BEIT TUNGUNA ÚR EIGINMANNINUM

■ Ætlaði aldrei að meiða neinn
■ 12 mánaða fangelsi

28. MARS 2018 / 12. TBL. 108. ÁRG. / VERÐ 995 KR.

DV

Eldri borgurum hent á götuna

■ „Þetta er hefndaraðgerð"

Eltihrellirinn Magni Linberg:

„Ekki reyna að ögra afburða greind minni

MARTRÖÐIN SNÝR AFTUR

■ Þorir ekki ein út á kvöldin ■ Blóm af leiði föður sett á bíl Svanhildar ■ Fær ekki nálgunarbann

ÍSLENDINGAR Á FERMINGARDAGINN

Dráttarbeisli
undir flestar tegundir bíla

Setjum undir á staðnum
Víkurvagnar ehf. | Hyrjarhöfða 8 | 110 Reykjavík
Sími 577 1090 | vikurvagnar.is | sala@vikurvagnar.is
VÍKURVAGNAR EHF.

INNRÉTTINGAR & TÆKI
Ármúli 31
108 Reykjavík
Sími: 5887332
www.i-t.is
- fyrir þitt heimili

Aldrei að skafa! Með Webasto bílahitara

Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur
þannig þæginda og öryggis

Webasto
Feel the Drive

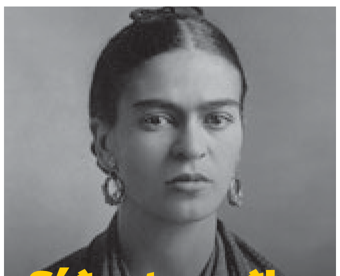
Bílasmiðurinn hf. Bildshöfða 16 - 110 Reykjavík - sími 5672330 - www.bilasmidurinn.is - bilasmidurinn@bilasmidurinn.is

LOF & LAST

– Halldór Auðar

Lofið fær Áslaug Friðriksdóttir, félagi minn í borgarstjórn, fyrir að tjá sig með ansi afdráttarlausum en sanngjörnum hætti um það hvernig henni var ýtt til hliðar af flokksfélögum í svakalega súru valdatafli. Það lagast ekkert nokkurn tímann nema fólk hafi kjark til að láta í sér heyra.

Lastið fáum eiginlega við öll í stjórn borgarinnar fyrir að vera ekki búin að ná alveg utan um að uppræta hina vorvissu svifryksmengun í borginni. Það er hægt að gera ýmislegt hérna og með markvissu og samstilltu átaki ætti að vera hægt að tryggja hreinna loft næsta vor.



Síðustu orðin

„Ég vona að brottförin verði ánægjuleg og að ég muni aldrei snúa aftur.“

– Frida Kahlo lést 13. júlí 1954, 47 ára að aldri.

Á þessum degi ... 29. mars

845 – Víkingar fara ránshendi um París, að sögn undir forystu Ragnars Loðbrókar. Víkingarnir samþykkja að yfirgefa borgina gegn háu lausnargjaldi.

1549 – Borgin Salvador da Bahia er stofnuð í Brasilíu og er fyrsta höfuðborg landsins.

1871 – Viktoría Bretlandsdrottning opnar Royal Albert Hall.

1951 – Ethel og Julíus Rosenberg eru sakfelld fyrir njósnir.

1973 – Síðustu hermenn Bandaríkjanna yfirgefa Suður-Víetnam.

2014 – Fyrstu hjónavígslur fólks af sama kyni eru framkvæmdar á Englandi og í Wales.

Íslendingar reka bari í Mekka vændis:

„Ferskur matur, fersk píka“

Hjálmar Friðriksson
hjalmar@dv.is

Í það minnsta þrír barir í taílensku borginni Pattaya, Mekka vændis í Asíu, eru reknir af Íslendingum. Barirnir; Paddy's, WOW og Mookky Bar, eru allir með Facebook-síðu og má þar sjá myndir af mismikið klæddum taílenskum konum auk alklæddra íslenskra karla. Í bakgrunni blaktir íslenski fáninn. WOW fær fimm stjörnur í einkunn frá Pratchaya nokkrum Termboon sem segir: „Ferskur matur, fersk píka“.

Fjölmargir íslenskir karlar tjá sig við myndir sem barirnir birta á Facebook. Til að mynda segir Benedikt Heiðdal við mynd af fáklæddum konum: „Vááá. Ég hef sagt það, og segi það aftur, ég bý á röngum stað á hnettinum!“

Haukur Vagnsson, sem rekur Paddy's, segir í samtali við DV að það sé þó af og frá að vændi sé stundað á hans stað. Hann segir þó að svokölluð barsekt (e. bar fine) þekkist en það sé þó venjan á nær öllum börum í Taílandi. Í stuttu máli má lýsa barsekt sem greiðslu sem þarf að borga viðkomandi bar til að starfsmaðurinn fái að fara úr vinnu.

Barsektin þekkist

Haukur segir að sektin sé hluti af menningu Taílands og að konur ráði sig til vinnu á börum með því skilyrði að fá að fara úr vinnu. „Ég hef búið víða og ég er bara ekkert svo viss um að það sé meira vændi hér en annars staðar. Það er allt bullandi í vændi heima á Íslandi og í Þýskalandi er vændishús á öðru hverju horni. Ég held hreinlega að það sé á öllum stöðum þannig hérna, að ef dömunni líst á gaurinn og hana langar að fara með honum, þá geta þær fengið að fara gegn því að þær endurgreiði launin sín,“ segir hann.

Haukur ítrekar að ekkert vændi sé á Paddy's. „En það er engin vændisstarfsemi á okkar bar. En þetta kerfi er alls staðar, þær þurfa að fá að geta fengið að fara, það hefur í raun ekkert með okkur að gera. Við erum ekki með útgerð á einhverjum stelpum, alls ekki. Þær fá mánaðarlaun fyrir að vera í salnum og þjóna til borðs.

Haukur dregur ekki dul á að borgin Pattaya hafi raunar orðið til í kringum vændi. Hann segir þó að borgin sé talsvert öðruvísi í dag, þó vændi þekkist auðvitað, eins og alls staðar í heiminum. „Það er mjög margt fólk sem kemur hingað í tannlækningar, það kostar bara brot af því sem það kostar heima. Svo eru rosalega flottir golfvellir hérna og svo mætti lengi telja. Þetta er ekkert eins og það var áður fyrr. Hingað kemur fjölskyldufólk,“ segir Haukur.

Oft sendar af fjölskyldunni

DV hefur rætt við Íslending sem hefur stundað Íslendingabarina í Pattaya og „leyst út“ starfskonu staðarins. Lýsing hans rennir nokkrum stoðum undir lýsingu Hauks. „Í Taílandi er bara eðlilegt að konur vinni á bar, það er ekki vændi. Þær fá bónusgreiðslur í laun fyrir svokallaða „lady drykki“. Ef þú vilt svo bjóða þeim út að borða þá þarftu að borga „bar fine“. Þær ráða því svo alveg sjálfar hvort þær fara. Þetta er alls staðar svona og íslensku staðirnir eru engin undantekning. Þetta er ekki vændi nema stelpan sjálf ákveði að gera það. Ég borgaði oft „bar fine“ en var ekkert endilega að fara að ríða þeim, við fórum kannski bara í bíó eða á fyllerí. Þessar stelpur eru mjög oft sendar í þetta af fjölskyldunni og þær þurfa þá að senda pening heim,“ segir maðurinn. ■

5 fagnaðarlæti varin með einkaleyfi

Síðastliðinn föstudag greindi DV frá því að Gunnar Þór Andrésson íþróttafræðingur hafi tekið frá einkaleyfi á þjóðareign Íslands, „Húh-inu“ svokallaða. Við nánari eftirgrennslan DV kom í ljós að það sama á við um flest öll fagnaðarlæti Íslendinga. Því verður snúið að fagna því þegar Íslendingar verða heimsmeistarar í Rússlandi í sumar, án þess að aurasálir fá sitt.

KOMASO

Hver kannast ekki við að hrópa á skjáinn: „koma svo strákar!“. Fáir gera sér þó grein fyrir því að Ívar Trausti Jósafatsson á það vörumerki og þú átt von á fjárkröfu.

Húrra

26. júní. Íslenska landsliðið hefur lagt forna fjendur, Króata, og er á leiðinni í sextán liða úrslit. Hvað geturðu sagt annað en „Húrra!“? Sem betur fer máttu það án þess að auglýsingastofan ENNEMM verði með eitthvert múður. ENNEMM reyndi að fá einkaleyfi á Húrra árið 2006 en umsóknin var ekki samþykkt.

Vel gert

16. júní. Moskva. Gylfi Þór skorar sitt þriðja mark gegn niðurlægðum Argentínumönnum. Þú öskrar: „Vel gert Gylfi!“. Nei. Bannað. Coca-Cola European Partners Ísland ehf. á það, eða hefur í það minnsta sent umsókn um það þegar þetta er skrifað.

Það var lagið

Í ríflega tíu ár gaf hollenska samsteypan FremantleMedia Operations BV Íslendingum góðfúslegt leyfi til að hrópa „Það var lagið!“ þegar bolti fór í mark. Samsteypan ber ábyrgð á mörgum vinsælustu sjónvarpsþáttum heims og fékk einkaleyfið vegna þátta á Stöð 2 með Hemma Gunn.

OK

Hættum þessu kjaftæði. Ísland er að fara að tapa öllum leikjum á HM í sumar og algengustu viðbrögð Íslendinga mun verða eitt stórt „OK“. Magnús Ingberg Jónsson, fyrrverandi forsetaframbjóðandi, sá þetta fyrir og sótti um einkaleyfi á „OK“ 16. mars síðastliðinn.

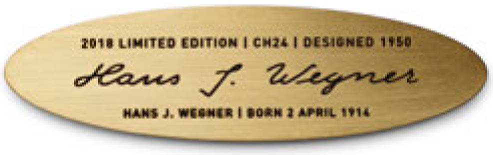
Árituð afmælisútgáfa
CH 24 stólsins í takmörkuðu
upplagi og í takmarkaðan tíma.

CARL HANSEN & SØN
PASSIONATE CRAFTSMANSHIP

HÖNNUN HANS J. WEGNER

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

epal

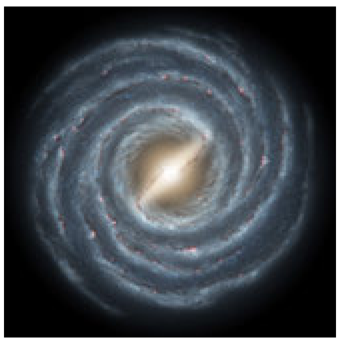


Í tilefni 104 ára afmælisdegi Hans J. Wegner þann 2. apríl, hafa Carl Hansen & Søn afhjúpað einn þekktasta stól hönnuðarins, glæsilegan CH24 stól í Ancient eikar útgáfu. Þökk sé sérstakri meðferð hefur eikartréð fengið einstakan dökkbrúnan glóa sem einkennir þessa sérstaklega eftirsóttu og sjaldæfu, þúsund ára gömlu eik. Afmælisútgáfur Y – stólsins eru sérstaklega eftirsóttar hjá söfnurum og hönnunaraðdáendum.

BUBBI FALINN

„Og veturinn er eins og dauður tittlingur, kaldur og tómur,“ sagði Bubbi Morthens á Twitter í byrjun vikunnar. Eins og áður var andlit Bubba falið á síðum DV í síðustu viku. Í þetta skiptið var Bubbi falinn á bls. 53 í blaðinu. Óvenju fáar lausnir bárust sem bendir til þess að útsmoginn felustaðurinn hafi reynst lesendum erfiður. Hafdís Hallgrímsdóttir var dregin út í þetta skipti og hlýtur gjafabréf á veitingastað að launum. Ásjóna Bubba er síðan að sjálfsögðu falin í þessu tölublaði. Lesendur sem hafa uppi á goðinu geta sent lausnir í netfangið bubbi@dv.is. Dvinningshafinn gjafabréf á veitingastað.

Það er staðreynd að ...



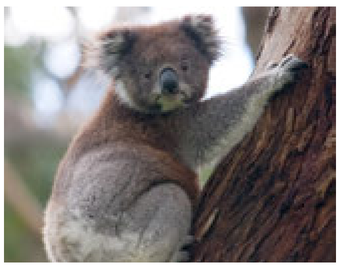
Það eru fleiri tré á jörðinni en stjörnur í vetrarbrautinni

Að í könnun árið 2008 töldu 58% ungra Breta að Sherlock Holmes hafi verið til í alvörunni

Það er bara eitt land á milli Finnlands og Norður-Kóreu

Það tekur eitt og hálft til þrjú ár að rækta einn ananas

Allt að 90% kóalabjarna eru klamedíusmituð



Inga Sæland - Formaður Flokks fólksins fær um 1,7 milljónir á mánuði í laun.

Inga Sæland leigir 148 fermetra íbúð frá Öryrkjabandalaginu á 110 þúsund krónur

Björn Þorfinnsson
bjornth@dv.is

Inga Sæland, formaður Flokks fólksins, býr í fallegri fjögurra herbergja íbúð við Maríubaug í Grafarvogi. Íbúðin er 120 fermetrar að stærð auk þess sem bílskúr fylgir eigninni. Heildarstærð eignarinnar er því 148 fermetrar. Inga leigir íbúðina af Öryrkjabandalaginu en hún er lögblind og var á örorkubótum áður en hún fleytti flokki sínum inn á þing.

Inga hefur búið í íbúðinni í rúm sjö ár eða frá því í febrúar 2011. Leigan var upphaflega 74.304 krónur, samkvæmt þinglýstum leigusamningi, en hækkaði í 95 þúsund krónur þann 1. febrúar 2012. Síðan þá hefur leigan hækkað í takt við vísitölu neysluverðs sem þýðir að heildarleigan, sem Inga greiðir í dag, er um 110 þúsund krónur. Gera má ráð fyrir því að sambærileg eign væri leigð á um þreföldu því verði á almennum markaði.

Með 1,7 milljónir í laun á mánuði

Launaumslag Ingu hefur bólgnað hratt út eftir að hún varð þingmaður. Auk þingfararkaups upp á 1.101.194 krónur fær hún rúmlega 500 þúsund króna álag vegna þess að hún er formaður stjórnmálaflokks. Mánaðarlaun hennar eru því um 1.651.791 króna á mánuði að viðbættum föstum starfskostnaði upp á 70.000 krónur á mánuði.

DV sendi fyrirspurn á Ingu og spurði hvort stjórnmálaleiðtoginn hefði íhugað að rýma til fyrir öðrum sem væru í verri stöðu og fara út á almennan leigumarkað. Til vara var spurt hvort hún hefði íhugað að flytja í minni íbúð hjá Öryrkjabandalaginu enda býr Inga ein í íbúðinni ásamt sambýlismanni sínum, Óla Má Guðmundssyni. Svör við þessum spurningum höfðu ekki borist þegar blaðið fór í prentun.

Á dögunum fékk DV ábendingu um að Inga, sem er skráð sem annar af tveimur prókúruhöfum Flokks fólksins, hefði ráðið son sinn í launað starf sem skrifstofustjóri flokksins. Aðskilinni fyrirspurn DV svaraði Inga á þá leið að það væri alrangt. Sonur hennar væri ekki búinn að fá eina einustu krónu í laun frá Flokki fólksins. „Nei, við vorum ekki að ráða neinn skrifstofustjóra,“ sagði Inga. Hún sagði að ábending sem barst DV hefði mögulega komið frá skrifstofustjóra flokksins. „Það hefur kannski verið skrifstofustjórinn sem sagði það, vegna þess að hann móðgaðist svo við að sonur minn væri að aðstoða okkur í sérverkefni varðandi netið. Við erum ekkert voðalega góð á netinu en hann er ekki búinn að fá eina einustu krónu í laun frá Flokki fólksins. Þetta er bara öfund […]. Þetta er bara út af því að hann er að hjálpa okkur með heimasíðuna,“ sagði Inga. ■

Hjólað á mölinni!

Svarthöfði

Svarthöfði skellti sér út að hjóla í tilefni af snjóleysi síðustu vikna. Kosningar í Reykjavík nálgast óðfluga og rúmlega helmingur af flokkunum 12 sem ætla að bjóða fram vilja að borgarbúar hjóli í stað þess að keyra. Ljósin á hjólinu virkuðu, keðjurnar á hjólinu voru vel smurðar og eins og allir vita er Svarthöfði alltaf með hjálm, því stefndi allt í ánægjulegan hjólatúr um Reykjavík.

Þegar Svarthöfði var að njóta þess að svífa framhjá umferðinni á Grensásvegi rann hjólið í mölinni með þeim afleiðingum að undirritaður datt af hjólinu og meiddist þó nokkuð. Leiðin lá á slysadeildina þar sem þreyttir og fátækir heilbrigðisstarfsmenn sáu um að gera að sárunum. Talið barst að orsökum óhappsins og sagði þá þreytta og fátæka hjúkkan við Svarthöfða að hann væri sá þriðji á nokkrum dögum sem hefði runnið á hjóli í mölinni sem hylur hjólastíga borgarinnar. Tveir strákar hefðu brotið bein eftir að hafa dottið af hjóli í mölinni.

Nú er Svarthöfði þannig gerður að honum finnst að ábyrgðin eigi ávallt að vera á herðum hæstráðanda. Þannig mun Dagur B. Eggertsson borgarstjóri vera ábyrgur fyrir skólpinu sem lak í fyrrasumar og var nánast búið að gera út af við sjósund í Faxaflóa. Dagur er einnig ábyrgur fyrir Orkuveitu Reykjavíkur, Svarthöfði viðurkennir reyndar að hann viti lítið um það batterí allt en það er öruggLega eitthvað spillt. Þannig er Dagur borgarstjóri ábyrgur fyrir því að tveir strákar séu búnir að brjóta á sér fæturna.

Það er algjörlega galið að borgarstjóri sé að fótbrjóta ungmenni eins og enginn sé morgundagurinn. Þótt vissulega hafi Dagur verið að reyna að sleppa því að fótbrjóta unga sem aldna með því að sanda göturnar þegar það er ísing og snjór þá er hann klárlega að reyna að fótbrjóta ungmenni með því að gleyma að sópa burtu sandinum þegar það vorar.

Annars er margt furðulegt við þetta ástarsamband borgarmeirihlutans við hjólreiðar. Það eru alltaf til peningar til að leggja hjólastíga, byggja brýr og þrengja götur en það er ekki hægt að halda þeim við. Það er hægt að sanda en ekki hægt að moka sandinum burt. Ungmenni eiga að hjóla með hjálm en þau mega ekki fá ókeypis hjálm í skólanum því börnin gætu farið að hugsa hlýlega til einhvers skipafyrirtækis. Svo vill borgarstjóri að allir fari út að hjóla en stundar það að fótbrjóta ungmenni. ■

Gleðilega Páska

AÞ-ÞRIF

B. Markan ehf.
Pípulagnir
Allt til pípulagna • Löggiltur pípulagningameistari
✆ 660 6690 bmarkan.is

GE BÍLAR

LITLA bílasalan

ÖRYGGISGIRÐINGAR

retor
FRÆÐSLA

SMART SOCKS

Spretta

wise

VÍKURVAGNAR EHF.

ÚTFARARSTOFA
ÚFR
REYKJAVÍKUR

Útfararstofa
SVAFARS & HERMANNS

Frægir á fermingardaginn

Fermingar standa nú yfir, en fermingardagurinn er einn af þessum stóru dögum í lífi okkar, dagurinn þar sem stórfjölskyldan og vinir koma saman og eiga góðan dag og færa fermingarbarninu gjafir. Við eigum flest minningar um þennan merkisdag, bæði góðar og vandræðalegar, það vandræðalegasta er kannski hvað tíska og fermingarfatnaður og greiðsla lítur ekki vel út mörgum árum síðar.

DV fékk nokkra þekkta einstaklinga til að rifja upp fermingardaginn og deila með lesendum mynd frá þessum merkisáfanga.

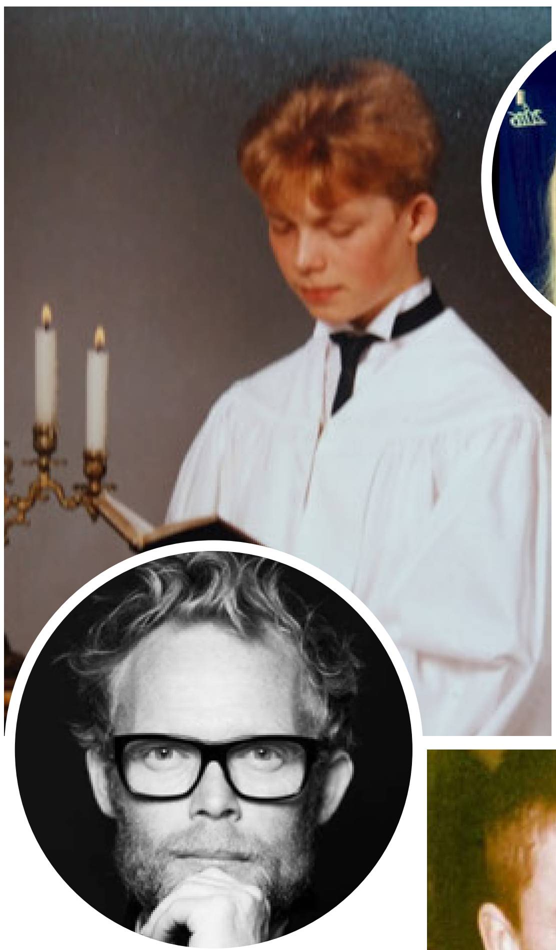
ragna@dv.is

Steinþór Hróar Steinþórsson leikari: „Ég og vinkona mín vorum miklir Fóstbræðraaðdáendur (og erum auðvitað enn), þættirnir voru í sýningu á þessum tíma. Við vorum að hvísla á milli og kvóta í þættina í kirkjunni og reyna láta hvort annað springa. Presturinn stoppaði athöfnina til þess að skamma okkur. Presturinn leit „btw“ út eins og Indriði.“

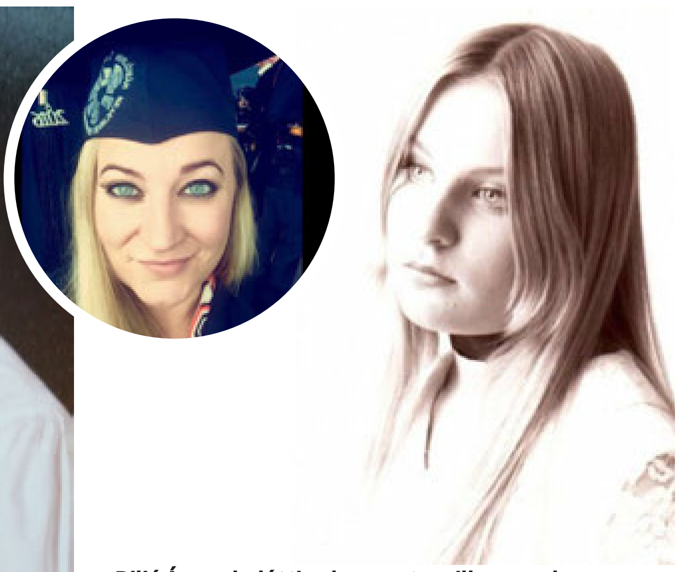
Þuríður Blær Jóhannsdóttir leikkona, 18. apríl 2004: „Ég var látin fara fremst með krossinn því ég var aftast í stafrófinu. (og síðustu koma fyrstir, sagði presturinn). Ég var mjög feiminn unglingur svo það var mjög spennandi.“

Heiðar Austmann útvarpsmaður, 7. apríl 1991: „Eins og myndin gefur til kynna þá var ég 10 ára og við dvergamörk þegar ég fermdist.“

Þórunn Högna, fagurkeri og blaðamaður á Hús og hýbýli, 14. apríl 1985: „Ég kveið mikið þessum degi þar sem ég þurfti að tala í pontu í kirkjunni, af því að ég var stærsta fermingarbarnið. Ég fór í hárgreiðslu og reif svo öll blómin úr hárinu á mér, fannst þau ekki töff. En svo þegar veislan var minnir mig að það hafi bara verið nokkuð fínt og ég fékk margar fallegar gjafir.“



Arnar Gauti Sverrisson lífsstílsmeistari, 31. mars 1985: „Í minningunni var þetta skemmtilegur dagur og þá sérstaklega þegar maður horfir til þess að það eru fá augnablik í lífinu þegar allir í kringum fjölskylduna eru komnir saman, hvort sem um er að ræða vini eða fjölskyldumeðlimi, sem maður sér kannski ekki svo oft og gott var að hitta og njóta að spjalla við.“



Diljá Ámundadóttir, almannatengill og varaborgarfulltrúi, 12. apríl 1993: „Ég bjó erlendis á unglingsárunum. Svo ég kom bara heim til að fermast. Mætti bara í Hallgrímskirkju, fór í kuflinn, lærði trúarjátninguna frammi í anddyri. Og skellti svo í mig oblátu og messuvíni.“

Þórhallur Þórhallsson uppistandari, 6. apríl 1997: „Fermingardagurinn minn var dagurinn sem ég áttaði mig á því að ég mun segja og gera hvað sem er til að fá gjafir.“

Verkfæraleigan ehf - Rauðhellu 8 - 221 Hafnarfjörður
Sími 781 9399 - 544 4210
oliver@verkfaeriehf.is - verkfaeraleigan.is

Bjóðum uppá alla flóruna í sjálfreisanlegum og T-Krönum. Sjálfreisanlegir kranar með 80 km. hjólastelli, upp í 27 m. lengdir. Eigum til á lager 24 m. til 40 m. krana.

TEREX

Aukahlutir fyrir byggingariðnaðinn.
Frábær verð og gæði.

VICARIO
O.M.V. Officine Meccaniche Vicario S.p.A.

Nara beit tunguna úr eiginmanni sínum: „Ég ætlaði aldrei að meiða neinn“

Það sem kom fyrir manninn minn er hræðilegt. En ég valdi ekki að gera þetta við hann,“ segir Nara Walker sem þann 13. mars síðastliðinn hlaut 12 mánaða fangelsisdóm í Héraðsdómi Reykjavíkur fyrir líkamsárás og stórfellt ofbeldisbrot í nánu sambandi. Nara var sakfelld fyrir að hafa í nóvember síðastliðnum veist með ofbeldi að eiginmanni sínum og bitið í tungu hans þannig að hún fór í sundur. Þá var hún einnig sakfelld fyrir að hafa veist með ofbeldi að konu sem var gestur á heimili þeirra hjóna. Nara kveðst sjálf vera fórnarlamb áralangs heimilisofbeldis af hálfu eiginmanns síns og leggur áherslu á að tungubitið hafi verið ósjálfráð viðbrögð í hita leiksins. Hún hyggst áfrýja niðurstöðu héraðsdóms.

Í samtali við DV segist Nara hafa lagt fram kæru á hendur manninum sínum fyrir heimilisofbeldi í nóvember síðastliðnum. Hún kveðst um leið hafa lagt fram sannanir á borð við vitnisburð vinkonu sinnar og móður, auk einkasamtala á Facebook þar sem eiginmaður hennar játar að hafa beitt hana líkamlegu og kynferðislegu ofbeldi og að hafa byrlað henni ólyfjan. Enn sem komið er hafi hún ekkert heyrt frá lögreglunni en hún segist vita að maður hennar hafi verið kallaður til yfirheyrslu tíu dögum áður en dómur féll í málinu. „Það var mjög erfitt að fara til lögreglunnar en ég er glöð að ég hafði mig í það. Ég vona að það verði hvatning fyrir aðrar konur í þessari stöðu.“

Nara fæddist í Ástralíu árið 1990 og ólst upp í strjálbýli suðaustur af Queensland hjá foreldrum sínum og á hún eldri systur. Strax í barnæsku fékk hún áhuga á listum. „Árið 2010 flutti ég til Ósló ar og bjó þar í eitt ár og eftir það flutti ég aftur til Ástralíu, til Brisbane, og hóf háskólanám í myndlist.“

Elti eiginmann sinn til Íslands

Eiginmaður Nöru er franskur og kynntust þau að hennar sögn árið 2013, á háskólabar í Brisbane.

Í dómi kemur fram:

Ákærða kvað B hafa orðið árásargjarnari með árunum, en þau hafi verið saman í fjögur og hálft ár. Í seinni tíð hafi ákærða orðið honum háð.

Nara kveðst standa við þennan framburð sinn fyrir dómnum og segir að eiginmaður hennar hafi beitt hana andlegu, líkamlegu og kynferðislegu ofbeldi í fjölmörg skipti. Hún segir að fyrsta skiptið hafi verið nokkrum mánuðum eftir að samband þeirra hófst.

Hún fluttist til Íslands í október árið 2016, eftir að eiginmanni hennar bauðst tímabundið starf hér á landi. Hún segir að í upphafi hafi staðið til að þau myndu aðeins dvelja á Íslandi í þrjá mánuði. „Mig langaði að styðja við hann og hans feril og við vorum sammála um að þetta væri skref í rétta átt fyrir hann og okkur. Áður en ég flutti til Reykjavíkur þá bjuggum við í London og þar giftum við okkur í apríl 2016. Hann flutti til Íslands nokkrum mánuðum á undan mér og ég varð eftir í London og passaði húsbátinn okkar.“

Á öðrum stað í dómnum segir:

Þau hafi flutt til Íslands. Við það hafi ákærða yfirgefið bakland sitt og starfsumhverfi. Hér á landi hafi B látið ákærðu fá peninga til að hafa fjármuni á milli handa.

Nara kveðst hafa verið í afar viðkvæmri stöðu eftir flutningana til Íslands. Hún hafi ekki verið með atvinnuleyfi eða íslenska kenntölu og ekki þekkt neinn hér á landi nema vinnufélaga eiginmannsins. Eiginmaður hennar hafi verið í vinnu sem verktaki hjá fyrirtæki sem hafði útvegað honum húsnæði og bíl. „Hann skammtaði mér vasapeninga mánaðarlega og ef ég hagaði mér ekki nógu vel að hans mati þá refsaði hann mér með því að láta mig ekki fá neitt.“

Í dómnum kemur fram að Nara hafi sagt lögreglu að eiginmaður hennar hafi í þrígang ráðist á hana hér á landi og lamið, að meðtöldu umræddu kvöldi. Á öðrum stað kemur fram að hún hafi lýst því að eiginmaður hennar hefði áður gefið henni fíkniefni án hennar vitundar. Nara segir þetta satt og rétt. Hún segir að á þeim tíma sem atvikið átti sér stað hafi hún verið farin að hugleiða alvarlega að yfirgefa eiginmann sinn.

„Ég var lengur með honum því við vorum gift og það var meiri skuldbinding. Ég var auðvitað bara ástfangin, ég var með þessi rósrauðu gleraugu. Ég vildi laga hann.“

Segist hafa verið byrluð ólyfjan

Í niðurstöðu dómsins segir: *„Annars vegar er ákærðu gefið að sök að hafa klórað brotaþolann B í andlitið, slegið hann og bitið í tungu hans þannig að tungan fór í sundur. B er eiginmaður ákærðu. Hins vegar er ákærðu gefið að sök að hafa veist að brotaþolanum C, m.a. tekið í hár hennar og haldið í það meðan hún hristi og ýtti henni til og frá, klórað í andlit hennar og bitið og klórað í fingur hennar.Ákærða neitar sök. Hefur hún lýst því að eiginmaður hennar og brotaþolinn C hafi veist að henni með líkamlegu ofbeldi umrætt sinn. Hafi hún gripið til neyðarvarnar gagnvart árásinni. Framburð hennar fyrir dóminum verður að skilja á þann veg að hún í raun viðurkenni að hafa bitið hluta tungunnar úr ákærða, en hún kveðst hafa verið í sjokki og ekki áttuð á því sem var að gerast.“*

Hvað varðar atburði kvöldsins þann 9. nóvember síðastliðinn þá kveðst Nara standa við frásögn sína fyrir dómnum sem er á skjön við framburð eiginmanns hennar og hinnar konunnar. Fram kemur í dómnum að umrætt kvöld hafi hún og eiginmaður verið úti að skemmta sér ásamt umræddri konu og bandarískum karlmanni hjóna. Þar hafi átök átt sér stað sem leiddu til þess að Bandaríkjamaðurinn yfirgaf samkvæmið. Hún bendir á að framburður hennar og Bandaríkjamannsins af atburðum kvöldsins hafi í megin atriðum verið sá sami.

Við yfirheyrslur sagði konan sem var gestur á heimili þeirra að eiginmaður Nöru hafi boðið upp á vodkaskot sem innihélt kókaín. Nara segir hann hafa byrlað henni eiturlyfinu. Hún hafi ekki vitað að kókaín var í drykknum.

Fyrir dómi hélt Nara því fram að hún og bandaríski karlmaðurinn hefðu reynt að yfirgefa íbúðina en eiginmaður hennar hafi meinað Nöru að fara. Bandaríkjamaðurinn hafi verið komin fram á ganginn fyrir utan íbúðina og segir Nara að eiginmaður hennar hafi ýtt honum niður stigann með þeim afleiðingum að Bandaríkjamaðurinn hlaut brákað rifbein. „Maðurinn minn stóð yfir honum og ég stillti mér upp á milli þeirra.“

Nara segir að maðurinn hennar hafi því næst kýlt hana margsinnis. Hún segir hann því næst hafa borið hana inn í íbúðina, lagt hana þar á sófa og varnað henni farar. „Ég náði andanum aftur og ætlaði að fara en hann hélt þéttingsfast um handleggina á mér.“

Nara segir að maðurinn hennar hafi komið með andlit sitt nær hennar og hún hafi grátið og viljað fara. „Ég var dauðskelkuð. Hann sagði upphaflega að hann hefði verið að reyna að róa mig en síðar meir sagði hann að ég hefði nálgast hann að fyrra bragði, sem mér finnst mjög undarlegt þar sem að hann er höfðinu hærri en ég. Ég held að hann hafi gert sér grein fyrir að ég væri að fara frá honum endanlega og að ég myndi ekki vera „hans“ lengur. Kannski var þetta eitthvað sem hann gerði í hita leiksins. Ég veit það ekki almennilega. Hann hélt svo fast í handleggina á mér að ég gat ekki hreyft mig. Ég fékk marbletti á handleggina eftir þetta. Ég var ekki í stöðu til að komast í burtu frá honum. Það var eins og hann yrði að fá mig.“

Nara kveðst hafa orðið stjörf af hræðslu með andlit mannsins svo nærri hennar og þegar hann hafi reynt að kyssa hana þá hafi það gerst, að hún beit helminginn af tungu hans, í einum bita.

„Hann þvingaði tungunni upp í mig og þetta voru ósjálfráð viðbrögð. Ég var í áfalli,“ segir Nara og bætir við að á þessum tímapunkti hafi hún ekki fundið fyrir tungu mannsins uppi í munninum á sér. Hún segist gera ráð fyrir að meint lyfjabyrlun fyrr um kvöldið hafi spilað þar inn í. Hún kveðst á einhverjum tímapunkti hafa spýtt tungubitanum út úr sér á gólfið og því næst hafi hin konan skellt henni niður í gólfið og haldið henni niðri, líkt og fram kemur í framburði Nöru fyrir dómnum. Þar segir að Nara hafi „reynt að ýta konunni af sér og þær hafi togað í hárið á hvor annarri.“ Margt hafi verið í gangi og „ákærða hafi gert allt til að ná C af sér.“

Nara segist hafa náð að rífa sig í burtu og farið að stiga upp á efri hæð í íbúðinni og sest þar. „Ég skalf og grét og líklega var ég að fá einhvers konar taugaáfall, ég átti allavega mjög erfitt með að anda. Þegar lögreglan kom á staðinn þá benti maðurinn minn á mig og sagði: „Hún gerði þetta, hún gerði þetta,“ en ég reyndi að segja þeim að ég hefði orðið fyrir árás þetta

VERKFÆRI EHF

Verkfæri ehf.
Hlíðasmári 3, 201 Kópavogur
Sími: 544 4210
info@verkfaeriehf.is **verkfaeriehf.is**

TEREX

TEREX bygginga-kranar á lager og til afgreiðslu strax.

TEREX CBR 40, árgerð 2018. Verð: 14.500.000 kr. + vsk.

TEREX CBR 40, árgerð 2015. Verð: 12.500.000 kr. + vsk.

TEREX CBR 24, árgerð 2015. Verð: 8.500.000 kr. + vsk.

kvöld, að hann hefði ráðist á mig. Þetta endaði samt þannig að maðurinn minn og konan voru flutt á slysadeild en ég var flutt á lögreglustöð, sett í fangaklefa í 15 klukkutíma og yfirheyrð. Ég var mjög ringluð yfir því af hverju ég var tekin en ekki hann. Ég var í rosalega miklu áfalli og þó að ég hafi verið meidd þá hafði ég mestar áhyggjur af manninum mínum. Mér var þó ráðlagt af lögreglu að vera ekki í sambandi við hann og ég þurfti því að fá fréttir af honum utan úr bæ.“

Nara segir að það hafi ekki verið fyrr en nokkrum dögum síðar, eftir að henni var sleppt úr varðhaldi, að hún fékk að vita frá sameiginlegum félögum um þann skaða sem maður hennar beið af tungubitinu. „Það var ekki fyrr en nokkru síðar að ég fékk að vita að það hefði ekki verið hægt að sauma hluta tungunnar aftur á.“

Í niðurstöðu dómsins kemur meðal annars fram: „Læknir er annaðist brotaþolann hefur lýst því að mikinn bitkraft þyrfti til svo tungan færi alveg í sundur. Hefði læknirinn aldrei orðið vitni að slíku áður. Óhætt er að miða við að brotaþolinn B hafi verið að reyna að kyssa ákærðu þegar þessi atvik áttu sér stað.“

Heimilislaus

Nara kveðst hafa staðið uppi heimilislaus og allslaus eftir atvikið. Lögreglan hafi haldlagt vegabréf hennar og hún hafi því ekki getað farið úr landi. Eiginmaður hennar hafi haldið eftir greiðslukorti hennar. Hún hafi þurft að fá lánaða peninga til leigja herbergi á gistiheimili og jafnframt hafi hún þurft að leita á náðir Félagsmálastofnunar. Í nokkur skipti hafi hún þegið máltíðir hjá Hjálpræðishernum.

Fyrir dómnum var lagt fram vottorð læknisvottorð vegna komu Nöru á slysadeild 3. nóvember 2017 þar sem meðal annars kemur fram að hún sé með eymsli yfir hryggjarliðum brjóskassa og eymsli yfir rifbeini, auk smá hrufls og marbletta á upphandleggjum á upphandleggjum beggja vegna. „Ákærða muni þurfa á sjúkraþjálfun að halda til að ná sér að fullu af þeim meiðslum. Þá sé ótalinn sálrænn skaði sem af árásinni hafi hlotist,“ segir jafnframt í læknisvottorði.

Niðurstaða Héraðsdóms Reykjavíkur var sú að Nara skyldi sæta 12 mánaða fangelsi, en þar af eru 9 mánuðir skilorðsbundir. Þar að auki er henni gert að greiða eiginmanni sínum 1,2 milljónir króna í miskabætur og konunni, hinum brotaþolanum í málinu 450 þúsund krónur.

„Það kom mér ekki á óvart að ég skyldi vera kærð, enda skil ég að eftir að einhver hlýtur áverka þá þarf að rannsaka það og komast að niðurstöðu. Ég bjóst samt alls ekki við að fá dóm enda gerði ég ráð fyrir að það yrði tekið til greina ofbeldið sem ég var beitt áður en þetta átti sér stað. Ég get sætt mig við það ef ég þarf að sitja inni en mér finnst það ömurlegt að vera komin á sakaskrá.“ Hún segir að henni hafi fundist sárt að horfa upp á eiginmann sinn í vitnastúkunni. „Mér fannst eins og hann væri að taka mína sögu og nota hana sér til framdráttar.“

Í niðurstöðu dómsins segir að tungubitið hafi haft mikil áhrif á líf eiginmanns Nöru. *„Hann talaði öðruvísi og andlegar afleiðingar hafi verið slæmar. Lífið hafi verið hrein martröð. Hann hafi verið frá vinnu í þrjár vikur vegna árásarinnar. Fyrst um sinn hafi hann einungis getað borðað eitthvað fljótandi. Í tvígang eftir árásina hafi hann farið til sálfræðings. B kvað vel geta verið að hann hafi boðið upp á „skot“ heima hjá sér þessa nótt en hann hafi ekki sett neitt kókaín út í drykki fólks þessa nótt. Þá kvað B rétt vera er ákærða héldi fram að hann hafi einhverju sinni sett LSD út í te hennar. Hann hafi sagt henni frá því áður en hún hafi drukkið af teinu.“*

Nara kveðst vinna að því þessa dagana að byggja sig upp andlega og líkamlega. Hún hefur jafnframt tekið þá ákvörðun að áfrýja úrskurði héraðsdóms til Landsréttar. „Ég fæ oft martraðir á nóttunni og sé andlitið hans eins og ég man eftir því þetta kvöld.

Það var ekki ásetningur minn að ráðast á eiginmann minn. Ég ætlaði aldrei að meiða neinn, þetta voru bara mín viðbrögð. Ég hafði ekki hugmynd um að það væri hægt að bíta tunguna úr einhverjum. Ég sé afskaplega mikið eftir því sem gerðist og ég vildi óska að ég gæti tekið það til baka. Ég vildi óska að hann hefði leyft mér að fara úr húsinu þetta kvöld. Sem listamaður þá hef ég rödd og mig langar að nota hana til að hjálpa öðrum. Þetta gerðist og ég verð að sætta mig við það. En það hjálpar engum að sitja endalaust og dvelja við það sem er búið og gert.“

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

Ég fer á fjöll
um páska
FÍ
FERÐAFÉLAG ÍSLANDS
www.fi.is

MARTRÖÐ SVANHILDAR: KOM AFTUR OG FLUTTI ÞÁ

„Ekki reyna að ögra afburða greind minni og þekkingu, ekki vanmeta þá staðreynd að ég hef engu að tapa lengur, það þrennt er og verður alltaf hættuleg og stundum banvæn blanda sem birtist í einum og sama manninum."

Þetta segir eltihrellirinn Valbjörn Magni Björnsson eða Magni Linberg eins og hann kýs að kalla sig í dag. Magni var ítrekað til umfjöllunar í DV fyrir tveimur árum en þar var greint frá því að þrjár konur hefðu sakað Magna um ofsóknir, kúgun og kynferðisbrot. Konurnar sem sökuðu Magna um alvarleg brot eru Hrefna I. Jónsdóttir, Fanney Björk Ingólfsdóttir og fyrrverandi sambýliskona Magna, Svanhildur Sigurgeirsdóttir sem starfar á spítalanum á Akureyri. Svanhildur var í skamman tíma í sambúð með Magna en var fljót að átta sig á að ekki var allt með felldu. Eftir að hún sleit sambandinu hefur hún mátt þola skelfilegar ofsóknir, sem hafa verið allt frá því að Magni hafi hringt stöðugt í Svanhildi, setið um hús hennar, elt hana í búðum, áreitt fjölskyldu hennar, vini og kunningja og lagt fyrir utan hús hennar á hátíðardögum, líkt og um jól og áramót. „Magni tók blóm af leiði föður míns og setti á húddið á bílnum mínum. Síðan hringdi hann í mig og tilkynnti mér að hann væri með skilaboð frá föður mínum sem var látinn. Hann lést áður en ég kynntist Magna. Hann segist geta haft samband við framliðna og sagðist vera með skilaboð frá pabba um hvað mér væri fyrir bestu," segir Svanhildur.

Í umfjöllun DV sem fer hér á eftir er aðeins stiklað á stóru um hvað Svanhildur hefur mátt þola hin síðustu ár. Svanhildur hefur óskað eftir nálgunarbanni en því hefur verið hafnað. Magni er með tvær Facebook-síður þar sem hann deilir níði í gríð og erg um Svanhildi og fjölskyldu hennar. Önnur Facebook-síðan er með einkennismynd af Magna og Svanhildi en hún sleit sambandi við hann fyrir mörgum árum. Er það enn ein birtingarmynd ofbeldis sem Svanhildur verður fyrir af hálfu Magna.

Í frétt DV var greint frá því að Magni væri sakaður um alvarlegar ofsóknir á hendur Svanhildi sem og að hafa áreitt unga konu í rúman áratug. Þá steig þriðja konan fram skömmu síðar og sagði Magna hafa kúgað hana með hrellIklámi. Fyrrverandi eiginmaður Svanhildar, Benedikt Guðmundsson, greindi upphafleg frá því á Facebook að Magni hefði „... terroriserað Svanhildi með þúsundum SMS skilaboðum, hringt í heimasímann dag og nótt auk þess að hanga fyrir utan húsið þar sem hún býr eða þar sem hún vinnur í tíma og ótíma. Þá virðist hann hafa einstakan hæfileika til að dúkka upp hvar sem hún fer eða er og eltir hana þá keyrandi eða labbandi eftir því sem við á. Hann hefur notast við sex óskráð GSM númer til að hylja slóð sína ..."

Eftir að málið rataði í fjölmiðla hvarf Magni á braut, frá Akureyri, flutti til útlanda og í kjölfarið dró úr ofsóknum. Í haust birtist Magni óvænt á Akureyri. Það sem meira er, hann er nú búsettur í sömu götu og fyrrverandi sambýliskona hans. Segir Svanhildur að hún verði hans vör á hverjum degi. Hann birtist jafnvel í þeim verslunum sem hún á erindi í og fylgi henni um búðina. Samkvæmt heimildum DV gætir Magni sín nú á að hvorki hringja né tala við Svanhildi. Lýsir Svanhildur einu atvikinu á þessa leið:

„Ég var í Nettó um daginn. Þá birtist hann allt í einu. Ég var að versla og sneri ég mér við. Þá stóð hann einum metra fyrir aftan mig með augnaráð sem hefði getað drepið ef slíkt væri mögulegt."

Nýverið opnaði Magni heimasíðu þar sem hann lýsir sig saklausan af þeim alvarlegu ásökunum sem konurnar þrjár hafa borið á hann. Þar sakar hann konurnar um að vera veikar á geði. Einnig skrifar hann opið bréf til fyrrverandi eiginmanns Svanhildar, Benedikts Guðmundssonar, og það er einmitt í því bréfi sem upphafsorð þessarar umfjöllunar eru látin falla.

Magni flúði frá Akureyri eftir umfjöllun 2016 en kom aftur síðasta haust. Svanhildur segir að hann haldi uppteknum hætti.

Þeir einstaklingar sem ég mun skrifa um eru eftirfarandi!

Benedikt Guðmundsson
Fanney Björk Ingólfsdóttir
Eva Björk Benediktsdóttir
Svanhildur Sigurgeirsdóttir
Helena Sjöfn Steindórsdóttir
Hrefna Ingibjörg Jónsdóttir
Halldóra Katrín Kjartansdóttir
Jóhannes Kr. Kristjánsson
Ýmsa einstaklinga á Akureyri

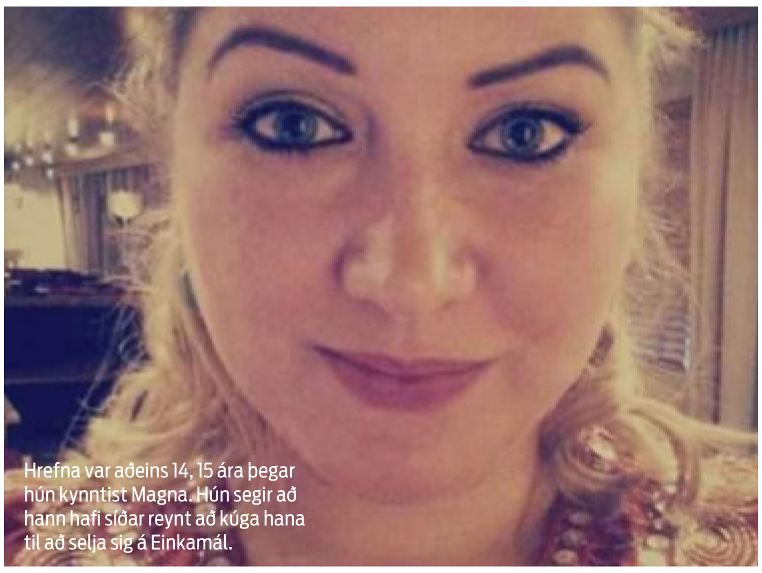
Að auki þá mun ég stefna ákveðnum einstaklingum til einkamálssóknar / einkarefsiréttur, fyrir að hafa birt nafn mitt og mynd á facebooksíðu sinni og þannig stuðlað að því að rógbera nafn mitt og persónu.

Þeir einstaklingar sem verður stefnt eru eftirfarandi!

