

Þetta eru engar töfralækningar



Halla Fróðadóttir, formaður Félags íslenskra lýtalækna, hefur sérhæft sig í uppbyggingu brjósta eftir brjóstnámsaðgerðir. Hún er mikil dreifbýlsgella og heldur bæði hesta og hænur.

— sjá síðu 10

UPPÁHALDS

TEIKNIMYNDIR



MYND/STEFÁN

Guðmundur Heiðar Helgason, upplýsingafulltrúi Strætó, stóð fyrir því á síðasta ári að skopmynda-teiknarinn vinsæli David Sopp teiknaði myndir fyrir auglýsingaherferð Strætó um reglur vegna kórónaveirunnar. Guðmundur Heiðar hefur mjög gaman af teiknimyndum fyrir fullorðna. Hér eru þær þáttaraðir sem eru í mestu uppáhaldi.



1 Rick and Morty

Æðislegir sci-fi þættir með skemmtilegum söguþráðum, miklum húmor og klikkuðum karakterum úr öllum víddum alheimsins. Fæ ekki nóg.

2 The Simpsons

Elsku fjölskyldan úr Springfield sem hefur fylgt manni í meira en 30 ár. Ég hef alltaf jafn gaman af eldri Simpsons-seríunum, en þættirnir hefðu mátt leggja skóna á hilluna fyrir löngu síðan.

3 South Park

Hárbeittir, sóðalegir og sprengihlægilegir þættir úr smíðju Trey Parker og Matt Stone. Ég er mikill aðdáandi eldri þáttaraðanna en það er gaman að fylgjast með hvernig þættirnir hafa breyst í gegnum árin.

4 Big Mouth

Netflix datt í hug að búa til teiknimyndir um gelgjuskeið nokkurra unglunga í New York og útkoman er frábær. Ferskir þættir með sóttsvörtu gríni þar sem allt er látið flakka. Á einhvern ótrúlegan hátt tekst þeim stundum að vera fræðandi.

5 Solar Opposites

Nýir þættir frá sömu höfundum og færðu okkur Rick and Morty. Skemmtileg viðbót við flórana. Ég hafði sérstaklega gaman af hliðarsögunni um „Vegginn“.

Sinnið þarf sitt

Undanfarið ár hefur verið heldur undarlegt vegna heimsfaraldursins sem enn geisar. Þó að sjúkdómurinn sé líkamlegur hafa afleiðingar hans haft áhrif á andlega heilsu. Við höfum verið í krísu og margir hafa líkt ástandinu í samfélaginu við stríðsástand hvað andlegu hliðina varðar.

Fólk með undirliggjandi sjúkdóma hefur verið sérlega óttaslegið. Fjölmörg dæmi eru um eldri borgara og langveika sem hafa verið heima mánuðum saman til að minnka líkur á því að fá COVID-19. Margir sakna þess að hafa ekki hitt ömmu eða afa lengi, en amma og afi sakna þess ekki síður að hitta fólkið sitt.

Það tekur á að vera einn. Það er erfiðara en þeir halda sem aldrei hafa verið einir. Einmanaleiki er hættulegur heilsunni og andleg heilsa er ekki síður verðmæt en líkamleg. Fyrr í vetur ræddi DV við

nokkra eldri borgara sem höfðu takmarkað félagsleg samskipti á einn eða annan hátt. Þeirra á meðal var ekkjumaður sem allt í einu þurfti að borða einn alla daga því mótuneytinu í húsinu hans hafði verið lokað út af COVID-19. Það virðist kannski ekkert stórmál í fyrstu en þegar þessi litlu atriði safnast saman verða þau sannarlega stór.

Lagt hefur verið mikið upp úr því að fólk sinni einhvers konar úti-veru og hreyfingu, jafnvel þó það sé í sóttkví, bæði til að fá blóðið á hreyfingu en líka hugann. Sinnið þarf sitt.

Eitt af því sem nú er til fyrirmyndar er áttak Geðhjálp sem býður landsmönnum upp á ráðlagðan skammt af G-vítamíni á þorranum.

Dagatal með G-vítamín-skömmtum hefur verið sent á hvert heimili landsins sem þiggur fjölpóst en auk þess er hægt að nálgast dagatalið í völdum sundlaugum og verslunum. Í kynningarefni frá

„Einmanaleiki er hættulegur heilsunni og andleg heilsa er ekki síður verðmæt en líkamleg.“

Geðhjálp segir að markmiðið með áttakinu sé að styrkja geðheilsu landsmanna og um leið fyrirbyggja bresti og verja okkur í mótbyr. „Með daglegri inntöku G-vítamíns myndum við sterkara ónæmi, því þessi einföldu ráð eru verndandi þættir geðheilsu.“

Í hverjum glugga dagatalsins er einn skammtur og daglega birtast góð ráð á Gvítamin.is, Facebook og Instagram. Fylgist endilega vel með þar, ekki síst á miðvikudögum þegar stærri G-vítamínskammtar verða birtir.“

Hér í blaðinu er úttekt á geðheilbrigði og sjálfsvígum á tímum COVID-19 og óttast margir að andleg áhrif faraldursins séu ekki endanlega komin fram.

Munum að hlúa að okkur sjálfum en munum líka að hlúa að náunganum. Í dagatali Geðhjálp er viska Einar Benediktssonar rifjuð upp: „Eitt bros getur dimmu í dagsljós breytt.“ Eitt bros á fönnum vegi getur gert ótrúlega mikið en það er líka áhrifaríkt að brosa í spegilinn. ■

Peningar fyrir ekkert

SVART HÖFÐI

Ósköp leiðast Svarthöfða umræður um að hækka atvinnuleysisbætur og lengja bótatímabil. Ætlum við að sóa öllu okkar almannafé í eitthvert lið sem ekki gerir neitt? Það ætti ekki að koma til greina að hækka þessar bætur um krónu nema atvinnulausir séu brúkaðir til einhverra verka á meðan þeir leita að vinnu.

Í reynd finnst Svarthöfða þetta frábær hugmynd sem gæti leitt til verulegs sparnaðar hjá hinu opinbera. Það mætti hafa í flestum ríkisstofnunum störf sem eru eyrnamerkt atvinnuleysingjum. Þeir hljóta allir með tölu að vera færir um að sópa og skúra, annars væru þeir væntanlega heldur á örorku.

Einnig væri hægt að brúka þá í störf sem engum geðjast, svo sem við úthringingar fyrir hjálparstofnanir, undirskriftasöfnun fyrir Ástþór Magnússon, nú eða úthringingar fyrir stjórnmálaflokkana í aðdraganda kosninga.

Það gerir menn að iðjuleysingjum að hafa ekkert fyrir stafni og atvinnuleit er ekki 100% starf sem gerir ráð fyrir átta klukkustunda vinnuframlagi á dag. Það væri hægt að brúka þetta fólk til ýmissa verka hálfan daginn og eftirláta þeim hina fjóra tímuna í að skrolla í gegnum atvinnuauglýsingarnar og breyta um leturgerð á ferilskránni.

Auðvitað þurfa allir að eiga í sig og á, en fólk með vinnufærni á að vinna. Það er bara þannig. Nútímamaðurinn er orðinn alltof værukær og sér-

hlífinn, svo ekki sé minnst á heimtufrekjuna. Allt samfélagið samanstendur núna af óhörðnuðum unglungum á öllum aldri sem grenja bara hjálp mamma um leið og nokkuð á móti blæs.

Vinnuálastofnun mætti gera svo miklu meira til að halda iðjuleysingjum uppteknum. Eitthvað meira heldur en stöku skrautskriftarnám-skeiðið og hálf aumingjalegar kröfur um staðfestingu á atvinnuleit. Fólk ætti að þurfa að skila ítarlegri úttekt á því hvernig það hefur varið átta klukkustundum á dag í virka atvinnuleit, með skjáskotum og tilbehörende. Ellegar er fásinna að krefjast þess að atvinnuleysisbætur nemi lágmarksalaunum fyrir fullt starf.

Vinnuálastofnun ætti líka að vera með ferilskrár allra á atvinnuleysiskrá í kerfinu hjá

sér og vera frjálst að senda þær á vinnuveitendur eins og þeim sýnist. Atvinnulaus lögfræðingur er ekkert yfir það hafinn að afgreiða á KFC á meðan hann leitar að starfi við hæfi.

Vinnan göfgar manninn. En í svona nútímasamfélagi þar sem allir eru vafðir inn í bómull erum við að framleiða lata forréttindapésa sem telja að háskólapróf þýði að þeim ætti að vera tryggð staða við hæfi, ellegar atvinnuleysisbætur sem duga fyrir þeim lífsstíl sem þau hafa kosið sér.

Ásmundur Einar Daðason er stjórnmálamaður sem er Svarthöfða að skapi. Hann sagði þetta hreint út hér í fyrra: „Ég er ekki hvatamaður þess að hvorki námsmenn né aðrir á atvinnuleysisbótum fái fjármagn úr ríkissjóði fyrir að gera ekki neitt.“ ■

Alvöru
porrabjór
0,0%



MEST LESIÐ

Á DV Í VIKUNNI

1 Telur tíma Guðmundar liðinn eftir reiðilegt viðtal við RÚV: „Hann skaðar leikmennina með því að tjá sig á þennan hátt“ *Sig-mundur Steinarsson rithöfundur er óánægður með frammistöðu Guðmundar Guðmundssonar landsliðsþjálfara í handbolta.*

2 Eiginmaðurinn hefur aldrei séð hana „venjulega“ – *Sjáðu viðbrögðin Emily Boo aðhyllist gotneskan lífsstíl (e. goth). Hún fjarlægði skrudann í fyrsta sinn og sýndi eiginmanninum.*

3 Frægustu fatamistösk stjarnanna *Fókus tók saman nokkur eftirminnileg fataklúður stjarnanna.*

4 Kristín er sú eina sem starfar við þetta á Íslandi – „Þetta eru ekki bara kynlífssenur“ *Leik-konan Kristín Lea Sigríðardóttir er eini starfandi nándarþjálfarinn á Íslandi.*

5 Hræðilegt slys: 21 árs gamall háskólanemi fór út til að reykja sígarettu – „Svo heyrði ég stutt, hátt óskur“ *Simone Nor-owzian fór út að reykja, gekk óvart fram af bjargi og dó.*

6 Úrið sem Joe Biden notar vekur reiði – Þetta kostar úrið *Almenningur í Bandaríkjunum er óánægður með Rolex-úr for-setans sem kostaði tæpa milljón og er ekki framleitt í Bandaríkjunum.*

7 Barátta hennar skilaði árangri – „Ég var 15 ára, hann var 58 ára“ *Grace Tame, pólandi kynferðisofbeldis, barðist fyrir laga-breytingu sem heimilar pólandum að stíga fram undir nafni og greina frá ofbeldinu opinberlega.*

8 Ragnar varar við Árna sem sveik pabba hans og fleiri – *Svikahrappurinn viðurkennir sök sína og segir frá ástæðunni fyrir svikum* *Árni Sigurður Karlsson stundaði fjárvik á netinu. Hann glímur við fíknisjúkdóm en vonast eftir að komast fljótlega í meðferð og ná að snúa við blaðinu.*

Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



Efling skorar á bæjarstjóra

Stéttarfélagið Efling hefur sent áskorun á Ármann Kr. Ólafsson, bæjarstjóra Kópavogs, um að standa við skuldbindingar samkvæmt gildandi kjarasamningum. En samkvæmt könnun Eflingar meðal félagsmanna í Kópavogi hafa kjarasamningsákvæði um styttingu vinnuvikunnar ekki verið uppfyllt í Kópavogi. Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar, bendir á að Kópavogur hafi staðið sig í stykkinu gagnvart félögum annarra stéttarféлага, og að Eflingar-félögum sé mismunað.



Áreitni í körfuboltanum

Óviðeigandi hegðun þjálfara, dómara og annarra í valda-stöðum innan körfuboltahreyfingarinnar var til umræðu í vikunni. Fanney Lind Thomas, leikmaður Breiðabliks í úrvalsdeild kvenna, segir mýmörg dæmi um áreitni karla innan hreyfingarinnar í garð kvenkyns leikmanna. Dómarinn Leifur S. Gardarsson, skólastjóri við Áslandsskóla, fær ekki að dæma aftur á vegum KKÍ eftir að hafa orðið uppvís að því að senda leikmanni óviðeigandi skilaboð. Leikmenn hafa margir tilkynnt á samfélagsmiðlum að þöggun verði ekki liðin lengur um þessi mál.

Frumflutningur

Lagið sem Daði Freyr Pétursson, oft kenndur við hljómsveitina Gagnamagnið, samdi fyrir Íslands hönd fyrir Eurovision 2021 verður frumflutt þann 13. mars næstkomandi í nýrri sjónvarpsþáttaröð RÚV sem ber nafnið Straumar. Daði og Gagnamagnið sigruðu hér heima í fyrra með laginu Think About Things og er lagið komið með um 66 milljónir spilana á streymisveitunni Spotify. Daði mun keppa á seinna undankvöldi keppinnar í Rotterdam þann 20. maí og komist lagið áfram verður það flutt aftur í úrslitakeppninni þann 22. maí. Til stendur að frumsýna tónlistarmyndband við lagið í lok mars en einnig gefa út tölvuleik þar sem Daði og Gagnamagnið verða í lykilhlutverki.



Spilltara Ísland

Spilling eykst enn á Íslandi samkvæmt árlegum lista Transparency International. Staða Íslands hefur versnað síðustu ár og færumst við sífellt lengra niður listann. Sem stendur erum við í 17. sæti, en vorum í 11. sæti árið 2019. Hin Norðurlöndin eru mun ofar á listanum. Íslandsdeild Transparency International segir fall Íslands niður listann „mikið áhyggjuefni“.

30.000 skammtar í febrúar

Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra segir að um 30 þúsund skammtar bóluefnis eigi að berast okkur fyrir lok febrúar, en það jafngildir bóluefni fyrir 15 þúsund manns. Jafnframt hefur hún greint frá því að von sé til að bóluefni frá fyrirtækinu Janssen komi fyrr á markað en búist var við, en Ísland hefur tryggt sér bóluefni þaðan fyrir 235.000 einstaklinga.

Andlát í Sundhöllinni

31 árs karlmaður lést eftir að hafa legið hreyfingarlaus á botni sundlaugarinnar í Reykjavík í um 6 mínútur, þrátt fyrir að laugarverðir hafi verið á staðnum sem og skynjarar í lauginni, sem eigi að koma í veg fyrir að slíkt sé mögulegt. Málið er til rannsóknar hjá lögreglu og kallar faðir hins látna eftir því að komist verði til botns í því hvernig 31 árs heilbrigður sonur hans gat legið afskiptalaus í 6 mínútur á botni laugarinnar.

ALDREI AÐ SKAFA!
MEÐ WEBASTO BÍLAHITARA

BÍLASMÍÐJURINN HE

Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis



Webasto
Feel the drive



VIÐSKIPTARÁÐ ÍSLANDS



6.útgáfa Leiðbeiningar um stjórnarhætti fyrirtækja

Samtök atvinnulífsins, Viðskiptaráð Íslands og Nasdaq Iceland munu kynna 6. útgáfu leiðbeininga um stjórnarhætti fyrirtækja í Sjónvarpi atvinnulífsins þann 2. febrúar 2021 frá kl. 09:00 – 10:00

Dagskrá

Gildi góðra stjórnarháttá

Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins

Ný útgáfa leiðbeininga um stjórnarhætti

Aglá Eir Vilhjálmsdóttir, lögfræðingur Viðskiptaráðs

Tilnefningarnefndir, besti samkvæmisleikurinn

Ingibjörg Ösp Stefánsdóttir, verkefnastjóri hjá Samtökum atvinnulífsins

Góðir stjórnarhættir – Viðhorf víða að

- Arnar Þór Másson – stjórnarmaður í Marel
- Hildur Árnadóttir – stjórnarmaður og sjálfstætt starfandi ráðgjafi
- Kristín Friðgeirsdóttir – alþjóðlegur stjórnendaráðgjafi
- Magnús Harðarson – forstjóri Nasdaq Iceland
- Orri Hauksson – forstjóri Símans
- Þórunna Jónsdóttir – sérfræðingur í stjórnarháttum og formaður starfshóps 6. útgáfu

Stjórnandi dagskrár er Svanhildur Hólm Valsdóttir, framkvæmdastjóri Viðskiptaráðs Íslands

Skráning fer fram á sa.is

Sjónvarp atvinnulífsins

2. febrúar 2021 kl. 09:00 – 10:00

SEGIR EINKAFYRIRTÆKI FÆRT LÖG- REGLUVALD Í UMFERÐARMÁLUM

Lögmaður segir skil á milli löggæslu og einkafyrirtækis loðin og óskýr. Hann spyr hvort einkafyrirtækjum hafi verið falið vald til þess að rannsaka umferðarslys og ákveða sakarskiptingu í tjónamálum. Lögreglan segir ekkert athugavert við fyrirkomulagið.

Heimir
Hannesson
heimir@dv.is



Lögmaður gerir alvarlegar athugasemdir við starfsemi Aðstoðar og öryggis í bréfi til Höllu Bergþóru Björnsdóttur, lög-
reglustjóra Lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu. Í bréfinu segir Steingrímur Þormóðsson fyrirtækið hafa komið í stað hefðbundinnar lögreglu og að Neyðarlínan, lögregla og tryggingafélög beini nú tilkynnendum umferðarslysa beint til þeirra.

Steingrímur segir starfsmenn Aðstoðar og öryggis halda því fram að þjónustan sé ókeypis fyrir tjónþola í umferðinni, en það komi hvergi fram að tryggingafélögin greiði fyrir þjónustuna og fyrirtækið starfi því í raun fyrir tryggingafélögin. „Aðilar að umferðarslysum hringja yfirleitt í 112 eða lögregluna og lögreglan sendir síðan skila-
boð til Aðstoðar og öryggis um að mæta á staðinn,“ skrifar Steingrímur. Þetta segir hann jafngilda ókeypis útkallsþjónustu fyrir einkafyrirtækið Aðstoð og öryggi.

Þá bendir lögmaðurinn á að klæðnaður starfsmanna Aðstoðar og öryggis sé svipaður og einkennisklæðnaður lögreglumanna og að dæmi séu um að fólk hafi talið sig vera að tala við lögreglumann, en ekki starfsmann einkafyrirtækis sem starfar fyrir tryggingafélagið.

Misskilningurinn geti verið hættulegur

Steingrímur bendir á að þessi misskilningur geti reynst vegfarendum sem lenda í líkams-
tjóni dýrkeyptur, enda haldi félagið skýrslunum til haga fyrir tryggingafélögin, en gæti ekki nægilega vel að rétti tjónþola. Steingrímur spyr Höllu Bergþóru því næst hvort hér sé ekki um brot á lögreglulögum að ræða. „Að taka sér lögregluvald hefur hingað til verið talið alvarlegt brot á lögum (lögsögulögvilla) og enn alvarlegra ef það er látið átölu-
laust af sjálfri lögreglunni,“ skrifar Steingrímur. Hann segir jafnframt:

„Undirritaður leggur áherslu á að þegar um umferðarslys er að ræða, þá er



Starfsfólk frá fyrirtækinu Aðstoð og öryggi aðstoða þá sem lenda í árekstri við að fylla út tjónaskýrslur.

MYND/ERNIR

það oftast svo að annar aðili umferðarslyssins hafi brotið gegn umferðarlögum, þannig að það varði sektum eða þyngri refsingu. Ekki verður séð að starfsmenn Aðstoðar og öryggis hafi vald til að gefa aðila að umferðarslysi stöðu sakbornings, svo dæmi sé nefnt.

„Ekki verður heldur séð að Aðstoð og öryggi ehf. tilkynni lögreglu að aðili umferðarslyss sem Aðstoð og öryggi rannsakar hafi brotið gegn umferðarlögum.“

Erindi Steingríms er sprottið af máli sem er nú á hans borði. Munu ökutæki þar hafa lent í árekstri og fyrirtækið Aðstoð og öryggi skrifað skýrslu þar sem félagið skipti sök jafnt á milli öikumanna. Í ljósi þessa spyr Steingrímur lögreglustjórann að því hvort félagið hafi leyfi lögreglustjórans til að rannsaka umferðarslys.

Segir öll tryggingafélögin nýta sér þjónustuna

Guðbrandur Sigurðsson, yfir-
lögregluþjónn í umferðardeild Lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu, segir það alrangt að lögreglan sé að færa lögregluvald til einkaaðila. Hann segir fyrirkomulagið þar sem aðilar umferðarslyss þar sem enginn slasast fylli sjálfir út tjónatilkynningu sé áratugagamalt.

„Hvort þetta hafi komið með nýju umferðarlögum 1988. Hið minnsta er þetta búið að vera svona mjög lengi.“

Hann bendir á að starf Aðstoðar og öryggis sé þjónusta sem tryggingafélögin veiti og snúi að því að veita aðstoð við að fylla út tjónaskýrslur. Segir Guðbrandur að öll tryggingafélög landsins kaupir þjónustu þessa fyrirtækis. „Framtakið er alfarið á vegum tryggingafélaganna og kemur lögreglu ekkert við. Fólk er svo auðvitað frjálst að afþakka aðstoð fyrirtækisins.“

Guðbrandur bendir hins vegar á að oft fallist fólk hendur við að fylla út eyðublöðin. „Við höfum verið að lenda mikið í því. Lögreglan var að eyða tímanum sínum í að keyra tjónstilkynningar vítt og breitt um höfuðborgarsvæðið og það er auðvitað alveg rétt að spyrja hvort það sé hlutverk lögreglu. Samkvæmt umferðarlögum á bara að kalla út lögreglu ef það verða meidsli á fólk eða tjón á þriðja aðila sem næst ekki í.“

Af og frá að fyrirtækinu hafi verið falið lögregluvald

Samkvæmt ársreikningi félagsins Aðstoð og öryggi ehf. er það að fullu í eigu félagsins Fljótshakka 17 ehf. sem er

svo aftur í eigu Ómars Þorgils Pálmasonar. Ómar er jafnframt skráður framkvæmdastjóri og stjórnarformaður félagsins.

