



Hvað kostar skilnaður?

3. JANÚAR 2020 / 1. TBL. 110. ÁRG. / VERÐ 995 KR.



Brúðkaup á nýársdag



DRÖM

TUTTUGU 2020 MYNDIR



VERSTU HÓTEL Í REYKJAVÍK

HÁDEGISMATUR ALLA VIRKA DAGA

milli kl. 11.30 og 13.30



KÆVAN
VEITINGASTOFU



Ég er ekki nettröll

Umdeildur á internetinu í áratug



Aldrei að skafa! Með Webasto bílahitara



Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis

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

Webasto
Feel the Drive



Fleyg orð

Herbergi án bóka er eins og líkami án sálar

— Marcus Tullius Cicero

Á þessum degi, 3. janúar



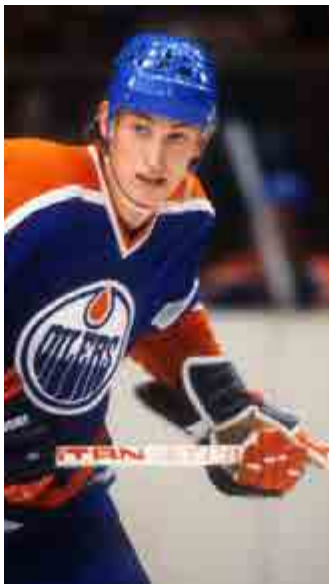
1890 — Hólmavík á Ströndum varð löggiltur verslunarstaður.



1926 — Karlaórf Reykjavíkur var stofnaður.



1959 — Alaska varð 49. fylki Bandaríkjanna.



1991 — Íshökkikappinn Wayne Gretzky skoraði sitt 700. mark.



2000 — Sjónvarpsþátturinn Kastljós hóf göngu sína.

GEKKÍ ÞAÐ HEILAGA Á NYÁRS DAG

■ Ólafur F. gifti sig á brúðkaupsafmælisdegi foreldra sinna
■ Fæddur í sama herbergi og presturinn

Tómas Valgeirsson
tomas@dv.is



Fæddir í sama herbergi

Ólafur segir það skemmtilega staðreynd að Pálmi Matthíasson, frændi hans, hafi gefið þau Kolbrúnu saman.

„Það var vel viðeigandi, en ég og Pálmi erum fæddir í sama herberginu á Oddeyrargötu 24 á Akureyri. Hann er fæddur 21. ágúst 1951 og ég 3. ágúst 1952.“

Auk þeirra hjóna og séra Pálma voru þær Anna Sigga Ólafsdóttir og Louisa Einarsdóttir viðstaddir, en sú fyrri er dóttir brúðgumans og seinni eiginkona Vilhjálms Guðjónssonar sem flutti tónlist. Þær voru svaramenn þeirra hjóna. Að lokinni athöfn fóru hjónin í hátiðarkvöldverð á Vox á Hilton í félagi við sína nánustu.

„Vilhjálmur Guðjónsson lék fallett lag á saxófón í lok athafnar, sem hann samdi til eiginkonu sinnar. Og Friðrik Grétarsson kvikmyndaði athöfnina og tók að auki formlegar brúðkaupsmyndir, eins og honum er lagið,“ segir Ólafur, sem gengur bisperrtur og umlukinn hamingju inn í nýtt ár. ■

Ólafur F. Magnússon, tónlistarmaður, læknir og fyrrverandi borgarstjóri, og Kolbrún Sjöfn Matthíasdóttir gengu í það heilaga á nýársdag. Vígslan fór fram í Bústaðakirkju við dýrðlega athöfn að sögn tónlistarmannsins.

Í samtali við DV segir Ólafur að nýársdagur hafi verið sérstaklega valinn því að dagurinn sé honum ákaflega kær, ótengt því að um sé að ræða upphaf á nýju ári.

„Nýársdagur er 70 ára brúðkaupsafmælisdagur foreldra minna og ég finn alltaf fyrir því að foreldrar mínir séu hjá mér á þessum degi,“ segir Ólafur og bætir við að giftingin hafi átt sér frekar stuttan aðdraganda.

„Við vorum bæði búin að ákveða það að gifta okkur aldrei aftur en þessi dagur sótti á mig og þótti mér kært að virða minningu foreldra minna,“ segir Ólafur og bætir við á léttum nótum: „Við giftum okkur að sjálfsögðu í kirkju enda erum við hvorki nútímafólk né trúleysingjar.“

„Við giftum okkur að sjálfsögðu í kirkju, enda erum við hvorki nútímafólk né trúleysingjar.“



Mynd: Úr einkasafni



Föruneytið Hér má sjá hjónin ásamt prestinum, svaramonnum, tónlistarmanninum og myndasmíðnum. Mynd: Úr einkasafni

5 fyrirbæri sem verða úreltari á nýja árinu

Draugur Snapchat blasir við

Tölur samskiptamiðilsins Snapchat hafa farið niður á við að undanfögnu og virðast ýmsar nýjungar hans einungis hafa skapað fleiri vandamál fyrir notendur. Því er engin tilviljun að einkennismynd þessa miðils sé draugur með útréttar hendur. Þetta kallar maður táknrænt.



Pappírskvittanir

Pappír og soun á honum fer fljótlega að tilheyrja sögunni og árið í ár markar endanlega breytingu, sérstaklega fyrir fólk sem safnar strímlum. Sums staðar er jafnvel eingöngu boðið upp á stafrænar kvittanir og má fastlega gera ráð fyrir því að það nái yfirhöndinni.

Flökkurum lagt

Fyrirbæri sem margir kalla „flakkara“ eða utanálggjandi harða diska heyrir fljótlega sögunni til – og fyrstu skrefin verða tekin á þessu ári. Notendur verða æ vanari því að geyma upplýsingar og gögn í skýinu og víðar. Því verður þetta áþreifanlega apparat ekkert annað en eyðsla á litlu en dýrmætu plássi.



Reiknivélar

Árið 1624 fann Blaise Pascal upp reiknivélina góðu, sem reynst hefur fólkí ómæld hjálp. En sökum tækniþróunar eru reiknivélar nú farnar að tilheyrja hinum ýmsu smáforritum, ekki einungis snjallsímum. Þótt reiknivél sé ekki stór er margt hægt að gera við plássið sem hún hefið annars tekið.

Áhrifin á lokametrum

Á undanfögnu árum er búið að gildisfella töluvert hugtakið „áhrifavaldur“ og hefur slíkur titill ekki verið eftirsóknarverður þegar margir þeirra hafa verið sakaðir um að birta duldar auglýsingar í formi saklausra færslna. Í versta falli kann hugtakið að fá sína upphaflegu merkingu aftur, fyrir manneskju með glás af fylgjendum: einfaldlega „vinsæll einstaklingur á samfélagsmiðlum.“



POTTURINN STEFNIR Í

50

MILLJÓÑIR



LEIKURINN OKKAR

Hver er hann?



■ Hann er fæddur 10. nóvember árið 1964.

■ Hann er þriggja barna faðir.

■ Hann var valinn íþróttamaður ársins á Íslandi árið 1994.

■ Hann er rithöfundur og athafnamaður með meiru.

■ Árið 2006 fékk hann viðurkenningu á Edduverðlaununum.

SVAR: MAGNÚS SCHEVING

Það er staðreynd að...



Ótti við löng orð kallast Hippopotomonstrosesquipedalio-phobia.



Verzlunarkæðjan Walmart tekur við færri fólki í umsóknum en Harvard.



Það tekur átján mánuði að mála Eiffel-turninn og það þarf að gera á þriggja ára fresti.



Að meðaltali kafa 100 manns á kúlupennum árlega.



Kökuskrímslið í Sesame Street heitir í raun og veru Sid.

Svarthöfði



Þessi bölvada syndaaflausn

Trúaðir Íslendingar biðja almáttugan guð sinn reglulega um sitt daglega brauð og fyrirgefningu syndanna. Svarinu hefur ríkið kallað með hinu svokallaða áramótaskaupi – brauðbita sem ráðamenn og auðvaldið kaupir sér syndaaflausn með. Gerum upp árið, gerum grín að því sem miður fór og höldum svo áfram inn í nýtt ár með hreinan skjöld.

Svarthöfði telur þetta vandamál Íslendinga í hnotskurn. Þessi bölvada syndaaflausn, þessi fyrirgefning, þessi tilhneiging til að læra ekki af mistökunum og horfa bara beint fram á við. Kannski vill landinn meina

að þetta sé dæmi um einhvers konar núvitund eða annað álíka hippasýrubull. En þetta kemur hins vegar í veg fyrir að við drögum lærdóm af mistökum okkar, þetta kemur í veg fyrir framfarir og heldur okkur áfram í þessari vitstola bjartsýnishjarðhegðun sem hefur og mun alltaf koma okkur í koll.

Svarthöfði telur að áramótaskaupið sé ódýr leið íhaldsins og kapítalista til að halda óskertum völdum á landinu. Þeir gera hvurn djöfulinn þeim sýnist ár eftir ár, en síðan er því stillt upp í svonefndan „sketch“ í áramótaskaupinu og þá geta Íslendingar fyrirgefið allt, enda búnir að hlæja að því, og hlát-

ur er allra meina bót, ekki satt.

Að mati Svarthöfða ætti að skipta þessu bölvada skaupi út fyrir klukkutíma þar sem tekið er fyrir það versta á árinu og kynt undir reiði og óánægju landsmanna. Þá getum við hafið nýtt ár með heygaffla og kyndlana á lofti, tilbúin að knýja fram þær breytingar sem virkilega þarf að gera á árinu.

Ekki láta áramótaskaupið blekkja þig. Berstu á móti múgsefjun í formi glens og gamans. Förum inn í nýtt ár með augun opin og fyrirgefum ekki okkar skuldunautum. ■



Ár rafmyntarinnar

Það er ýmislegt sem mun gerast árið 2020 en meðal þess sem lítur dagsins ljós er rafmyntin Libra sem er sprottin úr herbúðum samfélagsrisans Facebook. Tilkynt var um þróun myntarinnar um miðbik seinasta árs. Facebook leiðir þróun rafmyntarinnar en samstarfsfélagið Libra Association mun halda utan um myntina. Meðal stórfyrirtækja sem eru hluti af Libra Association eru Mastercard, Visa, eBay og Uber, en félagið verður ekki rekið í hagnaðarskyni. Libra verður umhverfisvæn rafmynt, ólíkt Bitcoin. Þá mun Libra vera bundin ákveðinni varasjóðseign, ólíkt Bitcoin, sem gerir það að verkum að Libra verður öruggari gjaldmiðill þar sem gengið verður ekki sveiflukennt.

ACANA

Orijen
NOURISH AS NATURE INTENDED

HUNDAFÓÐUR
ÁN HLIÐSTAEDU

gæludýr.is

www.gaeludyr.is

ht.is

RISA

ÚTSALA!

MEIRA EN 3000 VÖRUTEGUNDIR – ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR!

TAKMARKAÐ
MAGN!
SJÁDU ALLT
ÚRVAUÐ Á HT.IS



Heimilistæki

REYKJAVÍK AKUREYRI REYKJANESBÆR SELFOSS EGILSSTAÐIR HÚSAVÍK AKRANES

OPIÐ ALLA HELGINA Á SUÐURLANDSBRAUT OG GLERÁRTORGI!

Petta eru fimm verstu gististaðirnir í Reykjavík

■ Erlendir ferðamenn lýsa martraðarkenndri upplifun ■ „Konan mín grét allan eftirmiðdaginn“

Milljónir ferðamanna um heim allan reiða sig á heimasíðu Tripadvisor þegar kemur að vali á gistingu, veitingastöðum og afþreyingu. Á vefnum er bæði hægt lesa umsagnir annarra og sömuleiðis deila upplifun sinni, hvort sem hún er góð eða slæm.

Vissulega á ekki að taka upplifun einstakra ferðamanna sem heilögum sannleika, en óneitanlega fara viðvörunarbjöllur í gang þegar hver umfjöllun á færur annarri er neikvæð.

DV tók saman þá gististaði í Reykjavík sem fengið hafa hvað versta útreið frá notendum síðunnar undanfarin misseri. Allir þessir gististaðir eiga það sameiginlegt að fá minna en þrjár stjörnur í einkunn.

Auður Ösp Guðmundsdóttir
audur@dv.is



Travel Inn Guesthouse

Travel Inn Guesthouse við Sóleyjargötu í 101 Reykjavík fær 2 og hálfu stjörnu í einkunn og 57 gestir af 168 gefa hótelinu einkunnina „hræðilegt“

Setningar á borð við „Martröð í Reykjavík“, „Hryllingshús“, „Haldið ykkur í burtu frá þessu greni“ og „Gistiheimili frá helvíti“ eru á meðal umsagna.

Einn gestur segir að herbergið hans hafi verið „í kjallaranum, með engri loftræstingu og allt úti í myglu“:

„Reynið að forðast þetta hryllingshús. Geðvondur og drukkinn móttökustarfsmaður tók á móti okkur en fann ekki bókunina okkar, sagði okkur síðan hvað væri EKKI leyft í húsinu, var með klámsíðu opna í tölvunni hjá sér og bauð okkur síðan að vera nakin inni í húsinu.“

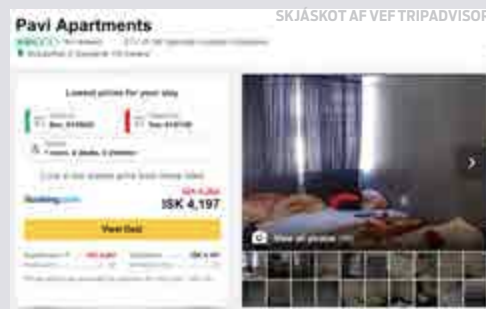
Annar gestur segist hafa verið svo í miklu uppnámi eftir dvölinu að hann hafi fundið sig knúinn til að skrifa sína fyrstu umsögn á Tripadvisor-síðuna. Lýsir hann því meðal annars að „badherbergisgólfið hefði verið þakið líkamshárum, rúmfötin hafi verið alsett götum og blettum og handklæðið hart eins og pappi.“

Annar gestur segist ekki óska sínum versta óvini að gista á þessum stað:

„Það var margt í ólagi, til að mynda stiginn við aðaldyrnar, sem leit út fyrir að vera að fara að hrynja á hverri stundu.“

Þá ritar bandarísk kona að eigandinn hafi verið drukkinn í návist hennar og leitað á hana.

„Ég var óörugg á nóttunni út af honum. Forðist þetta gistiheimili fyrir alla muni.“



Pavi Apartments

Pavi Apartments, sem einnig er í Þverholti, fær 2 og hálfu stjörnu í einkunn en 57 af 193 gestum gefa hótelinu einkunnina „hræðilegt“.

Einn gestur segir herbergið hafa lyktað eins og „rotin egg“. Rúmin hafi verið skítug og rúmfötin gömul.

Annar gestur segir hótelið vera það ógeðslegasta sem hann hafi nokkurn tímann séð: „Hár á koddunum, skítug og götött rúmföt, skítugt badherbergi.“

Annar gestur segir hótelið „hugsanlega það versta á Íslandi“. Bendir hann ferðalöngum á að fyrir andvirði einnar máltíðar og björglass sé hægt að fá mun betri gistingu annars staðar.

„Ekki bóka herbergi hérna nema þú sért örverntingarfyllur/ur,“ skrifar hann.

„Þetta var í hreinskilni versta reynsla ævi minnar,“ ritar annar gestur.

„Eigandinn ruddist bókstaflega inn í herbergið okkar öskrandi og áreitti okkur: sagði við þýska vinkonu okkar að hún væri Hitler vegna þess að hún þvoði fötin sín þarna. Þetta var afskaplega óviðeigandi. Hótelstjórinn var vinalegur og sagðist ekki geta gert neitt við því að eigandinn væri svo fáránlega hræðilegur. Eigandinn heimtaði að við borguðum honum 4.000 krónur fyrir fjórðungshluta af vatni í badkar sem við notuðum til að þvo fötin okkar.“

Egilsborg Guesthouse

Egilsborg Guesthouse, sem er í Þverholti, fær 2 og hálfu stjörnu í einkunn á síðunni en mikill meirihluti gesta, 32 af 76, gefur hótelinu verstu mögulegu einkunn.

Einn gestur segir notaðar ungbarnableyjur hafa blasað við honum þegar opnaði dyrnar að herberginu hans. Þegar hann hafi beðið um að fá að afturkalla bókunina hafi hann mætt dónaskap og árásum.

Annar gestur skrifar:

„Starfsfólkið er falskt, dónalegt og er bara á eftir peningunum þínum. Þau létu mig líða mjög óþægilega.“



Retro Hostel

Retro Hostel, við Skógarhlíð í Reykjavík, fær 2 stjörnur í einkunn frá notendum Tripadvisor en 6 af 14 gestum gefa hótelinu einkunnina „hræðilegt“.

„Sturturnar voru skítugar, rúmin voru óþægileg og það var erfitt að sofa fyrir hávaðanum í moskunni uppi,“ skrifar einn. Annar gestur segir hótelið duga sem gistiskýli, en ekki mikið meira en það. Annar segir sturturnar hafa verið „ógeðslegar.“

Enn einn segir húsnæðið hafa verið afar skítugt ogað hann hefði frekar kosið að nota salerni á hinum ýmsu kaffihúsum í borginni, en það sem var á hótelinu.



Annar gestur segir húsið allt hafa angað tóbaksreyk enda hafi starfsfólkið staðið og reykt í dyragættinni. Annar gestur varar ferðamenn við hótelinu með orðunum: „Þetta verður þín versta martröð“.

„Það sem þú færð er herbergi á stærð við eldspýtustokk, sem uppfyllir engar brunavarnar- eða öryggiskröfur. Allt bilað, hræðileg klósett og sturta, sameiginlega eldhúsið er ónothæft og þjónustan er vond,“ ritar gesturinn og bætir við að hann ætli aldrei að ferðast aftur til Íslands eftir þetta. „Þetta skilur þig eftir með óbragð í munnum.“



Rekstrarumsjón

LÁTIÐ OKKUR UM REKSTUR HÚSFÉLAGSINS

Við sérhæfum okkur í umsjón með rekstri húsfélaga og bjóðum trausta og faglega þjónustu á góðu verði

Hafðu samband og fáðu tilboð strax í dag!



Ég fer á fjöll!



Ferðafélag Íslands
www.fi.is

Sandkorn



Hvar á fólkið að skíta?

Sagt er að um hundrað þúsund manns noti sjálfvirk almenningssalerni í miðbæ Reykjavíkur á ári hverju. Nú er verið að fjarlægja salernin og ekki er búið að semja við nýja aðila um rekstur þessa þarfapings. Tafir hafa orðið á útborðsferlinu sem er enn í vinnslu og mun svo sjálft ferlið taka um sex vikur þegar það kemst loks í gang. Hundrað þúsund manns samsvara að meðaltali ríflega átta þúsund manns mánaðarlega, eða 12 þúsund á sex vikum sem þurfa að gera sér að góðu að skíta inni á veitingastöðum, í verslunum eða hjá öðrum þjónustufyrirtækjum í miðbænum. Þá munu líklega einhverjir gera sér að góðu, líkt og áður hefur gerst, að kúka í guðsgrænni náttúrunni, Reykvik-ingum til lítillar gleði. Þetta er frábær leið til að byrja nýja árið. Borgin með kúkin í buxunum.



Jón eða Jón hdl.

Lögmanninum **Kristjáni Gunnari Valdimarssyni** var ekki gert að sæta áframhaldandi gæsluvarðhaldi samkvæmt úrskurði héraðsdóms í árslok. Kristján Gunnar er grunaður um kynferðisbrot og frelsissviptingu, þar af tvö brot sem áttu sér stað eftir að hann var upphaflega handtekinn af lögreglu. Dómari sem tók fyrir síðari gæsluvarðhaldskröfuna tók sér sólarhring til að fella úrskurð í málinu. Þetta þykir einsdæmi í slíkum málum sem dómara eru almennt fljótir að úrskurða í. Samkvæmt nýlegum dómum Landsréttar þar sem krafa um gæsluvarðhald hefur verið tekin fyrir hefur slíkt verið samþykkt á grundvelli almannahagsmuna, gruns um að einstaklingar haldi áfram brotum sínum, eða spilli fyrir rannsókn á frumstigi. Hvernig eiga þessi rök ekki við í tilvikum Kristjáns Gunnars? Skiptir þar máli að hann er með skammstöfunina hdl. en ekki einstaklingarnir í hinum málunum?



Gleðilegt nýtt ár

MMXX

Leiðari

Lilja Katrín Gunnarsdóttir
lilja@dv.is



Nýtt ár og samfélagsmiðlar fyllast af færslum frá fólki að gera upp árið. Telja upp afrekin, sorgina og sigrana. Setja sér markmið fyrir nýja árið. Verða betri, gera meira, slá í gegn. Sem betur fer leita ekki öll markmiðin á samfélagsmiðla og sum fá einungis að dvelja á milli eyrna fólks, sem og harmurinn sem margir bera í hljóði.