Benedikt Guðmundsson
Eva Björk Benediktsdóttir
Albert Guðmundsson yngri
Friður Léósdóttir
Fanney Björk Ingólfsdóttir
Baldvin Blær Oddsson
Elíná Anna Konráðsdóttir
Helena Sjöfn Steindórsdóttir
Halldóra Katrín Kjartansdóttir

Aðrir sem ég á eftir að taka afstöðu til

Magni opnaði nýverið heimasíðu. Þar birti hann nöfn þeirra sem hann ætlar að kæra.



Hrefna var aðeins 14, 15 ára þegar hún kynntist Magna. Hún segir að hann hafi síðar reynt að kúga hana til að selja sig á Einkamál.

Forsaga málsins

Magni og Svanhildur slitu eins og áður segir sambúð fyrir nokkrum árum síðan. Eftir það tóku ofsóknir af hálfu Magna við. Fleiri konur stigu svo fram opinberlega með svipaða reynslu. Fanney Björk Ingólfsdóttir, sem er frá Akureyri, var 26 ára þegar hún árið 2016 lýsti reynslu sinni af Magna. Sagði hún Magna hafa svipt hana geðheilsunni.

„... þessi maður hefur kynferðislega áreitt mig í hátt í tólf ár [...] Þessi maður er hættulegur. Hann reyndi að ráðast á mig og draga mig inn í hús þegar ég var 15 ára gömul (þar sem hann ætlaði að „gera mér það sem ég ætti skilið" að eigin sögn) en fólk sem stóð hjá bjargaði mér frá honum. Síðan þá hef ég í lifað í felum og ótta við þennan mann."

DV er með undir höndum skilaboð sem Magni sendi á Fanneyju þegar hún var 15 ára og hann tæplega fimmtugur. Skilaboðin hljóðuðu svo: „Ætlarðu að leyfa mér að ríða þér eins og þú lofaðir. [...] „Ertu búin að ríða þessari stelpu sem þú sagðir mér frá?" [...] Bráðum rennur upp næst síðasti dagur." Um þessi síðustu skilaboð sagði Fanney: „... þarna hafði hann í marga daga „talið niður" þar sem að eitthvað hræðilegt myndi koma fyrir mig þegar niðurtalningu myndi ljúka. Ég sat heima hjá mér í marga daga og bjóst við því versta."

Hrelliklám

Þá steig Hrefna I. Jónsdóttir fram og sagði frá sinni reynslu af Magna. Hrefna sagði í samtali við DV að Magni hefði kúgað hana til þess að stunda kynlíf með honum gegn því að kynlífsmyndband sem hann tók upp af henni í leyfisleysi færi ekki í birtingu. Segir Hrefna að Magni hafi villt á sér heimildir og haft samband fyrst úr leyni-

ELTIHRELLIRINN MAGNI Á Í GÖTU SVANHILDAR

Jóhannes Kr. aðstoðaði Hrefnu við að sleppa undan Magna.

Magni ætlar að kæra allt og alla og hefur birt lista á heimasíðu sinni. Hefur hann lýst því yfir að hann ætli að kæra barnabarn Svanhildar, knattspyrnukappann Albert Guðmundsson. Hann tiltekur þó ekki hvað hann á að hafa gert.

Lögregluembættið á Akureyri. Akureyri, 16. Mars 2018.

Guðmundur St. Svanlaugsson, L# 8009.

Erindi bréfs: Formleg lúkning mála undirritaðs með **máls# / 316-2016-001191 og 007-2016-016253.**

Máls# 316-2016-001191 - kæra Svanhildar Sigurgeirsdóttur

Máls# 007-2016-016253 - kæra Fanneyjar Bjarkar Ingólfsdóttur

Rammayfirlit undirritaðs.

Að marg gefnu og ítrekuðu tilefni og þá að sama skapi í þeim sama uppruna af endalausri nýsprettu af svívirðingum fólks af stofni almennings í minn garð þá vill undirritaður taka fram eftirfarandi, málum sínum til væntanlegrar og einnig formlegrar lúkningar og það þá á annan hvorn veginn sem það telst til ásættis hvað lögregluyfirvöld áhrærir, sjálfur hefur undirritaður myndað formlegan og gagngeran ramma utan um þessi umræddu og ofangreindu mál og að auki sérsniðinn gagnabrunn utan um þessa viðkomandi einstaklinga sem málum undirritaðs tengjast með misvíðum hætti, hvort að sá rammi verði formlega tekinn niður af trönunum og sniðinn utan um mynd- og hugverk undirritaðs og þá um leið birtur opinberlega, mun ráðast af einni sjálfstæðri ákvörðun, nánar um það síðar í þessari greinagerð, en ljóst er að ef birting verður gerð opinber þá munu áhrifin verða óvægin og gífurlega þung á alla aðila sem málum undirritaðs tengjast.

Á heimasíðu sinni hefur Magni lýst yfir sakleysi með nokkuð undarlegum hætti. Telur hann sig vera fórnarlamb.

Að lokum Benedikt, ekki reyna að ögra afburða greind minni og þekkingu, ekki vanmeta þá staðreynd að ég hef engu að tapa lengur, það brennt er og verður alltaf hættuleg og stundum banvæn blanda sem birtist í einum og sama manninum. Ég veit ekki um þig og ykkur en nú ætla ég að halda gleðileg jól hjá yndislegu vinafólki.

Eftirfarandi skilaboð fékk ég send frá mætum manni og ákvað ég að áframsenda þau til Benedikts.

Benedikt Guðmundsson!!!!, eftirfarandi fékk ég sent frá góðum manni í kvöld, einstökum manni sem var að fara yfir árið sitt sem og annarra og þá, í miðjum lestri og hugsun sinni varð honum rekist á sögu mína á facebook, þá ákvað hann að senda mér eftirfarandi kveðju og skilaboð, ég læt þau birtast hér óbreytt og óumbeðin af þinni hálfu en þau skaltu samt fá og það algjörlega ósoðin!!!

'Aframm haltu. aungu skaltu þyrma.

Skilaboð til Benedikts. Auðvelt er að álykta að um hótun sé að ræða.

Valbjörn Magni Björnsson, eða Magni Linberg eins og hann kýs að kalla sig í dag, flutti í götuna hjá konunni sem hafði kært hann fyrir ofsóknir

Vildi nálgunarbann

Þrátt fyrir endurteknar ofsóknir og að hafa óskað eftir nálgunarbanni á Magna hafa yfirvöld ekki orðið við slíku. Svanhildur segir lögreglu hafa gert sitt besta í málinu og hafa mælt með því að hún myndi hafa dyr sínar kirfilega lokaðar með slagbröndum. Þrátt fyrir tilmæli um slíkt hefur yfirvöldum þó ekki þótt ástæða til úrskurða Magna í nálgunarbann. Minnir mál Svanhildar um margt á mál Hildar Þorsteinsdóttur sem fékk neyðarhnapp frá lögreglu vegna ótta við Magnús Jónsson. fyrrverandi sambýlismann til margra ára, en ekki nálgunarbann.

Magni gefur þá skýringu að hann eigi heima í götunni og því sé eðlilegt að hann sé þar á ferð eða stoppi fyrir utan hús hennar.

númeri og póst vera ungur maður sem gaf henni undir fótinn. Hún kveðst hafa látist blekkjast.

„Hann sagði réttu hlutina. Ég var ung og vitlaus og hann náði mér bara," útskýrði Hrefna í samtali við DV. Seinna tók hún afdrifaríka ákvörðun um að hitta Magna. „Þarna var hann orðinn klettur í lífi mínu, trúnaðarvinur og aðstoðaði mig stundum fjárhagslega, en ég hafði ekki auðvelt aðgengi að fjárhagsaðstoð á þeim tíma," útskýrir Hrefna og segir að svo hafi farið að hún hafi sofið tvívegis hjá honum. „Það var með samþykki beggja aðila." Hún ákvað þó í kjölfarið að slíta sambandinu við Magna, þar sem henni þótti aldursmunurinn óþægilegur og vildi ekki eiga í ástarsambandi við hann. „Það er þá sem hann sendir skjáskot á mig þar sem við sjáumst sofa saman. Hann hafði falið myndavél í stofunni og tekið allt upp." Hrefna sagði að Magni hefði hótað að senda myndskeiðið á fjölskyldu hennar og jafnvel gera það opinbert ef hún svæfi ekki aftur hjá honum. „Og þannig varð ég fangi hans, sautján, átján ára gömul. […] Hann hótaði að eyðileggja líf mitt með þessu myndbandi." Þá greindi Hrefna frá því að Magni hefði reynt að þvinga hana út í vændi og hefði auglýst hana til sölu á Einkamál.

Hrefna fékk svo þá hugmynd að hafa samband við rannsóknarblaðamanninn Jóhannes Kr. Kristjánsson. Í samtali við DV staðfesti Jóhannes aðkomu sína að máli Hrefnu og að hann hefði aðstoða hana við að losna við Magna úr lífi hennar. Hún lét fjölskyldu sína vita um allt sem hafði gengið á og tekin var skýrsla hjá lögreglu. Hrefna sagði einnig:

„Ef ég hefði verið með meira brotna sjálfsmynd, þá hefði ég getað endað í vændi út af þessum manni. Og þá fer maður að hugsa; ætli honum hafi tekist ætlunarverk sitt gagnvart annarri stelpu?"

Svanhildur stígur fram

Í eldri umfjöllun DV árið 2016 greindi Benedikt Guðmundsson, fyrrverandi eiginmaður Svanhildar, frá því að Magni, sem er eins og áður segir fyrrverandi sambýlismaður Svanhildar, að hann hefði byrjað að ofsækja hana í janúar 2015. Í umfjöllun DV var ekki greint frá nafni Svanhildar en hún ákvað nú að stíga fram og segja að-eins frá reynslu sinni af Magna. Í eldri umfjöllun DV greindi Benedikt frá því að Magni hefði setið í bíl sínum fyrir utan heimili Svanhildar á gamlárskvöldi. Þá voru fjölskylda Svanhildar og Benedikt að fagna nýju ári. Þá mun Magni hafa leikið sama leik á aðfangadagskvöldi það ár.

Magni hefur nú eins og áður segir stofnað netsíðu þar sem hann hefur skrifað hundruð blaðsíðna af efni þar sem hann lýsir yfir sakleysi sínu en sakar konurnar um geðveiki og hefur uppi hótanir. Hlekk á heimasíðuna hefur hann svo sent á fjölmarga vini Svanhildar á Facebook. Þá er hann iðinn við að birta hinar ýmsu yfirlýsingar á Facebook þar sem hann kveðst ætla að opinbera hina og þessa sem honum finnst vera óvildarvinir sínir.

Svanhildur taldi að hún væri laus við Magna eftir að umfjöllun birtist í fjölmiðlum árið 2016. En Magni kom aftur til Akureyrar á haustmánuðum. Hann lét sér ekki nægja að flytja í bæinn, heldur kom sér fyrir við sömu götu og Svanhildur er búsett við.

„Hann fer í göngutúra framhjá húsinu mínu. Hann ekur framhjá og stöðvar bíl sinn en heldur svo áfram. Það er lítið hægt að gera við því skilst mér, hann útskýrir það með því að hann eigi heima í götunni. Hann flutti auðvitað hingað til að komast sem næst mér," segir Svanhildur og bætir við: „Hann stendur oft úti þegar ég er að fara í vinnuna en það fer dálítið eftir veðrinu hvort hann sé í götunni."

Svanhildur segir að eftir umfjöllun fjölmiðla sé Magni varari um sig og gæti sín sérstaklega á að ofsækja hana án þess að lögregla geti gripið í taumana. Þegar hann birtist í verslunum eða elti hana gæti hann sín á að segja ekkert við hana. Það er þó ljóst á heimildarmönnum DV að þeim þykir þráhyggjan mikil og alvarleg.

„Hann hefur sent hlekk á síðuna á alla vini mína. Þetta er maður sem er ekki alveg í lagi," segir Svanhildur og bætir við: „Þetta hefur tekið á. Ég átti aldrei von að hann kæmi aftur til Akureyrar."

Svanhildur og Benedikt eiga þrjú börn saman. Íþróttafréttamanninn Guðmund, fjölmiðlakonuna Evu Björk og Einar Loga. Tvö síðarnefndu hafa dregist inn í einkennilegan hugarheim Magna sem hefur lýst því yfir að hann ætli að kæra Evu og barnabarn Svanhildar, knattspyrnukappann Albert Guðmundsson. Hann tiltekur þó ekki á þessari einkennilegu síðu í hverju þær kærur eiga að felast. Eva Björk benti Magna vinsamlega á að leita sér sálrænnar aðstoðar og tók hann það óstinnt upp.

Hafa ofsóknirnar haft áhrif á þig?

„Þetta hefur tekið mikið toll, það segir sig sjálft. Ég er alltaf vör um mig. Hann kemur alla daga fyrir utan hjá mér. Hann útskýrir það þannig að hann búi í götunni og þess vegna sé það eðlilegt. Þetta hefur verið stöðugt," segir Svanhildur. Hún starfar á sjúkrahúsinu á Akureyri og fær góðan stuðning frá vinnufélögum. „Ég verð að líta á þetta á sem visst tímabil sem gengur yfir. Hann er búinn að elta mig í Bónus og Nettó. Fólk sem þekkir mig persónulega en er ekki endilega nánir vinir hefur verið að láta mig vita þegar það hefur tekið eftir því að hann sé að fylgja mér í þeim verslunum sem ég er stödd í það og það skiptið. Hann fær aldrei nein viðbrögð frá mér. Ég horfi á hann eins og hann sé ekki til."

Óttast þú að vera ein á ferli?

„Ég fer ekki ein út að ganga á kvöldin."

Þetta hljómar eins og fangelsi. Þú átt að geta farið í göngutúr.

„Já, þetta hljómar eins og fangelsi. Ég á góða fjölskyldu og vini. Það hjálpar mjög mikið. Það sem er verst eru áhrifin á mitt nánasta fólk og að það hafi dregist inn í þessar ofsóknir. Honum er ekkert heilagt og hann birtist jafnvel þar sem háöldruð móðir mín býr. Þegar ég mæti honum, segir hann ekki neitt en framkoman er ógnandi."

Oft er það hundurinn sem geltir ekki sem er hættulegastur, skýtur blaðamaður inn í. Svanhildur samsinnir því og segir: „Fyrrverandi eiginmaður minn er mest hræddur um að hann fari algjörlega yfir um einn daginn."

Á næstu síðu er að finna ítarlegt viðtal við Margréti Valdimarsdóttur, forstöðukonu rannsóknarseturs í afbrotafræðum um eltihrella. Aðspurð hversu algengt það sé að áreiti og ofsóknir fari út í líkamlegt ofbeldi svarar hún:

„Það hafa ekki verið gerðar neinar viðamiklar rannsóknir á þessu á Íslandi. Erlendar rannsóknir sýna hins vegar að hegðun sem byrjar sem svona áreiti leiði oft til alvarlegra ofbeldis. Þetta virðist eiga við um allar tegundir af eltihrelli."

Magni við DV: Þessu er lokið

Magni er eins og áður segir með tvær Facebook-síður þar sem hann deilir efni í gríð og erg. Önnur þeirra er með mynd af Magna og Svanhildi sem einkennismynd þrátt fyrir að hún hafi slitið sambandinu fyrir margt löngu. Er það enn ein birtingarmynd ofbeldis sem Svanhildur verður fyrir. Ekki bólar samt sem áður á nálgunarbanni.

DV hafði samband við Magna til að gefa honum færi á að svara fyrir hinar alvarlegu ásakanir. Magni svaraði fyrirspurn DV á þessa leið og lagði svo á:

„Nú ætla ég að stoppa þig af strax. Hvernig dettur þér í hug að hringja í þetta númer? Þú hefur ekki leyfi til að hringja í mig. Nú hættir þú því strax. Þessu er lokið og þú skalt ekki voga þér að hringja í þetta númer aftur. Er það skilið?" ■

Er hægt að bjarga eltihrelli?

Getur leitt til alvarlegra ofbeldis ■ Karlar líklegri en konur ■ Þolandi aldrei ábyrgur

Margrét Valdimarsdóttir er sérfróð um mál tengd lögreglu og afbrotum. Hún kennir tölfræði og afbrotafræði við Háskóla Íslands og vinnur að rannsóknarstörfum, ásamt því að leggja lokahönd á doktorsnám í afbrotafræði við City University í New York. DV heyrði í Margréti til að fræðast frekar um eltihrella

Hvað er eltihrellir?

„Eltihrellir er yfirleitt skilgreinur sem manneskja sem eltir og fylgist með annarri manneskju á ákveðnu tímabili. Þetta er því tegund af áreiti með þann tilgang oftast að valda ótta. En svo hefur enska orðið „stalking“ líka verið notað yfir þá sem elta frægt fólk sem það sækist eftir upplýsingum um eða kynnum við, þá er tilgangurinn ekki endilega að valda ótta.“

Hvað geta fórnarlömb gert?

„Hvað best er að gera fer aðeins eftir aðstæðum hverju sinni, hver tengslin eru við gerandann og hvernig eða hversu alvarlegt áreitið er svo dæmi séu nefnd. Ég myndi alltaf mæla með að fólk léti strax vita hvað sé í gangi, sérstaklega vini og ættingja. Viti fólk hver gerandinn er ætti það að segja öðrum frá því.“

Þá segir Margrét enn fremur:

„Þegar ég segi viðbrögð ættu að einhverju leyti að miðast við aðstæður á ég við að það eru mismunandi leiðir til að tilkynna eftir aðstæðum. Ef áreitið er ógnandi ætti að tilkynna það strax til lögreglu og ef gerandinn er vinnufélagi ætti að tilkynna slíkt líka til yfirmanns.

Að þessu sögðu getur vissulega verið flókið fyrir þolendur að átta sig á hvenær hegðun er orðin óeðlileg. Stundum byrjar þetta með því að gerandi sýnir viðkomandi mikinn áhuga, til dæmis með því að hafa oft samband með því að hringja eða senda skilaboð hringja og gefa gjafir. En stundum er þetta mjög skýrt, til dæmis þegar einstaklingur fer að fylgjast með og elta fyrrverandi maka. Þolandi er aldrei ábyrgur fyrir að bregðast við á einhvern ákveðinn hátt.“

Hvað um gerendurna, það er ljóst að þeir þurfa aðstoð til að sporna við hegðuninni. Hvað geta gerendur gert til að leita sér hjálpar?

„Þetta er tegund af ofbeldi. Það er mikilvægt að gerendur átti sig á að þeir eru að beita ofbeldi sem kann að hafa alvarlegar afleiðingar fyrir þolendur. Fólk sem hefur tilhneigingu til að beita ofbeldi ætti að leita sér aðstoðar hafi það löngun til að breytast. Rannsóknir sína að hugræn atferlismeðferð hefur reynst mörgum gerendum vel, þar að segja til að draga úr eða til að koma fyrir áframhaldandi ofbeldishegðun.“

Hvað geta aðstandendur eltihrella gert eða sagt?

„Hvatt þá til að taka ábyrgð á ofbeldinu og leita sér viðeigandi aðstoðar.“

Hvað ætli valdi því að fólk byrji að eltihrella aðra?

„Eins og hvað veldur því að fólk beitir annars konar ofbeldi þá er það nokkuð mismunandi. En eltihrellar sem áreita fólk sem það þekkir ekkert, til dæmis frægt fólk, er líklegra en annars konar eltihrellar til að eiga við geðrænan vanda að glíma. Greiningarnar eru mismunandi en oft er þetta fólk haldið miklum ranghugmyndum.

Eltihrellar sem áreita fyrrverandi maka, eða einhvern sem þeir hafa áður átt í ástarsambandið við, eru svipaðir gerendum annars konar ofbeldis, sérstaklega kynbundins ofbeldis og heimilisofbeldis. Hér skipta viðhorf mjög miklu máli, viðhorf sem verða til í uppeldi eða viðhorf sem þrífast í samfélaginu almennt. Það má nefna sem dæmi að karlar sem trúa því að þeir séu almennt æðri konum eru líklegri til að áreita konur. Fólk sem á erfitt með að takast á við mótlæti í lífinu, og á því erfitt með það þegar því er hafnað á einhvern hátt, er líklegra til að áreita á þennan hátt en fólk sem hefur lært að bregðast við mótlæti á heilbrigðan hátt.“

Hvernig eru kynjahlutföllin meðal gerenda?

„Karlar eru miklu líklegri til að áreita á þennan hátt. Talið er að 85% eltihrella séu karlar en um 15% konur. Karlar eru líklegri til að áreita fyrrverandi maka, en konur líklegri til að áreita frægt fólk sem þær þekkja ekki. Erlendar rannsóknir sýna líka að konur eru líklegri til að vera þolendur eltihrella. Til dæmis sýndi nýleg bresk rannsókn að rúmlega 14% kvenna og rúmlega 4% karla hafa lent í svona áreiti. Konur eru jafnframt líklegri til að óttast um líf sitt.“

Lendi fólk í eltihrellum, hversu algengt er að það reynist alvarlegra mál en bara almennt ónæði og breytist jafnvel í líkamlegt ofbeldi?

„Það hafa ekki verið gerðar neinar viðamiklar rannsóknir á þessu á Íslandi. Erlendar rannsóknir sýna hins vegar að hegðun sem byrjar sem svona áreiti leiði oft til alvarlegra ofbeldis. Þetta virðist eiga við um allar tegundir af eltihrelli.“ ■

VERTU FYRSTUR Í **HEIMINUM** TIL AÐ SMAKKA

• ENGINN SYKUR • GEFUR ORKU • EYKUR EINBEITINGU

OPTIMUM NUTRITION

FJÁRKÚGUN OG MANNRÁN

19 ára milljónamæringur varar Íslendinga við ■ Glæpir fylgifiskur Bitcoin-námuvinnslu

Ari Brynjólfsson
ari@dv.is

Ísland þarf að þola að hér verði stunduð skipulögð glæpastarfsemi, stórþjófnaðir, fjárkúgun, tölvuglæpir og jafnvel mannrán, það er óhjákvæmilegur fylgifiskur Bitcoin-námuvinnslu segir Bitcoin-milljónamæringurinn Erik Finman. Nú þegar eru tugir „Bitcoin-búgarða“ hér á landi, um er að ræða tölvur sem hafa það eina hlutverk að keyra forrit sem leysa reikningsdæmi sem greitt er fyrir með rafmyntinni Bitcoin. Ísland er hentugt fyrir slíka starfsemi þar sem rafmagn er ódýrt og hitastigið hér gerir að verkum að ekki er þörf á dýrri loftkælingu.

Vonlaust að banna

Finman líkir rafmyntarheiminum við Villta vestrið í viðtali við Euronews. „Ég er alltaf að fá líflátshótanir. Ég þarf alltaf að passa mig á mannræningjum og er því með öryggisverði til að tryggja öryggi mitt.“ Hann segir að það komi honum ekki á óvart að stærsti þjófnaður Íslandssögunnar, þegar 600 tölvum, að verðmæti rúmlega 200 milljónum króna, var stolið úr gagnaveri í Reykjanesbæ, tengist Bitcoin. „Þetta líkist mjög Villta vestrinu, í Bitcoin-heiminum eru stundaðir stórþjófnaðir, tilraunir til að drepa fólk, fjárkúgun og tölvuinnbrot.“

Tilgangur þess að stela tölvum af „Bitcoin-búgarði“ er ekki að stela peningum heldur tölvunum sjálfum sem búa til peninga. Finman segir vonlaust fyrir stjórnvöld að berjast við Bitcoin. „Ef þú bannar þetta þá fjölgar einfaldlega glæpum og við förum að sjá meiri James Bond-takta í þessum heimi.“

Ekki auðvelt að græða

Breytingar á gengi rafmyntarinnar og munurinn á tölvum gerir að verkum að erfitt er að reikna út hversu mikið hægt er að græða á Bitcoin-námugreftri. „Með einni tölvu með einni vél og þremur RX580-skjákortum er það kannski svona 300 dollarar,“ segir viðmælandi DV sem stundar Bitcoin-gröft hér landi. Um er að ræða tölvubúnað sem kostar rúmlega 300 þúsund krónur og miðað við gengi dagsins í dag myndi það því taka rúmlega 10 mánuði að greiða upp tölvubúnaðinn.

> „Þetta líkist mjög Villta vestrinu

Slapp við að fara í háskóla

Þrátt fyrir að vera aðeins 19 ára gamall hefur Finman þegar grætt margar milljónir Bandaríkjadala á Bitcoin. Þegar hann var 12 ára keypti hann 100 einingar af Bitcoin fyrir 700 dollara sem hann fékk frá ömmu sinni. Hann veðjaði við foreldra sína að ef hann væri orðinn milljónamæringur fyrir 18 ára aldur þá slyppi hann við að fara í háskóla. Til að gera langa sögu stutta þá þurfti Finman ekki að fara í háskóla.

Finman er mjög umdeild og skrautleg persóna. Hann birtir reglulega myndir af sér á Instagram þar sem sportbílar, peningar og byssur eru áberandi. Hann var strax 16 ára byrjaður að vekja athygli fjölmiðla sem kölluðu hann „Bitcoin-strákinn“. Hann segir svo auðvelt að græða peninga á Bitcoin að það sé fólki sjálfu að kenna ef það er ekki orðið milljónamæringar eftir tíu ár. ■

Bitcoin-strákurinn Finman hóf ferill sinn 12 ára eftir að hafa fengið 700 dollara frá ömmu sinni. MYND INSTAGRAM

BITCOIN Á ÍSLANDI

Vitað er um fjölmarga einstaklinga hér á landi sem eiga búnað til að grafa eftir Bitcoin. Kínverska fyrirtækið Bitmain er með gagnaver í Reykjanesbæ og til stendur að opna annað slíkt gagnaver á Blönduósi. Fyrr á þessu ári var svo fyrsti Bitcoin-hraðbankinn settur upp á Hlemmi Square-hótelinu.

VERKFÆRI EHF

Verkfæri ehf.
Hlíðasmári 3, 201 Kópavogur
Sími: 544 4210
info@verkfaeriehf.is verkfaeriehf.is

TOPCON

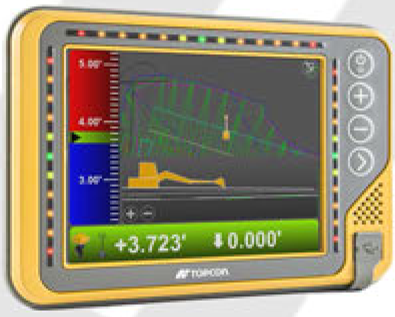
Eigum fyrirliggjandi á lager planlasera og móttakara í miklu úrvali.
Verð frá 139.000 kr. + vsk. 5. ára ábyrgð á laserum.
Tilboð í mars:
Þrífótur og stika fylgja með öllum planlaserum.

Topcon X-22 2D vélastjórn fyrir belta-gröfur:
- Útilokar óþarfan gröft
- Fljótlegt í uppsetningu
- Einfalt í notkun
- Bjartur og skýr snertiskjár
- Þráðlausir halla-skynjarar

Verð aðeins 590.000 kr. + vsk.

Topcon TP-L5G röralaserar. Grænn geisli.
Verð aðeins 359.000 kr. + vsk.
5 ára ábyrgð á laserum.

Hiper V Rover & FC-5000.
Verð aðeins 1.950.000 kr. + vsk.



Topcon X-73i 3D vélastjórn fyrir belta-gröfur:
- Þríviddar gröfu-stjórnun
- Skerið halla fljótt og vel
- Jafnið lárétta eða þrívíða fleti
- Uppfæranlegur að öllu leiti
- Eykur öryggi á vinnustað
- Réttur halli kemur fram á ljósaröð auk viðvörunar-hljóðmerkis

Verð frá 3.700.000 kr. + vsk. miðað við 4. skynjara.

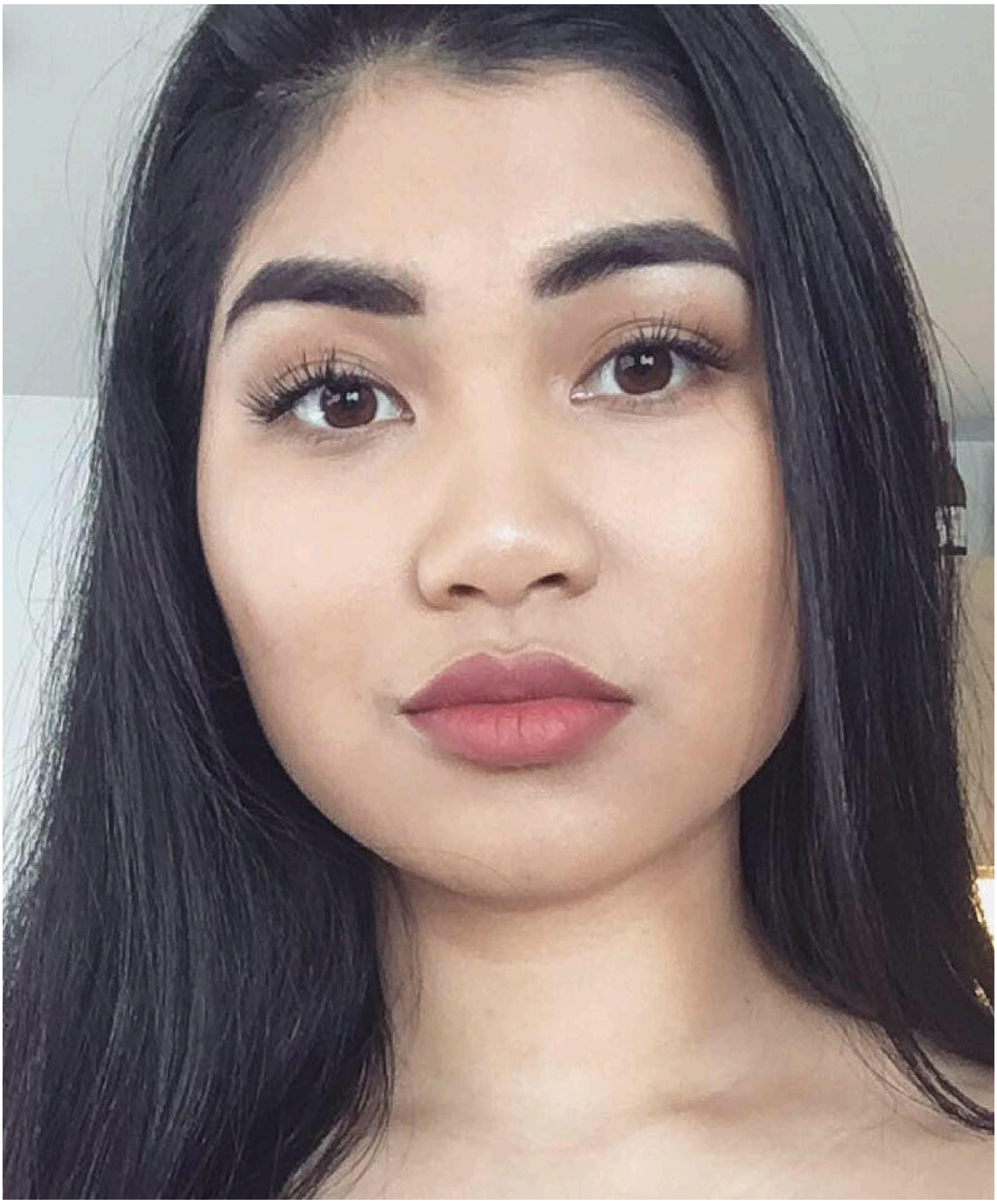
GRÍPTU MEÐ ÞÉR **AMINO** Á FERÐINNI

• ENGINN SYKUR • GEFUR ORKU • EYKUR EINBEITINGU

OPTIMUM NUTRITION

MARIA VERÐUR F

■ Fædd á Filippseyjum en flutti til Íslands fjögurra ára ■ Heyrir kallað „ding dong“ á eftir sér



Þegar ég var unglingur og byrjuð að leita að vinnu í fyrsta sinn, þá fannst mér ég alltaf þurfa að setja „Gísladóttir“ í stað „Capangpangan“ í ferilskrána mína af því að þá fannst mér ég eiga meiri líkur á að fá vinnu. Mér finnst ég ennþá þurfa gera það í dag,“ segir Maria Monica Luisa Capangpangan. Maria er fædd á Filippseyjum en fluttist til Íslands þegar hún var fjögurra ára að aldri ásamt móður sinni og fyrrverandi stjúpföður. Hún kveðst oft hafa verið særð eða lent í niðurlægandi aðstæðum vegna þess að hún er erlend í útliti og nefnir sem dæmi að heyra kallað „ding dong“ á eftir sér og vinunum niðri í í bæ.

Maria ólst upp á Seltjarnarnesi; gekk í Mýrarhússkóla og Valhúsaskóla og æfði körfubolta með Val og síðar KR. Hún á í dag þrjú yngri hálfsystkini og þá er hún einnig orðin móðir, en frumburður hennar, lítill drengur, kom í heiminn fyrir sjö mánuðum.

„Í dag er ég í fæðingarorlofi en ég er að reyna vinna líka þar sem ég má vinna 50 prósent með orlofinu. Ég er ekki í skóla eins og er, ég hætti þegar ég varð ólétt en stefni á að klára stúdentinn. Ég hef verið að hugleiða að fara í fjarnám þegar ég klára fæðingarorlofið. Þannig að núna er ég bara að njóta þess að vera með syni mínum, sjá hann vaxa og þroskast með hverjum deginum, svo þegar ég klára orlofið þá ætla ég að vinna á fullu því mig langar til þess að geta keypt hús handa okkur einn daginn og ég reyni að taka einn og einn áfanga inn á milli.“

Bæði vandræðalegt og fyndið

Hún skrifaði á dögunum bloggfærslu þar sem hún tjáði sig um reynslu sína af því að vera erlend í útliti og búa á Íslandi.

„Þegar ég var yngri fann ég voða lítið fyrir fordómum gagnvart útlitinu mínu. Mér fannst ég ekkert öðruvísi en hinir krakkarnir,“ segir hún og rifjar upp atvik frá því að hún var 15 ára gömul; þegar hún gerði sér í fyrsta sinn grein fyrir því að hún væri „útlendingur á Íslandi“.

„Ég man alltaf eftir því þegar ég vann í Bónus og eldri kona spurði mig hvort við værum með UHUlím og ég svaraði „Ha?“ vegna þess að ég heyrði ekki alveg hvað hún sagði en þá svaraði hún: „Oh, sorry do you sell …?“ Ég man ekki hvort ég svaraði henni á ensku eða íslensku en eftir þetta hef ég vanið mig á að svara alltaf með: „Hvað sagðirðu?“ í staðinn svo fólk haldi ekki að ég skilji ekki íslensku.“

Maria hefur unnið við þjónustustörf síðustu sex ár. Á þeim tíma hefur hún oft lent í að viðskiptavinir haldi að hún tali ekki íslensku og ávarpa hana því á ensku.

„Ég nenni ekki alltaf að svara þeim á íslensku því þá verða þau vandræðaleg, en á hinn bóginn verð ég vandræðaleg ef ég þarf kannski að tala íslensku á næsta borði. Mér hefur alltaf fundist þetta bara vandræðalegt og fyndið þangað til ég talaði við asíska vinkonu mína um þetta. Hún hefur oft lent í þessu líka og finnst þetta lýsa fordómum, að halda að við tölum ekki íslensku bara af því að við erum ekki íslenskar í útliti. En Ísland er túristaland og margir staðir taka inn erlent starfsfólk og við eigum því alveg eins von á því að afgreiðslufólk sé enskumælandi.“

Hún segir fólk stundum vera forvitið um uppruna hennar eftir að það heyrir hana tala íslensku.

„Stundum hef ég verið spurð út í hvort ég sé ættleidd. Ég veit eiginlega ekki hvernig ég að vera þegar fólk spyr mig að þessu. Við vinkonurnar veltum því stundum fyrir okkur hvort við getum kallað okkur Íslendinga? Erum við filippseyskir Íslendingar? Mér finnst allt í lagi að útskýra fyrir fólki hvernig ég kom hingað en fyrir vinkonur mínar sem fæddust hér getur verið mjög þreytandi að fá alltaf sömu spurningarnar. Að vera fædd og uppalin á Íslandi en fá alltaf spurninguna hvort maður sé ættleiddur eða kunni ekki íslensku vegna þess að maður hefur útlenskt útlit. Þetta pirrar mig ekki beint en getur verið þreytandi.“

Hún segist engu að síður skilja vel þessa sakleysislegu forvitni fólks. Hún gerir sér grein fyrir að flestir vilji aðeins vel.

„Ég elska þegar fólk talar um hvað við Filippseyingarnir séum rosalega vingjarnleg þjóð. Þegar þú heimsækir Filippseyjar þá líður þér alltaf eins og þú sért velkomin, allir eru svo rosalega vingjarnlegir. Fólkið þar elskar útlendinga. Að líða eins og maður sé ekki velkomin í landinu sem maður ólst upp í er frekar fúlt. Ég er ekki að segja að allir séu svona hérna en það er bara mun algengara hér en á Filippseyjum.“

Fólk starir

Hún bætir við að það leiðinlegasta sé að vera særð eða niðurlægð vegna þess að hún sé erlend í útliti.

„Ég finn mest fyrir fordómum þegar við vinahópurinn erum saman, það er alls ekki oft, sem betur fer, en mér finnst það gerast mest þegar við erum niðri í bæ að skemmta okkur til dæmis. Fólk sér hóp af Asíubúum og fer að stara, hef lent í því að einhver kallar á okkur „bing dong dingdong “. Ég vildi óska þess að ég hefði kjarkinn til þess að segja „Nei, fyrirgefðu

YRIR FORDÓMUM

við tölum íslensku, við skiljum ekki hvað þú ert að segja?" En maður verður bara svo hissa og vit ekkert hvernig maður á að bregðast við þessu? Mér fannst þá bara fyndið að sjá fullorðinn karlmann að láta eins og 5 ára.

Á þetta allt saman að þykja í lagi? Rasismi er bara fáfræði og heimska að mínu mati. Þú ferð ekki að dæma heila þjóð út af því þú lentir kannski í nokkrum leiðinlegum útlendingum sem áttu slæman dag. Íslendingar eru mjög blönduð þjóð og því miður gleymist það. Allir eru blandaðir, þú ert mjög líkleg/ur til þess að vera með danskt, norskt, írskt eða jafnvel tyrkneskt blóð í þér. Eins með okkur Filippseyingana, við erum líklegir til þess að vera með bandarískt, kínverskt og spænskt blóð í okkur. Og ef við myndum taka Bandaríkjamenn til dæmis, þeir eru búnir að blandast rosalega gegnum aldirnar að ég skil varla að það skuli vera rasismi í gangi. Fáfræði, ekkert annað."

„Mamma mín sagði að allar taílenskar konur væru hórur"
Í tengslum við færsluna tók Maria saman sögur nokkurra ungra kvenna hér á landi sem hafa einnig hafa upplifað fordóma vegna uppruna síns, eða vita um slík tilfelli.

Fyrsta sagan kemur frá stúlku sem á breskan föður:
„Versta dæmið sem ég man þá helst eftir er eflaust árið 2015 þegar hann var að fá sér í glas heima hjá sér og var með tónlist í gangi. Það var hringt á lögregluna vegna þess og þegar hún kom þangað og hann neitaði að hleypa þeim inn eins og við höfum öll rétt á að gera, þá var hurðinni bara nánast sparkað upp og hann laminn svo illa að hann endaði upp á bráðamóttöku, með brotin rifbein, innvortis blæðingar, höfuðáverka og fleira.

Hann var á spítala í einhverjar vikur og gerðist þetta meðal annars stuttu eftir að það var ráðist á hann á bar í nágrenninu þar sem hann var einnig lagður inn á spítala í margar vikur með mjög alvarlega áverka þannig að hann var vart búin að jafna sig þegar þetta gerist. Pabbi minn er langveikur með ýmsa sjúkdóma og því orðinn mjög veikburða fyrir. Mestu fordómarnir hafa í rauninni verið frá lögreglu þessa lands."

Saga 2:
„Eitt sinn var vinkona mín að afgreiða mann. Hún heyrði ekki hvað hann sagði því það var svo mikið að gera og mikil læti, svo hún sagði „ha?" Þá spurði maðurinn hvort hún kynni ekki íslensku og bað um einhvern sem kynni íslensku. Vinkonan svaraði honum og sagðist kunna fullkomlega góða íslensku, hún hefði bara ekki heyrt í honum út af látunum."

Saga 3:
„Þegar vinkona mín var nýflutt til landsins vann hún sem þerna á hóteli. Gömul kona sá hana og sagði síðan við hana á ensku: „Þið útlendingarnir eruð að taka alla vinnuna frá okkur!" Vinkona mín svaraði henni á ensku: „Nú, viltu vinnuna mína? Gjörðu svo vel!""

Saga 4:
„Þegar ég var í 3. bekk þá lagði bekkjarsystir mín mig í einelti. Það byrjaði smátt og smátt en var aldrei neitt alvarlegt, en það var eitt skipti sem ég man ennþá eftir í dag. Ég var í frímínútum með nokkrum krökkum að leika þegar þessi stelpa kom að mér og spurði hvort ég vildi frekar koma og leika við hana. Ég sagði bara já og bauð henni að vera með okkur. Hún ákvað að rölta með mér aðeins frá hópnum og spurði alls konar spurninga, sumt skildi ég og sumt ekki. Spurningar hljómuðu svona: „Er mamma þin hóra?" og Hvernig kom hún til Íslands?" Svo endaði hún á því að segja: „Mamma mín sagði að allar taílenskar konur væru hórur".

„Ég var bara krakki og skildi ekki hvað orðið hóra þýddi þannig ég sagði bara ekki neitt við hana. Mér fannst það mjög skrítið því hún var að hlæja að þessu og glotta skringilega til mín en ég ákvað bíða með það þangað til ég fór heim og spyrja mömmu og pabba hvað þetta allt þýddi. Ég man ennþá hvað pabbi var reiður þegar hann heyrði þetta, hann hringdi beint í mömmu stelpurnar og sagði henni frá þessu. Mamma reyndi að útskýra fyrir mér hvað hún meinti með þessu og hvað þetta þýddi, ég man bara hvað það var erfitt að skilja en ég vissi að það þýddi eitthvað vont, eitthvað sem er ekki jákvætt, og eitthvað sem er niðrandi."

Saga 5:
„Vinkonur mínar og nokkrir strákar sem ég þekki voru í Smáralind. Þau voru hjá anddyrinu að spjalla saman á sínu tungumáli (filippseysku). Þá kom maður og spurði þau hvort þau töluðu ekki íslensku, þau svöruðu játandi og hann fór. Hann kom aftur stuttu seinna og fór að kalla þau Kínverja og rasista og sagði að þau hefðu komið með svínaflensuna. Ekki nóg með það heldur reyndi maðurinn að fá strákana í slag. Þetta er það besta sem ég hef lent í: „8 Kínverjar, komiði!" Tek það fram að þá voru flestir þarna undir 18 ára."

Saga 6:
„Vinkona mín (sem er hálfur Íslendingur og hálfur Filippseyingur) og kærastinn hennar voru að rölta niðri í bæ þegar einhver maður sagði við þau upp úr þurru að þau væru ljótt par. Hann spurði hana hvort hún væri ekki Taílendingur, og að kærastinn hennar ætti að „stick with his own race" af því að hann væri íslenskur. En maðurinn sagði að lokum að hann væri stoltur rasisti."

GÓÐ ÞJÓNUS

SVO ALLT GANGI SMURT

KÍKTU Í KEMI OG SKOÐAÐU ÚRVALIÐ!

STA Í 20 ÁR

kemi

Tunguhálsi 10 • www.kemi.is

Eldri borgurum sagt „Þetta er hef

Björn Þorfinnsson
bjornth@dv.is

Fundað
„Þeir rændu ekki bara peningunum okkar heldur líka áhyggjulausu ævikvöldi,“ segir Ólafur.

Þetta er hefndaraðgerð. Þessir aðilar eru dæmdir þjófar og þurftu að endurgreiða okkur háa fjárhæð vegna þess að þeir innheimtu gjald í áraraðir sem okkur bar ekki að greiða. Síðan ætla þeir að halda þjófnaðinum áfram með uppfærðum leigusamningi og henda þeim út sem ekki skrifa undir. Þeir rændu ekki bara peningunum okkar heldur líka áhyggjulausu ævikvöldi,“ segir Ólafur Guðmundsson, íbúi að Boðaþingi 22 í Kópavogi. Ólafur og eiginkona hans, Súsanna O. Jónmundsdóttir, fengu á dögunum bréf þess efnis að þeim yrði gert að yfirgefa leiguíbúð sína fyrir þann 1. október næstkomandi. Húsið er í eigu Naustavarar ehf. sem er félag í eigu Sjómannadagsráðs og er ætlað einstaklingum sem eru 60 ára eða eldri. Ólafur og Súsanna eru í hópi fimm einstaklinga og hjóna sem verður hent út á guð og gaddinn, í þeim hópi er ein kona sem er 90 ára gömul.

Sigur vannst í héraðsdómi

Naustavör ehf. á 201 íbúð í Reykjavík, Kópavogi og Hafnarfirði, þar af 95 íbúðir í Boðaþingi 22 og 24. Upp úr 2011 fór að kvisast að stjórnendur Naustavarar ehf. væru ekki að fara að húsaleigulögum. Ástæðan var sú að innheimt var húsaleiga að viðbættu sérstöku húsgjaldi. Húsgjaldið átti aðeins að fara í að greiða kostnað við rekstur sameignar húsanna en í ljós kom að ýmis annar kostnaður, meðal annars stjórnunarkostnaður, var greiddur með húsgjaldinu. Deilurnar drógust á langinn árum saman en að endingu sáu fimm leigutakar sér ekki annað fært en að fara með málið fyrir dómstóla.

Héraðsdómur kvað upp dóm sinn í febrúar 2017 og var niðurstaðan skýr. Dómstóllinn komst að þeirri niðurstöðu að Naustavör ehf. hefði um árabil ofrukkað eldri borgara með innheimtu húsgjaldsins. Áðurnefnd hjón, Ólafur og Súsanna, sem fluttu inn árið 2013 fengu til dæmis um 500 þúsund krónur endurgreiddar frá Naustavör.

Martröðin hefst

Ólafur segir að þá hafi martröðin fyrst byrjað. Eftir dómsuppkvaðningu fóru forsvarsmenn Naustavarar ehf. í allar íbúðir og kynntu nýjan leigusamning fyrir íbúum. Þar var búið að hækka húsaleiguna sem nam gjaldinu ólöglega auk þess sem gerð var sú krafa að eldri borgararnir myndu afsala sér þeirri endurgreiðslu sem héraðsdómur hafði dæmt þeim. Að öðrum kosti yrði þeim sagt upp leigusamningi og gert að yfirgefa húsnæðið. „Þetta var með ólíkindum. Flestir íbúar fögnuðu sigri og töldu að málinu væri lokið þegar dómurinn lægi fyrir. Maður vonaði að forsvarsmenn Naustavarar ehf. myndu una honum eins og almennilegir borgarar. Það var öðru nær,“ segir Ólafur.

Hann segir að íbúar hafi upplifað mikla valdbeitingu og niðurlægingu. „Það vill enginn vera í húsnæðishrakningum á gamals aldri, að leita sér að nýrri íbúð til þess að leigja með tilheyrandi óvissu og raski. Það voru margir íbúar grátandi hérna á göngunum því fólk vissi ekki sitt rjúkandi ráð. Það er erfitt að sætta sig við að einhver hafi brotið á manni í mörg ár og þegar dómur er kveðinn upp þá hafi viðkomandi ekki meiri sómakennd en svo að hann hótar manni húsnæðismissi nema maður skrifi undir skjal þar sem maður afsalar sér skaðabótunum. Þetta er ekkert annað en fjárkúgun,“ segir Ólafur. Hann og Súsanna hafi haft of ríka réttlætiskennd og neitað að skrifa undir þennan viðauka við leigusamninginn, það sama gerðu um átta aðrir.

Uppsögn leigu

Samningum þeirra var sagt upp í mars fyrir ári en uppsagnarfresturinn var tólf mánuðir. „Við höfðum ekkert heyrt í forsvarsmönnum Naustavarar og innst inni vonaði maður að þeir myndu láta sér segjast og leyfa þeim sem þeir brutu á að halda áfram að leigja húsnæðið,“ segir Ólafur. Naustavör hefði síðan getað boðið nýjum leigutökum upp á þennan endurbætta samning og þeir þá metið hann í samræmi við aðra kosti á húsnæðismarkaði fyrir eldri borgara. „Það er auðveldara að koma að hreinu borði en að þurfa að kyngja stoltinu og sætta sig við svona óréttlæti,“ segir Ólafur.

Á dögunum barst síðan bréf þar sem Ólafi og eiginkonu hans er gert að yfirgefa húsnæðið fyrir 1. október 2018. „Þetta er afar sárt því okkur líður afar vel í þessu húsnæði. Maður getur hins vegar ekki látið bjóða sér hvað sem er,“ segir Ólafur. Þau eru ekki ein, eins og áður segir, en alls verður fimm einstaklingum og hjónum gert að yfirgefa húsnæðið fyrir 1. október næstkomandi. Þar af ein kona um nírætt.

