

Ofan í myrkrið og upp í himinhvolfin

Andri Snær Magnason segir mikilvægt að manneskjuvæða geðsjúkdóma. Hann getur ekki haft internet og líkir samskiptamiðlum við stafrænt heróín.
– sjá síðu 10



UPPÁHALDS SUNDLAUGARNAR



Fjöla Karlsdóttir, framkvæmdastjóri Vorhúss, stjórnarkona FKA-Norðurlands og adjunkt hjá Háskólanum á Akureyri, deilir hér sínum uppáhaldssundlaugum á landinu.



1 Sundlaug Akureyrar

Hún hefur einfaldlega allt að bjóða, frábærar rennibrautir fyrir börnin, góða heita potta og kalda karið er einfaldlega æði.

2 Geosea sjóböðin

Húsavík

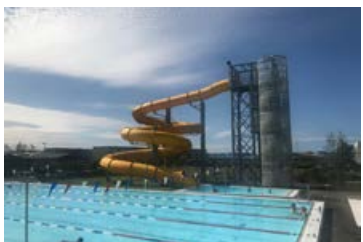
Sjóböðin eru engu lík og þar geturðu líka fengið hvítvín og bjór fyrir fullorðna út í pottana og líka krap fyrir börnin.

3 Gamla sundlaugin Hveragerði

Hún er einfaldlega sú allra besta á landinu. Þar er friðsælt að vera og mér finnst alltaf vera sól þar þegar ég fer í sund.

4 Sundlaugin á Hofsósi

Þessi laug er gimsteinn sem allt of fáir átta sig á að er bara korter frá Þjóðvegnum. Þar rennur sundlaugin saman við sjóinn og skapar einstaka upplifun.



5 Sundlaugin á Álftanesi

Ein skemmtilegasta sundlaugin til að fara í með börn, en þar eru bæði rennibrautir og öldulaug sem ungir og aldnir geta skemmt sér í.

Spiderman-mamma

É

g hef margoft staðið mig að því að ætla mér of mikið. Ég er spiderman-mamma. Vef þykka sjálfsblekkingarvefi á nanósekúndum. „Jú, jú, ekkert mál. Nei, ekki kaupa tilbúið, ertu vitlaus maður, ég baka. Já, nesti í Pintrest-stíl. Ekkert mál. Viltu regnbogaspjót, elskan – og Hello Kitty samloku? Mamma græjar.“

Í raunheimum er mamma að græja „ekkert-mál-mál-in“ á næturnar eða eftir fimm tíma svefn. Ofan á það bóka ég bás í Barnaloppunni, „neyðir mann til að taka til í skápunum – svooo sniðugt“, og panta djúskúra.

Flesta daga gengur þetta sturlaða líf mitt vel og ég er merkilega lunkin að festast ekki í eigin reddingarvef og boltarnir haldast allir á lofti.

Oftast.

Við og við eru gerð mistök. Allajafna lítil, jafnvel svo smá að enginn nema ég tek eftir þeim en ég er þeim ókosti gædd að geta ekki þagað yfir eigin óförum. Mér rennur blóðið til skyldunnar að deila harmleik dagsins með samferðafólki mínu. Oftast óumbeðin.

Við heyrum dæmi.

Ég fer í leikfimi í hádeginu einu sinni í viku og er oftast komin með fjörfisk og frunsu við það eitt að aka út af bílastæðinu í hádeginu þar sem ég yfirgef yfirleitt ekki vinnustaðinn á vinnutíma. Sem er galið. Ég er fullviss um það að fólk sem skýst í leikfimi tvisvar í viku í hádeginu en sleppir því að nýta hádegishléið hina dagana eða vinnur lengur á móti er mun betri starfsmenn eftir að hafa rífið upp endorfínið og hitt annað fólk.

Að því sögðu mæti ég í leikfimisgallanum þennan fasta dag sem ég stunda líkamsrækt til þess að spara mér 15 mínútur. Tek tilfallandi ákúrum fyrir spandexklæðnaðinn fagnandi því ég fæ útrás í hádeginu.



MYND/GETTY

Skransa inn í salinn á síðustu sekúndu, og laumast út í slökun til þess að komast sem fyrst í sturtu. Helli svo úr leikfimistöskunni til að drullumalla einhverju í andlitið á mér áður en ég rýk út.

Nema hvað.

Andskotinn. Helvítis fokking fokk.

Rándýra andlitssápan mín hefur lekið út um alla töskuna. Nærfötin mín eru löðrandi í sápu og huggulegar hvítar skellur í dökkbláum kjólnum. Ég er ekki með tvo alklæðnaði með mér svo ekki er annað í stöðunni en að skella sér í sápuklístrað nærfatasettið. Hver vill ekki koma of seint í vinnuna með sápu í rassinum og í flekkóttum kjól?

Til að toppa þetta er ég auðvitað á safakúr til að stríða gegn gegndarlausu áti og rjómaþíðu sem einkennir sóttkví. Glorsoltin, með freyðandi fætur og eldrauð í framan af áreynslu hádegisins kemst ég þó aftur í vinnuna í tæka tíð til að átta mig á að djúskúrinn hefur engan húnur fyrir því að uppteknar konur gefi sér ekki tíma til klósettferða. Nú hafði ég um það bil 30 sekúndur til að koma mér upp í lyftunni og inn á skrifstofu áður en ég myndi pissa á mig með tilheyrandi freyðibaði. Það hefði ekki verið vandamál ef ekki væri búið að úthluta mér klósetti merktu A samkvæmt sóttvarnahólfun fyrirtækisins.

Klósett A var upptekið. B var laust.

Freyðibað eða sóttvarnabrot?

Pinterest var ekki með svar. ■

Vertu snöggur

SVART HÖFÐI

Svarthöfði er vel giftur en það má deila um hversu vel giftur maki Svarthöfða er. Nýlegt matarboð þar sem eldri kynslóðinni var boðið til kvöldverðar reyndist betri helmingnum erfitt.

Amman og afinn eru hress og eins og annað fólk af þeirra kynslóð, stundvís. Það varð því uppi fótur og fit þegar Svarthöfðahjónin áttuðu sig á því að talsvert vantaði upp á hráefnastöðu eldhússins. Vínbúðin og kjörbúð var stimplað á verkefnalista Svarthöfða og honum réttir bíllyklar. „Vertu snöggur.“

Svarthöfði bregst almennt illa við hótunum – nema frá sama heimilisfangi og hann leggur þungt og þjakað höfuð sitt til hvílu á að kvöldi.

Svarthöfði er skipulagður maður og sá strax tímasparnað í því að leggja bílnum mitt á milli Ríkisins og Bónuss í Skeifunni. Þannig yrði stutt labb á milli og enginn akstur á milli staða.

Á leiðinni niður í Skeifu ákvað Svarthöfði þó að hann væri svangur, og einn snöggur buffalo-borgari á KFC gæti nú ekki komið að sök sem forréttur enda er Svarthöfði sinn eiginn herra. Fór hann því í bílalúgu í Skeifunni. Kveðju-orð betri helmingsins ómuðu í höfði Svarthöfða við þessa ákvörðun, „vertu snöggur.“

Bílalúga KFC er guðsgjöf og kemur sér oft vel. Þetta var ekki eitt þeirra skipta. Við Svarthöfða blasti löng bílaröð, að minnsta kosti 12 bílar. Það var of seint. Svarthöfði var fastur í röðinni. „Vertu snöggur,“ ómaði aftur,

í þetta sinn með hvössum tón.

Að KFC-ferð lokinni hófst hann handa við verkefnalistann. Fyrst áfallalaus ferð í Ríkið, svo þaulskipulagður göngutúr yfir þéttsetnar götur Skeifunnar. Svarthöfði var saddur og geðvondur sem hræddi marga frá og flýtti för.

Rafrænn innkaupalisti frá Svarthöfða kom hér að góðum notum. „Paprika, sveppir, rjómaostur, gos, sulta, parmaskinkan góða sem fæst bara í Krónunni.“ Varð Svarthöfða þá litið niður á handfang innkaupakerrunnar þar sem við blasti ófögur sjón. „Bónus.“

Ósamþykkt aðalskipulag innkaupaleiðangurs Svarthöfða var hér farið að molna í sundur. Úrskurðarnefnd raunveruleikans hafði með harðri hendi fellt það úr gildi. Samkvæmt Instagram Story ömmunnar og þó nokkuð mörgum

skilaboðum frá Svarthöfða voru gestirnir mættir, barnið svangt, ofnar heitir og búið að leggja á borð. „Hvar ertu?“

Þegar að heimahöfn var loks lagst blasti við reiður gestgjafi og reiðara barn. Það vantaði pitsusósu líka. Svarthöfði skaust í Nettó og til baka. „Hvað tók svona langan tíma?“ Ákveðið var að hlífa frá Svarthöfða við KFC-ferðinni að sinni. Svarthöfði borðaði kvöldmat klukkan hálf átta þetta kvöld, sem er jafnframt háttatími barnsins. Þegar skaphiti heimilisfólks náði stofuhita að nýju var afráðið að fódra Svarthöfða með ís úr hverfisísbúðinni.

Frúin snéri til baka með lítra af ís, súkkulaðisósu og klístrað hamborgarabréf merkt ofurst-anum auk kvittunar frá KFC, tímasettrar 18.15 þann sama dag. ■

LEÐURVERKSTÆÐIÐ REYKJAVÍK BÝÐUR UPP Á HANDUNNIN OG KLÆÐSKERASKORIN KARLMANNSBELTI ÚR HÁGÆÐA LEÐRI. ÞÁ BJÓÐUM VIÐ UPP Á MIKIÐ ÚRVAL AF AXLABÖNDUM.



LEÐURVERKSTÆÐIÐ REYKJAVÍK Á
SÉR LANGA SÖGU EN UPPHAF ÞESS
MÁ REKJA ALLT AFTUR TIL ÁRANNA
FYRIR SEINNA STRÍÐ. ÁRIÐ 1937
HÓF ÞAÐ STARFSEMI SÍNA AÐ
VÍÐIMEL Í REYKJAVÍK EN Í DAG ER
ÞAÐ TIL HÚSA MEÐ VERSLUN OG
VERKSTÆÐI AÐ SÍÐUMÚLA 33.



SÍÐUMÚLA 33 / 108 REYKJAVÍK / SÍMI: 551 6659 / WWW.LVR.IS

MEST LESIÐ

Á DV Í VIKUNNI

1 Fiskikóngurinn ósáttur við framkomu starfsmanna sinna: „Látum sumt starfsfólk traðka á okkur“ Kristján Berg varð ósáttur þegar tveir starfsmenn stungu af úr starfi án þess að virða uppsagnarfrest.

2 Breka ofbauð þegar hann fór með dóttur sína á Akranes í gær: „Er til háborinnar skammar“ Breka Logasyni, fyrrverandi fréttamanni, var misboðið vegna dónskapar þjálfara ÍA í efstu deild karla sem og aðdáenda.

3 Jón Ívar kærir Jón Magnús til Siðanefndar lækna Prófessor við Harvard-háskóla í Bandaríkjunum hefur kært sérnámslækninn Jón Magnús Jóhannesson til siðanefndar lækna vegna ummæla hans á Facebook.

4 Nokkrum mínútum eftir að þær birtu myndina voru þær dánar Brasilskar vinkonur tóku mynd af sér við hættulegan foss og birtu á Instagram. Rétt eftir að myndin birtist á samfélagsmiðlum hröpuðu þær báðar til bana.

5 Bryndís Schram ósátt með „klámbrellu“ RÚV – „Kvenfjandsamleg – hreinn viðbjóður. Svívirðileg árás“ Bryndís Schram er ósátt við gamalt Áramótakaup þar sem gert var grín að tíma hennar sem þáttstjórnanda Stundarinnar okkar.

6 Eyðilagði þrjá vörubíla og traktor fyrir tugi milljóna við Elliðaárdalinn – Sagðist vera starfsmaður hjá öðru iðnaðarfyrirtæki Óprúttinn aðili vann mikil eignaspjöll hjá gömlu hesthúsunum á Sprengisandi snemma á þriðjudag.

7 Vikan á Instagram: „Nektardansmær í sólinni“ Vikan á Instagram er fastur liður á mánu dagsmorgnum á dv.is og nýtur jafnan mikilla vinsælda.

8 Alma Geirdal er látin – „Hryggir okkur meira en orð fá lýst“ Alma Geirdal, ljósmyndari og uppstandari, lést á laugardag eftir langa og harða baráttu við krabbamein.

Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



Dómsmálaráðherra í ströngu

Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir hefur staðið í ströngu vegna afstöðu sinnar í málefnum flóttamannafjölskyldu frá Egyptalandi sem á að vísa úr landi. Áslaug hefur útilokað að hnika til reglum til að gera fjölskyldunni kleift að setjast að á Íslandi. Hefur Áslaug vegna þessa mátt sæta hótunum og úthrópun á samfélagsmiðlum. Á miðvikudag fóru einhverjir að heimili hennar og festu á útidyrarhurð myndir af börnum sem send hafa verið af landi brott.

Forsendur brostnar

Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra segir efnahagslegar forsendur Lífskjarasamningsins brostnar og kanna þurfi hvort ástæða sé til að fresta launahækkunum. En samkvæmt samningnum eiga launataxtar næst að hækka um áramótin. Undir þetta taka framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins og seðlabankastjóri. Formaður VR, Ragnar Þór Ingólfsson, segir að frestun hækkana verði ekki liðin og muni verkalýðurinn berjast með kjafti og klóm gegn því.

Ólga hjá Siðmennt

Jóhanni Björnssyni var óvænt sagt upp störfum hjá lífsskoðunarfélaginu Siðmennt, en hann hefur starfað innan félagsins í 24 ár, þá einkum að fermingarfræðslu. Meðal útskýringa sem hann fékk fyrir uppsögninni var að hann væri erfiður í samskiptum ásamt fleiri ávirðingum sem Jóhann segir enga stoð eiga sér í raunveruleikanum. Formaður félagsins segir leitt að Jóhann sé sár, en að hann henti ekki framtíðarsýn félagsins og því hafi verið ákveðið að endurnýja ekki verktafsamning hans.



Lækka launin og vinna saman

Meiri- og minnihluti bæjarstjórnar Akureyrar ákvað í vikunni að vinna saman sem heild. Ástæðan er erfið fjárhagsstaða bæjarins vegna kórónaveirufaraldursins. Ein af fyrstu ákvörðunum nýrrar sameiginlegrar stjórnar var að lækka eigin laun sem lið í hagræðingaraðgerðum. Að öllu óbreyttu stefnir í 3,5 milljarða halla á bæjarfélaginu á þessu ári.

Ekki í sýnatöku úr sóttkví

Víðir Reynisson biðlaði í vikunni til einstaklinga í sóttkví að sækjast ekki eftir því að komast í sýnatöku í miðri sóttkví. Sýnataka eigi aðeins að fara fram á síðasta degi sóttkvíar.



Rúnar til Arsenal

Rúnar Alex Rúnarsson er kominn til Arsenal. Gengið var frá kaupnum á mánudaginn og Rúnar var mættur til æfinga hjá nýja liðinu sínu á þriðjudag. Enskir fjölmiðlar hafa gífurlegan áhuga á nýja leikmanninum og hafa lagt mikið á sig til að grafa upp allt sem finna má um Rúnar. Meðal annars tókst enskum miðlum að komast að því að hann hefði þurft að fara í bráðabotnlangaaðgerð, hverjir foreldrar hans eru, hver unnusta hans er og þar fram eftir götum.



MoReq2

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



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

1 SYSTEMS
one®
www.one.is

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





ÞARF AÐ FÓÐRA EÐA LAGA SKÓLPLAGNIR Í ÞINNI FASTEIGN?

Stórar eða litlar, umferð eða ekki, við höfum úrval af lausnum fyrir þínar fráveitulagnir.

Lagnaviðgerðir býður upp á aðferð sem felur í sér að byggja upp fullkomna lögn í þeirri eldri. Lausnir okkar auka virði þinnar eignar.

Lágmarkaðu truflun við íbúa og viðskiptavini, forðastu óþarfa uppgröft og múrbrot. Fóðraðu meira af þínu lagnakerfi.

Hafðu samband
Sími. 581-1888
www.lagnavidgerdir.is

MÓTMÆLI VIÐ EINKAHEIMILI OFT KOMIÐ MÓTMÆLENDUM Í KOLL

Mótmæli við heimili ráðherra eru óalgeng hér á landi en verða þó. Hingað til hafa þau grafið undan málstað mótmælenda og aukið samúð með þeim sem mótmælin snúa að.

Heimir
Hannesson
heimir@dv.is



Í vikunni sagði DV frá því að mótmælendur hefðu límt myndir af börnum sem Útlendingastofnun hafði synjað um dvalarleyfi í anddyri fjölbýlishúss í Reykjavík þar sem Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir dómismálaráðherra býr. Mótmælin virðast hafa haft þveröfug áhrif við það sem var ætlað. Viðbrögðin við frétt DV voru nokkuð afgerandi og virðist fólk taka þá stefnu að heimili sé friðhelgt, líka heimili ráðherra.

Íslendingar hafa frá bankahruni kynnst mótmælum af allt öðru kaliberi en áður. Mótmælt var nokkuð kröftuglega á árunum 2008-2010. Hófst þau kynni þegar vörubílstjórar mótmæltu hækkandi bensínverði. Lokuðu mótmælendur meðal annars Suðurlandsvegi í eitt skipti og kom til átaka við lögreglu. Mótmælin urðu reyndar afdrifarík fyrir aðra en mótmælendur og lögreglumennt. Í beinni útsendingu af mótmælunum heyrðist í Láru Ómarsdóttur fréttamanni biðja mótmælendur um að endurtaka eggjakast í lögreglu svo hún gæti náð því á mynd fyrir sjónvarpsútsendingu. Atvikið kostaði Láru starfið.

Mótmælin lögðu að mörgu leyti grunn að því sem koma skyldi.

Stigvaxandi harka

Fljótlega eftir gjaldþrot og ríkisvæðingu bankanna þriggja í október 2008 fór fólk að hópast saman og mótmæla hvernig komið var fyrir efnahagslífi þjóðarinnar. Mótmælin áttu eftir að stigmagnast dag frá degi. Í nóvember voru mótmælendur orðnir fjögur þúsund. 8. nóvember klifraði einn mótmælandi upp á Alþingishúsið og dró Bónusfána að hún. Mótmælendur komu í veg fyrir að lögregla gæti handtekið manninn.

Hægt og rólega jókst harkan í mótmælendum og beindist reiði þeirra ekki síst að persónum í ráðherraembættunum. Þessi reiði beindist líklega einna helst að Geir H. Haarde forsætisráðherra, Þorgerði Katrínu Gunnarsdóttur, varaformanni Sjálfstæðisflokksins og menntamálaráðherra, og Davíð Oddssyni seðlabankastjóra.



Mótmæli á Íslandi heyrðu til undantekninga fram til ársins 2008. MYND/DANIEL

Bankahrunið var ekki eini hvatinn að mótmælum á þessum tíma. Árið 2009 birtust mótmælendur utan við heimili Rögnu Árnadóttur, sem var þá utanþingsráðherra í vinstri-stjórn Jóhönnu Sigurðardóttur. Mótmælendur mótmæltu þá brottvísun hælisleitenda frá Íslandi. Á sama tíma var mótmælt við heimili Hauks Guðmundssonar þáverandi forstjóra Útlendingastofnunar.

Friðhelgi heimilisins rofið

Fljótlega eftir útgáfu rannsóknarskýrslu Alþingis þann 12. apríl 2010 birti visir.is fréttina „SMS-mótmæli fyrir utan heimili Þorgerðar Katrínar“. Í dag hefði Facebook gegnt hlutverki SMS í að boða mótmælendur á staðinn.

Var það fyrsta frétt sem sögð var af nokkuð háværum mótmælum utan við heimili Þorgerðar og Kristjáns Arasonar eiginmanns hennar. Beindist reiðin að viðskiptasögu eiginmanns Þorgerðar, en lán sem félag í eigu Kristjáns hafði tekið vegna hlutabréfaviðskipta voru afskrifuð.

Brutu mótmælin utan við heimili Þorgerðar blað í íslenskri mótmælasögu og upp vöknudu spurningar um hvort rétt væri að blanda saman persónulegu lífi ráðherrans, friðhelgi heimilis hans og fjölskyldu hans, og embættisfærslum. Mótmælendur

gengu mjög hart að Þorgerði Katrínu og virðist vel hægt að færa rök fyrir því að samúð almennings hafi fallið með Þorgerði í málinu vegna hörku mótmælenda. Skuldaafskriftum Kristjáns Arasonar og Þorgerðar var ekki mótmælt aftur af svo miklum krafti. Þorgerður Katrín sagði af sér varaformennsku í Sjálfstæðisflokknum síðar í aprílmánuði 2010. Í viðtali í Fréttablaðinu árið 2018 sagði Þorgerður að mótmælin fyrir utan heimili hennar átta árum áður hefðu verið „ein af allra sárustu stundunum“. „Það var verið að eggja húsið, við vorum að reyna að fara út áður en börnin og nágrannar vöknudu til að hreinsa. Passa upp á allt fyrir börnin. Það var alltaf það sem maður var að gera, passa að daglegt líf barnanna breyttist ekki,“ sagði Þorgerður jafnframt í viðtalinu.