Mér finnst það frekar streitvaldandi að sjá þessa sjálfshátíð og endalaus úppgjör, ef ég á að vera alveg hreinskilin. Ég sat grámygluleg

í sófanum á nýárs morgun og fannst ég bara ekki hafa afrekað nokkurn skapaðan hlut. Ég setti ekki persónulegt met í bekkpressu, ég gaf ekki út eitthvert stórkostlegt listaverk, ég eignaðist ekki barn, ég byrjaði ekki á ketó.

Í volæði mínu, með hálfan hausinn ofan í súkkulaðirúsinuboxinu, ákvað ég að taka mér símann í hönd og fara yfir myndirnar mínar, hvern mánuð fyrir sig. Fyrir utan endalaus skjáskotin af alls kyns hugmyndum fyrir vinnuna fann ég hverja myndina og myndbandið af öðru sem lét mig brosa, jafnvel skella upp úr. Árið mitt einkenndist ekki af djúpum lægðum og himinháum hæðum. Það einkenndist af jafnvægi, einhverju sem ég hef ekki upplifað oft áður. Það einkenndist af brosum og hlátri, geggjæðri utanlandsferð með börnin, sem reyndi á

taugarnar en skapaði ómetanlegar minningar, viðamiklum heimilisbreytingum sem fylla mig stolti, þótt þær hafi reynt á þolinmæðina miklu oft en þrisvar, dásamlegum tíma með kærri vinkonu, frí frá hversdeginum og mörgum klukkutímum í karóki. Einnig má nefna búningagerð fyrir hrekkjavökuna, pönnukökubakstur og nýtt áhugamál og út að leika, kúka og pissbrandara, trampólíngarða, tónleika og sjónvarpsgláp.

Ég er rosalega þakklát fyrir þetta jafnvægi. Ég er þakklát fyrir þetta ósköp hversdagslega líf húsmóðurinnar á höfuðborgarsvæðinu og mín hversdagslegu vandamál og áskoranir. Þær eru nefnilega nánast allar yfirstíganlegar. Ég hef ekki alltaf verið svo heppin og það er kannski þess vegna sem ég er svo þakklát. Ég veit líka að það eru ægilega margir í þeirri stöðu að

þurfa daglega að kljást við óyfirstíganlegar hindranir. Komast varla fram úr rúminu á morgnana. Meika ekki daginn. Skilja ekki af hverju lífið leikur þá svona grátt. Sjá enga leið út úr svartnættinu. Það eru alltof margir þar.

Talan 2020 er falleg. Hún er symmetrísk og umlukin miklu jafnvægi. Ég vona að nýja árið færi fleirum það jafnvægi sem ég var svo lánsöm að upplifa árið 2019. Nái að borga alla reikninga á réttum tíma. Geti upplifað ómetanlegar gæðastundir með ástvinum og haft gaman af þessu lífi. Þá er bara spurning hvort ég vinni að því að halda þessu jafnvægi til streitu árið 2020 eða flippi út og hendi mér í hlyldýpi sveiflanna. Þá ákvörðun geymi ég bara milli eyrnanna.

Gleðilegt nýtt ár,
kæru lesendur. ■

Spurning vikunnar

Strengdir þú nýársheit í ár?



„Drekka meiri bjór, borða meiri sætindi og hreyfa mig minna. Aðallega til að láta fólki í kringum mig líða betur með sjálft sig.“

Snæbjörn Brynjarsson



„Meira grænmeti. Til dæmis setja auka gúrkusneið á borgarann. Ætla líka að hætta að eyða svona miklum peningi í áfengi með því að virða „happy hour“.“

Helgi Steinar Gunnlaugsson



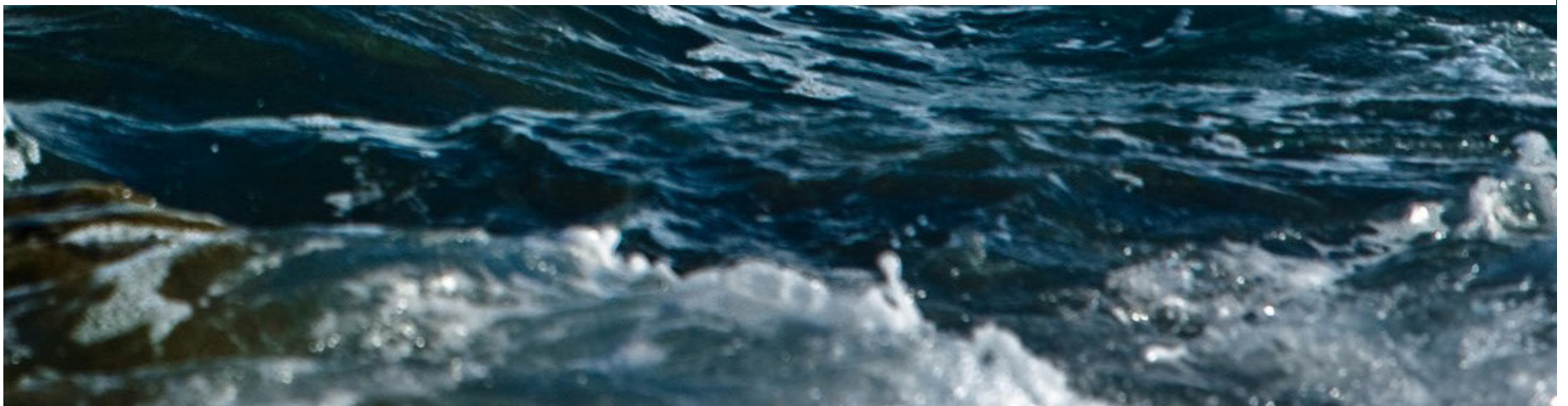
„Áramótaheit mitt er að muna eftir því að hitta vini mína í alvörunni, ekki bara í gegnum símann. Bjóða í mat, spila borðspil og hafa það næs.“

Bryndís Ósk Þ. Ingvarsdóttir



„Ég drekk ekki, borða ekki sykurlæsi, mæti í ræktina. Hef ekkert við áramótaheit að gera, enda fullgerður.“

Heiðar Sumarliðason



Dramadrottning, ekki nettröll

Umdeildur á samfélagsmiðlum í yfir áratug - Þolandi eineltis og netniðs
- Hætti að vera skotinn í Ásdísi Rán þegar hann sá hana reykja

Erla Dóra
erladora@dv.is



Friðjón Valtýr Sigurðsson, oft kallaður Friðbi, er virkur í athugasemdum og hefur lengi verið bendlaður við hugtakið nettröll. Hann hefur verið umdeildur á mörgum spjallsvæðum Íslendinga í ríflega áratug og var sérstaklega þekktur innan samfélagsins á Barnalandi þegar það var upp á sitt besta á árum áður. En hver er maðurinn á bak við notandanafnið? DV sló á þráðinn til Friðba sem rakti erfiða reynslu sína af einelti, samfélagsmiðlum og lífinu.

Þolandi eineltis

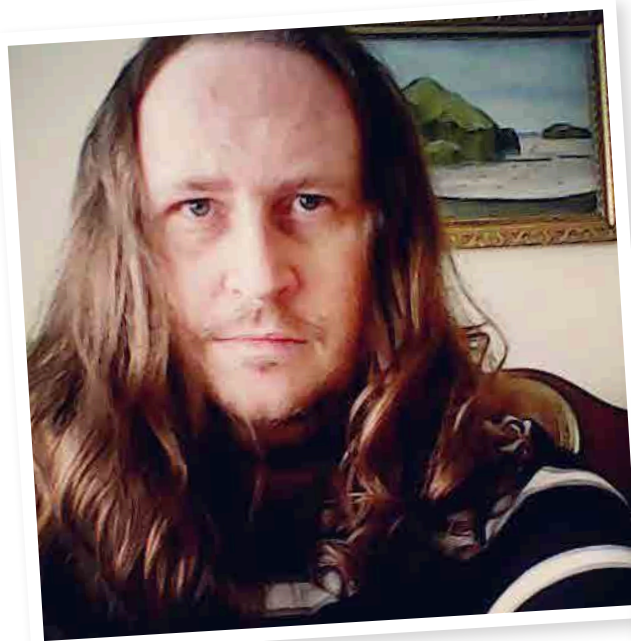
„Ég er Reykvikingur og hef búið lengst af í Breiðholti. Ég vek kátínu hvar sem ég kem við sögu, enda mikill húmoristi. Minn helsti kostur er að koma öðru fólki til að hlæja. Ég hef lengi verið þekktur sem Friðbi. Fyrst var ég reyndar kallaður Frikki, síðar Friddsi og að endingu Friðbi.“

Friðbi varð fyrir miklu einelti í Breiðholtsskóla þegar hann var yngri. Hann var með gleraugu, fjarsýnn og með sjónskekkju, með athyglisbrest og talgalla, einrænn og vinfár.

„Ég var auðvelt skotmark fyrir gerendur mína. Ég var oft niðurlægður og hafður að fífl. Vegna þessa reyndi ég oft að skröpa í skólanum og leið aldrei vel þar. Ég þorði þó aldrei að segja foreldrunum frá og neyddi mig frekar í skólann, ég átti ekki annan valkost. Ég var oft neyddur til að gera asnalega hluti sem ég sé eftir enn þann dag í dag.“

Sem dæmi um það einelti sem hann var beittur nefnir hann að hann hafi verið skilinn útundan, uppnefndur, valinn síðastur í íþróttir, tyggjói klínt í hárið á honum, eigur hans eyðilagðar, og mynd tekin af honum nöktum í sturtu.

„Ég bara þakka guði fyrir að netið var ekki til á þessum tíma, því þá hefði



myndin örugglega verið send á hefndarklámsíðu þar sem nektarmyndum er dreift í óþökk þolandans. Eineltið mótadi manninn sem ég er í dag. Ég er var um sjálfan mig og passa mig enn í dag á því að vera ekki blekktur, eða hvort verið sé að reyna að hafa mig að fífl.“

Virkur í athugasemdum

Friðbi var 25 ára þegar hann hóf þátttöku á opnum spjallsvæðum á netinu. Fyrst á síðunni strik.is, síðan nulleinn.is, hugi.is, minnsirkus.is og barnaland.is.

„Ég tók þátt í ýmsum umræðum, um stjórnmál, kynlíf og sérstaklega öllum umræðum sem hétu Nöldur, en ég á það til að tuða og tauta um ansi margt. Mér fannst mjög spennandi að taka þátt í slíku enda voru umræðurnar þar oft mjög áhugaverðar. Svörin sem ég fékk frá fólki voru oft skítkast og alls konar stælar. En ég var þarna

orðinn harður maður eftir allt eineltið og lét því ekkert stoppa mig eða hræða.

Ég hóf þá bara skítkast á móti og gaf ekkert eftir.

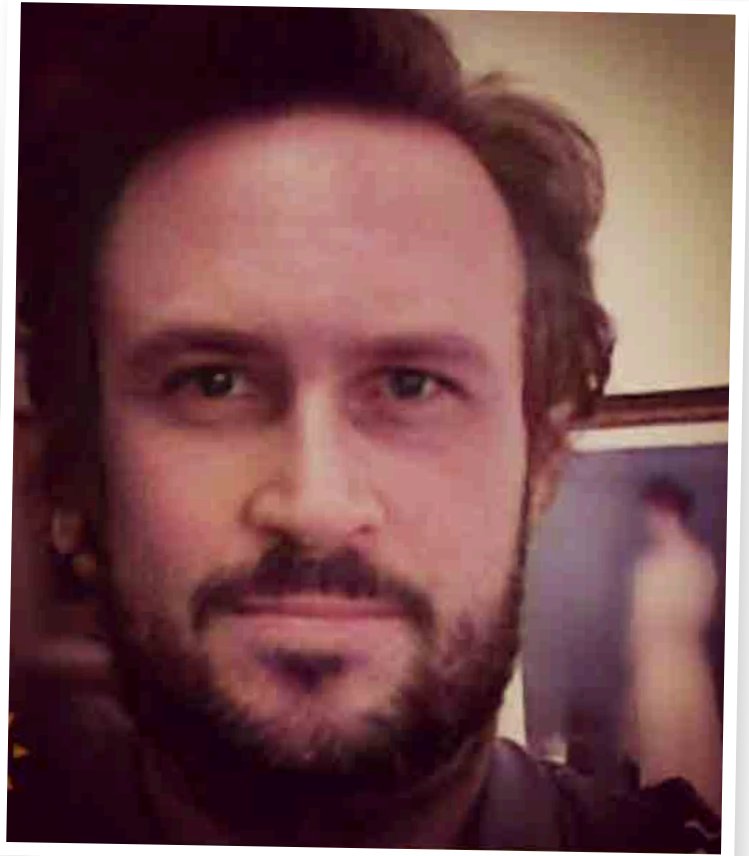
Nulleinn.is var eiginlega unglingsamfélag, og þar var ég einn af elstu notendunum. Á þessum árum var ekki mikið um fullorðið fólk á svona samfélagsvefjum, heldur voru þetta aðallega krakkar undir 18 ára aldri. Ég varð því sér á báti þar sökum aldurs. Ég var ansi duglegur að mæta daglega þar til að taka þátt í umræðum. Flestum notendur á nulleinum þótti ég bæði fyndinn og leiðinlegur. En þegar maður er mikill einfari og hefur ekkert annað að gera á daginn þá eyðir maður oft

tímanum í að spjalla við krakkana á nulleinn.is. Ég átti það til að skamma unglingsana þar ef mér þótti þeir fara yfir strikið. Sjálfur fór ég þó líka yfir strikið, til dæmis þegar ég lýsti minni fyrstu kynlífsreynslu á kynlífsþræðinum þar. Ég hefði að sjálf-sögðu átt að halda bara kjafti.“

Eftirminnilegur og umdeildur á netinu

Friðbi segir að hann hafi alla tíð verið mikill fyrir athygli, athyglissjúkur jafnvel. Þrátt fyrir að vera feiminn og lokaður.

„Ég þótti einum of opinskár og einlægur í samræðum á nulleinum. Ég veit vel að



EIGUM MARGA
LITI Á LAGER

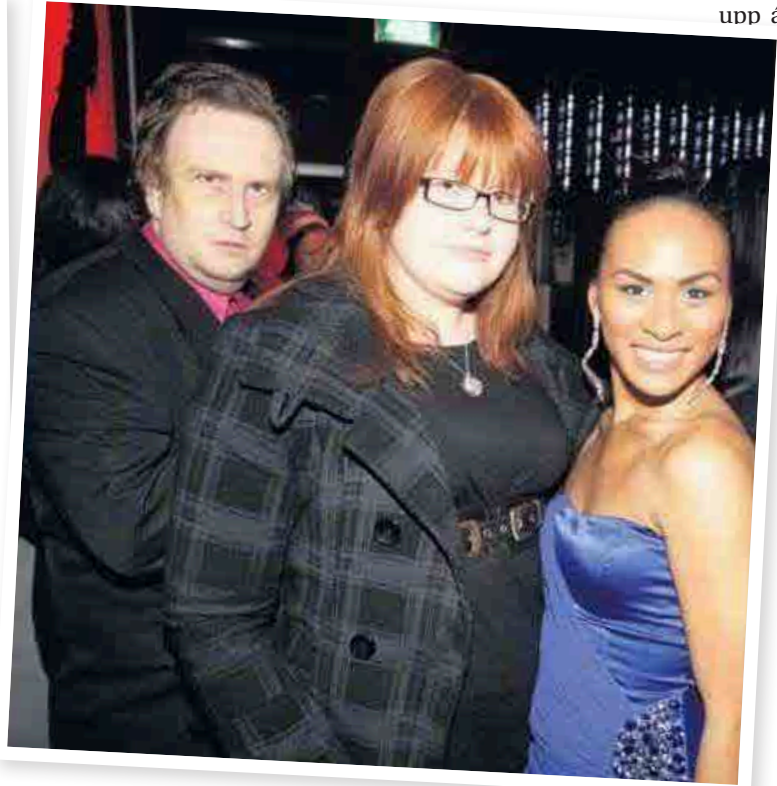
ÁLKLÆÐNINGAR & UNDIRKERFI

HANNAÐ FYRIR
ÍSLENSKT VEÐURFAR

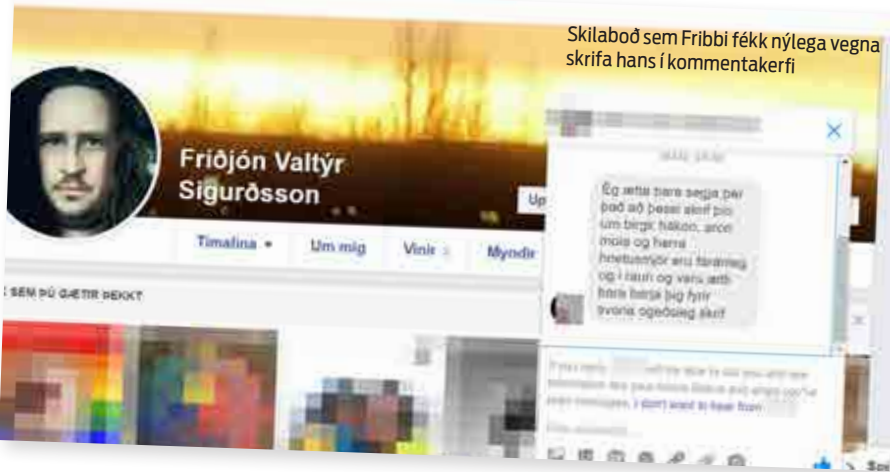
Nánari upplýsingar á
mt.is og í s: 580 4500



Fribbi og Ásdís Rán voru vinir um tíma



upp á



Skilaboð sem Fribbi fékk nýlega vegna skrifa hans í kommentakerfi

En maður verður samt alltaf að ná að hafa hemil á sjálfum sér áður en maður ýtir á ENTER-takkann

mörgum blöskraði oft hvernig ég talaði um allt sem mér lá á hjarta. En þetta gerði mig jú mjög eftirminnilegan á netinu og ég varð því strax mjög umdeildur. Síðan hoppaði ég yfir á hugi.is. Mér fannst það flókin síða til að byrja með en ég hafði mjög gaman að því að blogga þar. Reyndar byrjaði ég að blogga í fyrsta skipti um leið og bloggjið á núlleinum kom til sögu. En þar vakti ég einmitt mikla athygli þegar ég fór að skrifa fyrstu skáldsöguna mína. Ég þótti líka ansi flinkur að gera flotta bloggsíðu. Sérstaklega þegar ég var að byrja í fyrsta skiptið mitt á blogcentral.is.“

Fribbi segir að hann hafi bloggað mikið um sjálfan sig og það stuðlaði enn frekar að því hversu umdeildur hann varð.

Fyrirför sér vegna eineltis á hugi.is

Á hugi.is lenti Fribbi aftur í einelti. „Bæði frá stjórnendum og notendum síðunnar. Eineltið var á tíðum farið að ganga ansi langt þar. Einn stjórnandi síðunnar hringdi í mig einu sinni úr partí og fékk stúlku undir lögaldri, sem var blindfull, til að reyna við mig. Ég var ekki hrifinn af þessari kynferðislegu áreitni og kvartaði við vefstjóra. Í kjölfarið var þessi tiltekni umræðustjórnandi rekinn af hugi.is. Ég frétti svo seinna meir að einn annar notandi hugi.is hafi framið sjálfsmorð vegna eineltis sem hann varð fyrir þar.“

Eftir hugi.is tók við minnsirkus.is. „Þar kom ég í fyrsta sinn fram undir réttu nafni. Á þeirri síðu varð ég nokkuð vinsæll. Þá voru jafnaldrar mínir og fleiri eldri farnir að stunda samfélagssíðurnar. Það gladdi mig mikið. Ein ástæða þess að ég hafði orðið umdeildur og ógleymanlegur á hinum vefjunum var sú að ég var einn af þeim eldri og krökkunum annaðhvort líkaði það eða ekki. En ég held reyndar að krökkunum hafi samt þótt vænt um mig, þrátt fyrir allt dramað og stælanu í mér. Ég tel að mér hafi verið fyrirgefið allt dramað sem ég var með þar, enda hlýtt ég að hafa skapad skemmtilegustu og ógleymanlegustu augnablikin á þessum síðum. Alveg sama hvar ég kem við sögu, þar vek ég athygli. Ég varð eftirsóttur bloggari á minnsirkus.is og

lenti í öðru sæti þegar valdir voru bestu bloggaramir á þeirri síðu. Á minnsirkus.is kynntist ég líka Ásdísi Rán.“

Skotinn í ísdrottningunni

Ásdís Rán bauð Fribba á eftirminnlegt jólaball og að sögn Fribba gerði hann öll hennar tónlistarmyndbönd.

