

# Við verðum að opna augun

Heilsufrömuðurinn Lukka Páls segir Íslendinga þurfa að takast á við stóran og lífshættulegan faraldur sem vofi yfir. Stór hluti þjóðarinnar þjáist af sykursýki án þess að vita það og mikill fjöldi fólks styttir líf sitt með óhollustu.

— sjá síðu 10



## UPPÁHALDS

## DÍVURNAR



MYND/VALLI

Sigríður Eyrún Friðriksdóttir söng- og leikkona deilir sínum uppáhalds söngkonum og hvetur landsmenn til að setja tónlist þeirra á fóninn yfir helgina og njóta.

## 1 Alicia Keys

„Elska hvað hún er geggjuð fyrirmynd. Röddin hennar svo mikið frá hjartanu, hún er jarðbundin, með heilbrigð viðhorf til „bransans“ og miðað við viðtölin við hana og hvernig hún kemur fram er hún pottþétt geggjað skemmtileg.“

## 2 Ella Fitzgerald

„Ég uppgötvaði djassheiminn í gegnum Ellu. Slaufurnar hennar og skattið er óviðjafnanlegt. Ég er oft feimin við að skreyta sönginn minn og ef ég ætla að gera það æfi ég mig mikið með því að syngja með henni. Og gömlu Gershwin söngleikjalögin eru best í hennar flutningi.“

## 3 Billie Holiday

„Enginn tjáir þjáningu og sorg betur en Billie. Hún til dæmis rífur úr sér hjartað ógleymanlega þegar hún syngur „Strange Fruit“.

## 4 Whitney Houston

„Allir sem bjuggu í 100 metra radíus við mig í Seljahverfinu vita að hún var sú sem ég leit mest upp til þegar ég var að þjálfra raddböndin mín. Ég dýrkaði hana og vildi vera hún. Stórkostleg söngkona.“

## 5 Joni Mitchell

„Fallegr og hreinni söngrodd finnst varla. Ég vildi að ég gæti samið lög eins og hún og flutt þau jafn áreynslulaust. Hún róar mig og lagið „Little Green“ (sem hún samdi til dóttur sinnar) fer með mig í eitthvað hugleiðsluástand, það fer einhvern veginn inn í taugakerfið mitt og faðmar það þegar það er órólegt. Ég vil hlusta á það ein helst og geri það oft í bílnum eða áður en ég fer sjálf á svið.“

## Hyldýpið og teygjan

**H**armleikurinn í Malling í Danmörku er hörmuleg áminning um ljótleika heimsins. Sorgin sem situr eftir hjá aðstandendum Freyju Egilsdóttur er án efa meiri en hægt er að gera sér í hugarlund.

Eftirsjáin eftir lífinu þegar ljósinu er stolið frá konu í blóma lífsins og hún tekin frá tveimur ungum börnum sínum er ólýsanleg.

Þyngri en tárur taki.

Ein áþreifanlegasta samlíking sem ég heyrð um sorgina er líking listamannsins Nick Cave. Hann missti 15 ára gamlan son sinn fyrir rúmum þremur árum þegar hann hrapaði til dauða í fjallgöngu í Bretlandi þar sem fjölskyldan bjó.

Cave hefur í kjölfarið líkt sorginni við teygju sem hleypir honum mislangt frá sálarangistinni áður en hún kippir honum harkalega til baka ofan í hyldýpið.

Stundum gefur hún lítið eftir. Stundum mikið. En sleppir honum aldrei.

Að missa náinn ástvin er það allra versta sem hægt er að upplifa. Teygju-samlíkingin finnst mér svo sterk og lýsir að mörgu leyti mínu eigin sorgarferli þegar ég missti eina mikilvægustu manneskju lífs míns án nokkurs fyrirvara.

Það kemur fljótlega upp í hugann að það þurfi að vinna í sér og sorginni. Gera það sem fyrir mann er lagt. Taka þetta á hörkunnni og vinnunni. Gera það sem Íslendingar gera – hökuna upp, kjálkann spenntan og steypa sér í verkefnið.

Mæta til sálfræðings, hlúa að fólkinu sínu og gera allt til þess að tjasla saman brotunum og mynda einhvers konar heild í svörtu hyldýpinu sem umlykur eftirlifendur.

Að hrekja burt doðann og sjá einhvern tilgang er ekki auðgert. Enginn möguleiki á að stytta sér leið þó allar heimsins sjálfs-hjálparbækur séu lesnar og



„Þegar mesta blóðið er hætt að vætla úr opnum sárunum kemur sú von að runninn sé ekki lengur svo þéttur.“

sálfræðingurinn vinni yfirvinnu.

Það er engin rétt leið. Það eru bara þessir þyrni-runnar allt um kring án sjáanlegrar slóðar til að koma sér í gegn. Best að hugsa ekki um þá, horfa ekki á þá, bara berjast áfram með tóman huga, einbeita sér að því einfalda verkefni að setja einn fót fram fyrir hinn. Afmarkað og gerlegt.

Ekki hugsa.

Að líta upp og sjá hve langt er eftir er óyfirstíganlegt. Naga kinnarnar. Finna til annars staðar en innra með sér. Drýsta sér upp að þyrnunum. Létta á sálinni.

Þegar mesta blóðið er hætt að vætla úr opnum sárunum kemur sú von að runninn sé ekki lengur svo þéttur. Að mögulega sé hægt að ná andanum áður en yfir lýkur.

Dýpið sé kannski ekki endalaust.

En þá smellur teygjan. Og kippir þér aftur á byrjunarreit. ■

## Flýgur fiskisagan

## SVART HÖFÐI

**S**varthöfði elskar slúður, orðróm og munnmælasögur. Það er svo dásamlegt að smjatta á einhverju sem maður á helst ekki að vita í góðra vina hóp með einn svellkaldan á kantinum. Áhugahópur slúðurs og munnmæla sem Svarthöfði er hluti af fundaði í vikunni og voru þar allir sammála um að bitastæðasta fiskisagan í dag sé sú að þegar hafi verið gengið frá því að bóluefnafyrirtækið Pfizer ætli sér að nýta Ísland í rannsóknarskyni og Íslendingar verði bólusettil fyrir frekar en síðar.

Þórólfur sóttvarnalæknir hefur heyrt söguna og vísað henni til föðurhúsanna. Hann fékk spurningar um stöðu viðræðna á báðum upplýsinga-

fundunum í vikunni og sagði ekkert að fréttu og boltann hjá lyfjarisanum.

Það er reynsla Svarthöfða að sögusagnir sem fara jafn víða og þessi hafi eitthvaert sannleikskorn sér að baki.

Sagan segir að 570 þúsund skammtar komi hingað til lands frá Pfizer en gegn því skilyrði að Ísland galopni landamærin.

Aldrei nokkurn tímann hefur Svarthöfði óskað sér heitar að sögusagnir séu sannar, frekar þessi saga en óteljandi sögur um að hinn og þessi þekktur einstaklingur spili fyrir annað liðið.

Þögnin á heimili Svarthöfða er orðin þrúgandi. Eiginkonan smjattar og nagar á sér neglurnar og ekki hefur nokkurt hljóð í öllum heiminum vakið jafn sterkar og neikvæðar tilfinningar hjá Svarthöfða

fyrir eða síðar. Afkvæmin ganga með veggjum og reyna að láta sem minnst fyrir sér fara enda foreldrarnir orðnir svo tæpir á tauginni að lítið má út af bregða til að kveikja reiðibál á heimilinu.

Við þurfum bóluefni áður en við drepumst úr leiðindum.

Þegar um jafn mikilvægt málefni er að ræða og bóluefnið við COVID þá er líklega skiljanlegt að þrýeykið gæti þess að vekja ekki falskar vonir. En ef það reynist rétt að þessi samningur sé í höfn og því sé haldið frá almenningi, þá má vissulega fetta fingur út í það.

Þá hafa líka vaknað spurningar um hvort samningur við Pfizer hlyti náð fyrir augum ESB. Ef raunin verður sú þá mun Svarthöfði aldrei fyrirgefa stjórnvöldum fyrir að hafa farið í þetta glataða sam-

flot með Evrópusambandsríkjum í bóluefnamálum. Við erum tæplega 400 þúsund á Íslandi og það ætti ekki að taka svona langan tíma að bólusetja okkur. Það er eiginlega bara vandræðalegt að ætla að halda öðru fram.

Við gætum öll rúmast í smábæ í Þýskalandi en samt sem áður eigum við að fá bóluefni samkvæmt hlutfallstölu frekar en samkvæmt höfðatölu. Það er bara ekki sanngjarnt. Við höfum oft fengið að gjalda fyrir það að vera smáþjóð. Við megum að sama bragði fá að græða á því svona einu sinni.

Guð gefi að orðrómurinn sé sannur. Ef ekki þá er líklega tímabært að ríkisstjórnin stígi fram og viðurkenni opinberlega að ESB-samflotið hafi verið klúður og biðji almenning einlæglega afsökunar. ■



590351 Mercedes Benz '13, sjálfskiptur, ekinn 68 þús. km. Verð: 3.990.000 kr.



446202 BMW 7 730d Xdrive '14, sjálfskiptur, ekinn 135 þús. km. Verð: 6.490.000 kr.



550071 SsangYong Tivoli XUV d1x '18, sjálfskiptur, ekinn 39 þús. km. Verð: 3.290.000 kr.



445370 Opel Astra Enjoy '17, sjálfskiptur, ekinn 61 þús. km. Verð: 2.190.000 kr.

Verð .....	3.290.000 kr.
Greitt m/notuðum .....	600.000 kr.
Eftirstöðvar .....	2.690.000 kr.
Afborgun á mánuði .....	54.771 kr.**

# Við tökum gamla bílinn uppí á

# 600.000



Gamli bílinn þinn gildir að lágmarki sem 600.000 króna innborgun\* í nýlegan og öruggan bíl (sérmerktur á plani). Þinn gamli þarf aðeins að vera með gilda skoðun og í ökuferu ástandi. Ef þú ert ekki með bíl uppí má alltaf ræða aðra dila.

Nýir bílar á hverjum degi og ótal önnur spennandi tilboð í gangi!



591066 SsangYong Tivoli Hlx '17, sjálfskiptur, ekinn 53 þús. km. Verð: 2.650.000 kr.



445934 Opel Crossland X Enjoy '18, beinskíptur, ekinn 14 þús. km. Verð: 2.450.000 kr.



445516 Opel Insignia Innovation '17, sjálfskiptur, ekinn 65 þús. km. Verð: 2.690.000 kr.



445995 SsangYong Korando d1x '17, sjálfskiptur, ekinn 64 þús. km. Verð: 2.690.000 kr.



446583 Suzuki Vitara gl+ '19, beinskíptur, ekinn 67 þús. km. Verð: 2.990.000 kr.



591030 Opel Corsa Enjoy '18, sjálfskiptur, ekinn 66 þús. km. Verð: 2.090.000 kr.



446498 Opel Mokka X Innovation '18, sjálfskiptur, ekinn 72 þús. km. Verð: 3.390.000 kr.



750355 Renault Clio Zen '18, sjálfskiptur, ekinn 75 þús. km. Verð: 2.190.000 kr.



446452 Opel Astra Innovation '18, beinskíptur, ekinn 80 þús. km. Verð: 2.190.000 kr.



446230 SsangYong Rexton '16, sjálfskiptur, ekinn 53 þús. km. Verð: 4.790.000 kr.



445768 Opel Astra Enoy St '18, sjálfskiptur, ekinn 53 þús. km. Verð: 2.990.000 kr.



590930 Hyundai i30 '19, sjálfskiptur, ekinn 52 þús. km. Verð: 2.890.000 kr.

Meira úrval á [notadir.benni.is](http://notadir.benni.is)



Bílabúð Benna | Krókhálsi 9 | Reykjavík | 590 2035



Birt með fyrirvara um mynda- og textabrengl. \* Tökum aðeins 1 bíl uppí hvern nýlegan notaðan bíl. \*\*Forsendur: 5 ára lán hjá Lykli. Útborgun 600.000 kr.

## MEST LESIÐ

## Á DV Í VIKUNNI

- 1** Hryllileg saga Halls sem handtekinn var vegna skotárásar – Lögregluáðurinn sem niddist á þremur stelpum Hallur Gunnar Erlingsson er grunaður um að hafa skotið á bifreið borgarstjóra.
- 2** Giftur kírópraktor hélt fram hjá eiginkonunni með sjúklingi sínum – Fannst nuddið vera „unaðslegt“ og „örvandi“ Kírópraktór í Bretlandi fór fyrir aganefnd eftir kynferðislegt samneyti við kúnna.
- 3** Eiður Smári tjáir sig um óvænta brottreksturinn. „Hægt að gera þetta með aðeins meiri virðingu“ Eiður Smári Guðjohnsen telur betur hafa mátt fara að því að reka Frank Lampard frá Chelsea.
- 4** Náði fram sætri hefnd gegn kærasta sínum og konunni sem hann hélt framhjá með Jade Purvis varð ástfangin af eiginmanni konunnar sem eiginmaður hennar hélt fram hjá henni með.
- 5** Frosti og Helga gengu í það heilaga – Stjörnum prýtt brúðkaup og stórar fréttir Frosti Logason fjölmiðlamaður og Helga Gabriela Sigurðardóttir vegan kokkur giftu sig á sunnudag.
- 6** Bílasali hættir að taka við debetkortum eftir svimandi hækkanir – „Aumingja þeir, af því þeir voru að borga svo mikið með“ Bílasalan Höfðahöllin tekur ekki lengur við kortagreiðslum því Borgun rúkkar svo háa þóknun.
- 7** Konur deila svakalegum frásögnum af framhjáaldi með öðrum konum – „Mig langar að gera það aftur“ Konur á samfélagsmiðlinum Whisper deildu leyndarmálum.
- 8** Vikan á Instagram: „Við eigum vissulega eftir að ákveða flokk en alþingiskosningar 2021 here we come!“ Alltaf á mánudögum tekur DV saman það helsta sem gerðist á Instagram vikuna á undan.
- 9** Salka Sól kveður einkennislitinn og klippir sig stutt Söngkonan Salka Sól Eyfeld fór í klippingu.

## Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



## Bolli biðst afsökunar

Bolli Kristinsson athafnamaður bað Dag B. Eggertsson afsökunar vegna áróðursmyndbanda um byggingu Óðinstorgs. Þar var því haldið fram að Dagur hefði keypt þrjú bílastæði af borginni án útbóðs. Þessi staðhæfing átti ekki við rök að styðjast og því baðst Bolli afsökunar sem ábyrgðarmaður á myndbandinu. Jafnframt greindi hann frá því að hann reyndi nú að fjarlægja myndbandið af netinu.

## Íslensk móðir myrt í Danmörku

Freyja Egilsdóttir fannst myrt í Danmörku. Áður hafði verið lýst eftir henni opinberlega eftir að fyrrverandi sambýlismaður tilkynnti um hvarf hennar. Sá sami er nú í gæsluvarðhaldi í Danmörku grunaður um að hafa banað Freyju, en hann játaði á sig brotið á miðvikudag.



## Beðið eftir Pfizer

Þrálátur orðrómur hefur gengið þess efnis að Ísland hafi tryggt sér 570 þúsund skammta af bóluefni frá framleiðandanum Pfizer með samkomulagi um að Ísland verði rannsóknarvettvangur fyrir hjarðónæmi. Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir segir ekkert hæft í orðróminum en að viðræður séu í gangi og nú sé boltinn hjá Pfizer og svars að vænta þá og þegar.



## Áreitni innan íþróttahreyfingarinnar

Félagsfræðingur safnaði saman og birti nafnlausar frásagnir um áreitni og kynferðisofbeldi innan íþróttahreyfingarinnar. Frásagnir kvenna í körfubolta voru þar fyrirferðarmiklar. Formaður KKÍ segir engan eiga að vera smeykan við að stíga fram og greina frá ofbeldi og sambandið taki á slíkum málum af festu ef þau komi inn á þeirra borð.

## Þúsundir í ólöglegu húsnæði

Samkvæmt nýrri samantekt vinnuhóps sem skipaður var til að safna upplýsingum um fjölda óskráðra íbúa, búa á bilinu 5-7 þúsund einstaklingar í svonefndum óleyfisíbúðum á Íslandi. Alþýðusamband Íslands sagði í tilkynningu að ástæður fyrir slíkri búsetu gætu verið margþættar, til dæmis lítið framboð leiguhúsnæðis og há leiga. Eins séu til dæmi þess að starfsmannaleigur og atvinnurekendur komi starfsmönnum fyrir í slíku húsnæði. Ekki er hægt að skrá lögheimili í atvinnuhúsnæði en vegna þessa getur skapast hætta þegar kviknar í þar sem slökkvilið hafi engin gögn um mögulega búsetu manna í húsnæðinu.

## Hallur í haldi

Hallur Gunnar Erlingsson, sextugur fyrrverandi lögregluáður, er í haldi lögreglu grunaður um að hafa skotið á bifreið Dags B. Eggertssonar borgarstjóra. Hallur var árið 2003 sakfelldur fyrir kynferðisbrot gegn þremur ungum stúlkum en fékk uppreist æru árið 2010.

ALDREI AÐ SKAFA!  
MEÐ WEBASTO BÍLAHITARA

## BÍLASMÍÐJURINN HE

Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis



Webasto  
Feel the drive



SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT  
ÍSLANDS

13 | 02

LAUGARDAGUR  
KL. 14.00

# MAXÍMÚS HEIMSÆKIR HLJÓMSVEITINA

FYRIR BÖRN Á ÖLLUM ALDRI

Maxímús Músíkús villist inn á æfingu hjá Sinfóníuhljómsveit Íslands í Hörpu. Þar kynnist hann tónlistinni af eigin raun og leiðir hlustendur með sér inn í heillandi hljóðheim sinfóníuhljómsveitarinnar.

Tónlistin er úr ýmsum áttum og má þar nefna *Bolero* eftir Maurice Ravel og *Á Sprengisandi* eftir Sigvalda Kaldalóns.

Við leggjum áherslu á ábyrgt viðburðahald og fylgjum ávallt gildandi sóttvarnareglum. Sætaframboð er takmarkað og því gott að tryggja sér miða sem fyrst á [sinfonia.is](http://sinfonia.is)

Höfundar

Hallfríður Ólafsdóttir og  
Þórarinn Már Baldursson

Hljómsveitarstjóri

Eva Ollikainen

Sögumaður

Valur Freyr Einarsson



Miðasala  
[sinfonia.is](http://sinfonia.is)

Sími  
528 5050

# FREYJA VAR TEKIN FRÁ TVEIMUR UNGUM BÖRNUM SÍNUM

Morðið á Freyju Egilsdóttur hefur skekið bæði íslenskt og danskt samfélag. Freyja var lífsglöð og vel liðin tveggja barna móðir. Fyrrverandi sambýlismaður hennar hafði hlotið tíu ára dóm fyrir að myrða barnsmóður sína áður en þau kynntust.

Heimir  
Hannesson  
heimir@dv.is



Síðastliðinn þriðjudag sagði DV frá því að danska lögreglan hefði lýst eftir Freyju Egilsdóttur, 43 ára gömlum Selfyssingi, búsettri í Malling fyrir sunnan Árósa í Danmörku. Í frétt danska miðilsins Ekstra Bladet kom fram að Freyja hefði hugsanlega farið með lest frá Malling á föstudagsmorgun klukkan 08.30, en að ekkert hefði sést til hennar síðan hún lauk vinnudegi sínum á fimmtudagskvöld á dvalarheimili aldraðra í Odder.

Á laugardaginn fékk vinnuveitandi Freyju SMS-skilaboð úr síma hennar þar sem hún tilkynnti að hún yrði frá vinnu þann daginn vegna veikinda. Fljótlega kom þó í ljós að ekki var allt með felldu og var umfangsmikil leit að konunni sett í gang. Í tilkynningu lögreglu sagði að Freyja væri 165 sentimetrar að hæð, grönn með ljósbrúnt axlarsítt hár og að hún notaði gleraugu.

## Mannshvarf varð að óhugnanlegu morði

Snemma á miðvikudagsmorgun bárust svo fréttir af því að Freyja Egilsdóttir hefði fundist daginn áður og að hún væri látin. Kom fram í máli lögreglunnar í Danmörku að leitin að Freyju hefði leitt lögreglu að heimili hennar við Veilgårdsparken í Malling og að þar hefðu ummerki og hlutir fundist sem bentu til þess að Freyja hefði verið myrt. Fyrrverandi sambýlismaður Freyju, Flemming Mogensen, 51 árs Dani, var handtekinn vegna málsins. Flemming var svo leiddur fyrir dómara daginn eftir og úrskurðaður í fjögurra vikna gæsluvarðhald vegna málsins. Hann mun hafa játað að hafa orðið henni að bana.

Fréttin vakti strax mikinn óhug bæði hér heima og í Danmörku. Flemming mun hafa játað fyrir dómara að hafa kyrkt Freyju og bútað lík hennar niður. Gróf hann suma líkamshluta Freyju í garðinum og faldi aðra innanhúss. DV sagði frá því á miðvikudaginn að dómari hefði lokað þinghaldinu þegar þetta var komið fram og vísað fjöl-



Freyja Egilsdóttir Mogensen var hjálpsöm og lífsglöð.

MYND/LÖGREGLAN Á AUSTUR-JÓTLANDI

Í lok nóvember árið 1995 hringdi Flemming í föður sinn og sagði honum að hann hefði „gert svolítið hryllilegt“.

miðlamönnum úr húsi. Var þetta gert vegna rannsóknarhagsmuna.

Vinir og ættingjar Freyju hér heima og ytra sögðust slegnir yfir atburðunum. „Við erum í áfalli. Hún var svo góð, alltaf tilbúin til að hjálpa,“ sagði Steffen Petersen, vinur Freyju og skólafélagi, í dönskum fjölmiðlum. „Við töluðum um að við myndum örugglega ekki finna hana en við vildum gera eitthvað og sýna stuðning okkar.“ Steffen sagði þá að á þriðjudagsmorgun hefði hann og leitarflokkur tekið eftir fjölda lögreglumanna

við heimili Freyju. Búið var að girða húsið alveg af og lögreglumenn virtust einbeita sér að litlum bletti framan við húsið,“ sagði hann jafnframt.

Lögregla telur nú að Freyja hafi verið látin þegar á laugardagsmorgun og hún hafi því ekki getað sent smáskilaboðin á yfirmann Freyju á umönnunarheimilinu í Odder um að hún kæmist ekki í vinnu sökum veikinda. Yfirmaðurinn hafði reyndar sjálfur sagt við danska fjölmiðla að það væri ólíkt Freyju að boða forföll í vinnu með þessum hætti.

Yfirmaðurinn, Anni Ander-

sen, fór fögrum orðum um Freyju. Sagði hana harðduglega, viðkunnalega og lífsglaða konu. Sagði hún að hvorki sig né aðra vinnufélaga Freyju hefði grunað að henni gæti verið hætta búin.

**Hafði búið lengi í Danmörku** Freyja var sem fyrr segir frá Selfossi en hún flutti til Árósa á Jótlandi í Danmörku árið 1999 og hafði búið þar síðan. Í samantekt DV.is í vikunni kom fram að systir Freyju býr einnig í Danmörku.

Samkvæmt heimildum DV hófst sambúð Freyju og

Flemmings um eða upp úr árinu 2000. Ekki liggur fyrir hvenær þau skildu, en þó er ljóst að þau voru enn saman árið 2019.