Sama dag og Þorgerður Katrín sagði af sér fóru mótmælendur að birtast við heimili Steinunnar Valdísar Óskarsdóttur og fjölskyldu hennar. Þau mótmæli áttu eftir að standa svo til óslitin í fimm vikur, eða til 24. maí. Steinunn var á þessum tíma fyrirverandi borgarstjóri og þingmaður Samfylkingarinnar. Hún hafði sér til saka unnið að þiggja styrki frá Baugi og FL Group.

Mótmælunum utan við heimili Steinunnar var seinna lýst sem „smánarbletti“ af íslenskri stjórnmálasögu af Birgittu Jónsdóttur, fyrirverandi þingmanni Pírata. Birgitta var sjálf mjög virk í skipulagningu mótmælanna í kjölfar hrunsins. Þorgerður Katrín og Guðlaugur Þór Þórðarson þáðu einnig nokkuð háa styrki frá þessum fyrirtækjum. Þó var aldrei mótmælt við heimili Guðlaugs.

Eftirmálum „hrunsins“ var svo víða og oft mótmælt. Þannig brutust út mótmæli við Stjórnarráðið og Seðlabankann þegar Hæstiréttur hafði fellt dóm um ólög-mæti gengistryggðra lána. Við tóku háværar deilur um hvaða vexti miða skyldi við í kjölfarið. Til smávægilegra þústra kom milli mótmælenda og lögreglu þann 6. júní 2010 þegar því var mótmælt að ekki skyldi miða við samningsvexti á þeim lánnum. Í júlí það ár skvettu mótmælendur málningu á húsakynni Alþjóðagjaldeyrissjóðsins á Hverfisgötu, og grýttu svo ráðherra og þingmenn er þeir gengu til guðsþjónustu við þingsetningu 1. október. Ein fjölmennustu mótmæli Íslandssögunnar fylgdu svo fast á eftir, en 4. október tókst mótmælendum að trufla stefnuræðu Jóhönnu Sigurðardóttur forsætisráðherra.

Mótmæli við heimili Bjarna vöktu reiði

Árið 2016 birtust svo mótmælendur fyrir utan heimili Bjarna Benediktssonar. Krafið hópurinn þess að boðað yrði til kosninga strax. Steinunn Valdís fordæmdi mótmælin og hvatti engan til þess að mæta. Eins sagði Helgi Hrafn Gunnarsson, þingmaður Pírata, að hugmyndin væri hræðileg og að „ráðherra ætti rétt á því að geta verið í friði heima hjá sér“. Eins sagði Gunnar Sigvaldason, eiginmaður Katrínar Jakobsdóttur formanns VG, í ítarlegri færslu á Facebook að hann og eiginkona hans hefðu lent í aðstæðum sem þessum. Þar hefði fjölskyldan „orðið óttaslegin“ og „alls konar fólk“ komið óboðið heim til þeirra. Að mótmæla fyrir utan heimili fjölskylduföðurins Bjarna Benediktssonar „væri einfaldlega rangt“.

Öll tilfelli mótmæla við heimili ráðherra, þingmanna og annarra embættismanna hafa fallið um sjálf sig. Þau hafa án undantekninga dregið athygli frá málstað mótmælenda og úr samúð almennings með honum. Þvert á móti hafa mótmælin svo aukið samúð með persónu ráðherrans, sem virðist svo hafa smitast í embættisstörf hans, enda skilin á milli persónu og embættismannsins oft óljós. ■

Ertu að flytja



Vantar þig sendibíl, flutningskassa eða önnur tæki sem gera flutninga auðveldari?

Hjá okkur getur þú leigt sendibíl í stærð sem hentar fyrir þig, með eða án lyftu og keyrir sjálf/ur!

Einnig leigum við sterka kassa til flutninga, trillur og fleira

Kannaðu málið á www.cargobilar.is

CARGO
sendibíla-leiga

566 5030
www.cargobilar.is

Heimir
Hannesson
heimir@dv.is



Ferðaborsta er víða farið að gæta í samfélaginu. Ísland er þjóð sem fer að meðaltali um þrisvar á ári til útlanda. Árið 2018 ferðuðust 80 prósent landsmanna út fyrir landsteinana og 70 prósent fóru oftast en einu sinni. Athygli vakti að samkvæmt upplýsingum Ferðamálastofu árið 2018, sem var mikið velmegunarár í íslenskri hagsögu, skiptu tekjur, aldur, búseta og menntun litlu. Allir virðast hafa átt efni á, getu og vilja til þess að sjá heiminn. Að vísu fóru æðstu stjórnendur aðeins oftast utan, en gera má ráð fyrir að það sé að minnsta kosti að hluta vegna vinnuferðalaga.

Segja má að ferðaborsti Íslendinga hafi að miklu leyti bæði verið skapaður og svalað með áhuga erlendra ferðamanna á Íslandi sem áfangastað. Sá áhugi bjó til grundvöll fyrir WOW air. Flugfélagið kom inn á flugrekstrarmarkaðinn með miklum látum. Jómfrúarflugið var til Parísar í maí 2012. Í október það sama ár tók félagið yfir Iceland Express. Þegar yfir lauk árið 2019 hafði fjólublátt einkennismerki WOW air prýtt flugbrautir í 37 borgum og opnað beint flug til áður óþekktara staða.

Icelandair naut auðvitað góðs af uppsveiflunni líka, og gjaldþroti WOW. En það voru ef til vill erlendu flugfélögin sem mest fór fyrir. Íslendingum hafði fram að þessu aðeins staðið til boða að fara til útlanda með íslenskum flugfélögum ef frá eru talin Oslóflug SAS og örfá árstíðabundin önnur tækifæri. Sumarið 2019 var beint flug til 69 erlendra borga með 19 flugfélögum. Keflavíkurflugvöllur var svo gott sem sprunginn.

Af sem áður var

Í dag er Keflavíkurflugvöllur draugabær. Þótt ekki sé ástæða til að ætla annað en að áhugi erlendra ferðamanna á Íslandi sé enn til staðar, og útþrá Íslendinga er svo sannarlega til staðar, þá er ekkert flug. COVID-19 hefur lamað milliríkjasamgöngur um allan heim og eyríki eins og Ísland sem byggði samgöngunet sitt við útlönd á hreinræktuðum afþreyingartúrisma eru sérstaklega viðkvæm.

Það er þó ekki öll von úti. Rekstraraðilar innlendra ferðabjónustufyrirtækja halda í þá von að þegar eitthvað gerist verði innlendir rekstraraðilar tilbúnir í slaginn þá þegar. Aðgerðir hins opinbera hafa tryggð að færri hafa farið á hausinn en ella. Einn viðmælandi DV orðaði það svo að fyrir tilstilli opinberra aðgerða og lagabreytinga hefði rekstraraðilum í ferðabjónustu verið gert að leggja rekstur sinn „í formalín“, og þannig haldið nauðsynlegum búnaði og lágmarksmönnun sem þau þurfa



Heldur draugalegt er um að lítast á Keflavíkurflugvelli núorðið.

MYND/VALLI

FERÐABORSTI OG FLUGFÉLÖGIN Á COVID-TÍMUM

Leitun er að ferðaglaðari þjóð en Íslendingum. Þjóð sem eitt sinn fór oftast utan en flestar aðrar situr nú heima hjá sér og bíður eftir að heimurinn opnist. Á meðan undirbúa flugfélögin sumarið 2021.

til þess að hefja rekstur með litlum fyrirvara. Jóhann Már Valdimarsson, rekstrarstjóri ævintýraferðabjónustufyrirtækisins Tröllalæra, segir að þeir séu klárir í slaginn. „Við erum tilbúnir til þess að taka á móti ferðamönnum daginn sem þeir koma,“ segir Jóhann en bendir á að þá þurfi flugfélögin líka að vera klár.

Flugfélögin lykilleikendur í endurreisninni

Flugfélögin eru þannig lykilaðriði þegar kemur að því að endurreisa dómínókeðjuna sem féll í byrjun árs. Þar stendur auðvitað Icelandair eitt upp úr. „Kerfislega mikilvægt,“ sagði Bjarni Benediktsson í frumvarpi sínu um ríkisábyrgð á lánnum til félagsins. Ríkisábyrgðin var einn liður af mörgum í gríðarlegri ríkisaðstoð sem félaginu var veitt í aðdraganda hlutafjárútbóðs Icelandair fyrr í þessum mánuði. Hlutafjárútbóðið var vel lukkað. Mikil umframfyrirspurn eftir hlutum í félaginu, og þá sérstaklega meðal almennings vopnuðum sparifé sínu, mældist vel fyrir í samfélaginu og virðist, ásamt

þátttöku lífeyrissjóða, hafa bjargað félaginu.

Birna Ósk Einarsdóttir, framkvæmdastjóri sölu- og bjónustusviðs Icelandair, segir að Icelandair sé klárt í slaginn eftir atburði síðustu vikna og mánaða. „Fyrst og fremst erum við ánægð, þakklát og spennt fyrir framhaldinu,“ segir hún aðspurð um niðurstöðu hlutafjárútbóðs Icelandair í síðustu viku. „Við erum spennt fyrir því að standa undir þessu mikla trausti sem okkur var sýnt.“ Birna tekur undir það sjónarmið að flugfélögin verði lykilaðriði í að koma hjólum atvinnulífsins af stað aftur að ástandinu loknu og bendir á að í kjölfar „fyrstu bylgjunnar“ hafi Icelandair nánast strax verið komið af stað með metnaðarfulla sumarætlun og flogið var oft á dag til Kaupmannahafnar. „Það sýndi að eftirspurnin er til staðar, það hins vegar skrúfaðist fyrir hana um leið og reglunum var breytt,“ segir Birna og heldur áfram: „Við verðum að fá hér skýrari reglur sem eru til frambúðar.“ Birna er ekki ein um þessa skoðun en

Samtök aðila í ferðabjónustu hafa margofter bent á að sveiflukenndar reglur um smitvarnir á landamærum Íslands séu óheppilegar. „Við verðum að skýra línurnar, því aðeins þá getum við farið að einbeita okkur að sölnunni aftur,“ sagði Birna við blaðamann DV.

Á miðvikudag í þessari viku blés Icelandair af allt flug nema til Boston, en flugleiðin Keflavík-Boston er niðurgreidd af hinu opinbera. „Þetta er ekki ákjósanlegt fyrir okkur, að hafa þetta svona,“ sagði Birna en stýrði samtalinu aftur að framtíðinni. „Nú nýtum við tímann í að skipuleggja 2021.“

Ferðalög takmörkuð en ekki útilokuð

Ferðalög í núverandi aðstæðum eru þó ekki útilokuð, þótt reglur um sóttvarnir á landamærum víða um heim hafi gert þær illmöguleg. Þannig er það hverjum sem hyggur á ferðalag frá Íslandi ljóst að hann mun þurfa að sæta tvöfaldri sýnatöku og sóttkví þeirra á milli þegar hann kemur heim. Á milli sýnataka þurfa að líða að minnsta kosti

fjórir til fimm dagar, og því getur sóttkvíin varað í allt að sex daga, eftir því hvenær viðkomandi fær niðurstöðu úr seinni sýnatöku sinni. Tveggja nóttu helgarferð getur þannig krafist þess að ferðalangur taki sér átta dag frí frá vinnu.

Erfitt getur reynst að fljúga út fyrir EES-svæðið í núverandi aðstæðum, en til eru dæmi um lönd innan þess með engar kröfur um sóttkví. Svíþjóð til dæmis gerir engar kröfur, svo þangað væri hægt að fara í stutta ferð ef útþráin ber mann ofurliði. Vissulega geta breytingar orðið á þessari stöðu með litlum fyrirvara í núverandi ástandi, en þegar þetta er skrifað er hægt að heimsækja Austurríki, Belgíu, Króatíu, Kýpur, Frakkland og fleiri lönd. Ferðalangar verða þó alltaf háðir því að fara í, eins og fyrr segir, sýnatöku við landingu í Keflavík, heimkomusóttkví og seinni sýnatöku nokkrum dögum seinna.

Þeir sem hafa fengið veiruna og eru með mótefni samkvæmt mælingum geta fengið vottorð um það en það er þó ekki talið veita undanþágu frá ferðareglum sem stendur. ■



**Hjólastandar á bíla og í bílskúrinn.
Hver standur er fyrir 2-3 hjól.
Vönduð evrópsk framleiðsla.**



*YFIR 30 ÁRA REYNSLA Í AÐ ÞJÓNUSTA VIÐSKIPAVINI
- MIKIL ÞEKING OG VÖNDUÐ VINNUBRÖGÐ -*



**Toppogar á margar
gerðir bíla.**

**Farangursbox á allar gerðir bíla.
Stærðir 360 - 550 lítra
Vönduð evrópsk framleiðsla.**



STYRKUR, ÞJÓNUSTA OG ÁREIÐANLEIKI

**Víkurvagnar ehf. - Hyrjarhöfði 8. - 110 Reykjavík -
Sími 577-1090 - www.vikurvagnar.is - sala@vikurvagnar.is**



**Dráttabeisli á allar gerðir bíla ásamt ásetningu.
Fastar kúlur, smellukúlur og prófílbeisli.
Ásetning á staðnum.**



Við erum öll alls konar

Andri Snær Magnason er annar leikstjóri myndarinnar Þriðji póllinn. Gerð myndarinnar er hluti af því að manneskjuvæða geðsjúkdóma og vinna gegn fordómum. Andri gengst við því að hafa sjálfur haft fordóma.

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Við vorum tilbúin að sýna þessa mynd í mars. Við vorum því staðráðin í að frumsýna núna, alveg sama þó að það yrðu tíu manns í salnum," segir Andri Snær Magnason, rithöfundur, hugsuður og annar leikstjóra myndarinnar Þriðji póllinn sem var frumsýnd í gær – opnararmynd RIFF, Reykjavík Film Festival.

Myndin er persónudrifin heimildarmynd, sjálfstætt listaverk, sem fjallar um þau Önnu Töru Edwards og Högna Egilsson sem bæði greindust með geðhvörf um tvítugt, og ferðalag þeirra – innra og ytra – til að vekja athygli á geðheilbrigðismálum. Til að gera mynd um ferðalagið fengu þau til liðs við sig Andra Snæ og Anní Ólafsdóttur leikstjóra. Upphaflega var hugmyndin að taka upp tónleika til vitundarvakningar í Nepal, á heimaslóðum Önnu Töru, en verkefnið vatt fljótt upp á sig. Öllum var ljóst að þetta var eitthvað miklu meira.

Við gerð myndarinnar leituðu þau ráða hjá ýmsum fagaðilum í geðheilbrigðismálum, hjá geðlæknum, sálfræðingum og Pieta-samtökunum sem vinna að forvörnum

gegn sjálfsvígum. Nú á tímum kórónaveirunnar með tilheyrandi skerðingum á ýmsum félagslegum þáttum virðist hafa orðið mikil breyting á líðan þjóðar.

Hefði endað sem pulsuróni

„Ég upplifi að öfgarnar séu í báðar áttir. Sumum líður miklu betur, þeir upplifa minni streitu og finnst þetta kærkomið tækifæri til að endurnýja kynni við fjölskylduna. Síðan er það hitt, það sem var slæmt hefur orðið verra. Fólk er læst inni á heimilum sínum og margir misst athvarf í skóla og vinum. Drykkja og heimilisofbeldi virðist vera að aukast og margir hafa misst vinnuna. Aldrei hefur verið jafn mikilvægt fyrir fólk að tala um hvernig því líður.

Ég þurfti að fara í fimm daga sóttkví og ég var orðinn alveg sósaður. Þó ég væri ekki veikur þá fór ég ekkert út að skokka og öll rútína fór úr skorðum. Þetta sýnir manni hvað fólk getur verið fljótt að koðna niður. Ætli ég hefði ekki endað sem pulsuróni eftir tvær vikur, einn á nærbuxunum að sjóða pulsar.“

Andri Snær er fæddur 14. júlí 1973, á sjálfan Bastilludaginn. Hann er giftur Margréti Sjöfn Torp og saman eiga þau fjögur börn.

Andri hefur fjallað um umhverfisvernd í mörgum sinna

stærstu verka, til að mynda Draumalandinu og svo Tím-anum og vatninu sem kom út í fyrri. „Við erum öll samtengd. Veiran hefur sannað hvernig heilsa okkar allra er samtengd og það sama gildir um jörðina. Við erum öll tengd heilsu jarðar sem við sýnum ekki nægilega mikla virðingu.“

Persónur í dæmisögu Esóps

Hann segist mjög áhugasamur um goðafræði og dæmisögur hins forngríska Esóps, og finnst eins og við öll séum nú persónur í einni slíkri dæmisögu.

„Einstaklingshyggjan vex og allir eignast tæki sem getur sýnt þeim allt í heiminum. Fólk getur tekið mynd af hverju sem er, fræðst um allt í veröldinni og skrifað um allt í heiminum en mannfólkið snýr myndavélinni að sjálfu sér og birtir eintómar selfies. Guðirnir á fjallinu sjá þetta og hugsa: „Þau halda að þau séu einstaklingar. Við skulum þá leyfa þeim að vera einstaklingar.“ Þeir setja nýjar reglur og nú má enginn lengur snertast. „Þið þykist vera þjóðríki og lönd með landamæri,“ segja guðirnir og loka landamærunum. „Prófiði nú að vera land! Prófiði að vera bara land og einstaklingar og sjáið hvað það er ömurlegt.“ Við megum ekki snertast og ekki einu sinni fara á tónleika. Við erum meira

Andri Snær bendir á að fæsta þeirra sem hann þekkir og eru með skilgreindan geðsjúkdóm myndi hann kalla veikt fólk.

MYND/
SIGTRYGGUR ARI



að segja einstaklingar gagnvart ömmu okkar. Fólk heldur áfram að taka selfie og þá bæta guðirnir við reglu. „Nú getur þú ekki tekið selfie því þú ert með grímu fyrir andlitinu. Þú ert ekki einu sinni með andlit lengur.“ Það er eins og við séum að ganga í gegn um einhverja Mídasarsögu,“ segir Andri og vísar til sagna af gríska konungnum Mídasi sem fékk þá ósk sína uppfyllta að allt sem hann snerti breyttist í gull, líka matur og drykkur, og dó hann úr hungri. „Guðirnir segja: „Þú vildir þetta. Gjörðu svo vel.““

Það var fyrir fjórum árum sem þau ferðuðust öll til Nepal.

Af hverju ákvaðst þú að gera mynd um geðhvörf?

„Það var myndin sem valdi mig. Ég var á þessum tíma nýbúinn að skila af mér smá-sagnasafninu Sofðu ást mín og þar er saga sem heitir Legó-

land sem fjallar um strák í vinahópnum mínum sem framdi sjálfsvíg. Nepalferðin fjallar um sjálfsvígsforvarnir. Ég hef alltaf verið forvitinn um þennan geðheim og þessi efnahvörf sem leiða fólk ofan í myrkrið en líka upp í himinhvolfin. Margir verða fyrir hugljómum og nánast trúarlegri reynslu. Hjá fólki með geðhvörf er tilfinningarófið miklu stærra en hjá flestum. Það fer hærra upp og miklu lengra niður.

Ég var líka forvitinn því fólk í manú hefur oft samband við mig. Ég man að fyrst var ég hræddur þegar það gerðist, ég vissi ekki hvað þetta var og fann að ég var með heilmikla undirliggjandi fordóma. Ég hef skrifað skrítnar sögur og er oft að fikta í stórum hugmyndum, og fólki í manú hefur kannski fundist við vera í einhvers konar bræðralagi.

Í myndinni vildum við lýsa



Önnu Töru og Högna en ekki gera þau að sjúklingum. Þetta er sjálfstætt listaverk en ekki fræðslumynd. Að skapa listaverk út frá lífi annarra er ábyrgðarhlutverk og ég vona að okkur hafi tekist að gera það vel.“

Merkt sem sjúklingar

Andri Snær bendir á að fæsta þeirra sem hann þekkir og eru með skilgreindan geðsjúkdóm myndi hann kalla veikt fólk. „Það getur orðið veikt og hefur orðið veikt og tekur kannski lyf til að halda sjúkdómnum niðri en almennt hefur það kannski bara verið veikt líttinn hluta af lífinu. Það er erfitt fyrir fólk að vera skilgreint og fá á sig þann merki miða að það sé sjúklingur. Sú staðreynd að hafa farið inn á geðdeild er nánast nóg álag til að senda flesta á geðdeild. Skömmin og vanlíðanin getur komið í veg fyrir að fólk leiti

sér aðstoðar. Það væri óhugsandi að við myndum skammast okkar svo mikið fyrir að fótbrotna að við myndum liggja heima þar til það kæmi ígerð í fótinn, því það væri svo mikil skömm að hafa farið á slyso. Skömm sem veldur vanlíðan sem veldur enn meiri vanlíðan er hættulegur spirall. Myndin er hluti af því að manneskjuvæða geðsjúkdóma og uppræta þennan spirál.“

Hefur þú sjálfur upplifað þessar tilfinningar sem lýst er í myndinni?

