

ÍBÚAR VIÐ
NJÁLSGÖTU
UGGANDI

„Þetta fyrir-
tæki er Íslandi
til skammar“

30. ÁGÚST 2019 / 35. TBL. 109. ÁRG. / VERÐ 995 KR.

ÍDV

Í FÓTÓSPOR
STJARNANNA –
BERT HOLD OG HÚMOR

„Ég var
alveg viss
um að
ég myndi
deyja úr
ofneyslu“

■ Fékk krabbamein sextán ára ■ Festist í viðjum
fíknar en hafði sigur ■ Móðurhlutverkið gefandi
■ „Það þarf heilmikinn kjark til að verða edrú“



SVIPTI SIG
LÍFI VEGNA
EINELTIS

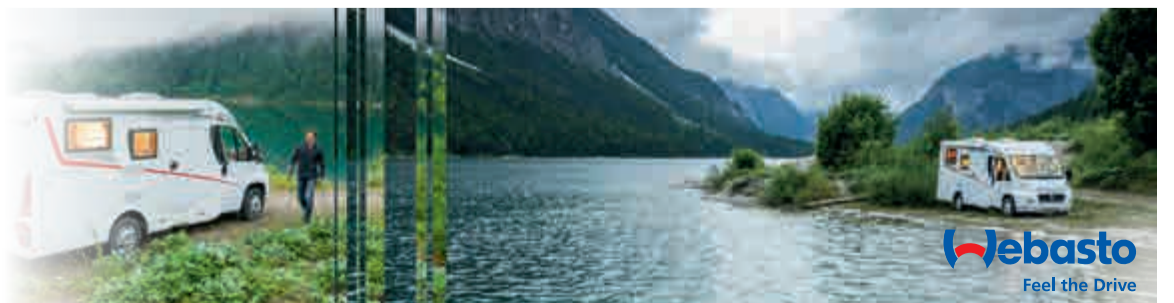
■ „Hann var glaður
daginn áður en hann dó“
■ Henti sér fyrir lest



Þú færð Webasto
húsbílahitarann hjá

BÍLASMIÐURINN HF

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





Síðustu orðin

Komið einu skrefi nær, drengir. Það mun gera þetta auðveldara.

– Írski þjóðernissinninn Erskine Childers (1870–1922) við eigin aftökusveit.

Á þessum degi, 30. ágúst



Vladímír Lenín

Þann 30. ágúst, 1918, hélt bolsévikaleiðtoginn Vladímír Lenín tölu í Michelson-vopnaverk-smiðjunni í Suður-Moskvu. Verksmiðjan gekk undir nafninu Hamar og sigð. Lenín yfirgaf verksmiðjuna og var á leið í bifreið sína þegar kallað var á hann. Var þar komin kona að nafni Fanny Kaplan og þegar Lenín sneri sér að henni mundaði hún Browning-skammbýssu og hleypti þrisvar sinnum af. Eitt skotið fór í gegnum frakka Lenín, hin tvö lentu í Lenín. Annað fór í gegnum háls hans, gerði gat á annað lungað og stöðvaðist við hjartað og hitt stöðvaðist í annarri öxl Lenín. Þrátt fyrir að vera alvarlega særður lifði Lenín tilræðið af en heilsa hans varð aldrei söm. Af Fanny Kaplan er það að segja að hún var handtekin og hneppt í varðhald þar sem hún var yfirheyrð af Cheka, fyrstu útgáfu leyniþjónustu Sovétríkjanna. Fanny sagðist hafa verið ein að verki og þegar ljóst var að hún myndi ekki bendla fleiri við tilræðið var hún tekin af lífi, 3. september, 1918, í Alexandergarði. Hún var skotin í hnakkann.



Fanny Kaplan



Kanínan sem sigraði Kársnesið

■ Skærasta stjarna hverfisins er dúnmjúkur ferfætlingur sem elskar brauð
■ „Ég veit ekkert hvaðan hún kemur“

Lilja Katrín Gunnarsdóttir
lilja@dv.is



Það lék aldrei neinn vafi á því hvaða gælunafn hún hlýti. Það eina sem kom til greina var Hérastubbur bakari, enda passar það vel við bakarið,“ segir Ásgeir Þór Jónsson, einn eigandi bakarísins Brauðkaup sem var opnað fyrir stuttu á Kársnesinu í Kópavogi.

Venju samkvæmt eru íbúar á Kársnesi með sérstakan hverfis-hóp á Facebook þar sem ýmsar tilkynningar eru birtar, auglýst eftir því sem hverfur og þar fram eftir götunum. Undanfarið hefur hins vegar ný stjarna litið dagsins ljós í hópnum – hvítur og ljósbrúnn kanínuhnoðri með svart trýni og ríka ævintýraþrá. Íbúar hverfisins eru duglegir að birta myndir af kanínunni á víðavangi, en hún virðist halda sig mest hjá bakaríinu, þótt hún skottist stundum yfir í hverfisbúðina í grenndinni. Kanínan skemmtir íbúum Kársnessins í hverri viku en Ásgeir segir að hún hafi vanið komur sínar í bakaríið allt frá opnun þess í fyrra.

Adrenalínhnoðri

„Frá opnun bakarísins hef ég tekið brauðmylsnu úr brauðskurðarvélinni og dreift út í garð fyrir aftan bakaríið og við umferðarljósin á horninu. Fuglarnir hafa fengið þar eitthvað í gogginn en síðan birtist einn daginn þessi sæta kanína. Hún kemur hins vegar aldrei inn í bakaríið en hefur einu sinni

staðið í anddyrinu og starað á mig. Yfirleitt krúttast hún við bekkinn hér fyrir utan og tjillar í garðinum,“ segir Ásgeir. Kanínan er mikill adrenalínhnoðri og hefur Ásgeir oft eytt dágóðum tíma í að ná henni undan bílum.

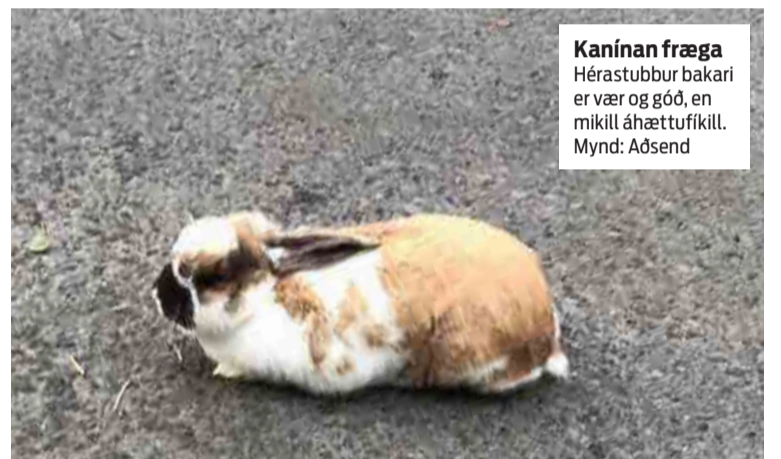
„Hún er oft á vappi á bíla-stæðinu og hefur stundum ráfað undir bíla og setið föst þar. Þá tekur oft dágóðan tíma að ná henni undan bílunum svo það sé ekki keyrt yfir hana. Oftast reyni ég að lokka hana undan þeim með brauðmylsnu eða gulrótum,“ segir Ásgeir, en starfsmenn Brauðkaups gæta þess að eiga alltaf gulróta-poka til taks fyrir lukkudýr bakarísins.

Ásgeir veit hins vegar ekkert hver eigandi þessarar skærustu stjörnu Kársnessins er.

„Ég veit ekkert hvaðan hún kemur, en ég held að nágrannar okkar eigi hana. Þeir eru allavega með risastórt búr í garðinum og ég er 99 prósent viss um að Hérastubbur bakari eigi þar heima,“ segir hann og játar að hann sé búinn að tengjast kanínunni miklum tilfinningaböndum. „Hún er ótrúlega ljúf. Hún er æðislega væg og megakrútt. Algjör dúlla.“

Fyrst tjald – nú kanína

Sumir íbúar Kársnessins hafa líkt kanínunni við aðra stjörnu hópsins sem skein mjög skært allt síðasta ár. Það var forláta tjald fyrir börn sem fáu úr garði í garð þegar vindasamt var á nesinu á síðasta ári. Myndir af því birtust í gríð og



Kanínan fræga
Hérastubbur bakari er væg og góð, en mikill áhættufíkill. Mynd: Aðsend

erg á fyrrnefndum Facebook-hóp, líkt og kanínan nú. Hafa einhverjir kallað Hérastubb „hið nýja tjald“, en um er að ræða mikinn lókal-humor í hverfinu. Aðspurður hvað honum finnst um það, verður Ásgeir kjaftstopp og roðnar lítið eitt. „Það er ótrúlegt að þú spyrjir mig um þetta, því þetta tjald áttum við og konan mín, við bara þorðum aldrei að segja neinum frá því,“ segir hann agndofa. „Vissir þú að við ættum þetta tjald?“ spyr hann svo blaðamann, sem staðfastlega neitar því, enda hafði blaðamaður ekki hugmynd um þessa ótrúlegu tilviljun.

„Sonur minn spyr mig oft hvort við ætlum ekki að kaupa aftur svona tjald, en ég þori því ekki. Í fyrsta sinn sem það fáu var ég í sumarbústað og komst ekki til að ná í það. Næst þegar það birtist einhvers staðar var ég í vinnu og gat ekki svarað síma. Þegar tjaldið

var komið í fjórða garðinn treysti ég mér ekki til að tjá mig um það og það fáu að lokum bara eitt-hvert út í buskann,“ segir Ásgeir brosandí, en þetta er í fyrsta sinn sem hann hefur opinberlega tjáð sig um tjaldið fræga. Það liggur því beinast við að spyrja hvaða hlutur, staður eða dýr fangar næst athygli Kársnessbúa og hvort þessi frægðarljómi fylgi Ásgeiri áfram.

„Ég get ekki ímyndað mér hvað tekur við núna. Næst á dagskrá í bakaríinu er að breyta sjoppunni hér við hliðina, Álfinum, og í rauða öllu húsnæðinu í kósi og fjölskylduvænan veitingastað og kaffihús. Eigandi Álfins hugðist lengi hætta rekstri sjoppunnar og er þetta því allt í mesta bróðerni gert. En það er spurning hvort eitthvað óvænt fylgi með í kaupunum, sem slær næst í gegn meðal íbúa Kársnessins?“ segir Ásgeir og hlær. ■

5 lög sem ungmenni eiga alls ekki að hlusta á

Sandalar

Það getur varla verið hollt fyrir börnin að hlusta á Ladda syngja um að teiga bjór úr líterskrús, fara á nektarsýningu af bestu gerð og djamma og djúsa á Spáni. Það hlýtur að stefna þeim beint í syndina í Sódómu.



Blindfullur

Það er ekki beysin fyrirmyndin sem birtist í laginu Blindfullur með Stuðmönnum – drekkur sig blindfullan og vitlausan og er svo út úr heiminum að hann þarf að styðja sig við staur til að halda haus. Hann kemst meira að segja í kast við lögín út af áfengisvímunni.



Spilavítíð

Í þessu lagi rappar Gísli Pálmi um að flýja raunveruleikann í faðm fikniefnanna, en að sama skapi að það sé hættulegur leikur. Hann endar svo á línunum: „Sjáðu, ég er svo fuckin háður. Þarf alltaf að vera undir einhverjum áhrifum. Kalt í mínum æðum. Útúrsvettar sængur. Lyfjakassinn tæmdur. Klósett fullt af ælu.“



Ein af fréttum vikunnar var að Bjarnheiður Halldórsdóttir, formaður Samtaka ferðapjónustunnar, var langt frá því sátt við flutning tónlistarmannsins Auður á laginu Freðinn á Menningarnótt. Með laginu fannst Bjarnheiði Auður gera vímuástand eftirsóknarvert fyrir börn og ungmenni. Því er ráð að bæta í sarpinn fimm lögum sem ungmenni ættu alls ekki að hlusta á ef marka má rök Bjarnheiðar.

Rómeó og Júlía

Það væri sama sem dauðadómur fyrir óskabörn þjóðarinnar að setja þetta lag, sem margir telja besta lag Bubba, á fóninn. Lag um döpista sem leþja dauðann úr skel og eiga sér ekki vidreisnar von, sem endar með sorglegum örlögum Rómeós inni á óþekktum bar.

Viltu dick?

„Drekk burt ógleðina með flösku af rommi sem var send hingad,“ er ein af fyrstu línunum í þessu lagi rapparans Erps Eyvindssonar, eða Blaz Roca. Áfengi er reyndar mikið yrkisefni Erps, þá sérstaklega romm, en seinna í Viltu dick? heldur hann áfram í áfengisvímunni: „Ég vil ekki vinna ég vil bara drekka drykk. Og slæða uppá frænku og segja: „bitch viltu dick?““

FAGLEG ÞJÓNUSTA OG RÁÐGJÖF!

ÖLL ÞJÓNUSTA Á SAMA STAÐ

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- SMÍÐAVINNA
- MÚRVINNA
- MÁLNINGARVINNA

HELLULAGNIR

LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- JARÐVINNA
- DRENLAGNIR
- HELLULAGNIR
- ÞÖKULAGNIR

Eind ehf

 788 8870 | eind@eind.is

Hver er hún



Hún er fædd 7. febrúar árið 1962.

Hún nam sellóleik í Tónlistarskóla Akraness, Tónlistarskóla Reykjavíkur og Tónlistarskóla Garðabæjar.

Hún sá um tónlist í uppfærslu Þjóðleikhússins á Kirkjugarðsklúbbnum.

Hún var kjörin textahöfundur ársins á Íslensku tónlistarverðlaunum fyrir árin 1993 og 1994.

Hún hefur spilað með hljómsveitunum Tweety og Borgardætrum, svo dæmi séu nefnd.

SVAR: ANDREA GYLFADÓTTIR

Það er staðreynd að...



Banani er skilgreindur sem ber.



Fredric Baur lét jarða sig í Pringles-dós, en hann fann einmitt upp á því íláti.



Fram til ársins 1984 voru hundar bannaðir í Reykjavík



Í Eþíópíu eru mánuðirnir þrettán.



Í rúm 3.500 ár hefur heimsfríður verið á tæpum 230 árum samanlagt.



Audur Ösp Guðmundsdóttir
audur@dv.is



Hinn ítalski Luudovico Destifano segir farir sínar ekki sléttar af samskiptum sínum við íslenskan leigusala. Segist hann hafa endað á götunni þann 14. ágúst síðastliðinn eftir að búið var að henda öllum hans eignum út úr íbúðinni, þrátt fyrir að hann sé með skriflegan leigusamning. Segir hann leigusalann eiga við alvarleg, geðræn vandamál að stríða.

Fór fram á skriflegan samning

Í samtali við DV segist Luudovico hafa komið til Íslands vegna mögulegs atvinnutækifæris en hann er með háskólagráðu í viðskiptafræði frá Bretlandi. „Ég vil vera á Íslandi vegna þess að hef trú á markaðnum og fólkinu sem býr hérna.“

Luudovico segist hafa verið búinn að kanna leigumarkaðinn á Íslandi áður en hann kom hingað til lands og meðal annars hafi hann skoðað auglýsingar á Facebook-hópnum Leiga.

Þar hafi hann séð auglýsingu frá íslenski konu. Um var að ræða herbergi í íbúð konunnar í þríbýli í húsi miðsvæðis í höfuðborginni. „Ég hitti hana og við gerðum samning um að ég myndi leigja herbergið í einn mánuð.“

Hann segir konuna hafa farið fram á hann myndi greiða alla leiguna fyrirfram og í reiðufé, en þau hafi sammælt um að sleppa greiðslu á tryggingu.

„Hún vildi ekki hleypa mér inn í íbúðina fyrir en hún sæi peningana,“ segir Luudovico og bætir við að hann hafi þurft að þrýsta á konuna um að útbúa skriflegan samning. Það hafi hún að lokum gert og þau síðan undirritað. Samkvæmt þeim samningi var leigutímabilið 1. ágúst til 31. ágúst.

Hringdi á lögreglu

Hann segir að fljótlega hafi hann orðið var við furðulega hegðun hjá leigusalanum. Hún hafi til að mynda meinað honum að borða eftir klukkan 10 á kvöldin og í eitt skipti hafi hún reiðst þegar hann hugðist taka fötin sín úr þurrkarinum, sem staðsettur er í kjallara hússins. „Þá snarreddist hún og öskraði á mig að ég gæti ekki bara gert það sem ég vildi, það væri hún sem réði og ég þyrfti að hlýða hennar reglum.“

Luudovico nefnir að í eitt skipti hafi konan hringt á lögregluna af engri augljóstri ástæðu. „Lögreglan spurði mig hvort ég væri með skriflegan samning og sýndi þeim hann. Mér skilst að þessi kona sé þekkt fyrir þessa hegðun og að þetta sé ekki í fyrsta skipti sem þeir hafa afskipti af henni.“

Einn lögreglumaðurinn tók mig til hliðar og ráðlagði mér vingjarnlega að finna mér annan stað til vera á. Ég sagði honum að það væri ekki svo auðvelt, enda veit ég að leigumarkaðurinn er erfiður hérna á Íslandi.“

Hann segir lögreglumennina hafa verið yfirvegaða og kurteisa og lagt sig fram við leysa málið. Konan, leigusalinn, hafi hins vegar reynst ósamvinnuþýð í alla staði. Þá segir hann konuna hafa neitað að tala meira við lögregluna og lokað á þá dyrunum.

Endaði á götunni

Luudovico segist hafa farið út fyrir part dagsins 14. ágúst til að sinna íslenskunámi á bókasafni. Þegar hann kom til baka hafi konan verið búinn að henda fötunum hans og öllum eignum út á götu, þar sem þau lágu á víð og dreif. Þá hafi hún verið búin að skipta um lás á útidyrhurðinni.

„Ég hringdi þá aftur á lögregluna, en það var ekkert sem lögreglan gat gert. Þetta er hennar íbúð og hún ræður hvað hún gerir. Ég var á götunni í fimm klukkutíma, einn með allar mínar eitur, skjálfaði. Þetta var hræðilegt. Ég endaði úti á götu, þrátt fyrir að vera með undirritaðan leigusamning og þrátt fyrir að vera búinn að greiða heilan mánuð í leigu!“

Luudovico segist hafa verið í sambandi við syni og dóttur konunnar eftir þetta og öll hafi þau verið „eyðilögð“ vegna framkomu hennar. „Yngri sonurinn bauðst meira að segja til að fara í bankann og taka pening út af eigin reikningi til að borga mér leiguna til baka, þrátt fyrir að hann væri sjálfur að fara að gifta sig eftir nokkra klukkutíma,“ segir Luudovico og bætir við að hann hafi afþakkað boðið og frekar viljað leysa málið með öðrum hætti.

Luudovico segir að loks hafi honum tekist að útvega sér annað herbergi til leigu og hafi núverandi leigusali sýnt honum mikinn skilning. Hann segist vera búinn að leita réttar síns í málinu og að nágrennar konunnar geti vitnað um að hann sé ekki fyrsti leigjandinn sem fer illa út úr samskiptum sínum við hana.

