

Brann upp eins og eldspýta

Þóra Kolbrá Sigurðardóttir
neyddist til að endurskoða líf
sitt og byggja upp að nýju.
– sjá síðu 10



UPPÁHALDS

KAFFIBOLLARNIR



Auður Albertsdóttir, almannatengill hjá Aton JL, elskar kaffi. Vinnustaðurinn hennar er í Tryggvagötu og hefur Auður því þrætt miðborgina í leit að besta bollarum. Þessir 5 staðir eru á toppnum að hennar mati en hún pantar sér alltaf tvöfaldan latte.

1 Reykjavík Roasters

Ég geri mér reglulega ferð í Brautarholtið fyrir kaffið þarna því það er svo ótrúlega gott. To go glösin þar eru líka minni en hjá öðrum sem gerir þetta einhvern veginn sérstakara. Ekki spyrja mig hvernig, less is more og allt það.

2 Joe and the juice

Það kemur kannski einhverjum á óvart en kaffið á Joe and the juice er virkilega bragðgott. Ljúfur bolli sem yljar og á einstaklega góðu verði á morgnana. Ekki verri að taka með eitt túrm-erískot í leiðinni.

3 Te og kaffi

Þarna er gott að vera á grimmum morgnum. Kaffið er gott og margt í boði til þess að grípa með sér ef maður er svangur. Starfsfólkið er líka það ljúfasta á höfuðborgarsvæðinu, reynið að benda mér á fúlan starfsmann Te og kaffi, sver það, hann er ekki til.

4 Ida Zimsen

Uppgötvaði þennan stað nýlega og get svo sannarlega mælt með! Gott kaffi og notaleg stemning, stutt frá vinnunni minni og eintóm gleði.



5 Kaffitár

Kaffitárkaffið hefur fylgt mér í gegnum súrt og sætt og stendur alltaf fyrir sínu. Að grípa einn kaffibolla þar til að taka með í íslenskri rigningu og bæta jafnvel við súkkulaðibitaköku gerir alla daga góða.

Hatrið má ekki sigra

Nú þegar kórónaveirufaraldurinn er á undanhaldi blossar upp nýr faraldur sem engin andlitsgríma heldur í skefjum.

Hatursfaraldur.

Það er skrifin tilhugsun að geta hatað einhvern vegna útlits, nú eða vegna skoðana eða treyjunnar sem viðkomandi klæðist.

Ég hef séð fullorðna karlmenn slást, beita viðbjóðslegum fúkyrðum og ablóðugum hnefum vegna þess að maðurinn sem liggur undir heldur með öðru fót-boltaliði.

Hatrið finnur sér farveg.

Við hin, fólkid sem teljum okkur vera manneskjuleg og laus við rasisma og hatur, fussum og sveium yfir því hvað fólk getur verið grimmt.

Hvernig er hægt að sjá manneskju sem er öðruvísi á litinn en maður sjálfur sem síðri eða æðri?

Þetta er ekki í boði.

En hvernig breytum við þessu sturlaða ástandi?

Hvernig rjúfum við keðjuna? Að hatur ali ekki af sér hatur?

Til þess eru margar leiðir og mót-mæli vissulega mikilvægur hluti af því.

En svo eru það litlu breytingarnar sem byrja innra með okkur og dreifast svo eins og þoka yfir heimilið, vinalópinn og umhverfi okkar allra.

Hvernig tölum við heima fyrir? Hvernig tölum við eftir einn bjór í partíi?

Gætum við jafnræðis og berum virðingu í almennu umtali okkar. Höfum kærleik að leiðarljósi. Upphefjum með ást.

Ég er blindari en ég hélt í þessum efnum og þarf að gera betur. Gleymi mér og segi eitthvað sem ég hefði betur sleppt.

Besti vinur minn í Bretlandi er svartur. Ég gleymi því ekki þegar við vorum að labba í



MYND/GETTY

gegnum miðbæinn í Derby þar sem við stunduðum nám. Allt í einu hristir hann niðurdreginn höfuðið.

Ég spurði hann hvað væri að en hann eyddi því.

Hann sagði mér seinna að hann yrði fyrir aðkasti fyrir að umgangast mig. Hvítt eldra fólk hefði oftar en einu sinni sagt honum að umgangast „sitt eigið fólk“.

Sem er galið, því hann var fólkid mitt.

Nokkrum árum seinna sagði hann mér að hann hefði orðið ástfanginn af pólskri bekkjasystur okkar en hún endaði á að slíta sambandi við hann, hágrátandi, vegna þess að fjölskylda hennar tók ekki í mál að hún ætti svartan mann.

Ástin var tekin niður af fúlum foreldrum.

Hvar í fjandanum endar þetta? Ætli þessi bekkjar-systir mín hafi mátt byrja með Liverpool-manni? Eða asískum manni? Eða konu?

Kæfum þennan hatursfaraldur. Tökum engan séns á smitum.

Vöndum okkur í orði og á borði.

Ógeðslega pínlegt

SVART HÖFÐI

Bwahahaha“, svo hló Svarthöfði og svelgdist á morgunkaffinu þegar það kom á daginn að fjármálaráðuneytið hafi komið í veg fyrir að Þorvaldur Gylfason hagfræðiprófessor fengi starf sem ritstjóri einhvers drepleiðinlegs norræns blaðsnepils. Hann var víst of pólitískur, eða að minnsta kosti samkvæmt Wikipedia-síðu hans. Vat ðe fokk?

Þetta er svo dásamlegt mál í alla staði. Svarthöfði skal útskýra hvers vegna. Fyrst og fremst fær Wikipedia þarna uppreisn æru. En það er eitt af því fyrsta sem sveittir háskólaprófessorar predika yfir taugaveikluðum nemendum sínum, að Wikipedia sé ekki samþykkt sem heimild. Í

menntaskóla komst maður upp með það, og greinilega kemst maður upp með það í fjármálaráðuneytinu líka. LOL.

Í öðru lagi þá er greinilega hægt að vera of pólitískur til að geta verið ritstjóri yfir tímariti sem heitir Nordic Economic Policy Review, en hins vegar mega ritstjórar eins og segjum yfir Morgunblaðinu vera rammpólitískir. En ekki þegar skrifað er um hagfræði á samnorrænum vettvangi. – Nei, það væri alltof langt gengið.

Í þriðja lagi þá kom á daginn, ótrúlegt en satt, að Wikipedia var ekki áreiðanlegasta heimildin og greið Þorvaldur bara alls ekki eins pólitískur og hann var sakaður um, þó svo að fyrir tæpum áratug hafi hann haft einhvern metnað á því sviði, en hætti svo snarlega við, líklega því

það var ekki hagkvæmt fyrir hagfræðinginn.

Í fjórða lagi þá kannast fjármálaráðherra ekki við að hafa sett sig á móti því, en segist á sama tíma styðja það alla leið. Þorvaldur hafi sett sig upp á móti Sjálfstæðisflokknum á þeim tíma sem Bjarni Ben. var við stjórn. Ófyrirgeflegt. Auk þess gæti Þorvaldur ekki stýrt svona blaði því hann væri ekki með sömu stefnu og fjármálaráðuneytið. Því samnorrænt blað verður að sjálfsögðu að fara eftir vilja xD. Annað væri fráleitt. Allt þetta uppþot út af hagfræðiriti. Talandi um leiðindamál.

Svo að lokum má ekki gleyma því að þetta blessaða blaðsnífsi hljóp á sig og réði Þorvald, áður en fjármálaráðuneytið sagði nei. Kannski erfitt að álasa þeim þar sem þeim sýndist Þorvaldur full-

hæfur og kom neitun ráðuneytisins töluvert á óvart. En vandró engu að síður.

Skipti máli að Þorvaldur var pólitískur, eða að hann var ekki nægilega mikið í Sjálfstæðisflokknum eða skipti það eitt máli að hann er á móti Sjálfstæðisflokknum? Frekar vildi ráðuneytið Friðrik Má Baldursson, sem var efnahagsráðgjafi GAMMA og var skipaður prófessor við Háskóla Íslands með fulltingi Kaupþings korter í hrun. Hann hefur grunsamlega oft fengið mikið af góðum djöbbum í gegnum ríkisvaldið.

Og nú þarf fjármálaráðherra sjálfur að mæta fyrir eftirlitsnefnd og svara fyrir málið. Hann sem gerði ekki neitt, greiði. Svona reyndar fyrir utan það að bera ábyrgð á ráðuneytinu sem beitti sér gegn Þorvaldi. Karlanginn. ■

„Keilir breytti allri sýn minni á nám“



Mæðgurnar Guðrún Edda Haraldsdóttir og Fjóla Guðrún Friðriksdóttir

„Ég var búin að draga það að klára stúdentsprófið. Þegar ég lét loks slag standa ákvað mamma að koma með mér en hún stóð á tímamótum eftir að hafa selt fyrirtækið sitt. Keilir breytti allri sýn minni á nám, þar öðlaðist ég trú á sjálfri mér. Kennararnir höfðu það mikil áhrif á mig að ég er nú sjálf komin í kennslufræði í Háskóla Íslands,“ segir Guðrún Edda Haraldsdóttir, sem dúxaði Háskólabró Keilis árið 2019. Móðir hennar, Fjóla Guðrún Friðriksdóttir, skráði sig líka í námið til að styðja dóttur sína og útskrifaðist á sama tíma og hefur nú stofnað annað fyrirtæki.



Keilir
Miðstöð vísinda,
fræða og atvinnulífs

MEST LESIÐ

Á DV Í VIKUNNI

1 Kona rekin eftir atvik í starfsmannasamkvæmi í Landsbankanum Kona höfðaði mál gegn Landsbankanum vegna meintrar ólögðrar uppsagnar. Landsbankinn hafði þó betur fyrir dómi.

2 Helgi segir að Lína hafi borgað fyrir plássið í Vogue – Lína svarar Helgi Seljan telur Línu hafa stært sig af umfjöllun í tískutímaritinu Vogue, sem hún hafi þó borgað sjálf fyrir.

3 Nágranninn gerði hryllilega uppgötvun heima hjá þeim grunaða í máli Madeleine McCann Nágranni fann ruslapoka með hárkollum og framandi fatnaði heima hjá meintum barnamorðingja.

4 Reynir Bergmann og Sólveig Ýr eru hætt saman Samfélagsmiðlastjarnan Reynir Bergmann og Sólveig Ýr Sigurjónsdóttir eru hætt saman.

5 Meintur fjársvikari í einu grófasta fjársvikamáli Íslands neitar sök Kona er grunuð um að hafa svikið tugi milljóna frá heilabliðum systurum á tíræðisaldri.

6 Líf Didda breyttist þegar hann fór í Hörðuvallaskóla Móðir einhverfs drengs, sem lauk grunnskóla á dögunum, þakkar skólafélögum hans og kennurum fyrir að gera reynslu drengsins af skólanum frábæra.

7 Draugalegustu staðir Íslands – „Mér fannst alltaf eins og einhver væri að koma upp tröppurnar.“ Helgarblað DV tók saman draugalegustu staði landsins

8 Yfirgaf Votta Jehóva – „Var 10 ára þegar mér var sagt að ég væri of kynþokkafull“ Ung kona sem ólst upp í Vottum Jehóva í Svíþjóð lýsir kynferðislegri áreitni sem hún varð þar fyrir.

9 Rússneskur áhrifavaldur ólétt af barni stjúpsonar síns – Eiginmaðurinn heyrði í þeim stunda kynlíf Rússneskur áhrifavaldur varð ástfangin af stjúpssyni sínum og eiga þau von á sínu fyrsta barni.

Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



Morðingi Palme nafngreindur

Saksóknarar í Svíþjóð hafa nafngreint manninn sem þeir telja að hafi myrt forsætisráðherra landsins, Olof Palme, árið 1986. Maðurinn heitir Stig Engström, einnig þekktur sem Skandia-maðurinn. Engström svipti sig lífi árið 2000 og því verður hann ekki ákærður vegna málsins. Morðrannsóknin er sú umfangsmesta í sögu Svíþjóðar en 134 einstaklingar hafa játað á sig verknaðinn og lögregla hefur yfirheyrt 10 þúsund manns vegna málsins.

Bjarni Ben. og hagfræðingur í hár saman

Fjármálaráðuneytið kom í veg fyrir að hagfræðingurinn Þorvaldur Gylfason yrði ráðinn sem ritstjóri fræðiritisins Nordic Economic Policy Review. Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra telur afskiptin eðlileg í ljósi þess að Þorvaldur hafi lengi eldað grátt silfur við Sjálfstæðisflokkinn og því ekki líklegur til að ritstýra fræðiritinu í samræmi við áherslur ráðuneytisins. Þessi afskipti hafa sætt harðri gagnrýni fræðimanna, embættismanna sem og almennings.

Úlfúð vegna óbreytts opnunartíma

Rekstraraðilar veitingastaða í miðbænum fengu áfall þegar næstu tilslakanir á samkomubanni voru tilkynntar, en veitingastöðum verður áfram gert skylt að skella í lás klukkan 23 á kvöldin. Samkomubann var rýmkað upp í 500 einstaklinga, en almannavarnarteymi ríkislögreglustjóra telur ekki vænlegt að rýmka opnunartíma skemmtistaða, þar sem mikil smit-hætta geti stafað af fjölmenni þar sem áfengi er við hönd. Veitingastaðir hafa gagnrýnt þetta og bent á að það geti varla skipt máli hvort fjölmenni sé á stöðum klukkan 23 á kvöldin, eða síðar. Engu að síður sé fólk að mæta í miðbæinn til að skemmta sér, þeir mæti bara fyrr og hópamyndun og eftirpartí verði algengari.



15,5 milljónir frá ráðuneyti Lilju

Hæstaréttarlögmaðurinn Einar Hugi Bjarnason hefur fengið 15,5 milljónir króna frá menntamálaráðuneytinu undanfarin tvö og hálf ár, eða frá því að Lilja Alfreðsdóttir tók við embætti ráðherra. Lilja skipaði hann formann fjölmiðlanefndar, þvert á tillögu sérfræðinga og þrátt fyrir að hafa litla sem enga reynslu af fjölmiðlun. Þá var Einar Hugi formaður hæfisnefndarinnar sem mælti með Páli Magnússyni sem ráðuneytisstjóra, en Lilja braut jafnréttislög með skipuninni.

Gagnrýnir rasisma skemmtikrafta

Sema Erla Serdar gagnrýndi skemmtikraftana Pétur Jóhann, Björn Braga og Egil Einarsson fyrir rasisma og fordómafulla hegðun í garð útlendinga og kvenna vegna myndbands úr afmæli Egils. Í kjölfarið af gagnrýninni barst Semu Erlu holskefla af hótunum og svívirðingum frá „stuðningsmönnum“ skemmtikraftanna sem þótti gagnrýnin ómakleg. Sema Erla stendur við gagnrýnina og segist ekki hika við að gera slíkt aftur.



Ólga í CrossFit samfélaginu

Greg Glassman, stofnandi og forstjóri CrossFit, hefur látið af störfum sem forstjóri fyrirtækisins eftir að hann gerði lítið úr andláti George Floyds, svarts manns sem lést í haldi lögreglu, en málið vakti mikla reiði úti um allan heim. Íslensku CrossFit-stjórnurnar Katrín Tanja Davíðsdóttir, Ragnheiður Sara Sigmundsdóttir og Annie Mist Þórisdóttir voru meðal þeirra sem gagnrýndu Glassman harðlega.



GÖNGUM INN Í SUMARIÐ

Göngusérkortin með grænu röndinni sýna leiðir sem síminn þinn veit ekki einu sinni um og koma þér örugglega á áfangastað

Öflug virkni fyrir glóandi húð

FORMA / G LE SAGE



Glóandi & heilbrigð húð með náttúrulegri, íslenskri virkni

Húð, hár og neglur eru öflugar og náttúrulegar þaratöflur úr **íslenskum þörungum**. Töflurnar eru stútfullar af **steinefnum og vítamínum** sem hafa ríkuleg áhrif á húð, hár og neglur.

Astaxanthin er öflugt **andoxunarefni** sem hefur frábæra og styrkjandi virkni á húðina, eykur náttúrulega eiginleika hennar til þess að **verjast sólinni og útfjólubláum geislum** hennar. Astaxanthin bætir rakastig, mýkt og teygjanleika húðarinnar og dregur úr fínum hrukkum, blettum og freknum.



Fæst í öllum helstu matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum.

 **ICEHERBS**
NATURAL SUPPLEMENTS

Þorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Hann fékk ekki mikinn stuðning í kjölfarið og það tók ekkert fastmót að við. Það er ýmislegt í boði en að koma upplýsingunum um hvað er í boði til lögreglumanna er mjög ábótavant. Eftirfylgnin er einnig mjög lítil.“ Eiginmaður hennar er enn lögreglumaður og segir Þórunn það hafa verið erfitt í kjölfar atviksins. „Ef ég sé eitthvað í fjölmiðlum um erfið útköll hugsa ég oft: Ætli hann hafi verið í þessu útkalli?“ segir Þórunn. Hún segir maka lögreglumanna leita í stuðning hver hjá öðrum en starfið hafi mikil áhrif á heimilislífið. Hún segir menninguna innan lögreglunnar héraðs vera einstaka. „Ég upplifi hana jákvæða því innan lögreglunnar ríkir samheldni sem ég hef hvergi séð áður.“

Við vinnslu lokaverkefnis síns tók hún viðtal við 10 lögreglumenn og -konur um upplifun þeirra af starfi sínu með tilliti til streitu. Nöfnin sem gefin eru upp eru ekki rétt nöfn viðmælenda.

Samkvæmt lögreglulögum nr. 90/1996 eru lögreglumenn bundnir þagnarskyldu í starfi og hafa því ekki frelsi til að tjá sig eða verja sig fyrir umfjölluninni sem skapast í samfélaginu eða í fjölmiðlum. Viðmælendur Þórunnar lýstu því þannig að á meðan lögreglan er raddlaus þá geta allir aðrir látið gaminn geisa og þar af leiðandi haft áhrif á ímynd lögreglumanna. Í skrifum Þórunnar kemur einnig fram að lögreglumenn eiga það til að notast við svartan humor sem sjálfsvarnarviðbrögð við andlegri vanlíðan. Ákveðin menning getur skapast innan lögreglunnar þar sem einstaklingum finnst þeir ekki geta rætt opinskátt um tilfinningar sínar og upplifun í starfi og grípi til þessara varnarviðbragða.

Við tóku sjö manns með vopn

Sex viðmælendur nefndu einhvers konar óöryggi sem streituvald en undir streitu flokkast meðal annars; óöryggi við að vita ekki hvað á að gera þegar komið er á vettvang, óskýrt verklag, hræðsla eftir útkall þar sem útkallið var mun stærra og veigameira en tilkynningin gaf til kynna og lögreglumenn eru stöðugt undir ámæli almennings. Ingólfur lýsti fyrir Þórunni útkalli sem hann lenti í þar sem aðstæður voru mun verri en mat var lagt á þegar tilkynningin barst: „Þegar maður rýnir í hlutina eftir á. Eins og í sumar, þá fórum við í eftirlit í eina íbúð og það var bara eitt. Þegar við ruddumst inn var þar haglabýssa. Þá hugsar maður já okei, við vitum aldræi hvað maður er að fara inn í. Við fórum þarna þrjú saman en inni í íbúðinni voru þau sjö með vopn og fleiri vopn á efri



8 af 10 lögreglumönnum sem rætt var við höfðu lent í ofbeldi.

MYND/EYÞÓR

ALGENGT AÐ LÖGREGLUMENN VERÐI ÍTREKAÐ FYRIR GRÓFU OFBELDI

Þórunn Kristjánsdóttir er gift lögreglumanni sem varð fyrir mjög grófu ofbeldi í einu útkalli. Lokaverkefni hennar til MA-gráðu í félagsvísindum fjallar um upplifun lögreglumanna á streitu og ofbeldi.



Þórunn
Kristjánsdóttir
meistaraneini
í félagsfræði

hæðinni. Ég var aldrei öruggur í þessum aðstæðum en ég upplifði ekki óöryggi þegar ég var á staðnum.“

Í samtölum Þórunnar við viðmælendur sína kemur fram að ekki eru allir lögreglumenn og -konur sátt við aðbúnað lögreglunnar og var það einnig nefnt sem streituvaldur. Ingólfur lýsir því svo:

„Öryggið er ekki neitt og mér finnst þarna verið að svína á lögreglumenn og það verður ekkert gert í þessu og við höfum bara séð það í okkar nágrannalöndum sko. Í Danmörku voru tveir lögreglumenn skotnir og þá var gert eitthvað í því.“

Tveir viðmælenda töluðu um að vilja bera frekari vopn eftir að hafa lent í útköllum þar sem gengið var inn í vopnaðar aðstæður. „Almennir lögreglumenn í dag eru í vesti með kylfu og piparúða. Það hefur komið upp sú umræða að vera með meiri vopn en ekki endilega skotvopn. Það vantar eitthvað þarna á milli. Það hafa verið nefndar rafbyssur,“ segir Þórunn.

Með tvo hnifa á lofti

Lilja nefndi það einnig að hún lenti í alvarlegu útkalli sem virtist ekki alvarlegt þegar það var kallað upp til lögreglu. En þegar hún mætti á svæðið mætti henni maður vopnaður tveimur hnífum og hljóp í áttina til hennar og félaga hennar.

„Það var lukka að það gerðist ekkert meira í því máli. Það var ekkert annað en heppni. Þetta var á tímabili þar sem

sérsvaitin var vopnuð út af hryðjuverkaógn og við vorum send í þetta útkall sem var mjög óskýrt og það var fyrir þess sakir að metnaðarfullir sérsvaitarmenn á vakt kalla og spyrja hvort við viljum fá þá með. Það var ekkert sem benti til þess að við þyrftum að fá þá með. Svarið okkar var hikandi en við þáðum aðstoðina. Og við lendum í þessu, fáum mann hlaupandi til okkar með tvo hnifa á lofti. Og maður spyr sig alveg, hvað ef þeir hefðu ekki komið? Hvað ef þeir hefðu ekki verið betur búnir en við?“

Nú af tíu viðmælendum í verkefninu vilja að embættin kæri þegar lögreglumenn verða fyrir ofbeldi svo einstaklingarnir þurfi ekki að eiga við afleiðingar vinnunnar sinnar í einkalífi sínu. Þar af var einn viðmælendi sem slasaðist það alvarlega að hann varð óstarfhæfur í kjöl-

far atburðarins og annar sem er enn verkjaður eftir atburð sem átti sér stað fyrir tæpum 20 árum.

Dreifbýlislöggur oft einar á vakt

Í verkefninu kemur Þórunn einnig inn á mismunandi vinnustíl og menningu lögreglufólks sem starfar úti á landi. „Þeir lögreglumenn sem vinna í dreifbýli segja að það eitt að starfa á stóru landsvæði og í litlum bæjum þar sem allir þekkja alla valdi þeim streitu. Í dreifbýli viðgengst svokallaður sveitalöggustíll þar sem þeir þurfa að temja sér auðmjúkan vinnustíl og þar kemur meðal annars inn í að nota orð sín sem vopn ásamt því að þjónustuhlutverk dreifbýlislögreglunnar virðist vera meira en annars staðar,“ segir Þórunn.

Á Íslandi birtist þetta í



Íslenskir lögreglumenn lýsa grófu ofbeldi í verkefningu.

MYND/STEFÁN

þeirri mynd að einhver embætti sinna til dæmis þrífum eftir sjálfsvíg og skutla ölvuðum öikumönnum langar vegalengdir heim. „Það er bæði bölvun og blessun að þekkja nær alla í umdæminu að þeirra sögn,“ segir Þórunn.