Í samtali við DV segir Ómar það af og frá að félagi sínu hafi verið veitt eða það tekið sér eitt hvert lögregluvald. „Hjá okkur er sú ófrávikjanlega regla að það er hringt á lögreglu ef grunur er um að eitthvað misjafnt hafi átt sér stað. Við erum með vana menn, oft fyrirverandi lögreglumenn, á okkar vegum og á þessum tólf árum sem fyrirtækið hefur verið starfandi hafa engar uppákomur átt sér stað í sambandi við okkar starfsemi.“

Ómar vísar því einnig á bug að fót starfsmanna sinna líkist einkennisfatnaði lögreglumanna. „Við kaupum fötin okkar í Dynjanda og leggjum áherslu á sýnileika í umferðinni,“ sagði Ómar. „Það eru nú fleiri fyrirtæki í nákvæmlega sömu fötum.“

Ómar segir að starfsmenn sínir séu að sinna verki sem hvorki lögregla né neindir aðrir hafi áður sinnt. „Það er skýrt í umferðarlögum að lögregla sinnir ekki árekstrum þar sem fólk slasast ekki. Við mætum og skrifum skýrslu. Við erum fljótari að skila skýrslunum til tryggingafélaga og þöllum

upp á að þetta sé allt rétt gert. Síðan fer það bara sína leið til tryggingafélagsins sem tekur svo afstöðu til sakarskiptingar og þess háttar,“ útskýrir Ómar. „Okkar starfsmenn taka aldrei afstöðu til sakarskiptingar eða slíkt. Við bara skrifum upp skýrsluna.“

Ómar bendir þó á að starfsmenn fyrirtækisins séu með bókmyndavélar sem auðveldi þeim að taka skýrslu og tryggja að efnislegt innihald þeirra sé rétt. „Við höfum unnið með Persónuvernd sem hefur farið yfir verkferla okkar og upplýsingasöfnun. Frá okkur fara engar upplýsingar nema bara til tryggingafélaganna. Ef fólk vill fá afrit af skýrslunni þarf það bara að fara í gegnum sitt tryggingafélag, ekki okkur.“

DV tók jafnframt Þórhall Ólafsson, framkvæmdastjóra Neyðarlínunnar, tali við vinnslu fréttarinnar. Aðspurður hvort Neyðarlínan væri að beina fólk sem hringdi þangað til einkafyrirtækisins svaraði hann því neitandi. „Vegna samkeppnismála höfum við ekki verið að beina fólk á einkafyrirtæki hér hjá Neyðarlínunni. Við bendum fólk sem lendar í eignatjónum á að hafa samband við tryggingafélögin sín.“ ■

GEFÐU STARFSFÓLKI UPPLIFUN Í ÖSKJU



SÉRHÖNNUM OG SÉRMERKJUM STARFSMANNAGJAFIR MEÐ UPPLIFUN AÐ ÞÍNU VALI

Hafðu samband og við útbúum persónulega starfsmannagjöf með kveðju frá fyrirtækinu, í þeim verðflokki sem þú óskar.

Algjör vanvirðing við konur

Konur sem eiga leghálssýni í pappakössunum eru mjög ósáttar við skort á upplýsingagjöf. Önnur líkir hrakförum við flutning á skimunum við brot á samfélagssáttmála.

Erla Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is

Þetta er svo mikil vanvirðing,“ segir Ásdís Þórólfsdóttir, ein þeirra rúmlega tvö þúsund kvenna sem eiga ógreind leghálssýni í pappakössum hjá heilsugæslunni. „Ég hef þurft að fara í keiluskurð og er í hópi kvenna sem eru kallaðar inn oft en venjulega. Ef við horfum bara á tölfræðina þá leynast frumbreytingar í einhverjum þessara sýna,“ segir hún.

Greint var frá því í vikunni að ekki verði hægt að rannsaka að fullu þau sýni sem eru í kössum hjá heilsugæslunni þar sem danska rannsóknarstofan sem samið var við hefur ekki burði til að rannsaka sýni í jafn stórum glösum og sýnin eru í. Hluti kvennanna sem sýnin tilheyra þarf því að mæta aftur í sýnatöku.

Flutningur leghálsskimana frá Krabbameinsfélaginu til heilsugæslunnar hefur verið harðlega gagnrýndur fyrir undirbúningsleysi, en ekki var búið að tryggja aðstöðu og mannafla til að rannsaka lífsýni hér á landi og ekki var heldur búið að ganga frá samningum við rannsóknar-



MYND/GETTY

stofu um greiningu sýnanna, þegar sjálfur flutningurinn átti sér stað.

Vissi í hvað stefndi

Ásdís segist hafa kosið að fara frekar til síns kvensjúkdómalæknis þar sem henni finnst það þægilegra en að fara á Leitarstöðina. „Læknirinn minn vissi alveg í hvað stefndi. Hún segir við mig, í byrjun desember, að hún viti hvorki hvenær né hvernig ég fái niðurstöðurnar. Það sé ekki því hún sé vanhæfur læknir heldur því kerfið sé að

hrynja. Hún sagðist bara vera að senda sýnið út í tómið. Hún benti mér líka á að drífa mig í brjóstaskoðun því það væri mikil óvissa um framhald á þeim fyrir konur undir 50 ára,“ segir hún.

Ásdís hefur fengið allar fregnir af málinu í gegn um fjölmiðla, enginn frá heilsugæslunni hefur haft samband. „Ein kona í vinnunni minni á líka sýni og var búin að hringja um allt í leit að sýninu sínu en enginn vissi neitt. Mér finnst þetta brot á þeim samfélagssáttmála

að við ætlum að passa upp á heilbrigði kvenna með því að sinna krabbameinsskimunum. Þau gildi hafa verið sett til hliðar,“ segir hún.

„Konurnar í kössunum“

Anna Sif Jónsdóttir á líka sýni í pappakössunum. „Ég fór bara í reglulegt tékk þann 11. nóvember. Strax þá var mér sagt að bið væri á niðurstöðum leghálssstrokes, ég man ekki hvernig það var nákvæmlega orðað. Svar vegna brjóstamynda barst 23. nóvember á island.is en síðan hef

ÓGREIND SÝNI

Leghálsskimanir voru færðar til heilsugæslunnar um áramótin.



Anna Sif Jónsdóttir



Ásdís Þórólfsdóttir

ég ekkert heyrt frá einum eða neinum. Það tók mig smá tíma að átta mig á því að sýni mitt væri meðal sýnanna í kössunum sem fjallað var um í fjölmiðlum,“ segir hún.

Anna segist vera heppin því það sé engin fjölskyldusaga um krabbamein og aldrei hafi greinst frumbreytingar hjá henni. „Samt sem áður fyllist ég óöryggi þegar ferlið er annað en ég bjóst við og ég kemst ekki hjá því að hugsa: Hvað ef? Ég mun mæta aftur í sýnatöku þegar ég fæ boð um það. Sýnataka er á vinnutíma auk þess sem leghálssstrok er ekki það skemmtilegasta sem ég geri! Ábyrgðaraðilar hefðu getað staðið sig miklu betur í upplýsingagjöf gagnvart okkur „konunum í kössunum“. ■

Bandaríkjamenn lýsa enn eftir Íslendingi á vef Interpol

Robert Tomasson er eftirlýstur vegna mannráns, alvarlegrar líkamsárásar og árásar með skotvopni. Hann er ekki fyrsti Íslendingurinn sem Interpol lýsir eftir.

Heimir Hannesson
heimir@dv.is

Ein Íslendingur er nú eftirlýstur af Interpol samkvæmt heimasíðu Alþjóðalögreglunnar. Sá heitir Robert Tomasson og er fæddur í Nablus í Jórdaníu árið 1966. Það voru yfirvöld í Bandaríkjunum sem óskuðu eftir því að Interpol lýsti eftir honum á meðal 194 aðildarríkja sinna.

Rændi bílaumboð

Samkvæmt bandarískum yfirvöldum er Robert eftirlýstur vegna mannráns, alvarlegrar líkamsárásar og árásar á manneskju með skotvopni. Þá er Robert sagður hafa hótad vitni líkamsmeiðingum, lagt á ráðin um að fremja glæp,

framið vopnað rán og hótad líkamsmeiðingum.

Robert gerðist íslenskur ríkisborgari á síðasta áratug 20. aldarinnar. Skömmu síðar flutti hann til Bandaríkjanna þar sem hann var árið 2010 handtekinn fyrir að ræna bílaumboð í Kaliforníu og hótastarfsmanni með skotvopni. Mun Robert hafa reitt fram tryggingargjald fyrir sig og sloppið þannig við varðhaldsvist. Hann gaf sig síðar ekki fram við lögreglu og hefur verið leitað síðan.

Robert er 167 sentimetrar á hæð og rétt rúm 70 kíló að þyngd. Hann er með svart hár og brún augu.

Ekki sá fyrsti

Robert er fjarri því fyrstur Íslendinga til þess að lenda



EFTIRLÝSTUR

Þó nokkrir Íslendingar hafa verið eftirlýstir af Interpol í gegnum árin. Robert Tomasson er nú sá eini.



MYND/INTERPOL

á „Wanted“ vef Interpol. Árið 2015 var til dæmis lýst eftir Gunnari Þór Grétarssyni vegna smygls á fjórum kílóum af amfetamíni. Gunnar hafði áður verið dæmdur fyrir rán og fyrir að hafa ráðist á lögregluþjón.

Þá var árið 2018 lýst eftir Ara Rúnarssyni vegna rannsóknar á vopnuðu ráni og líkamsárás á Akureyri. Sagði Fréttablaðið frá því þá að Ari hefði farið úr landi áður en hægt var að birta honum

ákæru vegna málsins. Var Ari í ákæru héraðssaksóknara sagður hafa hótad að drepa mann og grafa hann í holu úti í sveit. Ari hlaut tvo dóma árið 2017 fyrir umferðar- og fíkniefnalagabrot. Áður hafði hann hlotið dóma fyrir sambærilegt athæfi hér á landi árið 2010 og í Belgíu þar áður.

Eftirlýstur í 20 ár

Lengst allra sat líklega Ólafur Bragi Bragason á lista Interpol, en hann var eftirlýstur

af Alþjóðalögreglunni í hartnær 20 ár. Voru það yfirvöld í Túnis sem kröfðust handtöku hans vegna gruns um smygl á tveimur tonnum af hassi. Ólafur á að baki býsna langan sakaferil. Hann var til dæmis dæmdur í fangelsi árið 1994 í Danmörku vegna smygls á 100 kílóum af hassi. Þá var hann handtekinn á Keflavíkurflugvelli með nokkur grömm af hassolíu í endaparmi árið 1985. Ólafur var handtekinn í Þýskalandi vegna málsins en var sleppt þar sem skilyrði fyrir framsali til Túnis voru ekki fyrir hendi.

Sigurður Einarsson, fyrrverandi stjórnarformaður Kaupþings banka, var einnig eftirlýstur um tíma á vef Interpol. Var raunar tekist á um þá handtökuskipun í Hæstarétti. Lögmenn Sigurðar sögðu að saksóknarar hefðu farið fram úr sér í málinu og „blekkt“ Interpol til þess að auglýsa eftir honum. Sagði lögmaður Sigurðar saksóknara vita það full vel að Sigurður væri á heimili sínu í London.

Enginn er eftirlýstur fyrir hönd Íslands á heimasíðu Interpol. ■



#GenerationRestoration



ÁRATÍSIR SAMFÉLAGSLEGG
ENDURHEIMT
VISTKERFA
2021-2024

ALÞJÓÐLEGUR DAGUR VOTLENDIS ER 2. FEBRÚAR

Endurheimt votlendis stöðvar hundruð tonna
koldíoxíðs árlega frá því að fara út í andrúmsloftið.
Endurheimt eflir vistkerfi, fjölbreytt
lífríki og varðveitir landgæði.

Kynntu þér starfsemi Votlendissjóðs
á votlendi.is

Kveðja Bríet.



VOTLENDI.IS



LANDGRÆDSLAN



ÁRATÍSIR SAMFÉLAGSLEGG
ENDURHEIMT
VISTKERFA
2021-2024



Votlendissjóðurinn endurheimtir votlendi
í samvinnu við Landgræðsluna

Ég er mikil dreifbýlisgella

Halla Fróðadóttir lýtaskurðlæknir er fædd og uppalin í Mosfellsdalnum og vill hún hvergi annars staðar búa. Hún er orðin „senior“ á bruna- og lýtaskurðdeild Landspítalans sem er eina deildin sinnar tegundar á landinu.

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Förðun: Elín Reynisdóttir
Myndir: Sigtryggur Ari

Við búum eiginlega bara í sveit – erum með hesta, hunda, ketti, hænur og stundum svín. Við erum alveg þar,“ segir Halla Fróðadóttir lýtaskurðlæknir. „Hér í Mosfellsdalnum erum við umvafin fjöllum sem hægt er að ganga á, erum í beinni snertingu við náttúruna en síðan er ég bara 20 mínútur á Landspítalann,“ segir hún.

Halla er formaður Félags íslenskra lýtalækna. Hún hefur starfað sem lýtaskurðlæknir á bruna- og lýtadeild Landspítala frá 2010 þar sem hún hefur lagt áherslu á enduruppbyggingu brjóstá eftir krabbameinsaðgerðir og starfar náið með sáramiðstöð Landspítala. Hún tók þátt í stofnun Klíníkurinnar og starfaði um tíma bæði þar og á Landspítalanum en ákvað síðan að helga sig starfinu á spítalanum.

Hún er fædd og uppalin í Mosfellsdalnum og býr þar að Dalsgarði, í húsi sem afi hennar og amma byggðu á sínum tíma. „Það voru forréttindi að fá að alast hér upp og ég vil hvergi annars staðar vera. Þetta heimili hefur alla tíð verið mjög opið, hér hafa margir komið við í gegnum tíðina og margar veislurnar verið haldnar. Það virðist svolítið loða við þetta hús og fjölskylduna að halda veislur og

hafa mikið af fólki í kringum sig. Það er einhver stemning í þessu gamla húsi.“

Halla er gift Hákonni Pétursyni byggingaverktaka og saman eiga þau þrjá syni – Mána 18 ára, Bjart 16 ára og Fróða 8 ára. „Fróði er nefndur í höfuðið á pabba mínum heitnum. Strákarnir eru hæstánægðir með að búa hér. Þeir tveir eldri eru komnir í framhaldsskóla en sá yngsti sækir skóla í Mosfellsbæ. Þeir tóku skólarútuna í Varmárskóla eins og ég gerði sem barn. Ég var meira að segja með sama tónmenntakennara og þeir,“ segir Halla sem á líflegar og góðar minningar úr dalnum.

Hún fór heldur ekki langt til að kynna eiginmanninum því hann flutti í dalinn 12 ára gamall og var mikið í hestum rétt eins og Halla. Þau voru 14 ára þegar þau byrjuðu saman, og hafa verið saman síðan.

Afi Höllu, Jóhann Jónsson, stofnaði garðyrkjustöðina Dalsgarð árið 1946, Fróði pabbi hennar kom síðar inn í reksturinn en hann er nú í höndum föðurbróður hennar, Gísla. Pabbi hennar var elstur af átta systkinum, öll eru þau á lífi utan föður hennar og fimm þeirra búa í Mosfellsdal. Hún er því umkringd stórfjölskyldunni.

„Ég er mikil dreifbýlisgella í mér. Ég elska að vera í sveitinni. Það eru alger forréttindi að búa í Mosfellsdalnum. Hér er svo stutt í náttúruna en samt svo stutt til Reykjavíkur á sama tíma. Það er svo skemmtilegt og gott samfélag hérna. Við getum haft hestana okkar hjá okkur á sumrin og

riðið út í dalnum. Það besta sem ég veit er að koma heim eftir vinnudag og hitta fjölskylduna. Við erum samheldin fjölskylda, eigum mörg sameiginleg áhugamál. Erum í hestum og veiði, bæði skot- og stangaveiði.“

Heimavinnandi í ár

Halla lauk prófi í læknisfræði frá Háskóla Íslands 2001 og hélt til Svíþjóðar að loknu kandídatsári þar sem hún lauk sérnámi í lýtaskurðlækningum frá háskólasjúkrahúsinu í Malmö haustið 2009.

„Ég hef alltaf verið mjög ákveðin. Ég ætlaði mér bara alltaf að verða læknir og gerði það. Móðurbræður mínir tveir eru læknar, Óttar og Guðmundur Guðmundssynir. Það hefur kannski líka haft áhrif á mig að ég dvaldi lengi á spítala sem barn, ég var með bakflæði til nýrna og þurfti að fara í margar rannsóknir og aðgerðir. Á þeim tíma lágu allir svo lengi inni á spítala í hvert sinn og foreldrar máttu ekki vera hjá börnunum lengur en til klukkan átta á kvöldin. Eftir það voru allar spíladósir trekkar í botn og grátkórinn tók við á deildinni. Mamma gat ekki heyrt í spíladós eftir þetta án þess að verða miður sín.“

Hún segir það alltaf hafa legið fyrir henni að verða skurðlæknir og eiginlega ákvað hún strax að verða lýtaskurðlæknir. „Það hefur líklega verið handverkið sem heillaði mig, ég hef alltaf verið flink í höndunum. Ég er þó engin handavinnudrottning eins og svo margir í kringum



mig. Ég er eiginlega svartí sauðurinn í mínum saumaklúbbi, sú eina sem er alltaf að þrjóna sömu peysuna ár eftir ár. Ég held bara uppi stuðinu í klúbbum í staðinn,“ segir hún og brosir.

Maðurinn hennar fylgdi henni út í námið en að því loknu fylgdi hún honum til Kentucky í Bandaríkjunum þar sem hann fór að vinna með bróður sínum sem rak þar hestabúgarð og var með íslenska hesta. „Ég var þá heimavinnandi húsmóðir. Þrátt fyrir að ég væri með sérfræðiréttindi þá giltu þau ekki í Bandaríkjunum. Ég kynntist hins vegar fjölda lýtaskurðlækna og þegar strákarnir voru í skólanum fékk ég að fylgja þeim eftir. Þetta var afskaplega lærdómsríkt. Ég var að koma úr íhaldssömu sænsku umhverfi og yfir í bandarískt umhverfi sem er allt annað en íhaldssamt þegar kemur að fegrunaraðgerðum.“

Eina lýtaskurðlækningadeild landsins

Eftir ár í Bandaríkjunum fluttu þau aftur heim og Halla fékk starf á Landspítalanum. „Ég kom heim fyrr en ég ætlaði mér. Flestir eru úti í nokkur ár til að öðlast reynslu áður en þeir koma heim og í mörgum fögum er það algjörlega nauðsynlegt. Hér eru fáir sérfræðingar í hverri sérgrein og mikilvægt að fólk geti unnið sjálfstætt. Ég var lánsöm að fá vinnu á spítalanum. Þar er eina lýtaskurðlækningadeild landsins og maður þarf því að kunna sitt lítið af hverju.“

Lengst af hafa lýtaskurðlækningar verið í hlutastarfi á spítalanum samhliða vinnu á sinni einkastofu. Nú síðustu árin er kjarni lýtaskurðlækna sem starfa eingöngu á spítalanum.

„Bruna- og lýtaskurðdeildin þjónustar allt landið og þegar maður er á vakt er maður á vakt fyrir allt landið. Starf lýtaskurðlæknis á spítalanum



Eftir að hafa lokið sérfræðinámi í Svíþjóð var Halla heimavinnandi húsmóðir í Bandaríkjunum í ár.

MYND/
SIGTRYGGUR ARI

Ég elska að vera í sveitinni.

er mjög fjölbreytt. Það geta verið brunar, stórir áverkar á húð, erfið sár sem þarfnast húðágræðslu, lagfæringar á fæðingargöllum eins og skarð í vör og góm. Starf okkar gengur út á að lagfæra eða endurskapa það sem sjúklingurinn hefur misst. Áverkar og sjúkdómar geta valdið fólki miklum missi í leik og starfi og okkar hlutverk er að reyna að hjálpa því að ná sem mestu til baka.

Stór þáttur af okkar vinnu er í samvinnu við brjóstá-

skurðeildina. Ég hef sérhæft mig í uppbyggingu brjósta eftir brjóstnámsaðgerðir, hvort sem er vegna krabbameins eða áhættuminnkandi vegna erfða. Mín sérgrein er í raun allt sem viðkemur brjóstum. Ég fæ til mín mikið af ungum konum með missmíð á brjóstum vegna fæðingargalla, brjóstaminnkanir, brjóstnám hjá transmönnum og fleira. Ég held að það sé þörf fyrir fleiri konur í þessu fagi. Ég er eini kvenkyns lýtaskurðlæknirinn á spítalanum um

þessar mundir. Það eru tvær aðrar konur starfandi í faginu í dag en þær eru báðar á stofu úti í bæ.“

Tók þátt í að stofna Klíníkina

Starfsemi lýtaskurðeildarinnar hefur vaxið mikið á undanförunum árum. Læknar deildarinnar starfa náið með sérgreinalæknum annarra deilda, svo sem háls-, nef- og eyrnaskurðlæknum, bæklunarskurðlæknum, æðaskurðlæknum, og heila- og taugaskurðlæknum.

Tvö ár eru síðan Halla hætti á Klíníkinni og fór aftur í fullt starf á spítalanum. Hún bendir á að bruna- og lýtaskurðeildin sé í raun með tvær starfsstöðvar, bæði í Fossvogi þar sem hin eiginlega deild er og síðan við Hringbraut þar sem brjóstaskurðeildin er. Á báðum stöðum er göngudeild, legudeild og skurðeild. Starfið á Klíníkinni hafi því í raun verið eins og þriðji vinnustað-

urinn og henni hafi gengið illa að sameina þetta.

„Mér bauðst að taka þátt í að stofna Klíníkina í Ármúlanum á sínum tíma og ákvað þá að minnka við mig á spítalanum. Það var spennandi að taka þátt í að byggja upp nýja klíník frá grunni. Það fylgdi því töluverður mótvindur í upphafi en Klíníkin hefur algerlega sannað sig síðan og er í fullum blóma í dag. Ég ákvað þó að draga mig út úr þeirri starfsemi þar sem ég var alveg að drukkna í vinnu.

Að hætta á stofnunni einfaldaði líf mitt gríðarlega mikið. Þetta var ekki auðveld ákvörðun en ég er sátt. Ég er með stóra fjölskyldu og næ núna betur að halda utan um allt. Það kom líka til greina að fara alveg á Klíníkina en ég fann að ég var ekki tilbúin til að hætta á spítalanum. Ég er mjög ánægð þar, vinn með góðu fólki og vinnan er skemmtileg.“

Helsta vandamálið við að

vinna á stórra stofnun eins og Landspítalanum sé að stjórnkerfið er flókið. „Fagstéttirnar og yfirstjórnin eru ekki alltaf að tala saman. Mér finnst oft vanta meiri aðkomu fólksins á gólfinu í að taka ákvarðanir og það getur verið löng leið að því að koma sjónarmiðum sínum á framfæri og hafa áhrif.“

Var algjör karlastétt

Halla kom frekar snemma heim úr sérnámi og finnst frekar fyndið að vera núna orðin „senior“ í starfi. „Það er ákveðið frelsi sem fylgir því og maður þarf ekki lengur að sanna sig. Þegar ég var að byrja voru unglæknarnir að fara út í sérnám og þeir sömu eru núna að koma heim aftur. Það er ótrúlegt hvað tíminn líður hratt. Ég finn einmitt hvað mér finnst skemmtilegt að vinna með unglæknunum og nemunum á spítalanum. Það á vel við mig að miðla til þeirra, mér finnst gaman



Halla segir góð samskipti vera gríðarlega stóran hluta af starfi lýtaskurðlækni.