„Ég er búinn að tala við þrjá lögreglumaðra og þetta er komið í ferli. Það eru vitni og lögregluskýrslur til staðar. Þetta er skýrt brot á mínum réttindum. Ég veit að ég hef fullan rétt til að vera í íbúðinni til 31. ágúst. Ég vil vara aðra leigjendur við henni. Ég veit að ég er ekki sá fyrsti, þó svo að ég sé sá fyrsti sem leitar réttar síns. Þessi manneskja þarf hjálp. Mér skilst að þetta sé ekki einsdæmi hérna á Íslandi, og að þetta sé mikið stundað á leigumarkaðnum.“ ■

Myrkraverk í Ráðhúsinu



Svarthöfði

Er ekkert heilagt? Það er spurning sem hefur hljómað í höfði Svarthöfða alla vikuna. Frekar klisjukennnd spurning, eitthvað sem Svarthöfði myndi alla jafna ekki viðurkenna að velkst um í heilanum á honum, en Svarthöfði finnur bara ekki betri lýsingu á þeim óskapnaði sem þessi fréttavika hefur verið. Svarthöfði hefur í raun klipið sig oft í handlegginn í vikunni, svo mikið og fast að sýnilegir marblettir skreyta fagra pabbalíkamann. Svarthöfða finnst alveg makalaust að öllu sé hægt að snúa upp í popúlístavitleysu meðal

þessara þöngulhausu sem vinna að borgarmálunum. Svarthöfði hélt nú kannski að matur væri ekki meðal þess sem misvitir stjórnálamenn gera sig digra með. Svarthöfða hins vegar skjátladist. Hvernig er hægt að hafa ímyndunarafli til að sveipa sig annaðhvort kjúklingabauna- eða nautakjötsskykkju og skipta þjóðinni í tvær fylkingar eins og hendi væri veifað? Svarthöfða finnst það ákveðinn hæfileiki út af fyrir sig, þótt vafasamur hæfileiki sé. Getur verið að það sé verið að slá ryki í augu okkar borgarbúa með þessari vitleysu? Er eitthvað í gangi þarna í Ráðhúsinu sem er svo ógeðslegt, svo myrkt og viðbjóðslegt að henda þarf í gang fá-



ránlegum skoðanaskiptum um mat til að slá okkur út af laginu? Hvaða myrkraverkgætu það verið? Svarthöfði nefnilega neitar að trúa því að borgarfulltrúar verði svo blóðheittir út af grænmeti. Það hlýtur að liggja eitthvað meira að baki. Við Íslendingar hljótum þá

ad minnsta kosti að vera heimskaða þjóð í heimi fyrir að leyfa þessum popúlísum að ráðskast svo mikið með hausinn á okkur að við froðufellum yfir því hvort börnin okkar fá kjöt eða grænmeti, eða hvort tveggja, eða hvorugt í matinn í skólanum. 🤖



**GULLAUGAÐ Í UMHVERFISVÆNUM
UMBUDUM FRÁ 1000 ÁRA SVEITAPÖRÐ
HEFUR NOTIÐ MIKILLAR HYLLI Á ÍSLANDI,
EINKUM VEGNA BRAGÐSINS.**



HÁKOT, PYKKVABÆ, 851 HELLA | SÍMI: 859 6197 | HALLO@1000ARASVEITATHORP.IS

Þvo hendur sínar af ryksuguróbótum

■ Fyrirtækinu Renmax lokað fyrirvaralaust ■ Viðskiptavinir sitja eftir með sárt ennið ■ „Ég vil fá peninginn minn til baka“

Lilja Katrín Gunnarsdóttir
lilja@dv.is



Ég var búin að borga og ryksugan var alltaf á leiðinni. Nú er búið að loka öllu hjá þeim og netfangið einnig óvirkt. Ég er að þæla í að kæra. Ég vil fá peninginn minn til baka,“ segir kona, sem kys að njóta nafnleyndar, í samtali við DV um viðskipti sín við fyrirtækið Renmax. Fyrirtækið hóf starfsemi í fyrra og seldi ryksuguróbóta á hagstæðara verði en gerist og gengur. Var fyrirtækið með heimasíðu og virka Facebook-síðu. Jafnframt var fyrirtækið skráð með skrifstofu við Suðurlandsbraut í Reykjavík, með skrifstofutíma frá 8 til 20 og símanúmer í símaskrá. Fyrirtækið afgreiddi eitthvert magn af ryksuguróbótum og viðskiptavinir virtust almennt ánægðir með vör-una.

Öllum samskiptaleiðum lokað
Um mitt sumar fóru hins vegar grunsemdir viðskiptavinir Renmax að vakna þegar sendingar af ryksuguróbótum, sem búið var að greiða fyrir, komu ekki til landsins. Þeir viðskiptavinir sem DV hefur rætt við segja að þær upplýsingar hafi borist frá Renmax að sending væri væntanleg í júlí, en sú sending kom aldrei. Svo fór að fyrirtækið hætti að svara skilaboðum þeirra viðskiptavina sem DV talaði við og í byrjun ágúst var líkt og heimasíðunni hefði verið lokað og netfangið gert óvirkt. Nokkrum dögum síðar, eða um eða eftir miðjan ágúst, kom heimasíðan aftur í loftið með þeim skilaboðum að vefsíðan lægi niðri og hægt væri að hafa samband við fyrirtækið í gegnum netfangið renmax@renmax.is. Þann póst fengu viðskipta-



Ryksugan Hér er fræga ryksugan. Mynd: Skjaskot/Facebook

renmax
2200PRO

„Því miður er mikið um netsvindl“

vinir hins vegar í hausinn. Nú fyrir nokkrum dögum var síðan búið að taka niður Facebook-síðu fyrirtækisins og fjarlægja símanúmerið úr símaskrá. Tveimur dögum áður en DV fór í prentun var búið að breyta skilaboðum á heimasíðu fyrirtækisins á þá leið að fyrirtækið væri hætt rekstri. Þá voru viðskiptavinir Renmax, sem DV talaði við, ekki búnir að heyra frá fyrirtækinu síðan um mitt sumar og ekki höfðu ekki verið upplýstir um

rekstrarstöðvunina. „Af óviðráðanlegum ástæðum getur Renmax ekki haldið áfram rekstri á Íslandi. Þetta er búið að vera einstakt ferðalag og við þökkum viðskiptavinum okkar fyrir viðskiptin og

BLACK FRIDAY TILBOÐ!

Ekki missa af næstu sendingu! Taktu þitt eintak frá á BLACK FRIDAY verði!

Lækkað verð Renmax auglýsti ryksuguróbót á betra verði en gengur og gerist. Mynd: Skjaskot

Ný tþpa allt innifalið í þokkanum!

Renmax 2200PRO

Black Friday verð: **59.995 kr. 44.995 kr.**
Þú sparar: 15.000 kr.

Eða vaxtalaugar raðgreiðslur í allt að 12 mánuði með Netgíró eða Jólareikningur Netgíró greitt í febrúar.

Aðrar upplýsingar:

- 2 ára ábyrgð
- 30 Daga verðvernd
- 14 Daga skilafrestur "Frá afhendingu" (Frískil)

Um tilboðið:

- Koma í byrjun Janúar: Vélarnar koma til landsins 7. - 14. janúar
- Takmarkað magn í boði: Fyrstur kemur fyrstur fær
- Frí heimsending: Á næsta pósthus eða heim með póstinum

Taka frá mitt eintak

14/100 Renmax seldar
Uppfært 22.11.23:40

Greiðsluáttir:

einstaka velvild frá upphafi. Takk fyrir okkur,“ stendur nú á heimasíðunni.

Varar við svindli í netverslunum
Breki Karlsson, formaður Neytendasamtakanna, segir í samtali við DV að þrjú mál tengd Renmax séu nú á borði samtakanna í skoðun. Hann segir þá neytendur sem hafa greitt fyrir vöru hjá Renmax með greiðslukorti eða Netgíró geta haft samband við sína greiðslumiðlun og fengið endurgreitt. Hins vegar missa gjafakort gildi sitt við greiðslustöðvun.

„Þeir sem hafa greitt með reiðufé eða eiga gjafakort sitja eftir með sárt ennið,“ segir Breki.

Breki segist ekki vita hvort Renmax hafi stundað ólöglega viðskiptahætti eða einhvers konar svindl á netinu, en hvetur neytendur til að vara sig á netverslunum þar sem erlendar svindlverslanir skjóti reglulega upp kollinum.

„Því miður er mikið um netsvindl. Þá eru settir upp eins konar frontar og fólk platað til að kaupa vöru á lægra verði en býðst annars staðar. Þannig eru hafðir fjármunir af grandalausum. Það er eitthvað sem fólk þarf að varast mjög á netinu. Neytendur þurfa að passa að versla bara við viðurkennda aðila og kanna hvort viðkomandi verslun sé ný af nálinni. Það eru síður á netinu, eins og Trustpilot, þar sem hægt er að ganga úr skugga um hvort aðrir hafi lent í veseni með viðkomandi verslun,“ segir Breki og heldur áfram. „Ég hef ekki heyrt um íslenskar svindlslíður á netinu en það mjög alvarlegt ef slíkt kemur til Íslands því fólk hefur auðið traust á því sem það þekkir.“

Áminntur af Neytendastofu
Fyrirtækið sem heldur utan um

reksturinn á Renmax er Nordecom ehf. Það var stofnað í júní í fyrra og er í eigu Tryggva Gunnarssonar, sem er tvítugur, og Jóhanns Bjarna Péturssonar, sem er 24 ára. Jóhann Bjarni situr í stjórn Nordecom ehf. og er einnig skráður prókúruhafi. Þá er hann einnig stofnandi tveggja annarra fyrirtækja; heildverslunarinnar Sölubrúar ehf. og framleiðslufyrirtækisins Árheims ehf. Hann situr einnig í stjórn JST ehf., sem samkvæmt fyrirtækjaskrá stundar smásölu á netinu. Tryggvi er prókúruhafi í síðastnefnda fyrirtækinu og situr einnig í stjórn þess. Þá er Tryggvi einnig í stjórn og skráður prókúruhafi hjá fyrirtækinu Stratton ehf. Það fyrirtæki hélt utan um vefsíðuna gamatilbod.is sem er ekki lengur virk. Neytendastofa áminnti Stratton ehf. í fyrra fyrir að auglýsa lækkað verð á vörum án þess að hafa sýnt fram á verðlækkun. Var fyrirtækinu bannað að viðhafa þessa viðskiptahætti. Nokkrum vikum áður en Neytendastofa birti úrskurðinn voru miklar umræður á Bland þar sem varað var við viðskiptum við gamatilbod.is þar sem um væri að ræða ódýrar vörur af Ali Express sem seldar voru á uppsprengdu verði. ■

Þrjú mál á borði samtakanna Breki Karlsson er formaður Neytendasamtakanna.



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS LÝÐHEILSU GÖNGUR

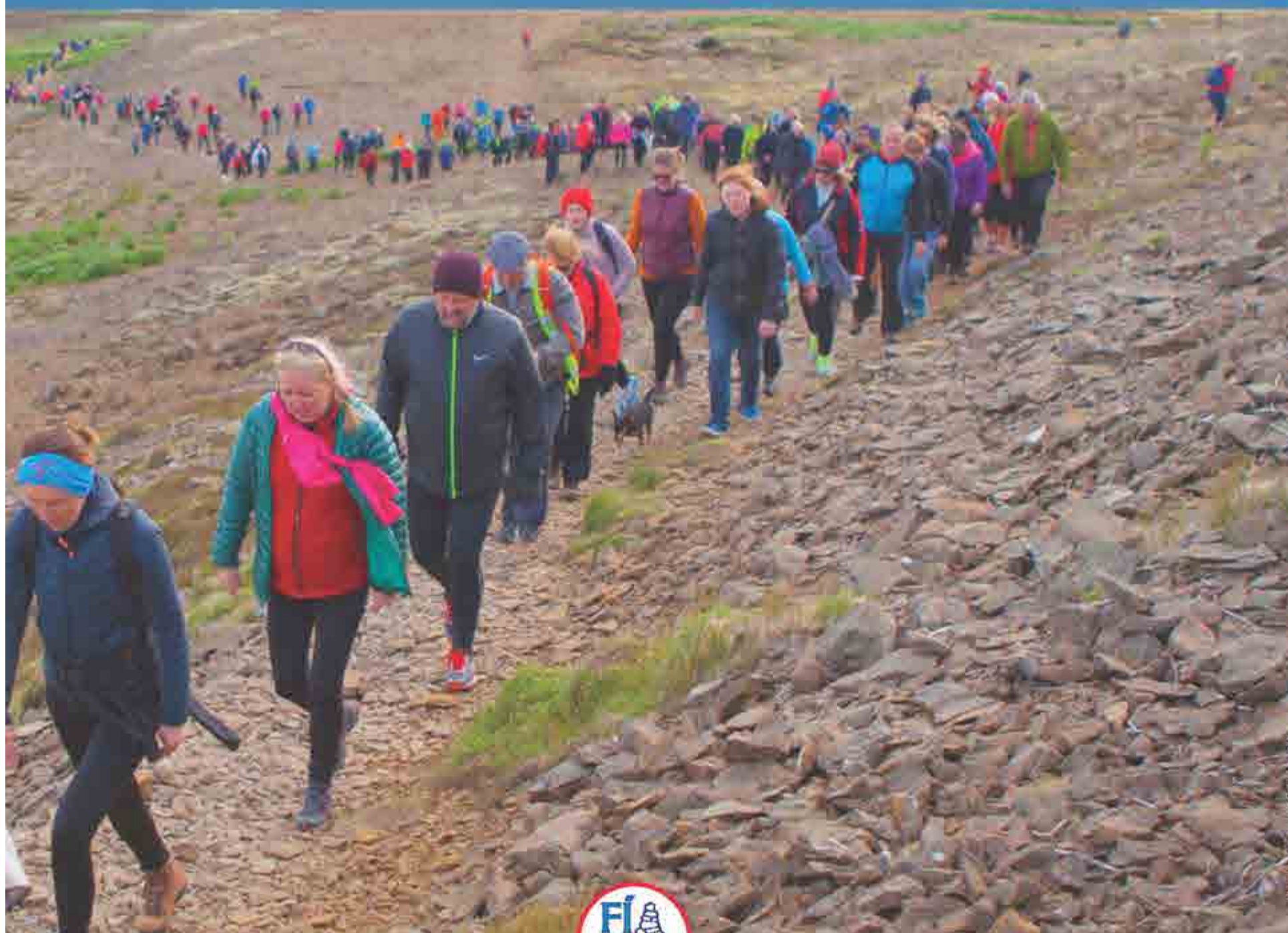
SEPTEMBER 2019

LIFUM OG NJÓTUM

Lýðheilsugöngur Ferðafélags Íslands verða alla miðvikudaga í september í flestum sveitarfélögum landsins. Markmiðið er að hvetja fólk á öllum aldri til útivistar og hreyfingar í góðum félagsskap og efla þar með heilsu sína og lífsgæði.

- September 2018
- Alla miðvikudaga kl. 18:00
- Náttúra, velliðan, saga og vinátta
- Fjölskylduvænar 60-90 mínútna göngur
- Í flestum sveitarfélögum
- Allir velkomnir - þátttaka ókeypis

Allar upplýsingar um göngustaði vítt og breitt um landið má nálgast á www.fi.is/lydheilsa





Lítt þekkt ættartengsl

Borgarfulltrúi og ríkisendurskoðandi

Katrín Atladóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins, hefur látið mikið á sér bera að undanförunu þar sem hún beitir sér fyrir því að lækka hámarkshraða í Laugardalnum. Katrín er tölvunar- og hugbúnaðarfræðingur að mennt en einnig fyrrverandi landsliðsskona í badminton. Þá var hún þekkt hér á árum áður sem bloggari Katrín.is. Föðurbroðir Katrínar er Sveinn Arason, sem gegndi embætti ríkisendurskoðanda frá 2008 til 2018. Sveinn var árið 2012 spurður hvort fjölskyldutengsl hefðu orsakað það að úttekt Ríkisendurskoðunar á fjárhagsupplýsingakerfi ríkisins hefðu dregist, en þá var broðir Sveins og faðir Katrínar, Atli Arason, framkvæmdastjóri hugbúnaðarlausna hjá Skýrr, nú Advania. Ríkið samdi við Skýrr um uppsetningu á nýju bókhaldskerfi en kostnaður fór langt fram úr áætlun.

Sandkorn Vængbrotið félag

Flugliðar Icelandair eru að veikjast um borð í flugvélum, veikjast svo mikið að þeir verða í kjölfarið óvinnufærir í lengri tíma. Í vikunni var greint frá því að fimm flugliðar, sem hafa glímt við þessi veikindi, flugi nú að leita sameiginlega réttar síns gagnvart Icelandair. Ekki er þó um ný tíðindi að ræða. Allt frá árinu 2016 hafa fjölmörg greint frá því að dularfull veikindi herji á flugliða og valdi alvarlegum veikindum. Stéttarfélag flugliða, Flugfreyjufélag Íslands, neitar að tjá sig um málið því þau „tjá sig ekki um mál einstaka félagsmanna“. Enginn er að biðja Flugfreyjufélagið að tjá sig um mál nafngreindra einstaklinga. Síðustu þrjú ár hafa að minnsta kosti tugir tilfella slíkra veikinda komið upp. Því gæti Flugfreyjufélagið alveg tjáð sig um málið þar sem um hóp er að ræða, en ekki einstaka félagsmann. Veikindi sem gera félagsmenn óvinnufæra ætti að vera forgangsmál hjá félaginu. Einu svörin varðandi málið sem formaður félagsins hefur gefið er að benda á löggjafann og nauðsyn þess að breyta lögum um hollustuvernd á vinnustöðum. Icelandair er stærsta flugfélag landsins og flestir félagsmenn eru starfsmenn þar. Er félagið hrætt við að rugga bátum? Hvers vegna þessi þögn? Maður spyr sig.



Aðþrengdir alþingismenn þjóðin er að sögn með Sigmund Davíð á heilanum, en hvað er Sigmundur Davíð með á heilanum?

Endurtekið efni án uppklapps

Leiðari

Lilja Katrín Gunnarsdóttir
lilja@dv.is



Óþægilegar, uppþrengjandi og óviðeigandi hugsanir eða hugmyndir sem þrengja sér í sífellu inn í hugskot einstaklingsins og valda honum miklum kvíða og vanlíðan. Einstaklingurinn reynir eftir mætti að bægja þessum hugsunum frá en getur það ekki. Á þessa leið er þráhyggju lýst í Læknablaðinu. Enn fremur er sagt að algengast sé að þráhyggja snúist um hættu tengda óhreinindum eða sýklasmíti, hugsun eða hugmynd um að valda sjálfum sér eða öðrum skaða og þráhyggju um að hlutir í umhverfi verði að vera samhverfir eða í ákveðinni röð. Það er því frekar hvítleitt að vera haldinn þráhyggju og litur allt líf viðkomandi.

Ef marka má Sigmund Davíð Gunnlaugsson, formann Miðflokksins, eru fjölmargir Íslendingar með þráhyggju fyrir honum sem persónu. Þar sem sú tegund af þráhyggju er langt frá því að vera algengt fyrirbrigði þá

mætti ætla að Sigmundur Davíð væri nánast ofurhættuhæfileikum gæddur.

Hins vegar gæti það einnig verið svo að um væri að ræða enn eitt dæmið þar sem orðhengilsháttarprinsinn grípur í hvert hálmstráíð á fætur öðru til að reyna að bjarga sér fyrir horn. Verst er að þráhyggjuspilið hefur verið dregið svo oft fram úr orðskrípaerminni að það er orðið hálfhlægilegt – og svo virðist sem utanríkisráðherra og hálfur þingheimur sé mér sammála.

Ég hef forðast það eins og heitann eldinn að skrifa um Orkupakkann, enda búið að þvæla þessu máli svo oft fram og til baka að það er komin þráhyggju af því. Svo má maður auðvitað ekki vera einhvers staðar á milli fylkinga. Maður er annaðhvort með eða á móti Orkupakkanum. Mér finnst hins vegar mikil vanvirðing við okkur sem þjóð að grípa alltaf til hræðsluáróðurs þegar á að ná sínu fram. Ég býst ekkert sérstaklega við því að Ísland stefni rակleidis til glötunar um leið og blekið á Orkupakka III þornar en mér finnst sjálfsagt mál

Nú held ég að Sigmundur Davíð hafi gjörsamlega mislesið aðstæður og hefur boðið þjóðinni upp á endurtekið efni án þess að vera klappaður upp.

að ræða vel og vandlega um okkar helstu auðlind – orkuna. Auðlind sem mörgum þykir eftirsóknarverð. Kannski er ég pínulítið með og pínulítið á móti Orkupakkanum. Kannski tek ég mark á sumu í málflutningi minnihlutans og sumu í málflutningi meirihlutans. Er það ekki bara allt í lagi?

Sigmundur Davíð er alls ekki einn um að slengja fram hræðsluáróðri og orðskrípum til að afvegaleiða umræðuna. Það sjáum við sí og æ í íslenskum stjórnmálum. Hann mætti hins vegar bæta aðeins við orðaforðann því það er frekar vandræðalegt að gúgla Sigmundur Davíð og þráhyggja í sömu andrá og fá upp margar síður af niðurstöðum. Með þessu þráhyggjutali nú tel ég að Sigmundur Davíð hafi játað sig sigraðan. Hann stóð í raun með pálmann í

höndunum þar sem samþykkt var að taka Orkupakkamálið aftur upp, þó í afar takmarkaðan tíma. Þennan tíma hefði hann geta nýtt betur ef öll þráhyggja og hræðsluáróður hefði verið tekinn úr myndinni og bara talað við þjóðina af einlægni og á mannamáli.

