábyrgð að láta þér sjálfri eða
sjálfum líða vel og hvorki rétt né
sanngjarnt að koma því verkefni
yfir á aðra.

- Ekki deila of miklu óöryggi eða
romsa upp úr þér ævisögunni fyrr
en þú veist að manneskjan sem þú
ert að deila þessu með er „örugg“. Ef
þú berskjaldar þig of mikið eða
of fljótt er hætt við að kvíðinn sem
fylgir í kjölfarið hvetji þig til að
leggja á flóttu og slíta sambandinu.
Lækkaðu varnirnar smátt og smátt
eftir því sem þú treystir viðkom-
andi betur.

- Reyndu að æfa þig í að standa á
þínu án þess að stinga alltaf af og
miðaðu að því að samböndin sem
þú átt í geti fengið farsælan endi þó
eðli þeirra breytist.

- Um leið og þú byrjar að upplifa
kvíða þegar kemur að vana- eða
ástarsamböndum og langar helst til
að slíta þeim skaltu prófa að hlusta
aðeins á tilfinningar þínar og neita
að rjúka í burtu (að sjálfsögðu áttu
samt ekki að sætta þig við ofbeldi af
neinu tagi.)

- Þegar einhver segir þér að sér

Stundum líður fólki með tengslaröskun eins og það sé bæði vanmetið og misskilið af öðrum og þá sérstaklega þegar það á eftir að læra að leggja mat á eigin hegðun og átta sig á því að það er vanalega fyrst til að ögra og síðar hafna nándinni og skuldbindingunni sem stóð því jafnvel alltaf til boða.

þyki vænt um þig þá skaltu þína þig til að taka við hrósinu eða þessum fallegu orðum og minna þig á að með því að leyfa öðrum að tjá hlýjar tilfinningar ertu að gefa þeim eitthvað í staðinn.

■ Að síðustu skaltu reyna að halda sambandið út þar til því er lokið og hafa í huga að ekkert samband varir að eilífu. Þau koma og fara líkt og flóð og fjara og þegar tími sambandsins er liðinn skaltu hlusta á hina manneskjuna, segja það sem þér býr í brjósti, og leyfa þeim svo að fara án eftirsjár enda er önnur manneskja sem þú getur alltaf elskað og það ert þú sjálf.


Prófráunir framundan en fallegt samband ef vel tekst til

Ef þú lest þetta og veltir því fyrir þér hvort þú þekkir einhvern sem er svona, er gott að minna á að stundum getur tekið svolitinn tíma fyrir þessi einkenni tengslaröskunar að skjóta upp kollinum. Oftast þarf að komast í smá nánd við manneskjuna áður en hún sýnir þér þessar hliðar og hafðu einnig í huga að viðkomandi gæti orðið mjög ringlaður, óskipulagður og ósáttur ef ytra öryggi hans er ógn- að, t.d. ef heilsa eða starf eru í húfi.

Þá er einnig gott að hafa hugfast að jafnvel þótt þú hafir búið við tilfinningalegt öryggi í æsku gætu eiginleikar þínir til að mynda heil-

brigð tilfinningatengsl laskast ef þú átt í langvarandi alvarlegu ofbeldis- sambandi, upplifir slys, dauða eða önnur alvarleg áföll.

Ef þú ert í sambandi við einhvern sem hefur þessi einkenni, reyndu þá að sýna viðkomandi þolinmæði og gerðu þér jafnframt grein fyrir því að það er ekki á þínu valdi að lina allan þann andlega sársauka sem viðkomandi býr við. Þú getur hins vegar verið til staðar og sýnt bæði alúð og stuðning meðan viðkomandi vinnur í sínum málum og nær betri tókum á eigin tilfinningalífi. Ef þú hefur áhuga á því að halda sambandinu áfram máttu búast við því að hún/hann láti reyna á þol þitt með því að hegða sér með neikvæðum hætti eða segja hluti sem hún/hann sér yfirleitt eftir. Þetta gerir hún/hann til að athuga hvort þú munir hafna sér eða særa því þegar öllu er á botninn hvolft þá hefur reynslan einmitt kennt henni/honum það.

Ef þú hins vegar gerir þér grein fyrir því hvað er raunverulega að gerast og tekur hegðuninni eins og hún er (og ekki of persónulega þótt það sé vissulega erfitt) þá eru góðar líkur á því að framkoma viðkomandi muni fljótlega breytast til hins betra, – og ef rétt er staðið að málum þá gæti farsælt og fallegt samband verið framundan. Þýtt og endursagt úr tímaritinu Psychology Today. Höf: Hal Shorey. 



BRA

BÍLASPRAUTUN OG RÉTTINGAR AUBUNNS

Frí Tjónaskoðun

★ GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI ★

SIÓVÁ



VÍS

vörður



Auðbrekku 27, Kópavogi
www.bilasprautun.is



554 2510

”Tveimur vikum síðar kom hún svo á deit til mín og það má segja að hún hafi ekkert farið heim eftir það, nema bara til að ná í krakkann

„ÉG ÆTLA
BARA AÐ
SEGJA ÞÉR
ÞETTA
MAMMA
ÉG ER LESBÍA!“

Bassaleikari, húsgagna-smiður, félagsráðgjafi og kvikmyndaframleiðandi. Þær eru ekki margar miðaldra konurnar sem hafa átt jafn viðburðaríkan starfsferil og Kristín Þórhalla Þórisdóttir, eða **Kidda rokk** eins og hún er kölluð.

MARGRÉT H. GÚSTAVSDÓTTIR
margret@dv.is



Margrét brunaði upp í Saga Film ásamt Brynju ljósmyndara og fékk að forvitnast um lífshlaup þessarar kraftmiklu konu sem, líkt og stígvélaður köttur, hefur alltaf farið sínar eigin leiðir og stundum tekið skritna króka. *Hvaðan kemur viðurnefnið rokk?* „Sko. Það er mjög mikilvægt

að það komi fram að ég valdi ekki nafnið sjálf heldur var mér gefið það af vinkonu minni, Svönu Gísladóttur. Nýfermdar ákváðum við að stofna rokkhljómssveitina Ástmeyjar Hamlets og tókum í kjölfarið Akraborgina til Reykjavíkur til að kaupa hljóðfæri. Það voru einhverjir strákar búnir að ýja að því að við gætum ekkert verið í hljómssveit og auðvitað vorum við ekkert til í að samþykkja það. Um

leið og við komum til Reykjavíkur rukum við í verslunina Rín en þar keypti ég flottasta svarta rafmagnsgítarinn sem ég sá og magnara. Svo drösluðumst við með þetta upp á Skaga og byrjuðum að æfa á fullu,“ segir Kidda og hlær.

„Daginn eftir var ég allt í einu orðin Kidda rokk en viðurnefnið kom beint frá Svönu sem starfar sem mjög flottur kvikmyndaframleiðandi í London í dag. Við, litlu

nýfermdu feministarnir, vorum sko fljótar að finna út úr því að við skyldum ekki láta einhverja stráka segja okkur hvort við gætum gert eitthvað eða ekki. Þannig var það þá og þannig er það enn.“

Hún bætir við að hún hafi oft velt því fyrir sér hvort hún ætti að reyna að hrista nafnið af sér.

„Sérstaklega þegar ég var að verða fertug. Þá var ég í svona nafnakrísu: „Er ég miðaldra konan



MYNDIR: BRYNJA

Kidda rokk? Hvað er eiginlega að fréttu? Gengur það? En svo gafst ég bara upp á að reyna að berjast eitt-hvað á móti þessu enda þekkir mig enginn undir mínu rétta nafni sem er Kristín Þórhalla Þórisdóttir.

„Ég hef reyndar alltaf verið félagslega farsæl í þessu lífi“

Kidda er dóttir þeirra Þóris Þórhallsónar heimilislæknis og Sólveigar Stefaníu Kristinsdóttur,

hjúkrunarfræðings og ljósmóður, frá Dröngum í Árneshreppi. Hún fæddist í Reykjavík í janúar 1974 en flutti svo meðal annars til Vestmannaeyja og síðar til Gautaborgar í Svíþjóð meðan faðir hennar var í starfsnámi. Árið 1977 eignaðist sú stutta litla systur, Jóhönnu Guðmundu, en þær Kidda hafa alltaf verið mjög samrýndar og miklar vinkonur. Þegar framtíðarrokkarinn var átta ára sneri fjölskyldan

svo aftur til fósturjarðarinnar, nánar tiltekið á Akranes og stóra verkefnið hennar var að vera samþykkt inn í krakkahópin sem var þar fyrir.

„Ég hef reyndar alltaf verið félagslega farsæl í þessu lífi og er þakklát fyrir það. Það tók reyndar alveg smá tíma fyrir mig að komast inn í hópinn en á endanum hafðist það. Við höldum meira að segja enn hópinn og hittumst alltaf

reglulega, þótt það mætti auðvitað vera oftast svona eins og gengur,“ segir hún en að grunnskólanáminu loknu byrjaði Kidda ásamt mörgum félögum sínum í Fjölbrotaskóla Vesturlands en hætti þegar aðdráttarafl höfuðborgarinnar togaði hana endanlega til sín enda var þorpspían af Skaganum aðeins öðruvísi innréttuð en vinkonur hennar úr grunnskóla. Að minnsta kosti þegar kom að ástamálum.

Lokaði hressilega á tilfinningar sínar

Kidda segist hafa verið í kringum fjórtán ára þegar hún byrjaði smátt og smátt að átta sig á því að hormónatengdu tilfinningarnar sem bærðust innra með henni voru ekki beint eins og hjá hinum unglingsstelpunum. Með öðrum orðum varð Kidda skotin í stelpum en ekki strákum.

„Ég lokaði hressilega á þetta til að byrja með. Fann samt innst inni að ég varð einhvern veginn skotin í sumum vinkonum mínum. Ég gerði mér samt aldrei almennilega grein fyrir því hvað var að gerast og við það myndaðist tómarúm innra með mér sem var erfitt að eiga við. Fram að átján ára aldri setti ég aldrei sjálfa mig í neitt samhengi við ástamál og var þannig ekkert eins og hinir krakkarnir. Jú, ég kyssti reyndar einn góðan vin minn, en ég átti aldrei kærasta eða neina svoleiðis reynslu sem unglundur. Það var ekki fyrr en ég byrjaði að fara til Reykjavíkur og sækja skemmtistaðinn 22 á Laugavegi að ég skildi þetta betur. Þar hitti ég til dæmis fyrstu stelpuna sem ég svaf hjá og þá rann það endanlega upp fyrir mér að ég væri lesbía,“ segir Kidda sem pakkaði fljótleiga saman og flutti alfarið úr foreldrahúsum eftir þetta til að búa í Reykjavík sem í þá daga var ekki beint menningarlega fjölskrúðug borg en þó öllu skrautlegri en Akranes.

Hún leigði sér íbúð við Baldursgötu, fékk vinnu á elliheimili, fór á hljómsveitaræfingar og hékk þess á milli á Café Au Lait í Hafnarstræti með vinum sínum.

„Þú ert samkynhneigð, en vittu að við þabbi þinn elskum þig bara alveg eins og þú ert“

„Þegar ég lít um öxl þá sé ég að ég var alltaf einhvern veginn að reyna að finna mína fjöl í lífinu og ég held að þetta róleysi hafi að mörgu leyti orsakast af því hvað ég var lengi að gangast við kynhneigð minni. Eins og fyrr segir var ég átján ára þegar ég var fyrst með konu. Samt gekkst ég ekki alveg við sjálfri mér og alltaf eitthvað að reyna að eiga kærasta áfram, – sem gekk auðvitað ekki vel. Það var svo ekki fyrr en ég orðin tvítug að við systir mín fórum saman í tíma-mótaferð upp á Skaga til að ég gæti komið út úr skápnum gagnvart foreldrum okkar,“ segir Kidda en systir hennar var sú allra fyrsta til að fá að vita þetta og ekki leið á löngu þar til fleiri frjálslyndir vinir og félagar bættust í hópinn. „Ég man hvernig við systurnar sátum ásamt félögum okkar inni á Café au Lait og allir voru allt í einu byrjaðir að peppa mig upp í að fara upp á Skaga og segja frá þessu. Á endanum var ekkert annað í stöðunni en að stökkva upp í Akraborgina og rumpa þessu verkefni af,“ segir hún og lýsir því hvernig hún reyndi að herða sig upp með því að fara yfir orðin í huganum: „Ég ætla bara að segja þér þetta mamma ... Ég er lesbía!“

Við Jóhanna gengum inn um dyrnar heima hjá foreldrum okkar og ég var alveg klár í slaginn þegar mamma, sem var að undirbúa

„Það er oft í þessu ósagða sem fólk á erfitt með að staðsetja sig. Það myndast einhver svona hræsni í andrúmsloftinu en þegar fólk þorir að tala opinskátt og segja sinn hug þá virkar það oft hressandi á mann. Þetta „passive aggressiveness“ er svo óþolandi í samskiptum.

eitthvert boð, lítur upp, horfir blíðlega á mig og segir:

„Kristín mín. Ég veit alveg hvað þú ert að fara að segja mér. Þú ert samkynhneigð, en vittu að við þabbi þinn elskum þig bara alveg eins og þú ert.“