MYND/
SIGTRYGGUR ARI

að sjá þau vaxa í starfi og sjá hvað þau eru ótrúlega metnaðarfull og dugleg. Ég finn að mér finnst það mjög gefandi. Helsti gallinn við að vera á stofu, ekki bara sem lýtaskurðlæknir, er að það er mikil einyrkjastarfsemi.“

Þá segir hún á spítalanum starfandi skemmtilegan félagsskap kvenkyns skurðlækna sem kallast Möggurnar, í höfuðið á Margréti Odds-dóttur heitinni skurðlækni. „Hún var mikill frumkvöðull í skurðlækningum og hefur verið hvatning fyrir aðrar konur að fara í skurðlækni-fræði. Það fjölgar alltaf í þessum hópi. Einmitt núna eru þrjár læknar sem hafa farið út í sérnam í lýtaskurðlækningum og það eru allt konur.“

Hún rifjar upp að lækningar, sér í lagi skurðlækningar, hafi lengi vel verið algjör karlastétt. „Þessi eldri kynslóð lækna var kannski ekki þekkt fyrir að leggja mikla áherslu á góð samskipti. Þetta hefur breyst mikið, hvort það er með tilkomu kvenna í stéttina veit ég ekki. Konum hefur fjölgað mikið í lækna-stéttinni og nú eru um 60 prósent af þeim sem útskrifast úr lækna-deild konur. Hlutfallið hefur breyst mjög mikið.“

Tvær leiðir

Þegar kemur að uppbyggingu á brjóstum eftir krabbameinsmeðferð eru tvenns konar leiðir. „Annars vegar er það uppbygging með silíkonpúða. Þetta er aðgerð sem er oftast gerð í tveimur skrefum. Í fyrri skrefinu, þegar brjóstið er fjarlæggt, er settur inn svokallaður vefjapenjari eða vefþenslupoki sem þenur út húð-

ina á brjóstinu. Hann er látinn vera í tvo til þrjá mánuði og er síðan skipt út fyrir púða.

Hins vegar er um að ræða uppbyggingu á brjósti með eigin vef sem kallast flípa-aðgerðir. Geislameðferð hefur skemmandi áhrif á vefinn og púðauppbygging hentar því síður þar sem vefurinn verður stífur og lélegur, og brjóstið hefur tilhneigingu til að verða hart ef það er settur púði. Eftir geislameðferð þurfa konur því að fá ferskan vef á svæðið.

Yfirleitt er þá tekinn húðflípi af maganum, með æðum, og æðarnar tengdar við brjóst-kassann. Þetta er stór aðgerð og ekki allar konur sem eru kandídatar í slíka aðgerð. Í fyrsta lagi þarf að hafa vef sem hægt er að taka og í öðru lagi þurfa konur að hafa góða heilsufarssögu heilt yfir. Konur sem reykja geta ekki farið í þessa aðgerð.“

Gengur í hlutina

Halla bendir á að óvenju margir stórbrunar hafi átt sér stað á síðustu tveimur árum og því margir illa slasaðir sem hafa komið á bruna- og lýtaskurðeild eftir bruna. „Það er eins og þetta komi í bylgjum, þessir stóru brunar. Þetta eru oft miklir og alvarlegir áverkar, sjúklingarnir eru oft á öndunarfél og þurfa að fara í margar aðgerðir. Þeir sem eru með alvarlegustu brunana þurfa gjörgæslumeðferð fyrstu vikurnar, þar til þeir eru komnir úr lífshættu.“

Hún segir í raun aldrei hægt að venjast því að hlúa að sjúklingum sem eru með alvarlegustu brunasárin, jafnvel um allan líkamann. „Það er með þetta starf eins og svo mörg

„Mín sérgrein er í raun allt sem viðkemur brjóstum.“

önnur að maður gengur bara í hlutina.“

Þá felst starfið ekki aðeins í því að hlúa að sjúklingnum heldur þarf einnig að vinna með aðstandendum. „Sjúklingar eru í alls konar ástandi þegar þeir lenda í sínum áföllum, hvort sem það er kona sem greinist með brjóstakrabbamein eða sjúklingur sem lendir í bruna. Það er ótrúlega mikið sem fólk þarf að dila við í kjölfarið og það þarf að mæta því þar sem það er statt.

Lykilatriði er að eiga góð samskipti við sjúklinginn og aðstandendur, sem og annað starfsfólk. Við erum ótrúlega heppin á lýtadeildinni að þar er frábært starfsfólk á öllum sviðum, legudeild, skurðeild og göngudeild. Allt eru þetta jafn mikilvægir viðkomustaðir sjúklinga. Þó við læknar séum ábyrgir fyrir sjúklingnum er umönnunin fyrst og fremst í höndum hjúkrunarfræðinga og sjúkraliða á deildinni. Án þeirra væri þetta ekki hægt. Þetta er starfsfólk með mikla reynslu af sárum, sárameðferð og umönnun sjúklinga.“

Stór ákvörðun

Nokkuð hefur verið fjallað

um hið svokallaða brakka-gen, BRCA-gen. Meinvaldandi breytingar í bæði BRCA1 og BRCA2 auka hættu á nokkrum krabbameinum, meðal annars brjóstakrabbameini. Margar þeirra kvenna sem vita að þær eru með þessa stökkbreytingu kjósa að fara í áhættuminnkandi brjóstnám.

„Þetta eru frískar konur en í mörgum tilvikum eru mjög miklar líkur á að þær fái brjóstakrabbamein. Þær standa því frammi fyrir þeirri ákvörðun að láta fjarlægja á sér brjóstin eða vera í reglulegu eftirliti með myndrannsóknnum. Meirihluti kvenna velur að fara í brjóstaupbyggingu samhliða brjóstnáminu en þó ekki allar konur.

Þetta er stór ákvörðun og getur haft mikil áhrif á lífsgæði kvenna. Það geta verið aukin lífsgæði fyrir konu að velja áhættuminnkandi brjóstnám en það er ekki sjálfgefið að allt gangi að óskum. Fylgikvillar aðgerða geta haft áhrif á útkomuna og geta þarfnast endurtekinna aðgerða. Þetta hefur óhjákvæmilega áhrif á lífsgæði þessara kvenna.

Við getum líka verið með konu sem fer í vel heppnaða aðgerð en henni líður samt

ekki nógu vel með þetta. Það getur verið erfitt að venjast tilfinningunni í brjóstunum eftir aðgerð.

Þær konur sem fara í áhættuminnkandi brjóstnám eru yfirleitt á aldrinum 35-50 ára. Bakgrunnur þessara kvenna er mismunandi og þær geta verið með alls konar áfallasögu á bakinu sem hefur áhrif á upplifun þeirra. Sumar þessara kvenna hafa átt mömmu eða systur sem hefur látist úr krabbameini. Það er að mörgu að huga.“

Sjúkratryggingar taka þátt í að niðurgreiða áhættuminnkandi aðgerðir sem og brjóstaaðgerðir í kjölfar krabbameins. Þegar kemur að því sem kallast hreinar fegrunaraðgerðir greiðir fólk hins vegar sjálft fyrir aðgerðina.

Gjörólíkar forsendur

Halla segir starf lýtaskurðlækna á stofu snúast að stórum hluta um fegrunaraðgerðir sem sé töluvert ólíkt því starfi sem er unnið á spítalanum. Hún nýti sér þó þekkingu sína úr fegrunarlækningum við lýtaskurðaðgerðir og svo öfugt. Þetta eru sömu aðferðir sem við notum. „Forsendur þessara aðgerða

eru gjörólíkar. Hverjum er frjálst að fara í fegrunaraðgerð en mikilvægt er að fá fræðslu um aðgerðina fyrir fram og taka þannig upplýsta ákvörðun. Flestir þeirra sem koma í aðgerð á spítalanum eru hins vegar fólk sem er með sjúkdóm eða áverka í grunninn. Þegar kona greinist með krabbamein í brjósti er hún í aðstæðum sem hún hefur enga stjórn á, hvort sem henni líkar það betur eða verr. Sá sem fer í fegrunaraðgerð gerir það að eigin ósk og frumkvæði.“

Vinsælustu fegrunaraðgerðirnar eru þær sömu og hafa verið vinsælar um lengri tíma; fegrunaraðgerðir á brjóstum, fitusog og aðgerðir á augnlokum. Þá eru sífellt fleiri sem kjósa að fá sér fylliefni og bótox.

Halla bendir á að enginn megi nota bótox nema lækna endá sé það lyf. Hins vegar sé engin reglugerð sem nær utan um notkun á fylliefnum. Þekkt er að ýmsir aðilar sem ekki hafa sérstaka menntun eða réttindi bjóði upp á slíkt og segir Halla mikilvægt að fólk kynni sér vel réttindi þeirra sem það ákveður að kaupa þjónustu af.

„Fylliefni eru ekki flokkuð sem lyf. Hér á landi eru þau hins vegar aðeins seld til heilbrigðisstarfsmanna. Aftur á móti er alls konar ólöglegt í gangi og margir sem koma bara heim með fylliefni í ferðatösku eða panta að utan.

Stærsta vandamálið við að fara til aðila sem er ekki heilbrigðismenntaður er að hann er ekki með neinar tryggingar ef eitthvað fer úrskeiðis. Ég get ekki starfað án þess að vera með starfsábyrgðartryggingu og starfsleyfi frá landlækni. Fólk getur setið uppi með mikinn skaða ef það fær fylgikvilla sem ekki er hægt að laga.

Ef þú ert að fara til aðila sem er ekki læknir til að fá bótox þá er það ólöglegt. Aðrir en lækna geta sprautað fylliefnum en ef æð stíflast þegar það er gert getur komið drep. Þá þarf að sprauta efni sem leysir fylliefnið upp og það er lyf sem enginn má nota nema lækna.

Við vitum líka að hingað til lands kemur fólk sérstaklega til að sprauta fylliefnum. Það er ekki með nein starfsleyfi og enginn veit hvaðan efnin koma. Það er því mikilvægt að fara til fagaðila sem notar viðurkennd efni og er með áætlun skyldi eitthvað fara úrskeiðis.“

Raunsæjar væntingar

Alltaf er eitthvað sem getur farið úrskeiðis, ekki bara í fegrunaraðgerðum heldur í öllum lýtaaðgerðum. „Það er alltaf áskorun ef eitthvað fer ekki eins og maður ætlaði. Stundum verður sjúklingur einfaldlega óánægður þó allt hafi í raun gengið vel og það geta verið ýmsar ástæður fyrir því. Þess vegna er sérstaklega mikilvægt að eiga góð samskipti áður en maður



Halla segir það forréttindi að hafa fengið að alast upp í Mosfellsdalnum.

MYND/SIGTRYGGUR ARI

“Ég er eiginlega svartí sauðurinn í mínum saumaklúbbi, sú eina sem er alltaf að þrjóna sömu peysuna ár eftir ár.

byrjar og tryggja sem best að sjúklingur hafi raunsæjar væntingar. Þetta eru engar töfralækningar. Það er líka mikilvægt að sjúklingur finni að maður heldur vel utan um hann ef eitthvað kemur upp á, og fylgi honum áfram í stað þess að láta hann frá sér. Sjúklingurinn þarf að upplifa að það ríki traust á milli hans og læknis. Góð samskipti eru gríðarlega stór hluti af þessu starfi. Algjört lykilatriði.“ ■

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Kórónuveiran hefur nú fylgt okkur í tæpt ár og haft mun víðtækari áhrif á samfélag okkar en okkur grunaði í upphafi. Atvinnuleysi hefur aukist, fyrirtæki hafa farið á hausinn, einangrun hefur aukist og allt okkar áður hversdagslega líf verið sett í uppnám.

Áhyggjur vöknudu snemma

Frá upphafi faraldursins voru víðraðar áhyggjur af áhrifum COVID-19 á geðheilsu. Saminuðu þjóðirnar vöruðu í maí á síðasta ári við þeim skaða sem kórónuveiran gæti valdið geðheilbrigði fólks og hvatti lönd til að auka fjárframlög til geðheilbrigðismála.

Á sama tíma sagði dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, framkvæmdastjóri Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, að áhrif faraldursins á geðheilbrigði væru þegar orðin mikið áhyggjuefni. „Félagsleg einangrun, ótti við að smitast og ástvinamissi bætist ofan á álagið sem fylgir tekjutapi og atvinnumissi.“

Fjölgun sjálfsvíga

Á fyrst sex mánuðum síðasta árs voru átján sjálfsvíg skráð í dánarmeinaskrá Embættis landlæknis, en það er svipaður fjöldi og fyrri ár svo engar marktækar breytingar var að sjá þar. Upplýsingar fyrir seinni hluta árs liggja ekki fyrir þar sem enn eiga dánarvottorð og krufningarskýrslur eftir að berast embættinu.

Lögregla lagði þó fram tölur í lok ágúst og þá voru sjálfsvíg orðin 30, en þar er um töluverða fjölgun að ræða frá ágúst 2019 þegar þau voru 18 og ef tölur lögreglu eru bornar saman við tölur frá landlækni má sjá að tólf einstaklingar sviptu sig lífi á aðeins tveimur mánuðum.

Í nóvember ákvað Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra að skipa tvo stýrihópa til að vakta óbein áhrif COVID-19 á annars vegar lýðheilsu Íslendinga og hins vegar geðheilsu. Var það eftir að landlæknir benti ráðherra á að líkur væri á því að óbein áhrif COVID-19 faraldursins og íþyngjandi sóttvarnaaðgerða yrðu margþætt og kæmu jafnvel ekki fram fyrir en að nokkrum tíma liðnum.

Áhrifin má þó þegar merkja ef lítið er til þess að metfjöldi hefur leitað til bæði Pieta samtakanna og Geðhjálpar.

Purfum að vera meðvituð

Grímur Atlason, framkvæmdastjóri Geðhjálpar, segir rannsóknir sýna að þeir sem veikist af COVID-19 glími í kjölfarið við geðrænar áskoranir.

„Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin varaði strax í upphafi við því að afleiðingar COVID-19 kæmu ekki síst fram á geðheilsu fólks. Einangrun, kvíði, atvinnumissir,



Óttast er að COVID-19 faraldurinn hafi alvarleg áhrif á geðheilsu.

ÞURFUM AÐ SETJA GEÐHEILSU Í FORGANG

Vísbendingar eru um að sjálfsvígum hafi fjölgað mikið á síðasta ári, sérstaklega yfir sumarið. Áhyggjur eru uppi um að áhrif kórónuveirunnar á geðheilbrigði eigi enn eftir að koma að fullu fram.

fjárhagsvandræði og óvissa auk margra annarra þátta eru fylgifyrirlitir þeirra aðgerða sem gripið hefur verið til og hafa margvíslegar afleiðingar í för með sér fyrir geðheilsu fólks. Rannsóknir sýna líka að þeir sem fá COVID-19 glíma við geðrænar áskoranir mörgum mánuðum síðar. Við þurfum að vera meðvituð um þetta og setja geðheilsu í forgang.“

Grímur segir margt jákvætt hafa áunnist í geðheilbrigðis-

málum Íslands undanfarin ár, sem sé jákvætt, en betur megi ef duga skal.

„Við finnum fyrir aukinni vitund almennings og stjórnvalda um geðheilsu og mikilvægi hennar fyrir allt samfélagið. Geðheilsustefna fyrir Ísland árið 2016 til 2020 var góð viðleitni sem ber að fagna þó Geðhjálpar telji að hlutfallslega allt of lítið fjármagn hafi verið lagt í málaflokkinn miðað við umfang hans af heild

heilbrigðismála. Nú er verið að vinna að næstu áætlun og við bindum vonir við að bætt verði umtalsvert í.“

Fleiri greindir á Íslandi

Hann segir að svo virðist sem Íslandi greini hlutfallslega meira af geðröskunum en aðrar þjóðir.

„Samanburður á milli landa getur verið snúinn af því að aðstæður eru mismunandi og mælikvarðar fáir og huglægir.

Við höfum þó áhyggjur af því að ákveðin „bólga“ sé á báðum endum rófsins.

Hlutfallslega virðist Ísland greina meira af ýmsum geðröskunum en aðrar þjóðir og svo virðist þeim, sem þiggja örorkubætur vegna geðraskana, hafa á síðustu 30 árum fjölgað um 200% á meðan þjóðinni hefur fjölgað um 40% á sama tíma.

Það fylgja smæð landsins ýmsir kostir en smæðin getur

SJÁLFSVÍG OG BANASLYS Í UMFERÐINNI 2020



Hlutfallslega allt of lítið fjármagn hefur verið lagt í málaflokkinn miðað við umfang hans af heild heilbrigðismála.

G-vítamín

Nýlega fór Geðhjálp af stað með átakið G-vítamín á þorranum, sem hefur gengið mjög vel. G-vítamín felst í dagatali með hollráðum og áminningum um að rækta og vernda geðheilsuna.

„Verkefnið hefur gengið mjög vel – almenningur hefur tekið okkur fagnandi og dagatalið virðist vera í almennri notkun. G-vítamín á þorranum gengur út á að við þurfum öll að rækta og vernda geðheilsu okkar. Rétt eins og með líkamlega heilsu, þar sem öllum er ráðlagt að taka vítamín daglega, gerir margt smátt eitt stórt í geðrækt. Geðhjálp býður því 30 skammta af G-vítamíni á þorranum; ráðleggingar sem er ætlað að bæta geðheilsu. Dagatal með G-vítamínskömmtum verður sent á hvert heimili á Íslandi.

Markmiðið er að styrkja geðheilsu landsmanna en um leið að fyrirbyggja bresti og verja okkur í mótbyr. Með daglegri inntöku G-vítamíns myndum við sterkara ónæmi, því þessi einföldu ráð eru verndandi þættir geðheilsu.“

Prefalt fleiri leita til Píeta

Starfsemi Píeta samtakanna þrefaldaðist á síðasta ári, að sögn Kristínar Ólafsdóttur, framkvæmdastjóra samtakanna.

„Það er verið að gera margt gott í geðheilbrigðismálum í kjölfar COVID-19. Við tökum eftir því og fögnum því. Það eru ákveðnar vísbendingar um að mörgum okkar virðist ekki líða vel. En hvort þar sé faraldrinum alfarið um að kenna er ómögulegt að segja. Hins vegar virðist fólk viljugra að tala um líðan sína og

leita sér hjálpar. Og það er jákvætt.

Starfsemi okkar þrefaldaðist á síðasta ári. 434 einstaklingar þáðu þjónustu Píeta samtakanna árið 2020 og voru viðtöl yfir 4.000.“

Kristín segir að aðkoma hins opinbera verði að vera til staðar til að tryggja rekstraröryggi nauðsynlegrar þjónustu líkt og þeirrar sem Píeta samtökin veita. Eins verði að efla forvarnir og fræðslu og minnka flækjustigið í kerfinu. Samtökin hafa eins ráðist í úrbætur með því að stórbæta þjónustuna sem þau veita.

„Innan samtakanna höfum við fjölgað fagaðilum og bætt við sólarhrings símaþjónustu alla daga vikunnar. Einnig erum við að vinna í því að fjölga hópum á vegum samtakanna. Við á Íslandi stöndum betur á ýmsum sviðum í samanburði við aðrar þjóðir en einnig illa á sumum.

Vitundarvakningin sem er að eiga sér stað um mikilvægi þess að fara í geðræktina til jafns við ef ekki meira en þá líkamlegu, sem er ekki hvað síst leidd af umfjöllun fjölmiðla, er að opna mörg augu og marga huga.“

Aðspurð hvert sér stærsta áhyggjuefni samtakanna í dag segir Kristín að samtökin kjósi fremur að hugsa í lausnum en áhyggjuefnum.

„Við hugsum í lausnum og ósk okkar er sú að fólk komi til okkar og viti að það er alltaf von og alltaf hægt að vinna úr eða leysa. Sjálfsvíg er aldrei lausn.“

Sjötta algengasta dánarorsökin

Þrátt fyrir miklar áhyggjur



MYND/39.IS

39 FÉLLU FYRIR EIGIN HENDI 2019

Geðhjálp stóð fyrir átakingu 39 í haust (sjá nánar á 39.is) ásamt Píeta samtökunum sem miðaði að því að setja geðheilsu í forgang. Þar eru sett fram níu forgangsatridi:

- Gera heildarúttekt á umfangi og framkvæmd geðheilbrigðisþjónustu á Íslandi.
- Efla heilsugæsluna sem fyrsta viðkomustað og gera þjónustuna þverfaglegri.
- Stórauka stuðning og fræðslu fyrir foreldra.

- Hefja niðurgreiðslu sálfræðiþjónustu.
- Gera geðrækt hluta af aðalnámsskrá grunnskóla.
- Fjölga atvinnutækifærum fyrir ungmenni og fólk með geðrænar áskoranir.
- Byggja nýtt húsnæði geðsviðs LSH og endurskoða hugmyndafræði og innihald meðferðar.
- Útiloka nauðung og þvingun við meðferð.
- Koma á fót Geðráði, breiðum samráðsvettvangi um geðheilbrigðismál.

gert hugmyndafræði og meðferð einsleita. Eins og kemur fram í níu forgangsatridum okkar er langt í land. Við eigum ekki að miða okkur við annað en það besta þegar kemur að geðheilbrigðismálum.“

Draga má úr geðheilsuvanda

Aðspurður um helstu áhyggjuefni í geðheilbrigðismálum Íslands í dag svarar Grímur:

„Markmið Geðhjálp er númer eitt að rækta geðheilsu íbúa Íslands. Meginþungi starfs samtakanna snýst um að færa áherslurnar í málaflóknum í auknum mæli að orsakabáttum geðheilsu.

Þáttum eins og heilsuefningu og forvörnum en að sjálfsgöðu vinnum við einnig að því að veita þeim sem sinna meðferð og endurhæfingu aðhald og hvetja þar til nýrrar hugsunar og nýskapandi hugmynda. Við teljum að með því að stórauka áherslurnar á orsakabætti geðheilsu megi draga stórlega úr geðheilsuvanda. Við lítum ekki á þetta sem áhyggjuefni heldur verkefni sem við trúum að þjóðin og stjórnvöld taki þátt.“

HVAÐ ER TIL RÁÐA?

Ef þú glímir við sjálfsvígshugsanir eða hugsar um að skaða þig þá minnum við á að **hjálparsími Rauða krossins** er til taks allan sólarhringinn í síma **1717**, einnig er hægt að hafa samband í gegnum *netspjall* inn á **1717.is**. Þjálfaðir og reynslumiklir sjálfbodaliðar á öllum aldri svara erindum og fullum trúnaði er heitið og þjónustan er ókeypis. Eins þjóða **Píeta samtökin** upp á þjónustu í síma **552-2218** og einnig er hægt að leita til **heilsugæslunnar** eða á **bráðamótöku geðsviðs Landspítala** í síma **543-4050**.