Einn viðmælenda, Katla, lýsir þessu vel. „Það er enginn greinarmunur gerður á lögreglugallanum og síðan gallabuxunum þínum.“ Samfélagsþegnar í dreifbýli virðast halda að aðgengi að lögreglumönnum sé mikið því samfélagsþegnarnir vita gjarnan hvar þeir eiga heima eða hafa símanúmerin þeirra og hafa þá samband beint við þá í stað þess að hringja í neyðarlínuna. „Þú færð símhringingar, sms, messenger og bara hvað sem er allan sólarhringinn sko.“

Dreifibýlislögreglumenn lenda frekar í því að vera einir á vakt heldur en lögreglumenn sem starfa í borginni. Einn kvenkyns viðmælendanna nefndi það sem einn helsta streituvaldinn í sínu starfi og lýsir því svona í samtali við Þórunni:

„Við erum náttúrlega fá og ég hef þurft að standa margar vaktir ein. Við unnum á tíma-bili ein hérna. Það er streita í því. Maður var með allt í gangi í hausnum, já maður var að byggja sig upp ef eitthvað mundi gerast og þá vildi maður ekki klúðra neinu sko. Svo hefur maður bara lent í því að vera kallaður út og vera einn og það er engin bakvakt eða neitt og fara í [hik] já fara ein og slást. Kannski líkamsárás eða ölvunarakstur og kannski fjórir á móti mér einni.“

Hrækti blóði í auga lögreglumanns

8 af 10 viðmælendum segjast hafa orðið fyrir ofbeldi í starfi. Einn þeirra, ungur lögreglumaður sem kallaður er Jónas í ritgerðinni, segist ítrekað hafa orðið fyrir ofbeldi. Það alvarlegasta varð til þess að hann glímdi við áfallastreituröskun en þá var ráðist á hann á vaktaskiptum og hann stunginn með notaðri sprautunál. Í öllum þeim at-

vikum sem hann hafði lent í var kært, í stungumálinu þurfti hann að kæra sjálfur vegna þess að hann var á vaktaskiptum.

Annað dæmi er tekið þar sem viðmælendi fékk spark í andlit. „Já, það var sparkað í andlit á mér við handtöku og ég fékk eymsli í kjálkann sem ég er enn að eiga við. Þetta var árið 2003. Þetta er enn að plaga mig af og til, sérstaklega ef ég er þreyttur en þá þarf ég að smella kjálkanum aftur í lið svo að hann stoppi.“

Dæmin eru mun fleiri. Vilhjálmur hafði lent í hnoði í vinnunni en nefnir engin alvarleg ofbeldisverk. Þó hefur hann lent í þremur stungu-óhöppum. Stunguóhapp er þegar lögreglumaður fær á sig líkamsvessa úr einstaklingi og þarf að fara í ýmisleg próf til að útiloka að hann hafi smitast af einhverjum sjúkdómum. „Já, ég hef þrisvar sinnum lent í þannig scenario, þar sem maður þarf að undirgangast ferli til að athuga hvort maður sé með smit eða þó svo að líkurnar séu nánast engar þá er þetta svona.“ Í einu tilfellanna var þetta skilgreint sem árás á lögreglumann vegna þess að það var ásetningur einstaklings þar sem hann hrækti blóði í augun á Vilhjálmi.

Harðræði lögreglu

Mikið hefur verið rætt um harðræði lögreglu við handtökur á síðastliðnum árum. Viðmælendur voru flestallir sammála um að samtal sé besta vopnið sem lögreglan á í vopnabúrinu. Flóki lýsti þessu svona: „Nei, ég hef ekki lent í því sko. Ég er svona frekar hlynntur því að maður reyni frekar að eyða 20 mínútum eða hálf tíma í að tala viðkomandi til ef maður hefur tíma til, sem er oft hérna í embættinu mínu, heldur en að vera að standa í einhverju valdbeitingardæmi sko. Hún á bara að vera seinni kosturinn þú veist, sem vægust sko.“

Viðmælendur voru spurðir út í hvort þeir hefðu einhvern tímann upplifað sig beita harðræði við valdbeitingu í

starfi. Ekkert þeirra sagðist hafa upplifað það, en átta sögðust hafa orðið vitni að því að félagi eða annar lögreglumaður á vettvangi hafi gengið of langt eftir mikil átök. Flestir lýstu því þannig að þeir hafi skilið heftina sem var í gangi, en Lilja lýsti því svona: „Ég held að viðkomandi hafi alveg áttað sig á að hann hafi orðið of reiður. Ég þurfti ekki að segja neitt. Stundum dugar bara að segja: heyrðu, ég er með hann.“

Inga hafði þó orðið vitni að harðræði sem hún lýsti svona: „Það var þannig að það var handtaka og hann var búinn að setja hann í jörðina og var búinn að setja á hann handjárn og festa hann en hann heldur áfram að berja hann með kylfunni. Mér fannst þetta ekki viðeigandi.“ Þeir sem höfðu orðið vitni að því að annar lögreglumaður gengi of langt við valdbeitingu sögðust hafa nefnt það við einstaklingana eftir á. Flestir taka vel í það þegar þeim er bent á að þeir hefðu getað slakað á örlítið fyrr, en þegar Gunnhildur var spurð hvað hún gerði í kjölfar svona atvika svaraði hún:

„Ef þér finnst einhver fara yfir strikið, þá fer líka eftir því hver það er. Ef þetta er einhver sem er eldri en þú þá er ekki að ræða það en ef að þetta er einhver nemi eða einhver undir þér finnst mér meiri líkur á að það sé rætt við viðkomandi eftir á. Ef það er einhver með meiri reynslu en þú þá er það mjög viðkvæmt.“

Þolendarannsóknir lögreglustjórans á höfuðborgarsvæðinu sýna að ofbeldi í garð lögreglumanna eykst með árunum og verður eflaust seint útrýmt því það hefur viðgengi frá upphafi. Harðræði lögreglumanna verður líklega ekki útrýmt heldur, en Jónas lagði þetta til málanna þegar rætt var um harðræði lögreglumanna: „Sko, menn gera mistök og það eru til menn sem ganga of langt. Það eru svartir sauðir í öllum stéttum en ég held að heilt yfir séum við ekkert vondir sko. Ég held það.“ ■



westfalia
AUTOMOTIVE

DRÁTTARBEISLI

Hágæða beisli, föst eða losanleg, fyrir flestar gerðir fólksbíla og jeppa. Upplýsingar um verð og afgreiðslutíma hjá Bílanaust.



Hafnargötu 52
260 Reykjanesbæ
S. 421 7510

Hrísmýri 7
800 Selfossi
S. 482 4200

Furuvöllum 15
600 Akureyri
S. 535 9085

Sólvangi 5
700 Egilsstöðum
S. 471 1244

STÓRVERSLUN
DVERGSHÖFÐA 2
110 Reykjavík
S. 535 9000

Vatnagörðum 12
104 Reykjavík
S. 535 9000

Dalshrauni 17
220 Hafnarfirði
S. 555 4800

SMARTBÍLAR

546 0088 | Bíldshöfði 20 | www.smartbilar.is



2016 BMW X5e

AWD
Ekinn 66þ. km
Tilboðsverð 5.250.000



Nissan Leaf

40 KWH 62 KWH
Verð frá 2.990.000 Verð frá 4.490.000



2020 Mercedes-Benz

E 300 DE Sedan
Verð 6.690.000



2017 BMW 530E

Plug-In Hybrid, ekinn 34þ. km
Tilboðsverð 4.990.000



2020 MINI Cooper

S E All4 Countryman AWD
Verð 4.795.000



2020 BMW 225XE

AWD Plug-In Hybrid
Verð frá 3.990.000



2020 BMW i3S

120Ah
Verð 4.695.000



2019 Jaguar I-Pace

Rafmagnsbíll ársins
Verð frá 7.990.000



2018 Chrysler Pacifica

Limited Luxury, 7 manna
plug-in Hybrid, ekinn 35þ. km
Verð 5.796.000



2019 Ford Fusion

Plug-In Hybrid Titanium
Ekinn 27þ. km
Verð 2.990.000

PETTA FINNST FÓLK UM OKKUR

Anton

Frábær þjónusta og flott verð hjá þeim hjá smartbílum, við erum í skýjunum með nýja bílinn volvo v60 d6 plug in hybrid

Ragnheiður

Við vorum að fá afhentan bíl í gegnum Smartbíla í gær. Ferlið tók 8 vikur og allt gekk upp. Fengum mjög flottan bíl á frábæru verði takk fyrir okkur.

Jón

Ég keypti Nissan Leaf 2017 í ágúst 2019 í gegnum Smartbíla og fékk bílinn afhentan 6 vikum síðar, eins og lofað var. Ástæðan fyrir því að ég valdi þennan innflytjanda var sú að foreldrar mínir höfðu flutt inn Nissan Leaf 2019 fyrir frábært verð sl. sumar og hrósuðu Alla og félögum hjá Smartbílum í hástert.

Halldór

Flott þjónusta, mæli með Smartbílum.

Sævar

Keypti bíl af þeim allt stóðst 100%. Bíllinn frábær og við fengum góð svör við öllu meðan bíllinn var leiðinni

Takk fyrir mig Alli og Jón

Hjalti

Mjög ánægður með Smartbíla, frábært verð og góð afgreiðsla og samskipti



ERUM VIÐ HLIÐIN Á HÚSGAGNAHÖLLINNI OG KRÓNUNNI



Mitsubishi Outlander

Phev AWD 2,4L
Verð frá 3.990.000



PANTAÐU
NÝJAN

Volvo XC60

Recharge Inscription
Verð frá 6.690.000



PANTAÐU
NÝJAN

Volvo V60

Plug-in Hybrid AWD
Verð frá 6.290.000



PANTAÐU
NÝJAN

Volvo XC90

Recharge Inscription
Verð frá 8.690.000



2018 Volvo XC60

T8 Inscription
Tilboðsverð 6.550.000



2018 Volvo XC90

T8 Inscription, ekinn 56þ. km
Verð 7.395.000

PANTAÐU
NÝJAN



Volvo S60

T8 Inscription AWD
Plug-in Hybrid
Verð frá 6.490.000



2020 BMW X3 PHEV

xDrive 30E AWD
Verð 7.995.000



Ford Kuga Titanium

Plug-in Hybrid
Verð frá 4.990.000



Audi e-Tron 55

Sýningarbílar
Verð frá 8.490.000

Hans

Alli reiddaði mér þessum klikkaða bíl á flottum díl. Topp þjónusta og ég mæli hiklaust með Smartbílum

Sigga

Ég er nýbúin að kaupa mér Nissan Leaf af Smartbílum. Frábær þjónusta hjá Alfreð, og allt stóðst. Mæli algjörlega með þeim.

Steinn

Ég pantaði Volvo xc90 fyrir nokkrum vikum og fékk hann afhentann fyrir helgi.

Allt ferlið var til fyrirmyndar, væntingastjórn góð og allt stóðst sem sagt var!

Ég fékk reglulega upplýsingar um stöðu mála með tölvupósti eða símtali.

Stefán

Flott þjónusta. Mæli hiklaust með Smartbílum !

Sindri

Strákarnir hjá Smartbílum fundu og fluttu inn fyrir mig topp eintak af Volvo XC90, get hiklaust mælt með þeim.

Ari

Flottir bílasalar. Standa við það sem þeir segja og gera.

Við biðum algjört skipbrot

Þóra Kolbrá Sigurðardóttir neyddist til að endurskoða líf sitt eftir að hafa ofkeyrt sig í vinnu. Hún var með sífellt samvisku-bit gagnvart börnunum en nýtir nú hverja stund til að vera með þeim.

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Ég saknaði þess alltaf að eiga ekki hund þegar við fluttum aftur heim til Íslands. Þegar við bjuggum á Bahamaeyjum áttum við sex hunda þegar mest var, fjóra Labradorhunda og tvo blendinga. Að eiga hund er mikil skuldbinding og það var einhvern veginn aldrei rétti tíminn. Síðan kom eitt stykki heimsfaraldur og ég held að það hafi verið á degi tvö í innlokuninni sem ég lagði til við Völla að við fengjum okkur hund,“ segir Þóra Kolbrá Sigurðardóttir og á þar við eiginmann sinn, Völund Snæ Völundarson, einn þekktasta matreiðslumann landsins.

Saman eiga þau börnin Baldvin Snæ, 12 ára og Móeyju Mjöll, 10 ára. Nýjasti fjölskyldumeðlimurinn er síðan Labradorhvolpurinn Morgan Kane. „Saman valdi fjölskyldan nafnið Morgan en við bættum síðan við nafninu Kane og heitir hann þá eftir upphaldssögupersónu tengdaföður míns, sem hefur lesið allar bækurnar um Morgan Kane, hetju villta vestursins. Ég er nú orðin hvolpamóðir á ný. Góður hundur er eins og framlenging af manni sjálfum,“ segir Þóra. Morgan Kane er nývaknaður þegar viðtalið hefst en litlir hvolpar þurfa að leggja sig yfir daginn rétt eins og ung börnin.

Kynntust á Bahamaeyjum

Mikið vatn hefur runnið til sjávar síðan Þóra komst fyrst í kastljósið sem annar umsjónarmanna Stundarinnar okkar. Hún og leikarinn Jóhann G. Jóhannsson stýrðu þættinum með miklum sóma á árunum 2002–2007 og brugðu sér gjarnan í hlutverk þeirra Birtu og Bárðar.

Lengi vel ráku Þóra og Völvi veitingastaði við góðan orðstír. Þegar þau kynntust rak Völvi veitingastað á Bahamaeyjum. „Við kynntumst meðan hann bjó úti. Við hittumst á Bahamas 5. maí 2005. Ég fór heim til Íslands tveimur vikum seinna en hann kom heim um sumarið og þá byrjuðum við saman. Ég var úti hjá honum í nóvember og þá ákvað hann að biðja mín, reyndar eftir að ég var búin að segja honum að ég hefði fullan hug á að giftast honum. Við giftum okkur sumarið 2006 en höfðum þá aldrei búið saman.“

Þegar þau fluttu aftur til Íslands tók við rekstur á Pallinum á Húsavík, Borginni restaurant á Hótel Borg og Nora Magasin. Spurð hvort þau sjái fyrir sér að snúa aftur í veitingahúsarekstur segir hún: „Okkur finnst gott að fara út að borða og styðjum við bransann þannig. Við fáum reglulega tilboð um að hella okkur út í veitingareksturinn á ný en sá kafli er búinn og annar kafli hafinn.“ Völvi sinnir þó áfram matreiðsluástríðunni þótt hann reki ekki veitingastað og Þóra stýrir matarvef

„Ég hafði ekki áttað mig á því að ást gæti breyst og stækkað og orðið svo miklu meira,“ segir Þóra um samband sitt við eiginmanninn, Völla Snæ.

MYND/ERNIR

FÖRDUN/ELÍN
REYNISDÓTTIR

Mbl.is þar sem hún birtir uppskriftir, ráð og hvaðeina sem tengist mat.

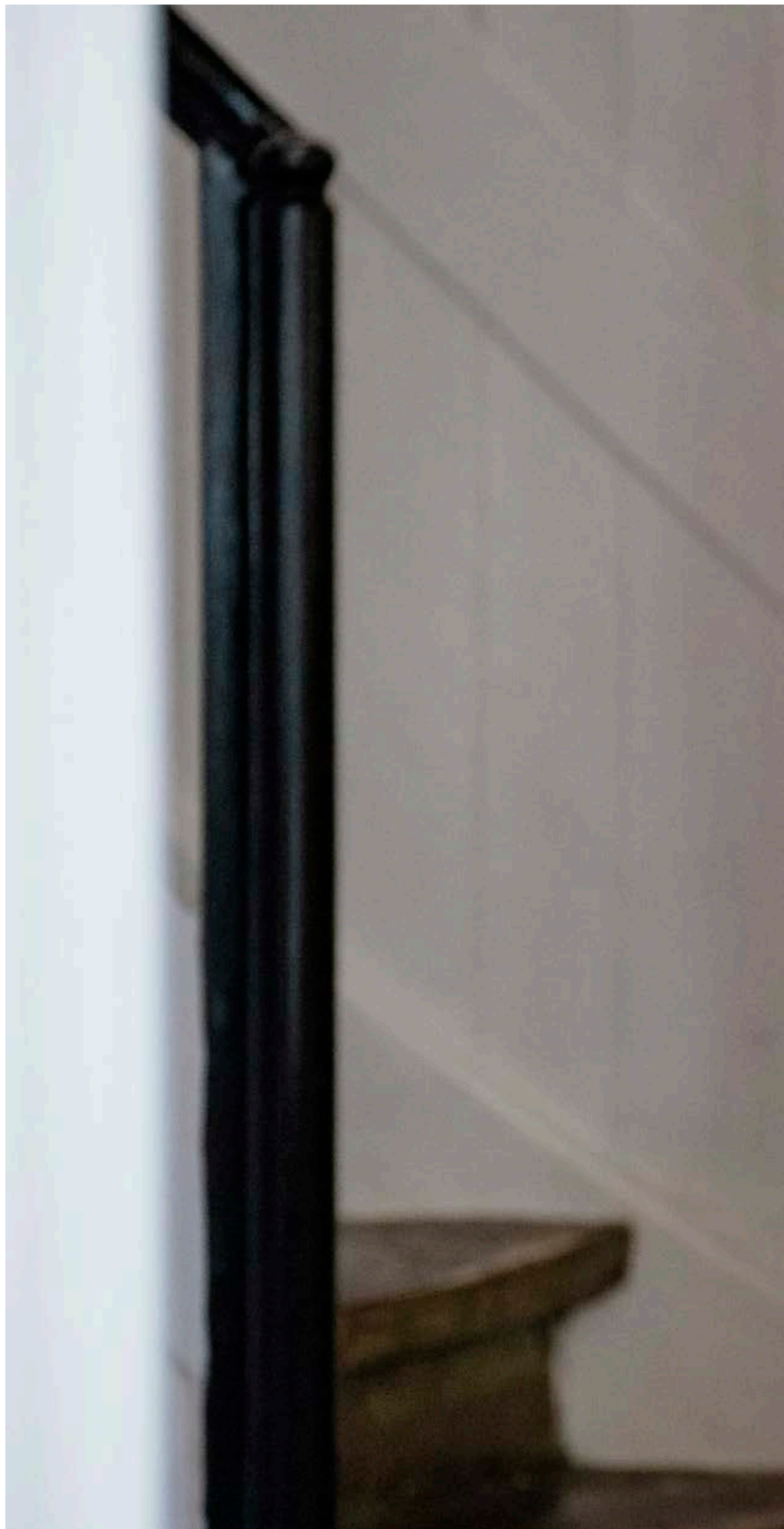
Veitingageirinn erfiður bransi

„Á matarvefnum hef ég reynt að vera rödd þessa reksturs frekar en að standa á kantinum og gagnrýna. Þegar öllu var lokað vegna COVID-19 stofnuðum við á matarvefnum hóp á Facebook þar sem við bjuggum til vettvang fyrir veitingastaði til að koma sér á framfæri, til dæmis með heimsendingum. Ég held rosalega mikið með veitingabransanum á Íslandi. Áður en við Völvi helltum okkur saman í veitingabransann hér hafði ég bara reynt af rekstrinum á Bahamas þar sem rekstrarumhverfið er mun einfaldara.

Hér unnum við allan sólarhringinn og bara kláruðum okkur alveg. Þetta er brútal bransi hér. Fólk heldur oft að veitingamenn séu að okra á því og veitingafólk hafi það upp til hópa svakalega fínt. Þetta er hins vegar hörkupúl og fáir endast lengi. Ég bendi fólk á að þegar það sér reikninginn þá sé gott að hafa í huga að um 50% er launakostnaður, þar af stór hluti opinber gjöld, og nánast allur afgangurinn hráefniskostnaður og leiga. Hér er formúlan þannig að ef þú átt 10% eftir, fyrir skatta og gjöld, þá ertu í toppmálum. Rekstrarumhverfið er alls ekki hliðhollt minni og meðalstórum fyrirtækjum. Ég hef mikla samúð með veitingamönnum, dáist að þeim og reyni að styðja við

þá eins og ég get. Nú er ég á vettvangi sem hentar mér betur, að miðla. Það er einhver rómantísk mýta að það sé svo frábært að öll fjölskyldan sé saman í veitingarekstri. Ég þekki slíkar fjölskyldur og þær eru ofboðslega þreyttar. Fólk velur auðvitað fyrir sjálft sig og við ákváðum að kúpla okkur út úr þessu.“

Hún segir það hafa haft sín áhrif þegar ákveðið var að byggja við Hótel Borg þar sem þau ráku veitingastað. Borg restaurant var opnað í ársbyrjun 2013 og um haustið var ákveðið að byggja við en til að það væri hægt þurfti í raun að loka veitingarekstrinum á meðan. „Við reyndum mikið að halda þessu gangandi. Þegar maður er á hamstrahjólínu sér maður oft ekki almenni-





lega hvað er í gangi. Eftir á blasir við mér kristaltært að við hefðum átt að fara út úr þessum rekstri miklu fyrr. Við vorum einhvern veginn heltekin af því að bjarga einhverju sem ekki var hægt að bjarga.“

Nýr taktur hjá fjölskyldunni

Þóra segir þau í raun hafa hugsað lífið upp á nýtt. „Við biðum algjört skipbrot. Það tók langan tíma og mikla vinnu í að tjasla okkur saman og það er vinna sem tekur á og krefst mikillar sjálfskoðunar. Að standa frammi fyrir því fertug að þurfa að endurhugsa allt lífið kostar mikil átök en það er jafnframt eitt það dýrmætasta sem ég hef gert. Við endurhugsuðum allt og skoðuðum vel fortíð okkar

og hvernig líf okkar hafði þróast yfir í það sem það var í dag. Við settum fjölskylduna í fyrsta sæti og börnin okkar. Í dag lít ég til baka og er stolt af þessari vegferð og þeirri manneskju sem ég er í dag. Mér finnst ég hokin af reynslu og loksins búin að læra hvað skiptir mestu máli. Að vera í þeirri stöðu að þurfa að vinna á aðfangadagskvöldi ár eftir ár er galið. Sérstaklega þar sem ég var ekki að bjarga mannlífum. Ég var bara að þjóna til borðs, brosa og taka við skömmum frá fólki sem vildi fá matinn strax en þurfti að biða aðeins lengur því eldhúsið var undirmannað. Á meðan biðu börnin heima í sparifötunum. Það var frekar glatað. Ég tók nokkur ár þar sem ég bókstaflega vann yfir

mig og brann upp eins og eldspýta. Ég var líka alltaf að farast úr samviskubiti yfir því hvað ég var lítið með börnunum mínum og fannst ég oft versta móðir í heimi,“ segir hún.

Takturinn hjá fjölskyldunni allri hefur því breyst mikið á síðustu árum. „Núna nýti ég hvert tækifæri til að vera með börnunum mínum. Mér finnst það óhemju skemmtilegt og þau eru alveg frábær. Þó ég sé móðir þeirra þá ætla ég að halda því fram að þau séu óvenju vel gerðar manneskjur,“ segir hún og brosir. „Ég er orðin mjög meðvitund um hvað tíminn með þeim er stuttur. Við erum enn á þeim stað núna að þeim finnst ég enn skemmtileg og finnst gaman að vera með mér.“

Þóra situr með blaðamanni í eldhúsinu heima en skyndilega heyrir dularfullt hljóð og hún ákveður að athuga hvort það sé ekki í lagi með Morgan Kane. Hún kemur fljótt aftur, segir hann hafa verið að naga stígvélið sitt en það sé nú komið á öruggan stað.

