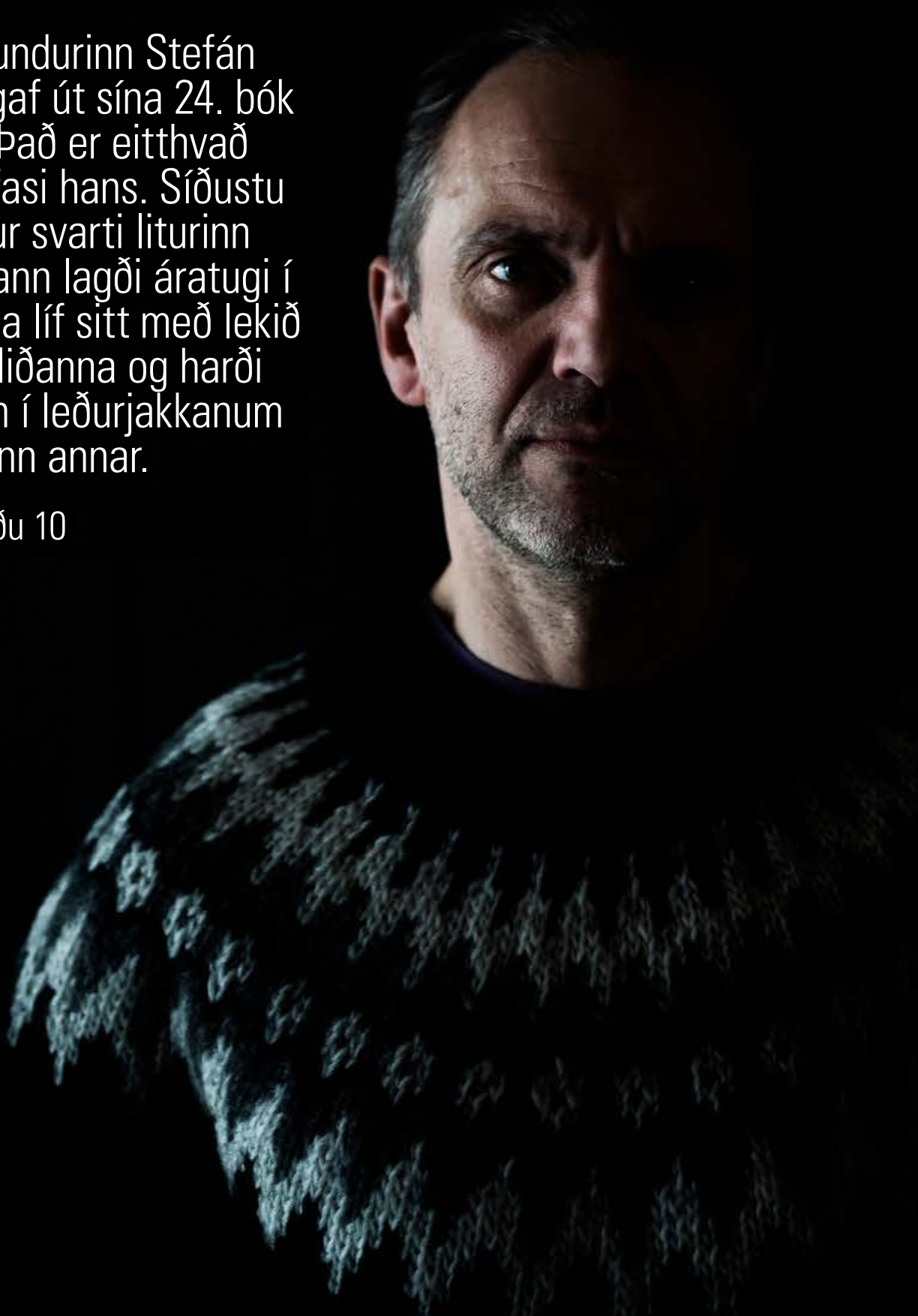


Heimsendaástin og Hörður

Rithöfundurinn Stefán Máni gaf út sína 24. bók í gær. Það er eitthvað nýtt í fasi hans. Síðustu ár hefur svart liturinn sem hann lagði áratugi í að mála líf sitt með leikið út til hliðanna og harði naglinn í leðurjakkanum er orðinn annar.

— sjá síðu 10



UPPÁHALDS

FARÐAR



Förðunarfræðingurinn Fanney Dóra Veigarsdóttir veit hversu miklu máli það skiptir að velja góðan farða.

1 YSL Touche Éclat All-In-One Glow



Minn allra mesti uppáhalds farði er YSL Touche Éclat All-In-One Glow. Hann er svo léttur og gefur húðinni fallegan ljóma. Það er auðvelt að byggja hann upp og líka hægt að hafa hann léttan á húðinni.

2 Lancôme Teint Idole Ultra Wear

Í öðru sæti er Lancôme Teint Idole Ultra Wear. Mjög léttur hversdagsfarði sem gefur ljóma án þess að vera olúmikill.

3 Urban Decay Naked Far

Fullkominn mattur farði sem þurrkar ekki upp húðina. Ef ég sé fram á langan dag þá nota ég hann því endingin er rosalega góð.



4 YSL CC-krem

Þótt þetta sé um farða þá fæ ég að lauma CC-kreminu frá YSL í Apricot á listann. Það er fullkomið til að litaleiðrétta húðina og blanda í dagkrem, eða bara eitt og sér.

5 Lancôme farðastifti

Lancôme farðastifti fær að eiga síðasta sætið. Ég nota það bæði sem farða og nota dekkri lit sem skyggingu. Mæli sérstaklega með ef þér finnst húðin olíukennd, að nota hann á T-svæðið og annan farða í kring.

400 km af dökkum augum

Það er áhugavert að rifja upp fyrstu kynni sín af fólki þegar lýsa á viðkomandi. Rifja upp hvernig það var að sjá manneskjuna bara utan frá. Ég kynntist forsíðuviðtalsefni blaðsins, Stefáni Mána Sigþórssyni, fyrir rúmlega níu árum í stórskemmtilegum upplestrarleiðangri til Ólafsvíkur fyrir jólin.

Fyrstu kynni okkar Stefáns voru ekkert sérstaklega góð. Þau voru mjög löng, spönnuðu hátt í 400 kílómetra og enduðu mun betur en á horfðist. Stutta útgáfan er þessi. Rithöfundarnir Stefán Máni, Þorgrímur Þráins, Vigdís Grímsdóttir, Pétur Blöndal, þá blaðamaður hjá Mogganum, og Eggert Jóhannesson ljósmyndari og ég keyrðum saman til Ólafsvíkur til að bjóða upp á upplestur og heimsækja grunnskólann þar.

Ég var 26 ára, barnlaus og óþreytandi uppspretta kátínu og óþægilegra sagna úr miðborginni. Stefán Máni var á hátindi þess að vera dökkur, drungalegur og erfiður. Ég sá hvernig hann engdist um undir stýri við hverja söguna sem ég sagði. Þorgrímur sat í skottinu og hvatti mig áfram í gleðisprengjunum.

Í dag vill SMS meina að það hafi nú aðallega verið vegna þess að honum finnst vont að keyra í hálfu, snjó og byl úti á landi. Ég held að djamm- og deitsögurnar af okkur vinkonunum hafi valdið honum tölverðum sársauka.

Ég reyndi að horfa ekki í bílstjóráspegilinn. Vildi ekki mæta dökkum augunum. Ég gæti dottið úr stuði.

Ferðin gekk vel. Upplsturinn mjög vel. Og svo var öllum boðið í jólaveislu heim til foreldra SMS. Þau búa í dásamlegu húsi rétt fyrir utan Ólafsvík. Húsið var allt í jólaljósum, hangikjötslyktina lagði út á hlað og ekki var rauðvínið sparað. Þar rættist martróð myrka mannsins.

Ég sagði foreldrum hans að í



Snjórinn kallar á bækur og skaflaleiki.

MYND/FRIÐRIK ÞÓR

nýútkominni bók minni væri listi yfir álitlega einhleypa menn og drengurinn þeirra væri númer sjö. Ég myndi reyna að gera eitthvað í hans málum sem fyrst. Hafandi stýrt Djúpu lauginni (reyndar urðu ekki til nein þör á minni vakt) þótti mér eðlilegt að reyna að bjarga þessum manni frá hlyldýpi ástlausrar ævi.

Viti menn. Svartnættið missti út bros við að hlusta á ræðu mína.

Á leiðinni heim lenti ég í vanda því ég hafði hugsanlega fengið mér smá jólabjör og var nú í spreng. Mér fannst það að biðja Stefán um að stoppa svo ég gæti pissað í skafl ekki spennandi.

Eitthvað hef ég verið eyrmarleg því SMS keyrði fljótlega út í kant.

Hlýlega stjakaði hann mér út í skafl.

„Ekki detta.“ ■

Ósýktur draumur

SVART HÖFÐI

Svarthöfði hefur aldrei átt erfitt með að sofa. Hann elskar að sofa auk þess sem hann er rosalega góður í því. Það er nefnilega list að sofa og Svarthöfði er Leonardo da Vinci svefnisins. Hann getur sofnað hvar, hvenær og í hvaða stöðu sem er. Hann þarf ekki nema að loka augunum og þá er hann sofnaður. Í matarboðum, skólaleikritum, fjölskylduveislum og á biðstofum.

Þrátt fyrir að Svarthöfði sé svona góður í að sofa þá er ekki hægt að segja það sama um hæfileika hans þegar kemur að því að vakna. Svarthöfði er með þrjár vekjaraklukkur stilltar á hverjum morgni en samt nær hann einhvern veginn að sofa í gegnum þær. Hann sefur í gegnum brotnar

Cheerios-skálar, skelli og tilfallandi spörk í andlitið frá yngri kynslóðinni.

Svarthöfði hefur reynt að leysa þetta vandamál sitt á marga vegu í gegnum tíðina. Eitt sinn reyndi hann að fara snemma að sofa í von um að vakna sjálfur snemma. Það gekk þó ekki og hann endaði á að sofa enn lengur en vanalega. Háværari klukkan á ekki séns. Yfirleitt mætir hljóðið úr vekjaraklukkunni í draumheiminn hans og verða partur af söguþræðinum þar. Þegar hann heyrir hávært „BÍBB BÍBB BÍBB“ í vekjaraklukkunni verður það að fallegum fuglasöng sem svæfir grímuklædda manninn enn meira.

Í draumnum hans Svart-höfða syngja fuglarnir. Bjóssi í World Class hugsar um annað en veskið sitt og

World Class er enn þá lokað í draumnum. Orðið World fær djúpa merkingu, heimsbyggðin hugsar sem heild. Class – sami klassi fyrir alla. Allir vinna saman að einu takmarki.

Þríeykið gefur út reglur sem stangast ekki á við aðrar reglur og allir fara bara eftir þeim. Unglingarnir hætta að djamma og eldra fólkið hættir að öskra. Smitum hefur farið fækkandi undanfarnar vikur og það stefnir í jól þar sem fólk getur faðmast. Einhver gömul kona grætur þegar hún heldur á barnabarni sínu í fyrsta sinn. Stebbi og Eyfi eru mættir inn í stofu til Svarthöfða sem er skrítíð og svo er kveikt á jólaljósunum á trénu. Heit tár leka niður grímuklædda kinn.

BAMM! Eiginkona Svart-höfða slær hann utan undir

og segir honum að vakna á stundinni. Föst hönd hennar er eina vekjaraklukkan sem virkilega virkar. Svarthöfði vaknar og gerir sér grein fyrir því að hann er mættur í blákaldan og ömurlegan raunveruleikann. Hann kíkir inn á covid.is og sér að það greindust helvítis 87 smit í gær. World Class er enn þá opið og reglurnar eru enn þá í algjörri súpu. Unglingarnir djamma og eldra fólkið öskrar enn hærra. Einhver sparkar í löggum með fána.

Svarthöfði leggst aftur á koddann og svífur til baka í draumlandið. Hann gerir sér grein fyrir því að það er ekki raunverulegt en það breytir engu. Raunveruleikinn er glataður og hann vill frekar eyða tímanum sínum þar. Hann fitnar allavega ekki eða sýkist í svefni. ■



Luxaflex®



Luxaflex® Duette® gluggatjöld



Luxaflex Duette býður upp á hundruð mismunandi efna sem gerir það mögulegt að sameina áferðir, liti og flekabreiddir. Með Duette lausnum getur þú gert heimili þitt einstakt. Duette er hægt að fá rafstýrð með Luxaflex Power View. Komdu við í sýningarsal okkar að Víkurhvarfi 2 og skoðaðu möguleikana eða kíktu á www.zenus.is.

MEST LESIÐ

Á DV Í VIKUNNI

- 1** Eygló og Valdís ákærðar fyrir stórfelld skattsvik – Gáfu sjálfum sér einbýlishús í Garðabæ Héraðssaksóknari hefur ákært tvær konur fyrir stórfelld skattsvik fyrir að hafa látið hjá líða að gera grein fyrir 85 milljóna króna tekjum frá árinu 2014.
- 2** Varað við leðurbuxum úr Zöru – Ástæðan sprenglægileg Ung kona komst að því að leðurbuxur úr Zöru gefa frá sér prumpuhljóð þegar hún hreyfir sig í þeim.
- 3** Skammast sín ekki fyrir það sem hann gerði – „Það var ég eða hann“ Tom Brewitt, fyrrverandi akademíu-leikmaður Liverpool, viðurkennir að hafa meðvitað reynt að meiða liðsfélaga sinn til að fá sjálfur tækifæri með aðallíðinu.
- 4** Vaknaði við undarlegt hvæshljóð við höfðalagið – Áfallið var gríðarlegt þegar hún áttaði sig á upptökum þess Eiginmaður Pepitu Nicholls reyndi að koma henni fyrir kattarnef með því að dæla gasi inn í hjólhýsi hennar.
- 5** Þetta eru fyrirtækin sem Efling segir hafa svikið starfsmenn um laun Stéttarfélagið Efling nafngreindi fyrirtæki sem eru með fleiri en 10 útistandandi launakröfur í ferli hjá félaginu.
- 6** Mynd hennar vekur athygli vegna kynfæris – „Ég sá það ekki fyrst en nú get ég ekki hætt að sjá það“ Ung kona birti mynd af sér fyrir framan spegil. Fótur hennar sést í speglinum en við fyrstu sýn minnir hann frekar á getnaðarlim sem virðist hanga á milli fóta hennar.
- 7** Þórólfur svaraði fyrir ákvörðun sem vekur furðu margra: „Við erum að reyna að koma í veg fyrir hópmyndun“ Sóttvarnalæknir svaraði fyrir það hvers vegna farið var þá leið að loka fyrir keppnisíþróttir á höfuðborgarsvæðinu.
- 8** Hertar sóttvarnareglur taka gildi á þriðjudaginn Hertar reglur tóku gildi í vikunni og gilda til 3. nóvember.

Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



Áróðursmerki lögreglumanna

Athygli vakti þegar mynd birtist í fjölmiðlum af lögregluþjóni sem bar merki á búningi sínum sem sýndu fána með áróðri nýnasista. Myndin er nokkurra ára gömul en vakti fyrst athygli nú í vikunni. Málið hefur verið tilkynnt til nefndar um eftirlit með lögreglu. Embætti lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu, þar sem umræddur lögregluþjónn starfaði, sendi frá sér yfirlýsingu þar sem atvikið var harmað og tekið fram að notkun slíkra merkja væri ekki studd með neinum hætti. Lögreglumönnum hafi nú verið gert skylt að fjarlægja öll merki af búningum sínum sem ekki eru í samræmi við reglugerð.

Snarpur jarðskjálfti

Jarðskjálfti af stærðinni 5,6 reið yfir klukkan 13.43 á þriðjudag og fannst vel á höfuðborgarsvæðinu. Skjálftinn átti upptök í Núpshlíðarhálsi, 5 kílómetrum vestur af Seltúni á Reykjaneskaga. Fjöldi eftirskjálfta fylgdi í kjölfarið. Þingfundur var á Alþingi þegar skjálftinn reið yfir og hefur myndskleið sem sýnir þingmann Pírata, Helga Hrafn Gunnarsson, hlaupa úr ræðustól vakið mikla athygli.

Líkamsræktarstöðvar opnaðar

Líkamsræktarstöðvar gátu hafið starfsemi að nýju í vikunni, þó með ströngum reglum. Aðeins má starfrækja hópatíma þar sem einstaklingar skrá sig í tíma fyrir fram og eru sturtur og búningssklefar lokað svo dæmi séu tekin. Þetta vakti mikið umtal. Sóttvarnalæknir kvaðst vera mótfallinn slíkum opnunum og benti á að gífurlegan fjölda COVID-19 tilfella mætti rekja til slíkra stöðva. World Class hóf starfsemi en stöðvarnar Hreyfing og Reebok kusu að gera slíkt ekki og vísuðu þar í vilja kúnna og til samfélagslegrar ábyrgðar. Fullbókað er í alla opna tíma hjá World Class.



Manntjón í eldsvoða

Kona á áttræðisaldri lést í eldsvoða í uppsveitum Borgarfjarðar á sunnudag. Talið er að eldur hafi kviknað út frá rafmagni. Íbúðarhúsið er gjörónýtt eftir brunann. Ekkill konunnar á nú um sárt að binda þar sem hann missti maka sinn og aleiguna og hafa aðstandendur hafið söfnun til að styðja við hann á þessum erfiðu tímum.

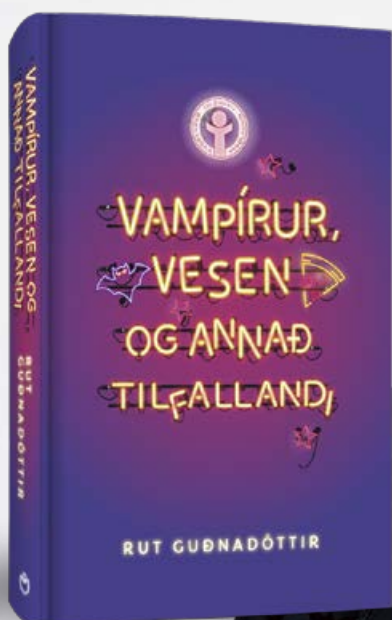


Dómur fallinn í Mehamn-harmleik

Dómur er fallinn í Mehamn-harmleiknum í Noregi. Íslendingurinn Gunnar Jóhann Gunnarsson var fundinn sekur um að hafa banað bróður sínum, Gísla Þór Þórarinssyni, af ásetningi. Gunnari var gert að sæta 13 ára fangelsi en samkvæmt lögmanni hans verður þessari niðurstöðu áfrýjað á næsta dómstig.

Afreksstarf leyft á höfuðborgarsvæði

Meistaraflokkar og afrekshópar/-fólk mega hefja æfingar í mannvirkjum á vegum sveitarfélaganna en húsunum hafði verið lokað nokkru fyrr vegna kórónaveirunnar. Yngri flokkar verða þó að bíða áfram, en þeir sem eru fæddir 2005 og síðar mega ekki hefja æfingar fyrr en í fyrsta lagi í næstu viku. Á æfingum þarf að virða tveggja metra reglu og ekki má snerta boltann með höfði. Allur búnaður verður hreinsaður eftir hverja æfingu.



DÁSAMLÉGA FYNDIN



Skemmtileg og spennandi bók skrifuð af mikilli virðingu og næmi fyrir flóknum tilfinningum sem fylgja unglingsárunum

Sigurvegari Íslensku barnabókaverðlaunanna 2020

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

VEIRAN ER ÓVINURINN

Aldrei hafa fleiri dvalið í farsóttarhúsunum en liðna viku. Smituðum í þriðju bylgju COVID-19 virðist þó fækka hægt. Á þessum fordæmalausu tímum starfar fjöldi fólks í framlínunni við krefjandi aðstæður. Við fáum hér innsýn í dagleg störf þriggja þeirra.



GEIR ÞORVALDSSON SLÖKKVILÐS- OG SJÚKRAFLUTNINGAMAÐUR

Finnst þeir vera að kveðja í hinsta sinn

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Geir Þorvaldsson hefur áralanga reynslu sem slökkviliðs- og sjúkraflutningamaður. Hann mætir á sínar vaktir í Skógarhlíð þar sem Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins er til húsa. Húsnæðinu hefur verið skipt upp í hólf og þeir sem eru á ólíkum vöktum mega ekki hittast. Þá er búið að koma þar upp séráðstöðu með herbergjum fyrir starfsfólk ef grunur vaknar um smit eftir útkall og það þarf að fara í sóttkví.

Aldrei nær stríðsástandi

„Gamall maður sagði eitt sinn við okkur þegar við vorum í sjúkraflutningum niðri í bæ að hann hefði aldrei upplifað stríðsástand á Íslandi og að vonandi kæmumst við aldrei nær því en þetta þar sem allt er lokað og fólk lokað inni á eigin heimilum.“

Geir segir sjúkraflutninga vegna COVID vera tvenns konar. „Annars vegar er það svokallaður sitjandi flutningur þar sem fólk getur sjálft gengið út í bíl og við keyrum það á áfangastað. Síðan eru það liggjandi flutningar þegar fólk er orðið veikara. Þá komum við á sjúkrabíl með sjúkrabörum. Almennt fara tveir í flutninga en þegar sjúklingarnir eru orðnir veikari kemur þriðji starfsmaður með sem er til aðstoðar. Hann keyrir á eftir á sérbíll, opnar dyr og slíkt en er ekki í beinni snertingu við sjúkling.“

Veikustu sjúklingarnir eru fluttir á gjörgæsluna eða aðrar deildir Landspítalans sem hafa verið nýttar fyrir innlagnir vegna COVID en aðrir eru jafnvel keyrðir í tíma á COVID-göngudeildinni og síðan aftur heim.