Upp frá þessu sýndu þau mér mjög mikinn stuðning. Voru fremst í öllum Gleðigöngum með fánana og bara alveg til fyrirmyndar. Ég á hins vegar marga vini sem áttu því miður ekki eins góða reynslu. Var jafnvel hafnað af foreldrum sínum til lengri eða skemmri tíma,“ segir hún alvarleg í bragði en bætir við að í dag sé þetta allt annar heimur. „Árið 1997 máttu til dæmis samkynhneigðir fyrst skrá sig í sambúð og síðan höfum við smátt og smátt öðlast sama rétt og aðrir. Lífið í dag er í sjálfu sér ekkert sambærilegt við það sem við þekktum á þessum árum þótt enn votti sums staðar fyrir smá fordómum þá er ekki hægt að bera þetta saman.“

Gafst upp á að slá í gegn það í London og kom aftur heim til Íslands

Kidda starfaði sem bassaleikari með hljómsveitinni Bellatrix í nokkur ár en hljómsveitin gat sér gott orð á tíunda áratug síðustu aldar og var nokkuð vinsæl. Þær fluttu saman til London, fengu sér umboðsmann og ætluðu að slá í gegn í útlöndum svona eins og Íslendinga er síður. Spiluðu þær meðal annars með Coldplay og fleiri hljómsveitum og upplifðu ótal góðar stundir en allt hefur sinn tíma og einn daginn þótti Kiddu tímabært að snúa aftur heim. Plötufyrirtækið farið á hausinn og hljómsveitin að flosna upp enda meðlimir hennar orðnir hálf þreyttir og lúnir. „Umboðsmaðurinn minn, Anna Hildur Hildibrandsdóttir, var búinn að redda mér vinnu sem „session“-leikara með breskri hljómsveit en ég hafði ekki mikinn áhuga á því. Var satt að segja eitthvað hálfniðurbrotin þarna úti í London í kringum aldamótin. Í þessu ástandi hringdi ég í Garúnu vinkonu mína sem stappaði í mig stálinu og sagði snaggaralega „Kidda, komdu bara heim. Ég næ í þig á flugvöllinn og redda þér vinnu. Ég lofa þér að þetta verður allt í lagi.“ Ég tók hana á orðinu, fór aftur heim til Íslands og byrjaði að vinna í kvikmyndabransanum með Garúnu sem starfar enn sem aðstoðarleikstjóri og hefur gert um árabíl.“

Kidda starfaði í kvikmyndabransanum og sem tónlistarmaður í nokkur ár en með aldrinum fór henni að leiðast óöryggið. ▶



Ekki einungis var verkefnastaðan í kvikmyndabransanum flóktandi á árunum fyrir hrun, heldur reyndist sumum jafnvel erfitt að fá greitt eftir að verkefnunum var lokið. Skiljanlega þráði hún festu og meira fjárhagslegt öryggi og á sama tíma langaði hana líka til að mennta sig meira og styrkja þannig reynsluna sem hún hafði öðlast í þessu starfi, sem hún segist alltaf hafa filað í botn.

„Ég get ekki sagt að ég hafi verið mikið í uppsteypu“

Eftir að hafa þælt í næstu skrefum og skoðað vandlega hvaða þekking gæti reynst góð viðbót skráði Kidda sig í húsgagnsmíði í Iðnskólanum í Reykjavík og lauk síðar sveinsprófi með ágætum. Í kjölfarið starfaði hún sem húsasmíður í um tvö ár, aðallega í innanhússmíði og við nýbyggingar. Spurð að því hvort þessi heimur hafi ekki verið karllægur segir hún að vissulega hafi svo verið en að húsasmíðameistarinn sem hún starfaði fyrir hafi verið mjög jafnréttissinnaður og því hafi hún lítið fundið fyrir mismunum, að minnsta kosti frá vinnufélögunum. Svo var hún ekki eina stelpa sem hann hafði undir sínum væng heldur voru þær þrjár á einu tímabili sem störfuðu sem smíðir eða smíðanemar hjá fyrirtækinu. Hvað karlameninguna varðar segir hún að stemningin á kaffistofunni hafi oft verið mjög umbúðalaus. Samskiptin hafi verið blátt áfram og gagnsæ og þannig lagað mjög hressandi.

„Það er oft í þessu ósagða sem fólk á erfitt með að staðsetja sig.

Það myndast einhver svona hræsni í andrúmsloftinu en þegar fólk þorir að tala opinskátt og segja sinn hug þá virkar það oft hressandi á mann. Þetta „passive aggressiveness“ er svo óþolandi í samskiptum. Starfið fannst mér líka mjög skemmtilegt. Við vorum mikið að setja upp gipsveggi, innréttingar og þess háttar en líka utanhússklæðningar. Ég get ekki sagt að ég hafi verið mikið í uppsteypu. Veit bara sirka hvernig það er gert, hef steipt grunn til dæmis, en ég þekki þennan hluta starfsins ekki nógu vel til að ég geti bara hent mér í að steypa eina blokk frá grunni. Ég var meira svona innismiður,“ útskýrir Kidda með tilheyrandi handahreyfingum en undir það síðasta starfaði hún að mestu sjálfstætt sem húsasmíður fyrir bæði einstaklinga og fyrirtæki og kvartaði aldrei undan verkefnaskorti enda allt í blússandi góðæri.

Varð ólétt, lagði frá sér hamarinn, lærði félagsráðgjöf og fór að vinna við Game of Thrones

Á því herrans ári 2007 varð Kidda barnshafandi að eldri syni sínum, Þóri Sólbjarti. Þá hafði hún verið í sambandi í nokkur ár og fannst kominn tími til að stækka fjölskylduna. Með aðstoð frá Art Medica varð hún ólétt að frumburðinum og svo aftur árið 2009 þegar sonurinn Ellert Orri kom undir. Eins og aðrar óléttar konur lagði hún frá sér hamarinn og hætti í vinnunni þegar leið á meðgönguna enda fæðingarorlof framundan.

Þótt allt hafi verið á fljúgandi siglingu fyrir hrun skipuðust veður

„Ég átti mjög erfitt með einbeitingu þegar ég var krakki og átti því ekkert sérstaklega farsæla skólagöngu. Hélt jafnvel að ég gæti ekkert lært.“

fljótt í lofti og flestir vita hvernig staða iðnaðarmanna var haustið 2008. Aftur blasti fjárhagslegt öryggi við svo Kidda afréð að nú væri tími til kominn að skrá sig í háskóla og aftur settist hún á skólabeck. Í þetta sinn varð félagsráðgjöf fyrir valinu og Kidda útskrifaðist úr því fagi árið 2010. Hún segist oft hafa velt því fyrir sér hvers vegna það hafi tekið hana svo langan tíma að finna endanlega sína fjöl en eftir því sem aldurinn, og þroskinn hafi færst yfir sjái hún alltaf betur og betur að líklegast var athyglisbrestir um að kenna.

„Ég átti mjög erfitt með einbeitingu þegar ég var krakki og átti því ekkert sérstaklega farsæla skólagöngu. Hélt jafnvel að ég gæti ekkert lært. Á þessum árum voru krakkar ekkert greindir með ADD eða ADHD, maður var bara þessi skapandi týpa – og þótt ég gæti lokið prófum þá hafði ég alltaf þessa hugmynd í kollinum að ég

gæti ekkert farið í háskóla. Það væri bara fyrir aðra. Fyrir mér var háskólanámið því einhvers konar áskorun og ég lauk henni. Var einmitt búin með eitt ár á meistarastigi þegar aftur varð stórkostlegur viðsnúningur í lífinu. Ég fékk símtal frá framleiðslufyrirtækinu Pegasus og var boðin vinna við Game of Thrones sem ég þáði enda frábært verkefni. Í kjölfarið byrjaði ég aftur að vinna sem verktaki í kvikmyndabransanum; tók meðal annars þátt í verkefnum á borð við Fortitude 1 og 2, Ófærð, varð með í alls konar stórum auglýsingaverkefnum, inn- og erlendum og svo vann ég líka í Bretlandi við gerð þáttanna The Tunnel sem byggja á norrænu þáttunum Broen, svo fátt eitt sé nefnt,“ segir Kidda glöð í bragði.

„Þegar ég fékk fastráðninguna hjá Sagafilm fannst mér ferill minn sem framleiðandi taka stórt stökk fram á við. Ég hef staðsett mig betur og betur og öðlast framtíðarsýn sem framleiðandi en þar fyrir utan er þetta fyrirtæki stútfullt af hæfileikaríku og frábæru fólk og hreint út sagt frábær vinnustaður!“

Fann ástina í óvæntu konubóði

Það má segja að nú sé þessi 44 ára rokkari endanlega búinn að kasta akkerinu, skjóta rötum og finna fjölinu sína. Hún sér fram á bjarta tíma í starfi og einkalífi enda blómstrar hvort tveggja sem aldrei fyrr. Skömmu eftir að hafa skrifað undir samninginn við Sagafilm rataði ástin til hennar, einmitt þegar hún átti þess síst von. Sú heppna heitir Eva Björk

Kaaber, er menntuð í sviðslistum og starfar jafnframt með leikhópnum Kviss Bang Búmm sem hefur gert góða hluti, meðal annars í Austur-Evrópu. Þær Kidda hittust í konubóði og þar stóðu örlögin tæpt því minnstu mátti muna að Kidda fengi ekki pössun þetta kvöld.

„Ég var sko alls ekki á leiðinni í samband og var ekkert að leita. Hafði verið skilin í fimm ár, átt í einu fjarsambandi í millitíðinni og var einhvern veginn mjög sátt við lífið eins og það var. Ég reiknaði ekkert með því að komast í þetta konu boð en þegar pabbi bauðst allt í einu til að passa þá ákvað ég að skella mér og þarna hitti ég hana Evu mína fyrst þannig að sem betur fer fór ég!“ segir hún og ljómar af gleði, enda yfir sig ástfangin.

„Í kjölfarið fórum við að tala saman á netinu og ég heillaðist upp úr skónum. Tveimur vikum síðar kom hún svo á deit til mín og það má segja að hún hafi ekkert farið heim eftir það, nema bara til að ná í krakkann,“ segir Kidda og skellir upp úr en þegar þær kynntust hafði Eva nýlokið fæðingarorlofi og átti tuttugu mánaða gamla dóttur, Guðrúnu Teóðóru, sem nú er þriggja ára.

„Okkur líður báðum eins og við séum komnar heim enda erum við algjörir sálufélagar. Svo gerðist bara allt mjög hratt. Nú höfum við fest kaup á sætu einbýlishúsi saman og þar búum við ásamt börnum okkar í góðu yfirlæti. Það er eins og við Eva höfum alltaf átt að vera saman og það er satt að segja alveg ótrúlega góð tilfinning. Mér finnst ég heppnasta kona í heimi.“



25%
afsláttur
í janúar



*Almar Bakari hefur
nú opnað salatbar*



*Opið mánudaga
til laugardaga
frá kl. 7-18
og sunnudaga
frá kl. 8-18*

ALMAR BAKARI

BAKARÍ / KAFFIHÚS / SALATBAR

Sunnumörk 2, Hveragerði - Sími: 483-1919 - Almar Bakari á Facebook

Afmælisbörn vikunnar



40
ára

FRIDRIKA HJÖRDÍS GEIRSDÓTTIR, RIKKA
Starf: Fjölmíðlakona
Fædd: 29. janúar 1978



38
ára

RAGNHEIDUR GUDFINNA GUDNADÓTTIR
Starf: 27. janúar 1980
Fædd: Sérfræðingur í vinnu- og félagsálfræði



39
ára

MARÍN MANDA MAGNÚSDÓTTIR
Starf: 31. janúar 1979
Fædd: Flugfreyja hjá WOW air



38
ára

INGIMUNDUR INGIMUNDARSON
Starf: 29. janúar 1980
Fædd: Handboltakappi

„VEL MÆLT“



„Tilkynni, herra höfuðsmaður, sagði Svejk, – ekki geta allir verið fyndnir. Þeir heimsku verða að fá að fljóta með, því að ef allir væru vitrir yrði svo mikil skynsemi í veröldinni að annar hver maður yrði brjálaður.“

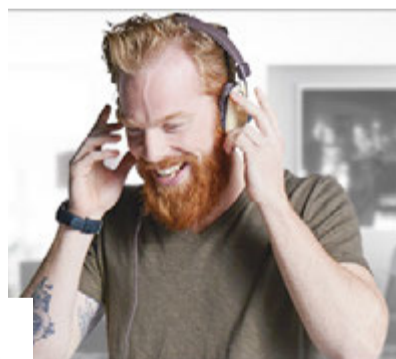
- Jaroslav Hasek – Ævintýri góða dátans Svejks – þýðing: Karl Ísfeld

Birta mælir með



1 End of the fu***g World

Stórkostlega skemmtilegir Netflix-þættir um tvo stórkostlega klikkaða unglinga í Englandi. Alyssa er eins og ferskur andvari inn í fremur staðlaðan heim kvenpersóna í kvikmyndagerð og hver þáttur er rétt um 20 mínútur sem er mjög þægileg lengd.



3 Áskrift að Audible

Stórfyrirtækið Amazon býður upp á endalaus afþreyingu í formi bóka, sjónvarpsþátta og síðast en ekki síst hljóðbóka og hljóðvarpsþátta. Áskrift að Audible veitir þér aðgang að úrvals hlustunarefni á ensku og allir ættu að finna eitthvað fyrir sinn smekk, bæði fróðleik og skemmtun.

4 Kjúklingasalati á Hvíta riddaranum

Hvítir riddarinn í Mosfellsbæ býður upp á eitt ferskasta og besta kjúklingasalat sem völ er á. Smakk er sögu ríkar!