„Nei, ekki formlega. Allir fara í gegn um alls konar tímabil. Almennt hef ég verið með mikið jafnaðargeð en gæti verið með ógreindan athyglisbrest. Ég var í mikilli vinnutörn og stuði fyrir nokkrum árum og tók geðheilsupróf á netinu. Þar var spurt hvort ég talaði meira en venjulega, væri með stórar hugmyndir, hugsaði meira

“Ég hef alltaf verið forvitinn um þennan geðheim og þessi efnahvörf sem leiða fólk ofan í myrkrið en líka upp í himinhvolfin.

um kynlíf, hvort lífið væri frábært, hvort ég vildi bjarga heiminum og öll svörin mín voru jákvæð. Þá fékk ég viðvörðunarorð á skjáinn um að þetta gætu verið merki um maníu. Ég vissi að ég væri

réttum megin við línuna, að ég væri einmitt þá í tímabundnu stuði. Við erum öll alls konar og eigum alls konar tímabil en þegar menn fara yfir línuna er mikilvægt að leita sér aðstoðar.

Sjálfsvíg víða

Ef ég hefði verið spurður hvort það væru geðsjúkdóm- ar í mínu nærumhverfi hefði fyrsta svar verið neitandi. Ég sýndi frændfólki mínu í Ameríku myndina og þá hófst

samtal um að afi hefði verið lagður inn á sjúkrahús vegna þunglyndis. Ég vissi aldrei af þessu. Dísu, amma mín í hina ættina, talaði oft um föður sinn sem var „sinnisveikur“ en á þeim tíma voru hvorki greiningar, lyf né lækningar. Amma var aðeins átta ára gömul send burt því það voru erfiðleikar á heimilinu. Annar afi minn lýsti fyrstu æskuminningu sinni, að álpast upp á háaloft í húsi og sjá þar mann sem var geymdur í búri.

Minn vinahópur samanstendur af tíu strákum úr Árbænum og eiginkonum þeirra. Einn sem tengist hópnum hefur framið sjálfsvíg, og ef eiginkonur eru taldar með hafa tveir feður framið sjálfsvíg og tveir aðrir voru óvinnufærir vegna geðsjúkdóma. Þessi vinahópur er venjulegasti vinahópur í heimi, farsæll og fallegur hópur. Það var síðan í fyrra sem vinur sonar míns framdi sjálfsvíg.

Áður fyrr var það þannig að það mátti ekki tala um sjálfsvíg, umræðan átti að vera smitandi. Auðvitað þarf að tala um þessa hluti en það þarf að gera af ábyrgð, það hefur margsýnt sig að það er hægt að leiða fólk út úr þessum hugsunum. Mér fannst það mikið ábyrgðarhlutverk þegar Högni fékk okkur í að gera þessa mynd. Það vill síðan þannig til að það er sjálfsvíg sem brýst inn í myndina hjá okkur og þá verða ákveðin hvörf í verkinu. Við vorum að gleyma okkur í flippinu, fyndnum manúsögum og fílum þegar blákaldu veruleikinn allt í einu ryðst inn með símtali frá Íslandi eftir að kunningi Högna hafði framið sjálfsvíg þá um nóttina. Við vorum að fara að halda tónleika til að stofna sjálfshjálparlínu í Nepal en það eru ekki bara íbúar Nepal sem þurfa hjálp. Þetta er alþjóðlegt vandamál. Þetta er okkar vandamál.“

Svo ótrúlega vildi til að sama dag og Anní sendi frá sér fyrstu heildstæðu drögin að myndinni í fyrrasumar, sendi Andri lokaútgáfu af Tímanum og vatninu til útgefanda. „Þetta var mikill uppskerudagur og mér leið eins og bónda sem væri á sama tíma að stappa á þrúgum og með sláturfat í fanginu.“ Það er auðvitað talsvert verkefni að vinna samtímis með verk sem fjalla um loftslagsmál og geðheilsu.

Varð að sjá Himalayafjöllin

Andri Snær segir verkin hafa talað saman á ákveðinn hátt. Þannig hafi hann þurft að komast til Nepal til að sjá og snerta Himalayafjöllin sem koma við sögu í Tímanum og vatninu. „Mér fannst ég ekki getað klárað það verk án þess að sjá Himalayafjöllin. Verkin nærðu því hvort annað. Og í lok bókarinnar er ég staddur við heilagt fljót, það er fljótið þar sem við skutum megnið af myndinni okkar.“

Undir venjulegum kringumstæðum, þar sem engin



Andri Snær segist hafa orðið sósaður eftir fimm daga sóttkví og að hann hefði eflaust endað einn á nærbuxunum að sjóða pylsur ef sóttkvíin hefði varað lengur.

MYND/
SIGTRYGGUR ARI

“Áður fyrr var það þannig að það mátti ekki tala um sjálfsvíg, umræðan átti að vera smitandi.”

kórónaveira hefði komið til sögunnar, ætti Andri Snær nú ekki aðeins að vera að kynna myndina heldur einnig að ferðast um heiminn til að kynna Tímann og vatnið. „Ég hefði átt að vera á Ítalíu, á leiðinni til Ástralíu, frá Ástralíu beint til Vancouver og þaðan til Berlínar og Norðurlandaferð í kjölfarið. Bókin mín er núna að koma út í 26 löndum og ég hefði átt að vera á ferð og flugi.“

Raunar væri ég þannig kominn í mótsögn við sjálfan

mig með öllum þessum flugferðum. COVID-ástandið er lítið dæmi miðað við þær loftslagsbreytingar sem ég fjalla um í Tímanum og vatninu. Þó að okkur hafi fundist sem það hafi verið slökkt á heiminum og slökkt á flugumferð þá fórum við aðeins niður um 20 prósent í losun gróðurhúsalofttegunda. Heimurinn var sannarlega truflaður rækilega og okkur gefst tækifæri til að endurhugsa allt. Á næstu 20-30 árum þurfum við að ná svo róttækum framförum í sambandi við hvernig við högum okkur gagnvart jörðinni. Ímyndum okkur að hér væru tvær veirur í gangi samtímis, önnur þeirra drepur 1 prósent þeirra sem fá hana, hin bræðir alla jökla heimsins, hækkar yfirborð hafins, hitastig jarðar með tilheyrandi skógareldum og gæti hrakið 10 prósent jarðarbúa á flóttu og drepur dýr í svo miklum mæli að það er kallað sjötta útrýmingin. Hvor veiran væri talin skæðari?

Dauðlegir menn orðnir þrumuguðir

Við lifum sérstaka tíma. Leiðtogar heimsins hafa aldrei áður hist til að ræða um veðrið og áhrif sín á veðurfar jarðar. Napóleón gerði það ekki, Sesar gerði það ekki og Genghis Khan gerði það ekki. Nú höfum við fengið það vísindalega staðfest að við erum að breyta veðrinu og getum tekið ákvarðanir um veður framtíðarinnar. Allt í einu eru dauðlegir menn orðnir þrumuguðir án þess að átta sig á því sjálfir. Hér hafa orðið kaflaskil í mannkynssögunni þegar menn hittast í fyrsta skipti til að tala um áhrif sín á veðrið en við virðumst ekki átta okkur á því. Okkur finnst „loftslagsráðstefna“ vera frekar óspennandi fyrirbæri. Við virðumst ekki skilja þetta.

Á næstu árum þurfa að verða róttækar framfarir á öllum sviðum sem hafa áhrif á hvað við borðum, hvert við ferðumst, hvaðan orkan kemur, hvernig við ferðumst, hvernig við framleiðum hluti og hvernig við hendum rusli, eða öllu heldur, hvernig rusl verður ekki lengur til. Það voru færðar fórnir fyrir kórónaveiruna og það er hægt að mæta loftslagsvandinum með minni fórnunum. Það má fara í bíó, faðma ömmu sína og fara á tónleika en margt annað sem þarf að breytast eða endurhanna. Næstu ár ráða úrslitunum um framtíð jarðarinnar.“

Fannst þau hafa stolið LoveStar

Andri Snær og verk hans hafa orðið mörgum innblástur. Árið 2002 kom út bókin LoveStar. Þetta var fyrsta skáldsaga hans fyrir fullorðna en Andri hafði þá sent frá sér tvær ljóðabækur og barnabókina Sagan af bláa hnettinum. Í bókinni er nokkuð raunsæ lýsing á samfélagsmiðlum og áhrifavöldum nútímans, og árið 2016 kom út þáttur í dystópísku seríunni Black



Andri Snær bændir á að miklar fórnir hafi verið færðar til að berjast við kórónaveiruna en mun minni fórnir þurfi til að berjast gegn loftslagsvandinum.

MYND/SIGTRYGGUR ARI

Ég er svo heppinn að ráða vel við áfengi og drekk nánast ekkert. Ég get hins vegar ekki átt súkkulaði og ég get ekki haft internet.

Mirror sem var nánast eins og unninn upp úr LoveStar. „Mér fannst eiginlega eins og þau hefðu stolið LoveStar. Það var pirrandi að vera fastur með LoveStar á íslensku árið 2002. Tíu árum eftir að LoveStar kom út las ég í Wired magazine um hugmyndir sem ég hafði skrifað um og áttu að vera framúrstefna þá. Bókin kom síðan ekki út á ensku fyrr en 2012, en Black Mirror gæti vel hafa stolið úr henni, einn þátturinn var meira að segja myndaður í Toppstöðinni, skrifstofunni minni. En nú er

ég kannski farinn að nálgast oflætið og paranojuna. Í LoveStar er fjallað um hvernig allt er kapítaliserað, fyrst er það yfirborð alls sem er nýtt í auglýsingar en síðan færast það yfir í samskipti. Þá er búið að breyta samskiptum í kapítal, áhrif og læk, og hægt að innleysa vinsældir á samfélagsmiðlum með vörum og þjónustu sem áhrifavaldur.“

Þrátt fyrir að leggja alla þessa hugsun í skaðleg áhrif samfélagsmiðla játar Andri Snær að vera bara mannlægur, hann sé sjálfur virkur

þátttakandi, eða öllu heldur, jafn varnarlaus og aðrir gagnvart þessum tækjum.

„Ég er orðinn paródía af þessum rithöfundum sem skrifaði LoveStar. Ég er á öllum samfélagsmiðlum að auglýsa sjálfan mig og reyna að fá fólk til að kaupa það sem ég er að búa til. Og auðvitað er það þversögn, sá sem er í símanum og sér bókarkápuna er ekki að lesa bók og getur það hugsanlega ekki lengur. En ef ég fæ læk er ég sáttur. Snilldar hönnun hjá þeim í Silíkondalnum.“

Ávanabindandi samfélagsmiðlar

Hann er vel meðvitaður um að samfélagsmiðlar eru beinlínis hannaðir til að fá fólk til að nota þá sem mest. Þeir eru ánetjandi. „Þetta er þaulhugsað hjá þeim. Ég er svo heppinn að ráða vel við áfengi og drekk nánast ekkert, ég á enn jólabjórinn um páskana og páskabjórinn um jólin. Ég get hins vegar ekki átt súkkulaði og ég get ekki haft internet. Þegar ég skrifaði LoveStar gat ég skrifað á tölvu sem var ekki nettengd. Ég fann hvað netið truflaði mig mikið og hvað tíminn hvarf.“

Samfélagsmiðlar eru að þróa stafrænt heróín. Það er verið að prófa okkur á hverri mínútu og reynt að láta okkur hanga sem lengst á þessum miðlum. Þeir eru að verða betri og betri í því, við eigum ekki séns. Ég hef lesið viðtöl við menn sem hafa ánetjast spilakössum og þeir lýsa því hvernig tíminn hvarf. Ég skildi aldrei hvernig einhver gat setið í sjoppu í sex klukkutíma í spilakassa. Spilakassarnir eru hannaðir þannig að fólk ánetjast þeim, öllum þessum hljóðum og ljósum, og það nánast truflar flæðið að fá vinning. Ég hef upplifað að opna kisumyndband klukkan átta og síðan er klukkan allt í einu orðin hálf eitt, þetta er sama hönnun. Það hlýtur að koma að því að þeir verði neyddir til að setja upp truflanir, eitthvað sem rýfur dáleiðsluna, eins og viðvaranir utan á tóbakspökkum, þá kemur skilti: Þú ert búinn að skrolla í klukkustund. Er það meðvitað?“

Spurður um af hvaða verkum hann sé stoltastur segist Andri almennt vera ánægðastur og spenntastur fyrir nýjasta verkinu hverju sinni.

„Ég hef alltaf verið stoltur af góðu dagsverki. Þegar ég var að helluleggja með skóla var ég stoltur af mörgum hellulögnum sem ég gerði. Ég get sýnt þér eina í Smárahverfinu á Google Earth. Ég held að það sé eðlilegt að vera stoltur af sínum verkum ef maður hefur lagt sig fram og vandað sig eins og maður gat. Yfirleitt er ég stoltastur af nýjasta verkinu mínu, ekki síst þegar mér tekst að gera eitthvað sem er mjög ólíkt því sem ég gerði síðast. Mér þykir vænt um að Blái hnötturinn er enn að koma út um allan heim. Ég er ánægður með að Tíminn og vatnið varð á endanum eins og ég vildi. Það var erfitt að skrifa hana, líkamlega og andlega. Ég hef síðustu mánuði fengið viðbrögð við henni á ólíkum tungumálum og mér finnst það mikils virði, að skrifa eitthvað á íslensku sem fær svipuð viðbrögð í Póllandi og ég fékk hér heima. Nú er ég spenntur að sjá hvernig þessari mynd verður tekið, en þetta er mjög ólíkt öllu sem ég hef gert áður.“

Mér finnst gaman að enduruppgötva mig og gera eitthvað öðruvísi en síðast. Ég hef þörf fyrir að sanna mig á nýjum sviðum, gera eitthvað sem ég veit ekki hvort ég kann.“ ■

HVAÐ FANNST RÁÐHERRUM UM RÁÐHERRANN?

DV hafði samband við ráðamenn þjóðarinnar og spurði hvað stjórnmalafólki landsins fyndist um fyrsta þátt Ráðherrans sem frumsýndur var á RUV á sunnudagskvöld og hvort þátturinn hefði gefið raunsanna mynd af íslenskum stjórnmalum.

Ólafur Darri í hlutverki sínu sem formaður Sjálfstæðisflokksins.
MYND/
LILJA JÓNS



BJARNI BENEDIKTSSON,
FJÁRMÁLARÁÐHERRA



„Það sem mér fannst standa upp úr eftir þennan fyrsta þátt eru gæðin á þessari íslensku framleiðslu. Frábærir leikarar, myndataka og allt yfirbragð fyrsta flokks. Með þessu vil ég alls ekki gera lítið úr efninu sjálfu, sem er ákveðinn spegill á samfélagið, dregur fram að geðrænar sjúkdómar gera ekki mannamun, og svo hefur pólitíska fléttan verið vel hugsuð.“ Bjarni slær á léttu strengi og segist ekki þekkja baktjaldamakk eins og kemur bersýnilega fram í fyrsta þættinum. „Auðvitað hef ég aldrei orðið var við neitt svona baktjaldamakk í mínum flokki en hef heimildir fyrir því að svona samtöl eigi sér stað hjá hinum flokkunum.“

KATRÍN JAKOBSDÓTTIR,
FORSÆTISRÁÐHERRA



„Náði ekki að sjá hann. Mun samt horfa við fyrsta tækifæri.“

SVANDÍS SVAVARSDÓTTIR,
HEILBRIGÐISRÁÐHERRA



„Þetta var mjög gaman.“

ÞORBJÖRG SIGRÍÐUR GUNNLAUGSDÓTTIR,
ÞINGMAÐUR VIÐREISNAR



„Ég var hrifin og hlakka til að sjá næsta þátt. Það er sterkur upptaktur um framhald þarna. Auðvitað þínu sár að þarna vantaði Viðreisn en sennilegast hefur það verið vegna þess að ég var ekki komin á þing þegar serían var skrifuð. Sé þá skýringu svona helsta. En án alls gríns þá fannst mér þátturinn skemmtilegur og ekki aðalatriðið hversu raunsönn mynd er dregin upp. Fannst það ekki endilega vera en um sumt þó. Kosningasjónvarpið ruglaði mig aðeins, sex flokkar voru settir upp í grafík um úrslit en bara fimm formenn í setti. Stór plús fannst mér að sjá heiðursmennina Boga Ágústsson og Ólaf Þ. Harðarson rýna úrslit. Eins og að koma heim að sjá þá. Leikurinn fannst mér frábær og Ólafur Darri algjörlega brilliant.“

ANDRÉS INGI JÓNSSON,
ÞINGMAÐUR UTAN FLOKKA



„Virkaði vel á mig, eiginlega óþægilega sannfærandi handrit því mér leið eins og ég væri mættur í vinnuna á sunnudagskvöldi.“

BRYNJAR NÍLSSON,
ÞINGMAÐUR
SJÁLFSTÆÐISFLOKKSINS



„Ég sá megnið af þættinum og fannst hann bara venjulegur íslenskur þáttur þar sem ég heyrir bara annað hvert orð. Þátturinn er ekki raunsönn lýsing á íslenskum stjórnmalum, sem er svo sem allt í lagi. Væri hann raunsönn lýsing myndi það drepa áhorfendur úr leiðindum.“

GUÐLAUGUR ÞÓR GUÐMUNDSSON
UTANRÍKISRÁÐHERRA



„Ég hafði gaman af Ráðherranum og fyrsti þáttur lofar góðu um framhaldið. Það er hætt að koma manni á óvart hvað við eigum mikið af hæfileikafólki á þessu sviði en alltaf jafn gaman að sjá. Svo var ég auðvitað mjög sáttur við kosningaúrslitin, fannst þau sanngjörn. Ég neyðist hins vegar til að valda lesendum vonbrigðum með því að ég man ekki eftir svo líflegri kosningavöku hjá okkur Sjálfstæðismönnum.“

RÓSA BJÖRT BRYNJÓLFSDÓTTIR,
ÞINGMAÐUR UTAN FLOKKA



„Ég horfði og fannst þátturinn bæði óþægilega raunsær en líka óraunverulegur. Ólafur Darri sýndi mjög góðan leik og á örugglega eftir að sýna enn magnaðri leik í næstu þáttum.“

HELGA VALA HELGADÓTTIR,
ÞINGMAÐUR SAMFYLKINGARINNAR



„Mér fannst þetta mjög skemmtilegt, leikur allra til fyrirmyndar og Darri auðvitað mjög sannfærandi pólitíkus. Hlakka til að sjá næsta þátt. En það var þó eitt alveg sjúklega ósannfærandi sem handritshöfundar hefðu mátt vita... Samfylkingin myndi aldrei fara í kosningabandalag með Sjálfstæðisflokki.“

ÞÓRDÍS KOLBRÚN R. GYLFADÓTTIR,
FERÐAMÁLA-, IÐNAÐAR- OG
NÝSKÖPUNARRÁÐHERRA



Mér fannst þátturinn góður. Flott leikstjórn og allt utanumhald (upptökur o.fl.). Góðir leikarar og sterkur þráður. Augljóst að íslensk framleiðsla á þessu sviði eykst að gæðum ár frá ári sem er lofsvert.

SIGMUNDUR DAVÍÐ GUNNLAUGSSON,
ÞINGMAÐUR MIÐFLOKKSINS



„Er á ferðalagi og ekki búinn að sjá þáttinn.“

ALBERTÍNA FRIBJÖRG ELÍASDÓTTIR,
ÞINGMAÐUR SAMFYLKINGAR



„Þessi fyrsti þáttur lofar góðu fyrir framhaldið, hélt athyglinni allan tímann og verður áhugavert að sjá hvernig sögulinan þróast.“

ÞORGERÐUR KATRÍN GUNNARSDÓTTIR,
FORMAÐUR VIÐREISNAR



„Mér fannst þetta frábær þáttur. Fyrir utan hvað hann var vel gerður og handritið gott þá gleður það mig alltaf að sjá góðan leik. Ég fylltist auðmýkt og stolti. Ólafur Darri, Aníta Briem, Þuríður Blær og Þorvaldur Davíð stóðu sig virkilega vel. Ég hafði líka gaman af því að í þættinum voru karakterar sem maður hefur hitt fyrir en er feginn að rekast ekki mikið á í dag. Þetta var áhugaverður þáttur, flott íslenskt sjónvarp og öllum þeim sem að honum komu til sóma.“

LILJA ALFREÐSDÓTTIR,
MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐHERRA



„Ráðherrann var skemmtilegur og mér fannst Ólafur Darri svo einlægur og sannfærandi – að hann gæti klárlega farið inn á svið stjórnmalanna! Hugmyndin að 90% kjörsókninni er snjöll og fannst orðræðan í kringum hana góð og trúverðug – stjórnmal snúast um þátttöku og að hreyfa við fólki! Það tókst vel! Verður gaman að fylgjast með næsta þætti.“

GUNNAR BRAGI SVEINSSON,
VARAFORMAÐUR
MIÐFLOKKSINS



„Ég sá lítið raunsætt við þetta nema að leikmyndin var góð. Annað nokkuð langt frá raunveruleikanum eins og ég þekki stjórnmalin. Ágætis skemmtun samt.“

BJÖRN LEVÍ GUNNARSSON,
ÞINGMAÐUR PÍRATA



„Ég horfði á og þetta var glettilega nákvæmt. Það var ýmislegt sem maður kannaðist við. Sorglegt að allir flokkar gætu ekki verið með.“



www.krokur.net

522 4600

Taktu Krók á leiðarenda

Krókur hf. er fyrirtæki sem að hefur sérhæft sig í flutningum og björgun ökutækja. Félagið rekur einnig þjónustumiðstöð fyrir 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
- 24 stunda þjónustu allt árið um kring
- björgunarþjónustu og aðstoð ef bílar bila eða flytja þarf þá á verkstæði



KRÓKUR

á þinni leið

Suðurhraun 3, 210 Garðabær

Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón
Bragason

eyjan@eyjan.is



Á dögunum var tillaga um að Lífeyrissjóður verzlunarmanna skráði sig fyrir 2,5 milljarða króna hlut í útboði Icelandair felld á jöfnum atkvæðum á fundi stjórnar sjóðsins. Fjórir fulltrúar atvinnurekenda studdu tillögu um þátttöku í útboðinu, fjórir fulltrúar VR voru á móti. Algjört vantraust ríkir milli þessara tveggja fylkinga innan sjóðsins.