Ólafur og Súsanna þurfa að yfirgefa leiguíbúð sína hjá Sjómannadagsráði fyrir 1. október.

Sanngirnissjónarmið ræður för

„Það eru fyrst og fremst sanngirnissjónarmið gagnvart yfirgnæfandi meirihluta leigjenda sem liggja að baki uppsögnum þessara fáu leigusamninga sem um ræðir,“ segir Sigurður Garðarsson, framkvæmdastjóri Naustavarar ehf., í skriflegu svari til DV. Hann segir að um erfitt mál sé að ræða en kjarninn sé sá að mánaðarleg greiðsla þessara fimm aðila sé í dag lægri en annarra leigjenda og við það verði ekki unað.

Sigurður segir að niðurstaða héraðsdóms á sínum tíma hafi komið forsvarsmönnum Naustavarar á óvart. „Í meginatriðum komst dómurinn að þeirri niðurstöðu að þar sem íbúðir Naustavarar stæðu 60 ára eldri til boða, en ekki 67 ára og eldri, þá nyti félagið ekki undanþáguákvæðis sem heimilaði innheimtu sérstakra kostnaðarliða með húsgjaldi og því bæri Naustavör að fella gjaldið undir sjálfa leiguna,“ segir Sigurður.

Hann segir að félagið hafi unað dómnum til þess að reyna að forðast áframhaldandi deilur. „Við gerðum þá breytingu á innheimtu leigugjaldsins, sem dómurinn fjallaði um, og buðum öllum leigutökum einfalda skilmálabreytingu á gildandi leigusamningum þannig að húsgjaldið var fellt niður og samsvarandi upphæð færð undir leiguna með þeim skilmálum að veitt yrði áfram sama þjónusta fyrir sömu krónutölu og verið hafði,“ segir Sigurður. Að hans sögn féllust langflestir leigutakar á þetta. „Satt að segja lýstu margir leigutakar megnustu óánægju með þá vegferð sem þessir tilteknu leigutakar efndu til gagnvart félaginu,“ segir Sigurður.

upp leigusamningi: …ndaraðgerð“

Stóðu við sinn hluta

Hann segir að Naustavör hafi að öllu leyti staðið við sinn hluta leigusamninga við íbúa og endurgreitt þeim leigutökum sem kröfðust endurgreiðslu í samræmi við dóminn. „Mánaðarleg greiðsla þessara aðila er nú lægri en annarra íbúa og að sama skapi sitja þeir nú við annað borð en yfirgnæfandi meirihluti leigjenda og fá jafnframt sömu þjónustu og samið var um í upphafi,“ segir Sigurður.

Að hans sögn var ekki hægt að una við þetta ástand og því var ákveðið að segja upp leigusamningi fimmmenninganna enda uppsagnarákvæði í gildandi leigusamningi sem báðir aðilar geta nýtt sér. Eins og áður segir réðu sanngirnissjónarmið för. „Viðkomandi aðilar gerðu á sínum tíma leigusamning af fúsum og frjálsum vilja sem fólu í sér ákveðnar greiðslur fyrir veitta þjónustu. Þeir kusu síðan sjálfir að samþykkja ekki nauðsynlegar breytingar á skilmálum leigusamnings svo að hægt væri að veita áfram óbreytt þjónustustig, sem er meðal annars hornsteinn þeirrar hugmyndafræði sem býr að baki leiguíbúða Naustavarar á húsnæðismarkaði fyrir eldra fólk,“ segir Sigurður.

Hann segir að þrátt fyrir óánægju þessara tilteknu einstaklinga þá séu í dag meira en þrjú hundruð manns á biðlista eftir íbúð hjá Naustavör. „Það er ekki síst vegna þeirrar þjónustu sem félagið veitir og langflestir af þeim hafa leitað til okkar vegna þess orðspors sem ánægðir leigutakar hafa skilið eftir sig,“ segir Sigurður. ■

Boðagrandi 22-24

KYNNING

RUSSELL HOBBS:

Hellum upp á kaffi með góðri samvisku

Flestir eru farnir að nota einnota kaffivélar sem hella upp á einn bolla í einu á örskotsstund. Slíkar græjur spara fólki mikinn tíma en eru því miður langt frá því að vera umhverfisvænar. Mikið rusl og óhófleg plastnotkun eru fylgifiskar einnota kaffivéla. Gamli góði uppáhellingurinn er nú aftur að sækja í sig veðrið og helstu ástæðurnar fyrir því eru nokkrar:

Í fyrsta lagi er þessi gamla og góða aðferð mjög umhverfisvæn. Í stað plasts- eða álúrgagns skilur kaffivélin bara eftir sig pappírssíu og kaffikorg. Pappírssían brotnar niður í náttúrunni og spillir ekki umhverfinu. Kaffikorgurinn er afar umhverfisvænn, sé honum sturtað niður um eldhúsvaskinn hreinsar hann lagnirnar. Ekki síðri kostur að geyma hann í frysti yfir veturinn og nota sem áburð á blómabeðin er vorar.

Í öðru lagi hella nýmóðins kaffivélar upp á kaffi á örstuttum tíma. Russell Hobbs-vélarnar eru með úðakerfi þannig að vatnið fer jafnt yfir alla kaffihrúguna í síunni í stað þess að lenda bara í miðjunni. Þannig nýtist kaffið afar vel og það þarf minna kaffi í lögunina en í eldri vélum.

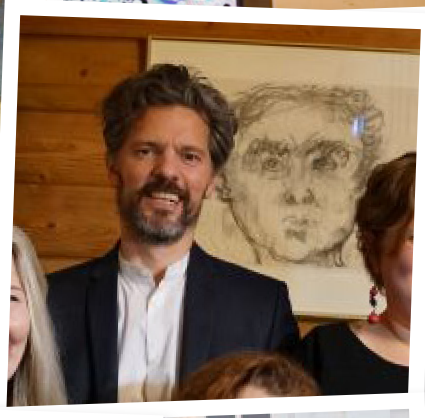
Í þriðja lagi eru kaffivélarnar frá Russell Hobbs afskaplega fallegar og eru sannkölluð prýði í eldhúsinu. Eins og myndirnar hér bera með sér eru þessar vélar til í nokkrum útlitsgerðum. Þær eru einnig til í ýmsum verðflokkum þar sem þær dýrustu eru stærstar og tilkomumestar í útliti. Það er hins vegar hægt að fá Russell Hobbs kaffivélar á 9.900 kr.

Breska fyrirtækið Russell Hobbs hefur framleitt og selt heimilistæki í 60 ár og notið stöðugrar velgengni. Kaffivélarnar frá Russell Hobbs eru frábær kostur fyrir þá sem vilja hella upp á gæðakaffi með góðri samvisku og eiga fallegan grip í eldhúsinu.

Sjá nánar á heimkaup.is.

Fleiri fundir og fleiri myndir fyrir kosningar

■ Meira áberandi en áður í aðdraganda kosninga ■ Átján myndir á árinu



Ari Brynjólfsson
ari@dv.is

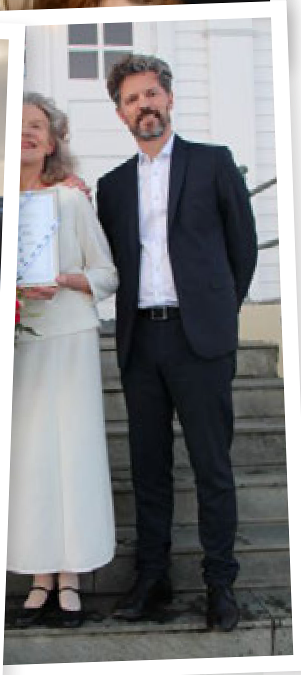
Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri Reykjavíkur, hefur farið á fleiri opna fundi og birst á fleiri myndum á síðustu vikum en á sama tíma fyrir tveimur árum. Dagur og meirihlutinn í borginni hafa verið sakaðir um að nýta sér opna fundi og myndatækifæri í áróðursskyni fyrir komandi kosningar. Í síðustu viku óskuðu fulltrúar Sjálfstæðisflokksins eftir upplýsingum um hversu marga fundi Dagur hefði haldið á kjörtímabilinu og hversu margir fundir yrðu haldnir fram að kosningum í lok maí. Borgarstjóri hefur verið sakaður um svipaða hluti allt kjörtímabilið. Til dæmis þegar skólpmálið svokallaða kom upp sumarið 2017 töluðu andstæðingar borgarstjóra um að hann léti aðeins sjá sig til að taka af sér myndir en léti embættismenn sjá um að svara fyrir erfið mál.

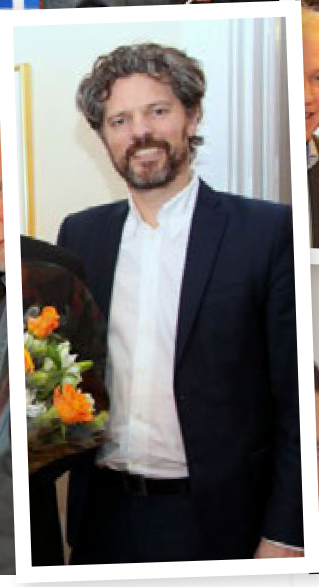
Af því tilefni ákvað DV að leggja í létta rannsóknarvinnu til að komast að því hvort borgarstjóri og fulltrúar meirihlutans væru meira áberandi í jákvæðum fréttatilkynningum Reykjavíkurborgar núna, þegar það er stutt til kosninga, eða ekki. Verkefnið er ansi stórt þar sem Reykjavíkurborg hefur birt meira en 2.800 fréttatilkynningar frá því að Dagur tók við af Jóni Gnarr sem borgarstjóri þann 16. júní 2014. Fréttatilkynningarnar eru af ýmsum toga, allt frá mannaráðningum til tilkynninga frá heilbrigðiseftirliti Reykjavíkur. Af þeim sökum voru teknar stikkprufur af fréttatilkynningum Reykjavíkurborgar, fyrstu þrjá mánuðina árið 2016 og fyrstu þrjá mánuðina í ár.

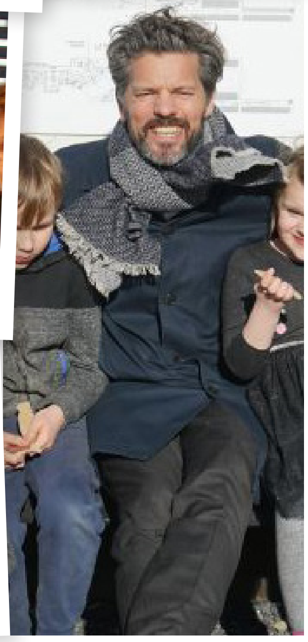
Tíu fundir

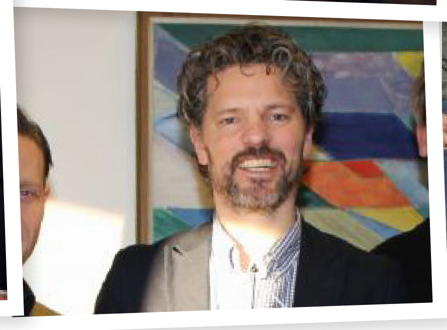
Það sem af eru árinu 2018 hafa átján ljósmyndir af Degi B. Eggertssyni borgarstjóra birst á vef Reykjavíkurborgar. Tilefnin eru margvísleg, allt frá stuðningi við Skáksamband Íslands, þar sem borgarstjóri er myndaður þar sem hann skrifar undir samstarfssamning, til mynda af borgarstjóra taka skóflustungu vegna nýrra íbúða. Opnir fundir voru alls tíu, ýmist íbúafundir, fundir um tiltekið málefni þar sem borgarstjóri flutti ávarp eða stórra kynninga á áætlunum Reykjavíkurborgar. Dagur heimsótti einnig grunnskóla í Úlfarsárdal.

Myndirnar af borgarstjóra voru eilítið færri á sama tímabili fyrir tveimur árum, þrettán í stað átján. Athygli vekur að á þessu tímabili var aðeins einn íbúafundur með borgarstjóra og engar stórar kynningar á áætlunum Reykjavíkurborgar. Borgarstjóri sendi einu sinni samúðarkveðjur og fór í tvær heimsóknir ■









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 sökkla

Verð og gæði í fyrirrúmi, íslensk framleiðsla.

HÚSEINING

Twin Wall

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

Kann best við sig með „brotna“ fólk

■ Varð amma 37 ára ■ Fann sænskan kærasta

Fólk er mishrifið af dýrum. Sumir hreinlega þola þau ekki meðan aðrir elska þau út af lífinu. **Inga María Brynjarsdóttir** teiknari tilheyrir síðarnefndum hópi. Í raun er hún svo heilluð að hún er með heila frystikistu af dauðum dýrum heima hjá sér og lifibrauð sitt hefur hún af því að teikna þau.

MARGRÉT H. GÚSTAVSDÓTTIR
margret@dv.is

Ástríðan fyrir lífverum er reyndar ekki það eina sem gerir Ingu Maríu öðruvísi en allflestar konur. Hún er mikill ofurhugi, stundar bæði köfun og fallhlífarstökk og segist ekki í rónni nema ný áskorun sé framundan. Þegar myndlistin hefur ekki dugað til að draga björg í bú hefur hún stokkið í fjölbreytt verkamannastörf enda jafnoki margra karlmanna þegar kemur að styrk og líkamlegu atgervi. Inga hefur bæði hellulagt og málað hús enda fæstir garðar svo háir að hún treysti sér ekki til að ráðast á þá.

„Ég var alltaf mjög hvatvís og orkumikill krakki. Út á við var ég reyndar feimin en á sama tíma gekk ég lengra en aðrir, var óhrædd og djörf, beit á jaxlinn og harkaði af mér. Þótt æska mín hafi verið nokkuð ágæt var hún engan veginn áfallalaus og á margan hátt held ég að áföllin hafi fært út mörkin mín og tilfinninguna fyrir því hvað telst eðlilegt enda hef ég oft upplifað að það sem er mjög eðlilegt fyrir mér, er það alls ekki fyrir öðrum,“ segir Inga María hugsi og veltir því upp hvort botnlaus áhugi hennar á dýrum gæti átt svipaðar skýringar.

„Yfirleitt tjái ég mig betur með því að teikna en að tala. Ég hef líka alltaf átt auðvelt með að tengjast dýrum og ná sambandi við þau. Maður skapar sér öryggi og ramma í því sem maður þekkir og treystir en dýrin og myndlistin eru samofin tilveru minni og hafa alltaf verið það. Kannski að ég hafi skapað mér öryggi í þessu tvennu.“

Flutti heim til fjölskyldu vinkonu sinnar

Inga María, sem er fædd árið 1980, ólst upp hjá einstæðri móður, Gunnhildi Oddsdóttur sjúkraþjálfara. Þær mæðgur bjuggu í Danmörku frá því Inga var tveggja til fjögurra ára og fluttu svo til Noregs þegar hún var um tíu ára. Þess á milli bjuggu þær í Hlíðahverfinu í Reykjavík. Hún segir teiknihæfileikana hafa komið sér vel þegar kom að því að kynnast krökkum í Noregi.

„Með teikningunum gat ég einhvern veginn brúað bilið sem vantaði af því ég talaði auðvitað ekki tungumálið,“ rifjar hún upp. „Þau samþykktu mig strax þegar þau sáu að ég gat teiknað.“

Þótt félagslífið hafi gengið ágætlega í Noregi langaði Ingu samt aftur heim til Íslands enda saknaði hún vina sinna. Þar sem móðir hennar átti enn tvo vetur eftir af náminu var afráðið að Inga færi til móðurömmu sinnar sem bjó í Vogahverfinu. Þar fannst henni samt enn allt of langt í vinina svo úr varð að hún fékk að búa heima hjá bestu vinkonu sinni, Hildi Eddu, dóttur Einars Kárasonar og Hildar Baldursdóttur, konu hans.

„Mér fannst alveg frábært að dvelja á heimili þeirra. Fram að þessu hafði ég alltaf verið bara ein með mömmu eða ömmu og kærkomin tilbreyting að búa allt í einu á stóru og líflegu heimili. Fjölskyldan var með fjöldann allan af gæludýrum og mér fannst ég alveg komin í himnaríki. Við Hildur Edda deildum líka áhuganum á dýrum og ég á enn skráningarbækur frá þeim kvöldum þar sem við gengum í hús í hverfinu og skrásettum, nöfn, tegundir, heimili og aldur dýranna sem þar voru,“ rifjar hún upp og hlær.

„Agúrka kostar svona þúsund kall. Ef hún er þá til á landinu“

„Með aldrinum varð ég svo hálfgerð „ofsatrúarmanneskja“ í dýraverndunarmálum. Skráði mig í PETA og fleiri dýraverndunarsam-

„Ég vara þig við. Kannski er svolítið vond lykt af honum. Ég er orðin frekar ónæm." Allir sem þekkja Ingu vita að hún safnar hræjum. Þennan hrafn fann vinur hennar í Keflavík en Inga afþíddi hrafninn sérstaklega til að sýna Sigtryggi, ljósmyndara DV.

tók og hikaði ekki við að vinda mér upp að konum í pelsum og úthúða þeim. Með aldrinum hafa viðhorf mín hins vegar gerbreyst. Núna finnst mér mikið eðlilegra að fólk drepi sér til matar og nýti svo alla afurðina í stað þess að kaupa plastað kjöt í næstu búð. Það er mannúðlegri og eðlilegri tenging við náttúruna að fella dýr með eigin hendi og verka þau svo en að kaupa sem fjöldaframleidda vöru hjá næsta kaupmanni. Að mörgu leyti finnst mér mannfólkið komið úr tengslum við náttúruna og dýrin," segir Inga María um leið og hún bendir á að flest fólk keyri rakleiðis framhjá, sjái það slasað eða dautt dýr liggjandi í vegkanti.

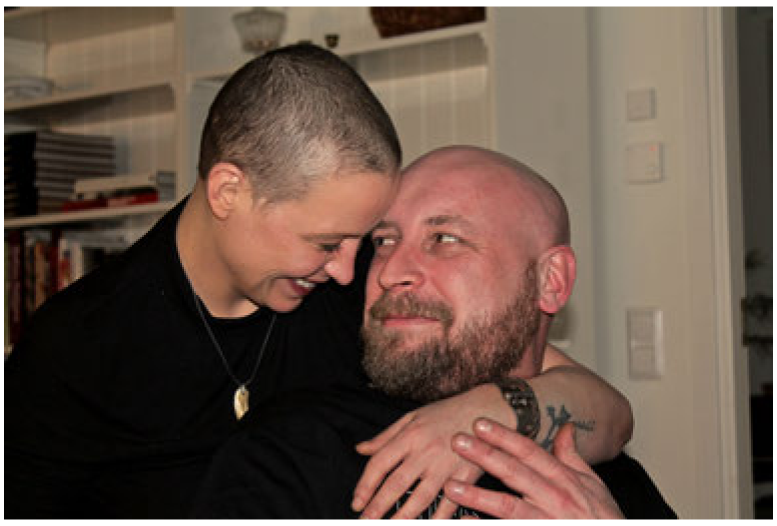
„Á sama tíma hafa aldrei fleiri grænmetisætur verið á Íslandi. Það er auðvitað frábært að fólk sé meðvitað um mataræði og neyslu en á sama tíma finnst mér þetta svolítil nútíma firring. Fyrir nokkrum áratugum hefði ekki verið hægt að vera grænmetisæta á Íslandi, einfaldlega af því náttúran býður ekki upp á það," segir Inga og ber saman okkar matarmenningu og matarmenninguna hjá nágrönnum okkar á Grænlandi:

„Þar væri ekki séns að vera vegan!" segir hún og skellir upp úr. „Agúrka kostar svona þúsund kall. Ef hún er þá til á landinu."

Sjálf prófaði Inga María að vera grænmetisæta í eitt ár en segir að sér hafi ekki liðið vel af því. Hún varð orkulaus og meltingin léleg. „Hins vegar fór ég að hugsa töluvert um mataræðið eftir þetta; hvað maður borðar og hvað það skiptir miklu máli að bera virðingu fyrir því sem er drepið svo að aðrir geti borðað það."

Bíta í endaþarminn og rífa innyflin út

Inga María kom fyrst til Grænlands síðasta sumar en þangað fór hún



að frumkvæði Hrafns Jökulssonar sem er mikill Grænlandsvinur og hvatamaður þess að settur var á laggirnar sérstakur sjóður fyrir grænlensk börn. Þann 17. júní 2017 reið mikil flóðbylgja yfir austurströnd Grænlands sem olli því að heilu þorpin þurrkuðust út og fólk missti heimili sín. Tilgangur ferðarinnar var að heimsækja munaðarlaus börn sem búa í hinu afskekkta þorpi Uummannaq en þangað er aðeins hægt að komast með þyrlu. Hún segir heimsóknina hafa haft mjög mikil áhrif á sig og langar að fara aftur og setjast þá jafnvel að í stuttan tíma.

„Íslendingar og Grænlendingar eiga margt sameiginlegt og að koma til Grænlands er eins og að fara mörg ár aftur í tímann hér á Íslandi. Öll skynjun mín á umhverfinu breyttist þegar ég kom í þetta einstaka land. Við vöknuðum við gól í sleðahundum og sofnuðum út frá því líka en hundarnir eru alls staðar. Flestir eru hlekkjaðir niður með keðjum, enda eru þeir alls engin gæludýr heldur fyrst og fremst vinnudýr. Þeir eru ekki teknir inn nema veðrið sé algjörlega brjálað. Einu sinni gekk mjög vont veður yfir og daginn eftir lágu margir hundar dauðir í keðjunum sínum. Svo koma reglulega upp tímabil þar sem menn verða að skjóta niður lausa hunda, einfaldlega af því þeir eru vargar. Hættulegir bæði börnum og öðrum dýrum. Sumir sleðahundar eru meira að segja þjálfaðir í að drepa fullorðna ísbirni með einu biti. Þá bíta þeir í afturendann, eða

Inga lýsir upplifun sinni þannig að gríðarlega miklar andstæður mætist í menningunni og lífsstíl fólksins á Grænlandi. Til dæmis segir hún skólann sem hún kenndi myndlistina við í Uummannaq hafa verið best útbúna skóla sem hún hefur komið í á ævinni. Þar séu drónar í kössum og hátæknitölvubúnaður, börn sem búa þar á munaðarleysingjahæli fái að fara í flott ferðalög á hverju ári, meðal annars til Mexíkó og annarra framandi landa og yfirleitt komi þessi lífsins gæði í formi alls konar fjárveitinga og styrkja.

„Stemningin er svo sértök. Fólkið er einhvern veginn svo brosmilt og glaðlegt en á sama tíma veit maður bæði og skynjar að undir yfirborðinu bjátar oft mikið á."

Lærði að kafa til að komast yfir hræðslu við hákarla

Talandi um yfirborð. Inga segir að á sínum tíma hafi hún lært að kafa, einfaldlega af því að hún var skíthrædd við yfirborð hafsins. Hún vildi yfirstíga þennan ótta, fara undir yfirborðið og kynnast veröldinni sem þar leynist.

„Ég er ein af þeim sem fékk hið svokallaða Jaws-heilkenni eftir að hafa horft á myndina um hákarlinn ógurlega. Til að komast yfir þennan ástæðulausa ótta ákvað ég að læra að kafa og sé ekki eftir því. Um leið og maður er kominn niður í þennan fallega og framandi heim tekur eitthvað alveg nýtt við. Maður rekst á alls konar fiska, sem hver og einn hefur sín einstaklingseinkenni og ef það kemur hákarl, jú, þá er auðvitað bara ekkert við því að gera," segir Inga og skellir upp úr.

Þunglyndur fiskur og kanína með sjálfsmorðshneigð

Spurð að því hvort einhver sérstök dýr séu í meira uppáhaldi en önnur segir Inga það aðallega vera dýr sem enginn annar vill eiga og þær eru ófáar skepnurnar sem hún hefur tekið að sér.

„Seinni barnsfaðir minn var að vinna í gæludýraverslun við Hlemm og ég var auðvitað fastagestur þar. Í búðinni hafði lengi verið til sölu dökkleitur, þunglyndur suðrænn fiskur sem enginn vildi kaupa. Hann sópaði alltaf sandi upp að glerinu á fiskabúrinu með sporðinum og faldi sig þar. Ég fór heim með fiskinn og smátt og smátt tók hann að skipta litum. Varð röndóttur og alveg ofsalega fallegur. Mér fannst hann samt þurfa stærra búr en þegar ég var kominn með það, fattaði ég að

það passaði ekki inn til mín svo ég skipti honum, og búrinu, út fyrir kanínu.

Kanínan var reyndar mjög hress en fyrir átti ég hins vegar aðra kanínu sem var fötluð og með undarlega sjálfsmorðshneigð. Það hrundi yfir hana búr þegar hún var ungi en við það fótbrotnaði hún og fékk eitthvert áfall sem gerði hana svolítið skrítna. Stundum fann ég hana skorðaða af á bak við sófa eða önnur húsgögn þar sem hún virtist viljandi hafa komið sér í ógöngur," segir Inga María, stendur upp og sýnir með látbragði hvernig kanínan hafði fest sig. „Nýja kanínan reyndist svo ágætis félagsskapur fyrir greyið og ég vona að þunglyndi fiskurinn hafi fengið góðan aðbúnað líka," segir Inga María og hlær.

Fann flottan svía á Tinder og stefnir til Uppsala

Ásta- og fjölskyldulíf Ingu Maríu hefur einnig verið óhefðbundið á mælikvarða margra. Hún hefur að minnsta kosti aldrei fetað hinn gullna meðalveg vísitölufjölskyldunnar. Inga María varð móðir aðeins 19 ára og amma 37 ára, þegar dóttir hennar, Kara, eignaðist litla stelpu í fyrra, þá átján ára gömul. Með því bættist fimmti ættliðurinn í beinan kvenlegg Ingu Maríu.

Inga María á líka soninn Dalí, eða Daníel Loka, sem nú býr ásamt föður sínum og stjúpu í bænum Uppsala í Svíþjóð. Gaman er að segja frá því að Inga María fann einmitt ástina þegar hún fór ásamt dóttur sinni og barnabarni til Uppsala að heimsækja Dalí síðasta haust.

„Ég var búin að vera einhleyp í rúmlega sex ár og dóttur minni fannst þetta komið gott. Nú þyrfti mamma hennar að fá sér kærasta. Hún fór í símann minn, opnaði Tinder og fór að fletta. Nokkrum dögu síðar var ég komin á stefnumót með alveg dásamlegum manni sem ég er mjög ástfangin af í dag," segir Inga María sem stefnir á að flytja til Uppsala eftir um það bil tvær vikur og láta reyna á ástina.

„Maður verður bara að taka sénsa," segir hún og hlýhugurinn til sænska kærastans, sem heitir Robert Mentzer, leynir sér ekki. „Ég er samt ekki viss um að það hefði verið jafn auðvelt að stökkva á þennan séns ef sonur minn ætti ekki heima í næsta húsi," segir hún, en hinn heppni, sem er fjórum árum eldri en Inga María, starfar sem veitingamaður og á tvö börn úr fyrra sambandi.

„Pabbi sonar míns og fósturmamma eru að ljúka námi frá háskólanum í Uppsala. Sem mömmu hans fannst mér fínt að hann fengi rútínuna og öryggið sem fylgir því að búa með stærri fjölskyldu," segir hún og bætir við að hún hafi aldrei fundið fyrir neinum fordómum vegna þess að hún, sem móðir, sé sátt við að sonur hennar búi á öðru heimili. „Hann hefur jú verið hjá mér í öllum fríum og þetta er það fyrirkomulag sem hentaði aðstæðunum best."

Virkar betur með brotna fólkinu

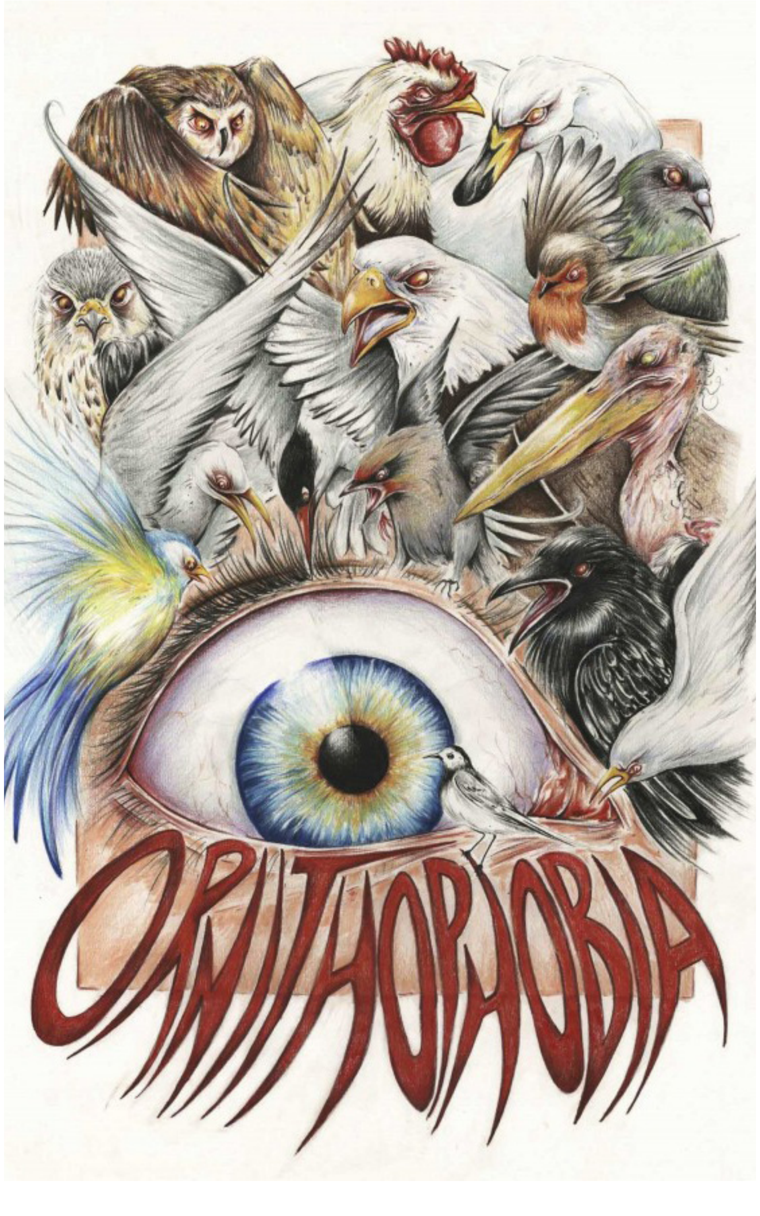
Inga María vinnur nú að því að klára tvö stór myndskreytingarverkefni fyrir bæði ríki og borg en þegar þeim er lokið ætlar hún að pakka niður í tösku og fljúga á vit ástarinnar, allsendis óhrædd við það sem framtíðin ber í skauti sér.

„Ég þarf alltaf að hafa eitthvað fyrir stafni en svo þrífst ég líka á því að mæta áskorunum. Þegar ég kem til Svíþjóðar ætla ég að taka skotveiðileyfi til að komast að því hvort ég geti einfaldlega látið verða af því að drepa dýr. Næsta skref er svo að finna einhvern sem getur kennt mér að stoppa þau upp því það hefur mig alltaf langað til að læra. Svo hlakka ég til að prófa að fara aftur í sambúð og vona að hún gangi vel þótt ég sé auðvitað orðin mjög vön því að vera ein eftir þessi sex ár."

Dýrahræ í frysti, köfun, fallhlífarstökk, skotveiði, hellulögn og uppstoppun. Finnst þér aldrei erfitt að vera svona frábrugðin öðrum konum á fertugsaldri?

„Jú, auðvitað hef ég margoft fengið að heyra að ég sé klikkuð," segir Inga og skellihlær en skiptir svo yfir í alvarlegri tón og spyr við hvað sé þá verið að miða:

„Fólk sem býr í raðhúsum og er í langtímasamböndum? Það er auðvitað gott og blessað en það virka ekki allir eins, – og öll eigum við líka okkar sögu. Sjálf á ég til dæmis tvo vinahópa frá mínum æsku- og uppeldisárum. Annar samanstendur af mjög heilsteyptu fólki ef svo mætti að orði komast. Fólki sem kemur úr hefðbundnu fjölskyldumynstri og á foreldra sem hafa alltaf stutt það, bæði fjárhagslega og með öðrum hætti. Hinn vinahópurinn minn samanstendur af fólki sem hefur meira þurft að spjara sig sjálft og er kannski á einhvern hátt „brotnara". Ég virka betur með síðarnefnda hópnum. Mér finnst hann skilja lífið betur.



Þau er ekki eins dómhörð á mistök annarra, baktala síður hvert annað og sýna almennt meiri skilning og samkennd. Hinn hópurinn er oft dómharðari. Sér lífið sem ýmist svart eða hvítt en gleymir gráskalanum og öllu þar á milli. Sjálf er ég alveg sátt við mína fortíð enda hefur hún búið til þá manneskju sem ég er í dag og ég er sátt enda engin lognmolla í mínu lífi." ■

Svíf þú inn í svefninn
...í rúmi frá okkur!

RÚM

Rúm, springdýnur, sængurver, púðar, rúmteppi & gjafavara!

…við erum með þetta allt og meira til!

My Senso

Við vorum að taka upp nýja sendingu af ilmstrám og ilmkertum frá Mysenso.

Íslensk hönnun

RB rúm | Dalshrauni 8 | Hafnarfirði | Sími: 555 0397

www.rbrum.is | rum@rbrum.is | erum á **facebook**

Opið alla virka daga frá kl. 09.00–18.00, laugardaga 10.00–14.00, sunnudaga lokað

Lokað laugardaginn 31. mars

DV
Heimilisfang
Kringlan 4-12, 4. hæð
103 Reykjavík

FRÉTTASKOT
512 7070
ABENDING@DV.IS

Útgáfufélag: Frjáls fjölmiðlun ehf. **Stjórnarformaður:** Sigurður G. Guðjónsson
Framkvæmdastjóri: Karl Garðarsson **Aðalritstjóri og ábyrgðarmaður:** Kristjón Kormákur Guðjónsson
Aðstoðarritstjóri: Einar Þór Sigurðsson **Prentun:** Landsprent **Dreifing:** Árvakur

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

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

Sandkorn

Ungmenni á einskismannslandi

Umræðan um kosningarétt Íslendinga á aldrinum 16 til 18 ára í sveitarstjórnarkosningum er komin í hinar hefðbundnu skotgrafir. Sjálfstæðisflokkur, Framsókn og Miðflokkur eru á móti því að ungmenni fái að hafa áhrif á sitt sveitarfélag því samkvæmt skoðanakönnunum er ungt fólk ólíklegt til að kjósa þessa flokka. Af sömu ástæðu eru Vinstri græn og Píratar mjög hrifnir af því að lækka kosningaaldurinn. Þingmennirnir sem sjá enga ástæðu til að skoða mál ítarlega telja nú að leggjast þurfi yfir þetta mál og upp er komin skyndileg þörf fyrir að miða allar aldurstakmarkanir við sjálfræðisaldur. Á meðan eru þeir sem boða ögud vinnubrögð tilbúnir að drífa málið í gegn. Hvernig væri að líta upp úr skotgröfunum og spyrja ungmennin á einskismannslandinu hvort þau séu tilbúin að kjósa í vor?

Pútín grætur Gulla

Vafasamar heimildir herma að hávær grátur hafi heyrst í Kreml síðla kvölds í vikunni. Þar mun **Vladimír Pútín** Rússlandsforseti hafi grátið sig í svefn yfir þeim fregnum að **Guðlaugur Þór Þórðarson**, utanríkisráðherra Íslands, myndi ekki mæta á HM í knattspyrnu karla í sumar. Hefur sniðganga Guðlaugs Þórs fengið Pútín til að hugsa sig vandlega um hvort það sé yfirleitt sniðugt að byrla fólki á börum á Englandi taugaeitur. Sérstaklega ef það veldur því að Pútín fær ekki að fara á völlinn með Gulla vini sínum. Þess má geta að sambærilegur grátur heyrðist í Foldahverfi Reykjavíkur aðfaranótt þriðjudags.

Af hverju komast menn upp með þetta?

Leiðari

Einar Þór Sigurðsson
einar@dv.is

Ég fer ekki ein að ganga úti á kvöldin," segir Svanhildur Sigurgeirsdóttir í viðtali við DV. Svanhildur stígur fram og segir frá þeirri óþægilegu lífsreynslu að hafa fyrrverandi maka á hælum sér, nánast andandi ofan í hálsmálið. Hún þorir ekki að fara ein út á kvöldin, er alltaf vör um sig og líður eins og hún sé í fangelsi.

Íslenskir eltihrellar hafa verið nokkuð til umræðu í íslenskum fjölmiðlum undanfarin ár. Yfirleitt eru það konur sem eru fórnarlömb eltihrella, sem oftar en ekki eru fyrrverandi makar. Eltihrellirinn fylgist með manneskjunni, eltir hana eða hefur samband við hana í tíma og ótíma – hvenær sem er sólarhrings. Þetta er ein tegund ofbeldis og í raun má færa rök fyrir því að um mjög alvarlegt ofbeldi sé að ræða. Fórnarlambið veit aldrei hverju það á von á, upplifir óöryggi og kvíða og það svo vikum, jafnvel árum, skiptir. Þar með er tilganginum náð hjá eltihrellinum sem leggur sig fram um að gera líf viðkomandi allt að því óbærilegt.

Í umfjöllun DV er rætt við Margréti Valdimarsdóttur, sem er nú doktorsnámi í afbrotafræði í New York. Margrét segir að gerendur þurfi að gera sér grein fyrir því að um er að ræða tegund af ofbeldi sem getur haft afdrifaríkar afleiðingar í för með sér fyrir brotaþola. Hún hvetur þá sem hafa tilhneigingu til að beita ofbeldi, í hvaða mynd sem er, til að leita sér aðstoðar.

Líklega er ekki til sá einstaklingur sem telur það eftirsóknarvert að feta braut ofbeldis og glæpa. Gerendur í ofbeldismálum, eltihrellar þar á meðal, þurfa ekki endilega að vera illa innrættir einstaklingar – þeir eru veikir og þurfa á hjálp að halda. Svo einfalt er það. Það sem þeir þurfa að gera er að viðurkenna vandann og leita sér aðstoðar. Margrét bendir á að hugræn atferlismeðferð hjá sálfræðingi hafi gefið góða raun og þá til að draga úr eða koma í veg fyrir áframhaldandi ofbeldishegðun.

Réttarkerfið þarf að taka tillit til þeirra sem vilja leita sér aðstoðar en að sama skapi taka harðar á þeim sem brjóta ítrekað af sér. Svanhildur er ekki fyrsta konan sem sakar fyrrverandi maka sinn, Magna Línberg, um ofsóknir. Samt getur hann nálgast Svanhildi úti í búð, flutt í sömu götu og hún og setið í bíl sínum fyrir utan heimili hennar. Hann getur eiginlega gert það sem honum sýnist þegar honum sýnist. Það er alveg ljóst að það er víða pottur brotinn í íslensku réttarkerfi hvað þetta varðar; hvernig stendur á því að menn, oftar en ekki sömu mennirnir, komast upp með að leggja líf annars fólks í rúst með þessum hætti? ■

MEÐ OG Á MÓTI LÆKKUN KOSNINGAALDURS

Dóra Björt Guðjónsdóttir, oddviti Pírata í Reykjavík

Lækkun kosningaaldurs er skref í átt til betra lýðræðis. Öll eigum við að geta haft áhrif á ákvarðanir sem okkur varða.

Með þróuninni þar sem þjóðin hefur verið að eldast hefur hallað á að unga fólkið hefði áhrif til jafns við það eldra sem endurspeglast í versnandi lífsgæðum ungs fólks miðað við aðra hópa.

Þessi breyting réttir af þann lýðræðishalla. Einnig er gott að virkja lýðræðisborgarann snemma svo að virk þátttaka í lýðræðinu upplifist sem eðlilegur hluti af tilverunni.

MEÐ

Stjórn Íslensku þjóðfylkingarinnar, Guðmundur Þorleifsson, Helgi Helgason og Jón Valur Jensson

Tillagan er ótæk og illa ígrunduð. Ef slík aldursskilgreining ætti sér stað þyrfti einnig að laga öll lög í landinu til samræmis, eins og útlendingalög, ýmis lagaákvæði í heilbrigðis- og tryggingamálum. Þessi gjörningur er því arfavitlaus.

Þá skal nefna það að ungmenni undir 18 ára aldri eru upp til hópa ekki nógu þroskuð til að gera sér grein fyrir þeirri ábyrgð sem þátttaka í kosningum til Alþingis og sveitarstjórna hefur.

Á MÓTI

Spurning vikunnar

Er skák íþrótt?

„Já. Maður þarf að nota höfuðið"

Dröfn Björgvinsdóttir

„Já, það er hugaríþrótt"

Sigfús Gunnarsson

„Já, hugarleikfimi"

Saga Hilma Sverrisdóttir

„Ég myndi segja að skák væri íþrótt, hugaríþrótt"

Hlöðver Steingrímsson

HLAUP

28. mars 2018 **Ábyrgðarmaður:** Steinn Kári Ragnarsson / steinn@dv.is **Umsjón:** Ágúst Borgþór Sverrisson / agustb@dv.is

ARNAR PÉTURSSON:

Fjölhæfi hlauparinn elur með sér ólympíudraum

Arnar Pétursson er afar fjölhæfur íþróttamaður að upplagi. Hann var lengi að slíta sig frá körfubolta til að helga sig hlaupaíþróttinni og á hlaupaferlinum hefur hann keppt í afar fjölbreyttum vegalengdum. Hann var frábær í spretthlaupum og millivegalengdum en í fyrsta maraþoninu sem hann keppti í lenti hann í öðru sæti Íslendinga. Síðar varð hann Íslandsmeistari í greininni.

„Það er dálítið skondið að árið 2014 var ég Íslandsmeistari í 1.500 metrum innanhúss og á sama tíma varð ég líka Íslandsmeistari í maraþoni í Reykjavíkurmaraþoninu,“ segir Arnar en það flækti enn frekar fyrir honum valið á íþróttagrein að hann var góður í fótbolta á unga aldri, ekki bara körfubolta.

Arnar, sem er 27 ára í dag, byrjaði seint að æfa langhlaup þar sem hann var í boltaíþróttunum fram eftir unglingsárunum. Hann segir hins vegar að það sé útbreiddur misskilningur á Íslandi að það sé eitthvað hættulegt fyrir unga krakka að æfa langhlaup, þeir séu margir hverjir hvort eða er að hlaupa langhlaup daglega í gegnum aðrar íþróttagreinar: „Það hefur örugglega hjálpað mér á hlaupaferlinum að hafa áður æft mikið körfubolta og fótbolta því þar hljóp ég auðvitað mikið. Tólf ára krakkar sem eru stundum á tveimur íþróttaæfingum sama daginn hlaupa kannski allt að 10 kílómetra þann dag. Það er engin ástæða til að vera hræddur við að krakkar hlaupi langt og það er fínt að byrja að æfa langhlaup ungur, margir krakkar hlaupa langhlaup óbeint í gegnum aðrar íþróttagreinar.“

Mamma lét hann hlaupa til að róa hann niður

Aðspurður segist Arnar hafa haft mikla hreyfiþörf sem krakki og viðurkennir að hafa stundum verið fyrirferðarmikill. „Mamma segir oft söguna frá því ég var lítill og rosalega orkumikill þannig að hún þurfti að róa mig niður. Hún sagði mér þá að hlaupa einn hring um hverfið. Ég sagðist ekki nenna því en þá sagði hún: Ég tek tímann. Um leið og þau orð voru fallin var ég rokinn út.“ Það var því ljóst snemma að hugurinn beindist að íþróttum og keppni.

Næringin mjög mikilvæg

Arnar hleypur á bilinu 120 til 200 kílómetra en álagið er mismikið. Hann er í 200 kílómetrunum þegar hann er í æfingabúðum fyrir mót en þess á milli fer vegalengdin eitthvað niður. Hann stundar einnig ýmsa aðra hreyfingu til að byggja sig upp, til dæmis jóga og styrktaræfingar.

Meiðsli eru hvimleiður fylgifiskur íþrótta en Arnar er svo lánsamur að hann hefur ekki meiðst í fimm ár. „Ég held nákvæma æfingadagbók og pæli í þessu frá a til ö. Þetta er mikil tækni og jafnvægislist, að setja sig undir mikið æfingaálag án þess að fara yfir línuna sem skilur frá ofþjálfun. Það er afskaplega auðvelt að leiðast út í ofþjálfun og meiðast og maður þarf að vera þarna akkúrat á mörkunum en fara ekki yfir þau.“

Næringin skiptir miklu máli.

„Mataræðið er mjög mikilvægt. Ég pæli mikið í góðri næringu og það er mikilvægt að fá góða orku, ekki bara kolvetni. Beint eftir æfingu vil ég fá Hleðslu, hálfan lítra af vatni og helst banana. Þá er ég kominn með áfyllingu á kolvetnabirgðirnar (bananinn), vatn til að skola öllu út í líkamsstarfsemina og próteinið til að byggja upp.“

Einbeitir sér núna að langhlaupum

Sem fyrr segir hefur Arnar náð miklum árangri í mjög fjölbreyttum hlaupavegalengdum en núna ætlar hann að einbeita sér að lengstu hlaupunum, hálfmaraþoni og maraþoni. „Ég tek þátt í maraþonhlaupi í Hamborg í apríl og verður það fyrsta maraþonhlaupið sem ég hleyp erlendis. Það verður öðruvísi að hlaupa í góðu veðri en vindinum hérna heima. Í þessu hlaupi langar mig til að komast nálægt ólympíulágmarki,“ segir Arnar en hann er með augastað á Ólympíuleikunum 2020.

Arnar hefur verið námsmaður undanfarin ár en er nú við að útskrifast með þrjár meistaragráður frá Háskóla Íslands: Í endurskoðun og reikningsskilum, fjármálum fyrirtækja og með kennsluréttindi. Vinnumarkaðurinn bíður en Arnar hefur þó verið hálfatvinnumaður í hlaupum undanfarin ár, að minnsta kosti öðru hverju. „Ég hef verið mjög heppinn með styrktaraðila sem hafa stutt við bakið á mér. Svo ef maður nær ólympíulágmarki eru ýmsir styrkir í boði.“

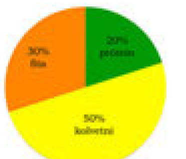
Þegar Ólympíuleikarnir verða haldnir 2020 verður Arnar 29 ára, aldur sem gjarnan er hátindur íþróttamanna. Hann segir hins vegar líklegt að hann eigi eftir að toppa síðar þar sem hann byrjaði ekki að æfa hlaup mjög ungur. Því seinna sem byrjað er að æfa hlaup því eldri toppa menn.

ENCHILADA
HLAUPARANS
2.190

Næringarfræðingarnir og hlaupararnir Steinar B. og Fríða Rún þróuðu rétt hlauparans með áherslu á þarfir fólks í úthaldsíþróttum. Þau gáfu út bókina “Næring hlaupara”, sem er leiðbeinandi rit um æskilega næringu síðustu daga fyrir hlaup. Steinar og Fríða Rún eru fagfólk fram í fingurgóma og var rétturinn hannaður til að íþróttafólk fái æskilegt hlutfall orkuefnanna í einni máltíð.

Culiacan MEXICAN GRILL

Hlaupari stór



Næringargildi í einum skammti:

Orka	700 kcal	
Prótein	35,2 g	20,3 %
Kolvetni	87 g	50,3 %
Fita	23,4 g	29,4 %

Culiacan MEXICAN GRILL

Suðurlandsbraut 4a, 533 1033 www.culiacan.is

NÁTTÚRUHLAUP:

Hreyfing, útivist, upplifun

Náttúruhlaup er einstök aðferð til að sameina mikla hreyfingu, útivist og náttúruupplifun og gefur um leið tækifæri til að sjá landið á nýjan hátt.

Við höfum uppgötvað lífsstíl sem veitir okkur aukna hamingju og bætta heilsu og viljum deila þessari uppgötvun með öðrum. Margir sem hafa ekki notið þess að hlaupa reglulega á malbiki, læra að njóta þess með okkur í náttúrunni. Við leggjum áherslu á að njóta og hafa gaman og byggja sig upp á skynsamlegan máta undir handleiðslu sjúkraþjálfara.