Ég býst við að starf stjórnálmanna og leikara sé nokkuð svipað. Það þarf að setja sig í karakter og ganga vaskur fram án þess að vera sífellt að spá í hvað öðrum finnst. Taka samt gagnrýni og hlusta. Þá þarf einnig að bregðast við, lesa salinn, vita hvenær á að gefa í og hvenær á að hörfa. Nú held ég að Sigmundur Davíð hafi gjörsamlega mislesið aðstæður og hefur boðið þjóðinni upp á endurtekið efni án þess að vera klappaður upp. ■

Spurning vikunnar

Á að útrýma kjötvörum úr grunnskólum landsins?



„Það mætti minnka kjötneyslu til muna.“

Þórhildur Magnúsdóttir,
nemi í hagfræði



„Nei, alls ekki það er nauðsynleg næring í kjöti.“

Þórður Gunnarsson



„Ekki útrýma, en minnka verulega fyrir umhverfis- og dýraverndunarsjónarmið.“

Helga Finnsdóttir



„Ég myndi ekki segja útrýma, þótt ég sé sjálfur nánast alveg grænn.“

Birgir Róbert Jóhannesson



Hreinsandi

bætir andrúmsloftið

DJÚPHREINSUN - LYKTAREYÐING - SÓTTHREINSUN - TÓBAKSLYKT - BRUNALYKT



Fundarherbergið, afgreiðslan, biðstofan. Reglubundin hreinsun og góð umhirða eykur endingartíma húsmuna. Húsgögn halda upprunalegri áferð, verða áfram fersk og ánægjuleg í notkun. Hreint er sem nýtt. Þannig nýtist fjárfestingin best. Einfaldara getur það ekki verið.




Hreinsandi
fyrir alla muni

Hreinlega sem nýtt. Hreinsandi ehf. sérhæfir sig í þrifum á húsgögnum. Við tökum húsgögnin til okkar, notum fullkomin tæki og efni, djúphreinsum, vinnum á slæmum blettum og á eftir fara þau í þurrklefa. Jafnframt eyðum lykt úr húsgögnun, bílum og hreinsum búslóðir eftir brunatjón.

Húsgagnahreinsunin ehf · Eldshöfða 8 · 110 Reykjavík
Sími: 577 5000 · hreinsandi@hreinsandi.net · www.hreinsandi.net · facebook.com/Hreinsandi/

Emil Jón svipti sig

■ Enginn kom í sjö ára afmælið ■ Skar sig úr hópnum og var strítt miskunnarlaus

Audur Ösp Guðmundsdóttir
audur@dv.is



Emil Jón Björnsson svipti sig lífi sex dögum fyrir 17. afmælisdaginn sinn. Hann varð fyrir miklu einelti í grunnskóla og skildi það eftir sig varanleg ör.

Lilja Jónsdóttir, móðir Emils, féllst á að segja sögu Emils ásamt eldri systur hans, Dagnýju Hrund Björnsdóttur. Mæðgurnar vonast til að vekja fólk til umhugsunar um þær skelfilegu afleiðingar sem einelti getur haft.

„Fæddist áttæður“

Emil Jón fæddist 4. maí 1997 og ólst upp í Tidaholm í Vestur-Gautlandi í Svíþjóð. Hann var næstingstur í systkinahópnum, sem auk hans telur tvær eldri systur og eina yngri.

„Hann var ofboðslega ljúfur og góður strákur,“ segir Dagný.

„Ég segi alltaf að hann hafi fæðst áttæður. Hann var gömul sál. Hann náði alltaf góðu sambandi við fullorðna, en hann náði ekki alveg að skilja jafnaldrá sína. Sjö ára var hann farinn að hlusta á Stephen King og Hringadróttins sögu á ensku og hann sökkta sér ofan í áhugamál sín, sem voru enska, tónlist og að teikna,“ segir Lilja.

Mæðgurnar segja Emil lengst af hafa verið höfðinu hærrí en jafnaldrar hans, stór og þrekinn. Á skólamyndum náðu hinir strákarnir honum rétt svo upp á bringu. Þannig skar hann sig úr hópnum og varð auðvelt skotmark.

„Hann var ofboðslega næmur fyrir hljóðum og hávaða og fór að gráta þegar lætin voru orðin of mikil fyrir hann,“ segir Lilja en Emil var greindur með athyglisbrest 12 ára gamall. Þá var talið að hann væri með vott af Aspergerheilkenni.

Stór og þrekinn, en lítill og viðkvæmur

Þær segja eineltið hafa hafist strax í leikskóla; Emil var útskúfað úr hópnum þar sem hann var öðruvísi. Í grunnskóla hélt eineltið áfram og voru gerendurnir aðallega þrjár bekkjarfélagar. Hinir skólafélagarnir þorðu ekki að grípa inn í.

„Við vorum í sveitaskóla og þurftum að taka rútu í skólann á hverjum degi. Eineltið var langt mest þar,“ segir Dagný og Lilja tekur undir:

„Eineltið var langt mest í rútunni. Í skólanum hélt hann sig nálægt kennurunum, eins og í frímínútum og þegar farið var í gönguferðir og þess háttar. Við ólum hann upp í að hann mætti ekki beita sér líkamlega og meiða þá sem væru minni en hann. Hann ætti að vera góður við alla hina af því að hann væri stærri en þeir. Þess vegna brást hann við stríðninni með því að hörfa í burtu og fara að gráta. Hans leið til að fá útrás var að taka þetta út á sjálfum sér: hann fór inn á klósett í skólanum og kýldi sjálfan sig aftur og aftur.“

Dagný bætir við: „Þó svo að hann hafi verið svona stór og þrekinn þá var hann ofboðslega lítill og



Í faðmi fjölskyldunnar Emil Jón var stór en viðkvæmur. Mynd aðsend.

viðkvæmur inni í sér. Hann gerði ekkert á móti ef þeir gerðu honum eitthvað.“

Enginn kom í afmælið

Eitt atvik stendur upp úr í huga mæðgnanna.

„Þegar hann varð sjö ára héldum við upp á afmælið hans. Við leigðum félagsheimili fyrir veislu og Emil fór með boðskort í skólann, voðalega spenntur, og bauð öllum bekknum. Planið var að allir myndu koma með rútunni í félagsheimilið eftir skóla. Daginn sem veislan átti að vera haldin kom hann í félagsheimilið með tærin í augunum. Þá höfðu tveir strákar í bekknum hans gengið á milli barna í rútunni og hóttað þeim öllu illu ef þau mættu í afmælið. Af öllum hópnum voru tvær bekkjarsystur hans sem þorðu að mæta. Þetta var ofboðslega sárt. Við höfðum samband við skólann en fengum lítil viðbrögð,“ segir Lilja.

Dagný segist hafa reynt að grípa inn í og hjálpa litla bróður sínum þegar hún gat. En síðan kom að því að hún fór á unglingastig í skólanum, en sá hluti skólans var í bænum.

„Það var hræðilegt að horfa upp á þetta. Þegar ég fór síðan upp á unglingastig þá gat ég ekki lengur verið til staðar og passað hann.“

Þegar Emil var 9 ára var hann tekinn úr bekknum og settur í sérbekk þar sem voru færri nemendur og aðeins einn kennari sem sá alltaf um hópinn. Lilja segir það hafa gefið góða raun. Emil fór síðan upp á unglingastig í 8. bekk og fór þá í skóla í bænum. „Hann átti einn besta vin sem fór með honum þang-



Kveðjustund Emil var jarðaður á Íslandi en heima í Svíþjóð var haldin minningarathöfn.

að. Þarna fór allt að ganga betur,“ segir Lilja.

Virtist blómstra

Emil hóf síðan nám í framhaldsskóla haustið 2013 og allt virtist vera á uppleið.

„Hann eignaðist þarna nokkra góða vini. Við gátum farið að slappa aðeins af,“ heldur Lilja áfram.

„Þarna var eins og hann væri byrjaður að blómstra. Hann var með rosalega mikinn áhuga á tölvum, enda er pabbi forritari, og ég bjóst við að Emil myndi fara út á þá braut. Maður einhvern veginn hélt að þetta væri allt saman að baki. En

það var víst ekki þannig. Þetta var greinilega búlið að setja sitt mark á hann,“ segir Dagný.

„Honum leið afskaplega illa inni í sér, þótt hann sýndi það ekki,“ bætir Lilja við. „Þegar ég hugsa til baka þá var ákveðinn léttir yfir honum þarna undir lokin, hann var glaður daginn áður en hann dó. Seinna fundum við í tölvunni hans kveðjubréf sem hann hafði skrifað til vina sinna, en það var dagsett 22. apríl, sex dögum áður en hann dó.“

Þetta var algjörlega „out of the blue.“ Hann var búin að vera að tala við pabba um að græja bílprófið og þess háttar. Það voru engin merki

um að hann væri í þessum hugleiðingum.“

Fá aldrei að vita öll svörin

Þann 28. apríl 2014 svipti Emil Jón sig lífi.

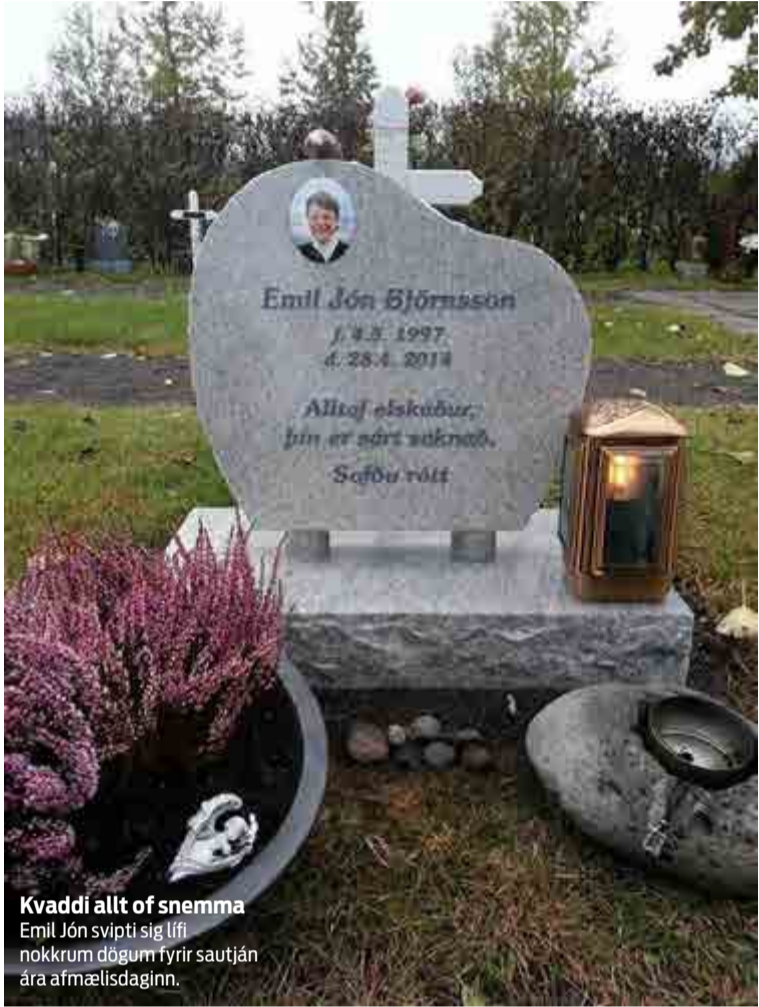
„Þessi dagur byrjaði bara bara eins og hver annar, ég faðmaði hann og bauð honum góðan dag og svo skutlaði pabbi hans honum í skólann. Hann var ekkert öðruvísi en venjulega,“ segir Lilja.

Seinna meir kom í ljós að Emil hafði skilið töskuna sína eftir í skáp í skólanum og farið þaðan á lestarstöðina í Skövide.

Samkvæmt bankayfirliti hans

Lífi í kjölfar eineltis

st ■ Fleygði sér fyrir lest nokkrum dögum fyrir 17 ára afmælisdaginn



Kvaddi allt of snemma
Emil Jón svipti sig lífi nokkrum dögum fyrir sautján ára afmælisdaginn.

Þennan morguninn eyddi hann dágóðum tíma á lestarstöðinni, rúmlega fjórum klukkustundum.

„Þetta gerðist svo um hádegisdag,“ segir Lilja. „Hann stökk í veg fyrir lestina.“

Á leiðinni heim úr vinnunni náði ég í yngri systur hans í frí-stund. Þegar við nálgumst húsið sá ég lögreglubíl á hlaðinu. Þá hafði lögreglan hringt í pabba Emils og beðið hann að koma heim. Ég mundi eftir að hafa kveikt á útvarpinu í hádeginu og heyrð í fréttum að einhver hefði stökkið fyrir lestina í Skövde.

Parna hugsaði ég: „Getur það hafa verið Emil?“ rifjar Lilja upp.

Aðeins þeir sem hafa misst ástvin á þennan hátt geta ímyndað sér sársaukann og sorgina sem því fylgir. Mæðgurarnar eru ekki í neinum vafa um að sjálfsvíg Emils sé bein afleiðing af eineltinu sem

hann varð fyrir í grunnskóla. Það er engin önnur skýring.

„Að sjálfsgöðu er maður með alls konar getgátur um hitt og þetta. Við vitum allavega að eineltið lék langstærsta hlutverkið í þessu. En við fáum auðvitað aldrei að vita öll svörin,“ segir Lilja.

Emil var jarðaður á Íslandi en heima í Svíþjóð var haldin minningarathöfn. „Þangað komu krakkar sem voru með honum á unglingsstigi og bekkurinn hans úr framhaldsskólanum og kennarnir sömuleiðis. Hins vegar kom enginn af þeim sem voru með honum í grunnskóla, hvorki nemandur né kennarar. Við fengum engin kort eða kveðjur eða neitt,“ segir Lilja og Dagný rifjar upp: „Á þessum tíma var ég ófrísk að elsta syni mínum. Ég hitti ættingja sem ég hafði ekki hitt lengi og fólk vissi hreinlega ekki hvort það ætti að



Kom fjölskyldunni á óvart
„Það voru engin merki um að hann væri í þessum huleiðingum,“ segir Lilja, móðir Emils Jóns.

„Að sjálfsgöðu er maður með alls konar getgátur um hitt og þetta. Við vitum allavega að eineltið lék langstærsta hlutverkið í þessu. En við fáum auðvitað aldrei að vita öll svörin.“

segja til hamingju eða ég samhyggist.“

Ábyrgðin hjá foreldrunum

„Ég ákvað strax að ég ætlaði ekki að missa mig í biturleika og reiði. Það er svo mannskemma. Ég er ofboðslega þakklát fyrir að hafa átt þennan dreng í 17 ár,“ segir Lilja.

„Ég var lengi vel alveg ofboðslega reið út í skólann og aðstæðurnar og alla sem komu að þessu. Ég er búin að vera hjá sálfræðingi og ég er búin að sleppa tókunum af þessari reiði í dag. En auðvitað er þessi sjálfsásökun til staðar: „Hvað hefði ég getað gert öðruvísi?“ segir Dagný.

„Umræðan er sem betur fer orðin opnari núna. Ég sé það

í skólanum þar sem ég er að vinna. En ég vildi óska að foreldrar myndu kenna börnum sínum það nógu snemma að maður á að koma fram við aðra eins og maður vill að aðrir komi fram við sig. Kenna þeim að bera virðingu fyrir öðrum og sýna aðgát í nærveru sálar. Það er eins og það hafi hreinlega gleymst hjá mörgum. Börn fæðast ekki illa innrætt og það er á ábyrgð foreldrana að kenna þeim falleg samskipti,“ segir Lilja.

„Foreldrar, kunningjar og skólastarfrsmenn verða að axla ábyrgð. Það þýðir ekki að sofna á verðinum,“ segir Dagný jafnframt.

Þann 28. apríl síðastliðinn skrifaði Dagný færslu á Facebook, í tilefni af afmælisdegi Emils. Hann hefði orðið 22 ára nú í ár, hefði hann lifað.

„Einelti, hverjar eru afleiðingarnar? Djúp sár sem rista svo djúpt í sál fólks. En dýpri ör sem kvelja og hafa áhrif á líf þeirra til æviloka og hjá alltof mörgum verður ævin of stutt.“

Áhrifin af einelti eru hræðileg, ef þú færð að heyra og finna í nógu langan tíma að þú sért ekki verðugur, að þú sért verri en aðrir, að þú sért ekki nógu góður. Hversu langan tíma tekur það að fara að trú á því? Hvenær fara hlýju raddirnar um ást, kærleika og vinskap að dofna og í huga manns, hvenær byrjar hatrið á sjálfum manni að verða það mikið að maður heyrir þær ekki lengur.“

Í lok færslunnar ritar

Dagný:
„Fólk - foreldrar, kunningjar, kennarar skólaliðar, allir sem koma að lífi barna AXLÍÐ ÁBYRGÐ. Því afleiðingarnar geta verið svo hræðilegar að það er ekki hægt að lýsa þeim.“

Kennið börnum ykkar kærleika, ást og virðingu.

Kennið börnum ykkar vægi þess að allir séu jafnmikils virði.

Passið ykkur hvernig þið talið um „Jón og Sögu úti bæ“ við matarborðið.

Hegðun ykkar skiptir svo ótrúlega miklu máli.

Látum minningu um ynðislegan dreng lýsa líf okkar og beina okkur á rétta braut.

Lífum í ást, lífum í trú um að heimurinn sé á réttri leið, lífum í friði og lífum fyrir hvert annað. Lífum lífinu! Elskum hvert annað.

Framhald á næstu síðu. ▶

EIGUM MARGA LITI Á LAGER

ÁKLÆÐNINGAR & UNDIRKERFI

HANNAÐ FYRIR ÍSLENSKT VEÐURFAR

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

Einelti hefur langtímaáhrif

Saga Emils Jóns er ekki ein-dæmi og á undanförunum árum hafa ratað í fjölmiðla nokkrar frásagnir af ungmennum sem hafa framið sjálfsvíg í kjölfar eineltis.

Rannsóknir hafa sýnt fram á að afleiðingar eineltis geta haft langtímaáhrif á líf þolanda þess og mótað líf hans eftir að eineltinu lýkur. Í nýjum aðstæðum gæti þolandinn því enn upplifað höfnun og tortryggni þó svo að eineltinu sé lokið. Langtímaafleiðingar geta þó verið mismunandi og misalvarlegar. Sem dæmi um langtímaafleiðingar er bent á þunglyndi, kvíða, áfallastreituröskun og lágt sjálfstraust. Alvarlegasta afleiðing eineltis er svo sjálfsskaði eða sjálfsvíg. Þolendur eineltis geta því í langan tíma þurft að takast á við sálrænar afleiðingar sem geta hamlað þeim seinna í lífinu.

Þetta kemur meðal annars fram í lokaritgerð Önnu Karenar Ellertsdóttur við Félagsvísindasvið Háskóla Íslands, en ritgerðin fjallar um langtímaafleiðingar eineltis.

Svipti sig lífi 11 ára

Saga Dagbjarts Heiðar Arnarssonar vakti þjóðarathygli árið 2012. Dagbjartur var aðeins 11 ára þegar hann féll fyrir eigin hendi, þann 23. september 2011. Dagbjartur var næstelstur fimm systkina en hann var fæddur með alvarlegan hjartagalla og glímndi einnig við ADHD og einhverfu. Hann var fórnarlamb eineltis alla sína skólagöngu og hafði gert nokkrar tilraunir til sjálfsvígs fyrir 11 ára aldur.



Foreldrar hans, Kaja Emilsdóttir og Arnar Helgason, stigu fram í viðtali í Kastljósi árið 2012, í þeim tilgangi að opna augu fólks fyrir þessu grafalvarlega samfélagsmeini.

Í febrúar 2017 ræddi Kaja einnig við DV. Þar kom meðal annars fram að Kaja hefði sannarlega orðið vör við þau miklu viðbrögð sem frásögn foreldra Dagbjarts hafði vakið. Taldi hún að mikið vatn hefði runnið til sjávar á undanförunum árum hvað varðar eineltismál og umræðuna um sjálfsvíg, sem og aðstoð til aðstandenda.