„Það er erfitt að sýna samúð í gegnum grímu og annan hlífðarbúnað.“

Vita ekki hvað gerist næst

Þá þarf stundum að fara með sjúklinga í sóttvarnahúsin. „Við höfum jafnvel verið að keyra fólk af heimili sínu og í sóttvarnahús og því finnst það nánast vera að fara í fangelsi.“

Hann segir áttakanlegt að sjá hvað sjúklingar upplifa oft mikla vanlíðan, ekki bara líkamlega heldur andlega. „Það er erfitt að sýna samúð í gegnum grímu og annan hlífðarbúnað. Fólk heyrir líka oft verr í manni. Margir skilja heldur ekki hvernig þeir gátu smitast því þeir fóru svo varlega en það sýnir bara hvað þetta er bráðsmitandi.“

Hann segir það líka reyna á aðstandendur sem stundum upplifa að þeir séu að kveðja í hinsta sinn. „Sem betur fer er það sjaldnast raunin. Þeim finnst erfitt að horfa upp á fólk sett á sjúkrabörur og þeir fá ekki að fara með. Þeir vilja líka oft vita hvað gerist næst og hvert við förum með viðkomandi en við höfum stundum engin svör því við vitum ekkert hvernig sjúkdómurinn



Hann segir áttakanlegt að sjá hvað sjúklingar upplifa oft mikla vanlíðan, ekki bara líkamlega heldur andlega.
MYNDIR/
ANTON BRINK



Geir segir marga ekki skilja hvernig þeir gátu smitast því þeir fóru svo varlega.

leggst á fólk og oft gerast hlutirnir mjög hratt.“

Þösum upp á okkur

Geir segir samstarfið við heilbrigðisstarfsfólk, lögreglu og 112 afar gott og greinilegt að allir séu að gera sitt besta.

Þá hefur daglegt líf utan vinnunnar líka litast af ástandinu. „Þetta er krefjandi vinna sem byggist líka á félagsskap og vináttu og það er erfitt að mega ekki hitta fólk sem maður vinnur með. Nú skiptir bara máli að allir hugi vel að sóttvörnum og passi vel upp á sig og fólkið sitt. Veiran er ekkert að fara í bráð en við getum gert margt til að ástandið verði bæri-legra.“

ERNA NILUKA NJÁLSDÓTTIR HJÚKRUNARFRÆÐINGUR Á COVID-GÖNGUDEILD

Finum að við höfum tilgang

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is

Erna Niluka hefur starfað á COVID-göngudeild Landspítalans frá því hún var sett á laggirnar í vor og tók þátt í uppbyggingu deildarinnar. Þar vinnur teymi hjúkrunarfræðinga, lækna, sjúkraliða og ritara og á skömmum tíma skapaðist þar mikil sérþekking.

Deildin er í gömlu iðnaðarhúsnæði á lóð Landspítalans í Fossvogi, gulu húsi sem kallast Birkiborg. „Þessi deild er alveg mögnuð. Hún var búin til á þremur sólarhringum. Iðnaðarmenn voru að störfum þegar ég fór heim á miðnætti og enn voru iðnaðarmenn að störfum þegar ég mætti klukkan sjö um morguninn. Það hefur verið einstakt að taka þátt í þessu verkefni þar sem fólk tók höndum saman. Við fundum öll strax að veiran var óvinurinn og við vorum öll saman í liði gegn henni.“

Stór hópur að veikjast núna

Erna segir deildina í raun vera heilsugæslu allra COVID-smitaðra á meðferðartíma sjúkdómsins. Markmiðið sé að fólk geti verið heima og þurfi ekki á innlögn að halda. „Við vinnum út frá lista yfir alla smitaða. Þegar fólk greinist smitað þá erum það við sem hringjum og tilkynnum um smitið. Við gerum áhættumat sem er meðal annars skipt niður í grænan, gulan og rauðan. Eftirlit okkar er síðan skipulagt eftir þessu áhættumati. Grænn merkir að fólki líður vel og er með lítil einkenni, gulur að fólk sé veikt og versnandi og rauður að fólk sé með alvarleg einkenni og þarfnist lækis.“

Áfram er síðan hringt reglulega í fólk og staðan tekinn. „Ef einstaklingur fer allt í einu að upplifa einhvers konar versnun þá fær hann tíma á göngudeildinni. Þar tökum við lífsmörk og blóðprufu. Stundum kemur fólk daglega á göngudeildina, fær heildrænt mat og jafnvel vökvagjöf og lyfjameðferð, fer heim og kemur síðan aftur næsta dag. Við reynum að grípa inn í tímanlega til að fyrirbyggja innlögn. Á sjöunda til tíunda degi versnar fólk oft mjög en það er ýmislegt hægt til að minnka líkur á því með því að meðhöndla einkenni sjúkdómsins.“

Það er alveg brjáláð að gera núna í framhaldi af því þegar yfir þrjú hundruð mannsmituðust á þremur dögum nýlega. Það fólk er að veikjast núna.“

Skima vímuefnaneytendur
Undanfarið hefur Erna meðal



Markmiðið með starfi göngudeildarinnar er að fólk þurfi ekki á innlögn að halda. MYNDIR/ANTON BRINK

„Sumir hafa þurft að sinna ungum börnum sínum með hanska og grímu.“

Erna segir gallann gera það að verkum að það sé erfitt að vera persónulegur við sjúklinga.

annars verið vaktstjóri á göngudeildinni en einnig sinnt ýmsum sérverkefnum. „Við höfum tveir hjúkrunarfræðingar verið að fara með

lögreglu að skima vímuefnaneytendur. Það hafa verið að koma upp smit í undirheiminum og þar sem þessir einstaklingar eru mjög ólíklegir til að koma sjálfir í próf förum við til þeirra. Við hringjum þá á undan okkur og fáum samþykki. Það eru ekki allir til í þetta en fólk er almennt mjög þakklátt.“

Hún segir mestu áskoranirnar tengjast fólki í neyslu og þeim sem búa við erfiðar félagslegar aðstæður. „Einstæðar mæður hafa þurft að vera veikar heima með þrjú börn í einangrun. Sumir hafa þurft að sinna ungum börnum sínum með hanska og grímu. Við höfum engin úrræði til að hjálpa fólki í þessum aðstæðum. Við höfum meira að segja íhugað að senda fólk með mót efni inn á heimili til að hjálpa en þá gæti fólk komið út með snertismit sem síðan dreifði sér og yrði eflaust of flókið með tilliti til sóttvarna. Það reynir líka mikið á andlega þegar fólk þarf kannski að vera lokað inni í einu herbergi íbúðarinnar fjarri öðrum í fjölskyldunni.“

Sturta eftir hverja vakt

Erna segir sérstakt að vinna í hlífðargallanum og starfsfólk hafi fengið kennslu í að fara í hann og úr til að sóttvarnir séu tryggðar. „Við reynum að tryggja að enginn þurfi að vera í gallanum lengur en eina, tvær klukkustundir. Það er mjög heitt, svitinn lekur af manni og fólk er með móðu á gleraugunum að setja upp nálar og taka blóðprufur. Eftir hverja vakt, og stundum á miðri vakt, förum við í sturtu. Það gladdi okkur mikið þegar hárvörufyrirtæki gaf okkur vörur og allt í einu voru allir með svo vel ilmandi hárf eftir vinnu. Þetta gerði mikið fyrir andlega hlið starfsfólks ásamt öðrum gjöfum.“

Hún segir gallann gera það að verkum að það sé erfitt að vera persónulegur við sjúklinga. „Það getur verið erfitt að sýna hlýju bara með augunum. Fólk er oft mjög þakklátt fyrir snertinguna þegar við tökum í höndina á því, jafnvel þó við séum í hlífðarfátnaði, því snerting er okkur svo mikilvæg.“

Þrátt fyrir krefjandi verkefni segir hún starfsandann á deildinni vera afskaplega góðan. „Ég hlakka alltaf til að koma í vinnuna. Á þessum undarlegu tímum höfum við heilbrigðisstarfsfólk líka fundið fyrir því að við skiptum máli og höfum tilgang. Það gefur manni auka orku til að halda áfram.“



GYLFI ÞÓR ÞORSTEINSSON UMSJÓNARMAÐUR FARSÓTTARHÚSA

Bjó í farsóttarhúsi mánuðum saman

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is

Alldrei hafa fleiri dvalið í farsóttarhúsum á höfuðborgarsvæðinu en undanfarna viku þegar gestir voru um 90. Þriðja húsið, sérstaklega ætlað jaðarsettum einstaklingum, var opnað nýlega. Frá því önnur bylgja COVID hófst hafa 639 manns dvalist í húsunum, þar af 250 í einangrun.

„Þetta er mesta samansafn af COVID-sýktum einstaklingum á landinu. Hér hafa verið margfalt fleiri en á Landspítalanum,“ segir Gylfi Þór Þorsteinsson sem er umsjónarmaður farsóttarhúsa. Húsin eru rekin af Rauða krossinum en frá því fyrsta farsóttarhúsið var opnað í vor hafa hvorki starfsmenn né sjálfbóðaliðar smitast eða þurft að fara í sóttkví.

„Í fyrstu bylgjunni bjó ég bara á einu farsóttarhúsanna í þrjá mánuði. Ég fór ekki heim til mín og hitti ekki börnin mín. Ég held reyndar að þau hafi bara verið fegin að vera laus við þabba sinn,“ segir Gylfi á léttu nótnum, en yngsta barnið hans er sextán ára. Fjölskyldan nýtti þó tæknina og hann átti góð myndsímtöl við sína nánustu með spjallforritinu Messenger.

Vinnur fram eftir nóttu

Dagurinn hjá Gylfa byrjar upp úr klukkan sjö á morgnana. „Þá byrjum við að taka saman gestalista húsa en þarna er bæði fólk í einangrun og sóttkví. Þessar upplýsingar sendum við á rakningarteymið og á COVID-göngudeildina. Þetta snýst bæði um að fylgjast með líðan fólks og líka til að staðfesta að fólk sé þar sem þar segist vera.“

Því næst er farið að huga að morgunverði sem er farið með til allra gesta um klukkan níu. „Þegar því er lokið tek ég saman hverjir þurfa sýnatöku þann daginn. Ef fólk var að koma til landsins og er í sóttkví hjá okkur þá fer seinni skimun fram í húsinu.“

Allir fá hádegismat inn á herbergi um klukkan eitt og kvöldmat um sjö. „Þess á milli erum við að huga að heilsu gesta, bæði líkamlegri og andlegri. Við reynum að spjalla við fólk og stytta því stundirnar því það er ekki auðvelt að vera í einangrun í tvær vikur. Við látum síðan COVID-göngudeildina vita ef heilsu fólks hrakar.“

Gylfi tekur við öllum símtölum sem tengjast farsóttarhúsunum og innlögnum þar. Hann er yfirleitt í símanum langt fram á kvöld og jafnvel fram eftir nóttu.



Gylfi Þór segir að blæbrigði raddarinnar skipti miklu þegar fólk er hulið hlífðarbúnaði. MYNDIR/ANTON BRINK



Í farsóttarhúsum hefur dvalið fólk sem missti náinn ástvin en var áfram í einangrun í tvær vikur.

„Ég fór ekki heim til mín og hitti ekki börnin mín.“

Hræðsla og einmanaleiki
Meirihluti þeirra sem eru nú í farsóttarhúsunum eru Íslendingar en ástæður þess að fólk þarf að leita þangað eru fjölbreytilegar. „Kannski er einhver með undirliggjandi sjúkdóma á heimilinu og fólk á ekki í önnur hús að venda. Það geta verið ung börn sem skilja ekki af hverju mamma þarf að vera innilokuð í svefnherbergi

allan sólarhringinn. Það er erfitt að vera fjarri fjölskyldu og ástvinum, lokaður inni á litlu hótélherbergi úti í bæ. Veggirnir þrengjast og lofthæðin minnkar. Þá kemur oft upp hræðsla og einmanaleiki sem við þurfum að hjálpa fólki að vinna á.“

Áður en farið er inn á herbergi fólks þurfa starfsfólk og sjálfbóðaliðar að klæðast hlífðarfatnaði. „Þetta eru ekki þægilegustu búningar í heimi, manni verður mjög heitt og hlífðarglæraugun fyllast af móðu þannig að við erum oft orðin hálf blind þegar við förum út úr herbergjunum eftir jafnvel tveggja, þriggja tíma spjall.“

Raddbeiting getur róað og sefað

Það er flókið að sýna samúð þegar maður er hulinn hlífðarbúnaði og Gylfi segir þá allt snúast um blæbrigði raddarinnar. „Flestir sem starfa hjá okkur eru sjálfbóðaliðar í viðbragðshópi Rauða krossins. Fólk hefur þá fengið þjálfun í sálrænum stuðningi og reynslu af því að vera kallað til þegar slys eða náttúruhamfarir verða. Blæbrigði raddarinnar er magnað fyrirbæri. Það er mikil huggun í röddinni sjálfri, hvernig þú talar og beitir röddinni. Röddin getur róað og sefað. Við sýnum umhyggju með hljóði og okkur hefur tekist ágætlega að beita þeirri tækni.“

Starfsfólk og sjálfbóðaliðar í farsóttarhúsunum tala alls um nú tungumál. Þegar þess er þörf er einnig notast við túlkunarforrit og túlkabjónustu gegnum síma.

Enginn er einn

Margir í farsóttarhúsunum hafa sannarlega verið í átakanlegri stöðu. „Fólk hefur misst náinn ættingja á meðan það er hjá okkur. Þá hefur fólk þurft að vera hjá okkur í tvær vikur í einangrun eftir andlát ættingja. Þarna erum við einfaldlega til staðar og leyfum fólki kannski meira að tala á meðan við hlustum. Við reynum að sýna fólki að það er enginn einn.“

Upp hefur komið að jaðarsettir einstaklingar hreinlega flýja farsóttarhús en Gylfi segir alla hafa komið aftur. „Þeir hafa kannski haldið að þeir gætu fengið betri þjónustu annars staðar en síðan áttað sig á að það væri ekki raunin.“

Gylfi segir starfsfólk og sjálfbóðaliða í farsóttarhúsunum einstakan hóp sem hafi náð vel saman, allir hlakki til að mæta og saman haldi þau í góða skapið. „Við sem samfélag þurfum að styðja hvert annað, vera þolinmóð og muna að fórnirnar sem við færum eru út af svolitlu.“ ■

Afmælishátíð 28. október

Happdrætti vikulega
út október

Taktu þátt og þú gætir unnið
ársbirgðir af fóðri!



Bíldshöfða 9 • Fiskislóð 1 • Smáratorgi 1 • Helluhrauni 16-18 • Baldursnesi 8
Reykjavík Reykjavík Kópavogi Hafnarfirði Akureyri

Þegar myrkravélin tekur á sig lit

Stefán Máni Sigbórsson er flókinn karakter. Það flóknasta við hann er líklega að hann hefur ákaflega lítinn áhuga á að tjá sig um sín innri mál, hann afgreiðir sjálfan sig sem pirraðan karl og hefur mjög takmarkaða þörf fyrir félagsskap annarra. Það þarf þó ekki að sitja lengi með honum til að skynja hlýjuna sem hann felur undir lopapeysunni.

Þorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Stefán Máni sprangar í áttina að mér á Ægisíðu í lok vinnudags. **Hvernig ertu?** spyr ég. Það er örugglega rúmlega ár síðan ég sá honum bregða síðast fyrir, í Sundlaug Vesturbæjar þar sem hann syndir oft í viku.

„Ég er drulluþreyttur á þessu. Ég er bugaður.“

„Er það sundið?“

„Já, sundið og ræktin. Geðheilsa þjóðarinnar er í heitu pottunum.“

Það er eitthvað nýtt í fasi hans. Síðustu ár hefur svartur liturinn sem hann lagði mörg ár, áratugi, í að mála líf sitt með, lekið út til hliðanna og harði naglinn í leðurjakkanum með ofbeldissögurnar er orðinn annar. Gamla myrkravélin er farin að taka á sig lit.

Ofbeldið er ekki grafískt í skrifum Stefáns og þeir sem ekki hafa lesið skrif hans gætu freistast til að hugsa til kvikmyndarinnar Svartur á leik sem gerð var eftir einni bóka

hans og frumsýnd fyrir átta árum. Myndin var gríðarlega vinsæl, gróf og dró upp ljóta mynd af undirheimaofbeldi og eiturlyfjaneyslu sem erfitt var að horfa á yfir popppoka. Bækurnar um Hörð Grímsson eru öðruvísi. Stefán Máni er öðruvísi. Enda komin 17 ár frá því að Svartur á leik kom út og Stefán hefur þróast mikið bæði sem manneskja og rithöfundur en áttunda bókin um Hörð, Dauðabókin, kom út í vikunni.

Stefán Máni varð fimmtugur í sumar og heldur rígfast í að reyna að þykjast geðvondur, smellir í „við Miðflokksmenn“ við og við og talar um að nú sé stutt eftir. Sín bíði lítið nema sjúkdómar og dauði. Þetta leikrit eyðileggur hann svo strax með djúpri sefandi röddu og hlýlegu augnaráði.

Hann ætlar sum sé að skipta út töffaranum fyrir tuðara. Þegar líður á samtalið verður það ljóst að tuðið er pirringur. Tilfinning sem margir tengja við um þessar mundir.

„Maður á að hætta að horfa á fréttir um fertugt. Horfa bara á Gossip Girl. Fréttir eru mannskemmandi.“

Einn með mannýgum

Stefán Máni á einn bróður og félagslynda foreldra. Þau búa öll enn í Ólafsvík þar sem hann er fæddur og uppalinn. Stutta útgáfan er sú að hann er mjög ólíkur foreldrum sínum. Þegar önnur börn léku sér við hvolpa og ketti óð hann þriggja ára gamall inn í girðingu með mannýgum nautum.

„Ég hef alltaf verið sjúkur í dýr, öll dýr. Mýs og allt. Einu sinni vorum við í heimsókn á sveitabæ. Ég var í mesta lagi þriggja ára. Þar voru naut í girðingu, alveg stór svört og mannýg naut. Ég skreið gegnum girðinguna til að hitta „mumu“. Fólkið á bænum og mamma og pabbi kölluðu á eftir mér en ég hlýddi ekki enda hef ég aldrei hlýtt skipunum að ofan. Enginn þorði samt á eftir mér. Ég fór og knúsaði stóru bolana og rölti svo aftur í öryggið. Lifði þetta af eins og allt annað.“

Stefán Máni hefur lýst árum sínum sem ungur og leitandi maður á Ólafsvík þar sem óhófleg áfengisneysla og slagsmál lituðu umhverfið. Sjálfur var hann ekki á góðri

Stefán Máni er ákaflega vinnusamur rithöfundur og hefur skrifað spennu-, ástar-, unglunga- og barnabækur.
MYND/
SIGTRYGGUR ARI



braut, flosnaði upp úr námi og þvældist á milli starfa, allt frá garðyrkju að umönnun geðsjúkra, en fann sig hvergi. Tómleikinn tók yfir og hann sá sér þann leik á borði að flytja til Reykjavíkur og reyna fyrir sér sem rithöfundur 26 ára gamall. „Ef ég þyrfti að nefna eitthvað sem ég er stoltastur af, annað en að eiga þessi frábæru börn sem ég á, þá væri það þessi þrautseigja. Þetta hark. Ég byrjaði sjálfur að gefa út. Gekk á milli og seldi. Svo gaf ég út hjá forlagi. Það seldust 300 bækur. Ég reyndi aftur. Þá seldust kannski 700 bækur. Þetta er þrautaganga. Ég er stoltur af úthaldinu. Að halda áfram og gefast ekki upp.“

Vatnaskil og viðgerðir

Fyrsta saga Stefáns kom út árið 1996. Hann hefur talað opinskátt um harkið að baki því að velja sér ritstörf sem aðalstarf. Bíllinn mátti ekki bila og íbúðin sem hann bjó í var helst til of lítil fyrir hann og börnin tvö. Það var svo fyrir þremur árum sem það urðu vatnaskil hjá rithöfundinum.

„Ég tók þá ákvörðun að gerast dagvinnumaður. Ástæðurnar voru helst tvær. Mig vantaði einfaldlega meiri tekjur og svo var mér þínu farið að leiðast. Ég er orðinn mjög sjóaður rithöfundur og ég er ekki lengur allan daginn að skrifa. Ég hafði í raun bara mikinn frítíma. Gæðin á efninu eru orðin mun meiri og ég þarf að henda miklu minna af því sem ég skrifa.“

Stefán starfar hjá Innesi og er ánægður í starfinu. „Ég er svona viðgerðarkarlar. Mér finnst það fínt. Ég er góður í því. Ég hef alltaf haft gaman af véllum, skrúfa sundur og saman.“ Stefán Máni hefur lært þó nokkuð af föður sínum Sigbóri Guðbrandssyni sem er bifvélavirki og ekki er hún Magnea Sigurbjörg Kristjánsdóttir móðir hans minna handlagin. Þrjónar, bakar og moker inn á sjóstöng án þess að blása úr nös.

Aðspurður hvort hann eigi engin venjuleg áhugamál önnur en hreyfingu, eins og til dæmis veiðar, segir hann svo ekki vera. „Ég gæti aldrei drepið neitt. Ekki einu sinni



Ég gæti aldrei drepit neitt. Ekki einu sinni fisk þó að ég borði hann. Eg væri orðinn vegan ef ég væri ekki svona latur.

fisk þó að ég borði hann. Ég væri orðinn vegan ef ég væri ekki svona latur. Ég er að bíða eftir því að kjöt verði bannað. Ég væri bara feginn.“

Viðbjóður víða

Stefán Máni á 15 ára dreng og 19 ára stúlku. „Ég er heppinn með það að þau vilja ennþá gera hluti með mér og við erum miklir vinir. Það að foreldrar séu svo hallærislegir held ég að byrji bara um leið og maður eignast barn. Þá er

maður orðinn gamall og fátægur. Ég er mátulega fátægur, þau vilja allavega ennþá gera hitt og þetta með mér og það er ennþá einhver rúttína í heimsóknum þó að þetta sé auðvitað orðið fullorðið fólk.“

Börn Stefáns Mána nálgast sögupersónur föður síns hratt í aldri en í Svartur á leik eru þolendur ofbeldis ungt fólk og í nýju bókinni koma táningar við sögu með sorglegum hætti.

Hræðist hann ekki að börnin hans séu á þessum

aldri, vitandi hvaða hættur og hreint út sagt viðbjóður leynist víða?

„Ég er það heppinn – 7, 9, 13 – að krakkarnir mínir eru það heilbrigð og skynsöm að þau eru mjög langt frá þessum hliðarvegi í lífinu. Ef maður fer að velta sér upp úr því ljóta sem getur gerst og hvað heimurinn er hættulegur hættir maður að geta sofið.“

En þú vinnur við að velta þér upp úr því ljóta?