Fékk nett manúkast

Foreldrahlutverkið er Þóru hugleikið, svo hugleikið að hún skrifaði bókina Foreldrahandbókina eftir að hún eignaðist eldra barnið sitt. Bókin kom fyrst út árið 2010, var uppseld í fjölda ára en var gefin út að nýju í fyrra eftir að Þóra bætti við heilmiklu efni. Nýja útgáfan er um 440 blaðsíður og þetta er því sannkölluð biblíu nýbakaðra foreldra.

„Ég skrifaði þessa bók í

nettu manúkast sem stóð yfir í tvö ár. Þremur dögum eftir að strákurinn minn fæddist uppgötvaði ég að ég vissi hreinlega ekkert hvað ég var að gera og upplifði svakalegan vanmátt. Ég hélt að ég yrði bara mjög flink í móðurhlutverkinu en fann þarna fyrir miklu óryggi yfir því hvað ég vissi lítið. Mér fannst allt flókið, þetta óx mér gríðarlega í augum og mér fannst allir kunna miklu betur en ég að vera foreldri. Þetta tímabil er því ekki gott í minningunni.“

Þóra er alin upp af kennurum og telur það hafa sitt að segja þegar hún fór markvisst að víða að sér upplýsingum um foreldrahlutverkið. „Ég fór að hringja í vinkonur mínar og biðja um ráð og skrifaði allt hjá mér því ég var með

svo mikla brjóstapöku að ég mundi ekki neitt. Ómeðvitað hringdi ég síðan í þær til skiptis þannig að engin þeirra fattaði hvað ég vissi í raun lítið. Allt í einu var ég síðan komin með gríðarlega mikið af skrásettum upplýsingum. Þar sem ég vissi hvað þessar upplýsingar hefðu skipt miklu fyrir mig fannst mér ekki annað koma til greina en að deila þessu áfram. Ein hugmyndin var að búa til bækling, jafnvel prenta og dreifa sjálf á heilsugæslustöðvar.“

Pabbar fá líka fæðingarþunglyndi

Hún fylltist svo eldmóði, leitaði til fjölda sérfræðinga sem allir vildu gjarnan deila upplýsingum, og fékk for-eldra með ólíka reynslu að baki til að segja frá í bókinni. „Reynsla okkar allra er svo misjöfn og þarna birtist gjarnan ólík sýn á sama hlutinn. Fyrir mér var það mikilvægt til að nýbakaðir for-eldrar gætu séð að það er ekki endilega nein ein rétt leið. Mér leiðist líka þegar það er verið að fela sannleikann. Þegar ég var ólétt að fyrra barninu mínu las ég bandaríska bók um brjóstgjöf þar sem stóð orðrétt: „Brjóstgjöf getur verið ögn óþægileg.“ Þetta er rétt í huga sumra kvenna, margar konur upplifa brjóstgjöfina sem algjöran draum en fyrir öðrum er þetta virkilega erfitt og sársaukafullt. Ég trú því að fólk sé betur í stakk búið til að takast á við erfiðleika ef það hefur fengið viðeigandi upplýsingar. Sængurkvennagrátur er annað atriði sem oft er ekki talað hreinskilnislega um. Ég hafði lesið að á þriðja degi eftir fæðingu gæti ég farið að skæla og orðið meyr fyrir móðurhlutverkinu. Staðreyndin er að það verður algjör umpólun á hormónakerfinu hjá nýbökudum mæðrum og því verða þær oft viðkvæmari en ella. Ég fjalla líka um alls konar atriði sem fólk hugsar oft ekki út í, eins og af hverju naflastrengurinn er einmitt svona langur eða af hverju geirvartan er einmitt eins og hún er. Það eru rök- réttar skýringar á þessu öllu. Minn draumur var að búa til bók þar sem nýbakaðir for-eldrar gætu á einfaldan hátt flett upp hverju sem er sem tengist þeirra nýja hlutverki og barninu þeirra.“

Þrátt fyrir að bókin hafi verið uppseld í mörg ár vildi Þóra ekki láta endurprenta hana nema endurbæta hana líka. Nú, tíu árum eftir fyrstu útgáfu, hefur heilmikið bæst við. „Ég komst ekki til þess að sinna þessu verkefni vel fyrr en fyrir um þremur árum. Þá helli ég mér út í þetta af fullum þunga, ég henti út efni sem mér fannst ekki lengur passa og bætti við nýju efni. Ég fékk líka sérfræðinga til að lesa yfir til að tryggja að ekkert væru úreltar upplýsingar. Pabbar fá líka meira pláss í nýju útgáfunni. Pabbar geta til að mynda fengið fæðingarþunglyndi en það hefur ekki



Labradorhvolpurinn Morgan Kane er nýjasti meðlimur fjölskyldunnar. Þegar mest var átti fjölskyldan sex hunda.

MYND/ERNIR

„Að vera í þeirri stöðu að þurfa að vinna á aðfangadagskvöldi ár eftir ár er galið.“

verið hávær umræða um það. Auðvitað getur fólk gúgglað en það eru misáreiðanlegar upplýsingar á netinu. Þarna eru allar upplýsingar á einum stað og mjög þægilegt fyrir mæður með brjóstapöku að fletta upp í einni og sömu bókinni.“

Glasabarnið og óvænta barnið

Þóra segir að eftir að þau Völfi gengu í hjónaband hafi þau ákveðið að hella sér út í

barneignir. „Enda fannst mér ég vera orðin rígfullorðin, rétt rúmlega þrítug. Það var því ekki eftir neinu að bíða og ég hugsaði um fátt annað. Eftir margra mánaða tilraunir ákvað ég að láta tékka á mér því ég hugsaði sem svo að ef það væri eitthvað ekki í lagi þá væri eins gott að díla við það strax. Ég var greind með endómetríósu og úr varð að ég fór í glasameðferð. Ég var svo heppin að það gekk strax í fyrstu tilraun sem var algjört

kraftaverk. Svo kom Móa tveimur árum seinna – algjörlega óplönuð og eins og þruma úr heiðskíru lofti. Það er læknisfræðileg skýring á því en blæðingarhléið sem verður á meðgöngu og í brjóstgjöfinni gefur líkamanum tækifæri á að vinna á endómetríósunni sem eykur frjósemi á ný og úr varð Móa. Ég er kannski ekki með þetta 100% rétt útskýrt en það er svo algengt að fólki sem glímur við ófrjósemi sé sagt að fá sér hund

eða hætta að hugsa um þetta. Það er algjörlega óþolandi og vissulega fékk ég mér hund en það þurfti töluvert meira til að verða ófrísk.“

Hún segir samband hennar og Völla hafa þróast og styrkst í gegnum árin, það gangi í raun alltaf betur og betur. „Ég hafði ekki áttað mig á því að ást gæti breyst og stækkað og orðið svo miklu meira. For-eldrar mínir hafa verið giftir í 44 ár. Ég hafði því fyrirmyndina en var ekki búin að öðlast skilninginn. Það var eitt sinn sagt við mig að til að hjónaband gæti gengið upp þá þyrftu hjónin að vera meistarar hvort annars og bæta hvort annað upp. Ég held að það sé lykillinn að okkar hjónabandi. Við erum bæði afskaplega langt frá því að vera fullkomin en höfum náð þessu jafnvægi. Ég held líka að börnin okkar séu góður vitnisburður um að okkur var ætlað að vera saman.“

Alein á Jökulsárlóni

Í sumarfríinu reiknar Þóra með að fjölskyldan verði á flandri innanlands. „Langþráður draumur minn rættist í byrjun maí þegar við leigðum okkur húsbíl. Ég reikna með að við gerum það aftur í sumar. Það má segja að ég sé með húsbílablæti. Eftir á fannst okkur fyndið að eftir níu vikur innilokuð saman að við skyldum þá ákveða að fara í ferðalag öll saman innilokuð í enn minna rými. Þetta var algjörlega dásamlegt og sannkölluð minningasköpun. Mér finnst þetta húsbílaferðalag í raun vera eitt það svalasta sem ég hef gert og mig dauðlangar að við fjölskyldan fáum okkur samstæða jogginggalla. Áður en við ferðuðumst um landið tókum við þurfunum um Snæfellsnesið. Ég hef ferðast mikið um landið og á mjög góð útivistarföt. Eftir þennan fyrsta rúnt pakkaði ég hins vegar upp á nýtt og fór bara í jogginggalla því þegar maður er húsbílakona þá er maður í þægilegum fötum.“

Þeim fannst þau nánast vera einu ferðalangarnir á Íslandi í vor, og kannski voru þau það. „Síðustu ár hef ég oft ætlað að fara að Seljalandsfossi en aldrei fengið bílastæði. Nú vorum við ein þar og gerðum ekki annað en að taka myndir. Þegar við komum að Jökulsárlóni vorum við líka ein og lögðum eins og fautar til að hafa sem best útsýni úr húsbílnum. Þetta var svona „Palli var einn í heiminum á Jökulsárlóni“. Þarna voru bara við og nokkrir selir. Líklega vorum við þar í tvo, þrjá klukkutíma. Þetta var alveg súrrealísk reynsla miðað við stöðuna síðustu ár þar sem allt er krökkt af ferðamönnum. Við reiknum alveg með því að það verði margir Íslendingar á ferðinni um landið í sumar en okkar plan er að ferðast meira um landið okkar. Við ætlum sem fjölskylda að búa til enn fleiri góðar minningar.“ Og nú fær Morgan Kane að fara með. ■

EVY
TECHNOLOGY

UVA

5 stjörnur



**ALLT AÐ 6 TÍMA
SÓLARVÖRN**

**beauty
shortlist
AWARDS
2018**

WINNER



www.bast-i-test.se/solkram

ÞOLIR SJÓ, SUND, ÍÞRÓTTIR OG LEIK

Viðbætt kollagen, silkeextrakt, C- og E-vítamín fyrirbyggir og lagfærir sólaskaða í húð.

- Húðin verður fallega sólbrún, mjúk og rakafyllt. Best í test þrjú ár í röð.
- Ofnæmisprófað er gott gegn sólarexem og sólarofnæmi. Þægilegt að bera á húðina, vatnsheld ekkert klístur eða fituáferð.
- Engin paraben, engin ilm-eða nanaóeindir. Engin hormónatruflandi efni.
- Meðmæli húðlækna.

**Grunnformúlan er
læknisfræðilega skráð**





MYND/GETTY

SVAKALEGUSTU SVIKAMÁL ÍSLANDS

ÞEGAR SIÐFERÐI OG SJÁLFSTJÓRN VÍKJA

Svik og prettir virðast ekki vera á undanhaldi nema síður sé. Hér gefur að líta nokkur umdeildustu svikamál síðustu ára hérlendis.

Dorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is
Sóley
Guðmundsdóttir
soley@dv.is



Tvö alvarleg mál hafa komið upp síðastliðnar vikur þar sem konum er gefið að sök að hafa annars vegar villt á sér heimildir með háskulegum hætti, í svokölluðu bakvarðarmáli, og hins vegar stolið umtalsverðum eigum og tugum milljóna af heilabiluðum systurum.

Þegar rifjuð eru upp nokkur af þeim svikamálum sem komið hafa upp síðastliðin ár kemur orðið umtalsverðum eigum og tugum milljóna af heilabiluðum systurum. Þegar rifjuð eru upp nokkur af þeim svikamálum sem komið hafa upp síðastliðin ár kemur orðið umtalsverðum eigum og tugum milljóna af heilabiluðum systurum.

or í félagsfræði við Háskóla Íslands og afbrotufræðingur.

Jarðvegur fyrir svik og pretti

„Fjársvik, prettir eða falsanir sýna okkur að afbrot eru ekki bara bundin við fátækt, erfiða æsku eða misnotkun áfengis- og vímuefna. Brot af þessu tagi koma upp í öllum þjóðfélagsþópum, bæði hjá konum og körlum, ríkum og fátækum. Mestu máli skiptir hvort tækifæri eða aðstaða til auðgunarbrot sé fyrir hendi, hvort aðgæsla eða eftirlit sé nægjanlegt og brotavilji gerenda til staðar. Ef allir þessir þrír þættir koma saman skapast jarðvegur fyrir svik og aðra pretti.

Margir eru í aðstöðu til að svíkja eða stela en gera það ekki jafnvel þótt freistingin geti verið mikil. Siðferði viðkomandi eða sjálfstjórn er klárlega hindrun sem dregur úr brotavilja margra. Ef brotavilji er til staðar eru óvarðar eignir alltaf í hættu. Ófull-

nægjandi eftirlit og verðmæti á glámbekk bjóða því hættunni heim.“

Helgi segir brýnt fyrir samfélagið að efla aðgæslu með verðmætum til að loka á tækifæri til auðgunarbrot og annarra svika. „Hver og einn borgari verður að gæta að sínu og hið opinbera þarf að tryggja eftirlit með starfsemi sinni og eignum. Áreiðanlegt réttarvörslukerfi við uppljóstrun brota, skilvirk málsmeðferð og viðurlög við hæfi einkenna traust réttarríki.

Ef litlar líkur eru á að upp um brotin komist skipta harðar refsingar í raun litlu. Á sama hátt þarf oft ekki þungar refsingar ef þessum líkur eru á að brotin upplýsist út af skömm og fordæmingu sem brotin einatt valda gerendum. Ef málin biða lengi í kerfinu er einnig hættu á að dragi úr fælingarmætti refsinga. Öll fjársvikamál sem upp koma bera svipmót af þessum einkennum eða skorti á þeim með einum eða öðrum hætti.“ ■



MYND/ERNIR

STÓRA IKEA-MÁLIÐ

Stóra Ikeamálið komst fyrst í fréttir árið 2013 en talið er að svikin hafi getað staðið frá árinu 2007.

Svikarar skiptu um strikamerki á vörum þannig að strikamerki af ódýrari vörum voru sett yfir strikamerki á vörum sem voru dýrari. Greiddu svikararnir fyrir ódýrari vörurnar, skiluðu síðan vörum með upprunalega strikamerkinu á og fengu endurgreitt í peningum. Á þessum tíma þurfti ekki að sýna kassakvittun þegar vörum var skilað

til Ikea. Nú hefur skilareglum verið breytt svo framvísa þarf kassakvittun við vöruskil þrátt fyrir að aðeins ein Ikea-verslun sé á landinu.

Fyrirverandi framkvæmdastjóri Ikea, Þórarinn Ævarsson, sagðist halda að kostnaður fyrirtækisins vegna svikanna hafi verið um 10 milljónir króna. Sá sem braut oftast af sér með þessum hætti gerði það 43 sinnum en dæmi eru um að slík svik hafi átt sér stað þrisvar sama daginn.

FAGURGALI SIGURÐAR

Svik Sigurðar Kárasonar ná aftur til ársins 1986 þegar hann rak tívolíið í Hveragerði. Í september 1989 var Sigurður dæmdur í fimm mánaða skilorðsbundið fangelsi fyrir fjársvik og fyrir að hafa haldið eftir vörslufé af launum starfsmanna tívolísins og Hótel Borgar sem hann átti hlut í.

Árið 1998 sveik hann 30 milljónir út úr Alzheimerssjúkri konu á nírræðisaldri. Árið 2014 var Sigurður sakaður um að hafa svikið á annað hundrað milljónir króna út úr sextán einstaklingum á árunum 2006 til 2010. Sigurður fékk fólkið til að leggja inn á sig pening sem hann sagðist ætla að ávaxta fyrir það.

Talið er að Sigurður hafi notað peningana til að greiða eldri skuldir og til eigin framfærslu.

Sigurður hlaut ekki dóm í því máli en saksóknari málsins sagði við aðalmálsmeðferð að mun fleiri hefðu verið undir í rannsókninni þó að ekki hefðu allir viljað kæra. Hann sagði einnig að í mörgum tilvikum hefði Sigurður sótt að fólki sem átti ekki peninga. En með einhverjum hætti tókst honum að fá það til að skuldsetja sig upp í rjáfur hjá banka sínum og færa honum peningana. Sigurði er almennt lýst sem miklum fagurgala og hann hafi með ótrúlegum hætti náð að tala fólk til til að láta allt sitt af hendi, og gott betur.

SÖKUÐ UM STÓRFELLD SVIK Í GARÐ HEILABILAÐRA SYSTRA

Í síðustu viku var gefin út ákæra á hendur Rocio Bertu Calvi Lozano og eiginmanni hennar fyrir að féfletta tvær systur á tíræðisaldri sem báðar eru með heilabilun. Er Rocio gefið að sök að hafa dregið að sér fé og numið á brott ýmsar eignir í eigu systranna yfir nokkurra ára tímabil. Hreiðar Gunnlaugsson, eiginmaður Rocio, er ákærður fyrir að hafa tekið við, geymt og nýtt ávinning af brotum konu sinnar. Málið þykir sérstaklega óhuggulegt þegar horft er til veikinda systranna.

Í ákærinni kemur fram að yngri systirin hafi búið og starfað í Bandaríkjunum stóran hluta ævi sinnar en flutt aftur til Íslands árið 2006 og verið lögð inn á heilbrigðisstofnun vegna heilabilunar. Einnig kemur fram að erfitt hafi reynst að taka skýrslu af systurinni árið 2017 þegar fyrst vöknudu grunsemdir um meintan fjárdrátt. Yngri systirin tapaði fljótt þræðinum svo skýrslutakan varð að engu.

Fyrstu grunsemdir um heilabilun eldri systurinnar komu fram



MYND/VALLI

árið 2011 þegar hún mætti ekki í minnispróf. Árið 2017 kom í ljós að hún var Alzheimer-sjúkdóm á háu stigi. Rannsakendur gerðu tilraun til að taka skýrslu af henni 2017 vegna grunsemda um fjárdrátt en hún gat ekki haldið uppi almennum samræðum, segir enn fremur í ákærinni.

Systurnar eiga engin börn svo auðveldara reyndist að halda meintum fjárdrætti leyndum fyrir

þeim er tengdust systrunum. Það var því fyrst fyrir þremur árum að grunsemdir vöknudu hjá ættingjum þeirra.

Heildarfjárhæðin sem Rocio er talin hafa stolið nemur nærri átta tíu milljónum króna. Saksóknari gerir meðal annars kröfu um að húseign hjónanna, Audi Q7-jeppi og listmunir eftir Ásmund Sveinsson, Jóhannes Kjarval og Einar Jónsson verði gerðir upptækir.



MYND/ANTON

BAKVARÐARMÁLIÐ

Anna Aurora Waage Óskarsdóttir er grunuð um að hafa svindlað sér inn í bakvarðasveit Heilbrigðisstofnunar Vestfjarða með því að framvísa fölsuðum gögnum um menntun sem sjúkraliði. Anna Aurora skræði sig í bakvarðasveit heilbrigðisþjónustunnar í tengslum við COVID-19 og var send til Bolungarvíkur til að starfa á Hjúkrunarheimilinu Bergi. Eftir stutta dvöl á Bergi var Anna fjarlægð af lögreglu. Mál Önnu Auroru liggur hjá héraðssaksóknara þar sem tekin

verður ákvörðun um hvort gefin verði út ákæra.

Listi yfir starfsheiti sem Anna hefur tekið sér samkvæmt heimildum DV er langur. Anna Aurora virðist hafa verið og/eða sagst vera eftirfarandi og ótal margt fleira til: Sjúkraliði, hjúkrunarfræðingur, læknir, réttarmeinafræðingur, afbrotafræðingur, framkvæmdastjóri, vörubilstjóri, lögfræðingur, ökutækjasali, ráðgjafi í skattamálum og rekstrarráðgjöf, ferðasali og ferðaskipuleggjandi.

BRASK OG BRALL-SVIKARINN

Jón Birkir Jónsson sveik árið 2018 pening út úr fjölda manns í gegnum Facebook-hópin Brask og brall og í gegnum vefsíðuna bland.is. Auglýsti hann þar alls kyns varning til sölu. Hann fékk kaupendur til að millfæra peninga inn á sinn reikning en afhenti aldrei varninginn. Meðal þess sem Jón auglýsti til sölu var iPod Nano, miðar á tónleika með hljómsveitinni Dimmu, dekk, gírkassi, rúm og bifreið. Jón Birkir var dæmdur í 18 mánaða fangelsi fyrir brot sín og til að greiða sakarkostnað upp á tæpa milljón.

Sakaferil hans má rekja allt til ársins 2006 en árið 2009 var hann



MYND/TIMARIT.IS

dæmdur fyrir skjalafals, ránstillraun, brot gegn valdstjórninni, hótanir og umferðarlagabrot.



MYND/EYÞÓR

MAGNÚS „SILICON“

Magnús Ólafur Garðarsson er fyrrverandi forstjóri kísilverksmiðjunnar United Silicon. Stjórn félagsins kærði Magnús vegna gruns um stórfelld auðgunarbrot og skjalafals. Hlaupa upphæðirnar sem rannsóknin snýst um á hundruðum milljóna.

Magnúsi Ólafi er gefið að sök að hafa stofnað erlent gerviverktökufélag til að draga sér fé, falsað reikninga til að dylja brot sín, brotið gegn lögum um bókhald og ársreikninga og gert tilraun til að villa um fyrir skiptastjóra. Í bland við auðgunarbrotin, sem enn eru til meðferðar innan dómskerfisins, hefur Magnús verið dæmdur fyrir ofsakstur á Teslu-bifreið sinni með þeim afleiðingum að annar bíll endaði utanvegur og ökumaður slasaðist.

BJÁLKAMÁL ÁRNA JOHNSEN

Árni Johnsen, fyrrverandi alþingismaður, var dæmdur í tveggja ára fangelsi fyrir fjárdrátt og umboðssvik í opinberu starfi, mútubægni og rangar skýrslur til yfirvalda. Árið 2001 kom í ljós að Árni, sem þá var nefndarmaður í byggingarnefnd Þjóðleikhússins, hafði notað varning sem keyptur var fyrir Þjóðleikhúsið til byggingar á bjálkahúsi sínu í Vestmannaeyjum. Árni hlaut uppreist æru árið 2006.

SÚKKULAÐISVINDLARINN

Karl Olgeirsson, starfsmaður hjá Nóa-Síríus, laug til um hörmungar innan fjölskyldunnar árið 2000. Söfnun var sett af stað til að hjálpa manningum í gegnum hörmungarnar. Svikin byrjuðu á því að súkkulaðisvindlarinn laug því að vinnufélögum að dóttir hans hefði slasast alvarlega í bílslysi og berðist fyrir lífi sínu á spítala í Svíþjóð. Viku síðar kom hann til vinnu og tilkynnti að móðir hans hefði fallið skyndilega frá. Stuttu síðar átti dóttir hans að hafa látist eftir bílslysið í Svíþjóð. Í öllum hörmungunum ákvað súkkulaðisvindlarinn að segja frá því að hann saknaði síðari eigin konu sinnar sem lést úr krabbameini eftir átta mánaða hjónaband þeirra. Starfsfólki Nóa-Síríus fannst nóg komið og ákvað að efna til söfnunar fyrir manninn. Mörg hundruð þúsundum var safnað. Það fóru að renna tvær grímur á samstarfsfólk hans þegar móðir hans var jörðuð í skyndingu. Farið var að grennslast fyrir um meinta jarðarför. Kannaðist enginn við umrædda konu og ekki var á dagskrá



MYND/TIMARIT.IS

að jarða einhverja með nafni hennar. DV hafði samband við súkkulaðisvindlarann á sínum tíma og viðurkenndi hann brot sín. „Ég verð að leita mér hjálpar. Þetta er eitt hvað sjúklegt sem ég ræð ekki við. Mig vantaði peninga og því spanng ég söguna upp,“ sagði súkkulaðisvindlarinn, sem leitaði sér í kjölfarið meðferðar við lygasýki.

IPHONE OG LÍFVARÐARVINDLIÐ

Árið 2013 fékk Halldór Viðar Sanne fjölda fólks til að kaupa iPhone á raðgreiðslum í Danmörku sem hann ætlaði svo að selja fyrir hærra verð. Halldór hirti alla símana, seldi þá og hirti peninginn. Hann fékk um 110 milljónir króna fyrir sölu. Flest fórnarlömbin voru íslenskir námsmenn í Danmörku.

