

DV

Spákona á sjötugsaldri

SELUR CONTALGIN OG RÍTALÍN Í BREIÐHOLTI

■ Seldi blaðamönnum DV contalgin ■ Spádómar og læknaðóp í boði

6-7



Sviðin jörð Sunnu og Sigurðar

Saklaus eða í lygavef?

■ Flutningurinn kostaði 4 milljónir
■ Greiðsla fyrir íbúð finnst ekki

4

Viðtal



Óskarsverðlaunahafinn í Vesturbænum

■ Ruglingur á Óskarssviði ■ Ástfangin á Íslandi
■ Opna upptökuver ■ Fæddist undir járnhæl

28-30

FRELSIS-SVIPTING Á AKUREYRI



■ Efasemdir um bókhald Danna danska ■ Illa farið með Bigga bangsa

22-23

Steingrímur J. er með 1,8 milljónir í laun

Fær 130.000 frá ríkinu á mánuði



■ Hefur búið í Seljahverfinu í 30 ár

8

SNORRI SÁ TVÍBURA-TURNANA FALLA



„Í eitt skipti þegar við spiluðum sáum við þá lúberja nokkra krakka með kylfum“

50-53

Sokkar Í ÁSKRIFT

Eitt eða tvö pör í mánuði



SMART SOCKS
smartsocks.is

Dráttarbeisli undir flestar tegundir bíla



Setjum undir á staðnum

Víkuvagnar ehf. | Hyrjarhófa 8 | 110 Reykjavík
Sími 577 1090 | vikuvagnar.is | sala@vikuvagnar.is

VIKURVAGNAR ehf.



Aldrei að skafa! Með Webasto bílahitara



Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis



Webasto
Feel the Drive

Bílasmiðurinn hf. Bíldshófa 16 - 110 Reykjavík - sími 5672330 - www.bilasmidurinn.is - bilasmidurinn@bilasmidurinn.is

BUBBI VIKUNNAR

„Að vera stónd var lausn í lífi mínu í ákveðinn tíma. Að vera edrú 365 daga ársins er að lifa.“

Í síðustu viku var Bubbi falinn í DV. Fáir lesendur fundu Bubba en hann var falinn á blaðsíðu 44. Nokkrir glöggir lesendur fundu Bubba og var dregið úr innsendum lausnum. Sá heppni var Andri Fannar Guðmundsson og hlaut hann gjafabréf á valinn veitingastað að launum.

Finndu Bubba og sendu lausnina á bubbi@dv.is. Dregið verður úr innsendum lausnum.

Finndu Bubba í blaðinu



Á þessum degi ...

Árið 1852 – Vagnaframleiðslufyrirtækið Studebaker Brothers er stofnað. Fyrirtækið varð síðar grunnur bílaframleiðandans Studebaker.

Árið 1899 – Knattspyrnufélag Reykjavíkur, KR, fyrsta knattspyrnufélag Íslands er stofnað.

Árið 1933 – Blaine-lögin, kennd við öldungadeildarþingmanninn John J. Blaine, taka gildi í Bandaríkjunum og með þeim heyrði áfengisbannið, sem hófst 1920, sögunni til.

Árið 1959 – Fidel Castro verður forsætisráðherra Kúbu eftir að einræðisherranum Fulgencio Batista er steypt af stóli. Castro hélt um stjórnvölinn í landinu allt til 2008 þegar hann settist í helgan stein. Hann andaðist 25. nóvember 2016.

Árið 1985 – Hezbollah-samtökin eru stofnuð.



Árið 1987 – Réttarhöld yfir John Demjanjuk hefjast í Jerúsalem. Demjanjuk var sakaður um að vera hinn alræmði „Ivan grimmi“, nasisti og vörður í Treblinka-útrýmingarbuðunum norðaustur af Varsjá í Póllandi. Niðurstaðan var að Demjanjuk væri umræddur vörður og var hann dæmdur til að hengjast. Málinu var áfrýjað og árið 1993 sneri Hæstiréttur Ísrael dómnum. Niðurstaðan byggði á vitnisburði 37 fyrrverandi varða í Treblinka sem sögðu að „Ivan grimmi“ hefði verið vörður að nafni Ivan Marchenko.



Önnum kafinn
Nýtir tímann
undir stýri vel.
SAMSETT MYND DV

„Ég ek á guðs vegum“

■ Ásmundur vill helst sviðasultu og skyrdrykk ■ Tekur ekki upp puttalinga

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is



Mikið hefur verið rætt um endurgreiðslur vegna aksturs þingmanna og sitt sýnist hverjum. Alþingi hefur ekki gefið út hvaða þingmenn keyra mest en Ásmundur Friðriksson hefur viðurkennt að vera í efsta sæti á listanum með tæpa 48 þúsund keyrða kílómetra á árinu 2017 sem hann fékk 4,6 milljónir króna endurgreitt fyrir. Margir eru forvitnir um hvað Ásmundur gerir í sinni löngu dvöl í bílnum og DV spurði hann um það.

Dregur djúpt andann

Ásmundur á í basli með að velja þegar hann er spurður hvað sé skemmtilegasta eða fallegasta svæði kjördæmisins til að keyra um. „Eldvörp, Gunnhver og Brennstainsfjöll á Reykjanesi, Þingvellir, Laugarvatn, Gullfoss og Geysir. Þessi upptalning tekur engan enda.

Jöklarnir, Dyrhólaey, Fjallabak, Klaustur, Öraefin, Suðursveitin, Vestra Horn og Lónið. Að ógleymdum perlunum í suðri, Vestmannaeyjum. Það er ekki hægt að gera upp á milli þessarar fegurðar landsins okkar sem alls staðar blasir við.“

Hann segir Suðurkjördæmi vera eitt magnaðasta svæði landsins. „Ég nýt þess að stoppa á keyrslunni, sérstaklega snemma á morgnana, stíga út úr bílnum og draga djúpt andann.“

Sviðasulta og skyrdrykkur

Hvað hlustar þú helst á?

„Ég hlusta á Bítíð, Reykjavík síðdegis og fréttatíma. Ég er ekki með diska eða annað í bílnum.“

Talar þú í síma?

„Já, ég tala í síma með þráðlausum búnaði og nýti tímann á keyrslu vel. Hringi oft í vini og kunningja þegar ég er seint á ferðinni og gott að eiga í selskap með þeim hætti í ferðum við misjöfn skilyrði, rok og hálfu. Ég hef þá reglu að hringja í

„Bíllinn er nefnilega líka skrifstofan mín á ferðalögum.“

alla til baka sem hringja eins og ég svara öllum tölvupósti, helst alltaf samdægurs, sem mér berst þegar ég kemst nálægt tölvu.“

Borðar þú í vegasjoppunum?

„Ég stoppa eingöngu á vegasjoppum til að taka olíu og eða spjalla við karla sem oft eru á slíkum stöðum og þekki ég fundartíma þeirra mjög víða í kjördæminu og legg upp úr því að vera á þeim tíma ef ég er á annað borð á svæðinu og ekki mjög upptekinn eða tímabundinn. Stundum smyr konan mín nesti en oftast kaupi ég mér sviðasultu og skyrdrykk til að hafa með mér í bílnum ef ég er allan daginn að heiman um helgar eða á sumrin og lengri fríum.“

Ekki pláss fyrir puttaferðalanga
Ásmundur segist oftast vera einn á ferð. Stundum fer konan hans, Sigríður Magnúsdóttir, með honum sem og Páll Jóhann Pálsson, útgerðarmaður og fyrrverandi þingmaður Framsóknarflokksins. Tekur þú puttaferðalanga með?

„Það kemur ekki oft fyrir. Ég er með bíllinn fullan af gögnum, bíllinn er nefnilega líka skrifstofan mín á ferðalögum og ég er með útgerð til að bregðast við því að þurfa að gista, eða skipta um föt og skó. Þannig að bíllinn minn gefur ekki mikið pláss alla jafnan.“

Hefur þú lent í óhappi á ferðum þínum?

„Nei, ég er heppinn, ek eftir aðstæðum og er laginn við það. Ég ek á Guðs vegum.“

En getur þú reddað þér ef eitthvað kemur fyrir bíllinn?

„Ég gæti reddað mér með að bæta vatni á vatnskassa og rúðupiss, en lítið meira en það.“ ■

5 sem gætu tekið við Barnavernd Reykjavíkur

Barnavernd Reykjavíkur hefur verið gagnrýnd eftir að starfsmaður var handtekinn grundaður um að hafa beitt skjólstaðinga stofnunarinnar kynferðisofbeldi. Þá vann þar í fyrra maður sem grunaður er um vændisstarfsemi og að hafa fasað niðurstöður þvagprufa skjólstaðinga. Móðir fórnarlamb sagði lögreglu árið 2015 að niðingur starfaði hjá Barnavernd og systir annars fórnarlamb segist hafa látið Barnavernd vita. Eitthvað er að hjá Barnavernd en þetta fólk gæti gegnt starfi Halldóru, framkvæmdastjóra Barnaverndar Reykjavíkur, með sóma.



Örn Árnason / afi

Örn Árnason sló í gegn um árabíl á Stöð 2 sem afi. Margir sem eiga börn í dag ólust upp með afa á Stöð 2 og myndi Örn Árnason í því hlutverki án efa efla traust fólks á hinni umdeildu Barnavernd.



Eygló Harðardóttir

Eygló er reynslumikil úr stjórnkerfinu en hún var ráðherra félagsmála á árunum 2013 til 2017. Hún hefur mikinn skilning á erfiðleikum barna en hún ólst upp í verkamannabústöðunum í Breiðholti.



Góí

Guðjón Davíð Karlsson, eða Góí, er mjög barngóður enda stjórnadi hann Stundinni okkar af miklum sóma fyrir nokkrum árum. Góí útskrifaðist frá leiklistardeild Listaháskóla Íslands vorið 2005 og getur komið inn með ferskan blæ.



Salvör Nordal

Fáir vita betur hvað er gott síðferði en Salvör Nordal, forstöðumaður Síðfræðistofnunar Háskóla Íslands. Hún er einnig mjög vel að sér í málefnum barna en hún var skipuð umboðsmaður barna í fyrra.



Magnús Scheving

Ef það er einhver Íslendingur sem getur bjargað hverju sem er þá er það Íþróttálfurinn. Fáir ef einhverjir hafa lagt meira á sig líkamlega til að stuðla að heilsu og velferð barna en Magnús Scheving.



Halldóra Gunnarsdóttir
Framkvæmdastjóri
Barnaverndar
Reykjavíkur.

**MILLJÓNIR GERA KONUDAGINN
ENN RÓMANTÍSKARI**

500

MILLJÓNIR

POTTURINN STEFNIR Í 50 MILLJÓNIR



LEIKURINN OKKAR



ÍSLENSK GETSPÁ
Engjavegi 6, 104 Reykjavík
Sími 580 2500 | www.lotto.is



Íslensk getspá er í eigu Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands, Öryrkjabandalagsins og Ungmennafélags Íslands.

Saklaus eða í lygavef?

■ Mál Sunnu Elviru vindur upp á sig ■ Greiðsla fyrir íbúð foreldra hennar finnst ekki

Björn Þorfinnsson
bjornth@dv.is



Óhætt er að fullyrða að þjóðin hafi fylgst agndofa með máli Sunnu Elviru Þorkelsdóttur sem sífellt tekur nýja stefnu. Sunna Elvira liggur lömuð á sjúkrahúsi í Malaga eftir að hafa að hafa fallið milli hæða á heimili sínu í spænsku borginni. Hefur hún biðlað til íslenskra yfirvalda um aðstoð við að komast á betra sjúkrahús sem getur veitt henni nauðsynlega meðferð við meiðslum sínum. Spænsk lögregluþingvöld hafa þó virt þær óskir að vettugi og segir Sunna Elvira að henni sé í raun haldið í gíslingu þar ytra. Það sé gert til þess að setja pressu á hana um að veita upplýsingar um umfangsmikið fikniefnamál, kennt við Skáksamband Íslands, sem eiginmaður Sunnu Elviru, Sigurður Kristinnson, er flæktur inn í. Sunna Elvira þvertur fyrir að hafa haft nokkra vitneskju um málið. Margt við frásögn Sunnu Elviru stenst ekki nána skoðun.

Svikaslóð á Íslandi

Í nýlegum viðtölum við aðra fjölmiðla hefur Sunna Elvira haldið því fram að ævintýraþráin ein hafi leitt hana og eiginmanninn til Spánar. „Við vildum bara prófa að búa á Spáni í einhvern tíma og sjá hvert það myndi leiða. Þannig að þegar þessi ósköp dundu yfir þá var það mikið áfall fyrir mig, af því að ég hafði ekki hugmynd um að eitthvað væri að og þetta var mjög óvænt sem átti eftir að koma á daginn,“ sagði Sunna Elvira í samtali við Fréttablaðið. Raunveruleikinn er sá að Sunna Elvira flúði til Spánar ásamt eiginmanni sínum, sem skildi eftir sig slóð svika hér á landi.

Á Íslandi rak Sigurður verktaka-fyrirtækið SS hús ehf., sem tekið var til gjaldþrotaskipta þann 10. janúar síðastliðinn. Í byrjun febrúar greindi Fréttablaðið frá því að grunur léki á stórfelldum undanskotum eigna og þjófnaði úr félaginu áður en til gjaldþrotsins kom. Kom fram að undanskot eigna og óútskýrðar millifærslur af reikningum félagsins hlupu á hundruðum milljónum króna. Þá er félagið einnig til rannsóknar hjá skattýfirvöldum meðal annars vegna mikilla vanskila á vörslusköttum.

Greiðsla fyrir íbúð finnst ekki

Athygli vekur að Unnur Birgisdóttir, móðir Sunnu Elviru, var starfsmaður SS húsa ehf. Sá hún meðal annars að stórum hluta um bókhald félagsins. Einn umdeildur gjörningur sem skiptastjóri hefur rannsakað snýr að heimili Unnar í Kópavogi.

Þann 10. maí 2017 var þinglýst afsali af íbúð í fjölþýlishúsi við Vallakór 2b í Kópavogi. Seljandi íbúðarinnar var SS hús ehf., en fyrirtækið byggði umrætt fjölþýlishús. Kaupandi fasteignarinnar var GS Pípulagnir ehf., en það félag var stofnað af Gísla Steingrímssyni, eiginmanni Unnar og stjúpföður Sunnu Elviru. Sunna Elvira er skráð stjórnarformaður félagsins og framkvæmdastjóri en hún kvittaði undir afsalið að eigninni fyrir hönd GS Pípulagna ehf.



Unnur Birgisdóttir Unnur hefur verið úti á Spáni að hlúa að dóttur sinni undanfarna daga og vikur. Kom hún meðal annars söfnuninni fyrir sjúkraflugi Sunnu Elviru í loftið og var óþreytandi að leita styrkja á stórfyrirtækjum í því skyni.

Vafi leikur á hvort greiðsla hafi borist vegna viðskiptanna og því hefur skiptastjóri SS húsa ehf., Heiðar Ásberg Atlason, lagt fram kröfu þess efnis að gerningum verði rift. Heiðar staðfestir þetta í samtali við DV en vildi að öðru leyti ekki tjá sig um málið. Sagði hann að gagnaöflun væri ekki enn lokið og enn ætti eftir að taka skýrslu af ýmsum sem tengjast því, meðal annars Sunnu Elviru og móður hennar.

Í dag býr Unnur í íbúðinni ásamt eiginmanni sínum. Þá eru Sunna Elvira, Sigurður og dóttir þeirra skráð með lögheimili að Vallarkór 2b.

Neitar aðild að fikniefnasmygli

Eins og ítrekað hefur komið fram í fjölmiðlum situr Sigurður Kristinnson í gæsluvarðhaldi hér á landi. Er hann grunaður um að hafa átt þátt í skipulagningu á umfangsmiklu fikniefnasmygli frá Spáni til Íslands. Samkvæmt heimildum DV var um að ræða um átta kílógrömm af fikniefnum sem send voru með DHL til Íslands og gerð upptæk í alræmdri aðgerð sérsveitar lögreglu í húsnæði Skáksambands Íslands.

Í nýlegum viðtölum hefur Sunna Elvira neitað í hvívetna að hafa nokkuð vitað um meint fikniefnabrask eiginmannsins. Lögregluþingvöld á Spáni eru á annarri skoðun en Sunna Elvira sætir farbanni ytra því hún er grunuð um aðild að málinu. Þannig greindi DV frá því í síðustu viku að hugsanlega hefði greiðsla sendingarinnar verið rakin til hennar.

Sunna Elvira þverneitaði þessu í viðtali við Stöð 2 rétt áður en blaðið fór í prentun. Sagði Sunna Elvira að um flökkusögu væri að ræða og hún hefði engan þátt átt í smyglinu. Þá beri kortayfirlit það með sér að eiginmaður hennar hafi ekki notað hennar greiðslukort til að greiða fyrir sendinguna.

Hún segir farbannið hafa komið á óvart en hún sé með uppáskrift frá dómara um að hún sé frjáls ferða sinna innan Spánar. Telur hún að verið sé að halda sér til að þrýsta á eiginmann hennar um að tala við lögregluna á Íslandi.

Sjúkraflugið kostar 4,1 milljón – ekki 5,5

Um leið og fréttir af ástandi Sunnu



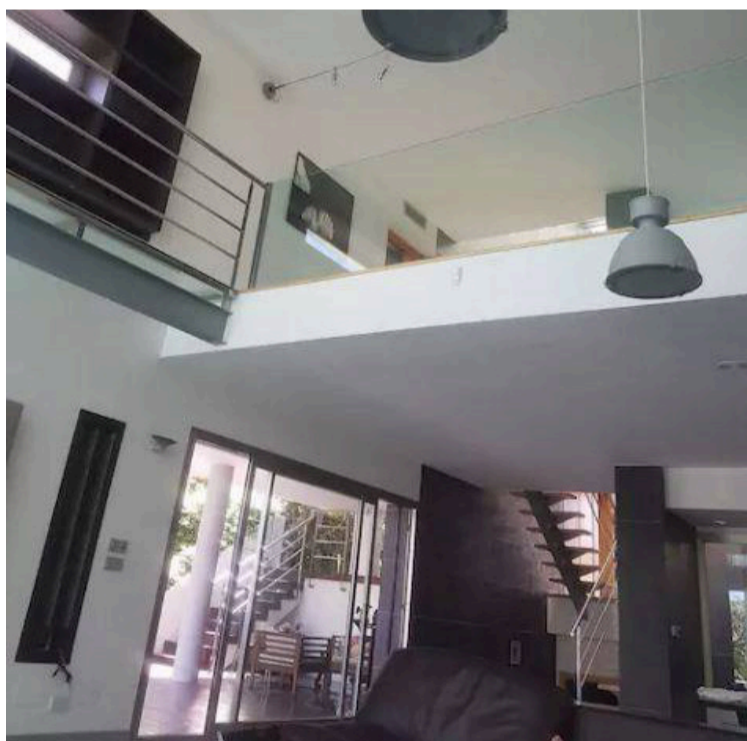
MYND SKÁSKOTSTÖÐ 2

Payment conditions

Position	Description	Net EUR	VAT %	VAT EUR	Gross EUR
1	Air ambulance flight from Malaga to Reykjavik on 26.01.2018 for patient Ms. Sunna Elvira Thorkelsdottir + 2 including both ground ambulances in Malaga and Reykjavik	32,500.00	0%	0.00	32,500.00

Skjaskot af tilboði vegna sjúkraflugsins DV hefur einnig greiðslukvittun undir höndum.

Total EUR (Net)	32,500.00
VAT EUR	0.00
Total EUR (Gross)	32,500.00



Vettvangur slyssins Inni í húsi Sunnu og Sigurðar í bænum Marbella á Suður-Spáni. Myndirnar voru á Airbnb-síðu sem var í nafni Sunnu Elviru, búíð er að eyða síðunni.

Elviru bærust til Íslands hratt móðir hennar af stað söfnun fyrir dóttur sína. Tryggingar voru ekki til staðar og því ærinn kostnaður sem lenti á fjölskyldunni. Sagði Unnur í samtali við DV á þeim tímum: „Kostnaður við flutninginn heim er um 5,5 milljónir króna. Það er sjúkraflug með lækni og hjúkrunarkonu, akstur sjúkrabíla af spítala á flugvöll og flutningur á spítala heima, þýðingar á sjúkraskýrslum og fylgd foreldra. Það er ekkert annað í boði þar sem það er ekkert beint flug frá Malaga til Íslands.“ Fyrirtækið sem fjölskyldan gekk til samninga við heitir Verdana

Gmbh en dótturfélag þess mun annast flutninginn. Rétt er að geta þess að tönnlast hefur verið á þessum 5,5 milljónum króna í viðtölum við aðstandendur Sunnu Elviru.

Þá hefur verið greint frá því að á tveimur dögum hafi safnast um sex milljónir króna. DV óskaði eftir upplýsingum frá talsmanni fjölskyldunnar, Jóni Kristni Snæhólmi, um hvernig peningunum hafi verið ráðstafað. Samkvæmt greiðslukvittun sem barst kostaði sjúkraflugið, með öllum aukakostnaði, 4,1 milljón króna. Þegar Jón Kristinn var beðinn um upplýsingar hvernig afganginum,

tæpum tveimur milljónum króna, yrði ráðstafað sagði hann að greitt yrði fyrir gistingu foreldra Sunnu á Spáni auk lögfræði- og sjúkrakostnaðar.

Slysið sveipað dulúð

Fjölmargar flökkusögur eru á kreiki um hvernig slysið, sem Sunna Elvira lenti í, átti sér stað. Um leið og slysið átti sér stað var eiginmaður hennar handtekinn en honum var síðan sleppt úr haldi lögreglu nokkrum dögum síðar. Fór hann þá beint upp í flugvél til Íslands þar sem hann var umsvifalaust handtekinn, þann 25. janúar, í tengslum við áður nefnt fikniefnasmygl.

DV náði sambandi við Sigurð í gegnum Facebook að morgni 23. janúar. Greindi Sigurður frá því að hann væri laus allra mála og að um slys hefði verið að ræða. Sagði hann blaðamanni orðrétt: „Ég var ekki til staðar, því miður, þegar slysið varð en yfirvöld tóku sinn tíma í að staðfesta það.“ Blaðamaður tálkaði það sem svo að hann hefði ekki verið staddur á heimili sínu en það virðist hafa verið misskilningur.

Í viðtölum við Sunnu Elviru hefur komið fram að þegar slysið átti sér stað hafi hún verið heima með eiginmanni sínum og dóttur. Á hún að hafa fallið fram af svölum á heimilinu en hún kveðst ekki muna aðdraganda þess. Hún hafi fengið höfuðhögg og atburðirnir séu í þoku. Þegar hún vaknaði eftir aðgerð þá hafi tveir lögreglumenn tjáð henni að eiginmaður hennar hefði verið handtekinn. Henni hefði brugðið mjög mikið því hún hefði vitað í hjarta sínu að hann hefði ekki átt neinn þátt í fallinu. Hann sé ekki ofbeldismaður, fallið hafi verið slys. ■



Flamant
tímalaus hönnun



HEIMILI & HUGMYNDIR



Ármúla 26 | 108 Reykjavík | Sími 578 4400 | heimilioghugmyndir.is



SPÁKONA Á SJÖTU CONTALGIN OG RÍT

■ Tugir dáíð úr eitrun ■ Alma var 15 ára þegar hún lést ■ Spádómar og dóp í boði

Sölumaður dauðans var hvorki lifaður, leðurklæddur maður í dimmu húsa-sundi né ungur drengur með vöðvana fulla af sterum klæddur í græna Adidas-peysu. Fíkniefnasalinn var spákona á sjö-tugsaldri sem selur dauðadópið contalgin og býður einnig upp á rítalín. Blaðamenn DV hringdu í spákonuna sem bauð öðrum þeirra að hún myndi rýna í framtíð hans og þá gat hann einnig keypt bæði contalgin og rítalín af spákonunni. Hefur DV bæði hljóð og myndbandsupptökur þar sem dópið var keypt í Breiðholti.

Dauðadópið contalgin hefur verið vinsælt á íslenskum fíkniefnamarkaði og hefur verið kallað hið íslenska heróín. Contalgin er morfín og skylt heróín og ætlað til að lina þjáningar krabbameins-sjúklinga.

Contalgin hefur tekið tugi íslenskra fíkla. Í nóvember síðastliðnum opnaði Hildur Hólmsfríður Pálsdóttir sig um dauða dóttur sinnar. Almu Maureen Vinson lést í október 2014 aðeins 15 ára gömul af of stórum skammti af contalgin.

„Aldrei í lífinu hélt ég að ég ætti eftir að gera þetta, að sitja heima með tárin í augunum að skrifa minningargrein um dóttur mína. Elsku litli fallegi engill, það eru engin orð sem fá því lýst hversu mikið við söknum þín. Núna er allt svo hljótt, enginn söngur úr herberginu þínu, enginn gítarleikur, og ekkert verið að kalla á mömmu sína til að biðja hana um að koma með eitthvað,“ skrifaði Hildur í minningargrein um dóttur sína.

Í umfjöllun RÚV í lok árs 2017 kom fram að árið á undan hefðu 25 látist vegna lyfja eða fíkniefna. 17 dauðsföll voru vegna ópíóða og höfðu þá aldrei verið fleiri. Ári 2007 og 2008 voru dauðsföll 32 og 34. Hlutfall þeirra sem látast úr lyfjanotkun er hér næsthæst í heimi á eftir Bandaríkjunum.

DV hefur öruggar heimildir fyrir því að karlmaður sem hefur áður gerst sekur um refsiverða háttsemi sé nokkuð einráður þegar kemur að innflutningi af dauðadópinu til landsins. Dópið er keypt á Spáni og kostar um þúsund krónur taflan og er svo selt á átta þúsund krónur hér á landi. Contalgin er mest notað af langt leiddum fíklum og tekur eins og áður segir mörg líf á ári.

„Aldrei í lífinu hélt ég að ég ætti eftir að gera þetta, að sitja heima með tárin í augunum að skrifa minningargrein um dóttur mína.“

Dauðadópið

Contalgin hefur verið eitt það vinsælasta á íslenskum læknaðópsmarkaði lengi og greindi Kompás frá því árið 2005 að sex manns létu lífið á hverju ári vegna ofneyslu morfínlyfja.

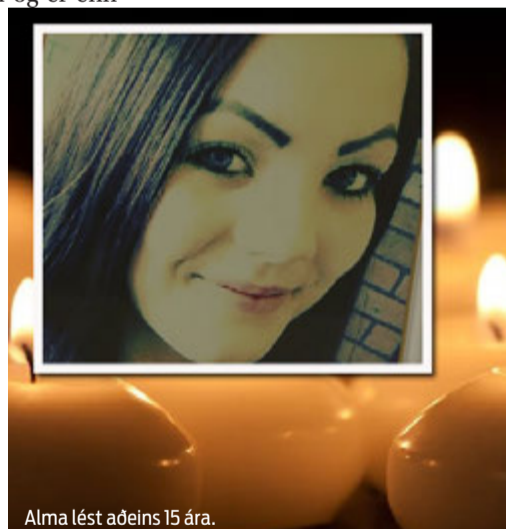
Eftir að þátturinn var sýndur hvarf lyfið af götunum um nokkurn tíma og sagt var að margir fíklar hafi liðið víðisvalir á þeim tíma. En þegar storminn lægði byrjaði contalgin aftur að flæða inn á markaðinn og er enn mikið vandamál í dag þrátt fyrir að önnur lyf, samanber fentanyl og oxycotin séu einnig útbreidd.

Í nóvember síðastliðnum ræddi Rás 1 við Hildi, móður Ölmú Maureen sem lést eins og áður segir 15 ára gömul úr of stórum skammti af contalgin. Þar greindi Hildur frá því að dóttir hennar, sem hóf 12 ára gömul að neyta fíkniefna, hefði sagst vita hversu mikið af lyfinu hún þyldi.

„Ég sagði við hana að þetta virkaði ekki svoleiðis. Þetta er bara rússnesk rúletta. Þú tapar alltaf.“ Í Kastljósi sagði Hildur: „Þeim er örugglega talin trú um að þetta sé allt hættulaust og þetta sé bara gott. Þegar þau byrja að reykja gras og eitthvað svoleiðis, að þetta sé bara náttúrulegt lyf og þetta geri bara gott, þau trúá þessu, dílerinn er náttúrulega besti vinur þeirra og þau trúá öllu sem hann segir, en þetta er bara kjaftæði. Þetta er bara eitru og leiðir í eitthvað meira og sterkara og endar yfirleitt bara á einn veg



Ein tafla kostar 8.000 Tók blaðamenn DV nokkrar mínútur að fá að læknaðópið. Lyfið er keypt á Spáni fyrir 1.000 krónur hver tafla.

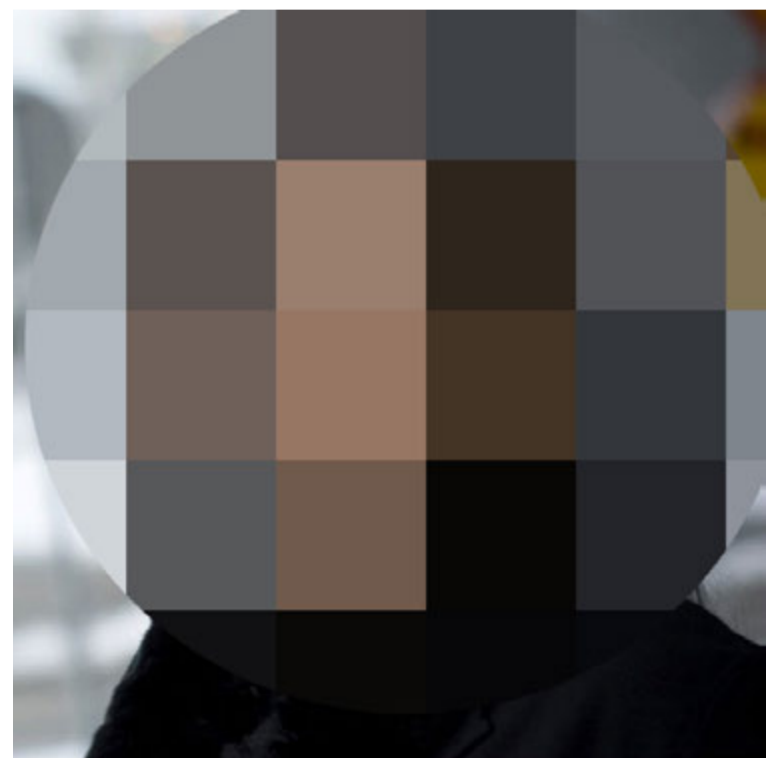


Alma lést aðeins 15 ára.

... Að koma að barninu sínu látinu í rúminu sínu er ekki það sem nokkur getur hugsað sér að eiga von á, við stóðum hérna agndofa, ég og bróðir hennar, skelfingin var svakaleg.“

Ólafur B. Einarsson, verkefnisstjóri lyfjamála hjá Landlækni sagði í samtali við Morgunblaðið í ágúst 2017.

„Á Íslandi má rekja einhver dauðsföll til eitruna af völdum fentanyl en algengara er að oxýkódón finnist í sýnum. Okkar tilfinning er sú að þeir sem misnota þessi



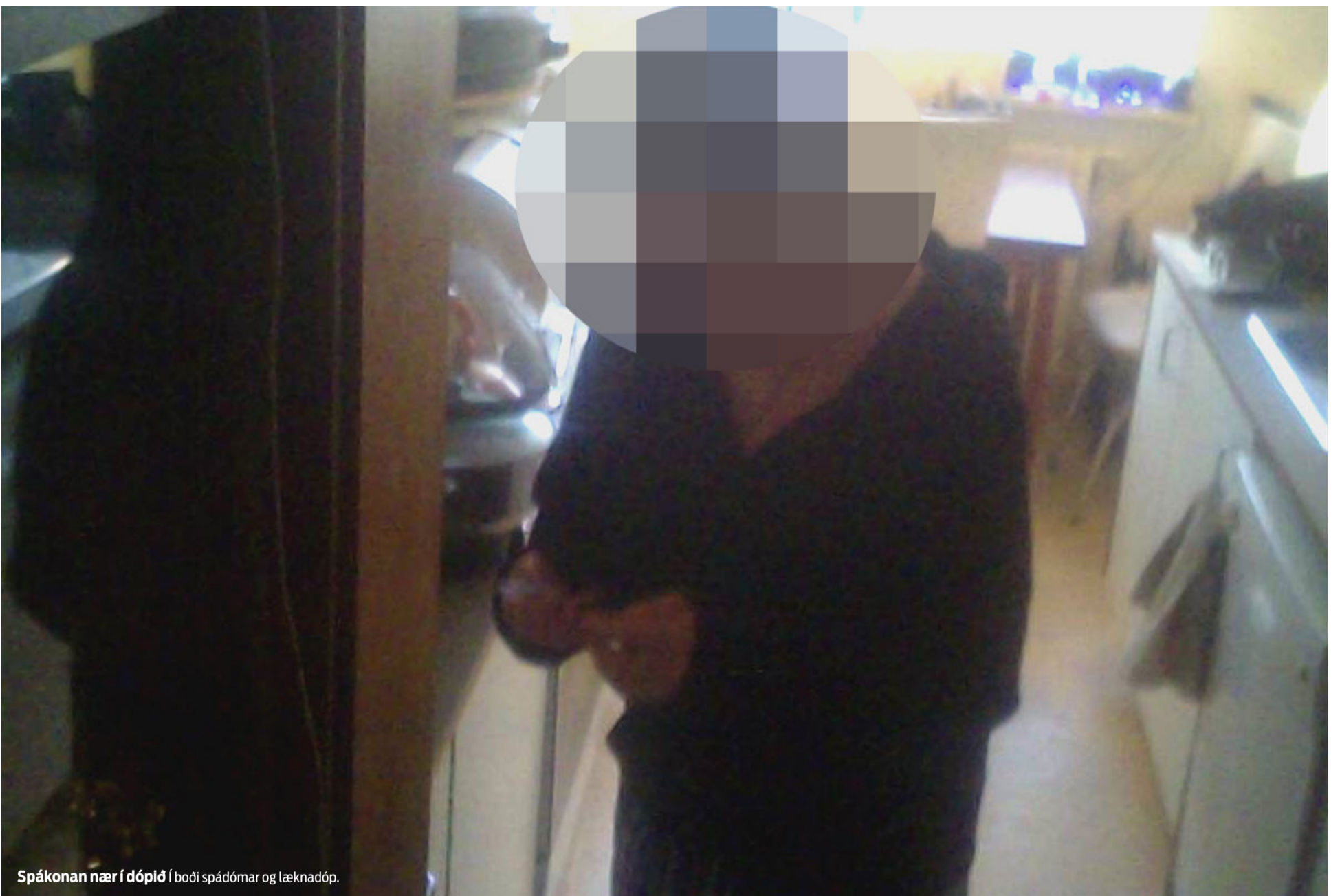
efni geri sér ekki grein fyrir því hversu hættuleg þau eru eða eru ekki í ástandi til þess. Það sama á sér stað hér á landi og í Bandaríkjunum, að þeir sem eru verst staddir í fíkn sinni fái ekki mikið

ávísad sjálfir heldur fái lyf sem lækna ávísa á aðra.“

Contalgin og rítalín í boði

DV hafði spurnir af því að spákonan væri að selja sitthvað fleira en

UFGSALDRI SELUR RÍTALÍN Í BREIÐHOLTÍ



Spákonan nær í dópið í boði spádómar og læknadóps.

upplýsingar um framtíðina. Hún væri að dreifa lyfseðilsskyldum lyfjum, það er læknadópi. Blaðamaður sló á þráðinn til konunnar og maður svaraði. Síðan tók spákonan við tólinu.

Bládamaður DV þóttist heita Trausti, fíkill sem var á leiðinni inn á Vog en þyrfti smá skammt sem átti að duga fram að því. Trausti fór hins vegar varfærnislega í símtalið og athugaði hvort spákonan ætti lausan tíma til að spá fyrir honum. Spákonan sagði að það væri hægt og hún ætti lausan tíma klukkan tvö á heimili hennar í Breiðholti. Þá bar Trausti upp spurninguna:

Ertu með eitthvað, þú veist?

„Með eitthvað?“

„Konta“ eða eitthvað svoleiðis?

„Já, já ... ég á konta.“

Hvað kostar hann?

„Átta þúsund.“

Var þá um eina 100 milligramma töflu af contalgin að

” Ertu með eitthvað, þú veist?

ræða. Meirihlutinn af contalgin sem selt er á svörtum markaði á Íslandi er ekki komið frá innlendum lyfseðilshöfum heldur eru töflurnar keyptar inn erlendis frá. Kosta þær þá yfirleitt um þúsund krónur stykkið. Samkvæmt heimildum DV er spákonan dreifingaraðili fyrir einstakling sem fer reglulega til Alicante á Spáni og kaupir þar lyfin.

Spákonan sagðist eiga nóg af „konta“ og rítalíni. Rítalín er örvandi lyf, skylt amfetamíni, sem ávísar er til barna með athyglisbrest og ofvirkni. Auðveldar lyfið börnunum að halda einbeitingu og eiga samskipti við aðra. En

rítalín er einnig eitt af algengustu lyfseðilsskyldu lyfjunum sem eru misnotuð á Íslandi. Er lyfið þá leyst upp og því sprautað í æð líkt og gert er við contalgin-töflurnar. Sjúkratryggingar Íslands létu gera úttekt á sölu rítalíns og skyldra lyfja á árunum 2006 til 2009 var aukningin þá um 20 prósent. Árið 2011 var hafði um helmingur þeirra sem leituðu inn á meðferðarheimilið Vog misnotað rítalín og skyld lyf.

Trausti spurði konuna hvort hún væri að selja „eitthvað annað, svipað og kontann“ og var þá að athuga hvort hún væri einnig að selja önnur morfínskyld lyf en svo reyndist ekki vera.

Keyptu töflu af contalgin

Næsta dag hringdi Trausti aftur í spákonuna og sagðist ekki ætla að láta spá fyrir um framtíð sína heldur vildi hann aðeins fá skammtinn. Það reyndist ekkert

mál og hún sagðist ætla að vera heima þá um eftirmiðdaginn.

Fóru þá tveir blaðamenn DV á heimili hennar með upptökubúnað, bæði myndbandsupptökutæki og hljóðupptökutæki, til að ganga frá viðskiptunum. Konan hleypti þeim inn í íbúðina og við blöstu ýmiss konar skreytingar, lituð ljós og nornadúkkur. Kynnti annar blaðamanna þá sig sem frænda Trausta. Viðskiptin fóru svo fram í eldhúsinu hjá spákonunni en engir aðrir voru sjáanlegir á heimilinu.

„Hvað margar?“ spurði spákonan og Trausti sagðist aðeins vilja eina. Spurði hún þá hvort þeir væru Pólverjar, því henni fannst þeir líta út fyrir að vera pólskir. Hrósaði hún happi að þeir væru Íslendingar.

Upp úr hægri buxnavasa sínum dró spákonan þá lítinn plastpoka sem innihélt fjölmargar töflur af contalgin, úr niðurklipptu lyfja-

” Nei, þetta er spænskt. Hér er ekkert gamalt.

spjaldi.

„Er þetta nokkuð gamalt?“ spurði Trausti

„Nei, þetta er spænskt. Hér er ekkert gamalt.“

Trausti rétti henni þá átta þúsund krónur í reiðufé.

„Gjörðu svo vel. Þið eruð ekkert í löggunni?“ spurði spákonan þá, og neituðu Trausti og frændi hans því. Því næst þökkuðu þeir fyrir sig og héldu sína leið með töfluna í fartaskinu.

Spákonan vildi ekki tjá sig málið við DV þegar eftir því var leitað. ■



„Fartölvur mín hlýtur að vera uppáhaldstækid mitt á heimilinu. Ég handlaik hana allavega mest af öllum tækjum. Hún er magnaður töfraguggi út í umheiminn og ótrúlega óflugt gjallarhorn til að koma skilaboðum og skoðunum út í kosmósið. Í gegnum hana hef ég meðal annars tekið eitt stykki háskólanám, skrifað fjöldann allan af greinum og hugleiðingum og komist í samband við fólk úti um allan heim. Það er eitthvað.“

Uppáhalds- hlutur Bigga löggu



Fær allt nema ...

Róbert Wessman og þeir Árni Harðarson og Magnús Jaroslav Magnússon voru í gær dæmdir af Hæstarétti til að greiða fyrrverandi viðskiptafélaga sínum, Matthíasi Johannessen, 640 milljónir vegna viðskipta í lyfjafyrirtækinu Alvogen. Vextir og dráttarvextir bæstast við heildarupphæðina sem er þá 1,2 milljarðar króna. Eru þetta með hæstu bótum sem einstaklingar hafa verið dæmdir til að greiða. Mikið hefur farið fyrir Róberti síðustu ár en hann veit allt um lyfjabransann, innan-hússhönnun og eftirrétti. Nú síðast líka um kampavín. Fram að þessum degi virtist hann geta gert og fengið allt sem hann vildi. Nema DV reyndar.



Fær 130 þúsund á mánuði í húsnæðiskostnað frá ríkinu

■ Steingrímur J. býr í glæsihýsi í Breiðholti með 1,8 milljónir í laun



Steingrímur J. Sigfússon hefur setið á þingi fyrir Norðausturkjördæmi frá árinu 1983. Hann hefur búið í Seljahverfinu í Breiðholti frá árinu 1987.

Ari Brynjólfsson
ari@pressan.is

Steingrímur J. Sigfússon, forseti Alþingis, hefur um áratugaskeið búið í Seljahverfinu í Breiðholti en fær 1,6 milljónir á ári fyrir að vera með lögheimili á Vopnafirði. Fyrst í húsi við Brekkusel, en í október 1999 fjárfesti hann, ásamt eiginkonu sinni Bergnýju Marvinsdóttur, í einbýlishúsi við Þingasel 6, sem er heilir 314,6 fermetrar að stærð. Um einstaklega glæsilega eign er að ræða sem er í dag metin hátt í 100 milljónir. Verður það að teljast við hæfi

Það sem Steingrímur og aðrir þingmenn á landsbyggðinni fá

- Dvalarkostnað að upphæð 134 þúsund
- Fritt flug á milli lögheimilis og Reykjavíkur
- Bílaleigubíl á heimaslóðum

- Frímerki
- Leigubíla
- Blóm og gjafir fyrir 6.000 krónur í hvert skipti
- Tölvu og fylgibúnað
- Rétt á endurgreiðslu að upphæð 480 þúsunda króna vegna starfskostnaðar

Allir þingmenn fá ókeypis:

- Bækur, fréttablöð og tímarit
- Símanotkun

að þaulsætnasti alþingismaður þjóðarinnar búi við Þingasel. Húsið kostaði á sínum tíma 23,1 milljón króna og gat Steingrímur greitt um 16,3 milljónir út í hönd en afgangurinn, tæpar 7 milljónir króna, var tekinn að láni. Steingrímur er með 1,8 milljónir króna í laun á mánuði sem forseti Alþingis.