„Ég skal alveg viðurkenna það, að ég var jú skotinn í henni. En ég missti svo allan áhuga á henni þegar ég sá hana reykja. Ég er ekkert fyrir konur sem reykja. Við slitum okkar venskap þegar ég henti lögnum hennar út af YouTube-rásinni minni. Ásdís Rán brást illa við þegar ég ætlaði að loka síðunni minni og bauðst til að kaupa hana á 10 til 15 þúsund krónur. Ég afþakkaði og hún brjáláðist og hætti að vera vinkona mín. Síðan þá höfum við ekkert talað saman.“

Bland.is

Fribbi varð síðar hundleiður á framangreindum síðum. En þá kynntist hann síðu sem átti eftir að breyta lífi hans til frambúðar, er.is sem síðar varð bland.is.

„Ég byrjaði á bland.is með miklum látum. Ég byrjaði á því að snöggreiðast út í einstaklinga sem höfðu grafið upp myndband sem ég gerði á YouTube og deilt á umræðuþræði. Mér blöskraði svivirðingarnar sem ég sá þar og fann mig tilneyddan til að skrá mig þar inn og skamma fólk sem var að skíta yfir mig. Ég vildi ekki vera umtalaður þarna, ég var líka ókunnugur þessu fólk og líkaði ekki við að það væri að draga fram myndbönd eftir mig til að gera mig að skotmarki eineltis. Síðan þróaðist þetta yfir í að ég var orðinn fastagestur á síðunni og átti eftir að vekja enn meira umtal um sjálfan mig, sem ég ætlaði mér aldrei að gera. Ég sé mikið eftir því að hafa skráð mig á þessa síðu.“

Fribbi segist hafa orðið að eins konar dramadrottningu á öllum spjallrásum. Alltaf í þeim tilgangi að vekja athygli á sjálfum sér. Á bland.is hafi hann lent í því að aðrir vöktu athygli á honum, óþarfa athygli og sumir jafnvel fengið hann á heilann.

„Fólk annaðhvort dýrkaði mig eða

hataði. Eineltið sem ég varð fyrir á þessari síðu er það versta sem ég hef lent í, mikið verra en í grunnskóla. Ég var uppnefndur geðsjúklingur, barnaperri, þroskaheftur, svo sagði fólk að ég ætti að verða fyrir bíl eða að ég ætti að hengja mig. Sumir notendur gengu það langt að ég fór upp á lögreglustöð til að kæra tvo einstaklinga. Lögreglumaðurinn bað mig að ná frekar sáttum við þessa einstaklinga. Annar notandinn er þekkt karlremba og hefur í gegnum tíðina verið mjög dónalegur við kvenfólk á bland.is. Hann er alltaf að ljúga. Þessi maður var farinn að áreita mig mikið á netinu með hótunum og reiðipóstum. Ég hef margreynt að blokka hann, en hann býr þá til nýjan aðgang til að setja sig í samband við mig. Ég veit að hann fylgist enn með mér í dag.“

Við það að missa tókin á eigin lífi

Fribbi hætti á bland.is fyrir tveimur árum. Hann hefur verið bannaður á síðunni og getur því ekki skráð sig inn nema með því að stofna nýjan aðgang.

„Ég vakti jú mikið umtal á bland.is þegar ég hótaði því að fremja sjálfsmorð vegna eineltis sem var þarna farið að ganga ansi langt. En ég á enga vini og var alltaf sjálfur þar í vörn til að verja mig fyrir eineltinu sem ég varð fyrir þar. Ég gat bara ekki höndlað þetta meir og var að missa tókin á mínu lífi. Ég veit að ég á ekki að láta fólk úti í bæ brjóta mig svona mikið niður, en því tókst það ansi oft. Og þá jukust sjálfsvígshugsanirnar. Ég var 19 ára þegar ég reyndi fyrst að svipta mig lífi. Ég átti enga vini og var þá ekki byrjaður á netinu. Ég hafði flosnað upp úr framhaldsskóla vegna eineltis og fannst eins og líf mitt væri að hrynja. Ég var sífellt að valda sjálfum mér og fólkinu mínu vonbrigðum. Ég var kominn með mikinn lífsleiða og vildi að ég hefði aldrei fæðst. Ég var bara kominn með nóg og var að gefast

öllu saman.“

Fribbi hefur einnig glímt við langvarandi atvinnuleysi sem reynir mikið á sálarlífið.

„Langvarandi atvinnuleysi getur hreinlega gert út af við mann. Maður verður miklu félagslega einangraðri og upplifir meiri depurð, jafnvel lífsleiða.“

Fribbi segir að samfélagsvefir hafi opnast fyrir honum nýjar víddir og aðstoðað hann við að kynna fólk. Hann þakkar slíkum síðum meðal annars að hann hafi misst sveindóminn.

Leikferill

Fribbi hefur gaman af leiklist og hefur meðal annars komið fram í þáttunum Leitinn að strákunum, auglýsingum, bímyndum og sjónvarpsþáttum.

„Mig dreymdi um að vera sjónvarpsstjarna. Ég var að gera myndbönd á YouTube, lék í auglýsingu fyrir Landssímann, var statisti í sjónvarpsleikritinu Rót, statisti í myndinni Astrópía, fór með nokkur hlutverk í fyrstu þáttaröð af Stelpunum. Einu sinni vann ég meira að segja við að skúra í Sambíóunum. Ég var nefnilega orðinn svo heillaður af því að vera á hvíta taldinu. Svo ákvað ég að gerast statisti líka í Borgríki 2. Hins vegar gafaði þessi áhugi upp eftir að ég var fenginn til að vera blaðamaður í atriði í Grimmd. Ég var klipptur út og nafn mitt komst ekki einu sinni á kreditlista. Ég var orðinn þreyttur á að vera notaður, því ég veit að ég hef leikhæfileika og náði ég að sýna þá í Strákunum. Þó að mitt spunaatriði hafi valdið vonbrigðum þá náði ég samt að senda skilaboð með því. Erfiðasta áskorunin í Leitinni að strákunum var að sjálfsgöngu að koma fram nakinn í sjónvarpinu og fara í freyðibað með ókunnugum strák.“

Langvarandi atvinnuleysi getur hreinlega gert út af við mann. Maður verður miklu félagslega einangraðri og upplifir meiri depurð, jafnvel lífsleiða.

Krabbamein og freyðibað

Á sama tíma og hann tók þátt í Leitinni að strákunum gekk Friðbi í gegnum erfiðan tíma í einkalífnum.

„Þessi áskorun kom á versta tíma fyrir mig persónulega, en þegar ég var valinn einn af tíu bestu umsækjendum þá mættu Sveppi og Auði heim til mín. Ég var sem betur fer ekki sofandi enda löngu vaknaður og beið áhyggjufullur eftir foreldrum mínum. Þennan morguninn leið yfir þetta minn og hann þurfti því að fara á spítala. Hann kom ekki aftur heim þennan dag. Mér brá þegar ég sá svo myndavélina og Sveppa og Auða og Huga þegar þeir böfnuðu upp á heima hjá mér. Svo kom að fyrstu tókunum og þabbi minn var enn á spítalanum, á leið í uppskurð, og ég hafði því meiri áhyggjur af honum en af sjálfum mér.“

Þegar kom að því að draga áskorun upp úr fötu þá kom á daginn að Friðbi þyrfti að fara í freyðibað með einum keppinaut sínum. „Á sama degi og ég var að gera þessa áskorun þá var komið að því að skera upp þabba minn. Eftir vel heppnaða áskorun fór ég heim, en þá tók við næsta sjokk.“

Læknar höfðu þá fundið krabbamein í föður Friðba. „Ég sagði þá við hann að ég ætlaði að gera hann stoltan af mér. Hann vissi að ég hefði komist áfram í Leitinni að strákunum en ég gat ekki sagt honum frá sjálfri áskoruninni. Það hefði alveg farið með hann þá. Ég var ekki með allan hugann á þessum þætti. Ég skammaðist mín þáð mikið fyrir að hafa tekið þátt. En auðvitað vildi ég standa við orð mín og reyna að standa mig eins og hetja á meðan ég var í keppninni. Helst langaði mig bara að detta út. En alveg óvænt komst ég áfram. Þá kom að því að gera skets, en þá gat ég loksins sýnt leikhæfileika mína. Þabbi minn var þá nýkominn heim af spítalanum og þess vegna var ég allur að lifna við í þættinum. En það var um seinan. Ég var ekki með nógu gott atriði fyrir Pétur og Skara skrípó.“

Aðalsprautan

Friðbi datt út úr þáttunum í 8. sæti. Aðrir keppendur voru spurðir hver ætti að detta út og voru flestir sammála um að það væri Friðbi. Þetta upplifði Friðbi sem einelti. Honum hafði reyndar ekki samið vel við hina keppendurna, en hann telur að eftir að hann var rekinn úr þáttunum hafi vinsældir þáttanna minnkað. „Ég virtist vera aðalsprautan í þessum þáttum og sló í gegn í fyrsta þætti. Þá var ég með hugann allan við keppnina og gerði mitt besta til að heilla dómnefndina með látbragði mínu og húmor. Auði Blö, Sveppi og Pétur grenjuðu af hlátri og Pétur þurfti oft að þurrka tárin af gleraugunum. Svo komst ég líka að því að hann er með svipaðan athyglisbrest og ég er með. Hann átti það til að detta út og vera með hugann við allt annað. Þabbi

minn dó síðan úr krabbameini 2008. En ég náði að fara með honum á fyrstu myndina sem ég birtist í á hvíta tjaldu, nefnilega Astrópiu. Ég náði því að gera þabba stoltan af mér.“

Dramadrottning, en ekki nettröll

Myndir þú kalla sjálfan þig nettröll?

„Nei, það er ég alls ekki. Þótt ég hafi átt það til að þakka og vera með aulabrandara í kommentunum og í stríði við suma notendur, þá er ég ávallt mjög þrúður og kurteis. Ég á það samt til að vera stríðinn og með smá dass af kaldhæðni, en ég stunda það ekki að áreita neinn eða spamma á netinu. Það má vel vera að ég fari ansi oft í taugarnar á sumu fólki og ummæli mín hljómi eins og algjört þvaður og bull. Ef ég verð sjálfur fyrir áreitni á netinu af alvöru nettröllum reyni ég alltaf að forðast þau. Ég bara hreinlega nenni ekki að lenda í þrasi við nettröll. Ég er meira svona dramadrottning, en alls ekki nettröll. Ég er ekki maðurinn sem býr til leiðindi. Það er hins vegar fólkið sem er með neikvæð viðhorf til mín og reynir að brjóta mig niður.“

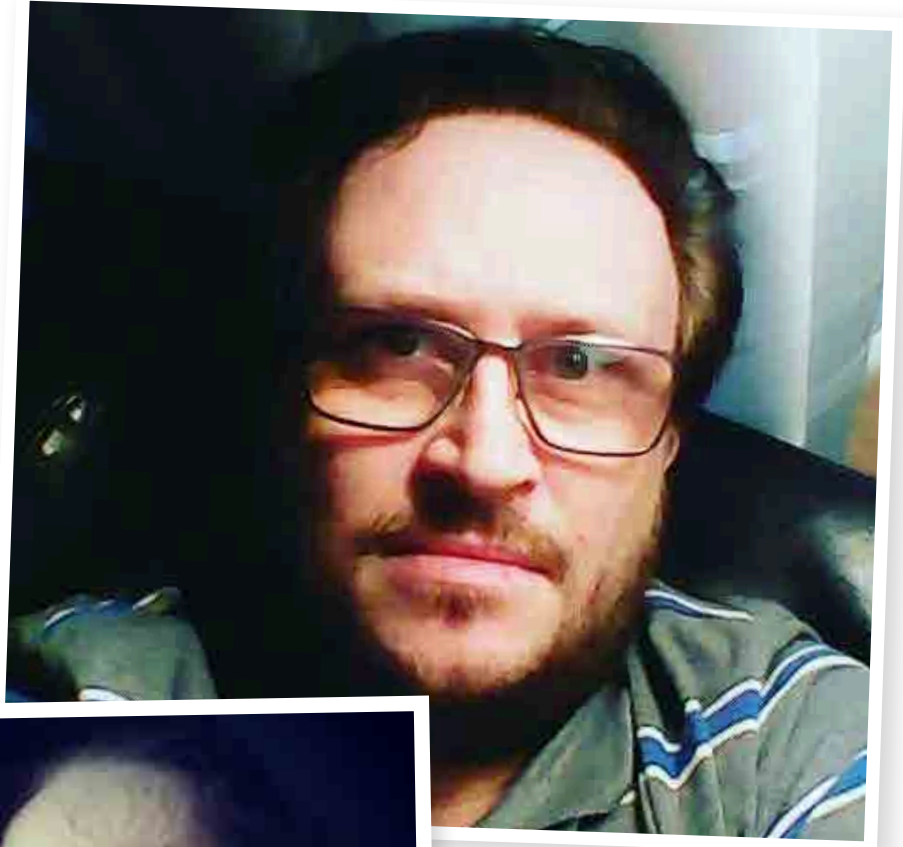
Hvað er það sem heillar mest við samfélagsmiðla?

„Aþþreyingarefni fyrst og fremst. Það er svo gott að geta látið hugann reika yfir það sem maður hefur mestan áhuga á. Ég heillast mest af tónlistarmyndböndum og skemmtilegum myndböndum, áhuga-verðum skoðunum frá áhugaverðu fólki í „virkum í athugasemdum“. Og skemmtilegum fréttum, að sjálfsögðu. Þar sem er drama er alltaf gaman!“

Sakaður um karlrebustæla

Hvaða áreiti hefur þú helst orðið fyrir vegna þátttöku þinnar í opinberri umræðu?

„Ég gæti nefnt Twitter Elísabetar Ormslev þar sem hún sakaði mig um að vera með karlrebustæla og svona „victim-blame“. Þetta gerðist þegar leitin að Birnu Brjáns stóð sem hæst og ég vissi auðvitað ekkert þá um örlög hennar. Ég hafði ansi oft áður séð unglingsstelpur vera að láta sig tynast í borginni viljandi og það var orðið að tísku hjá ungum stelpum að láta leita að sér. Þegar ég las frétt um Birnu Brjáns um að hún hefði verið ein á ferð þá sagði ég að mér fyndist það ekki sniðugt að stelpur væru einar að þvælast fullar í bænum. Elísabet Ormslev hélt því fram á Twitter-síðu sinni að ég væri með karlrebustæla og fórnarlambspvætting. Málið er að ég meinti þetta ekki þannig að það ætti að banna konum að vera einar að þvælast á götu óverndaðar. Ég sagði



mest á óvart ef það fengi að kynna þér?

„Það mun komast að því að ég er með gleraugu og án filters og ekki eins svalur og skemmtilegur og ég er á netinu. Það kemst að því líka að ég er bara leiðinlegur maður sem það ætti ekki að vera að eyða miklum tíma í að spjalla við.“

Hvað þyrfti helst að bæta í menningunni á samfélagsmiðlum í dag?

„Samskiptin þarf helst að laga. Mér finnst áberandi hve margt fólk sem er virkt í athugasemdum leyfir sér oft að vera dónalegt og er oft ausandi ógeðslega ljótum, ofbeldisfullum orðum á þann sem er til umtals í fréttum. Fólk þarf að fara að taka meira til hjá sjálfu sér og fara meira út og anda að sér meira súrefni til að hafa meiri stjórn á reiði sinni. En það sem ég hef lært af öllum þeim samskiptamiðlum sem ég hef verið á er að fólk á víst mjög erfitt með að hafa hemil á skapinu og eys oft úr sér óþarfa reiðilegum ummælum á netinu. Það virðist hafa sjúka þörf fyrir að láta oft vel í sér heyrna.“

Þetta gerir fólk aðallega til að vekja meiri athygli á sjálfu sér. Sjálfur hef ég oft fengið að kenna á því þegar ég eys minni reiði í kommentakerfunum. En ég er samt alltaf mjög rólegur yfirleitt þegar ég kommenta. Maður verður samt alltaf að ná að hafa hemil á sjálfum sér áður en maður ýtir á ENTER-takkann. Annars þarftu að taka afleiðingunum. Fólk á það til að hafa gaman af því að atast í litla manningum á netinu. Þótt ég sé 179 sentímetrar á hæð þá er ég oft lítill í mér á netinu og því oft verið mjög auðvelt skotmark fyrir einelti. Þess vegna segi ég aftur; samskipti og hegðun á netinu þarf að laga. Ég þarf líka að sjálfsögðu að bæta mína hegðun. Maður er sífellt að þroskast. Eigum við ekki bara að segja að batnandi manni er best að lifa?“

Hvernig eru samskiptareglur á netinu ólíkar þeim reglum sem gilda í raunheimi? Myndir þú segja að öðruvísi siðferði ríki í samskiptum fólks á internetinu?

„Já, fólk er opinskárara á netinu en í raunheimi. Þú segir ekki alltaf sömu hlutina og þú segir á netinu. Netheimur birtir oft falska mynd af raunveruleikanum. Ég þyki oft svalur töffari og mikill húmoristi og snillingur á netinu. En í raunheimi er ég eins og skjaldbakan sjálf. Dreg mig inn í skel og loka mig alveg frá umheiminum. Ég eyði líka mestum hluta lífs míns í tölvuleikjum og þvæling á netinu. Er algjör slóði. Ég þarf jú svo sannarlega að taka mig á í þessu og fara breyta þessum lífsstíl á næsta ári.“ ■

þetta vegna þess að ég hafði áhyggjur af að Birna Brjáns væri þarna á þvælingi alein. Mér þykir afar vænt um allar konur. En hef verið svo oft misskilinn af þeim. Ég þekkti hana Birnu ekki beint, en ég vissi hver hún var. Hún heilsaði mér oft þegar ég mætti henni, en þá var ég að bera út blöðin við heimili hennar á Eyjabakkannum. Hún virkandi mjög feimin, en mjög róleg og kurteis týpa. Ég var samt aldrei að skipta mér neitt af henni. Enda þekkti ég hana ekkert beint.“

Friðbi var ekki skemmt þegar tíst Elísabetar hlaut mikla athygli. „Mér finnst þetta enn full harkalegt einelti. En eftir þessa áreitni Elísabetar hafa flestar konur á Twitter stimplað mig sem mannleysu og fávita og fleira viðurstyggelegt sem ég á ekki skilið. Þetta ýtti mér aftur að sjálfsmorðshneigð sem ég er að berjast við enn í dag við. Einelti getur alltaf haft alvarlegar afleiðingar. Því fékk ég að kynna á hugi.is þegar einn notandi þar svipti sig lífi. Það hafði jú vissulega áhrif á mig og ég hef einmitt varast að láta þessa gerendur eineltis hafa þessi illu áhrif á mig. Þess vegna er ég á lífi enn í dag. Það má jú bæta við, að ég hef orðið fyrir mikilli áreitni frá vinkonum hennar og vinum eftir þetta. Ég hef margreynt að fá hana Elísabetu til að taka þetta tíst til baka, en án árangurs. Ég reyndi jafnvel að hafa samband við móður hennar, Helgu Möller. En hún blokkaði mig og heldur með dóttur sinni. Það var svo sem vitað að það myndi gerast. En ég er engin karlreimbi. Mér þykir vænt um allar konur. Þrátt fyrir að ég hafi oft átt í basli með samskipti við konur og að fá þær til að skilja mig.“

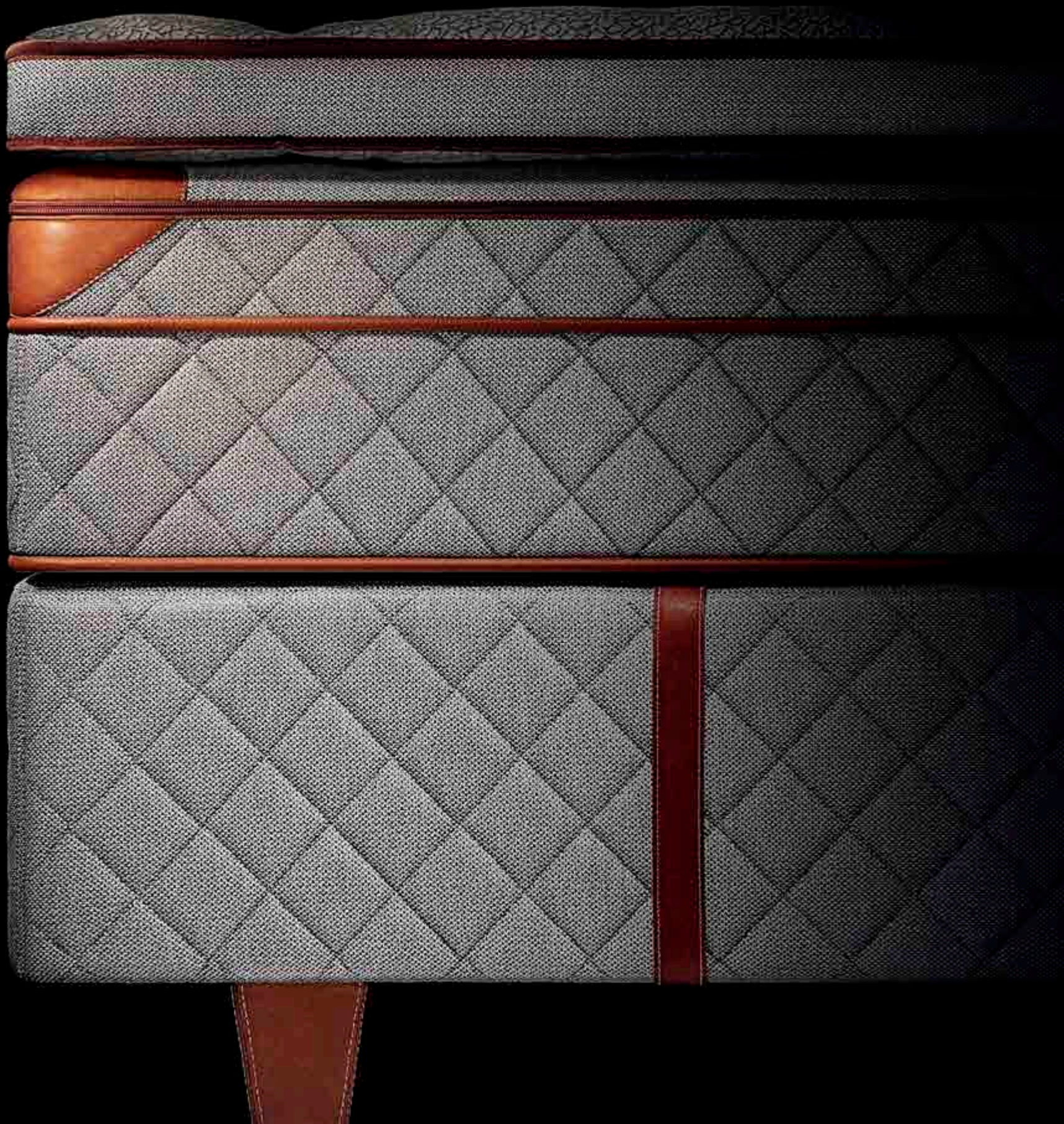
Hvernig myndir þú lýsa sjálfum þér í 10 orðum eða færri?

