DV
24. júlí 2020 | 29. tbl. | 111. árg | Verð 995 kr.

8
Vertu í fríi í fríinu

14
Gildra smálána

Hrægammarnir komnir á stjá

Drífa Snædal segir í raun engin fordæmi fyrir jafn harkalegum aðgerðum og Icelandair fór í gegn flugfreyjum.

– sjá síðu 10

MYND/ERNIR

UPPÁHALDS

NÚVITUNDAR-STAÐIR

Olga Björt Þórðardóttir er ritstjóri og útgefandi bæjarblaðsins Hafnfirðings. Hún velur uppáhaldsnúvitundarstaði sína, vegna þess að núvitund hefur bjargað geðheilsu hennar undir álagi og í kjölfar áfalla.

❶ Álftanesfjara
Það eru einhverjir töfrar við að horfa á öldurótið og fallegt sólarlag, hvort sem það er flóð eða fjara og sama hvaða árstíð er.

❷ Hvaleyrarvatn
Þessi náttúruperla í Hafnarfirði hefur allt sem þarf til að ná góðri upplifun; gönguleiðir umhverfis vatnið og í skóginum, vaða berfætt, synda eða sigla, eða bara grilla og njóta með fjölskyldu og vinum.

❸ Helgafell
Eftir að hafa reynt aðeins á sig á leið upp á Helgafell er einstök tilfinning að finna sér stað fyrir einveru í friði á toppnum (þar er nóg pláss!), setjast niður í endorfínvímu og þakka fyrir heilsuna, lífið og fólkið sitt.

❹ Hellisgerði
Ótrúlega fallegur og kyrrlátur staður með álfahólum og Álfabúð í gömlu húsi. Þarna finnst mér notalegast að finna einhvern stað til að setjast í grasið og rýna í náttúrufegurðina, blómin og trén í kringum mig – gjarnan með myndavélina með mér.

Nú(nú) er nóg komið

Vilhjálmur Bjarnason, fyrrverandi þingmaður, fór hörðum orðum um smálánafyrirtækin á dögunum í aðsendri grein í Morgunblaðinu þar sem hann sagði meðal annars: „Það ættu að verða örlög lögsmámenna, sem notfæra sér neyð og bágindi annarra við innheimtu smálána, að fara í hið neðra og brenna þar vítislogum á teinum og rotna svo í mógröf, til efsta dags, og ná aldrei augliti guðs.“ Ansi harkaleg orð.

Flestum finnst þau hins vegar eiga fullkomlega rétt á sér. Smálán eru smánarblettur á samfélaginu. Þeir sem nýta sér þessi lán eru í flestum tilvikum fólk sem hefur enga aðra leið til að verða sér úti um pening og áttar sig ekki á þeim vítahring sem það getur lent í með töku þeirra.

Við höfum heyrt dæmi af andlega veiku fólki sem hefur tekið smálánin og lent í skuldasúpu. Fíklar hafa nýtt smálánin til að verða sér úti um næsta skammt. Handrukkarar í undirheimum hafa líka nýtt sér þennan möguleika. Nú er ekki bara hægt að neyða fólk með ofbeldi til að taka út úr hraðbanka til að borga skuldina sína, heldur er hægt að neyða fólk til að taka smálán í gegnum snjallsímann. Einstaklingar með þroskaskerðingu hafa tekið lánin í góðri trú, aðeins til þess að fá mörg hundruð prósenta vexti í bakið.

Eins og fram kemur í ítarlegri umfjöllun í blaðinu vísa vefsíður allra eldri smálánafyrirtækjanna á Núnú lán, sem stofnað var á þessu ári, en eigandi fyrsta íslenska smálánafyrirtækisins er meirihlutaeigandi í Núnú, sem er eitt um hituna í dag. Það var síðan áhugaverð tilviljun að Núnú lán séu á vef sínum skráð til húsa í sömu byggingu og DV. Blaðamaður fann hins vegar enga slíka starfsemi í húsinu.

> *Smálán eru smánarblettur á samfélaginu.*

Nú vill svo til að fjallað hefur verið um smálánafyrirtækin árum saman en lítið virðist breytast. Lögum er breytt eitthvað örlítið en fyrirtækin halda ótrauð áfram, breyta skilmálum sínum örlítið og ráðast í málamyndunargjörninga með flýtigjöld og rafbækur.

Svona hefur þetta gengið. Stundum virðist hreinlega eins og áhugi stjórnvalda sé ekki einlægur í þessum málum.

Á dögunum auglýsti stjórnarþingmaður eftir reynslusögum þeirra sem hefðu lent í klóm smálána og ætlaði aldeilis að láta til sín taka. DV reyndi dögum saman að ræða þetta við þingmanninn en alltaf var hann of upptekinn.

Í fréttaskýringaþættinum Kveik í fyrra var ítarlega fjallað um smálánafyrirtækin og þar meðal annars rætt við sparisjóðsstjóra Sparisjóðs Strandamanna, eina fjármálafyrirtækisins sem aðstoðar smálánafyrirtækin við greiðslumiðlun.

Þá sagðist hann íhuga að loka á smálánafyrirtækin. Það hefur enn ekki verið gert. ASÍ og Neytendasamtökin létu hins vegar verkin tala fyrr á árinu og stofnuðu sérstök baráttusamtök gegn smálánastarfsemi sem hafa það að markmiði að aðstoða þolendur smálánastarfsemi og girða fyrir það að slík starfsemi fái þrifist. Samkvæmt könnun aðildarfélaga ASÍ meðal félagsmanna sinna geta 25% þeirra sem lenda í skuldavanda rakið orsökina til smálána. Við megum engan tíma missa. Nú(nú) er nóg komið. ■

Sértrúarsöfnuður eða lyklapartí?

SVART HÖFÐI

Svarthöfði elskar að setjast niður eftir langan vinnudag og skoða hvað er í gangi í þjóðfélaginu. Það sem Svarthöfði hatar samt er þegar það er ekkert í gangi í þjóðfélaginu. Einmitt núna þá er gjörsamlega ekkert að gerast á þessu pínkulitla og volga skeri. Það gerist svo sem alltaf eitthvað en það endar allt svo fljótt. Eins og flugfreyjumálið, Svarthöfði hefði verið til í að sjá það rúlla áfram og fá aðeins meiri spennu. Nú er bara búið að leysa allt þar, ekkert drama og þá er ekkert til að vera spenntur yfir. Alveg hreint frábært fyrir flugfreyjurnar en fáránlega leiðinlegt fyrir fólk eins og Svarthöfða sem nærist á úlfúð og drama.

Það þarf bara eitthvað virkilega áhugavert að gerast. Eitthvað sem gerir Svarthöfða kleift að demba sér ofan í málið og vera ósammála öllum og móðurömmu þeirra líka.

Myndi það til dæmis drepa Íslendinga að gera einhvern stóran skandal, eitthvað sem Svarthöfði getur fylgst alveg rækilega með? Þið verðið samt að skilja að Svarthöfði vill ekki að neitt hræðilegt gerist. En það væri samt fínt að fá eitthvað til að tala um í heita pottinum annað en það hvað veðrið á Íslandi er mismunandi. Það er eitthvað sem varð breytt áður en það byrjaði.

Svarthöfði er alltaf að pæla svo hann hefur ákveðið að koma með nokkrar hugmyndir. Til dæmis gæti eitthvert fólk tekið sig saman og stofnað eins og einn sértrúarsöfnuð, eða jafnvel haldið risastórt lyklapartí. Það væri síðan líka gaman að fá eitthvert klassískt pistlarifrildi, Kári Stefánsson gæti kannski reddað því. Það væri líka gaman ef einhver í ríkisstjórninni myndi slíta stjórnarsamstarfinu, það er alltaf skemmtilegt að fylgjast með kosningum.

Málið er að Svarthöfði er ekki að biðja um mikið. Það þarf bara eitthvað sem lætur mann gleyma því að sumarið er alveg að klárast og skammdegisþunglyndið fer að banka upp á dyrnar eftir fáeinar vikur. Það er nefnilega hræðilega stutt í það að allt verði kalt, leiðinlegt og dapurt. Þá er alltaf nóg í gangi en Svarthöfði nær ekki að meta það jafn vel því hann er djúpt niðri, einn og einmana með sínum eigin hugsunum. Það er sama hvað Svarthöfði gerir, hann nær aldrei að sleppa frá sínum eigin óraunverulega raunveruleika. Þess vegna vill hann að eitthvað magnað gerist áður en hann fellur ofan í hyldýpi síns eigin sjálfs.

Það þarf bara einhver að taka einn á sig fyrir liðið og gera eitthvað áhugavert sem þjóðin getur fylgst með. Svarthöfði man gömlu góðu dagana þegar fáránlegir hlutir gerðust sí svona. Eins og þegar einhver gaur sem hét Almar ákvað að vera nakinn í kassa fyrir framan alla þjóðina. Sú umræða náði ákveðnum hápunkti þegar Almar ákvað eitt kvöldið að svara kalli náttúrunnar og kassamerkið #nakinníkassa fór að trenda. Hvar er fólk eins og Almar þegar maður þarf á því að halda? ■

DV

ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Helgi Magnússon **FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI:** Jóhanna Helga Viðarsdóttir
RITSTJÓRI: Þorbjörg Marinósdóttir, tobba@dv.is **FRÉTTASTJÓRI:** Erla Hlynsdóttir, erlahlyns@dv.is **AUGLÝSINGAUMSJÓN:** Ruth Bergsdóttir, ruth@dv.is
PRENTUN: Torg prentfélag **DREIFING:** Póstdreifing | DV áskilur sér rétt til að birta aðsent efni blaðsins á stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds.
Öll viðtöl blaðsins eru hljóðrituð. Notkun á efni blaðsins er óheimil án samþykkis. **DV, Kalkofnsvegi 2, 101 Reykjavík Sími: 550 7000.**

Aðalnúmer: 550 5060
Auglýsingar: 550 5070
Ritstjórn: 550 5070

FRÉTTASKOT
550 5070
abending@dv.is

HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

Fyrir íslenska veðráttu

Jotun múrmálning fyrir steypt hús er hágæða 100% akrýlmálning sem þróuð er til að standast öfgakennt veðurfar Norður-Evrópu. *Kuldi, snjór, bleyta og rok.*

Blöndum alla liti.

husa.is

MEST LESIÐ Á DV Í VIKUNNI

1 Eggert Unnar grét af reiði þegar hann var rekinn frá Sýn – Gerði myndband með dæmdum kynferðisafbrotamanni *Áætlað var að töluvleikjaspilarinn Eggert Unnar myndi byrja með sjónvarpsþátt á nýrri sjónvarpsstöð, Stöð 2 eSport, en hætt var við þáttaröðina vegna myndbands þar sem Eggert sést spila við 6IX9INE, vinsælan rappara og kynferðisbrotamann.*

2 „Helv … Kópasker" – Meðlimur barnaleikhóps móðgar bæjarfélag – „Mæli alls ekki með að koma hingað" *Þórdís Björk Þorfinnsdóttir, meðlimur leikhópsins Lottu, deildi skilaboðum á Instagram sem íbúar á landsbyggðinni hafa tekið vægast sagt óstinnt upp.*

3 Þess vegna áttu aldrei að skipta á rúminu á morgnana *Hve oft á maður að skipta um rúmföt? Svarið er kannski ekki alveg augljóst.*

4 Veðurfræðingar trúðu ekki eigin augum þegar þeir sáu ratsjármyndina *Breskir veðurfræðingar ráku upp stór augu þegar þeir sáu eitthvað sem líktist skýi á ratsjármynd af suðausturhluta landsins, en engin rigning var á þessum slóðum.*

5 Sólveig þakkar Davíð – „Ég er ógeðslega innrætt meri, þjófur, galin og ógæfa þjóðarinnar" *Eftir harkalega útreið í Morgunblaðinu ritaði Sólveig Anna Jónsdóttir pistil þar sem hún þakkaði Davíð Oddssyni kaldhæðnislega fyrir að standa ávallt vaktina fyrir frelsið í landinu.*

6 Ólga í tölvuleikjasamfélaginu eftir opinberun Jönu – Ógeðfelldar athugasemdir streyma inn *Jana Sól Ísleifsdóttir fékk gífurleg viðbrögð eftir að hún opnaði sig um kynferðislega áreitni á meðal þeirra sem spila tölvuleiki á netinu.*

7 Flugfreyjur reiðar flugmönnum – „Þetta eru mannleysurnar sem við köllum samstarfsfélaga okkar" *Flugfreyjur hjá Icelandair nafngreindu flugmenn félagsins inni á lokuðum facebook-hópi og lýstu yfir óánægju með að þeir hefðu samþykkt að ganga í störf þeirra.*

Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...

Allar flugfreyjur reknar

Kjaradeila FFÍ og Icelandair tók óvænta stefnu þann 17. júlí þegar Icelandair sleit viðræðunum, sagði upp öllum flugfreyjum og flugþjónum og boðaði að flugmenn félagsins myndu ganga í þeirra störf uns samið yrði við nýtt stéttarfélag. Eftir fund hjá ríkisáttasemjara á laugardagskvöld var undirritaður nýr kjarasamningur og uppsagnir flugfreyja teknar til baka. Atkvæðagreiðla um samninginn stendur nú yfir hjá FFÍ.

Leikhópurinn Lotta komst í hann krappan

Íbúar á landsbyggðinni tóku því óstinnt upp þegar Þórdís Björk Þorfinnsdóttir í leikhópnum Lottu ritaði færslu á Instagram þar sem hún hvatti fólk til að sniðganga Kópasker og Raufarhöfn. Í kjölfarið bárust Þórdísi grófar lífláts- og nauðgunarhótanir og leiddi það meðal annars til þess að Leikhópurinn Lotta, hverfisráð Raufarhafnar og hverfisráð Öxarfjarðar sendu frá sér yfirlýsingu um málið. Þórdís hyggst kæra þá sem sendu grófustu hótanirnar til lögreglu.

Herjólfsverkfallinu aflýst

Fyrirhuguðu þriggja sólarhringa verkfalli undirmanna í Herjólfi var aflýst sl. mánudagskvöld. Hefði það orðið að veruleika hefði það verið þriðja vinnustöðvunin á þremur vikum. Samkomulag um viðræðuáætlun náðist á milli deiluaðilanna, samninganefndar Herjólfs og Sjómannafélags Íslands. Viðræðum á að vera lokið 17. ágúst.

Stefnt á frekari rýmkanir 4. ágúst

Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir hefur lagt til að fjöldatakmarkanir verði rýmkaðar upp í 1.000 manns þann 4. ágúst nk. Sömuleiðis leggur hann til að skemmtistaðir og veitingahús fái að hafa opið til miðnættis frá sama tíma. Þetta kom fram á upplýsingafundi Almannavarna. Þórólfur tók jafnframt fram á fundinum að horft væri fram á skimanir á landamærunum til sex mánaða og jafnvel lengur.

Nítjándi sigurinn

Liverpool lyfti enska deildarmeistarabikarnum í vikunni. Þetta var í 19. sinn sem Liverpool vinnur deildina en liðið vann síðast deildina fyrir 30 árum. Stuðningsmenn Liverpool um allan heim fylgdust með verðlaunaafhendingunni en engir stuðningsmenn voru á vellinum vegna samkomubanns í Englandi.

Snarpur skjálfti

Íbúar á höfuðborgarsvæðinu urðu margir hverjir varir við snarpan jarðskjálfta rétt fyrir miðnætti á sunnudagskvöld. Skjálftinn, sem reyndist vera 5 á Richter að stærð, átti upptök sín skammt frá Fagradalsfjalli á Reykjanesi. Skjálftinn fannst einnig á Suðurnesjum, á Stokkseyri, í Vestmannaeyjum, á Akranesi og í Borgarnesi.

FARANGURSBOX
Í MIKLU ÚRVALI

VOTTAÐIR HÁGÆÐA
VARAHLUTIR
SÍÐAN 1962

HAPRO OG NORDRIVE

HAPRO **ROADY 350**

Burðargeta allt að **50 kg**
300 lítra **48.990 kr**

HAPRO **ROADY 450**

Burðargeta allt að **50 kg**
420 lítra **59.990 kr**

HAPRO **TRAXER 4.6**

Burðargeta allt að **75 kg**
370 lítra Svart **84.995 kr**

HAPRO **TRAXER 6.6**

Burðargeta allt að **75 kg**
410 lítra
Silfurgrátt **94.990 kr**
Steingrátt **94.990 kr**
Svart **119.990 kr**

HAPRO **TRAXER 8.6**

Burðargeta allt að **75 kg**
530 lítra
Silfurgrátt **124.990 kr**
Svart **139.990 kr**

NORDRIVE **330**

Burðargeta allt að **75 kg**
330 lítra Svart **58.989 kr**

NORDRIVE **430**

Burðargeta allt að **75 kg**
430 lítra
Silfur **53.499 kr**
Svart **74.990 kr**

NORDRIVE **530**

Burðargeta allt að **75 kg**
530 lítra
Hvítt **79.889 kr**
Silfur **79.889 kr**
Svart **92.169 kr**

Bílanaust
Á FULLRI FERÐ

STÓRVERSLUN
DVERGSHÖFÐA 2
110 REYKJAVÍK
S. 535 9000

Vatnagarðar 12
104 Reykjavík
S. 535 9000

Dalshrauni 17
220 Hafnarfirði
S. 555 4800

Hafnargata 52
260 Reykjanesbæ
S. 421 7510

Hrísmýri 7
800 Selfossi
S. 482 4200

Furuvöllum 15
600 Akureyri
S. 535 9085

Sólvangi 5
700 Egilsstöðum
S. 471 1244

www.bilanaust.is

ÞETTA ER BARA HELVÍTI Á JÖRÐU

628 einstaklingar bíða eftir að afplána dóm í fangelsi á Íslandi. Áralöng bið eftir afplánun fangelsisrefsingar getur verið mannskemmandi og menn upplifa stöðnun.

Auður Ösp Guðmundsdóttir
audur@dv.is

Dómþolar sem bíða eftir afplánun eiga erfitt með að skipuleggja líf sitt. MYND/VILHELM

„Biðin var verst við þetta allt. Biðin er alveg hörmung. Maður var alltaf að bíða eftir því að það kæmi bíll að sækja mann. Þú ert aldrei viss. Öll þessi óvissa. Þetta verða bara sex ár af lífi manns ónýt, bara alveg ónýt," segir íslenskur karlmaður, sem beið í fjögur og hálft ár eftir því að afplána dóm í fangelsi.