Halldór auglýsti einnig lífvarðanámskeið sem fara átti fram í Kaupmannahöfn. Fjölmargir skræðu sig á námskeiðið og greiddu fyrir það 400.000 krónur. Námskeiðinu var sífellt frestað og að lokum varð ekkert úr því. Árið 2017 var Halldór settur í gæsluvarðhald, grunaður um milljónasvik með því að hafa fé af fólki á leigumarkaði. Halldór hefur einnig notast við nafnið Aldo Viðar Bae.



MYND/TIMARIT.IS

MARINÓ SKIPSTJÓRI

Svikarinn Marinó Einarsson átti sér margar hliðar. Á hestamótum erlendis kynnti hann sig iðulega sem Marinó Bárðarson, bróður Sigurbjarnar Bárðarsonar, margverðlaunaðs knapa. Þannig stóðu honum allar dyr opnar. Marinó átti það til að villa á sér heimildir til að ganga í augun á konum. Hann kynnti sig um tíma með nafni skipstjóra á einum aflamesta togara landsins. Hann bætti því við að hann væri sonur látins skipstjóra úr Vestmannaeyjum. Þá sagði hann að konan hans hefði látist eftir að hafa ekið í höfnina í Vestmannaeyjum þar sem naumlega náðist að bjarga ungu barni þeirra. Hann náði að heilla konu og kynntist foreldrum hennar sem ráku þjónustufyrirtæki fyrir sjávarútveg. Hann fékk þau til að framleiða fyrir sig dýra hluti. Svo komu þau upp um svikin, Marinó flúði af heimilinu og sagðist vera að fara í kvöldverð með sjávarútvegsráðherra. Hann flúði þá upp á Skaga þar sem hann hélt áfram að kynna sig sem skipstjóra á aflaskipi frá Vestmannaeyjum. Skagamenn komust fljótt að svikum Marinós. Flúði hann vestur á firði þar sem hann var orðinn skipstjóri á öðru aflaskipi og hélt hann áfram að heilla konurnar. Eftir að



MYND/TIMARIT.IS

Vestfirðingar komust að svikum hans breytti hann um stíl á svikum sínum. Hann hætti að vera skipstjóri frá Vestmannaeyjum og sneri sér að hrossaviðskiptum á Suðurlandi. Eitt haustið réð hann sig sem dönskukennara í grunnskóla á Suðurlandi. Hann sagðist vera danskur og bar danskt nafn. Hann kunni þó lítið meira í dönsku heldur en börnin sem hann kenndi. Athygli vakti hversu góðum tökum hann hafði náð á íslensku þrátt fyrir að hafa búið á landinu í stuttan tíma. Marinó bjó um tíma í Noregi. Þar bar hann nafnið Guðmundur Ólafsson og sagðist vera heila- og taugaskurðlæknir. Hann flutti svo til Filippseyja þar sem hann lést árið 2011.

Trausti Salvar
Kristjánsson
traustisalvar@eyjan.is



Flugfélagið Ernir var stofnað árið 1970 og fagnar því 50 ára afmæli sínu um þessar mundir. Hefur félagið ávallt verið á sömu kennitölunni og er elsta starfandi flugfélag landsins. Stofnandinn og forstjórinn, Hörður Guðmundsson, hefur staðið í ströngu undanfarna daga vegna flugskýlisins sem félagið á við Reykjavíkflugvöll.

Reykjavíkurborg tilkynnti á fundi þann 30. apríl að til stæði að rífa flugskýlið án þess að Ernir fengi neinar bætur, því koma þyrfti vegi fyrir á sama stað. Þessi áform voru hins vegar tekin af dagskrá í kjölfar fundarins, að sögn Reykjavíkurborgar, vegna mótmæla Harðar og forsvarsmanna Ernir.

Hins vegar láðist að kynna aðra valkosti fyrir Herði, sem gerðu ekki ráð fyrir niðurrifi skýlisins. Einnig láðist að tilkynna Herði og flugfélaginu um hin breyttu plön. Viðurkenndi Sigurborg Ósk Haraldsdóttir, formaður skipulagsráðs Reykjavíkurborgar, að mistök hefðu verið gerð í upplýsingamiðlun og ætlaði að tala við Hörð um málið.

Hörður sagði í samtali við Eyjuna í vikunni að honum hefði enn ekkert verið tilkynnt um að hætt hefði verið við framkvæmdirnar, hann hefði hvorki fengið boð um fund með borgaryfirvöldum, né fengið afsökunarbeiðni vegna málsins:

„Þetta eru bara eftirskýringar. Á fundinum var fullyrt að þetta yrði gert, að flugskýlið yrði rífið. Okkur var ekki tilkynnt um að búið væri að hætta við. Ég hef ekkert heyrt frá þeim. Þetta fólk verður auðvitað að eiga þetta við sig. Við þurfum í sjálfu sér ekkert að eiga neitt samtal við þetta fólk. Við förum bara að lögum.“

Stríðinu ekki lokið

Hörður nefndi að þó svo orrustan hefði unnist héldi stríðið áfram:

„Þetta er ekkert búið. Þeir ætla sér þarna í gegn. Það er alveg á hreinu. Vinnan er í gangi ennþá og malar áfram. Þeir hrukku bara svolítið til baka núna því þeir voru teknir í bólinu. En borgin er að ráðast inn á svæði sem hún hefur ekki yfirráð yfir. Það átti bara ekki að fara eftir samningum.“

Í kjölfar fréttáflutnings af málinu fordæmdi samgönguráðherra framgöngu borgarinnar, því virða þyrfti samkomulag ríkis og borgar um svæðið. Þar segir að ekki megi hrófla við neinu meðan unnið er að nýjum stað fyrir flugvöllinn.

Skrímsli í ætt við Valsvæðið

Borgaryfirvöld hyggjast koma fyrir íbúðahverfi og borgar-



Hörður telur að borgin muni keyra sín mál í gegn, sama hvað tautar og raular.

MYND/ERNIR

ÞETTA ER EKKERT BÚIÐ

Hörður Guðmundsson, forstjóri Flugfélagsins Ernir, segir stríðinu við borgina ekki lokið þó svo ein orrusta hafi unnist. Hann gefur lítið fyrir skýringar formanns skipulagssviðs Reykjavíkurborgar.

línu á svæðinu, en Hörður óttast að svæðið verði eyðilagt með allt of þéttri byggð, líkt og Valsvæðið sé gott dæmi um:

„Þetta er svona spægipylsuaðferð hjá þeim, þeir skera alltaf pínulítið af í hvert skipti og ná sínu fram hægt og hægt. En stefna borgarinnar er auðvitað ekki bara að losna við flugvöllinn, þetta snýst allt um þessa svokölluðu borgarlínu. Það þarf víst að koma henni fyrir þarna líka ásamt þessu íbúðahverfi.“

Þetta er alveg eins og þegar þeir byrjuðu á Valsreitnum. Þar áttu í fyrstu að vera um 240 íbúðir, með syngjandi fuglum á tjörnum og grænum svæðum með lækjum og göngustígum. Nú eru komnar þarna um 600 íbúðir, á litlum bletti, og þetta er eins og fuglabjarg. Ég óttast að svæðið í Skerjafirðinum verði svipað skrímsli og Valsvæðið,“ sagði Hörður.

Skýlið ekki í plönunum

Hörður nefnir að samkvæmt teikningum af svæðinu sé ekki gert ráð fyrir flugskýli Ernir í framtíðarplön borgarinnar:

„Vestan við skýlið okkar er fyrirhugað að gera uppfyllingu. Það hefur þó ekki farið í

umhverfismat, þess vegna er ekki hægt að byrja á því. En ég hef séð uppdrætti af þessu svæði þar sem búið er að fjarlægja skýlið og það eru komnir byggingarreitir þarna, ekki bara vegurinn, heldur er búið að skipuleggja lóðir á svæðinu í kringum flugskýlið.“

Samkvæmt Sigurborgu Ósk hafa þó verið gerðar aðrar ráðstafanir í samráði við verkfræðistofu, þar sem veginum verður komið fyrir annars staðar og hefur hún fullyrt að ekki verði hróflað við skýlinu.

Fleiri fá að kenna á borginni Hörður nefnir að flugfélagið Ernir sé ekki eini aðilinn sem fái að kenna á óbilgirni borgarinnar:

„Ég hef fengið mikil viðbrögð við þessu máli og heyri að ég er ekkert einn um þessa baráttu. Það er verið að ráðast á Landhelgisgæsluna og Isavia og fleiri. Landhelgisgæslan er búin að óska eftir samtali við borgaryfirvöld, sem virðast ætla að byggja þarna borgarlínu án þess að spyrja um leyfi.“

Þetta er einhver þráhyggja í borginni, bara áráttuhegðun, hvornig þeir hamast á fyrirtækjum, ekki bara hér heldur á Laugaveginum og víðar, alls

„Þetta er svona spægipylsuaðferð hjá þeim, þeir skera alltaf pínulítið af í hvert skipti og ná sínu fram hægt og hægt.“

staðar er fólk í varnarstöðu gagnvart áformum borgarinnar,“ segir Hörður og ljóst að hann kann meirihlutunum litlar þakkir fyrir framgöngu sína:

„Meirihlutinn fer fram af óheilindum. Það er ekki sagt satt og rétt frá. Það hefur ekki verið hægt að treysta þessu

fólki, því miður. Það er bara þannig, það ætlar að fara sínu fram hvað sem það kostar. Samt eru samningar í gildi um að láta svæðið í friði. Og það að hóta því að rífa svona tugmilljónabyggingar án bóta, þar sem ríkið er með öll yfirráð, það nær bara ekki nokkurri átt.“ ■

ÁRANGURSRÍK BLÖNDUÐ LEIÐ ÚT ÚR KREPPU

SKOÐUN



Steingrímur J. Sigfússon
forseti Alþingis

Björn Jón Bragason birtir í DV þann 6. júní grein undir fyrirsögninni; „Ómögulegt að skattleggja sig út úr kreppu“. Þá skoðun má hann hafa í friði fyrir mér en, það eru hins vegar tilteknar fullyrðingar Björns Jóns í áður nefndri grein um hagstjórnarmistök og slakan árangur þáverandi ríkisstjórnar í glímuni við afleiðingar hrunsins á árunum 2009–2013 sem ganga svo þvert á tölulegar og skjalfestar staðreyndir, eru svo hrein öfugmæli, að kalla mætti hirðuleysi að láta þeim ómót-mælt.

Pólítísk söguskýring

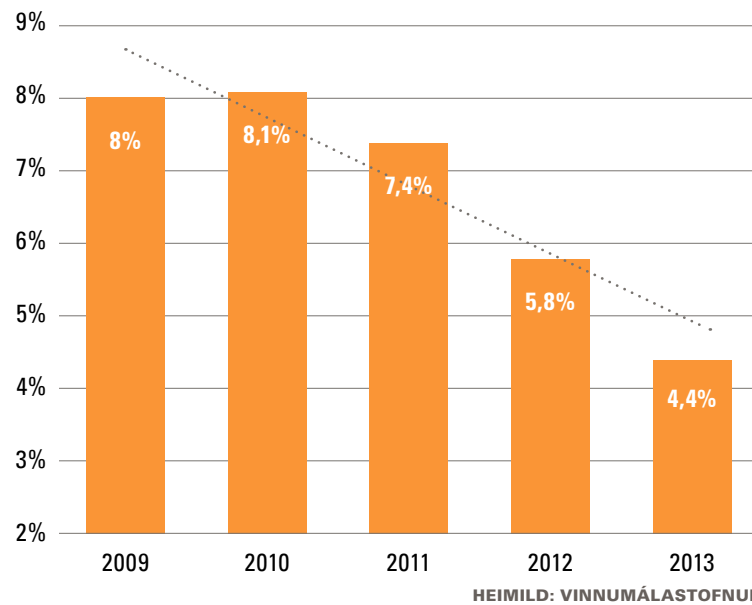
Ætla mætti af sumum sem reyna að umskrifa söguna á pólítískum forsendum að ríkisstjórn árána 2009–2013

hafi eingöngu beitt skattahækkunum í glímuni við að bjarga ríkissjóði frá þroti. Það er öðru nær. Strax vorið 2009 var sú stefna mótuð að fara blandaða leið tekjuöflunar og sparnaðar og um leið tekin sú mikilvæga ákvörðun að hefjast strax handa. Í júní flutti ég sem fjármálaráðherra frumvarp um fyrsta stóra aðgerðapakkann í ríkisfjármálum sem fól í sér aðgerðir til að draga úr geigvænlegum hallarekstri ríkissjóðs upp á á þriðja tug milljarða samtals á seinni helmingi ársins. Sem sagt, um 50 milljarðar á ársgrundvelli og síðan fylgdu umfangsmiklir, en þó smátt og smátt léttari aðgerðapakkar í næstu þrennum, fernum fjárlögum. Í flestum þeirra voru hlutföll milli tekjuöflunar og sparnaðaraðgerða á svipuðum slóðum nálægt helmingi hvort.

Viðsnúningur í ríkisfjármálum

Alger viðsnúningur í ríkisfjármálum á kjörtímabilinu 2009–2013, úr stórfelldum halla sem á fáeinum árum hefði sett ríkissjóð á hausinn í nær jöfnuð.

Skráð atvinnuleysi á Íslandi



Ágætur hagvöxtur þrjú síðari ár tímabilsins. Atvinnuleysi nær helmingaðist á tímabilinu og ný störf urðu til í takti við það og reyndar rúmlega, því eftir hina sögulegu fækkun landsmanna árið 2009 fjölgaði fólki öll árin. Ágætis gengis- og verðstöðugleiki, myndar-

legur afgangur af viðskiptum við útlönd. Skerðing kaupmáttar frá 2008 að fullu gengin til baka vorið 2013 og hagkerfið hafði náð fyrri stærð einu og hálfu ári síðar.

Lygilega góð staða

Tvennt skal svo áréttað. Eng-

inn má nokkru sinni fara að trúá því að þetta hafi verið auðvelt og án fórna. Þrátt fyrir góðan vilja urðu ýmsir illa úti og bera enn ör eftir þessa tíma. Til þess er sárt að hugsa af því það voru mannanna verk sem leiddu þessar hörmungar yfir okkur. Hér var ekki á ferðinni ósýnilegur óvinur úr ríki náttúrunnar.

Hinu ber svo að halda til haga að árin eftir stjórnarskipti 2013 og allt til þess að byrinn var tekið að lægja á síðasta ári (og þó nú blási á móti) voru okkur skínandi hagfelld, og við komin í aldeilis lygilega góða stöðu miðað við svartnættið sem við okkur blasti 2008–9. Þetta skulum við og eigum við svo sannarlega að þakka fyrir nú þegar við þurfum aftur á öllu okkar að halda.

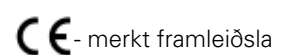
Höf. er um þessar mundir forseti Alþingis, en var m.a. fjármálaráðherra árin 2009–2011, efnahags- og viðskiptaráðherra og síðan atvinnuvega- og nýsköpunaráðherra 2012–2013.

Langri útgáfa af greininni er aðgengileg á dv.is

IDEX IÐNAÐAR- OG BÍLSKÚRSHURÐIR



Iðnaðar- og bílskúrshurðir úr áli



- yfir 30 ára reynsla á Íslandi
- hurðir úr áli — engin ryðmyndun
- hámarks einangrun
- styrkur, gæði og ending — langur líftími

- háþrúð tækni og meira öryggi
- möguleiki á ryðfríri útfærslu
- lægri kostnaður þegar fram líða stundir

Sveigjanlegar lausnir og fjölbreytilegt útlit hentar mismunandi tegundum bygginga.

Byggðu til framtíðar með hurðum frá IDEX



idex.is - sími: 412 1700

SKOÐUN

Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón
Bragason

eyjan@eyjan.is



Pólítískir bitlingar hafa verið hluti af samtryggingarkerfi stjórnmalanna frá því áður en flokkarnir urðu til. Eftirsóttustu stöðurnar voru löngum með hæstlaunuðu störfum í stjórnkerfinu. Lengst af þóttu bankastjórastólarnir eftirsóknarverðastir, en í Seðlabankanum og ríkisbönkunum þremur, Landsbanka, Útvegsbanka og Búnaðarbanka, voru þeir eyrnamerkir flokkunum, þrír í hverjum banka.

Eftir að bankastjórarstöður hættu að vera pólitískar hefur tækifærum til „virðulegrar útgöngu“ af vettvangi stjórnmalanna fækkað. Þeim mun enn fækka á næstu árum samþykki Alþingi frumvarp Guðlaugs Þórs Þórðarsonar utanríkisráðherra um sendiherraskipanir.

Sendiherrar voru orðnir 40

Eins og nú háttar til hefur utanríkisráðherra að mestu leyti frjálsar hendur við skipan sendiherra. Engar sérstakar hæfniskröfur eru gerðar til þeirra og þess dæmi að þeir hafi ekki lokið stúdentsprófi. Þá er ekki skylt að auglýsa embætti sendiherra.

Sendiherrum hefur fjölgað mikið á síðustu árum og Guðlaugur Þór segir fjölda þeirra samræmast „illa umfangi og verkefnum utanríkisþjónustunnar“. Hann segir þetta hafa leitt til þess að framgangur yngri starfsmanna hafi reynst hægari en ella „enda er þröngt á fleti fyrir þegar fjórðungur starfsmanna utanríkisþjónustunnar gegnir stjórnendastöðu“.

Þegar Guðlaugur Þór tók við embætti utanríkisráðherra 11. janúar 2017 voru sendiherrar 40 talsins. Síðan þá hefur sendiherrum fækkað um fjóra en Guðlaugur hefur ekki skipað neinn sendiherra. Forveri hans í embætti, Lilja Alfreðsdóttir, skipaði heldur engan sendiherra og fara þarf aftur til árána 1961–1964 til að finna þriggja ára tímabil þar sem enginn hefur verið skipaður sendiherra.

Stöðurnar verði auglýstar

Meðal nýmæla í frumvarpi Guðlaugs Þórs má nefna að sett verði þak á fjölda sendiherra á hverjum tíma en nú eru engin takmörk fyrir fjölda þeirra. Þeir verði ekki fleiri en sendiskrifstofur utanríkisþjónustunnar að fimmtungi viðbættum. Miðað við núverandi fjölda sendiskrifstofa mættu sendiherrar að hámarki vera 30 en þeir eru nú 36. Verði frumvarpið samþykkt blasir við að enginn sendiherra verður skipaður næstu árin – eða þar



Guðmundur Árni Stefánsson afhendir Maithripala Sirisena, þáverandi forseta Srí Lanka, trúnaðarbréf sitt sem sendiherra Íslands í febrúar í fyrra í forsetahöllinni í höfuðborginni, Colombo. Guðmundur Árni er einn sjö formanna Alþýðuflokksins sem urðu sendiherrar. MYND/ADSEND

FEITUSTU BITLINGARNIR BRÁTT ÚR SÖGUNNI

Enginn sendiherra hefur verið skipaður frá því að Gunnar Bragi yfirgaf utanríkisráðuneytið. Sendiherrar voru þá orðnir 40 talsins.



Eins og nú háttar til hefur utanríkisráðherra að mestu leyti frjálsar hendur við skipan sendiherra. Engar sérstakar hæfniskröfur eru gerðar til þeirra.

til talan nær 30 sendiherrum eða færri.

Frumvarpið hefur mætt nokkurri andstöðu á Alþingi þó svo að hún fari ekki mjög hátt. Heimildir herma að ýmsir þingmenn telji að með

frumvarpinu sé gert út um vonir þeirra sjálfra um sendiherrastöðu í framtíðinni.

Í frumvarpinu er enn fremur gert að skyldu að embætti sendiherra verði auglýst og að umsækjendur skuli upp-

fylla lágmarks hæfisskilyrði. Þeir þurfi að hafa lokið háskólaprófi og hafa reynslu af alþjóða- og utanríkismálum. Guðlaugur Þór hefur ekki farið dult með að hann sjái fyrir sér að sendiherrar verði

eftirleiðis einkum skipaðir úr hópi hæfustu starfsmanna utanríkisþjónustunnar enda megi helst ætla að þar sé til staðar þekking, reynsla og færni til að takast á við þau verkefni sem sendiherrar inna af hendi.

Því hafa óhjákvæmilega fylgt ýmsir ókostir að nota sendiherrastöður sem sigurlaun til stjórnmalamanna enda hætt við að vanþekking þeirra á störfum utanríkisþjónustunnar leiði til sóunar og óskilvirkni. Þess eru þó dæmi að fyrrverandi stjórnmalamenn á stóli sendiherra hafi reynst afburðahæfir til að sinna starfinu.

Náðugt í starfi

Pólítískar stöðuveitingar eru jafngamlar íslensku utanríkisþjónustunni, en árið 1940 skipaði Stefán Jóhann Stefánsson utanríkisráðherra Thor Thors aðalræðismann Íslands í New York og ári síðar var hann skipaður sendiherra Íslands í Bandaríkjunum. Thor hafði frá árinu 1933 verið alþingismaður Snæfellsnes- og hnappadalssýslu.

Ólafur Thors, bróðir Thors, skipaði Jakob Möller, flokksbróður sinn, í embætti sendiherra í Kaupmannahöfn árið 1945 og tveimur árum síðar skipaði Bjarni Benediktsson utanríkisráðherra flokksbróður sinn Gísli Sveinsson sendiherra í Ósló. Bjarni

skipaði sömuleiðis nafna sinn Ásgeirsson, þingmann Framsóknarflokks, sendiherra í Ósló, árið 1951.

Guðmundur Í. Guðmundsson, utanríkisráðherra og þingmaður Alþýðuflokksins, skipaði Kristin Guðmundsson, fyrrverandi ráðherra Framsóknarflokks, í embætti sendiherra í Lundúnum 1956 og tvo fyrrverandi formenn eigin flokks í stöður sendiherra árið 1957, þá Harald Guðmundsson sem gerður var að sendiherra í Ósló og Stefán Jóhann Stefánsson sem varð sendiherra í Kaupmannahöfn.

Emil Jónsson, formaður Alþýðuflokksins og arftaki Guðmundar á stóli utanríkisráðherra, skipaði síðan forvera sinn sendiherra í Bretlandi árið 1965. Sama ár skipaði Emil Gunnar Thoroddsen, ráðherra Sjálfstæðisflokks, sendiherra í Kaupmannahöfn.

Fyrrverandi stjórnmalámmenn gátu haft það náðugt í starfi sendiherra. Í ævisögu Gunnars Thoroddsen kemst höfundur, Guðni Th. Jóhannesson, svo að orði að hið daglega líf hafi verið „dejligt“ hjá sendiherranum og þar hafði hann næði til að vinna að doktorsritgerð sinni. Guðni birtir í ævisögunni áætlun sem Gunnar hafði samið um það hvernig best væri að skipuleggja daginn sem sendiherra í Kaupmannahöfn, en þá dagskrá má sjá hér til hliðar.

Sjö alþýðuflokksformenn á sendiherrastóli

Árið 1970 skipaði Emil Jónsson Sigurð Bjarnason frá Vigur sendiherra í Kaupmannahöfn, en Sigurður var þingmaður Sjálfstæðisflokks. Ólafur Jóhannesson skipaði Einar Ágústsson, fyrrverandi utanríkisráðherra Framsóknarflokks, í stöðu sendiherra í Kaupmannahöfn árið 1980 og tveimur árum síðar skipaði Ólafur Benedikt Gröndal, fyrrverandi forsætisráðherra Alþýðuflokksins, sendiherra í Stokkhólmi. Arftaki Benedikts á stóli formanns Alþýðuflokksins var Kjartan Jóhannsson. Það átti líka fyrir honum að liggja að verða sendiherra, en Jón Baldvin Hannibalsson utanríkisráðherra skipaði þennan samflokksmann sinn sendiherra árið 1989. Jón Baldvin skipaði einnig Albert Guðmundsson, formann Borgaraflokksins, sendiherra í París sama ár.