„Töffari, listrænn, umdeildur, húmoristi, ógleymanlegur, dramadrottning, virkur í athugasemdum, snillingur, þakari og einstakur.“

Hvað heldur þú að kæmi fólki, sem þekkir þig eingöngu af samfélagsmiðlum,

FALLEGT ÚTLIT VÖNDUÐ HÖNNUN

Hefðir, handverk og framþróun. Nýja Inspiration línan hefur fallett og gæðalegt útlit í samræmi við innri gæði. Hægvaxta fura, náttúrulegt latex, þéttofin bómull og okkar eigið gormakerfi úr sænsku karbon stáli gefur óviðjafnanleg þægindi og stuðlar að góðum svefni.



DUXIANA
Ármúla 10
☎ 568 9950
duxiana.is

DUXIANA®
Háþróaður svefnbúnaður

„Ég myndi ekki skipta neinu út fyrir föðurlaust líf“

■ Upplifun íslenskra karlmannna af pabbahlutverkinu ■ „Við pabbarnir erum basically óþarfir fyrstu þrjá mánuðina“

Auður Ösp Guðmundsdóttir
audur@dv.is



Pað er ekkert sem að undirbýr þig undir þetta hlutverk og þessa tilfinningu. Dóttir mín sagði: „Ég elska pabba“, hún er tveggja ára, hún er rétt farin að tala. Það er ekkert sem að undirbýr þig undir þegar barnið þitt segir þetta eða heldur í höndina á þér eða kemur og knúsar þig. Það er alveg stjarnfræðilega bjánalegt að reyna að lýsa því eitthvað,“ segir íslenskur karlmaður um upplifun sína af föðurhlutverkinu.

Þetta kemur fram í rannsókn Pálu Margrétar Gunnarsdóttur en í tengslum við MA-verkefni sitt við menntavísindasvið HÍ kannaði hún upplifun íslenskra feðra af auknum þroska, hamingju og lífstilgangi.

„Súrrealísk tilfinning“

Hvernig upplifa íslenskir karlmenn það að verða feður í fyrsta skipti og ala upp börn? Hafa barneignir áhrif á þroska, hamingju og tilgang í lífinu?

Í tengslum við rannsóknina voru tekin viðtöl við níu íslenska feður á aldrinum 36–55 ára, en börn þeirra eru á aldrinum 0–13 ára. Feðurnir eiga það allir sameiginlegt að vinna utan heimilis og vera í sambúð eða hjónabandi með barnsmóður sinni auk þess að búa við fjárhagslegt öryggi. Feðurnir sem rætt var við lýsa því sem ólýsanlegri tilfinningu að fá fyrsta barnið í hendurnar.

„Mjög súrrealísk tilfinning, alsælutilfinning ... tingling tilfinning í öllum líkamanum ... með náladofa alls staðar,“ segir einn úr hópnum. Annar segir: „Maður fékk svona annað hlutverk og aðra tilfinningu. Þetta er eiginlega svona ólýsanlegt.

Þetta voru tilfinningar sem að maður hafði aldrei fundið áður, þessi sterka ást.“

Feðurnir hafa mismunandi upplifun af fyrstu mánuðunum eftir fæðingu barnsins og upplifðu þeir sig ýmist hæfa til að sinna ungbörnum sínum eða „hjálparlausa“ og „tilgangslausa“.

„Við pabbarnir erum basically óþarfir fyrstu þrjá mánuðina, algjörlega tilgangslausir, nema bara að aðstoða mömmuna,“ segir einn faðir.

Feðurnir tala um fyrsta árið í lífi barnsins sem einstakt, en á sama tíma krefjandi tímabil.

„Maður var ekkert alveg búinn að hugsa það fyrirfram hversu mikil ábyrgð það er að eiga barn, að þetta myndi taka yfir allan sólarhringinn en maður var bara glaður, þannig að annað skipti eiginlega ekkert máli,“ segir einn faðirinn. Annar faðir lýsir því hvernig þessi tími einkenndist af gleði og hamingju.

„Þetta var yndislegur tími, með fyrsta barnið lítið, ég held það komi ekkert í staðinn fyrir þetta.“

Fjárhagslegt álag og aukið svefnleysi

Þá kemur fram hversu krefjandi föðurhlutverkið er, eins og einn faðirinn lýsir.

„Þú getur lesið allt sem þú finnur og tekið öll námskeið, eða bara sleppt því öllu, og það skiptir engu máli, þú munt vita ekkert, þú getur verið ógeðslega undirbúinn, haft alla bóklegu færna og allt, en það skiptir bara engu máli.“

Fram kemur að feðurnir telji lífið með börnunum ríkt af gleði og ánægju, en á sama tíma krefjandi og einkennast af tímaskorti. Þá leikur hlutverk aukið fjárhagslegt álag, aukið svefnleysi og þreyta og aukið álag

á parasambandið. Oftast nær tala feðurnir um að fjárhagurinn og atvinnan væru viss hindrun í því að þeir gætu sinnt börnum sínum eins vel og þeir vildu.

„Maður lifir fyrir það að komast heim úr vinnunni og vera með fjölskyldunni. Ég væri alveg til í að vera heima með þeim allan daginn og gæti þá sinnt þeim miklu betur en það þarf líka að vinna og það þarf að kenna þeim líka að það þurfi að hafa fyrir lífinu,“ segir einn úr hópnum.

„Yndislegt að horfa á þau vaxa og dafna“

Feðurnir tala þó um að lífið með börnunum sé mun skemmtilegra og áhugaverðara en líf þeirra var áður, þar sem börnin „krydda tilveruna“ og „gefa lífinu lit“.

„Það er allt gott við þetta, það er lítið upp til manns og það er leitað til manns. Bara yndislegt að fá að horfa á þau vaxa og dafna,“ segir einn faðirinn.

„Öll knúsin og brosin, og að það séu mannverur, sem að treysta á mann í einu og öllu, öll þessi litlu svona bjánalegu moment, það er búíð að rífast og orga og grenja og svo kemur eitt bros og þá eru síðustu sjö mánuðir af veseni bara, gufa upp,“ segir annar.

Annar lýsir hamingjunni sem felst í samverustundum með börnunum.

„Það að ég sitji og lesi í blaði, heyri þau bara vera að leika og dúllast og horfa á sjónvarpið, það er bara ákveðin sælutilfinning.“

Þó kemur fram að auk þess sem feðurnir áliti lífið með börnunum skemmtilegra telji þeir það einnig mun erfiðara en áður.

„Það þarf að þrifa þvottinn, og halda heimilinu í standi og það eru ákveðnar skuldbindingar,



þetta daglega amstur getur verið krefjandi, það er ókosturinn með þrjá, fjóra krakka. Heimilið er bara vinnustaður,“ segir einn.

Fram kemur feðurnir líta á börnin sem hluta af tilgangi lífsins.

„Það eru miklu, miklu meiri plúsar við að eiga fjölskyldu, en ekki að eiga fjölskyldu,“ segir einn og annar segir „allt betra“ eftir að börnin komu. Sá þriðji segist ekki vilja „skipta neinu út fyrir föðurlaust líf.“

Nokkrir úr hópnum lýsa föðurhlutverkinu sem besta hlutverki í lífinu og því besta sem þeir hafi upplifað. Einn segir föðurhlutverkið vera:

„Geggjað, magnað, frábært, maður er rígmontinn með þetta og elskar börnin sín alveg út í hið óendanlega, þau veita manni svo mikla hamingju, svona að meðaltali, meiri heldur en hitt, þó þau séu stundum erfið, maður er mjög hamingjusamur.“

Stuðningur er mikilvægur

Fram kemur í niðurstöðum rannsóknarinnar að ljóst sé að feðurnir telji það að eignast börn bæti við líf þeirra, þar sem þeir upplifa aukinn þroska, aukinn lífstilgang og aukna hamingju. Vissulega segja þeir lífið með börnunum krefjandi, en það virðist engu skipta í samanburði

„Ég held það komi ekkert í staðinn fyrir þetta“

við þá gleði og hamingju sem börnin veita þeim.

Þá kemur fram að á heildina lítið sé mikilvægt að styðja foreldra í að lifa farsælu lífi og fá sálrænum grunnþörfum sínum fyrir sjálfræði, hæfni og félagstengsl fullnægt. Meðal annars með því að auka svigrúm foreldra til að haga lífinu með börnunum eins og þeir vilja, til að mynda með lengra fæðingarorlofi og styttri vinnutíma, sem gæti verið hluti af því að auka sjálfræði þeirra. Aukið svigrúm gæti einnig aukið upplifun foreldra af félagstengslum, þar sem þeir hefðu meiri tíma til samveru með börnum sínum, konu sinni, stórfjölskyldu og vinum.

„Að styðja foreldra í auknum mæli með foreldrafræðslu gæti verið hluti af því að auka hæfni þeirra. Foreldrafræðslan gæti einnig verið skref í að stuðla að auknu samfélagi foreldra á Íslandi, með jákvæðum og styðjandi samskiptum. Feður í dag virðast upplifa hamingju, en þó væri hægt að breyta ýmsu til að stuðla enn frekar að hamingju feðra á Íslandi.“ ■

Loksins get ég tjáð mig af öryggi!

Skráning er hafin á vornámskeiðin

Það sem þátttakendur uppskera:

- Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfsmynd og trú á eigin getu
- Hugrekki til að rétta upp hönd og taka þátt í umræðum
- Leiðir til að kynna nýjum krökkum, bæta samskipti og styrkja sambönd
- Þor til að koma hugmyndum sínum á framfæri og hafa áhrif
- Betra skipulag og skýrari markmið
- Jákvætt viðhorf og kvíða/streitu stjórnun

Námskeið hefjast:

10 til 12 ára 25. jan. 10.00 til 13.00 8 skipti með viku millibili
13 til 15 ára 21. jan. 17.00 til 20.30 8 skipti með viku millibili
13 til 15 ára 17. feb. 17.00 til 20.30 8 skipti með viku millibili
16 til 19 ára 23. jan. 18.00 til 22.00 8 skipti með viku millibili
16 til 19 ára 19. feb. 18.00 til 22.00 8 skipti með viku millibili

Kynntu þér málið betur á dale.is
eða í síma 555 7080



Dale Carnegie

Badverk.is



Píparar - smiðir - rafvirkjar - múrarar

Badherbergið - heilsulind fjölskyldunnar

Fyrir



Eftir



email: badverk@badverk.is

S: 7723535



Hvað kostar að skilja?

■ Jólin senn á enda og sambandskergja gerir vart við sig á ný ■ Kostnaður við skilnað er mismikill

Nú fer jólahátíðinni senn að ljúka og þá huga kannski einhverjir að skilnaði, enda nenna líklega fæstir að standa í slíku samhliða jólahaldi. Í janúar kemur VISA-reikningurinn, hversdagsleikinn kemst aftur á og kergja í samböndum gerir vart við sig að nýju.

En kostar eitthvað að skilja? Hvernig gæti kostnaður við hjónaskilnað litið út? DV tók saman gróflega áætlaðan kostnað við hjónaskilnað í dag.

Ódýri pakkinn

Ef þau sem í hlut eiga eru sammála um að hjónabandið sé liðið undir lok og tímabært að gera það opinbert, þá er kostnaður vegna þess ekki mikill. Í ódýra pakkanum gerum við ráð fyrir annars vegar barnlausum hjónum á leigumarkaði og hins vegar kjarnafjölskyldu með tvö börn, einnig á leigumarkaði.

Venju samkvæmt þurfa hjón fyrst að sækja um skilnað að borði og sæng hjá Sýslumanni. Slíkt leyfi kostar 5.000 krónur. Að sex mánuðum liðnum, séu einstaklingar sammála um skilnaðinn þá er hægt að sækja sameiginlega um lögskilnað. Ellegar getur annar aðilinn sótt um slíkan að 12 mánuðum liðnum. Kostnaður við lögskilnað hjá sýslumanni eru 6.000 krónur. Ef aðilar skipta svo eignum sjálfir sín á milli þá þarf ekki að koma til neinn auka kostnaður. Kjarnafjölskyldan þarf að gera samning um forsjá og meðlagsgreiðslur en einfalt meðlag er í dag 35.565 krónur. Sameiginleg forsjá er meginregla við skilnað en engu að síður gera lög í dag ráð fyrir að barn eigi lögheimili hjá öðru foreldri og verður hitt foreldrið þá meðlagsskylt. Því gæti meðlagsgjöldur á annað foreldrið hjá kjarnafjölskyldunni orðið rúmar 70 þúsund krónur en algeng leið

til að komast hjá þeim kostnaði væri að börnin hefðu lögheimili hvort á sínu heimilinu og meðlagsgjöldur skiptist þá jafnt á milli foreldra og verður í reynd enginn. Ef aðeins væri eitt barn í spilu þá væri hægt að semja um meðlagsgreiðslur, án þess að rukka þær, en um það verður að ríkja sátt.

Eignaskiptapakinn

Ef hjón eiga fasteign saman þá þarf annaðhvort að selja hana og skipta hagnaði og skuldum á milli þeirra, eða annað hjónanna kaupir hitt út. Það hjónanna sem ætlar að kaupa hitt út úr eigninni þarf að standast greiðslumat. Algengur kostnaður við greiðslumat er á bilinu 5–10 þúsund krónur. Meginreglan við skilnað er svonefnd helmingaskiptaregla en í henni felst að allar eignir eru taldar hjúskapareign og á hvort hjóna fyrir sig tilkall til helminga hverrar slíkrar eignar. Þessi regla gildir þó ekki ef kaupmáli hefur verið gerður um eign eða ef um er að ræða arf sem gefinn hefur verið með því skilyrði að um séreign sé að ræða.

Deilupakkinn

Ef aðilar eru ósammála um að skilja, eða ósammála um fjárskipti, þá þarf að leita aðstoðar dómstóla með tilheyrandi kostnaði. Engin skylda hvílir á aðilum að leita sér lögfræðiaðstoðar, enda er það réttur fólks í einkamálum að flytja mál sín sjálf. Þó er það líklega sterkur leikur að leita sér slíkrar aðstoðar, sé ætlunin að fá fram besta mögulega niðurstöðu sér í hag. Algengur kostnaður vegna liðsinnis lögmanns er 25 þúsund krónur á tímann. Það er rukkað til tímagjalds fyrir tölvupóst, símtöl og flest samskipti aðila

við lögmanninn og því getur gjaldið fljótt farið upp í hundruð þúsunda ef um flókin fjárskipti er að ræða.

Platínupakkinn

Fyrir mjög ósátta, líkast til stóreignafólk, er hægt að fara platínuleiðina. Þá er hægt að leita liðsinnis Sveins Andra Sveinssonar sem tekur 50 þúsund krónur á tímann og fyrr en varir er ekkert eftir til að bítast um. Þá má jafnframt fara fram á framfærslu frá maka sínum meðan á skilnaði að borði og sæng stendur. Hjón eru framfærsluskyld hvort við annað meðan á skilnaði að borði og sæng stendur og því þarf að taka afstöðu til þess hvort annað hjóna skuli greiða hinu framfærslulífeyri þegar leyfi til skilnaðar að borði og sæng er veitt. Þá er hægt að fara fram á framfærslulífeyri frá því hjóna sem er tekjuhærra til að jafna út aðstöðumun og minnka fjárhagslegt áfall fyrir þann maka sem er tekjulægri. Tekjuhærra aðilinn gæti svo farið fram á að undantekningar yrðu gerðar á helmingaskiptareglunni með svonefndri skáskiptareglu. En hún kemur til greina þegar það væri bersýnilega ósanngjarnt að skipta eign til helminga. Til dæmis gæti hún komið til álita ef annað hjóna hafi átt eign við upphaf hjónabands sem hefur varað stutt.

Í platínupakkanum hleypur kostnaðurinn á fleiri hundruð þúsundum vegna lögfræðikostnaðar, fjárskipta og framfærslu.

Framangreint er bara tekið sem dæmi og ljóst að ef viðkomandi eru á eitt sáttir með að skilja og taka það að sér sjálfir að skipta búinu, þá er kostnaðurinn ekki ýkja mikill, eða 11.000 krónur fyrir annars vegar skilnað að borði og sæng og hins vegar lögskilnað. ■



Sérblað

03. janúar 2020

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



SUÐULIST:

Stál er okkar fag

Suðulist er rótgróið og framsækið fyrirtæki sem býður upp á viðtæka þjónustu í hverju því sem viðkemur stáli og smíði úr því. „Við sérhæfum okkur í hönnun, sérsmíði og uppsetningu, hvort heldur er þá finsmíði eða grófsmíði fyrir einstaklinga, veitingastaði, verslanir og hvers konar fyrirtæki. Við þjónustum meðal annars mikið arkitekta og verkfræðistofur um ýmsar sérlausnir,“ segir Þór Ólafsson, framkvæmdastjóri Suðulistar.

Allt frá ljósakrónum upp í virkjanir
Sem dæmi má nefna að Suðulist hefur komið nálægt flestum virkjunum og verksmíðjum síðustu áratugi og má þá helst nefna álverin í Straumsvík, Grundartanga, Reyðarfirði, Búðarhálsvirkjun,

Fljótsdalslínu og Járnbendið á Grundartanga. „Einnig höfum við flutt inn, og sett upp stálgrindarhús um allt land líkt og höfuðstöðvar Marel, höfuðstöðvar Lýsis og FH frjálsíþróttahús. Einnig erum við í hinum ýmsum sérsmíðum og að setja upp handrið, stiga, ljósakrónum, stál/gler skilveggi og hverju því sem viðskiptavinurinn óskar eftir.“

„Við leggjum mikinn metnað í starf Suðulistar og erum afar stolt af öllum þeim verkefnum sem við höfum tekið þátt í.“

Hafðu endilega samband ef þú vilt frekari upplýsingar.

Nánari upplýsingar á sudulist.is
Sími: 565-2911
Sendu fyrirspurn: sudulist@sudulist.is
Facebook: Suðulist



NÝJA TÆKNIHREINSUNIN GARDÍNUPVOTTUR

NÝJA TÆKNIHREINSUNIN:

Umhverfisvænn kostur í gardínupvotti

Íris Eiríksdóttir og
eiginmaður hennar reka
saman fyrirtækið Nýja
tæknihreinsunin, en það
fyrirtæki sérhæfir sig í
gardínupvotti.

Rótgróið fyrirtæki

Nýja tæknihreinsunin hefur
verið starfrækt í yfir 20 ár,
en það voru tengdaforeldrar
Írisar sem stofnuðu fyrirtækið.
Upphaflega var reksturinn á
Selfossi en þegar þau hjónin
tóku við rekstrinum færðu þau
hann yfir í Kópavog. Síðan þá
hefur reksturinn blómstrað og
verkefnum fjölgað gífurlega.