Niðurstaðan hefur vakið upp spurningar um áhrif skuggastjórnenda í lífeyrissjóðum en Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, gaf út yfirlýsingu 17. júlí síðastliðinn í nafni stjórnar félagsins þar sem Lífeyrissjóðurinn var hvattur til að sniðganga útboð Icelandair.

Sundurlyndi

Fyrrverandi formanni stjórnar sjóðsins og fulltrúa iðnrekenda, Guðrúnu Hafsteinsdóttur, var nóg boðið í viðtali í Fréttablaðinu í síðustu viku. Hún sagði það koma sér á óvart að það hefðu verið „fulltrúar atvinnurekenda í sjóðnum sem töluðu fyrir mikilvægi þess að verja störf félagsmanna en ekki fulltrúar launþegahreyfingarinnar“. Icelandair sé ekki í „eigu kapítalista, sem til hafi staðið að bjarga, heldur sé félagið í meirihlutaeigu lífeyrissjóða, sem er þá óbeint eignarhald almennings. Lífeyrissjóður verzlunarmanna hefur verið stór hluthafi í Icelandair í meira en 40 ár og við fulltrúar atvinnurekenda í stjórninni töldum eðlilegt að sjóðurinn myndi styðja áfram við félagið í gegnum þessa erfiðu tíma,“ sagði Guðrún meðal annars.

Sú staða sem upp er komin í stjórn Lífeyrissjóðs verzlunarmanna er án fordæma í 65 ára sögu sjóðsins. Til skamms tíma hafa fulltrúar launþega og vinnuveitenda verið sem einn maður og sárasjaldan komið til atkvæðagreiðslna á fundum. Færa má ítarleg rök fyrir því að þetta góða samstarf sé lykillinn að ríkulegri ávöxtun sjóðsins undanfarna áratugi.

Órofa samstaða fram til þessa

Þegar skylduaðild að lífeyrissjóðum var innleidd árið 1969 bjuggu verslunarmenn að því að hafa safnað í lífeyrissjóð frá árinu 1955 en flestir aðrir sjóðir launþega á almennum vinnumarkaði voru veikburða fyrstu árin.

Framan af voru fulltrúar atvinnurekenda í meirihluta stjórnar sjóðsins og formaðurinn úr þeirra hópi. Árið 1977 varð sú breyting að atvinnurekendur studdu þáverandi formann VR, Guðmund H. Garðarsson, til formennsku í stjórninni. Síðan þá hafa full-



Fulltrúar VR í stjórn Lífeyrissjóðs verzlunarmanna felldu tillögu þess efnis að sjóðurinn tæki þátt í hlutfjárútboði Icelandair.

MYND/ERNIR

FRÍÐURINN ER ÚTI

Samstaða fulltrúa launþega og atvinnurekenda hefur verið lykillinn að góðri ávöxtun íslenskra lífeyrissjóða. Nú er samstaðan brostin.

trúar launþega og vinnuveitenda skipst á að fara með formennsku.

Fundnir nýir fjárfestingarkostir

Þegar hillti undir opnun fjármagnsmarkaða árið 1991 réði stjórnin Guðmund H. til að sinna erlendum fjárfestingum. Hann kynnti sér starfsemi stofnanafjárfesta austan hafs og vestan og kom Lífeyrissjóðnum í tengsl við öflug fjárfestingarfyrirtæki erlendis. Guðmundur hafði líka haft forgöngu um það allnokkru fyrir að lífeyrissjóðir fengju að fjárfesta í hlutabréfum. Lengi framan af var mikill meirihluti eigna sjóðanna bundinn í ríkisskuldabréfum en með framangreindum ráðstöfunum tókst að lækka það hlutfall og taka upp betri eignadreifingu. Hlutabréfin hafa komið sem viðbót og skilað miklu hærri ávöxtun en aðrar fjárfestingar og í reynd hafa þau haft óhemju mikla þýðingu fyrir ávöxtun lífeyrissjóðanna.

Þess vegna vekur athygli að það eru helst fjárfestingar lífeyrissjóðanna í hlutabréfum sem verða tilefni deilna og því er ítrekað haldið fram í opinberri umræðu að það sé beinlínis óábyrgt af sjóðunum að kaupa hlutabréf. Í þessu sambandi má geta þess að á árunum 1980–2015, eða á 35 ára tímabili, nam meðaltals raunávöxtun Lífeyrissjóðs verzlunarmanna í íslenskum

hlutabréfum 10,7 prósentum sem er mun hærri ávöxtun en af öðrum fjárfestingum.

Byggt á breiddinni

Guðmundur H. Garðarsson var formaður VR á árunum 1957–1980 og á þeim tíma varð félagið stærsta stéttarfélag landsins. Langflest launþegafélög hér áður fyrr einskorðuðust við þröngan hóp stétta og þá voru verkamannafélög kynjaskipt. Guðmundur vildi breyta þessu og hafa félagið opið fyrir allt verslunar- og skrifstofufólk, en þessar stéttir fóru hratt stækkandi á árunum eftir stríð með vaxandi borgarsamfélagi. Hann hafði meðal annars forgöngu um það að starfsfólk á skrifstofum Flugfélags Íslands og Loftleída gengju í VR og fram á þennan dag hafa starfsmenn Icelandair verið stór hluti félagsmanna VR.

Í Lífeyrissjóði verzlunarmanna var sömu stefnu fylgt: að byggja upp breiðan sjóð fólks í ýmsum starfsstéttum. Í breiddinni og stærðinni hefur falist mikill styrkur. Það liggur í hlutarins eðli að umsýslukostnaður vegur mun minna hjá stórum sjóði heldur en litlum enda hefur lífeyrissjóðum fækkað hratt undanfarið ár og áratugi, þeir sam einst og þar með stækkað.

Þjóðfélagslegt mikilvægi sjóðanna

Þegar skyldutrygging lífeyrissjóða var tekin upp

1969 voru landsmenn fastir í viðjum ríkisforsjár á fjárfestingarsviðinu. Lífeyrissjóðirnir áttu stóran þátt í að brjótast út úr þeirri stöðu og þeir byggðu upp einkabanka sem sameinaðir voru í Íslandsbanka árið 1990.

Þýðing öflugra lífeyrissjóða sem fjárfesta kom berlega í ljós eftir fall bankakerfisins 2008. Þá hurfu einkafjárfestar að mestu leyti af sviðinu og sextán lífeyrissjóðir stofnuðu í desember 2009 Framtakssjóð Íslands, en síðar bættust Landsbankinn og VÍS í hóp eigenda. Markmið sjóðsins var að leysa fyrirtæki sem lent höfðu í vanda úr viðjum banka, endurreisa þau og skila um leið góðri ávöxtun til fjárfesta. Lífeyrissjóður verzlunarmanna fór með tæplega fimmtungshlut í sjóðnum.

Icelandair reyndist góður fjárfestingarkostur

Framtakssjóðurinn kom meðal annars að endurreisn Icelandair Group, auk annarra stórra félaga, svo sem Advania, Vodafone, Icelandic Group og fleiri. Sjóðurinn fjárfesti alls fyrir 43 milljarða króna en eftir aðalfund 2018 hafði sjóðurinn greitt eigendum sínum til baka 86,2 milljarða. Alls nám ávöxtun sjóðsins 110 prósentum á stuttum líftíma hans.

Lífeyrissjóður verzlunarmanna fjárfesti einnig sjálfur beint í Icelandair sumarið

2010. Keypti þá 12 prósent hlut á genginu 2,5. Gengi félagsins átti eftir að hækka gríðarlega á næstu árum en síðan taka dýfu frá árinu 2017. Þrátt fyrir það hagnaðist Lífeyrissjóður verzlunarmanna á fjárfestingu sinni; fékk allt kaupverðið til baka í formi arðgreiðslna – og gott betur.

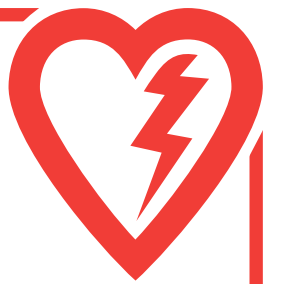
Samstaða er lykilatriði

Lífeyrissjóðir landsmanna þurfa á næstu árum að finna nýja fjárfestingarkosti. Lífeyrisþegum mun fjölga hratt á næstu árum og áratugum og þörfin fyrir traustar ávöxtunarleiðir því fara vaxandi. Meðal annars hefur sú hugmynd komið fram að þeir fái að fjárfesta í vegakerfinu og orkumannvirkjum og jafnvel stofna sameiginlegan sjóð um slíkar fjárfestingar, ekki ósvipaðan Framtakssjóðnum. Hér gæti líka verið leið til að grynna á skuldum ríkissjóðs og draga almennt úr ríkisforsjá – á sama tíma og lífeyrissjóðum landsmanna yrðu skapaðir tryggir fjárfestingarkostir sem gætu gefið góðan arð til mjög langs tíma.

En forsenda alls þessa – forsenda þess að sjóðfélögum verði tryggður lífeyrir á eldri árum – er að vel takist til við stjórnun lífeyrissjóðanna – að launþegar og vinnuveitendur vinni saman að fjárfestingarstefnu. Takist það ekki er fótunum kippt undan einni mikilvægustu grunnstöð okkar þjóðskipulags. ■

Skýndilegt hjartastopp

getur hent hvern sem er, hvenær sem er og hvar sem er!



Þegar það gerist geta hjartastuðtækin frá Donnu skilið á milli feigs og ófeigs. Tækin frá okkur er að finna um allt land og hefur fjölda manns verið startað í gang með þeim á ögurstund. Donna ehf hefur verið leiðandi í sölu á þessum tækjum hérlendis frá upphafi. Frá Donnu komu fyrstu tækin sem töluðu íslensku, ávallt með hagstætt verð og enn bjóðum við nýjungar.



Samaritan PAD 350P – tæki sem hefur margsannað sig.

Nú þegar eru fjöldi Íslendinga í fullu fjöri sem startað hefur verið í gang með hjartastörturum frá Donnu. Vertu viðbúinn og fáðu þér strax Samaritan PAD hjartastartara. Fljótverkur og auðveldur - tákni og íslenskt tal leiðbeina um hvert skref. Handhægur - léttasti og minnsti hjartastartarinn. Sterkbyggður - með hæstu einkunn fyrir ryk- og vatnsvörn. 8 ára ábyrgð framleiðanda. Mest selda tækið okkar er samaritan® PAD 350P.



Nýtt HeartSine samaritan® PAD 500P með lífgunarráðgjafa.

Það er auðvelt að gefa rafstuð. Hjartahnoð og blástur er erfiðara. Nýja samaritan® PAD 500P tækið aðstoðar við hjartahnoð með því að segja til um, og sýna með táknum, hvort hnoðað er of hratt eða hægt, of laust eða of fast, eða að hnoðað sé rétt. Viðnáms hjartarit (ICG) er notað til að mæla breytingar í hjartaviðnámi sjúklings og ákvarða blóðflæðibreytur hjartans. Í HeartSine samaritan® PAD 500P með lífgunarráðgjafa (CPR Advisor™), eru þessar mælingar notaðar til að gefa til kynna blóðflæði frá hjartanu, sem er svo notað til að meta árangur hjartahnoðs við endurlífgun (CPR). Þetta er gert með venjulegum rafskautum og þarf því ekki annan eða flókinn búnað.

HVAR ER NÆSTA STUÐTÆKI?

Við kynnum til sögunnar nýtt ókeypis app fyrir símann þinn sem getur nýst ef vá ber að höndum. Við höfum skráð inn þau tæki sem Donna ehf hefur selt. Eigendur annarra tækja geta skráð þau inn. Fyrstu hjálpendur geta skráð sig inn í kerfið þannig að sjá má hvar næstu aðstoð getur verið að fá.



<https://citizenssavelives.com/is>



Corpuls3 - Nýtt byltingakennt hágæða hjartastuðtæki.

Fyrir sjúkrahús, heilsugæslur og sjúkraflutninga kynnum við frá Corpuls í Þýskalandi algjörlega nýtt og byltingakennt Corpuls3 stuðtæki/skjá. Tækið er í þrem hlutum sem tengjast þráðlaust saman. Stór og vandaður 8,4" litaskjár sem auðvelt er að stjórna með 6 línurit ásamt öllum mældum upplýsingum samtímis. Ef ekki er þörf fyrir stuðtækið má aftengja það og nota skjáinn ásamt tengihlutunum. www.corpuls.com



Corpuls1 er létt og fullkomið hjartastuðtæki. Bæði sjálfvirk og handvirk.



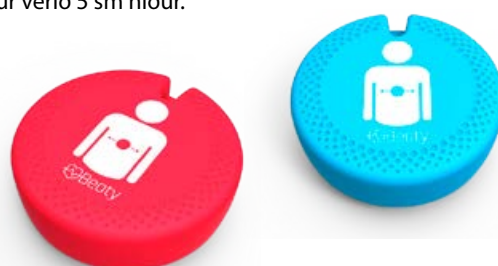
Rétt hjartahnoð. Setjið Beaty á miðjan brjóstakassa og þrýstið kröftuglega niður. Hljóðmerki heyrir þegar þrýst hefur verið 5 sm niður.



Corpuls CPR er nýtt og fullkomið hjartahnoðstæki. Hnoðar bæði börn og fullorðna.

Corpuls cpr er nýtt, fullkomið og einstakt hjartahnoðstæki. Einstakt, vegna þess að það hentar best til notkunar á hjartadeildum og í neyðartilfellum. Einstakt, vegna þess að það veitir óheftan aðgang að brjóstholi meðan hnoð er í gangi, þökk sé frábærri hönnun með einni festingu. Einstakt, vegna þess að corpuls cpr er eina tækið á markaðnum sem einnig er viðurkennt fyrir börn frá 8 ára aldri.

Brayden æfingadúkkur sýna með ljósi ef hnoðtaktur og dýpt er rétt. Unglinga- og barnadúkkur einnig fánlegar.



Vefverslun og nánari upplýsingar um vöru og verð: www.donna.is
Erum nú á Facebook: donna ehf

Donna

Móhelli 2,
221 Hafnarfirði

Sími 555 3100
www.donna.is

Gekk um götur New York með gervirass

Hin háfíslenska Melkorka Licea er blaðamaður hjá New York Post. Hún fær alls konar hugmyndir sem hún prófar á strætum stórborgarinnar og skrifar um reynslu sína. Allt frá gervirössum og sverðgleypingum upp í sóttvarnavæn pils.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is
Þorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Melkorka er fædd á Íslandi en flutti til Bandaríkjana þegar hún var tveggja ára. Hún er dugleg að heimsækja Ísland og varði sumrunum hérlendis sem barn. Melkorka lærði fjölmiðlafræði í Evergreen State College í Washington og ákvað í kjölfarið að flytja til New York og láta drauma sína um að verða blaðamaður í stórborginni rætast.

„Flestir sem flytja til New York fá að sjálfsgöðu ekki draumastarfið sitt um leið. Ég fékk vinnu á veitingastaðnum Pianos með hjálp Hrannar frænku minnar,“ segir Melkorka og vísar hér í móðursystur sína, Hrönn Sveinsdóttur framkvæmdastjóra Bíó Paradísar.

„Eftir vinnu eitt kvöldið var ég á öðrum bar ásamt samstarfskonum mínum og nokkrum viðskiptavinum, og einn þeirra hafði unnið um tíma hjá New York Post. Hann sagðist geta komið ferilskránni minni á borðið hjá þeim. Nokkrum mánuðum seinna var ég komin í láglaunastarf þar sem „copy kid“ – sem er eins konar læringsstaða fyrir nýútskrifaða háskólakrakka sem sjá um að koma útprenti af síðunum í blað morgundagsins til samþykktar til ritstjórnanna.“

Lélegt þjóf í blindbyl

Melkorka hefur mætt fjölda ólíkra verkefna í starfi sínu. Sumum erfiðari en öðrum. Hún rifjar upp kröfuharðasta verkefnið hingað til. „Veturinn 2016 var ég nýbyrjuð að vinna sem viðskiptablaðamaður fyrir The Post. Það var búið að spá snjóbyl í New York um kvöldið. Yfirmenn mínir fengu þessa frá-

bæru hugmynd, að sjá hvort ég gæti verið í samfloti með heimsendingarþjónustu og séð hvernig það væri að afhenda mat í hríðarbyl á Manhattan. Ég fann einhvern veginn fyrirtæki sem var tilbúið að leyfa mér að vinna hjá þeim þetta kvöld og ég fór um alla borgina á hjóli með bakpoka fullan af mat. Ég endaði með að fá virkilega lélegt þjóf frá bankamanni hjá JP Morgan og það gerði söguna mun betri. Þetta var klárlega líkamlega erfiðasta verkefni mitt, en vel þess virði.“

Gervirassinn gerði vel

Melkorka hefur einnig fengið alls konar skemmtilegar hugmyndir og sannreynt þær á sjálfri sér. Svo sem að klæðast gervirassi sem hannaður er eftir bakhluta raunveruleikastjórnnunnar Kim Kardashian.

Melkorka skrifaði grein um reynslu sína sem byggði á því að hún fór í hárgreiðslu og förðun að hætti Kim, klæddist svipuðum kjól og Kardashian hefur klæðst og klæddi sig í gúmmístuttbuxur sem stækkuðu bakhluta hennar upp í sömu stærð og lögun og raunveruleikadrottningarinnar. Viðbrögðin létu ekki á sér standa.

Karlmenn hreinlega göptu á eftir Melkorku og nokkrir þeirra reyndu að tala við hana á bar eða gáfu henni hjórt auga. Hún segir gúmmíaftur-endann hafa litið nokkuð eðlilega út undir fatnaði en það hafi verið verulega óþægilegt að klæðast honum.

Kim Kardashian of New York

Melkorka lýsir í greininni aðstæðum og samskiptum við mennina á barnum. Ungur maður gaf sig fyrst á tal við hana fullur sjálfstrausts og sagði hana vel geta verið „the Kim Kardashian of New York“.

Hann sagðist ekki hafa haldið að bakhluti Melkorku væri fullkomlega náttúrulegur

en tekur þó fram að það hafi ekki gert afraksturinn minna spennandi. „Ég sá hann og hugsaði samt: Vá, þetta lítur vel út,“ hefur Melkorka eftir unga manninum í skrifum sínum.

Miðaldra aðdáendurnir voru ekki eins glöggir. „Þeir héldu að hann væri alvöru,“ sagði starfsmaður barsins mér sem fylgdist með. Ég hugsaði „jeez“ það hlýtur að vera gaman að vera alltaf svona sjóðheit.“

Melkorka lýsir í greininni hvernig barist var um athygli hennar en lokaniðurstaðan sé þó alltaf sú að hún hafi þurft að kveðja mennina, fara heim og reyna að komast úr niðþröngum, óþægilegum gúmmíallanum, sem þykir líklegt til að stúta stemmningu sé farið heim með manni. Þar að auki hafi hún virkilega meitt sig við að koma sér í og úr ferlíkinu.

Þetta er þó ekki flippaðasta hugmynd blaðakonunnar skemmtilegu. Í miðjum COVID-19 faraldrinum ákvað Melkorka að sérpanta sér pils sem tryggði fjarlægðartakmörk og reyna fyrir sér í miðborginni með misjöfnum hætti. Hún hefur einnig reynt fyrir sér sem eld- og sverðgleypir þegar hún gekk til liðs við Coney Island Sideshow School vegna greinaskrifa.

Fann nýjar upplýsingar í morðmáli

Þrátt fyrir alls konar hressilega reynslu sem blaðakona í hinum ýmsu verkefnum segir Melkorka að henni þyki vænst um þær greinar þar sem fólk treystir henni fyrir viðkvæmri og erfiðri reynslu úr lífi sínu eða þegar möguleiki er á að varpa nýju ljósi á þung mál.

„Ein af sögunum sem ég hef skrifað og snerti mig hvað mest var um ungan mann sem var sakaður um að hafa myrt samkynhneigðan bekkjarfélaga sinn af gyðingaættum.

