



„Elvis“
kærður fyrir
kynferðisbrot



Einhverfur piltur
fórnarlamb gagna-
leka í Breiðholti



23. ÁGÚST 2019 / 34. TBL. 109. ÁRG. / VERÐ 995 KR.

DDV

KÆRATAN SEM KLETTUR Á KROSS- GÖTUM HJÖRVARIS



ALLT SEM ÉG GERI VERÐUR AÐ **SKANDAL**

■ Patrekur Jaime tók sér frí frá samfélags-
miðlum vegna þunglyndis ■ Þénar vel sem
áhrifavaldur ■ „Ég var alveg mjög lengi að
fatta að ég væri samkynhneigður“

HRYLLINGUR Á HREYFLI

■ Jónbjörn þarf að mæta
kvalara sínum ■ „Augun
loguðu af illsku“



Þjófur, fíkill og falsari í hálföld



Barnabílstólar í úrvali
RECARO

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





Síðustu orðin

„Sjáumst eftir fimm mínútur“

– Leikarinn Paul Walker

Á þessum degi,
23. ágúst



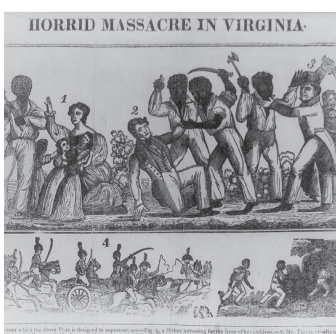
79 — Hræringa verður vart í eldfjallinu Vesúvíus á hátíðisdegi Vulcan, hins rómverska guðs elds og eldfjalla.



1305 — Sir William Wallace er tekinn af lífi fyrir landráð í Smithfield í London.



1572 — Ofbeldi í garð húgenotta í París leiðir til Bartólómeusarvíganna, aðfaranótt Bartólómeusarmessu.



1831 — Prælauppreisn Nats Turner er bæld niður.



Ráðalausri barst henni aðstoð úr óvæntri átt

■ Guðrúnu var sagt upp störfum og bjó sig undir atvinnuleit ■ En lífið greip í taumana

Íris Hauksdóttir
iris@dv.is



Orðatiltækið „Þegar einar dyr lokast, opnast aðrar“, á einkar vel við þegar kemur að sögu Guðrúnar Ólafsdóttur en fyrir þremur árum umturnaðist líf hennar.

Guðrún, sem hafði lengi starfað sem bókarí, missti vinnuna og stóð ráðalaus með uppsagnarbréfi í höndunum þegar henni barst aðstoð úr óvæntri átt.

„Ég vissi ekkert hvert ég vildi stefna en skyndilega heyrðist kunnuglegt blikkhljóð úr tölvunni þar sem gamall bekkjarbróðir minn spurði hvernig ég hefði það. Við höfum lært saman í Englandi, en þarna voru liðin þrjátíu og fimm ár frá því við töluðumst við. Mér fannst þetta undarleg tilviljun og fannst heldur leitt að þurfa segja honum að ég hefði verið að missa vinnuna. Ég sagðist því vera upptekin, en seinna um kvöldið kom hann aftur á spjallíð og við höfum samtalið sem stóð

allt kvöldið. Að endingu viðurkenndi ég að ég væri nýlega orðin atvinnulaus og í kjölfarið spurði hann mig hvað ég hygðist gera í framhaldinu. Mér varð svarafátt en sagði í rælni að kannski myndi ég bara fara að selja sokka, en hann er tyrkneskur og rekur sokkaverksmiðju. Honum fannst þessi hugmynd mín stórgóð og hvatti mig óhikað til að láta slag standa. Ég sagðist hvorki hafa fjármagn né kunnáttu til þess enda þekki ég lítið til textíls eða efnisframleiðslu. Hann lofaði að hann skyldi hjálpa mér og að endingu var þetta alls ekki svo galin hugmynd.“

Laði land undir fót og kynnti vöruna fyrir landsmönnum

Uppsagnarfræstinn nýtti Guðrún svo til að koma nýja fyrirtækinu á fót sem hún segir að hafi verið erfitt ferli enda margt nýtt að setja sig inn í.

„Við byrjuðum á því að búa til heimasíðu, sem dóttir mín hjálpaði mér við, ásamt því að finna nafn á vörumerkið. Þannig urðu Socks2Go að veruleika. Ég

fór nokkrar ferðir að heimsækja verksmiðjuna, skoða vörurnar og hafa gæðaeftirlit með framleiðslunni. Tíu mánuðum síðar fékk ég svo tuttugu feta gám, fullan af sokkum, til Íslands þar sem ég hafði komið mér fyrir. Svo nú gat ég byrjað að selja. En þá kom upp ný áskorun; það vissi enginn af okkur og ég hafði ekki fjármagn til að leggja stórar auglýsingahefðir. Því tók ég til þess ráðs að leggja land undir fót og kynna vöruna fyrir landsmönnum. Ég fyllti bílinn af sokkum og keyrði af stað í von um að orðspor af gæðum sokkanna bærast manna á milli. Ég gekk í hús, heimsótti fyrirtæki og fór svo í eina og eina verslun sem allar tóku vel á móti mér og vildu selja sokkana. Oftar en ekki seldi ég sokka úr skottinu á bílnum og einu sinni þegar ég var að setja bensín á bílinn, hópuðust verkamenn í kringum bílinn og keyptu sokka.“

Ótrúlegt ævintýri sem er rétt að byrja

Í dag eru sokkarnir henn-

ar Guðrúnar fánlegir í yfir 50 verslunum vítt og breytt um landið en hún segir gæði og þægindi þeirra, það sem laði viðskiptavinina að.

„Þeir sem prófa vilja ekki aðra sokka, það er svona mín reynsla,“ segir Guðrún og heldur áfram. „Sokkarnir hafa sömuleiðis verið til sölu í verslun einni í Bandaríkjunum og hefur viðskiptaaðili innan útivistargeirans gerst áhugasamur um að gera þá að sínu eigin vörumerki. Eins hafa erlendir ferðamenn keypt sokkana hér á landi og haft samband. Í kjölfarið hef ég sent þeim sokka til síns heima. Það er alveg ótrúlegt að hugsa til þess að daginn sem ég stóð með uppsagnarbréfið í höndinni og hélt að mín biði langt ferli í atvinnuleit, hafi lífið tekið þessa óvæntu stefnu og nýjar dyr hafi opnast að ótrúlegu ævintýri í sjálfstæðum atvinnurekstri, sem er bara rétt að byrja. Eitt er víst, að ég nýt þessa ævintýris og það hefur verið yndislegt að fá að ferðast svona um landið.“ ■

5 sem ættu að vera með miklu hærri laun

Gæði fólks og hæfni endurspeglast ekki alltaf í tölunni á launaseðlinum, eins og bersýnilega sést í nýju Tekjublaði DV. DV er á því að mörg óskabörn þjóðarinnar fyrr og síðar ættu að vera á miklu hærri launum og hér eru nokkur af þeim.

Siggi Hlö

Siggi Hlö, eða Sigurður Hlödversson eins og hann heitir fullu nafni, hefur verið ótull við að skemmta landanum. Hann hefur lagt sig í líma við að segja gamanmál og spila goðsagnakennda tónlist fyrir ralhálft fólk í sumarbústöðum, en er engan veginn borgað í samræmi við þá álagsvinnu.

Mánaðarlaun 2018: 31.572 kr.



Herbert Guðmundsson

Hebbi getur sungið, samið lög, búið til ís og útsett tónlist – svo gefur hann sér alltaf tíma fyrir addá-endur. DV er á því að Hebbi ætti að vera á margfalt hærri launum fyrir það eitt að vera þjóðargersemi. Spurning um að hrinda af stað söfnun svo hann gangi ekki í burtu?

Mánaðarlaun 2018: 131.109 kr.

Ævar Þór

Ævar vísindamaður, sem heitir réttu nafni Ævar Þór Benediktsson, hefur skilað gríðarstóru framlagi til íslenskrar menningar. Hann er leikari að mennt en hefur skrifað ótal bækur sem hafa slegið í gegn hjá ungvíðinu og slegið ýmis met í bókasölu. Tvær af þessum bókum hafa verið settar upp sem leikrit og því er hneisa að Ævar skrímri á lágmarks-launum.

Mánaðarlaun: 218.544 kr.



Tanja Ýr

Áhrifavaldurinn og fegurðardrottningin Tanja Ýr Ástþórsdóttir er svakalega dugleg, ung kona. Hún er með bein í nefinu og lætur fátt stoppa sig. Því rak blaðamenn DV í rogastans þegar að þeir flettu Tekjublaðinu og sáu að Tanja Ýr er hlunnfarin þegar kemur að launum.

Mánaðarlaun: 92.874 kr.

Magnús Scheving

Sjálfur Íþróttálfurinn á auðvitað að hafa það þrusugott. Hann hefur stuðlað að heilbrigðari lífsstíl hjá unga fólkinu okkar sem erfir landið og lagt sín lóð á vogarskálarnar til að sporna gegn lífsstíllsjukdómum. Af hverju hann uppsker ekki í samræmi við það er okkur hulin ráðgáta.

Mánaðarlaun 2018: 124.755 kr.



Hver er hún?



■ Hún er fædd 18. júní árið 1954.

■ Hún hefur komið fram í sjónvarpi og kvikmyndum.

■ Hún á þrjú börn með frægum tónlistarmanni.

■ Hún hlaut fyrstu Edduverðlaunin sem leikkona ársins 1999.

■ Hún var þjóðleikhsstjóri á árunum 2005–2014.

SVAR: TINNA GUNNLAUGSDÓTTIR

Það er staðreynd að...



Það eru bakteríur í rigningu.



Árið 1985 var algengasti giftingaraldur Íslendinga 20–24 ára, nú er hann 30–34 ár.



Að meðaltali eru 333 blöð í hverri klósettrúllu.



Coulrophobia er fræðiheitið yfir ofsahræðslu við trúða.



Hákarlar eru einu fiskarnir sem geta deplað báðum augum samtímis.

„Elvis“ Grétar ákærður fyrir kynferðisbrot gegn þroskaskertum konum

■ Vel þekktur meðal Presley- aðdáenda ■ Að minnsta kosti þrjár konur saka hann um ofbeldi ■ Nálgunarbann í gildi

Auður Ösp Guðmundsdóttir
audur@dv.is



Grétar Þór Grétarsson, 55 ára karlmaður, hefur verið ákærður fyrir kynferðisbrot. Grétar Þór er vel þekktur á meðal aðdáenda Elvis Presley hér á landi. Hefur hann meðal annars troðið upp á skemmtikvöldum og viðburðum tengdum lögum kóngsins, ásamt fyrrverandi mági sínum, Elvis-efirhermanni Jósef Ólafssyni. Notast hann við sviðsnafið Elvis Grétar.

Samkvæmt heimildum DV eru brotapolarnir að minnsta kosti þrjár talsins. Konurnar eiga allar við þroskaskerðingu að stríða og þekkjast innbyrðis. Samkvæmt heimildum braut Grétar Þór á tveimur kvennanna saman. Mál-ið verður þingfest í Héraðsdómi Reykjavíkur í dag, 23. ágúst.

Þá liggur Grétar Þór einnig undir grun í öðru máli sem enn er í rannsókn hjá Lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu. Þar er um að ræða rökstuddan grun um kynferðisbrot hans gegn konu og ofbeldi gagnvart barnungrí dóttur hennar, auk þess sem hann á að hafa ítrekað haft samband við konuna og nátengda fjölskyldumeðlimi hennar með símtölum og smáskilaboðum.

Þann 20. ágúst síðastliðinn staðfesti Héraðsdómur Reykjavíkur ákvörðun Lögreglustjórans á höfuðborgarsvæðinu um nálgunarbann á hendur Grétari gagnvart þeim mæðgum, en Grétar hefur áfrýjað þeim úrskurði til Landsréttar. Nálgunarbannið er til sex mánaða.

Í greinargerð Lögreglustjóra kemur fram að kona hafi átta sinnum óskað aðstoðar lögreglu á þriggja mánaða tímabili. Fram kemur að Grétar Þór hafi ítrekað komið að heimili konunnar og meðal annars skemmt hurð á íbúðinni og barið á glugga.



Mikils metinn Grétar gengur undir sviðsnafninu Elvis Grétar í hópi áhugamanna um Elvis Presley. Mynd: Skjáskot / YouTube

Athyglisvert viðtal

Á tíunda áratugnum, þegar karóki var nýkomið til Íslands, komu Grétar og Jósef fram í sjónvarpsþættinum Dagsljós á RÚV þar sem þeir ræddu þessa nýjung og sögðu frá aðdáun sinni á Elvis Presley. Fram kom að þeir syngju eingöngu lög eftir Presley í karóki.

„Maður er giftur og þá hefur maður ekkert áhuga á að pæla í öðru,“ svaraði Grétar Þór þegar hann var spurður hvort hann yrði var við meiri kvenhylli þegar hann tæki lög kóngsins. Hann var síðan spurður hvort hann væri hamingjusamlega giftur en þá stóð á svörum:

„Já og nei. Maður hefur ekki séð konuna sína í heilan mánuð. Maður veit ekkert hvar hún er eða neitt. Hún hvarf bara 6. desember og hefur ekkert sést síðan og ekki einu sinni látið heyra í sér eða neitt.“ ■



Í sveiflu Grétar tekur slagara með Elvis Presley í karóki. Mynd: Skjáskot / YouTube

Maður hefur ekki séð konuna sína í heilan mánuð. Maður veit ekkert hvar hún er eða neitt. Hún hvarf bara 6. desember.

Ábyrgð er ekki fyndin



Svarthöfði

Svarthöfði hefur gaman að góðu gríni. Sérstaklega því sem veltir samfélagi okkar á koll og sýnir hversu miklir molbúar við erum í raun og veru. Undirstrikar gullfiskaminni þjóðarinnar og þá sjálfspín-ingarhvöt sem samfélagið í heild sinni er haldið. Svarthöfði getur hlegið að því af því að hann er vel menntaður, vel gefinn og lætur ekki blekkja sig svo auðveldlega. Þess vegna er gaman að hía á hina.

Grín getur náttúrulega verið margt konar og ekki allir sem fíla sama grínið. Svarthöfði hefur lúmskt gaman af því að fylgjast með einni tegund af gríni, sem á í raun lítið skylt við grín – meira frekju og yfirlang.

Svarthöfði er að sjálfsögðu að tala um það þegar að fólk ákveður

að misnota stöðu sína og frægð til að sópa yfir háalvarlega atburði með gríni. Svona: Hei, ég var rosa vond manneskja og eiginlega frekar ógeðsleg en í staðinn fyrir að biðjast bara afsökunar og játa vanmátt minn ætla ég að semja nokkra brandara og hirða af ykkur peningana. Síðan ætla ég að leggjast upp í rúm í lok kvölds, velta mér upp úr blöðpeningunum og hlæja að ykkur fávítunum sem kokgleyptuð þessa vitleysu og hugsa núna: Hei, þetta er nú bara fin persóna eftir allt saman. Áfram ég!

Þessi aðferð sem kennd er við grín virkar svo vel að Svarthöfða finnst magnað að stjórnmálamenn noti hana ekki meira til að breiða yfir axarsköftin. Þá væri allavega gaman að horfa á fréttir og fylgjast með umræðuþáttum – þótt þeir snerust ekki um neitt vitrænt. Það sem Svarthöfða finnst



hins vegar enn magnaðra er að þegar hann viðrar þessa skoðun sína á mannamótum hlaupa allir óbermunum til varna. Saka Svarthöfða um að eyðileggja fyrir góðu fólki. Svarthöfði vill samt minna á að gott fólk hleypur ekki frá mistökunum og snýr þeim svo upp í gróðadrifið grín án þess að læra nokkurn skapaðan hlut. Gott

fólk hefur rænu á því að líta í eigin barm, gangast við misgáningnum og taka ábyrgð – ekki bara í færslu á Facebook. En það er náttúrulega ekki jafn fyndið. ■

Stundar þú ferðapjónustu?



Reisum.is

Hvað getum við
gert fyrir þig?

skoðaðu málið...

www.reisum.is

Leigubílstjóri á Hreyfli óvinnufær í kjölfar líkamsárásar vinnufélaga

Árásarmaðurinn má keyra áfram hjá Hreyfli

Ágúst Borgþór Sverrisson
agustb@dv.is



Jónbjörn Breiðfjörð, leigubílstjóri hjá Hreyfli, segist hafa orðið fyrir hrottalegri líkamsárás af hálfu kollega síns þann 22. júlí síðastliðinn. Meðal annars hafi hann rifbeinsbrotnað, fengið heilahristing, hlotið sár á hálsi og tognað á hálsi. Jónbjörn hefur verið óvinnufær síðan atvikið átti sér stað og hefur raunar átt mjög erfitt með ýmsar daglegar athafnir.

Jónbjörn er leyfishafi hjá Hreyfli og fyrir nokkrum dögum varð hann fyrir öðru áfalli þegar opnað var að nýju fyrir möguleika á því að meintur árásarmaður keyrði fyrir Hreyfil, en áður hafði verið lokað á hann. Jónbirmi hafði verið lofað því að umræddur maður myndi aldrei aftur keyra hjá Hreyfli. Núna hefur stjórn Hreyfils hins vegar ákveðið að heimila honum það á ný á þeim forsendum að ekki sé búið að kveða yfir honum dóm. Jónbjörn kærði árásina en langur tími getur liðið þar til dómur verður kveðinn upp.

„Ofbeldið heldur áfram,“ segir Jónbjörn um þetta, en auk þess að þurfa að kyngja mögulegri endurkomu árásarmannsins segist hann hafa mátt þola andstyggilegan söguburð og slúður um sig í kjölfar atburðarins. Þess má geta að að unnusta Jónbjörns lést á síðasta ári og nú bættist þetta áfall við þann harm sem hann hefur þurft að glíma við vegna þess.

Var velgjörðarmaður árásarmannsins

Meintur árásarmaður ók bíl í eigu Jónbjörns og á hans leyfi. Mennirnir tveir þekktust áður og hefur Jónbjörn liðsinnt mannum töluvert. „Ég borgaði fyrir hann meiraprófið á sínum tíma,“ segir Jónbjörn sem lagði töluvert af mörkum til að þessi fyrirverandi félagi kæmist á rétta braut í lífinu.

Hann fékk hins vegar áhyggjur af því að maðurinn væri kominn í neyslu aftur. „Hann hefur glímt við morfinfíkn auk þess að vera steráfíkill. Þegar hann byrjaði að fara aftur í ræktina fyrir nokkrum mánuðum fór ég að verða var við miklar skapsveiflur hjá honum og óttaðist að hann væri kominn í sterana aftur.“ Sjálfur er Jónbjörn óvirkur alkóhólisti og hefur ekki drukkið í tæp fimm ár.

Jónbjörn tók þá að kanna akstursmynstur mannsins á bílnum og þær niðurstöður voru sláandi. Virtist honum ljóst að annaðhvort væri maðurinn að nota bílinn mikið í allt annan akstur en leigubílaferðir eða hann væri að stínga undan fjármunum. „Flestir leyfishafar hefðu sagt við hann að hann væri að stela en ég sagði það aldrei. Nýtingin var komin niður í 115 krónur á kílómetrann en meðalnýting er 200–230 krónur.“

Þegar Jónbjörn hafði samband við manninn út af þessu sagðist hann vera hættur og hann skyldi bara sækja bílinn. „Ég fór til að sækja bílinn en þessi maður býr í heilsárshúsi í Vogum á Vatnslleysuströnd, einn með tveimur Rottweiler-hundum. Ég hafði beðið hann um að tæma bílinn en hann hafði ekki gert það. Því fór ég



Ofbeldið heldur áfram

sjálfur að taka dótið hans úr bílnum. Þegar ég var inni í bílnum kom hann að, reif upp hurðina, sparkaði í mig svo ég rifbeinsbrotnaði, og þrýsti mér með svo miklum ofsa á höfuðpúðann að mér var ófært að verja mig,“ segir Jónbjörn en hann hlaut, auk rifbeinsbrotsins, sár og tognun á hálsi og mikinn heilahristing.