2 Tamari-möndlum frá Til hamingju

Ekki deyta úr hungri yfir daginn. Ristaðar tamari-möndlur eru frábært snakk til að nasla við skrifborðið. Passaðu bara að borða ekki of mikið af þeim ef þú ert enn að skafa af þér jólamörinn.



5 Hrósi

Ef þú hefur eitthvað fallet að segja við náungann, ekki halda aftur af þér. Segðu það! Bros getur dimmu í dagsljós breytt og einfalt hrós getur virkað mjög hressandi, – sérstaklega þegar það kemur úr óvæntri átt.

LÍFIÐ ER
NÚNA

ALDREI HORFA Á
KRABBAMEINSSJÚKLING
EINS OG HANN SÉ AÐ
DEYJA

#LÍFIDERNUNA

KRABBAMEIN KEMUR ÖLLUM VIÐ!

LEGGÐU
OKKUR LIÐ

www.lifidernuna.is

FÉLAG UNGS FÓLKS SEM GREINST HEFUR MEÐ KRABBAMEIN OG AÐSTANDENDUR

KRAFTUR





Jörgensen steikarsamloka



Helgarmaturinn

Ólafur Sveinn Guðmundsson hefur starfað sem matreiðslumaður í tæp fjórtíu ár og þekkir veitingabransann út og inn. Hann tók við pottum og pönnum á Jörgensen Kitchen & Bar fyrir nokkrum mánuðum og hefur á síðustu vikum rífið upp stemminguna í hádeginu enda hefur svæðið í kringum Hlemm tekið stakkaskiptum síðustu misserin og er í raun orðið eins og nýr miðbær þar sem allt iðar af lífi.

Tveir fyrir einn í hádeginu allan febrúar

Frá því Jörgensen Kitchen & Bar var opnaður á Center Hótelinu Miðgarði hefur staðurinn verið mjög vinsæll á kvöldin en færri vita að þar er líka hægt að fá frábæran hádegismat á góðu verði. Fyrir utan þessa steikarsamlöku Jörgensen, sem Ólafur gefur lesendum uppskriftina að, er hægt að panta bæði ljúffenga fiskrétti og salöt og enginn þarf að bíða lengi eftir því að maturinn komi á borðið.

„Við reynum að bjóða upp á létta og ódýran hádegisverð en hafa þetta samt sem áður vel úti látið svo að fólk fái örugglega nóg fyrir peningana sína,“ útskýrir Ólafur sem býður til dæmis upp á girnilega rauðsprettu, plokkskaf og ljúffengan þorskrétt á pönnu ásamt salati og fleira góðgæti.

„Fólk er vanalega á hraðferð í hádeginu og til að geta boðið fersk-



an mat á góðu verði, sem er samt fljótlegt að útbúa, ákváðum við að leggja sérstaka áherslu á þessar fiskipönnur og steikarsamlökuna góðu,“ segir hann og bætir við að út febrúar séu allir hádegisréttir á sérstöku tveir fyrir einn tilboði.

Hvað helgarmatinn varðar segir hann uppskriftina að steikarsamlökunni bæði einfalda og góða og bendir á að í hana megi nota bæði kjúkling, nautakjöt, grísakjöt, lamb eða hvaða kjöt sem fólk á til í ísskápnnum hjá sér.

„Hér skiptir aðalmáli að nota

gott og nýbakað brauð og brakandi ferskt salat enda eru brauðið og salatið grundvallaratriði þegar gera á góða samlöku,“ segir þessi reyndi matreiðslumeistari að lokum.

Gott er að klára kjötið inni í ofni eftir að það er brúnað. Ef hitamælir er til taks þá eru eftirfarandi hitastig ákjósanleg fyrir nautakjöt:

- Rare (saignant) 52–55°C
- Medium rare (à point) 55–60°C
- Medium (demi-anglais) 60–65°C
- Medium well (cuit) 65–69°C

“Fólk er vanalega á hraðferð í hádeginu og til að geta boðið ferskan mat á góðu verði, sem er samt fljótlegt að útbúa, ákváðum við að leggja sérstaka áherslu á þessar fiskipönnur og steikarsamlökuna góðu.

UPPSKRIFT

INNIHALD

Gott steikaralegg Nýtt brauð (helst súrdeigsbrauð) Ferskt salat Köld sósa (bragð eftir smekk) Laukur (skrældur og sneiddur) Kartöflur (soðnar eða franskar)

AÐFERÐ

- Hitíð ofnininn í 160–180°C og setjið inn franskar eða aðrar kartöflur sem ykkur finnst góðar með samlökunni.
- Skrælið laukinn og skerið í sneiðar. Brúnið steikina á sæmilega heitri pönnu.
- Kryddið kjötið með salti og pipar eða öðru eftir smekk. Lækkið hitan þegar kjötið hefur náð góðum lit og takið af pönnunni.
- Brúnið laukinn á pönnunni.

Á meðan kjötið er í ofninum er salatið skolað og þerrað.

- Skerið einnig rauðlauk og tómát í sneiðar. Gott er að rífa niður smá gulrót saman við. Þetta þarf ekki að vera mikið eða flókið salat.

- Sæmilega stór súrdeigsbrauðsneið er nú ristud eða steikt á pönnu þar til sneiðin verður temmilega heit í gegn og stökk.

- Smyrjið svo kaldri sósunni á brauðsneiðina, setjið vel af salati ofan á brauðið, skerið steikina í þunnar sneiðar og leggið ofan á salatið. Því næst kemur laukurinn þar ofan á.

Borið fram með kaldri sósu og súrum agúrkum.

Njótið!



Jörgensen Kitchen & Bar
Center Hotel Miðgarður
Laugavegi 120, 105 Reykjavík
Sími: 595-8565

ERTU AÐ FLYTJA? VANTAR ÞIG SENDIBÍL?



Þú leigir hjá okkur sendibíl
í stærð sem hentar fyrir þig, með
eða án lyftu, og keyrir sjálfur.

**Hafðu samband í síma
566 5030 – Cargobilar.is**

CARGO
sendibíla-leiga

566 5030
www.cargobilar.is

Menning



„Hljóðmynd heillar þjóðar hefur fölnað“

- Margir minntust Tómasar Magnúsar Tómassonar, bassaleikara Stuðmanna, á samfélagsmiðlum eftir að hann lést fyrir í vikunni. Hjörtur Howser tónlistarmaður sagði hann hafa verið óviðjafnanlegan tónlistarmann og að hljóðmynd þjóðarinnar hafi fölnað við fráfall hans.

„Það var í fyrsta skipti sem ég var tekin föst, en ég þótti heppileg í hlutverkið, sjálfsagt vegna þess að ég var óþekkt og þar að auki útlendingur og því ekki líkleg til að verða neinn píslarvottur.“

- Róska - Helgarpósturinn, 1996.

„Uppeldi mitt gerði það að verkum að ég er afskaplega hræddur við kritik. Hið minnsta skammaryrði eða gagnrýni brýtur mig gjörsamlega niður.“

- Dieter Roth - Þjóðviljinn, 1978.

„Listin á að vera handa öllum og fyrir alla, og hún á ekki að kosta neitt.“

- Jóhannes Kjarval, Víkan, 1939

„Það er álíka fjarstætt, þegar um óhlutræna mynd er að ræða, að spyrja: Hvað á þetta að vera? eins og að taka stein upp af götunni og spyrja: Hvað á þetta að vera?“

- Nína Tryggvadóttir - Líf og list, 1950

Gullkorn og gífurlyrði

■ Grúskað í snjallyrðum íslenskra myndlistarmanna í Bláa vasanum ■ Guðlaug og Kristín stefna á að gera tæmandi gagnagrunn með orðum myndlistarmanna



Metsölulisti Eymundsson

Víkuna 14.–20. janúar

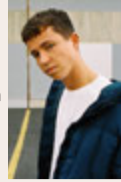
- 1 Þorsti - Jo Nesbø
- 2 Sigráðu sjálfan þig - Ingvar Jónsson
- 3 Stigvéladi kötturinn - Stetta Gurney endursagði
- 4 Bætt melting þetra líf - Michael Mosley
- 5 Nuevo Espanol en Marcha
- 6 Nuevo Espanol en Marcha (vinnubók)
- 7 Elin, ýmislegt - Kristín Eiríksdóttir
- 8 Almanak Háskóla Íslands 2018
- 9 Fagur fiskur - Sveinn K./Áslaug S.
- 10 Svanurinn - Guðbergur Bergsson



Vinsælast á Spotify

14.–20. janúar

- 1 Floni - Floni
- 2 JóiPé & Króli - GerviGlingur
- 3 Herra Hnetusmjör - KÖPBOI
- 4 Yung Nigo Drippin' - Plús Hús
- 5 Ed Sheeran - +
- 6 Ýmsir - The Greatest Showman
- 7 Sam Smith - The Thrill Of It All
- 8 Post Malone - Stone
- 9 Camila Cabello - Camila
- 10 XXXTentacion - 17



Vinsælast í bíó

Helgina 19.–21. janúar

- 1 Paddington 2
- 2 Jumanji (2017)
- 3 The Post
- 4 12 Strong
- 5 Three Billboards Outside Ebbing, Missouri
- 6 Star Wars: The Last Jedi
- 7 The Commuter
- 8 The Greatest Showman
- 9 Ferdinand
- 10 Coco



Guðlaug og Kristín
Halda úti vefsíðunni Blái vasinn samhliða listnámi í KASK í Belgíu.

Kristján Guðjónsson
kristjan@dv.is



Það er hægara sagt en gert að tala um myndlist. Listaverkin eru auðvitað – eðli málsins samkvæmt – sjónræn og illmögulegt að fanga kjarna þeirra í orðum. Þegar við tjáum upplifun okkar af verkunum – uppljómun, vellíðan, örvun og undrun eða þvert á móti ónot, viðbjóð og leiðindi – eignast þau hins vegar sjálfstætt framhaldslíf. Þegar við rekjum hugrenningatengslin sem verkin kveikja og kynnumst viðhorfum annarra dýpkum við tengsl okkar við listaverkin og öll möguleg (og ómöguleg) viðfangsefni sem þau tengjast.

Á nýrri íslensku vefsíðu, Blái vasinn, er hægt að sökkva sér ofan í fjölmörg samtöl og umræður um íslenska myndlist frá síðustu 80 árum. Síðan er sístækkandi gagnagrunnur með orðum myndlistarmanna; blaða-, sjónvarps- og útvarpsviðtölum, samtölum listamanna, fyrirlestrum og opinberum erindum, svo eitthvað sé nefnt. Það eru myndlistarkonurnar Guðlaug Mía Eypórsdóttir og Kristín Karólína Helgadóttir sem standa fyrir verkefninu og sinna því samhliða listnámi í Belgíu.

Blaðamaður DV heimsótti höfuðstöðvar Bláa vasans, á efri hæð sýningarrýmisins ABC Klubhuis í Antwerpen, sem þær Guðlaug og Kristín halda úti ásamt nokkrum öðrum íslenskum listamönnum.

Varpar ljósi á listina

Hvað varð til þess að þið hófuð að safna saman orðum íslenskra myndlistarmanna í þennan gagnagrunn á netinu?

G: „Fyrst var það bara okkar eigin forvitni held ég. En svo fannst okkur þetta vera eitthvað sem vantaði. Upplýsingaleit um íslenska myndlist og myndlistarmenn getur verið rosalega flókin. Það er frekar lítið efni til og oft ekki aðgengilegt. Þótt það sé

svo ýmislegt til á timarit.is þá er það algjör grautur og maður getur auðveldlega eytt heilum degi í eitthvert rugl ef maður veit ekki nákvæmlega að hverju maður er að leita. Við vildum koma á fót einhverjum skýrum og aðgengilegum gagnagrunni.“

K: „Þegar maður byrjar að skoða viðtöl við myndlistarmenn sér maður fljótt að þar birtist allt annars konar nálgun en í listfræðinni. Þarna fær maður ekki hefðbundið yfirlit yfir stefnur eða „isma“. Þegar listamaðurinn tjáir sig sjálfur er það af allt annarri ástæðu. Þarna kemst maður bæði nær listamanninum sjálfum og því sem gerist bak við tjöldin við sköpunina, sem opnar fyrir skilning og skynjun á myndlistinni.“

Nú eru myndlistarmenn sérfræðingar í að tjá sig í sjónlistaverkum en ekki orðum. Af hverju ættum við að vilja heyra þá tala um það sem þeir eru að skapa?