Árið 2009 voru 213 einstaklingar á boðunarlista í afplánun hér á landi. Í dag eru þeir 628 talsins. Ástæðan er einkum fjölgun og lenging óskilorðsbundinna fangelsisrefsinga, fjölgun gæsluvarðhaldsfanga og ekki nægt fjármagn til nýtingar afplánunarrýma að fullu. Viðmiðið er 90 til 95 prósenta nýting en hér á landi er nýtingin rétt undir 80 prósentum. Í dag er meðalbiðtími, frá því að dómur fellur þangað til afplánun hefst, 17 mánuðir.

Ef bið eftir afplánun dregst óhóflega geta refsingar fyrnst og möguleiki er á að yfir 30 refsidómar muni fyrnast á þessu ári. Í síðasta mánuði kynnti Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir dómsmálaráðherra aðgerðir til að stytta boðunarlista til afplánunar refsinga. Ein af þeim tillögum sem lagðar eru fram er að aukin áhersla verði sett á fullnustu refsidóma með samfélagsþjónustu. Þá er einnig lagt til að heimildir ákærenda til að ljúka málum með sáttamiðlun verði rýmkaðar.

Fannst lífið hafa staðnað

Árið 2010 rannsakaði Ólöf Karitas Þrastardóttir bið dómþola eftir afplánun í meistararitgerð sinni í félagsráðgjöf við Háskóla Íslands. Í tengslum við rannsóknina ræddi hún við fimm íslenska karlmenn sem áttu það sameiginlegt að hafa hlotið lengri óskilorðsbundinn dóm en níu mánuði. Þrír voru í afplánun á rannsóknartímanum en tveir enn á boðunarlistanum. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að flestum fannst biðin óþægileg, kvíðvænleg og jafnvel vera eins og viðbótarrefsing við þann dóm sem þeir fengu. Óvissan og biðin eftir afplánun hafði áhrif á flesta dómþolana. Þeir áttu erfitt með að byrja á nýjum verkefnum og skipuleggja framtíðina, til dæmis varðandi fjölskyldu, nám og íbúðarkaup. Þeim fannst að lífið hefði staðnað.

„Þú getur ekkert gert, ert bara í bið. Þetta er bara helvíti á jörðu. Mér finnst skárra að vera kominn inn en að vera að bíða því að þá er tíminn farinn að tikka," segir einn úr hópnum, en hann hafði beðið í fjögur og hálft ár eftir að komast í afplánun. Á öðrum stað segir hann: „Ég hef bara lagst í þunglyndi, dregið mig út úr öllu, ég mun aldrei bíða þess bætur. Það er bara búið að rústa öllu fyrir mér."

Annar úr hópnum upplifði vanlíðan þegar hann hóf afplánun eftir langa bið. Hann var búinn að breyta um lífsstíl þegar kom að boðuninni. Hann var búinn að sækja einu sinni um frestun og fékk hana til að klára eftirmeðferð. „Mér var kippt út úr náminu núna þegar ég þarf að afplána. Kippt frá henni ófriskri og annað svona ... Ég er bara ósáttur hvað þetta er búið að taka langan tíma. Búið að vera hangandi yfir mér í þrjú ár."

Sá þriðji segir biðina hafa farið illa í sig. „Þessi óvissa er skelfileg og hún eyðileggur einstaklinginn sjálfan. Ég hefði óskað þess að hafa verið settur bara strax inn. Það er ekki fólki bjóðandi að bíða svona. Þetta er bara mannskemmandi."

Hjá þremur af mönnunum sem Ólöf ræddi við hafði afbrotið haft það í för með sér að þeir hættu vímuefna- og áfengisneyslu. Á meðan þeir biðu eftir að geta fullnustað dóm sinn leituðu þeir sér aðstoðar vegna vandans. Hinir tveir minnkuðu notkunina og reyndu að hætta. Flestir voru því búnir að taka sig á og farnir að gera allt annað í lífinu þegar þeir voru boðaðir í afplánun.

Setti nám og íbúðarkaup á hakann

Allir mennirnir upplifðu það að eiga erfitt með að skipuleggja sig og byrja á einhverju nýju meðan á biðinni stóð.

„Alveg eins og ef það þyrfti að gera eitthvað þá fannst mér það ekki taka því, þannig var það með öll verkefni. Lífið er bara staðnað síðan 2008," segir einn.

Annar úr hópnum tekur undir: „Ég gat ekki gert það sem mig langaði til. Ég er búinn að setja nám á hakann. Ég hafði bara ekki efni á að fara í nám því að ég vissi ekkert hvenær ég mundi fara í þetta. Ef ég mundi skrá mig í nám sem er dýrt og svo þegar maður væri hálfnaður þá færi maður inn. Ég er eiginlega bara síðan ég braut af mér eiginlega bara búinn að vera á „hold" og hef ekki gert neitt að viti. Við gátum aldrei farið að festa ráð okkar og fá okkur stærri íbúð. Því á þremur árum þá setur maður margt á hakann."

Einn úr hópnum lýsir hvernig biðin olli því að þegar hann loks hóf afplánun þá átti hann erfitt með að tengja refsinguna við brotið.

„Maður tengir ekkert refsinguna við brotið þegar það líður svona langt á milli – manni finnst maður vera bara hérna inni út af einhverju bulli þegar maður er að fara inn einhverjum árum seinna."

Sjálfsagður réttur manna að afplána strax

„Ég hef horft upp á menn bíða í tugi ára eftir að komast inn. Á þeim tíma getur orðið kúvending á lífi þeirra. Það er auðvitað alveg svaðalegt áfall að þurfa að fara í fangelsi. Það er miklu meira en að segja það. Þessi bið getur verið stórhættuleg, og algjört bakslag fyrir einstakling og heilu fjölskyldurnar. Að sjálfsögðu á það að vera réttur manna að taka út sína afplánun strax," segir Guðmundur Ingi Þóroddsson, formaður Afstöðu – félags fanga og áhugafólks um bætt fangelsismál og betrun.

„Svo er annað, við erum með menn sem hafa fengið fleiri en einn dóm og hafa verið að veltast um í kerfinu árum saman. Brot þeirra eru rannsökuð í mörg ár, þeir fara í afplánun og eru þá kannski enn þá með önnur mál í gangi. Þeir koma svo út úr fangelsi og þurfa að fara jafnóðum inn aftur. Þeir geta ekki lifað lífinu í áratug, geta ekki bundið sig í einu eða neinu. Það leiðir auðvitað til þess að menn missa lífsviljann og verða þunglyndir. Þetta er bara mannskemmandi, bæði fyrir þá og fjölskyldur þeirra." ■

STUTTBUXUR, KVARTBUXUR, ÖKKLABUXUR OG SÍÐBUXUR FRÁ
ROBELL

LÍTTU VIÐ Á BELLADONNA.IS
Verslunin Belladonna
belladonna
Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

Besti ferðafélaginn

Sumarleikur DV

Bjórböð

Harðfiskur

Reiðhjól

Matur

Hestaferð

Hótelgisting

Farangursbox

Veiðikort

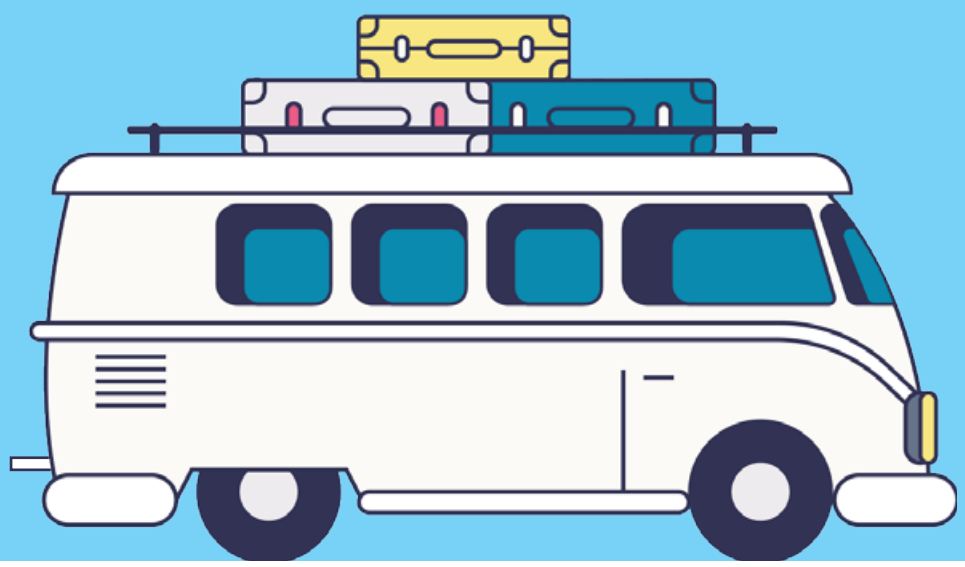
Regnkápa

Hvalaskoðun

Hver verður besti ferðafélaginn?

Skráðu þig á
www.dv.is/ferdafelagi eða skannaðu QR kóðann
og taktu þátt í glæsilegum sumarleik DV.

Einn heppinn verður dreginn út
fimmtudaginn 30. júlí 2020
og hlýtur vinninga að verðmæti **250,000 kr.**



REYKJAVIK RAINCOATS · Pólar Hestar · Húsasmiðjan · Hótel Kjarnalundur · Veiðikortið 2020 · Bjórböðin · Baccalá Bar & Restaurant · Elding · Bílanaust Á fullri ferð

westfalia AUTOMOTIVE

DRÁTTARBEISLI

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

Bílanaust
Á FULLRI FERÐ

Hafnargötu 52
260 Reykjanesbæ
S. 421 7510

Hrísmýri 7
800 Selfossi
S. 482 4200

Furuvöllum 15
600 Akureyri
S. 535 9085

Sólvangi 5
700 Egilsstöðum
S. 471 1244

STÓRVERSLUN
DVERGSHÖFÐA 2
110 Reykjavík
S. 535 9000

Vatnagörðum 12
104 Reykjavík
S. 535 9000

Dalshrauni 17
220 Hafnarfirði
S. 555 4800

www.bilanaust.is

Margir eiga erfitt með að kúpla sig út í fríinu enda áreitið stöðugt. MYND/GETTY

VERTU Í FRÍI Í FRÍINU

Mörgum reynist erfitt að vera ekki alltaf „á vaktinni“ þegar farið er í sumarleyfi frá vinnunni.

Auður Ösp Guðmundsdóttir
audur@dv.is

Tæknin gerir okkur erfitt fyrir og það er algengara nú til dags að fólk rétt aðeins kíki á vinnupóstinn til að ganga úr skugga um að allt sé í góðu lagi. Við þurfum að taka meðvitaða ákvörðun um að skoða ekki tölvupóstinn í fríinu, því við höfum símann með okkur hvert sem við förum,“ segir Ásdís Eir Símonardóttir, mannauðsráðgjafi hjá OR og formaður Mannauðs, félags mannauðsfólks á Íslandi, í samtali við DV.

Hún segir flesta vinnuveitendur meðvitaða um mikilvægi þess að hvetja starfsfólk til að kúpla sig út í fríinu, en það sé algjört lykilatriði að stjórnendur séu fyrirmyndir. „Lítið virði í því að hvetja starfsfólk að kúpla sig út ef stjórnandinn er síðan sjálf(ur) ,að svara pósti og fleira, það setur tóninn. Gott er að hafa þá reglu að ef nauðsynlegt er að ná í fólk, þá er hringt. Þannig getur starfsfólk hætt að skoða póstinn í sífellu, því það veit að ef eitthvað kemur upp þá fær það símtal,“ segir Ásdís jafnframt, en almennt er mælt með að nota out-of-office svar með upplýsingum um hvenær viðkomandi getur svarað næst eða hver getur aðstoðað í millitíðinni. ■

MIKILVÆGT AÐ NJÓTA

Í samtali við DV mælir Líney Árnadóttir, sérfræðingur hjá Virk, með þessum ráðum.

■ **Andaðu djúpt og njóttu þess að vera í fríi. Veittu þér, fólkinu þínu og umhverfi fulla athygli. Vertu á staðnum og njóttu þess meðvitað.**

■ **Dragðu úr snjallsímanotkun. Lokaðu fyrir tilkynningar frá tölvupósti og samfélagsmiðlum. Reyndu að kíkja sjaldnar á símann.**

■ **Farðu út í náttúruna og taktu hana inn – gleymdu öllu öðru um stund.**

FJÖLMÖRG ÖPP GETA HJÁLPAÐ

Fjöldi smáforrita er í boði fyrir þá sem vilja draga verulega úr og hafa hemil á síma- og samfélagsmiðlanotkun. Meðfylgjandi forrit eru aðgengileg fyrir bæði ios- og android-notendur.

■ **Space**

■ **Offtime**

■ **Moment**

■ **Forrest**

■ **AntiSocial**

■ **RealizD**

Á HEIMASÍÐU VELVIRK MÁ FINNA

12 RÁÐ TIL AÐ DRAGA ÚR SNJALLSÍMANOTKUN Í FRÍINU

1. **Leggja símann frá sér á ákveðinn stað þegar heim er komið**
2. **Sleppa símanum í rúminu, við matarborðið og í fjölskyldu- og vinahóp**
3. **Eiga úr og vekjaraklukku**
4. **Matmálstímar án snjallsíma**
5. **Slökkva á öllum tilkynningum**
6. **Engin óþarfa öpp**
7. **Beina athygli að þeim sem við erum að tala við**
8. **Stilla símann á flugham (airplane mode)**
9. **Búa til símafrían stað á heimilinu**
10. **Gera einn dag vikunnar að snjallsímalausum degi eða hluta úr degi**
11. **Sleppa síma í ræktinni og þegar þú ætlar að slaka á**
12. **Minnka birtustig og stilla á síu fyrir blátt ljós ef hægt er**

3M™ PELTOR™ WS™ ALERT™ XPI

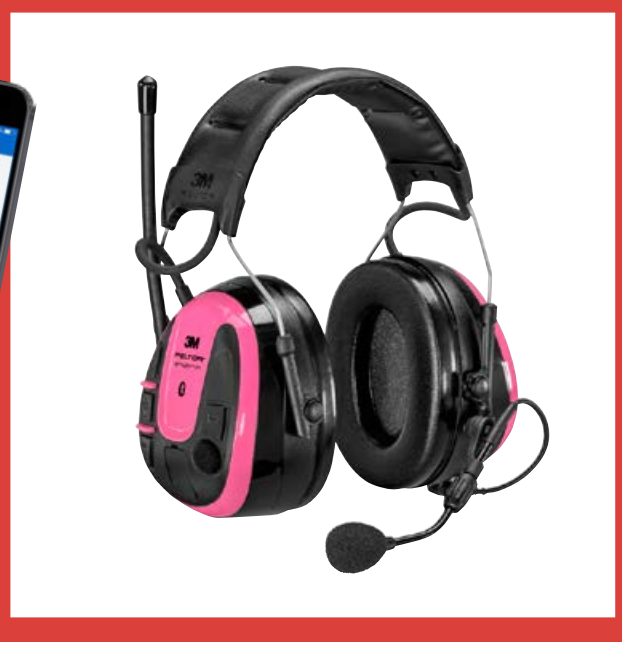
Heyrnarhlíf með Bluetooth® MultiPoint tækni. Þráðlaus tenging við 2 Bluetooth tæki, FM útvarp og umhverfishljóðnemi.

Þú getur hlustað á tónlist og tekið við símtölum í mjög hávaðasömu umhverfi.

ALLAR STILLINGAR Í SÍMANUM

Í þessarri nýjustu útgáfu af Peltor WS Alert XPI getur þú breytt stillingum með smáforriti í annaðhvort Android eða iOS snjalltækjum.

Nýttu þér QR kóðana hér að neðan til að ná í 3M™ Equipment smáforritið fyrir þitt snjalltæki.



Equipment

iOS

Android

Kemi ehf | Tunguhálsi 10 | Sími 415 4000 | kemi@kemi.is | www.kemi.is

kemi

Barátta um auðinn

Drífa Snædal hefur alla tíð brunnið fyrir verkalýðsbaráttunni og segir hana vera mest spennandi pólitíkina. Hún segir Íslendinga standa í mikilli þakkarskuld við það erlenda verkafólk sem hefur komið hingað til að hjálpa okkur að snúa hjólum atvinnulífsins.

Drífa Snædal var kjörin forseti ASÍ fyrir tveimur árum, fyrst kvenna. Hún segir enga pólitík meira spennandi en verkalýðsbaráttuna. MYND/ERNIR

Erla Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is

Ég er stundum spurð hvort ég sé á leið í pólitík. Verkalýðsbaráttan er hins vegar í mínum huga mest spennandi pólitíkin. Þegar verkalýðshreyfingin er sterk er hún mun áhrifameiri en nokkur stjórnmálaflokkur. Fólk getur haft meiri áhrif á samfélagið með því að sitja í stjórn ASÍ en að vera þingmaður í stjórnarandstöðu," segir Drífa Snædal, forseti ASÍ.

Drífa tekur á móti blaðamanni á heimili sínu í gamla Vesturbænum, steinsnar frá Bræðraborgarstíg 1, sem brann í júnímánuði með þeim afleiðingum að þrír létust. Í yfirlýsingu kallaði ASÍ eftir ítarlegri rannsókn á aðdraganda og afleiðingum brunans. Þar kom einnig fram að verkalýðshreyfingin hafi um langt skeið kallað eftir samhæfðum aðgerðum stjórnvalda til að tryggja aðbúnað erlends verkafólks á Íslandi, sporna gegn mansali og koma í veg fyrir félagsleg undirboð. Enn skorti á að staðið sé við fyrirheit Lífskjarasamninganna þar að lútandi. Þetta hræðilega mál er enn í rannsókn og ASÍ fylgist með.