Móðurætt Freyju var þýsk en faðir hennar, Egill Egilsson, var íslenskur. Hann lést árið 2019. Tungumál lágu vel fyrir Freyju, en hún talaði til dæmis þýsku reiprennandi. Hún bjó um tíma í Austurríki og Frakklandi áður en hún svo fluttist til Árósa og hóf nám. Freyja lauk meistaraþrófi í málvísindum árið 2010.

## „Ikke den første“

Enn bárust svo hörmungarfréttir frá Danmörku á miðvikudagskvöldið. Sagði þá DV.is frá því að Flemming Mogensen ætti sér skelfilega sögu sem danskir miðlar hefðu opinberað. Freyja var ekki fyrsta fórnarlamb hans.

Í lok nóvember árið 1995 hringdi Flemming í föður sinn og sagði honum að hann hefði „gert svolítið hryllilegt“. Flemming hafði þá stungið barnsmóður sína að minnsta kosti 18 sinnum með stórum eldhúshníf áður en hann sótti barn þeirra í dagvistun og ók með það til föður síns. Faðir Flemmings hringdi á lögreglu sem fann síðar konuna liggjandi í blóði sínu í stofu heimilis hennar í Kildegaardsparken í Odder, aðeins örfáum kílómetrum frá húsi Freyju Egilsdóttur, sem Flemming átti eftir að myrða 26 árum síðar.

Stofa barnsmóður Flemmings bar þess merki að átök hefðu þar átt sér stað. Fyrir dómi kom fram að Flemming hefði ekki ætlað sér að bana konunni en orðið æstur og fyllst örvæntingu vegna rífrilda um skólavist barnsins. Morðinu var lýst sem „hreinna aftöku“. Sonur þeirra var þá aðeins tveggja ára gamall.

Flemming Mogensen var samkvæmt dönskum miðlum dæmdur í tíu ára fangelsi vegna morðsins árið 1996, aðeins fjórum árum áður en Freyja og Flemming tóku saman.

Freyja hafði kallað son Flemmings og hinnar myrtu stjúpson sinn. Flemming hefur því svipt drenginn bæði móður og stjúpmóður, og börnin hennar Freyju móður sinni. Sorg aðstandenda er ólýsanleg. ■

# Íslensk ullarsæng

Tilvalin til  
fermingargjafa



lopidraumur.is  
Frí heimsending innanlands



# GUÐMUNDUR Í BRIMI Á HEIMLEIÐ

Guðmundur Kristjánsson í Brimi hefur keypt jörðina Þingvelli í Helgafellssveit á 170 milljónir króna. Um er að ræða tilkomumikla sjávarjörð á Snæfellsnesi. Fyrir á Guðmundur stóra jörð á nesinu, en hann er sjálfur uppallinn á Rifi en kallar sig Ólsara.

Heimir  
Hannesson  
heimir@dv.is



Jörðin Þingvellir í Helgafellssveit á Snæfellsnesi hefur samkvæmt heimildum DV verið seld í heilu lagi til Guðmundar Kristjánssonar, oft kennds við útgerðarfyrirtækið Brim. Herma heimildir DV að kaupverðið hafi verið 170 milljónir króna. Seljendur eru systkinin Hilmar, Kristján, Kristín og Hrafnhildur Hallvarðsbörn. Foreldrar þeirra þjuggu á jörðinni og ólust systkinin þar upp. Hilmar Hallvarðsson og Alda Hrunð Einaradóttir eru í dag skráð til heimilis á Þingvöllum.

Jörðin hafði verið á sölu í tvö ár og óskað var eftir tilboðum. Að minnsta kosti þrjú tilboð bárust. Það fyrsta hljóðaði upp á 130 milljónir. Þegar það lá fyrir, herma heimildir DV, gerðu þau Guðmundur í Brimi og ónefnd íslensk kona í New York tilboð á víxl uns Guðmundur hafði betur með 170 milljóna tilboði sínu.

Jörðin telur heila 316 hektara og er staðsett rétt sunnan við Stykkishólm á Snæfellsnesi. Um er að ræða gullfallega sjávarströnd og samkvæmt eignamarkalýsingu fasteignaskrár teygja landamörkin sig út í Breiðafjörðinn og tilheyra eyjarnar Eyjargafli og Klofningar jörðinni. Liggur landareignin að sjó á þrjá kanta, en vegurinn að bænum Þingvöllum liggur í gegnum jörðina Borgarland.

## Guðmundur kominn heim

Guðmundur er sjálfur frá Rifi og er Snæfellingur í húð og hár. Í samtali við DV vildi Guðmundur ekki tjá sig um sín einkamál, en var fljótur að leiðrétta ásakanir blaðamanns um að hann væri frá Ólafsvík. „Ég er Ólsari, en er frá Rifi.“ Samkvæmt heimildum DV liggja fjölskyldubönd Guðmundar þó einnig til Stykkishólms og er Guðmundur því kominn nálægt sínum heima högum með kaupunum á jörð Þingvalla.

Mikil ferðaþjónusta er á svæðinu og liggja fyrir metnaðarfullar ætlanir heimamanna um frekari uppbyggingu. Í Stykkishólmi eru fjölmörg hótél, mikil og blómleg útgerð og ferðaþjónusta tengd útgerðinni. Hafa heimamenn meðal annars boðið ferðamönnum upp á veiðiferðir út á Breiðafjörð að ná sér í skelfisk sem er svo matreiddur og borðaður í ferð-



Guðmundur Kristjánsson í Brimi hefur verið stórtækur í fasteignaviðskiptum í Reykjavík og á Snæfellsnesi undanfarin ár. MYND/SIGTRYGGUR

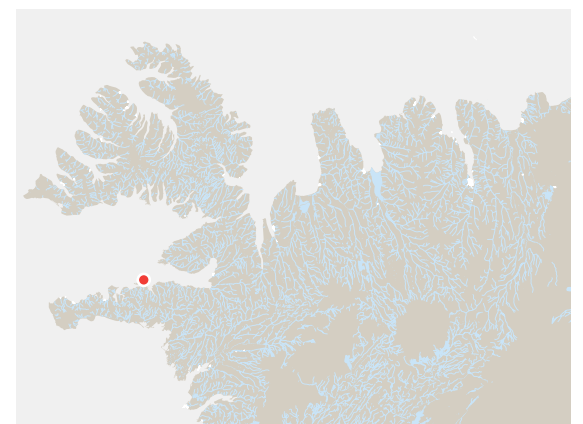


### HAUSTHÚS

Guðmundur á fyrir jörðina Hausthús á Snæfellsnesi.

### ÞINGVELLIR

Þingvellir í Helgafellssveit er á eftirsóknarverðum stað á Íslandi.



Guðmundur er sjálfur frá Rifi og er Snæfellingur í húð og hár.

inni. Þá hafa kajak-ferðir frá Stykkishólmi notið mikilla vinsælda. Eitt fyrirtækið, Kontiki tours, hefur meðal annars gert út á sjókaajak-ferðir frá bænum og leitt ferðamenn að strönduðu skipi sem prýðir strandlengju hinnar nýju jarðar Guðmundar.

### Ætlanir Guðmundar liggja ekki fyrir

Ekki er ljóst hvort Guðmundur ætlar sér að taka þátt í áframhaldandi uppbyggingu ferðaþjónustu á svæðinu, en fyrir á Guðmundur jörðina Hausthús í Eyja- og Miklaholtshreppi á sunnanverðu Snæfellsnesi. Hausthús á Guðmundur í gegnum félagið Hausthús ehf. sem er svo í eigu Fasteignafélagsins B-16 ehf., sem er í 100% eigu hans sjálfs. Fasteignafélagið B-16 ehf. hefur

meðal annars verið stórtækt í fasteignaviðskiptum í borginni. Samkvæmt ársreikningi Fasteignafélagsins B-16 ehf. frá árinu 2019 námu eignir félagsins um 2,7 milljörðum króna, þar af er eignarhlutur í öðrum félögum um 922 milljónir og viðskiptakröfur um 1,7 milljarðar.

Fasteignafélagið B-16 ehf. á svo talsvert af dótturfélögum, Fiskines ehf., XX25 ehf., Línuskip ehf., Fjalladeplu ehf., Hausthús ehf., Granda ehf., og svo hluti í félaginu Kristjáni Guðmundssyni ehf., og Fiskitanga ehf.

Jörðin Hausthús er um 1.316 hektarar en jörðin er hlutuð niður í nokkrar sérmetnar einingar og er vestasta býli í Eyjahreppi sem Guðmundur dvelur jafnan á um verslunarmannahelgar.

### Með villta túrista á hlaðinu?

Hvort sem Guðmundur ætlar sér í ferðaþjónustu eða ekki má fastlega gera ráð fyrir því að hann fái einhverja túrista í heimsókn að loknum COVID-faraldrinum. Árið 2016 sagði RÚV frá því að villtir túristar í leit að þjóðgarðinum Þingvöllum birtust oft á hlaði bóndans á Þingvöllum. Er um að ræða misskilning sem verður til við notkun á GPS-tækjum, sem senda grandalaus túristana 150 kílómetra í ranga átt. Sagði Sumarliði Ásgeirsson bóndi í viðtali við RÚV á þeim tíma að hann benti fólki á að taka þessu rólega enda taki ekki nema tvo tíma að keyra til baka. „En náttúrulega í ókunnugu landi og oft á fyrsta degi í landinu. Svo þetta er oft svolítið fát og pat á þeim,“ sagði Sumarliði. ■



# Öflugur náttúrulegur flensubani



ICEHERBS  
NATURAL SUPPLEMENTS



[www.iceherbs.is](http://www.iceherbs.is)

# Sykursjúk þjóð

Það er lífsins lukka að fá að sinna ástríðu sinni og það má með sanni segja að Unnur Guðrún Pálsdóttir hafi helgað líf sitt heilsu. Hún hreinlega logar af eldmóð þegar hún talar um mikilvægi þess að við snúum blaðinu við til betra lífs.

Erla Dóra  
Magnúsdóttir  
erladora@dv.is



Förðun: Elín Reynisdóttir  
Myndir: Ernir Eyjólfsson  
Sérstakar þakkir: Lúna Flórens

Lukka eins og hún er alltaf kölluð er gjarnan kennd við veitingastaðinn Happ sem hún stofnaði en í dag starfar hún einnig hjá Greenfit þar sem hún berst meðal annars gegn faraldri sem hún segir verri en COVID-19 – ekki síst þar sem Íslendingar geri sér ekki grein fyrir honum. Einn af hverjum fjórum Íslendingum glími við sykursýki eða forstíg af henni og flestir séu ómeðvitaðir um ástandið, það eru um hundrað þúsund Íslendingar. Lengi hefur verið bent á að innan fárra ára verði sá sjúkdómur eitt helsta heilbrigðisvandamál hins vestræna heims.

## Lukkurollið Unnar

Nafn Unnar þekkja fáir enda hefur hún frá því að hún man eftir sér verið kölluð Lukka. „Nafnið kemur, eftir því sem ég best veit, frá pabba mínum. Mér skilst að pabba hafi litist eitthvað illa á barnið sem kom í heiminn. Ég hafi verið svo úfin og grettin að ég minnti hann á lukkurolli. Ég er þó skírð í höfuðið á ömmum mínum svo mér þykir fjarska vænt um öll þrjú nöfnin mín.“

Lukka segist hafa verið orkumikil og örugglega óþekk þegar hún var lítil og það örulaði snemma á frumkvöðlaeðlinu.

„Ég á þrjú systkini. Einn bróður og tvær systur. Ég er næstýngst svo ég var kannski með extra vesen til að verða ekki miðjubarnið sem enginn

tæki eftir. Mögulega. Kannski var ég líka svolítill stráka-stelpa og var meira fyrir að príla og prakkarast en blúndur og að gera mig fína.

Ég fékk einhvern léttleika og lífsgleði í vöggugjöf og er þakklát fyrir meðfædda óbilandi bjartsýni og alíslenskt „þetta reddast“ viðhorf.“

Lukka er gift Magnúsi Stefánssyni flugstjóra sem deilir áhuga Lukku á heilsu og hreyfingu en þau hreyfa sig bæði af kappi.

„Við eigum tvo stráka sem eru sitt hvorum megin við tvítugt. Þeir eru mjög ólíkir. Annar er íþróttastrákur en hinn kvikmynda-, sögu- og bókmenntastrákur. Alveg gjörólíkir þótt þeir séu gerðir með sömu uppskrift. Alveg magnað.“

## Stofnaði óvart fyrirtæki

Áhuginn á heilsu blundaði alltaf í Lukku. Eftir framhaldsskóla lærði hún sjúkraþjálfun í háskólanum og þar vaknaði áhuginn á næringu og lífsstíl af fullri alvöru.

„Þegar ég var í háskólanáminu veiktist móðursystir mín, fékk krabbamein, og hennar barátta og dugnaður kveikti í mér þann neista að fara að stúdera hvað einstök næringarefni og lífsstíll gera fyrir krabbameinsvöxt og ég er algjörlega sannfærð um að við höfum mikil áhrif á bæði hvort við fáum krabbamein sem og hvernig framganga þess verður ef við veikjumst.“

Eftir sjúkraþjálfaranámið fór Lukka að starfa við einkaþjálfun og það var í gegnum það starf sem fyrirtæki hennar, Happ, varð til.

„Það gerðist eiginlega óvart. Eftir að ég kláraði námið var ég að vinna sem einkaþjálfari og langaði til að sjá viðskipta-

vini mína ná betri og markvissari árangri. Ég hvatti þau til að breyta mataræði sínu og borða bólgumhamlandi og hreinan mat. Þegar viðskiptavinirnir sögðust hvorki hafa tíma né þekkingu til að elda slíkan mat frá grunni tók mín innbyggða hvatvísi við og fyrr en varði hafði ég lofað þeim að ég skyldi þá bara gera það fyrir þau.

Ég mætti næstu morgna með brúna bréfpoka í ræktina með morgunverð, hádegisverð og kvöldverð og það varð ekki aftur snúið.

Fyrr en varði var ég farin að elda fyrir heilan her af fólki heima hjá mér sem þróaðist svo út í Happ og við rákum veitingastað og veisluþjónustu undir merkjum Happs í 12 ár.“

## Matur sem forvörn

Matur er ein besta og öflugasta meðferð í heimi við þeim lífsstíllssjúkdómum sem við glíum við í dag að sögn Lukku. Hún hefur gefið út fjölda matreiðslubóka og brennur fyrir betri næringu landsmanna.

„Í dag er Happ í samstarfi við Krónuna og framleiðir holla rétti og vörulínu sem kallast Korter í fjögur. Við leggjum áherslu á hreina vöru, gæðahráefni og tímasparnað. Þannig eru réttirnir bæði hollir og handhægir. Við viljum auka aðgengi að hollum réttum sem í senn geta sparað tíma og fyrirhöfn.“

## Heilsa er ekki heppni

Nú hefur Lukka stofnað annað fyrirtæki, sem er töluvert ólíkt Happ þótt markmiðið sé það sama – að hjálpa fólki að ná betri heilsu.

„Hjá Greenfit viljum við mæta fólki þar sem það er

Lukka Pálsdóttir þreytist ekki á því að troða heilsuboðskap ofan í sykursjúka þjóðina.  
MYND/ERNIR



statt og hjálpa því að hámarka heilsuna. Við trúum því að heilbrigð efnaskipti séu grunnurinn að góðri heilsu og teljum Greenfit vera brúna sem vantaði á milli heilsuræktarinnar og heilsugæslunnar.

Læknar vilja margir hverjir gjarnan styðja fólk í átt að bættum lífsstíl frekar en að ávísa eingöngu lyfjum en þeir hafa takmarkaðan tíma með hverjum og einum og það er erfitt að koma miklu til skila á fáum mínútum.

Í Greenfit mælum við efnaskipti fólks bæði í hvíld og undir álagi og skoðum helstu gildi í blóðmælingum sem hægt er að hafa áhrif á með lífsstíl. Við röðum niðurstöðum þessara mælinga saman í heildstæða skoðun á heilsu og ræðum niðurstöðurnar við viðskiptavini okkar. Saman finnum við svo út hvar tækifærin liggja í betrumbótum.

Eru tækifærin fólgin í að lækka blóðsykur, dýpka öndun, styrkja hjarta- og æðakerfi eða stuðla að bólguminnkun?“

Lukka segir að slík rannsókn sem Greenfit býður upp á hafi áður aðeins verið á færi afreksíþróttamanna þar sem tækjakosturinn var bæði fyrirferðarmikill og dýr.

„En nú getum við mælt Jón og Gunnu – hversdagsmanninn – og það er frábært því við getum öll náð árangri, ekki bara afreksíþróttafólk.“

## Mikilvægar upplýsingar í blóði

Blóð okkar hefur að geyma mikilvægar vísbendingar um heilsufarið og Lukka segir það synd að við framkvæmum allar þessar blóðrannsóknir á fólki en kennum því ekki að skilja niðurstöðurnar. Fólk ætti að þekkja sínar lykiltölur. Það þykir sjálfsagt í rekstri fyrirtækja að stjórnendur þekki lykiltölur um tekjur og gjöld. Það ætti líka að vera sjálfsagt mál að þekkja þær lykiltölur sem geta haft veruleg áhrif á heilsuna, svo sem blóðþrýstingur, blóðsykur og blóðfitur.

„Við skoðum heildarmynd-



“*Sykursýkisfaraldurinn er meiri ógn en COVID og við verðum að fara að opna augun fyrir því.*”

ina og sjáum hvernig prófin tala saman. Við teljum að heilbrigð efnaskipti séu grundvöllur góðrar heilsu, og að hár blóðsykur sé stærri áhættuþáttur en hátt kólesteról þegar kemur að hjartaheilsu.

Undanfarna áratugi hefur fókus fræðimanna á kolest-

eról eitt og sér sem áhættuþátt fyrir hjarta- og æðakerfi færst yfir í að leggja meiri áherslu á hlutföll undirflokkanna og samspil við aðra þætti, svo sem efnaskiptin og blóðsykursstjórnun. Við teljum því að efnaskiptin og blóðsykurinn hafi betra for-

spárgildi um hjartaheilsu heldur en kólesterólið eitt og sér.“

**Hættulegri faraldur en COVID?**

Tæpt ár er síðan Greenfit tók á móti fyrstu viðskiptavinunum. Lukka segir að hver viðskiptavinur sé einstakur en þó megi greina vissan rauðan þráð þegar yfir heildina er litið.

„Ef það er einhver rauður þráður, þá myndi ég segja hár blóðsykur og lágt D-vítamín.“

Það sem veldur okkur þó áhyggjum er að við sjáum oft of háan blóðsykur og insúlín hjá unga fólkinu okkar. Jafnvel íþróttakrakkar í mjög góðu formi mælast með gildi sem geta flokkast sem forstíg áunninnar sykursýki. Það er afar slæm þróun og okkur þykir líklegt að orkudrykkir og allt of unninn matur sé farinn að taka toll af heilsu ungmenna sem á eftir að koma betur í ljós á komandi árum.

Það er áhyggjuefni fyrir framtíðina sem ætti að vekja

meiri áhyggjur en COVID-faraldurinn. Þetta er mun hættulegri, erfiðari og langvinnari faraldur og á sama tíma dýrari fyrir heilbrigðiskerfið og mun hreinlega setja kerfið okkar góða á hausinn ef við grípum ekki inn í þessa þróun.“

Lukka segir að tölur um aukningu á sykursýki II og fleiri langvinnum sjúkdómum gefi vísbendingar um að okkar kynslóð þurfi ekki einungis að hafa áhyggjur af hjúkr-unarrýmum og þjónustu fyrir okkur sjálf þar sem yngri einstaklingar stefni í vanda.

„Heldur börnin okkar líka og það verður því enginn til að sinna okkur í ellinni því þau munu þurfa á slíkri þjónustu að halda á undan okkur sjálfum.“

**Algengt að D-vítamín mælist lágt**

„Það kom okkur svolítið á óvart í fyrstu þar sem umræða hefur verið mikil síðastliðin ár um gagnsemi þess að taka D-vítamín.“

D-vítamín er mikilvægt margt margt konar starfsemi í líkamanum og sér í lagi í dag því gott magn D-vítamína og gott insúlínnæmi eru tvö af þeim atriðum sem við getum passað upp á að hafa í lagi því báðir þessir þættir eru góð forspárgildi fyrir því að fara betur út úr COVID og öðrum veirusýkingum ef þær verða á vegi okkar á annað borð.“

**Hreyfing strax**

Lukka segir að einstaklingsbundnar sóttvarnir séu vissulega mikilvægar í baráttunni við COVID. En það sé ekki síður mikilvægt að gæta að heilsunni og hlúa að ónæmiskerfinu sem er okkar innri vörn.

„Spritt og grímur geta gert sitt gagn í því að verja okkur gegn því að fá veiru- og bakteríusýkingar en það er ekki það eina sem við getum gert. Það er óþarfi að sitja heima og bíða milli vonar og ótta eftir því að þessu ástandi linni. Við getum vel nýtt tímann sem margir hafa meira af en

venjulega og byggt okkur upp. Verið sterkari og hraustari.“

### Kúrar eiga rétt á sér

Það er erfitt að ræða um heilbrigði og hollan lífsstíl við jafn fróða konu og Lukku án þess að spyrja hana álits á tísku-mataræði og megrunar-kúrum.

„Kúrar hafa fengið á sig óorð og nú má ekki fara á kúr heldur þarf að tala um lífsstílsbreytingu. Það má heldur ekki tala um ofþyngd því þá ertu með fitufordóma. Þetta er vandmeðfarið í dag og við erum orðin svo skoðanaglöð að við lendum svolítið í að þurfa að vera í öðru hvoru liðinu.“

Fólk er annaðhvort kjötætur eða vegan. Annaðhvort í fituliðinu eða kolvetnaliðinu. Og þá að sjálfsgöðu mjög mikið á móti hinu liðinu.

Við ættum frekar að hætta að rífast og finna þá samnefnara sem flestir eru sammála um að stuðli að bættri heilsu og betri orku.“

Lukka segir að megrunar-kúrar geti alveg átt rétt á sér, ef manneskja kennir sér meins og meinið er ofþyngd þá sé eðlilegt að grípa til tímabundinna breytinga á mataræði.

„Kúrar eiga alveg rétt á sér. Almennt hollt mataræði á vel við þegar heilsan er í lagi. Þegar við höfum hins vegar lent utan vega af einhverjum orsökum og viljum leiðrétta stefnuna þá getur vel hentað að nýta sér einhverja af þeim fjölmörgu lausnum sem eru í boði til að skipta um gir og komast á beinu brautina aftur.“

Ketó er til dæmis mjög gott meðferðarmataræði þegar kemur að þyngdarstjórnun og blóðsykursstjórnun. Það getur líka verið vel til þess fallið að breyta efnaskiptum, þjálfa upp fitubruna og leiðrétta insúlínónæmi. Rannsóknir hafa einnig sýnt fram á gagnsemi þess fyrir til dæmis flogaveiki, mígreni og fleira.

Við getum hugsað um hin ýmsu meðferðarræði í mat líkt og gifs ef við brjótum bein. Við notum það tímabundið á meðan líkaminn fær tækifæri til að gróa og verða hraustari.