G: „Mér finnst myndlistarmenn að mörgu leyti tjá sig á sérstakan hátt. Þeir eru að reyna að koma hlutum í orð sem er mjög erfitt að tjá. Með því að heyra þá reyna að koma orðum að þessu, í viðtölum eða skrifum, þá dýpkar það oft skilning manns á list viðkomandi.“

K: „Já, og í sjálfu sér getur það líka verið ákveðið form af sköpun að tala um viðfangsefni, því skrifin og viðtölin geta verið svo stórkostleg og dýpkad upplifunina á verkum listamanna.“

G: „Það er skemmtilegt að í mörgum þessara viðtala heyrir maður um bakvið myndlistarmanna, hvaðan þeir koma og hvernig þeir vinna. Þetta getur varpað miklu ljósi á listina, hver drifkrafturinn er og hvað liggur að baki. Maður fer líka að skilja samfélagið betur og tengsl þess við sköpunina. Hvernig samfélagið gat stuðlað að, eða skemmt sköpun viðkomandi.“

K: „Það er mjög áhugavert að lesa hvernig margir listamenn, sérstaklega á fyrri hluta 20. aldar-

„Mér finnst myndlistarmenn að mörgu leyti tjá sig á sérstakan hátt. Þeir eru að reyna að koma hlutum í orð sem er mjög erfitt að tjá.“

innar, þurftu að brjótast í gegnum mikla fordóma og fátækt. Það er ótrúlegt að heyra frá þessu fólki sem fæddist í einhverjum afdölum á Íslandi og kom sér til Frakklands, í suðupott framúrstefnunnar, eða aðra svipaða staði. Það er mjög áhugavert að sjá muninn á því og því hvernig þetta er í dag – hversu ólíkar leiðir listamanna eru í dag. Ég held samt að það sé alltaf eitthvað sem myndlistarmaðurinn þarf að brjótast í gegnum til að fylgja þessari þörf sem virðist alltaf vera til staðar, jafnvel þótt það séu ekki augljósir staðlaðir hæfileikar strax frá byrjun.“

Eigin leið að myndlistarumræðu

Nú eruð þið búsettar í Belgíu þar sem er gríðarlega gömul og mikil myndlistarhefð. Er einhver munur á myndlistarumræðunni hér úti og heima – sjálfur hef ég á tilfinningunni að á Íslandi sé umræðan til dæmis mun óakademískari en í Evrópu. Hver er ykkar upplifun?

G: „Það er mjög gaman og lærdómsríkt að flytja út og læra myndlist í Evrópu, því það er önnur nálgun og nánast nýtt tungumál sem maður kynnist. Það er rétt að á Íslandi vantar kannski að fólk geti talað saman á akademískum nótum, en þetta finnst mér hins vegar mjög vandmeðfarið. Í grunninn finnst mér frekar mikilvægt að fólk tali yfirleitt um myndlist – en svo ætti hver og einn að geta fundið sína eigin leið að því. Ég bjó áður í Hollandi og þar fann ég fyrir því

hvað myndlistarumræðan er úti um allt og alls konar. Þar er fólk með sína eigin nálgun á þetta, talar á mjög fjölbreyttan hátt um myndlistina og alls ekki bara þannig að það passi inn í ákveðið form. Stemningin á Íslandi er stundum þannig að þetta þurfi að passa inn í einhverja fyrirfram ákveðna forskrift, til dæmis sýningarspjall þar sem er menningarviti er að spyrja listamann sem á að geta svarað öllu um verkið sitt.“

Hér í Evrópu hefur umræðan auðvitað verið mun lengur í gangi þannig að fólk er í miklu meira samtali við hefðina. Að sama skapi er margir listamenn sem maður þekkir algjörlega með söguna á bakinu og eiga í mestu vandræðum með að komast áfram. Á Íslandi er miklu meira frelsi að þessu leyti. Það gerir það hins vegar að verkum að það er afar mikið af endurteknum stefnum í íslensku myndlist. Yngri myndlistarmenn eru oft óafvitandi að endurtaka efni sem eldri listamenn hafa tekist á við áður og rætt um.“

K: Já, í staðinn fyrir að vera í samtali við söguna og ýta hlutunum áfram enda þeir kannski á því að endurtaka sömu hlutina, algjörlega ómeðvitaðir um að þetta hafi verið gert áður. Það vantar kannski einhverja yfirsýn, sama umræðan á sér stað aftur og aftur. Og það sama gerist úti í samfélaginu. Það er ennþá verið að spyrja listnema hvort þeir séu ekki örugglega að mála og svo framvegis.

Blái vasinn er ekki síst fyrir þá sem þekkja minna til myndlistar, eru opnir en finnst hún óaðgengileg eða erfið að nálgast. Með yfirsýn yfir starf myndlistarmanna getum við tekið hlutina lengra, kannað nýjar slóðir og komið í veg fyrir að umræðan endurtaki sig. Þannig getur Blái vasinn til dæmis nýst vel inn í skólakerfið. ■



Tónlist að heiman

Filippseyjar: Bayan Ko í flutningi Freddie Aguilar

„Þetta lag minnir alla Filippseyinga, hvar sem þeir eru staddir í veröldinni, á það sem við höfum átt í Filippseyjum og það sem myndi alltaf láta okkur vilja koma aftur,“ segir Ronald Fatalla, tölvunarverkfræðingur, um lagið Bayan Ko sem var samið af sjálfstæðishetjunni José Alejandrino og hefur verið flutt af ótal listamönnum í gegnum tíðina. Ronald mælir sérstaklega með útgáfu þjóðlagasöngvarans Freddie Aguilar.



„Eins og fólk veit kannski hafa Filippseyjar þurft að lúta stjórn margra mismunandi ríkja í gegnum aldirnar, þar sem Spánn, Japan og Bandaríkin hafa öll reynt að sigrar og hneppa Filippseyjar í þrældóm en í hvert skipti höfum við risið upp og barist fyrir frelsinu. Lagið fjallar um hversu yndislegar, ríkar og fallegar Filippseyjar eru og það sé einmitt þess vegna sem landnemarnir og útlendingar hafa fallið fyrir landinu og viljað eignast það. Lagið ber landið saman við frjálsan fugl, ef hann er fangaður grætur hann og reynir hvað hann getur til að komast úr búrinu.“



Fá Óskars-tilnefningu

Tveir Íslendingar eiga hlut í tilnefningum til Óskarsverðlaunanna í ár, þó að nöfn þeirra hafi ekki komið fram þegar tilnefningarnar voru lesnar upp fyrir í vikunni. Eggert Ketilsson hafði umsjón með framkvæmd leikmyndagerðar, var art director, í kvikmyndinni Dunkirk, en ein af átta tilnefningum myndarinnar var fyrir leikmynd. Þá er Helga Kristjana Bjarnadóttir hluti af animation-teymi myndarinnar The Breadwinner sem er tilnefnd sem besta teiknimyndin í fullri lengd.



Fréttæmt Næturvagninn eftir Brim

Um síðustu helgi fóru næturvagnar Strætó í sínar fyrstu ferðir en það er nýjung að strætó sinni næturakstri um helgar. Í gegnum tíðina hefur strætó og almenningsvagnakerfi höfuðborgarinnar ósjaldan verið yrkisefni reykviskra skálda og viðfangsefni listamanna. Eitt dæmi um hvernig næturstrætó hefur verið nýttur á frumlegan hátt í listsköpun er í lagi hinnar goðsagnakenndu sörfhljómsveitar Brim, af plötunni Hafmeyjur og hanastél sem kom út árið 1996.



Undir afslöppuðu, blúsuðu sólstrandarrokkinu má heyrja ógreinilegt suð sem einstaklega athyglisskörp undirmeðvitund gæti tengt við strætóferðir sínar. „Í hægri hátalaranum er upptaka úr ferð í næturvagni Strætó frá Lækjartorgi og upp í Árbæ. Ferðin tók um klukkutíma þannig að ég hraðaði um tuttugu sinnum á upptökunni, útkoman er því hátíðnisuð sem er nánast ógreinilegt,“ segir tónlistarmaðurinn Curver (sem ávallt kallaði sig Bibbi barti, þegar hann spilaði á gítar með Brimi). Með þessari hljóðtilraun Curvers tryggðu næturvagnar tíunda áratugarins sér öruggt (en ógreinilegt) sæti í menningarsögunni.

Úr listheiminum

■ Breski tónlistarmaðurinn Mark E. Smith er látinn, 60 ára að aldri. Hann hélt úti hinni goðsagnakenndu síðpónksveit The Fall í meira en fjóra áratugi. Hann var meðal annars frægur fyrir sukkklífern sitt, orðsnilli og ótrúlegan útgáfudugnað.

■ Menningarráðuneyti Rússlands hefur afturkallað leyfi fyrir útgáfu nýjustu grínmyndar Bretans Armando Iannucci, The Death of Stalin. Um er að ræða kolsvarta kómedíu um síðustu daga leiðtoga Sovétríkja-anna sálugu.

■ Einn virtasti furdusagnahöfundur heims, Ursula K. Le Guin er látin, 88 ára að aldri. Hún er þekktust fyrir Earthsea-þrileikinn og vísindaskáldsöguna The left hand of darkness, en vinsældir hennar náðu langt út fyrir raðir hefðbundinna addáenda vísindaskáldsagna.

■ Alvia Islandia, Högni Egilsson og Björk eru meðal þeirra tólf tónlistarmanna sem eru tilnefndir til Norrænu tónlistarverðlaunanna 2017. Þau eru tilnefnd fyrir plötur sínar Elegant Hoe, Two Trains og Utopia.



Nan Goldin Ljósmyndarinn hefur sagt Sackler-fjölskyldunni stríð á hendur.

MYNDANAN GOLDIN

Blóðpeningar knýja listaheiminn

Hinn heimsþekkti ljósmyndari Nan Goldin segir helstu verndurum lista í samtímanum, Sackler-fjölskyldunni, stríð á hendur – Bera ábyrgð á og græða á ópíumfaraldurinum

Kristján Guðjónsson
kristjan@dv.is



Þeir eru eflaust ófáir listunndurnir sem hafa rekist á nafn Sackler-fjölskyldunnar á menningarrúnti sínum á undanföllum árum. Til dæmis ef þeir hafa heimsótt nýjan forgarð Victoria & Albert-safnsins eða nýlega álmu Serpentine-gallerísins í London, þann hluta Metropolitan-safnsins sem hýsir gamlar egypskar minjar eða menntamiðstöð Guggenheim-safnsins í New York. Allt ber þetta skýrt og greinilega nafn helsta velgjörðafólks umræddra stofnana; Sackler.

Í gegnum árin hafa fjölskyldumeðlimir fengið að baða sig í sviðsljósinu vegna gjafa sinna til vísinda-, háskóla- og menningarmála, en nú er athyglin hins vegar fljótt og örugglega að færast yfir á uppruna auðæfanna. Ríkidæmi Sackleranna byggist nefnilega að miklu leyti á sársauka og fíkn annarra. Verkjalyfið OxyContin sem fjölskyldufyrirtækið framleiðir er af mörgum álitid einn helsti orsakavaldur ópíumfaraldursins sem geisad hefur í Bandaríkjunum undanfarin ár og hefur orðið 200 þúsund manns að bana frá aldamótum.

Einn þekkesti ljósmyndari heims, Nan Goldin, er á meðal þeirra sem ánetjuðust verkjalyfinu. Hún hefur nú hafið herferð þar sem markmiðið er að neyða Sackler-fjölskylduna til að bera ábyrgð á viðskiptum sínum. „Til þess að fanga athygli þeirra verðum við að ráðast á góðgerðarstarfsemina. Þau hafa þvegið blóðpeninga sína á göngum safna og háskóla víðs vegar um heiminn,“ skrifar Goldin í opnu bréfi í tímaritinu Artforum.

Blóðugar blekkingar

Auður Sackler-fjölskyldunnar varð til í fjölskyldufyrirtækinu Purdue Pharma. Það voru bræðurnir Arthur, Mortimer og Raymond sem keyptu fyrirtækið á sjötta áratugnum, byggðu upp og arfleiddu

„Þau hafa þvegið blóðpeninga sína á göngum safna og háskóla víðs vegar um heiminn.“



börn sín að því þegar þeir létust (sá fyrsti árið 1987 og síðasti í fyrra). Fyrirtækið fór fyrst að skila stjarn-

fræðilegum hagnaði eftir að það byrjaði að framleiða og selja verkjalyfið OxyContin árið 1995.

Lyfið þótti byltingarkennd nýjung á verkjalyfjamarkaðnum. Töflurnar voru gerðar úr oxýkódoni, verksmiðjuhanaðri afleiðu af ópíum – svokölluðum ópíóðum – sem hefur verið kölluð efnafræðileg frænka heróíns. Læknar voru hins vegar smeykir við að skrifa upp á svo ávanabindandi efni nema sem allra síðasta úrræði þannig að Purdue Pharma lagðist í mikla markaðsherferð til að breyta viðhorfunum. Fyrirtækið fjármagnaði rannsóknir og borgaði læknum sem voru jákvæðir í garð efnanna rannsóknar.

Um áratug seinna viðurkenndu þrjú yfirmenn í fyrirtækinu við sakamálarannsókn að hafa blekkst eftirlitsyfirvöld, lækna og sjúklinga, lög til um hversu ávanabindandi lyfið væri og hversu auðvelt væri að misnota það. Árið 2007 þurftu fyrirtækið því að greiða 600 milljónir dollara í sekt fyrir blekkingarnar – en þá var skaðinn löngu skeður.

Medici-ætt nútímans

OxyContin var ávísad frjálslega í upphafi og varð neysla þess og misnotkun strax mikil, æ fleiri urðu háðir lyfinu. Auðvelt var að brjóta töflurnar niður í duft,



sjúga upp í nef, gleypa eða sprauta efninu í æð til að það virkaði hraðar og kröftugar.

Eftir því sem eftirlitsyfirvöld reyndu að hemja neysluna og misnotkunarmöguleika sneru notendur sér í auknum mæli að öðrum skyldum vímuefnum á borð við heróín. Fjórir af hverjum fimm heróínneytendum í Bandaríkjunum í dag eru sagðir hafa leiðst þangað út frá neyslu lyfseðils-skyldra verkjalyfja. Fíkn í ópíumefni hefur aukist gríðarlega frá því að OxyContin kom á markað og hafa 200 þúsund Bandaríkjamenn látist vegna fíknarinnar frá árinu 1999. Tvö nýleg og áberandi dæmi um þetta eru tónlistarmennirnir Prince og Tom Petty.