„Já, en ég velti mér ekki

mikið upp úr því þess á milli. Kannski losa ég þetta bara út í skrifum,“ segir Stefán og viðurkennir að sig dreymi þó stundum illa en það eigi líklega við um flesta.

Hefur ofbeldi breyst á þessum rúmu tveimur áratugum sem þú hefur skrifað spennu- og glæpasögur?

„Já, þegar þú segir það. Þetta var alltaf þetta handrúkkunardót og undirheimadæmi. Mér finnst hafa verið miklu minna að fréttu af ógeðslegum handrúkkunum, þar sem er verið að halda fólki í gíslingu þó að það gerist enn. Mér finnst eins og að undirheimaógeði sé ekki eins og það var. Kynferðisbrot og heimilisofbeldi er mun meira finnst mér og það er ofbeldi sem mér finnst allra verst.“

Í skrifum sínum spilar Stefán Máni oft inn á hræðslu og taugaveiklun. Hann segist þó ekki muna eftir því hvenær hann varð fyrst sjálfur hræddur. „Ég held að ég hafi bara alltaf verið hræddur. Bara við allan fjandann, maður. Ég var myrkfælinn sem barn. Ef þú skilur mig eftir í

sumarbústað úti í rassgati þá verð ég hræddur. Ég er veðurhræddur. Þoli ekki að keyra úti á landi í vondu veðri. Ég get líka verið alveg hrikalega draugahræddur.“

Til að trúá á drauga þarf maður að trúá á eitthvað annað og meira. „Já. Það er svo helvíti óspennandi ef það er ekkert annað og meira.“

Fleiri kvikmyndir

Stefán segist sjálfur hafa minnkað ofbeldið í eigin skrifum og ekki vera að bæta í með hverri bók. „Ég hef eiginlega farið í þveröfuga átt. Ég hef enga löngun til þess að skrifa eða lesa svona grafískt. Það er vandmeðfarið. Spenna skiptir máli og spenna er ekki það sama og ógeð. Ég hef alveg skrifað hluti sem sjokkera mig og mér finnst virkilega óþægilegir og ég í raun veit ekki alveg hvernig ég gerði það. Það skiptir mestu máli að það sé spennandi. Ég er ekki að reyna að sjokkera. Ég held ég geri það nú heldur ekki.“

Nautið kom út árið 2015 og segir Stefán að hún sé ein af bestu bókum sínum en hún

sé ekki fyrir alla enda komi gróft ofbeldi þar við sögu. Bókin fékk fljótt mikið lof og var strax byrjað að ræða hversu myndræn hún væri og fram komu hugmyndir um að hún yrði að kvikmynd eða sjónvarpsþætti. „Ég sagði jafnvel fólki að vera ekkert að lesa hana til að byrja með. Hélt að þetta væri kannski of mikið. En maður má ekki hugsa það þegar maður skrifar. Hvort þetta sé of mikið fyrir fólkið í kringum mann. Þá er maður búinn að missa það.“

Stefán játar því að það sé til umræðu að kvikmynda Nautið og bækurnar um Hörð Grímsson. „Þetta tekur allt svo langan tíma. Það liðu níu ár frá því að Svartur á leik kom út þar til að hún var frumsýnd sem kvikmynd. Hlutirnir gerast ekki hratt í kvikmyndaheiminum en þetta var rosalega skemmtilegt og það á meira eftir að gerast,“ segir Stefán og dregur seiminn. Eins og til að minna sjálfan sig á að allt tekur tíma – eða til að kenna mér þolinmæði. Kannski hvort tveggja.

Aðspurður hvort hann ætli sér ekki að skrifa fyrir sjónvarp, eins og eina skandinavíska glæpaseríu, þá lifnar yfir honum. „Jú, það væri eitthvað sem ég þarf að skoða. Skrifna það í samvinnu við gott fólk.“

Þarna skín það í gegn. Tregðan til að trana sér fram. Hugsanlega tæmdist framfærnin á níunda áratugnum þegar hann á þrautseigjunni einni seldi fyrstu bækurnar með handafli.

„Ég kannski skoða það.“

Hugrekkið má ekki yfirgefa þig þó að þér finnist gott að vera einn. Þú getur unnið með fólki þó að þú sért eins og þú ert?

„Já já. Að vinna með fólki er ekkert mál.“

En hvað?

„Það er meira í stórum hópum sem ég vil geta komið mér undan. Komið mér burt þegar ég fæ nóg. Betra að vera gestur en að vera með gesti.“

Ástin og heitu pottarnir

Á þessum nótum verður breytingin á honum allt í einu ljós. Hafandi fylgst með Stefáni Mána í næstum áratug er ljóst að það er ein stór umbreyting. Hingað til hefur hann blómstrað upp undir vegg, svörtum blómum með blóðugum þyrnum sem gefa lítið af sér nema einn veglegan knúpp á ári.

Í fyrsta skipti í áratug er spennuvargurinn í sambúð. Hann er ástfanginn – og það upp fyrir haus af Önnu Lilju Jóhönnudóttur. Alls ekki í stíl við reiða glæpasagnahöfundinn.

„Við erum búin að vera saman í eitt og hálf ári og búa saman í sjö mánuði.“

Tónlistarmenn semja oft allt öðruvísi í ástarvímu. Skrifar þú öðruvísi hamingjusamur?

„Nei, það er alltaf eins.“

Þú gafst út fyrstu ástarsöguna þína í sumar, Mörgæs með brostið hjarta. Bókin er



Stefán er meira sjarmerandi en hann kærir sig um.

MYND/SIGTRYGGUR ARI

Það er meira í stórum hópum sem ég vil geta komið mér undan. Komið mér burt þegar ég fæ nóg. Betra að vera gestur en að vera með gesti.

tileinkuð Önnu Lilju – heimsendaástin þinni?

„Ég skrifaði þá bók reyndar 2017 en góður punktur samt! Ætli ástin hafi ekki blundað innra með mér, svo fann ég hana. Heimsendaástin mín – sálufélaga minn. Heimsendaást. Það er þema í mörgæsa-bókinni. Tvær manneskjur eftir á jörðinni. Hún er heimsendaástin hans, og öfugt.“

Það eru 19 ár á milli Stefáns

Mána og Önnu Lilju en það skiptir engu máli. Þau eiga ákaflega vel saman, kannski eins vel og mörgæsir sem velja sér maka fyrir lífstíð.

Hvað er það flippaðasta sem þið gerið um helgar?

Hann hlær. „Flippaðasta? Við erum oft að gera eitthvað skemmtilegt. Förum mikið út á land, göngum á fjöll og bara eitthvað. Við erum furðu lík. Tveir einfarar.“

Hann segir félagsþörf þeirra beggja vera mjög takmarkaða auk þess sem COVID-ástandið hefur haft sín áhrif. „Það er ekki eins og maður megi stunda félagslíf eða fara á mannámót hvort eð er. Það er helst að maður fari í bíó, leikhús eða út að borða. Það er lítið um það núna.“

Þú færð venjulega útrás fyrir félagsþörfina í sundi?

„Nei, ég tala ekki við neinn

í sundi. Nema um daginn. Þá kom strákur um þrítugt til mín í heita pottinum. Hann bar það dálítið með sér að hafa verið mikið í ræktinni en var orðinn aðeins svona mjúkur. Dálftill bangsi. Hann gæti hafa verið að koma af Hrauninu. Ég fékk það á tilfinninguna. Hann spurði hvort ég tryði á Jesú. Við vorum bara tveir í pottinum. Ég sagði já. Þá spurði hann hvort hann mætti blessa mig. Og ég sagði já. Þá lagði hann svona hendur á höfuðið á mér og bringuna og fór með einhverjar bænir. Ég bara slakaði á og leyfði honum að blessa mig. Og svo bara fór hann. Ég hugsaði bara „fokk it“. Ég var alveg sultuslakur. Þetta voru falleg samskipti. Ég er búinn að gleyma hvað hann heitir.“

En annars talar þú ekki við neinn í heita pottinum?

„Nei.“

Nærveran truflar

Stefán Máni er góðu heilli ekki eins og fólk er flest. Örlítið á skjön, jafnvel mikið. Aldrei óþægilegur, frekar óútskýrður.

Er ljótt að fylgja meginstraumnum?

„Nei, það er bara fallegt. Ég geri bara það sem mig langar. Ef mig myndi langa í partí eða út að dansa myndi ég gera það. En það bara hvarflar ekki að mér. Ég verð að geta sloppið í burtu. Ef ég meika ekki meira.“ Hann pírur augun.

„Þú skilur þetta ekki. Á ákveðnum tímamarki fara raddir og nærverur að trufla mann. Þá verður maður að geta farið. Ég get fengið óþol fyrir fólki. Mjög auðveldlega.“

Hans besti vinur er tröllvaxinn, með ryðrautt hár, einrænn, svartklæddur frá toppi til táar með gott hjarta og býr innra með honum. Hann heitir Hörður Grímsson og er aðalsögupersóna átta bóka hans. Stefán Máni kynnti Hörð fyrir lesendum sínum árið 2009 í bókinni Hyldýpi en Dauðabókin er áttunda bókin um þennan sérlandaða lögreglumann. Það er ekki að undra að einfari eins og Stefán búi sér til vini sem hægt er að taka upp og leggja frá sér þegar óþolið gerir vart við sig. Samband Stefáns Mána og Harðar er einlæg vinátta en skilin eru þó ekki alltaf skýr.

„Hann er inni í hausnum á mér þessi maður. Hann er bara til. Þegar ég er leiðinlegastur þá er hann búinn að taka yfir. Ég veit alltaf hvað honum finnst. Ég get verið andsetinn af honum. Ég óttast að ég hætti að skrifa og verði búin að breytast í hann, skapvondan fúlan karl.“

Það gerist ekki. Þú ert ástfanginn!

Heldurðu að þú eignist kannski fleiri börn?

„Það er bara aldrei að vita,“ segir Stefán Máni með hlýju. Skapvondi, fúli karlinn er nefnilega svo helvíti nota- legur. ■

NÝ ÞÁTTARÖÐ
HEFST
28. OKTÓBER!



FJALLASKÁLAR ÍSLANDS

MEÐ SIGMUNDI ERNI RÚNARSSYNI

Eftir meira en 5000 ekna kílómetra og 750 kílómetra á göngu, einni bílvél fátækari, einni felgu og tveimur pústkerfum snauðari, með sprungin dekk, gegnblautir og skólausir í einum skála kemur þriðja þáttaröðin, stórkostlegri sem aldrei fyrr.

Við þökkum frábærar viðtökur síðustu tvö árin, nú höldum við áfram

Sýningar hefjast 28. október



HRINGBRAUT



Niðurstaða kosninganna 2016 kom öllum á óvart.

MYND/WIKI

Heimir
Hannesson
heimir@dv.is



DRAUGUR 2016 VOFIR ENN YFIR FORSETAKOSNINGUNUM

Biden mælist nú með yfirgnæfandi stuðning bandarískra kjósenda. Sambærileg staða var uppi árið 2016, en lauk svo eftirminnilega með óvæntum sigri Trumps. Getur Trump endurtekið leikinn?

Þegar tæpar tvær vikur eru til kosninga í Bandaríkjunum virðist Demókratinn Joe Biden óstöðvandi. Hann mælist með yfirgnæfandi stuðning í öllum þeim ríkjum sem máli skipta og fjáröflun Demókrata, sérstaklega Bidens, slær met í hverjum mánuði. Á meðan þarf Donald Trump Bandaríkjaforseti að sætta sig við að draga úr birtingu auglýsinga á stöðum þar sem hann þarf nauðsynlega á þeim að halda sökum fjárskorts.

Á sama tíma elta hneykslismál Trump og lítið virðist ganga hjá forsetanum að koma þeim málefnum sem honum eru þóknarleg í umræðuna. Í vikunni bárust svo þær fregnir að meirihluti kjósenda hefði meiri trú á efnahagsstefnu Bidens en Trumps. Faulk þar síðasta tromp Trumps.

En, hér er vert að staldra við. Hefur þessi saga ekki verið sögð áður? Var það ekki svo að sigur Donalds Trump árið 2016 var útilokaður?

Sigur Clinton talinn óumflýjanlegur

Í októberbyrjun árið 2016 birti Washington Post ellefu ára gamlar upptök af Donald Trump ræða við þáttarstjórnanda NBC-sjónvarpsstöðvarinnar og mátti þar heyra Trump segja að sökum frægðar sinnar kæmist hann upp með að gera hvað sem er við konur. „Ég laðast að fegurð. Þetta er bara eins og segull. Ég býð ekki einu sinni, ég

Munurinn, skekkjan, sveiflan, hvað sem það má kalla, var einfaldlega of mikil og útbreidd.

bara byrja að kyssa þær,“ sagði Trump. „Þegar þú ert stjarna þá leyfa þær manni að gera það. Maður getur gert hvað sem er. Gripið í klofið á þeim. Þú getur gert hvað sem er.“

Margir töldu þetta endalok framboðs Donalds Trump. Mánuður var í kosningar og tveir dagar í kappæður Trumps og Clinton þegar upptökurnar birtust.

Kappæðnanna var beðið með talsverðri eftirvæntingu og vakti útspil Trumps í aðdraganda þeirra furðu áhorfenda. Tveimur klukkustundum áður en kappæðurnar áttu að hefjast í beinni útsendingu boðaði Trump til blaðamannafundar. Fyrir svörum sátu hann sjálfur, Paula Jones, Kathleen Willey, Juanita Broadrick og Kathy Shelton. Konurnar fjórar höfðu áður komið við sögu í tengslum við Clinton-fjölskylduna. Jones, Willey og Broadrick höfðu sakað Bill Clinton á forsetatíð hans um kynferðislega áreitni og Hillary Clinton var lögmaður nauðgara Kathy Shelton.

Blaðamannafundur Trumps skilaði sínu. Umræðan afvegaleiddist og Trump náði vopnum sínum aftur í tæka tíð fyrir kappæðurnar seinna það sama kvöld.

Engu að síður sögðu skoðanakannanir að sigur Clinton væri óumflýjanlegur. Hún var með afgerandi forskot í bláum

ríkjum og sveifluríkin voru hennar að tapa. 8% forskot í Wisconsin og 6% í Pennsylvaníu, til dæmis. Þetta var í höfn hjá henni, sögðu þeir.

Tölvupóstarnir knýja á dyr
Þann 26. október var Rudy Giuliani, fyrrverandi borgarstjóri New York og stuðningsmaður Donalds Trump, í viðtali á Fox News og var þar spurður út í þverrandi fylgi „síns manns“. Giuliani var alls ekki tilbúinn til þess að lýsa yfir ósigri á þeim tíma, og sagði að Trump ætti eftir að „koma á óvart á næstu tveimur dögum“. Enginn vissi þá hvað hann átti við.

Daginn eftir settist James Comey, forstjóri FBI, niður með stjórnendateymi sínu í höfuðstöðvum alríkislögreglunnar í Washingtonborg. Til efni fundarins var þúsundir tölvupósta sem höfðu fundist

vfs.is

M18

EITT RAFHLÖÐUKERFI
YFIR 165 VERKFÆRI

Milwaukee®
**ALVÖRU
VERKFÆRI**

**VERKFÆRA
SALAN**

í einkatölvu Anthony's Wiener. Þingmaðurinn Wiener var þá undir rannsókn FBI fyrir að hafa sent myndir af kynfærum sínum á stúlkur undir lögdri. Eiginkona Wieners var og er enn einn nánasti ráðgjafi Hillary Clinton. 28. október sendi Comey bréf á valda öldunga-deildarþingmenn þar sem hann tilkynnti að rannsóknin yrði opnuð á ný. Efni bréfsins til þingmannanna lak nánast samstundis í fjölmiðla.

Rannsóknin var aðalfrétt og svo til það eina sem rætt var af stjórnmalaskýrendum í fréttatímum næstu daga. Löngu síðar sagði Hillary Clinton að ef kosið hefði verið 27. október væri hún forseti. Raunin varð önnur.

Óvæntustu úrslit sögunnar Hillary vann meirihluta atkvæða í þessum kosningum, en þar sem Trump tókst að merja út nauman sigur í lykilríkjum tryggði hann sér meirihluta kjörmannanna og Hvíta húsið. Var það í fjórða sinn í sögu Bandaríkjanna sem forsetaframbjóðandi sigrar án meirihluta atkvæða. Áður var minnst á yfirburði Clinton í skoðanakönnunum í sveifluríkjunum Pennsylvaníu og Wisconsin. Trump sigraði í báðum ríkjum. Óvæntu úrslitin voru fleiri. Í Alaska mældist Hillary með 4% forskot í lok október. Trump sigraði með 15%.

Ef niðurstöður áreiðanlegra skoðanakannana á síðustu dögum kosningabaráttunnar 2016 eru skoðaðar, og forskot frambjóðendanna er lagt saman, má sjá að Donald Trump hafði samanlagt 90% forskot á Hillary. Hér verður að athuga að ekki er tekið tillit til vægis hvers ríkis, og „rauðu ríkin“ eru fleiri og smærri en þau bláu. Samanlagt forskot Trumps í kosningunum reyndist 280%, samkvæmt sama mælikvarða.

Fjórum árum síðar virðast stjórnmalaskýrendur og fræðingar hafa komist að þeirri niðurstöðu að tölvu Wieners, James Comey og tölvupóstunum var ekki einum um að kenna. Skekkja var í niðurstöðum könnuðanna. Munurinn, skekkjan, sveiflan, hvað sem það má kalla, var einfaldlega of mikil og útbreidd.

Margar skýringar eru á þessu og eflaust margt til í þeim mörgum. Ein þeirra er einkar áhugaverð og gæti einnig átt við um kosningarnar 2020. Hún snýr að því að vegna mjög neikvæðrar orðræðu Demókratanna og fjölmargra fjölmiðla um Donald Trump og stuðningsmenn hans, veigruðu margir sér við að opinbera stuðning sinn við Trump. Þannig voru þeir ólíklegri til þess að taka þátt í skoðanakönnunum þegar spyrjar hringdu eða bönkuðu á dyr.

Þar sem könnuðir ráða för Bandarísk stjórnmal standa og falla með skoðanakönnunum og ræðst pólitísk herferð að mjög miklu leyti af niðurstöðum þeirra. Ef kannanir



Biden hefur sig hægan á þessum lokametrum baráttunnar og lætur kostaðar auglýsingar og samfélagsmiðla vinna fyrir sig. MYND/GETTY

Ef Biden heldur Flórída lokast flestar dyr á Trump og möguleika hans til endurkjörs.

2016 voru rangar eru miklar líkur á að aðferðir og áherslur í kosningabaráttu Clinton hafi verið rangar líka.

Fjölmiðlar og skoðanakönnuðir lærðu sína lexíu, að vissu leyti. Vefsíðan 538 sem sérhæfir sig í samantekt á skoðanakönnunum í Bandaríkjunum spurði skoðanakönnuði hvaða skref þeir hefðu tekið í kjölfar áfallsins 2016. Algengasta svarið var að vege menntun inn í niðurstöður.

Það er ljóst að niðurstaðan 2016 hefur mikil áhrif á baráttuna nú. Þrátt fyrir gríðarlegt forskot Bidens, það mesta sem sést hefur í áratugi á þessu stigi baráttunnar, er hvergi slegið af og bersýnilega mun minni áhersla lögð á að fylgja skoðanakönnunum.

Engu að síður er ekki hægt að horfa fram hjá því að árið 2016 var forskot Hillary á landsvísi um 2% og henni

hafði verið spáð um 4% forskoti. Forskotið skilaði sér bara ekki á réttum stöðum. Nú mælist Biden með rúmlega 10% forskot á landsvísi og flestir stjórnmalaskýrendur eru sammála um að ef Trump ætlar sér að endurtaka leikinn frá því fyrir fjórum árum þarf eitthvað stórkostlegt að gerast. Fyrir Biden gildir því fram að kosningum sú sigilda mantra: „No news, is good news.“

Allra augu á Flórída

Hvað framhaldið varðar má fastlega gera ráð fyrir að Biden muni áfram halda sig nokkuð til hlés. Sem fyrr sagði er kosningasjóður Bidens mun sterkari en sjóðir Repúblikana sem gerir Biden kleift að keyra kosningabaráttu sína áfram á kostuðum auglýsingum sem teknar eru upp í öruggu og ritskoðuð umhverfi. Á meðan þarf Trump að halda

áfram sínum fjöldafundum þar sem hann er vís til hvers þara ekki á réttum stöðum. Þó að þeir fundir hafi sögulega skilað sínu og virðast kveikja í áhuga almennings og virkja stuðningsmenn Trumps til aðgerða í kosningabaráttunni, er pólitískt landslag Bandaríkjanna einkar eldfimt um þessar mundir. Illa undirbúið orðalag, eitt hik, svipbrigði á óhentugum tíma í máli Trumps, allt þetta getur markað endalok fyrir frambjóðanda sem berst nú fyrir sínu pólitíska lífi.

Ef taka ætti niðurstöður 2016, samanborið við niðurstöður kosninganna, sem spá um það sem koma skal er ljóst að Biden mun bera sigur úr bítum. Munurinn er slíkur að jafnvel meiriháttar skekkja eins og reyndist vera í síðustu forsetakosningum vestanhafs myndi ekki einu sinni nægja Trump. Engu að síður er

hættulegt fyrir Demókrata að gera sér of miklar væntingar á þessum tímabili. Demókratar verða að berjast til síðasta blóðdropa ef þeir ætla að koma í veg fyrir álíka viðsnúning á lokametrunum og árið 2016.

Skoðanakannanir sýna nú Biden yfir í Arizona (+3,8%), Flórída (+2,7%), Georgíu (+1,3%), Iowa (+0,8%), Michigan (+7,5%) og Minnesota (+7,9%). Ljóst er að augu allra munu beinast að Flórída á kjördag. Ef nota má kosningarnar 2016 sem mælistiku verður hægt að nota Flórída sem mælikvarða á fylgissveiflu og skekkju í skoðanakönnunum. Flórída er líka á austasta tímabelti Bandaríkjanna, svo þar verður kjörstaðir opnaðir og þeim lokað fyrir en annars staðar. Ef fyrstu tölur af kjörstöðum í Flórída reynast jákvæðar fyrir Donald Trump getur hvað sem er gerst í kjölfarið.