Sjálfur varð Jón Baldvin síðar sendiherra, en sömuleiðis arftakar hans á formannstóli flokksins, þeir Sighvatur Björgvinsson og Guðmundur Árni Stefánsson. Af tólf formönnum Alþýðuflokksins urðu alls sjö sendiherrar.

Ellefu sendiherrar á einu ári
Enginn hefur setið lengur á stóli utanríkisráðherra en Halldór Ásgrímsson. Umsvif ráðuneytisins jukust mikið í hans tíð og þar er stundum talað um utanríkisþjónustuna „fyrir og eftir Halldór“. Í ævisögu Halldórs eftir Guðjón Friðriksson segir frá því



Frá því að Gunnar Bragi Sveinsson lét af embætti utanríkisráðherra hefur enginn sendiherra verið skipaður. Sjálfur þvertur Gunnar fyrir að hafa sóst eftir embætti sendiherra.

MYND/STEFÁN

Stjórnmalámmenn sem urðu sendiherrar

Ýmsir fleiri sendiherrar voru þó pólitískt skipaðir.

Framsóknarflokkur

Bjarni Ásgeirsson	1951
Kristinn Guðmundsson	1956
Einar Ágústsson	1980

Sjálfstæðisflokkur

Thor Thors	1941
Jakob Möller	1945
Gísli Sveinsson	1947
Gunnar Thoroddsen	1965
Sigurður Bjarnason	1970
Þorsteinn Pálsson	1999
Björn Dagbjartsson	2001
Tómas Ingi Olrich	2004
Júlíus Hafstein	2005
Markús Örn Antonsson	2005
Sigríður Anna Þórðardóttir	2008
Geir H. Haarde	2014

Alþýðuflokkur

Haraldur Guðmundsson	1957
Stefán Jóhann Stefánsson	1957
Guðmundur Í. Guðmundsson	1965
Benedikt Gröndal	1982
Kjartan Jóhannsson	1989
Eiður S. Guðnason	1993
Jón Baldvin Hannibalsson	1998
Sighvatur Björgvinsson	2004
Guðmundur Árni Stefánsson	2005

Aðrir flokkar

Albert Guðmundsson	1989
Svavar Gestsson	1999
Sigríður Dúna Kristmundsd.	2006
Árni Þór Sigurðsson	2014

HVAÐ FENGUST STJÓRNMALÁMMENN Á SENDIHERRASTÓLI VIÐ?

Áætlun Gunnars Thoroddsen um hvernig verja skyldi deginum sem sendiherra í Höfn

7.00	Vakna
7.30–8.30	Vinna heima, píanó 10–20 mín., málanám í frönsku
8.30	Morgunverður
8.45	Af stað
9.02	Lest til Østerport
9.10–10.00	Ganga: Østre Anlæg o.fl., eða Grønningen, Kastellet
10.00	Skrifstofa
12.30	Borða á skrifstofu
13.00–15.00	Konunglega bókhlaðan
15.00	Í bíl heim
15.30–16.30	Leggja sig að jafnaði
16.30–18.00	Vinna heima, píanó 10–20 mín., ganga með Völu, málanám
18.00	Kvöldverður
19.00–23.00	Útvarp, sjónvarp, lestur.



HEIMILD: GUNNAR THORODDSEN - ÆVISAGA EFTIR GUÐNA TH. JÓHANNESSEN.

MYND/GVA

að Halldór hafi meðal annars komið upp verkefnabókhaldi fyrir öll sendiráð þar sem sýnt væri fram á þann tímafjölda sem unnið væri að útflutningi. Þessi nýbreytni mæltist illa fyrir hjá ýmsum gömlum sendiherrum sem vildu umfram allt hafa það náðugt.

Pólitískt skipuðum sendiherrum stórfjölgaði í tíð Davíðs Oddssonar. Hann gegndi embætti utanríkisráðherra í eitt ár en skipaði á þeim tíma ellefu sendiherra, þar af voru einungis tveir úr utanríkisþjónustunni. Eiríkur Bergmann Einarsson stjórnmaláfræðingur sagði af þessu tilefni í fjölmiðlum að utanríkisráðuneytið hefði verið nánast notað „sem ruslakista fyrir stjórnmalámmenn sem hafa komist að endanum á sínum ferli“.

Geir H. Haarde, arftaki Davíðs, skipaði þrjá sendiherra, þar af tvo úr utanríkisþjónustunni. Þegar Valgerður Sverrisdóttir tók við embætti af Geir gaf hún frá sér yfirlýsingu þess efnis að fara ætti sparlega í pólitískar embættisveitingar. Óssur Skarphéðinsson skipaði sjö sendiherra og Gunnar Bragi Sveinsson tíu, þar vakti mesta athygli þegar hann skipaði Geir H. Haarde og Árna Þór Sigurðsson í embætti sendiherra í ágúst 2014. Því var síðar haldið fram að Gunnar Bragi hefði sjálfur gert sér vonir um að verða skipaður sendiherra.

„... hvernig á ég að bera mig að við Guðlaug Þór?“

Í frægum umræðum Miðflokksmanna á barnum Klaustri 20. nóvember 2018 sagði Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður flokksins, meðal annars um mögulega sendiherraskipun Gunnars Braga sjálfs: „Niðurstaðan var sú að Bjarni [Benediktsson] bara sagði við Gulla: Þú leysir þetta. Og þú talar við Sigmund og svo kemurðu á fundi með Gunnari Braga. Gott og vel, þannig var niðurstaðan. En. Vitandi það ... hvernig á maður að bera sig að við að fylgja málinu eftir? Guðlaugur Þór hefur engan áhuga á því að klára málið. En formaður Miðflokks er búinn að segja honum að hann eigi að klára það. Þannig að hvernig á ég að bera mig að við Guðlaug Þór til að ...“

Bjarni Benediktsson vísaði því á bug að Sjálfstæðisflokkurinn skuldaði Gunnari Braga sendiherrastöðu vegna skipunar Geirs H. Haarde. Rétt er að taka fram að Gunnar Bragi sagði í kjölfar þess að upptökurnar af Klaustri voru birtar að þetta hefði verið lygi sem hann hefði spunnið upp á staðnum. Hann gerði enga kröfu um sendiherrastöðu en bætti því við að hann teldi sig ágætán kandidat í slíkt embætti. Hvað sem þeim vangaveltum líður kann svo að fara að pólitískar sendiherrastöður heyri brátt sögunni til líkt og bankastjórastólar stjórnmalaflokkanna. ■



Sif byrjaði að æfa píanó fimm ára gömul og semur eigin tónlist.

MYND/AÐSEND

MÉR VAR SAGT AÐ ÉG FENGI ALDREI VINNU AFTUR

Fyrirsætan Sif Saga hefur verið á forsíðum glanstímarita á borð við Elle og Harper's Bazaar. Hún sat fyrst fyrir sextán ára en sama ár fékk hún flog eftir mjög slæmt kvíðakast. Sif hefur fundið fyrir mikilli pressu frá bransanum um útlit sitt og fékk hörð viðbrögð þegar hún mætti til vinnu með hormónaútbrot.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Sif Saga Dagbjartsdóttir er 22 ára fyrirsæta og tónlistarkona. Hún hefur einnig reynt fyrir sér sem leikkona og bíður spennt eftir að sjá frumraun sína á hvíta tjaldinu. Sif er fædd og uppalin í Boston en foreldrar hennar eru íslenskir og á hún stóra fjölskyldu hér á landi. Undanfarin tvö ár hefur hún búið í New York en áður bjó hún í Los Angeles.

„Mér hefur alltaf fundist að ég ætti að vera á Íslandi og þóldi til dæmis ekki að tala ensku í skólanum. Ég hef alltaf verið mjög stolt af því að vera íslensk. Ég bað oft foreldra mína um að flytja aftur til Íslands, skildi ekkert í þeim að vilja búa í Bandaríkjunum,“ segir Sif og hlær.

„Ég fór svo í heimavistar-skóla þegar ég var tólf ára og hef hálfpartinn verið ein síðan. Ég fæ enn mikinn stuðning frá foreldrum mínum og get alltaf komið heim. En það mætti segja að ég hafi verið sjálfstæð síðan ég var tólf ára. Það var mjög erfitt en ég er sátt í dag, þar sem ég væri ekki að gera það sem ég er að gera ef ég hefði ekki verið svona mikið ein og lært að redda hlutum sjálf.“

Vildi fara heim

Sif fór í heimavistarskóla í New Hampshire. „Mig lang-



Sif hefur verið fjórum sinni á forsíðu á Elle.

MYND/AÐSEND

aði ekkert endilega að fara en ég hélt að þetta væri eitthvað sem ég þyrfti að gera. Ég átti við námsörðugleika að stríða og mamma og pabbi útskýrðu fyrir mér að ég þyrfti að læra að læra betur. Ég fór þarna til að gera það sem ég þyrfti að gera en næsta árið vildi ég ekki vera þarna. Ég saknaði mömmu og pabba mjög mikið, hringdi oft í mömmu og bað hana um að sækja mig. Það var ekkert auðvelt fyrir hana heldur að heyra mig segja að ég vildi ekki vera þarna,“ segir Sif.

Í skólanum voru bæði nemendur á heimavist og nemendur sem voru aðeins í skólanum yfir daginn og fóru svo heim. Hóparnir voru mjög aðskildir

félaglega og átti Sif oft erfitt með að tengjast öðrum nemendum á heimavistinni.

„Flestir nemendanna á heimavistinni komu ekki úr sömu aðstæðum og ég. Margir voru frá Kóreu, Kína og Taívan. Svo voru líka nemendur frá Harlem og New Jersey sem fengu skólalstyrk. En það var mjög jákvætt að fá að kynnast alls konar fólki og öðruvísi menningarheimum.“

Það hefur aldrei verið auðvelt fyrir mig að eignast vini og það voru nokkrar stelpur sem voru í skólanum, en ekki á heimavistinni, sem gerðu mér lífið leitt. Það spilaði örugglega mikið inn í hvernig mér leið þarna.“

Sif segir að samband sitt og

foreldra sinna sé mjög gott. „Ég og mamma erum mjög nánar og erum bestu vinkonur,“ segir Sif.

„Ég er núna búin að vera heima hjá foreldrum mínum í Boston undanfarna tvo mánuði. Ég man ekki hvenær ég var síðast svona lengi heima,“ segir Sif, sem talar íslensku þrátt fyrir að hafa aldrei dvalið lengi á Íslandi í einu.

Uppgötvuð af vinkonu sinni
Sif hefur getið sér gott orð sem fyrirsæta og byrjaði að sitja fyrir sextán ára. Hún hefur farið víða um heim vegna vinnunnar. Hún hefur margsinnis farið í verkefni til Suður-Ameríku og búið tímabundið í Sydney, París og Miami.

„Ég byrjaði þegar ég var sextán ára. Bróðir bestu vinkonu minnar á umboðsskrifstofu og vinkona mín var alltaf að biðja mig um að hitta hann. Ég hafði aldrei hugsað mér að verða fyrirsæta og hafði satt að segja lítinn áhuga á því. Ég var með önnur plön í huga en ákvað að hitta bróður hennar. Í kjölfarið fórum við mamma til bróður hennar og eiginkonu hans í Flórída. Þar fór ég í fyrstu myndatökuna og hef ekki litið til baka síðan. Ég fann það strax að þetta væri eitthvað fyrir mig,“ segir hún.

Sif hefur verið á forsíðum Elle og Harper's Bazaar, L'Officiel, Trend Prive og Numero, og auk þess setið fyrir í tískubáttum í tímaritum á borð við Maire Claire, Hola, og Miami Couture.

Mismunandi típur af fyrirsætum

Ævintýrið byrjaði í Miami. Þar var hún í þrjá mánuði að læra að vera fyrirsæta. Sif þurfti að tileinka sér færni í að fara í prufur (e. castings) og vinna fyrir hönnuði. „Það gekk ekkert mjög vel ef ég á að vera hreinskilin. Það var ekki fyrr en ég flutti til LA og fékk betri umboðsskrifstofu að ég fékk fleiri verkefni.“

Sif segir að þetta snúist að miklu leyti um gott vinnusíðferði. Hún segir að það séu gjarnan þrjár típur af fyrirsætum. Fyrsti hópurinn, sem hún tilheyrir, eru fyrirsætur sem hafa virkilegan áhuga á starfinu og leggja sig allar fram. Annar hópurinn eru þær sem hafa átt erfitt uppdráttar og sjá þetta sem leið til að koma sér úr slæmum aðstæðum. Svo er það þriðji hópurinn. „Það eru sumar fyrirsætur sem vilja bara láta punta sig og vera fínar. Alltaf seinar í vinnuna og ókurteisar,“ segir hún og bætir við að það skipti máli að koma vel fram við alla. „Allir sem koma að tökunni eru líðsheild,“ segir hún.

Áreitt af eldri karlmanni

Tískuheimurinn er framandi og ógnvekjandi fyrir mörgum. Heyrst hafa margar sögur af ungum fyrirsætum sem hafa orðið fyrir ofbeldi, þróað með sér átröskun eða leiðst út í fíkniefnaneyslu. Sif segir að



Sif er meðvituð um áhrifin sem samfélagsmiðlar hafa á ungt fólk í dag.

MYND/ÞSEND

„Það var rosalega erfitt, bók- arar hringdu í mig og öskruðu á mig, eins og þetta væri eitthvað sem ég hefði gert við sjálfa mig.“

fyrirsætur séu viðkvæmastar þegar þær eru að stíga sín fyrstu skref í bransanum og það sé þá sem fólk reyni að misnota þær. Hún rifjar upp atvik þegar hún var 17 ára.

„Þetta var í kvöldverði á vegum umboðsskrifstofunnar. Það var fullt af karlmönnum sem komu og nokkrar stelpur. Mennirnir sem mættu voru háttsettir á umboðsskrifstofunni. Ég man að ég hugsaði með mér hvaða rugl þetta væri. Það var einn eldri maður, um fimmtugt, sem stóð við hliðina á mér og kleip í rassinn á mér, fyrir framan alla. Ég fraus. Eftir kvöldverðinn fóru allir út og þessi maður var ofan í mér allt kvöldið. Svona hlutir gætu farið í vitlausa átt ef maður er viðkvæmur eða ekki með góðan stuðning. Ég er mjög heppin og get alltaf

hringt í foreldra mína ef eitthvað bjátar á. En fyrir margar stelpur er það ekki í boði,“ segir Sif.

„Af einhverjum ástæðum fékk maðurinn símanúmerið mitt og var alltaf að hringja í mig, bjóða mér í sund og mat. Ég vissi ekki hvernig hann fékk númerið mitt og þetta var allt mjög skrytið. Ég hringdi í umboðsmanninn minn og sagði að einhver eldri maður, sem væri tengdur umboðsskrifstofunni, væri að hringja í mig og að hann ætti ekki að vera með númerið mitt. Ég sagði að ég vildi ekki að hann hagaði sér svona og ég vildi aldrei vinna með honum. Ég heyrði ekki frá honum eftir það.“

Flog vegna kvíða

Þegar Sif var sextán ára fékk hún svo slæmt kvíðakast að hún fékk flog (e. non-epileptic seizure) í kjölfarið. Fyrir þann tíma vissi hún ekki að hún væri haldin kvíða en það útskýrði margt í hennar lífi þegar hún loks fékk greiningu. Í dag tekur hún lyf við kvíðanum og vill opna umræðuna um andlega heilsu.

„Ég var að læra þegar ég lenti í þessu kasti. Vinkona mín fór að gráta af hræðslu þegar ég byrjaði að fá flog og í kjölfarið datt ég út. Ég vaknaði og var þá komin upp á spítala. Það vissi enginn hvað væri að. Eftir margar rannsóknir kom í ljós að ég hefði fengið flog í kjölfar kvíðakasts. Fyrstu viðbrögðin hjá mér voru að ég væri ekki svona manneskja. Ég væri sterk og þyrfti ekki á neinum lyfjum eða hjálp að halda. En líkaminn minn var alveg búinn og ég var gjörsamlega búin að keyra hann út. Ég

var send til sálfræðings sem ég vildi alls ekki til að byrja með. Mér fannst það vandræðalegt. En ég fór og lærði helling um sjálfa mig,“ segir Sif.

„Pressan sem er sett á unglínga er rosaleg. Bæði í námi og utan þess. Eins og á samfélagsmiðlum er sett gríðarleg pressa á ungar stúlkur, sérstaklega í mínum bransa. Maður þarf að líta út á ákveðinn hátt. Þetta getur verið yfirþyrmandi og þetta er ekki heilbriggt,“ segir Sif.

„Þess vegna finnst mér mikilvægt að vera eins mikið ég sjálf og ég get á Instagram í bland við allar fyrirsætumyndirnar. Ég er mjög meðvituð um hvaða áhrif samfélagsmiðlar hafa á ungt fólk.“

Færð aldrei vinnu aftur

„Ég hef fundið fyrir pressu varðandi hvernig ég eigi að klæða mig og hafa hárið, en hef mest fundið fyrir henni þegar kemur að húðinni á mér. Ég fékk hormónaútbrot fyrir tveimur árum og það hafði mikil áhrif á vinnuna. Það var rosalega erfitt, bók- arar hringdu í mig og öskruðu á mig, eins og þetta væri eitthvað sem ég hefði gert við sjálfa mig. Ég man að einhver sagði við mig að ég myndi aldrei fá vinnu aftur. Þetta var allt svo dramatískt,“ segir Sif, sem hefur öðlast mikla innri ró í gegnum sjálfsvinnu.

„Líka með vigtina. Um tíma var ég á kvíðalyfjum sem ollu því að ég þyngdist, en það var bara vökvi vegna lyfjabjúgs. Ég sjálf tók ekki eftir því en fékk að heyra: „Hvað í fjandanum kom fyrir þig?“ Ég man að ég skildi ekkert hvað væri í gangi. Ég var spurð um hvað ég væri að borða og hvað ég væri að gera, en það kom í ljós að þetta væru töflurnar. Ég hef síðan þá lært inn á líkamann minn en sem betur fer hefur pressan um að vera grönnt minnkað mikið undanfarið ár.“

Semur tónlist

Sif er mikill tónlistarunnandi og semur tónlist. Hún byrjaði að spila á píanó þegar hún var fimm ára. Með aldrinum fór hún að njóta þess að spila á píanóið og syngja með. Síðustu tvö árin hefur hún verið að semja eigin lög og æfa sig í hljóðblöndun og upptökustjórn. „Tónlist er minn gríðastaður,“ segir Sif og bætir við að hún vonist til að gefa út nokkur lög á næstunni.

Sif er spennt að sjá frumraun sína á hvíta tjaldinu. Hún fer með hlutverk í kvikmyndinni Feral State sem er ekki komin út. „Ég fór með hlutverk eins konar vændiskonu og lesbíu með allt öðruvísi skapgerð en ég. Það var mjög gaman að uppgötva karakterinn og ég fílaði þetta alveg í botn. Ekkert nema þetta skipti máli mánuðinn sem tókur stóðu yfir,“ segir Sif en ljóst er að frægðarsól þessarar einlægu ungu konu mun halda áfram að rísa. ■

BÍLLINN Á BRÚNNI DULARFULLT HVARF SÖRU STERN

Þann 2. desember árið 2016 fannst yfirgefinn bíll á fjölfarinni brú, Belmar Bridge, í New Jersey. Bíllinn var í eigu 19 ára stúlku sem fannst hvergi.

SAKAMÁL

Talið var að Sarah Stern hefði fleygt sér fram af brú ofan í hyljúpt fljót eftir að bíll hennar fannst yfirgefinn á brúnni síðla kvölds. Annað átti þó eftir að koma á daginn og þykir málið vera hið ótrúlegasta. Ef morðingi Söru hefði ekki játað glæpin með afar kæruleysislegum hætti fyrir vini sínum er óvíst að málið hefði verið upplýst.

Ágúst Borgþór
Sverrisson
agustb@dv.is



Vinirnir Liam, Sarah og Preston höfðu þekkt frá barnsaldri og voru mjög nán. Sarah Stern var 19 ára gömul þegar hún hvarf. Bíll hennar fannst yfirgefinn á brú.

SKJÁSKOT/NBC-NEWS

Lýkillinn var í startaranum en engin merki um eiganda bílsins, hina 19 ára gömlu Söru Stern. Við eftirgrensulan lögreglu kom fljótt í ljós að síðast var vitað um ferðir hennar daginn áður en þá hafði hún sinnt erindum í bænum með vini sínum.

Sarah bjó í Neptune City í New Jersey, en það er aðeins um fimm þúsund manna bær. Staður þar sem allir þekkja alla. Sarah var lífleg stúlka og stundaði íþróttir meðfram framhaldsskólanámi. Líf hennar var þó ekki sorgarlaust fremur en annarra, en móðir hennar lést úr krabbameini nokkrum árum áður en þessir atburðir urðu.

Eitt dálítið sérstakt var sagt um Söru, að hún væri sífellt að lýsa því yfir að hún ætlaði að flytja til Kanada, setjast að í Toronto. Þrátt fyrir ítrekaðar yfirlýsingar um flutninga þangað hafði ekki orðið úr þeim og vinir hennar höfðu á orði að hún myndi aldrei fara þangað.

Auglýst var eftir Söru með dreifiritum og bráðlega fór umfangsmikil leit í gang sem engu skilaði. Undir Belmar-brúnni rennur fljótið Shark River, víðáttumikið, djúpt og kalt. Kafarar fundu Söru ekki í fljótinu.

Tveir æskuvinir og jafnaldrar Söru, þeir Liam McAtasney og Preston Taylor, tóku virkan þátt í leitinni að Söru og aðstoðuðu lögregluna eftir megni. Liam sagði lögreglu að hann teldi að Sara hefði annaðhvort fyrirfarið

Auglýst var eftir Söru með dreifiritum og bráðlega fór umfangsmikil leit í gang sem engu skilaði.

sér eða látið sig hverfa til fyrirheitna landsins, Kanada. Hún hefði verið mjög döpur undanfarið, meðal annars vegna deilna við föður sinn um peningamál. Þá væri hún ekki búin að jafna sig á dauða móður sinnar.

Liam, Preston og Sarah höfðu verið vinir frá því í barnaskóla og vörðu miklum tíma saman. Framburður Liams hjá lögreglunni átti stóran þátt í því að lögregla áleit líklegt að Sarah væri annaðhvort í Kanada eða hefði hefði fleygt sér niður í hyljúpi Shark River.

Kvikmyndagerðarmaður með ótrúlega sögu
Anthony Curry heitir lítt

þekktur, ungur kvikmyndagerðarmaður, sem sérhæfir sig í hryllingsmyndum. Hann hafði samband við lögreglu með óvæntar og ótrúlegar upplýsingar. Vinur hans, Liam McAtasney, hafði sagt honum að hann hefði í hyggju að myrða unga konu til að komast yfir peninga hennar.

Anthony hafði ekkert gert með þessa frásögn til að byrja með, áleit þetta vera einhverja hugaróra. Þegar Liam sendi síðan Anthony skilaboð og spurði hvort lögregla hefði nokkuð verið í sambandi við hann og spurt út í sig varðandi hvarf Söru, þá fór Anthony með þessar upplýsingar til lögreglunnar. Lögreglan bað Anthony

um að freista þess að ná fram hljóðritaðri játningu hjá Liam. Það gekk ótrúlega vel. Hafði Anthony lítið fyrir því að sannfæra Liam um að hann væri með honum í liði og myndi ekki segja til hans.