„Ég held að þetta hafi að vissu leyti opnað augu fólks fyrir einelti og hversu mikil dauðans alvara það er. Mér finnst hafa orðið ákveðin vitundarvakning í kjölfarið á þessu, eins og fólk sé orðið meðvitaðra um vandann. Það er ekki lengur litið á þetta sem bara einhver „strákapör.“

„Takið utan um börnin ykkar og ræðið við þau“

Í nóvember 2017 birtist frétt á Vísi um að sextán ára stúlka á Húsavík hefði verið lögð í gróft einelti í átta ár. Líðan hennar varð

svo slæm að hún reyndi hún að svipta sig lífi. Eftir það hélt hún samt enn áfram að fá ljót skilaboð og illkvittnar athugasemdir frá fólki úti á götu.

Foreldrar hennar, Sigrún Birna Árnadóttir og Almar Eggertsson, tjáðu sig um sjálfsvígstíraunina og eineltið á Facebook til þess að vekja bæjarbúa til umhugsunar.

Sigrún sagði dóttur sína hafa áður íhugað sjálfsvíg vegna eineltisins.

„Hún hefur einu sinni áður ætlað að gera þetta. Skrifaði okkur

bréf og lögreglan fann hana uppi í fjalli hérna heima og talaði lengi við hana, hún vildi ekki lifa lengur.“

Þá brýndi Sigrún fyrir foreldrum að ræða við börnin sín um alvarleika og afleiðingar eineltis.

„Þau eru að upplifa alls konar, þau fá að heyra: „Oj, ekki koma við mig.“ Þetta hefur verið í gangi síðan ég var ung. Takið utan um börnin ykkar og ræðið við þau. Þetta er svo skelfilegt, hún fær bara ekki séns.“ ■

Raðauglýsingar



Jöfnunarstyrkur til náms

Umsóknarfrestur á haustönn 2019 er til 15. október n.k.

Nemendur á framhaldsskólastigi sem ekki njóta lána hjá LÍN geta sótt um styrk til jöfnunar á námskostnaði. Styrkurinn ræðst af búsetu og er fyrir þá sem stunda nám fjarri heimili sínu.

- Dvalarstyrkur (fyrir þá sem að dvelja fjarri lögheimili og fjölskyldu sinni vegna náms).
- Styrkur vegna skólaaksturs (fyrir þá sem sækja nám frá lögheimili fjarri skóla).

Opnað er fyrir umsóknir 1. september 2019.

Nemendur og aðstandendur þeirra eru hvattir til að kynna sér reglur um styrkinn á vef LÍN (www.lin.is).

„Það eru þarna lögreglu- og sjúkrabílar nokkrum sinnum í viku“

■ Útigangsmenn í virkri neyslu valda ónæði á Njálsgötu ■ Barnaníðingur bjó á móti leikskóla

Erla Dóra
erladora@dv.is



Að Njálsgötu 74 í Reykavík er rekið heimili fyrir heimilislausa á vegum borgarinnar. Starfsemi stuðningsheimilisins hófst árið 2007, en íbúar hverfisins höfðu mótmælt þeim fyrirætlunum kröftuglega og vísuðu til þess, máli sínu til stuðnings að staðsetningin væri óviðeigandi sökum nálægðar við leikskóla- og skólastarf barna. Til að mynda er leikskólinn Barónsborg steinsnar frá stuðningsheimilinu, en jafnframt er leikskólinn Njálsgötu í sömu götu. Þó svo ríflega áratugur sé liðinn frá því að stuðningsheimilið var opnað karlmönnum með áfengis- og vímuefnavanda, gætir enn óánægju með fyrirkomulagið meðal nágranna.

Íbúi segir ástandið ekki slæmt en eftirliti sé ábótavant

„Það eru þarna lögreglu- og sjúkrabílar nokkrum sinnum í viku, það er engin lygi, og stundum heyrir maður einhvern góla, svo er klárt mál að þarna fer fram eitruyfjasala,“ segir Grétar Mar Hreggviðsson, íbúi við Njálsgötu, í samtali við DV. „Ég myndi samt ekki kalla þetta mikið ónæði.“ Grétar býr ögn frá Njálsgötu 74 og segir ónæðið frá heimilinu ekki vera umfram það sem eðlilegt megi telja í þéttbýli miðborgarinnar. „Þetta er bara partur af því að búa í miðborginni. Hér er alls konar fólk. Ég hef aldrei orðið vitni að því að íbúar þarna séu að ónáða aðra íbúa.“ Grétari finnst þó að rekstraraðili heimilisins, Reykjavíkurborg, megi bæta eftirlit. „Þessi starfsemi er á vegum borgarinnar en það virðist ekki vera mikið eftirlit með starfsemi. Menn virðast geta komið þarna í hvaða ástandi sem er og komist inn. Svo má líka ræða það, að þarna eru frekar mörg heimili á frekar litlu svæði. Það er annað svona heimili aðeins nokkrum húsnum neðar, annað niðri á horninu við Snorrabraut og þau eru fleiri þarna á mjög litlu svæði.“ Þó svo heimilið sé nánast við hliðina á leikskólanum Barónsborg þá telur Grétar ólíklegt að íbúar heimilisins raski leikskólastarfi. „Það, að þetta trufla leikskólustarf þarna, finnst mér hæpið. Þetta er aðallega á kvöldin sem maður verður var við þetta,“ segir Grétar. Sjálfur hefur hann ekki orðið fyrir áreitni heimilismanna stuðningsheimilisins. „Það var nú einn gamall róni sem bjó í hinu heimilinu við Njálsgötuna sem gekk nánast á hverjum degi framhá húsini mínu. Hann var alltaf hress og gaman að hitta hann. Þessir karlar trufluðu engan. En það urðu margir óhressir þegar þessu heimili var komið á laggirnar.“ Grétar setur þó þann fyrirvara að vel geti verið að þeir sem búi nær heimilinu verði fyrir meira ónæði. „En einhvers staðar þarf þetta fólk að vera.“

Verst settu útigangsmennirnir með tvöfalda greiningu

Samkvæmt upplýsingum úr skýrslu um kortlagningu fjölda og hagi utangarðsfólks í Reykjavík búa að



Njálsgata 65 er beint á móti leikskólanum Barónsborg.

„Þetta er bara partur af því að búa í miðborginni. Hér er alls konar fólk. Ég hef aldrei orðið vitni að því að íbúar þarna séu að ónáða aðra íbúa.“

jafnaði átta karlmenn í heimilinu við Njálsgötu. Í skýrslum er talað um að þessir menn séu úr þeim hópi heimilislausra sem verst séu settir og erfiðlega hefur gengið að veita þjónustu. „Alengt er að þessir einstaklingar séu með tvöfalda greiningu, það er áfengissýki og/ eða aðra vímuefnafíkn og geðræða kvilla. Ekki er gerð krafa um að umsækjandi sé hættur neyslu áfengis og/ eða annarra vímuefna.“

Íbúar svæðisins hafa einnig verið uggandi yfir þeim einstaklingum sem búa í íbúðum að Njálsgötu 65 sem er í eigu Félagsbústaða. Inni á hverfishóp miðborgarbúa á Facebook hafa íbúar lýst því hvernig leigjendur íbúðanna valda ónæði á öllum tímum sólarhringsins, brjótá gler og valda öðrum óþægindum í nærumhverfi sínu. Ein greindi jafnframt frá því að hafa séð dæmdan barnaníðing koma út úr húsini og hafi sá viðurkennt að búa þar. Njálsgata 65 er beint á móti leikskólanum Barónsborg.

Vilja aukid eftirlit

Þó svo að íbúar hverfisins hafi harðlega mótmælt því fyrr töl árum að starfsemi hafi á Njálsgötu 74, virðast kröfur þeirra í dag ekki beinast að húsini, eða að félagslegu húsnaði að Njálsgötu 65 verði fundinn annar staður. Þvert á móti vilja þeir aðeins að eftirlit verði aukid. ■



Opnun stuðningsheimilisins að Njálsgötu 74 var mótmælt harðlega.

20% afsláttur
af öllum Nomad hundabúrum



gæludýr.is



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





Sjáðu úrvalið á goddi.is

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

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



GODDI.IS

AUÐBREKKU 19 - KÓPAVOGI - S. 544 5550

„Ég er ekki hætt að vera hrædd“

Barnsfaðir Önnu reyndi að drepa hana – Dæmdur fyrir vörslu á barnaklámi – Lét Önnu vinna sem strippari og tók af henni peningavöld

Lilja Katrín Gunnarsdóttir
lilja@dv.is



Hann var rosalega sjarmerandi. Hann vissi nákvæmlega hvað hann ætti að segja. Hann gat lesið mig fullkomlega og vissi alveg hvaða takka hann átti að ýta á,“ segir íslensk kona á fertugsaldri sem staðið hefur í forræðisdeilu, vegna barna sinna tveggja, við bandarískan barnsföður. Konan vill njóta nafnleyndar sökum þess að málið er enn í meðferð bandarískra dómstóla, því köllum við hana Önnu héðan í frá.

Dæmdur fyrir vörslu á barnaklámi

Anna kynntist barnsföður sínum stuttu áður en hún varð tvítug. Þá var maðurinn fertugur og búinn að búa á Íslandi í tíu ár. Þau kynntust á síðunni Sparks, sem í þá daga var dægurmálavefsíða sem bauð upp á spjallmöguleika. Maðurinn hafði samband við Önnu í gegnum síðuna því hann þurfti að tala við íslenska konu því hann væri að skrifa skáldsögu um íslenska konu og hann væri bandarískur karlmaður. Sagðist hann vanta innsýn í líf venjulegrar konu á Íslandi.

„Það sem ég vissi ekki var að á þessum tíma var nýbúið að dæma hann fyrir vörslu á barnaklámi,“ segir Anna, en maðurinn var dæmdur í níutíu daga fangelsi árið 2005, nokkrum mánuðum áður en hann og Anna kynntust. Í

tölvu hans fundust 349 ljósmyndir og sautján stuttar hreyfimyndir sem sýndu börn á kynferðislegan eða klámfenginn hátt. DV er með dóminn undir höndum. Anna segir að sambandið hafi þróast mjög hratt eftir fyrstu kynni þeirra í raunheimi.

„Hann var fljótur að láta til skarar skrífða. Hann kyssti mig fyrst þegar við hittumst. Ég vissi ekki alveg hvað var í gangi. En hann sýndi mér athygli og það var akkúrat það sem ég þurfti á þessum tíma.“

Anna fullyrðir að maðurinn sé siðblindur í ljósi þess sem hún nú hefur kynnt sér um siðblindu. Hún segir að hún hafi verið sérstaklega móttækileg fyrir ástarjárnningum mannsins á þessum tíma. Hún hafði verið áreitt kynferðislega sem barn og átt í tveimur ofbeldissamböndum áður en hún hitti manninn.

„Ég var búin að vera að kljást við ýmislegt, þar á meðal áfallastreitu og þunglyndi. Ég var búin að ganga í gegnum erfíða hluti og var sífellt í leit að viðurkenningu. Ég fékk enga athygli frá mínum jafnöldrum og var dálítið utangarðs. Síðan kom hann og jós yfir mig gullhörmur. Þá gafst ég bara upp og gaf mig honum á vald.“

Bónorð á Quiznos

Maðurinn bað Önnu eftir einungis nokkurra mánaða samband og það á skyndibitastaðnum Quiznos. Anna þjádíst af kvíða og

leyfði neikvæðiröddunum ekki að stjórna svarinu við bónorðinu.

„Ég var með svo mikinn kvíða að ef ég hefði alltaf hlustað á neikvæðiraddirnar hefði ég aldrei gert neitt. Ég hugsaði að þetta væri örugglega ekki góð hugmynd, en að sama skapi að þetta hluti bara að vera bull í mér,“ segir hún. Þegar hún lítur til baka núna sér hún að bónorðið var vel útpælt.

„Hann var að skrifa teiknimyndasögur á þessum tíma og ég var að teikna þær. Hann langaði að fara aftur til Bandaríkjanna og setjast þar að með mér, en sagði það vera erfitt fyrir mig að flytja nema við myndum gifta okkur. Hann setti þetta þannig upp að við gætum bæði unnið við það sem við elskuðum ef við giftumst, ekki að hann væri svo spennur að kvænast mér. Þetta var bara eitt-hvað sem „meikaði sens“,“ segir Anna. Fyrst um sinn fannst henni vera borin virðing fyrir sér en síðan breyttist það. „Þetta byrjaði hægt og rólega að vinda upp á sig. Hann var alltaf á leiðinni að finna sér vinnu, en síðan gerðist ekkert því hann var bara að ljúga að mér. Fyrsta skrefið var að venja mig við lygarnar,“ segir hún.

Vann sem strippari

Þau ákváðu að safna pening áður en þau flyttu vestur um haf, en þar sem maðurinn var atvinnulaus þurfti Anna að finna sér vinnu sem gæfi vel í aðra höndina.

„Einn daginn sagði hann að ég

gæti pottþétt verið nektardansari. Tilhugsunin fyrir mig, manneskjuna sem hafði aldrei fengið athygli, var góð. Þannig að ég byrjaði að vinna á Goldfinger, en flosnaði upp úr því frekar hratt því mér fór að líða mjög illa í vinnunni,“ segir Anna. Ári eftir að hún kynntist mannum voru þau gift og síðan lá leiðin til Bandaríkjanna, eða í september árið 2007. Þau höfðu náð að safna dágóðri upphæð fyrir ferðina og fengu að búa frítt í húsi sem frændi mannsins átti á Flórída. Enn gekk atvinnuleit mannsins illa og þótt hann hafi fundið sér láglaunastarf var það ekki nóg til að halda þeim uppi þegar þau byrjuðu að ganga á spariféð. Því fór Anna aftur að dansa á nektarstöðum og kunni ágætlega við það. Vorið 2008 flutti parið til Washington og Anna hélt áfram að vinna sem nektardansmæ. Síðan kom bankahrunið og allt í einu hætti fólk að venja komur sínar á nektardansstaði og eyða formúu í dans. Það reyndist Önnu erfitt.

„Það fór að ganga verr og verr í klúbbnum af því að fólk var blankt. Mér gekk illa og varð þunglynd. Þetta var bæði stressandi og erfitt. Ég stakk upp á því að ég myndi fá mér aukavinnu á bensinstöð svo við hefðum fastar tekjur en hann bannaði mér það. Ég átti að vera dansari. Hann var löngu hættur í vinnunni fyrir bankahrunið svo hann gæti keyrt mig á dansklúbba og ég komst ekki neitt nema hann keyrði mig. Staðurinn sem

ég dansaði á var í skuggalegu hverfi og hann gat til dæmis ekki alltaf sótt mig út af skotbardögum í götunni. Hann stakk því upp á að hann væri alltaf með peninginn sem ég þénaði, þar sem hverfið væri svo hættulegt. Það endaði því þannig að hann sá um peninga og ég átti ekki neitt.“

„Þetta er svo mikill heilabvottur“

Anna var búin að ýta á þáverandi eiginmann sinn reglulega um að fá sér vinnu og loks datt honum í hug að þau myndu byrja framleiðslu á ís og selja á útímörkuðum, og í verslanir. Stuttu eftir að framleiðsla hófst, vorið 2010, varð Anna ólétt að fyrra barni þeirra, stúlku. Meðgangun var erfíð og ekki bætti úr skák að Anna þurfti að vinna langa vinnudaga svo fjölskyldan næði endum saman. Á lokadögum meðgöngunnar kom í ljós að Anna var með meðgöngueitrun og var send á sjúkrahús með hraði til að fæða barnið. Fæðingin stóð yfir í fimm daga og segir Anna að þáverandi eiginmaður hennar hafi lítið verið á staðnum. Þegar heim var komið var stúlkubarnið afar órólegt, öskraði allar nætur og mjólkurframleiðsla Önnu var af skornum skammti. Anna átti að vera rúmleggjandi og jafna sig eftir erfíða fæðingu, en barnsfæðir hennar skikkaði hana í vinnuna.

„Eftir tvær vikur trompaðist hann og sagði að ég gæti ekki bara

MNVND: DV/EYDÖR ARNÁSSON

„Einn daginn sagði hann að ég gæti þottþétt verið nektar-dansari

setið heima og gert ekki neitt. Hann reif mig í vinnuna, ég með stelpuna fasta við mig í burðarpoka. Við tókum þrjátíu klukkutíma vinnutörn og ég gat varla talað í endann. Í kjölfarið byrjaði ég að vinna á fullu, oftast tuttugu tíma vinnudaga og átti auk þess að hugsa um húsið, barnið og stóran part af rekstrarlegri hlíð fyrirtækisins. Eina sem hann gerði var að blanda ísinn og setja í vélina,” segir Anna, en á þessum

tímamarkaði var andlega ofbeldið orðið mikið. „Ég svaf þegar mér var leyft það. Ég sat þegar mér var leyft það. Ég átti engan pening og hann stakk reglulega af án þess að skilja eftir pening fyrir mig og stelpuna. Þetta var svo mikill heilapvottur og mér leið eins og ég ætti ekki rétt á að biðja um hluti. Ég hafði engin réttindi. Ég átti bara að gera það sem mér var sagt. Ef ég dirfðist að kvarta færðist harka í leikinn.“

Stutt frí til Íslands framlengdist

Anna varð aftur ólétt árið 2012, þá að dreng. Hún sótti það fast að fara í þungunarrof því fjölskyldan hefði ekki efni á öðru barni en barnsfaðir hennar leyfði henni það ekki. Anna vann alla meðgönguna og var komin til starfa tveimur dögum eftir að drengurinn fæddist, þá með bæði börnin. Haustið 2013 réðu þau starfsmann sem opnaði augu Önnu.

„Hann kom fram við mig eins og manneskju. Ég áttaði mig á að ég væri komin ofan í holu – að ég þyrfti að komast í burtu. Ég ákvað að það væri best að fá smá fjarlægð og fara í stutt frí til Íslands. Foreldrar mínir hjálpuðu mér að kaupa farið og þegar ég lenti á Íslandi brotnaði ég niður. Ég var komin með áfallastreitu vegna þessa alls og þegar ég var búin að vera á Íslandi í mánuð var ég sannfærð um að ég gæti ekki haldið svona áfram lengur. Ég vildi ekki fara til baka,” segir Anna. Barnsfaðir hennar tók fréttunum ekki vel og dró hana fyrir dóm um hvort hún ætti að snúa aftur til Bandaríkjanna með börnin, með vísan í Haag-samninginn. Anna hafði betur í héraðsdómi um hvort börnin hefðu verið tekin með ólögum hætti en tapaði í Hæstarétti. Það var fyrst í þessari baráttu sem Anna heyrði að barnsfaðir hennar hefði verið dæmdur fyrir vörslu á barnaklámi áður en þau kynntust. Þrátt fyrir að hann væri með þann dóm á bakinu var Önnu gert að snúa aftur til Bandaríkjanna með börnin. Anna mátti ekki vinna þegar hún kom aftur til Bandaríkjanna þar sem græna kortið hennar var útrunnið. Hún þurfti því að treysta á fjárframlög ættingja og vina.

Aðrar konur lent í manningum

Forræðisdeilan fór loks fyrir dóm í desember árið 2015. Anna var á þeim tímamarkaði orðin mjög hrædd við barnsföður sinn – hrædd um að hann gerði henni eitthvað. Það jók þær áhyggjur að hún hafði komist í samband við konur sem hann hafði verið með áður en þau Anna hittust, sem báru honum ljóta söguna. Ein konan sagði að hann hefði gengið svo í skrokk á henni að hún var næstum því dáin. Þessar konur báru vitni í málinu í Bandaríkjunum en það virtist litlu máli skipta. Einnig var barnaklámsdómurinn ekki sendur frá Íslandi til Bandaríkjanna og því var hann ekki tekinn inn í dæmið. Réttarhöldin tóku þrjá daga. Anna fékk forsjá yfir börnunum og faðirinn heimsóknarrétt. Anna yrði meira með börnin og fengi að fara með þau

Í þessum forræðisdómi er ég vondi kallinn

aftur til Íslands svo lengi sem hún ynni í því að fá græna kortið aftur.