Drífa hefur alltaf látið sig verkalýðsbaráttu varða, segist hafa verið alin upp við að þetta sé barátta sem sé þess virði að heyja. Hún útskrifaðist sem tækniteiknari frá Iðnskólanum í Reykjavík árið 1998 en meðan á náminu stóð lét hún þegar til sín taka í baráttunni, rétt liðlega tvítug, sem formaður Iðnnemasambandsins. Drífa tók við sem fræðslu- og kynningarstýra Samtaka um kvennaathvarf 2003 og varð síðan framkvæmdastýra samtakanna. Hún starfaði um tíma sem framkvæmdastýra Vinstri grænna, flokks sem hún seinna sagði skilið við. Drífa hafði áður lokið viðskiptafræðiprófi frá Háskóla Íslands en útskrifaðist með meistaragráðu í vinnumarkaðsfræði með áherslu á vinnurétt árið 2012, sama ár og hún var ráðin framkvæmdastjóri Starfsgreinasambands Íslands. Hún var kjörin forseti ASÍ fyrir tveimur árum, fyrst kvenna.

Reynir að fá hlaupabakteríuna

Hún veit fátt betra en að vera með vinum og fjölskyldu, og nærfjölskyldan er ansi stór. Drífa á tvö alsystkini sem eru nálægt henni í aldri og tvær hálfsystur sem eru um tuttugu árum yngri. „Ég er alltaf að reyna að fá hlaupabakteríuna og fer reglulega út að hlaupa með annarri hálfsystur minni. Hún er að læra kvikmyndafræði og á hlaupum segir hún mér frá kvikmyndum sem hún er að horfa á og bókum sem hún er að lesa fyrir skólann. Ég er aðallega í því að reyna að ná andanum," segir Drífa og hlær. „Ég hleyp hvorki hratt né langt en finnst gott að fara út að hlaupa með henni, sérstaklega framhjá höfninni og út á Granda. Við eigum góðar stundir saman."

Foreldrar Drífu eru báðir komnir á eftirlaun, faðir hennar starfaði sem öldrunarlæknir en móðir hennar var forstöðukona heimila fyrir karlmenn sem glímdu við fjölþættan vanda. Sjálf á hún eina dóttur, Silju, sem hún nær að verja sumrinu með. Silja er að verða 22 ára, nemur menningar- og fagurfræði við Árósaháskóla, en kom heim vegna COVID-19. Þær mæðgur eru nýkomnar frá Reykholti þegar blaðamann ber að garði. „Þetta var afskaplega endurnærandi ferð þó að við hefðum bara gist eina nótt."

Drífa þarf væntanlega á smá endurnæringu að halda. Hún er í sumarfríi þegar þetta viðtal er tekið, fær símtal í miðju viðtali frá lögmanni ASÍ vegna vinnunnar, og síðustu vikur hefur hún látið til sín taka vegna kjarabaráttu Flugfreyjufélags Íslands sem er beinn aðili að ASÍ.

Hrægammarnir fara á stjá

Rafrænni atkvæðagreiðslu félagsfólks Flugfreyjufélagsins lýkur á mánudag en sem kunnugt er hafa orðið miklar sviptingar í þeirri kjaradeilu, öllum flugfreyjum hreinlega sagt upp hjá Icelandair en þær uppsagnir síðan dregnar til baka. „Það sem er uggvænlegt í þessu máli er að það kveður við nýjan tón hjá atvinnurekanda sem þarna ákvað að fara gegn viðsemjendum sínum og gefa út að semja ætti við annan aðila. Það sem kom okkur í verkalýðsbaráttunni ekki síst á óvart var að þetta skyldi Icelandair gera með vitund og vilja Samtaka atvinnulífsins sem lýstu velþóknun á þessum aðgerðum. Þetta er vonandi ekki vísir að því sem koma skal á ís-

lenskum vinnumarkaði.“ Hún segir í raun engin fordæmi fyrir jafn harkalegum aðgerðum og Icelandair fór í gegn flugfreyjum. „Ég hef verið að ræða við þá sem eru eldri en ég í þessum bransa og þeir hafa ekki séð svona takta áður. Það þarf hreinlega að leita í sögubækurnar til að sjá jafn eindreginn vilja atvinnurekenda til að kljúfa samstöðu vinnandi fólks.“

Hún bendir á að þessar aðgerðir séu ekki í neinum takti við það sem er að gerast í alþjóðasamfélaginu þar sem stofnanir eins og Alþjóðabankinn og OECD séu alltaf að leggja meiri áherslu á jöfnuð og líta á hann sem markmið í sjálfu sér. „Stórkapítalistarnir á Íslandi eru eitthvað á eftir í þessari þróun. Síðan þarf að hafa í huga að þegar áföll verða, eins og það efnahagslega áfall sem er að verða um allan heim vegna COVID-19, þá byrjar baráttan um auðinn.“ Hún segir rithöfundinn og aðgerðasinnann Naomi Klein hafa lýst þessu ágætlega í tímamótaverkinu The Shock Doctrine, að þegar samfélag verður fyrir áfalli þá fari hrægammarnir af stað til að reyna að endurskipuleggja auðinn, og þá séu það yfirleitt vinnandi fólk og almennir borgarar sem verða verst úti.

Kaldur veruleiki við heilsuleysi

Að mati Drífu er tvennt sem þarf að gerast strax til að forða frekari samfélagslegum erfiðleikum. „Það þarf að hækka atvinnuleysisbætur. Við megum ekki missa fólk í fátækt. Slíkt er hættulegt fyrir einstaklingana sjálfa en það er líka hættulegt fyrir samfélagið. Fólk upplifir ekki að samfélagið standi með því, finnst því það ekki lengur vera hluti af samfélaginu og það getur haft alvarlegar afleiðingar fyrir þjóðfélagið í heild sinni. Við þurfum líka að bæta kjör öryrkja og ýmissa hópa aldraðra. Það er kaldur veruleiki sem blasir við fólki sem missir heilsuna og verður því óvinnufært. Þetta eru stóru málin sem þarf að bregðast við strax. Til lengri tíma er það stöðugt viðfangsefni að fólk geti lifað af launum sínum en því miður er það ekki alltaf hægt.“

Hún bendir á að til sé orðin ný tegund stéttaskiptingar hér á landi þar sem útlendingar séu hlunnfarnir á vinnumarkaði. „Það er mikið áhyggjuefni að ýmsir atvinnurekendur líta á útlendinga sem einnota vinnuafl. Fólk er flutt hingað í stórum stíl til að vinna oft vanþakklátt starf. Þetta er fólk sem nær ekki að tengjast íslensku samfélagi og almennur Íslendingur þekkir ekki vel aðbúnað þessa fólks.“

Eftir brunann á Bræðraborgarstíg 1 hefur blossað upp mikil reiði meðal innflytjenda og segir Drífa það vera mjög skiljanlegt. „Þá kom fram fólk sem sagði að það væri hreinlega farið með erlent vinnuafl eins og dýr. Við verðum að horfast í augu við að velsæld í íslensku samfélagi síðustu árin hefur að stórum hluta verið haldið uppi af fólki sem kom hingað til að hjálpa okkur að snúa hjólum atvinnulífsins. Öll umræða um að þeir sem koma hingað til að leggja hönd á plóg eigi ekki að öðlast rétt til atvinnuleysisbóta eða önnur réttindi finnst mér mjög dapurleg því við stöndum í mikilli þakkarskuld við fólk sem hefur komið hingað til að vinna.“

> *Í starfi hef ég þurft að eiga við stærstu persónuleika landsins.*

Samtakamáttur Pólverja

Í brunanum á Bræðraborgarstíg 1 létust þrír Pólverjar og Íslendingar sáu vel í kjölfarið hversu sterkur samtakamáttur Pólverja var. Drífa bendir á að á Facebook telji samfélag Pólverja á Íslandi um 24 þúsund manns og með auknum fjölda séu þeir dug-

legri að deila upplýsingum sín á milli, svo sem upplýsingum um réttindi á vinnumarkaði. Hún segir að í raun sé það fólk frá öðrum löndum sem þurfi að hafa meiri áhyggjur af þegar kemur að upplýsingum um réttindi, svo sem Rúmena og Ungverja, sem hafi hér lítið tengslanet. Þetta rímar vel við það sem kemur fram í nýrri skýrslu Rannsóknarmiðstöðvar ferðamála um aðbúnað erlends starfsfólks þar sem segir að ýmis fyrirtæki leiti nú síður eftir starfskröftum Pólverja því þeir þekki almennt rétt sinn. Ótrúlegt en satt. Drífa segir að á síðustu árum hafi hingað komið mikið af ungu og vel menntuðu fólki frá Póllandi sem jafnvel hafi tekið þátt í verkalýðsbaráttu í heimalandinu. „Mér finnst vera orðin vakning meðal fólks af erlendum uppruna þegar kemur að verkalýðsmálum og ég verð að hrósa Eflingu fyrir að lyfta þar grettistaki. Stór hluti þessa hóps er félagsfólk þar og Efling hefur virkjað það í starfi félagsins."

Umræðan um erlent verkafólk hér á landi teygir sig einnig inn á slóðir vinnumansals en Drífa kynntist mansali strax þegar hún starfaði hjá Kvennaatvarfinu, og hjá Starfsgreinasambandinu sá hún um að mennta fólk í framlínunni til að bera kennsl á einkenni þolenda mansals. Þessi mál séu þó afar erfið og flókin enda haga þolendur mansals sér ekki á einn hátt frekar en þolendur annars konar ofbeldis eða óréttlætis, það þarf að sníða aðstoðina eftir einstaklingunum. Hún segir verkalýðshreyfinguna lengi hafa þrýst á stjórnvöld að koma með aðgerðaáætlun gegn mansali en það gengið illa. Fyrr í þessum mánuði var tilkynnt að Bjarkarhlíð, miðstöð fyrir þolendur ofbeldis, hafi verið falið að hafa umsjón með framkvæmdarteymi um mansal og halda utan um tölfræði um mansal á Íslandi. Um er að ræða eins árs tilraunaverkefni. Drífa fagnar þessu sannarlega en segir að mun meira þurfi að koma til og engin heildstæð aðgerðaáætlun sé enn til staðar. En hvernig gengur það upp að Ísland sé ekki með neina aðgerðaáætlun gegn mansali? „Það bara gengur alls ekki upp. Við erum að brjóta alþjóðasamninga og fáum ítrekað skömm í hattinn frá umheiminum fyrir að standa okkur ekki. Það hefur einfaldlega skort pólitískan vilja, sérstaklega af hálfu þeirra sem hafa setið í dómsmálaráðuneytinu," segir Drífa. Það er hins vegar svo að til að gera þessa áætlun þarf að koma til forsætisráðuneytið, dómsmálaráðuneytið og félagsmálaráðuneytið. Í þessum ráðuneytum sitja nú ráðherrar Vinstri grænna, Sjálfstæðisflokks og Framsóknarflokks. „Það virðist vera lenska hér á landi að þegar fleiri en eitt ráðuneyti þurfa að koma saman að málum þá verður einhver stífla. Það er óþolandi að verða vitni að slíku í jafn mikilvægum og aðkallandi málum og mansali. Við höfum verið að ýta á eftir þessu en þetta er greinilega ekki ofarlega í bunkanum. Þetta sendir út þau skilaboð að við látum líðast að hér sé fólk misnotað í starfi eða öðrum tilgangi. Þetta er birtingarmynd á fyrirlitningu í garð þolenda mansals."

„Fólk getur haft meiri áhrif á samfélagið með því að sitja í stjórn ASÍ en að vera þingmaður í stjórnarandstöðu," segir Drífa. MYND/ERNIR

> *Þetta er birtingarmynd á fyrirlitningu í garð þolenda mansals.*

Búið að „neutralisera" Vinstri græna

Drífa hafði verið í Vinstri grænum í 18 ár, verið varaþingmaður og framkvæmdastjóri flokksins, þegar hún sagði sig úr honum eftir síðustu alþingiskosningar og sagði ríkisstjórnarsamstarf með Sjálfstæðisflokknum „eins og að éta skít". Hún er enn mjög sátt við þá ákvörðun. „Já, ég er sátt og get í fullri hreinskilni sagt að ég veit ekki hvað ég mun kjósa í næstu alþingiskosningum. Mér finnst alvarleg pólitísk staða að vera ekki með neinn róttækan vinstri flokk sem getur togað pólitíkina til vinstri. Það er búið að „neutralisera" Vinstri græna að einhverju leyti með því að flokkurinn sé í ríkisstjórn. Þar er verið að gera ýmsar málamiðlanir sem maður sér ekki á yfirborðinu. Það á aldrei að vanmeta stjórnarandstöðuflokka sem geta dregið umræðuna í rétta átt. Mér finnst stjórnarandstaðan á þingi nú heldur ekki vera beysin. Mér líður vel að vera utan flokka," segir hún.

Reglulega kemur upp umræða um hvort verkalýðshreyfingin ætti ekki að stofna nýjan stjórnmálaflokk en Drífa er ekki á þeirri línu. „Af þeirri einföldu ástæðu að ég veit hvernig flokkapólitík getur farið með fólk og farið með samstöðu. Ég held að slíkt myndi draga úr samstöðu innan verkalýðshreyfingarinnar Auðvitað eru margir innan hreyfingarinnar flokksbundnir hinum ýmsu flokkum og það þarf ekkert að vera verra."

Ábyrgðin getur verið þrúgandi

Hún segir margt til að vera stolt af í starfi forseta ASÍ. „Þegar gengið er frá kjarasamningum er maður yfirleitt aldrei ánægður með þá en þegar það er komin smá fjarlægð finnst mér okkur hafa gengið vel með þá samninga sem ég hef tekið þátt í að ná. Ég er líka mjög ánægð með að hafa haldið áfram uppbyggingu íbúðafélagsins Bjargs, þar sem fólki í lág- og millitekjuhópum gefst kostur á að fá öruggt húsnæði og lækka leiguna sína. Það er stórkostlegt að taka þátt í því. Þá stofnuðum við rannsóknarmiðstöðina Vörðu sem sérhæfir sig í rannsóknum á vinnumarkaði. Þannig aukum við þekkingu okkar og fáum fleiri vopn í hendur til að berjast fyrir bættu samfélagi. Við erum líka dugleg að leita þekkingar utan landsteinanna, enda eiga þau mál sem stranda erlendis einnig til að stranda hér."

ASÍ er stærsta fjöldahreyfing landsins þar sem félagsmenn eru um 130 þúsund og um 60% af íslenskum vinnumarkaði undir. „Það hefur komið mér skemmtilega á óvart hvað verkalýðshreyfingin býr yfir mikilli þekkingu og hvað hér er mikið af virku fólki. Oft hefur hins vegar verið erfitt að ná saman um ákveðin málefni, sem ætti þó ekki að koma á óvart þegar um jafn stóra hreyfingu er að ræða. Það sem hefur gefið mér mest er að ná áþreifanlegum árangri til að bæta lífskjör fólks, sérstaklega þeirra sem verst hafa það. Í starfi hef ég þurft að eiga við stærstu persónuleika landsins, hvort sem er í pólitík eða verkalýðsmálum. Það er ekkert alltaf auðvelt. Ábyrgðin sem fylgir starfinu getur verið þrúgandi á köflum og ég þarf þá stundum að hafa fyrir því að halda í gleðina og léttleikann. Það á sérstaklega við þegar mér finnst ég vera að bregðast einhverjum eða hafa getað gert betur," segir hún en slíkt sé óneitanlega fylgifiskur þess að gegna jafn mikilvægu starfi. „Það eru svo miklir hagsmunir í húfi fyrir vinnandi fólk. Þetta snýst ekki bara um kaup og kjör heldur um lífsgæði og hvernig samfélagi við viljum búa í."

Drífa hefur gríðarlega ástríðu fyrir starfinu og veit ekkert skemmtilegra en verkalýðsbaráttuna, jafnvel þótt hún þurfi að tala við fjölmiðla í sumarfríinu.

En sumarfríið er alls ekki búið. Drífa er nýkomin frá Hrísey, sem er fastur viðkomustaður hennar og vinkvennanna. „Ég er í sterkum vinkvennahópi og við förum árlega til Hríseyjar. Þetta er fimmta árið mitt. Þetta er fjögurra kvenna kjarni en ýmsar sem hafa komið með í gegnum tíðina. Við höfum enga sérstaka tengingu við eyjuna, heldur tókum bara ástfóstri við hana. Þarna býr gott fólk sem við höfum verið að kynnast og ég hlakka til að verja meiri tíma þar," segir Drífa, sem ætlar aftur til Hríseyjar áður en fríið – „fríið" – er úti. ■

Walk-in N

Stilhrein sturta.
Sturtubotn fáanlegur í
mörgun stærðum og litum.
Sturtuveggur með væng,
8mm hert öryggisgler.

INNRÉTTINGAR & TÆKI
- fyrir þitt heimili

Opið virka daga frá 9 til 18
laugardaga lokað
Ármúla 31 - Sími 588 7332

i-t.is

STRÍÐIÐ VIÐ SMÁLÁNAFYRIRTÆKIN

Saga smálánafyrirtækja spannar aðeins rúman áratug en er æði skrautleg. Tilraunum ríkisins til að koma böndum á starfsemina er svarað með klækjabrögðum. Smálán standa enn til boða í dag, þótt okurvextirnir í upphafi séu vissulega horfnir.

Heimir Hannesson
heimir@dv.is

Smálán voru markaðssett af mikilli hörku þegar þau ruddu sér til rúms. Viðkvæmir þjóðfélagshópar lentu fljótt í gildru smálána. MYND/ERNIR

Saga smálánastarfsemi á Íslandi spannar aðeins rúman áratug en á þeim tíma hefur margt gerst. Þrátt fyrir fögur fyrirheit stjórnmálamanna hefur lítið þokast. Smálánafyrirtækin hafa aðlagað sig hratt að þeim lögum sem hafa verið sett þeim til höfuðs og úr orðið farsakennt kapphlaup löggjafans og smálánafyrirtækja. Nú, 11 árum síðar, eru fyrirtækin enn starfandi og sömu nöfnin sjáanleg í eigendahópi nú og áður.