Nýja tæknihreinsunin er með
föst verkefni í gardínupvotti
fyrir Alþingi, Landspítalann,
Össur og fleiri stóra aðila.
Notast er við eina stóra vél
fyrir verkin, sem er innflutt frá
Bandaríkjunum, en vélin er
sérhönnuð fyrir gardínupvott
og gerð úr sérsmíðuðu stáli.
Í vélinni er síðan sett sérstök
náttúruvæn sápa sem hentar
vel fyrir gardínur.

Nýja tæknihreinsunin hefur
sérhæft sig í sóttgreiðslu á
gardinum fyrir myglu og hefur
unnið mörg verkefni því tengd
fyrir stór fyrirtæki.

Hentar bæði einstaklingum og fyrirtækjum

Nýja tæknihreinsunin sinnir
bæði gardínupvotti fyrir
einstaklinga, fyrirtæki og
stofnanir. Almennungur kemur
gjarnan með gardínur í þvott
fyrir jólin en verkefni fyrir
fyrirtæki og stofnanir eru stærri
og reglulegri. Gardínupvottur
getur sparað heilmikla peninga
bæði fyrir einstaklinga og
fyrirtæki.

Íris segir að gott sé að
þvo gardínur á að minnsta
kosti tveggja ár fresti: „Sólin
eyðileggur þetta svo mikið ef ekki
er þvegið,” segir hún að lokum.

**Hægt er að hafa samband við
Nýju tæknihreinsunina í síma
897-3634.**

Nýja tæknihreinsunin
Askalind 4, 200 Kópavogur





RAFMAGNSVERKSTÆÐI JENS OG RÓBERTS:

Fagmenn á sviði raftækni

Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts er fyrirtæki sem leggur ríka áherslu á að veita viðskiptavinum sínum alhliða þjónustu. Hvort sem þú þarft að fara í smá lagfæringar eða meiriháttar breytingar þá eru þeir með lausnina.

Viðtæk þjónusta

Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts var upphaflega stofnað árið 1987 af Jens Pétri, en árið 2006 sameinuðu hann og sonur hans, Róbert Einar, krafta sína og stofnuðu þá Rafmagnsverkstæði



Jens og Róberts.

Rafmagnsverkstæði þeirra veitir mikla þjónustu á sviði raftækni. „Við erum í flestu sem tengist rafmagni, allt frá nýbyggingum, þjónustu við fyrirtæki og einstaklinga, brunavarnarkerfi, aðgangskerfi og margt fleira,“ segir Róbert Einar.

Stærsti hluti verkefna þeirra varðar þjónustu við einstaklinga og fyrirtæki, þó svo að inni á milli sé líka vinna við nýbyggingar.

Þeir feðgar hafa viðtæka reynslu á sviði raftækni og veita ráðgjöf í flestu sem spurt er um. Þeir vinna mikið við að að finna lausnir á vandamálum og veita ráðgjöf varðandi breytingar á húsnæði, til dæmis lýsingu, lagnaleiðum og fleira í þeim dúr.

Fá fagmann í verkið

Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts leggur mikla áherslu á að tryggja ánægju viðskiptavina með vönduðum vinnubrögðum, trausti og áreiðanleika í viðskiptum. Kostirnir við að láta fagmenn vinna verkið eru ótvíræðir. Oft á tíðum er það ekki alltaf ódýrast til að byrja með, en þegar upp er staðið þá má spara háar fjárhæðir með því að fá fagmenn í verkin.

Hægt er að hafa samband við Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts í síma 899-9554 (Róbert) eða senda tölvupóst á robbiraf@simnet.is



BÓLSTRARINN -

Hágæða gluggatjöld frá Bólstrararannum

Bólstrarinn við Langholtsveg var stofnaður 1944 af Gunnari V. Kristmannssyni. Í dag er fyrirtækið rekið af syni hans, Hafsteini Gunnarssyni, og má með sanni segja að fyrirtækið sé með landsins mesta úrval af áklæðum, gluggatjöldum og veggfóðri. „Við bjóðum upp á gríðarlegt úrval af ýmiss konar gæðaeftum frá fremstu framleiðendum heims. Við erum algerlega óhrædd við að flytja inn dýrari efni því það hefur komið á daginn að fólk vill frekar fá góð efni sem endast vel, og er tilbúið til þess að borga aðeins meira til þess að upplifa alvöru gæði og góða endingu,“ segir Hafsteinn.

Veglegt velúr

„Stöðugt eru að koma nýjar tegundir bæði af klassískum eftum og tiskueftum og hefur velúr til dæmis verið að koma sterkt inn í innanhússhönnun í dag. Við flytjum inn ótrúlega áferðarfalllegt velúrefni í hæsta gæðastaðli frá ROMO sem er textílfyrirtæki í fremstu röð með dýr og flott efni,“ bendir Hafsteinn á. Bólstrarinn býður einnig upp á fjölbreytt úrval af veggfóðri frá þekktustu merkjum í Evrópu. Og að sjálfsögðu, eins og nafnið gefur til kynna, býður Bólstrarinn upp á fyrsta flokks bólstrunarþjónustu.

Gluggatjöld í öllum heimsins litum, stærðum og áferð

Bólstrarinn þjónustar hvort sem er einstaklinga, arkitekta eða innanhússarkitekta við innréttingar og nýbyggingar. „Fólk er mikið til að velja gluggatjaldaeftni sem hefur góða hljóðdempunareiginleika. Þetta er orðið sérstaklega mikilvægt

eru valin í staðinn. Þetta getur valdið slæmri hljóðvist í íbúðinni og þá verður nauðsynlegt að velja hágæða gluggatjöld sem minnka bergmál,“ segir Hafsteinn.

Bólstrarinn býður upp á fjölmargar prufubækur sem hægt er að fá lánaðar heim þegar velja skal rétta efnið. „Það er eiginlega nauðsynlegt að fara með efnið heim til þess að skoða það í þeirri birtu sem er í rýminu og sjá það í samhengi við það sem er þar fyrir,“ segir Hafsteinn. Bólstrarinn býður einnig upp á þá þjónustu að fá fagaðila heim til þess að taka mál, ráðleggja við val á gluggatjöldum og jafnvel hjálpa til við uppsetningu þegar þar að kemur.

Nánari upplýsingar má nálgast á www.bolstrarinn.is
Bólstrarinn er staðsettur að Langholtsvegi 82
Sími: 568-4545
bolstrarinn@islandia.is
Opnunartími: mán–fös
09.00–18.00

í nýbyggingum þar sem íbúðir eru hannaðar til þess að vera opnari og rýmri, gólfteppi og annar textill eru mikið til horfinn og harðari gólfefni





Mynd: Eyþór Árnason

HUGRÆN ENDURFORRITUN:

Lykillinn að árangri og vellíðan

Dáleiðsla er öflug meðferðarleið fyrir þá sem glíma við hvers kyns fíkn, neikvæðar tilfinningar, kvíða, þunglyndi, og jafnvel migreni, ofnæmi, astma og marga fleiri kvilla. „Ástæðan fyrir því að okkur líður illa hefur í fjölmörgum tilfellum með áföll að gera. Áhrif áfalla geta verið afar lúmsk og dulist djúpt í undirvitundinni. Til þess að leysa vandann er nauðsynlegt að vinna með fólki á því stigi sem vandamálið felur sig og þar er dáleiðslan einmitt afar áhrifamikil. Það er líka algengt að fólk þurfi ekki nema eitt skipti í dáleiðslu og vandamálið er horfið á braut,“ segir Ingibergur Þorkelsson, stofnandi og skólustjóri Dáleiðsluskóla Íslands.

Skráning er hafin í dáleiðslunámskeið sem nýtist á fjölmörgum sviðum atvinnulífsins

Þann 7. febrúar mun Dáleiðsluskóli Íslands halda tíu daga grunnnámskeið í meðferðardáleiðslu. „Þetta er áttunda árið sem við höldum námskeiðin, en fyrstu námskeiðin voru haldin árið 2011.“ Dáleiðsluskóli Íslands hefur á að skipa nokkrum af færustu dáleiðendum á Íslandi sem kenna hvort tveggja grunnnámskeið í meðferðardáleiðslu um það bil tvisvar á ári, og svo framhaldsnámskeið einu sinni á

ári. Skráning er hafin á vefsíðu skólans daleiðsla.is.

Færir kennarar

Dáleiðsluskólinn hefur útskrifað yfir þrjú hundruð manns úr grunnnámskeiðum sínum en námskeiðið er opið öllum sem hafa áhuga á að kynna sér ótrúleg áhrif dáleiðslu sem meðferðarleiðar. „Dáleiðsla hentar fjölmörgum starfstéttum, en flestir sem sækja námskeiðið vinna með annað fólk á einhvern hátt. Þar má t.d. nefna hjúkrunarfræðinga, sjúkráþjálfara, nuddara, höfuðbeina- og spjaldhryggsmeðferðaraðila og kennara,“ segir Ingibergur sem kennir grunnnámskeiðið ásamt Axel Braga og Álfheiði Evu Óladóttur. Ingibergur er reyndur dáleiðandi og rekur eigin stofu utan skólans. Hann kennir einnig djúpmeðferð á framhaldsnámskeiði skólans. Axel starfar sem sjúkráþjálfari og fimleikáþjálfari og er einnig reyndur dáleiðandi. Ásdis hefur verið í

fararbroddi í kennslu núvitundar á Íslandi. Hún er reyndur fyrirlesari og háskólakennari og stundar nú doktorsnám á sviði núvitundar.

„Eftir að hafa sótt grunnnámskeið í meðferðardáleiðslu getur fólk haldið áfram hjá okkur og sótt framhaldsnámskeið,“ segir Ingibergur.

Djúpnæring fyrir hugann

Dáleiðsla er ólík flestum öðrum hugrænum meðferðum að því leyti að það er unnið á dýpri og varanlegri hátt. „Í flestum hugrænum meðferðum er fólk kennt að lifa með vandanum, frekar en að fjarlægja rót hans. Ef við tökum sem dæmi lyftuhræðslu. Í hugrænni atferlismeðferð lærir fólk að bregðast við óttanum og lifa með honum. Óttinn hverfur ekki þótt meðferðarþeginn geti ferðast með lyftunni. Dáleiðsla felst hins vegar í því að ná sambandi við undirvitundina og vinna með vandamálið á því stigi. Meðferðarþeginn er leiddur í dáleiðslu með fljótlegum aðferðum og svo er rætt við undirvitundina. Óttinn er fjarlægður úr undirvitundinni

og meðferðarþeginn finnur ekki lengur til óttans þegar hann ferðast með lyftu.“

Hefur þig alltaf dreymt um að ganga regnbogann til skýjaborga?

„Dagana 8. og 9. maí verðum við svo með opið tveggja daga námskeið í Sjálfsdáleiðslu og skírdreymi. Sjálfsdáleiðsla er afar öflug fyrir þá sem vilja læra að taka stjórn á eigin huga. Hinn hluti námskeiðsins, skírdreymi, er aðferð til að stjórna eigin draumum. „Með skírdreymi getur þú gert allt sem hugur þinn getur ímyndað sér. Flogið, svifið, ferðast, dansað, kafað, hvað sem er. Kennari námskeiðsins er Michal Cieslakowski, en hann er vel þekktur bæði í heimalandi sínu, Póllandi, og víðar í Evrópu og Bandaríkjunum. Hann hefur sérhæft sig í sjálfsdáleiðslu, svefni og draumum.“

Nánari upplýsingar má finna á daleiðsla.is
Dáleiðsluskóli Íslands, Ármúla 20,
108 Reykjavík
Sími: 835-5600



Dáleiðsluskóli Íslands



LOFTSTOKKAHREINSUNIN K2:

Hreinsun loftræstikerfa í fjölbýlishúsum mikilvæg

Loftstokkahreinsunin K2 ehf. sérhæfir sig í hreinsun og sótthreinsun loftræstikerfa og hefur yfir áratuga reynslu af hreinsun loftræstikerfa á Íslandi. Magnús Ásmundsson, verkefnastjóri K2, segir fyrirtækið sinna einstaklingum sem og fyrirtækjum og það sé nóg að gera enda gríðarlega mikilvægt að hreinsa loftræstikerfi reglulega áður en þau skaða heilsu fólks.

Stundum er ekki þörf á hreinsun – þetta getið þið gert sjálf
Það kemur stundum fyrir að starfsmáður K2 mæti til að skoða loftræstingu, til dæmis í baðherbergi í fjölbýlishúsi, og þá kemur í ljós að ekki er þörf á hreinsun. Stundum

þarf bara að skrúfa túðuna úr og þrifa. En þetta geta allir gert sjálfir.

Þessi aðgerð er framkvæmd í þremur skrefum:

1. Þú byrjar á því að skrúfa miðjuna úr
2. Síðan snýrðu túðunni til að losa hana frá
3. Loks skolar þú túðuna og skrúfar hana síðan aftur

Þegar þörf er á hreinsun – hvernig fer hún fram?

„Loftræsting í fjölbýlishúsum er í flestum tilfellum á gluggalausum baðherbergjum og geymslum. Það er mjög mikilvægt að loftræstingin

nái að losa raka og hita sem safnast upp því þegar loftstokkar eru skitugir og ná ekki að loftræsta rýmið þá er hættu á að raki þéttist í herberginu sem býður svo upp á skemmdir og jafnvel myglu.

Hreinsun fer þannig fram að starfsmenn K2 mæta og fara annaðhvort upp á þak eða á lagnaft sé það til staðar, þaðan eru loftræstistokkar hreinsaðir frá þaki niður í hverja íbúð fyrir sig og í sumum tilfellum sótthreinsaðir. Einnig er blásari hreinsaður sé hann til staðar.

Að því loknu þarf að fara inn í allar íbúðir í húsinu sem tengjast loftræstingunni og þar er lofttúðan tekin úr og þrifu, og restin af

loftstokk hreinsuð. Það er lítið ónæði fyrir íbúa hússins við svona hreinsun og yfirleitt tekur ekki meira en 10–15 mínútur að klára hverja íbúð eftir að búið er að hreinsa lagnir og blásara frá þaki.

Æskilegt er að hreinsa útsogskerfi frá baðherbergjum á 3–5 ára fresti.“

Magnús bætir við að K2 bjóði upp á ástandsskoðun loftræstikerfa og mat á því hvort tími sé kominn á hreinsun; ekkert er rukkað fyrir þá þjónustu á höfuðborgarsvæðinu.

Þjónustusíminn hjá Loftstokkahreinsun K2 ehf. er 775-7770 og 557-7000. Heimasíðan er: <http://k2.is/>

zonníc®

Virkar á
1 mínútu



Zonníc pepparmint munnholsúði inniheldur nicotin, 1 mg/úða, og er lyfið notað til meðferðar við tóbaksfíkn. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.



Tengdu þig við 100% græna orku með Bílahleðslunni

Við höfðum verið fengnir í verkefni við uppsetningu hleðslustöðva fyrir rafbíla og tvinnbíla áður en við fórum sjálfir að flytja inn hleðslustöðvar. Oft var um að ræða grannar lagnir og afkastalitlar hleðslustöðvar og sjaldan verið að hugsa mikið um framtíðina. Í dag eru rafhlöður rafbíla orðnar töluvert öflugri og með þessum gömlu hleðslustöðvum getur tekið marga sólarhringa að hlaða bílana. Þetta er meginástæða þess að við ákváðum að fara inn á bílahleðslumarkaðinn. Þegar við sáum svo hversu vel EVBox var að leysa vandamál tengd tíðri notkun, álagsdreifingu á hleðslu og umsýslu hleðslukostnaðar var orðið ljóst að þetta væri fyrirtækið sem við vildum tengja okkur við," segir Magnús Jaró Magnússon, framkvæmdastjóri Bílahleðslunnar, sem er systurfyrirtæki Rafvirkni ehf., en það síðarnefnda hefur starfað í 35 ár á rafverktakamarkaði.

Ert þú örugglega að hlaða rafbílinn rétt?

Það er afar mikilvægt að hlaða rafbíla rétt. Mannvirkjastofnun, æðsta vald yfir rafmagnsmálum á Íslandi, gaf nýlega út bækling þar sem tilgreindar eru fjórar mismunandi hleðsluáðferðir. Sérstaklega er varað við að stinga bílnum í samband við venjulegan tengil í heimahúsi þar sem sú leið

hentar ekki til hleðslu rafbíla nema í mjög takmarkaðan tíma. „Það hefur jafnvel kviknað í tenglum og húsum í kjölfarið, út frá rangri hleðsluáðferð. Eina rétta áðferðin við að hlaða rafbíla er að notast við hleðslustöð með fasttengdri raflögn, líkt og það sem við bjóðum upp á," segir Magnús.

Skinandi græn orka

EVBox er leiðandi framleiðandi hleðslustöðva og hleðslustjórnunarhugbúnaðar í heiminum og hafa verið settar upp yfir 75.000 hleðslustöðvar í meira en 55 löndum. Samanlagt hafa hleðslustöðvar þeirra hlaðið 36M kWh á ári, sem jafngildir um 900.000.000 kílómetra akstursvegalengd á rafbíl. EVBox kemur því í veg fyrir losun um 18.450 tonna af útblæstri koltvísyrings árlaga. EVBox rekur alla starfsemi sína á grænni orku, flokkar allan úrgang og prentar eins lítið og hægt er. Hleðslustöðvarnar eru þar að auki úr polycarbonate og 100% endurvinnanlegar. Innan skamms mun fyrirtækið enn fremur nýta sólarorku í störfum sínum. „Þessi skinandi umhverfisvitund var önnur ástæða þess að við vildum fara í samstarf við EVBox. Einnig erum við nýbúin að gera starfssamning við Orku heimilanna. Þau hafa verið ódýrust á markaðnum og notast enn fremur við 100% græna orku.“

Lausnir fyrir einstaklinga, fjölbýlishús og vinnustaði

Bílahleðslan býður upp á lausnir fyrir einstaklinga, fjölbýlishús, fyrirtæki og stofnanir. EVBox býður upp á allt að 350 kw hleðslustöðvar með fullkominni álagsstýringu, sem tryggir að rafmagnið í húsinu fari ekki yfir það sem er í boði. Hleðslustöðvarnar henta í ýmiss konar aðstæðum; bílakjöllum, sérmerktum stæðum eða heilum bílaplönnum. „Það á að vera þægilegt og einfalt að hlaða rafbíla heima sem og í vinnunni. Í flestum tilfellum, þegar um er að ræða fjölbýlishús, eru ekki allir íbúar að nota hleðslustöðvarnar. Það eiga ekki allir rafbíla og enn fremur eiga ekki allir bíl. Því væri ósanngjarnnt að láta alla borga fyrir hleðslustöðina og rafmagnsnotkunina sem fylgir. Við bjóðum upp á fyrirtaks lausn á þessu vandamáli. Þá komum við á staðinn og í samstarfi við húsfélagið, útbúum við lagnaleiðir í bílakjallaranum eða á planinu, setjum upp töflu og tengjum hana. Þeir íbúar sem nota rafbíla borga sjálfir fyrir lögn að sinu stæði og kaupa hleðslustöð. Þannig er enginn neyddur til að borga fyrir stöð sem hann notar ekki.“

Bílahleðslan býður upp á fjölbreytt úrval af hleðslustöðvum sem henta í mismunandi aðstæðum. „Fyrir fjölbýlishús mælum við með BusinessLine og Elvi. Fyrirnefndi kosturinn hentar vel fyrir bílaplön



fjölbýlishúsa og vinnustaða þar sem eru ómerkt stæði. Allir notendur geta hlaðið rafbíla og opnað stöðvarnar fyrir gesti. Elvi hentar fyrir bílakjallara og plön með merktum stæðum. Þá hefur hver og einn aðgang að sinni hleðslustöð. Bílahleðslan býður einnig upp á PublicLine og DC-hraðhleðslustöð sem henta sérstaklega fyrir fyrirtæki. PublicLine eru útbúnar kortalesara og geta hlaðið tvo bíla á sama tíma. DC-hraðhleðslustöðvarnar geta hlaðið allt að þrjú bíla samtímis. Þær geta hlaðið upp að 125 km á 30 mínútum miðað við 50kw stöð, og upp í 400 km á 15 mínútum með 350kw stöð.“

Nánari upplýsingar má nálgast á vefsíðunni bilahledslan.is Akralind 9, 201 Kópavogur Sími: 519-4488 Fylgstu með á Facebook: Bílahleðslan ehf.

Taktlaus „kattarstrófa“

Tómas Valgeirsson
tomas@dv.is



Kvikmyndina *Cats* þarf nánast að sjá til þess að trúa, þótt sennilega sé vænlegast að sleppa því að sjá hana. Hér er um að ræða mynd sem leggur allt undir, með ómælda einlægni að vopni og vilja til að setja nýstárlegan svip á eitthvað gamalt. Útkoman er einstaklega mislukkuð, makalaust súr, löðrandi í blætiskennendum yfirtónum, einhæfum dansnúmerum, predikunum og áferð sem snýr hvorki upp né niður. Myndin er þar af leiðandi allt sem umtalið hefur lofað og meira til, sem og miklu minna.