Ef Biden heldur Flórída lokast flestar dyr á Trump og möguleika hans til endurkjörs. Ef fréttir taka að berast á kjördegi af óvæntum úrslitum í Flórída eru Pennsylvaníu og Georgía næstu ríkin sem fylgjast ætti með. Þau eru á sama tímabelti og Flórída og fámennari og ættu því úrslit þar að vera ljós fyrir en úrslitin í miðríkjunum Michigan, Minnesota og Iowa. Trump þarf á slíkri röð óvæntra úrslita að halda. Það er hans eina von eins og staðan er í dag. ■

DJÚPAR LÆGÐIR Í KORTUNUM NÆSTU DAGA



REYKJAVIK RAINCOATS
LAUGAVEGUR 62, 101 RVK
WWW.REYKJAVIKRAINCOATS.COM
INFO@REYKJAVIKRAINCOATS.COM
SÍMI: 5711177

REYKJAVIK
RAINCOATS

Heimir
Hannesson
heimir@dv.is



Samkvæmt heimildum DV er umboðsmaður Alþingis nú með til skoðunar „margvíslegar fyrirspurnir“, sem borist hafa umboðsmanni undanfarið vegna sóttvarnar-ráðstafana og ýmissa fjárhagslegra stuðningsaðgerða vegna COVID-19 faraldursins.

Í bréfi Tryggva Gunnarssonar, umboðsmanns Alþingis, til Svandísar Svavarsdóttur heilbrigðisráðherra frá því í september, sem DV hefur undir höndum, kemur fram að þó að hann hafi ekki enn tekið kvartanirnar formlega til efnislegrar meðferðar sé ekki loku fyrir það skotið að það verði gert. Segir í bréfinu: „Því er ekki að leynd að í ýmsu hefur þurft að fara varlega við að greiða úr þessum fyrirspurnum og erindum borgaranna þar sem lagareglur, reglur sem stjórnvöld hafa sett um þessi mál, ákvarðanir, tilmæli og leiðbeiningar stjórnvalda um framkvæmd þessara mála hafa ekki verið að öllu leyti fyllilega skýr.“ Segir hann jafnframt að hafa þurfi í huga að tekist er á við áður óþekktan smitsjúkdóm í fólki.

Þá segir í bréfinu að umboðsmaður og starfsfólk hans hafi skoðað lög og reglur sem gilda um sóttvarnaráðstafanir hins opinbera og heimildir opinberra stofnana til inngrips í líf almennings. Kemur þar fram að hann telji ákvæðin sem um þetta fjalla „að hluta til skýr en um önnur atriði geti risið vafi um merkingu hugtaka og hvað fellur undir tiltekna heimildir“.

Stjórnskipun byggir á lagaheimildum

Sú regla gildir hjá umboðsmanni Alþingis, að hann tekur almennt ekki mál til skoðunar nema að kvartandi hafi „tæmt“ allar kæruleiðir innan stjórnáskýrslunnar fyrst. Segir umboðsmaður um þetta í bréfi til ráðherra að stuttur gildistími aðgerðanna hafi getað haft áhrif á vilja fólks til þess að fara með sín mál í gegnum svífaseinar kæruleiðir stjórnáskýrslunnar.

Þá segir umboðsmaður að „hvað sem líður nauðsyn og þörfinni á því að grípa til sóttvarnaráðstafana byggir stjórnskipun Íslands og lagaumgjörð um valdheimildir stjórnvalda á tilteknum kröfum um lagaheimildir til inngripa í líf og frelsi borgaranna.“

Að því er fram kemur í bréfinu hafði Tryggvi Gunnarsson samband við forsætisráðuneytið strax í upphafi faraldursins. Mun hann hafa tjáð skoðun sína á því að til efni væri til að fara yfir hvort gildandi lagaheimildir væru fullnægjandi með tilliti til þeirra inngripa sem ráðist var í. Segir Tryggvi í bréfi sínu að óvissa um lagagrundvöll til slíkra aðgerða gæti orðið til



Von er á að reynt verði á lögmæti ákvarðana Svandísar Svavarsdóttur heilbrigðisráðherra fyrir dómstólum.
MYND/VALLI

UMBOÐSMAÐUR ALÞINGIS KREFUR SVANDÍSI UM SVÖR

Sóttvarnaaðgerðir ríkisins eru nú til skoðunar hjá umboðsmanni Alþingis eftir fjölda kvartana. Í bréfi umboðsmanns til ráðherra segir að lögin séu á köflum tvíræð og að umboðsmaður hafi lagt til í upphafi faraldurs að lagaleg staða aðgerðanna yrði skoðuð.

Ein kvörtunin sem borist hefur umboðsmanni snýr að lögmæti þess að setja fólk í sóttkví.

þess að veikja viðbragðsgetu hins opinbera, en líka bakað ríkinu skaðabótaábyrgð vegna tjóns af völdum aðgerða hins opinbera sem ekki byggja á sterkum lagalegum grundvelli.

Fólk í sóttkví svipt frelsi

Ein kvörtunin sem borist hefur umboðsmanni snýr að lögmæti þess að setja fólk í sóttkví. Vísar kvartandi þar í 67. grein stjórnarskrárinnar um að frelsisvipting af hálfu

hins opinbera verði að byggja á lagaheimild. Enn fremur byggir kvartandi kvörtun sína á ákvæðum um atvinnufrelsi.

Umboðsmaður krefur í bréfi sínu ráðuneytið um, ásamt öðru, svör við því hvort úttekt, sem hann lagði til, hafi verið framkvæmd og þá hver niðurstaða hennar hafi verið. Enn fremur óskar hann eftir afstöðu ráðuneytis um hvort þörf sé á að breyta núgildandi ákvæðum sóttvarnalaga.

Ljóst er að kvartanir

þessar eru líkast til aðeins upphaf málaferla af völdum sóttvarnaráðstafana hins opinbera. Aðgerðir hins opinbera eru með öllu fordæmalausar og mörg lagaákvæði nýtt í fyrsta sinn. Fastlega má búast við að reynt verði á lögmæti eins eða fleiri aðgerða fyrir umboðsmanni eða dómstólum á næstu misserum.

Aðgerðir undirbúnar

Slíkt hefur þegar raungerst víða í Evrópu. Þannig sagði DV frá því í vikunni að dómstólar í Madrid hefðu fellt úr gildi viðtækar takmarkanir á ferða- og samkomufrelsi einstaklinga í borginni þar sem með aðgerðunum þótti verið að traðka á mannréttindum þeirra. Þá felldi dómstóll í Berlín úr gildi reglur um takmarkanir á opnunartíma skemmtistaða þar sem þær þóttu fara fram úr meðalhófi. Var veitingahúsum því frjálst að hafa opið lengur, en áfengisbannið sem sett var samhliða takmörkun á opnunartíma knæpa og öldurhúsa í Berlín hélt velli.

Þá sagði DV einnig frá því í vikunni að smitakningarteymi almannavarna hefði verið afhent nöfn og eftir atvikum símanúmer á annað

hundrað manna í tengslum við rakningu hópsmits sem kom upp á bar í miðbæ Reykjavíkur. Voru þar kortafyrirtækin Borgun og Valitor sem afhentu gögnin. Eru áhöld uppi um hvort kortafyrirtækjunum hafi verið heimilt að afhenda lögreglu þessar upplýsingar. Óskina um upplýsingarnar byggði ríkislögreglustjóri á heimild sem í lögum er veitt sérstakri samstarfsnefnd um sóttvarnir sem aldrei hefur verið skipuð, og áliti Persónuverndar sem segir sóttvarnalæknir hafi þá sömu heimild. Standa því spurningar eftir ósvaraðar um lögmæti framsals slíkra heimilda til söfnunar persónuupplýsinga úr hendi lækna til lögreglu.

Hefur DV jafnframt heimildir fyrir því að hóteleigendur séu uggandi yfir lengd sóttvarnaaðgerða á íslenskum landamærum. Vísar þeir til þess að lagaheimild til tvöfaldrar skimunar á landamærunum sé tvíræð og að aðgerðirnar kunni að fara fram úr meðalhófi, enda mætti vafalaust nálgast sömu niðurstöðu með vægari úrræðum. Hefur skaðabótamál borist til tals meðal sumra og eru slík mál nú til skoðunar. ■

Námskeið sem gefa réttindi um gjörvalla Evrópu

Aukin ökuréttindi - Meirapróf



Skjót leið



www.meiraprof.is

til starfsmenntunar

Skapaðu þér **pitt eigið** góðæri



TILBOÐ ÁRSINS!

Meirapróf íslenska - Allur pakkinn (C-CE-D)
Verð 550.000.-

Gildir til áramóta.



SÓTTVARNIR OG MANNRÉTTINDI

Sóttkví og einangrun sjúkra felur í sér skerðingu mannréttinda og þarf því að beita af varúð. Sjónarmið um að brýnt sé að ráðast í útbætur á sóttvarnalögum, fá aukin byr.

SKOÐANAPISTILL

Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón
Bragason
eyjan@eyjan.is



Hætt er við því að viðbrögð stjórnvalda verði ofsafengin þegar stóráföll dynja yfir sem eiga sér enga hliðstæðu. Svokölluð ættjarðarlög (Patriot Act) í Bandaríkjunum eru af mörgum talin dæmi þar um en þau voru sett í kjölfar árásar hermdarverkamanna á tvíburaturnana í New York-borg 11. september 2001.

Alan Dershowitz, einn kunnasti lögmaður vestanhafs og kennari við lagadeild Harvardháskóla, hefur nefnt að í kjölfar árásanna hafi stjórnvöld í Washington farið offari í eftirliti með borgunum og um leið vegið gróflega að persónufrelsi.

Síðustu misseri hefur víðs vegar um heim verið gengið langt í skerðingu margvíslegra mannréttinda í nafni sóttvarna. Ýmsir hafa orðið til að gagnrýna þær ráðstafanir en það sjónarmið á miklu fylgi að fagna að borgunum beri að „hlýða“ sóttvarnaryfirvöldum skilyrðislaust.

Eiga mannréttindi ekki við í farsótt?

Ólafur Jóhann Ólafsson rit höfundur sagði í grein sinni í Morgunblaðinu 10. október síðastliðinn að „akademískar hugleiðingar um frelsi“ væru „best geymdar þar til þessi plága er gengin yfir“. Hann bætti því við að „spekulöntum og sumum stjórnmalamönnum“ þætti þetta „heppilegur tími, nú þegar faraldurinn geisar og sjúkrarahús eru byrjuð að fyllast, að víðra kenningar sínar um frelsi einstaklingsins sem þeir lásu kannski um þegar þeir voru ungir og móttækilegir en eiga lítið erindi í því stríði sem nú er háð“. Þá lagði hann til að orð svokallaðs „þríeykis“ yrðu „guðspjöll dagsins“.

Þvert á það sem Ólafur Jóhann nefndi í grein sinni þá má færa fyrir því ítarleg rök að einmitt nú þegar hætta steðjar að sé mikilvægt sem aldrei fyrr að ræða mannréttindi og spyrja gagnrýnna spurninga – í stað þess að gera embættismenn að „guðspjallamönnum“.

Sóttvarnalæknir kominn út fyrir umboð sitt?

Páll Hreinsson, fyrrverandi



Ef til vill væri rétt að áskilja í sóttvarnalögum að heilbrigðisráðherra verði að bera tillögur um sóttvarnir undir Alþingi.

MYND/ANTON BRINK

prófessor og forseti EFTA-dómstólsins, skilaði forsætisráðherra nýverið álitserð um valdheimildir sóttvarnalæknis og heilbrigðisráðherra til sóttvarnaráðstafana. Páll telur í niðurstöðu sinni að endurskoða þurfi sóttvarnalög og raunar verði strax að bæta úr ágöllum á lögunum. Sóttkví og einangrun sjúkra feli í sér frelisskerðingu sem falli undir 67. gr. stjórnarskrár og 5. gr. mannréttindasáttmála Evrópu. Í því ljósi verði að breyta ákvæðum sóttvarnalaga þannig að mál er varða lögmati sóttkvíar og einangrunar megi bera undir dómstóla.

Sigríður Á. Andersen, þingmaður Sjálfstæðisflokks, spurði forsætisráðherra á dögunum um lagagrundvöll sóttvarnalækni þegar kæmi að tilmælum sem hann sendi tilteknum aðilum án aðkomu heilbrigðisráðherra. Sigríður hafði þá í huga tilmæli sem Íþróttasambandi Íslands bærust og leiddu til þess að íþróttastarf hefur legið niðri síðustu vikur. Forsætisráðherra vék sér undan því að svara spurningu Sigríðar sem spurði í færslu á fésbókarsíðu sinni í kjölfarið: „Er boðlegt að stjórnvald undir ráðherra gefi tilmæli þvert ofan á reglu

sem ráðherrann hefur nýverið sett eftir að hafa rannsakað málið og vegið heildstætt eins og ráðherra ber skylda til? Er ekki hættu á svokallaðri upplýsingaóreiðu við svona ástand?“

Sóttvarnaryfirvöldum er væntanlega heimilt að veita tilmæli almenns eðlis, til dæmis að menn þvói hendur sínar og svo framvegis, en bein tilmæli til tiltekinna samtaka eins og ÍSÍ eru ekkert annað en fyrirmæli – fyrirmæli þess eðlis að menn sjá sér ekki annað fært en að hlíta þeim og þá rétt að spyrja hvort sóttvarnalæknir sé kominn út fyrir umboð sitt.

Er verið að veikja lýðræðislegar stofnanir?

Bjarni Már Magnússon laga-prófessor hefur velt því upp hvort nú um stundir sé mögulega að verða þróun frá lýðræðislegum stjórnarháttum. Hann skrifar á fésbókarsíðu sína: „Er tilhneigingin að færa sérfræðingum (de facto) ákvörðunarvald um mjög íþyngjandi aðgerðir, með lítilli eða jafnvel engri aðkomu lýðræðislega kjörinna fulltrúa þjóðþingsins? Er slík tilhneiging ekki til þess fallin að veikja lýðræðisstofnanir og -menningu ríkja og ýta undir

„Þá má færa fyrir því ítarleg rök að einmitt nú þegar hætta steðjar að sé mikilvægt sem aldrei fyrr að ræða mannréttindi.“

rugling og óvissu meðal borgaranna, sem átta sig síður á hvort háttarnisreglur feli í sér tilmæli eða valdbod? Hversu lengi getur slíkt fyrirkomulag staðið yfir?“

Arnar Þór Jónsson héraðsdómari benti á það í grein í Morgunblaðinu 13. ágúst síðastliðinn að lýðræði og landsstjórn mætti ekki framselja sérfræðingum í hendur. Slík fámennisstjórn byði alls konar hættu heim. Almennir borgarar hefðu rétt og skyldu til að horfa á tölfræðilegar

upplýsingar og draga sjálfstæðar ályktanir í stað þess að samþykkja umyrðalaust að vísindamönnum og ráðherra yrðu falin öll völd.

Völdin færð til Alþingis

Ætla má að höfundar frumvarps til núverandi sóttvarnalaga hafi ekki séð fyrir sér heimsfaraldur pestar sem vara myndi mánuðum saman en í ljósi þessa má velja því upp út frá lýðræðissjónarmiðum hvort heilbrigðisráðherra sé ekki falin of mikil völd til að mæla fyrir um ráðstafanir vegna sóttvarna.

Þær aðgerðir sem hér um ræðir eru einfaldlega svo víðurhlutamiklar að þær þyrfti að ræða á breiðari grundvelli og ef til vill væri rétt að áskilja í sóttvarnalögum að heilbrigðisráðherra verði að bera tillögur um sóttvarnir undir Alþingi.

Á okkar tímum er hægt að kalla Alþingi saman með örskömmum fyrirvara árið um kring og í reynd er erfitt að sjá hvaða rök mæli gegn því að ákvörðunarvald í þessum efnum færðist frá heilbrigðisráðherra til Alþingis.

En vera kann þó að lýðræðisleg sjónarmið njóti í reynd minna fylgis en ætla mætti við fyrstu sýn. ■

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
sendibíllaleiga

566 5030
www.cargobilar.is

KJÖTSÚPA Á FYRSTA VETRARDAG

Síðastliðin ár hefur íslensku kjötsúpunni verið gert hátt undir höfði með Kjötsúpudeginum sem haldinn er fyrsta vetrardag á Skólavörðustíg en svo verður ekki í ár. Því er fólk hvatt til þess að smella í góða súpu heima.

*Dorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is*



Gísli Matthías Auðunsson, matreiðslumeistari og veitingamaður, deilir hér óhefðbundinni útgáfu af kryddaðri kjötsúpu en Gísli heldur mikið upp á íslenskt hráefni og hefur haldið heiðri gamalla rétta á lofti. Hann er óhræddur við að blanda saman gömlum og nýjum hefðum.

Aðspurður um kjötsúpu-blæti Íslendinga segir hann líklegustu ástæðuna fyrir vinsældum súpunnar, fyrir utan hvað hún sé góð, að klassíska ömmuuppskriftin er auðveld og hráefnið ódýrt.

Sjálfur notar Gísli yfirleitt ekki súputeninga. „Það sem ég geri sem er kannski svolítið óhefðbundið er að ég set alveg extra mikið af beinum út í þegar ég er að laga súpu. Rista þau fyrst í ofni og þá kemur svo góður kraftur í súpu.“

Hvernig má bjarga bragðlausri súpu?

„Gott salt kemur manni langt, en svo er auðvitað allt í lagi að setja einhvers konar kjötkraft í súpu. En oft getur verið gott að setja bara ögn meira af súpujurtum og salti til að hún verði bragðbetri. Svo má fólk auðvitað líka leika sér og setja hvítlauk og chili í súpu – það er í raun fátt heilagt í súpunni annað en að nota lambakjöt og vel af grænmeti.“

Landsmenn kannast við að heyra talað um ullarbragð af lambakjöti en Gísli kann ráð við því eins og flestu öðru. „Ullarbragðið kemur oftast ef fitan og brákin sem kemur þegar kjötið er soðið í byrjun er ekki tekið og því leyft að malla vel og lengi í súpunni. Mæli með að passa upp á það. Einnig, ef það er of mikil fita getur hún gefið ákveðið þráabragð í súpu, þannig að þá er einnig gott að fleyta fituna af toppnum með ausu. En svo snýst þetta bara um að krydda hana aðeins meira.“ ■



Gísli Matthías eigandi Skál og Slippsins í Vestmannaeyjum.

MYNDIR/
AÐSENDAR

SÚ KRYDDAÐA

*Tími: 2 klst.
Fyrir 4-6*

Þessi er líklega ólíkust hinni klassísku súpu og leitað er í austurlenska matargerð. Hér er tilvalið fyrir þá djörfu að leika sér enn frekar með bragðið og breyta og bæta eftir smekk og ævintýragirni og til dæmis nota ögn af kóresku gouchujangmauki með í súpu.

800 g lambasíðubitar skornir í hæfilega bita (má nota annað feitt lambakjöt)

1,6 l vatn
50 ml soyasósa
6-7 dropar fiskisósa
100 g engifer, skrældur
2 stk. chili
6 geirar hvítlaukur
8 stk. nýjar gulrætur
1 stk. laukur, skrældur
30 g hrísgrjón
1 búnt vorlaukur
15 g kóriander

Byrjið á að setja síðubita og vatn í pott og stillið á miðlungshita og bíðið eftir suðu.

Á meðan suðan er að koma upp skerið chili, hvítlauk og engifer í litla bita. Því næst einnig gulrætur og lauk í litla bita.

Þegar suðan er komin upp, fleytið þá froðuna sem kemur í fyrstu suðu frá.

Því næst bætið við soyasósu, fiskisósu, engifer, hvítlauk og chili og leyfið að sjóða í 20 mín. Hugrakkir geta bætt við 2 msk. af gouchujangmauki út í soðið. Bætið við gulrótum, hrísgrjónum og lauk og sjóðið í rétt rúmlega 30 mínútur.

Á þessum tímamarki er best að smakka til súpu og athuga hvort vanti meira salt en þá má annaðhvort bæta meira salti eða meiri soyasósu út í.

Rétt áður en að súpan er borin fram er bæði vorlaukur og kóriander saxað fínt og bætt við.

Verði ykkur að góðu.



Hvítir hanskar og vélin Lotta

Áður fyrr var það hátíðleg stund þegar lottóstjórnendur í hvítum hönskum veiddu happatölurnar upp úr vélinni Lottu og tilkynntu í beinni útsendingu.

TÍMAVÉLIN

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Við lifum á lottó- og skafmiðatímum og það væri synd að segja að við Íslendingar hefðum ekki tekið þessum nýjungum í þjóðlífinu opnum örnum. Sennilega höfum við enn eignast heimsmet miðað við fólksfjölda með kröftugri þátttöku í þessum spilum. Kannski fer það líka saman að þegar harðnar á dalnum efnahagslega freista menn frekar gæfunnar í hvers kyns peningaspili, ekki síst þar sem tilkostnaður er lítill eins og í lottóinu. Þetta var skrifað í Vikunni í febrúar árið 1990.

Fjórum árum áður hafði félagið Íslensk getspá kynnt Íslendinga fyrir lottó, happdrættisleg sem hafði þegar náð miklum vinsældum víða um heiminn.

Fyrsti lottómiðinn

Fyrsti lottómiðinn á Íslandi var keyptur af þáverandi forsætisráðherra Steingrími Hermannssyni þann 22. nóvember 1986. Varla er hægt að ímynda sér hversu margir lottómiðar hafa selst hér á landi síðan þá, en vikulega freista margir þess að hreppa stóra pottinn. Í fyrsta sinn á Íslandi var dregið út í beinni útsendingu á hverjum laugardegi fyrir aðalfréttatíma kvöldsins. „Á hverju laugardagskvöldi situr fjöldi manns fyrir framan sjónvarpstæki sín. Laugardag eftir laugardag fylgist þjóðin með þegar hvítar kúlur skoppa í plastkassa og bíður þess í ofvæni að sjá hvaða tölur koma upp,“ sagði í Pressunni í ágúst 1989.

Öryrkjabandalagið, Íþróttasamband Íslands og ungmennafélög fengu rúmlega helming þeirrar fjárhæðar sem safnaðist vikulega og Íslensk getspá stóð að baki lottóleikjunum líkt og hún gerir enn í dag rúmlega þremur áratugum síðar.