Við erum ekki með gifsíði til frambúðar heldur tökum það af þegar markmiðinu er náð en stígum varlega í fótinn fyrst á eftir.“

### Ofneysla sligar heilsuna

Ketó og lágkolvetna mataræði nýtur sívaxandi vinsælda og greina margir frá gifurlega góðum árangri. Lukka segir það þó ekki svo að kolvetnin sjálf séu skaðleg heilsu manna.

„Vandamálið er í rauninni ekki það að kolvetni séu svona slæm heldur það að við borðum of mikið af þeim.“

Eins og alltaf þegar eitt-hvað verður vinsælt þá hoppa margir á vagninn og í dag er búið að skemma eða afbaka þetta ágæta meðferðarmataræði og rugla fólk í ríminu



Lukka er fimmtug og aldrei verið hressari eftir að hafa tekið lífsstílinn í gegn.

MYND/ERNIR

*Ketó snúður og pepperóní verður þó seint uppistaðan í hollu og góðu mataræði.*

því markaðurinn reynir að selja okkur ketó þetta og ketó hitt. Ketó snúður og pepperóní verður þó seint uppistaðan í hollu og góðu mataræði.

Við ættum að fagna því að til eru ráð til öflugrar þyngdarstjórnunar og heilsubætingar og ekki rugla fólk meira í ríminu með því að mæla gegn því sem virkar. Rannsóknir á mataræði og heilsu eru oft misvísandi auk þess sem þróun í næringu og rannsóknum er hröð og ný vitneskja sífellt að verða til.“

Lukka segir að þrátt fyrir gagnrýni eigi lágkolvetna-mataræði fullan rétt á sér.

„Nú gagnrýna ýmsir vinsældir lágkolvetnafeðis en á meðan ofgnótt sykurs er svona stór vandi í mataræð-

inu okkar þá á lágkolvetna-stefnan fullan rétt á sér. Ég hef til dæmis aldrei heyrt að stór hluti þjóðarinnar glími við vöðvarýrnun eða beinþynningu af sykurskorti.“

Þvert á móti er ofneysla sykurs og unninna matvæla að sliga heilsu okkar. Við erum rétt búin að jafna okkur eftir jólahátíðina þegar páskaegginn koma í búðirnar.“

Lukka segir mataræði og hreyfingu vera undirstöðu heilbrigðis. „Við þurfum að stöðva blæðinguna fyrst áður en við snúum okkur að því að skoða smærri hluti. Besta leiðin til að viðhalda sterkum beinum og vöðvum er í gegnum hreyfingu og styrktarþjálfun. Tog á sínar og vöðvafestingar

eflir bein.“

Uppistaðan í fæðunni okkar ætti að vera grænmeti, fiskur, kjöt, egg, hnetur, möndlur, baunir, ávextir og holl fita svo sem gæða ólífuoía. Fordumst sykur, gular grænmetisólur og ofur-unnin matvæli.

Ef þú getur séð það sem þú ætlar að leggja þér til munns fyrir þér hlaupa, synda eða vaxa einhvers staðar, þá er það að öllum líkindum gott fyrir þig. Ef fæðan hefur enga innihaldslýsingu, þá er hún líklega góð fyrir þig. Brokkólí er bara brokkólí.

Ef þú ert að velta fyrir þér hvort kleinuhringurinn sé nú ekki frekar skaðlaus fyrir barnabörnin þá er hann það ekki ef hann inniheldur 18 hráefni með fræðilegum

nöfnum sem þú skilur ekki hvað eru. Þetta er ekki flókið.“

### Heilsan sem tré

Lukka bendir á að Íslendingar séu langlíf þjóð og lífslíkur okkar með þeim hæstu í Evrópu.

„Við eyðum þó að meðaltali síðustu 14-15 æviárunum við skerta heilsu, með greinanlega langvinna sjúkdóma og það eru langvinnir lífsstílstengdir sjúkdómar en ekki smitbærir sjúkdómar sem leggja níu af hverjum tíu Íslendingum. Líka árið 2020.“

Stærstu undirliggjandi áhættuþættir sem ýta undir líkur á því að fara illa út úr veirusýkingum líkt og COVID eru insúlínónæmi, hár blóðsykur og ofþyngd. Við erum feimin við að ræða þetta en sannleikurinn er til staðar hvort sem við kjósum að draga hann fram í dagsljósið eða ekki.“

Lukka segir lífsstílsjúkdóma eiga rætur að rekja til þátta sem við veljum okkur sjálf og berum ábyrgð á. Heilsa okkar er engin heppni, hún er samspil erfða og lífsstíls en að mestu leyti má segja að hún sé samlegðar-áhrif þeirra ákvarðana sem við tökum á degi hverjum. Stærsti einstaki orsakapátturinn í heildarsjúkdómsbyrði Íslendinga sé mataræði. Þar á eftir koma áhættuþættir eins og ofþyngd, reykingar, hreyfingarleysi, of hár blóðsykur og háþrýstingur.

„Það er enginn annar en við sjálf sem tökum ákvörðun um hverju við stingum upp í okkur og hvort við hreyfum okkur eða reykjum þannig að það má með sanni segja að langstærsta ástæða þess að við eyðum síðustu 15 æviárunum við skerta heilsu séum við sjálf.“

Ímyndaðu þér stórt og fallegt tré með styrkum greinum og grænum laufum. Hver grein gæti táknað heilsubátt eða vanheilsu ef greinin hefur fölnuð lauf. Langvinnir sjúkdómar eins og hjarta- og æðasjúkdómar, sykursýki, fitulífur, meltingarsjúkdómar og fleira gætu átt heima hver í sinni greininni.

Okkar tilhneiging er að mála fölnuðu laufin græn með lyfjum sem bæla niður einkenni og hjálpa til skamms tíma en uppræta ekki rót vandans. Ef við nærur rætur trésins þá hlúum við að öllum greinum samtímis. Þannig geta breytingar til batnaðar sem ætlað er að lækna sykursýki haft þær aukaverkanir að blóðþrýstingur lækkar og hjartaheilsa batnar í leiðinni. Við erum ein heild.“

Lukka þekkir það af eigin reynslu hvað lífsgæði geta batnað með betri lífsstíl.

„Ég hef sjálf komist í óefni. Ég var hálfónýt í bakinu, með alls konar liðaverki, bólgur og vandamál, allt of þung bæði á sál og líkama. Ég á annað og betra líf í dag og það er ótrúleg breyting á lífsgæðum að taka ábyrgð á sjálfum sér og sinni heilsu.“

**Árangur er ekki tilviljun**

Lukka hefur lengi borið út boðskap heilbrigðara mataræðis. Hún segist ekki þreytast á því að fræða sykursjúka Íslendinga.

„Það er nefnilega að vissu leyti gaman. Í fyrsta lagi hef ég lúmskt gaman af erfiðu fólki og Íslendingar eru smá erfiðir því þeir eru einmitt sykurfíklar. Þá er svo gaman þegar fólk sér ljósið því það verður svo glatt að það gefur mér orkuna til að gera þetta allt saman.

Það gefur mér mikið að sjá og upplifa árangur fólksins sem leitar til okkar. Við erum heppin hjá Greenfit. Til okkar leitar fólk sem hefur áhuga á að bæta eigin heilsu og því er auðvelt fyrir okkur að ná til fólksins því flestir hafa þegar ákveðið að vinna vel í sínum málum og hafa jafnmikinn áhuga og við á árangrinum.

Við fáum allt frá kyrrsetufólki sem er að leita að breyttum lífsstíl og koma sér af stað í hreyfingu yfir í afreksíþróttafólk til okkar í mælingar. Það er gaman að vinna með fólki á hvaða stigi sem er og við sjáum glögg að árangur er engin tilviljun.

Jafnvel topp íþróttamenn ná að bæta árangur sinn meira en áður þegar þeir fá góða greiningu á veikleikum og tækifærum. Mörg erum við sem æfum úthaldsíþróttir til dæmis að stilla æfingaálagið af eftir meðaltalsgildum en náum mun markvissari árangri þegar við fáum einstaklingsmiðuð viðmið sem eru reiknuð út frá okkar eigin mælingum. Við erum nefnilega öll einstök og fá okkar eru akkúrat meðaltalsmanneskjan. Rétt einstaklingsmiðuð álag getur bætt árangur, dregið úr meiðslahættu og bætt líðan.

Árangurssögurnar eru margar og það eru þær sem gefa okkur orku og vinnu okkar gildi.

Ég var bara síðast á sunnudaginn að hjóla þegar það kom til mín maður og sagði að ég hefði komið með fyrirlestur í fyrirtæki þar sem hann vann fyrir sjö árum síðan. Það hefði verið sparkið í rassinn og hvatning sem hann þurfti. Í dag ætti hann nýtt líf. Það er gaman þegar fólk gefur sér tíma til að deila með okkur slíkum sögum.“

**Verðum að opna augun**

Lukka segir að um einn af hverjum fjórum Íslendingum glími við sykursýki eða forstíg af henni og flestir séu ómeðvitaðir um ástandið, um hundrað þúsund Íslendingar bera því með sér möguleikann á að greinast með þennan hættulega lífsstílstengda sjúkdóm.

„Við erum búin að fá um þúsund manns í blóðprufur og við sjáum að þessi hlutföll eru líklega alveg rétt. Það er mögulega um fjórðungur af Íslendingum með forstígs sykursýki en veit ekki endilega af því.

Við sjáum líka mjög skýrt



Sykursýki á Íslandi er verri faraldur en COVID að mati Lukku.

MYND/ERNIR

*„Ef þú getur séð það sem þú ætlar að leggja þér til munns fyrir þér hlaupa, synda eða vaxa einhvers staðar þá er það að öllum líkindum gott fyrir þig.“*

og greinilega hve mikil áhrif upplýsing getur haft. Nú þegar ár er að verða liðið frá stofnun Greenfit erum við þegar farin að sjá fjölmörg dæmi um einstaklinga sem

koma í endurkomu og sjá gríðarlega góða bætingu á mælingum sínum. Við teljum því augljóst að það að þekkja gildin sín og vita hvað við getum gert til að bæta okkur geti

skilað miklum árangri. Flestir hafa áhuga á að lifa við góða heilsu. Við þurfum að fræða og styðja fólk og fátt er meiri hvatning en að sjá mælanlegan árangur.“

Í faraldrinum hafi sóttvarnalæknir og landlæknir verið áberandi í umræðunni og augu og eyru þjóðarinnar hafa verið á þríeykinu allt síðastliðið ár.

„Þau hafa haft um það bil 365 tækifæri til að hvetja fólkið í þessari náttúruparadís sem Ísland er til að efla eigin heilsu og innri varnir. Ég vil ekki segja að sóttvarnalæknir og landlæknir séu ekki að standa sig, þau eru frábært fólk sem mikið hefur mætt á og eru að gera rosalega góða hluti. En það er kominn tími til að við tökum fleira inn í umræðuna.

Sykursýkisfaraldurinn er meiri ógn en COVID og við verðum að fara að opna augun fyrir því.“

**Ástandsskoðun Íslendinga**

Um það bil árlega fara Íslendingar með bifreiðar sínar í skoðun. En sjálfir þurfa Íslendingar engan skoðunarmiða.

„Við erum farin að kenna ungu fólki fjármálalæsi en ættum kannski líka að kenna heilsulæsi. Ef við þekkjum öll lykiltölur heilsu okkar þá er líklegt að við tökum ákvarðanir á annan hátt en ef við erum í myrkrinu. Þú veist hver launin þín eru, er það ekki? Og hvað þú borgar af lánum. Þannig stillir þú þig af varðandi eyðslu því þú vilt að launin endist út mánuðinn. En af hverju veistu ekki hver blóðsykurinn þinn er? Eða í hvaða átt hann hefur þróast undanfarin ár?

Mér finnst að besta fjárfesting sem ríkið gæti gert væri að gefa Íslendingum á áratugarfresti blóðprufu og kenna þeim heilsulæsi.“

Einn stærsti útgjaldaliður ríkisins á ári hverju sé til heilbrigðismála og telur Lukka að meiri áherslu þurfi að leggja á forvarnir.

„Það eru nálægt 250 milljarðar sem ríkissjóður veitir til heilbrigðismála á hverju ári. Um 80 prósent fara í að meðhöndla langvinna lífsstílstengda sjúkdóma en við notum bara um tvö prósent í forvarnir. Gætum við mögulega létt á byrðum heilbrigðiskerfisins og sparað stórar fjárhæðir með öflugri forvörnum?“

**Upplýstar ákvarðanir**

Lukka telur nauðsynlegt að Íslendingar hafi allar upplýsingar um afleiðingar lífsstíls síns, öðruvísi geti þeir ekki tekið upplýstar ákvarðanir.

„Mér finnst að fólk ætti að taka upplýstar ákvarðanir um heilsuna sína. Flestir drekka einhvern tímann sykraða gosdrykki og við gerum það meðvituð um að við erum að næra nautnasegginn í okkur en ekki að stuðla að heilbrigði. Við þurfum ekki að vera fullkomin og getum alveg leyft okkur að velja nautnir okkar ef það er í góðu jafnvægi við heilbrigðar venjur.

Við þurfum aga til að geta notið frelsisins. Þurfum að þjálfá áður en við getum keppt.

Þurfum að læra að lesa áður en við skrifum metsölubók. Við þurfum að sá til að geta leyft okkur að uppskera síðar.

Kannski er fólk ekki tilbúið fyrir lífsstílsbreytingu og vill frekar stýðjast við lyf. Þá er það þeirra ákvörðun, en þau þurfa að fá að vita af öðrum möguleikum.“

Lukka segir það alltof algengt að heilbrigðiskerfið á Íslandi grípi ekki inn í fyrr en lífsstíll fólks hefur valdið vandræðum og þá gjarnan með lyfjagjöf fremur en fræðslu um heilbrigðari venjur. Læknar séu allir af vilja gerðir en hafi takmarkaðan tíma og séu ekki endilega með sérfræðipækkingu í næringarfræði.

„Læknarnir grípa okkur þegar við erum komin fram af bjargbrúninni. Það sem við gerum hér hjá Greenfit er að láta vita að þið stefnið í átt að brúninni svo þið getið þá valið að snúa við áður en þið keyrið út af.“ ■

Erla  
Hlynsdóttir  
erlahlyns@dv.is



Fátækt er svo miklu meira en skortur á peningum. Fátækt er skortur á stöðu í samfélaginu. Fátækt er valdaleysi,“ segir Ásta Þórdís Skjalddal, samhæfingarstjóri hjá Pepp Ísland, grasrót fólks í fátækt. „Það endar enginn í þeirri stöðu að enda í fátækt nema eiga að baki einhver áföll í lífinu. Samfélagið dæmir oft hart þá sem búa við fátækt, fólk er sagt eiga sjálft sök á fátæktinni hvort sem það er út af leti eða óreglu. Það velur enginn þetta hlutskipti. Oft er um að ræða langtíma veikindi, fatlanir, einstæða foreldra, fólk sem lendir á milli í kerfinu. Þegar þú ert kominn á þennan stað ertu ekki fær um að rísa upp einn og óstuddur heldur þarf samfélagið að hjálpast að,“ segir hún.

Pepp Ísland, samtök fólks í fátækt, eru grasrótastarf EAPN á Íslandi (European Anti-Poverty Network) og eru öllum opin sem hafa reynslu af fátækt og félagslegri einangrun og vilja taka þátt í öflugum starfi til að breyta aðstæðum fólks sem býr við fátækt og viðhorfum samfélagsins til þess.

Nafnið er íslenskun á skammstöfuninni PeP sem stendur fyrir People experiencing Poverty, og þykir hafa afar jákvæðan blæ enda fátt jákvæðara en pepp.

Pepp starfar með jákvæðni og valdeflingu sem meginmarkmið og gengur út á að fólk sem býr við fátækt sækir valdeflingu í að tala sínu eigin máli á opinberum vettvangi og aðstoða aðra í svipuðum aðstæðum. Þá eru sjálfboðaliðar og þeir sem taka reglulega þátt í starfinu kallaðir Pepparar.

#### Valdefling og félagskapur

Síðasta sumar stóðu Pepp Ísland og Sumarborgin 2020 fyrir Sumarsamveru í Mjóddinni og stóð verkefnið yfir í 8 vikur. Markmiðið var að rjúfa félagslega einangrun í kjölfar COVID en slík einangrun hafði mikil áhrif á þaðarsetta hópa, sér í lagi fólk sem ekki stóð vel félagslega eða fjárhagslega. Verkefnið gekk afar vel og komu yfir hundrað manns yfir daginn þegar mest lét, en fólk gat komið og fengið sér kaffi og kökur án endurgjalds og rofið einangrunina.

Pepp Ísland tók svo við rekstri húsnæðisins í haust og er nú með opið hús tvisvar í viku. Ásta býr sjálf að áralangri reynslu af fátækt en auk hennar er fjöldi sjálfboðaliða sem kemur að starfinu.

Enn þann dag í dag er mikil skömm sem fylgir því að vera fátækur. Ásta segir það hafa tekið tíma fyrir fólk í félagskapnum að ná sáttum við hugtakið. Hins vegar hefur það ítrekað komið fyrir að fólk í fátækt sem stígur fram í fjölmiðlum fær ágæt frá fjölskyldumeðlimum og það fær



Ásta Þórdís Skjalddal bjó sjálf lengi við fátækt. Hún segir fátækt vera birtingarmynd valdaleysis í samfélaginu og flestir sem glími við fátækt eigi að baki persónuleg áföll.

MYNDR/ERNIR

# VALDEFLING FÓLKIS Í FÁTÆKT

Sjálfboðaliðar hjá Pepp Ísland upplifa valdeflingu við að aðstoða annað fólk sem glímir við fátækt. Fátækt fólk verður fyrir margs konar mismunun og er jafnvel dæmt fyrir að ganga í fallegum fötum.

að heyra að það sé að kalla skömm yfir fjölskylduna. Markmiðið með starfi Pepp er hins vegar að valdefla fólk.

Blaðamaður mælir sér mót við Ástu og hóp sjálfboðaliða sem sumir vilja vera með á hópmynd og aðrir ekki. Við ætlum ekki að binda okkur við hver segir hvað. Hér er það málefnið sem fær að njóta sín. Við setjumst niður og spjöllum.

#### Kaffi eða kvöldmatur

– Ég á til að einangrast rosalega. Ég kem hingað til að sækja í félagskapinn. Hér er alltaf tekið vel á móti mér. Án Pepp færi ég örugglega ekki út úr húsi.

– Ég er almennt félagslega virk en út af COVID hefur svo margt lokað. Það er gott að koma hingað og hitta stelpurnar.

– Áður vorum við alltaf í

Breiðholtskirkju en þegar fyrsta bylgjan kom var öllu skellt í lás.

– Fyrir sléttu ári sat ég bara heima og horfði á vegginn.

– Það var svakalega mikil ánægja með kaffihúsið í sumar. Hingað kom fólk úr öllum áttum, hælisleitendur, eldri borgarar, öryrkjar, heimilislausir. Öllum lynti saman. Eina sem gæti kallast vandamál er að stundum koma upp

tungumálaörðugleikar.

– Ég er uppallin í Breiðholtinu og þykir vænt um hvað kaffihúsið hér er komið með gott orðspor. Ég er virkilega stolt af því að koma hingað og taka á móti skjólstaðingum. Það er mjög gefandi fyrir mig að geta tekið þátt á þennan hátt.

– Mörgum finnst notalegt að geta komið hér og fengið kaffi og köku sem kostar ekki neitt.



Gyða Dröfn Hannesdóttir, Hildur Oddsdóttir, Ásta Þórdís Skjaldal, Hrefna María Heiðarsdóttir, Helga Hákonardóttir og Jóna Marvinsdóttir. Góður hópur Pepp-ara á kaffistofunni.

– Margir geta ekki leyft sér að fara á kaffihús með krakka. Það er bara of dýrt.

– Muniði þegar vinkonuhópurinn manns ætlaði að hittast á kaffihúsi og maður annaðhvort vildi ekki eða gat ekki sagt hópnum frá því að maður ætti engan pening? Ég hugsaði stundum með mér að ef ég myndi kaupa kaffi og köku þá yrði ekkert í matinn um kvöldið. Ég keypti þá stundum bara kaffi.

– Þetta þarf ekki einu sinni að vera vinahópur. Oft vill maður ekki segja fjölskyldunni frá eða kannski samnemendum. Ég fékk oft að heyra það þegar samnemendurnir fóru að læra saman á kaffihúsi og ég fékk að heyra að ég væri þessi skrytna því ég fékk mér alltaf vatn.

**Afmælisboð á kaffihúsinu**

– Ég man líka eftir því að sleppa því að fara í afmæli því ég hef ekki haft efni á afmælisgjöf.

– Það hafa oft verið haldin afmæli hér á kaffistofunni, bæði fyrir Peppara og börnin okkar. Ég man líka eftir því þegar yngsti strákurinn minn varð sjö ára í fyrra. Ég sá ekki fyrir mér að geta haldið upp á afmælið hans en við höldum svo upp á það í Breiðholtskirkju. Hann hafði oft komið með mér í kaffi þangað og fannst þetta æðislegt afmæli. Þetta var nóg fyrir hann.

– Dóttir mín vildi líka halda upp á sitt afmæli hér. Henni líður vel hérna. Hún vissi að Pepparar klikka ekki!

– Það er svo góður andi hérna og góð samstaða. Ef maður hefur átt slæma nótt eða slæman dag er gott að koma hingað, setja upp bros fyrir skjólstæðingana sem koma hingað og hálf tíma seinna er maður orðinn skælbrosandi í alvörunni.

– Stundum er hreinlega röð hér fyrir utan áður en við opnum.

Ég man eftir konunni sem fékk hjá okkur notaða fjólubláa Cintamani-úlpu. Hún grét.

– Það var mikil ásókn fyrir jólin. Venjulega hefðum við verið að elda mat eins og við gerðum fyrir COVID. Þá var alltaf kvöldmat á fimmtudögum. Í staðinn settum við matinn í kerrur hér fyrir utan og fólk gat þá bara komið og fengið sér.

– Sumir sem koma halda að þeir þurfi einhvern veginn að sanna að þeir séu fátækir og ætla að rífa upp alls konar pappíra til að sýna en þess þarf ekki hér.

– Hingað eru allir velkomnir. Við sjálfbóðaliðarnir erum í sömu sporum og skjólstæðingarnir, við annaðhvort erum eða höfum verið í fátækt.

– Út af þessari reynslu okkar getum við oft gefið fólki gagnýtt ráð. Við höfum líka sýnt fólki öðruvísi stuðning. Ein fór með móður í viðtal hjá skólastjóra og önnur fór með móður í viðtal hjá barnavernd.

– Við erum þá að reyna að breyta valdahlutfallinu í herberginu. Ef fólk er að fara á fund þar sem það á mikið undir því að hinn aðilinn samþykki eitthvað þá getur skipt miklu að hafa einhvern með sér, jafnvel þó viðkomandi sitji bara þarna og segi ekkert.

**Dæmum engan hér**

– Ég var alltaf föst í því að ég

væri bara blönk. Fátækt er svo mikið skammaryrði. Þó ég ætti ekki fyrir mat og hefði fengið aðstoð frá Mæðrastyrksnefnd þá sagði ég sjálfri mér að ég væri bara blönk. Þegar þú ert búin að vera blönk í mörg ár þá ertu auðvitað fátæk.