Er þeir félagar sátu í bíl, Anthony með hlerunarbúnað á sér, rakti Liam hvernig hann hefði myrt vinkonu sína og losað sig við líkið. Hann hefði undirbúið verkið í marga mánuði og látið til skarar skríða kvöld eitt þegar Sarah var ein heima en faðir hennar var þá í Flórída.

Morðastæðan var peningagræðgi. Móðir Söru hafði arfleitt hana að fjármunum, peningaseðlum sem geymdir voru í öryggishólfi á heimil-

inu. Sarah hafði náð að opna hólfið. Eitthvað olli því að Liam áleit upphæðina vera 100 þúsund dollara. En svo kom í ljós að þetta voru aðeins 7 þúsund dollarar. Liam taldi sig vera að komast yfir fjármuni sem myndu breyta lífi hans og þess vegna ákvað hann að myrða vinkonu sína.

Hann kyrkti Söru á heimili hennar og tók illvirkið heilan hálf tíma. Er Sarah var látin hringdi hann í Preston og sagði honum að koma til að aðstoða sig við að koma líkinu fyrir. Þeir geymdu líkið í runna á lóðinni þar til skyggja tók. Síðan settu þeir það í aftursæti bíls Söru og Liam ók honum að Belmar-brúnni. Preston ók sínum eigin bíl á staðinn.

Af brúnni vörpuðu þeir síðan líki Söru niður í Shark River og það hefur ekki fundist síðan. Þeir skildu bíl hennar eftir á brúnni og fóru til baka á bíl Prestons.

Sagðist hafa talið sig vera í áheyrnarprufu

Ótrúlegt þykir að Liam hafi komið upp um sig með þessum hætti. Lögregla hafði talið að kenningar hans um örlög Söru væru nokkuð trúverðugar og hann lá ekki undir grun þar til Anthony Curry gaf sig fram við lögreglu með upplýsingar um hann.

Liam kom með þá skýringu á hljóðrituðu játningunni sem hann gerði við vin sinn að hann hefði talið sig vera í áheyrnarprufu fyrir næstu hryllingsmynd hans. Sú skýring var aldrei trúverðug og varð að engu þegar Preston játaði á sig samsekt. Hafði hann vitað af ráðagerð Liams allan tímann og samþykkt að aðstoða hann með þeim hætti sem raun varð á.

Lýsing Prestons á atburðum var fyllilega sambærileg við játningu Liams í bíl Anthony Curry.

Liam var dæmdur í lífstíðarfangelsi fyrir morðið og förgunina á líkinu. Preston var sakfelldur fyrir samsæri um að fremja morð og fyrir að taka þátt í að farga líkinu. Hann fékk 20 ára fangelsi.

Glæpurinn þykir lýsa ótrúlegri siðblindu og fer í flokk með verstu glæpum sem framdir hafa verið í smábænum Neptune City. ■

Ennþá meira úrval af listavörum

WorkPlus
Strigar frá kr. 195



Kolibri penslar
Handgerðir þýskir penslar
í hæsta gæðaflokki
á afar hagstæðu verði



Kolibri trönur
í miklu úrvali, gæða-
vara á góðu verði



Listverslun.is



Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfæralagerinn.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

Ljós þrisvar í viku

Skaðsemi ljósabekkja er á almannavitorði í dag, en fyrir 40 árum gekk fyrsta ljósabekkjaæðið yfir landið og þóttu þeir þá jafnvel heilsusamlegri en sjálf sólin.

TÍMAVÉLIN

„Hann fer í ljós þrisvar í viku, og mætir reglulega í líkamsrækt“, var sungið hér á níunda áratug síðustu aldar enda hafði þá brúnkuæði gripið Íslendinga sem vildu líta út eins og vel elduð lambasteik árið um kring. Ljósabekkirnar höfðu borist til landsins og var lítið vitað um skaðsemi þeirra.

Enn eitt æðið hefur gripið um sig á höfuðborgarsvæðinu – svokallað „brúnkuæði“. Það þýðir að landsmenn fara nú að hætta að kaupa sér sólarlandaferð fyrir mörg hundruð þúsund – en fara þess í stað á snyrtistofur bæjarins, liggja í ljósalampa í svo sem tíu skipti og eftir það er vart hægt að sjá mun á svertingja og Íslendingi.“ Svo segir í frétt sem birtist í Dagblaðinu þann 19. maí 1980. Þá höfðu ljósabekkirnar náð miklum vinsældum hér á landi. Áður höfðu ljósalampar notið töluverðra vinsælda, en þarna 1980 var um nokkurs konar byltingu að ræða þar sem nýir ljósabekkir áttu að gera manni kleift að verða kaffibrúnn, án þess að brenna.

Sagðir hollari en sólin

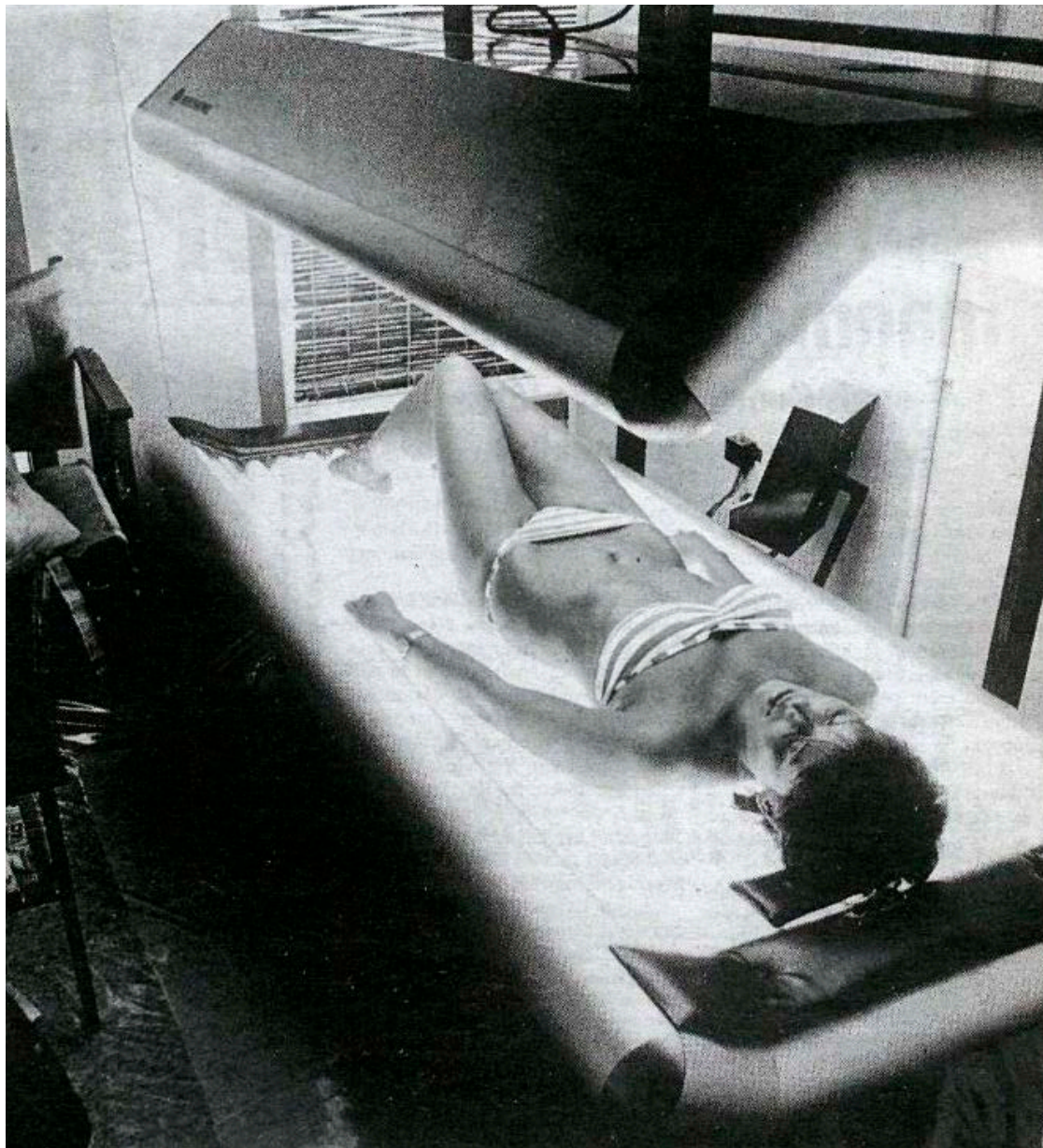
Bekkirnar voru sagðir hollari en sólin og sólarlampabað var talið vinna bug á vöðvaverkjum, gigt og ýmsum húðvandamálum og mælt var með því að mæta í um tíu skipti til að ná fram sem bestri brúnku og húðkrabbamein var frekar rakið til sólarlandaferða en ljósabekkjantokunar.

„Það eru útfjólubláir geislar í þessum lampa en þeir eru jú líka í sólinni suður á Mallorca. Ég veit ekki til þess að fólk hafi fengið húðkrabba af völdum ljóslampa. Þessi lampi er mjög góður t.d. fyrir húðsjúkdóma,“ sagði snyrtifræðingur í samtali við Dagblaðið.

Þar sem sólin ekki skín

Í kjölfar umfjöllunar Dagblaðsins barst erindi frá lesanda sem lýsti neikvæðri reynslu af ljósabekkjum:

„Eftir að ég hafði farið í þrjá tíma án þess að sjá nokkurn mun á mér greip mig þessi hræðilegi kláði um allan líkamann [...] Nú hafa þrjár vinkonur mínar lent í þessu sama og ein fékk



Þeir voru ófáir sem skelltu sér í ljósabekk á árum áður.

MYND/TIMARIT.IS

Enn eitt æðið hefur gripið um sig:

Sólarlampaböð í stað sólarlandaferða?

— nýir sólarlampar sem brenna ekki heldur gera fólk kaffibrúnt. Uppantað margar vikur fram í tímann

Vinsældir ljósabekkja urðu fljótt gífurlegar.

MYND/TIMARIT.IS

hrikaleg útbrot um allan líkamann.“

Annar lesandi steig þá strax fram, ljósabekkjum til varnar:

„Nú hef ég farið í átta tíma og er orðin dökkbrún. Ég fékk aðeins kláða á þá líkamsparta sem sól hafði aldrei skinið á, en það lagaðist fljótt.“

Hræðilegur sársauki

Fjórum árum síðar voru vinsældir ljósabekkjanna enn gífurlegar. Lesandi DV lýsti þó hræðilegri reynslu sinni af slíkum bekkjum eftir að hafa farið í ljósatíma með augnlinsur.

„Þetta er einn mesti sársauki sem ég hef upplifað. Ég fór í ljós á miðvikudagskvöldi og var með linsurnar og

hlífðargleraugu. Það var ekki fyrr en daginn eftir sem ég fór að finna fyrir sársauka í auganu og vaknaði síðan upp á föstudagsmorgni svo kvalin að ég man varla eftir því að hafa keyrt upp á heilsugæslustöð. [...] Ég kem aldrei til með að geta notað linsur framar þar sem ég er með ör á himnunni eftir brunann og linsurnar pirra mig.“

Tvítugi töffarinn Auðbjörn

Ljósabæðið magnaðist frá 1980 og sólbaðsstofur spruttu upp eins og gorkúlur úti um allt land. Fólk auglýsti eftir „félögum“ til að geta í sameiningu keypt ljósabekki til einkanota og sólbaðsstofur þóttu álitleg fjárfesting. Sólbaðsstofur voru stundum

reknar í heimahúsum og reyndist erfitt að hafa eftirlit með þeim. Ljósabæðið skilaði sér svo eftirminnilega inn í dægurlagaflóru landsins þegar Bítlavinafélagið söng um hann Auðbjörn, tvítugan töffara sem fer í ljós þrisvar í viku og mætir reglulega í líkamsrækt, árið 1986.

Prálátur orðrómur um flatlús

Sólbaðsstofur á landinu urðu svo margar að talið var að Íslendingar ættu met í fjölda slíkra stofa, miðað við höfðatölu.

Yfirvöld reyndu að grípa inn í æðið og reglubinda rekstur sólbaðsstofa og tryggja hreinlæti á slíkum stofum og gæði bekkjanna og peranna sem í þá voru notaðar. Oft bærust fréttir af ólöglegum perum sem sólbaðsstofur stærðu sig af sem voru taldar gefa frá sér skaðlega geislun og sögur um að stofum væri lokað þar sem skortur var á hreinlæti. Þekking starfsmanna var takmörkuð og í einhverjum tilvikum var viðskiptavinum

ráðlagt að fara ekki í sturtu eftir ljósatíma, „til að skola ekki sólbrúnkuna af“.

Snemma fór líka af stað þrálátur orðrómur um að flatlús smitaðist með ljósabekkjum sem erfitt reyndist að kveða niður.

Aukin tíðni húðkrabbameins

Strax 1984 voru lækna farnir að lýsa áhyggjum sínum af mikilli aukningu á húðkrabbameini, en flestir sjúkl-inganna áttu það sameiginlegt að hafa notað ljósalampa. Var talað um að fjölgun væri allt að fimmföld miðað við árin þar á undan.

„Í flestum tilfellum er um að ræða ungar konur, sem hafa notað sóllampa, fer ekki hjá því að mann gruni að þarna á milli sé orsakasamband [...] Það hlýtur að vera svo, enda veit ég ekki hvort þessi mikla sóllampanotkun hér á landi á sér nokkurs staðar hliðstæðu,“ sagði Árni Björnsson læknir í samtali við Morgunblaðið árið 1984.

Eigendur sólbaðsstofa æfir

Eigendur og rekstraraðilar sólbaðsstofa urðu æfir eftir fréttáflutning um hættur ljósabekkjanna, enda minnkaði aðsókn í bekkina umtalsvert, og héldu þeir fjölmennan fund þar sem talað var um „órökstuddan áróður fjölmiðla gegn sólbaðsstofum“. Einn eigandi sólbaðsstofu sagði í samtali við Morgunblaðið eftir áður nefndan fund:

„Ljósín eru eitt af því sem gerir líf fólks hér á landi þægilegra, heilbrigðara og skemmtilegra, líkt og sundlaugar, gufuböð og fleira sem okkur Íslendingum veitir ekki af til að láta okkur líða betur í skammdeginu. Það væri áfall fyrir fólk ef það yrði svo hrætt við að fara í ljós að það hætti því og missti fyrir vikið af þeirri hollustu og slökun, sem ljósaböð veita, séu þau stunduð í hófi.“

Enn fara menn í ljós

Hættur ljósabekkja eru okkur vel kunnar í dag. Engu að síður eru margir sem enn fara í ljós, en gæta þá vonandi af öryggi sínu og nota sólarvörn og leggja stund á þetta í hófi. Vinsældirnar eru þó ekki nærri því eins miklar og þær voru á níunda áratugnum. Auðbjörn fer líklega ekki lengur í ljós þrisvar í viku og mætir alveg örugglega ekki lengur í Hollywood um helgar. ■

Útfararstofa Íslands

Flestir þurfa einhvern tímann að horfast í augu við dauðann. Að missa ástvin eða ættingja er eitt það erfiðasta sem við göngum í gegnum. Tilfinningar eru margvíslegar. Sorgin er eðlileg viðbrögð. Óhjákvæmilega þarf þá að huga að þeim þáttum er snúa að útför þess látna.

Spurningarnar eru margar. Þá er gott að geta leitað til aðila sem hafa þekkingu og reynslu á þeim þáttum. Við hjá Útfararstofu Íslands búum yfir þessari reynslu og höfum starfað við útfararþjónustu um árabil.



Kristín
Ingólfssdóttir

Sverrir
Einarsson

Margrét Ásta
Guðjónsdóttir

Skrifstofa Útfararstofu Íslands er til húsa í Auðbrekku 1, 200 Kópavogi.

Þar er einnig góð aðstaða sem prestar og aðstandendur geta rætt saman í næði.

Skrifstofan er opin frá 8.00 til 17.00 virka daga, en þjónusta er allan sólarhringinn og um helgar.

Sími: 581-3300 og 896-8242

www.utforin.is



Á ferð um landið

VESTMANNAEYJAR

Vestmannaeyjar eru rólegur staður með næga afþreyingu fyrir alla aldurshópa. Hægt er að njóta náttúrufrægurðarinnar á margan hátt á landi eða sjó, fræðast um sögu eyjanna og gæða sér á góðum mat.



MYND/GETTY



MYND/FACEBOOK KAYAKANDPUFFINS

KAJAKFERÐ

Kajakferð með Kayak & puffins í innsiglingunni á Heimaey sem er ein sú fallegasta á landinu. Siglt er að Heimakletti og meðfram honum inn í Klettsvík. Keikó bjó eitt sinn í Klettsvík sem mun í sumar verða heimili tveggja mjaldra. Ferðinni er svo heitið inn í Klettshelli sem hefur að geyma magnaða líti og hljómburð. Ferðin tekur eina og hálfu klukkustund þar sem gestir eru í fullkominni tengingu við sjóinn og náttúruna.



MYND/FB HOTELVESTMANNAEYJAR

HÓTEL VESTMANNAEYJAR

Lúxusgisting í miðbænum þar sem stutt er í alla þjónustu. Á hótelinu er spa með heitum pottum og sauna svo að gestirnir geti notið dvalarinnar til hins ýtrasta. Á fyrstu hæð hótelsins er veitingastaðurinn Einsí kaldi. Þar er hægt að gæða sér á fyrsta flokks máltíð. Unnið er með ferskt, fjölbreytt og einstakt hráefni úr Eyjum og hafinu umhverfis þær.



MYND/SUNDLAUGAR.IS

SUND

Í Sundlauginni í Vestmannaeyjum eru þrjár tegundir af rennibrautum. Ein fyrir yngstu börnin, ein keppnisbraut þar sem þrjú geta farið í kapp og ein trampólrennibraut fyrir lengra komna. Einnig er hægt að sýna listir sínar á klifurvegg. Fyrir þá sem vilja slappa af eru heitir pottar á svæðinu auk gufu.



MYND/VOLCANOATV

FJÓRHJÓLAFERÐ

Volcano ATV býður upp á fjórhjólaferð um eldfjallasvæði Vestmannaeyja. Farið er á sögufræga staði, þar á meðal nýja hraunið sem myndaðist í Heimaeyjargösinu 1973 og farið er inn í gíg Eldfells. Ferðin er tilvalin fyrir alla fjölskylduna sem getur upplifað Vestmannaeyjar í nýju ljósi.

ÉTA

Fjölbreytileiki veitingastaða er mikill í Eyjum. Éta er nýr skyndibitastaður þar sem markmiðið er að bera fram hágæða skyndibita úr alvöru hráefni. Allt kjöt og allur fiskur er verkaður á staðnum úr hágæða íslensku hráefni. Matseðillinn er lítil en þó er eitthvað fyrir alla. Sérstaða Éta eru hamborgarar sem eru hakaðir á staðnum úr sérvöldum vöðvum og djúpsteiktur kryddaður kjúklingur. Einnig er boðið upp á veganrétti. Frábær kostur fyrir fólk á hraðferð.



MYND/FACEBOOK ETAVESTMANNAEYJAR



MYND/GOLFKLÚBBUR VESTMANNAEYJA

GOLF MED LUNDUM

Golfvöllurinn í Vestmannaeyjum er einn vinsælasti golfvöllur landsins. Eftir fyrsta högg liggur leiðin inn í Herjólfssdal. Þar mæta golfurum alls kyns fuglar, þar á meðal lundinn. Völlurinn liggur einnig meðfram sjónum þar sem úteyjarnar heiðra golfarana með nærveru sinni. Frábær hreyfing á ferðalaginu.



MYND/FACEBOOK ELDHEIMAR

ELDHEIMAR

Í Eldheimum er gosminjasýning sem miðlar fróðleik um eldgosið í Vestmannaeyjum árið 1973. Hægt er að fræðast um mannlífið og umhverfið fyrir gos og hvernig náttúruhamfarirnar höfðu áhrif á allt líf í Eyjum. Miðpunktur sýningarinnar er hús sem fór undir hraun en var grafið upp og stendur nú í miðjum Eldheimum. Einnig er farið yfir Surtseyjargosið sem stóð yfir í nær fjögur ár rétt sunnan við Heimaey.



MYND/FACEBOOK THEBROTHERSBREWERYOLSTOFA

ÖLSTOFA THE BROTHERS BREWERY

Vinalæg og fjölskylduvæn ölstofa þar sem fullorðna fólkíð gæðir sér á fyrsta flokks bjór og börnin fá popp úr poppvélinni. Brothers, eins og Eyjamenn kalla staðinn, hefur verið gríðarlega vinsæll frá því hann var opnaður 2017. Boðið er upp á fjölda tegunda af bjór sem bruggaður er á staðnum. Eldfell, Humlar alheimsins og Sumarbjór eru dæmi um bjóra sem bruggaðir eru á Ölstofu The Brothers Brewery. Andrúmsloftið er gott og þjónustan til fyrirmyndar.

SPIRULINA PERFORMANCE BLUE

LÍFRÆNT
FJÖLVÍTAMÍN
NÁTTÚRUNNAR



POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

LÍFRÆN NÆRING ORKA OG EINBEITING ALLAN DAGINN

Gott við streitukvíða,
miklu álagi og truflar
ekki svefn.



KAUPAUKI Ultra Immunity Relief

Grasajurtir sem styrkja:
1. Ennis- og kinnholur. 2. Háls.
3. Lungu og brjósthol.

Vel þekktar grasajurtir sem
hafa samverkandi virkni til
styrkingar.

Öflug blanda þekkra
grasajurta þegar þörf
er á skjótum stuðningi.
Styrkjandi fyrir líkamann
við álag.



Finn ekki lengur streitu eða kvíða sem plagaði mig.

"Hafði glímt við kvíða og vanlíðan, leitaði aðstoðar og í þetta sinn byrjaði ég jafnframt á Spirulina Performance BLUE, með því öðlaðist ég eins og annað líf, varð glaðari og miklu orkumeiri. Fór að geta skipulagt mig og áhugamálið mitt sem er ljósmyndun. Finn ekki lengur streitu eða kvíða sem plagaði mig."

Hreinn Gottskálksson, verktaki.



Get einbeitt mér allan daginn.

"Þegar ég vann að doktorsritgerðinni minni þurfti ég að einbeita mér í 12-14 tíma en með Spirulina BLUE hvarf allur einbeitingarskortur síðdegis og þar með jukust afköstin og úthaldið. Þrátt fyrir aukna orku kom það ekki niður á svefni og hvíld, þvert á móti minni streita og betri hvíld. Síðan þá nota ég Lifestream Spirulina Performance BLUE daglega."

Snjólaug Ólafsdóttir, doktor í umhverfisverkfræði.

Una í eldhúsinu



MYNDIR/ADSENDAR

Einfaldur og góður pastaréttur frá matgæðingnum okkar knáa, Unu Guðmundsdóttur á unabakar.is. Þessi réttur hentar vel sem kvöldverður og þá er fullkomið að gera ríflega af honum og nýta sem nesti eða hádegisverð daginn eftir.

Pastaréttur

300 g pastaskrúfur
250 g kirsuberjatómatar skornir niður til helminga
90 g mozzarella-perlur (litlar ostakúlur)
50 g hráskinka
200 g ólífur
1 pakki, eða um 70 g, furuhnetur ristaðar létt á pönnu
1 búnt af basilíku
Parmesanostur rifinn yfir að lokum
Skvettu af olífuolíu

Byrjið á því að sjóða pasta í vel söltu vatni samkvæmt leiðbeiningum. Sigið vatnið frá og kælið. Skvettið olífuolíu yfir til að koma í veg fyrir að pastað klístrist saman.