Lottóstjórnendur

Lottó hefur þó tekið miklum breytingum undanfarin ár. Nú hefur tækninni farið mikið fram og lottómiða er hægt að kaupa nánast í hverri sjoppu og mörgum matvöruverslunum. Áður voru sérstakir „lottóstjórn-



Lottó hefur lífað góðu lífi hér á landi í rúmlega þrjátíu ár.

MYNDIR/
TIMARIT.IS

„Ætli heppnin verði með okkur núna?!“



„Maðurinn með hvítu hanskana“ raðar kúlunum vandlega upp áður en útdráttur hefst. Kúlurnar eru aldrei snertar með berum höndum.

einkennin helltust yfir mig, efri vörin hvarf, ég byrjaði að blikka og var ofboðslega skjálfhent, en þetta venst,“ sagði Margrét Blöndal eftir fyrstu útsendinguna hennar í lottó í samtali við Dag í febrúar 1991. Hún sagði að starfið væri skemmtilegt en erfitt, þrátt fyrir að útdráttur tæki bara þrjár mínútur þá lægi heilmikil vinna þar að baki.

Kostaði 25 krónur

Upphaflega voru lottótölurnar aðeins fimm. Menn gátu valið sér tölur á bilinu 1-32. Síðar bættist við sjötta talan, bónustalan og tölubilið var hækkað upp í 38, síðar upp í 40 líkt og í dag. Þegar lottó fór fyrst af stað kostaði röðin aðeins 25 krónur, en hún kostar 130 krónur í dag.

Í dag eru hvítu hanskanir horfnir og þróðubúnu stjórnendurnir. Tæknin hefur tekið völdin og auk þess horfa færri á útdráttinn í beinni útsendingu þar sem hægt er að finna tölurnar á netinu. Auk þess kaupa margir miða sína í gegnum öpp eða á lotto.is og fá tölvupóst eða símtal ef þeir hafa heppnina með sér. Hvort sú þróun sé góð eða slæm ætlar blaðamaður ekki að fullyrða neitt um. En þetta var óneitanlega hátíðlegra hér áður fyrr, þegar vongóðir Íslendingar sátu með miða sína í hendi fyrir framan sjónvarpið á laugardagskvöldum, með krossaða fingur og öndina í hálsinum. ■

endur“ eða „lottópulur“ sem lásu upp tölurnar á laugardagskvöldum. Þróðubúin með hvíta hanska tóku þau á móti hvítum kúlum með happatölum kvöldsins og tilkynntu á meðan miðaeigendur fylgduust spenntir með.

Þekktir lottópulir voru meðal annars Gunnlaugur Helgason, Guðmunda Jónsdóttir, Guðrún Þórðardóttir, Þorgeir Ástvaldsson, Gunnar Magnússon og Margrét Blöndal, svo dæmi séu tekin. Guðmunda Jónsdóttir lét ekki af störfum sem lottópula fyrir en árið 2010 og hafði þá dregið út í lottó í rúmlega tvo áratugi.

„Það er laugardagskvöld. Í sjoppunni hefur myndast bíðröð og það er greinilega útilokað að kaupa kók og pöpp á þessum tíma. Kaup-

maðurinn á horninu er meðal þeirra sem mér sýnist vera að kremjast þarna, líkt og ég. „Ætli heppnin verði með okkur núna?!“ spyr hann brosandandi. Nei, varla. Ekki núna frekar en endranær. Eða hvað? Maður veit jú aldrei. Að minnsta kosti borgar sig að fylgjast með þegar dregið er í lottó í sjónvarpinu,“ sagði í Pressunni 1989.

Vélin Lotta

Lottóvélin var þekkt sem Lotta. Til að tryggja öryggi og heilindi í útdrætti þurfti að fylgja ströngum öryggisferlum fyrir útdrátt. Lotta var læst inni og kúlurnar mátti ekki snerta berum höndum sem gerði það að verkum að allir sem þurftu að handleika kúlurnar urðu að bera hvíta hanska. Fyrir

hvern útdrátt voru dregin fram tvö sett af kúlum sem voru innsiglið í tveimur töskum. Fulltrúi dómsmálaráðuneytisins valdi settið sem nota skyldi og rauf innsiglið. Kúlunum var raðað upp og komið fyrir í vélinni Lottu undir vökulu auga allra viðstaddra. En hvað ef rafmagnið færi af eða ef vélin bilaði í miðri útsendingu?

„Þá gilda þær tölur sem þegar hafa komið upp, hinar eru dregnar með hanska klæddum höndum og bundið fyrir augun á þeim sem það gerir. Þess vegna er alltaf hafður klútur til taks,“ sagði í Vikunni 1990.

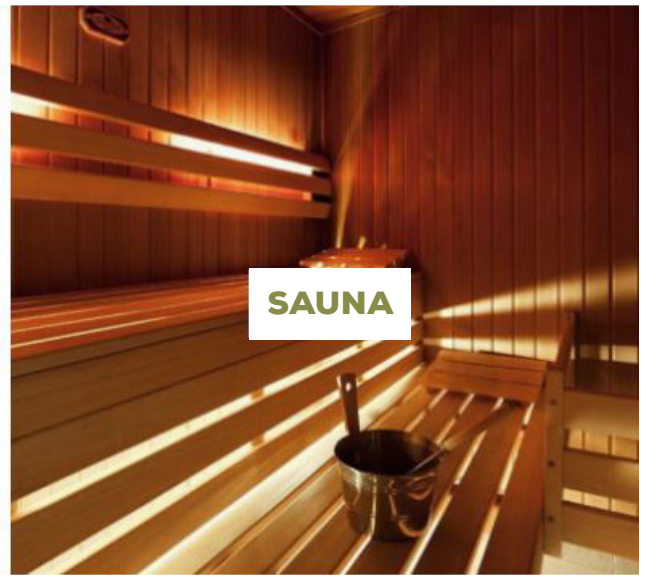
„Ég hef aldrei verið eins hrædd á ævinni og í fyrstu útsendingunni. Ég veit bara ekki hvornig ég komst í gegnum þetta. Öll streitu-



BÁTAR



SAUNATUNNUR



SAUNA

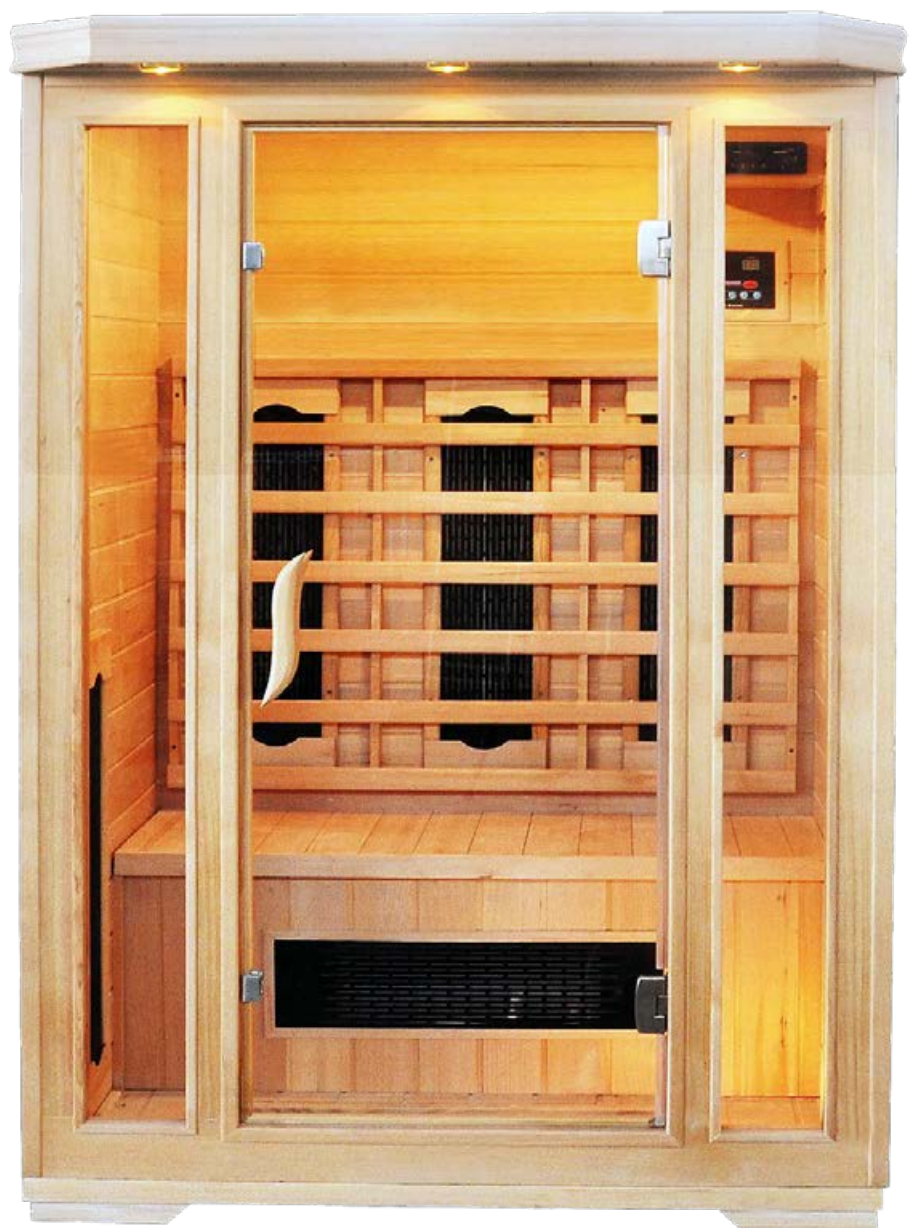
Sauna- og gistitunnur ásamt hitaveitupottum og nokkrum tegundum af skeljum



Eigum f órar stærðir af lokum á lager í gráum og brúnum litum ■ Verð frá 62.000 kr.



*Sjáðu úrvalið á goddi.is
Infrared saunur ásamt
viðarkyntum pottum*



GODDI.IS

AUÐBREKKU 19 - KÓPAVOGI - S. 544 5550

BLAÐAMAÐUR
FÓRNAR SÉRGuðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is

Kaldar sturtur eru allra meina bót, eða svo hefur maður heyrt. Áður fyrr hryllti mig við tilhugsuninni um að fara í kalda sturtu, hverjum dettur slíkt í hug?! En eftir að ég lærði að borða grænmeti og byrjaði að æfa CrossFit fóru mér að þykja svona „heilsutengdir“ hlutir ekki jafn klikkaðir.

Ég fór fyrst að þæla í þessu þegar það kom ísbað í Sport-húsið, las mér til um Wim Hof-aðferðina og horfði á einhver myndbönd á YouTube. Svo bankaði COVID upp á og ég hef lítið farið í ísbað með ókunnugum síðan. Ég velti því fyrir mér hvort ég gæti ekki gert þetta í sturtunni heima – og svo sannarlega. Það er til eitthvað sem kallast Cold Shower Therapy (CST), það er meira að segja skrásett sem vörumerki.

Vísindin á bak
við kalda sturtu

Á vefsíðu CST er farið nánar yfir áhrifin og vísað í nokkrar rannsóknir, það eru þó ekki rannsóknir sem staðfesta allar þessar staðhæfingar en það eru til rannsóknir sem styðja sumar þeirra. Til að mynda er fólk sem fer í kalda sturtu 29 prósent ólíklegra til að hringja sig inn veikt til vinnu samkvæmt rannsókn sem birtist í tímaritinu PLoS One árið 2015.

Á vefsíðu MedicalNews-Today.com er vísað í fjölda rannsókna um kaldar sturtur og kaldar meðferðir. Eins og hvernig kaldar sturtur geta hjálpað við endurheimt eftir átök og dregið úr verkjum.

En nóg um rannsóknir og vísindi. Að fara í kalda sturtu gengur ekki aðeins út á líkamleg áhrif, heldur einnig andleg áhrif. Á vefsíðu CST stendur: „Ef þú getur ekki gert eitthvað óþægilegt eða erfitt í fimm mínútur í sturtu, hvernig í fjandanum ætlarðu að gera eitthvað óþægilegt eða erfitt í raunveruleikanum?“

Ég varð að sjálfsögðu að prófa þetta sjálf.

Út á hvað gengur þetta

Ég var kannski enginn byrjandi, þar sem ég hafði stundum farið í eins til tveggja mínútna ísböð og stuttar kaldar sturtur, en samkvæmt Cold Shower Therapy (CST) þarf sturtan að vera ísköld og þú átt ekki að vera skemur en fimm mínútur.

Þannig að ég ákvað að láta á það reyna. Ég setti fimm mínútur á klukkuna, snarlækkaði hitastigið á sturtunni og lét vaða. Ef þér finnst einhvern tíma tíminn líða of hratt þá líður hann aldrei hægar en þegar þú ert í kaldri sturtu.

Það er fátt jafn hressandi og ísköld sturta í morgunsárið.
MYND/GETTYÉG FÓR Í ÍSKALDA STURTU
Á HVERJUM MORGNI Í VIKU

Kuldameðferðir á borð við ísböð og kaldar sturtur eiga að hafa margvísleg góð áhrif á líkamlega og andlega heilsu. Blaðamaður DV ákvað að láta á þetta reyna og snarlækkaði hitastigið á sturtunni í viku.

ÁHRIF KALDRA STURTA
SAMKVÆMT CST

- Styrkja ónæmiskerfið
- Auka blóðflæði
- Vinna gegn þunglyndi
- Góð áhrif á húð og hár
- Auka testósterón
- Auka orku
- Hraða endurheimt eftir átök
- Bæta svefn
- Auka þol gagnvart stressi
- Brenna fitu
- Og margt fleira

Mín upplifun

Í fyrsta lagi er kalda vatnið á Íslandi kalt. Það var beinlínis vont að hafa vatnið í neðstu stillingu þannig ég gerði vel við mig á fyrsta degi og var í þrjár mínútur í mjög kaldri sturtu.

Eftir að hafa skipst á að dangla hægri og vinstri fæti undir bununni manaði ég mig til að fara með allan búkinn undir og vá hvað það var kalt, og vá hvað það var hressandi. Ég vaknaði öll til lífsins, tilbúin að takast á við daginn.

Á degi tvö var ég í fimm

mínútur og hafði vatnið örlítið kaldara. Ég þvoði á mér hárið og ég verð að viðurkenna að það er ekkert kósi við að skola hárnæringu úr síðu hári með ísköldu vatni.

Ég hélt áfram ótraud næstu daga, stillti klukkuna og skellti mér undir iskalt vatnið. Þetta varð auðveldara með hverjum deginum en ég verð að viðurkenna, ég er enn að vinna mig upp í að geta stillt alveg á köldustu stillinguna. Ég komst ansi nálægt samt.

Hvað gerði köld sturta fyrir mig?

Þar sem ég fór bara í kalda sturtu í eina viku þá get ég ekki lýst því yfir að það hafi breytt lífi mínu til hins betra. En ég viðurkenni að ég fann fyrir jákvæðum áhrifum. Ég var meira tilbúin í daginn, öll morgunfýla hvarf og mér fannst ég hafa byrjað daginn á því að klára verkefni.

Ég get með engu móti sagt til um hvort ónæmiskerfi mitt sé sterkara eða hvort húðin sé betri. En eitt er víst, ég ætla að halda áfram að fara í kaldar sturtur. Kannski finn

ég fyrir frekari áhrifum með tímanum.

Eini gallinn er tíminn. Fimm mínútur er ansi langur tími til að eyða í sturtu ef þú ert ekki að þvo á þér hárið. Meira að segja þær sturtur þar sem ég þvoði hárið með sjampói og hárnæringu og skrúbaði mig alla þá varði ég alltaf 2-3 mínútum í að skiptast á að hafa framhlið eða bakhlið undir bununni og fylgjast með skeiðklukkunni.

Héðan í frá mun ég ekki stilla klukku, heldur bara skella mér í kalda sturtu til að byrja daginn af krafti. Kaldar sturtur fá toppinkunn frá mér. Fyrir byrjendur mæli ég með að byrja á nokkrum mínútum og ná fyrst stjórn á önduninni svo þú sért ekki að ofanda. Það er ótrúlegt hverju líkaminn venst.

Góð ráð

Lenka Chubuklieva er forstjóri Le Chalet Cryo, stofu í London sem býður upp á kuldameðferð. Hún gaf góð ráð í viðtali við Dose. „Við mælum með að þú byrjir á volgri sturtu og lækkir hita-

WIM HOF

Wim Hof, betur þekktur sem „Ísmaðurinn“, er Þjóðverji sem kleif Mount Everest í aðeins stuttboxum og skóm. Hann hefur lengi stundað ísböð og segir það gefa sér lífskraft. Hann segir iskalt vatn hafa lækningarmátt og þjálfar reglulega fólk í því sem kallast Wim Hof-aðferðin, sem samanstendur af kaldri meðferð og öndunartækni.

stigið hægt og rólega þar til þú ert tilbúin fyrir ískalda sturtu. Það getur einnig hjálpað að byrja á því að setja handleggi og fótleggi undir vatnið áður en þú ferð með allan búkinn undir. Það er mikilvægt að hlusta alltaf á líkamann og viðbrögð hans við sturtunni. Ef þú getur ekki hætt að nötra, þá hefurðu verið of lengi í sturtunni. Sumir geta farið í kalda sturtu í allt að fimm til tíu mínútur, en það er gott að byrja á 30 til 60 sekúndum,“ sagði hún. ■

Tveir lækningar og eitruð afbrýðisemi

Joseph Sonnier hafði fundið ástina aftur eftir skilnað þegar hann var myrtur. Hver vildi gera þessum vinsæla, dáða og geðþekka lækni mein? Kærasta hans nefndi til sögunnar afbrýðisama fyrrverandi kærustu en svarið lá annars staðar.

SAKAMÁL

Ágúst Borgþór Sverrisson
agustb@dv.is



Joseph Sonnier var duglegur og vinsæll lækni í smábænum Lubbock í Texas. Hann hafði um stund sleikt sárinn eftir 27 ára hjónaband með konu sem yfirgaf hann fyrir annan mann. Þegar hér var komið sögu hafði Joseph fyrir löngu jafnað sig á skilnaðinum og naut þess að vera einhleypur. Joseph átti tvo syni sem voru fullorðnir og átti hann í góðu sambandi við þá.



Lífið virtist brosa við Joseph er hann var myrtur. SKJÁSKOT/YOUTUBE



Lýtalæknirinn Mike Dixon var afbrýðisamur.

Lækni sleikir sárinn

Joseph flutti frá Dallas til Lubbock árið 2007, eftir skilnaðinn. Þar varð hann vinsæll og virtur. Hann sótti danstíma og vingaðist við nokkrar konur.

Árið 2011 kynntist Joseph hinni fögru Richelle Shetina. Hún átti fjögur börn. Joseph og Richelle náðu mjög vel saman og urðu nán þó að Joseph væri ekki mjög fús til að giftast aftur.

En í júlí árið 2012 var bundinn snöggur og sorglegur endi á ástir Richelle og Josephs. Snemma að morgni hringdi kona skelfingu lostin í neyðarlínuna. Hún var landslagshönnuður og hafði verið að vinna að verkefni á lóð lækisins. Sá hún að dyrnar voru brotnar upp og heil gluggarúða hafði verið tekin út.

Er lögregla kom á staðinn fannst Joseph látinn. Hann hafði verið skotinn og hlotið margar hnífstungur.

Joseph bjó í rólegu og glæpalausu hverfi. Ekkert hafði verið tekið af heimilinu. Ljóst virtist því frá upphafi rannsóknar að hér lá eitthvað persónulegt að baki.

Fyrri elskhugar kannaðir

Lögreglan ræddi við Richelle Shetina sem var harmi slegin og sagði hún að hefði elskað Joseph heitt. Hún greindi lögreglunni frá því að einhver maður hefði verið að fylgjast með parinu í nokkra mánuði fram að morðinu. Hún þekkti þann mann ekki í sjón.

Þegar Richelle var spurð út í fólk sem gæti verið ósátt út í samband hennar og Josephs nefndi hún til sögunnar konu

sem Joseph hefði verið í tygjum við í um sjö ár. Hún hefði hvað eftir annað hringt í Joseph eftir að hann tók saman við Richelle og hellt sér yfir hann. Þegar hann hætti að svara símhringingum frá henni sendi hún honum orðljót textaskilaboð.

En hvað með fyrri elskhuga Richelle? Hún nefndi lýtalækninn Mike Dixon sem bjó í Amarillo, skammt frá Lubbock. Richelle og Mike höfðu átt í sambandi er hann var giftur og hafði sambandið leitt til þess að kona hans skildi við hann. Er Richelle sleit sambandinu við hann tók hann því mjög illa og talið var að hann væri enn ástfanginn af henni.

Lögreglumenn óku frá Lubbock til Amarillo og ræddu málið við Mike. Hann viðurkenndi að hann væri enn mjög hrifinn af Richelle en ekki hvarflaði að honum að myrða vegna þess. Auk þess hefði hann ekki talað við Richelle í marga mánuði. Einnig kom á daginn að Mike hefði fjarvistarsönnun nóttina sem Joseph var myrtur.

Eftir þetta leit út fyrir að Mike Dixon tengdist málinu ekki neitt en annað átti eftir að koma á daginn. Maður að nafni Paul Reynolds kom að máli við lögreglu og sagði frá því að meðleigjandi hans hefði játað fyrir honum að hafa myrt mann í Lubbock og hann hefði síðan reynt að svipta sig lífi. Sagði Reynolds að frásögn mannsins passaði við morðið á Joseph Sonnier eins og greint hefði verið frá því í fjölmiðlum.

Vinur lýtalæknisins

Maðurinn sem Reynolds greindi frá hét Dave Shepard. Sá maður var stórgerður og feitur, fráskilinn og atvinnulaus. Lögregla komst fljótt að því að hann hafði átt í vinfengi við Mike Dixon lýtalækni og leit mjög upp til hans, langaði til að ná langt í lífinu eins og hann, en var órafjarri því. Dave Shepard var með dóma á bakinu, meðal annars fyrir þjófnað.

„Eitthvað gerðist sem olli því að Dave fannst hann þurfa að hefna fyrir Mike,“ sagði Paul Reynolds við lögregluna. Hann sagði lögreglu jafnframt að samkvæmt frásögn Daves Shepard hefði Mike Dixon borgað honum fyrir að myrða Joseph Sonnier.

