

VÆNDISHÚSIÐ VIÐ TÚNGÖTU
 ■ Maddama gerði stúlkur út

VERSTU LÖG
 SÖNGVAKEPPNINNAR OG ÞAU SEM ÁTTU AÐ VINNA

8. FEBRÚAR 2019 / 6. TBL. 109. ÁRG. / VERÐ 995 KR.

DV

ÆVINTÝRIÐ BUIÐ

Guðni Bergsson

TÓK ENGA BÓNUSA

■ Misbýður að heiðursformaðurinn bjóði sig fram ■ Ráðning Hamrén fagleg

Hera Björk

Hlaut ekki framheila-skada þegar ég grenntist

■ Vann í sjálfri sér og breytti matarvenjum

ÁSGERÐUR JÓNA FYRIR DÓM

■ Deilur um jólamat dragast á langinn

Þetta kostuðu listaverkin

■ 300 milljóna króna verk í miðbænum

Sigraðist á matarfíkn og alkóhólisma

■ Stór áföll í lífi Jónu Kristínar Sigurðardóttur

Alræmdustu barnaníðingar Íslands

■ Brjóta af sér aftur og aftur

Margar gerðir af FARANGURSBOXUM

Dráttarbeisli
 undir flestar tegundir bíla

VÍKURVAGNAR

Hyrjarhöfða 8 - vikurvagnar.is - Sími 577 1090

Aldrei að skafa! Með Webasto bílahitara

Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis

Webasto
 Feel the Drive

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



Síðustu orðin

„Að deyja er leiðinlegt“

– Richard Feynman (1918–1988),
eðlisfræðingur, rithöfundur og
margt fleira.

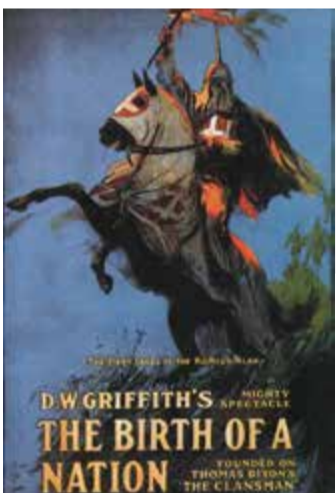
Á þessum degi, 8. febrúar



1587 – Mary Stuart Skotlandsdrottning er líflátin vegna gruns um að hún hafi verið vidriðin áform um að myrða frænku hennar, Elísabetu I. Englandsdrottningu.



1837 – Richard Johnson verður fyrstur manna kosinn af bandarísku öldungadeildinni í embætti varaforseta Bandaríkjanna.



1915 – Umdeild kvikmynd D.W. Griffith, Birth of a Nation, er frumsýnd í Los Angeles.



1950 – Stasi, austurbýska öryggisloð-reglan, er stofnuð.



1974 – Síðasta áhöfn bandarísku geimstöðvarinnar Skylab 4 kemur til jarðar eftir 84 daga dvöl í geimnum.

Deilur um jólamat dragast á langinn

Erla Dóra
erladora@dv.is



Aðalmeðferð kærumáls Kolbrúnar Daggar Arnardóttur gegn Ásgerði Jónu Flosadóttir, formanni Fjölskylduhjálpar, var frestað í annað sinn á miðvikudaginn eftir að aðilaskýrslur voru teknar. Kolbrún stefndi Ásgerði eftir að sú síðarnefnda nafngreindi hana í útvarpi sem skjólstæðing samtaka sinna. Ástæðan var sú að DV birti nafnlausu frásögn Kolbrúnar af því hversu slæm matarúthlutun Fjölskylduhjálpar var fyrir jólin 2017. Aðalmeðferð var upphaflega á dagskrá í september á síðasta ári en var frestað því aðilar málsins töldu sig geta náð sáttum. Sættir tókust þó ekki og aftur var boðað til aðalmeðferðar á miðvikudaginn. Eftir að aðilaskýrslur voru teknar af þeim Kolbrúnu og Ásgerði vildi dómari ræða við aðila og lögmennina en í kjölfar þess fundar var þinghaldi frestað að nýju.

Landspekkt kona

„Hvað átti ég að gera? Þetta var það sem þau ætluðu okkur í jólamatinn. Ég varð fyrir miklu áfalli,“ sagði Kolbrún fyrir dómi aðspurð um ástæðu þess að hún hefði ekki haft samband beint við Fjölskylduhjálpar með umkvartanir sínar. Í matarúthlutuninni var engan hátíðarmat að finna og mikið af útrunnum vörum. Kolbrún sagði söguna af vonbrigðum sínum í DV í kjölfar úthlutunarinnar. Frásögnin var í skjóli nafnleyndar, en Kolbrún vildi hlífa börnum sínum við því að skólafélagar þeirra fréttu af bágru stöðu fjölskyldunnar. Sonur hennar hafði lent í miklu einelti og ekki var á það bætandi.

Fyrir dómi hélt Ásgerður því þó fram að hún hefði ekki nafngreint Kolbrúnu sem skjólstæðing fjölskylduhjálpar. Kolbrún sjálf hefði nafngreint sig í fyrri umfjöllun um

fjárhagsvandræði. „Ég var ekki að rjúfa neinn trúnað þar sem manneskjan var búin að auglýsa sig sjálf. Hún hafði ítrekað komið fram undir nafni þar sem fjallað var um hagi hennar og stöðu. [...] Ég tel að hún sé í rauninni landspekkt kona,“ sagði Ásgerður. Lögmáður hennar lagði meðal annars fram útprentun af blogg-síðu þar sem Kolbrún tjáði sig um fjárhagsstöðu sína, áður en málsatvik áttu sér stað. Varðandi þessi rök Ásgerðar er rétt að taka fram að engin umfjöllun um fjárhagsstöðu Kolbrúnar hafði farið fram í stærri fjölmiðlum landsins.

Töluðu ekkert saman

Eins og áður sagði hafði Kolbrún ekki beint samband við Fjölskylduhjálpar þegar hún varð fyrir vonbrigðum með úthlutunina. Ásgerður hafði heldur ekki beint samband við Kolbrúnu áður en hún útvarpaði nafni hennar. „Ég var bara í áfalli þegar ég las það sem um okkur var sagt. Svo vorum við að afgreiða þarna 3.000 einstaklinga fyrir jólin og höfðum bara rosalega mikið að gera,“ sagði Ásgerður.

Þó hefði verið rík ástæða fyrir Ásgerði að hafa samband því fyrir dómi hélt hún því fram að um misskilning hefði verið að ræða. Í úthlutun-

inni hefði átt að verða grísahnakki sem hefði gleymst og að útrunnar vörur væru alltaf í boði hjá þeim því stefna Fjölskylduhjálpar væri að lágmarka matarsóun.

Nafngreiningin olli Kolbrúnu miklu hugarangri og upplifði hún mikla niðurlægingu og skömm. Hún var sannfærð um að Ásgerður hefði gert þetta af illum hug, gagnert til að hefna sín á henni fyrir að hafa dirfst að gagnrýna Fjölskylduhjálpar. Því hafnaði Ásgerður: „Ég hefði aldrei farið að nafngreina hana til að koma eitt-hvað illa við hana eða af einhverri illsku.“

Af hverju nafngreining?

Fyrir dómi kom fram að engar reglur um þagnarskyldu séu í gildi hjá Fjölskylduhjálpar. Þó séu sjálfboðaliðar látnir skrifa undir þagnareid. Ásgerði fannst það ekki skipta máli að hún hefði skrifað undir slíkan eið því hún hefði ekki brotið hann.

„Sko, ég nafngreindi hana ekki sem skjólstæðing en þar sem hún var búin að leita ásjár hjá fólkinu í þjóðfélaginu og opna sig um sín einkamál, sína stöðu og sína bágu framfærslu þá þurfti ég ekkert að segja. Fólk vissi alveg að þetta var kona sem hafði lága framfærslu og þurfti að leita sér aðstoðar. Ég var ekki að brjóta neinn þagnareid þarna. Ég var búin að vera að fylgjast með þessari konu nafngreina sjálfa sig og greina frá sínu einkalífi í fjölmiðlum. Því fannst mér bara eðlilegt að nafngreina hana, þar sem hún hafði í mörgum greinum sagt frá sínu lífi og við hvaða stöðu hún byggi.“

Fyrir dómi kom fram að Ásgerður hefði ekki beðist afsökunar á nafngreiningunni. Í reynd kom í ljós að lítil samskipti hefðu verið þeirra á milli frá upphafi. Kolbrún hafði ekki beint samband við Ásgerði til að kvarta yfir úthlutuninni, Ásgerður hafði ekki samband við Kolbrúnu þegar hún varð vör við að hún væri ósátt. Þess í stað átti sér stað fyrrnefnd nafngreining og í kjölfarið málaferli. Því hefur dómari sennilega séð tækifæri til að ná fram sáttum ef aðilar fengjust bara til að tala loks saman og því frestað þinghaldi. Því má vona að málið þurfi ekki að taka fyrir enn að nýju. ■

Kolbrún Dögg Arnardóttir

Ásgerður Jóna Flosadóttir

5 sem fóru í dulargervi

Mikið hefur verið rætt um dulargervi í vikunni, í tengslum við klæðnað Báru Halldórsdóttur, hið örlagaríka kvöld á Klaustri. Í bréfi Reimars Péturssonar, lögmanns Miðflokksmanna, er sagt að Bára hafi brugðið sér í gervi erlends ferðamanns og þótt vera að lesa ferðamannabæklinga á meðan hún stóð að upptökunni frægu. Hér eru fimm Íslendingar sem brugðu sér í dulargervi.

The Village People

Barátta Gylfa Ægissonar gegn Gleðigöngunni er vel þekkt. Vildi hann meina að í henni væru borðaðir svokallaðir typpasleikjóar. Búningur Gylfa bendir til þess að hann hafi rannsakað gönguna með því að látast vera meðlimur úr hljómsveitinni The Village People.



Göring

Páll Óskar Hjalmtýsson vakti mikla athygli þegar hann kom fram í Gleðigöngunni, klæddur í hvítan hermannaþúning. Sá sem þekktastur var fyrir að klæðast sams konar skrúða var Hermann Göring, einn af hæst settu mönnum Þriðja ríkisins. Nýverið baðst Páll Óskar afsökunar á ummælum sínum um gyðinga sem hann víðhafði í útvarpsþætti.

Stærðfræði-Rambó

Upp komst um það þegar Smári McCarthy þóttist vera stærðfræðingur. Í ferilskrá hans á samfélagsmiðlinum Linked-In mátti sjá BS í stærðfræði frá Háskóla Íslands. Hann sagði málið síðar á misskilningi byggt. Smári þóttist ekki eingöngu vera stærðfræðingur heldur líka Rambó þegar hann mundaði hólk í Afganistan.



Proskabjálfi

Anna Kolbrún er á meðal þeirra þingmanna sem Reimar starfar fyrir í máli gegn Báru Halldórsdóttur. Er það kaldhæðnislegt í ljósi þess að hún sjálf var skráð sem proskabjálfi á vef Alþingis og í framboðsauglýsingum. Það er lögverndað starfsheiti og Anna ekki með starfsleyfi sem slíkur. Sendi Proskabjálfafélag Íslands kvörtun eftir að þetta komst upp.

Einræðisherra

Mynd af Ásmundi Friðrikssyni í fullum skrúða og að sligast undan medalium vakti mikla athygli þegar hún birtist landsmönnum á sínum tíma. Var þetta einræðisherra eða kóngur frá framandi landi? Kom í ljós að þetta var múnðering frá Oddfellowreglunni þar sem Ásmundur var varastórsir.





Stillanlegt rúm, Ambassador*

Verð frá:

577.400.-

Skoðaðu rúmin okkar
áður en þú tekur ákvörðun.

JENSEN®

Designed for Sleep Comfort
www.jensen-beds.com

Skeifan 6 / 5687733 / epal.is



Nordic Seamless*

Verð frá:

353.600.-



Jensen rúm:

- Hvert rúm er sérgert fyrir þig.
- 25 ára ábyrgð á gormakerfi.
- Skandinavísk hönnun.

Norsk gæðaframleiðsla frá 1947.

- Áratuga reynsla.
- Gæði, ábyrgð og öryggi.
- Stillanleg rúm, Continental og boxdýnur.
- Yfirdýnur í úrvali.

Stuttur afhendingartími,

- ótal möguleikar.

Mikið úrval af göflum, náttborðum og yfirdýnum

Continental*

Verð frá:

420.600.-



* Aukahlutir gafl, náttborð og lampar eru ekki innifaldir í verði.

Hver er hún



- Vinnur mikið með súrar lausnir
- 26 ára og býr í Mosfellsbænum
- Gaf út metsölibók árið 2018
- Sagði nýlega skilið við Snapchat
- Hefur áður tekið sér hlé frá Snapchat

SVAR: SÖLRÚS DIEGO

Það er staðreynd að...



Kókómjólkinn frá MS var eitt sinn seld í grænum fernum. Brúnu fernurnar fengust ekki vegna kaupskipaværfalls.



Engin tvö tígrisdýr hafa eins rendur. Húð þeirra er rónðótt eins og feldurinn.



Silfurreynirinn á horni Aðalstrætis og Kirkjustrætis er elsta núlifandi tréð í Reykjavík. Flutt frá Danmörku til Íslands árið 1884 og gróðursett af Georg Schierbeck landlækni.



Af ferðamönnum á Íslandi eru Þjóðverjar fjölmennastir á skemmtiferðaskipum en Bretar með flugvélum.



Hnéskeljar manna breytast úr brjóski í bein við þriggja ára aldurinn.

Þetta kostuðu listaverkin: 300 MILLJÓNA VERK Í HJARTA BORGARINNAR

Allt varð vitlaust á dögunum þegar tilkynnt var um að listaverkið Pálmatré, eftir þýsku listakonuna Karin Sanders, myndi prýða torg í nýrri Vogabyggð í Reykjavík. Ástæðan var kostnaðurinn við verkið sem er áætlaður um 140 milljónir króna miðað við núverandi gengi.

Flestir virðast þó á því að list í almenningsrýmum sé eftirsóknarverð og auki lífsgæði íbúa. DV tók því saman kostnað við nokkur þekkt listaverk. Lesendur geta svo metið hvort fjárútlátin hafi verið þess virði eða ekki.

Árið 1973 var stórt mósaiklistaverk Gerðar Helgadóttur afhjúpað á Tollhúsinu við Tryggvagötu. Flöturinn undir verkið hafði þá staðið ómúraður í nokkur ár til þess að stjórnmöld áttuðu sig á að veita þyrfti fé í að gera götumyndina meira aðlaðandi. Gerður vann verkið í samstarfi við frægt þýskt listaverkafyrirtæki, Bræðurna Oidtmann. Alls var verkið um tvö ár í vinnslu en verksamningurinn hljóðaði upp á 170 þúsund þýsk mörk á þeim tíma. Á núvirði eru það rúmlega 300 milljónir króna.

Í tilefni af 204 ára afmæli Reykjavíkurborgar, þann 18. ágúst 1990, var listaverkið Sólfarið eftir Jón Gunnar Árnason afhjúpað. Heildarkostnaður við verkið var 25 milljónir króna á sínum tíma sem þótt hátt verð. Þar af kostaði stálsmiðin 8 milljónir króna. Núna myndi kostnaðurinn við listaverkið vera 79 milljónir króna.

Árið 1991 reis listaverkið Regnbogi eftir listakonuna Rúrí við Flugstöð Leifs Eiríkssonar. Nokkrum árum fyrr hafði verkið orðið hlutskarpast í umfangsmikilli listasamkeppni ásamt lista-

Sólfarið
Dregur að sér fjölda ferðamanna.
MYND: HANNA/DV



MYND: HANNA/DV



Listaverkið Regnbogi eftir Rúrí



Mósaiklistaverk
Listakonnan Gerður Helgadóttir á heidurinn af því.

verkinu Þotuhreiðrið eftir Magnús Tómasson. Verk Rúríar kostaði 38 milljónir króna á sínum tíma. Á núvirði gera það 112 milljónir króna.

Árið 2007 var Friðarsúlan (e. Imagine Peace Tower) eftir listakonuna Yoko Ono afhjúpuð í Viðey. Verkið er tendrað á afmælisdegi Johns Lennon þann 9. október ár hvert og lýsir upp kvöldhimininn til og með 8. desember en þann

dag dó John Lennon árið 1980. Kostnaðurinn við verkið var tæplega 8 milljónir króna á sínum tíma. Samkvæmt upplýsingum frá Reykjavíkurborg hefur verkið kostað skattgreiðendur rúmlega 40 milljónir króna. Stærsti kostnaðurinn er heimildamynd um listakonuna og verkið sem unnin var árin 2007–2009. Kostnaðurinn við myndina var 4,8 milljónir króna. ■



Friðarsúlan í Viðey

Gott á íslensku tannlæknabófana



Svarthöfði

Ekki fer Svarthöfði oft til útlanda. En það gerðist í síðustu viku þegar ferðinni var heitið til sjálfrar Búdapest í Ungverjalandi til að fá nýja tönn. Var Svarthöfði búinn að vera með helvíti leiddinlega tannpínu síðan í apríl. Bölvanlegan verk sem leiddi upp í augu, stökkbólgið hold og var hann farinn að spýta blóði eins og hnefaleikamaður.

Eftir erfitt sumar og um það bil 1.200 verkjatöflur fór Svarthöfði loksins til tannsa. Sagði hann að ný tönn myndi kosta ríflega 110 þúsund krónur. 110 þúsund krónur fyrir eina tönn! Svarthöfði var við það að kýla manninn fyrir ósvífnina en stillti sig og gekk á dyr. Þá var Svarthöfða sagt að það

kostaði 15 þúsund krónur fyrir það að eitt að skoða tönnina og segja hvað ný tönn kostaði. Það er ekki skrytið að þessir bófar tróni á toppum tekjublaðanna. Vitandi það að heilbrigðistryggingakerfið skilgreini tennur ekki sem hluta af mannslíkamanum.

Nei, frekar lét Svarthöfði sér það lynda að bryðja töflur. Alveg þangað til hægðatregðan fór að segja til sín. Hitti þá Svarthöfði gamlan vin á förunum vegi, sem hafði svipaða sögu að segja en fann lausnina austan við járn-tjaldið. Í Búdapest kosta tannviðgerðir ekki nema brot af því sem þær gera hér á klakanum.

Fannst Svarthöfða þetta þjóðráð og auk þess góð hefnd í garð gervallrar íslensku tannlækna-stéttarinnar. Fór Svarthöfði strax á netið og fann íslenskan umboðs-adila sem lofaði ódýrum aðgerð-



um í Búdapest, frírri skoðun og ókeypis nótt á hóteli. Fann svo flug á 30 þúsund kall! ... nei, það voru víst 45 þúsund þegar kom að því að borga. Hagstæðasta flugið var vikudvöl og því þurfti Svarthöfði að kaupa sex nætur á hóteli til viðbótar, það er 51 þúsund kall. En þetta verður skemmtileg ferð.

Flugið var út og Svarthöfði settur í stólinn. Verðið á tannskiptingunni var aðeins 40 þúsund! En lækarnir mæltu með að

skipt yrði um fjórar tennur til viðbótar, og Svarthöfði fór vitaskuld eftir því ráði. Endaði reikningurinn í tæpum 200 þúsund krónum. Ferðin var líka ekkert svo skemmtileg þar sem Svarthöfði lá upp á hóteli með saumað sár í kjaftinum og bunka af verkjalyfjum. Rúsinan í pylsuendanum er síðan sú að Svarthöfði fær að koma aftur eftir þrjá mánuði til að láta klára verkið og borga meira. ■

POTTURINN STEFNIR Í

445

MILLJÓNIR



LEIKURINN OKKAR

KUKL Í MOSFELLSBÆ

■ Mistök að auglýsa Kærleikssetrið, segir bærinn ■ Heilunarguðsþjónusta, tarot og hómopátía

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is



Kærleiksvikan verður haldin í Mosfellsbæ vikuna 11.–17. febrúar. Hátíðin er haldin árlega á þessum tíma, um sama leyti og bæði Valentínusardagurinn og konudagurinn ber upp. Ýmsar uppákomur hafa verið á hátíðinni, til dæmis þegar gerð var tilraun til að setja heimsmet í hópknúsi, að skrásetjum Heimsmetabókar Guinness viðstöddum. Aðkoma Kærleikssetursins að hátíðinni hefur hins vegar valdið forundran og reiði hjá mörgum. Einnig það að svokallað hómopátíu-skyndihjálparsett hafi verið selt í Lágafellslaug í Mosfellsbæ.

Heilunarguðsþjónusta og spákaffi

Í dagskrá Kærleiksvikunnar verður meðal annars heilunarguðsþjónusta í Lágafellskirkju. Þar mun séra Arndís Bernharðsdóttir og græðarar sjá um söng, bæn, handayfir-lagningu og smurningu. Einnig verður spákaffi í Mosfellsbakarí þar sem hægt verður að kaupa fimmtán mínútna spá. Á vef Kærleikssetursins sést að aðrir viðburðir verða í boði þá um helgina. Meðal annars heilun og talna- og stjörnuspeki.

Kærleikssetrið er fyrirtæki sem býður upp á námskeið, einkatíma, skyggnilýsingu, fyrirbæni, vörur og fleira sem tengist heilun eða óhefðbundinni „uppbyggingu sálar og líkama.“ Hjá fyrirtækinu starfa starfsmenn sem sérhæfa sig meðal annars í transheilun, stjörnuheilun, reiki, miðlun og tarotspilum.

Mistök samkvæmt bænum

Arnar Jónsson, forstöðumaður þjónustu og samskiptadeildar Mosfellsbæjar, segir að um misskilning hafi verið að ræða milli bæjarins og þeirra sem skipuleggja hátíðina sjálfa. Kærleikssetrið hafi ekki átt að vera auglýst þar. „Þetta hefur verið talið saklausara af skipuleggjendunum, en ég met það,“

„Það er reyndar talað um þetta spákaffi, en það er meira til gamans gert“

segir hann. Muni bærinn í kjölfarið breyta auglýsingunni á heimasíðu sveitarfélagsins. Fjárveitingar til Kærleiksvikunnar af hálfu bæjarins hafa verið litlar, og engar til Kærleikssetursins.

„Við höfum greitt götu hátíðarinnar með því að setja fréttir inn á vef bæjarins og kynnt þetta hjá stofnunum okkar. Framlag Mosfellsbæjar hefur verið að greiða kostnað vegna auglýsingar á auglýsingaskilti við aðkomu að bænum. Kostnaður við það nemur um 60 þús. kr. og felst í vinnu við uppsetningu á segldúk þar sem segir Kærleiksvikan.“

Skoduðuð þið ekki hvað þið voruð að setja inn á vefinn?

„Okkar aðkoma er eingöngu að þessum viðburðum sem auglýstir eru á okkar vef en ekki Kærleikssetursins. Það er reyndar talað um þetta spákaffi, en það er meira til gamans gert.“

Hómopátíuskyndihjálparsett

Kærleiksvikan er ekki eina dæmið um gervívísindi í boði Mosfellsbæjar. Í Lágafellslaug var nýverið selt hómopátíuskyndihjálparsett á litlar 4.200 krónur. Hómopátía, eða smáskammtalækningar, hafa verið til í meira en tvö hundruð ár, en ekki hefur verið sýnt fram á að þær skili neinum beinum árangri, nema sem lyfleysa. Hómopátía er því almennt talin vera gervívísindi og henni gjarnan beitt á fólk á viðkvæmum stað í lífinu. ■



Mamma Veit Best
HREIN HEILSA

NATURAL VITALITY
Lifandi Hindberja og Sítrónbragð

Náttúruleg
SLÖKUN

Styrkur gegn ströitu
Kemur jafnvægi á kalk upptöku og jafnar
kalkþrögn magnesium í líkanum
226 gr

BETRI SVEFVN

20% afsláttur! af flokkunarílátum út febrúar



ÍSLENSKA
GÁMAFÉLAGIÐ



Flokkaðu HÉR www.igf.is

BÚM
BETUR



www.bygg.is

Skoðið
teikningar
á bygg.is

Naustavör 20-26

NÝTT Í SÖLU

Bryggjuhverfinu í Kópavogi

Glæsilegar íbúðir í 3ja hæða fjölbýlishúsi við Naustavör 16-26 í Kópavogi. Íbúðirnar eru 123-210 fm, 3ja til 5 herbergja. Íbúðirnar eru með vönduðum íslenskum innréttingum frá Brúnás og vönduðum AEG eldhústækjum.

Íbúðirnar eru með góðum svölum. Stæði í bílageymslu fylgja öllum íbúðum.

Hönnunarverðlaun Kópavogsbæjar

Naustavör 16-18

Lundur 7-13

BÚM
BETUR



www.bygg.is

NÝTT Í SÖLU

Skoðið
teikningar
á bygg.is

Fossvogsdalnum í Kópavogi

Sala er hafin á íbúðum í glæsilegum áklæddum fjölbýlishúsum í Lundi 7-13 í Kópavogi. Íbúðirnar eru 101,9-196,8 fm. Íbúðirnar eru með vönduðum íslenskum innréttingum frá Brúnás og vönduðum AEG eldhústækjum.

Íbúðirnar eru með góðum svölum. Stæði í bílageymslu fylgja öllum íbúðum.

Síðustu nýju íbúðirnar í fjölbýli í Lundinum



FASTEIGNA
MARKAÐURINN ehf
Öðinsgötu 4 • S. 570 4500
Jón Guðmundsson, lögg. fasteignasali

FASTEIGNASALAN
TORG
KRAFTUR - TRAUST - ÁRANGUR
Garðatorgi 5 - 210 Garðabæ
Sími 520 9586



FJÁRFESTING
FASTEIGNASALA ehf
Sími 562 4250
www.fjarfesting.is
Borgartúni 31

Byggingafélag Gylfa og Gunnars byggir á 34 ára reynslu á íslenskum byggingamarkaði.

ÞETTA ERU ALRÆMDUSTU

■ Fórnarlömbin skipta hundruðum ■ Lítil sem engin úrræði í boði fyrir síb

Audur Ösp Guðmundsdóttir
audur@dv.is



Mikill skortur er á sérúrræðum fyrir dæmda kynferðisbrotamenn á Íslandi. Lítið er um

eftirfylgni eftir að þeir koma út úr fangelsum og blasir því við að þeir muni brjóta af sér á ný.

Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, segir í aðsendri grein í Fréttablaðinu í október 2017 að engin lækning sé til fyrir barnaniðinga:

„Rannsóknir sýna líka að þeir sem þjást af fíkn í börn læknast ekki, aldrei. Börnum stafar því alltaf hætta af þeim sem hafa leitað á börn. Það verður því að hafa í huga að þegar niðingunum er sleppt úr haldi er verið að taka áhættu á kostnað barna

og við verðum að gera allt sem í okkar valdi stendur til þess að sú hætta verði ekki að lífstíðarlemstrun á saklausri barnssál.“

Þeir einstaklingar sem taldir eru upp hér eiga það sameiginlegt að hafa síendurtekið brotið kynferðislega á börnum

og ungmennum, og í sumum tilfellum eftir að hafa afplánað fangelsisdóm. Þeir sæta ofsóknum og ofbeldi á götum úti og hafa sumir gripið til þess ráðs að skipta um nafn. Þetta eru nokkrir af alræmdustu barnaniðingum Íslands. ■

Með 335 nöfn skráð

Eitt þekktasta kynferðisbrotamál síðari ára er mál fyrrverandi lögmannsins Roberts Downey, sem áður hét Róbert Árni Hreiðarsson.

Í september 2007 hlaut Róbert Árni þriggja ára fangelsi fyrir kynferðisbrot gegn fjórum stúlkum á aldrinum fjórtán til fimmtán ára. Hann var einnig sviptur lögmannsréttindum. DV greindi ítarlega frá málinu á sínum tíma en brotin framdi Róbert Árni á tímabilinu frá júlí 2005 til vормánaða 2006, meðal annars þegar ein stúlnanna var í helgarleyfi frá meðferðarheimili fyrir unglínga. Róbert Árni var meðal annars

sakfelldur fyrir að hafa haft beint og óbeint samræði við eina stúlkuna fimmtán sinnum gegn um það bil tuttugu þúsund króna greiðslu fyrir hvert skipti. Þá voru gerðar upptækar myndbandsspólur og tölvur sem innihéldu barnaklám. Þar var ekki sakkfellt að fullu. Við húsleit á heimili hans fundust meðal annars tveir GSM-símar. Rannsókn lögreglu leiddi í ljós að símarirnir hefðu báðir verið í notkun með fjórum símanúmerum, sem öll voru óskráð nema eitt sem skráð var á fjárfestingarfélag í eigu hans. Símana notaði Róbert Árni til að hafa samskipti við stúlkurnar undir ólíkum nöfnum, meðal annars sem Árni og Robbi. Þá þótti sannað að Róbert Árni hefði

haft tölvupóstfangið bestur2000@hotmail.com, en hann tældi stúlkurnar á MSN-spjallforritinu undir fölsku nafni sem sautján ára strákur að nafni Ríkki.

Í fórum Róberts Árna fannst minnisbók sem innihélt 335 kvenmannsnöfn með bæði símanúmerum og pósthöfundum. Við nöfnin höfðu verið skráðar tölur sem líklegt er að hafi vísað til alders stúlnanna.

Róbert hélt áfram brotum sínum eftir að honum var kunnugt um að hann væri grunaður um kynferðisbrot gagnvart einu fórnarlambinu. Þá hélt Róbert réttindum sínum sem lögmaður í þau tvö ár sem málið var rannsakað og kom til dæmis oft í Barnahúsi

vegna mála sem voru í rannsókn.

Það vakti gífurleg viðbrögð meðal þjóðarinnar í júní 2017 þegar ljóst var að Róbert hefði fengið uppreist æru frá innanríkisráðuneytinu í september 2016, og væri heimilt að starfa á ný sem lögmaður. Tvö fórnarlamba hans stigu fram í kjölfarið, þær Glódís Tara og Nína Rún Bergsdóttir, og greindu frá hversu miklum sársauka og skaða það hefði valdið þeim. Þá lagði önnur kona, Anna Katrín Snorradóttir, fram kærnu hjá lögreglu gegn Róbert, fyrir sams konar brot og hann hafði hlotið dóm fyrir tíu árum áður.

Í umfjöllun DV í júní 2017 kom fram að Róbert Árni væri fluttur af landi brott.



Fórnarlömbin minnst 50 talsins

Brotasaga Karls Vignis Þorsteinssonar nær áratugi aftur í tímann en hann hefur viðurkennt opinberlega að hafa misnotað allt að fimmtíu börn. Talið er þolendur séu mun fleiri.

DV fjallaði ítarlega um sögu Karls Vignis árið 2007. Á níunda áratugnum starfaði hann sem yfirmaður töskubera á Hótel Sögu, þar sem flestir undirmanna hans voru drengir á unglingsaldri. Eftir nokkur ár var

honum vikið úr starfi á hótelinu þegar upp komst um kynferðisbrot hans gegn drengjunum. Þá vandi Karl Vignir komur sínar um árabíl á Kumbaravog, upp-tökuheimili í eigu ríkisins. Þar gaf hann drengjum sælgæti áður en hann misnotaði þá bak við luktardyr.

Þá var hann lengi vel starfsmaður á Sólheimum í Grímsnesi, en þaðan var honum vikið úr starfi vegna gruns um kynferðis-

brot. Karl Vignir var einnig safn-aðarmeðlimur í Kirkju sjöunda dags aðventista. Starf hans þar fór á sama veg og í Grímsnesi en árið 1997 var honum vikið úr söfnuðinum eftir að stúlka innan kirkjunnar sagði frá því að Karl Vignir hefði ítrekað misnotað hana kynferðislega. Það mál kom aldrei til kasta lögreglu.