Anna hélt að þar með væri málinu lokið. Hún búin að fá skilnað og börnin með ákveðna umgengni við föður sinn í Bandaríkjunum en með lögheimili á Íslandi. Svo var nú aldeilis ekki. Hún fylgdi börnunum sínum út í heimsókn til Bandaríkjanna sumarið 2016. Þegar hún sneri aftur til Íslands fékk hún óhugnanlegar fréttir frá lögfræðingi sínum. Eftir að Anna hafði yfirgefið Bandaríkin hafði barnsfaðir hennar ráðið fjórar manneskjur í staðinn fyrir hana í fyrirtækinu. Lögfræðingurinn færði henni þær fréttir að þessar manneskjur hefðu haft samband við lögreglu því barnsfaðirinn væri að leggja á ráðin um hvernig hann ætti að koma Önnu fyrir kattarnef – hvort hann ætti að eitra fyrir henni eða skjóta hana. Maðurinn var handtekinn í kjölfarið og kærður. Svo fór að hann var dæmdur í þriggja mánaða stofufangelsi og skikkaður á ýmis námskeið. Þá fékk Anna einnig fimm ára nálgunarban á hann. Þrátt fyrir þetta og þrátt fyrir dóm á Íslandi um vörslu á barnaklámi þurfa börn þeirra Önnu að heimsækja föður sinn í fimm vikur yfir sumarið og einnig á veturna.

„Í þessum forræðisdómi er ég vondi kallinn,” segir Anna. „Ég er að halda krökkunum í burtu frá honum og bera út róg um hann. Það virðist vera sama hvert ég fer eða sný mér þá er alltaf verið að halda utan um og vernda rétt gerandans til þess að beita ofbeldi. Um leið og maður reynir að verja sig stangast það á við lögin,” segir Anna og bætir við að henni finnst réttarkerfi í Bandaríkjunum mun verra en á Íslandi. „Það er mikið feðraveldi. Ef feður segjast vilja fá forræði eru þeir líklegri til að fá það því það er hlustað á karlmenn. Ég get talið mig heppna því ég fékk forræðið samt sem áður. Á Íslandi

er talað um að börn njóti vafans. Það er ekkert svoleiðis í Bandaríkjunum. Í gegnum þetta mál er ekki hugsað um hver sé réttur barnanna heldur hver réttur pabbans er.“

„Annaðhvort syndir maður eða drukknaður“

Anna og barnsfaðir hennar eiga eftir að festa niður umgengnisreglur varðandi börnin og er það næsta skref. Hún útilokar ekki að fara fram á fullt forræði án umgengni við föðurinn, í ljósi þeirra hegðunar sem hann hefur sýnt og verið dæmdur fyrir. Anna segist halda í þá reglu að tala ekki illa um föðurinn í návist barnanna, en heyrir hvernig hann talar við börnin á Skype. Þá gangi það mikið út á að tala niðrandi um hana sem móður. Anna ber sig vel þrátt fyrir allt og segist aldrei hafa liðið betur á ævinni en einmitt núna – í örygginu á Íslandi.

„Annaðhvort syndir maður eða drukknaður. Þetta er ógeðslega erfitt, en hitt er miklu verra. Þetta hefur vissulega dregið dikk á eftir sér. Ég er með áfallastreitu og fékk kulnun í fyrra þannig að ég hef ekkert geta unnið síðan í október. Þetta er alls ekki auðvelt, en ef ég gefst upp þá vinnur hann. Ég á krakka sem treysta á mig og ég geri hvað sem er fyrir þau,” segir hún. En hvernig lítur framtíðin út?

„Áfallastreita er þannig að hún brenglar tímaskynið. Ég veit að ég á framtíð, en ég á mjög erfitt með að ímynda mér hana. Síðan rennur þetta nálgunarban út eftir tvö ár. Hvað gerist þá? Er eitthvað sem stoppar hann í að drepa mig þá? Það er viss möguleiki að ég verði myrt þegar ég fer út með krakkana í heimsókn. Ég er með kerfi í gangi til að passa að ég sé ekki ein. Þetta verður normið. Ég er ekki hætt að vera hrædd en ég bý mér til ýmis plön til að vinna eftir. Þetta hefur áhrif á allt mitt líf!“ ■



„Þetta fyrirtæki er Íslandi til skammar“

■ Átt við kílómetramæla ■ Háar fjárhæðir rukkaðar fyrir litlar dældir
■ Sakaðir um dónaskap og þjófnað

Erla Dóra
erladora@dv.is



Bílaleigan Green Motion Iceland ehf. var borin þungum sökum í fjölmiðlum fyrir á árinu fyrir að hafa átt við kílómetrastöðu bílaflota síns. Að sögn framkvæmdastjóra fyrirtækisins, Rúnars Laufars Ólafssonar, hafði slíkt verið gert því viðskiptavinir leigunnar vantreystu mikil eknum bílum, en að kaupendur bílanna hafi í öllum tilvikum verið upplýstir um raunverulega kílómetrastöðu bifreiðanna. Samkvæmt afsölum sem Rúnar afhenti blaðamanni mbl.is var kaupendum greint frá því að skipt hefði verið um mælaborð og því væri kílómetrafjöldi rangur. Green Motion er jafnframt ein þeirra bílaleiga sem ekki eru í Samtökum ferðaþjónustunnar.

Green Motion Iceland er hluti af alþjóðlegu keðjunni Green Motion, sem hefur verið harðlega gagnrýnd af viðskiptavinum fyrir að starfrækja bírafna svikamyllu, meðal annars hefur verið fjallað um málið hjá The Guardian. Í þeirri umfjöllun þótti það grunsamlegt að laun fyrir skoðunar menn voru auglýst sem árangurstengd, en starfið felur ekki í sér solumennsku.

Árni Snævarr, starfsmaður hjá Sameinuðu Þjóðunum og fyrrverandi fréttamaður, segir farir sínar ekki sléttar af viðskiptum við Green Car á Sikiley. Hann er ekki sá eini sem hefur álíka umkvartanir gegn fyrirtækinu, en gífurlegur fjöldi viðskiptavina segir sömu söguna, og lenti jafnvel í verri reynslu. Margar slíkar sögur liggja fyrir á netinu um viðskipti við útibú Green Motion á Íslandi.

Slæm reynsla í Sikiley

„Á bílaleigunni lagði starfsmaðurur mjög að mér að taka tryggingu frá bílaleigunni og sagði að „allir gerðu það“. Þetta var altrygging var mér tjáð og ég hugsaði með mér að best væri að þurfa ekki að hafa neinar áhyggjur. Sjálfsábyrgð 300 evrur,“ segir Árni í samtali við blaðamann. Hann lét undan þrýstingi og keypti trygginguna. Þegar á hólminn var komið reyndist tryggingin fyrir ótrúlega tilviljun ekki ná yfir skemmdirnar sem leigan hélt fram að hefðu til komið á meðan Árni hafði bílinn til umráða. Meint skemmd reyndist vera einni álfelgu. „Hún er svo lítil að engin leið er að sjá hana á ljósmynd nema stækka myndina,“ segir Árni. Þegar hann maldaði í móinn brást starfsmaður leigunnar ókvæða við. „Hann varð mjög æstur og sakaði mig um að hafa eyðilaggt bílinn. Neitaði hann mér síðan um að skrifa undir eða sjá eyðublaðið um skilin og sagði að ég yrði ekki keyrður upp á völlu heldur yrði að taka leigubíl.“

Síðar fékk Árni tilkynningu



um að skemmdirnar hefðu reynst fleiri. Viðgerð á felgunni myndi kosta 450 evrur og viðgerð vegna tveggja annarra skemmda 300 evrur. Árni reyndi að ná samkomulagi við Green Motion og fá frekari skýringar á skemmdum og viðgerðarkostnaði. Þá kom á daginn að sjálfsábyrgðin væri í raun 200 evrur, en engu að síður voru 300 evrur rukkaðar á kortið hans. „Hvaða tryggingafélag hefði tryggt mig var aldrei svarað. Og engar skýringar gefnar á þessum dýra hjólkoppi sem var utan við allar tryggingar. Þetta er bersýnilega viðskiptamódel fyrirtækisins. Leigja bíla út ódýrt og láta svo viðskiptavininn blæða fyrir alls kyns smáatriði. Það er dapurlegt til þess að vita að þetta fyrirtæki komist upp með fjárlógsstarfsemi af þessu tagi og með ólíkindum að yfirvöld og Neytendasamtök láti þetta viðgangast. Samkvæmt frásögnum á Tripadvisor virðist fyrirtækið einna grófast á Íslandi.“

Sláandi frásagnir óánægðra viðskiptavina

Fjöl margir viðskiptavinir útibús Green Motion á Íslandi hafa lýst slæmri reynslu sinni af fyrirtækinu á vefsíðum á borð við Tripadvisor, Google reviews, Trustpilot og þar eftir götum. Frásagnirnar eiga margt sameiginlegt og lúta flestar að því að viðhaft sé tryggingarsvindl með þeim hætti að hart sé lagt að viðskiptavinum að kaupa kostnaðarsama tryggingu frá Green Motion, án tillits til ferðatrygginga viðkomandi. Án tryggingar þarf að greiða 300 þúsund krónur í tryggingargjald. Bílarnir eru sagðir skítugir og í slæmu ástandi og margir hafa greint frá



Árni finnst sláandi að svona viðskiptahættir séu stundaðir á Íslandi.

því að kveikt hafi verið á vélarljósi við afhendingu sem starfsmenn hafi beðið viðskiptavini að líta bara framhjá. Hjól á bílum hafa verið svo slitin að bílar hafi í reynd verið ólöglegir í akstri.

Viðskiptavinir sjálfir gera úttekt á bílnum við afhendingu, þeir forsjálu taka myndir og eiga sem sönnunargagn þegar starfsmenn bílaleigunnar vilja rukka fyrir skemmd sem var til staðar við afhendingu, hinir þurfa að greiða óhóflegan kostnað vegna viðgerðar og jafnvel er öll tryggingin sem þeir lögðu fram tekin og gott betur. Í umsögunum er einnig kvartað yfir dónalegu starfsfólki, óáreiðanlegri skutlu til og frá flugvelli og lélegri viðskiptamannþjónustu sem svari illa eða alls ekki erindum viðskiptavina. Einnig virðast viðskiptavinir hafa lent í því að panta og greiða fyrirfram fyrir bílaleigubíl sem reynist svo ekki til taks þegar á hólminn var komið.

Einn óánægður viðskiptavinur greindi frá því í Facebook-hópi fyrir ferðamenn á Íslandi að hann hafi kvartað yfir fyrirtækinu til Neytendasamtakanna, lögreglu og

Skemmdin dýra á álfelgunni.



greenmotion
car and van rental

höfuðstöðva fyrirtækisins.

„Einn starfsmanna þeirra kom til okkar þegar við vorum að fara og sagði að við ættum að skilja eftir slæma umsögn um fyrirtækið á Tripadvisor. Hann sagði fyrirtækið alltaf beita þessum bellibrogðum því fólk hafi enga leið til að færa sönnur fyrir máli sínu því bílarnir eru yfirleitt í svo slæmu ástandi þegar tekið er við þeim, síðan séu ferðamenn yfirleitt að flýta sér upp á flugvöll þegar þeir skila bílnum og hafa ekki tíma til að standa í veseni,“ segir í einni umsögn. „Þetta er svikamylla,“ segir í annarri og svona yfirlýsingar má lesa víða. Við leyfum hér óánægðum viðskiptavinum að eiga lokaorðin: „Green motion eru þjófar,“ „Ekki treysta Green Motion bílaleigunni,“ „Varist Green Motion bílaleiguna. Þetta fyrirtæki er Íslandi til skammar.“ ■

„Yfirlýsing:

Green Motion á Íslandi er partur af alþjóðlegu keðjunni Green Motion International sem starfar í yfir 40 löndum og hefur um 420 þjónustustaði. Starfsþópurinn á Íslandi einblínir á að veita bestu þjónustu sem í boði er og gerir sitt besta til að fylgja þeim reglum sem settar eru af Green Motion International.

Við erum með mjög góða ferla sem eru búnir til í þeim tilgangi að gefa viðskiptavininum algjöra hugarró þegar leigt er bíl hjá okk-

ur. Í þeim óheppilegu tilfellum þegar viðskiptavinur tjónar bílaleigubíl er notast við CABAS kerfið sem er viðurkennt og stutt af íslensku tryggingafélögum. Til að bæta reynslu viðskiptavinarins bjóðum við honum að bæta við alla þá valkosti sem þörf er á til að tryggja bílinn, þær tryggingar eru hannaðar til að skila hugarró og öryggi fyrir okkar viðskiptavini.

Sem alþjóðlegt merki reynum við eftir fremsta megni að gera okkar besta til að bæta þjónustuna okkar og reynslu viðskiptavinarins. Nýlega á þessu ári, í svari við kröfum viðskiptavina okkar, færðum við okkur í nýtt og mun stærra skrifstofurými sem er nær flugvelliinum og einnig fjölgðum ferðum rútnunnar okkar til og frá flugvelliinum. Nýja afhendingarstöðin okkar er ein sú stærsta á landinu með nútímalegri biðstofu, fríum veitingum ásamt sér leikherbergi fyrir börnin. Við erum einnig að koma með á markaðinn nýja tæknimöguleika sem eru hannaðir til að styrkja stöðu viðskiptavinarins, það inniheldur sjálfsafgreiðslustöðvar og glænýtt app sem setur allt leiguferið, frá því að skrá upplýsingar, staðfestingu á vegabréfum og öskuskírteinum, afhendingu bílsins, skoðun bílsins og skil bílsins, algjörlega í hendur viðskiptavinarins sem leyfir viðskiptavininum að stýra ferðinni.

Kær kveðja
Green Motion Iceland“

Heilsa og núllstilling

30. ágúst 2019



Vatnsleikfimi er frábær líkamsrækt



- * Vatnsleikfimin hjá mér er ætluð fólki á fjölbreyttum aldri, eina skilyrðið er að njóta þess að hreyfa sig á sínum forsendum
- * Áherslan í leikfiminni er lögð á að nýta vatnið sem mótstöðu til að bæta hreyfigetu og auka úthald, styrk og liðleika
- * Leikfimin hentar fólk með gigtarvandamál, bakverki og önnur stoðkerfiseinkenni
- * Meiðslahætta er nánast engin og líðanin eftir hreyfingu í vatni er alveg dásamleg

Starfstengt nám

– tækifæri til sjálfseflingar



Jógakennaranám

– NÝTT á Suðurnesjum

Miðstöð símentunar á Suðurnesjum býður nú 200 klukkustunda jógakennaranám í fyrsta sinn á Suðurnesjum. Áhersla lögð á verklega kennslu og góðan undirbúning fyrir starf jógakennara að loknu námi. Námið er viðurkennt af jógakennarafélagi Íslands.

Helstu námsþættir

Lífstíll jógans, anatomía, kennslutækni, orkustöðvar, jóga Nidra og aðrar slökunaræfingar, siðareglur jógakennara, heimspeki, æfingakennsla, viðskipti, skattur og fleira.



Leiðsögunám

– Reykjanes

Leiðsögunámið er 22 eininga nám þar sem kenndar eru kjarnagreinar í ferðaþjónustu ásamt svæðisbundinni leiðsögn um Reykjanesið. Markmið er að þátttakendur öðlist almenna þekkingu við leiðsögn með ferðamenn og hafi sérmenntun á sviði leiðsagnar um Reykjanesið. Námið er viðurkennt af Félagi leiðsögumanna.

Helstu námsþættir

Yfirlit yfir sögu Íslands, jarðfræði, gróðurfar, mannlíf, tenging við þjóðsögur og bókmenntir auk hagnýtra atriða varðandi skipulag ferða, leiðsögutækni, samskipti og margt fleira.

Námskeiðið er í boði Mennta- og menningarmálaráðuneytis sem hluti af aðgerðum til að styrkja Suðurnesin - nemendur greiða engin námsgjöld.

Nánari upplýsingar og skráning á mss.is





FITLIFE:

Aldrei jafn auðvelt að koma sér í form með einkaþjálfarann í snjallsímanum!

Fitlife er hugarfóstur Amöndu Marie Ágústsdóttur sem hefur starfað sem þjálfari í sjö ár og einkaþjálfari í fjögur ár. „Ég vinn sem einkaþjálfari hjá World Class og Fitlife er framlenging á því starfi. Það hentar ekki öllum að mæta á fyrirfram ákveðnum tíma í ræktina og hafa einhvern standandi yfir sér á meðan þeir svitna og púla. Mörgum hentar þar sem þeir geta hreyft sig á sínum forsendum og á sínum tíma. Auk þess hentar ræktarumhverfið ekki öllum og margir vilja gera æfingarnar heima hjá sér eða úti. Þess vegna fannst mér tilvalið að bjóða upp á þessa þjónustu til þess að geta hjálpað sem flestum,“ segir Amanda.

Amanda er stjörnum þrýddur einkaþjálfari með gífurlega reynslu, bæði af því að þjálfja sjálf og þjálfja aðra. „Ég kláraði einkaþjálfaranám hjá NASM, fékk þjálfararéttindi hjá IRONMAN og fyrsta stig sem þriðrautarálfari hjá International Triathlon Union. Ég hef alltaf verið í keppnisþróttum og í dag keppi ég í þriðraut. Í fyrra keppti ég á elite-stigi í ólympískum vegalengdum en í ár hef ég verið að snúa mér alfarið að IRONMAN vegalengdum.“

Hvort sem þú vilt styrkjast, bæta úthald að lækka fituprósentuna þá veit Amanda hvað þarf til að ná árangri.

Markmiðið er að þú nái þínum markmiðum

Amanda hefur hjálpað þónokkuð mörgum einstaklingum að ná mark-

miðum sínum gegnum Fitlife. „Ég varast að taka við fleirum en ég hef tók á, því ég vil alltaf geta boðið upp á topp þjónustu. Markmið mitt er ávallt að viðskiptavinurinn nái sínu markmiði og það er það besta sem ég veit, þegar það gerist. Margir hafa neikvæðar tilfinningar gagnvart ræktinni eða hreyfingu en ég vil hjálpa fólki að mynda heilbriggt samband við æfingar og mat. Það er ómetanleg tilfinning að kenna fólki að njóta þess að hreyfa sig.“

Umsagnir frá viðskiptavinum Amöndu tala sínu máli

„Annað slagði á lífsleiðinni verður maður þeirrar gæfu aðnjótandi að hitta fólk sem breytir lífi manns til betri vegar svo um munar. Eftir margra ára kyrrsetulíf og nokkrar misheppnaðar tilraunir til virkari lífsstíls, þá reyndist það einmitt slíkt gæfuspor fyrir mig að fara í einkaþjálfun til Amöndu. Hún býr ekki einungis yfir yfirgripsmikilli þekkingu og reynslu af þjálfun og keppni, heldur er hún líka sérstaklega viðkunnaðleg manneskja, og alveg einstök fyrirmynd. Það eitt að umgangast hana og fá innsýn í hennar þjálfun fyllir mann af eldmóð sem fær mann til að vilja leggja harðar að sér. Með vel útfærðu hlaupa- og styrktarþrógrammi hefur hún vísað mér veginn að betra lífi. Nú 10 mánuðum og 25 töpuðum kílóum síðar (án megrunarkúrs), þá er ég í einu besta líkamlega formi lífs míns, hleyp hálfmaraþon og aðrar vegalengdir á betri tíma en þegar ég var ungur maður, og lífi bæði virk-

um og heilbrigðum lífsstíl. Ég kann ákaflega vel við þennan „nýja mig“ og ætla að leyfa honum að njóta sín áfram um ókomna tíð. Takk fyrir mig Amanda, ég hefði ekki getað gert þetta án þín!“ – Yngvi Björnsson

„Ég er ótrúlega ánægð með fjarþjálfunina hjá Amöndu. Æfingarnar eru mjög krefjandi og ég er sífellt að fara út fyrir þægindarammann minn sem er einmitt það sem ég þurfti. Appið sem hún notar er líka frábært og hún er dugleg að senda manni og athuga hvernig gengur. Ég mæli hiklaust með henni!“ – Sara Petra

Fitlife: Snjöll leið til að ná markmiðunum

Ferlið er sárá einfalt, enda á það að vera einfalt og skemmtilegt að koma sér í form.