Steingrímur keypti Brekkusel í júlí árið 1987, þýðir það að hann hefur búið í Seljahverfinu í minnst 30 ár. Á sama tíma hefur hann verið með skráð lögheimili á Gunnarsstöðum í Vopnafirði og fengið fyrir það húsnæðis- og dvalargreiðslur. Steingrímur, líkt og aðrir þingmenn kjördæma utan höfuðborgarsvæðisins, fær mánaðarlega greiddar 134.041 krónu í húsnæðis- og dvalarkostnað. Það gera 1.608.492 krónur á ári.

Steingrímur hefur setið á þingi sem þingmaður Norðausturkjördæmis, áður Norðurlands eystra, frá árinu 1983. Greiðslurnar fyrir húsnæðis- og dvalarkostnað hafa hækkað í takt við laun þingmanna, fékk Steingrímur til dæmis 72.450 krónur í húsnæðis- og dvalarkostnað árið 2003.

Hefur aldrei sótt um álagsgreiðslur

Fjárhæðin er ætluð til að standa undir húsnæðiskostnaði á eða í kjördæminu ef þingmaður býr á höfuðborgarsvæðinu. Samkvæmt reglum þingsins getur þingmaður sem á aðalheimili utan höfuðborgarsvæðisins, og annað heimili í Reykjavík óskað eftir að fá greitt 40 prósentu álag. Steingrímur segir í svari við fyrirspurn DV að hann hafi aldrei sótt um slíkar álagsgreiðslur. „Ég fæ greiddan húsnæðis- og dvalarkostnað eins og yfirleitt aðrir landsbyggðarþingmenn, en hef aldrei sótt um álags-

greiðslur vegna tvöfalds heimilis-halds,” segir Steingrímur.

Samkvæmt lögum um lögheimili verða allir að skrá lögheimili sitt þar sem þeir hafa fasta búsetu, það á hins vegar ekki við um alþingismenn sem er heimilt að eiga áfram lögheimili í því sveitarfélagi þar sem þeir höfðu fasta búsetu áður en þeir urðu þingmenn.

Steingrímur er ekki eini þingmaðurinn sem fær greiðslur af þessu tagi frá Alþingi. Nokkrir þingmenn Norðvestur- og Norðausturkjördæmis staðfestu að þeir fengu slíkar greiðslur fyrir að halda tvö heimili, eitt í kjördæminu og annað á höfuðborgarsvæðinu. Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Miðflokksins, hefur verið í fréttum vegna lögheimilisflutninga hans árið 2013. Á árunum 2009 til 2013 var hann þingmaður Reykjavíkur en árið 2013 flutti hann lögheimilið á Hrafnabjörg III í Jökulsárhlíð þar sem hann hefur aldrei haldið heimili. Í desember í fyrra flutti hann svo lögheimilið til Akureyrar eftir að fyrri lögheimilisskráning var kærð. Sigmundur Davíð svaraði ekki fyrirspurn DV um málið.

Engar upplýsingar um greiðslur til þingmanna, hvort sem það er húsnæðis- og dvalarkostnaður eða ferðakostnaður, eru nú aðgengilegar á vef Alþingis og hefur skrifstofa þingsins ekki viljað nefna einstaka þingmann á nafn þegar eftir því er leitað. Steingrímur vonast til að allar svona upplýsingar um alla þingmenn verði aðgengilegar fljótlega á vef Alþingis. Sem forseti Alþingis er Steingrímur með bíl og bílstjóra frá Alþingi líkt og ráðherrar, en hann segist stundum fá bílaleigubíl frá Alþingi þegar hann heimsækir kjördæmið en Steingrímur fær einnig ókeypis flug á heimaslóðir. ■

Skoðu þjónustu okkar á Xprent.is

- ➔ Inni- og útimerkingar
- ➔ Sandblástursfilmur
- ➔ Striga- og ljósmyndaprentun
- ➔ Bílamerkingar
- ➔ Gluggamerkingar
- ➔ Prentun á símahulstur
- ➔ Frágangur
- ... og margt fleira

XPRENT

Hönnun & Merkingar

SUNDBORG 1, REYKJAVÍK / SÍMI 777 2700 / XPRENT@XPRENT.IS

Ég fer á fjöll



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS
www.fi.is



Bréf fyrrverandi stjórnarmanns skapaði usla

Fyrrverandi ráðgjafi stígur fram og staðfestir umfjöllun DV um Krýsuvík

Kristján Kormákur Guðjónsson
kristjon@dv.is



I kjölfar umræðu DV um meðferðarheimilið Krýsuvík þá vil ég sem fyrrverandi meðferðarfulltrúi á Krýsuvík taka undir orð Svandísar Svavarsdóttur, Halldóru Mogensen og fyrrverandi stjórnarmanns Krýsuvíkursamtakanna um að það þurfi að gera rækilega úttekt á allri starfsemi meðferðarheimilis og áfangaheimilis Krýsuvíkursamtakanna núna frekar en síðar þegar hugsanlegar kærur á samtökin og ríkið koma fram.

Þetta segir Berglind Ólafsdóttir sem starfaði sem ráðgjafi í Krýsuvík en hún lét af störfum seint á síðasta ári. Hún segir að allt sem hafi komið fram í umfjöllun DV komi heim og saman við hennar upplifun af rekstri meðferðarheimilisins. DV hefur greint frá óeðlilegum samskiptum forstöðumanns við kvenkyns skjólstaðinga, starfsmenn hafa átt í kynlífs- og ástarsamböndum við sjúklinga og þá hefur fyrrverandi ráðgjafi verið kærður fyrir kynferðisbrot. Krýsuvík hefur fengið falleinkunn frá Landlækni og ábendingar hans verið virtar að vettugi. Þá hefur verið harðlega gagnrýnt að enginn starfsmaður er að störfum eftir klukkan fjögur á daginn og til næsta morguns. Eins og DV hefur greint frá hefur fjármunum frá ríkinu verið eytt í glæskerrur fyrir yfirmenn staðarins á meðan samtökin bera sig aumlega opinberlega og bera við fjárskorti.

Hafa óneitanlega bjargað mannlífum

Ekki er hægt að álykta annað en að eftirliti hins opinbera með rekstrinum virðist vera ábótavant auk þess sem stjórn samtakanna skiptir sér lítið sem ekkert af daglegum rekstri meðferðarheimilisins. Þar ráða mæðginin Lovísa Christiansen framkvæmdastjóri og forstöðumaðurinn Þorgeir Ólason öllu sem þau vilja.

Berglind Ólafsdóttir, fyrrverandi

ráðgjafi hjá samtökunum, segir: „Það er mikilvægt að til sé stofnun sem annast þennan hóp sjúklinga sem veikastur er og þarf því sérstakt langtímaúrræði ef árangur á að nást. Krýsuvíkursamtökin hafa óneitanlega bjargað mörgum mannlífum en það er ófært að einstaklingar í sínum verstu aðstæðum geti ekki treyst því að verða ekki fyrir kynferðislegri áreitni og þvingunum auk andlegs ofbeldis innan stofnunarinnar,” segir Berglind.

Þakkar fyrir umfjöllunina

Að hennar sögn er sorglegt að heyra að samtökin séu að eyða dýrmætum fjármunum frá ríkinu í almannatengla til að bregðast við fréttalutningi og verja óafsanlegan rekstur meðferðarheimilisins í stað þess að nota peningana í að hjálpa skjólstaðingum meðferðarheimilisins. Til þess fái samtökin peninga frá ríkinu.

„Ég vil þakka DV fyrir faglega umfjöllun um Krýsuvík og get staðfest að mín upplifun er sú að allt það sem hefur komið fram í blaðinu er satt og rétt.“

Þá hefur DV einnig undir höndum bréf frá fyrrverandi stjórnarmanni í Krýsuvíkursamtökunum, sem átti sæti í stjórn um árabíl. Stjórnarmaðurinn fyrrverandi sendi skeyti á stjórn Krýsuvíkursamtakanna í byrjun janúar, áður en umfjöllun DV hófst.

Hafði stjórnarmanninum borist til eyrna að alvarlegur misbrestur væri á meðferðarstarfinu og sendi stjórninni bréf. Fljótlega eftir bréfið barst sagði sitjandi stjórnarmaður af sér, eins og DV

hefur greint frá. Í bréfinu hrósar stjórnarmaðurinn Sigurlínu Davíðsdóttur, stjórnarformanni samtakanna, og þakkar henni fyrir að honum hafi tekist með hennar hjálp að ljúka háskólánámi. Segir hann einnig að Krýsuvík hafi bjargað mörgum mannlífum.

Alvarlegt brot Þorgeirs

Í bréfinu minnst stjórnarmaðurinn á Björn Ragnarsson, fyrrverandi ráðgjafa, og kæru um kynferðislegt ofbeldi sem hann er sakadur um að hafa beitt sjúkling á staðnum. „Þegar ég svo heyrði að Þorgeir Ólason hefði hafið samband við unga stúlku sem var ný orðin edrú og var nýliði eins og það er kallað í AA-samtökunum, þá trúði ég því nú tæplega en fór að forvitnast um það og komst að því að það er raunar staðreynd líka. Þarna var ekki um skjólstaðing Krýsuvíkursamtakanna að ræða heldur bara stúlku sem sat með honum á AA-fundum og bjó að mér skilst sem leigjandi í húsi sem Þorgeir er sagður eiga á lóðinni hjá mömmu sinni.

Þetta var því svo sem eitthvað sem er ekki hægt að kalla brot á samningi ráðgjafa gagnvart skjólstaðingi sínum, en er kallað þrettánda spor í AA-samtökunum.“ Stjórnarmaðurinn tekur fram að ekki sé ætlun hans að skipta sér af lífi starfsmanna utan vinnutíma en minnir starfsfólk á að standa við samning þann sem ráðgjafar skrifa undir í Krýsuvík.

„Í þeim samningi sem allir ráðgjafar þurfa að undirrita er í að-



Berglind Ólafsdóttir Fyrrverandi ráðgjafi í Krýsuvík.

alatriðum reynt að koma í veg fyrir tilfinningasambönd, óeðlileg samskipti eins og til dæmis viðskipti og gjafir og því líkt, kynlíf og svo framvegis. Þetta er siðferðilegs eðlis en byggist einnig á þeirri einföldu staðreynd að fíklar bera svo mikið traust til ráðgjafa sinna og einnig oft til annarra starfsmanna meðferðarstaða að það er bara hrein misnotkun af hálfu starfsmanns og sérlega ráðgjafa að fara út fyrir atvinnuhlutverkið gagnvart þeim. Brot gegn þessu trausti getur kostað skjólstaðing lífið, að hann fari aftur að drekka og deyi úr alkóhólisma eða fíkn. Því er þessi rammi settur.“

Gæti gengið af meðferðarstarfinu dauðu

Bendir stjórnarmaðurinn á að innan AA- og 12 spora-samtakanna sé reynt að halda þeirri siðferðislegu reglu í hávegum að þeir sem hafi náð að vera án áfengis í nokkurn tíma séu ekki að hefja sambönd með fólki sem er að byrja sína edrúmennsku. Það varðar auðvitað ekki við lög, en er siðferðislegt álitamál innan AA-samtakanna. Þá kveðst stjórnarmaðurinn hafa heyrst af misheppnuðum manna-ráðningum á Krýsuvík.

„Það sem kom hins vegar í ljós

við þessa kannski óþörfu en velmeintu forvitni mína var að Þorgeir Ólason er sagður hafa átt óeðlileg samskipti við kvenkyns skjólstaðing Krýsuvíkur [...] Ég hef heyrt að utanumhald starfsmanna eins og handleiðsla hafi ekki verið til staðar nú um tíma og eins virðist einhver misbrestur hafa verið á því að starfsemin hafi verið fullmönnuð öllum stundum. Ásamt fleiru sem ég tel óþarfi að vera að upplýsa ykkur um þar sem orð mín geta tæplega talist fullnægjandi sönnun á einu né neinu og því síður þar sem ég hef ekki verið vitni að þessu sem mér hefur borist til eyrna.

Mér þykir leitt að þessar upplýsingar hafi ekki borist ykkur í stjórninni fyrr, en staðan er bara svona og það er ykkar að bregðast við henni. Líklega verður starfið fyrir höggi sem tekur tíma að ná sér af, en það er algerlega bordleggjandi að ef eitthvað fleira er á ferðinni þá mun það koma í ljós og það gæti gengið af Krýsuvíkursamtökunum og meðferðarstarfinu dauðu.“ Bréfi stjórnarmannsins fyrrverandi lýkur svo á þessum orðum. „Að því sögðu er mínur afskiptum lokið af þessu máli og ég óska ykkur og Krýsuvíkursamtökunum góðs gengis.“ ■

ARGO FLUTNINGAR

Sími: 845 0900



FLUTNINGAÞJÓNUSTA

milli Suðurnesja og
höfuðborgarsvæðis

- ➔ Suðurnes
- ➔ Reykjavík
- ➔ Suðurnes

*Tvisvar
á dag!*

Hirðsafnstjóri hlaut virðulegri orðu en Lars

Erlendir embættismenn fá virðulegri vegtyllur en íslenskt afreksfólk

Steingerður Sonja Þórisdóttir
ritstjorn@dvis



Ivikunni var greint frá því að Lars Lagerbäck, fyrrverandi landsliðsþjálfari íslenska karla-landsliðsins í knattspyrnu, hefði verið sæmdur riddarakrossi hinnar íslensku fálkaorðu í opinberri heimsókn Guðna Th. Jóhannessonar, forseta Íslands, til Svíþjóðar. Mörgum þykir Lars Lagerbäck vel að orðunni kominn enda náði hann frábærum árangri með liðið og kom því í fyrsta sinn á stórmót í knattspyrnu.

Stig fálkaorðunnar eru fimm talsins. Keðja ásamt stórkrossstjörnu er virðulegasta stig fálkaorðunnar og er venjan sú að veita hana einungis þjóðhöfðingjum. Þar á eftir kemur stórkrossinn en hann hafa fáir Íslendingar hlotið sem ekki hafa gegnt embætti á vegum ríkisins eða hafa haft beina tengingu við slíkt. Næst er það stórriddarakross með stjörnu og svo án hennar. Að lokum er það riddarakrossinn sem er fyrsta stigið og er það heiðursmerki sem oftast er veitt.

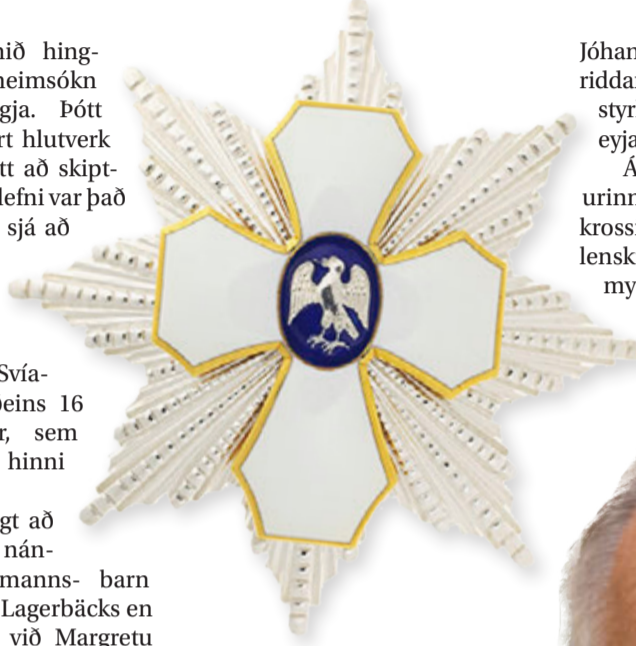
Það getur verið áhugavert að skoða orðuveitingar í gegnum tíðina og fyrir leikmenn virkar oft furðulegt hvernig því er háttáð hvaða stig orðunnar er veitt hverjum. Það á sérstaklega við þegar um er að ræða orðuveitingar til fulltrúa erlendra ríkja. Margir erlendir embættismenn hafa hlotið hærri stig orðunnar þrátt fyrir að tengjast Íslandi á engan annan hátt en að

hafa kannski komið hingað í opinbera heimsókn ásamt þjóðhöfðingja. Þótt það sé ljóst að stórt hlutverk orðunnar sé einmitt að skiptast á þeim við slík tilefni var það nokkuð sérstakt að sjá að í opinberri heimsókn Guðna í Svíþjóð veitti hann 48 orður á meðan Karl Gústav Svíakonungur veitti aðeins 16 Norðurstjörnuorður, sem eru sambærilegar hinni íslensku fálkaorðu.

Það er varla hægt að deila um það að nánast annað hvert mannsbarn hérlendis þekkir til Lagerbäck en öllu færri kannast við Margretu Nissar Dalman hirðsafnstjóra sem hlaut stórriddarakross með stjörnu við sama tækifæri.

Franskur verðbréfamiðlari sæmdur riddarakrossi

Hægt er að telja upp fleiri ein-kennilegar orðuveitingar. Til dæmis hlaut Tommy M. Poulsen, einkaritari Benediktu, systur Margrétar Danadrottningar, stórriddarakrossinn sama ár og hið ástsæla skáld Sigurður Pálsson hlaut einungis riddarakross. Þrír aðstoðarskrifstofustjórnar hjá norsku hirðinni hlutu líka stórriddarakross árið 2017 á meðan Tryggvi Ólafsson, einn þekktasti núlifandi myndlistarmaður okkar



Íslendinga, varð að setta sig við riddarakrossinn, sem og Víkingur Heiðar Ólafsson píanóleikari sem er flestum íslenskum tónlistarunnendum kunnur.

Baltasar Kormákur fékk riddarakrossinn árið 2007 fyrir framlag sitt til leiklistar og kvikmyndagerðar. Sama ár fékk franskir verðbréfamiðlarinn

Marc-Adrien Marcellier líka riddarakross og færeyski lögmaðurinn

Jóhannes Eidesgaard hlaut stórriddarakross með stjörnu fyrir að styrkja samvinnu Íslands og Færeyja.

Ári síðar fékk myndlistarmaðurinn Ólafur Elíasson riddarakrossinn fyrir framlag sitt til íslenskrar sem og alþjóðlegrar myndlistar en nafni hans handknattleikskappinn Ólafur Stefánsson fékk stór-

riddarakrossinn fyrir frammistöðu sína sem fyrirliði landsliðsins á Ólympíuleikumum það árið, þar sem liðið hreppti silfrið.

Það er óneitanlega skemmtilegt að bera þetta saman þótt það sé gert meira í gamni en alvöru enda ljóst að orðuveitingarnar eru að mestu notaðar til að styrkja vinskap okkar og annarra ríkja frekar en að verðlauna Íslendinga sjálfa fyrir þeirra ýmsu framlög. Í því samhengi má nefna að Björk Guðmundsdóttir, sem líklega mætti teljast einn allra þekktasti Íslendingurinn, fékk lægsta stig orðunnar, riddarakrossinn, fyrir tónlistarstörf árið 1997. Það er merkilegt miðað við þá gífurlegu landkynningu sem fylgt hefur farsælum ferli hennar úti í heimi að ekki hafi þótt ástæða síðan þá að veita henni hærri stig orðunnar. Sama ár og Björk hlaut orðuna fékk norskri skrifstofustjórnin Eva Brugge líka fálkaorðuna en þá þótti riddarakrossinn ekki duga og fékk hún því stórriddarakross með stjörnu. ■

Lars Lagerbäck fékk riddarakrossinn. En sænski hirðsafnstjóriinn fékk stórriddarakrossinn.



Björk fékk riddarakrossinn 1997. Sama ár fékk skrifstofustjóri hjá norsku hirðinni stórriddarakross með stjörnu.



Fékk orðu Baltasar fékk riddarakrossinn árið 2007.

Sjálfímandi hnífaparaskorður

Hjálpa þér að halda öllu í skorðum í skúffum. Einnig sjálfímandi filt til að klæða skúffur og filt með verjandi efni svo ekki falli á silfur og silfurplett. Við eigum líka fægilög, fægiklúta og ídýfulög til að hreinsa.

Gullkistan

Frakkastíg 10 | Sími 551 3160 | gullkistan@vortex.is | www.thjodbuningasilfur.is

SENDUM
Í PÓST-
KRÖFU





www.krokur.net

522 4600

Taktu Krók á leiðarenda

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

Krókur býður m.a. uppá:

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



KRÓKUR
á þinni leið

Suðurláun 3, 210 Garðabær

Innbrotahrinan:

„Hræðilegt að heyra óttann í rödd hennar“

■ Aftengdu öryggiskerfi ■ Þjóðbúningur tekinn ■ Öryggishólf brotið úr vegg

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is



Fáum hefur dulist að innbrotahrina gengur nú yfir suðvesturluta landsins og virðist sem einstök hverfi séu tekin fyrir á ákveðnum tíma. Lögreglan hefur til dæmis sagt frá því að mörg innbrot hafi verið framin í Garðabæ og Laugarnes- hverfi í Reykjavík undanfarið og er þá um skipulagða glæpastarfsemi að ræða, hugsanlega með erlendar tengingar. Að lenda í innbroti er áfall sem snýst ekki eingöngu um tap fjármuna heldur hefur fólk lýst hversu mikil áhrif þetta hefur á sálina. Öryggið hverfur í einu vefangi. DV ræddi við fólk sem hefur nýlega lent í slíkum aðstæðum.

Dóttirin kom fyrst heim: „Það er einhver inni í húsinu“

Svava Björg Harðardóttir býr í einbýlishúsi í Hæðahverfi í Garðabæ ásamt manni sínum og tveimur dætrum. Þann 19. janúar var brotist inn hjá þeim og lögreglan telur að þrír menn hafi verið að verki.

Svava segir: „Yngsta dóttir mín kom heim úr skólanum og hringdi þá strax í mig í vinnuna í miklu uppnámi. Það fyrsta sem hún sagði var „Það er einhver inni í húsinu“ og var hræðilegt að heyra óttann í rödd hennar.“ Sem betur fer voru þjófarnir þá farnir. „Þeir hafa greinilega fylgt okkur eftir og séð hvenær við förum til vinnu og skóla.“

Svava og maður hennar drifu sig heim og hringdu á lögregluna. Farið hafði verið inn um svefnherbergisglugga og tekin flest verðmæti í húsinu, skartgripir, spjaldtölvur, peningar og fleira. Inni í svefnherbergi var falið öryggishólf, borað inn í steypuvegg. Þegar fjölskyldan kom að lá hólfið opið og tómt á gólfinu. „Ég veit ekki hvernig í ósköpunum þeir hafa farið að því að opna þetta. Þeir höfðu greinilega réttu tækin og kunnáttuna til þess.“

Fjölskyldan er með öryggiskerfi frá Securitas en þennan dag hafði gleymst að setja það í gang. „Merkin frá Securitas stoppuðu þá ekki og þeir gátu ekki vitað að slökkt væri á kerfinu. Ég er líka með hund á heimilinu, engan varðhund heldur lítinn kjölturakka sem var ein taugahruga eftir þetta.“

Svava segir innbrotið hafa svipt fjölskylduna öryggistilfinningunni. „Þetta er mikið áreiti á tilfinningalíf og maður verður lamaður eftir þetta. Það eru börnin sem hljóta mesta skaðann af þessu. Yngsta dóttir mín hefur þurft að sofa uppi í hjá mér eftir þetta og er nýfarin að sofa aftur í sínu herbergi. Það var líka búið að stela spjaldtölvum dætra minna og snjallúr- um.“ Svava veit að brotist hefur verið inn í að minnsta kosti 20 hús í Garðabænum undanfarið. „Það eru mörg börn sem eru hrædd og vilja ekki lengur vera heima hjá sér.



Svava Björg Harðardóttir „Merkin frá Securitas stoppuðu þá ekki“

„Þeir hafa greinilega fylgt okkur eftir og séð hvenær við förum til vinnu og skóla.“

Peim finnst ekkert öryggi þar lengur.“ Málið er óupplýst og Svava veit ekki hvort um útlendinga eða Íslendinga sé að ræða en ljóst er að þetta er vel skipulögð starfsemi. Hún segir lögregluna telja að um erlenda aðila sé að ræða.

Tóku þjóðbúning og bílinn tveimur dögum síðar

Brotist var inn á heimili Indriða Ívarssonar og Kristjónu Steinþórsdóttur í Húsahverfinu í Grafarvogi 2. febrúar. Þau búa ein í einbýlishúsi og voru erlendis þegar innbrotið átti sér stað. Sonur þeirra aðgætti með húsið kvöldið áður en um hádegisbil fékk Indriði hringingu frá Securitas um að ekki næðist samband við kerfið í húsinu. Þá kom í ljós að innbrot hafði verið framið um nóttina og var lögreglu þá gert viðvart.

Indriði segir: „Þeir höfðu farið inn í bílskúrinn og tekið kerfið úr sambandi og síðan brotið rúðu og farið inn í húsið. Þetta var greinilega mjög skipulagt og þeir hafa vitað að við vorum í útlöndum. Annaðhvort hafa þeir fylgst með eða keypt upplýsingar um það.“

Indriði og Kristjana komust ekki til landsins fyrir en 6. febrúar



Kristjana Steinþórsdóttir Þjóðbúningurinn hefur tilfinningalegt gildi.

og þau vita enn ekki nákvæmlega hverju var stolið. „Hér var brotin rúða, allt á rúu og stúi og búið að hella úr öllum skúffum. Við vitum að þeir tóku skartgrip, raftæki og dýran þjóðbúning. Þeir hafa greinilega gott verðskyn.“

Hvaða tilfinningar vakna?

„Kristjana er alveg eyðilögð yfir þessu en ég hef verið fljótari að jafna mig. Maður finnur auðvitað fyrir miklu öryggisleysi og er var um sig. Sérstaklega af því að þeir tóku alla lykla sem þeir fundu.“ Tveimur dögum eftir innbrotið komu þjófarnir aftur og tóku þá Ssangyong-bifreið hjónanna sem þeir höfðu lykllana að. Sonur þeirra fann hins vegar bílinn við Íðufell í Breiðholti degi seinna.



Inga Pála Eiríksdóttir „Þá var mér sagt að ekki væri nægur mannskapur til að sinna þessu.“

Var ekki hægt að ná þjófunum þá?

„Þeir voru þá hvergi sjáanlegir og lögreglan mat það svo að best væri að taka bílinn. Það voru engin verðmæti í bílnum en hann var illa farinn að innan.“

Indriði segist vonsvikinn yfir því hversu auðvelt reyndist fyrir þjófana að aftengja öryggiskerfið og hann er ekki vongóður um að þýfið komi í leitirn- ar. Mestu skiptir að fá þjóðbúninginn aftur, því auk þess að vera verðmætur hefur hann mik- ið tilfinningalegt gildi.

Ekki mannskapur til að rannsaka

Inga Pála Eiríksdóttir býr á jarð- hæð í blokkaríbúð í Ásbrú í Reykjaneshæ ásamt tveimur son- um sínum. Í byrjun desember á síðasta ári var brotist inn á mann- laust heimilið þegar þau skruppu burt um kvöldmatar leytið. Inga segir: „Ég fór út klukkan sex og kom aftur heim klukkan níu.“ Þá sá hún strax að brotist hafði verið inn. „Ég gleymi því aldrei hvað ég var óörugg þegar ég gekk inn í íbúðina, þá með yngsta drenginn með mér.“

Hvað var tekið?

„Aðallega áfengi og tóbak á meðan leikjatölvur, vasar og önnur verðmæti voru ósnert. Til dæmis hurfu flöskur af Amarula og vodka en við hliðina á þeim var dýrt konfak sem var látið í friði. Þannig að þetta var ekki þjófur með góðan smekk.“

Þó að Inga hafi verið ánægð að sjá hversu snöggir lögreglu-



Gluggi brotinn upp „Ég gleymi því aldrei hvað ég var óörugg þegar ég gekk inn í íbúðina, þá með yngsta drenginn með mér.“

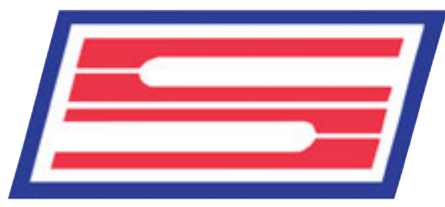
mennirnir voru á staðinn þá olli rannsóknarferlið henni vonbrigð- um. Bæði hafði lögreglan ekki mannskap í að rannsaka málið og þær upplýsingar sem hún veitti skiluðu sér illa.

„Ég var nýbúin að pússa glugg- ann sem brotist var inn um og ég sagði lögreglunni að það gætu ekki verið nein önnur fingraför á honum en mín og þjófsins. Þeir tóku samt ekki fingraför af glugg- anum. Daginn eftir fann ég ham- ar fyrir aftan íbúðina og lét lög- regluna vita. Þá var mér sagt að ekki væri nægur mannskapur til að sinna þessu.“

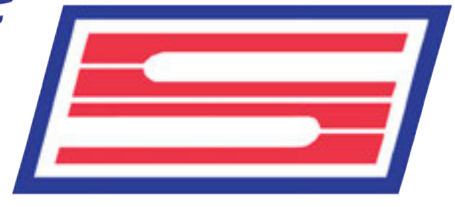
Hafðir þú tekið eftir einhverju grunsamlegu áður?

„Já, ákveðinn einstaklingur hafði verið að sniglast hérna í kring. Eftir þetta hef ég ekki séð hann. Nágrannar höfðu einnig samband og sögðu mér frá ferðum hans. Ég lét lögregluna vita hvern ég grunaði og hann var síðar yfir- heyrður. Ég hef ekkert frétt meira.“

Nokkuð hefur verið um innbrot í hverfinu líkt og í mörgum hverf- um á suðvesturhorninu. Inga seg- ist hafa grun um að í Reykjaneshæ hafi bæði hælisleitendur og ung- lingagengi staðið að innbrotum. Hún telur að sá sem framdi verkn- aðinn á hennar heimili gæti til- heyrta einu unglíngagengi. ■

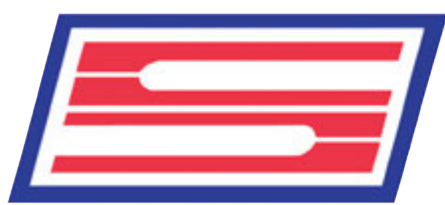


SENDIBÍLASTÖÐIN HF
553 5050

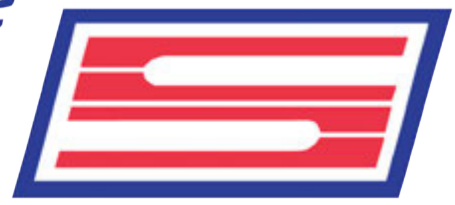


TRÚIN FLYTUR FJÖLL VIÐ FLYTJUM ALLT ANNAÐ

Flytjum: Fyrirtæki • Búslóðir • Píanó • Flygla • Peningaskápa
Allt frá umslagi upp í stórflutninga • Skutlur • Millistórir bílar m/lyftu
Stórir bílar m/lyftu • Kælibílar • Búslóðalyftur • Bílstjórnarnir aðstoða



SENDIBÍLASTÖÐIN HF
553 5050



Klettagörðum 1, Reykjavík - Símar 553 5050 & 533 1000 - www.sendibilastodin.is



Kristjón Kormákur
Björn Þorfinnsson
kristjon@dv.is / bjornth@dv.is



Fanginn sem svipti sig lífi á Kvíabryggju þann 12. febrúar hét Styrmir Haukdal Kristinsson. Styrmir fannst látinn í fjárhúsi síðdegis þann 13. febrúar síðastliðinn. DV hafði samband við Pál Winkel fangelsismálastjóra vegna málsins. Hann staðfesti að hið voveiflega dauðsfall hefði átt sér stað á Kvíabryggju en vildi að öðru leyti ekki tjá sig um málið. Hann sagði þó að starfsfólk og fangar væru harmi slegin vegna atburðarins. Er þetta annað sjálfsmorðið í íslenskum fangelsum á innan við ári. Eiríkur Fannar Traustason, sem afplánaði dóm fyrir hrottalega nauðgun í Hrísey, svipti sig lífi í fangelsinu á Akureyri í mars í fyrra.

Fráfall Eiríks varð til að vekja upp umræður um að geðheilbrigðismál fanga væru í lama-sessi en ekkert hefur verið aðhafst í þeim málum síðan þá. Ljóst er að Styrmir þurfti sárlega á sálrænni aðstoð að halda en Guðmundur Ingi Þóroddsson, formaður Afstöðu, greindi frá því í samtali við Fréttablaðið að Styrmi hefði verið boðið að ræða við sálfræðing í gegnum Skype.

„Það er náttúrliga mjög ópersónulegur máti til að eiga í samskiptum við sálfræðinga,“ sagði Guðmundur. Fangaverðir sem DV hefur rætt við segja ljóst að Styrmir hafi átt við andleg veikindi að stríða og hann verið vistaður á röngum stað. Styrmir var ell-

efu sinnum dæmdur fyrir brot og fimm sinnum í fangelsi, fyrst árið 1994. Þá hafði hann setið vel á sjötta ár innan veggja fangelsa landsins.

Glímdi við geðklofa

Í viðtali við hann í DV í maí 2004 kom fram að hann hefði skorið móður sína á háls þremur árum fyrr. Styrmir var dæmdur ósakhæfur vegna geðklofa en blessunarlega lifði móðir hans árástina af og hlaut ekki varanlegan skaða. Styrmir sagði í viðtali við DV það ár:

„Ég hafði lengi verið í geðveikisástandi áður en þetta gerðist og þakka guði fyrir að ekki fór verr en ég var úrskurðaður ósakhæfur vegna geðklofa. Ég get ekki útskýrt hvað gerðist þennan örlagaríka dag en hér á Sogni fékk ég fyrst meðferð vegna sjúkdómsins. Ég býst við að ástand mitt hafi verið að versna ár frá ári og endað með þessum skelfiega atburði.“ Þá sagði Styrmir einnig með vonarglampi í augum:

„Ég á mér þann draum að geta lifað eðlilegu lífi í óvernduðu umhverfi og það er kannski dálítið barnalegt að segja það en vitaskuld langar mig að eignast fjölskyldu í framtíðinni. Mig langar að standa

á eigin fótum, vera eðlilegur án vímuefna og lifa samkvæmt því.“

Styrmir losnaði af Sogni og missti seinna tök á lífi sínu og var dæmdur í fangelsi á ný. Þeir sem þekkja vel til Styrmis eru allir á einu máli um að hann hafi þurft aðstoð vegna sálrænna veikinda. Í júlí 2017 greindi DV frá átökum milli tveggja fanga á Litla-Hrauni. Þar voru á ferðinni Styrmir og Baldur Kolbeinsson, sem hefur reglulega ratað í fréttir vegna átaka við samfanga sína.

Varð þeim sundurorða á gervi-

grasvelli fangelsisins og brutust út átök í kjölfarið. Styrmir hafði Baldur undir í slagsmálunum en þeim lauk með því að Baldur beit efri vör Styrmis í sundur og spýtti holdinu út úr sér á gervigrasið. Kunnugir segja að Styrmir hafi aldrei náð sér almennilega eftir þessa alvarlegu árás og hann hefði þurft mikla hjál.

Þriðjungur reynt sjálfsvíg

Afar mikilvægt er að fangar fái sálfræðipjónustu en í rannsókn Boga Ragnarssonar, nema í félagsfræði við HÍ, sem var birt 2013 kom fram að 54–69 prósent fanga glímdu við þunglyndi. Þá hefur um þriðjungur fanga reynt sjálfsvíg. Tveir fangar hafa nú látist á einu ári og sex frá árinu 2001. Í júní 2014 greindi Pressan frá því að tveir fangar hefðu reynt sjálfsvíg í einum og sama mánuðinum og gagnrýndi þá Guðmundur Ingi, formaður Afstöðu, enn og aftur að ekki væri sálræn aðstoð til staðar til að sinna öllum þeim sem þyrfti á henni að halda.

Í fangelsum á Íslandi starfa fjórir sálfræðingar í þremur

stöðugildum. Verkefni þeirra er ærið, nánast ófyrstíganlegt. Sálfræðingarnir eiga að sinna öllum föngum sem eru í afpláun, öllum þeim sem eru á reynslulausn. Er þetta hvorki meira né minna en 600 einstaklingar. Ofan á þetta bætist að sálfræðingarnir eiga að sinna starfsfólki og vinna áhættumat vegna þeirra einstaklinga sem eru að sækja um úrræði eins og reynslulausn eða Vernd.

Blóðugur niðurskurður

Nýlega var greint frá því að fjárveitingar til lögreglunnar yrðu auknar um 270 milljónir króna milli ára. Óhætt er að reikna með því að aukinn slagkraftur í störfum lögreglu leiði af sér fleiri skjólstaðinga Fangelsismálastofnunar. Það skýtur því óneitanlega skökku við að framlögin til fangelsismála voru skorin niður um 14 milljónir milli ára.

Ríkisendurskoðun hefur á undanföllum árum unnið ítarlegar úttektir um stöðu fangelsismála. Þar hefur ítrekað komið fram sú niðurstaða að framlög til geðheilbrigðismála fanga væru alltof lág og þjónustan í lama-sessi. Samkvæmt heimildum DV hefur verið kallað eftir viðbrögðum hjá hinu opinbera til að auka fjármagn en dómsmálaráðuneytið ekki orðið við því. Þeir fangaverðir og aðstandendur sem DV hefur rætt við telja nauðsynlegt að ráðist verði strax í að bjarga föngum sem eiga við þunglyndi og geðsjúkdóma að stríða. Tvö dauðsföll á innan við einu ári staðfesti það. ■



Styrmir Haukdal „Ég hafði lengi verið í geðveikisástandi áður en þetta gerðist.“

NÝ KYNSLÓÐ

MANITOU
HANDLING YOUR WORLD

skotbómulyftara

HANNAÐUR TIL AÐ

VINNA VERKIN

AG línan frá Manitou býður meðal annars upp á nýtt ökumannshús með góðu aðgengi og útsýni.



- Meira útsýni
- Þægilegra innstig
- DSB stjórnakkar
- JSM stýripinni í fjaðrandi armi
- Stýrð stjórnun og hraði á öllum glussahreyfingum
- Virk dempun á bómu
- Hnappur sem losar glussaþrýsting á tengjum
- Og margt fleira



Góð viðgerða- og varahlutabjónusta

Manitou er þarfasti þjónninn í dag

til lands og sveita



Allir voru stjörnur í Holly

Vinsælasti skemmtistaður Íslands á áttunda og níunda áratugnum

Auður Ösp Guðmundsdóttir
audur@dv.is



Þeir sem voru upp á sitt besta á áttunda og níunda áratugnum muna eflaust eftir því að hafa skemmt sér í Hollywood eða „Holly“ eins og staðurinn var gjarnan kallaður. Þar voru allir stjörnur, fullt var út úr dyrum á hverju kvöldi og diskótólistin réð ríkjum. Álitlegar stúlkur áttu möguleika á að vera kosnar Ungfrú Hollywood og þeir sem voru heppnir fengu mynd af sér upp á vegg.

Hollywood var opnaður 2. mars 1978 og var fullt út úr dyrum frá fyrsta degi. Á þessum árum voru utanlandsferðir fátíðar, aðeins var boðið upp á eina sjónvarpsrás og myndbandstækin voru ekki enn komin inn á heimilin. Bjórninn var ekki leyfður og lítið framboð var af skemmtistöðum. Ungu fólkið vantaði afþreyingu. Ólafur Laufdal rak staðinn ásamt Kristínu Ketilsdóttur, eiginkonu sinni, og samtali við blaðamann DV rifjar hann upp þennan eftirminnilega tíma.

„Þetta var á þeim tíma þegar diskóið var að byrja, bíómyndin Saturday Night Fever var nýkomin út, klúbburinn Stúdíó 54 var úti í New York og alls staðar í heim-

inum var verið að opna diskóklúbba. Ég ferðaðist mikið erlendis á alls konar sýningar til að kynna mér það nýjasta í ljósi og hljóði. Hollywood var fyrsti staðurinn til að vera með ljósadansgölf og myndbandstæki og svo vorum við með nokkur sjónvörp á staðnum sem sýndu tónlistarmyndbönd. Þetta var algjörlega nýtt, fólk hafði aldrei séð þetta áður. Líðið stóð bara og gapti á þetta.“

Tróðfullt um hverja helgi

Staðurinn var opnaður klukkan átta á kvöldin og að sögn Ólafs var húsið yfirleitt orðið trúðfullt um tíu leytið. Langar raðir myndust fyrir utan og lét unga fólkið sig hafa það að bíða tímunum saman í vetrarfrostinu. „Í miðri viku voru lágmark sex hundruð manns og um helgar, þegar böllin voru, vorum við að selja upp í fimmtán hundruð

miða. Við vorum með dagskrá á hverju kvöldi, keppnin um stelpu kvöldsins, spurningakeppni og svo var vinsældalisti Hollywood birtur vikulega.“

Plötusnúðar á borð við Leó-



fengu bíl í verðlaun eða ferð til Hollywood í Ameríku.“

pold Sveinsson, Ásgeir Tómasson og Gísli Svein Loftsson þeyttu skífum í diskóbúrinu og vinsælt var að fá þá til að senda ástar- og afmælskveðjur yfir dansgólfið. Hægt var að kaupa sælgæti, sokkabuxur og snyrtidót í lítilli verslun á staðnum auk þess sem gestum bauðst að kaupa þar ísmola til að taka með í eftirpartíin en staðnum var lokað á slaginu þrjú.

„Svo trúðu þarna upp skemmtikraftar eins og Baldur Brjánsón og Laddi. Samtök in Módel '79 voru þarna líka, allveg gríðarlega vinsæl, og stóðu fyrir tiskusýningum á fimmtudögum og sunnudögum. Svo var Ungfrú Hollywood valin og stelpurnar

Þegar líða tók á níunda áratuginn breyttist skemmtistaðamenningin í Reykjavík, gestum fjölgaði á vínveitingahúsum og krám en fækkaði á stórum skemmtistöðum. Ólafur seldi reksturinn árið 1987 og var staðnum þá breytt í veitingahúsið Broadway. Hann minnst þó tímans í Hollywood með mikilli hlýju.

„Ég minnst þess varla að hafa séð vín á nokkrum manni, hvað þá slagsmál eða ólæti, það var ekki þannig lýður sem kom á staðinn. Þarna kom ungt og fallett og lífsglatt fólk sem vildi skemmta sér og sýna sig og sjá aðra. Það myndaðist þarna afskaplega góð stemming.“

Meðfylgjandi ljósmyndir voru teknar af Birni G. Sigurðssyni sem stundaði staðinn á sínum tíma.