Karl Vignir var allra vörum eftir umfjöllun og afhjúpun Kastljóss árin 2012 og 2013. Í þættinum gekkst Karl við brotum gegn tugum barna og ungmenna og var þá áratuga löng þöggun rofin.



Lögreglurannsókn hófst í kjölfarið og var Karl Vignir að lokum handtekinn. Karl Vignir aðstoð-

aði um árabíl við umsjón opinna húsa í Áskirkju. Þegar mál hans kom til kasta lögreglu var honum gert að hætta starfi í söfnuðinum.

Haustið 2013 var Karl Vignir loks dæmdur fyrir kynferðisbrot gegn þremur mönnum en brotin voru framin á sjö ára tímabili, frá 1995 til 2012. Hlaut hann sjö ára fangelsisdóm.

DV greindi frá því í júlí á seinasta ári að Karl Vignir væri laus úr fangelsi, eftir að hafa afplánað fimm ár af sjö, og væri búinn að koma sér fyrir í lítilli íbúð við Hlemm.

J&S Watch co.
REYKJAVÍK



VELDU ÚR MEÐ SÁL
101 Afmælisútgáfa

GILBERT
ÚRSMÍÐUR
Laugavegi 62 - sími: 551-4100
www.gilbert.is

Braut af sér á meðan hann dvaldi á Vernd

Ágúst Magnússon hlaut fimm ára fangelsisdóm árið 2004 fyrir gróf og ítrekuð kynferðisbrot gegn sex ungum drengjum. Einnig fyrir að hafa í vörslu sinni myndbandsspólur, DVD-mynddiska, ljósmyndir og hreyfimyndaskrár sem sýna börn á kynferðislegan og klámfenginn hátt. Á nokkrum myndbandsspólum sást Ágúst í kynferðislegum athöfnum með ungmennum.

Í dómi héraðsdóms kemur fram að Ágúst hafi á „skipulegan, yfirvegaðan hátt og með blekkingum, tælt og/eða misnotað drengina sem flestir höfðu litla sem enga reynslu á kynlífs-sviðinu.“

Í skýrslu sálfræðings kom fram að Ágúst væri haldinn alvarlegri barnagirnd og með þráláta kynóra, og réði ekki við þessar kenndir sínar. Það væri því hætta á því að hann myndi endurtaka brot sín. Ríkissaksóknari fór á sínum fram á að Ágúst yrði beittur öryggisráðstöfunum að refsivist lokinni og vistaður á stofnun. Dómari féllst hins vegar ekki þá kröfu.

Í fréttum fjölmiðla af málinu kom meðal annars fram að Ágúst hefði verið virkur í starfi



KFUM á árum áður og hlut hann viðurnefnið Gústi guðsmaður á meðal samfanga sinna á Litla-Hrauni.

Veturinn 2006 fékk Ágúst leyfi fangelsismálastofnunar til að flytja af Litla-Hrauni á áfangaheimilið Vernd, þar sem hann hafði aðgang að tölvu með nettengingu. Á meðan hann dvaldi á Vernd gekk hann í gildru fréttaskýringaþáttarinn Kompáss þegar hann gerði tilraun til þess að nálgast þrettán ára stúlku í gegnum vefsíðuna einkamál.is. Afhjúpun Kompáss leiddi meðal annars til þess að hætt var að vista á Vernd kynferðisglæpamenn sem hafa brotið gegn börnum.

Ágúst fékk reynslulausn eftir að hafa afplánað þrjú ár af fimm ára dómi en þurfti að tilkynna reglulega um ferðir sínar og var einnig meinað að koma nálægt ákveðnum stöðum þar sem börn voru til staðar.

Samkvæmt Þjóðskrá er Ágúst nú kominn með nýtt nafn og heitir Jan T. Bergland Fanneyj- arson. Samkvæmt heimildum DV er hann búsettur erlendis.

BARNANÍÐINGAR ÍSLANDS

Protamenn sem níðast á börnum ■ Eiga í engin hús að venda

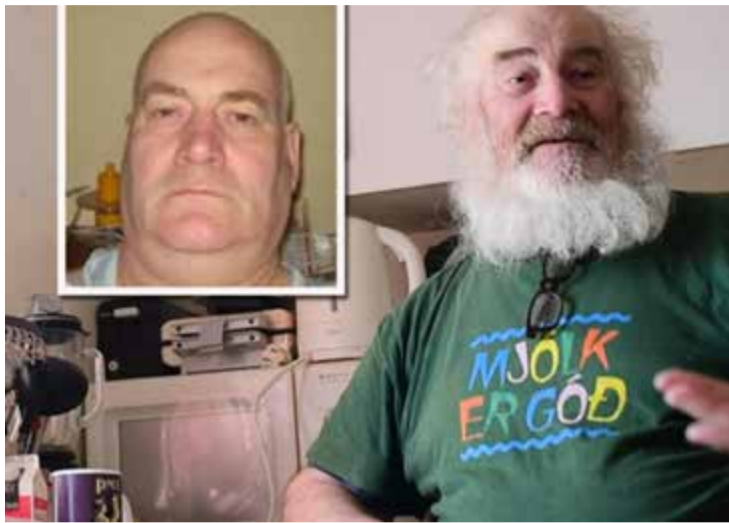
Gekk undir dulnefni á Barnalandi

Gunnar Jakobsson gekk áður undir nafninu Roy Svanur Shannon. Hann var fyrst kærður snemma á tíunda áratugnum fyrir að áreita barnungar stúlkur kynferðislega í húsafelli. Málið var fellt niður en tekið upp aftur árið 1997. Þá hlaut Roy Svanur fjögurra ára fangelsisdóm fyrir kynferðisbrot gegn sex barnungum stúlkum og var það þingsti dómur sem hafði fallið í barnaníðingsmáli hérlendis á þeim tíma. Þá var hann einnig sakfelldur fyrir að hafa framleitt barnaklám og að dreifa því á netinu og fyrir vörslu á gífurlega miklu magni af barnaklámi.

Fyrir dómi viðurkenndi hann að vera haldinn barnagirnd og sagði að hún hefði byrjað á unglingsárunum en geðlæknir mat það svo að Roy Svanur gerði sér ekki grein fyrir afleiðingum gjörða sinna og virtist trúa því að athæfi hans ylli börnunum ekki skaða. Á meðan hann beið dóms og var vistaður í gæsluvarðhaldi á Akureyri varð hann uppvís að því að vera með barnaklám í tölvu sinni.

Eftir að hafa afplánað dóminn fluttist Roy Svanur til útlanda og breytti nafni sínu í Gunnar Jakobsson. Bjó hann í nokkur ár í Danmörku og starfaði sem au pair. Hann hélt áfram að brjóta af sér eftir að hann fluttist aftur heim. Hann leigði sér hús skammt frá heimili systursonar síns sem hafði í tæpan áratug haft börn í fóstri.

Tilviljun réð því að árið 2012



Gunnar Jakobsson safnaði hári og skeggi til að geta farið óáreittur í sund í Reykjavík

komst upp að Gunnar hefði haft aðgang að fósturheimilinu, þar sem börn voru vistuð af hálfu barnaverndaryfirvalda. Tvær stúlkur sökuðu Gunnar um að hafa áreitt þær og elt. Barnavernd var látin vita af málinu en ekkert var hægt að afhafast þar sem Gunnar var ekki grunaður um afbrot.

Í janúar 2013 var Gunnar kærður fyrir að vera með 48.212 ljósmyndir og 484 myndskleið af barnaklámi í sínum fótum. Meðal efnis sem fannst voru myndir af nöktum íslenskum börnum sem grunur lék á að Gunnar hefði sótt og vistað af myndasíðum foreldra á barnaland.is. Málið dróst vegna mannekleu hjá yfirvöldum og fékk hann að lokum skilorðsbundinn dóm fyrir brotin. Sama ár var hann úrskurðaður í gæsluvarðhald, grunaður um að hafa brotið gegn þremur börnum. Ákæra var þó aldrei gefin út í málinu þar sem það þótti

ekki líklegt til sakfellingar.

Það vakti mikla athygli þegar blaðamaður og ljósmyndari DV fóru heim til Gunnars í apríl 2017, og lýstu þar viðbjóðslegum aðstæðum sem við blöstu. Gunnar var þá búsettur í gömlu niðurníddu húsi á Stokkseyri. Fram kom að honum væri meinað að fara í sund á Selfossi og á Stokkseyri og færi því í sund í Reykjavík.

Einnig kom fram að Gunnar hefði um árabil lifað tvöföldu lífi í netheimum undir dulnefni sem ráðagóð eldri kona á spjallborðum Barnalands sem síðar varð er.is og nú Bland. Í viðtalinu sagði Gunnar meðal annars að hann girntist stúlkur á aldrinum þriggja til ellefu ára, væri haldinn ólæknandi barnagirnd og hefði safnað hári og skeggi til að geta farið óáreittur í sund á höfuðborgarsvæðinu þar sem hann, að eigin sögn, virti fyrir sér ungar stúlkur.

Mest hataði maður Íslands

Steingrímur Njálsson er á efa einn alræmdasti og mest hataði barnaníðingur Íslandssögunnar. Hann hlaut samtals sjö sinnum dóm fyrir kynferðisbrot gegn ungum drengjum og eru fórnarlömb hans sextán talsins, sem vitað er um.

Sakaferill Steingríms nær aftur til sjöunda áratugar seinustu aldar, en árið 1963 var hann dæmdur fyrir kynferðislega misnotkun á tveimur ellefu ára piltum. Steingrímur var þá 21 árs gamall. Næst var hann kærður árið 1977 fyrir að brjóta gegn níu ára dreng og ári síðar hlaut hann dóm fyrir að ráðast á tólf ára pilt. Fyrir þessi tvö brot hlaut hann tveggja ára fangelsisdóm.

Árið 1986 var Steingrímur kærður fyrir að hafa árið áður lokkað þrettán ára blaðburðarpilt inn í íbúð sína, þar em hann hélt houm föngnum og braut á honum ítrekað, klukkustundum saman. DV greindi frá málinu í október 1986 það ár og birti þá mynd af Steingrími undir fyrir sögninni „Svona lítur hann út.“ Fram kom að lögmaður foreldra blaðburðarpiltsins hefði mælt til þess að Steingrímur yrði látinn gangast undir afkynjunar aðgerð vegna „kynferðislegs óeðlis.“

Árið 1988 dæmdi Hæstiréttur Steingrím til níu mánaða fangelsisvistar og að henni lokinni til fimmtán mánaða meðferðar á viðeigandi stofnun en sú meðferð fór fram í Svíþjóð. Steingrímur átti eftir að brjóta af sér aftur og hljóta tólf mánaða



fangelsisdóm fyrir kynferðisbrot gegn ungum dreng í íbúð í Norðurmýri.

Gerði ákærvaldið þá kröfu að eftir afplánun dómsins yrði Steingrími gert að sæta sérstakri gæslu þar sem hann væri „hættulegur vanaafbrotamaður.“

Árið 2002 var fjallað ítarlega um brotaferil Steingríms í sjónvarpsþættinum Sönn íslensk sakamál. Þegar rætt við Steingrím afneitaði hann brotunum blákalt og sagði að um tóma þvælu og vitleysu væri að ræða.

Úrræðaleysi kerfisins gagnvart sjúkum síbrotamönnum var tilefni fréttaskýringar DV í desember 2004. Á þeim tíma hafði Steingrímur ekki átt í nein hús að venda í nokkur ár, en reglulega bárust fréttir þess efnis að hann væri sestur að í hinum og þessum bæjarfélögum. Hann var ítrekað hrakinn í burtu hvar sem hann kom, sat undir stöðugum ofsóknum og var margoft barinn til óbóta auk þess sem reynt var að kveikja í hífylum hans.

Steingrímur lést úr krabbameini árið 2013 og fór útför hans fram í kyrrþey.

Greindur síðblindur



Sigurður Ingi Þórðarson var í september 2015 dæmdur í þriggja ára fangelsi fyrir að hafa brotið kynferðislega gegn níu piltum. Brotin áttu sér stað á árunum 2010 til 2013 og voru alls sjötíu talsins.

Hann hafði áður hlotið átta mánaða óskilorðsbundinn fangelsisdóm í febrúar 2014 fyrir að tæla sautján ára dreng til kynferðismaka með blekkingum. Afplánun Sigurðar lauk þann 2. nóvember það ár, en eftir það sat hann í gæsluvarðhaldi.

Sigurður Ingi hlaut á sínum tíma viðurnefnið Siggi hakkari eftir að hafa komist í kastljós fjölmiðla vegna tengsla við Wikileaks og verið sakaður um þjófnað frá samtökunum.

Sigurður hafði samskipti við drengina á netinu og lofaði þeim peningagreiðslum og margs konar vörum, til dæmis símtækjum, tölvum, bifreiðum og jafnvel fasteignum, í skiptum fyrir munn- og endaparmsmök. Þá lofaði hann því að hann gæti lagfært námsferil sumra drengjanna með tölvukunnáttu sinni. Flestir piltanna voru á aldrinum fimmtán til sextán ára þegar brotin áttu sér stað. Fleiri drengir kærðu Sigurð en ekki rötudu fleiri mál fyrir dómstóla.

Í niðurstöðum geðrannsóknar á Sigurði, sem kom fram í gæsluvarðhaldsúrskurði undir lok árs 2014, kom fram að hann væri „síðblindur“ og að „vandi hans fælist í hömluleysi og erfiðleikum við að fresta fullnægingu hvata. Þá iðrist hann ekki gjörða sinna og geti ekki sýnt merki um djúpa sektarkennd.“

Í ágúst 2016 bárust fregnir af því að Sigurður væri laus úr fangelsi og birti DV mynd sem náðist af Sigurði á bílaþvottastöð. Fram kom að Sigurður afplánaði eftirstöðvar dómsins undir rafrænu eftirliti og væri einnig að sinna samfélagsþjónustu hjá Rauða krossinum. Í kjölfarið kom fram í Stundinni að foreldrar barna í Salaskóla væru ósáttir við að Sigurður stundaði sundlaugar í Kópavogsbæ í frítíma sínum. Honum var í kjölfarið meinaður aðgangur að lauginni.

DV greindi í fyrra frá því að Sigurður væri framkvæmdastjóri fyrirtækis á Reykjavíkflugvelli og hefðist þar við í flugskýli. Síðan hefur fyrirtækið verið tekið til gjaldþrotaskipta.

HAGBLIKK

Brotna ekki

Ryðga ekki

Álpakrennur & niðurföll

Litir á lager:

Svart, hvítt, ólitað, rautt, silvurgrátt og dökkgrátt

Smiðjuvegur 4C - 202 Kópavogur - S 587 2202



Luigi Di Maio Leiðtogi ítölsku Fimmstjórnuhreyfingarinnar.

POPÚLISTAHREYFINGAR ÞRÝSTA SÍFELT Á UM FLEIRI ÞJÓÐARATKVÆÐAGREIÐSLUR

■ Macron Frakklandsforseti varar við hættunni

Kristján Kristjánsson
ritstjorn@dv.is



Margar popúlístahreyfingar í Evrópu eiga sér draum um að beint lýðræði verði í meira mæli notað við ýmsar ákvarðanir og því þrýsta þær sífellt meira á um þjóðaratkvæðagreiðslur. Emmanuel Macron Frakklandsforseti varar við hættunni sem hann telur stafa af þjóðaratkvæðagreiðslum og tekur Brexit sem dæmi.

„Brexit-atkvæðagreiðslan í Bretlandi ætti að vera aðvörðun til evrópskra stjórnámamanna um að það er hættulegt að efna til þjóðaratkvæðagreiðslu um mikilvæg mál,“ sagði hann nýlega en hann og ríkisstjórn hans hafa undanfarið þurft að glíma við mótmæli Gulu vestanna sem vilja einmitt taka upp lýðræðislegra ferli þegar ákvarðanir eru

„Brexit-atkvæðagreiðslan í Bretlandi ætti að vera aðvörðun til evrópskra stjórnámamanna

teknar til að gefa almenningi færi á að tjá sig um málefni líðandi stundar.

„Áhrif voru höfð á þjóðaratkvæðagreiðsluna utan frá af því sem við köllum nú falsfréttir. Fyrst segir maður hvað sem er og síðan segir maður að nú verðið þið að bjarga ykkur sjálf,“ sagði Macron á löngum fundum með 600 frönskum

borgar- og bæjarstjórum nýlega.

„Í stuttu máli sagt er logið að fólki. Það tók ákvörðun í þjóðaratkvæðagreiðslu sem er ekki hægt að standa við. Síðan er bara að óska þjóðkjörnum fulltrúum góðs gengis við að hrinda óframkvæmanlegum hlut í framkvæmd.“

Orð forsetans koma í miðri umræðu um hvort evrópsk lýðræðisríki

Gulu vestin Hafa verið áberandi í Frakklandi undanfarið.



eigi oftast að viðhafa þjóðaratkvæðagreiðslu. Það eru einmitt popúlístaflokkar, sem eru víða á mikilli siglingu, sem hafa sett fram kröfur um slíkt. Eitt af því sem popúlístaflokkar á báðum vængjum stjórnámamanna eiga sameiginlegt er að þeir vilja koma á meira beinu lýðræði.

En valdhafar í Evrópu eru ekki ýkja hrifnir af þjóðaratkvæðagreiðslum. Þeir hallast flestir að fulltrúalýðræði og telja að aðeins eigi að grípa til þjóðaratkvæðagreiðslu þegar gera á breytingar á stjórnarskrá og kannski í einstökum öðrum tilfellum, en annars eigi að forðast þær.

Í Hollandi voru lög um leiðbeinandi þjóðaratkvæðagreiðslur felld úr gildi á síðasta ári af ótta við að þær gætu grafið undan lýðræðinu. Áhyggjur Hollendinga, sem og ýmissa annarra, eru að í framtíðinni muni myndast pólitískur þrýstingur um þjóðaratkvæðagreiðslu um aðild Hollendinga að ESB.

Í rannsókn bandarísku stofnunarinnar Pew Institute, sem var birt í október 2017, um afstöðu Evrópubúa til lýðræðis kom fram að helmingur aðspurðra í tíu ríkjum sagðist ósáttur við hvernig lýðræðið virkar í heimalandi þeirra. Um 70 prósent aðspurðra sögðu að þjóðaratkvæðagreiðslur væru frábært verkfæri í lýðræðisríkjum.

Fimmstjórnuhreyfingin og Gulu vestin

Fimmstjórnuhreyfingin á Ítalíu hefur gert beint lýðræði að einu helsta stefnumáli sínu og talsmenn Gulu vestanna í Frakklandi telja að þjóðaratkvæðagreiðslur séu áhrifaríkt vopn gegn hinni pólitísku elítu í París. Eins og Gulu vestin á Fimmstjórnuhreyfingin rætur að rekja til mótmælagöngu á landsbyggðinni, árið 2009. Það var áður en hreyfingin fór að nota samfélagsmiðla til að vekja athygli á sér og áður en

hún hélt innreið sína í borgir og bæi. Luigi Di Maio, leiðtogi Fimmstjórnuhreyfingarinnar, styður Gulu vestin, og segir samkvæmt umfjöllun Le Monde að „hreyfingar, sem styðja beint lýðræði, séu að skapa nýja Evrópu“.

En það er rétt að hafa í huga að í Ungverjalandi og Póllandi, þar sem popúlístahreyfingar eru komnar til valda og sitja öruggar á valdastóli þá sé engin hvatning til að efna til þjóðaratkvæðagreiðslna.

Ef tekið er mið af orðum Macron þá er að heyra að hann vilji halda þjóðaratkvæðagreiðslum í algjöru lágmarki. Aðrir franskir stjórnámamenn hafa varað við svissneska módelinu, en í Sviss eru umdeild mál send í bindandi þjóðaratkvæðagreiðslur ef ákveðið hlutfall kjósenda krefst þess. Frönsku stjórnámamennirnir segja að hætta sé á að þjóðaratkvæðagreiðslurnar fari að snúast um eitthvað allt annað en lagt var upp með. En þeir segja einnig að það sé hættulegt að láta þjóðaratkvæðagreiðslu ráða úrslitum í viðkvæmum málum á borð við mál efni innflytjenda, dauðarefsingar, fóstureyðingar, hjónabönd samkynhneigðra eða aðild að ESB.

Frakkar hafa tvisvar eftir til þjóðaratkvæðagreiðslu um aðild að ESB og stjórnmöld vilja ekki fara í þá þriðju. Sú kenning hefur verið sett fram að hin pólitíska elíta í Frakklandi treysti kjósendum ekki, þeir séu taldir vera þröngsýnir bændur. Aðrir eru algjörlega á öndverðum meiddi og segja að hugmyndir um þjóðaratkvæðagreiðslur séu „hættulegar“. Þær séu tálsýn sem endi með miklum vonbrigðum í framtíðinni eða séu bara hreint eitur fyrir lýðræðissamfélagin í Evrópu. ■

EIGUM MARGA
LITI Á LAGER



ÁLKLÆÐNINGAR &
UNDIRKERFI



HANNAÐ FYRIR
ÍSLENSKT VEÐURFAR



Nánari upplýsingar á
mt.is og í s: 580 4500

“Fyndnasta sýningin á höfuðborgarsvæðinu”

SH Morgunblaðið



Fyrsta Skiptið

Ein af bestu sýningum ársins að mati gagnrýnanda Morgunblaðsins
og sú skemmtilegasta

Næstu sýningar



Föstudagur 1. febrúar **uppselt**
Fimmtudagur 7. febrúar örfáir miðar
Föstudagur 8. febrúar
Fimmtudagur 14. febrúar
Föstudagur 15. febrúar





***Infrared saunur verð frá 180.000 kr.
Viðarkyntir pottar verð frá 200.000 kr.***





Sjáðu úrvalið á goddi.is

- **Sauna- og gistitunnur**
- **Hitaveitupottar verð frá 390.000 kr.**
- **Nokkrar tegundir af skeljum verð frá 155.000 kr.**
- **Tvær tegundir af rafmagnspottum 200x200 sm. á 620.000 kr. m/loki og tröppu**

Eigum fjórar stærðir af lokum á
lager í gráum og brúnum litum
Verð frá **58.500 kr.**



GODDI.IS

AUÐBREKKU 19 - KÓPAVOGI - S. 544 5550

Lamaður eftir heilablóðfall en neitað um ferðapjónustu fatlaðra

Ásmundur Jóhannsson fékk blóðtappa 2017

Audur Ösp Guðmundsdóttir
audur@dv.is



Þetta er ekkert annað en gróf mismunun,“ segir Rúna Didriksen, eiginkona manns sem lamaðist eftir heilablóðfall og býr nú á hjúkrunarheimili. Honum er meinað að ferðast með ferðapjónustu fatlaðra, þrátt fyrir að hann uppfylli þau skilyrði sem eru til staðar.

Í samtali við DV segist Rúna glíma við algjört svaraleysi hjá borginni. Ráðamönnum sé einfaldlega „slétt sama.“ Meðal annars hafi henni verið tjáð að hjúkrunarheimilin eigi að sjá um akstur, að það skjóti þó skökku við þar sem að hjúkrunarheimilin útvega aðeins akstur ef ferðin tengist heilbrigðis-

þjónustu, en ekki ef um önnur erindi sé að ræða.

Eiginmaður Rúnu, Ásmundur Jóhannsson, fékk blóðtappa í heila í ágúst 2017 og lamaðist á vinstri hlið líkamans. Síðan þá hefur hann ekki getað búið heima hjá sér en eftir endurhæfingu á Grensásdeild dvaldi hann á Víflsstöðum áður en hann flutti á Hrafnistu á seinasta ári.

Rúna vakti athygli á málinu í færslu á Facebook síðastliðið haust. „Málið snýst um að honum er meinað að ferðast með ferðapjónustu fatlaðra vegna þess að hann er á hjúkrunarheimili en er samt með lögheimili heima,“ segir Rúna en hún bendir á að eiginmaður hennar sé engu að síður útsvarsgreið-

Þetta er ekkert annað en gróf mismunun

andi í Reykjavík.

Ef marka má viðbrögð við færslu Rúnu þá virðist sem saga þeirra hjóna sé ekkert einsdæmi:

„Þetta þekkjum við systkinin líka af eigin raun. Mamma okkar var á hjúkrunarheimili eftir blóðtappa, lömuð vinstra megin og ósjálfhjarga. Hún var með lögheimili í Norðurmyrinni og henni var neitað um ferðapjónustu. Bróðir minn sótti um undanþágu sem var synjað hjá



Ásmundur og Rúna
Á góðri stundu, áður en veikindi Ásmundar hófust.

velferðarnefnd Reykjavíkurborgar (í fyrra). Hann fór á fund formanns nefndarinnar og formaðurinn sagðist alveg koma af fjöllum. Kvæðst ætla að athuga málið. Við höfum ekkert heyrt síðan og mamma okkar lést í desember.“

Þá segir í annarri athugasemd: „Móðir mín 93 ára gömul sem er í hjólastól fær ekki ferðapjónustu vegna þess að hún býr á hjúkrunarheimili var okkur tjáð, höfum borgað fyrir hana hjólastólabil þegar hún fór í fermingarveislu og aðrar samkomur í fjölskyldunni, mest höfum við borgað 20.000 fyrir bíl 17. júní úr Reykjavík í Kópavog, þá var stórhátíðarálag á ferðinni. Alveg fjaránlegt hvernig að þessum málum er staðið.“

„Við höfum þurft að greiða tugi þúsunda í leigubílakostnað enda þarf Ási að nota sérstakan hjólastólaleigubíl til að komast á milli staða. Það er ótrúlega svekkjandi,“ segir Rúna jafnframt en hún telur að með þessu sé verið að yta undir félagslega einangrun hjá fötludum einstaklingum í Reykjavík.

Rúna kveðst, sem fyrr segir, hafa leitað svara hjá fulltrúum borgarinnar en talað fyrir daufum eyrum. Henni sé fyrirumnað að skilja hvers vegna fötludum einstaklingi sé neitað um þá þjónustu sem hann á rétt á.

Reglur gilda ekki um íbúa á hjúkrunarheimilum

DV leitaði svara hjá skrifstofu um málefni fatlaðs fólks hjá Velferðarsviði Reykjavíkurborgar. Í skriflegu svari frá Aðalbjörgu Traustadóttur er bent á forsendur fyrir synjun sem er að finna í reglum Reykjavíkurborgar um aksturs-

þjónustu aldraðra sem tóku gildi 13. apríl 2018.

„Akstursþjónusta aldraðra er ekki lögbundin þjónusta skv. lögum um félagsþjónustu sveitarfélaga nr. 40/1991, ólíkt ýmissi annarri þjónustu velferðarsviðs Reykjavíkurborgar, s.s. fjárhagsaðstoð. Akstursþjónusta aldraðra er þjónusta sem Reykjavíkurborg hefur ákveðið að veita og sett sér framangreindar reglur sem hafa það að markmiði að gera öldruðum einstaklingum í Reykjavík kleift að búa lengur heima hjá sér.

Í þriðju grein reglnanna er að finna skilyrði fyrir samþykki umsóknar:

Umsækjandi skal uppfylla öll eftirfarandi skilyrði til að umsókn verði samþykkt og verða skilyrðin að vera uppfyllt á meðan umsækjandi fær akstursþjónustu aldraðra:

- Umsækjandi skal eiga lögheimili í Reykjavík.
- Umsækjandi skal vera 67 ára eða eldri.
- Umsækjandi skal búa sjálfstætt.
- Umsækjandi skal vera ófær um að nota almenningssamgöngur vegna langvarandi hreyfihömlunar.
- Umsækjandi hefur ekki aðgang að eigin bifreið.

Reglurnar gilda ekki um akstursþjónustu fyrir aldraða sem eru á stofnunum s.s. hjúkrunarheimilum og þurfa að leita þjónustu utan stofnunarinnar, s.s. sérfræðilæknishjálpar, rannsókn- og sjúkraþjálfunar, sbr. ákvæði 14. gr. laga um málefni aldraðra nr. 125/1999 þar sem fram kemur að slíkum stofnunum beri að tryggja að þar sé veitt hjúkrunar- og læknisþjónusta auk endurhæfingar.“ ■

Hádegis tilboð
alla virka daga frá 11.30 - 14.00

Humarsúpa
brauð & Þorskjót
2.850 kr

Sægreifinn
Geirsgötu 8 • 553 1500

BORG
BRUGGHUS



KARTÖFLUR
ÚR ÍSLENZKRI
MÓÐURMOLD

20%

AFSLÁTTUR AF EUKANUBA FÓÐRI

»EUKANUBA DAGURINN

LAUGARDAGINN 9. FEBRÚAR
GÆLUDÝR.IS SMÁRATORGI FRÁ KL. 12 - 16

Í tilefni þess að Eukanuba hefur opnað www.eukanuba.is heimasíðuna og uppfært hjá sér alla kjarnalínuna (meira kjöt-betra bragð) verðum við í samstarfi við Eukanuba Ísland með Eukanubadag í verslun okkar að Smáratorgi laugardaginn 9. febrúar frá 12-16.

HUNDAMYNDATAKA



Myndir verða birtar á Facebook síðunni „Eukanuba Ísland“

FRÍ KLÓAKLIPPING



Unnar hundasnyrtir frá Hundasnyrtistofu Gæludýr býður fría klóaklippingu

HAPPDRÆTTI



Fjöldi glæsilegra vinninga

RÁÐGJÖF



Sara hundapjálfari hjá Betri Hundar veitir góð ráð

NAMMISMAKK



Nammismakk fyrir hunda

TUNNUTILBOÐ



Fóðurtunna fylgir stórum Eukanuba fóðurlökum

NÆRINGARRÁÐGJÖF



Klara hjá Eukanuba aðstoðar með val á rétta fóðrinu fyrir hundinn þinn

gæludýr.is

Smáratorg 1 · Bíldshöfða 9 · Helluhraun 16-18 · Fiskislóð 1
www.gaeludyr.is

Guðbjörn fór í krabbameinsmeðferð til Bandaríkjanna og eignaðist bónusforeldra í leiðinni

Kynntust á hafnaboltaleik

Auður Ösp Guðmundsdóttir
audur@dv.is



Við erum í stöðugum samskiptum við þetta fólk ennþá í dag og við lítum á þau sem fjölskylduna okkar," segir Guðbjörn Jóhann Kjartansson. Guðbjörn Jóhann greindist með sjaldgæfa tegund krabbameins í byrjun árs 2018. Meinið var þess eðlis að hann þurfti að gangast undir aðgerð í Bandaríkjunum. Tilviljun réð því að hann kynntist hjónum í ferðinni sem áttu eftir að marka djúp spor í líf hans.

Bandaríski fréttamiðillinn The Indianapolis Star ræddi við Guðbjörn á dögunum, um förina til Bandaríkjanna og vináttutengslin sem þar urðu til.

Árið 2017 fékk Jóhann átta sinn-um lungabólgu og kenndi reykingum um. Hann drap í seinustu sígar-ettunni á gamlárskvöld þar ár, en engu að síður var hann áfram með stöðugan hósta og brjóstverki. Einkennin áttu aðeins eftir að versna og eftir að Jóhann fór að finna fyrir svima hætti honum að lítast á blikuna. Í janúar 2018 var hann greindur með sjaldgæfa tegund krabbameins sem nefnist á íslensku illkynja kímfrumuæxli. Meinið var staðsett á milli hjartavöðvans og bringubeinsins og reyndist vera hraðvaxandi.

„Vikan þar á undan var sú verst í lífi mínu. Það gekk svo langt að ég reyndi að svipta mig lífi vegna þess að ég var sannfærður um að ég væri að fara að deyja," segir Jóhann en fljótlega eftir greininguna byrjaði hann í strangri lyfjameðferð.

Bláókunnugur maður

Í kjölfarið var ákveðið að Jóhann myndi gangast undir meðferð sérfræðinga á IU Health-háskóla-sjúkrahúsinu í Indiana. Honum leist illa á að fjölskyldan fylgdi honum í áhættusama skurðaðgerð til Bandaríkjanna og því varð úr að bestí vinur hans, Sindri Már Smárason, fór með honum vestur um haf.