– Mamma mín getur enn ekki viðurkennt að hún glímdi við fátækt í áratugi. Hún gaf okkur krökkunum alltaf fyrst að borða og ef það var ekki afgangur þá borðaði hún ekki. Þetta er enn svo mikið „stigma“.

– Ég man hvernig það var í fyrsta skipti þegar ég þurfti að fara að leita að ókeypis mat. Þetta var mjög niðurlægjandi. Hingað kemur yndisleg áttæð kona reglulega og við pössum okkur að láta hana alltaf fá eitthvað heim með sér í poka því við vitum hvernig staðan er hjá henni.

– Ég ólst upp við þetta. Ég er þessi fátæka manneskja. Ég myndi frekar labba hér tómhent út en að láta einhvern annan labba tómhentan út.

– Við dæmum engan.

– Ég fór á bíl í Samhjálp um daginn að sækja mat. Ég hafði aldrei áður séð manninn sem raðaði inn í bílinn og hann sagði við mig: Þú getur ekki verið fátæk fyrst þú átt svona bíl. Hvað vissi hann um hvort

þetta var minn bíll?

– Ég á fullt af fötum sem ég þori stundum ekki að nota því þá fer fólk kannski að dæma mig, eins og ég sé ekki fátæk í alvörunni.

– Meirihlutann af mínum fötum hef ég fengið gefins. Ég er núna í Nike-peysu en mér var gefin hún.

– Rifin föt eru dýrari en heil föt. Það er enginn skortur á notuðum fötum á Íslandi. Ef það er hægt að tala um einhverja birtingarmynd fátækta þá myndi ég segja að það væri hjá konum á ákveðnum aldri sem eru með sitt hár því þá þurfa þær ekki að borga fyrir klippingu og ef þær eru með litað hár þá er það heimalitað. Þetta eru konur sem sjá ekki fram á að geta tekið þennan pening af heimilispeningunum. Ég var sjálf með sitt hár í tuttugu ár og klippti bara neðan af því í baði þegar það var blautt.

– Ég var lengi vel alltaf í sömu fötunum. Þegar ég var búin að valdeflast ákvað ég að láta ekki Jón úti í bæ ákveða hvernig ég er klædd og fór að nota fallegu fötin mín.

– Oft er maður dæmdur fyrir að vera með varalit, því maður hefði átt að eyða peningunum frekar í mat. Ég fór í sjónvarpsviðtal og var með vara-

**OPNUNARTÍMI KAFFISTOFU SAMFÉLAGSHÚSS PEPPARA**

Opið alla þriðjudaga og föstudaga í febrúar á milli kl. 11.00 og 14.00.

**Fjöldatakmörkun:** 20 manns  
**Grímuskylda:** ATHUGIÐ – einungis leyfilegt að taka af sér grímu á meðan setið er til borðs. Við minnum fólk á að spritta sig og biðjum ykkur um að virða 2 metra fjarlægðartakmörkin.

Kaffistofan er til húsa að Álfbakka 12 í Mjódd þar sem Hjálpræðisherinn var áður.

lit en ég átti ekki einu sinni þennan varalit.

– Þótt þú sjáir einhvern með góðan farsíma þá þýðir það ekki að viðkomandi búi ekki við fátækt. Flestir eiga þokkalegan síma en enga tölvu. Síminn er þá líka tölvu. Allt sem þú þarf að sækja um þarftu að gera rafrænt í dag.

– Stundum á fólk svo afmæli og fólk slær saman í síma eða fína úlpu.

– Muniði eftir konunni sem kom hingað í nýrri finni úlpu og hún var alltaf að afsaka sig, sagðist hafa fengið hana gefins?

– Það er engin reisin í því að þurfa alltaf að afsaka sig.

– Ég man eftir konunni sem fékk hjá okkur notaða fjólubláa Cintamani-úlpu. Hún grét.

– Hún grét endurtekið af þakklæti. Henni fannst þetta of fínt fyrir sig.

– Síðan er það þegar maður er á kassa í Bónus og finnst maður þurfa að afsaka að kaupa ekki allt hollt. Finnst maður þurfa að segja frá því að barnið manns eigi afmæli og þess vegna sé maður að kaupa kókópöfss.

*Sjálfbóðaliðarnir tínast út hver af öðrum. Allir kveðja hlýlega og þakka hver öðrum fyrir daginn. Andleg næring þessa dags er komin til skila. ■*

Erla  
Hlynsdóttir  
erlahlyns@dv.is



Elfa Ýr Gylfadóttir, fjölmiðlafræðingur og framkvæmdastjóri Fjölmiðlanefndar, segir oft á valdatíð Donalds Trump, fyrrverandi Bandaríkjaforseta, hafa verið bent á þau vandamál sem fylgdu notkun hans á samfélagsmiðlum. Það var hins vegar ekki fyrr en hann hætti sem forseti að gripið var til aðgerða og þá var einfaldlega lokað á hann. „Það hefði verið hægt að gera miklu meira miklu fyrr. Þegar samfélagsmiðlarnir fara svo af stað þá nota þeir kannski kjarnorkuforðabúrið í staðinn fyrir að fara auðveldari leiðir,“ segir hún.

Þetta kom fram í máli Elfu Ýrar á málfundi síðasta mánudag sem Félag stjórnmálafræðinga, Stofnun stjórnsýslufræða og stjórnmála, og Alþjóðamálastofnun Háskóla Íslands héldu saman, þar sem rætt var um tjáningarfrelsi og ritskoðun í þeim nýja raunveruleika sem samfélagsmiðlar hafa skapað. Erindi Elfu Ýrar kallaðist „Hversu langt nær málfrelsið? Vald samfélagsmiðla til ritskoðunar“.

Í kynningu á fundinum sagði: „Í eftirmála forsetakosninga í Bandaríkjunum sauð upp úr og æstur múgur gerði innrás í þinghúsið þegar kjör Joes Bidens var formlega staðfest. Í kjölfarið lokuðu helstu samfélagsmiðlar aðgangi Donalds Trumps sem hafði nýtt sér Twitter óspart í forsetaembætti. Skiptar skoðanir hafa verið á réttmæti þessara lokana en helstu rök miðlanna hafa verið að málflutningur forsetans sé hreinlega svo hættulegur að ekki sé stætt á öðru en loka aðgangi hans.“

#### Viðskiptamódel Facebook

Elfa Ýr gerði viðskiptamódel stóru samfélagsmiðlanna að sérstöku umtalsefni. „Við sem notendur, og almenningur, lítum flest á þessa samfélagsmiðla sem einhvers konar almannarými þar sem við erum að iðka okkar tjáningarfrelsi,“ segir hún og þetta sé í takt við það hvernig þeir markaðssetja sig. Þannig er kjörorð Facebook í dag „Bring the world together“ eða „Sameinum mannkynið“.

Hún segir viðskiptamódelið hins vegar vera allt annað. „Þessi fyrirtæki eru fyrst og fremst að safna upplýsingum um milljarða notenda og selja síðan öðrum fyrirtækjum auglýsingar sem eru þá klæðskerasaumaðar fyrir okkur. Það sem fyrirtækin eru búnin að gera er að flokka okkur niður í flokka, mig minnir að Facebook sé með um 52 þúsund flokka þar sem þeir eru búnir að greina okkur, þessa 2,7 milljarða notenda sinna, ofan í kjölinn út frá öllu sem við erum búnin að segja og skrifa og „læka“. Síðan kaupa þeir líka upplýsingar af öðrum.



# SAMFÉLAGSMIÐLAR OG LEITARVÉLAR ÁKVEÐA HVAÐ VIÐ SJÁUM

Samfélagsmiðlar nota persónuupplýsingar og gervigreind til að spá fyrir um hegðun okkar. Þeirra viðskiptamódel snýst um að safna upplýsingum um okkur og selja klæðskerasniðnar auglýsingar.

Þetta viðskiptamódel hefur líka orðið til þess að það er búið að sópa auglýsingatekjum út úr fjölda ríkja. Nýlega var fjallað um að um 40 prósent af auglýsingatekjum á Íslandi eru að fara inn í þessu stóru fyrirtæki,“ segir hún.

Elfa Ýr segir að með allar þessar persónuupplýsingar, ásamt gervigreind, geti samfélagsmiðlar á borð við Facebook spáð fyrir um hegðun okkar og selt auglýsingar út frá því. Þannig geta þeir til að mynda spáð fyrir um hvort ég er að fara að kaupa ákveðna hluti eða skipta um vörumerki.

„Þá er hægt að selja aðgang að mér sem notanda vegna þess að það er hægt að bera hegðun mína saman við hvernig allir hinir milljarðarnir hafa hagað sér þegar þeir skipta um skoðun eða vörumerki,“ segir hún.

Þannig sé ljóst að tjáningarfrelsi og mörk þess sé ekki ofarlega þegar kemur að því hvernig fyrirtæki á borð við Facebook starfa. „Það má segja að þeir hafi lítinn áhuga á því að vera einhver lögga á netinu eða segja til um hvar mörkin liggja. Þeir hafa hins vegar neyðst til að gera það vegna þess að þeir eru orðnir

að einkavæddu almannarými,“ segir hún. Það sé því aðeins út af pólitískum þrýstingi og neikvæðu umtali sem þeir hafa gripið til einhverra aðgerða. „Þau vilja halda sínu businessmódeli áfram en skynja að þau verða að gera eitthvað,“ segir Elfa.

#### Gjörólíkar leitarniðurstöður

Hún bendir á að staðan núna sé þannig að það séu algóritmar samfélagsmiðla og leitarvéla sem hafi stór áhrif á hvernig við sjáum heiminn. „Samfélagsmiðlar og leitarvélar eins og Google sem er með markaðsráðandi stöðu eru að búa til þann ramma sem við sjáum, hvað við hugsum og hvað við tjáum okkur um.

Ef Facebook dettur í hug að taka út ákveðið fréttæfni og bæta inn einhverju sem tengist meira okkar nærumhverfi eða vinum okkar þá hefur það áhrif á fréttamynd okkar allra, þessara 2,7 milljarða. Þeir eru í raun komnir á þann stað að setja mál á dagskrá,“ segir hún.

Elfa Ýr rifjar upp rannsókn sem þýska fjölmiðlaeftirlitið lét gera á Google. Þeir segist aðeins klæðskerasniða 2% af leitarniðurstöðum sínum til notenda. „Þegar farið var að skoða þetta með tæknifyrirtækjum sem fóru í djúprannsóknir hjá notendum kom í ljós að þetta voru ekki 2% heldur 20%. Við erum því komin með miðla sem hafa vald til að ákveða hvaða heimsmýnd við sjáum á þessum miðlum,“ segir hún. Þannig geti Jón og Gunna sem búa hlið við hlið fengið gjörólíka sýn á það sem er að gerast í samfélaginu vegna þess að algóritmar stórfyrirtækja ákveða hvaða upplýsingar þau fá.

#### Kanínuhola samsæriskenninga

Myndbandaveitan YouTube er einnig með sína algóritma. „Það hefur verið mikið deilt á hvernig þeirra algóritmi hefur gert það að verkum að milljónir manna fara niður í kanínuholu samsæriskenninga. Þetta var sérstaklega

Elfa Ýr Gylfadóttir, framkvæmdastjóri Fjölmiðlanefndar, segir samfélagsmiðla hafa mikið áhrif á heimssýn okkar.

MYND/VALLI



„Þeir eru í raun komnir á þann stað að setja mál á dagskrá.“

áberandi í ársbyrjun 2020 þegar allir sátu heima í COVID. Það varð mikil fjölgun á fólki sem fór mjög djúpt ofan í þessa samsæriskenningsbraut. Samfélagsmiðlar fóru hins vegar ekki að meðtaka það fyrr en við stóðum frammi fyrir því stóra báli sem má orða það þannig,“ segir hún.

Þegar farið er að loka á aðgang ákveðinna aðila á stórum samfélagsmiðlum og efnisveitum er það síðan óhjákvæmileg aukaverkun að þeir leita annað. Á síðasta ári, þegar farið var að loka á ýmsa hægri öfgasinna og þá sem styðja samsæriskennningar QAnon, stofnuðu þeir einfaldlega nýja spjallhópa í forritum á borð við Parler, gab, Signal og Telegram.

Elfa Ýr segir kostina við að lokað hafi verið á aðgang

þessara tugþúsunda einstaklinga hafi verið algjört hrun í upplýsingaóreiðu og samsæriskenninum á Twitter og Facebook. Ókostirnir séu hins vegar þeir að umræðum um samsæriskenningsarnar var einfaldlega haldið áfram í gegn um forrit sem eru minna útbreidd og lokaða hópa þar. Þá sé umræðan komið undir yfirborðið og erfiðara að fylgjast með.

„Annað sem er mjög neikvætt er að þarna eru kannski aðilar sem ekki höfðu neinar öfgafullar hugmyndir kannski komnir í lokaða hópa þar sem sterk hægri öfgamenning og rasismi eru ríkjandi, og þetta fólk var ekki endilega að aðhyllast áður.“

**Breytingar eftir þrýsting**

Eitt af því sem Facebook hefur gert til að draga úr upp-

**AUGLÝSINGAR Á FACEBOOK**

Í Ad Library fyrir Ísland á Facebook sést hverjir hafa eytt mestu í það sem flokkast sem samfélagslegar, kosningatengdar og stjórnmálaauglýsingar á tímabilinu frá 3. janúar til 1. febrúar 2021. Undir „Fyrirvari“ er nafn þess sem greiðir fyrir auglýsingarnar.

Heiti síðu	Fyrirvari	Upphæð sem var eytt
Samrómur	Háskólinn í Reykjavík	219.998 kr.
Stundin	Stundin	80.634 kr.
Samfylkingin	Samfylkingin	77.410 kr.
Áslaug Arna Sigurbjörnsd. VG Varpið	Áslaug Arna Sigurbjörnsd. Vinstrihreyfingin – grænt framboð	49.908 kr. 47.927 kr.

HEIMILD: FACEBOOK.COM/ADS/LIBRARY

lýsingaóreiðu er að gefa notendum upplýsingar um þá sem kaupa og dreifa pólitískum og öðrum skoðanamyndandi auglýsingum.

Með því að skoða það sem kallast Ad Library er hægt að sjá hverjir hafa verið að kaupa slíkar auglýsingar á þínu svæði, hvaða auglýsingar þeir keyptu og hversu miklu þeir eyddu í auglýsingar á Facebook á ákveðnu tímabili.

Þetta er hluti af því að auka gagnsæi en mikið hefur verið deilt á Facebook í gegn um árin þegar kemur að dreifingu hvers konar áróðurs og misvísandi upplýsinga, svo sem fyrir forsetakosningarnar í Bandaríkjunum fyrir fjórum árum þegar Trump var kjörinn. Ad Library var ekki sett á laggirnar fyrr en árið 2019, þá eftir mikinn þrýsting á Facebook um gagnsæi sem þó er

enntakmarkað á margan hátt.

Um Ad Library segir á Facebook: „Ef um ræðir auglýsingar um málefni, kosningar eða stjórnmál geturðu einnig leitad að óvirkum auglýsingum. Gagnsæi er okkur hjartans mál til að stuðla að fyrirbyggingu truflana í kosningum og í auglýsingasafninu er einnig að finna viðbótarupplýsingar um þessar auglýsingar, svo sem greiðsluáðila hennar, hversu miklu var eytt og útbreiðslu auglýsingarinnar í birtingarlöndum hennar. Við geymum þessar auglýsingar í safninu í sjö ár.“

Ekki þarf að vera innskráður notandi til að geta skoðað þessar upplýsingar.

Á meðfylgjandi mynd er listi yfir þá sem eyddu mestu í pólitískar eða skoðanamyndandi auglýsingar á Íslandi á ákveðnu tímabili. ■

**HVERNIG ÁKVEÐUR FACEBOOK HVAÐA AUGLÝSINGAR ÞÚ SÉRÐ?**

„Við viljum að auglýsingarnar sem þú sérð á Facebook séu eins áhugaverðar og gagnlegar og hægt er. Þetta eru dæmi um hluti sem við notum til að ákveða hvaða auglýsingar við birtum þér:

- Virkni þín á Facebook (svo sem þegar þér líkar við síðu eða smellir á auglýsingar sem þú sérð).
- Aðrar upplýsingar um þig af Facebook-reikningnum (svo sem aldur þinn, kyn, staðsetning og tækin sem þú notar til að fara á Facebook).
- Upplýsingaauglýsendur, samstarfsaðilar þeirra og markaðsfélagar okkar deila upplýsingum með okkur sem þeir eru þegar með, svo sem netfangi þínu.
- Virkni þín á vefsvæðum og forritum utan Facebook. Fáðu að vita hvernig þú getur slökkt á þessu í auglýsingastillingunum þínum.“



HEIMILD: FACEBOOK.COM/ADS/LIBRARY



VERLSLUNARHÚSNÆÐIÐ · BÍLSKÚRINN · VERKSTÆÐIÐ · LAGERINN · HESTHÚSIÐ

**LÉTTLÍNULJÓS**

MARGAR STÆRÐIR · EINFALT AÐ SETJA UPP · LÆGRI REKSTARKOSTNAÐUR

**EINFALT  
LÉTT OG  
ÓDÝRT!**



OPTONICA Holtasmári 1 · Kópavogur

**LedTec**  
www.ledtec.is

SKOÐANAPISTILL

## Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón  
Bragason

eyjan@eyjan.is



Þegar síðustu ákærinni á hendur Jóni Ásgeiri Jóhannessyni var vísað frá í árslok 2018 hafði hann haft stöðu sakbornings eða verið undir ákæru í 5.992 daga samfleytt og það þrátt fyrir að hafa aldrei fengið neinn dóm svo orð væri á gerandi. Hvernig getur annað eins átt sér stað í réttarríki? Einar Kárason rithöfundur færast nær svarinu við þeirri spurningu í Málsvörn Jóns Ásgeirs sem út kom á dögunum. Bókin er í senn lífleg frásögn af miklum viðskiptaafrekum en um leið gríðarlegu mótlæti þar sem rannsakendur og handhafar ákæruvalds fóru offari – alveg frá upphafi.

## Hátt reitt til höggs

Athyglisvert er að skoða húsleit lögreglu og haldlagningu gagna í höfuðstöðvum Baugs 2002 frá sjónarhóli reglna um meðalhóf. Lögreglu hefði verið í lófa lagið að óska eftir þeim reikningum sem hún taldi sig þurfa.

En lögregla lét ekki þar við sitja heldur fór þess á leit við lögreglustjórann á Keflavíkurlugvelli að Jón Ásgeir yrði handtekinn við komuna til landsins – en Jón hafði af-ráðið að hraða sér heim frá Lundúnum þar sem hann var staddur þegar laganna verðir réðust inn á skrifstofu Baugs.

Jóhann R. Benediktsson, sýslumaður á Keflavíkurlugvelli, neitaði að verða við beiðni um handtöku enda væri Jón Ásgeir á leið til landsins sjálfviljugur. Ég átti viðtal við Jóhann um þessi mál fyrir nokkrum árum og greindi frá í bók minni Í liði forsætisráðherrans sem út kom 2017, en Jóhann segir þar að þetta mál hafi komið illa við sig. Hann hefði ósjálfrátt leitt hugann til Hafskipsmálsins þegar sakborningar voru leiddir fyrir sakadómara frammi fyrir linsum kvikmyndatökumanna Ríkissjónvarpsins með öllum þeim miska sem því fylgdi. Í bók Einars Kárasonar er dreginn upp athyglisverður samanburður á þessum tveimur málum, Hafskipsmálinu og Baugsmálinu.

## Rændur bestu árum lífsins

Embætti ríkislögreglustjóra gerði alvarleg mistök við rannsókn málsins en eins og svo oft bæði fyrr og síðar var rannsakendum fyrirmunað að játa nokkur mistök. Áfram var höggvið í sama knérunn.

Í bókinni segir á bls. 73: „Menn breytast við svona áföll. „Moodið“ breytist. Það er góð uppskrift að því að kála mönnum að láta þá vera í málaferlum við ofjarla í sextán til sautján ár.“ Jón Ásgeir



Málsvörn Jóns Ásgeirs Jóhannessonar kom út á dögunum.

MYND/VALLI

## MISBEITING VALDS

Málsvörn Jóns Ásgeirs vekur upp áleitnar spurningar um réttarríkið. Ákæruvaldið reiddi hátt til höggs í Baugsmálinu en eftirtekjur voru rýrar. Mannréttindi brotin á sakborningum málsins.

var þrjátíu og fjögurra ára þegar hann var ákærður og kominn yfir fimmtugt þegar hann var loks laus allra mála.

Gestur Jónsson, lögmaður Jóns Ásgeirs, kemst svo að orði í bókinni: „Mörgum finnst eins og svona uppskerutími í lífi manna fari að hefjast í kringum þrjátíu og fimm

ára aldurinn, eftir að menn hafa verið að búa sig undir lífið og ævistarfið. Þessi tími var að miklu leyti tekinn frá Jóni Ásgeiri. Maður sem er undir alvarlegri ákæru lifir ekki lífinu eins og aðrir. Þessir menn sofa ekki á nóttunni, og ef þeir gera það þá vakna þeir með martraðir.“

## Mannréttindabrot

Hinu eiginlega Baugsmáli lauk í Hæstarétti 2008 með nánast algjörum ósigri ákæruvaldsins en í kjölfarið var skattamál Baugs endurvakið en það hafði áður verið til lykta leitt fyrir yfirskaðanefnd. Jón Ásgeir hlaut loks þriggja mánaða skilorðsbund-

Jón Ásgeir var þrjátíu og fjögurra ára þegar hann var ákærður og kominn yfir fimmtugt þegar hann var loks laus allra mála.

inn dóm og sekt í Hæstarétti vegna þess máls árið 2013.

Málinu var vísað til Mannréttindadómstóls Evrópu sem kvað upp dóm þess efnis 2017 að Jón Ásgeir og Tryggvi Jónsson, fyrrverandi aðstoðarforstjóri Baugs, hefðu verið ákærðir og dæmdir vegna atvika sem þeir hefðu fengið refsingu fyrir á sínum tíma hjá yfirskaðanefnd og mannréttindi þeirra því brotin.

Gestur Jónsson segir í bókinni að það sé ljótur blettur á íslenska réttarríkinu að mál þeirra Jóns Ásgeirs og Tryggva hafi ekki enn verið endurupptekið fyrir íslenskum dómstólum – enda hafi Ísland skuldbundið sig til að hlíta niðurstöðum Mannréttindadómstólsins.

## Réttarríkið

Einar Kárason veltir upp áleitnum spurningum í bókinni og segir meðal annars: „Í rauninni er óskiljanlegt að einhver tiltekinn þjóðfélagsþegn skuli búa árum og áratugum saman við yfirlýst og ódulið hatur og fjandskap valdamestu ráðamanna í samfélaginu. Og það í réttarríki, lýðræðisþjóðfélagi.“

Flestir gera sér ekki grein fyrir því hversu alvarlegt inn-grip það er í líf fólks að vera tekinn höndum svo dæmi sé tekið. Jafnvel það eitt að sæta yfirheyrslu er sumum þungbær reynsla. Í réttarríki á enginn sakborningur að þurfa að sæta því að mál hans sé til rannsóknar árum saman, hvað þá að upplýsingum frá rannsóknaraðilum sé lekið á fjölmiðla – að ekki sé minnst á að rannsakandinn haldi undan gögnum sem leitt geta til sýknu sakbornings. Um þetta eru því miður allt of mörg dæmi hérlendis og fjöldi manns sem aldrei mun bíða þess bæturs að hafa setið á sakamannabekk – að ósekju.