„Fitlife byggist á snjallforriti fyrir iPhone- og Android-síma, þar sem þú færð sérsníðið þrógramm með æfingaplani og matarplani. Ef þig vantar aðstoð við æfingarnar, ráðleggingar eða hvatningu þá nærðu alltaf í mig í gegnum skilaboð, hvort sem er í tölvunni eða símanum.“

Þú skráir þig hjá Fitlife og hleður niður Fitlife-snjallforritinu.

Þú svarar spurningalista og út frá þínum svörum sniður Amanda persónulegt æfingaplan fyrir þig. Einnig færðu sérsníðið matarplan.

Þú byrjar að hreyfa þig og getur fylgst með árangrinum í snjallforritinu.

Snjallforritið sýnir þér myndbönd sem kenna nákvæmlega hvernig á að gera hverja æfingu fyrir sig. Þú skráir

niður árangur og framfarir í appið. Þú getur líka hlaðið inn myndum til að fylgjast með árangrinum. Í forritinu er matarplan gert af næringarfræðingi sem hjálpar þér að halda utan um mataræðið. Matarplönin eru brotin uppí „macros“. Hægt að hafa plönin keto, vegan, vegetarian, holistic, gluten free, low glycemic, no lactose, balanced og fleiri útgáfur. Fitlife mætir þér þar sem þú ert og hentar þeim markmiðum sem þú vilt setja þér.

Það er mjög misjafnt hvað viðskiptavinir stoppa lengi hjá Amöndu og Fitlife. „Ég er með þónokkra sem hafa verið hjá mér frá alveg því ég byrjaði að þjálfja. Einnig eru nokkrir sem eru hjá mér í einhvern tíma, taka sér þá pásu og æfa sjálfir. Oft koma þeir aftur til mín til þess að ná betri árangri. Svo eru alltaf einhverjir sem koma til mín í 1–3 mánuði rétt til þess að koma sér af stað í ræktinni. Þetta er mjög persónubundið og einkaþjálfun, hvort sem hún gerist á staðnum eða í gegnum símann, byggist alltaf á sambandinu við viðskiptavininn og því að hvetja hann í áttina að markmiðunum sínum,“ segir Amanda.

Nánari upplýsingar á fitlife.is

Fylgstu með á Facebook: [FitLife Einkaþjalfun](https://www.facebook.com/FitLifeEinkaþjalfun) – Amanda Marie

Instagram: [Amanda magustsdottir](https://www.instagram.com/amandamagustsdottir)



Sætindi án samviskubits: Er það hægt?

FULFIL er írskt merki sem er að slá í gegn á heimsvísu. Um er að ræða gómsætar próteinstangir sem hægt er að njóta án samviskubits. Í hverju stykki færðu dagskammtinn af átta mismunandi vítamínum og tuttugu grömm af próteini. Auk þess eru þær alveg án viðbættis sykurs og því tilvalinn valkostur fyrir þá sem vilja sykurlausan lífsstíl en elska sætindi.

Níu girnilegar bragðtegundir!

Fulfil-stangirnar koma í níu bragðtegundum sem allar hljóma enn girnilegri en sú á undan. Við byrjuðum að selja Fulfil Salted Caramel fyrir tæpu hálfu ári og við höfum aldrei séð nýja vöru seljast jafn hratt. Það er því óhætt að segja að hún sé vinsælust þessa stundina. Nýjasta tegundin frá Fulfil er Peanut Butter-stöngin. Dúnmjúkt hnetusmjör með brakandi lagi af hnetum hjúpað ómótstæðilegu mjólkursúkkulaði! Fulfil Peanut Butter er fullkominn fyrir þá sem elska hnetusmjör.

Fulfil er hugsað sem sniðug leið til að halda sér gangandi yfir daginn, hvort sem það er millimál í skóla eða vinnu, orkustöng fyrir ræktina eða til að svala sykurlöngun yfir sjónvarpinu á kvöldin. Svo eru margir sem hafa verið að nota Fulfil í eftirrétti af ýmsu tagi.

Gómsætt súkkulaðistykki án samviskubits

Það er í alvöru hægt að fá sér Fulfil-stöng án samviskubits. Fulfil-stangirnar innihalda engan viðbættan sykur. Eini sykurinn sem er í þeim kemur náttúrulega úr kakóbaununum í súkkulaðinu. Sykurleysið kemur samt ekki niður á bragðinu, þær bragðast nefnilega alveg eins og alvöru nammi. Ekki skemmir svo fyrir að hvert stykki inniheldur dagskammtinn af átta vítamínum og tuttugu grömm af próteini!

Fulfil fæst í flestum matvöruverslunum á landinu.

Hægt er að sjá vöruúrval á fulfil.is





Myndir: Eyþór Árnason



10 mínútur á viku – sterkari bein og vöðvar!

OsteoStrong var opnað á Íslandi í janúar 2019 í Borgartúnu. OsteoStrong er byltingarkennt æfingakerfi. Meðlimir OsteoStrong mæta einu sinni í viku og ná á innan við 10 mínútum að styrkja bein, vöðva, sínar og liðbönd.

„Við höfum verið starfandi síðan í janúar á þessu ári og það hefur verið frábært að fá að fylgjast með meðlimum okkar vaxa, styrkjast og losna við við verki,“ segir Örn Helgason, annar eigenda OsteoStrong.

OsteoStrong er einstakur staður þar sem viðskiptavinir bæta heilsuna með því að bæta grunninn: beinagrindina. Með því að styrkja beinagrindina getur viðskiptavinur átt von á að:

- Auka beinþéttni
- Bæta líkamsstöðu
- Auka jafnvægi
- Auka styrk
- Bæta árangur í íþróttum
- Minnka verki í baki og liðamótum
- Lækka langtíma blóðsykur

Flestir geta nýtt sér það sem OsteoStrong býður upp á, fólk á öllum aldri óháð líkamlegri getu.

OsteoStrong byggir á nýrri tækni sem aðeins var byrjað að nota utan Bandaríkjanna á þessu ári, 2019. Tæknin á bak við OsteoStrong er einstök. Hún byggir á rannsóknum

sem hafa verið til í yfir hundrað ár en með nýjum tækjum tekst að setja meira álag á líkamann á öruggari hátt en áður.

Aðferðin er á ensku kölluð „osteogenic loading“ sem lauslega þýtt þýðir beinþéttingar-álag. Í rannsókn sem framkvæmd var fyrst seint á nítjándu öld og var kölluð Lögmál Wolffs, kom í ljós að ef tekst að leggja á beinin þunga þá skilur líkaminn það sem þörf til að styrkja bein og viðkomandi frumur hefjast handa við uppbyggingu af krafti. Þessar rannsóknir eru viðurkenndar af læknávisindum um allan heim og hluti af grunnkenndu lækna í hinum vestræna heimi. Það var hins vegar ekki fyrr en árið 2012 sem Kevin Deere uppgötvaði að þetta álag þurfti að vera meira en búist var við í upphafi. Til dæmis þarf 4,2 sinnum þunga einstaklings til þess að styrkja mjadmbæin. Fáir geta lyft slíkri þyngd en í OsteoStrong verður það mögulegt eftir nokkur skipti.

„Enginn annar möguleiki sem við þekkjum býður upp á að þetta bein með svo miklum hraða eða býður upp á svona mikinn styrk á jafn stuttum æfingartíma,“ segir Svanlaug, eigandi OsteoStrong.

Almenn beinþéttunylf þetta bein um 2% að meðaltali á ári en rann-

sóknir sýna að OsteoStrong getur bætt beinþéttni að meðaltali um 14,7% á ári. Jafnvægi eykst um 77% að meðaltali eftir fimm skipti. Styrkur eykst að meðaltali um 73% eftir eitt ár og 290% eftir fjögur ár.

OsteoStrong virkar fyrir fólk á öllum aldri óháð styrk. Meðlimir gera æfingar sem taka innan við tíu mínútur í hvert skipti. Mælanlegur árangur sést mjög hratt. „Okkur hafði dreymt um að vinna saman að því að bæta líf fólks á einhvern hátt. Það gerðist eitthvað þegar við kynntumst þessu verkefni. Við gátum ekki bedið eftir að byrja og núna er alltaf gaman að mæta í vinnuna,“ segir Örn.

REYNSLUSAGA:

„Ég byrjaði hjá OsteoStrong í mars 2019 vegna mikilla verkja í mjóðmum og mjóbaki. Fannst þetta vera frekar vandræðalegt þar sem ég er bara 34 ára!

Á þessum tíma var ég í erfiðisvinnu en ég áttaði mig á því seinna að ég hafði verið að beita mér vitlaust allt of lengi, bæði í vinnu og í líkamsræktinni. Ástandið var orðið svo slæmt að ég átti erfiðt með að ganga upp og niður stiga í vinnunni, hjóla, sinna dóttur minni og áhugamálum.

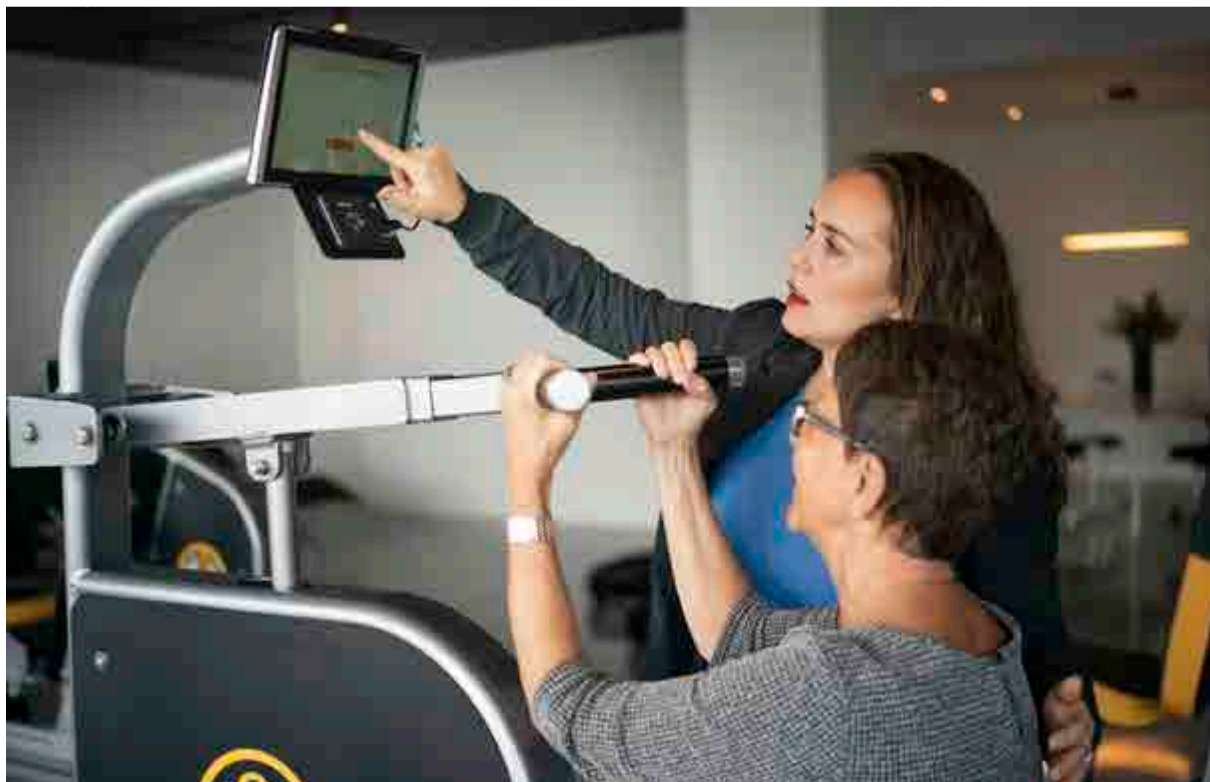
Þegar ég rakst á OsteoStrong var ég að leita að sjúkrapjálfa eða

sjúkrannuðara en ákvað fara í prufutíma hjá OsteoStrong eftir að hafa lesið mig aðeins til um hvað þetta væri. Ég æfi líka reglulega – ekki minna en 2–3 sinnum í viku í líkamsrækt. OsteoStrong hitti í mark hjá mér vegna þess að ég er mikil keppnismannskja og maður getur fylgst með árangrinum í hverjum tíma. Ég ákvað að skrá mig og mætti einu sinni í viku í 3 mánuði til þess að sjá hvernig þetta myndi hafa áhrif á verki í baki.

Eftir nokkra tíma var ég farin að finna fyrir mun. Í maí var ég farin að geta hjólað aftur og gat stundað fjallahjól af krafti. Þetta var frábær fjárfesting sem bjargaði mér algjörlega. Ég finn ekki fyrir eins mikilli áreynslu í bakinu eða mjóðmunum og það á ég OsteoStrong mikið að þakka.“

„Við bjóðum upp á fría prufutíma fyrir alla. Þetta er ný hugmynd og það er gaman að geta sýnt fólki hvað við gerum. Flestir koma til okkar með margar spurningar en fara frá okkur spenntir, glaðir og með skýra sýn á það hvernig OsteoStrong getur hjálpað þeim,“ segir Örn.

Frekari upplýsingar má fá á www.osteoststrong.is og í síma 419-9200.





Startar öllu í gang

RAFSTILLING:

Rafstilling ehf. er gamalgróið verkstæði sem sérhæfir sig í alternatora- og startara- viðgerðum. „Við flytjum inn og seljum nýja startara og alternatora, ásamt því að gera við og skipta um þá fyrir viðskiptavinum okkar. Einnig erum við með alla ihluti svo sem kapla og aðra fylgihluti með störturum. Við þjónustum alls staðar á landinu þar sem hægt er að starta einhverju í gang eða hlaða. Viðskiptavinir okkar eru hvort tveggja fyrirtæki og einstaklingar. Þá þjónustum við mest verktaka, bændur og búalið eða aðila sem tengdir eru sjávarútvegnum,“ segir Sigurjón Jónsson, eigandi fyrirtækisins.

Reynsluboltar

Verkstæðið er með öll nauðsynleg tæki og tól til viðgerða og ísetninga á störturum og alternatorum. Allir viðgerðir hlutir eru prófaðir í prufubekk til að tryggja að allt sé í lagi. Þeim er einnig skilað hreinum og máluðum. „Við höfum áratuga

reynslu í viðgerðum fyrir einstaklinga og fyrirtæki enda er fyrirtækið búið að vera starfandi í meira en tuttugu ár. Starfsmennirnir hér eru að sama skapi flestir búnir að vera hér í um 10–15 ár og með gífurlega reynslu.“

Einnig flytur verkstæðið inn og selur sólarcellur í miklu úrvali fyrir húsbíla og hjólhýsi.

Hraði og góð þjónusta

„Við leggjum áherslu á hraða og góða þjónustu og flytjum inn ýmis vörumerki sem tengjast okkar þjónustu. Við erum bæði með vörur frá original framleiðendum og öðrum til þess að geta boðið viðskiptavinum okkar upp á fyrsta flokks þjónustu.“

Nánari upplýsingar má nálgast á vefsíðu Rafstillingar, rafstilling.is

Dugguvogi 23, 104 Reykjavík
Sími: 581-4991 eða 663-4942
Netpóstur: rafstilling@rafstilling.is
Facebook: Rafstilling



HEFUR ÞÚ ÞÖRF FYRIR ÞRIF

Fyrirtæki og húsfélög, gerum
tilboð ykkur að kostnaðarlausu

Þjóðum sérhæfða þjónustu fyrir
íbúðir í skammtímaleigu



eftirlitslausar heimsóknir barnsföður hennar. Við tóku deilur sem spönnuðu allt frá ágreiningi um forræði og meðlag til heimilisfestar. Edge var sett í varðhald, laugardaginn 14. september, eftir að hún ók bifreið sinni á ljósastaura og sitthvað fleira í Costa Mesa. Lögreglan þurfti að beita valdi til að ná henni úr bílnum því hún braust um á hæl og hnakka. Síðan upplýsti Edge að Jaelen og Faith væri dáið á Hampton-gistiheimilinu í Santa Ana. Edge myrta börn sín með eitri og hefur verið ákærð fyrir tvö morð. Hún bíður réttarhaldi.



SYSTKINANNA

Bróðirinn vildi drottna yfir systur sinni ■ Samskipti þeirra fengu slæman endi



Fyrir 1930 Fólkið bíður þess spennt, við Wandsworth-fangelsið í London, að geta lesið um aftöku.



Vettvangurinn Seinni tíma mynd af Plummer Plain House í Sussex.

James kvartaði yfir því að hann hefði hvorki fengið vott né þurrt allan þann dag vegna sjálfselsku Annie

og garðyrkjumeistarinn myndu verða vottar að yfirlýsingu hennar sem lögreglan fengi.
Læknirinn skrifaði niður það sem Annie gat með harmkvælum sagt: „Ég, Annie Gillon, lýsi því yfir, í þeirri trú að ég muni brátt deyja, að bróðir minn, James Gillon, sagði mér að færa honum morgunverð. Ég sagði að ég myndi

ekki gera það og hann kom, sparkaði í mig og stakk mig síðan og skar mig með rakhníf. Þetta er yfirlýsing mín 20.9.27, klukkan 9 að morgni.“
Ekki lífs auðið
Systkinin voru flutt á sjúkrahús og ljóst að sár James voru ekki alvarleg. Hann var handtekinn

og ákærður fyrir morðtilraun og sjálfsmorðstílaun. Ástand Annie var öllu alvarlegra og átta dögum síðar lést hún á sjúkrahúsinu.
Áður en Annie lést hafði hún upplýst að hún hefði um nokkurt skeið viljað segja skilið við bróður sinn, en ekki getað. Henni hefði fundist sem hún væri föst í gildru og að hún myndi aldrei losna við hann.

Gamalt leyndarmál

Þegar réttað var yfir James í Lewes bar hann fyrir sig geðveiki. Kviðdómur hafnaði þeirri vörn og James var sakfelldur og dæmdur til dauða.
Dómnum var áfrýjað og þá kom í ljós gamalt mál upp úr kafinu. James hafði verið dæmdur, árið 1921, fyrir að hafa átt samræði við systur sína og fengið þriggja ára fangelsisdóm fyrir

vikið. Afrakstur sífjaspellanna var barn sem Annie bar og fæddi. Samband systkinanna hafði haldið áfram eftir að James losnaði úr fangelsi.
Áfrýjunin bar ekki árangur, dauðadómurinn stóð óhaggaður og 31. janúar, 1928, var James Gillon hengdur í Wandsworth-fangelsinu í London. Böðlarnir sem fullnægðu dómnum hétu Robert Baxter og Thomas Philips. ■



Opnunarhátíð Plastlauss septembers

í Ráðhúsi Reykjavíkur sunnudaginn 1. september

12⁰⁰-12⁴⁰ Erindi

Guðmundur Ingi Guðbrandsson, umhverfis- og auðlindaráðherra, setur átakið

Sigríður Ingvarsdóttir, forstjóri Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands og fulltrúi dómnefndar, kynnr Bláskelina, nýja viðurkenningu fyrir plastlausa lausn

„Endurhugsum framtíðina“, Margrét Hugadóttir, sérfræðingur hjá Landvernd

„Endurvinnsla, hönnun og fræðsla“, Björn Steinar Blumenstein og Brynjólfur Stefánsson frá Plastplan

Fundarstjórn: Heiður Magný Herbertsdóttir, formaður samtakanna Plastlaus september

12⁰⁰-16⁰⁰ Fræðslubásar

Evrópusambandið á Íslandi

Fatasöfnun Rauða krossins

Landvernd

Plastlaus september

Plastplan

Reykjavík Tool Library

Sorpa

Umhverfisstofnun

Ungir umhverfissinnar

Plastlaus markaður

Ethic

Kímúra

Natursense

Farvi

klaran.is

Nordic angan

Fill Ísland

Matarbúr Kaju

PlanToys Ísland

Fjölnota

Mena

Tropic.is

Græn viska

Mistur

Urð

Jógubúð

Mjallhvít

Vistvera

Káti filinn

Modibodi

Aðgangur ókeypis, allir hjartanlega velkomnir
að koma og kynna sér plastlausnir og plastleysi!

#plastlaus

Plastlaus september er árvekníatak sem ætlað er að vekja fólk til umhugsunar um ofgnótt og skaðsemi plasts í umhverfinu og benda á leiðir til að draga úr notkun á einnota plasti. Við hvetjum fólk til að taka þátt í Plastlausum september og vonum að þátttaka í átakinu leiði til minni plastnotkunar til frambúðar.