Svokölluð smálán hófu innreið sína árið 2009 og fylgdu deilur um lögmæti þeirra strax í kjölfarið. Smálánin svokölluðu eru lítil lán veitt til skamms tíma og afgreidd með mjög einföldum hætti fyrir neytandann, yfirleitt með SMS-i. Í upphafi báru lánin enga vexti, aðeins „lántökukostnað“, þótt síðar hafi allur slíkur kostnaður verið færður undir eina „árlega hlutfallstölu kostnaðar“, eða ÁHK.

Smálánafyrirtækin virðast hafa strax í upphafi verið vel fjármögnuð og undirbúin því þau komu á markaðinn af fullum krafti. „Að fá smálán er ótrúlega einfalt og það er afgreitt strax inn á bankareikninginn þinn“, sagði í auglýsingu Kredia sem birtist í DV í desember 2009. Sjá mátti á auglýsingunni að fyrirtækið bauð 10.000 króna lán og krafðist endurgreiðslu höfuðstóls auk vaxta innan 15 daga. Vextirnir voru fastar 2.500 krónur, óháð hvenær innan 15 daga lánstímans lánið var greitt til baka. Þannig voru árlegir vextir 608%.

Leifur Haraldsson, þáverandi framkvæmdastjóri Kredia, sagði við Morgunblaðið á sínum tíma að starfsemin rúmaðist innan laganna og að forsvarsmenn fyrirtækisins hafi átt fund með Fjármálaeftirlitinu sem og Neytendastofu. „Lögin eru nokkuð víð og starfsemi okkar fellur fyllilega innan ramma þeirra.“ Það var rétt hjá Leifi, og fyrirtækin áttu eftir að fá að starfa óáreitt í þónokkur ár áður en löggjöf og reglugerðir tóku að þrengja að starfseminni. Nú, rúmum áratug síðar, eru smálánafyrirtæki enn á markaði og sömu nöfn á bakvið þau þegar skyggnst er bakvið tjöldin.

Sviðin jörð um allan heim

Þótt starfsemin hafi verið ný af nálinni hér á landi hafði hún þekkst erlendis talsvert lengur. Í Bandaríkjunum gengur starfsemin undir nafninu „payday lending“, eða útborgunardagslán, og er vísað í að lánin séu til að brúa bil fram að næsta útborgunardegi. Á Norðurlöndunum voru reglur mjög fljótt þrengdar að starfseminni og hún fest í skorður eftirlits og regluverks. Í Noregi er hún leyfisskyld og í Danmörku má ekki lána á nóttunni og 48 klukkustundir þurfa að líða milli umsóknar og útgreiðslu lána. Alls staðar er starfsemin umdeild og ljóst að þar sem smálán stíga niður fæti sviðnar jörð.

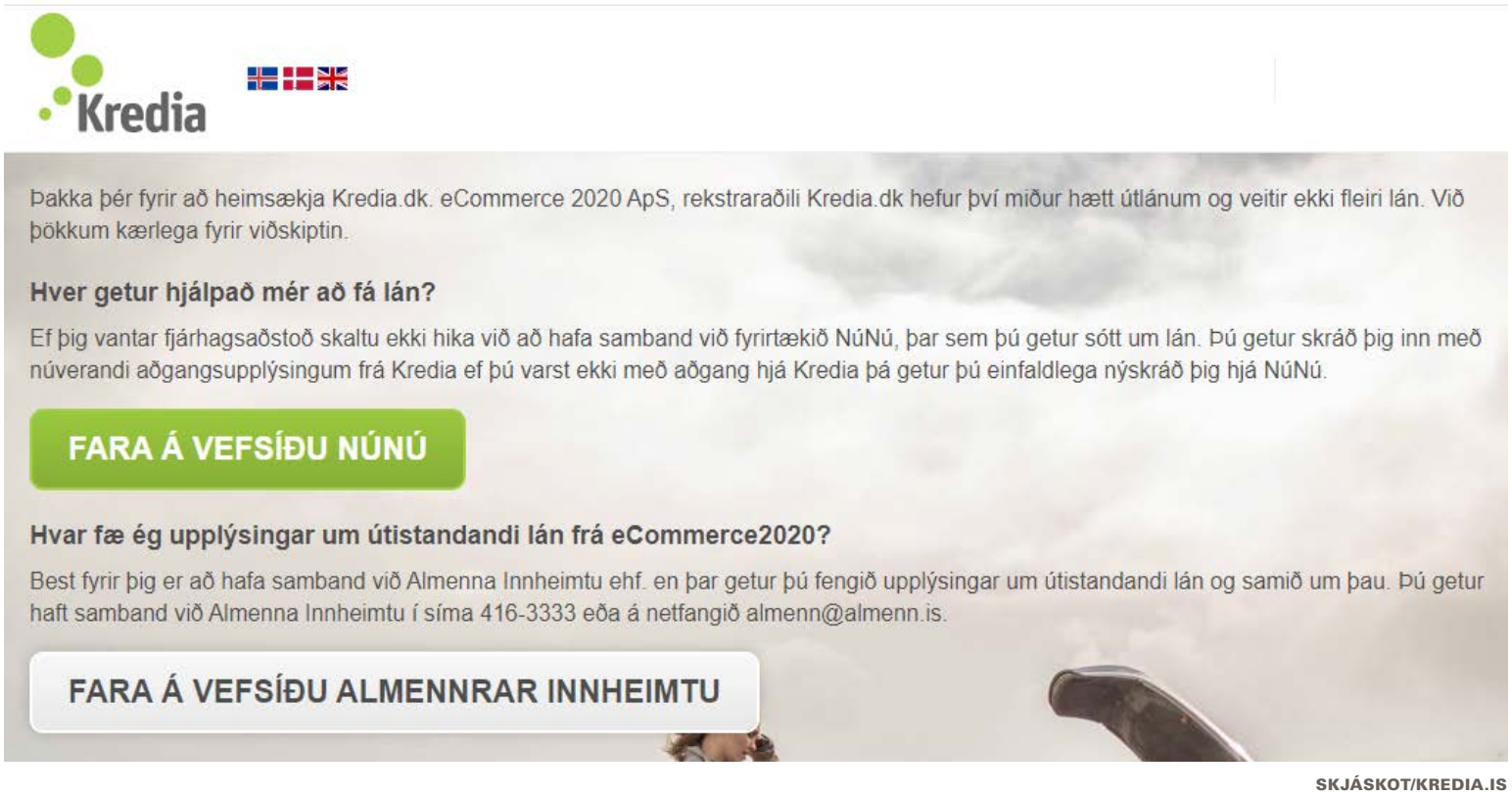
> *Þetta er starfsemi sem á ekki að líðast.*

Fyrst á markað voru Hraðpeningar ehf. og áðurnefnt Kredia ehf. Síðar bættust í hópinn Smálán ehf., Múla ehf., og 1909 ehf. Hraðpeningar og Kredia voru eftir sem áður hornsteinar starfseminnar, því Hraðpeningar áttu 1909 ehf. og Múla ehf., og Kredia átti Smálán ehf. Athygli vakti á sínum tíma að í varastjórn smálánafyrirtækisins Múla sat til ársins 2012 Helga Sigurrós Valgeirsdóttir, sem í júní 2013 var ráðin aðstoðarmaður Sigurðar Inga Jóhannssonar, þáverandi sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra. Á þeim tíma var starfsemi smálánafyrirtækja oft til umfjöllunar í umræðum á Alþingi.

FYRSTA AUGLÝSINGIN

Ein af fyrstu auglýsingum Kredia á Íslandsmarkaði. Smálánin voru þá nýjung á Íslandi en höfðu þekkst erlendis lengur. 10.000 króna lán bar yfir 600% vexti.

MYND/TÍMARIT.IS



SKJÁSKOT/KREDIA.IS

ALLIR VÍSA Á SAMA STAÐ

Vefsíður allra smálánafyrirtækja segja nú að eCommerce hafi hætt útlánastarfsemi og beinir viðskiptavinum sínum að NúNú, þar sem þeir geta skráð sig inn með sömu aðgangsupplýsingum og á vefsíðu gömlu smálánafyrirtækjanna. Fólki með útistandandi lán er bent á að tala við Almenna innheimtu.

Enn voru lánin auglýst á sömu kjörum á íslensku, í íslenskum krónum.

SKJÁSKOT/SMALAN.IS

SAMHENGISLAUS ÞVÆLA

Rafbókaflétta smálánafyrirtækjanna fór af stað eftir að „flýtigjald“ þeirra var dæmt til að reiknast sem lántökukostnaður. Gerðu þeir þá kröfu til væntanlegra lántakenda að þeir keyptu rafbók til að öðlast lántökurétt. Rafbókin var bersýnilega erlendur texti keyrður í gegnum þýðingarforrit svo úr varð samhengislaus þvæla á íslensku.

Það var í þvinguðu og spenntu andrúmslofti haustsins 2009 sem smálánin ruddu sér til rúms. Atvinnuleysi var í sögulegum hæðum, skuldavandi heimilanna mikill og vaxandi, verðbólga og eftirmálar hrunsins í hámæli. Það var í þessu umhverfi sem Árni Páll Árnason, fyrrverandi félags- og tryggingamálaráðherra og þáverandi efnahags- og viðskiptaráðherra, lagði fram fyrsta frumvarpið sem miðaði að því að takmarka starfsemi smálánafyrirtækjanna. Sagði Árni Páll þá við RÚV um málið: „Þetta er starfsemi sem á ekki að líðast, hefur ekkert samfélagslegt gildi og skiptir miklu máli að finna leiðir til að stöðva þennan óföguð eins fljótt og við getum.“ Frumvarp Árna náði ekki fram að ganga og Árni hætti sem ráðherra við uppstokkun í ríkisstjórn Jóhönnu Sigurðardóttur um áramótin 2011/2012. Kom Steingrímur J. Sigfússon í stað Árna í efnahags- og viðskiptaráðuneytið. Í október 2012 lagði hann fram frumvarp að lögum um neytendalán sem samþykkt voru og tóku gildi ári síðar. Töfin á afgreiðslu frumvarpsins nam því fullum tveimur árum.

Lán tvöfaldast á tveim mánuðum

Með frumvarpi Árna hófst eltingarleikur hins opinbera við smálánafyrirtækin sem áttu eftir að beita ótrúlegum bolabrögðum og klækindum til að komast undan íslenskum lögum um starfsemi þeirra. Svo virðist að hverju útspili hins opinbera hafi verið svarað með breyttum starfsháttum og uppfærðu viðskiptalíkani fyrirtækjanna.

Með gildistöku laga um neytendalán í nóvember 2013 var í fyrsta sinn þrengt talsvert að smálánafyrirtækjum og möguleikum þeirra til takmarkalausrar álagningar vaxta og kostnaðar. Var þá áðurnefnd ÁHK fest í 50% að viðbættum stýrivöxtum Seðlabankans. Engu að síður mátti enn veita lánin án greiðslumats og án mats á lánshæfi.

Á þessum tímapunkti var líka ljóst að orð Samtakanna Útláns um að þau hefðu aldrei og myndu ekki beita löginnheimtuaðgerðum vegna þess að lánin voru „svo lítil að það svaraði ekki kostnaði“, áttu ekki lengur við. Innheimta lánanna var hafin af fullri hörku. Umboðsmaður skuldara hafði á þeim tíma varað eindregið við starfsemi smálánafyrirtækja og fjölmiðlar kepptust um að birta svæsnar sögur af fólki sem lent hafði illa í smálánafyrirtækjum. Mbl.is birti til að mynda árið 2014 frásögn af langt leiddum fíkli sem hafði náð að taka 13 smálán á 5 dögum. Hvert lán var 20.000 krónur og stóðu þau, tveim mánuðum seinna, með vöxtum, kostnaði og svokölluðu „flýtigjaldi“, í samtals 566.008 krónur. Höfuðstóllinn, 260.000 krónur, nam minna en helmingi heildarskuldar.

Þannig tókst smálánafyrirtækjum að teygja 26. gr. laga um neyslulán um hámarks ÁHK til hins ítrasta. Þar að auki voru þau þá farin að nýta sér hámarksálagningu frum- og milliinnheimtukostnaðar þegar einstaklingar gátu ekki borgað á réttum tíma. Þar sem ofangreint lán var ekki eitt 260.000 króna lán, heldur þrettán 20.000 króna lán, þrettánfaldaðist hámarksálagning innheimtukostnaðar sem smálánafyrirtækin máttu leggja á skuldina. Breki Karlsson, formaður Neytendasamtakanna, sagði við DV að þessum brögðum væri enn beitt.

„Flýtigjald“ í stað kostnaðar

Mjög fljótlega eftir gildistöku laganna um hámark ÁHK hófu smálánafyrirtækin að bjóða lántökum að greiða „flýtigjald“ og fá hraðari afgreiðslu lánsins. Án greiðslu flýtigjalds færi lánið frá því að vera afgreitt samstundis í að vera afgreitt á sex til átta dögum. Spurningin sem eftir stóð var hvort reikna ætti flýtigjaldið inn í ÁHK eða ekki. Neytendastofa tók afstöðu til þess með úrskurði sínum árið 2014. Í honum sagði að fella ætti kostnaðinn inn í ÁHK sem þá færði heildarkostnað lántökunnar langt yfir leyfileg mörk og gerði lánveitinguna ólöglega. Lagði Neytendastofa sektir og dagsektir á fyrirtækin. Bæði áfrýjunarnefndir sem og dómstólar staðfestu ákvörðun Neytendastofu.

Smálánin og klækjabrögð smálánafyrirtækja heyrðu þó ekki sögunni til og víkur þá sögunni að rafbókum.

Kaup á samhengislausri þvælu skilyrði lántöku

Um það leyti sem útséð var með flýtigjaldið fóru smálánafyrirtæki að gera þá stórundarlegu kröfu til væntanlegra viðskiptavina þeirra að þeir keyptu rafbók inni á heimasíðu sinni til þess að öðlast lántökurétt. Rafbókin var svo ekkert annað en samhengislaust rugl og bersýnileg afurð erlends texta sem keyrður hafði verið í gegnum þýðingarvélar á netinu, svo sem Google Translate, og svo gefinn út sem ritverk. Til að fullkomna yfirskinið var svo bókin boðin til sölu á Amazon sem „Icelandic edition“. Sagði RÚV til að mynda frá bókinni „Black daga“, sem hófst á orðunum: „Þeir gengu meðfram veginum, leita í kring. Það virtist sem vindur var dálítið sterkari. Eða kannski ekki. Kannski það virtist bara.“ Í annarri bók, „Njósnari sögur,“ stóð: „Operation „Cicero“ - kannski mikilvægasti atburður í þessi dularfulla, leyndarmál og hljóður baráttu sem aldrei eitt augnablik hætt að sex langa fótinn á síðasta stríð. Snéri rekstri í Tyrklandi á tímabilinu frá október 1943 til apríl 1944.“

Neytendastofa lagði að lokum tíu milljóna króna stjórnvaldssekt á móðurfélag 1909, Hraðpeninga og Múla. Auk þess gerði Neytendastofa fyrirtækinu að láta af rafbókaævintýri sínu innan 14 daga, eða að sæta 500.000 króna dagsektum fyrir hvern dag eftir það. „Áfrýjunarnefndin [telur] hafið yfir vafa að kaupverð þeirra rafbóka sem kærandi býður til sölu í tengslum við lánveitingar sinnar sé í raun kostnaður sem neytandi þurfi að greiða í tengslum við lánssamning“, sagði í úrskurði Neytendastofu.

Starfsemin hýst í danskri skúffu

Þegar þessi niðurstaða lá fyrir höfðu fyrirtækin þegar flúið land. Öll fyrirtækin sem rætt hefur verið um voru flutt til Danmerkur, í eigu sama aðila og til heimilis á besta stað í Kaupmannahöfn. Hið rétta var að skrifstofa fyrirtækisins „eCommerce 2020“ var einungis skel og þegar blaðamenn DR1 í samvinnu við blaðamenn fréttaskýringaþáttarins Kveiks knúðu á dyr var enginn heima, og hafði aldrei verið.

Enn voru lánin auglýst á sömu kjörum á íslensku, í íslenskum krónum. Markaðsefni fyrirtækjanna var á íslensku og stílað á íslenskan markað, til dæmis tóku SMS-sendingar fyrirtækjanna kipp í vikunni fyrir verslunarmannahelgi. Danskar rætur smálánafyrirtækjanna feysknuðu og fúnuðu enn þegar blaðamenn RÚV og Danmarks Radio reyndu að eiga samskipti við þjónustuver fyrirtækjanna á dönsku. „No, I'm sorry, only Icelandic or English,“ svaraði „danski“ lánveitandinn.

Framhald á síðu 16 ➤

Úr varð lagaleg deila milli íslenskra stjórnvalda og smálánafyrirtækja um hvort íslensk lög giltu um starfsemina eða dönsk. Ef starfsemi smálánafyrirtækjanna lyti dönskum lögum væru fyrri úrskurðir íslenskra stjórnvalda og eftirlitsaðila sem og fordæmi fyrri dóma á Íslandi einskis virði. Á þetta reyndi aldrei. Neytendastofa úrskurðaði að íslensk lög giltu um útlán „dönsku“ fyrirtækjanna og staðfesti áfrýjunarnefnd neytendamála þá niðurstöðu fyrr á þessu ári.

Fregnir af andláti smálána stórlega ýktar

Í júlí 2019 var tilkynnt í fjölmiðlum, „okurlán Kredia Group heyra sögunni til“. Sagði Ondrej Smokal, forstjóri Kredia Group, sem átti og rak Hraðpeninga, Kredia og 1909, að dagar okurlána væru liðnir og þeir væru hættir að innheimta vexti umfram hámarks ÁHK. 50% hámark ÁHK hefur síðan verið lækkað í 35% auk stýrivaxta og innheimta lána sem brjóta það ákvæði bönnuð með lögum. Hámarkskostnaður sem leggja má á lán á Íslandi í dag miðað við núverandi stýrivexti er því 36% á ári. Enn fremur virðast fyrirtækin dönsku hafa hætt starfsemi.

Ef vefsíður þeirra eru heimsóttar í dag vísa þær allar á enn eitt fyrirtækið, „Núnú lán“, til heimilis að Kalkofnsvegi 2. Svo vill til að skrifstofa Torgs, sem meðal annars rekur DV, er einnig til heimilis að Kalkofnsvegi 2. Það var því hægðarleikur blaðamanns að komast að því að heimilisfangið er einungis enn ein skelin. Þar er enga fjármálastarfsemi að finna.