Þegar félagarnir keyrðu inn í Indianapolis fyrsta daginn tóku þeir eftir Victory Field-leikvanginum,

Það gekk svo langt að ég reyndi að svipta mig lífi vegna þess að ég var sannfærður um að ég væri að fara að deyja

heimavelli Indians sem er hafnaboltalið borgarinnar. Guðbjörn nefndi þá að hann myndi gjarnan vilja heimsækja kirkju í Bandaríkjunum. Þeir fóru upp á hótél, tóku upp úr töskunum og héldu svo út í göngutúr. Skyndilega urðu þeir varir við hávær fagnaðarlæti, lúðrasveitarmars og í loftinu var angan af poppkorni og pylsum.

Þeir gengu á hljóðið og lyktina og enduðu á sama stað og þeir höfðu keyrt fram hjá fyrr um daginn, hafnaboltaleikvanginum. Eftir þónokkurt hik ákváðu félagarnir að gefa sig á tal við ókunnugan mann sem stóð fyrir utan hlið vallarins, og spyrja hann hvernig þeir gætu hugsanlega nálgast miða á leikinn.

Maðurinn reyndist vera Tom Sipes, heimamaður og mikill áhugamaður um hafnabolta. Og hann gerði meira en að gefa piltunum ráð; hann gaf þeim ókeypis miða á leikinn og bauð þeim jafnframt að setjast hjá honum og vinahjónum hans, þeim Jerry og Christinu Tiller.

Í samtali við miðillinn lýsir Christina einnig fyrstu kynnum sínum af íslensku piltunum tveimur. „Þeim fannst alveg magnað að bláókunnugur maður væri að bjóða þeim á leikinn," segir hún en hún ætlaði varla að trúa því að Guðbjörn væri án fjölskyldu sinnar í Bandaríkjunum. Það fannst henni algjörlega ótækt.

Í kjölfarið stungu hjónin upp á að vinirnir tveir myndu borða með þeim kvöldverð kvöldið fyrir aðgerðina, og fylgja þeim síðan í kirkju.



Einstök kynni tókust með íslensku vinunum tveimur og bandarísku hjónunum



Vinirnir gæða sér á alvöru amerískum hamburgara



Við matarborðið minntist Guðbjörn Jóhann á að þetta gæti orðið hans seinasta máltíð.

Svar Christinu var hins vegar á þessa leið: „Nei. Við komum aftur hingað þegar þú ert búinn í aðgerðinni.“

Mætt um leið og aðgerðinni lauk

Daginn eftir gekkst Guðbjörn undir fjögurra klukkustunda langa skurðaðgerð á sjúkrahúsinu. Christina

var mætt á sjúkrahúsið um leið og aðgerðinni lauk og stóð þétt við hlið hans næstu daga; kom alltaf til hans í hádeginu og svo aftur á kvöldin.

Christina var mætt á sjúkrahúsið um leið og aðgerðinni lauk og vék ekki frá Guðbirni næstu daga. „Christina er búin að reynast mér sem móðir," segir Guðbjörn en eftir að hann var útskrifaður af sjúkrahúsinu gistu

þeir vinir hjá Tiller-hjónum í rúmlega viku. Þau hafa verið í stöðugu sambandi eftir það.

Í samtali við blaðamann DV segist Guðbjörn allur vera að koma til. „Ég er bara góður í dag, er allur á batavegi og það sem virðist vera erfiðast að fá til baka er þolið. En ég vinn mína vinnu samt sem áður. Það virðist allt vera á góðri leið." ■



MoReq2

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



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

1 SYSTEMS
one®
www.one.is

OneSystems - sími: 660 8551 | fax: 588 1057 | www.one.is | one@one.is



NATURA RÚMADAGAR Í REKKJUNNI Í FEBRÚAR



LAUREL

Queen 153x203cm



Með náttúrulegum Taley latex, hreinni náttúrulegri Joma Ull™ og plöntusvampi. Vottaður lífrænn bómmull í yfirlagi og 1 lagi af 2,5sm Natura™ Talalay latex sem gerir toppinn stífan.

Með fimmsvæða skiptu millistífu pokagormakerfi og stífum köntum.

222.605 kr.

19.604kr* á mánuði með kreditkortaláni

Fullt verð: 301.228 kr.

Einnig til í stærðum Cal-King og King 193x203cm 183x213cm

TILBOÐ 321.743 kr.

Fullt verð: 439.972 kr.



LAUREL EURO

Queen 153x203cm



Með náttúrulegu Taley latex, hreinni náttúrulegri Joma Ull™ og plöntusvampi. Vottaður lífrænn bómmull í yfirlagi og 2 laga af 2,5sm Natura™ Talalay latex sem gerir toppinn millistífan. Með fimmsvæða skiptu millistífu pokagormakerfi og stífum köntum.

274.595 kr.

24.089kr* á mánuði með kreditkortaláni

Fullt verð: 366.215 kr.

Einnig til í stærðum Cal-King 183x213cm og King 193x203cm

TILBOÐ 356.223 kr.

Fullt verð: 483.072 kr.



LAUREL EURO PLUSH

Queen 153x203cm



Með náttúrulegu Taley latex, hreinni náttúrulegri Joma Ull™ og plöntusvampi. Vottaður lífrænn bómmull í yfirlagi og 3 laga af 2,5sm Natura™ Talalay latex sem gerir toppinn mjúkan. Með fimmsvæða skiptu millistífu pokagormakerfi og stífum köntum.

291.693 kr.

25.564kr* á mánuði með kreditkortaláni

Fullt verð: 387.588 kr.

Einnig til í stærðum Cal-King 183x213cm og King 193x203cm

TILBOÐ 395.983 kr.

Fullt verð: 532.772 kr.

*Miðað við 12 mánaða vaxtalausán raðgreiðslusamning með 3,5% lántökugjaldi og 405 kr. greiðslugjald

rekkjan
HEILSURÚM

AÐ LAGA VERULEIKANN AÐ EIGIN HAGSMUNUM

Í vikunni kom fram að ríkisstjórn Íslands styður þá ákvörðun Trumps Bandaríkjaforseta að skipta um ríkisstjórn í Venesúela, það sem á ensku er kallað „regime change“ og var áður gert í Írak og Líbíu og reynt í Sýrlandi en án árangurs þar ef frátaldar eru afleiðingarnar. En varla flokkast þær undir árangur, öllu heldur ólýsanlegar hörmungar.

Innrás sögð koma til greina í Venesúela

Trump hefur lýst því yfir að „all- ar aðferðir“ komi til greina við að koma á stjórnarskiptum í Venesúela, „all options are possible“, þar með talin hernaðarinnrás. Sá sem hafði þetta eftir forsetanum var öryggismálafulltrúi hans, John Bolton, á fréttamannafundi í vikunni. Það var áður en Guðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra kvað upp úr með að ríkisstjórn Íslands styddi Juan Guaidó, þann mann sem Bandaríkjaforseti vill að heimurinn viðurkenni sem forseta í Venesúela, í stað Nicolásár Madúró sem kjörinn var í almenn- um forsetakosningum í landinu.

Ábyrgðin liggur í Washington

Bandaríkjaforseti segir ástandið skelfilegt í þessu olúrika landi, þar ríki efnahagslegt og pólitískt öngþveiti enda hafi forsetakosningarnar ekki verið heiðarlegar.

Undir það skal tekið að fréttum ber saman um að ástandið í Venesúela sé skelfilegt en ekki væri úr vegi að gera þá jafnframt grein fyrir orsökunum, efnahagsþvingunum um árabil að undirlagi Bandaríkjaforseta og jafnframt markvissum undirröðri og spellvirkjum

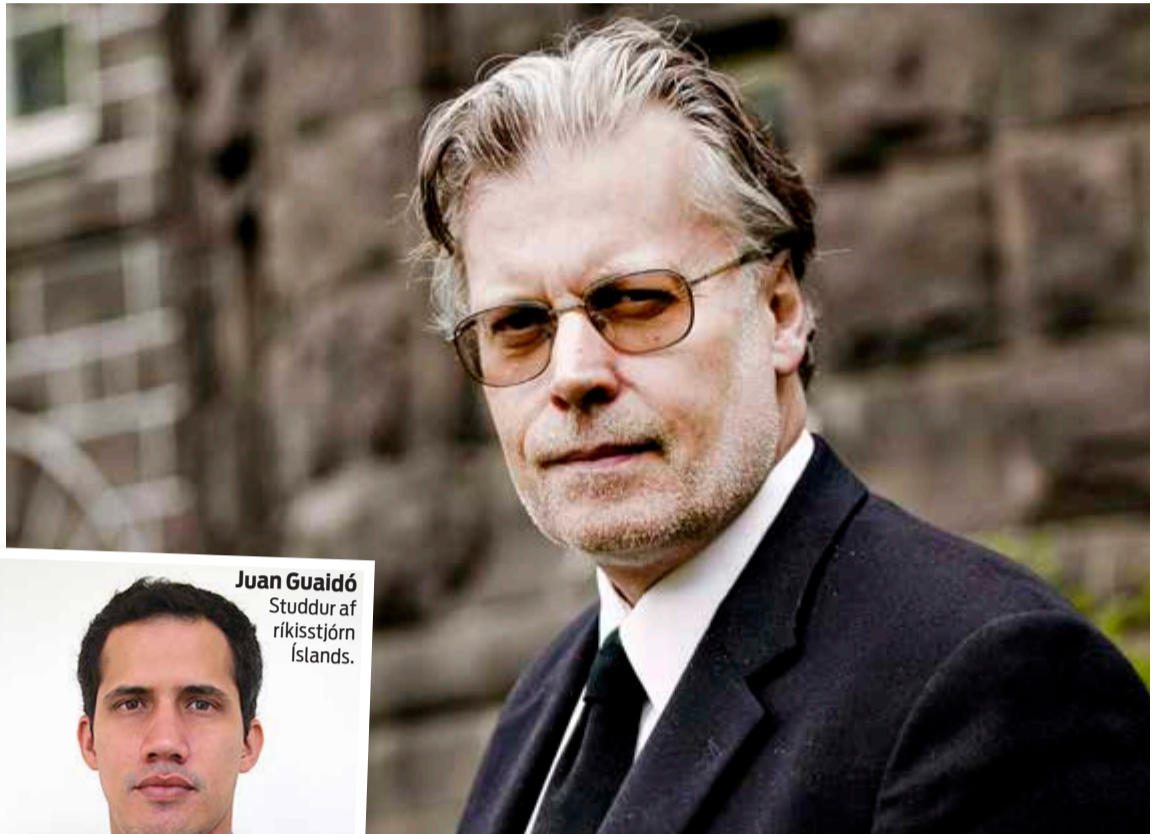
„Trúir því nokkur maður að þessi aðferðafræði sé til þess fallin að búa lýðræðislegum kosningum góðan jarðveg?“

undan þeirra rifjum runnin. Öngþveitinu hefur með öðrum orðum verið handstýrt frá Washington.

Fjölmörg ríki í heiminum taka þátt í þessu sjónarspili eins og fyrri daginn. Þar ber fyrst að nefna flest NATÓ-ríkin, þó ekki Noreg, Ítalíu og Grikkland en Spánn er þarna með, nýbúinn að fangelsa fólk sem hefur unnið sér það til óhelgi að vilja lýðræðislega lausn á deilunni um sjálfstjórn Katalóníu! Það hefur ekki komið í veg fyrir fordæmingu frá Madrid og hástemmt tal þar um grunn- gildi lýðræðissamfélagsins.

Leiðsögumenn Íslands

Óhugnanlegt er að horfa til leiðsögumanns okkar, það er að segja sem erum fylgifiskar Bandaríkjaforseta, á þessari vegferð. Hann heitir John Bolton og er annálaður fauti í alþjóðasamskiptum. John Bolton hefur alla tíð talað fyrir íhlutun í þágu bandarískra hags-



nöfnin séu nefnd. Því miður hefur slóðum American First Century verið lokað en í kringum aldamótin vísuðu þessar slóðir inn í sálarlíf aðstandenda samtakanna. Ég litadist þarna allvel um á þessum tíma. Ást á lýðræði var þar vandfundin og réttlætíð á þessum bæ tók mið af því hver hélt um gikkinn hverju sinni.

Feimni í stuðningsliðinu

Sum ríki eru ofurlítið feimin við fylgispekt sína við þá Trump og Bolton og segja að þótt þau styðji Juan Guaidó, forsetann sem er þeim kumpánur þóknalegur, þá sé þetta náttúrulega allt fyrir lýðræðið gert og nú ríði á að fá kosningar í Venesúela. En trúir því nokkur maður að þessi aðferðafræði sé til þess fallin að búa lýðræðislegum kosningum góðan jarðveg? Er þetta ekki formúlan að enn meiri ringulreið og upplausn eða þá hertri valdstjórn og gildi þá einu hvorum megin valdataum- arnir liggja?

Nákvæmlega þetta segja nú um sjöttíu nafntogaðir einstaklingar, með bandaríska prófessorinn og mannréttindafrömuðinn Noam Chomsky í broddi fylkingar.

Hvatt til að bera klæði á vopnin

Þessir einstaklingar hafa sent frá sér yfirlýsingu þar sem hvatt er til samningaviðræðna innanlands og jafnframt að erlend ríki reyni ekki að hlutast til með þeim hætti sem nú er að gerast. Þeir vara við því að skerpa andstæður umfram það sem þegar er. Washington hafi beinlínis komið í veg fyrir sáttatilaunir, m.a. á vegum Vatíkansins haustið 2016. Þá hafi verið reynt að fá stríðandi öfl í Venesúela til að setjast að samningaborði en Bandaríkin brugðið þar fæti fyrir. Ekki megi horfa fram hjá því að þjóðin sé skipt í andstæðar fylkingar, forsetaskipti breyti því ekki, verkefnið sé að setta en ekki æsa til átaka.

Sjöttíu menningarnir spyrja hvort virkilega engir lærdómar hafi verið dregnir af Írak, Sýrlandi

og Líbíu, hvað þá af áratugalangri íhlutun Bandaríkjamanna í mál- efnum ríkja rómönsku Ameríku með herfilegum afleiðingum.

Fjölmiðlar nudda stíur úr augum

En margt er skrítið í kýrhausnum. Dæmi: Á Vesturlöndum vildi enginn vita af ódæðisverkum Saddams Husseins í Írak fyrr en hann hafði verið skilgreindur sem andstæðingur. Það var eftir að Íran-Írak stríðinu lauk en í því stríði var Saddam Hussein „góði gæinn.“ En nú þótti ástæða til að rifja upp hryllilegar eitrefnaárásir og ofsóknir á hendur Kúrdum á níunda áratugnum. Enginn minnst nú á Líbíu, svo annað dæmi sé tekið um breytilega réttlætiskenn, þótt ástandið hafi aldrei verið verra þar en nú, eða skyldu menn vera búnir að gleyma fréttaflutningum 2011 til að réttlæta árásir NATÓ og valdhafaskiptin í því landi? Nú þarf að koma Madúró frá í Venesúela og viti menn, þá er það sem við menninn mælt að meginstraumsfjölmíðlarnir í NATÓ-ríkjum vakna til lífsins og byrja að mæra hina réttlátu og úthúða hinum ranglátu – allt samkvæmt forskrift þeirra sem hafa tögl og hagldir í valda- kerfi heimsins.

Sýn okkar á heiminn

Og til að ljúka þessu alvarlega máli á nótu sem að vísu er ekki gam- ansöm, en alla vega sköndin: Í Bandaríkjunum fer nú fram rann- sókn á því hvort Rússar hafi mögu- lega haft einhver afskipti af síðustu forsetakosningum þar í landi með tölvuklækjum.

Ef svo væri, er okkur sagt, hlyti heimurinn að líta á það sem alvar- lega íhlutun í innri málefni banda- rísku þjóðarinnar. Ég trúi ekki öðru en allir komi auga á kaldhæðnina í þessu, og líka hitt, hvað gerist ef sýn okkar á heiminn mótast af því einu sem borgar sig að sjá. ■

Ögmundur Jónasson
Fyrirverandi alþingismaður og
ráðherra.

LEIÐANDI Í GREIÐSLULAUSNUM

Sjálftandi greiðslulausnir og handfrjálsir posar

Allir posar frá Verifone taka við snertilausum greiðslum með farsímum



Verifone

Greiðslulausnir tengdar helstu afgreiðslukerfum



1 World's Best Selling
OLED Brand

LG OLED TV



FULLKOMINN LITUR Á FULLKOMNUM SVÖRTUM



webOS 4.0 snjallnetvafri
– notendavænt viðmót og Magic Remote



a9 snjallörgjörvi
– aukin gæði og tíðnitengd myndskerpa

BETRA BORGAR SIG

Opið virka daga 10 – 18 · Laugardaga 11 – 16



RAFLAND

Síðumúla 2-4 | 520 7900 | rafland.is

Sandkorn



Þórhildur fitusmánuð

Í vikunni hefur verið gert óspart grín að tveimur þingmönnum Pírata fyrir að hafa stillt sér upp við hlið pontu Alþingis á meðan **Bergþór Ólason** hélt þar ávarp. Þau Björn Leví Gunnarsson og **Þórhildur Sunna Ævarsdóttir** báru húfur sem á stóð FO, eða Fokk ofbeldi, augljóslega í tengslum við þátt Bergþórs í Klaustursmálinu. Þórhildur Sunna hefur sérstaklega fengið að kenna á því frá hægrimönnum og dár dregið af vaxtarlagi hennar. Einn þingmaður Miðflokksins birti mynd af henni á samfélagsmiðlum með húfuna en tók hana síðan út þegar umræðurnar voru orðnar svæsnar og rætnar. **Páll Vilhjálmsson** steig einnig fram á ritvöllinn og skrifaði: „Lítill húfa á stórum skrokki.“

Hægri krati í heimsókn hjá VG

Vinstri græn halda málþing á laugardaginn í tilefni af tuttuugu ára afmæli flokksins. Umræðuefnið verða loftslagsbreytingar og staða vinstri-græns. Ýmsir innlendir og erlendir gestir ávarpa samkomuna. Langstærsta nafnið, stjarna hátíðarinnar, verður sjálfur Ed Milliband, fyrrverandi formaður og ráðherra breska Verkamannaflokksins. Milliband var einn af arkitektunum á bak við stórsigur Tonys Blair í þingkosningunum árið 1997, hinn miklu hægrikratabylgju. Sögðu margir flokkinn hafa svikið rætur sínar á vinstri vængnum. Vekur boð Milliband óneitanlega upp spurningar um hvort Vinstri græn skilgreini sig nú sem krataflokk, í ljósi þess að þau eigi erfitt með að keppa við Sósíalista á vinstri vængnum, verandi í samstarfi með Sjálfstæðisflokknum.



Verndum börnin

Leiðari

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is



Fátt vekur jafn mikla reiði og þegar brotið er kynferðislega á barni. Það er eitthvað í frumeðli manneskjunnar, að vernda börnin. Það hefur verið okkar hlutverk og okkar ábyrgð síðan á steinöld og sennilega fyrr. Samt gerist þetta aftur og aftur. Upp kemst um mál. Barnaníðingur hlýtur dóm. Afplánar hann. Fer aftur út í samfélagið. Brýtur á öðru barni.

Og þetta eru aðeins þau mál sem upp um kemst. Sum, ef ekki flest, komast aldrei upp á yfirborðið. Sönnunarbyrðin er erfið. Skömmin liggur þungt á þolandanum. Fólk efast um trúverðugleikann. Ekki má splundra fjölskyldunni. Brotin eru fyrnd.

Í hvert sinn sem frétt birtist af dómi barnaníðings reiðist fólk. Því finnst dómurinn ekki nægilega þungur fyrir slíkt sálarmorð. Morðingjar fá mun þyngri dóma og sumir eiturlyfjasalar líka. Ástæða reiðinnar er ekki síst fólgin í því að við vitum að viðkomandi verður kominn á götuna aftur eftir að afplánun lýkur, og hann mun brjóta af sér aftur. Það er þess vegna sem borgararnir taka sig saman á samfélagsmiðlum og víðar og vakta þá. Hvar eru þeir núna? Búa þeir í grennd við börn?

Í grein DV í vikunni um þekktu barnaníðinga er vísað í grein Kára Stefánssonar frá árinu 2017. Hann sagði: „Rannsóknir sýna líka að þeir sem þjást af fíkn í börn lækna ekki, aldrei. Börnum stafar því alltaf hættu af þeim sem hafa leit að á börn.“ Þetta kemur ekki frá Jóa Jóns úti í bæ, heldur læknumennuðum og virtum fræðimanni. Brotasaga þeirra manna sem um er rætt í greininni segir sína sögu. Það er ekki hægt að lækna þetta og tímabundin afplánun í fangelsi eða á geðsjúkrahúsi gerir ekkert nema að fresta vandamálinu og setja aðra í hættu.

Hvað er þá hægt að gera? Efna-vönnun virðist engu skila því barnaníðingar hafa haldið áfram eftir að hafa undirgengist slíka aðgerð. Lítil vilji er til þess að taka aftur upp dauðarefsingar í landinu, hvorki við barnaníði, morðum né öðrum glæpum. Á réttargeðdeildum er unnið að því að lækna ósakhæfa einstaklinga til að koma þeim aftur út í samfélagið.



Upp kemst um mál. Barnaníðingur hlýtur dóm. Afplánar hann. Fer aftur út í samfélagið. Brýtur á öðru barni.

Okkur skortir úrræði til að takast á við þetta vandamál sem er stórt, brýnt og aðkallandi. Taka þarf á þessum málum með laga-breytingum og nýju húsnæði. Sérstakri öryggisstofnun sem tæki við

þessum brotamönnum og þaðan kæmu þeir ekki út, aldrei. Eins og Kári sagði svo réttilega:

„Það verður því að hafa í huga að þegar níðingunum er sleppt úr haldi er verið að taka áhættu á

kostnað barna og við verðum að gera allt sem í okkar valdi stendur til þess að sú hættu verði ekki að lífstíðarlemstrun á saklausri barnssál.“ ■

Spurning vikunnar

Ætlar þú að horfa á Söngvakeppnina?



Svíf þú inn í svefninn

...í rúmi frá okkur!



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

Misbauð að heiðurs- formaður skyldi fara fram

■ Hörð kosningabaráttu á endasprettinum
■ Geir er í mótsögn við sjálfan sig



Hörður Snævar Jónsson
hoddli@433.is



Ég tel að okkur hafi tekist vel til á þessum tveimur árum," sagði Guðni Bergsson, formaður Knattspyrnusam-

bands Íslands, þegar blaðamaður heimsótti hann í höfuðstöðvar KSÍ í vikunni. Starfsfólk KSÍ er á fullu að undirbúa ársþing sambandsins sem fram fer á laugardag. Þar mun Guðni setja verk sín í dóm aðildar-

félaganna. Geir Þorsteinsson er í framboði gegn Guðna og sækist aftur eftir starfinu. Framboð Geirs hefur vakið athygli, enda eru tvö ár síðan að hann kaus sjálfur að láta af störfum. Taldi hann

sig hafa lokið sínum verkum en hlutirnir breyttust fljótt og nú er Geir mættur aftur og sækist eftir gamla starfinu sem Guðni tók við í febrúar árið 2017.

„Þetta hafa verið tvö stórmót á þessum tveimur árum hjá mér. Heimsmeistaramótið í fyrsta sinn og það er auðvitað frábær árangur fyrir íslenskan fótbolta í heild sinni og viðurkenning fyrir allt starf í félögunum, grasrótinni sem vinnur frábært starf. Landsliðin njóta einnig góðs af því. Það hefur verið ánægjulegt að kynna íslenskum fótbolta frá þessum sjónarhóli, sem formaður stjórnar. Að takast á við allt það fjölbreytta starf sem það felur í sér. Tengslin við aðildarfélögin, starfið á erlendum vettvangi og að gera okkur gildandi þar, og, eins og ég sé þetta sem stjórnandi, að þróa okkar starf. Hér er unnið gott starf og við erum að reyna bæta það enn frekar, með okkar starfsfólki og stjórn. Ég er sáttur við hvernig þetta hefur gengið.“

Guðni hefur farið í ýmsar breytingar á störfum KSÍ á þessum tveimur árum, en hvað er það helsta?

„Við gerðum breytingar á skrifstofunni, fórum í stefnu- og skipuritsvinnu. Fjármála- og markaðsstarf okkar tel ég að hafi gefið af sér sterkara og öflugra KSÍ. Við höfum aukð tekjurnar verulega, einnig tekjur sem sambandið hefur sjálft aflað, og breikkað tekjuginninn. Við höldum tónleika í fyrra og verðum með tvenna í ár. Svo gerðum við vörumerkjasmuning erlendis í fyrsta sinn. Í mörgum þáttum höfum við verið að fara yfir starfið og reyna að bæta

í þar sem við getum. Með nýju knattspyrnusviði þá er líka fótboltinn settur á oddinn. Við getum ekki hallað okkur aftur og haldið að allt sé komið, heldur þurfum við að halda áfram að sækja fram.“

Eðlileg samningsgerð

Guðni hefur mátt þola gagnrýni fyrir að stækka samninga sambandsins við bakhjarla. Geir Þorsteinsson hefur sagt að þetta hafi komið sér illa fyrir félögin í landinu. En Guðni segir að slíkir samningar skili sér í vasa aðildarfélaga KSÍ.

„Það er skylda formannsins að efla tekjurnar, auka sjálfaflað fé, ef svo má að orði komast. Það er ekkert annað þar að baki en efla okkar þjónustu og styrkja aðildarfélögin. Við viljum auka tekjurnar um 100 milljónir á venjulegu ári, að taka sjálfaflað fé úr 3,5 prósentum í tíu prósent. Það hjálpar okkur að halda áfram að greiða kostnað við dómara sem er í dag um 170 milljónir. Sá kostnaður hefur vaxið mjög eins og önnur laun í landinu, við erum að gera þetta með það að markmiði að halda svona starfi áfram. Við erum með sex bakhjarla eins og áður og það var kominn tími til að endurnýja þá samninga. Við sömduum við þá á eðlilegum forsendum og því var haldið fram, sérstaklega hjá tveimur fyrirtækjum, að þeir samningar hefðu haft áhrif á styrki til aðildarfélaga. Ég skoðaði það og fyrirtækin könnuðust ekki við það. Við höfum samt komið á móts við þau sjónarmið og reynum að gera eins vel og við getum fyrir félögin.“

Vill hafa allt uppi á borðum

Guðni segist hafa reynt að auka gagnsæi innan KSÍ og laun for-



Nett fjölnotatæki
MANITOU MLT 625-75 H

Manitou eru magnaðir skotbómulyftarar

- Lyftigetia: 2.500
- Lyftihæð: 5.900 mm
- Fjór hjóladrifinn
- Fjór hjólastýrður
- 75 hestöfl, Kubota
- Hlaðinn aukabúnaði t.d. skólfa, gaflar og útvarp.

Staðgreiðsluverð:
6.800.000 kr. + VSK

Viðurkennd varahluta-
og viðgerðarþjónusta

PON

MYND: HANNA/DV

Ég held að það hafi verið mjög faglegt ferli og ég átta mig ekki á til hvers Geir er að vísa

vorum með nýtt þjálfarateymi. Einnig vorum við að spila við mörg af sterkustu landsliðum heims og ég held að flestir skilji stöðuna. Ég er mjög brattur fyrir undankeppni EM 2020 og heyri það, bæði á landsliðsmönnum og þjálfarateyminu, að það sé gríðarlegur hugur í mannskapnum. Eins jákvætt og frábært árið 2018 var, vegna HM, þá ollu úrslitin vonbrigðum.“

Sköðanaskipti í stórrí hreyfingu
Knattspyrnusambandið er stærsta sérsamband Íslands og eðlilegt að gagnrýni komi upp. Sú helsta sem Guðni hefur þurft að sæta kemur frá félögum í efstu tveimur deildunum, Íslenskum toppfótbolta. Samtökin vilja meiri athygli og meira fjármagn frá KSÍ. „Það eru sköðanaskipti í stórrí hreyfingu og ég hef þurft að eiga við það undanfarin tvö ár. Ég held að það hafi verið svo áður, og jafnvel meiri gagnrýni. Við höfum verið að reyna að ná sáttum um ákveðin mál og koma þeim áfram. Fulltrúar ÍTF eru þeir sömu og kjósa okkur inn í stjórn KSÍ. Við erum að eiga við sjálfa okkur, ef svo má segja. Ég held að þetta samstarf sé að þróast og taka á sig skýrari mynd, það er ábyrgð þeirra sem koma þessu áfram. Hér innan-dyra erum við meðvituð um að við erum að eiga við ÍTF, en við hugsum líka um heildina, allar deildir. Við vitum samt að sviðsljósið og fjárhagslegir hagsmunir eru mestir í efstu tveimur deildunum, en við hugsum um allar deildir hjá KSÍ.“

Geir talar fyrir því að stofna sérstök deildarsamtök innan veggja KSÍ, hvernig hugnast þér sú útfærsla?

„Mér finnst það ekki vera góð útfærsla og veit ekki hvort að hún sé alveg úthugsuð. Að opna aðra skrifstofu í kringum KSÍ finnst mér ekki skynsamlegt. Opna annað KSÍ, ef svo má segja, samkvæmt því skipuriti sem hann hefur lagt fram. Ég er ekki viss um hvort það sé leiðin fram á við, þegar verið er að bera einhverja hluti saman. Bara eins og norska úrvalsdeildin er fjórtán eða fimmtán sinnum stærri miðað við veltu. Við þurfum að hafa það í huga þegar við veltum svona hlutum fyrir okkur.“

Það hefur mikið verið rætt hjá aðildarfélagunum að skrifstofa KSÍ megi ekki þenjast meira út. Geir hefur talað þannig líka, er hann ekki í mótsögn við sjálfan sig þarna? Hver er þín skoðun á því?

„Þarna er mikil mótsögn. Á sama tíma og Geir talar um að KSÍ sé að blása út, sem er ekki raunin, þá vill hann fara í svona verkefni. Við erum með víðtækt hlutverk, mótahald, fræðslu, landsliðin og höfum kostnaðarvitund um þessa hluti. Við erum alls ekki að blása út en við munum fjölga stöðugildum um tvö samkvæmt nýju skipuriti. Annað af þeim stöðugildum á að afla tekna og viðhalda þeim tekjum sem við erum að afla. Hin nýja staðan er til að efla fótboltann á knattspyrnusviðinu, til aðstoðar við félögin. Við erum með sautján hér á skrifstofu og tvo í mannvirkjum, sem

dæmi eru Færeyingar með fjórtán á skrifstofu, Malta, sem er 450 þúsund manna þjóð, er með tæplega sextíu. Þetta sem Geir er að tala um, að stofna aðra skrifstofu, það kemur ekki heim og saman við aðra gagnrýni um að KSÍ sé að blása út.“

Ekki pantað viðtal

Það vakti athygli þegar Aleksander Ceferin, forseti UEFA, steig fram á dögnum og talaði vel um störf Guðna og hvernig hann hefði aukið virðingu KSÍ utan landsteinanna. Geir var bálreiður enda ljóst að svona orð frá valdamesta einstaklingi í fótboltanum í Evrópu hafa áhrif. „Ég get ekki svarað fyrir það sem forseti UEFA segir um mig, hann vissulega hrósaði mér. Mér þótti vænt um það, ég tek því sem hvatningu fyrir mig og sem hrósi til íslenskrar knattspyrnu. Ég held að þetta sanni sterka stöðu okkar erlendis. Ég held að hún hafi svo sannarlega ekki veikt með komu minni. UEFA fór í fyrsta sinn í stefnumótun, sem er í raun með ólíkindum. Þar voru fimm úr framkvæmdastjórn UEFA, svo voru fjórir einstaklingar beðnir um að koma inn. Ég var einn af þeim. Ég held að það hafi verið viðurkenning fyrir starf okkar, að koma að því að móta evrópskan fótbolta að einhverju leyti. Þessi ummæli Ceferin – hann virðist þekkja meira til mín og það mig um að taka sæti sitt í aganefnd FIFA, sem hann varð að láta eftir þegar hann tók við UEFA,“ segir Guðni.