Dave Shepard játaði undir yfirheyrslum. Hann hafði brotið sér leið inn í húsið, skotið á lækinn og síðan stungið hann mörgum sinnum með hnífi. Jafnframt fundust gögn um textaspjall Daves og lýtalækisins þar sem sá síðarnefndi virtist hvetja hann til að ljúka verkinu.

Mike Dixon harðneitaði hins vegar að hafa fengið Dave til myrða Joseph Sonnier fyrir sig og sagðist einungis hafa greitt Dave fyrir að fylgjast með parinu og taka af því myndir. Það flækti stöðuna þegar Dave breytti sögu sinni til samræmis við framburð Dixons og sagði Dixon ekki hafa sagt sér að drepa Joseph, það hefði verið hans ákvörðun. Það breytti því ekki að báðir



Dave Shepard leit upp til lýtalækisins. MYNDIR/ LÖGREGLAN Í LUBBOCK/TEXAS

Eftir þetta leit út fyrir að Mike Dixon tengdist málinu ekki neitt.

voru fundnir sekir. Dixon tókst að fá áfrýjunarleyfi en var sakfelldur aftur. Báðir mennirnir sitja í ævilöngu fangelsi.

Mörgum þykir sérstakt að

vel stæður lýtalæknir skuli hafa ráðið leigumörðingja til að myrða annan lækni, eingöngu út af afbrýðisemi. En margt ótrúlegra hefur gerst en það. ■

HEIMAÆFING SEM ALLIR GETA GERT

Þjálfarinn Birna Dís deilir hér skemmtilegri æfingu sem allir geta gert, hentar bæði fyrir byrjendur og lengra komna. Hún gefur einnig góð ráð til að koma sér af stað.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Birna Dís Ólafsdóttir er 28 ára verkfræðingur og þjálfari. Hún byrjaði að þjálf CrossFit árið 2017 og hefur síðan þá bætt við sig þekkingu í þjálfun í ólympískum lyftingum og nýlega í meðgöngu- og mömmuþjálfun.

„Ég eignaðist dóttur mína í ágúst 2019 og á meðgöngunni fékk ég mikinn áhuga á hreyfingu á meðgöngu og eftir fæðingu og fékk síðan tækifæri núna í haust til að byrja með WorldFit Mömmur í World Class og ákvað í kjölfarið að sækja nám í þeim fræðum,“ segir Birna Dís.

Góð ráð

Það getur verið erfitt að finna metnaðinn til að taka æfingu heima. Að mati Birnu Dísar er vel skipulögð æfing lykilatriðið og skilar bestum árangri. „Ef þú ert ekki að fylgja ákveðnu plani er gott að vera samt sem áður búinn að skrifa niður æfinguna áður en þú byrjar. Góð tónlist er síðan mjög mikilvæg að mínu mati og getur gert kraftaverk til að koma sér í gírinn,“ segir hún.

„Það er ótrúlega gott að vera búin að ákveða það daginn áður hvenær þú ætlar að taka æfinguna og enn betra að



Birna Dís segir vel skipulagða æfingu vera lykilinn að árangri.

MYNDIR/
SIGTRYGGUR ARI

ákveða hvaða æfingu þú ætlar að taka. Það getur verið erfitt að koma sér af stað, sérstaklega ef maður er að æfa einn. En með því að byrja æfinguna rólega, til dæmis með liðkun sem krefst ekki mikillar ákefðar kemst maður oft í gírinn og vill halda áfram. Einhverja daga kemst maður

bara engan veginn í gírinn og þá er líka bara gott að taka rólega æfingu til að liðka sig og hreinsa hugann. Einnig er gott að breyta um umhverfi og þegar veðrið er gott að færa æfinguna einfaldlega út, finna fallegan stað og gera nokkrar æfingar með góða tónlist í eyrunum.“

Búnaður

Þú þarft ekki að eiga alls konar búnað til að taka æfingu, segir Birna Dís. „Það er alveg hægt að taka góða æfingu án þess að eiga búnað, en fyrir fjölbreytni er hægt að bæta við alls konar æfingateygjum og svo er auðvitað algjör lúxus að vera með annaðhvort ketil-

bjöllu eða handlóð. Einnig er hægt að nota ýmislegt á heimilinu, eins og stól eða sófa,“ segir hún.

Áhugasamir geta fylgst með Birnu Dís á Instagram, @bd.thjalfun. Hún er dugleg að deila ýmsum fróðleik og miðla þekkingu sinni áfram til fylgjenda. ■

ÆFINGIN

Birna Dís deilir skemmtilegri heimaæfingu sem hentar öllum, bæði byrjendum og lengra komnum.

„Heimaæfing sem mig langar að deila er ótrúlega einföld en samt sem áður krefjandi. Það er hægt að aðlagga æfinguna getu hvers og eins bæði með því að gera auðveldari útgáfu af æfingunum og erfiðari. Ég mæli með því að taka góða upphitun fyrir æfinguna og liðka sig með hreyfiteygjum. Einnig er gott að teygja vel á eftir æfinguna og gefa sér tíma í smá slökun.“

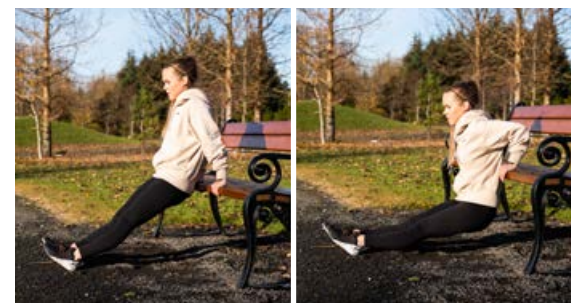
EMOM er skammstöfun á Every Minute On The Minute.

Hér byrjum við á nýrri æfingu í upphafi hvers mínútu og hvílum svo út mínútuna ef við náum að klára fjölda endurtekninga sem gefinn er upp í æfingunni á innan við mínútu. Reynum þó að vera ekki að vinna í meira en 45-50 sekúndur í senn til að fá smá pásu. Á síðustu mínúttunni hvílum við svo út alla mínútuna áður en við byrjum á næstu umferð.

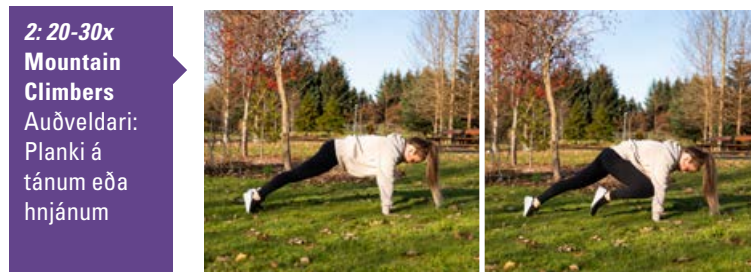
EMOM24 = Vinnum í 24 mínútur Hér förum við 4 umferðir



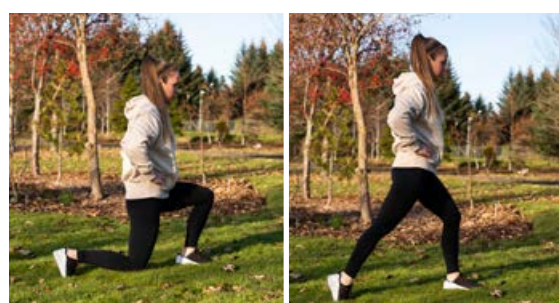
1: 16-20x
Hnébeygjur
Erfiðari:
Hnébeygju-
hopp
Auðveldari:
Hnébeygja á
stól



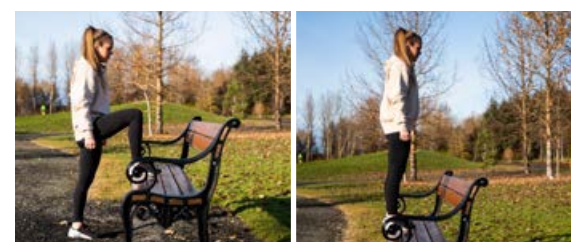
4: 12-16x
Dýfur á kassa/bekk/stól
Æfingin verður auðveldari eftir því sem fæturnir koma nær bekknum – erfiðast með beinar fætur.



2: 20-30x
Mountain
Climbers
Auðveldari:
Planki á
tánum eða
hjánum



3: 8-12x
Split Squat
á hvora hlið
Erfiðari:
setja aftari
fótinn á
upphækkun



5: 12-16x
Kassauppstig
Auðveldara því lægri sem upphækkunin er. Erfiðari: Kassahopp

6: Hvíld

Fjölskylduhornið

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

í Fjölskylduhorni DV. Að þessu sinni svarar Kristín spurningu lesanda sem finnst suð um kynlíf fráhrindandi.

Sérfræðingur svarar



KÆRASTINN SUÐAR UM KYNLÍF

Kærastinn minn tekur því svo persónulega ef ég er ekki í stuði fyrir kynlíf. Mér finnst hann stundum verið farinn að „suða“ um kynlíf. Mér finnst það svo fráhrindandi. Við höfum aldrei átt í neinum svona vanda og kannski hefur kynlöngun mín bara verið að minnka, en mér finnst viðbrögð hans erfiðust. Ég væri svo til í að vinda ofan af þessu án þess að búa til meira vesen. Hvernig geri ég það?

Há skilnaðatiðni

Sæl og takk fyrir góða spurningu. Kynhegðun (e. sexuality) fólks er sá þáttur sem hefur breyst hvað mest í parsamböndum á undanförunum áratugum. Það er ekki langt síðan slík hegðun gekk út á frjóvgun eða að fullnægja karlmönnum. Í dag er annað upp á teningnum. Velliðan konunnar hefur fengið miklu meira vægi og kynhegðun er bæði margvísleg og breytileg.

Árið 1958 var skilnaðatiðni hjóna hérlendis 8% og var þá álitin ein stærsta samfélagsvá Íslendinga. Í dag enda tæplega 80% parsambanda í Bandaríkjunum og 42% hjónabanda á Íslandi. Þessar tölulegu staðreyndir ríma mjög við framangreinda staðreynd um breytta kynhegðun undanfarin misseri. Fólki „leyfir“ sér meira, þröar sína kynhegðun og á fleiri einn maka um ævina.

Tilfinningaleg tenging

Mér finnst sú staðreynd merkileg að konur eru oftast sá aðilinn í parsambandi sem fá leið á einkvæni. Ég hélt í einfaldni minni að það væru frekar karlmenn, en svo er ekki. Talið er að ástæður þess megi rekja til þess að konur hafa meiri þörf fyrir skapandi vinnu þegar kemur að kynhegðun. Við sjáum það til dæmis að konur finna fyrir meiri kynlöngun þegar forleikur, daður og tilfinningalega tengingin hefur átt sér stað. Í dýraríkinu teygir páfuglinn út fjaðrir sínar, andarsteggurinn er mun skrautlegri en kollan og það sama á við um flestar fuglategundir. Við virðumst sjá sambærilegt mynstur í kynhegðun eftir því sem konur hafa fengið að spila þar stærri rullur, það er, því meira og skapandi aðdrag-



MYND/GETTY

Við sjáum það til dæmis að konur finna fyrir meiri kynlöngun þegar forleikur, daður og tilfinningalega tengingin hefur átt sér stað.

andi, því meiri kynhegðun. Ef það á sér ekki stað eru konur líklegri til þess að fá leiða á sambandinu. eru þetta þættir sem gætu skipt máli í ykkar vanda?

Niðurstöður fræðimanna í tengslum við hvers vegna svona margir skilja eru margþættar en þær geta gefið okkur vísbendingar sem áhugavert er að skoða. Sem dæmi má nefna að einn mikil-

vægasti þáttur ástarinnar er að upplifa mikilvægi sitt í sambandinu, finna að það sé þörf fyrir einstaklinginn og að parið þurfi á hvort öðru að halda. Sömuleiðis er mikilvægt fyrir þau að þrá hvort annað. Það sem aftur á móti flækir þetta örlítið er að þrá kallar á spennu, þínu óvissu og ófyrirsjáanleika. Ókei, ég veit að þetta er langur formáli og þú hélt mögulega að ég

myndi heldur romsa upp ráðleggingum um kynlífsathafnir. En það gæti verið hjálplegt að greina vanda ykkar út frá þessum þáttum, það er ástinni og þránni.

Vantar spennu?

Í spurningunni segir þú að þetta hafi aldrei verið neinn vandi í ykkar sambandi, sem gefur mér tilefni til að spyrja: Getur verið að ástin og öryggið sé vissulega til staðar, en það þurfi að vinna örlítið í spennunni og þránni? Breyta til og gera eitthvað nýtt? Það þarf ekki að snúa að kynlífsathöfninni sjálfri heldur mögulega með því að mynda þínu fjarlægð og spennu? Sumum reynist vel að setja sér tímaramma þar sem fyrirfram er ákveðið að stunda ekki kynlíf í ákveðinn tíma. Á þessum tíma getur kannski orðið til spennu, söknuður eða þrá.

Þú nefnir að mögulega hafi kynlöngun þín minnkað. Það getur vel verið og ef þér þykir það leiðinlegt þá gæti verið ráð að skoða hvað liggur þar að baki. Hormónar og til dæmis getnaðarvarnir eða tíðahringurinn geta haft áhrif á breytta kynlöngun, er það þáttur sem þú hefur skoðað í þessu samhengi? Stundum finna konur mynstur þessu tengt með því að hlaða

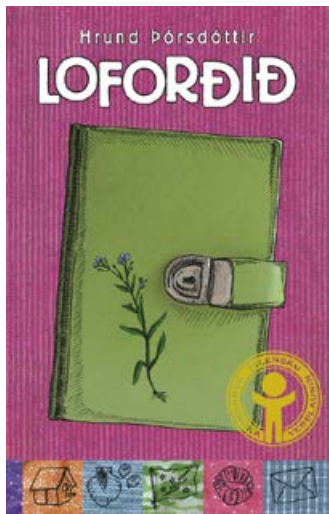
niður snjallforriti í síma sem heldur utan um líðan og tíðahringinn. Þá getur verið að á ákveðnum tímum tíðahringsins sért þú með meiri löngun og þá er það vísbending sem þið parið getið unnið eitthvað með, ekki rétt?

Talið saman

Ég hnýt aðeins um orðalag þitt þegar þú segir „ég vil vinda ofan af þessu, án þess að skapa meira vesen“. Kæra vinkona, þú átt ekki að upplifa að þú sért að skapa vesen með því að tjá líðan þína. Ég get næstum lofað þér að ef þú ætlar að sleppa því, þá fyrst verður til vesen. Aftur á móti mæli ég með því að þú leiðbeinir maka þínum í þessari stöðu, mér finnst líklegt að hann sé sömuleiðis óruggur um hvernig vinda eigi ofan af þessu og viti einfaldlega ekki hvernig hann eigi að nálgast þig. Kannski væri því betra að benda honum á hvernig þér líður og hvað þú þurfir frá honum í þessum aðstæðum? ■

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

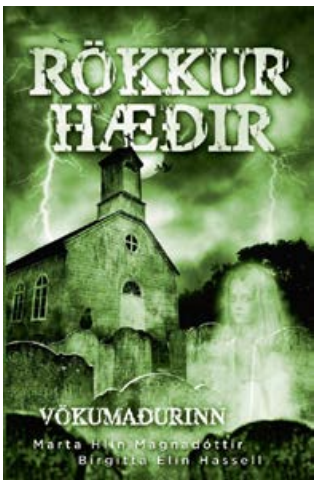
Spurningunum verður svo svarað hér í Fjölskylduhorninu, að sjálf-sögðu nafnlaust og í fullum trúnaði.



LOFORÐIÐ
eftir Hrund Þórsdóttur
Útgáfuár: 2007

Loforðið var valin besta sagan í samkeppninni um Íslensku barnabókaverðlaunin 2007 og þykir einstaklega vel skrifuð. Höfundur bókarinnar, fjölmiðlakonan Hrund Þórsdóttir, nær á einstakan og nærgætinn hátt að fjalla um sorg og missi. Bókin lýsir þeim tilfinningum sem bærast með ellefu ára stelpu sem verður fyrir því að missa bestu vinkonu sína. Sagt er frá vináttu stelplanna, áfallinu og söknuðinum, og síðast en ekki síst skrytna lyklinum og loforðinu sem Ásta gefur vinkonu sinni og sver við leynistaðinn að standa við.

Umsögn: „Vel skrifuð bók og ég hef lesið hana allavega fjórum sinnum. Hún fékk mig til að hlæja og gráta.“



RÖKKURHÆDIR
eftir Birgittu Elínu Hassell og Márta Hlín Magnadóttur
Útgáfuár: 2012-2014

Rökkurhæðir eru sex bóka sería sem rífur upp gæsa húðina. Fyrsta bókin, Rústirnar, fjallar um Pétur Kristín sem er nýfluttur í gamalt hús við Kirkjulund þar sem stuttu áður áttu sér stað hræðilegir atburðir. Hann er samt sannfærður um að þar sé ekkert illt á sveimi ... þar til hann rekur augun í dularfullar verur sem eru að baksa í garðinum hans, garðinum sem liggur upp að kirkjugarðinum.

Umsögn: „Þessi sería er frábær fyrir þá sem fíla hryllingsbækur sem eru ekki of hræðilegar. Mæli með þessum bókum, fær hárin á höfði manns til að rísa!“



Una Borg æfir karate af kappi og elskar góðar bækur.

MYND/RAKEL ÓSK SIGURDARDÓTTIR

Uppáhalds bækurnar DREGNAR FRAM Í SÓTTKVÍ

Una Borg Garðarsdóttir var send í sóttkví ásamt skólafélögum sínum í síðustu viku. Una er bjartsýn að eðlisfari og fór beint í að gera gott úr málnum. Hún er fjórtán ára karatehetja sem elskar góðar bækur. Svárið við inniverunni var ekki vandfundið.

**Þorbjörg
Marinósdóttir**
tobba@dv.is



Una hefur alltaf verið mikill lestrarhestur en fyrsta bókin sem hún

man eftir að hafa lesið var Hvar er Depill? „Ég las hana örugglega yfir 100 sinnum,“ segir Una og hlær.

Hún segist stundum hlusta á hljóðbækur en kjósa frekar að lesa sjálf því þá lifi hún sig betur inn í söguna. „Næsta

bók sem ég ætla að lesa er Órar og svo framhaldið af henni Óreiða efir Lauren Oliver.

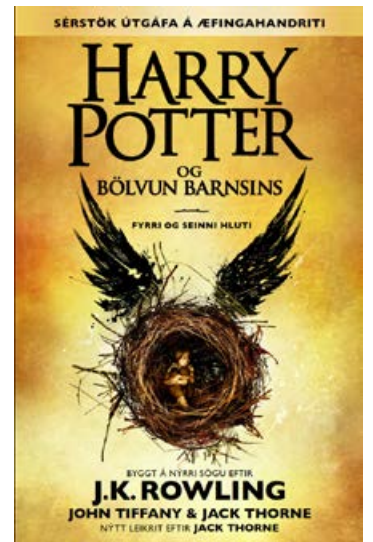
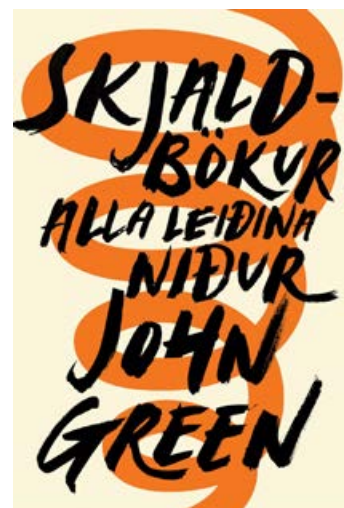
Þegar ég leita mér að bók reyni ég alltaf að finna bók með góðum söguþræði og ég dýrka að lesa ástarsögur.“

SKJALDBÖKUR ALLA LEIÐINA NIÐUR
eftir John Green
Útgáfuár: 2018

John Green þykir einn fremsti ungmennahöfundur samtímans. Bókin fjallar um Azu sem ætlaði aldrei að velta sér upp úr ráðgátunni um horfna milljarðamæringinn Russell Pickett. En þar sem hún þekkir eldri son hans, Davis, finnst bestu vinkonu hennar að þær eigi að rannsaka málið – enda eru verðlaun fyrir upplýsingar, hundrað þúsund dalir. Aza reynir að vera góð dóttir, góður

vinur, góður námsmaður og kannski meira að segja góður spæjari en það er erfitt þegar óboðnar hugsanir þrengja sífellt að.

Umsögn: „Spennandi og skemmtilegur söguþráður sem heldur lesandanum vel. Mæli með ef þið hafið áhuga á ráðgátum.“



**HARRY POTTER
OG BÖLVUN BARNSENS**
eftir J.K. Rowling
Útgáfuár: 2016

Áttunda sagan um Harry Potter gerist nítján árum eftir að síðustu bók lauk. Bókin er leikrit sem nú er sýnt í London. Bókin kom út níu árum eftir að sú síðasta í Potterseríunni leit dagsins ljós.

Umsögn: „Skemmtileg og sérstaklega ef þú ert Harry Potter aðdáandi. Það er gaman að fá loks framhald.“



SKRIFAÐ Í STJÖRNURNAR
eftir John Green
Útgáfuár: 2014

Önnur sleggja frá John Green. Sagan kannar á stórkostlegan hátt þá myndu, spennandi og sorglegu hlið þess að vera á lífi og ástfanginn. Kjarkmikil, virðingarlaus, hrá og full af innsæi.

Bókin fjallar um langveika stúlku að nafninu Hazel. Þrátt fyrir það kraftaverk að æxlið hafi minnkað, hefur Hazel ætíð verið dauðvona og lokakafli hennar lagður strax við greiningu. En þegar glæsilegur viðsnúningur á sögunni, í líki Augustus Waters, birtist skyndilega í stuðningshópnum fyrir krabbameinsgreind börn, er saga Hazel skrifuð upp á nýtt.

Umsögn: „Mjög falleg og sorgleg saga. Ég fann fyrir öllum mögulegum tilfinningum á meðan ég las hana. Gleði, sorg og reiði.“



„... kemur sífelld á óvart og gæti auðveldlega orðið í uppáhaldi hjá mörgum.“

RAGNHEIÐUR BIRGISDÓTTIR / MORGUNBLAÐIÐ



„Norrænn samtímahöfundur sem ekki verður litið fram hjá ... með höfundarverki sínu myndar hún, bók fyrir bók, keðju frá íslenskum konum fortíðar til íslenskra kvenna í dag.“

BERLINGSKE



POLITIKEN



INGVELDUR GEIRSDÓTTIR /
MORGUNBLAÐIÐ UM SVARTALOGN

Kristín Marja Baldursdóttir er þekkt fyrir magnaðar og grípandi skáldsögur.