Námskeið Náttúruhlaupa

Það er pláss fyrir öll getustig. Algjöra byrjendur og vana hlaupara. Flestir sem koma til okkar er þó fólk sem hefur eitthvað fiktað við hlaup en ekki fundið sig. Margir þeirra halda áfram. Sem dæmi erum við með undirbúningsnámskeið fyrir Laugavegskeppnina. Af þeim 40 sem eru skráðir í það eru mjög margir sem byrjuðu að hlaupa með okkur. Grunnurinn er þó að njóta og gera hlaup í náttúrunni að lífsstíl, svo er það val hvers og eins hvort viðkomandi vilji auka vegalengdir og keppa eða ekki.

Námskeið okkar hafa slegið rækilega í gegn og við höfum ekki getað annað eftirspurn. Vornámskeiðið hefst í byrjun apríl og búið er að opna fyrir skráningu á www.natturuhlaup.is.

Hlaupaferðir fyrir alla

Í fyrra sumar fórum við nokkrar vel heppnaðar hlaupaferðir innanlands. Við endurtökum leikinn í ár og bætum við utanlandsferð. Við skokkum Laugaveginn á tveim dögum (sérstaklega vinsælt hjá þeim sem dreymir um að taka þátt í Laugavegskeppninni), erum með Þórsmerkurferð þar sem vegalengdirnar eru styttri en náttúran ekki síðri og svo kvennaferð í Landmannalaugar.

Rúsínan í pylsuendanum er svo ferð til Elbu á Ítalíu í maí þar sem við tökum þátt í náttúruhlaupakeppni og upplifum stemminguna í fallegum hafnarbæ á eyjunni þar sem Napóleón var í útlegð. Flestir fara 20 kílómetra leið með 1.000 metra hækkun (svipað og Fimmvörðuháls varðandi vegalengd og hækkun). Einnig er hægt að fara 40 kílómetra eða 60 kílómetra.

Þessar ferðir eru opnar öllum hlaupurum og göngugörpum sem vilja prófa að skokka í náttúrunni. Gengið er uppámóti en skokkað á jafnsléttu og niðrímóti. Elsti þátttakandinn sem er búinn að skrá sig í Ítalíuferðina er 71 árs, þannig að aldur er afstæður :)

Skráning í ferðirnar eru á www.nattúruhlaup.is

Allar alferðir okkar eru í samstarfi við Íslenska fjallaleiðsögumenn. Greiðslur fara í gegnum þá og við störfum undir þeirra ferðaskrifstofuleyfi.

Mamma Veit Best

HREIN HEILSA

MYKIND BÆTIEFNALÍNAN FRÁ GARDEN OF LIFE ER LÍFRÆN, VEGAN OG LAUS VIÐ ÖLL AUKAEFNI

Bara það besta fyrir þig og Móður jörð!

Mykind línan var hönnuð með það að leiðarljósi að velja aðeins bestu mögulegu hráefnin og meðhöndla þau þannig að næringin skilaði sér sem best.
Gæði bætiefna skipta öllu máli.
Þau sem eru búin til úr fæðu eins og þessi er líklegra að líkaminn nái að nýta að fullu.
Öll línan er 100% vegan og inniheldur því engar dýraafurðir. Meira að segja D3 og B12 vítamínin eru vegan en þessi tvö er oft erfitt að fá vegan í bestu formunum.

EITTHVAÐ FYRIR ALLA

Hvort sem þig vantar fjölvítamín, B12, járn, D3 vítamín, steinefni eða C vítamín

Allt lífrænt - allt vegan

Þú færð MyKind vörulínuna hjá Mamma vet best Laufbrekku 30 200 kópavogi, Njálsgötu 1 101 Reyjavík og á Mammaveitbest.is

MAMMA VEIT BEST:

Það besta fyrir þig og móður jörð

Mamma veit best er heilsubúð og heildsala með hágæða bætiefni, matvörur og snyrtivörur þar sem áhersla er lögð á hollustu og umhverfisvæna framleiðsluhætti. Mamma veit best er með verslanir að Laufbrekku 30 (Dalbrekkumegin) í Kópavogi og að Njálsgötu 1 í Reykjavík. Auk má finna ítarlegar upplýsingar og vefverslun á síðunni mammaveitbest.is.

Vegan
Í þessari umfjöllun stiklum við á stóru í ríkulegu heilsuvöruúrvali verslunarinnar og nefnum til sögunnar nokkrar vörur. Fyrst er að nefna vegan-línuna hjá Mamma veit best:

Frá Garden of Life fæst stórsniðugt bætiefni fyrir þá sem eru á vegan-mataræði, en það er „raw" járn með B12, fólati og C-vítamíni. Þeir sem eru á vegan-mataræði þurfa sérstaklega að huga að því að fá nóg af járni og B12-vítamíni. Járn er vissulega að finna víða í jurtaríkinu en B12 getur verið erfiðara að fá úr jurtafæði í nægilegu magni.

Einnig er fáanlegt D3-vítamínsprey frá Garden of Life. Við hér á norðurhveli jarðar líðum mörg skort á D-vítamíni vegna skorts á sólarljósi og það er alvarlegt þar sem D-vítamín er líkamanum nauðsynlegt til fjölda starfa. D-vítamín er meðal annars mikilvægt fyrir beinheilsu, hjarta- og æðakerfi og ónæmiskerfi. Flestar tegundir af vegan D-vítamíni er D2-vítamín, sem nýtist líkamanum ekki jafn vel og D3. D3 er það form sem líkaminn býr til í húðinni þegar á hana skín sól og það er bæði talið öruggara og virkara til inntöku en D2-formið.

Frá Garden of Life kemur líka „raw" vegan-prótín með vinveittum gerlum, ensímum og vítamínum. Í hverjum skammti er að finna 17 grömm af prótíni og ekki ögn af viðbættum sykri. Prótínið er laust við öll aukaefni og er frábært fyrir þá sem fá ekki nóg prótín úr fæðunni eða vilja bæta prótíni í þeytinginn. Frá Garden of Life fást einnig ýmiss konar fjölvítamín og næringardrykkir.

Dr. Mercola framleiðir gæða prótínduft sem hentar vel í þeytinginn, enda er það bæði bragðgott og seðjandi. Í hverjum skammti er að finna 12 grömm af prótíni og er duftið algerlega sykurlaust og laust við öll aukaefni.

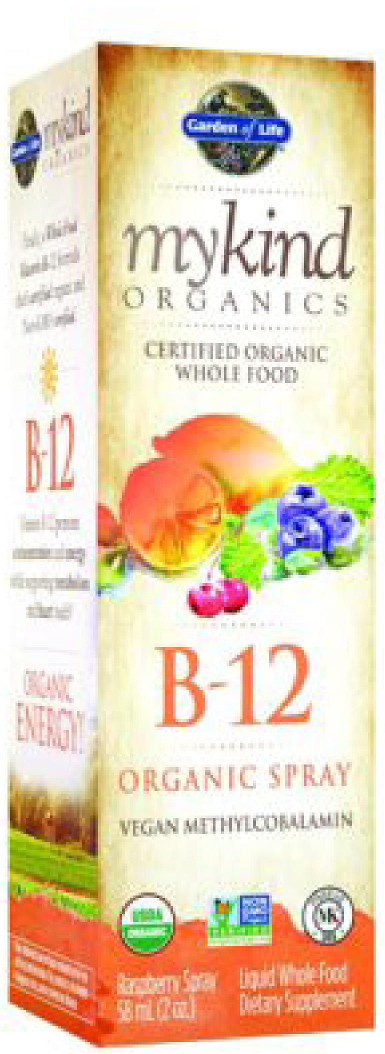
Vegan-lífsstíllinn nær ekki eingöngu yfir mataræði heldur forðast þeir sem eru vegan einnig allar vörur sem eru framleiddar með dýraafurðum eða eru prófaðar á dýrum. Margar sápur eru til dæmis framleiddar úr dýrafeiti og margar snyrtivörur eru prófaðar á dýrum. Hjá Mamma veit best fást frábærar lífrænar, vegan- og „fairtrade"-sápur og húðvörur frá Dr. Bronner's. Sápurnar má jafnt nota í sturtunni, í þvottavélina sem og í öll heimilisþrif. Þær eru mildar og henta allri fjölskyldunni enda innihalda þær engin kemísk efni.

Slökun magnesíum vinnur gegn streitu
Slökun magnesíum er frábær vara frá Mamma veit best sem vinnur gegn streitu, svefntruflunum, fótaóreið og hægðatregðu. Slökun magnesíum hentar fólki á öllum aldri en skammtastærðir geta verið mismunandi eftir þörfum hvers og eins. Ef um börn ræðir er best að fá ráðleggingar frá fagaðilum en Slökun er ekki ætluð ungabörnum.

Slökun magnesíum er einfalt að nota, duftið er einfaldlega leyst upp í vatni og drukkið. Það fæst í 5 mismunandi bragðtegundum svo allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Slökun magnesíum er laust við öll aukaefni. Það er sykurlaust og sætt með stevíu.

Mykind-bætiefnalínan
Mykind-bætiefnalínan frá Garden of Life er lífræn, vegan og laus við öll aukaefni. Bara það besta fyrir þig og móður jörð! Mykind-línan var var hönnuð með það að leiðarljósi að velja aðeins bestu mögulegu hráefnin og meðhöndla þau þannig að næringin skilaði sér sem best. Gæði bætiefna skipta öllu máli. Þau sem eru búin til úr fæðu eins og þessi er líklegra að líkaminn nái að nýta að fullu.

Öll línan er 100% vegan og inniheldur því engar dýraafurðir. Meira að segja D3- og B12-vítamínin eru vegan en þessi tvö er oft erfitt að fá vegan í bestu formunum.



Magnesíum hefur mörgum mikilvægum hlutverkum að gegna í líkamanum og kemur við sögu í yfir 300 efnahvörfum. Sem dæmi um hin mörgu hlutverk magnesíum má nefna:

- Nauðsynlegt fyrir eðlilega vöðvavirkni – einkum vöðvaslökun
- Nauðsynlegt fyrir eðlilega taugavirkni – einkum taugaslökun
- Ómissandi þáttur orkuvinnslu í hverri einustu frumu líkamans
- Nauðsynlegt fyrir eðlilega starfsemi hjarta og æðakerfis – leikur t.d. mikilvægt hlutverk í að viðhalda eðlilegum blóðþrýstingi

Ég sleit krossbönd og fór í fimm liðþófaaðgerðir.

„Ég sleit krossband fyrir mörgum árum og hef farið í nokkrar liðþófaaðgerðir. Þegar ég byrjaði að hlaupa fyrir sirka fimm árum var ég alltaf með verki í hnjánum og í upphafi síðasta árs voru verkirnir þannig að ég gat ekki stigið í fótinn. Ég tók mér pásu og byrjaði aftur en alltaf komu verkirnir aftur og það var svo komið að ég gat ekki stigið í fótinn nema að finna fyrir verkjum, ég vaknaði á nóttinni með verki. Fyrir sirka ári byrjaði ég að taka Nutrilenk að staðaldri og smám saman gat ég farið að ganga eðlilega og hlaupa aftur.

Núna get ég gengið og hlaupið verkjalaus og finn ekkert fyrir verkjum eftir mikil átök. Ég kláraði hálft maraþon og fjallahlaup án verkja nú í sumar og þessu þakka ég NUTRILENK.“

Jóhann Gunnarsson – sölustjóri hjá Pennanum

Samt hljóp ég hálft maraþon í sumar verkjalaust.

NUTRILENK GEL

Er hugsað bæði fyrir liði og vöðva en það er kælandi, dregur úr bólgum og er gott fyrir brjóskvefinn. Gelið má nota eftir þörfum en meðal innihaldsefna eru eucalyptus ilmkjarnaolía og engiferþykkni sem hafa verið notuð í náttúrulækningum í aldaraðir.

NUTRILENK GOLD

Hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjást af liðverkjum, stirðleika eða braki í liðum. Hjá þeim sem þjást af minnkuðum brjóskvef þá getur NUTRILENK GOLD virkað verkjastillandi á liðverki, en liðverkir orsakast af rýrnun brjóskvefs í liðamótum.

NUTRILENK ACTIVE

Er fyrst og fremst ætlað þeim sem þjást af minnkuðum liðvökva. Minnkaður liðvökvi lýsir sér oftast í stirðleika og sársauka í kringum liðamót og því frábrugðið því þegar fólk þjáist af sliti í liðum. Minnkaður liðvökvi getur átt sér stað hjá fólki á öllum aldri og er algengt meðal fólks sem stundar álagsíþróttir.

NUTRILENK
öflugur liðstyrkur

MÝVATNSHLAUPIÐ:

Ein fallegasta hlaupaleið landsins

Mývatnshlaupið er mikil upplifun fyrir hlaupara, ekki síst út af mikilli náttúrufegurð svæðisins. Hlaupið var lengi draumur Mývetninga og hann rættist loks 9. júlí 1995 þegar fyrsta Mývatns-maraþonið var haldið eins og sést í meðfylgjandi frétt frá þeim tíma. Þá var hlaupið heilt maraþon, 10 kílómetrar og 3 kílómetrar. Núna, 23 árum seinna, blómstar Mývatnsmaraþonið ennþá. Er hægt að hlaupa heilt maraþon, hálft maraþon, 10 kílómetra og 3 kílómetra skemmtiskokk.

Annar langþráður draumur er að rætast, en það er utanvegahlaup sem haldið verður föstudaginn 25. maí og verður kynnt síðar.

Hlaupið er unnið í samvinnu við íþróttafélagið Mývetning og einnig Björgunarsveitina Stefán.

Mývatnsmaraþon verður haldið laugardaginn 26. maí og er að venju hlaupið í kringum vatnið. Hlaupið í ár verður með sama fyrirkomulagi og í fyrra, þ.e. ræst og endað við Jarðböðin við Mývatn. Mývatnsmaraþonið er frábær upplifun fyrir alla fjölskylduna þar sem náttúran og landslagið leika gríðarlega stórt hlutverk. Síðustu ár hafa Jarðböðin við Mývatn og Mýflug staðið að baki Mývatnsmaraþoninu en það er unnið í samvinnu við íþróttafélagið Mývetning.

Þátttakendur geta valið úr fjórum vegalengdum, maraþoni, hálfmaraþoni, 10 kílómetrum og 3 kílómetrum. Þetta verður heil helgi full af dagskrá fyrir alla fjölskylduna, skemmtiskokk og skemmtigöngur, tónlistaratriði og fleira. Því ættu allir að finna eitthvað fyrir sitt hæfi.

Full dagskrá fyrir helgina 25.–27. maí verður kynnt eftir páska.

„Þessi braut er ein sú fallegasta sem til er á Íslandi"

Hjónin Guðmunda Steinunn Sigurbjörnsdóttir og Gunnar Stefán Richter eru á meðal fjölmargra ánægðra þátttakenda í Mývatnsmaraþoninu. Guðmunda tók fyrst þátt í hlaupinu árið 2007: „Þetta var hugsað sem löng æfing fyrir Laugavegshlaupið. Þetta gekk mjög vel og ég fór á tímanum 3:55. Árið 2010 fór ég síðan á nýju brautinni sem er enn í dag og þá vann ég kvennaflokkinn á tímanum 3:42," segir Guðmunda.

Gunnar keppti í hlaupinu á árunum 2000–2005 með félögum sínum hjá Námsflokkum Reykjavíkur en á þeim árum hófst hlaupið kl. 21. „Þessi braut er ein sú fallegasta sem til er á Íslandi og mælum við hjónin algjörlega með henni fyrir gæðastundir þar sem end-

27. maí, 2018: Forskráningin er í fullum gangi á www.myvatnmarathon.com en skráningargjöldin hækka 1. apríl. Dagskrá á hlaupadegi:

42 km - Hefst kl 10.00

21 km - Hefst kl 12.00

10 km - Hefst kl 13.00

3 km - Hefst kl 13.00

Innifalið í þátttökugjaldi í hlaupum laugardaginn 26. maí er aðgangur í Jarðböðin og hlaupabolur. Einnig verða veitt sérstök útdráttarverðlaun. Þátttakendur skulu vera mættir upp í Jarðböð að minnsta kosti 1 klst. fyrir hlaup.

Mývatns Maraþon '95

Um nokkurt skeið hafa menn látið sig dreyma um að halda maraþonhlaup í Mývatnssveit og hlaupa þá hringinn í kringum vatnið, sem er nálægt því að vera sama vegalengd og hlaupin er í heilu maraþoni. Nú hafa menn hætt að láta sig dreyma en þess í stað farið að vinna að framkvæmdinni og þann 9. júlí nk. verður Mývatns Maraþon '95 haldið. Hlaupið verður heilt maraþon, 10 km og 3 km.

Maraþonhlaupararnir verða ræstir við bæinn Garð kl. 12.00 og hlaupið endar við Skútustaði, að loknum ríflega einum hring kringum vatnið. Þeir sem hlaupa styttri vegalengdirnar eru ræstir kl. 14.00. Allir sem ljúka hlaupinu fá verðlaun og einnig miða í pott sem aukavinningar verða dregnir úr. Skráningargjöld eru 1.200 kr. fyrir maraþonhlaupið, en 800 kr. fyrir 17 ára og eldri í 10 km og 3 km. Þeir sem eru 9-16 ára borga 400 kr. en frítt er fyrir 8 ára og yngri.

Flokkaskipting er sem hér segir. 3 km: 12 ára og yngri, 13-17 ára, 18-39 ára, 40-49 ára, 50-59 ára og 60 ára og eldri. 10 km: 17 ára og yngri, 18-39 ára, 40-49 ára og 50 ára og eldri. Í maraþoni er keppt í einum flokki, 18 ára og eldri. Skipting er eins í karla- og kvennaflokki.

Allar upplýsingar eru veittar í síma 4644177 (Kolla eða Kiddi) og 4644181 (Birkir, Pétur, Bjarni, Ási eða Sævar). HA

Hópleikur Þórs og Dropans

Núna í 22. leikviku eru Þór og Dropinn með hópleik.

Verðlaunin eru:
1. sæti: Matur fyrir 6
2. sæti: Matur fyrir 3

Einnig verða veitt verðlaun fyrir bestan árangur á þriggja vikna fresti

Upplýsingar í síma 461 2080

Golf:

Síðasta atlaga að snjónum

Það hefur ekki farið fram hjá neinum golfaranum norðan heiða að illmögulegt er að leika golf á völlum á Norðurlandi um þessar mundir. Enn er snjór á golfvellinum að Jaðri og ætla félagar í GA reyna að koma vellinum í samt lag um helgina. Í dag og um helgina verður gerð síðasta atlaga að snjónum á vellinum. Golf-félagar eru hvattir til þess að mæta á svæðið með skóflur og taka til hendinni.

AstaZan er hjálpin sem enginn hlaupari ætti að vera án

AstaZan frá Lifestream er af vísindamönnum, fjölmörgum læknum og íþróttafólki talið yfirburða gott andoxunarefni fyrir íþróttafólk, langhlaupara og aðra sem leggja mikið á líkama sinn. AstaZan dregur úr og fyrirbyggir harðsperrur, bólgur og eymsli í vöðvum og sinum. Vöðvarnir jafna sig fyrr eftir mikið álag og meiðsli. Hlauparar eru því fljótari að jafna sig á milli keppni og erfiðra æfinga. AstaZan viðheldur styrk og eykur þol vöðvanna, vinnur gegn og lagar sinaskeiðabólgu og er frábært fyrir þreytta og auma fætur.

Margir hlauparar sem keppa að því að auka árangur sinn í hlaupum telja að AstaZan sé mikilvægur stuðningur til að ná betri tíma og endurheimtin er greinilega hraðari. Hlaup utanvega og fjallahlaup reyna á allan skrokkinn og þá er gott að hafa AstaZan þar sem það er gott við bólgum, eymslum, festumeinum.

AstaZan er ein öflugasta andoxunarvörn sem vitað er um og nær virknin til stoðkerfis, heila, tauga, húðarinnar og styður hjarta og æðaheilsu samkvæmt viðurkenndum vísindarannsóknum. Aukin styrkleiki varnarkerfis melaníns í húðinni veldur því að húðin brennur síður í sól og verður mun fyrr fallega sólbrún. Þar sem hlauparar hlaupa oft líka í mikilli sól er kostur að AstaZan styrkir varnir húðarinnar. Ávallt skal þó líka nota góða sólarvörn.

Líkamsræktarfólk mælir með AstaZan

Margar rannsóknir hafa sýnt fram á góða virkni astaxanthin í Lifestream AstaZan fyrir stoðkerfið, auk þess segjast margir finna fyrir meira þoli og úthaldi við áreynslu. Margir vitna um að hafa losnað við festumein, bólgur og verki við notkun á AstaZan. Í blindprófs samanburðarrannsókn jók lyfleysuhópurinn vöðvaþol um 22% á 12 vikum meðan astaxanthin-hópurinn jók þol og styrk vöðvanna um 62%. Astaxanthin-hópurinn fékk einnig minni harðsperrur, minni eymsli og hraðari endurheimt. Hlauparar og aðrir íþróttaiðkendur segjast finna mikinn mun við að nota AstaZan, aukið þol og styrk vöðva við álagsæfingar og það dregur úr harðsperrum og beinhimnubólgu.

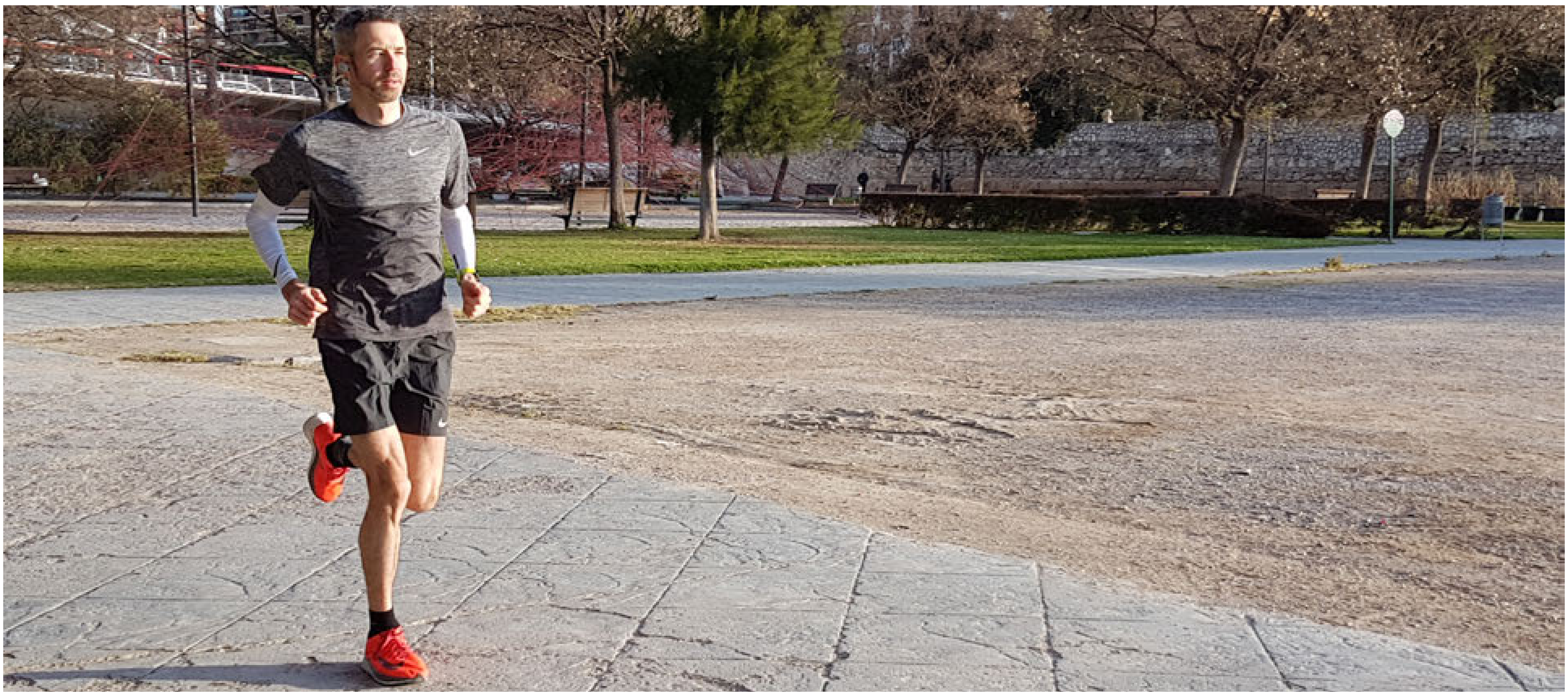
AstaZan fæst í öllum apótekum, í Heilsuhúsinu, Hagkaupum, Nettó, Grænni heilsu, Fjarðarkaupum og Fríhöfninni.

AFREKSFÓLK OG LÍKAMSRÆKTARFRÖMUÐIR BERA ASTAZAN VEL SÖGUNA

Þannig segir **Mark Kislich**, hinn þekkti líkamsræktar- og elíte-þrekþjálfari hjá Sporthúsinu: „AstaZan frá Lifestream er eina bætiefnið sem ég mæli með fyrir alla. Hvort sem það er afreksfólk í íþróttum eða þeir sem stunda líkamsrækt, þá er AstaZan eitt af fáum bætiefnum sem þú virkilega finnur mun og sérð framfarir af. Færð meiri orku, líður betur og allt er auðveldara og skemmtilegra. Sjálfur get ekki hugsað mér að vera án AstaZan."

Þá skrifar hinn þekkti lífsstílsbloggari, **Gyða Dröfn**, um AstaZan, en færslan er ekki kostuð og hún keypti vöruna sjálf:
„AstaZan eru litlir belgir sem innihalda andoxunarefnið astaxanthin. Mikið hefur verið talað um andoxunarefni seinustu ár, enda eru kostir þeirra fjölmargir. Það sem þetta sérstaka andoxunarefni gerir er til dæmis að styrkja og vernda húðfrumurnar, svo húðin brennur síður í sól. Ég hef oft tekið E-vítamín til þess að hjálpa húðinni minni – enda er það einstaklega gott fyrir húðina. AstaZan hjálpar líka til við að hjálpa vöðvunum og liðunum að jafna sig eftir æfingar. Ég finn til dæmis alltaf fyrir því þegar ég tek það, að ég fæ miklu minni strengi eða harðsperrur! Líka ef ég fæ strengi, þá eru þeir einhvern veginn miklu vægari og ekki svona sárir eins og þeir verða stundum, ef maður er t.d. að gera nýjar æfingar."

Sjöfn Jónsdóttir, fimleikaþjálfari og klifurmeistari, segir: „Ég var orðin slæm í líkamanum eftir áratuga kennslu í klifri og íþróttum en þegar ég byrjaði á AstaZan losnaði ég við strengi, stirðleika, bólgur og eymsli í líkamanum. Með AstaZan fékk ég meira vöðvaþol og losnaði við gigtarverki. Virknin sýndi sig ótrúlega fljótt. Ég hef núna almennt meira úthald og styrk, mér líður mikið betur."



ÞÓRÓLFUR INGI ÞÓRSSON:

Ákvað um fertugt að verða afreksmaður

Þórólfur Ingi Þórsson byrjaði ekki að hlaupa fyrr en hann var 26 ára gamall. Fjórtán árum síðar, eða um áramótin 2015/2016, ákvað hann að verða afreksmaður í langhlaupum. Skömmu eftir það sló hann Íslandsmet í 10 kílómetra hlaupi í sínum aldursflokki.

Þórólfur, sem er 42 ára, var staddur í Valencia á Spáni, þegar DV náði tali af honum rétt fyrir síðustu helgi, en þá var hann að búa sig undir þátttöku í risastóru hálfmaraþoni sem fór fram í borginni um síðustu helgi. Hlaupið var tvískipt á þann hátt að fyrir hluta keppenda var það jafnframt heimsmeistaramótið í hálfmaraþoni en Þórólfur var ekki skráður í það. Hann segir frábært að hlaupa í borginni og hlaupaleiðin meira og minna á jafnsléttu og því sé almennt mjög góður hraði hjá hlaupurum.

Þórólfur hefur hlaupið sex maraþon um ævina, mun fleiri hálfmaraþon, en oftast hefur hann keppt í 10 kílómetra hlaupi. Hann á Íslandsmetið í sínum aldursflokki í þeirri vegalengd, eða 33:10 mínútur, sem þýðir að hann hefur hlaupið hvern kílómetra á 3 mínútum og 19 sekúndum.

Gat ekkert í fótbolta

Þórólfur byrjaði hins vegar ekki að hlaupa reglulega fyrr en hann var 26 ára og á þeim tíma benti ekkert til þess að hann ætti eftir að verða afreksmaður í hlaupum:

„Þetta var árið 2002 og ég starfaði hjá hugbúnaðarfyrirtæki. Þar kynntist ég konu sem var að byrja að hlaupa, við felldum hugi saman og ég smitaðist af hlaupabakteríunni hennar. Það var líka smá hópur í vinnunni sem var að byrja að hlaupa. Ég æfði ekki mikið fyrst til að byrja með, kannski einu sinni til tvisvar í viku. Um ævina hafði ég ekki stundað mikið íþróttir, ég er alinn upp í Keflavík og þar var bara í boði fótbolti, körfubolti og sund. Ég gat ekkert í fótbolta, byrjaði allt of seint að æfa körfubolta og ég var svo horaður að ég vildi ekki láta sjá mig í sundi! Ég hjólaði hins vegar frekar mikið þegar ég var krakki. En á unglingsárum stundaði ég lítið íþróttir, bara skólaleikfimina,“ segir Þórólfur.

Þórólfur segir að hann hafi ekki órað fyrir því þegar hann byrjaði að hlaupa reglulega 26 ára að hann ætti eftir að verða afreksmaður í hlaupum: „Hins vegar uppgötvaði ég fljótt að þetta átti vel við mig og það var auðvelt fyrir mig að hlaupa. Oftar en ekki var ég fyrstur í mark af öllum í æfingahópnum. Um síðir ákvað ég að taka þetta lengra og fyrir tæpum áratug skráði ég mig í ÍR og fór að æfa hlaup.“

Áramótaheitið 2016

Segja má að með því að byrja að æfa í ÍR hafi Þórólfur stigið annað skrefið á hlaupaferlinum en það fyrsta var að byrja að hlaupa árið 2002. Í ársbyrjun 2016 tók hann hins vegar þriðja skrefið: „Ég var ekki að ná neinum topparangri hjá ÍR fyrr en eftir áramótin 2015/2016. Ég varð fertugur árið 2016 og ákvað á áramótunum að verða besti hlauparinn á Íslandi í mínum aldursflokki. Upp frá því setti ég stefnuna á þetta markmið og æfði samkvæmt því. Ég hef tekið miklum framförum eftir þetta og þar hefur líka hjálpað mikið að ég hef æft undir handleiðslu Mörthu Ernstdóttur og Jóns eiginmanns hennar. Tókst mér að setja nokkur Íslandsmet í mínum aldursflokki á síðasta ári.“

Eftir hálfmaraþonhlaupið í Valencia um síðustu helgi er næsta stóra verkefni Þórólfs Evrópumeistaramót öldunga í 10 kílómetra hlaupi sem haldið verður á Spáni um miðjan maí en þar stefnir Þórólfur að því að verða á meðal fremstu manna í sínum aldursflokki.

Þórólfur hleypur mismikið eftir því hvernig mótshlaup eru framundan hjá honum, en þegar mest lætur æfir hann allt að 12 sinnum í viku. Blaðamaður bendir honum á að það séu bara sjö dagar í vikunni og Þórólfur hlær við en útskýrir að hann hlaupi stundum bæði að morgni og kvöldi til.

„Ég hleyp yfirleitt minna aðra vikuna, þegar dætur mínar eru hjá mér, og meira þá næstu. Í fyrri vikunni legg ég meiri áherslu á styrktaræfingar, bara heima hjá mér. Ég nota þá bæði líkamann og tól eins og bolta og lóð. En að meðaltali hleyp ég á bilinu 80–100 kílómetra á viku.“

Rétt næring lykilatriði

Þórólfur segist leggja mikið upp úr hollri næringu og segir að hún sé eitt af lykilatriðunum til að ná árangri. Fær hann sér þá aldrei hamborgara og franskar eða kökusneið? „Ég fæ mér alveg hamborgara en það hefur minnkað. Ég er ekki mikið í djúpsteiktum mat og halla mér sífellt meira að grænmetisréttum, þeir eru léttari og þægilegri. Ég legg mikið upp úr því að fá nóg af próteini og vönduðum kolvetnum. Ég borða líka mikið af hnetum og fræjum. Ég borða kökur en geri það meðvitað, almennt er ég ekki að moka í mig bakarísgúmmelaði. Ef það er kaka í vinnunni þá fæ ég mér kannski bara eina sneið, þannig að það ekki óalgengt að ég borði eina kökusneið í viku. Ég fæ mér líka stundum dökkt súkkulaði.

Ég hef verið í samstarfi við Heilsu frá því vorið 2017 og þau hafa stutt mig dyggilega. Ég tek inn TerraNova LifeDrink blandaðan út í Biotta Mango-safa, þetta geri ég á hverjum degi. Einnig nota ég TerraNova Omega-olíu. Ég fann mikinn mun á mér eftir að ég byrjaði að taka inn þetta inn. Ég tek inn fleiri vörur úr TerraNova-línunni, þar á meðal magnesíum og kalsíum. Ég tek inn D-vítamín og Liðaktín frá Gula Miðanum. Það er mikilvægt að hugsa um liðina þegar

maður eldist.

Ég er nýfarinn að taka inn Astaxanthin frá Solaray og hafði það mjög góð áhrif á mig, hjálpaði til við að laga eymsli sem ég var kominn með í hnésbótina.“

Mikilvægt að miða við sjálfan sig

Þórólfur segir mikilvægt fyrir þá sem eru að byrja að hlaupa að ætla sér ekki um of í byrjun og setja sér raunhæf markmið. „Stundum fæ ég til mín menn sem segja: Ég vil geta hlaupið eins og þú. Hvað á ég að gera? Það fyrsta sem ég spyr á móti er hvort viðkomandi finnist gaman að hlaupa. Það er lykilatriði í þeirri hreyfingu sem maður stundar að finnast gaman. Það krefst mikillar vinnu að ná langt og þá er eins gott að það sé gaman. Það er mikilvægt að miða við sjálfan sig til að byrja með og stefna bara að því að bæta sig stig af stigi.“

Eva Björk Ægisdóttir: Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka

REYKJAVÍKURMARAÞON ÍSLANDSBANKA:

Fjölmennasti hlaupaviðburður ársins

Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka fer fram í 35. sinn þann 18. ágúst og er fjölmennasti hlaupaviðburður ársins þar sem um 15.000 hlauparar koma saman á öllum aldri, íslenskir og erlendir. Erlendir þátttakendur voru árið 2017 um 4.000 frá 87 löndum, svo margir hafa þeir ekki verið áður.

Þátttakendur geta valið á milli fimm vegalengda sem henta fyrir alla aldurshópa og mismunandi getustig. Hlaupaleiðin er fjölbreytt og farið er framhjá helstu kennileitum borgarinnar og á nokkrum stöðum má finna hvatningar- og skemmtistöðvar á vegum borgara, góðgerðafélaga, samstarfsaðila og skipuleggjanda hlaupsins. Engum ætti að leiðast í þessu hlaupi.

Hlaupurum er boðið upp á að hlaupa til góðs og safna áheitum sem renna til ákveðinna góðgerðafélaga eða hópa. Áheitasöfnunin fer fram á hlaupastyrk.is þar sem fjölmörg góðgerðafélög hafa skráð sig til leiks og allir ættu að geta látið gott af sér leiða og um leið að rækta líkama og sál. Árið 2017 var sett nýtt met í áheitasöfnun Reykjavíkurmaraþons Íslandsbanka þegar hlauparar söfnuðu 118.583.717 krónum til 152 góðgerðafélaga.

Skráningarhátíð hlaupsins fer fram í Laugardalshöll dagana 16. og 17. ágúst. Skráningarhátíðin er hluti af stórsýningunni FIT&RUN þar sem aðilar úr heilsugeiranum kynna heilsufæði, fatnað, skóbúnað o.fl., einnig verður boðið upp á skemmtilegar uppákomur. Hlauparar eru hvattir til að skrá sig fyrir 15. maí og ná lægsta verðinu.

Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka er hlaupaviðburður fyrir alla til þess að hreyfa sig og ná markmiðum sínum hvort sem þau eru að slá met eða hreyfa sig með fjölskyldunni eða vinum. Allir eru sigurvegarar þegar komið er í mark.

Nánari upplýsingar er að finna inni á marathon.is og hlaupastyrkur.is.

Eva Björk Ægisdóttir: Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka

Ólafur Þórisson: Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka

Eva Björk Ægisdóttir: Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka

MIÐNÆTURHLAUP SUZUKI:

Fyrir alla fjölskylduna

Miðnæturhlaup Suzuki fer fram á sumarsólstöðum eða fimmtudaginn 21. júní. Hlaupið hefst og endar í Laugardalnum og að loknu hlaupi er öllum þátttakendum boðið í Laugardalslaugina. Þátttaka í Miðnæturhlaupi Suzuki er því uppskrift að frábæru sumarkvöldi fyrir alla fjölskylduna. Hægt er að velja á milli þriggja vegalengda, 5 kílómetra um Laugardalinn og síðan 10 kílómetra og 21 kílómetra skemmtilegar og krefjandi leiðir upp Elliðaárdalinn. Miðnæturhlaup Suzuki er hluti af hlauparöðinni Powerade Sumarhlaupin og gildir til stiga.

Erlendir hlauparar eru fjölmennir og koma sérstaklega til að upplifa miðnætursólina. Koma þeir frá 50 mismundandi löndum en flestir frá Bandaríkjunum, Bretlandi, Kanada og Þýskalandi. Í könnun sem send var á þátttakendur kom fram að 97% þeirra ætla að mæla með hlaupinu við vini og ættingja. Eru hlauparar hvattir til að skrá sig til leiks fyrir 13. apríl til að tryggja sér 20% afslátt af forskráningargjaldi.

Nánari upplýsingar eru að finna á marathon.is/midnaeturhlaup.

Breytt dagsetning á WOW Tour of Reykjavík

Myndir/Ólafur Þórisson: WOW Tour

WOW Tour of Reykjavík verður haldið í þriðja sinn núna í ár. Breytt dagsetning er á viðburðinum sem fram fer fyrstu helgina í júní. Í WOW Tour of Reykjavík, sem er götuhjólakeppni, verður boðið upp á tvær dagleiðir. Föstudaginn 1. júní verður keppti í 125 kílómetra krefjandi leið þar sem hjólað verður í fjölbreyttu og fallegu umhverfi alla leið til Þingvalla og til baka. Laugardaginn 2. júní fer fram 50 kílómetra keppni í miðborg Reykjavíkur, einnig verður boðið upp á 3 kílómetra skemmtihring fyrir börn og almenning.

Markmið viðburðarins er tvíþætt, annars vegar að almenningur taki virkari þátt í hjólreiðaviðburðum en ekki síður efla hjólreiðar á afreksstigi hér innanlands. Nánari upplýsingar er að finna inni á tourofreykjavik.is. Nú fer hver að verða síðastur til að skrá sig á 20% afsláttarverði sem gildir til 12. apríl.

Kynntu þér aðra viðburði sem Íþróttabandalag Reykjavíkur býður upp á inni á marathon.is.

LEPPIN SPORT :

Nýr og ennþá betri íþróttadrykkur

Leppin sportdrykkurinn hefur árum saman verið eftirlæti hlaupara og margra annarra íþróttamanna enda hefur hann meðal annars þann kost að veita orku sem endist, nokkuð sem kemur sér til dæmis afar vel á langhlaupum og í íþróttum almennt. Síðan spillir ekki fyrir að drykkurinn þykir afar bragðgóður.

Nýi Leppin drykkurinn – Leppin Sport – hefur gengist undir tvær breytingar: Annars vegar er ekki lengur kolsýra í drykknum og hins vegar hefur skrúftappa verið skipt út fyrir sporttappa en sá síðarnefndi er þannig að honum er þrýst upp og niður, rétt eins og á íþróttavatnsbrúsa, sem er afskaplega þægilegt.

Ein helsta ástæðan fyrir vinsældum Leppin er sú hvað orkan sem hann veitir endist lengi en það er vegna þess að hann inniheldur flókin kolvetni. Hann inniheldur ekki koffín en koffínorkudrykkir veita snögg orkuskot og því þarf að fylla á tankinn oftar, á meðan orkan úr Leppin endist lengur.

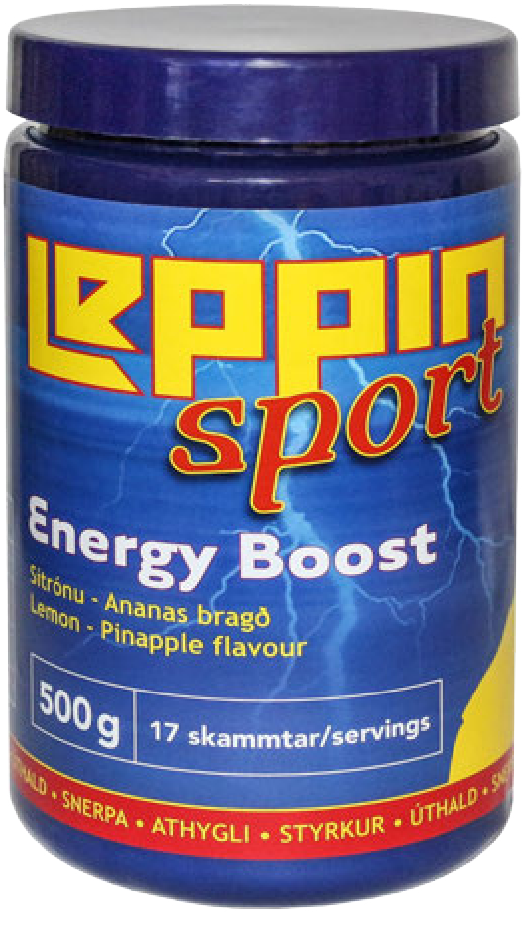
Leppin inniheldur auk þess steinefni og meginuppistaðan í honum er einhver heilnæmasti vökvi sem fyrirfinnst – íslenskt vatn. Leppin er fremur hitaeiningasnauður, sérstaklega miðað við orkuna og næringuna sem hann veitir.

Leppin vinnur gegn stífleika og þreytu í vöðvum og til dæmis er alþekkt meðal hlaupara hvað það er gott að fá sér sopa af Leppin þegar maður finnur fyrir stífleika í kálfunum.

Leppin er líka til í duftformi, bæði venjulegur Leppin og Leppin Carb Loader – kolvetnahleðsla. Duftinu er hrært út í vatn. Leiðbeiningar um staðlaða skammastærð fylgja en að sjálfsögðu getur hver og einn ráðið magninu.

Virknin í Leppin hefur áhrif á alla vöðva, þ.á.m. heilavöðvann. Það leiðir af sér betri einbeitingu, til dæmis í próflestri. Enn fremur hefur inntaka flókinna kolvetna þau áhrif að blóðsykur helst í jafnvægi. Ólíkt koffíndrykkjum þá hentar Leppin öllum aldurshópum.

Leppin er til sölu í allflestum matvöruverslunum. Gamli drykkurinn er á útleið en birgðir eru ekki uppurnar. Nýja útgáfan leysir hann af hólmi og er þegar farin að sjást í verslunum. Báðir drykkirnir eru frábærir fyrir hlaupara og aðra íþróttamenn.



VORMARAÞON 2018:

Þægilega langhlaupið – utan bílaumferðar og mannmergðar

Félag maraþonhlaupara hefur haldið maraþonhlaup að vori og hausti í 20 ár og eru því hlaupin orðin samtals 40 talsins. Félagið hefur þar með haldið flest maraþonhlaup hér á landi eða nokkru fleiri en Reykjavíkurmaraþon enda fer það hlaup fram einu sinni á ári.

Hlaupin hjá Félagi maraþonhlaupara bera heitin Vormaraþon og Haustmaraþon. Í boði er bæði heilt og hálft maraþon. Hlaupaleiðin er skemmtileg og liggur að langmestu leyti eftir göngustígum en ekki umferðargötum. Hlaupið hefst við hitaveitustokkinn í Elliðaárdal og liggur eftir Fossvogi, Nauthólsvík og Ægisíðu en þar er snúið við og sama leið hlaupin til baka til að ná hálfmaraþoni. Í heilu maraþoni er farið tvisvar fram og til baka. Drykkjarstöðvar eru við Háskólann í Reykjavík, í snúningnum við Ægisíðu og í endamarkinu. Boðið er upp á Powerade, vatn og kók.

Af vegalengdunum er ljóst að Vormaraþonið er fyrir lengra komna hlaupara. Það hefur þann kost að vera tiltölulega fámennt, að minnsta kosti í samanburði við Reykjavíkurmaraþonið, hlauparar lenda ekki í örtröð og það myndast skemmtileg, „kósí“ stemning.

Þrátt fyrir þetta hefur orðið mikil fjölgun í hlaupinu og er búist við metþátttöku í ár. Sérstaklega hefur útlendingum fjölgað mikið í báðum vegalengdum. Það breytir þó engu um það að hlauparar verða taldir í hundruðum en ekki tugþúsundum eins og í Reykjavíkurmaraþoni og mannfjöldinn hæfilegur.

Vormaraþonið fer fram 21. apríl.

Keppendur í heilu maraþoni verða ræstir kl. 8 en hálfmaraþonið hefst kl. 10. Tímataka fer fram með flögum sem festar eru um ökklann. Skráningarfrestur er alveg til 19. apríl, þ.e. hann rennur út á miðnætti það kvöld. Þátttökugjald er 4.000 kr. fyrir hálfmaraþon og 6.000 kr. fyrir heilt maraþon. Skráning og nánari upplýsingar eru á vefsíðunni hlaup.is undir efnisflokknum Hlaup/Skráningar í hlaup og í dagbókinni.

JÖTUNNHLAUPIÐ 1. MAÍ:

Slétt braut sem er kjörin til að bæta tímann sinn

Hlaupahópurinn Frískir Flóamenn hefur um árabil staðið fyrir hlaupaæfingum og keppnishlaupum. Í janúar í fyrra gerði hópurinn fimm ára samstarfssamning við Jötunn Vélar um nýtt götuhlaup, Jötunnhlaupið. Hlaupið er haldið 1. maí ár hvert og hefst kl. 13. Það fer því alltaf fram á frídegi og því tilvalið að skella sér á Selfoss og taka þátt í skemmtilegu hlaupi. Um er að ræða 5 og 10 kílómetra hlaup sem hefst og endar við Jötunn Vélar. Hlaupið er á sléttri braut innanbæjar á Selfossi og að hluta til á bökkum Ölfusár. Lengd beggja hlaupa er lögleg mæld samkvæmt reglum FRÍ. Flögutími verður í hlaupinu í ár en var ekki áður.

Forskráning er á hlaup.is og lýkur 30. apríl kl. 21.00. Einnig verður hægt að skrá sig í Jötunn Vélum frá kl. 11 á hlaupadegi, þá verða keppnisnúmer jafnframt afhent. Skráningu lýkur kl. 12.20. Þátttökugjald er 2.500 krónur fyrir 16 ára og eldri en 1.500 krónur fyrir 15 ára og yngri. Greiða þarf með reiðufé því ekki er posi á staðnum.

Keppendur fá frían aðgang í Sundhöll Selfoss eftir hlaup. Vegleg sérverðlaun frá Jötunn Vélum verða fyrir fyrsta karl og fyrstu konu í hvorri vegalengd um sig. Jafnframt verða verðlaun fyrir fyrsta keppanda í hverjum aldursflokki og útdráttarverðlaun.

Sem fyrr segir er brautin flöt og upplögð til að bæta tímann sinn. Hlaupið er meðfram bökkum Ölfusár og um nýtt hverfi í hraðri uppbyggingu. Hlaupaleiðina má sjá á meðfylgjandi mynd. Aðrar myndir eru af sigurvegurum í hlaupinu 2017, í hvorri vegalengd.

Æfingar Friskra Flóamanna eru á þriðjudögum og fimmtudögum kl. 17.15 og á laugardögum kl. 10, farið er frá Sundhöll Selfoss og eru allir velkomnir, ekkert gjald. Nánari upplýsingar um Jötunnhlaupið veita Aðalbjörg í síma 820-6882 og Svanlaug í síma 862 7564. Sjá einnig á hlaup.is. og friskirfloamenn.blog.is.

JÖTUNN
VÉLAR · VERSLUN · VARAHLUTIR

Ég sleit krossbönd og fór í fimm liðþófaaðgerðir.

„Ég sleit krossband fyrir mörgum árum og hef farið í nokkrar liðþófaaðgerðir. Þegar ég byrjaði að hlaupa fyrir sirka fimm árum var ég alltaf með verki í hnjánum og í upphafi síðasta árs voru verkirnir þannig að ég gat ekki stigið í fótinn. Ég tók mér pásu og byrjaði aftur en alltaf komu verkirnir aftur og það var svo komið að ég gat ekki stigið í fótinn nema að finna fyrir verkjum, ég vaknaði á nóttinni með verki. Fyrir sirka ári byrjaði ég að taka Nutrilenk að staðaldri og smám saman gat ég farið að ganga eðlilega og hlaupa aftur.