Það segir sig reyndar sjálf að notagildi kvikmyndar sem samanstendur aðallega af söng stendur og fellur svolítið með þeim fjölda laga sem falla í kramið hjá aðdáendum. *Cats*, eins og margir vita, kemur úr smíðju hins virta söngleikjahöfundar Andrews Lloyds Webber (sem hefur einnig getið af sér *Superstar*, *Évítu* og *Óperudrauginn*, svo dæmi séu nefnd) og er því nokkuð gefið að ágætis púður hafi verið lagt í stærsta aðdráttarafi þessarar kvikmyndar. Þar að auki er um að ræða langlífasta Broadway-söngleik allra tíma og ljóst að verkið á sér dygga aðdáendur.

Með umræddri bíóaðlögun hafa aðstandendur þó krukkað í upprunalega verkið með alls konar skáldaleyfi, bæði í sögu- og dansuppsetningu, og tekst myndinni þá bæði að útiloka sinn stærsta kjarnahóp og megnið af nýgræðingum – fyrir utan það að vera einfaldlega útlitslega eintómt martraðarfóður, efnislega úti á þekju og sjarmalaus fyrir allan peninginn. Og aldeilis hefur peningum verið dælt í þessa „kattarstrófu.“ Þó er óneitanlega jákvæðan punkt að finna í sviðsmyndum og hönnun þeirra, en það hrós gæti stafað af því hversu mikil þína er að fylgjast með útliti og förðun leikaranna sem eigna sér forgrunninn.



Tómt punt í stórum haug

Oft er sagt að það þurfi mikla hæfileika til að framleiða almennilega bitastætt sorp og hér sinnir enginn sínu verki af hálfum hug; frá leikstjóra myndarinnar (og það er sami maður og ber ábyrgð á því að leyfa Russell Crowe að góla tímum saman í Vesalingunum) til framleiðsluteymis og að sjálfsögðu þeirra skemmtikrafta sem tjaldið prýða í hinum ljótustu kattargervum. Þess vegna má spyrja sig hvort betri nálgun hefði ekki verið að fara alla leið með stílinn og dressa verkið upp sem tölvuteiknimynd, fyrst hún er þegar með hálfan fótinn þar inni hvort sem er, föst á einhverjum undarlegum millivegi eins og enn eigi eftir að klára alla fínslípun. Á þeim nótum er orðið víðfrægt núna að aðstandendur reyndu sitt besta til að lagfæra heildarsvipinn eftir eitruð viðbrögð við fyrstu stiklu myndarinnar, en þú getur endalaust skreytt hvaða úrgang sem er með punti og kallað það gjörning án þess að hægt sé að fela þá staðreynd hvað um ræðir – burtséð frá því að þú losnar aldrei við lyktina.

Gifurlegt fagfólk á borð við Jennifer Hudson, Idris Elba, Ian McKellen og Judi Dench kemur án efa skást út úr þessari



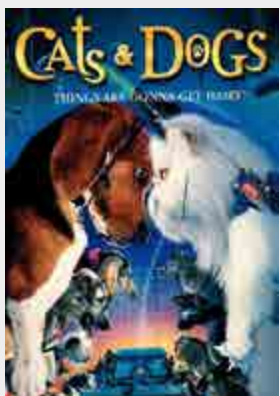
hálfeygu djöflasýru, að því gefnu að hægt sé að komast yfir truflandi og gervilegt útlit, sem er blanda af vandaðri búningavinnu og ferlegum tölvubrellum. Hudson á heiðurinn á því að tileinka sér lagið *Memory*, þekktasta einsöng verksins, sem hún skilar af sér með prýði, en sögunni tekst aldrei að vinna sér inn þann hápunkt sem lagið táknar. Framvindan er geysilega þunn og samanstendur mestmegnis af trúarlausum, misskýrum allegórium og fígúrum sem koma og fara með þeim eina tilgangi að kynna sig og hverfa síðan á brott. Hver fígúra er mikill karakter en annað hvert númer er meira eins og uppfylling. Sagan reynir að segja það beint út undir lokin að kattardýr og mannfólk eigi meira sameiginlegt í sínu eðli en mætti ætla, en út frá táknfræðilegu gildi er lítið í innihaldinu sem styðst við það.

Að mynda samantekt á klúðri eins og *Cats* býður ekki upp á neitt annað en aragrúa af kattartengdu orðagríni. Þó liggur

við að um meira slíkt sé að ræða í sjálfri myndinni en í samanlagðri slæmri gagnrýni. Þetta gefur þá lúmskt í skyn að aðstandendur hafi ekki aðeins verið meðvitaðir um eigin fátíðni, heldur búnir undir skítkaði. Það er gott að þeir undirbjuggu sig vel, þótt gjarnan hefði mátt nota sambærilega undirbúningsvinnu í afganginn af innihaldinu. Metnaðinn vantar svo sannarlega ekki í verkið frekar en sálina, en hvort tveggja týnist gjörsamlega innan um taktlausu fíflalætin og framsetningu sem er lappunnum farsa líkust. Þó væri hægt að afsaka helstu brotin ef myndin væri ekki fyrst og fremst hundleiðinleg. Þetta kemur frá einstaklingi sem er bæði mikill aðdáandi söngleikja og kattardýra, en að áhorfi loknu þarf undirritaður mögulega að endurskoða ást sína á hvoru tveggja.

Í stuttu máli:
Mjá, nei.

Sjáðu *Cats* ef þú kannst að meta ...



Cats and Dogs (2001)



Glitter (2001)



Catwoman (2004)



Nine Lives (2016)

SR
STÓRSVEIT
REYKJAVÍKUR
KYNNIR:

GULLÖLD SVEIFLUNNAR

NÝÁRSTÓNLEIKAR Í ELDBORG

5. JANÚAR KL. 20.00


 Björgvin Franz Gísalson


 KK


 Sina Ágústsdóttir


 Sigurður Flosason

STJÓRNANDI & KYNNIR:
Sigurður Flosason

SAKAMÁL



KONAN Í VATNINU

■ Carol Park hvarf einn góðan veður dag 1976 ■ Lík hennar fannst 1997
 ■ Leyndur elskhugi var nefndur til sögunnar ■ Ekki þurfti að leita langt yfir skammt



Carol og Gordon Park
Kynntust á unglingsaldri.

Carol Park, þrítug bresk kona, hvarf í Cumbria á Englandi 17. júní árið 1976. Carol, sem var kennari, sást ekki á lífi eftir það. Áður en Carol hvarf hafði hún, að sögn vina og kunningja, virst hálfniðurdregin. Hún hafði talað um að finna blóðforeldra sína, en hún hafði verið ættleidd í æsku.

Að sögn eiginmanns hennar, Gordons Park, hafði Carol yfirgefið hann fyrir annan karlmann og það þótti ekki ósennilegt í ljósi þess að hjónaband þeirra hafði verið róstusamt og Carol hafði í reynd í tvígang látið sig hverfa af heimili þeirra í Leece. Þess vegna, að eigin sögn, hafði Gordon ekki haft fyrir því að tilkynna yfirvöldum um hvarf hennar fyrr en að sex vikum liðnum.

Sagðist slöpp og var heima

Fjarvistir sínar hafði Carol alla jafna miðað við upphaf nýrrar annar í skólanum, en í þetta skipti var hana hvergi að finna við þau tímamót. Það var sem sagt ekki fyrr en þá sem Gordon ályktaði að eitthvað væri að og fyrir milligöngu lögfræðings síns hafði hann samband við lögreglu og upplýsti fjölskyldu Carol um stöðu mála.

Daginn þegar Carol hvarf var ætlunin að fjölskyldan færi í dagsferð til Blackpool, en Carol sagðist vera slöpp og ákvað að taka því rólega heima.

Gordon sagði síðar að þegar hann kom heim hefði Carol greinilega yfirgefið húsið og skilið eftir giftingarhring sinn. Ekkert hefði bent til átaka.

Óstaðfestur orðrómur

Lausleg rannsókn var framkvæmd en skilaði engu. Sagan segir að skýrslan um hvarf Carol hafi síðar týnst og sú saga fór á kreik að Gordon og rannsóknarlögreglumáðurinn sem fór fyrir þessari fyrstu rannsókn hefðu verið stúkufélagar í Frímúrarareglunni. Þeirri sögu var síðar hafnað og sagt að Gordon hefði í raun aldrei verið frímúrari.

Nú, jæja. Tíminn leið og ekkert spurðist til Carol fyrr en árið 1997 þegar lík hennar fannst á botni Coniston-vatns, sem er þriðja stærsta vatnið í Vatnahéraðinu.

Konan í vatninu

Þegar kafarar fundu lík Carol á botni vatnsins, þann 13. ágúst,

var það aðeins íklætt náttfötum. Var hún nefnd eftir skáldsögu Raymonds Chandler; The Lady in the Lake.

Líkið var vafið í ermalausan slopp og við það bundinn bakpoki úr strigaefni og plastpokar fylltir með grjóti. Carol hafði verið bundin með reipi og auk grjótsins höfðu blýrör verið notuð til að þyngja líkið. Plástur hafði verið límdur yfir augu hennar.

Líkið hafði lent á syllu og ljóst að ef því hefði verið fleygt í vatnið aðeins fjær landi þá hefði það að öllum líkindum aldrei fundist.

Flóknir hnútar

Miklir áverkar voru á höfðinu og greinilega hafði Carol verið barin ítrekað í andlitið. Síðar varð ljóst að ísöxi hafði verið notuð við barsmíðarnar. Líkið var bundið í fósturstellingu og hnútarnir voru margir hverjir óvenjulegir og flóknir og leiddi rannsókn í ljós að álíka hnúta var að finna heima hjá Gordon og um borð í báti hans.

Þegar lík Carol fannst var Gordon á hjólreiðaferðalagi í Frakklandi ásamt þriðju eigin konu sinni og þar sá hann fréttir af líkfundinum. Þegar hann kom heim, 24. ágúst, viðhafði lögreglan engin vettlingatök og handtók hann hið snarasta enda var hann eðlilega grunaður um að hafa komið eiginkonu sinni fyrir kattarnef.

Ákæra felld niður

Hann var þó frjálfs ferða sinna gegn greiðslu tryggingar og svo fór að ákæra á hendur honum var felld niður þann 6. janúar, 1998, vegna skorts á sönnunargögnum.

Í kjölfarið sagði Gordon að hann vildi „reyna að hætta að hugsa um þetta allt, þar á meðal atburði sem áttu sér stað fyrir 21 ári, og einbeita sér að daglegu lífi.“

Gordon ákærður að nýju

Gordon tókst að gera það til 13. janúar árið 2004 þegar hann var handtekinn að nýju og ákærður fyrir morðið á Carol. Lögreglan hafði komist yfir nýjar vísbendingar, þar á meðal vitnisburð Michaels nokkurs Wainwright, klefanautar Gordons þær tvær vikur sem hann hafði verið í haldi 1997. Að sögn Michaels hafði Gordon játað fyrir honum að hafa banað Carol. Lögregla

HAGBLIKK

Brotna ekki

Ryðga ekki

Álpakrennur & niðurföll

Litir á lager:

Svart, hvítt, ólitað, rautt, silvurgrátt og dökkgrátt

Smiðjuvegur 4C - 202 Kópavogur - S 587 2202



Carol Park Afdrif hennar voru óþekkt í 21 ár.



Coniston-vatn Lík Carol fannst á sýllu undir vatnsyfriborðinu.

Þegar sönnunargögn voru tengd saman sýndu þau að hann væri sekur, en ekki einhver „dularfullur ókunnugur maður eða leyndur elskhugi“.

hafði einnig leitað betur þar sem lík Carol fannst og fundið þar grjóthnullung, sömu tegundar og var notað við gerð hlaðins veggjar sem umkringdi einbýlishús Park-fjölskyldunnar.

Óbein sönnunargögn og vitnisburður

Réttarhöldin yfir Gordon Park stóðu í tíu vikur og ekkert atriði eitt og sér benti til sektar hans. Ákærvaldið benti hins vegar á að þegar sönnunargögn voru tengd saman sýndu þau að hann væri sekur, en ekki einhver „dularfullur ókunnugur maður eða leyndur elskhugi.“

Málflutningur ákærvaldsins hvíldi því á óbeinum sönnunum og það féll í hlut kvíddóms að velta fyrir sér vægi flókinna

hnúta, grjóts sem notað hafði verið til að þyngra líkið og ísaxarinnar, sem reyndar allt tengdi Gordon við glæpinn, með einum eða öðrum hætti.

Vitnisburðir Michaels Wainwright og annars kleftanautar Gordons gerðu þó útslagið og Gordon fékk lífstúðardóm og úrskurðað að hann skyldi ekki afplána minna en fimmtán ár.

Miklu ofbeldi beitt

Talið var að Gordon hefði fyrst tekið um háls Carol með það fyrir augum að kyrkja hana. Hún hefði barist um og þá hefði Gordon tekið ísóxina og barið hana með „verulegu“ afli í andlitið. Þegar upp var staðið hefði hægri hluti andlits Carol verið kominn í mauk, höfuðkúpan brotin og



Gordon Park Beið í sex vikur með að tilkynna hvarf eigin konu sinnar.

margar tennur að engu orðnar. Að þessu loknu hefði Gordon síðan fullkomnað verkið með því að endurtaka barsmíðarnar.

Gordon hefði síðan gengið frá líkinu og fleygt því í Coniston-vatn og snúið sér að daglegu lífi, eins og ekkert hefði í skorist.

Árangurslaus áfrýjun og sjálfsvíg

Í desember árið 2007 áfrýjuðu lögfræðingar Gordons dómnum en áfrýjuninni var hafnað í nóvember árið 2008.

Á 66. afmælisdegi sínum, 25. janúar árið 2010, komu fanga-verðir í Garth-fangelsi að Gordon

hangandi og meðvitundarlausum í klefa hans. Hann var úrskurðaður látinn skömmu síðar. Hvað Gordon notaði til sjálfsvígsins liggur ekki ljóst fyrir en svokallað æðaband var nefnt í því samhengi. ■

Kynlíf á milli tegunda

Það er venjan við áramót að taka saman lista yfir eitt og annað sem þykir hafa sett mark sitt á árið sem er að líða eða er nýliðið, nú eða eins og núna þegar annar áratugur aldarinnar er liðinn. Slíkir listar eru auðvitað oft umdeildir og skiptar skoðanir um það sem nær inn á þá og það sem ekki kemst á þá. Hér ætlum við að birta lista yfir nokkrar af merkustu vísindauppgötvunum síðasta áratugar en eins og gefur að skilja kemst bara lítill þeirra á listann og eflaust eru ekki allir sáttir við valið.

Kristján Kristjánsson
ritstjorn@dv.is



Aldur mannkynsins

Ein af stóru uppgötvunum áratugarins var þegar við komumst að því að mannkynið, það er að segja Homo sapiens, er 100.000 árum eldra en áður var talið. Það gerðist 2017 þegar vísindamenn skýrðu frá því að steingervingar, sem fundust í Marokkó, sýndu að mannkynið væri mun eldra en áður var talið. Þetta hlaut síðan enn frekari staðfestingu þegar fleiri steingervingar voru rannsakaðir. Ef einhver hefði haldið því fram fyrir þremur árum að Homo sapiens hafi verið uppi í Evrópu fyrir 210.000 árum hefði því verið vísað á bug sem hreinu kjaftæði. En nú er vítað að tegundin var til staðar víða í heiminum miklu fyrr. Þessi uppgötvun opnar einnig á möguleikann á að við getum komist að því hvort tegundin okkar hafi átt hlut að máli hvað varðar útdauða annarra tegunda manna. Má þar nefna Homo erectus sem var tegund sem var uppi frá því fyrir um 1,8 milljónum ára þar til fyrir um 100.000 árum. Talið var að menn af þeirri tegund hefðu aldrei hitt Homo sapiens. Það sama á við um Homo floresiensis sem hvarf af sjónarsviðinu fyrir um 60.000 árum. Nú er staðan allt önnur og ekki ólíklegt að Homo sapiens hafi komist í kynni við báðar þessar tegundir. Þar sem Homo sapiens birtist hafi aðrar tegundir látið undan og á endanum horfið af sjónarsviðinu. Ekki ósvipað því að stór kattardýr hverfa af sjónarsviðinu þar sem menn taka sér bólfestu.

Stór uppgötvun í líftækni Crispr er hægt að nota í margt sem enn á eftir að uppgötva.

CRISPR



Klippigenið Crispr

Árið 1987 fundu japanskir vísindamenn klippigenið Crispr í bakteríu. En það liðu mörg ár þar til vísindamenn fundu loksins út til hvers þetta gen er notað. Crispr er varnartæki sem sumar bakteríur nota gegn veirum sem reyna að komast inn í þær. Crispr klippir og límir í DNA veirunnar þannig að bakterían gerir hana óskaðlega. 2012 tókst bandarískum vísindamönnum að búa til einhvers konar verkfæri úr þessari varnartækni bakteríunnar.

Þetta verkfæri er hægt að nota til að fjarlægja hvaða gen sem er úr dýrum, plöntum og bakteríum. Áður var þetta gríðarlega erfitt og dýrt í framkvæmd. Nú er því hægt að gera þetta á nokkrum mánuðum í stað nokkurra ára. Margir vísindamenn telja þetta skipta gríðarlega miklu máli og opni mörg ný tækifæri. Enn sé bara búið að krefsa lítilliga í yfirborð þess sem hægt sé að nota Crispr í. Tæknin veiti ný tækifæri í líftækni.

GRAFÍSK HÖNNUN



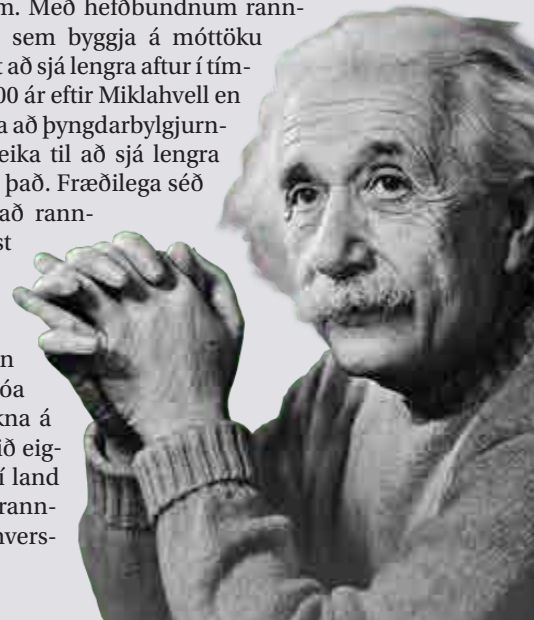
Lógó
bréfsefni
bæklingar
myndskreytingar
merkingar ofl.