Ég rannsakaði málið og uppgötvaði tengsl gerandans við nýnasistagrúppur og tilhneigingu hans til þess að skrifa og birta hatursorðræðu tengda því. Hann var seinna kærður fyrir hatursglæpi og morð.“

Melkorka segir viðtöl sem hún hefur tekið við foreldra sem hafa misst börn og fundið lífsviljann á ný hafa snert sig djúpt. „Ég tók viðtöl við tvær mæður sem höfðu misst börn. Önnur missti son sinn þegar faðir hans stökk fram af húsþaki með hann og hin hafði reynt að bjarga börnum sínum úr brennandi húsi og brennst sjálf illa. Ég var djúpt snortin að þær skyldu treysta mér til að tjá sig í fyrsta skipti opinberlega um harmleikina sem þær upplifðu og hvernig þær fundu viljastyrk til þess að halda lífinu áfram og sjá tilgang í lífinu á ný.“

Umhyggja rótgróin í íslenskri menningu

Melkorka fékk sinn fyrsta nasapef af fjölmiðlum hjá Reykjavík Grapevine. Hún vann þar sem nemi í tvö sumur á meðan hún var í háskóla. „Þetta var mín fyrsta reynsla af „fréttastofu“. Ég set þetta í gæsalappir því þó svo að skrifstofan þeirra hafi verið notaleg þá var þetta ekki beint fréttastofa í hefðbundnum skilningi. Til að vera hreinskilin þá held ég að íslenskir fjölmiðlar séu almennt mannúðlegri. Það er rótgróið í menningu okkar að hugsa um hvert annað vegna íslenskrar nálægðar og stjórnmála, en það er ekki sömu sögu að segja um Bandaríkin.“

Aðspurð hvaða greinar fá mesta athygli hjá New York Post svarar Melkorka: „Allt með bitastæðum vinkli – ef það er bitastætt, þá fylgja smellirnir.“

Hún hefur margsinnis lent í vandræðum vegna greinaskrifa sinna. „Of oft til þess að geta talið. Ég var einu sinni kærð vegna greinar

Pilsíð sem Melkorka sérpantaði til að vera smart en halda kurteislegri fjarlægð snarvirkaði en var ekki þægilegt í neðanjarðarlestinni. MYND/N.Y. POST



sem ég skrifaði því ég notaði orðið „Grinch“ til að lýsa einhverjum á kaldhæðinn hátt.“ Grinch er tilvísun í einhvern sem er geðvondur og hefur ekki áhuga á að samgleðjast. Melkorka segir að málið hafi verið fellt niður sér til mikillar gleði.

New York á tímum COVID
Melkorka heillast af stór-



Blaðakonan hugaða lætur gúmmibossa ekki setja sig út af laginu. MYNDIR/ N.Y. POST



borgarlífinu og dáist að þrautseigju New York-búa á tímum COVID. „Þetta er þrautseigasta fólk á plánetunni og ég myndi segja að það sé að standa sig prýðilega í að díla við einangrunina, miðað við allt. Það notar grímurnar sínar, hjálpar hvert öðru og lætur hlutina ganga upp. Samt sem áður eru allir mjög tilbúnir í að þessu ljúki. Við þurfum

bjór-búllurnar okkar aftur.“ Aðspurð hvernig stefnumótalífið sé í New York á tímum COVID segist hún ekki hafa sjálf reynslu af því þar sem hún sé í sambandi. „En ég hef heyrt frá öðrum að þetta sé frekar áhugaverð upplifun. Í fyrsta lagi, ef einhver notar ekki grímu á fyrsta stefnumótinu þá veistu sjálfkrafa að manneskjan sökkar og stefnu-

mótið er búið áður en það byrjar. Það er líka mikið af myndum aðstæðum sem geta komið upp.“ Hún nefnir dæmi. „Takið þið grímuna niður þegar þið hittist fyrst til að sjá andlit hvort annars? Og svo er það vandamál ef þú ert með meðleigjanda sem er á móti því að þú komir heim með einnar

nætur gaman í faraldrinum. Mikið af skemmtilegum nýjum vandamálum að díla við.“ Stefnumótalífið á Íslandi hefur sína kosti fram yfir stefnumótalífið í New York að mati Melkorku. „Það litla sem ég hef deitað á Íslandi var mjög skemmtilegt. Ég er hrifin af því að konur, sem skilgreina sig sem konur, eigi það til að vera meira við stjórnina og taka fyrsta skrefið og eiga frumkvæðið, sem er minn stíll. En það er erfitt að deita í New York. Það er mikið af fátitum, margir munu koma illa fram við þig og síðan hætta að tala við þig án nokkurra skýringa og margir munu yfirfæra skráttu vandamálin sín yfir á þig.“

Íhugaði að flytja til Íslands

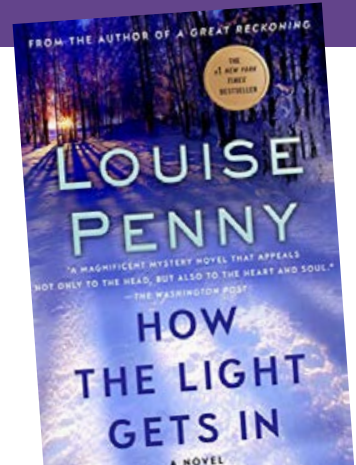
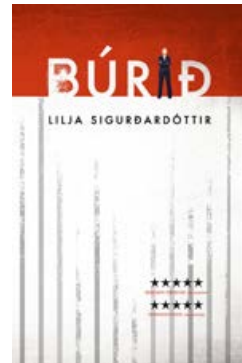
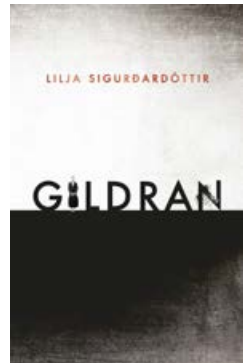
Áður en kórónaveirufaraldurinn hófst var venjulegt kvöld í stórborgarlífi Melkorku nokkuð rólegt. „Ég fór á æfingu eftir vinnu, eldaði kvöldmat, horfði á sjónvarpið eða vann jafnvel í grein. Um helgar fór ég venjulega út að borða eða í bíó með kærastanum mínum og hitti síðan vini mína á nálægum bar og stundum var kíkt eitthvað lengra,“ segir hún. Melkorka viðurkennir að hún hafi hugsað um að flytja til Íslands á tímum COVID. „Eins mikið og ég elska það, þá heillast ég af stórum borgum og vil búa mér heimili í stórborg.“ ■

BESTU SPENNUSÖGURNAR

Haustlægðir bjóða upp á fátt skemmtilegra en að sitja inni í hlýjunni og lesa góða bók. Í síðasta blaði fórum við yfir almennar skáldsögur og barna/ungmennabækur en nú er komið að uppáhalds spennusögum valinkunnra álitsgjafa.



SPENNUSÖGUR



HILDUR ÝR ÍSBERG, ÍSLENSKU- OG BÓKMENNTAFRÆÐINGUR

Ég les ekki mikið af spennusögum, en ég les allar barna- og ungmennabækur sem koma út, þar sem ég er oftast í einhverjum svoleiðis dómnefndum og verð að nefna bækur *Hildur Knútsdóttur*. Alveg hörkuspennandi og hún heldur spennunni fram á síðustu blaðsíðu.

ÆSA GUÐRÚN BJARNADÓTTIR, RITSTJÓRI

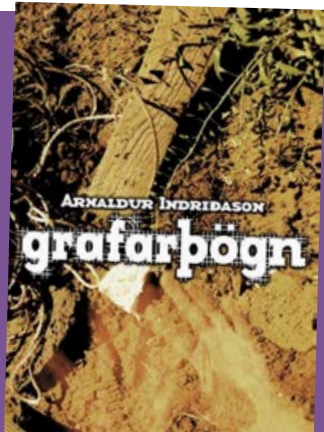
Nýr *Arnaldur* er jólakonfektíð mitt eins og margra en spennusögur *Lilju Sigurdardóttur* hafa komið mér þægilega á óvart síðustu ár. Þrileikur hennar: *Gildran*, *Netið* og *Búrið* er til dæmis ansi góður – hörkuspennandi og sannfærandi atburðarás og plott en glæpirnir þó ekki eins blóðugir og ljótir og oft er. Á tímabili var eins og flestir glæpasagnahöfundar þyrftu að toppa síðasta viðbjóð, ég fékk leið á því.

HILDIGUNNUR RÚNARSDÓTTIR, TÓNSKÁLD

Uppáhalds spennusagan, hér er einnig úr mörgu að velja en ég held ég fari í heim *Louise Penny* og bókina *How the Light Gets In*. Þessi bók geymir lausn á langtímavandamáli söguhetju bóka hennar í gegn um langa seríu með mjög áhugaverðum persónum. Mæli með seríunni en ekki byrja á þessari bók!

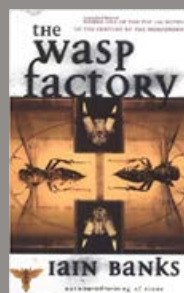
HEIÐAR INGI SVANSSON, BÓKAÚTGEFANDI

Ég hef í mörg ár haldið í þá hefð að að hefja lestur á nýrri bók eftir *Arnaldur Indriðason* á aðfangadagskvöldi ár hvert. Sem höfundur er Arnaldur því í miklu uppáhaldi hjá mér og ómissandi hluti af jólahæfðum mínum. Af mörgum bóka hans sem eru í uppáhaldi hjá mér þá stendur nú *Grafarþögn* upp úr sem mér finnst vera hans besta bók. Þar tekst honum einstaklega vel upp í því skandinavíska samfélagsraunsæi og boðskap sem hann svo oft miðlar til lesenda sinna. Einnig er hún mjög vel skrifuð þar sem hann tengir listavel saman þau tvö tímabil sem bókin segir frá og heldur manni auk þess í spennu allt fram á síðustu blaðsíðu.



ÓLI KR. ÁRMANNSSON, BLAÐAMAÐUR OG RÁÐGJAFI HJÁ KOM RÁÐGJÖF

The Wasp Factory er fyrsta bók skoska rit höfundarins *Iain Banks* og kom út árið 1984. Hún er kannski ekki hefðbundin



sem spennubók, en inniheldur sannarlega spennu, glæpi, hrylling og óvænt endalok. Um er að ræða fyrstu persónu frásögn Franks, unglings sem býr afskekkt með föður sínum á skoskri eyju og endurspeglar uppvöxt hans, afbrót, erfiðar aðstæður og uppgjör við sjálfan sig og fjölskylduna. Eftir Banks, sem lést úr krabba-meini árið 2013, liggja fjölmargar frábærar skáldsögur, bæði hefðbundnar og vísindaskáldskapur og hægt að mæla með hverri einustu þeirra

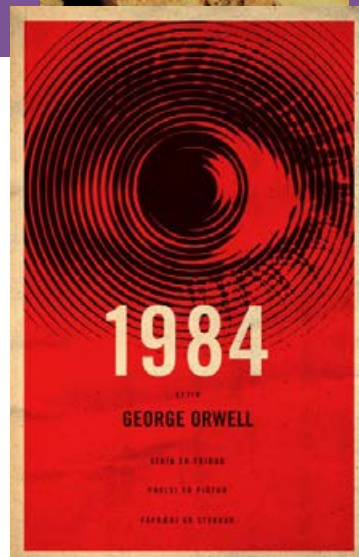
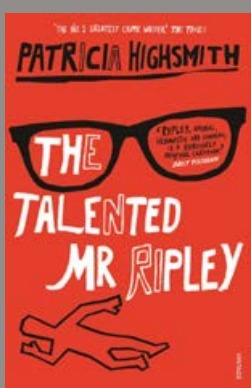
ÁLFRÚN PÁLSDÓTTIR, KYNNINGARSTJÓRI HÖNNUNARMÍÐSTÖÐVAR ÍSLANDS

Þrileikur *Stiegs Larsson*, *Karlar sem hata konur*, *Stúlkan sem lék sér að eldinum* og *Loftkastalinn sem hrundi*. Einn besti dúett spennusagnanna að mínu mati eru þau Mikael Blomkvist og Lisbeth Salander. Kannski spilar líka inn í að móðir mín þýddi bækurnar og gerði af sinni alkunnu snilld.



SVERRIR NORLAND, RITHÖFUNDUR

Hér get ég eiginlega ekki valið neina eina bók en langar að nefna eftirlætis-spennusagnahöfundinn minn: *Patriciu Highsmith*. Það er munur á því sem á ensku kallast annars vegar thriller og hins vegar suspense story og verk Highsmith falla í seinni flokkinn; það svífur ævinlega einhver ógn yfir vötnum, hætta á ofbeldi, án þess að neinn sé endilega myrtur eða limlestur. Sem sagt, þetta eru sálfræðitryllar frekar en hasarsögur. Þekktustu bækur Highsmith eru sjálfsgagt fimm bóka bálkurinn um *Tom Ripley* (*The Talented Mr. Ripley* nefnist fyrsta bókinn) en flestar hinna sagnanna hennar eru líka frábærar. Nýlega las ég aðra framúrskarandi bók eftir hana, *Edith's Diary*, sem lýsir á magnaðan hátt hlutskipti titilpersónunnar, og þar með fjölda kvenna, í bandarísku millistéttarsamfélagi upp úr miðri síðustu öld. Stíllinn hjá henni er beinskýttur og einfaldur en um leið ótrúlega ávanabindandi og læsilegur. Verst að ekkert hefur, svo ég viti til, verið þýtt eftir hana yfir á íslensku.



GUNNAR HERSVEINN, RITHÖFUNDUR OG HEIMSPEKINGUR

Höfundurinn *George Orwell* er uppáhalds hjá mér en hann skrifaði *1984* sem er flokkuð sem hrollvekjandi framtíðarsaga. Ég tók hana óvart á bókasafninu 1978 án þess að vita hvað þetta var þekkt bók. Svo fór ég bara heim að lesa og fannst hún svo spennandi og ógnvekjandi að ég hætti ekki fyrr en henni var lokið. Seinna heillaðist ég af öðrum skrifum þessa snjalla höfundar og vil endilega benda á bækurnar *Stjórnsmál og bókmenntir*, *Í reiðuleysi í París og London* og *Dýrabær* sem Hið íslenska bókafélag hefur gefið út í Lærdómsritaröðinni.

PÉTUR G. MARKAN, SAMSKIPTASTJÓRI ÞJÓÐKIRKJUNNAR

Einfarinn eftir *A.J. Quinnell*. Magnaður hefndarreyfari um fyrrverandi bandarískan málaliða, Creasy, sem leggur upp í sitt síðasta stríð, hefndaruppgjör þar sem ítalska mafían er stráfelld kúlu fyrir kúlu. Bókin hefst á þessari mögnuðu bæn;

*Gefðu mér drottinn, það sem enn þú átt en enginn hafa vill.
Um heilsu, frægð og hamingju ei ég bið og hvorki um auð né frið:
um þetta biðja þeir snauðu og ríku svo þú átt sjálfsgagt afgang fátt af slíku.
Gefðu mér, Drottinn, það sem enn þú átt en enginn hafa vill.*

*Um eirðarleysi og ofsa ég þig bið og öryggislaust líf.
Og ef þú þíns vinar virða skalt þá veit mér þetta fyrir líf mitt allt.
Því síðar kann mig kjark að skorta til að kalla á þig um gjafir sem ég vil.*

BRÚÐKAUPSFERÐ DAUÐANS

Martha Beck og Raymond Fernandez voru ákærð fyrir að fremja tuttugu morð. Raymond lagði stund á „svartagaldur“ til þess að dáleiða og koma sér í mjúkinn hjá einstæðum konum. Martha þóttist vera systir hans, þó að þau væru í raun elskendur.

SAKAMÁL

Jón Þór Stefánsson
jonthor@dv.is



Árið 1947 bjó hin 26 ára gamla hjúkrunarkona Martha Beck í borginni Milton í Flórída-fylki. Hún átti tvö börn með eiginmanni sem hafði framið sjálfsmorð. Í leit að ástinni nýtti Martha sér einkamáladálka dagblaðanna, sem voru eins konar stefnumótasíður þess tíma.

Einkamáladálkarnir leiddu til þess að Martha kynntist flagaranum Raymond Fernandez. Skömmu eftir fyrstu bréfaskrifin þeirra á milli kom Martha börnunum sínum fyrir hjá ættingjum eða vinum og flutti til New-York-borgar, þar sem Raymond bjó.

„Dávaldur“ nýtti sér neyð einstæðra kvenna

Raymond Fernandez hafði lífsviðurværi sitt af því að kynnast einstæðum, eldri og vel stæðum konum í gegnum einkamáladálkana, með það að markmiði að svíkja þær svo og pretta. Martha var hins vegar ung og illa stæð og þar af leiðandi ólík fórnarlömbum Raymonds, enda virðist samband þeirra hafa verið sérstakt.

Hann hafði lagt stund á „svartagaldur“, en hann taldi sig nefnilega geta dáleitt konur til að verða ástfangnar af sér. Raymond trúði Mörthu fyrir þessum leyndarmálum sínum, en hún varð, ótrúlegt en satt, heilluð af lífsstíl Raymonds, þau ákváðu því að vinna saman.

Þóttist vera systir elskhugans

Raymond og Martha fundu saman fórnarlömb, sem voru líkt og áður segir einstæðar konur. Þegar kom að því að hitta eða heimsækja þær, kom Martha með, en hún þóttist vera systir Raymonds, þrátt fyrir að vera ástkona hans í raun og veru. Þetta á að hafa gert leikrit þeirra trúverðugra, þar sem „fjölskyldumeðlimur“ Raymonds var kominn í spilið.

Þetta átti reyndar eftir að reyna á samband þeirra, en Martha á að hafa verið gríðarlega afbrýðisöm vegna



Martha og Raymond sögðust elska hvort annað til endaloka. Hér eru þau með lögfræðingi sínum (fyrir miðju). MYND/GETTY

„Ray and Martha are in love. They're on a honeymoon.“
(The bride is in the trunk.)



THE HONEYMOON KILLERS

A WARREN STEIBEL PRODUCTION Starring SHIRLEY STOLER • TONY LO BIANCO
MARY JANE HIGBY • Written and Directed by LEONARD KASTLE

Plaggat myndarinnar The Honeymoon Killers, sem fjallar um glæpahjúin ótrúlegu.

og tveggja ára gömul dóttir hennar fyrir barðinu á skötu-hjúunum. Martha og Raymond fluttu inn til þeirra í borginni Wyoming, í Michigan-fylki. Sú sambúð endaði með ósköpum. Þau myrtu þær báðar á hrottafenginn hátt eftir að grátur dótturinnar fór í taugarnar á Mörthu. Þau földu líkin í kjallara húss Delphine. Nágrannar hennar áttuðu sig á því að eitthvað grunsamlegt væri í gangi og gerðu lögreglunni viðvart.

Ákærð fyrir tuttugu morð

Ekki er vitað hversu mörg morð Martha Beck og Raymond Fernandez frömdu, en þau voru ákærð fyrir tuttugu. Þau játuðu fyrrnefnd morð en talið er að þau hafi játað í þeirri trú að þá yrðu þau ekki framseld til New York-fylkis, þar sem dauðarefsingin var við lýði, annað en í Michigan, þar sem þau voru handtekin. Það reyndist þó rangt og þau voru framseld til New-York.

Sögð hafa sofið saman við hlið líksins

Réttarhöldin og aðdragandi þeirra þóttu heldur óvenjuleg, en fjölmiðlar lýstu ósiðlegu kynlífi parsins. Til að mynda var því haldið fram að þau hefðu sofið saman á gólfinu við hlið líksins af Janet Fay, skömmu eftir morðið. Það hafi

þau gert í stað þess að hreinsa upp blóðið eða fela líkið.

Martha á að hafa verið óánægð með þessa umfjöllun og sent ritstjórum nokkurra dagblaða bréf vegna þessa, einhverjir hafa þó haldið því fram að hún hafi sjálf lekið sögum sem þessum til fjölmiðla.

„Hvað veit almenningur um ást?“

Verjendur þeirra héldu því fram að Martha og Raymond ættu við geðræn vandamál að stríða og væru með verulega brenglaða sýn á veruleikann. Dómarar gáfu lítið fyrir það. Bæði fengu dauðadóm og voru þau tekin af lífi þann 8. mars 1951.

Lokaorð Raymonds voru: „Mig langar að öskra það. Ég elska þig, Martha! Hvað veit almenningur um ást?“ Lokaorð Mörthu voru: „Saga mín er ástarsaga. Einungis þeir sem hafa verið kvaldir af ást, munu skilja mig.“

Frábær kvikmynd var gerð um ástir og glæpi þeirra Mörthu Beck og Raymonds Fernandez. The Honeymoon Killers (1970), var eina kvikmyndaverk leikstjórans Leonards Kastle. Franska kvikmyndagoðsögnin François Truffaut fullyrta einu sinni að myndin væri uppáhalds bandaríska kvikmyndin sín. ■

samskipta Raymonds við hinar konurnar. Hann á að hafa lofað því að sofa ekki hjá neinni annarri en henni. Það stöðvaði þó ekki práhyggju Mörthu, sem sá Raymond sífellt fyrir sér í örmum annarra kvenna.

Drápu fórnarlömbin

Hin 66 ára gamla Janet Fay var eitt fórnarlamba Mörthu og Raymonds. Janet flutti til þeirra árið 1949 og það með

þúsundir dollara í farteskinu, fullviss um að Raymond væri ástin í lífi sínu. Sambandinu lauk þó skjótt. Þegar Martha gekk inn á Janet og Raymond trylltist hún og á að hafa slegið Janet oft og mörgum sinnum í höfuðið. Þó á Raymond að hafa lokið verkinu, með því að kyrkja hana með trefli. Þau földu síðan líkið með því að grafa það í jörðu.

Sama ár urðu þær Delphine Downing, 28 ára ekkja,

GÓÐ ÞJÓNU



ER RAFGEYMIRINN DAUÐUR?