„Fer í Hollywood um helgar með mynd af bílnum í vasanum“

Fram kemur á Wikipedia: Skemmtistaðurinn Hollywood kemur fyrir í nokkrum íslenskum dægurlagatextum. Má þar nefna lagið Fegurðardrottning með Ragnhildi Gísladóttur. Þar segir:

- „Og svo frétti ég af keppninni í Hollywood / Þar sem bíll af Datsun-gerð í veði var / Svo ég skelti mér í chiffonkjól, batt hár í hnút / og viti menn ég sigur úr bítum þar.“
- Í lagi Bítlavinafélagsins, Þrisvar í viku, segir frá tvítuga töffaranum Auðbirni sem „... fer í ljós þrisvar í viku og mætir reglulega í líkamsrækt. Hann fer í Hollywood um helgar með mynd af bílnum í vasanum.“
- Á plötunni Ísland syngur Spilverk bjóðanna um hippann sem „forðum í Tjarnarbúð frikaði út“ en „er nú fastagestur í Hollywood, mænir á meyar og vídeó og dreymir um Alfa Rómeó“.
- Bubbi Morthens samdi svo og söng lagið Hollywood, hárbeyta ádeilu um firringu diskómningarinnar, sem kom út á hljómplötunni Ísbjarnarblús (1980).

Húllumhæ í Hollywood

Farmúlagra 2. mars var opaður 'Hollywood' og skemmtisafur, sem hóf er í einni Árníu og Hálfmúla, þar sem áður var Star. Áfangi átti hún ríka skýrteki er Ólafur Laufán, en hann er fyrstur stjörnuvernginganna Ólafis og Árníu.

Átt hús var af gefnum, sem allir virtast skemmta sig komandi, og þetta mætti þá að hafa. Er tilta til á kvöldi, koma til. Húsum stíllinn hafa og Látta, sem skemmtu, með stílu skemmtu til og vantar skemmtu að stílu af höfðu skemmtu með sig.

Er myndir þessum til um af hafa og skemmtu til og vantar skemmtu með sig.

... skemmtu til og vantar skemmtu með sig.

... skemmtu til og vantar skemmtu með sig.

... skemmtu til og vantar skemmtu með sig.



HOLLYWOOD ☆ ☆

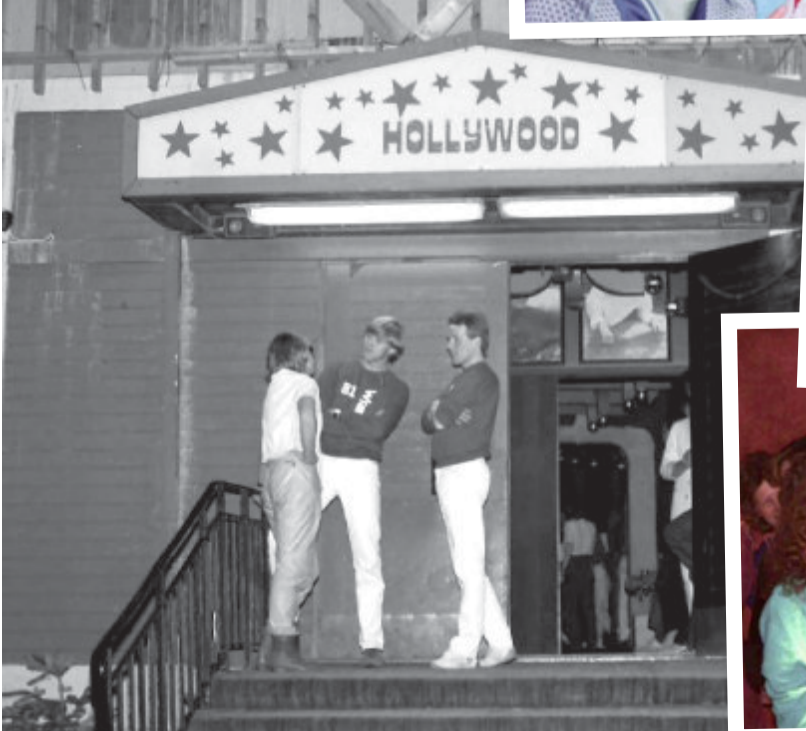
Enn fjölgar stjörnunum ☆ ☆

Hver man ekki eftir hinum frábæru Baldri Georgs og Konna?

Hvað gerir Baldur Brjánsson, töframaður í kvöld?

Draumur ungu stúlkunnar í **HOLLYWOOD**

Davíð Geir Gunnarsson í diskótekinu. Það er alltaf eitthvað nýtt í Hollywood vinsælasta skemmtistaðnum á Íslandi í dag.



GÓÐ ÞJÓNU



**SVO ALLT
GANGI
SMURT**



KÍKTU Í KEMI OG SKOÐAÐU ÚRVALIÐ!

STA Í 20 ÁR



kemi

Tunguhálsi 10 • www.kemi.is

Daníel Christensen

Daníel gengur undir nafninu Danni danski í undirheimum Akureyrar. Samkvæmt heimildum DV tengist frelsisviptingarmálið meintri skuld fórnarlambins við Danna. Fórnarlambið hefur áður lent í hremmingum í tengslum við téða skuld en telur sig hafa greitt hana fyrir löngu. Efasemdir eru því uppi um bókhald Danna danska.

**Sindri Snær Pálsson**

Er nítján ára eins og Ísak Logi. Auk þess að sitja í gæsluvarðhaldi vegna frelsisviptingarinnar er hann talinn tengjast alvarlegri hnífstunguárás við Glerárkirkju í fyrra, ásamt Ísaki Loga.



HNIFFSTUNGUR OG FRELSSVIPTING Á AKUREYRI

■ Efasemdir um bókhald Danna danska ■ Illa farið með Bigga bangsa

*Gleddu ástina
Þína með blómum
og konfektli frá okkur*

*Opið á konudaginn
frá kl. 9-18*

**Lukku-
pottur**
þeir sem versla
hjá okkur á konudaginn
þetta í lukkupottinn.

REYKJAVÍKUR  **BLÓM**

Borgartún 23, Reykjavík / Sími: 561 1300 / Opið: mán.-fös. 10-18, lau. 11-18

Pú getur líka pantað á netinu - www.reykjavikurbloom.is

Björn Þorfinnsson
bjornth@dv.is



Fjórir ungir menn sitja í gæsluvarðhaldi á Akureyri grunaðir um aðild að alvarlegri líkamsárás og frelsisviptingu í síðustu viku. Samkvæmt heimildum DV var fórnarlambið meðal annars lamið með hamri í andlituð auk þess sem viðkomandi var með slæma áverka á fingrum eftir ótilgreint áhald. Alls voru sex einstaklingar handteknir og yfirheyrdir vegna málsins en aðeins fjórir voru úrskurðaðir í gæsluvarðhald samkvæmt heimildum DV. Lögreglan á Akureyri verð frétta af málinu en svaraði fyrirspurn blaðsins á þá leið að yfirheyrslur og gagnaöflun stæði yfir.

Málið er einkennilegt fyrir þær sakir að þeir sem eru grunaðir um aðild að því hafa einnig tekið á innbyrðis með blóðugum hætti. Þannig býður meðferðar óhugnanleg hnífstunga í Kjarnaskógi í fyrra þar sem einn þeirra sem situr í gæsluvarðhaldi er grunaður um að hafa stungið annan, sem var einnig handtekinn, í lærið með „rambóhníf“.

Tveir nítján ára piltar í haldi

DV hefur aðeins upplýsingar um þrjá af þeim fjórum sem sitja í gæsluvarðhaldi. Það eru þeir Daníel Christensen, Ísak Logi Bjarna-



son og Sindri Snær Pálsson. Daníel, sem gengur undir nafninu Danni danski, er á fertugsaldri en Ísak Logi og Sindri Snær eru á nítjándu aldursári. Þrátt fyrir ungan aldur hafa þeir gert þónokkurn usla í undirheimum Akureyrar undanfarið ár. Meðal annars tengist Ísak Logi tveimur hættulegum hnífaárásum á síðasta ári en Sindri Snær að minnsta kosti einni.

Eins og áður segir var líkamsárásin í síðustu viku sérstaklega hrottaleg. Fórnarlambið var svipt frelsi sínu og hlaut alvarlega áverka á meðan það var fast í prisundinni. Lögreglan réðst inn í hús við Strandgötu 17 en það er heimili Marvins Haukdals Einarssonar sem var handtekinn á vettvangi



Ísak Logi Bjarnason Aðeins 19 ára að aldri er Ísak Logi grunaður um aðild að tveimur alvarlegum hnífstunguárásum á síðasta ári.

FRELSIS- EYRI

■ Lögreglan verst allra fréttu



Kjarnaskógur Vettvangur hnífstunguárásar í fyrra.

en sleppt sólarhring síðar. Þar býr Marvin ásamt kærustu sinni, Móniku Atladóttur, en hún var nýlega í viðtali við DV vegna fangelsisdóms sem hún hlaut fyrir að stela nærbuxum úr Lindex.

Marvin var í viðtali hjá DV í ágúst 2011, þá 27 ára gamall. Þar talaði hann á opinskáan hátt um fíknina sem hann hafði barist við frá unga aldri. Þegar viðtalið var tekið hafði hann verið edru í þrjú ár en sagði drauga fortíðar reglulega minna á sig í formi innbrota, hótana og árása. Þeir draugar virðast nú hafa náð yfirhöndinni að nýju.

Vafasamt bókhald Danna danska Samkvæmt heimildum DV er ástæða frelsisviptingarinnar og

líkamsmeiðinganna sögð vera skuld fórnarlambins við áður nefndan Danna danska. Hefur fórnarlambið áður lent í hremmingum vegna téðrar skuldar sem er einkennilegt í ljósi þess að það telur sig hafa greitt skuldina fyrir lifandis löngu. Bókhald Danna virðist því, ef tekið er mið af orðrómi úr undirheimum Akureyrar, ekki upp á marga fiska.

Athygli vekur ungur aldur tveggja piltanna sem nú sitja í gæsluvarðhaldi. Ísak Logi og Sindri Snær eru báðir fæddir árið 1999 en hafa gert talsverðan usla norðan heiða undanfarna mánuði. Þetta er þriðja alvarlega árásin á innan við ári sem þeir tengjast með einhverjum hætti.

Marvin stunginn í Kjarnaskógi

Þannig greindu fjölmiðlar frá alvarlegri hnífstunguárás í Kjarnaskógi þann 14. apríl í fyrra. Þar var Ísak Logi handtekinn sem meintur árársmaður ásamt pari, tvítugri konu og 27 ára karlmanni. Síðar voru tveir aðrir menn handteknir og yfirheyrðir vegna málsins. Fórnarlamb þeirrar árásar var Marvin Haukdal, sem eins og áður segir var handtekinn ásamt Ísaki Loga í frelsisviptingarmálinu nú. Andrúmsloftið í fangelsinu á Akureyri hlýtur að hafa verið nokkuð þrjúgandi en þó aðeins í tæpan sólarhring því Marvin var fljótlega látinn laus.

Vitni lýstu árásinni í Kjarnaskógi þannig að tveimur mönnum hafi orðið sundurorða. Eftir langt rifrildi var Marvin stunginn tvívegis í lærið með „rambóhníf“. Slagæð rofnaði við árásina og því blæddi gríðarlega mikið úr honum. Þurfti Marvin að undirgangast sex klukkustunda langa aðgerð á Sjúkrahúsinu á Akureyri. Haft var eftir rannsóknarlögreglumanni að Marvin hefði að öllum líkindum blætt út ef hann hefði ekki komist undir læknishendur með hraði.

DV óskaði eftir upplýsingum frá lögreglu um hvar þetta mál væri státt í réttarkerfinu. Bergur Jónsson lögreglufulltrúi sagði í skriflegu svari að lögreglan myndi ekki tjá sig frekar um málið að sinni.

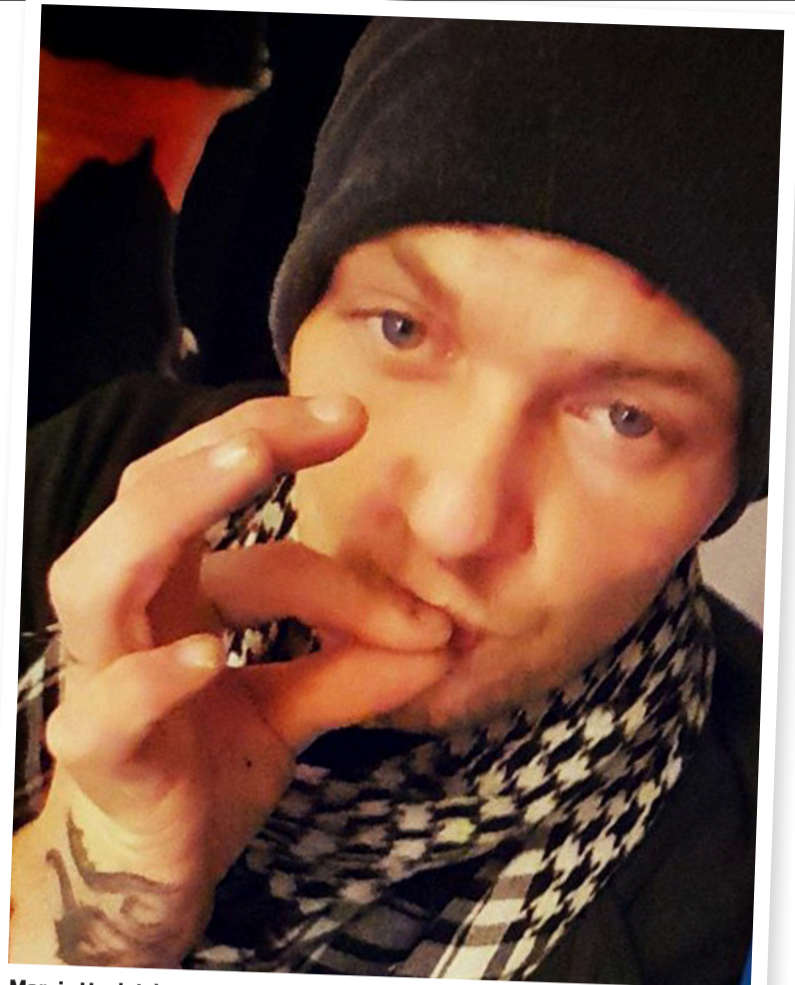
Ekki stunginn í fyrsta sinn

Þessi lífshættulega árás var ekki sú fyrsta sem Marvin verður fyrir. Hann hefur talsverða reynslu af ýmiss konar hremmingum. Visir.is greindi frá því í apríl 2016 að Marvin hefði orðið fyrir alvarlegri líkamsárás á laugardagsmorgni við heimahús í Akureyri.

„Ég var bara í heitum potti á sólpalli á Akureyri þegar ég er laminn í hnakkann og svo er ég stunginn í tvígang og höndin á mér brotin,“ sagði Marvin í samtali við blaðamann Vísis. Hann rankaði við sér á leiðinni upp í Fálkafell, ofan við Akureyri, en þar fannst hann síðar rænulftill með mikla áverka, meðal annars hafði hann misst á annan lítra af blóði. Ekki hefði þurft að spyrja að leikslokum ef göngumenn hefðu ekki komið auga á hann. Rétt er að geta þess að þeir sem voru grunaðir um þá árás tengjast ekki frelsisviptingarmálinu nú.

Ílla farið með Bigga bangsa

En Marvin er ekki bara fórnarlamb. Þann 10. mars 2017 var hann dæmdur í tveggja mánaða skilorðsbundið fangelsi fyrir líkamsárás. Fórnarlamb hans er maður á þritugsaldri sem gengur undir nafninu Biggi bangsi



Marvin Haukdal Var fórnarlamb hnífstunguárásar í Kjarnaskógi í fyrra sem Ísak Logi er talinn tengjast. Þeir sitja engu að síður saman í gæsluvarðhaldi vegna frelsisviptingarmálsins.



Glerárkirkja Vettvangur líkamsárásar í október.

í undirheimum Akureyrar. Var Marvin dæmdur fyrir að skvettu hættulegum vökva, sem reyndist vera sterkur basi, í andlit Bigga. Hluti af vökvanum lenti í vinstra auga hans með þeim afleiðingum að hann hlaut „fleiddur á glæru, sár á sjónhimnu og sjón hans var móðukennd um tíma“, eins og segir í dómsorði. Þá var Marvin

einnig dæmdur fyrir vopnalagabrot vegna vasahnífs sem hann var tekinn með á almannafæri nokkru síðar.

Undirheimar Akureyrar eru ekki stórir þótt þeir geti verið hrottalegir. Þann 31. október átti sér stað alvarleg árás við Glerárkirkju sem ekki var fjallað um í fjölmiðlum. Enn einu sinni kom hnífur við sögu. Atburðarásin er nokkuð á reiki samkvæmt heimildarmönnum DV en leikar fóru þannig að Biggi bangsi var stunginn en tókst að forða sér af vettvangi. Í tengslum við rannsókn málsins voru títtnefndir Ísak Logi og Sindri Snær handteknir. DV óskaði eftir frekari upplýsingum frá lögreglu á Akureyri um rannsókn málsins og hvort ákærur hefðu verið gefnar út en fékk sama svarið. Lögreglan ætlar ekki að tjá sig um málið að sinni. ■

Láttu þér ekki vera kalt

Honeywell hitarar og ofnar



Olíufylltir ofnar 7 og 9 þilja 1500W og 2000 W



Hitablásarar í úrvali



Keramik hitarar með hringdreifingu á hita



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

Donna

Sími 555 3100 www.donna.is



Heimilisfang
Kringlan 4-12, 4. hæð
103 Reykjavík

FRÉTTASKOT
512 7070
ABENDING@DV.IS

Útgáfufélag: Frjáls fjölmiðun ehf. Stjórnarformaður: Sigurður G. Guðjónsson
Frákvæmdastjóri: Karl Garðarsson Adalritstjóri og ábyrgðarmaður: Kristján Kormákur Guðjónsson
Áðstoðarritstjóri: Einar Þór Sigurðsson Ritstjóri: Sigurvin Ólafsson 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
Ritstjóri: 512 7010

Sandkorn

Hlutverkin

Smári McCarthy, þingmaður Pírata, skólaði Ásmund Friðriksson, þingmann Sjálfstæðisflokksins, til vegna stóra akstursmálsins. Segir Smári að starf þingmannsins snúist ekki um að rúnta á milli staða heldur að skilja málefni til hlítar. Þarna birtist mismunandi skilningur manna á eðli þingstarfa. Ásmundur telur það hlutverk sitt að mæta í fermingarveislu hjá kumpánum á Vík, spjalla við velunnara yfir pönnum á Höfn og taka í spaðann á einhverjum lagsmanni í Rangárvallasýslu. Á sama tíma telur Smári það hlutverk sitt að hafa fullan skilning á öllum þeim málum sem rata á hans borð. Getur verið að þeir hafi báðir rétt fyrir sér og kjósendur Suðurlkjördæmis vilji hafa bæði þingmann sem skilur allt og kjördæmishornaflakkara?



Eypór á fundi

Netverjar hafa skemmt sér konunglega við að koma Eypóri Arnalds, borgarstjóraefni Sjálfstæðisflokksins, fyrir á hinum og þessum myndum. Í umferð eru myndir af Eypóri á fundi Reagans og Gorbatsjovs í Höfða 1986 og á þjóðfundinum 1851. Er þar vísað í fræga för Eypórs á fund þingmanna og borgarstjórnar í Höfða í vikunni þangað sem honum var boðið af velunnara sínum, Guðlaugi Þór Þórðarsyni utanríkisráðherra. Dagur B. Eggertsson borgarstjóri tók ekki vel í veru Eypórs á fundinum og vísaði honum út. Morgunblaðið og Viðskiptablaðið segja Dag vera argasta dóna en stuðningsmenn Dags setja spurningamerki við hvers vegna Vigdís Hauksdóttir og alls kyns Píratar hafi þá ekki líka fengið að vera á fundinum. Guðlaugur Þór dokaði ekki lengi við á landinu eftir fundinn og fór á tveggja daga fund NATO í Brussel. Ekki hafa borist fregnir af því að Jens Stoltenberg hafi vísað einhverjum vini Guðlaugs af fundinum.



Ríkisvæðum fíkniefnaneyslu

Leiðari

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is



Það hefur aldrei verið auðveldara að kaupa fíkniefni á Íslandi en í dag. Hvaða nettengdi auli sem er getur komist í kynni við fíkniefnasala svo lengi sem hann sé læs, eða geti að minnsta kosti lesið símanúmer. Til dæmis eru á Facebook ótal hópar þar sem salarnir kynna vörur sínar með mynd, verði og símanúmeri. Rétt eins og á Braski og bralli eða Blandi.

Þetta var ekki svona þegar ég var yngri. Reyndar heyrði ég þá að jafn auðvelt væri að kaupa fíkniefni og að panta sér pítsu. En það er bara lygi því fíkniefnasalarnir auglýstu ekki í dagblöðum eða með skjáauglýsingum. Maður þurfti að þekkja einhvern. Það reyndist ekki erfitt fyrir blaðamenn DV að kaupa eina töflu af contalgin frá eldri konu í Breiðholti í vikunni. Eitt símtal, stutt stopp, komið.

Fíkniefnalaust Ísland árið 2000 var kosningaslagorð Framsóknarmanna einhvern tímann á

tíunda áratugnum og þykir ágætis brandari í dag. Fíkniefni hafa alltaf verið til og munu alltaf vera til, sama í hvaða formi þau eru.

Í dag er mikið talað um aflgæpa-væðingu fíklanna. Að þeim verði ekki gerð refsing fyrir að nota efni sem hafa skaðleg áhrif á heilsu. Það er allt gott og blessað en leysir samt ekki vandann. Það er eftir sem áður ólöglegt að framleiða og selja efni. Þar með þrífast enn margir af helstu ókostunum.

Hvað með að gera fíkniefnaneyslu löglega? Og ekki nóg með það, heldur að ríkið útvegi þau ... frítt? Hverjir eru ókostirnir? Jú, þetta myndi ábyggilega kosta sitt og sjálfsagt myndu einhverjir deyja. Það samrýmist ekki lýðheilsusjónarmiðum að sprauta sig með contalgin í gríð og erg. Landlæknir myndi aldrei mæla með



ur þegar hægt er að fá hana frítt frá íslenska ríkinu. Í öðru lagi er það öryggið. Þegar þú kaupir efni frá manni á Facebook veistu ekkert hvað þú ert að fá. Það eru engar innihaldslýsingar eða vottun á slíkri vöru. Lyfjaeftirlit ríkisins myndi tryggja að allt hass, spítt, kókaín og morfínefni væru unnin

Pað myndi enginn þurfa að selja sig fyrir ríkisskammtinn.

samkvæmt bestu stöðlum. Í þriðja lagi dregur þetta úr örvæntingu. Fíkniefni eru dýr á Íslandi og fíklarnir verða að fá næsta skammt. Hvað gera þeir þá? Brjótast inn, selja sig, selja öðrum, handrukka og þar fram eftir götum. Það myndi enginn þurfa að selja sig fyrir ríkisskammtinn. Í fjórða lagi myndi þetta næstum tæma fangelsin. Í fimmta og síðasta lagi myndi þetta ábyggilega hafa forvarnargildi fyrir marga því þetta tekur spennuna úr jöfnunni. Hvað er meira ósexi en frítt ríkisdóp? ■

slíku. En hverjir eru kostirnir?

Í fyrsta lagi myndi þetta taka út undirheimaviðskiptin. Það kaupir enginn töflu á átta þúsund krón-

MEÐ OG Á MÓTI – MANNANAFNANEFND

Baldur Sigurðsson, dósent í íslensku við Háskóla Íslands

Þetta eru þau lög þar sem finna má íslenska málstefnu í framkvæmd. Ef þau eru endurskoðuð þá þarf að endurskoða íslenska málstefnu. Í Bandaríkjunum þarf ekki málstefnu því tungumálið þarf ekki að verja, í krafti stærðarinnar þá er enginn sem setur spurningarmerki við hvernig ensk tunga er rituð og tungumálið sér um það sjálf að aðlaga erlend nöfn. Íslenska er hins vegar algjört minnihlutamál í heiminum og þess vegna þarf slíkt tungumál vernd og stuðning. Ólíkt enskunni þá þurfum við að binda vermdina í lög því aðlögunin gerist ekki sjálfkrafa.

Það er grundvallarmiskilningur í umræðunni að mannanafnanefnd sé eitthvert atriði í þessu, þetta er bara spurning um að hafa eftirlit með að lögunum sé framfylgt. Í nágrennlöndunum, eins og til dæmis



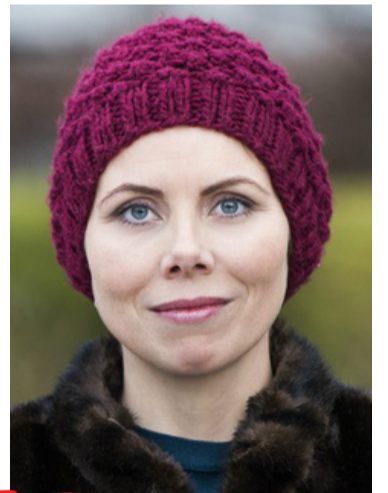
MEÐ

Svíþjóð, eru það bara nafnlausir embættismenn inni í ráðuneytinu sé eftir lögunum. Nefndin í dag er bara skipuð af sérfræðingum úti í bæ sem eru gerðir að blórböggli fyrir því hvernig lögunum sé framfylgt og settir í gapastokk í hvert sinn sem tekin er ákvörðun.

Dóraug Ágústsdóttir, Pírati og móðir Kilians

Við hjónin ákváðum að velja nafnið Kilian á strákinn okkar, þetta er írskt dýrlinganafn, notað víða um Evrópu og strákurinn fæddist nálægt degi heilags Kilians. Svo fengum við „Nei“ frá mannanafnanefnd, þá megum við ekki skíra hann nafninu og fáum tillögur til baka. Þá vildu þeir að við skírðum hann Kiljan eða Kilían. Við kyngdum því og skírðum hann Kilían, en svo fluttum við til Danmerkur þegar Kilián var fjögurra ára og bjuggum þar í sex ár. Þegar við komum aftur heim þá fengum við breytinguna í gegn því hann var kominn með skilríki sem á stóð hans rétta nafn.

Það hafa einu sinni eða tvisvar verið gerðar athugasemdir við nöfn á grundvelli barnaverndar, annars snýst þetta bara um íslenska málhreinun og þjóðernisstefnu. Af hverju er hið opinbera



Á MÓTI

að skipta sér að einhverju sem kemur því ekkert við? Þetta er bara til að passa að hingað komi ekki alþjóðleg áhrif. Varðandi ættarnöfn þá snýst þetta bara um að passa þetta gamla ættarnafnasnobb, sem var til þess að merkja þá sem voru í yfirstétt.

Spurning vikunnar

Hefur þú áhyggjur af framtíð íslenskunnar?



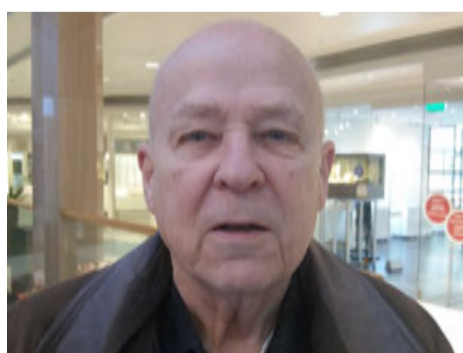
„Nei, alls ekki. Við þurfum samt að vera á tánum og hugsa um hana.“

Patrekur Jóhannesson



„Já, ég er kennari og hef tekið eftir að unglínarnir sletta mikið á ensku og misskilja íslensku.“

Steinunn Torfadóttir



„Já, ég er farinn að hafa það út af símunum og kjaftæðinu í krökkunum.“

Eyjólfur Einarsson



„Nei, ég held að hún sé í góðu lagi.“

Birta Karen Tryggvadóttir

Engar
flækjur
ekkert
vesen



Wrapmaster

Vefjumeistarinn



- KLIPPIR ÁLFILMUR OG PLAST
- 35% SPARNAÐUR
- ÓDÝRARI ÁFYLLINGAR
- MÁ SETJA Í UPPÞVOTTAVÉL
- AFAR AUÐVELT Í NOTKUN

Fæst í FK, Hagkaupum, Byko, Nettó, Krónunni og Húsasmiðjunni

UMBOÐSADILI



DANCO
HEILDVERSLUN
WWW.DANCO.IS

HJÁTRÚ OG

■ Er okkar fremsta íþróttafólk haldið hjátrú? ■ Hjálpar guð þeim í keppni

Hjátrú og trú tengist mikið inn í íþróttir og í Bandaríkjunum eru mörg dæmi þess að íþróttafólk telji að trú sín á guð hjálpi mikið til. Sú hefð er ekki eins rík á okkar ástækra Íslandi en nokkrir íþróttamenn trúa þó á guð en kannski ekki á hjálp hans í keppni. Hjátrú er einnig stór hluti af íþróttum og margir sem nýta sér það og telja það hjálpa sér í leik og starfi. DV fékk nokkra af okkur fremstu íþróttamönnum til að svara spurningum um hjátrú og trú.

hoddí@433.is



Andri Rúnar Bjarnason
Landsliðsmaður í knattspyrnu

Ertu hjátrúarfullur?
Ég er ekki haldinn hjátrú eða neinu slíku.

Ertu trúður og ef svo er hjálpar trúin þér í íþróttum?
Ég trúi ekki á guð. Ég gerði það þegar ég var yngri en eftir því sem vísindin urðu öflugri og við fengum fleiri svör því minni varð trú mín.



Arnar Pétursson
Íslandsmeistari í hlaupum

Ertu hjátrúarfullur?
Nei. Var um tímabil alltaf í sömu sokkunum þegar ég var yngri en svo urðu þeir ónýtir og það kom ekkert í staðinn.

Ertu trúður og ef svo er hjálpar trúin þér í íþróttum?
Ég er alls ekki trúður og væri mjög mikið til í að Ísland yrði fyrsta almennilega trúlausu land í heiminum. Að sama skapi væri ég virkilega til í að vera trúður því ég held maður geti sótt ótrúlegan innri styrk með því að trúa á eitthvað stærra en maður sjálfur, því miður er bara ekkert sem hefur látið mig halda að Guð sé til.



Glódís Perla Viggósdóttir
Landsliðskona í knattspyrnu

Ertu hjátrúarfullur?
Ég er ekki haldin hjátrú fyrir æfingar né leiki. Var hins vegar þegar ég var yngri með hjátrú um að ég þyrfti að fara í hægri skóinn á undan vinstri og eitthvað svona týpískt fyrir leiki.

Ertu trúður og ef svo er hjálpar trúin þér í íþróttum?
Ég veit í raun ekki alveg hverju ég trúi og er því ekki viss um hvort ég trúi á guð eða ekki. Ég trúi að það sé eitthvað æðra okkur en trú ekki endilega að það hafi einhvern mátt eða áhrif á okkar veruleika heldur sé frekar einhvers konar ró sem við getum leitað til og sé eins konar ljós í myrkri.



Júlían J. K. Jóhannsson
Kraftlyftingamaður

Ertu hjátrúarfullur?
Ég er ekki haldinn sérstakri hjátrú fyrir mót hjá mér en auðvitað ýmsar reglur sem ég set mér og sá reglurammí þrengist þegar nær dregur móti. En ég hef reynt að þjálfa mig í því að æfa og keppa við fjölbreyttar aðstæður svo ég sé undir sem flest búinn. Til að bæta aðeins við þá hefur það gerst tvisvar að ég hef borðað hangikjöt með uppstúf o.s.frv. kvöldið fyrir mót og á þeim mótum hefur mér gengið mjög vel en það hefur ekki orðið að neinni hjátrú hjá mér enn.

Ertu trúður og ef svo er hjálpar trúin þér í íþróttum?
Ég get nú ekki sagt að ég sé trúður en ég hef séð marga trúða keppa í minni íþrótt og stundum er engu líkara en það hjálpi þeim. Kannski að það sé málið.



Valdís Þóra Jónsdóttir
Atvinnukylfingur

Ertu hjátrúarfullur?
Ég er ekki beint haldin hjátrú þannig séð en er með rútinu sem er alltaf sú sama áður en ég fer út á völl.

Ertu trúður og ef svo er hjálpar trúin þér í íþróttum?
Ég trúi ekki beint á guð en ég trúi á að það sé eitthvað annað sem tekur á móti manni þegar maður deyr.

TRÚ



Kristófer Acox

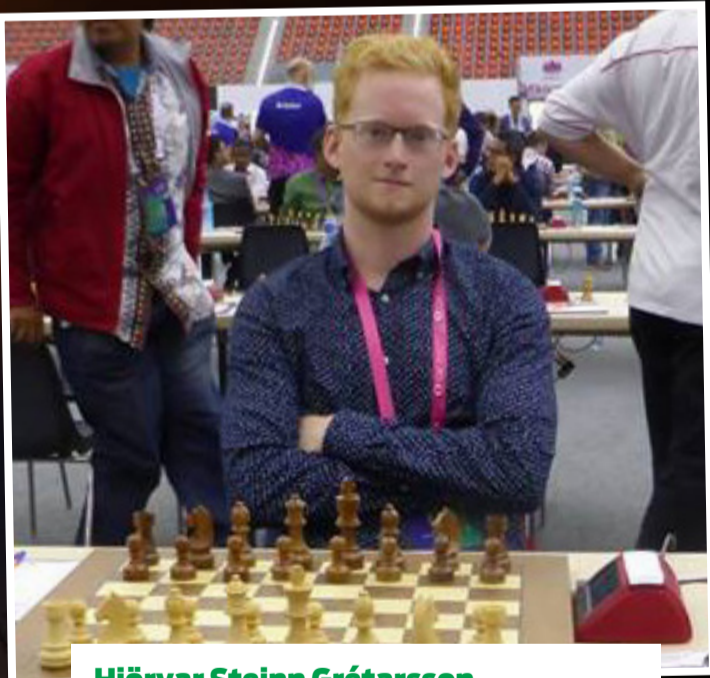
Landsliðsmaður í körfubolta

Ertu hjátrúarfullur?

Ég held ég geti sagt að ég sé með tvær. Ég sit alltaf á sama stað á vídeófundum daginn fyrir leik og æfi einnig alltaf í vissu skópari daginn fyrir leik.

Ertu trúður og ef svo er hjálpar trúin þér í íþróttum?

Ég myndi ekki segja að ég trúi á Guð, en trúi á að mínir nánustu sem hafa fallið frá vaki yfir mér og ég „bið“, eða tala t.a.m. alltaf við hana ömmu mína sálugu rétt fyrir leik. Er bara ekki alinn upp við mikla trú og held að það sé meginástæða þess að ég er ekki trúður.



Hjörvar Steinn Grétarsson

Stórmeistari í skák

Ertu hjátrúarfullur?

Ég er almennt ekki hjátrúarfullur en ég viðurkenni að það eru nokkrir hlutir sem ég geri almennt þegar ég tefli á mótum. Ég borða yfirleitt sama matinn fyrir mót og til þess að skrifa skákinnar (það er eitt af því sem skákmenn þurfa alltaf að gera í lengri skákum) nota ég yfirleitt sama pennann. Frá því að ég byrjaði að tefla hef ég ætíð teft skólaus en það er byggt á hugmyndum um þægindi fremur en einhvers konar hjátrú. Ég myndi segja að eina hjátrú mín væri tengd pennanotkun. Ef ég þarf virkilega að komast í tæri við minn innri keppnismann þá hlusta ég á rapp fyrir skákina. Helst „old school“ Tupac.

Ertu trúður og ef svo er hjálpar trúin þér í íþróttum?

Ég trúi á Guð. Móðir mín fór reglulega með bænir með mér á kvöldin þegar ég var yngri. Ég myndi seint teljast strangtrúður en grundvöllur trúar minnar er sú afstada að það sé eitthvað æðra en maðurinn. Allir afreksmenn hafa gengið í gegnum erfiðleika og ég myndi segja að trúin hjálpi manni að komast í gegnum þá þótt ég telji að almennt sé góður stuðningur fjölskyldu og vina langtum mikilvægari.

Nú eru góð ráð á dýr



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. Hamborgaratilboð 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



Óskarsverðlaunaha

Marketa Irglova er tékkneskur tónlistarmaður sem hlaut Óskarsverðlaun árið 2008 fyrir lag í írskri kvikmynd. Þá var hún aðeins 19 ára gömul og yngsti einstaklingurinn sem hlotið hefur styttna eftirsóttu ef utan eru skildir leiklistarflokkarnir. Marketa, sem einnig lék annað aðalhlutverkið í myndinni og hefur flutt tónlist sína um allan heim, hefur búið á Íslandi í sex ár með manni sínum Sturlu Míó Þórisyni upptökustjóra. Eiga þau tvö börn og það þriðja er á leiðinni auk dóttur sem Sturla átti fyrir. Kristinn heimsótti Marketu í upptökuver þeirra á Seltjarnarnesi og ræddi um æskuna, kvikmynda- og tónlistarferilinn og umskiptin við að flytja til Íslands.

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is



Marketa fæddist árið 1988 í smábænum Valasske Mezirici í landi sem hét þá Tékkóslóvakía en skiptist upp í tvö ríki, Tékkland og Slóvakíu, þegar kommúnisminn riðaði til falls fjórum árum síðar. Foreldrar Marketu eru blaðamenn, búa enn í bænum og gefa saman út bærjarskið sem dreift er frítt. Þau eiga tvær dætur og er Marketa sú eldri.

Hvernig var að alast upp í landi sem var að brjótast undan kommúnisma?

„Ég fann mjög lítið fyrir því sjálf. En foreldrar mínir tala um þetta sem erfiðan tíma. Þau voru í háskólanum þegar þetta var að gerast og höfðu ekkert ferðafrelsi. Margar bækur og tónlistarplötur voru bannaðar og því þurfti að smygla þeim inn til landsins sem var hættulegt. Þau gerðu þetta nokkrum sinnum og ef einhver hefði komist að því hefðu þau verið rekin úr skólanum. En þegar ég var tveggja ára var allt farið að breytast.“

Fyrsta árið eftir að Marketa fæddist þurfti móðir hennar að sjá um hana ein. Allt til ársins 2004 var herskylda í landinu og faðir hennar var kvaddur í herskóla langt frá Valasske Mezirici. Á árunum eftir það var þröngt í búi hjá fjölskyldunni en Marketa segir að foreldrar hennar hafi verið duglegir í að reyna að koma fjölskyldunni úr þeim kröggum sem flestir landsmenn voru í. Töluverð fátækt var í landinu og fá tækifæri fyrir ung fólki. „Ég held að þjóðin hafi ekki enn náð að gera upp tíma kommúnismans og jafnað sig almennilega á honum.“

Skorti sjálfstraustið

Þegar Marketa var yngri lék hún sér mikið einsömum og átti ekki marga vini. Það voru helst frænkur hennar sem hún lék sér með. „Ég var svolítið í mínum eigin heimi þegar ég var krakki. Ég elskaði tónlist, teiknaði mikið og föntraði en ég var afskaplega feimin. Ég sé hvað dóttir mín, sem er fjögurra ára í dag, er öðruvísi. Hún hefur sjálfstraustið sem mig skorti.“

Hvernig var í skólanum?

„Mér fannst ég mjög út undan í skólanum. Ekki af því að einhver væri að gera það viljandi heldur fann ég mig ekki alveg með öðrum. Ég veit ekki alveg af hverju mér leið þannig. Það var ekki fyrir en miklu seinna að mér var farið að líða betur innan um fólk og fannst það skilja mig.“

Ávallt var mikil tónlist á heimilinu og faðir hennar var sífellt að setja plötur á fóninn. Foreldrar hennar spiluðu sjálf ekki á neitt hljóðfæri en þegar Marketa var sjö ára hóf hún að læra á píanó. „Það var draumur fyrir mömmu. Hana hafði alltaf langað til að spila á píanó en foreldrar hennar höfðu ekki efni á því að kaupa píanó fyrir

Methafi Marketa er yngsti einstaklingurinn sem unnið hefur Óskarin ef undan er skilinn flokkur leikara. MYNDIR SIGTRYGGUR ARI



hana.“ Skömmu síðar hóf hún að læra á gítar og selló og einnig söng hún mikið. Píanó er þó hennar aðalhljóðfæri í dag.

Hverjir voru áhrifavaldarnir?

„Ég hlustaði mikið á söngvara sem sungu róleg og falleg lög eins og til dæmis Simon og Garfunkel, Joni Mitchell, Kate Bush og Leonard Cohen. Sterkar melódíur og flottir textar var það sem ég var alltaf að leita að, ég tengdi við það. Ég hafði einnig mjög gaman að því að dansa við alls kyns tónlist en hlustaði aldrei mikið á rokk eða slíkt.“

Hún segir tónlist hafa mjög mikil áhrif á skap hennar og hvernig henni líður. Stundum þarf hún að stöðva tónlistina ef hún rímar ekki við tilfinningar hennar á þeim tíma. „Þegar ég eignaðist börn kom að þeim tímamarki að mér

„Ég var svolítið í mínum eigin heimi þegar ég var krakki.“

fannst oft erfitt að hlusta á tónlist og vildi fremur hafa hljóð. Ég get ekki haft tónlist í bakgrunninum, til dæmis í bíl. Ég lít á tónlist eins og ferðalag.“

17 ára til Írlands

Árið 2001, þegar Marketa var þrettán ára gömul, kynntist hún írsku söngvaranum Glen Hansard úr hljómsveitinni The Frames. Faðir hennar þekkti fólk sem aðstoðaði hljómsveitina við að halda tónleika í Tékklandi, þar á meðal í Valasske Mezirici. „Glen heimsótti okkur og við urðum mjög

góðir vinir. Það voru mörg hljóðfæri á heimilinu og við spiluðum saman. Hann kynnti mér það frelsi að semja eigin tónlist og hvatti mig áfram.“

Hljómsveitin fór margsinis til Tékklands eftir þetta og Marketa kom fram með henni á tónleikum. „Glen hafði trú á mér og það byggði upp mitt eigið sjálfstraust. Allt í einu fór ég að trúá að ég gæti starfað við tónlist.“

Einn fyrrverandi meðlimur The Frames, John Carny, gerðist kvikmyndaleikstjóri og ákvað að gera mynd um írskan tónlistarmann og tónlistarkonu frá Austur-Evrópu. „Á þessum tíma voru miklar samfélagsbreytingar í gangi á Írlandi. Áður fluttu Írar út en nú voru innflytjendur farnir að koma til landsins. Hann vildi gera kvikmynd um þetta viðfangsefni.“

John spurði Glen hvort hann þekkti einhverja konu á fertugsaldri frá Austur-Evrópu sem spilaði á píanó og gæti tekið að sér hlutverkið. Glen stakk upp á Marketu sem var þá aðeins sautján ára. Hún flaug út og John sá að það var einhver orka í þeim tveimur. Úr varð að Glen og Marketa léku aðalhlutverkin í kvikmyndinni *Once* sem kom út árið 2007. Hún var tekin upp á þremur vikum og kostaði aðeins 150 þúsund dollara en vakti strax athygli, sérstaklega fyrir tónlistina sem Glen og Marketa sömdu og fluttu.