Heimir
Hannesson
heimir@dv.is



Samfylkingin var svar jafnaðarmanna Íslands við kalli eftir samvinnu fólks á félagshyggjuvæng stjórnmalanna. Vinstrimenn voru þá starfandi í mörgum flokkum. Í ljósi vel lukkaðs samstarfs vinstrisinnaðra stjórnmalaflokka í Reykjavík undir nafni R-listans, glæddust vonir vinstrimanna um að hægt yrði að leika þann leik eftir á landsvísi. Fór svo að þingflokkar flokkanna voru sameinaðir 1996, buðu fram saman árið 1999 og loks var Samfylkingin stofnuð árið 2000. Hurfu þá af sjónarsviðinu Alþýðuflokkurinn, Alþýðubandalagið og Kvinnalistinn. Vinstrihreyfingin – grænt framboð varð svo til úr þeim úr Alþýðubandalaginu sem ekki hugnuðust stefnumál hinnar nýju Samfylkingar.

Fór upp í 30 prósent

Framan af var Samfylkingin óneitanlega sterkt afl í íslenskum stjórnmalum. Flokkurinn rokkaði fyrsta áratuginn í um 30% atkvæða. 2013 fór að halla undan fæti og fékk flokkurinn um 13%. 2016 hlaut flokkurinn verstu kosningu sína, 5,7%. Hann rétti aðeins úr sér í síðustu kosningum, 2017, og hlaut rétt rúm 12%.

Flokkurinn hefur reyndar í könnunum ekki farið yfir 20% og fengi í dag 17% ef úrslit kosninga færu eins og þjóðarpúls Gallup segir.

Samfylkingin hefur því óneitanlega munað fífil sinn fegri og efast nú margir um að grundvöllur sé fyrir því að hún nái fyrri styrk í pólitísku landslagi Íslands í dag. Síðan þá hafa bæst við nýir valkostir fyrir mið- og vinstrisinnaða kjósendur. Þíratar sópuðu til sín fylgi unga fólksins, Vinstri grænir hafa þróast í talsvert breiðari fylkingu en hún var áður og svokallaðir frjálslyndir Evrópusinnar eignuðust nýjan samastað með tilkomu Viðreisnar.

Árið 1995 voru sex stjórnmalaflokkar á þingi. Fjórflokkurinn svokallaði auk Kvinnalistans og Þjóðvaka Jóhönnu Sigurðardóttur. Í dag eru flokkarnir átta og Sjálfstæðisflokkurinn stærstur með um 25%.

Án Sjálfstæðisflokks hefði þurft að lágmarki fjóra flokka til þess að mynda ríkisstjórn eftir síðustu kosningar. Skoðanakannanir munu þurfa að taka miklum breytingum til þess að það verði ekki raunin á ný eftir næstu kosningar. Margir flokkar á vinstri-vængnum sækja stóran hluta fylgis síns til Reykjavíkur þar sem fleiri atkvæði eru að baki hverju þingsæti sem verður þá til þess að stærri prósentu þarf til þess að fá jafn mörg atkvæði og til dæmis Framsókn og Sjálfstæðisflokkur sem eru stór í Norðurkjördæmunum tveimur.



INNANBÚÐARÁTÖK SAMFYLKINGAR BORIN Á TORG

Mikill titringur er innan Samfylkingarinnar og segja innanbúðarmenn að visst uppgjör fari nú fram. Ásakanir um kynferðisáreitni og innanflokksátök hafa kvisast út til fjölmiðla en góðar fréttir leynast inn á milli. Of lítið of seint, segja sumir.

Afstaða gegn Sjálfstæðisflokki

Samfylkingin hefur á yfirstandandi kjörtímabili reynt að afmarka sig frá hinum vinstriflokkunum, en ekki haft erindi sem erfiði. Logi Einarsson hefur tekið harða afstöðu gegn Sjálfstæðisflokknum, sem dæmi, og hefur heitið því að Samfylkingin muni ekki starfa með honum að kosningum yfirstöðnum. Dómur er ekki fallinn um skynsemi þessa útsþils enn sem komið er, en þó hafa einhverjir bent á að þar hafi flokkurinn leitt sig í sjálfskipaða útleð frá pólitískum valdastöðum á Ís-

landi. Enn aðrir segja að með þessu útsþili sé flokkurinn að færa sig til vinstri við VG og skilja þannig VG, og jafnvel Viðreisn, eftir ein á víðáttumiklum atkvæðaveiðilendum mið-vinstrisins á Íslandi.

Vandamál Samfylkingarinnar eru ekki aðeins utanaðkomandi. Flokkurinn hefur haft í nógu að snúast undanfarin misseri í innbyrðis deilum.

Varaformannskjörið

Þær Heiða Björg Hilmsdóttir, sitjandi varaformaður, og Helga Vala Helgadóttir, þingmaður flokksins, tókust á í varaformannslag sem náði hámarki á landsfundi

flokksins í byrjun nóvember. Helga Vala laut í lægra haldi fyrir Heiðu Björg. Í ræðu sinni á landsfundinum sagði Helga Vala: „Ég er stolt af því að tilheyra hópi fólks sem getur með svona ákveðnum og heiðarlegum hætti gengið til kosninga án þess að það fuðri allt upp.“

Það er rétt hjá Helgu, að það fuðraði ekki allt upp. Í kosningabaráttunni sagði Helga í hlaðvarpinu Arnarhóll: „Það er ekki persónulegur metnaður minn að verða varaformaður í stjórnmalaflokki en hins vegar er ekki hægt að neita því að forystan gæti verið sterkari. [...] Forystan

Það er ekkert launungarmál að staða Ágústs Ólafs Ágústssonar innan flokksins var orðin viðkvæm.

MYND/
ANTON BRINK

gæti verið sterkari, sýnt meiri breidd og verið kjarkaðri.“

Þó að flokkurinn hafi komist nokkuð klakklaut í gegnum varaformannskjörið verður því ekki neitað að hann er skautaðri en áður.

Ný tækifæri

Undanfarar vikur hefur svo mikið ófriðarbál logað innan Samfylkingarinnar í tengslum við val á lista fyrir komandi alþingiskosningar hjá flokknum í Reykjavík. Í lok nóvember kallaði flokkurinn eftir tilnefningum fyrir væntanlegan framboðslista og var jafnframt tilkynnt að ekki yrði haldið hefðbundið prófkjör. Þess heldur yrði notast við svokallaða „sænska leið“ og uppstillingarnefnd falið að rada á lista og hafa til þess niðurstöður úr „könnun meðal flokksfólks“. Könnunin átti að vera leynileg og niðurstöður hennar aðeins aðgengileg nefndarmönnum uppstillingarnefndar.

Talsverður fjöldi einstaklinga gaf kost á sér í „könnun-

inni“. Þar á meðal öflugt fólk úr fjölmiðlum og viðskiptalíf-inu sem mörgum þótti mikið til koma. Var það orðið á göt-unni að hér væri komið tækifæri fyrir Samfylkinguna að koma nýju og fersku blóði inn í efstu sætin á framboðslist-unum.

Ósæmileg framkoma

Það var ekkert launungarmál að staða Ágústs Ólafs Ágústssonar var viðkvæm. Í október var Ágúst sakaður um kvenfyrirlitningu vegna framkomu sinnar við forsætisráðherra og hlaut skammir í hattinn frá ungliðahreyfingu Samfylkingarinnar, Ungum jafnaðarmönnum. Formaður UJ, Ragna Sigurðardóttir, sagði þá: „Svona eiga þingmenn ekki að tala. Gott og gilt að biðjast afsökunar en ummælin minna óneitanlega á þá kynferðislegu áreitni sem þingmaðurinn sýndi af sér og léleg viðbrögð hans í kjölfar opinberunar hennar.“ Ágúst hafði þá sagt að ríkisstjórnin væri í raun ríkisstjórn Bjarna Benediktssonar, enda stjórn- aði hann öllu.

Vísaði Ragna til þess þegar Ágúst varð uppvís að ósæmilegri framkomu í garð blaðakonu á Kjarnanum. Ágúst fór í launalaust leyfi frá þingstörfum árið 2018 og undirgekkst



Helga Vala laut í lægra haldi í varaformannskjöri en nýtur mikils stuðnings innan flokksins.

MYND/
ANTON BRINK

Steinunn Ýr Einarsdóttir, steig fyrir helgi fram í spjallhópi flokksins á Facebook og sagðist eiga óuppgerðar sakir vegna kynferðisbrota- mála sem komu upp innan flokksins. Steinunn sagði sér jafnframt blöskra kvenfyrirlitningin og hafa brugðið við að vera á sama framboðslista og Helgi Hjörvar sem hafði þá verið ásakaður um ósæmilega hegðun í ferð í opinberum erindagjörðum til Helsinki.

Óvæntur liðsstyrkur

Þrátt fyrir vandræði flokksins hefur honum borist óvæntur liðstyrkur undanfarin misseri úr öðrum flokkum. Ásta Guðrún Helgadóttir, fyrrverandi þingmaður og þingflokksformaður Pírata, tilkynnti að hún vildi taka sæti á framboðslista Samfylkingarinnar í næstu kosningum. Sömu sögu er að segja af Gunnhildi Fríði Hallgrímsdóttur, sem vakti athygli fyrir vasklega framgöngu í kynningarstarfi á nýrri stjórnarskrá. Þá hefur Guðmundur Ingi Þóroddsson, formaður Afstöðu, lýst yfir sams konar áhuga.

Að fleiri vilji þingsæti en geta fengið er óneitanlega góðs viti fyrir stjórnmalaflokk. Hvort það skili sér svo í atkvæðum verður að koma í ljós síðar. ■

áfengismeðferð. Í könnun Maskínu vildi rúmur helmingur þjóðarinnar að Ágúst segði af sér þingmennsku. Að Ágúst hefði tekið sæti aftur á lista Samfylkingarinnar þótti sumum innan flokksins óforsvaranlegt. Upplifun þeirra er sögð sú að flokkurinn hefði þar svikið loforð sín um að standa með þolendum kynferðisofbeldis og þótti óþægileg áminning um mál Helga Hjörvar og Jóns Baldvins Hannibalssonar. Jón Baldvin

var aldrei kjörinn fulltrúi fyrir Samfylkinguna, en hluti af sögu flokksins engu að síður og mörg mál honum tengd eru enn að koma upp í dag.

Ekki á topp fimm

Í janúar sagði Fréttablaðið frá því að Ágúst Ólafur væri ekki á meðal fimm efstu. Eini karlmaðurinn í efstu fimm sætum var Jóhann Páll Jóhannsson blaðamaður. Konurnar fjórar voru Krístrún Frostadóttir, Helga Vala varafor-

mannsframbjóðandi, Ragna Sigurðardóttir formaður UJ og Rósa Björk Brynjólfsdóttir. Rósa hefur síðan gefið það út að hún hyggist sækjast eftir oddvitasætinu í Suðvesturkjördæmi þar sem Guðmundur Andri Thorsson hefur leitt listann síðustu kosningar.

Ágúst tilkynnti í kjölfarið að hann myndi ekki taka sæti á framboðslista í komandi kosningum.

Formaður kvennahreyfingar Samfylkingarinnar,

Blaðamannaverðlaun 2020



Blaðamannaverðlaun Blaðamannafélags Íslands verða veitt í 18. skipti þann 26. mars næstkomandi.

Tilnefningar dómnefndar verða kynntar viku fyrir afhendingu en skilafrestur tilnefninga til dómnefndar er föstudagurinn 12. febrúar.

Eins og á síðasta ári verða verðlaunin veitt í fjórum flokkum en þeir eru þessir:

- Besta umfjöllun ársins 2020
- Viðtal ársins 2020
- Rannsóknarblaðamennska ársins 2020
- Blaðamannaverðlaun ársins 2020



Hægt er að senda inn tilnefningar til verðlaunanna á skrifstofu Blaðamannafélagsins í Síðumúla 23 á auglýstum skrifstofutíma ásamt gögnum með röksemdafærslu fyrir tilnefningunni.

Jafnframt er hægt að tilnefna með rafrænum hætti á heimasíðu BÍ, www.press.is

SKOÐANAPISTILL

Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón
Bragason

eyjan@eyjan.is



Á mínu fyrsta misseri í Háskóla Íslands sat ég áhugaverðan málfund. Tílefni fundarins var að nokkrir ungir menn höfðu stofnað Félag íslenskra þjóðernissinna og verið talsvert áberandi í þjóðfélagsumræðunni þar sem þeir viðruðu skoðanir sínar sem byggðu á kynþáttahyggju. Svo fór raunar að varaformaður félagsins var ákærður og dæmdur fyrir niðrandi ummæli um blökkumenn í viðtali við helgarblað DV eins og frægt varð.

Óbeisluð skoðanaskipti

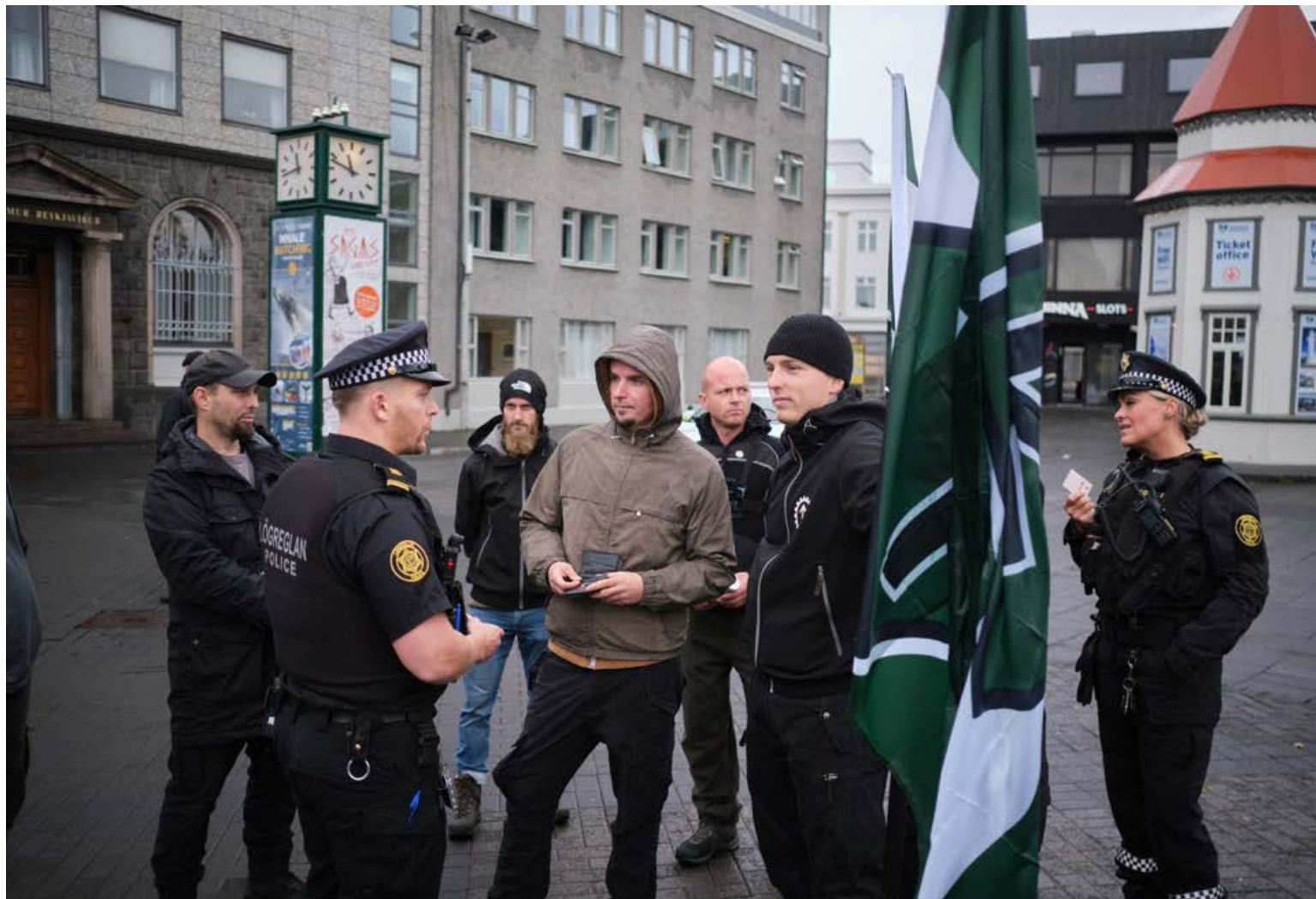
En hverfum aftur í fundarsalinn í Odda, hús félagsvísinda-deildar Háskólans. Forystumenn stúdentafylkinganna, Vöku og Röskvu, buðu til fundarins fulltrúum Félags íslenskra þjóðernissinna. Og þrátt fyrir að hafa ítrekað viðhaft ógeðfelldan málflutning var gestunum sýnd full kurt-eisi af hálfu fundarboðenda. Skemmst er frá því að segja að gestirnir voru kaffærðir með rökum enda opinberuðu þeir vanþekkingu sína með eftirminnilegum hætti. Þessi fundur hefur æ síðan verið mér hugstæður. Hann sýndi fram á mikilvægi óbeislaðra skoðanaskipta og í kjölfarið spurðist ekkert til þeirra ungu manna sem höfðu áður farið mikinn í kynþáttahatri í fjölmiðlum.

Að afneita helförinni

Mér varð hugsað til málfundarins fyrir tveimur áratugum þegar Rósa Björk Brynjólfsdóttir, nýr þingmaður Samfylkingarinnar, lagði á dögum fram frumvarp ásamt hópi þingmanna sem felur það í sér að gert verði refsivert að afneita helförinni – útrýmingu þýskra nasista á sex milljónum gyðinga og öðrum hópum, svo sem stríðsföngum, fötluðum, Rómafólki, samkynhneigðum, pólitískum fögum og vottum Jehóva.

Í viðtali í Ríkisútvarpinu 22. janúar síðastliðinn kvaðst Rósa Björk hafa lagt frumvarpið fram sem „viðbrögð við þeirri ægilegu þróun sem hefur verið að eiga sér stað síðustu tvö árin í Evrópu þar sem gríðarleg fjölgun hefur orðið á glæpum, hatursglæpum, byggðum á gyðingahatri og fordómum í garð annarra trúarhópa líka og svo ekki síst líka sem viðbrögð við þeim ægilegu atburðum sem áttu sér stað núna fyrir skemmstu þegar nýnasistar og hægri-öfgamenn réðust inn í þinghúsið bandaríska.“

Það er rétt að gyðingahatur fer vaxandi víðs vegar. Það þekki ég sjálfur af frásögnum vina minna gyðinga á megin-



Lögregla hafði afskipti af mótmælum Norðurvígis á Lækjartorgi í september 2019.

MYND/ANTON BRINK

AÐ BANNA ÓHUGNANLEGAR SKOÐANIR

Fram er komið frumvarp á Alþingi þess efnis að gert verði refsivert að afneita helförinni. Bann af þessu tagi kann að hafa þveröfug áhrif. Vekur upp grundvallarspurningar um tjáningarfrelsið.

“Full ástæða er til að hafa áhyggjur af uppgangi öfgahópa, hvort sem um er að ræða nýmarxista, nýnasista eða hvaða nöfnum þeir kunna að nefnast.

landi Evrópu en í mörgum löndum meginlandsins hafa verið leidd í lög refsíákvæði við að afneita útrýmingarherferð þýskra nasista á gyðingum.

Til varnar fyrir málfrelsi

Helgi Hrafn Gunnarsson, þingmaður Pírata, nefndi í samtali við Ríkisútvarpið að hann teldi vegið að tjáningarfrelsinu með frumvarpinu og bætti við: „Það er ótrúleg kaldhæðni að færa nýfasistum það vopn í hendur að leið frjálslynds lýðræðis sé að takmarka tjáningarfrelsi – heldur á þvert á móti að nýta það til að ljósið sigri myrkrið frekar heldur en myrkrið sé einfaldlega bannað,“ sagði Helgi Hrafn.

Hann kveðst óttast að lög af þessu tagi styrki beinlínis

öfgafólk í „trúnni sem er svagt fyrir þeirri fánalegu og ógeðfelldu hugmynd að helförin hafi ekki átt sér stað“. Þeir sem aðhyllist hugmyndir um að þjóðarmorðið á gyðingum sé uppspuni telji jafnvel að löggjöf af þessu tagi styrki málstað þeirra: Hvers vegna sé það svar hins opna lýðræðislega þjóðfélags að banna skoðanir? Öfgamennirnir álíti þá að þeir hljóti að hafa eitt-hvað til síns máls þar sem þeir hafi komið auga á veilur í lýðræðisfyrirkomulaginu – en hinir öfgafyllstu í þessum hópum aðhyllast beinlínis alræðishugmyndir og hafna þar með vestrænu lýðræði.

Öfgamenn víða

Full ástæða er til að hafa áhyggjur af uppgangi öfgahópa, hvort sem um er að

ræða nýmarxista, nýnasista eða hvaða nöfnum þeir kunna að nefnast. Í DV var ekki fyrir svo löngu fjallað um íslensk nýnasistasamtök sem nefna sig Norðurvígi og hafa tengsl við sambærileg samtök á hinum Norðurlöndunum. Þau samtök auglýstu um skeið talsvert á fésbókinni en þær auglýsingar voru fjarlægðar eftir fjölda kvartana. Þetta virtist vera vatn á myllu talsmanna samtakanna sem stilltu sér upp sem píslarvottum.

Gildi opinna skoðanaskipta

Fyrir skemmstu velti ég því upp hér í pistli að í reynd væru íslenskir stjórnálmenn fremur stjórnlyndir en frjálslyndir þrátt fyrir að þeir skilgreindu sig flestir frjálslynda. Frumvarp Rósu Bjarkar er enn einn vitnisburðurinn um að stjórnlynd viðhorf megi sín meira en frjálslynd. Ásetningurinn með frumvarpinu er göfugur en eðlilega þarf að gæta hófs í takmörkunum á tjáningarfrelsi (sem nú þegar eru miklar) – og þá kann að vera að bann af þessu tagi hafi beinlínis þveröfug áhrif.

Frá frjálslyndum sjónarhóli má færa fyrir því gild rök að skoðanir sem meirihluta landsmanna þykja fráleitir og séu beinlínis ógeðfelldar eigi líka rétt á sér – jafnvel þó svo að þær feli í sér rangar fullyrðingar – því þegar sönnu og ósönnu lýstur saman verður skynjunin skýrari og við blasir fjörmeiri mynd af sannleikanum. Óhugnanlegar hugmyndir verða þá bara kaffærðar í fundarsölum líkt og ég varð vitni að í sal 101 í Odda fyrir tveimur áratugum. Í opnu lýðræðislegu þjóðfélagi á ljósið að geta sigrað myrkrið, líkt og Helgi Hrafn orðaði það. ■



**EINFALT
LÉTT OG
ÓDÝRT!**

VERLSLUNARHÚSNÆÐIÐ · BÍLSKÚRINN · VERKSTÆÐIÐ · LAGERINN · HESTHÚSIÐ

LÉTTLÍNULJÓS

MARGAR STÆRÐIR · EINFALT AÐ SETJA UPP
LÆGRI REKSTARKOSTNAÐUR



LedTec

www.ledtec.is

OPTONICA Holtasmári 1 · Kópavogur



Viktória og Sigurður skoða muni og ferðast aftur í tímann.