„Hann hótaði mér öllu illu og augun loguðu af illsku. Hann sagði að hann myndi koma heim til mín og skera mig á háls ef ég kærði árásina.“

Ekki sér fyrir endann á afleiðingunum árásarinnar. „Ég get ekki ennþá hreyft augun til hægri eða vinstri. Ég get ekki unnið og núna ættu börnin mín, sem búa hjá móður sinni, að vera hjá mér en þau þurfa að vera hjá mómmu því ég get ekki sinnt þeim.“

Klapplið í kringum ofbeldismanninn

„Ég tók í höndina á nýjum framkvæmdastjóra Hreyfils sem sagði að þessi maður myndi ekki frammar keyra fyrir félagið. En svo segir hann mér stuttu síðar að stjórnin hafi ákveðið að opna á hann aftur, þar sem ekki sé búið að dæma í

málinu. Hann geti ekkert í því gert, það sé ákvörðun stjórnar. Ef hann verði dæmdur muni hann hætta,“ segir Jónbjörn, sem er mjög ósáttur við þá ákvörðun. Hefur hann sent tölvupóst bæði á Hreyfil og í stéttarfélag sitt, Frami, þar sem hann segist ekki geta unnið nálægt þessum manni frammar og neyðist til að greina fjölmiðlum frá þessu.

„Mér finnst eins og það hafi verið kippt í einhverja spotta fyrir þennan mann. Það er eitt-hvert klapplið í kringum hann sem breiðir út um mig kjaftasögur. Þannig að ofbeldið heldur áfram. Ég á til dæmis að vera farinn að drekka aftur, en þær sögur hafa víst orðið til vegna þess að göngulag mitt er ekki edlilegt eftir árásina, þar sem ég glími við skert jafnvægissskyn. Ég er orðinn mjög þreyttur á þessum söguburði og hef hvatt til þess að ég verði þá bara settur í áfengispróf. Ég skal gefa blóð hvenær sem er.“

Ég spyr mig aftur og aftur að því hvers vegna þetta er látið viðgangast og hvers vegna Hreyfill kys að hygla ofbeldismanni með þessum hætti,“ segir Jónbjörn að lokum.



Hreyfill vildi svara en svaraði síðan ekki

DV hafði samband við framkvæmdastjóra Hreyfils, Harald Axel Gunnarsson. Hann brást vel við erindi blaðamanns en það um að fá það skriflegt. DV sendi honum þá eftirfarandi skriflega fyrirspurn:

„Til mín hefur leitað Jónbjörn Breiðfjörð, leigubílstjóri hjá Hreyfli, og sagt mér frá alvarlegri líkamsárás sem hann varð fyrir af hendi harkara hjá Hreyfli í sumar. Frásögn Jónbjörns af árásinni er trúverðug auk þess sem hann hefur sýnt mér áverkavottorð.“

Jónbjörn er ósáttur við að stjórn Hreyfils hafi opnað fyrir möguleika árásarmannsins til að aka fyrir Hreyfil áfram (sá er þó ekki með leyfi en getur ekið fyrir aðra). Honum er tjáð að það gildi

þar til dómur liggur fyrir í málinu en Jónbjörn kærði árásina. Hann lítur á þessa ákvörðun sem áframhaldandi ofbeldi á hendur sér. Hann kveðst einnig hafa orðið fyrir miklum rógi og söguburði eftir árásina.

Getur þú eitthvað tjáð þig um málið? Getur þú varið ákvörðunina? Hverjar eru almennar reglur um aðgerðir þegar leigubílstjórar eru grunaðir um lögbrot? Hvað með öryggi farþega gagnvart bílstjóra sem grunaður er um alvarlegt líkamlegt ofbeldi?*

Ekki bást svör frá Haraldri eða Hreyfli fyrir birtingu fréttarinnar. Ef þau svör berast verða þeim gerð skil síðar í frekari fréttatflutningi af málinu. ■

VÍNYLPARKET

– frábær lausn fyrir heimili, sumarhús, skóla ofl.



- Viðhaldsfrítt
- Niðsterkt
- Þolir vatn og þunga trafík
- Margir litir

Vínyparket fæst smellt, niðurlímt eða lauslagt og í mörgum tilfellum er hægt að leggja það yfir önnur gólfefni.



VÍNYL PARKET

Desjamýri 8 • 270 Mosfellsbæ
Sími 420 4010 • vinylparket.is



Sudurlandsbraut 14
2. hæð
108 Reykjavík

FRÉTTASKOT
512 7070
ABENDING@DV.IS

Útgáfufélag: Frjáls fjölmiðun ehf. Stjórnarformaður: Sigurður G. Guðjónsson
Frákvæmdastjóri: Karl Garðarsson Ritstjóri: Lilja Katrín Gunnarsdóttir
Prentun: Landsprent Dreifing: Árvakur

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

Adalúmer: 512 7000
Auglýsingar: 512 7050
Ritstjórn: 512 7010

Sandkorn



Rákel ekki hærri en útvarpsstjóri

Þau leiðu mistök urðu við vinnslu Tekjublaðs DV, sem kom út á miðvikudag, að Rákel Þorbergsdóttir, fréttastjóri á RÚV, var sögð vera með rúmlega 1,8 milljónir í mánaðarlaun. Það hefði gert það að verkum að hún væri hærra launuð en sjálfur útvarpsstjórinn, Magnús Geir Þórðarson, sem er með tæpa 1,8 milljónir í laun.

Hið rétta er að Rákel er með 1.259.095 krónur í mánaðarlaun í starfi sínu hjá RÚV. Skrifast þetta á mannleg mistök sem DV biðst velvirðingar á.

Dýrir bæjarstjórar

Samkvæmt upplýsingum úr álagningarskrá hafa bæjar- og sveitarstjórar landsins það ekki slæmt. Fyrir vinnu sína eru þeim greiddar yfir 88 milljónir á mánuði sem nemur ríflega milljarði á ári. Athygli vekur að ekkert samræmi virðist vera á milli launa bæjar- og sveitarstjóra og þess íbúafjölda sem í sveit þeirra býr. Miðað við höfðatölu þá greiðir hver Reykvíkingur tæpar 15 krónur á mánuði í laun Dags B. Eggertssonar, borgarstjóra Reykjavíkur. Það gera um 179 krónur á ári. Öllu meira greiða íbúar íbúar Mosfellsbæjar, 179 krónur á mánuði og 2.143 á ári. Kostnaður á hvern íbúa eykst síðan eftir því sem sveitin er smærri. Íbúar Grundarfjarðar greiða Björgu Ágústsdóttur bæjarstjóra 1.247 krónur á mánuði, eða tæplega 15 þúsund krónur á ári. Gunnar Birgisson er í þriðja sæti yfir hæst launuðu bæjarstjóra landsins. Hver og einn hinna 2.007 einstaklinga sem í Fjallabyggð búa greiðir tæplega 14 þúsund krónur á ári í laun til Gunnars. Fyrir utan það, að það hlýtur að vekja fleiri en bara blaðamann til umhugsunar þegar bæjarstjóri 2.007 manna sveitarfélags fær greitt 400 þúsund krónum meira á mánuði en borgarstjóri.



Hjólað, hlaupið, gengið, setið Fólk ver tímanum með ólíkum hætti þessa síðustu daga sumars.

Það þarf hörmungar

Leiðari

Lilja Katrín Gunnarsdóttir
lilja@dv.is



Það muna eflaust flestir stálpáðir Íslendingar, ef ekki allir, eftir því þegar Eyjafjallajökull gaus árið 2010. Á svipstundu urðum við mest hataða þjóð heimsins því askan frá gosinu setti flugsamgöngur um heim allan úr skorðum. Allt í einu var ekkert spes að vera Íslendingur, sem var mikil synd því við vorum nýstigin upp eftir rothöggð árið 2008 og máttum ekki við miklu meira hatri í okkar garð. Að sama skapi var Ísland á allra vörum og fólk sem hafði aldrei heyrt minnst á eyjuna í norðri vissi meira um hana en sumir innfæddir – gat allavega fundið hana á landakorti. Það bjóst líklega enginn við því að þetta blessaða gos, sem lamaði hálfa heimsbyggðina, myndi verða til þess að efla hér ferðamannabransann svo um munar. Eins og hendi væri veifað varð Ísland spennandi og eftirsóknarverður staður til að heimsækja, landið var gúglað á milljón og þetta flug-

hatur hvarf jafn hratt og það kom til. Útlendingar kepptust um að bera fram nafnið á þessum ógurlega jökli sem olli þvífka uppnáminu, og gera raun enn. Út úr öskufylltu svartnættinu reis atvinnugrein sem er sú stærsta í landinu. Nágrannar okkar í Færeyjum og á Grænlandi hafa setið eftir í þessum ferðamannaflaumi. Færeyingar vilja ólmir fá fleiri ferðamenn, en þeir eru heldur skynsamari en við og ætla sér að stjórna flaumnunum. Sem er vel. Það má hins vegar ekki gleymast að við fengum engan fyrirvara og tíma til undirbúnings. Við fengum eldgos. Nú virðist sem Grænlandingar verði í sömu stöðu og við, hvað varðar ferðamenn. Þeir geta þakkað Donald Trump Bandaríkjaforseta fyrir það. Hann setti einhvers konar heimsmet í glóruleysi þegar hann bað um opinbera heimsókn í Danmörku og ætlaði sér að komast alla leið til ædsta kopps í búri undir fölsku flaggi. Þegar hann svo opinberaði að heimsóknin væri gagnert skipulögð svo hann gæti keypt Grænland vandaðist málið. Danir sögðu skýrt og skilmerk-



Kulusuk

lega að Grænland væri ekki til sölu og Trump hætti við heimsóknina í fússi. Eftir stendur að nú er Grænland á allra vörum. Það eru eflaust ekki margir í heiminum sem hafa velt þessu landi sérstaklega fyrir sér, hvað þá að þeir gætu bent á það á landakorti. Grænland hefur verið gúglað rækilega síðustu daga og þá kemur í ljós óviðjafnanleg náttúrufergurð og einangrun sem virðist vera eftir-

sóknarverð í nútímasamfélagi þar sem hraði og streita er orðið ból. Þó að þessar fyrirætlanir Trump hafi verið bjánalegar, svo vægt sé til orða tekið, þá gætu þær orðið ljósið í myrkri þeirra Grænlandinga. Þeir þurfa hins vegar að halda vel á spöðunum svo þeir standi ekki uppi eins og Íslendingar þar sem bólan þenst út viðstöðulaust, þar til hún springur. ■

Spurning vikunnar

Hvað þyrftir þú að fá útborgað til að lifa mannsæmandi lífi?



„500 þúsund“

Snorri og Molly



„Það þyrftu að vera allavega 500 þúsund til að lifa mannsæmandi lífi“

Jakob



„Ég held að ef þú átt fjölskyldu, bíl og hús þá væru það svona 500 þúsund útborgaðar, að lágmarki“

Hugo



„Ég þyrfti svona 450–500 þúsund til að standa undir öllum skuldbindingum og slíku“

Eiríkur

Ertu klár fyrir framtíðina?

Taktu prófið á dale.is/styrkleikar

Með fjórðu iðnbyltingunni koma spennandi tækifæri. Störf eru að breytast og ný verkefni verða til. Geta til að skapa, samskiptahæfni, sveigjanleiki, samvinna og jákvætt viðhorf eru eiginleikar sem kallað er eftir. Dale Carnegie býður upp á ókeypis sjálfsmat þar sem hægt er að leggja mat á eigin styrkleika á dale.is/styrkleikar

Á Dale Carnegie námskeiðinu fyllast þátttakendur eldmóði og gera sér skýra framtíðarsýn. Það sem meira er að eftir liggur áætlun með tímasettum markmiðum þannig að árangur náist.

Ávinningur:

- Ýtir undir starfsframa
- Eykur sjálfstraust og trú á eigin getu
- Lífir lífinu af meiri ásetningu
- Styrkir sambönd
- Leysir úr deilum og ýtir undir samstöðu
- Hefur jákvæð og hvetjandi áhrif á aðra
- Heldur jákvæðu viðhorf í krefjandi aðstæðum
- Eflir samskiptahæfni og tjáningu
- Fær þig til að standa út úr fjöldanum

Næstu námskeið:

- | | |
|---------------|------------------------------------|
| 16. september | Kvöldnámskeið í 8 skipti - Uppselt |
| 26. september | Kvöldnámskeið í 8 skipti |
| 1. október | Morgunnámskeið í 8 skipti |
| 9. október | Kvöldnámskeið í 8 skipti |
| 25. október | 3ja daga námskeið. 3 heilir dagar |
| 11. nóvember | Kvöldnámskeið 8 skipti |



Upplýsingar um næstu
ókeypis kynningartíma
eru á **dale.is** eða í
síma **555 7080**



Síbroсандi síbrotamaðurinn

Ástands barn sem lenti í grófu einelti og kynferðisofbeldi – Sat í fangelsi á Íslandi, í Noregi, Svíþjóð, Danmörku, Þýskalandi, Hollandi og Bandaríkjunum – „Hinn breiði vegur glötunar loks langt að baki“



MYNDIR: DV/VEYÐRÁRNASON

Erla Dóra
erladora@dv.is



Bókin Þjófur, fíkill, falsari eftir Guðberg Guðmundsson kom út fyrir áratug. Í bókinni hann rekur litríka ævi sína sem var mörkuð af ástandinu, einelti, vímuefnanotkun og glæpum. Guðberg bauð blaðamanni í kaffi og leit yfir farinn veg. Hann vill segja sögu sína til að sýna öðrum, sem hafa tekið hliðarspor af

lífsins beinu braut, að þeir eigi þaðan afturkvæmt. Það sé leið út úr þessu rassgati.

Guðberg tók á móti blaðamanni á hlýlegu heimili sínu í Hafnarfirði. Tímans tönn virðist ekkert hafa bitið á Guðberg, þrátt fyrir að hann sé kominn á áttræðisaldur eftir ævi fulla af erfiðisvinnu á sjó sem og landi og harðri neyslu. Hann mætir blaðamanni kátur og brosandí í Rolling Stones-ból, enda greinilega rokk-

ari inn að beini. Guðberg hefur sankað að sér fjölmörgum sjóræningjafígúrum, sem er vel við hæfi. Sjálfur lagði Guðberg lengi stund á sjómennsku og þar að auki þjófnad og aðra smáglæpi. Það má því með réttu segja að Guðberg hafi verið eins konar sjóræningi sjálfur. Hann var hnuplari, þjófur, falsari, hórkill, smyglari, eiturlyfjasalí og lengst af var hann fangi í sjö mismunandi löndum.

Ástands barn

Guðberg Guðmundsson er sonur Bjargar Svövu Gunnlaugsdóttur og ameríska hermansins Douglas Reymond McPhail, og er í hópi þeirra barna sem fæddust í ástandinu. Björg var ung að aldri og átti erfitt með að sjá fyrir syni sínum, svo með semingi gaf hún hann frá sér svo hann fengi að alast upp við betri kost. Björg átti þrjú ástandsborn, en Guðberg var það eina sem hún gaf frá sér.

Það voru svo kjörforeldrar Guðbergs, Anna Vigfúsdóttir og Guðmundur Guðjón Sigurðsson, sem völdu honum nafn og ólu hann upp. Ísland er lítið land, og þótt kjörforeldrar Guðbergs hefðu haldið því frá honum að hann væri ættleiddur, þá varð Guðberg fyrir aðkasti fyrir að vera „ástands barn“ og auk þess hafði hann margoft heyrt útundan sér sögur af uppruna sínum.

Anna, kjörmóðir Guðbergs,



Harður í horn að taka Þótt Guðbergur hafi farið í gegnum lífið á brosinu þá segist hann þó vera óttalegur skaphundur.

„Það verður enginn að manni fyrr en hann fer í AA. Ég fann leiðina út, og ég hljóp hana.“

óttadist gífurlega að líffræðileg móðir hans hefði upp á honum, svo þrátt fyrir að vera skírður Guðberg Guðmundsson, var hann kallaður Guðbergur Guðjónsson. Þetta taldi Anna að kæmi í veg fyrir að Björg, móðir hans, fyndi hann og tæki hann til baka. Ótti Önnu var slíkur að hún tók einnig upp á því að loka Guðberg inni í skáp þegar gesti bar að garði. Fela hann, vernda hann, halda honum hjá sér. Það var svo ekki fyrr en hann fermdist sem kjörforeldrar hans sögðu honum sannleikann, sem Guðberg hafði þá vitað um nokkra hríð. „Ég sagði bara; Æ, mamma og pabbi, haldið þið ekki að ég sé búinn að fá að heyra ljótar sögur af henni mömmu. Ég skildi ekki af hverju þau völdu einmitt þennan dag til að segja mér þetta, rétt áður en ég gekk til prestsins til að fermast.“

Þessi uppruni Guðbergs hafði mikil áhrif á uppvöxt hans. Bæði varð þetta til þess að honum var strítt en einnig beið hann skaða af því að kjörforeldrar hans héldu sannleikanum jafn lengi frá honum og raun bar vitni. Að komast að því að hans eigin móðir hefði ekki viljað hann, hefði gefið hann frá sér, var gífurlega erfitt. Guðberg upplifði mikla höfnun. „Ætli það hafi ekki verið þess vegna sem ég var síleitandi allt mitt líf og gekk kvenna á milli. Ég hef verið að leita að mömmu.“ Auk þess þekkti hann engin deili fram- an af hvorki af móður sinni né föður. Það eina sem hann vissi var að faðir hans var frá Ameríku.

„Ég lokaði mig bara inni og horfði á amerískar kvikmyndir, því pabbi minn var Kani. Ég sannfærði sjálfan mig um að einhver maður inni í myndunum væri pabbi minn. Svo kom hún mamma eitt kvöldið þegar ég var barn, bankaði upp á eitt kvöldið. Ég sá þessa gullfallegu konu og vissi strax að þetta var mamma mín. Hún faðmaði mig og kyssti og hágrét. Hún var að kveðja því hún var að flytja til útlanda.“ Kjörmóð- ir Guðbergs var ekki ánægð með þessa heimsókn og sagði Guðberg að þarna væri einhver frænka hans á ferð, en Guðberg vissi betur.

Einelti

Eftir tiltölulega áfallalaus og hamingjuríka æsku í Laugarnesinu í Reykjavík fluttist fjölskyldan búferlum suður með sjó. Varð það örlogarík ákvörðun fyrir Guðberg því í Garði lenti hann í hryllilegu einelti sem markaði líf hans til frambúðar. „Ég átti yndislega æsku í Laugarnesinu, alveg yndislega. Þarna var sannkallaður ævintýraheimur. Við strákarnir höfðum sérstaklega gaman af því að fara að stríða konunum í Laugunum, svona smá púkar í okkur, en auðvitað ekki af neinni illgírni.“ Það er til marks um breytta tíma að heyra Guðberg rífa upp æskuna. Þegar hann var ungur var hann tjóðraður við staur í garðinum svo hann færi ekki á flakk. Nágrannabörnin gerðu sér það að leik að koma þar að og henda ýmislegu lauslegu í Guðberg, sem gat sér enga björg veitt. „Auðvitað langaði mann að vera laus og fara að skoða heiminn.“

Síðan flutti fjölskyldan í Garð. Þar tók við hryllilegur tími í æsku Guðbergs. „Þar var alveg hryllilegt. Ég var orðinn skemmdur löngu áður en ég náði að verða full-orðinn. Fólk vissi ekki hvað einelti var á þessum tíma, enginn trúði neitt á þetta.“

Guðberg varð fyrir grófu einelti og má hreinlega segja að hann sé heppinn að hafa lifað það af. Hann var laminn, niðdur, niðurlægður og eitt sinn var hann næstum því drepinn.

„Þá lokuðu þeir mig inni í súr- efnissnaudri hlöðu. Ég gat ekki andað og missti meðvitund. Svo var opnað fyrir einhverja loku sem varð mér til lífs. Ég vaknaði þarna fyrir utan og heyrði einn spyrja: „Er hann dáinn“, og annar svaraði: „Æ, látum helvítið liggja“. Hvernig getur fólkíð fengið það af sér að ráðast svona á lítinn dreng.“

Þetta var ekki eina skiptið sem Guðberg var heppinn að sleppa lifandi frá eineltinu. Gerendur hans tóku upp á því að sitja fyrir Guðberg og vini hans og skjóta á þá með haglabyssu.