En pantaðir þú þetta viðtal hjá Ceferin við Stöð2?

„Svona hlutir fara í gegnum skrifstofu hans og fjölmiðlafulltrúa hans. Ég veit ekki hvernig það kom til.“



Formannslagur Guðna misboðið að heiðursformaðurinn fari fram gegn sér.

Vildi ekki taka við bónusgreiðslum líkt og Geir

Það vakti athygli þegar Geir Þorsteinsson, þá formaður KSÍ, tók við bónusum eftir Evrópumótið í Frakklandi árið 2016. Um var að ræða bónusa sem samsvöruðu tveggja mánaða launum. Aðrir starfsmenn fengu mánaðar laun í bónus. Eftir heimsmeistarumótið síðasta sumar fékk starfslið KSÍ í Rússlandi bónus, en hvað með Guðna? „Það voru greiddir út bónusar til starfslíða á EM 2016 og þá til formanns líka, sem voru tveir mánuðir í bónusgreiðslu til Geirs. Það voru bónusgreiðslur eftir HM en þær voru lægri. Ég tók það skýrt fram að ég tæki ekki neina bónusa, ég taldi það ekki vera eðlilegt og tók ekki neina bónusa.“

Jákvæðir hlutir í kosningabaráttu

Guðni segir það jákvætt við svona kosningabaráttu að fara út í félögin, eiga þar fundi og ræða málefni og hvaða skref eigi að taka. „Það er það jákvæða í þessu, maður tekur því þannig. Við erum að undirbúa ársþing og skila ársreikningi á þessum tíma, það er mikið að gera. Við fórum í skipulagðar heimsóknir til aðildarfélaga á síðasta ári, sem hafði ekki verið gert í mörg ár. Í svona kosningabaráttu tekur maður sig svo til og heimsækir félögin, ræðir við þau um hvað ég og við stöndum fyrir. Það er það jákvæða við svona bar-

áttu. Ég get viðurkennt að mér var misboðið að Geir sem heiðursformaður skyldi fara fram, en þar við situr. Það er jákvætt að eiga samtöl við aðildarfélögin, það er ágætt að kynna sín mál. Það eru ekki allir sem átta sig á því sem við erum að gera, hvað starfið er fjölbreytt. Það er ekki allt fréttæfni og því er gaman að kynna það fyrir félögum. Ég fullyrði að hér sé verið að vinna mjög gott starf, við höfum eflst, við erum að horfa fram á veginn. KSÍ er á betri stað en fyrir tveimur árum.

Ég get sett mín verk fram stoltur og verið ánægður með það sem við höfum náð að framkvæma, við erum ekki búin að klára allt. Það eru mörg mál í farvegi,“ segir Guðni og telur upp endurgreiðslu á byggingarkostnaði við íþróttamannvirki. KSÍ sé að berjast fyrir því við alþingismenn og ráðherra. Að ferðakostnaður verði jafnaður sem myndi hjálpa landsbyggðinni. Þá vonar hann að ákvörðun verði tekin um nýjan Laugardalsvöll síðar á þessu ári. „Ég get lofað því að ég hef svo sannarlega ýtt á það; að sú vinna verði kláruð. Það er búið að stofna undirbúningsfélag og tilnefna stjórnarmenn. Við verðum að klára það mál. Ég held að við munum komast að niðurstöðu seinna á árinu.“ ■

manns KSÍ hafa verið opinberuð í fyrsta sinn. „Mér finnst það mikilvægt að hér ríki gagnsæi. Að samningar sem ég leiði og geri séu kynntir fyrir stjórninni og allt sé uppi á borðum. Laun mín voru gerð opinber um leið og ég tók við. Það er bara eðlilegt í nútíma samfélagi. Við birtum eins og áður allar fundargerðir og það er eðlileg krafa að slíkt sé gert. Við höfum bætt þessa hluti.“

Að ráðningu þinni á Erik Hamrén hjá karlalandsliðinu. Geir hefur sagt að hún hafi í raun ekki verið fagleg. Hvernig svarar þú því?

„Ég kannast ekki við það. Það var farið í þá ráðningu eftir umboði stjórnar. Ég leiddi þær viðræður í samráði við landsliðsnefnd og stjórn þegar á þurfti að halda. Á síðari stigum kom framkvæmdastjóri að. Ég leitaði mér víða ráða og ég tel mig líka hafa ágætis innsæi til að leiða þannig vinnu. Ég held að það hafi verið mjög faglegt ferli og ég átta mig ekki á til hvers Geir er að vísa. Það var ómaklegt að segja að ferlið hafi ekki verið faglegt.“

Hvað með þá orðræðu Geirs um að ímynd KSÍ hafi hreinlega hrundi þegar karlalandsliðið tapaði stórt í Þjóðadeildinni síðasta haust gegn Sviss?

„Ég átta mig ekki á því. Ég tel að ímyndin hafi batnað og styrkst á síðustu tveimur árum. Við áttum frábæran tíma á HM í Rússlandi, ég veit ekki hvernig hann fær það út að ímyndin hafi beðið hnekk. Sem dæmi töpuðu Króatar stórt gegn Spáni, svona er fótboltinn stundum. Við áttum ekki góðu gengi að fagna, en glímdum við ótrúleg meiðslí í hópnum og

Gerid gæða- og verðsamanburð

Svefn & heilsa
★★★★★

MEMORY Deluxe

Hágæða sjö svæðaskipt heilsudýna sem styður rétt við líkamann

Aðlagast líkamanum og gefur betri öndun. Góð þrýstijöfnun og réttur stuðningur tryggir betra blóðflæði og þú færð dýpri og betri svefn. Verð með botni og fótum:

80x200 cm
Verð aðeins kr. 74.900.-

VALHÖLL

5 svæðaskipt heilsudýna

Góð millistif heilsudýna á frábæru verði. Pokagormakerfi, gæðabólstun. Verð með botni og fótum:

80x200 cm
Verð aðeins kr. 74.900.-

SAGA / FREYJA

Hágæða 7 svæðaskiptar heilsudýnur

Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirdynu sterkir hliðarkantar, gæðabólstrum Verð með botni og fótum:

80x200 cm
Verð aðeins kr. 94.900.-

Umboðsaðilar: HúsgagnaVal | Höfn | Bara snilld ehf. | Egilsstöðum

„Ég hlaut ekki framheilaskaða þegar ég grenntist“

Hera Björk tekur þátt í Söngvakeppninni Mikil sjálfsvinna þýddi breyttar matarvenjur

Lilja Katrín Gunnarsdóttir
lilja@dv.is



Ég er alveg temmilega holl í lífsháttum og mataræði en svo missi ég allt gjörsamlega niðrum mig þess á milli og fer í sukkið. Það er alveg dásamlega ófullkomlega fullkomið,“ segir söngkonan Hera Björk Þórhallsdóttir. Hera stígur á sviðið í Háskólabíói næsta laugardag og flytur lagið Eitt andartak í fyrri undankeppni Söngvakeppninnar.

Næturdrottning sem er ekki fullkomin

Hera er mikill reynslubolti og var fulltrúi Íslands í Eurovision árið 2010 með lagið Je Ne Sais Quoi. Hún segist alltaf undirbúa sig á sama hátt fyrir viðburði, hvort sem um er að ræða stórviðburði eins og Eurovision eða minni skemmtanir.

„Ég passa mikið upp á svefninn. Ég er svolítill næturdrottning. Ég hugsa mikið og græja og geri seint á kvöldin, sérstaklega þegar ég er í skemmtilegum verkefnum. Svefninn er númer eitt, tvö og tíu. Ef ég sef ekki, þá kemur það strax niður á röddinni. Maður verður rámur vegna þreytu og það er ekki gott að fara inn í daginn í því ástandi og eiga jafnvel eftir að syngja lagið oft og æfa það,“ segir hún og heldur áfram.

„Ég drekk eins mikið vatn og ég get. Svo er ég mjög einbeitt þegar kemur að vítamínskammtinum. Ég tek mikið af D- og C-vítamíni, B12 og Krill-olíu,“ segir Hera og sest við eldhúsbordíð

til að taka til vítamínskammtinn. „Ég reyni að passa að allar varnir líkamans séu vel nærðar og undirbúnar fyrir þetta. Þessi keppni er sérstaklega mikil orkusuga. Ekki bara keppniskvöldið, því áreitíð er stöðugt. Til dæmis þegar maður er í Hagkaupum og fólk vill stoppa og spjalla við mann eða þegar maður þarf að opna sig í fjölmiðlum,“ segir hún og hlær. „Maður þarf að gera alls kyns hluti sem maður er ekki vanur að gera dagsdaglega og þetta eru allt hlutir sem taka orku. Það fyrsta sem lætur á sér kræla í slíkum aðstæðum er kvef, ef

maður passar sig ekki. Ég er hokin af reynslu, sem er ótrúlega gott. Ég er 46 ára og búin að vera í bransanum í þrjátíu ár. Það er ég sem þarf að stjórna og ég þarf að vera öguð þegar kemur að vítamínunum, vatni og svefni. Það tekst ekkert alltaf. Stundum get ég ekki sofíð eða hleyp út og gleymi vítamínunum. Sem betur fer er Hera ekki fullkomin.“

Rosalega dýr kæfa með betra drasli í

Eins og margir vita hefur Hera unnið mikið í sér sjálfri síðustu misseri og geislar af heilbrigði í dag. Stór hluti af því eru breyttar matarvenjur söngdívunnar.

„Það sem kom mér í bobba á sínum tíma og gerði það að verkum að ég þyngdist og þyngdist var að ég borðaði nánast ekkert yfir daginn og settist síðan við át á kvöldin,“ segir Hera. „Nú reyni ég að hlusta á hvað líkaminn vill. Ég fókusa mikið á

próteininntöku, til dæmis. Ég borða skyr og er mikill addáandi laktósafriðrir Hleðslu. Hún minnr á kókómjólk og mér líður eins og litlum krakka þegar ég drekk hana. Að auki er hún það sem ég gríp í bílnum þegar ég annars myndi fá mér eitthvert drasl. Stundum fæ ég mér líka gróft rúgbrauð með hnausþykku lagi af einhverri góðri kæfu. Það er mjög orkugefandi þegar maður er á hlaupum. Annars reyni ég að sneiða framhjá mikið unninni kjötvöru, en kæfan verður að vera með. Þá læt ég eftir mér rosalega dýra kæfu sem er með betra drasli í,“ segir hún og hlær dátt.

„Ég kvelst af þessu avókadó-óvirkingarlandi hér“

Hera er mikið fyrir ávexti og grænmeti, en það er einn ávöxtur sem hún er sérstaklega sólgin í.

„Hæ, ég heiti Hera og er avókadóisti,“ segir hún og brosir. „Ef það er avókadó í matnum verð ég vandráðlega spennit.“

Söngkonan er þar af leiðandi ekki laus við þau vonbrigði sem fylgja því að kaupa sér græna lárperugullíð í matvöruverslunum til þess eins að opna það og sjá brúnt og sleppulegt avókadó blasa við.

„Ég missi stundum kúlið í grænmetisborðum í verslunum þjóðarinnar. Ég nefnilega lenti í því að búa í Síle þar sem avókadó er ræktað og framleitt. Þú opnar ekki avókadó þar nema það sé fullkomið. Það er bara þannig. Að koma síðan heim með þennan brjálaðislega háa standard á avókadó og sjá það sem er verið að bjóða okkur upp á; „It breaks my heart“ og ég missi kúlið æ ofan í æ. Ég byrja alveg að ranta yfir avókadó-úrvalinu og tek Indriða á þetta. Til að borða eitt avókadó kaupi ég átta stykki til að vera örugg. Svo fara sjö þeirra í þeyting þótt þau séu á grafarbakkanum – sem þau eru sorglega oft. Ég kvelst af þessu avókadó-óvirkingarlandi hér. Þetta getur ekki gengið svona,“ segir Hera og hlær. Það kemur því lítið á óvart hvað hún ætlar að hafa baksviðs að maula á í Söngvakeppninni.

„Eitt sem verður að koma hér fram eru avókadó-frónskurnar á Sushi Social. Jesús minn – hvað er það?! Það er geðveikt! Ég tek hattinn ofan af fyrir þeim einstaklingi sem ákvað að henda avókadó í djúpssteikingarpott og sjá hvað myndi gerast. Þetta er mín sakbitna sæla. Ég hugsa að ég taki með mér einn slíkan skammt og hafi hann kláran ef ég skyldi komast áfram. Þá fæ ég mér avókadó-franskar.“

Skammdegishuggun

Þótt Hera hugsi vel um hvað hún lætur ofan í sig viðurkennir hún fúslega sína veikleika þegar kemur að mataræði.

„Ég hlaut ekki framheilaskaða þegar ég grenntist. Ég þarf enn þá á vissu magni af sykri og kolvetni að halda. Ég komst að því þegar ég fór að stúdera mataræði að ég þarf víst góðan slurk af kolvetnum yfir daginn, bara svo heilinn geti unnið. Það gladdi mitt litla hjarta að ég gat enn þá borðað ristað brauð með smjöri og osti og heitt kakó með. Það er uppáhaldsmaturinn minn í öllum heiminum. Það er eins konar skammdegishuggun. Og núna langar mig í svona fyrst ég tala svona

mikið um það,“ segir hún og brosir kankvís.

Aldurinn gerir mann óhræddari Kæfa, ristað brauð með smjöri og osti, heitt kakó. Uppáhaldsmatur söngkonunnar minnr um margt á eftirlæti margra úr barnæsku.

„Já, það er rétt,“ segir hún og hlær. „Mér var sagt að maður gangi aftur í barndóm um fimm-tugt. Ég stefni hraðbyri þangað. Ég farin að læra að meta soðna ýsu, sem ég leit ekki við áður. Ég fussaði yfir henni í mörg ár. Í dag finnst mér allur maturinn hennar mömmu geggjáður. Þegar mamma hóar, hlaupa allir ungarnir af stað – af því að allir ungarnir eru komnir yfir fertugt,“ segir Hera og bætir við að það sé ekki aðeins mataræðið sem er innblásið af æskuárunum.

„Það er þetta temmilega kæruleysi gagnvart lífinu þegar maður eldist. Maður verður opnari fyrir fólki. Óhræddari við að elska og knúsa og segja hvað manni finnst. Börn eru þar. Þau eru rosalega einlæg og opin. Ég er að upplifa það vel að tileinka mér þá kosti, frekar en að fara í fuss og svei. Maður fattar líka um hvað lífið snýst. Það snýst bara um þessar grunnþarfir og hafa þær góðar – fá nægan svefn, halda heilsu og nærast. Síðan koma öryggisþarfirnar inn í það – að hafa þak yfir höfuðið, fólkið sitt í kringum sig, eiga rúm til að sofa í og góða vini. Það er hvergi minnst á að maður þurfi að eiga dýran bíl og fullt af flottum hlutum. Það kemur tímabil í lífinu þar sem maður heldur að það sé málið – að maður hreyfir sig eftir hópnum og sýnir af sér hjarðhegðun. Hjarðhegðun er það sem stýrir samfélaginu og sú hætta fyrir hendi að maður endi í hjörðinni að eilífu. Ég gerði það eins og allir aðrir, en síðan sá ég að ég nennti ekki að hanga í hjörðinni. Þá skildi ég mig frá henni og sá að það eru alls konar möguleikar þarna úti.“

Valkosturinn ég í góðu partíi

Nú eru aðeins nokkrir klukkutímar þar til Hera stígur á sviðið í Háskólabíói. Hún er hins vegar pollróleg og vel undirbúin, sefur til 10 alla morgna og segir að reynslan hjálpi henni tvímælaust að takast á við þetta verkefni. En hvað eignum við eftir að sjá frá Heru á stóra sviðinu?

„Þið eruð að fara að sjá mig. Nú nenni ég ekki að þykjast lengur. Við ætlum að mæta, við Herurnar, á svið og syngja um okkar samband í gegnum árin og hvernig við erum búna að komast að samkomulagi um að taka frí frá hvor annarri þegar önnur okkar þarf á því að halda. Þetta er það sem ég er búin að vera að vinna í undanfarið ár – þetta innra samband sem maður á við sjálfan sig og stjórnar manni þegar maður tekur ákvörðun. Maður lætur stjórnast af sinni eigin neikvæðu röð og hlustar á sína ljótu og niðurbjótandi raddir. Það myndi enginn vinur, eða jafnvel ókunnugur, segja hluti við mann sem maður segir við sjálfan sig,“ segir Hera og heldur áfram. „Við ætlum að syngja af okkur rassgatið – það er það sem við gerum best. Ég er í raun að gera það sem ég trúu að sé það sem ég eigi að gera fyrir mig. Það er svolítið það sem ég er að bjóða þjóðinni – valkostinn mig í þessu góða partíi.“ ■



Hera Fulltrúi Íslands í Eurovision árið 2010 og stóð sig með þryði.

Líður vel í eigin skinni Hera hefur unnið mikið í sjálfri sér.



VEISLUR

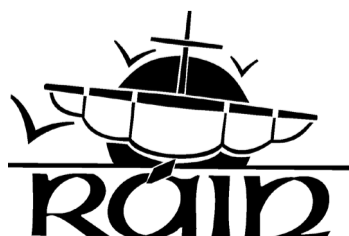
ÁRSHÁTÍÐIR

RÁÐSTEFNUR

SKEMMTISTAÐUR

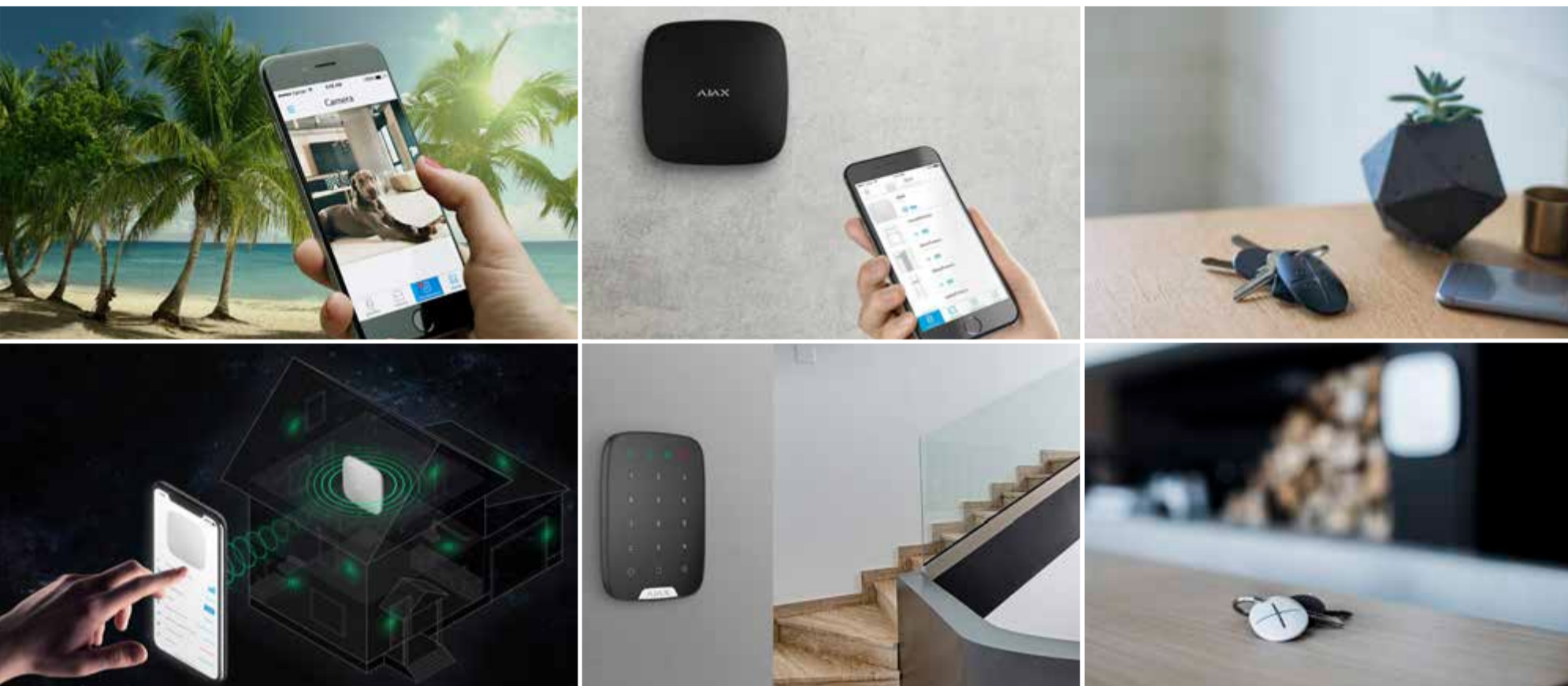
MATSÖLUSTAÐUR

Ráin er alhliða veitingahús í hjarta Reykjanesbæjar



Öryggi og hugbúnaður

Ábyrgðarmaður: Kolbrún Dröfn Ragnarsdóttir / kolla@dv.is Umsjón: Jóhanna María Einarsdóttir / johanna@dv.is



LEIÐNI SLF:

Öryggiskerfi þurfa ekki að vera ljót!

Leiðni slf. var stofnað árið 2012. Síðan hefur meginuppistadan verið sala og uppsetning á öryggismyndavélum. Síðustu tvö ár hafa sífellt fleiri keypt snjallöryggiskerfið Ajax System en Leiðni er dreifingaraðili þess á Íslandi. Einstaklingar jafnt sem fyrirtæki og sveitarfélög eru meðal sífellt fjölgandi viðskiptavina Leiðni sem reiða sig á einfaldan og öruggan búnað til þess meðal annars að fylgjast með eignum sínum, vakta vinnusvæði eða fylgjast með sauðburði svo eitthvað sé nefnt.

Öryggiskerfi þurfa ekki að vera ljót!

Það er rétt, Ajax snjallöryggiskerfið er alveg einstaklega vel hannað út frá fagurfræðilegu sjónarmiði og hefur fengið mikið lof fyrir það. Öryggiskerfið er stílhreint og einfalt og er eitt mest verðlaunaða kerfið í Evrópu á sínu sviði.

Alveg þráðlaust og Grade 2

Ajax notast við eigin þráðlausu tækni sem allir i hlutir kerfisins eiga samskipti í gegnum með áberandi góðu þráðlausu sambandi. Þess má geta að þessi tækni, sem kallast Jeweller, hefur drægni allt að 2 kílómetrum sem er mun lengra en önnur þráðlaus samskipti sem algengast er að notuð séu hjá öðrum framleiðendum. Ihlutir kerfisins eru allir með rafhlöðum, með allt að 7 ára líftíma, sem gerir notendum kleift að ganga frá þeim á heimili sínu án þess að nokkur snúra sjáist. Það undirstrikar einmitt stílhreina hönnunina sem Ajax

hefur að leiðarljósi til þess að gera nauðsynleg öryggistækni að fallegum hlutum sem stinga ekki í stúf á nútíma heimilum.

Vottaðir reykskynjarar EN14604 og frábær rafhlöðuending

Hægt er að velja um tvær gerðir reykskynjara, þ.e. reykskynjara með innbyggðum hitaskynjara, eða reyk-, hita- og gasskynjara. Ýmsar stillingar eru á skynjurunum eins og hve hratt hitastigið þarf að hækka til að skynjari gefi neyðarboð. Skynjarana má nota eina sér án stjórnstöðvar eða tengja fleiri saman með aðstoð stjórnstöðvarinnar sem er falleg og stílhrein og fellur inn í svo að segja hvaða rými sem er án þess að vera áberandi.

Þú getur hannað þitt eigið kerfi

Nokkrar gerðir hreyfiskynjara eru í boði en allir hreyfiskynjarar gera ráð fyrir gæludýrum sem eru allt að 20 kílóum að þyngd svo hættu á falsboðum er minnkuð til muna. Vilji fólk sírenur er auðvelt mál að finna eitthvað sem hentar, allt frá fullkomlega stillanlegum sírenum upp í sannkallaða lúðra sem gefa frá sér fælendi blikkljós og 113 dB hávaða.

Þegar kemur að stýringu kerfisins er enn gert ráð fyrir að notendur hafi mikið val og þar er um að ræða möguleika á að nota hefðbundna fjarstýringu og/edá talnaborð, tölvu eða snjallsíma. Fjarstýring og talnaborð gefur fólki kost á að virkja kerfið og slökkva á því en með tölvu eða snjallsíma eykst

notagildið til muna. Með því er t.a.m. hægt að gefa gestum tímabundið notkunarleyfi, nú eða láta kerfið bara kveikja á kaffivélinni og lampanum við hægindastólinn áður en þú kemur heim.

Gerðu frekar eitthvað skemmtilegt!

Þú ert alltaf með símann við höndina, hann er notaður til þess að versla, sinna bankaerindum og kaupa flugmiða svo eitthvað sé nefnt. Þess vegna er það ekki nema sjálfsögð þróun að þú getir stýrt heimilinu þegar þú ferð að heiman og getir vaktað það á meðan þú slakar á á hvítri strönd, því það geturðu gert fyrir sparnaðinn.

Með Ajax snjallöryggiskerfi og myndavélum hefurðu fulla yfirsýn, en getur sleppt því að greiða föst mánaðarleg gjöld til þriðja aðila. – Gerðu frekar eitthvað skemmtilegt fyrir sparnaðinn.

Myndavélar í Ajax appinu

Ajax appið býður upp á að tengja nánast hvaða myndavél sem er við kerfið, en nýlega kom frá Ajax sérstaklega einföld lausn til að tengja það við myndavélar frá einum stærsta myndavélaframleiðanda í heimi, Dahua. Leiðni hefur selt búnað frá Dahua síðan í byrjun árs 2012. Síðan þá hafa vinsældir Dahua aukist þá mikið að jafnvel eitt af stærstu öryggisfyrirtækjum landsins þurfti að bregðast við aukinni samkeppni með því að bæta þeim í eigin vöruframboð.

Vörur



Uniview og Dahua myndavéla-kerfi, Ajax systems snjallöryggiskerfi, Amadeo aðgangsstýrikerfi, Comelit dyrasímakerfi, Tellsystem.

Amadeo aðgangskerfi

Austurríski framleiðandinn Amadeo framleiðir aðgangskerfið sem er fullkomin og vönduð lausn fyrir hótél og fyrirtæki. Amadeo býður viðskiptavinum upp á nýja nálgun í rekstri og umsjón aðgangsstýrikerfa. Hurðabúnaðurinn er með IP68 vottun og þolir því vel hvers konar íslenska veðráttu.

Comelit dyrasími

Comelit er ítalskur dyrasímaframleiðandi með heildarlausnir fyrir allar aðstæður. Comelit býður upp á tengingu dyrasímans við snjallsíma húsráðenda. Það gerir þeim mögulegt að svara gestum og hleypa þeim

inn hvar sem þeir eru staddir, hvort sem þeir eru heima í stofu eða á skiðum í Bláfjöllum.

Umsagnir viðskiptavina:

Freyr framkvæmdastjóri Kapp: „góðar vörur, skilvirk og sanngjörn þjónusta...“

Ásgeir framkvæmdastjóri Stólpa gáma : „...við höfum verið í viðskiptum í nokkur ár og ég mæli með Leiðni slf.“

Heimir hjá Stál og suða ehf: „við erum mjög sáttir við okkar viðskipti við Leiðni slf.“

Nánari upplýsingar:

Sími: 7711 301

Email: leidni@leidni.is ■





TÓNAFLÓÐ:

Traust, þekking, reynsla og gamalgrónir viðskiptavinir

Tónaflóð er eitt af elstu vefvirkjækjum landsins. Upphaflega var fyrirtækið stofnað árið 1989 og verður því 30 ára í ár. En fyrirtækið hefur tekið töluverðum stakkaskiptum síðan það var stofnað. Ævintýrið byrjaði með einni vefsíðu sem sett var upp í tengslum við lög og texta Selmu Hrannar Maríu-dóttur, annars eigenda Tónaflóðs.

Hvernig kom til að þið fóruð út í að vinna vefsíður fyrir aðra?

„Það var árið 1996 sem ég setti upp fyrstu heimasíðuna fyrir Tónaflóð. Þá var ég að vinna sem rafeindavirki í Miðbæjarradíó og var beðin um að taka að mér að setja upp heimasíðu fyrir fyrirtækið. Í framhaldi fóru hin og þessi fyrirtæki að hafa samband við mig og óska eftir heimasíðu og áður en ég vissi af var vefsíðugerð orðin mitt annað starf,“ segir Selma og bætur við: „Ég hóf síðar störf hjá Nýherja þar sem ég starfaði sem rafeindavirki í 3 ár og svo í framhaldi hjá Ríkisútvarpinu þar sem ég var vefstjóri í 3 ár. Allan tímann hélt vefsíðugerðin áfram að vinda upp á sig sem aukastarf og kom loks að því að ég ákvað að gera vefsíðugerðina að aðalstarfi mínu. Það var árið 2004 og þá ákvað maðurinn minn, Smári Valtýr Sæbjörnsson, einnig að hætta í sínu starfi sem matreiðslumaður og sinna fjölskyldufyrirtækinu. Hann sér um alla þjónustu við viðskiptavinir og ég sé um hönnun, forritun og tæknimál,“ segir Selma.

Hvað er það sem þið bjóðið upp á fyrir viðskiptavinir?

„Við sérhæfum okkur í WordPress veflausnum. Við hönnum vefi af öllum stærðum og gerðum svo sem fyrirtækjavefi, félagavefi, verslunarvefi, skólavefi, fréttavefi og innri vefi. Við hönnum útlit ýmist alveg frá grunni eða tökum við Photoshop-skjölum frá

hönnuðum og kóðum. Við hönnum einnig alls kyns viðbætur og yfirfærum vefi úr nánast hvaða vefkerfi sem er,“ segir Selma.

Tónaflóð býður upp á vefhýsingu með umsjón sem felur í sér að Tónaflóð sér um allar uppfærslur á kerfi og viðbótum. „Þar leggjum við áherslu á öryggi og uppitíma. Við bjóðum einnig upp á leitarvélabestun og útbúum rafbækur, QR kóða og stutt auglýsingamyndbönd. Við tengjum verslanir við greiðslusíður kortafyrirtækjanna og setjum upp raf-ræna auðkenningu t.d. í gegnum island.is,“ segir Selma.

Af umsögnum að dæma virðast viðskiptavinir ykkar mjög ánægðir. Hvernig náði þið að halda kunnahópnunum svona ánægðum?

„Ég held að traust, þekking og reynsla vegi þar mest. Við leggjum mikla áherslu á persónulega og lausnamiðaða þjónustu og höfum gaman af því sem við erum að gera. Við fylgjumst vel með og erum snögg að aðlaga okkur að breyttum aðstæðum. Þó að mikil reynsla og þekking hafi safnast upp í fyrirtækinu á rúmum 20 árum í þessum bransa, erum við sífellt að bæta við og auka þekkinguna í formi símenntunar. Þar sem tækninni fleygir stöðugt fram, þá höldum við áfram að takast á við nýjar áskoranir. Við erum með fjölmargar lausnir í þróun sem viðskiptavinir okkar munu njóta góðs af og við munum segja nánar frá síðar.“

Viðskiptavinir geta gengið að okkur vísu

„Við höfum fengið til okkar marga viðskiptavinir í gegnum árin sem hafa lent í þeirri aðstöðu hjá öðrum vefhönnuðum að þegar átti að fara að breyta og bæta vefinn, þá náðist ekki í þann sem setti hann upp. Viðkomandi var hættur og



farinn að sinna öðrum störfum eða jafnvel fluttur erlendis án þess að láta nokkurn vita. Okkar viðskiptavinir hafa margir verið með okkur í 10 og jafnvel 20 ár og hafa alltaf geta gengið að því vísu að ná sambandi við okkur hvenær sem þörf er á.“

Tónaflóð er stafrænt þjónustufyrirtæki og þjónustuskrifstofan er því á tonafloed.is

Öll samskipti við viðskiptavinir fara fram í gegnum net og síma og það er alltaf hægt að ná sambandi á auglýstum afgreiðslutíma.