Núna get ég gengið og hlaupið verkjalaus og finn ekkert fyrir verkjum eftir mikil átök. Ég kláraði hálft maraþon og fjallahlaup án verkja nú í sumar og þessu þakka ég NUTRILENK.“

Jóhann Gunnarsson – sölustjóri hjá Pennanum

Samt hljóp ég hálft maraþon í sumar verkjalaust.

NUTRILENK **GEL**

Er hugsað bæði fyrir liði og vöðva en það er kælandi, dregur úr bólgum og er gott fyrir brjóskvefinn. Gelið má nota eftir þörfum en meðal innihaldsefna eru eucalyptus ilmkjarnaolía og engiferþykkni sem hafa verið notuð í náttúrulækningum í aldaraðir.

NUTRILENK **GOLD**

Hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjást af liðverkjum, stirðleika eða braki í liðum. Hjá þeim sem þjást af minnkuðum brjóskvef þá getur NUTRILENK GOLD virkað verkjastillandi á liðverki, en liðverkir orsakast af rýrnun brjóskvefs í liðamótum.

NUTRILENK **ACTIVE**

Er fyrst og fremst ætlað þeim sem þjást af minnkuðum liðvökva. Minnkaður liðvökvi lýsir sér oftast í stirðleika og sársauka í kringum liðamót og því frábrugðið því þegar fólk þjáist af sliti í liðum. Minnkaður liðvökvi getur átt sér stað hjá fólki á öllum aldri og er algengt meðal fólks sem stundar álagsíþróttir.

NUTRILENK
öflugur liðstyrkur

GRÆJUR

28. mars 2018 **Ábyrgðarmaður:** Steinn Kári Ragnarsson / steinn@dv.is **Umsjón:** Ágúst Borgþór Sverrisson / agustb@dv.is

INFOMENTOR: öflugt kerfi sem heldur utan um námsmat nemenda

Myndaapp er ný og spennandi viðbót sem mun gera skólastarf sýnilegra.

„InfoMentor er hugbúnaðarfyrirtæki sem býður upp á kerfi fyrir leik- og grunnskóla. Þetta er íslenskt hugverk og fyrirtækið er með höfuðstöðvar á Íslandi, en Mentor er með starfsstöðvar í fimm löndum" segir Gunnur Líf Gunnarsdóttir hjá InfoMentor, en hún er einn þriggja ráðgjafa sem þjónusta íslensku skólana.

„InfoMentor kerfið er hannað til að aðstoða kennara við alla sína vinnu og þá sérstaklega við að halda utan um hæfninám samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla. Með hæfninámi eru hæfniviðmið veigamikill þáttur en þau eru lýsing á hæfni sem nemendur eiga að stefna að. InfoMentor auðveldar skólum að innleiða hæfninám og halda utan um námsmat sem byggir á hæfni nemenda. Þannig er kerfið tæki kennara til að halda vel utan um hvern einstakling, halda utan um námsmat og í raun allt sem viðkemur kennslu og skólastarfi.

Fyrir skólann er kerfið frábær lausn til að halda utan um allt á einum stað, allar upplýsingar um nemendur skólans, bæði hvað varðar ástundun, upplýsingar til foreldra og alla vinnu innan skólans. Allir nemendur og foreldrar þeirra hafa aðgang að kerfinu og geta fylgst vel með stöðu nemandans jafnt og þétt yfir skólaárið, geta séð þau viðfangsefni og verkefni sem nemandinn er að vinna í, fengið fréttir frá skólanum, fylgst með viðburðum, séð hvað er framundan í skólastarfinu og fleira" segir Gunnur Líf. „Kerfið býður upp á marga möguleika fyrir kennara og er það hver skóli sem ákveður hvaða lausnir hann nýtir. Kennarinn getur tengt áætlanir, verkefni og námsefni og sett fram á skýran hátt fyrir nemendur. Samhliða þessu gefst kennurum tækifæri til að efla samstarf sitt því þeir geta miðlað efni, afritað og endurnýtt innan síns skóla og jafnvel sveitarfélags."

Hjarta kerfisins er að halda vel utan um nám og námsmat nemenda

„Kerfið er hugsað til að auðvelda stjórnendum og kennurum, við viljum að vinna kennarans við skráningu á námsmati verði einfaldari, námsmatið verði áreiðanlegra og að nemendur fái skýrari upplýsingar um eigin árangur og hvar þeir geta bætt sig. Það er gríðarlega mikilvægt fyrir nemendur og foreldra þeirra að geta séð með skýrum hætti hver staða nemandans er og að viðmiðin séu alltaf skýr, jafnt og þétt yfir skólaárið.

Mentor var stofnað árið 1990 þá sem Menn og mýs. Það var svo árið 2000 sem fyrirtækinu var skipt upp og varð Mentor. Í dag heitir bæði fyrirtækið og kerfið okkar InfoMentor sem er það vörumerki sem við notum á öllum mörkuðum. Frá upphafi hefur fyrirtækið unnið með skólum og er því komið með góða reynslu af rekstri og þróun náms- og upplýsingakerfa. Mikil þróun hefur orðið á síðustu árum og hefur kerfið fylgt nýrri hugsun og nýjum áherslum í skólastarfi," segir Gunnur Líf.

Íslenska teymið: Andrea Gunnarsdóttir, Gunnur Líf Gunnarsdóttir og Bryndís Böðvarsdóttir.

„Við viljum leggja okkar af mörkum og hjálpa skólum að byggja upp öflugt skólakerfi þar sem stuðlað er að alhliða þroska, velferð og menntun hvers og nemanda. Okkar kjarnahugmyndafræði er að allir nemendur eigi að fá tækifæri til að hámarka sína hæfni. Með það í huga bjóðum við skólum þekkingu, þjónustu og lausnir í takt við nútíma tækni, nútíma kennsluhætti og skólaþróun."

Socratess – sjálfsmat fyrir skóla

Nú á nýju ári settum við í loftið Socratess sem er sjálfsmat fyrir skóla, www.socratesss.is. Socratess er ókeypis verkfæri sem auðveldar skólum að meta hvar þeir eru staddir á vegferðinni við að innleiða hæfninám í sínum skóla. Í Socratess er sjónum beint að skipulagningu námskrár, kennslu, samskiptum og samvinnu, námsmati og greiningu á námsmati. Skólastjórnendur, kennarar eða jafnvel kennarateymi svara spurningum sem settar eru fram á vefsíðunni og fá góðar og haldbærar niðurstöður sem geta varpað ljósi á þætti sem vel eru gerðir í skólanum og um leið fengið vísbendingar um hvað má bæta í skólastarfinu.

Að þróa skóla frá hefðbundinni kennslu og námsmati, með áherslu á próf og einkunnir í tölustöfum, yfir í nám þar sem stefnt er að ákveðinni hæfni, er krefjandi en um leið spennandi verkefni. Socratess matskerfið byggir á rannsóknum og kenningum viðurkenndra fræðimanna og hægt er að lesa sér nánar til um það á vefnum sjálfum. Socratess er einnig gefinn út í Svíþjóð og Bretlandi. Spurningarnar og faglegt efni byggja á sama módeli en efnið er lagað að námskrá hvers lands og stöðu

Það er von okkar að skólar geti nýtt sér Socratess til að fá vísbendingar um hvar þeir eru staddir og að þeir geti nýtt sér niðurstöður sem umræðugrundvöll til frekari þróunar. Socratess er ekki hugsaður sem endanlegur sannleikur heldur til að fá fólk til að hugsa um stöðu náms og kennslu í sínum skóla."

Myndaappið er nýr og spennandi valmöguleiki

„Núna í þessari viku vorum við að setja í loftið nýtt app sem er mjög spennandi valmöguleiki fyrir kennara, tækifæri til að gera skólastarf sýnilegra fyrir foreldra," segir Gunnur Líf. „Þetta er mynda- og myndbandaapp, sem heitir InfoMentor media, eða Myndaappið. Kennarar geta náð í appið á tæki skólans og þannig er hægt að taka myndir og myndbönd af nemanda eða verkum nemenda og setja inn í námsmöppu hans og – eða sem viðhengi við viðkomandi námsmat hjá hverjum nemanda."

Infomentor er í flestum grunnskólum landsins

Infomentor er notað í flestum grunnskólum á landinu, eða um 90%, og nokkrum leikskólum.

„Hver nemandi er með sinn aðgang að kerfinu, þannig að nemendur geta sjálfir séð „Hvernig stend ég?," og við heyrum það frá nemendum, þeir kalla eftir að fá að vita hvar þeir standa og hvaða viðmið þeir eru að vinna með og þarna hafa þeir tækifæri til þess jafnt og þétt yfir skólaárið.

Infomentor er hugsað sem vinnusparnaður fyrir kennara, kerfi sem er einfalt að vinna við og sem mun aðstoða þá til framtíðar, kennsluáætlanir og annað eru geymdar í kerfinu, þannig safnast saman góður banki hjá skólanum, sem hægt er að nýta áfram.

Nemendur, foreldrar og kennarar eru með góðar upplýsingar í kerfinu, þannig að allar almennar upplýsingar eru sýnilegar og það ætti ekkert að koma á óvart," segir Gunnur Líf.

Allar nánari upplýsingar má finna á heimasíðu Infomentor: infomentor.is, Facebook: infomentor.is og á YouTube rásinni: InfoMentorIsland.

MI ICELAND:

Þreföld gæði miðað við sambærileg tæki í sama verðflokki

Mi Iceland er viðurkenndur endursöluaðili á Íslandi fyrir kínverska snjalltækjaframleiðandann Xiaomi, Mi. Þó að merkið sé ekki ýkja þekkt eru tækin gífurlega vinsæl. „Mi hafa verið að rokka frá 3. upp í 5. sæti sem stærstu farsímaframleiðendur í heiminum síðustu ár. Þeir hafa átt Asíumarkaðinn nokkurn veginn frá byrjun en í seinni tíð eru þeir einnig að verða mjög stórir í Evrópu og Bandaríkjunum," segir Örvar Blær Guðmundsson, framkvæmdastjóri Mi Iceland.

Mi framleiðir miklar gæðavörur en þar sem merkið er ekki jafnþekkt og til dæmis Samsung eða Apple þá eru þessar vörur yfirleitt mun ódýrari en þekktari merki í sama gæðaflokki: „Þú ert liggur við að fá þrefalt meiri gæði miðað við annað tæki í sama verðflokki," segir Örvar. Mi snjallsímarnir nota Android stýrikerfið eins og flestir aðrir snjallsímar í dag.

Mi framleiðir margar mismunandi vörur og er óhætt að segja að flestir geti fundið eitthvað við sitt hæfi. Snjallsímarnir eru í nokkrum verðflokkum og hægt er að fá mjög góðan snjallsíma fyrir aðeins 25.000 krónur. Með slíkum síma er hægt að gera allt sem maður notar hefðbundinn snjallsíma í, rafhlaðan er endingargóð og myndavélin er sérlega góð, sem er mjög eftirsóttur kostur í snjallsímum í dag.

Þá má nefna vinsælasta símann hjá Mi Iceland sem er Mi A1. Sá sími er afrakstur samstarfs Xiaomi og Google. Stýrikerfið heitir AndroidOne og er óbreytt útgáfa af Android sem margir snjallsímaáhugamenn telja stóran kost. Einnig styður hann hraðhleðslu, er með tvöfalda myndavél að aftan og fæst í þremur litum.

Eitt áhugavert og sniðugt tæki fyrir öll heimili er Yi Home Camera. Þessi einfalda öryggismyndavél tengist þráðlausu neti og þannig er hægt að fylgjast með úr henni hvar sem er í heiminum. Myndavélin getur svo sent tilkynningar þegar hún skynjar hreyfingu ásamt því að taka upp á minniskort og á öruggan vefþjón fyrir lítið gjald.

Ein skemmtilegasta nýjungin hjá þeim er ryksugurróbótinn Mi Robot Vacuum 2. Þetta ryksuguvélmenni hefur töluvert meiri sogkraft og stærri rafhlöðu en iRobot Roomba sem kostar allt að tvöfalt meira. Það má svo ekki gleyma því að ryksugan moppar einnig gólfið sem er sjaldséð hjá slíkum vélmennum.

Mi Iceland er vefverslun sem sendir hvert á land sem er og er enginn sendingarkostnaður. Nánari upplýsingar eru á vefsíðunni www.mii.is.

SAUNA.IS:

Leiðandi í saunavörum á Íslandi

Endurnærandi fyrir líkama og sál nútímamannsins"

Fyrirtækið Sauna.is hefur frá upphafi sérhæft sig í uppsetningu, sölu og þjónustu á TYLÖ sauna- og gufuklefum. Starfsemi fyrirtækisins hefur snúist um að þjónusta sundlaugar, líkamsræktarstöðvar, hótel, gistihús og heimili.

Páll S. Kristjánsson framkvæmdastjóri segir að TYLÖ saunavörurnar séu leiðandi vörumerki í saunaheiminum í dag og hann hefur þjónað Íslendingum í yfir 40 ár.

„Mikil reynsla og sérþekking er meðal starfsmanna fyrirtækisins, enda hefur Sauna.is unnið að uppsetningu og þjónustu sauna- og gufuklefa í öllum helstu hótelum, sundlaugum og íþróttamiðstöðvum ásamt heimilum," segir Páll. „Sauna.is er því alhliða þjónustufyrirtæki sem selur, setur upp og veitir lausnir á þessu sviði. Við bjóðum viðskiptavinum okkar einnig þjónustu við ráðgjöf og eftirlit með saunaog gufuböðum."

Finnar hamingjusamir vegna saunanotkunar

„Regluleg notkun gufubaða er talin mjög heilsusamleg," segir Páll. „Þau hafa bæði almennt góð áhrif á blóðrásina og auka vellíðunarkennd vegna streitulosandi áhrifa. Margar rannsóknir hafa sýnt fram á samhengi á milli mikillar streitu og aukinnar tíðni kransæðasjúkdóma. Góð stund í saunaeða gufuklefa getur reynst endurnærandi fyrir líkama og sál nútímamannsins, þar sem hann nýtur kyrrðar og slökunar til hins ítrasta," segir Páll.

Nútímalegar lausnir

Sauna.is selur allar gerðir af saunaklefum, það er blautgufu, mildgufu, þurrgufu, saunatunnur, infra-klefa og potta. Að auki eru á boðstólum ýmsar gerðir ilmolía, fylgi- og aukahlutir og vefnaðarvörur. Páll hvetur fólk til þess að kynna sér vöruúrvalið á heimasíðu Sauna.is eða líta við í heimsókn í verslunina á Smiðjuvegi 11.

Sauna.is/Tækjatækni ehf.
Smiðjuvegi 11
200 Kópavogur
Símar: 571-3770 og 860-4460
Netfang: www.sauna@sauna.is
Heimasíða: www.sauna.is

TÓNASTÖÐIN:

Um kaup á hljóðfærum og fylgihlutum, fyrir byrjendur og lengra komna.

Tónastöðin, ein rótgrónasta hljóðfæraverslun landsins, fagnaði 30 ára afmæli í fyrra, en hjónin Andrés og Hrönn stofnuðu Tónastöðina árið 1987 á Akranesi. Frá árinu 1995 hefur hún verið í Skipholti. Á þessum árum hefur safnast upp gífurleg reynsla og þekking í versluninni, sem þjónustar jafnt byrjendur sem lengra komna.

„Gæði hafa ávallt verið aðalsmerki hjá okkur. Við erum með allt til alls fyrir hljóðfæraleikara og tónlistarmenn. Við leggjum mikla áherslu á að þjónusta börn og byrjendur vel og erum líka ráðgefandi fyrir foreldra,“ segir Andrés. „Gítarar og píanó eru sívinsæl, en upphaflega var verslunin stofnuð til að selja blásturshljóðfæri og þau hafa verið stór þáttur hjá okkur.

Við lögðum upp með að þjónusta tónlistarskólana og nemendur þeirra og þar skipta gæði auðvitað höfuðmáli.“

Allt í boði sem þarf til tónlistariðkunar

Tónastöðin er svokölluð „full line“ verslun og býður upp á trommur, gítara, píanó, fiðlur og flautur svo fátt eitt sé nefnt, auk allra fylgihluta og nótnabóka.

„Eitt er að selja hljóðfæri, annað að þjónusta þau eftir á,“ segir Andrés. „Mesta áherslan hefur alltaf verið á gæði þess sem við seljum. Kjörorð okkar er: „Það besta verður ávallt ódýrast“ því bestu kaupin eru í hlutum sem bæði endast vel og eldast vel. Auk þess eru okkar vörur á hagstæðu verði. Hljóðfæri eru almennt ódýr á Íslandi miðað við löndin í kringum okkur því við gerum okkur grein fyrir því að við erum í alþjóðlegri samkeppni. Það er líka nauðsynlegt að þreifa á hljóðfærum og prófa þau áður en maður kaupir þau.

Við erum með allar tegundir af hljóðfærum í miklu úrvali, trommur, píanó, gítara, rafmagnsgítara, upptökutæki, magnara – við höfum þetta allt. Gítareffektar eru hér í úrvali sem þekkist ekki annars staðar á landinu. Þetta vita íslenskir hljóðfæraleikarar og við fáum mikið hrós frá útlendingum sem undrast úrvalið. Þá erum við með óviðjafnanlegt úrval af upptökutækjum. Bæði RODE og ZOOM-tækin hafa til dæmis verið gríðarlega vinsæl: upptökutæki, hljóðnemar og vídeóupptökutæki.“

Mesta úrval nótnabóka á landinu

Tónastöðin hefur skapað sér sérstöðu á margan hátt. Til dæmis er þar mesta úrval af nótnabókum á landinu og Tónastöðin hefur alltaf verið stolt af nótnadeildinni. Mörg þúsund titlar og ættu flestir sem langar til að spila uppáhaldslögin sín að geta fundið nótur af þeim.

„Kennarar hafa komið frá meðal annars Noregi og Skotlandi til að kaupa nótnabækur og segjast hvergi komast í betri nótnaverslanir í sínum heimalöndum,“ segir Andrés. „Ferðamenn koma mikið til okkar, og heimsóknir þeirra og kaup hafa aukist, sérstaklega á dýrari hljóðfærum.“

Nýjungar í hljóðfærum

Það skemmtilegasta sem við gerum er að kynna nýjungar í hljóðfærum og tækjum: „Við erum til dæmis með hljóðfæri sem heitir Merlin, sem mætti kalla nútíma langspil. Svo eru til mörg afbrigði af gítörum, ekki bara þessi hefðbundni gítar.“

Að sögn Andrésar kostar það furðulítið í dag að koma sér upp búnaði til að spila og taka upp tónlist: „Það er hægt að koma sér upp ótrúlega góðum búnaði fyrir lítinn pening í dag – sem er mikil breyting frá fyrri tíð. Okkar viðhorf er líka að menn eigi ekki að offjárfesta þegar þeir taka fyrstu skrefin, en fá samt nógu mikil gæði til að þeir verði ekki fyrir vonbrigðum. Við þurfum oft að ráðleggja fólki og hér er til staðar þekking og reynsla til þess. Allir sem hér starfa eru með yfirgripsmikla þekkingu og hafa annaðhvort kennt lengi eða starfað lengi í þessum bransa.“

Hljóðfæri og tónlistarsköpun þróast í takt við tæknina

Tæknin hefur hafið innreið sína í tónlistina og hljóðfæri og Tónastöðin býður upp á margar hentugar lausnir fyrir þá sem vilja skapa tónlist með tölvum.

„Það eiga allir tölvu í dag, við erum með upptökukort og tæki sem er hægt að tengja við tölvuna,“ segir Andrés. „Við erum með tæki fyrir þá sem spila ekki á píanó, þá eru til aðrar lausnir eins og Notepad.“

Tónastöðin er ekki með verkstæði, en sinnir smáviðgerðum, eins og skipta um strengi og þess háttar, en tekur hljóðfæri inn til viðgerðar og er í góðu samstarfi við viðgerðaraðila.

Gæðagjafir sem endast – gjafabréf í boði

Andrés bendir á að hljóðfæri og upptökubúnaður séu gjafir sem endast og séu því margfaldlega peninganna virði: „Góðir íþróttaskór kosta tugi þúsunda og endast árið en góður gítar getur enst alla ævi.“

Gjafabréf í Tónastöðinni eru ávallt vinsæl enda svo margt til þar sem gleður tónlistarmenn og tónlistaráhugafólk. Hægt er að fá gjafabréf með upphæð að eigin vali. En það er líka auðvelt að skipta vörum ef það heppilegasta hefur ekki verið keypt.

„Þetta er skemmtilegur bransi og viðskiptavinirnir líka, mér hefur aldrei leiðst í þessi 30 ár sem ég hef verið hér,“ segir Andrés, en viðskiptavinirnir eru á öllum aldri og mislangt komnir í tónlistinni. Af og til hefur Tónastöðin verið með viðburði, tónleika og kynningar og stendur til að halda því áfram. „Það er mjög gaman, við erum með svið hér í versluninni.“

Tónastöðin er til húsa í Skipholti 50d, Reykjavík, sími er 552-1185 og netfang: tonastodin@tonastodin.is. Facebook: tonastodin.

Opið er kl. 10–18 virka daga og kl. 10–15 á laugardögum.

Icephone - Kringlan

ICEPHONE KRINGLUNNI:

Markmiðið er hröð þjónusta og jákvæð þjónustuupplifun

Fyrirtækið var stofnað árið 2014 af Stefáni Má Thorarensyni og hóf göngu sína í Kópavogi, en var flutt í Kringluna í ágúst árið 2016," segir Halldór Steinn Steinssen, sem kom inn sem meðeigandi Stefáns um síðastliðin áramót.

„Hjá Icephone er þetta spurning um að veita góða og hraða þjónustu. Okkar markmið er að veita viðskiptavinum jákvæða þjónustuupplifun," segir Halldór.

Slagorð okkar er 90 mínútna viðgerðir

Það er algengt að símar verði fyrir vatnsskaða eða höggskemmdum, hvort tveggja er yfirleitt utan ábyrgðar framleiðanda. Við fáum talsvert af slíkum tilfellum til okkar auk þess sem við sjáum mikið af símum sem eru með slöpp batterí.

Það getur tekið langan tíma fyrir fólk að fá símana sína til baka úr viðgerð," segir Halldór. „Við fórum af stað með slagorðið 90 mínútna viðgerðir, þannig að fólk getur sinnt sínum erindum í Kringlunni meðan við gerum við símann. Vinna og vinir eru allt í símanum hjá fólki í dag, auk samfélagsmiðla, þannig að viðskiptavinurinn má alls ekki við því að missa tækið í marga marga daga. Okkar markmið er að vera sneggri og reyna að klára viðgerð samdægurs eða daginn eftir.

Ef viðskiptavinur velur 90 mínútna viðgerð, þá þarf að panta slíka viðgerð," segir Halldór. „En ef við fáum til dæmis iPhone sem þarf skjáviðgerð inn fyrri part dags, þá erum við oftast að klára viðgerð á honum sama dag. Við erum mest að gera við iPhone og Samsung, enda eru það algengustu símarnir á markaðinum."

Ekkert skoðunargjald hjá Icephone

Fyrirtækið Icephone er staðsett á bíóganginum í Kringlunni við hlið Te og Kaffi. Þar er hægt að fá hraða þjónustu á símaviðgerðum, kaupa símafylgihluti og eldri síma, sem hafa verið uppgerðir.

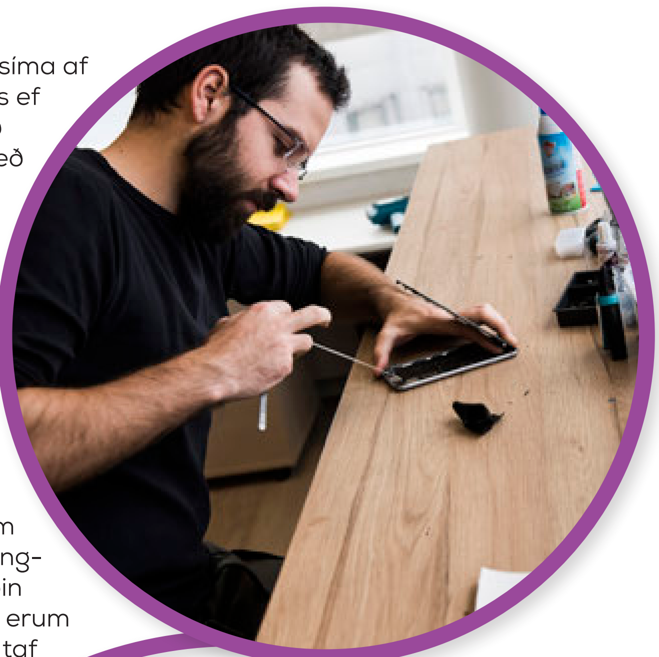
„Við tökum ekkert skoðunargjald, þannig að við tökum við símanum og greinum hann fyrir þig," segir Halldór. „Viðskiptavinir eru eðlilega oft stressaðir yfir hvað hlutirnir kosta, við tökum símann inn, greinum hvað er að, höfum síðan samband við viðskiptavininn og segjum honum hvað sé að tækinu og hvað viðgerð muni kosta og viðskiptavinurinn getur þá valið hvort hann vill láta gera við símann eða ekki.

Íhlutir eru dýrir og skjáir eru dýrir,við notum original Samsung-íhluti, það er meira framboð af íhlutum frá þriðja aðila í iPhone, við erum komnir með ágætis reynslu af okkar birgjum þannig að við treystum okkur til að bjóða sex mánaða ábyrgð á þeim íhlutum sem við notum," segir Halldór.

Popsocket og fleiri símafylgihlutir til sölu

Icephone selur einnig fylgihluti fyrir síma. „Við erum einnig að selja símafylgihluti, hulstur, skjáfilmur og hleðslutæki. Auk þess erum við með Popsocket, sem er mjög vinsælt í dag, en það er sett aftan á símann til að halda betur á honum eða tylla honum á borð.

Við erum einnig að selja uppgerða síma, við kaupum síma af viðskiptavinum, til dæmis ef einstaklingur er búinn að uppfæra símann sinn með nýrri týpu eða er með síma með brotnum skjá eða lélegu batterii, þá getur hann komið með símann til okkar og fengið tilboð í hann. Við förum síðan yfir símann, skiptum um skjá eða batteri og fleira ef þess þarf og seljum hann," segir Halldór. „Með þessu erum við að halda símanum lengur í notkun, það er ákveðin umhverfisvernd í því. Við erum svolítið gíruð í að vera alltaf með nýjustu týpuna þó að ekkert sé að eldri símanum okkar."



Icephone er staðsett í Kringlunni á Bíóganginum við hlið Te og Kaffi, síminn er 546-5444.

Opnunartími er í takt við verslanir Kringlunnar.

Heimasíða: icephone.is og Facebooksíða: IcePhoneVidgerdir.

Framúrskarandi hljómtæki frá Rega loksins fáanleg aftur

Stereo.is gerðist nýlega umboðsaðili fyrir Rega á Íslandi. Rega er hljómtækjaframleiðandi frá Englandi sem hefur í um fjóra áratugi verið leiðandi í þróun og framleiðslu plötuspilara og annarra hljómtækja. Rega hefur verið ófáanlegt á Íslandi í mörg ár, en núna er loksins kominn umboðsaðili aftur.

Rega hefur löngum verið eitt þekktasta vörumerkið í hljómtækjaheiminum, en fyrirtækið hannar og setur saman allar framleiðsluvörur sínar í verksmiðju sinni í Essex í Englandi. Stofnandinn, Roy Gandy, er ennþá eigandi og aðaldriffjöður fyrirtækisins. Markmið Rega Research er að koma tónlistinni til skila í eyru hlustandans án þess að hljómtækin séu fyrir. Allar vörur fyrirtækisins eru hannaðar með það að markmiði að skila góðum hljómi, líta vel út, endast og vera á viðráðanlegu verði.

Flestir þekkja Rega Planar plötuspilarana sem hafa í gegnum áratugina sópað að sér verðlaunum og notið gríðarlegra vinsælda. Nálgun Rega á hönnun plötuspilara er með öðru sniði en gengur og gerist hjá flestum öðrum framleiðendum. Að sögn Roys Gandy eru plötuspilarar ekkert annað en tæki, tæki sem mæla titring. Hönnun, efnisval og samsetning miðar allt að einu og sama markmiðinu: Að framleiða tæki sem kemur tónlistinni á hljómplötunni til skila með því að hafa sem minnst áhrif á útkomuna, þ.e. mæla það sem hljómplatan geymir.

Eftir heimsókn forsvarsmanna Stereo.is í höfuðstöðvar og verksmiðju Rega á Englandi þótti þeim ekkert annað koma til greina en að gera allt sem mögulegt væri til að koma Rega til Íslands. Aðra eins nákvæmni í framleiðslu, áráttu í gæðastjórnun og gagnsæi í rekstri höfðu fulltrúar Stereo.is ekki áður séð. Tryggð starfsfólks við hugsjónir fyrirtækisins veittu Stereo.is innblástur sem þeir vona að smitist til hljómtækjaáhugamanna á Íslandi.

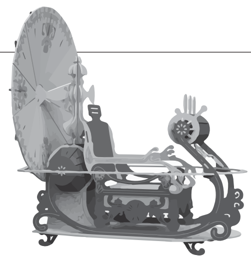
Verðið sem Stereo.is getur boðið viðskiptavinum á Íslandi upp á er vel samanburðarhæft við nágrannalöndin og gerir Rega að vörumerki sem erfitt verður að keppa við hérlendis. En þegar öllu er á botninn hvolft er það hljómurinn sem segir mest.

Sjá nánar á stereo.is
Heimasíða
Rega er rega.co.uk

STEREO
HLJÓMTÆKJAVERSLUN

rega

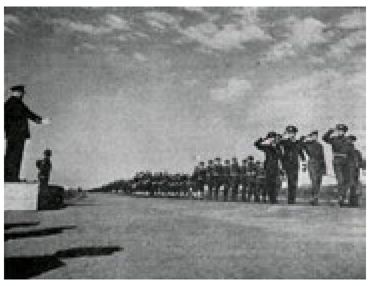
Tímavélin



Limonaði-
púlver.
Ódýrasti, besti og ljúffengasti svaladrykkur í sumarhitanum, er sá gosdrykkur, sem framleiddur er úr þessu limonaðipúlveri. — Notkunarfyrirsögn fylgir hverjum pakka. Verð að eins 15 aurar. Afarhentugt í öll ferðalög. Biðjið kaupmann yðar ætíð um limonaðipúlver frá
Efnagerð Reykjavíkur.

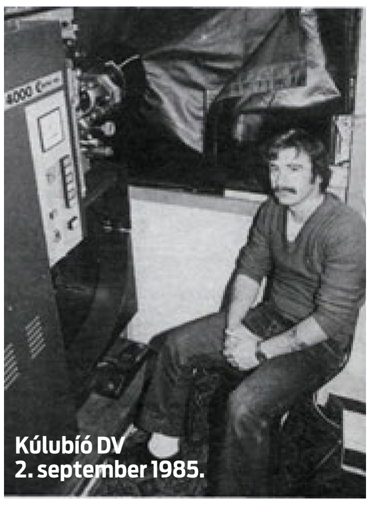
Gamla auglýsingin

Limonadi Vísir 29. júní 1926



Bandaríkin telja Hitler hafa náð Íslandi

Á heimasíðu bandaríska utanríkisráðuneytisins er sagt að Bandaríkin hafi verið fyrsta ríkið til að viðurkenna sjálfstæði Íslands árið 1944. Eftir að landið hafi verið undir dönsku krúnunni og síðar hertekið í seinni heimsstyrjöldinni af Bretum … og Þjóðverjum, eins og segir á heimasíðunni. Vissulega vildi Hitler leggja Ísland undir og áætlun var til á teikniborði einræðisherrans sem nefndist Íkarus. Vegna tafa annars staðar á vígvöllum Evrópu varð hún aldrei að veruleika. Sumir hafa sagt að svo augljós staðreyndavilla á heimasíðu æðstu stofnunar Bandaríkjanna í utanríkismálum rýri traust til hennar. Hugsanlega hafa forsvarsmenn ráðuneytisins tekið skáldsögu Vals Gunnarssonar, Örninn og fálkinn, of alvarlega en hún fjallar um hernám Þjóðverja á Íslandi.


Kúlubíó DV
2. september 1985.

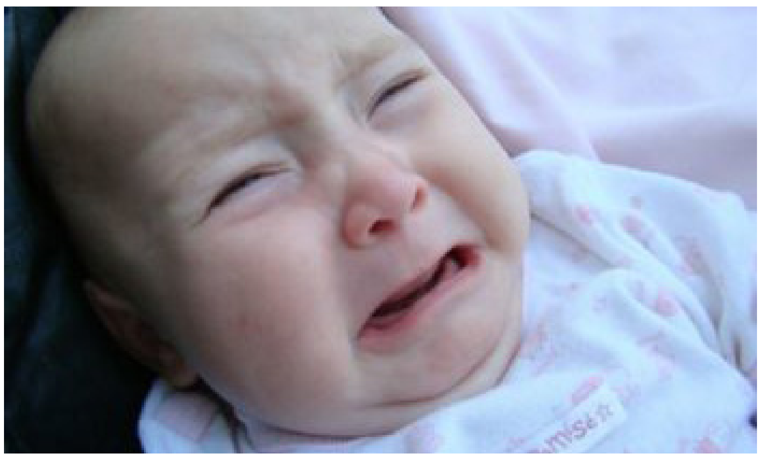
Kúlubíóið heillaði Íslendinga

Áður en sýndarveruleikagleraugu komu til sögunnar var til svokallað kúlubíó og Íslendingar fengu að kynnast því í september árið 1985. Bretar frá skemmtigarðinum The Pleasure Beach í Norfolk fluttu inn sýningarvélina sem varpaði mynd yfir hálfan sýningarsalinn og á hvolfþak. Fannst áhorfendum þá eins og þeir væru staddir í atburðarásinni miðri. Ekki var boðið upp á heilar bíómyndir heldur stutt upplifun, til dæmis af rússíbanaferð, flugi breiðþotu og vélhjólakappakstri. Sýningargræjurnar voru mjög dýrar og kostaði linsan ein og sér til að mynda 700 þúsund krónur. Bretarnir voru þó til í að selja vélina hér á Íslandi ef kaupandi fyndist.

Tarfamergur og volgt geitarhland við eyrnabólgu

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is

Margir nýbakaðir foreldrar þekkja það af höfuðverk og svefnlausum nóttum hversu erfitt getur verið að fást við eyrnabólgu hjá nýburum og smábörnum. Litlu krílin engjast þá um af sársauka uns hljóðhimnan springur eða rör eru sett í með svæfingaraðgerð. Íslendingar kunnu gott ráð við eyrnaverk á fyrri öldum sem Jónas Jónasson frá Hrafnagili ritaði um í bók sína Íslenskir þjóðhættir. Þar segir: „(Verkurinn) batnar við að láta seyði af súru eða hvönn í eyrað, eða tíkarmjólk, eða hrútsgall. Þá er og besta ráð að bræða merg úr tarfi og láta drjúpa í eyrað, eða taka volgt geitarhland, eða feiti þá sem er milli augnanna í refum og láta drjúpa í eyrað. Þá skal taka kálfsmerg með kattarhári og konumjólk í eyrað, eða láta kattargall eða geitarmjólk drjúpa í það."



MYND: MBL.IS

Einræðisherra á Bessastöðum

Nicolae Ceausescu, leiðtogi rúmenska kommúnistaflokksins, og eiginkona hans Elena komu í opinbera heimsókn til Íslands 12. október árið 1970. Með þeim í för voru ýmsir erindrekar og blaðamenn. Ólíkt flestum slíkum heimsóknum varði hún þó ákaflega stutt, aðeins tvær klukkustundir, en föruneytið hélt svo vestur um haf til Bandaríkjanna. Kristján Eldjárn forseti bauð Ceausescu-hjónunum að koma til Bessastaða þar sem Nicolae hélt ræðu. Hann hafði einungis verið við völd í fimm ár og þótti víðsýnni og framsæknari en flestir aðrir leiðtogar ráðstjórnarríkjanna. Á níunda áratugnum hafði taflið snúist við og misheppnuð efnahagsstjórn hans leiddi til hungursneyðar í landinu. Þegar kommúnisminn hrundi í Austur-Evrópu voru hjónin bæði tekin af lífi.

Fljúgandi diskur yfir Sjóma

Laugardagskvöldið 7. janúar árið 1967 sást dularfullt fyrirbrigði á lofti yfir Reykjavík. Um tvær tímasetningar var að ræða, klukkan hálf átta og hálf ellefu. Fjöldi fólks sagðist hafa séð einkennilegan sporöskjulaga og glóandi hlut, þakinn hringlaga blettum og ljósglampa. Fannst fólki eins og hlutnum hafi verið stýrt af einhverjum. Í bæði skiptin sveimaði hluturinn í nokkrar mínútur yfir fólkinu og þaut svo lóðrétt upp í himinhvolfið. Engin flugumferð var yfir Reykjavík á þessum tíma og skyggni ágætt samkvæmt Veðurstofunni.

Fljúgandi diskur, þyrla eða hillingar

Sigurgeir Sigurjónsson hæstaréttarlögmaður sá hlutinn og sagði við Morgunblaðið: *„Ég þaut út og sá lýsandi hnött ekki mjög hátt á lofti – það er ekki gott að giska á fjarlægðir í lofti að kvöldi til þegar ekkert er til að miða við – en þessi líkami, sem þarna var á ferðinni nálgaðist jörðu, nálgaðist Reykjavík, og stækkaði eftir því sem hann kom nær."* Enn fremur: *„Þessi líkami minnir mig einna helzt á þær myndir, sem ég hef séð af fljúgandi diskum."*

Henrik Biering kaupmaður og Magnús Ólafsson læknir, og fjölskyldur þeirra, sáu einnig fyrirbærið. Sögðu þeir að á því hefðu verið gluggar og eins konar hali aftur úr.

Haft var samband við Pál Bergþórsson veðurfræðing sem taldi að fyrirbærið gæti hafa verið speglun hlutar fyrir utan sjóndeildarhring. Slíkt gæti gerst við svokölluð hitahvörf.

Það voru ekki aðeins almennir borgarar sem tóku eftir fyrirbærinu. Halla Guðmundsdóttir hjá Veðurathugunarstöðinni sagðist hafa séð rauðleitt ljós fara í átt að Sjómannaskólanum, ekki mjög hátt á lofti, og taldi að mögulega hefði þetta verið þyrla. Fólk í flugturninum sá ljósin einnig. Það fékkst síðar staðfest frá varnarliðinu að engin þyrla var á lofti þetta kvöld. Morgunblaðið velti því fyrir sér hvort um raunverulegan fljúgandi furðuhlut (UFO) væri að ræða.

Vandræðalegt

Degi seinna greindi Alþýðublaðið frá því að geimverur hafi hvergi komið nálægt þetta kvöld. Þar segir:

„Uppgötvuðu menn svo, sér til mikillar skelfingar, að þetta

Kraftajötnar vildu kasta dverg í Hljómskálagarðinum

Í keppninni Sterkasti maður Íslands sumarið 1991 háðu Magnús Ver Magnússon og Hjalti Úrsus Árnason harða baráttu um fyrsta sætið í Hljómskálagarðinum og voru langt á undan öðrum keppendum í stigaskorun. Magnús vann og fór í kjölfarið til Tenerife á Kanaríeyjum og vann sinn fyrsta titil sem sterkasti maður heims. Það sem vakti þó helst athygli varðandi keppnina á Íslandi var ekki sviti og tár kraftajötnanna heldur dvergakastið sem aldrei var keppt í.

Vinsælt á börum

Dvergakast átti að vera sýningargrein í keppninni og hugmyndin kom frá Bandaríkjunum. Þar vestra er dvergakast gjarnan stundað á börum en einnig hefur verið keppt í greininni á aflraunamótum. Kastið fer þannig fram að dvergurinn er með hjálm og er klæddur í hlífðarbúning með áföstum handföngum. Síðan kasta menn dvergnum eins langt og þeir geta og hann lendir á dýnu. Ætla má að ítrustu öryggiskröfum hafi þó ekki alltaf verið fylgt á börunum.

Dvergheilkennið er mjög sjaldgæft og því ekki alltaf auðvelt að finna einstakling sem er viljugur að láta kasta sér. Hjalti Úrsus stóð að keppninni en mótsstjóri var Sveinbjörn Guðjohnsen sem að sögn Hjalta átti hugmyndina að dvergakastinu. Sveinbjörn, sem er bróðir Viðars Guðjohnsen, frambjóðanda í leiðtogakjöri Sjálfstæðisflokksins til borgarstjórnar, var nýverið í fréttum vegna nektarmynda á músarmottum sem fyrirtæki hans Bílabúðin H. Jónsson & Co. lét prenta. Sjálfur hafði Hjalti einu sinni prófað dvergakast, í Bretlandi. Samkvæmt viðtali í Fréttablaðinu árið 2005 kastaði Hjalti ekki eiginlegum dverg heldur smávöxnum manni sem lenti illa en hlaut engan varanlegan skaða af.

Öryrkjabandalagið sagði greinina „siðleysi“

Hjalti kaus að ræða málið ekki nú. En samkvæmt í viðtali við DV árið 1991 sagði hann að mótshaldarar hafi þurft að hverfa frá þessum áformum vegna mótmæla og af því að erfitt reyndist að fá dverg til að kasta. Búið var að hafa samband við umboðsaðila í Bandaríkjunum og von var á viljugum dverg frá Miami. En það datt upp fyrir og enginn annar dvergur fannst til verksins.

Dvergakast

Hjalti dregur trukk í keppninni, DV 1991.

Dvergakast er mjög umdeilt víða og ólöglegt á mörgum stöðum. Þykir mörgum þetta niðurlægjandi og minna á viðundrasýningar sem algengar voru á 19. öld og fyrri hluta 20. aldar. Í yfirlýsingu frá Öryrkjabandalaginu í aðdraganda keppninnar árið 1991 var lýst yfir megnri reiði og andúð á því að hafa dvergakast á dagskrá mótsins: *„Samtökin benda á að það sé algjört siðleysi að ætla sér að nota fötlun fólks sem „skemmtiatriði“ og á engan hátt samboðið íslensku velferðarþjóðfélagi.“*

Þá sagði Páll Skúlason siðfræðingur í aðdraganda keppninnar að það orkaði tvímælis að rugla saman íþróttaleik og sirkussýningu. „Mér finnst það vafasamt og ekki samræmast anda íþróttanna.“

Hjalti sagði hins vegar að það hefði aldrei verið ætlunin að særa neinn. Hann sagði þá:

„Þó að það hafi enginn haft samband við mig beint finn ég að allt þetta tal um dvergakast hefur fallið í slæman jarðveg og vakið upp óvild. Þetta er því að snúast upp í andhverfu sína því meiningin var að koma með góða ímynd af heilbrigðum íþróttum á mótinu.“

Bætur vegna dvergakasts

Þó að Magnús, Hjalti og félagar hafi ekki fleygt dvergum í Hljómskálagarðinum sumarið 1991 þá hefur dvergakast verið stundað á Íslandi, og með alvarlegum afleiðingum. Í ágúst árið 2007 var haldin íþróttahátíð hjá framhaldsskólum á Austurlandi, kölluð Austfirsku ólympíuleikarnir. Þar var keppt í grein sem var kölluð dvergakast en öðruvísi en hefðbundna greinin að því leyti að tveir nemendur köstuðu „dverg“ (öðrum nemanda) yfir slá.

Ein stúlka var hvött af áfangastjóra Verkmenntaskóla Austurlands til að taka þátt þar sem hún væri lítil og nett. Öðrum piltanna sem köstuðu henni skrikaði fótur með þeim afleiðingum að hún slasaðist á öxl í fallinu. Fékk hún átta prósenta varanlega örorku og var ríkið dæmt til að greiða henni rúmar fjórar milljónir í bætur vegna málsins. ■

nnaskólanum

Ufo Morgunblaðið 11. janúar 1967

„dularfulla fyrirbrigði“ reyndist vera loftbelgsræksni og nokkrir strákpattar höfðu sett eld í svo hann logaði allur að innan, er hann komst á loft. Hafa þeir „geimsjáendur“ sjálfsagt hrokkið upp við vondan draum og haft síðan hljótt um sig frá því.“ ■

Skoðaðu þjónustu okkar á Xprent.is
→ Inni- og útimerkingar
→ Sandblástursfilmur
→ Striga- og ljósmyndaprentun
→ Bílamerkingar
→ Gluggamerkingar
→ Prentun á símahulstur
→ Frágangur
... og margt fleira
XPRENT
Hönnun & Merkingar
SUNDABORG 1, REYKJAVÍK / SÍMI 777 2700 / XPRENT@XPRENT.IS

Rannsóknir í Huanchaco

VÍSBENDINGAR UM AÐ HJÖRTUN HAFI VERIÐ RIFIN ÚR BÖRNUNUM

Byggingaverkamenn í Huanchaco í norður Perú komu nýverið niður á fornan grafreit siðmenningar sem nefndist Chimú. Fundist hafa jarðneskar leifar 47 manns, þar af 12 barna, og líklegt þykir að fólkinu hafi verið fórnað í trúarathöfn.

Færðu fórnir til tunglsins, sólarinnar og hafsins

Chimú-siðmenningin reis í kringum árið 900 í norðvestur hluta landsins. Höfuðborg ríkisins hét Chan Chan og var staðsett nálægt núverandi þriðju fjölmennustu borg Perú, Trujillo. Chan Chan er nú á heimsminjaskrá UNESCO. Þar bjó fólk sem lifði á auðum sléttum við jaðar Andesfjalla og stólaði því mikið á fiskveiðar á Kyrrahafi. En landbúnaður var einnig stór þáttur og Chimú fólkið bjó yfir mikilli tækni til að veita vatni á akra og hélt lamadýr sem húsdýr. Töluvert hefur fundist af einstökum leir- og málmmunum Chimú-menningarinnar.

Menningin lagðist undir lok árið 1470 þegar Inka-keisarinn Topa Inca Yupanqui lagði undir sig svæðið. Hálfri öld síðar komu Spánverjar til Perú, fyrstir Evrópumanna.

Chimú-fólkið leit til tunglsins sem æðsta guðsins. Þeir kölluðu það Shi og töldu það öflugra en sólina, eða Jiang, þar sem Shi sást bæði á daginn og nóttunni. Samkvæmt trú Chimú-fólksins stjórnaði Shi bæði uppskerunni og veðrinu. Aðrir guðir voru einnig tilbeðnir af Chimú-fólkinu, svo sem Nor (Mars), Ghisa (jörðin) og Ni (hafið).

Öllum þessum guðum færði Chimú-fólkið fórnir í von um betri uppskeru og afla. Í sumum tilfellum var guðunum færðar litlar fórnir, svo sem maís eða leir. Í stærri fórnum var dýrum slátrað. Stærstu fórnirnar voru mannfórnir, annaðhvort fullorðið fólk eða börn.

Fjöldamorðið í Punta Lobos

Árið 1997 voru fornleifafræðingar að rannsaka svæði við strönd sem nefndist Punta Lobos fyrir koparnámufyrirtæki þegar þeir fundu líkamsleifar um 200 manna. Við rannsóknir á leifunum kom í ljós að þetta voru allt saman karlmenn sem höfðu verið drepnir í kringum árið 1350, að öllum líkindum í mannfórn. Þetta voru sjómenn sem höfðu verið bundnir með hendur fyrir aftan bak og stungnir við viðbeinið í hjartastað. Mennirnir voru fangar sem Chimú-stríðsmenn höfðu handsamað þegar strandlengjan við Punta Lobos var sigruð og var þeim að öllum líkindum fórnað til guðsins Ni fyrir betri sjávarafla. Líkin höfðu ekki verið grafin heldur látin veðrast á sandinum en voru engu að síður mjög heilleg meira en sex öldum síðar og enn þá hár og neglur á sumum.

Einnig eru til vísbendingar um að Chimú-fólkið hafi fórnað sínum eigin börnum til guðanna en þá grafið líkin eftir á. Börn sem hafa fundist hafa verið á aldrinum fimm til fimmtán ára gömul og með sömu áverka og sjómennirnir í Punta Lobos, stungusár við hjartastað. Sum líkin bera þess merki að rifkassinn hafi verið opnaður og hjartað fjarlægt, væntanlega í trúarlegum tilgangi. Árið 2011 fundu fornleifafræðingar 42 barnalík og hræ 76 lamadýra í bænum Huanchaco, sama bæ og verkamennirnir fundu lík nýverið.