Ristið furuhnetur létt á pönnu við lágan hita og leyfið þeim svo aðeins að kólna.

Skerið niður kirsuberjatómata til helminga, hráskinkuna er besta

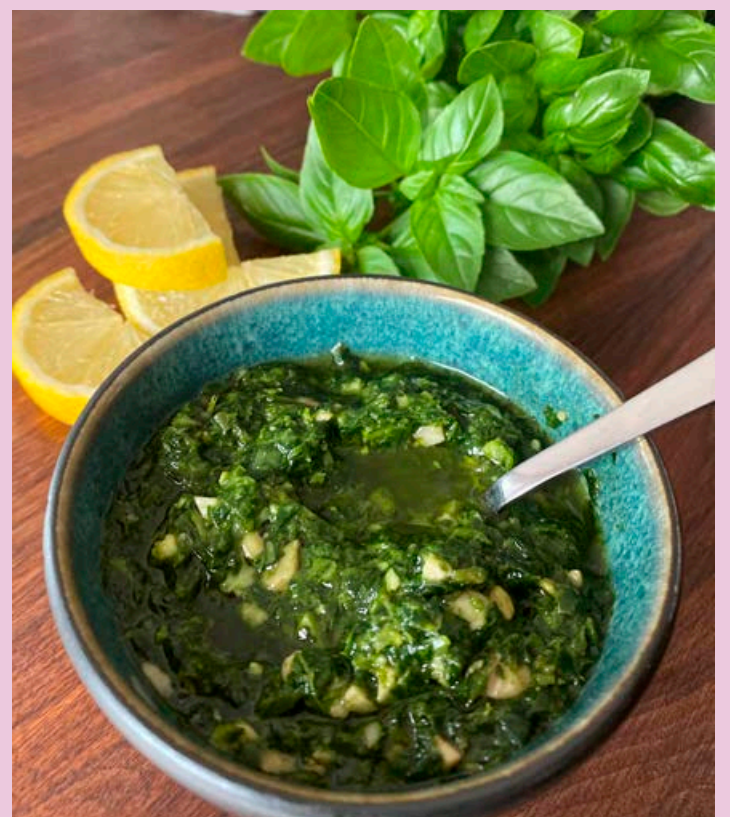


að skera í litlar ræmur. Basilíkan er svo klippt niður, sumir vilja hafa litla bita af henni á meðan aðrir vilja hafa heil blöð.

Blandið öllu saman í skál, það er að segja pastanu, tómtunum,

hráskinkunni, mozzarella-perlunum, ólífunum og furuhnetunum og hrærið öllu vel saman.

Rífið niður parmasean-ost að lokum og blandið honum saman við.



Ferskt pestó

70 g furuhnetur
1 búnt basilíka
150 g parmesanostur, rifinn niður
2 stk. hvítlauksgeirar
1 dl olífuolíu

Ég nota alltaf Stonewall Kitchen olíuna, en ég mæli með að nota góða olífuolíu, hún getur verið verið svo mismunandi.

Smá salt

Setjið allt saman í matvinnsluvél og svo er um að gera að smakka og bæta í ef það vantar meira salt eða meiri hvítlauk svo eitthvað sé nefnt.

Blandið svo pestóinu saman við pastablönduna.

Verði ykkur að góðu.



BACCALÁ
BAR & RESTAURANT

*Við
elskum
sumarið!*

OPIÐ Í JÚNÍ

ÞRI. – SUN.

12.00 – 21.00

OPNUM FYRIR HÓPA Á MÁNUDÖGUM
HAFIÐ SAMBAND!



SALTFISKUR & FRANSKAR
HEFUR ÞÚ SMAKKAÐ PENNAN ?

NÝR MATSEÐILL !

hvað má bjóða þér ?

HAMBORGARI / KJÚKLINGABORGARI

SALAT MEÐ KJÚKLINGI EÐA ÁN

SÚPA HÚSSINS

PIZZUR

EFTIRLÆTI SKIPSTJÓRANS

FISKUR OG FRANSKAR

SALTFISKUR OG FRANSKAR

SÉRSTAKIR BARNARÉTTIR

blek.blekinnun.is



BACCALÁ BAR & RESTAURANT – HAUGANESI VIÐ EYJAFJÖRÐ – PANTANIR: 620 1035
POTTARNIR ERU OPNIR MILLI 8 OG 22 / KALDIR Á NÓTTUNNI – TJALDSVÆÐIÐ ER OPIÐ
NÁNAR Á EKTAFIGISKUR.IS

Gleymir sér tímunum saman í eldhúsinu

Tónlistarkonan Greta Salóme fylgir engu ákveðnu mataræði en hefur fastað fram yfir hádegi í mörg ár. Uppáhaldsmatur hennar er súkkulaði en það er lítið um hann þessa dagana þar sem hún er í sykurlausu átaki til 8. júlí.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Ég á í rauninni engan venjulegan dag. Ég vinn við að koma fram og dagarnir eru eins misjafnir og þeir eru margir. Síðustu ár er ég búin að vera mikið á tónleikaferðalögum erlendis þannig að það að vera heima í lengri tíma núna er búið að vera mjög skrýtið en líka yndislegt," segir Greta Salóme.

Fastað í mörg ár

„Ég fylgi í rauninni engu ákveðnu mataræði en ég hef fastað í mörg ár þannig að ég sleppi yfirleitt morgunmat og bíð með fyrstu máltíðina fram yfir hádegi. Ef ég mætti ráða myndi ég bara ljóstíllífa á virkum dögum og sleppa því að borða þar sem

mér finnst það svo tímafrekt og svo borða eitthvað geggjáð um helgar og spari," segir hún.

Greta Salóme ver töluverðum tíma í eldhúsinu og elskar að elda. „Það besta sem ég veit er að fá fólk í mat og það er eitthvað sem ég hef frá mömmu minni. Ég hef mikinn áhuga á matargerð og sérstaklega bakstri og fór nýverið að baka stórar og flottar veislutertur. Þetta er svona eins konar þerapía og ég get gleymt mér í eldhúsinu klukkutímunum saman.“

Þessa dagana er Greta Salóme í sykurlausu átaki fram að 8. júlí. Henni tókst að draga um tvö þúsund samlanda sína með sér í átakið. „En ég verð að segja að súkkulaði er uppáhaldsmaturinn minn. Sumir segja að það sé ekki matur en ég er fullkomlega ósammála.“ ■



Greta Salóme er með æði fyrir mexíkóskum mat þessa dagana.

MYND/VALLI

Tortilla-pítsa sem kætir bragðlaukana

Heilhveitivefja (banderos whole wheat)
Rifinn ostur
BBQ-sósa
Saxaður rauðlaukur
Sveppir
Brokkolí
Saxaðar döðlur
Máisbaunir
Steiktur kjúklingur

Leggðu flata heilhveitivefju á bökunarpappír og smyrðu hana með BBQ-sósu og stráðu rifnum osti yfir.

Settu saxaðan rauðlauk, sveppi, brokkolí, saxaðar döðlur og kjúkling, sem er búið að steikja, ofan á.

Síðan er lykilatriði að krydda með heitu pitsukryddi. Það alveg breytir leikum.

Settu svo meiri ost og svo fetast.

Settu pítsuna inn í ofn á 175 gráður þangað til osturinn er allur bráðnaður og hún er orðin stökk.

Þetta er svo fljótlegt og svo sjúklega gott.



MYND/ABSEND

Matseðill Gretu Salóme

Morgunmatur

Brýt föstuna yfirleitt með höfrum með möndlumjólk, döðlum og heslihnetum. Það er alveg klikkuð orka í því.

Millimál nr. 1

Ef það má flokka Pepsi Max sem millimál myndi ég segja það, þar sem ég er að vinna með svona 1–2 lítra á dag. Annars finnst mér geggjáð að fá mér ristað brauð með avókadó og eggjum.

Hádegismatur

Ég er með æði fyrir mexíkóskum mat þessa dagana og ég geri mér heilhveitivefju með kjúklingi

og grænmeti flesta daga núna. Trikkið er að nota grænmetið sem maður á og steikja það með taco-kryddi og setja svo það og kjúklinginn í vefjuna með salsa-sósu. Holt og geggjáð gott.

Millimál nr. 2

Vanillu- og kaffiskyr frá KEA. Það er ótrúlega próteinríkt og klikkað gott.

Kvöldmatur

Kjúklingur eða fiskur í ofni með grænmeti, fetast og einhvers konar kolvetnum eins og byggi, hrísgrjónum eða sætum kartöflum.



Luxaflex®



Luxaflex®
Duette® gluggatjöld



Luxaflex Duette býður upp á hundruð mismunandi efna sem gerir það mögulegt að sameina áferðir, liti og flekabreiddir. Með Duette lausnum getur þú gert heimili þitt einstakt. Duette er hægt að fá rafstýrð með Luxaflex Power View. Komdu við í sýningarsal okkar að Smiðjuvegi 9 og skoðaðu möguleikana eða kíktu á www.zenus.is.

ZENUS | SMÍÐJUVEGI 9 | 200 KÓPAVOGI | S: 554 2450 | www.zenus.is

ZENUS

Fjölskylduhornið

Kristín Tómasdóttir hjónabandsráðgjafi svarar spurningum lesenda um málefni er varða fjölskylduna, börnin og ástina í

Fjölskylduhorni DV. Að þessu sinni svarar hún spurningu lesanda um mismunandi áherslur í uppeldi barna.

Sérfræðingur svarar



ÓSAMMÁLA UM UPPELDIÐ

Sæl, Kristín. Okkur hjónunum greinir mjög á í tengslum við uppeldi barnanna okkar. Við eigum tvö börn, annað (stelpa) er mjög orkumikið, krefst mikillar athygli og fer stundum að voða með smá áhættuhegðun. Hitt barnið (strákur) er mjög mikið inn í sig og getur haldið til inni í herberginu sínu svo tímum skiptir, sækir lítið í athygli okkar og hvorki okkar félagskap né annarra. Maðurinn minn vill sífellt skamma orkumikla barnið en ég vil nálgast hana með hlýju og reyna frekar að leiðbeina. Varðandi strákinn okkar, sem fílar að vera í tölvuleikjum inni í herbergi, reyni ég að vera hvetjandi en maðurinn minn á það til að vera skipandi. Hvort er betra?

Algengur vandi foreldrapara

Vó, þínu pressa á mér. Á ég bara að skera úr um hvort ykkar hefur rétt fyrir sér? Það væri nú ekki vænlegt til árangurs, enda þekki ég hvorki ykkur né börnin ykkar og veit sömuleiðis að þær leiðir sem ég myndi ráðleggja ykkur eru ekki endilega lausnirnar sem henta ykkur best.

Aftur á móti get ég fullvissað þig um að þetta er algengur vandi foreldrapara. Fólk hefur ólíka sýn á það hvað er börnum fyrir bestu og hvernig best sé að beina þeim rétta leið. Þessi ólíka sýn stafar að því að fólk hefur fengið ólíkt uppeldi og hefur mismunandi viðmið þegar kemur að uppeldislegum gildum.

Samtalið skiptir hér miklu máli og í stað þess að rifast um „bestu“ leiðina, reyna heldur að finna samkomulag sem þið hafið bæði trú á. Getur verið að það henti stundum að skamma aðeins og stundum að fara meira varlega að orkumiklu stelpunni ykkar? Svo getur það verið afar misjafnt hvaða merkingu þú leggur í orðið skammir. Er maðurinn þinn að setja skýr mörk eða er hann með ósanngjarnar skammir?

Engin hvolpanámskeið

Þegar fólk sækir kennslu í hvolpaskóla þá lærir það leiðir til þess að stýra hegðun hvolpsins. Í raun felst uppeldi



MYND/GETTY

„Pabbi getur lært að vera hlýr þegar hann er skýr og mamma getur lært að vera ákveðin.“

líka í því að reyna að stýra hegðun barnanna okkar, þ.e. minnka ákveðna hegðun, t.d. tölvuleikjanotkun eða auka aðra hegðun, t.d. tiltekt. Það er því ótrúlegt að við séum ekki öll skikkuð á uppeldisnámskeið beint af fæðingardeildinni. En grunnhugmyndin á bak við þessi hegðunarfræði er sú að börn þurfa skýr mörk og einföld skilaboð (þetta á líka við um unglunga). Ef við tökum dæmi

af barni sem suðar alltaf um sleikjó þegar það fer í búðina, þá gefur þú barninu óskýr skilaboð með því að gefa því stundum sleikjó og stundum ekki. Þannig geturðu treyst því að barnið lærir að suð virkar. Ef þú vilt minnka suðið þá getur verið ráð að gefa því aldrei sleikjó þegar það suðar í búðinni. Þannig lærir barnið að suð virkar ekki og það hættir fyrr eða síðar.

Þetta hljómar mjög einfalt

en getur reynst erfitt í framkvæmd. Við erum ekki alltaf í einföldum aðstæðum eins og að versla í matinn og hegðunin getur verið flóknari en að suða um sleikjó. En grundvallarpælingin er sú sama, ef þú vilt viðhalda hegðun þá er upplagt að hrósa stundum þegar hún birtist. Ef þú vilt slökkva hegðun þá væri best að láta sem þú sjáir ekki hegðunina og bregðast helst ekki við henni.

Við gerum öll mistök

Ef við yfirfærum þetta á ykkar aðstæður þá er dóttir ykkar að krefjast mjög mikillar athygli. Gæti hún einmitt þurft að æfa sig í að fá ekki alltaf athygli þegar henni hentar? Að sjálfsgöðu gefið þið henni sinn tíma, en það þarf að vera skýrt hvernig og hvenær. Er hægt að umbuna stráknum ykkar í hvert sinn sem hann kemur fram og sýnir meiri virkni?

Þá læra börn og unglingar mest af því sem fyrir þeim er haft. Þau muna betur það sem gert er, frekar en það sem sagt er. Nú veit ég ekki hvernig einstaklingar þið foreldrar eruð en gott er að minna sig á mikilvægi þess að vera góð fyrirmynd.

Eins og þú lýsir þessu þá eru þið nokkurn veginn á sömu blaðsíðunni með hvert þið stefnið hjónin. Þið viljið hafa meiri hemil á stelpunni ykkar og þið viljið að strákurinn sé virkari. Leiðirnar að þessu markmiði geta verið ólíkar en það sem betra er, þið getið vegið hvort annað upp. Pabbi getur lært að vera hlýr þegar hann er skýr og mamma getur lært að vera ákveðin þegar hún er hlý. Að sama skapi getur pabbi gefið hvetjandi fyrirmæli og mamma verið örlytið meira skipandi þótt hún hún sé að leiðbeina.

Ef þið hjónin setjist niður og ræðið það besta sem hvort ykkar um sig leggur til uppeldisins þá gæti það orðið lausnamiðaðra samtal en ef þið færið rök fyrir mistökum hvort annars. Við gerum öll mistök og það er enginn 100% í foreldrahlutverkinu. Það er ekki hægt, en langflest viljum við þessum krakkarössum það allra besta og það er mikilvægt að líta í það hjá hvort öðru. Pabbi vill þeim vel og mamma vill þeim vel, þið þurfið bara að samstillast ykkur á þeirri vegferð. ■

Við hvetjum lesendur til að senda spurningar og vangaveltur sínar til Kristínar í tölvupósti á: hjonabandssaela@gmail.com.

Spurningunum verður svo svarað hér í Fjölskylduhorninu, að sjálfsgöðu nafnlaust og í fullum trúnaði.



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



Gæða-
stjórnun 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. Rafrænin innri ferlar eru tengdir við þjónustugátt fyrir íbúa eða viðskiptavini, 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 viðskiptavini og íbúa þeirra

HELGAR KROSSGÁTAN

		ALDRAÐA	VISTIR SKÆRUR	ORSAKA	KRYDD	KÍKTUÐ LAMPI	FUGL		
		SINNIS- VEIKI							
		GRUFLA			7	ÍLÁT			
		MÉL				STINGUR			
		GEÐ TÓNN				SORTERA KRÍKI			
	SAMTALS TVEIR EINS	ÓSTAND BÓTA				MAUK		RIFA	
BÁTUR TYGGJA			DUNKUR	TUNGU- MÁL		ÁVÍTUR JURTA			
				LITUR ÍÐRÓTTA- FÉLAG			ÞJÁLFA	SMÁ- MJAKA	
TUNNU	STÖNG ÞAKBRÚN			5	SKORUR				
		MANGA VEIKJA				HUGUR HYGGJA	6		
ÁVINNA GEGNA			STÖÐUGT AKNEYTI		MÁLHELTI KRAFS			KYNSTUR	
		AFAR ÓSVIKINN		3		AUDGÆÐI ÞURS			
	STÚLKA VONDUR		VERKFÆRI GERI		ÚTBÍA REIFAR				
			ÓGÆTINN TJÚTTA		4		RISTA	DAGSETUR	
ÞRÁ- STAGAST	MÆLI- EINING	GLITRA TÁLKN				VAÐA HRÓPA			
			ÁTT STAFUR		LÝÐ SPILA- SÖGN			MELRAKKI	
SPREIA		STAKUR SÚLD			MÁL- HÚÐ SEPI				
SÆLLÍFI KIRNAN	1		SÓLBAKA TVEIR EINS		2	STILLA TVEIR EINS			
			ÓLA			FJÖLDI			
FÆÐI			TRAUÐUR			ÓÐAGOT			



Verðlaunahafi síðustu helgarkrossgátu

Hallfríður Frímanssdóttir, Reykjavík

Rétt svar við gátu vikunnar skal senda á krossgata@dv.is ásamt nafni, símanúmeri og heimilisfangi.



Verðlaun fyrir rétt svar er bókin *Hver ertu og hvað viltu?* Leiðarvísir fyrir þá sem vilja komast lengra, eftir Ingvar Jónsson.

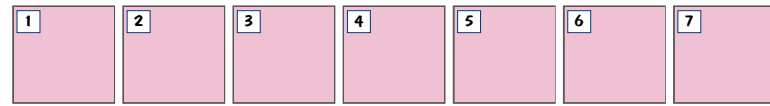
Hver ertu og hvað viltu? er einstæð bók sem hjálpar þér að finna hugrekki til að standa með sjálfri/um þér. Taktu stefnuna þangað sem þú vilt fara – hvað sem öðrum kann að finnast um það!

Bókin er spennandi þroskaferðalag þar sem þú öðlast dýpri skilning á því hver þú ert og hvaða orsakir liggja þar að baki. Þá er hér að finna leiðbeiningar um hvernig hægt er að skilja eftir eða skila huglægum farangri sem aðrir pökkuðu fyrir þig og þú hefur ekkert við að gera lengur. Allt er útskýrt á mannamáli og hið flókna er gert einfalt.

Allir eiga möguleika á að breyta um stefnu í lífinu og ef þú ert tilbúin/n að eiga við þig einlægt og heiðarlegt samtal um hvað þú vilt í raun er fátt sem stendur í vegi fyrir þér.

SU DO KU

Lausnarorð þessarar helgarkrossgátu er:



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

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

Lausn síðustu helgarkrossgátu

				H	T	R			
				K	U	P	M	A	L
				P	E	N	N	I	L
				Y	D	D	A	G	U
				R	Ó	U	N	A	F
S	M	H	A	F	R	Ó	T		T
L	E	I	T	A		A	F	I	S
F	Ú	L	S	A	Þ	V	A	L	U
Þ	K	L	Ó	R	A	Á	T	U	S
Ó	R	Ó	I	H	Á	R	Æ	Ð	M
A	L	D	E	M	S	T	A	R	F
Þ	I	K	A	F	F	I	Ó	T	T
F	A	N	T	A	M	A	L	B	I
H	V	A	S	S	G	R	A	M	U
É	Í	S	N	A	R	A	Á	T	Ó
S	L	E	N	M	A	U	R	S	K
S	L	A	K	I	N	A	S	K	U
L	Ö	G	Æ	T	L	I	K	A	N
G	U	T	L	A	R	B	Ó	K	N
R	Ó	A	S	T	B	R	A	G	G
				S	U	M	P	A	R

ÓREGLULEG SUDOKU

Þessi tegund af sudoku nefnist Óregluleg sudoku. Þar eru kassarnir fyrir tölustafina 9 ekki reglulegir en þrautin er eftir sem áður sú sama, það er að eingöngu má nota hvern tölustaf frá 1 upp í 9 einu sinni í hverjum kassa, þótt hér séu þeir óreglulegir og að í hverri línu, lárétt og lóðrétt gildir það sama og í öðrum sudoku að aðeins má hver tala koma fyrir einu sinni.

9x9 Sudoku grid with numbers: 5, 7, 2, 3, 6, 1, 9, 6, 4, 2, 9, 5, 8, 9, 3, 8, 9, 5, 1, 9, 2, 5, 7, 3, 4, 3, 1, 6, 8, 6, 1, 7, 5, 2

STAFARUGL

Leynigesturinn í síðasta stafarugli voru JÓLIN. Enda ólíklegt að þau séu á þessum árstíma komin ofarlega á áhyggjulistu fólks þrátt fyrir fyrrsjáanlega áframhaldandi óvissutíð. Eflaust mun margur kvíða jóluum þegar nær dregur ef viðkomandi hefur misst vinnuna eða allt er af öðrum ástæðum farið á hvolf í lífinu vegna kófsins.

sumarfríð sitt til annarra verka. Hvort sem það er vaninn hjá viðkomandi eða ákvörðun í ljósi aðstæðna. Eins og að dytta að húsinu eða garðinum. Í huga þeirra eru eflaust einhver þeirra orða sem í þessari stafagátu eru að þessu sinni, en líkt og vanalega er ósennilegt, ef viðkomandi er að kaupa verkfæri og önnur aðföng til heimilis og garðvinnu, að leynigesturinn sé á þeim lista að þessu sinni. Ef viðkomandi færir á útsölu núna væri þó mikið vit í að fjárfesta í slíkum hlut því eftir ekki svo marga mánuði munu að öllum líkindum verða mikil not fyrir þann grip.