NOCO
GENIUS BOOST+
GB40 STARTTÆKI



INTERFLON

ÚRVAL AF EFNAVÖRUM,
NÝJAR UMBÚÐIR SÖMU GÆÐA EFNIN

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

STA Í 25 ÁR



ÖRYGGISVÖRUR

Heyrnahlífar, öryggisgleraugu, rykgrímur og andlitshlífar



OLÍUVÖRUR

Smurolía, glussi, koparfeiti, gírolía og sjálfskiptivökvi

SVO
ALLT
GANGI
SMURT



kemi

Tunguhálsi 10 • www.kemi.is

Uppáhalds breytingar Arnars Gauta

Lífsstílsfrömuðurinn Arnar Gauti fer yfir tvær uppáhalds framkvæmdir sínar. Hann fékk innblástur frá bókasafni við hönnun á veitingastað og segir bæjarstjóra Reykjanesbæjar hrifinn.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



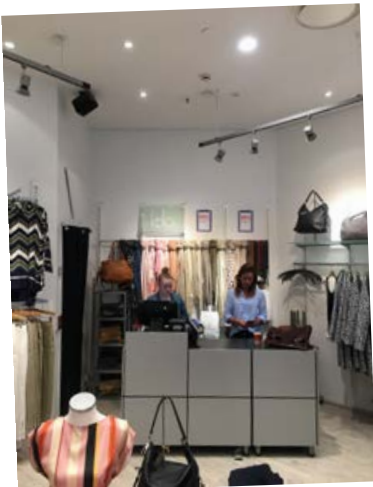
klukkan 21:30. Í þáttunum mun hann heimsækja falleg og vel hönnuð íslensk heimili og sýnir „fyrir og eftir“ breytingar.

Hönnuðurinn og tískusérfræðingurinn Arnar Gauti Sverrisson er mættur aftur á skjáinn í glænýjum lífsstílsþætti sem ber heitið Sir Arnar Gauti. Fyrsti þátturinn var sýndur í gærkvöldi á sjónvarpsstöðinni Hringbraut. Þættirnir verða sýndir á fimmtudögum

Við heyrðum í Arnari Gauta sem sagði okkur frá uppáhalds verkefnum sínum. Hann sagði okkur frá þremur ólíkum framkvæmdum; fyrsti veitingastaður sinnar tegundar í Keflavík, verslun í hjarta Kringlunnar og stórbreyting á American Style í fyrsta sinn í mörg ár. ■



KROLL FYRIR



KROLL KRINGLUNNI

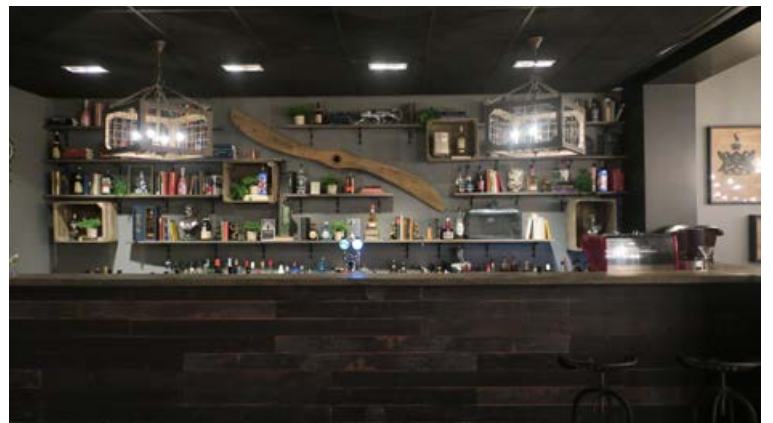
Arnar Gauti hefur þrífist innan tískuheimsins síðastliðin 30 ár og fylgt Kringlunni frá opnun. Hann segir að staðsetning verslunarinnar hafi ávallt heillað hann, þú sérð hana um leið og þú kemur niður rúllustigann hjá Kaffitári á móti Hagkaupum.

„Ragga vinkona mín keypti þessa búð sem var þarna, Kello, og hún átti Kroll á Laugaveginum. Hún fékk mig til að breyta Kello yfir í Kroll. Mér fannst æðislegt að vinna þetta verkefni því þetta er húsnæði sem ég var búinn að horfa á í mörg ár, verðmætasta staðsetningin í Kringlunni að mínu mati,“ segir Arnar Gauti.

„Mér fannst rosa gaman að fá að taka verslunina í gegn og við gerðum þetta á fimm dögum. Eins og sést á myndunum þá hentum við allri búðinni. Hún fór bara út á plan og svo kom bara sendiferðabíll.“



MYNDIR/ÁSENDAR



LIBRARY VEITINGASTAÐUR Á HAFNARGÖTU Í KEFLAVÍK

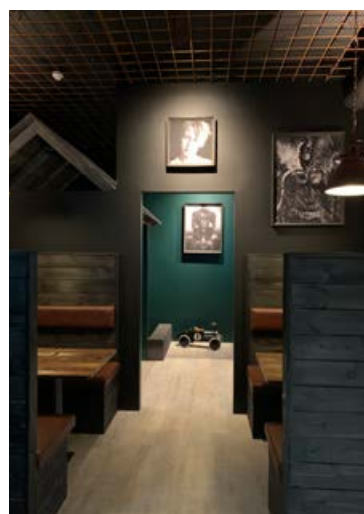
„Ástæðan fyrir því að veitingastaðurinn fékk nafnið Library er að það var bókasafn þarna áður fyrr. Og það setti tóninn fyrir alla upplifunina og hönnunina. Þess vegna eru bækur þarna úti um allt og þannig skapaðist þetta andrúmsloft sem ég var að leita eftir. Þetta er hugmynd sem vaknaði með nafninu á staðnum og það skemmtilega við það er að þetta var fyrsti alvöru veitingastaðurinn á Suðurnesjum. Við hönnuðum hann á pari við það sem best væri hægt að gera í Reykjavík. Það hafði aldrei verið ornaður svona veitingastaður áður í Keflavík. Ég man að bæjarstjórnin kom í opnunarteitið og sagði við mig: Þakka þér fyrir það sem þú gerðir fyrir samfélagið,“ segir Arnar Gauti og bætir við að þessi ummæli séu í miklu uppáhaldi hjá honum.

„Ég er hvað stoltastur af þessu verkefni því þetta er alveg óhugnanlega flott hugmynd að mínu mati. Þú situr inni á Library en það er samt verið að spila GusGus. Öll pæling er svo ótrúlega skemmtileg. Þetta var samstarfsverkefni míns og Jóns Gunnars Geirdal. Ég sá um hönnunina og hann var meira að sjá um andrúmsloftið. Sá um tónlistina og útlitið og allt svoléiðis.“

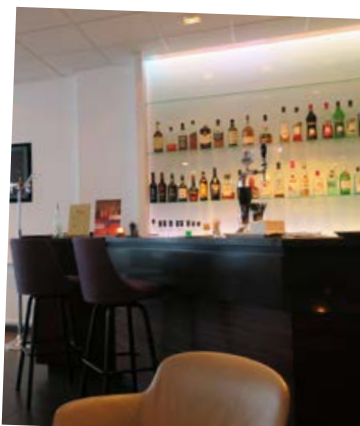
AMERICAN STYLE SKIPHOLTI

„Þetta var óhugnanleg áskorun því American Style hefur verið í hjörtum Íslendinga í mörg ár.“ Arnar Gauti segist hafa sýnt frá breytingunum á meðan þær voru í vinnslu á Instagram og hlutu fréttirnar misjöfn viðbrögð. Sjónvarpsmaðurinn Hjörtur Hafliða fór hamförum á Twitter í nostalgíukasti en hann stundaði staðinn grímt þegar hann var í MK. „Vonbrigði að heyra að American Style Skipholti sé að fara í eitthvað make-over. Staðurinn er hinn fullkomni 1994 staður. Ljótur mahony innréttingar, ljótur flísar, grænir bekkir.“

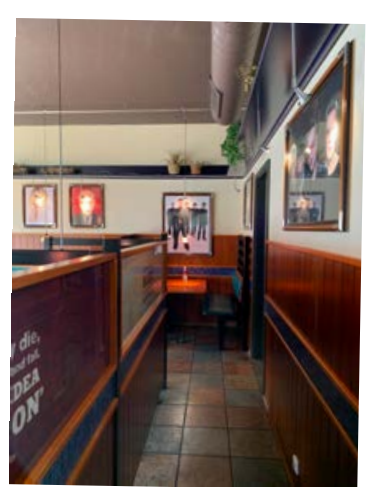
Arnar Gauti lét gagnrýni ekki á sig fá. „Ég fékk strax sýnina sem er „american style“. Hönnunin er út frá gullaldartímabilinu, eins og gömul „saloon“ krá í villta vestrinu.“ Arnar Gauti segir að það stangi til að breyta hinum stöðunum, það átti að gera það í ár en vegna faraldursins var því frestað.



LIBRARY FYRIR



AMERICAN STYLE FYRIR



Af bönnunum og öfgakúrum

Megrunkúrar af ýmsum gerðum hafa notið mikilla vinsælda í gegnum tíðina, þó svo að ágæti þeirra hafi verið umdeilt, einkum þeirra kúra sem ganga út á öfgar.

TÍMAVÉLIN

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Bæði hvítvín og vínber urðu undirstöður vinsælla skyndikúra á árum áður.

MYND/GETTY

Margir hafa freistast til að prófa nýjasta tískukúrinn í gegnum tíðina til að bræða af sér spikið á sem skemmstum tíma, enda hafa fæstir úthald í að viðhalda kúrum um langt skeið. Vinsælir kúrar á árum áður voru oft æði skrautlegir og öfgafullir.

Orðið kúr hefur nýverið fengið á sig neikvæða merkingu í daglegu tali og réttléga svo. Hins vegar lifa kúrnir enn góðu lífi en kallast nú mataræði eða lífsstílsbreytingar. Dæmi um þetta eru ketó-mataræðið vinsæla, paleo-mataræðið og lágkolvetna-lífsstíllinn.

Á árum áður voru ýmsir skyndikúrar vinsælir og megrunarpillur, -duft og jafnvel megrunarkaramellur seldust eins og heitar fituskertar lummur. Það er þekkt staðreynd í dag að skyndikúrar virka ekki og geta verið skaðlegir heilsunni og það sama á við um alla kúra og matarvenjur sem byggjast á öfgum. Þessar staðreyndir voru minna þekktar í denn og því er gaman að rifja upp nokkra öfgafulla skyndikúra sem nutu vinsælda milli sjöunda og níunda áratugar síðustu aldar.

Hvítvínskúrinn

Hvítvínskúrinn naut nokkurra vinsælda og var til í nokkrum útfærslum. Ein útfærslan fól í sér að drekka mátti ótakmarkað magn af hvítvíni og ekkert annað. Önnur og það líklega þekktasta útfærslan fólst í því að neyta hvítvínslösku á dag í þrjú daga samhliða mjög einhæfu og takmörkuðu fæði.

„Hafið þið heyrt um „hvítvínskúrinn?“ sagði í Tímanum í september 1983. „Þetta er mjög erfiður og strangur kúr, og eiginlega ekki nothæfur nema í neyðartilvikum, t.d. ef fötin eru orðin of þröng og stendur til að fara í stórafmæli eða aðra háttíð um næstu helgi. Ef farið er nákvæmlega eftir hvítvínskúrnum á fólk að geta náð af sér fimm pundum á tveim dögum.“

Þessi útfærsla fólst í því að í tvo til þrjú daga átti að fara eftir eftirfarandi matseðli:

Um morguninn

- Svart kaffi, 1 linsoddið egg, 1 glas af þurru hvítvíni.

Hádegisverðurinn

- Svart kaffi, 2 linsodin egg, 2 glös af hvítvíninu.

Miðdegiskaffið

- Svart og sykurlaust kaffi.

Kvöldverður

- 200 grómm af nautakjöti, þurrsteikt eða grillað og með því er drukkið það sem eftir er í hvítvínslöskunni.

Kartöflukúrinn

„Senn líður að því að hægt verði að fara að narta í nýju kartöflurnar og þá er upplagt að byrja á þessum megrunarkúr – það er að segja fyrir þá sem geta státað af einhverjum „umfráþunga“. Ef farið er nákvæmlega eftir honum má losna við 3-5 kíló á viku án þess að finna til sultar og verða meira að segja hressari og sprækari en áður.“ Svo sagði í Vikunni í ágúst árið 1982. „Kartöflumegrunkúrinn fer nú sigurför um mestan hluta hins vestræna



heims. Hann er hollur og ódýr, réttirnir fljótlagaðir og flestum finnast þeir góðir.“

„Þessi kartöflukúr er jafnframt einskona fegrunkúr sem stuðlar að því að svefninn verður dýpri, hrukkurnar færri og húðin sléttari um leið og aukakílóin hverfa og það án þess að viðkomandi finni nokkru sinni til svengdar,“ sagði í Morgunblaðinu í maí 1989.

Á kartöflukúrnum átti að fara eftir sérstökum vikumatseðli eða matseðlum eftir því hversu lengi viðkomandi hafði hugsað sér að fylgja kúrnum. Stærstu máltíðir dagsins innihéldu mikið af kartöflum og millimálum og morgunmat var stillt í hita-einingahóf.

Bananakúrinn

Bananakúrinn svonefndi varð vinsæll um tíma í kringum 1970. „Þetta er einfaldasti kúrinn en jafnframt sá erfiðasti því fæðan er svo einhæf: Í fjóra daga er ekki borðað annað en bananar og mjólk drukkin með. Borða má allt að 8 banana yfir daginn

og drekka glas af mjólk með hverjum þeirra. Þeir sem kúrinn hafa prófað segja að hann virki mjög vel,“ svo sagði í Vikunni í janúar 1988.

Banana- og hvítvínskúrinn

Fyrir þá sem gátu ómögulega hugsað sér hvítvínskúrinn eða bananakúrinn var fundið upp á milliveginum, banana- og hvítvínskúrnum. Þá voru borðaðir um átta bananar á dag og hvítvín drukkið með. Í dálk Pressunnar, Dagbók Dúllu, var skrifað svo í júní 1989:

„Amma á Einimelnum á heila gomu af megrunarpopskriftum en það er svolítið erfitt að ákveða hvaða kúr er bestur. Hún mælir mest með banana- og hvítvínskúrnum, sem hún fór á í fyrra, en það er víst alveg útilokað fyrir mig að redda svo miklu hvítvíni. Amma tók megrunina ógeðslega alvarlega og hreinlega lá í hvítvíni.

Það má nefnilega borða eins mikið af banönum og maður getur í sig látið og drekka ótakmarkað af hvítvíni, en amma hefur alltaf

haft klígju fyrir banönum. Þess vegna drakk hún bara þeim mun meira af víninu og grenntist líka um heilan helling. (Mamma er soddan kvikindi að segja að amma hafi bara grennst af næringskortu. Hún hafi verið öskufull alla daga og ekki með nægilega rænu til að geta fengið sér að borða.

Ég meina það... Þetta er nú alvöru kúr upp úr Familie Journal, svo það þýðir ekkert að skammast út í ömmu greyði!“

Vínberjakúrinn

Blaðamaður DV skrifaði í júlí 1985 frá Bandaríkjunum og kynnti þar til leiks furðulegan megrunarkúr. Vínberjakúrinn. „Einn fábrottnasti en um leið stórbrottnasti megrunarkúr sem litið hefur dagsins ljós fer nú um heimili saklausra íbúa Bandaríkja Norður-Ameríku.

Hér ræðir um vínberjakúrinn svonefnda sem breiðir nú úr sér eins og kákasusgerill eða fótanuddtæki. Talsmenn kúrsins sem væntanlega eru bræður og vinir vínberjaræktenda og vínberjaheildsala segja að kúrinn sé sérstaklega til þess sniðinn að hvíla meltingarkerfið. Kúrnum er ætlað að standa í 7 heila daga. Enginn hvíldardagur skal vera í þeirri lotu, ósagt er hins vegar um fjölda sjúkrahúsdaga til hvíldar og hressingar á eftir.“

Megrunkúrinn fólst í því að fylgja stífum matseðli sem bauð ekki upp á mikla fjölbreytni.

„Fyrsti dagur: Morgunmat skal vera einn bolli vatn, heitt. Út í það má kreista einn fjórða part sítrónu. Þá skal snæða meðalstóran klasa af vínberjum. Reyna svo að ljúka morgunverkunum og koma sér í vinnuna. Í hádeginu má svo fá sér meðalstóran klasa af vínberjum. Í þetta skiptið ekkert fikt með sítrónu. Í staðinn má koma klasanum fyrir á grænu salatblaði áður en neysla hefst. Mun slíkt vera lystaukandi. Í lokin má svo rífa salatblað í sig. Í kvöldmat er mælt með bolla af tei. Með honum er gott að fá sér meðalstóran klasa af vínberjum. Vínberin má skreyta með ferskjuræfli eða einhverju álíka fyrirbrigði af ávaxtagerð. Þegar hér er komið við sögu er dagur að kveldi kominn. Næsti dagur hefst eins, þarnæsti dagur líka og svo koll af kolli ef menn halda út í 7 daga.“ ■

NÝJAR VÖRUR Í HVERRI VIKU!

Blússa 25,990 kr.



Buxur 27,990 kr.

Úlpa 34,900 kr.



Kjöll 16,990 kr.



Kjöll 39,900 kr.

PÓSTSENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND SEM ER

Blússa 25,990 kr.



Buxur 27,990 kr.

KÍKTU TIL OKKAR Í NÓATÚN 17
EÐA Á WWW.MOMO.IS
TIL AÐ SKOÐA ÚRVALIÐ



Kjöll 19,900 kr.

MOMO

Fjölskylduhornið

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

Fjölskylduhorni DV. Að þessu sinni svarar Kristín spurningu föður sem glímir við fæðingarþunglyndi.

Sérfræðingur svarar



FINNST ÉG GAGNSLAUS SEM FAÐIR

Konan mín fæddi okkar fyrsta barn fyrir nokkrum mánuðum síðan. Þetta átti að vera hamingjusamasti tíminn í sambandinu okkar en raunin hefur orðið önnur. Sonur okkar er með magakveisu og hefur verið afar erfiður og lítið um svefn hjá okkur foreldrunum. Konan mín hefur verið greind með fæðingarþunglyndi og er að fá hjálp vegna þess.

Hins vegar held ég að ég þjáist líka af fæðingarþunglyndi. Ég hef lesið um að karlmenn geti fengið það líka og mér er búið að líða ömurlega frá því að við komum heim af fæðingardeildinni og finnst ég ótrúlega gagnslaus sem faðir og maki. Ég þori hins vegar ekki að segja konunni minni frá því. Ég er hræddur um að hún upplifi það sem ég sé að gera lítið úr hennar vandamálum eða að ég sé að „stela“ fæðingarþunglyndinu hennar, ef það meikar eitthvað sense. Hvað er best fyrir mig að gera? Ég vil bara vera til staðar fyrir son minn og hana en finnst ég vera fastur í svartholi.

Einlæg spurning

Sæll. Takk fyrir einlæga spurningu og innilega til hamingju með barnið þitt. Rannsóknir sýna að karlmenn upplifa mun meira fæðingarþunglyndi en almennt er talið. Lítið er rætt um þennan vanda og mikilvægt er að opna umræðuna. Af þeim sökum er ég þér afar þakklát fyrir þessa spurningu.

Nýjustu tölulegu upplýsingar benda til þess að um 15 prósent mæðra fái fæðingarþunglyndi og það sama á við um 12 prósent fedra. Fæðingarþunglyndi karla stafar oft af öðrum sökum en kvenna. Hjá konum spila hormónar og líffræðilegir þættir stærra hlutverk, hjá körlum geta umhverfisþættir eins og álag, spennufall, áhyggjur og streita kallað fram sambærilega líðan. Hver svo sem ástæðan er þá er þunglyndi alltaf vont, en sem betur fer er hægt að fá aðstoð við því sem við vitum að skilar árangri.

Líðan móður hefur áhrif

Mér hefur þótt það sérlega athyglisvert að parameðferð hefur borið mjög góðan árangur og stundum betri en



Föður glíma einnig við fæðingarþunglyndi.

MYND/GETTY

Mér er búið að líða ömurlega frá því að við komum heim af fæðingardeildinni.

einstaklingsmeðferð þegar kemur að þunglyndi. Sömu leiðis sýna rannsóknir í tengslum við fæðingarþunglyndi að líðan móður eftir fæðingu getur haft veruleg áhrif á líðan föður. Þá hefur fæðingarþunglyndi fedra marktæk áhrif á tengslamyndun beggja foreldra við barnið. Allt undirstrikar þetta hvað parsambandið er voldugt og hvað makinn er í góðri stöðu til þess að hafa áhrif á líðan hins.

„Hamingjusamasti tíminn“

Þitt dæmi rímar mjög vel við þessar staðreyndir. Konan þín hefur fundið fyrir fæðingarþunglyndi, barnið ykkar er óvært og með kveisu og tíminn sem þú sást fyrir sem „hamingjusamasta tíma lífsins“ er að valda þér vonbrigðum. Þetta eru allt breyt-

ur sem hafa bein tengsl við þína líðan. Það sem þó er afar mikilvægt að líta til í þessu samhengi er að þú vilt helst ekki vekja athygli á vanda þínum eða leita þér aðstoðar. Ástæðuna segir þú vera að þú viljir vera til staðar fyrir son þinn og konu.

En elsku kallinn minn, nákvæmlega þess vegna ættir þú einmitt að ræða þetta við konuna þína. Það getur vel verið að þið séuð að hafa „smitandi“ áhrif hvort á annað og því fyrr sem þið bæði, helst sameiginlega, fáið aðstoð því fyrr mun ykkur báðum líða betur. Þú ert að gera hárrétt fyrir þig, konuna þína og barnið ykkar með því að segja frá, nýta parsambandið til góðs og fá hjálp. Finnst þér ekki magnað hvað við erum oft í góðri trú um að við séum að gera góðverk og vernda

okkar nánustu á meðan við í raun erum að grafa dýpri skurð?