Hvernig leið þér fyrir framan myndavélina?

„Það var svolítið skrítið í byrjun en ég var fljót að venjast því. Þetta verður ekkert mál ef maður hættir að hugsa um hvernig maður lítur út og hvað maður gerir. Maður hættir að taka eftir myndavélunum. John notaði þá aðferð að taka skotin langt frá til að trufla ekki.“

Tilnefningin kom ekki af sjálfri sér

Þann 22. janúar árið 2008 voru Óskarstilnefningar kynntar og lagið „Falling Slowly“ úr *Once* var þar á meðal. Marketa segir að að það hafi komið á óvart en ekki gerst af sjálfu sér. Að fá tilnefningu var eitthvað sem Glen og Marketa höfðu unnið hörðum höndum að.

„Við byrjuðum á því að kynna myndina á Sundance-kvikmynda hátíðinni í Salt Lake City. Stanslaust vorum við að spila tónlistina, veita viðtöl, mættum á sýningar til að svara spurningum áhorfenda. Þegar Fox Searchlight ákvað að dreifa myndinni fyrir okkur gerðum við samning um að ferðast um Bandaríkin og kynna myndina í mánuð. Það sem skipti mestu máli var það umtal sem myndin fékk og við vorum andlit hennar. Ef við hefðum ekki gert þetta hefðum við aldrei fengið tilnefninguna.“

Verkefnið vatt stöðugt upp á sig og sífellt fleira fólk fór að tala um myndina. Marketa segist hafa heyrt alls kyns sögur sem henni þykir mjög vænt um í dag. „Til dæmis af fólk sem ákvað að gifta sig á tónleikum okkar. Ástar sögur af fólk sem fannst það eiga hluta af kvikmyndinni, sögunni og tónlistinni.“

Voruð þið Glen þar?

„Já, í smá stund. En við vorum miklu betri vinir en þar.“

Óskarsverðlaunahátíðin eins og brúðkaup vinafólks

Marketa og Glen voru einnig tilnefnd til Grammy-verðlauna fyrir lagið en Marketa segir að sú upplifun hafi valdið vonbrigðum. „Sú verðlaunaafhending er gerð fyrir sjónvarp. Þarna var háltómur salur, með plathúsgögnum og einhverjum skreytingum. Það var skrítn stemning í húsinu og okkur leið ekki eins og við værum hluti af einhverjum hópi þar. Ég tók þá reynslu með mér á Óskarin og hafði ekki mjög miklar væntingar.“

Þann 24. febrúar gengu Marketa og Glen inn í Kodak-höllina í ►

finn í Vesturbænum

” Eftir viku
sá ég að
ég var pottpétt
orðin ástfangin
af honum

Kölluð aftur
upp á svið
„Svo var ýtt á
bakið á mér og
ég gekk inn á
sviðið en var
ekki með neitt
undirbúið.“



Opnuðu upptökuver „Ef ég fæ allt í einu hugmynd um miðja nótt sem mig langar að útfæra get ég komið strax hingað.“



Hollywood inn á sjálfa Óskarsverðlaunahátíðina. Hún segir það hafa verið ótrúlega reynsla og allt annað andrúmsloft en á Grammy-hátíðinni. „Það var allt svo fint og svo mikill klassi yfir öllu. Allir voru líka í góðu skapi, stórstjörnur og aðrir. Þetta var eins og að fara í brúðkaupsveislu hjá góðum vini. Ég var svo spennt þegar ég gekk rauða dregilinn að ég þurfti að passa upp á andardráttinn og að halda fótunum á jörðinni.“

Fyrir hátíðina var farið með þau á „leynistað“ þar sem þau völdu sér klæðnað fyrir hátíðina. „Þarna var hægt að fá alls konar kjóla og skartgripni úr demöntum sem við hefðum aldrei getað keypt. Við skrifuðum bara undir skjal um að fá þetta lánað og litum svo út eins og konungborið fólk þegar við gengum í salinn.“

Kölluð aftur á svið

Lag Marketu og Glens keppti við fjögur önnur lög, þar á meðal þrjú úr Disney-myndinni *Enchanted*. Það var John Travolta sem opnaði umslagið og las upp „And the Oscar goes to ...“

Hvernig var tilfinningin að heyra nöfn ykkar?

„Eins og flugeldasýning. Það voru alls konar tilfinningar sem hrísluðust um mann. Líkaminn býr til seratónín og allt þetta góða fer af stað. Svo fer maður að anda grunnt, titra og getur varla talað.“

Marketa og Glen gengu á sviðið og tóku við stytunum sínum og Glen flutti stutt ávarp. Þegar Marketa fór að hljóðnemanum og byrjaði að tala hófst tónlistin og þau gengu af sviðinu. Seinna í útsendingunni kallaði Jon Stewart kynni Marketu eina á svið til að ljúka ræðunni.

Hvað gerðist eiginlega?

„Áður en við fórum á hátíðina fengum við undirbúnings DVD-disk þar sem Tom Hanks segir: Til hamingju, þú hefur verið tilnefndur ... og hvað nú? Þar kom fram að ef þú vinnur hefur þú aðeins eina mínútu frá því að nafnið þitt er

lesið upp þar til tónlistin byrjar og þú verður að koma þér af sviðinu. Þegar við komum á sviðið voru um 30 sekúndur eftir. Við Glen vorum búin að ræða að ef við myndum vinna myndi hann halda ræðuna þar sem hann syngur meira á tónleikum okkar. Ég ætlaði aðeins að segja takk kærlega.“

Þegar af sviðinu var komið fengu þau freyðivín og svo farið beint í myndatöku. En þá kom maður með hljóðnema á höfðinu og sagði við Marketu að Jon Stewart vildi ræða við hana stuttlega.

„Mér fannst þetta skrítið en var eiginlega ekki í ástandi til að hugsa mikið um þetta. Svo var mér sagt að ég myndi fara aftur á svið en ég skyldi ekki alveg hvað var í gangi. Svo var ýtt á bakið á mér og ég gekk inn á sviðið en var ekki með neitt undirbúið. En ég lét vaða og talaði frá hjartanu um að allt mannfólk væri eitt og að lagið okkar byggði brýr milli fólks.“

Ágengni ljósmyndara og aðdáenda

„Ég er löngu hætt að hugsa um hvort þetta hafi verið draumur eða ævintýri. Þetta gerðist bara. Ég trú á galdra og að hlutir gerist fyrir einhverja krafta sem við skiljum ekki. Ég trú líka á engla, álfa og guð í alls konar myndum. Einhvern æðri mátt sem stýrir.“

Fékkstu tilboð um að leika í Hollywood eftir þetta?

„Já, en það voru aðeins smáhlutverk og ekkert sem ég tengdi neitt sérstaklega við. Svo er það heldur ekki þannig að hlutverkin komi á silfurfati. Jafnvel þekktir leikarar þurfa að fara í áheyrnarprufur og taka upp kynningarmyndbönd. Mér fannst ég ekki vera það góður leikari. En ég gat leikið þetta hlutverk sem ég tengdi mjög vel við.“

Marketa segir að þessu hafi einnig fylgt skuggahliðar, þá sérstaklega varðandi ágenga blaðamenn í heimalandi hennar og paparazzi -ljósmyndara sem eltu hana og seldu myndir í slúðurbloð. Allt í einu var hún orðin

stórstjarna í Tékklandi og það gat reynst lýjandi að sinna öllum aðdáendum. „Mér fannst allir vilja eitthvað frá mér. Ég var farin að missa röddina vegna þess að ég var talandi allan daginn. Ég reyndi að sinna fólki eins vel og ég gat en ég var orðin dauðþreytt.“ Hún segir þó að heilt yfir hafi þessi reynsla verið jákvæð og með tíð og tíma lærði hún að takast á við fræðina.

Leitaði að guði

Samstarf Marketu og Glens var ekki bundið við kvikmyndina *Once*. Þau spiluðu saman í hljómsveitinni *The Swell Season* ásamt öðrum hljómsveitarmeðlimum úr *The Frames*. Marketa flutti til Dublin þar sem sveitin hafði bækiðstöð en annars voru þau á stöðugu tónleikaferðalagi um heiminn. Óskarinn opnaði ýmsar dyr fyrir þau. Þau komu fram í *The Simpsons* og áttu lög í ýmsum kvikmyndum og þáttum. Einnig var settur upp Broadway-söngleikur byggður á *Once*.

Eftir tvö ár var vildi Glen taka árs hlé frá *The Swell Season* og Marketa vissi þá að hljómsveitin myndi ekki koma saman aftur. Hún varð þá að ákveða hvort hún ætlaði að halda áfram í tónlistargeiranum. Hún flutti til New York og ákvað að skapa sína eigin tónlist en í samvinnu við Aida Shaghasemi, slagverksleikara frá Íran, og úr varð platan *Anar*.

Tónlist þín er svolítið trúarleg.

„Foreldrar mínir eru ekki trúadír og ég fékk ekki trúarlegt uppeldi. Þegar ég var lítil fann ég samt þörf fyrir eitthvað slíkt. Ég sá söngleikinn *Jesus Christ Superstar* í sjónvarpinu og varð algerlega hugfangin af honum. Mér fannst þessi hippí sem lék Jesú svo fallegur og ég þóttist oft vera María Magðalena. Ég vissi ekkert um kristna trú en ég heyrði trúfestuna í tónlistinni. Þegar ég flutti til Írlands var ég mjög leitandi í trúmálum og las mikið um þessi mál. Ég fann að ég trúði á guð en ekki þann guð sem aðrir voru að tala um. Ég hef gaman af því að skilja

„Ég var svo spennt þegar ég gekk rauða dregilinn að ég þurfti að passa upp á andardráttinn.“

Þetta ekki allt saman en held alltaf áfram að leita. Þessi leit hefur mikil áhrif á textana mína.“

Mætti ekki í flugið heim

The Swell Season lauk sínu hinsta tónleikaferðalagi með tónleikum á NASA í október árið 2010. Marketa segir að landið hafi strax haft einhver áhrif á sig, að það væri öðruvísi en aðrir staðir á tónleikaferðalaginu. Hún hugsaði strax um að reyna að komast aftur til Íslands og taka upp plötu. Þegar þýskur vinur hennar stakk upp á upptökuverinu Gróðurhúsinu til að taka upp sá hún þetta sem merki og stökk á tækifærið. Hér tók hún upp plötuna *Muna* með upptökustjóranum Sturlu Míó Þórisssyni, verðandi eiginmanni hennar.

Neistaði strax á milli ykkar?

„Já, en ég hef fundið það áður, að slík tilfinning getur komið upp þegar maður er að skapa eitthvað með öðrum. Það er eins og sálirnar geti eitthvað af sér í einhvers konar dansi sköpunar og þær tilfinningar eru mjög líkar ást. Þegar ég og Míó vorum að búa til plötuna hélt ég að þær tilfinningar sem ég fann væru aðeins þetta.“

En þegar upptökum var lokið vildi hún ekki fara aftur heim til New York. Sturla Míó bauð henni að vera lengur, kynnast landinu aðeins betur og syngja inn á aðra plötu sem hann var að taka upp.

„Mér fannst frábært að hafa ástæðu til að vera lengur og mætti ekki í flugið mitt. Eftir viku sá ég að ég var pottþétt orðin ástfangin af honum.“

Líður ekki eins og útlandi

Marketa er nú með sitt þriðja barn undir belti og er einnig að vinna að

nýrri plötu með Sturlu Míó. Hún segir að sú plata fjalli um ástina en ekki í hefðbundnum skilningi þess orðs. „Þegar söngvarar syngja um ástina fara þeir ekki nógu djúpt ofan í hugtakið fyrir mig. Þegar ég hef upplifað ást hefur hún breytt mér sem persónu og eft. Ég kemst innan í kjarnann og verð betri útgáfa af sjálfri mér.“

Er aldrei erfitt að vinna svo náði með maka sínum?

„Nei, ekki með honum. Hann er ekki bara tæknilega mjög góður upptökustjóri heldur hefur hann mikla næmni á hvað mig vantar og er oft búinn að laga hluti áður en ég næ að biðja um þá. Hann er alltaf að fylgjast með. En við þurfum að hugsa um að gefa hvort öðru pláss líka.“

Marketa og Míó opnuðu upptökuver sitt, *Masterkey Studios*, 6. janúar 2018. Þau höfðu þá unnið hörðum höndum að byggingu þess í yfir tvö ár en á sama tíma unnið saman að tónlist fyrir hljómsveitir annarra tónlistarmanna, kvikmyndir og stuttmyndir.

Þau höfðu stefnt að því að eignast sitt eigið upptökuver í þrjú ár áður en þau fundu loks hið fullkomna hús á Seltjarnarnesi. „Þetta gefur okkur mikið frelsi til að skapa í afslöppuðu umhverfi. Ef ég fæ allt í einu hugmynd um miðja nótt sem mig langar að útfæra get ég komið strax hingað.“ Auk þess að vinna að plötunni er Marketa að vinna að tónlist fyrir leikrit í Þjóðleikhúsinu og í New York. „Það er nóg að gera og svo gaman að mæta í vinnuna.“

Er íslenska fjölskyldulífið ekki mikið viðbrigði frá Hollywood og tónleikaferðalögum um heiminn?

„Jú, en ég er mjög ánægð með líf mitt núna. Í Hollywood þarf maður sífellt að berjast við að halda sér sýnilegum og álagið er mikið. Ég er búin að festa rætur og er á þeim stað sem ég vil vera. Ég hef einhverja tengingu við Ísland og líður ekki eins og ég sé útlandingur. Kannski bjó ég hér í fyrra lífi.“ ■

Konudagurinn

16. febrúar 2018

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





TARAMY.IS:

Skemmtilega lítið af mörgu

Gifurleg fjölbreytni einkennir verslunina Taramy, sem er hvort tveggja vefverslun og verslun, að Jöklafold 26, Reykjavík. „Slagorðið hjá mér er eiginlega orðið Skemmtilega lítið af mörgu,” segir eigandinn, Guðrún Þorbjörg Kristjánsdóttir, en auk þess sem afar margra grasa kennir í versluninni þá gætir Guðrún þess að sitja ekki uppi með of stóran lager, sérpantar fremur það sem viðskiptavininn vanhagar um og ekki er til á staðnum.

Meðal þess sem Taramy býður upp á eru gervibrjóst en til þeirra rekur fyrirtækið jafnframt upphaf sitt: „Móðir mín stofnaði þetta fyrirtæki



árið 1978 vegna þess að hún greindist með brjóstakrabbamein. Á þeim tíma voru ekki til nein gervibrjóst fyrir konur sem urðu að gangast undir brjóstnám og engin umræða var um sjúkdóminn – hann var tabú. Þetta hefur sem betur fer breyst mikið.”

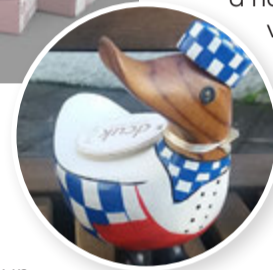
Taramy býður auk þess upp á mjög falleg nærföt og undirföt fyrir konur undir merkinu Anita, gjafir sem

hæfa vel á konudeginum, auk margra annarra heppilegra gjafa, til dæmis eru í boði fallegar handtöskur fyrir konur. Sérstaka athygli vekja skemmtilegar og mjög smekklegar postulínsvörur frá Þýskalandi. Um er að ræða skálar og bolla með svipi, það er, að greinileg



ásjóna er grafin í hvern hlut og gefur þetta vörum mjög smekklegan og skemmtilegan svip.

Handskornir fuglar frá Dcuk eru í miklu úrvali, endur, uglur, mörgæsir o.fl. en þar eru engir tveir fuglar eins. Fuglarnir eru settir í mörg hlutverk og það endurspeglar litskrúðug fót þeirra.



Ýmislegt annað er á boðstólum eins og leðurveski, akstursglæraugu, veiðiglæraugu, kortaveski með RFID-vörn og tvær áhugaverðar bækur; Skipulag kennarans – skipulagsbók og Gaddakylfan, sérstæð ævisaga eftir Kristján S. Guðmundssonar.

Vefverslun Taramy, á slóðinni <http://taramy.notando.is/>, sendir vörur hvert á land sem er en fólk á höfuðborgarsvæðinu sækir vörurnar oftast í Jöklafold 26. Verslunin þar er opin eftir samkomulagi og skal hringja í síma 699-2355 eftir klukkan 14 og panta tíma.

Að sögn Guðrúnar er skemmtilegast að skoða vefinn fyrst og koma síðan á staðinn. „Oft sér maður þá eitthvað sem maður hafði ekki tekið eftir á vefnum,” segir Guðrún. Sjá nánar á taramy.is.



Gefðu alveg Júník gjöf á konudaginn

Konudagurinn er á sunnudaginn en við leggjum áherslu á að karlar komi hingað á laugardaginn og kaupi gjöf handa sinni heittelskuðu. Ég verð þá hérna sjálf í búðinni og ætla að aðstoða karlana við val á gjöfum. Síðan erum við að sjálfsögðu með gjafabréf og þau eru alltaf vinsæl,” segir Sara Lind Pálsdóttir, öðru nafni Sara í Júník, en verslunin er staðsett á annarri hæð í Kringlunni og nýtur mikilla vinsælda.

Flestir hafa heyrt verslunina Júník

nefnda á nafn og ég spyr Söru hvers vegna búðin sé svona þekkt og vinsæl?

„Það sem einkennir okkur er að við erum „unique“, við tökum inn lítið af hverri flik því fólk vill síður að margar flikur séu eins. Þetta er líklega það sem fólk líkar best við Júník. Þegar þú kaupir þér eitthvað á Íslandi er voðalega leiðinlegt að sjá margar konur í alveg eins flik eða mæta konu á árhátíðinni í eins kjól og þú varst að kaupa þér. Við tökum yfirleitt bara inn 6 til 12 eintök af hverri flik, þegar

um er að ræða kjóla og samfestinga. Það er öðruvísi þegar um er að ræða almennari klæðnað og eitthvað sem allir þurfa.”

Að sögn Söru er aldurshópur viðskiptavina Júník afar breiður, allt frá 12–14 ára unglingsstúlkum upp í jafnvel áttræðar konur. Stærsti aldurshópurinn er líklega 16–45 ára.

Vegan-pelsar í Júník njóta gífurlegra vinsælda. „Karlmennt hafa verið að kaupa þetta mikið í afmælisgjafir og aðrar tækifærisgjafir og þetta er kjörin gjöf á konudaginn.

Þeir kosta 18.990 krónur og þar sem þetta eru vegan-pelsar þá er ekkert hárlós í þeim. Allar konur þurfa að eiga pels og þessi er kjörin,” segir Sara.

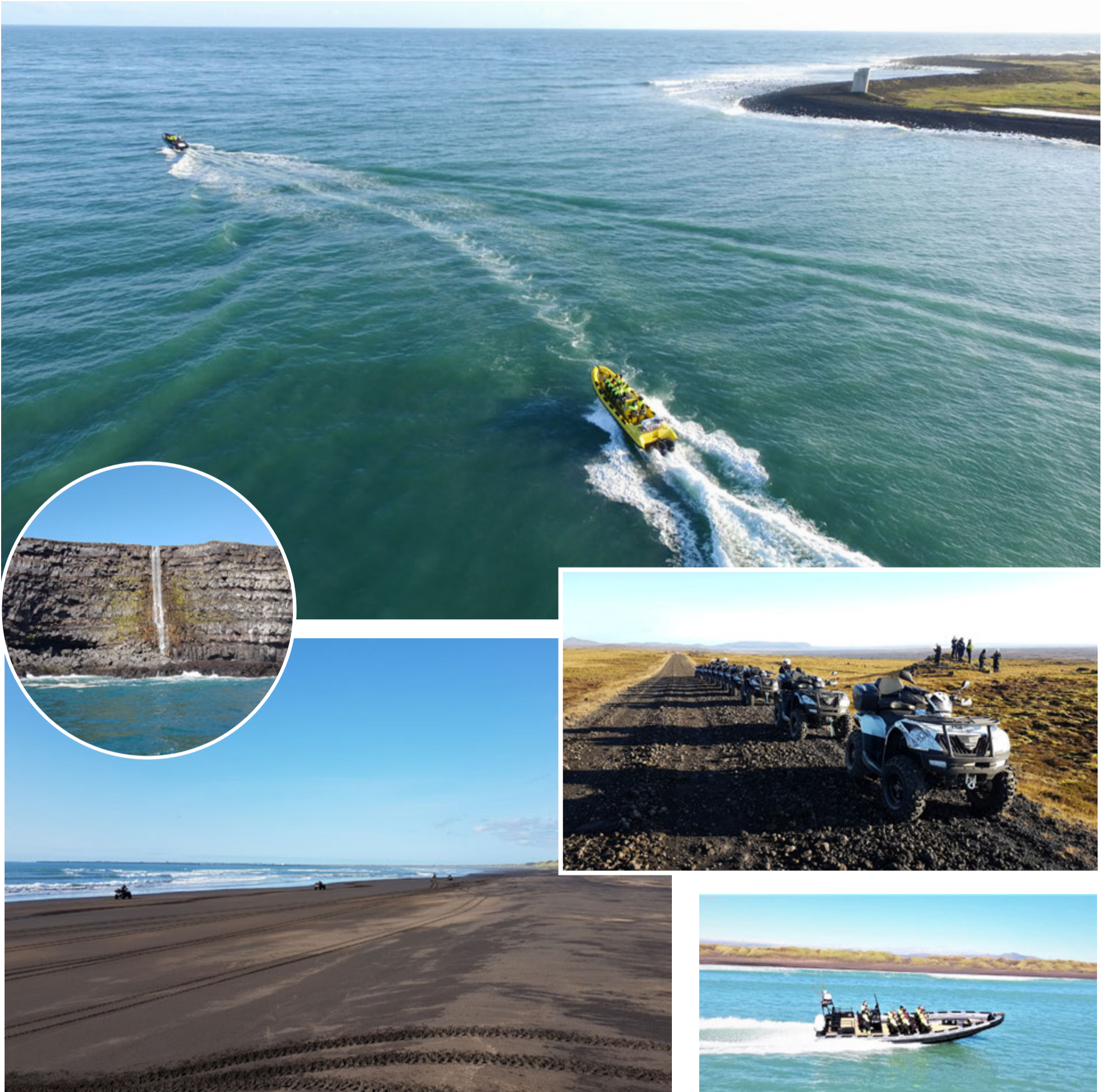
Hún segir að viðskiptavinir séu mjög spenntir yfir snappinu junik-iceland þar sem sífellt eru kynntar nýjar og spennandi vörur. Nánari upplýsingar er líka á finna á [vefsiðunni junik.is](http://vefsiðunni.junik.is) og á www.facebook.com/junik.like/

*Hjá Reyni bakara færð u
nýbakað bakkelsi, kökuna og konfektid
til að gleðja konuna á konudaginn.*



HENRY THOR
ICELANDIC CHOCOLATE ART

REYNIR BAKARI - DALVEGUR 4 & HAMRABORG 14



Ógleymanleg upplifun í konudagsgjöf

Pað hefur ekki verið mikil afþreying í boði hér í Þorlákshöfn í gegnum tíðina og við vildum fylla í skarðið og nýta þetta frábæra umhverfi sem hér er að finna. Fjaran í Þorlákshöfn er mjög falleg en hér er um 10 kílómetra löng svört sandströnd (eldfjallaströnd) sem nær frá Ölfusá að bænum og mætir þar tilkomumiklum klettaveggjum að vestanverðu. Það er hreint ógleymanleg upplifun að fara hér um á fjórhjólí eða á RIB-báti. Það skemmtilega í þessu er að við förum gjarnan framúr væntingum viðskiptavinanna og þótt við höfum aðeins startað þessu

síðast sumar þá erum við virkilega ánægð með þær góðu umsagnirnar sem hafa birst m.a. á Tripadvisor," segir Guðbjartur Örn Einarsson hjá ferðaþjónustufyrirtækinu Black Beach Tours í Þorlákshöfn.

Fyrirtækið býður upp á fjórhjólíferðir allan ársins hring og er aðallega um tvenns konar ferðir að ræða, annars vegar klukkustundar ferð eftir svörtu ströndinni og hins vegar þriggja klukkustunda ferð vestur í Selvog og eftir Selvogsheiðinni þar sem farið er um hraun með viðkomu í helli á leiðinni.

Svokallaðar RIB-bátaferðir eru

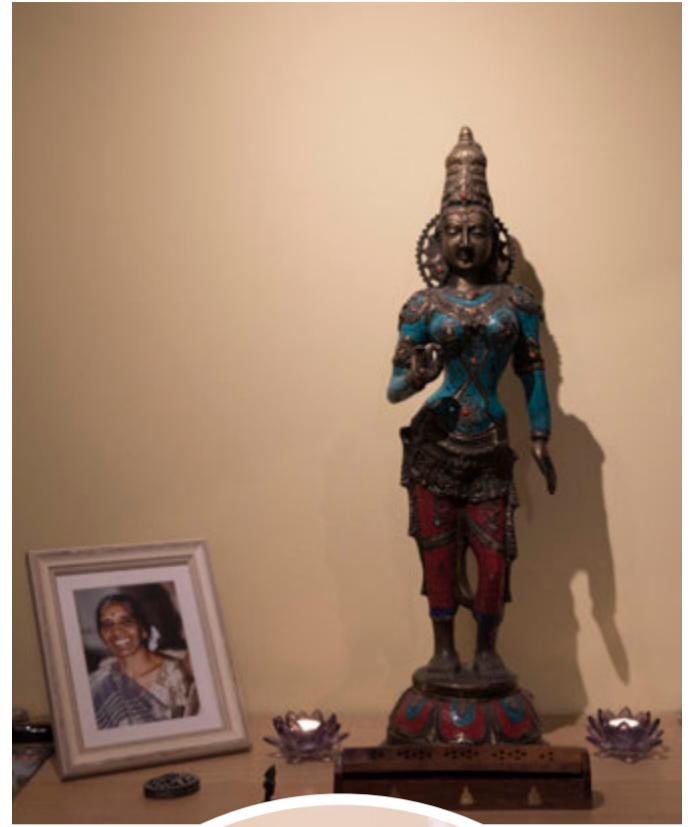
einnig vinsælar en þar er um að ræða siglingar á spíttbátum. Bæði eru það ferðir fyrir utan ströndina í Þorlákshöfn en einnig ferðir til Krýsuvíkur og að Krýsuvíkurbjargi. Siglingarnar eru í boði frá apríl til október. Þá býðst einnig að blanda saman fjórhjólíferð og RIB-bátaferð en það er mjög skemmtileg blanda og vinsæl.

Black Beach Tours býður einnig upp á ódýrar og stuttar adrenalínferðir í spíttbátum sem henta vel fyrir þá sem langar bara að skjótast í stutta skemmtun. Þá eru í boði jógatímar í jógastúdíói á staðnum en fyrirtækið hefur innan sinna raða

jógakennara sem kennir gjarnan jóga úti í náttúrunni ef vel viðrar.

Á vefsíðunni blackbeachtours.is er að finna nánari upplýsingar um allar ferðir og verð þeirra. Hér eru sannarlega frábærar gjafahugmyndir fyrir þá sem vilja gefa upplifun í konudagsgjöf. Gott er að panta gjafabréf með því að senda tölvupóst á netfangið info@blackbeachtours.is og gjafabréfið er þá sent rafrænt – kaupandinn getur síðan prentað það út og smeygt því í konudagspakkann. Einnig er hægt að hringja í síma 625-0500.

Njóttu þess að gefa góða skemmtun á konudaginn.



Gjöf handa þeim sem þér þykir vænt um

HEILYNDI.IS

Ég hef velt fyrir mér lífinu og tilverunni lengi og alveg frá barnsaldri var ég að nudda foreldra mína og þess háttar. Ungur varð ég slæmur í baki og ekki hjálpaði til að ég hóf snemma störf sem bifvéla-virki og hef starfað lengi í því fagi. Ég man fyrst eftir verulegum verkjum 18 ára gamall. Ég prófaði margt en fékk aldrei bót meina minna nema bara tímabundið – allt þar til ég kynntist meðferðinni KCR (Kinetic Chain Release), sem er eins og rauður þráður í gegnum starf mitt núna. Skotinn Hugh Gilbert setti þetta saman og þetta er afrakstur af hans ævistarfi hingað til. Skurðlæknar í Skotlandi eru farnir að segja fólki að fara í KCR áður en það tekur ákvörðun um að fara í aðgerð.

Þetta segir Skúli Sigurðsson, maðurinn á bak við meðferðarstöðina Heilyndi.is. Skúli býður upp á verkja-meðferð, fyrirbyggjandi verkjameðferð og andlegt viðnáð við streitu. „KCR er hannað til að koma líkamanum í jafnvægi og laga líkamsstöðuna. Meiðsli eða röng líkamsstaða til langs tíma skapar vana í því hvernig vöðvarnir halda líkamsstöðunni sem veldur því að háls, hryggur og mjaðmagrind fara úr jafnvægi. Ákveðin röð af teygjum og hreyfingum vinnur gegn þessu og stuðlar að því að líkaminn komist aftur í sitt náttúrulega jafnvægi.

CTR (Connective Tissue Release) er

siðan framhald af KCR. „Þá erum við að fara dýpra inn í bandvefinn. Ef þú hefur lent í áfalli – það getur verið andlegt áfall eða slys – þá er bandvefurinn það fyrsta sem mætir á staðinn og læsir líkamanum. Það geta verið 20 ár síðan áfallið átti sér stað en bandvefurinn er ekki enn búinn að fotta að hættan er liðin hjá. Spennan viðhelst í líkamanum en við leysum úr flækjunni með einföldum hætti,” segir Skúli.

Ekki hægt að aðskilja hið líkamlega og hið andlega

KCR og CTR eru líkamlegar meðferðir, nokkuð sem Skúli kallar því skemmtilega nafni „mannréttingar“. En oft verða líkamlegar og andlegar meinsemdir ekki aðskildar og Skúli býður líka upp á meðferðir þar sem unnið er gegn streitu með því að rjúfa viðgang vanahugsunar: „Því sem við getum lagað líkamlega getur hugurinn breytt á hálfri mínútu. Ef þú ferð í ræktina, búinn að vera stressaður allan daginn, nærð svo úr þér stressinu og allt í þessu fina lagi, þá færðu kannski óvænt samtöl sem setur allt á hvolf og þú uppgötvar að þú ert orðinn alveg jafn stressaður og fyrir ræktina. Spennan orðin alveg jafn mikil í líkamanum. Það sem ég reyni að kenna fólki er hvernig við getum talað við líkamann, það er það sem ég kalla „fríðarumleitani“. Hitt, KCR og CTR, er það sem ég kalla mannréttingar, það er líkamlegi þátturinn. Hið verklega.

Allt sem fram fer í hugarum reynir líkaminn að vera tilbúinn undir. Ef þú

ert stressaður, reiður og hræddur, þá skynjar líkaminn bara að þú andar grunnt og mikið er um að vera, hann setur líkamann á viðbúnaðarstig. Bandvefurinn strekkist til að hækka blóðþrýstinginn. Ónæmiskerfið og þau kerfi sem viðhalda okkur, eru sett til hliðar á meðan við erum að undirbúa okkur fyrir hugsanlega baráttu. Viðbúnaðarstigið er auðvitað mishátt eftir aðstæðum en mörg okkar búum stöðugt á þessu viðbúnaðarstigi. Þess vegna verðum við útbrunnin og þreytt.“

Hægt að ná miklum árangri á stuttum tíma

„Til að ná góðum árangri þarf fólk ekki að koma mjög oft. Eftir því sem þú lærir betur á sjálfan þig og lærir að láta lífið ekki yfirtaka þig, því sjaldnar þarftu að koma. Ég leiði fólk fyrir sjónir að það er sinn eigin læknir,” segir Skúli. Hann nefnir til sögunnar tvær meðferðir í viðbót sem eru í boði hjá honum:

„Jóga þerapía – þú sest eða liggur en ég hreyfi útlímna, sveigi og teigi, þar vinnum við mjög djúpt. Allar tilfinningar eru í líkamanum, ef þú ert kvíðinn þá er tilfinningin einhvers staðar í líkamanum.

Jóga Nidra, djúpslökun, þar sem hægt er að beita ásetningi. Við förum með þér í bilið milli svefnis og vöku en þar er hægt að breyta auðveldlega vana sem þú ert fastur í.“

Ljósmyndari á nuddbakkinn

Ljósmyndarinn Einar Ragnar Haraldsson, sem tekur myndirnar við

þessa grein, lagðist á bekkinn hjá Skúla og lætur vel af. „Það vakti athygli mína að hann fer beint í meinið. Ég er slæmur í mjóbakinu eftir gömul meiðsli og hann fór beint á veika staðinn. Þetta var dálítið eins og vera bæði hjá sjúkrahjálpara og nuddara. Hann nuddar mann bara í gegnum fötin og mér fannst þetta mjög markvisst og leið vel á eftir,” segir Einar.

Gjöf fyrir þá sem þér þykir vænt um

Á vefsíðunni heilyndi.is eru gagnlegar og skýrar upplýsingar um þjónustuna. Þar er líka hægt að bóka tíma og kaupa gjafabréf. Skúli telur þetta vera góða gjöf á konudaginn og við önnur tækifæri:

„Þetta er gjöf handa þeim sem þér þykir vænt um – tækifærisgjöf sem endist lengi. Einn tími í KCR og nudd, tekur aðeins 80 mínútur, en áhrifin eru langvarandi. Ég fæ fólk sem hefur verið með verki í mörg ár, það kemur bara einu sinni og þarf ekki að koma aftur fyrr en eftir tvö ár. En nauðsynleg forsenda árangurs er að fólk sé móttækilegt og jákvætt gagnvart meðferðinni – vilji breytingu,” segir Skúli að lokum.

Sjá umsagnir um starf Skúla á Facebook-síðunni www.facebook.com/heilyndi/.



Rómantískur konudagur á Lækjarbrekku

Töluverðar áherslubreytingar hafa orðið á hinum gróna og rómaða veitingastað Lækjarbrekku frá því að nýir rekstraraðilar tóku við staðnum, fyrir um ári. „Við leggjum mikla áherslu á ferskt hráefni og að vinna allt á staðnum. Við kaupum ekki tilbúna matvöru né berum við slíkt á borð fyrir okkar gesti. Þá er matreiðslan orðin öll nútímalegri og tekur meira mið af nýjum straumum og stefnum,“ segir Stefán Stefánsson, framkvæmdastjóri Lækjarbrekku.

Staðurinn nýtur mikilla vinsælda, gestahópurinn er afar fjölbreyttur og úrvalið af réttum er mikið með jafnmikilli áherslu á kjöt og fisk auk þess sem vegan-réttir koma sterkir inn.

Það verður rómantísk stemning næstkomandi sunnudagskvöld, á sjálfum Valentínusardeginum, þar sem mörg pör munu eiga ógleymanlega stund. Til að fá örugglega borð borgar sig að panta sem fyrst en bæði er hægt að bóka borð í síma 551-4430 eða á vefsíðunni laekjarbrekka.is.

Sérstakur fjögurra rétta matseðill verður í boði á konudeginum: Fyrsta er nauta-carpaccio, síðan tekur við reykt ýsa, réttur sem vakið hefur mikla athygli og fengið frábærar viðtökur; í þriðja rétt er val um steiktan þorsk og lambafille og í eftirrétt er Manjarí-súkkulaðímús með dökku súkkulaði, jarðarberjum og skyrís.

Sjá nánar á laekjarbrekka.is.



Litríkir og fjölbreyttir blómvendur á konudaginn

BJARKARBLÓM

Verslunin Bjarkarblóm er staðsett við nýja innganginn í Smáralind og er í eigu Bergþóru Bjargar Karlsdóttur en hún rekur auk þess verslun með sama nafni í Þorlákshöfn. Hjá Bjarkarblómum er lögð mikil áhersla á framúrskarandi úrval af ferskum blómum auk fjölbreyttrar gjafavöru þar sem íslensk hönnun skipar stóran sess.

„Rómantíkin ræður ríkjum hjá okkur á konudaginn og hér er alltaf mikið að gera á þessum degi sem á sér svo ríka hefð á Íslandi,“ segir Bergþóra.

„Við höfum alltaf fjölbreyttara úrval af blómvöndum á konudaginn. Rósirnar eru langvinsælastar en við erum líka með mikið úrval af fallegum blómvöndum sem við gerum dagana á undan. Undirbúningur fyrir konudaginn er sannkölluð vertíð hjá okkur blómaskreytum.“

Það er áralöng hefð fyrir því hjá karlmönnum að færa sinni heittelskuðu blóm á konudaginn og að sögn Bergþóru er sá góði síður síst á undanhaldi heldur virðist hann fremur sækja í sig veðrið.

Verslanir Bjarkarblóma í Smáralind og Þorlákshöfn eru opnar frá kl. 8 til 18 á konudaginn. Það er um að gera að fullkomna konudaginn með því að koma við í Bjarkarblómum og velja



litríkan og fallegan blómvönd handa ástinni sinni. Segðu það með blómum!

Sjá nánar á bjarkarblom.is.

★ GAGGÓ VEST ★ SLAPPAÐU AF ★ ÉG ELSKA ALLA ★ LJÚFA LÍF ★ HARÐSNÚNA HANNA ★ ÁSTARSÆLA ★ HIMINN OG JÖRD ★

★ FJÓLUBLÁTT LJÓS VIÐ BARIÐN ★ HEIM TIL ÞÍN KONA ★ SVARADU EINS OG SKOT ★ VETRARSÓL ★ SAGA DÆMDA MANNSINS ★ MÝVATNSSVEITIN ER ÆÐI ★ LÍT ÉG BÖRN AÐ LEIKA SÉR ★

★ HEIM Í BÚÐARDAL ★ DANS, DANS, DANS ★ EITTHYVAÐ SÆTT ★ ER HANN BIRTIST ★ ÉG SAKNA ÞÍN ★ FRELSI ANDANS ★ GAMLI BÆRINN MINN ★ GÍSLI Á UPPSÖLUM ★ SAMÁ ER MÉR ★



Uppáhald

Gunnars Þórðar og Þorsteins Eggerts

Þriggja rétta kvöldverður, tónleikar, gleði og dans á aðeins 9.900 kr.

ALLAR HELGAR
Í FEBRÚAR
OG MARS



Sýning í anda Broadway.

Fram koma: Gunnar Þórðarson, Þorsteinn Eggertsson, Þorgeir Ástvaldsson, Alma Rut Kristjánsdóttir, Kristján Gíslason og Birgir Jóhann Birgisson. Á milli laga er slegið á létta strengi og sagðar sögurnar á bak við lögin og textana.

Tilvalið fyrir árshátíðir!



Rómantísk nótt
Gerðu vel við ástina

Lúxus gisting, veitingastaður, bar, fundar- og veislubjónusta.

- Gisting fyrir tvo í 24 fm superior herbergi —
 - 3ja rétta kvöldverður —
 - Morgunverðarhlaðborð —
- Freyðivín með morgunverðarhlaðborðinu —
 - Aðgangur að heitum potti —
 - Baðsloppur fyrir pottinn —

59.900 kr. fyrir tvo

Hótel Grímsborgir er fjögurra stjörnu hótel með veitingastað, funda- og ráðstefnusali og lúxus gistingu fyrir 248 gesti.



Akstursþjónusta

★★★★
HÓTEL GRÍMSBORGIR
LÚXUSGISTING - VEISLUR - FUNDARAÐSTAÐA

Hótel Grímsborgir
við Sogið í Grímsnesi
Sími 555 7878
grimsborgir.is

★ HRINGFERÐ Í KRING UM LANDIÐ ★ Í TANGÓ ★ KONUBJÓFURINN ★ KVÖLD EFTIR KVÖLD ★ LÍFSGLEÐI ★ GLUGGINN ★



„Íslenskar konur eru skvísur fram eftir öllum aldri“

STÍLL, SÍÐUMÚLA 34

Við erum með fót fyrir konur frá aldrinum um 25 ára og alveg upp úr. Það er nefnilega svo merkilegt að íslenskar konur eru skvísur fram eftir öllum aldri, þær verða mjög seint gamlar. Hingað kemur ein reglulega, sem er áttæð, og fatar sig upp,” segir Guðný Kristín Erlingsdóttir, eigandi kvenfataverslunarinnar Stíll, sem hún hefur rekið í 17 ár. Ákveðin þáttaskil urðu í rekstrinum þegar Guðný flutti verslunina af Laugavegi og upp í Síðumúla:

„Við erum í vissum skilningi frumbyggjar í þessari bylgju nýrra verslana hér síðustu misserin, við komum hingað með þeim fyrstu og margar hafa fylgt í kjölfarið. Okkur líkar rosalega vel hérna og mér finnst þetta vera orðinn nýi miðbærinn. Hér rölta oft um vinkvennahópar, ganga Síðumúlann og Ármúlann og kíkja í verslanir. Eftir að við fluttum hingað gátum við líka stækkað verslunina og aukið úrvalið, sem var mjög jákvætt,” segir Guðný.

Stíll leggur áherslu á gæðavörur á hagstæðu verði. „Við svona rétt lófum í meðalverði, erum ekki með ódýrustu fötin í bænum en erum langt fyrir neðan þau dýrustu. Við leggjum mikla áherslu á gæðin og ég vil fullyrða að hér fá konur mjög góð fót á sanngjörnu verði. Það hefur líka hjálpað okkur að fót hafa almennt lækkað í verði, líka í innkaupum, og 15% tollaniðurfelling á innfluttum fatnaði sem átti sér stað fyrir tveimur árum hefur skilað sér beint inn í verðlagið hjá okkur.“

Stíll býður upp á klassísk fót sem henta konum á öllum aldri, í bland við tískusveiflur: „Við erum mikið úrval af buxum og kjólum í klassískum sniðum en síðan líka flíkur á borð við leggingsbuxur og rifnar gallabuxur. Við erum líka með vitt stærðaval, frá 36 upp í 46, en ekki beinlínis yfirstærðir.“

Stíll leggur áherslu á góða þjónustu og ráðgjöf, léttan anda og að viðskiptavinum líði vel í versluninni. Að sögn Guðnýjar er mikil vinna að reka góða fataverslun og þetta sé bara starf fyrir þá sem vilja vera í því af lífi og sál: „Þó að ég hafi verið í þessum rekstri í 17 ár er ég alltaf jafnt spennþegar það koma nýjar vörusendingar. Þetta er svo skemmtilegt.“

Gjafabréf í Stíll er klárlega góð konudagsgjöf en Guðný bendir eiginmönnum líka á að skoða Facebook-síðuna www.facebook.com/stillfashion.is/ því þar birta konur oft góðar ábendingar til eiginmanna sinnar um gjafir. Stíll er til húsa að Síðumúla 34 og er opin virka daga frá kl. 11 til 18 og laugardaga frá kl. 11 til 16. Símanúmer er 551-4884.