Nýbura fórnað

Fundurinn nú er af sama meiði og fyrri fundir fórnarlamba Chimú-fólksins. Við fyrstu sýn virðast fórnarlömbin hafa verið stungin við hjartastað og rifbeinin verið brotin til að taka út hjörtun. Verkamennirnir, sem voru að leggja vatnslagnir á svæðinu, hættu samstundis vinnu og létu fornleifafræðinga vita en þegar voru rannsóknir hafnar á nálægu svæði í haust. Víctor Campana León, sem stýrir rannsókninni, sagði við dagblaðið La república:

„Trúlega eru 12 af þeim börn. Við höfum einnig fundið nýbura sem var fórnað. Þá höfum við einnig fundið barn hér nálægt sem var fórnað af Virú-fólki (önnur menning í Perú fyrir komu Spánverja).“ Þá hafa einnig fundist leifar lamadýra nálægt fundarstaðnum sem talin eru hafa verið drepin í fórn.

Borgarstjórinn José Ruiz Vega hefur tekið húsnæði á leigu til að hýsa jarðnesku leifarnar fyrir rannsókn og hann hefur einnig gefið í skyn að sérstöku safni verið komið á laggirnar. Hann segir: „Þetta verður að varðveita. Hér er þétt íbúðahverfi og framkvæmdir í gangi. Fornleifafræðingar munu bjarga þessum leifum og svo verður svæðið hreinsað á eftir.“ Framkvæmdir við vatns- og skolplagnir verður að bíða þar til verkefninu er lokið en það hefur áhrif á um fimm þúsund íbúa svæðisins. ■

Saddam Hussein var hetja í Detroit

Það er til siðs í bandarískum borgum að veita einstaklingum svokallaðan „lykil að borginni“, oft vegna starfa í góðgerðamálum. Detroitborg hefur veitt hetjum sínum á borð við Stevie Wonder og Big Sean heiðurinn og á hverju ári fær jólasveinninn hann. Árið 1980 fékk öllu minni hetja lykil að Detroit, sjálfur Saddam Hussein. Ástæðan er að í Detroit er stór rétttrúnaðarsöfnuður sem inniheldur marga kristna Íraka. Á þessum tíma var söfnuðurinn stórskuldugur og einræðisherrann reiddi fram 250 þúsund dollara til að hreinsa upp allar skuldir. Til að þakka fyrir sig flaug Jacob Yasso æðstiprestur til Baghdad til að færa Hussein lykilinn. Á þessum tíma ruggaði gjöfin hins vegar engum bátum því Hussein var var þá bandamaður Bandaríkjanna í deilunni við Íran. Í seinni tíð vilja Detroit-búar sem minnst af henni vita. ■

Njósnari með fullt skip af drukknum Finnum

Í stríði milli Rússa og Japana árin 1904 til 1905 var njósnaranum Motojiro Akashi falið að koma af stað uppreisn í Finnlandi, sem þá var hluti af rússneska keisaraveldinu. Akashi komst yfir gamalt gufuskip í Stokkhólmi og fyllti það af byssum, skotfærum, sprengiefni og finnskum sjálfstæðissinnum. En skipið hafði áður verið í eigu vínsala og í því voru enn hundruð lítra af áfengi. Áhöfnin komst í vínið og leiðangurinn var eitt allsherjar klúður. Skipið kom í land í Kaupmannahöfn og þar var leiðtogi Finnanna næstum handsamaður við að brjótast inn í tóbaksverslun. Þegar þeir komust loks að ströndum Finnlands strandaði það og þá sá Akashi það sem sinn besta leik að yfirgefa skipið og sprengja í tætlur.

Motojiro Akashi

Sjáðu úrvalið á goddi.is

MARGAR GERÐIR

Sauna- og gistitunnur ásamt viðarkyntum pottum

GODDI.IS

AUÐBREKKU 19 - KÓPAVOGI - S. 544 5550

Tvö erfið ár Kolbeins - Er

Það hafa fáir í íslensku íþróttalífi upplifað jafn erfiða tíma og **Kolbeinn Sigþórsson**, framherji Nantes og íslenska landsliðsins, hefur gengið í gegnum um tæpra tveggja ára skeið. Ferill Kolbeins virtist vera að ná nýjum hæðum eftir frábært gengi á Evrópumótinu í Frakklandi árið 2016. Galatasaray, sem er stórlið í Tyrklandi, fékk Kolbein í sínar raðir og fram undan voru spennandi tímar hjá stóru félagi og undankeppni heimsmeistaramótsins að hefjast. Kolbeinn hefur frá því í ágúst árið 2016 ekki spilað alvöru leiki en ljósið við enda ganganna virðist nú brátt nálgast. Þessi ótrúlega sorgarsaga verður rakin hér.

9. maí 2016

Kolbeinn var valinn í hóp Íslands sem hélt á Evrópumótið í Frakklandi, 23 leikmenn voru valdir og það kom engum á óvart að sjá Kolbein þar á meðal enda hafði hann verið einn besti leikmaður Íslands í mörg ár á undan.

27. júní 2016

Það er í raun ómögulegt fyrir íslenska knattspyrnuáhugamenn að gleyma kvöldinu í Nice þegar Ísland vann England á EM í sumarið 2016. Sigurinn sem fáir áttu von á nema íslenska landsliðið varð að veruleika. Knattspyrnuþjóðin sem Íslendingar elska að horfa á var lögð að velli í Suður-Frakklandi. 2-1 sigur var staðreynd og ótrúlegur fögnuðu braust út þegar leik lauk en Kolbeinn skoraði seinna mark Íslands í leiknum sem tryggði sigurinn.

3. júlí 2016

Hvern hefði grunað að þarna væri komið að tveggja ára pásu Kolbeins í landsliðshópi Íslands? Skoraði eitt mark í stóru tapi en gekk af velli eftir mótið sem einn besti leikmaður Íslands. Nálgaðist markametið og allt lék í lyndi. Evrópumótið var á enda en flestir töldu að bjartari tímar væru á næsta leiti fyrir Kolbein með félagsliði sínu en þar hafði gengið erfiðlega.

28. ágúst 2016

Þarna var síðasti leikur Kolbeins með aðalliði til dagsins í dag. Hann lék rúmar 80 mínútur þegar Nantes tapaði fyrir Bordeaux í frönsku úrvalsdeildinni. Framherjinn virtist þó vera í fínu formi og sýndu stórlið í Evrópu honum áhuga sem gott gengi á Evrópumótinu hafði kveikt.

30. ágúst 2016

Kolbeinn var lánaður til Galatasaray í Tyrklandi, ástæðan fyrir því að félagið keypti hann ekki var sú að félagið hafði klárað fjármagn sitt til leikmannakaupa. Kolbeinn var hins vegar lánaður og planið var að stórliðið í Tyrklandi myndi kaupa hann næsta sumar. Galatasaray er sögufrægt stórlið og því var mikill heiður fyrir Kolbein að ganga í raðir félagsins.

2. september 2016

Eftir að hafa skrifað undir hjá Galatasaray fór Kolbeinn beint í verkefni með íslenska landsliðinu en hann varð að draga sig út hópnum skömmu eftir að hafa hitt liðið. Sagt var að Kolbeinn væri lítillega meiddur á hné og var ákveðið að hann færi beint til Tyrklands í meðhöndlun.

5. september 2016

Meiðsli Kolbeins voru ögn alvarlegri en talið var í fyrstu og var ákveðið að skella honum í aðgerð. Aðgerðin átti að vera lítið mál og var sagt að íslenski framherjinn yrði frá í 3–4 vikur. Það átti eftir að breytast allhressilega og við tóku miklir óvissutímar

ljós við enda ganganna?

23. nóvember 2016

Kolbeinn hélt til Barcelona í meðhöndlun, endurhæfingin eftir aðgerðina gekk ekki vel og því var ákveðið að senda hann til Katalóníu. Þar vonaðist hann til þess að fá lausn á vanda sínum en það gekk ekki eftir og aftur fór framherjinn til Tyrklands og reyndi að koma sér í gang.

29. desember 2016

Galasararay missir þolinmæðina gagnvart Kolbeini og nær samkomulagi við hann um að rifta samningnum. Ástæðan var sú að í Tyrklandi ríkja reglur um fjölda erlendra leikmanna og til að ná að bæta við leikmanni sem gæti spilað þurfti félagið að losa sig við framherjann.

13. júlí 2017

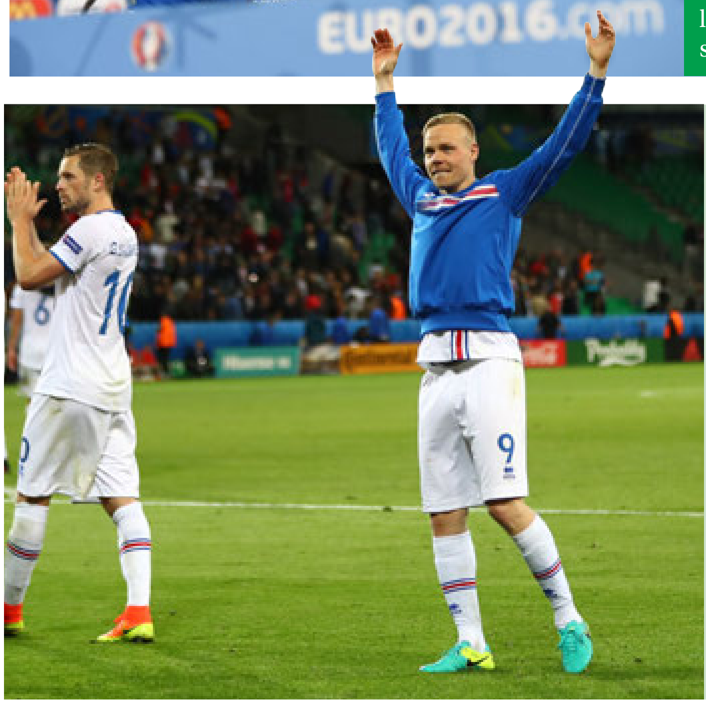
Nánast ekki neinar fréttir bárust af Kolbeini í hálft ár þangað til 433.is greindi frá því þann 13. júlí 2017 að hann hefði farið í aðra aðgerð á hné.Það mun vera hættulegur leikur að skera upp á sama stað oftar en einu sinni en eftir langa endurhæfingu var það eina lausnin. „Staðan á mér eftir þessa aðgerð er góð og ég finn það sjálfur að ég er allur að koma, sú staðreynd gefur mér góða bjartsýni á framhaldið. Ég er mjög bjartsýnn á að þetta fari rétta leið og eins og staðan er í dag lítur þetta mjög vel út með framhaldið," sagði Kolbeinn á þessu augnabliki.

26. október 2017

Kolbeinn var að þessu sinni í endurhæfingu á Íslandi en fór til Frakklands reglulega í læknisskoðun. Í lok október árið 2017 bárust fréttir af því að Kolbeinn væri að einhverju leyti byrjaður að æfa með Nantes en æfingarnar fóru svo á fullt í janúar og síðan þá hefur Kolbeinn æft með franska liðinu

11. mars 2018

Kolbeinn spilar sinn fyrsta knattspyrnuleik í 19 mánaða með varaliði Nantes, en hann lék 65 mínútur í leiknum. Stórt skref í endurhæfingu Kolbeins var að koma við sögu í leik, en skömmu áður höfðu borist fregnir af því að hann hefði hafnað Gautaborg í Svíþjóð.



19.–25. mars 2018

Kolbeinn kom til móts við landsliðið í Santa Clara í Kaliforníu en þá kom í ljós að hann glímdi við meiðsli í nára. Meiðslin héldu honum frá báðum leikjum liðsins, gegn Mexíkó og Perú. Meiðslin eru ekki alvarleg og var tíminn mikilvægur fyrir Kolbein og Heimi Hallgrímsson til að sjá stöðu hans.

11. maí 2018?

Verður Kolbeinn einn af 23 leikmönnum Íslands sem Heimir Hallgrímsson velur til að fara á heimsmeistaramótið í Rússlandi? Kolbeinn er í kappi við tímann og mikilvægar vikur eru framundan fyrir hann að komast í leikmannahóp Nantes og byrja að spila. Ef það gerist eru góðar líkur á að Kolbeinn verði um borð í vélinni til Rússlands þann 9. júní.

Sjálflímandi hnífaparaskorður

Hjálpa þér að halda öllu í skorðum í skúffum. Einnig sjálflímandi 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.

SENDUM Í PÓSTKRÖFU

Gullkistan

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

SAKAMÁL

1986 lauk blóðugum ferli kólumbíska raðmoringjans Daniels Camargo Barbosa. Barbosa, sem fékk viðurnefnið Sadistinn frá Chanquito, leitaði fanga á meðal ungra stúlkna og á árunum 1974 til 1986 varð hann að minnsta kosti 72 stúlkum að bana. Fórnarlömbum sínum nauðgaði hann og kyrkti síðan eða stakk til bana. Hann var handtekinn í febrúar 1986 og drepinn af samfanga sínum 1994.

SÍÐASTA OPINBERA AF

■ Eugene hugði á mannrán ■ Ránmorð urðu raunin ■ Var hárreyttur á banastundinni

Sá sem síðastur var tekinn opinberlega af lífi með fallöxi í Frakklandi hét Eugene Weidmann. Blaðið skildi höfuð hans frá búknum klukkan tíu mínútur í fimm að morgni 17. júní árið 1939.

Ungur leiðtogi þjófagengis

Eugene fæddist í Frankfurt am Main í Þýskalandi 5. febrúar, 1908. Fjölskylda hans var í útflutningsviðskiptum og Eugene hóf skólagöngu sína í borginni.

Þegar fyrri heimsstyrjöldin skall á var hann sendur til afa síns og ömmu og á þeim tíma gerðist hann fingralangur mjög. Fjórtán ára var hann orðinn leiðtogi þjófagengis unglinga sem stal öllu steini léttara.

Finnur félaga í fangelsi

Á þrítugsaldri dvaldi hann um fimm ára skeið á bak við lás og slá í Saarbrücken fyrir rán. Í fangelsi kynntist Eugene tveimur mönnum, Roger Million og Jean Blanc. Síðar meir urðu þeir félagar á stigu glæpa af ýmsum toga.

Eftir að þeim var sleppt úr fangelsi lögðu félagarnir á ráð um að ræna ríkum ferðalöngum í Frakklandi og krefjast lausnargjalds. Í því skyni tóku þeir á leigu villu í Saint-Cloud, skammt frá París.

Byrjendamistök

Fyrsta mannránstilraunin, fyrri hluta 1937, fór í handaskolum því fórnarlambið barðist um á hæl og hnakka uns þeir sáu sitt óvænna og gáfust upp.

Í júlí gerðu þeir sína aðra tilraun. Eugene hafði komist í kynni við Jean De Koven, 22 ára dansara frá New York-borg, sem var í heimsókn hjá frænku sinni, Idu Sackheim í París.

Síðasti morgunninn Aftakan fór ekki vel í franskan almenning.

Eugene tókst að hrífa De Koven og í bréfi til vinar síns sagði hún: „Ég er nýbúin að hitta einkar heillandi Þjóðverja, og gáfaðan, sem heitir Siegfried. Hver veit nema ég fái annað Wagner-hlutverk. Ég fer í heimsókn til hans á morgun í villu á fallegum stað skammt frá setrinu fræga sem Napóleon gaf Jósefínu.“

Dauði dansara

Í villunni var „Siegfried“ herramaður fram í fingurgóma.

> Iðrist hvers? Ég þekkti þetta fólk ekki einu sinni.

Þau spjölluðu og reyktu og hann færði De Koven mjólkurglas sem hún þáði. Hún tók meira að segja nokkrar myndir af honum með nýju myndavélinni sinni (filmurnar af morðingja hennar fundust síðar við hlið líksins af henni).

Jean De Koven fékk ekki hlutverk í Wagner-verki því Eugene kyrkti hana og gróf líkið í garði villunnar. Hún hafði 300 franka í reiðufé og 430 dali í ferðatékkum. Hjákona Rogers Million fékk það hlutverk að leysa tékkana út og Ida Sackheim fékk bréf þar sem hún var krafin um 500 dali ef hún vildi sjá frænku sína á ný. Þannig fór um sjóferð þá.

Skot í hnakkann

Í septemberbyrjun sama ár réð Eugene mann að nafni Joseph Couffy til að keyra sig á Frönsku Rivíeruna. Joseph komst aldrei til Rivíerunnar því í skógi fyrir utan Tours skaut Eugene hann í hnakkann og hafði bíl og 2.500 franka upp úr krafsinu.

Síðasta eftirlitsferð Gutteridge

Fyrir hartnær einni öld, 27. september, 1927, var breski lögregluþjónninn George Gutteridge á eftirlitsgöngu á Ongar-Romfordvegi í austurhluta London.

Gutteridge sá einhverra hluta vegna ástæðu til að stöðva för bílstjóra sem átti leið um veginn og segir sagan að í bílnum hafi verið tveir menn.

Þar var um að ræða smákrimma að nafni Frederick Browne, 47 ára, og William Henry Kennedy, 36 ára.

Gutteridge varð fljótlega ljóst að þeir kumpánar áttu ekki bílinn enda gat hvorugur, aðspurður, sagt lögregluþjóninum bílnúmerið.

Skotinn í augun

Nokkuð víst má telja að þeir félagar hafi talið í óefni komið því annar þeirra dró upp byssu og skaut Gutteridge. Talið er að sá sem það gerði hafi lagt trúnað á gamla hjátrú um að augu deyjandi manns geymdu það síðasta sem fyrir þau bar, því Gutteridge var skotinn tveimur skotum til viðbótar. Einu í hvort auga.

Víkur nú sögunni fram til janúar 1928. Þá var Browne handtekinn á stolnum Vauxhall-bíl í Tooting. Við leit í bílnum fann lögreglan skotvopn og skotfæri, fölsuð ökuskírteini og nælonsokk með útklipptum götum fyrir augu og munn.

Fyrrverandi samfangar

Browne hafði lifibrauð af því að stela bílum og því ekki undarlegt að hann væri á einum slíkum, en það sem fannst í bílnum vakti upp nokkrar spurningar.

Bílaþjófurinn Browne Sagðist hafa verið heima hjá sér um morðnóttina.

Aðspurður þvertók Browne fyrir að hafa verið á ferðinni á þeim slóðum sem Gutteridge var myrtur, eða búa yfir nokkurri vitneskju yfirhöfuð um það mál.

Þannig var mál með vexti að Browne og Kennedy höfðu kynnst þegar þeir afplánuðu í Dartmoorfangelsinu. Þeim var sleppt á sama tíma og tóku án tafar upp fyrri glæpaiðju.

Frásögn Kennedys

Innan skamms var Kennedy handtekinn fyrir sama glæp og Browne var grunaður um. Kennedy sagði lögreglunni að þeir félagar hefðu ætlað að stela bíl og verið stöðvaðir af Gutteridge. Hann sagði einnig að

12 nóvember, 1920, var Daninn Johanna Amalie Overbye handtekin. Johanna, sem var fóstra á Norðurbrú í Kaupmannahöfn, hafði allt að 25 mannslíf á samviskunni. Um var að ræða börn sem henni hafði verið treyst fyrir en þau myrti hún á árunum 1913–1920 með því að kyrkja þau, drekkja eða brenna til bana. Johanna fékk dauðadóm, sem síðar var breytt í lífstíðardóm. Hún lést í fangelsi árið 1929.

FTAKAN Í FRAKKLANDI

Síðustu skrefin Aftakan gekk ekki snurðulaust fyrir sig.

> „Ég er nýbúin að hitta einkar heillandi Þjóðverja, og gáfaðan, sem heitir Siegfried.

Ljóst má vera að „mannráns/lausnargjalds"-áform Eugene Weidmann og félaga hans, Rogers Million og Jean Blanc, voru löngu fokin út í veður og vind. Aðeins tveimur dögum eftir morðið á Joseph Couffy nörruðu Eugene og Roger einhjúkrunarkonu, Janine Keller, inn í helli í Fontainbleauskógi. Þar var Janine myrt á sama hátt og Joseph og hirtir af henni 1.400 frankar og demantshringur.

Önnum kafinn Eugene

Upp úr miðjum október mæltu Eugene og Roger sér mót við leiklistarframleiðandann Roger LeBlond undir því yfirskini að þeir hygðust fjárfesta í einni sýninga hans. Skemmst er frá því að segja að Roger LeBlond þurfti ekki að kemba hærurnar. Fengurinn var 5.000 frankar.

Fritz Frommer, Gyðingur sem hafði verið í fangelsi vegna andnasískra viðhorfa sinna, var næstur í röðinni. Eugene, sem hafði kynnst Fritz í grjótinu, skaut hann í hnakkann en ekki fylgir sögunni hvað hann hafði upp úr krafsinu. Líkið af Fritz var grafið í kjallara villunnar í Saint-Cloud.

Nafnspjald verður Eugene að falli

Fimm dögum síðar, 27. nóvember, var fasteignasalinn Raymond Lesobre í mestu makindum að sýna Eugene fasteign í Saint-Cloud. Raymond sýndi ekki fleiri fasteignir þaðan í frá en varð 5.000 frönkum og lífinu fátækari.

Morðið á Raymond varð þegar upp er staðið síðasta morðið sem Eugene Weidmann framdi, því lögreglan komst á slóð hans fyrir tilstilli nafnspjalds sem hann hafði skilið eftir á skrifstofu Raymonds.

Tveir lögreglumenn fóru í villuna í Saint-Cloud en þar var ekki köttur á kreiki. Brugðu þeir á það ráð að bíða þar um sinn utandyra.

Smiðshöggið

Þegar Eugene kom heim gekk hann nánast í flasið á lögreglumönnunum. Hann lét þó ekki slá sig út af laginu og fór inn og bauð þeim að ganga í bæinn. Eldsnöggt sneri hann sér síðan við og skaut þremur skotum að laganna vörðum. Þeim tókst þó særðum að yfirbuga Eugene, en það gekk ekki átakalaust fyrir sig. Fyrir einskæra tilviljun var hamar innan seilingar og tókst öðrum lögreglumannanna að seilast í hann og beita gegn Eugene. Eftir einhverjar barsmíðar tókst lögreglunni að reka smiðshöggið og Eugene rotaðist.

Tveir sektardómar

Lögreglan hafði í kjölfarið hendur í hári Rogers Million og Jean Blanc og kærustu Rogers. Þegar Eugene var í varðhaldi var hann spurður hvort hann iðraðist ekki gjörða sinna og hann svaraði að bragði: „Iðrist hvers? Ég þekkti þetta fólk ekki einu sinni."

Eugene Weidmann Var að lokum yfirbugaður með hamri.

Eugene var samvinnuþýður og játaði alla sína glæpi en þegar upp var staðið voru aðeins hann og Roger Million sakfelldir og dæmdir til dauða. Kærasta Rogers og Jean Blanc voru frjáls ferða sinna.

Síðar var dómurinn yfir Roger mildaður og aðeins Eugene þurfti að horfast í augu við eigin aftöku.

Tafir og klúður

Árla morguns var mikið um að vera í Rue Georges Clemenceau í Versölum. Uppsetningu fallaxarinnar hafði lokið klukkan þrjú um nóttina og búið var að leigja út háu verði þá staði sem besta útsýnið veittu.

Sagan segir að Henri Desfourneaux böðull, sem var þekktur fyrir að fara sér hægt, hafi verið kvíðinn uppmálaður.

Vegna tafa var farið að elda af degi þegar allt var tilbúið sem gerði ljósmyndurum kleift að ná skýrum myndum.

Eugene Weidmann fékk að reykja vindil í klefa sínum auk smá slurks af rommi og var síðan leiddur út í morgunbirtuna. Handvömm olli því að plankinn sem hann var njörvaður við lagðist ekki sem skyldi. Því virtist ómögulegt að háls Eugene legðist í þar til gerða gróp.

Hárreyttur á hinstu stundu

Segir sagan að aðstoðarmaður Henri Desfourneaux hafi að lokum þurft að toga í hár og eyru Eugene svo blaðið stóra lenti á réttum stað. Sem það gerði um síðir með hvin.

Þessi aftaka og ljósmyndir sem birtust af henni gengu fram af almenningi í Frakklandi og því var sett í lög að aftökur þar í landi yrðu í framtíðinni ekki framkvæmdar opinberlega. ■

William Henry Kennedy Hafði ýmislegt að segja lögreglunni.

hann hefði upplýst lögreglumanninn um að hann ætti bílinn sem þeir voru á.

Gutteridge hafi ekki lagt trúnað á það vegna þess að Kennedy hefði ekki munað skráningarnúmerið.

Þá, að sögn Kennedys, greip Browne til byssunnar og skaut George Gutteridge.

Fékk dómarann upp á móti sér

Þann 6. febrúar 1928 voru tvímenningarnir formlega ákærðir fyrir morðið á Gutteridge. Kennedy sagði ekki orð, en Browne svaraði ákærunni: „Þetta er fáránlegt. Ég veit ekkert um þetta."

Réttarhöldin hófust 3. apríl sama ár í Old Bailey í London. Báðir lýstu sig saklausa, en Browne nánast skaut sig í fótinn þegar hann sagðist ekki geta svarið að segja sannleikann því hann einfaldlega vissi ekki allan sannleikann. Þau orð munu hafa fallið í afar grýttan jarðveg hjá dómaranum, Sir Horace Avory.

Fjarvistarsönnun Brownes

Reyndar sagðist Browne hafa verið heima hjá sér kvöldið sem Gutteridge var myrtur. Konan sem leigði Browne sagði lögreglunni að hún hefði heyrt í Browne og sambýliskonu hans í íbúð þeirra þetta kvöld. Einnig hefði hún lagað handa þeim te það kvöld.

Allur vitnisburður og vísbendingar um sakleysi Brownes voru hundsaðar og voru hann og Kennedy dæmdir til dauða og mættu þeir örlögum sínum sama daginn í maí 1928, en í tveimur aðskildum fangelsum.

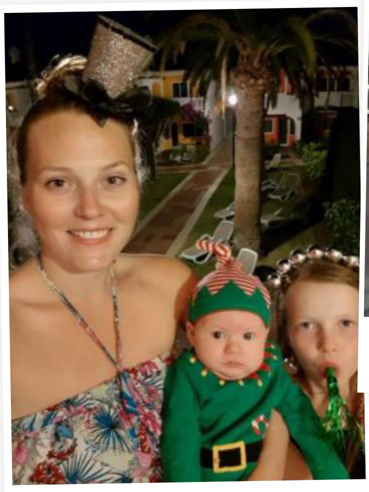
Árið 1992 voru skjöl um málið eyðilögð og sýndist hverjum sitt um það og eftir lifir spurningin; var Frederick Browne einnig sekur. ■

George Gutteridge Var skotinn í bæði augun.

Sunna Rós fæddi barn í beinni útsendingu

Bleikt

Aníta Estíva Harðardóttir
anita@pressan.is


Sunna Rós með börnin sín tvö.

Sunna komin í laugina sem sett var upp heima hjá henni.

Höfuðið komið út.

Fullkomin drengur fæddur.

Sunna Rós Baxter eignaðist sitt annað barn þann 13. október á síðasta ári, fæðingin stóð yfir í hálfan sólarhring og tók virkilega á Sunnu.

Það sem vekur þó mestu athyglina er að Sunna fæddi barnið í beinni útsendingu á Snapchat og leyfði þar með þúsundum af ókunnugu fólki að fylgjast með einni af persónulegustu reynslu lífs hennar.

„Alla meðgönguna var ég handviss um að ég gengi með stelpu og að hún myndi fæðast þann 13. október. Ég hafði rétt fyrir mér með dagsetninguna en stúlkan reyndist í raun vera drengur eftir allt saman," segir Sunna sem gaf DV góðfúslegt leyfi til þess að fjalla um fæðingu hennar.

Hreyft var við belg Sunnu til þess að gera tilraun til þess að koma fæðingunni af stað og fljótlega eftir það fann Sunna að fæðingin væri að fara af stað á meðan hún stóð við kassa að kaupa sér ananas.

„Yfir daginn var ég hægt og rólega að renna í gang en eftir klukkan ellefu um kvöldið byrjaði þetta af einhverri alvöru. Hríðirnar voru mjög erfiðar og óreglulegar. Fyrir þá sem þekkja ekki til þá virka hríðir þannig að hver hríð fer stigvaxandi frá núlli upp í tíu á sársaukaskalanum. Þegar þú ert komin upp í tíu þá er sársaukinn stöðugur í ákveðinn tíma þar til hann fer stiglækkandi aftur niður í núll og þá fær maður pásu þar til næsta hríð hefst. Hjá mér var þetta ekki alltaf þannig en þegar hríðin var komin hálfa leið niður þá fór hún strax aftur upp í næstu hríð án þess að ég fengi pásu. Þar af leiðandi þreyttist ég mjög fljótt. Svona gekk þetta frá miðnætti og þangað til um það bil tíu um morguninn."

Linda, frænka Sunnu, kom til hennar rétt eftir miðnætti og tók allt ferlið upp á Snapchat þar sem þúsundir manna fylgdust með fæðingunni í beinni útsendingu.

„Linda frænka var algjörlega æðisleg, tók helling af myndum, sá um snappið og hugsaði um Jasmín [eldri dóttur Sunnu, innsk. blm.]. Þar sem útvíkkunin gekk hægt fyrir sig og hríðirnar voru svo óreglulegar þá taldi ljósan að ég væri ekki í alvöru hríðum heldur að þetta væru afleiðingar þess sem ég hafði gert fyrr um daginn til þess að reyna að koma mér af stað. Mér fannst virkilega erfitt að vera í svona löngum og hörðum hríðum á meðan stanslaust var verið að segja við mig að þetta væru ekki hríðir, sem sagt að það væri engin fæðing í gangi. Þetta gerði að verkum að mér fannst algjörlega tilgangslaust að vera að standa í þessu með allt þetta fólk á staðnum. Ég vildi frekar fara upp á spítala til þess að fá mænudeyfingu og bað um það margoft. Hins vegar sagði ljósmóðirin að ég gæti ekki fengið mænudeyfingu þar sem að ég væri ekki að fara að fæða."

Sunna þjáðist af miklu samviskubiti yfir því að hafa kallað alla til hennar um miðja nótt þar sem allir væru þreyttir en væru einungis komnir til þess að horfa á hana kveljast en engin fæðing á döfinni.

„Ég verð að viðurkenna að allt þetta tal um að ég væri ekki að fara að fæða sló mig alveg út af laginu. Ég var ekki lengur með hugann við að koma barninu út heldur var ég bara að hugsa um hvað ég væri að kveljast mikið til einskis. Undir lokin urðu hríðirnar samt styttri og með reglulegum pásum inni á milli og þá kom rembingsþörfin."

Sunna hafði Doulu með sér í fæðingunni og segir hún að það hafi bjargað henni.

„Doulan bjargaði mér algjörlega, ég hefði hreinlega ekki getað þetta án hennar. Hún sá um nuddið, heita og kalda bakstra, hélt á ælupokanum og gerði allt sem hún mögulega gat til þess að mér liði sem best. Það var eins og hún læsi hugsanir mínar því hún gerði allt sem ég vildi áður en ég þurfti að biðja um það, hún var alltaf skrefinu á undan mér."

Fæðingin gekk illa og að lokum varð ljósmóðirin að ýta hluta af leghálsinum yfir höfuðið á barninu á meðan Sunna var í hríð.

„Eftir það fór allt í gang. Þá loksins fann ég hann fara neðar og neðar og fljótlega fékk ég hann í fangið. Fullkominn drengur sem fæddist klukkan 11.57, hann var 15 merkur og 53 sentimetrar og fékk nafnið Axel Helgi Baxter."

Sunna hóf nýlega að blogga um líf sitt og setti á dögunum myndbandið frá fæðingunni inn á síðuna sína, sunnabaxter.is, og ásamt því leyfir hún fólki að fylgjast með fjölskyldunni á Snapchat undir notandanafninu sunnabaxter. ■

Uppskrift að prjónahúfu frá Petit Knitting

Sjöfn Kristjánsdóttir er hönnuður og hugmyndasmiður Petit Knitting. Unnusti hennar, Grétar Karl Arason, sinnir öllu öðru en prjónaskapnum.

„Þótt það sé á stefnuskránni að hann byrji að prjóna líka," segir Sjöfn og brosir.

Hugmyndin að Petit Knitting fæddist í fæðingarorlofi með son þeirra, Ara Sjafnar Grétarsson, í mars 2017.

„Ég hafði afkastað gríðarlega miklu í prjónaskap, bæði á meðgöngunni og eftir fæðingu."

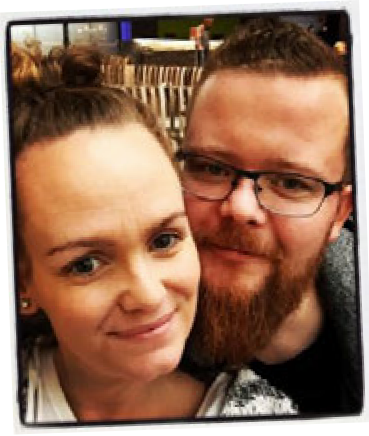
Flíkurnar vöktu mikla athygli, en þær hannaði Sjöfn allar sjálf.

„Því var fleygt á léttu nótunum hvort ekki væri hægt að gera eitthvað úr þessum prjónaskap, og eftir það var ekki aftur snúið. Netverslunin www.petitknitting.is fór í loftið þann 15. mars 2017, og á fyrsta árinu eftir opnun fóru 60 nýjar uppskriftir í sölu."

Prjónauppskriftir Sjafnar hafa vakið mikla lukku og á haustmánuðum 2017 hóf hún að þýða uppskriftirnar yfir á dönsku í samstarfi við Ólöfu Ingu Stefánsdóttur.

„Samstarfið gekk vonum framar og í dag aðstoðar hún okkur við rekstur dönsku netverslunarinnar sem við settum upp."

Hægt er að fylgjast með Petit Knitting á eftirfarandi samfélagsmiðlum:
Facebook: Petit Knitting
Instagram: petitknitting_iceland.



Ágætis byrjun:

Uppskrift að húfu og peysu (Uppskriftina að peysunni má finna á heimasíðunni www.petitknitting.is)
Byrjaðu á að gera prjónfestuprufu
Prjónfestan í þessari peysu er sú að 23 lykkjur á prjóna nr. 4.5 gera 10 sm. Þá gera:

46 lykkjur 20 sm
69 lykkjur 30 sm
92 lykkjur 40 sm
115 lykkjur 50 sm
138 lykkjur 60 sm

Hvað gera 23 lykkjur marga sm hjá þér?
Ef þær gera 10 sm þá ertu með sömu prjónfestu og ég. Ef þær gera færri sm þá prjónarðu fastar en ég og þarft þá að hafa fleiri lykkjur til að fá rétta stærð. Ef það gera fleiri sm þá prjónarðu lausar en ég og þarft þá að hafa færri lykkjur til að fá rétta stærð.
Húfan er prjónuð neðan frá og upp og í hring. Fitjið upp 66, 72, 78, 86, 90, 96 lykkjur á 40 sm hringprjón nr. 4.5. Tengið í hring og prjónið stroff (1 lykkja slétt og 1 lykkja brugðin til skiptis) alls 3, 3, 4, 4, 5, 5 sm.
Prjónið eina umferð slétt og aukið út um 10, 12, 10, 10, 10, 12 lykkjur jafnt og þétt yfir umferðina. Þá eruð þið með 76, 84, 88, 96, 100, 108 lykkjur á prjóninum. Prjónið nú þar til húfan, með stroffinu, mælist 8, 9, 10, 12, 14, 17 sm. Byrjið á úrtöku.

Hvað þarf mikið af garni miðað við stærð:

0-6 mánaða: 1 dokka (50 gr)
6-12 mánaða: 1 dokka (50 gr)
1-2 ára: 1-2 dokkur (50-100 gr)
2-4 ára: 2 dokkur (100 gr)
4-6 ára: 2 dokkur (100 gr)
6-10 ára: 2 dokkur (100 gr)

ATH að uppgefið magn af garni er einungis viðmið þar sem við prjónum öll misfast/-laust.

Ummál húfu:
0-6 mánaða: 32 sm
6-12 mánaða: 36 sm
1-2 ára: 39 sm
2-4 ára: 42 sm
4-6 ára: 44 sm
6-10 ára: 46 sm

Það sem þarf:
- hringprjónar nr. 4.5 (40 og 60 sm)
- sokkaprjónar nr. 4.5
- nál til frágangs
- prjónamerki

Prjónfesta
23 lykkjur á prj. Nr. 4.5 x 30 umf = 10 x 10 sm

Skammstafanir:
sl: slétt prjón
br: brugðið
umf: umferð
l: lykkja/lykkjur
sm: sentimetrar
KL: kantlykkja
PM: Prjónamerki

Úrtaka:

Áður en úrtaka hefst þarf að merkja þá staði, þar sem á að taka úr, með prjónamerkjum. Prjónið þess vegna eina umf. slétta svona:
Prjónið 9, 10, 10, 11, 12, 13 lykkjur, setjið prjónamerki, prjónið 1 lykkju, setjið prjónamerki. Prjónið svo 18, 20, 21, 23, 24, 26 lykkjur, setjið prjónamerki, prjónið 1 lykkju, setjið prjónamerki. Prjónið svo 18, 20, 21, 23, 24, 26 lykkjur, setjið prjónamerki, prjónið 1 lykkju, setjið prjónamerki. Prjónið svo 18, 20, 21, 23, 24, 26 lykkjur, setjið prjónamerki, prjónið 1 lykkju, setjið prjónamerki. Prjónið svo 9, 10, 11, 12, 12, 13 lykkjur. Nú eru þið komin hring og búin að merkja þá fjóra staði þar sem tekið er úr (alls 8 lykkjur í hverri úrtökuumferð).
Ein lykkja er á milli allra prjónamerkja en sitt hvoru megin við hana er tekið úr í annarri hverri umferð (Prjóna 2 lykkjur saman með því að prjóna aftan í lykkjurnar, prjóna lykkjuna sem er á milli prjónamerkja, prjóna aftur 2 lykkjur saman með því að prjóna framan í lykkjurnar). Haldið svona áfram þar til 12 lykkjur eru eftir á prjóninum.
Slítið bandið frá og dragið í gegnum lykkjurnar.

Eyru og bönd:

Gert er ráð fyrir að setja eyru og bönd á húfustærðir 0–4 ára.
Mælið ca. 2–3 sm frá miðju að aftan (þar sem samskeytin eru).
Takið upp 15, 17, 19, 21 lykkjur á sokkaprjóna nr. 4.5 og prjónið upp lykkjurnar með sléttu prjóni frá réttu.
Prjónið svo þrjár umferðir fram og til baka með sléttu prjóni (slétt á réttu en brugðið á röngu) en prjónið tvær fyrstu lykkjurnar og tvær síðustu lykkjurnar alltaf slétt, bæði á réttu og röngu. Þá myndast fallegur kantur á eyrnahlífunum. Framhaldið er prjónað svona:
Prjónið tvær sléttar lykkjur, prjónið tvær lykkjur saman. Prjónið þar til eru fjórar lykkjur eftir, prjónið tvær lykkjur saman, prjónið 2 lykkjur slétt. Snúið við og prjónið brugðið til baka nema tvær kantlykkjur sína hvoru megin, þær prjónið þið sléttar.
Haldið svona áfram þar til 3 lykkjur eru eftir á prjóninum. Prjónið þessar þrjár lykkjur með snúru þar til bandið (með eyrnahlíf) mælist 20–25 sm (eftir smekk). Klippið frá og gerið eins hinum megin.

SKEMMTILEGRI FERÐAMÁTI

NÝTT Á ÍSLANDI

Þú færð öll rafknúnu Ninebot frá Segway farartækin í Heimilistækjum. Allt að 25 km/klst. Hraði og 25 km drægni á KickScooter hlaupahjólinu. Tengdu þitt Segway með Bluetooth og læstu því með appinu. Komdu við í Heimilistækjum á Suðurlandsbraut 26 og kynntu þér málið.

SEGWAY

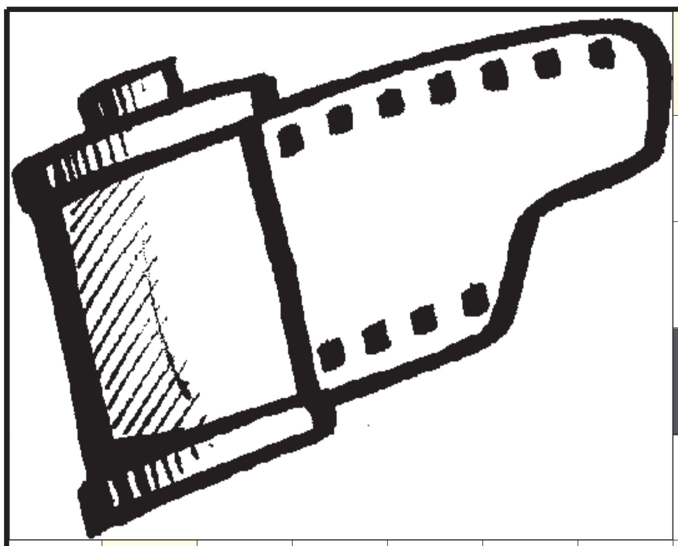
NÝTT

Heimilistæki ht.is

7 VERSLANIR UM LAND ALLT

HAFNARGÖTU 90 **REYKJANESBÆ** S: 414 1740 • Austurvegi 34 **SELFOSSI** S: 414 1745 • GARÐARSBRAUT 18A **HÚSAVÍK** S: 464 1600 • GLERÁRTORGI **AKUREYRI** S: 460 3380 • KAUPVANGI 6 **EGILSSTÖÐUM** S: 414 1735 • ÞJÓÐBRAUT 1 **AKRANESI** S: 431-3333 • SUÐURLANDSBRAUT 26 **REYKJAVÍK** S: 569 1500

Helgarkrossgátan



							→ ↓		pillan	strákapör	dottinn
							útfyrir				
							komast				
							■	↓		2 eins	
							4 eins / eldstæði				
krossgátugerð: Bjarni sími: 845 2510	↓	endir og upphaf	litlaus	muldur	Teikning: Halldór Andri eftirprentun bönnuð	herðaslá		2			
bætt						hljóm / þvalir				fædd	
dýrahljóð					planta				storm / áverki		
■	3	fugl / vætti			6		mylsna				ávöxtur
kaun				spræka	ekur						
öfug röð			tvístig / framar		1		bréfspjald		strax		
uppfyrir					rómur / pirraði					líkams-vefurinn	4
kona						sólguð			án afláts / geimvera		
■		merkti / nibbuna				emj					
smyrja				glíma / fiskur			eydda / næringu				
fífl						sund / litlar			2 eins		slælega
greinir			snilldinni / fugl								
spígspor					skolt / 2 eins					uppnefnið	9
■		hægur		fanga / svar			■		átti		
skankana							vinnusama / aragrúa				
■	kjass		féfletta		náð / hró			spendýr	tröll	5	kona
trúartákn						karldýr					
■		pikk		slabbið / röð		8					
myrkur						sjúk					
rafta						7	tína				

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Sudoku

Auðveld

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

Erfið

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

Verðlaunagáta

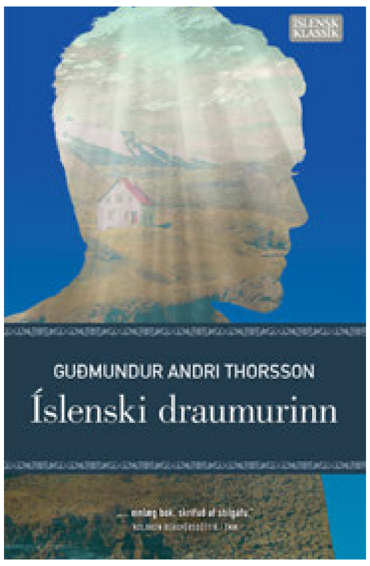
Helgarkrossgátan inniheldur lausnarorð.
Lausnarorð skal senda ásamt nafni og símanúmeri á netfangið **krossgata@dv.is**

FORLAGIÐ
www.forlagid.is

Vinningshafi krossgátu síðustu helgar er ...

Sigurberg Hraunar Danielsson
Dynsölum 4
201 Kópavogur

Lausnarorðið var **Korktappi**
Sigurberg hlýtur að launum bókina Haust í Skírisskógi



Verðlaun fyrir gátu helgarblaðsins eru bókin Íslenski draumurinn

Íris vann páskaegg nr. 11 frá Góu
Íris Helgudóttir
Fannafold 95, 112 Reykjavík

Íslenski draumurinn

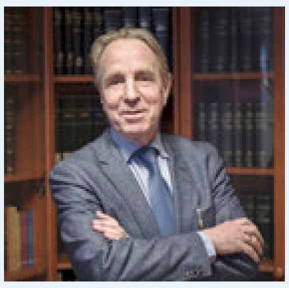
Höfundur: Guðmundur Andri Thorsson

Íslenski draumurinn er margslungin saga sem gerist á ýmsum sviðum og ólíkum tímum en er öðru fremur saga um vináttu tveggja manna, ást og svik. Er íslenski draumurinn frægð og frami og skjótfenginn auður eða er hann vinna og strit? Er hann tálsýn, snýst hann um að skálda tilveru sína, vera annað en maður er, takast á við það sem maður ræður ekki við? Að vera frjáls og óháður en í rauninni ófrjáls og einskis megandi? Guðmundur Andri Thorsson kallar hér margar persónur til sögunnar og blandar saman alvöru, gríni, íhygli og óvæntum líkingum.

Íslenski draumurinn, sem er önnur skáldsaga Guðmundar Andra, hlaut afar góðar viðtökur lesenda og gagnrýnenda þegar hún kom fyrst út og þótti sýna vel stílgáfu höfundarins og fimleg tök hans á viðfangsefninu. Bókin var meðal annars tilnefnd til Íslensku bókmenntaverðlaunanna og hlaut Menningarverðlaun DV 1991.

Jón Yngvi Jóhannsson ritar formála að þessari útgáfu.

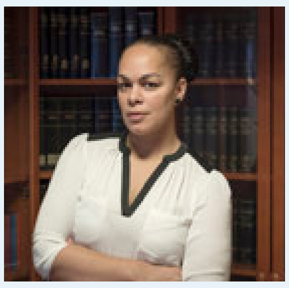
KJÖREIGN FASTEIGNASALA – TRAUST OG ÖRUGG ÞJÓNUSTA Í 40 ÁR



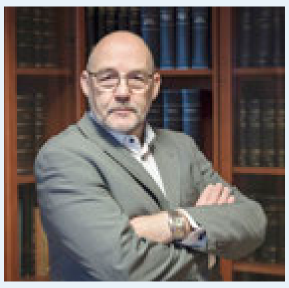
Dan Wiium Hdl, lögg. fasteignasali, Sími 896-4013

Ólafur Guðmundsson Sölustjóri, sími 896-4090

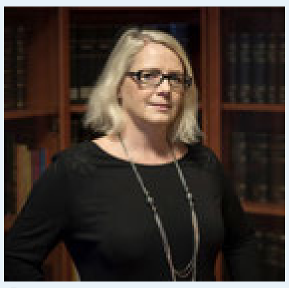
Þórarinn Friðriksson Lögg. fasteignasali, sími 844-6353



Rakel Salóme Eydal Skjalagerð



Sigurbjörn Skarphéðinsson Lögg. fasteignasali, skjalagerð



Ásta María Benónýsdóttir Lögg. fasteignasali, Sími 897-8061

Kjöreign ehf

Kjöreign ehf - Ármúla 21 - 108 Reykjavík
Sími: 533-4040 - **www.kjoreign.is**

Maríubakki 24, 109 R. 3ja herb. m/herb. í kjallara. Verð 36,3 millj.

Hábær 32 , 110 R. Einbýlishús á einni hæð. Verð 89,9 millj

Borgarholtsbraut 32,200 Kóp. Einbýlishús, að hluta til á tveimur hæðum. verð. 79,5 millj.

Nönnugata 16, 101 R. Falleg 2ja herb. á góðum stað í 101. Verð 34,5 milj.

Kleppsvegur 58, 104 R. 4ra herb. íbúð á 2 hæð. Verð 35,9 millj

Gautland 19, 108 R. 4ra herb. á 1 hæð. Verð 42,8 millj.

Safamýri 54 108 R, Stór 3ja herb. Laus. Verð 41,9 millj.

Espigerði 16, 108 R. 4ra herb. Vel skipulögð íbúð á 2. hæð. Laus. Verð.44,9 millj.

Holtabyggð 218, 845 Flúðir, Fallegt og vandað sumarhús.ca. 90 fm.

Réttarbakki 15, 109 R. 6 herb. Pallaraðhús.Verð 74,9 millj.