Á meðan ópíumfaraldurinn hefur geisad hefur Sackler-fjölskyldan verið dugleg að fjármagna ýmiss konar mennta- og menningarstarfsemi og fengið nafn sitt veggfóðrað á virtustu listastofnanir beggja vegna Atlantshafsins. Raunar hefur fjölskyldan verið svo aðsópsmikil í listalífnum að hún hefur stundum verið kölluð Medici-fjölskylda samtímans – og er þá líkt við flórenska viðskiptafjölskyldu sem hélt uppi listalífi Ítalíu á seinni hluta miðalda. Fjölskyldunni hefur verið hampað sem dæmi um hvernig ríkir kapitalistar geti gert heiminn að betri stað. Nú er hin jákvæða ímynd fjölskyldunnar óðum að molna, meðal annars eftir ítarlega grein um fjölskylduna í The New Yorker undir lok síðasta árs.

Þrýstingur á söfnin

Sem fyrr segir er Nan Goldin í hópi þeirra sem hafa ánetjast hörðum vímuefnum eftir að hafa fengið uppáskrifad OxyContin hjá lækni. Hún er einn áhrifamesti ljósmyndari samtímans og segir frá

reynslu sinni í opnu bréfi í Artforum og viðtali við breska dagblaðið The Guardian.

Goldin hefur frá áttunda áratugnum tekið opinskáar heimildaljósmýndir af jaðarsamfélögum, meðal annars gefið magnaða innsýn í heim dragdrottninga og samfélög samkynhneigðra. Í upphafi níunda áratugarins var hún hluti af og myndaði hóp fólks sem var í harðri vímuefnaneyslu og lifði óhefðbundnu og óhefluðu lífi. Berskjaldaðar myndir hennar af ofbeldi, kynlífi og vímuefnaneyslu hafa haft gríðarleg áhrif langt út fyrir ljósmyndiheimum.

Árið 2014 skrifaði læknir upp á OxyContin fyrir hana vegna sinabólgu í úlnlið. Hún var óvirkur fíkill og varð umsvifalaust háð verkjalyfinu og þegar læknar hættu að vilja skrifa upp á það leitaði hún, eins og svo margir aðrir, á svarta markaðinn – og svo að öðrum vímuegjöfum. Eftir að hún kom úr meðferð í mars í fyrra sökkta hún sér ofan í rannsóknir á ópíumfaraldurinum og ástæðum hans. „Mér finnst ég skulda þeim sem faraldurinn hefur haft áhrif á að ég geri þessa persónulegu reynslu pólitíska,“ segir hún.

Eftir að Goldin komst að því að Sackler-fjölskyldan bæri ábyrgð á útbreiðslu OxyContin fór hún af stað með herferð þar sem markmiðið er að neyða fjölskylduna til að gangast við ábyrgð sinni. Hún vill að fjölskyldan noti auðæfi sín til að fjármagna forvarnir og meðferðarúrræði fyrir fíkla, frekar en í að fá nýbyggingar í virtum listasöfnum nefnd eftir sér.

Um leið vill hún að menningarstofnanirnar hætti að taka við fjármunum frá fjölskyldunni: „Ég er ekki að biðja söfnin um að skila peningunum, en ég vil ekki að þau taki við meiru frá Sackler-fjölskyldunni, og ég vil að þau sendi frá sér stuðningsyfirlýsingu við herferð mína.“ ■



TILBOÐS DAGAR
húsgögn og smávara

30-50%
afsláttur
af vörum sem eru
að hætta í sölu



BEKKUR
120x35, H: 46cm
39.500 kr.

FAKÓ
HÚSGÖGN



KLAPPSTÓLL
KOMA Í 3 LITUM
4.900kr

Ármúli 7, Reykjavík | Sími 568 0708 | www.fako.is

Stendur uppi sem sigurvegari eftir ofbeldisfulla æsku

■ Var 117 kíló og er nú einkapjálfari ■ Flutti að heiman sextán ára

Guðrún Ósk Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Sveindís Guðmundsdóttir er 25 ára einkapjálfari. Hún átti mjög erfiða æsku en stendur uppi sterkari fyrir vikið. Sveindís lýsir æskuheimilinu sem ofbeldisfullu. Hún þurfti að horfa upp á móður sína beita föður sinn líkamlegu og andlegu ofbeldi. Móðir Sveindísar yfirfærði síðar ofbeldið á hana, að sögn Sveindísar. Sveindís var sextán ára þegar hún flutti að heiman.

Sveindís var alltaf í mikilli baráttu við þyngd sína þegar hún var yngri. Eftir að hafa misst tvær bestu vinkonur sínar í hræðilegu bílslysi þegar hún var átján ára missti Sveindís öll völd. Hún var 117 kíló þegar hún ákvað að breyta um lífsstíl. Í dag stendur Sveindís uppi sem sigurvegari. Hún er hamingjusöm, á heilbriggt samband við hreyfingu og mat, er útskrifuð sem einkapjálfari og er stolt af manneskjunnni sem hún er.

Ofbeldisfullt og spennubrunið æskuheimili

Hvernig var æskuheimili þitt?

„Það var ekkert heimili, held það sé best að lýsa því þannig. Ekki allavega eins og þessi hefðbundnu fjölskylduheimili. Ég mátti ekki gera neitt sem barn, eins og fá vini heim. Ef mamma var heima var andrúmsloftið mjög þungt og spennubrunið, eins og maður væri alltaf að gera eitthvað rangt af sér. Mamma beitti pabba andlegu og líkamlegu ofbeldi. Ég sofnaði oft með puttana í eyrunum vegna þess að mamma var að



Sveindís Guðmundsdóttir „Ég fékk nóg á þessu augnabliki og ákvað að þetta yrði ekki líf mitt áfram, mitt líf væri mikilvægara en þetta,“ segir Sveindís um síðasta skiptið sem móðir hennar lagði hendur á hana.

öskra á pabba minn og berja hann. Ég var mjög mikill kvíðasjúklingur út af þessu. Ég vaknaði stundum á næturnar og gat ekki andað,“ segir Sveindís.

Foreldrar Sveindísar skildu þegar hún var tíu ára gömul. „Mamma fékk forræði yfir mér en þetta var manneskja sem ég í raun þekkti ekki. Eina sem hún gerði var að ganga með mig, hún var ekki með neitt móðureðli gagnvart mér sem barni. Þegar mamma og pabbi skildu fór allt ofbeldið, sem hún var vön að beita pabba, yfir á mig. Það var alltaf eitthvað á hverjum degi. Hún lamdi mig mjög oft og reglulega en andlega ofbeldinu

beitti hún mig á hverjum degi. Mér fannst eins og ég gæti ekki neitt. Hún var alltaf að líkja mér við föður minn og snúa mér gegn honum. Maðurinn sem var ljósið mitt í lífinu þegar ég var barn. Það er algjörlega honum og systur mín um að þakka að ég átti einhverja æsku,“ segir Sveindís. Sveindís á tvær eldri systur sem voru báðar fluttar út þegar foreldrar hennar skildu.

„Ég hitti ekkert pabba frá því að foreldrar mínir skildu þangað til ég var sextán ára. Í þessi sex ár sem ég bjó með mömmu hugsaði ég um hana. Hún var mikill sjúklingur og lét mig sjá um að

Ég sofnaði oft með puttana í eyrunum vegna þess að mamma var að öskra á pabba minn og berja hann.

sprauta sig og gefa sér lyf. Fjórir innikettir bjuggu á heimilinu. Þeir voru allir inni í mínu herbergi og kattasandurinn þeirra einnig. Lyktin var óbærileg. Ég vaknaði oft á næturnar og grátbað mömmu um að leyfa mér að setja kettina út í skúr svo ég gæti sofnið vel í eina nótt. En henni var alveg sama. Ég tel mig vera lungnasjúkling í dag út af þessu.“

Fékk nóg

Sveindís rifjar upp órlagaríkt kvöld þegar hún var sextán ára. Kvöldið sem hún flutti út frá móður sinni. Hún hefur ekki talað við móður sína síðan.

„Mamma lamdi mig í hnakkann með handarbakinu þegar ég sat hágrátandi á gólfinu að reyna að laga þvottagrind. Ég fékk nóg á þessu augnabliki og ákvað að þetta yrði ekki líf mitt áfram, mitt líf væri mikilvægara en þetta. Ég flutti inn til eldri systur minnar þetta kvöld. Ég hef ekki talað við móður mína síðan þá, það verða komin tíu ár í sumar.“

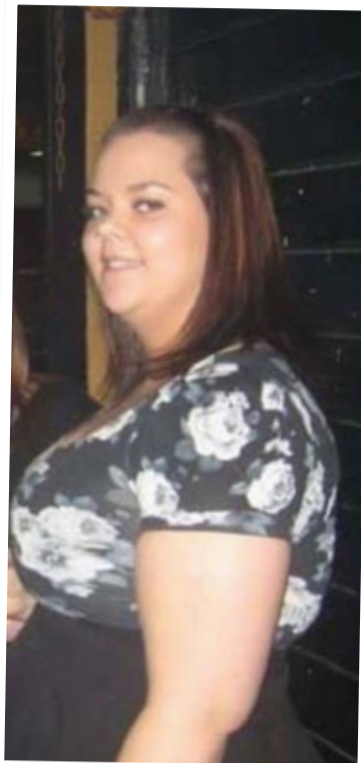
Sveindís segir að móðir sín hafi sent sér nokkur skilaboð yfir árin, en hún hafi engan áhuga á að svara þeim. „Það sem mér finnst verst af þessu öllu er að enn þann daginn í dag lætur mamma eins og ekkert af þessu hafi gerst. Hún heldur því fram að ég hafi búið þetta allt til.“

Sveindís hefur ekki talað við föður sinn í þrjú ár. „Stundum er maður betur staddur án foreldra, eins og í mínu tilviki. Í raun á ég enga foreldra, en ég hef það betur þannig. Það var enginn vilji að vera foreldri, ég hef þurft að sjá um mig sjálfa allt mitt líf. Ég stend uppi sterkari fyrir vikið.“

Baráttan við þyngdina

Sveindís glímdi lengi við þyngd sína. „Frá því ég var lítið barn var ég mjög þung. Þar sem mér var ekki sinnt heima fyrir borðaði ég mikið af óhollum mat þegar ég var barn. Ég var í körfubolta þegar ég var yngri en hætti, í kjölfarið hætti ég að hreyfa mig alveg. Ég fitnaði og fitnaði en skildi ekkert í því. Ég kunní ekki að borða rétt. Þegar ég var átján ára missti ég tvær bestu vinkonur mínar í bílslysi. Eftir það missti ég algjörlega stjórn,“ segir Sveindís.

Þegar Sveindís var 16 ára var hún um 80 til 90 kíló. Eftir að hafa misst vinkonur sínar þyngdist hún um 30 kíló. „Ég var 117 kíló þegar ég sá mynd af mér á djamminu. Myndin breytti öllu. Ég sá mig sjálfa í fyrsta sinn eins og ég var. Þetta var í kringum 2012. Í kjöl-



117 kíló Mynd af Sveindísi á djamminu frá 2012. Þessi mynd varð til þess að Sveindís gjörbreytti um lífsstíl.

farið fór ég í átak og prófaði alls konar megrunarkúra. Næstu árin sveiflaðist ég upp og niður í þyngd. Ég fann aldrei neitt sem hentaði mér. Ég var alltaf að leita að einhverri töfralausn, en í raun var ekkert heilbriggt við það sem ég var að gera.“

Árið 2015 skráði Sveindís sig í hóptíma í Sporthúsinu. Síðan þá hefur líf hennar tekið miklum breytingum. „Þarna fann ég loksins eitthvað sem mér fannst ótrúlega gaman. Ég fór loksins að sjá árangur. Hugarfarið fór að breytast til hins betra og mataræðið fylgdi. Þetta leiddi svo til þess að ég fékk mikinn áhuga á hreyfingu og því sem við kemur henni. Ég fór í einkapjálfanám hjá ÍAK og er útskrifuð þaðan. Ég starfa nú sem einkapjálfari og finn algjörlega að ég er að vinna á mínu sviði. Ég vil læra meira tengt hreyfingu og heilsu.“

Stolt

Vinkonumissirinn tók mikið á Sveindísi og fór hún í kjölfarið að djamma og drekka mikið. „Ég leiddist út í eitthvert rugl sem er skrifað fyrir krakka sem upplifa það sem ég hef upplifað. Út af minni æsku þá bjóst ég einhvern veginn alltaf við því að mín saga yrði þannig að ég myndi verða einhver dópisti og eiga eigna framtíð. Það hefði verið svo auðvelt fyrir mig að fara þessa leið ef ég hefði ákveðið að vera fórnarlamb. En ég hafði móður mína sem fyrirmynd í því hvernig er að vera fórnarlamb og kenna öllum öðrum en sjálfum sér um. Eina sem ég tók frá þessu uppeldi var hvernig ég ætlaði ekki að vera,“ segir Sveindís.

„Það var ákveðinn vendipunktur í lífi mínu þegar ég tók mig sjálfa í gegn. Ég trúði að það sé ástæða fyrir öllu. Það er ástæða fyrir því að ég gekk í gegnum þetta allt og þetta hefur mótað mig í manneskjuna sem ég er í dag. Ég er mjög stolt af manneskjunnni sem ég er í dag, því ég get sjálfri mér þakkað fyrir hver ég er í dag,“ segir Sveindís. ■

PÍLUKAST ER FYRIR ALLA!