Hann sætti einnig kynferðis- ofbeldi. Þegar hann var aðeins

barn að aldri, varla orðinn ung- lingur, tældi mun eldri kona hann til samlags við sig. „Hún segir söguna reyndar öðruvísi og segir að ég hafi tælt sig, en ég var bara barn. Í dag yrði væntanlega litið á þetta sem nauðgun held ég.“

Ofbeldi er þannig, við skulum muna eftir því, að árið 1000 þá sættumst við með alla reiði og allan kvikindishátt og tókum það að okkur að verja náungann. Þetta voru bara hryllileg ár. Þar til ég bara forðaði mér.“

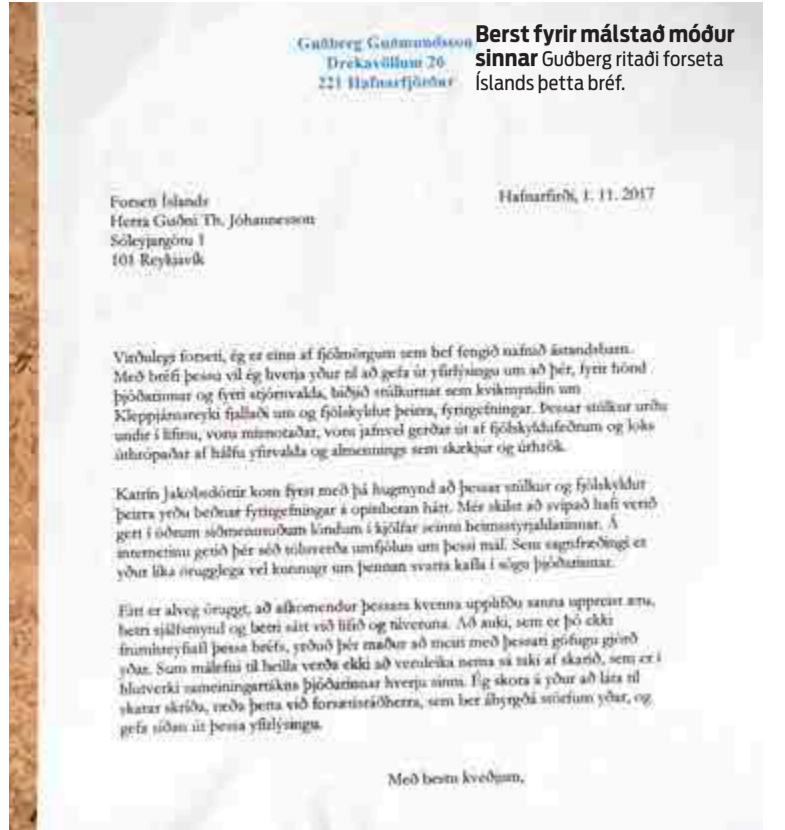
„Þá sá ég mömmu, hvað hún var agalega sjúk“

Þegar Guðberg var 15 ára gamall fór hann að vinna uppi á Velli. Þar kynntist hann afa sínum sem fór með hann að hitta móður hans.

Björg sagði Guðberg að hún hefði verið neydd til að gefa hann frá sér, þvert gegn vilja sínum. Hún tók honum opnum örmum og eftir það varð hún hluti af lífi hans. Björg var alkóhólisti, þótt Guðberg hafi ekki gert sér grein fyrir því alveg strax. Hann hafði þó heyrt ýmsar gróusögur af móður sinni, sem létu ekki vel í eyrum. Í ástandinu hafði Björg fengið hið ljóta viðurnefnið Tittlinga-Björg, og út frá því fékk Guðberg sitt eigið viðurnefni, Beggi tilli, sem fylgdi honum inn í harðan heim drykkj- unnar og neyslunnar. Eftir að hann kynntist móður sinni tókst með þeim mikill vinskapur. Þá áttu þau jafnvel til að kíkja saman á drykkjussvall. „Þá sá ég mömmu, hvað hún var agalega sjúk. Þá sá ég hvað hún var mikil drykkjumann- eskja. Svo var ægilegt skap í henni, en ég var alltaf fallegasti og besti strákurinn hennar.“

Fangi í sjö löndum

Guðberg var aðeins 17 ára gam- all þegar hann flutti fyrst bú- ferlum inn á fangelsið að Litla- -Hrauni og það varð ekki hans fyrsta heimsókn. Næstu áratugir lífs hans einkenndust af mikilli drykkju og neyslu eiturlýfa. Hann var þar einkum hrifinn á kókaíni sem hann segir hafa gefið sér jarð- tengingu líkt og ekkert annað efni gat gert. Hann lagði stund á sjó-



Berst fyrir málstað móður sinnar Guðberg ritaði forseta Íslands þetta bréf.



mennsku og einnig komst hann í starf hjá Farmaco þar sem hann kynntist læknadópi, pillum, og þar tók hann sín fyrstu skref í eiturlýfjasölu. Í bók sinni segir hann: „Mitt uppáhald þegar ég var ekki að dópa var að taka eina teskeið af vodka í nefið og þá fann maður hvernig hausinn á manni fraus vinstra eða hægra megin eftir því í hvora nösina maður tók.“

En Ísland er líklega of lítið land fyrir mann eins og Guðberg svo hann hélt fljótlega utan þar sem hann dandalaðist á milli landa og fangelsa næstu árin. Hann hefur afplánað dóma í sjö mismunandi löndum, Íslandi, Noregi, Danmörku, Þýskalandi, Bandaríkjunum og Hollandi með smá viðkomu í Svíþjóð. Í bók sinni rekur hann hvernig hann fékk heimsóknir í fangelsi og smyglaði þar inn fikni- efnunum innvortis. „Hann kom svo með alla seðlana ásamt einhverju hassi og hefur mér aldrei liðið eins helvíti illa í gatinu eins og þegar ég var að troða þessu upp í gör- ina“, segir Guðberg er hann lýsir því hvernig vinur hans aðstoðaði hann við að smygla vímuefnum og peningum inn í Vestre-fangelsið í í Danmörku.

Í fangelsi í Santa Rita í Band- aríkjunum upplifði Guðberg mikla niðurlægingu. Hann hafði verið ákærður fyrir rán og tilraun til manndráps. Í fangelsinu var komið fram við fanga með ómannúðleg- um hætti. „Svo var það talningin. Þá þurftu allir að standa upp strax og

ef einhver hafði sofíð fast eða ekki vaknað við flautuna tók næsti vörður út á sér liminn og hreinlega piss- aði yfir fangana. Það var með ólík- indum hvílik ómennska þreifst í þessu fangelsi.“

Í bók Guðbergs segir: „Við vor- um leiddir inn á gang og þar var að minnsta kosti tugur varða vel vopnaðir. Okkur var öllum sagt að strippa og leggja fötin fyrir framan okkur og standa grafkyrrir þangað til þeir væru búnir að athafna sig. Um leið og þeir voru búnir að því þurftum við að opna munninn og rúlla tungunni fram og til baka. [...] Eftir tungu „rólið“ þurftum við að bretta upp á forhúðina og lyfta upp þungnum og síðan þurftum við að snúa okkur við og skíta dópi eins og þeir sögðu. Við þurfum að setjast á hækjur okkar og þegar við stóðum upp aftur þurftum við að glenna út rasskinnarnar og svo lýstu þeir í með vasaljósi. Er hægt að nið- urlægja menn meira en þetta?“

Í Reinbach-fangelsinu í Þýska- landi segir Guðberg að pollar af blóði hafi verið algeng sjón. Þar hafi þrífist mikið ofbeldi.

En í hvaða fangelsi var best að vera? „Det er selvfølgelig Danmark“, segir Guðberg og brosir. Ekki Ís- land. Athygli vekur við lestur bók- arinnar að í hverju fangelsi sem Guðberg dvaldi í virðist hafa verið mikil neysla vímuefna meðal fanga. En eins og Guðberg segir sjálfur, virðist ýmsum brögðum vera beitt við að koma efnunum framhjá vörðunum.



„Ég gat ekki andað og missti meðvitund“

Betrúnin

Eftir áratuga langan feril í fangelsum og glæpum hefðu margir líklega talið það tilgangslaust að reyna að snúa við blaðinu. En ekki Guðberg. Það fór svo að er hann sat eitt sinn í Reinbach-fangelsinu í Þýskalandi þá hreinlega missti hann alla lyst á eiturlyfjum, ákvað að snúa við blaðinu og hætta að ljúga.

Eftir að hann lauk afpláunun uppgötvaði hann samtök sem

voru kennd við leiðtoga þeirra, Súdip frá Indlandi. Með Guðberg og Súdip tókst mikill vinskapur og Guðberg starfaði með samtökunum um nokkra hríð og lagði rækt við sína andlegu hlið. Hann skrapp svo til Danmerkur, þrátt fyrir að mega ekki sækja það land aftur heim eftir fyrri brot. Þar var hann handtekinn fyrir að vera í landinu ólöglega, sendur til Hollands og loks sendur heim. Hér heima hélt Guðberg áfram á beinu brautinni,

sótti AA-fundi í „gulahúsinu“ við Tjarnargötu og leigði herbergi hjá Hjálpræðishernum. Í bók sinni segir Guðberg:

„Þessir fundir hjá AA veittu mér þá sjálfstyrkingu sem ég þurfti til að beina huganum að öðru en svartnættinu sem svo gjarnan heltók mig á þessum tíma. Sá vegur sem ég gekk áður en ég kynntist AA var ávallt þyrnum stráður, hreinasta helvíti. En nú þurfti ég ekki að gera annað en að líta til



Edrú í 22 ár Guðberg heldur stoltur á minnisvarða um tvo áratugi í bata.

himins og fara með ædruleysisbænina til að umlykjast jákvæðum straumum og fyllast þakklæti. Líf mitt var loksins á réttri braut, að ég hélt. Hinn breiði vegur glötunar loks langt að baki.“

Guðberg hóf síðan sambúð með æskuást sinni, sem síðar slitnaði þó upp úr. Hann minnst þó þeirra ára af mikilli hlýju. Sambýliskona hans studdi hann í edrúmenskunni. Guðberg nýtti reynslu sína af „sölumenskun“ og hóf nú strangheiðarleg sölustörf, seldi bæði tryggingar og bækur. Reyndist þetta liggja vel fyrir honum, hann stóð sig vel og hafði gott upp úr því. Hann sýnir blaðamanni pening sem hann á til marks um 22 ára edrúmenskun, sem fyrir mann sem hefur varið meirihluta síns lífandi lífs í kókaínvímu og fangelsi, verður að teljast töluvert afrek.

Heiðra skaltu móður þína

Guðberg hafði alltaf miklar mætur á Björgu, móður sinni, og finnst hún fórnarlamb aðstæðna í ástandinu. Hann skrifaði meðal annars bréf þess vegna til Guðna Th. Jóhannessonar, forseta Íslands, og bað hann að biðjast afsökunar, fyrir hönd þjóðarinnar, á þeirri niðurlægingu sem konurnar í ástandinu hafði verið gert að sæta af samfélaginu. Þessar konur hefðu orðið undir í lífinu og bæði yfirvöld og þjóðfélagið niddu þær og niðurlægðu.

Eftir að móðir hans lést, vildi Guðberg heiðra móður sína með því að reisa fallegan legstein á leiði hennar. Hún var greftruð við hlið fyrrverandi sambýlings síns sem hafði farið á undan, en leiði hans var illa hirt og steinninn hans brotinn og í niðurniðslu. Guðberg fór því og keypti legstein sem honum þótti sæma móður sinni fögru sem honum þótti svo vænt um. Hins vegar síðar þegar hann vit-
aði leiðisins til að hirða um það, var steinninn horfinn. „Ég skil ekki hvers vegna hann mátti ekki fá að standa þarna, það var alveg pláss.“ Þar höfðu verið að verki hálf systkin Guðbergs, Borghildur og Jóhann Páll, sem móðir hans hafði átt með fyrrverandi sambýlismanni sínum Símoni.

Þetta er gott dæmi um það sem Guðberg upplifði á síðari árum. Þessi hálf systkin hans vildu í seinni tíð ekki kannast við fortíð Bjargar, móður þeirra. Eins og ástandið hefði aldrei átt sér stað. Og ekki vildu þau kannast við eigin fortíð. Þegar bók Guðbergs kom út gengu þau manna og milli og vændu Guðberg um lygar. Þetta sárnaði honum mjög. Borghildi, systur sinni, hafði Guðberg reynst vel, en það launaði hún með því að stela af honum og kalla hann svo lygara. Jóhanni Páli, sem í dag er landspekkur sjómaður, kenndi Guðberg til sjós. „Ég tók þarna með mér strákræfil og gerði hann að manni.“ Þetta vilja systkin hans ekki kannast við í dag, og talast þau ekki við.

„Ykkur sem eruð í brennivíni og dópi óska ég aðeins eins“
„Tilgangurinn með þessum skrifum mínum er augljós og sýnir hversu djúpt einn maður getur sokkið. En það er ekki fyrir alla að láta sig dreyma um að lifa það af. Þegar ég lít yfir farinn veg óska ég þess eins að enginn þurfi að ganga þá feigðarbraut. Ykkur sem eruð í brennivíni og dópi óska ég aðeins eins: Að þið verðið vitni að uppljómun. Það er nefnilega leið út. Leið sem allir þeir sem berjast við vímuefnavanda ættu að fara og það sem allra fyrst.“ Að lokum segir Guðberg við blaðamann: „Það verður enginn að manni fyrr en hann fer í AA. Ég fann leiðina út, og ég hljóp hana.“ ■



ÚTSALAN ER FULLUM GANGI!

50%
ALLT AÐ
AFSLÁTTUR!

STÓRLÆKKAD VERÐ Á YFIR 1000 TÖLVUVÖRUM

TÖLVU
LISTINN

REYKJAVÍK AKUREYRI HÚSAVÍK EGILSSTAÐIR REYKJANESBÆR SELFOSS AKRANES



Einhverfur piltur á meðal fórnarlamba gagnalekans í FB

■ Afar viðkvæmum persónuupplýsingum lekið á aðra nemendur í skólanum
 ■ „Strax farið að valda barninu okkar gífurlegri vanlíðan“

Audur Ösp Guðmundsdóttir
 audur@dv.is



Hvað er fagmannlegt við að hringja í barnið okkar, sem er sextán ára, og tjá því að því sem það sagði í trúnaði við kennarann sinn hafi verið lekið til minnst fjórtíu manns, bæði nemenda og foreldra þeirra, og síðan skellt á?“ spyr móðir sextán ára drengs sem stundar nám á almennri braut í Fjölbrautaskólanum í Breiðholti. Fyrir slysi var afar viðkvæmum og einkar persónulegum upplýsingum um piltinn, og fleiri nemendur, lekið á nýnema og forráðamenn þeirra. Pilturinn er greindur með dæmigerða einhverfu og athyglisbrest auk fleiri raskana. Í samtali við DV segir móðir pilsins að henni finnist óskiljanlegt að upplýsingaleki af þessu tagi geti átt sér stað. Hún hefur leitað til lögfræðings vegna málsins og hyggst leggja fram kæru

á hendur skólanum. Skólinn hafði ekki samband, hvorki við hana né föður pilsins vegna málsins.

Fullkomlega óviðeigandi

DV greindi frá því á dögunum að alvarlegur gagnaleki hefði átt sér stað hjá Fjölbrautaskólanum í Breiðholti, FB, þann 15. ágúst síðastliðinn. Þá voru viðkvæmar persónuupplýsingar um nemendur sendar á nýnema og forráðamenn þeirra fyrir slysi, en upplýsingarnar voru meðal annars um líðan nemenda, hvort þeir þyrftu aðstoð við nám og hvort fylgjast ætti með þeim. Óhappið vildi þannig til að umsjónarkennari sendi tölvupóst á forráðamenn og nýnema og lét fylgja með viðhengi sem hann hélt að væri skjal með töflutíma varðandi viðtalstíma. Kennarinn sendi hins vegar rangt viðhengi, skjal með upplýsingum um viðtöl sem höfðu verið tekin við nemendur frá fyrri önn.

Ekki þarf að taka fram að þessar upplýsingar voru fullkomlega óviðeigandi og ekki ætlaðar þessum viðtakendum.

Í framhaldinu sendi skólameistari FB tölvupóst á þá nemendur sem urðu fyrir því að upplýsingum um þá var lekið. DV hefur þann tölvupóst undir höndum. Þar kemur meðal annars fram að Persónuvernd hafi verið tilkynnt um málið og skólinn muni vinna að úrbótum á öryggismálum út frá væntanlegum ábendingum frá Persónuvernd. Einnig kemur fram í tölvupóstinum að viðtakendur upplýsinganna viðkvæmu hafi verið beðnir um að eyða umræddum tölvupósti. Þann 16. ágúst síðastliðinn var haldinn fundur með nýnemum og forráðamönnum þar sem sú beiðni var ítrekuð.

„Eins og skvetta í andlit“

„Trúnaðarupplýsingar eiga ekki

„Við erum hrædd um að hann hætti í skólanum“

að vera geymdar á sama stað og til dæmis stundaskrár annarra nemenda. Hugsaðu þér ef þú færir í vinnuna og trúnaðarmaðurinn eða sálfræðingurinn sem starfaði í fyrirtækinu væri „óvart“ búinn að senda allt persónulegt um þig, svo sem hvernig þér líður, vandamál og fleira, á samstarfsmenn þína. Hvernig mundi þér líða eftir á? Mundirðu mæta í vinnuna?“ spyr móðirin í samtali við blaðamann, en hún kys að koma fram undir nafnleynd því hún vill hlífa syni sínum.

Móðirin tekur fram að auðvitað séu ekki ekki allir eins.

„Kannski hefur þetta engar afleiðingar fyrir einhverja, en það eru aðrir nemendur sem eru til dæmis með mikinn kvíða eða aðrar raskanir og þeir fá þetta eins og skvetta í andlit.“

Hún furðar sig enn fremur á því að börnin sem brotið var á hafi ekki verið boðuð á fund til að ræða þessi mál og beðin afsökunar á þessum mjög svo alvarlegu mistökum sem þarna áttu sér stað, heldur voru börnin sem fengu trúnaðarupplýsingarnar sendar boðuð á fund ásamt foreldrum sínum. Þar voru þau beðin afsökunar og beðin um að eyða þessum tölvupóstum „persónulega.“ Síðan var hringt í þá foreldra sem ekki mættu.

Móðirin furðar sig sömuleiðis á því að skólameistari FB skuli hafa tekið fram að hann væri ekki viss um hvort upplýsingarnar flokkist sem viðkvæmar persónuupplýsingar, samkvæmt stöðlum Persónuverndar, en ákveðið hafi verið að tilkynna öryggisbrestinn strax til stofnunarinnar, með aðstoð fagaðila.

„Hvernig getur hann sagt þetta en samt beðið alla afsökunar og boðað þá sem fengu þetta á fund?“

Ópersónulegur tölvupóstur

Hún segir vinnubrögð skólans

fyrir neðan allar hellur og gagnrýnir að ekki hafi verið haft samband við hana, móðurina né föður pilsins vegna málsins.

„Barnið er hvorki lögráða né sjálfráða og vissi ekkert hvað það ætti að gera með þessar upplýsingar, sem við höfum ekki fengið að sjá ennþá sem foreldrar. Það var ekki hringt í okkur, foreldrana, svo við gætum rætt málin við barnið og mögulega komið með lausnir ef því líði illa með þetta og hvort það treysti sér í skólann. Við fengum einungis ópersónulegan tölvupóst sendan þar sem hvorki barnið né við vorum nefnd á nafn, og engin áhersla lögð á að þetta ætti við okkur, og yfirsást okkur því algerlega að um okkar barn væri að ræða! Þetta virkaði nánast eins og staðlaður fjöldapóstur.“

Líkt og fyrr segir er sonur konunnar greindur með ýmiss konar raskanir sem hafa háð honum gríðarlega í námi hingað til. Það var því mikill áfangi fyrir hann að hefja nám í framhaldsskóla. Þetta atvik hefur reynst gífurlegt bakslag.

„Þetta er strax farið að valda barninu okkar gífurlegri vanlíðan enda er það hrætt við að verða fyrir stríðni og vill helst ekki ræða þetta. Við erum hrædd um að hann hætti í skólanum,“ segir móðirin en sem fyrr segir hefur hún sett sig í samband við lögfræðing vegna málsins. „Ég vil kæra og láta reka þennan kennara, því hver myndi láta sér detta í hug að hafa trúnaðarmál og -upplýsingar á sama stað og til dæmis tímatoflur? Við viljum vekja athygli á þessu máli svo þetta komi ekki fyrir aðra, og að kennarar sem og aðrir sem hafa viðkvæmar upplýsingar undir höndum, geymi þær á öruggum stað og sjái til þess að aðrir komist ekki yfir þær. Sextán ára er alltaf barn í lagalegum skilningi til átján ára aldurs.“ ■

20% afsláttur
 af öllum Nomad hundabúrum



gæludýr.is

REYKJAVIK
RAINCOATS

ÚTSALA
ÚTSALA
ÚTSALA
20-50%
AFSLÁTTUR
Í VERSLUN OKKAR

LAUGAVEGI

62

LOKADAGAR
SÍÐASTI SÉNS

REYKJAVIK RAINCOATS

LAUGAVEGUR 62, 101 RVK

WWW.REYKJAVIKRAINCOATS.COM

INFO@REYKJAVIKRAINCOATS.COM

SÍMI: 5711177

MÁR OG ÁSGEIR: LYKLAPARTÍ Í SEÐLABANKANUM



EIGUM MARGA LITI Á LAGER

ÁKLÆÐNINGAR & UNDIRKERFI

HANNAÐ FYRIR ÍSLENSKT VEÐURFAR

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

Sérblaðið

23. ágúst 2019

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



Allar ljósmyndir eru teknar af Jóni Grétarssyni.