Kjöreign ehf. - Ármúla 21, 108 Reykjavík - Sími 533 4040 - kjoreign@kjoreign.is - www.kjoreign.is

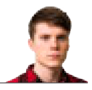
Menning

„Það hlýtur að standa styr um þetta og af því verkið er sterk táknmynd NATO, þá er þetta svona. Ég held að þetta verk verði aldrei til friðs.“

Hulda Hákon listakona var hvorki reið né sár eftir að minnisvarði hennar um hernaðarsamstarf NATO og Rússlands var útbíaður í tjöru og fiðri á laugardag. Samkvæmt tilkynningu til fjölmiðla var gjörningurinn framkvæmdur til að mótmæla stríðsrekstri Tyrklands gegn sjálfsstjórnarhéruðum Kúrda í Sýrlandi, og „veimilitítulegum“ andmælum Vesturlanda gegn framferði tyrkneska ríkisins.

Þetta stóð upp úr

Kristján Guðjónsson
kristjan@dv.is



Hönnunarhátíðin HönnunarMars fór fram í tíunda skipti 15. til 18. mars síðastliðinn. Á annað hundrað viðburða fóru fram víðs vegar um Reykjavík, nýjar hönnunarvörur voru kynntar, hulunni var svipt af fjölda nýrra verkefna, hönnunarsýningar voru opnaðar og fyrirlestrar haldnir. DV fékk fimm sérfræðinga til að segja frá því sem stóð upp úr á hátíðinni í ár að þeirra mati.

Björn Steinar Blumenstein

Hvunndagshetja bjargar heiminum

„Að mínu mati var Björn Steinar Blumenstein sigurvegari hátíðarinnar, hann bæði flutti erindi á DesignTalks ásamt Johönnu Seelemann (sem er væntanlegt í heild sinni á vimeo-síðu HönnunarMars) og var með þrjár sýningar á HönnunarMars sem allar snerust um að endurnýta, minnka sóun og auka nýtingu á auðlindum. Sem sagt að bjarga heiminum, er því nokkurs konar hvunndagshetja í mínum bókum.

Þá fannst mér mjög vel staðið að samsýningunni í Geysir Heima, persónulegt uppáhald er Theodóra Alfreðsdóttir og verkefnið hennar Mót. Litrík og falleg lína sem gleður augað. Í þeim flokki er óhjákvæmilegt að minnast á hana Hönnu Dís Whitehead, girnilegar litasamsetningar, óheftbundin form og frumleg framsetning er það sem maður getur gengið að sem vísu hjá henni. En verk hennar hafa svipuð áhrif á mig og sæt hvolpamyndbönd svona til að setja hlutina í samhengi. Maður verður svo glaður, skó! Að lokum myndi ég klárlega hvetja fólk til að kíkja við í stúdíóið hjá Agustav og Kjartani Óskarssyni, þeir verða áfram með það opið í einhvern tíma eftir HönnunarMars. Einstaklega fágaðar og flottar vörur á heimsmælikvarða.“

Ólöf Rut Stefánsdóttir, verkefnastjóri hjá Hönnunarmiðstöð.

Hönnunarnemar skoða hestinn

„Mér fannst gaman að sjá hversu áberandi nemendur Listaháskólans voru og mér finnst það mikilvægt. Hápunkturinn fannst mér vera sýning nemenda á þriðja ári í vöruhönnun við LHÍ, Náin framtíð eða Intimate futures. Nemendur voru að vinna með íslenska hestinn og óræðan veruleika þar sem hesturinn er kominn aftur inn í borgarumhverfið eftir að hafa verið úthýst þaðan. Sýningin er ljóðræn og frumleg og vakti mann til umhugsunar. Mér fannst þetta alveg ótrúlega vönduð framsetning þar sem forvitnileg verkefni voru aðeins hluti af úthugsaðri og heildrænni sýningarupplifun.

Til að nefna fleiri dæmi þá var samstarfssýning Matís og LHÍ um matarhönnun einnig mjög forvitnileg. Á svipuðum nótum var eitt af uppáhaldserindunum mínum á DesignTalks. Það var erindi Björns Steinars Blumenstein og Johönnu Seelemann en þau fjölluðu um rannsóknarverkefnið sitt Cargo sem er um flókin kerfi skipaflutninga, vöruflæðis og neyslu. Það var mjög áhrifamikið, skemmtilegt, skýrt og faglegt. Stjarna DesignTalks var annars Bea Szenfeld, listakona og fatahönnuður, sem heillaði alla upp úr skónum með dásamlegri framkomu og geggjuðum pappírsskúlptúrum. Annars var þetta yfir það heila skemmtilegur og fjölbreyttur HönnunarMars, hátíðlegur og gott partí.“

Anna Dröfn Ágústsdóttir, fagstjóri fræðigreina við Hönnunar- og arkitektúrdeild LHÍ.

Ateria sigraði í Músíktilraunum:

Stelpur vinna hljómsveitakeppnina þriðja árið í röð - Þjóðlagagoth úr Vesturbænum

Hin karllæga rokktónlistarsena er óðum að breytast, og sést það meðal annars á því að þriðja árið í röð var það sveit skipuð stelpum einungis (eða að mestu leyti) sem vinnur hina mikilvægu hljómsveitakeppni Músíktilraunir. Fyrir tveimur árum voru það Hórmónar, í fyrra Between Mountains og í ár var það tríóið Ateria sem bar sigur úr býtum, en úrslitin fóru fram í Hörpu um síðustu helgi.

Hljómsveitin er skipuð tveimur systrum úr Vesturbænum og litlu frænku þeirra. Þetta eru 17 ára gítarleikarinn og söngkonan Ása og 16 ára selló- og bassaleikkonan Eir, og frænka þeirra, trommuleikarinn Fönn, sem verður 13 ára í apríl. Þær hafa allar æft á hljóðfæri í þónokkur ár og allar tekið þátt í rokksumarbúðum Stelpur rokka.

Sú tónlist sem sveitin lék í Hörpu var myrkt og naumhyggjulegt þjóðlagapopp með strengja- og rafhljóðfærum. Þar var endurómur frá nýbylgjusveitum, dramatísk stemning og ungæðisleg ljóðræna. Arnar Eggert Thoroddsen, poppsérfræðingur og dómnefndarmeðlimur, lýsti tónlistinni sem „þjóðlagagoth.“

Eins og lög gera ráð fyrir lék hljómsveitin þrjú lög á úrslitakvöldinu í Hörpu: Órói, Saga fyrrverandi verðandi fiðrildis og eitt ónefnt lag. Í öðru laginu þurfti sveitin að stoppa og byrja upp á nýtt vegna tæknilegra örðugleika, en lét það ekki á sig fá og kláraði tónleikana með miklum glæsibrag.

Í öðru sæti lenti blúsaða spunahljómsveitin Mókrókar, í þriðja sæti var gleðipoppsveitin Ljósfari, en hljómsveitin Karma Brigade var valin hljómsveit fólksins í símakosningu.

Mókrókar var valin „Blúsaðasta bandið“ en trommuleikari og gítarleikari Músíktilrauna 2018 komu einnig báðir úr þeirri sveit; Þórir Hólm Jónsson og Þorkell Ragnar. Bassaleikari Músíktilrauna var Snorri Örn Arnaldsson sem spilaði með Ljósfara og Jóhönnu Elísu, og hljómborðsleikari tilraunanna var Jóhanna Elísa Skúladóttir. Söngvari keppninnar var Eydís Ýr Jóhannsdóttir úr SIF, og rafheilinn var Darri Tryggvason. Agnar Dofri Stefánsson var svo verðlaunaður fyrir textagerð á íslensku en hann kom fram undir listamannsnafninu Agnarsmár.

Vinsælustu bækurnar

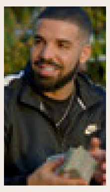
Söluhæstu titlar Bóksölulista Fibut í febrúar 2018

1 Þorsti - Jo Nesbø
2 Uppruni - Dan Brown
3 Myrkrið bíður - Angela Marsons
4 Óvelkomni maðurinn - Jónína Leósdóttir
5 Óþægileg ást - Elena Ferrante
6 Þitt annað líf - Raphaelle Giordano
7 Sigraðu sjálfan þig - Ingvar Jónsson
8 Elín, ýmislegt (kilja) - Kristín Eiríksdóttir
9 Súrkál fyrir sælkera - Dagný Hermannsdóttir
10 Stígvélaði kötturinn - Stella Gurney

Vinsælast á Spotify

Mest spilað 27. mars 2018

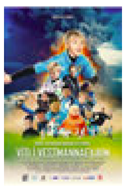
1 God's plan - Drake
2 Aldrei heim - Aron Can
3 SAD! - XXXTentacion
4 Dúfan mín - Logi Pedro og Birnir
5 Psycho - Post Malone og Ty Dolla $ign
6 Ungir strákar (deep mix) - Floni
7 Look alive - Blackboy JB og Drake
8 Út í geim - Birnir
9 Önnur tilfinning - Rari boys
10 Birnir og Herra Hnetusmjör - Já, ég veit



Vinsælast í bíó

Helgina 23. til 25. mars

1 Víti i Vestmannaeyjum
2 Pacific Rim: Uprising
3 Tomb Raider
4 Andið eðlilega
5 Black Panther
6 Lói - Þú flýgur aldrei einn
7 Red Sparrow
8 Game Night
9 Fullir vasar
10 The Shape of Water



á HönnunarMars

(mynd: Ragna Margrét Guðmundsdóttir)

Pappírslistaverk Beu Szenfeld

„Ég verð að segja að Design Talks, og þá sérstaklega fyrirlestur Beu Szenfeld, hafi staðið upp úr hjá mér. Szenfeld vinnur með pappír og býr til alveg ótrúleg listaverk úr þessum hversdagslega efnivið. Það var skemmtilegt að heyra hvernig upplifun hennar var þegar hún var að reyna fyrir sér sem fatahönnuður á hinum almenna markaði og svo eftir að hún breytti um stefnu og fór að vinna með pappírinn. Ég mæli með því að fólk kynni sér verk þessarar hæfileikaríku konu. Einnig verð ég að minnast á einhyrninginn hans Sam Rees í Norræna húsinu. Svo fallega ljótur og alltaf skemmtilegt fyrir áhorfandann að geta einhvern veginn verið hluti af verkinu, í þessu tilviki að stjórna hreyfingum einhyrningsins."

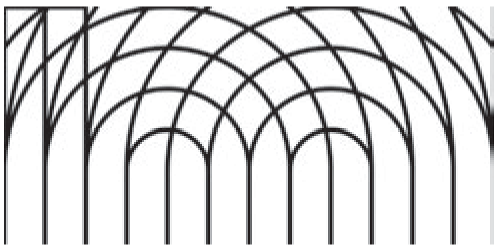
Eva María Árnadóttir fatahönnuður.

Vélar og sniðmót lífsins

„Það sem bar hæst hjá mér á HönnunarMars var sýningin Forms of Life í Norræna húsinu. Sýningin var sett upp sem eins konar samtal við hátíðarsýningu Norræna hússins Innblásið af Aalto og sýndi svo skilmerkilega hvað hönnun getur verið fjölbreytt og í raun vítt hugtak. Allt frá nýtingu hliðarafurða í hönnun svo sem Studio Trippin, sem notar afurðir íslenska hestsins í sinni hönnun og framleiðslu, yfir í hönnun sem upplifun og umönnun, verk 1. árs nema í meistaranámi í hönnun. Á sýningunni mátti einnig sjá gagnvirkt (e. interactive) verk eftir Sam Rees þar sem úreltir daglegir hlutir, s.s. leikföng og áhöld, gengu í endurnýjun lífdaga og risu upp sem vélmenni eða furðuhlutir og gestum boðið að taka þátt í verkinu með fjarstýrðum skipunum á ýmist dansi, hljóðum og hreyfingum. Verk Kolbrúnar Þóru Löve og Li Yiwei höfðuðu einnig til mín, mjög ólík verk en áhugavert að sjá hvernig þær nota sama miðil á svo ólíkan hátt.

Eins fannst mér ánægjulegt að sjá hvernig sjálfbærni og endurvinnsla var allsráðandi á HönnunarMars í ár. Sér í lagi fannst mér áhugavert að sjá samstarf hönnunarteymisins Fléttu, Steinunnar Eyju Halldórsdóttur og fatasöfnun Rauða krossins þar sem gallabuxur voru endurnýttar í gólfteppi. Einnig veitti sænska hönnunarteymið M.U.S. mér mikinn innblástur en hópurinn nýtir iðnaðarafganga úr nærumhverfi sínu til framleiðslu á nýjum hlutum fyrir heimilið og útkoman mjög falleg."

Helga Kjerúlf, listrænn stjórnandi og hönnuður.



Stafrófsvél Eldjárns

„Ég verð að viðurkenna að ég upplifði HönnunarMars að mestu leyti í gegnum samfélagsmiðla þar sem ég stóð vaktina á sýningu Genki Instruments í Hörpu. Ein sýning sem mér þótti þó virkilega áhugaverð var Stafróf Þórarins Eldjárns þar sem Siggi Odds hafði hannað grafískt stafróf sem teiknað var á staðnum í rafrænni penna-teiknivél Halldórs Eldjárns. Það er eitthvað við það að nota tækni til að gera svo mannlegan hlut – að teikna með penna, en á hátt sem er algjörlega ógerlegur manninum – að teikna sama hlutinn í sífelldri endurtekningu án þess að skeiki millimetra, sem mér þykir einstaklega heillandi."

Jón Helgi Hólmgeirsson vöruhönnuður.

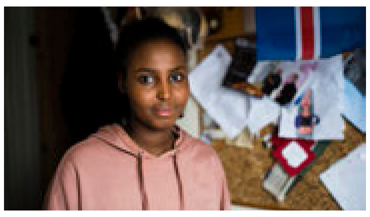
Tónlist að heiman:

Ákall um frið í Sómalíu

Najmo Fyasko framhaldsskólanemi sem er fædd í Austur-Afríkuríkinu Sómalíu en hefur búið á Íslandi undanfarin fjögur ár. Lagið sem hún mælir með frá upprunalandi sínu nefnist Nabadaa naas la nuugo leh, en textann segir hún vera ákall til þjóðarinnar um frið og fyrirgefningu. Í texta lagsins er lögð áhersla á að ef stríðið haldi áfram muni Sómalar aldrei geta lifað góðu og hamingjusömu lífi – en til þess þurfi þeir líka nýja stjórnarskrá og almennilegt stjórnkerfi.

„Það sem þetta lag segir mér er hversu sárlega þjóð mín þarf á friði að halda, en það gerist ekki á meðan spillt ríkisstjórn er við lýði. Frá því að stríðið hófst í Sómalíu árið 1991 hefur það fyrst og fremst haft áhrif á hina verst settu – á fátæka fólkið, börn og konur – en flestir sómalískir karlmenn þurfa að berjast fyrir ákveðinn ættbálk í stríðinu," útskýrir Najmo.

„Flestir sem eru í ríkisstjórninni, þar með taldir forsetinn og forsætisráðherrann, búa svo erlendis í öruggri fjarlægð á meðan landið logar í stríðsátökum. Börn



þessara manna búa í Evrópu og Bandaríkjunum, en ef þessi ríki vissu hvað landið hefur þurft að ganga í gegnum myndu þau raunverulega reyna af öllu hjarta að hjálpa Sómalíu. Þá væri ekki þessi spilling og landið gæti komist upp úr hjólförunum og haldið áfram."

Tónleikar fyrir tvo milljarða:

Ný skýrsla um hagræn áhrif tónlistar varpar ljósi á ónýtt sóknarfæri

Tónleikahald á Íslandi veltir um tveimur milljörðum á ári, en afleiddar tekjur vegna komu erlendra ferðamanna á tónlistarhátíðir hér á landi er um helmingi meiri.

Þetta er meðal þess sem kemur fram í nýrri skýrslu Rannsóknarmiðstöðvar skapandi greina við viðskiptafræðistofnun Háskóla Íslands um hagræn áhrif tónlistar. Það voru Erla Guðmundsdóttir og dr. Margrét Sigrún Sigurðardóttir sem unnu skýrsluna fyrir Útón, Samtón og Atvinnu- og nýsköpunarráðuneytið.

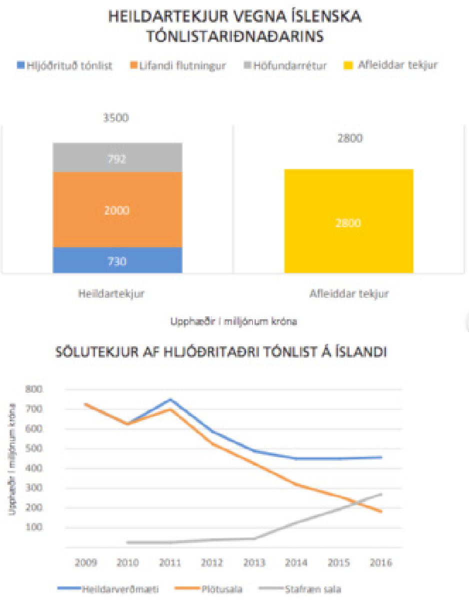
Tónleikahald stærsti hlutinn

Í skýrslunni kemur fram að árlegar heildartekjur íslenska tónlistariðnaðarins séu um 3,5 milljarðar króna. Stærstur hluti af tekjunum, eða um 57%, kemur til vegna tónleikahalds heima og erlendis, en tekjur vegna höfundarréttar og sölu á hljóðritaðri tónlist eru svo 22 og 21% prósent af heildartekjum iðnaðarins.

Heildarmiðasölutekjur vegna tónleika á Íslandi voru 1,7 milljarðar árið 2015, en tekjurnar koma til allt í senn vegna tónleika íslenskra tónlistarmanna (59%), tónleika erlendra tónlistarmanna á Íslandi (18%) og tónlistarhátíða (23%). Heildartekjur vegna tónleikahalds íslenskra tónlistarmanna erlendis eru svo áætlaðar á bilinu 90,4 til 226,5 milljónir króna á ári. Saman gerir þetta því um 2 milljarða króna á ári.

Fyrir utan þessar beinu tekjur vegna tónleikahalds áætla skýrsluhöfundar að heildargjaldeyristekjur vegna komu erlendra ferðamanna hingað til lands til að vera viðstaddir tónlistarhátíðir, séu um 2,8 milljarðar króna á ári. Erlendir gestir voru á bilinu 4% til 56% af heildarfjölda gesta á stærstu tónlistarhátíðum landsins, en hlutfallið var hæst á Iceland Airwaves.

Sigtryggur Baldursson, framkvæmdastjóri Útflutningsskrifstofu íslenskrar tónlistar, Útón, segir þó ljóst að þessar tölur um tekjur tónlistariðnaðarins séu mjög varlega áætlaðar enda innihaldi þær ekki stærstu tónlistarmenn þjóðarinnar, á borð við Björk og Sigur Rós.



„Það sem náðist ekki nógu vel yfir í þessari könnun var útflutningurinn. Ástæðan er að þeir listamenn sem eru stærstu útflutningsaðilarnir í tónlist – stærstu útflutningsfyrirtækin ef við köllum það svo – eru ekki með sína samninga hér á Íslandi. Ég held að ef við værum einnig með tölur yfir þessa aðila þá væru útflutnings- og sölutölurnar miklu stærri,“ segir hann.

Fá ekki alltaf greitt

Í ljósi þessa kemur ekki á óvart að samkvæmt könnun sem gerð var meðal íslenskra tónlistarmanna og kynnt er í skýrslunni kemur fram að 65% áhugamanna í tónlist og 75% atvinnutónlistarmanna á Íslandi segja lifandi flutning vera sína mikilvægustu tekjulind. Þrátt fyrir þetta sögðust um 72% þeirra tónlistarmanna sem höfðu komið fram á tónleikum á síðasta árið, hafa gert það einu sinni eða oftar án þess að fá greitt fyrir. Algengasta ástæðan fyrir þessu er persónulegir greiðar, en styrktartónleikar komu þar á eftir.

Næstmikilvægasta tekjulindin meðal atvinnutónlistarmanna var sala á tónlist í kvikmyndir, sjónvarpsþætti, tölvuleiki, auglýsingar og þess háttar (svokallað „Sync“) – en þó sagðist aðeins helmingur atvinnutónlistarmanna hafa tekjur af þessu. Þar á eftir kom svo streymi, stafræn sala og plötusala.

Þá vekur athygli að sölutekjur af stafrænni sölu hljóðritaðrar tónlistar uðru árið 2016 í fyrsta skipti meiri en tekjur af plötusölu á Íslandi.

Erla Guðmundsdóttir og Margrét Sigrún Sigurðardóttir unnu skýrsluna um hagræn áhrif tónlistar.

Þurfum betri hagvísa fyrir greinina

Sigtryggur Baldursson segir skýrsluna vera fyrsta skref í átt að því að unnar séu reglulegar skýrslur og hagvísar þróaðir fyrir tónlistariðnaðinn.

„Í málefnasamningi nýrrar ríkisstjórnar segir að unnið verði að betri hagvísum fyrir skapandi greinar. Við vonum að þetta frumkvæði okkar hvetji ríkisstjórnina til að koma að borðinu með frekari hugmyndir. Ef hið opinbera tekur almennilega utan um þetta getum við loksins farið að fá almennilegar hagtölur um greinina,“ segir hann.

Sigtryggur segir nauðsynlegt að geta skoðað efnahagslega umhverfið í kringum tónlistina, meðal annars til þess að stjórnvöld geti metið hvar sé gagnlegast að fjárfesta í greininni hverju sinni. Í ljósi þeirra miklu gjaldeyristekna sem tónleikahald skapi samfélaginu sé til dæmis bagalegt að ekki sé almennilegur stuðningur við tónlistarhátíðir og tónleikahald.

„Það er mjög takmarkaður stuðningur við tónleikahald og -hátíðir á Íslandi. Maður sér þetta til dæmis á því að á síðastu árum lentu Iceland Airwaves og fleiri hátíðir í rekstrarerfiðleikum. Þetta er mjög viðkvæmt umhverfi og harður og síbreytilegur markaður. Ég myndi leggja til að stjórnvöld myndu styðja betur við þessar hátíðir, og hugsa það sem atvinnuuppbygginguna. Slíkur stuðningur þarf að vera reglulegur hluti af umhverfinu til að þessi listgrein nái að þróast almennilega sem starfsgrein.“

Flytjum vöruna út óunna

Sigtryggur segir enn fremur að skýrslan gefi hugmynd um þau tækifæri sem felist í tónlistariðnaðinum um þessar mundir: „Alþjóðafyrirtæki eru sólgin í þá tónlist sem hefur orðið til í tónlistarumhverfinu hérna heima, og við erum eiginlega orðin of góð í því að flytja vöruna út óunna – ef maður má nota líkingamál sjávarútvegsins,“ segir hann.

„Sóknarfærið sem mér finnst birtast í skýrslunni er fyrst og fremst í þróun lítilla tónlistarfyrirtækja á Íslandi. Nú sem aldrei fyrr eru tækifæri í þróun sprotaumhverfis fyrir tónlistarfyrirtæki á Íslandi, lítil fyrirtæki sem geta til dæmis unnið að markaðssetningu og dreifingu á netinu. Við erum byrjuð að sjá þetta gerast, í umboðsmennsku erum við til dæmis komin með nokkur íslensk fyrirtæki sem starfa á alþjóðamarkaði. En í náinni framtíð myndum við vilja sjá íslensk fyrirtæki sem myndu sinna fleiri þáttum. Við erum til dæmis ekki með nein „publishing“ fyrirtæki hér á landi. Þar til mjög nýlega var þetta bara ekki raunhæfur möguleiki, en nú er allt hægt – tónlistarbransinn er að breytast svo hratt.“ ■

Úr listheiminum

Í síðustu viku var kynnt hvaða þrír listamenn hafa verið valdir til að vinna að nánari útfærslu á tillögum sínum um framlag til Feneyjatvíæringsins 2019 í samstarfi við sýningarstjóra. Þetta eru listakonurnar Elín Hansdóttir, Hekla Dögg Jónsdóttir og Hrafnhildur Arnardóttir (aka Shoplifter). Á næstu sex vikum fá þessar listakonur tíma og rúm til að vinna áfram að þróun sinnar tillögu og mun hver fyrir sig fá 250.000 krónur til að vinna áfram að verkefninu. Í júní verður tilkynnt um hver af tillögunum þremur verður valin sem framlag Íslands á Feneyjatvíæringnum 2019, þekktustu myndlistarhátíð heims.

Listaverkið Glitur hafsins eftir Söru Riel hefur verið valið til að prýða austurgafl Sjávarútvegshússins við Skúlagötu. Gaflinn komst í fréttirnar í fyrra eftir að málað var yfir mynd af sjómanni eftir listahópinn Evocal sem hafði áður prýtt vegginn, meðal annars eftir kvartanir frá Hjörleifi Guttormssyni, fyrrverandi nágranna. Í umsögn dómnefndar segir: „Verkið hefur þannig eiginleika að vaxa við nánari kynni, það leynir á sér og gæti vakið veruleg hughrif við rétt skilyrði við leik ljóssins og nánasta umhverfis. Það dansar á milli raunveruleika og ímyndunarafls og gefur þannig áhorfendum tækifæri til að túlka á mismunandi hátt hvað þeir sjá og skilja.“

Tónlistar- og fjöllistamaðurinn Sverrir Guðjónsson vann á dögunum til verðlauna á alþjóðlegu útvarpsleikritahátíðinni UK International Radio Drama Festival fyrir útvarpsleikritið Ophelia's harp, eða Harpa Ófelíu. Það er leikkonan Arnbjörg Hlíf Valsdóttir sem er í titilhlutverki verksins.

Þriðja og síðasta tilkynning atriða á tónlistarhátíðinni Secret Solstice í sumar var birt í vikunni. Stærsta atriðið sem bætist við er fönkrisinn George Clinton, en hann verður eitt af stóru nöfnunum á hátíðinni í ár ásamt Slayer, Gucci Mane, Stormzy, Bonnie Tyler og Steve Aoki. Þá var tilkynnt að þýska dansdúóið Kollektiv Turmstrasse, Stuðmenn, GusGus DJ-set, Valdimar og Young Karin komi einnig fram á hátíðinni.

Á svipuðum tíma var tilkynnt um fyrstu listamennina sem staðfest er að komi fram á tónlistarhátíðinni Iceland Airwaves, sem fer fram í nóvember – og verður nú í fyrsta skipti haldin af Senu. 28 listamenn voru tilkynntir, þar af 13 erlendir. Þeir erlendu eru Fontaines D.C., Girlhood, Girl Ray, Jade Bird, Jockstrap, Mavi Phoenix, Naaz, The Orielles, Sassy 009, Scarlet Pleasure, Soccer Mommy, Superorganism og Tommy Cash.

UNICONTA

Eitt hraðvirkasta bókhaldskerfi í heimi – frá snillingnum Erik Damgaard

Tvö lykilatriði í rekstri fyrirtækja eru tími og peningar. Viðskiptalausnin Uniconta svarar þessum kröfum sem eitt hraðvirkasta bókhaldskerfi í heiminum og býðst notendum á áskriftarverði sem er umtalsvert hagstæðara en áður hefur þekkst hér á landi.

Fullkomin viðskiptalausn
Með Uniconta geta fyrirtæki náð tökum á fjárhag, birgðum, verkbókhaldi, framleiðslu og tengist auk þess við önnur kerfi eins og launakerfi, afgreiðslukerfi og vefverslanir. Þrátt fyrir að bjóða upp á marga eðiginleika sem henta flóknum stórfyrirtækjum er Uniconta einfalt í uppsetningu og notkun og dæmi eru um að bókarar í fyrirtækjum skili allt að 50% meiri afköstum eftir innleiðingu Uniconta.

Hreinræktuð skýjalausn
Uniconta er skýjalausn eins og Office 365 þar sem gögnin eru vistuð í skýinu en notandinn vinnur með þau í sérstökum biðlara sem er uppsettur á tölvunni. Flest bókhaldskerfi sem standa íslenskum fyrirtækjum til boða í dag eru ekki í skýinu. Í flestum tilfellum eru þetta kerfi sem voru hönnuð á tíunda áratug síðustu aldar til uppsetningar á gagnaþjónum fyrirtækja en eru nú hýst á gagnaþjónum hjá söluaðila. Með áskrift að Uniconta er öll gögn vistuð í öruggu skýjaumhverfi og reglubundin taka afrita er tryggð.

Hentar litlum sem stórum fyrirtækjum
Uniconta hentar allt frá einyrkjum upp í stærri fyrirtæki með hundruð starfsmanna og er því afar heppileg lausn á Íslandi þar sem meirihluti fyrirtækja er í smærri kantinum.

Steve Jobs bókhaldskerfanna
Uniconta er úr smiðju hins heimsþekkta snillings Eriks Damgaard sem meðal annars færði heiminum Dynamics AX. „Erik Damgaard mætti kalla Steve Jobs bókhaldskerfanna, slík hafa áhrif hans í þessum geira verið,“ segir Ingvaldur Thor Einarsson, framkvæmdastjóri Uniconta á Íslandi, sem er dreifingaraðili Uniconta hér á landi.

Erik Damgaard byggði ungur upp glæsilegan rekstur sem Microsoft keypti mörgum árum síðar fyrir háar fjárhæðir. Hann á heiðurinn af mörgum framúrskarandi lausnum í bókahaldsheiminum en nýjasta lausnin, Uniconta, hefur náð mikilli útbreiðslu Danmörku. „Uniconta er komið á markaðinn í Noregi, Hollandi og Bretlandi og er að fara í gang í Suðaustur-Asíu og Ástralíu. Kerfið hefur einnig fengið frábærar viðtökur hér á landi enda Íslendingar í fremstu röð þegar kemur að því að innleiða tækninýjungar,“ segir Ingvaldur.

Einfalt að byrja
Uniconta á Íslandi býður áhugasömum upp á 30 daga gjaldfrjálsa prufuáskrift að hugbúnaðinum. „Það er góður tími fyrir fólk til að átta sig á því hvernig þetta virkar og hvort það hentar þeirra rekstri,“ segir Ingvaldur.

Til að fá aðstoð við uppsetningu kerfisins og kennslu má hafa samband við Uniconta Íslandi eða þjónustuaðila. Ráðgjafar aðstoða svo viðskiptavin með innleiðingu, aðlögun og notkun kerfisins. „Það tekur allt frá nokkrum klukkustundum upp í nokkrar vikur að innleiða kerfið og kenna á það, en það stjórnast af umfangi rekstrar og þeim kröfum sem notendur gera til kerfisins,“ segir Ingvaldur.

Þess vegna Uniconta
Sífellt fleiri velja nú Uniconta fyrir sinn rekstur og rétt er að tíunda hina einföldu og afgerandi kosti kerfisins: Uniconta er eitt hraðvirkasta bókhaldskerfi í heimi – hreinræktuð skýjalausn þar sem gagnaöryggi er í fyrirrúmi – fullkomin lausn á verði sem ekki hefur sést áður hér á landi – einfalt er að innleiða og aðlaga Uniconta.

Sjá nánar á uniconta.is.

RUSSELL HOBBS:

Hellum upp á kaffi með góðri samvisku

Flestir eru farnir að nota einnota kaffivélar sem hella upp á einn bolla í einu á örskotsstund. Slíkar græjur spara fólki mikinn tíma en eru því miður langt frá því að vera umhverfisvænar. Mikið rusl og óhófleg plastnotkun eru fylgifiskar einnota kaffivéla. Gamli góði uppáhellingurinn er nú aftur að sækja í sig veðrið og helstu ástæðurnar fyrir því eru nokkrar:

Í fyrsta lagi er þessi gamla og góða aðferð mjög umhverfisvæn. Í stað plasts- eða álúrgagns skilur kaffivélin bara eftir sig pappírssíu og kaffikorg. Pappírssían brotnar niður í náttúrunni og spillir ekki umhverfinu. Kaffikorgurinn er afar umhverfisvænn, sé honum sturtað niður um eldhúsvaskinn hreinsar hann lagnirnar. Ekki síðri kostur að geyma hann í frysti yfir veturinn og nota sem áburð á blómabeðin er vorar.

Í öðru lagi hella nýmóðins kaffivélar upp á kaffi á örstuttum tíma. Russell Hobbs-vélarnar eru með úðakerfi þannig að vatnið fer jafnt yfir alla kaffihrúguna í síunni í stað þess að lenda bara í miðjunni. Þannig nýtist kaffið afar vel og það þarf minna kaffi í lögunina en í eldri vélum.

Í þriðja lagi eru kaffivélarnar frá Russell Hobbs afskaplega fallegar og eru sannkölluð prýði í eldhúsinu. Eins og myndirnar hér bera með sér eru þessar vélar til í nokkrum útlitsgerðum. Þær eru einnig til í ýmsum verðflokkum þar sem þær dýrustu eru stærstar og tilkomumestar í útliti. Það er hins vegar hægt að fá Russell Hobbs kaffivélar á 9.900 kr.

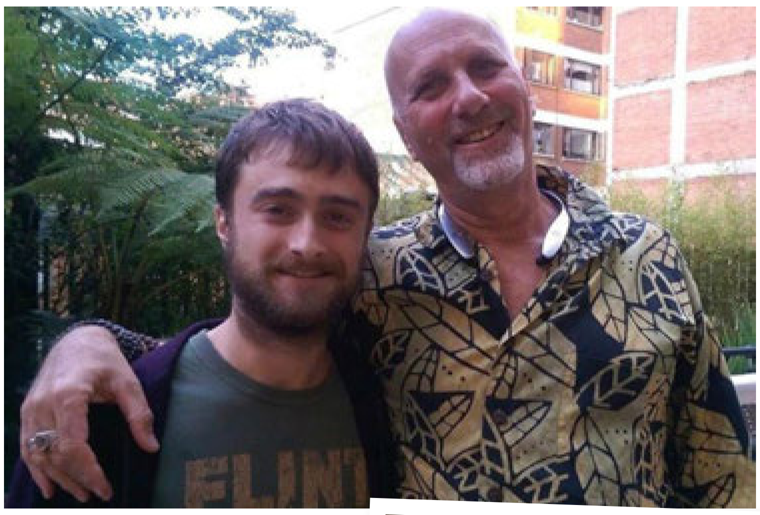
Breska fyrirtækið Russell Hobbs hefur framleitt og selt heimilistæki í 60 ár og notið stöðugrar velgengni. Kaffivélarnar frá Russell Hobbs eru frábær kostur fyrir þá sem vilja hella upp á gæðakaffi með góðri samvisku og eiga fallegan grip í eldhúsinu.

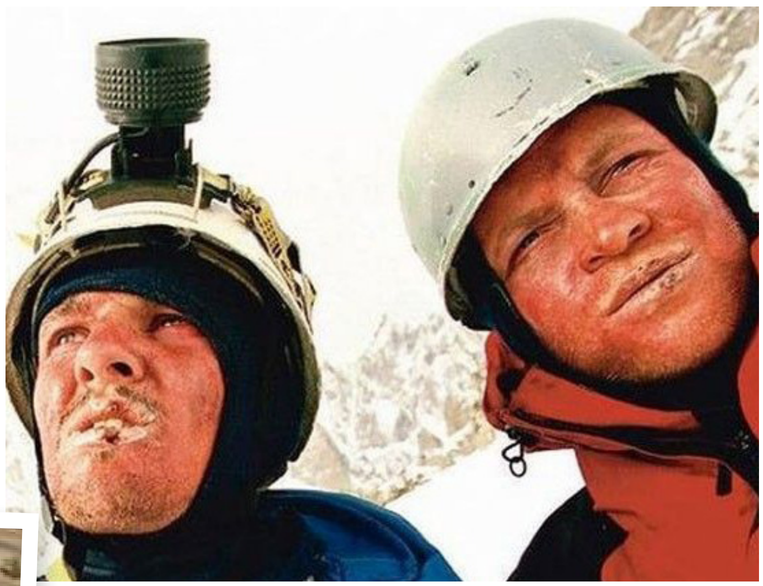
Sjá nánar á heimkaup.is.

Þau komust lífs af úr vonlausum aðstæðum

■ Náttúran er óútreiknanleg ■ Ricky var einn í óbyggðum Ástralíu í tvo mánuði

Náttúran á það til að vera óútreiknanleg og ef þú týnist úti í óbyggðum gæti voðinn verið vís. Sumir virðast þó vera heppnari en aðrir þegar kemur að því að komast lífs af úr vonlausum aðstæðum. Hér eru fjögur dæmi um einstaklinga sem komust heil heilsu, eða því sem næst, úr hrikalegum aðstæðum.





Týndur í óbyggðum í tvo mánuði

Í janúar 2006 var Ricky Megee á ferð í bíl sínum um Norðurhéruð Ástralíu. Skyndilega kom hann auga á þrjá menn við vegkantinn sem augljóslega voru í vanda, eða hvað? Mennirnir sögðu að bíll þeirra hefði orðið bensínlaus en í sannleika sagt voru þeir bíræfnir ræningjar sem réðust á Ricky, börðu hann, rændu og tóku bílinn traustataki. Þeir skildu hann svo eftir rænulausan úti í óbyggðum. Tveimur dögum síðar hafði enginn orðið á vegi hans og neyddist hann til að drekka eigið þvag. Á fimmta degi fann hann fyrst eitthvað ætilegt þegar hann rakst á litla tjörn. Þar fann hann froska, pöddur og vatn. Ricky varð máttfarnari með hverjum deginum sem leið og liðu tveir mánuðir þar til hann komst aftur til byggða. Megee, sem var 105 kíló þegar hrottarnir urðu á vegi hans léttist mikið. Hann var 45 kíló þegar hann fannst.

Hrapaði niður fjallið

Joe Simpson og Simon Yates voru miklir göngugarpar og árið 1985 reyndu þeir að klífa Siula Grande í Andes-fjöllunum – ógnarstórt fjall og erfitt yfirferðar. Simpson og Yates tókst ætlunarverkið en á leiðinni niður dundu ósköpin yfir. Simpson fótbrotnaði og til að gera langa sögu stutta reyndi Yates að koma vini sínum til bjargar og láta hann síga niður fjallið. Simpson rann síðan niður fjallið og hékk í línu fram af klettabrún. Þá voru góð ráð dýr fyrir Yates sem sá sig knúinn til að skera á línuna til að bjarga sjálfum sér frá vísum dauða. Simpson hrapaði niður fjallið og ofan í stóra sprungu sem gleypti hann. Simpson var ekki af baki dottinn, fótbrotinn, kaldur og slasaður, því honum tókst að skríða niður fjallið, matar- og drykkjarlaus. Ferðalagið tók hann þrjá daga. Um þetta ótrúlega atvik var gerð myndin Touching the Void sem kom út árið 2003.

Flúði frá nasistum

Jan Baalsrud var Norðmaður sem þótti býsna harður í horn að taka. Á tímum síðari heimsstyrjaldarinnar barðist Jan gegn þýskum nasistum og skaut nokkra til bana í skotbardaga í Noregi. Hann var eftirlýstur í kjölfarið og lagði á flótta. En hann fór ekki á bíl, í flugvél eða með lest. Hann fór fótgangandi og lagði í upp í ferð til Svíþjóðar þar sem hann kæmist í skjól frá nasistunum. Á ferðalagi sínu lenti hann í ýmsum ævintýrum, snjóflóði til dæmis. Hann gafst ekki upp, óð snjó upp fyrir hné í fimbulkulda og gekk uns hann komst til Svíþjóðar tveimur mánuðum eftir að ferðalagið hófst. Hann vó rétt tæp 40 kíló þegar hann komst á leiðarenda, í þorpið Furuflaten. Jan lést árið 1988, sjötugur að aldri.

Týndur í frumskóginum

Árið 1981 lenti Yossi Ghinsberg í erfiðum aðstæðum í þeim hluta Amazon-regnskógarins sem er í Bólivíu. Hörmungar dundu yfir þegar hann féll útbyrðis úr báti og fór niður foss. Yossi var skyndilega einn og yfirgefinn í frumskóginum. Hann var með þremur vinum sínum en varð viðskila við þá eftir slysið. Næstu vikurnar gekk Yossi um skóginn og með hverjum deginum sem leið varð vonin um björgun veikari. Hann reyndi þó allt sem hann gat; borðaði ber og egg, varðist árásum dýra og var bitinn af skordýrum. „Ég hefði borðað mannakjöt, ég var svo svangur," sagði Yossi eftir atvikið. Þrjár vikur liðu þar til honum var bjargað og má í raun segja að tilviljun ein hafi ráðið því að hann komst lífs af. Hann rakst á félaga sinn, Kevin, sem hafði leitað hans síðan hann hvarf. Kevin hafði gefið upp alla von um að finna vin sinn á lífi og var á leiðinni til mannabyggða þegar hann sá Yossi. Um slysið var gerð myndin Jungle. Í myndinni fer Daniel Radcliffe með hlutverk Yossis. ■

Nú er rétti tíminn
til að leita tilboða

Eru hellurnar óhrein gróðrarstía?

**Við hreinsum, söndum, húðum
svo þær verða eins og nýjar**

Geymdu auglýsinguna

HELLUHREINSUN.IS - S: 7756080

Led húsnúmer

**Jólagjöf hússins • sérsmíðum númer á öll hús
• sendu okkur mynd þegar þú ert búinn að setja þitt húsnúmer upp**

• Ledlýsing sem endist og eyðir litlu rafmagni
• Hægt að fá í lituðu áli eða ryðfríu stáli
• Verið velkomin á facebooksíðu okkar: Led húsnúmer
• Sendu okkur mynd þegar þú ert búinn að setja þitt húsnúmer upp og við setjum það á facebooksíðuna okkar

**Best er að panta í gegnum facebooksíðuna okkar.
Einnig hægt að hringa í sími 789 3010**

Ekki láta plat

Safakúrar, glútenlaust mataræði, ofurfæðutegundir og hráfæði. Allt eru þetta hugtök sem heyrast reglulega nú um stundir þegar sífellt fleiri freista þess að tileinka sér heilbrigðari lífsstíl. En getur verið að margt af því sem við heyrum sé ýkt og jafnvel ósatt? Pixie Turner er breskur lífefna- og næringarfræðingur sem skrifaði áhugaverðan pistil fyrir Mail Online fyrir skemmstu. Þar leitast hún við að taka saman og hrekja, á vísindalegan hátt, ýmislegt það sem fullyrt er um þær stefnur og strauma sem eiga upp á pallborðið í sambandi við mataræði.
Miðað við það sem Turner segir er víða pottur brotinn hvað þetta varðar. Í samantekt sinni fjallar hún meðal annars um svokallaða detoxkúra, glútenlaust mataræði, basískt mataræði, ofurfæðu og hráfæðu, en allt eru þetta stefnur og straumar sem sífellt fleiri styðjast við þegar næring er annars vegar.

MÝTAN UM DETOX
„Hversu oft hefur þú heyrt einhvern lofsama svokallaða detoxkúra, kúra sem eiga að hreinsa líkamann af öllum eitruefnum og gefa okkur orku?" spyr Turner. Hún segir að detoxkúrarnir svonefndu séu ekki endilega allir þar sem þeir eru séðir.

„Byrjum á djúskúrunum," segir hún og bendir á að þeir feli í sér að ávaxta- eða grænmetissafi sé drukkinn í nokkra daga. Fólk er jafnan hvatt til að nota einungis lífrænt grænmeti eða ávexti og helst kaldpressaðan ef um tilbúinn safa er að ræða, ekki þennan dæmigerða djús sem þú kaupir í fernum úti í búð.

„Talsmenn þessa kúrs segja að hann „vökvi frumurnar“ og gefi húðinni hraustlegt útlit. Þá hjálpi þeir okkur að léttast og gefi okkur meiri orku," segir Turner og bætir við að þetta eigi ekki endilega við rök að styðjast. Í fyrsta lagi séu þessir drykkir rýrir af trefjum og oftar en ekki mjög sætir. Í öðru lagi er próteinmangnið lítið og ef um hreinan grænmetissafa er að ræða þá eru þeir mjög kolvetnasnauðir. Það gerir það að verkum að fólk verður orkulaust og þreytt.

„Þeir geta einnig verið dýrir og leiða ekki til neinnar breytingar þegar til lengri tíma er litið," segir hún og bætir við að fólk geti vissulega lést á kúrnum. En, nokkrum dögum síðar, verði allt komið í sama horf og áður.

Turner nefnir svo vinsældir sítrónusafans að lokum. Sumir kreista sítrónusafa út í heitt vatn og á safinn að „hreinsa líkamann“ og „vekja starfsemi lifrarinnar“ eins og Turner segir á. Eru þeir ófáir sem byrja daginn á að fá sér eitt glas af sítrónusafa. „Fyrir það fyrsta þarf ekki að vekja lifrina. Ef lifrin í þér færi að sofa á sama tíma og þú þá myndir þú líklega ekki vakna aftur. Í öðru lagi benda tannlæknar á að það sé ekki ráðlagt fyrir fólk að baða tennurnar í sítrónusýru á hverjum degi."

MÝTAN UM GLÚTEN
Sífellt fleiri hafa tileinkað sér glútenlaust mataræði. Til að gera langa sögu stutta er glúten prótein sem finnst í korni; hveiti, höfrum, byggi og rúgi til dæmis. Líklega má rekja þessa tískubylgju til þeirrar staðreyndar að lítill hluti mannkyns þjáist af glútenóþoli eða glútenofnæmi. „Glúten er eins og sandpappír fyrir magann," heyrist stundum.

Turner segir að vissulega séu stundum góðar og gildar ástæður fyrir því að borða ekki glúten. Þetta eigi við um þá sem raunverulega eru með glútenóþol eða glútenofnæmi. Þeir sem eru með ofnæmi fyrir hveiti ættu einnig að halda sig frá glúteni. „En við hin þurfum ekki að hafa neinar áhyggjur," segir hún og bendir á að innan við fimm prósent mannkyns falli í fyrrgreinda flokka og þurfi í raun að forðast glúten.

„En samt er talið að um tólf prósent Breta borði ekki glúten. Þetta þýðir að mikill fjöldi fólks sneiðir hjá glúteni án þess að þurfa þess," segir hún. En hvað með þá sem segja að þeim líði illa í maganum, til dæmis eftir að hafa borðað brauð eða pasta? Eru þeir að segja ósatt? „Nei, ekki endilega," segir Turner. „Það er margt sem getur valdið óþægindum í maga. Ef einhver upplifir óþægindi, til dæmis eftir að hafa borðað stóra skál af pasta, geta óþægindin stafað af því að viðkomandi borðaði of mikið, of hratt eða tyggði matinn ekki nægilega vel," segir hún.

Turner segir svo að lokum að glútenlaust mataræði sé ekki endilega hollt fyrir kroppinn. „Aðrir valkostir eru oft sykur- og fituríkari," segir hún og bendir á að samhengi sé á milli þess að borða ekki glúten og fjölda góðgerla í þarmaflórunni. Þeir eru færri hjá þeim sem sneiða hjá glúteni. „Lykillinn að góðri meltingarstarfsemi er fjölbreytt fæða og hún má vissulega innihalda glúten svo lengi sem þú ert ekki raunverulega með óþol eða ofnæmi."

ta þig

MÝTAN UM BASÍSKT MATARÆÐI

Þeir sem aðhyllast basískt mataræði segja gjarnan að líkaminn vinni best í basísku umhverfi og veikindi og sjúkdóma megi oft rekja of hás sýrustigs í líkamanum.

„Málsvarar þessarar stefnu segja að það sem við borðum og drekkum hafi áhrif á pH-gildið í líkamanum, blóðinu þar á meðal. Þess vegna þurfum við að leggja áherslu á að borða basískt fæði (ávexti og grænmeti fyrst og fremst) og sneiða hjá súrum fæðutegundum (mjólkurvörum og kjöti fyrst og fremst).

„Í næringarfræðilegu tilliti er allt sem hvetur til meiri neyslu á ávöxtum og grænmeti af hinu góða, sérstaklega í ljósi þess að flestir viðurkenna að þeir borði ekki fimm ávexti á dag, eða sem því nemur,“ segir Turner og bætir við að vandinn sé helst órökstuddar fullyrðingar í tengslum við þessa tegund mataræðis. „Því er haldið fram að þeir sem borða of mikið af súrum fæðutegundum þjáist frekar af streytu, kvíða, þreytu, höfuðverk, svefnleysi og of háum blóðþrýstingi,“ segir hún og bætir við að hinir sömu haldi því fram að basískt mataræði stuðli að betri þyngdarstjórnun, betri húð og geti jafnvel stuðlað að lækningu á hættulegum sjúkdómum, krabbameini þar á meðal.

„Sannleikurinn er sá að líkaminn hefur mjög góða stjórn á sýrustiginu,“ segir Turner og bætir við að pH-gildi blóðs sé á bilinu 7,35 til 7,45. Allt fyrir neðan 7,35 sé álitið of súrt en fyrir ofan of basískt. „Líkaminn stýrir sýrustigi blóðsins mjög nákvæmlega því miklar sveiflur geta beinlínis verið banvænar. Að vera „of súr“ er eitthvað sem þú breytir ekki með mataræðinu. Að vera of basískur er jafn alvarlegt,“ segir hún og bætir við að hvort tveggja þurfi læknar að skoða.

Hún endar á að segja að súrt mataræði, það er mataræði sem samanstendur að of litlu leyti af ávöxtum og grænmeti, sé vandamál víða á Vesturlöndum. En það sé ekki vegna þess að það geri líkamann eða blóðið súrt.