Síðumúla 35 (gengið inn að aftan) - Sími 568 3920 & 897 1715



et EHF. **VERSLUN**

**FRÁBÆRT ÚRVAL
DÍÓÐU (LED)
VÖRUBÍLA OG KERRU-
LJÓSA Á GÓÐU VERÐI**

Klettagörðum 11 • 104 Reykjavík
S: 5682130 • Fax: 5680844 • www.et.is



Helgarkrossgátan

						munda	krossgátugerð: Bjarni sími: 845 2510	samtök	tröll	
						hrósar	4			
						stranda- glópur	tvíhljóði eyða			
						eldsneyti		áverki		
						slöttólf	bergmála vitstola			
Teikning: Hallgrímur Andri eftirprentun bónuð	↓	fugl	sólguð	maðkaða	húsgögn					
skrifstofu- áhalð					1					hvöttu
dag- draumar					afi	5				vömb
borg			karl öngla				gyðja 3 eins			
spyrja					passa stétt					
suða					sprell	hast		röð slælega		
	↓	stæðurnar svar				8				stíf
vistarveru				smyrja los			nam fædd			
sprengja					herbergi súg				búsáhalðið	6
freri			söngródd				súpu hrylli			
		dýrahljóð ílátið		sansi				storm greinir		
	↘	7	→							
ármóður					3 eins	verkfæri	2 eins nærð			fuglar
	fiskurinn		bera dýrahljóð					frá aginn		
hanka						keyrið ummerki				
		fíkil		getan káma						væla
pirraða					sæmd	2	tyggja mjög			
grastoppur			hreina áttund				eyktarmark hrylla			
spottar						kusk		tónn		
kropp				áunnar		3				

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

Sudoku

Auðveld

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

Erfið

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

Verðlaunagáta

Helgarkrossgátan inniheldur lausnarorð.
Lausnarorð skal senda ásamt nafni og símanúmeri á netfangið krossgata@dv.is



FORLAGIÐ
www.forlagid.is

Vinningshafi krossgátu síðustu helgar er ...

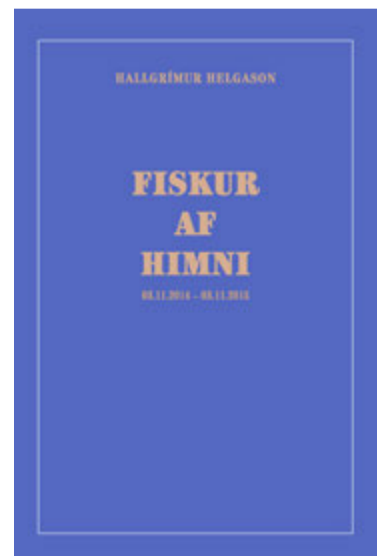
Ásta Józsefsdóttir

Þorláksgæisla 5

113 Reykjavík

Lausnarorðið var **KARTAFLA**

Ásta hlýtur að launum bókina
Bætt melting – Betra líf



Verðlaun fyrir gátu helgarblaðsins
eru bókin Fiskur af himni

Á sónarskjá læknisins
snjóbylurinn í iðrum hennar
í veðrinu miðu
glittir í dauft blikkandi ljós
Trilla í sjávarháská

Hallgrímur Helgason hefur afburðavald á mörgum listformum; hann yrkir, þýðir, malar og skrifar skáldsögur. Árið 2016 gaf hann út ljóðabókina Lukku og hér heldur hann áfram að miðla þeim myndum sem dagarnir færa honum. En ekki skína allir dagar eins heitt og þegar á reynir verður skáldskapurinn í senn áskoron og líflína.

Heimilismatur í hádeginu

GLÆSILETG HLAÐBORÐ Í HÁDEGINU
ALLA DAGA MÁNUDAG – LAUGARDAGS



- Fyrirtækjapjónusta
- Veislupjónusta
- Þorrahlaðborð


KAENAN
VEITINGASTOFA

OPIÐ
mán-fös: 7:30–15
lau: 9:00–14

SAKAMÁL



18 18 ára fangelsisvist gerði Bandaríkjamanninum Richard Biegenwald greinilega ekkert gott. Eftir að honum var sleppt úr fangelsi árið 1977 myrti hann að minnsta kosti fjórar manneskjur. Tvö fórnarlambanna gróf hann við heimili móður sinnar á Staten Island. Richard lést í þrúnd árið 2008.

HÖFNUN OG HEFND

■ Einstæð móðir hittir mann ■ Maðurinn er úlfur í sauðargæru

Belginn René Dubois var lánlaus maður, og gat kannski að einhverju leyti sjálfum sér um kennt. Árið 1999 uppgötvaði hann að eigin kona hans, og móðir þriggja barna þeirra, átti í ástarsambandi við besta vin hans. René ákvað að kenna vini sínum lexíu og gerði það svo svikalaust að sá lá um átta mánaða skeið í dái á spítala. Fyrir vikið fékk René fimm ára dóm og var sleppt úr fangelsi í júní 2004.

Mánuði síðar flutti René til Mouscron, í suðurhluta Belgíu, skammt frá landamærunum að Frakklandi. Þar hitti hann Vanessu Six, frásildla móður lítills drengs, Donovan, og með þeim tókust kynni.

René verður ástfanginn

René mátti eiga að hann fór ekki dult með fortíð sína og það ofbeldi sem hafði kostað hann fimm ár af frelsi. „Það heyrir sögunni til,“ sagði hann við Vanessu, „ég tók út mína refsingu og ekkert því líkt mun nokkurn tímann gerast aftur.“

EKKI leið á löngu þar til René var fluttur inn til Vanessu í bænum Luvingne og orðinn svona líka yfir sig ástfanginn af henni. Hann tók til hendinni heima við, sá um innkaup, sótti Donovan í skólann og reyndist hinn besti sambylismaður.

Óendurgöldin ást

En þó var sá hængur á að Vanessa

„Farðu bara í rúmið. Mig langar að horfa á þennan þátt. Ég skal fara hljóðlega að honum loknum.“

gerði sér grein fyrir að þrátt fyrir líkamlegt samneyti þeirra væri með miklum ágætum þá fór því fjarri að hún endurgylti þá ást sem hann bar til hennar. Sú yrði aldrei raunin, var henni ljóst, og hún yrði að segja honum það og gera hreint fyrir sínum dyrum.

„Ég vil ekki sofa hjá þér framfar. Það er enginn neisti, en þú getur búið hér ef þú vilt,“ sagði Vanessa við René, sem hengdi haus. Hann hafði svo sem skynjað að ekki var allt sem skyldi og í raun grunað að eitthvað þessu líkt væri í uppsiglingu.

Vanessa bjargar lífi René

René leitaði huggunar hjá Bakkusi og drakk gjarna þar til hann stóð ekki í fæturna. Einnig kom í ljós að ofbeldishneigðin, sem átti að heyrja sögunni til, var enn til staðar, því

hann lét Vanessu ekki í friði og nefbraut hana og hótaði henni bráðum bana ef hún giftist honum ekki.

Vanessa lét þetta yfir sig ganga og þótt hún lifði í stöðugum ótta varð hún enn staðráðnari í að aldrei frammar myndu þau deila rekkju.

Síðan gerðist það í febrúar 2007, þegar hún kom heim frá vinnu, að René lá meðvitundarlaus á sófanum. Hann hafði tekið svefntöflur með áfengi og var við dauðans dyr.

Stöðugt ónáði

Vanessa hringdi í Neyðarlínuna og bjargaði þannig lífi René, en þetta var kornið sem fyllti mælinn og hún sagði að hann yrði að finna sér annan íverustað.

Það gerði René, en hann fór ekki langt. Hann flutti inn í stúdíóbúð í grenndinni og ónáðaði Vanessu með stöðugum heimsóknnum undir því yfirskini að hann vildi hitta Donovan og fara með hann í gönguferð eða eitthvað viðlíka.

Síðan var það föst regla að þegar René skilaði Donovan þá kom hann óboðinn inn, plantaði sér fyrir framan sjónvarpið og hóf drykkju. Það var ekki fyrr en Vanessa sagðist ætla að ganga til náða, og hann yrði því að hlunkast heim, sem hann lét sig hverfa.

Símhringing eftir miðnætti

Á einu slíku kvöldi sagði René við Vanessu: „Farðu bara í rúmið. Mig



Donovan Átti sennilega einskis ills von frá René.

langar að horfa á þennan þátt. Ég skal fara hljóðlega að honum loknum.“

Vanessa fór í rúmið og sofaði fljótlega. Skömmu eftir miðnætti vaknar hún við símhringingu og nánast milli svefnis og vöku svarar hún.

Í símanum var René sem sagði án málalenginga: „Lítu til Donovan. Þú munt finna hann dáinn.“ Vanessa rauk inn í svefnherbergi sonar síns og ljóst var að René hafði engu logið. Donovan, sjö ára, hafði verið kæfður með koddá.

Gefur sig fram

Á sama tíma og bráðaliðar reyndu árangurslaust að bjarga lífi drengsins staulaðist René út af uppáhaldsknæpu sinni. Reikull í spori komst hann að næstu lögrelustöð og sagði: „Ég er nýbúinn að drepa lítinn dreng. Ég gef mig hér með fram.“

Vanessa mun sennilega seint fyrirgefa sjálfri sér að hafa komið René til bjargar þegar hann lá við dauðans dyr á sófanum heima hjá henni. ■

FEIGÐ Í FANTASÍULANDI

■ Pauline og Juliet voru vinkonur ■ Honora var vinskap þeirra þrándur í götu

13. febrúar, 1954. Ég vaknaði klukkan 5 eins og vanalega og tókst að skrifa slatta. Tilhugsunin um daginn framundan olli mér hugarangri. Það virtist ólíklegt að mamma gæfi eftir og leyfði mér að heim-sækja Juliet. Núna síðdegis sagði mamma að ég fengi ekki að hitta Juliet fyrr en ég væri komin upp í 50 kíló og glöðlegri. Henni hugnast ekki samband okkar. Núna er ég 45 kíló þannig að þetta lítur ekki vel út. Ég man að svona var mamma líka þegar ég átti í sambandi við Nicholas.

Þá sagði hún að ég gæti ekki hitt hann fyrr en hegðun mín skánaði og þegar það gerðist sló hún því föstu að það væri ekki

áhrifum hans að þakka. Hún getur verið svo ósanngjörn. Af hverju getur mamma ekki dáið? Tugir eru að deyja einmitt núna, þúsundir á hverjum degi. Af hverju ekki mamma? Af hverju getur hún ekki dáið?“

Ósátt 16 ára stúlka

Svohljóðandi færslu setti Pauline Parker, 16 ára stúlka í Christchurch á Nýja-Sjálandi, í dagbók sína þar sem hún sat í svefnherbergi sínu að kvöldi þess sama dags. Pauline var falleg stúlka, með dökkt litarhaft en á þessari stundu gætti streitu í andliti hennar og hún andvarpaði þungan.

Pauline var dóttir Herberts Rieper og Honoru Parker. Þrátt



Örtröð við dómhúsið Vangaveltur um kynhneigð vinkvennanna vakti mikinn áhuga.

fyrir að Herbert og Honora væru ekki gift, hann ku víst hafa verið kvæntur annarri konu þegar þarna var komið sögu, hafði Honora tekið upp eftirnafn hans.

Sterk vináttubönd

Hvað sem því líður þá átti Pauline vinkonu, Juliet Marion Hulme. Sú var frá Bretlandi en hafði alið manninn í Karíba-

„Af hverju getur mamma ekki dáið? Tugir eru að deyja einmitt núna, þúsundir á hverjum degi. Af hverju ekki mamma?“

hafinu og Suður-Afríku í viðleitni til að bæta heilsuna; hún hafði greinst með berkla á barnsaldri. Faðir hennar, Henry Rainsford Hulme, tók við rektorstöðu í Canterbury-háskólanum í Christchurch, 1952, og Juliet

JÁTNINGAÓÐUR FJANDI

Henry Lee losnaði úr geðveikrafangelsi árið 1970 með afdrifaríkum afleiðingum

Bandaríkjamaðurinn Henry Lee Lucas var afkastamikill raðmorðingi á tímabilinu frá 1960–1983. Sjálfur sagðist hann hafa orðið um 3.000 manns að bana, en hann var þó ekki dæmdur fyrir nema ellefu morð. Til að byrja með stundaði Henry Lee iðju sína einn og óstuddur, en undir árslok 1976 kynntist hann samkynhneigðum brennuvargi, Ottis Toole að nafni, í súpueldhúsi og með þeim tókst ástarsamband. Ottis þessi ku ekki hafa reitt vitið í þverpokum, reyndar var greindarvísitala hans svo lá að hann taldist einfaldlega þroskaheftur, en hljóp undir bagga með Henry Lee í ódæðisverkum.



Ottis og Henry Lee Deildu svipuðum áhugamálum þrátt fyrir að vera um margt ólíkir.

Segja má að Henry Lee hafi launað henni kinnhestinn með rentum, því hann stakk hana á hol og sundurlimaði líkið.

lifrabílnar í september 1996 og hjartað gaf sig hjá Henry Lee í mars 2001. ■

Undarleg æska

Henry Lee fæddist 1936. Hann var sonur áfengissjúks föður og vændiskonu, Violu. Viola hafði mestu andstyggð á syni sínum og segir sagan að hún hafi gert tilvist hans að hreinu helvíti.

Að áeggjan einhvers „frænda“ fór Henry Lee að stunda kynlíf með dýrum en hafði greinilega til-einkað sér nýjar áherslur árið 1951 þegar hann reyndi að nauðga 17 ára stúlku, Lauru Burnley. Laura ákvað að selja æru sína dýru verði, barðist eins og ljón og galt fyrir með lífi sínu.