Getur gefið henni kraft

Þó svo að konan þín finni fyrir þunglyndi sjálf og sé mögulega ekki mikill bóguur í því ástandi til þess að hjálpa þér þá getur það samt gefið henni kraft að til hennar sé leitað. Það er enginn að biðja hana eða strákinn ykkar að taka vanlíðan þína eða taka sér minna pláss með sína líðan heldur ertu að ítreka að þið fáið öll videigandi aðstoð.

Við meðhöndlun á fæðingarþunglyndi hafa verið notaðar margvíslegar aðferðir og stundum þarf fólk að prófa nokkrar leiðir til þess að finna það sem virkar best fyrir sig. Í ykkar tilfelli finnst mér líklegt að kveisueinkenni sonar ykkar séu að

hafa mikil áhrif. Manneskjan er „forrituð“ með þeim hætti að okkur þykir óþægilegt að hlusta á barnsgrát, einmitt til þess að við bregðumst við og leitum allra leiða til að hugga og vernda barnið.

Ég veit að þið eruð örugglega búin að prófa ýmislegt í örvæntingu ykkar, en getur verið að heilsugæslan, barnalæknir, Bowen-tækni, höfuðbeina- og spjaldhryggsméðferð eða malt-extract dropar geti hjálpað? Ég er enginn sérfræðingur í kveisum en allt framangreint hef ég heyrt að geti í sumum tilfellum gefið góða raun. Þá er talað um að ungbörn verði oftast betri í kringum þriggja mánaða aldurinn svo mögulega eruð þið að nálgast þann þroskuld. Stundum dugar að taka á svona umhverfisþáttum svo líðan þeirra sem þjáast af þunglyndi skáni.

Þiggið alla hjálp

Þá veit ég til þess að heilsugæslan er farin að líta miklu meira til fæðingarþunglyndis beggja foreldra. Sumar heilsugæslur skima fyrir líðan bæði nýbakaðra mæðra og fedra og ef eftir aðstoð er leitað get ég ekki ímyndað mér annað en að ykkur mæti gott viðmót í ungbarnaeftirlitinu. Einnig gæti heimilislæknir ráðlagt ykkur í tengslum við lyfjameðferð og ég veit að sálfræðingar, foreldragrúppur og námskeið í hugrænni atferlismeðferð eru í boði á mörgum stöðum.

Í guðs bænnum, þiggið þetta allt. Svo mæli ég alltaf með parameðferð, hvort sem vandinn liggur í parsambandinu eða sem sálrænn vandinn annars aðilans. Sennilega virkar eitthvað af framangreindu og þá munt þú aldrei sjá eftir því að hafa ráðist í þessa vegferð.

Þú ert að hjálpa þér, syni þínum og konunni þinni með því að stinga á kýlið. Með því að senda mér þessa spurningu ertu búinn að taka fyrsta skrefið. Restin verður leikur einn. Ég held með ykkur! ■

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 sjálf-sögðu nafnlaust og í fullum trúnaði.

HVERT ER ÞITT OMNOMI?

Hvít
Súkkulaði
NEI? HA!



— ★ —
VERÐLAUNA
Súkkulaði



ÍSUENSK
MJÓLK

MMM
SILKIMJÓLK
ÁFERÐ

salt frá
SALTVERK

FÁANLEGT UM LAND
AAAALLT

Við elskum
súkkulaði



ENDURHÆFINGARVÖRUR



YOURBOOTS

Prýstistígvél



Úrval meðferðarbekkjá frá Meden-Inmed.

KRAFTMIKID
NUDDTÆKI
Á HJÓLUM.

Nokkrir mismunandi
nuddhausar fylgja.



Yourboots Travel 6 hólfa kerfi



Vönduð, höggbylgjutæki frá EMS í Sviss



Nálar
Gæðavara
Gott verð



COMPRESSPORT
Race & Recovery
Háir prýstisokkar

Features!
Prýstisokkar

HAIDER BIOSWING®
Sérstaklega hannaðir til að halda virku jafnvægi á meðan þú vinnur.



NeuroTrac REHAB
Fyrir verkjameðferð og raförvun vöðva



HAIDER BIOSWING®
Léttur vinnustóll ótrúlega þægilegur



HAIDER BIOSWING®
Sérhannaður hár skrifstofustóll Heldur þyngdarpunktinum réttum 3D technology



HAIDER BIOSWING®
Sérhannaður skrifstofustóll 3D technology

Elyth® Hágæða íþróttateip



Tape Professional



Kinesiologie



OOFOS®
feel the oo
Heilsusandalar

HYPERICE®
Hypervolt nuddbyssur
Hypersphere nuddboltar
Vyper nuddrúllur



FÆTUR TOGA

LEIÐIN TIL ÁRANGURS

Kringlan 3. hæð - Bæjarlind 4 - Fæturtoga.is - Sími 55 77 100

KLIKKUÐ LAGERHREINSUN

**Brooks – Compressport – Feetures
Fusion – Gipron – Smellwell – Maurten
Ryders – Tifosi – Nathan – Casada**



40-80% AFSLÁTTUR



**SKÓR FRÁ
10.000**
Frábærir skór og fatnaður í ræktina



40% afsláttur af göngugreiningum sem eru bókaðar á staðnum.
Aukapar af innleggjum kr. 10.000 bara þessa 2 daga



Höfðabakki 3

Föstud. 25. sept. kl. 16-20
Laugard. 26. sept. kl. 11-16

**AÐEINS ÞESSA
TVO DAGA**



Frábærar vörur á frábæru verði - Faeturtooga.is - Frábærar vörur á frábæru verði - Faeturtooga.is - Frábærar vörur á frábæru verði - Faeturtooga.is

Förum eftir
ráðleggingum
sóttvarnarlæknis



FÆTUR TOGA
LEIÐIN TIL ÁRANGURS

Borðar í takt við árstíðirnar

Matarbloggarinn Berglind er að gefa út sína þriðju uppskriftabók. Hún ver miklum tíma í eldhúsinu við að þróa uppskriftir en hvað ætli hún borði á venjulegum degi?

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Berglind Hreiðarsdóttir hefur verið með heimasíðuna gotteri.is síðan árið 2013. Þar deilir hún alls konar uppskriftum, veisluhugmyndum, hugmyndum að ævintýrum og umfjöllun um veitingastaði. Auk þess heldur hún reglulega kökuskrýtinganámskeið. Hún var að gefa út sína þriðju uppskriftabók, Saumaklúbbinn, og í henni má finna yfir 140 frábærar uppskriftir. Við fengum að forvitnast um venjulegan dag í lífi hennar og hvað hún borðar.

„Eins og staðan er núna er ég matar- og ævintýrabloggari í bland við að vera heimavinnandi húsmóðir og ég er að elska það. Ég hef unnið við mannaúðsmál og verkefnastýringu frá því ég man eftir mér en langaði að breyta til og sjá hvert þetta myndi leiða mig,“ segir Berglind.

„Það eru engir dagar eins hjá mér. Stundum er ég að þróa og elda uppskriftir allan daginn, stundum langar mig bara að hendast í fjallgöngu og aðra daga er ég að stússa á fundum úti í bæ eða annað slíkt. Ég vakna þó alltaf með yngstu dóttur minni sem er þriggja ára og markmið okkar er að hún nái í leikskólann fyrir morgunmat svo við höldumst í smá rútínu. Síðan er alveg merkilegt hvað dagarnir líða hratt þegar maður er að brasa svona heima við allan daginn,“ segir Berglind og hlær.

Berglind elskar að hreyfa sig utandyra. Hún vann í líkamsræktarstöð í fimmtán ár og fékk í kjölfarið nóg af slíkum æfingum. „Ég fer út að hlaupa og mikið í fjallgöngur og næ að núllstillast mig í fersku lofti, hvernig sem viðrar. Ég fer reyndar reglulega á Pilates-námskeið til að halda bakinu mínu í lagi en þess á milli hoppa ég og skoppa um fjöll og firnindi. Ég byrjaði einmitt á vormánuðum að deila ævintýraferðum og gönguferðum á blogginu svo nú eru öll áhugamálin mín á einum stað til að gefa öðrum hugmyndir og innblástur.“

Mataræði

Berglind segist alls ekki fylgja einhverju ákveðnu mataræði heldur er það í takt við árstíðir, líðan og hvað líkaminn kallar á.

„Ég reyni að fara hinn gullna meðalveg í mataræðinu þó svo ég viðurkenni að ég er allt of mikill nammigrís, það



Berglind Hreiðarsdóttir elskar að halda á vit ævintýrana.

MYND/ANTON BRINK

Pestópítsa

700 g hveiti
1 pakki þurrger (11,8 g)
1 tsk. salt
400 ml volgt vatn
4 msk. ólífuolía

Setjið öll þurrgerin saman í skál og blandið saman.

Hellið volgu vatni ásamt ólífuolíu saman við og hnoðið þar til deigkúla hefur myndast.

Setjið deigið í skál sem búið er að pensla að innan með matarolíu, plastið og leyfið að hefast í um klukkustund.

Skiptið deiginu niður í 5-7 hluta og fletjið út nokkrar pítsur (9-12") og setjið áleggjð á.

Álegg

2½ krukka af Sacla-pestó með basilíku (um 450 g)
300 g kastaníusveppir
40 g smjör
1 rauðlaukur
Rifinn ostur
2 dósir mozzarellakúlur með basilíku (2 x 180 g)
Sólþurrkaðir tómatar frá Sacla



Klettasalat
Kasjúhnetur (saxaðar gróft)
Fersk basilíka
Ólífuolía með basilíku
Salt, pipar og hvítlauksduft

Skerið sveppina niður og smjörsteikið þá við miðlungs hita þar til þeir mýkjast örliðið, kryddið til með salti, pipar og hvítlauksdufti, leggið til hliðar.

Penslið vel af pestó á hvern pítsu-bötn og raðið næst smjörsteiktum sveppum og rauðlauk yfir.

Rífið næst ost yfir allt saman og bakið við 225°C í um 10 mínútur eða þar til botninn fer að gyllast í köntunum. Raðið þá mozzarellakúlunum á og bakið áfram í örfáar mínútur.

Þegar pítsan kemur úr ofninum má pensla kantana strax með ólífuolíu með basilíku.

Að lokum má setja klettasalat, kasjúhnetur, sólþurrkaða tómata og ferska basilíku yfir pítsurnar. Einnig er gott að hella smá ólífuolíu með basilíku yfir alla pítsuna.

Matseðill Berglindar

Morgunmatur
Búst, morgunkorn.

Millimál nr. 1
Hnetur, ávextir.

Hádegismatur

Alls konar, ýmist spæld egg á ristun brauði með avókadó eða ristað brauð með sultu og kakómalt með.

Millimál nr. 2

Hrökkbrauð, skyr, kanelsnúðar, kex. Bara eftir því í hvaða stuði ég er.

Kvöldmatur

Allt milli himins og jarðar. Stundum nenni ég ekki að elda og þá er snarl sem er til dæmis súpa, brauð, harðsoðin egg og slíkt.

Virka daga eldum við almennan heimilismat, til dæmis hakk og spagetti, fisk, kjötbollur, pítur og slíkt en um helgar reynum við að gera eitthvað fínna eins og steik eða rétti sem tekur lengri tíma að elda.

er bara svo erfitt að standast freistingarnar þegar maður er sífellt að útbúa eitthvað gómsætt. Ég neita mér sjaldnast um neitt en reyni frekar að fá mér bara minna,“ segir Berglind.

„Ég reyni samt að borða alltaf reglulega allan daginn, morgunmatur, stundum millimál, hádegismatur, síðdegishressing og kvöldmatur eru fastir liðir og svo laumast kvöldsnarl inn svona annað slagið. Ég reyni að halda slíku í kringum helgarnar og segi stundum að ég sé í „4/3 áttakinu“. Það felur í sér að borða ekki eftir kvöldmat fjóra daga vikunnar (mánu-fimmtudaga) en svo er allt leyfilegt hina þrjá dagana. Vinir mínir gera mikið grín að mér þegar kemur að mataræðinu en ætli hver og einn þurfi ekki bara að finna sinn takt og þetta hentar mér bara ágætlega.“

Uppáhaldsmáltíð?

„Óff, mér finnst erfitt að svara þessari. Hægeldaður lambahryggur eins og amma Guðrún gerði hann er klárlega ofarlega á þessum lista, síðan elska ég ristaða humarhala og nautalund,“ segir Berglind og deilir með okkur uppskrift að ljúffengri pítsu. ■

Una í eldhúsinu

Una Guðmundsdóttir smellir í fljótlegt pasta sem hentar fullkomlega í nesti í vinnuna eða skólann daginn eftir. Með lækkandi hita og aukinni súld er svo tilvalið að bjóða upp á volga hjónabandssælu með þeyttum rjóma og gefa sér góðan tíma í að lesa blöðin. Gleðilega helgi!



MYNDIR/ÞSENDAR



Hjónabandssæla

Mér finnst alltaf svo notalegt að skella í hjónabandssælu þegar fer að hausta. Gróft og gott haframjöl með ferskri og nýlagaðri rabarbarasultu. Kakan inniheldur fá hráefni og er þægileg í framkvæmd. Hún fellur alltaf í kramið hjá okkur á heimilinu.

- 2 bollar hveiti
- 2 bollar haframjöl
- 1 bolli sykurl
- 1 tsk. matarsódi
- 250 g smjörlíki (mjúkt)
- 1 stk. egg

Blandið öllum hráefnunum nema

sultunni saman í skál og hnoðið saman.

Smyrjið eldfast mót með smjöri og leggið blönduna í formið (takið örlítið af deiginu til hliðar – sirka 2 dl). Best er að þrýsta blöndunni fast niður í formið þannig að það myndist þétt lag, mér finnst best að nota fingurna í þetta.

Smyrjið rabarbarasultu yfir deigið og stráið svo restinni af deiginu yfir sultuna.

Bakist í ofni við 200 gráður í um 35 mínútur.

Pestópasta með ólífum

- Uppskrift fyrir 4
- 500 g tagliatelle-pasta
- 10 stk. sveppir
- 1 stk. rauð paprika
- 1 stk. gul paprika
- 2 stk. hvítlauksgeirar
- 1 krukka rautt pestó
- 3 msk. smjör til steikingar
- Handfylli af ólífum Ég nota grænar og dökkar til helminga
- Ólífuolía
- Salt og pipar
- Ferskur parmesanostur

Byrjið á því að skera sveppina og paprikurnar niður og steikið upp úr smjöri á pönnu. Pressið hvítlaukinn í hvítlaukspressu, bætið honum út á pönnuna og leyfið að blandast aðeins saman.

Sjóðið pasta í potti með salti og góðri ólífuolíu.

Sigtið vatnið frá pastanu og blandið sveppunum, paprikunni og hvítlauknum saman við.

Setjið pestóið yfir pastablönduna



og veltið pastanu upp úr pestóinu.

Setjið í skál og stráið ólífum og ferskum rifnum parmesanosti yfir réttinn.

Berið fram með góðu hvítlauksbrauði og fersku salati.

Blómlegt salat með mozzarellaosti, tómötum og góðri olíu er klassískt og gott meðlæti.

HELGAR KROSSGÁTAN



Large crossword grid with words like TRYLLTUR, TÆTA, ÖNUG, AFTAKA, MJAKA, LYF, UMFRAM, ILL, MERKI, ÍPRÓTTA-FÉLAG, FÁLMA, NIBBA, TVEIR EINS, ÁÆTLUN, AND-SPÆNIS, NÚA, GÆLUNAFN, SKEMMTUN, SKRAMBI, ÁTT, JAPLA, SPRIKL, SKRAPA, FÆGJA, SKJÖGRA, STARF, FUGLA-KVAK, HVÍSLA, BRÁÐRÆÐI, ÖTUL, GLENS, STEFNA, YNDIS, TÓRT, KÖLDUSÓTT, SKAR, MÚGUR, HÓLS, ÖSKERT, TVEIR EINS, RYK, ÍPRÓTTA-FÉLAG, SKRAN, HJÖRÐ, GABBA, SÉR-HLÍFINN, KÚGUN, SPENDÝR, EYÐA, RASK, LEIKUR, LYFTIST, STAFUR, TALDIR, KEMST, SÖNG-RÖDD, Í RÖÐ, MAK, Í RÖÐ, OFT, SÉR-HÆFING, TÆMING.



Verðlaunahafi síðustu helgarkrossgátu

Fríða Garðarsdóttir, Kópavogi.

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



Verðlaun fyrir rétt svar er bókin Saga býflugnanna eftir Maja Lunde.

England 1852: William rífur sig upp úr þunglyndi til að hanna býflugnabú sem halda á nafni ættarinnar á lofti um ókomna tíð. Bandaríkin 2007: George stritar við býflugnaræktina og reynir að hundsá ógnvekjandi fréttir frá starfssystkinum sínum sunnar í landinu.

Kína 2008: Tao vinnur við að handfrjóvga ávaxtatré en dreymir um betra líf fyrir son sinn. Svo verður óhappið...

Í Sögu býflugnanna fléttast þrjár grípandi þræðir saman í þetta frásögn sem snýst í senn um margslungin sambönd fólks og samspil manns og náttúru.

Maja Lunde hefur skrifað metsölubækur fyrir börn og fullorðna.

Saga býflugnanna sló í gegn um allan heim og hefur hlotið fjölda viðurkenninga, þar á meðal Norsku bóksala-verðlaunin.

Ingunn Ásdísardóttir þýddi.

SU DO KU

Lausnarorð þessarar helgarkrossgátu er:

1 2 3 4 5 6 7

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

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

Lausn síðustu helgarkrossgátu

Completed crossword grid with words filled in: HELD, GJAFI, UNNA, SKIN, LEIKA, TUNGU, FÓLS, TÆMING, etc.

FRÆGASTI ÓÞEKKTI AUKALEIKARI Í HEIMI

Nafnið Jesse Heiman hringir engum bjöllum en þú hefur alveg örugglega séð hann. Hann skartar ferilskrá sem flesta leikara dreymir um og er gjarnan kallaður „besti aukaleikari í heimi“.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Jesse er 42 ára og hefur meðal annars komið fram í kvikmyndunum The Social Network, American Pie, Catch Me If You Can, Old School og Spiderman. Hann fær lítið að leika þar sem hlutverk hans eru smávægileg og krefjast þess venjulega að hann haldi sig í bakgrunninum.

Hann hefur bæði leikið á hvíta tjaldinu og á sjónvarps-skjánum. Þú hefur kannski

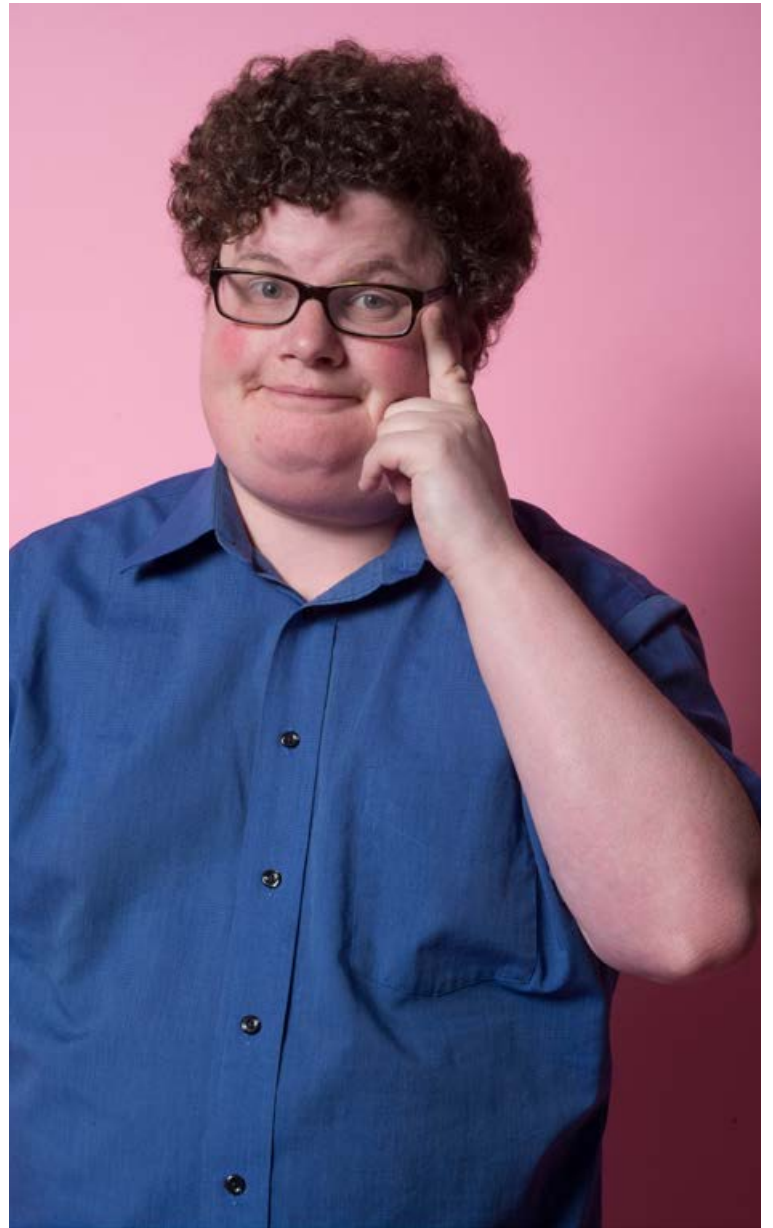
séð honum bregða fyrir í sjónvarpsþáttunum How I Met Your Mother, The O.C., My Name is Earl, Glee, Criminal Minds, Parks and Recreation og Arrested Development. Hann hefur þrisvar sinnum komið fram í The Big Bang Theory, í eitt skipti sem „nörd“ í myndasögubúðinni á Valentínusardaginn“.