Málsvörn Jóns Ásgeirs verður vonandi til þess að augu fleiri opnast fyrir mikilvægi þess að vanda betur meðferð opinbers valds og afstýra misnotkun þess. Misbeiting valds á að vera áhyggjuefni alls almennings því meðan hún þrífst veit enginn hvenær spjótin geta beinst að þeim sjálfum. ■



## Vilt þú koma skjalamálunum í lag?

### 1 SYSTEMS OneRecords Mála- og skjalakerfi

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

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

### 1 SYSTEMS OneQuality



Gæðastjórnun á stóran þátt í góðum árangri fyrirtækja.

OneQuality er lausn sem auðveldar allt vinnferli við útgáfu og utanumhald gæðahand- bókar og skjala.

### 1 SYSTEMS OnePortal Self-Service



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



MoReq2

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

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



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

Þorbjörg  
Marínósdóttir  
tobba@dv.is



Drífa og Halli eins og hann er kallaður reka ferðapjónustu á Hraunborgum á Suðurlandi sem er nú lokuð yfir veturinn og heildsöluna Reykjavík Warehouse sem þau geta rekið í fjarvinnu. Því var ekkert því til fyrirstöðu að fjölskyldan breytti til og flytti tímabundið til Tenerife.

„Frá árinu 2008 höfum við komið hingað ansi ört í frí og alltaf varð dvölin lengri og lengri í hvert skipti. Við förum svo að eyða öllum jólum og áramótum hér líka og svo árið 2018 þá sá ég auglýst hús hérna til leigu svo ég ákvað að það væri líklega bara ódýrara og þægilegra fyrir okkur að hafa hér hús í langtímaleigu með öllu svona því helsta af okkar persónulega dóti sem við vorum von að koma með,“ segir Drífa.

Þetta varð til þess að fjölskyldan fór mun oft og dvaldi að jafnaði lengur. „Við vorum farin að skjótast hingað jafnvel með dags fyrirvara og þurftum ekkert nema handfarangur því allt sem við þurftum var klárt í húsinu og beið okkar. Venjurnar fóru líka að breytast, við förum að elda meira heima, kveikja á kertum og horfa bara á sjónvarpið.“

#### Andleg heilsa

Drífa segir að heimferðirnar hafi orðið erfiðari þar sem þeim leið mjög vel á eyjunni fögru og langaði sífellt minna heim. „Við erum gríðarlega heppin með starfsfólk í heildsölunni okkar á Íslandi svo þetta hefur gengið rosalega vel að dvelja hér í nokkra mánuði í senn og ná að fjarstýra rekstrinum heima. Við ákváðum því núna að taka þetta skrefinu lengra og leyfa börnunum að prófa skólann hér fram á sumar og hugsuðum með okkur að þau gætu svo sannarlega ekki tapað á því að upplifa þetta tækifæri, að læra ný tungumál og eignast fleiri vini hérna.“

Hún segir aðalmuninn á því að búa á Tenerife og Íslandi, fyrir utan loftslagið vera andlega heilsu. „Við höfum alltaf unnið mjög mikið og því fylgir eðlilega meira stress og streita. Hérna högum við okkur bara öðruvísi. Við hugsum töluvert betur um heilsuna, förum mikið í göngutúra saman með fram sjónum. Áður en maður veit af er maður búinn að ganga 10-15 kílómetra án þess að finna fyrir því.“

Við förum líka mikið í sjóinn sem gerir manni gott. Við vinnum alla okkar vinnu í gegnum síma eða tölvu svo maður sest bara út með kaffibollann sinn á morgnana og horfir á hafið og hlustar á fuglasöng. Svo bara lokum við tölvunum og förum út að ganga, skreppum í golf, tennis eða hvað sem er.“

Drífa segir helgarnar vera ævintýri líkastar enda nóg



Fjölskyldan við frægan ljósagosbrunn á Tenerife.  
MYNDIR/  
AÐSENDAR

# FLUTTU TIL TENERIFE Í COVID OG BLÓMSTRA

Athafnakonan Drífa Björk Linnét flutti til Tenerife fyrir nokkrum vikum ásamt eiginmanni sínum Haraldi Loga og tveimur börnum þeirra, sjö og níu ára gömlum. Drífa segir lífið á Tene ganga sinn sólkyssta gang og börnin eru alsæl.

#### BÁTSFERÐ

Feðginin Halli og Björk sóla sig.



#### HEIMSÓKN

Fjölskyldan fékk Þóru vinkonu sína í heimsókn.

#### TÍMINN

Fjölskyldan hefur mun meiri tíma saman.

við að vera. „Við getum farið í vatnsrennibrautagarða, tívoli, dýragarða, farið í bátsferð eða jafnvel farið á hótél yfir helgina.“

#### Blóðþrýstingslyfin burt

Drífa segir muninn á morgnunum milli landa vera mikinn. „Heima á Íslandi byrjaði dagurinn á því að vekja börnin klukkan 07.00 í svartamyrkri, skafa gaddfrosinn bíl og keyra þau í skólann. Í frostinu var svo rétt smá birta yfir daginn örstutt áður en fór að dimma aftur. Við förum aldrei út að ganga heldur keyrdum allt og vorum í raun ekkert af viti utan dyra sjö mánuði á ári.“

Halli eiginmaður hennar var kominn á blóðþrýstingslyf og komin með króníska vöðvaþólu sem kallaði á stöðugt nudd og verkjalyf. „Hér erum við bæði í betra jafnvægi andlega og líkamlega, og það er magnað að sjá breytinguna á

börnunum sínum þegar for-eldrarnir eru afslappaðri. Það er nefnilega bein tenging við okkar líðan og hvernig það svo speglast í börnunum manns. Ef við erum stressuð eða áreiðið er mikið verður þráðurinn í okkur styttri og þá verða börnin nákvæmlega eins.“

**Verðlagið og viðmótið**

„Helsta breytingin við að vera hér er líka auðvitað verðlagið, hér er allt töluvert ódýrara og svo verð ég að nefna hvað fólk er ótrúlega hjálpsamt! Hér eru heimamenn boðnir og búnir og fólk almennt jákvætt og áhyggjulaust. Viðmótið er slakara og hroki sjaldséður og fólk virkilega samgleðst en er ekki að bera sig saman við næsta mann í einhverri biturð,“ segir Drífa og bendir á að þó sé ekki allt fullkomið á Tenerife frekar en annars staðar.

„Slakanum fylgir að allt tekur hér meiri tíma en heima. Það að panta sér internettingu eða að fá pípura getur tekið mánuð en við Íslendingar erum vön að allt sé gert eins og skot! Heima á Íslandi gerist allt miklu hraðar svo maður þarf að venjast því að gefa hlutunum meiri tíma hér.

Gamla fólkið hér sest í sólsetrinu og horfir á öldurnar og ræðir heimsmálin. Stendur svo jafnvel upp ef það er tónlist og fer að dansa og dilla sér án þess að spá neitt í það hvort það sé asnalegt eða hvað næsta manni finnst. Þetta ætla ég að taka mér til fyrirmyndar. Ég elska svona viðmót! Ætli sólin geri mann ekki bara svona auðmjúkan og glaðan í hjartanu.“

**Takmarkanir**

„Eins og staðan er núna mega sex sitja saman á veitingahúsum og það er útgöngubann frá klukkan 23.00 á kvöldin og til 06.00 á morgnana. Það eru allir með grímur og það er alls staðar spritt. Þú mátt svo taka af þér grímuna á meðan þú ert á veitingastöðum eða á ströndinni. Það er allt sprittað vel á milli viðskiptavina.“ Drífa segir talsvert af hótélum vera lokað og sjálf-sagt slatta af veitingahúsum en ekkert sem þau finni beint fyrir enda sé nóg opið.

Haraldur og Björk, börn hjónanna, byrjuðu í alþjóðlegum skóla og gengur vonum fram. „Það var ekkert mikið mál að skrá þau. Við þurftum að hringja og panta skjól að heiman og það tók kannski hálfan dag að safna þessu og senda áfram. Heilsufarsvottorð, fæðingarvottorð, vitnisburður, bólusetningar-skírteini og þess háttar. Það er hægt að sækja flest af þessum skjölum rafrænt svo það var ekkert mál.“

Því næst voru keyptir skólabúningar og börnin mættu sinn fyrsta dag. „Það er greinilega mikið lagt upp úr því að nýjum börnum sé vel tekið og eineltismál ekki tekin í mál því bæði börnin



**SYSTUR**

Anna Sóley, systurdóttir Drífu, Sara Jasmín, elsta dóttir hennar, og Björk Linnet.

**SAMAN**

Halli litli með mömmu og pabba.



**SKÓLA-KRÚTT**

Skólabúningarnir klárir.

**JÓL**

Fjölskyldan hefur varið jóluunum síðustu ár á Tene.



fengu strax í frímínútum hóp barna að sér sem sögðu nánast orðrétt sömu setninguna við þau. „Hæ, ég sé að þú ert nýr í skólanum, við getum hjálpað þér ef þig vantar aðstoð. Viltu vera vinur okkar?“ Svona eins og þetta sé þjáfað í þau eins og stafrófið að taka svona á móti nýjum börnum. Svo þau hafa átt meira en nóg af vinum frá fyrsta degi.“

Drífa segir það mikilvægt að undirbúa börnin vel fyrir þessar aðstæður. „Við sögðum þeim að vera opin þegar tækifærið gefst en lokast ekki og fara að læðast með fram veggjum. Því þá á endanum hljóta hin börnin að gefast upp og barnið fer þá að einangrast félagslega sem gæti orðið til þess að barninu finnst þetta hræðileg lífsreynsla og vill bara fara heim.“

**Kostnaðurinn**

Drífa hefur fengið mikinn

fjölda fyrirspurna frá forvitnum Íslendingum í gegnum Instagram svo ljóst er að mikill áhugi er á möguleikanum á að flytja til Tenerife. Drífa hefur vart undan að svara fyrirspurnum, svo sem um kostnað. „Mánuðurinn í einkaskóla kostar sirka 80.000 krónur með mat á hvert barn en hægt er að sleppa mat og hafa nesti og þá er talan lægri. Í upphafi þarf svo einnig að greiða skráningu, skólabúninga og bækur.“

Hún segir venjulega hverfisskóla vera mun ódýrari. „Ég er alls ekkert viss um að þeir séu verri kostur svona eftir á að hyggja. Okkur þótti bara ákveðið öryggi í því að starfsfólkið talaði ensku og þarna væru börn sem öll þekkja þessar aðstæður, að koma í nýjan skóla í nýju landi, en ég er viss um að hverfisskólarnir taka vel á móti börnunum líka.“

Drífa segir kostnaðinn við flutninginn ekki vera mikinn. „Hér er endalaust í boði af fínun íbúðum og húsum til langtímaleigu og 95 prósent af þeim eru með húsgögnum svo þú þarft í raun ekkert nema fötin þín og fara svo bara út í búð og fylla ísskápinn af mat. Svo er aftur annað mál ef þú ætlar að kaupa þér hús eða drösla allri búslóðinni frá Íslandi. Þá liggur helsti kostnaðurinn auðvitað þar.“

Fjölskyldan hefur ekki ákveðið hvað hún verður lengi á eyjunni fögru en þau koma allavega heim í sumar til að reka sumarparadísina Hraunborgir.

**Áttu ráð til Íslendinga sem langar í ævintýri?**

„Já, bara GO FOR IT! við fáum bara eitt líf úthlutað og þurfum að hætta að tala um draumana og fara að gera meira af því að láta þá rætast.“ Hún segir það mikilvægt að hugsa málið til enda,

á hverju fólk ætli að lifa og hvernig líf það vilji.

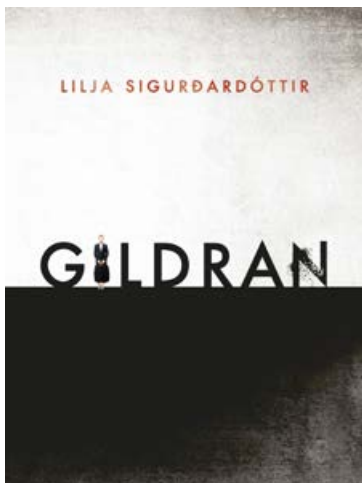
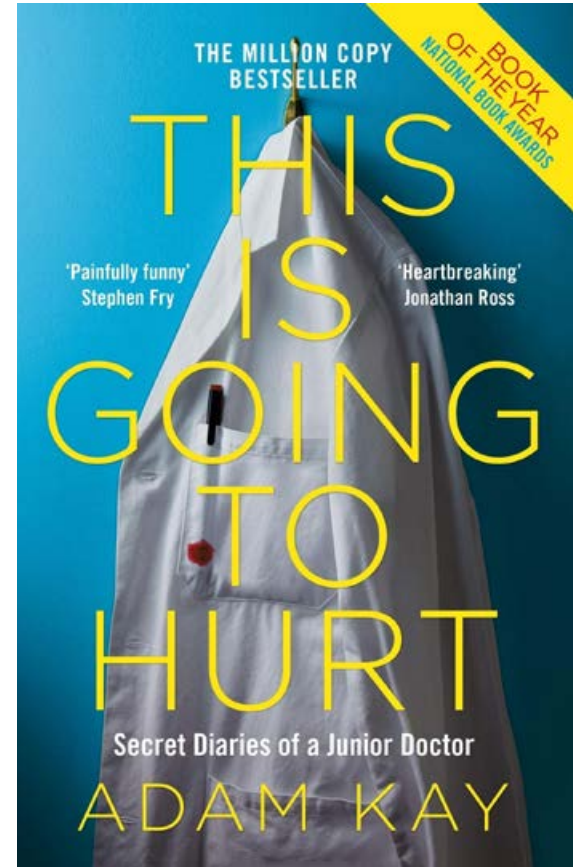
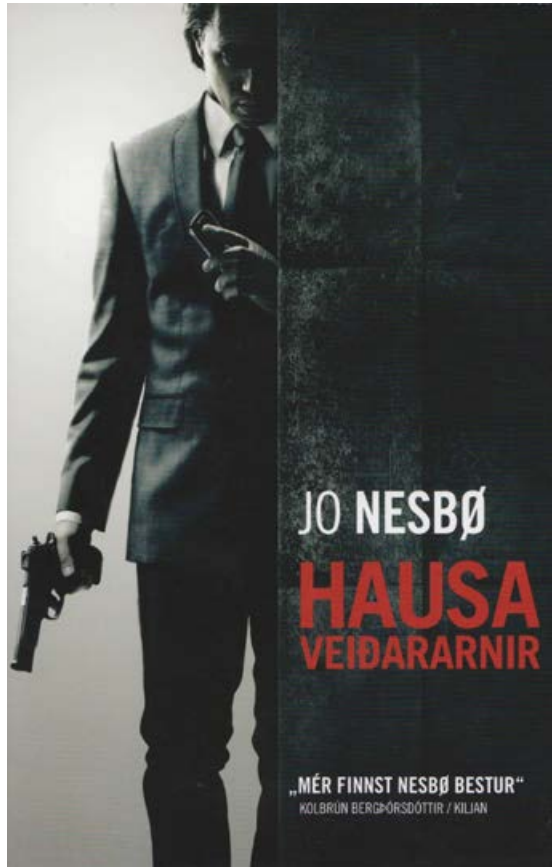
„Langar þig að fá út úr þessu tækifæri til að hugsa vel um þig og verða besta útgáfan af þér eða langar þig að komast hingað út til að þú getir verið að drekka ódýran bjór alla daga?

Það þarf að passa sig á þessu því fólk hættir til að haga sér eins og ferðamenn. Það er allt í lagi að djamma og slappa af í frí en þegar þú dvelur hér í lengri tíma þá verðurðu fljótt sjúkað eintak og þér mun ekki líða vel. Það getur líka orðið til þess að fallegi fjölskyldudraumurinn um ævintýri í útlöndum verður að ljótum minningum um mömmu og pabba sem voru að drekka vín alla daga. Þetta getur fært fjölskylduna betur saman eða eyðilagt hana,“ segir Drífa og bendir fólk á að fylgjast með ævintýrunum á Instagram undir notendanafninu *drifabk*. ■

# Hljóðbækurnar sem fá þig til að ryksuga og hlaupa

Góð hljóðbók er eins og töfrar, allt snýst um að „redda sér“ nokkrum mínútum til að hlusta. Spennandi hljóðbók er því upp-lögð leið til að hvetja fólk til þess að fara út að ganga eða hlaupa eða sinna heimilisstörf-unum af áður óþekktum eldmóð. Miklu máli skiptir að bókin sé vel lesin því smjatt, ofleikur og innsög geta gert út af við góðan sögupráð.

Þorbjörg  
Marínósdóttir  
tobba@dv.is



Lilja Sigurðardóttir Storytel  
**GILDRAN**

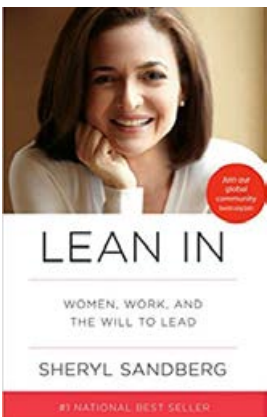
Spennandi bók án þess að vera of grafísk eða ógeðfæld. Góð afþreying og spennandi. Gildran er fyrsti hlutinn af þríleik svo þú getur vel spænt upp malbikið svo vikum skiptir.

Jo Nesbø Forlagid.is  
**HAUSAVEIÐARINN**

Hrikalega spennandi bók og einstaklega vel lesin af Hjálvari Hjálmarssyni leikara. Negla! Við hjónin hlustuðum á hana á milli landshluta og það var nánast pissað út í vegkant (á ferð) til að spara tíma – bókin var of spennandi fyrir bensínstöðvarstopp.

Adam Kay Storytel  
**THIS IS GOING TO HURT**

Sjálfsævisaga læknisins Adam Kay fær þig til að gráta og hlæja á víxl. Metsölubók sem sprengir alls konar kvarða innra með þér. Adam les sjálfur og gerir það einstaklega vel.



Sheryl Sandberg Storytel  
**LEAN IN**

Þú gætir farið að hlaupa hraðar af reiði við að heyra sögur og staðreyndir úr lífi Sheryl Sandberg framkvæmdastjóra Facebook. Bókin er komin til ára sinna, kom út 2013, en stendur vissulega enn fyrir sínu.



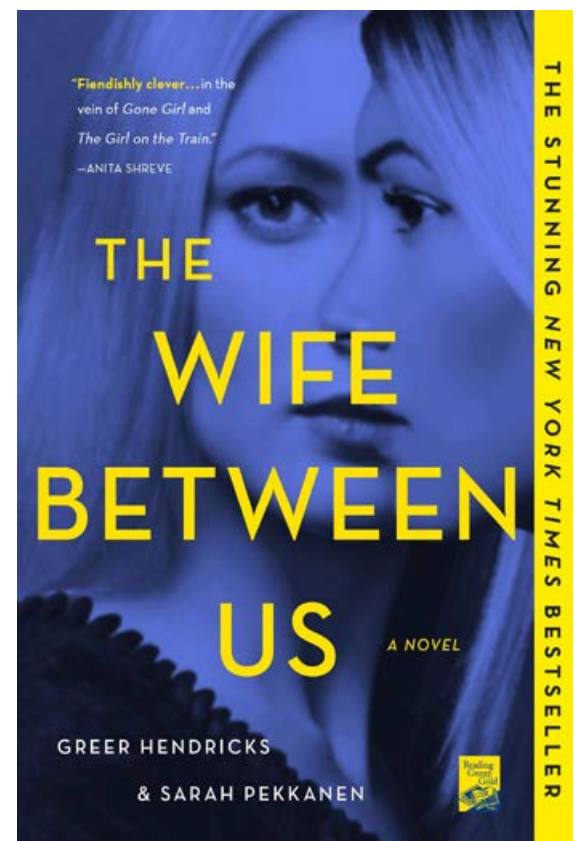
Paula Hawkins Audible  
**GIRL ON THE TRAIN**

Fáránlega spennandi bók sem fær lesandann til að efast um allt og um leið huga að því hvað skynjun er í raun og veru. Hvernig vitum við hvort við erum að upplifa það sem er í raun að gerast? Kvikmynd var gerð eftir bókinni þar sem Emily Blunt túlkaði aðalpersónuna með eftirminnilegum hætti.



Sigríður Hagalín Storytel  
**EYLAND**

Það er vart hægt að lýsa þessari bók. Hún fer kannski ekki neitt sérstaklega spennandi af stað en tekur svo hreinlega yfir hugarheim manns. Aðstæður eru óþægilega keimlíkar því sem kórónaveirufaraldurinn skapaði til að byrja með og þeim hugsunum sem leita á huga fólks í kjölfarið. Þú leggur ekki heyrnartólin frá þér. Höfundur les sjálf sem gefur sögunni mun meira vægi enda er Sigríður fréttakona og vanur lesari – yfirveguð og fagmannleg.



Greer Hendricks og Sarah Pekkanen Audible  
**THE WIFE BETWEEN US**

Spennutryllir sem snýr þér í heilan hring. Hvað ef ekkert er eins og það sýnist?

# HETJUDRAUMAR GALINS MANNNS

Þann 1. september árið 2015 lést lögreglumaðurinn Joe Gliniewicz og greint var frá því að þrír menn hefðu skotið hann. Leitað var að mönnunum en þeir fundust ekki. Lögregluna fór fljótlega að gruna að það væri eitthvað gruggugt við dauða Joes.

## SAKAMÁL

Máni Snær  
Þorláksson  
manisnaer@dv.is



Joe var týpísk bandarísk lögga, hann var í hernum í fjögur ár og kom svo aftur til baka í heimaborgið sitt, Fox Lake í Illinois, og gerðist lögreglumaður þar. Það var árið 1985 sem hann hóf störf hjá lögreglunni í þorpinu og þar sem hann var vel liðinn.

Eftir að hafa verið í lögreglunni í eitt ár var hann byrjaður að hjálpa til í ungliðastarfinu í lögreglunni. Einungis ári síðar var hann orðinn stjórnandi ungliðastarfsins. Um tveimur árum síðar giftist hann eiginkonu sinni, Melodie, og þau eignuðust saman fjóra syni. Einn þeirra, Donald, gekk síðan í herinn líkt og faðir hans.

Lífið lék svo sannarlega við Joe og virtist sem hann myndi lifa löngu og góðu lífi sem virtur og duglegur lögreglumaður. „Hann elskaði starfið sitt. Hann elskaði að vinna í ungliðastarfinu, það var stór hluti af lífinu hans,“ var haft eftir ungri stúlku í ungliðastarfinu. Þegar Joe lést kom hins vegar sannleikurinn í ljós.