Bílasprautun og réttingar Auðuns: Fagurkeri sem réttir bíla og tekur ljósmyndir

Bílasprautun og réttingar Auðuns er gæðavottað réttingaverkstæði af Bilgreina-sambandinu og tryggingafélögnum. „Við bjóðum upp á tjónamat, bílaréttingar og bílasprautun. Einnig koma til okkar einstaklingar með bíla sem þarf að rétta og tökum við að sjálfsögðu alltaf vel á móti öllum viðskiptavinum með bros á vör,“ segir Jón Grétarsson, einn eigenda fyrirtækisins.

Fyrirtækjaafsláttur

„Starfsemi okkar gengur aðallega út á að þjónusta tryggingafélögin með sprautun og réttingar á tjónabílum, en við sjáum líka um bíla fyrir fyrirtæki. Þá fá fyrirtækin afslátt af þjónustu okkar sem og starfsmenn fyrirtækjanna fyrir einkabíl sinn.“

Laða að sér viðskiptin alls staðar að af landinu

Fyrirtækið er byggt á gömlum grunni en það var upphaflega stofnað 1968. „Nýr eigandi kom inn í reksturinn árið 2013 og rekum við þetta nokkrir saman núna.“

Sjálfur er ég með meistaraþróf og áratuga reynslu í bílaréttingum og bílasprautun. Við erum fimm sem störfum alla jafna á verkstæðinu. Við erum tveir með meistaraþróf, tveir eru með sveinsþróf og svo er einn lærlingur. Það er alltaf nóg að gera í þessum bransa og við erum líka að fá viðskiptavinum alls staðar að af landinu. Hingað kom maður t.d. alla leið frá Raufarhöfn með bílinn sinn. Fólk er einnig að koma frá Ísafirði, Höfn, Egilsstöðum og víðar. Við tökum þessu að sjálfsögðu sem hrósi.“

Ljósmyndun og bílaréttingar: hin fullkomna tvenna

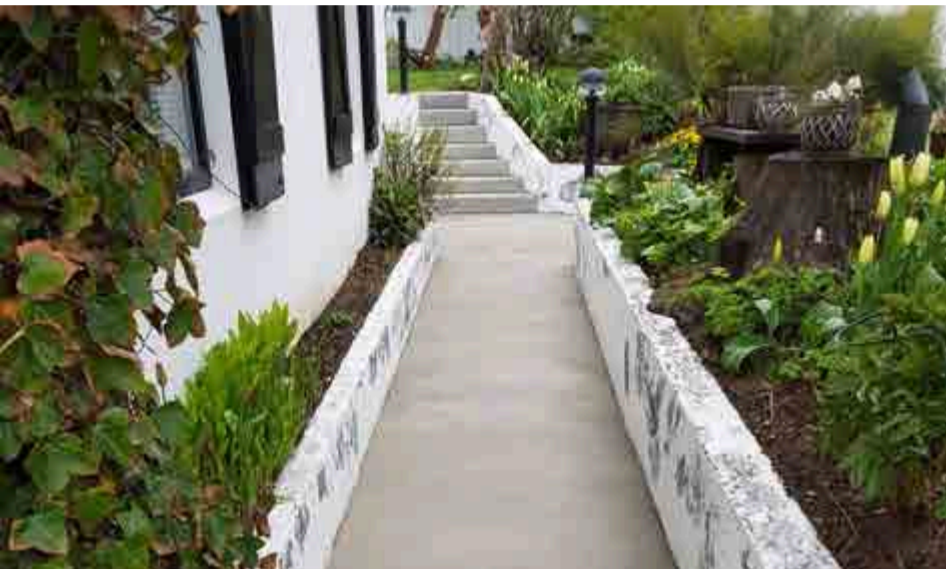
Þess má geta að Jón er ekki bara bílaréttingamaður af Guðs náð heldur hefur hann hæfileika á fleiri sviðum. „Sjálfur er ég mikill fagurkeri og áhugamaður um ljósmyndun. Ég ferðast um landið með hópi áhugaljósmyndara og tek ljósmyndir af náttúrunni.“ Margir hafa undrast það að á vefsíðu fyrirtækisins, bilasprautun.is er að finna dálk með fallegum ljósmyndum af íslenskri náttúru. „Ég er stoltur af þessum



ljósmyndum og fannst liggja beint við að hafa þær með. Svo tek ég auðvitað ljósmyndir af verkefnum okkar þegar við á og þær má einnig sjá á síðunni. Þetta gerir vefsíðuna skemmtilegri og ég hef líka séð að dálkurinn hefur góð áhrif á viðskiptin.“ Ljósmyndir Jóns má sjá á vefsíðu fyrirtækisins.

Nánari upplýsingar má nálgast á **bilasprautun.is**
Auðbrekka 27 – Dalbrekkumegin,
200 Kópavogur
Sími 554-2510

Netfang:
bilasprautun@bilasprautun.is



Segðu bless við sleipar og illa farnar tröppur

Illar farnar útitröppur geta verið mikið lýti á fallegu húsi. Að sama skapi geta illa veðraðar tröppur með brotnum og daufum köntum verið stórhættulegar. Múr og tröppuviðgerðir er fyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu sem sérhæfir sig í tröppuviðgerðum, bæði úti og inni. „Við erum mest í að endurmúra tröppur en tökum líka að okkur ýmsar sprunguviðgerðir, múrun á svalagólfum og önnur smærri múrverk,“ segir Páll Helgi Kristinsson.

Mapei gæðamúr

Múr og tröppuviðgerðir notar eingöngu steypu frá Mapei, sem er norskt steypufyrirtæki sem framleiðir hágæða steypu sem hentar sérlega vel fyrir íslenskar aðstæður. „Múrin er trefjabundinn, hefur einstaklega gott slitþol og þolir vel alla þá veðrun sem á sér stað hérlandis, meðal annars sífelldar frosthörkur og þiðu á veturna sem og löng rigningarsumur eins og var hér í borginni í fyrra. Múrin hefur afar góða viðloðun og endist lygilega vel. Það sér vart á tröppum sem við steypum fyrir sjö árum þegar við byrjuðum að nota múrinn frá Mapei. Ég gæti líka hæglega trúað að steypar tröppur með Mapei múrnum séu að fara að endast í hátt í 20 ár eða meira. Það miðast við að undirvinnan og múrvinnan sé framkvæmd á réttan hátt.“

Það jafnast ekkert á við Mapei

„Við vinnum verkefni á höfuðborgarsvæðinu, en höfum líka farið eitthvað út á land. Það er alltaf nóg að gera og við erum að fá hátt í 120 verkefni á hverju sumri.“ Það sem fer verst með útitröppur á Íslandi er að sjálfsgöðu veðrið, og þá sérstaklega frost og

þiða. „Einnig er algengt að fólk sé að salta of mikið eða er að lemja ísinn af tröppunum, en þá getur farið að kvarnast upp úr þeim. Einnig er algengt að fólk sé að nota kolröng efni í útitröppur. Flisar eru til dæmis sjaldan nægilega endingargóðar og við höfum verið að fletta afar illa förunum nýlegum flisum af tröppum til þess að endursteypa þær með Mapei múrnum. Einnig hefur flotun gefið lélegan árangur. Mapei hefur verið í stöðugri þróun gegnum tíðina og alltaf eru að koma ný og betri efni. T.d. er komið inn nýtt efni frá Mapei sem er sérhannað fyrir svalagólf, þar sem það er alveg vatnshelt og er litur í múrnum, sem fólk getur valið um. Þar með heyrir flagnandi málning á svölum sögunni til. Það jafnast ekkert á við Mapei múrinn.“

Þegar tröppur eru illa farnar þarf að byrja á að taka burt allt það efni sem er illa farið og bindingin er farin úr. Trefjastyrktur múr er síðan tvidreginn yfir tröppurnar þannig að hann myndar sterkt slitlag ofan á. „Múrin þornar svo þannig að það myndast hrjúft yfirborð, eins og á sandpappír, sem verður til þess að það þarf mun sjaldnar að salta. Auk þess er minni hætt á að þær verði sleipar í bleytu eða smá isingu,“ segir Páll.

Sendu póst á murogtroppur@murogtroppur.is og fáðu tilboð í þínar tröppur, þér að kostnaðarlausu.

Fylgstu með á Facebook: Múrvíðgerðir

Sími: 825-0643



Heilsuefning í vatni

MÝRIN VATNSLEIKFIMI:

Vatnsleikfimi er frábær líkamsrækt sem hentar bæði fullfrísku fólki og fólki með ýmis stoðkerfisvandamál, bakverki, vefjagigt eða slitgigt. Jóna Örlygsdóttir íþróttakennari hefur um árabil boðið upp á hressandi og skemmtilega vatnsleikfimi í Mýrinni í Garðabæ (TM-höllin).

„Vatnsleikfimin hjá mér er ætluð fólki á fjölbreyttum aldri, eina skilyrðið er að njóta þess að hreyfa sig á sínum forsendum,“ segir Jóna en hennar þjálfun byggist upp á fjölbreyttum æfingum til að auka liðleika, styrk og úthald. Áherslan í leikfiminni er lögð á að nýta vatnið sem mótstöðu til að bæta hreyfigetu og auka líkamlega færni. Margir sem mæta eru með gigtarvandamál, bakverki og önnur stoðkerfiseinkenni, aðrir eru tiltölulega heilsuhraustir og er leikfimin þá góð viðbót við aðra hreyfingu. „Maður getur svo margvíslegt í vatni sem ekki er gott að gera á þurru landi og ávinningurinn af því hafa vatnið sem mótstöðu er mikill. Meiðslahætta er nánast engin og liðanin eftir hreyf-

ingu í vatni er alveg dásamleg.“

Jóna kennir vatnsleikfimi fimm daga vikunnar og er yfirleitt með tvo til þrjú hópa á dag. „Ég gæti þess að hafa hópana ekki of stóra, það er nauðsynlegt að hver einstaklingur fái leiðbeiningar samkvæmt sinni getu,“ segir Jóna. „Ég legg líka mikið upp úr því að kynna mér ástand hvers og eins og hafa þjónustuna eins persónulega og hægt er. Ég hef mikla og góða reynslu af þjálfun, starfaði til dæmis lengi á Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði, hef starfað á líkamsræktarstöðvum og undanfarið hef ég líka verið í samstarfi við starfsendurhæfinguna VIRK.“

Næstu námskeið í vatnsleikfiminni fara í gang þann 11. september og hægt er að nálgast allar upplýsingar á Facebook-síðunni Mýrin vatnsleikfimi.

Skráning er hafin og skal skrá sig með því að senda skilaboð á Facebook eða senda tölvupóst á netfangið g-jona@internet.is.



BRA
BÍLASPRAUTUN OG RÉTTINGAR
AUFUNNS

Frí Tjónaskoðun



GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI



Auðbrekku 27, Kópavogi
www.bilasprautun.is



554 2510

SIÓVÁ



VÍS

vörður



Heimili er svo miklu meira en bara bygging



Nú þegar hafa verið byggð yfir 170 hús á Íslandi og eru vinsældirnar alltaf að aukast. Húsin eru enda rómuð fyrir styrkleika og einstaklega góða hönnun sem hentar íslensku veðurfari afar vel," segir Kjartan Ragnarsson, framkvæmdastjóri Húseiningar.

Tveggja þátta timburhúsin frá Húseiningu eru íslensk hönnun og framleiðsla samkvæmt tilsettum stöðlum og úr sérvöldu C 18–24 gæðatimbri. Lofthæð húsanna er 2,8 metrar og eru þau útbúin þýskum glugga og hurðaprófil úr PVC, sem tryggir lágmarks viðhald. Húsin eru afar sterkbyggð og umhverfisvæn og heilnæmur iverustaður. Mikil loftun í öllu

burðarvirki tryggir gæði og endingu húsanna. Með réttu efnisvali verður til hús sem aldrei þarf að mála.

Úrval húsa frá Húseiningu

Húseining býður upp gott úrval af stærri og smærri húsgerðum. Það geta allir fundið gæðaheimili frá Húseiningu sem hentar þeim. Húseining framleiðir tilbúin sumarhús og einbýlishús í verksmiðju, allt að 120 fermetra, og einnig parhús, allt að 240 fermetra, með öllum innréttingum, gólfhita, rafmagni og vatnskerfum, flytja má í húsin strax og þau hafa verið tengd heimæðum á byggingastað. Einnig eru framleiddir forsteyptir sökklar undir húsin.

Verksmiðja Húseiningar er staðsett að Hraunholti á Vogum og eru framleiðsluferlar fyrirtækisins sérhannaðir með það að markmiði að lágmarka kostnað. Í verksmiðjunni er framúrskarandi aðstaða, þar sem hægt er að framleiða og fullklára allt að 240 fermetra hús. Þessi frábæra aðstaða lækkar framleiðslukostnað og eykur gæði húsanna. Húsin eru framleidd og afgreidd fullbúin úr verksmiðju með baði, eldhúsi og öllum innréttingum, tilbúin til flutnings í samvinnu við Samgöngustofu um leiðir á viðkomandi byggingarstað. „Til að tryggja faglega gæðastýringu við hönnun húsanna, fengum við til liðs við okkur þá Kristín Ragnarsson

arkitekt, Þorgeir Jónsson arkitekt og Emil Þór Guðmundsson byggingatæknifræðing.“

Láttu drauminn um nýtt heimili eða sumarhústað verða að veruleika með Húseiningu.

Húseining er staðsett að Hraunholti 1, 190 Vogum.

Nánari upplýsingar má nálgast á huseining.is

Allar frekari upplýsingar fást í síma 770-5144 eða með því að senda tölvupóst á kjartan@huseining.is

Smart einbýli tilbúið til flutnings!





Aðeins
146.000 kr/m²

Einbýlishús í einingum við verksmiðjudyrr – Stærð og litir að vali kaupenda

Láttu drauminn um nýtt heimili verða að veruleika með **vönduðu og hagstæðu** húsi frá Húseiningu

- Íslensk hönnun og framleiðsla
- Fjölmargar stærðir og útfærslur
- Gott úrval klæðninga
- Lágmarks viðhald, þarf aldrei að bera á eða mála..



- Allar einingar klæddar með láréttri álbáru í verksmiðju
- Gluggar og hurðir, fullglerjað og frágengið í einingum ásamt vatnsbrettum
- Gluggar og hurðir frá hinum þekktu framleiðanda Rehau í Þýskalandi
- Steinullareinangrun í útveggi og loft
- Rakavarnarlag og lagnagrind innan á útveggi og í loft
- Einingar í afstúkun bílgeymslu og einangrun
- Brunahurð, EL30, milli bílgeymslu og aðalrýmis
- Boltar, vinklar, festingar og límkítti
- Suðupappaborði milli sökkulplötu og eininga, ásamt innri þéttiborða
- Állokunarlistar og aðrar flasningar að utan
- Þakkantur í smábáru, lóðrétt, ásamt vinyll loftunarplötum undir þakkant
- Þakrennur eru hvítar plastrennur ásamt niðurföllum

www.huseining.is





Padel er
skemmtileg
samblanda af
tennis og
skvassi

PADEL

Ný íþrótt á Íslandi

Fjórir spila saman. Frábær skemmtun fyrir
pör og vinahópa. Námskeið og þjálfun í boði.



TENNIS

er skemmtileg hreyfing

- ☺ Nú er rétti tíminn til að panta fastan tíma í tennis.
- ☺ Eigum nokkra tíma lausa.
- ☺ Skemmtilegu byrjendanámskeiðin fyrir fullorðna eru að hefjast.

Skráning og upplýsingar í síma 564 4030 eða á tennishollin.is



KOMBUCHA®
I C E L A N D

Hollur að eðlisfari

Kombucha Iceland er nú mörgum orðinn kunnugur svaladrykkur en þann 14. ágúst hélt Kombucha Iceland upp á tveggja ára afmæli sitt. Það má því segja að þessi vinsæli og hollí gosdrykkur sé kominn til að vera á meðal íslenskra neytenda. „Við hvetjum þá sem hafa ekki enn kynnt sér kombucha eindregið til að gera það. Segja má að kombucha sé meira en bara drykkur, en að baki honum liggur löng saga. Drykkurinn hefur marga góða eiginleika og Kombucha Iceland er eins lítið sætt og við komumst upp með, enda er drykkurinn hollur að eðlisfari og engin ástæða til þess að sæta hann um of og gera hann þannig óhollan,” segir Manuel Plasencia Gutiérrez, annar eigenda Kombucha Iceland og framkvæmdastjóri Kúbalúbra ehf.

Dularfullur heilsudrykkur með heilandi sögu

Fyrir þá sem ekki vita er kombucha stórmerkilegur svaladrykkur. Um er að ræða gerjadan tedrykk sem kemur líklega frá Asíu til forna. „Helsta vísbendingin um uppruna drykkjarins er að hann er bruggaður úr talaufum sem eru upprunnin frá því landsvæði,” segir Manuel. Fjölmargar frásagnir eru til um að kombucha hafi hjálpað til við að laga ýmsa líkamlega og andlega kvilla. „Ég er fyrst og fremst visindamaður og set ekki fram neinar staðhæfingar um

heilsufarslegan ávinning kombucha, en get þó sagt að drykkurinn hefur hjálpað til við meltingarvandamál hjá mér persónulega. Kombucha er ógerilsneyddur, eins og við framleiðum hann, sem þýðir að í honum er að finna mikið af góðum gerlum sem hafa góð áhrif á þarmaflóruna. Einnig hefur kombucha jafn góð áhrif á líkamann og te, enda er drykkurinn í grunninn unninn úr te. Þetta er það eina sem ég get staðhæft um heilsuáhrif kombucha, því annað er óstaðfest af vísindasamfélaginu,” segir Manuel.

Það er ekki seinna vænna að skipta út næringarsnaudu sykurgosinu fyrir hollt og svandi kombucha. Kombucha Iceland kemur í mörgum spennandi bragðtegundum sem eru hver annarri betri; rauðrófu, spirulina, krækiber, glóaldin, engifer, jarðarber, rabarbara-vanilla, original, mynta og krækinger. „Svo erum við alltaf að prófa nýjar bragðtegundir svo það er spennandi að fylgjast með.”

Hvernig verður kombucha til?

Kombucha Iceland er lagað með því að brugga lífrænt, sætt te. Næst er teið gerjað í allt að sex vikur með örveruþyrpingu sem kallast scoby (Symbiotic Colony of Bacteria and Yeast). Scoby étur upp sykurni, vökvinn gerjast og kombucha-drykkurinn verður til. Notaðir eru ferskir ávextir til að bragðbæta og bæta við nær-

ingargildið, síðan er hann gerjaður í annað sinn í flöskunni. Þá myndast létt kolsýra í drykknum. „Kombucha er súr drykkur sem minnir eilítið á edik. Sumir þurfa að venjast bragðinu fyrst, en þeir sem komast upp á bragðið elska kombucha til æviloka enda er drykkurinn svalandi og bragðgóður,” segir Manuel.

Fjölskyldufyrirtæki sem er annt um náttúruna

Kombucha Iceland er lítið fjölskyldufyrirtæki rekið af hjónunum Manuel Plasencia Gutierrez og Rögnu Björk Guðbrandsdóttur. „Þegar mikið liggur við hjálpa fjölskyldumeðlimir og vinir til. Við byrjuðum að framleiða kombucha fyrir tveimur árum og fyrst var aðeins hægt að fá það á krana hjá fáeinum aðilum. Þá gat fólk komið með eigin flösku og fyllt á. Í dag er hægt að fá Kombucha Iceland á krana hjá Frú Laugu í Laugardal, Sólr jóga úti á Granda, Mamma veit best í Kópavogi og nú nýlega í Litlu Hönnunarbúðinni í Hafnafirði.