UMHVERFIS- OG
AUÐLINDARÁÐUNEYTIÐ

PLASTLAUS
SEPTEMBER

Iðunn sigraðist á krabbameini en féll í heim eiturlýfja

„Mér var orðið alveg sama hvort ég myndi deyja eða lifa“

Frá fíkti í fíkn: „Ég velti því aldrei fyrir mér hvort þetta gæti endað illa“

Aníta Estíva Harðardóttir
anita@dv.is



Blaðakona mælti sér mót við Iðunni Björk Ragnarsdóttur á litlu kaffihúsi í hjarta Hafnarfjarðar. Iðunn hefur búið í Hafnarfirði síðan hún var sjö ára gömul og vill hvergi annars staðar vera. Iðunn er ung, einstæð móðir sem er um þessar mundir að klára fæðingarorlof sitt. Eftir að hafa pantað okkur rjúkandi heita kaffibolla setjumst við niður á efri hæð kaffihússins þar sem Iðunn talar á einlægum hátt um reynslu

sína og áföll sem mörg hver hefðu getað bugað hana endanlega.

„Ég prófaði fyrst að drekka áfengi þegar ég var fjórtán ára gömul og ég reykti fyrst gras þegar ég var fimmtán ára. Ég man að fyrir mér var þetta rosalega spennandi. Ég velti því aldrei fyrir mér hvort þetta gæti endað illa, heldur var ég bara rosalega spennnt,“ segir Iðunn yfirveguð.

Greindist með eitlakraðamein aðeins sextán ára gömul

Þrátt fyrir að fíkt Iðunnar með áfengi og vímuefni á táningsaldri hafi ekki leitt til alvarlegrar neyslu

strax þá markaði það aðeins upphafið á því sem koma skyldi.

Sextán ára gömul greindist Iðunn með eitlakraðamein og hófst þá barátta hennar upp á líf og dauða fyrir alvöru.

„Það voru 75 prósent líkur á að læknastrá og fór ég í gegnum hefðbundna krabbameinsmeðferð. Missti allt hárið, fór á stera og fékk svokallað „moonface“. Ég þurfti svo að fara í gegnum heilmikla lyfjameðferð og í kjölfarið geisla-meðferð, aðeins sextán ára gömul. Ég læknaðist af krabbameininu eftir þetta allt saman, en eftir að meðferðinni lauk fékk ég enga

fræðslu um framhaldið. Hvorki ég né fjölskyldan mín áttaði sig á að ég væri ekki búin að ná fullri heilsu. Hugmyndin í hausnum á mér var sú að ég myndi klára þessa krabbameinsmeðferð og halda svo áfram með líf mitt. Á haustönn árið 2011 byrjaði ég því í skóla og hljóp í raun beint á vegg.“

Skólagangan reyndist Iðunni erfið og þau einföldu verkefni að mæta í skólann og sitja tíma í fjörutíu mínútur í senn urðu henni óyfirstíganleg.

„Þarna stóð ég allt í einu frammi fyrir því að allt það sem ég hafði áður getað gert varð mér

ofviða. Ég hafði ekki fengið neinar upplýsingar um það að ég þyrfti einhvers konar líkamlega og andlega endurhæfingu og fljótlega fór ég að þróa með mér svakalegan kvíða og varð alveg ofboðslega þunglynd. Ég reyndi með hjálp fjölskyldu minnar að halda áfram í þrjú til fjögur ár. Ég þvældist á milli skóla, skipti um námsbrautir, fækkaði fögum, gekk til geðlæknis, sálfræðinga, prófaði mismunandi þunglyndislyf og reyndi margs konar störf sem ég missti svo. Þetta þróaðist út í það að ég fór að drekka rosalega mikið.“

Misnotaði áfengi og fékk þráhyggju fyrir kókaín

Frá því að Iðunn kláraði krabbameinsmeðferðina sautján ára gömul gekk líf hennar illa og eyddi hún meira og minna öllum dögum sofandi. Þegar hún var orðin tvítug var vanlíðan hennar orðin gífurleg og hún fór fljótlega að misnota áfengi til þess að deyfa hana.

„Ég gat ekki sinnt neinu, gat ekki sinnt sjálfri mér né vinum mínum og ég glímdi við miklar geðsveiflur. Ég var alltaf að halda í vonina um að ég gæti haldið áfram, að ég gæti komist af stað. Ég upplifði mikla sorg og reiði af því að ég var þarna, búin að lækna af krabbameini, búin að horfast í augu við dauðann og ég átti að vera alveg ótrúlega glöð, lífa lífinu. En ég var ekki glöð og þess vegna var ég svo reið. Á þessum tímabili heyrði ég í fyrsta skiptið um endurhæfingu.“

Iðunn hafði aldrei vitað hvað endurhæfing snerist um, eða að slíkt fyrirbæri væri til. Hún fékk leyfi til þess að mæta til sálfræðings í mat en þegar loksins kom að tímanum var það orðið of seint.

„Ég drakk rosalega mikið og eitt skiptið endaði ég í partí þar sem verið var að taka kókaín. Ég sat bara þarna og horfði á þetta efni og fór að verða forvitin. Mér var boðið að fá mér og fyrst hugaði ég með mér að ég ætti að sleppa því, en ég ákvað svo að prófa. Mér fannst þetta geðveikt. Það var eins og himnarnir hefðu opnast. Þetta var öðruvísi og þetta var frábært. Í heila viku eftir þetta þá var ég með þráhyggju. Ég vissi að helgina eftir þá þyrfti ég að redda mér meiru. Ég bara ætlaði.“

Löngu hætt að vera djamm

Áður en langt um leið hafði neysla Iðunnar stigmagnast og hún ákvað að flytja úr foreldrahusum.

„Það var allt komið í klessu hjá mér. Ég var farin að springa á foreldra mína, var með læti og reifst við þau út af engu. Ég ákvað því að flytja út með vini mínum, til Reykjavíkur. Þá byrjaði þetta allt fyrir alvöru. Ég fór að sofa alla vikuna og djammaði svo í þrjú daga hverja helgi. Þarna voru engir foreldrar, ekkert eftirlit. Ég var tvítug og það var enginn að fylgjast með því hvort eða hvenær ég kæmi heim og enginn að böggast í mér. Ég djammaði hverja einustu helgi og var alltaf með eftirpartí. Við notuðum rosalega mikið af eiturflyfum, alveg rosalega mikið. Það tók mig eitt og hálf ár frá því að ég byrjaði að drekka óhóflega þar til ég var komin á vökuna. Vinur minn flutti út frá mér og ég var orðin rosalega veik í hausn-



„Þetta var löngu hætt að vera djamm, ég var löngu hætt að fara niður í bæ“

Mynd frá þeim tíma er Iðunn var enn í neyslu. / Aðsend

um og neyslan orðin mjög mikil. Ég var kannski vakandi í þrjú til fjóra daga og svaf svo í þrjú til fjóra daga á móti. Svo byrjaði ég bara aftur. Þetta var löngu hætt að vera djamm, ég var löngu hætt að fara niður í bæ. Ég reiddaði mér efnunum, fór eitthvert, var einhvers staðar heldópuð og fór svo heim.“

Það var Iðunni til happs að þegar hér var komið sögu eignaðist hún kærasta sem einnig var í neyslu. Hann hafði notað fíkniefni frá fimmtán ára aldri og vissi nákvæmlega hvað var að koma fyrir Iðunni.

„Ég er mjög þakklát fyrir hann vegna þess að hann passaði vel upp á mig og sá til þess að ég væri ekki að taka of stóra skammta. Ég var alveg farin þarna, ég var gjörsamlega stjórnlaus og neysla mín snerist aðeins um sjálfseyðingarhvöt. Mér leið svo ótrúlega illa að mig langaði bara til þess að losna undan sjálfri mér. Mig langaði að fara og mér var í rauninni orðið alveg sama hvort ég myndi deyja eða lífa. Ég var búin að gefast upp. Þetta var árið 2015 og ég var þarna búin að berjast í fimm ár fyrir því að halda lífinu, halda geðheilsunni og að reyna að gera eitthvað. Það gekk aldrei neitt upp. Ég klessti á endalæsa vegg og ég var föst. Í neyslunni fann ég kvikk fix og fann að ég hafði þarna vökva sem lagaði mig á núll einni og auðvitað ætlaði ég bara að vera

þar. Þetta er það sem gerist, maður gefst upp, meikar þetta ekki og fer að nota. Þangað til að það virkar ekki lengur.“

Þjóf á götunni með allar eigurnar í bakpoka

Líf Iðunnar var farið að snúast eingöngu um næsta skammt og áður en hún vissi af hafði hún misst heimili sitt og hún var á götunni með bakpoka sem innihélt allar hennar eigur.

„Ég var mikið heima hjá fyrrverandi kærasta mínum, en það var ekki alltaf í boði og þegar ég var ekki þar þá vonaðist ég til þess að mega hanga heima hjá vinum mínum. Ef ekki, þá vorum við kannski á einhverju flakki, að redda efnunum og finna stað þar sem maður gat verið dópaður. Vonaði að það væri eitthvert partí sem maður gat verið í. Svo allt í einu stóð maður einn, vinir manns dauðir eða búið að henda manni út. Þá stóð ég og hugsaði með mér hvert ég ætti að fara. Þetta var ótrúlega vond tilfinning, að vita að ég ætti hvergi heima. Ég gat hvergi verið og það vildi enginn hafa mig, sem er skiljanlegt. Hver vill hafa dópista heima hjá sér í marga daga. Ég endaði því oft á flakki með draslið mitt í tösku, öll fötin mín skítug og ég skítug. Það er óhugnanlegt að hugsun þessa tíma í dag, vegna þess að ég gat ekki einu sinni séð um sjálfa mig.

Þegar ég bjó í íbúðinni minni þá var alltaf drasl, aldrei vaskað upp, eldhúsið var ógeðslegt, herbergið mitt var ógeðslegt og ég fór í alvörunni ekki einu sinni í sturtu. Þetta var svakalega slæmt.“

Hafði enga stjórn

Fjölskylda Iðunnar reyndi hvað hún gat til að koma vitinu fyrir hana, það hana um að fara í meðferð og takast á við fíknina. Vanlíðan Iðunnar var gríðarleg og hún tók þá ákvörðun að flytja heim til foreldra sinna og reyna að verða edru.

„Ég fór inn á Teig, sem er svona eins og göngudeildarmeðferð, og strax fyrstu vikuna var ég í rauninni fallin. Ég byrjaði að tala við fyrrverandi kærasta minn og við fengum okkur bjór saman. Allt í einu var ég hætt að mæta heim, fjölskyldan farin að leita að mér og ég missti öll tök. Ég ákvað að fara inn á Vog og ég man að kvöldið áður þá hugsaði ég með mér að ég ætlaði að kveða bjórin. Tók vinkonu mína með mér og ætlaði að fá mér einn. Þegar ég kláraði bjórin minn var vinkona mín rétt byrjuð á sínum og ég fékk mér annan. Kvöldið endaði svo á því að ég drakk fimm bjóra og eina ástæðan fyrir því að ég fór heim var sú að klukkan var orðin eitt og það var búið að loka. Þarna sá ég svo skýrt að ég hafði enga stjórn.“

Á Vogu leið Iðunni ekki vel. Þar

dvaldi hún í tíu daga og þrátt fyrir að hún viti að meðferð þeirra hafi hjálpað mörgum þá hentaði hún henni illa.

„Þetta var virkilega erfitt, sérstaklega fyrir manneskju með tvíþættan vanda. Ég var að takast á við kvíðaröskun, þunglyndi og fíknisjúkdóminn líka. Þarna fór ég inn í aðstæður og átti að fara að sinna einhverju prógrammi. En ég kunni ekki einu sinni að vera edru. Þarna voru konur og karlar saman og ég var afar auðvelt skotmark. Margir karlmenn eltu mig uppi og voru mikið ofan í mér og ég þurfti stundum að biðja aðrar stelpur, sem voru meiri hörkutól en ég, um að biðja þá um að labba í burtu. Þetta var mikið áreiti og slæmt umhverfi fyrir manneskju eins og mig. Þetta ýtti undir alkóhólíska hegðun mína, þar sem ég hélt að ég væri „one of a kind“, það væri ekki hægt að lækna mig. Enn ein sjúkdómsgreiningin í bankann, ég var ómöguleg og ég gat þetta ekki. Þetta var á „lúppu“ í hausnum á mér og fyrst ég gat ekki verið í lagi þegar ég var ekki að nota, af hverju ætti ég þá að geta það eftir að ég hafði verið í neyslu? Búin að setja alls konar reynslu inn í upplifunarbakkann. Miklu verri fortíð sem ég þurfti að fara að takast á við til þess að verða edru.“

„Hardcore“ vinna að vera í neyslu

Eftir að Iðunn kláraði meðferð sína á Vogu fór hún í áframhaldandi meðferð á Vík, en eftir vikudvöl þar gekk hún út.

„Fjölskylda mín vildi ekki taka við mér af því að ég lauk ekki við meðferðina, sem hafði verið skilýrdi þeirra. Ég fór beint aftur í neyslu og við tók þriggja vikna e-pillu blakkát. Ég man eiginlega ekkert eftir þessu og vissi ekkert hvort ég myndi endá í gröfinni. Eftir þetta fór ég aftur inn á Vog og sótti um á Krýsuvík.“

Á meðan Iðunn beið eftir plássi á Krýsuvík tókst henni að halda sér edru í einn og hálfan mánuð áður en hún féll aftur.

„Ég var farin að iða, ég hafði enga lausn og fór því bara og datt í það. Fékk svo pláss á Krýsuvík og var þar í sex daga, þá gat ég ekki meira og fór. Ég var ekki tilbúin í sex mánaða meðferð en ég held samt að Krýsuvík sé frábær staður til þess að vera á. Eftir Krýsuvík tóku við sjö mánuðir í neyslu. Mjög mikilli neyslu, svona túra neyslu. Þá var ég að í þrjú til fjóra daga og svaf svo í tvo til þrjú. Þá tók við volæði, kvíðaköst og þunglyndi þar til ég kom mér aftur af stað í neysluna. Eftir þessa sjö mánuði var ég alveg búin. Þetta tekur ▶

VÖRUR Í BOÐI TIL MERKINGA

STUTTERMABOLIR
POLOBOLIR
HETTUPEYSUR
PEYSUR
HÚFUR
HANSKAR
BARNAPEYSUR
BARNABOLIR



EIGUM ALLAR TEGUNDIR OG LITI AF FYRIRTÆKJAFATNAÐI

Saumastofa ÍSLANDS SAUMASTOFA.ISLANDS@GMAIL.COM

Malarhöfða 2 5813330



„Við notuðum rosalega mikið af eiturlyfjum, alveg rosalega mikið“

svo á, það er „hardcore“ vinna að vera í neyslu. Þetta er ekki neitt djók og hausinn á þér er alltaf að. Þú ert ekki bara að bregðast sjálfri þér, heldur ert þú að bregðast fjölskyldu þinni, samfélaginu og öllu. Það hata þig allir fyrir þetta.“

Hræddist sjálfa sig

Eftir sjö mánaða neyslu fór Iðunn í fyrsta skiptið inn á deild 33a á Landspítalanum, fíknigeðdeild. Þar dvaldi hún í níu daga sem reyndist henni vel.

„Ég fékk rými til þess að anda, það voru miklu færri einstaklingar inni og þetta var allavega deildin fyrir mig og mínar greiningar. Ég fór svo aftur á Teig og massaði þá meðferð, mætti á hverjum einasta degi og leið meiriháttar vel. Ég sótti um í endurhæfingu hjá Virk og þurfti að bíða í um tvo mánuði eftir viðtali. Sá tími gerði mér ekki gott og ég varð ofboðslega þunglynd. Ég hafði ekkert fyrir stafni og engan til þess að leiðbeina mér. Þegar ég loksins fékk sálfræðiviðtal hjá Virk þá var ég orðin afar veik aftur. Ég var orðin hrædd við að detta í það og mig langaði að vera edrú. Ég þorði ekki að fara út úr húsi, til dæmis að hitta vin-konur mínar, því ég var viss um að

ég myndi bíða þær að skutla mér eitthvert þar sem var dóp var að hafa. Ég var orðin virkilega hrædd við sjálfa mig. Ég fór í sálfræðiviðtal hjá Virk, en fékk í kjölfarið neitun á endurhæfingu. Það var slæmur skellur og ég datt í það.“

Réðst á lögreglukonu og endaði í fangaklefa

Þrjú mánuðir liðu og neysla Iðunnar var orðin svo slæm að lyfin sem hún innbyrti voru hætt að gera eitthvað fyrir hana.

„Ef ég var undir áhrifum þá var ég í blakkáti. Ég var ekkert að njóta, ég var aldrei að nota til þess að mér liði vel. Ég var annaðhvort í blakkáti eða fráhvörfum og þetta var virkilega ógeðslegur tími. Ég var heimilislaus, enginn vildi hafa mig og ég kunni þetta ekki. Ég vissi ekkert hvað ég var að gera og ég hafði engin ráð. Ég kunni ekki að vera partur af þessum heimi. Í lok þessarar neyslu endaði ég í fangaklefa í þriðja skiptið þar sem ég lá inni í nítján klukkustundir eftir að ég hafði ráðist á lögreglukonu. Eftir að mér var hleypt út hringdi ég í afa minn og sagði við hann að ég gæti ekki meira. Ég fór niður á fíknigeðdeild, en þau vildu ekki taka við mér. Mig langaði að vera

edrú, en ég var rosalega skemmd. Nokkrum dögum seinna fór aftur með mig aftur á fíknigeðdeildina og sagði við þau að það yrði að leggja mig inn, og það var gert.“

Viss um að krabbameinslyfin hafi skemmt efnaskipti heilans

Fram til þessa hafði Iðunn ávallt hlustað á öll læknafráttir þrátt fyrir að ekkert hefði gengið upp hjá henni. Inni á fíknigeðdeildinni hið hún sama geðlækni og áður og hann sagði henni að nú yrði hún að takast á við hlutina.

„Ég tók brjálæðiskast á lækni-inn, sem ég hafði aldrei gert áður. Þarna var ég búin að reyna að hlýða öllu og öllum, en ekkert breyttist. Hann gaf mér þá lyf sem bjargaði lífi mínu. Ég hafði upplifað verki og óeirð í líkamanum í mörg ár án þess að vita af því, þetta var bara orðið eðlilegt ástand hjá mér. En allt í einu sloknaði á þessu. Ég hafði oft kvartað yfir því að eitthvað væri að og að þetta væri ekki venjulegt ástand á líkama mínum og mér eftir krabbameinsmeðferðina, en það var ekki hlustað á mig. Þegar ég fékk lyfin hætti hausinn á mér að þeytinda allt fram og til baka og ég er alveg viss um að krabbameins-

lyfin höfðu gríðarleg áhrif á allt kerfið. Við vitum í rauninni ekkert hvaða áhrif þau hafa á heilann og efnaskipti í heilanum. Ég er alveg viss um að það hafi orðið einhverjar skemmdir á serótónín- og dópamínframleiðslu hjá mér.“

Þegar Iðunn gekk út af 33a fór hún í fyrsta skiptið í fullt prógramm hjá 12 spora samtökum. Hún mætti á fund á hverjum einasta degi í sex mánuði og fékk sér sponzor.

„Þetta bjargaði lífi mínu. Þessi samtök eru frábær af því að það er svo margt fólk sem kemur út úr meðferð og hvað svo? Hvað á það svo að gera? Þarna fékk ég stuðning, umhyggju og umburðarlyndi. Það er þessi jafningjastuðningur sem skiptir svo miklu máli – að geta speglað hegðun sína í einhverjum öðrum. Einnig fór ég í endurhæfingu á endurhæfingargeðdeild Klepps.“

Öll ljós kveikt en enginn heima

Í dag er Iðunn búin að vera edrú í 23 mánuði, hefur eignast dóttur og sinnir lífi þeirra mæðgna af alúð.