### Dó áfengisdauða undir stýri

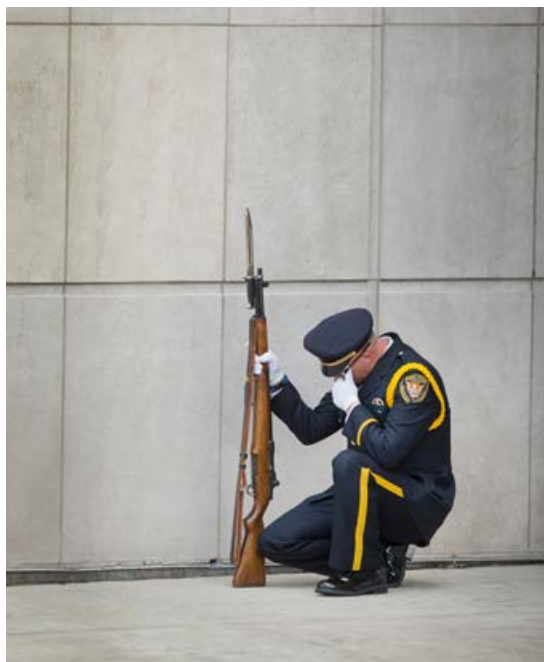
Joe var nefnilega ekki allur þar sem hann var séður. Eftir að hann lést kom í ljós skýrsla sem innihélt öll hans brot og bresti í starfi. „Leyfðu mér að orða þetta svona,“ sagði George Filenko, yfirmaður stórglæpadeildarinnar í Lake County lögreglunni: „Ef ég myndi vita af þessari skýrslu og ég væri foreldri, þá myndi ég svo sannarlega ekki setja barnið mitt í ungliðastarfið undir hans stjórn.“

Á meðal þess sem kom fram í skýrslunni var alvarlegt áfengisvandamál. Árið 1988 dó Joe áfengisdauða undir stýri í kyrrstæðri pallbifreið sinni. Joe var þó með fótinn á pedalanum og þegar hann datt út, seig fótur hans niður á bensínjölfina með þeim afleiðingum að hann klessti á. Staðgengill sýslumannsins á svæðinu kom að Joe og náði ekki að vekja hann, áfengismagnið sá til þess að hann var ekki með meðvitund á meðan og eftir áreksturinn.



Joe var ekki allur þar sem hann var séður.

MYNDIR/GETTY



### TÁR FELLD

Lögreglumaður syrgir samstarfsfélaga sinn. Þarna vissi lögreglumaðurinn ekki hvað hafði gerst í raun og veru.

### SORG

Mikil sorg ríkti í Fox Lake áður en sannleikurinn kom í ljós.

Morguninn eftir mundi Joe ekki hvar hann hafði skilið við pallbíl sinn og gekk meira að segja svo langt að tilkynna um stuld á bílnum.

### Kærður fyrir kynferðisbrot

Þarna voru vandræðin hans þó bara rétt að byrja. Árið 2003 var lögð fram ákæra á hendur Joe en hann var sagður hafa neytt lögreglukonu, sem var undirmaður hans, til að stunda munnmök. Á þetta að hafa gerst fimm sinnum árið 2000. Samkvæmt kærinni á lögreglustjórninni að hafa talað við Joe um málið og sagt er að Joe hafi viðurkennt brot sín. Afleiðingarnar fyrir

Joe voru þó virkilega vægar, hann fékk ábendingu um að fara í ráðgjöf vegna kynlífsfíknar og var síðan vikið frá störfum í einn mánuð. Kæran var síðan felld niður tveimur árum síðar því konan og lögfræðingur hennar skiluðu ekki inn gögnum í tæka tíð. Konan tapaði síðan áfrýjun ári síðar.

### Káfaði á brjóstum í jólaskemmtun

Árið 2009 fékk þáverandi borgarstjóri Fox Lake, Cindy Irwin, sent bréf með alvarlegum ásökunum á hendur Joe. Hann var meðal annars sakaður um að hafa kynferðislega áreitt og hótáð

sendli. Hann var líka sagður hafa ítrekað verið drukkinn og með ólæti á almanna-færi auk þess sem hann var sagður hafa farið í frí með fjölskyldu sinni á lögreglubílnum.

Þá var hann einnig sakaður um að hafa leyft ungliðum að klæðast lögreglubúnaði, káfa á brjóstum kvenna á jólaskemmtunum lögreglunnar og fengið sér húðflúr á meðan hann var í vinnunni og það með gjafabréfi sem lögreglustöðin hafði fengið gefins vegna góðgerðarmála. Allt þetta var skráð niður en ekkert var þó gert. Joe hélt starfinu og hélt áfram að vinna.

### „Hún hatar mig“

Brotin byrjuðu að koma upp á yfirborðið þegar Anne Marrin hóf störf sem sveitarstjóri á svæðinu. Joe varð hræddur þegar hún vildi fá að fara yfir bókhald og skrár ungliðastarfsins. Joe hafði nefnilega svikið mikið fé úr sjóðum starfsins í gegnum árin. Hann notaði sjóðina til að borga af húsnæðislaninu sínu, aðgang að klámsíðum, ferðalög og fleira.

Joe hafði áhyggjur af því að Anne Marrin myndi komast að þessu öllu saman og því fór hann að leggja á ráðin. „Hún hatar mig,“ sendi Joe í smáskilaboði til sonar síns. „Ef hún kemst yfir gamla bókhaldið, þá er ég í vondum málum,“ sagði Joe meðal annars við son sinn.

### Sannleikurinn kom í ljós

Eftir því sem tíminn leið varð Joe vissari um að hann kæmist ekki upp með allt sem hann hafði gert. Að lokum var Joe handviss um að það kæmist upp um hann á hverri stundu. Hann ákvað því að sjá til þess að hann þyrfti ekki að svara fyrir gjörðir sínar.

Þann 1. september árið 2015 vaknaði Joe og hóf daginn sinn á að kaupa sér sígarettur. Hann átti að klára að fara yfir bókhaldið þann daginn en ákvað þess í stað að keyra að yfirgefni sementsverksmiðju. Þegar hann var kominn þangað lét hann vita í talstöðina að hann væri að fylgjast með þremur grunsamlegum mönnum. Hann sagði að þeir hefðu hlaupið í burtu frá honum og kallaði eftir liðsauka. Þegar fleiri lögreglumenn mættu á svæðið til að aðstoða heyrðu þeir byssuskot. Stuttu seinna fundu þeir Joe þar sem hann lá í jörðinni, skotin tvísvar.

Strax var farið að leita að sökudólgunum og héldu allir að Joe hefði verið myrtur. Þegar lögreglan fór hins vegar að rannsaka málið betur smullu svikin, brotin og brestirnir saman eins og púsluspil. Joe var ekki drepinn af þessum þremur mönnum sem hann talaði um, raunar voru mennirnir þrír ekkert annað en uppspuni. Joe varð sjálfum sér að bana af ótta við að upp kæmist um allt sem hann hafði gert. Hann vildi frekar deyja sem hetja en lifa sem skúrkur. Því miður fyrir hann, þá minnst flestir hans sem hins síðarnefnda í dag. ■

**ELLÝ ÁRMANNSDÓTTIR**

50 ÁRA

Nafn á Instagram: **ellyarmannsdottir**  
Fylgjendur: 14.000

Fjölmiðlakonan og listakonan Ellý Ármannsdóttir notar Instagram aðallega undir myndir af málverkum sínum. Hún er ófeimin og birtir einnig djargar sjálfsmyndir og falleg skilaboð til fylgjenda sinna.

**HALLGRÍMUR HELGASON**

63 ÁRA

Nafn á Instagram: **hallgrimuhelgason**  
Fylgjendur: 1.736

Rithöfundurinn Hallgrímur virðist vera nokkuð virkur og hefur póstað mörgum myndum síðustu vikur og leggur áherslu á súrmeti og snjó.



MYNDIR/INSTAGRAM

**DORRIT MOUSSAIEFF**

71 ÁRS

Nafn á Instagram: **dorritmoussaieff**  
Fylgjendur: 5.029

Forsetafrúin fyrrverandi er nokkuð virk á miðlinum og birtir helst myndir af íslenskum vörum í upphaldi og má þá helst nefna snyrtivörur, grænmeti og Omnom-súkkulaði í bland við ferðamyndir, myndir af hundinum sínum Sámi og af sínu upphalds veitingahúsi, The Cocoo's Nest á Grandagarði. Hún birtir einnig lífleg og skemmtileg myndbönd svo sem af sér á göngu eða í Ikea.

# „Gamli“ á gramminu

Instagram virðist fljótt á litið vera heimur hinna ungu og klæðalitlu. Eða hvað? Þegar betur er að gáð er þar fullt af alls konar skemmtilegu fólki á öllum aldri. Þessir snillingar eiga það sameiginlegt að vera allir yfir fimmtugt og gefa yngri kynslóðinni ekkert eftir þó að flestir séu fullklæddir.

**SÓLVEIG EIRÍKSDÓTTIR**

60 ÁRA

Nafn á Instagram: **rawsolla**  
Fylgjendur: 6.222

Heilsuhetjan og ástríðukokkurinn Solla birtir litríkar og bjartar myndir af mat og fjölskyldu sinni. Hún er ekki að ofhugsa hlutina og birtir bæði fullkomnar og „ófullkomnar“ myndir. Lífið er alls konar!

**HELGA BRAGA JÓNSDÓTTIR**

56 ÁRA

Nafn á Instagram: **helgabragajonsd**  
Fylgjendur: 3.028

Helga birtir litríkar og skemmtilegar myndir, einkum úr ferðalögum og starfi sínu sem leikkona og flugfreyja.

**BOGI ÁGÚSTSSON**

68 ÁRA

Nafn á Instagram: **bogi\_agustsson**  
Fylgjendur: 1.437

Fréttamaðurinn knái er í upphaldi hjá mörgum og á einnig aðdáendasíðu á Instagram. Bogi birtir aðallega myndir af barnabörnum sínum og vinnutengdum viðburðum. Hann er lúmskt fyndinn og skemmtilegur á miðlinum.



# Það bera sig allir vel þótt úti séu stormur og él með svalalokun frá Aðalgler



**Aðalgler** ehf

Aðalgler ehf.  
Skeiðarás 8  
210 Garðabæ

[www.adalgler.is](http://www.adalgler.is)  
Sími: 888-GLER (4537)  
Netfang: [adalgler@adalgler.is](mailto:adalgler@adalgler.is)

# LIFÐI AF ÞRJA DAGA MATARLAUS

Er hægt að lifa af þrjá daga án matar? Er ekki óhollt að svelta sig? Blaðamaður fórnadi sér fyrir málstaðinn og fastaði í þrjá daga til að sjá hvaða áhrif það hefði.

## BLAÐAMAÐUR FÓRNAR SÉR

Erla Dóra  
Magnúsdóttir  
erladora@dv.is



Föstur, til skemmri tíma, njóta sívaxandi vinsælda í dag, enda ekki á hverjum degi sem tískumataræði krefst þess ekki að þú eyðir gífurlegu fjármagni í próteinduft, kókosheiti, stevíu, pálmasykur, ogguponsu lítið kolvetnabrauð á fermingargjafa-verði svo ekki sé minnst á strimla til að mæla pissið. Föstur snúast bara um það að borða ekki á ákveðnu tímabili, einfaldara gæti það líklega ekki verið.

### Svelta fyrir guð

Vinsælastar eru styttri föstur, til dæmis 16:8 fastan þar sem þú fastar 16 klukkustundir á sólarhring og borðar venjulega hinar átta klukkustundirnar.

En lengri föstur þekkja einnig. Föstur eru engan veginn nýtt fyrirbæri. Þær hafa verið stundaðar árþúsundum saman, oft í tengslum við iðkun trúarbragða, til dæmis ef guðinn sem þú tilbiður þjáðist á tilteknu tímabili og því þarft þú að þjást honum til samlætis reglulega, eða kannski krefst þinn guð þess að þú fastir til að vera hreinni og auðmjúkari frammi fyrir því guðlega. Eða bara til að sýna að þér sé ekki sama um guð þinn. Svona eins og fólk á það stundum til að svelta sig í tilhugalífni til að ganga í augun á þeim útvalda, eða svelta sig fyrir útskriftarmæli til að sýna stráknum sem neitaði að koma með þér á busaballið á sínum tíma hverju hann missti af.

Þó að blaðamaður hafi fyrir löngu gefist upp á að ganga í augun á fyrrverandi skólafélögum ákvað hann að prófa þriggja daga vatns-föstu. Í henni felst að í 72 tíma mátti blaðamaður aðeins drekka vatn, svart kaffi og te. Ekkert annað. Í rannsóknarskyni.

### Algjört detox

Rannsóknir benda til að skemmri föstur á borð við 16:8 geti haft jákvæðar afleiðingar fyrir heilsufar á borð við lækkaðan blóðsykur, þyngdartap, aukin svefngæði, aukna orku, lækkað kólesteról, minnkað líkur á hjarta- og æðasjúkdómum, krabbameini og jafnvel hægt á öldrun. Nokkuð vel af sér vikið.



Ekkert að borða eða drekka nema kaffi, te og vatn.  
MYND/GETTY

Hins vegar benda rannsóknir til þess að lengri samfelld fasta, þriggja daga eða lengri, hafi gífurlega jákvæð áhrif á ónæmiskerfið. Stofnfrumur fari að framleiða ný hvít blóðkorn og endurnýi þar með ónæmiskerfið. Slíkar föstur eiga líka að geta dregið úr magni tiltekinnna ensíma sem hafa verið tengd við öldrun sem og hormóna sem auka líkur á krabbameini og æxlum. Fasta leiðir einnig til ferils sem kallast sjálfsát frumna þar sem líkaminn losar sig við skaddaðar og dauðar frumur. Bókstaflega algjört detox án þess að þurfa að pína ofan í sig gúrkusafa fimm sinnum á dag.

### Orkuleysi og höfuðverkur

Fyrsti dagurinn reyndist nokkuð auðveldur. Ég fann ekki fyrir miklu hungri nema rétt yfir kvöldmatartímann, en það gekk hratt yfir og hefur líklega frekar tengst vana heldur en eiginlegu hungri. Mér fannst auðvelt að sofna og svaf frekar vel.

Dagur tvö var erfiðari. Ég var orkulaus, svöng og villtir hestar hefðu ekki getað dregið mig fram úr rúminu ef ég hefði ekki neyðst til að mæta í vinnuna. Alveg sama hvað ég drakk fannst mér ég vera að drepa úr þorsta og íhugaði ítrekað að gefast upp. Það birti þó til með kvöldinu og ég hélt þetta út. Þarna fékk ég líka höfuðverk sem átti eftir að fylgja mér út föstuna.

Samkvæmt frásögnum frá öðrum sem höfðu tekið þriggja daga föstu bjóst ég

við allsherjar úthreinsun frá meltingarfærunum svo þegar þarmarnir gerðu vart við sig, hljóp ég spennt inn á bað til að sjá hvort þarna tækist mér ekki að losna við tyggjóklessurnar sem mamma sagði að kæmust aldrei í gegnum meltingarveginn. Ekki svo gott. Venjulegar hægðir og ekkert merkilegar.

Þriðji dagurinn var þungur á köflum. Fastan var farin að fara í skapið á mér og ég sveiflaðist á milli heilagrar stóískrar róar og brennandi parrings. Helst langaði mig bara að hafa hægt um mig og sofa, en vinnandi manneskju stendur það ekki til boða. Ég fann einnig fyrir undarlegum þrota í vöðvunum. Eftir tíu mínútna símtal logaði á mér tvíhöfðinn eftir að hafa haldið á símanum og ég bólvaði sárlega yfir því að hafa ekki haft rænu á að verða mér úti um Bluetooth-heyrtól eins og allt unga fólk er með í dag. Það hefði sparað mér nokkra kvöl og pínu.

### Engan hamburgara

72. klukkustundin rann upp og fastan var opinberlega búin. Hins vegar má ekki slíta svona föstu með hátíðlegri skrudgöngu á Metro heldur þarf að fara ofurvarlega og hægt í sakirnar að vekja upp meltinguna aftur. Svo í staðinn fyrir hamburgara var það bolli af soði. Síðar smá súpa og smá stappað avokadó. Lykilreglan með lengri föstur er að verja tíma sem svarar til hálfrar föstunnar til að koma sér aftur í gang.

*Fastan var farin að fara í skapið á mér og ég sveiflaðist á milli heilagrar stóískrar róar og brennandi parrings.*

Í mínu tilviki var það einn og hálfur sólarhringur en fyrir þá sem fasta í tíu daga væru það fimm dagar.

Ég ætlaði þó að leyfa mér eitt. Um leið og klukkan tilkynnti mér að föstunni væri lokið, 72 klukkustundum, þá hljóp ég spennt inn í eldhús og fékk mér sykurlaust gos, en ég er forfallinn Coke Zero fíkill og hef verið um árabíl. Þá fékk ég fyrsta áfallið. Bragðið trausta áreiðanlega og góða var ekki svo gott lengur. Gosið var allt of sætt og eitthvert fúkkabragð af því. Vonbrigðin voru næstum áþreifanleg, en hey, kannski heyrir þessi fíkn nú sögunni til. Það var ekki fyrr en rúmlega degi eftir föstuna sem ég fékk mér aftur brauð. En þá

líka hvarf höfuðverkurinn. Hann hefur þá líklega stafað af kolvetnafráhrarfi. Galið.

Allt í allt var þetta áhuga-verð tilraun. Viku síðar er ég ekki enn farin að háma í mig af sama ákafanum og ég gerði áður og fastan lét mig líka horfast í augu við hvernig ég borða og hvers vegna. Er ég að borða af vélrænum vana, til þess að láta mér líða vel eða til þess að næra líkamann og hvernig vil ég haga matarvenjum mínum í framtíðinni? Ég lofa því ekki að vera varanlega frelsuð frá oki kleinuhringja og kóks. En ég er kannski aðeins meðvitaðri um að ég sé ekkert að fara að deyja úr hungri ef ég keyri fram hjá bakarínunni við og við. ■

# 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

# Sígarettur öryggisventill fyrir sálarlíf kvenna

Reykingar hafa lengi verið mikið áhyggjuefni en íslenskar konur reyktu mjög mikið á árum áður, svo mikið að íslenskur læknir talaði um farsótt hérlendis. Margar misgáfulegar ástæður voru gefnar fyrir reykingum kvenna, svo sem taugaveiklun.

## TÍMAVÉLIN

Dorbjörg  
Marinósdóttir  
tobba@dv.is



Mikið hefur farið fyrir sígarettumyndum síðastliðna daga í kjölfar þess að þjór var tekinn úr sölu vegna myndar á dósinni af manni að reykja sem er brot á tóbaksvarnalögum. Síðasta sumar fór mikið fyrir frægri mynd af Bubba Morthens reykja sem notuð var í auglýsingar fyrir söngleikinn 9 líf. Sígarettar var fjarlægð af öllu helsta markaðsefni söngleiksins í kjölfarið vegna þess að lögum samkvæmt má ekki auglýsa tóbak opinberlega. Segir í tóbaksvarnalögum að bannað sé að sýna neyslu eða hvers konar meðferð tóbaks eða reykfæra í auglýsingum eða upplýsingum um annars konar vöru eða þjónustu og í myndskreytingu á varningi.

Það er ekki langt síðan reykingar þóttu ekkert til-tökumál þó vissulega væri fólk farið að gera sér grein fyrir hversu hættulegar heilsunni þær væru. Reykingar voru bannaðar opinberlega innandyra, til að mynda á veitinga- og skemmtistöðum hérlendis frá 1. júní 2007. Þar áður elskuðu Íslendingar að reykja nánast hvar sem var og hvenær sem var en sífellt fleiri forðast nú reykingar. Það er engu að síður algengt áramótaheit að losna undan tóbaksdjöflinum en fíknin heldur þó mörgum í heljargreipum ár eftir ár.

Vikan birti grein árið 1984 með fyrirsögninni Af hverju gengur konum svona illa að hætta að reykja? Er þar lýst hugarangri íslenskra kvenna vegna reykinga og vandkvæðum við að hætta. Greinin var byggð á erlendri grein og hún sögð „lauslega þýdd“.

„Vinkona mín kom í heim-sókn til mín nýlega og bar merki hinnar mestu tauga-veiklunar. Hún var öll á iði. Hamraði fingrum í borðið og gat ekki setið kyrr þegar hún lýsti því yfir að hún væri harðákveðin í að hætta



Fræg auglýsing frá níunda áratugnum þar sem bent var á að getuleysi væri fylgifiskur reykinga.



Í grein í Morgunblaðinu 1989 líkti Sveinn Magnússon læknir reykingum kvenna við farsótt.

að reykja en tilhugsunin um heilt lífsskeið fram undan án sígarettar væri henni næstum um megn. Og hún er ekki ein um að hugsa svona.“

### Karlar reykja ef þeim leiðist

Í greininni er því haldið fram að konur eigi helmingi erfið-

ara með að hætta að reykja en karlar og að karlmenn hafi tekið reykingaáróðrin-um af miklu meiri alvöru en konur. „Samkvæmt skýrslu Konunglega breska læknafélagsins „Health or Smoking“ virðast konur fremur reykja undir tilfinningaálagi eða streitu þegar karlmenn virð-

ast fremur reykja ef þeim leiðist eða þegar þeir eru þreyttir.“

Í kjölfarið er vísað til þess að sígarettur geti virkað eins og öryggisventill fyrir neikvætt sálarástand óstöðugra kvenna. „Konur gripu oft til sígarettunnar undir kring-umstæðum þegar þær voru

Samkvæmt þessari grein þurfa konur bara að vera duglegri að hætta að reykja – og vera minna taugaveiklaðar.

MYNDIR/  
TÍMARIT.IS

„Konur gripu oft til sígarettunnar þegar þær voru svekktar, reiðar, æstar eða höfðu sektarkennd.“

svekktar, reiðar, æstar eða höfðu sektarkennd.“

Vísað er í bandaríska rannsókn sem leiddi í ljós að konur óttast að missa stjórn á skapi sínu og verða mislyndar ef þær hætta að reykja og kjósa því fremur að halda ósiðnum áfram á kostnað heilsu sinnar.

### Litla kona í sambandinu

Tekið er dæmi um Margréti sem hætti að reykja fyrir tveimur árum og uppgötvaði þegar reykjarhulunni lyfti að hún var í slæmu sambandi. „Ég var litla kona í sambandinu og hlutverk mitt var að vera honum til ánægju og vera sjarmerandi og kvenleg. En svo ákvað ég að hætta að reykja og það var athyglisvert hvernig reiðitilfinningar brutust þá upp á yfirborðið. Ég fór að skoða samband okkar í allt öðru ljósi og sá virkilega ástæðu til þess að hreinsa andrúmsloftið og tala opinskátt um samband okkar.“ Hún segir að auðvitað sé hægt að benda á að hún hafi breyst við að hætta að reykja fremur en að sambandið hafi alltaf verið slæmt. „Ég er hins vegar á því að sambandið hafi verið mjög slæmt og að ég hafi ekki séð það fyrr en að reykjarhulunni var svipt frá vitum mínum. Sambandið fór út um þúfur en ég er hætt að reykja og það var vel þess virði.“

Í greininni er minnst á að hræðsla við að fitna geti vel haldið konunum við öskubakkann og er fólk hvatt til að leita aðstoðar hjá sérfræðingum, í hópum eða jafnvel prófa að reykja mjög mikið þar til það fær ógeð. ■

**30**  
**LÖGGILTIR**  
**FASTEIGNA-**  
**SALAR**

**REYNSLA & FRAMÚRSKARANDI ÞJÓNUSTA**



**- FÁÐU MEIRA**

Kaupendur og seljendur hjá Lind fasteignasölu fá **VILDARKORT LINDAR** sem veitir **30% AFSLÁTT** hjá eftirfarandi fyrirtækjum: S. Helgason, Flúgger litir, Betra Bak, Ísleifur Jónsson, Dorma, Húsgagnahöllin, Flísabúðin, Parket & Gólf.