Þetta er umhverfisvænn og ódýrari kostur. Fólk mætir með eigin flöskur og minnkar því soun á umbúðum. Einnig gerum við margar tilraunir með bragðsamsetningu og koma þær tilraunir fyrst á krana. Ef það bragð heppnast vel og fólk er hrifið, þá setjum við bragðið á flöskur. Við erum meðlimir í Kombucha Brewers International, sem eru alþjóðleg

samtök kombucha-bruggara um allan heim. Okkar markmið er að gera kombucha aðgengilegra á Íslandi og í dag er hægt að fá vöruna okkar hjá fjölda aðila,” segir Manuel.

Hægt er að fá Kombucha Iceland hjá eftirfarandi endursöluaðilum:

Í Krónunni, Melabúðinni, Fjarðar kaupum, Hagkaupum, Brauði og co. og 10-11.

Einnig eru nokkrir veitingastaðir og kaffihús sem bjóða upp á Kombucha Iceland líkt og: Reykjavík Roasters, Gnægtahornið, Bio Borgari, Luna Flórens, Gló, Kaffi Laugalækur, Háma, Hipster, Lamb Street Food, Happ, Garðurinn, Reykjavík Roasters, Kaktus Expresso, Yndisauki, Tíu Sopar, Café Roma og Fylgífiskar.

Einnig eru nokkrir sölustaðir úti á landi: Í Leifsstöð, Hjá Höllu í Grindavík, Sjávarpakkhúsið í Stykkishólmi, Kaja Organic á Akranesi, Búðarnes á Bolungarvík og Fisk Company á Akureyri.

„Við erum alltaf að leita að nýjum endursöluaðilum og okkur langar að fólk geti nálgast Kombucha Iceland hvar sem er á landinu.”

Nánari upplýsingar á kupalubra.is og facebooksíðunni Kombucha Iceland

DÝRAFÓÐUR.IS

VEFVERSLUN FYRIR GÆLUDÝRIN



DÝRAFÓÐUR.IS

Gæði og þekking í þágu dýra



Vefverslunin Dýrafóður.is var opnuð árið 2017, en hún er rekin af heilsölunni Vetis ehf. sem var stofnuð af nokkrum dýralæknum árið 2002. Heilsalan flytur fyrst og fremst inn gæludýrafóður og ýmiskonar gæðavörur fyrir gæludýr. Auk þess flytur Vetis inn sérvörur, tæki og búnað fyrir dýralækna. Eigandi fyrirtækisins er Gísli Sverrir Halldórsson dýralæknir. „Það er mikill styrkur fyrir fyrirtækið að Gísli hefur verið starfandi dýralæknir í tæp 40 ár og veit þar af leiðandi sínu viti þegar kemur að fóðrun dýra,“ segir Sigrún Pálmadóttir rekstrarstjóri Vetis og Dýrafóður.is.

Lítið en öflugt fjölskyldufyrirtæki
Dýrafóður.is er lítið fjölskyldufyrirtæki en þó mjög öflugt á sínu sviði. „Við leggjum mikinn metnað í skjóta og góða þjónustu. Til dæmis afgreiddum við pantanir sem berast fyrir hádegi samdægurs á höfuðborgarsvæðinu. Við höfum að sjálfstöðu brennandi áhuga á velferð dýra og skiptum til dæmis eingöngu við framleiðslufyrirtæki sem hafa dýrahagsmuni og náttúruvernd í fyrirrúmi. Áhersla er lögð á að allar vörur sem við seljum séu framleiddar án þess að komi til dýratilrauna, auk þess sem allar



okkar fóðurvörur eru fyrsta flokks, úr náttúrulegum afurðum, án allra gervibragð-, rotvarnar- eða litarefna,“ segir Sigrún.

Belcando, hágæðafóður fyrir hundinn

Belcando er hágæða super premium hundafóður fyrir allar stærðir og gerðir hunda. Það er eingöngu unnið úr ferskum kjötvöðva úr dýrum sem henta til manneldis.

„Belcando býður upp á afar breitt vöruúrval fyrir stóra sem smáa hunda, allar tegundir hunda og allan aldur. Þá er þurrfóðurslína fyrir smáhunda upp í allt að 15 kg

og svo vörlínur fyrir stærri hunda, fóður sem henta fjörmiklum hundum, hundum með fáein aukakiló og margt fleira. Þess má geta að allir leitarhundar Slysavarnarfélagsins Landsbjargar eru á Belcando og segir það sitt um gæðin.“

Leonardo, fyrsta flokks matur fyrir kröfuharðar kisu

Leonardo býður upp á breitt úrval af bæði þurr- og blautfóðri fyrir ketti sem gera kröfur. „Við erum bæði með fóður fyrir stóra og litla ketti. Þá er sérlega mikið vöruúrval af kattafóðri með mismunandi bragðtegundum og áferð því kettir geta verið

afar vandlátir þegar kemur að mat. Leonardo-fóðrið má bæði nota sem heildstæða máltíð eða sem bragðbæti og uppþót.“

Nánari upplýsingar má nálgast á vefversluninni www.dyrarafodur.is

Facebook: [Dýrafóður.is](https://www.facebook.com/dyrarafodur.is)

Sími: **421-8005 og 651-8005**

netpóstur: lager@vet.is

SAKAMÁL



Í mars árið 1987 líftryggði Frances Newton, frá Harris-sýslu í Texas, eiginmann sinn, Adrian, og 21 mánaða dóttur fyrir 50.000 Bandaríkjadali. Sjö ára sonur Frances, Alton, var þá þegar líftryggður. Eitthvað var farið að hrikta í stöðum hjónabandsins og þrátt fyrir að hjónin byggju undir sama þaki voru þau farin að hitta annað fólk. Þann 7. apríl, þetta sama ár, var lögreglan kölluð að heimili fjölskyldunnar vegna hávaða; hugsanlega skothvella. Þar fundust lík Adrians og barnanna tveggja. Öll höfðu verið skotin til bana. Á heimilinu voru einnig Frances og frænka hennar, báðar í fullu fjöri. Fyrr um kvöldið hafði sést til Frances þegar hún fór með bláa tösku inn í yfirgefið hús í grenndinni. Rannsóknarlögreglan fann þessa tösku síðar og í henni var skammybssa sem tilheyrði nýjum kærasta Frances. Þúðuragnir fundust á fatnaði Frances og talið yfir allan vafa hafði að hún hefði myrt fjölskyldu sína. Frances hélt ávallt fram sakleysi sínu en var tekin af lífi 14. september, 2005, í Texas.

Magnus Gäfgen Er enn talinn of hættulegur til að hljóta frelsi.

FÓLSKU- VERKI Í FRANKFURT



■ Ellefu ára dreng rænt ■ Lausnargjald greitt, en barnið deytt

Morðið á 11 ára þýskum dreng, Jakobi von Metzler, árið 2002 vakti mikla athygli á sínum tíma. Jakobi var rænt í Frankfurt 27. september, 2002, og mannræninginn, laganemi að nafni Magnus Gäfgen, krafðist lausnargjalds af foreldrum hans. Faðir Jakobs, af þekktri ætt bankamanna, samþykkti að greiða lausnargjaldið, eina milljón evra. Því fór þó fjarri að málið fengi farsælar lyktil, þrátt fyrir einlægan vilja foreldra Jakobs til þess.

Hótað líkamsmeiðingum

Lögreglan fylgdist með þegar Magnus sótti lausnarféð. Ekki var að sjá að hann hygðist skila Jabobi heilu og höldnu til fjölskyldu sinnar, en þess í stað bókaði hann ferð í frí.

Lögreglan sá ekkert annað í stöðunni en að handtaka Magnus. Þegar þar var komið sögu var óvitað hvort Jakob væri lífs eða liðinn og meðan Magnus var í varðhaldi hótuðu tveir lögreglumenn honum alvarlegum líkamsmeiðingum ef hann gæfi ekki upp um dvalarstað Jakobs. Sögðu lögreglumennirnir að

Magnus gæti ekki „ímyndað sér þann sársauka“ sem hann myndi ef hann væri ekki samvinnuþýður.

Drengnum drekkt

Rannsóknarlögreglan lifði í þeirri veiku von að Jakob væri enn í tölu lifenda. Í kjölfar hótana um barsmiðar og sársauka upplýsti Magnus hvar Jakob var falinn. Ljóst varð að Jakob hafði verið dæinn þegar Magnus sótti lausnarféð.

Magnus, sem taldist til vina fjölskyldu Jakobs, hafði nauðgað Jakobi, hert að hálsi hans og að lokum drekkt honum heima hjá sér.

Í júlí, 2003, fékk Magnus lífstíðardóm og tekið fram að hann mundi ekki eiga möguleika á frelsi eftir 15 ár eins og venjan er með lífstíðarfanga; hann væri hættulegri en svo.

Þýska ríkið kært

Árið 2005 kærði Magnus þýska ríkið. Sumir kunna að telja að með kærinni hafi hann bætt móðgun við meingjörd, því kærnan varðaði hótanir áður nefndra tveggja lögreglumanna árið 2002.

Krafðist Magnus 10.000 evra

fyrir pyntingar og ómannúðlega og niðurlægjandi meðferð. Ójá. Reyndar lagði hann einnig fram kæru vegna þess sem hann kallaði ósanngjörn réttarhöld og varanlegt sálrænt tjón vegna hótana um pyntingar. Úrskurðað var í málinu í Hesse-fylki og féll dómur þýska ríkinu í vil.

„Ómannúðleg meðferð“ staðfest

Magnus Gäfgen vildi þó ekki játa sig sigraðan og áfrýjaði dómnum. Við áfrýjunardómstól í Frankfurt, árið 2011, hafði Magnus betur að hluta til og úrskurðað að honum skyldu greiddar 3.000 evrur.

Þýska ríkið lagði málið fyrir Mannréttindadómstól Evrópu, enda ekki sátt við þau mála- lok. Þýska ríkið hafði ekki erindi sem erfiði því á þeim bæ voru menn þeirrar skoðunar að barnsmorðinginn hefði sætt „ómannúðlegri meðferð“. Bætur upp á 3.000 evrur skyldu því standa.

Nýtt nafn og sjálfævisaga

Í Schwalmstadt-fangelsinu í Hesse hefur Magnus stúderað lög og staðist upphafspróf í lögfræði. Hann hefur einnig tek-

„Magnus gæti ekki „ímyndað sér þann sársauka“ sem hann myndi ef hann væri ekki samvinnuþýður.“

id upp nýtt nafn, Thomas David Lukas Olsen. Að sögn sótti hann innblástur í uppdiktaða persónu, Olsen Egon, úr dönskum dægurkúltúr; kvikmyndunum um Olsen-gengið. Egon Olsen var leiðtogi gengisins.

Einnig hefur Magnus skrifað og

fengið útgefna sjálfævisögu sem á íslensku myndi heita Einn með Guði – Leiðin til baka.

Árið 2017 sótti Magnús um reynslulausn en þeirri beiðni var hafnað. ■

Efasemdir Evrópubúa um bólusetning

Vantrú fólks og efasemdir um gagnsemi bólusetning



Í fátækum ríkjum á borð við Afganistan og Pakistan hefur það hægt á tilraunum til að útrýma lömunarveiki að ósannur orðrómur er á kreiki um bóluefnin og hafa margir neitað bólusetningum vegna þess

Illt í efni
Vantrú foreldra á bólusetningum hefur aukist til muna. Mynd: Getty Images

Kristján Kristjánsson
ritstjorn@dv.is



Niðurstöður nýrrar rannsóknar valda mörgum miklum áhyggjum en í þessari rannsókn var afstaða fólks um allan heim til bólusetninga könnuð. Bólusetningar hafa verið töluvert í umræðunni í kjölfar mikils fjölda mislinga-smits í Evrópu og Bandaríkjunum á undanföllum misserum. Samhliða þessari aukningu á smiti hefur vantrú fólks og efasemdir í garð bólusetninga aukist og hafa sérfræðingar áhyggjur af þessu. Ekki bætir úr skák að samfélagsmiðlar eru óspart notaðir til að ala á ótta og dreifa röngum og villandi upplýsingum um bólusetningar og meinta hættu sem er sögð stafa af þeim. Spilað er á tilfinningar en ekki staðreyndir og vantrú fólks í garð yfirvalda og sérfræðinga.

Höfundar rannsóknarinnar segja að þetta séu helstu skýringarnar á af hverju vantrú og efasemdir í garð einnar áhrifamestu uppgötvunar læknávisindanna hafa aukist svo mikið, uppgötvunar sem hefur bjargað milljónum mannlífa í gegnum tíðina.

Rannsóknin náði til 140.000 manns í 160 ríkjum, þetta er því stærsta rannsókn sinnar tegundar. Í ljós kom að Evrópubúar eru fremstir í flokki þegar kemur að efasemdum í garð bólusetninga. Verst er ástandið í austurhluta álfunnar þar sem aðeins 40 prósent íbúa telja bólusetningar öruggar. Íbúar í fátækum Afríkuríkjum og hluta Asíu hafa hins vegar miklu meiri trú á bólusetningum og láta bólusetja sig og börn sín. Í austanverðri Afríku og Suðaustur-Asíu sögðust 92 og 95 prósent aðspurðra telja bólusetningar væru öruggar.

Evrópska þversögnin

Rannsóknin var gerð fyrir Alþjóðaheilbrigðismálastofnunina WHO. Niðurstöður hennar sýna að mikill munur er á afstöðu fólks til bólusetninga á milli heimshluta. Stóra myndin er þó að efasemdir um bólusetningar fari vaxandi í þeim ríkjum þar sem meðaltekjur eru háar. Þetta veldur sérfræðingum áhyggjum. Áður fyrir létu foreldrar bólusetja börn sín án þess að hugsa neitt frekar út í það, en nú hefur ákveðnum efasemdum verið sáð og fólk setur frekar spurningarmerki við hlutina. Finnst mörgum ákveðin þversögn í að í Evrópu, heimsálfunni þar sem menntunarstig og lífsskilyrði eru best, séu efasemdirnar mestar.

Bent hefur verið á að hér skipti ungar mæður miklu máli. Þær séu fullar sjálfstrausts og hafi miklu meira aðgengi að upplýsingum en fyrri kynslóðir og vilji sjálfar taka

ákvarðanir. Þá séu bóluefnin fleiri en áður og því margt sem þurfi að taka afstöðu til. Á undanföllum misserum hefur mikil umræða átt sér stað í ríkjum á borð við Japan, Írland og Danmörku um hvort hpv-bóluefnið, sem ungar stúlkur geta fengið gegn leghálskrabbameini, sé hættulaust. Í Danmörku var umræðan hávær og fyrirferðarmikil og varð um tíma til þess að bólusetningarhlutfallið var ansi lágt. Fregnir voru fluttar af stúlkum, sem höfðu fengið þessa bólusetningu og glímdu við erfið veikindi í kjölfarið. Ítarlegar rannsóknir voru gerðar á þessu og kom þá í ljós að stúlkurnar höfðu áður glímt við margs konar veikindi, bæði andleg og líkamleg, og að engin tengsl voru á milli bóluefnisins og veikinda þeirra. Eftir að niðurstöðurnar lágu fyrir hefur bólusetningarhlutfallið aftur farið upp og er nú hátt og umræðan

hefur lognast út af.

Í Frakklandi, Þýskalandi og Bandaríkjunum hafa bólusetningar gegn mislingum verið kveikjan að heitum umræðum og vaxandi vantrú foreldra á þeim og hefur þeim fjölgað sem ekki vilja láta bólusetja börn sín. Á Ítalíu er sömu sögu að segja. Þar hafa andstæðingar bólusetninga rekið harðan áróður á undanföllum árum og hafa sérstaklega notað þá sögu að bóluefnin gegn mislingum, rauðum hundum og hettusótt auki hættuna á einhverfu hjá börnum. Í Bandaríkjunum hefur Donald Trump forseti lagt sitt af mörkum til að styðja þessa sögu. Hún hefur lengi verið á kreiki en hefur ítrekað verið afsönnuð með vísindarannsóknnum en samt sem áður virðist hún eiga góðan hljómgrunn hjá stórum hópi fólks.



MoReq2

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



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

1 SYSTEMS
one[®]
www.one.is

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

Bólusetningar stinga í augun

á aukist - Minnsta trúin á bólusetningum er Frakklandi



Minnsta trúin
Þriðji hver Frakki er því ósammála að bóluefni séu örugg.
Mynd: Pixabay

Samfélagsmiðlar óspart notaðir

Samfélagsmiðlar ná til margra og þetta vita andstæðingar bólusetninga og notfæra þeir sér samfélagsmiðla óspart til að dreifa áróðri sínum og skipta staðreyndir og sannleikur ekki alltaf öllu máli. Auðvelt er að dreifa villandi upplýsingum á samfélagsmiðlum og margir virðast taka við öllu sem þar er sett fram sem heilögum sannleika, enda er hinni hlið málsins, þeirri vísindalegu, ekki komið á framfæri um leið. Þá hefur verið nefnt að vaxandi vantraust fólks í

garð yfirvalda og sérfræðinga eigi sinn þátt í að fleiri efast um gagnsemi bólusetninga.

Rannsóknin leiddi í ljós að í heildina eru 8 af hverjum 10 þeirrar skoðunar að bóluefni séu örugg. Það að fólk hafi vantrú á bólusetningu þýðir ekki endilega að þeir láti ekki bólusetja börnin sín. Um 92 prósent aðspurðra sögðu að börn þeirra væru bóluset.

Minnsta trúin á bólusetningum er í Frakklandi, en þriðji hver Frakki ber bríður á að bóluefni séu örugg og 19 prósent telja að þau hafi ekki áhrif. Bent hefur

verið á að í raun og veru séu ekki margir sem séu algjörlega á móti bóluefnum en hinir sömu vilji bara sjá fleiri vísindalegar sannanir og fá fleiri útskýringar.

Fyrir tveimur árum voru sett lög á Ítalíu sem kveða á um að börn megi ekki sækja opinbera leikskóla eða skóla ef þau hafa ekki fengið bólusetningar gegn 10 tilgreindum sjúkdómum, þar á meðal mislingum. Ef ekki er búið að bólusetja börn þegar þau ná sex ára aldri er hægt að sekta foreldra þeirra. Lögin voru sett í kjölfar mikillar fjölgunar mislingatil-

fella í landinu.

Í ársbyrjun 2018 tóku ný lög gildi í Frakklandi en þau kveða á um að áður en börn ná tveggja ára aldri eigi þau að hafa fengið 11 bólusetningar en þær voru þrjár áður. Þetta var einnig gert til að draga úr fjölda mislingatilfella.

Ákveðin ógn við lýðheilsu um allan heim

Eins og fram hefur komið í fjölmiðlum á undanförmum mánuðum hefur tilfellum mislingasmits fjölgað mikið í Evrópu og hafa tilfellið ekki verið fleiri í 20 ár. Aukn-

ar efasemdir um bólusetningar eru nefndar sem ein af aðalstæðunum fyrir þessari neikvæðu þróun. Á síðasta ári voru tilfellið þrefalt fleiri en árið á undan eða rúmlega 82.000 skráð tilfelli og 72 létust. Þróunin hefur haldið áfram það sem af er þessu ári og er fjöldi smits nú orðinn álíka og allt árið í fyrra. Sama þróun á sér stað í Bandaríkjunum.

Á heimsvísu skráði WHO 136.000 andlát af völdum mislinga á síðasta ári, þar af voru mörg börn. Einna stærstu faraldrarir voru í Bandaríkjunum, Úkraínu og á Filippseyjum.

Í fátækum ríkjum á borð við Afganistan og Pakistan hefur það hægt á tilraunum til að útrýma lömunarveiki að ósannur orðrómur er á kreiki um bóluefni og hafa margir neitað bólusetningum vegna þess.

WHO hefur lýst því, sem stofnunin segir vera „bólusetningarhik“, sem einni af tíu stærstu ógnunum sem steðja að lýðheilsu fólks um allan heim á þessu ári. Þetta ógni þeim árangri og framförum sem hafa náðst í baráttunni við sjúkdóma sem er hægt að bólusetja gegn. WHO segir að bóluefni séu ein hagkvæmasta leiðin til að forðast sjúkdóma og komi í veg fyrir 2 til 3 milljónir dauðsfalla á ári hverju á heimsvísu. Hægt væri að koma í veg fyrir dauða 15 milljóna manna til viðbótar ef fleiri létu bólusetja sig. Til að bólusetningar geri sem allra mest gagn þurfa 90 til 95 prósent fólks að vera bóluset en þá næst hjarðvernd og komið er í veg fyrir faraldra. Þetta verndar einnig þá sem ekki eru bólusettil en sumir geta ekki fengið bólusetningar, til dæmis vegna aldurs eða veikburða ónæmiskerfis. ■



Faraldur Á heimsvísu skráði WHO 136.000 andlát af völdum mislinga á síðasta ári. Mynd: Getty Images

Ég fór á ketómataræðið í 14 daga og þetta er það sem gerðist

Góðæri síðustu ára hefur ekki farið framhá mér. Á meðan krónan styrktist þá strekktist jafnframt á buxnastrængnum. Nú eru efna-hagshorfunar orðnar öllu verri en buxnastrængurinn þrjúskast þó við. Ég hef sent velmegunarvömbinni riftunarbréf og lagt fram útburðarbeiðni, en samt þrjúskast hún við. Þá eru góð ráð dýr, því góðærið er búið og betra að nýta gömlu buxurnar áfram en að fjárfesta í öðrum stærri.