Eigandi 68% hlutar Núnú láns ehf. er Leifur Haraldsson, sami maður og kom fram fyrir hönd fyrsta íslenska smálánafyrirtækisins, Kredia ehf. Á heimasíðu Núnú lána stendur: „Þú getur sótt um 12.000 kr. - 24.000 kr. lán á heimasíðu okkar sem skammtíma lausn á fjárhagslegum erfiðleikum.“ Þannig er ljóst að hámarkslán er talsvert lægra en verið hefur, en hins vegar er ekki að sjá á heimasíðunni að hámark sé á fjölda lána. Þannig gæti Núnú veitt einstaklingi oftar en einu sinni 24.000 króna lán. Færi hins vegar svo að lántakandi stæði ekki undir endurgreiðslu lánanna, mætti innheimta innheimtukostnað á hvert lán fyrir sig. Á þessa innheimtuaðferð, þ.e. að innheimta mörg lítil lán með þessum hætti hefur ekki reynt á fyrir dómi, enn þá.

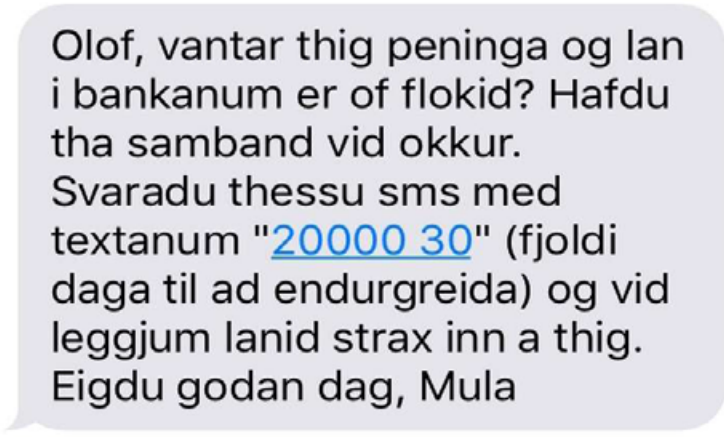
MYND/AÐSEND

Í UPPHAFI OG ENDI

Leifur Alexander Haraldsson kom að Kredia í upphafi smálánafaraldursins á Íslandi. Fyrirtæki Leifs keypti svo aftur Kredia á þessu ári en sagðist vera á leið í kreditkortabransann undir nafninu Núnú lán. Núnú lán starfar nú sem smálánafyrirtæki til heimilis að Kalkofnsvegi 2. Skrifstofur DV eru í því húsi, og þar er Núnú lán hvergi sjáanlegt. Blaðamaður hringdi í þjónustuver Núnú láns, en sá sem svaraði gat engar upplýsingar veitt.

VAFASÖM SMS

SMS-sendingar smálánafyrirtækja voru umdeild en Póst- og fjarskiptastofnun úrskurðaði þau ólögleg. Augljóst var að þeim var beint að ungu fólki og voru sendingarnar sérstaklega áberandi til dæmis í vikunni fyrir verslunarmannahelgi og dagana fyrir frídaga.



MYND/SKJÁSKOT

> *Má vænta þess að smálánafyrirtækin séu ekki hætt klækjabrögðum sínum.*

Samkvæmt heimildamanni DV má vænta þess að smálánafyrirtækin séu ekki hætt klækjabrögðum sínum. Nú sé eflaust tekið við breytt viðskiptamódel þar sem peningum er aflað með öðrum leiðum. Þó ljóst sé að Núnú starfi samkvæmt íslenskum lögum og veiti lán á áðurnefndum hámarksvöxtum og kostnaði þá beinast nú augu eftirlitsaðila að innheimtuaðferðum. Þá sérstaklega að kostnaði við innheimtuaðgerðir sem getur, eins og áður sagði, orðið umtalsverður. Um innheimtukostnað gilda aðrar reglur og önnur lög.

Löginnheimta lögmanna eftirlitslaus með öllu

Á þessar reglur hefur ekki reynt í samhengi smálánafyrirtækjanna. Er það, að sögn Breka Karlssonar, að hluta til vegna þess að um löginnheimtu lögmanna gilda víðar reglur og er eftirlitið ekki á forræði neins opinbers aðila. Aðeins Lögmannafélagið hefur eftirlit með starfsemi einstakra lögmanna. Þannig fellur innheimta lögmanna ekki undir leyfisskylda starfsemi og er ekki háð neinu eftirliti eða leyfisveitingu stjórnvalds.

Almenn innheimta ehf. hefur undanfarið séð um innheimtu á lánum smálánafyrirtækjanna og hefur legið undir ámæli fyrir harkalegar innheimtuaðferðir. Úrskurðaði meðal annars úrskurðarnefnd lögmanna í maí á þessu ári að háttsemi eiganda stofunnar væru „aðfinnsluverð“. Meira getur Lögmannafélagið ekki gert utan þess að svipta umræddan lögmann lögmannsréttindum sínum, en því úrræði er afar sjaldan beitt. Umboðsmaður Alþingis, Neytendasamtökin og fleiri aðilar hafa gert alvarlegar athugasemdir við þetta fyrirkomulag. Almenn innheimta sinnir sinni innheimtu í gegnum Sparisjóð Strandamanna á Hólmavík, en aðrir bankar hafa úthýst innheimtustarfsemi fyrir smálánafyrirtækin.

Eigandi Almennrar innheimtu ehf., lögmaðurinn Gísli Kristbjörn Björnsson, vildi ekki tjá sig um málið við DV.

Viðmælendur DV eru á einu máli um að stríðinu við smálánafyrirtækin sé ekki lokið og að næsti bardagi verði um innheimtuaðferðir þeirra og álagðan kostnað vegna þeirra. ■

NÝTT

Sirius Rjómasúkkulaði

MEÐ SALTKRINGLUM OG SJÁVARSALTI

Sætt og salt fyrir sælkera!

cocoa HORIZONS

ÍSLENSKT gjörið svo vel

SEIÐANDI SÚKKULAÐINUDD

ÓTTAÐIST AÐ ENDA SEM VERSTA MARTRÖÐ SÚKKULAÐINUDDARANS

Í vikunni fór ég í súkkulaðinudd í Laugar Spa. Það var einstök upplifun, en síðan þá hef ég verið duglegur að fara í sturtu og átt í minni samskiptum við hundinn minn.

Jón Þór Stefánsson
jonthor@dv.is

Súkkulaðinudd er gjarnan auglýst með svona myndum. MYNDIR/GETTY

Í síðustu viku fjallaði ég um för mína í hið margumtalaða kynlífsherbergi. Viðbrögðin sem ég fékk við þeirri grein voru afskaplega jákvæð. Þess vegna spurði yfirmaður minn hvort ég hefði ekki áhuga á að fara aftur í svona áhugaverðan rannsóknarleiðangur. Það fannst mér vera góð hugmynd. „En hvað viltu þá gera í þessari viku?“ spurði yfirmaður minn. Ég hugsaði mig um. „Tja, ég væri alveg til í að fara í nudd.“

Þar með var það ákveðið. Ég var að fara í nudd, en ekki bara eitthvert hefðbundið og venjulegt nudd. Nei, ég fór í súkkulaðinudd. Lengi hafði mér fundist gott að borða súkkulaði en aldrei hafði mig grunað að einhvern tímann yrði ég nuddaður upp úr því. Sá möguleiki er nefnilega í boði í Laugar Spa.

Mögulega versta martröð nuddarans

Mér tókst þó eflaust að klúðra nokkurn veginn öllu sem ég átti að gera. Ég mætti of seint, án sundfata og handklæðalaus. Auk þess hafði ég ekki verið að slaka neitt sérstaklega mikið á fyrr um daginn, en ég kom beint úr vinnunni og var auðvitað enn í vinnunni – nýbúinn að drekka nokkra kaffibolla og orkudrykk. Ekkert af þessu hafði verið tekið fram við bókun og ég auðvitað bara nýgræðingur í súkkulaðinuddi. Ég óttaðist að vera martröð nuddarans: Seinn, sundfatalaus og stífur vegna koffínneyslu.

Úr móttöku Laugar Spa var mér fylgt inn í lítið herbergi með nuddbekk og sturtuaðstöðu. Þarna inni voru kertaljós og þægileg tónlist í gangi. Ég var skilinn eftir, en ekki fyrr en mér hafði verið sagt að ég skyldi klæða mig úr fötunum og klæða mig í einnota nærbuxur, eins konar pappírs-þveng sem hægt væri að henda þegar hann væri útataður í súkkulaði, og leggjast á magann á nuddbekknum. Þessum leiðbeiningum fylgdi ég nákvæmlega. Ég ætlaði ekki að gera fleiri mistök.

Þessar myndir eru nær raunveruleikanum. Svona leit ég út þegar ég kom úr nuddinu. Mér var úthlutað þessum pappírsnærbuxum. MYNDIR/JPS

Súkkulaðisósa

Þetta nudd var í rauninni alls ekkert ólíkt því sem ég hef áður kynnst. Í þetta skiptið var það hins vegar eins konar súkkulaðisósa sem var notuð í stað nuddolíu, en hún er jú reyndar bæði þykkari og heitari en þessi hefðbundna nuddolía. Þá finnur maður einnig sterka lykt af súkkulaði meðan á nuddinu stendur. Sjálft nuddið hefur tekið um það bil klukkutíma og það var mjög notalegt og gott allan tímann.

Að nuddinu loknu spurði ég nuddarann: „Hvers vegna súkkulaði? Hefur það einhver sérstök áhrif?“ Hann sagði mér að í súkkulaði væri mikið um andoxunarefni sem færu mjög vel með húðina. Nú hef ég einnig eitthvað reynt að gúggla mig til um þetta og svo virðist vera að súkkulaði hafi góð og róandi áhrif á líkama og sál. Ég get ekki lagt mat á sannleiksgildi þessara upplýsinga enda enginn sérstakur hafsjór af fróðleik um hvað sé gott fyrir húðina og hvað ekki. En súkkulaði er gott. Eflaust allra meina bót.

Forvarnarauglýsing fyrir brúnkukrem

Ég leit í spegil eftir nuddið og komst að því að ég leit út eins og forvarnarauglýsing fyrir brúnkukrem. Því dreif ég mig í sturtuna. Í dágóðan tíma var niðurfallið einn stór drullupollur. Það var á meðan ég reyndi að skola alla króka og kima vel og vandlega. Það sem ég óttaðist nefnilega hvað mest fyrir þessa ferð mína var að súkkulaðið myndi einhvern veginn festast við húðina á mér og ég þyrfti að kaupa nýtt lak á rúmið mitt daglega í nokkrar vikur. Ég var svo lengi í sturtunni að nuddarinn var farinn að hafa áhyggjur af mér.

Úr sturtunni fór ég síðan í sjálft baðhúsið, eða spa-ið, sem er að mínu mati einstaklega vel hannað og flott. Alls konar gufuböð, laugar, vaskar og aðrar græjur sem ég mæli eindregið með. Eftir baðhúsið klæddi ég mig aftur í og fór út. Þá var komið að því að gera upp. 15.990 krónur er lítið verð fyrir mann sem lætur vinnuveitandann borga fyrir sig.

Minni samskipti við hundinn

Þegar ég keyrði heim til mín komst ég ekki hjá því að finna smá súkkulaðilykt. Hún var greinilega ekki horfin þrátt fyrir þessa löngu og ströngu sturtu mína. Þegar ég kom heim tók elskulegi hundurinn minn á móti mér. Hann er líkt og margir aðrir hundar einstaklega hugulsamur, því vildi hann fá að kyssa mig og sleikja. Mér var þó illa við það að þessu sinni, enda altalað að súkkulaði sé hundum stórhættulegt. Seinna sama dag fór ég aftur í sturtu en alltaf fann ég súkkulaðilyktina.

Þó svo að súkkulaðið hafi góð áhrif á líkamann og að nuddið hafi verið æðislegt, þá verð ég samt að spyrja að leikslokum. Er ekki bara betra að halda áfram að borða súkkulaði og nota olíur í nuddið eins og það hefur verið? ■

Loft í maga?

Glímir þú við meltingar-truflanir?

Er **loft í maga** og **meltingartruflanir** daglegir kvillar?

Hvönn er:

- Bakteríudrepandi,
- bólgueyðandi
- og styrkjandi

Fæst í öllum helstu matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum.

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

FORMÁLG LE SAGE

Á seinni tímum hafa þingmenn endurspeglað þjóðfélagið í meira mæli en áður.

MYND/ERNIR

YNGSTU ÞINGMENN 21. ALDARINNAR

Þingmenn sinna mikilvægum störfum og gott að þeir séu margbreytilegur hópur. Hér eru þau fimm sem yngst voru þegar þau settust á þing á öldinni.

HARALDUR EINARSSON
Fæddur: 1987 | Kjörinn: 2013 | Aldur: 25 ár og 215 dagar

Haraldur var þingmaður Framsóknarflokks í Suðurkjördæmi. Haraldur sendi frá sér tilkynningu fyrir kosningarnar 2016, þar sem hann sagði að hann og nýbökuð eiginkona hans ætluðu að flytja til foreldra hans í sveitinni á Urriðafossi og gerast bændur.

MYND/PJETUR

MYND/VALLI

MYND/GVA

JÓHANNA MARÍA SIGMUNDSDÓTTIR
Fædd: 1991 | Kjörin: 2013 | Aldur: 21 ár og 303 dagar

Jóhanna María er yngsti þingmaður Íslandssögunnar. Enginn hefur verið kjörinn yngri en hún. Hún var þingmaður Framsóknarflokksins í Norðvesturkjördæmi til ársins 2016. Jóhanna María er nú verkefnastjóri atvinnu-, markaðs- og ferðamála hjá Dalabyggð.

MYND/GVA

BIRKIR JÓN JÓNSSON
Fæddur: 1979 | Kjörinn: 2003 | Aldur: 23 ár og 290 dagar

Birkir Jón var þingmaður Framsóknarflokks í Norðausturkjördæmi í tíu ár. Hann varð formaður iðnaðarnefndar 24 ára og formaður fjárlaganefndar aðeins 26 ára gamall. Í dag er Birkir Jón bæjarfulltrúi Framsóknar í Kópavogi.

MYND/ERNIR

ÁSLAUG ARNA SIGURBJÖRNSDÓTTIR
Fædd: 1990 | Kjörin: 2016 | Aldur: 25 ár og 334 dagar

Áslaug Arna var kjörin á þing fyrir Sjálfstæðisflokkinn í Reykjavíkurkjördæmi norður árið 2016 og situr þar enn. Áslaug lauk BA-prófi frá Háskóla Íslands árið 2015 og MA-prófi frá sama skóla 2017. Í fyrra tók hún við embætti dómsmálaráðherra og varð þar með næstyngsti ráðherra Íslandssögunnar.

ÁSTA GUÐRÚN HELGADÓTTIR
Fædd: 1990 | Tók sæti á þingsetningardegi 2015 | Aldur: 25 ár og 215 dagar

Ásta Guðrún var þingmaður Pírata í Reykjavíkurkjördæmi suður í tvö ár. Hún varð þingflokksformaður 27 ára gömul. Í dag rekur Ásta Guðrún pólitíska sportbarinn Forsetann á Laugavegi í Reykjavík.

FRÁBÆRAR KILJUR

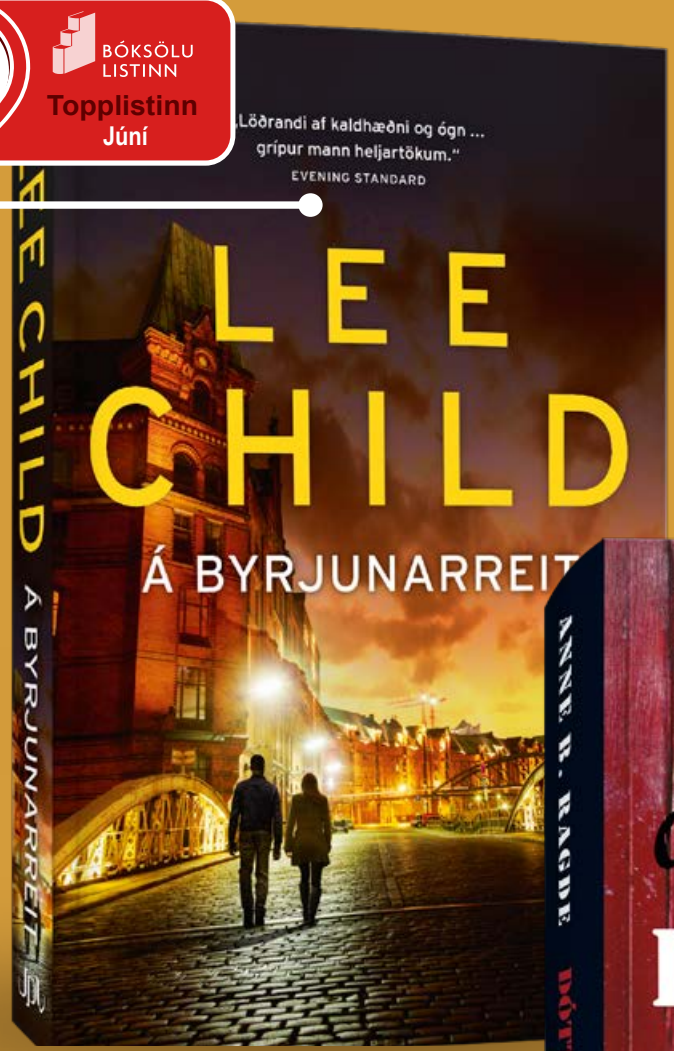
Eitthvað fyrir alla í helgarlesturinn

Jack Reacher er mættur aftur til leiks í bók sem grípur þig heljartökum strax frá upphafi

★★★★

SG/ Morgunblaðið

1 BÓKSÖLU LISTINN Topplistinn Júní

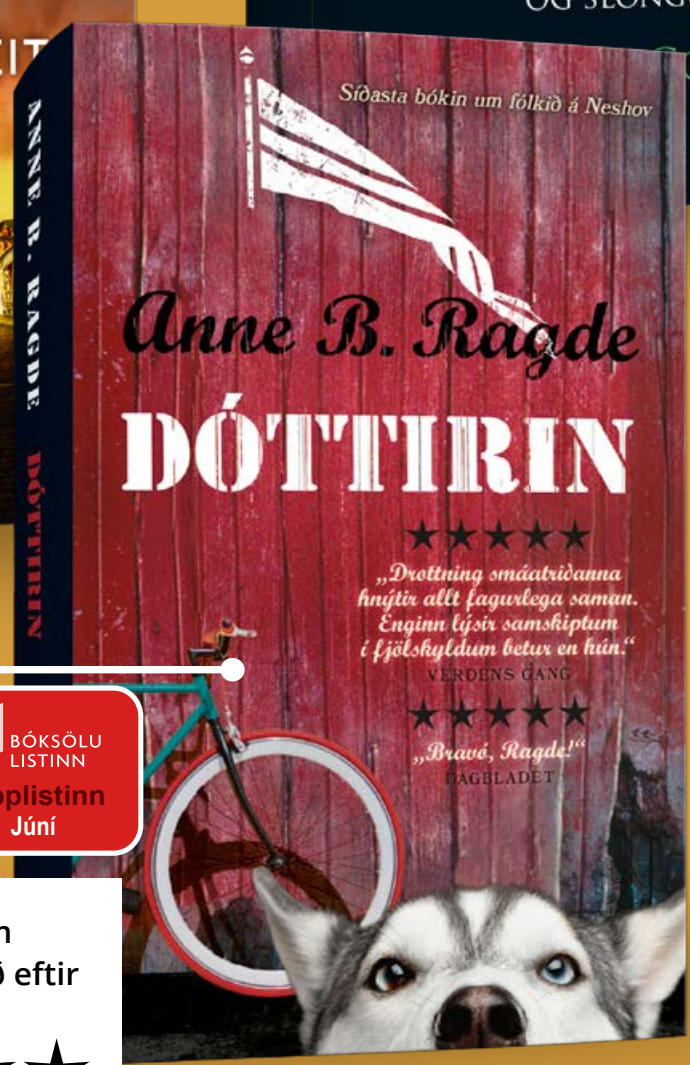


3 BÓKSÖLU LISTINN Topplistinn Júní

Næsta ævintýri Hungurleikanna er hafið! Forsagan sögð í bók sem er að slá í gegn um heim allan.