**DORMA**



LIND Fasteignasala  
**Uppspretta**  
**ánægjulegra**  
**viðskipta**

# 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 í stórra samsettri fjölskyldu.

Sérfræðingur svarar



Sæl, Kristín. Samsett fjölskylda sendir hér inn fyrirspurn um hvernig slípa megi hjólin betur. Ég (móðirin) átti eitt barn fyrir og maðurinn minn (pabbinn) átti tvö börn á svipuðum aldri og mitt barn frá fyrra sambandi. Saman eigum við svo tvö börn (tveggja og fimm ára). Við erum s.s. með þrjá unglunga aðra hverja viku og alla daga með tvö leikskólabörn. Mér finnst ég vera að missa son minn til þabba síns því þar er meiri friður og eldri börn mannsins míns eru alveg að gefast upp á þessu viku og viku prógrammi. Okkur líður eins og þetta sé allt að tvístrast en samt erum við ótrúlega mörg á heimilinu og að mjög mörgu að huga. Ég held að okkur vanti ráð um það hvernig við getum fært meiri ró yfir heimilið og haldið kjarnanum þétt saman. Bestu kveðjur, Ein samsett.



MYND/GETTY

## Stjúplindan

Kæra samsetta fjölskylda. Takk fyrir spurninguna. Ég er eiginlega upp með mér að þið skulið halda að ég geti fært ykkur ró á þetta flókna heimili. Það er aldeilis trú sem þið hljótið að hafa á mér en ég vil helst ekki bregðast ykkur þó hér sé um frekar stóra spurningu að ræða.

Í fyrsta lagi þá er líf samsettrar fjölskyldu alltaf ólíkt hefðbundinni vísitölu fjölskyldu. Þar koma inn flóknari tengsl og tilfinningar, en það er ekkert því til fyrirstöðu að tækla slíkt vel. Stjúptengsl eru afar illa skilgreind og í því samhengi er oft talað um stjúplindu. Í stjúplindu felst að fólk er blint á það hvað gerðar eru miklar og óraunhæfar kröfur til stjúpfjölskyldna. Stjúpfórelðrar eiga að vera hlýir og góðir, sýna ást og umhyggju, samt ekki vera foreldrar og setja mörk. Þeir mega ekki vera vinir stjúpbarna sinna því þau eiga að sinna þeim eins og sínum eigin börnum, en þó að gera sér grein fyrir því að þau séu ekki blóðskyld þeim.

Ég meina Halló! Þetta eru bara kröfur sem ekki er hægt að gangast upp í og eru skýr afleiðing þess að þetta hlutverk er frekar nýtt af nálíni og það getur verið mjög ólíkt eftir aðstæðum, fjölskyldum og börnum hvað hentar hverri og einni stjúpfjölskyldu. Ég mæli með bókinni Stjúptengsl eftir Valgerði Halldórsdóttur ef þið viljið kynna ykkur þessi mál betur. Annars gæti verið ráð fyrir ykkur á þessari stundu að setjast aðeins niður og ræða hvernig þið

# FINNST SAMSETTA FJÖLSKYLDAN VERA AÐ TVÍSTRAST

viljið háttá málum í þessari fjölskyldu og setja ykkur stefnu um það hvað þið viljið fá út úr þeim tengslum sem nú þegar hafa myndast á mismunandi vegu.

## Fastar samverustundir

Þú nefnir að þér líði eins og sonur þinn sé að hverfa til föður síns. Þú vilt það ekki og þá er rétt að spyrja sig, hvað getið þið mæðginin og fjölskyldan gert svo það gerist síður? Sömuleiðis segir þú að stjúpbörnin þín séu að gefast upp á þessu viku og viku fyrirkomulagi.

Hefur þú spurt þau hvort eitthvað annað fyrirkomulag myndi henta þeim betur? Tvær vikur og tvær vikur henta stundum eldri börnum betur, jafnvel mánuður og mánuður. Öðrum stórum börnum hentar að sofa á einu heimili en halda til á báðum heimilum? Endilega nálgist

börnin og finnið lausnir sem eru ekki sniðnar af samfélaginu heldur ykkur sjálfum og börnunum ykkar.

Þegar ég segi „sniðið af samfélaginu“ þá á ég við að við sem samfélag höfum mjög sterkar hugmyndir um það hvernig fjölskyldur „eiga“ að haga sér. Það er þó mín reynsla að það er afar ólíkt hvað hentar hverju og einu heimili og stundum þarf að leita út fyrir kassann að fyrirkomulagi sem hentar. Þó svo að sonur þinn finni meiri ró hjá þabba sínum þá þýðir það ekki að þú sért að missa hann frá þér sem son. Kannski þurfið þið bara að finna aðrar leiðir til þess að rækta ykkar tengsl en að vera alltaf undir sama þaki?

Ólíkar þarfir barna setja líka óneitanlega svip á fjölskyldulífið en það má ekki gleyma því að öll börnin á heimilinu hafa mjög gott af

því að taka tillit til mismunandi þarfa annarra einstaklinga innan veggja heimilisins og laga sig að þeim. Mér þykir mjög líklegt að þetta skrautlega fjölskyldumynstur sé að gefa ykkar fólki meira en það er að taka frá því.

Aftur á móti skil ég vel hvað þú átt við þegar þú nefnir að það mætti vera meiri ró yfir heimilinu. Gætuð þið í því samhengi skapað fastar stundir þar sem fjölskyldan sameinast í ró? Hugleiðsla einu sinni í viku fyrir svefninn? Kvöldsund á sunnudögum? Eitthvað sem allir geta gert, á sínum forsendum, saman en framkallar notalega orku? Ein slík stund í viku gæti vegið upp á móti öllu hinu rótínu.

## Meiri rútína og festa

Nú svo er það líka staðreynd að það sem vegur upp á móti kaosi og miklu róti heitir

rútína og festa. Mögulega má skerpa á þeim breytum í ykkar fjölskyldu þó það sé leiðinlegt og óspennandi verkefni. Gæti það róað heimilislífið að vakna 15 mínútum fyrir á morgnana? Má einfalda eitthvað með því að fá aðstoð við að þrifa heimilið? Hafið þið fastan kvöldmatar tíma? Reglur sem flestir geta aðlagð sig að auka á fyrir sjáanleika, minnka kvíða og óreiðu. Kannski þurfið þið bara að gera litlar breytingar sem hafa miklar afleiðingar.

Á unglungaheimilum eiga sér stað formgerðarbreytingar í fjölskyldunni. Í því felst að það breytist margt í hegðun og gerð fjölskyldunnar við það að börnin eldist. Það getur hrætt foreldra og okkur getur liðið eins og við séum að missa allt úr böndunum. En ef við horfumst í augu við óttann og sjáum að þarna erum við bara að uppskera þroskaða einstaklinga með eigin skoðanir og væntingar þá getur það fært okkur örlítið meiri ró.

Kæra samsetta fjölskylda, það segir mér rosalega margt að þið séuð yfir höfuð að leita ykkur aðstóðar. Þið viljið gera vel og það er allt sem þarf. Haldið ótrauð áfram í gegnum lífsins ólgusjó og þið munið ná árangri. Áfram þið! ■

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

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



#GenerationRestoration



ÁRATÚS-ÁÆTTAMENNINGUBÚÐANNA  
ENDURHEIMT  
VISTKERFA  
2021-2030

# 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](http://votlendi.is)

Kveðja Bríet.



VOTLENDI.IS



LANDGRÆÐSLAN



Votlendissjóðurinn endurheimtir votlendi  
í samvinnu við Landgræðsluna

# HELGAR KROSSGÁTAN



		SIGTA SKORPA		BERJA	HÆRRA ORG		SVIPAN GAGNS- LEYSI		SMÁN
	TRÉSPIL								
	KÜNNI								
	KRAPI		AFKIMI		MINNKUN ADEINS				
			7			LÖGG SMÆRRI			
		UPPHEÐ BLÓÐVATN						MÖGLA	
		SLEKT ÁVÍTUR		SKORDÝR				Í RÖÐ POKA	
GISTA GÆSLA					ÞEGAR MÆLI- EINING		SPROTA DRYKKUR		SMITAR
				RASK KRYDD			EKKERT ALDRAÐA		
MÁS MÖGLA		SMYRSL BULLA			RIFTUN SPÖNN	2			
				DÝRKA FÉLAGI	3		FÁLM FJÖL- BREYTT		
EIGINLEGA					ÁFLOG				VIPRA
		SKAPI ÓÐAGOT	6		SKORTUR UMSTANG		ÍÞRÓTTA- FÉLAG OFSAST		
GÆLUNAFN EGGJA					ÓTTIST HAFNA		JURT VONDUR	1	PÁSA
				LJÓSFÆRI HÖRFA			GEISPA RUNNI		
FLÍK		AFGREITT HAGGA RISTIR			TÁKN OFNEYSLA	4			
				5	STEFNA		MÁLÆRI		
HVÍLA					SNID- GANGA				MERGÐ
LITAREFNI				KÝRAUGA			SORG		
	OTA				FREMSTI				



FORLAGIÐ

### Verðlaunahafi síðustu helgarkrossgátu

Fríður Guðmundsdóttir, Hafnarfirði.

Rétt svar við gátu vikunnar skal senda á [krossgata@dv.is](mailto:krossgata@dv.is) ásamt nafni, símanúmeri og heimilisfangi.



Verðlaun fyrir rétt svar er Hundagerðið eftir Sofi Oksanen.

Í almenninggarði í Helsinki situr kona á bekk og þykist lesa bók meðan hún fylgist með hamingjusamri kjarnafjöl-skyldu víðra hundinn sinn. Óvænt sest önnur kona á bekkinn, kona sem hún þekkir mætavel úr sínu fyrra lífi í Úkraínu – lífi þar sem allt var mögulegt en ekkert sjálfsagt.

Í Hundagerðinu tvinnast líf allslaus innflytjanda í Helsinki saman við sögu Úkraínu eftir fall Sovétríkja-anna; í umróti sem fylgdi sjálfstæði landsins reyndi hver að bjarga sjálfum sér og þegar spillingin heima fyrir mætti vestrænni græðgi urðu konurnar á bekknum á milli. Í valda-baráttu auðugra fjölskyldna varð líf þeirra einskis vert, frjósemin það eina sem þær höfðu að selja.

Sofi Oksanen er einstaklega glögg á mannlega tilveru og í þessari áhrifa-miklu og spennandi sögu er stungið á viðkvæmum kylum samfélagsins í beittum texta og vel byggðri frásögn. Hundagerðið er fimmta bók Sofi Oksanen sem kemur út á íslensku.

Erla E. Völudóttir þýddi úr finnsku. ■

## SUDO KU

Lausnaröð þessarar helgarkrossgátu er:

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

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

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

### Lausn síðustu helgarkrossgátu

				S	ST	B	N
				F	ORT	L	UR
				A	G	E	TL
				T	S	V	I
				S	T	R	I
				O	N	Y	T
				H	A	D	N
				R	Ó	M	A
				R	E	K	A
				L	A	R	A
				K	H	I	M
				B	A	S	L
				S	K	O	T
				I	S	A	D
				A	P	A	R
				H	Æ	L	A
				T	R	E	I
				D	E		



## 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.

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

## 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		

### LÁRÉTT

- um síðir
- gláður
- framvegis
- algerlega
- hökta
- ofreyna
- úrþvætti
- á víxl
- hávaði
- eggver
- gúbbu

### LÓÐRÉTT

- læsing
- tíðar
- heimting
- sammála
- umrót
- stafur
- sundla
- merkja
- gantast
- treyja
- óánægður
- freista
- læna
- upplýsa
- miða
- beitisigling
- bylgja
- nudd
- fúi

## STAFARUGL

Leynigeturinn í síðasta stafarugli var **PORRI**, sá gamli mánuður íslenska misseristalsins sem heilsaði okkur með hvelli og byl í ár sem og oft áður.

Í stafarugli dagsins eru hin vanalegu 20 földu orð úr hinum ýmsu áttum. 19 gefin upp eins og venjulega en það tuttugasta, leynigeturinn, er sá sem fylgir síðasta lausnarorði.

skaðabætur fédrögull éljagangur súðbyrða	réttlátt þráður föðurland ásamur	klakabönd flóðalda sjakali kákasus	jábróðir áhorfandi návist milligjöf	veðhlaupari eldamennska gáfnaljós
---	---	---	--	---

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

## Skiltagerð og merkingar

Inni og úti merkingar, spjöld og skilti. Kíktu á heimasíðuna okkar og skoðu þjónustuna sem er í boði.



BÍLAMERKINGAR

Xprent.is



SKILTAGERÐ



KYNNINGARSVÆÐI



# Leikarar The Goonies þá og nú

Kvikmyndin *The Goonies* sló í gegn árið 1985. Myndin fjallar um bræðurna Mikey og Brandon Walsh sem fara í fjársjóðsleit með vinum sínum til að bjarga hverfinu þeirra. Meðal þeirra sem fara með aðalhlutverk í myndinni eru Corey Feldman, Josh Brolin, Sean Astin, Jeff Cohen og Martha Plimpton. Það hefur margt gerst síðan myndin kom út.



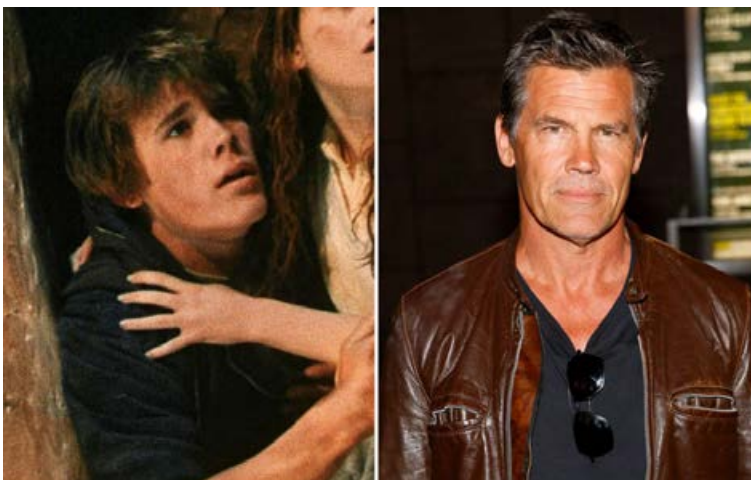
MYND/GETTY



MYND/GETTY



MYND/GETTY



MYND/GETTY

## JOHN MATUSZAK

Áður en hann lék í *The Goonies* var hann atvinnumaður í ruðningi. Eftir myndina kom hann fram í gestahlutverkum í þáttum eins og *Perfect Strangers*, *MASH*, *The Dukes of Hazzard*, *The A-Team* og *Miami Vice*. John lést í júní 1989, aðeins 38 ára gamall, eftir að hafa tekið of stóran skammt af fíkniefnum.

## JOSH BROLIN

Josh Brolin hefur leikið í stórmyndum á borð við *No Country for Old Men* (2007), *Milk* (2008), *True Grit* (2010), *Inherent Vice* (2014) og *Deadpool 2* (2018).

Hann hefur gengið í hjónaband þrisvar. Fyrst með Alice Adair og saman eiga þau tvö börn. Síðan með Diane Lane og nú er hann giftur Kathryn Boyd. Þau eignuðust sitt fyrsta barn saman í nóvember 2018.



MYND/GETTY

## SEAN ASTIN

Sean Astin er örugglega þekktastur fyrir hlutverk sitt sem Samwise Gamgee í *The Lord of the Rings* trílógíunni sem kom út á árunum 2001 til 2003. Hann hefur einnig leikið í öðrum kvikmyndum og komið fram í fjölda sjónvarpsþátta, eins og *Monk*, *My Name is Earl* og *Stranger Things*. Hann gekk í það heilaga með fyrrverandi fegurðardrottningunni Christine Harrell árið 1992 og eiga þau saman þrjár dætur.

## COREY FELDMAN

Fljótlega eftir *The Goonies* lék Corey í *Stand by Me* (1986) og *The Lost Boys* (1987). Hann hefur leikið í ýmsum myndum og þáttum. Hann stofnaði hljómsveitina Corey's Angels og er ötull talsmaður dýravelferðar. Hann er þriggíttur. Hann giftist leikkonunni Vanessu Marcil árið 1989 en þau skildu fjórum árum síðar. Hann og leikkonan Susie Sprague voru gift frá 2002 til 2014. Hann gekk svo í það heilaga með fyrirsætunni Courtney Anne Mitchell árið 2016.

Árið 2016 opnaði Corey sig um misnotkun sem hann varð fyrir þegar hann var barn. Hann sagðist hafa verið misnotaður af valdamiklum körlum í Hollywood. Hann sagðist einnig hafa áhyggjur af því að enn þann dag í dag væru börn misnotuð í skemmtanabransanum.

Corey sakaði leikarann Charlie Sheen um að hafa nauðgað vini hans og meðleikara, Corey Haim heitnum, á tókustað kvikmyndarinnar Lucas þegar Corey Haim var þrettán ára gamall. Hann endurtók ásakanirnar í heimildarmyndinni (*My Truth: The Rape of Two Coreys*).

Í fyrra stigu fram nokkrir fyrrverandi meðlimir hljómsveitar hans Corey's Angels og sökuðu hann um kynferðislega áreitni og ofbeldi. Hann hefur neitað ásökunum staðfastlega.

## MARTHA PLIMPTON

Ferill Mörthu fór á flug eftir *The Goonies*. Hún hefur verið tilnefnd til Tony-verðlauna þrisvar og hefur unnið til Emmy-verðlauna fyrir hlutverk sitt sem Patti Nyholm í sjónvarpsþáttunum *The Good Wife*.

## JEFF COHEN

Fyrrverandi barnastjarnan sneri sér að öðru. Hann er lögfræðingur að mennt og stofnaði eigin stofu í Beverly Hills sem sérhæfir sig í afþreyingariðnaðinum.

# SPÁÐ Í... stjörnurnar



## LESID Í TAROT Daði Freyr

Allir eru með þér í liði!

Í tilefni þess að 2020 taldist ekki með þá ákvað ég að spá fyrir Daða Frey Pétursyni þar sem Eurovision-draumar okkar fóru líka í vaskinn. Við hefðum pottþétt unnið. Ég sé það skýrt í kortunum. Daði Freyr hefur unnið hjörtu landsmanna með fallettri tónlist sinni og innilegum persónuleika sínum.

Þessi hjartaknúsari er fæddur í lok júlí sem gerir hann að Krabba. Fjölskyldan og vinirnir eru Krabbanum allt og hann leggur metnað í að verja tíma með þeim og hjálpa þeim í einu og öllu. Krabbinn er mjög fjölhæfur og oft með mörg verkefni í gangi og sinnir fjölbreyttum störfum. Hann á það til að gleyma sjálfum sér því hann hugsar svo mikið um aðra að hann þarf að passa að sinna líka eigin þörfum.

### Tvistur í sverðum

Erfiðar ákvarðanir | Valkostir | Krossgötur

Fyrsta spilið sem kemur upp snýst um ákvarðanir. Þú virðist standa frammi fyrir því að þurfa að velja og hafna á milli tveggja möguleika. Þetta getur verið erfið staða þegar maður er jafnvel í öruggri stöðu en svo býðst manni eitthvað spennandi sem þrýstir manni meira út í óvissuna. Þú þarf bara að hlusta á innsæið þitt og treysta því. En ég get þó sagt að það er svo gaman að prófa nýja hluti sem þvinga mann út fyrir þægindarammann. Þannig þroskumst við og stækjum.

### Ás í sverðum

Innblástur | Uppgötvun | Möguleikar | Frjáls andi

Hér sé ég mikla sköpunargleði og tækifæri. Mögulega tengist það þeirri ákvörðun sem þú tekur. Breyting í þínu lífi sem mun veita þér innblástur. Nýjar aðstæður gera það gjarnan að verkum að maður sér hlutina í allt öðru ljósi. Hér sé ég líka aðstæður þar sem það er ekki endilega neitt lokaplan eða augljóst hvert þú stefnir nákvæmlega en það virðist ekki stoppa þig. Þetta er mikið happaspil. Þú átt þér stóra drauma og það fylgir þér mikil lukka.

### Vagninn

Stjörn | Viljastyrkur | Árangur | Aðgerðir | Ákveðni

Hér ert þú og fjölskylda þín að pakka saman og tilbúin í



MYND/STEFÁN



### Skilaboð frá spákonunni

Vertu óhræddur við að takast á við nýjar áskoranir og breytingar. Þetta virðist ætla að verða árið þitt!

nýtt ferðalag. Miklar breytingar og hreyfing. Þú ert með markmið og vinnur markvisst að þeim. Þú ert einbeittur og virðist hafa öll þau tæki og tól til þess að ná langt í þessu nýja verkefni. Allir eru með þér í liði! Þetta spil kemur hér sem hvatning. Þú veist þetta allt saman eða þín innri víska gerir það og brátt mun það líka vera öllum ljóst.

## SVONA EIGA ÞAU SAMAN

### Nýbökuð hjón

Fjölmíðlamaðurinn Frosti Logason og kokkurinn Helga Gabriela Sigurðardóttir gengu í það heilaga sunnudaginn 31. janúar. Þau eiga einnig von á sínu öðru barni. Frosti þekkja flestir úr Harmageddon á X977. Helga Gabriela er yfirkokkur á Klömburum Bistro og stofnaði nýlega kökufyrirtæki með móður sinni. DV lék forvitni á að vita hvernig hjónin eiga saman ef litid er til stjörnumerkjanna.

Frosti og Helga eru bæði Naut. Nautið er elskhugi aldingarðsins Edens. Þegar tvö Naut koma saman hættir heimurinn að vera til eins og þau þekktu hann áður. Þau upplifa nautn og ánægju á allt annan hátt.

Naut þrá öryggi og þægindi. Það er því kjörið fyrir tvö Naut að koma saman. En Naut eru með horn og þrjósk í þokkabót. Þegar þau rífast þá rífast þau með látum.

Naut tengjast maka sínum sterkum tilfinningaböndum og verða þessi tengsl enn djúpstæðari þegar tvö Naut koma saman.

Þau deila sömu gildum og áhugamálum og því fullkomin þörf til að stofna fjölskyldu. ■



MYND/INSTAGRAM

#### Frosti Kr. Logason Naut

29. apríl 1978

- Polinmóður
- Áreiðanlegur
- Hagsýnn
- Ábyrgur
- Þrjóskur
- Ekki góður málamiðlari

#### Helga Gabriela Sigurðard. Naut

8. maí 1991

- Áreiðanleg
- Polinmóð
- Trygglynd
- Ábyrg
- Þrjósk
- Ósamvinnuþýð

## STJÖRNUSPÁ Vikan 05.02. – 11.02.

Hvað segja stjörnurnar um þig þessa vikuna?

### ♈ Hrútur 21.03. – 19.04.

Manstu þegar maður lá á gólfinu og talaði við besta vin sinn í marga klukkutíma á meðan maður lét símasnúruna leika um fingur sína? Þú munt eiga þannig mómment í vikunni og heyra í gömlum vini, þið munið svo mæla ykkur mót og eiga góða stund.