MÝTAN UM OFURFÆÐUNA

Ofurfæða er tískuorð sem hefur átt upp á pallborðið hjá mörgum á undanförnum árum. Turner nefnir sem dæmi kókosolíuna sem af einhverjum ástæðum hefur fengið stimpilinn ofurfæða. „Kókosolía er 85% mettuð fita. Munið það að samhengi er á milli mataræðis sem inniheldur mjög hátt hlutfall mettaðrar fitu og hjartasjúkdóma. Þökk sé góðri markaðsherferð er kókosolían komin á stall sem ofurfæða.“

Sem dæmi má nefna þá fullyrðingu að kókosolía stuðli að aukinni brennslu þökk sé samsetningu fitusýruhlekkja í henni. Þeir séu miðlungs (MCT) á meðan aðrar olíur innihaldi langa hlekki (LCT). Þannig geymi líkaminn LCT-fitu sem fituforða en noti MCT til brennslu. Þess vegna, eins öfugsnúið og það hljómar, sé hægt að brenna fitu með því að borða fitu.

„Hér eru vísindin. MCT hefur á bilinu 8–10 kolefnissameindir en Lauric-sýran, aðalfitusameindin í kókosolíunni, hefur 12 kolefnissameindir. Þess vegna telst hún í raun ekki til MCT.“

Turner segir að kókosolía sé í raun hvorki góð né slæm, ekkert frekar en smjör sem ekki á að borða í óhófi. „Þetta er mettuð fita og ég get ekki með góðri samvisku hvatt fólk til að, til dæmis, setja hana út í kaffið eða hafragrautinn.“

Turner nefnir svo vinsæla „ofurfæðu“ sem notið hefur vinsælda á undanförnum árum. Dæmi um það er afríski ávöxturinn baobab sem Turner segir að sé í raun mjög dýrt C-vítamín. „Ef þig vantar C-vítamín skaltu borða ávexti og grænmeti sem innihalda C-vítamín – appelsínur og ber til dæmis.“

Maca-rótin er sögð gefa aukna orku og er oftar en ekki seld í duftformi. „Þú getur í raun alveg eins fengið þér kaffi. Kaffi er ekki óhollt, þvert á móti hafa rannsóknir sýnt að það er meinhollt. Einn bolli, 350 millilítrar á dag, minnkar líkurnar á að maður deyi fyrir aldur fram um allt að tólf prósent. Ef maður er orkulaus gæti það verið merki um að maður þurfi að borða meira eða þurfi fæðutegundir sem innihalda B12 eða járn.“

Turner nefnir svo spirulina sem er í raun prótínríkur þörungur. „En það er hægt fá prótín á mikið ódýrari hátt en með því að borða spirulina. Kál, sveppir, hnetur, fræ og baunir eru frábær uppspretta prótíns – og bragðast ekki eins og vatn í tjörn.“

Hveitigras er fæða sem margir telja að geti gert kraftaverk. Sumir segja að hveitigras geti hjálpað líkamanum að losna við eiturefni, það sé gott fyrir lifrina, bæti meltingu og efnaskipti og dragi úr bólgum í líkamanum. „Hveitigras er í raun ekkert einstakt. Það inniheldur vissulega vítamín og steinefni alveg eins og annað grænmeti en ekki endilega í meira magni. Ef þér finnst það gott skaltu fá þér hveitigras, það mun ekki skaða þig. Ef ekki þá skaltu fá þér grænmeti sem bragðast betur.“

Turner nefnir svo acai-berin að lokum sem sögð eru innihalda ógurlega mikið af andoxunarefnum. Þá eru þau sögð stuðla að þyngdartapi. Turner segir að fólk geti alveg eins borðað annað grænmeti og aðra ávexti sem innihalda einnig mikið af andoxunarefnum. Hættan við acai-berin geti verið að þau innihalda of mikið af vítamínum sem gerir líkamanum ekki gott.

MÝTAN UM HRÁFÆÐIÐ

Þeir sem aðhyllast hráfæði segja að óeldaður matur, eða því sem næst, sé hollari en eldaður matur. Almenna reglan í hráfæði er sú að maturinn sé ekki eldaður upp fyrir 47 gráður, en það á að gera að verkum að mikilvæg ensím í matnum haldist heil og líkaminn þurfi að nota litla orku til að melta matinn.

Turner segir að hráfæði innihaldi vissulega góð ensím og eldun geri það að verkum að þau skemmast. „En veistu hvað annað skemmir þessi ensím? Meltingarfærin þín,“ segir Turner og bendir á að sýrustigið í meltingarveginum sé á bilinu 2–3. „Líkami okkar getur ekki nýtt plöntuensím, þau brotna niður í meltingarveginum alveg eins og allt annað prótín. Líkaminn notar svo amínósýrurnar úr niðurbrotinu til að búa til önnur prótín.“

Turner segir að það borgi sig að elda matinn, að minnsta kosti til að takmarka líkurnar á að hættulegar bakteríur komist lifandi ofan í meltingarveginn og valdi þar óskunda. Hún bendir þó á að eldun geti brotið niður ákveðin vítamín en stundum geri eldunin líkamanum auðveldara að nota þessi vítamín. Þetta fari allt eftir matnum. Turner segist ekki mæla með því að maturinn sé eldaður of mikið – „Þarna, eins og í svo mörgu öðru, gildir hinn gullni meðalvegur.“

einar@dv.is

20 ókeypis hlutir til að gera um páskana

Páskarnir eru kærkomið tækifæri til að njóta samverustunda með fjölskyldunni eða einfaldlega gera sér dagamun. Þó að góðærið sé aftur komið á fullt er ástæðulaust að tæma veskið í hvert skipti sem eitthvað er aðhafst. DV tók saman nokkra hluti sem hægt er að gera um páskana og kosta ekki neitt.

1. Semdu páskalög. Það er til óteljandi fjöldi af jólalögum en skemmtileg lög um páskana eru af skornum skammti. Ef þú lendir í vandræðum þá er hægt að taka jólalag og breyta textanum, til dæmis með að skipta út jólasveinum einum og átta og Andrési sem stóð utan gátta fyrir páskaegg af stærðinni átta og Andrési sem fór að verkja.

2. Sjósund er vaxandi áhugamál á meðal Íslendinga. Það kostar ekkert að dýfa sér í sjóinn og það venst furðu hratt. Fátt er meira hressandi en gættu þín og farðu þér ekki að voða.

3. Strandblak á Klambratúni, á Siglufirði, á Flúðum, í Nauthólsvík og víðar um landið er frábær skemmtun þegar veður er stillt. Þú þarft ekki að kunna mikið til að geta leikið þér í strandblaki. Það er ókeypis.

4. Það getur verið gaman að semja sögur til að segja börnum fyrir svefninn eða yrkja vísur sem ríma. Byrjaðu á að finna orð sem ríma og reyndu svo að púsla saman lítilli sögu í bundnu máli. Það er krefjandi og gott fyrir heilann.

5. Það kostar ekkert að fara í heimsókn til vina og vandamanna, nema þú þurfir að keyra langar vegalengdir. Þú færð yfirleitt meira út úr heimsóknum en öllum heimsins sjónvarpskvöldum.

6. Páskaeggjaleit. Laugardagurinn fyrir páskadag er sérsniðinn fyrir foreldrið sem ætlar að fela páskaeggin fyrir börnunum. Það er hægt að gera mjög skemmtilegan leik úr slíkri leit. Ef börnin eru eldri má gera leikinn eilítið kvikindislegri og útbúa gátur í anda Hávamála.

7. Tiltekt er afþreying sem kostar ekkert. Segðu geymslunni stríð á hendur og taktu hana rækilega í gegn. Þér líður vel eftir verkið og ert líklegur til að finna alls kyns gamalt dót sem vekur minningar um liðna tíma. Þær verða ekki metnar til fjár.

8. AA-fundir eru ókeypis þótt tekið sé á móti frjálsum framlögum. Þeir eru ekki lokaðir yfir páskana, þar getur þú heyrt reynslusögur, hitt fólk, hjálpað fólki eða fengið hjálp sjálfur.

9. Fjöruferðir eru hressandi og skemmtilegar, sérstaklega ef börn eru með í för. Leiktu þér eins og barn og safnaðu skeljum, slípuðum steinum eða forvitnilegum fuglshræjum. Það er hressandi að anda að sér sjávarloftinu.

10. Grasagarðurinn í Laugardal er einstök perla á sumrin, sérstaklega í þeirri veðurblíðu sem ríkt hefur undanfarnar vikur. Þar geturðu kynnt þér fróðleik um alls kyns plöntur.

11. Skelltu þér á djammið. DJ París Austursins heldur uppi í brjáluðu stuði í Egilsbúð í Neskaupstað laugardaginn 31. mars. Það er frítt inn og húsið verður opnað klukkan 23.30.

12. Miðvikudaginn 28. mars milli klukkan 19.00 og 20.00 er snjóbrettasýning á Ísafirði þar sem heimamenn sýna listir sínar. Vefur Ísafjarðarbæjar lofar tónlist og fjöri.

13. Leikir með fjölskyldunni kosta ekkert. Farðu með börnunum í snú snú, á leikvöll, í fótbolta eða frisbí. Börnin elska það og það er nærri því öruggt að þú hefur jafn gaman af því og börnin.

14. Ferðamenn greiða tugþúsundir fyrir það eitt að komast til Íslands og sjá sólarupprásina. Það er ómetanlegt sjónarspil, sérstaklega á vorin. Sólarupprásin er núna rétt um klukkan sjö að morgni.

15. Það kostar ekkert að gefa Rauða krossinum fatnað sem þú notar ekki lengur. Farðu í gegnum fataskápinn þinn og settu allt í poka sem þú hefur ekki notað í heilt ár. Gefðu Rauða krossinum fatapokann og gerðu þannig öðrum kleift að nota það sem þú gast ekki notað.

16. Kræklingar vaxa víða í fjörum landsins og eru algjört hnossgæti sem kosta formúu á veitingastöðum. Tíndu eigin kræklinga og búðu til gómsæta rétti.

17. Stundaðu kynlíf. Það skiptir ekki máli hvort það er gott eða lélegt, það er ókeypis og skemmtilegt. Sumir láta til leiðast og greiða fyrir slíkt, en það er bæði bannað, rándýrt og er óþarfi ef þú leggur á þig smá rómantík.

18. Bíó þarf ekki alltaf kosta peninga. Kynntu þér málflutning allra sem eru í framboði í sveitarstjórnarkosningunum í vor. Sláðu upp nöfnum frambjóðenda á Google og kíktu á hvað þeir hafa að segja. Það er algjört bíó. Þú gætir jafnvel fundið einhvern sem þú gætir hugsað þér að kjósa.

19. Hentu í naglasúpu. Losaðu þig við dósirnar sem þú notar aldrei úr eldhússkápnum, allar skrítnu krukkurnar úr ísskápnum og stóra Costco-kassann sem rennur ekki út fyrr en eftir aldarfjórðung. Ef það lyktar sæmilega þá fer það í súpuna. Ef súpan lyktar ekki nógu vel þá er hægt að taka til í kryddhillunni.

20. Taktu til í fataskápnum. Það er að vora og því tilvalinn tími til að koma þykku, dökku vetrarfötunum ofan í kassa til að það sé auðveldara að finna litríku sumarfötin.

Fliegl vagnar og pallar í Malbikið

Fliegl

Push-Off Termo vagnar • Push-Off Termo pallar • Push-Off Termo þegar aðstæður eru erfiðar

Mercedes-Bens 519 ARCTIC EDITION 4x4 21 Manna

*Allar rútur eru með hátt og lágt drif
sjálfskiftar og vel útbúnar
með öllum þægindum*

Allar rútur með verksmiðjuábyrgð

Hafðu samband!
565-2727
892-7502

RAG import - export

Fermast þau bara fyrir gjafirnar?

Sumir vilja meina að flestir unglingar fermist aðeins vegna gjafanna en svo þarf ekki endilega að vera. Hvort sem þau kjósa borgaralega eða kristna fermingu er athöfnin í hugum margra fyrst og fremst vitnisburður um að nú sé unglingurinn kominn „til vits og ára“ og flestir unglingar fagna því, – um leið og þeir taka á móti kærkomnum gjöfum og faðma gamla frændur og frænkur.

Margrét H. Gústavsdóttir
margret@dv.is

Í bók sinni Merkisdagar á mannsævinni skrifar Árni Björnsson að fermingargjafir hafi ekki byrjað að tíðkast á Íslandi fyrr en um miðja 19. öld. Fyrst um sinn voru þær aðallega eitthvað sem kom ungmenninu að gagni og voru hugsaðar sem veganesti inn í fullorðinsárin.

Seinna myndaðist hefð fyrir því að gefa bækur og flíkur en með tímanum urðu peningar og skartgripir líka vinsælar fermingargjafir. Í sveitum fengu börnin gjarna kindur, reiðtygi eða hesta í fermingargjöf, og tíðkast sá siður enn hjá þeim sem alast upp í sveitinni.

VASAÚR, HÚSGÖGN OG SKATTHOL

Á þriðja áratug síðustu aldar urðu vasaúr algeng fermingargjöf fyrir stráka og síðar komu armbandsúrin til sögunnar fyrir bæði kynin.

Það var svo ekki fyrr en eftir miðja síðustu öld að húsgögn urðu vinsælar fermingargjafir og sum fermingarbörn voru svo heppin að allt herbergið var tekið í yfirhalningu. Með því skyldi barnaskapurinn að baki. Skatthol og kommóður voru gríðarlega vinsælar gjafir í mörg ár en þau eru sjaldséð í dag þrátt fyrir að vera einstaklega falleg og skemmtileg hönnun.

Eftir því sem efnahagur og velsæld þjóðarinnar varð meiri, urðu fermingargjafirnar flottari. Árum saman var hvers konar útilegubúnaður mjög vinsæll til fermingargjafa enda fyrsta útilegan eftir fermingu einnig ákveðin vígsla inn í manndóminn. Saltvík, Þjórsárdalur, Húsafell, Uxi, Eldborg, Ein með öllu og fleiri útileguhátíðir um verslunarmannahelgar eru enn í minnum hafðar hjá ákveðnum kynslóðum enda ýmislegt þar sem þar gerðist sem ekki verður tíundað hér.

AKAI, PIONEER OG JVC – HRINGJA ÞESSI NÖFN EINHVERJUM BJÖLLUM?

Upp úr 1970 byrjuðu hljómflutningstæki að ryðja sér til rúms sem vinsælasta fermingargjöfin en betri borgarar fóru að gefa börnum sínum utanlandsferðir. Hin svokölluðu bjútíbox urðu einnig mjög vinsæl gjöf þessum árum, þá aðallega fyrir pjattaðar stelpur.

Hljómflutningstæki voru vinsæl fermingargjöf í að minnsta kosti þrjá áratugi og það sama má segja um orðabækur. Miklu skipti þó að hljómtækin væru af réttri gerð og Marantz, Akai, JVC og Pioneer voru á tímabili talin það eina sem skipti máli. Í dag er óhætt að fullyrða að fartölvur, utanlandsferðir og peningagjafir tróni á toppnum yfir það sem unglingarnir óska sér helst þótt sum brosi eflaust kurteislega þegar þau þiggja Passíusálmabók eða fallegt armbandsúr.

FERMINGARGJAFIR SÍÐUSTU FIMM ÁRATUGINA

FERMING 1967: EITT FALLEGT ARMBANDSÚR SEM ENN ER Í FULLRI NOTKUN.

FERMING 1974: PENINGAR, SKARTGRIPIR OG SVEFNPOKI. FERMINGARFÖTIN VORU FLAUELSDRAGT KEYPT Í KARNABÆ.

FERMING ÁRIÐ 1981: 35MM RICHO-MYNDVÉL OG SEIKO-ARMBANDSÚR.

FERMING 1984: IKEA-HÚSGÖGN, ORÐABÓK OG AKAI-HLJÓMTÆKI.

FERMING 1986: YFIRHALNING Á HERBERGI, SKARTGRIPIR, SVEFNPOKI OG ARMBANDSÚR FRÁ SEIKO.

FERMING SVEITASTELPU ÁRIÐ 1991: REIÐHNAKKUR OG BEISLI. RÚM OG HLJÓMFLUTNINGSTÆKI. MEÐ FYLGDI GEISLADISKUR MEÐ VANILLA ICE.

FERMING SVEITASTRÁKS 1997: HLJÓMFLUTNINGSGRÆJUR SEM TÓKU 61 GEISLADISK OG GÓÐUR REIÐHESTUR.

FERMING ÁRIÐ 2000: TECHNICS SL 1210-PLÖTUSPILARI.

FERMING 2012: FERÐ Í FÓTBOLTASKÓLA TIL ÚTLANDA, MYNDAVÉL OG PENINGAR.

FERMING 2016: FÓTBOLTA- OG TÓNLEIKAFERÐ TIL ÚTLANDA, PENINGAR OG FRÆÐSLUBÆKUR.

Menntaskóli í tónlist | menton.is

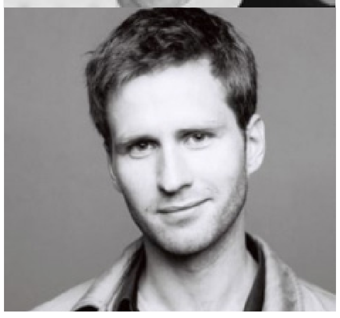
Tónlistarnám í takt við framtíðina

Nú er opið fyrir umsóknir í Menntaskóla í tónlist fyrir skólaárið 2018-2019. Skólinn er stofnaður af Tónlistarskólanum í Reykjavík og Tónlistarskóla FÍH og býður upp á fjölbreytt tónlistarnám í rytmískri og klassískri tónlist. Námið er góður valkostur fyrir þá sem vilja stunda fjölbreytt tónlistarnám í skapandi og skemmtilegu umhverfi. MÍT býður upp stúdentsbraut þar sem hægt er að ljúka stúdents prófi með tónlist sem aðalnámsgrein og einnig almenna tónlistarbraut sem hentar nemendum sem stunda nám við aðra framhaldsskóla en hafa áhuga á að stunda metnaðarfullt tónlistarnám á framhaldsskólastigi.

MÍT opnar fyrir umsóknir

Kynntu þér námið á heimasíðu skólans: **menton.is.** Umsóknarfrestur er til 21. apríl og inntökupróf verða haldin í lok apríl/byrjun maí.

Sótt er um námið á **menton.is.**



Tvífarar vikunnar

Tvífarar vikunnar í þetta skiptið eru leikararnir Hilmir Snær Guðnason og Noha Wyle. Hilmir ætti að vera flestum Íslendingum kunnur enda einn ástælasti leikari þjóðarinnar en Noah gerði garðinn frægan í þáttunum Bráðavaktin sem voru sýndir á RÚV á sínum tíma. Munnsvipurinn er einstaklega líkur en það er þá helst nefið sem skilur þá að.

Hver er hann?

- Hefur samið orðabók með föður sínum
- Er mikill hlaupari og hefur hlaupið í Berlínarmaraþoninu
- Snapchat-stjarna og duglegur að mynda borgina
- Tveggja barna faðir og kvæntur danskennara
- Hefur setið í stjórnlagaráði, á Alþingi og vill komast í borgarstjórn Reykjavíkur

PAWEL BARTOSZEK

Hvaða ár?

- Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, fagnaði eins árs afmæli sínu.
- Björgvin Halldórsson var kosinn poppstjarna ársins á stórtónleikum í Laugardalshöll.
- Arnold Schwarzenegger lék í sinni fyrstu mynd í Bandaríkjunum, Hercules in New York.
- Dwight D. Eisenhower Bandaríkjaforseti lést þetta ár og Hilmir Snær Guðnason leikari fæddist.
- Abbey Road, tólfta breiðskífa Bítlanna, kom út.

SVAR: 1969

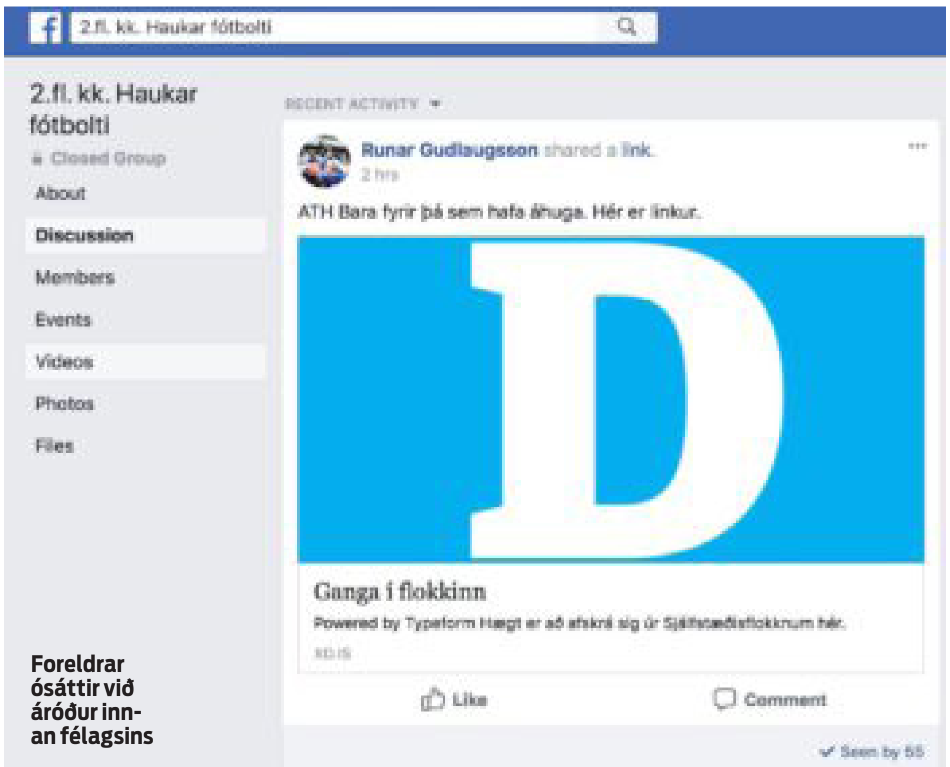
Þjálfarar hvöttu drengi til að skrá sig í Sjálfstæðisflokkinn:

„Ekkert vandamál, ekkert vesen“

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is

Foreldrar nokkurra drengja í öðrum flokki karla í knattspyrnu hjá Haukum í Hafnarfirði eru ósáttir við það sem þeir segja vera kosningaáróður Sjálfstæðisflokksins innan félagsins. Að sögn þeirra var æfing hjá drengjunum, sem eru 17 til 19 ára gamlir, stytt fimmtudaginn 8. mars til að þeir gætu farið í Valhöll og skráð sig í flokkinn og drengjunum sagt að hann væri sá eini sem myndi standa við að reisa knattspyrnuhöll á Haukasvæðinu.

Þá setti Rúnar Guðlaugsson aðstoðarþjálfari færslu inn á lokaða síðu annars flokks með hlekk á síðu Sjálfstæðisflokksins þar sem hægt var að skrá sig. Við hana stóð „ATH Bara fyrir þá sem hafa áhuga.“



Foreldrar ósáttir við áróður innan félagsins

„Óbeint og andlegt ofbeldi“

Að sögn foreldra, sem ekki vilja láta nafns síns getið, voru drengirnir hvattir til að skrá sig og þeir hafi ekki þorað annað af ótta við að missa sæti sitt í liðinu. Sumir þeirra hafi hvorki haft áhuga né sannfæringu fyrir því að skrá sig í Sjálfstæðisflokkinn, en orð þjálfarans og félagslegur þrýstingur innan liðsins hafi att þeim út í það. Foreldrarnir tala um „óbeint og andlegt ofbeldi“ í því samhengi.

Salih Heimir Porca, aðalþjálfari annars flokks, segir það rangt að æfing hafi verið stytt. Æfingarnar séu ávallt á sama tíma. „Ég get sýnt það og sannað. Það er ekkert leyndarmál.“ En hann segist hafa talað við drengina og bent þeim sem væru Sjálfstæðismenn á að kjósa vissa frambjóðendur vegna kosningaloforða. Einnig væri velkomið að þeir sem ekki væru Sjálfstæðismenn myndu skrá sig til að geta kosið. Salih segir:

„Samkvæmt formanni knattspyrnudeildar Hauka er stefna félagsins skýr. Það eru prófkjör og kosningar hjá Sjálfstæðismönnum í Hafnarfirði og við erum að bíða eftir að fá að byggja íþróttahús fyrir Hauka á meðan það er þriðja húsið í gangi hjá FH. Stjórn Hafnarfjarðarbæjar er ekki að gera neitt fyrir Hauka. Stefna félagsins er að gera hvað sem er og kjósa hvern sem er sem vill byggja íþróttahús. Í prófkjöri Sjálfstæðismanna voru frambjóðendur að lýsa því yfir að ef þeir kæmust til valda þá myndu þeir hjálpa til við að byggja húsið.“

Segir krökkum mismunað á Íslandi

Sjálfstæðismenn eru í meirihluta í Hafnarfirði en í júní árið 2017 lentu þeir í andstöðu við samstarfsflokk sinn, Bjarta framtíð, vegna byggingar íþróttamannvirkja. Sjálfstæðismenn vildu byggja tvo yfirbyggða knattspyrnuvelli, á svæðum FH og Hauka, sem hefðu kostað á bilinu 300 til 400 milljónir árlega í fjögur ár. Tillagan var felld með sex atkvæðum gegn fimm á átakafundi og þá hrikti í stoðum meirihlutasamstarfsins.

Er ekki óeðlilegt að íþróttafélag sé að beina stjórnmálalegum tilmælum til drengja?

„Ég spyr á móti. Er það ekki óeðlilegt að FH fékk 1.300 milljónir síðustu 10 ár en Haukar fengu 100 milljónir. Við erum að æfa í 10 stiga frosti stundum. Allir borga skatta á Íslandi. Er það sanngjarnt að Kópavogur eigi tvö íþróttahús og 150 leikmenn í öðrum flokki. Þeir geta smalað öllum bestu knattspyrnumönnum Íslands af því að þeir æfa inni. Á meðan fáum við enga knattspyrnumenn heldur fara þeir allir frá okkur af því að við eigum ekki hús. Ég er frá Bosníu Hersegóvínu sem er rosalega spillt og pólitíkusarnir eru búnir að hirða landið. Þetta er nútímalandið. Af hverju er verið að mismuna krökkum á Íslandi?“

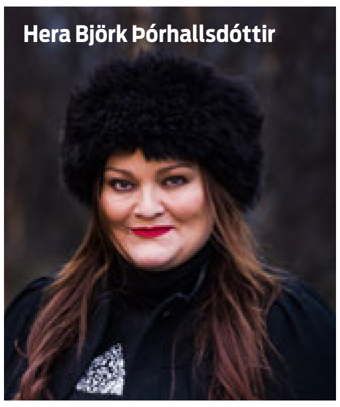
Þá segir Salih alrangt að drengirnir hafi verið beittir óeðlilegum þrýstingi og að foreldrar væru ósáttir. Fundir hafi verið haldnir vegna málsins og Salih játar að eitt og eitt foreldri hafi gert athugasemdir. „98 prósent foreldra eru mjög ánægð og hvetja alla til að kjósa þann sem vill byggja íþróttahús. Ekkert vandamál, ekkert vesen.“

En hvað með þá drengi sem þora ekki annað en að skrá sig vegna félagslegs þrýstings?

„Það er lygi! Meira en helmingur krakkanna eru Sjálfstæðismenn. Þetta er lygi. Það er búið að halda fund um þetta og allt er í góðu. Við stöndum enn þá við þetta og ég hvet alla til að kjósa. Ég myndi kjósa andskotann til að byggja hús í Hafnarfirði.“

Þá segir hann að þetta mál hafi engin áhrif á valið í byrjunarlið annars flokks. Þar sé það einungis frammistaðan inni á vellinum sem ráði úrslitum. ■

325g
MARSIPANAR
4
325g
GLEÐILEGA PÁSKA
4
460g
Hraun egg
5,5
GLEÐILEGA PÁSKA
APPOLO LAKKRÍS
PÁSKAEGG
með fylltum lakkrís
5
APPOLO LAKKRÍS
PÁSKAEGG
NÝTT
með piparfylltum lakkrís
5
Naunau!
Bleikt Appolo-egg!
Hvernig egg
vilt þú?
GLEÐILEGA PÁSKA
Taktu þátt í páskaleik Góu á góa.is, skoðaðu páskaspána þína
og fáðu þinn eigin málshátt.
GOA.IS


Hera Björk Þórhallsdóttir

Lítt þekkt ættartengsl

Oddvitinn og söngdívan

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir var í síðustu viku kynnt sem oddviti Viðreisnar í Reykjavík í komandi sveitarstjórnarkosningum. Í félagatali Félags kvenna í atvinnulífi titlar hún sig sem fjárfesti, frumkvöðul og forstjóra. Nú síðast starfaði hún sem forstjóri ferðaþjónustufyrirtækisins Gray Line á Íslandi. Þá var hún um árabil forstjóri og einn af eigendum Pizza Hut á Íslandi og Finnlandi.

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, oddviti Viðreisnar í Reykjavík

Þórdísi Lóu var hent beint út í djúpu laugina þegar hún mætti í viðtal hjá sjónvarpsmanninum Sindra Sindrasyni í beinni útsendingu í fréttum Stöðvar 2 strax eftir að listinn var kynntur. Sindri var afar ágengur í viðtalinu og kom það Þórdísi Lóu augljóslega í opna skjöldu. Öll viðtöl verða auðveld eftir þessa eldskírn.

Yngri systir Þórdísar Lóu er hin þjóðþekkta söngkona Hera Björk Þórhallsdóttir. Hera Björk var nýlega í forsíðuviðtali hjá tímaritinu MAN þar sem hún greindi frá því að hún væri í löggildingarnámi í fasteignasölu og hvernig að hún hefði tekið andlega og líkamlega heilsu sína í gegn.

Framleiða Okkar pestó, ágóði mun renna til Barnaspítala Hringsins

Vinkonurnar **Anna Katrín, Árný Anna, Elín Helga, Hildur Inga og Ísabella** eru allar á tvítugsaldri og nemendur á lokaári í Versló og stefna þær á útskrift þann 26. maí næstkomandi. Í verkefni í frumkvöðlafræði ákváðu þær að vinna pestó frá grunni og ef ágóði verður af sölunni hyggjast þær gefa hann til Barnaspítala Hringsins.

Hópurinn ásamt Pálínu kennara (lengst til vinstri), á kynningu.

Við erum allar saman í bekk og á sömu braut, við erum á viðskiptahagfræðibraut og innan viðskiptasviðsins er frumkvöðlafræðin. Í rauninni heitir áfanginn sem við erum í þjóðhagfræði 313, en aftur á móti felur hann í sér þetta frábæra frumkvöðlaverkefni sem er skyldufag á viðskiptabraut," segir Elín Helga.

Keppa á vörumessu í Smáralind í apríl

„Allir viðskipta- og hagfræðibekkirnir í skólanum taka þátt í þessu skemmtilega verkefni, en keppnin, sem verður haldin á Vörumessunni í Smáralind helgina 7.–8. apríl næstkomandi, verður stærri en hún hefur verið áður þar sem tveir árgangar frá Verzló taka þátt í henni.

Keppnin einkennist af miklum fjölbreytileika. Hún skiptist niður í ýmiss konar verðlaun, svo sem matarverðlaun, bestu framleiðslu, bestu lokaskýrsluna og svo framvegis. Til dæmis er eitt mjög flott verkefni úr okkar bekk sem heitir Stjörnuhiminn og er hönnunarvara. Einnig er mikið um sælkeravörur á borð við saltkaramellur, brjóstsykur og sleikjóa," segir Anna Katrín.

Sjá sjálfar um allt framleiðsluferlið

Af hverju að velja að gera pestó, hvernig ákváðuð þið hvað þið vilduð gera og hvernig var framleiðsluferlið?

„Fyrirtækið Okkar pestó var ein af mörgum hugmyndum okkar í upphafi. Við vorum lengi að komast að niðurstöðu, þar sem við vorum með margar hugmyndir uppi á borði, en að lokum komumst við að því að pestó-hugmyndin var sú besta að okkar mati. Hugmyndin okkar spratt upp í matarhléi þegar Árný kom með pasta með heimagerðu pestó mömmu sinnar í nesti og lyktin fangaði athygli vinahópsins og allir vildu smakka. Eftir að hafa borið hugmyndina upp við þó nokkra, voru margir sem sýndu mikinn áhuga og hvöttu okkur áfram með framleiðsluna.

Við sjáum sjálfar um allt framleiðsluferlið. Við byrjum með tóma krukku og endum með fullunna vöru. Við vinnum að framleiðslu vörunnar í löggiltu og vottuðu eldhúsi. Við kaupum inn þá framleiðsluþætti sem þarf til gerðar vörunnar. Við vorum með uppskrift að pestó í höndunum sem við unnum með og gerðum að Okkar pestó. Umbúðirnar og útlit skipta okkur miklu máli og við sáum að mestu leyti um það sjálfar, en fengum hins vegar Prentmet til þess að aðstoða okkur við hönnun vörumerkisins," segir Hildur Inga.

Okkar pestó sló í gegn á Facebook-síðu

„Við höfum verið duglegar að auglýsa vöruna á samfélagsmiðlum. Nýlega bjuggum við til Facebook-síðu sem sló virkilega í gegn, en þar setjum við inn upplýsingar sem tengjast framleiðsluferlinu og hvernig fólk getur nálgast vöruna. Einnig erum við með Instagram-síðu þar sem við leyfum fólki að fylgjast með á myndformi. Viðtökurnar hafa verið frábærar, og við erum ótrúlega ánægðar með þær," segir Ísabella.

Vinkonurnar ætla allar nema ein beint í háskólanám Verzló. Anna Katrín er ekki ákveðin með hvaða nám hún ætlar í, en stefnir líka á að læra frönskuna betur. Elínu Helgu langar að verða endurskoðandi og stefnir á viðskiptafræði og síðan meistaranám í endurskoðun og reikningshaldi. Hildur Inga segir að viðskipta- eða hagfræðinámið í HR heilli mest og frumkvöðlaáfanginn hafi vakið áhuga hennar á fyrirtækjarekstri. Ísabella stefnir á rekstrarhagfræði í HR. Árný Anna ætlar hins vegar að taka sér árs hlé frá námi og flytur til Svíþjóðar í lok sumars og verður au pair hjá frænku sinni. „Hún og maðurinn hennar eru bæði læknar og með þrjú lítil börn, svo það er nóg að gera hjá þeim og verður mikil breyting fyrir þau að fá mig út til sín. Ég stefni á að læra sænsku og sálfræðin heillar mig mikið."

Ætlið þið að halda áfram með Okkar pestó, jafnvel þróa hugmyndina frekar?

„Eins og er höfum við ekkert ákveðið hvort við ætlum að halda áfram með fyrirtækið eftir menntaskóla. Til að byrja með ætlum við bara að njóta þess að vera í þessum áfanga og sjá hvert hann leiðir okkur. Ef þetta gengur rosalega vel þá væri það alveg tilvalið að halda áfram með þetta, þar sem okkur finnst þetta vera virkilega skemmtilegt og við náum mjög vel saman," segir Árný Anna. „Ef ágóði verður af sölunni, höfum við hugsað okkur að gefa hann til Barnaspítala Hringsins."

Vinkonurnar stunda ekki bara námið, heldur eru ýmist að vinna með og/eða æfa íþróttir.
Anna Katrín: „Ég æfi handbolta með íþróttafélaginu Gróttu. Einnig vinn ég í heilsuræktarstöðinni World Class á Seltjarnarnesi."
Elín Helga: „Ég stunda handbolta af krafti með íþróttafélaginu Val. Jafnframt tek ég að mér vaktir í versluninni Cintamani þegar tími gefst."
Hildur Inga: „Ég vinn vaktir í símaverinu á Domino's. Ég er mikið náttúrubarn og nýt þess mikið að fara í göngutúra í Elliðaárdalnum, auk þess reyni ég að stunda líkamsrækt þegar tími gefst til."
Ísabella: „Ég er í 40% vinnu með náminu í blómabúðinni Burkna sem er í Hafnarfirði. Einnig reyni ég að mæta á æfingar hjá World Class fimm sinnum í viku."
Árný Anna: „Ég vinn í Rammagerðinni á Skólavörðustíg með skólanum, en ég vinn aðra hverja helgi og svo einn virkan dag í viku. Ég reyni einnig að vera dugleg að hreyfa mig og mæta í ræktina nokkrum sinnum í viku."

„Bjáni, en meinti vel"

Leikarinn **Jóhann G. Jóhannsson** hefur komið víða við í leiklistinni og leikur jöfnum höndum á sviði, sjónvarpi og í kvikmyndum, en sú nýjasta er Víti í Vestmannaeyjum, þar sem Jói leikur föðurinn og þjálfarann Tóta. Hann leikur einnig í Icelandic Sagas – The Greatest Hits, sem sýnd er í Hörpu. Jói gaf sér tíma frá leiklistinni til að svara nokkrum spurningum fyrir lesendur DV.

Ef þú þyrftir að breyta, hvað myndirðu vilja heita annað en Jóhann eða vera annað en leikari. Krummi og vera ofurhetja.

Hverjum líkist þú mest? Sjálfum mér.

Hvað halda margir um þig sem er alls ekki satt? Að ég sé fullkominn.

Í hverju finnst þér þú vera betri en aðrir? Í sannleika, flestu ...

Hvað viltu að standi skrifað á legsteininum þínum? Jóhann G. Jóhannsson – Bjáni, en meinti vel.

Sex ára barn spyr þig hvort að jólasveinninn sé til. Hvernig svarar þú? Trúir þú á jjólasveininn?

Hvernig myndirðu lýsa litnum gulur fyrir blindum manni? Hlýr, glaður og smá velgjulegur.

Hvaða lag skammastu þín mest fyrir að hafa haldið upp á? ‚Ekki neitt. Ég komst yfir það. Dýrkaði Wham þegar það var ekki kúl, dýrka Michael Jackson og það er yfirleitt ekki kúl. En það fer í hringi.

Hvað ætti ævisagan þín að heita? „Bjargaði lífi sínu með dansi."

Hvaða bíómynd hefurðu séð oftast? Líklegast „Singing in the Rain", horfði þar til spólan slitnaði.

Hvað var í tísku þegar þú varst yngri en er það ekki lengur? Ég held að flest hafi komið aftur. Nema kannski sólgleraugun með málningarslettum og rimlum.

Að hverju getur þú alltaf hlegið? Sjálfum mér. Sorglegt en satt.

Hvað er það furðulegasta sem þú hefur keypt? Sólgleraugu með málningarslettum.

Hvert er versta hrós sem þú hefur fengið? Þú varst frábær í ... Nei, það varst ekki þú ...

Heilsarðu frægum Íslendingum úti á götu, þótt þú þekkir þá ekki persónulega? Já, algjörlega. Ef þeir heilsa ekki til baka elti ég þá þar til þeir gera það.

Hverju laugstu síðast? Að ég elti fræga Íslendinga ef þeir heilsa mér ekki.

Um hvað geta allir í heiminum verið sammála? Að ást sé nauðsynleg.

Ef þú mættir bæta við ellefta boðorðinu, hvernig hljómaði það? Þú skalt borða hollt og hreyfa þig og vera ófeiminn að leita hjálpar.

Hvaða áhugamál myndirðu ekki sætta þig við að maki þinn stundaði? BDSM.

Hvaða hljóð fer mest í taugarnar á þér? Tyggjósmjatt (en ég er að reyna að hugleiða frá mér það sem fer í taugarnar á mér því það er engum að kenna nema mér).

Hvaða frægu persónu leistu upp til en sérð eftir því í dag? Ég kannski sé ekki eftir því að hafa litið upp til hans því það var vegna hans hæfileika, en Bill Cosby var ekki sá sem ég hélt.

Hvaða viðburð sérðu mest eftir að hafa misst af? Fimmtugsafmæli pabba. 15 ára og hljómsveitin mín ætlaði að spila þar en föttuðum ekki að það var milli kl. 17–20. Vorum að æfa og mættum svo og þá var allt búið. Spiluðum þó í 60 ára afmælinu (með Ragga Bjarna).

Hver er lélegasti fimmaur sem þú hefur heyrt? Það eru svo margir sem koma frá mér daglega, erfitt að velja. Ég reyni oft að finna botninn til að geta spyrnt mér upp.

Hvað er löglegt í dag en verður það líklega ekki eftir 25 ár? Að flokka ekki.

Hver er versta vinnan sem þú hefur unnið? Líklega byggingarvinna um jól í handlangi. Versta leikhúsvinna var líklega að leysa af í plöntunni í Hryllingsbúðinni.

Um hvað varstu alveg viss þangað til þú komst að því að þú hafðir rangt fyrir þér? Allt, ég er alltaf viss um að ég hafi rétt fyrir mér þangað til ég kemst að því að ég hafði rangt fyrir mér.

Í hvaða íþróttagrein finnst þér að keppendur ættu að leika ölvaðir? Skíðagöngu með byssu ... Það væri áhugavert.

Hvaða kvikmynd þætti þér helst við hæfi að breyta í söngleik?
Víti í Vestmannaeyjum.

Nú labbar mörgæs með kúrekahatt inn um dyrnar hjá þér. Hvað segir hún og af hverju er hún þarna? „Stikkem up." Til að ræna mig sjálfinu.

Hvað er framundan um helgina? Sýna Icelandic Sagas í Hörpu, hitta fjölskyldu og vini og njóta páskanna með drengjunum mínum og konu.

DORMA
Láttu drauminn rætast

Fermingardagar

www.dorma.is
VEFVERSLUN
ALLTAF OPIN

FERMINGAR TILBOÐ + DÚNKODDI

NATURE'S REST
heilsurúm með Classic botni

Nature's Bedding

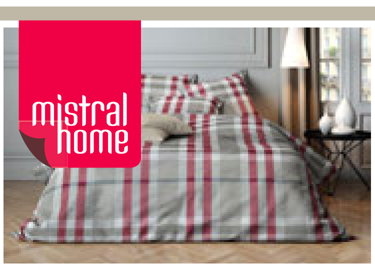
Aukahlutur á mynd: Helsinki höfuðgafl.
Val um þrjá liti á botni: Hvítt, svart og grátt.

Öllum fermingartilboðum á rúmum fylgir Scandinavian Bedding dúnkoddi að verðmæti **4.900 kr.**

Nature's Rest með Classic botni og fótum

Stærð í cm	Fullt verð	Fermingartilboð
80x200	55.900	**45.900**
90x200	59.900	**49.900**
100x200	63.900	**53.900**
120x200	69.900	**59.900**
140x200	79.900	**69.900**

NATURE'S REST | SVÆÐASKIPT POKAGORMAKERFI | BURSTAÐIR STÁLFÆTUR | STERKUR BOTN | 320 GORMAR PR FM² | GÓÐAR KANT



mistral home

REGENCY SCOTT - taupe-red

COLOURBLOCK - greyge

NÝ SENDING ENN MEIRA ÚRVAL

HASTI - blue dark

MISTRAL HOME sængurföt

Sængurfötin frá Mistral home eru úr bómullarsatíni, með vönduðum hnöppum.
Þau eru ofin úr 300 gsm bómullarþræði sem tryggir frábæra endingu, viðkomu og mýkt.

Mistral Home sængurföt
Fullt verð: 8.900 kr.
FERMINGARTILBOÐ
aðeins **6.900 kr.**

DIYANA - coral

REGENCY SCOTT - soft-blue

MIST CHECK - grey-blue

TILBOÐ
50%
AFSLÁTTUR

DAGMAR 2,5 & 3ja sæta

Ljós- eða dökkgrátt áklæði.

2,5 sæta: 169 x 89 x 87 cm
Fullt verð: 69.900 kr.

3ja sæta: 200 x 89 x 87 cm
Fullt verð: 79.900 kr.

Aðeins **34.950 kr.** **39.950 kr.**

Scandinavian Bedding

FERMINGAR TVENNUTILBOÐ

SB-sæng 135 x 200 cm. 85% smáfiður og 15% hvítur andadúnn. 100% bómullarver.
Fullt verð: 9.900 kr
SB-koddi 50 x 70 cm. 70% smáfiður og 30% hvítur andadúnn. 100% bómullarver.
Fullt verð: 4.900 kr

Fullt verð samtals:
14.800 kr.

TVENNUTILBOÐ

Aðeins **9.900 kr.**

Opnunartími um páskana
Miðvikud. kl. 10-18
Laugard. kl. 11-17 (11-16 Akureyri)
Lokað skírdag, föstudaginn langa, páskadag og 2. í páskum

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

DORMA
Láttu drauminn rætast

DV 28. mars 2018
12. tölublað | 108. árgangur | Leiðbeinandi verð 995 kr.
dv.is/frettaskot | askrift@dv.is | Sími 512 7000

Hvað segir mamma?

Kvikmyndin Víti í Vestmannaeyjum, eftir handriti Gunnars Helgasonar, var frumsýnd um helgina. Gera má ráð fyrir að fólk, unga kynslóðin þá sérstaklega, muni flykkjast á myndina yfir páskana.

Hinn þrettán ára gamli Lúkas Emil Johansen fer með eitt af aðalhlutverkum myndarinnar en hann er sonur Ingibjargar Daggar Kjartansdóttur, annars ritstjóra Stundarinnar. Ljóst er að þarna fer efnilegur drengur sem gæti náð langt, bæði á sviði leiklistar og í fótboltanum, sem hann æfir með KR.

Hvað segir mamma Lúkasar um Víti í Vestmannaeyjum og frammistöðu stráksins í myndinni?

„Ég vissi ekkert hverju ég ætti von á þegar ég mætti á hátíðarsýninguna, en um leið og myndin hófst hvarf allur ótti og ég fylltist þakklæti og gleði.

Myndin er ofboðslega vel gerð, fyndin og skemmtileg þótt sagan sé dramatísk. Krakkarnir blómstra í sínum hlutverkum, mér fannst þau öll æðisleg og Lúkas Emil líka. Best var samt að skilaboðin eru mikilvæg, að ekkert barn á að búa við ofbeldi."

Hefur hann alltaf haft áhuga á leiklist og fótbolta?

„Lúkas Emil ákvað þriggja ára að verða leikari, skráði sig á öll námskeið, setti upp leiksýningar og fór ekki fram hjá stóru leikhúsunum án þess að spyrja hvenær hann fengi að stíga á svið. Það er dýrmætt að læra strax í æsku að draumar geta ræst ef þú leggur hart að þér. Hvað fótboltann varðar þá kom rúta að sækja KR-ingana í Vesturbæjarskóla þegar hann var sex ára. Allur bekkurinn fór og hann með, þar til hann lærði að elska boltann."

Stefnir hann á atvinnumennsku í fótbolta eða kannski leiklist?

„Annað hvort. Það er draumurinn. Sjáum hvað setur."

Bjóða upp á sýningu Ég man þig í Bakka, tökustað myndarinnar

Kvikmyndin Ég man þig, sem gerð er eftir samnefndri bók Yrsu Sigurðardóttur, var að hluta kvikmynduð í Bakka í Grindavík, sem er ein elsta uppistandandi verbúð á Suðurnesjum. Minja- og sögufélag Grindavíkur eignaðist húsið í maí 2015 og hefur síðan unnið að því að gera það upp.

Til allrar hamingju fyrir framleiðendur myndarinnar voru framkvæmdir við Bakka enn á undirbúningsstigi þegar tökur voru að byrja, en að þeirra sögn var húsið eins og klippt út úr þeirra draumahugmyndum um tökustað fyrir myndina. Tökur fóru fram í lok árs 2015.

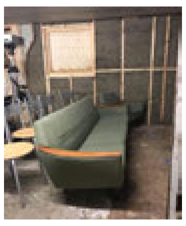
„Félagið hyggst gera húsið upp og hefja til vegs og virðingar að nýju. Vonir standa til að í framtíðinni muni það hýsa byggðasafn okkar Grindvíkinga og aðra menningartengda starfsemi," segir Marta Karlsdóttir, sem er gjaldkeri félagsins.

Fyrir stuttu bauð félagið upp á sýningu á Ég man þig, Bakka og verður önnur sýning nú um páskana, 30. mars klukkan 20. Miðaverð er 500 krónur og rennur til uppbyggingar hússins og komast færri að en vilja, en einungis 30 geta séð myndina í hvert sinn. Er líklega einsdæmi að hægt sé að sjá kvikmynd hér á landi í tökustað hennar.

Þeir sem vilja taka þátt í starfi Minja- og sögufélagsins geta fundið félagið á Facebook og kíkt á opna fundi í Kvennó sem eru flest miðvikudagskvöld klukkan 20.00.

Sýningarsalurinn í Bakka.

Bakki án endurbóta


Eftir fyrri sýninguna er búið að uppfæra að hluta í VIP-aðstöðu.