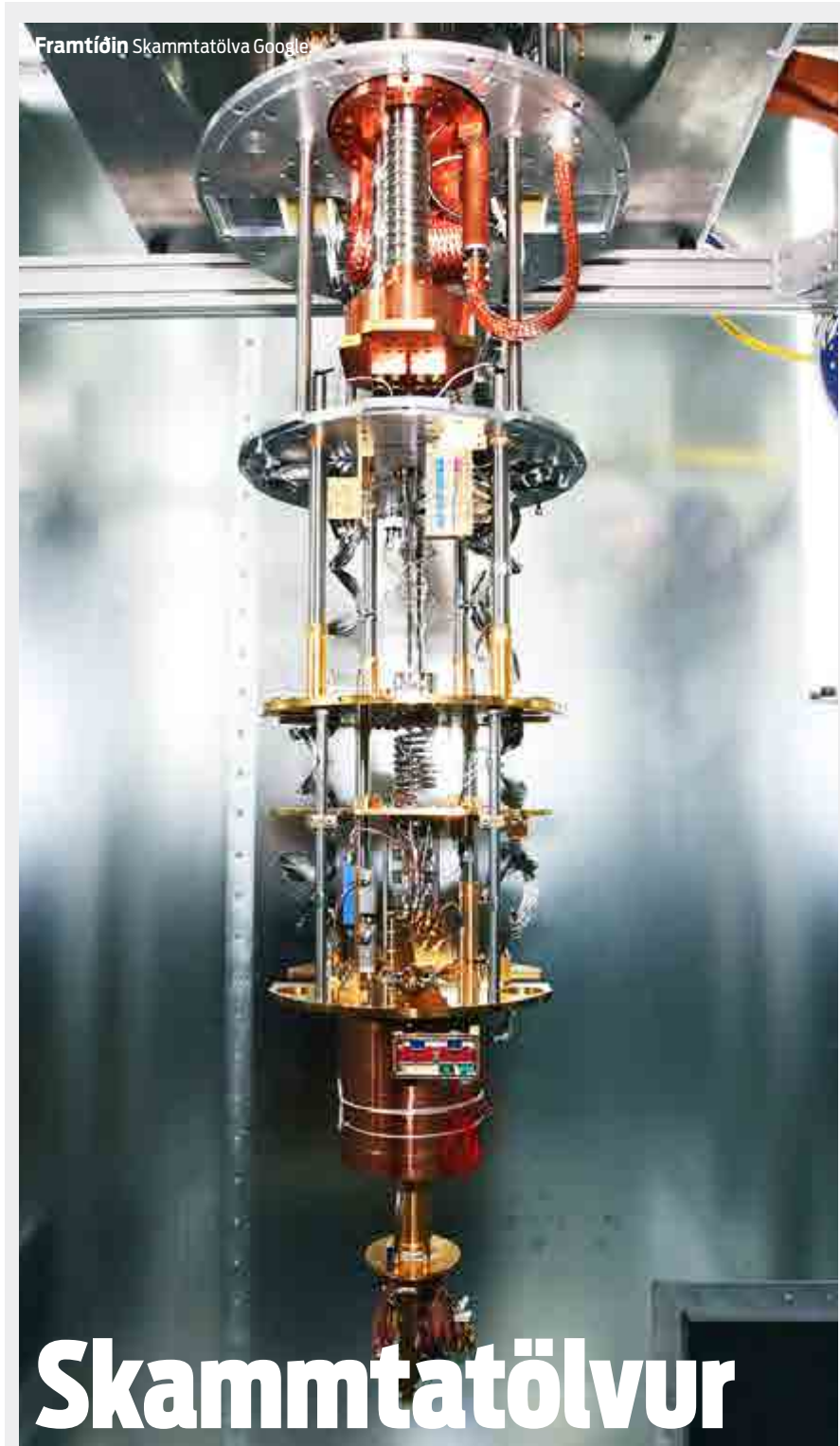
Sundaborg 1
104 Reykjavík
777 2700
xprent@xprent.is

Þyngdarbylgjur Einstein

Árið 1916 spáði Albert Einstein fyrir um tilvist þyngdarbylgna. Hann taldi að þyngdarbylgjur mynduðu sveiflur í tímarúminu, svona álfka og öldur í sjónum gera yfirborð sjávar ókyrrt. Þyngdarbylgjurnar voru eðlileg afleiðing af afstæðiskenningu Einstein en á þessum tíma gat hann ekki sannað að slíkar bylgjur væru til. Það liðu 100 ár þar til við höfðum þróað nægilega góðan búnað til að skrá slíkar bylgjur því það var 2016 sem hópur vísindamanna hjá Ligo-rannsóknarstofunni í Kaliforníu tilkynnti að hann hefði mælt þyngdarbylgjur frá tveimur svartholum sem rákust saman. Það að við vitum nú að þyngdarbylgjur eru til opnar nýja möguleika í edlisfræði. Allt sem við vissum um alheiminn áður var byggt á rannsóknum á ljósi sem stjörnusjónaukar hér á jörðinni eða gervihnettir nema. Þyngdarbylgjurnar opna á nýja möguleika í rannsókn-um á alheiminum. Með hefðbundnum rannsóknaraðferðum, sem byggja á móttöku ljóss, er ekki hægt að sjá lengra aftur í tímann en um 380.000 ár eftir Miklahvelli en vísindamenn telja að þyngdarbylgjurnar opni á möguleika til að sjá lengra aftur í tímann en það. Fræðilega séð á að vera hægt að rannsaka hvað gerðist á árdögum alheimsins með því að rannsaka þyngdarbylgjur en enn á eftir að þróa tækni til rannsókna á þeim betur svo við eigum enn nokkuð í land með að slíkar rannsóknir verði hversdagslegar.



da og fræg bóseind

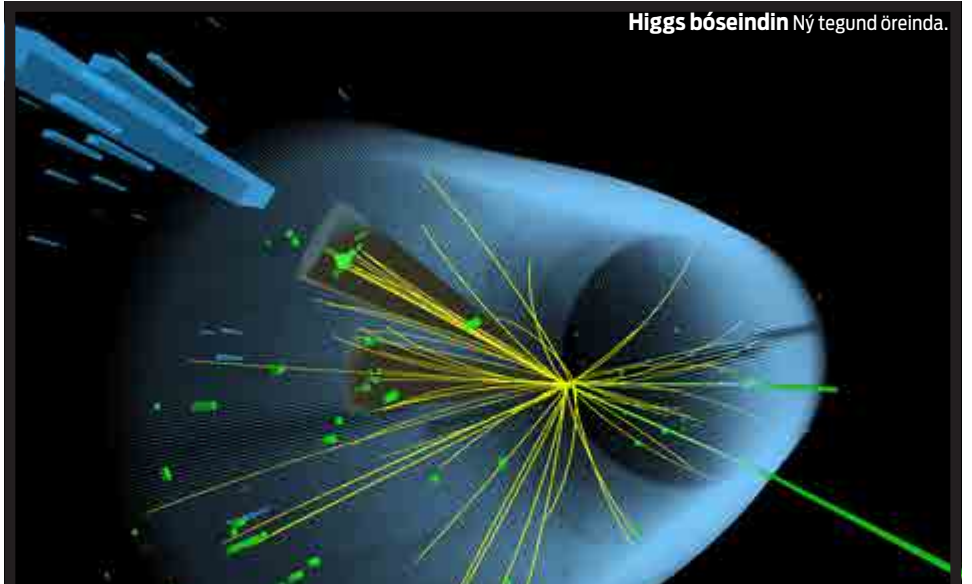


Framtíðin Skammtatölva Google

Skammtatölvur

Skammtatölvur slógu hinum hefðbundnu tölvum við. Á síðasta ári tilkynnti Google að fyrirtækið hefði búið til skammtatölvu sem hefði náð svokölluðu „Quantum Supremacy“. Það þýðir að tölvan getur framkvæmt útreikninga sem tæki „venjulega“ tölvu rúmlega 1.000 ár að framkvæma. Árum saman höfðu stórir háskólar og stórfyrirtæki á borð við IBM og Google keppt við að búa til fyrstu „Quantum Supremacy“-tölvuna. Eins og fyrir var það

Google sem var fyrst til að ljúka við smíði slíkrar tölvu. Rétt er að taka fram að tölvan er ekki enn orðin alveg virk, en unnið er að því að koma henni í fullan gang. Tölvur með slíka getu munu hafa mikil áhrif á margt. Þær munu geta framkvæmt gríðarlega flókna og nákvæma útreikninga á skömmum tíma og dulkóðun, eins og við notum í dag, verður ekki til mikils því skammtatölvur munu ekki þurfa langan tíma til að ráða hana.



Higgs bóseindin Ný tegund öreinda.

Higgs-bóseindin

Það er ekki daglegur viðburður að nýjar öreindir finnist. En 2012 tilkynntu vísindamenn að þeir hefðu fundið nýja öreind, hina svokölluðu Higgs-bóseind. Þetta var afrakstur margra ára vinnu en frá 1984 höfðu mörg þúsund vísindamenn unnið að byggingu heimsins stærsta öreindahraðals, Large Hadron Collider, í Cern í Sviss. Þeirri smíði lauk 2008. Higgs-bóseindin er ný tegund öreinda. Áður voru aðeins tvær tegundir þekktar, bóseindir og fermíeindir. Higgs-bóseindin veitir hinum tveimur tegundunum massa en þær eru massalausar þegar þær verða til.



Kortlagning erfðamengis Neanderdalsmanna

Í upphafi áratugarins tókst vísindamönnum að kortleggja erfðamengi Neanderdalsmanna. Þá kom í ljós að einstaklingar af þeirri tegund og einstaklingar af tegund nútímamanna, Homo sapiens, höfðu stundað kynlíf saman og eignast börn. Þetta varð til þess að endurskoða þurfti þær hugmyndir sem við höfðum um okkur nútímamennina og samband okkar við Neanderdalsmenn. Ljóst var að miklu meiri samskipti höfðu verið á milli tegundanna en áður var talið. En það kom einnig í ljós að Homo sapiens höfðu eignast börn með fleiri tegundum manna. Árið 2010 fannst ný tegund manna, Denisova, í helli í Síberíu. Tegundin var uppi á sama tíma

og Neanderdalsmenn og Homo sapiens. Það er sérstaklega fólk í austurhluta Asíu sem á ættir að rekja til Denisova en erfðefni tegundarinnar er að finna í mörgum í þessum heimshluta. Þetta breytti skilningi okkar á okkur sjálfum sem tegund. Áður töldum við að tegund okkar hefði ekki átt í miklum eða nokkrum samskiptum við aðrar tegundir manna en nú liggur ljóst fyrir að við erum ekki eins einstök og við höldum. Við áttum í samskiptum við aðrar tegundir, eignuðumst afkvæmi með þeim og þróuðumst út frá því. Við erum því eins og margar aðrar dýrategundir sem eiga í nánnum samskiptum við aðrar tegundir og dreifa erfðefni sínu þannig.

Lífsstíll þinn hefur hugsanlega áhrif á væntanlega afkomendur þína

Vísindamenn hafa lengi vitað að lífsstíll fólks hefur áhrif á líkurnar á þróun ýmissa sjúkdóma. Árið 2015 uppgötvaðu danskir vísindamenn að lífsstíll fólks getur haft áhrif á líkurnar á að börn þess fái hina ýmsu sjúkdóma. Þetta byggir á að kynfrumur líkamans muna hvernig lífsstíll fólks er. Þetta þýðir að þegar sagt

er að „þú ert það sem þú borðar“ á það kannski einnig við um ófædd börn þín. Rannsóknir á dýrum, sem hafa verið gerðar á síðustu árum, styðja þetta því niðurstöður þeirra sýna að lífsstíll kynslóða erfst á milli kynslóða, lífsstíll sem er við lýði áður en afkvæmi eru getin.

HEFUR ÞÚ ÞÖRF FYRIR ÞRIF

Fyrirtæki og húsfélög, gerum
tilboð ykkur að kostnaðarlausu

Þjóðum sérhæfða þjónustu fyrir
íbúðir í skammtímaleigu



Helgarkrossgátan

						sansa		slælegan	
		púki							
		ofkæling							
skælir				litað		7			
Teikning: Halldór Andri eftirprentun bönnuð		↓	puklar	væl	krossgátugerð: Bjarni Sími 8452510	kögri	málmur þvaga		
móða					ventlana fiskana			aflagaði	
truntur							kvendýr		
spann				umfram týnt			púfnalúra		
snjókornið						4	hast	öfug röð	dínámó
fugl						ávöxturinn	3 eins	tikkinu	
			pirra trufla			3		smyrja	
danir						grasið líffæri			
hrjá				áhald		ambátt	árfaðir brask		
		↳			→			6	ílatið
andvarpaði			keyrðar óhæfur	2				fanga	
kínverji				etja sæmd	8			varðandi gjalla	
			hreina 2 eins				kusk púka	síðað	
snúra						útbyggingin þófann			
áreittir							elg sekkir		
			nuddaða	anga	súpa			vel stóra	5
yfirskrift					ym	heiðursmerki		skitugt	
		2 eins	uppistaða næri			kvendýr		dýrahljóð	
árla						ármóðir			
verslun					froða	1			

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

Sudoku

Auðveld

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

Erfið

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

Verðlaunagáta

Helgarkrossgátan inniheldur lausnarorð.

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



FORLAGIÐ

Vinningshafi krossgátunnar í DV 27. des

Kristín Óladóttir

Lækjarvegi 7

680 Þórshöfn

Lausnarorðið var **KERTASNÍKIR**

Kristín Óladóttir hlýtur

að launum bókina

Drekkingshylur

Vinningsbók er hægt að nálgast á skrifstofu DV að Suðurlandsbraut 14, 108 Reykjavík



Í verðlaun fyrir gátu helgarblaðsins er bókin Konan sem hvarf.

Louise býr með rithöfundinum Joachim í litlu þorpi á eyjunni Christiansø. Dag nokkurn kemur ókunnur maður inn á kaffihúsið sem hún rekur og segist vera eiginmaður hennar. Hún heiti Helene, sé tveggja barna móðir og hafi horfið fyrir þremur árum.

Þetta setur allt úr skorðum hjá Louise og Joachim og fljótlega kemur í ljós að í fortíð hennar eru ýmsar undarlegar ráðgátur. Þau sökkva sér hvort fyrir sig í leyndarmál fortíðarinnar þar sem er að finna svik, taumlausa græðgi – og morð.

Konan sem hvarf er spennubrúgin saga um svívirðilega glæpi og djúpa ást þar sem fátt er eins og það lítur út fyrir að vera.

Höfundur: Anna Ekberg, þýðandi: Árni Óskarsson

J.S. Watch co.
REYKJAVÍK

Gleðilegt nýtt ár



101 32mm
Hvít skífa, rómverskar tölur, stálól

101 38mm
Hvít skífa, rómverskar tölur, stálól



101 Art Deco 32mm
Skelplötuskífa, krókódílaól



101 10 ára 38mm
Kremuð skífa með strikum, brún strútsól



Islandus 44mm
Hvít skífa með rómverskum tölum, brún strútlöpp



Frisland Classic 42mm
Hvít skífa með rómverskum tölum, brún strútlöpp



Sif NART 1948 40mm
Blá skífa með tölum, brún kálfaól



Vínland GMT 41mm
Silfur skífa með rómverskum tölum, brún krókódílaól



Islandus 44mm
Svört skífa með tölum, svört strútsól



Sif NART 40mm
Svört skífa með sjálflysandi tölum, gúmmíól



Islandus 1919 44mm
Svört skífa með sjálflysandi tölum, vísundaól



Frisland 1941 42mm
Blá skífa með sjálflysandi tölum, vísundaól

*Hjá Gilbert úrsmið sérhæfum við okkur í
úrsmíði, hönnun og framleiðslu úra*

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

Áramóta orðaleit

Ú E C J F A D W L M J Á P G H J E A N W
 T T E R S Y D L R L R U N A E K T O C I
 K N S W A M U T X A L F M E I X Z R Z Q
 Z N G A J F I M M I G Í E V L S Z U G L
 G K F K L F L Ó K F R H T R S Z N G O L
 H X R P S A T Á N M E O P S A C L U U N
 S N V S U A K L I R T Y V Q F T B T N S
 H K O F H Z T F Q I A W I Y R Í N A U W
 L R I E T N L J C K T J I K D K L R T C
 C V I P J Y O K O D H B Y F A C A Á S I
 Y T N K U C E Ö I R U T I L T E K T U J
 P O T I L L C T Z Z N N E G Y R P P K P
 U M I G O G A Á D X B W V H A Z P G C N
 K S O P Y U I G N V E R J G T H N V U C
 S R V K Y U L V S V R X O X A D D R Y J
 S G O U X K Z Y D D G Y U F Z D R J A X
 T G I D V U O C H R A E T G O U M L T Y
 K L Ó F U D L U H B W G I A Q B I L E D
 R U K I E L I F D T B L U J M Q L F L R
 Z X Y W N E U T C F L P G R U S X F Q N

CROSSFIT
 HULDUFÓLK
 SKIPULAGSDAGUR
 YOGA
 ÁRATUGUR

GRETATHUNBERG
 LEIKUR
 TILTEKT
 ÁLFAR
 ÁTÖK

HEILSA
 LÍFSTÍLL
 UPPHAF
 ÁRAMÓTAHEIT
 ÚTSALA



**Forlagið og Verðlaunasjóður íslenskra
 barnabóka auglýsa eftir handriti að skáldsögu
 fyrir unglunga til að keppa um Íslensku
 barnabókaverðlaunin 2020.**

**Skilafrestur er til og með 10. janúar.
 Allar upplýsingar á www.forlagid.is**



Vilt þú koma skjalamálunum í lag?

1 SYSTEMS OneRecords Mála- og skjalakerfi

OneRecords er öflug lausn sem auðveldar fyrirtækjum og sveitarfélögum halda utan um mál sem eru í gangi á hverjum tíma.

Stjórnendur hafa yfirsýn yfir gang mála innan fyrirtækisins og notendur geta á einfaldan máta sótt lista yfir þau mál sem þeir bera ábyrgð á.

1 SYSTEMS OneQuality



Gæðastjórnun á stóran þátt í góðum árangri fyrirtækja. OneQuality er lausn sem auðveldar allt vinnferli við útgáfu og utanumhald gæðahand- bókar og skjala.

1 SYSTEMS OnePortal Self-Service



OnePortal er vefgátt sem gerir fyrirtækjum og sveitarfélögum kleift að veita íbúum þjónustu allan sólahringinn, allt árið um kring. Rafrænar innri ferlar eru tengdir við þjónustugátt fyrir íbúa eða viðskiptavinum, þar sem þeir geta afgreitt sig sjálfa á sjálfvirkan máta með innsendingu umsókna og erinda á vef.



MoReq2

Þróunarstefna OneSystems styður Moreq2, kröfur evrópulanda um gagnsæi, rekjaleika og öryggi.

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



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

Heitt í bíó á nýju ári - 1

Nú blasir við ekki aðeins nýtt kvikmyndaár heldur nýr áratugur, þar sem eflaust verður nóg um að vera í kvikmyndahúsum og á streymisveitum. Bíógestir halda áfram að flakka á milli þess að skella sér á endurgerðir, framhaldsmyndir og blessunarlega frumsamdar sögur inni á milli. Til að gefa lesendum og íslensku kvikmyndaáhugafólki smjörpefinn af árinu nýja í kvikmyndahúsum, eru hér nefndir tuttugu titlar – en hver og einn ætti að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

Tómas Valgeirsson
tomas@dv.is



Janúar

GULLREGN

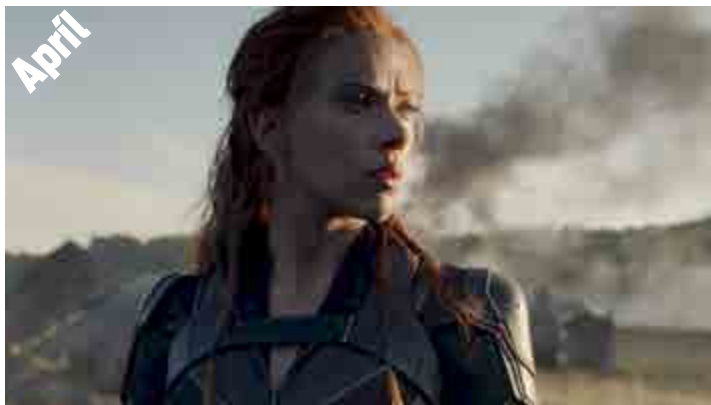
Leikstjórinn Ragnar Bragason er mættur með kvikmyndaadlögun á frumraun sinni á sviði í Borgarleikhúsinu. Sýningin sló verulega í gegn, hlaut tvönn Grímuverðlaun, og eru flestir úr upprunalega leikhópnum komnir aftur á stjá.



Febrúar

BIRDS OF PREY

Stórleikkonan Margot Robbie er aftur mætt í hlutverki hinnar léttgeggjuðu Harley Quinn. Um er að ræða fyrstu sjálfstæðu kvikmyndina um Harley Quinn, en karakterinn sló í gegn í Suicide Squad. Þarna má búast við kostulegu innliti þar sem Robbie leikur lausum hala, enda varla við öðru að búast þegar fullt heiti myndarinnar er Birds of Prey And the Fantabulous Emancipation of One Harley Quinn. Myndin er annars sögð sækja innblástur í kvikmyndirnar Pulp Fiction og A Clockwork Orange.



April

BLACK WIDOW

Það var löngu kominn tími á sjálfstæða sögu um eina þekktustu og svölustu persónu Marvel-öfufurheimsins, Svörtu ekkjuna hana Natöshu Romanoff. Nú stígur Scarlett Johansson í forgrunninn og tekur margnotaða spæjaraformúlu upp á nýtt stig – eða þess er vænst að minnsta kosti.