### ♎ Vog 23.09. – 22.10.

Þú hugsar til síðasta mánaðar og óskar að þú hefðir ekki verið með svona mikið samviskubit yfir því að taka því rólega því núna fara tækifærin að banka á dyrnar. Þú verður komin með ófá ný og stór verkefni í hendurnar fyrir lok vikunnar.

### ♊ Naut 20.04. – 20.05.

Nautið er tengslasegull. Þú ert að venju mjög sjarmerandi en nú laðast fólk óvenju mikið að þér og vill fá þig í ýmiss konar samstarf. Þú ættir að gerast markþjálfari. Margir munu leita til þín um ráðgjöf og álit.

### ♏ Sporðdreki 23.10. – 21.11.

Vikan þín minnir á „mullet“ klippinguna góðu – „business in the front & party in the back...“ Þú verður afar vinnu- og afkastasamur í byrjun vikunnar og ert svo mjög upptekinn í matarboðum og heimsóknum þegar líða fer á vikuna. Fullkomin blanda.

### ♈ Tvíburi 21.05. – 21.06.

Þú eyðir vikunni í að gúggla ýmis námskeið og námsbrautir. Það er mikil löngun hjá þér til að mennta þig frekar eða læra nýjar kúnstir. Þetta gæti verið tengt vinnu- málum eða bara áhugamálum. Láttu það eftir þér, það er alltaf gaman að læra eitthvað nýtt.

### ♈ Bogmaður 22.11. – 21.12.

Ég segi bara til hamingju. Þú ert að komast að einhverri nýrri niðurstöðu og ert tilbúin að endurhanna lífið til þess að þú og þín líðan séu í forgangi. Gefðu þér tíma til að hugsa hvaða breytingar eru að baki þessum nýju tilfinningum og haltu þeirri stefnu til streitu.

### ♋ Krabbi 22.06. – 22.07.

Valentínusardaginn virðist hafa komið snemma hjá Krabbanum, eins og ástarguðinn hafi hæft þig með ör sinni. Hjartað slær hraðar, hvort sem um er að ræða nýja eða gamla ást. Það er bara endalaus ást og rómans í kortunum hjá þér.

### ♏ Steingeit 22.12. – 19.01.

Þér finnst hlutirnir ganga grunsamlega vel. Hvernig væri bara að trúa á sjálfan sig og vita að þú átt allt það besta skilið? Um leið og þú gerir það þá ganga hlutirnir ennþá betur upp. Mundu að það eru galdrar að baki öllu þeim orðum sem þú lýsir sjálfum þér með.

### ♏ Ljón 23.07. – 22.08.

Þú færð æfingu í að segja það upphátt hvers þú krefst frá ástvininum. Þú mátt gera kröfur og þú mátt segja hugsanir þínar upphátt, stundum er það nóg til þess að láta manni líða betur, bara það eitt að fá að segja það upphátt.

### ♏ Vatnsberi 20.01. – 18.02.

Þín innri „Queen B“ brýst fram. Já, ég er að tala um Beyoncé! Það er ekki leiðinlegt að fá hennar innblástur í tilveruna sína því hún lætur verkin tala og þekkir vel gildi sín. Þú hristir bossann inn í vikuna.

### ♏ Meyja 23.08. – 22.09.

Elsku staðfasta Meyja. Þér finnst ekki leiðinlegt að hafa rétt fyrir þér og færð svo sannarlega tækifæri til þess að troða þeim orðum framan í einhvern, reyndu bara að glotta ekki of mikið á meðan.

### ♏ Fiskur 19.02. – 20.03.

Óvæntir atvinnumöguleikar eru í kortunum. Þeir koma úr ólíklegustu átt og verða geggjað tækifæri. Ef þér hefur nýlega verið sagt upp skaltu ekki órvænta – það er allt samkvæmt áætlun. Núna færðu tækifæri til að sinna einhverju nýju og spennandi.

# Heimagerði KFC-kjúllinn sem öll fjölskyldan elskar

Frjálsíþróttakonan og hlaupabjálfarinn Silja Úlfarsdóttir er ekki mikill matgæðingur og eldar það sem er einfalt, fljótlegt og gott. Hvað ætli hún borði á venjulegum degi?

Guðrún Ósk  
Guðjónsdóttir  
gudrunosk@dv.is



Silja Úlfarsdóttir gæti borðað sama hlutinn daglega og finnst ekki gaman að elda. „Enda er matseðillinn frekar einfaldur. Flókin matseld hreinlega stressar mig. Ég skoða ekki uppskriftir og hugsa: Vá, hvað mig langar að prófa þetta!“ segir Silja.

„Ég læt stundum strákana mína, sem eru níu ára og ellefu ára, sjá um matinn og hjálpa þeim að elda. Mér finnst mikilvægt að þeir læri að elda og mér finnst ágætt að þurfa að gera það ekki sjálf. Þeir hafa til dæmis eldað hakk og spagetti, pítur, ommilettur, eggjabrauð og samlokur.“

## Æfir fimm sinnum í viku

Silja starfar hjá Íþróttabandalagi Reykjavíkur í hálfu starfi sem upplýsinga- og kynningarfulltrúi. „En ég mæti í vinnuna tvo daga í viku. Ég er einnig hlaupabjálfari og þjálfari um helgar og er með netþjálfun sem ég reyni að sinna þegar strákarnir mínir eru í skólanum. Ég æfi að meðaltali fimm sinnum í viku, hjóla, hleyp og geri styrktaræfingar,“ segir hún.

## Macros

Silja er hrifin af macros mataræðinu. Það snýst um að borða eftir fyrirframákveðnum hlutföllum orkugjafanna; kolvetni, fitu og prótein.

„Ég hef verið með annan fótinn hjá Inga Torfa í því, en ég viðurkenni að mig skortir aðhald. Ég þarf að plana mig fram í tímann, elda fram í tímann og helst setja matinn í smáforritið og þá fer ég eftir því. En þegar ég geri það þá er þetta ekkert mál, því ég get borðað það sama daglega, sérstaklega ef það er ekki mikil fyrirhöfn,“ segir hún.

## Dugleg engu að síður í eldhúsinu

Þrátt fyrir að vera enginn matgæðingur er hún engu að síður dugleg í eldhúsinu og eldar fyrir fjölskylduna. „Ég geri frábærar kjötbollar úr kjötfarsi í brúnni sósu og svo eru heimagerðu pítsurnar mínar mjög góðar, þó ég segi sjálf frá, en ég nota



Silja Úlfars vann til fjölmargra titla á ferli sínum sem afreksíþróttakona.

MYNDIR/SIGTRYGGUR ARI

## Matseðill Silju Úlfars

### Morgunmatur

All-bran, banani, hindber og fjörmjólk.

### Millimál nr. 1

Oft borða ég morgunmatinn seint og þá sleppi ég millimálinu, annars er ég yfirleitt með próteinpönnuköku og Hleðslu í veskinu.

### Hádegismatur

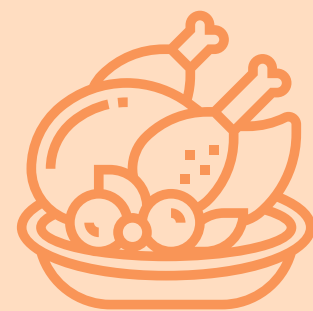
Kjúklingur og grænmeti sem ég hef eldað mér í haginn, eða ristað brauð með sultu og jafnvel próteinsjeik.

### Millimál nr. 2

Kea kaffiskyrið eða ristað brauð.

### Kvöldmatur

Einhver veisla sem ég hendi í á stuttum tíma. Vinsælást hjá okkur er kjúklingur og franskur, kjúklingafajitas, hakk og spakk, kjúklingaborgari og kjötbollar.



## KFC kjúllinn – eins og strákarnir mínir kalla þetta

### Kjúklingalærakjöt (úrbeinað)

### Beikon

### Frosið grænmeti

### Saltlaust smjör

### Gróft salt

Kjúklingalærakjötið er steikt á pönnu með saltlausu smjöri, stráí grófu salti báðum megin.

Þegar þetta er búið að eldast í smá tíma báðum megin þá set ég beikon ofan á og frosið grænmeti á pönnuna og inn í ofn í 20 mínútur í 200 gráður.

Meðlæti er oftast hrísgrjón eða sætar kartöflur, franskur fyrir strákana. Og ómissandi er Barbíkjúsósan frá Hamborgarafabrickunni.



pítsuuppskriftina frá Berglinni á grgs.is. Á hverju föstudagskvöldi gerum við pítsur og yfirleitt er einhver í mat. Stundum set ég matarlit í pítsurnar, en það er frekar fyndið að borða grænar pítsur, en skemmtileg tilbreyting. Dekuráleggið okkar er skinka, pepperoni, dödlur, rjómaostur og Doritos-snakk,“ segir hún.

Hvað er best að borða fyrir hlaupaæfingu?

„Ég reyni að borða aldrei rétt fyrir æfingar, en ef ég myndi gera það þá væri það helst banani og Hleðsla. Á mínum hlaupaárum gat ég aldrei borðað mjólkurvörur áður, það fór mjög illa í mig. Ég mæli með að allir finni sinn takt og hvað hentar þeim, sérstaklega fyrir erfiðar æfingar.“ ■

# Una í eldhúsinu

Una Guðmunds er hér með frábæra leið til að halda pítsum á heimilismatseðlinum þó að ætlinin sé að borða hollari mat.



## Nachos

Ekta föstudagsmat eða fullkomið helgarnasl.

- Nachos-flögur**
- 2 stk. tómatar**
- 1 stk. blaðlaukur**
- ¼ rauðlaukur**
- ½ dós gular baunir**
- ½ dós svartar baunir**
- Rifinn ostur**
- 5-10 stk. jalapeno**
- Ferskt kóríander ef vill**

Byrjið á að stilla ofninn á 180 gráður.

Setjið helminginn af nachos-flögumunum í eldfast form, ost yfir, endurtakið tvisvar sinnum og endið á að setja smá ost á toppinn.

Saxið niður smátt tómata, rauðlauk og blaðlauk og setjið yfir flögurnar.

Sigtið vatnið frá gulu baununum og stráðið þeim yfir.

Sigtið vatnið af svörtu baununum og skolið þær áður en þeim er stráð yfir nachos-flögurnar, setjið svo rifinn ost yfir allt saman, jalapeno er stráð yfir ostinn.

Setjið í ofn í um 15 mínútur eða þar til osturinn er farinn að bráðna.

Setjið eina góða klípu af sýrdum rjóma í miðjuna á nachosinu, berið fram með salsasósu, gvakamóle eða hvaða sósu sem ykkur langar að dýfa flögumunum í.



MYNDIR/AÐSENDAR

## Tortillapítsa

Ég er virkilega hrifin af þessum tortillapítsum, finnst þær léttari en venjulegar pítsur og svo tekur enga stund að útbúa þær. Hægt er að setja hvað sem er á þær og jafnvel nýta afganga svo sem kaldan kjúkling eða afgang grænmeti og osta.

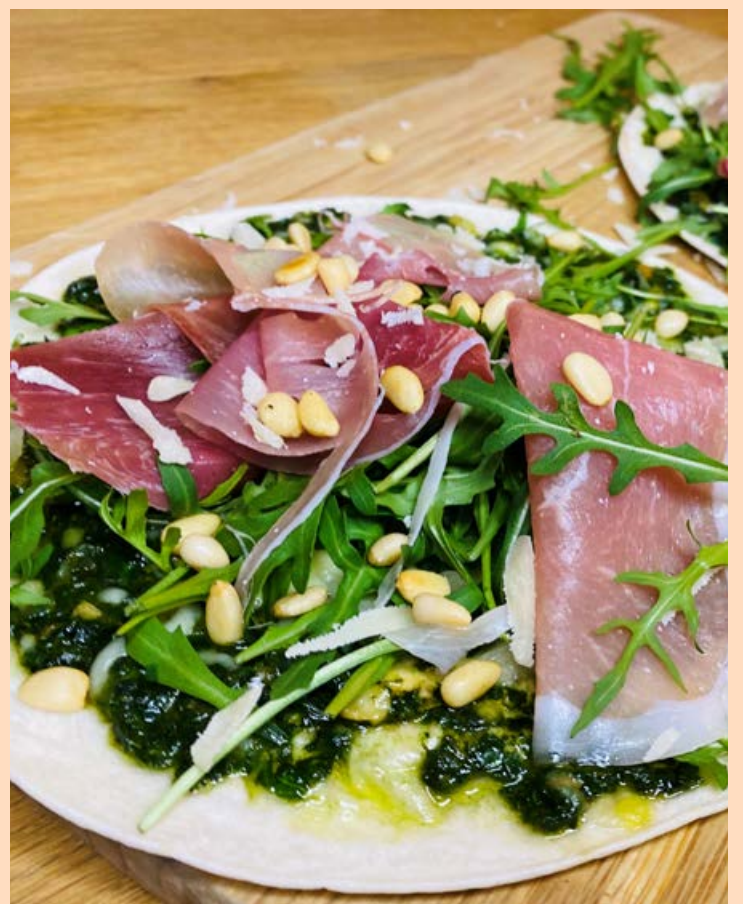
Hérna kemur hugmynd að góðri samsetningu.

- Tortillakökur – helst heilheiti**
- Rifinn ostur**
- Ferskt pestó / eða pítsusósa**
- Klettasalat**
- Furuhnetur**
- Parmesanostur**

Byrjið á stilla ofninn á 200 gráður Setjið pestó eða pítsusósu á tortillaköku ásamt rifnum osti og inn í ofn í 4 mínútur.

Á meðan tortillakökurnar eru í ofninum er gott að léttrista furuhneturnar á pönnu við vægan hita.

Takið tortillakökurnar út úr ofninum, setjið klettasalat, furuhnetur og rífið parmesan ost yfir.



## NEYTENDUR

Hörður Snævar  
Jónsson  
hoddi@433.is



Þegar fram líða stundir þarf knattspyrnuáhugafólk á Íslandi að reiða fram rúmar 150 þúsund krónur á ári til að fylgjast á löglegan hátt með öllum stærstu og bestu knattspyrnudeildum í heimi. Um langt skeið var Stöð 2 Sport með réttinn á öllu þessu helsta sem íslenskt knattspyrnuáhugafólk vill horfa á, í dag er öldin önnur.

Síminn kom sér inn á markaðinn fyrir einu og hálfu ári með því að tryggja sér sýningarréttinn á enska boltanum sem hafði lengi vel tilheyrð Stöð 2 Sport. Síðan þá hefur Viaplay gert sig gildandi á markaðnum og tekur mikið til sín. Þetta verður til þess að knattspyrnuáhugafólk þarf innan tíðar að vera með þrjár áskriftir til að fylgjast með öllu.

## Nýr risi

Segja má að Viaplay hafi orðið að nýjum risa á íslenskum íþróttamarkaði á síðustu vikum. Á næstu leiktíð verður það í fyrsta sinn á Íslandi sem tveir aðilar deila réttinum á keppni á Íslandi. Viaplay og Stöð 2 Sport munu þá sýna Meistaradeildina til skiptis, þannig þarf fólk að hafa áskrift að báðum stöðvum til að fylgjast með öllum leikjum. Stöð 2 Sport hefur verið með réttinn og sýnt Meistaradeildina á Stöð 2 Sport í áraraðir.

Þegar íslenska landsliðið hefur leik í Þjóðadeildinni 2022 og í undankeppni EM 2024 geta íslenskir áhorfendur fylgt með því sem gerist á streymisveitunni Viaplay. Auk íslenska landsliðsins verður Viaplay heimili allra annarra landsleikja í Evrópu frá 2022 til 2028.

Þá á Viaplay, auk landsleikja á vegum Knattspyrnusambands Evrópu, íslenska sýningarréttinn á Meistaradeild Evrópu ásamt Stöð 2 Sport. Þá er fyrirtækið einnig komið með réttinn á Evrópu-deildinni, UEFA Conference League og þýsku, dönsku, skosku, þýsku og hollensku úrvalsdeildunum, úrvalsdeild kvenna í Frakklandi, frönsku bikarkeppninni, Þjóðadeild CONCACAF, Suður-Ameríku-keppninni 2021 og undankeppni Afríku fyrir Heimsmeistaramótið 2022.

## Enski er gullið

Síminn tryggði sér réttinn á enska boltanum fyrir einu og hálfu ári og fer rétturinn á þessari gullnámu íþróttanna aftur í sölu á næsta ári. Þegar Síminn tryggði sér réttinn kom fram að fyrirtækið hefði greitt 1,1 milljarð fyrir þriggja ára rétt á ensku úrvalsdeildinni. Heimildarmaður DV á von á því að baráttan um sýningarréttinn á enska boltanum verði enn harðari



Nýtt heimili íslenska landsliðsins verður á Viaplay en breytingar gætu orðið á sýningarrétti íslensku deildarinnar á næsta ári. MYND/GETTY

# ÞAÐ KOSTAR 150 ÞÚSUND AÐ SJÁ ALLA LEIKINA

Knattspyrnuáhugafólk þarf innan tíðar að vera með áskrift að þremur stöðvum til að fylgjast með öllu því helsta. Viaplay hefur gert sig gildandi á þessum markaði síðustu vikur og hefur tryggt sér landsleiki Íslands og helminginn af Meistaradeild Evrópu.

en áður þegar rétturinn verði seldur á nýjan leik, þannig býst heimildarmaðurinn sem þekkir markaðinn vel við að Stöð 2 Sport mun setja öll egg sín í þá körfu að tryggja sér aftur réttinn á ensku úrvalsdeildinni.

Þá er talið að Viaplay muni reyna að tryggja sér réttinn hér á landi. Hann segir að Síminn hafi mikinn áhuga á að halda í enska boltann, áskrifendum hafi fjölgað mikið og fyrirtækið orðið meira áberandi í íslensku samfélagi eftir að enski boltinn fór í Ármúlann. Síminn hefur notið góðs af áhorfendabanni á Englandi og fengið að sýna alla leiki í beinni útsendingu frá síðasta sumri, áskrifendur hafa fengið mikið fyrir peninginn.

Með enska boltanum hefur Síminn fengið enn fleiri áskrifendur en áður inn í Premium-pakka sinn, þar sem meira er í boði en enski boltinn. Knattspyrnuáhugafólk horfir mest til enska boltans þegar kemur að því kaupa

“Sýn sem á Stöð 2 Sport hefur haft réttinn á öllu síðustu ár og því vilja forráðamenn ÍTF breyta.

áskriftir, þetta viti þeir sem starfa á markaðnum og því er samkeppnin um útbóðið hörð.

## Íslenski boltinn til sölu

Rétturinn á efstu deildum karla og kvenna á Íslandi gæti tekið breytingum á næsta ári, ÍTF, sem eru hagsmunasamtök félaga í efstu deildum á Íslandi, muni í fyrsta sinn selja réttinn. Stöð 2 Sport hefur haft réttinn á sínum snærum síðustu ár og enginn annar

## ÁSKRIFTIR

VIAPLAY TOTAL  
FRÁ 1.599 KR. Á MÁNUÐI

STÖÐ2 SPORT  
7.990 KR. Á MÁNUÐI

SÍMINN SPORT  
3.500 KR. Á MÁNUÐI

SAMTALS  
13.089 KR. Á MÁNUÐI

hefur komið að þeim málum, ÍTF skoðar nú alla þá kosti sem í boði eru til að hámarka virði íslenska fótboldans fyrir félögin í landinu. „Þetta er síðasta árið á núverandi samningi, eins og við horfum í þetta þá langar okkur að brjóta þennan rétt aðeins upp. Setja hann í nokkra pakka,“ segir Birgir Jóhannsson, framkvæmdastjóri ÍTF, um stöðu mála.

Sýn sem á Stöð 2 Sport hefur

haft réttinn á öllu síðustu ár og því vilja forráðamenn ÍTF breyta. „Síðasti samningur sem var gerður við þá 365 miðla var frábær samningur. Hann var seldur í einum pakka, þeir áttu nafnaréttinn á deildinni, sýningarréttinn, veðmálaréttinn og sáu um allan pakkann. Það er ein leið en við viljum brjóta þetta aðeins upp. Við erum búnir að vera í mikilli vinnu,“ segir Birgir og bendir á að enska úrvalsdeildin og UEFA sjái um allar útsendingar á leikjum sínum en selji svo réttinn á útsendingunni.

Birgir segir að ÍTF hafi fundað með innlendum og erlendum aðilum um stöðu mála. Ekki er útilokað að íslenska deildin fari sömu leið og er gert víða. Tveir aðilar deili sýningarréttinum á Pepsi Max-deildunum. „Við finnum fyrir miklum áhuga á þessari vöru sem við erum að selja. Við stefnum á að reyna að klára þessi mál fljótlega,“ segir Birgir. ■



# HREINT, NÁTTÚRULEGT HRÁFÆÐI ÚR HÉRAÐI



# gæludýr.is

Fiskislóð • Bíldshöfði • Smáratorg • Helluhraun • Baldursnes  
[www.gaeludyr.is](http://www.gaeludyr.is)



## SAND KORN



MYND/TIKTOK

### Skortur á tómötum vegna TikTok-æðis

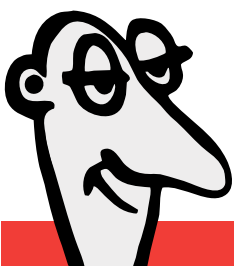
Það er skortur á kirsuberjatómötum á landinu þessa dagana. Ástæðan er tvöföld. Í fyrsta lagi vegna þess að það er lítið framboð af tómötum og í öðru lagi vegna þess að það er æði í gangi á samfélagsmiðlinum TikTok sem tengist kirsuberjatómötum.

Uppskriftin sem virðist vera að gera allt vitlaust kallar á kirsuberjatómata, pasta og fetaost.

Æðið hefur náð til landsins og staðfestir Guðmundur Marteinson, framkvæmdastjóri Bónuss, það í samtali við DV. „Það er mikið „hype“ í kringum þessa vöru akkúrat í augnablikinu og því miður er íslenska framleiðslan í lægð á sama tíma,“ segir hann. Í Finnlandi seldist allur fetaostur upp eftir að uppskriftin fór á flug. Fjöldi fólks hefur sést deila myndum af uppskriftinni sem er vægast sagt girnileg.

### Löglegt listaverk

Kona nokkur óskaði á dögnum eftir því á Facebook í hópnum Gefins, allt gefins, að fá framhlið á íslensku vegabréfi gefins. „Það þarf ekki að vera í fullkomnu ástandi,“ sagði konan. Vakti þetta athygli margra í hópnum sem veltu því fyrir sér hvað konan, sem er af erlendu bergi brotin, ætlaði að gera við vegabréfið. Konan útskýrir þó hverjar fyrirætlanir hennar eru. „Ég lofa að ég mun ekki stela auðkenninu þínu, ég þarf það bara fyrir listaverk.“ ■



Tómur?

LOKI

**NIVEA**

ENDURNÝJAÐU ✨ 🍊 ✨  
**LJÓMANN**

**NÝTT** 🍊 Prófaðu  
**Q10 ENERGY**  
MEÐ C- & E-vítamíni

**NIVEA** INNOVATION NEW FORMULA  
**Q10 ENERGY** 3X ANTI-OXIDANTS  
HEALTHY GLOW DAY CARE SPF 15  
VITAMIN C + E + SKIN IDENTICAL Q10

**NIVEA** **Q10 ENERGY** HEALTHY GLOW DAY CARE SPF 15