★★★★

KLJ / Lestrarklefinn



4 BÓKSÖLU LISTINN Topplistinn Júní

Síðasta bókin í sagnabálkinum ofurvinsæla um Neshov fólkið eftir Anne B. Ragde

★★★★

„Bravó, Ragde!"
Dagbladet

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

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

STAÐAN Á VINSTRI VÆNGNUM

Framboðsmál Vinstri grænna og Samfylkingar. Steingrímur er talinn vera á útleið og Dagur mun ekki ætla sér í landsmálin. Rósa Björk fer jafnvel fram fyrir Samfylkinguna.

ÁÞINGPÖLLUM

Björn Jón Bragason

eyjan@eyjan.is

Þrátt fyrir miklar vinsældir Katrínar mælist flokkurinn að jafnaði aðeins með um 12,5% í könnunum. MYND/ERNIR

Eftir að Samfylkingin varð til sem þingflokkur árið 1998 virtist sem draumurinn um sameiningu vinstrimanna hefði að miklu leyti ræst. Hæst reis Samfylkingin í 31% fylgi í alþingiskosningunum 2003 og það var þá sem farið var að tala um „turnana tvo“ í íslenskum stjórnmálum, Sjálfstæðisflokk og Samfylkingu.

Björn Valur aftur á þing?

Vinstrihreyfingin – grænt framboð var jafnan mun minni en Samfylkingin. Þetta hefur snúist við á seinni árum vegna innanflokksmeina og formannsrauna Samfylkingar. Á sama tíma hafa Vinstri grænir átt prýðilegu fylgi að fagna undir forystu Katrínar Jakobsdóttur. Hún nýtur yfirburðatrausts sem forsætisráðherra, en samkvæmt könnun Gallups frá í vor eru 59% landsmanna ánægðir með störf hennar. Þrátt fyrir miklar vinsældir Katrínar mælist flokkurinn að jafnaði aðeins með um 12,5% í könnunum, en hlaut rétt tæp 17% fylgi í síðustu alþingiskosningum.

Steingrímur J. Sigfússon, fyrrverandi formaður VG, hefur setið á Alþingi samfleytt síðan 1983. Steingrímur var þekktur fyrir að mæta hvarvetna á mannamót í sínu kjördæmi. Gjarnan sást til hans taka í nefið með bændum upp undir húsvegg. Fólk í kjördæminu kveðst lítið hafa orðið vart við hann undanfarin misseri og hefur til marks um að hann ætli ekki fram aftur.

Margir velta fyrir sér mögulegum arftaka. Bjarkey Olsen Gunnarsdóttur, sem situr í öðru sæti lista flokksins í kjördæminu, mun án efa sækjast eftir oddvitasætinu hverfi Steingrímur á braut. Sumir heimildarmanna nefna Björn Val Gíslason skipstjóra, en hann var þingmaður VG í kjördæminu 2009–2013.

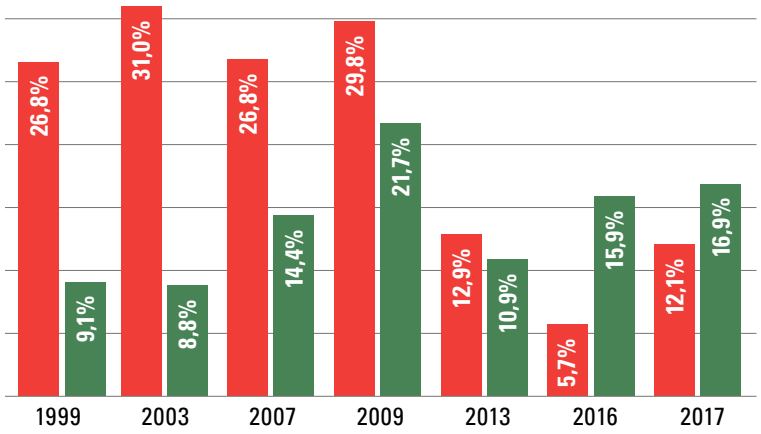
Sæti fyrir varaformanninn

Lilja Rafney Magnúsdóttir er nú oddviti Vinstri grænna í Norðvesturkjördæmi en varamaður hennar er Bjarni Jónsson, fiskifræðingur og leiðtogi flokksins í Skagafirði.

Bjarni er sonur Jóns Bjarnasonar, fyrrv. þingmanns VG, og því bróðir Ásgeirs seðlabankastjóra. Bjarni kann að taka slaginn um fyrsta sætið.

Fylgi frá stofnun

Fylgi Samfylkingarinnar og Vinstri grænna í alþingiskosningum frá stofnun.



Guðmundur Ingi Guðbrandsson umhverfisráðherra var í fyrra kjörinn varaformaður flokksins. Hann er úr Mýrasýslu og mun ef til vill sækjast eftir oddvitasætinu á lista flokksins í kjördæminu, en vera má að hann taki slaginn í einhverju hinna kjördæmanna.

Vinstri grænir hafa löngum haft minnst fylgi í Suðurkjördæmi. Þingmaður flokksins þar er Ari Trausti Guðmundsson. Margir aðspurðra telja líklegt að hann gefi ekki kost á sér á nýjan leik, en hann verður 72 ára á næsta ári. Það er hár aldur í íslenskum stjórnmálum, ólíkt því sem tíðkast vestanhafs.

Hvað gerir Rósa Björk?

Þingmenn flokksins í Reykjavíkurkjördæmunum, auk Katrínar formanns, eru þau Svandís Svavarsdóttir, Kolbeinn Óttarsson Proppé og Steinunn Þóra Árnadóttir. Telja má líklegt að þau gefi öll kost á sér áfram. Aftur á móti er óvíst með Rósu Björk Brynjólfsdóttur, oddvita flokksins í Suðvesturkjördæmi. Hún hefur ekki stutt ríkisstjórnina og kunnugir segja hana eiga meiri samleið með Samfylkingunni en VG. Hún hugsi sér jafnvel að fara fram fyrir Samfylkinguna í kjördæminu. Rósa Björk er kona Kristjáns Guy Burgess, fyrrv. framkvæmdastjóra Samfylkingarinnar og aðstoðarmanns Össurar Skarphéðinssonar utanríkisráðherra. Samfylkingin á fyrir einn þingmann í Kraganum, Guðmund Andra Thorsson, sem þykir ekki hafa sýnt mikil tilþrif í þingsal. Einn viðmælenda orðaði það svo að þetta væri „einfaldlega ekki hans deild“.

Guðjón S. Brjánsson, þingmaður Samfylkingarinnar í Norðvesturkjördæmi, þykir sömuleiðis litlaus og má telja líklegt að teflt verði fram nýju oddvitaefni í kjördæminu. Þar er sér í lagi horft til Akraness þar sem flokkurinn hlaut 31,2% fylgi í síðustu bæjarstjórnarkosningum, en um fjórðungur íbúa kjördæmisins býr á Skaganum.

Ýmsir nýliðar nefndir

Þingmenn Samfylkingar í Reykjavíkurkjördæmunum þykja líklegir til að halda sinni stöðu. Þar sitja fyrir þau Helga Vala Helgadóttir og Ágúst Ólafur Ágústsson. Meðal mögulegra nýrra kandídata í Reykjavík eru Heiða Björg Hilmisdóttir borgarfulltrúi og Jóhanna Vigdís Guðmundsdóttir varaþingmaður. Karen Kjartansdóttir, framkvæmdastjóri flokksins, hefur líka verið orðuð við þingmennsku, sem og Gunnar Alexander Ólafsson. Gunnar hefur lengi stefnt að þingmennsku en hann starfar hjá Umhverfisstofnun.

Þá er Finnur Beck nefndur sem mögulegur nýr oddviti flokksins í Suðurkjördæmi þar sem fyrir situr Oddný G. Harðardóttir, en Finnur var á lista flokksins í Suðvesturkjördæmi fyrir síðustu alþingiskosningar. Þau Finnur og Karen eru bæði fyrrverandi fréttamenn og vel þekkt andlit.

Samfylkingin á góða möguleika

Ýmsa rótgróna flokksgæðinga dreymir um endurkomu Ingibjargar Sólrúnar Gísladóttur, sem nú er hætt störfum fyrir ÖSE, en innanbúðarmenn segja útilokað að hún gefi kost á sér. Pólitískur fóstursonur hennar, Dagur B. Eggertsson, er víst heldur ekki á leiðinni í þingframboð. Ekki er því annað að sjá en Logi Einarsson verði áfram leiðtoginn.

Samfylkingin hlaut 12,1% fylgi í síðustu kosningum en hefur mælst með talsvert meira fylgi á kjörtímabilinu, um 15,1% það sem af er þessu ári, ef litið er til kannana Gallups. Þeir sem hyggja á framboð fyrir Samfylkinguna geta því hugsað sér gott til glóðarinnar, en á brattann verður að sækja fyrir Vinstri græna. – Þrátt fyrir vinsælan skipstjóra í brúnni er ekki víst að það dugi til að sigla fleyinu heilu til hafnar. ■

MIKLABORG

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltir fasteignasalar

Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520

Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856

Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307

Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178

Elín Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090

Gunnar H. Einarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 615 6181

Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300

Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000

Ásgrímur Ásmundsson
hdl. og lögg. fasteignas
Sími: 865 4120

Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634

Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958

Þóroddur S. Skaptas
lögg. fasteignasali
Sími: 868 4508

Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515

Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272

Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931

Kjartan Í. Guðmunds
aðst. fasteignasala
Sími: 663 4392

Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232

Friðrik Þ. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignas
Sími: 616 1313

Friðjón Ö. Magnúss.
lögg. fasteignasali
Sími: 692 2704

Anton Karlsson
lögg. fasteignasali
Sími: 771 8601

Páll Þórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929

Ragnheiður Pétursd.
hdl. og löggiltur fasteignasali

2015 2019
Framúrskarandi fyrirtæki

Alltaf dreymt um **sumarhús?**

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 26. júlí
milli kl. 14 - 16

Fitjahlíð 33A
311 Skorradalur

Frábær fjölskyldubústaður

- Glæsilegt nýtt heilsárhús
- Gott útsýni yfir vatnið
- 108 fm auk 16 fm bátaskýlis
- Efri hæð með 3 svefnherbergi
- Stór stofa og eldhús
- Steyptur kjallari með sér-inngangi og WC með sturtu
- Gestahús álengdar við aðalhús
- Stór viðarverönd með heitum potti

Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

Verð: **39,7 millj.**

Skálabrekkugata 10
801 Þingvellir

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jason í síma **775 1515**

Glæsilegt 174 fm heilsárshús

- Fjögur svefnherbergi
- Hannað að innan af Rut Káradóttur
- 34 fm gestahús
- Nýleg úti sauna
- Mikið útsýni
- 30 mín frá Reykjavík

Nánari upplýsingar veitir:
Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
sími: 775 1515
jko@miklaborg.is

Verð: **89,9 millj.**

Vatnsholtsvegur 7
801 Syðri Reykir

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jórunni í síma **845 8958**

Glæsilegt sumarhús

- Steyptir sökklar og burðarveggir
- Hitaveita og heitur pottur
- Mikil lofthæð í stofum 3,4 m
- Rúmlega 110 fm pallur
- Vandaðar innréttingar
- Glæsilegur arinn
- Baðherbergi flísalagt og með sturtu
- Glæsilegt útsýni

Nánari upplýsingar:
Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Verð: **46,9 millj.**

Fasteignasalan
Miklaborg
Lágmúla 4
108 Reykjavík

sími
569 7000
www.miklaborg.is

Með þér alla leið

Við leitum að:

- **Sérbýli í Hafnarfirði eða Garðabæ.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Ásgrímur í síma 865 4120
  eða asi@miklaborg.is

- **Rúmgóðri íbúð eða minna sérbýli í 200 Kópavogi.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Ásgrímur í síma 865 4120
  eða asi@miklaborg.is

- **Tveggja eða þriggja herbergja íbúð í 108.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Ásgrímur í síma 865 4120
  eða asi@miklaborg.is

- **Tveggja herbergja íbúð með bílskúr í 108.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Ásgrímur í síma 865 4120
  eða asi@miklaborg.is

- **Rað-, par- eða einbýlishúsi í Hafnarfirði, nálægt Hvaleyrinni, 3-5 svefnherbergi.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Axel í síma 778 7272
  eða axel@miklaborg.is

- **Einbýli við sjávarlóð – verð allt að 250 milljónum.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Axel í síma 778 7272
  eða axel@miklaborg.is

- **2-3 herbergja íbúð í nýlegu eða uppgerðu húsnæði í miðbænum.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Axel í síma 778 7272
  eða axel@miklaborg.is

- **Bílskúr til leigu – miðsvæðis.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Axel í síma 778 7272
  eða axel@miklaborg.is

- **Sérbýli í vesturbæ Reykjavíkur.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Gunnar í síma 899 5856
  eða gunnar@miklaborg.is

- **Rað/parhúsi á Seltjarnarnesi.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Gunnar í síma 899 5856
  eða gunnar@miklaborg.is

- **Sérhæð í vesturbænum.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Gunnar í síma 899 5856
  eða gunnar@miklaborg.is

- **Fjögurra til fimm herbergja íbúð í Fossvogi.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Gunnar í síma 899 5856
  eða gunnar@miklaborg.is

- **3ja herbergja íbúð með sérinngangi í Mosefellsbæ.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Gunnar í síma 899 5856
  eða gunnar@miklaborg.is

- **Rað, par eða einbýlishúsi í Garðabæ, 3-4 svefnherb og verð að 95 milljónum.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Atli í síma 899 1178
  eða atli@miklaborg.is

- **Íbúð í Kópavogi með bílskúr að 57 milljónum.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Atli í síma 899 1178
  eða atli@miklaborg.is

- **Rað, par eða einbýlishúsi í Salahverfi, Lindahverfi Kópavogi eða næsta nágr. Bein kaup eða skipti á íbúð eða sérbýli í hverfinu.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Atli í síma 899 1178
  eða atli@miklaborg.is

- **Sérbýli á höfuðborgarsvæðinu, verð að 75 millj. Rúmur afhendingartími í boði. Má þarfnast endurbóta.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Atli í síma 899 1178
  eða atli@miklaborg.is

- **Litlu iðnaðarbili í Garðabæ, hugsað fyrir vinnustofu.**
  Til kaups eða leigu.
  Nánari upplýsingar veitir
  Atli í síma 899 1178
  eða atli@miklaborg.is

- **Raðhús/Parhús í Garðabæ, helst í Ásahverfi á 85-90 millj.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jason í síma 775-1515
  eða jko@miklaborg.is

- **Einbýlishús í Garðabæ í kringum 130 millj.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jason í síma 775-1515
  eða jko@miklaborg.is

- **Sumarhús í nágrenni við golfvelli t.d. Öndverðarnes eða Kiðjaberg á 25-30 millj. og 65-75 millj.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jason í síma 775-1515
  eða jko@miklaborg.is

- **Einbýli, par eða raðhúsi með bílskúr, miðsvæðis í Rvk, Hlíðar, smáíbúðahverfi, vesturbær, Laugardalur, Fossvogur og vesturbær Kópavogs. Verðhugmynd 90m plús mínus.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jason í síma 775-1515
  eða jko@miklaborg.is

- **Einbýlishús miðsvæðis í Reykjavík í kringum 200 millj.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jason í síma 775-1515
  eða jko@miklaborg.is

- **Þriggja eða tveggja herbergja íbúð með vinnuaðstöðu fyrir myndlistamann, helst í 104, 105 eða 108 Rvk. Verð að 45 milljónum.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Elín í síma 899 3090
  eða elin@miklaborg.is

- **3-4 herbergja íbúð á jarðhæð eða 1. hæð hvar sem er á höfuðborgarsvæðinu fyrir allt að 45 milljónir. Má þarfnast endurbóta að innan.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Elín í síma 899 3090
  eða elin@miklaborg.is

- **Leita að einbýli eða raðhúsi í Fossvogi.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Þórhallur í síma 896 8232
  thorhallur@miklaborg.is