Þetta „nördaútlit“ virðist skila sér í vinnu. Hann leikur oft nemanda, eins og í Austin Powers in Goldmember og í Freaky Friday lék hann „nemanda“ í kennslutíma“.

Starfsferill Jesse er langur og glæsilegur. Hann kom fram

Þú kannast alveg örugglega við Jesse Heiman.

í sínu fyrsta aukahlutverki í American Pie 2 árið 2001. Síðan þá hefur hann komið fram í fleiri en hundrað þáttum og kvikmyndum. Hann er líklega frægasta „nobody“ í heimi. ■



Jesse Heiman á langan feril að baki.

MYD/GETTY

GLÆSTUR FERILL



IT'S ALWAYS SUNNY IN PHILADELPHIA



CURBED YOUR ENTHUSIASM



OLD SCHOOL



THE O.C.



AMERICAN PIE

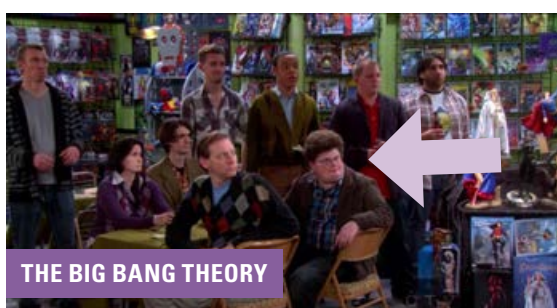
MYNDIR/IMGUR



SPIDERMAN



GLEE



THE BIG BANG THEORY



THE SOCIAL NETWORK



HOW I MET YOUR MOTHER



CATCH ME IF YOU CAN

SPÁÐ Í... stjörnurnar



LESID Í TAROT Helgi Björns

Lífið gott sem betur fer...

Víð rýnum í spilin hans Helga Björnssonar, tónlistarmanns og Krabba. Krabbinn er með alla angi úti og grípur tækifærin. Hann er oft að sinna mörgu í einu og leiðist því sjaldan. Hann er mikill fjölskyldumaður og stoltur af sínu fólki. Krabbar hafa gaman af að rækta barnið innra með sér og eru þekktir fyrir aulabrandara.



MYND/VALLI

Fjarki í mynt

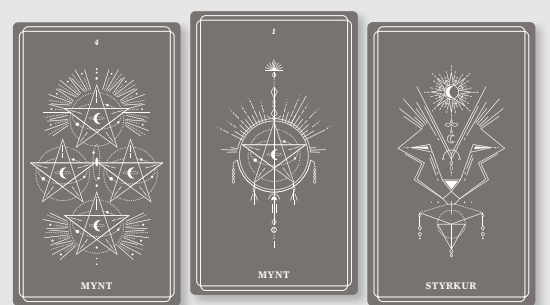
Sparnaður í peningum | Skortur | Stjörnun | Öryggi
Ég á erfitt með að lesa fyrsta spilið því það eru svo hávær skilaboð að handan sem tengjast bíómynd eða öllu heldur handriti. Eitthvað sem þú byrjaðir á fyrir löngu en hefur setið á hakanum. Og einhver sem fylgir þér, einhver sem bakaði oft kleinur, hvetur þig til þess að byrja aftur á þessu verkefni, núna sé tíminn! En mögulega hefur skortur á fjármögnun haldið aftur af verkefninu og spilið er hér komið til að segja þér að það muni leysast á einn eða annan hátt.

Myntás

Nýtt viðskiptatækifæri | Birtingarmynd | Gnægð
Þetta spil er ennþá meiri staðfesting á að kleinutýpan þín hefur rétt fyrir sér. Ef um áhættu er að ræða þá getur þú treyst á að það er góð fjárfesting sem skilar sér vel að verki loknu. Þetta er eitthvað sem þú ert þegar búinn að sjá fyrir og kalla til þín þótt enn hafi ekki orðið af því. Þú kannst greinilega á alheimslögmálin.

Styrkur

Styrkur | Hugrekki | Sannfæring | Áhrif | Samkennd
Skortur á sjálfstjórn getur verið óvinur manns. Ef þú finnur að ákveðin atriði í lífi þínu hafa tók á þér, hvort sem það er að reykja eða drekka til dæmis, þá er gott að leita inn á við eftir styrk. Breyttu viðhorfi þínu, vertu jákvæður og þú munt uppskera. Alveg sama hversu vel gengur hjá manni þá er gott að staldra við og skoða hvað má betur fara. Slæmir ávanar eða



Skilaboð frá spákonunni

Hlustaðu á hlýjuna að handan! Mögulega kemur hún til þín í draumi með mikilvæg skilaboð.

lífsstílshefðir geta dregið mann niður. Gefðu þér tíma til þess að hugsa um það og hvernig þú getur breytt þeim. Þó að þú verðir alltaf andlega 20 árum yngri þá er líkaminn ekki alveg sammála. Hvernig getur þú hugsað betur um heilsu þína?

SVONA EIGA ÞAU SAMAN

Nýjasta ofurpar Íslands

Sést hefur til leikstjórans og kvikmyndundursins Benedikts Erlingssonar og leikkonunnar, verkefnastjórans og framkvæmdastjóra Þjóðleikhússins Tinnu Lindar Gunnarsdóttur á stefnumótum. Það stefnir allt í eitt listrænasta og glæsilegasta par landsins. DV lék forvitni á að vita hvernig þau eiga saman ef lítið er til stjörnumerkjanna.

Benedikt er Tvíburi og Tinna er Ljón.

Það fyrsta sem kemur upp þegar þörur þessara stjörnumerkjanna er skoðuð er eldheit ástríða. Allt sem Ljónið vill sýna, vill Tvíburinn gjarnan skoða. Tvíburinn er hugmyndaáríkur og bætir spennu við sambandið. Ljónið er orkumikið og deilir sköpunarkrafti sínum með Tvíburinum.

Að hlusta er veikleiki hjá báðum merkjunum og þau þurfa bæði að vinna stöðugt í því að hlusta á þarfir hvort annars. Þau þurfa að hlusta hvort á annað alveg frá byrjun svo sambandið gangi upp.

Þó að þau séu ekki góð í því að hlusta, þá eru þau góð í því að tala um tilfinningar sínar og tengjast sterkum böndum. Tvíburinn kann að meta sjálfstæði maka síns og eigid frelsi, sem er nákvæmlega það sem Ljónið getur gefið honum. Ef það er eitthvað sem þetta par kann að gera, þá er það að skemmta sér saman. ■



MYND/SIGTRYGGUR ARI



MYND/ARNÞÓR

Benedikt Erlingsson Tvíburi

- 31. maí 1969
- Góð aðlögunarhæfni
- Skapandi
- Fljótur að læra
- Blíður
- Óákveðinn
- Stressaður

Tinna Lind Gunnarsdóttir Ljón

- 18. ágúst 1979
- Hugmyndaáríkur
- Ástríðufull
- Örlát
- Fyndin
- Hrokafull
- Þrjósk

STJÖRNUSPÁ Vikan 25.09. – 01.10.

Hvað segja stjörnurnar um þig þessa vikuna?

♈ Hrútur 21.03. – 19.04.

Þú ert komin/n með stríðsmálingu eftir allt sem hefur komið upp á. Þú kemur sjálfri/um þér á óvart með hvernig þú tæklar ákveðin mál sem upp koma í vikunni með stórfenglegri ró. Það er ekkert sem getur stöðvað þig núna, tekur eitt mál í einu og heldur haus, alveg saman hvað bjátar á.

♏ Vog 23.09. – 22.10.

Þú er að flytja, eða það er allavega í kollinum á þér. Þá er góður tími til þess að taka til í skápum og skipuleggja sig. Þannig kemstu skrefinu lengra í að flytja inn í draumaeignina sem er klárlega í kortunum. Ekki eyða of miklum tíma á fasteingavefjum, eignin kemur þegar hún kemur.

♉ Naut 20.04. – 20.05.

Þú býrð til blævæng úr peninga-seðlum og þeytir þeim út í loftið eins og er ekkert sé. Óvænt tækifæri mun fylla vasa þína. Farðu varlega og ekki eyða öllu í einu. Kannski tími til þess að fjárfesta...

♊ Sporðdreki 23.10. – 21.11.

Ýmsar breyttar aðstæður torvelða vinnumál og samskiptin sem þegar mátti bæta. En ekki óttast. Vikan tekur svo skemmtilega u-beygju þar sem þú lendir í óvæntum og skemmtilegum aðstæðum með vinum.

♊ Tvíburi 21.05. – 21.06.

Smá flækjustig í samningamálum sem þú þarft að kljást við þessa vikuna. Þú ert létt/ur og glöð/ gláður að eðlisfari og nennir ekki að dila við þessi mál. En illu er best aflokið. Mögulega sniðugt að fá sérfræðing í málið.

♈ Bogmaður 22.11. – 21.12.

Þú getur ekki þóknast öllum á sama tíma og það er allt í lagi. Smá ágreiningsmál koma upp í vinnunni. Stattu á þínu og allt mun enda farsællega. Sumir sjá metnaðinn í Bogmanninum sem ógnun og láta á það reyna.

♋ Krabbi 22.06. – 22.07.

Mögulegt spennufall í gangi og þú í svo mikilli afneitun á stressi að þú hristir hausinn við að lesa þetta. En innst inni finnur þú að þráðurinn er styttri og líðan ekki alveg upp á tíu. Taktu vikunni með ró, láttu renna í það og drekktu te.

♌ Steingeit 22.12. – 19.01.

Einhver kvíði grasserar og reynir að komast upp á yfirborðið en þú þekkir þessa tilfinningu og tekst á við hana áður en hún tekur yfir. Stappaðu í þig stálinu, horfðu í spegilinn og brostu! Ég er frábær! Ég er klár! Ég er fyndin/n! Ég er stórkostleg/ur! (Og endurtaka svo).

♍ Ljón 23.07. – 22.08.

Sjálfsvinnan heldur áfram hjá Ljóninu. Við vitum að þetta hefur verið tilfinningaþrungnið ár en eitthvað er þó enn óþuggert. Þú veist það manna best að þú losnar ekki fyrr en þú gerir þetta mál upp jafnvel þótt að það þýði að þú þurfir að ræða við einhvern um óþægileg mál.

♎ Vatnsberi 20.01. – 18.02.

Sjálfsást er „mottó“ vikunnar. Það er langþráð verk að huga betur að sál og líkama. Þú ert komin/n langleiðina í huga þér en mögulega ekki farin að taka raunveruleg skref í þá átt. Taktu lítil skref og ekki hafa of miklar væntingar í einu.

♏ Meyja 23.08. – 22.09.

Þú forst ekki beint eftir ráðum kosmósins um að breyta um stefnu. Þessa vikuna tekur þú praktískar og þægilegar ákvarðanir enda er heimurinn einn og sér nógu óstöðugur. Það sakar þó ekki því að það kemur önnur vika eftir þessa og þá mega ævintýrin byrja.

♐ Fiskur 19.02. – 20.03.

Hvaða litlu hlutir gleðja þig? Þældu í því og láttu svo verða úr því. Hvort sem það er jóгатími, dekur, kvöldverður eða blómaleiðangur. Gefðu þínum nánustu smá frí þessa vikuna og hjálpaðu sjálfri/ um þér, það mun líka efla sjálfs-traustið þitt.

Hörður Snævar
Jónsson
hoddi@433.is



A landslið kvenna mætti Svíþjóð á Laugardalsvelli á þriðjudagskvöld, í toppslag riðilsins í undankeppni EM 2022. Fyrir leikinn voru bæði lið með fullt hús stiga eftir fjóra leiki. Sænska liðið, sem situr í 5. sæti á styrkleikalista FIFA, var sterkari aðilinn í fyrri hálfleik og náðu Svíar að skapa sér nokkur góð færi, en eina mark fyrri hálfleiks skoraði Anna Avnegård á 33. mínútu og gestirnir voru komnir í forystu. Íslenska liðið var betra liðið á veltinum í seinni hálfleik, sótti stíft og uppskar jöfnunarmark á 62. mínútu. Sveindís Jane Jónsdóttir tók þá langt innkast sem rataði á Elínu Mettu Jensen sem skoraði með skalla á nærstöng. Ísland og Svíþjóð eru því áfram jöfn að stigum í efstu tveimur sætum riðilsins, bæði lið með 13 stig eftir fimm leiki, en Svíar í efsta sæti á markatölu.

Sveindís stal senunni

Segja má að áhugafólk um kvennakkntspyrnu gangi um götur bæjarins með bjartsýni í farteskinu eftir leikinn. Ungir leikmenn liðsins sem eru að stíga sín fyrstu skref vekja von í brjósti þjóðarinnar. Sveindís Jane Jónsdóttir, fædd árið 2001, var að spila sína fyrstu landsleiki í þessu verkefni, hún heillaði marga. „Það er líkamlegt atgervi, hraði og styrkur,“ segir Þorsteinn Halldórsson, þjálfari Breiðabliks þar sem Sveindís leikur, en þrír yngstu leikmenn liðsins gegn Svíþjóð koma allir úr herbúðum Breiðabliks. „Hún gæti verið góð í hvaða íþrótt sem er, hún væri frábær í frjálsum íþróttum, góð í körfubolta og handbolta. Hún gæti verið í öllu, hún hefur hraðann, sprengju og styrk sem kemur frá náttúrunnar hendi. Hraði og styrkur hefur alltaf skipt máli, tækni og leiksskilningur þarf að fylgja með. Hann vegur mjög þungt, leikmaður sem er kannski ekki fljótur en tæknilega frábær getur snýtt mörgum með klókindum.“

Þorsteinn telur næsta vísit að fjöldi erlendra liða muni reyna að klófesta Sveindísi sem er samningsbundin Keflavík en er á láni í Kópavoginum. „Það eina sem ég sé núna er að hún átti að vera löngu búin að fara í sterkara lið. Það er leiðinlegt að segja það við Keflavík en hún hefði höndlað þetta skref miklu fyrr, hún hefði mátt koma til okkar fyrir einu eða tveimur árum. Hún hefði þurft sterkara æfingaumhverfi fyrr, það er ekki hægt að gagnrýna neitt. Keflavík á allt í henni, við vorum ekki að finna hana upp. Ég spyr mig að því hvar hún væri stödd ef hún hefði komið fyrr til okkar eða eitt-hvert annað í sterkara umhverfi. Það kæmi mér ekkert á óvart ef erlend félög reyna



Sveindís Jane ógnar sífelld með hraða sínum og krafti.

MYND/VALLI

BJÖRT FRAMTÍÐ HJÁ STELPUNUM OKKAR

Jón Þór Hauksson virðist vera á réttri leið með kvennalandslíðið ef marka má frammistöðuna hjá ungum og efnilegum leikmönnum. Liðið er á toppi riðilsins ásamt Svíum eftir síðasta verkefni.

að fá hana núna, það er spurning hvaða skref hún vill taka. Hversu hratt hún vill taka skrefið, hvort hún fái lið sem hún vill fara til. Hún þarf að gefa sér tíma í að taka ákvörðun, það er ljóst að lið munu bera víurnar í hana.“

Hin klóka Alexandra

Alexandra Jóhannsdóttir er að klára sitt þriðja tímabili í herbúðum Breiðabliks þrátt fyrir að vera aðeins tvítug. Hún hefur spilað yfir 100 leiki í meistaraaflokki og var að spila sinn sjöunda A-landsleik gegn Svíum. „Alexandra hefur mikla tilfinningu fyrir leiknum, les leikinn vel og þælir mikið í þessu. Hún undirbýr sig vel, skoðar andstæðinga sína vel og veit hvað hún er að fara út í. Líkamlega sterk og tæknilega góð, hún var að spila aftur á veltinum með landsliðinu en hún gerir hjá okkur. Hún hefur

þann eiginleika að vera mikil fótþakona, hún þælir mikið í hlutunum þegar hún skoðar andstæðinga sína. Þegar við erum að sýna leikmönnum klippur þá er hún sá leikmaður sem þælir mest í því.“

Alexandra byrjaði 14 ára í meistaraaflokki með Haukum. „Við vissum hvað við vorum að fá þegar hún kom. Ég held að Alexandra eigi eftir að ná langt, hún hefur þannig metnað og er þannig karakter. Hún er klár í að leggja það á sig sem þarf.“

Karólína gerir hluti sem aðrar reyna ekki

Karólína Lea Vilhjálmsdóttir er líkt og Sveindís fædd árið 2001 en hún er á sínu þriðja tímabili í herbúðum Breiðabliks. Hún er frænka Gylfa Þórs Sigurðssonar, fremsta knattspyrnumanns Íslands. „Karólína hefur tekið miklum

„Sveindís þarf að gefa sér tíma í að taka ákvörðun.“

framförum á síðustu tveimur árum, það tók hana tíma að venjast umhverfinu hjá okkur. Vera í samkeppni og komast ekki alltaf í liðið, síðan hefur hún tekið slaginn og vann sig inn hægt og rólega. Hún er leikmaður sem getur gert hluti sem engum öðrum dettur í hug að gera. Tæknilega mjög góð og útsjónarsöm. Það sást

gegn Svíum, þó að Sveindís hafi fengið fyrirspurnir eftir leik, að Karólína var besti leikmaður liðsins sóknarlega í fyrri hálfleik. Ég hef gagnrýnt hana fyrir að skora ekki nóg og það er kannski best að gera það aftur núna,“ segir Þorsteinn. Hann er bjartsýnn á framhaldið og vonarstjórnur Íslands. ■

STEIKARVEISLA

- Humarsúpa
- Nauta piparsteik
- Súkkulaði Lion Bar

Kynningarverð 5.990 kr.

Fullt verð: 8.990 kr.

Fordrykkur fylgir hverri 5.000 kr. ferðagjöf

**BÓKA
BORÐ**



FOOD CELLAR

MATARKJALLARINN



SAND KORN



MYND/STEFÁN

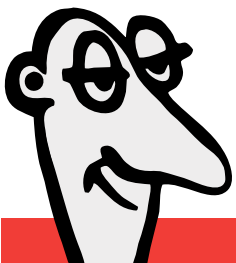
Helgi P heim

Tónlistarmaðurinn ástsæli Helgi P, oft kenndur við Ríó tríó, er að flytja aftur til Íslands ásamt eiginkonu sinni en þau hafa búið í Danmörku síðustu tvö ár. Ekki er víst hvað Helgi tekur sér fyrir hendur þegar hann flytur heim á ný en hann hefur starfað sem fjölmiðlamaður, markaðsmaður, upplýsingafulltrúi og í stjórnámálum að ógleymdri tónlistinni. Helgi er einnig faðir Snorra Helgasonar tónlistarmanns og Heiðu Kristínar Helgadóttur stjórnálaundurs sem stýrði meðal annars Besta flokknum í höfn á sínum tíma og er í dag forstjóri Niceland. Helgi bætist í stóran hóp brottfluttra Íslendinga sem kjósa frekar að takast á við heimsfaraldur á Íslandi.

Pögli meirihlutinn

Af og til koma upp mál sem skekja þjóðina. Eins og röntgenmyndavél á Landspítalanum dregur hún fram hörðustu afstöðu tveggja öfga í samfélaginu og massinn um leið gerður ósýnilegur. Mál egypsku fjölskyldunnar er auðvitað eitt þessara mála. Á bak við öfgarnar sem ýmist vilja „fylla landið af hælisleitendum“ eða leyfa „Íslandi að vera fyrir Íslendinga“ leynist nefnilega hinn pögli meirihlutinn.

Þessi meirihluti gerir þá kröfu að stjórnsýslan meðhöndli þessi mál þannig að réttlætiskennd þjóðarinnar sé ekki misboðið trekk í trekk. Að meðferð málanna sé með þeim hætti að niðurstaðan falli ekki endilega öllum í geð, en þó þannig að bróðurpartur almennings geti sætt sig við hana. Ekki stundum, heldur alltaf. ■



Verum næs!

LOKI



Stillanlegt rúm, Ambassador*
Verð frá:
591.900.-

Skoðaðu rúmin okkar áður en þú tekur ákvörðun.



Designed for Sleep Comfort
www.jensen-beds.com



Skeifan 6 / 5687733 / epa.is



Nordic Seamless*
Verð frá:
392.700.-

Jensen rúm:

- Hvert rúm er sérgert fyrir þig.
- 25 ára ábyrgð á gormakerfi.
- Skandinavísk hönnun.
- Norsk gæðaframleiðsla frá 1947.
- Áratuga reynsla.
- Gæði, ábyrgð og öryggi.
- Stillanleg rúm, Continental og boxdýnur.
- Yfirdýnur í úrvali.
- Stuttur afhendingartími,
- ótal möguleikar.
- Mikið úrval af göflum, náttborðum og yfirdýnum



Continental*
Verð frá:
467.300.-

* Aukahlutir gaffl, náttborð og lampar eru ekki innifaldir í verði.