MYND/ÞSEND

SAGAN ER ALLT Í KRINGUM OKKUR

Þættirnir Fyrir alla muni í stjórn Viktoríu Hermannsdóttur og Sigurðar Helga Pálmasonar hafa heldur betur slegið í gegn á RÚV. Þar eru skoðaðir sögulegir munir.

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Mér finnst þetta alveg ótrúlega skemmtilegt og með því skemmtilegra sem ég heft gert," segir Viktoria Hermannsdóttir dagskrárgerðarkona um gerð þáttanna Fyrir alla muni þar sem hún ásamt Sigurði Helga Pálmasonar, safnstjóra og dellusafnara, rekur sögu gamla muna, en þættirnir hafa notið mikilla vinsælda.

Munurinn aukaatriði

„Já, þáttunum hefur verið vel tekið – bæði fyrri þáttaröðinni og svo núna fyrstu tveimur þáttunum sem hafa verið sýndir í þeirri seinni," segir Viktoria. Í þáttunum skoða Viktoria og Sigurður gamla hluti sem sagðir eru tengjast manneskju eða atburði úr Íslandssögunni. Þau kanna sannleiksgildi þeirra fullyrðinga, líta aftur til liðinnar tíðar og ráðfæra sig við sérfræðinga. „Þannig verður munurinn yfirleitt algjört aukaatriði en við kynnumst einhverjum mögnuðum sögum í leiðinni.“

Þekktust ekki neitt

Tilurð þáttanna má rekja til þess að Viktoria fékk Sigurð í stutt viðtal í útvarpinu. „Siggi á upprunalegu hugmyndina. Hann kom í viðtal til mín í út-



Þessir ungu menn voru í Petsamóferðinni 1940.

MYNDIR/ÞSENDAR



Í þáttunum er lítið til sögu Werners Gerlach sem var þýskur ræðismaður á Íslandi á tímum Hitlers.

varpsþátt sem ég var að gera um safnara. Hann spurði mig eftir þetta 10 mínútna spjall í þættinum hvort ég væri til í að gera þátt með honum og ég var nú heldur betur til í það. Við hlæjum oft að því í dag af því við þekktumst ekki neitt en vorum bæði svo hrifin af þessari hugmynd sem hann hafði þá verið búinn að ræða við Skarphéðin Guðmundsson dagskrárstjóra.

Við þróuðum þáttinn svo áfram og hann breyttist frá upprunalegu hugmyndinni að mörgu leyti. Siggi þekkir safnaraheiminn út og inn og rak safnarabúð í nokkur ár, ég er hins vegar svona grúskari og kem inn með fjölmiðlabakgrunn þannig að við erum gott teymi.“

Viktória segir þetta verkefni að mörgu leyti ólíkt öðrum sem hún hefur tekið að sér. „Mér finnst þetta alveg ótrúlega skemmtilegt og með því skemmtilegra sem ég heft gert. Það er svo gaman að vinna að þessum þáttum, það er mikil heimildavinna sem leiðir okkur í alls konar áttir og mjög nördalegt á köflum sem er svo skemmtilegt.“

Heilmikið ferðalag

Þetta er þó ekki í fyrsta sinn sem hún lítur aftur til fortíðar, eða til sögu einstaklinga.

„Ég hef reyndar fjallað um sögulega hluti í útvarpsþáttum sem ég hef gert en það er eitthvað við fortíðina og

sögur fólks sem heillar mig alltaf – sama á hvaða tíma það er. Mér finnst líka bara svo magnað hvað sagan er allt í kringum okkur og við getum skoðað hana með því að skoða einhvern hlut sem kannski virkar nauðaómerkilegur í fyrstu en fer með okkur í heilmikið ferðalag um söguna.“

Viktoría segir viðbrögðin við þáttunum hafa verið frábær. „Algjörlega frábær, bæði við fyrstu þáttaröðinni og svo við þeim tveimur þáttum sem hafa verið sýndir í annarri þáttaröð. Við höfum fengið mikið af ábendingum, bæði sem tengjast umfjöllunarefnum og eins frá fólki sem á hluti sem það vill að við skoðum. Okkur finnst frábært að heyra frá áhorfendum og hvetjum fólk til að setja sig í samband við okkur. Eins erum við með Facebook-hóp sem heitir Fyrir alla muni þar sem við setjum inn aukaeftni sem tengist þáttunum.“

Sett fram á mannamáli

Viktoría segir erfitt að velja eitt umfjöllunarefni þáttanna sem standi upp úr. Öll séu þau áhugaverð.

„Mér finnst þetta allt áhugavert og dálítið erfitt að velja á milli. Í fyrstu þáttaröð fundust mér kvikmyndir Evu Braun sem hún tók á Íslandi mjög áhugaverðar. Það hafði lítið sem ekkert verið fjallað um það áður og það var frekar óhugnanlegt að sjá hvað þetta var allt í raun nærri okkur.“ En Eva er hvað þekktust vegna eiginmanns síns, Adolfs Hitler.

„Í þessari þáttaröð situr mest í mér sagan að baki franska skipinu Pourquoi-Pas? sem fórst í aftakaveðri undan Mýrum í Borgarfirði árið 1936. Ég þekkti þessa sögu ekkert áður en við fórum að skoða þetta og maður sér hvað þetta hefur tekið á marga. Það er líka ótrúlegt hvað það eru margir sem hafa nánast gert það að ævistarfi að rannsaka skipið og halda minningunni á lofti.

Eins er þáttur sem fjallar um mun sem er sagður vera tengdur Magnúsi Einarssyni frá Hnaus, listamanni sem lít-ið hefur verið fjallað um. Þar kom í ljós alls konar áhuga-vert og svo er fallegt hvað sá sem fann muninn er búinn að tengjast Magnúsi sterkum böndum í gegnum hann með því að kynna sér sögu hans.

Við Siggi og Halldór, framleiðandinn okkar, gefum okkur mikinn tíma í að finna eins mikið og við getum sem tengist hverjum þætti og það getur oft leitt af sér skrautlegar niðurstöður. Ég held að enginn þáttur hafi endað eins og við sáum hann fyrir okkur í upphafi þó að flækjurnar séu auðvitað misspennandi.

Við reynum að setja þetta fram á mannamáli af því við erum algjört áhugafólk um söguna og alls engir fræðingar og viljum að sem flestir hafi gaman af. Við erum ekki að gera sjónvarpsþætti sem eru sérstaklega ætlaðir fyrir



Hér er skoðaður áritaður jakki af skipinu Esjunni í Petsamóförinni árið 1940.

MYNDIR/ABSENDAR



Fyrir alla muni leit til baka til sögu nasista á Íslandi og ferðalags Evu Braun til Íslands.



Gamlar myndir eru áberandi í þáttunum. Nokkuð glæsileg tíska.



Peningur með nasistamerki.

„Það var frekar óhugnanlegt að sjá hvað þetta var allt í raun nærri okkur.“

sagnfræðinga þó að vissulega sé gaman að þeir kunni að meta þættina. Sagan okkar er svo áhugaverð og það er gaman að þekkja hana.

Svo verð ég líka að nefna hvað er gaman við þættina að hitta alla sérfræðingana á söfnunum – þar er fólk sem býr yfir svo mikilli þekkingu sem kannski ekkert margir

vita endilega af. Mjög dýr-mætt fyrir okkur.“

Þættirnir eru sýndir á RÚV á sunnudögum klukkan 19.40 en einnig má nálgast þá á vefsíðu RÚV. Til mikils er að hlakka því í næsta þætti munu Sigurður og Viktoría leita að goðsagnakennda fjársjóðnum silfri Egils, sem marga hefur dreymt um að finna. ■

ÓVÆNT VEGAN VÖRUR

Vegan matur er svo fjölbreyttur og „venjulegri“ en þig grunar. Við tókum saman nokkrar vörur sem eru til á mörgum hefðbundnum heimilum og þær eiga það allar sameiginlegt að vera óvart vegan. Listinn er langt frá því að vera tæmandi.

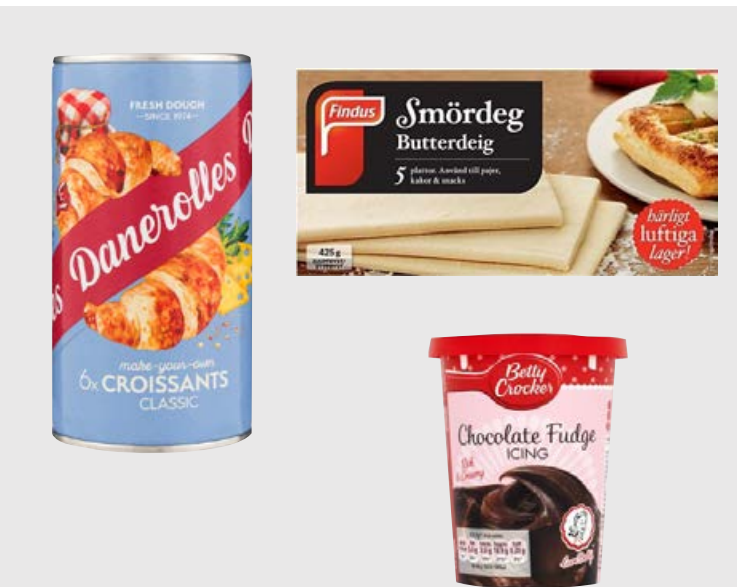
Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



SNACK

Flest snack sem er salt- og piparsnack, papriku, BBQ og chili. En kíktu alltaf á innihaldslýsinguna fyrst. Hér eru nokkrar vinsælar tegundir sem eru vegan.

- Svart Doritos
- Rautt Lay's
- Texas BBQ Pringles
- Stjörnusnack



BAKSTURINN

- **Croissant deig**
Tilbúið croissant deig sem fæst í kæli í Krónunni. Ótrúlega gott að smyrja það með heslihnetusmjöri, eða vegan rjómaosti, vegan osti og áleggi frá Tofurky. Eða bara því sem þig lystir.
- **Smjördeig**
Frosið tilbúið smjördeig er gjarnan vegan, eins og smjördeigið frá Findus eða TC Bröd.
- **Betty Crocker og kremin**
Flest Betty Crocker-kökudeigið er vegan, eins og Devil's Food, gulrótakakan og Brownies. En í stað þess að setja egg, olíu og vatn, þá seturðu 0,33 lítra af sóðavatni. Minna ef þú ætlar að gera brownies. Flest kremin frá Betty Crocker eru einnig vegan, eins og vanillu-, súkkulaði- og saltkaramellukremin.

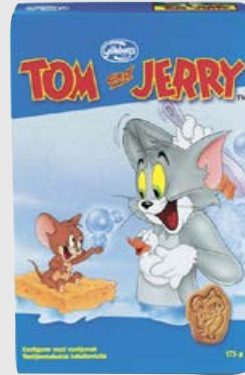


MATVÖRUR

- **Lúxus graflaxsósa frá Ora**
- **Satay hnetusósa frá Blue Dragon**
- **Sósur og grýtur frá Toro og Knorr**
Fjölmargar sósur og grýtur eru vegan frá Toro og Knorr. Um að gera að lesa aftan á pakkana, það er líka hægt að finna upplýsingar um hvaða sósur og grýtur eru vegan á netinu.
- **Bakaríssnúðar**
Flestir venjulegir bakaríssnúðar, eins og í Bakarameistararnum, Kökulist, Mosfellsbakaríi, Almars bakaríi og fleirum. Um að gera að spyrja.
- **Heimilisbrauð, hamborgara-brauð, beyglur og flest annað brauð.**

KEX

- Súkkulaðikremkex
- Súkkulaðiþitakex frá Euroshopper
- Póló kex
- Hefðbundið Oreó og Double Creme Oreó
- Tomma og Jenna kex



NAMMI

- **Fyllt salmiakslakkrís frá Toms**
- **Bubs hlaup**
„Hefðbundið“ hlaup er unnið úr gelatíni, sem er unnið úr dýraafurðum, aðallega nauti og svíni, og inniheldur yfirleitt mulning úr beinum, liðum, brjóski, skinni, æðum og jafnvel hornum og klaufum. En hlaupaðdáendur þurfa ekki að órvænta, það er til heill hellingur af vegan hlaupi frá mismunandi merkjum. Eitt það vinsælasta, og ódýrasta, er frá Bubs sem finnst í flestum matvöruverslunum.
- **Skólakrít frá Fazer**
- **Venjulegur svartur lakkrís**
- **Freyju Marsipan brauð**
- **Tyrkish Pepper**
- **Sun Lolly**
- **Dökkt piparmyntupralín súkkulaði frá Nóa Siríus**
- **Dökkar súkkulaðirúsínur frá Göu**



ANNAÐ GÓÐGÆTI

- **Heslihnetusmjör frá Euroshopper**
- **Súkkulaðisæla, Sumarkaka með eplum og fleiri kökur frá Ömmubakstri**
- **Kanilsnúðarnir frá Findus**
- **Bónus súkkulaðisnúðar**





ES&SY mynstraður peysujakki
Stærðir 36-46
Verð kr. 8.980



ES&SY Maud skyrta
Stærðir 36-46
Verð kr. 7.980



ES&SY - Naftali peysukjöll
Stærðir 36-46
Verð kr. 7.980



ES&SY - Savannah peysukjöll
Stærðir 36-46
Verð kr. 7.980



ES&SY Zira kragabólur
Stærðir 36-46
Verð kr. 6.980



YEST - kjöll með blómamynstri
Stærðir 36-48
Verð kr. 11.980



YEST - „wrap around“,
kjöll með þífukanti
Stærðir 36-48
Verð kr. 15.980



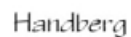
YEST - Ylona, kjöll með vösum
Stærðir 36-48
Verð kr. 11.980



YESTA - Addy kjöll með vösum
Stærðir 44-56
Verð kr. 11.980



BELIVE pelsfóðruð úlpa
Stærðir 40-52
Verð kr. 54.980



YESTA - Opin peysa með
hringa mynstri
Stærðir 44-56
Verð kr. 8.980



Studio - langermakjöll
Stærðir 40-56
Verð kr. 13.980



Studio - Peysukjöll með löngum ermum
Stærðir 40-56
Verð kr. 15.980



ROBELL Rose ökklabuxur
Stærðir 34-52
Verð kr. 13.980



NAVIGAZIONE létt úlpa
Stærðir 40-60
Verð kr. 18.980

GÓÐ ÞJÓNU



ER RAFGEYMIRINN DAUÐUR?

NOCO
GENIUS BOOST+
GB40 STARTTÆKI



INTERFLON

ÚRVAL AF EFNAVÖRUM,
NÝJAR UMBÚÐIR SÖMU GÆÐA EFNIN

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

STA Í 25 ÁR



ÖRYGGISVÖRUR

Heyrnahlífar, öryggisgleraugu, rykgrímur og andlitshlífar



OLÍUVÖRUR

Smurolía, glussi, koparfeiti, gírolía og sjálfskiptivökvi

SVO
ALLT
GANGI
SMURT



kemi

Tunguhálsi 10 • www.kemi.is

SAKAMÁL

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Tónlistarframleiðandinn Harvey Philip Spector gerði garðinn frægan á 7. áratug síðustu aldar. Hann hafði áður unnið sér til frægðar að vera yngsti eigandi útgáfufélags og hafði skrifað sig inn í sögubækur popp- og rokk-tónlistar og hafði mikil áhrif á bransann.

Hann vann með stórstjörnum á borð við Bítlana, Leonard Cohen, Tinu Turner, Cher og Ramones, svo dæmi séu tekin, og árið 1989 var hann vígður inn í Frægðarhöll rokksins (e. Rock & Roll Hall of Fame) í Bandaríkjunum, og árið 1997 var hann vígður inn í Frægðarhöll lagahöfunda. Merkilegur og dáður maður. Allt þar til árið 2003 þegar svartur blettur féll á mannorð hans til frambúðar.

Held ég hafi drepið

Þann 3. febrúar 2003, um morguninn, gekk Philip Spector út um bakdyrnar á heimili sínu í Los Angeles. Í annarri hendinni hélt hann á byssu og sagði upphátt: „Ég held að ég hafi drepið einhvern.“ Þetta heyrði einkabílstjóri hans, en hann hafði einnig heyrt skoti hleypt af rétt áður en Spector kom út.

Snemma þennan sama morgun hafði Spector hitt lítt þekktu leikkonuna Lönu Clarkson. Bauð hann henni heim með sér. Þau höfðu aðeins verið inni á heimili hans í um klukkustund þegar skotið reið af. Bílstjórinn hringdi strax í neyðarlínuna og lýsti því sem hann hafði heyrt og séð.

Þegar lögregla kom á svæðið fundu þeir Lönu látna. Hún sat líflaus í stól og mátti vel merkja að skotvopnið hefði verið í munni hennar þegar tekið var í gikkinn. Brotnar tennur úr henni fundust á við og dreif í kringum hana. Ekki leit út fyrir að rannsókn málsins yrði flókin, enda bentu vitnisburður bílstjórans og aðkoman á vettvangi til þess að meiri líkur en minni væru á því að Spector væri morðinginn.

Kyssti byssuna

Vegna þess hversu frægur Spector var fóru fjölmiðlar þar ytra á hliðina. Þyrlur, sendibílar frá fréttastofum, stjörnulögfræðingar, sem og forvitinn almenningur fylktust á svæðið. Gat það verið að svo frægur maður hefði tekið 180 gráðu snúning á ferlinum og gerst óforskammaður morðinginn? En syndsamlegt slúður, en spennandi.

Spector sjálfur virtist lítið hafa á móti innspýtingunni í frægðina og gekkst upp í hlutverki hins ranglega sakaða manns, en hann hélt því fram



Philip Spector hafði itrekað hótað konum með skotvopnum.
MYND/GETTY

MORÐINGINN SEM VANN MEÐ BÍTLUNUM

Lífsstíll hinna ríku og frægu einkennist oft af gífurlegum forréttindum og gjarnan áfengis- og eiturlyfjaneyslu. Það hjálpaði þó ekki framleiðandanum fræga Philip Spector að komast upp með morð.

að Lana hefði óvart látið lífið eftir að hún „kyssti byssuna“, eins og Spector orðaði það sjálfur í viðtali.

Það fylgja forréttindi því að vera ríkur og þekktur. Í staðinn fyrir gæsluvarðhald gekk Spector frjáls gegn 120 milljóna króna tryggingu.

Engin merki um þunglyndi

Réttarhöldin byrjuðu í mars 2007. Vörn hans byggði á því að Lana Clarkson hefði framíð sjálfsvíg. Saksóknari benti þó á að ekkert í lífi Lönu benti til þess að hún væri í sjálfsvígshugleiðingum.

Krufning benti til þess að byssan hefði verið neydd upp í hana. Réttarmeinafræðingur benti einnig á að þegar Lana fannst hefði hún enn verið með veski sitt á öxlinni, en það væri frekar óvenjulegt ef um sjálfsvíg hefði verið að ræða, eins væri

óvenjulegt að fremja sjálfsvíg heima hjá ókunnugum. Lana hafði einnig keypt sér mörg sköpör nokkrum dögum fyrir, sem þótti gefa til kynna að hún hefði ekki verið að hugsa um að stytta sér aldur.

Ef þú reynir að fara

Eitt mikilvægasta sönnunargagn ákærvaldsins var vitnisburður annarra kvenna sem greindu frá því að Spector ætti sögu um að veifa skotvopnum framan í fólk. Hann færi hratt frá því að vera verulega sjarmerandi yfir í að vera ógnvekjandi, oft undir áhrifum áfengis og lyfja. Það hefði bara verið tímaspursmál hvenær bani hlytist af þessu hátterni.

„Hann gekk upp að mér, beindi byssunni að höfði mér og sagði: „Ef þú reynir að fara þá drep ég þig,“ sagði ein kona fyrir dómi. Önnur

greindi frá sambærilegu atviki og sagði: „Ég var hrædd. Ég efaðist ekki um að ef ég reyndi að fara þá myndi hann drepa mig.“

Myndir af vettvangi bentu einnig til þess að um morð hefði verið að ræða. Lana sat lífvana í stól, neðri hluti andlitsins horfinn eftir skotið og byssan undir vinstri fótlegg hennar.

Lagaprófessor við háskólann í Suður-Kaliforníu sagði að ef ekki væri fyrir þá staðreynd að Spector væri ríkur og frægur hefðu réttarhöldin aldrei tekið svona langan tíma þar sem yfirþyrmandi sönnunargögn lögju fyrir sem bentu til sektar.

Réttlætið sigraði

Svo fór að málið var tekið fyrir tvisvar. Í fyrra skiptið tókst kviðdómi ekki að komast að einróma niðurstöðu og

því þurfti að taka málið fyrir aftur. Í seinna skiptið var niðurstaðan einróma – Spector var sekur um morð og var dæmdur í fangelsi, 19 ár til lífstíðar.

Ekki voru margir sem trúðu á sakleysi Sectors. Jafnvel sonur hans, Louis, sagði í kjölfar sakfellingarinnar: „Ég hef blendnar tilfinningar gagnvart þessu. Ég er að missa föður minn, sem mun verja lífinu í fangelsi, en á sama tíma hefur réttlætið sigrað.“

Með líkkistu í kjallaranum

Fyrirverandi eiginkona hans, Veronica Spector, sem var söngkona hljómsveitarinnar The Ronettes, dró upp ógnvekjandi mynd af Spector í endurminningum sínum.

Hún lýsti honum sem ofbeldismanni sem átti það til að hegða sér undarlega. Hún sagði hann hafa átt líkkistu sem hann geymdi í kjallaranum sem átti að minna hana á þá hótun að hann myndi myrða hana ef hún yfirgæfi hann. Hún fór frá Spector árið 1972, hún hljóp út af heimilinu berfætt með aðstoð móður sinnar.

Spector gæti þó haft gagn af líkkistunni, en hann lést þann 21. janúar síðastliðinn af völdum COVID-19.

Veronica deildi í kjölfarið hjartnæmum minningarorðum þar sem hún sagði andlát Spector sorgartíðindi bæði fyrir tónlistarheiminn sem og hana persónulega.

„Því miður gat Phil ekki lifað lífinu eðlilega fyrir utan upptökuverid. Myrkrið tók sér stað í sál hans og mörg líf eyðilögðust vegna þess. Ég brosi þó enn þegar ég heyri tónlistina sem við gerðum saman, og mun ávallt gera það. Tónlistin er eilíf.“ ■

Ennþá meira úrval af listavörum



Listverslun.is

AMSTERDAM

dream • create

van Gogh
The Quality Brand

REMBRANDT
The Professional Choice

liquitex

Conté
à Paris
DEPUIS 1768

LEFRANC
BOURGEOIS
PARIS



Verkfæralagerinn

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

Guðmundur og hendurnar

Guðmundur Felix Grétarsson undirgekkst handa- og axlaágræðslu í Lyon í Frakklandi þann 14. janúar síðastliðinn í fyrstu aðgerð sinnar tegundar í heiminum. Guðmundur missti báðar hendurnar í hræðilegu vinnuslysi fyrir tveimur áratugum.