„En þetta er ekkert djók, það þarf heimikinn kjark til að verða edrú. Þeir fiklar sem ég hitti og umgekkst eru manneskjur sem hafa orðið fyrir mörgum áföllum, og þá sérstaklega í æsku. Hafa gengið í gegnum allt of mikið. Það er ástæða fyrir því að allir fiklar fá sér. Það er ekki bara vegna þess að það sé svo gaman að reykja gras. Það er einhver grunnur að þessu, þetta er flótti. Þetta er svo auðveld leið til þess að deyfa sig, vera á flótta, komast burt frá sjálfum sér og því sem er í gangi. Þegar maður er síðan kominn í neyslu er maður svo fastur, að maður er tilbúinn til þess að gera hvað sem er af því að maður getur ekki tekist á við það að verða edrú. Ég var í alvörnni tilbúin til þess að gera hvað sem er og var þar af leiðandi að bæta í áfallabankann. Ég var að búa til áföll í þeim aðstæðum sem ég vildi óska að ég hefði aldrei þurft að vera í. Í lokin af minni neyslu var þetta bara þörf. Ég þurfti efnin, ég gat ekki lifað nema fá þau. Þannig að þegar fikill ætlar sér að verða edrú, þá er hann ekki bara að takast á við æskuna og mögulega einhver áföll sem hann gekk í gegnum þá, heldur er hann líka að takast á við allt neyslutímabilið. Svo verður fikillinn edrú og þá fer hann að upplifa að hann man kannski ekki eftir mörgum vikum hingað og þangað.“

Þá vakna upp spurningarnar: Hvar var ég, hvað kom fyrir mig, hvað gerði ég? Með hverjum var ég, í hvaða bíl var ég, með hvaða fólki og hver var að keyra? Ég man eftir einum sófa sem ég sat

í og að hafa hlustað á ákveðið lag með ákveðinni manneskju. Hvar hitti ég hana, hvert fór hún síðan og af hverju er hún ekki hér? Þetta er ákveðið áfall líka. Af því að þegar þú ert í neyslu og undir áhrifum allan tímann, þá ert þú ekki að vinna úr upplýsingunum sem eru í gangi hjá þér. Þú ert ekkert að vinna úr því sem er að gerast í kringum þig. Þess vegna skil ég svo vel að sumt fólk verði aldrei edrú eða jafnvel láti lífið í neyslu, vegna þess að þetta er ofboðslega erfitt. Það er alveg magnað þegar fólk nær að verða edrú. Fíklar eru fólk sem þarf fyrst og fremst aðstoð og umhyggju. Það er það eina sem við erum að leita að í þessu lífi, ást og umhyggja. Það er ekki mikið af því í neysluheiminum. Svo er svo erfitt að ætla að kenna fiklinum um ástand hans, vegna þess að hann gat bara ekki annað. Ég hugsaði til dæmis aldrei að núna skyldi ég sko hefna mín á öllum eða að mig langaði til þess að vera vond við fjölskyldu mína. Ég gat bara ekki verið edrú svo ég fór bara á „autopilot“. Öll ljós kveikt, en enginn heima.“

Viss um að hún myndi deyja úr ofneyslu en segir alltaf vera von

Þegar Iðunn hafði náð að vera edrú í fimm mánuði komst hún að því að hún gengi með barn. Bæði hamingja og hræðsla helltist yfir hana, en var hún staðráðin í að þeirri gjöf skyldi hún taka opnum örnum.

„Í dag hugsa ég um tvo einstaklinga. Mig og dóttur mína. Hún er gjöf, birtan í lífi mínu. Hún er verkefni sem ég sinni og ég held að hún hafi haldið mér gangandi í gegnum þetta allt saman. Þetta er rosalega óraunverulegt. Ég var alveg viss um að ég myndi deyja úr ofneyslu. Ég var korter í það að sprautu mig og fór yfir í það að eiga heilbriggt, fallett og gott líf. Ég vakna á morgnana og næ að sinna öllu. Það var mikil vinna að komast hingað en ég gerði þetta. Ég gerði þetta í hænuskrefum og mér er sama þótt það taki mig þrjú mánuði eða þrjú ár í endurhæfingu, af því að mér skal takast þetta, ég ætla mér það. Ég þurfti að fara alveg til baka til upphafsins vegna þess að kröfurnar sem ég hafði lagt á sjálfa mig voru ruglaðar, það var allt eða ekkert. En í dag þá minni ég mig á það að vera stolt af því sem ég er að gera, öllum litlu hlutum. Þannig er ég búin að byggja sjálfa mig upp á nýtt. Auðvitað getur álag eins og það að eignast barn orðið fikli að falli og hefur oft gert það. En þegar ég varð edrú þá var ég svo innilega tilbúin til þess að takast á við sjálfa mig og gera þetta. Ég vissi hvað ég þyrfti að gera og lagði góðan grunn að edrúmannskunni. Mér finnst æðislegt að vera móðir og ég er svo þakklát fyrir dóttur mína. Ég ætlaði mér aldrei að eignast börn og mér líður í alvöru eins og hún sé gjöf; mér hafi verið hún gefin. Áður en ég fékk jákvætt óléttu-próf þá vissi ég að ég væri ólétt og ég vissi strax að ég vildi eiga hana. Hún er mín hvatning í lífinu.“

Allir þeir erfiðleikar sem Iðunn hefur gengið í gegnum í lífinu hafa mótað hana sem manneskju og í dag má greinilega sjá hamingjusama unga móður sem leggur hart að sér.

„Þetta er hægt og með aðstoð getur hvaða fikill orðið edrú. Lykillinn er að gefast ekki upp og halda áfram að prófa leiðir sem eru í boði. Þetta tók mig margar tilraunir en á endanum tókst mér þetta með mikilli hjálp frá bæði fjölskyldu og fagaðilum. Það er alltaf von.“ ■

SKORRI SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

Allir út að hjóla með **TUDOR**



Hraðþjónusta
Við mælum rafgeyma og skiptum um

**Eitt mesta úrval
landsins í allar gerðir faratækja**

Bíldshöfði 12 - skorri.is - 5771515

ht.is

RISA

ÚTSALA!

MEIRA EN 3000 VÖRUTEGUNDIR – ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR!

LÝKUR UM HELGINA!

TAKMARKAÐ
MAGN!
SJÁDU ALLT
ÚRVALIÐ Á HT.IS



Heimilistæki

REYKJAVÍK AKUREYRI REYKJANESBÆR SELFOSS EGILSSTAÐIR HÚSAVÍK AKRANES

OPID ALLA HELGINA Á SUÐURLANDSBRAUT OG GLERÁRTORGI!

10 HLUTIR SEM ÞÚ VISSIR LÍKLEGA EKKI UM KVENLÍKAMANN

HARMÓNIKULEGGÖNG, LEK BRJÓST, LEKANDI BLÖÐRUR OG MISSTÓR BRJÓST ERU EDLILEGUR HLUTI KVENLÍKAMANS ■ KONUR EIGA TIL AÐ VERA FEIMNAR UM LÍKAMA SINN OG LEITA ÞVÍ SÍÐUR SVARA VIÐ SPURNINGUM EÐA AÐSTOÐAR HEILBRIGÐISSTARFSFÓLKS

Erla Dóra
erladora@dv.is



Taugaröskun – Einkenni taugaröskunarinnar ADHD birtist oft með öðrum hætti hjá stúlkum en drengjum og getur það leitt til þess að stúlkur séu vangreindar fram eftir aldri. Einkenni þeirra eru ekki þessi klassisku ofvirknieinkenni sem flestir tengja við ADHD. ADHD-stúlkur geta verið meira inn í sig, dreymnar, feimnar, óskipulagðar og fleira. Á meðan strákar eru líklegri til að beina reiði og gremju út á við þá eru stúlkur líklegri til að beina henni inn á við sem getur leitt til þunglyndis, kvíða og slæmrar sjálfsmyndar. Þær tala gjarnan mikið en eru hins vegar ekki jafn fyrirferðarmiklar og ADHD-drengir.

Svitalykt – Konur ilma og getur styrkur líkamslyktar breyst í takt við hormónabreytingar kvenna. Þungaðar konur og nýbakaðar mæður taka gjarnan eftir því að líkamslykt þeirra hefur breyst, jafnvel orðið verri og sterkari.

Fjölbreytileiki brjósta – „Það er töluverður breytileiki í brjóstunum og þau geta litið mismunandi út eftir því hvar þú ert á hormónatímabili í lífinu, eftir því hver líkamsvöxtur þinn er o.fl. Eins eru hægra og vinstra brjóst misstór,“ segir Sigga Dögg.

Hraðari hjartsláttur

– Að sögn Þórdísar Jónu slá hjörtu kvenna ögn hraðar en karla.

Teygjanleg píka – Píkan er mislög eftir því hvort hún er í hvíldarstöðu eða örvuð, svolítið eins og harmónika. Sigga Dögg kynfræðingur segir margar konur ekki gera sér grein fyrir þessu. „Eins vita margir ekki að þarna er legháls sem lokar fyrir og kemur í veg fyrir að t.d. túrtappi eða álfabíkar fari á flakk. Leggöngin eru bogin svo það er ekki hægt að stinga þangað upp reglustiku til að mæla lengdina en almennt eru þau um 10 cm, en þau gefa eftir bæði á lengdina og hliðina við örvun.“ Píkan er líka sjálfhrensandi, svo það er óþarfi að þrifa hana með sápu. Sigga Dögg segir að sápuþvottur að neðan geti jafnvel leitt til ójafnvægis sem skapi hættu á sveppasýkingum.

Skynfæri – Samkvæmt rannsóknum þá geta konur betur greint í sundur liti heldur en karlmenn og eru þar að auki ólíklegri til að fæðast litblindar. Konur eru gjarnan fíngerðari en karlar og því með minni fingur. Þetta leiðir til þess að konur eru oft með næmara snertiskyn en karlar. Þær hafa einnig næmara lyktar- og bragðskyn en karlmenn.

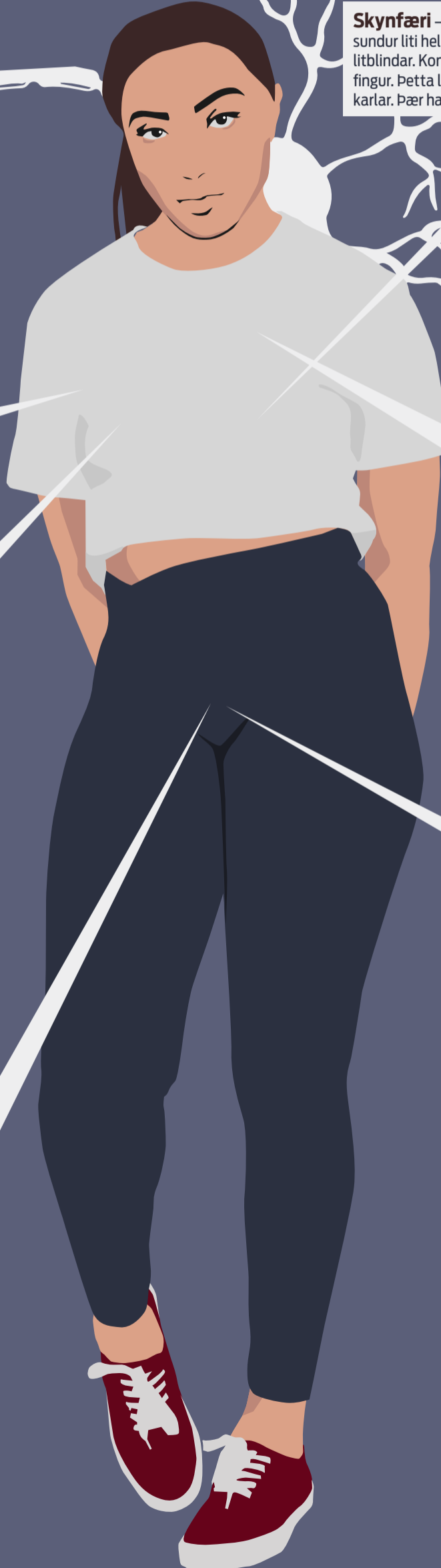
Útferð frá brjóstum – Úr geirvörtum kvenna getur komið útferð þótt kona sé hvorki með barn á brjósti né barnshafandi. Í flestum tilvikum er slík útferð ekki áhyggjuefni en konum getur þó edlilega brugðið. Útferðin getur verið dökkbrúnleit, gulleit og grænleit og er slík almennt talin saklaus. Sé útferðin hins vegar glær eða blóðug þá er rétt fyrir konu að hafa samband við lækni.

Öðruvísi hjartaáfall – Einkenni hjartaáfalls geta verið önnur hjá konum en körlum. „Oftast er talað um að konur upplifi kannski ekki brjóstverk á sama hátt og karlar. Þær eru langflestar þó sem fá einhvern brjóstverk en þær upplifa líka frekar mæði, stingandi verk eða mikla þreytu frekar heldur en þennan klassíska verk sem leiðir upp í kjálka og út í handlegg. Konur eru því kannski líklegri til að leita síður eftir lækniástoð,“ segir Þórdís Jóna Hrafnkelsdóttir hjartalæknir. „Hjartaáföll hjá konum eru líka aðeins öðruvísi. Þær fá ekki sjúkdóma í jafn margar kransæðar og karlmenn og eru ekki með jafn útbreiddan sjúkdóm. Þær fá frekar bráða-hjartabilun eins og það sem kallað er „broken heart“ eða harmslegill.“

Skapabarmar – Skapabarmar skiptast í innri og ytri skapabarma. Útlit skapabarma, þá einkum þeirra ytri, er persónubundið og fjölbreytileikinn mikill. „Margar konur pæla mikið í hvort skapabarmar þeirra séu óedlilegir, óedlilega langir eða óedlilega síðir,“ segir Sigga Dögg.

Þvagleki

– Þvagleki er mjög algengt heilsufarsvandamál meðal kvenna. Samkvæmt upplýsingum af vef Landlæknis er þvagleki gjarnan mikið feimnismál sem konum reynist erfitt að brydda upp á við heilbrigðisstarfsfólk. Þvagleki getur átt sér stað við áreynslu, og orsakast þá gjarnan af slöppum grindarbotnsvöðvum eftir meðgöngu og fæðingu. Konum sem glíma við áreynsluþvagleka er bent á að gera grindarbotnsæfingar, en slíkar æfingar hafa skilað góðum árangri. Á vef Landlæknis segir: „Ekki lifa með þvagleka án þess að leita aðstoðar [...] Fólk er eindregið bent á að ráðfæra sig við heimilislækni sinn eða hjúkrunarfræðing, því það er engin ástæða til að þjást í laumi.“



Hreint loft betri heilsa

Honeywell gæða lofthreinsitæki

Loftmengun er hættuleg heilsu og lífsgæðum. Honeywell lofthreinsitæki eru góð við myglugróum, bakteríum, frjókornum, svifryki, lykt og fjarlægir allt að 99,97% af ofnæmisvaldandi efnum.



HA010E hægt að þvo síuna. Verð kr. 15.960



HFD323E Air Genius 5. Hreinsar allt að 99.9% af óhreinindum. Hægt að þvo síuna. Verð kr. 35.850



HPA100WE. Hreinsar allt að 99.97% af óhreinindum. Hljóðlát stilling. Verð kr 18.890



HPA710WE HEPA sía, gróf sía, kola sía, ION kerfi. Hreinsar allt að 99.97% af óhreinindum. Hljóðlát stilling. Verð kr 49.920

Láttu þér líða vel - innandyra

Honeywell




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

Donna

Sími 555 3100 www.donna.is



Helgarkrossgátan

					plantan	örvita	slenið	maður	
					plöntur				
					tómir				svifryk
					magra				
					strákapör		ílát	6	
Teikning: Halldór Andri eftirprentun bönnuð	↓	ávöxtur	krossgátugerð: Bjarni sími: 845 2510	kvað	glufur svarar				tina
hamra			8		↓	flissa		doðann	
flutti			til spendýr					skott	
merkti				mublu				brambolt hrósa	
kúkar						kappnæga gegnt			
fram				hás				keyrói	nef
	↓	trébútur	1	bundnar		ákafur eldstæði			
þoka			þétt nudda					skálma munn	
strolla				uns		fugl		storm 49	
	↘						4		næringuna 2
hagnaður						slefaði		kassi röddina	
	eðja		nærðar númer					form	egnt
snöggur						húð		áttum röð	
	7	álegginn		eylöndin nöldri					
meindýr						sprænan beitu			
	stanga herra			3			stakur	gjamm	súrefni 9
pikk			trjákvöða			teymið þrjónn			
horfinni							sund göma		vitstola
álpast				afinn				lést	
dínamó				5		lærdóminn			

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

Sudoku

Auðveld

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

Erfið

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

Verðlaunagáta

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



Vinningshafi krossgátu síðustu helgar er ...
Jóhanna Þóroddsdóttir
Kleppsvegi
14 Reykjavík
 Lausnarorð **GULLIN LAUF**
Jóhanna hlýtur að launum
bókina Hin ósýnilegu



Í verðlaun fyrir gátu helgarbladsins er bókin Draugsól: Priggja heima saga #4

Það hrikir í stoðum heimanna er innsiglin hverfa eitt af öðru og máttur Skugganna vex ...
 Vetur er skollinn á. Langt í norðri berjast Janarnir fyrir lífi sínu – hreindýrahjarðirnar týndar og vistir á þrotum. Í austri skelfur jörðin undan stærsta her sem heimurinn hefur séð og með honum ríður úlfariddarinn Breki, tilbúinn að berjast í nafni Temúls Bataars. Í suðri, í gróðurælum hliðum Verdys, hlýtur Sirja þjálfun í listum sverðameistaranna og uppgötvur leyndardóma ófreskisins.
 Hjá forna vitringnum Kymros lærði Ragnar að beisla mátt sinn áður en hann sneri baki við lærimeistara sínum. Nú liggja tættar líkamsleifar hans undir rústum hins svarta turns og senn mun draugsól rísa ...
 Draugsól er fjórða bókin í Priggja heima sögu. Fyrri bækurnar, Hrafnasaga, Draumsverð og Ormstunga, hlutu frábærar viðtökur og fyrir þá fyrstu fengu höfundarnir meðal annars Bókmenntaverðlaun starfsfólks bókaverslana.
 Höfundar: Kjartan Yngvi Björnsson, Snæbjörn Brynjarsson

Ertu á leið í leikhús?

Þá er kjörið að fá sér gott að borða í góðu umhverfi fyrir leikhúsið.



Þriggja rétta leikhústilboð alla daga aðeins 6.990 kr.

Gildir einungis fyrir borð sem koma á milli 17:00 og 18:00

Frakkastíg 8b - 101 Reykjavík

Sími: 557 - 7665 - rvkmeat@rvkmeat.is - www.rvkmeat.is

LJÓSANÓTT 2019

RÁIN 30 ÁRA



EYFI



Frítt inn fyrir allar konur.

FIMMTUDAGSKVÖLDIÐ 5. SEPT. - KL. 22 - 00
Verð aðeins 1.500 fyrir karla. Frítt fyrir konur.

JÚDAS

50 ÁRA AFMÆLISSTUÐ SEM ENGINN MISSIR AF

FÖSTUDAGSKVÖLDIÐ 6. SEPT. - KL. 24 - 03
Verð aðeins 3.000 í forsölu og 3.500 við hurð.

STJÓRNIN



gerir allt brjálað
laugardagskvöldið

LAUGARDAGSKVÖLDIÐ
7. SEPT. - KL. 24 - 03

Verð aðeins 3.500 í forsölu
og 3.900 við hurð.



Hafnargötu 19 • Reykjanesbæ • S: 421 4601
www.rain.is • rain@rain.is

Minnistöflur

Bætir skammtímaminnið. Nýtist fólki sem er undir álagi og fæst við flókin verkefni. Hentar vel fyrir eldri borgara, lesblinda og nemendur í prófum. Dregur úr streitu, eykur ró og bætir skap.



www.birkiaska.is

Bodyflex Strong

Bodyflex Strong vinnur gegn stirðleika og verkjum í liðamótum og styrkir heilbrigði burðarvefja líkamans.

2 hylki tvisvar á dag í tíu daga. Síðan er hægt að minnka skammt í 2 hylki á dag. Inniheldur hvorki laktósa, ger, glúten né sætuefni.



www.birkiaska.is

Evonia

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.

Evonia er hlaðin bætiefnum sem næra hárið og gera það gróskumeira.

Bætiefni ársins í Finnlandi 2012.



www.birkiaska.is



KUBBALJÓS

Íslensk framleiðsla – gæði í gegn
margir litir – margar gerðir

Útiljósadagar
15. - 31. Ágúst

20% afláttur