Hundurinn Hóðor (eftir persónu úr Game of Thrones) er einstakur karakter og setur skemmtilegan svip á verslunina. Mynd Einar Ragnar



*Blóm fyrir konuna
færðu hjá okkur*

Sjáðu úrvalið á netinu!



**Blómastofa
Friðfinns**

www.blomabud.is
S: 553 1099



DALAKOFINN

Gæðastund við Þjóðveginn

DALAKOFINN Á LAUGUM

Dalakofinn er veitingastaður og verslun, staðsettur við Þjóðveg 1 í þéttbýliskjarnanum á Laugum í Þingeyjarsveit. Í Dalakofanum er opið allan ársins hring, nokkuð sem ferðalangar, íslenskir sem erlendir, kunna mjög vel að meta. Í Dalakofanum er lögð áhersla á góðan mat á sanngjörnu verði og góða þjónustu.

Áð sögn Haraldar Bóassonar veitingamanns er Dalakofinn vinsæll allt árið um kring en þreföldun verður á gestafjölda á sumrin: „Erlendir ferðamenn eru í miklum meirihluta yfir sumartímann, 70–80 prósent, en á veturna rétt innan við helmingur. Fólk kann vel að meta að við höfum opið hér til 20 á kvöldin á veturna og til 22 á sumrin,” segir Haraldur en Dalakofinn er óneitanlega góður áningarstaður á ferð um landið.

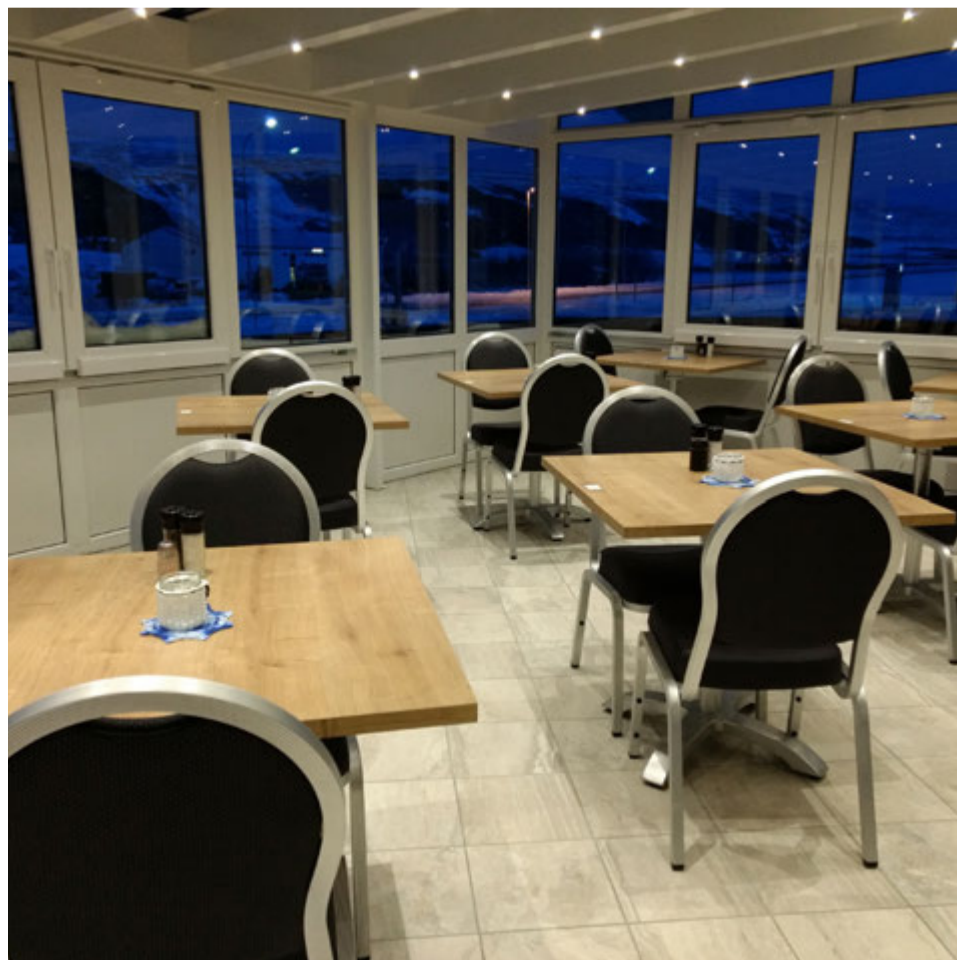
„Þetta er góður staður til að stoppa og njóta veitinga. Það er þægileg aðkoma hér og við erum á milli Mývatnssveitar og Akureyrar. Sundlaugin á Laugum og íþróttavöllurinn eru mjög flott og þar eru falleg svæði sem gaman er að ganga um og njóta náttúrunnar.“ Dalakofinn rekur tjaldstæði við Laugavöll á

sumrin.

Heimagerðar pitsur skipa vegglegan sess á matseðli Dalakofans. „Pitsurnar standa upp úr, þær eru heimagerðar, um helmingur af matarsöluinni. Við gerum þetta allt frá grunni og fáum mikið hól fyrir það en við gerum okkar pitsusösu sjálf. Á meðal annarra góðra rétta sem í boði eru allt árið eru hamborgarar beint frá býli, íslensk kjötsúpa og gratineraður plockfiskur. Bæði útlendingar og Íslendingar eru afskaplega hrifnir af því að komast í kjötsúpuna enda er hún kraftmikið veganesti. Hráefnið í fiskrétti og kjötrétti er að mestu leyti úr héraði,” segir Haraldur.

Ágæt verslun með miklu vöruúrvali er hluti af Dalakofanum sem margir nýta sér: „Fólk kann vel að meta verslunina hjá okkur og ferðalangar eru þakklátir fyrir að geta leita þangað því oft gleymist að kaupa eitthvað áður en haldið er í ferðalag.“

Dalakofinn er klárlega staður til að eiga notalega stund á ferðalögum um landið. Nánari upplýsingar eru á vefsíðunni dalakofinn.is.





Gefðu þeim sem þú elskar hágæðanudd

MÍMOS NUDDSTOFA, SUÐURLANDSBRAUT 16

Claudia Cecilia Ortiz er nuddari frá Bólívíu sem hefur búið á Íslandi í sjö ár. Claudia rekur nuddstofuna Mimos, að Suðurlandsbraut 16, en þar eru veittar margar tegundir af hágæðanuddi. Allir nuddarar sem starfa á stofunni hafa mikla reynslu á sínu sviði.

Meðal nuddmeðferða er paranudd þar sem tveir fá nudd í sama herberginu frá tveimur nuddurum. Við steinanudd eru notaðir upphitaðir, mjúkir steinar sem er nuddað mjúklega um líkamann á meðan olía er borin á. Við þetta örvast blóðrásin og efnaskiptin ásamt því að dregið er úr bólgumyndun, verkjum og spennu.

Djúpvefjanudd er meðferð sem beitt er á sérstaka vöðva hjá fólki sem á til að hafa samanherpta vöðva eða vöðvaverki. Þrýstingurinn fer beint inn í innri byggingu vöðvans og kallar á

sérstaka meðferð. Markmiðið er losa um spennu, hnúta og verki í líkamanum.

Sígilt nudd sameinar djúpnudd og slökunarnudd. Viðskiptavinurinn stýrir því hvaða hlutar líkamans þurfa meðferð til að leyfa vöðvunum að slaka á. Síðan er minni þrýstingi beitt á aðra hluta líkamans til að örva blóðrásina og draga úr streitu. Meðal annarra nuddmeðferða sem í boði eru hjá Mimos eru íþróttanudd, slakandi meðferð, fiðrildanudd, Yoga Thai-nudd og meðgöngunudd.

Velgengnin byggð á fagmennsku

Sem fyrr segir hefur Claudia búið hér á landi í sjö ár og líkar vel. Óneitanlega saknar hún veðurfarsins í heimalandinu en segist hafa vanist köldum vetrum á Íslandi. Eitt það erfiðasta við Ísland segir hún vera

tungumálið en hún er að ná sífellt betri tökum á því.

Aðspurð hvort ekki sé erfitt fyrir útlandspótt að stofna fyrirtæki á Íslandi segir hún það krefjandi verkefni fyrir alla að stofna fyrirtæki hvar sem er. Það hafi hjálpað henni að leggja sífellt áherslu á gæði og fagmennsku sem eru rauður þráður í gegnum allt hennar starf.

Nuddmeðferðir hjá Mimos nuddstofu eru á hagstæðu verði og gjafabréf eru í boði. Best er að panta gjafabréf með því að hringja í síma 781-8709 eða senda tölvupóst á mimos@mimos.is.

Gjafabréf í nudd er frábær gjöf handa þeim sem þér þykir vænt um. Sjá nánar á mimos.is.




HEFUR ÞÚ ÞÖRF FYRIR ÞRIF

Fyrirtæki og húsfélög, gerum
tilboð ykkur að kostnaðarlausu

Þjóðum sérhæfða þjónustu fyrir
íbúðir í skammtímaleigu





Normx ehf. hefur sett framleiðslu sína á smáhýsum í sérstakt fyrirtæki sem hlotið hefur nafnið Húseining ehf. Húseining mun framleiða smáhýsi, sumarhús og einbýlishús í nýrri verksmiðju að Hraunholti 1. Vogum. Kynnið ykkur framleiðsluvörur okkar á vef fyrirtækisins: www.huseining.is

Við framleiðum:

Smáhýsi frá 14,99 - 39,9 m²

Sumarhús frá 67 - 111 m²

Einbýlishús frá 161 - 400 m²

Smart Einbýli 73 m²

Parhús frá 200 - 333 m²

Raðhús frá 55 - 120 m²

Forsteypta sökklá

Verð og gæði í fyrirrúmi, íslensk framleiðsla.



Húseining ehf. Hraunholti 1, 190 Vogum. Símar 770-5144 og 787-5144.
www.huseining.is kjartan@huseining.is soffia@huseining.is



BLÓÐUGT UPPGJÖR

Hvaða mál **Einar** hugðist gera upp er enn á huldu

Þó lá fyrir að hann hafði skotið unnustu sína nokkrum skotum í háls og höfuð

Um hálf sex leytið mánuðaginn 15. ágúst 1977 voru eldri hjón á ferðinni skammt frá Elliðavatni. Þannig var mál með vexti að þau dvöldust gjarna við vatnið um sumur og fátt sem gaf til kynna að þessi dagur yrði öðruvísi en aðrir. Sú varð þó raunin.

Ekki allt með felldu

Hjónin óku fram á kyrrstæða, ljósbláa Peugeot-bifreið sem lagt hafði verið gegnt akstursstefnu við afleggjarann að Rauðhólum. Var bifreiðin með sænskt skrásetningarnúmer.

Við nánari athugun varð hjónunum strax ljóst að ekki var allt með felldu. Undir stýri sat ungur maður, Einar Hjörtur Gústafsson, og var verulega af honum dregið. Í sætinu við hliðina var ung kona og litlum vafa undirorpið að hún var látin. Var þar um að ræða Halldóru Ástvaldsdóttur, unnustu Einars.

„Ég skaut mig“

Skömmu síðar kom þar að Reynir Sveinsson, bóndi á Elliðavatni, og var fjórtán ára dóttir hans með í för. Þegar feðginin komu að bifreiðinni stundi Einar Hjörtur: „Ég skaut mig.“

Nánast í sömu andrá bar þar að þriðja bílinn og sendi Reynir bílstjórann tafarlaust af stað til að gera lögreglu viðvart. Hófst Reynir síðan handa við að stöðva blæðinguna, en Einar Hjörtur hafði skorið á slagæðar á báðum úlnliðum með rakvélarblaði.

Haskaði Reynir sér síðan heim að Elliðavatni, hringdi í lögregluna og ítrekaði hjálparbeiðnina.

Á vettvangi Lögregla rannsakar bifreið Einars og Halldóru.



Með .22 kalíbera riffill

Þegar lögreglan kom á vettvang var Einar með .22 kalíbera rússneskan riffill, með sex skota magasíni, í höndunum. Hann veitti þó ekkert viðnám og var opinskár um það sem gerst hafði. Lík Halldóru var flutt á brott og Einari Hirti komið undir læknishendur.

Ekki var unnt að yfirheyra Einar frekar enda illa haldinn á hvort tveggja líkama og sál. Þó lá fyrir

að hann hafði skotið unnustu sína nokkrum skotum í háls og höfuð. Síðan reyndi hann að svipta sig lífi með skoti í hjartað. Hann hæfði ekki og kúlan fór í gegnum líkama hans. Greip Einar þá til þess ráðs að skera á slagæðar í úlnliðum, eins og fyrr segir.

Í stuttu frí

Um Einar Hjört og Halldóru var það vitað að þau voru 22 ára og

höfðu verið búsett í Nyköping í Svíþjóð í tæpt ár. Þau höfðu komið til landsins með Smyrli þremur dögum áður og hugðust halda heim til Nyköping einhvern næstu daga.

Þegar unnt var að yfirheyra Einar Hjört sagði hann að ástæða þess að hann réð unnustu sinni bana hefði verið einhvers konar uppgjör, án þess þó að fara nánar út í þá sálma.



Tvö skot í höfuð og eitt í háls

Að hans sögn höfðu þau ekið út á vegarkafli ekki langt frá Norðlingabraut. Þar hafði hann stigið út úr bílnum og tekið sér riffil í hönd. Síðan skaut hann Halldóru inn um opnar dyrnar. Hann skaut nokkrum skotum og hæfðu þrjú skot Halldóru; tvö í höfuðið og eitt fór í gegnum hálsinn.

Síðan settist Einar í bílstjórásætið og breiddi teppi yfir lík Halldóru. Sem fyrr segir reyndi hann að svipta sig lífi og sagðist hann hafa ekið inn í Rauðhóla með það fyrir augum að láta sér blæða þar út.

Einar var síðar dæmdur til 16 ára fangelsisvistar, en dómurinn síðan mildaður í 14 ár. Hann lést 1979, skömmu eftir að dómur í máli hans féll. ■

LÍÐINS TÍMA

ur fjallaði um mál Wanetu Hoyt, bandarískrar konu sem sakfelld var fyrir að hafa myrt öll sín börn, fimm talsins.

Um ári síðar birtist grein eftir rannsóknarblaðamann í tímaritinu Philadelphia og hafði hann grafið fyrir um sviðuð mál. Umræddur blaðamaður lét lögregluna fá niðurstöður sínar og boltinn fór að rúlla.

Játaði undanbragðalaust

Í sjálfu sér var ekki um flókna

rannsókn að ræða af hálfu lögreglunnar. Eftir að hafa kynnt sér það efni sem hun hafði undir höndum var Marie kölluð til viðtals, þá sjötug að aldri.

Vafningalaust viðurkenndi Marie að hafa kæft fjögur barna sinna. Hún fullyrta að hún myndi ekki hvort örlög fjögurra annarra hafi borið að höndum með sama hætti.

Marie var ákærð fyrir morð í ágúst 1998 og náðist samkomulag í því. Það fól í sér að Marie ját-

aði sig seka um manndráp varðandi átta barnanna og féll dómur í málinu í júní 1999.

Stofufangelsi og geðrannsókn

Marie Noe naut greinilega skilnings því dómurinn hljóðaði upp á skilorðsbundinn 20 ára dóm, þó ætti hún að afplána fimm fyrstu árin í stofufangelsi.

Enn fremur var eitt skilyrðanna að Marie samþykkti að undirgangast geðrannsókn í von um að hægt yrði að varpa ljósi á hvað

hefði valdið því að hún svipti börn sín lífi. Eiginmaður Marie var aldrei grunaður um nokkuð misjafnt.

Í september árið 2001 voru lögð fram dómskjöl þar sem fram kom að Marie Noe hjáðist af persónuleikaröskun. ■

Marie Noe Dómur Noe var til þess að gera vægur.



VIÐBURÐUR

Soundgarden rokkmessa á Gauknunum

Meðalaldurinn verður í kringum fertugt

Franz Gunnarsson, gítarleikari og söngvari, er í hópi valinnunnra tónlistarmanna sem standa að sérstakri Soundgarden rokkmessu á Gauknunum, laugardaginn 17. febrúar. Messan verður haldin til heiðurs söngvaranum og Íslandsvininum Chris Cornell sem lést aðeins 52 ára að aldri í maí í fyrra.

Dagskráin samanstendur af helstu lögum rokkssveitarinnar Soundgarden þar sem Chris Cornell var forsprakki og helsti laga- og textahöfundur. Einnig mun dúettinn Bellstop koma fram og leika lög frá sólóferli og hliðarverkefnum Chris Cornell.

„Hann var búinn glíma við þunglyndi og kvíða í mörg ár. Notaði bæði lyfseðilsskyld lyf og verkjalyf sem fóru misvel í hann og í raun er dánarsóknin rakin til þeirra því það var í sjálfu sér allt með besta móti í lífi hans þegar hann stytta sér fyrirvaralaust aldur eftir tónleika. Hann var vel kvæntur og átti fallega fjölskyldu,“ segir Franz.

„Konan hans er búin að



CHRIS CORNELL Chris heitinn kom tvisvar sinnum til Íslands með tónleika. Í fyrra skiptið með hljómsveit en í seinna skiptið sat hann einn á sviði Eldborgar með kassagítarinn.

„blammera“ lyfjarisana mikið eftir þetta, enda ekki í fyrsta skipti sem fólk á besta aldri fellur frá vegna lyfjanotkunar. Hún heyrði í Chris í síma rétt áður en þetta gerðist, fattaði að það var ekki allt með felldu og það félagan hans að fara að gá að honum. Þegar sá braut niður

HVENÆR: Laugardaginn, 17. febrúar 2018.
KLUKKAN: Opnar 21.00. Tónleikar hefjast 23.00
KOSTAR: 2.500 kr. í forsölu. 3.000 kr. við inngang.
ALDUR: 20 ára nema í fylgd með forráðamanni.
FORSALA: tix.is

HEIÐURSSVEITIN:
Söngur / Gítar: Einar Vilberg
Gítar / Söngur: Franz Gunnarsson
Bassi / Söngur: Jón Svanur Sveinsson
Trommur: Skúli Gíslason

BELLSTOP:
Elín Jónsdóttir – Söngur
Rúnar Sigurbjörnsson – Gítar / Söngur
<https://www.facebook.com/bellstop.is/>

hurðina á búningsherberginu var það of seint. Chris var búinn að hengja sig,“ útskýrir Franz og bætir við að flestir forsöngvarar gruggsveitanna svokölluðu sem komu fram upp úr 1990 hafi svipt sig lífi eða lást af völdum ofneyslu fikni-efna og áfengis: „Sá eini sem er enn á lífi er Eddie Wedder úr Pearl Jam.“

Sjálfur hefur Franz verið aðdáandi Soundgarden um árabil en hann vill meina að sveitin hafi ýtt úr vör þessari tónlistarstefnu sem tröllreið öllu í upphafi tíunda áratugarins:

„Hann var búinn glíma við þunglyndi og kvíða í mörg ár. Notaði bæði lyfseðilsskyld lyf og verkjalyf sem fóru misvel í hann

„Flestir halda að Nirvana sé fyrsta grugg-sveitin en Soundgarden var sú fyrsta sem komst á útgáfusamning og kom þannig Seattle, sem tónlistarborg, á kortið,“ segir hann og bætir við að það sem gerði sveitina, og síðar þessa tónlistarstefnu, að því sem síðar varð raunin hafi meðal annars skrifað á textana.

„Á textunum má heyrja að höfundarnir voru flestir að berjast við þunglyndi og kvíða enda fjöll-uðu þeir oftast um þessar dekkri hliðar mannlífisins, og ungt fólk, utanveltu í samfélaginu, tengdi auðveldlega við þetta.“

X kynslóðin verður í essinu sínu Franz segist reikna með því að meðalaldur tónleikagesta á laugardaginn verði í kringum fertugt og upp úr enda sé það X kynslóðin sem einna helst unni þessari tónlistarstefnu. Þá eigi gruggið sér einnig eldri aðdáendur enda sé kjarni tónlistarinnar sóttur til sveita á borð við The Who og Led Zeppelin.

„X kynslóðin afmarkast af fólkum sem er fætt á bilinu 1970 til svona 1985 en rokkunnendur eru auðvitað á öllum aldri,“ segir hann að lokum.

Hver stjórnar því hvaða fréttir þú lest og hvað eru góðir fjölmiðlar?

Þú hefur kannski tekið eftir því að Facebook er búin að breyta taktinum á síðustu vikum?

Við fáum aðallega tilkynningar um að einhver hafi svarað kommenti eða smellið lækki á það. Fréttalinkum hefur verið skipt út fyrir myndir af börnum og gæludýrum og svo tökum við eftir mikilli virkni í öllum þessum grúppum.

Sumum finnst breytingin ágæt, enda hefur hún orðið til þess að margir nota tímaþjófinn minna. Aðrir kunna illa við þetta, enda hafa margir vanist Facebook sem allsherjar fréttagátt þar sem bæði er hægt að fylgjast með og ræða þjóðmálin, og halda sambandi við vini og kunningja.

Líklegast hefur forystulið Facebook fengið sjökk þegar það sá hversu einhliða (pólariseruð) hægri/vinstri stjórnsmála-umræðan þróaðist í gegnum fréttadeilingar á miðlinum og hvernig notendur létu gabbast af platfréttum hvers konar.

Þau hafa ákveðið að einblína meira á

einkalífið í stað þess að kynda undir einsleitni í pólitískri umræðu sem leiddi m.a. af sér applesínugulan forseta og annað rugl.

Undanfarnir tíu ár, eða frá og með tilkomu læktakkans, hefur Facebook hefur á vissan hátt þjónað sama tilgangi gagnvart fjölmiðlum á netinu og Spotify gagnvart tónlistarfólki og Netflix kvikmyndaframleiðendum.

Facebook flokkaði síður (pages) eftir tegundum, og efni, sem var póstað í gegnum Facebook-síður fjölmiðla fékk góða dreifingu, – allt til síðustu áramóta.

„Undanfarnir tíu ár, eða frá og með tilkomu læktakkans, hefur Facebook á vissan hátt þjónað sama tilgangi gagnvart vefmiðlum og Spotify gagnvart tónlistarfólki og Netflix kvikmyndaframleiðendum.“

Þegar maður þælir í því þá var þetta frekar steikt. Fréttir eru ekki sams konar afþreyingarefni og tónlist eða kvikmyndir og því ætti ekki að vera einhver samfélagsmiðill funkerandi sem miðlunargátt fyrir fréttæfni.

Góður fjölmiðill flytur heiðarlegar frásagnir af því sem er að gerast í þjóðfélaginu og

heiminum og leitast við að vera eins sannur og hægt er. Það virkar því frekar undarlega þegar þessar frásagnir eru „sponsaðar“ inn á samfélagsmiðil eða auglýstar eins og eitt-hvert tannkrem eða önnur markaðsvara.

Vinsældir fjölmiðils ættu að ráðast af gæðum hans og smellirnir ættu að vera tilkominir af sömu ástæðu. Auglýsendur ættu að velja að kaupa auglýsingar í fjölmiðli sem er góður og þar af leiðandi vinsæll, ekki af því einhver hópur Indverja, eða annarra gervinotenda, smelli á fullu gegn þóknun.

Við þurfum að fara aftur í tímann þegar kemur að vefmiðlum. Merkja uppáhaldsfjölmiðlana sem upphafsíður í vafranum í stað þess að láta duttlungafulla og tilraunaglaða Zuckerberga heimsins stjórna því hvort fjölmiðlarnir standa eða falla.



MARGRÉT H. GÚSTAVSDÓTTIR
MARGRET@DV.IS



Dagur í lífi

KRISTÍN MARIELLA FRÍÐJÓNSDÓTTIR

- 100% núvitund, bláberjaskensur og brjáláður hiti í Singapúr

Kristín Mariella Friðjónsdóttir fæddist í Reykjavík 21. apríl 1989. Hún er dóttir þeirra Margrétar Sigurðardóttur, kennara í Landakotsskóla, og Friðjóns Arnar Friðjónssonar hæstaréttarlögmanns. Kristín á þrjú systkini, Áslaugu Írisi, f. 1981, Tómas, f. 1984, og Alexander, f. 1991. Kristín er uppalin í Fossvoginum. Hún lauk menntaskólanámi frá MH og stundaði fiðlu- og víólunám í Tónlistarskóla Reykjavíkur. Eftir menntaskóla lá leið hennar til Bandaríkjanna þar sem hún stundaði framhaldsnám í víóluleik við Temple University en nú beinist áhugi hennar fyrst og fremst að uppeldisnálgun sem kallast RIE, – eða virðingarríkt tengslauppeldi á íslensku. Hún heldur úti vefsíðunni www.respectfulmom.com sem hefur notið mikilla vinsælda meðal foreldra. Eiginmaður Kristínar heitir Orri Helgason og starfar hjá Hyper Island í Singapúr þar sem fjölskyldan býr. Þau eiga tvö börn, Ylfu, fjögurra ára, og Breka, eins árs.

07.00
Yfirleitt vakna ég klukkan sjö með börnunum mínum og útbý fyrir þau hafragrauts-gúmmelaði með fræjum, olíum og vítamínnum. Ég sjálf verð ekki svöng fyrr en aðeins seinna og fæ mér þess vegna ekki mikið meira en grænt vítamínduft í vatni svona til að vakna aðeins betur.

08.00
Það tekur okkur um 45–55 mínútur að komast í skólann og við

”Ég er orðin alveg einstaklega góð í að koma mér strax í vinnugírinn því ég má í raun engan tíma missa.

þurfum að taka strætó og lest til að komast á leiðarenda. Ég kys að líta á þennan langa ferðatíma sem einkatímamann okkar Ylfu en eftir að litli bróðir kom í heiminn þá er mikilvægt að búa til tíma þar sem hægt er að gefa hvoru systkini um sig 100% athygli. Á morgnana er hann heima með au-pair stelpunni okkar.

09.30–10.00
Í tæpt ár hef ég farið á sama kaffihúsið til að vinna, sest á sama staðinn og panta mér alltaf það sama – bláberjaskensu og grænt te. Ég er orðin alveg einstaklega góð í að koma mér strax í vinnugírinn því ég má í raun engan tíma missa. Ég skrifa pistla og handrit að Youtube-myndböndum, set upp glærur fyrir námskeið, viðheld Facebook-hópunum mínum eða set daglega RIE-fræðslu inn á Snapchat-ið mitt.

13.00
Ég vinn í þrjú til fjóra tíma og stekk svo örstutt í matvöruverslunina á horninu til að kaupa í matinn ef eitthvað vantar, og tek síðan lest

HVAÐ ER BESTA RÁÐ SEM ÞÉR HEFUR VERIÐ GEFIÐ?
„Treystu ferlinu.“

HVAÐA RÁÐ VILT ÞÚ GEFA ÖÐRUM?
Ég hvet alla foreldra til þess að gera minna. Slaka á, fylgjast meira með og njóta með börnunum sínum akkúrat eins og þau eru, akkúrat í dag.

HVAÐ VILDIR ÞÚ AÐ ÞÚ HEFDIR VITAÐ FYRR?
Hversu vel mér fór að liða þegar ég byrjaði að njóta þess að vera einlægasta útgáfan af sjálfri mér.

eða leigubíl heim enda vil ég vera þar þegar Breki vaknar.

13.30
Mín helsta áskorun yfir daginn er að hægja á hausnum eftir vinnu morgunsins. Koma mér úr vinnugírnum í meðvitað ástand þar sem ég er róleg, slök og í tengingu við sjálfa mig. Í því ástandi vil ég koma inn um dyrnar heima, tilbúin að njóta tímans með stráknum mínum í núvitund og helst veita honum 100% athygli áður en stóra systir kemur heim. Ég legg símanni íðulega efst uppi á bókaskep og reyni að halda honum þar fram að kvöldmat. Oftast tekst mér að skipta alveg um gír og hrista stressið af mér en stundum tekst það ekki. Það hefur hins vegar hjálpað mér mikið að nýta tímann í lestinni, hugleiða, anda djúpt og reyna þannig að komast í rétt ástand á leiðinni heim eftir morgunvinnuna.

16.00
Ég er svo heppin að vera með au-pair stelpu til aðstoðar en hún sækir Ylfu í leikskólann og þannig get ég einbeitt mér að Breka litla yfir daginn. Stundum erum við Breki komin í garðinn eða á leikvöllinn um eftirmiðdaginn og þá hitta þær okkur þar. Það er nefnilega of heitt yfir hádegis til að fara út. Garðarnir og leikvellirnir vakna til lífsins eftir klukkan þrjú enda þá fyrst hægt að njóta útiverunnar án þess að stikna.

17.30
Við borðum kvöldmatinn snemma enda förum við snemma í háttinn. Ylfa elskar að aðstoða við eldamennskuna, sem er nú oftast í einfaldara lagi. Orri dettur oftast inn um dyrnar þegar við erum rétt að byrja að borða og það er alltaf jafn gaman að fá pabba heim.

19.15
Ef einhver er ennþá svangur eftir kvöldmatinn og baðið má fá sér bananasnarl. Svo burstum við tennur og leikum okkur ef tími er til en upp úr sjö eru tvær sögur lesnar uppi í rúmi og svo eru ljósin slökkt.

19.30–20.00
Við foreldrarnir eigum oftast rólega stund eftir að börnin sofna. Horfum á sjónvarpið eða spjöllum saman áður en við förum að sofa, sem er milli ellefu og tólf.

Snapchat: kmariella
Instagram: @respectfulmom



MYND EYJAR RAGNAR

SNORRI STURLUSON
SÁ TVÍBURATURNANA
OG SOVÉTRÍKIN FALLA

Hann var staddur í Leníngrad þegar Sovétríkin féllu árið 1991 og tíu árum síðar stóð hann og horfði á reykjarmökkinn síga upp frá tvíburatumum í New York. Þótt **Snorri Sturluson** sé rétt að verða 48 ára hefur þessi geðþekki auglýsingamaður upplifað fleiri örlagaviðburði en margir geta ímyndað sér. Eftir sextán ára búsetu í New York er hann snúinn aftur til fósturjarðarinnar ásamt eiginkonu og tveimur sonum og starfar sem hugmyndasmiður og leikstjóri hjá auglýsingastofunni Pipar\TBWA.

MARGRÉT H. GÚSTAVSDÓTTIR
margret@dv.is



Blaðamaður hitti Snorra á Krínglukránni en þangað var hann mættur í fyrsta sinn á ævinni: „Er þetta ekki eldgamall staður? Klassík í Reykjavík?“ spyr Snorri um leið og hann tekur af sér húfuna. Við þöntum sóðavatn, pepsi og hnetur og svo er kveikt á upptökutækinu.

Snorri er sonur þeirra Sturlu Þengilssonar forritara og Maríu Norðdahl, fyrirverandi kennara. Hann ólst upp hjá foreldrum sínum og systkinum, þeim Oddnýju og Kára, í Árbæ en bæði hafa verið áberandi í fjölmiðlum á síðustu árum. Oddný starfaði lengi sem borgarfulltrúi Samfylkingarinnar og Kári sem tónleikahaldari. Síðar eignuðust þau bróðurinn Tómas, föðurmegin, en sá verður tvítugur á árinu og gæti því eins verið sonur systkina sinna ... eða þannig. Að grunnskólanámi loknu fór Snorri í Menntaskólann við Sund sem var mjög algengt meðal Árbæinga hér áður fyrr og ekki leið á löngu þar til hann stofnaði hljómsveit, – enda af þeirri kynslóð sem var undir áhrifum frá Rokki í Reykjavík, en þeim fannst það næstum skylda að gera eitthvað skapandi eins og Óttarr Proppé kom inn á í síðasta BIRTU-viðtali. Með Snorra í bandinu voru meðal annars þeir Ottó Tynes, Þórir Viðar Þorgeirsson og Kristinn Pétursson.

Hljómsveitin, sem fékk nafnið Ottó og nashyrningarnir, naut ágætis velgengni á þeim tíma sem hún starfaði en segja má að hápunktur ferilsins hafi verið tónleikar í Moskvu árið 1989.

Hvernig kom það til að þú flæktist þangað?

„Já, þetta var svolítið fyndið og eiginlega hálfgerð tilviljun. Ég var eitthvað að fletta Þjóðviljanum við eldhúsbordið heima hjá mér og rak augun í viðtal við Sigríði Richards sem sagði frá því að einhver friðar- og umhverfisverndarsamtök í Danmörku óskuðu eftir tuttugu og fimm ungmennum frá Íslandi í vinaferð til Sovétríkjanna. Tilgangurinn var að brjóta niður múra milli ungs fólks og ég var alveg til í það,“ segir Snorri og hlær en hann var aðeins nítján ára þegar hann skellti sér út ásamt stórum hópi ungra Skandinava.

„Þetta var skipulagt frá Kaupmannahöfn og hópurinn fékk fría vegabréfsáritun sem á þeim

tíma var í raun og veru ólöglegt. Á þessum árum voru heimsóknir ferðamanna til Sovétríkjanna skipulagðar eins og þær eru í Norður-Kóreu í dag. Það var ákveðið fyrir fólk hvar það átti að gista, hvaða staði mátti skoða, hvernig maður færi þangað og svo framvegis. Ef þú fórst út af hótelinu og ætlaðir eitthvert á eigin vegum þá stóð einhver upp í lobbíinu og elti þig út. Önnur leið til að komast inn í ríkin var sú að sovéskur ríkisborgari þurfti að bjóða manni formlega með bréfi í gegnum sendiráð. Danirnir hugsuðu stórt og fóru í það að finna fimm þúsund sovéska ríkisborgara til að bjóða fimm þúsund manns í heimsókn.

Þegar þeir voru komnir vel á veg þá strandaði allt hjá einhverju möppudýri í Moskvu sem rak augun í þetta og spurði hvernig stæði á því að fimm þúsund manns væru samtímis að bjóða fólk í heimsókn. Hann var ekki hrifinn og stoppaði ferlið en þegar Gorbatsjov komst að þessu þá gaf hann út persónulega tilskipun um að uppátækið skyldi leyft og það í miðri perestrojku!“ rifar hann upp og hristir höfuðið.

Skorturinn á frelsi ápreifanlegur í Sovétríkjunum

Hljómsveitin Ottó og nashyrningarnir hélt út ásamt E-X, Snigla-



um. Þetta væri jafnframt einstakt tækifæri og því ekki annað við hæfi en að hann kæmi með. Hann lét til leiðast og það var sannarlega örlagarík ákvörðun því í Sovétríkjunum kynntist hann konunni sem hann á tvö börn með og er enn kvæntur í dag,“ segir hann og af því má álykta að alla vega einn múr hafi brotnað þarna milli unga fólksins.

Hvernig var það fyrir strák af vinstri ættum sem las Þjóðviljann við eldhúsbordið að koma til Sovétríkjanna á þessum tíma. Leist þér á þetta eða snerirðu til baka sem hægri-maður?

„Það var reyndar alveg augljóst að kommúnisminn virkaði ekkert sérstaklega vel. Margt var í lagi en annað alls ekki. Fyrst og fremst var skorturinn á frelsi bæði ápreifanlegur og áberandi. Strákar á okkar aldri þurftu til dæmis að smygla inn tónlist frá Vesturlöndum. Ef einhver einn komst yfir plötu þá var hún látin ganga manna á milli sem voru saman í einhvers konar hljómplötuklúbba, – og svo tóku allir plötuna upp á kassettur. Ríkið stjórnaði því jú hvaða tónlist fólk hlustaði á og þetta var allt saman kolólöglegt.“

”Hann var ekki hrifinn og stoppaði ferlið en þegar Gorbatsjov komst að þessu þá gaf hann út persónulega tilskipun um að uppátækið skyldi leyft og það í miðri perestrojku.“

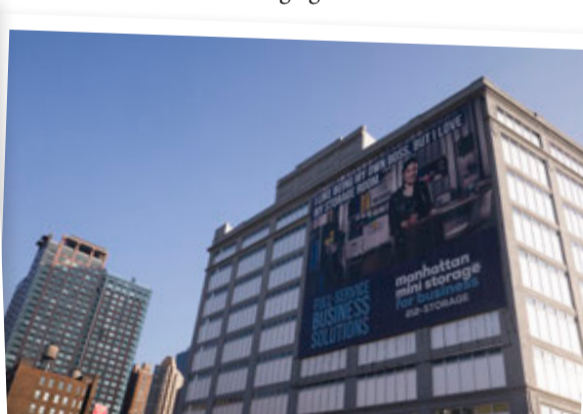
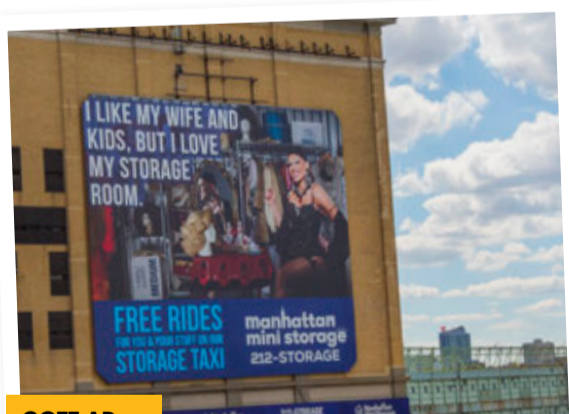
Í miðri byltingu við Vetrarhöllina í Leníngrad

Ungmennin heimsóttu Leníngrad, Kænugarð og Moskvu en ferðin tók heilan mánuð. Snorri segir hápunktinn hafa verið tónleika, sem þeir reyndar spiluðu ekki á, í Maxin Gorki-garðinum í Moskvu en þeim lýsir hann sem stórkostlegri og jafnframt mjög súrrealískri upplifun.

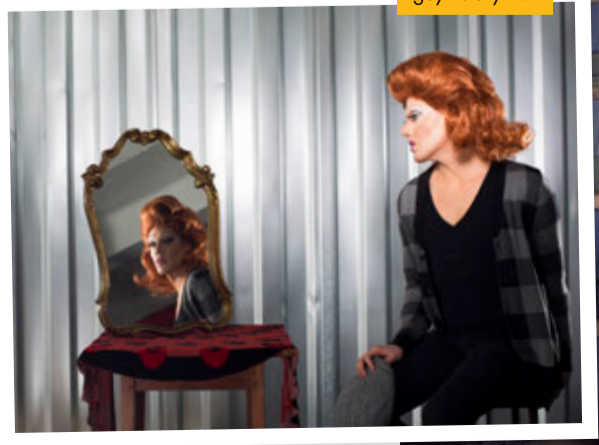
„Ég hef aldrei á ævinni séð jafn mikið af lögreglumönnum. Þeir stóðu meðfram öllum götum, í þrefaldri röð fyrir framan sviðið og allt í kring. Áttu að sjá til þess að enginn myndi missa sig yfir þessari vestrænu rokkónlist og það gerðu þeir. Í eitt skipti þegar við spiluðum sáum við þá lúberja nokkra krakka með kylfum, bara af því þau dönsuðu „of mikið“. Þetta var gersamlega ótrúlegt.“

Strákurinn sem þeir félagarnir gistu hjá í Leníngrad varð góður vinur Snorra og tveimur árum síðar fór hann aftur að heimsækja hann. Í ágúst árið 1991 var hann staddur í auga stormsins dagana sem sovéska byltingin upphófst sem leiddi síðar til upplausnar kommúniska fjölbjóðaríkisins.

„Berlínarmúrinn féll daginn eftir að ég kom heim úr fyrri ferðinni til Sovétríkjanna og það fannst mér magnað enda nýkominn heim úr kommúnistaríki. Í sjálfu sér kom uppreisnin ekki mikið á óvart því allir höfðu verið að bíða eftir henni. Spennan lá í loftinu og spurningin var aldrei hvort heldur hvenær. Við Dimitri ætluðum til Moskvu þann 19. ágúst en komumst ekki þar sem allar lestarsamgöngur lágu niðri. Ég man að við stóðum á torginu fyrir framan Vetrarhöllina í Leníngrad þar sem fóru fram mótmælafundir og það voru hermenn alls staðar en við vorum samt ekki smeykir enda íbúar Leníngrad fremur friðsælir og frjálslyndir miðað við fólk annars staðar í landinu,“ segir Snorri sem komst klakklaust aftur til Íslands á þeim tíma sem hann ætlaði sér.



GOTT AÐ VERA INNI Í GEYMSLU
Eitt fjölmargra verkefna Snorra var til dæmis skemmtileg herferð um að hægt væri að finna athvarf í leigðu geymslurými.



„Þetta var samt mjög óraunverulegt svo ég ákvað að halda bara áfram og drífa mig í skólann. Þegar ég kom á lestarstöðina sá ég turnana tvo standa í ljósum logum.

Skipulagði undanfara Iceland Airwaves í rótleysinu langa

„Þegar ég kom heim tók við frekar langt rótleysistímabil sem stóð eiginlega út megnið af tíunda áratugnum,“ segir Snorri og skellir upp úr. Hann segist hafa spilað með ýmsum hljómsveitum og unnið sem barþjónn og plötusnúður en undir lok áratugarins starfaði hann ásamt þeim Þorsteini Stephensen og Baldri Stefánssyni undir nafninu Herra Örlygur. Þeir skipulögðu meðal annars útgáfutónleika fyrir GusGus í flugskýli við Reykjavíkflugvöll en þar landaði Sigur Rós alþjóðlegum plötusamningi og ári síðar fóru sambærilegir tónleikar fram, þá undir heitinu Iceland Airwaves. „Ég var Herra Örlygur allt þar til ég afsalaði mér titlinum og leyfði þeim að nota hann áfram enda var ég byrjaður að snúa mér að öðru.“

Í kringum síðustu aldamót urðu miklar framfarir í stafrænni tækni og Snorri var fljótur að tileinka sér þær. Hann tók þetta svo skrefinu lengra þegar hann komst inn í skóla í New York þar sem stafræn miðlun var í forgangi (e. digital media) og þar lærði hann allt frá forritun og grafískri hönnun yfir í klippivinnu og kvikmyndagerð með aðstoð tölvutækninnar. Hann leigði íbúð ásamt nokkrum námsmönnum í Williamsburg í Brooklyn sem nú er eitt dýrasta fasteignasvæði heims og þykir með eindæmum „hipp og kúl“.