En geymum jólin í bili, enda 15. júní rétt handan við hornið og fjöldinn allur kominn í startholurnar fyrir flengreið um landið. Þó eru aðrir sem ætla að nýta

Table with 5 columns: laufhrífa sláttuorf þakmálning lakkpensill, hamar málningarbursti smergill garðsófil, pallbíll sorpa kompuðót sólpallur, steypujárn garðhúsgögn stunguspaði hekkklippur, gluggaskafa stillans skrúflykill

AMERÍSK KROSSGÁTA

10x10 American crossword grid with numbers 1-39

- LÁRÉTT: 1. nes, 6. ljóst, 11. löngun, 12. slanga, 13. slæma, 14. rakna, 15. klæði, 16. kvöld, 17. ilskór, 19. stigandi, 20. frá, 21. tveir eins, 23. gerast, 26. kirkja, 31. príl, 33. afhenda, 34. skrifara, 35. ljómi, 36. vara, 37. glyrna, 38. eyða, 39. eldstæði, LÓDRÉTT: 1. ríki, 2. bók, 3. heilan, 4. borga, 5. tveir, 6. slípaður, 7. krass, 8. margvíslegar, 9. kjarr, 10. dá, 14. mál, 18. frábaer, 22. þjakkur, 23. rabb, 24. nöldra, 25. ólyfjan, 27. trylla, 28. kk nafn, 29. ógreiddur, 30. kölski, 32. þungi, 37. samtök

K F P G J Ý É K U I E Ð A U M É H Á U I Ð N L K N Í Ó G S L I S D O K É G A Ú A Ó E I Í Í V Ó M T L Y P I G L G E Í T Ý N O U Ó Y R E Y L A Ý Y U Y M U O V S A G A R Ð S Ó F L Á V Ó M Ó E H Y F A P E O Y Ó F A I Ð K F K E O Ð Y J G D F S V D É U L Í A V R G P R P S Ó D V Ð É B K X U O J S H D O M D N J V A K V O M B J U V Ý N R F S Á D P S F O Á M Í L B M A P Í K U Í S A U Y X H B H S R V H Y V E M D B A M K V É Í É Á P M F H Á T U S U A I F U U G T R M N T Ú Ó N K T A P B R Ó I O H R O U Ð P L Ú R P T O X N K G S É D G B T Ý V Ó V T N Ó É R U R Á G S F Ó P M U U I H Ö H I H G A S M S X Y Ó É N N A Í Í V I V J A I J B G T É G R M L Y Ú F Y Y R Á D L Y L E Ó F X L S Í É L J Ý H S U S T É G L E U V R Ó P U I N R B V P A R I Ý Y K N G F M Ð Ú É X B L P Ú Y Á Ó Í P I N Y Y D Ð P X V P X K X N X F D H M V N I X O D K X Á M F T S Ú Ý Ý S U A T I K X I P H L Ð L F Ð G K S M S Í J O A O L J A V Í P Ó S L E Ý N A P A R X X Y R N O M E G T K B N M T E Á M F Y B L H L L T B M A S É Ó E T D X H Ú B Y L N R Í E O M L U Í J Í P Á B S Ú G Y K R M I Á I J H H R T P E M O H F F Ý Y T H P M A H Í L Ó Ó R S Ð F S Ð Y Y X T M B I K N V Í I O U G H K R Í L L L E E Ú Ý S Y K D U Y U I O I L Í J K P R N Y B A H P V K L H L J F Ý S E B X Á A Ú Á X Í U F Y L B T D Ð Þ B M V J R P U Í Í L L I Ó X G N S B Ð Í O M A L R U K Y Y Ð Í T Á J Ú T O R F Y N Ð É D U G X L D D R Y R G Á R R Ó L F Ð N Í L V S S O P K Á L Ý S X P T D K U O V X B F I V M Ú P O U Ó Ý N T Á Y K I S N J Ó S K Ó F L A K Ý Á A K E I N I D U F H É F I Ó Ó K L É V E G U Y M V N S É L Á F N U M Ý G Á G D X Y Ú T N D Ð L S V N É F G V R N O Ð A R R P Á G A M Ý Ó S P S O É A G U N B R L Á A O F T N F Ó O B I H E G I K G Ó B G J Ý Ó Ó T A Ó Ð H O B É G T F Ý B U Ð A X B T G D O A Í X L M G G X L J R N T O Y D K J B S T F Ý I U I M V É Á Y R T U L Á R L I O É B T A Ó O N Í G T I A F O J Ð G S L P Í Y U G É A I Á I V N Á U Ó O R Á A Á U G G X I Ð M Ó K O Y M B A G L T V L Ý Y P Y K R Á O N L A N B H X Ó Ý B L S A R V Ó Ð A S L U Ý L X Y É I J S T S H Ú G S A R D U E U I S É Ý É S S A E Ð V E S X H U Y Í T N Ú R U P M K S Y Ð E E E Ý Ð O Ý K I K N R O Ð I P E Ý X Ý I Ó O S X A Ó H Ó É O Ð Ð E É V E A P L T L R Á Y Ó R J E D Í E U P B R Á A D R X B J X E R L F P K Y L S E K E P R E A H N O A Á O Y N X Y R L N Ó Y L G A R H Ý G T U V L O B N Ð Á E L Ð Í A V Ð S M U J F B J Ó B M L G O S Ý T E D Ó S E Y G F X I B J X X R É F T Á

Advertisement for Fjallalamb Kópaskeri. Image of lamb packages. Text: 'Vertu viss um að velja besta kjötið á grillið!' Logo: 'FJALLALAMB KÓPASKERI NORÐUR-PINGEYSK NÁTTÚRUAFURÐ'. Website: 'www.fjallalamb.is'.

TRYLLT TÍSKA TRUMPS VEKUR TÖLUVERÐA ATHYGLI

Donald Trump, forseti Bandaríkjanna, hefur vakið athygli fyrir margt annað en störf sín sem forseti síðustu ár. Hann hefur oft komist í fréttirnar fyrir útlit sitt, þar sem hárgreiðslan, fatastíllinn og dálæti hans á brúnkukremi hefur gjarnan stolið senunni.



NÝTT ÚTLIT

Nýjasta hárgreiðsla Donalds Trump er líklega sú besta fyrir hann. Glöggir áhorfendur sem horfðu á blaðamannafundi forsetans í sambandi við COVID-19 tóku eftir því einn daginn að hann var kominn með nýja hárgreiðslu enn eina ferðina. Gula andlitið og háraliturinn fengu loks að víkja fyrir náttúrulegu útliti sem átti að ljá forsetanum valdsmannslegra yfirbragð.

OF STÓR JAKKAFÖT

Stór jakkaföt forsetans hafa ítrekað fangað athyglina og er hann jafnvel talinn hafa haft áhrif á tiskustrauma með þessu sérlega dálæti sínu á of stórum jakkafötum. Slík föt rötuðu ítrekað á tiskupalla eftir að Donald Trump fór að ganga í þeim. Ein þeirra sem hafa skartað slíkum klæðnaði er Kim Kardashian en hún er stórvinkona forsetans umdeilda. Á meðfylgjandi mynd má sjá að skálmarnar á buxum forsetans eru víðari en gengur og gerist á jakkafatabuxum.

BINDIN

Eitt af einkennum Trumps eru bindin hans. Hann er iðulega með rautt bindi en skiptir því stundum út fyrir blátt. Það sem vekur gjarnan athygli við bindin er hvað þau eru síð. Þumalputtaregla við notkun á hálsbindi er að það á ekki að ná niður fyrir buxustreng. Það hefur gleymst að láta forsetann vita.



MYND/ALLURE



MYND/ALLURE

APPELSÍNUGUL VIÐVÖRUN

Brúnkuslys er eitthvað sem maður hefur ekki tengt við forseta Bandaríkjanna. Donald Trump breytti því rækilega og hefur tekist að klúðra notkun á brúnkukremi – ítrekað. Hann myndi líklega kalla það falsfréttir en við leyfum okkur að benda á að hann ætti að þiggja aðstoð fördunarfræðings næst þegar hann hyggst fríska upp á útlitið.

HOLA Í HÖGGI

Trump í einhverju öðru en jakkafötum er sjaldséð sjón. Hann stundar einstaka sinnum golf og skellir sér þá í golfstötin. Hann virðist halda sig við frekar stórar stærðir, sama hverju hann klæðist.



MYNDIR/GETTY

HÁRIÐ Á TRUMP HEFUR NÍU LÍF



MYND/AP



MYND/AP



MYND/WIREIMAGE

Trump hefur skartað ótalmörgum hárgreiðslum í gegnum tíðina. Þunnt hárið hefur ýmist verið greitt aftur á bak eða verið gult. Myndir segja meira en þúsund orð.

SPÁÐ Í... stjörnurnar



LESID Í TAROT Páll Óskar Hjálmtýsson

STJÖRNUSPÁ Vikan 12.06. – 18.06.

Það er heilagur andi sem umlykur þig

Í þessari viku erum við með tónlistarþema og þar af leiðandi kom enginn annar til greina en hinn ástsæli og stórfenglegi Páll Óskar Hjálmtýsson, stórsöngvari og Fiskur. Lúna Fírenza, spádíva og tarotgúru DV, lagði spilin fyrir hann.

Við fáum ekki leið á því að tala um Fiskinn, en mælt er með því að hafa nokkra slíka í kringum sig. Fiskurinn lifir í flæði og er oftast til í alls konar rugl með manni. Þeir eru því vinmargir og skemmtilegir. Þeirra helsti ókostur er að ofhuga hlutina og gera úlfalda úr mýflugu.

Tunglið

Lykilorð: Sjálfskoðun, tilfinningar, lífskraftur
Tunglið sést hér speglast í vatninu og táknar ákveðna sjálfskoðun. Í dag minnir þetta spil þig á að huga vel að andlegri vellíðan og jarðtengja þig með því að gefa þér tíma úti í náttúrunni. Ef þér finnst þú hafa beðið eftir ákveðnu svarið þá er tunglið mætt til að segja þér að svarið sé á leiðinni. Ekki láta stress eða kvíða taka yfir heldur mættu þeim tilfinningum með þeirri mýkt og skilningi sem þú myndir gera fyrir aðra, ekkert ástand varir að eilífu.

Stjarnan

Lykilorð: Von, trú, tilgangur, endurnýjun, andleg málefni

Stjarnan er sannkallað lukkuspil og kallar á nýja og bjartari tíma. Þú ferð jafnvel að hugleiða meira, sem mun gefa þér meiri ró í hjartað. Blessanir alheimsins streyma til þín og ég fæ ekki leið á því að segja fólki að óska sér! Þú færð innblástur fyrir ný verkefni með þessari nýju orku sem flæðir til þín. Þú kemst í hærrí tíðni og tengist meira andlegum málefnum. Ekki láta gamlar hugsanir eða venjur halda aftur af þér.

Bikarás

Lykilorð: Skapandi tækifæri, leiðandi skilaboð, forvitni, möguleikar, nýjar hugmyndir

Það er augljóst að með allri þessari sjálfsvinnu flæðir



MYND/SIGTRYGGUR ARI

Skilaboð frá spákonunni

Það er heilagur andi sem umlykur þig – „Oh, happy day“ er þemalagði þitt þessa vikuna. Með þessari orku og aukinni sjálfsvinnu mun allt ganga upp hjá þér. Njóttu þess og mundu að þetta líf er eilíft ferðalag ekki einn áfangastaður (haha, svo gaman að svona orðatiltækjum sem þýða allt og bara alls ekkert).

Þú inn í nýja heima þar sem tækifæri, innblástur og nýjar dyr opnast þér. Fögur skáldgyðja birtist hér og boðar fallett samstarf sem mun verða afar lukkulegt. Við hlökkum öll til að sjá hvað það verður! Þú færð kraft til þess að velja það sem hentar best fyrir sjálfan þig og taka hugrakkur ákvarðanir sem munu leiða til breytinga.



Svona eiga þau saman

Rómantíkin er allsráðandi

Nýlega opnaði fjölmiðlamaðurinn Egill Helgason sig um baráttuna við kvíða. Færsla hans vakti mikla athygli og þokkuðu margir honum fyrir hreinskilnina. Egill er kvæntur Sigurveigu Káradóttur og lék DV forvitni á að vita hvernig þau eiga saman ef lítið er til stjörnumerkjanna.

Egill er Sporðdreki og Sigurveig er Meyja. Sporðdrekin er gjarnan misskilinn en mjög ástríðufullur. Hann elskar lífið og vill lifa því til fullnustu. Meyjan er merki sem þrífst á samkennd og sjarma. Rómantíkin er allsráðandi þegar Sporðdrekin og Meyjan koma saman. Þau eru virk í svefnherberginu því eins og við vitum er Sporðdrekin mjög ástríðufullur og Meyjan mjög seiddandi í eðli sínu.

Það er sjaldan sem pörun tveggja merkja er jafn fullkomin og þeirra. Veikleiki þeirra er hversu ólíkar skapgerðir þeirra geta verið. Bæði merkin eru mjög stjörnsöm og kemur reglulega upp valdabarátta í sambandinu. Til að leysa það þurfa þau að tala saman, sem betur fer er styrkleiki þeirra samskipti. Þegar eitthvað bjátar á þá ræða þau um málin og hlusta á hvort annað. ■



MYND/STEFÁN

MYND/RÓSA JÓHANNSDÓTTIR

Sigurveig Káradóttir

21. september 1973

Meyja

- Metnaðarfull
- Traust
- Góð
- Vinnuþjarkur
- Of gagnrýnin
- Feimin

Egill Óskar Helgason

9. nóvember 1959

Sporðdreki

- Úrræðagóður
- Hugrakkur
- Ástríðufullur
- Þrjóskur
- Afbrýðisamur
- Dulur

Hvaða lag lýsir þér best í þessari viku?

♈ Hrútur
21.03. – 19.04.

Lag vikunar er **Let it be** með Bítlunum. Ef þú ert ekki að fá þá útkomu sem þú vilt er gott að finna friðinn í millibilsástandinu og treysta því að þetta muni líða hjá. Þú ert þinn harðasti dómari, finndu friðinn, maður, samþykktu sjálfa/n þig!

♎ Vog
23.09. – 22.10.

Elsku rómantíkus... **Torn between two lovers, feeling like a fool** gæti átt við þig þessa vikuna því þú elskar allt og alla og vilt sýna fólki að þú elskar það, en þarft mögulega að velja á milli þess að flytja í kommunu eða gerast mormóni. Þú ræður.

♉ Naut
20.04. – 20.05.

Þitt þemalag vikunnar er **Ég er slakur að njóta og lifa...** Varstu mögulega aðeins of stressuð/ður í síðustu viku með litla þolinmæði sem bitnaði á hinum og þessum? Það er allavega liðið hjá. Kannski er einhver sem á inni afsökunarbeiðni hjá þér?

♏ Sporðdreki
23.10. – 21.11.

Vá! Kæri, Sporðdreki. Þetta nýja sjálfsöryggi lítur vel út á þér og með þessu nýja sjálfstrausti koma alls konar skemmtileg tækifæri og fólk laðast að þér. **Súperstar** er lag vikunnar hjá þér!

♊ Tvíburar
21.05. – 21.06.

Tvíburakrúttið er í stuði þessa vikuna til þess að hjálpa þeim sem þeim þykir vænt um og er óvenju gjafmilt við að búa til rými og tíma fyrir sitt fólk. Þemalagði þitt er **I got you babe...**

♋ Bogmaður
22.11. – 21.12.

Don't stop me now I am having such a good time... Já, það er kominn einhver galsi í þig og þú vilt bara skemmta þér og njóta því loks er smá jafnvægi að detta inn í líf þitt og álagið að jafnast. Láttu það eftir þér, skemmtu þér, þú átt það sannarlega skilið. Mundu að allt leitar jafnvægis!

♌ Krabbi
22.06. – 22.07.

Who are you gonna call? Ghostbusters! Ef þér finnst málin vera yfirþyrmandi og gamlir draugar koma upp á yfirborðið og/eða slæmar minningar, þá er kannski málið að hringja í stuðningsaðila þinn. Leyfðu fólkinu þínu að vera til staðar. Hver er þinn draugabani?

♍ Steingeit
22.12. – 19.01.

I'd rather be alone than unhappy. Já, hún Whitney Houston okkar kunnir þetta, ekki láta neinn vaða yfir þig. Verndaðu sjálfið! Ef fólk er ekki að koma vel fram við þig, skaltu losa þig undan því. Þú ert þinn eigin herra.

♏ Ljón
23.07. – 22.08.

Hækkaðu vel í **Don't worry about a thing** með Bob Marley. Þú veist að hann mun koma skapinu í lagi og létta í þér lundina, betri tímar eru fram undan. Þér finnst eins og fargi hafi verið af þér létt og nú er tíminn til þess að dilla sér við góðan takt. Ekki ofhuga hlutina.

♎ Vatnsberi
20.01. – 18.02.

Segðu ekki nei, segðu kannski, kannski, kannski... Það er svo gott og hollt að fara út fyrir þægindarammann sinn. Þannig nærðu að brjóta rútinuna og upplifa nýja hluti. Þannig að áður en þú segir nei, segðu þá allavega kannski!

♏ Meyja
23.08. – 22.09.

Cry me a river gæti mögulega lýst þér þessa vikuna. Hristu þessa sjálfsvorkunn burt og skiptu um útvarpsstöð. Þú hefur valdið og getur alveg breytt um stefnu, bara spurning um viðhorf. Já, hættu þessu væli! Þú hefur valdið innra með þér til að breyta.

♋ Fiskur
19.02. – 20.03.

I'm too sexy for my shirt... Úff, hvaðan kemur allur þessi kynþokki? Þú ert sjóðandi heit/heitur og það er allt í lagi að finnast það líka sjálfri/um. Með nýju lúkki kemur ný stemming, og ef þú ert með Tinder-prófil þá máttu bara eyða honum. Þú þarft bara alls ekkert á honum á halda!

Næsta kynslóð af *stjörnum Íslands*



Íslenska fótoltasumarið er að fara á fullt en á krepputímum eru tækifærin fleiri fyrir unga fótoltamenn sökum þess að minna er um að keyptir séu menn að utan. Næsta kynslóð er öflug og getur vel tekið við keflinu af þeim sem eldri eru. Eins og áður eru efnilegustu leikmennirnir á Íslandi líklegir til þess að fara út í atvinnumennsku, haldi þeir rétt á spöðunum. Pepsi Max-deild karla fer af stað um helgina þar sem þessir ungu drengir fá vonandi tækifæri til að springa út.



MYND/ADSEND

VALGEIR LUNNALD FRÍÐRIKSSON

Valgeir hefur vakið mikla athygli fyrir vaska framgöngu með Val í vetur, ólst upp hjá Fjölni en Valur fékk hann til félagsins fyrir rúmu ári. Valgeir er stór og stæðilegur, getur bæði spilað sem bakvörður og miðvörður. Heimir Guðjónsson virðist hrifinn af Valgeiri og hefur sýnt honum mikið traust í aðdraganda mótsins, var frábær í æfingaleik gegn Breiðablik á dögnum. Þrátt fyrir talsverða hæð og styrk er Valgeir tæknilega góður og er með talsverðan hraða.



Gæti orðið hinn íslenski
Thomas Meunier



MYND/GRÓTTA

HÁKON RAFN VALDIMARSSON

Aðeins 19 ára gamall en kominn með góða reynslu úr meistaraflokki með Gróttu í neðri deildum, stóra prófið hans er í sumar. Fær sénsinn í deild þeirra bestu og ef vel gengur gæti Hákon Rafn náð að stíga skrefið út í atvinnumennsku. Stór og stæðilegur markvörður sem er góður í löppunum og frábær í að verja boltann. Efnilegasti markvörður deildarinnar og þarf að eiga frábært sumar til að Gróttu geti haldið sér í deildinni.



Gæti orðið hinn íslenski
Marc-André ter Stegen



MYND/BREIÐABLIK

RÓBERT ORRI ÞORKELSSON

Úr neðri deildum í næstbesta lið Íslands ef miðað er við síðustu tvö tímabil, Róbert Orri er örvættur varnar- og miðjumaður. Líklegast er að Róbert Orri spili vinstra megin í þriggja manna varnarliðu Breiðabliks eða sem vinstri bakvörður.

Vel spilandi, en Róbert ólst upp í Aftureldingu og hefur spilað fyrir yngri landslið Íslands. Flest stærri lið Íslands höfðu áhuga á Róberti en Óskar Hrafn Þorvaldsson náði að sannfæra Róbert um að rétta skrefið væri í Kópavoginn.



Gæti orðið hinn íslenski
Aymeric Laporte



MYND/ANTON BRINK

VALGEIR VALGEIRSSON

Lítill og lúsiðinn er ágætis lýsing á Valgeiri sem er efnilegasti leikmaðurinn sem HK hefur séð í mörg ár. Erlend lið höfðu áhuga á Valgeiri í vetur en hann tekur slaginn með HK í eitt ár til viðbótar. Gerir mótherja sína hálf geðveika þegar hann byrjar að hlaupa og anda ofan í hálsmálið á þeim. Getur spilað bæði sem bakvörður og kantmaður, ef hann ætlar að ná langt í atvinnumennsku er líklega best fyrir hann að gerast hægri bakvörður.



Gæti orðið hinn íslenski
Park Ji-sung



MYND/HELGI VIÐAR

BRYNJÓLFUR ANDERSEN WILLUMSSON

Stór, sterkur og kvikur framherji. Það er beðið eftir því að Brynjólfur springi út en miklar væntingar eru gerðar til hans í Kópavogi þetta sumarið. Tvítugur og hefur spilað 31 leik í efstu deild og skorað fjögur mörk, lítið miðað við hvaða væntingar eru gerðar til Brynjólfs.

Fær traustið í upphafi móts og þarf að sanna sig, er skapstór og sagður dýfa sér helst til of mikið. Þarf að ná að stilla hausinn rétt til að ná langt.



Gæti orðið hinn íslenski
Mario Balotelli

JÓHANNES KRISTINN BJARNASON

Þetta er nafnið sem flestir eru hvað spennastir fyrir í íslenska boltanum í sumar. Fékk tækifæri með KR í aðdraganda mótsins en er aðeins 15 ára gamall.

Stórlíð hafa fylgst með framgöngu Jóhannesar um nokkurt skeið þrátt fyrir ungan aldur og í vetur fór hann í heimsókn til Rangers í Skotlandi. Hann æfði einnig með FCK í Danmörku og Genk í Belgíu. Faðir hans, Bjarni Guðjónsson, átti frábæran feril og lék lengi vel erlendis auk þess að verða Íslandsmeistari með KR og ÍA og koma nokkuð við sögu með íslenska landsliðinu.

Jóhannes er klókur miðjumaður en mikið hefur verið látið með kauða frá unga aldri og verður fróðlegt að sjá hvort hann fái tækifæri með KR í sumar.



MYND/ADSEND



Gæti orðið hinn íslenski
Steven Gerrard



www.krokur.net

522 4600

Taktu Krók á leiðarenda

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

Krókur býður m.a. uppá:

- Starfsmenn sem eru þjálfaðir og reyndir í bíla- og tækjaflutningum



KRÓKUR

á þinni leið

Vesturhraun 5 210 Garðabær



SAND KORN



MYND/ADSEND

Kickstarter-bræður aftur á kreik

Kickstarter-bræðurnir, Einar Ágústsson og Ágúst Arnar Ágústsson, hafa stofnað nýtt fyrirtæki, Megn ehf. Tilgangur félagsins mun meðal annars vera veitingarekstur, lánastarfsemi, verslunarrekstur og kaup og sala eigna.

Einar var fundinn sekur um að svíkja tugi milljóna af fjórum einstaklingum árið 2017. Í dómnum kom fram að hann ætti sér engar málsbætur. Hann og bróðir hans, Ágúst, hófu safnanir fyrir nýsköpunarverkefni á bandarísku hóp fjármögnunarsíðunni Kickstarter, en söfnuninni var skyndilega lokað eftir að sérstakur saksóknari hóf að rannsaka þá bræður, en í kjölfarið hlaut Einar þungan dóm. Hann mun fara með prókúruumboð á Megn ehf. sem og gegna stöðu framkvæmdastjóra.

Bræðurnir stofnuðu einnig trúfélagið Zúistar sem hefur fengið á sig harða gagnrýni undanfarin ár.

Umdeild netfrétt

„Rússneskur áhrifavaldur ólétt að barni stjúpsonar síns – Eiginmaðurinn heyrði í þeim stunda kynlíf.“ Svona hljómar fyrirsögn fréttar sem birtist á dv.is og hefur vakið töluverða athygli. Fréttin fór á topplista yfir mest lesnu og fjölmargir deildu henni á samfélagsmiðlum. Sumum þótti þetta frábær frétt en öðrum fannst efnið ekki endilega vera efni í frétt. Meðal fjölmargra sem leggja orð í belg á Facebook – mögulega með vott af kaldhæðni – er Gylfi Magnússon, dósent við HÍ og fyrrverandi ráðherra: „Ef DV hefði ekki vakið athygli á þessari þróun mála hefði hún farið framhjá flestum landsmönnum.“ ■



DV, með puttann á púlsinum!

LOKI

GEFÐU UPPLIFUN Í ÖSKJU



Rómantik, gourmet, dekur, útivist, námskeið, bröns fyrir tvo eða hvaðeina annað sem hægt er að njóta. Þannig er Öskaskrín, upplifun fyrir þá sem þér þykir vænt um.

577 5600 | info@oskaskrin.is | oskaskrin.is



Öskaskrín