Nánari upplýsingar má nálgast á www.tonafloed.is
Sími: 553-0401
Netfang: samskipti@tonafloed.is ■



Vertu með öryggið í lagi með Edico

Hér áður fyrr einskorðuðust tölvukerfi fyrirtækja við borðtölvur sem aldrei fóru út úr húsi. Öryggiskerfi hafa þróast í kringum þessa uppsetningu, en í dag er þetta orðið töluvert flóknara. Tölvutækjum eins og snjallsímum, handtölvum og fartölvum hefur fjölgað töluvert innan fyrirtækjanna og í flestum tilfellum eru starfsmenn að taka þessi tæki með sér heim eða í ferðalög og vinnuferðir. Oft eru starfsmenn einnig búsettir úti á landi og vinna þar í verkefnum sínum. Oftast innihalda þessi aukataeki jafnmikið af viðkvæmum upplýsingum um fyrirtækið, ef ekki jafnvel meira og fæstir fyrirtækjastjórnendur gera sér fyrir því að öryggislausnir þurfi einnig að ná utan um þessar tölvur sem ekki eru staðsettar í öryggi vinnustaðarins," segir Grétar Þorsteinsson, framkvæmdastjóri Edico.

Öryggislausnir fyrir allar tölvur

Edico býður upp á hentugar öryggislausnir fyrir fyrirtæki hvort heldur er fyrir tæki á vinnustað eða tæki sem notuð eru utan hans. SOTI MobiControl er miðlæg snjalltækjastjórnun sem eykur öryggi og stjórnar Apple® iOS, Google Android™ og Microsoft Windows® tækjum í gegnum líftíma þeirra, frá dreifingu til útskipta. „Starfsfólkið þarf að hafa aðgengi að upplýsingum til að geta unnið vinnuna sína. SOTI Hub og SOTI Surf býður upp á þá stjórnun sem tryggir aðgengi starfsmanna sem og öryggi gagnanna sem þeir vinna með," segir Grétar.

SOTI býður að auki upp á auðveldari innleiðingu á tækjum þannig að notandinn þarf ekki sjálfur að setja upp snjallforrit eða stillingar til að geta unnið með gögn fyrirtækisins.

SOTI vinnur með ýmsum lausnum til að auðvelda þessi ferli, eins og SOTI Stage, Apple DEP, Android Zerotouch Enrollment, Samsung KME, Windows Autopilot og Zebra StageNow. SOTI MobiControl virkar enn fremur með flestum tækjum og stýrikerfum eins og Android frá Google, iOS og MacOS frá Apple, Microsoft Windows og Linux.

Uppfærslur gegnum internetið

„Við erum einnig með stórsnjallar handtölvulausnir fyrir fyrirtæki þar sem starfsmenn ferðast mikið eða eru t.a.m. búsettir erlendis. Í flestum fyrirtækjum þarf að uppfæra forrit og annan hugbúnað reglulega og það getur reynt afar tímafrekt þegar starfsmenn eru dreifðir um allt land eða eru jafnvel ekki á landinu. Því þá þarf að fá öll tækin, handtölvur, snjallsíma, borðtölvur og fartölvur inn á borð til tölvustjóra fyrirtækisins þar sem öll þessi tæki eru uppfærð samkvæmt nýjustu stöðlum. Edico býður að sjálfsgöðu upp á lausnir fyrir slík vandamál og með okkar lausnum getur þú uppfært öll tækin gegnum veraldarvefinn. Þetta auðveldar töluvert alla þjónustu og utanumhald á öllum tækjum starfsmanna og tryggir að starfsmenn, hvar sem þeir eru, séu með nýjustu útgáfur af þeim forritum sem þeir nota.

Einn stærsti kunninn okkar í dag er Ícelandair, en við þjónustum einnig fyrirtæki eins og Póstinn, Krónuna og Bónus og hefur samstarf við þau verið afar farsælt," segir Grétar.

Nánari upplýsingar má nálgast á edico.is

Edico er staðsett að Höfðabakka 3, 110 Reykjavík

Email: help@edico.is

Sími: 571-8500 ■



EDICO



ISR MATRIX:

Eru starfsmenn þínir örugggir?

Margir starfa við krefjandi aðstæður þar sem oft geta komið upp erfið og jafnvel hættuleg mál. ISR Matrix er alþjóðlegt öryggisfyrirtæki og hefur verið í samstarfi við lögregludeildir, fangelsi og öryggisfyrirtæki víðs vegar um heiminn sl. 23 ár. ISR hefur einnig þjálfað fjölda lögreglu- manna, öryggisvarða og dyravarða á Íslandi. ISR á Íslandi hefur einnig verið í samstarfi við Reykjavíkurborg, ríkisstofnanir og einkafyrirtæki.

ISR á Íslandi býður upp á tvönn konar námskeið fyrir fyrirtæki og stofnanir sem tryggja aukið starfsöryggi starfsmanna fyrirtækja og stofnana.

ISR PM öryggiskerfi

ISR PM – er öryggiskerfi. Starfsmenn læra að yfirbuga einstaklinga sem eru hættulegir sjálfum sér og öðrum. Kerfið snýst um að aðgerðin fari fram á faglegan hátt. Starfsmenn læra að vinna saman og einnig er lögð mikil áhersla á að mótaðilinn slasist ekki. Kerfið er sem sagt fullkomlega öruggt fyrir þann sem beitir því og þann sem er beittur því.

ISR CLUTCH neyðarvarnarkerfi

ISR CLUTCH – er neyðarvarnarkerfi. Starfsmenn læra að koma sér úr aðstæðum þar sem lífi eða heilsu þeirra er ógnað af hættulegum einstaklingi eða einstaklingum. Starfsmenn læra því harðari tækni sem getur skipt sköpum í erfiðari aðstæðum.

ISR CAT neyðarvörn fyrir konur

ISR Matrix býður einnig upp námskeið fyrir einstaklinga og eru þau auglýst í hverjum mánuði inni á vefsíðu og Facebook-síðu ISR Matrix Iceland. Ásamt fyrrnefndu námskeiðunum ISR PM og CLUTCH býður ISR Matrix einnig upp á námskeið eins og ISR CAT – neyðarvörn fyrir konur. Hildur María Sævarsdóttir er ein þeirra sem hafa sótt ISR CAT námskeið og mælir eindregið með því:

„Ég þekki enga konu sem ekki hefur einhvern tíma haft ástæðu til að óttast um öryggi sitt. Okkur er kennt að vera stilltar og prúðar sem börn og svo þegar við erum orðnar fullorðnar heyrum við að það sé mjög hættulegt að fara niður í miðbæ. Og við verðum smeykar. En við heyrum aldrei um mikilvægi þess að konur læri að verja sig. Úti á götu er enginn að fara að spila eftir einhverjum reglum. Veruleikinn getur verið grimur og villtur og við þurfum að vera undirbúnar fyrir það.“

ISR Matrix er staðsett á Stórhöfða 17 en einnig er boðið upp á að setja upp námskeið og æfingar inni á vinnustöðum. Þjálfarar telja það mikilvægt að kenna starfsfólki að bregðast við erfiðum aðstæðum í sínu rétta starfsumhverfi.

Frekari upplýsingar er að finna á ismatrix.is

Einnig er hægt að senda fyrirspurnir í tölvupósti á ismatrix@ismatrix.is eða hringja í síma: 862-0808. ■



Heilsa

Ábyrgðarmaður: Kolbrún Dröfn Ragnarsdóttir / kolla@dv.is Umsjón: Jóhanna María Einarsdóttir / johanna@dv.is



NATURE SENSE:

Fyrir náttúrulega fegurð

Á bak við snyrtivöru-merkið Nature Sense er ilmkjarnaolíu-fræðingurinn Jackie Cardoso. Jackie er brasilísk af indíána-cættum og hefur búið á Íslandi síðan árið 1992. Hún hefur frá unga aldri notað og fræðst um lækningarmátt jurta.

Árið 2002 fór Jackie af stað með framleiðslu á náttúrulegum snyrtivörum undir nafninu Yndisseiður. Jackie hefur einnig menntað sig í nuddi, ilmkjarnaolíufræði, reiki og ýmsum öðrum náttúrulegum meðferðum ásamt því að sækja námskeið erlendis í tengslum við þróun og framleiðslu á snyrtivörum.

Vörurnar nutu mikilla vinsælda og árið 2006 opnaði Jackie verksmiðju ásamt Spa í Kópavogi. Verksmiðjunnar var lokað árið 2010 í kjölfar hrunsins. Árið 2012 flutti Jackie til Vestmannaeyja. Upphaflega ætlaði Jackie bara að nudda heima hjá sér en vegna eftirspurnar frá viðskiptavinum hófst fljótlega framleiðsla heima í eldhúsi. Þegar það fór að spyrjast út reyndist eldhúsið heima ekki nóg og smám saman fór framleiðslan að aukast og er í gangi af fullum krafti í dag.

Síðustu ár hefur Jackie haldið áfram að þróa og aðlaga vörurnar samkvæmt niðurstöðum nýjustu rannsóknna um hráefni og ný efni

og getur nú loksins kynnt fyrir ykkur nýja línu.

„Vörurnar er 100% náttúrulegar með engum aukaefnum. Því miður höfum við ekki enn öðlast vegan-vottun en verið er að vinna í því, öll okkar hráefni eru þó vegan og hafa vottun. Því er óhætt að segja að vörurnar okkar séu 100% vegan. Þar sem við erum ennþá lítið fyrirtæki höfum við ekki efni á að nota vistvænar umbúðir, en í stað þess bjóðum við upp á áfyllingu á allar okkar vörur í verslun okkar í Heilsueyjunni Spa í Vestmannaeyjum. Við erum að vinna að því að bæta við fleiri sölustöðum, í Reykjavík. Einnig má senda okkur umbúðir til áfyllingar í gegnum póst.“

Í dag er Nature Sense selt í Heilsueyjunni Spa sem staðsett er í hjarta Vestmannaeyjabæjar. Þar er hægt að kaupa vörur og áfyllingu eða fá andlits- og líkamsmeðferð þar sem notaðar eru Nature Sense-vörur. Einnig er hægt að kaupa vörurnar í netverslun sem finna má á heimasíðunni heilsueyjanspa.is.

Heilsueyjan Spa er að Vestmannabraut 28, Vestmannaeyjum.

Sími: 481-1513

Netpóstur: heilsueyjanspa@gmail.com

Fylgstu með á instagram og facebook ■



BENECTA

Siglufjörður Ísland



FANN ÓTRÚLEGAN MUN MEÐ BENECTA:

Algerlega verkjalaus

Benecta er ein af framsæknustu nýjungunum í náttúrulegum fæðubótarefnum á Íslandi í dag. Benecta er framleitt á Siglufirði og er afrakstur meira en tíu ára rannsóknar- og þróunarvinnu á kitófáskyrum, notkun þeirra og ávinningi.

Hvað eru kitófáskykrur?

Virka efnið kitófáskykrur er framleitt unnið úr rækjuskel. Kitófáskykrur frásogast út í blóðið og þar með fara lífvirku efnin út í blóðrásina og styðja náttúrulega ferla líkamans við að vinna úr afleiðingum líkamlegs álags. Þeir sem hafa neytt Benecta hafa vitnað um það að efnið dragi meðal annars úr verkjum, bólgu og auki starfsorku.

Sandra Hrönn Arnardóttir, keppandi í crossfit, er ein þeirra sem hafa nú tekið inn Benecta í nokkur ár og hefur sína sögu að segja um jákvæð áhrif Benecta.

Fór að taka Benecta vegna axlameiðsla

„Þar sem talið er að Benecta eigi að vinna úr afleiðingum líkamlegs álags og auka í leiðinni úthald, þá ákvað ég í kringum lok ársins 2015, byrjun 2016, að prófa að taka inn Benecta. Ástæðan var sú að á þessum tíma var ég búin að vera mjög óheppin með axlameiðsl. Ég hafði tognað á báðum öxlum, en þó með einhverju millibili.“

Verkirnar minnkuðu strax

„Ég var og er ennþá reglulega hjá sjúkraþjálfara sem hefur hjálpað mér mjög mikið. Þegar ég fór svo að taka Benecta, fann ég eftir stuttan tíma hvað verkirnir fóru að minnka smám saman og ég var farin að geta gert allar æfingar án verkja í öxlunum. Það sem meira var þá hætti ég að finna fyrir beinhimnubólgu þegar ég var að hlaupa. Ég var mjög gjörn á að verkja mikið í sköflungana eftir hlaup, en núna eru þessir verkir alveg farnir. Það hefur komið fyrir að ég hef ekki tekið Benecta í einhvern tíma en þá fæ ég heldur betur að finna fyrir því. Ég tek Benecta núna á hverjum degi og æfi af krafti verkjalaus.“



Sandra Hrönn Arnardóttir.

Í 4. sæti í Suður-Afríku

Sandra er nýkomin heim úr keppnisferðalagi í Suður-Afríku þar sem hún keppti ásamt liðsfélögum sínum í Crossfit XY. „Við vorum fjögur saman í liði, þ.e.a.s. tvær stelpur og tveir strákar. Þetta var mjög skemmtileg og krefjandi keppni.

Við gáfum allt í þetta og enduðum í 4. sæti af um 80 liðum sem voru þarna að keppa. Það er óhætt að segja að það að keppa í um 25°C er ákveðin áskorun út af fyrir sig þar sem maður er vanur að æfa hér á Íslandi í örliðið kaldara lofti. En við tókum þetta og erum mjög sátt við



árangurinn,” segir Sandra stolt.

Nánari upplýsingar má nálgast á vefsíðunni benecta.is

Benecta fæst í öllum helstu lyfjavöruverzlunum og heilsubúðum um land allt. ■

Páll Arnar Hauksson vöruþróunarstjóri og Lilja Kjalarsdóttir aðstoðarframkvæmdarstjóri hjá SagaNatura.



SAGAMEMO:

Náttúruleg þrenna fyrir athygli, einbeitingu og minni

SagaMemo er nýtt og endurbætt fæðubótarefni sem er tilvalið fyrir skólafólk og aðra sem eru í krefjandi störfum og þurfa á allri sinni athygli að halda. SagaMemo inniheldur lífræna ætíhvönn ásamt Ginko Bilboa og Bacopa Monnieri.

Fjöldi virkra efna

Virku efnin í SagaMemo eru fjölmörg. Hvannarfræja-extrakt inniheldur mörg áhugaverð efni en eitt þeirra er lífvirka plöntuefnið Imperatorin, sem er mikið rannsakad vegna áhrifa á heilastarfsemi og hefur m.a. annars verið rannsakad í tengslum við Alzheimer. Ginkgo Biloba hefur lengi verið notað til að viðhalda heilbrigðri heilastarfsemi, en það virkarm.a.

með því að bæta blóðflæði til heilans. Einnig er það ríkt af andoxunarefnum. Bacopa Monnieri er jurtt sem er orðin mjög vinsæl en var lítið notuð hér áður fyrr en rannsóknir sýna að Bacopa getur bætt athygli og minni hjá annars heilbrigðum einstaklingum. Járn og sink stuðla enn fremur að eðlilegri Vitsmunalegri starfsemi. „Þetta merkir í raun að efnin í SagaMemo hafa bæði jákvæð áhrif á minni og athygli,“ segir Páll Arnar Hauksson, vöruþróunarstjóri SagaNatura.

„Þetta merkir í raun að efnin í SagaMemo hafa bæði jákvæð áhrif á minni og athygli,“ segir Páll Arnar Hauksson, vöruþróunarstjóri SagaNatura.

Þekkt lækningajurt

Ætíhvönnin eða Angelica er þekkt lækningajurt en lækningaseyði og meðul úr henni hafa verið unnin í yfir þúsund ár á Íslandi og víðar í Evrópu til þess að vinna gegn ýmsum kvillum. „Öll hvönn sem notuð er í vörur okkar er týnd á sjálfbæran hátt í Hrisey sem er lífrænt vottuð eyja, sem tryggir gæði varanna frá okkur,“ segir Páll Arnar Hauksson.

Virku efnin í SagaMemo eru:

- Hvannarfræja-extrakt
- Ginkgo Biloba og Bacopa Monnieri
- Járn og sink

Fyrir afreksfólk

Jákvæð áhrif SagaMemo hafa sýnt sig og sannað og fjöldi afreksfólks hefur stigið fram og sagt frá góðri reynslu af notkun SagaMemo. Meðal þeirra er Hekla Guðmundsdóttir, förðunarfræðingur, Foam-Flex og einkaþjálfari.

„Mikið áreiti og álag hefur þau áhrif á mig að ég á erfitt með að einbeita mér sem veldur streitu og kemur mér úr jafnvægi. SagaMemo hefur stuðlað að auknu jafnvægi og hjálpað mér að ná betri árangri og bætt minni.“

Náttúrulega virk efni

„Þetta eru engar töfralækningar, enda er slíkt ekki til og það er ekki það sem við erum að selja hjá SagaMedica. Saga-Memo inniheldur náttúruleg efni sem stuðla að eðlilegri vitsmunalegri starfsemi og hjálpa fólk að halda einbeitingu í lengri tíma. Auðvitað skiptir lífsstíll líka máli hér, en rannsóknir benda sterklega til þess að dagleg hreyfing, hollt matarræði, félagsleg tengsl og það að hafa tilgang í lífinu skipti lykilmáli til að styðja við heilbrigða öldrun heilans.“ segir Páll.

SagaPro

„Flestir þekkja SagaPro sem hefur verið flaggskipið okkar í mörg ár. Fæðubótarefnið hefur sýnt sig og sannað gegnum árin og bætt lífsgæði fjölda einstaklinga bæði hér á landi og erlendis. Notendur SagaPro eru ídulega fólk með ofvirka blöðru og þjást af tíðum þvaglátum, en SagaPro er unnið úr hvannarlaufum og gagnast konum og körlum með ofvirka blöðru og körlum með stækkaðan blöðruhálskirtil. Við hjá SagaMedica leggjum metnað í að framleiða náttúrulegar vörur sem hafa r raunveruleg áhrif og bæta lífsgæði fólks. Þess má geta að SagaMemo og SagaPro eru vegan og innihalda engar dýrafurðir og henta því grænkerum sem og öllum öðrum,“ segir Páll.

Vörurnar frá SagaNatura fást í öllum helstu heilsuvörubúðum og stórmörkuðum svo sem Krónunni, Nettó og Fjarðarkaupum.

Einnig má skrá sig í áskrift. Þá færðu sendan pakka í hverjum mánuði.

Hringdu í síma 414-3070, sendu netpóst á info@sagamedica.is eða skráðu þig í áskrift á netinu, sagamedica.is



Þrenna fyrir athyglina og minnið
Angelica, Ginkgo Biloba og Bacopa



Í rúm þúsund ár hafa Íslendingar nýtt íslensku hvönnina sér til heilsubótar og þæginda

SAGAMEDICA

„Mikið áreiti og álag hefur þau áhrif á mig að ég á erfitt með að einbeita mér sem veldur streitu og kemur mér úr jafnvægi. SagaMemo hefur stuðlað að auknu jafnvægi og hjálpað mér að ná betri árangri og bætt minnið“

- Hekla Guðmundsdóttir, förðunarfræðingur, Foam Flex- og einkaþjálfari



egat.is



TILBOÐ : 299.000

ER Á LEIÐinni 4-5 VIKUR (30.000 KR
INNBOGUN TIL AÐ FESTA KLEFA)

- hiti 30-75 C (því 60 - 75 er það sem lætur þig svitna)
- 4manna klefi
- Interior Wood: Hemlock
- Exterior Wood: Hemlock
- Power: var 2360W Verður 2660 W = hitnar hraðar
- Infrared Heating Panel
- Color Therapy
- FM/Aux/bluetooth
- Spot Light
- 6mm Clear Tempered Glass
- Cabinet Size: 1650x970x780x1900mm
- Feet Heating Panel on floor
- 2 hátalar
- Air refresher
- Stjórnborð að innan og utan

TILBOÐ : 229.000

ER Á LEIÐinni 4-5 VIKUR (30.000 KR
INNBOGUN TIL AÐ FESTA KLEFA)



- hiti 30-75 C (því 60 - 75 er það sem lætur þig svitna)
- 2manna klefi
- Stjórnborð að innan og utan
- Interior Wood: Hemlock
- Exterior Wood: Hemlock
- Power: var 1845W verður 2010 W = hitnar hraðar
- Infrared Heating Panel
- Color Therapy
- FM/Aux/bluetooth/usb
- Spot Light
- 6mm Clear Tempered Glass
- Cabinet Size: 1200x1050x-1900mm
- Feet Heating Panel on floor
- 2 hátalar
- Air refresher

TILBOÐ : 239.000

ER Á LEIÐinni 4-5 VIKUR (30.000 KR
INNBOGUN TIL AÐ FESTA KLEFA)



- hiti 30-75 C (því 60 - 75 er það sem lætur þig svitna :))
- 3manna klefi
- Interior Wood: Hemlock
- Exterior Wood: Hemlock
- Power: Var 2190W verður 2440 W = hitnar hraðar
- Infrared Heating Pane
- Color Therapy
- FM/Aux/bluetooth/usb
- Spot Light
- 6mm Clear Tempered Glass
- Cabinet Size: 1500x1050x-1900mm
- Feet Heating Panel on floor
- 2 hátalar
- Air refresher

FLEIRI VÖRUR MÁ FINNA INNÁ HEIMASÍÐUNNI OKKAR



VIÐ HÖFUM ALLT
FYRIR ÞÁ SEM
STARFA Í
HEILSUGEIRANUM



TIL AÐ MYNDA
NUDBEKKIR
STEINAPOTTUR
NUDDSTEINAR
NUDDLÖK
NUDDPAPPÍR
OLÍUR
NUDDOLÍUHITARI
HITATEPPI
NUDBELTI
SNYRTIBEKKIR
ANDLITSLÖK
ÓLÉTTUPÚÐAR
NUDDSÆTI
ÞRÝSTIHNÚÐAR
O.FL.



TOGBEKKUR

- Togbekkur sem kemur bakinu þínu í lag
- Togbekkur fyrir hryggjaliðina og bakverki
- Gott við allskyns bakvandamálum
- Losar um stress
- Eikur liðleika og hreifigetu



NUDBEKKUR

- Mikið úrval af allskyns nuddbekkjum
- Tekur 340 kg
- Breidd 79cm, lengd 1.84 cm fyrir utan höfuðpúða.
- 7.6cm þykkt með memory foam



SNYRTI OG NUDBEKKUR

- Tilvalið fyrir Snýrtifræðinginn, Nuddarann, fóttaðgerðarfræðinginn og aðra í heilsugeiranum
- Lyftir 202 kg
- Breidd 76 cm án arma
- Rafmagnslyfta á efri og neðri hluta
- Höfuðpúði þar sem andlit fellur inn í fylgir
- Svartir og Beige litaðir

www.egat.is

Langholtsvegur 168
sími 862 6194



JÓGASETRÍÐ:

Þar sem jóga er fyrir alla

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

„Áhugi á jóga hefur stóraukist með hverju ári og jógastöðvar spretta upp um allan bæ. Við teljum að jóga sé algjörlega fyrir alla því í jóga lærum við fyrst og fremst að stjórna önduninni okkar, því að hún er leiðin til að hægja á huganum og finna kyrrðina. Við þurfum öll að hægja á okkur og hlusta á líkamann. Það er mikilvægt að við nærum og sinnum okkar innra lífi eins og því ytra. Við bjóðum einnig upp á ýmsa viðburði eins og hugleiðslu, tónheilun, gongslökun og möntrukvöld með reglulegu millibili.“

Ævintýrlegar jógaferðir

Auður er þessa dagana að undirbúa fjölda ferðalaga fyrir þetta árið. „Ég hef kennt undanfarin ár á Krit og Corfu. Í maí verð ég að kenna á gyðjunámskeiði á grísku eyjunni Amorgos. Ég verð svo í kundalini-kennaranámi á Balí í júlí, og á möntrunámskeiði í Himalajafjöllum í ágúst. Í samstarfi við Heimsferðir fer ég svo með hóp af jógaíðkendum til Spánar. Við verðum á viku í fjöllum í Andalusíu, förum í stuttar fjallgöngur og stundum jóga. Það er um að gera að fylgjast með á facebook. Þar mun ég setja fleiri upplýsingar um ferðirnar og hvenær hægt sé að skrá sig til þess að fara með,“ segir Auður.

Auður heldur utan um ýmiss konar kennaranám í jóga á vegum Jógasetursins sem hefur reynst vel, því mikið samfélag hefur myndast í kringum Jógasetrið í gegnum árin. „Þetta er fallett samfélag og það er gaman að fylgjast með vinskapnum og kærleikum sem hefur þróast. Nýjustu tímarnir sem við bjóðum uppá er Vinyasa flæði. Það er tilvalið að byrja morgunninn á góðu Jóga. Einnig erum við með Parajóga þar sem allir geta komið sem hafa með sér félag. Systkini, frænkur, frændur, mæðgur, feðgar og makar. Þar er áherslan

lögð á að anda og hreyfa sig sem eitt, að veita félagu sínum rými og virðingu og mæta honum þar sem hann er. Við notum þar öndunaræfingar, jógastöður og hugleiðslu til þess að samstillast okkur.“

Jóga er fyrir alla

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

Jóгатímarnir og námskeiðin sem boðið er upp á í Jógasetrinu eru fjölmörg:

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

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

Næsta námskeið er grunnnámskeið í Kundalini jóga þar sem farið er í undirstöðuatriði jógaáða, jógafræði og öndunartækni. Námskeiðið hefst 11. febrúar.

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

Nánari upplýsingar má nálgast á jogasetrid.is

Sími: 778-1000

Netpóstur: jogasetrid@jogasetrid.is ■



Jógagyðjan hún Auður



60+ hópurinn alltaf hress.



Ágúst Borgbór Sverrisson
agustb@dv.is



Jóna Kristín Sigurðardóttir er kona á góðum stað í lífinu. Hún er 51 árs gömul, í fínu formi og lítur út fyrir að vera yngri. Hún er hamingjusamlega gift, á börn og barnabörn og er afskaplega ánægð í starfi. En ævi Jónu hefur verið grýtt braut, vörðuð ýmsum áföllum og baráttu við fíkn í áfengi og mat. Áþreifanlegasta breytingin á Jónu er sú að fyrir um þremur til fjórum árum var hún mjög þéttvaxin en tókst að losa sig við um 30 kíló á einu ári og hefur viðhaldið þeim árangri. Á bak við þann sigur er nokkuð flóknari saga, í henni er til dæmis sá kafla að löngu áður en Jóna fitnaði stríddi hún við alvarlega áráttu sem leiddi til þess að hún fór í megrun þó að hún væri tággrönn. Áfengisneysla hennar olli henni mikilli vanlíðan en eftir að hún tók áfengi út úr lífi sínu hefur sykur verið hennar skæðasta fíkniefni, fæða sem hún verður að mestu að láta eiga sig.

Jóna er fædd í ágúst árið 1967 og býr á Djúpavogi. Á þeim slóðum er hún fædd og uppalin og hefur búið þar alla ævi. Jóna á tvo syni og samtals sex barnabörn ef talinn er með drengur sem fæddist andvana í haust. Jóna starfar við gæðamat í eldislaxi og saltfiski hjá fiskeldisfyrirtækinu Búlandstindi.

Fór 48 kílóa þung í megrun

Eins og fyrr segir liggur rötin að ofþyngdarvanda Jónu aftur til þess tíma þegar hún var mjög grönn en var ósátt við líkama sinn og taldi sig vera feita. Má segja að löngu áður en matarfíknin kom til sögunnar hafi Jóna þjáðst af megrunarfíkn. Samhliða því leitaði hún mjög ung í áfengi. „Ég er 171 sentimetrar á hæð og þegar ég var 48 kíló fannst mér ég vera allt of feit og var stöðugt í megrun. Í kringum fimmtán ára aldurinn fór ég svo líka að sækja í áfengi og notaði það til að líða betur á sálinni.“

Jóna sagði skilið við áfengi í 12 ár eftir að hafa veikt hastarlega eftir þorablót. En þráhyggja varðandi vaxtarlag og mat hélt áfram að ásækja hana og tók á sig nýjar myndir. „Ég átti tíu ára langt átröskunartímabil þar sem ég borðaði yfir mig, setti síðan fingurinn í kokið og skilaði fæðunni aftur. Þannig byrjaði það, en fljótlega þróaðist það þannig að alltaf 15–20 mínútum eftir máltíð þurfti ég að æla matnum án þess að ég framkallaði uppköstin. Það var afar erfitt að komast út úr þessu en tókst að lokum með faglegri hjálp. Átröskun er ástand sem



Sigraðist á matarfíkn og alkóhólisma

■ *Risaskammtur af áföllum í lífinu*

setur hausinn gjörsamlega á hvolf og fyllir mann ranghugmyndum, ofsakvíða og hræðslu. Ég varð hrædd við allt og miklaði allt fyrir mér.“

Eftir að Jóna hafði sigrast á átröskuninni tók við tímabil hinnar eiginlegu matarfíknar og

þyngdaraukningar. Var hún um 32–33 ára þegar þetta vandamál kom til sögunnar. Jóna, sem er eins og fyrr segir 171 sentimetrar á hæð, varð þyngst um 110 kíló, en er í dag 82 kíló.

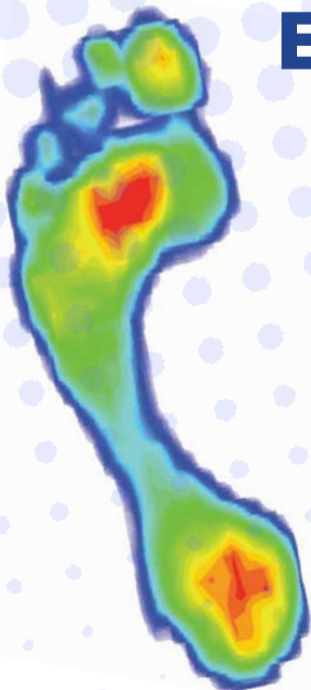
Jóna segir að sykur hafi verið hennar helsti óvinur þegar hún

var feit: „Sykurinn er fíkniefni rétt eins og áfengi og ég var alltaf að leita eftir einhverju rosalega sætu til að slá á vanlíðan. Nammipoki sem ætti að endast í heila viku var kláraður á fimm mínútum. Ég höndlaði engan veginn umgengni við sykur, ekki frekar en við áfengi.“

Áföll og fíkn

Jóna hneigist að þeirri skoðun að áföll geti ýtt undir fíknir en ýmis áföll sem hún hefur orðið fyrir á lífsleiðinni hafa gert baráttuna við matarfíkn erfiðari.

Megrunarþráhyggja og löngun í áfengi voru fyrirferðarmikil ▶



ERTU MEÐ VERKI Í BAKI, MJÖÐMUM, HNJÁM EÐA FÓTUM ?

Komdu í göngugreiningu!
Tímapantanir í síma 55 77 100
og á www.gongugreining.is



EINS OG FÆTUR TOGA

Bæjarlind 4, Kóp. & Orkuhúsinu Rvk.



vandamál í lífi Jónu á unglingsaldri. „Ég var með lélega sjálfsmynd og var ósatt við líkamann. Upp úr því byrjaði megrunarfíknin, mér fannst ég vera feit þó að ég væri mjög grónn.“

Jóna hefur upplifað mörg áföll á lífsleiðinni sem hafa reynt mikið á hana en þegar horft er til baka

kemur í ljós að þau hafa styrkt hana og þroskað.