Sá tvíburaturnana hverfa í árásinni 11. september

„Nú er þetta hverfi orðið svo hipp að það er ekki hægt að ímynda sér það en árið 2001, þegar ég flutti út, var það ekki komið á þetta stig. Ég var hæstánægður með að vera kominn til New York enda hafði mig dreymt um það frá því ég kom þar fyrst sem unglingur,“ segir Snorri sem ákvað að búa áfram í borginni að náminu loknu, þrátt fyrir óöryggið sem fylgdi árásunum á tvíburaturnana í september.

„Ég held að sú upplifun hafi tengt mig bæði fólkinu og borginni alveg afskaplega sterkum böndum en hún breytti mér mjög mikið,“ segir Snorri sem fékk fréttirnar af árásinni fyrst í gegnum símtal frá Íslandi.

„Þetta var eldsnemma um morgun og ég var að taka mig til fyrir skólann þegar systir mín hringdi og spurði hvað væri eiginlega að gerast. Ég var heppinn að ná að svara, því örstuttu síðar myndaðist svo mikið álag á línurnar að símakerfið lá niðri í tvo daga,“ segir hann. Hann segist hafa litið út um eldhúsgluggann með systur sína á línunni og séð reykin stíga til himins frá Manhattan en það hafi ekki verið fyrir en hann kveikti á sjónvarpinu að hann skildi betur hvað var að gerast.

„Þetta var samt mjög óraunverulegt svo ég ákvað að halda bara áfram og drífa mig í skólann. Þegar



„Í eitt skipti þegar við spiluðum sáum við þá lúberja nokkra krakka með kylfum, bara af því þeir dönsuðu „of mikið“.

MYND EIMAR RAGNAR

ég kom á lestarstöðina sá ég turnana tvo standa í ljósum logum. Fólk stóð og horfði á þetta en ákvað svo að halda áfram með daglegt amstur ... fara í vinnuna og svo framvegis. Ég ætlaði sjálfur að halda áfram, fór niður að lestinni en allt í einu snerist mér hugur og ég fór til baka. Sem betur fer ... því nokkrum mínútum síðar hættu allar lestir að ganga og ég hefði orðið fastur á Manhattan.

Þegar ég kom aftur upp kallaði einhver að turnarnir væru fallnir. Ég trúði þessu ekki enda var ég nýbúinn að horfa á þá en þetta var rétt. Turnarnir höfðu verið jafnaðir við jörðu.“

Ástin sigrar

Hann segir næstu vikur og mánuði hafa verið mjög óraunverulega. Sjálfur þekkti hann engan sem

lést í árásinni en í kringum hann var fjöldi fólks sem gerði það enda borgin þakin handgerðum auglýsingum þar sem kallað var eftir týndu fólki. Hann segir samkenndina sem ríkti meðal borgarbúa í kjölfar árásanna hafa verið ólýsanlega og fallegast þótti honum hvernig allir voru staðráðnir í að láta ekki hatrið ná yfirhöndinni.

„Ég verð næstum því klökkur af

því að tala um þetta. Það var eins og allir borgarbúar hefðu ákveðið að það væri hægt að komast í gegnum svona hörmungar og vinna svo í því saman að gera heiminn betri. Ég varð aldrei var við neitt múslimahatur eða þess háttar, þvert á móti var algjör samstaða um að kærleikurinn væri rétta leiðin og það var einstaklega magnað,“ rifjar hann upp.



Á HORNINU ÞAR SEM ÞAU HITTUST FYRST Snorri, Lydia og synirnir Andri og Nicholas á örlagahorninu á Manhattan í New York. MYND SNORRI STURLUSON



FUBU Snorri starfaði sem listrænn stjórnandi hjá fatamerkinu FUBU í fjögur ár og var með hornskrifstofu á 63. hæð í Empire State-byggingunni.

úr skottinu á bílnum sínum. Svo fóru þeir að selja fleiri flíkur í svona hálfgerðum sjoppum sem eru við flestar lestarstöðvarnar en það er yfirleitt í þessum búðum sem „trendin“ verða til í New York. Þetta sprakk svo alveg út og á ótrúlega skömmum tíma urðu þeir að heimsveldi sem velti fleiri milljörðum á ári.

Eftir að hann sagði skilið við FUBU vann hann á auglýsingastofu um skeið en daginn sem eldri sonurinn kom í heiminn gerði hann það sem allir ráðlögðu honum að gera ekki – sagði upp vinnunni og fór að vinna sjálfstætt. Það tókst þó vonum framur en í tólf ár starfaði hann sem auglýsingaleikstjóri og ljósmyndari um allan heim. Hápunktur ferilsins var Superbowl-auglýsing fyrir tölvurísan Dell, en ásamt þáverandi samstarfsfélaga sínum, Eiði Snorra Eysteinessyni, starfaði Snorri fyrir Nokia, Benz og fleiri stórfyrirtæki með stórstjörnum á borð við Tom Brady, Dennis Hopper og Eric Roberts og fleirum.

„Þetta var rosalega góður tími en svo skildi leiðir okkar Eiðs árið 2013. Hann flutti til Los Angeles og ég hélt áfram að vinna við auglýsingar og kvikmyndagerð í New York og víðar. Síðasta verkefnið mitt var að leikstýra skemmtilegri gamanmynd sem heitir Love in Kilnerry. Hún segir frá litlum bæ þar sem íbúarnir, flestir eldri borgarar, verða skyndilega gripnir miklum losta með tilheyrandi gleði fyrir suma og sálarstríði fyrir aðra.“

Þetta hljómar eins og það hafi verið talsvert stuð á þér í stórborginni. Hvað réð úrslitum um þá ákvörðun að flytja aftur til Íslands?

„Það var sitt lítið af hverju. Til dæmis hafa stjórnmálin haft mjög leiðinleg áhrif á stemninguna í New York og svo vorum við að hugsa um strákana okkar. Ef þeir áttu að öðlast íslenska sjálfsmynd þá var þetta svolítið svona „now or never“. Nú stunda þeir nám við Austurbæjarskóla og líkar mjög vel enda eru margir krakkar þar sem hafa ekki íslensku sem fyrsta tungumál og komin ákveðin reynsla hjá kennurum. Svo kunnum við öll vel að meta frelsið hérna. Þegar við fjölskyldan lentum þá fundum við strax að það þurfti ekki einu sinni að ræða það. Við þurftum ekkert að setjast niður og útskýra reglurnar á Íslandi fyrir þeim. Ef þá langar að fara eitthvert út að leika sér þá þarf maður ekki að stressa sig á því. Hér er mikið öryggi. Í Bandaríkjunum líta foreldrar ekki af börnunum sínum og sér í lagi ekki í stórborgunum. Ísland er sem betur fer ekki þannig og verður það vonandi aldrei,“ segir Snorri að lokum. **B**

LOSTAFULLIR ELDRI BORGARAR

„Síðasta verkefnið mitt var að leikstýra skemmtilegri gamanmynd sem heitir Love in Kilnerry. Hún segir frá litlum bæ þar sem íbúarnir, flestir eldri borgarar, verða skyndilega gripnir miklum losta með tilheyrandi gleði fyrir suma og sálarstríði fyrir aðra.“

MYND SNORRI STURLUSON



„Black Lives Matter og MeToo eru á vissan hátt hluti af sömu byltingunni, það er að segja hópar sem hafa verið undirokaðir og beittir misrétti árum saman sem rísa nú upp gegn hvíta karlmanninum.“

árásirnar fundum við samkennd, samstöðu og styrk hvert í öðru en þegar Trump tók við myndaðist sundrung og vonleysi helltist yfir. Vinahópar splundruðust af því einhver í hópnum gaf Trump atkvæði sitt. Þetta varð persónulegt. Samkynhneigðir, svartir, konur... bara allir sem ekki tilheyrðu einhverjum forréttindahópum tóku því sem persónulegri árás að vinir skyldu kjósa Trump. Það var verið að kjósa gegn þeim og með kvenfyrirlitningu og kynþáttahatri. Margir kjósenda hans létu sem ástæðan væri önnur, en undir niðri vita allir um hvað valið snerist og það var óhugnanlegt að sjá þetta koma svona upp á yfirborðið.“

Með hornskrifstofu á hæð 63 í Empire State-byggingunni

Snorri átti mjög farsælan starfsferil í þau sextán ár sem hann bjó í heimsborginni. Fyrsta „alvöru“ starfið hans var hjá hip-hop fatamerkinu FUBU og fyrsta skrifstofan, – hornskrifstofa á 63. hæð í Empire State-byggingunni. Þar vann hann í fjögur ár sem listrænn stjórnandi og fórst það vel úr hendi.

„FUBU, sem þýðir For Us By US, var stofnað af fjórum svörtum strákum sem byrjuðu á að selja húfur upp



ÓTTÓ OG NASHYRNINGARNIR Strákarnir ungir að árum. Hljómsveitin var stofnuð í Menntaskólanum við Sund.

sjá í gegnum þessa falsmynd. Öll lægst launuðu störf in í þjóðfélaginu eru unnin af svörtum Bandaríkjamönnum, meira að segja innflytjendur, sama af hvaða uppruna þeir eru, fá betri tækifæri en blökkumenn. Það var mikið áfall að átta sig á þessu og þess vegna finnst mér svo merkilegt hvað er að gerast núna. Black Lives Matter og MeToo eru á vissan hátt hluti af sömu byltingunni, það er að segja hópar sem hafa verið undirokaðir og beittir misrétti árum saman sem rísa nú upp gegn hvíta karlmann-

inum, feðraveldinu, sem berst þó um á hæl og hnakka,“ segir hann. Hann segir stemninguna í New York hafa breyst gríðarlega eftir að Trump var kjörinn forseti. Daginn eftir að Obama tók við völdum hafi birt yfir öllu og fólk horfði bjartsýnt fram á veginn en um leið og Trump tók við embætti hafi svartnættið hellst yfir.

„Þótt ótrúlegt megi virðast eru flestir íbúar New York sammála um að 7. nóvember 2017, dagurinn sem Trump tók við embætti, hafi verið verri en 11. september. Eftir

Þegar náminu lauk, í desember 2001, ákvað Snorri að flytja ekki heim á klakann heldur láta á það reyna að búa og starfa í New York. Hann var líka kominn með augastað á stelpu sem hann kynntist á stefnumótasiðu á netinu og var mjög spenntur að hitta að loknu jólafríi á Íslandi.

Þau mæltu sér mót á götuhorni á Manhattan og fóru þaðan á veitingastað en Snorri segir að þarna hafi hann upplifað ást við fyrstu sýn. Sú heppna heitir Lydia Holt og er sagnfræðingur og rithöfundur af afrísk-amerískum uppruna, fædd og uppalin í Texas. Þau Snorri hafa nú verið gift í rúman áratug og eiga tvo syni, þá Andra Luke og Nicholas Jaka.

Dagurinn sem Trump tók við embætti verri en 11. september

Hann segist lítið hafa fundið fyrir fordómum í garð þeirra hjóna sérstaklega en engu að síður hafi það komið honum mjög á óvart hversu mikið kynþáttahatur sé enn ríkjandi í Bandaríkjunum.

„Á yfirborðinu eru allir vinir í New York þótt fólk sé af ólíkum uppruna en við það að búa þarna í nokkra mánuði byrjar maður að



Ferðalög

VIÐ UNNUM!
V is for Victory!
Churchill kátur
að stríðinu loknu.



London: Heimsókn í herbúðir Winstons Churchill

FERÐAST TIL SEINNI HEIMSSTYRJALDARIN



KORTAHERBERGIÐ Í þessu fræga kortaherbergi voru margar stórar ákvarðanir teknar. MYND IWM



TÍMALÍNA Á safninu, sem hefur fengið ótal verðlaun, er hægt að skoða, hlusta og lesa um atburðarásina í síðari heimsstyrjöldinni á þessu stóra ljósaborði.

MARGRÉT H. GÚSTAVSDÓTTIR
margret@dv.is



Þótt fæstir vilji líkja sér við Donald Trump þá eiga flestir unnendur sagnfræðinnar það þó sameiginlegt með honum að vilja heimsækja byrgi hermálaráðuneytisins og Churchill-safnið við Westminster í næstu Lundúnaferð, en að sögn bresku pressunnar óskaði appelsínuguli forsetinn sérstaklega eftir þessari upplifun í væntanlegri heimsókn sinni til Bretlands.

Að sögn þarlandra blaðamanna er Trump innblásinn af myndinni The Darkest Hour en í henni segir frá fyrstu verkefnum Churchills sem forsætisráðherra og voru þau ærin enda loftárásir Þjóðverja yfirvofandi.

Varnaraðgerðir ríkisstjórnar Churchills voru að mestu skipulagðar í þessu neðanjarðarbyrgi sem var standsett þegar menn sáu í hvað stefndi og þar loguðu ljósin allan sólarhringinn í sex ár, eða allt þar til stríðinu lauk árið 1945. Þetta byrgi, sem hefur verið varðveitt í sjöttíu ár, kemur töluvert við sögu í myndinni enda voru Churchill og hans fólk þar vakin og sofin í nokkur ár.

Stríðsminjasafnið kallast the Cabinet War Rooms og mælt er með því að gestir gefi sér að minnsta kosti hálfan dag til að komast yfir að skoða það allt, enda merkileg og áhrifamikil upplifun. Samhliða þessum minjum er starfrækt sérstakt Churchill-safn en þar eru lífi og störfum þessa merka manns gerð góð skil.

Athvarf fyrir ríkisstjórnina

Þegar Þjóðverjar réðust inn í Austurríki í mars árið 1938



Í BEINNI ÚTSENDINGU Churchill talar til landsmanna frá hljóðveri BBC skömmu áður en hann færði sig niður í varnarbyrgið en þar var einnig komið fyrir útsendingarbúnaði svo að hann gæti fært sínu fólki fréttirnar milliliðalaust.

setti Hastings Ismay, þáverandi herforingi og ritari varnarmálaráðuneytis, aðgerðaráætlun af stað svo vernda mætti ríkisstjórnina ef til þess kæmi að Þjóðverjar gerðu árárás á Breta.

Kjallarinn undir nýlegu skrifstofuhúsnæði ríkisstjórnarinnar var talinn heppilega nálægur bæði Downing-stræti númer 10 og Þinghúsinu svo að þann 31. maí þetta sama ár var því slegið á fast að þar skyldi útbúið byrgi fyrir valdamenn þjóðarinnar.

Allt sumarið 1938 stóðu iðnaðarmenn í ströngu við að skipta útglerhurðum fyrir þykkar hurðir úr tekki, sandpokum voru hlaðið í útskotin, símalínur voru lagðar og BBC setti upp útsendingarbúnað svo að þjóðin fengi fréttirnar frá fyrstu hendi og eins fljótt og auðið væri. Í lok ágúst var búið að prófa hvern krók og kima, kortin komin

upp og ekkert að vanbúnaði ef til atlögu kæmi.

Settist á strompinn og púaði vindil

Þann 29. júlí 1940 kom ríkisstjórn Churchills í fyrsta sinn saman í byrginu og upp frá þeim degi voru varnir Breta gegn innrásum Þjóðverja alfarið skipulagðar frá þessum sögufræga stað. Þar sátu þeir saman við stórt borð sem enn stendur á sínum stað og virtu fyrir sér kort af Evrópu meðan þeir veltu fyrir sér hvernig best væri að verjast foringjanum sturlaða í Berlín.

Þann 11. september 1940 ómaði fyrsta útsending breska ríkisútvarpsins úr byrginu. Með sinni áhrifaríku rödd varaði Churchill landa sína við yfirvofandi loftárás- um Þjóðverja og ekki leið á löngu þar til hann fékk sjálfur að finna fyrir því vegna þess að nokkrum



FRÍSTUNDAMÚRARI Churchill átti sér mörg áhugamál. Meðal annars var hann ágætur málarí, mikill dýravinnur og fínasta skáld. Skemmtilegasta áhugamálið hans var þó líklegast að múra veggir sem honum þótti bæði róandi og gefandi. Sagan segir að hann hafi ekki verið neitt sérstaklega góður í þessu og þegar hann lagði frá sér spaðann og fór inn að drekka kampavínið sitt laumuðust fagmenn til að laga verkið.



ALLT Í UPPRUNALEGRI MYND Lítið sem ekkert hefur verið hróflað við byrginu frá því stríðinu lauk árið 1945.

berg, „Transatlantic Telephone Room“, komið fyrir í byrginu svo að Churchill gæti lagt á ráðin með Bandaríkjaforseta. Hátækni þess tíma var notuð svo að ómögulegt væri að hlera þessi símtöl og sagan segir að hvorugur foringinn hafi viljað lyfta upp tóli fyrir en hinn var kominn á línuna, – enda stórmærkilegir karlar báðir tveir.

Stóll ráðherrans stendur enn á sínum stað í fundarherbergi varnarráðsins og á viðarörmunum má sjá hversu mikið álag var á Churchill; hægrí armurinn er allur útkloraður en sá vinstri er holóttur eftir núning frá innsigliinu á hringnum hans.

Svo mikil leynd hvíldi yfir því sem fram fór í þessum herbergjum að Margaret Calley, dulkóðunar-sérfræðingur breska hersins, sagði fjölskyldu sinni ekki orð um sína aðkomu fyrir en þrjátíu árum eftir að stríðinu lauk.



HÉR SVAF HANN Vakinn og sofinn yfir vörninni gegn Hitler. Hér lagðist hann til hvílu. MYND IWM

Thatcher klippti á bordann 1984

Þann 14. ágúst árið 1945, daginn eftir að Japanir játuðu sig sigraða, voru ljósín í byrginu slökkt í fyrsta sinn í sex ár og þremur árum síðar barst tilkynning frá þinginu um að byrgið skyldi varðveitt í upprunalegri mynd og opið almenningi á fyrirfram ákveðnum tímum.

Árið 1984 klippti þáverandi forsetisráðherra, Margaret Thatcher á bordann þegar stríðsminjasafnið var formlega opnað í þeirri mynd sem það er í dag en árið 2005 var opnað safn um líf og störf Winstons Churchill í hliðarrými en hann lést þann 24. janúar árið 1965, níraður að aldri.

Í safninu, sem hefur hlotið ótal verðlaun, má meðal annars skoða málverk og teikningar eftir hann og ýmsa persónulega muni sem hann átti, til dæmis kampavínsflöskur, öskubakka, fatnað og bréf og ljósmyndir sem fóru á milli þeirra hjóna. ▶

Churchill-safnið

Miði fyrir einn fullorðinn á Churchill-safnið kostar tæplega 3.000 krónur og gildir á bæði söfnin en er ódýrari ef hann er keyptur fyrirfram á netinu.

Veitingahús safnanna er opið til klukkan 16.45.

Leiðsögn í heyrnartólum fylgir aðgöngumiðanum en söfnin eru opin frá 9.30 til 6.00 alla daga.

HEIMILISFANG: Churchill War Rooms Clive Steps King Charles Street London SW1A 2AQ

Vefsíða: www.iwm.org.uk

dögum síðar var sprengju varpað á aðsetur hans við Downing-stræti 10.

Í kjölfarið fluttu þau hjónin, Churchill og Clementine, í sérstakar vistarverur sem voru standsettar fyrir þau í byrginu og þar gat Churchill haldið í sínar daglegu venjur en eins og áhugamenn vita var hann einstaklega vanafastur þegar kom að matar- og hvíldartímum og hvers konar venjum, meðal annars reykingum. Til eru frásagnir af því hvernig hann vílaði ekki fyrir sér að fara úr kjallaranum og upp á þak til að fylgjast með sprengjuárásum Þjóðverja. Þar settist hann stundum á skorstein og rúaði sína frægu vindla þannig að reykurinn sogaðist niður í kjallarann með tilheyrandi ónotum fyrir þau sem þar voru.

Útkloraður stóll enda stressið mikið Þegar Bandaríkjamenn gengu til liðs við Breta var sérstöku símaher-



Á meðan þú ert í London skaltu líka ...

HEIMSÆKJA SAATCHI GALLERÍD VIÐ SLOAN SQUARE.

Samfimalist í sinni fegurstu og skemmtilegustu mynd. Einstaklega fallegt hús sem gaman er að heimsækja. Til 6. mars verður hægt að skoða sam-sýningu nokkurra listamanna en sýningin ber yfirskriftina **ICONOCLASTS: Art out of the mainstream** og til 25. mars stendur sýningin **SALOON 004** en þar eru sýnd málverk sem Philip Pearlstein málaði frá 1990 til 2017.



Heimilisfang: Duke of York's HQ King's Rd, Chelsea London SW3 4RY
Vefsíða: www.saatchigallery.com



PANTA ÞÉR BORD Á INDVERSKA VEITINGASTAÐNUM GYMKHANA

... sem hefur fengið rífandi dóma og fimm stjörnur hjá flestum veitingahúsa-gagnýndum. Staðurinn er byggður á arfleið Breta í Indlandi en Gymkhana er angló-indverskt orðasamband sem var notað yfir herraklúbba á Indlandi hér áður. Mikil áhersla er lögð á góða tandoori-rétti á staðnum en varstu að biðja um eitthvað mjög sterkt því þegar Indverjar segja að matur sé sterkur þá er hann líklegast að fara að brenna úr þér iðrin.

Sími: +44 20 3011 5900
Vefsíða: gymkhanalondon.com
Borðapantanir: opentable.co.uk, bookatable.co.uk

SMAKKA TYRK- NESKA MEZE-RÉTTI Á TYRKNESKA STAÐNUM SOFRA Í MAYFAIR.

Mikil áhersla er lögð á fersk hráefni og fjölbreytileika á þessum frábæra veitingastað sem leggur sérstaklega upp úr því að framreiða þjóðlega rétti frá norðurhéruðum Tyrklands.



Heimilisfang: 18 Shepherd St, Mayfair London W1J 7JG
Borðapantanir: opentable.co.uk
Sími: +44 20 7493 3320



FÁ ÞÉR MORGUNMAT EÐA BRÖNS Á COLBERT.

Á Colbert koma betri borgarar London í morgunmat til að fletta blöðum og sötra kaffi. Um helgar fyllist hann af fólki í bröns og því um að gera að panta sér borð ef þú vilt ekki þurfa að biða. Hönnunin er í skemmtilega gamaldags frönskum stíl en rýmið er samsett af þremur herbergjum og anddyri með flottum bar.

Heimilisfang: 50–52 Sloane Square Chelsea London SW1W 8AX
Vefsíða: colbertchelsea.com
Borðapantanir: opentable.co.uk
Sími: +44 20 7730 2804

KVÍKMYNDIR:

Winston Churchill á ögurstund

Sigurgeir Orri Sigurgeirsson fjallar um The Darkest Hour

Í upphafi seinni heimsstyrjaldarinnar hvíla örlög hins frjálsa heims á öxlum nýkjörins forsætisráðherra Bretlands, Winstons Churchills.

Hann stendur frammi fyrir því að þurfa að semja við Hitler, eða að þrúka og berjast áfram þar til yfir lýkur. Myndin gerist öll í maí 1940 og lýsir fyrstu dögum Churchills í embætti, en óhætt er að segja að hann hafi tekið við erfiðu búi. Þjóðverjar höfðu ráðist inn í Frakkland og áttu síðar í mánuðinum eftir að króa Bandamenn af í Dunkirk þar sem 400 þúsund hermenn horfðu fram á að verða stráfélldir tækist ekki að ferja þá yfir Ermarsundið í tíma.

Réttur maður á réttum stað

Ögurstund, eða The Darkest Hour eins og hún heitir á frummálinu, er virkilega áhrifarík mynd en í sögunni eru raktir atburði sem skiptu gríðarlega miklu máli fyrir allan hinn vestræna heim.

Ef Winston Churchill hefði ekki verið réttur maður á réttum stað og tíma eru talsverðar líkur á að heimsmyndin væri önnur en sú sem við þekkjum í dag. Á þessum örlagaríku dögum vorið 1940 tókust á tvær fylkingar; þeir sem vildu semja við Hitler og þeir sem vildu ekki semja við Hitler, eða töldu það sama og tap að gera friðarsamm-



inga við hann. Ekki þarf að taka fram að Churchill var í síðarnefndu fylkingunni. Þótt Churchill hafi verið glámskyggn maður að sumu leyti, yfirsást honum aldrei hvaða mann Adolf Hitler hafði að geyma. Hann varaði við honum í ræðu og riti allt frá því hann komst til valda. Gary Oldman leikur Churchill af mikilli snilld enda hlaut hann Golden Globe-verð-

launin fyrir sitt framlag sem besti leikari í dramamynd.

Við semjum aldrei við Hitler, við gefumst aldrei upp!

Höfundur handritsins tekur sér skáldaleyfi við að segja söguna, en það gerir hana ekki minna hrifandi. Senan þar sem Churchill tekur sér far með neðanjarðarlest er sérlega eftirminnileg. Þar tók hann

púlsinn á þjóðinni og niðurstaðan var einróma: Við semjum aldrei við Hitler. Við berjumst gegn þeim á höfunum, við berjumst gegn þeim með síauknum þrótti í loftinu, við verjum eylandið okkar, hvað sem það kostar. Við munum berjast á ströndunum, við munum berjast á flugvöllum, við munum berjast á engjunum og götunum, við munum berjast



Frumskýnd:
2. febrúar 2018

Leikstjórn: Joe Wright

Leikarar: Gary Oldman, Lily James, Ben Mendelsohn, John Hurt, Kristin Scott Thomas, Stephen Dillane, Philip Martin Brown, Jeremy Childs, Ronald Pickup, Charley Palmer Rothwell

Handrit: Anthony McCarten

í fjöllum; við gefumst aldrei upp!

Að lokum er gaman að geta þess að það var hugmynd Churchills að fá báta og fley til að bjarga hermönnum sem voru fastir í Dunkirk en um þá viðburði var gerð samnefnd verðlaunamynd sem var nýverið sýnd í kvíkmýndahúsum.

Einróma lof gagnrýnenda

Darkest Hour hefur hlotið einróma lof gagnrýnenda og er tilnefnd til sex Óskarsverðlauna, þar á meðal sem besta myndin og Gary Oldman er tilnefndur sem besti leikarinn í aðalhlutverki. The Darkest Hour er einnig tilnefnd til fjölda Bafta-verðlauna eða átta. Hún fær til að mynda tilnefningu sem besta myndin og Oldman er tilnefndur sem besti leikarinn. Þá var hann valinn besti leikari í dramamynd á Golden Globe. The Darkest Hour er sýnd í Sambíónum. 

Sigurgeir Orri Sigurgeirsson



Sætoppur ehf. • Lónsbraut 6 • 220 Hafnarfirði • Sími 551 7170 • www.saetoppur.is

2018 árgerðir Hobby húsbílar og hjólhýsi



Hjólhýsi frá 2.800.000 kr. og nýir húsbílar frá 7.900.000 kr.



Hef til afgreiðslu Hobby 2018 árgerð

Mikið af aukabúnaði, meiri burðar-getu, Sjónvarpsfestingu, gólfhita, Rúmbreytingu, Rafgeymakerfi, einnig Markisur, uppblásin fortjöld, Alde, sólarcellur og fleira í boði.

- 495UL Excellent - 3.580.000 kr.
- 495UL Premium - 3.990.000 kr.
- 540UL Excellent - 3.970.000 kr.
- 540UFe Excellent - 3.990.000 kr.
- 560UL PREMIUM - 4.380.000 kr.
- 770CL Landhús - 5.660.000 kr.

Fleiri gerðir einnig.

Mitsubishi Outlander PHEV 2.0 Plug-In Hybrit 4x4

Til afhendingar í febrúar 2018.

INTENSE PLÚS - Verð 4.200.000 kr.

Sjálfsk, 360gráðu myndavél, 18" álfelgur, 50/50 leður, Lyklalaust aðgengi, Upphitað Ledurklætt aðgerðastýri, Hiti í sætum, App tenging til að forhita bíl og stýra hleðslu, Samlitir, aðfellaugir rafstillanlegir og upphitaðir hliðarspeglar, Útvarp með snertiskjá.

Tilboð

Dráttarkúla og 4 vetrardekk á 17" álfelgum kr. 200.000



f B1 innflutningur bíla og hjólhýsa / boas@b1.is / Miðvangur 1-3, Egilsstöðum / Upplýsingar gefur Bóas Eðvaldsson í síma 777 5007

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



Helgarmaturinn



ELMA OG KOKKARNIR
F.v. Johnny Winsten, Elma Backman og Samuel Watson.

FRÚ HELGA FYLGIST MEÐ OKKUR

Elma Backman hjá Mat og drykk deilir uppskriftum að krækiberjakokteil og unaðslegum eftirrætti úr hvítu súkkulaði frá Ommom og íslensku skyri.

Fyrir þremur árum var opnað-ur þjóðlegur veitingastaður í gamla Aliance-húsinu við Grandagarð 2, þar sem verslunin Ellingsen var rekin í gamla daga. Staðurinn heitir því einfalda og skemmtilega nafni Matur og drykkur eftir samnefndri bók Helgu Sigurðardóttur sem allar íslenskar húsmæður, með snefil af sjálfsvirðingu, höfðu í öndvegi í eldhúsum landsins áratugum saman.

„Þegar húsmæður voru að ræða hvernig átti að gera hlutina og voru ekki sammála þá var viðkvæðið alltaf; Sjáum bara hvað Helga segir! og svo var flett í bókinni enda hafði frú Helga lög að mæla,“ segir Elma sem stofnaði veitingastaðinn ásamt spænskum eiginmanni sínum, Alberti Munoz.

„Hann ólst upp í lítilli saltfiskverslun sem amma hans og mamma ráku til fjölda ára í Barcelona en þær seldu einmitt saltfisk sem kom úr þessu húsi því hér var saltfisksverkun í gamla daga. Saltfiskurinn frá Íslandi þótti sá allra besti sem völ var á og nú hefur hann Albert lokað hringnum með því að opna veitingastað í nákvæmlega sama húsi,“ segir Elma glöð í bragði.

Frú Helga fylgist með að handan

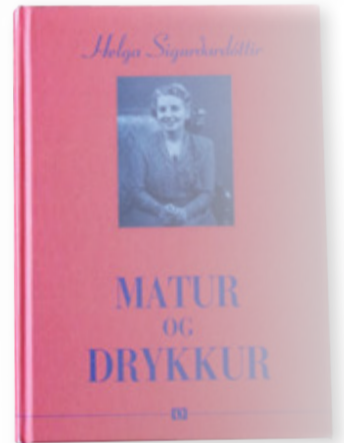
„Við gerum út á íslenskan mat og íslenskar hefðir og vinnum mikið með bókina hennar Helgu. Tökum uppskriftir þaðan og gerum tilraunir með þær undir ákveðnum formerkjum og þeirri hugsun að frú Helga sé að fylgjast vel með okkur að handan, enda megum við ekki fara of langt út fyrir rammann í tilraunamennskunni,“ segir Elma.

Matur og drykkur hlaut viðurkenningu frá matgæðingunum hjá Michelin í fyrra en hún kallast Bib Gourmand sem gæti útlagst sælkerasmekkurinn á íslensku.

„Þetta er ekki sami flokkur og „fine dining“ hjá Michelin og við erum ekki þess háttar staður

en engu að síður er þetta mjög mikið upphefð enda aðeins örfáir staðir sem hafa fengið þennan stimpil. Við erum eini staðurinn á Íslandi sem hefur hlotið þessa viðurkenningu. Í fyrra vorum við einnig tilnefnd til Nordic Price-verðlaunanna en það eru sérstök veitingahúsaaverðlaun sem veitt eru á Norðurlöndum.“

„Við gerum út á íslenskan mat og íslenskar hefðir og vinnum mikið með bókina hennar Helgu.“



UPPSKRIFTIR:

KRÆKIBERJAKOKTEILL OG OMMOM HVÍTSÚKKULAÐI-SKYR EFTIRRÉTTUR

Eftirrætturinn er á matseðlinum hjá Mat og drykk en Elma og kokkarnir útfærðu þessa uppskrift með það í huga að auðvelt væri að skella í eftirrættinn heima. Krækiberjakokteillinn er gerður úr íslenskum hráefnum og þótt það sé ekki berjatíð núna þá er alltaf hægt að nálgast þetta ljúffenga krækiberjasíróp frá Íslenskri hollustu:

„Þau tína hráefnin úti í náttúrunni og selja svo afurðirnar og vörurnar sínar bæði veitingahúsum og einstaklingum. Íslensk hollusta er algjörlega einstakt fyrirtæki sem ég hef mikið dálæti á,“ segir Elma.

„Okkur finnst svo gaman að vinna með minni aðilum sem eru að gera aþdúunarverða hluti með íslenskum hráefni og okkur finnst gaman að státa okkur af því að við verslum við þau, – og önnur sambærileg fyrirtæki.“

KRÁKAN

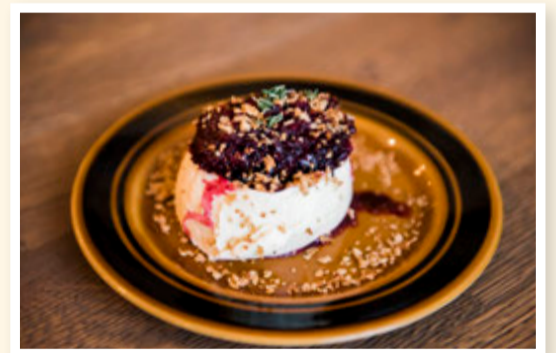
Fyrir 1

INNIHALD:

- 4 cl einiberjagín frá Reykjavík Distillery
- 1,5 cl eggjahvíta
- 2 cl krækiberjasíróp frá Íslenskri hollustu
- 3 cl lime-safi

AÐFERÐ:

Blandið og hristið allt saman í kokteilhristara í 10 sekúndur. Hristið svo aftur með klókum. Ef þú átt ekki hristara er gott að nota bara krukku með vel föstu loki. Sigtíð í kokteilglas. Skreitt með þurrkuðu garðablóðbergi.



HVÍTSÚKKULAÐI-SKYR MEÐ KRÆKIBERJAKRAP

Fyrir 4–6

INNIHALD:

- 250 g rjómi
- 250 g hvítt súkkulaði frá Ommom
- 250 g hreint skyr

AÐFERÐ:

HITIÐ RJÓMANN OG PASSIÐ AÐ LÁTA HANN EKKI SJÓÐA. TAKIÐ AF HELLUNNI OG HRÆRIÐ SÚKKULAÐINU SAMAN VIÐ. BÆTIÐ SVO SKYRINU ÚT Í OG HRÆRIÐ MEÐ TÖFRASPROTA.

KRÆKIBERJAKRAP

INNIHALD:

- 375 g vatn
- 125 g sykur
- 250 g bláber (frosin eða fersk)
- Sítrónusafi kreistur úr 2 sítrónum
- Rifinn sítrónubörkur af hálfri sítrónu

AÐFERÐ:

Setjið bláber í matvinnsluvél og blandið vel. Sjóðið saman vatn og sykur. Bætið svo bláberjamaukinu og rifnum sítrónuberkinum út í sykurvatnið. Takið af hellunni og leyfið að kólna í 5 mín. Bætið svo sítrónusafanum út í og hrærið. Sett í plastlát og frystið.



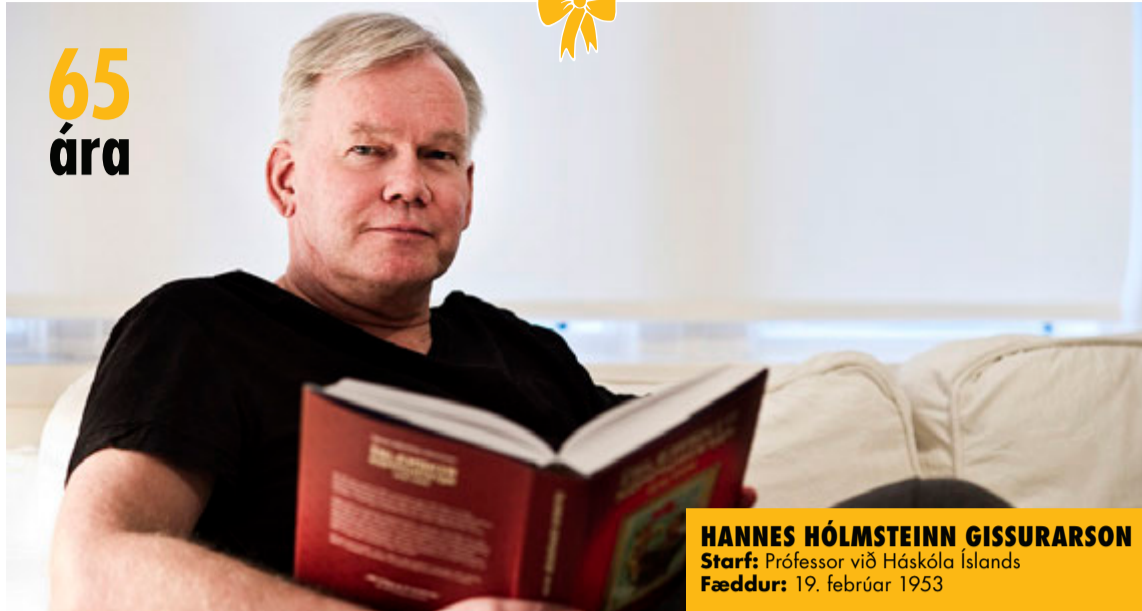
**MATUR
OG
DRYKKUR**

Matur og drykkur
Sími: 571- 8877
Grandagarði 2,
101 Reykjavík

Afmælisbörn vikunnar



65 ára



HANNES HÓLMSTEINN GISSURARSON
Starf: Prófessor við Háskóla Íslands
Fæddur: 19. febrúar 1953

64 ára



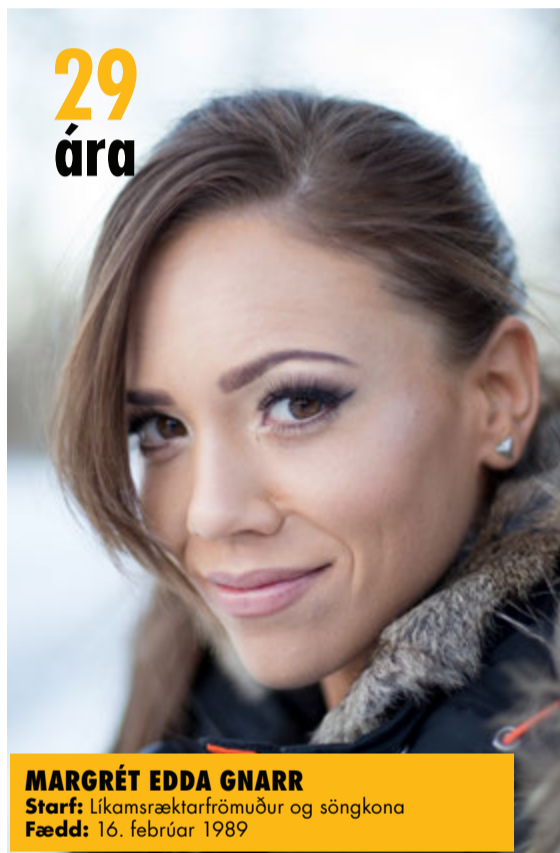
HERDÍS KJERULF ÞORGEIRSDÓTTIR
Starf: Lögmaður
Fædd: 18. febrúar 1954

63 ára



STEFÁN JÓN HAFSTEIN
Starf: Starfsmaður utanríkisráðuneytis
Fædd: 18. febrúar 1955

29 ára



MARGRÉT EDDA GNARR
Starf: Líkamsræktarfrómuður og söngkona
Fædd: 16. febrúar 1989

” VEL MÆLT ”



” Það er ekkert til sem heitir siðleg eða ósiðleg bók. Bækur eru vel eða illa skrifaðar. Það er allt og sumt.

- Oscar Wilde um bækur



Orðabanki Birtu:

BÆTIFLÁKI

Bætiþláki er skritið og skemmtilegt orð sem enn er töluvert mikil notað í tungumáli okkar. Að bera í bætiþláka fyrir einhvern eða eitthvað þýðir að afsaka eða biðjast vægðar, mæla því bót eða reyna að tala það upp.

Óvíst er hvað orðið bætiþláki merkir en samkvæmt Árnastofnun er hugsanlegt að það tákni græðireit, eða landskika sem borið er á til að rækta upp; sbr. að bera í vænginn, bera skarn í vanginn fyrir einhvern. Orðið er aðeins notað í samhenginu við afsökun en fláki merkir flatt, eða hallandi landsvæði og er notað með ýmsum forskeytum, t.d. skógar-fláki eða heiðar-fláki.

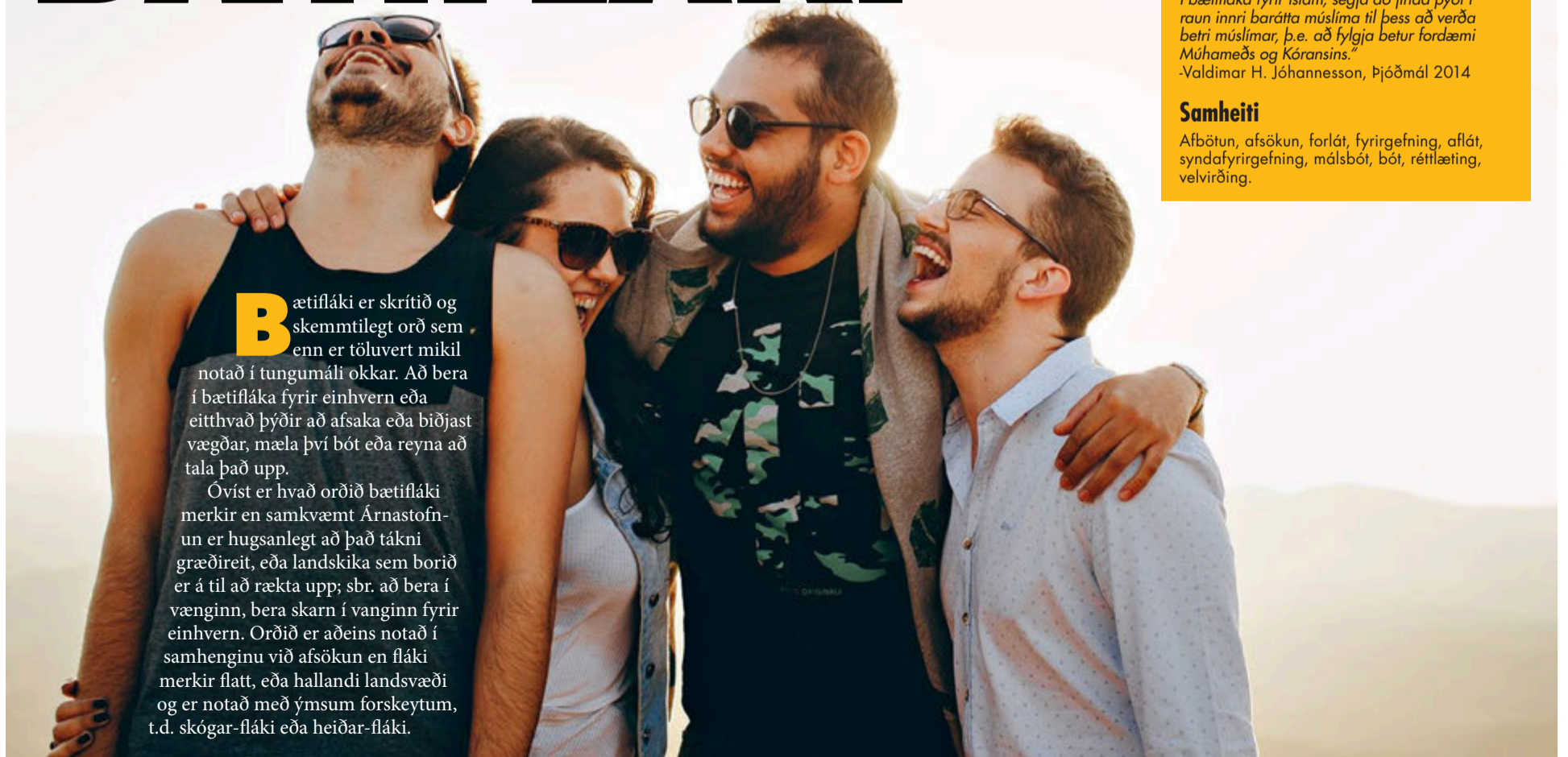
Orðið bætiþláki í setningarsamhengi

„Vinkona ekkjunnar ber ein í bætiþláka fyrir hann, en hún ber í bætiþláka fyrir alla, dauða og lífandi, svo enginn tekur mark á því.“
 -Eliás Eliásson, Tímarit Máls og menningar 1966.