Mai

ARTEMIS FOWL

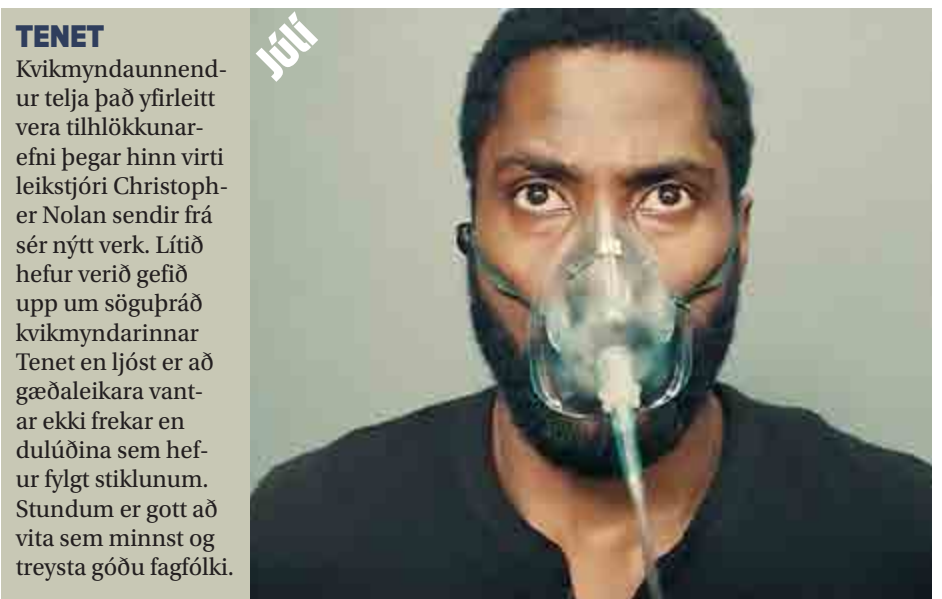
Aðdáendur bókana um Artemis Fowl II eiga loksins von á síðbundnum glaðningi því nú er fyrsta kvikmyndaadlögunin væntanleg um írsku meistaraþæponinn. Í fyrstu bókinni segir frá því þegar titilpersónan rænir þekktum álfi og krefst lausnargjalds til að fjármagna leit að föður sínum og endurreisn fjölskylduvelðins. Myndin er gefin út af Disney og situr fagmaðurinn Kenneth Branagh í leikstjórastólnum.



Júli

GHOSTBUSTERS: AFTERLIFE

Er enn líf eftir í Draugabönum? Þetta er spurning sem leikstjórinn Jason Reitman verður að svara en hann er sonur Ivans Reitman, mannsins sem færði okkur upprunalegu tvær kvikmyndirnar um Draugabanana. Gerð var tilraun til þess að enduræsa vörumerkið árið 2016 en sú tilraun stóð ekki undir væntingum aðdáenda og áhorfenda. Ghostbusters: Afterlife tekur nýjan vinkel á hráefnið í anda Stranger Things og er gert ráð fyrir að gamli hópurinn snúi aftur að þessu sinni, fyrir utan Harold Ramis, vissulega.



Júli

TENET

Kvikmyndaunnendur telja það yfirleitt vera tilhlökkunar-efni þegar hinn virti leikstjóri Christopher Nolan sendir frá sér nýtt verk. Lítið hefur verið gefið upp um söguþráð kvikmyndarinnar Tenet en ljóst er að gæðaleikara vantar ekki frekar en dulúðina sem hefur fylgt stíklunum. Stundum er gott að vita sem minnst og treysta góðu fagfólki.



September

THE TRIAL OF THE CHICAGO 7

Nýjasta verk stjörnuhöfundarins Aarons Sorkin er tilhlökkunar-efni fyrir ófáa. Sorkin hefur í áratuðir verið einn eftirsóttasti handritshöfundur Bandaríkjanna og á baki þætti eins og The West Wing og The Newsroom ásamt kvikmyndunum A Few Good Men, The Social Network og Molly's Game. Sorkin sest hér aftur í leikstjórastólinn og fjallar myndin um fræg réttarhöld í Bandaríkjunum yfir sjö ungmennum sem ásökuð voru um að hafa skipulagt byltingu á meðan alræmt flokksþing demókrata stóð yfir í Chicago árið 1968.



September

LAST NIGHT IN SOHO

Hér er um að ræða sálfræðitrylli frá hinum virta kvikmyndagerðarmanni Edgar Wright (Shaun of the Dead o.fl.). Mikil leynd hefur hvílt yfir framleiðslu myndarinnar en hermt er að sagan gerist á sjöunda áratugnum og snúist á einhvern veg um tímaflakk. Leikstjóri myndarinnar hefur gefið upp að myndin sæki innblástur í eldri verk Romans Polanski. Verra gæti það nú verið.

Tuttugu 2020-myndir



Mars

MULAN
Disney heldur áfram að dæla út endurgerðum á frægustu teiknimyndum sínum. Nú er komið að stríðshetjunnunni Mulan, en áhorfendur skulu helst setja sig í stellingar og hafa í huga að upprunalegu lögin verða ekki í leiknu útgáfunni. Engu að síður lítur myndin ótrúlega vel út og mun vonandi kæta eldri aðdáendur sem yngri.



Mars

SÍÐASTA VEIÐIFERÐIN
Það er erfitt að kenna gömlum hundum að sitja, en hér er sagt frá vinahópi sem fer í sinn árlega veiðitúr. Brátt þróast mál þannig að allt fer á versta veg, eins og sæmir í góðri framvindu. Síðasta veiðiferðin skartar kunnulegum andlitum og ættu þau að vekja upp kátínu hjá þeim sem tengja sig við umrædda hrakfallabálka sögunnar. Þess má geta að Bubbi Morthens leikur sjálfan sig í myndinni.



Apríl

NO TIME TO DIE
Daniel Craig er mættur til leiks í síðasta sinn sem njósnari hennar hátignar. Þetta er 25. kvikmyndin í röðinni um James Bond en leikstjóri myndarinnar, Cary Fukunaga (True Detective), er fyrsti Bandaríkja- maðurinn sem leikstýrir Bond-mynd og sá fyrsti af asískum uppruna. Sjáum hvað setur.



Mai

FAST & FURIOUS 9
Götukappakstur, testósterónkeppni og bikiníklæddar dömur tilheyra liðinni tíð, að minnsta kosti hvað þetta vörumerki varðar. Með hverju innslagi hefur Fast & Furious-myndabálgurinn vinsæli hægt og rólega breyst í ofurhetjuseríu. Sögur herma að persónur myndarinnar spreyti sig í geimnum í níundu myndinni. Við tökum þeim fáránleika fagnandi.



Júní

WONDER WOMAN 1984
Níundi áratugurinn selur. Það er eitthvað sem hefur sannað sig á undanförunum árum og því kemur lítið á óvart að Undrakonan fái að spreyta sig á þeim áratug. Í glænýrri, sjálfstæðri sögu stígur Gal Gadot í sviðsljósið með vonir um að hasarblaðamerkið DC eigi roð í það sem Marvel hefur áreynslulaust gert með sínu færibandi. En töffarataktar, fantasía og bullandi „eitís“ tónlist hljómar ekki eins og amaleg blanda.



Júní

TOP GUN: MAVERICK
Það tók ekki nema 34 ár en loksins er hjartaknúsarinn Tom Cruise mættur á ný sem rokkstjórnuflugmaðurinn Pete Maverick. Krúsarinn er umkringdur nýjum andlitum og nokkrum kunnulegum og búast áhorfendur að sjálfsgöðu við æsispennandi flugsenum og dúndrandi góðri tónlist. Einnig má reikna með að Cruise sjáist á flottu mótórhjóli, í blaki eða fljúgandi um háloftin eins og ekkert sé eðlilegra.



Júlí

FREE GUY
Hvernig myndir þú höndla tilveruna ef þú ættir heima í tölvuleik? Grínarinn Ryan Reynolds leitir góðra ráða í kómískri ævintýramynd sem fjallar um einmanna gjaldkera sem kemst að því að hann er í raun og veru aukapersóna í tölvuleiknum Free City. Umræddur leikur er lauslega í stíl við tölvuleikina Grand Theft Auto og Fortnite og verður forvitnilegt að sjá hvort áhorfendur fylgi persónunni alla leið eða gefist upp í miðjum leik.



Ágúst

BILL AND TED FACE THE MUSIC
Félagarnir og tímaflakkararnir Bill Preston og Theodore Logan snúa aftur á hvíta tjaldið eftir tæplega þrjátíu ára fjarveru, aðdáendum sínum til mikillar ánægju. Hér segir frá því hvernig slugsarnir tveir glíma við gráa fiðringinn. Þrátt fyrir þúsundir laga sem þeir hafa samið hefur lítið ræst úr rokkhljómsveit þeirra, Wyld Stallyns, frekar en viðleitni þeirra til að semja lagið sem mun einn daginn bjarga öllum heiminum. En betra er seint en aldrei.



Ágúst

INFINITE
Leikarinn Jóhannes Haukur Jóhannesson heldur áfram að safna stjörnum til að deila hvíta tjaldu með. Að þessu sinni mætir hann Mark Wahlberg í vísindaskáldsögutrylli sem byggður er á skáldsögunni The Reincarnationist Papers.



Október

THE WITCHES
Hin fræga bók rithöfundarins Roalds Dahl er sett í nýjan búning. Bókin var eftirminnilega kvikmyndað við upphaf tíunda áratugarins þar sem Anjelica Huston stóð sig með glæsibrag í hlutverki ædstu aðalnornarinnar. Nú er komið að leikkonunni Anne Hathaway að sjá um þá túlkun, vonandi undir góðri leiðsögn leikstjóra Forrest Gump og The Polar Express.



Nóvember

GODZILLA VS. KONG
Tvær af þekktari skepnum kvikmyndasögunnar takast á og að sjálfsgöðu verður öllu tjaldað til. Þá þýðir ekkert annað en að veðja um hvor stendur uppi sem sigurvegari. Mun Godzilla rústa þessum slag með léttum leik eða leynir kóngurinn Kong á sér? Þessu verður svarað næsta vetur.



Desembur

DUNE
Heimsfræg vísindaskáldsaga Franks Herbert öðlast nýtt líf þar sem einvalalið leikara ræður ríkjum. Áform eru um að framleiða tvær myndir upp úr doðranti Herbert og lendir sú fyrri í kvikmyndahúsum rétt fyrir jól. Það er fransk-kanadískur fagmaðurinn Denis Villeneuve sem situr við stjórnvölinn, en hann hefur gert garðinn frægan með kvikmyndunum Prisoners, Sicario, Arrival og Blade Runner 2049. Þetta ætti að vera í finnum höndum.

YFIRHEYSLAN

Geggjaðast að fæða barn

Védís Kjartansdóttir er með mörg járn í eldinum en hún starfar sem dansari og stefnir á frumsýningu nýs verks í byrjun janúar á stóra sviði Þjóðleikhússins. Henni líður að eigin sögn best heima með fjölskyldunni, að kúra við kertaljós og hafa það huggulegt. Við fengum Védísi í yfirheyrslu helgarinnar.

Hvað óttastu mest? Að missa einhvern sem mér þykir vænt um.

Hvert er þitt mesta afrek? Að fæða barnið mitt. Eitt það erfiðasta og geggjaðasta sem ég hef gert um ævina. Ég ber allveg nýja virðingu fyrir kynsystur mínum eftir að ég fæddi son minn.

Furðulegasta starf sem þú hefur tekið að þér Það er svo margt furðulegt sem ég geri í vinnunni, en á sama tíma stórskemmtilegt. Eitt dæmi er til dæmis þegar ég var ráðin til að starta dansgólfinu á árshátíð hjá stóru fyrirtæki. Fékk borgað fyrir að mæta í partið og vera hress og dansa. Alveg ágætis vinna verð ég að segja.

Hver væri titillinn á ævisögu þinni? Védís: Öruggur staður til að vera á.

Hvernig væri bjórinn Védís? Eins og rauðvín.

Besta ráð sem þú hefur fengið? „Látum okkur ekki leiðast“. Þetta var nú bara sagt við mig í hálfgerðu gríni þegar ég var barn, en þetta er bara svo gott mottó. Þetta er ekkert flókið, maður verður bara að láta hlutina gerast sjálfur, ekki bíða eftir því að einhver annar geri þá fyrir mann.

Hvert er leiðinlegasta húsverkið? Prífa ofninn. Er nýbúin að taka ofninn í gegn fyrir jólin. Alveg hrikalega leiðinlegt og tímafrekt.

Besta bíómynd allra tíma? The Rock með Sean Connery og Nicholas Cage,

það kombó getur náttúrliga ekki klikkað.

Hvaða hæfileika myndir þú vilja búa yfir? Mig hefur alltaf, síðan ég var barn, langað til að geta flogið og held áfram að óska mér þess. En síðan væri ég líka mjög til í að geta verið södd lengur en klukkutíma í senn.

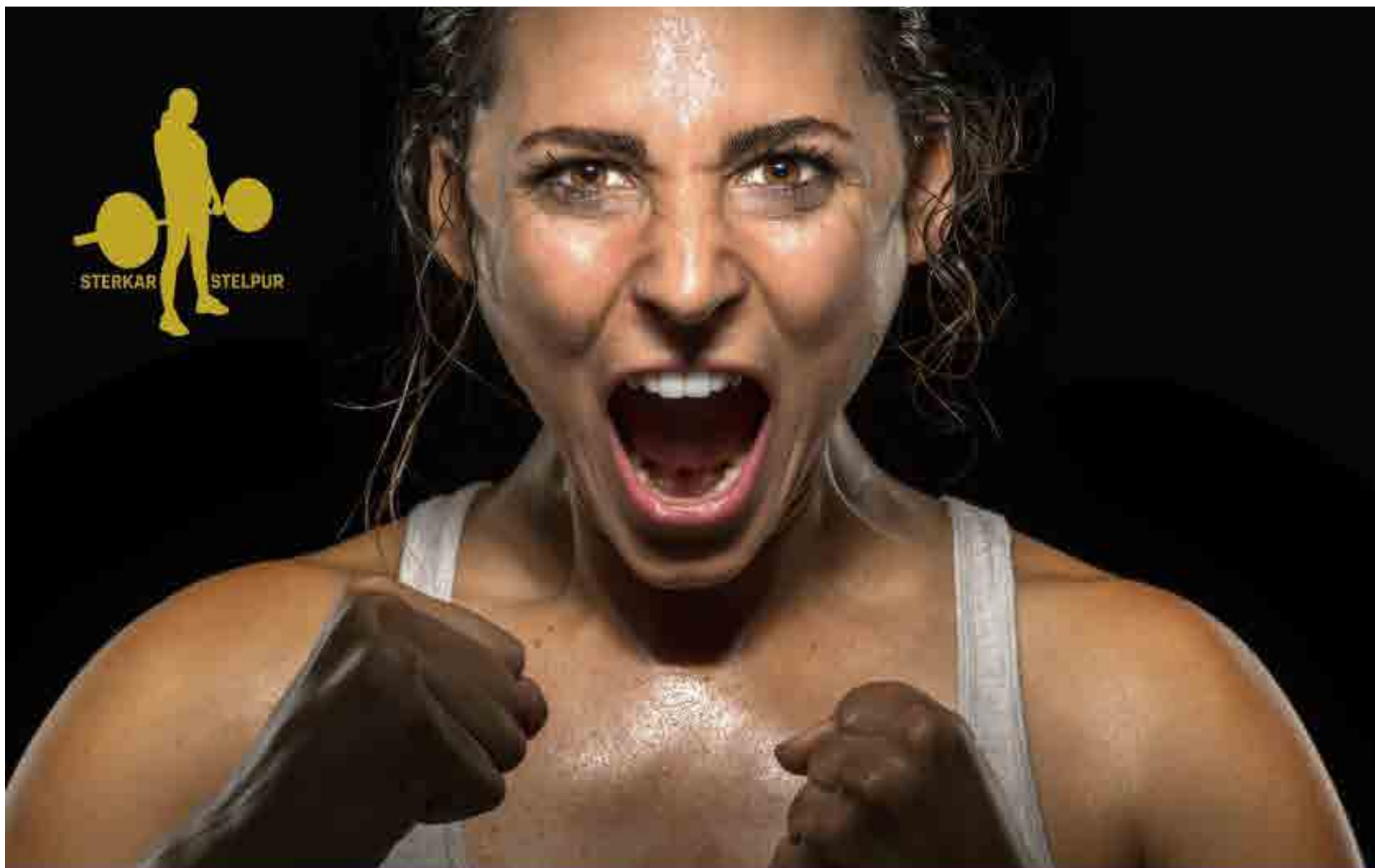
Hver er mesta áhætta sem þú hefur tekið? Ég held að ég verði að segja þegar ég flutti út til Brussel til að fara í dansnám 19 ára. Hafði ekki hugmynd út í hvað ég var að fara og var frekar naív á þeim tíma, er það samt örugglega ennþá. Eflaust ein besta ákvörðun sem ég hef tekið. Fór bara út með tvær töskur og var ekki komin með húsnæði eða neitt. En það reddaðist allt sem betur fer.

Hvaða frasi eða orð fer mest í taugarnar á þér? „Símtölum verður svarað í þeirri röð sem þau berast“.

Hvaða getur þú sjaldnast staðist eða ert góð í að réttlæta að veita þér? Súkkulaði. Dökkt, ljóst, hvítt, er til í þetta allt.

Hvað er á döfinni hjá þér? Ég er að æfa nýtt sviðsverk sem ber nafnið Eyður og verður frumsýnt á stóra sviði Þjóðleikhússins 15. janúar. Þetta er splunkunýtt verk eftir Marmarabörn, eða Marble Crowd, sem er sviðslistahópur sem ég er hluti af. Mjög spennandi.

**Védís
Kjartansdóttir**



VERTU

STERKARI ÞÚ!

Á NÝJUM ÁRATUG



VIÐ BJÓÐUM UPP Á



16 VIKNA STERKAR STELPUR ÁSKORUNINA



12 MÁNAÐA NÆRINGARÞJÁLFUN



FJARÞJÁLFUN FYRIR BYRJENDUR

Æfðu hvar sem er í heiminum á tíma sem hentar þér undir handleiðslu sjúkráþjálfara með 10 ára reynslu af þjálfun. Myndbönd og ítarlegar leiðbeiningar með hverri æfingu í frábæru appi. Frábært samfélag af öflugum konum sem styðja og hvetja þig áfram!

FREKARI UPPLÝSINGAR OG SKRÁNING Á...

WWW.STYRKTARKLUBBURINN.IS



Kaupin á eirinni

Fjölmiðlamaðurinn Eiríkur Jónsson hefur skrifað undir kaupmála ásamt eiginkonu sinni, Petrínu Sæunni Úlfarsdóttur. Kaupmálinn var færður í allsherjarskrá hjá embætti Sýslumannsins á Vesturlandi í lok árs en Eiríkur og Petrína gengu í það heilaga í ágúst árið 2007. Þau hafa því verið gift í tæp þrettán ár. Eiríkur hefur lengi verið talinn á meðal umdeildustu blaðamanna landsins en hann ritstýrði DV og Séð og Heyrt á fyrri árum og heldur utan um fréttavefinn eirikurjonsson.is.



Bekkjarbræður teknir fyrir

Tónlistarmennirnir Auðunn Lútersson og Matthías Tryggvi Haraldsson voru báðir teknir fyrir í áramótaskaupinu í ár en óhætt er að segja að þeir hafi skarað fram úr þegar lítið er til íslensks tónlistarlífs á liðnu ári. Sjálfur birti Auðunn, sem alla jafna gengur undir listamannsnafninu Auður, mynd af þeim félögum á samfélagsmiðli sínum þar sem hann uppljóstrar annars lítt þekktum kynnum sínum við söngvara sveitarinnar Hatari. Undir myndinni skrifar hann:

„Bekkjarbræðurnir úr 5.A teknir fyrir í Skaupinu. Stemming“

Atriðin sem um ræðir lúta annarsvegar að grímuklæddum öskudagsbörnum sem öll vildu líkjast meðlimum Hatara. Hins vegar að áhrifagjörnum mönnum sem gerðust samkynhneigðir við það eitt að horfa á leikhópinn Lottu og eru síðar freðnir eftir að hafa hlustað á samnefnt lag í flutningi Auðs en textinn í tilteknu lagi sætti talsverðri gagnrýni á árinu þótt fjölmargir listamenn hafi í kjölfarið stigið fram og gagnrýnt gagnrýnina. Umrædd atriði má sjá á vef RÚV.



Á topplista hjá IndieWire

■ Gagnrýnendur fara lofsamlegum orðum um Ingvar E. Sigurðsson

Kvikmyndin Hvítur, hvítur dagur hefur notið góðs umtals hjá erlendum fjölmiðlum og gagnrýnendum á undanförunum mánuðum. Í tilefni áramóta hlóð virti kvikmyndavefurinn IndieWire í topplista yfir bestu kvikmyndir ársins og þar hlaut myndin annað sæti hjá gagnrýnanda vefjarins. Frammistaða Ingvars E.

Sigurðssonar hefur þar verið í brennidepli og sparar miðillinn ekki stóru orðin. „Frumlegasta frásögn sem undirritaður hefur séð óralengi,“ segir meðal annars í úttektinni. Má geta þess að kvikmyndin vann aðalverðlaun Norrænna kvikmyndadaga í Lübeck í Þýskalandi fyrr í vetur og verður framlag Íslands til Óskarsverðlauna þetta árið. ■



Allar almennar pústviðgerðir endurnýjun og sérsmíði



Fluid Film

Umhverfisvæn ryðvörn í hæsta gæðaflokki. Eykur endingu bílsins og inniheldur engin skaðleg leysiefni.



Betra Púst

Betra púst ehf / Skógarhlíð 10 / Sími 555 7070 / betrapust@betrapust.is

Hagstæð verð
& góð þjónusta

Opið:
Mán-Fim frá
8-12, 13-18
Fös frá
8-12, 13-16