„Árið 1996 svipti bróðir minn sig lífi. Við vorum mjög náin og þetta var mér afskaplega erfitt og er það enn þann dag í dag. Á svona áföllum jafnar maður sig aldrei til fulls þó að maður læri að lifa með missinum. Sjálfsvígð var mikið

„Ég er umfram allt þakklát fyrir að vera á lífi og veit að það er ekki sjálfgefið eftir allt það sem ég hef upplifað á ævinni, þar á meðal dauðsföll annarra

reiðarslag fyrir alla og engan grunnaði að hann væri í erfiðleikum, hann átti til dæmis ekki við áfengis- eða vímuefnavanda að etja. Mig grunar að orsökkin hafi verið þunglyndi og ég tel að það sé sjúkdómur sem eigi að taka grafalvarlega.“

Jóna á óskaplega gott og fallegt samband við syni sína tvo, en þeir hafa þó ekki farið varhluta af erfiðleikum í lífinu. „Þegar eldri sonur minn var 17 ára reyndi hann að svipta sig lífi og vinur hans bjargaði honum á síðustu stundu.“ Þessi sonur Jónu er með Aspergerheilkennið, sem er afbrigði einhverfu, en hefur þrátt fyrir það náð miklum árangri í lífinu.

Árið 2009 var Jónu mjög þungt í skauti en þá riðu mörg áföll yfir sem reyndu mjög á hana. „Mamma dó þetta ár í fanginu á pabba heima. Hann langaði ekki til að lifa eftir það og svipti sig lífi ellefu vikum síðar.“

Sama ár lenti Jóna í alvarlegu bílslysi: „Ég var að koma að einbreiðri brú og hægði á mér og vék fyrir bíl sem kom af brúnni en sá vék ekkert og keyrði á miðjum vegi svo ég þurfti að fara of langt út í hægri kantinn til að forða árekstri. Malbikið brotnaði undan hægri hliðinni og ég missti alla stjórn og

fór þvert yfir veginn og niður brattan vegarkant hinum megin; endastakk bílnum á hvolf ofan í vatn.“ Þrátt fyrir þessa óhugnanlegu atburðarás slapp Jóna lítið meidd frá óhappinu.

Sama ár veiktist eldri sonur hennar lífshættulega, en jafnaði sig sem betur fer. Við þetta má síðan bæta að uppeldisbróðir eiginmanns Jónu lést í hörmulegu vinnuslysi fyrir nokkrum árum.

Næst vikjum við að sigrum Jónu í baráttu við fíknina og þá fyrst þegar hún kvaddi áfengi fyrir fullt og allt.

Þegar hún skildi allt sem Megas söng varð henni ljóst að hún varð að hætta að drekka

Eftir tólf ára hlé byrjaði Jóna aftur að drekka. „Fyrst var þetta áhrifagirni, maður fékk sér bjór með hinum til að vera með. En bjórinn er eins og sykurinn, þetta eru efni sem henta mér ekki og ég missi algjörlega tökin. Rétt eins og gerðist með matinn og sykurinn seinna.“

Margir hafa sokkið miklu dýpra í drykkju en Jóna gerði nokkurn tíma og hún hætti löngu áður vandamál í einkalífi og starfi tóku að hljóta af drykkju hennar. Hins vegar olli drykkjan henni mikilli andlegri vanlíðan. Atvikið sem varð til þess að hún ákvað að kveðja áfengi fyrir fullt og allt er nokkuð spaugilegt:

„Hér er árlega haldin tónlistarhátið sem ber heitið Hammondhátiðin og er tileinkuð Hammondorgelinu. Meðal þeirra sem komu fram var Megas og þegar ég stóð mig að því að skilja hvert einasta orð sem Megas sagði og söng á sviðinu áttaði ég mig á því að ég hafði misst raunveruleikaskynið.“

Lykilatriðið var að hætta í megrun og snúa baki við sykri

Þetta var fyrir um átta árum og Jóna hefur ekki snert áfengi síðan. Baráttan við matarfíknina hefur verið miklu erfiðari, en Jóna náði tímamótaárangri í þeirri baráttu haustið 2015.

Jóna nefnir til sögunnar konu að nafni Sólveig Sigurðardóttir sem náð hefur miklum árangri í baráttu við ofþyngd og hefur haft áhrif á margra. „Árið 2015 rak ég augun í pistla Sólveigar á Facebook og hún varð mér mikill áhrifavaldur – umfram allt varðandi það að hætta í megrun. Eins og margir aðrir feittir þá var ég alltaf í megrun og sú megrunaraðferð er varla til sem ég hef ekki prófað.“

Þarna urðu þau straumhvörf að Jóna hætti í megrun og tileinkaði sér lífsstíl sem hún heldur ávallt síðan. Hann felur í sér að taka út öll sætindi, takmarka mjög unna matvöru, vera mjög meðvituð varðandi magn og innihald og leitast við að minnka matarskammta. Afar mikil og markviss hreyfing er síðan hluti af prógramminu.

„Hér á Djúpavogi starfa engir einkaþjálfarar en ég komst í samband við manneskju sem var reiðubúin að hjálpa mér í gengum fjarþjálfun. Þarna skipti sköpum að fara að lyfta lóðum í stað þess að fara bara á hlaupabretti eða út að hlaupa. Stærri vöðvar auka brennslu og þetta skiptir miklu máli. Ég æfi eftir plani og allur líkaminn er þjálfður.“

Jóna fer í ræktina sex sinnum í viku og stundar þar fjölbreyttar æfingar. Hún segir að ástundun líkamsræktar geti ekki gengið upp nema fólk hafi gaman af henni. „Þetta er aldrei kvöð hjá mér heldur nýt ég þess að gera þetta. Og þetta hefur gengið upp.“

Jóna nefnir einnig til sögunnar dáleiðslu sem hafi hjálpað henni að halda fíkninni niðri. Dáleiðsla

geti verið mjög hjálpleg ef leitað er til hæfra aðila. „Hólmfríður Jóhannesdóttir, dáleiddari og heilari hjá Andlega setrinu, hefur reynt mér mjög hjálpleg og er stórkostleg í sínu starfi.“

Jóna missti 30 kíló á einu ári og hefur viðhaldið þyngdartapinu síðan. Í fyrsta skipti upplifði hún, síðastliðið haust, að þungbært áfall í fjölskyldunni ýtti henni ekki út í ofát – hún fór í gegnum sorgina með sínum nánustu án þess að deyfa sig með sykri og mat.

Litli drengurinn sem sá aldrei dagsins ljós

Eldri sonur Jónu á þrjá syni og í fyrra gekk konan hans með þann fjórða. Það var á mánudegi að fjölskyldunni bárust þær alvarlegu niðurstöður að hjarta barnsins sló ekki lengur í móðurkviði. „Það kom hnútur á naflastrenginn sem olli því að honum barst ekki súr-efni og hann kafnaði.“

Fæðing var sett af stað á Fjórðungssjúkrahúsinu á Akureyri og tók hún fjóra daga. Þetta reyndi óskaplega mikið á fjölskylduna. „Hann átti að fæðast fjórum vikum síðar og þetta var fullburða barn, 11 merkur og 49 sentimetrar.“ Jóna segir að aldrei hafi komið annað til greina en að líta drenginn augum. Maðurinn hennar hafði þó miklar efasemdir um það og ætlaði ekki að sjá hann. Hann skipti hins vegar um skoðun á síðustu stundu. Bæði Jóna og eiginmaður hennar telja brýnt að fólk sem lendir í þessum sporum sjái og kveðji látna barnið.

„Það var mér ómetanlegt að fá að sjá hann og halda á honum góða stund og mynda þannig einstök tengsl við hann sem munu fylgja mér ævilangt. Hann var skírður Grétar Jónþór og er eina barnabarnið mitt sem ber mitt nafn,“ segir Jóna. Sem fyrr segir varð þetta áfall ekki til þess að sykurlöngunin vaknaði aftur, hvað þá áfengislöngunin. Jóna þakkar það meðal annars dáleiðslunni sem áður var minnst á og einnig telur hún að það skipti máli að hún hóf að iðka jóga í haust, sem stuðlar mjög að innri ró.

Bjartir tímar framundan eftir áföll og fíkn

Jónu líður vel í dag og horfir björtum augum til framtíðar. „Ég er umfram allt þakklát fyrir að vera á lífi og veit að það er ekki sjálfgefið eftir allt það sem ég hef upplifað á ævinni, þar á meðal andlát annarra,“ segir hún.

Hún hefur aldrei verið í betra formi en í dag og nýtur þess að rækta líkamlega og andlega heilsu. Fjölskyldan stendur sterk eftir að hafa farið saman í gegnum erfið áföll. Erfið reynsla hefur þroskað og eftir Jónu. Hún vill þroskast meira og verða betri manneskja. Hún segist sneiða hjá neikvæðu fólki, bæði í sínu daglega umhverfi og í netheiminum þar sem hún er töluvert virk, sérstaklega á Facebook.

Mikilvægur hluti af hamingju og lífsfyllingu Jónu í dag er vinnustaðurinn Búlandstindur þar sem hún segir að ríki ákaflega jákvæður andi. „Fólk fær fallett hrós fyrir vel unnin störf og er metið að verðleikum. Ég gæti ekki verið heppnari með vinnustað.“

Það besta sem mér hefur hlotnast er að verða mamma og ekki síður amma, ég elska þessi hlutverk. Það sem hjálpaði mér mest við að komast aftur á rétta braut var að hætta að nota sykri og áfengi, stunda reglulega hreyfingu, fara í dáleiðslu og heilun og þora að tala um mín fíknivandamál og mitt líf almennt opinberlega. ■

REYKJAVIK RAINCOATS

REYKJAVIK RAINCOATS
 HVERFISGATA 82, VITASTÍGSMEGINN
 WWW.REYKJAVIKRAINCOATS.COM
 SÍMI: 5711177 - INFO@REYKJAVIKRAINCOATS.COM

AÐRIR ÚTSÖLUSTAÐIR
 EPAL - LAUGAVEGI 70
 EPAL - HARPA
 AIRPORT FASHION - LEIFSTÖÐ

Lögin sem áttu að vinna í Söngvakeppninni

Saga Íslendinga í **Eurovision** hófst árið 1986 þegar ICY hópurinn (Eiríkur Hauksson, Helga Möller og Pálmi Gunnarsson) hélt til Bergen í Noregi með Gleðibankann. Fá atkvæði frá Evrópu fengust þó í bankann, aðeins 19, og endaði Ísland í 16. sæti af 20 mögulegum, sætinu sem síðar kom í ljós að yrði þaulsetið af íslensku framlögum.

Ragna Gestsdóttir
ragna@dv.is

Ár tekur Ísland þátt í 32. sinn í keppninni og því tilvalið að fara yfir nokkur lög sem hefðu átt að vinna í keppninni hér heima, í stað vinningslag þess árs.

1987 Lagahöfundar og flytjendur mættu peppaðir í einhverja bestu keppni Söngvakeppninnar hingað til, enda allir ennþá á því að sigur í Eurovision væri handan við hornið, jafnvel bara strax þá. Eitísútlitið var alls-

ráðandi og áhorf á keppnina í dag býður upp á nostalgiu fyrir allan peninginn. Þrjú lög börðust um hylli áhorfenda og sigurinn. Lögin í öðru og þriðja sæti keppninnar, Lífið er lag, með Módelhópnum, og Norðurljós, með þá hárrúðum Eyjólfu Kristjánssyni, hefðu sómt sér vel í sigursætinu, í stað vinningslagsins sem rúllaði sér Hægt og hljótt í keppnina í Brussel í Belgíu og beint í 16. sætið.



Lífíð er lag



Norðurljós



Sóley



Mig dreymir



Karen



Það sem verður



Ég trúí á betra líf



Í síðasta skipti



Hvað með það

1989 Nýtt fyrirkomulag var reynt og sex höfundar beðnir um að senda lag í keppnina, fimm slógu til, sjá sjötti hafnaði góðu boði og var það enginn annar en Bubbi Morthens. Lögin sem kepptu voru því aðeins fimm, en lagið sem hefur lifað best og lagið sem átti að vinna er Sóley í flutningi Björgvins Halldórssonar og Kötlu Maríu Hausmann. Eru líkur á að þeim hefði gengið mun betur í Bern í Sviss, en laginu sem enginn sá né heyrði í flutningi Daníels Ágústssonar, sem gerði sér lítið fyrir og tók neðsta sætið með núll stig.

1992 150 lög bárust í sjöundu keppnina og tíu voru valin, sigurlagið var (og er) stórgott en hljómsveitin Stjórnin fór í nafnbreytingu, kallaði sig Heart 2 Heart og tók sjöunda sætið sem varð besti árangur okkar alveg til ársins 1999. Tvö önnur lög voru í keppninni sem hefðu líka sómt sér mjög vel í sigursætinu og hafa lifað með þjóðinni allar götur síðan; Karen. í flutningi Bjarna Arasonar, og Mig dreymir, í flutningi Björgvins Halldórssonar.

2006 Fyrirbærið Silvía Nótt var búið til og fór til Açenu í Grikklandi þar sem lagið komst ekki áfram úr undankeppninni, en lagið lenti þar í 13. sæti af 23 og var þú að af sviðinu. Lag Friðriks Ómars, Það sem verður, var í 3. sæti í keppninni hér heima og hefði sómt sér mun betur í sólinni erlendis. Sjáum hvað verður í ár.

2011 Vinir Sjonna unnu keppnina hér heima með lagið Aftur heim, en bandið samanstóð af vinum Sigurjóns Brink söngvara sem lést stuttu áður en hann átti að flytja lagið í keppninni. Hann var vinur og addáendum harmdauði, lagið var ágætt og því edlilegt og fyrirsjáanlegt að það myndi fá fjölda atkvæða bæði fyrir gæði og í samúðarskyni. Lagið fékk þó litla samúð hjá Evrópu og lenti í 20. sæti í Dusseldorf í Þýskalandi. Magni Rockstar Ásgeirsson átti stórgott lag í keppninni, sem lenti í öðru sæti, Ég trúí á betra líf, og hefði hann trúlega átt stórgóðan sprett á sviðinu í keppninni úti.

2015 Sjö lög tóku þátt í lokakeppninni eftir tvær

undankeppnir. Dómnefnd og símaatkvæði til helminga völdu tvö lög áfram, sem öttu kappi um sigurinn. Lag Friðriks Dór, Í síðasta skipti, fékk fleiri atkvæði í sinni undankeppni en sigurlagið og einnig fleiri atkvæði í símakosningunni í lokakeppninni. Hvert einasta mannsbarn þjóðarinnar kann lagið og er líklegt að það hefði heillað mannsbörn Evrópu á svipaðan hátt, frekar en Lítill skref Maríu Ólafsdóttur sem trítluðu beint í 15. sæti seinni undankeppninnar og komst ekki áfram í lokakeppnina í Vín í Austurríki.

2017 Söngkona Svala Björgvinsdóttir kom, sá og sigraði í keppninni með Paper, og flutti síðan aftur heim til Íslands og er að gera góða hluti í tónlistarbransanum, sem hún steig fyrst inn í sem barn. Nýliðinn Daði Freyr Pétursson heillaði hins vegar þjóðina með laginu Hvað með það? Og hvað með það þótt hann hefði farið fyrir okkar hönd til Kíev í Úkraínu, framlag hans hefði jafnvel skilað okkur í lokakeppnina sem pappírinn gerði ekki.



Vandaðar
innréttingar

Hjá Parka færðu hágæða **SCHMIDT** innréttingar, sérsniðnar að þínum óskum og þörfum.

Bjóðum aðeins það besta fyrir þig!

Dalvegi 10-14 • 201 Kópavogi • 595 0570 • Parki.is

Parki
INTERIORS

Verstu lög Söngvakeppninnar

Söngvakeppni Sjónvarpsins á sér sögu sem nær aftur til ársins 1986. Á hverju ári eru ótal lög send inn og misgóð. Ætla mætti að sía Ríkissjónvarpsins myndi forða þjóðinni frá að verða vitni að mesta harmleiknum. En stundum bilar sían og afleiðingin er þessi. Hér eru nokkur af verstu lögum sem tekið hafa þátt í keppninni.

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is



Nýyrði varð til

Eurovision-æðið var mikið árið 1988 enda aðeins þriðja keppnin. Sigurvegarar það árið voru Stefán Hilmarsson og Sverrir Stormsker með lagið Sókrates. Í sjötta sæti endaði lag sem átti eftir að verða alræmt fyrir hallærislegheit. Það er Sólarsamba sem Magnús Kjartansson samdi og flutti ásamt dóttur sinni, Margréti Gauju, sem var þá á tólfta ári.

„Halló! Komid öll á fætur,“ er innkoma sem slær mann eins og kaldur og blautur þvottapoki í andlitið. Dansinn, búningarnir, sólgleraugun ... gítarinn.

Lagið má hins vegar eiga það að skilja meira en kjánahroll eftir sig. Nýyrðið bongóblíða varð til í texta Magnúsar og hefur verið mikið notað allar götur síðan.



Vandræðalegt

Enginn veit nákvæmlega hvað fór fram á þeim fundi þegar samþykkt var að leyfa hópnum Eróbikkjunni að fremja lagið Hopp-abla-ha í sjónvarpi allra landsmanna. Lagið var samið af Ómari Ragnarssyni og átti vitanlega að vera einhvers konar flipp. En þetta flipp skilaði sér í litlu öðru en niðurlægingu fyrir alla sem þátt tóku.

Í hópnum voru Ruth Reginalds, leikkonan Lilja Guðrún Þorvaldsdóttir, Skúli Gautason úr Sniglabandinu og Ómar sjálfur. Átti lagið að fanga eróbikk-æðið sem gekk yfir heimsbyggðina og Ísland líka.

„Vinstri, hægri, vinstri og hopp. Hægri, vinstri, hægri og hopp. Hopp abla ha. Hopp abla ha!“ Þetta er lag sem getur hæglega valdið heilaskemmdum.



Barnaleikrit

Meiri vinna var auðsjáanlega lögð í sviðsmyndina en lagasmíðina sjálfa í lagið Fátækur námsmaður. Það var samið og flutt af Ingólfi Þórarinssyni, Ingó veðurguð, í keppninni árið 2016.

Lagið sjálft er flatt og metnaðarlaust ömmugriparokk með engum broddi og misheppnuðu gríni. Innblásturinn hefur sennilega verið fenginn úr barnaleikritinu um Fíusól, en Ingó samdi einmitt tónlistina fyrir það.

Fátækur námsmaður komst blessunarlega ekki einu sinni upp úr undanriðlinum.



Þínlegir sólókaflar

Mikil spenna ríkti fyrir atriði Áttunnar í Söngvakeppninni árið 2018 enda var bandið það heitasta hjá æskunni. Lagið var hins vegar svo mikil vonbrigði að yngsta kynslóðin reyndi ekki einu sinni að afsaka það.

Söngurinn var í höndum Egils Ploder Ottóssonar og Sonju Rutar Valdín. Framan af var lagið flatt og einsleitt. Bros þeirra svo stjórf og þvinguð að óþægilegt var að horfa á. Undir lokin tóku við sólókaflar sem þau réðu engan vegin við. Óp Tarzans apabróður kemur upp í hugann.

Af óútskýrðum ástæðum komst lagið upp úr undanriðlinum en hafnaði á botninum í aðalkeppninni.



Sitt hvort lagið

Eldgos vakti athygli í Söngvakeppninni árið 2011 og sannaði þar með að ekki er öll athygli góð. Lagið var samið af Matthíasi Stefánssyni og flutt af nafna hans Matthíassyni og Erlu Björgu Káradóttur.

Lagið var þjóðlegt rokklag með vísun í eldgosid mikla í Eyjafjallajökli. Fengu áhorfendur vægt sjokk við að sjá pattaralegt goth útlitið á Matthíasi. Síðan enn meira þegar kaffli Erlu Bjargar datt inn enda virtist hún ekki vera að syngja sama lag og hann. Að lokum góluðu þau saman líkt og tvær gaupur í slag.

Eldgos hefur sennilega verið mun betri hugmynd á pappír en í framkvæmd.



Heimsendareif

Árið 2008 var viðburðaríkt á Íslandi. Þá hrundu bankarnir með braki og brestum og fólk þusti út á götur til að bylta kerfinu. Fyrir á því ári sendi Barði Jóhannsson lagið Ho Ho Ho We Say Hey Hey Hey inn í Söngvakeppni Sjónvarpsins. Ekki er loku fyrir það skotið að þessir atburðir tengist á einhvern hátt.

Flytjandinn var hljómsveitin Mercedes Club sem gaf út fleiri lög á árinu en lognaðist svo út af eftir það. Þar voru innanborðs Gillzenegger, Gaz-man og Partí-Hanz. Einnig pönkarinn Ceres 4 og söngkona að nafni Rebekka.

Lagið var heiladautt heimsendareif sem virtist einhvers konar afsökun til að sýna brúna og stælda karlmanskroppa. Liðsmenn Mercedes Club komust í fréttirnar fyrir orðaskak við Friðrik Ómar úr Eurobandinu sem hafði sigur í keppninni. Mercedes Club endaði í öðru sæti og Evrópu þar með þyrmt.

Við erum í þínu hverfi

gæludýr.is



Við tökum þátt í Lífshlaupinu

Lífshlaupið fór af stað 6. febrúar síðastliðinn og stendur yfir til 26. febrúar. Lífshlaupið er heilsu- og hvatningarverkefni Íþróttasambands Íslands sem höfðar til allra aldurshópa. Markmið þess er að hvetja landsmenn til að huga að sinni daglegu hreyfingu og auka hana eins og kostur er.

Í ráðleggingum Embættis landlæknis um hreyfingu er börnum og unglingum ráðlagt að hreyfa sig í minnst 60 mínútur á dag og fullorðnum í minnst 30 mínútur á dag. Allt telur og er betra en ekkert.

Lífshlaupið var stofnað árið 2005 og síðan þá hafa um 200 þúsund manns tekið þátt. Árlega taka í kringum 15–20 þúsund starfsmenn vinnustaða og nemenda í grunn- og framhaldsskólum þátt.

Hvernig tek ég þátt?

Það er afar einfalt að taka þátt í Lífshlaupinu. Til þess að skrá sig og sinn vinnustað eða skóla og svo lið, er farið inn á www.lifshlaupid.is og þar í Mínar síður. Auðvelt er að nota sama aðgang ár frá ári og eins ef maður hefur tekið þátt í Hjólað í vinnuna má nota sama aðgang og notaður

er þar. Það má geta þess að til þess að auðvelda þeim skráningu sem halda utan um daglegu hreyfinguna sína í smáforritunum Strava og Runkeeper er auðvelt að lesa inn hreyfingu dagsins úr þeim.

Skemmtilegur keppnisandi á vinnustöðum

„Við heyrum alltaf reglulega af fólki sem hefur náð að finna sér hreyfingu við hæfi eða hefur fundið sinn takt í hreyfingu með þátttöku í Lífshlaupinu og með því að skrá og halda utan um sína hreyfingu á vefnum okkar. Okkur þykir afar vænt um að heyra árangurssögur

fólks. Þær gefa okkur byr undir báða vængi og hvetja okkur líka áfram til að halda verkefninu á lofti og breiða út boðskap þess,“ segir Kristín Birna, verkefnastjóri Lífshlaupsins.

„En annars er ávinningur Lífshlaupsins klárlega sá að starfsfólk keppist við að hreyfa sig við hvert tækifæri og dæmi eru um að það myndist skemmtilegur keppnisandi á vinnustöðum og verið sé t.d. að nýta hádegisdag til brjóta upp daginn og keppa í hinum og þessum greinum eins og tröppuhlaupi, reiptogi, armbeygjum eða öðru skemmtilegu.“

Mynda- og skráningarleikur

Allir geta tekið átt í myndaleik Lífshlaupsins með því að senda skemmtilegar myndir í gegnum heimasíðuna, Facebook-síðu Lífshlaupsins, Instagram með því að merkja þær #lifshlaupid eða með því að senda tölvupóst á lifshlaupid@isi.is. Einnig er í gangi skráningarleikur meðan á keppnistendur og geta þeir sem eru skráðir til leiks og með skráða hreyfingu unnið glæsilega vinninga frá Skautahöllinni, Klifurhúsinu, Rush Iceland, Lemon, World Class og MS. ■



VIÐ TÖKUM ÞÁTT Í LÍFSHLAUPINU



Landskeppni
í hreyfingu

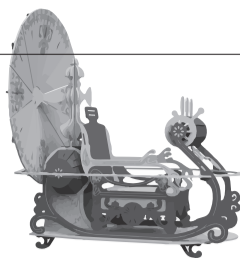


Lífshlaupið



Landgræðslan





Arshátíð Mömmuhrekkjafélagsins verður haldin í „Kofa Tómasar frænda“ kl. 20.30 í kvöld, hljómsveitin „Mæðrastyrksnefnd“ leikur fyrir dansi. Takið mömmu með, það verður ógleymanleg lífsreynsla fyrir hana. Neftin.

Gamla auglýsingin

DV 17. febrúar 1984

VÆNDISHÚSIÐ Á TÚNGÖTU

■ Kúnnarnir beittu líkamlegu og andlegu ofbeldi ■ Viðtal við hamingjusama hóru gagnrýnt

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is



Víð Túngötu í Vesturbæ Reykjavíkur stendur hús þar sem lengi var stundað vændi, allt fram á tíunda áratug síðustu aldar, einnig voru vændiskonur gerðar út þaðan. Um þetta sá kona, sem áður hafði starfað við vændi, en varð síðar svokölluð maddama. Sögusagnir gengu lengi og sumir voru sannfærðir um að staðurinn væri lítið annað en goðsögn. En árið 1997 birtist viðtal í Mannlífi við nafnlausu stúlku sem hafði leiðst út í fíkniefnanotkun og fjármagnaði neysluna með því að starfa á Túngötu. Síðar kom í ljós að hin nafnlausu stúlka var Kristín Gerður Guðmundsdóttir.

Vændishúsið við Túngötu var ekki það eina í Reykjavík, en það best þekkt. Þrjú eða fjögur önnur hús voru þekkt á þeim tíma er viðtalið í Mannlífi birtist. Á þessum tíma var löggjöfin þannig að sala vændis var ólögleg en umburðarlyndi ríkti gagnvart starfsemi. Aðeins einn einstaklingur hafði verið dæmdur fyrir vændismiðlun, árið 1989, og hefur Tímavél DV áður greint frá því máli. Viðtalið sýndi glögg þær ömurlegu aðstæður og það kynferðisofbeldi sem vændiskonur í Reykjavík urðu og verða fyrir á hverjum degi.

Undir eftirliti

Maddaman sem um ræðir, sem var á sextugsaldri, hafði áður starfað sem vændiskona og kallaði sig þá Fjólu. Hafði hún verið gift og með börn á heimilinu. Í grein Mannlífs var hún nefnd Inga en þolandinn Kristín Gerður var nefnd Hugrún. Inga þessi var sögð hafa verið undir eftirliti lögreglunnar vegna gruns um vændi en þvertók fyrir það aðspurð.

Hugrún, þá þrítug, starfaði hjá Ingu árið 1992 og sagðist hafa verið eign hennar. Hugrún hafði þá náð sér upp úr mikilli eiturfjaneyslu sem hófst á unglingsaldri. „Þeir gerðu allt sem þeim sýndist“, sagði Hugrún um mennina sem keyptu hana. Sumir ofbeldisfullir og afbrigðilegir en aðrir venjulegir menn. Hún taldi ábyrgð hinna síðarnefndu hins vegar ekki síðri. Það væri alltaf afbrigðilegt að borga annarri manneskju fyrir að fá að misnota líkama hennar.

Hugrún var búsett í Reykjavík en var utan af landi. Hún kynntist amfetamíni þegar hún vann á veitingastað á menntaskólaárunum. Í stúdentaferð til Amsterdam fór allt úr böndunum og hún skilaði sér ekki heim. Hún leiddist út í heróínneyslu og endaði allslaus í Kaupmannahöfn. Þegar henni var bjargað heim fór hún um tíma á Vog og inn á geðdeild. Eftir það lá leiðin í undirheima Reykja-



Kristín Gerður Lýsti hryllingnum í Mannlífi árið 1997.

víkur og neyslu. Það var þá sem hún kynntist Túngötunni þar sem vændiskonur voru gerðar út.

Eiginmaðurinn tefldi við kúnnana

Inga var dökk yfirlitum,

feitlagin, svarthærð með rauðsprengt net sem breiddi sig yfir kinnarnar samkvæmt lýsingu Hugrúnar. Karlarnir vildu hana ekki lengur en hún sagði Hugrún að það hafi ekki alltaf verið svo. Hún hafi verið svo vinsæl að eiginmaðurinn hefði teflt við

kúnnana á meðan þeir biðu.

Sumir kúnnarnir keyptu þjónustuna á staðnum og þá tók Inga helminginn af kaupverðinu sem byrjaði í 35 þúsund krónum en gat farið neðar. Vændiskonurnar sömdu sjálfar í viðurvist Ingu. Þjónustan var veitt í svefn-

HÆGT AÐ NOTA ÚTI OG INNI

FESTIST Á FLÍSAM OG Í BADKÖR

HREIÐUR.IS LEYFÐU HUGMYNDAFLUGINU AÐ RÁÐA

VEGAKORT ÁN HINDRANA FYRIR

FEST Í AUÐBREKKU 6. KÓPAVOGI

waytoplay

Bílabrautin

AÐLAGAR SIG AÐ UMVERFINU

BUNDINN UM HÁLS OG B

Í Gísla sögu Súrssonar kemur fyrir persónan Helgi Ingjaldsson eða Ingjaldsfið eins og hann var kallaður. Gísla saga hefur meira vægi í þjóðarsál Íslendinga en margar aðrar, enda var hún kennd í grunnskólum lengi og kvikmyndin Útlaginn er byggð á henni. Sagan gerist á Vestfjörðum og að einhverju leyti byggð á raunverulegum persónum og atburðum frá 10. öld en hún var rituð á þeirri 13.

Seint í sögunni er fjallað um komu Gísla til Hergilseyjar á Breiðafirði þar sem maður að nafni Ingjaldur bjó, með konu sinni Þorgerði, þrælum sínum og þroskaheftum syni sem hét Helgi. Þessi Helgi var kallaður Ingjaldsfið og var mikill í vexti, „nær sem tröll.“ Í sögunni segir: „Var afglapi sem mestur mátti vera og fiðl; honum var sú umbúð veitt að raufarsteinn var bundinn við hálsinn og beit hann gras úti sem fénaður.“

Var hann einmitt við þessa iðju þegar Börkur hinn digri leit aði Gísla í eygni.

Í kvikmynd Ágúst Guð-

„Gaman þykir oss að fiðlinu og horfa á það, svo sem það ærlega getur látið“

mundssonar, Útlaganum frá árinu 1981, lék Karl Ágúst Úlfsson Ingjaldsfið. Hann var þá nýtskrifaður úr Leiklistarskólanum. Þessi persóna hefur síðan verið sú þekktasta úr Gísla sögu, jafnvel þekktari en Gísla sjálfur sem var þó leikinn á dramatískan hátt af Arnari Jónssyni í kvikmyndinni.

Táknmynd fatlaðra

Í fyrstu hlógu margir en þegar árin liðu minnkuðu hlátrasköllin. Varð persónan eins konar táknmynd fyrir Íslendinga með þroskahömlun á fyrri tímum. Hóp sem var svo gott sem ósýni-

Maður nauðgar ekki mellu, bjáninn þinn

herberginu hennar en hún beið frammi í stofu á meðan. Þeir máttu ekki vera of lengi, þá fór Inga að banka á dyrnar. Ef hún sendi vændiskonu til kaupanda úti í bæ tók hún aðeins þriðjung af fénu, en það var hættulegra. Kaupendurnir beittu frekar ofbeldi annars staðar en á Túngötunni. Inga sat oft á börum Reykjavíkur við drykkju og tók við pöntunum.