„Jihad er stundum þýtt sem heilagt stríð og skylda allra múslíma að verja og breiða út íslam með öllum tiltækum ráðum og þar með talið sverðinu. Þeir, sem í sífellu reyna að bera í bætiþláka fyrir íslam, segja að jihad þýði í raun innri baráttu múslíma til þess að verða betri múslimar, þ.e. að fylgja betur fordæmi Múhameðs og Kóransins.“
 -Valdimar H. Jóhannesson, Þjóðmál 2014

Samheiti

Afbötun, afsökun, forlát, fyrirgefning, aflát, syndafyrirgefning, málsbót, bót, réttlætning, velvirðing.



VIÐ TÖKUM ALLTAF VEL Á MÓTI FERÐAFÓLKI

Hin fallega byggð

Sveitarfélagið Fjallabyggð varð til við sameiningu Ólafsfjarðar og Siglufjarðar árið 2006. Í Fjallabyggð búa um 2.100 manns sem taka ætíð einstaklega vel á móti ferðamönnum og útivistarfólki. Í Fjallabyggð er fjölbreytt menningarlíf og upplifgandi andrúmsloft. Það skiptir ekki máli á hvaða árstíma ferðast er til Fjallabyggðar, þar er alltaf margt skemmtilegt að skoða og gera.

Fagurt umhverfi allt árið

Fjallabyggð býr að stórbrotinni náttúruferð í „faðmi fjalla blárra“, eins og skáldið sagði, þar sem möguleikar á sviði útivistar og tómstunda eru hreint óþrjótandi. Náttúran er ávallt innan seilingar, hvort heldur haldið er í gönguferðir, skellt sér á skíði eða veitt í vötnum, ám eða sjó, ásamt fjölbættum gönguleiðum um fjöll og dali. Við slíkar aðstæður hefur nær ósnortið og friðsælt náttúruferðir Héðinsfjarðarins notið mikillar hylli hjá ferðafólki. Gönguleiðakort eru fyrirbyggjandi á heimasíðunni; fjallabyggd.is.

Fallega Fjallabyggð að vetri

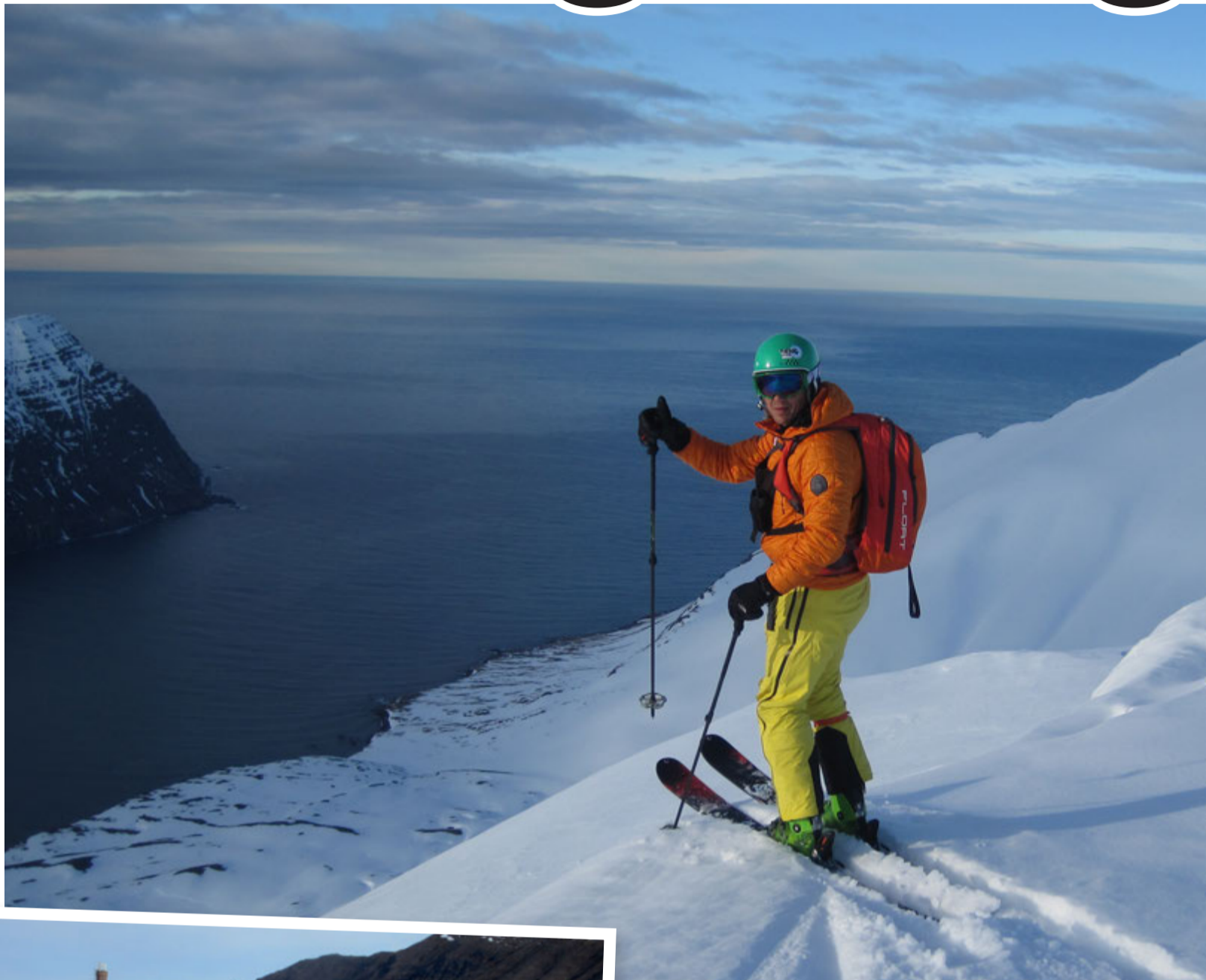
Í Fjallabyggð er nægur snjór í fjöllum og allsstaðar hægt að finna tækifæri og aðstöðu til útiveru. Á veturna er staðurinn skíðaparadís og draumur útivistarmannsins. Hægt er að fara á svigskíði, gönguskíði, skauta, þeytast um á snjó-sleða eða á vélsleða og hinir friðsælu geta dorgað í Ólafsfjarðarvatni. Svo er ætíð tilvalið að skella sér í sund í rómuðum sundlaugum Fjallabyggðar. Um páskana verður svo fjölbreytt menningar- og afþreyingardagskrá á boðstólnum í Fjallabyggð.

Skíðasvæðin

Í Fjallabyggð eru tvö skíðasvæði: Skíðasvæðið í Skarðsdal á Siglufirði og Skíðasvæðið í Tindaöxl í Ólafsfirði. Heimamenn hafa verið töluvert heppnari með skíðaveður en borgarbúar og hafa því getað mundað skíðin sín og brettin síðan í desember. Það er allaf gleði í fjöllum í Fjallabyggð.

Skíðasvæðið í Skarðsdal

Skíðasvæðið í Skarðsdal má tvímælalaust telja með bestu skíðasvæðum landsins. Þar er oftast svo mikill snjór að hægt er að skíða langt fram á vor. Á svæðinu eru nú þrjár lyftur, tvær samfelldar: diskalyfta og T-lyfta, samtals um það bil 1.500 metrar að lengd. Þriðja og efsta lyftan er 530 metra löng með um 180 metra fallhæð og afkastar hún um 550 manns á klukkustund. Efri



endi lyftunnar er í rúmlega 650 metra hæð yfir sjó. Í Skarðsdal er að finna einhverjar bestu alhliða brekkur landsins. Nýlega var reistur glæsilegur skíðaskáli þar sem aðstaða fyrir gesti er öll til fyrirmyndar. Hópum eru gerð hagstæð tilboð um lyftukort og þess háttar. Góð flóðlýsing er einnig á skíðasvæðinu svo skammdegð ætti ekki að aftra för skíðamannsins.

Vetrariþróttir í Ólafsfirði

Í Ólafsfirði eru kjöraðstæður til vetrariþróttar. Hægt er að fara í vélsleðaferðir um fjöll og dali í nágrenninu og er aðstaða til skíðaiðkunar óvída betri. Göngubrautir eru troðnar alla daga þegar veður leyfir. Á skíðasvæðinu í Tindaöxl eru skíðalyfta og

góðar svigbrautir. Brettamenn fá stór ótroðin svæði og nota gjarnan hryggina í brekkunni til að sýna listir sínar. Í glæsilegum skála Skíðafélagsins er boðið upp á ýmiss konar veitingar. Í skálanum er svefnloft þar sem um 25 manns geta gist í svefnpokum. Hópum eru gerð hagstæð tilboð um lyftukort og þess háttar.

Vélsleðaferðir

Svæðið í kringum Fjallabyggð er einstaklega hentugt til vélsleðaferða. Dalir með snjó langt fram eftir vori gera svæðið að einstakri útivistarparadís fyrir vélsleðafólk.

Gönguleiðir og fjallgöngur

Fátt jafnast á við góðan dag á fjöllum og að skíða

niður ósnortnar brekkur í stórfenglegu umhverfi. Tröllaskagi er án efa besta fjallaskíðasvæði landsins, með sin háu fjöll og mikla snjó. Fjöllin á Tröllaskaga eru á heimsmaelikvarða og bjóða uppá brekkur við allra hæfi hvort sem þú ert að byrja eða í leit að verulegum áskonunum. Hér er hægt að ganga á fjöll og skíða niður frá mars og fram í júní. Þegar daginn fer að lengja verður snjórinn enn betri og þegar kemur fram í júní er hægt að skíða í miðnætur sólinni eins og um miðjan dag.

Fjöllin á Tröllaskaga geyma hæstu fjöll Norðurlands. Á utanverðum Tröllaskaga má nefna Dýrafjallshnjúk 1445 m, Kvarnárdalshnjúk 1424m og Heiðingja 1402m. Meðalhæð fjalla er um 930m eða 3000ft.

Svæðið er því kjörlandi fyrir göngufólk og má finna gönguleiðir fyrir alla, hvort sem menn vilja ganga á láglandi um Friðland Svarf-dæla, klífa fjöll eða fornar þjóðleiðir á milli byggðarlaga.

Í Fjallabyggð eru tvö ferðafélög sem bjóða upp á ýmis konar gönguferðir: Ferðafélagið Tröllli, Ólafsvogi 42 í Ólafsfirði og Top Mountaineering, Hverfisgötu 18 á Siglufirði, standa fyrir nokkrum skipulögðum gönguferðum á hverju ári, jafnt um sumar sem vetur. Átak hefur verið gert í merkingum gönguleiða á Tröllaskaga og eru margar skemmtilegar merktar og stikaðar gönguleiðir í Fjallabyggð. Þær eru mislangar og misjafnlega krefjandi, svo allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi. Hægt er að hafa samband við Top Mountaineering

ggð, Fjallabyggð



Sund

Hvað er betra eftir góðan dag á fjöllum en að hvíla lúin og köld bein í hlýjum lindum og spjalla aðeins um stjórnarferð? Í Fjallabyggð eru tvær sundlaugar sem uppfylla óskir kröfuhörðustu sundiðkenda. Á Siglufirði er 25 metra innisundlaug, heitur pottur (úti). Sundlaugin er staðsett

við Hvanneyrarbraut 52. Í Ólafsfirði er útisundlaug, tveir heitir pottar, setlaug, vaðlaug með svepp, fosslaug og tvær rennibrautir. Sundlaugin er staðsett að Tjarnarstíg 1.

Afþreyingarfyrirtæki í Fjallabyggð

Amazing Mountains er eitt af þeim fjölmörgu afþreyingarfyrirtækjum í Fjallabyggð. Boðið er upp á ferðir fyrir skíðafólk og ferðamenn sem langar upp á fjallgarðinn Tröllaskaga, hvort sem ætlunin er að renna sér á skíðum niður hliðina eða að sitja á vélsleðanum upp og niður fjöll og firnindi. Þar má upplifa akstur með vönum heimaðkumönnum og njóta útsýnisins, taka ljósmyndir af mikilfenglegu landslaginu og heillast af feimnum norðurljósum uppi yfir fjallstindum Tröllaskaga. Einnig er boðið uppá leigu á drönum, fjallatjald og búnað til gistingar í því, bæði fyrir einstaklinga og minni hópa. Amazing Mountains býðst til þess að flytja allan farangur og búnað upp á fjöllin, viðskiptavinum sínum til hægðarauka. Til þess að panta ferðir með Amazing Mountains má hringja í síma: 863-2406 eða senda tölvupóst á: solvilar-us@gmail.com. Amazing

Menningarlíf

Í Fjallabyggð er einnig blómlegt menningarlíf. Fjöldi veitingahúsa, með fjölbreytta matseðla er að finna í Fjallabyggð og gistingualeikar miklir. Einnig eru nokkur galleri og listamannavinnustofur sem áhugavert er að heimsækja og svo má ekki gleyma söfnum og setrum. Þar má nefna stærsta sjóminja- og iðnaðarsafn landsins: Sildarminjasafnið. Óviða finnast jafnfjölbreyttir og skemmtilegir möguleikar til þess að láta sér líða vel í jafnfalllegu umhverfi og afslöppuðu andrúmslofti og er í Fjallabyggð. Þar ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

með því að hringja í síma: 898-4939 eða senda tölvupóst á gesturhansa@simnet.is. Ferðafélagið Tröllli í Ólafsfirði er með heimasíðu trolli.fjallabyggd.is/forsida/. Hægt er að nálgast upplýsingar um dagskrá og ferðir á trolli.fjallabyggd.is/fyrirspurnir/eða í tölvupósti til tommi@skiltagerd.is.

Um 13 afþreyingarfyrirtæki eru í Fjallabyggð og er hægt að nálgast allar upplýsingar um þau á vísittrollaskagi.is



Mountains er staðsett að Hranarbyggð 14, 625 Ólafsfirði.

Siglufjörður

Í Skarðsdal, rétt fyrir utan Siglufjörð, er að finna eitt glæsilegasta skíðasvæði landsins og einn helsti kostur svæðisins eru stuttar raðir í lyftur, enda um nokkrar að ræða. Gönguskiðabraut er einnig troðin fyrir gönguskiðaiðkendum í Hólsdal þegar nægur snjór og aðstæður leyfa. En bent er á að mjög góð gönguskiðabraut (Bárubraut) er í Ólafsfirði og þegar nægur snjór er í Ólafsfirði er troðinn braut fyrir allan almenning að auki. Nánari upplýsingar um Skíðasvæðið í Skarðsdal má nálgast á vefsíðunni; skardsdalur.is. Fátt er svo skemmtilegra en að taka sér göngutúr um snjóflóðavarnargarðana fyrir ofan Siglufjörð, enda er útsýnið stórbrotið og nálægðin við náttúruna magnþrungin.

Ekki má gleyma sögu bæjarins en Sildarminjasafnið er eitt glæsilegasta safn landsins, þar sem saga og andi bæjarins mætast í ógleymanlegri stund. Því er svo ekkert til fyrirstöðu að skella sér á eitt af kaffihúsum bæjarins

eftir á og njóta tíu rjúkandi kaffidropa eða sötra á heitu súkkulaði með ekta rjóma. Það bragðast allt betur í hreinu sjávarloftinu.

Ólafsfjörður: Útivera fyrir ævintýragjarna í óbyggðum

Ólafsfjörður er sannkallaður ævintýrabær. Þar er meðal annars að finna frábært skíðasvæði fyrir þá sem vilja eitthvað öðruvísi. Ásamt hefðbundnum skíðabrekkum eru þar leikjabrautir fyrir bæði skíði og bretti. Einnig eru snjóþotubrautir fyrir þá sem vilja heldur sitja á leiðinni niður brekkuna. Að auki eru lagðar vélsleðabrautir fyrir ökupóra og þó nokkrar gönguskiðabrautir fyrir göngugarpa á skíðum. Á Ólafsfirði er einnig að finna glæsilegt náttúrugripasafn með uppstoppuðum ísbirni, þeim sama og var skotinn á Grimseyjarsundi, vísi að plöntusafni, eggjasafn og fjölda uppstoppaðra fugla, en þess má geta að fuglalíf í bænum er með eindæmum fjölskrúðugt, sérstaklega á sumrin.

Allar nánari upplýsingar má nálgast á og í gegnum vefsíðu Fjallabyggðar; fjallabyggd.is og vísittrollaskagi.is



Skíðasvæði
Fjallabyggðar



Menning



„Hann var snillingur“

- Breski leikstjórinn James Marsh minnst Jóhanns Jóhannssonar tónskálds í viðtali við Entertainment Weekly, en þeir höfðu unnið saman að kvikmyndunum The Theory of Everything og The Mercy.

Ef fangar fengju

■ Tónlistariðkun hefur sannað gildi sitt fyrir fanga ■ Nánast engin aðstaða til tónlistarsköpunar í fangelsum landsins ■ Stendur til að opna tónlistarherbergi á Sogni

Kristján Guðjónsson
kristjan@dv.is



Það eru mörg vannýtt tækifæri í notkun tónlistar fyrir betrun fanga og það er nánast engin aðstaða til tónlistariðkunar í íslenskum fangelsum.

Þetta er niðurstaða Þráins Þórhallssonar, nema í tónsmíðum við Listaháskóla Íslands, sem hefur að undanfögnu skoðað aðstöðu íslenskra fanga og möguleika til tónlistariðkunar, auk þess sem hann hefur kynnt sér árangur ýmissa tónlistartengdra verkefna sem unnin hafa verið í erlendum fangelsum.

Sem hluta af lokaritgerð sinni ræddi hann við nokkra tónelska fanga, fulltrúa fangelsisyrivalda og tónlistarkennara, og voru niðurstöður ritgerðarinnar kynntar á ráðstefnunni Hugarflug í LHÍ í síðustu viku.

Betra en góður sálfræðitími

Fyrir utan hin jákvæðu áhrif tónlistariðkunar á fanga - hvernig tónlistin getur aukið lífsgæði, haft góð áhrif á sálræna heilsu, verið valdeflandi og stuðlað að ýmsum eiginleikum sem nýttast þegar snúið er aftur út í samfélagið - segir Þráinn mega velta fyrir sér hvort það sé ekki hluti af réttindum einstaklinga að fá að iðka tónlist í fangavistinni. „Fangar hafa rétt til náms, og eins og ég skil það ættu þeir líka - samkvæmt mannréttindasáttmálinum - að hafa rétt til tónlistarnáms,“ segir hann í samtali við blaðamann DV.

Aðstaða til tónlistarsköpunar í íslenskum fangelsum er hins vegar langt frá því að vera ásættanleg að hans mati. „Föngum í íslenskum fangelsum býðst nánast engin aðstaða til tónlistariðkunar. Fangelsin eiga bara tvö hljóðfæri, eitt píanó á Kvíabryggju og eitt á Litla-Hrauni. Og mér skilst að þau séu afskaplega lítið notuð af föngunum,“ segir Þráinn.

Enn fremur eru engin formleg tónlistarverkefni eða -nám í



boði fyrir fanga um þessar mundir en þeir mega þó - í ákveðnum tilvikum - taka með sér hljóðfæri og nota í fangelsinu. Hann segir að einhverjir nýti sér þetta og njóti góðs af. „Þeir sem hafa eitthvað verið að fást við tónlist sækja eflaust í hana, en vandamálið er auðvitað fyrir þá sem myndu vilja byrja - það er erfiðara.“

Þráinn leggur áherslu á hin jákvæðu, sálræna áhrif tónlistariðkunar og vitnar þar meðal annars í tvo fanga sem hann ræddi við: „Viðmælendur mínir segja að þeir sækja mikið í hljóðfærin sín, gítar og upptökuforrit og fleira. Þeir tala báðir um að með því komist þeir alveg í nýjan heim, gleymi öllum áhyggjum, stað og stund - þarna fái þeir sem sagt ákveðið frelsi.“

Annar fanganna lýsir því að tónlistariðkunin sé betri en góður sálfræðitími.

Sjálfraust, stolt og bætt samskipti

Þráinn nefnir að svokallaðar tónlistarsmiðjur hafi sannað gildi sitt í mörgum erlendum fangelsum og nefnir meðal annars rannsóknir sem bresku samtökin Music Behind Bars hafa framkvæmt: „Rannsóknir á áhrifum tónlistarvinnusmiðja í fangelsum erlendis sýna að þær skila ótrúlega miklum árangri. Árangurinn felst aðallega í betri líðan fanga, auknu sjálfstrausti og betri sjálfsmynd. Þessi námskeið hafa líka bætt samskipti fanganna, bæði þeirra á milli og gagnvart starfsmönnum, en svo líka við fjölskyldu og vini utan múranna.“

Er eitthvað hægt að segja um af hverju tónlistarsmiðjurnar hafa þessi áhrif?

„Allar listasmiðjur eiga það sameiginlegt að þær hvetja fólk til að skapa eitthvað nýtt, maður er að taka við upplýsingum og bregðast við þeim til að skapa eitthvað nýtt. Þetta er gott í sjálfu sér. Eitt af því sem tónlistin hefur svo fram yfir aðra listsköpun

Annar fanganna lýsir því að tónlistariðkunin sé betri en góður sálfræðitími.

er að hún byggist oft upp á hópvinu. Ef menn eru í skartgripagerð vinnur hver og einn að sínum hlut, en þarna sameinast allir um að búa eitthvað til í sameiningu. Þá þarf að vinna saman og komast að einni sameiginlegri niðurstöðu, hver og einn er háður því að hinir geri sitt vel. Þetta er mjög gott upp á samskipti.

Í tónlistinni er líka vettvangur til að segja sögu - það eru svo ótal margar sögur sem þessir einstaklingar geta sett fram í formi tónlistar. Í þessum smiðjum er oft unnið að einu lagi í sameiningu og svo þegar traustið er komið hafa fangar getað komið með sínar eigin hugmyndir - þar þurfa menn að opna sig og læra að treysta öðrum fyrir einhverju. Þetta eru alveg nýjar aðstæður fyrir marga fanga.

Tónlistarsmiðjurnar enda svo yfirleitt á tónleikum. Þá fær fólk að miðla þessari sköpun sinni. Það

gefur þáttakendunum bæði stolt og hugrekki.“

Í gegnum tíðina hafa verið nokkur vel heppnuð tónlistarverkefni í íslenskum fangelsum að sögn Þráins. Hann bendir á hljómsveitina Fjötra sem var stofnuð af föngum á Litla-Hrauni snemma á níunda áratugnum og gaf út plötuna Rimlarokk árið 1982, en öll umgjörð hennar var unnin af föngum. Þá var Fangakórinn, kór skipaður átta til tíu föngum, starfræktur á Litla-Hrauni frá 2004 til 2006. Árið 2006 kom Sigrún Sævarsdóttir með hóp nemenda úr Listaháskóla Íslands sem vann tónlistarverkefni með föngum - verkefnið var svo endurtekið tveimur árum síðar að frumkvæði fanganna sjálfra.

Skortur á fjármagni

Þráinn segir fangelsisyrivöld vita af árangri þessara smiðja og þau séu mjög opin og spennt fyrir slíkum verkefnum, það sé ekki við þau að sakast heldur liggi vandamálið annars staðar.

„Ástæðan fyrir því að þetta hefur ekki verið í boði er kannski tvíþætt,“ segir hann.

„Í fyrsta lagi er það skortur á peningum. Fangelsin hafa varla



Þráinn Þórhallsson nemi í tónsmíðum hefur rannsakað aðstæður fanga til tónlistariðkunar í íslenskum fangelsum. MYNDEINAR RAGNAR

Bókin á náttborðinu „Á náttborðinu undanfarna daga hefur verið bókin Weight Bias and Social Work Practice. Kannski furðuleg lesning fyrir háttinn er ég er í óða önn að undirbúa málstofu um fitufordóma og líkamsvirðingu fyrir Félagsráðgjafabingjó í dag, föstudag, og sá undirbúningur á hug minn allan. Ef ég er ekki að vinna í einhverju líkamsvirðingartengdu má yfirleitt finna Yrsu, Camillu Läckberg eða Dan Brown á náttborðinu mínu.“
- Tara Margrét Vilhjálmstödtir



Vinsælustu plöturnar
Vikuna 4. til 10. febrúar

- 1 Floni - Floni
- 2 JóiPé & Króli - GerviGlingur
- 3 Herra Hnetusmjör - KÖPBOI
- 4 Migos - Culture II
- 5 Ymsir - The Greatest Showman
- 6 Ed Sheeran - +
- 7 Sam Smith - The Thrill Of It All
- 8 Post Malone - Stoney
- 9 Camila Cabello - Camila
- 10 Justin Timberlake - Man of the Woods



Vinsælast í bíó
Helgina 9. til 11. febrúar

- 1 Fifty Shades Freed
- 2 Lói - Þú flýgur aldrei einn
- 3 Darkest Hour
- 4 Maze Runner: The Death Cure (2018)
- 5 Paddington 2
- 6 Jumanji
- 7 Winchester
- 8 The 15:17 to Paris
- 9 Three Billboards Outside Ebbing, Missouri
- 10 The Post



að semja lög



Fangar tilnefndir til Grammy

Malavískir fangar vöktu mikla athygli fyrir tónlist sína

Það vakti nokkra athygi þegar platan I have no everything here var tilnefnd til Grammy-verðlaunanna árið 2016. Það sem var sérstakt við plötuna var að tónlistin var öll samin og flutt af föngum í hinu yfirfulla Zomba-öryggisfangelsi í Malaví. Í tónlistinni, sem var tekin upp af upptökustjóranum Ian Brennan, fengu raddir fanganna að heyrast og þeir fengu möguleika til að segja heiminum sögu, sína sem er – eðli málsins samkvæmt – oft harmræm og dramatisk, með lagatitlum á borð við „Ég drep ekki aftur“ og „Ég sé heiminn farast úr eyðni.“



Ahhh... í Tjarnarbíói

Leikhús

Bryndís Schram
ritstjorn@dv.is



Hvernig þeim í RaTaTaM leikfloknum datt í huga að klæða ljóðin hennar Elísabetar Jökulsdóttur í búning kabarettisins er undravert – reyndar frábær hugmynd. Og hvernig henni Charlottu Böving hefur tekst að útfæra þessa frumlegu hugmynd á sviði Tjarnarbíós er ómetanlegt bæði fyrir okkur sem unnum leiklist og hina, sem nú munu (væntanlega) flykkjast í Tjarnarbíó.



Það fer ekki hjá því, að Charlotta, sem er alin upp í annars konar umhverfi og annars konar leikhúsi, komi með eitthvað nýtt og ferskt í farteskinu inn í okkar heim. Hvernig hún spinnur saman ljóð og líti, gaman og alvöru, tilbrigði ástarinnar og fangbrögð greddunnar, heillar okkur upp úr skónum og blæs okkur lífsanda á ný – eftir allt þunglyndið og druggann.

Það er erfitt að gera upp á milli leikaranna. Öll fjögur, þau Albert, Guðmundur Ingi, Halldóra Rut og Laufey, eru veisla fyrir augað, hvert á sinn máta. Þau geisla af orku og gleði. Það er ekki heiglum hent að gera allt í senn: koma til skila ljóðrænum texta, spila á hljóðfæri og svífa í lausu lofti eins og fuglar himinsins og dansa á ærlsafenginn og kómískan hátt. Trúðsdansinn á hnjánum var til dæmis óborganlegur. Hildur Magnúsdóttir á aldeilis hrós skilið – en hún er skráð fyrir hreyfingum leikaranna.

Ég tók eftir því, að fólk var fremur grámyglulegt og þungbrýnt, þegar það tündist inn í Tjarnarbíó fyrir upphaf sýningar. En ég lýg því ekki, að flest voru skrafhreifin og með bros á vör, þegar þau héldu á brott – aftur út í myrkrið og slydduna. Það segir sína sögu.

Gagnrýnina má lesa í heild sinni á dv.is/menning



Rimlarokk á Hrauninu

Rokksveitin Fjötrar var einungis skipuð föngum á Litla-Hrauni

Það eru þó nokkur dæmi um að fangar í íslenskum fangelsum hafi samið eða tekið upp tónlist þegar þeir sátu inni. Það eru þó fáar hljómsveitir sem hafa verið stofnaðar og starfað að öllu leyti innan rimlanna – kannski sú eina, eða að minnsta kosti sú allra þekktasta, er hljómsveitin Fjötrar sem gaf út plötuna Rimlarokk árið 1982. „Bubbi kom einhvern tímann í heimsókn á Litla-Hraun og var svona ofboðslega

ánægður með hvað það var mikil tónlistargróska í fangelsinu. Hann fór að tala um að hann byrfti nú að fá einhverja fanganna með sér á næstu plötu. Svo varð eitthvað lítið um efndir í þessum efnum og fangarnir voru orðnir langþreittir á að biða eftir símtali frá Bubba svo þeir fóru bara sjálfir í að stofna hljómsveit.“ segir Þráinn. „Það var mikið komið móts við þá. Svo var öll umgjörðin unnin af föngum, umslagid

og allt gert inni á Litla-Hrauni. Í viðtali við DV lýsir Sævar Ciesielski gítarleikari tónlistarlífina í fangelsinu og það virðist vera sem nánast hver einasti maður sé að gutla á hljóðfæri eða pæla í tónlist. Þetta virðist vera það sem menn hafa fyrir stafni þegar það er frítími. Páll Winkel fangelsismálastjóri, sem er einn viðmælenda minna í ritgerðinni, segir að ástandið á Litla-Hrauni hafi breyst mik-

id frá þessum tíma. Hann segir að það sé „miklu harðari kjarni“ sem sé í fangelsinu og aðstæðurnar í því öðru vísi. Ég hugsa reyndar líka að aðgangur að afþreyingu sé orðinn allt annar í dag. Árið 1982 var ekki einu sinni sjónvarp á fimmtudögum. Í dag geta menn verið í tölvuleikjum og öðru slíku. Ég held að þetta spili stóran þátt.“

nægt fjármagn í grunnkostnað til að reka fangelsið, og þurfa þá að réttlæta hverja einustu krónu sem er notuð aukalega og sýna fram á árangur. Þarna skapast svo ákveðin sjálfhelda. Það þarf strax að vera hægt að að sýna fram á árangur áður en fjármagn fæst í verkefnið. Þannig þarf einhver annar að kosta verkefnið fyrst og sýna fram á árangurinn bara til þess að eiga einhvern möguleika á fjárveitingu – það eru fáir sem stökkva á þetta,“ útskýrir Þráinn.

„Hitt vandamálið er að það þarf að vera mjög ákveðin týpa sem getur séð um þetta, þú gengur ekki bara inn í fangelsi og byrjar með listasmíðju, þetta þarf að vera mjög skýr einstaklingur – með regluverkið á hreinu – en líka mjög skemmtilegur og áhugaverður. Listamenn og aðrir þeir sem hafa menntun til að gera þetta velja sér hins vegar mun frekar einhvern auðveldari starfsvettvang, vinnu með börnum eða annað slíkt.“
Þráinn segir þó ýmis teikn á

” Föngum í íslenskum fangelsum býðst nánast engin aðstaða til tónlistariðkunar. Fangelsin eiga bara tvö hljóðfæri, eitt píanó á Kvíabryggju og eitt á Litla-Hrauni.

lofti hvað varðar aðstöðu fanga og til standi að Lionsklúbburinn í Mosfellsbæ gefi fangelsinu á Sogni hljóðfæri sem verði aðgengileg í kennslustofunni þar. Gjöfin, sem er að undirlagi Andrésar Arnalds, verkefnastjóra hjá Landgræðslunni og föður tónlistarmannsins Ólafar Arnalds, mun gjörbylta aðstöðu fanganna til tónlistariðkunar, að sögn Þráins. Hún mun til að mynda gera tónlistarkennslu og tónlistarsmíðjur mögulegar á Sogni í framtíðinni. ■



Upptökuver í fangelsinu

Fangar í Halden-fangelsinu taka upp og gefa út eigin tónlist

Víða erlendis reyna fangelsisfyrirvöld að virkja betrunarmátt tónlistarinnar fyrir fanga. Eitt besta dæmið er líklega hið stórmerkilega Halden-öryggisfangelsi í Noregi – sem hefur stundum verið kallað „besta fangelsi í heimi.“ Þar er ýmis aðstaða sem nýttist föngum til ýmiss konar sköpunar. Þar er ekki bara boðið upp á námskeið og vinnusmíðjur, heldur er þar einnig fullbúið hljóðver sem fangarnir geta nýtt sér til að taka upp tónlist eða senda út útvarpsþætti. Tónlist fanganna er svo gefin út hjá þeirra eigin útgáfufyrirtæki, sem nefnist Criminal Records.

Á hátindi ferilsins

Jóhann Jóhannsson átti magnaðan feril að baki og skilur eftir sig mikið magn fjölbreyttrar tónlistar.

„Falleg svo nístir“

Farið yfir einstakan feril **Jóhanns Jóhannssonar**

Kristján Guðjónsson
kristjan@dv.is



Um síðustu helgi bárust þær fréttir að Jóhann Jóhannsson, tónskáld og einn þekktasti tónlistarmaður Íslands, hefði látist á heimili sínu í Berlín langt fyrir aldur fram, aðeins 48 ára að aldri. Jóhann var löngu búinn að sanna sig í íslensku rokki og tilraunalistasenunni þegar hann sló í gegn í Hollywood, en á undanförmum árum hefur hann unnið sér sess sem eitt sérstæðasta en um leið eftirsóttasta tónskáld kvikmyndaheimsins.

Úrlúðrasveit í rokkid

Jóhann fæddist í Reykjavík í september árið 1969 en bjó hluta barnæskunnar í Frakklandi, hann byrjaði að læra á básúnu á barnsaldri og lék meðal annars með lúðrasveitinni Svaninum. Á unglingsaldri fór hann að spila á gítar og fíkta við hljóðgervla. Hann vakti fyrst athygli tæplega tvítugur með skógláps-rokksveitinni Daisy Hill Puppy Farm – en sveitin vakti meðal annars athygli hins áhrifamikla breska útvarpsmanns John Peel. Eftir að sú sveit lagði upp laupana lék Jóhann með og starfaði sem upptökustjóri fyrir fjölda íslenskra rokk- og poppverkefna á borð við HAM, Unun, Pál Óskar, Lhooq, auk þess sem hann hélt um árabíl úti hljóðveri sem hann kallaði Nýjasta tækni og vísindi.

Hann var mikil drifjörður í listasenunni og var til að mynda einn aðstandenda Tilraunaeldhússins, sem um árabíl stefndi á óvæntan hátt saman ólíkum listamönnum í íslensku listalífi. Þar fæddist einmitt hljómsveit hans Apparat Organ Quartet árið 1999. Hún byrjaði sem naumhyggjulegur organ-

kvartett en þróaðist yfir kröftugt raf-rokkband í anda sveita á borð við Kraftwerk. Í Lestinni á Rás 1 á dögumum lýsti Úlfur Eldjárn, einn meðlima sveitarinnar, samstarfinu sem frjóu en fullu af togstreitu – enda hafi Jóhann, ekki síður en aðrir meðlimir sveitarinnar, haft sterkar og afdráttarlaugar skoðanir á tónlist.

Framvörður nýklassíkur

Um aldamót fór Jóhann að semja tónlist fyrir leikhús, sjónvarp og kvikmyndir af fullum krafti og var fyrsta kvikmyndin í fullri lengd sem hann gerði tónlist fyrir Íslenski draumurinn. Fyrsta sólóplata Jóhanns, Englabörn, kom út árið 2002 og var hún byggð á tónlist sem hann vann fyrir samnefnt leikrit Hávars Sigurðssonar í Hafnarfjarðarleikhúsinu. Undurfalleg tónlistin, sem var í algjörru og áhrifamikilli andstöðu við harkalegan efnivið verksins, vakti athygli langt út fyrir landsteinana, og fékk til að mynda 8,9 af 10 mögulegum í einkunn hjá smekkmótandi indívefritinu Pitchfork. Platan þykir enn í dag eitt hans besta verk og verður raunar endurútfingin í næsta mánuði af einu allra virtasta útgáfufyrirtæki á sviði klassískrar tónlistar, Deutsche Grammophone, með ýmsum tilbrigðum. „Píanóútgáfa hans af Englabörnum er falleg svo nístir, það er í henni magnaður tími og tímaleysi, eins og í svo mörgum af hans bestu verkum,“ segir Víkingur Heiðar Ólafsson píanoleikari sem leikur í nýju píanoútgáfunni.

„Það voru svo miklar andstæður í tónlistinni hans. Hann gat farið í mjög metal-áttir, eins og með HAM og Apparat en svo fór hann alveg á staði sem fengu hörðustu

gaura til að fara að skæla,“ segir Erna Ómarsdóttir, listrænn stjórnandi Íslenska dansflokksins, sem vann með Jóhanni að dansverkunum IBM 1401 – A User's Manual og Mysteries of Love.

Jóhann var fljótt stimplaður sem einn af framvörðum hinnar nýklassísku bylgju í tónlist, hugtaks sem hefur verið notað yfir tónlistarmenn á mörkum sigildrar- og dægurtónlistar, sem beita jafnt tækjum klassískrar og raftónlistar. Hann var að mestu sjálfærður í tónlist en í viðtali við Morgunblaðið árið 2008 talaði hann þó um að háskólanám sitt í bókmenntum og tungumálum hafi ekki verið síðri bakgrunnur fyrir ferilinn. Vinir Jóhanns sem hafa minnst hans á samfélagsmiðlum í vikunni hafa margir hverjir lagt áherslu á hversu vel lesinn og vel að sér Jóhann var í hinum ólíkustu listmiðlum, ekki síður kvikmyndum og bókmenntum en tónlist. Aukin áhersla hans á kvikmyndaátónlist kom því fáum á óvart. Páll Óskar Hjalmtýsson, sem Jóhann vann að fyrstu tveimur plötunum með, sagði til að mynda í viðtali á Rás 2 árið 2016 að þeir hafi eytt meiri tíma í að tala um kvikmyndir en tónlist þegar þeir unnu saman að plötum Páls á tífunda áratugnum.

Á topp Hollywood-hæða

Tónlistin við Englabörn markaði að vissu leyti upphafið að kvikmyndaátónlistarferli Jóhanns á erlendum vettvangi, en tvö lög úr myndinni voru notuð í Hollywood-myndinni Wicker Park. Eftir að hafa unnið tónlist við nokkrar kvikmyndir hér á landi var fyrsta erlenda kvikmyndin í fullri lengd sem hann samdi fyrir Personal Effects, sem kom út árið 2009. Eftir að hafa samið fyrir nokkrar misgóðar

kvikmyndir vakti hann loks verðskuldaða athygli þegar hann vann tónlist við mynd fransk-kanadíska leikstjórans Denis Villeneuve, Prisoners – en það samstarf átti eftir að fleyta þeim báðum í upp á topp Hollywood-hæða með kvikmyndunum Sicario og Arrival. Leiðir skildi hins vegar þegar þeir unnu að Blade Runner 2049 þar sem Jóhann var settur til hliðar – af ástæðum sem enn hafa ekki verið opinberaðar – fyrir eitt allra helsta kvikmyndaátónskáld samtímans, Hans Zimmer.

Eftir Prisoners hrúguðust verðlaunin inn: BAFTA, Golden Globe og tilnefningar til Óskarsverðlaunanna fyrir tilfinningaþrungna og rómantíska tónlistina í The Theory of Everything og gæsaáhrifvaldandi óhugnaðinn í Sicario. Verkefnið urðu æ stærru og þegar hann lést var Jóhann til að mynda byrjaður að semja tónlist fyrir stóra Disney-mynd, Christopher Robin.

Á sama tíma og Jóhann sinnti kvikmyndaátónsmiðum af miklum krafti hafði hann einnig unnið að fjölda annarra verkefna, gefið út sjö sólóplötur og nýlega einnig farið að spreya sig sjálfur á sviði kvikmyndanna með svarthvítu, listrænu heimildamyndinni End of Summer. Vinir hans tala flestir um allt að því ómannlegan dugnað og vinnuþrek hjá Jóhanni, ástríðu og óþrjótandi forvitni.

Víkkaði út formið

Eftir andlát hans hafa fjölmiðlar heimsins reynt að greina áhrif og arfleifð Jóhanns í heimi kvikmyndanna. Það þykir nokkuð óvenjulegt hvað hann hefur skapað sér sérstakan stíl á tímum þegar kvikmyndaátónlist verður æ keimlíkari. Kvikmyndavefurinn Variety

segir hann til að mynda hafa víkkað út hugmyndir fólks um hvað kvikmyndaátónlist geti verið og áhrif hans muni enduróma um langa tíð.

Jóhann sagði frá því í viðtölum að hann reyndi að byrja að semja tónlistina áður en tókur hæfust á kvikmynd og þannig koma í veg fyrir að önnur tónlist væri tímabundið sett undir þegar myndin væri klippt, en sú aðferð leiðir oft til þess að leikstjórar vilja fá tónlist í sama anda yfir myndirnar sínar.