Ketómataræðið svonefnda hefur notið mikilla vinsælda undanfarið á Íslandi. Hér er um að ræða álíka æði og þegar Atkinskúrin tröllreið hér öllu fyrir árpúsundamótin. Á ketó eru kolvetni slæm en fita góð. Fita gegn fitu, áhuga-verð nálgun. Það sem ungur nemur, gamall temur, og ákvað ég að best væri að leita á náðir reynslubolta í mataræðinu. Ég fann íslenska ketóhópa á Facebook og fann þar kolvetnasnautt en kærleiksríkt samfélag. Mæli ég þá sérstaklega vel með hópnum Keto Iceland sem hefur reynst mér ómetanlegur í þessari mataræðistilraun minni.

Fyrsti dagurinn gekk vel framán af. Ég var samt svöng og barðist af hörku við nammipúkann. Eftir saðsaman hádegismat leið mér þó mun betur, fannst ég jafnvel strax orðin reynd og sjóð, hafandi jú,

komist í gegnum hálfan sólarhring án svo mikið sem gúmmibangsa. Svo fékk ég í magann. Eftir óþægilegan átakafund við salernið steig ég vongóð á vigtina. Engin breyting. „Drasl matarræði,“ hugsaði ég og arkaði svo inn í eldhús staðráðin í að fá mér samloku. En á síðustu stundu snerist mér hugur. Skynsemin náði aftur yfirhöndinni. „Þolinmæði þrautir vinnur allar,“ sönglaði ég á meðan ég lokaði mjúkt samlokubrauðið aftur inni í brauðkassanum. Brauðkassinn lokaðist með lágværum og ljúfum smelli og mér vöknadi lítillega um augun.

Næstu daga fékk ég almennilega að kynna því sem kallað er ketóflensa. Ég var slöpp, hálfutan við mig og með hausverk. „Hvers vegna gerir fólk sér þetta? Hvers vegna geri ég mér þetta?“ var algeng spurning í huga mér. En áfram skyldi þó haldið með smjörið. Bókstaflega. Smjör varð minn nýi besti vinur. Allt steikt upp úr smjöri. Ég hélt mér við efnið með því að tilkynna öllum og ömmum þeirra að ég væri á ketó. Það veitti visst aðhald og kom í veg fyrir alvarleg hliðarspor.

Eftir viku á ketó afréð ég að stíga loksins á vigtina. Þrjú kílógrömm farin og það sem meira var, brjóstin mín flæddu ekki lengur upp úr brjóstahaldaranum mínum eins og köttur sem vill ómög-

lega láta halda á sér, og svo hafði slaknað á buxnastrængnum. Þessar niðurstöður voru uppörvandi. En það sem mér þótti samt merkilegra var að ég var hætt að vera sami smjattpattinn og áður. Ég fann eiginlega aldrei fyrir hungri lengur. Ég borðaði hádegismat og kvöldmat, fastaði þess á milli.

Það er ákveðið frelsi sem fylgir því að vera ekki stöðugt að hugsa um mat. Ekki misskilja mig þó, ég hugsa samt alveg eitthvað um mat, en ekki af sama hömlulausa hungri og áður, heldur fremur sem lið í hefðbundnu heimilishaldi. Ég prófaði að gera ketóútgáfur af pítsu, kókosbollum, búðingi, vöflum og beyglum. Ég komst líka að því að kúrbít er hægt að breyta í finasta spaghettí! Já, spaghettí, svona er heimurinn í dag, grænmeti getur orðið spaghettí. Nálægt vinnustað mínum eru fjölmargir veitingastaðir sem bjóða upp á ketómat, en það getur verið dýrt að fara daglega út að borða í hádeginu. Ég þurfti því að skipuleggja matinn og taka með mér nesti. Eða ég hefði þurft þess. Ég er ekki ein af þeim sem blessuð var með skipulagsnáðargáfu í vögg. Ég lifi lífinu eftir því sem ég kalla skipulegt kaos, sem er fínt orð yfir algera óreiðu. Að muna eftir nesti virtist vera áskorunin sem sigraði mig, og eyddi ég slíkum fjárhæðum í ketóskyndi-



bita að ég kæri mig ekki um að rifja það upp. Allt kom þó með heita vatninu og á viku tvö á ketó tókst mér í þriggja daga að muna eftir nesti. Geri aðrir betur. Vika tvö leið svo hratt að skyndilega hafði ég lokið 14 dögum á ketó. Þá steig ég aftur á vigtina. Tvö kíló í viðbót höfðu gúfað upp og ég komin í þá ókunnuglegu stöðu að þurfa minna sjálfa mig á að borða, því ekki fór mikið fyrir hungri.

Svo hver er niðurstaðan eftir tveggja daga ketókúr:

Ég hef misst 5 kg
Ég er hætt að fá brjóstsviða
Ég er hressari og framtakssamari
Ég fæ sjaldnar höfuðverk
Ég sef betur

Allt í allt myndi ég kalla þetta ánægjulega lífsreynslu. Ég get þó ekki séð fyrir mér að vera á ketó lífið á enda, en ég mun halda þessu áfram komandi mánuði, leyfa velmegunarvömbinni að rýrna og buxnastrængnum að slaka á. Kveðja, Ketókísi.



Byrjendaráð frá byrjanda

Salta matinn aðeins meira til að hjálpa ketóflensunni að ganga yfir.

Drekka nóg af vatni, því annars er hætt við ofþornun með tilheyrandi óþægindum.

Borða fjölbreytt

Hafa í huga að þó svo kolvetnin séu að mestu úr sögunni þá þarf að gæta þess að inntaka kaloría fari ekki úr öllum böndum. Allt er gott í hófi, líka á ketó.

Ekki örvænta þótt lengri salernistúrum fækki. Þetta tekur bara aðeins lengri úrvinnslutíma en skilar sér á endanum.



HAGBLIKK

Brotna ekki

Ryðga ekki

Álpakrennur & niðurföll

Litir á lager:
Svart, hvítt, ólitað, rautt, silvurgrátt og dökkgrátt

Smiðjuvegur 4C - 202 Kópavogur - S 587 2202



Margir staðir bjóða nú upp á skyndibita. Einn þeirra er Black box pizza. Ég gæddi mér á einni slíkri á þriðja degi ketó, en fékk svo vægt áfall þegar ketóhópurinn minn góði greindi frá því að pítsan væri ekki ketó, þrátt fyrir að heita ketó pítsubotn á seðli. Þetta þykir mér ansi villandi fyrir neytendur. Hins vegar er pítsan ákaflega bragðgóð.

Ketóhamborgarabrauðin frá Hamborgarafabrickunni eru ekki heldur ketó. Sjökkerandi ég veit. En það er bara finasta máltíð að gera sér veglegan hamborgara, mínus brauðið. Saknaði brauðsins ákaflega lítið.

Íslenski framleiðandinn Good Good framleiðir sykurlausar vörur sem henta í flestum tilvikum á ketómataræðinu. Til að mynda hafa sulturnar þeirra vakið mikla lukku út fyrir landsteinana og náðu á árinu toppsæti á vinsældalista Amazon.

Uppskrift: Fathead pítsubotninn frægi

Fathead pítsubotninn nýtur mikilla vinsælda meðal ketóliða. Margir hafa sína eigin útfærslu en ég ákvað að endingu að styðjast við uppskrift frá dietdoctor.com.

- 175 g rifinn ostur
- 2 msk. rjómaostur
- 100 g möndlumjöl
- 1 tsk. hvítvínseðik
- 1 egg
- ½ tsk. salt

Aðferð:

Ostar bræddir saman í örbylgjuofni eða potti þar til nokkuð sléttur klumpur myndast. Síðan er gott að bleyta hendurnar með olíu og hnoða restinni af hráefnunum saman við ostaklumpinn. Deigið á að vera frekar blautt, en sé það of þurr er hægt að bæta við egg. Að ending er klumpnum hent á ofnblötu með bökunarpappír, bökunarpappír einnig settur yfir svo hægt sé að fletja deigið út án þess að það klístrist fast við kökukeflið. Síðan er botninn forbakaður í ofni, í svona 10–15 mínútur við 200 gráðu hita. Þá er botninn tekinn út, þínu uppáhaldsáleggi hent ofan á og svo aftur inn í ofn, þar til osturinn hefur bráðnað (ca. 10–15 mín).



HEFUR ÞÚ ÞÖRF FYRIR ÞRIF

Fyrirtæki og húsfélög, gerum
tilboð ykkur að kostnaðarlausu

Þjóðum sérhæfða þjónustu fyrir
íbúðir í skammtímaleigu



Unaður kvenna fær rými til að vera kannaður

■ Íris Stefanía Skúladóttir kannar kynhegðun kvenna ■ Setti á stofn söguhring um sjálfsfróun



Íris Stefanía Skúladóttir við útgáfu bókarinnar. Mynd: Stefán Karlsson.

Listakonan **Íris Stefanía Skúladóttir** hefur um langa hríð kannað kynhegðun kvenna í verkum sínum en hún gaf nýverið út bókina Þegar ég fróa mér – þrjátíu og eitthvað sjálfsfróunarsögur frá konum. Bókin vakti mikla athygli og í kjölfarið setti Íris á stofn vettvang þar sem konum gefst færi á að hittast og ræða upplifun sína í tengslum við sjálfsfróun.

Íris Hauksdóttir
iris@dv.is



Ég kalla þetta söguhring, en þeir eru bæði opnir og lokaðir hópar sem hittast og ræða sín á milli," segir Íris þegar blaðamaður sótti hana heim. „Í kjölfar bókarinnar og þeirra viðtaka sem hún fékk fannst mér ég knúin til að halda áfram með þetta konsept. Það er að segja að safna sögum kvenna og deila þeim áfram. Að þessu sinni boða ég konur saman í lokaðan sjálfsfróunarsöguhring þar sem við tölum opinskátt um þetta efni. Síðan mun ég standa fyrir sams konar viðburði, en þá er opið fyrir öll kyn að mæta og mun hann meira líkjast sýningu en lokuðum saumaklúbbi eða trúnoi eins og í lokaða hringnum. Samhliða útgáfu bókarinnar sem og opna- og lokaða söguhringnum held ég úti heimasíðunni whenimasturbate.world.

Stefnan er að safna þangað inn sögum sem að endingu munu verða að risastóru safni af sjálfsfróunarsögum kvenna alls staðar að úr heiminum.

Að mínu mati er mikilvægt að konur geti deilt sinni reynslu og þori að segja frá sínum löngunum. Verkerlið að baki bókinni gekk mun betur en mig hefði grunað og áður en ég vissi af streymdu til mín sögur. Verkefnið var því fljótt að vinda upp á sig og að ending urðu frásagnirnar uppspretta bókarinnar þar sem rúmlega þrjátíu konur segja frá sinni reynslu. Bókin vakti mikla athygli og í kjölfarið vildu fleiri konur deila sinni reynslu og þaðan spratt hugmyndin að söguhringnum.“

Sömdu sérstakt sjálfsfróunarlag Íris leggur áherslu á að unaður, tabú og skömm séu meginefni umfjöllunar sinnar en sjálfsfróun sé alltaf útgangspunkturinn. „Verkefni mín eiga það sameiginlegt að skapa vettvang þar



Myndin var tekin eftir söguhring sem var haldinn um daginn. Gestir fá drykki og þarna má sjá þvottastýkkinn sem Sísí Ingólfsdóttir hannaði og bjó til. Hvert og eitt er handgert með graffitipípu á.

sem unaður kvenna fær rými til að vera kannaður á sínum eigin forsendum. Eins og staðan er núna er ég með söguhringi bæði á íslensku og ensku, en ég safna jafnframt sögum á báðum tungumálum. Með tímanum ætla ég að færa þetta alfarið yfir á ensku enda er það langaðgengilegasta formið. Þegar ég held söguhringi héraendis með íslenskumælandi fólki tala ég samt auðvitað íslensku. Ég hef fengið til liðs við mig fleira listafólk, en

ég spjallaði snemma í ferlinu við þær Sögu Eiri og Völu úr hljómsveitinni Evu og það þær að deila sögu. Við erum allar góðar vinur og að endingu ákváðu þær að semja sérstakt sjálfsfróunarlag sem þær deildu á fyrsta opna söguhringnum. Íris setti sig jafnframt í samband við Sísí Ingólfsdóttur, vinkonu sína, en hún stundar meistaranám við myndlist. „Mig vantaði klúta fyrir fólk til að nota í opna söguhringnum og hún kom fljótt

með frábæra hugmynd að klútum sem ég kynnti strax í fyrsta söguhringnum og notið hafa mikilla vinsælda síðan þá.“

Konur fá fjölbreyttar fullnægingar Íris stundar í dag nám í sviðslistum við Listaháskóla Íslands en hún segir áhugann á kynhegðun fólks alltaf hafa blundað í henni. „Mig langar að rannsaka allar hliðar kynhegðunar með fókuspunkt á sjálfsfróun kvenna í augnablikinu. Ég skoða

Textinn fær að fljóta hér með.

When I masturbate

Then I enter myself

I have never gotten used to using any toys

The best thing is of course to do it in the bath

then I can just kind of do it like its

.Natural- natural

you know with the shower head

Sometimes I open the computer

And play a feminist porno film and put

My index and middle finger

Gently up against my cunt

And rub my clit/rotating

slowly

But the biggest action

happens inside of my

Head I got a bank of all

sorts of

Fantasies

Fantasies

Sometimes I'm a priestess in the matriarch

having powerful sex with my

prettiest maiden

but when I'm feeling some what

under the weather

I become a teenage girl,

for example,

being fucked by an older

man who is also my teacher

when I masturbate

when I masturbate



Íris Stefania les upp úr bókinni í útgáfusýningu sinni sem haldin var haustið 2018 í Gallery Port við Laugaveg. Mynd: Búi Adalsteinsson.

Stefnan er að safna þangað inn sögum sem að endingu munu verða að risastóru safni af sjálfsfróunarsögum kvenna alls staðar að úr heiminum.“

allt frá Forn-Grikkjum til klám-menningar samtímans,“ segir Íris og heldur áfram. „Ég var 14 ára þegar ég sá könnun um að 20 prósent stúlkna á mínum aldri fróudu sér en 80 prósent stráka. Mér fannst þessi tölfræði skríttir, vinkona mín, höfðum á þessum tíma talað töluvert um eigin sjálfsfróun. Við gerðum okkar eigin litlu rannsókn í bekknum og spurðum stelpurnar hvort þær fróudu sér. Engin svaraði beint játandi, en eftir að hafa spjallað svolítið viðurkenndu þær flestar, ef ekki bara allar, að þær hefðu prófað að fróa sér eða gerðu það reglulega. Við ræddum líka við strákana og viðruðum þá hugmynd að gera okkar

eigin könnun í bekknum. Bekkurinn var til í það og því sóttum við um að gera þetta verkefni með það markmið að opna á umræðuna og sérstaklega þennan mun á kynjunum.

Það var talið edlilegt að strákar fróudu sér en algjör leyndardómur hvort stelpurnar gerðu það, sem er fyndið í ljósi þess hversu fjölbreyttar fullnægingar konur geta fengið.

Á þessum tíma vorum við með unga og yndislega kennslukonu en hún var fljót að kalla okkur upp að kennarabörðinu. Við máttum ekki gera þessa könnun. Eftir að hafa mótmælt þessu kallaði hún hvasst yfir bekkinn; „Hver hér inni vill taka þátt í svona könnun?“ Það þorði auðvitað enginn að rétta upp hönd og þar með var hugmyndin skotin niður. Skilaboðin sem sátu eftir voru að ekki mætti tala um kynhegðun kvenna. Síðan þá hefur þetta efni verið mér hugleikið. Ég held að með opinni umræðu geti konur orðið öruggari með eigin kynlíf, notið þess betur og stundað betra kynlíf. Þetta hefur því einungis jákvæðar afleiðingar í för með sér.“

Tíu ára algengur aldur

Eftir að hafa kafað ofan í þetta sé ég nokkur algeng stef. Konur hafa ýmist ekki þorað að stunda sjálfsfróun fyrir en á menntaskólaaldri af ótta við að mega það ekki, eða

fundist þær litnar hornauga. Svo þær sem uppgötva þægindi á kynfærasvæðinu ungar að aldri en hafa ekki fengið fullnægingu fyrir en um tíu ára aldur. Enn sem komið er finnst mér það algengur aldur, en ég hef enga almennilega tölfræði að byggja á.

Það sem eftir situr er þessi dulúð um fullnægingu kvenna, fróa stelpur sér? Fá konur fullnægingu yfirhöfuð? Ef ekki, njóta þær þá þess að stunda kynlíf? Svona spurningar koma aldrei hjá strákunum því þær er til staðar vökví sem sannar að fullnæging hafi átt sér stað. Vissulega eru þetta bara mínar þælingar en ég myndi vilja að þessari dulúð yrði létt af umræðunni um sjálfsfróun og fullnægingu kvenna. Síðan ég var 14 ára hefur mikið breyst, en samt eigum við langt í land. Ég skil að ekki séu allir til í að ræða þessi mál, en ég lít svo á að skortur á umræðu leiði af sér vandamál. Nýlega heyrði ég sögu af konu sem fróaði sér í kynlífi til að fá fullnægingu, sem vissulega er algengt, en manningum hennar fannst það svo mikil móðgun við hann, að hann bannaði henni að gera það. Umræðan þarf því ekki aðeins að eiga sér stað hjá konum heldur er mikilvægt að gagnkynhneigðir karlar taki þátt í umræðunni eða fræðist um mál efnið vilji þeir stunda kynlíf með konum.“ ■

Sögur af sjálfsfróun

Alltaf þegar ég sé konur fróa sér í bíómyndum liggja þær makindalega í rúminu með sængina yfir sér, örlítið rjóðar í kinnum. Ég fróa mér helst alltaf liggjandi á maganum og finnst raunar frekar erfitt að gera það öðruvísi. Ég fæ það mjög auðveldlega með bólfélagi, en það er aldrei alveg eins stórkostlegt og með sjálfri mér, sennilega af því að það að liggja á maganum og þrýsta sér niður í dýnuna er auðvelt fyrir mig, en erfiðara fyrir aðra að komast að. Svo ég ligg yfirleitt á bakinu þegar einhver annar leikur við mig. Ég fæ vissulega fullnægingu, en aldrei eins góða.

Ég var full af ranghugmyndum, sem barn og unglingur, um að sjálfsfróun væri af hinu vonða.

Byrjaði í sambandi um 18 ára og fékk aldrei fullnægingu í kynlífi, og vissi í raun ekki hvað það var. Svo giftum við okkur og fórum að gera upp hús og ég var að þússa vegg með juðara og þurfti að halla mér að veggnum og svo fór allt að titra og „kabúmm“ ég fékk mína fyrstu fullnægingu með þessum ótrúlega hætti. Ég prófaði það aftur .. og aftur og naut þess í botn.

Hætti svo að nota þetta grófa tæki, en svo keypti maðurinn minn fyrir mig titrara, og ég hef notað slíka síðan. Hef líka notað fingurnar, en það dugar skammt svo nú er það „eggid“ og ég sem eigum góðar stundir saman.