Þegar inn var komið á Túngötunni mætti kúnnunum dimmur gangur. Gengið var gegnum eldhúsið og inn í svefnerbergið. Allir gluggar voru huldur með þykkum tjöldum og dyrnar kirfilega lokaðar. Í íbúðinni var sjónvarpstæki þar sem spilaðar voru klámmyndir allan daginn, nema rétt á meðan fréttirnar voru lesnar.

Faldi sprautuförin

Kúnnarnir voru af öllum stærðum og gerðum. Sumir finir menn en aðrir síður, en aldrei rónar samt. Gamli og ungir, fatlaðir og ófatlaðir. Sumir fantar sem vildu slá og lemja. Aðrir vildu meiða með orðum. Sumir vildu láta meiða sig. Enn aðrir sem vildu láta kalla sig pabba eða afa. Sumir komu í hópum og skiptust á. Hugrún sagði að langstærsti hlutinn vildi niðurlægja hana á einhvern hátt. Sumir vildu spjalla við hana og spurðu um hversdagsleg mál-efni. Það var erfitt þar sem hún var ekki hún sjálf, hún aftengdi sig alveg þegar hún starfaði við þetta. Hún þurfti að þykjast vilja sænga hjá þeim. Faldi það að hún notaði krem í leggöngin og faldi sprautuförin á höndunum. Þeir máttu ekki vita að hún væri



Túngata Vændishús var rekið þar um áráraðir.

í neyð, þeir gætu orðið hræddir við smit.

Í einu af fyrstu skiptunum þurfti Hugrún að fara á City Hotel þar sem hennar beið skipstjóri utan af landi. „Hann er á buxum og nærþol, ofboðslega feitur og illa lyktandi og svo drukkinn að hann stendur varla í fæturna.“ Reiddist hann við að heyra verðið, þuklaði hana alla og niðurlægði með orðum. Þegar hún ákvað að fara hélt hann henni fastri og nauðgaði henni í herberginu. Hún náði samt að komast undan og heim til sín. Hringdi þá Inga mjög reið, skipaði henni að koma og sagði að þetta yrði tekið af næstu viðskiptum hennar. Þegar Hugrún sagði henni frá nauðguninni hló hún. „Maður nauðgar ekki mellu, bjáninn þinn.“

Saga Kristínar Gerðar er vel þekkt. Hún svipti sig lífi vorið 2001.

Umdeilt viðtal við „hamingju-sama hóru“

Önnur vændiskona lýsti störfum sínum á Túngötunni í Fréttablaðinu árið 2002. Var þáð

kona á fimmtugsaldri, öryrki í úthverfi Reykjavíkur, sem enn þá stundaði vændi til að sjá sér og fimmtán ára dóttur sinni farborða.

Hún hafði starfað sem vændiskona frá árinu 1985, meðal annars á Hótel Loftleiðum þar sem hún náði í kúnnana af veitingastaðnum Skálafelli. Þessi kona starfaði á Túngötunni fram til ársins 1990 og kunnni maddömunni góða sögu. Konan hafði ekki aðstöðu á Túngötunni heldur var á eigin bíl og ók til kúnnanna.

„Ég þekki ekki þessa dökku hlið sem hefur verið dregin upp af henni af sumum þeirra sem störfuðu í skjóli hennar.“

Sagði hún að það truflaði sig ekki að selja líkama sinn og að hún hefði aldrei lent í ofbeldi af neinu tagi. Ástæðuna sagði hún vera að hún sorteraði úr viðskiptavinum sínum, en þegar viðtalið var tekið náði hún til þeirra í gegnum stefnumótasíðuna einkamal.is. Sagðist hún enn þá vera í góðu sambandi við maddömunna á Túngötunni.

Viðtalið var gagnrýnt, meðal annars af Guðrúnu Ögmunds-

dóttur alþingismanni, sem sagði frásögnina ekki trúverðuga: „Það klingir alla vega mörgum bjöllum í mínu höfði.“ Vísaði hún sérstaklega í viðtalið úr Mannlífi því til stuðnings og þeim harmi sem Hugrún gekk í gegnum.

Býr þar enn

Árið 1999 var rætt við tvær íslenskar nektardansmeyjar en þá voru nektarstaðir algengir í miðbæ Reykjavíkur. Sögðu þær að sumar dansmeyjanna stunduðu vændi, stundum inni á stöðunum sjálfum, og eigendur staðanna tækju sinn hluta af peningunum. Vændi væri enn þá stundað í vændishúsum, var Túngatan nefnd og önnur hús. Vændi var þá farið að þróast í þá átt að vera stundað af erlendum vændiskonum. Í dag er nægt framboð á netinu af konum sem dvelja hér stutta stund í leigubúðum og auglýsa á netinu eins og DV hefur áður greint frá.

Ekki er vitað til þess að vændi hafi verið stundað á Túngötunni á þessari öld en maddaman býr enn í húsinu, nú á áttaræðisaldri. ■



ÞETTA ER ÞÁ ANANAS

Bládamaður og ljósmyndari Tímans voru á rölti á Austurstrætinu þriðjudaginn 6. september árið 1960. Var þeim brugðið þegar þeir litu inn um búðarglugga og sáu tvo einkennilega ávexti, sem uppstíllt var í glugganum. Höfðu þeir ekki hugmynd um hvað þetta var en ávextirnir voru „rauðgulir að lit með grænum blaðabrúsk úr öðrum endanum.“

Forvitnin rak þá inn og spurðust þeir fyrir um þetta framandi aldin. Fengu þeir þá þau svör að þetta væri ananas. Svona liti hann út áður en hann væri sneiddur niður og soðinn ofan í dósir. Einnig komust þeir að því að kílóverðið væri 116 krónur og að hver ananas væri um tvö kílógrömm að þyngd. Kíló-dós af niðursoðnum ananas kostað hins vegar ekki nema 45 krónur og 30 aura. ■

ÞEIT GRAS SEM FÉNAÐUR

legur. Helgi Ingjaldsson fékk ekki nema örfáar línur í sögunni og fáar mínútur á hvíta tjaldinu en þær skildu eitthvað eftir sig. Öllum sem sáu þetta var ljóst að nákvæmlega svona var komið fram við fatlað fólk á Íslandi öld eftir öld eftir öld. Helgi sjálfur var kannski ekki einu sinni til.

Meðferðin og niðurlægingin er síðan kórónuð í orðum manna Barkar hins digra:

„Gaman þykir oss að fiflinu og horfa á það, svo sem það ærlega getur látið.“ ■



Frost í kortunum?

Ekki láta kuldann koma þér í vandræði
Komdu við og láttu mæla rafgeyminn þinn!

TUDOR
Alltaf öruggt start eftir kaldar nætur

Hraðþjónusta
Við mælum rafgeyma og skiptum um

SKORRI
SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMMUM

MIKIÐ ÚRVAL, TRAUST OG FAGLEG ÞJÓNUSTA
Bíldshöfða 12 / S. 577 1515 / skorri.is

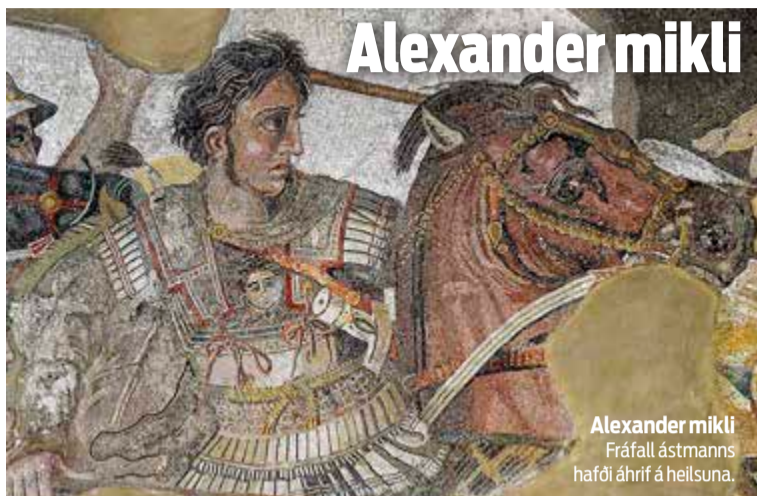
HOMMAR SKÓPU SÖGUNA

Reðu ríkjum, kirkjunni og sköpuðu þekktustu listaverk sögunnar

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is



Samkynhneigð hefur ávallt verið til en sjaldnast verið umborin af samfélaginu nema á allra síðustu áratugum. Þó voru tímar og staðir þar sem umburðarlyndi var fyrir hendi, sérstaklega á fornöld. Í gegnum aldirnar stýrðu karlar heiminum og margir þeirra hneigðust til annarra karlmannna. ■



Alexander mikli

Alexander mikli
Fráfall ástmans
hafði áhrif á heilsuna.

Hinn mikli stríðsmaður frá Makedóníu, Alexander mikli, lagði undir sig stærstan hluta Mið-Austurlanda, allt til Indlands, á 4. öld fyrir Krist. Alexander, sem lést aðeins 32 ára að aldri, giftist í þrígang. Einni konu af ást en tveimur af stjórn mála legum ástæðum.

Sagnaritarar fornaldar segja frá því undir rós að Alexander hafi sýnt karlmönnum áhuga. Sem dæmi nefna þeir að hann hafi fadmað geldingsþræl sinn Bagoas fyrir allra augum. Samband Alexanders og lífvarðar hans, Hephaestions, hefur verið nefnt í þessu sambandi. Þeir voru mjög nánir og þegar Hephaestion dó ungur fékk það mjög á Alexander. Fráfall hans gæti hafa átt þátt í slæmri heilsu Alexanders síðustu árin, bæði andlegri og líkamlegri. Sagnaritarar segja ekki fullum fetum að Alexander og Hephaestion hafi verið ástmenn, en ýja sterklega að því.

Alexander eignaðist tvo syni. Annan með eiginkonu sinni en hinn með frillu. Hann hélt nokkrar frillur á lífsleiðinni og um tíma átti hann kvennabúr í austrænum stíl. En þangað fór hann sjaldan.



Júlíus III.
Tók betlara
upp á sína
arma.

Júlíus III. páfi

Giovanni Maria Ciocchi del Monte frá Toskana í Ítalíu varð páfi árið 1550 og ríkti í fimm ár. Tíð hans verður ávallt nefnd í samhengi við hneykslismál tengd betlara að nafni Innocenzo del Monte.

Innocenzo var fimmtán ára götudrengur frá Parma sem Júlíus gerði að þjóni á heimili sínu. Eftir að hann var kjörinn páfi ættleiddi bróðir hans Innocenzo. Fékk hann opinbera stöðu innan kirkjunnar, sem „kardínála-frændi“ og mikinn framgang í embætti.

Fljótlega fór af stað kvittur um samband Júlíusar og Innocenzo. Skáld ortu um sambandið og óvinir Júlíusar nýttu sér það. Eftir að Júlíus dó var Innocenzo bannfærður af kirkjunni og hvarf síðan úr sögunni.



Júlíus Cesar

Júlíus Cesar
Neitaði
eiðsvarinn.

„Maður allra kvenna og kona allra karla,“ eru orð sem hafa verið sögð um rómverska herforingjann og einvaldinn Júlíus Cesar. Gefur það til kynna að hann hafi hneigst jafnt til kvenna og karla.

Rómverskt samfélag var ekki jafn umburðarlynt gagnvart samkynhneigðum og hið gríska hafði verið. Það var lenska að spyrða pólitíska andstæðinga við samkynhneigð til þess að lítil-lækka þá og sýna þá sem undirgefna. Þetta átti við í því tilviki þegar Cesar var sagður eiga í ástarsambandi við Nicomedes IV, konung Bítýnu (Norðanvert Tyrkland í dag). Sagt er að jafnvel hermenn Cesar hafi sungið „Cesar lagði undir sig Gallana en Nicomedes lagði Cesar undir sig.“ Sjálfur neitaði Cesar þessum orðrómi, eiðsvarinn.

Kenningin um að Júlíus Cesar hafi verið samkynhneigður lifði hins vegar áfram og hann var orðaður við fleiri menn. Þar á meðal arkitektinn Marmurra og Ágústus, fyrsta keisara Rómaveldis.



Ríkharður ljónshjarta
Elskaði konung Frakklands.

Ríkharður
ljónshjarta

Ríkharður I Englandskonungur hefur verið talinn einn mesti herforingi sem borið hefur krúnuna. Hann ríkti frá 1189 til 1199 en var mest alla stjórnartíð sína í hernaði gegn Frökkum, í krossferðum eða í haldi óvina.

Ríkharður var sonur Hinriks II og Elenóru af Aquitaine og gegndi hann stöðu hertoga víðs vegar í Frakklandi. Í Frakklandi gekkst hann Filippusi Frakklandskonungi á hönd og barðist gegn föður sínum. Ríkharður og Filippus voru einstaklega nánir. Aðalsmaður sem þekkti til sagði að þeir borðuðu af sama disk og um nætur aðskildu rúm þeirra þá ekki. Þeir hafi elskast heitt.

Þegar Ríkharður var krýndur og stóð í krossferðum í Landinu helga átti hann ástmann sem hann frelsaði úr dýflissum múslima, hinn franska Raife de Clermon.

Ríkharður var lítið með drottningu sinni, Berengaríu af Navarre, en það hjónaband var ákveðið fyrir þau. Eignuðust þau engin börn en Ríkharður eignaðist einn son með frillu. Einnig eru til sögur um að hann hafi haldið fleiri frillur og hann var því sennilega tvíkynhneigður.



Leonardo da Vinci
Ákærður fyrir sódomísku.

Leonardo da Vinci

Leonardo da Vinci var þekktasti listamaður og uppfinningamaður endurreisnarinnar, fæddur í Flórens árið 1452. Eftir hann liggja mörg þekktustu verk sögunnar, svo sem Mona Lisa og Síðasta kvöldmáltíðin.

Þegar Leonardo var 24 ára gamall var hann ákærður fyrir sódomísku ásamt þremur öðrum ungum mönnum. Voru þeir sakaðir um að hafa sængað hjá sautján ára karlmelli að nafni Jacopo Saltarelli. Einn af þeim sem sakaðir voru var tengdur hinni völdugu Medici-ætt og ákærar því látin niður falla gegn því að sambærileg mál kæmu ekki aftur upp.

Sams konar kæra kom hins vegar fram mánuði seinna gegn fjórmeningunum og aftur var nafn Saltarelli nefnt. En þar sem ekkert vitni þorði að stíga fram var sú kæra einnig látin niður falla.

Da Vinci átti marga ástmenn á lífsleiðinni og suma þeirra gerði hann teikningar af. Eitt af málverkum hans af heilögum Jóhannesi skíra er talið gert eftir ástmanni hans, Gian Giacomo Caprotti da Oreno, sem var kallaður Salai eða „litli djöfullinn.“



Íbúðir fyrir 60 ára og eldri

BÚM
BETUR



www.bygg.is



Strikið 1

NÝTT Í SÖLU

Sjáländ í Garðabæ

Sala er hafin á íbúðum í glæsilegu 3ja til 5 hæða fjölbýlishúsi við Strikið 1 í Sjáländi í Garðabæ, ætlaðar íbúum 60 ára og eldri. Íbúðirnar eru 2-3 herbergja og 84-174,2 fm.

Íbúðirnar verða með vönduðum íslenskum innréttingum frá Brúnás og vönduðum AEG eldhústækjum.

Íbúðirnar verða ýmist með góðum svölum eða stórrí timburverönd. Stæði í bílageymslu fylgja öllum íbúðum.



REYNSLA
FAGMENNSKA
METNAÐUR



Skóðið
teikningar
á bygg.is



FASTEIGNA
MARKAÐURINN ehf
Óðinsgötu 4 • S. 570 4500
Jón Guðmundsson, lögg. fasteignasali

FASTEIGNASALAN
TORG
KRAFTUR – TRAUÐ – ÁRANGUR
Garðatorgi 5 – 210 Garðabæ
Sími 520 9586



FJÁRFESTING
FASTEIGNASALA EHF
Sími 562 4250
www.fjarfesting.is
Borgartúni 31

Byggingafélag Gylfa og Gunnars byggir á 34 ára reynslu á íslenskum byggingamarkaði.

BÖRN NASISTANNA

Hvað varð um þau?

Kristján Kristjánsson
ritstjorn@dv.is



Feður þeirra eru þekktir fyrir að vera meðal grimmostu manna sem hafa nokkru sinni gengið um hér á jörðinni. Þeir drekktu Evrópu í blóði og reyndu að útrýma heilum þjóðfélagshópi, gyðingum með Helförinni. Mörgum kann því að þykja ótrúleg þversögn fólgin í að þeim var lýst sem ástríkum fjölskyldumönnum sem elskuðu fjölskyldur sínar og vildu allt fyrir börn sín gera. Hér er verið að tala um þá nasista sem voru fremstir í flokki þýskra nasista í síðari heimsstyrjöldinni. Að stríði loknu voru margir þeirra dæmdir til dauða og teknir af lífi og aðrir frömdu sjálfsvíg.

En hvernig reiddi börnum nasist-

anna af að stríði loknu? Adolf Hitler var barnlaus, kannski sem betur fer, og Josep Göbbels myrti börnin sín. En meirihluti barna nasistanna lifði stríðið af og þau lifðu áfram að því loknu og þurftu að burðast með þá þungu byrði sem það hlýtur að hafa verið að hafa átt feður í helstu áhrifastöðum Þriðja ríkisins. Börnin gátu auðvitað ekkert að þessu gert, þau réðu ekki skoðunum eða störfum feðra sinna, en samt sem áður hafði þetta áhrif á þau. Sum þeirra hurfu sporlaust, önnur gerðu allt sem í þeirra valdi stóð til að losna undan ættaröfnunum sínum og því sem þau tengdust. En það eru einnig dæmi um að börn háttsettra nasista hafi orðið gegnheilir nasistar og aðhyllt nasisma og hafi barist fyrir þeim hugsjónum og stefnu sem feður þeirra héldu í heiðri. ■



Vildi hreinsa nafn föður síns

Gudrun Himmler fæddist 1929 í München. Faðir hennar var Heinrich Himmler sem var einn valdamesti maður Þriðja ríkisins en hann var yfirmaður hinna

alræmdu SS-sveita Hitlers. Þegar stríðinu lauk ætlaði Himmler að gefa sig fram við Bandamenn en þegar breskir hermenn handtöku hann í maí 1945 framdi hann sjálfsvíg með eitri. Gudrun og móðir hennar voru handteknar af breskum hermönnum og hafðar í haldi. Gudrun sagði síðar að þetta hefði verið „erfiðasti tími lífs hennar“. Gudrun og móðir hennar, Margarete, áttu í ástríku og góðu sambandi við Himmler. Að stríði loknu ákvað Gudrun að hreinsa nafn föður síns af öllum ásökunum og „misskilningi“. Hún er sögð hafa haldið sig til hlés og lifað rólegu lífi en tók samt sem áður virkan þátt í

starfsemi samtakanna „Stille Hilfe“ sem aðstoða gamla nasista í neyð. Hún var meðal stofnenda samtakanna „Wiking-Jugend“ árið 1952 en fyrirmynd þeirra var Hitlersæskan svokallaða. Gudrun Himmler er oft hylt á samkomum nýnasista í Þýskalandi og fór oft á árlega samkomu SS-hermannanna í Klagenfurt í Austurríki. Hún er sögð hafa elskað föður sinn til síðasta dags og hafi alltaf haldið því fram að Bretar hafi myrt hann, hann hafi ekki svipt sig lífi. Hún giftist blaðamanninum Wolf-Dieter Burwitz og tók upp eftirnafn hans. Hún lést 24. maí 2018.

Dómritari í München

Edda Göring fæddist 1938. Faðir hennar var Hermann Göring og móðir hennar var leikkonan Emmy Göring. Adolf Hitler var guðfaðir hennar. Hermann Göring var einn af æðstu leiðtogum nasista og var Edda eina barn hans. Að stríði loknu var Edda og móður hennar komið fyrir í fangabúðum. Hún menntaði sig síðar sem dómritari og settist að í München. Í mörgum viðtölum hefur hún sagt að eftirnafnið hafi komið henni

vel í gegnum lífið. Hún fékk meðal annars miða á frumsýningar á óperur í Bayreuth. Hún giftist aldrei en bjó með blaðamanninum Gerd Heidemann. Hann hafði mikinn áhuga á nasistatímanum og átti meðal annars snekkju Göring, Carin II. Edda er nú á eftirlaunum og býr ein. Hún segist bera hlýjar tilfinningar til föður síns.

„Faðir minn hugsaði vel um mig. Ég á bara góðar minningar um hann,“ sagði hún eitt sinn í viðtali. Í sjónvarpsviðtali árið 1980 sagðist hún vera pólitískt „brennt barn“ og að henni sé meinilla við allar ófgar, hvort sem þær koma frá hægri eða vinstri.

Á þing fyrir Græningja

Albert Speer yngri fæddist 1934. Hann var sonur Alberts Speer sem var aðalarkitekt Hitlers í upphafi en varð síðan áhrifamaður í stjórn nasista og stýrði vopnaframleiðslu Þriðja ríkisins. Albert yngri mennt-

aði sig sem arkitekt og stofnaði eigið fyrirtæki sem var með viðskiptavini um allan heim. Hann reyndi að aðskilja sig frá svartri fortíð föður síns.

„Þetta var hans heimur, ekki minn,“ sagði hann um föður sinn. Albert yngri lést í september 2017. Hans er minnst sem eins fremsta arkitekts Þýskalands.

Hilde Speer (nú Schramm) fæddist 1936 og var sömuleiðis dóttir Alberts Speer eldri sem eignaðist sex börn. Hilde segist ekki muna eftir að hafa hitt Adolf Hitler, sem hún gerði. Hún sagði eitt sinn að hún hefði örugglega ýtt þeirri minningu til hliðar ómeðvitað. Að stríði loknu stund-

aði hún nám í Bandaríkjunum og starfaði sem félagsfræðingur. Hún hefur látið að sér kveða í stjórnmálum fyrir flokk Græningja og sat meðal annars á þingi Berlínar. Hún hefur látið að sér kveða í að aðstoða fórnarlömb nasista, sérstaklega gyðinga, og segist hafa lagt fortíð föður síns að baki sér.

„Við sem lifðum af erum saklaus. Við erfðum ekki sökina,“ sagði hún eitt sinn.



Heimsótti föður sinn í Brasilíu

Rolf Mengele fæddist 1944. Faðir hans var Joseph Mengele sem stýrði óhugnanlegum læknisfræðilegum tilraunum á gyðingum í Auschwitz. Mengele eldri flúði til Suður-Ameríku eftir stríð ásamt fleiri nasistum. Rolf ólst upp í Vestur-Þýskalandi en vissi að sögn að faðir hans hélt sig í Brasilíu. Hann heimsótti hann þar 1977.

„Hann var mjög snortinn. Augu hans voru tárbot. Hann var líka mjög stoltur því hann vissi að það vildu ekki allir í fjölskyldunni koma og heimsækja hann. Hann kom fram við mig eins og hugrakk-an hermann,“ sagði Rolf í sjónvarpsviðtali 1980 og sagði að hann



hefði átt erfitt með að vita hvaða tilfinningar hann ætti að bera til föður síns.

„Hann var faðir minn, en síðan voru ásakanirnar á hendur honum og þessar hræðilegu myndir úr Auschwitz. Mér létti mikið þegar málið leystist,“ sagði Rolf í sjónvarpsviðtali 1980, en þar átti hann við að faðir hans druknaði í Brasilíu 1979. Rolf fór í lögfræði og starfar sem lögmaður og hefur skipt um eftirnafn.

NOKIA

Nokia 5.1 Plus
Með öflugum 8 kjarna örgjörva fyrir AR leiki

androidone

Frábær orkunýting

Android One

13 og 5MP myndavélar

5,8" HD+ skjár

SKILTAGERÐ

Ljósakassar
Ljósaskilti
3D stafir

Hönnun
Ráðgjöf
Uppsetning

XPRENT
HÖNNUN OG MERKINGAR

Sundaborg 3
104 Reykjavík
777 2700
xprent@xprent.is

ÞAK.IS:

Reynsla og þekking er besta auglýsingin



Fyrirtækið Þak.is var stofnað 2008 og í dag starfa fjórir iðnaðarmenn með gífurlega reynslu hjá fyrirtækinu. „Við þjónustum einstaklinga, húsfélög sem og stærri eða minni fyrirtæki um land allt,“ segir Ólafur Ragnar Ólafsson, eigandi Þak.is.

„Þak.is býður upp á alla þá þjónustu sem viðkemur húsaviðhaldi innan- sem utandyra. Þá tökum við að okkur breytingar á heilum íbúðum innandyra og leggjum t.d. parket, endurnýjum eldhús eða badherbergi, sjáum um flísalögn, málnun, uppsetningar eða niðurrif á veggjum og fleira.

Utandyra erum við í endurnýjun eða viðgerðum og sjáum t.d. um þakskipti, endurnýjun þakrenna, bárujárnsklæðningar og aðrar veggklæðningar. Einnig erum við í þakmálun, setjum upp og gerum við þakkanta, framkvæmum gluggaskipti, setjum upp blíkk flássningar, erum í pallasmiði og margt, margt fleira.“

Er þakið þitt í lagi?

Það er alltaf mikilvægt fylgjast með þakinu; hvort það sé kominn tími á að skipta um það eða lengja endingartíma þaksins með þakmálun. Þak.is býður upp á mat á því og öllu öðru, viðskiptavinum sínum að kostnaðarlausu.

„Í þakklæðningar notum við mikið til bárujárn úr alusinki eða stallað ál, eftir því hvað kunninn vill. Þessi



efni hafa sýnt og sannað hvað þau eru endingargóð og duga vel í íslensku veðráttu og það er þess vegna sem við notum þau. Við lendum því miður oft í því að endurvinnna verk eftir verktaka sem hafa ekki þekkingu og skila frá sér verkum hálfkláruðum eða í verra ástandi en áður en þeir tóku við því. Þetta er sorgleg staðreynd, en sýnir

bara að það borgar sig að skipta við aðila sem kunna til verka,“ segir Ólafur.

Nánari upplýsingar má nálgast á facebooksiðunni þak.is.

Heimasíðan thak.is er lokað vegna breytinga.

Hafðu samband í síma 699-6980.

Netpóstur: thak@thak.is ■



ORÐAGRÍN Á BYLTU FYLKI



Vogabyggð (2015)

Í hinum vestræna heimi ofgnóttarinnar er aðeins eitt sem maður fær aldrei nóg af. Skemmtilegum Facebook-grúppum. Einn slíkur er hópurinn Bylt Fylki en þar safnast saman hópur áhugafólks um kvikmyndir og orðagrín.

Tilgangur hópsins er að viðhalda þeirri hefð, sem því miður er að hverfa af sjónarsviðinu, að íslenska heiti erlendra mynda og þá með húmorinn að vopni. Segja má að hið heilaga grál slíkra þýðinga sé þegar sakamálaþættirnir „Law & Order: Criminal Intent“ var þýtt sem „Lög og regla: Glæpamaður í tjaldi“ í sjónvarpsdagskrá einni um árið. Sá brandari fór víða á samfélagsmiðlum.

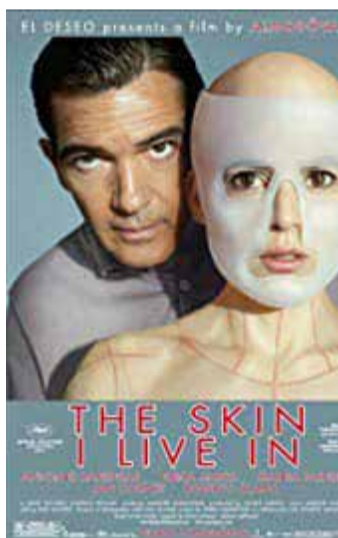
Heiti hópsins er tilvísun í svipað orðagrín. Á árum áður var heiti stórmyndarinnar The Matrix þýtt sem Fylki á

íslensku. Þriðja myndin í þrileiknum hét The Matrix Revolutions og þaðan er nafnið komið: Bylt Fylki.

Þótt að gleðin og húmorinn sé í fyrirrúmi í hópnum þá kraumar miskunnarlaus keppni undir yfirborðinu, keppni um „lækin“. Sumir eru hylltir sem húmorrikar hetjur á meðan aðrir þurfa að gera sér 2-3 meðvirknislæk að góðu. Það sár sem myndast á sálina við að eiga brandara sem enginn kann að meta getur verið lengi að gróa.

Eins og lög gera ráð fyrir eru vinsælustu þýðingarnar oftast en ekki tilvísanir í það sem er í gangi hverju sinni í þjóðfélaginu.

Hér eru bestu innleggin í hópinn að mati DV.



Húð og híbýli (2011)



Klár í slaginn (2011)



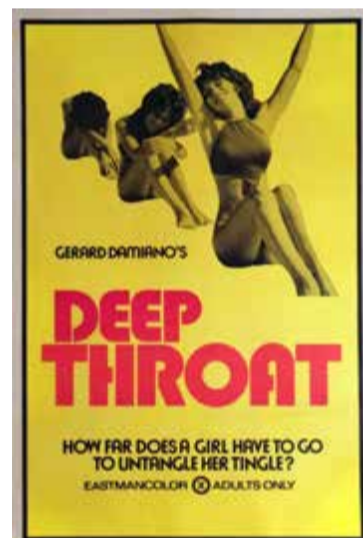
Eiður reidur: Hefndarvegur greiður (2015)



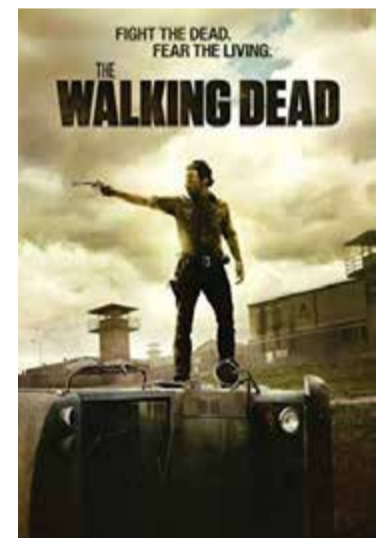
Forstjóri Baugs: Hluthafarnir (2001)



Ókunnug stadháttum (2002)



Kokhraust (1972)



Framliðnir á faraldsfæti (2010)



dropi

Dropi af náttúrunni

Kaldunnin þorsklifrarólía




„Þegar kemur að næringu og heilsu vel ég aðeins það besta“

Andri Rúnar Bjarnason
Knattpyrnumaður Helsingborg

Nýjar bragðtegundir með lífrænum kjarnaólíum úr ferskri grænmyntu, engifer og fennil



Þvílíkt (2008)



Þvílíkt og annað eins (2009)



Andabær (2008)



Árbitur í Andesfjöllum (1993)

HEFUR ÞÚ ÞÖRF FYRIR ÞRIF

Fyrirtæki og húsfélög, gerum
tilboð ykkur að kostnaðarlausu

Þjóðum sérhæfða þjónustu fyrir
íbúðir í skammtímaleigu



SAKAMÁL



2007 þann 26. september, var dauðadómi yfir japönsku konunni Junko Ogata breytt í lífstíðarfangelsti. Hún hafði fengið dauðadóm 28. september, 2005, sem vitorðsmaður raðmorðingjans Futoshi Matsunaga. Samband Ogata og Matsunaga var ofbeldisfullt, en talið var sannað að þau hefðu í sameiningu myrt sjö manns á árunum 1996 til 1998. Fórnlömbin voru myrt á ýmsa vegu, meðal annars með raflaosti og kyrkingu. Einnig voru sum svelt til bana. Sex fórnarlambanna voru ættingjar Ogata og aldrei fannst tangur né tetur af líkamsleifum nokkurs þeirra. Sjálfur var Matsunaga dæmdur til dauða og mun að öllu óbreyttu mæta þeim örlögum sínum í fyllingu tímanns.

HÆTTUULEGIR HUGARÓRAR

Myrti unga stúlku ■ Langaði að bragða mannakjöt

Kevin Ray Underwood heitir maður nokkur frá Purcell í Oklahoma í Bandaríkjunum. Þegar við drepum niður fæti í sögu Kevins, árið 2006, var hann 26 ára, sagður feiminn og vann sem afgreiðslumaður í nýlenduvörverslun. Hann var virkur á samfélagsmiðlum þess tíma og hélt úti bloggsíðu. Þeir sem lásu færslur hans þar gerðu sér kannski grein fyrir að ekki var allt sem skyldi í kollinum á honum, eða héldu einfaldlega að hann væri með undarlega kímniáfu.

Eitt sinn skrifaði Kevin: „Ef maður væri mannæta, hverju myndir þú klæðast við kvöldverðinn?“

Hann svaraði spurningunni sjálfur: „Húðinni af aðalrétti gærkvöldsins.“

Kom ekki heim af bókasafninu

Rétt fyrir miðjan apríl, 2006, var auglýst eftir 10 ára stúlku, Jamie Rose Bolin. Hún hafði skroppið á bókasafnið og ekki skilað sér heim. Síðan höfðu liðið nokkrir dagar og Jamie ekki sést síðan.

Jamie tengdist Kevin ekki hætishót nema hvað hún bjó ásamt föður sínum í sama fjölbýlishúsi og hann. Kevin bjó neðar í stigaganginum með rottunni sinni.

Líkamsleifar í bala

Einhverra hluta vegna fékk bandaríska alríkislögreglan, FBI, augastað á Kevin eftir að hún blandadist í málið. Þann 17. apríl fékkst grunur FBI staðfestur þegar líkamsleifar Jamie fundust í bala inni í fataskáp í svefnherbergi Kevins. Í fataskápnunum fann lögreglan einnig kjóthamar og grilltein.

Kevin sýndi engan mótþróa þegar hann var handtekinn, en sagði: „Ókei, handtakið mig. Hún er þarna inni. Ég skar hana í hluta.“

Brenslaðir hugarórar

Á bloggsíðu sinni hafði Kevin lýst sér sem „einhleypum, leiðum og



Kevin Ray Underwood
Hafði augastað á nokkrum nágroñnum sínum og Jamie varð fyrir valinu.

„Ókei, handtakið mig. Hún er þarna inni. Ég skar hana í hluta.“

einmana“ manni sem gældi við „hættulega brenslaða“ hugaróra. Ef einhver hafði velkst í vafa um sannleiksgildi þeirra orða heyrði sá vafi sögunni til.

Eftir að Jamie hvarf skrifaði Kevin: „Ég óttast að lögreglan komi heim til mín og sjái alla hnífana og sverðin og hryllingsmyndböndin og heimildamyndir um raðmorðingja, og fari að gruna mig.“

Áhugi á mannakjöti

Við réttarhöldin fékk kviðdómur að sjá upptöku með játningu Kevins þar sem hann lýsti atburðarásinni. Hann sagðist hafa narrað Jamie heim til sín þann 12. apríl. Þar hefði hann barið hana í höfuðið með skurðarbretti, kæft hana og síðan misþyrmt henni kynferðislega. Að lokum hefði hann reynt að afhöfða hana með skrauthníf.

Reyndar hafði Kevin haft augastað á öðrum nágroñnum sínum

með það fyrir augum að kannna enn frekar óstjórnlegan áhuga sinn á mennsku holdi. Talið var að Jamie hefði orðið fyrir valinu því Kevin taldi að hún yrði auðviðráðanlegri en hinir nágrannarnir.

Bíður banvænu sprautunnar

Verjendur Kevins þrættu ekki fyrir sekt hans og það tók kviðdóm innan við klukkustund að komast að niðurstöðu þar að lútandi. Verjandi lagði hins vegar á það þunga áherslu að Kevin ætti ekki að fá dauðadóm; hann væri andlega vanheill en rétt lyf gætu bætt þar úr.

Verjandanum varð ekki að ósk sinni og dómarrinn kvað upp þann dóm að Kevin skyldi tekinn af lífi með banvænni sprautu. Kevin sýndi engar tilfinningar þegar dómurinn var kveðinn upp þann 3. apríl 2008. Hann bíður enn banvænu sprautunnar á dauðadeild. ■

Mamma Veit Best
HREIN HEILSA

NATURAL VITALITY
Lifandi Hindberja og Sítrónbergi

Náttúruleg SLÖKUN

Styrkur gegn streitu
Lætur jafnvegi á kalk upptöku og jafnar
heilbrigðis gagn magnesíum í líkamunum
226 gr

BETRI SVEFNI



35 ára dóm fékk mexíkóska transkonan Yesenia Patino árið 1992 fyrir morð á Trish Willoughby, eiginkonu ástrmanns síns, Daniels Willoughby, í febrúar 1991. Yesenia, sem fór í kynleidréttingaradgerð árið 1982, var lykilverni ákærvaldsins í réttarhöldum yfir Daniel. Upphaflega sagði Yesenia að Daniel hefði myrt Trish, en síðan venti hún sínu kvæði í kross og sagðist sjálf hafa banað henni. Síðan tók hún enn eina kúvendingu og skipti aftur yfir í fyrstu yfirlýsingu sína. Að sögn Yeseniu narraði Daniel eiginkonu sína til að koma í leiguhúsnæði í Puerto Penasco í Mexíkó. Þar hefði hann myrt hana með því að lemja hana í höfuðið með pungu áhaldi. Sjálf hefði Yesenia síðan stungið Trish með hnífi, dregið af fingrum hennar tvo hringi, stolið 13 dollurum og dreift pappírnum um allt til að láta líta út fyrir að um ránmorð hefði verið að ræða. Árið 2002 fékk Daniel tvöfaldan lífstíðardóm fyrir morðið.

VÁLYNDUR VEIÐIMAÐUR

Claude Lafayette Dallas var þokkalega þekktur og umdeildur einfari á sínum heimaslóðum í Idaho og Ohio í Bandaríkjunum. Claude, sem fæddist árið 1950, hugnaðist ekki að búa í bæ eða borg og stunda daglaunastörf og gerðist því fjallamaður og lífði á því sem náttúran hafði upp á að bjóða.

Faðir Claude hafði rekið mjólkurbú í Morrow, strjálbýlli sýslu í Ohio og voru veiðar líf og yndi Claudes á hans yngri árum. Skipti engu hvort um var að ræða veiðar í gildrum eða með skotvopnum.

Vafasamt orðspor

Þegar Vítanamstríðið skall á kom Claude sér undan herkvæðningu með því að láta sig hverfa og sá sér farborða með tilfallandi störfum á búgördum hér og þar.

Tíminn leið og Claude sá sér fært að taka upp sína fyrri lífnaðarhætti og segir sagan að öðrum veiðimönnum hafi staðið stuggur af honum. Sagt var að hann hefði yndi af drápum og einnig var haft á orði að hann færi í gildrum annarra.

Ólögleg brád

Vindur nú frásögninni fram til ársins 1981, 5. janúar nánar tiltekið. Daginn þann var Claude í veiðibúðum sínum í skógi í suðurhluta Idaho og sinnti sínu.

Góður vinur hans, Jim nokkur Stevens, var með honum í búðunum, reyndar bara í heimsókn að kanna hvernig gengi og hvað væri títt.

Bar þá að garði veiðiverði tvo, Conley Elms og Bill Pogue. Vildu þeir ræða við Claude vegna gruns um að veiðar hans væru ekki með öllu löglegar. Conley fór inn í tjald Claudes þar sem kenndi ýmissa grasa, þar á meðal voru gaupur, sem var ólöglegt að veiða. Bill ræddi við Claude fyrir utan tjaldið. Jim var skammt frá og blandaði sér ekki í málið.

Skotnir af stuttu færi

Hvað Claude og Bill fór á milli, fylgir ekki sögunni. Síðar sagði Claude að Bill hefði fyrirvaralaust brugðið byssu sinni og hann hefði skotið Bill með skammbyssu, í sjálfsvörn.

Í kjölfarið kom Conley út úr tjaldinu og það skipti engum togum; Claude skaut hann líka, þrátt fyrir að Conley væri óvopnaður. Jim varð ekki vitni að þessu, en hann sá aftur á móti þegar Claude mundaði riffil og skaut veiði-

Sagt var að hann hefði yndi af drápum

verðina báða í höfuðið af stuttu færi.

Fór huldu höfði

Claude fleygði síðan líkinu af Conley í nærliggjandi á og fékk Jim, þótt hann væri tregur mjög, til að aðstoða með líkið af Bill. Þeir fluttu það til fjarlægs staðar og Claude faldi það í greni sléttuúlfs.

Að þessu öllu loknu lagði Claude á flóttu. Að lokum bar viðamikil og víðfeðm leit lögreglunnar árangur og Claude var handsamaður, 18. apríl 1982, eftir að hafa farið huldu höfði um ellefu mánaða skeið.

Manndráp, ekki morð

Claude var ákærður fyrir tvö morð en réttarhöldin tóku kúvendingu þegar fókus fór að beinast að meintri ögrun og árásargirni Bills Pogue, sem margir töldu orsök atburðarásarinnar.

Þegar upp var staðið varð það niðurstaða kviðdóms að Claude væri saklaus af morði, og fór sú niðurstaða fyrir brjóstið á mörgum, ekki síst í ljósi þess að Claude hafði nánast tekið Bill og Conley Elms af lífi.

30 ára fangelsi

Margir sem fylgdust með málinu voru þeirrar skoðunar að Claude væri gert rangt til. Að hann væri ekki sekur um neitt annað en að lífa sem frjáls maður og fá lífsviðurværi sitt af nægtaborði náttúrunnar. Hann hefði einfaldlega brugðist við tilraun til að koma í veg fyrir það.

Kviðdómur taldi Claude hins vegar sekan um manndráp, að hafa átt við sönnunargögn og beitt skotvopni. Hvert brotanna varðaði 10 ára fangelsisvist og úrskurðaði dómari að Claude skyldi afplána hvern dóm á fætur öðrum, enda fannst honum niðurstaða kviðdóms um refsingu helst til væg.

Þannig fór nú það, en ekki er sagan þó öll.

Flótti úr fangelsi

Claude flúði úr fangelsi árið 1986 og var á flóttu í tæpt ár. Flóttinn jók enn á ímynd hans sem hins frjálsa flökku- og veiðimanns sem hagaði tilveru sinni á skjön við það sem alríkisstjórninni líkaði.

Þegar hann var handsamaður var flóttinn ekki metinn til þyngingar þeirrar refsingar sem hann upprunalega var dæmdur til. Hann losnaði úr fangelsi í febrúar 2005, eftir að hafa afplánað 22 ár af 30.



Claude Dallas kaus óhefðbundið líf

Claude Lafayette Dallas
Veiðar voru líf hans og yndi.

Einstaklega góðar og ljúffengar **vöfflur**

Vilko Vöfflur 500g e

-einfaldara getur það ekki verið!

Purrefna- blanda fyrir ú.þ.b. 15 vöfflur

Best fyrir sjá bak

Tilga að framleiðslu

Helgarkrossgátan

										féfangið	skitugt	
										tré		
										lána	7	
										fugl		
										skel tré		
krossgátugerð: Bjarni sími: 845.2510	Teikning: Halldór Andri eftirprentun bönnuð	skjögrinu	varðandi	nagaður	treysta		áverkinn svala					
Höfundar- rettur skilyrtur.	↙					1				↖		fífl
dampur							spendýrin					
brambolt				gúlpur 2 eins				æviskeið	vætlaði	til		
bleyða							pumpan mylur					
áorki							skrafaði					
	↓	9		spil krydd			2 eins óáþekka			plága	velling	
stakur							fugl			röð böggulinn	2	
	3		5		vistarveru steðja	6		riss úldin				
slefa					auðugra gæfar							
				til handsama			ávana tvennd			ólæst	8	
	↘											
	átti biluninni				samtök kúgar			tjón klína				nöldra
ym				féflatta vaxa			4		egg kvendýrið			
skemma								iláti fótmál				
	10			karldýr						borðandi	tugga	
gegnisæ						svarf		rífa forað				
				storm		staulast						líkamshluti
bera								ánægju				
kona					yfa					áhald		

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

Sudoku

Auðveld

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

Erfið

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

Verðlaunagáta

Helgarkrossgátan inniheldur lausnarorð.

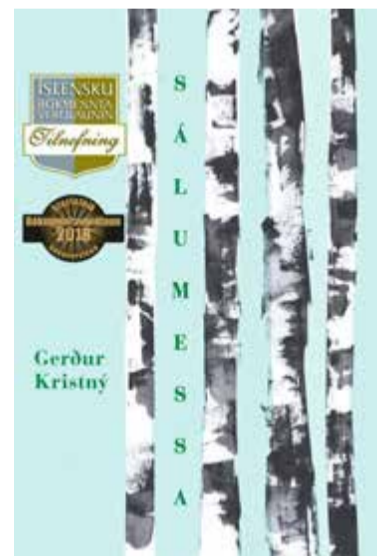
Lausnarorð skal senda ásamt nafni og símanúmeri á netfangið krossgata@dv.is



Vinningshafi krossgátu síðustu helgar er ...

Magnús Ó. Ingvarsson
Bergvegi 13

230 Reykjanesbæ
Lausnarorðið var **FAGURGALI**
Magnús hlýtur að launum
bókina Dag einn í desember



Í verðlaun fyrir gátu helgar-
blaðsins er bókina **Sálumessa**

*Þú háðir
dóm yfir heimi
sem aldrei
hélt skildi yfir þér*

Sálumessa flytur bæn þeirra sem lifa um að sál þess látna megi bjargast. Í ljóðabálki Gerðar Kristnýjar er sungin messa yfir konu sem féll fyrir eigin hendi svo þjáning hennar og líf fái ekki að gleymast.

Gerður Kristný er eitt víðlesnasta samtímaskáld okkar og ljóðabálkar hennar, Blóðhófnir og Drápa, hafa hlotið verðskuldaða athygli innan lands og utan fyrir meitlað ljóðmál og brýnt erindi.



Allt verður einfaldara með KitchenAid matvinnsluvélinni

Lífið í eldhúsinu verður töluvert einfaldara með 9 bolla KitchenAid matvinnsluvélinni. Nýja matvinnsluvélin frá KitchenAid tekur 2,1 lítra og er fyrirferðarlítill, stílhrein og sérstaklega auðveld í notkun. Hönnunin er snúningsfri, einsmellu samsetning er á skál og lokið er með krækju. Ótrúlega auðvelt er að setja hana upp, nota og hreinsa. Vélin hefur þétt lok, lekaþolna vinnuskál með lokuðu handfangi og læsingu, ávalar brúnir og slétta áferð sem gerir það auðvelt að þurrka af henni og hreinsa.

Aukahlutir beint í uppvottavélina

KitchenAid matvinnsluvélinni fylgja ýmsir aukahlutir svo sem hnifur og deigblöð, tveir viðsnúanlegir finir (2 mm), miðlungs (4 mm) sneiða-/rifdiskar og

þykkari (6 mm) sneiðadiskar. Þannig má saxa hráefni í allar mögulegar stærðir með mismunandi grófleika eftir því hverju uppskriftin kallar eftir hverju sinni. Skál, lok og alla fylgihluti má setja í uppvottavél sem auðveldar frágang svo um munar.

Hakkar, maukar, tætir og sneiðir

KitchenAid matvinnsluvélin ræður við ýmis hráefni og blandar þau vandlega og af nákvæmni. Upplýst LED-stýring sýnir þrjá auðvelða hraðavalkosti, þ.e. hratt, hægt og púls. Vélin þolir ýmsar stærðir og gerðir af bitum svo það er óþarfi að forsaxa hráefnin áður en þau fara í matvinnsluskálina. Hún hakkar, maukar, hnoðar, blandar, tætir og sneiðir auðveldlega,

allt frá gúrkum til tómata, og osta og fleira. Einnig hnoðar hún pítsu- og brauðdeig með lítilli fyrirhöfn.

Sósu- og salatdressingargerðin verður að sama skapi ekkert mál með vélinni en hentugt fóðurrör með litlum troðara er á lokinu með litlu opi fyrir oliudropa.

Fyrirferðarlítill

KitchenAid matvinnsluvélin tekur lítið pláss og auðvelt er að geyma fylgihluti eins og hnifa, rifjárn og fleira í skálinni þegar þeir eru ekki í notkun. Einnig er hægt að koma snúrunni fyrir undir botni vélarinnar.

Vélin er fáanleg rauð eða svört í Raflandi og kostar 34.990 kr. ■





Við höfum upplifað allan þakann af frábærum tækifærum og algjörrri vitleysu

Leiklistin hjálpaði við tónlistina og öfugt

Ný leiklistarverkefni Elínar leyndarmál



Straumhvörf í neysluvatnsdælum



GRUNDFOS

ÍSLEIFUR JÓNSSON

Grundfos Scala 3-45
Álagsstýrð, heldur jöfnum þrýsting og hljóðlát. Dregur vatn allt að 8 metra
Innbyggð þurrkeyrsluvörn
Afkastar 8 aftöppunar stöðvum

Dragháls 14-16 | Sími 412 1200
110 Reykjavík | www.isleifur.is

Hin unga **Elín Sif Halldórsdóttir** skaust upp á stjörnuhimininn í kvikmyndinni Lof mér að falla. Áður hafði hún tekið þátt í Söngvakeppni sjónvarpsins og sigrað í Söngvakeppni framhaldsskólanna. DV ræddi við Elínu um ferilinn og hvað sé handan við hornið.

Guðni Einarsson
gudnieinarsson@dv.is

Límd við píanóið

Elín Sif er tvítug en hefur samið tónlist frá því hún var barn. Hún á ekki langt að sækja það enda er móðir hennar prófessor í tónlistarmenntun og kennir í háskólanum. „Tónlist var stór hluti af mínu uppeldi. Ég fékk að prófa mig áfram á öllum þeim hljóðfærum sem ég vildi. En ég fann mig ekki í hefðbundnu tónlistarnámi. Það var ekki fyrr en að mamma kenndi mér að hljóma á píanói að nýr heimur opnaðist fyrir mér. Ég var límd við píanóið eftir það.“

Elín sá ekki fyrir sér að verða tónlistarkona. Hún æfði klassískan listdans og fjórtán ára var hún komin í ballettskóla í Útlöndum. Hún ætlaði að starfa við dans í framtíðinni en þurfti síðan að hætta við það. „Ég var með mikla sköpunarþörf sem ég fann ekki farveg fyrir fyrr en ég uppgötvaði lagasmíðar. Þegar ég var busi í MH tók ég skjálfandi þátt í lagasmíðakeppni skólans. Mér til mikillar furðu á þeim tíma vann ég keppnina. Það gerði mikið fyrir sjálfs-traustid.“

Losnuðu undan samningi

Elín tók mjög ung þátt í Söngvakeppni sjónvarpsins árið 2015. Hún segir það hafa verið mikla óvissuferð. „Upplifunin var mjög klikkuð. Ég lærði ótrúlega mikið og fékk þarna smá stökkpall til að prófa mig áfram. Ég var alltaf mjög spennit fyrir þessari keppni þegar ég var yngri, svo þetta var ákveðinn draumur á þeim tíma. Ég hef samt ekki fundið löngun til þess að taka þátt aftur.“

Í MH stofnaði Elín hljómsveitina Náttól með bestu vinkonum sínum, Guðrúnu Ólafsdóttur og Hrafnhildi Magneu Ingólfssdóttur. Þær sigruðu í Söngvakeppni framhaldsskólanna árið 2016 með flutningi á Hyperballad eftir Björk.

„Söngvakeppnin opnaði dyr fyrir okkur sem band og við tókum meðal annars þátt í alþjóðlegri tónlistarkeppni í Tyrklandi. Við höfum upplifað allan þakann af frábærum tækifærum og algjörrri vitleysu. Það er ekki langt síðan við eyddum mörgum mánuðum í að koma okkur út úr samningi við þýskt fyrirtæki sem við vorum í samstarfi við.“

Sami tilgangur í öllum listformum

Á síðasta ári sló Elín í gegn í aðalhlutverki í kvikmyndinni Lof mér að falla sem fjallar um harðan heim fíkniefnaneyslunnar. Hún segir leiklistina hafa hjálpað sér í tónlistinni og öfugt.

„Að koma fram krefst alltaf þess að setja upp lítið leikrit og koma sér í karakter. Það er í raun sama hvað þú gerir ef þú ert að gera það fyrir framan annað fólk í þeim tilgangi að vekja upp tilfinningar eða segja sögu. Það getur verið sama mótíf og sami tilgangurinn í öllum listformum, en mismunandi leiðir til að koma því til skila.“ Elín gaf út lag sem sólólistamaður á síðasta ári og er nú að vinna í sinni fyrstu sólóplötu. Þá mun hún koma fram á hátíðinni Iceland Airwaves í nóvember. Hún vill lítið gefa upp um leiklistarplönn. „Það er leyndó,“ segir hún dulúðleg, en hún er að hefja leiklistarnám hjá Listaháskólanum í haust.

GIMLI
FASTEIGNASALA

NÆSTI KAFLI HEFST HJÁ OKKUR



DALPRÝÐI, 210 GARÐARBÆR
89.900.000 kr.

Tegund: Stærð
Herbergi: 4

Parhús
201 M²
4



KÖGURSEL 20, 109 REYKJAVÍK
77.700.000 kr.

Tegund: Stærð
Herbergi: 6

Einbýli
199 M²
6



KVÍSLARTUNGA, 270 MOSFELLSBÆR
88.500.000 kr.

Tegund: Stærð
Herbergi: 7

Parhús
286 M²
7



**Prófaðu og fáðu ókeypis ráðgjöf
Þrjár glæsilegar verslanir
og enn betri þjónusta**

Djákninn Reykjavík

Suðurlandbraut 52 í bláa húsinu,
gengið inn Faxafen megin

Afgreiðsludagar:

Mán - fimt: 11:00 - 20:00
föst: 11:00 - 22:00
Laug: 12:00 - 22:00
Sun: 13:00 - 18:00

Djákninn Akureyri

Gránufélagsgötu 4 (JMJ húsið)

Afgreiðsludagar:

Mán - Laug: 11:00 - 20:00
Sun: 12:00 - 17:00

Djákninn Reyðarfirði

Búðareyri 28 (Orkuskálinn)

Afgreiðsludagar:

Mán - föst: 11:00 - 20:00
Laug: 12:00 - 20:00
Sun: 12:00 - 16:00

Valur úr Buttercup er Vinur þinn í Reykjavík

Valur Heiðar Sævarsson gerði garðinn frægan með hljómsveitinni Buttercup á seinni hluta síðustu aldar. Í dag er hann hins vegar vinur þinn í Reykjavík, en fyrirtæki Vals Heiðars og Hrafnhildar konu hans býður upp á göngutúra í miðbæ Reykjavíkur undir því nafni (Your Friend In Reykjavík).

Samkvæmt heimasíðunni sér Valur um göngutúrana, Hrafnhildur um að reka skrifstofuna og synir þeirra, Óðinn og Trausti Týr, veita innblástur með því að vera krúttlegir.

Göngutúr fyrir matarelskendur, pöbbarólt og göngutúr með víkingi eru á meðal þess sem Valur Heiðar býður upp á.



Margrét hefur störf sem förðunarstjóri RÚV

Margrét R. Jónasar förðunarmeistari hóf störf sem förðunarstjóri á RÚV þann 1. febrúar. Margrét á vefverslanirnar Mstore

og Reykjavík Bitch & Co, en hún rak áður verslunina Mstore í Smáralind í nokkur ár. Margrét hefur unnið í förðunarbransanum í fjölda ára við góðan orðstír.



BJÖRK EINHLEYP Á NÝ

Söngkonan Björk og rithöfundurinn Sindri Freysson eru hætt að stinga saman nefjum, en parið vakti víða athygli á haustmánuðum þar sem það sást leidast um borgina og láta vel hvort að öðru á veitingahúsum í miðbæ Reykjavíkur. Þau voru einnig áberandi gestir á tónleikahátíðinni Iceland Airwaves í nóvember og skrifaði rapparinn og leikstjórinn Ágúst Bent meðal annars um heimsókn þeirra á eina tónleikana á sínum tíma. Í fyrrasumar lauk Björk Útópía-tónleikaferð sinni um Evrópu og

mun koma fram á nokkrum tónleikum í The Shed, nýju og glæsilegu menningarhúsi sem vígja á í New York á vordögum, en þar mun hún flytja tónlist af væntanlegri plötu sinni, Cornucopia. Búið er að boða að um verði að ræða eina glæsilegustu tónleika söngkonunnar þar sem mikið verður lagt í myndræna þáttinn með aðstoð stafrænnar tækni og leikrænni umgjörð. Sindri gaf út fyrir nýliðin jól ljóðabókina Skuggaveiði sem fékk afbragðs viðbrögð lesanda en hann er kunnur fyrir skáldsögur sínar og ljóð.

BORÐPLÖTUR OG SÓLBEKKIR



Sérsmíðum effir óskum hvers og eins



Fanntófell

Gylfafiöt 6-8 / S. 587 6688 / fanntofell.is

ELDBAKAÐAR EÐAL PIZZUR
WWW.CASTELLO.IS

Castello
PIZZERIA

PANTAÐU Á NETINU

DALVEGI 2, 201 KÓPAVOGI
DALSHRAUNI 13, 220 HAFNARFIRÐI



Trésmiðjan Stígandi tekur að sér allt sem við kemur byggingum og mannvirkjagerð. Á tæknivæddu verkstæði smíðum við nánast hvað sem er, allt eftir þínum óskum. Við leggjum áherslu á vönduð vinnubrögð og persónulega þjónustu.



TRÉSMIÐJAN STÍGANDI

FAGMENN Í TRÉVERKI SÍÐAN 1947

TRÉSMIÐJAN STÍGANDI / SÍMI: 452 4123 / WWW.STIGANDIHF.IS



Fjallið stækkar

Kraftlyftingamaðurinn og leikarinn Hafþór Júlíus Björnsson mun brátt stækka við sig og opna glænýja líkamsræktarstöð á Dalvegi í Kópavogi. Þetta staðfestir Hafþór Júlíus í stuttu samtali við blaðamann DV. Hafþór Júlíus, sem gjarnan er kallaður Fjallið, hefur undanfarið ár rekið Thors Power Gym í húsnæði við Auðbrekku 2 í Kópavogi en starfsemin hefur sprengt húsnæðið utan af sér og því er flutningur innan bæjarfélagsins yfirvofandi. Fjallið er með mörg önnur járn í eldinum. Framundan er frumsýning á lokabáttaröð Game of Thrones þar sem hann fer með mikilvægt hlutverk Gregors „The Mountain“ Clegane. Þá var nýlega greint frá því að hann hefði hótáð tveimur konum lögsókn fyrir að dreifa um hann sögusögnum um meint heimilisofbeldi.



Lítt þekkt ættartengsl

Ungskáldið og þingkonan

Aðsend grein Ara Hallgrímssonar í Morgunblaðinu fékk marga til að klóra sér í höfðinu enda textinn illskiljanlegur eins og þetta brot sýnir: „Gísli, Eiríkur, Helgi Seljan. Helgi kveljast. Ég seljan. Uno, dos, tres, gullbringusýsla. Nálægt mér. Atsjúúú. Hundur með kvef.“ Sennilegasta niðurstaðan er sú að pistillinn hafi verið ljóð. Ungskáldið Ari er einungis sextán ára gamall. Faðir hans, Hallgrímur Helgi Helgason, er leikskáld. Hallgrímur er bróðir Helgu Völu Helgadóttur, þingmanns Samfylkingarinnar og fyrrverandi leikkonu, og sonur stórleikaranna Helga Skúla-sonar og Helgu Bachmann. Hinn ungi Ari á því ekki langt að sækja listrænu hæfileikana.



Ég ekkert sef. Lús með nef!

Loki

Fékk verðlaunaféð fimmtán árum síðar

Þetta kom flatt upp á mig, enda hafði ég ekki hugmynd um að mér hefði áskotnast þessi verðlaun á sínum tíma,” segir Hannes Hlífar Stefánsson, stórmeistari í skák. Hannes Hlífar situr að tafli á alþjóðlegu skákmóti í Lissabon í Portúgal ásamt kollega sínum, stórmeistararum Þresti Þórhalls-syni.

Hannes sagði frá því á Facebook-síðu sinni að þegar mótið var hafið kom einn þekktasti skákmaður, Kanada, stórmeistarinn Kevin Spraggett, upp að íslenska stórmeistararum og af-

henti honum fyrirvaralaust 250 evrur. „Hann tjáði mér að ég hefði unnið til einhverra aukaverðlauna á stóru alþjóðlegu skákmóti í Cappelle La Grande í Norður-Fraklandi. Ég hef oft teft þar, en það sem kom mér á óvart var að ég hefði unnið til þessara verðlauna fyrir fimmtán árum síðan, eða árið 2004. Ég man ekki hver ástæðan var, en ég var ekki viðstaddur verðlaunaafhendinguna og því tók Kanadamaðurinn við umslagi fyrir mína hönd. Hann ætlaði síðan að láta mig fá aurana á næsta móti sem við hittumst á, en gerði kannski ekki ráð fyrir því að það

yrði fimmtán árum síðar,” segir Hannes Hlífar kíminn. Aðspurður þá segir hann til greina koma að kaupa sér íslenskan saltfisk á einhverjum veitingastað í borginni fyrir verðlaunaféð.

Annars gengur allt Hannesi í haginn í Lissabon. Hann er í toppbaráttu mótsins með fimm vinninga eftir sex umferðir. Þröstur er skammt undan með 4½ vinning. Hægt er að fylgjast með skákum meistaraanna í beinni útsendingu á skak.is ■



nettoline
STYRKUR - ENDING - GÆÐI

NÚ ER LAG AÐ GERA GÓÐ KAUP

ALLAR BAÐHERBERGISINNRETTINGAR OG ÞVOTTAHÚSINNRETTINGAR FÁST MEÐ 20% AFSLÆTTI ÚT FEBRÚAR 2019

20% - AFSLÁTTUR - ÚT FEBRÚAR 2019

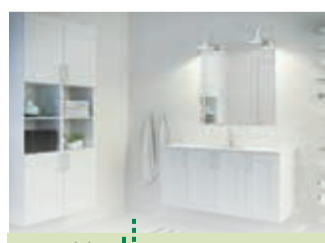
HÁGÆÐA DANSKAR INNRETTINGAR

Við gerum þér hagstætt tilboð í innréttingar, vaska og blöndunartæki

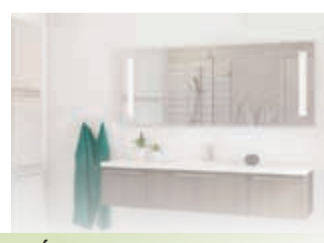
TRUSTPILOT
Nettoline fær 5 stjörnur frá dönskum gagnrýnendum



nettoline ÞVOTTAHÚSINNRETTINGAR



nettoline BAÐHERBERGISINNRETTINGAR



BLÖNDUNARTÆKI
Við erum með úrval blöndunartækja fyrir þvottahúsið og eldhúsið.



VASKAR
Eigum til margar tegundir af vöskum, bæði stál, hvíta og svarta.



SPEGLAR MEÐ LED LJÓSUM
Eigum til mikið úrval af speglum með led ljósum fyrir baðherbergið.



Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is

OPIÐ:

Mán. - fim. kl. 09 til 18
Föstudaga kl. 09 til 17
Laugardag kl. 11 til 15