Gata mæðranna gerist í Reykjavík á 7. áratugnum. Konurnar í götunni eiga allar sínar sögur og drauma – en milli þeirra eru líka leyndarmál og ósögð orð.



Innbundin



Rafbók



Hljóðbók

 LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is | Opíð alla virka daga 10–18 | Laugardaga 11–16

Lyftir með einhverjum Atla og býr til langbesta nestið

Linda Blöndal, þáttastjórnandi á Hringbraut, ritstýrir þjóðmálaþættinum 21. Hún elskar útiveru og býr til stórkostlega gott nesti. Matur er þó ekki það eina sem leikur í höndunum á Lindu, hún kemur skemmtilega fyrir sig orði og talar beint frá hjartanu.

Dorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Linda keypti sér nýverið kort í líkamsrækt hjá Hreyfingu og stefnir á góða mætingu. „Ég er að byrja að lyfta með einhverjum Atla sem á að sjá um mig og svo fer ég í jóga þar líka. Það er ein perla sem kennir jóga þarna, hún Eva Dís,“ segir Linda sem almennt borðar hollan og fjölbreyttan mat með nóg af grænmeti.

Spottelín og Simmi Hvernig byrjar dagurinn hjá þér?

„Dagurinn byrjar í panikk – ég vakna og hugsa „ónei!“ Ég hef alltaf verið mjög óhamingjusöm á morgnana en eftir fyrsta kaffibollann úr Nespresso-vélinni rís sólin upp í sál minni. Á stutta morgunstund með með kisunni Spottelín og þegar hún er hætt að súpa vatnið úr baðkrananum kemst ég í sturtu og er þá yfirleitt að verða of sein í vinnuna. Mæti svo þangað til Simma [Sigmundur Ernis] nánasta starfsfélaga sem er alltaf með þúsund prósent orku og til í allt. Dagurinn fer í upptökur á viðtölum fyrir 21 sem er sýndur um kvöldið – og stundum ofurfljótar reddingar með fleiri fréttaviðtöl sem detta inn að morgni dags. Þá þarf að hróka og dila við upptökustjóran og sminkuna. Restin af deginum fer í að bóka viðtöl fyrir næsta dag, næsta þátt.“

Vífilstaðavatn og saltkjöt

„Eftir vinnu er ég oftast „lost“ enda engin börn að sækja í leikskólann þar sem ég á engin. Fer samt oftast í göngu umhverfis Vífilstaðavatn og nýt þagnarinnar og fuglalífið þar hleður hjartað. Ég elska fugla. Fer svo heim og elda eitthvað sem nýttist næsta dag líka. Hringi í mömmu og pabba í Hveragerði á kvöldin og svo bara upp í rúm, poppa og les góðan krimma. Fer með bænrinnar, bið almættið að halda á áhyggjunum fyrir mig í bili og þá sofna ég, svona um tíu,“ segir Linda uppfull af orku.

Hún segist forðast ruslmat eins og heitan eldinn en burtséð frá því fylgi hún ekki neinu sérstöku mataræði.



Linda Blöndal er þáttastjórnandi á sjónvarpsstöðinni Hringbraut.

MYND/VALLI

Matseðill Lindu

Morgunmatur

Kaffi, harðsoðið egg, hrökkbrauð með Smjörva og ostinum Tindi. Og nýlega sjúss af Benecol frá MS sem lækkar kólesteról.

Hádegismatur

Restin af kvöldmatnum frá deginum áður.

Millimál

Tvö hrökkbrauð með feitu lagi af smjöri.

Kvöldmatur

Stundum bara það sem er til í frystinum sem er fullur af tilbodskjöti og fiski – og leik mér með það. Börkur minn [Börkur Gunnarsson, sambýlismaður Lindu] er reyndar að taka yfir í eldhúsinu í ketó svo ég þarf vart að hugsa um þetta lengur.

„Það er ekki um að ræða að panta pitsu eða éta ruslmat. Þá refsar ristillinn.“

Kalt hádegisnesti Lindu Blöndal

Ég undirbý þetta kvöldinu áður. Það má henda þessu til eða frá. Líka fyrir þreytta foreldra ...

1 bolli eldað kjúklingakjöt

Hvað sem er, ég sýð stundum kjúklingaleggi í salti og ríf kjötið frá. Stundum er líka til kalt kjúklingakjöt frá deginum áður, bringur eða læri.

Hálf dós svartar baunir

Kaupi Bionta Organic tegundina

Hnefi af salthnetum

2 msk. majones

1 stk. fikjusulta

Fig Relish frá Stokes, fæst í Hagkaup.

Einn venjulegur tómatur

Skorinn í ferninga

1 tsk. sitrónusafi

Setið kjúklingakjötið í skál.

Skolið baunirnar úr dósinni og notið helmingsinn og blandið vð kjötið.

Myljið hneturnar. Gott að nota mortél. Það má líka setja hnetur í plastpoka og berja í spað (og hugsa um gamlan kærasta – þá gengur Extra vel). Og taka svo hneturuslið úr pokanum og setja með kjúklingnum og baununum.

Setjið ferska tómattferningana ofan á allt.

Blandið majonesi og fikjusultu



saman með sitrónusafanum. Þetta er dressingin – notið bara nóg af henni!

Svo má salta og pipra að vild og breyta sitrónusafanum og hlutföllum í dressingunni. Líka er gott að hafa smá soðið kínóa með.

„Það er ekki um að ræða að panta pitsu eða éta ruslmat. Þá refsar ristillinn. Bara grænmeti og alls konar kjöt og fiskur með því og baunir og fræ. Ég geri alls konar blöndur af eins og svörtum baunum og kínóa og svo er nýjast wasabi-majones ofan á þetta,“ segir Linda sem er fyrirtakskokkur.

„Pastasósur og samsetningar kjöts, fiskis, grænmetis, bauna og fræja og krydds af öllum toga er eins og að mála málverk fyrir mér. Það er sannkallaður töfraheimur að elda.“ Að því sögðu er upphaldsmáltíð Lindu eins þjóðleg og Halldór Laxness og frosinn lundi. „Saltkjöt og baunir með rófum og kartöflum – ekkert helvítis beikon með!“ ■

Una í eldhúsinu

Una Guðmundsdóttir eldhúshetja smellir hér saman mintu- og BBQ-sósu sem kemur einstaklega vel út með kjúklingi. Sætur endir á góðri helgarmáltíð er svo hið klassíska tiramisù.



Tiramisù – klassískur eftirréttur

- 4 dl kaffi (volgt)
- 4 stk. egg
- 100 g sykur
- 250 g lady fingers (kexkökur)
- 3,5 dl þeyttur rjómi
- 400 g mascarpone-ostur
- 1 tsk. vanilludropar
- 3-4 msk. kakó
- 100 g dökkt súkkulaði

Takið eggin og þeytið vel saman við sykurinn þar til að sykurinn hefur náð að leysast upp.

Þeytið rjómann vel og blandið ostinum saman við ásamt vanilludropunum.

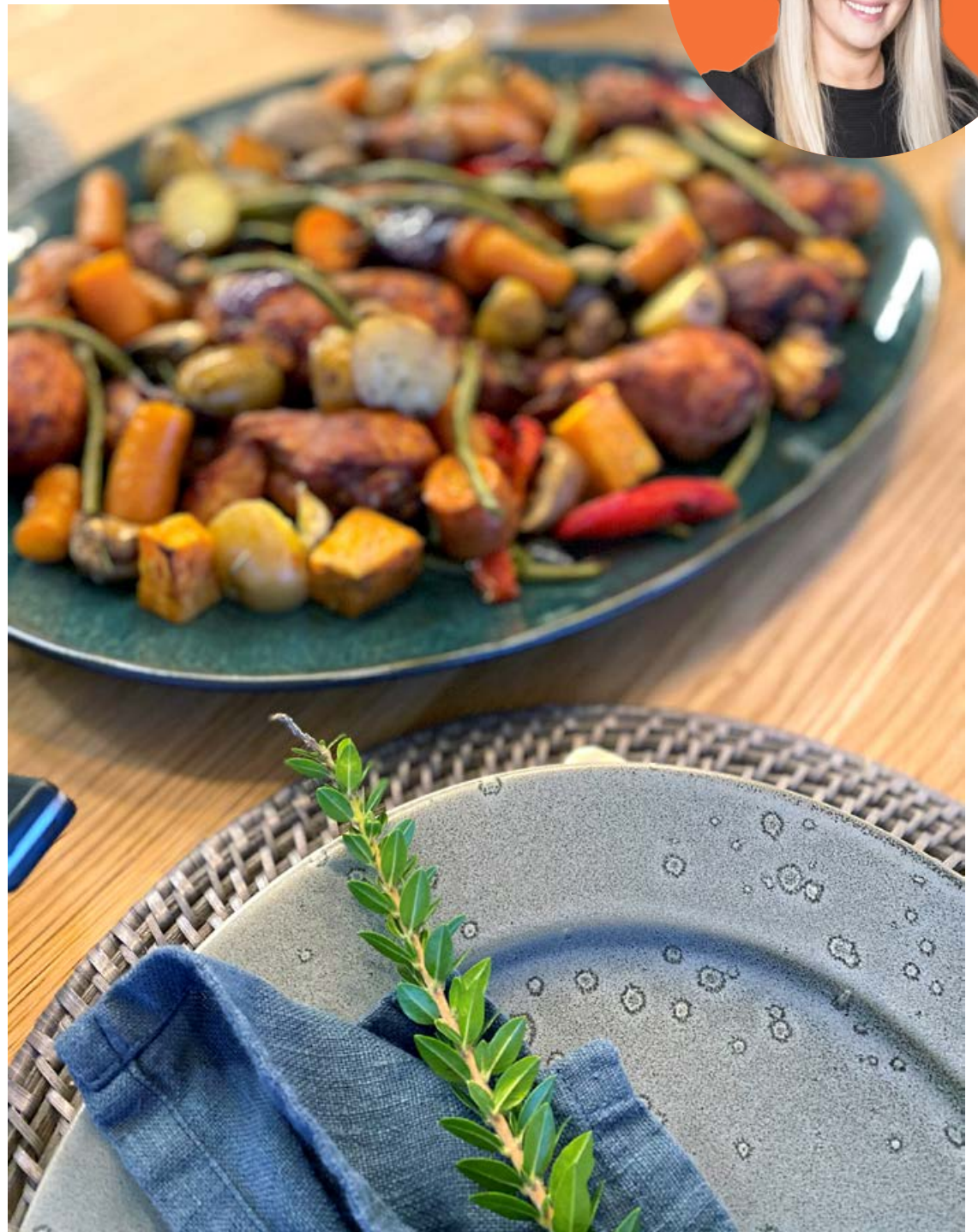
Blandið svo eggjablöndunni varlega saman við og hrærið með sleif.

Byrjið á því að hella upp á svolítið sterkt og gott kaffi og látið það kólna, mér finnst best að setja það í skál og leyfa því að kólna þannig.

Leggið ostablönduna yfir kexkökurnar, sigtið kakó yfir og grófsaxið súkkulaði og stráðið því yfir.

Veltið kexkökunum upp úr kaffinu og leggið í form.

Geymist í ísskáp í allavega 3-4 tíma áður en borið er fram.



MYNDIR/ADSENDAR

Kjúklingur og kósíheit

„Ég prófaði um daginn að gera einfaldan og góðan rétt er ég fékk fólk í mat og sló rétturinn heldur betur í gegn! Þetta þarf ekki að alltaf að taka langan tíma, mæli með að þið skellið í þennan rétt næst þegar ykkur langar til þess að gera eitthvað gott og með lítilli fyrirhöfn.“

- Uppskrift fyrir 4-6**
- 3 bakkar af kjúklingaleggjum
 - 300 g BBQ-sósa
 - 10-15 stk. mintulauf
 - Salt og pipar
 - Rósmarín
 - Ólífuolía
 - 1 pakki sveppir
 - 1 pakki strengjabaunir
 - 1 stk. paprika
 - 1 stk. sæt kartafla
 - 15-20 stk. kartöflur
 - 2 stk. rauðlaukar
 - 5 stk. gulrætur

Byrjið á því að grófsaxa allt grænmetið og kartöflurnar niður. Það er óþarfi að saxa strengjabaunirnar. Veltið öllu upp úr olíu, salti og pipar ásamt smá rósmarínkryddi.

Setjið í eldfast mót og inn í ofn á um



180 gráður, fínt að miða eldunartímann við 35 mínútur.


Takið fersku mintulaufin og fín-saxið þau niður, setjið þau í skál ásamt BBQ-sósunni og hrærið vel saman, leyfið að liggja í skálinni í um 5 mínútur.

Takið kjúklingaleggina og stráðið yfir þá salti og pipar ásamt góðri olíu, æðislegt að skella þeim aðeins á grillið, ef ekki er tækifæri til þess eru þeir settir í eldfast form, smurðir með BBQ-sósunni

og settir inn í ofn í 35-40 mínútur, eða þar til þeir eru eldaðir í gegn. Ef leggirnir eru settir á grillið aðeins áður verða þeir aðeins meira stökkir og ekkert jafnast á við smá grillbragð. Ég mæli þá með að sósan sé sett á leggina þegar búið er að loka þeim aðeins. Það besta er að leyfa þeim að bakast svo aðeins í sósunni í ofninum eftir að þeim hefur verið lokað á grillinu.

Berist fram með grænmetinu, ásamt smá auka BBQ-mintusósu til hliðar.

HELGAR KROSSGÁTAN



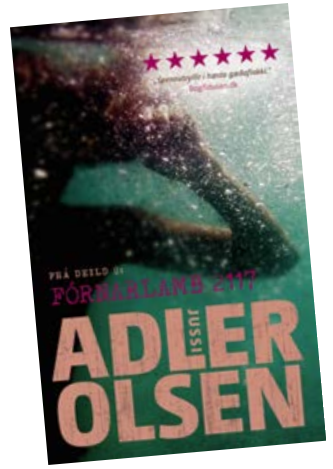
	FLATBAKA	HAUGUR	HEIÐUR	SMÁHRÍS	EYÐA	
		SVARTLIST			DÆLD	
	LÍFFÆRA-FLÚTNINGUR					KK NAFN
	SVIKULL			HÝÐI	1	
	FRÁSÖGN			VELTINGUR		
	HANGA			SKÓLI		
			GAS			
			HAMA-GANGUR			
	EYJA Í ASÍU		AGNHALD		HLÝÐA	STÖKUM
					LID	
	PEX				HAMLA	
	TREGI		PLANTA			
BRIGSLA				STAFUR	SLEPJA	KULDI
STAMPUR						
			BIFHJÓL	4		ÁGÆTT
			LÚÐULAKI			FAGURGALI
TVEIR EINS			ÓP			NAGDÝRI
STRUNSA			MÁLHELTI			LOFTFAR
			KVK NAFN		UPPHEFÐ	
					STEIND	5
		Í RÖÐ		AUKA		DANGL
		ÞERVIEFNI		GRAS		FRAM-BURÐUR
SÆLA			3		PVÍ NÆST	
VÍÐÁTTA					MARGT	KÆNU
						HLJÓÐFÆRI
						6
				HVORT	POLDI	
					SVEI	ÁVALLT
TVEIR EINS			GOSOP			
				HLÝJA		SVARA
				BIFA		
						SKORPA
						SNEMMA
DRANGI				TVEIR EINS		MÖNDULL
				ÁTT		ÚRSKURÐ
		AND-SPÆNIS	2		FJÚK	
		ODDI			KADALL	TÍMABIL
NÁLSPOR						
				ÁHALD		ADFERÐ
SVÍÐA						
				HEIÐ-VIRÐUR		



Verðlaunahafi síðustu helgarkrossgátu

Sigurlaug Sigurðardóttir, Kópavogi.

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



Verðlaun fyrir rétt svar er Fórnarlamb 2117 eftir Jussi Adler-Olsen.

Í meira en áratug hefur hinn leyndardómsfulli Assad verið lykilmaður í Deild Q og fátt getað komið honum úr jafnvægi. En fréttamynd af látinni flóttakonunni á strönd Miðjarðarhafsins vekur upp slíka fortíðardjöfla að Assad rambar skyndilega á barmi taugaáfalls og þá reynist samstarfskonan Rose honum harkur í horni. Í kjölfarið hefst þrettán daga taugatrekkjandi niðurtalning að hryllilegum hamförum í hjarta Evrópu þar sem Ghaalib, miskunnarlaus bóðullinn frá Írak, heldur um stjórnautamana.

Á sama tíma þarf Deild Q að kljást við truflaðan, ungan mann sem undirbýr fjöldamorð. Með ótal mannlíf í húfi og sálarheill Assads að veði kasta Carl Mørck og félagar sér beint út í hringiðu skelfilegra atburða.

Jussi Adler-Olsen er langvinsælasti glæpasagna höfundur Dana og á fjölda aðdáenda um allan heim, ekki síst á Íslandi. Fórnarlamb 2117 er áttunda bókin um Carl Mørck og Deild Q.

Magnea J. Matthíasdóttir þýddi.

SUDO KU

Lausnarorð þessarar helgarkrossgátu er:

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

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

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

Lausn síðustu helgarkrossgátu



ÓREGLULEG SUDOKU

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

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

AMERÍSK KROSSGÁTA

1	2	3	4	5		6	7	8	9	10
11						12				
13						14				
15					16		17			
18				19			20			
			21			22				
23	24	25			26			27	28	29
30					31		32			
33				34		35				
36						37				
38						39				

LÁRÉTT

- 1. merkja
- 6. glaður
- 11. afkimi
- 12. sjúkt
- 13. upplýsa
- 14. reika
- 15. hænast
- 17. sjóðvitlaus
- 18. gremja
- 19. tveir eins
- 20. slapa

21. óskorðaða

- 23. njóli
- 26. tveir eins
- 27. kærleikur
- 30. fat
- 31. sljóvgar
- 33. stefnur
- 35. löður
- 36. staðfesta
- 37. eftirsjá
- 38. vígi
- 39. bragform

LÓDRÉTT

- 1. skrá
- 2. framvegis
- 3. ljóð
- 4. nudda
- 5. runni
- 6. hversu
- 7. vog
- 8. tileinka
- 9. spjall
- 10. glápa

16. skattur

- 21. hagvirkur
- 22. grun
- 23. finíri
- 24. sýnishorn
- 25. morkna
- 27. ráðagerð
- 28. venja
- 29. ota
- 32. þyrfti
- 34. flán

STAFARUGL

Leynigeturinn í síðasta stafarugli var **GOLFVÖLLUR**. Golfiðkun varð að hitamáli þegar strangari takmarkanir voru settar á alla íþróttaiðkun og fannst golfurum að það ætti ekki að eiga við um þá þar sem þeir væru jú „algerlega úti á túni“ við sína iðkun og auðvelt að halda tveggja metra regluna á svo stóru svæði sem golfvöllir eru.




Fólk er orðið ansi þreytt á þessu kófi og þráir ekkert heitara en að þessum fjára fari nú að linna. Svo að af greiðasemi við alla mun ég í þetta skipti sem og nokkur

síðustu nota eingöngu orð sem nær ómögulegt er að tengja því ástandi sem þjóðfélagið er í.


Hér er 20 orða orðasúpa, 19 gefin upp en það tuttugasta, leynigeturinn, er eitt orð sem tengist kófinu, því fólk er farið að horfa langt fram á veg þar sem það er allt eins líklegt að kófið gæti stolið af okkur jóluinum, að minnsta kosti eins og við erum vön að hafa þau. Því eru mörg okkar farinn að horfa enn þá lengra inn í framtíðina með spurn og hugsa, hvernig verður þá með...?

sóðablanda fóðring máfaætt pedali	svalviðri fólasín hjarðlilja veðrátta	hefilbekkur fuðrandi blaðfjöður öldubríótur	fuglahræða asetón rebbi kádiljákur	kókakóla póesía snáði
--	--	--	---	-----------------------------


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

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



OneSystems bjóða heildarlaun í skjalamálum fyrirtækja og sveitarfélaga og þjónustu við viðskiptavini og íbúa þeirra



www.one.is

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



JUDY GARLAND OG MEGRUNARPILLURNAR

MGM í Hollywood var eitt stærsta kvikmyndaver Bandaríkjanna og eins og fram hefur komið voru yfirmenn óhræddir við að gera „það sem þurfti“ til að ná árangri.

Judy Garland er örugglega hvað þekktust fyrir hlutverk sitt sem Dorothy í *The Wizard of Oz*. Rödd hennar var undurfögur og heillaði alþjóð snemma. Hún byrjaði hjá MGM þegar hún var aðeins þrettán ára. Fljótlega fóru yfirmenn MGM að tala um þyngd hennar og sögðu að hún liti út eins og „feitur lítill grís“. Hún var sett í megrun, og losnaði aldrei undan henni.

Yfirmenn kvikmyndaversins takmörkuðu kaloriufjölda hennar svo svakalega að hún þróaði með sér átröskun. Árið 1938 sagði yfirmaður hjá MGM að hún væri svo feit að hún væri eins og skrímsli, hún var átján ára. Hún fékk aðeins að innbyrða svart kaffi og kjúklingasúpu, reykja 80 sígarettur og taka megrunarpillur til að minnka matarlystina. Á þessum tíma voru þessar pillur daglegt brauð hjá barnastjörnum. Þetta kom í veg fyrir að hún þyngdist en í hvert skipti sem hún fékk að hætta í megrun þá þyngdist hún. Yfirmenn fylgdust vel með henni og öllu því sem hún borðaði eða drakk. Hún varð háð pillunum og glímdi við átröskun allt sitt líf. Hún dó aðeins 47 ára vegna ofskammts af svefnylfjum árið 1969.



MYNDR/GETTY

Hneyksli á gullaldarskeiði Hollywood

Margt hefur breyst frá svokölluðu gullaldarskeiði Hollywood, 1910 til 1960. Réttindi leikkvænna voru lítil eða engin og viðhorf samfélagsins voru ólík því sem við þekkjum í dag. En það skiptir ekki máli hvaða áratugur er, í Hollywood eru alltaf hneyksli.