TÍMAVÉLIN

Erla Dóra Magnúsdóttir erladora@dv.is



Guðmundur er ótrúlegur. Hann hefur alltaf verið léttur og kátur að eðlisfari og heldur sínu góða skapi. Við héldum að hann myndi vakna alvarlegur og jafnvel þungur maður. En það gerðist ekki. Það er ekkert að höfðinu hjá honum.

Þessi orð sagði Hrafnhildur Ingvarsdóttir um systurson sinn, Guðmund Felix Grétarsson, í samtali við DV árið 1998. Guðmundur var þá nývaknaður á gjörgæslu Landspítalans eftir að hafa verið haldið sofandi í tvo mánuði eftir hræðilegt vinnuslys sem kostaði hann báðar hendurnar.

Hryggbrottinn og handalaus

Þann 12. janúar 1998 var Guðmundur að störfum fyrir Orkuveitu Reykjavíkur. Fyrir mistök fór hann upp í staur á rangri háspennulínu og fékk við það heiftarlegt raflost, eða um ellefu þúsund volta spennu. Hann losnaði úr öryggislinnu og skóm og féll um átta metra niður á jörðina sem var gaddfregin í janúarfrostinu. Guðmundur slasaðist alvarlega.

„Ef þetta hefði gerst á einhverjum öðrum tíma þá hefði ég ekki lifað þetta af. Læknavísindin eru einfaldlega komin á það stig að það er hægt að halda manni lifandi dauðum heillengi.

Ég brotnaði í þúsund parta og brann allur og læknarnir sjálfir áttu ekkert von á því að ég myndi tóra,“ sagði Guðmundur í samtali við DV árið 2003. Hann hlaut fjölda beinbrota, meðal annars hryggbrott og hendur hans sködduðust svo mikið við slysið að fjarlægja þurfti þær báðar við öxl. Læknar hugðu honum vart líf, en Guðmundur var ekki tilbúinn að gefast upp, hvorki þá né síðar.

Guðmundur var með meðvitund eftir slysið, allt þar til læknar svæfðu hann á gjörgæslu og var honum haldið sofandi allt fram í mars.

Endalausar martraðir

„Ég var með endalausar martraðir á þessum tíma. Þetta voru ofboðslegar martraðir.

Elgarviðtalið

Guðmundur Felix Grétarsson sem missti báða hendleggir er hann féll 8 metra niður úr rafspennastaur í vetrar.

Ef ég vissi hvað gerðist

Guðmundur var haldið sofandi í nær tvo mánuði eftir slysið. „Ég vaknaði einhverja tíma í byrjun mars, eftir að mér hafði verið haldið sofandi í sjö vikur, og svo tók það mig viku til tíu daga að vakna, meðan svefngla var að fara úr,“ sagði Guðmundur í samtali við Morgunblaðið.

Slysið varð að morgni mánudagsins 12. janúar sl. Guðmundur hafði, fyrir misskilning, klífrað upp í mastur Úlfarsfellsins með þeim afleiðingum að hann snerti rafströng með ellefu þúsund volta spennu og féll úr mannum um átta metra. Hann slasaðist alvarlega; auk þess sem nema þurfti á brott hendi hans brotnaði hann m.a. á 15-20 stöðum, þar á meðal á hrygg. Einnig varð hann fyrir áverkum á lungum og lífrum. En hvað er það síðasta sem hann man frá þeim tíma þegar slysið varð?

„Ég man bara eftir að við vorum í mat hjá vinkonu okkar á laugardeginum og síðan man ég næst eftir mér liggjandi á jörðinni á meðan heðil var eftir sjúkrahúsum, stuttu eftir að slysið átti sér stað. Ég man ekki eftir sunnudeginum og eldri mánudeginum, bara eftir þessu líta atviki, sem er eins og blóssi í minningunni. Ég man eftir hjóðunum í

Matísli á gjörgæslu
Guðmundur var haldið sofandi í nær tvo mánuði eftir slysið. „Ég vaknaði einhverja tíma í byrjun mars, eftir að mér hafði verið haldið sofandi í sjö vikur, og svo tók það mig viku til tíu daga að vakna, meðan svefngla var að fara úr,“ sagði Guðmundur í samtali við Morgunblaðið.

Tíu líf og rýkingar
Guðmundur var haldið sofandi í nær tvo mánuði eftir slysið. „Ég vaknaði einhverja tíma í byrjun mars, eftir að mér hafði verið haldið sofandi í sjö vikur, og svo tók það mig viku til tíu daga að vakna, meðan svefngla var að fara úr,“ sagði Guðmundur í samtali við Morgunblaðið.

Stað í brott
Guðmundur var haldið sofandi í nær tvo mánuði eftir slysið. „Ég vaknaði einhverja tíma í byrjun mars, eftir að mér hafði verið haldið sofandi í sjö vikur, og svo tók það mig viku til tíu daga að vakna, meðan svefngla var að fara úr,“ sagði Guðmundur í samtali við Morgunblaðið.

Afþvingun um átta stólar kom þá
Guðmundur var haldið sofandi í nær tvo mánuði eftir slysið. „Ég vaknaði einhverja tíma í byrjun mars, eftir að mér hafði verið haldið sofandi í sjö vikur, og svo tók það mig viku til tíu daga að vakna, meðan svefngla var að fara úr,“ sagði Guðmundur í samtali við Morgunblaðið.

Hafið meðhöndlað!
Guðmundur var haldið sofandi í nær tvo mánuði eftir slysið. „Ég vaknaði einhverja tíma í byrjun mars, eftir að mér hafði verið haldið sofandi í sjö vikur, og svo tók það mig viku til tíu daga að vakna, meðan svefngla var að fara úr,“ sagði Guðmundur í samtali við Morgunblaðið.

Elgarviðtalið

Guðmundur Felix Grétarsson í herbergi sínu á Reykjalandi. „Ég skí í rann ekki hvernig á því stendur að ég lifði þetta af.“

Guðmundur var haldið sofandi í nær tvo mánuði eftir slysið. „Ég vaknaði einhverja tíma í byrjun mars, eftir að mér hafði verið haldið sofandi í sjö vikur, og svo tók það mig viku til tíu daga að vakna, meðan svefngla var að fara úr,“ sagði Guðmundur í samtali við Morgunblaðið.

Veit kannski stíðast!
Guðmundur var haldið sofandi í nær tvo mánuði eftir slysið. „Ég vaknaði einhverja tíma í byrjun mars, eftir að mér hafði verið haldið sofandi í sjö vikur, og svo tók það mig viku til tíu daga að vakna, meðan svefngla var að fara úr,“ sagði Guðmundur í samtali við Morgunblaðið.

Fyrir slysið
Guðmundur var haldið sofandi í nær tvo mánuði eftir slysið. „Ég vaknaði einhverja tíma í byrjun mars, eftir að mér hafði verið haldið sofandi í sjö vikur, og svo tók það mig viku til tíu daga að vakna, meðan svefngla var að fara úr,“ sagði Guðmundur í samtali við Morgunblaðið.

Þúf af líf og lífi við stíðast allt!
Guðmundur var haldið sofandi í nær tvo mánuði eftir slysið. „Ég vaknaði einhverja tíma í byrjun mars, eftir að mér hafði verið haldið sofandi í sjö vikur, og svo tók það mig viku til tíu daga að vakna, meðan svefngla var að fara úr,“ sagði Guðmundur í samtali við Morgunblaðið.

Ég vissi að það væri eitthvað að. Á tímabili var ég rosalega mikið að láta alla vita að ég væri lifandi. Mér fannst eins og það væri búið að saga mig allan niður og það væri ekkert eftir nema hausinn. Ein martröðin snerist svo um það að ég hefði sprungið, ég tengi það við það þegar verið var að gera að hryggnum í mér. Það er ekki hægt að setja þetta í orð. Þetta var svo súrrealískt og hræðilegt,“ sagði Guðmundur í samtali við DV í janúar 2012.

Eftir að Guðmundur var vakinn tók við löng endurhæfing, enda þurfti hann nú

aðstoð við margt sem hann gat áður bjargað sér um sjálfur. Hann var einnig farinn að styðjast um of við sterk verkjalyf og þurfti að leita sér aðstoðar við þeim vanda, enda lífsnauðsynlegt að gera svo þar sem lifur hans var það skemmd að hann þurfti á lífrarigræðslu að halda. Slíka aðgerð þurfti hann að undirgangast í tvígang þar sem líkami hans hafnaði lífrinni. Vegna þessa glímdi hann á tíma við gulu, sem stafar af skertri lífrarstarfsemi.

„Þegar ég fer á fætur í dag, fer út úr húsi eða þarf að bjarga mér á ýmsan hátt

Man eftir mér liggjandi á jörðinni

Guðmundur Felix Grétarsson, 26 ára rafveituvirki, sem missti handleggina og slasaðist lífshættulega þegar hann fékk ellefu þúsund volta rafstraum í gegnum sig og féll átta metra niður á frosna jörð 12. janúar sl., dvelur nú á Reykjalandi þar sem hann er í endurhæfingu. Þóroddur Bjarnason heimsótti Guðmund og ræddi við hann um slysið og atburði síðustu mánaða.

„Ég þarf að þjálfa mig upp í að beita fótnum og munnum til að bjarga mér. Svo sé ég til hvað ég get gætt með gervihendur þegar ég lif þær.“

Fær rafmagnshandleggir

Það sem eftir er af handleggjunum, 8 sm af öðrum og 10 sm af hinum, getur nýst vel. Það kemur þó betur í ljós síðar hvernig vöðvarnir nýtast til að stjórna gervihöndunum. Þegar er búið að fávæða, að hana ségu, hvers konar handleggir á að setja á hana. „Það er ekki líst hve virkir vöðvarnir eru því þetta eru rafmagnshandleggir og það þarf einhverja vöðva til að senda boð til þeirra og óvíst er hvort vöðva hægt er að nota o.s.frv.“

Guðmundur segir að 40 þau sé og heilbrót sem hann hlaut í slysinu hafi verið gróin þegar hann vaknaði eftir svefngla. Hann er þó einnig á bakinu þar sem hann er spengdur með stíðslöng við hryggina. „Það mesta, fyrir utan handleggjamsinn, var beði þegar ég vaknaði, og núna er ég með spöng í bakinu og lífrakemmd sem læknast vonandi með tímanum.“

Alvarleg vandamál hafa þó komið upp síðustu mánuði, meðal annars sýkingar sem erftit var að ráða við og stundum var tví-sýnt um líf hans, að sögn Guðmundar.

„Það kom tvisvar fyrir að það þurfti að koma manni í gang aftur en það reddaðist allt,“ segir Guðmundur.

Það gengur næst kraftaverki að heillin skykli ekki skaddast við raflost sem hann fékk. Guðmundur segir að þar sem hann var vakandi þegar hann kom á sjúkrahúsi hafi það gefið mönnum sterka vöðvingu um að lifandi væri í lagi. Ef svo hefði ekki verið hefði óvissan verið meiri.

Nóg af varahlutum

Langþráður draumur Guðmundar um nýjar hendur hefur loks ræst.

MYND/TIMARIT.IS

finn ég hvað ég er skertur. Ég þarf t.d. að fá hjálpu við að borða og fara á klósettið. Ég get heldur ekki klórað mér en gulunni fylgir mikill kláði. Þetta er heftandi tilfinning að takast á við lífið svona á sig kominn, búinn að missa báða handleggina,“ sagði Guðmundur í samtali við DV í ágúst 1998.

Sætti sig ekki við handaleysið

Það var þó fljótlega eftir slysið sem Guðmundur fór að fylgjast vel með framförum í læknavísindum, þá einkum hvað varðaði handaágræðslu. Hann ákvað síðar að ef það væri möguleiki fyrir hann að komast í slíka aðgerð, þá skyldi hann gera það.

„Það er skrítið en þegar mig dreymir, þá er ég með hendur, og það er góð tilfinning. Ég sætti mig ekki við handaleysið og finnst ég ekki þurfa þess þegar það er möguleiki á því að fá þær aftur,“ sagði Guðmundur í samtali við DV í janúar 2012 en þá hafði honum tekist að safna 40 milljónum króna fyrir tilraunaaðgerð í Frakklandi þar sem hann fengi græddar á sig hendur. Hann flutti til Lyon í Frakklandi árið 2013 til að vera viðbúinn þegar kallið kæmi, að handa-

gjafi fyndist og aðgerðin færi fram.

Upphófst þá mikið ævintýri í lífi Guðmundar, en upphaflega var búist við að hann þyrfti aðeins að bíða í tvö ár eftir að komast í aðgerðina. Öðruvísi fór þó en áætlað var. Á daginn kom að baráttan var ekki unnin og þurfti Guðmundur um árabíl að takast á við kerfið í Frakklandi og mikla skriffinnsku. Það var svo núna í byrjun árs, um átta árum eftir að hann flutti til Frakklands og 23 árum eftir vinnuslysið, að Guðmundur fékk loksins nýjar hendur.

Frá upphafi hefur Guðmundur gert sér grein fyrir því að litlar líkur eru á að hann fái fullt gagn af ágræddu höndunum. Líklega verði styrkur handanna ekki mikill en vonast hann þó til að geta nýtt þær til að klóra sér, borða eða fara á salernið.

„Það er allt betra en þetta,“ sagði Guðmundur í samtali við Morgunblaðið í september 2011. „Ég er með axlahreyfingar í lagi og ef olnbogahreyfingar komast í lag þá er ég alveg sáttur. Allt umfram það er plús.“ Ef svo fer að hendurnar verði honum meira að ógagni en gagni, og fjarlægja þurfi þær að nýju, þá eftir sem áður aukist möguleikar Guðmundar á gerviútlimum til muna. ■



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

Vesturhraun 5, 210 Garðabær

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 óttast að opna hjónabandið.

Sérfræðingur svarar



Góðan daginn. Ég og konan mín erum korter í miðaldra og búin að vera saman í tæpa tvo áratugi. Nýlega stakk konan mín upp á því að við opnuðum sambandið okkar og færum að hitta annað fólk. Hún fullvissar mig um að hún vilji hvorki skilja við mig né halda fram hjá mér, hana langar að geta sofð hjá öðrum mönnum með mínu samþykki og ég gæti þá sofð hjá öðrum konum. Ég veit ekki alveg hvað mér á að finnast um þetta. Er þetta ekki bara að fara að gera út af við hjónabandið eða er það þegar dautt fyrst ég er ekki lengur nóg fyrir hana?

Nándin mikilvæg

Sæll. Takk fyrir spurninguna. Ég verð að segja að þetta fyrirkomulag er algengara en fólk grunar í dag, en hvort það geri öllum þörum gott hef ég bara ekki nægilegar forsendur til þess að fullyrða um. Hér tel ég grundvallarspurninguna vera, hvers vegna veljið þið að fara þessa leið?

Flestir eru sammála um að nánd milli para sé mikilvæg og hún hefur oftast jákvæð áhrif á ástarsamband. Það sem er þó svo merkilegt við nándina er að í henni getur falist ótrúlega margt og það er hægt að framkalla hana með mismunandi hætti. Nánd getur verið tilfinningaleg og líkamleg, hún getur falist í spennu, þrá, orðum, athöfnunum, brosi, kynlífi og gríðarlega mörgu öðru. Af spurningunni þinni að dæma hljómar eins og þið séuð í grunninn gott par, en að konuna þína skorti eitthvað í tengslum við nándina. Hafið þið prófað að vinna í því tvö? Hvaða samtal hafið þið átt varðandi þann grunnvanda? Eða eru aðrar ástæður fyrir því að konuna þína langar að prófa þessa leið? Það gæti verið hjálplegt fyrir ykkur að greina það nánar áður en þið vaðið í opið samband.

Rífa plásturinn af

Ef þör eru spurð út í það hvað þeim finnst skorta í sitt samband, þá er tíðasta svar karla færri rífrildi og meira kynlíf. Tíðasta svar kvenna er nánd og vinátta. Ég tek það fram að þetta endurspeglar ekki sýn karla eða kvenna á nokkurn hátt, heldur eru þetta miðgildi sem geta vísað okkur á einhver mynstur. Hvað sem tölfræðinni líður er áhuga-vert að skoða hvað liggur að baki þessum breytum. Í raun eru þær allar á sama ten-



MYND/GETTY

KONAN MÍN VILL SOFA HJÁ ÖÐRUM

ingnum, sem leiðir til þess að við ættum að geta unnið með vandann út frá hvaða hlið tengingsins sem er. Stundum þarf að „rífa plásturinn af“ og stunda kynlíf, þá kemur meiri nánd, þá verður til meiri vinátta og þá fækkar rífrildum. Stundum þarf að hjálpa fólk með betri samskiptahætti, fækka rífrildum, þá verður meiri vinátta, þá kemur meiri nánd og svo stundar fólk oft kynlíf. Punkturinn er að allt hefur þetta afleiðandi áhrif hvað á annað.

Ef þú spyrð fólk „hvenær elskar þú maka þinn mest?“ þá er algengt svar „þegar hann/hún er í burtu“, það er að segja þegar fólk saknar eða þráir maka sinn. Getur verið að ef þið parið ákveðið að opna samband ykkar þá farið þið að sakna hvort annars og það verði jafnvel til meiri og jákvæðari spennu á milli ykkar tveggja?

Að þessu sögðu þá vil ég benda á að í gegnum vinnu mína með þörum hef ég séð

Stundum þarf að „rífa plásturinn af“ og stunda kynlíf, þá kemur meiri nánd, þá verður til meiri vinátta og þá fækkar rífrildum.

hvað það eru ólíkar leiðir sem henta fólk. Samfélagið hefur mjög sterka sýn á það hvernig þör eiga að haga sér, en það getur haft hamlandi áhrif á líðan margra. Það sem kann

að henta ykkur, hentar ekki endilega öðrum þörum.

Ólík kynhegðun para

Ester Parell, ein af heimsins mestu parasérfræðingum,

hefur fjallað mikið um ólíka kynhegðun para. Hún hefur bent á að það er ekkert sem hefur breyst jafn mikið undanfarna áratugi í hegðun para eins og kynhegðun. Ein af ástæðunum getur verið að fyrir örfáum áratugum síðan snérist kynhegðun para um frjógung og karlmenn. Í dag hafa konur tekið sér þar meira pláss og gera kröfur í tengslum við þrár sínar og væntingar. Ein afleiðing þess er að konur fá oftast leið á einkvæni, sem getur skýrst af því að þær eru ekki að fá það sem þær vilja út úr sínu sambandi. Það sem karlar virðast fá út úr kynlífi er eitthvað sem mörgum konum dugar ekki.

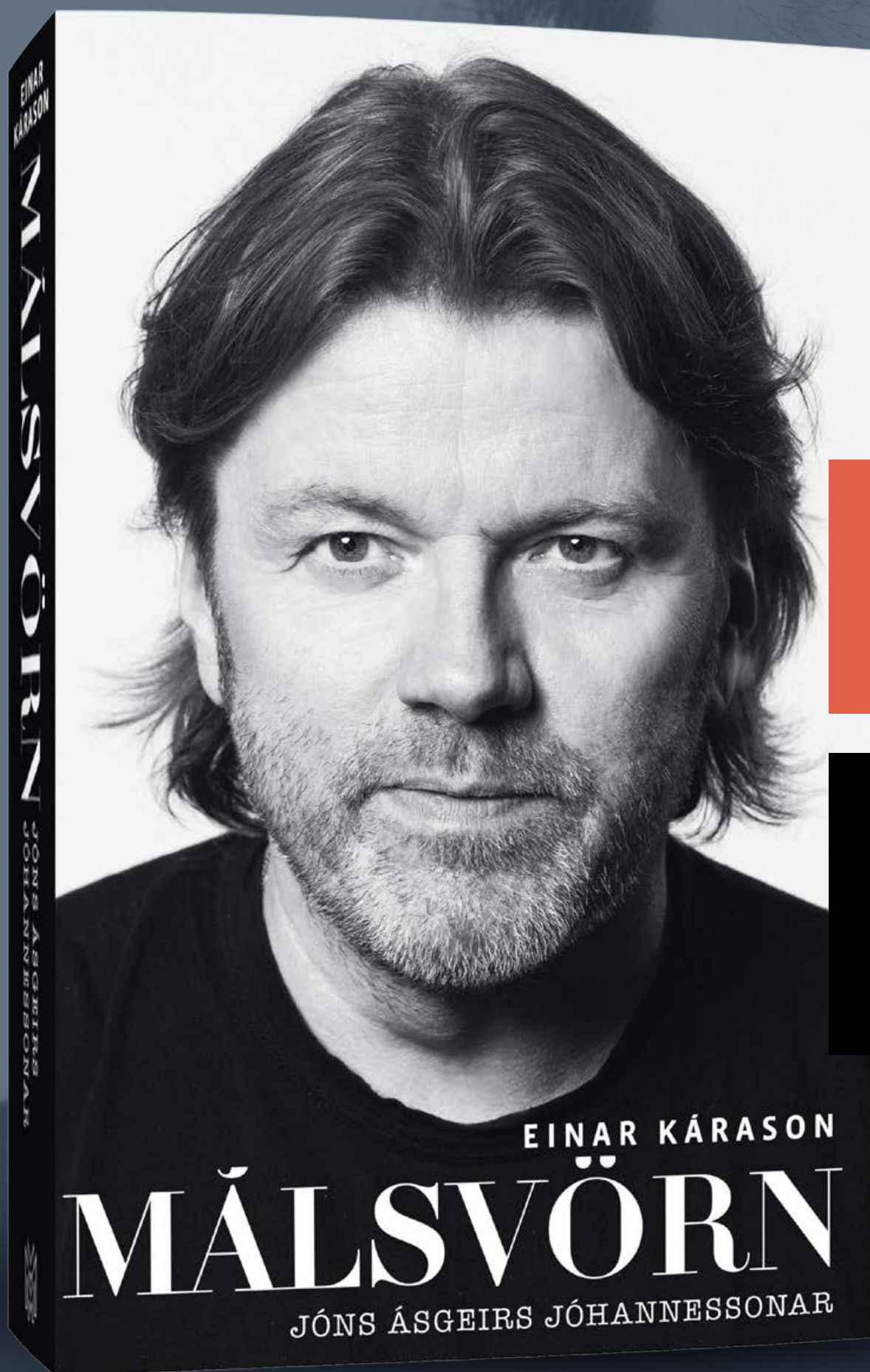
Ester Parell er með bráðskemmtilegt hljóðvarp sem heitir „Where should we begin?“ auk þess sem bók hennar „Mating in captivity“ kemur inn á margt af því sem mér heyrir á spurningunni þinni að geti vakið áhuga ykkar. Endilega kynnið ykkur þessi mál, ræðið og komist að sameiginlegri niðurstöðu sem þið eruð bæði sátt við og spennt fyrir. Góða skemmtun. ■

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.