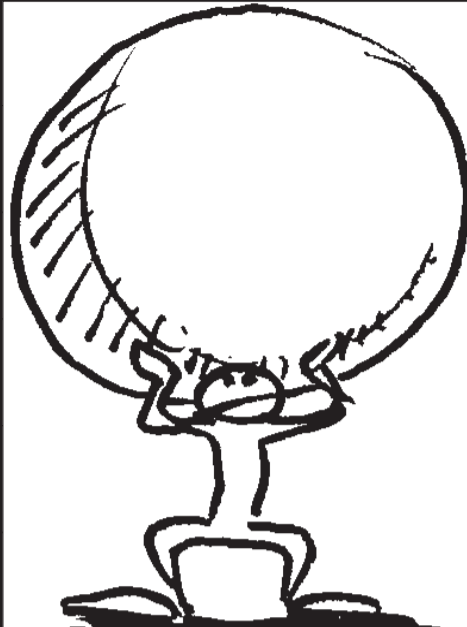
Einu sinni bauð vinkona mín með sér í sumar-bústað. Við vorum svona sirka 12 ára. Þetta var um vetur og þegar það tók að rökkva fórum við í heita pottinn, glænýr með nuddbunum. Það leið ekki á löngu þangað til við snérum baki í hvor aðra með glennta fætur og héldum í bakkann sitthvoru megin. Þetta fannst okkur mjög fyndið og vildum að öllum líkindum vera aðeins lengur þannig en við þorðum hvorugar að fá það. Síðan þá hef ég notað sturtuhausinn.

Tvær vinkonur, kannski um það bil sex ára. Komumst að því að báðum fannst okkur gott að nudda okkur að neðan. Við vissum ekkert um kynlíf, kynfæri eða kynhneigð. Fannst þetta forvitnilegt. Henni fannst betra að nudda fram- an á en mér aftan á. Nudduðum hlið við hlið yfir fötin okkar í hjónarúmi foreldra minna. Engin skömm fylgdi þessu augnabliki en heldur engum sagt frá þælingum okkar og uppgötvunum.

Kannski var þetta okkar á milli. Kannski fór athyglin bara annað, í leiki og lærdóm æskuár-anna.

Ég las á netinu að sjálfsfróun getur aukið sjálfs- traust og það er svo sannarlega rétt! Ég stunda sjálfsfróun nokkrum sinnum í viku og votta fyrir að það virkar!

Helgarkrossgátan

				→	egna	arða	lykkja		penar
					gróðurinn			5	
					úrcoma			gras- toppur	
					án afláts				
					2 eins		upphaf kusk		
					númer			púka	
Teikning: Hallór Andri eftirprentun bónnuð	↓	svardaga	2 eins	stallar	krossgátugerð: Bjarni sími: 845 2510	nöldrar		tímabil bílfæra	
kremjast							kvendýr úrgangur		glepur
una					dulan röð	2			
2 eins			stappa fugl						sorterar 8
	↓	skemmir tinan						2 eins auðlind	
garmur				varðandi	rekkja	nef			
gufa					huglausa	miskunna nærð			
sprikl		veggi himna					áverki 2 eins		
spjall				kraumar áflog		7			orðstír
þjóð					gljúfur par			romsan	tunnu 10
		spilið spilið						sperrur peningar	
3 eins				akk		4 eins	bága fen	9	
	↘		→						
tré					líffæri				stjarnan
	ræfil	6	drykkur kyrrðin	1			svar ágeng		frásögn
band					ferskur hast			mynni fiskur	
		hryllir áttund						flauta	4
illa					plattfótur		3		
djásn				líkams- vefur			álpast		

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

Sudoku

Auðveld

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

Erfið

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

Verðlaunagáta

Helgarkrossgátan inniheldur lausnarorð.

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



Vinningshafi krossgátu síðustu helgar er ...

Pálmar Kristinsson

Sólheimum 14

104 Reykjavík

Lausnarorð **ORKAN OKKAR**



Í verðlaun fyrir gátu helgar-
blaðsins er bókin **Hin ósýnilegu**

Hin ósýnilegu er sterk og áhrifamikil saga um horfinn veruleika, hugdirfsku og fagra en óblíða náttúru.

Ingrid elst upp á lítilli eyju við strönd Norður-Noregs snemma á síðustu öld. Heimur hennar er Barrey og fjölskyldan – foreldrar hennar, afi og frænka, litli frændinn, húsdýrin, fuglarnir, fiskarnir, stormar, ís og sjór. Einangruð veröld þar sem gestir gægjast þó af og til inn. Lífsbaráttan er hörð en fólkið á sínar vonir og framtíðardrauma. Fadriinn vill koma upp bryggju til að tengja eyna við umheiminn en náttúruöflin eru á öðru máli. Og svo taka óblíð örlögin í taumana og Ingrid þarf að berjast til að bjarga eyinni sem hún hélt að hún gæti yfirgefið.

Norski rithöfundurinn Roy Jacobsen hefur tvívegis hlotið tilnefningu til Bókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs fyrir verk sín. Hin ósýnilegu var tilnefnd til alþjóðlegru Man Bookerverðlaunanna 2017, fyrst norskra bóka, og hefur verið þýdd á fjölmörg tungumál.

Höfundur: Roy Jacobsen, Jón St. Kristjánsson þýddi

Led húsnúmer

Falleg húsnúmer í öllum stærðum og gerðum

- Sérsmíðum númer á öll hús og fjölbýli



- Ledlýsing sem endist og eyðir litlu rafmagni
 - Hægt að fá í lituðu áli eða ryðfríu stáli
- Verið velkomin á facebooksíðu okkar: Led húsnúmer

Best er að panta í gegnum facebooksíðuna okkar: ledhúsnúmer

Einnig hægt að hringja í síma 775 6080

Spáð í stjörnum

Afmælisbörn vikunnar

■ 25. ágúst: Evar Örn Jósepsson, rithöfundur, 56 ára ■ 26. ágúst: Gulli Helga fjölmíðlamaður, 56 ára ■ 27. ágúst: Sjón skáld, 57 ára ■ 28. ágúst: Hjálmar Hjálmarsson leikari, 56 ára ■ 29. ágúst: Manuela Ósk Harðardóttir áhrifavaldur, 36 ára ■ 30. ágúst: Karl Pétur Jónsson bæjarfulltrúi, 50 ára

Spáð í tarot fyrir Hjörvar Hafliða:

Leitar huggunar í faðmi kærustunnar



Það kom einhverjum í opna skjöldu þegar útvarpsmanninum Hjörvari Hafliðasyni var sagt upp á Sýn á dögunum, en hann hefur bæði farið á kostum í útvarpsþættinum Brennslunni sem og í fótboltaumfjöllun á stöðinni. Því greip DV tækifærið til að spá fyrir hinum hæfileikaríka Hjörvari og minnir lesendur enn fremur á að þeir geti sjálfir dregið sér tarotspil á dv.is.

Hjálparhönd

Fyrsta spilið sem kemur upp í tarotlestri fyrir Hjörvar er Turninn. Það merkir að stolt Hjörvars hefur verið sært nýverið, enda alltaf erfitt að lenda í niðurskurði og uppsögnum. Líðan Hjörvars er ekki í fullkomnu jafnvægi eftir uppsögnina en hann er minntur á að sá óróleiki sem einkennir hversdaginn tákna breytingar sem verða til hins betra. Stundum er nauðsynlegt að ganga yfir erfiða hjalla til að komast að sólinni og eru þetta án efa óhjákvæmilegar umbreytingar á högum Hjálmarars. Hins vegar er manneskja sem réttir fram hjálparhönd og býður Hjörvari einstakt tækifæri sem kemur honum þægilega á óvart.

Skýjaborgir?

Næsta spil er 7 bikarar, en það er á borðinu til að brýna fyrir Hjörvari að hann megi ekki gleyma sér í draumalandinu, þótt hann sé hugmyndasmiður mikill. Hjörvar ber miklar væntingar til lífsins en hann verður að ákveða hvað hann vill gera á þessum tímamótum. Hann þarf að greina á milli hvað sé raunsað að koma í verk og hvað séu eintómar skýjaborgir. Hjörvar þarf að ígrunda vel hver næstu skref verða og spyrja sig hvað færi honum virkilega hamingju.

Kletturinn hans Hjörvars

Þá mætir Stafadrottningin á svæðið sem tákna lífsförunaut Hjörvars, Heiðrúnu Lind Marteinsdóttur,

framkvæmdastjóra Samtaka tífirtækja í sjávarútvegi. Heiðrún er mikil félagsvera og hefur í nægu að snúast í vinnunni. Hún býr yfir þeim ótrúlega hæfileika að geta beina orkunnar í marga hluti í einu og nær að halda góðu jafnvægi á vinnu og einkalífi. Hún er sem kletturinn hans Hjörvars. Hún er ástrík og trygg, en einnig afar metnaðarfull viðskiptakona sem á eftir að stýra Hjörvari í átt að tækifærum sem eru best fyrir hann. Hjörvar er mikill peningamaður en það er Heiðrún líka og ná þau í sameiningu að búa til stórkostlegt verkefni sem kemur þeim á enn grænni grein. ■

Stjörnuþá vikunnar

Gildir 25. til 31. ágúst



Hrútur - 21. mars - 19. apríl

Þú hefur verið að vanrækja heilsuna og andlegu hliðina undanfarið og færð það hressilega í bakið í vikunni. Ljósíð í myrkrunu er að nú færðu rými til að endurskipuleggja lífið og hugsa betur um þig sjálfa/n.



Vog - 23. sept. - 22. október

Einhleypar vogir eru í smá tilvistarkreppu. Þú hefur verið að vera að rembast eins og rjúpan við staurinn til að sjá það góða og fallega í manneskju sem þú ert að hitta. Þú hefur hunsað gallana og nú er komið að því að þú horfist í augu við þá.



Naut - 20. apríl - 20. maí

Það gengur ekkert í ástamálunum hjá einhleypum nautum og hugsanlega er komið að því að breyta aðeins til, kanna nýjar lendur. Skráðu þig á spennandi námskeið, eitthvað sem þig hefur lengi langað að gera en ekki þorað. Þú gætir kynnst nýju fólki sem kveikir í þér.



Sporðdreki - 23. október - 21. nóvember

Það er einhver ævintýragirni í sporðdrekanum þessa dagana. Þú ert til í hvað sem er og kýst frekar að hoppa út úr boxinu en að halda þig innan línanna. Þetta á eftir að opna nýjan heim fyrir þér og þú færð að kynnast alveg nýrri hlið á þér - og öðrum.



Tvíburi - 21. maí - 21. júní

Þú ert algjörlega knúsóð/ur og þráir nánd og kærleika í þessari viku, meira en vanalega. Lofaðir tvíburar einbeita sér því mikil að því að veita sínum heitelskuðu nánd. Einhleypir tvíburar eru hins vegar umluktrir sátt við sig sjálfa og þurfa enga rómantík í lífið.



Bogamaður - 22. nóvember - 21. desember

Bogmenn sem eiga maka eru að íhuga það alvarlega að fara í business með betri helmingnum. Það er virkilega góð hugmynd því tveir hausar eru betri en einn í þessu tilviki. Þið turtildúfurnar eigið eftir að skapa eitthvað geggjáð saman. Þið verðið kannski ekki rík af því en mjög hamingjusöm.



Krabbi - 22. júní - 22. júlí

Það er rosalega spennandi vika framundan og þér er boðið í gleðskap sem kemur virkilega mikil á óvænt. Það er langt síðan þú hefur skemmt þér svona vel og þú kynnist mörgu áhrifafólki sem getur hæglega breytt lífi þínu til hins betra.



Steingeit - 22. desember - 19. janúar

Ef þú kemst í stutt frí frá vinnu í haust þá ættirðu að gera það. Það er eitthvað sem þig dauðlangar að gera erlendis í haust. Þetta er spennandi tækifæri og gæti orðið til þess að þú skiptir um starfsvettvang.



Ljón - 23. júlí - 22. ágúst

Nú þarf ljónið smá hvíld. Það er búið að vera í partíi eftir partí síðustu vikur og það kemur ávallt sá tímamótur að líkaminn segir stopp. Það þarf ekkert að vera slæmt, þótt ljónið hafi að slappa af. Finndu þér streitulosandi áhugamál og njóttu þín.



Vatnsberi - 20. janúar - 18. febrúar

Þú ert rosalega aðlaðandi þessa dagana. Það geislar af þér heilbrigði og hamingja svo tekið er eftir. Þú laðar að þér öðruvísi fólk en vanalega, en nú skaltu vara þig á einu - ekki láta fólk misnota góðmennsku þína og gleði. Allur er varinn góður.



Meyja - 23. ágúst - 22. sept.

Elsku meyjan mín, nú skalt þú losa þig við fólkíð í lífinu þínu sem tæmir batteríin þín. Þú ert kröfuhörð en stundum sýnirðu aðeins of mikla linkind. Þú þarft að umkringja þig fólki sem gerir þig betri - ekki fólki sem dregur þig niður. Þú veist um hverja ég er að tala.



Fiskur - 19. febrúar - 20. mars

Þú svífur um á ástarskýi. Þeir sem hafa verið lengi í sambandi finna neistann aftur og þeir sem eru enn í nýjabruminu njóta ástarinnar sem aldrei fyrr. Njóttu þess að svifa um á þessu kandíflossbleika skýi því það endist ekki að eilífu.

Svona eiga Streat og Katrín Tanja saman



Crossfit ástin bankaði að dyrum

Crossfit-stjarnan Katrín Tanja Davíðsdóttir frumsýndi nýjan kærasta fyrir stuttu. Sá heppni heitir Streat Hoerner og er einnig mikill afreksmaður í crossfit. DV ákvað að athuga hvernig þessi tvö eiga saman og hvort ástarblossinn muni lifa um aldur og ævi. Streat er vatnsberi en Katrín Tanja er naut. Þessi tvö merki eiga ágætlega saman. Nautið er jarðbundnara og hagsýnna á meðan vatnsberinn er hugsjónamaður og sveimhugi. Þau kjósa hins vegar bæði að hafa stöðugleika og jafnvægi í sambandinu, sem er afar mikilvægt. Vatnsberinn og nautið hafa margt til að miðla til hvors annars. Nautið get-

ur haldið í taumana hjá fiskinum og fundið leiðir til að láta alla drauma hans rætast. Vatnsberinn hefur allt sem nautið leitar að í elskhuga - hann er blíður og ljúfur. Streat og Katrín Tanja geta myndað með sér sterka og djúpa andlega tengingu sem er ekki aðeins falleg heldur gerir sambandið gríðarlega traust. Nautið getur hins vegar orðið þreytt á tilfinningalegum óstöðugleika vatnsberans og vatnsberinn getur upplifað nautið sem ónægð. Ef litíð er á björtu hliðarnar er hins vegar leikur einn fyrir þessi tvö merki að yfirstíga öll vandræði, svo lengi sem þau tala saman um hlutina. ■

Katrín Tanja

Fædd: 7. maí

Naut

- áreiðanleg
- þolinmód
- ábyrg
- þrjósök
- yfirgangsöm
- ósveigjanleg

Streat

Fæddur: 7. febrúar

Vatnsberi

- sjálfstæður
- mannvínur
- frumlegur
- framsekinn
- sveimhugi
- skapstór

Aflhlutir þjóna sjávarútvegi, fiskeldi og fleiru

Starfsmenn og eigendur Aflhluta ehf. erum við Hrafn Sigurðsson, Björn Jóhann Björnsson og Helgi Axel Svavarsson, sem allir erum menntaðir vélfræðingar og höfum áratuga-reynslu í sölu og tæknilegri þjónustu við sjávarútveginn. Aflhlutir ehf. er umboðsaðili fyrir mörg af þekktustu vörumerkjum á markaði tengdum sjávarútvegi. Þar má nefna bátavélar frá JOHN DEERE, DEUTZ, MAN, hliðarskrúfur frá ABT-TRAC, ljósavélar ZENORO og fiskidælur frá SEA-QUEST," segir Hrafn einn af eigendum Aflhluta.

Sea-Quest sem er staðsett í Killibeks í Írlandi, er leiðandi í dag í framleiðslu á fiskidælum og tengdum búnaði fyrir uppsjávarkipum. Í dag eru nálægt 70% af uppsjávarkipum á Íslandi með fiskidælur frá Sea-Quest. Aflhlutir ehf. þjónustar sjávarútveginn, fiskeldi, bændur og verktaka.

Nýlega tóku Aflhlutir ehf. við umboði fyrir hinar þekktu JCB rafstöðvar. „Fyrir stuttu seldum við tvær JCB rafstöðvar fyrir varaafli til ISAVIA á Reykjavíkflugvelli, einnig höfum við selt töluvert af JCB rafstöðvum til fiskeldisfyrirtækja, þar sem þær hafa reynst mjög vel enda þekktar fyrir gæði og áreiðanleika," segir Hrafn.

Umboð fyrir bátasmiðjuna Bredgaard Boats

Árið 2016 tóku Aflhlutir ehf. við umboði fyrir Danska skipasmiðastöð sem heitir Bredgaard Boats. Bredgaard Boats, sem staðsett er í nýjum húsakynnum í Rødby, hefur framleitt atvinnubáta frá árinu 1967. Helstu viðskiptalönd Bredgaard Boats eru Noregur, Svíþjóð, Danmörk, Grænland, Þýskaland, Holland og nú síðast Ísland. „Það eru mjög spennandi tímar framundan hjá Aflhlutum ehf. varðandi bátasölu, þar sem nú dregur að sjósetningu stærsta vertíðarbáts sem smíðaður hefur verið úr trefjaplásti fyrir íslenskan aðila. Bárður SH-81, sem er í eigu útgerðarmannsins Péturs Péturssonar á Arnarstapa, hefur verið í smíðum hjá Bredgaard Boats síðan í febrúar 2018. Bárður SH er smíðaður undir eftirliti og samkvæmt reglum flokkunarfélagsins Bureau Veritas. Í honum er allt það nýjasta nýtt sem er í boði á markaði í dag.“

Endurnýjun á hefðbundnum vertíðarbátum

Hrafn telur að þar sem mikil endurnýjun hafi átt sér stað í togarafлотanum og uppsjávarkipum sé nú komið að þessum hefðbundnum vertíðarbátum sem hafa setið eftir. „Við sjáum að þessir bátar eru flestir komnir til ára sinna og þarfnast endurnýjunar. Viðhaldskostnaður og óhagkvæmni í rekstri er þá töluverður miðað við þann búnað sem í boði er í dag. Þar má til dæmis nefna að aðalvélin í Bárði SH, sem er frá MAN í Þýskalandi, er með eldsneytisnotkun sem gerist vart lægri í þessum vélaflökki, ekki nema 195 g/kWh og uppfyllir allar þær ströngu kröfur um mengun sem gerðar eru í dag.“

Með mikil af búnaði í nýjan Bárð SH

„Bárður SH verður einn fullkomnasti bátur af þessari stærð þegar hann kemur til landsins síðar í sumar. Við erum þeir aðilar sem erum með milli-

Nýr Bárður SH.



göngu um smíði og sölu á þessum báti og seljum að auki mestallan búnað í hann. Aðalvélin er frá MAN og er 900 hestöfl, niðurfærslugirinn er TWIN DISC MGX, skrufubúnaðurinn kemur frá Teignbridge, tvær ljósavélar frá Zenoro í Hollandi, hliðarskrúfurnar bæði framan og aftan frá ABT Track í Bandaríkjunum. Þetta eru hliðarskrúfur sem hafa reynst alveg gríðarlega vel á þessum markaði fyrir smærri gerð af bátum. Svo er kraninn frá Guerra á Spáni. Við erum því með puttana í mörgu í tæknibúnaðinum í þessum bát og erum líka að sinna eftirliti með smíðinni.

Við fylgjum mjög vel eftir öllum okkar verkefnum og erum vel tengdir í þau. Við erum ekki bara að selja, heldur að þjónusta og fylgja eftir öllum þáttum, þannig að allt verði gert eins vel og vöi er á fyrir okkar viðskiptavini," segir Helgi, vélfræðingur og rafíðnfræðingur.

27 metra langur og 7 metra breiður

Að mati Hrafn býður bátasmiðja Bredgaard Boats upp á kosti sem ekki hafi sést hér á Íslandi áður, þegar litið er til styrkleika og gæða. „Hinn nýi Bárður verður stærsti trefjaplástbátur sem smíðaður hefur verið fyrir íslenskan útgerðarmann. Hann er tæplega 27 metra langur og 7 metra breiður. Borghein Yacht Design í Danmörku sem er með áratuga reynslu í hönnun báta, hannaði og teiknaði nýjan Bárð SH í samvinnu við Pétur. Við höfum selt vélbúnað um borð í íslenska plastbáta í áratugi og höfum aldrei séð flottari og vandaðri vinnubrögð á nokkrum bát eins og hjá Dönunum.

Snurvodaspil, netatromma og stjórn-búnaðurinn fyrir snurvodina verður með því fullkomnasta sem þekktist, og verður öll stjórnun á vöðinni tölvustýrð með snertiskjá. Þessi búnaður kemur frá AS-Scan í Danmörku. Allt vökvakerfið í bátinn er einnig lagt af sérfræðingum AS-Scan. Vökvadælur og lokar koma frá Landvéllum. Það er víða komið við í þessu og þetta verður gríðarlega öflugur bátur í alla staði og vandaður," bætir hann við.