- **Þriggja herbergja íbúð í Kópavogi ekki minni en 90 fm og minna svefnherbergið ekki minna en 9 fm. Verðþak 55-57 M.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Þórunn í síma 773 6000
  thorunn@miklaborg.is

- **Raðhúsi eða parhúsi á einni hæð í austurhluta Kópavogs.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Friðrik í síma 616 1313
  eða fridrik@miklaborg.is

- **2-3 herb. íbúð með útsýni í 104 og 107 R eða Seltjarnarnesi. Verðhugm. 50 millj.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Friðrik í síma 616 1313
  eða fridrik@miklaborg.is

- **Rað- eða parhús með 4 svefnherbergjum í Rimahverfi.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Friðrik í síma 616 1313
  eða fridrik@miklaborg.is

- **2ja herbergja íbúð á svæðum 107 og 170.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Páll í síma 893 9929
  eða pall@miklaborg.is

- **Einbýlishúsi á svæðum 170 og 210. Verð allt að 140 millj.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Páll í síma 893 9929
  eða pall@miklaborg.is

- **Þakíbúð miðsvæðis í Reykjavík.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Páll í síma 893 9929
  eða pall@miklaborg.is

- **2-3 herbergja íbúð fyrir 55 ára og eldri í Reykjavík eða Kópavogi.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Svan í síma 697 9300
  eða svan@miklaborg.is

- **Lítil íbúð 1-2ja herbergja á höfuðborgarsvæðinu með bílskúr.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Svan í síma 697 9300
  eða svan@miklaborg.is

- **3-4 herbergja Íbúð Kópavogstúni eða Kópavogsgerði fyrir ákveðna kaupendur.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Svan í síma 697 9300
  eða svan@miklaborg.is

- **Lítið einbýli í miðbænum sem mætti þarfnast standsetningar.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Svan í síma 697 9300
  eða svan@miklaborg.is

- **Einbýlishúsi á Karsnesi í kópavogi, allt að 100 millj.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Óskar H B í síma 691 1931
  eða ohb@miklaborg.is

- **Einbýli eða raðhús í 203 Kópavogi allt að 110 millj.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Óskar H B í síma 691 1931
  eða ohb@miklaborg.is

- **Hæð með bílskúr í 105, 104 eða 108.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Óskar H B í síma 691 1931
  eða ohb@miklaborg.is

- **3ja herbergja útsýnisíbúð í Urriðaholti.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Óskar H B í síma 691 1931
  eða ohb@miklaborg.is

- **Sérhæð, raðhús/parhús í göngufæri við Skeifuna. T.d Háaleiti, Vogahverfi eða Hlíðunum.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Kjartan í síma 663-4392
  eða kjartan@miklaborg.is

- **Tveggja herbergja íbúð í Vesturbænum eða Seltjarnarnesi.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Kjartan í síma 663-4392
  eða kjartan@miklaborg.is

- **Þriggja herbergja íbúð í Hlíðunum eða Háaleitishverfi.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Kjartan í síma 663-4392
  eða kjartan@miklaborg.is

- **Stór hæð eða sérbýli á höfuðborgarsvæðinu sem þarfnast lagfæringar / endurbóta.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Kjartan í síma 663-4392
  eða kjartan@miklaborg.is

- **Þriggja herbergja íbúð í Sjálandinu í Garðabæ.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Kjartan í síma 663-4392
  eða kjartan@miklaborg.is

- **Atvinnuhúsnæði í útleigu með tryggar leigutekjur.**
  Allt að 200 millj.
  Nánari upplýsingar veitir
  Kjartan í síma 663-4392
  eða kjartan@miklaborg.is

- **Vantar 3-4 herb. í 201/202, helst með s/svölum.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Anton í síma 771 8601
  eða anton@miklaborg.is

- **120- 160 fm hæð í lyftuhúsi, með útsýni helst yfir faxaflóa.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Anton í síma 771 8601
  eða anton@miklaborg.is

- **Einbýli/raðhúsi á höfuðborgarsvæðinu með góðu aðgengi og helst snjóbræðslukerfi.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Anton í síma 771 8601
  eða anton@miklaborg.is

- **2ja-3ja póst nr. 101, 105 eða 107.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Anton í síma 771 8601
  eða anton@miklaborg.is

Fornistekkur 26

301 Akranes

Gott sumarhús í landi Bjarteyjrsands Hvalfirði Verð: **23,5 millj.**

- Bústaðurinn er 68,9 fm að stærð og stendur á 4912 fm leigulandi
- Eldhús og stofa í opnu rými, útgengt á pall sem snýr að mestu í suður
- Húsið er með heitu vatni
- Viðarverönd með heitum potti

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali

Hraunhvammar 5

801 Selfoss

sumarhús á vinsælu svæði í landi Ásgarðs í Grímsnesi Verð: **29,7 millj.**

- Staðsett á móti Grímsborgum
- Stendur á 6338,0 fm eignarlóð sem er vel gróin
- Húsið er skráð 62,4 fm
- Stór pallur með skjólveggjum og tveimur útihúsum

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

Birkiskógar 11

311 Borgarnes

Gott sumarhús á góðum stað innst í litlu sumarhúsahverfi í landi Stapasels Verð: **17,9 millj.**

- Tvö svefnherbergi
- Húsið er með heitu og köldu vatni.
- Þakjárn var endurnýjað nú í upphafi sumars.
- Skammt frá Bifröst.

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali

Fitjahlíð 59

311 Skorradalshreppur

Einstaklega notalegur og hlýr bústaður í landi Fitja Skorradal Verð: **16,2 millj.**

- Húsið stendur á 2000 fm leigulóð
- Lóðin er skógi vaxinn, einstaklega falleg og veitir gott skjól
- Kalt vatn, rafmagn og nýlegur hitakútur

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali

Efsti-Dalur 28

801 Laugardalur

Lítið 35 fm sumarhús í Efsta Dal, nr. 28 skammt frá Laugarvatni Verð: **16 millj.**

- Aðalhús og að auki er gestaherbergi í sér gestahúsi
- Lóðin skógi vaxinni leigulóð sem er 4690 fm að stærð
- Heitt og kalt vatn er tengt við húsið
- Heitur pottur er við bústaðinn og útisturta. Allt innbú fylgir með

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

Vatnsendahlíð 130

311 Skorradalur

Vel byggt og fallegt 61 fm sumarhús í Skorradal

- Skjólsælt og afar fallegt land
- Húsið er hvíttað að innan
- Tvö svefnherbergi, stór stofa með fallegri kamínu
- Parket á gólfum en náttúrusteinn á anddyri og wc
- Eldhús með góðu skápaplássi og útgengt á stóra verönd

Verð: **26,5 millj.**

Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

Rimalönd 2

806 Laugardalur

Fallegt bjálkahús í landi Böðmóðsstaða

- Um 25 fm m. svefnlofti
- Rafmagnskyning og kalt vatn
- Hitakútur í húsi
- Möguleiki á að byggja stærra hús

Verð: **7,5 millj.**

Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.is

Kerhraun 40

801 Selfoss

126,6 fm heilsárshús við Kerhraun í Grímsnesinu

- Eignarlóð Hitaveita er í húsinu og er steypt plata með hitalögnum í gólfi
- Möguleiki er að fá innbú með í kaupum á eigninni
- Stór sólpallur er við húsið
- Lokað svæði (rafmagnshlið)

Verð: **45 millj.**

Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Vegamót hótel

311 Snæfellsnesi

Glæsilegt hótel og veitingastaður

- Rjúkandi við Vegamót í Eyja- og Miklaholtshreppi.
- 14 herbergi þar sem hvert er með sérinngangi og stóru baðherbergi.
- Á lóð við herbergin er heittur pottur.
- Veitingasalan er í fullum gangi, henni tengist veislusalur með vín veitingaleyfi.

Verð: **195 millj.**

Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

Holtabyggð 105

845 Hrunamannahreppur

Mjög gott heilsárshús á tveimur hæðum í landi Syðra-Langholts á Flúðum

- Afar gott útsýni er frá efri hæð hússins
- Húsið stendur á 14.100 fm leigulandi og til viðbótar fylgir með lóðin við hliðin á (nr. 106) sem er 13.100 fm.
- Saunaklefi og pottur

Verð: **39,9 millj.**

Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

Borgarleynir 12

801 Grímsnes

Glæsilegt sumarhús í Grímsnesi 109,5 fm á tæplega hektara eignarlandi

- Steypt plata með gólfhita
- Fjögur svefnherbergi / tvö baðherbergi
- Geymsla / þvottahús
- Innbú getur fylgt með sé sérstaklega samið um það

Verð: **34,9 millj.**

Glæsilegt heilsárshús í Vaðnesi

- Hús sem þessi koma sjaldan í sölu 155,6 fm á steyptri plötu.
- Skilast tilbúið til innréttinga, hægt að fá lengra komið
- 3-4 svefnherbergi, frábært skipulag. Hjónaherbergi m fataherbergi og sér wc
- Sólpallur í suður, stórir útsýnisgluggar
- Tæplega 1 hektara eignarland

Nánari upplýsingar veitir:
Jón Rafn Valdimarsson, lögg. fasteignasali
jon@miklaborg.is **sími: 695 5520**

Verð: **49,9 millj.**

Glæsilegt 211 fm heilsárshús upp af Hestvík í Grafningnum

- 3 svefnherbergi og svefnloft / sjónvarpsrými
- Alrými með mikilli lofthæð og kamínu
- Hiti í gólfum og varmadæla
- Hert gler á sólpalli – mikið útsýni
- Steypt neðri hæð með mikilli lofthæð og stórum innkeyrsludyrum
- Eignarland

Nánari upplýsingar veitir:
Friðrik Þ. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignas.
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is

Nánari upplýsingar veitir:
Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is

Verð: **108 millj.**

Fjármögnun hefur **aldrei verið hagstæðari** á Íslandi, lánshlutföll frá 65-90% eftir kaupendum. **Komið, skoðið** og ráðfærið ykkur **við sölumenn okkar!**

569 7000 · Lágmúla 4 · miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

PERLA VIÐ ELLIÐAÁRVOGINN

VOGABYGGÐ

NÝTT Í SÖLU

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 26. júlí
milli kl. 13 - 14
Tökum á móti gestum í **Skektuvogi 2, íbúð 401**

Nýtt hverfi Vogabyggð

- 2ja til 5 herbergja íbúðir
- Vandaðar íbúðir á frábæru verði
- Miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu
- Perla við Elliðaárvoginn
- Innbyggð uppþvottavél og innbyggður ísskápur fylgir öllum íbúðum
- Parket er á öllum íbúðum
- Húsin eru í kjarna þar sem fjögur hús tengjast með sameiginlegum bílakjallara
- Bílastæði fylgir flestum íbúðum

Afhent í byrjun sumars 2020

2ja - 5 herbergja íbúðir við Skektuvog 2 - 6

Fjármögnun hefur aldrei verið hagstæðari á Íslandi!

Skoðaðu greiðsludæmi miðað við kaupverð, lán og greiðslutilhögun.

2ja

Skektuvogur 4 (201)

Herbergi	2ja
Stærð	65 fm
Verð	42,5 m
Dæmi um greiðslutilhögun:	
Við kaupsamning	2,4 m
Við afhendingu	2 m
Við afsal	2 m
Samtals eigið fé	6,4 m
Lán 85%*	36,1m
Afborgun á mán.*	165.352 kr

*Forsendur við fyrstu kaup. Húsnæðisán 70% 29.750.000 Verðtryggt 35 ár, 2,3% breytilegir vextir, jafnar greiðslur. Viðbótarlán 15% 6.350.000 Óverðtryggt 15 ár, 5% breytilegir vextir, jafnar afborganir

3ja

Skektuvogur 2 (402)

Herbergi	3ja
Stærð	83,2 fm
Verð	50,9 m
Dæmi um greiðslutilhögun:	
Við kaupsamning	5,3 m
Við afhendingu	5 m
Við afsal	5 m
Samtals eigið fé	15,3 m
Lán 70%**	35,6m
Afborgun á mán.**	121.485 kr

**Forsendur, sýnd er fyrsta afborgun Húsnæðisán 70% lán (Landsbankinn) Verðtryggt 35 ár, jafnar greiðslur, 2,3% breytilegir vextir

4ra

Skektuvogur 2 (103)

Herbergi	4ra
Stærð	132,1 fm
Verð	66,9 m
Dæmi um greiðslutilhögun:	
Við kaupsamning	7,1 m
Við afhendingu	7 m
Við afsal	6 m
Samtals eigið fé	20,1 m
Lán 70%	46,8 m
Afborgun á mán.**	162.844 kr

**Forsendur, sýnd er fyrsta afborgun Húsnæðisán 70% lán (Landsbankinn) Verðtryggt 35 ár, jafnar greiðslur, 2,3% breytilegir vextir

5

Skektuvogur 4 (105)

Herbergi	5
Stærð	141,3 fm
Verð	69,9 m
Dæmi um greiðslutilhögun:	
Við kaupsamning	7 m
Við afhendingu	7 m
Við afsal	7 m
Samtals eigið fé	21 m
Lán 70%	48,98 m
Afborgun á mán.**	170.035 kr

**Forsendur, sýnd er fyrsta afborgun Húsnæðisán 70% lán (Landsbankinn) Verðtryggt 35 ár, jafnar greiðslur, 2,3% breytilegir vextir

Sýnum alla helgina, hringdu!

Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.is

Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000
thorunn@miklaborg.is

Friðjón Ö. Magnúss.
lögg. fasteignasali
Sími: 692 2704
fridjon@miklaborg.is

Elín Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090
elin@miklaborg.is

Kjartan Í. Guðmunds
vfr. og aðst. fasteignas
Sími: 663-4392
kjartan@miklaborg.is

Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232
thorhallurb@miklaborg.is

Friðrik Þ. Stefáns
hdl. og aðst. fasteignas
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is

Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
sími: 778 7272
axel@miklaborg.is

Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
sími: 691 1931
ohb@miklaborg.is

TRAUSTUR BYGGINGARAÐILI SÍÐAN 1998

ÞG-VERK

MIKLABORG | Með þér alla leið

569 7000 · Lágmúla 4 · miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

Laugarnar í Reykjavík

Sumar samflot

Miðvikudagskvöld í sumar kl. 20–21

22. júlí	**Árbæjarlaug**	Flot með tónheilun
29. júlí	**Vesturbæjarlaug**	Vatnadans og flot
5. ágúst	**Breiðholtslaug**	Flot með jóga
15. ágúst	**Ylströnd**	Rósabað og samflot

FLOT HETTA

ÍTR

www.itr.is

Fátt er dásamlegra en útilegur á sumrin en tryggja þarf að pakkað sé vel niður fyrir ferðina. MYND/ERNIR

GÓÐUR UNDIRBÚNINGUR SKILAR SER Í VEL HEPPNAÐRI ÚTILEGU

Fjallagarpurinn Páll Ásgeir Ásgeirsson gefur lesendum ráð til að útilegan heppnist sem best. Mikilvægt er að eiga gott tjald og svefnpokinn þarf að henta aðstæðum.

Sóley Guðmundsdóttir
soley@dv.is

Páll Ásgeir Ásgeirsson, leiðsögumaður og rithöfundur, er með góða reynslu þegar kemur að útilegum. Hann hefur lengi verið leiðsögumaður hjá Ferðafélagi Íslands. Páll Ásgeir gefur óreyndu útilegufólki góð ráð áður en haldið er af stað.

Leyfilegt að tjalda utan tjaldstæða

Mikilvægt er að kynna sér reglur um hvar tjöldun er heimil. Gott er að vera á almenningstjaldstæðum þar sem aðgengi er að vatni og klósetti. Leyfilegt er að tjalda utan tjaldstæða til einnar nætur. Almenna reglan er sú að ekki má tjalda á einkalóð. Páll Ásgeir bendir á að mannasiðir kosti ekki neitt. Gott er að banka upp á, á nærliggjandi bæ, og spyrja heimilisfólk hvort tjöldun sé leyfileg á viðkomandi svæði. Í lögum um náttúruvernd er fjallað um umgengni um landið og hvar má tjalda. ■

BÚNAÐUR FYRIR BYRJENDUR

TJALD

Gott tjald er undirstaðan í góðri útilegu. Það þarf að vera sæmilega rúmgott og nokkurn veginn vatnshelt. Oftast er fylgni á milli verðs og gæða. Í léttar útilegur, þar sem sólin er elt, er hægt að komast upp með ódýrari gerðina af tjaldi. Flest tjöld eru með innra og ytra tjald. Best er að súlurnar séu í ytra tjaldinu. Því fleiri súlur því betur stendur tjaldið. Þykkt tjalddúks er á milli 1.000 mm til 10.000 mm og segir hún til um vatnsheldnina. Allt yfir 5.000 mm er gott í íslensku veðurfari.

PRÍMUS

Ef útilegufarar hyggjast elda á tjaldstæðinu er gott að hafa prímus meðferðis. Páll Ásgeir mælir með gasprímus. Til eru mismunandi stærðir á gashylkjum. Algeng stærð er 400 grömm. Það ætti að duga í 15–20 klukkustundir. Mikilvægt er að kveikja einungis á prímusnum utan tjaldsins.

SVEFNPOKI

Góður svefnpoki er nauðsynlegur í útileguna. Svefnpokar skiptast í meginatriðum í tvo flokka, trefja og dún. Páll Ásgeir mælir með dúni. Dúnn einangrar betur en trefjar. Ef dúnn blotnar getur hann þó eyðilagst og misst einangrunargildið. Fyrir sumar á Íslandi skal leita eftir poka með kuldaþol upp á mínus 8–12 °C. Dúnpoki skal innihalda um 400 til 500 grömm af dúni. Lengd svefnpoka skiptir máli. Hann má hvorki vera of lítill né of stór. Mikilvægt er að geta snúið sér inni í pokanum. Páll Ásgeir hvetur fólk til að smeygja sér ofan í svefnpokann í búðinni áður en kaup eru fest. Til að koma í veg fyrir að svefnpokinn blotni að innan vegna svita er gott að vera í þunnum ullarfötum eða náttfötum ofan í svefnpokanum.