UPPGJÖR

JÓNS ÁSGEIRS



**KEMUR Í
VERSLANIR
Í DAG!**

Einar Kárason fer yfir makalusa sögu Jóns Ásgeirs Jóhannessonar og byggir frásögnina á samtölum við fjölmarga af samstarfsmönnum hans

 LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið virka daga 10-18 | Laugardaga 11-16 | www.forlagid.is

HELGAR KROSSGÁTAN



	DÆLING	START	RAGN	NUDDA	RADAR
	LÍTID		TVEIR EINS	RENTA	
UMVÖNDUN					
DÁVEL					
ERFIÐI	STILLAST		PYNGD GLEYMA		
				ELDSNEYTI DANS	
	RIFTA FISKIMIÐ			4	FLÍK
	SPANNA VERALDAR-SJÖR	PVOGL	HENTA	SAMPYKKI VÍTA	
EYÐI-LEGGJA LEIÐ			Í RÖÐ VÆTA	HLÝÐA UMVEFJA	KÖLDU-SÓTT
		MÖLVUÐU GÁ		5	STIKAÐI SLÉTTI
ÍÞRÓTTA-FÉLAG SKÆLD	DEYFÐ KRÆKJUR		ÞRENGJA TÆRA		
		RÍSA VAND-VIRKNI		2	AD RÖLTA
ÆRINN	6		SPJALD HINGAÐ		LIDUGUR
	BERGMÁLA ÞEGAR		GEIT STERKA		TÓNNA LIFNAÐUR
REKI KVK NAFN			7	AUÐJÖFUR FJASAR	GRAMAR
		SNUÐA FJAND-SKAPUR		FESTA VERKFÆRI	
STREÐA	GEÐ	SKÁN TOLLA		BUKKUR LJÓSFÆRI	1
		3	TYGGJA TVEIR EINS		PIRRUÐ
SKÁSKJÓTA LAGÐUR			EIN-HVERJIR Í RÖÐ		RÁK
			HIRÐA		NÁLÆGT
STÆLIR		ATREIÐ			



Verðlaunahafi síðustu helgarkrossgátu

Áslaug Sigurðardóttir, Reykjavík.

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



Verðlaun fyrir rétt svar er Þar sem vegurinn endar eftir Hrafn Jökullsson.

Þar sem vegurinn endar kom fyrst út árið 2007 og rataði í hjartastað ófárra lesenda. Hér segir Hrafn sögur frá dvöl sinni í Árneshreppi á Ströndum, en þangað fór hann fyrst átta ára gamall og hefur alltaf síðan verið tengdur sveitinni við ysta haf sterkum böndum. Auk bernskuminninga hefur Hrafn dregið hér saman ýmsan fróðleik um mannlíf og sögu Árneshrepps frá fyrstu tíð, og sett í einstakt samhengi við sitt eigið líf, tilfinningar og umbrot í sálinni.

Þessi bók er í senn minningar, ævisaga, þjóðlegur fróðleikur og þættir af einkennilegum mönnum en umfram allt hugleiðingar um lífið og dýpstu rök tilverunnar. Þar sem vegurinn endar er bókmenntaviðburður, einstæð frásögn sem er í senn leiftrandi skemmtileg og þrúningin tilfinningu.

SU DO KU

Lausnarorð þessarar helgarkrossgátu er:

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

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

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

Lausn síðustu helgarkrossgátu

		K	Á		S	
		G	A	S	L	A
		L	E	R	K	I
		K	R	O	T	
		S	K	I	R	
		O		P	E	N
		Æ	G	I	K	K
		A	L	S	Í	R
		Y	L	J	A	
		G	A	S	P	A
		L	I	S	T	
		V	E	R	P	A
		M	Æ	L	T	
		E	I	R	A	
		I	D	A	S	
		D	A	S	A	
		H	A	L	O	
		N	I	Ð	A	
		S	N	A	R	

ÓREGLULEG SUDOKU

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

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

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				

LÁRÉTT

- 1. saxa
- 6. plata
- 11. afkimi
- 12. fagurgali
- 13. hvæsa
- 14. væla
- 15. vega að
- 17. innfyli
- 18. gremja
- 19. tveir eins
- 20. haf

LÓÐRÉTT

- 21. magn
- 24. árkvísla
- 26. tveir eins
- 27. fiskur
- 29. bil
- 30. átt
- 32. stinga
- 34. dans
- 35. hlutskipti
- 36. sjónop
- 37. söngla
- 38. kk nafn

LÓÐRÉTT

- 1. korn
- 2. niðurfelling
- 3. ljóð
- 4. lóra
- 5. tré
- 6. sódi
- 7. útskot
- 8. dreyra
- 9. trjástofn
- 10. ár
- 16. stæll
- 21. drykkur
- 22. kasta
- 23. vangaskegg
- 24. ofanigjöf
- 25. smáu
- 27. ágengur
- 28. hasta
- 29. sparsóm
- 31. íþrótt
- 33. hirta

STAFARUGL

Leynigeturinn í síðasta stafarugli var **PÁSKAFRÍ**, sem líklegt er að mörg okkar horfi löngunaraugum til núna eftir jólafríð.

Og enn held ég mér við efnið líkt og undanfarið, ekki orð um þið vitið hvað í stafasúpunni og engin orð sem svo mikið sem tengja má við þið vitið hvað, enda nóg komið

af þeirri umræðu og meira að segja leynigeturinn tengist ekki heldur þið vitið hverju í þetta skiptið.

Svo, hér er stafaruglið með sínum 20 földu orðum úr hinum ýmsu áttum. 19 gefin upp eins og venjulega en það tuttugasta, leynigeturinn, einn sem heimsækir okkur þetta árið með hveli og byl.

dúndur hugarró fífilbrekka póesibók	áraglamm nebbalingur hálfvolgur begónía	andvari gangmóður kjarkur góðakstur	viðsjárverður sebrabraut bógur magáll	móbarð efalítið tviátta
-------------------------------------	---	-------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------

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



MoReq2



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



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



www.one.is

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

Fyrsti eiginmaður varaforseta Bandaríkjanna

Kamala Harris braut blað í sögunni þegar hún var kjörin fyrsti kvenkyns varaforseti Bandaríkjanna. Á bak við þessa öfluggu konu er stuðningsríkur eiginmaður. Douglas Emhoff er fyrsti eiginmaður varaforseta. En hver er maðurinn að baki konunni?

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Kamala Harris komst á spjöld sögunnar í Bandaríkjunum í síðustu viku. Hún er fyrsta konan til að gegna embætti varaforseta, hún er einnig fyrsti varaforsetinna úr röðum minnihlutahópa í landinu. Áður en Kamala varð varaforseti var hún öldungadeildarþingmaður, fyrir það var hún ríkissaksóknari og saksóknari, það mætti því segja að hún hafi bæði gáfurnar og reynsluna fyrir starfið.

Þar sem kvenmaður hefur aldrei gegnt þessari stöðu áður er eiginmaður Kamölu, Douglas Emhoff, líka kominn í sögubækurnar. Hann er fyrsti karlkyns maki bandaríks forseta eða varaforseta. Það var ekki einu sinni til nafn yfir það, en eftir miklar vangaveltur og umræðu var að lokum ákveðið að nota „second gentleman“ fyrir Douglas, en við á Íslandi tölum bara um eiginmann varaforseta.

Hver er Douglas Emhoff?

Douglas Emhoff er 56 ára lögfræðingur frá New York sem hefur sérhæft sig í málum tengdum skemmtana- og afþreyingariðnaðinum. Hann er meðeigandi að stórri lögfræðistofu í Los Angeles en dró sig í hlé í ágúst í fyrra til að styðja við framboð Kamölu. Hann mun ekki snúa aftur á næstunni, heldur hefur hann stigið alfarið til hliðar til að sinna skyldum sínum sem fyrsti eiginmaður varaforseta Bandaríkjanna. Hlutverk sem hann segir að sé heiður að fá að gegna.

„Þetta minnir mig á sögu sem Kamala segir mér um móður sína, Shyamala, sem sagði alltaf við dætur sínar: „Þið verðið kannski þær fyrstu, en þið skuluð ekki vera þær síðustu,“ sagði Doug í viðtali við GQ. „Ég vil að það eigi líka við um mig. Ég er kannski fyrsti eiginmaður varaforseta, en ég veit að ég verð ekki sá síðasti.“

En það verður ekki eina nýja sem Douglas tekur sér fyrir hendur. Eins og forsetafrúin, dr. Jill Biden, mun Douglas kenna. Hann mun kenna lög-



Douglas Emhoff er stoltur af að vera eiginmaður Kamölu Harris.

MYND/GETTY



Cole, Douglas, Kamala og Ella.

MYND/INSTAGRAM



Glæsileg hjón.

MYND/SHUTTERSTOCK



Fjölskyldan við innsætingarhátíðina.

MYND/GETTY

fræði við Georgetown University Law Center og segist hann vera mjög spenntur fyrir því.

Venjan er sú að makar for-

seta og varaforseta vinni að ýmsum málefnum sem þeir hafa ástríðu fyrir. Eins og Melania Trump ætlaði að vinna

bug á einelti. Douglas tilkynnti að málaflokkurinn sem hann ætlar að beita sér fyrir sé að allir eigi rétt á lögfræðiaðstoð.

Hann á tvö uppkomin börn – Cole og Ellu

Þó að Douglas hafi heillað Kamölu upp úr skónum, þá voru það börnin hans sem kláruðu dæmið fyrir hann.

Douglas á tvö börn með fyrrverandi eiginkonu sinni, Kerstin. Þau Cole, 26 ára, og Ellu, 21 árs. Þau kalla Kamölu ekki stjúpömmu, heldur „Mamala“ sem er skemmtileg blanda af nafni Kamölu og „mamma“. Kamala hefur talað um hversu heppin hún hafi verið að fá þau inn í líf sitt, og að lífið sé svo miklu betra með þeim.

Samkvæmt The Hollywood Reporter klæddist hún Converse-strigaskóm þegar hún hitti þau í fyrsta skipti og kom með smákökur handa þeim.

Kamala og Kerstin eru góðar vinkonur og tók Kerstin virkan þátt í framboði Kamölu.

Kynntust á „blindu“ stefnumóti

Kamala og Douglas kynntust árið 2013. Sameiginlegur vinur þeirra, almennatengillinn Chrissette Hudlin, kom þeim saman á „blint“ stefnumót.

„Hann sagði eitthvað eins og: „Hún er virkilega heit.“ Hann var að hrósa henni en á sama tíma dáðist hann virkilega að henni, og ég var hrifinn af því,“ sagði Chrissette Hudlin við tímaritið Marie Claire um tilfinningar Douglas gagnvart framtíðareiginkonu sinni.

Daginn eftir fyrsta stefnumót þeirra sendi Douglas Kamölu tölvupóst. „Mér líkar mjög vel við þig,“ skrifaði hann.

Þau trúlofuðust eftir árs samband þann 27. mars 2014.

Giftust í dómhúsi

Kamala og Douglas gengu í það heilaga rétt tæplega fimm mánuðum eftir að hann fór á skeljarnar, þann 22. ágúst. Athöfnin var látlaus, aðeins þeirra nánustu í dómhúsi í Santa Barbara. Þau skrifuðu eigin tryggðarheit og brutu gler til að heiðra trú Douglas, sem er Gyðingur.

„Ég elska eiginmann minn,“ sagði Kamala í viðtali við Now This. „Hann er fyndinn. Hann er góður. Hann er þolinmóður. Hann elskar matinn sem ég elda. Hann er bara virkilega frábær maður.“ ■

SPÁÐ Í... stjörnurnar



LESID Í TAROT Ólafur Elíasson

Veraldlegur ávinningur...

Nú fer þessum fyrsta janúarmánuði ársins að ljúka og því tilvalið að velja afmælisbarn sem fagnar fæðingardegum sínum í febrúar. Að þessu sinni leggjum við spilin á borðið fyrir Ólaf Elíasson – dansk-íslenskan listamann sem hefur lagt ófá verk í menningarsjóðinn okkar hér heima sem annars staðar.

Febrúarfólk er Vatnsberar í stjörnumerkjaheimnum. Þeir kunna að hugsa út fyrir rammann og eru með mikið ímyndunarafl. Þess vegna er ekki skrítið að listgreinar eigi vel við þá. Þeir eru með sterka réttlætiskennd og standa upp fyrir þá sem minna mega sín. Þeir geta verið skapstórir og órlítið þrjúskir þar sem þeim finnst sín leið vera alltaf sú rétta og eru ekki endilega tilbúnir að fara ofan af þeirri skoðun. En þeir eru sjarmerandi og áhuga-verðir og því fyrirgefum við þeim það alveg.

Konungur í bikurum

Jafnvægi | Samúðarfullur | Diplómatiskur

Ef það hefur ekki verið mikil ró hjá þér tilfinningalega þá er komið að þeirri stundu að það komi meira jafnvægi á allt saman. Mögulega ertu sjálfur að taka þær ákvarðanir sem þarf til þess að fá þetta jafnvægi inn í líf þitt. Þessi líðan kemur oft upp hjá fólki eftir smá naflaskoðun, kannski komu upp veikindi eða vanlíðan sem minnti þig á að þú þarft að hægja aðeins á þér. Þú hefur öll þau töl sem þú þarft til þess að takast á við áskoranir og það gefur þér traust. Stundum erum við sett í aðstæður sem þvinga okkur til að ná meira jafnvægi í lífinu og það er gert til að undirbúa okkur fyrir komandi aðstæður.

Nía í stöfum

Seigla | Hugrekki | Þrautseigja | Próf á trú | Mörk

Hér sést þú standa sterkur og stöðugur þrátt fyrir erfiðleika sem hafa komið upp. Spilið helst í hendur við spilið hér á undan. Þér finnst þú kannski ekki eiga mikla inni-stæðu í augnablikinu en spilið veit og sér þinn styrk og sendir til þín krafta og lausnir. Hugarfar þitt gagnvart málunum mun skipta öllu máli. Þú er með nýjar hugmyndir sem ekki allir styðja en það hefur ekki stoppað þig áður og mun ekki gera það núna.



MYNDSIGTRYGGUR ARI



Skilaboð frá spákonunni

Góðir hlutir gerast hægt...

Pristur í stöfum

Framfarir | Útrás | Framsýni | Tækifæri erlendis

Hér er aldeilis ný orka og ný tækifæri. Þú hefur þurft að vera þolinmóður og bíða eftir þessari stundu en hún er komin í kortin þótt hún sé ekki orðin áþreifanleg. Þessi hreyfing kemur til þín í kringum apríl eða maí, þá fer allt að ganga upp og þú færð veraldlegan ávinning. Þetta stóra verkefni sem er loks að koma heim og saman er ekki í heimlandi þínu og hefur þess vegna ekki verið auðvelt sökum ferðahafta síðasta árs.

SVONA EIGA ÞAU SAMAN

Nýtrúlofaðar turtildúfur

Raunveruleikastjarnan og áhrifavaldurinn Patrekur Jaime er trúlofaður. Sá heppni heitir Keem og notar opinberlega aðeins fornaft sitt. Keem fór á skeljarnar í fyrsta þætti annarrar þáttaraðar af raunveruleikaþættinum Patrekur Jaime: Æði, sem er sýndur á Stöð 2.

DV lék forvitni á að vita hvernig turtildúfurnar eiga saman sé litið til stjörnumerkjanna.

Patrekur er Fiskur og Keem er Meyja.

Það er oft talað um að þetta sé besta mögulega pörunin af öllum stjörnumerkjunum.

Ástæðan fyrir því að pörun þessara merkja er svo fullkomin er vegna þess hversu ólík þau eru. Þau draga fram það besta í hvort öðru og bæta upp fyrir galla hvort annars.

Fiskurinn er hugsjónamaður og á það til að gleyma sér í dagdraumum. Þá er gott að hafa Meyjuna með sér í liði, sem er dugnaðarforkur og passar upp á að rútínunni sé fylgt eftir. Meyjan á það til að vera kvíðin ef eitthvað fer úr skorðum, en þá sér áhyggjulausi Fiskurinn um að hjálpa henni að slaka á og ná áttum. ■



MYND/INSTAGRAM

Patrekur Jaime

Fiskur
20. mars 2000
■ Ástúðlegur
■ Listrænn
■ Vitur
■ Blíður
■ Dagdreyminn
■ Treystir of mikið

Keem

Meyja
9. september 1994
■ Tryggur
■ Ljúfur
■ Vinnusamur
■ Hagsýnn
■ Feiminn
■ Of gagnrýnn

STJÖRNUSPÁ

Vikan 29.01. – 04.02.

Hvað segja stjörnurnar um þig þessa vikuna?

♈ Hrútur
21.03. – 19.04.

Þú ert á spennandi tímamótum í lífinu. Þú finnur það kannski ekki í augnablikinu en þú ert að taka skrefin í áttina að einhverju ótrúlega spennandi. Þú sérð hlutina frá öðru sjónarhorni sem víkkar sjóndeildarhringinn þinn, þar leynast tækifærin.

♏ Vog
23.09. – 22.10.

Þú ert tilfinningavera sem finnur mikið fyrir veðrinu og þegar það er lægð þá reynir aðeins á Vogina. Hún á erfitt með að vakna og finna metnaðinn sinn. Þú tekur smá skref í rétta áttina þessa vikuna. Hressandi göngu-túrar munu bæta og kæta.

♊ Naut
20.04. – 20.05.

Hannaðu þitt eigið líf, er mottó vikunnar. Þú hugsar með sjálfu þér hvar og hvernig þú vilt gera breytingar í lífi þínu til að bæði auðvelda það og sinna því best sem þér finnst skemmtilegt að gera og sem veitir þér ánægju í lífinu.

♍ Sporðdreki
23.10. – 21.11.

Erfiðar ákvarðanir sem tengjast vinnumálum koma upp hjá þér. Þú ert samt svo mikill „business“ nagli að þú ferð rétt að málum og gerir það sem þú þarft að gera til þess að láta allt ganga upp.

♏ Tvíburi
21.05. – 21.06.

Ég segi þetta gjarnan við fimm ára son minn en að þessu sinni segjum við það við þig, notaðu orðin þín! Ef þér finnst þú vera eitthvað misskilinn þá mælum við með að þú æfir þig að opna þig og ræða málin við vin eða jafnvel sálfræðing.

♏ Bogmaður
22.11. – 21.12.

Það fá allir öðru hverju snögga og mikla löngun til þess að endurskapa sig. Þessi hvatvísi og orka gæti endað í áhugaverðri klippingu, skrítnum fatakaupum eða öðru skemmtilegu flippi. Við fylgjumst spennu með Bogmanninum þessa dagana.

♏ Krabbi
22.06. – 22.07.

Fjármálin eru þér ofarlega í huga. Þú ert á réttri braut, loksins að finna aftur fyrir fjárhagslegu öryggi sem hvetur þig til að gera enn betur í þeim málum. Nýtt starf eða aukin vinna er í kortunum hjá þér.

♏ Steingeit
22.12. – 19.01.

„Ring, ring. Hæ þetta er árið 1980 við viljum fá fötin okkar til baka.“ Bara grín. Við dáumst að því hvað þú ert með einstakan stíl. Þessa vikuna nýtur þú þín í þínu sanna sjálfri og sýnir öllum hvað í þér býr og gerir það í einhverju geggjúðu „outfitti“.

♏ Ljón
23.07. – 22.08.

Elsku skínandi Ljón. Maður þarf að setja upp sólgleraugun því það skín svo bjart í kringum þig og það er nú mikið sagt í janúarmánuði en það er einhver djúp breyting innra með þér, þú ert hamingjusamt nákvæmlega þar sem þú ert.

♏ Vatnsberi
20.01. – 18.02.

Þér leiðist smá og þú þarfnast tilbreytingar. Finndu hana í litlu hlutunum, til dæmis með því að fara á annað kaffihús en venjulega eða hitta fólk sem þú hefur ekki séð lengi. Brjóttu rútínuna þína aðeins upp og þér mun strax líða betur.

♏ Meyja
23.08. – 22.09.

Stundum þarf maður að láta í sér heyra og jafnvel hækka róminn til þess að aðrir sjái mann og heyri. Nokkuð góð vika fram undan en henni fylgir áskorun um að standa með sjálfri þér. Þú munt verða stolt af þér eftir á.

♏ Fiskur
19.02. – 20.03.

Elsku Fiskur. Yfirnáttúrlægir hlutir eru að gerast hjá Fiskunum og þú spyrð þig hvort þú sért nokkuð að missa vitið. Skrítnir draumar og/eða skilaboð að handan. Hvað er verið að reyna að segja þér? Gefðu þér tíma til þess að taka vel eftir.

Engin lífsgæðaskerðing í því að vera vegan

Þorsteinn, forsprakki #Karlmennsku-byltingarinnar, er grænkeri og borðar því engar dýraafurðir. Hann segir að það hafi verið auðvelt að taka skrefið yfir í veganismann.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Þorsteinn V. Einarsson er forsprakki samfélagshreyfingarinnar #Karlmennskan og hefur umsjón með vefmiðlinum Karlmennskan. Hann er menntaður kennari með meistaraþráðu í kynjafræði og hefur undanfarið tvö ár starfað við fyrirlestira og greinarskrif um karlmennsku og jafnréttismál.

Við fengum Þorstein til að lýsa venjulegum degi í lífi sínu og deila með okkur hvað hann borðar.

„Flestir dagar byrja um hálf átta, að fæða og klæða börn og koma þeim í skóla og leikskóla. Ég reyni að taka æfingu áður en ég fer inn í verkefni dagsins. Ég starfa við fjölbreytta miðlun fræðsluefnis sem varðar jafnréttismál, karla og karlmennsku og fer víða með fyrirlestira, en ég miðla mest í gegnum samfélagsmiðilinn Karlmennskan, hlaðvarp og er núna að vinna nokkra sjónvarpsþætti fyrir Hringbraut.“

Vegan

Þorsteinn er vegan, sem þýðir að hann borðar engar dýraafurðir. Þetta byrjaði allt á því að konan hans, Hulda, varð vegan fyrir nokkrum árum. „Í kjölfarið fór ég að sýna henni siðferðislegan stuðning með því að taka skipulega út ákveðnar tegundir úr mínu mataræði. Með aukinni meðvitund og vaxandi siðferðiskennd var það hvorki stórt né krefjandi skref að gerast hundrað prósent grænkeri og fikra mig inn í veganismann. Það skref tók ég 1. janúar 2020,“ segir hann.