Eftir afhendingu bátsins í Rødby,



Hrafn Sigurðsson, Björn Jóhann Björnsson og Helgi Axel Svavarsson.

verður siglt til Boa Tech í Danmörku þar sem allur dekkbúnaður verður settur í hann, þ.e. þvottakör, fiskimóttakan og annar búnaður á dekki.

Hafa trú á að fleiri fylgi í kjölfarið

„Þegar menn átta sig á öllum kostum þessa báts og gæði búnaðarinnar, erum við bjartsýnir á að menn flykkist um borð

í hann til að skoða og sjái þá um leið hve vandaður gripur þetta er og fari að leita til Danmerkur eftir nýjum bátum. Ég er viss um að með þessum nýja Bárði hefjist nýr kafli í smíði plastbáta fyrir íslenskar útgerðir. Vinnan er einstaklega vönduð og verðið mjög gott og höfum við mikla trú á því að fleiri fylgi í kjölfarið," segir Hrafn. ■

ALLIR MENNTAÐIR VÉLFRÆÐINGAR

Aflhlutir var stofnað 2006. „Við vorum upphaflega sex sem stofnuðum fyrirtækið. Síðan skildu leiðir eftir fyrsta árið en ég og Björn, haéldum áfram með fyrirtækið. Við Björn útskrifuðumst saman úr Vélaskóla Íslands árið 1980 og höfum allar götur síðan verið góðir félagar. Við unnum þó á sitthvorum staðnum. Hann hjá Vélsölunni og ég var í mörg ár hjá Merkúr, svo við vorum keppinautar þá. Svo atvikaðist það þannig að við höfðum á sama tíma, hann hjá Vélasölunni og ég hjá Marás, þar sem ég var í eitt ár. Þá stofnuðum við Aflhluti

og höfum alla tíð síðan byggt þetta fyrirtæki upp. Helgi Axel Svavarsson kemur svo inn í fyrirtækið í byrjun 2017 og er nú orðinn einn af hluthöfunum. Hann var framkvæmdastjóri fyrir fyrirtæki sem heitir Ásafl í nokkuð mörg ár. Við erum því þeir starfsmenn sem allir eru jafnframt hluthafar. Við erum allir menntaðir vélfræðingar og með réttindi sem slíkir. Helgi er auk þess menntaður rafíðnfræðingur. Starfsemin er byrjuð að sprengja utan af sér, þannig að við erum farnir að huga að ýmsum hlutum til framtíðar," segir Hrafn.

Patrekur Jaime blæs á kjafta sögurnar

■ Lifir á tekjum frá samfélagsmiðlum: „Ég þarf alveg að geta lifað lúxuslífinu“

Guðrún Ósk Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Á hrifavaldurinn Patrekur Jaime nýtur mikilla vinsælda á Instagram. Hann lýsir sér sjálfum sem níttján ára, samkynhneigðum strák á Íslandi sem fór út í samfélagsmiðla. Patrekur er nýjasti gestur Föstudagsþáttarins Fókuss og ræðir um æskuna, kynhneigð, orðróm, andlega heilsu og samfélagsmiðla.

Patrekur ólst upp á Akureyri og segir okkur frá því hvernig hann var í æsku.

„Ég var ekkert besti krakkinn, ég var alveg með stæla. Ég hef alltaf verið með stæla. Ég veit ekki af hverju. Ég var samt mjög góður í skóla og er enn þá mjög „bóka-lár“.

Kom fyrst út sem tvíkynhneigður

Patrekur segist aldrei hafa komið beint út sem samkynhneigður, en hann hafi fyrst komið út sem tvíkynhneigður þegar hann var unglingur.

„Ég sagði fólki að ég væri tvíkynhneigður þegar ég var fimmtán ára og var enn að átta mig á hlutunum. Í tíunda bekk í grunnskóla var ég hrifinn af einhverjum strák og það fréttist, en það sagði enginn neitt við því, því ég var krakki með stæla,“ segir Patrekur.

Hann segist ekki tengja við upplifun sumra samkynhneigðra vina

sína, sem vissu kynhneigð sína á barnsaldri. „Ég var alveg mjög lengi að fatta að ég væri samkynhneigður,“ segir Patrekur.

Sögusagnir um dópneyslu

Það getur tekið á að vera áberandi á samfélagsmiðlum og kljást við athyglina sem því fylgir. Sögusagnir eru Patreki kunnugar og allra helst sá orðrómur að hann sé í dópneyslu.

„Þetta byrjaði í MA, þá heyrði ég það fyrst, að ég væri í spíttneyslu. Ég hef aldrei tekið spítt og hræðist fíkniefni. Ég hef viðurkennt það og ég reyki alveg gras af og til, mér finnst það smá eins og að drekka. Ég fíla það meira en að drekka. Ég var orðin svo mikil djammskvísa á tímabili, þar sem ég var alltaf að drekka allar helgar, djammaði allar helgar, þetta var orðið að rútínu með vinahópnum. Ég nennti því ekki lengur og byrjaði að reykja gras af og til í stað þess að fara niður í bæ og drekka. Mér finnst það miklu meira næs, en fólk fór þá að ýkja eins og ég væri í einhverjum skelfilegum fíkniefnum,“ segir Patrekur.

„Orðrómurinn var orðinn mjög grófur á tímabili. Mamma heyrði af þessu og fjölskylda mín líka. Þá hugsaði ég að þetta væri orðið slæmt ef fjölskylda mín væri að heyra að ég væri í spíttneyslu.“

Skrýtnasti orðrómurinn

Aðspurður hver sé skrýtnasti

orðrómurinn sem hann hafi heyrt um sig, segir Patrekur það vera orðróminn um að hann væri í raun og veru ekki samkynhneigður.

„Það var alveg orðrómur í smá tíma,“ segir Patrekur og bætir við að hann viti ekki enn í dag á hverju þessi orðrómur byggðist.

„Ég vissi ekki hvað ég átti að segja af því að ég er svo ógeðslega „gay“ að það meikar engan sens. Ég var alveg; hvað meinar fólk! Ég er svo ógeðslega kvenlegur hommi, ég mála mig og geng í kvenmannsfötum. Ef mér finnst ég „hot“ í þeim þá fer ég í þau.“

Fáklæddur á Instagram

Aðspurður hvað sé það mest „sjokkerandi“ sem hann hefur gert á sínum miðli, verða myndir af honum fáklæddum Patreki efst í huga.

„Fólk er alltaf hissa en svo er það líka svona: „Slay.“ Þetta er svo mikið ég. Fyrsta svona myndin sem ég deildi var ég í bæði nærbuxum og bol og mér fannst þetta ekki það tæpt, en það voru alveg 50 þúsund „impress“ á henni og alveg 1.500 „likes“, og ég var þá ekki vanur að fá yfir þúsund „likes“. Eftir það pósta ég af og til tæpri mynd, fólk kemur þá alltaf til með að hneykslast smá.“

Einhleypur en samt ekki

Patrekur segist vera einhleypur, en er með augun á einum ákveðnum sem hann er að hitta.

Að vera áberandi persónuleiki á samfélagsmiðlum hefur reynst fyrri samböndum Patreks erfitt.

„Það er ógeðslega erfitt. Ég er oftast að deita einhvern og segi engum frá því, því mér finnst það eyðileggja alltaf eitthvað þegar það kemst í ljós,“ segir Patrekur.

„Ég er líka svo mikið með strákum sem eru ekki komnir út [úr skápnun], þegar ég hugsa til baka þá eru þetta alltaf gaurar sem eru ekki komnir út og það er alltaf enn þá erfiðara að vera að fela að manneskjan sé hommi og svo að hún sé að deita mig. Það er erfitt.“

Lifir á tekjunum frá samfélagsmiðlum

Samfélagsmiðlar eru fullt starf fyrir Patrek og segir hann það fara eftir hverjum mánuði fyrir sig hvað hann þéni mikið.



MYND: EYDÓRÁRNASON

MYND: INSTAGRAM

„Það er svo misjafnt, það er það sem er svona óþægilegt við þetta. Þú veist aldrei hvað þú ert að fá,“ segir Patrekur.

Þó svo að hann vilji ekki gefa okkur upp upphæð þá segir hann að tekjurnar séu nær nokkrum hundruðum þúsunda en ekki tugum þúsunda.

„Ég þarf alveg að geta lifað lúxuslífinu,“ segir Patrekur.

Varafyllingar

Eitt af því sem fylgir lúxuslífi Patreks eru varafyllingar. Hann fékk fyrstu fyllingarnar daginn eftir átján ára afmælið sitt.

Í lok síðasta árs fór Patrekur einu sinni í mánuði í þrjá mánuði í varafyllingar.

„Það var þegar þær urðu alveg vel stórar,“ segir hann og vísar í mynd sem hann deildi á Instagram og skrifaði með henni: „Lips bigger than your future“, eða „varir stærri en framtíð þín“.

„Allt sem ég geri, það kemur alltaf einhvern veginn skandall út úr því og mér finnst alveg smá gaman af því að flippa í fólk, fólk þarf aðeins að slaka á,“ segir Patrekur.

Fyrir utan að hafa fengið varafyllingar hefur Patrekur látið laga

á sér eyrun, en hann segir þau hafa verið mjög útstæð áður. Hann langar að láta gera meira. „Mig langar að fá mér fyllingar í kinnbeinin og nefið,“ segir hann.

„Varir stærri en framtíð þín,“ skrifaði Patrekur með þessari mynd á Instagram.

Greindist með þunglyndi í byrjun árs

Patrekur Jaime tók sér hlé frá samfélagsmiðlum í byrjun árs til að huga að andlegri heilsu sinni. Hann greindist með þunglyndi og byrjaði í kjölfarið á lyfjum sem tók tvo mánuði að byrja að virka almennilega.

Hann segist hafa þurft að útskýra fjarveru sína fyrir fylgjendum, en á sama tíma voru sögusagnir um meinta fíkniefnaneyslu hans gaf þeim orðrómum byr í seglenn.

„Í dag líður mér alveg ótrúlega vel. Ég er mjög hamingjusamur,“ segir Patrekur.

Þú getur horft á viðtalið við Patrek Jaime í heild sinni á DV.is eða hlustað á það á Spotify, Podcast, iTunes og öðrum hláðvarpsrásum. ■

„Ég var ekkert besti krakkinn, ég var alveg með stæla.“



FÖGNUM FJÖLBREYTILEIKANUM

BE YOU

HVÍTTUNARTANNKREM
OG TANNBURSTAR



MELÓNA



LAKKRÍS



EPLI



GREIPALDIN



PERA



GIN & TONIC



FÆST Í ÖLLUM HELSTU STÓRMÖRKUÐUM, APÓTEKUM OG Á HVERSLUN.IS

SKILTAGERÐ



BÍLAMERKINGAR



BANNER-UP



SÓLARFILMUR



**Ráðgjöf
Hönnun
Framleiðsla
Uppsetning**



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

YFIRHEYRSLAN

Sylvía Briem Friðjónsdóttir starfar sem vörustjóri og þjálfari hjá Dale Carnegie en hún stundar nám í sálfræði samhliða vinnu. Sylvíu finnst fátt fróðlegra en að kynna sér ástæður þess að fólk hegðar sér á tiltekinn hátt, en hún heldur úti hlaðvarpinu Normið þar sem áhugasamir geta kynnt sér umfjöllunarefni hennar. Við fengum Sylvíu í yfirheyrslu helgarinnar.

Róaðu þig og slakaðu á



MYND: DV/EYDÓR

Hvar líður þér best?

Heima í sófanum.

Hvað óttast þú mest?

Að gera ekki eitthvað sem skiptir máli.

Hvert er þitt mesta afrek?

Að eignast strákana mína.

Furðulegasta starf sem þú hefur tekið að þér?

Að skera lauk í hráefnavinnslu Domino's. Edli málsins samkvæmt grét ég allan daginn.

Hver væri titillinn á ævisögu þinni?

Hún braut blað í sögunni.

Hvernig væri bjórinn Sylvía?

Góður IPA bjór með smá malti. Himneskur spjall- og trúsnóbjór.

Besta ráð sem þú hefur fengið?

Góðir hlutir gerast hægt og gerðu alla hluti sem hræða þig eða þú færð fiðring í magann yfir.

Hvert er leiðinlegasta húsverkið?

Klárlega að ganga frá og brjóta saman þvottinn.

Besta bíómynd allra tíma?

Eat, pray, love.

Hvaða hæfileika myndir þú vilja búa yfir?

Að geta séð fram í tímann.

Hver er mesta áhætta sem þú hefur tekið?

Að hætta í vinnunni og sambandi til að einbeita mér að nýjum markmiðum.

Hvaða frasi eða orð fer mest í taugarnar á þér?

Róaðu þig og slakaðu á.

Hvað getur þú sjaldnast staðist eða ert góð í að réttlæta að veita þér?

Súkkulaði alla daga – alltaf!

Hvað er á döfinni hjá þér?

Við Eva hjá Norminu erum að fara að halda LIVE event á Hard Rock með Sögu Dögg, eftir mikla eftirspurn hlustenda, þann 1. september. Ég veit ekki hvað ég er að spá, þar sem ég get ekki talað um kynlíf, ég verð svo kjanaleg. En þetta verður fræðandi hláturskast þar sem við fáum spurningar frá hlustendum og spyrjum Sögu spjörum úr. Mídasala er í gangi á tix.is.

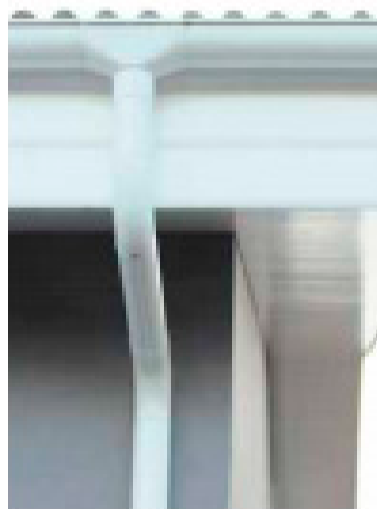
HAGBLIKK

Álpakrennur og niðurföll

Brotna ekki

Ryðga ekki

Litir á lager:
Svart, hvítt, ólitað, rautt,
silvurgrátt og dökkrautt



Pakrennurnar eru frá GRÖNVIK VERK í Noregi
Þær eru einfaldar í uppsetningu

HAGBLIKK

Smiðjuvegur 4C • 202 Kópavogur • Sími 587 2202 • hagblikk@hagblikk.is • hagblikk.is



Lofa skemmtilegasta viðburði Menningarnætur

Facebook-hópurinn Brauðtertufélag Erlu og Erlu varð til í léttu gríni í vor en það eru þær Erla Hlynsdóttir og Erla Gísladóttir sem standa að hópnum. Hin fyrrnefnda segir hugmyndina hafa kviknað föstudagskvöld eitt þegar hún hóf leit á internetinu að hóp þar sem hægt væri að fá ráðleggingar varðandi brauðtertúr. „Ég er mikil áhugakona um brauðtertúr og segi við nöfnu mína að hún megi endilega láta mig vita ef hún finnur slíkan hóp, en það gerist bara ekki. Þá legg ég til að við tökum málin í okkar eigin hendur og stofnum sjálfar hóp. Ég bý þá til hóp, set inn fallega mynd af brauðtertú og geri Erlu Gísladóttur að stjórnanda með mér. Þetta fannst okkur svakalega myndið og ég reiknaði með að við yrðum kannski tíu í þessum hóp. Yfir helgina urðu félagarnir hins vegar hundrað talsins og nú eru tæplega átta þúsund félagar í Brauðtertufélagi Erlu og Erlu. Snemma var farið að kalla eftir einhvers konar viðburði, brauðertukeppni eða þvíumlíku, og við erum í raun að svara því kalli nú. Brauðertukeppnin mikla mun fara fram í Listasafni Reykjavíkur á Menningarnótt milli klukkan 14 og 16.“



Sólrún sparigrís

Sólrún Diego, áhrifavaldur á sviði þrifa, og nýbakaður eiginmaður hennar, Frans Veigar Garðarsson, festu kaup á einbýlishúsi í Mosfellsbæ í fyrra. Húsið er 320 fermetrar og var kaupverð tæpar hundrað milljónir. Húsið er glæsilegt í alla staði og ku vera eitt best þrífna hús landsins. Afborganir af slíku húsneðisláni, ef miðað er við áttatíu prósentu lán, eru að lágmarki um 250 þúsund krónur á mánuði. Sólrún hefur hins vegar verið með mánaðartekjur um og yfir 320 þúsund krónum tvö ár í röð ef marka má Tekjublað DV og Frans var með tæplega 340 þúsund í mánaðarlaun í fyrra. Það er því ljóst að hjónin kunna listina að spara – list sem fleiri mættu tileinka sér.



Hagsýn húsmóðir!

Loki

Sjö flugmönnum sagt upp hjá Air Iceland Connect

Sjö af rúmlega fjörtíu flugmönnum Air Iceland Connect hafa misst vinnuna það sem af er ári. Er það tilkomið vegna aðstæðna á markaði og samdráttar í farþegaflutningum, meðal annars vegna fækkunar erlendra ferðamanna. Rekstur innanlandsflugs hér á landi hefur verið þungur undanfarin ár. Bág staða flugfélaga, fákeppni og hækkandi olíuverð vega þar þyngst og eru neytendur langþreittir á háum flugfargjöldum, sem kosta á við utanlandsferðir.

Greint var frá því á dögunum að Air Iceland Connect hygðist

minnka flugvélaflota félagsins og fækka vélum úr sex í fjórar. Þá hefur félagið fækkað ferðum til Egilsstaða og Ísafjarðar yfir vetrartímamann og sömuleiðis hætt að fljúga á milli Keflavíkur og Akureyrar.

Í samtali við DV segir Árni Gunnarsson, framkvæmdastjóri Air Iceland Connect, að uppsagnir flugmanna tengist fyrrnefndum aðgerðum flugfélagsins.

„Við sögðum upp þremur flugmönnum í júní og núna um mánaðamótin er fjórum sagt upp til viðbótar. Við erum í raun að bregðast við aðstæðum

á markaði. Það er samdráttur í hagkerfinu og við endurspeglum þann veruleika. Það þarf að aðlaga fjöldann að starfsemi.“

Í desember síðastliðnum kynnti starfshópur samgönguráðherra skýrslu þar sem lagt var til að niðurgreiddir yrðu um helming flugfarmiðar þeirra sem hafa lögheimili í tvö til þrjú hundruð kílómetra akstursfjarlægð frá höfuðborginni. Slíkt myndi kosta ríkissjóð tæplega milljarð á ári. Sigurður Ingi Jóhannsson, samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra, hefur lýst yfir stuðningi sínum við tillöguna.



Nýtt bílaplan á Krókhálsi 9

Glæsilegt úrval - frábær kjör!



Rað.nr. 720064

SSANGYONG KORANDO

Nýskráður: 2011 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 84.000 km.
Verð: 1.790.000 kr.

Tilboð: 1.490.000 kr.



Rað.nr. 740316

OPEL MOKKA

Nýskráður: 2015 / Dísel
Beinskiptur / Ekinn: 144.000 km.
Verð: 1.990.000 kr.

Tilboð: 1.490.000 kr.



Rað.nr. 340241

CHEVROLET ORLANDO

Nýskráður: 2015 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 38.000 km.
Verð: 3.290.000 kr.

Tilboð: 2.790.000 kr.



Rað.nr. 740389

MMC PAJERO

Nýskráður: 2016 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 80.000 km.

Verð: 5.490.000 kr.



Rað.nr. 112716

KIA SORENTO LUXURY

Nýskráður: 2015 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 83.000 km.

Verð: 4.290.000 kr.



Rað.nr. 445715

NISSAN X-TRAIL ACENTA PLUS

Nýskráður: 2017 / Dísel
Beinskiptur / Ekinn: 106.000 km.

Verð: 3.190.000 kr.



Rað.nr. 445767

SSANGYONG TIVOLI HLX

Nýskráður: 2017 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 46.000 km.

Verð: 3.190.000 kr.



Rað.nr. 445780

RENAULT CAPTUR INTENS

Nýskráður: 2017 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 13.000 km.

Verð: 2.890.000 kr.

Reykjavík
Krókhálsi 9
Sími: 590 2035

Opnunartímar:
Virka daga 9-18
Laugardaga 12-16

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Opnunartímar:
Virka daga 9-18
Laugardaga 10-14

benni.is

Bílaútdö
Benni