KVIKMYNDAVER NEYDDI LEIKKONUR Í ÞUNGUNARROF

Í gamla daga, sem eru gjarnan kallaðir gullöld Hollywood, voru leikarar og leikkonur eign kvikmyndatökuvera. Eitt af því sem kvikmyndaverin gerðu var að banna kvenkyns stjörnum sínum að giftast eða eignast börn. Ef leikkonurnar urðu óvart óléttar þá neyddust þær til að gangast undir þungunarrof, gegn óskum margra þeirra. Meðal þeirra voru Bette Davis, Joan Crawford, Judy Garland, Tallulah Bankhead, Jeanette McDonald, Lana Turner og Dorothy Dandridge.

Eitt frægasta dæmið er þegar Jean Harlow varð óvænt ólétt og stuttu seinna hafði kvikmyndaverið fengið yfirmann sjúkrahúss til að taka á móti Jean sem átti að „fá smá hvíld“. Hún gekkst undir þungunarrof. Móðir Jean Harlow sagði eftirfarandi um þungunarrof dóttur sinnar: „Barn gat beðið, en ekki ferillinn.“

Ævisöguritarinn Lee Israel skrifaði að leikkonan Tallulah Bankhead hefði gengist undir „þungunarrof eins og aðrar konur fengu sér permanent“.

Ava Gardner gekkst einnig undir þungunarrof á vegum MGM. Rithöfundurinn Jane Ellen Wayne vísaði í Övu Gardner í bókinni *The Golden Girls of MGM*: „MGM hafði alls konar reglur og refsingar tengdar barneignum. Hefði ég eignast barn þá hefði ég hætt að fá tekjur. Hvernig átti ég þá að lifa?“

DAUÐI NATALIE WOOD

Natalie Wood var ein hæfileikaríkasta leikkona sem Hollywood hafði séð. Hún hafði verið tilnefnd þrisvar til Óskarsverðlauna þegar hún var 24 ára. Natalie lék meðal annars í klassísku kvikmyndunum *West Side Story* og *Rebel Without a Cause*. Því miður var endi skyndilega bundinn á líf hennar þegar hún var 43 ára. Hún drukknaði í siglingu með eiginmanni sínum, Robert Wagner. Upphaflega var hún talin hafa látist af slysförum. En árið 2011 var dánarorsök hennar breytt eftir að skipstjórinn umrætt kvöld, Dennis Davern, viðurkendi að hann hefði logið að lögreglu og sleppt því að segja frá rífrildi hjónanna fyrr um kvöldið. Lögreglan breytti dánarorsök hennar í „ekki vitað“ (e. undetermined). Árið 2018 fór systir Natalie, Lana Wood, í viðtal í sjónvarpsþætti *Dr. Phil* og sagðist telja Robert Wagner hafa orðið systur hennar að bana.



KLÁMMYND JOAN CRAWFORD

Sagan segir að Joan Crawford hafi leikið í ljósbláu myndinni *Velvet Lips* áður en hún varð stórstjarna hjá MGM. Kvikmyndaverið á að hafa sent hinn alræmda „fixer“ Eddie Mannix til að finna og eyðileggja filmurnar (e. negatives).

Það fer tvennum sögum um það hvernig Eddie fór að þessu. Önnur sagan segir að hann hafi einfaldlega borgað fjórtán milljónir króna fyrir filmurnar. Hin sagan, sem er jafnframt mun skemmtilegri, segir að mafían hafi hjálpað honum í samningaviðræðum um filmurnar, og hann endað með að borga þrjár og hálf milljón fyrir filmurnar með því að bjóða valmöguleikana að samþykka boðið eða vera skotin.

Sama hvor sagan er sönn þá eru til FBI-skjöl um Joan sem staðfesta tilvist myndarinnar.



SPÁÐ Í... stjörnurnar



LESID Í TAROT Dóri DNA

STJÖRNUSPÁ Vikan 23.10. – 29.10.

Metnaður og mýkt

Dóri DNA, leikari og grínari, er fæddur í Nautsmerkinu. Eins og dýrið sjálf vill Nautið oftast bara slaka og hafa það huggulegt. Það er mikill nautnaseggur og á það til að vera ögn þrjúskt. Nautin eru líka afar metnaðarfull og mjúk inn við beinið. Það kann að meta listir, góðan mat og lúxus. Það gæti tekið smá tíma að komast í innri hring Nautsins en þegar þú ert kominn þangað þá mun hann drepa fyrir þig, bókstaflega!



MYND/VILHELM



Skilaboð frá spákonunni

Það ólgar kraftur innra með þér – líkt og landinu öllu. Leyfðu þér að gjósa.

Fjarki í sverðum

Hvöld | Slökun | Hugleiðsla | Íhugun | Endurreisn
Eitthvert ákveðið verk sem þú ert að sinna krefst aukinnar þolinmæði og innistæðan er ekki mikil. Það er mælt með því að þú gefir þér smá tíma til að byggja þig upp til þess að fá kraftinn í lokasprettinn. Það þýðir ekkert að brenna út áður en maður hefst handa við nýtt verkefni. Hver getur hjálpað, í hvern getur þú hringt? Ekki gera lítið úr hugleiðslu, finndu hugleiðslu sem hentar þér, stundum fær maður skýrleika við það að fara út að hlaupa. Með því að hreinsa hugann þá birtast manni lausnir!

Töframaðurinn

Birtingarmynd | Útsjónarsemi | Kraftur | Innblástur
Töframaðurinn er sannkallað gæfuspil, ef þú hlustar á það mun allt fara vel. Spilið er boðberi um vel heppnað verk sem mun gefa vel af sér. Það er notalegt að fá svona spil þegar mikil óvissa ríkir því það hjálpar manni að treysta ferlinu. Allt sem maður þarf að hafa aðeins meira fyrir verður ennþá meira virði að því loknu. Vertu skýr með ásetning því alheimurinn er að hlusta, að venju er ekki vitlaust að skrifa markið sín í bók, það er mikill galdur í því.

Sexa í bikurum

Rífa upp fortíðina | Bernskuminningar | Sakleysi | Gleði
Hér kemur inn einhver nostalgía, æskuminningar. Veit ekki alveg hvað það táknar fyrir þig en það er eins og þú sért að heimsækja barnæskuna og þær tilfinningar sem með því komu. Þetta getur verið áminning um að rækta

þitt innra barn og að taka hlutunum ekki of alvarlega. Stundum er maður líka að halda í gamlar minningar sem þjóna manni ekki lengur heldur draga úr manni. Þetta er eitthvað til að gefa sér smá tíma til að hugsa um og hvað það gæti þýtt fyrir þig.

SVONA EIGA ÞAU SAMAN

Ástfangin í draumalandi

Líkamsræktarfrumkvöðullinn Ágústa Johnson hefur verið talsvert í fréttum undanfarið að ræða um samkomubann og takmarkanir á starfsemi fyrirtækis hennar vegna COVID-19. Ágústa er gift utanríkisráðherra Guðlaugi Þór Þórðarsyni og saman eiga þau fjögur börn. DV lék forvitni á því hvernig hjónin eiga saman ef lítið er til stjörnumerkjana.

Ágústa og Guðlaugur eru bæði fædd í desember og bæði Bogmenn. Bogmaðurinn er eldmerki og er fullur af lífi. Það er frábær tilfinning að sjá tvo Bogmenn koma saman og ást þeirra blómstra, það er eins og að fylgjast með barni vaxa úr grasi. Þau kunna vel á hvort annað og deila sömu gildum. Þau elska ekki bara hvort annað, heldur vilja þau kenna hvort öðru að elska mannkynið. Þegar tveir Bogmenn eru ástfangnir þá verða þeir svo niðursokknir að það er eins og þeir séu staddir í draumalandi.

Þó svo að þau séu yfirleitt sammála um flest, þá kemur það fyrir að þau séu ósammála, sem endar yfirleitt vel, þökk sér samskiptahæfileikum parsins. ■



MYND/ANTON BRINK

Ágústa Þóra Johnson Bogmaður

2. desember 1963

- Örlát
- Hugsjónamaður
- Húmoristi
- Framtakssöm
- Óþolinmóð
- Lofar upp í ermina á sér

Guðlaugur Þór Þórðarson Bogmaður

19. desember 1967

- Örlátur
- Hugsjónamaður
- Húmoristi
- Framtakssamur
- Óþolinmóður
- Lofar upp í ermina á sér

Hvað segja stjörnurnar um þig þessa vikuna?

♈ Hróttur 21.03. – 19.04.

„Tekur einhver eftir því ef ég set smá Bailey's í kaffið mitt í vinnunni?“ hugsar þú á meðan þú manst að þú ert að vinna heima hjá þér og þarft ekki einu sinni að fara í buxur! Leggðu frá þér flöskuna og taktu góðan göngutúr. Heimavinna er krefjandi og fátt betra en að hreinsa hugann og virkja kroppinn.

♎ Vog 23.09. – 22.10.

Vogin elskar fátt meira en að vera í flæðinu. Eftir örlitla sjálfsvorkun tekur þú upp ofurhetjuskikkjuna og líður eins og þú sért ósigrandi! Með samt smá vott af efa en aðallega krafti kemstu aftur í flæðið og treystir því að heimurinn og innsæið leiði þig á rétta braut. Þú bara verður að treysta.

♊ Naut 20.04. – 20.05.

Ég get svo svarið það að ef þú segir enn einu sinni mánudagar til mæðu, þá öskrar einhver á þig! Ef þú vilt einhverja breytingu, þá verður þú að finna hana innra með þér, taka í taumana og VERA breytingin.

♏ Sporðdreki 23.10. – 21.11.

Fortíðardraugur bankar upp á og það er alls ekki neikvæð upplifun. Þetta er meira í áttina að því að skilja og læra um okkur sjálf, skilja orsök og afleiðingar sem hafa orðið á vegi manns í gegnum tíðina. „Aha“-augnablik sem hjálpar þér að kafa dýpra í sjálfið.

♋ Tvíburi 21.05. – 21.06.

Þín spá er sögð í gömlum málsháttum. Neyðin kennir naktri konu að spinna, þú deyrð ekki ráðalaus! Þú ert með fullt af hugmyndum. Nú er góður tími til að byrja á nýjum verkefnum eða í nýrri vinnu.

♈ Bogmaður 22.11. – 21.12.

Þér leiðist sjaldan og þú getur kennt sjálfum þér alfarið um. En það kemur ekki að sök. Þú ert fæddur með þennan drifkraft. Þarft bara að muna að finna jafnvægið í þessu stöðuga fjöri sem þú býður sjálfri þér og öllum þínum nánustu upp á. Það kemur.

♋ Krabbi 22.06. – 22.07.

Loks smá innri ró og allt að falla í réttan farveg. Þú sérd fyrir endann á óvissunni og nýtur þín vel í náttúrunni. Gott helgarfrí úti á landi er lyfseðill spákonunnar til þess að endurnæra taugarætur eftir spennufallið.

♏ Steingeit 22.12. – 19.01.

Það má skipta um skoðun og gera stórtækar breytingar. Fylgdu hjartanu þessa vikuna þótt það feli í sér erfiðar ákvarðanir því það skiptir máli að velja það sem er rétt fyrir þig.

♏ Ljón 23.07. – 22.08.

Rárrr! Rólegur, kisi. Ljónið er í sexí stuði þessa dagana. Hvar er glamúrinn? Hvar er gamla leðurflíkin mín? Hvar er tilefnið til þess að fara í þessa leðurflík? Kryddaðu tilveruna og bjóddu á stefnumót og sýndu allt sem í þér býr. Stefnumót með maka væri vinsælt.

♋ Vatnsberi 20.01. – 18.02.

Þig langar smá bara að vera undir teppi, gera lítið sem ekkert uppbyggilegt, horfa á Netflix og borða nammi. Og okkur finnst það bara ágætis hugmynd. Heimurinn er smá á hvolfi og maður á fullkominn rétt á því að taka nokkra frídaga. Mátt vera dugleg/ur í næstu viku.

♏ Meyja 23.08. – 22.09.

Sammála um að vera ósammála er góð málamiðlun. Því miður breytum við ekki fólki og það er allt í lagi. Það er einhver pirringur í loftinu sem tengist ákveðnum aðila og er að angra þig en þú þarft bara að hrista það af þér og muna hversu litlu máli þetta skiptir í stóra samhenginu.

♋ Fiskur 19.02. – 20.03.

Sköpunarkrafturinn bankar upp á sem aldrei fyrr. Þetta er klárlega vikan sem þú fönndrar eitthvað nýtt, malar nýja mynd, stofnar nýja Pinterest-síðu og ákveður að þú munir búa til ALLAR jólagjafirnar í ár.

RÖNG GREINING Í NOREGI SETTI SKIPTIN TIL ÍTALÍU Í UPPNÁM

Eftir að hafa meiðst í Noregi í september fékk íslenski knattspyrnumaðurinn Hólmbert Aron Friðjónsson greiningu á meiðslum sínum. Við komuna til Ítalíu kom annað í ljós. Við tók dramatísk bið en félagaskiptaglugginn lokaðist 5 mínútum eftir að samið var.

Hörður Snævar
Jónsson
hoddi@433.is



Hólmbert Aron Friðjónsson knattspyrnukappi úr Kópavogi hefur upplifað hinar ýmsu hliðar fótboltans þrátt fyrir ungan aldur. Hólmbert sem er 27 ára gamall fór ungur að árum til skoska stórlíðsins Celtic en þar voru tækifærin af skornum skammti. Eftir stutt stopp í Danmörku árið 2015 ákvað Hólmbert að koma heim til Íslands og samdi við KR. Dvölin í KR gekk brösuglega og ekkert benti til þess að þessi knái leikmaður næði ferli sínum aftur á flug.

Um mitt sumar 2016 gekk hann í raðir Stjörnunnar og segja má að þar hafi ferill hans aftur náð fyrri hæðum. Hólmbert byrjaði að skora reglulega og sumarið 2017 var hann einn besti leikmaður Íslandsmótsins. Tækifærið í atvinnumennsku kom aftur í upphafi árs 2018 þegar Hólmbert gekk í raðir Álasunds og eftir tveggja og hálfis árs dvöl í Noregi er þessi íslenski framherji nú mættur til Ítalíu eftir að hið sögufræga félag Brescia ákvað að festa kaup á Hólmbert í upphafi mánaðar. Hann er fluttur til Ítalíu í miðjum heimsfaraldri en lætur ekki illa af dvölinni.

„Það eru allir með grímur hérna en annars er þetta mjög rólegt, það er ekki mikið af reglum eða bönnum vegna veirunnar. Fólk reynir að halda fjarlægð og er með grímur, lífið hérna er fínt. Ég gleymi grímunni stundum en þá er bara að hlaupa upp á hótél og sækja hana, lífið er bara ljúft,“ sagði Hólmbert þegar hann tók símann í liðinni viku. Kórónuveiran lék Ítalíu mjög grátt í upphafi faraldursins en þessa dagana er lífið eins eðlilegt og það getur orðið á fordæmalausum tímum.

Bras að komast frá Noregi
Samningur Hólmberts við Álasund í Noregi átti að renna út um áramótin, hann hafði því leyfi til þess að skrifa undir við Brescia án samþykkis í Noregi og hafði gert það. Hefði Álasund neitað að selja hann hefði hann farið til Ítalíu í janúar. „Ég skrifaði undir fyrir landsleikinn á



Hólmbert Aron átti frábæra innkomu í íslenska landsliðið í síðasta mánuði.

MYND/GETTY

„Attuðu sig loks á því að þeir voru ekki í neinni stöðu til að halda mér lengur.“

móti Englandi í september, þá voru það í raun tveir samningar. Annar þeirra var þá að ég kæmi frítt í janúar og svo hinn ef þeir næðu að kaupa mig frá Noregi. Þetta var krafa frá þeim, að ég myndi skrifa undir fyrir leikinn við England,“ sagði Hólmbert um stöðu mála en hann átti góða innkomu í íslenska landsliðið í september og skoraði meðal annars gegn Belgíu.

Hann naut þess að spila fyrir Álasund, fyrst um sinn í næstefstu deild, en í ár hefur hann raðað inn mörkum fyrir

félagið í efstu deild. „Ég hef ekkert nema gott eitt að segja um dvölinna í Noregi, fyrsta tímabilið gekk hrikalega vel og svo var annað tímabilið vonbrigði. Ég var ekki með hugann við þetta, ég vildi fara en fékk það ekki. Ég hafði ekki áhuga á að taka annað tímabil í næstefstu deild og kom hálf hauslaus inn í tímabilið, það á ekkert að gerast en ég lærði af því. Svo hefur þetta tímabil í efstu deild gengið frábærlega persónulega en hræðilega hjá liðinu, þetta var góður en skrýttinn tími. Ég vildi fara í

stærra skref þegar við komumst ekki upp, þeir hjá Álasundi voru erfiðir en ég þurfti að taka þann slag bara. Þetta var ekki auðvelt að komast til Ítalíu, það þurfti að hringja og vera erfiður. Þeir áttuðu sig loks á því að þeir voru ekki í neinni stöðu til að halda mér lengur.“

Dramatískur dagur

Um miðjan september meiddist Hólmbert í leik í Noregi og fékk greiningu á meiðslum sínum þar. Brescia ætlaði samt sem áður að kaupa hann en við læknisskoðun á Ítalíu kom í ljós að meiðslin voru talsvert verri en talið var í Noregi. „Ég fékk úr fyrstu skoðun að ég væri með beinmar og sködduð liðbönd, Brescia vissi af því og ætlaði að taka við mér meiddum. Í læknisskoðun hérna kemur svo í ljós að ég er líka með sprungu í ristinni og það verður vesen út af því. Þetta klárast bara fimm mínútum áður en félagaskiptaglugginn lokaðist. Brescia vildi lækka verðmiðann og taldi að Álasund væri að fela hluti. Ég fór upp á hótél og beidd eftir því að þetta myndi klárast. Að samningar myndu nást. Það náðist loksins en þetta var dramatískt,“ sagði Hólmbert um daginn sem hann gekk í raðir Brescia.

Sökum meiðsla framherjans og kórónuveirunnar hefur hann ekki fengið mörg tækifæri til að kynna nýjum liðsfélögum. „Ég á kannski 3-4 vikur eftir í endurhæfingu miðað við tímarammann sem settur var upp en mér líður vel núna, beinmarið er að angra mig meira en ristin. Ég er bara í rækt hérna rétt hjá hótelinu og hef bara hitt liðið tvisvar, ég er hjá læknum og sjúkrahjálfurum á stofu hérna í bænum en fer ekkert á æfingasvæðið. Þetta er skrýtið, ég hef hitt samherjana tvisvar. Ég er bara einn vegna kórónuveirunnar en það er vel séð um mig.“

Ég er hrikalega spenntur að fara af stað, get ekki beðið eftir því að byrja. Það er ekkert spes staða að vera meiddur þegar þú kemur í nýtt félag, þeir sýna mér traust með því að taka mig þrátt fyrir meiðslin. Ég get ekki beðið eftir því að reima á mig takkaskóna,“ sagði þessi geðþekki sóknarmaður að lokum. ■



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



SAND KORN



Soffia Steingrimsdóttir FACEBOOK

Athafnakonur á lausu

Amor leggur ekki bogann á hilluna þó að samkomubann sé við lýði. Skjóta má ástarörvum út um glugga eða í formi bréfa í gegnum samfélagsmiðla og lúgur án þess að þríeykið nötri.

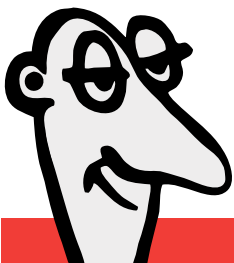
Nokkrar íslenskar ofurkonur eru á lausu sem eiga það allar sameiginlegt að vera eldklárar í viðskiptum og hafa komið að fyrirtækjarekstri með góðum árangri.

Má þá til dæmis nefna **Soffiu Steingrimsdóttur**, hjúkrunarfræðing og einn eigenda Kvinnablaðsins, Sprettu og Sagafilm. Soffía er ekki bara eldklár í viðskiptum og vinnusöm því hún þykir líka áberandi skemmtileg auk þess sem hún bjargar mannlífum í starfi sínum hjá Landspítalanum.

Íris Björk Tanya Jónsdóttir, hönnuður og eigandi Vera Design, hefur stofnað ófá fyrirtæki með góðum árangri. Hún hefur rekið tískuverslanir, hannað heimili og skartgrip og þykir ákaflega smekkleg. Íris getur komið hugmynd af blaði yfir í verslun á undra-verðum tíma og virðist hanna nýtt herbergi á heimili sínu á tveggja mánaða fresti.

Gyða Dan Johansen, fyrrverandi hluthafi og stjórnarkona í Emmessís og fyrrverandi eiginkona Ara Edwald, er þekkt fyrir að vera hrókur alls fagnaðar og hugmynda- rík. Hún er útsjónarsöm í viðskiptum og ákaflega vel liðin.

Síðast en ekki síst má nefna **Guðlaugu Kristbjörgu Kristinsdóttur**, framkvæmdastjóra Stekks fjárfestingafélags og stjórnarformann Kviku Eignarstýringar, Securitas og Límrés Vírnets. Gulla, eins og hún er kölluð, er sjarma- sleggja með mikinn áhuga á útivist og laxveiðum og er vinmörg og vinsæl. ■



Sælar!

LOKI

IS WATCH CO. REYKJAVÍK
*Vennilega
Heimsins Minnsti
Úra
Framleiðandi*

ÚRSMÍÐAMEISTARI OKKAR MISSIR ALDREI EINBEITINGUNA

Gilbert Ó. Guðjónsson úrsmíðameistari og alþekktur fagmaður grandskoðar hvert einstakt úr áður en það yfirgefur verkstæði okkar. JS úrin eru íslensk hönnun og framleiðsla, sett saman á úrsmíðaverkstæði Gilberts, þar sem viðskiptavinir geta komið og hitt úrsmiðina sem setja saman úrin þeirra.



JS Watch co.
REYKJAVÍK

Úrvalið af JS úrum hefur aldrei verið meira og ættu flestir að geta fundið íslenskt úr við sitt hæfi en úrvalið má skoða á vefsíðu www.gilbert.is eða www.jswatch.com.



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

Kynntu þér málið á www.jswatch.com