Hann samdi fyrir hefðbundin klassísk hljóðfæri en nýtti sér ekki síður hina ýmsu stafræna eða hliðræna breytingu og brenglun hljóða – áhrifin frá ýmiss konar tilraunakenndri tónlist, raftónlist jafnt sem hávaðalist leynd sér ekki. Það sem skiptir þó mestu máli er að Jóhann lagði áherslu á að tónlistin væri hluti af sjálfri kvikmyndinni, ynni með myndunum, í stað þess að hún væri bara samin eftir á og lögð yfir myndefnið. „Þegar ég er að semja tónlist fyrir kvikmynd, er ég kvikmyndaþrúður,“ sagði hann sjálfur í útvarpsþættinum Stefnumót við tónskáld á Rás 1 árið 2016.

Eitt besta dæmið um þessa tilfinningu og virðingu Jóhanns fyrir heildarverkinu er kannski vinna hans við Mother! eftir Darren Aronofsky sem var frumsýnd í fyrra. Jóhann hafði samið tónlist við myndina en ráðlagði leikstjóranum að lokum að sleppa henni því myndin væri betri án tónlistar – og var því titlaður sem hljóð- og tónlistarráðgjafi frekar en tónskáld. „Hann bauð áhorfendum að hugsa frekar en að hann segði þeim hvernig þeim átti að líða,“ segir í áður nefndri grein Variety. ■



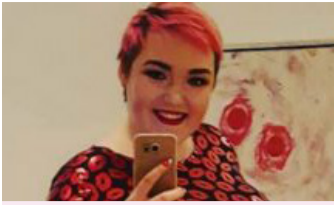
et
EHF.

VERSLUN

**FRÁBÆRT ÚRVAL
DÍÓÐU (LED)
VÖRUBÍLA OG KERRU-
LJÓSA Á GÓÐU VERÐI**

Klettagörðum 11 • 104 Reykjavík
S: 5682130 • Fax: 5680844 • www.et.is





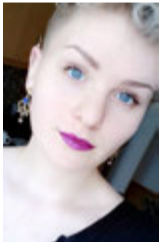
Gefur egg í annað sinn

Ninna Karla Katrínardóttir er um þessar mundir að gefa egg í annað skiptið. Hún er hvergi af baki dottin og segist ætla að halda áfram að gefa þar til hún má það ekki lengur. „Í fyrsta skiptið sem ég gaf egg þá það vinkona mín mig um að gefa sér það. Ég hafði ætlað að gera þetta heillengi en aldrei gert neitt í því og dreif því loksins í því. Núna er ég að gefa í annað skipti og ég gef vegna þess að það er löng bið eftir eggjum og mig langar að hjálpa fólki að láta drauma sína um barneignir ræstast,“ segir Ninna í viðtali við Bleikt. Sjálf á hún tvær fullkominar dætur og telur ólíklegt að hún muni sjálf eignast fleiri börn. „Ég lít þannig á þetta að ég á fjölda eggja sem ég hef engin not fyrir, ég er búin að eignast börn og ætla mjög líklega ekki að eiga fleiri svo ég vil að aðrir geti upplifað þetta dásamlega hlutverk sem er að verða foreldri,“ segir Ninna. Hún leyfir áhugasömum að fylgjast með meðferðinni á Snapchat undir notandanafninu: ninnakarla.

Í ofbeldis-sambandi í sex ár

Ósk Arnþórsdóttir var aðeins 15 ára gömul þegar hún hóf samband með manni sem var sjö árum eldri en hún. Fljótlega fór að bera á því að ekki væri allt með feldu og átti hann eftir að beita hana andlegu og líkamlegu ofbeldi allt þeirra samband. „Hann byrjaði á því að beita mig andlegu ofbeldi þegar við vorum búin að vera saman í kannski tvo mánuði. Hann sagði við mig að ég væri heppin að hann vildi vera með mér því engin annar myndi líta við mér,“ segir Ósk sem deilir reynslu sinni til að vekja athygli á átaki Stígarmóta sem ber heitið Sjúk ást. Fljótlega mátti Ósk ekki hitta karlkyns vini sína og í kjölfarið taldi hann henni trú um að stelpurnar hefðu slæm áhrif á hana.

„Hann kom því inn í hausinn á mér að fjölskylda mín væri vond við mig og vildi ekkert með mig hafa. Ég fór því að loka mig meira af og tala minna við vini og fjölskyldu,“ segir hún. Líkamlegt ofbeldi fylgdi í kjölfarið. „Ef hann fékk ekki það sem hann vildi, þá tók hann það með afli. Ég man sérstaklega eftir því þegar hann tók mig hálstaki og kreisti eins fast og hann gat,“ segir Ósk sem komst úr sambandinu með hjálp fjölskyldu og vina eftir sex ár. Hún hvetur alla sem eru í sömu stöðu til þess að leita sér hjálpar.



Eva Dögg hefur misst fóstur þrisvar sinnnum

■ Talar opinskátt á Snapchat ■ Ákváðu að ættleiða barn frá Tékklandi

Aníta Estíva Harðardóttir
anita@pressan.is



Eva Dögg Guðmundsdóttir og eiginmaður hennar hafa reynt að eignast barn í sex ár án árangurs. Eva hefur þrisvar sinnnum orðið ólétt en hefur í öll skiptin misst fóstur og hefur það tekið gríðarlega á þau. Einn fallegan morgun árið 2015 vaknaði Eva og varð ljóst að hana langaði til þess að ættleiða barn og eru þau hjónin í því ferli núna.

„Ég er með endómetríósu og pcos, polycystic ovary syndrome, og hef þurft að fara í eina aðgerð vegna þess. Við höfum reynt að eignast barn í sex ár og hef ég meðal annars farið á frjósemislyf en ekkert hefur gengið,“ segir Eva og bætir því við að hún hafi alltaf elskað börn og eytt miklum tíma með þeim um ævina.

„Ég passaði mikið þegar ég var í framhaldsskóla og hef einnig unnið sem leiðbeinandi barna í þriðja bekk.“

Eva bar upp hugmyndina um ættleiðingu við eiginmann sinn en það tók hann orlengi til að taka þessa ákvörðun.

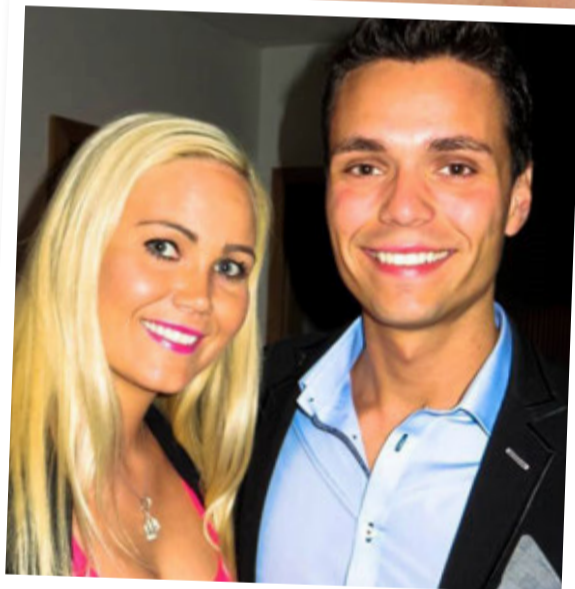
Það má segja að þetta sé löng meðganga



Alltaf elskað börn Eva Dögg Guðmundsdóttir á giftingardaginn.

Var óstöðvandi í að skoða ferlið

„En ég gaf mig ekki og var eiginlega óstöðvandi í að skoða ættleiðingarferlið og afla mér upplýsinga. Ég ákvað þó að ræða þetta ekki við hann í nokkurn tíma og leyfa honum að koma með þetta til mín og einn góðan veðurdag var hann tilbúinn. Áður en við vissum af vorum við komin í viðtal hjá Íslenskri ættleiðingu og í kjölfarið fórum við að safna saman öllum pappírnum sem við skiluðum svo inn í nóvember árið 2016. Nýlega fengum við viðtal við Barnavernd og erum að fara í viðtal þar í næstu viku og



Geta vart beðið Eva Dögg með eiginmanni sínum.

svo munum við fá reglulegar heimsóknir frá þeim og fara í viðtöl og einnig þurfum við að taka sálfræðipróf sem verður þýtt og sent út.“

Eva og maðurinn hennar ákváðu að ættleiða barn frá Tékklandi og segir hún að ferlið taki allt frá tveimur og upp í fjögur ár.

„Það má því segja að þetta sé löng meðganga ef svo má að orði komast. Við eigum engin börn fyrir og því er þetta barn sem við verðum þöruð við mjög velkomið. Ferlið hefur verið algjör tilfinningarússíbani en við hugsum í lausnum og erum jákvæð með framhaldið. Við erum ekki mikið að vorkenna okkur fyrir að eiga ekki barn núna heldur reynum við að njóta þess að vera tvö á meðan við getum. En við erum afar heppin því við eigum nóg af yndislegum frændsystkinum sem koma nánast daglega í heimsókn eða pössun til okkar. En ég verð að segja að ég er

svo spennit eftir því að fá símtalið stóra, þegar að því kemur, að ég get eiginlega ekki beðið.“

Tjáir sig opinberlega á Snapchat

Eva segir að það hafi hjálpað þeim mikið að fá að fara á fundi og fyrirlestra hjá Íslenskri ættleiðingu sem og að fá að kíkja í heimsókn til fólks sem hefur ættleitt.

Eva tók ákvörðun um að opna sig um ættleiðingarferlið á Snapchat því henni finnst það hjálpa henni að ræða um það opinberlega.

„Ég vona að það hjálpi öðrum líka og vonandi sjá fleiri að það er til svo mikið af góðum lausnum til þess að eignast barn og þetta er ein af þeim.“ ■

Hægt er að fylgjast með ættleiðingarferli Evu á Snapchat undir notandanafninu: evanadia

Húsráð gegn tárivotum augum í laukskurði

Laukur er ríkur af B-, C- og G-vítamínum, próteínum, sterkjú og lífsnauðsynlegum frumefnum. Hann er því virkilega hollur fyrir okkur en það sem við borgum fyrir kosti lauksins eru tárín sem við fellum þegar við skerum hann niður. Það eru þó til nokkur góð húsráð til þess að draga úr tárafliðinu:

1 Hægt er að hita laukinn áður en hann er skorinn niður til dæmis með því að setja hann í örbylgjuofninn í um 30–40 sekúndur.

2 Einnig er gott ráð að frysta laukinn áður en hann er skorinn niður. Best er að afhýða laukinn og leyfa honum að liggja í frystinum í um það bil hálf tíma.



3 Þriðja ráðið hljómar kannski furðulega en það virkar. Áður en þú hefst handa við að skera niður laukinn settu þá brauðsneið upp í þig og leyfðu henni að hanga á milli varanna. Brauðið virkar eins og svampur og mun það draga í sig megnið af efnum sem fær okkur til þess að gráta áður en það kemst upp að nefi þínu og augum.

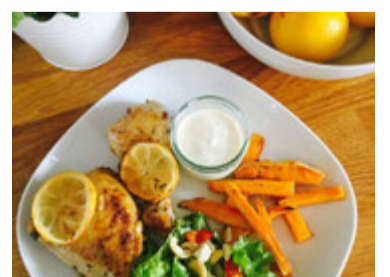
Sítrónukjúklingur að hætti Bjargeyjar

Uppskrift:

- Kjúklingalæri og leggir
- 2–3 sítrónur Ferskt timjan
- Góð ólífuolía
- 3 hvítlauksrif
- Kjúklingakrydd
- Sjávarsalt

Aðferð:

Setjið kjúklinginn í stóra skál og kreistið eina sítrónu yfir. Kryddið með kjúklingakryddi, sjávarsalti og vel af ólífuolíu. Leyfið kjúklingnum að marinerast og setjið hann svo í eldfast mót. Setjið timjan-greinar og niðurskornar sítrónusneidar yfir ásamt hvítlaukum. Eldið í ofni í um 30 mínútur við 190 gráðu hita. Berið fram með sætum kartöflum, fersku salati og þessari dásamlegu Dijon-dressingu.




Dijon-dressing

- 1 dós súður rjómi
- 2 tsk. Dijon-sinnep
- 1 msk. hlýsíróp
- Örlítil sítrónusafi
- Salt og pipar

Hægt er að nálgast fleiri góðar uppskriftir á síðu Bjargeyjar, bjargeyogco.com

Helgarkrossgátan

	krossgátugerð: Bjarni sími 845 2510										
		fuglinn	4 eins	2 eins	óðagot	kroppi					
		kexið									
		trosna									
		afa	3		bögul	friðals	1				
drykkur / tvíhljóði											
Teikning: Halldór Andri eftirprentun bonnuð	↓	sjaldgæf	áflog	vefnaður votar			tímabil vanta			stæður	
tortryggir						til þróðnn		klaki svífrýk			
þrautin						keyra 2 eins			kraum		
áttund			matjurt				maðka baks				
	↓	5	óskiptar einsömul					frá			
yfir						þoka	2 eins fiskiskip		smágerður		
	4	maður		geimvera brambolt			feng venslaða				
	↘						→		↙	12	
	svarðaga lokaorð		11		gjamm hamrar		öfug röð útlímna			úrkomana	
elska				ávextir kvað			7				
dýrahljóð	8		sleikir röð						drykkur		
bókina							spræandi freri				
afkomanda							fugl vitstola		2 eins kámar		
	ílátin		hrylla erfð	9		undni slælegu					
skítugri							hrekur skrá		krúsin	10	
		stanslaust	2	vikur	2 eins		gletta 2 eins			heiti	
álegg							snilldín ilát				
strákapör			tossana								
sparsemi			6					trjákvöða			
til			pirraðir						2 eins		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Sudoku

Auðveld

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

Erfið

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

Verðlaunagáta

Helgarkrossgátan inniheldur lausnarorð.
 Lausnarorð skal senda ásamt nafni og símanúmeri á netfangið krossgata@dv.is



Vinningshafi krossgátu síðustu helgar er ...
Þorfinnur Finnsson
Ástúni 2
200 Kópavogur
 Lausnarorðið var **MÚSARINDILL**
Þorfinnur hlýtur að launum
bókina Þyluránið



Verðlaun fyrir gátu helgarblaðsins eru bókinn Dóra Bruder.

Dóra Bruder
 Höfundur: Patrick Modiano. Sigurður Pálsson þýddi.

Árið 1988 rekt franski rithöfundurinn Patrick Modiano á auglýsingu frá 1941 í dagblaðinu Paris Soir. „Við erum að leita að ungrri stúlku sem heitir Dóra Bruder, hún er 15 ára, 1.55 á hæð, andlitið sporöskjulagað, augun grábrún, klædd í gráan sportjakka, vínrauða peysu, dökkblátt pils og húfu, brúna íþróttaskó.“
 Þorfinnur Modianos er vakinn og hann hefur leit að stúlkunni. Sú vegferð verður til þess að hann rýnir í eigin ævi þar sem faðir hans leikur eitt lykिलlutverkið. Hryllingur líðinna tíma birtist ljóslífandi í rannsókn hans á dögum ofsóknanna; þetta ferðalag til fortíðar er í senn undursamlegt og skelfilegt.
 Patrick Modiano (f. 1945) hefur sent frá sér fjölmargar skáldsögur sem hafa komið út víða um lönd. Árið 2014 hlaut hann Nóbelsverðlaunin í bókmenntum.



5 leiðir til að lifa af veturinn

Samkvæmt dagatalinu eru bara nokkrar vikur eftir af vetrinum, sem betur fer. Þótt það sé kaldur, dimmur vetur með tilheyrandi bílrúðuskafi, morgunþreytu, forstofubleytu og kvefi þá eru nokkrar leiðir til að halda sér frískum og ferskum á meðan beðið er eftir sumrinu.

1 Sendu þreytuna í frí Við hér nyrst á norðurhveli jarðar fáum ekki nógu mikla sól á veturna, það veldur þreytu og jafnvel skapvösku. Þess vegna er mikilvægt að reyna að láta sólina skína eins mikið á mann og hægt er. Gott er að fara í göngutúr í hvert skipti sem færir gefst eða verða sér úti um dagsbirtulampa.

2 Borðuðu ávexti í stað sælgætis Þú átt vissulega skilið að fá ís og nammi eftir að hafa klöngrast í gegnum snjó og gert þitt besta til að fótbrotna ekki. Það er hins vegar ekki hollt, það er miklu betra fyrir heilsuna og líðanina til lengri tíma að skipta namminu, snakkinu og ísnum út fyrir ber, mandarínur og epli.

3 Drekkstu mjólk Það er gott að vera með sterkt ónæmiskerfi þegar kveftímabilið gengur yfir. Mjólk inniheldur mikið af próteinum, A og B12-vítáminum og kalk. Ef þér hugnast ekki að drekka mjólk þá er hægt að búa til heitt kakó.

4 Ekki planta þér heima Nýttu hvert tækifæri sem gefst til að fara út úr húsi, gaman er að prófa eitthvað nýtt eins og að fara út að renna sér í svörtum ruslapoka eða jafnvel á skauta. Hreyfing er ekki bara holl og útiveran góð leið til að nálgast smá sólskin heldur getur útivera með fjölskyldunni minnkað spennuna á heimilinu sem fylgir því að hanga inni vikum saman.

5 Gerðu mikið úr morgunmatnum Morgunverður er mikilvægasta máltíð dagsins og enn mikilvægari á veturna. Góður og næringarríkur morgunverður gefur þér meiri orku yfir daginn og styrkir ónæmiskerfið.

„Fólk með vefjagigt er bara með bilaðan magnara“

Arnór Víkingsson gigtarlæknir vísar því á bug að vefjagigt sé ímyndunarveiki

Ari Brynjólfsson
ari@pressan.is



Það má líkja líkama með vefjagigt við rafmagnsgítar og magnara. Þegar þú tekur í strenginn á rafmagnsgítar þá er það álag á líkamann. Þeir sem eru með vefjagigt eru með magnara sem er of hátt stilltur. Fólk með vefjagigt er bara með bilaðan magnara, það er of næmt fyrir verkjum og verkirnir vara lengur,“ segir Arnór Víkingsson, gigtarlæknir hjá Þraut, í samtali við DV.

Arnór segir mikla framþróun hafa átt sér stað á þessu sviði á undanföllum árum, mikil vitundarvakning hafi átt sér stað en enn sé langt í land með að finna réttu meðhöndlunina á þessu sjúk-



Arnór Víkingsson Gigtarlæknir

dómi. Beðið er eftir betri lyfjum með minni aukaverkunum sem og að Landspítalinn taki í gagnið já-eindaskanna sem geri sérfræðingum kleift að staðsetja vefjagigtina.

Arnór og samstarfsfólk hans



hafa tekið á móti á annað þúsund manns með vefjagigt á síðustu árum, hann segir að margir

hverjir komi of seint og því leggur hann mikla áherslu á að gripid sé eins snemma inn í og hægt er. Það er hægara sagt en gert þar sem algeng einkenni vefjagigtar, sjá hér til hliðar, eru algeng í daglegu lífi. Þraut notar einfaldan spurningalista, FIQ, þar sem hægt er að komast að því hvort maður sé með vefjagigt eða ekki.

Spurningalistann má finna á heimasíðu Þrautar.

Arnór segir að vefjagigt sé jafnraunverulegur sjúkdómur og kranseðastífla og vísar því alfarið á á bug þeim hugmyndum að vefjagigt eigi sér sálrænar skýringar eða sé einhvers konar ímyndunarveiki og segir slíka fordóma auka mjög á vanlíðan sjúklunga. Vefjagigt er ekki þunglyndi, leti, kvíði eða streita, slíkt eru fordómar en fólk getur orðið þunglynt, kvíðið, framtaklaust og stressað af stöðugum verkjum. ■

Algeng einkenni vefjagigtar

Verkir. Þreyta. Svefntruflanir. Morgunstirðleiki. Lestrar-, tal- og minniserfiðleikar. Einbeitingarskortur. Sviðandi tilfinning í húðinni. Náladofi og dofatilfinning í fingrum, tám og í kringum munninn. Þunglyndishugsanir. Höfuðverkur. Jafnvægisröskun. Hjartsláttarköst og andþrengsli. Órólegur ristill og þvagbláðra. Tíðatruflanir (sársaukafullar, óreglulegar og miklar blæðingar). Streita og óróleiki í líkamanum. Aukin næmni gagnvart sterkri lykt, sterku ljósi og hávaða.

5 leiðir til að takast á við vefjagigt

Svefn

Slökun og náttúrulegur svefn skiptir sköpum við að minnka næmni líkamans gagnvart áreiti. Hefðbundin svefnlyf á borð við imovane og stílnoct hjálpa hins vegar ekki til, best er að náttúrulegum svefni með góðri slökun.

Minnska líkamlegt áreiti

Einstaklingur með vefjagigt finnur meira fyrir líkamlegu álagi en aðrir og álag sem öðrum finnst eðlilegt, eins og til dæmis að sitja lengi, getur valdið verkjum og jafnvel sársauka hjá einstaklingi með vefjagigt.

Best er því að reyna að minnka líkamlegt áreiti eins mikið og hægt er.

Minnska andlegt áreiti

Mikið andlegt áreiti leiðir til streitu sem leiðir til svefnvandamála sem leiðir til meira næmis fyrir verkjum. Gott er að slaka og minnka andlegt áreiti.

Rétt líkamspjálfun

Einstaklingur með vefjagigt getur ekki byrjað einn daginn í crossfit og farið að hjóla í vinnuna. Það þýðir ekki að viðkomandi þurfi að hætta að hreyfa sig,

mikilvægt er að fara hægt af stað, lyfta léttu og passa að hreyfingin leiði ekki til óþarfa verkja. Hreyfing er hins vegar holl og stuðlar að betri svefni.

Fræðsla

Það er lykiltríði fyrir þá sem hafa vefjagigt að skilja sjúkdóminn og finna eigin mörk. Vefjagigt er flókin sjúkdómur og því þarf hver og einn að átta sig á einkennunum og finna eigin mörk og meðferð við hæfi í samráði við heilbrigðisstarfsfólk.

Ekki treysta Einarri frænda á lagernum

Á hverjum degi koma pistlar frá fólki í heilsugeiranum í fjölmiðlum. Það er bombað alls konar upplýsingum á hinn almenna borgara sem verður eðlilega hálf ringlaður við þetta. Þetta þarf samt ekki að vera svona flókið.

Ef Einar frændi þinn á lagernum segir þér frá nýja safakúrnum sem hann er að fara á, þá er góð regla að láta það fara inn um annað og út um hitt.

Ég er hrifinn af því að fólk setji stefnuna á að bæta almenna heilsu meðan það er að koma sér í form fyrir Nauthólsvíkina. Þú getur lúkað eins og Matthew McConaughey en samt verið á hraðferð í átt að sykursýki 2 út af ofneyslu á lélegum unnum kolvetnum.

En hvernig bætirðu heilsuna? Það er mjög einfalt, með því að hætta að borða RUSL. Ég ætla að leyfa mér að vitna í hinn virta plötusnúð DJ Muscleboy: „If you eat shit, you become shit.“ Þetta er bara ekki flóknara en þetta.

Reyndu að minnka sykurrinn eins og þú getur. Þú nærð kannski ekki að kotta hann alveg út en þú getur minnkað hann. Reyndu að hafa brauð, pasta og aðrar unn-

ar kornvörur í algjöru lágmarki. Minnskaðu jurtaolíur í mataræði þínu. Ef þú ert að elda, notaðu þá bara smjör eða ólífuolíu til dæmis. Þessar jurtaolíur eru eitru, á tandurhreinni íslensku. Það þreytta er að þetta drasl er í öllu. Aldrei nota smjörlíki.

Eitthvert mesta svindl mannkynsögunar er þessi fæðuþramíði þar sem brauð, morgunkorn, pasta o.s.frv. á að vera undirstaða fæðunnar eða 6–11 „servings“ á dag. Þvílíka kjaftæðið. Svo eru enn þá til íslenskir næringarfræðingar sem nota þennan löngu úrelta ameríska rusl-kolvetnapýramída sem Landlæknisembættið á Íslandi hefur aldrei nokkurn tímann mælt með.

Af og til drepur brauð þig ekki. Ef þú þarft að borða það veldu þá gæði. Segðu svo bless við þetta unna morgunkorn. Já meira segja Cheerios.

Láttu undirstöðuna í mataræðinu vera grænmeti, kjöt, fisk, hnetur, möndlur, ávexti, baunir, fræ, egg. Sætar kartöflur eða brún grjón með mat er sniðugt. Ekki ert að því að grípa svo í hleðslu, hámark, gríska jógúrt eða skyr í millimál. Veldu bara týpunar sem eru án viðbættis sykurs.

Lokaðu svo bara á þér munninum eftir 20.00 á kvöldin. Þú hvílir betur og líkaminn þarf að fá að gera við sig á nóttunni. Hann getur það ekki ef hann er upptekinn við að melta.

Ég mæli með að borðað sé vel af laxinum til að fá mikið af omega-3. Svo er til dæmis íslenska lambið hátt í omega-3 líka. Við þurfum að reyna að minnka omega-6 í mataræðinu og auka omega-3 inntökuna á móti. Með því að kotta út jurtaolíur og borða meira af laxinum þá ertu strax á góðri leið. Þegar þú færð þér egg passaðu að þau séu frá lausagönguhænum.

Ekki gleyma svo að hafa gaman af þessu. Ef þú leyfir þér aldrei neitt þá muntu springa og detta út. Þú þarft ekki að hætta að fá þer kaldan yfir enska boltanum eða köku þegar þú ferð í barnafmæli. Þegar þú horfir til baka yfir árið þegar þú skálar á áramótunum, þá skiptir mestu máli að hafa verið heilt yfir góður í matnum. Þá ertu í toppmálum. ■

Gangi ykkur vel og góðar stundir!
Kveðja, Egill Einarsson íþróttifræðingur



Sūmac



Konudagsmatseðill

Bleikja

Kóríander + granatepli + jógúrt

Grillað flatbrauð za'atar

Hummus + möndlu paprikukrem

Stökkar falafel

Kryddjurtakrem

Bakað blómkál

Granatepli + möndlur
+ kúmen jógúrtsósa

Grillað kjúklingaspjót

Salsa + aioli + kryddaðar möndlur

Döðlukaka

Kryddkaramella + vanilluís
+ lakkrishraun

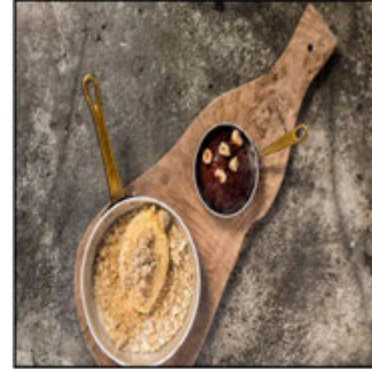
6200kr. á mann

* Bjóðum upp á Grétta vegan eða grænmetismatseðill.

Valentínusar kokteill Sumac

Hilo

Sumac gin + rósur + rabarbari, sítróna
1700kr



KOMDU Í PIZZU



Eldofninn er í Grímsbæ við Bústaðaveg

KÍKTU Á NÝJA VEFINN OKKAR www.eldofninn.is

Eldofninn

Þau voru einu sinni þar



Friðrik og Andrea

Athafnamaðurinn Friðrik Weisshapp-el og fjölmiðlakonan Andrea Róbertsdóttir voru eitt heitasta par landsins á tíunda áratug síðustu aldar og fastagestir á síðum dagblaða. Friðrik hefur gert það gott sem veitingamaður, bæði hérlendis sem og í Danmörku, og unnið marga sigra. Þau leiðinlegu tíðindi bárust hins vegar í vikunni að Friðrik hygðist loka Laundromat Café í miðbæ Reykjavíkur því ekki hefði náðst samkomulag um áframhaldandi samstarf við leyfishafa. Tíðindin af Andreu voru öllu gleðilegri en hún var ráðin framkvæmdastjóri Kaffitárs á dögnum.

Lítt þekkt ættartengsl Andstæðingar og frændfólk

Í vikunni var tilkynnt, með pompi og prakt, að Vigdís Hauksdóttir yrði borgarstjóraefni Miðflokksins í komandi sveitarstjórnarkosningum. Fréttunum var misjafnlega tekið, eins og von var, enda er engin lognmolla í kringum Vigdís. Hún hefur ekki beint lagt það í vana sinn að standa í vinnuhjólum við pólitíska andstæðinga sína. Einn slíkur pólitískur andstæðingur er náfrændi Vigdísar. Það er Vilhjálmur Þorsteinsson, fjárfestir og fyrrverandi gjaldkeri Samfylkingarinnar. Vilhjálmur sagði af sér sem gjaldkeri í kjölfar fréttaflutnings í kringum Panama-skjölunum í mars 2016 en þá kom í ljós að hann átti eignir í aflandsfélögum. Hann er þó enn áhrifamaður innan flokksins og mun vafalaust láta til sín taka í borgarstjórnarkosningunum sem framundan eru.

Faðir Vilhjálms er Þorsteinn Vilhjálmsson, prófessor emeritus við HÍ. Þorsteins, Kristín María Gísladóttir, og faðir Vigdísar, Haukur Gíslason, voru systkin.



Samúel Halldórsson og Geir Konráð Theódórsson Segja berin geta bjargað þorablótinu.



„Bragðskynið fer alveg á haus“

■ Ber sem gera súrt sætt ■ Þorramaturinn verður sælgæti

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is

Geir Konráð Theódórsson, leikari og uppfinningamaður, stefnir á að opna upplifunarsvæði í þjóðlegum stíl í Borgarnesi, sem mun nefnast „Under the Turf“. Þar getur fólk upplifað þjóðlega menningu í torfbæ án þess að hlutirnir séu teknir of alvarlega. „Það verður enginn sagnfræðingur á svæðinu til að segja til um hvernig allt var í raun og veru. Þarna verða þursar, tröll og álfar og fleira í þeim stíl. Fólk fær að sitja við bál og horfa á grísling heilsteikjast á meðan það drekkur úr horni og hlustar á þjóðsögu.“

Geir hefur hins vegar tekið eftir því að margir kunna illa við bragðið af þjóðlegum íslenskum

mat. Sér í lagi ungmenni sem finnst þína að borða súrmat, svið og fleira í þeim dúr og vilja heldur pítsur eða hamburgara. „Ég held að það séu margir í þeim sporum að þora varla að fara á þorablót vegna hættunnar á því að æla og verða sér til skammar innan um allt gamla fólk sem dæmir allt.“

Ber sem gera súrt sætt

Þá mundi hann eftir myndbandi um ber sem áttu að geta breytt súru bragði yfir í sætt og pantaði töflu-extrakt af þeim á Amazon. Berin eru kölluð kraftaverkaber (Synsepalum dilcificum) og eru upprunnin í Vestur-Afríku. Efni úr berjunum festist við bragð-

laukana og breytir bragðskyni fólks, úr súru eða beisku yfir í sætt. Geir prófaði þetta með félögum sínum í hlaðvarpinu Gráa svæðið og allir voru á einu máli, þetta snarvirkar. „Taflan þarf að leysast upp í munninum í fjórar eða fimm mínútur og virkin helst í hálf tíma til klukkutíma. Þá verður bragðskynið alveg á haus.“

Eftir að hafa borðað töflurnar smakkaðist súrmatgurinn eins og sætt kjöt, hamburgarhryggur eða eitthvað í þeim dúr. „Allt þetta súra bragð hverfur og í staðinn kemur vægt, sætt bragð, næstum



„Fólk fær að sitja við bál og horfa á grísling heilsteikjast á meðan það drekkur úr horni og hlustar á þjóðsögu.“

Því eins og einhver eftirréttur.“ Geir varar hins vegar við því að borða eitthvað sem fyrir er sætt. „Þá verður þetta eins og að hafa munninn fullan af sírópi.“

Sjálfur segist Geir borða súrmat og annað sem sett er fyrir framan hann. En hann telur að ef fólk fréttir af þessum berjum geti margir farið óhræddir á þorablótin. ■

„Gammlar hjásvæfur hafa ruglast á okkur á barnum“

Veislustjórinn, magadansmærin og skemmtikrafturinn **Margrét Erla Maack** hefur í nægu að snúast þessa dagana, því auk þess að stjórna veislum, kenna og sýna dans, æfir hún nær daglega ásamt góðum hópi fyrir Rocky Horror sem frumsýnt verður 16. mars í Borgarleikhúsinu. Hún gaf sér þó tíma til að setjast niður og sýna lesendum DV á sér hina hliðina og svara nokkrum undarlegum spurningum.

Hverjum líkist þú mest? Við litla systir mín erum mjög líkar. Gammlar hjásvæfur hafa ruglast á okkur á barnum. Vandræðalegt. Samt nokkuð gott fyrir mig, þar em hún er níu árum yngri en ég.

Hvað finnst þér að eigi að kenna í skólum sem er ekki kennt þar núna? Að smíða skemmtiatriði. Fólk lærir svo mikið um sjálfst sig í svoleiðis ferli.

Ef þú mættir velja eitt lag sem yrði alltaf spilað um leið og þú gengir inn í herbergi allt þitt líf, hvaða lag myndirðu velja? Bolero eftir Ravel.

Ef þú þyrftir að dansa til að bjarga lífinu, undir hvaða lagi myndirðu vilja dansa? Á hverjum degi dansa ég til að bjarga lífi mínu við Time Warp. Smá „inside info“: Þetta er örlítið meira en bara eitt hopp út á hlið.

Hvaða bíómynd hefurðu séð oftast? The Court Jester með Danny Kaye, því það er einfaldlega besta mynd í heimi.

Hvað var í tísku þegar þú varst yngri en er það ekki lengur? Sikk sakk-skipting. Sakna hennar, þetta var alveg ídeal fyrir hárið mitt.

Yfir hverju getur þú alltaf hlegið? Börnum í grímubúningum. Þessi vika er sem sagt uppáhaldsvika ársins hjá mér.

Hvert er versta hrós sem þú hefur fengið? Að ég sé hugrökk fyrir að sýna á mér líkamann, hvort sem ég er að dansa magadans eða sýna burlesque. Hann er ekki svo ógeðslegur eða óæskilegur að það þurfi hugrekki til. Segðu frekar að ég sé góð í því sem ég geri frekar en að væna mig um hugrekki.

Hverju laugstu síðast? Að ég hefði orðið bensínlaus við Valsheimilið á leiðinni í vinnuna til að reyna að fá manninn minn til að fá samviskubít yfir því að hafa ekki keypt bensín. Hann sá auðvitað í gegnum það og hló að mér í nokkra daga.

Um hvað geta allir í heiminum verið sammála? Að pítsa er góð.

Hvaða einstakling finnst þér þú þekkkja, þótt þú hafir aldrei hitt hann? Ungfrú Svínku því hún er ég og ég er hún.

Hvaða hljóð fer mest í taugarnar á þér? Þegar fólk er að nota naglapjól. Líður eins og það sé verið að þjalla niður á mér tennurnar.



HIN HLIÐIN

Hver er mest kynsandi teiknimyndapersónan? Múfasa. Ábyrgur, hlýr, góður faðir, valdamikill og með góðan makka.

Hvað er löglegt í dag en verður það líklega ekki eftir 25 ár? Að vera asnalegur og leiðinlegur.

Hvert er þitt stærsta líkamlega afrek í lífinu? Að hafa komist í danshópinn í Rocky Horror.

Hvaða kvikmynd þætti þér helst við hafi að breyta í söngleik? Eilífðardrykkurinn (Death Becomes Her).

Ef þú yrðir handtekin án skýringa, hvað myndu vinir þínir og fjölskylda halda að þú hafir gert af þér? Kýlt karókégest sem henti hljóðnemanum í gólfid og eyðilagði hann.

Hvaða teiknimyndapersónu myndirðu vilja eiga sem vin? Línu Langsokk, en það

er eiginlega það sama að eiga Sögu Gardars að vinkonu.

Hvað ættu allir að prófa að minnsta kosti einu sinni í lífinu? Mmmm. Pítsa. Mjó godd.

Nú gengur mörgæs með kúrekahatt inn um dyrnar hjá þér. Hvað segir hún og af hverju er hún þarna? „Heyróu, ég tók bara flæðsinn.“ Hún er að koma til að koma fram með Reykjavík Kabarett. Er með línudans- og djögglatríði.

Hvað er framundan um helgina? Föstudag er kósítími með Rocky Horror-fólkinu þar sem mér skilst að Páll Óskar ætli að sýna gamlar B-myndir og alls kyns reffa sem við erum að nota í uppsetningunni. Ég er svo að skemmta á árs hátíð ÍSAM á laugardagskvöld og fer svo beinustu leið að DJ-a á Hverfisgötu 12 og setja landsins bestu kokkteila í andlit á mér. Á sunnudaginn ætla ég að hlæja að mannum mínum.



Stórfenglegt ævintýri

★★★★★

The Shape of Water fjallar um einmanaleikann og tilfinninguna að vera öðruvísi, óhefðbundna vináttu og ást. Hún er fallgur og hugljúfur öður til ástarinnar og gullfalleg fyrir augu og eyru. Mynd sem spilar á tilfinningarnar og fær mann til að trúá að einhvers staðar sé einhver fyrir hvert okkar, hversu sérstök sem við erum.

- RG - Sjáðu meira á dv.is

UltraGlozz®

Níðsterk lakkbrynja
sem polir tjörupvott

**Endist
6-10 sinnum
lengur en
hefðbundin
vaxbón**

**Einnig magnað
bón fyrir húsbíla
og hjólhýsi**

.....

Aðrir kostir:

- Útnefnt endigarbesta bátabónið í Svíþjóð
- Gagnast vel sem regnfæla á framrúðu
- Polir að frjósa
- Hægt að byggja upp sterka vörn á fleti undir miklu álagi
- Hreinsar vel veðrað lakk á bílum og veðraða húð á trefjaplasti/bátum
- Gagnast vel á spegla í baðherberjum til að draga úr móðumyndun



Fæst í Byko og N1 um allt land / ultraglozz.is



Nágrannaerjur á Fáskrúðsfirði vegna fimm sentimetra

Heimir Hjálmarsson á Fáskrúðsfirði þarf að fjarlægja grindverk vegna þess að það nær 5 sentimetra inn á lóð nágranna hans. Heimir og eiginkona hans hafa búið á Skólavegi á Fáskrúðsfirði í rúm 30 ár og ákváðu að smíða viðarsólpall og við heimili sitt. „Já, þetta eru heilir fimm sentimetrar sem ná inn á bílastæði og kartöflugarð hjá nágrannanum,“ segir Heimir í samtali við DV. Heimir segir að nágranni sinn hafi ekki gert neinar athugasemdir þegar Heimir og eiginkona hans voru að smíða pallinn í fyrravor. „Við sátum með honum úti á pallinum að spjalla á laugar-

degi þegar hann spurði okkur hvort við hefðum sótt um leyfi, við töldum okkur ekki þurfa leyfi til að setja pall í garðinn okkar. Á sunnudagsmorgninum hringir hann svo í byggingarfulltrúa og kærir okkur.“

Þá hafi niðurstaðan verið að setja pallinn í grenndarkynningu sem tók allt sumarið. Pallurinn var að lokum samþykktur og þau klárðu pallinn ásamt 40 sentimetra háu grindverki við lóðarmörkin. Við lóðarmörkin voru tveir gamlir símastaurar sem voru notaðir sem stöðveggur til að leysa hæðarmismuninn á lóðunum. Heimir ákváð að klæða staurana á meðan nágranninn var að heiman. „Mér

fannst ég þurfa að klæða staurana til að klára framkvæmdina. Hann er nú vanur að hafa húsbílinn þarna við hliðina en hann var ekki heima þegar við klæddum þennan staur. Strax og hann kemur heim þá er þetta kært.“

Málið endaði svo fyrir úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindamála sem komst að þeirri niðurstöðu í desember að Heimir þyrfti að fjarlægja grindverkið. „Hæðin á þessu er 40 sentimetrar og nær 5 sentimetra inn á lóðina hans, þetta truflar engan nema hann. Ég held að flestum hér finnist þetta fáránlegt því þetta kemur mjög vel út en verður mikið lýti ef



Grindverkið Grindverk Heimis er 40 sentimetra hátt og nær 5 sentimetra inn á lóð nágrannans. Grindverkið verður fjarlægt þegar vorar. MYND SKJÁSKOT AF JA.IS

við tökum þetta. Við rífum þetta þegar vorar, hann fær þá bara moldina af lóðinni minni inn á bílastæðið sitt.“

Hafa orðið vinslit ykkar á milli ykkar vegna málsins?

„Við erum búnir að búa hérna í

30 ár og það hefur aldrei verið neinn ágreiningur. Ég er bara fyrir að halda friðinn. Daginn eftir að hann kærði okkur þá bauð hann mér góðan daginn, ég hundsáði hann þá og hef ekki yrt á hann síðan. Ég hef ekkert við hann að tala.“ ■



Hefði orðið 18 ára

Dagbjartur Heiðar Arnarsson hefði orðið 18 ára í gær. Þann 23. september 2011 svipti hann sig lífi, 11 ára gamall. Hann var fórnarlamb eineltis alla sína skólagöngu og hafði gert nokkrar tilraunir til sjálfsvígs fyrir 11 ára aldur. Foreldrar hans hafa alla tíð verið opin-ská um sjálfsvíg hans, í þeim tilgangi að opna augu almennings fyrir þeim skelfilegu afleiðingum sem einelti getur haft í för með sér.

Við verðum öll að hjálpað að og stöðva einelti. Staldráðu við - hugsaðu málið!

Hætti að drekka og léttist

Helgi Jean Claessen náði að umbylta lífi sínu með því að gjörbreyta viðhorfi sínu til sjálfs síns og matar. Hann



var kominn á botninn og ákváð að grípa til rötækra aðgerða. „Ég horfði á mig í speglinum með bumbu, kollvik og bauga og hugsaði að mig langaði ekki lengur að vera þessi gæi,“ segir Helgi sem hafði reynt alla vinsælustu kúrana. Lykilatriðið var að hætta að vera í átökum við sjálfan sig og niðurrífi. Og hætta að drekka.

„Eftir að hafa verið hættur að drekka í þrjá mánuði - fannst mér ég skyndilega losna undan áfengisullarteppi sem hafði legið yfir mér. Ég hefði ekki trú að því hvað ein til tvær kippur af bjór yfir helgar getur haft mikil, ósýnileg áhrif.“

50kr	100kr	200kr
300kr	400kr	500kr

MARKAÐS-DAGAR

Gerðu frábær kaup!

Komdu og gramsaðu!

Mikið úrval af vörum frá 50 kr. **Fjöldi annarra tilboða á Markaðsdögum.** Við bætum við nýjum vörum daglega.

600kr	800kr	1000kr
-------	-------	--------

Tveir á palli!

Loki

Nýtt blað

TILBOÐ RENNA ÚT EFTIR HELGI

Skoðaðu á byko.is

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN