

DMV



TVÍFARAR EUROVISION- STJARNANNA

Kamilla Einarsdóttir



Skrifar hispurs- laust um kynlíf

■ Starfaði á strípibúllu



Gréta Rut



SONURINN FÆDDIST ANDVANA

■ Heimurinn hrundi

Garðabæjarþían Kristín Ólafsdóttir



Er með bráða- ofnæmi fyrir óréttlæti

■ Stýrir Píeta samtökunum

VIÐBJÓÐUR Í VÍÐINESI



■ Þrifum og viðhaldi ekki
sinnt ■ Mannasaur, mygla,
rottugangur og rafmagnsleysi

DRAUGUR að austan



■ Þjóðskáld leitt fyrir dóm

Margar gerðir af FARANGURSBOXUM



Dráttarbeisli undir flestar tegundir bíla



Hyrjarhöfða 8 - vikurvagnar.is - Sími 577 1090

RECARO

Barnabílstólar í úrvali



BÍLASMIÐURINN HF

Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - www.bilasmidurinn.is



Síðustu orðin

„Guð mun fyrirgefa mér, það heyrir til hans starfa.“

– Þýska ljóðskáldið Heinrich Heine (1797–1856)

Á þessum degi, 10. maí



1774 – Loðvík XVI. og María Antoinette verða konungur og drottning Frakklands.



1837 – Bankar í New York-borg falla með hörmulegum afleiðingum, meðal annars mesta atvinnuleysi sem þekkt hafði í Bandaríkjunum.



1954 – Bill Haley & His Comets senda frá sér smáskífuna Rock Around the Clock, fyrstu rokklötuna sem nær 1. sæti á Billboard-vinsældalistanum.



1975 – Sony kynnr til sögunnar Beta-max-vídeóupptökutækni í Japan.

Þór fagnar nýrri gráðu – „Nú er bara að fá sér jakka með vínarbrauði á öxlunum“

Ragna Gestsdóttir
ragna@dv.is



Þór Saari, hagfræðingur og fyrrverandi þingmaður, er nú kominn með nýja gráðu í hús, en hann lauk þingprófinu í apríl. Þór er vanur sjómenskunn, en hann var í tíu til sjós áður en hann varð þingmaður árið 2009, en þá settist hann á þing eitt kjörtímabil fyrir Borgarahlýðinguna, síðar Hreyfinguna.

Þór, sem varð þjóðþekktur í búshaldabyltingunni, starfaði einnig sem hagfræðingur í New York, hjá Seðlabanka Íslands og Lánasýslu ríkisins, vann hjá Sameinuðu þjóðunum og kenndi í framhaldsskóla. Eftir að þingmennskunni lauk, stóð Þór á

krossgötum, atvinnulaus, og sagði í viðtölum að það væri ekki auðvelt fyrir fyrrverandi þingmenn að fá vinnu.

Hann gekk til liðs við Pírata árið 2016 og gaf kost á sér í prófkjöri, en fékk ekki brautargengi. Yfirgaf hann flokkinn síðan árið 2018 þar sem hann taldi gengið framhjá sér við skipun fulltrúa í bankaráð Seðlabanka Íslands.

En nú eru Þóri allir vegir færir á láði og fagnar hann á Facebook með orðunum: „Þá er Pungaprófið komið. Skipper Þór, það er nú eitthvað. Nú er bara að fá sér viðeigandi kaskeiti og jakka með vínarbrauði á öxlunum.“



Þór Saari



Framboðsstelling Bryndísa

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is

Bryndís Haraldsdóttir hefur setið á Alþingi fyrir Sjálfstæðisflokkinn síðan árið 2016. Áður sat hún í bæjarstjórn Mosfellsbæjar og var meðal annars formaður bæjarráðs árin 2014 til 2017. Eins og flestir stjórnsmálsmenn er Bryndís þaulvön kosningabaráttu, kynningu á sjálfri sér og sínum baráttumálum. Myndatökur skipa þar vitaskuld stóran sess og Bryndís er búin að fullkomna sína framboðsstellingu sem er nokkuð á skjön við aðra framboðsendur. Sjón er sögu ríkar.



5 orð sem ætti að banna

Réttindabarátta nútímans snýst að miklu leyti um orðnotkun fremur en efnislega þætti og DV styður þá baráttu heilshugar. Gamaldags og gildishlaðin orð ber að taka út úr orðabókum og íslenskukennslu og ný mildari orð ættu að koma í staðinn. Svo dæmi sé tekið hafa sérfræðingar tekið orðið skróp út úr málinu og sett í staðinn orðið skólaforðun. DV fagnar slíkri breytingu enda getur nemandi ekkert að því gert að hann mæti ekki í skólann. Hér eru fimm orð sem þurfa að hverfa úr tungumálinu.

Heimska

Heimska og lýsingarorðin heimskur og heimsk eru gömul og úr sér gengin. Upprunalega merkingin er sú að sá sem er heimskur hafi ekki farið víða og þekki ekkert nema eigið heimili.

DV leggur til: Óveraldarvanur/vön.



Þjófnadur

Þjófnadur er gildishlaðið orð sem vísar til þess að einstaklingur gæti hafa brotið af sér með því að taka eigin annarra ófrjálsri hendi. Við megum alls ekki stimpla fólk á þann hátt árið 2019 og það hlýtur alltaf að vera góð ástæða fyrir hegðuninni.

DV leggur til: Tæknileg mistök.

Dýr

Að vera dýr hefur mjög neikvæða merkingu í nútímanum, samþanber orðin dýrslegur og villidýr. Þessi afmennskun dýra gerir það að verkum að við leggjum okkur þau frekar til munns sem er villimennska af verstu sort.

DV leggur til: Einstaklingur sem er ekki Homo Sapiens.



Ljótur/ljót

Það er tímaskekkja að segja að einhver geti verið ljótur eða ljót. Útlitsdýrkunin er orðin mjög hamlandi, sérstaklega fyrir ungt fólk. Það sama á við hluti og staði og þess vegna verður að taka þessi orð út. Það segir sig sjálf að taka verður orðin fallegur og falleg út líka því að það hangir saman.

DV leggur til: Ekki neitt. Aldrei ætti að ræða útlit á nénu.

Leti

Leti felur í sér að einstaklingur sinni ekki einhverju, hvort sem það er vinna, heimilisstórf, félagslíf eða annað. Leti er gildishlaðið orð og mjög letjandi fyrir viðkomandi einstakling sem er haldin henni. Gera ætti læknisfræðilega greiningu á ástandinu því slík hegðun getur einungis verið tálkuð sem sjúkdómur.

DV leggur til: Drifkraftsroskun.





Fedasz Dental Hungary

sérfræðingar í tannlæknatúrisma

Sumartilboð!

Ef verð meðferðar er hærra en 3000,- EUR,
þá bjóðum við ókeypis gistingu á hóteli okkar
ásamt akstri til og frá flugvelli*

Fyrir
Eftir



Tannlæknastofur | Rannsóknarstofur | Hótel á svæðinu

Hafðu samband

 **+ 36 70 942 9573**
info@fedaszdental.hu



Ríta er tengiliður á milli Íslands og Ungverjalands



Hver er hann



■ Er hálfbandarískur, kvartfæreyskur og kvartislenskur að uppruna.

■ Æfði fótbolta sem barn en skipti yfir í körfuboltann á unglingsárum.

■ Margfaldur Íslandsmeistari með KR.

■ Hefur greint frá kynþáttafordómum í sinn garð.

■ Stundaði háskólanám í Suður-Karólínu í Bandaríkjunum.

SVAR: KRISTÓFER ACOX

Það er staðreynd að...



Perlur leysast upp í ediki.



Faxtækið er eldra en síminn.



Rokkarinn Gene Simmons úr Kiss er ísraelli og heitir Chaim Witz.



Að springa á limminu þýðir að missa stjórna í drykkjúsöng.



Nærri helmingur spóa heimsins verpir á Íslandi.

YFIRHEYSLAN

Práinn Árni Baldvinsson er gítarleikari í þungarokks-sveitinni Skálmöld sem slegið hefur í gegn, bæði hérlendis og utan landsteinanna. Hann er 42 ára Þingeyingur og tónlistarkennari og rekur nú sinn eigin tónlistarskóla, Tónholt, í Norðlingaholti. DV tók Práin Árna í yfirheyrslu.

Hjúskaparstaða og börn?

Giftur, tveggja barna faðir í úthverfi.

Fyrsta atvinnan?

Ég var handlangari hjá Stebba á Rein, það var góður skóli. Ég er reyndar alinn upp í sveit og var byrjaður að vinna almenn sveitastörf frekar ungur, þannig að kannski má segja að það hafi verið fyrsta atvinnan.

Skemmtilegasta gíggid?

Skálmöld og Sinfó var allt í lagi gígg, en hestamannaballið með Sigurði Hallmars er ofarlega í huga. Ég vissi ekkert hvað ég var að gera og Sigurður vildi ekkert æfa fyrir gíggid. Hann bara sótti mig og við spiluðum.

Safnar þú einhverju?

Já. Ég hendi helst engu en veikleikinn er tónlist, ég er vinylnörd, safna vinyllötum, já og gíturum. Það vantar alltaf einn gítar í viðbót.

Mannkostir þínir?

Ég er frekar seinþreyttur til vandræða og þolinmóður.

En lestir?

Er ógn athyglisbrostinn og segi mjög sjaldan nei við fólk og er þar af leiðandi oft kominn með of mörg járn í eldinn. Þetta reddast, er það ekki?

Áttu gæludýr?

Nei.

Fyrsti stjórnmalaflokkurinn sem þú kaust?

Fyrst kaus ég Framsókn en svo þroskaðist ég. Áfram Kata Jak.

Ertu góður dansari?

Afleitur dansari. Afleitur.

Hefur þú farið á matarkúr?

Það held ég ekki, en ég hef lesið mikið um alls konar matarkúra og orðið mjög þreyttur og síðan svangur. Svona lagað á líklega ekki við mig.

Áttu einhverja sakbitna sælu?

Ég er stoltur af öllum mínum sælum.

Bók eða bíómynd?

Elska bæði bækur og bíómyndir, annað er ekki hægt. Ég les alls konar nördadót, sagnfræði og tónlistarsögu. Svo horfi ég endalaust á stríðsmyndir og heimildamyndir um stríð.

Tekur þú þátt í lottói?

Stundum.

Hvað er mikilvægast í lífinu?

Að hafa gaman er mikilvægast, í fjölskyldulífi, áhugamálum og vinnu.

Ertu hjátrúarfullur?

Það minnkar nú eftir því sem ég eldist, ég var voðalegur en nú er allt á rétttri leið. En jinxum það ekki með því að tala um það.

Hefur þú farið á sjó?

Ég var leiðsögumaður á hvalaskoðunarskipinu Eldingu í eitt sumar, telst það með? Ef ekki, þá nei, hef líklega aldrei gert gagn á sjó.

Leiðinlegasta húsverkið?

Allt verður betra með tónlist. Þess vegna er best að hlusta bara á góða tónlist á meðan maður þrífur og tekur til.

Star Wars eða Stark Trek?

Star Wars, alltaf Star Wars. Star Trek er fint en Star Wars er best. Langbest.

Eitthvað að lokum?

Verum góð hvert við annað, þá líður okkur öllum betur.



MYND: HANNA/DV

Mamma og pabbi banna plastpoka



Svarthöfði

Nú á að fara að banna plastpokana. Fólkid góða og réttisná treystir ekki grútskítugum almúganum til þess að taka „réttar“ ákvarðanir og því ber að banna. Ráðherrar og þingmenn líta ekki á sig sem þjóna almennings, kosna til að framfylgja vilja fólksins gegn peningaumbun, heldur sem foreldra. Við erum börn sem þarf að halda ströngum aga á og skamma ef svo ber undir. Ef við erum óþæg förum við í straff og dótíð okkar er tekið af okkur. Mamma og pabbi vita hvað okkur er fyrir bestu.

Þeir plastpokar sem við fáum við afgreiðslukassana í stórmörkuðunum eru ekki einnota, oftast eru þeir notaðir í að minnsta kosti í tvö skipti af hverjum notanda, eða að minnsta kosti hjá Svarthöfða og öllum sem hann þekkir. Fyrst við kassann sjálfan, stundum sem geymslupoki

Hvað banna þau næst?

fyrir matvæli, enda auka þeir geymslupolið, og loks sem ruslapoki á heimilinu. Þaðan fara þeir í rennuna og ofan í tunnu. Ruslarkarlanir, eða hvað sem á að titla þá núna, tæma svo tunnuna og fara með innihald hennar á haugana.

Eftir að plastpokar voru þynntir hefur notkunin aukist, í sumum löndum um tugi prósentu. Sérstaklega eftir að þessir óþolandi maíspokar komu á markaðinn, sem rifna auðveldlega og halda engri þyngd. Samfara því hefur verið á pokunum hækkað stöðugt.

Svarthöfði getur alveg tekið undir þau sjónarmið að plastmengun geti verið vandamál. Sífellt bætist örplast í sjóinn og grey sjófuglarnir festa hausinn í björkippuplasti. Svarthöfði keypti

einu sinni vatnsmelónufjórðung sem var vafinn í plastfilmu, lá á frauðplastbakka og það síðan allt vafið í aðra plastfilmu. Plaströr og plastlok á drykkjarmálum eru líka algjör óþarfi, það drepst enginn þó hann sulli pínulítið á sig.

Nei, í staðinn á að banna kjörbúðarpokana sem eru með þeim nytsamlegustu plastafurðum sem koma inn á hvert heimili. Mamma og pabbi eru búinn að skipa okkur það og við verðum að hlýða. Hvað banna þau næst? Við bíðum spennt. Verður það veip? Gosdrykkir? Eða kannski kjöt? ■



Við unnum
ÞORSKASTRÍÐIN
á köldu Atlantshafinu

Mynd: Friðgeir Olgeirsson

Töpum ekki
ORKUSTRÍÐINU
í hlýjunni á Alþingi

Ekkert land framleiðir meiri raforku á íbúa en Ísland. Orkan er hrein. Við megum ekki glata fullu forræði okkar yfir þessari verðmætu auðlind.

Með einum fingri í hlýjum þingsal, geta þingmenn tryggt þjóðinni full yfirráð yfir orkuauðlindum landsins og afstýrt lagalegri óvissu bæði gagnvart stjórnarskrá og EES-samningnum.

Skorum á þingmenn að segja **Nei** við orkupakkanum!
www.orkanokkar.is





LOF & LAST

Hatari

Óhætt er að segja að Hatari-hópurinn hafi slegið í gegn í Ísrael og er okkar framlag það umtalaðasta af öllum. Stórir fjölmiðlar sem lesnir eru um allan heim hafa sýnt þeim áhuga, þar á meðal The Guardian og The Economist. Hatari hefur verið í áttunda sæti hjá veðbönkum en nú eru sumir farnir að spá þeim betra gengi, jafnvel sigrinum. Íslendingar eru ein af þeim þjóðum sem hafa keppt lengst án þess að vinna. Ekkert framlag okkar hefur komist upp úr undankeppni síðan Pollapönk árið 2014. DV hefur fulla trú á að Hatari fari langt í keppinni.



Kópavogsbær og aðrir slóðar

Sveitarfélög hafa tekið NPA-reglugerðina um réttindi fatlaðs fólks misföstum tókum. Kópavogur er eitt af þeim sveitarfélögum sem hafa trassað að innleiða hana og kemur það niður á fötluðu fólki sem þar býr. Ásta Dís Ást-ráðsdóttir var í viðtali hjá RÚV um málið, en hún er fjölfötluð og býr í Kópavogi. Seinkunin kemur niður á henni persónulega varðandi greiðslur á launum og orlofsuppbót. DV hvetur þau sveitarfélög sem vita upp á sig skömminna til að leiðrétta þetta óréttlæti sem fyrst.

Guðmundur skorar á kírópraktora að taka þátt í söfnun fyrir Fanneyju

Kírópraktorstöð Reykjavíkur safnar fyrir Fanneyju á laugardaginn

Aníta Estíva Harðardóttir
anita@dv.is

Laugardaginn 11. maí stendur Kírópraktorstöð Reykjavíkur fyrir viðburði á frá klukkan 9 til 13 þar sem starfsmenn stöðvarinnar ætla að taka á móti fólki í meðferðir og mun allur ágóði renna til Fanneyjar Eiríksdóttur og Ragga, eiginmanns hennar.

Flestir Íslendingar ættu að vera stöðu þeirra hjóna kunnugir en Fanney hefur barist við krabbamein á fjórða stigi í langan tíma. Þarið á saman tvö börn en það var á meðgöngu seinna barns þeirra sem krabbameinið fannst og þurfti að taka son þeirra með keisara löngu fyrir settan fæðingardag.

„Bæði Raggi og Fanney hafa verið í meðhöndlun hjá mér reglulega síðustu árin þannig að mér þykir afskaplega vænt um þau bæði og vil gera allt mitt til þess að geta hjálpað aðeins til,“ segir Guðmundur Birkir Pálma-son kírópraktor sem stendur fyrir viðburðinum.

„Þetta fer þannig fram að allir eru velkomnir í tíma hjá okkur, hvort sem þeir eru kunnar okkar eða í meðferð annars staðar. Þeim sem vilja bóka fastan tíma er velkomnið að gera svo eða bara að mæta á staðinn. Við verðum aðallega fjórir kírópraktorar sem vinnum hjá Kírópraktorstöð Reykjavíkur og svo verður Mark Kislich að nudda. Ég ákvað að bjóða öðrum kírópraktorum að vera með svo að fleiri kæmst að og til að ýta undir að kírópraktorar á Íslandi myndu standa saman fyrir gott málefni. Þeir sem vilja koma eru velkomnir til að nota stofuna okkar eins og hentar. Þetta verða hefðbundnar meðferðir og ef við þurfum að taka röntgenmyndir þá gerum við slíkt. Verðið verður eftir verðskrá en frjáls framlög eru velkomin og rennur allur ágóði að sjálfsögðu til Fanneyjar og fjölskyldu.“

Guðmundur skorar á sem flesta kírópraktora að koma og taka þátt og styðja þannig Fanneyju og fjölskyldu hennar í þeirri hetjulegu baráttu sem þau heyja. ■



„Mér þykir afskaplega vænt um þau bæði og vil gera allt mitt til þess að geta hjálpað aðeins til“



GRÆNA TUNNAN AUÐVELDAR FLOKKUNINA



Pappír, pappa, plast og minni málmhluti má setja beint í tunnuna - Muna að skola

Hugsum áður en við hendum!



ÍSLENSKA
GÁMAFÉLAGIÐ

Pantaðu grænu tunnuna í síma 577-5757 eða www.igf.is/panta



Færum bókhald til framtíðar!

Aukin sjálfvirkivæðing bókhalds er staðreynd og dregur stórkostlega úr vinnu og kostnaði við rekstur. Margir telja að innan fárra ára muni bókhaldið alfarið færa sig sjálft.

Hvernig búum við okkur undir nýja framtíð?

Aðalfyrirlesari er Erik Damgaard en viðskiptalausnir hans hafa mótað rekstur fyrirtækja um allan heim á síðustu 30 árum. Erindi Eriks ber titilinn *Optimize Your Business* og gefur þér góða mynd af því hvaða skref þú getur tekið núna til að búa undir stafræna framtíð. Erik er stofnandi og forstjóri Uniconta, sem fer nú sigurför um heiminn. Hann hefur áður komið til Íslands og haft hefur verið eftir honum í erlendum fjölmiðlum Ísland sé einn af lykilmörkuðum Uniconta.

Miðvikudaginn 22. maí, 2019

- 08:30 Skráning og morgunverður
- 08:45 Setning ráðstefnu
- 09:00 Erik Damgaard, Uniconta – Optimize Your Business
- 10:30 Kaffihlé – opið sýningarsvæði
- 11:00 Linda Rut Benediktsdóttir & Jónas Magnússon, RSK – Nordic Smart Government
- 11:30 Ari Eldjárn – slær á léttu strengi
- 11:50 Kristján Mikalsson, Rafmyntaráð – Af hverju eru allir að tala um bálkakeðjur?
- 12:20 Pallborðsumræður
- 12:45 Opið sýningarsvæði og léttar veitingar

Fundarstjóri er Ingvaldur Thor Einarsson, frkv.stj. Uniconta á Íslandi.

Staðsetning

Icelandair Hotel Reykjavík Natura
Nauthólsvegi 52
101 Reykjavík

www.framtidarbokhald.is



Erik Damgaard
stofnandi og forstjóri Uniconta

Erik Damgaard er ókrýndur konungur bókhaldskerfanna en ferill hans spannar hátt í 40 ár og er Uniconta sjötta lausnin úr hans smiðju. Hann markaði vatnaskil í viðskiptalausnum með útgáfu Concorde XAL og síðar Axapta. Fyrirtæki Eriks var selt til Microsoft fyrir \$2 milljarða árið 2001 og Dynamics AX hefur frá þeim tíma verið flaggskip Microsoft í viðskiptalausnum.



Linda Rut Benediktsdóttir
frá RSK

Linda Rut stýrir vinnu íslenska landsteymisins í Nordic Smart Government sem er samstarfsverkefni fyrirtækjaskráa, skattýfirvalda, hagstofa og fleiri aðila á öllum Norðurlöndunum. Verkefnið snýst um að gera viðskiptagögn aðgengileg fyrirtækjum og stofnunum á sjálfvirkum, snjallan og öruggan hátt í rauntíma og stuðla þannig að einfaldara rekstrarumhverfi fyrir lítil og meðalstór fyrirtæki á Norðurlöndunum.



Jónas Magnússon
frá RSK

Jónas hefur starfað um árabíl hjá ríkisskattstjóra og er fulltrúi embættisins í Nordic Smart Government. Vinnuhópurinn hans hefur umsjón með samskiptum við hagsmunaaðila en samráð og samtal skiptir öllu þegar framtíð er mótuð. Fundir með fulltrúum fyrirtækja hafa skilað innsýn í viðhorf og rekstrarumhverfi þeirra ekki síst þegar kemur að bókhaldsvinnunni, en færsla bókhalds er sá grunnur sem byggja þarf á svo markmiðum Nordic Smart Government verði náð.



Kristján Ingi Mikalsson
frkv.stj., Rafmyntaráðs

Kristján Ingi er framkvæmdastjóri Rafmyntaráðs en hann hefur í gegnum tíðina hrint af stað fjölda verkefna sem snúa m.a. að opnun gagna, eflingu lýðræðisins og auknu upplýsingaflæði í aðdraganda kosninga. Hann hefur einnig verið virkur í uppbyggingu forritunarsamfélagsins og var einn af forsvarsmönnum ráðstefunnar JSConf Iceland og tæknistryktarsjóðnum Community Fund. Kristján hefur tekið virkan þátt í frumkvöðlastarfi hérlendis og bjó hann um tíma í Kísildalnum.

„ÞETTA ER EINS OG ENGINN NENNIR A

■ Mikil óvissa fyrir íbúa Víðinesi ■ Úrgangur úr rotþró fastur í dúknum ■ Banas

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is



Ár er síðan húsnæðislaust fólk sem dvaldi á tjaldsvæðinu í Laugardal var hvatt til að flytja inn í herbergi í Víðinesi. Um helmingur þáði það en margt hefur farið úr skorðum og flutningurinn virðist hafa verið gerður í flýti. „Þetta er eins og geymsla sem enginn nennir að taka til í,“ sagði gestur hjá einum íbúanum sem tekið hefur að sér að elda fyrir nokkra íbúa. Í dag eru nú einstaklingar í Víðinesi.

Sumir mannanna eru sáttir við vistina í Víðinesi, eins og Svanur Elíasson sem DV ræddi við þann 5. apríl síðastliðinn. En aðrir síður og ástandið er mjög misjafnt eftir göngunum. Svanur býr á minni ganginum sem er mun betur hirtur en sá stærri. Líkt og aðrir kvartaði Svanur þó yfir þeirri óvissu sem ríkir um staðinn.

Þrif eru lamasessi, vegurinn slæmur, rafmagnið stopult, nagdýr plaga íbúana og ekkert fyrir þá að gera. Þar að auki vita íbúarnir ekki hverjar framtíðarhorfurnar

MYNDIR: HANNA/DV



Míði settur upp Takmörkun á fundarhöldum.

eru á staðnum því ákvörðun borgarinnar liggur ekki fyrir þó langt sé um liðið.

Sigurlaug Guðný Ingólfssdóttir fer fyrir Kærleikssamtökunum, sem hafa þann tilgang að vinna með einstaklingum sem hafa orðið fyrir áföllum í lífinu og ekki náð sér á strik aftur. Hún, ásamt öðrum í samtökunum, hefur krafist borgina um svör og boðið fram aðstoð samtakanna, en fengið litlar undirtektir. DV ræddi



Hádegis tilboð

alla virka daga frá 11.30 ~ 14.00

Humarsúpa & grillað fiskspjót

2.850 kr

Sægreifinn
Geirsgötu 8 • 553 1500

BORG
BRUGGHUS

„Þau segjast ætla að einbeita sér að því að hjálpa þeim sem eru hérna fyrir en hér er allt í biðstöðu og ekkert að fréttu

við Sigurlaugu og Siggrúði Erlu Arnardóttur hjá Reykjavíkurborg um málið.

Mannlegur úrgangur fastur í dúknum

Víðines var fyrst um sinn hjúkrunarheimili fyrir heilablaða, um tíma var það áfangaheimili fyrir áfengissjúklinga og síðast bjuggu þar hælisleitendur. Þegar blaðamaður kom inn á stærri ganginn í Víðinesi var þar mjög óþrífalegt, svo vægt sé tekið til orða, og fólki ekki bjóðandi. Stór ástæða fyrir þessu er að í september síðastliðnum brast rotþró og mannlegur úrgangur flæddi upp um öll ræsi, vaska og salerni. Skömmu síðar komu starfsmenn velferðarsviðs og kjörnir fulltrúar Reykjavíkurborgar til þess að kanna aðstæðu

ur og þurftu að halda fyrir vit sér vegna ólyktar. Var íbúunum sagt að þrifa, og segjast þeir hafa reynt hvað þeir gátu en úrgangurinn er fastur í dúknum.

Fyrir síðustu jóla komu starfsmenn ræstingafyrirtækis með stóra vél en jafnvel hún dugði ekki til að fjarlægja úrganginn. Enn þá sjást mikil ummerki þess sem gerðist á gólfunum og innréttingum á baðherbergi og eldhúsi. Gólfdukurinn er ónýtur. Auðsjáanlegt er að rífa þyrfti allt inni í þessum herbergjum og leggja nýjan dúk og innréttingar.

Mygla í lofti

Mygla er eitt af vandamálunum í Víðinesi. Sérstaklega er hún áberandi á baðherbergi þar sem íbúar hafa sturtuadstöðu. Einn tel-

OG GEYMSLA, SEM AD TAKA TIL

ys á slæmum vegi ■ Mygla og nagdýr



Eldhúsið Saur fastur í gólfduknun.



Tindur Gabriel íbúi í Víðinesi sem lést í bílslysi á veginum.



Sturtan Mygla kom í gegnum málningu.

ur að málað hafi verið yfir mygluna áður en núverandi íbúar komu þangað. Íbúarnir hafa nú dvalið þarna í um það bil ár og hafa sumir þeirra fundið fyrir einkennum; öndunarfæravandamálum, lungnabólgu, svima, húðvandamálum og slappleika sem þeir kannast ekki við að hafa haft áður. Ekki er þó hægt að fullyrða að svo stöddu að það sé vegna myglunnar, en mygla getur haft mjög slæm áhrif á heilsu fólks. Hafa ber í huga að flestir íbúanna eru ekki í fastri vinnu og Víðines mjög afskekkt. Verja íbúarnir því jafnan mjög miklum tíma innandyra þar.

Mikill munur á göngum

Reykjavíkurborg réð verktaka sem umsjónarmann og býr hann á staðnum. Hann á að sjá um þrif í húsinu en augljóst er að skyldur hans hafa ekki verið uppfylltar. Athygli vekur að langtum þrifa-legra er á þeim gangi sem hann dvelur á en stærrí ganginum þar sem fleiri leigja. Tveir húsfundir voru haldnir fyrir áramót og var þá falast eftir, af hálfu borgarinnar, að leigjendur tækju sjálfir að sér þrifin. Einstaklingur sem var með verktakasamning umsjónarmannsins undir höndum benti á að umsjónarmaðurinn ætti að sinna þessu og engin niðurstaða varð af fundinum. Ekki hafa verið haldnir húsfundir eftir þetta.

Sígurlaug segir:

„Þegar staðurinn var opnaður sendu Kærleikssamtökin inn erindi og óskuðu eftir því að verða umsjónaraðili hérna, því við vissum að það þyrfti að vera utan-umhald. Það var afþakkað af velferðarsviði og núverandi verktaki ráðinn. Okkur vitandandi var ekki auglýst í starfið. Þú sérð hvernig þetta er, það væri alveg eins hægt að sleppa þessu miðað við hvernig þetta hefur gengið.“

Sigprúður Erla Arnardóttir, framkvæmdastjóri þjónustumiðstöðvar Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða, segir:

„Varðandi þrif þá er umsjónarmaður á staðnum sem sér um þrif á sameign. Svo er það á höndum íbúa að sjá um sín rými. Rétt fyrir jól voru keypt alþrif og allt almenna rýmið þrifið hátt og lágt.“

Blaðamaður DV leit ekki nema rétt svo inn í herbergin sjálf. Óþrifnaðurinn í almenna rýminu er gríðarlegur eins og myndirnar sýna.

Banaslys á veginum

Staðsetningin hefur mikið að segja fyrir íbúana í Víðinesi. Húsið er staðsett á Kjalarnesi, handan sorphauganna í Álfsnesi. Langan tíma tekur að keyra í bæinn og aðeins fáir íbúar með bíl til umráða. Á veturna er vegurinn verulega slæmur vegna hálfu og oft er hvassviðri á þessum stað. Leigubílar keyra í Mjóddina klukkan 11 og svo aftur til baka klukkan 17. Lítið er um að vera og íbúarnir kvarta yfir leiðindum. Einn hefur tekið upp á því að setja upp verkstæði í sameiginlegu rými á ganginum og gerir þar við vélhjóla. Þrír eru færir skákmenn með fjölda ELO-stiga en ekkert skákborð er á staðnum. Þegar DV bar að garði voru margir inni í herbergjum sínum. Hvað varðar samband íbúanna segja þeir það vera ágætt og lítið um alvarlegt ósætti.

Þegar hefur orðið eitt banaslys á veginum sem er mjög holóttur

Við skiljum ekki forgangsröðunina

og bugðóttur. Ingimundur Valur Hilmarsón, sem kallaði sig Tind Gabriel, bjó í Víðinesi en hann var þekktur maður úr miðborg

Reykjavíkur. Í september var hann á leið frá Víðinesi en keyrði út af, velti bílnum og lést á Landspítalanum af áverkunum.

Annar íbúi stórskemmdi bílinn

sinn í einni af ótal holum í innkeyrslunni og á veginum sjálfum. Höfðu íbúar tilkynnt um þessa holu en þær tilkynningar virðast hafa „glatast.“ Miklu máli skiptir að hafa bíl til umráða á svæðinu og missti sá íbúi og fleiri því mikla virkni því hann skutlaði mönnum og fór í bíltúra. Málið var kært en útlit er fyrir að íbúinn muni sitja uppi með tjónið. ▶

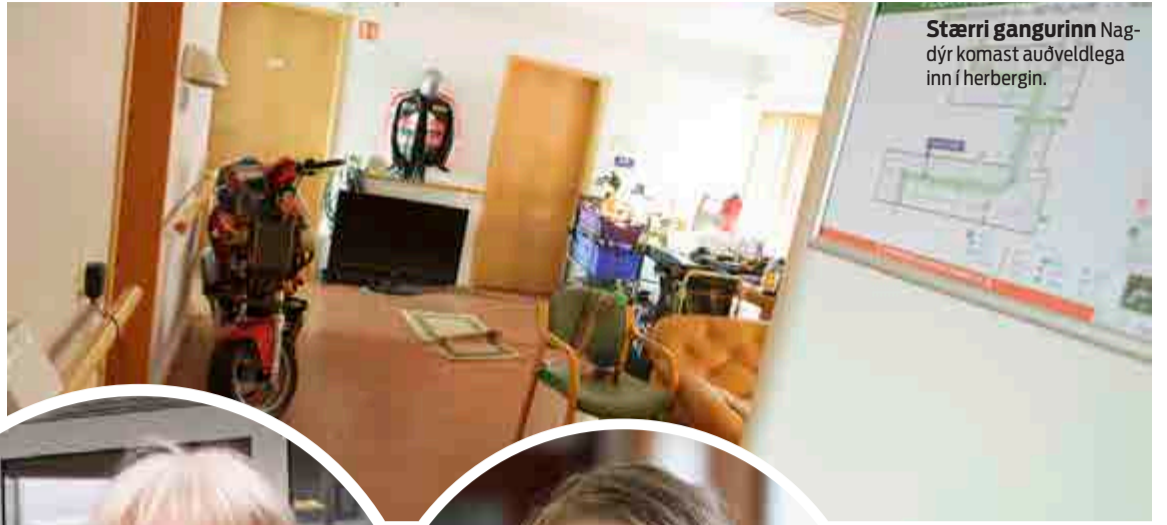
ACANA

Orijen
NOURISH AS NATURE INTENDED

HUNDAFÓÐUR
ÁN HLÍÐSTAÐU

gæludýr.is

www.gaeludyr.is



Sigurlaug Guðný Ingólfsdóttir Hjá Kærleikssamtökunum.

Sigprúður Erla viðurkennir að vegurinn að Víðinesi sé óleyst mál og áhöld um hver eigi að sinna viðhaldinu.

„Vegurinn er malarvegur sem Vegagerðin heldur utan um, sem skilaði honum einhliða til Reykjavíkurborgar skömmu eftir 2008 án samþykkis Reykjavíkurborgar.“

Takmörkun á fundarhöldum

Athygli vekur að við inngang Víðiness var hengdur upp miði þar sem stóð að fundarhöld félagsamtaka í húsinu væru bönnuð nema með leyfi. Eins og sést á myndinni mætti skilja miðann sem svo að leyfið þyrfti að koma frá stýrihóp á vegum borgarinnar. Sigprúður Erla segir hins vegar að leyfið þyrfti að koma frá öllum íbúum staðarins.

Einnig fór fyrir brjóstið á íbúum að á miðanum stæði „stýrihópur fyrir málefni utangarðsfólks“ og að allir væru settir undir sama hatt.

Einn íbúinn, sem ekki vildi láta geta síns nafns, segir:

„Utangarðsmenn? Þetta er orð sem var notað yfir þá sem voru jarðaðir utan garðs. Þeir voru að minnsta kosti dauðir en ég er lifandi enn þá. Það er verið að sjúkdómsgreina okkur alla með fíkni-sjúkdóm eða geðsjúkdóm. Ég hef ekki farið ég gegnum greiningu af neinum toga.“

Rottur og rafmagnsleysi

Návígð við sorphaugana gerir það

að verkum að nagdýr eru daglegir gestir í Víðinesi. Mýsnar koma inn í húsið og komast auðveldlega inn í þröskuldalaus herbergin. Naga þær allt og éta það sem tónn á festir, mat og fatnað. Á svæðinu um kring halda til rottur, sumar á stærð við ketti að sögn íbúa.

Annað sem er bagalegt fyrir íbúana er rafmagns- og eldvarnakerfið. Rafmagnið dettur út og inn og eldvarnakerfið sömuleiðis. Í eitt skipti hefur komið upp eldur í ruslagámi fyrir utan húsið og gátu íbúar ekki slökkt eldinn með slökkvitæki því það var tómt. Hefur það ekki verið fyllt síðan. En eldvarnakerfið ýlir í tíma og ótíma.

Sigprúður Erla segir viðhald eignarinnar vera á höndum umhverfis- og skipulagssviðs:

„Rafmagni sló út tvívegis vegna eldingaveðurs og brann þá yfir tengibox á vegum Orku náttúrunnar. Nú hefur verið skipt um það og ætti rafmagn því að vera í lagi.“

Rafmagnið datt stuttlega út á meðan blaðamaður DV heimsótti Víðines.

Rannsókn án skýrslu

Sigurlaug segir að í kringum jólin hafi Kærleikssamtökin óskað eftir neyðarfundi vegna ástandsins í Víðinesi, og reyndar líka á tjaldsvæðinu í Laugardalnum. Þá hafi íbúum verið löngu farið að blöskra ástandið. Erindi var sent á velferðarsvið og fleiri innan borg-

Sigprúður Erla Arnardóttir Framkvæmdastjóri Þjónustumiðstöðvar.

arinnar, borgarfulltrúa, félagsmálaráðuneytið og heilbrigðisráðuneytið.

„Sviðstjóri velferðarsviðs brást hratt við og sagði það alvarlegt sem hún var að lesa og málið yrði kannað. Sama dag eða degi seinna var okkur tilkynnt að rannsókn hefði farið fram og engin ástæða til neyðarfundar,“ segir Sigurlaug. „Ég bað um skýrslu og þurfti að fara í gegnum úrskurðarnefnd upplýsingamála til að fá hana. Þá kom fram að rannsókn hefði farið fram en engin skýrsla gerð,“ segir hún.

Hvað á að gera við Víðines?

Í september síðastliðnum var stofnaður starfshópur til að svara þeirri spurningu hvað eigi að gera við Víðines. Sá hópur skilaði af sér skýrslu um mánaðamótin október-nóvember. Í febrúar var Kærleikssamtökunum og öðrum félagsamtökum sem málin varða kynnt sú hugmynd að opna áfangaheimili í einu húsi á Víðinesi og fóst búseta yrði í hinu. Við hlið hússins í Víðinesi stendur annað, mun stærra, autt. Síðan þá hafa málin verið í biðstöðu en níu manns leigja herbergi eins og er.

Staðan í Víðinesi er mjög óljós eins og er og eitt helsta vanda-

málið er vöntun á skilgreiningu staðarins. Frá borginni hafa heyrst skilgreiningar eins og áfangaheimili, leiguherbergi, skammtíma búsetuúrræði, neyðarúrræði og „hálfert neyðarúrræði.“ Lagður var fram dvalarsamningur við íbúa sem var sagður sams konar samningur og væri notaður fyrir áfangaheimili. Voru samningarnir kærðir þar sem áfangaheimili eru starfsleyfisskyld starfsemi en almenn leiga er það ekki. Engin endurhæfing eða meðferð fer þar fram.

Aðspurð segir Sigprúður Erla að Víðines sé skilgreint sem bráðabirgðahúsnæði fyrir einstaklinga sem eru húsnæðislausir, færir um að koma sér sjálfir til og frá staðnum og eru ekki með skilgreindan vímuefnavanda. Þær forsendur hafi verið settar í upphafi þar sem Víðinesíð var hugsað sem neyðarúrræði til að bjóða þeim sem voru á tjaldsvæðinu í Laugardal húsa-skjól. Hún segir:

„Lögd hefur verið áhersla á að allir íbúar hafi málstjóra, félagsráðgjafa sem vinnur með íbúanum að langtíma lausn í húsnæðismálum. Einnig hefur Reykjavíkurborg boðið einstaklingum upp á stuðning Vettvangs og ráðgjafateymisins (VOR teymisins) sem mætir í Víðinesi að lágmarki einu sinni í viku. Með því er verið að bjóða upp á aukinn stuðning við að finna framtíðarlausn og auðvelda íbúum tengingu við þjónustumið-

stöðvar, óski þeir eftir því.“

Nýlega var haldinn fundur með íbúunum þar sem þeir áttu að fá fréttir af framtíðarskipulaginu en engin endanleg niðurstaða kom fram. Þó fannst þeim eins og líklegt væri að starfsemin yrði þarna lengur og verið væri að leita að rekstraraðila til að taka þetta að sér. Sigprúður Erla segir að tillögur þess efnis hafi verið lagðar fram á fundi velferðarráðs 25. apríl.

„Tillögurnar hafa verið sendar til umsagnar. Reykjavíkurborg hefur lagt mikið upp úr því að bjóða íbúum aðstoð við að finna framtíðarlausn og fara starfsmenn reglubundið upp í Víðines síðan ljóst var að breytingar væru væntanlegar á framtíðarrekstri hússins. Starfsmenn munu halda því áfram á meðan þörf krefur og íbúar óska eftir því.“

Eins og DV greindi frá í síðustu viku standa herbergi auð í Víðinesi og borgin ekki vilja taka við fleirum þar inn síðan í september. Margir heimilislausir, sem ganga um götur Reykjavíkurborgar, eru búnir að fá sig fullsadda af gisti-skýlinu við Lindargötu, enda mikið um sprautufikla og ofbeldi daglegt brauð. Að sögn Sigurlaugar væru sumir þeirra fegnir að komast í herbergi í Víðinesi. Hún segir:

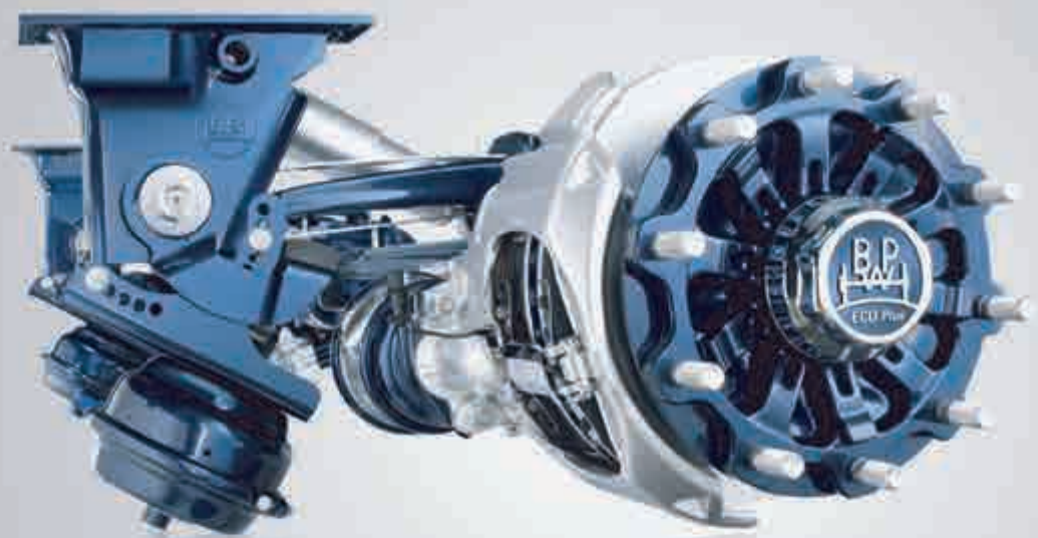
„Við skiljum ekki forgangsröðunina. Þau segjast ætla að einbeita sér að því að hjálpa þeim sem eru hérna fyrir, en hér er allt í biðstöðu og ekkert að fréttu. Það er ekki verið að hjálpa fólkinu hér. Á meðan er fólk á götunni í Reykjavík eða býr í bílunum sínum. Hér hafa allan tímann staðið auð herbergi.“ ■

ÓSAL

Varahlutaverslun og þjónusta

ÓSAL VARAHLUTAVERSLUN

TANGARHÖFÐA 4 | www.osal.is
110 REYKJAVÍK | osal@osal.is
SÍMI 515 7200 | FAX 515 720



Ósal sérhæfir sig í þjónustu og varahlutasölu í aftanivagna af öllum gerðum. Allt frá ljósaperum upp í vagnöxla.

Ásetning á bremsuþorðum. Bilanagreining í bremsukerfum vagna. Stilling á loftventlum. Sérpantánir á varahlutum.



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

GÓÐ ÞJÓNU



ER RAFGEYMIRINN DAUÐUR?

NOCO
GENIUS BOOST+
GB40 STARTTÆKI



INTERFLON
ÚRVAL AF EFNAVÖRUM,
NÝJAR UMBÚÐIR SÖMU GÆÐA EFNIN

**KÍKTU Á KEMI.IS OG
SKOÐAÐU ÚRVALIÐ**

STA Í 25 ÁR



ÖRYGGISVÖRUR

Heyrnahlífar, öryggisgleraugu, rykgrímur og andlitshlífar



OLÍUVÖRUR

Smurolía, glussi, koparfeiti, gírolía og sjálfskiptivökvi

SVO ALLT GANGI SMURT



kemi

Tunguhálsi 10 • www.kemi.is

MYNDIR: HANNA/DV

„Ég var alltaf svo hræddur við framtíðina og það kom mér á svolítið slæman stað.“

Viktor tekst á við kvíða og fer einn í heimsreisnu

„Kvíðinn tekur alla framtíðina frá mér og reynir að halda mér öruggum.“

BORÐPLÖTUR OG SÓLBEKKIR

Sérsmíðum eftir óskum hvers og eins



Fanntófell

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

Aníta Estíva Harðardóttir
anita@dv.is



Viktor Freyr Jogensen er tuttugu og tveggja ára gamall Reykvíkingur sem glímt hefur við mikinn kvíða allt frá blautu barnsbeini. Kvíðinn hefur heltekið líf Viktors í fjölda ára og hann lifði í stanslausum ótta við framtíðina allt þar til fyrir einu ári, þegar augu hans opnuðust og hann fór að sjá hvernig lífið hafði farið fram hjá honum.

Þá hóf Viktor mikla sjálfsvinnu og tókst á við margs konar verkefni til þess að yfirstíga óttann. Fljótlega fóru hlutirnir að skýrast almennilega og draumar framtíðarinnar fóru að taka á sig mynd. Það var þá sem Viktor tók þá ákvörðun að sleppa tókunum á óttanum og hoppa út í djúpu laugina. Hann pantaði sér flugmiða aðra leiðina til Noregs og það eina sem hann hyggst taka með sér verður reiðhjól, tjald og myndavél. Áætluð brottför Viktors er þann 15. maí í næstu viku og ætla hann sér að hjóla einn í kringum heiminn á rúmlega einu ári. Segir Viktor í viðtali við blaðamann að heimsreisnan sé aðeins upphafið að stórum draumum hans.

„Ég gekk í skóla og átti nokkuð venjulegt líf. Ég man í raun ekki mikið eftir æskunni þannig séð en ég man eftir að hafa verið á svolitlu flakki. Skipti um skóla og flutti oft. Ég greindist ungur með ADHD og

er með mikinn kvíða sem hefur hrjád mig afskaplega mikið í gegnum tíðina. Ég er í rauninni bara knúinn áfram af kvíða, það er svolítið svoleiðis,“ segir Viktor einlægur.

Alltaf verið hræddur við framtíðina

Viktor segist hafa verið lengi að reyna að koma sér fyrir í lífinu. Hann hafi ekki vitað hvað hann vildi gera með líf sitt og stefnuleysið verið allsráðandi.

„Allt mitt líf hef ég verið í lítilli skel, ef svo má segja, og alltaf verið svolítið hræddur. En ég átti samt marga drauma sem mig langaði að láta verða en ég þorði aldrei að láta verða af þeim. Ég var alltaf svo hræddur við framtíðina og það kom mér á svolítið slæman stað. Ég lýsi þessu svolítið eins og ég hafi verið farþegi í einhverri rútu á flakki og vaknaði svo bara hér og þar. Þannig var hausinn á mér og ég vissi ekkert hvert ég var að stefna eða hvað ég vildi verða.“

Fyrir rúmlega ári vaknaði Viktor skyndilega í fyrsta skiptið upp og fékk nóg af því að lifa lífinu á þennan hátt.

„Ég vaknaði þá upp og vissi hvað mig langaði að gera. Ég sá það í afar skýrri mynd og það var ekki neinn kvíði á bak við það. Vinnan í sjálfum mér hefur eiginlega verið meira ferðalag núna þetta ár, heldur en öll æska mín. Stefna að því sem mig langar að

– Frábær heimilismatur í hádeginu –



HÁDEGISMATUR ALLA VIRKA DAGA

milli kl. 11.30 og 13.30

Komið til okkar eða við sendum til ykkar

SENDUM Í FYRIRTÆKI STÓR OG SMÁ

Opið virka daga 07.30- 15.00. Laugardag 09.00-14.00




KÆNAN
VEITINGASTOFA

Kænan Óseyrarbraut 2 220 Hafnarfjörður. Sími 5651550. www.kaenan.is info@kaenan.is

gera, ekki bara þessi ferð, en hún er einungis hluti af öllu því sem mig langar að gera. Hún er upphafið að einhverju risastóru.“

Upplifði stefnuleysi og hræðslu

Aðspurður út í viðhorfsbreytinguna segir Viktor hana hafa verið meðferðarráðgjafa að þakka, sem hafi náð til hans og fengið hann til þess að sjá lífið í öðru ljósi.

„Allt mitt líf þá hef ég verið svolítið, „ekki neinn“. Eða í raun mjög margir, en ekki með neina stefnu,“ segir Viktor. „Þessi ráðgjafi náði til mín á þann hátt að hann fékk mig til að snúa höfðinu algjörlega við. Hann sýndi mér hvað lífið hafði farið snögglega frá mér og fékk mig til þess að sjá að ég hafði bara verið einhver ferðalangur í eigin lífi. Á því augnabliki áttaði ég mig og varð skíthráddur. Ég sá að ég var ekki að stefna neitt, ég vissi ekki hver ég var eða hvað ég var að gera. Það blossaði upp smá neisti sem fór svo af stað og fljótlega fóru dagarnir að líða og ég velti því fyrir mér hvað mig langaði virkilega að gera og reyndi að móta mynd af sjálfum mér. Það var svo stórt augnablik fyrir mig þegar hann fékk mig til þess að sjá þetta, að ég fór í svakalegt kvíðakast og þá fyrst fór ég að taka eftir því hvað ég var í raun kvíðinn. Ég hafði aldrei séð það áður. Síðan fór ég að taka eftir fullt af hlutum hjá sjálfum mér sem mig langaði að laga og bæta. Svo ég ákvað að tækla þetta á hverjum degi. Ég hugsaði með mér hvernig ég gæti lagað þetta og hvernig ég gæti orðið sú manneskja sem mig langar að vera. Hægt og rólega fór ég að mynda mér það líf sem mig langar að lifa en auðvitað komu fjölmargar hraðahindranir. Ég ákvað að taka öllu með opnum örmum og er búinn að reyna margt. Ég er búinn að lesa mikið um tilfinningar og hef komist að því að ég var bara dofinn. Ég hélt áfram þangað til ég sá loksins skýra mynd af draumalífinu mínu og nú stefni ég að því marki.“

Viktors en vegna kvíðans þorði hann aldrei að hugsa um það.

„Ég bara mokaði yfir það. Ég var svo hræddur og hugsaði stanslaust um framtíðina. En fyrir um hálfu ári tók ég ákvörðun og hef unnið statt og stöðugt að þessum draumi. Ég hef kynnst svo mörgu fólki sem er að hjálpa mér í kringum þetta og það hefur svo mikið gerst sem ég bara skil ekki. Ég hélt að ég væri sjálfur að fara að axla alla ábyrgðina á þessu, en ég er búinn að læra mjög vel að treysta á hlutina, að sjá að hlutirnir séu að gerast. Ég er búinn að sá þeim fræjum sem ég get og núna sé ég hvað þetta er að verða stórt. Ég er auðvitað búinn að lenda í ýmislegu og hef séð fram á það að ég muni ekki geta farið, en ég held alltaf fast í þennan draum – og þessi kvíði, hann á

ekki séns í mig núna. Hann reynir og það koma augnablik þar sem ég hugsa: „Jæja, eitt gott slys væri bara fínt núna. Bara ef ég slít vöðva þá væri það bara flott.“ En þannig hefur kvíðinn alltaf verið hjá mér. Hann tekur alla framtíðina frá mér og reynir að halda mér öruggum,“ segir Viktor sem getur í dag hlegið að þeim hugsunum sem kvikna stundum upp vegna kvíðans.

„En ég elska að berjast við hausinn á mér. Það er svo gaman að glíma við kvíðann og ég sé hann bara sem vin minn í dag. Hann mótar mig, reynir að niðast á mér og stjórna mér á hverjum degi, en ég tekst á við ýmis skritin verkefni í staðinn. Ég hef til dæmis alltaf hatað kulda af því að hausinn á mér var alltaf að segja mér að kalt væri vont. Ég ákvað að fara á Win-

hof-kuldanámskeið og takast á við kuldann. Svo hef ég gengið upp á Esjuna á tánum. Þá var ég að lesa bókina eftir hann Sölva þar sem hann talar um þetta og ég ákvað að prófa. Hausinn á mér sagði stöðugt við mig: „Hvað ertu að gera, drullaðu þér niður, ertu ekki að grínast maður!“ En ég komst alla leið upp og fór aftur niður. Ég sveltei mig líka í fimm daga og drakk aðeins vatn. Það gerði ég af sömu ástæðu. Ég finn með hverjum deginum að ég er að verða sterkari andlega og læri að lækka þessa kvíðarödd. En mér finnst líka gott þegar hún óskrar á mig, því þá læri ég svo mikið.“

Undirbýr sig fyrir það versta en vonar það besta

Undanfarna sex mánuði hefur mikill undirbúningur farið í heimsreiðu Viktors og hann segist eiga erfitt með að átta sig á hvort allt sé tilbúið eða ekki.

„Það er allt tilbúið hjá mér andlega og líkamlega en ég veit í rauninni ekki hvað mig gæti vantað, af því að ég er að fara í ferðalag þar sem allt getur gerst. Ég hætti að skipuleggja ferðalagið fyrir stuttu af því að það var maður sem ráðlagði mér að fara út með ekkert plan. Gera bara hlutina sem bjóðast og gera þá vel. Ég gerði því aðeins lauslegt plan og ég leyfi mér svo að breyta ef ég vil. En það er mikill undirbúningur sem þarf fyrir svona ferðalag, samt sem áður, sérstaklega þegar þú ert að glíma við kvíða. Ég þarf alltaf að undirbúa mig fyrir það versta en vona það besta.“

Viktor sagði upp vinnu sinni fyrir þremur mánuðum. Hann segir það áhættu sem hann hafi orðið að taka til þess að geta undirbúið sig nóg. Hann leit að sér ráða hjá Kristjáni Gíslasyni sem ók í kringum heiminn á mótörhjól. Einnig þurfti hann að fá sprautur, ferðaleyfi og fleira.

Langar að hjálpa fólki

Viktor tók þá ákvörðun að byrja ferðalag sitt í Noregi þar sem móðir hans býr og teiknaði hann svo upp gróft plan af ferðaleið í gegnum heiminn sem hann getur farið eftir ef til þess kemur.

„Endapunkturinn verður í New York þaðan sem ég flýg heim. Ég er

„Ég hef lært það að ef maður hjálpar öðrum þá fær maður það einhvern veginn til baka.“

ekki búinn að kaupa miðann heim svo ég er ekki í neinni keppni við tímann. Ég er bara með þetta grófa plan og reikna með því að vera í rúmt ár á ferðinni. Eini staðurinn sem ég stoppa lengi á er Ítalía en ég er mjög spennur fyrir því. Þar þekki ég marga sem starfa sem kokkar en sjálfur hef ég kunnáttu í eldhúsi og get vonandi reiddað mér einhverri vinnu þannig. Svo ætla ég að vinna til dæmis á hostelum og reyna að eyða sem minnstum pening. Mig langar líka að fara í sjálfbodastörf og reyna að hjálpa fólki. Ég hef lært að ef maður hjálpar öðrum þá fær maður það einhvern veginn til baka.“

Viktor segir foreldra sína ánægða með að sjá hann gera það sem hann langar að upplifa en hann viðurkennir þó að hann sjái glitna í smá kvíða og ótta hjá þeim.

„Ég sé alveg þennan ótta, þar sem ég þekki hann svo vel, en þau eru að reyna að sýna hann ekki. Það er örugglega erfitt að vita að barnið manns sé að fara í svona ferðalag en þau eru líka bara svo ánægð með að ég sé að fara að upplifa þetta. Ég er mjög þakklátur fyrir að foreldrar mínir séu svona ánægðir fyrir mína hönd, því að þá myndast ekki óþarfa kvíði hjá mér út frá því. Þetta verður líka mikil þroskaferð fyrir mig og mig langaði til þess að fara einn. Það eru líka ótrúlega margir á þessari plánetu svo ég er í rauninni aldrei einn, ég hlýt nú að kynna einhverjum. Það hlýtur að vera alla-vega ein manneskja sem ég get talað við í þessu ferðalagi. Svo er líka búið að kenna mér að fara með sem minnst með mér og ég ætla að gera það. Mig langar auðvitað að vera með allt til alls, skó, fatnað og verkfæri, en ég er búinn að læra að treysta því fólki sem hefur áður farið í svona ferðir og segir mér að taka ekki of mikið. Ég vona að ég geti reiddað mér, það hljóta að vera til dekk í Ítalíu eða skúfjárn í Þýskalandi,“ segir Viktor og skellir upp úr.

Það er hægt að laga sjálfan sig

Í gegnum ferðalag sitt ætlar Viktor að leyfa fólki að fylgjast með sér á Instagram þar sem hann mun bæði sýna frá daglegum verkefnum í gegnum myndbönd og taka myndir og skrifa um ferðina.

„Það er rosalega stórt markmið hjá mér að reyna að hjálpa fólki sem glímur við mikinn kvíða. Mér finnst mikilvægt að segja fólki að vera opið fyrir öllu og að láta vita að vanlíðanin þarf ekki alltaf að vera þarna. Það er alltaf hægt að laga sjálfan sig og ég mun segja frá því á Instagram hvernig ég er að glíma við allt saman. Ég hef líka afar gaman af því að taka myndir og skrifa og því mun ég halda úti ferðabloggi á Instagram í leiðinni.“ ■

Hægt er að fylgjast með ferðalagi Viktors á Instagram undir notandanafninu: viktors_story



Viktor leggur af stað í heimsreiðu þann 15. maí með hjól, tjalð og myndavél.

GÆÐA BAKKAMATUR

MISMUNANDI RÉTTIR ALLA DAGA VIKUNNAR

AFGREIÐUM HÁDEGISMAT Í BÖKKUM
ALLA DAGA ÁRSINS TIL FYRIRTÆKJA OG STOFNANA
HRINGDU OG PANTAÐU Í SÍMA 555 1810

Weislulist

HÓLSHRAUN 3, 220 HAFNARFJÖRÐUR / S 555 18 10 OG 565 1810 / VEISLULIST@VEISLULIST.IS / VEISLULIST.IS

ÚTSAIÐ!

Allt að

60%

Afsláttur

HEIMILISTÆKI · ÞVOTTAVÉLAR · KÆLISKÁPAR · UPPÞVOTTAVÉLAR
SJÓNVÖRP · HLJÓMTÆKI OG SVO MARGT FLEIRA!

BETRA BORGAR SIG

Opið virka daga 10 – 18 og laugardaga 11 – 16



RAFLAND

Síðumúla 2-4 | 520 7900 | rafland.is

*Hinrik Leó fæddist andvana
eftir 28 vikna meðgöngu*

Erfiðast að skilja barni spítalanum og ganga tó

VEGGKLÆÐNINGAR

Fyrir allar gerðir húsa, ný
jafnt sem gömul, fjöldi lita og gerða

Kostirnir eru ótvíræðir:

- Fallegra hús
- Ekkert viðhald

**FEGURÐ
ENDING
MÝKT**



ÁLYAK

Ál er okkar mál • Fossaleyni 8 • 112 Reykjavík • Sími: 577 4100 • altak.is

Aníta Estíva Harðardóttir
anita@dv.is



Það er ótrúlegt hvernig hugurinn nær að umturnast hratt. Ég upplifði skrítna tilfinningu um von. Von um að hann myndi allt í einu byrja að anda, von um að hann myndi lifa. En sú tilfinning dvínaði þó þegar fór að líða að kvöldi.

Þann 25. október á síðasta ári breyttist líf Grétu Rutar Bjarnadóttur og kærasta hennar Ragga á einu augnabliki þegar sonur þeirra Hinrik Leó fæddist andvana eftir tuttugu og átta vikna meðgöngu.

Óvænt en velkomin þungun

Gréta Rut, sem er tuttugu og fjögurra ára gömul, komst að því um miðjan maí á síðasta ári að hún gengi með sitt fyrsta barn.

„Þetta var nokkuð óvænt en á þessum tíma var ég í fullum undirbúningi fyrir Laugavegur Ultra-hlaupið, en auðvitað vorum við alveg byrjuð að spá í barneignir og þetta var sko heldur betur velkomid í líf okkar Ragga,“ segir Gréta í viðtali við DV.

Gréta er mikil útivistarmanneskja sem tekur reglulega þátt í utanvegarhlaupum. Þegar hún komst að óléttunni var hún skráð í 42 kílómetra utanvegarhlaup á Tenerife og ákvað vegna góðrar heilsu á meðgöngunni að halda

áfram þátttöku sinni í hlaupinu, en hún breytti þó vegalengdinni í 22 kílómetra.

„Ég hljóp það að sjálfsögðu með vellíðan sem fyrsta markmið. Mér leið mjög vel fyrstu vikurnar og einu einkennin sem ég fann fyrir voru endalaust hungur og þreyta. Ég slapp alveg við ógleði og líkamlega verki þannig að fyrstu tólf vikurnar voru bara dásamlegar og litli þjakkur hagaði sér þvítíkt vel gagnvart mömmu sinni.“

Allt leit vel út í skoðunum þar til heimurinn hrundi

Þann 4. júlí fór Gréta í tólf vikna sónar og kom þar í ljós að litli strákurinn þeirra var í réttri stærð og hnakkþykktarmælingin kom einnig vel út, það leit því allt út fyrir að vera í góðu lagi.

„Ég var svo ótrúlega þakklát fyrir það hvað þessar fyrstu vikur, sem eru mjög erfiðar hjá mörgum, voru ótrúlega góðar og mig grunaði ekkert hvað var í vendum. Ég var mjög dugleg að hreyfa mig og naut þess í botn að geta verið svona aktív ólétt. Ég fann aldrei fyrir einkennum sem bentu til þess að eitthvað væri að. Engin blæðing, engir verkir, ekki neitt. Ég byrjaði að finna litlar fiðrilda-hreyfingar í kringum 18 viku.“

Í byrjun september fór Gréta svo í tuttugu vikna sónar og þá voru þau alveg róleg og leið virki-

„Mér leið eins og ég hefði dáið líka



„Fyrstu tólf vikurnar voru bara dásamlegar og litli pjakkur hagaði sér þvílíkt vel gagnvart mömmu sinni.“ / Gréta og Ragnar / Mynd: Aðsend



Gréta var nett alla meðgönguna og það vakti eftirtekt ljósmæðra / Mynd: Aðsend



„Það var besta tilfinning í heimi að fá hann í fangið.“ / Mynd: Aðsend

ð eftir á
mhent út

lega vel. Það var í þessari skoðun sem heimur þeirra átti eftir að umturnast.

„Ég var ótrúlega slök yfir öllu og leið svo vel. En þá hrundi heimurinn. Tvær yndislegar ljósmæður skoðuðu mig og það sást greinilega að þetta var strákur. Þvílíka typpasýningin sem hann bauð upp á. Ég spurði þær hvort að það væri ekki alveg eðlilegt hversu nett ég var miðað við hversu langt ég var gengin en þarna var ég komin rúma 21 viku á leið. Þær urðu eitthvað skrítnar og vildu láta sérfræðing kíkja á mig vegna þess að þeim fannst Hinrik Leó vera heldur smár. Það var enginn sérfræðingur laus svo við fengum annan tíma daginn eftir.“

Óvissan tók frá þeim alla orku

Þrátt fyrir erfða bið eftir komandi degi ákvað Gréta þó að vera jákvæð og hugsaði hún sem svo að fyrst henni hefði nú þegar liðið svona vel alla meðgönguna að þá hlyti allt að vera í lagi.

„Daginn eftir mættum við í skoðunina og hittum sérfræðing. Hún var alveg frábær og hélt vel utan um okkur allt ferlið. Í þessari skoðun kom í ljós að hann var með alvarlega snemmkomna vaxtarskerðingu sem gat bent til þess að hann væri með litningagalla eða þá að það væri vanstarfsemi í fylgjuni. Við fórum í kjölfarið

í flestallar rannsóknir sem hægt var að fara í. Enginn litninga- eða genagalli kom í ljós en síðar kom í ljós að blóðflæðið frá fylgjuni til hans var of lítið. Að bíða eftir niðurstöðunum var algjör kvöl. Óvissa er tilfinning sem getur verið svo nagandi en hún tók alla orku frá okkur Ragga. Það var þvílíkur léttir að heyra að ekki væri um gena- eða litningagalla að ræða en það var samt enn þá þessi óvissa um hvað væri að.“

Í kjölfarið var Gréta í vikulegu eftirliti hjá sérfræðingi þar sem blóðflæðið var mælt ásamt því sem hún hitti ljósmóður í hefðbundinni skoðun einu sinni til tvisvar í viku.

„Í hverri viku bað ég til Guðs um að litli kútur væri búin að stækka. Sem hann gerði með hverri vikunni sem leið, en það fór þó að hægja á vextinum þegar lengra leið á meðgönguna. Við Raggi fórum svo að skoða vökudeildina þar sem okkur var tjáð að litli kútur yrði tekinn með keisara ef hann myndi ná ákveðinni þyngd á 28. viku. Við skoðuðum vökudeildina nokkrum dögum áður en hann dó.“

Vissi að hann væri farinn

Þegar loksins kom að því að Gréta var gengin 28 vikur fór hún í skoðun hjá ljósmóður þar sem mæla átti þyngd Hinriks. ▶

HAGBLIKK

Brotna ekki

Ryðga ekki

Álpakrennur & niðurföll

Litir á lager:

Svart, hvítt, ólitað, rautt, silvurgrátt og dökkgrátt

Smiðjuvegur 4C - 202 Kópavogur - S 587 2202

Ljóð ort af vinkonu Grétu:

Hinrik Leó

Sofðu, sofðu ljúfurinn minn
Englar vaki yfir þér
Því ég minnst þín í dag
Sem og á morgun

Þú komst svo hljótt
Tímabilið sem leið of fljótt
Allt þitt er vel geymt
Aldrei verður þér gleymt

Hve sárt við söknum þín
Ég fæ þig, fæ þig í fangið til mín
Pínulítill svo nýr
Svo fallegur, mjúkur og hlýr

Þótt þú snemma kvaddir
Þá mömmuhjartað gladdir
Þú leggur litlar hendur yfir sárin
Og þerrar burt öll tárin

Birti mín sál er ég sá þig fyrst
En mundu þú hefur engan misst
Því við erum hér
Mamma og pabbi eru hjá þér

Þú brosandí gefur mér ráð
Fótspor þín fylgja mér alla daga
Eftir langar dimmar nætur
Eftir erfiða morgna þú rifur mig á fætur

Hve indælt það verður þig aftur að sjá
Legg mitt litla ljónshjarta bringuna á
Litlu tærnar þær gleðja mig
Krafturinn er vafinn í kringum þig

Fyrir allt sem okkur varstu
Gleði og stolt okkur gafstu

Sameinast seinna hópurinn
Við hittumst að lokum aftur
Öll saman litli minn
Ég, þú og pabbi þinn



Gréta og Ragnar héldu áfram að vera jákvæð þrátt fyrir erfiðleika / Mynd: Hanna

Hinrik Leó kenndi foreldrum sínum margt. / Mynd: Aðsend



að ég hafi verið á sterkum lyfjum. Ég var með tvær yndislegar ljósmæður sem

gerðu fæðinguna eins dásamlega og hægt var miðað við erfiðar aðstæður. Þetta gerðist gríðarlega hratt og þegar hann var að mæta var ég enn fullklædd. Ég dreif mig úr buxunum og litli kítur mætti í heiminn örfáum mínútum seinna. Það var besta tilfinning í heimi að fá hann í fangið. Ég er svo þakklát fyrir það hversu glöð og hamingjusöm ég var að fá hann í fangið, því ég hafði kviðið mikið fyrir því. Ég gleymdi öllu sem var að gerast, brosti og dáðist að því með Ragga hvað hann væri fallegur. Þetta er augnablik sem ég gleymi aldrei og ég hugsa oft á dag um það, þá líður mér vel í hjartanu.“

Um hádegisbil daginn eftir fæðinguna voru Gréta og Raggi sammála um það að bæði væru þau tilbúin til þess að kveðja son sinn.

„Þetta var líka eitt af því erfiðasta sem ég hef gert. Að þurfa að skilja barnið sitt eftir á spítalanum og ganga tómhentur út. Það var ótrúlega erfið að ganga niður stígann af fæðingarveidinni og mæta þar kasólettum konum sem hamingjan og gleðin skein af. Það var ótrúlega sárt. En svo veit maður aldrei hvað aðrir eru að glíma við, þær geta alveg eins verið að upplifa erfiða meðgöngu, búnar að upplifa missi og svo framvegis. Ég er mjög brosmild manneskja og hlæ gríðarlega mikið, mér finnst voða leiðinlegt að vera leið og sorgmædd, en ég réð ekkert við það á þessum tímupunkti. Það að ganga tómhentur frá spítalanum var súrrealískt og sárt og þeirri stund gleymi ég aldrei.“

Sá sem ræður öllu

Þaríð nefndi drenginn sinn Hinrik Leó Ragnarsson í höfuðið á frænda hans en nafnið Hinrik þýðir „Sá sem ræður öllu“ og fannst

þeim sú lýsing eiga vel við. Leó bættist við því þau segja drenginn sinn hafa barist eins og ljón fyrir lífinu.

„Þann 2. nóvember vorum við með kistulagningu og fallega athöfn þar sem allir fengu að kveðja Hinrik Leó. Það komu rúmlega 40 manns að kveðja hann og hann snerti mörg líf, við Raggi erum svo rík. Eftir athöfnina var í fyrsta skiptið eftir fæðinguna þar sem mér leið vel. Mér fannst ég loksins geta andað og við Raggi vorum sammála um hversu gott það var fyrir okkur að fá að kveðja Hinna litla. Þetta var falleg og dýrmæt stund.“

Um tveimur mánuðum eftir fæðingu Hinriks fengu Gréta og Raggi niðurstöður úr krufningu og í ljós kom að stór blóðsegi hafði myndast í fylgjunni, í afturhluta hennar sem ekki var hægt að sjá.

„Þetta er eitthvað sem gerist gríðarlega sjaldan og við vorum bara virkilega óheppin. Heilbrigðisstarfsfólkið var allt til mikillar fyrirmyndar og ég held í alvöru að það sé sérstakt fólk sem er valið í svona verkefni. Læknarnir og ljósmæðurnar sem við hittum í þessu ferli voru öll svo dásamleg að ég kem því varla í orð. Björk og Steinunn ljósmæður voru mest með okkur og ég held að án þeirra hefði fæðing Hinna litla ekki orðið svona ástríkt og góð. Ég er þeim öllum ævinlega þakklát fyrir það.“

Áfallið kenndi þeim mikið

Í dag er Gréta í svokölluðum missishóp á vegum Landspítalans ásamt öðrum foreldrum sem upplifað hafa það að missa barn og hún telur það virkilega gott.

„Það er alltaf gott að tala við fólk sem hefur lent í sambærilegum aðstæðum. Við Raggi erum líka svo ótrúlega heppin með vini og fjölskyldur og eftir fæðinguna var íbúðin okkar eins og lítil blómabúð. Fólk kom með mat og kökur handa

Réð ekki við sorgina / Mynd: Aðsend



„Vinir og fjölskylda er það sem skiptir öllu máli.“ / Mynd: Aðsend



„Eftir athöfnina var í fyrsta skiptið eftir fæðinguna þar sem mér leið vel.“ / Mynd: Aðsend

okkur og stjarnaði við okkur. Þetta áfall hefur kennt okkur svo margt en ég hugsa svo allt öðruvísi um lífið núna en ég gerði áður fyrr. Vinir og fjölskylda er það sem skiptir öllu máli og það að standa sig vel í skóla eða hlaupi er bara bónus og algjör forréttindi. Stóru vandamálin áður fyrr eru líka orðin að engum vandamálu sem er ofboðslega gott.“

Eftir fæðinguna fór Gréta of fljótt af stað, en hún mætti í skólann um fimm dögum síðar. Hún fann þó eftir nokkur skipti að hún þurfti að byrja aftur í litlum skrefum og henni tókst fljótlega að hefja nám af fullum krafti.

„Ég gerði þetta í litlum skrefum og notaði námið til þess að reyna að dreifa huganum, þótt hann væri alltaf hjá Hinna litla. Ég byrjaði aðeins of snemma að hreyfa mig af krafti sem leiddi til þess að sár eftir fylgjunna í leginu rifnaði og ég varð mjög veik. Þá tók ég mér tveggja vikna hvíld og hóf svo að hreyfa mig aftur í litlum skrefum í átt að venjulegu lífi. Ég finn það með hverjum mánuði sem líður að ég er að verða sterkari andlega og líkamlega og ég er alveg viss að um eftir nokkra mánuði þá verð ég sterkasta útgáfan af sjálfri mér, af því að þetta hefur kennt mér svo mikið. Við Raggi vorum sterk heild áður en við lentum í þessu og í dag erum við orðin enn sterkari saman. Hann hefur verið minn stærsti klettur í lífinu og ég hans. Ég er svo þakklát fyrir það.“

Gleym-mér-ei gaf þeim dýrmætustu gjöfina

Segir Gréta að enginn eigi að þurfa að undirbúa sig fyrir aðstæður sem þessar í lífinu og áður en hún missti Hinrik þá vissi hún varla hvað

félagið Gleym-mér-ei var.

„Ég hafði heyrt af því en vissi ekki nákvæmlega um hvað starfsemin snerist. En um klukkutíma eftir að Hinni litli fæddist kom Björk ljósmóðir með Gleym-mér-ei kassa til okkar. Í honum voru ýmsir hlutir eins og minningabækur, bangsar, armbönd, leiðbeiningar fyrir sorgarferlið, kertastjaki og box fyrir hárið á krílinu ásamt fleiru. Þetta gerði svo mikið fyrir okkur og við gátum í raun hugsað aðeins út í það hvernig við ætluðum að halda utan um minningarnar um hann og stundirnar okkar með honum. Það dýrmætasta sem Gleym-mér-ei gaf okkur var nóttin með Hinna litla. Þær höfðu útbúið kælivögg og þökk sé henni þá gátum við haft Hinrik Leó hjá okkur í eina nótt. Það var ofboðslega dýrmæt og notalegt að fá að hafa hann í eina nótt. Ég gat hvílt mig með honum og fékk að hafa hann í ró og næði. Þetta eru hlutir sem hafa hjálpað okkur Ragga gríðarlega í þessu sorgarferli en án Gleym-mér-ei væri minning mín um þessa reynslu alveg örugglega ekki eins falleg og hlý og hún er. Þetta eru alveg ofboðslega dýrmæt samtök sem veita syrgjandi foreldrum mikla hjálpa.“

Gréta tók þá ákvörðun að taka þátt í Reykjavíkurmaraþoninu í sumar þar sem hún mun hlaupa fyrir hönd Gleym-mér-ei.

„Ég ætla að hlaupa fyrir Hinrik og alla hina fallegu englana sem hafa kvatt þennan heim allt of snemma. Gleym-mér-ei hjálpaði okkur í gegnum aðstæður sem enginn á að þurfa að búa sig undir í lífinu og ég er þeim ævinlega þakklát fyrir það.“ ■

Súrrealískt og sárt að ganga tómhentur frá spítalanum

Fæðingin sjálf gekk vel og hratt fyrir sig en búíð var að undirbúa Grétu fyrir það að hún gæti tekið nokkra daga.

„Ég man eftir fæðingunni eins og hún hafi gerst í gær, þrátt fyrir

Kafbáturinn Kursk 118 sjóliðar fórust þegar hann lenti bilaður á botni Barentshafs.



Þegar kafbáturinn Kursk fórst

Málið sem Pútín hélt að hann gæti þagað í hel

Kristján Kristjánsson
ritstjorn@dv.is



Í ágúst 2000 sökk einn stærsti kjarnorkukafbátur heims, hinn rússneski Kursk, til botns og sat þar fastur á 107 metra dýpi, á botni Barentshafs. Um borð voru 118 rússneskir sjóliðar, og létust 95 samstundis en 23 sátu dögum saman og biðu eftir björgun sem aldrei barst. Þegar Vladímír Pútín, forseti Rússlands, mætti brosandí í viðtal hjá Larry King á bandarísku sjónvarpsstöðinni CNN þann 8. september 2000 var hann spurður hvað hefði komið fyrir. Svárið var tvö orð: „Hann sökk.“

Slysið er ekki gleymt í Murmansk, heimahöfn Kursk, þótt tuttugu ár séu liðin frá slysinu. Margir í áhöfninni voru frá Murmansk en aðrir voru frá öðrum borgum og bæjum víða um landið. Víða um Rússland ólust því börn upp án fedra sinna og margar konur urðu ekkjur. Það liðu níu dagar áður en ljóst var að þau myndu aldrei sjá maka sína, syni, fedur og bræður aftur. Í níu daga barðist fólkíð árangurslaust við að reyna að fá upplýsingar um hvað hefði gerst um borð í Kursk og hvað væri gert til að reyna að bjarga áhöfninni.

Í Murmansk er sú tilfinning og skoðun enn ríkjandi að rússneski sjóherinn hafi brugðist í málinu, hann hafi ekki gert allt sem í hans valdi stóð til að bjarga áhöfninni. Finnst fólkí sem ríkisstjórnin hafi einnig brugðist því hún hafi ekki brugðist nógu skjótt við.

Mörgum spurningum er ósvarað

Enginn var dreginn til ábyrgðar fyrir slysið og ættingjar þeirra sem fórust hafa ekki fengið svör við fjölda spurninga sem verður líklegast aldrei svarað. Af hverju laug yfirstjórn flotans? Af hverju átti flotinn ekki nauðsynlegan öryggisbúnað og af hverju afþakkaði hann aðstoð frá Bretum og Norðmönnum á fyrstu dögnum eftir óhappið? Á þeim dögum sem skiptu mestu máli fyrir þá 23

menn sem sátu fastir á hafsbotni. Minningin um þetta stóra slys rússneska hersins og ekki síður fyrstu stóru krísu Vladímírs Pútíns á forsetastóli hefur að vonum dofnað með árunum, og slíkt hið sama má segja um viðhorf fólks til aðgerða, eða aðgerðaleyis, yfirvalda. Þegar könnun var gerð árið 2000 töldu 72 prósent aðspurðra að yfirvöld hefðu ekki gert allt sem í þeirra valdi stóð til að bjarga áhöfn Kursk. Um 15 árum síðar voru aðeins 35 prósent þessarar skoðunar en 26 prósent sögðu að erfitt væri að segja til um það.

Þetta var ekki fyrsta kafbátaslys Rússa. Í apríl 1989 sökk kjarnorkukafbáturinn Komsomolets eftir 39 daga úthald. Manntjónið var mun minna en þegar Kursk fórst. Slysið vakti heimsathygli, ekki síst vegna getuleysis rússneska flotans sem gat ekki staðið fyrir nauðsynlegum björgunaraðgerðum. Það var nýlunda fyrir Rússa að komast svona í kastljós vestrænna fjölmiðla en CNN fjallaði til dæmis stöðugt um slysið.

Hefði átt að stytta fríið

Þegar Pútín mætti í fyrirnemt viðtal hjá Larry King varði hann aðgerðir rússneskra yfirvalda og þá ákvörðun að þiggja ekki aðstoð frá Bretum og Norðmönnum (margir telja að Rússar hafi verið of stoltir til að þiggja hana). Pútín taldi ekki að hann hefði gert neitt öðruvísi varðandi málið, svona eftir á að hyggja, en þó var eitt sem hann nefndi að hann hefði átt að gera öðruvísi. Það var að stytta frí sitt við Svartahaf því ef hann hefði bundið enda á það strax hefði það væntanlega „litið betur út frá sjónarhorni almannatengsla“.

Hugsanlega má kenna reynsluleysi Pútín í stjórn málum um en hann var nýgræðingur á því sviði á þessum tíma. Ekki er útilokað að hann myndi taka öðruvísi á álíka máli í dag því hann hefur væntanlega áttað sig á að það er betri saga ef fólk er bjargað en ef það deyr.

Í Murmansk eru margir ósáttir við að enginn hafi verið dreginn

til ábyrgðar á slysinu. Vjatjeslav Popov, æðsti yfirmaður Norðurflotans, og Mikhaíl Motsak starfsmannastjóri voru lækkaðir í tign í kjölfar slyssins en Popov er í dag þingmaður í héraðsstjórn Murmansk en hann var kjörinn í hana fyrir flokk Pútín.

Hin opinbera niðurstaða á tildrögum þess að Kursk sökk er að sprenging hafi orðið um borð, en flotinn setti þá skýringu fram á sínum tíma að kafbáturinn hefði lent í árekstri við annan kafbát. Það féll ekki að sjónarmiðum ríkisstjórnarinnar og því er sprengingarskýringin hin opinbera skýring í dag. ■

Enginn var dreginn til ábyrgðar fyrir slysið og ættingjar þeirra sem létust hafa ekki fengið svör við fjölda spurninga

Gerid gæða- og verðsamanburð

Svefn & heilsa
★★★★★

<p>MEMORY Deluxe</p> <p>Hágæða sjö svæðaskipt heilsudýna sem styður rétt við líkamann</p> <p><small>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:</small></p> <p>80x200 cm Verð aðeins kr. 74.900.-</p>	<p>VALHÖLL</p> <p>5 svæðaskipt heilsudýna</p> <p><small>Góð millistíff heilsudýna á fráberu verði. Pokagormakerfi, gæðabólstun. Verð með botni og fótum:</small></p> <p>80x200 cm Verð aðeins kr. 74.900.-</p>	<p>SAGA / FREYJA</p> <p>Hágæða 7 svæðaskiptar heilsudýnur</p> <p><small>Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirdýnu sterkir hlöðarkantar, gæðabólstrum Verð með botni og fótum:</small></p> <p>80x200 cm Verð aðeins kr. 94.900.-</p>
--	--	---

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



Súðurlandsbraut 14
2. hæð
108 Reykjavík

FRÉTTASKOT
512 7070
ABENDING@DV.IS

Útgáfufélag: Frjáls fjölmiðun ehf. Stjórnarformaður: Sigurður G. Guðjónsson
Frákvæmdastjóri: Karl Garðarsson Ritstjóri: Einar Þór Sigurðsson
Fréttastjóri: Kristinn Haukur Guðnason Prentun: Landsprent Dreifing: Ársvakur

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

Adalnúmer: 512 7000
Auglýsingar: 512 7050
Ritstjórn: 512 7010

Sandkorn



Örvænting Ingu

Inga Sæland fer nú mikinn í umræðunni um frumvarp heilbrigðisráðherra um rýmkun fóstureyðinga. Samkvæmt frumvarpinu verður fóstureyðing heimil fram að 22. viku auk annarra réttarbóta fyrir konur.

Guðmundur Ingi Kristinsson hefur mætt í viðtöl til að tala gegn frumvarpinu og Inga Sæland hélt eldræðu í þinginu um málið og var skömmuð af Steingrími J. Sigfússyni þingforseta. Flokkur fólksins hefur átt erfitt undanfarið, misst tvo þingmenn og mikið fylgi. Samkvæmt skoðanakönnunum undanfarna mánuði myndi flokkurinn ekki ná inn manni. Hinum fámenna flokki hefur ekki tekið að gera sig gildan í umræðunni um þriðja orkupakkann en í þessu máli ætla Inga og Guðmundur að gera sig gild. Með málfutningi sínum gætu þau náð til kjósendahóps sem hefur verið afskiptur lengi í stjórnálmunum, hóps sannkristins fólks.

Þjóðóhollusta Miðflokksmanna

MMR gerði nýlega könnun á því í hvaða sæti landsmenn telja að Hatríð mun sigrast, framlag Íslands lenti í Eurovision. Um 24 prósent telja að lagið hafni í efstu fimm sætum og helmingur landsmanna telur að lagið hafni í einu af efstu tíu sætum. Að eins 13 prósent telja að lagið hafni í einu af neðstu sætum.

Þegar litið er til stjórnmálaskoðana þáttakenda í könnuninni vekur athygli að kjósendur Miðflokksins svara á allt annan hátt en aðrir. Um 35 prósent telja að lagið endi í námunda við botninn þrátt fyrir að allt bendi til annars, bæði veðbankar og umtal. Þessi þjóðóhollusta Miðflokksmanna er athyglisverð. Íslandi ekki allt?



Ugla sat á kvisti Ætla mætti að hún fylgdist vökulum augum með yfirráðasvæði sínu, en augu þessarar uglu sjá ekkert.



Auðvelt að hlunnfara þann sem maður ekki þekkir

Leiðari

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is



Það er auðvelt að hlunnfara þann sem þú þarft aldrei að horfa framan í. Þetta er til að mynda ein helsta ástæðan fyrir því að verr er farið með starfsfólk stórra fyrirtækja en smárra. Ákvarðanir eru teknar af forstjórum og stjórnarformönnum, jafnvel staðsettum í öðru landi, um kjör og aðstæður þeirra lægst settu. Pennastrik og svo er haldið á golfvöllinn. Yfirmaður sem starfar daglega með undirmönnum sínum, grínast með þeim og deilir sínu persónulega lífi, á mun erfiðara með að hegða sér á jafn miskunnarlausan hátt og höfuð stórfyrirtækis. Hann myndi finna fyrir því á eigin skinni.

Sama lögmál gildir um hið opinbera. Það er engin ástæða til að ætla að stjórnmálamenn bjóði sig fram til starfans til þess að gera samfélaginu gott. Að eintómt hugsjónafólk sitji á Alþingi, í sveitarstjórnnum og öðrum opinberum

stöðum. Þetta eru fínar og mjög vellaunaðar stöður. Stjórnálmenn verða frægir og vel er hugsað um þá af samflokksmönnum þegar þeir hætta. Ekki er heldur hægt að líta fram hjá því að margir þeirra stunda beina hagsmunagæslu fyrir ákveðin öfl í samfélaginu, bæði stór og smá fyrirtæki, fólk sem það þekkir persónulega.

Ísland er ríkt land og hér ætti að vera hægt að halda uppi mannsæmandi þjónustu fyrir alla, sérstaklega okkar minnstu bræður og systur sem mest þurfa á því að halda. Sagt er að samfélög séu dæmd eftir því hvernig þau koma fram við þá sem minnst mega sín. Ekki hver verg landsframleiðsla sé eða hversu margar flottar byggingar eru reistar.

Í vikunni greinir DV frá bagalegum aðstæðum manna í Víðinesí. Sumir þeirra eiga við áfengisvanda að stríða, aðrir hafa misst heimili vegna annarra ástæðna. Í gólfinu er fastur saur, mygla í loftum, nagdýr éta allt sem tönn á festir og vegurinn svo slæmur að þegar hefur einn týnt lífinu. Geymsla sem enginn nennir að taka til í og enginn þarf að hugsa

Eins og með geymslur almennt, það er auðvelt að láta þær gleymast þegar maður þarf ekki að fara niður í þær.

um. Sennilegasta ástæðan er sú að þessir menn hafa engin vensl inn í borgarstjórn eða stjórnir annarra sveitarfélaga. Þeir sitja ekki í kökuböðum með ráðamönnum og deila ekki persónulegum sorgum og sigrum. Þeir eru nafnlausir í augum þeirra sem fara með fjárveitingarvaldið og taka ákvarðanirnar.

Sömu sögu má segja um Kópavog og önnur sveitarfélög sem trassað hafa að innleiða NPA-löggjöfina um réttindi fatlaðs fólks. Þetta kemur illa niður þeim sem reiða sig á löggjöfina og skapar ójöfnuð á milli búsetusvæða. Að innleiða þetta ætti að vera auðvelt mál, því annars væru öll sveitarfélög í sömu sporum. En sinnuleys-

ingjarnir eiga sennilega ekki ættingja og vini sem reiða sig á þessa löggjöf.

Hver er lausnin? Kannski er hún sú að skikka opinbera stjórnendur til að verja meiri tíma með fólki sem þarf að aðstoð að halda. Festa það í lög að þeim beri að heimsækja það, borða með því og horfa á Landann. Það væri að minnsta kosti fróðlegt að sjá kjörna borgarfulltrúa matreiða pasta í Víðinesí á gólfi og innréttingum þar sem saur úr rotþró er fastur á öllu. Og kannski myndi sýn þeirra breytast. En eins og með geymslur almennt, það er auðvelt að láta þær gleymast þegar maður þarf ekki að fara niður í þær. ■

Spurning vikunnar

Er einhver matur sem þú borðar alls ekki?



Hjólaþlað

10. maí 2019

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

Hjólaþlað í vinnunna 2019

Frá árinu 2003 hefur Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands staðið myndarlega að því að efla hreyfingu og starfsanda á vinnustöðum með heilsu- og hvatningarverkefninu Hjólaþlað í vinnunna sem hefur verið haldið árlega í maí og stendur yfir í þrjár vikur í senn. Undanfarinn áratug hefur orðið gríðarleg vakning í þjóðfélaginu um hjólaþlað sem heilsusamlegan samgönguvalkost. Starfsmenn vinnustaða hér á landi hafa aldeilis tekið vel við sér því þátttöku hefur margfaldast á nokkrum árum. Þegar Hjólaþlað í vinnunna rúllaði af stað árið 2003 tóku 533 einstaklingar þátt en þátttöku óx ári frá ári og náði hámarki árið 2012 þegar 11.381 einstaklingur tóku þátt. Ætla má að margir þátttökendur hafi tekið hjólaþlað upp sem lífsstíl í framhaldi af þátttöku sinni í verkefninu. ÍsÍ er stolt af því að hafa stuðlað að bættari hjólaþlaðmenningu á Íslandi og orðið til þess að vinnustaðir og sveitarfélög hafi bætt til muna aðstöðu fyrir hjólaþlað fólki. Hjólaþlað í vinnunna er nú orðið hluti af menningu margra vinnustaða í landinu í maí ár hvert.

Meginmarkmið verkefnisins er að vekja athygli á virkum ferðamáta sem heilsusamlegum, umhverfisvænum og hagkvæmum samgöngumáta. Þátttökendur eru hvattir til þess að hjóla, ganga, hlaupa eða nýta almennings-samgöngur til og frá vinnu í þrjár vikur í maí ár hvert.

Í ár fer Hjólaþlað í vinnunna fram frá 8.–28. maí og er það í 17. sinn sem Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands stendur fyrir þessari heilbrigðu vinnustaðakeppni um allt land. Verkefnið verður sett formlega í Fjölskyldu- og Húsdýragarðinum miðvikudaginn 8. maí kl. 8.30 og er öllum sem vettlingi geta valdið boðið að hjóla við og þiggja ljúffengt bakkesli, hlýða á hressileg hvatningarávörp og hjóla svo verkefnið táknaert af stað með okkur.

Keppnisgreinar í Hjólaþlað í vinnunna eru tvær. Í fyrsta lagi er vinnustaðakeppni þar sem keppt er um flesta þátttökudaga hlutfallslega miðað við heildarfjölda starfsmanna á vinnustaðnum. Keppt er í átta keppnisflokkum út frá stærð vinnustaða. Í öðru lagi er kílómetrakeppni þar sem keppt er á milli liða um annars vegar heildarfjölda kílómetra og hins vegar hlutfall kílómetra miðað við fjölda liðsmanna í liði.

Hverjir eru gjaldgengir þátttökendur? Allir geta tekið þátt í Hjólaþlað í vinnunna svo framarlega sem þeir nýta eigin orku til og frá vinnu þ.e. hjóla, ganga, hlaupa, nota línuskauta o.s.frv. Þeir sem nýta almennings-samgöngur geta einnig tekið þátt en þá er skráð sú vegalengd sem gengin eða hjóluð er til og frá stoppistöð.

Meðan á átakinu stendur eru ýmsir leikir í gangi svo sem skráningarleikir þar sem allir þátttökendur fara sjálfkrafa í pott og eiga möguleika á að vera dregnir út í þættinum Morgunverkin á Rás 2 alla virka daga. Hjólaþlaðaverslunin Örninn gefur glæsilega vinninga og þann 28. maí er dregið út glæsilegt reiðhjól að verðmæti 100.000 kr. Myndaleikur verður í gangi á Instagram, Facebook og á vefsíðu Hjólaþlað í vinnunna þar sem fólk er hvatt til að taka skemmtilegar myndir af þátttöku sinni í verkefninu og merkja myndina með **#hjoladivinnuna**. Með því gætu þátttökendur unnið veglega vinninga frá Nutcase á Íslandi. Auðvelt er að skrá sig til leiks ásamt því að finna allar frekari leiðbeiningar um verkefnið á **www.hjoladivinnuna.is**

8.-28. maí

Hjólaþlað í vinnunna

NOTUM VIRKAN FERÐAMÁTA

Hjólum - Göngum - Hlaupum - Tökum strætó

Vertu með! | Skráning er hafin á hjoladivinnuna.is



HVELLUR

Smiðjuveg 30, 200 Kópavogi
S: 577 6400

HVELLUR-REIÐHJÓLAÞJÓNUSTA ALLT ÁRIÐ:

Gæðamerki, góð þjónusta og gott verð

Hvellur er orðið gamalt og reynt fyrirtæki í hjólreiðabransanum og eitt af fáum sem rekur alvöru reiðhjólaverkstæði," segir Guðmundur Tómasson. Hvellur var stofnað á Grenivík, en Guðmundur og fjölskylda hans hafa rekið fyrirtækið frá árinu 2004 og á Smiðjuvegi frá árinu 2007.

Hjá Hvelli fást hjól fyrir alla, allan aldur og hvort sem fólk vill hjól til daglegra nota eða keppni. „Við byrjuðum snemma að flytja inn reiðhjól og erum eitt af elstu fyrirtækjum landsins í þessum bransa.

Við erum mikið í götuhjólum og þessum klassísku. Við erum einnig með mikið af aukahlutum, dekkjum, slöngum og öllu því sem þarf til reksturs hjóla. Hybrid-hjólin, sem eru blanda af götu- og fjallahjóli, og barnahjólin, eru vinsælust," segir Guðmundur.

Hjólreiðar eru ekki lengur bundnar við árstíma

Hjólreiðar hafa aukist mikið síðustu ár og þá helst þannig að þær eru stundaðar allt árið í stað hluta árs eins og tíðkaðist áður. Keppnishjólreiðar hafa einnig aukist mikið. „Það er alltaf aukning og mikið um fólk, sem ekki hefur hjólað mikið áður, jafnvel eldra fólk, sem vill fara að hjóla og hreyfa sig meira."

Hvellur hóf innflutning á Fuji-hjólum árið 2006, en þau eiga sér langa sögu sem einn elsti hjólaframleiðandi heims, en fyrirtækið byrjaði um 1900 að framleiða hjól. Fyrirtækið var áður japanskt, en er nú bandarískt og er á toppnum þar í gæðum og leiðandi í hönnun keppnisreiðhjóla. Hvellur selur

einnig hjól frá Puky, sem er þýskt gæðamerki í barnahjólum, þriðhjólum, sem eru aðalsöluvaran, jafnvægishjólum og hlaupahjólum. „Fyrirtækið er einkafyrirtæki og það er áhugavert að geta þess að fyrirtækið er verndaður vinnustaður," segir Guðmundur. „Við bjóðum upp á rafmagnshjól frá Fuji, sem standast evrópskar gæðakröfur. Rafmagnshjólin eru í seinni þróun hérlendis, miðað við önnur Evrópulönd, eins og til dæmis Holland þar sem þau eru að fara fram úr venjulegum hjólum í sölu."

Hvellur flytur einnig inn margar gerðir reiðhjólalíma frá KED, hjálarnir eru framleiddir í Þýskalandi og eru einstaklega vandaðir og til í öllum stærðum. Ungbarnahjálarnir eru framleiddir í sömu stöðlum og hjálarnir fyrir unglínga og fullorðna.

Alhliða reiðhjólaviðgerðir

Hvellur hefur boðið upp á alhliða reiðhjólaviðgerðir frá upphafi, þar sem boðið er upp á allar viðgerðir, fyrir hvaða hjól sem er.

Hjá Hvelli fást hins vegar ýmsar vinsælar sumarvörur eins og körfuboltaspjöld. Á veturna taka vetrarvörur við, samhliða reiðhjólunum, en Hvellur er langstærsti aðilinn hér á landi í innflutningi á snjókeðjum fyrir allar gerðir farartækja og eru keðjuviðgerðir einnig stór hluti af rekstrinum.

Hvellur er á Smiðjuvegi 30, Kópavogi. Heimasíða: hvellur.com. Opnunartími er kl. 9–18 virka daga og kl. 13–16 laugardaga.





KRÍA

HJÓLANDI Í 10 ÁR

SKEIFAN 11B // KRIAHJOL.IS



KIA Í SAMVINNU VIÐ FONTANA KYNNIR:

SKEMMTILEGASTA HJÓLREIÐAKEPPNI ÁRSINS

KIA GULL

2019



Frí Tjónaskoðun



GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI



Auðbrekku 27, Kópavogi
www.bilasprautun.is



554 2510



31. ÁGÚST 2019

KIA BRONS 48 KM	KIA SILFUR 65 KM	KIA GULL 106 KM
---------------------------	----------------------------	---------------------------

SKRÁNING OPNAR KL. 13:00 Á LAUGARDAG








 Kiagullhringurinn
  Kiagullhringurinn
  #kiagull
  www.kiagullhringurinn.is

Upplifðu, njóttu og skapaðu tækifæri

Skráðu þig í ókeypis kynningartíma á dale.is eða í síma 555 7080



Það sem þjálfunin færir þér:

- Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfsmynd og trú á eigin getu
- Þú kemur hugmyndum þínum betur á framfæri og eykur áhrif þín
- Kynnist nýju fólki, bætir samskiptahæfni og styrkir sambönd
- Jákvæðara viðhorf og minni kvíði

Námskeið hefjast

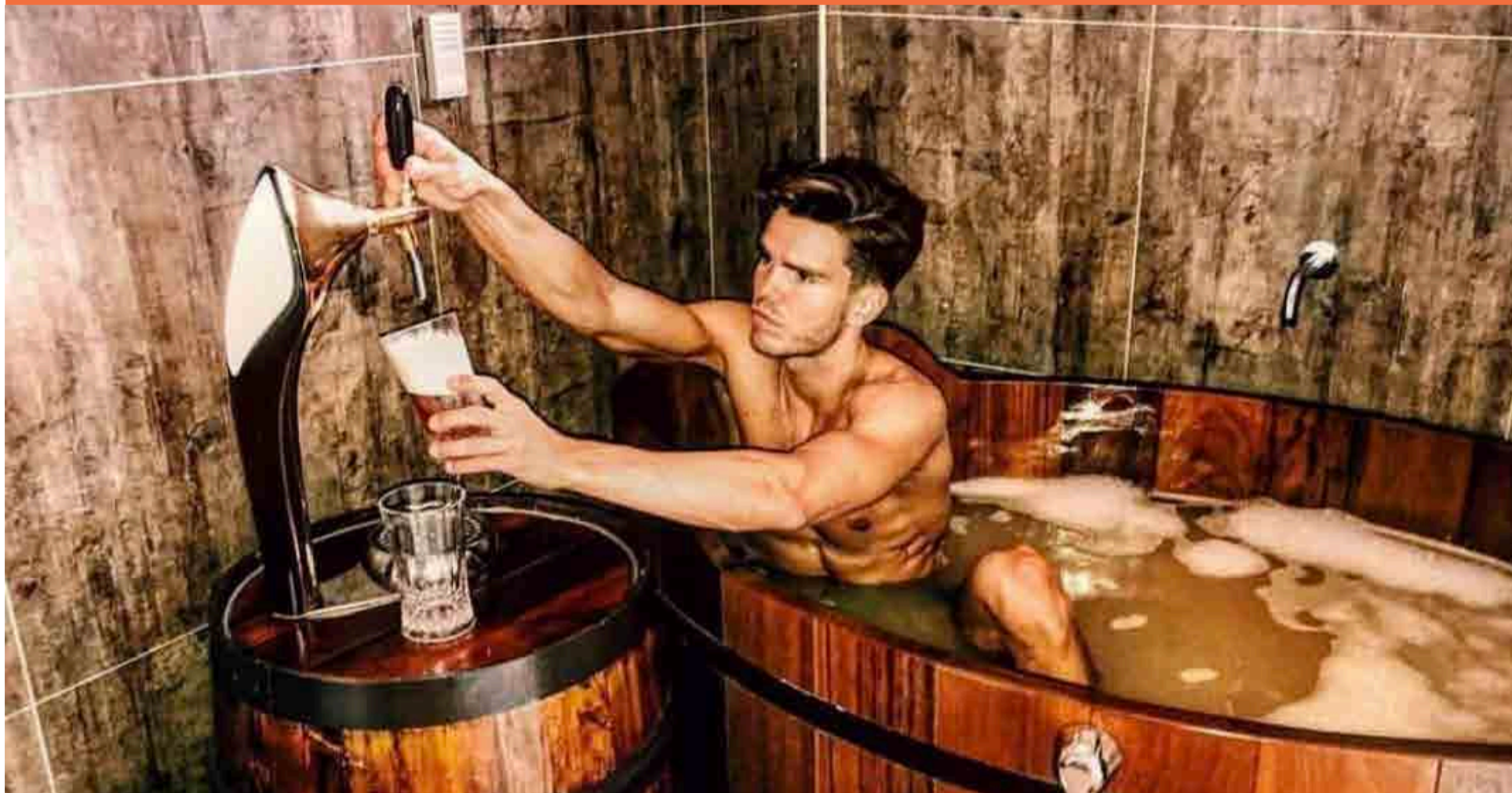
10 til 12 ára	11. júní	9.00 til 12.30	8 virka daga í röð
10 til 12 ára	7. ágúst	9.00 til 12.30	8 virka daga í röð
13 til 15 ára	18. júní	10.00 til 13.30	8 virka daga í röð
13 til 15 ára	7. ágúst	14.00 til 17.30	8 virka daga í röð
16 til 19 ára	4. júní	18.00 til 22.00	tvisvar í viku
16 til 19 ára	7. ágúst	18.00 til 22.00	tvisvar í viku
20 til 25 ára	27. maí	18.00 til 22.00	tvisvar í viku
20 til 25 ára	6. ágúst	18.00 til 22.00	tvisvar í viku

 Dale Carnegie™

Velliðan

10. maí 2019

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



Björböðin eru einstök heilsulind

Björböðin á Árskógssandi voru opnuð 2017, en þau höfðu þá lengi verið draumur Agnesar Önnu Sigurðardóttur eftir að hún heimsótti slíkt bað í Tékklandi 2008 ásamt eiginmanni sínum, Ólafi Presti Ólafssyni.

Hugmyndin hafði verið lengi í huga Agnesar frá fyrsta baði og hún var staðráðin í að opna björböð einn daginn á Árskógssandi. Undirbúningsvinna hófst 2014 og voru Björböðin opnuð árið 2017 en þar er einnig veitingastaður og útipottar sem hafa notið mikilla vinsælda vegna útsýnis yfir hafið.

En hverjir eru kostir björbaðs fyrir líkamann?

„Í björbaði baðar maður sig í ungum bjór, lifandi bjórgeri, humlum, vatni, bjórolíu og bjórsalti.

Bjórinn sem við notum í baðið er ungur í gerjun og er á þeim stað í ferlinu að hann hefur lágt pH-gildi og hefur þar af leiðandi stinnandi og mjúkjandi áhrif á húð og hár.

Bjórgerið sem notað er í böðin er einstaklinga ríkt af nánast öllum B-vítamínskalanum, sem er einstaklega endurnærandi fyrir húð og hár. Einnig er gerið mjög ríkt af próteini, kalíum, járni, sinki og magnesíum.

Humlarnir sem eru notaðir í böðin hafa mjög góð áhrif á líkamann þar sem þeir eru ríkir af andoxunarefnum og alfasýrum. Ólíurnar og örefnin úr plöntunni hafa bólgueyðandi áhrif og eru einnig notuð til að minnka roða í húð og hafa góð áhrif á æðakerfið. Það er sannað að humlar hafa slakandi áhrif á vöðva og líkama.“

Ekki er mælt með því að farið sé í sturtu næstu 3 til 5 klukkustundir

eftir baðið, því baðið hefur mjög endurnærandi og mjúkjandi áhrif á húðina.

Hitastig baðanna er um 37 til 39°C og fyllt upp með nýrri blöndu fyrir hvern kúna, ef fólk vill hafa baðið kaldara eða heitara, þá er hægt að óska eftir því.

Innifalið í baðgjaldinu er sloppur og handklæði. Mælt er með að komið sé tímanlega og farið í útipottana áður en farið er í björbaðið. Sjó ker eru á staðnum og er hvert þeirra í einka-herbergi, þannig að gestir eru alveg í næði. Hvert ker er tveggja manna.

„Síðan slakar þú á í 25 mínútur. Svo er gestum fylgt upp á aðra hæð í slökunarherbergi og þar er viðkomandi í 25 mínútur. Slökunarherbergið er teppalagt og allt mjög notalegt. Við mælum með að sleppt sé sturtu í 3–4 klukkustundir eftir bað, þannig að bjórinn geri það sem hann á að gera, og húðin verður slétt og mjúk á eftir,“ segir Agnes.

Baðið er fyrir alla, hins vegar er 20 ára aldurstakmark, eins og lög gera ráð fyrir, í að neyta bjórsins. Bjórinn í björböðunum er 3–5 daga gamall og því ekki orðinn áfengur og því öllum óhætt að fara ofan í.

Björböðin hafa verið vel sótt bæði af heimamönnum og ferðamönnum, og eru viðbrögð gesta nær undantekningarlaust jákvæð og hafa farið fram úr öllum vonum og væntingum.

Björböðin eru einstök heilsulind og sækja innblástur til Tékklands, en eru þau fyrstu sinnar tegundar á Norðurlöndum.

Allar upplýsingar má fá í síma **414-2828**, á netfanginu **bjorbodin@bjorbodin.is** og heimasíðunni **bjorbodin.is**.





HÚÐIN SKIN CLINIC:

Óumdeilanlegur árangur með laserlyftingu

Húðmeðferðarstöðin HÚÐIN skin clinic býður upp á fjölbreyttar húðmeðferðir og faglega þjónustu. Þar starfa dr. Lára G. Sigurðardóttir læknir, Sigríður Arna Sigurðardóttir, hjúkrunar- og förðunarfræðingur, Drífa Ísabella Davíðsdóttir hjúkrunarfræðingur og Esther Helga Ólafsdóttir, móttökuritari og snyrtifræðingur.

„Hjá HÚÐIN skin clinic fögnum við fjölbreytileika og leggjum áherslu á að bæta en ekki breyta náttúrulegu útliti. Undanfarinn áratug hefur orðið mikil vakning um hversu margt er hægt að gera til að auka heilbrigði húðarinnar. Við erum sífellt að auka þekkingu okkar og leggjum áherslu á að vera með nýjungar, bæði í meðferðum og að taka inn nýjar vörur. Við bjóðum einnig upp á einstaklingsbundna ráðgjöf til að aðstoða fólk við val á meðferð. Okkur finnst mikilvægt að taka vel á móti viðskiptavinum þannig að þeir slaki vel á hjá okkur og bjóða upp á meðferðir sem sýnt hefur verið fram á að skili tilætluðum árangri,“ segir Lára.

Laser fyrir framtíðina

Fljótlega eftir 25 ára aldur byrjar kollagen að minnka í húðinni um 1% á ári en kollagen er það sem gefur húðinni styrk og heldur henni unglægri. Á fyrstu fimm árum tíðahvarfa konunnar minnkar kollagenframleiðsla enn hraðar, eða um 30%. „Húðin er eins og vöðvarnir okkar að því leyti að líkt og við förum í leikfimi til að styrkja vöðvana þá er hægt að byggja upp húðina með ýmsum leiðum. Öflugasta meðferðin til að hægja á öldrunarferlinu er laserlyfting sem er oft þekkt sem andlitslyfting án skurðaðgerðar. Laserlyfting er vísindalega viðurkennd meðferð og sýna rannsóknir ótvíræðan árangur. Meðferðin örvar nýmyndun kollagens og elastíns í húðinni, jafnar áferð, þéttir húðina og fækkar andlitslínur þannig að húðin verður unglægri og heilbrigðari.“

20% afsláttur af laserlyftingu í maí
„Í maí bjóðum við 20% afslátt af laserlyftingu – meðferðinni sem Jennifer Aniston er þekkt fyrir að



gangast undir. Við erum annars vegar með þægilega og léttari lasermeðferð sem tekur um 30 mínútur og hægt er að fara beint í vinnu að meðferð lokinni. Laserlyfting með Er:YAG er töluvert öflugri og tekur um fimm til sjö daga fyrir húðina að jafna sig. Hve fljótt árangur kemur fram og hve mikill árangur sést er alltaf einstaklingsbundið, en árangur af laserlyftingu er að koma fram allt að sex mánuðum eftir meðferð. Hver meðferð skilar árangri en oftast er mælt með 3–4 skiptum til að sjá hámarksárangur. Margir koma síðan árlega til að halda sér við.“

Cinderella húðþétting

Þessi vinsæla meðferð eykur þéttni og ljóma í húð og kemur árangur strax fram. Meðferðin byggir á innrauðri tækni sem hefur verið vinsæl í Bandaríkjunum og á Bretlandi. Húðin er hituð upp í ákveðið hitastig í nærinrauðu ljósi. Meðferðin setur ferli af stað sem örvar frumurnar í framleiðslu á kollageni. „Meðferðin skilar

Restylane fylliefni



Laserlyfting



þéttari húð og við mælum sérstaklega með henni fyrir þá sem vilja smá „búst“ fyrir sérstök tilefni.“

Fyllt upp í djúpar línur með áhrifaríkum hætti

Notkun á Restylane fylliefniefnum til að minnka og fjarlægja djúpar línur í húðinni er ein vinsælasta húðmeðferðin í dag enda algengt að heyra hve úthvildur maður sé eða líti vel út eftir þessa meðferð.

Restylane, sem er gert úr náttúrulegu rakaefti húðarinnar, er sett rétt undir húðina og við það sléttist úr henni, línur hverfa eða verða minna sýnilegar. Restylane er einnig vinsælt efni til að setja í varir til að gefa þeim meiri fyllingu.

Gjafabréf að eigin vali

Gjafabréf í húðmeðferð hafa notið gífurlegra vinsælda undanfarid. „Það er kannski vegna þess að fólk líkar orðið betur að gefa ástvinum sínum upplifun eða vellíðan frekar en að auka á hið sistækkandi safn hluta sem fólk sankar að sér,“ segir Lára.

Á vandaðri heimasíðu Húðarinnar **hudin.is** er að finna ítarlegar upplýsingar um allar meðferðir.

Facebook: Húðin
Instagram: Húðin.is
Einnig eru veittar upplýsingar í síma 519-3223.
HÚÐIN skin clinic er í Hátúni 6b, 105 Reykjavík.



HYDRA FLOT SPA:

Lokaðu á áreitið og njóttu þess að fljóta um í þyngdarleysi

Nútímafólk sækist í auknum mæli eftir slökun og ihugun til að draga úr streitu og fá stundarfrið frá áreiti heimsins. Sérstakir flottankar þar sem hægt er að fljóta um í þyngdarleysi eru áhugaverð nýjung sem veita fólki magnaða upplifun og einstaka kyrrðarstund.

Bandaríkjamaðurinn Ryan Kevinson hefur nú opnað heilsulindina Hydra Flot Spa, að Rauðarárstíg 1, á Hlemmtorgi, og þar eru þrír sérstakir flottankar. Vatnið í hverjum tanki er blandað með 400 kílóum af Epsom-salti og hitastig er það sama og húðin, sem veitir þá upplifun að svífið sé um í draumkenndu þyngdarleysi.

Tankarnir takmarka allt ytra áreiti og maður er einn með skilningarvitunum. Tankar af þessu tagi hafa verið notaðir af NASA og bandaríska hernum til að rannsaka mannshugann.

Þessi nýstárlega heilsurækt er talin geta unnið gegn svefnleysi, verkjum, kvíða, þunglyndi og jafnvel fíkn. Þeir sem prófað hafa tankana hjá Hydra Flot Spa eru afar ánægðir. Á Facebook-síðu heilsulindarinnar, Facebook.com/hydraflot, er að finna afar jákvæðar umsagnir hrifinna viðskiptavina. Meðal þeirra er Sýlvía Rut sem skrifar:

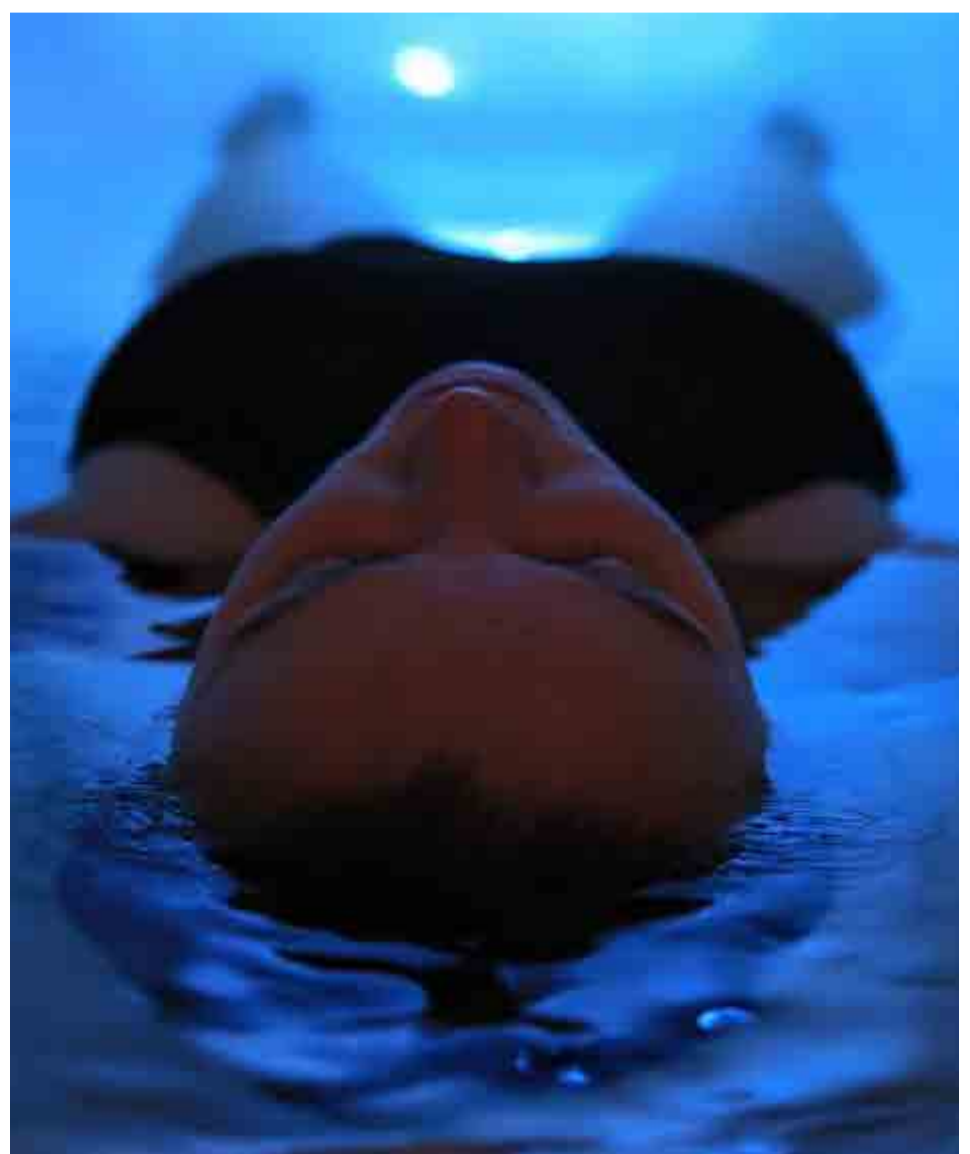
„Fór út fyrir þægindarammann í dag og skellti mér í flot, var bæði

mjög spennt að prófa e-ð nýtt en líka kvíðin og stressuð þar sem ég fæ stundum innilokunarkennd. En þetta var „out of this world“ upplifun! Eigandinn fór vel yfir ferlið og gaf góð ráð um hvernig væri best að venjast og ná að slaka á sem þrælvirkaði. Mér leið strax vel ofan í tanknum (engin innilokunarkennd), meira að segja þegar ljósin slökknuðu sem ég var búin að vera smá stressuð fyrir. Þetta var algjör unaður, bæði náði ég betri slökun en ég hef áður upplifað og saltið í vatninu gerði húð og hár silkimjúkt. Ég mun að öllum líkindum verða fastakúnni hér og get 100% mælt með þessu. Takk fyrir mig.“

Aðrir viðskiptavinir greina meðal annars frá því hve dvölin í tönkunum hafi verið streitulosandi og vöðvaslakandi.

Það er áhugaverð og heillandi hugmynd að svipta mann um stund öllu áreiti, að loka á skynfærin og vera fullkomlega einn með sjálfum sér um leið og líkaminn fær dásamlega hvíld. Þetta er eitthvað sem fólki finnst spennandi að prófa og þeir sem hafa gert það eru mjög hrifnir af upplifuninni og áhrifunum á líkama og sál.

Sjá nánar á vefsíðunni hydraflot.is og Facebook-síðunni [Facebook.com/hydraflot](https://www.facebook.com/hydraflot).



Góður **nætursvefn** er okkur öllum mikilvægur



SAGAPRO hefur hjálpað Íslendingum að fá góðan nætursvefn í 14 ár. Getur verið að það hjálpi þér?

- SAGAPRO er vinsælasta fæðubótarefnið meðal þeirra sem kljást við ofvirka blöðru og tíð þvaglát
- 1 af hverjum 100 Íslendingum notar SAGAPRO til þess að öðlast meiri lífsgæði
- SAGAPRO er unnið úr lífrænni íslenskri ætíhvönn frá Hrísey

SAGAPRO fæst í öllum helstu matvöruverslunum, lyfjaverslunum og á sagapro.is



Það þurfa ekki allir að teygja eins og Jane Fonda, en taktu samt Omega3

Stefán Michaelsson og Pálína Pálsdóttir eru eigendur True Viking Fitness, heimasíðu sem býður upp á fjarþjálfun fyrir alla á hagstæðu verði. Þau starfa bæði sem einkaþjálfarar hjá WorldClass og kenna þar hóptíma. Stefán kennir HIIT Tabata og hefur gaman að styrk- og liðleikaþjálfun. Pálína kennir þrek- og þóttíma ásamt heitum jógotímum o.fl. „Við höfum bæði alltaf haft mikinn áhuga á mannslikamanum og hvað hann er stórkostleg vél, og enn fremur listaverk. Máltækið heilbrigð sál í hraustum líkama hefur aldrei átt eins vel við og einmitt í dag,” segir Stefán.

Vefjagigt og tenging hennar við nútímann
„Fjöldi fólks í heiminum þjáist af vefjagigt og margir halda að það sé ekkert hægt að gera. En það er rangt. Búið er að gera fáeinar rannsóknir á sjúkdómnum, ekki nóg að minna mati, en það bendir allt til þess að vefjagigt tengist nútímalífnaðarháttum. Áhrifaástandar séu þá ýmist streita, kvíði, líkamlegt og andlegt álag, áföll og svo er klárt mál að fólk er almennt ekki að drekka nógu mikið vatn. Á Íslandi eigum við hreinasta vatn í heimi en samt drekka fæstir nóg af því. Þetta er út í hött. Ef við líkjum bandvefnum við chia-fræ. Þegar þau eru þurr, eru þau grjóthörð. Um leið og þau koma í vatn, seyta þau frá sér slimkenndu efni sem gerir þau mjúk og sleip. Það er umhverfið sem við viljum hafa kringum bandvefinn. Sé bandvefurinn stífur í kringum liðamótin verður sárt að hreyfa sig og fólk verður ofurnæmt fyrir snertingu. Ef einhver klipur laust í það þá æjar það. Það á ekki að vera vont að láta klípa sig. Þetta er dæmigert fyrir marga sem eru að þróa með sér vefjagigt og mikið varúðarmerki. Lyf virka auðvitað upp að vissu marki, en þau eru ekki eina leiðin. Það er hægt að gera ótrúlega mikið með úthugsaðri hreyfingu og lífsstílsbreytingu. Margir vefjagigtarsjúklingar fara til sálfræðings. Líkami og hugur eru svo sam tengd að sálræn vandamál geta auðveldlega valdið líkamlegum einkennum. Því betur sem þér líður andlega því betri verður líkamleg liðan. Svo tala margir um núvitund. Núvitund er ekki eitthvað sem þú þarft endilega að gefa þér rosalegan tíma í. Þú

getur stundað núvitund á meðan þú ert að tyggja matinn þinn, eða ert að hlusta á flott lag í útvarpinu. Sjálf stunda ég núvitund þegar ég fer ein í göngutúra í Heiðmörk. Ég er algerlega í núinu, gangandi á milli himinhárra trjáa. Ég hengi vandamál min á trén og fer svo heim, þúsund kílóum léttari. Þetta virkar best á grónu landsvæði,” segir Pálína.

Bæting er alltaf skref í rétta átt
Pálína hefur lært sálfræði og er með einkaþjálfararéttindi frá WorldClass. Stefán eru með gráðu í íþróttafæðni og bæði eru þau með alþjóðlega ISSA vottun. „True Viking Fitness snýst um ástíðu okkar. Við viljum hjálpa fólki að breyta lífsstílnum til hins betra. Sama hversu stórt skrefið er sem fólk tekur. Þegar fólk breytir lífsstíl sínum, fer að æfa meira, borða hollari mat og fara betur með sig, öðlast það meiri orku til þess að gera hluti sem það hafði ekki orku í áður. Fólk eyðir t.a.m. meiri tíma með fjölskyldunni í fjallgöngum og sumir hafa skyndilega orku til að leika meira við börnin sín. Hreyfing hefur ótrúleg áhrif á dópamínframleiðslu heilans sem gerir það að verkum að einstaklingurinn verður almennt hamingjusamari. Það er þetta sem við viljum sjá og ekki bara hjá viðskiptavinum okkar heldur allri þjóðinni. Sumir viðskiptavinir okkar taka prógrammið með trompi og aðrir fara hægt í sakirnar. En langflestir gera að minnsta kosti einhverjar smábreytingar á lífsstílnum og fræðast um hvað mætti betur fara. Bæting er alltaf skref í rétta átt,” segir Stefán.

Fjölbreytni er lykilatriði
„Á Íslandi hefur æði myndast í kringum crossfit. Það er addáunarvert hvað fólk kemur sér í gott form í íþróttinni. En crossfit er krefjandi og því miður eru margir að slasa sig því þeir eru ekki meðvitaðir um rétt form og líkamsstöðu. Margir gera sér ekki grein fyrir að þessi íþrótt hentar alls ekki öllum. Ef þú ert með minnsta vott af vefjagigt þá er crossfit ekki fyrir þig. Crossfit snýst um að keyra sig út, sem leiðir allt of oft til meiðsla og stífra vöðva, en það er algert eiturfyrir þá sem eru með vefjagigt. True Viking Fitness snýst að miklu leyti um endurheimt eða recovery. Við fáum marga

til okkar sem eru stífir í skrokknum því þeir hafa farið illa með sig í íþróttum. Okkar verkefni er að endurheimta vöðva, liðleika, hreyfigetu o.fl. hjá kúnnum okkar, með fjölbreyttri hreyfingu, teygjum og notkun innrauðra klefa eða sala.

Svo er eitt sem mig langar að benda á; margir foreldrar setja börnin sín í íþróttir, sem er auðvitað frábært. En það er ekki síður mikilvægt að börn undir 14 ára stundi fjölbreytta hreyfingu. Það hafa allir heyrt af stelpunni sem var í fimleikum frá því hún var fimm ára, en þurfti að hætta á unglingsaldri vegna meiðsla. Þetta hlýst af því að stunda of einhæfa hreyfingu í of langan tíma og stuðlar að stífum bandvef sem byggist upp vegna þess að líkaminn er að verja sig fyrir álagi. Fjölbreytni er því algert lykilatriði á öllum aldri,” segir Pálína.

Það þurfa ekki allir að teygja eins og Jane Fonda

„Kúnnahópur okkar er fjölbreyttur. Við fáum til okkar ýmist fólk sem hefur verið mikið í íþóttum áður, sem er jákvætt því þá höfum við vöðvaminni til þess að byggja æfingaplán á. Sumir af þeim hafa kannski farið illa með líkamann af ofreyfslu. Þá þarf oft að brjóta upp gamlar venjur og setja fókus á teygjur, bandvefslosun og slíkt. Einnig höfum við unnið með fólki sem hefur aldrei hreyft sig almennilega. Þá þarf að hafa aðra hluti í huga þegar kemur að æfingaplani. Í öllum tilfellum leggjum við ríka áherslu á að lausnin snúist aldrei um að æfa bara og æfa og keyra sig út. Það er þvert á móti enn mikilvægara að taka sér hvíldardaga á milli strangra æfinga. Þá mælum við með því að fólk geri hluti eins og að fara í göngutúra, stundi jóga, fari í heit og köld böð, innrauða sánu o.þ.h. Ég er ekki að segja að það þurfi allir að teygja eins og Jane Fonda, en teygjur eru ómissandi þáttur af heilbrigðum lífsstíl,” segir Stefán. „Jóga er á hverju einasta prógrammi sem við gefum út hjá True Viking Fitness. Þeir sem þjáist af vefjagigt hafa sérstaklega gott af því að fara í heita tíma, hvort sem það eru jógotimar, Foam Flex eða hvaðeina,” segir Pálína. Hvert prógramm er einstaklingsbundið. Viðskiptavinurinn velur milli fyrirfram-

gefinna æfingaleiða út frá markmiðum sínum, en svo er hvert prógramm sniðið frekar að hverjum og einum. „Það eru ekki allir eins og því er ekki hægt að láta alla fá sama prógrammið. Þetta þarf að vera sniðið að markmiðum, líkama og heilsuástandi hvers og eins,” segir Stefán.

Omega og andoxunarefni er það sem við þurfum

„Við gerum matarprógrömm fyrir viðskiptavinum okkar. Við höfum séð að dæmigert vestrænt mataræði er að drepa okkur. Margir viðskiptavinum okkar halda t.d. að þeir séu með glúteinþol en svo kemur í ljós að þeir þjáist af heilkenni sem hrjáir mjög marga í vestrænu þjóðfélagi, svokölluðu „leaky bowel syndrome“. Þá þarf að taka mataræðið í gegn og stuðla að heilbrigðri magafloðu og ensimum,” segir Stefán. „Það er sérlega mikilvægt að taka Omega3 fitusýrur. Í vestrænu mataræði fáum við mjög mikið af Omega6 en ekki nóg af Omega3 sem eru nauðsynlegar fyrir hjartað, heilann og efnaskiptin. Ég tek Omega Asta Lýsi frá KeyNatura og mæli eindregið með því. Ég nudda marga af þeim sem eru í einkaþjálfun hjá mér, en nenni því eiginlega ekki ef þeir taka ekki Omega3. Þeir eru allt of stífir og það er ekki séns að gera nokkuð gagn með nuddi. Ég get svo ekki mælt meira með Fit Line-vörunum sem fást í Heilsu og Útlit. Þetta eru dundurvörur og innhalda hreint andoxunarefni. En við þurfum andoxunarefni sem hjálpa bandvefnum að taka upp vökva,” segir Pálína og bætur við: „Hægt er að fá afslátt á vörum hjá ýmsum aðilum með afsláttarkóðum frá okkur.”

Keynatura.com: tvf gefur 15% afslátt af vörum frá KeyNatura.
Perform.is: viking á netinu og nefna okkur í búiðinni. Þá fáið þið 15% afslátt.
Heilsa og Útlit: Nefnið True Viking Fitness í búiðinni og þá fáið þið afslátt.
Heimasíða: truevikingfitness.com
Instagram: truevikingfitness
Pálína og Stefán eru bæði virk á samfélagsmiðlum og má fylgjast með þeim þar.
Snapchat Pálínu: pollianna777 og Instagram: alpha_valkyrie.
Instagram Stefáns: v1k1ng13.

MYND: HANNA/DV



„Kynlíf getur verið, og er oft, sprengi hlægilegt, fyndið og skrytið“

Engin pressa á rithöfundabörnum - Starfaði á strípibúllu - Dýfði tanni í pólitík

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is



Kamilla Einarsdóttir vakti töluverða athygli þegar hún gaf út sína fyrstu skáldsögu á síðasta ári, Kópavogskrónikuna. Bókin er hispurslaus og segir af ástarævintýrum móður í Kópavogi sem hún lýsir fyrir dóttur sinni. DV ræddi við Kamillu um bókina, framtíðina, veturinn á strípibúllu og þáttökuna í pólitík.

Kamillu leiðist ekki bækur enda hefur hún alla sína ævi verið í kringum þær. Faðir hennar er Einar Kárasón, hinn þekkti rithöfundur, og móðir hennar, Hildur Baldursdóttir, starfar sem bókasafnsfræðingur. Sjálf starfar Kamilla á Landsbókasafninu sem bókavörður og þar líður henni mjög vel. Kamilla segist hafa verið að skrifa síðan hún man eftir sér en ekki fyrr en nýlega með það að markmiði að gefa út bók.

„Ég hafði áður tekið þátt í safnríti um ástarsögur kvenna og einnig skrifað töluvert á samfélagsmiðlum. Einnig hafði ég nefnt þennan möguleika í samtölum við fólk. Þeir hjá Bjarti/Veröld höfðu samband við mig og spurðu hvort ég væri til í að reyna, og ég sagði já.“

Hvað vildir þú segja með bókinni?

„Aðallega vildi ég skemmta fólk. Ég var ekki með stórar meiningar eða boðskap um eitthvað samfélagslega mikilvægt. Ég sá bókina fyrir mér sem kilju sem fólk gæti geymt í rassvasanum og gripið til á ströndinni eða barnum á meðan það væri að bíða eftir vinum sínum. Að lesa hana átti að vera eins og að lenda á trúnó á fyllerí, án þvoglumælginnar auðvitað.“

Lestur hefur alltaf verið stór hluti af lífi Kamillu og áhrifin koma víða að. Hún vill þó ekki skil-

greina sig sem hluta af einhverri stefnu eða kenna sig við tiltekna höfunda.

„Ég lít upp til margra höfunda en er þó ekki endilega að reyna að elta þá í stíl. En maður verður fyrir áhrifum af öllum bókum sem maður les, sem og bíómyndum, myndlist og góðu rapplagi sem maður heyrir. Ég vinn í kringum bækur og rekt á eitthvað nýtt og spennandi á hverjum einasta degi. En það er líka til ógrynni af grútleiðinlegum bókum og það er hvetjandi. Ég hugsa: Fyrst þetta var gefið út þá hlýtt ég að geta gefið eitthvað út líka,“ segir Kamilla og brosir breitt.

Kynlíf sprenglægilegt og skrytið

Í mars hlaut Kamilla Rauðu hrafnsfjöðrina frá Lestrarfélaginu Krumma, en þau verðlaun eru veitt árlega fyrir forvitnilegustu kynlíflýsinguna. Í bók hennar eru ýmsar hispurslausar sögur í djarfari kantinum.

„Mér finnst bókin ekkert gróf,“ segir Kamilla. „Mér finnst einlægni heillandi og þegar sagt er frá hlutunum á hráan máta. Kynlíf getur verið, og er oft, sprenglægilegt, fyndið og skrytið. Ég sækí að einhverju leyti í eitthvað sem ég þekki sjálf, en þetta er ekki endurminningabók heldur skáldverk.“

Fannstu fyrir pressu, verandi dóttir þekktis rithöfundar?

„Nei, ég get ekki sagt það. Þabbi vissi að ég væri að fara að gefa út, en ég bað hann ekki um að lesa yfir eða neitt slíkt. Ísland er svo lítið og við erum öll svo skyld. Það er fjöldi rithöfundabarna að skrifa og kikna ekki undan pressu ættarinnar. Dóri DNA lætur það ekki stoppa sig að vera barnabarn Halldórs Laxness.“

Önnur bók í burðarliðnum

Kamilla ætlar ekki að láta þessa bók nægja heldur situr hún við skrifrit að þeirri næstu. Hvort hún

komi út fyrir næstu jól eða ekki verður að koma betur í ljós síðar.

„Það er erfitt að segja nákvæmlega hvernig hún verður, því á þessu stigi gæti hún mjög auðveldlega breyst. En eitt er víst að hún mun ekki gerast í Kópavogi,“ segir Kamilla og brosir. „Eins og er virðist hún ætla að höggva í sama knérunn og sú fyrsta.“

Er stefnan að gerast atvinnurithöfundur?

„Já, fyrir alla sem vilja skapa er

það draumurinn að geta lifað af þessu. Eins og er geri ég þetta með fullri vinnu og sé auk þess um fjölskyldu. Það er ekki raunhæft að ætla að stóla á þetta strax og það græðir enginn á sölu eða upplestrum. Eina leiðin til að lifa af bókar-skrifum á Íslandi er ef það verða margar bækur þýddar og svo komast á listamannalaun.“

Kamilla segist vera ánægð með viðtökurnar sem Kópavogskrónikan fékk.

„Þar sem þetta er fyrsta bókin eru þetta jafnframt bestu viðbrögðin sem ég hef fengið,“ segir hún hæðnislega. „En svona án gríns þá er ég mjög ánægð. Ég passaði mig að vera ekki með of miklar væntingar og átti alveg eins von á að hún hyrfi í flóðið.“

Löngun í danskan leikskólamat

Kamilla er fertug að aldri, fædd í Reykjavík árið 1979 og alin upp í Hlíðahverfinu. Önnur í röðinni ▶

EIGNASKIPTAYFIRLÝSINGAR



- Skráningartöflur
- Eignaskiptayfirlýsingar
- Eftirfylgni



PARABAKKA 3
S. 578 6800

3 SKREF

BÓKHALDSPJÓNUSTA
LÖGFRÆÐIRÁÐGJÖF
EIGNASKIPTAYFIRLÝSINGAR

Að lesa hana átti að vera eins og að lenda á trúno á fylleríu, án þvoglu-mælginnar auðvitað

af fjórum systur. Til fjögurra ára aldurs bjó hún þó í Danmörku en man lítið eftir því.

„Það er svo undarlegt að stundum fæ ég einhverja löngun í dansk-an leikskólamat. Hrísrjónagrat með kanilsykri og smjörklípu út í. Þetta er stórskrýtið og sennilega eitthvað djúpt og órannsakanlegt í mér,“ segir Kamilla og hlær.

Var þetta menningarheimili?

„Þetta var venjulegt millistéttarheimili. Eru ekki öll íslensk heimili menningarleg?“

En þú sem barn og unglungur?

„Ég sjálf var hvatvís sem krakki og fannst ekkert alltaf gaman í skólanum. Ég gekk í Hlíðaskóla og svo Menntaskólann í Hamrahlíð. Þegar ég var átján ára fór mér að finnast óbærilega leiðinlegt í skólanum og hætti. Það var einhver uppreisn í mér og ég vildi gera eitthvað sem foreldrum mínum var í nöp við. Þá fór ég að vinna á strípiþúllunni Vegas, foreldrum mínum til mikillar skemmtunar og ánægju, við að selja inn og aðstoða á barnum.“

Veturinn á Vegas

Á þessum árum í kringum aldamótin var að ganga yfir mikil kynlífs- og klámvæðing í íslensku samfélagi. Erótískar myndir voru sýndar í sjónvarpinu, Bleikt og blátt seldist eins og heitar lummur, kynlífs hjálpartækjabúðir spruttu upp og samanlagt voru sjö strípiþaðir á höfuðborgar-

svæðinu og þrír á landsbyggðinni.

„Þetta var allt annað en í dag. Venjuleg fyrirtæki komu og héldu starfsmannapartíin á strípistöðunum. Þetta var skrýtið fyrir mig að upplifa þetta og sjá viðhorfið til kvenna. Þetta var ekki andrúmsloft þar sem var borin virðing fyrir konum sem jafningjum. Ég var mjög ung og fattaði ekki allt saman, en ég sá að þetta voru ekki frjálsar konur. Þetta voru nánast eingöngu erlendar konur og svo dæmi sé tekið þá voru vegabréfin tekin af þeim þegar þær komu til landsins.“

Kamilla segist ekki hafa lent í neinu óviðurkvæmilegu enda hafi hún haft ýmis forréttindi. Einnig fannst henni á þessum tíma mjög spennandi að vinna á svona vafasömum stað. „Sjarminn var fljótur að fara. Þetta var ansi subbulegt og ég myndi ekki hvetja dætur mínar til að sækja um vinnu á svona stað. En ég kynntist líka fjölda frábærs fólks, heyrði alls kyns athyglisverðar sögur og kynntist stelpum alls staðar að úr heiminum.“

Átti dóttur fyrir tímann

Eftir einn vetur á Vegas hætti Kamilla og fór að starfa sem bréber. Henni leið vel í því starfi og ætlaði að skrifa bækur eins og skáldið Charles Bukowski, sem margir unglingar héldu upp á. Upp úr aldamótum eignaðist hún

tvær dætur. Sú eldri fæddist sem fyrirburi, þremur mánuðum fyrir tímann.

„Það stóð oft tæpt með hana og var heilmikill pakki að vera tuttugu og eins árs gömul með fyrsta barn í þessum aðstæðum. Ég fór allt í einu af stað og það fannst aldrei nein ástæða fyrir því. Hún var aðeins eitt kíló þegar hún fæddist og ýmislegt sem fylgdi, hjartastopp og fleira. Hún var í þrjú mánuði á spítalanum og það var mjög erfitt meðan á þessu stóð. Hún var lengi í rannsóknnum á eftir þetta og ýmsar áskoranir sem fylgdu. En sem betur fer fór þetta allt vel og það er í lagi með okkur báðar í dag.“

Tæpu ári síðar kom hin í heiminn, en þá slitnaði upp úr sambandi Kamillu og mannsins hennar.

„Ég varð ein með þær tvær og þá fór ég að huga að því að mennta mig. Að vera einstæð tveggja barna móðir væri ekkert sérstaklega gæfulegt. Þess vegna fór ég í Menntaskólann í Reykjavík og kláraði svo stúdentsprófið í Fjölbautaskólanum við Ármúla. Mamma og pabbi voru þá nýflutt aftur heim, frá Berlín, og þau veittu mér mikinn stuðning með stelpurnar.“

Eftir stúdentsprófið starfaði Kamilla sem verkefnastjóri hjá frístundaheimili á vegum ÍTR. Hún fór í japönsku við Háskóla Íslands og síðar þroskaþjálfarafræði við Kennaraháskólann en kláraði ekki



Úr bókinni Kópavogskrónika – til dóttur minnar með ást og steiktum.

Á meðan ég reyni að finna út úr strætó eða hraðbanka þarna í Mjódd eða hvort ég sé búin að klúðra lífi mínu er hann örugglega að stynja fallega með nýju stúlkunni sinni og ég veit að ég á að samgledjast honum en ég geri það ekki neitt og ákveð að athuga hvort spíttsalinn, sem ég var einu sinni alltaf að tala við, sé online því þá er hann kannski í eftirpartí og vill leyfa mér að koma.

Þótt mér þyki hann ekkert skemmtilegur þá væri ég alla vegu ekki alein. Hann er einmitt á heimleið og til í að reyna að ríða mér. Við finnum ekkert á meðan, hvorki til né unað. Þegar hann sofna er einmana-leiki minn orðinn margfalt verri og ég fer heim án þess að kveðja því stundum fer dagurinn bara þannig.

Hún var aðeins eitt kíló þegar hún fæddist og ýmislegt sem fylgdi, hjartastopp og fleira

námið. Þegar þriðja dóttirin kom í heiminn árið 2008 fór hún í sagnfræði við Háskóla Íslands.

„Ég var ein af þessum sem hló í gegnum allt námið að þeim sem kláruðu allt nema ritgerðina. En svo gerði ég það sama sjálf,“ segir Kamilla og brosir. „Mér fannst námið mjög skemmtilegt en þegar kom að endapunktinum var ég farin að vinna og hafði meiri áhuga á öðru en að liggja yfir skjölum á Þjóskjalasafninu.“

Hefur trú á æskunni

Um þetta leyti var Kamilla virk í stjórnárum. Hún sat í framkvæmdastjórn Samfylkingarinnar og í stjórn Ungra Jafnaðarmanna. Vorið 2007 tók hún einnig sæti á framboðslista flokksins í Reykjavíkurborgardæmi norður. Hún hefur ekki langt að sækja jafnaðarmannablóðið því faðir hennar tók nýverið sæti á þingi fyrir Samfylkinguna.

„Ég hef alltaf haft áhuga á samfélagsmálum. Ef maður er þokkalega heill sér maður að samfélagið er ekki sanngjarnt og það hallar á marga. Ein leiðin til að berjast gegn óréttlæti er í gegnum stjórnárum. En fljótlega áttaði ég mig á því að sem lífsstíll hentaði þetta mér ekki. Ef maður ætlar sér að gera þetta að frama þá verður maður að setja sig inn í öll mál og allt gerist svo hægt og erfiðlega. Að sitja á fundi í þrjú klukkutíma og tala um einhverjar vegabætur og slík

mál sem skiptu mig engu sérstöku máli. Ég brann miklu frekar fyrir málum tengdum mannréttindum, en þau fá ekki jafn mikið vægi í umræðunni.“

Þannig að þú hefur engan þingmannsdraum í hjarta?

„Nei, alls ekki. Metnaður minn liggur ekki lengur þar. En ég er alltaf til í að styðja fólk til góðra verka, og hef tekið þátt í því hjá fleiri flokkum en Samfylkingunni. Ég hef einnig stutt við grasrótarstarf og var til dæmis einn vetur í stjórn Samtakanna '78, tek þátt í mótmælum og kröfugöngum. Mér finnst mikilvægt að segja sínar skoðanir og láta ekki sitt eftir liggja. En frami í stjórnárum er ekki eitthvað sem ég sækist ekki eftir.“

Þó að Kamilla telji að ástandið í lands- og heimsmálunum sé ekki beysid þá er hún bjartsýn á að komandi kynslóðir geti snúið við syndum fyrri kynslóða.

„Ég sé þetta núna með dætur mínar sem eru langtum róttækari en ég var nokkurn tímann, í mannréttinda- og umhverfismálum. Þær vilja ekki einu sinni kaupa sér nýjar flukur og horfa illilega á mig ef ég fer í H&M. Sem er frábært, því þetta unga fólk mun sjá málefni frá mörgum hliðum. Það eru líka þau sem munu þurfa að kljást við vandamálin sem við skiljum eftir, við hin eldri verðum dauð.“ ■



RÁIN ER ALHLÍÐA VEITINGAHÚS
í hjarta REYKJANESBÆJAR

MATSÖLUSTAÐUR

SKEMMTISTAÐUR

RÁÐSTEFNUR

ÁRSHÁTÍÐIR

VEISLUR



HEFUR ÞÚ ÞÖRF FYRIR ÞRIF

Fyrirtæki og húsfélög, gerum
tilboð ykkur að kostnaðarlausu

Þjóðum sérhæfða þjónustu fyrir
íbúðir í skammtímaleigu



MYNDIR: HANNA/DV

Málefni sem snertir alla Kristín segir mikilvægt að geðheilbrigðismál snerta alla, hvar sem þeir eru staddir í samfélaginu.

„Fólk verður að vita að það er alltaf von“

Kristín stýrir starfi Píeta - Með bráðaofnæmi fyrir óréttlæti - Sökuð um að Disney-væða flóttastúlku

Ragna Gestsdóttir
ragna@dv.is



Kristín Ólafsdóttir tók við starfi framkvæmdastjóra Píeta samtakanna um síðustu áramót, en þrátt fyrir nám í viðskiptum og lögfræði

hefur hún aldrei unnið við þau störf, heldur frekar kosið að vinna störf sem snúa að hinu mannlega, samskiptum og að sköpun. Hún hefur borið fyrir brjosti hag þeirra sem minna mega sín frá unga aldri og á, að eigin sögn, mjög gott með

að vinna með fólki, en er á sama tíma óskipulögð og örlítið flippuð og sennilega ekki allra.

Blaðamaður DV settist í sófann með Kristínu á Baldursgötu 7 og fór yfir feril Garðabæjarþunnar, sem brennur í dag fyrir að þeir

sem sjá ekkert annað en myrkur og vonleysi í lífi sínu, finni aftur ljósið og vonina.

„Ég er Garðabæjarþía alveg í húð og hár,“ segir Kristín og hlær aðspurð um bakgrunn sinn. Hún er fædd og uppalin í Garðabæ,

gekk þar í grunnskóla, en „villt-ist“ í tvö ár til Hafnarfjarðar við skilnað foreldra sinna. „Svo eftir grunnskóla þá ætlaði ég auðvitað í Verzló, sem ég var samt ofboðslega lítið spennt fyrir og ákvað að taka mér árs frí og fara að vinna á

„Ég fór í viðskipti af því það var skynsamlegt, ekkert annað“



að vinna á sjálfsvígshugsunum og skaða, og tölurnar sýna að þörfin á aðstoð er mikil. Í apríl árið 2018 voru viðtölin 19 talsins, í apríl í ár eru þau 158. „Það kostar peninga að fara til geðlæknis og sálfræðings, rosalega mikið, sem er kostnaður sem Pieta ber með gleði. Það var eitt af mínum verkefnum að koma tölfraði á hreint og innleiða gagnagrunn. Tölfraðin þarf að vera skýr, því hún er einn grundvöllur þess að fá fjármagn. Þörfin er mikil og núna í mars lentum við í því að hafa hvorki nægan mannafla né viðtalsherbergi til

að geta unnið eins og við viljum vinna. Við viljum að fólk komist strax að þegar það hefur samband við okkur. Edda Arndal, forstöðumaður faglegra hlutans, og fagfólk-ið sem vinnur hérna hefur unnið engu að síður unnið kraftaverk.“

Að sögn Kristínar er yfirbyggingin eins lítil og kostur er, húsnæðið er lánað endurgjalds-laust af Alma og húsgögn og aðrir innanstokksmunir, auk vinnu við að koma húsnæðinu í stand, voru gjöf frá fyrirtækjum, verktökum og sjálfboðaliðum. „Starfsfólk vinnur endurgjaldslaust umfram sinn

vinnutíma og Ljósberar, sem eru sjálfboðaliðarnir okkar, leggja sitt af mörkum og okkur vantar fleiri góða einstaklinga í þann hóp.“

Öllum gefst kostur á að styrkja Pieta með mánaðarlegu framlagi að eigin vali. „Ég held að fólk geri sér oft ekki grein fyrir hvað það er að hafa góð áhrif með sínu framlagi, 1.000 krónur á mánuði í eitt ár greiða inntökuviðtal hjá sérfræðingi fyrir einstakling sem langar til að deyja. Hversu magnað er það?“

Ég held að margir greiði í alls konar félög og hafi ekki hug-

mynd um í hvað framlag þeirra fer og hvað það skiptir miklu máli. Einnig er fjöldi félagsamtaka eins og Kiwanis, Lions og Oddfellow að gera kraftaverk. Sjálfboðavinna er svo ný af nálinni hér á landi. Árið 1993 þegar ég var að sækja um í skóla á Bretlandi þá var ég alltaf spurð um hvaða sjálfboðastörfum ég hefði sinnt og á námsárunum var ég sjálfboðaliði í dýraathvörfum og fleira,“ segir Kristín. „Árið 2001 þegar ég byrjaði í breska sendiráðinu þá var oft talað um hvað var lítið um sjálfboðaliðastörf hérna, eiginkonur

diplómata fundu ekkert að gera og voru því oft mjög einangraðar. Ein leið til að brjóta sig út úr félagslegri einangrun er að gerast sjálfboðaliði og það er hægt hjá okkur og á fleiri stöðum. Félagsleg einangrun er hræðileg, hvernig getur maður tilheyrt. Félagsleg einangrun er æxli sem þarf að taka burt.

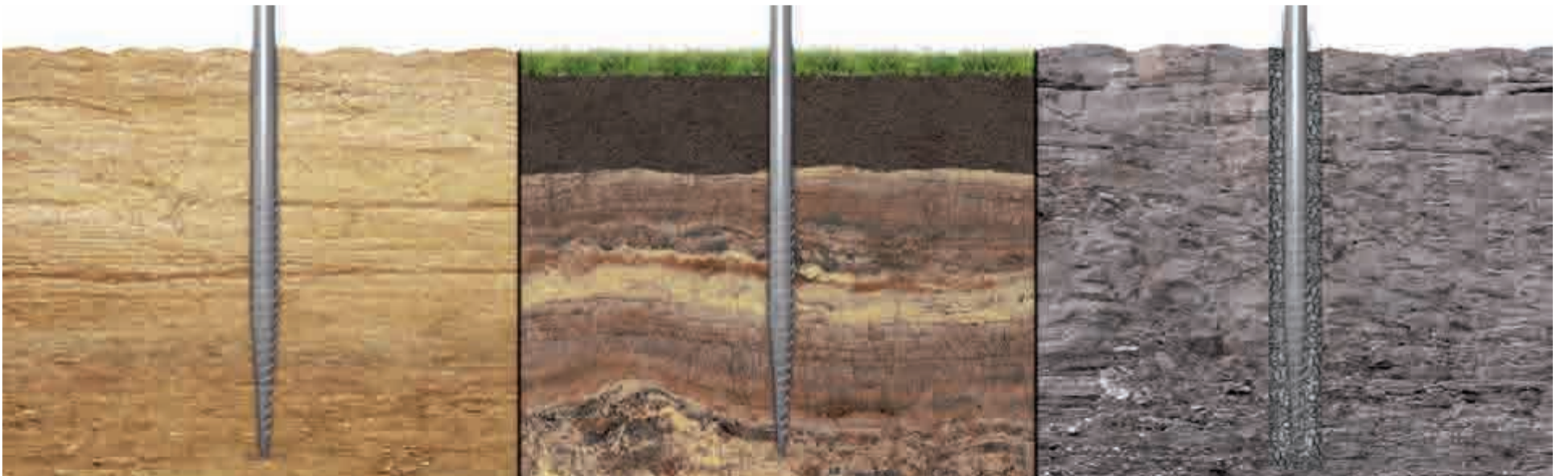
Fólk verður að vita að það er alltaf von, það er alltaf hægt að breyta og bæta og það má enginn gleyma því. Svo má ekki gleyma að fólk er misvel búið undir áföll, mitt áfall getur verið lítið í þínum huga en ekki mínum.“ ■

Castello
PIZZERIA

ELDBAKAÐAR
EÐAL PIZZUR
WWW.CASTELLO.IS

PANTAÐU
Á NETINU

DALVEGI 2, 201 KÓPAVOGI
DALSHRAUNI 13, 220 HAFNARFIRÐI



JARÐVEGSSKRÚFUR FRÁ ÁLTAKI:

Hver undirstaða fer niður á örfáum mínútum og pallurinn tilbúinn á met tíma

Stór hluti af vinnunni við að koma sér upp sólpalli eða skjólvegg eru undirstöðurnar. Meðalstór sólpallur getur til dæmis tekið marga daga þar sem langur tími fer í að grafa og steypa í undirstöður.

Jarðvegsskrúfur eru algjör bylting í þessum efnum. Niðursetning hverrar jarðvegsskrúfu tekur einungis nokkrar mínútur og væri þar með jafnvel hægt að klára pallinn á einum degi.

„Notaðar eru heitgalvaniseraðar skrúfur sem koma frá þýska framleiðandanum Krinner. Notast er við sérstaka borvél til að skrúfa

skrúfurnar niður og er borvél-in leigð út. Komin er fjögurra ára reynsla á þetta hér á landi en erlendis hafa þær verið notaðar síðan 1994. Notkun jarðvegsskrúfa fer ört vaxandi og eru viðskiptavinir okkar yfir sig ánægðir,” segir Guðmundur Hannesson hjá Áltaki sem selur jarðvegsskrúfurnar hér á landi.

Jarðvegsskrúfur eru til í mörgum stærðum og gerðum og henta því fyrir nánast hvað sem er. „Skrúfurnar henta í svo margt. Festa niður sólpalla, göngu- og útsýnispalla, skjólveggi, umferðarskilti og meira að

segja er hægt að festa heilu húsin með þeim,” segir Guðmundur.

Áltak selur sérstakar skrúfur til að festa niður trampólín. Slíkar festingar hafa komið sér afar vel enda er allra veðra von hér á Íslandi, jafnvel yfir hásumarið.

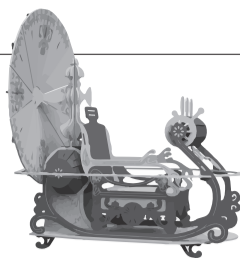
En hvernig ber fólk sig að ef það vill nýta sér þessa byltingarkenndu lausn og þarf til dæmis að festa sólpall eða skjólvegg?

„Það er hægt að hafa samband við okkur símileiðis eða koma í sýningarsalinn okkar að Fossaleyni 8 til að skoða og fara yfir þetta

allt saman. Viðskiptavinurinn fær skrúfurnar hjá okkur og leigir vélina til að festa þær niður. Hann getur síðan skilað vélinni að verki loknu.”

Hægt er að hafa samband í síma 577-4100 eða koma við hjá Áltaki í Fossaleyni 8, 112 Reykjavík.

Einnig er hægt að senda póst á altak@altak.is og skoða má jarðvegsskrúfurnar nánar á heimasíðu Áltaks, www.altak.is.



Falskar tennur
Ath. tennurnar sem glötuðust af Vesturvegi 32 aðfaranótt 29. janúar eru fundnar. Eigandinn getur vitjað þeirra á Fréttir gegn greiðslu þessarar auglýsingar.

Gamla auglýsingin

Eyjafréttir 8. febrúar 1990

Draugurinn í Brúnshúsi

■ Kraftaskáldi borgað í peningum og víni ■ Endaði fyrir dómstólum

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is



Í síðustu viku fjallaði tímavél DV um Sigvardt Bruun, fangavörð í tukhúsinu við Arnarhól undir lok 18. aldar. Óþokka sem margar þjóðsögur spunnust um, þar á meðal undarlegan dauðdaga hans eftir spark frá hesti. Ekkja hans, Christine, keypti beykihús við Tjarnargötu 4 sem var nefnt Brúnshús en það var rífið í kringum árið 1830. Brúnshús var vettvangur eins þekktasta reimleikamáls í sögu Reykjavíkur, hið svokallaða draugsmál Sigurðar Breiðfjörð.

Skáldið, böðullinn og rolumennið

Í janúar síðastliðnum var stuttlega minnst á Sigurð Breiðfjörð skáld í tímavél DV. Hann var fæddur árið 1798 í Breiðafirði og starfaði víða um land sem beykir, en einnig á Grænlandi. Sigurður var mikið skáld en óreglumaður, sem lifði í stöðugri fátækt og hélt illa á kvennamálum sínum. Árið 1826 flutti hann til Vestmannaeyja og giftist konu að nafni Sigríður Nikulásdóttir. Hana skildi hann eftir í Eyjum og giftist annarri konu, Kristínu Illugadóttur á Snæfellsnesi. Var hann dæmdur til 20 vandarhögga og hárrar fjarsektar fyrir tvíkvænið. Síðustu árin bjó hann í Reykjavík, var hann heilsuveill og sat inni fyrir ýmsa glæpi, þar á meðal ávisanafölsun. Sigurður dó innan við fimmtugt úr

„Haldið þið að ég viti ekki allt um þennan draug og hvernig hann er gerður?“

mislingum.

Sú saga sem nú verður sögð, gerðist áður en hin miklu persónulegu vandamál Sigurðar hófust, eða árið 1823. Brúnshús var kannski ekki reisulegt hús á nútímamælikvarða en það þótti myndarlegra en mörg önnur í miðbæ Reykjavíkur á þessum árum. Það var reist sem hluti af Innréttingum Skúla Magnússonar fógeta, á árunum 1752 til 1760. Jörundur hundadagakonungur hafði búið þar stuttlega og kaupmaðurinn Jakob Robb, og svo auðvitað ekkjan Christine Bruun sem

húsið var nefnt eftir.

Sigurður Breiðfjörð var einn sex ungra manna sem bjuggu í Brúnshúsi þegar reimleikarnir hófust en auk þess bjó þar fjögurra manna fjölskylda. Flestir sem bjuggu þarna voru smiðir en einnig var þar böðull að nafni Guðmundur Hannesson sem kallaður var Fjósarauður. Þeir sem einnig koma við sögu hér af íbúum Brúnshúss eru Hannes Erlendsson skóari og Pétur Pétursson beykir sem var lýst sem „rolumenni“ og hálfgerðum einfeldningi. Allir voru mennirnir á þrítugsaldri og þótti

Draugur að austan Vildi drepa Pétur beyki.



Sigurður Breiðfjörð
Kraftaskáld og íbúi í Brúnshúsi.



sopinn ekki vondur. Málinu voru gerð skil í Lesbók Morgunblaðsins árið 1951 og aftur í Tímanum árið 1990.

Baríð á glugga og hurð

Miðnætti, þann 4. desember árið 1823. Allir íbúar Brúnshúss voru farnir upp í rúm nema Sigurður Breiðfjörð, Hannes og Guðmundur böðull sem sátu í eldhúsinu. Pétur var þó enn vakandi í bæli sínu en hann og Hannes sváfu saman í herbergi.

Allt í einu heyrði Pétur að einhver var að eiga við gluggann. Þá kom Hannes inn og spurði Pétur þá hvort hann hefði verið að bisa eitthvað við gluggann. Hannes neitaði því og spurði Sigurð sem neitaði einnig. Þegar Hannes ætlaði að fara að sofa heyrðist aftur þrusk í glugganum, og kröftugra en áður. Pétur slókti ljósið og rauk að glugganum en sá ekkert nema svartnættið.

Þá heyrðist ýlfur fyrir utan svefnherbergishurðina og líkt og krafsað væri í hurðina sjálfa. Þá heyrðist mikill skellur líkt og lamið hefði verið kröftuglega í hana.

Pétur varð nú mjög hræddur og Hannes fór til að athuga, en hann sá ekkert nema myrkríð á ganginum. „Samt hlýtur þetta að vera draugur eða vofa,“ sagði hann við Pétur og þá kom annað bylmingshögg á hurðina.

Byssan sótt

Nú var Pétur orðinn svo hræddur að hann stökk upp úr rúminu og náði í byssu. Hún var óhlaðin og Pétur gekk að skattholi einu til að sækja púður. Á meðan hann gerði það kallaði hann til draugsins og hótaði að skjóta hann. Höfðu hótanirnar ekkert að segja því að þriðja höggið dundi á hurðinni. Pétur varð þá svo hræddur að hann stökk upp í rúmið, hnipraði sig saman og grét.

Draugurinn æstist nú enn frekar. Heyrðu bæði Pétur og Hannes hljóð sem líktist helst hvalablæstri. Þá komu glæringar út um skrárgatið á svefnherbergishurðinni. Var Pétur nú orðinn sannfærður um að hér væri á ferðinni sending sem væri komin til að vinna þeim mein. Þegar glæringunum linnti bað

EIGUM MARGA
LITI Á LAGER

ÁLKLÆÐNINGAR &
UNDIRKERFI



HANNAÐ FYRIR
ÍSLENSKT VEÐURFAR



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



„Ég á að drepa hann

Reykjavík Tíminn 6. janúar 1990.



Tjarnargata 4 Þar sem Brúnshús stóð til 1830.

„Það má vera að ég reyni það, ef ég fæ einn pott af brennivíni.

hann Hannes að sækja Sigurð til að kveða niður þennan anda því hann væri kraftaskáld.

Hannes fór og sótti Sigurð og voru þeir allanga stund frammi. Þegar þeir komu til baka sögðust þeir hafa mætt hræðilegu skrímsli en náð að reka það burt. Ræddu þeir þrír nú saman um hvað skeð hefði og sögðu tvímenningarnir Pétri að hann mætti alls ekki skjóta drauginn, það gerði aðeins illt verra og myndi efla styrk hans. Heldur mætti Pétur ekki ráðast á drauginn og berja hann. Trúði Pétur þessu öllu saman og var svo smeykur að hann gat ekki sofið þá um nóttina.

Skríðandi ófreskja

Næsta dag gerðist ekkert en Pétur var var um sig. Þegar rökkvaði var hann orðinn mjög hræddur, sérstaklega eftir að Guðmundur böðull mætti honum og sagðist hafa séð vofu fyrir utan húsið. „Sagðist hún vera send til þín og eiga að drepa þig,“ sagði Guðmundur við Pétur. Varð Pétur svo hræddur við að heyra þetta að hann bað þá þrjá, Guðmund, Sigurð og Hannes, og einnig Kristján Jakobsson verslunarmann, að vera inni hjá honum um kvöldið. Kveikti hann á tveimur kertum, tók Passúsálmana sér í hönd og byrjaði að syngja. Kristján var þá úti að aðgæta í kringum húsið. En þá kom högg á hurðina.

Pétur var brattur með svo marga inni hjá sér, tók byssuna og barði með skaftinu á móti. Hann hróp aði á drauginn að hypja sig norður og niður. Skömmu síðar kom Kristján inn og sagðist hafa séð ófreskju skrifa frá húsinu og í átt að ullarstofu þar rétt hjá. En síðan byrjaði hamangurinn aftur og barði draugurinn bæði á hurð og glugga. Héldu barsmíðarnar áfram fram eftir kvöldi uns Sigurður steig upp og rak drauginn burtu. Svaf Pétur heldur ekki þá nóttina.

Galdrastafir úr blóði

Um morguninn komu þeir allir saman og sagði Sigurður að augljóst væri að draugurinn ætlaði að drepa einhvern þeirra. Það kvöld héldu reimleikarnir áfram og var barið svo hart á hurðina að hún opnaðist hvað eftir annað, hlutir hrundu úr hillum og húsið allt skalf. Sigurður og Hannes voru Grátbað hann Sigurð um að kveða niður drauginn.

„Það má vera að ég reyni það, ef ég fæ einn pott af brennivíni,“ svaraði Sigurður. Var það gert og settust þeir við drykkju.

Sigurður sagði að það væri ekki auðvelt að kveða niður drauga og að hann óttaðist afleiðingarnar. Hann myndi þó reyna að frelsa félagu sína því honum þætti vænt um þá. Skar hann í sig og notaði blóðið til að skrifa nokkra galdrastafi. Síðan gengu hann og Hannes fram í eldhús en Kristján var hjá Pétri.

Heyrðust nú hljóð úr eldhúsinu líkt og flogist væri þar á. Þá heyra þeir Sigurð spyrja:

„Hvaðan ertu?“

Og svarað:

„Að austan.“

Sigurður spyr aftur:

„Hvern ætlarðu að finna?“

Draugurinn svaraði þá:

„Pétur beyki.“

Í þriðja skiptið spyr Sigurður:

„Hvað viltu honum?“

Og draugur svarar:

„Ég á að drepa hann.“

Fór Sigurður þá með þulu og skipaði draugnum að mæta sér klukkan ellefu. Másandi og blásandi komu Sigurður og Hannes aftur inn í svefnherbergið. Sögðu þeir að draugurinn hefði verið magnaður upp úr hrafnshjarta og hræfuglaskinum en hefði vit á við mann. Settust þeir aftur við drykkju.

Fimm ríkisdalir

Klukkan tíu var hurðinni hrundið upp en enginn sjáanlegur. Sigurður og Hannes fóru út og komu aftur með Guðmund með sér. Voru þeir skrytnir og leið yfir þá alla. Pétur hljóp til að sækja vatn handa þeim og hresstust þeir þá við.

Klukkan hálf ellefu kom aftur högg á hurðina, en Guðmundur var þá farinn úr herberginu. Pétur

gólaði blótsyrði og spýtti í áttina að hurðinni. Þá greip hann Passúsálmana með annarri hendinni og byssuna með hinni. Báðu þeir hann að róa sig en Pétur æpti:

„Haldið þið að ég viti ekki allt um þennan draug og hvernig hann er gerður? Ég heyrði allt sem ykkur fór á milli frammi í eldhúsinu. Ég heyrði sjálfur að draugurinn sagðist vera að austan og ætla að drepa mig. Og hann er frá Jóni í Belgsholti, því honum er illa við mig. Og svo haldið þig að manni standi á sama. Ég skal borga þér fimm ríkisdali, Sigurður, ef þú kveður hann niður fljótt, og áttu ekki skilið að heita kraftaskáld ef þú getur það ekki.“

Þá var hurðinni hrundið upp og inn fleygt staurum, stokkum og öðrum húsmunum. Sigurður og Hannes óðu út í myrkið en Pétur sat einn eftir, trylltur af angist og ósofinn. Pétur flúði þá inn í svefnherbergi hjá fjölskyldunni sem bjó í Brúnshúsi. Fjölskylduföðurnum, er Sigmundur hét, brá við þetta

og stökk á fætur. Skammaði hann Pétur sem hrökklaðist þaðan út.

Þá var barið á gluggana, svo fast að tvær rúður brotnuðu. Fyrir utan heyrðust stimpingar og læti. Pétur leit út og sá Sigurð í áflogum við dökka ófreskju. Sigurður náði að reka hana á brott, síðan komu hann, Guðmundur og Hannes aftur inn í húsið. Var Sigurður öragna og orðfár.

Þakkaði Pétur honum fyrir og Guðmundi sagðist vera illt á að hlusta á „mergjaðar“ vísur Sigurðar til að kveða drauginn niður. Voru þeir allir svo glaðir að þeir sungu sálma, drukku og Pétur las bæn.

Fyrir dóm

Draugurinn kom ekki aftur í Brúnshús en næstu daga tók Pétur eftir því að fólk var að hæðast að honum vegna draugagangsins. Kom loks til hans maður og sagði honum að þetta hefðu allt verið brögð „vina“ hans og hann hefði verið hafður að fífl og fépúfu.

Var Pétur eggjaður til þess að láta þetta ekki viðgangast og kæra málið sem hann og gerði.

Þann 3. janúar árið 1824 fór Pétur á fund Sigurðar Thorgrímssen bæjarfógeta og kærði félagu sína fyrir samantekin ráð um að leika á sig og hafa af sér fé og vín. Sagði hann að draugurinn hefði verið Guðmundur böðull.

Fógeta fannst málið spaugilegt en tók það engu að síður til rannsóknar og stefndi aðilum málsins fyrir lögreglurétt þann 12. janúar. Þar talaði Pétur digurbarkalega en hafði engar sannanir fyrir máli sínu. Leysti fógeti málið á þann hátt að Pétur myndi afturkalla kærú sína gegn því að félagar hans legðu til fjögur ríkisbankamörk til fátækra sjóðsins í Reykjavík. Pétur sat hins vegar uppi með málskostnaðinn.

Eftir þetta buðu félagar Péturs honum til drykkju „og drekti hann þar minkunn sinni og gremju svo rækilega að hann var miður sín lengi á eftir.“ ■

HÖFUM
OPNAÐ
NÝJA
VERSLUN
LAUGAVEGI
62

REYKJAVÍK
RAINCOATS

REYKJAVÍK RAINCOATS
LAUGAVEGUR 62, 101 RVK
WWW.REYKJAVIKRAINCOATS.COM
SÍMI: 5711177 - INFO@REYKJAVIKRAINCOATS.COM

ÁÐRIR ÚTSÖLUSTADIR
EPAL - LAUGAVEGI 70
EPAL - HARPA
AIRPORT FASHION - LEIFSSTÖÐ

Hættuleg móðir

Skelfilegur geðsjúkdómur

Kristján Kristjánsson
ritstjorn@dv.is



Kvöld eitt árið 1988 sat Richard Andersen rannsóknarlögrelumaður í felum í herbergi á sjúkrahúsinu í Kolding. Hann var að sinna sérverkefni, verkefni sem var ólíkt öllu öðru sem hann hafði tekist á við á 12 ára ferli sínum í lögrelunni. Á sjónvarpsskjá horfði hann á beina útsendingu úr skiptiherberginu á sjúkrahúsinu. Þar var kona á fullu að skipta á átta mánaða gömlum syni sínum. Hún gerði þetta af mikilli ástúð og vel, betur en margar af hinum mæðrunum sem hann hafði fylgst með í skiptiherberginu þennan dag.

Richard hugsaði því með sér að enginn fótur væri fyrir grunsemdunum sem beindust að konunni. Síðan teygði konan sig í pokarúllu og reif einn poka af. Hún lagði pokann yfir maga drengsins á meðan hún var að skipta á honum. Síðan var pokinn kominn á bringu drengsins. Richard sá nákvæmlega það sem hann hafði ekki trúað að hann myndi sjá. Hann lyfti símtólinu og hringdi í barnadeildina.

„Þetta er lögrelgan, hlaupið inn í skiptiherbergið, það er svolítið hryllilegt að gerast þar,“ sagði hann en það var eins og konan á hinum enda línunnar skildi ekki alvöruna í því sem hann sagði. Hann lagði því á og hljóp. Upp stigann og eftir ganginum í átt að skiptiherberginu.

Þetta var upphafið að lausn annars tveggja mála af þessari tegund sem hafa komið upp í Danmörku á undanförunum 30 árum. Þessi mál tengjast ástandi eða sjúkdómi sem nefnist Münchhausen by Proxy hjá fullorðnu fólki. Það lýgur þá til um eða framkallar sjúkdómseinkenni hjá börnum til að fá athygli. Nýlega var fjallað um málið í þættinum Station 2 á TV2.

Síðara málið er öllu nýrra af nálinni eða síðan í febrúar á þessu ári. Þá var 36 ára móðir dæmd í

„Af hverju hringdirðu ekki í okkur?“



Plastpoki Móðirin náðist á upptöku að vinna syni sínum mein.

fjögurra ára fangelsi fyrir að hafa árum saman tappað blóði úr syni sínum.

Upphafid

Á meðan lögrelumaðurinn Richard var á harðahlaupum á sjúkrahúsinu sat Bjarne Myllerup heima hjá sér í Ejstrupholm, sem er í um 70 kílómetra fjarlægð frá Kolding. Hann grunaði ekki að innan skamms yrði hann í brennidepli óvenjulegs og skelfilegs mál, einstaks mál í Danmörku þar til á þessu ári.

Bjarne kom fram í Station 2 og skýrði frá hvernig málið eyðilagði fjölskyldu hans. Hann kynntist konu sinni þegar þau voru ung að árum og þau felldu strax hugi saman og eignuðust dóttur 1984 og soninn Andreas tveimur árum síðar. Hann var glaður drengur og Bjarne naut þess að sjá hversu vel eiginkona hans hugsaði um börnin. Hún las fyrir þau, lék við þau og sýndi þeim mikla umhyggju. Andreas var ekki mjög gamall þegar hann fór að fá einhvers konar köst, hann svimaði og var oft lagður inn á sjúkrahús en læknar



Mor brød sammen i retten

voru engu nær um hvað væri að honum. Hann var oft við dauðans dyr. Bjarne vann mikið en mætti oft á fundi með yfirlækninum og ræddi við hjúkrunarfólkið um gang mála. En að öðru leyti var það konan hans sem sá að mestu um það sem tengdist veikindum

drengsins. Hún átti einnig frumkvæðið að þátttöku fjölskyldunnar í sjónvarpsþætti þar sem þau skýrðu frá veikindum Andreas.

Sérstakt herbergi var útbúið á heimili þeirra með endurlíf-gunarbúnaði svo hægt væri að hafa Andreas, sem var orðinn eins árs,

heima. Móðirin sá að mestu um allt þessu tengt en á nóttunni áttu læknanemar að vakta Andreas. Daginn eftir að Andreas kom heim var hann lagður inn á sjúkrahús því hann hafði fengið kröftugt kast. Vinnufélagi Bjarne ók honum á sjúkrahúsið og á leiðinni

Ekstrabladet Mikið hefur verið fjallað um svipað mál í dönskum fjölmiðlum.



Næsti kafli hefst hjá okkur

GIMLI

FASTEIGNASALA



BORGARHOLTSBRAUT 15, 200 KÓP 74.900.000 kr.

Gimli fasteignasala kynnir: Fallett 155,7 m² einbýlishús úr timbri á einni hæð. Húsið stendur á 869 m² lóð með miklu útsýni. Í húsinu eru þrjú svefnherbergi, samliggjandi eldhús og stofa, baðherbergi, þvottahús og gestasalerni. Í miðri stofunni er stór arinn. Húsið er byggt 2003.

Tegund	Einbýli
Stærð	155 M ²
Herbergi	4



KÖGURSEL 20, 109 REYKJAVÍK 75.900.000 kr.

GIMLI kynnir: Fallett og vel viðhaldið einbýli, vel staðsett í Seljahverfi. Eignin er samtals 199,2 fm að stærð, þar af er bílskúr 22,9 fm. Húsið er töluvert stærra en skráð stærð segir til um þar sem einnig er risloft undir súð. Húsið skiptist í forstofu, stofu, eldhús, 4 svefnherbergi, þvottahús, geymslu, búr, baðherbergi, gestasnyrtingu og risloft.

Tegund	Einbýli
Stærð	199 M ²
Herbergi	6



SÖLKUGATA 20, 270 MOSFELLSBÆ 69.900.000 kr.

Gimli kynnir: 5 herb. endaraðhús á einstaklega fallegum og eftirsóttum stað í Mosfellsbæ með frábæru útsýni. Hjónasvíta, gólfsíðir gluggar í flestum rýmum hússins, tvöfaldri svalaopnun út í garð á neðri hæð, útgengi út á stórar og skjólgóðar svalir úr hjónasvítu, svefnherbergjum og baðherbergi efri hæðar. Í húsinu er gert ráð fyrir tveimur baðherbergjum auk gestasnyrtingar.

Tegund	Raðhús á tveimur hæðum
Stærð	210 M ²
Herbergi	5



KVÍSLARTUNGA 9, 270 MOSFELLSBÆ 86.900.000 kr.

FRÁBÆRT ÚTSÝNI GIMLI fasteignasala kynnir: Vandað og fallett 7 herbergja parhús með innbyggðum bílskúr, byggt 2009. Húsið skiptist í 5 svefnherbergi, eldhús/borðstofu, 2 stofur, 2 fullbúin baðherbergi, þvottahús og geymslu.

Tegund	Parhús á tveimur hæðum
Stærð	286 M ²
Herbergi	7

Þetta er lögreglan, hlaupið inn í skiptiherbergið, það er svolítið hryllilegt að gerast þar.



Ejstrupholm Vettvangur
eins óhugnanlegasta sakamáls
Danmerkur.

deild sjúkrahússins í Kolding. Hann var ráðinn til sumarafleysinga. Hann var með 11 ára starfsreynslu og hafði heyrt af Andreas en hafði ekki komið að hans málum því hann starfaði á annarri deild sjúkrahússins. Hann ákvað að prófa eitthvað annað en það sem lækarnir höfðu gert fram að þessu. Hann fór gaumgæfilega í gegnum sjúkraskýrslur Andreas og sá svolítið sem vakti athygli hans. Enginn læknir hafði séð þegar kast byrjaði hjá Andreas eða Jesper. Þetta byrjaði alltaf þegar móðirin var ein með þá. Á ráðstefnu í Lundúnum hafði séð dæmi um móður sem hafði reynt að kæfa barn sitt af því að hún var með Münchhausen by Proxy. Søren datt í hug hvort hér gæti verið við móður að glíma sem hefði þann sjúkdóm.

Eftirlit

Søren sneri sér til lögreglunnar vegna málsins. Hún var mjög eins til að byrja með en féllst á að fá úrskurð hjá dómara til að setja eftirlitsmyndavél upp á sjúkrahúsinu til að kanna hvort grunur yfirlæknisins væri á rökum reistur. Dómari féllst á kröfu lögreglunnar og eftirlitsmyndavél var sett upp í skiptiherberginu en þar höfðu mörg kastanna einmitt hafist. Það var mikilvægt að móðirin vissi ekki neitt um þetta og því sagði Søren vinnufélögum sínum að leggja þyrfti snúrur í gegnum skiptiherbergið vegna rannsóknar á loftgæðum.

Í 100 metra fjarlægð var komið upp aðstöðu fyrir lögregluna og þar sat Richard Andersen og

fylgdist með án þess að starfsfólk sjúkrahússins vissi af því. Lögreglan gaf sér fjóra daga til að fylgja með, að því loknu yrði rannsókninni hætt ef ekkert gerðist. Søren hafði lesið að Jesper fengi oft kast þegar rætt var um að hann færi heim. Á síðasta stofugangi sínum þessa vikuna sagði hann því við móður hans að stefnt væri að því að Jesper færi heim á mánuðinum. Hann reyndi á meðvitðan hátt að ögra henni til að sjá hvort það væri hún sem stóð á bak við veikindi drengjanna.

Símtalið

Hjúkrunarfræðingurinn, sem svaraði í símann þegar Richard hringdi og sagði að eitthvað hryllilegt væri að gerast í skiptiherberginu, vissi ekki hvaðan á sig stóð veðrið. Hún gekk samt sem áður að skiptiherberginu ásamt afleysingalækni, svona til öryggis. Um leið og þau gengu inn lyfti móðirin Jesper upp, hann var blár í framan og taldi hjúkrunarfræðingurinn að hann hefði fengið enn eitt kastið.

„Af hverju hringdirðu ekki í okkur?“ spurði hjúkrunarfræðingurinn. Móðirin náði ekki að svara áður en lafmóður maður í mikilli geðshræringu ruddist inn í herbergið. Það var Richard. Hann fékk lækninn með sér fram og fór með hann inn í eftirlitsherbergið. Þar sýndi hann honum upptökuna af móðurinni þar sem hún náði í pokarúllu. Síðan sást hún leggja poka á maga drengsins og færa hann upp eftir líkamnum og yfir andlit hans. Áður tók hún snuðið út úr honum. Um leið

og Richard sá hana gera þetta vissi hann að þarna var komin fullkomin sönnun fyrir að það var móðirin sem hafði valdið veikindum sona sinna.

Skömmu eftir klukkan 19 var móðirin handtekin af Richard, grunuð um morð og misþyrmingar á Jesper.

Skildi þetta ekki

Þegar Bjarne hringdi á sjúkrahúsið til að ræða við eiginkonu sína um kvöldmatarleytið var honum sagt að hafa samband við rannsóknarlögregluna. Þá fékk hann að vita sannleikann, að eiginkona hans væri grunuð um að hafa myrt Andreas og að hafa reynt að kæfa Jesper með plastpoka.

Bjarne átti erfitt með að skilja þetta og spurði af hverju hún hefði gert þetta. Lögreglumaðurinn sagði að það væri vegna þess að eitthvað væri að henni. Bjarne átti samt sem áður erfitt með að skilja þetta. Hvernig gat móðir gert barni sínu þetta? Honum hafði aldrei dottið í hug að eiginkona hans ætti hlut að máli, hún hugsaði svo vel um drengina, var svo umhyggju-söm og hugrökk.

Í júní 1990 var eiginkona Bjarne dæmd í sex ára fangelsi fyrir ofbeldi og ofbeldi sem leiddi til dauða. Í kjölfarið skildu hún og Bjarne og hann flutti á nýjan stað með börn sín tvö.

Bjarne segir að það hafi alla tíð nagað hann að hugsanlega hefði verið hægt að komast fyrir að hinu sanna. Hvort hægt hefði verið að hlífa Jesper við ofbeldinu ef Andreas hefði verið krufinn. ■

hugsaði Bjarne bara um að nú myndu þau missa drenginn. Þegar hann var nýkominn á sjúkrahúsið kom yfirlæknirinn og færði þeim hin hörmulegu tíðindi að Andreas væri látinn. Heimur Bjarne hrundi saman. Læknarnir vildu kryfja Andreas en hjónin vildu það ekki, það átti ekki að leggja meira á þennan litla líkama. Í dánarvottorðið var því skrifað að Andreas hefði látist af völdum hjartastoppis.

Annar sonur fæðist

Á gamlárskvöld 1987, níu mánuðum eftir að Andreas lést, eignuðust Bjarne og kona hans annan son, Jesper. Þriggja, fjögurra mánaða að aldri fór hann að fá svipuð köst og Andreas hafði fengið. Þrautaganan byrjaði því upp á nýtt, endalausar lækningarannsóknir og sjúkrahúsdvöl en það skilaði engu þar til nýr yfirlæknir, Søren Pedersen, tók við á barna-

dk Pos afgreiðslukerfi
fyrir verslun og þjónustu
Afgreiðslu- og sjálfsafgreiðslukerfi



Smáratorgi 3 | 201 Kópavogi
Hafnarstræti 53 | 600 Akureyri
510 5800 | dk@dk.is | www.dk.is
dk hugbúnaður 20 ára | 1998-2018

Hafið samband við okkur og fáiið kynningu á þeim fjölbreyttu lausnum sem dk hugbúnaður hefur fyrir verslun og þjónustu.



PAK.IS:

Reynsla og þekking er besta auglýsingin

Fyrirtækið Pak.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 Pak.is.

„Pak.is býður upp á alla þá þjónustu sem viðkemur húsaviðhaldi innan- sem utan-dyra. Þá tókum við að okkur breytingar á heilum íbúðum innandyrna og leggjum t.d. parket, endurnýjum eldhús eða baðherbergi, sjáum um flísalögn, málun, 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 blikk flassningar, erum í pallasmíði og margt, margt fleira.“

Er þakið þitt í lagi?

Það er alltaf mikilvægt fylgjast með þakinu; hvort það sé kom-

inn tími á að skipta um það eða lengja endingartíma þaksins með þakmálun. Pak.is býður upp á mat á því og öllu öðru, viðskiptavinum sínum að kostnaðarlausu.

„Í þakklæðningar notum við mikið til bárujárns úr alusinki eða stallað ál, eftir því hvað kúnninn vill. Þessi efni hafa sýnt og sannað að hvað þau eru endingargóð og duga vel í íslenskri 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 pak.is.

Heimasíðan thak.is er lokuð vegna breytinga.

Hafðu samband í síma 699-6980.

Netpóstur: thak@thak.is



Churros con Chocolate á spænska vísu að hætti Maríu Gomez

Morgunmatur á sparidögum

María Gomez er gift fjögurra barna móðir sem heldur úti síðunni paz.is þar sem hægt er að nálgast margar virkilega girnilegar uppskriftir. María, sem er hálfur Spánverji, leggur mikinn metnað í eldamennsku sína og þar sem spænsk menning er stór hluti af hennar lífi setur hún reglulega inn uppskriftir að hefðbundnum spænskum réttum.

María Gomez Leggur mikinn metnað í eldamennsku sína.

Nýlega deildi María uppskrift að churros sem er oftast borðað sem morgunmatur á sparidögum á Spáni. DV fékk góðfúslegt leyfi Maríu til þess að deila uppskriftinni:

„Ég ákvað að gera churrosið frekar hefðbundið nema ég bætti í deigið egg, smjör og vanilludropum. Við það verða þeir enn gómsætari og bragðmeiri en hin hefðbundnu churros. Svo auðvitað er það algjör skylda að dýfa churrosinu í súkkulaði því annars væri það ekki alvöru churros-máltíð skal ég segja ykkur. Þessu churros er síðan betra að velta aðeins upp úr sykri blönduðum við örlítinn kanil. Þótt churros sé djúpsteikt þurfið þið ei að hræðast því hér nota ég bara djúpa pönnu og olíu svo það er meira eins og maður sé að steikja á pönnu en djúpsteikja. Hér þarf ekki djúpsteikingarpott eða sérstök áhöld.“

Aníta Estíva Harðardóttir
anita@dv.is



MYND: MARÍA GOMEZ

Churros með súkkulaðisósu
Mynd: María Gomez.

Í churrosið þarf:

- 250 ml vatn
- 55 g ósaltað smjör
- 1 msk. sykur
- 1/4 tsk. salt
- 140 g hveiti
- 1 stórt egg
- 1/2 tsk. vanilluextract eða vanilludropar
- 1 lítri grænmetisólía
- Sykur til að velta upp úr:
- 1/2 bolli sykur
- 3/4 msk. kanil

María Gomez
Leggur mikinn metnað í eldamennsku sína.

Aðferð:

Byrjið á að hræra saman sykurni og kanilinn sem á að fara utan á og setjið á matardisk

Nú byrjum við á sjálfu churrosinu

Vatn, smjör og sykur er sett saman í pott og látið byrja að sjóða, lækkið þá hitann niður í miðlungshita

Bætið svo hveitinu út í pottinn smátt og smátt og hrærið vel í á meðan, mjög svipað og þegar maður gerir vatnsdeigsbollur

Færið nú deigið yfir í skál og látið kólna í eins og 5-10 mínútur við opinn glugga

Bætið svo vanillu og eggju við í skálina og byrjið strax að þeyta með handþeytara, þar til deigið er orðið silkimjúkt og vel þjappað saman í kúlu

Setjið deigið í sprautupoka með frekar stórum stjörnutútu

Mér finnst best að sprauta svo deigi á smjörpappír í lengjur og klippa í kringum hverja lengju svo hver og ein fái sinn smjörpappírshútt

Hitið nú olíuna á djúpri pönnu og setjið smá deig út á til að vita hvort hún sé heit. Þegar hún er orðin heit lækkið þá ögn undir henni, ekki mikið, bara aðeins

Setjið nú eins og 3-4 lengjur á smjörpappír út á olíuna og takið pappann með tóng strax af, mjög þægilegt að gera þetta svona svo slettist ekki á mann olíu

Steikið þar til þeir eru orðnir vel gullinbrúnir og passið að hafa þá nógu lengi svo þeir verði ekki hráir að innan

Setjið þá svo ofan á disk með eldhúspappír til að taka af alla auka olíu

Að lokum er þeim svo velt upp úr sykurböndunni

Churros með súkkulaðisósu
Mynd: María Gomez.

Súkkulaðið með churrosinu

- 100 g 70 % súkkulaði
- 1 dl rjómi
- klípa af salti

Aðferð:

Setjið allt saman í pott og hrærið stöðugt í meðan súkkulaðið er að bráðna

Berið svo fram heitt með churrosinu



Mottur setja punktinn yfir i-ið á heimilinu.

Persía er sérdeild innan Parka með stök teppi og mottur.

Við bjóðum upp á sérvalin handnýtt austurlensk teppi og fjölbreytt úrval af vönduðum vélofnum gervi- og ullarteppum.

Bjóðum aðeins það besta fyrir þig.

Persía



VIÐ, TÖKUM, ÞATT, I *HJÓLAÐ Í* *VINNUNA*



ÁRNI MAGNÚSSON-INSTITUTTET
for islandske studier



SAKAMÁL



25. júlí, 1998, reyndi franska hjúkrunarkonan Christine Malevre að svipta sig lífi. Í kjölfar þessarar misheppnuðu tilraunar játaði hún að hafa hjálpað um 30 sjúklingum yfir móðuna miklu á Francois Quesnay-sjúkrahúsinu í Mantes-la-Jolie, í útjaðri Parísar. Christine var eðli málsins handtekin og fullyrti að umræddir sjúklingar hefðu leitað til hennar enda haldnir banvænum sjúkdómum og jafnvel við dauðans dyr. „Rétturinn til að deyja“ er ekki viðurkenndur í Frakklandi og því ekki að undra að á Christine rynnu tvær grímur og hún drægi játtningu sína til baka.

FLÁRÁÐI LYGA

■ Tony Lindstrom vildi skera sig úr fjöldanum ■ Spann upp lygasögur um eigið á

Franska útlendingahersveitin hefur löngum verið sveipuð óútskýranlegum dýrðarljóma og draumur margra ungra karla hefur snúist um að ganga í hana. Eitt er að dreyma um eitthvað og annað að gera það að veruleika.

Englendingurinn Tony Bannister var einn af þeim sem létu slag standa og 21 árs að aldri sleppti hann heimdraganum og hélt til Frakklands.

Inngangan í Frönsku útlendingahersveitina reyndist þó aðeins verða fyrsta skrefið í leit þessa athyglissjúka manns að tilveru sem væri öðruvísi og myndi skapa honum sérstöðu.

Nælir í auðuga konu

Lífið í Frönsku útlendingahersveitinni stóð ekki undir væntingum Tonys og því fór hann til Bandaríkjanna og gerðist hundaatferlissinni, það er engin lygi, og opnaði umönnunarstofu fyrir gæludýr.

Á þeirri stofu hitti hann verðandi eiginkonu sína, Díönu. Hún

var endurskoðandi og tólf árum eldri en Tony, en hann setti það ekki fyrir sig því hún var ágætlega efnuð.

Um skeið virtist Tony sáttur við ráðahaginn og lífið, en Adam var ekki lengi í Paradís eins og oft er haft á orði.

Íshökkí stjarna og rithöfundur

Nú voru góð ráð dýr, en Tony dó ekki ráðalaus. Í stað þess að krydda tilveruna skapaði hann einfaldlega nýja. Hann breytti nafni sínu úr Bannister í Lindstrom og fullyrti að hann væri kanadískur, fyrrverandi íshökkí stjarna og, til að bæta um betur, farsæll rithöfundur í ofanálag.

Tony gekk svo langt að hann halaði niður fjölskyldumyndum af internetinu og breytti þeim. Síðan sendi hann, til dæmis, föður sínum myndirnar og sagði þar um að ræða eiginkonu sína og þrjú börn. Reyndin var sú að hann og Díana áttu engin börn, og reyndar fer ekki mörgum sögum af hjónabandinu þegar þarna var komið sögu.

Vísad frá Bandaríkjunum

Tony gekk of langt í svikum og prettum og að lokum var honum vísað úr landi. Hann og Díana fluttu þá til Englands og eitt af hans fyrstu verkum þar var að kaupa sér Porsche-bifreið, enda mátti það ekki minna vera. Hann opnaði nýja umönnunarstöð fyrir hunda, en fjárhagurinn stóð á brauðfótum.

Brátt stefndi umönnunarstöðin í gjaldþrot og því saud Tony saman áætlun sem mundi leysa vanda málið.

Líftrygging í „afmælisgjöf“

Á þessum tímamarki, í byrjun árs 2010, höfðu Tony og Díana verið gift í tíu ár. Tony ákvað að kaupa líftryggingu handa Díönu, sem þá var 56 ára. Hann fékk nágrannakonu sína til að þykjast vera Díana og þau fóru saman í tryggingafélagið. Þar sagði Tony að líftryggingin væri eins konar afmælisgjöf.

Varla hafði blekið þornað á tryggingarsamningnum þegar Tony hóf leit á internetinu að upp-

Á brúðkaupsdaginn Díana var tólf árum eldri en Tony, en ágætlega efnuð.



Nett fjölnotatæki
MANITOU MLT 625-75 H

Manitou eru magnaðir skotbómulyftarar

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

Staðgreiðsluverð:
6.800.000 kr. + VSK

Viðurkennd varahluta- og viðgerðarþjónusta

PON

Pétur O. Nikulásson ehf. • Melabraut 23, Hafnarfjörður • Símar: 552 2650 / 552 0110 • pon@pon.is

„Að því loknu gerði hann tilraun á hundinum sínum sem drapst nógu vandræðalaust“

lýsingum um insúlín, virkni þess og hvort það kæmi fram við krufningu.

Að því loknu gerði hann tilraun á hundinum sínum sem drapst nógu vandræðalaust.

Mislukkuð morótilraun

Áform Tonys fóru handaskolum, um það verður sennilega ekki deilt. Klukkan hálf fjögur um eftirmiðdaginn 4. febrúar, 2010, fann lögreglan bíl Tonys sem hafði verið lagt í um níu kílómetra fjarlægð

Ad auki sögðu fjölskyldur sumra fórnarlambanna að umræddir ættingjar hefðu aldrei viðráð vilja til að fá að deyja, hvað þá að þeir hefðu leitað ásjár Christine í þeim efnum. Þann 30. janúar, 2003, fékk Christine 10 ára dóm fyrir að hafa myrt sex sjúklinga. Dómnunum var áfrýjað og nyr dómur var kveðinn upp 15. október, 2003. Í það skipti fékk Christine tólf ára dóm, en það breytti svo sem ekki miklu því henni var sleppt úr fangelsi árið 2007.



JAWAWAZ

AMÖRÐURINN

gæti ■ Líftryggði eiginkonu sína og skipulagði morð



„Eftir að hafa leitað upplýsinga á internetinu taldi hann að dauðinn kæmi strax – að líkaminn hætti að starfa.“

frá heimili hjónanna í Church Crookham í Hampshire. Í bílnum var Tony, liðið lík, og slatti af pillum og sprautum.

Ekkert var hægt að gera fyrir Tony svo lögreglan hraðaði sér að heimili hans og Díönu. Þar fannst Díana meðvitundarlaus í rúminu og var henni komið með hraði á sjúkrahús.

Dó eftir þrjú ár

Lögreglan beið þess með eftirvæntingu að Díana kæmist til meðvitundar, en það gerðist aldrei. Díana var í dái og þremur árum síðar, 9. febrúar, 2013, var slökkt á öndunarvél sem hélt í henni lífinu og Díana fór yfir móðuna miklu.

Vitað var að Tony hafði keypt insúlínið og talið að hann hafi sprautað Díönu aðfaranótt 1. febrúar. „Eftir að hafa leitað upplýsinga á internetinu taldi hann [Tony] að dauðinn kæmi strax – að líkaminn hætti að starfa,“ sagði rannsóknarlögreglumadurinn Simon Casey.

Breytti eins og heigull

Þegar Tony varð ljóst að honum hefði mistekist – Díana hafði ekki dáið heldur lagst í dá – hringdi hann í vinnustað hennar og tilkynnti hana veika. Hann gekk svo langt að biðja nágretta til að líta til hennar.

Síðan „breytti hann eins og heigull myndi gera“ og ók á afvikinn stað og svipti sig lífi, sagði Casey enn fremur.

Casey sagði að af fortíð Tonys væri ljóst að þar hefði ekki verið á ferðinni trúverðugur maður.

Yfirvegaður og meðvitaður mörðingi

Dánardómstjórinn, Andrew Bradley, var sama sinnis og varð á orði að Tony hefði alltaf haft eigin hag að leiðarljósi, hann hefði verið „yfirvegaður, meðvitaður maður sem hefði hagað málum með sinn eigin hag að leiðarljósi, fyrst og fremst, og gengið svo langt að hann var reiðubúinn til að bana eiginkonu sinni.“

Þannig fór nú það. ■

J.S. Watch co.
REYKJAVÍK
KLASSÍSK ÍSLENSK ÚR
FYRIR HANN OG HANA

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

Helgarkrossgátan

	→									svar	álasa	fuglinn
										steinefni		
										röskur		
										freri		möndull
										51	utan ytra	
Teikning: NN eftirprentun bönnuð	↓	2 eins	dampur	varma	hála	frjálsu						
þori												
ös						greinir	týna				6	
krossgátugerð: Bjarni sími: 845 2510	1	tóm		söngkona							tæmdir	mann
ánægjan							mann	9		eftir		
vaggar				lauga		jökull				sperra greinir		
	↓		maður númer									vitund
feiti					hrjár	þjóð						
		skelin væn					tauminn			vagga söng		
fuglinn						pési ábending						leikin
mánuður				litlaus boltaleikur			3		kefla			
sprikl			smoltið trufra					8				einn til
		batt keyri							elg númer			
bergmálar flón					7	kyrrðin rit						
útungun						lækningin bónin						
	2	auðlind		2 eins			baktal	þétt	óskipta			5
aula				spjallar vitsmol								
góma			bílfær storm				aragrúa					greinir
áreitti						maður						
nefið						4	án					

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

Sudoku

Auðveld

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

Erfið

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

Verðlaunagáta

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



Vinningshafi krossgátu síðustu helgar er ...
Bryndís Hauksdóttir
Ægisdötu 1
Dalvík
Lausnarorð **ORKAN OKKAR**
Bryndís hlýtur að launum
bókina Hasim



Í verðlaun fyrir gátu helgarbladsins er bókin Brandarar handa byssumönnunum

Brandarar handa byssumönnunum Höfundur: Mazen Maarouf
Brandarar handa byssumönnunum geymir fjórtán smásögur sem eru lauslega tengdar innbyrðis. Margar þeirra fjalla um börn eða eru sagðar frá sjónarhorni barns og umhverfið er á stundum stríðshráð borg – umfjöllunarefnið oft fólk sem lifir við ógn og viðbrögð þess við óvenjulegum aðstæðum. Sögurnar eru í senn myndnar og óhugnanlegar, fátt er sem sýnist og ímyndun og veruleiki renna saman.
Höfundurinn, Mazen Maarouf, er palestínskur að uppruna, fæddur í Beirút 1978. Hann lærði efnafræði í háskóla en hefur undanfarið áratug helgað sig

skáldskap, blaðamennsku og þýðingum. Hann kom hingað til lands árið 2011 og hlaut síðar íslenskan ríkisborgararétt en hafði áður stöðu flóttamans í Líbanon. Hann hefur sent frá sér bæði ljóð og smásögur og fyrir þessa bók fékk hann Al-Multaqa verðlaunin, sem veitt eru fyrir smásögur á arabísku.
Brandarar handa byssumönnunum er tilnefnd til alþjóðlegu Man-Booker verðlaunanna 2019.
Uggi Jónsson þýddi.

Ótrúlegir Eurovision-tvífarar

■ Eurovision-keppnin hefst formlega 14. maí næstkomandi ■ Ýmsir keppendur eiga íslenska tvífara



Carlotta er til vinstri.

Truman og Tinna

Dúettinn Sisters syngur framlag Þjóðverja í ár, en lagið heitir einmitt Sisters. Dúettinn skipa þær Laurita Spinelli og Carlotta Truman. Þær eru þó ekki systur í raun og veru, en sú síðarnefnda er sláandi lík leikkonunni Tinnu Lind Gunnarsdóttur, sem nú starfar sem verkefnastjóri hjá Þjóðleikhúsinu. Dúettinum er hins vegar spáð frekar slöku gengi í keppninni í ár, en kemst sjálfkrafa í úrslit þar sem Þýskaland er eitt af stóru löndunum fimm sem setja hvað mest fjármagn í Eurovision.



Tinna Lind.



Anna.

Kristín Lea.

Lof mér að syngja

Anna Odobescu frá Moldóvíu syngur ballöðuna Stay í keppninni, en henni er spáð einu af neðstu sætunum. Anna getur huggað sig við það að hún á hæfileikaríkan tvífara á Íslandi í leikkonunni Kristínu Leu, sem hefur til að mynda leikið í myndunum Vonarstræti og Lof mér að falla.



Svava.

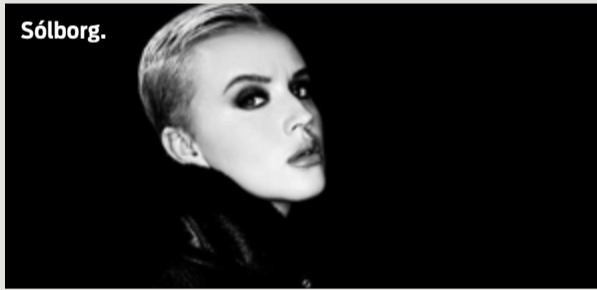
Jonida.

Þær eiga samleið í tíma og rúmi

Albanska flytjandanum Jonida Maliqi er ekki spáð neitt sérstöku gengi í Eurovision með lagið Ktheju Tokës. Jonida þessi er afar þekkt í heimalandinu, ekki aðeins sem söngkona heldur sjónvarpsstjarna, mannvinnur, tísku-tákn og frumkvöðull. Hörkudugleg sem sagt, eins og íslenskur tvífari hennar, Svava Sigbertsdóttir. Svava er konan á bak við æfingakerfið The Viking Method og hefur þjálfað margar skærar, erlendar stjórnur.



Tamta.



Sólborg.

Endurtekið efni

Georgíska-gríska söngkonan Tamta er fulltrúi Kýpur í ár, en lagið hennar Replay hefur vakið talsverða lukku meðal Eurovision-aðdáenda. Er það spá veðbanka að Tamta lendi í topp tíu í keppninni, þótt lagið sé ansi líkt kypverska laginu í fyrra, Fuego. Aktivistinn og söngkonan Sólborg Guðbrandsdóttir er ekkert eðlilega lík Tömtu og mætti ætla að þær væru systur.



Anna Orłowska

Fjarskyld frænka?

Sabine Žuga er annar helmingur lettneska dúettsins Carousel sem flytur lagið That Night í Eurovision, en laginu er spáð arfa-slöku gengi. Sabine þessi er ansi lík íslensku fegurðardrottningunni og áhrifa-valdinum Önnu Orłowsku. Ekki leiðum að líkjast. Fjarskyld frænka kannski?

Sabine er vinstra megin.



Helga



Zena

Ungar og á uppleið

Zena er fulltrúi Hvíta-Rússlands með lagið Like It, en veðbankar hafa ekki mikla trú á hinna ungu og efnilegu Zenu, sem er aðeins sextán ára. Hún á eilítið eldri tvífara á Íslandi sem heitir Helga Gabriela sem er einstaklega hæfileikarík kokkur.

Lilja Katrín Gunnarsdóttir
lilja@dv.is



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



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





***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

SKILTAGERÐ



BÍLAMERKINGAR



BANNER-UP



SÓLARFILMUR



**Ráðgjöf
Hönnun
Framleiðsla
Uppsetning**



Sundaborg 3 - 104 Reykjavík - 777 2700 - xprent@xprent.is

„Billjóna dollara stærstu lögfræðingurinn“

Íris Hervör vann alþjóðlega frumkvöðlakeppni í lögfræði

Ragna Gestsdóttir
ragna@dv.is



Íris Hervör Sveinsdóttir er nemandi á lokaári í lögfræði á Bifröst. Í apríl vann hún ásamt félögum sínum verðlaun í alþjóðlegri frumkvöðlakeppni í lögfræði og hafa þau þegar selt hugmynd sína til stærstu lögfræðistofu Bretlands og vinna að því að koma hugmyndinni á markað.

„Ég tók menntaskólann í Hraðbraut og þar var einn áfangi í lögfræði, sem ég lauk með 10 í einkunn. Þar sá ég að lögfræðin var klárlega eitthvað sem átti vel við mig og mig langaði að læra,“ segir Íris. Hún tók eitt ár í lögfræði í Háskóla Íslands, fór svo að læra lögfræði við Háskólann á Bifröst og lýkur eins og áður sagði BS-gráðu þaðan í sumar og stefnir á að fara strax í master. „Ég er búin að taka námið í nokkrum bútum, þar sem ég eignaðist bæði börnin mín á námstímanum, Ágúst Breka, sem er 9 ára, og Ísabellu Jönu, sem er 5 ára.“

Draumastarfið væri starf tengt Evrópurétti eða öðru slíku og Íris sér því ekkert til fyrirstöðu að flytja út til vinnu með eiginmanninn, Inga Gunnar Ingason, og börnin. „Eftir að foreldrar mínir skildu þá flutti pabbi til Þýskalands og ég var mjög oft hjá honum, ég tala þýskuna reiprennandi og er alveg tilbúin og óhrædd við að kynna nýrri menningu og öðru, ég lít ekkert svo á að ég sé bara föst hér á Íslandi.“

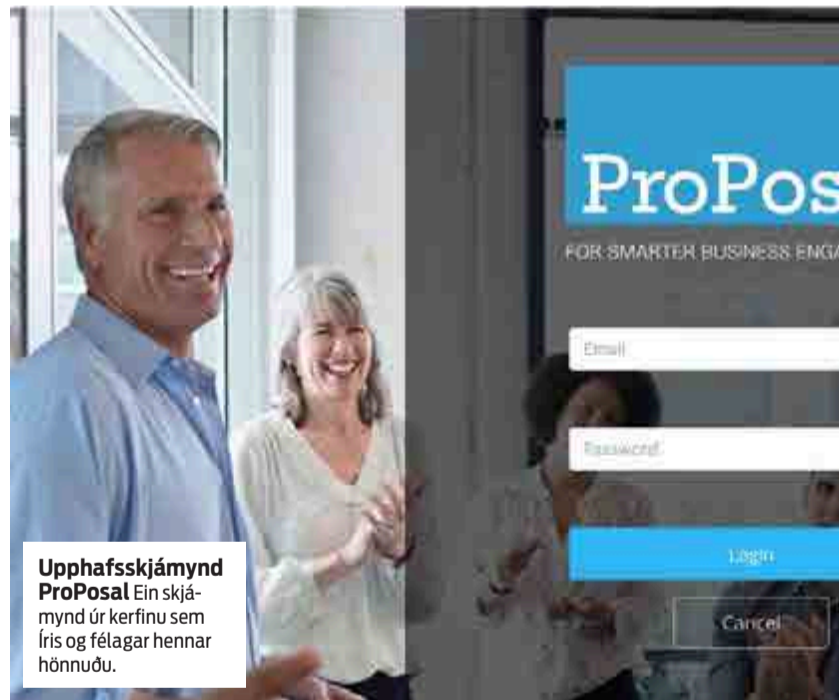
Ítarlegt umsóknarferli í alþjóðlega keppni

Keppnin sem Íris tók þátt í nefnist Law Without Walls, eða lög án veggja, og er alþjóðleg keppni sem margir af virtustu háskólum heims taka þátt í, þar á meðal Harvard og háskólinn í Miami. „Helga Kristín Auðunsdóttir, sviðsstjóri lögfræðisviðsins á Bifröst, hafði samband við mig og spurði hvort ég hefði ekki áhuga á að taka þátt,“ segir Íris. Umsóknarferlið er töluvert og Íris byrjaði á að fylla út ítarlega umsókn ásamt því að taka upp kynningarmyndband sem hún sendi með. Á næsta stigi tók síðan við ítarlegt persónuleikapróf og að lokum voru valdir um 100 þátttakendur um allan heim til að taka þátt í keppninni.

„Ég var síðan pörðu saman við tvo aðra þátttakendur, Augustine frá Argentínu, og Addy frá Þýskalandi. Þau eru bæði að útskrifast úr lögfræði í sínu heimalandi. Við fengum einnig fyrirmæli um verkefni, en þurftum síðan að vinna saman að því að útfæra það frekar í eitthvað nothæft,“ segir Íris.

Keppnin er styrkt af mörgum stórum fyrirtækjum á alþjóðavísu, líkt og Microsoft og Spotify. Hver hópur fékk síðan leiðbeinendur, sem þau höfðu greiðan aðgang að til að fá leiðbeiningar og upplýsingar og segir Íris að það hafi verið ómetanlegt, enda leiðbeinendurnir yfirmenn stórra fyrirtækja með mikla þekkingu og reynslu á

MYND: HANNA/DV



Upphafsskjámynd ProPosal Ein skjámynd úr kerfinu sem Íris og félagar hennar hönnuðu.

sínu sviði. „Leiðbeinendurnir eru yfirmenn hjá Denton, sem er ein stærsta lögfræðistofa Bretlands, með yfir 200 starfsstöðvar um allan heim, yfirmaður hjá hugbúnaðarfyrirtækinu AI Management og fleiri.“

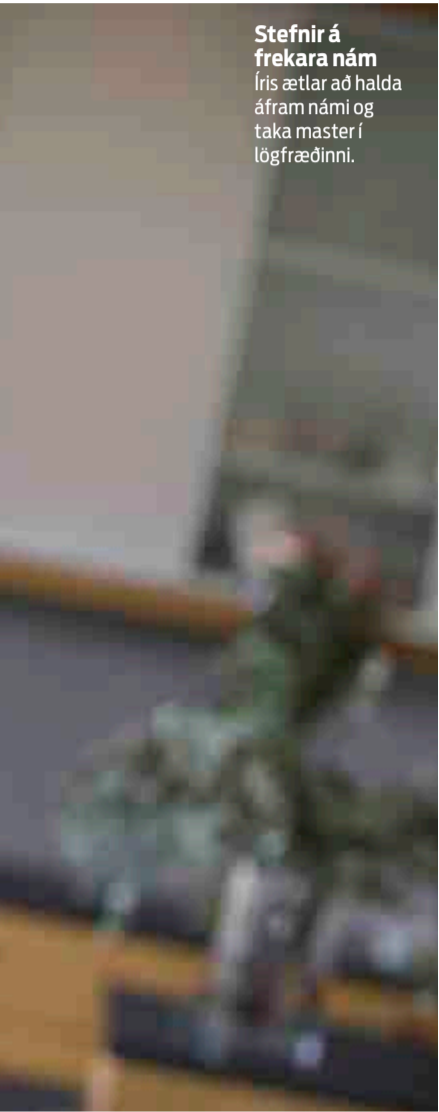
Hópur Írisar þróaði nýtt kerfi fyrir lögfræðistofur, sem heldur utan um „proposal“ eða útbod eins og það myndi heita á íslensku, sem lögfræðistofur senda frá sér. „Tökum sem dæmi að Disney vanti lögfræðistofu í vinnu, þá sendir fyrirtækið fjölda lögfræðistofa, jafnvel fleiri hundruða, tilkynningu um að fyrirtækið sé að leita að lögfræðistofu. Hver stofa leggur síðan heilmikla vinnu og mannskap í að útbúa gögn, svo-

kallað „proposal“, sem send eru til væntanlegs verkkaupa, sem síðan velur eina lögfræðistofu úr hópnum, eða jafnvel enga,“ segir Íris. „Allar lögfræðistofurnar sem hafa varið miklum tíma og mannskap í að reyna að fá verkið fá því ekkert greitt fyrir sína vinnu. Kerfið sem við bjuggum til heldur utan um alla þessa vinnu, þannig að næst þegar lögfræðistofa ætlar að gera slíkt „proposal“, þá þarf einungis að slá inn ákveðnar upplýsingar sem kerfið sækir og safnar saman.“

Premeningarnir töluðu saman á Skype og með tölvupóst-samskiptum, auk þess að hafa greiðan aðgang að leiðbeinendum sínum. Fagnaðarfundir voru síðan í Miami í Bandaríkjunum rétt fyrir

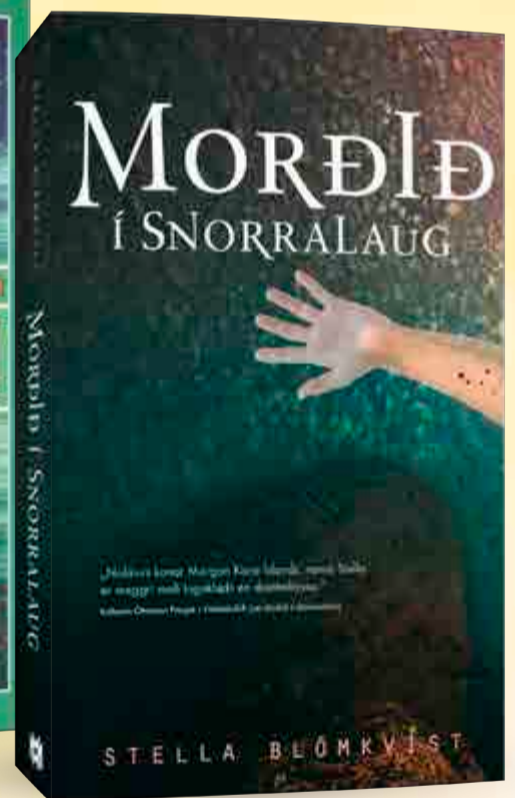
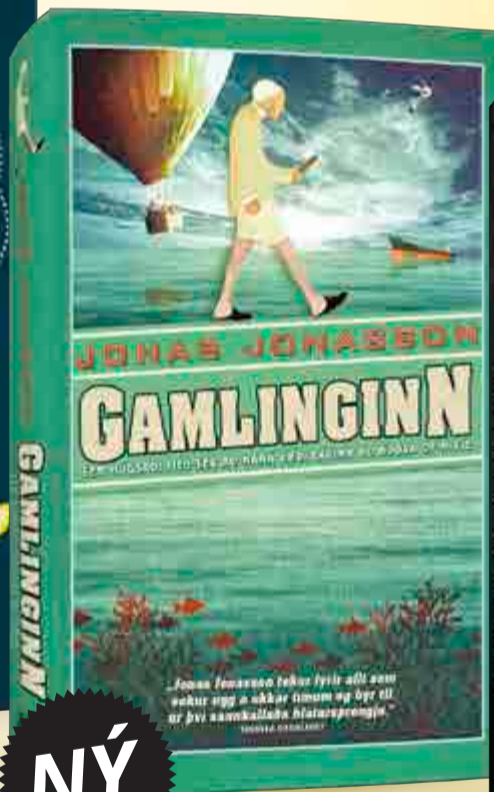
„A hugmynd seld til einnar ðistofu Bretlands“

Stefnir á frekara nám
Íris ætlar að halda áfram námi og taka master í lögfræðinni.



páska þar sem öll verkefni voru kynnt á tveimur dögum. „Það var ótrúlega gaman að hittast og kynnstast enn betur,“ segir Íris. Hópurinn kynnti sitt verkefni fyrir fjórum dómurum, dómara í keppninni í heild voru hins vegar 76 talsins og fóru þeir yfir öll verkefni í keppninni. Uppskáru Íris og félagar hennar aðalverðlaun keppinnar eins og áður sagði og næsta skref er að selja hugmyndina áfram til fleiri fyrirtækja um allan heim. „Við þrjú eigum hugmyndina ásamt leiðbeinanda okkar, það var tekið skýrt fram í skilmálum keppinnar og við höfum fundið fyrir miklum áhuga í kjölfar sigursins.“ ■

SUMMAR-SMELLIR



NÝ



GOODREADS

„Yndislestur frá upphafi til enda.“

KIRKUS REVIEW

Hinn stórkostlegi gamlingi snýr aftur í meinfyndinni bók sem fær lesendur til að skella upp úr.

Ný bók um háskakvendið Stellu Blómkvist sem slær ekki slöku við frekar en fyrri daginn.

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10-18 | Laugardaga 11-16 | www.forlagid.is

Tanja hannar vörur innblásnar af brauðtertum

Tanja Levý Guðmundsdóttir er 29 ára hönnuður með bakkalársgráðu í fatahönnun úr LHÍ og diplóma í textilhönnun frá Myndlistaskólanum í Reykjavík. Hún hefur hannað vörur sem fá innblástur frá brauðtertum, sem Tanja telur að eigi að vera titlaðar sem þjóðarréttur Íslendinga.

„Hugmyndin fæddist út frá samstarfsverkefni með góðvini mínum, listamanninum Loja Höskuldssyni. Við hönnuðum tillögu að landsliðsbúningum sem áttu að sameina íþróttir og listir. Fagurfræðin var innblásin af íslenskum raunveruleika á alls kyns máta en þaðan kom brauðtertann sem einkenndi sundfatnaðinn í línunni,“ segir Tanja, sem kann sjálf að gera

brauðtertur og nýtur þess að skreyta þær. „En uppáhaldsbrauðterturnar mínar eru þær sem móðir mín og systur hennar gera fyrir fjölskylduveislur. Risastórar, alls konar tegundir! Þær eru svo fallegar og ég man eftir að frá því að ég var krakki fannst mér algjör synd að borða þær vegna þess að ég vildi bara dást að því hvað þær voru fallegar, algjör listaverk.“

Tanja hefur hannað brauðtertusundbol, brauðtertuhandklæði og brauðtertueldhúsvörulínu. „Ég er svo með framhaldsverkefni í maganum sem ég vil framkvæma sem fyrst.“

Nýlega hefur brauðtertann rutt sér til rúms á samfélagsmiðlinum Facebook í hópnum Brauðtertufélag Erlu og Erlu,

þar sem Tanja er einn meðlima. „Mér finnst þessi réttur alls ekki mega falla í gleyskunnar dá og eiga skilið að vera í hávegum hafður. Fyrir nokkrum árum var ég sjálf farin að sakna brauðtertunnar í fjölskylduveislum og mér fannst lítið bera á þeim í kringum mig.“ *En hverjar eru ástæður vinsælda brauðtertunnar?* „Ég tel að ástæðan fyrir því að brauðtertur eru svona vinsælar sé að flest okkar tengja þær við sérstök tilefni og minningar um fjölskyldusamkomu. Það má í raun segja að þær séu ákveðin táknmynd fyrir hina íslensku fjölskylduveislu. Ég á hvorki maka né börn en ég geri þær kröfur til framtíðarmaka míns að hann hafi dálæti á brauðtertum.“ ■

Tanja og brauðtertulínan Þvílík snilld fyrir brauðtertunnendur



„Mig langaði til að allir myndu lesa sögur mínar“

Sindri Arnar Svavarsson er 11 ára nemandi í Setbergsskóla. Hann var að gefa út sína fyrstu bók, sem kom út rétt fyrir afmælið hans, þann 2. maí.

„Mér finnst gaman að búa til sögur og mig langaði til að allir gætu lesið sögur mínar,“ segir Sindri Arnar, sem segist vera duglegur að skrifa og hafa skrifað alls konar sögur áður.

Bókin Allir kettir eru krútt fjallar um litla kisu sem fer að heiman. „Svo kemur nýr kettlingur sem allir elska meira en hann,“ segir Sindri Arnar. Til að komast að örlögum kisa verða lesendur að næla sér í eintak af bókinni, en það má gera með því að senda móður Sindra Arnars tölvupóst á netfangið sonja@fitnesssport.is.

Að sögn móður Sindra Arnars, Sonju Magnúsdóttur, er hann mikill lestrarhestur og fer létt með að spæna upp 200 blaðsíðna bækur. „Hann er til dæmis búinn með allar bækur Ævars vísindamanns og ég er stundum í vandræðum með að finna lesefni fyrir hann.“

Í skólanum finnst Sindra Arnari mest gaman í lotum: „Þá er maður að smíða, baka og fleira.“ Lestur og skrif eru þó ekki einu áhugamál Sindra Arnars, því hann er einnig að læra á píanó og æfir fótbolta.



www.krokur.net

522 4600

Taktu Krók á leiðarenda

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

Krókur býður m.a. uppá:

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



KRÓKUR
á þinni leið

Suðurhraun 3, 210 Garðabær