Aðspurður hvaða ráð hann gefi þeim sem langar að prófa sig áfram í veganisma segir Þorsteinn það mikilvægt að finna ástæðuna fyrir því. „Og gera þetta af meðvitund. Það er engin lífsgæðaskerðing í því að vera vegan en hins vegar getur það krafist óþægilegrar meðvitundar sem sumum finnst gott að vera laus við. Það breytir þó ekki veruleikanum, þjáningunni og áskoruninum sem hægt er að mæta með þessu litla persónulega framlagi sem við flest ættum að gera og getum gert.“



Þorsteinn segir það mytu að vegan karlmenn breytist í mjólkandi sojastráka.

MYND/ERNIR

Matseðill Þorsteins

Morgunmatur

Hafragrautur með eplum og kanil. Mikilvægast að hægelda grautinn og hafa rétt hlutföll af vatni og höfnum. Einn skammtur af höfnum á móti tveimur af vatni. Sjóða vatnið, lækka og hræra höfnum út í með smá salti. Láta standa þangað til klár.

Millimál nr. 1

Oftast bara kaffi og smá með því.

Hádegismatur

Ristað brauð með hummus, sinnepi og næringargeri er sígildur hádegismatur. Bæti stundum edamame við á góðum degi.

Millimál nr. 2

Vinn oft með Teyg og hrökkex, eða flatköku.

Kvöldmatur

Erum oft með pasta í alls konar búningi eða kjötlíki (eins og frá merkinu Gardein). En ég ætla að henda Mai Thai hingað, Holy Basil með tófú, grænmeti og núðlum. Rosalegt!

Baunamasala með naanbrauði

Nú munu kokkar og matreiðslufólk sennilega fordæma mig, því þessi uppskrift er einhver blanda af chana masala og veg masala sem ég fann á Google, en hefur verið þrautreynd í eftirfarandi form og nýtur mikilla vinsælda í okkar fjölskyldu.

- 1 stk. laukur
- 1 msk. kúmín
- Smá salt
- 2-3 hvítlauksgeirar
- Lítill bútur af fersku engiferi
- ½ askja ferskt kóriander (ca. 1 bolli)
- ½ – 1 ferskt chilli
- 1 tsk. túmerikduft
- 1 msk. garam masala-krydd
- 2 dósir kjúklingabaunir
- 1 dl tómátpaste (ég set bara slummu)
- 1 dós hakkaðir tómatar (mínus safinn)
- 1-2 dl vegan-jógúrt



MYND/ADSEND

- 2 msk. sítrónusafi
- 1-2 tsk. kókossykur (eða bara smá sykur)

Saxa lauk og steikja á pönnu og krydda með kúmín og smá salti.

Mauka hvítlauk, engifer, chilli og kóriander og henda út á pönnuna.

Setja baunirnar á pönnuna og svo allt hitt. Markmiðið er að hafa réttinn þykkjan, en ekki þunnan.

Naanbrauð

- 1 tsk. þurrger
- 1,3 dl hitað vatn (ca. 37 gráður)
- 1 tsk. sykur
- 190 g hveiti
- ½ tsk. salt

Blanda þurrgeri, sykri og vatni og leyfa að standa í nokkrar mínútur. Blanda því síðan við hveitið og saltið.

Hnoða og skipta upp í nokkrar kúlur. Fletja út og steikja með vegansmjöri (Smorbar frá Naturlí best).

Krydda með hvítlaukssalti, basilíku og kórianderkryddi.

„Með aukinni meðvitund og vaxandi siðferðiskennd var ekki stórt né krefjandi skref að gerast hundrað prósent grænkeri.“

Algeng mýta um veganisma?
„Að það sé bara mataræði og að karlar breytist í mjólkandi sojastráka vegna hækkingar andi estrógens og minnkandi testósteróns,“ segir Þorsteinn.
Uppáhaldsmáltíð?
„Þær eru eiginlega tvær, Holy Basil núðlurétturinn á Mai Thai og heimabakaða pítsan okkar, sem er fastur liður á föstudagskvöldum,“ segir hann. ■

Una í eldhúsinu



Heilsusamleg helgi

Algjört ofurfæði í skálum og gómsætar banana- og haframjöl. Virkilega ljúffengt fyrir þá sem hugsa um heilsuna – og líka alla hina.



Litrik ofurfæða í skálum

Græn skál

1 stk. banani
2 stk. avókadó (mér finnst best að kaupa þau frosin)
1 dl kókosvatn
2 msk. hnetusmjör
5-10 stk. ísmolar

Bleik skál

1 stk. banani
1 dl frosin ber
½ dl mangó
1 dl kókosvatn
Handfylli spinat
5-10 stk. ísmolar

Blandið saman í mixer og hellið í skál, skreytið svo að vild. Mér finnst frábært að nota alls konar falleg ber og ávexti, chiafræ, kókosflögur, haframjöl og svo jafnvel mändlur og hnetur.



MYNDIR/ÁSENDAR

Dásamlegar pönnukökur í hollari kantinum

Þessi uppskrift dugar í um 6 stórar pönnukökur.

2 stk. bananar (stappaðir)
1 dl haframjöl
¾ dl hveiti
½ tsk. salt
1 tsk. lyftiduft
½ tsk. kanill
1 dl mjólk eða Létt AB mjólk

Blandið öllu saman, passið að stappa bananana vel og steikið svo á pönnu upp úr góðri olíu. Mér finnst best að steikja þær upp úr kókosolíu.

Bæði er gott að setja smjör og ost á pönnukökurnar, ber og síróp eða jafnvel Nutella og banana saman, það er eitt uppáhaldið á mínu heimili svona um helgar.



Hörður Snævar
Jónsson
hoddi@433.is



Þetta voru slæmar fréttir að fá," segir Halldór Einarsson, sjálfur Henson. Knattspyrnugoðsögnin Jóhannes Eðvaldsson sem var náinn vinur hans féll frá sunnudaginn 24. janúar. Jóhannes, alltaf kallaður Búbi af þeim sem þekktu hann, gerði garðinn frægan með stórliði Celtic í Skotlandi á áttunda áratugnum og naut mikillar hylli meðal stuðningsmanna liðsins. Hann lést sjötugur að aldri en hann hafði glímt við veikindi síðustu misseri, COVID-19 varð að lokum bana-mein hans.

Fór víða á ferlinum

Jóhannes fæddist í Vestmannaeyjum árið 1950, hann lék lengst af með Val. Hann reyndi einnig 22 ára gamall fyrir sér í atvinnumennsku í Suður-Afríku með Cape Town City í Höfðaborg. Eftir stutta dvöl hjá Metz í Frakklandi og svo Holbæk í Danmörku gekk Jóhannes til liðs við Celtic í Skotlandi árið 1975.

Jóhannes spilaði í fimm farsæl ár með skoska stórliðinu. Hann skoraði 36 mörk á ferli sínum hjá Celtic í 188 leikjum og þótti afar fjölhæfur leikmaður sem gat leyst flestar stöður á knattspyrnuvelli. Hjá Celtic vann Jóhannes tvo Skotlandsmeistararitla og einn bikarmeistaratitil. Hann hélt svo til Bandaríkjanna árið 1980. Jóhannes lék einnig með Hannover 96 í Þýskalandi og Motherwell í Skotlandi áður en atvinnumannsferli hans lauk árið 1984.

Jóhannes lék 34 landsleiki fyrir Íslands hönd og skoraði í þeim tvö mörk. Hann var bróðir landsliðsfyrirliðans Atla Eðvaldssonar, en Atli lést árið 2019. Jóhannes lætur eftir sig eiginkonu, Catherine Bradley, og fjögur börn.

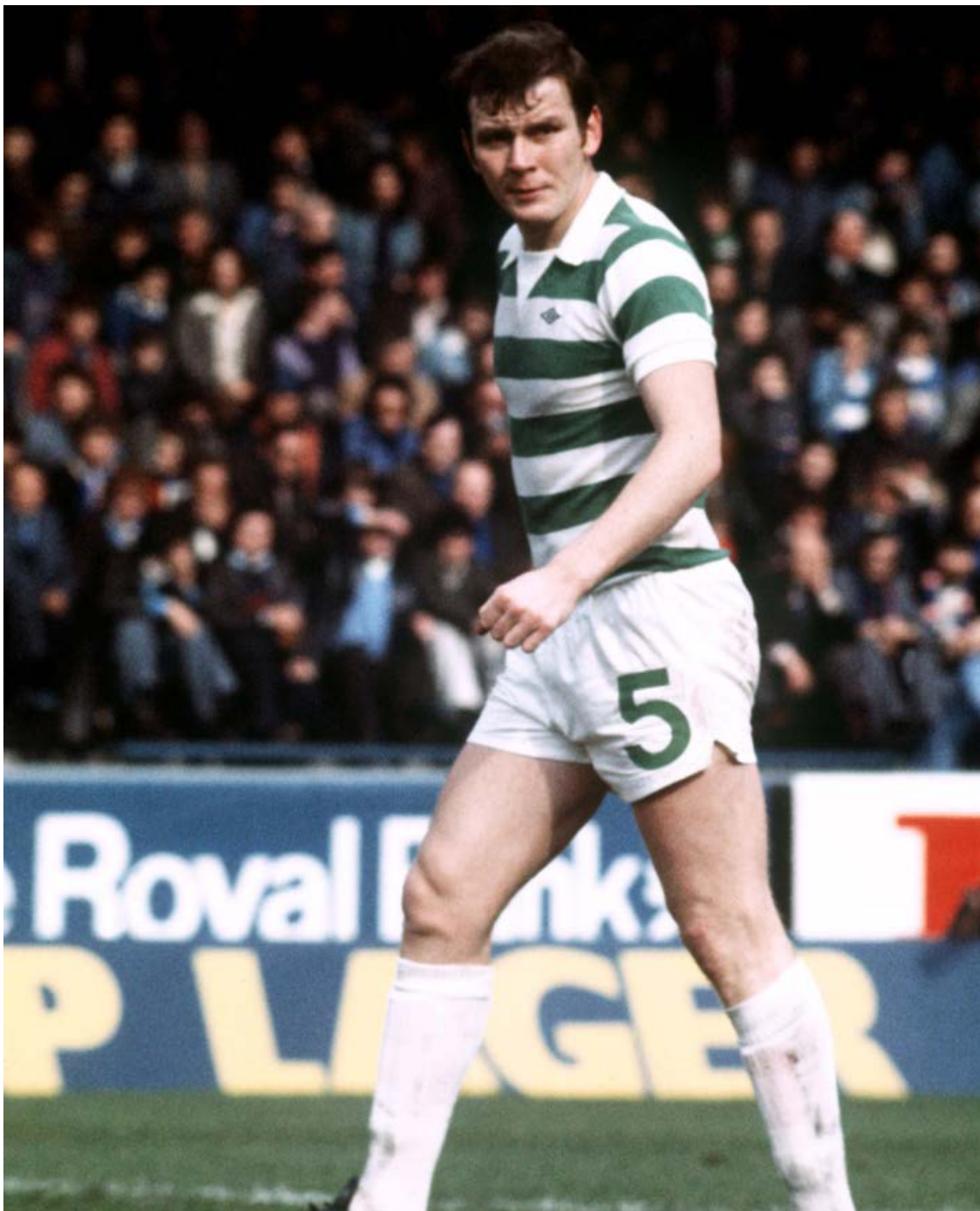
Missti af síðasta símtalinu

Halldór og Jóhannes ólust upp saman á Hlíðarenda og voru miklir Valsarar. Samband þeirra var alltaf gott þrátt fyrir að Jóhannes hafi stærstan hluta ævinnar búið í Skotlandi. Þeir töluðu reglulega saman í síma en Halldór missti af síðasta símtalinu frá Jóhannesi.

„Við vorum saman í Val, það var mjög snemma sem það fór vel á með okkur. Bara örfáum dögum áður en hann féll frá hafði hann hringt en því miður var síminn minn bilaður. Ég var þá að vona að hann hefði náð bata, ég var búinn að eiga Skype-samtal við hann nokkru áður. Þá var ljóst að það var töluvert af honum dregið, þetta er afar sorglegt. Hann átti unga fjölskyldu sem honum þótti vænt um," segir Halldór en yngri börn hans eru 16 ára strákur og 18 ára stúlka.

Taldi hann af Austurferð

Öllum var ljóst þegar Jó-



Jóhannes festi rætur í Skotlandi eftir að hafa orðið að goðsögn í Glasgow.

MYND/GETTY

MINNINGAR UM MERKILEGAN MANN MUNU LIFA ÁFRAM

Jóhannes Eðvaldsson lést á dögnum. Hann var sjötugur þegar hann féll frá í Skotlandi. Hann átti magnaðan feril sem knattspyrnumaður sem stóð hæst þegar hann lék með stórliði Celtic í fimm ár. Hann festi rætur í Skotlandi en hélt góðu sambandi við Ísland og hjálpaði nýjasta tækni þar mikið.

hannes var að alast upp að hann gæti orðið afburða knattspyrnumaður. Halldór minnst þess þegar hann taldi hann ofan af því að flytja á Austurland til að kenna, hann taldi hann geta náð langt sem knattspyrnumann og reyndist ansi sannspár.

„Hann kemur í heimsókn til okkar í Henson á Lækjargötu 6b þar sem ég byrjaði. Þá var hann að tala um að fara austur á firði. Hann hafði klárað íþróttakennarann á Laugarvatni, ég sagði honum að það væri nú ekki skynsamlegt. Á þessum tíma kom óformleg

beiðni frá Dundee í Skotlandi um að hann færi til félagsins, ég segi Búba að taka þetta. Ég sá möguleika á að hann færi þangað og þaðan svo til Celtic. Ég man eftir þessu samtali, hann fór á endanum til Danmerkur en þaðan til Celtic. Þetta var það sem ég spáði

en með smá millileik," segir Halldór.

Halldór sá það sama í Atla, bróður Jóhannesar, að hann næði langt. „Maður sá það alveg um leið, þessir strákar fóru frá Val á þessum árum. Ég fór með Atla bróður hans til Dortmund, til að taka við greiðslunni og skrifa undir þar. Atli var með allt til þess að ná langt, þeir voru fleiri þarna. Þessir drengir voru góðir í fótbolta, þeir tóku á því á æfingum og gerðu þetta auka sem til þarf. Þeir höfðu grunninn og hæfileikana.“

Ógleymanleg stund í Glasgow

Halldór var staddur í Glasgow sumarið 1976 þegar Celtic var að kveðja sína dáðustu syni, Jimmy Johnstone og Bobby Lenox voru þá að spila kveðjuleik. Andstæðingurinn var Manchester United en Celtic vann stórsigur, Johnstone var síðar meir kjörinn besti leikmaðurinn í sögu Celtic. Jóhannes var í byrjunarliði Celtic og átti stórleik fyrir framan 40 þúsund áhorfendur.

„Ég er búinn að fara á alla þá fótboltaleiki sem hægt er að fara á, úrslitaleiki Meistaradeildarinnar og á Heimsmeistaramótinu. Þetta verður alltaf minnisstæðasti leikurinn sem ég hef á ævi minni horft á. Þarna var Búbi alveg upp á sitt besta, Lou Macari, framherji Manchester United, sá ekki til sólar, Búbi tók hann í nefið. Að leik loknum hlupu Johnson og Lenox um völlinn og þökkuðu fyrir sig, undir var spilað „You'll Never Walk Alone“ og það grétu gjörsamlega allir. Ég hef aldrei séð önnur eins hughrif á fótbolta-velli.“

Stálheppnir um borð í flugvél

Halldór á margar góðar sögur af Jóhannesi en flugferð frá Húsavík stendur þar upp úr. „Við vorum að koma frá Húsavík, flugum í flugvél sem var nú nánast þannig að maður hélt að flugmaðurinn hefði smíðað hana í frístundum heima í bílskúr. Við fórum með þessari vél norður og komum með henni til baka, Páll Ragnarsson [tannlæknir] var með okkur, hann var mjög flughræddur og krafðist þess að sitja fremst í vélinni með flugstjóranum.

Ég og Búbi vorum aftast í vélinni og þegar við erum að koma yfir Holtavörðuhéiðina þá fer hann að fikta í hurðarhúninum. Hurðin opnast og síðan var ekkert hægt að loka. Við vorum með búningana í höndunum, ég man að ég batt saman treyju og handklæði og við húkkuðum því á húninn. Við hégum svo bara á þessu til Reykjavíkur. Við lentum við skrifstofur Loftleida og vorum gjörsamlega að míga á okkur, við vorum á bak við skúra þarna í drykklanga stund. Þarna fóru einhverjir lítrar, það var algjört stresskast," segir Halldór að lokum þegar hann rifjar upp sögur af sínum ástkæra vini. ■

PROPER

NÝTT

HOLLARI KOSTUR ÁN ÞESS AÐ FÓRNA BRAGÐI

- MINNA EN 100 HITAEININGAR Í SKAMMTI
- VEGAN • GLÚTENLAUST • FÁ HRÁEFNI
- UNNIÐ ÚR PRÓTEINRÍKUM LINSUBAUNUM





SAND KORN



MYND/VALLI

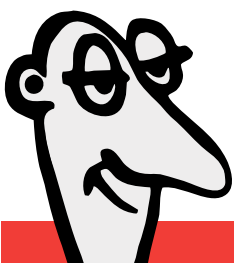
Margrét Gnarr mætt aftur á Instagram

Einkabjálfarinn Margrét Edda Gnarr er snúin aftur á Instagram. Hún ákvað að segja skilið við síðuna sína í byrjun desember. Í samtali við DV á sínum tíma sagðist Margrét vera ánægð með ákvörðunina.

Margrét opnaði Instagram-síðuna fyrst þegar hún var að keppa í bikini-fitness og safnaði þar tæplega hundrað þúsund fylgjendum. Eftir að hún hætti að keppa í fitness og byrjaði í bata gegn átröskun fór fylgjendum hennar að fækka og hafði það mikil áhrif á hana andlega. Hún ákvað því að segja skilið við síðuna, en er nú snúin aftur með betra hugarfar og ætlar ekki að láta tölurnar trufla sig.

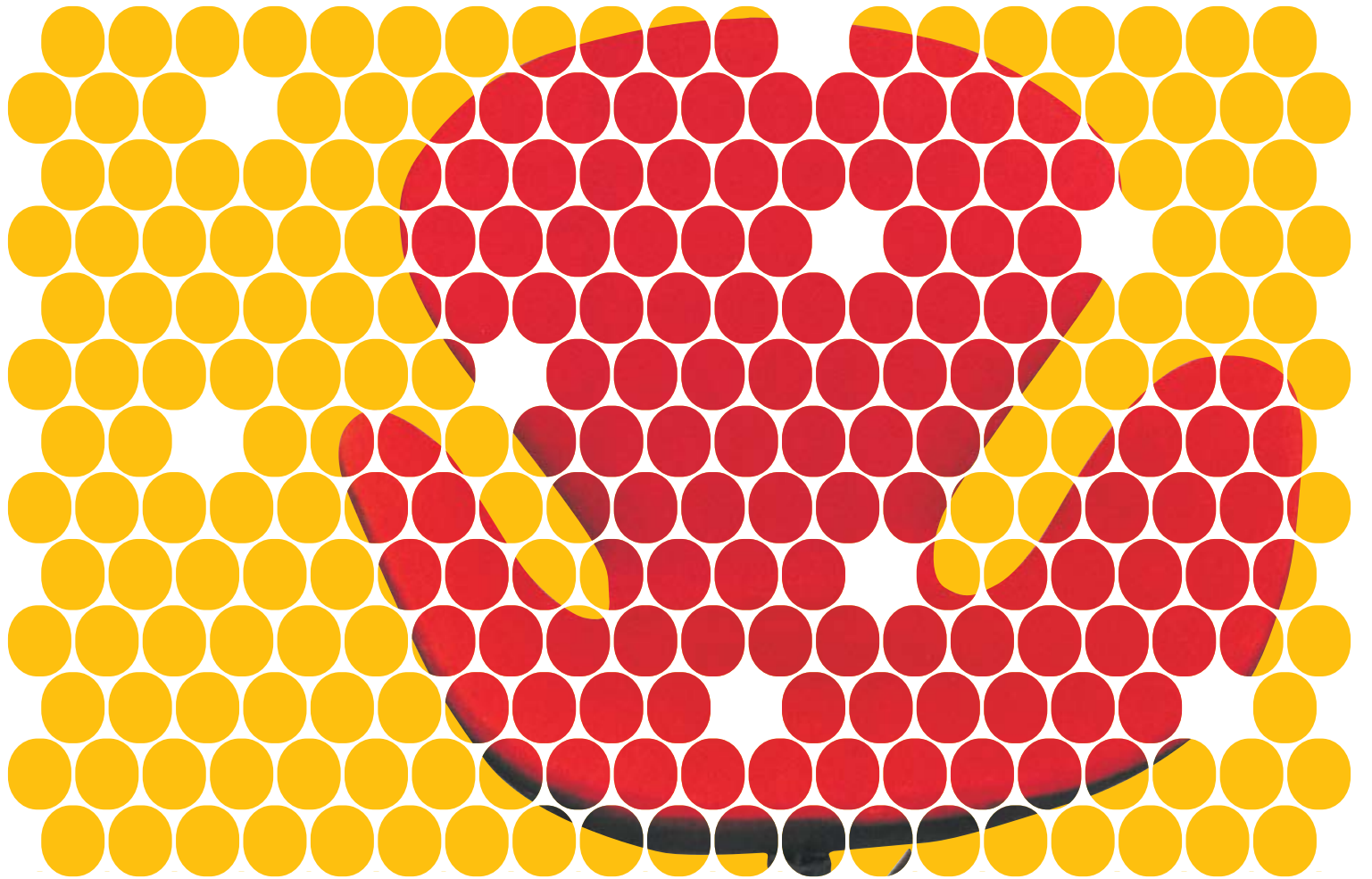
Dularfulla verðið

Apótek restaurant við Austurstræti hóf í vikunni að selja vínin sem Róbert Wessman, forstjóri Alvogen, framleiðir ásamt eiginkonu sinni, Ksenia Vladimirovna Shakhmanova. Vínin kallast einfaldlega Wessman N°1 og er framleitt hvítvín, rauðvín og bleikt kampavín. Apótek býður upp á allar tegundirnar en þegar DV sló á þráðinn og spurði hvað vinið kostaði fékkst það ekki uppgefið. Vínin eru seld víða um heim og í frönsku vínbúðinni La Cave de la Madeleine kostar flaskan af hverri tegund 80 evrur, eða sem nemur rúmum 12 þúsund krónum. ■



Algjört leyndó!

LOKI



Útsalan er hafin!

Allt að sjötíu prósentu afsláttur af sýningarvörum

Í DAG, Á MORGUN FÖSTUDAG, LAUGARDAG OG SUNNUDAG, 27. - 31. JANÚAR

HANS J. WEGNER,
ARNE JACOBSEN,
BORGE MOGENSSEN,
PHILIPPE STARCK,
ERIK MAGNUSSEN
OFL.



Skeifan 6 / 5687733 / www.epal.is