Með mömmu

Svo stíklað sé á stóru þá myrti hann móður sína 11. janúar 1960. Viola var þá 74 ára, en sú staðreynd og einnig að um var að ræða móður Henry Lee kom ekki í veg fyrir að hann hefði kynmök við líkið. Fyrir vikið var hann vistaður á stofnun fyrir geðveika glæpamenn og í júní, 1970, komust væntanlega einhverjir sérfræðingar að því að hann væri orðinn klár í kollinum og honum var veitt frelsi.

Kinnhestur kostar líf

Sem fyrr segir hitti Henry Lee hinn þroskahefta Ottis árið 1976. Hann flutti inn til fjölskyldu Ottis og fékk fljótlega áhuga á Friedu Powell, 10 ára þroskaheftri frænku Ottis, og með þeim hófst kynferðislegt samband. Árið 1982 fóru skötu hjúin til Kaliforníu, síðan Texas og svo tók við flækingur um Bandaríkin.

Í ágúst það ár hljóp snurða á þráðinn hjá þeim og rak Frieda Henry Lee vænan kinnhest. Segja má að Henry Lee hafi launað henni kinnhestinn með rentum, því hann stakk hana á hol og sundurlimaði líkið.

Játningaflóð

Í júní 1983 var Henry Lee handtekinn og játaði sig sekan um ótölu- legan fjölda morða. Hann sagði frá hlutdeild Ottis, sem þá var í fangelsi í Flórída og dró hvergi úr. Svipað var uppi á teningnum hjá Ottis; hann hreinlega hafði ekki tölu á fórnarlömbum þeirra félaga – en þau voru mörg.

Síðar kom í ljós að mörg „fórnarlamba“ þeirra voru við hestaheilsu og jafnvel aldrei orðið misdægurt. Henry Lee játaði sig

einnig sekan um glæpi á Spáni og í Japan, þótt nokkuð ljóst væri að hann hefði aldrei stigið niður fæti utan landsteina Bandaríkjanna.

Rauðguli sokkurinn

Á meðal þeirra morða sem Henry Lee var dæmdur fyrir var morð á puttaferðalang, stúlku sem enn þann dag í dag er ekki vitað hver var. Stúlkan fékk viðurnefnið Rauðguli sokkurinn því það var eina fataplaggið sem hún var íklædd þegar hún fannst í Texas á allraheilagramessu 1979.

Síðar kom í ljós að Henry Lee hafði verið víðs fjarri þegar stúlk- an var myrt. Hann hafði hins vegar, við yfirheyrslu, lesið máls- skjöl vegna morðsins og sá ekkert því til fyrirstöðu að játa sig sekan um það morð líka – hvað munar um eitt morð enn.

Bilun

Henry Lee Lucas og Ottis Toole fengu báðir dauðadóm. Síðar voru dómur þeirra beggja mildaðir og breytt í lífstíðarfangelsi. Í tilfelli beggja gekk það eftir, því Ottis lést vegna



Henry Lee Lucas Sum „fórnarlamba“ hans voru við hestaheilsu.



Juliet Hulme Settist síðar að í Englandi og tók upp nýtt nafn.

sameinaðist fjölskyldu sinni, þá þrettán ára að aldri.

Pauline Parker þjádast af bein- og mergjarbólgu og ekki fráleitt að veikindi vinkvennanna hafi styrkt vináttubönd þeirra. Þegar frá leið þróaðist vináttu þeirra enn frekar og þær sköpuðu eins konar fantasíuheim.

Aðskilnaður í vændum

Í júní 1954 stóðu foreldrar Juliet í skilnaði og fyrirhugað var að senda hana til Suður-Afríku þar sem hún myndi búa hjá ættingjum sínum. Juliet leist ekki á blikuna og hún og Pauline gátu ekki hugsað sér að verða aðskildar, enda hafði fantasíuheimur þeirra undið þó nokkuð upp á sig.

Pauline vildi fara með vinkonu sinni til Suður-Afríku, en foreldrar beggja stúlkunnanna tóku það ekki í mál, enda hugmyndin öðrum þræði hugsuð til að skilja þær að með afgerandi og jafnvel endanlegum hætti. Pauline sá í hendi sér að eitthvað yrði til bragðs að taka.

Láta til skarar skríða

Nú, sú ósk sem Pauline hafði sett fram í dagbókarfærslu sinni 13. febrúar 1954 rættist 22. júní sama ár. Daginn þann fór Honora að vilja dóttur sinnar, reyndar ekki sjálfviljug, og fór yfir móðuna miklu. Hún fór með Pauline og Juliet í gönguferð í Victoriu-garðinum í Christchurch. Á afskekktum stað „missti“ Juliet skrautstein sem Honora síðan beygði sig eftir.

Pauline hafði sett hálfan múrstein í sokk og lét vaða í höfuð Honoru þar sem hún bograði yfir skrautsteininum. Að sögn hugðu stúlkurnar að eitt högg mundi duga til að bana henni, en þegar upp var staðið þurfti að berja hana yfir 20 sinnum í höfuðið áður en hún lét segjast. Síðan hlupu stúlkurnar á næsta kaffihús

og sögðu að Honora hefði hrasað og rekið höfuðið illa í.

Málið vakti athygli

Lögreglan lagði ekki trún- að á þá sögu, enda bentu höfuð- áverkar til þess að Honora hefði hrasað og rekið höfuðið í og síðan endurtekið óhappið hátt í þrjátíu sinnum. Ekki bætti úr skák að innan tíðar fannst morðvopnið skammt frá líki Honoru.

Pauline og Juliet voru hand- teknar og vakti málið mikla athygli því miklar vangaveltur voru um kynhneigð vinkvennanna, en á þeim tíma var samkynhneigð nánast talin andlegur kvilli. Sök- um aldurs sluppu vinkonurn- ar betur en margur annar hefði í svipaðri stöðu. Þær sluppu við dauðarefsingu og fengu hvor um sig ekki nema fimm ára dóm.

Eftirmáli

Þegar Pauline og Juliet var sleppt úr fangelsi fór Juliet til Eng- lands og síðar Bandaríkjanna. Að lokum settist hún að á Englandi, tók upp nýtt nafn, Anne Perry, og haslaði sér völl í skrifum saka- málasagna.

Pauline dvaldi um skeið á



Bestu vinkonur Pauline og Juliet voru óaðskiljanlegar þegar þær gátu komið því við.

Nýja-Sjálandi og var undir eftirliti til að byrja með. Síðan fékk hún heimild til að flytja til Englandis og settist að í Kent og rak reiðskóla fyrir börn. Hún lýsti yfir mikilli iðrun vegna morðsins á móður sinni og neitaði lengi vel að veita viðtöl um það.

Mál þeirra vinkvenna hefur orðið efniviður nokkurra kvik- mynda í gegnum tíðina. ■

Gleymdu London, París og New York

- Þetta eru mun ódýrari valkostir -

Audur Ösp Guðmundsdóttir
audur@dv.is



Ár eftir ár tróna borgir á borð við London, París og New York á toppnum yfir vinsælustu ferðamannastaðina. Það er að sjálfsögðu ekki að undra enda standa þessar borgir ávallt fyrir sínu. En jafnvel þó að

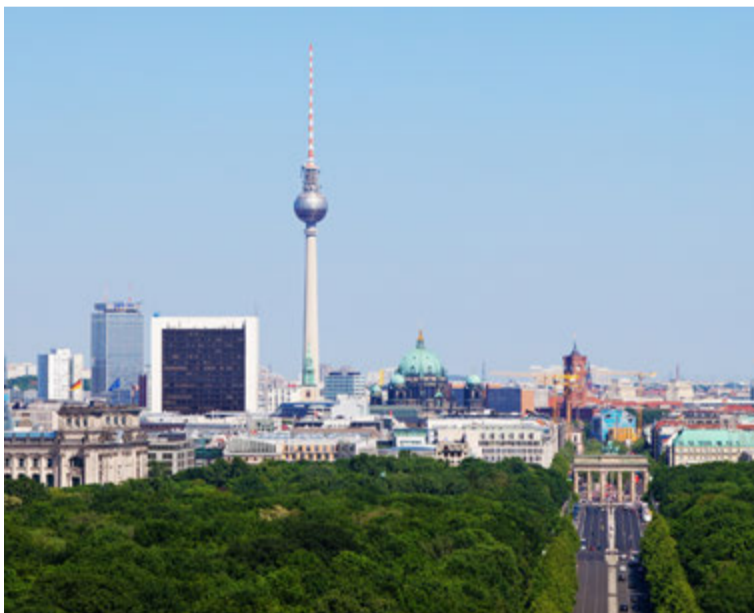
aðeins sé skroppið í helgarferð til einhverra af þessum borgum þá er buddan ansi fljót að tæmast. Því er ekki galið að líta til annarra borga í Evrópu og Bandaríkjunum þar sem einnig má finna fjölbreytt framboð af afþreyingu, menningu, veitingastöðum og verslunum en á mun viðráðanlegri verði fyrir hinn almenna Íslending. ■



Toronto í staðinn fyrir New York

„Borgin sem aldrei sefur“ er sígildur áfangastaður í Bandaríkjunum. Verðlag á hótélum, söfnum, skemmtunum, mat og áfengi er hins vegar með því hæsta sem þekktist, ekki aðeins í Bandaríkjunum heldur á heimsvísu. Þeir sem eru í leit að fjölbreyttum veitingastöðum, skemmtilegum hverfum og iðandi menningar- og leikhúslífi ættu einnig að líta til Toronto en kanadíska borgin er síst lakari en New York þegar kemur að fjölmenningu. Bæði Íslendair og WOW air bjóða upp á beint flug til Pearson-flugvallar frá Keflavík.

Sem dæmi má nefna að yfir 200 tungumál eru töluð í borginni auk þess sem meira en helmingurinn íbúa samanstendur af hinum ýmsu minnihlutahópum. Þá skilar hátt hlutfall innflytjenda frá Suður-Asíu, Kína og Filippseyjum sér í ríkulegri matarmenningu en Toronto á sitt Kínahverfi rétt eins og New York. Þá er verðlag á máltíðum, skemmtunum og samgöngum hagstæðara en gengur og gerist auk þess sem samgöngukerfið þykir afar þægilegt í notkun.



Berlín í staðinn fyrir London

Heimborgin London stendur alltaf fyrir sínu enda miðstöð menningar og skemmtunar svo ekki sé minnst á úrval verslana og ógleymanlega ferðamannastaði. Borgin nýtur þó einnig þess vafasama heiðurs að vera ein dýrasta ferðamannaborg Evrópu. Nóttin á þriggja stjörnu hóteli er sjaldnast undir 15 til 20 þúsund krónum og þá kosta samgöngur sitt svo ekki sé minnst á miða á vinsæla söngleiki.

Á meðan er verðlagið í höfuðborg Þýskalands almennt talið hagstæðast af öllum borgum í Evrópu. Borgin er ekki síðri valkostur fyrir þá sem vilja upplifa ólík menningaráhrif, fjölbreytt söfn, heillandi hverfi og litríkt mannlíf. Nótt á þriggja stjörnu hóteli kostar sjaldnast meira en 10 þúsund krónum auk þess sem verð á samgöngum, skemmtunum, mat og áfengi er mun lægra en í London.

Íslendair og WOW air bjóða bæði upp á beint flug til Berlínar allt árið um kring.



Madríd í staðinn fyrir París

Parísarborg heillar ferðalanga upp úr skónum enda má þar finna sögufrægar byggingar, heimsþekkt söfn og einstaklega rómantískt andrúmsloft. Borgin er jafnframt með þeim dýrustu í Evrópu en verð á þökkalegu hótélherbergi miðsvæðis er sjaldan undir 20 þúsund krónum. Þá kostar sitt að snæða á veitingastöðum auk þess sem yfirleitt er rúkaður aðgangseyrir að vinsælustu ferðamannastöðunum.

Madríd er einkar fögur rétt eins og París en borgin er að mörgu leyti mun viðráðanlegri auk þess sem íbúarnir þykja oft á tíðum vingjarnlegri og hjálpsamari. Borgin er einnig mun hentugri fyrir ferðalanga sem kjósa að vera að mestu leyti fótgangandi. Rétt eins og París býr Madríd yfir langri og heillandi sögu og ævafornri byggingarlist. Þá má jafnframt finna þar heimsklassa listasöfn og gallerí svo ekki sé minnst á næturlífið.

Madríd er einnig ódýrari en margar höfuðborgir í Evrópu og þá sérstaklega þegar kemur að hótélgingu. Þá er víst að hægt er að snæða þriggja rétta máltíð á fínun veitingastað fyrir helmingi lægri upphæð en á sambærilegum stað í frönsku höfuðborginni.

Norwegian Air býður upp á beint flug til Madríd frá Keflavík auk þess sem Íslendair flýgur beint til borgarinnar frá 3. júní til 16. september.



Bangkok í staðinn fyrir Hong Kong

Milljónir ferðamanna flykkjast til Hong Kong á hverju ári og ekki að ástæðulausu, hvort sem það eru stórbrotnir skýjakljúfar, heillandi saga eða fjölbreytt mannlíf. En buddan tæmist hratt á meðan dvalið er í borginni. Október og nóvember eru vinsælustu mánuðirnir til að heim-sækja Hong Kong enda er hitastigið þá þolanlegast en um leið rýkur verðlagið upp í hæstu hæðir og er meðalverð á hótélgingu í kringum 25 þúsund krónum á nótt. Þá er verð á veitingastöðum sambærilegt við það sem hægt er að finna í New York og London.

Á meðan er hótélverð yfirleitt helmingi lægra í höfuðborg Tailands auk þess sem máltíð á hefðbundnum veitingastað kostar sjaldan meira en 1.500 krónum. Þá er einnig óhætt að fullyrða að í Bangkok er hægt að finna allt litróf mannlífsins. Ferðamenn verða ekki sviknir af stöðum á borð við Grand Palace, gamla konungssvæðið eða Wat Po, hofið þar sem þriðja hæsta Búddalíkneskið er þakið 24 karata gullblöðum.

Bangkok er borg andstæðna. Þú getur keypt núðlur frá götusala eða finan kvöldverð á veitingastað sem er staðsettur á toppi háhýsis. Hægt er að finna allt frá skítugum flóamörkuðum upp í finustu verslunarmiðstöðvar svo ekki sé minnst á skemmtistaðina sem spanna allt frá furðulegum meðanjarðarstöðum í Rauða hverfinu upp í heimsklassa klúbba. Fyrir þá sem vilja versla má einnig benda á að hægt er að kaupa merkjavörú á afar hagstæðu verði í borginni auk þess sem hægt er að gera kjarakaup á hinum ýmsu götumörkuðum.



Flamant
tímalaus hönnun



HEIMILI & HUGMYNDIR



Ármúla 26 | 108 Reykjavík | Sími 578 4400 | heimilioghugmyndir.is



Nærmynd:

Yfirbugaði hnífamann og lagði Ólympíuverðlaunahafa

Fimm atríði sem þú vissir ekki um **Viðar Guðjohnsen**

Ari Brynjólfsson
ari@pressan.is



Viðar Guðjohnsen hefur vakið mikla athygli í tengslum við framboð sitt í leiðtogakjöri Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík. Ummæli hans um holdafar, konur, ungt fólk, útigangsmenn, jafnaðarmenn og leikskóla hafa hneykslað marga og segja má að Viðar hafi hreinlega stolið sviðsljósinu. Í til efni af leiðtogakjörinu á laugar daginn ákvað DV að kafa ofan í fortíð Viðars og finna nokkur atríði sem fáir vissu.

Tamdi veiðibjöllu og hrafn

Sumarið 1979 skemmti Viðar sér við að temja hrafn og veiðibjöllu, fuglana geymdi hann í portinu á bak við sjúkrahótel Rauða krossins við Rauðarárstíg. Hrafninn fékk Viðar úr varpi í Viðey en veiðibjallan var öllu eldri. Lýsti Viðar því í viðtali við Dagblaðið að erfitt hefði verið að temja veiðibjölluna og að henni hafi ekki samið vel við hrafninn. Veiðibjölluna, sem er stærsta tegund máfa, málaði hann appelsínugula til að koma í veg fyrir að löggan myndi skjóta hana, var veiðibjallan því kölluð orangemáfurinn.

18 ára lagði bronsverðlaunahafa

Viðar varð Skandinavíumeistari í 80 kílóa þyngdarflokki aðeins 18 ára gamall. Á opnu júdómóti haustið 1976 lagði hann svo Svíann Bengt Snöbengt, en Snöbengt hafði unnið brons á Ólympíuleikum í Montreal um sumarið.

Dvaldi í Japan

Viðar byrjaði að æfa júdó 14 ára gamall, í viðtali við Vikuna árið 1981 sagði hann að eftir að hann meiddist illa aðeins 18 ára hafi hann farið til Japan og dvalið þar í



eitt ár til að æfa og kynna sér júdó betur. Fannst honum hirðsiðir Japana í kringum júdó ganga of langt. „Þótt Japanir geti kennt manni ýmislegt í júdó er ég samt andvígur öllum hirðsiðunum sem þeir hafa í kringum þessa íþrótt. Júdó er alþjóðleg íþrótt og mér finnst allt í lagi að nota japönsk heiti en hirðsiðirnir ganga of langt.“

Yfirbugaði hnífamann

Viðar varð fyrir áráss hnífamanns 4. febrúar 1983. Viðar var þá umsjónarmaður á gistihúsi í Reykjavík, árássarmaðurinn var gestur sem vísa átti út. Samkvæmt frétt Morgunblaðsins á sínum tíma var

gesturinn á þrítugsaldri og góðkunningi lögreglunnar, hann hafði verið með óspektir og ráðist á gesti, en Viðar sá á honum aumur vegna veðurs. Þegar kom að því að vísa manningnum út hófust stymingar og Viðar hélt honum niðri. „Þá lofaði hann að fara út með góðu og ég sleppti honum. En við vorum vart staðnir upp þegar hann dró fram stóran hníf, sem hann var með innan á sér, og mundaði hann. Það var þarna slangur af fólki og hætta á ferðum, og til að vernda gestina var ekki um annað að ræða en stökkva í



Viðar Guðjohnsen

við leigjendur sem sögðu að Viðar hefði borið þá út að ósekju án skriflegs fyrirvara. Munu þau Petra Stefánsdóttir og Haukur Baldursson hafa brugðið sér að heiman og fundið svo búslóðina úti á götu og lykilorðinu að úti-dyrnum breytt þannig að þau komust ekki aftur inn. Bládamáður Helgarpóstisins mætti á svæðið og eftir að hafa fengið bendingu frá Viðari munu tvö „heljarmenni“ sem voru fyrir utan hafa hleypt blaðamanninum inn. Viðar sagðist hafa verið í fullum rétti og vísaði í leigusamninginn þar sem kom fram að heimilt væri að vísa leigjendum á dyr með stuttum fyrirvara ef viðkomandi skapar ónæði vegna „partía, áfengisneyslu og gesta-gangs kunningja“. „Þau hafa margbrotið þetta samkomulag og það er löngu búið að aðvara þau. Og það þarf enginn að segja mér að það hafi ekki verið meira í spilinun en brennivín í þessum partíum.“ ■

SVO ALLT GANGI SMURT

- Öryggisvörur
- Efnavörur
- Olíuvörur



kemi
Tunguhálsi 10 • www.kemi.is



Sætoppur ehf. • Lónsbraut 6 • 220 Hafnarfirði • Sími 551 7170 • www.saetoppur.is

Húsnæði til leigu í Reykjanesbæ



Klettatröð 19, Keflavíkurflugvöllur

Húsnæðið skiptist í

- 4 skrifstofur, eldhús, salerni, afgreiðslu og salur.
- Samtals ca 600 m²
- Eignin er laus fljótlega.

Bolafótur 1 Njarðvík

- 2x 108 m² salir, nýttir sem bílaverkstæði í dag.
- Ca 80 m² afgreiðsla, 40 m² skrifstofa á efri hæðinni og sameiginlegt eldhús og salerni.
- Eignin er laus frá og með 1 júlí
- Samtals ca 365 m²

Frekari upplýsingar í síma 776 7600 Guðmundur
eða gummi@touringcars.eu

TCI Fasteignafélag ehf

Komdu í áskrift

BESTU ÁSKRIFTARTILBOÐ OKKAR FINNUR ÞÚ Á:

birtingur.is



HÚS OG HÍBÝLI



GESTGJAFINN



VIKAN

„Ég er kátur að vera lifandi“

Porsteinn Árnason má teljast heppinn að vera á lífi eftir að ökumaður, sem grunaður er um að hafa verið undir áhrifum áfengis, ók yfir á rangan vegarhelming og hafnaði framan á bifreið Þorsteins sem var með unga frænku sína sér við hlið. Slysíð átti sér stað skammt frá Hádegismóum.

Þorsteinn er lærleggsbrotinn og var leggurinn negldur saman með pinna og boltum. Pinninn nær frá mjöðm að hné. Til að lina sárar kvalirnar tekur Þorsteinn verkjastillandi lyf. Þá er hann marinn

og aumur víða um líkamann. Þorsteinn kveðst hafa haft lítinn tíma til að bregðast við.

„Ég man greinilega eftir að sjá bílljósinn og finna bílinn í framhaldinu skella á okkur. Allt gerðist eftir það í „slow motion“ segir Þorsteinn sem kveðst hafa séð loftþúðana þenjast út og glerbrot og hluta úr innréttingunni þeytast um bílinn. Þá hentist hann fram og aftur eins og tuskudúkkja, slíkt var höggið.“

„Ég man hvað ég var feginn þegar bíllinn nam staðar og ég heyrði mig og litlu frænku gefa frá

okkur sársaukastunur. Bara það að við vorum lifandi var frábært.“

Ertu heppinn að vera á lífi?

„Það fyrsta sem ég hugsaði þegar bíllinn skall á okkur er að nú væri ég dauður. Það gekk sem betur fer ekki eftir. Það hefði getað farið verr og mér finnst ég vera heppinn að vera á lífi,“ segir Þorsteinn sem furðar sig nokkuð á hversu léttur í lund hann er þessa daga. „Ég er kátur að vera lifandi.“

Þorsteinn dvelur á sjúkrahúsi á Selfossi, enn rúmliggjandi. Hann vonast til að komast heim til fjölskyldu sinnar sem fyrst en óvíst er

hvenær það verður. Þorsteinn telur nauðsynlegt að herða viðurlög við ölvunarakstri og segir áhyggjuefni hversu margir lyfjaðir og drukknir ökumenn séu í umferðinni. Lögreglan þurfi að vera sýnilegri.

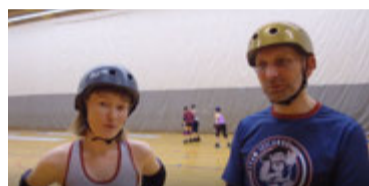
Sérðu lífið í öðru ljósi eftir slysið?

„Það voru enginn ljós eða göng sem birtust mér, nema þá bara bílljósinn sem skulu á okkur!“ segir Þorsteinn glettinn en bætir svo við: „Ég geri mér nú betur grein fyrir því hvaða ábyrgð við berum sem bílstjórar gagnvart öðrum vegfarendum. Slys geta alltaf gerst en að vera valdur að slysi á öðru



fólki vegna þess að þér fannst þú geta keyrt ölvaður eða á einhverjum lyfjum er allt annað mál að mínu mati. Þá ertu að taka áhættu með líf annarra í umferðinni og það hefur enginn rétt á því.“

kristjon@dv.is



Gabríela og Snorri

Safna hári undir höndum

Gabríela Sif Beck eða Mía Flawless er formaður rollerderby-félags Íslands en sú hjólaskautaiþrótt er Íslendingum ekki að góðu kunn. Gabríela lýsir íþróttinni sem „harðri contact-íþrótt“ sem fer fram á sporöskjulaga braut. Í hvoru liði eru fimm leikmenn inni á í einu og fjórir af þeim eru svokallaðir blokkarar sem spila vörn en aðeins einn frammi sem sér um stigaskorunina. Sá er kallaður djammar. Fyrir hvern blokkara sem djammarinn kemst fram hjá fær hann eitt stig.

Á Íslandi eru um 30 rollerderby-iðkendur og flestir konur. Af þeim eru 20 í landsliðinu sem heldur nú á heimsmeistaramótið í fyrsta skipti en mótið verður haldið í Manchester á Englandi og hefst 1. febrúar. Alls eru 26 manns í teyminu sem fer út. Ísland spilar gegn Kostaríku og Team Indigenous (lið innfæddra Bandaríkjamanna) í riðlakeppninni. „Ég verð ánægður ef við verðum einhvers staðar um miðbikið,“ segir landsliðsþjálfarinn, Snorri Emilsson, sem kallar sig Flaming Moe.

Félagið var stofnað árið 2011 af íslenskum konum sem höfðu kynnst íþróttinni úti í Bandaríkjunum. Gabríela segir: „Til að byrja með vissu þær ekkert hvað þær voru að gera. Voru til dæmis á línuskautum en ekki hjólaskautum og spiluðu í bílakjöllurum.“ Nú æfa þær í Kaplakrika í Hafnarfirði.

Það verður seint sagt að iðkendur íþróttarinnar taki sig sjálfa mjög alvarlega. Allir nota þeir viðurnefni á borð við Bitchblade, Grim Creeper og Top Gunn-ur. Merki íslenska liðsins er lukkuroll með hár undir höndum og því hófu landsliðsmennirnir að safna hári í handarkrikunum í fyrriaugum í tilfni heimsmeistaramótsins. DV óskar þeim góðs gengis.



Allir eru að fá sér!

Loki

FRÁBÆR HELGAR-TILBOÐ

Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST



PHILIPS
KAFFIVÉL
1000W, 1,2 lítra, svört.
4.895 kr.
65103496
Almennt verð: 6.995 kr.



BOSCH
RAFHLÖÐUBORVÉL
EASY1200 2 x 1,5Ah rafhlöður.
10.995 kr.
74864070
Almennt verð: 17.995 kr.



Fyrir bílinn

52% AFSLÁTTUR

RÚDUSKAFA
60-90cm með kústi.
1.295 kr./stk
84589046
Almennt verð: 2.695 kr.



31% AFSLÁTTUR

RÚDUVÖKVI
5 lítra og þolir -18°C.
595 kr.
90503840
Almennt verð: 865 kr.

Þú mátt ekki missa af þessu!
25.-29. janúar

Auðvelt að versla á byko.is

BYKO

GERUM PETTA SAMAN

Auglýsingin er birt með fyrirvara um prentvillur og/öða myndabrengl. Tilboð gilda 25. - 29. janúar og á meðan birgðir endast.