DÝNA

Fyrir góðan nætursvefn mælir Páll Ásgeir með loftdýnu. Loftdýnurnar verða um þrír til fjórir sentímetrar að þykkt eftir að loft er komið í þær. Til eru loftdýnur sem fyllast sjálfkrafa. Einnig eru til dýnur sem annaðhvort þarf að blása í eða fylla á annan hátt. Algeng mistök eru að setja of mikið loft í þær.

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIÐLUN

GRENSÁSVEGUR 11 | SÍMI 588 9090 | WWW.EIGNAMIDLUN.IS

FREKARI UPPLÝSINGAR

Ólafur H. Guðgeirsson
MBA Rekstrar.hagfr./ löggiltur fasteignasali. Sími 663 2508

Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali. Sími 895 9120

Herdís Valb. Hölludóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166

Hrafnhildur B. Baldursdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 1110

URRIÐAHOLTSSTRÆTI 14-20

- Vandaðar og vel skipulagðar íbúðir í tveimur húsum með sameiginlegum bílakjallara.
- Stæði í bílageymslu fylgir flestum íbúðum.
- Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna.

Afhending íbúða ágúst 2020
Stærðir frá 56 - 241 fm
Verð frá 37,9 - 135 mkr.

OPIÐ HÚS LAUGARDAG KL. 13-14

NÝTT Í SÖLU

FREKARI UPPLÝSINGAR

Guðlaugur Ingi Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 864 5464

Hreiðar Levy Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 661 6021

Þórarinn M. Friðgeirsson.
Lögg. fasteignasali, sölustjóri.
Sími 899 1882

Herdís Valb. Hölludóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166

Unnar Kjartansson
Nemi til löggildingar fasteignasala. Sími 867 0968

Hrafnhildur B. Baldursdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 1110

EFSTALEITI OG LÁGALEITI

103 REYKJAVIK

- Nútímalegt íbúðarhverfi á einum besta stað í borginni. Sannkallað miðborgar hverfi í göngufæri við helstu verslunar- og þjónustukjarna borgarinnar og falleg útivistarsvæði.
- Íbúðirnar eru glæsilega innréttaðar.
- Rut Kára innanhússarkitekt sér um efnis- og litaval á innréttingum og flísum.
- Hluti íbúða tilbúnar til afhendingar. Fjölbreytt úrval íbúða, verð frá 34,9 millj.

KYNNING Á NÝJUM ÍBÚÐUM Í SÝNINGARAÐSTÖÐU VIÐ EFSTALEITI 27 LAUGARDAGINN KL. 15-16

FJÖLBREYTT ÚRVAL ÍBÚÐA, VERÐ FRÁ 34,9 MILLJ.

SAKAMÁL

Þann 19. júní árið 2014 barst símtal í neyðarlínuna frá Barking-hverfinu í austurhluta London. Íbúi tilkynnti um mann sem lægi á stéttinni fyrir utan útidyrnar hjá honum og virtist vera meðvitundarlaus. Er lögregla og sjúkralið komu á vettvang reyndist maðurinn vera látinn. Þetta var 23 ára gamall maður, Anthony Walgate að nafni, hann var frá Hull en hafði komið til London til að læra tískuhönnun. Fyrir utan námið stundaði Anthony vændi af og til.

Ágúst Borgþór Sverrisson
agustb@dv.is

Stephen Port var sérkennilegur maður sem tók barnaleikföng með sér í partí. SKJÁSKOT/YOUTUBE

Líkið fyrir utan dyrnar

Anthony Walgate fannst látinn fyrir utan húsdyr í austurhluta London. Dauði hans var talinn slys. En svo tóku að finnast fleiri lík í nágrenninu, allt ungir menn, sem höfðu látist með sama hætti.

Við krufningu kom í ljós að banamein hans hafði verið ofskammtur af lyfinu GHB – eða smjörsýru. Þrátt fyrir að þetta sé frægt nauðgunarlyf taldi lögregla í fyrstu að ekki væri um saknæmt athæfi að ræða og var talið að Anthony hefði einfaldlega látist af of stórum skammti. Smjörsýra getur valdið öndunarstoppi og þannig leitt til dauða.

Íbúinn sem tilkynnti um atvikið heitir Stephen Port, fæddur árið 1975. Hann tjáði lögreglu í yfirheyrslu að hann þekkti manninn ekki neitt, hefði aldrei séð hann. Við eftirgrennslan kom þó í ljós að mennirnir höfðu kynnst á stefnumótasíðu. Er lögreglan hermdi þetta upp á Stephen játaði hann að maðurinn hefði verið í íbúðinni hjá honum, hann hefði tekið inn fíkniefni og orðið mjög veikur. Stephen hefði sofnað, síðan farið í vinnuna um morguninn, en þegar hann kom heim aftur hefði hann fundið manninn látinn í íbúðinni. Hann segist hafa orðið ofsahræddur við þetta, farið á taugum, og fært lík mannsins út fyrir húsdyrnar.

Stephen var ákærður fyrir að hindra réttvísina, vegna þess að hann greindi ekki rétt frá málavöxtum í fyrstu. Lögreglan tók hins vegar skýringar hans góðar og gildar og dauði Anthony Walgate var ekki rannsakaður sem sakamál.

Þrjú dauðsföll til viðbótar

Á næstu vikum og mánuðum, eða fram í september, fundust þrjú lík af ungum mönnum í kirkjugarði örskammt frá heimili Stephen Port. Þetta voru þeir Gabriel Kovari, 22 ára, sem var frá Slóvakíu, en hafði flutt þaðan til London; Daniel Whitworth, 21 árs gamall maður frá Kent, og Jack Taylor, 25 ára maður sem bjó með foreldrum sínum í Dagenham, öðru hverfi í austurhluta London.

Við krufningu fannst í líkama allra þessara manna mikið magn af smjörsýru. Lögreglan ályktaði að þeir hefðu allir látist fyrir slysni af of stórum skammti af fíkniefninu. Vinnubrögð lögreglunnar vöktu gagnrýni í hinsegin samfélaginu í London og látið var að því liggja að samkynhneigð mannanna og lífsstíll þeirra réði einhverju um áhugaleysi lögreglunnar.

Anthony Walgate fannst látinn fyrir utan dyrnar. SKJÁSKOT/YOUTUBE

Á líki Daniel Whitworth fannst sjálfsmorðsbréf sem virtist gefa til kynna að hann gæti verið morðingi hinna tveggja. Er lögreglan bar bréfið undir föður og stjúpmóður Daniels voru þau spurð hvort þetta gæti verið rithöndin hans. Foreldrarnir sögðust ekki geta útilokað að þetta væri hans rithönd, en innihald bréfsins væri óhugsandi. En lögreglan tók því sem svo að hann hefði skrifað bréfið. Hún gerði heldur ekkert með þá niðurstöðu réttarmeinafræðings að mar á líkama Daniels gæti verið af manna völdum.

Við þrábeiðnir og ákafa hvatningu úr hinsegin samfélaginu, fór lögreglan að gefa meiri gaum að Stephen Port og rannsakaði nú loksins tölvu hans, sem hafði verið í vörslu lögreglunnar frá láti Anthony Walgate. Kom þá í ljós að hann hafði átt í kynnum við alla þessa þrjá menn á netinu. Hann hafði einnig verið að skoða vafasamt efni á netinu, til dæmis um eiturbyrlun.

Eftir þetta komst skriður á rannsóknina og eftir nokkrar stífar yfirheyrslur játaði Stephen loks að hafa myrt mennina. Hann reyndist í senn vera raðnauðgari og raðmorðingi. Hann hafði byrlað öllum mönnunum risaskammti af smjörsýru og nauðgað þeim er þeir voru meðvitundarlausir. Þeir létust síðan af ofskammtinum.

Hver er Stephen Port?

Sem fyrr segir er Stephen fæddur árið 1975 og var því 39 ára er hann framdi þessa glæpi. Hann fæddist í Southend en ólst upp í austurhluta London. Stephen var einfari í æsku og lenti í einelti í skóla. Hann tamdi sér ýmsa barnalega siði á fullorðinsárum, t.d. lék hann sér að barnaleikföngum og mætti jafnvel með leikfangabíla í partí eftir að hann var kominn yfir tvítugt. Stephen kom út úr skápnum sem samkynhneigður maður skömmu eftir tvítugt. Þegar þessir atburðir áttu sér stað starfaði hann sem kokkur á matstað á stórri strætisvagnabiðstöð.

Glæpir Stephens Port þóttu svo skelfilegir að hann var dæmdur í ævilangt fangelsi, án nokkurs möguleika á náðun. Dómurinn kveður á um að hinn sakfelldi skuli sitja í fangelsi alla ævi bókstaflega.

Lögregla hefur verið gagnrýnd harðlega fyrir kæruleysi og áhugaskort. Ef dauði Anthony Walgate hefði verið rannsakaður almennilega, hefði mátt koma í veg fyrir dauða hinna þriggja, segja gagnrýnendur lögreglunnar.

BBC hefur nú látið gera leikna þáttaröð um Stephen Port og glæpi hans og ber hún heitið The Barking Murders. ■

AKUREYRI
Það er eitthvað við hana
visitakureyri.is

Allir líkamar eru velkomnir

Sálfræðingarnir Elva Björk Ágústsdóttir og Sólrún Ósk Lárusdóttir halda úti hlaðvarpinu Bodkastið þar sem fjallað er um líkamsvirðingu frá öllum sjónarhornum.

Erla Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is

Elva Björk og Sólrún Ósk eru báðar í stjórn Samtaka um líkamsvirðingu. Þær breiða nú út boðskapinn í hlaðvarpinu Bodkastinu. MYND/VALLI

Bodkastið er hressandi hlaðvarp í umsjón tveggja sálfræðinga sem er annt um líkamsvirðingu. Þær Elva Björk Ágústsdóttir og Sólrún Ósk Lárusdóttir segja hlaðvarpið „líkamsvirðingarvænt“ en þar fjalla þær um ýmis málefni, svo sem líkamsmynd og fitufordóma.

Í fjórða og nýjasta þættinum er fjallað um líkamsvirðingu og kynlíf. Þá fengu þær Sólrún Ósk og Elva Björk sinn fyrsta gest, kynfræðinginn Indíönu Rós Ægisdóttur, sem meðal annars lét þessi fleygu orð falla: „Þú lærir ekki að keyra með því að horfa á The fast and the furious, alveg eins og þú lærir ekki að stunda kynlíf með því að horfa á klám.“ En hvað er eiginlega líkamsvirðing?

Elva: „Líkamsvirðing er mannréttindayfirlýsing sem felur það í sér að allir líkamar eigi rétt á virðingu og góðri umönnun. Reynt er að stuðla að virðingu fyrir fjölbreytileika holdafars, jákvæðri líkamsmynd og heilsueflingu óháð holdafari. Líkamsvirðing gengur einnig út á það að vinna gegn útlitsdýrkun og fitufordómum í samfélaginu. Líkamsvirðing felur einnig í sér að vilja búa til samfélag þar sem allir líkamar eru velkomnir og heilsuefling snúist um vellíðan og umhyggju gagnvart líkamanum. Við viljum einnig að börn læri að þykja vænt um líkama sinn og beri virðingu fyrir margbreytileikanum.“

Sólrún: „Líkamsvirðing er bæði persónulegt og pólitískt hugtak og snýst um að við komum fram við okkar eigin líkama og annarra af virðingu og við gerum líka kröfu á að samfélagið beri virðingu fyrir fjölbreytileika líkamsgerða. Fólk, og þá sérstaklega konur, eyða ómældum tíma og peningum í að reyna að nálgast þessi fegurðarviðmið, oft árangurslaust, og útlits- og megrunariðnaðurinn græðir á tá og fingri.“

Elva: „Það að gagnrýna, mismuna og niðurlægja fólk vegna útlits er ekkert skylt við líkamsvirðingu. Útlit fólks segir okkur í fyrsta lagi ekkert mjög mikið til um heilsu þeirra eða heilsuhegðun. Og í raun skuldar enginn öðrum það að vera heilsuhraustur. Þannig að heilsuhegðun annarra er í raun ekkert okkar mál.“

> *Ég var alltaf að fresta hlutum og sjá fyrir mér að allt yrði betra þegar ég yrði grönn.*

Rótgrónir fitufordómar

Sólrún: „Líkamsvirðing snýst alls ekki eingöngu um feitt fólk en vissulega eru fitufordómar eitt af því sem Samtök um líkamsvirðingu berjast gegn. Feitt fólk, þar með talið feit börn, verður fyrir smánun og kerfisbundinni mismunun sem hefur neikvæð áhrif á heilsufar þeirra. Með því að standa vörð um mannréttindi allra líkama halda einhvern veginn sumir að við séum að hvetja til óheilbrigðs lífsstíls sem er auðvitað fjarri lagi. Það að smána og gagnrýna holdafar annarra er yfirleitt ekki til þess fallið að bæta líðan þeirra eða heilsu á nokkurn hátt heldur akkúrat öfugt. En svo má benda á það að útlit og heilsa annarra kemur okkur í rauninni ekkert við. Fitufordómar eru hins vegar mjög rótgrónir og við erum flest með þá, hvort sem við erum sjálf feit eða ekki, við sjáum svo víða þessi skilaboð um hvað það sé hræðilegt að vera feitur og staðalmyndir um feitt fólk, það mætti stundum halda að það væri ekkert verra í heiminum.“

Elva og Sólrún eru báðar í stjórn Samtaka um líkamsvirðingu, og stofnaði Elva raunar samtökin ásamt sálfræðingnum Sigrúnu Daníelsdóttur á sínum tíma. Þeim fannst síðan góð hugmynd að koma boðskapnum á framfæri með hlaðvarpi. Þær reyndu lengi að finna hið fullkomna nafn en það var síðan maðurinn hennar Elvu sem stakk upp á Bodkastinu. „Hann er þekktur fyrir pabbabrandarana sína,“ segir Elva en Sólrún bætir við: „Það er reyndar til hlaðvarp á ensku sem heitir The Bodcast en það eru held ég aðallega viðtöl við einkaþjálfara svo ég held að það sé engin hætta á að fólk rugli þessu saman.“ Báðar hafa þær persónulega reynslu sem leiddi þær á brautir líkamsvirðingarvinnu.

Var endalaust í megrun

Elva: „Ég fór frá því að vera endalaust í megrun og fór frá því að refsa líkama mínum og líta á hann sem óvin yfir í að ná ákveðinni sátt við útlit mitt og reyna af fremsta megni að hlusta á þarfir líkamans og hlúa að honum. Ég hætti að hreyfa mig til að brenna hitaeiningum og léttast, sem venjulega leiddi til þess að ég gafst upp þegar árangur lét á sér standa eða staðnaði, yfir í að hreyfa mig heilsunnar vegna. Ég hreyfi mig til að fá útrás, til að styrkja líkamann og fá meira þol svo ég get hlaupið á eftir börnum mínum, gengið á fjöll með manninum mínum og skokkað. Þegar hugarfarið breytist gagnvart líkamanum og færist yfir í líkamsvirðingarvænna horf þá breytist öll heilsuhegðunin líka.“

Sólrún: „Fyrir mér var þetta ákveðin frelsun að kynnast þessari baráttu og þessum vinkli, að það væri hægt að vinna að bættri heilsu án þess að einblína á holdafar. Hafandi verið í eilífri megrun frá unglingsaldri og rokkað í þyngd (aðallega upp á við) og alltaf var ég að fresta hlutum og sjá fyrir mér að allt yrði betra þegar ég yrði grönn. Ég er enn þá að vinna í því að ná sátt við líkama minn og skal alveg viðurkenna að ég væri til í að hann liti öðruvísi út. En útlitið skiptir mig minna máli núna en áður og ég finn að eftir að ég fór til dæmis að finna mér fjölbreyttari fyrirmyndir á samfélagsmiðlum ber ég mig minna saman við aðra.“ ■

Facebook Bodkastið - líkamsvirðingarvænt hlaðvarp
Instagram @bodkastid

Æskilegt er að flugfreyjan sé lagleg og snotur í vexti

Fyrstu íslensku flugfreyjurnar þurftu að takast á við krefjandi aðstæður, ekki síst áður en FFÍ var stofnað árið 1954. Starfið var engu að síður afar eftirsóknarvert.

TÍMAVÉLIN

Glamúrinn, utanlandsferðirnar og dömulegi einkennisbúningurinn heillaði ófáar ungar konur í lok fimmta áratugarins, þegar millilandaflug hófst á Íslandi. Flugtíminn var hins vegar mun lengri en þekkist í dag, vélarnar voru minni og farþegarnir órólegri, enda höfðu fæstir þeirra komið um borð í flugvél áður. Flugfreyjur máttu ekki vera giftar eða eiga börn og voru orðnar ógjaldgengar í starfið um leið og þær höfðu stofnað heimili og fjölskyldu. Það var frekar óheppilegt með hliðsjón af því að regluleg bónorð fylgdu starfinu. Í Tímavélinni þessa vikuna rifjum við upp árdaga flugfreyjustarfsins á Íslandi.

Auður Ösp Guðmundsdóttir
audur@dv.is

Flugfreyjurnar urðu að vera ógiftar og barnlausar og fæstar þeirra litu á flugið sem framtíðarstarf. MYND/TÍMARIT.IS

Árið 1946 var Sigríður Gunnlaugsdóttir fyrsta flugfreyjan sem ráðin var til starfa hjá Flugfélagi Íslands. Níu ár voru liðin frá stofnun flugfélagsins og millilandaflug var tiltölulega nýhafið. Í ársbyrjun 1947 auglýsti félagið aftur eftir flugfreyju og rúmlega 50 stúlkur sóttu um. Kristín Snæhólm hreppti að lokum starfið og fyrst um sinn skiptust þær Sigríður á að vera um borð og sinna farþegum. Félagið átti enn enga millilandaflugvél, en flogið var í skoskri fjögurra hreyfla leiguflugvél milli Kaupmannahafnar, Reykjavíkur og Prestwick, þaðan sem flugmennirnir komu.

Kristín ræddi við Morgunblaðið í apríl 1982 og rifjaði þá upp að starfsaðstæður flugfreyja voru slæmar á fyrstu árunum, þegar eingöngu var boðið upp á leiguflug. Flugfreyjurnar þurftu til að mynda einnig að sjá um farþegana á jörðu niðri ef lenda þurfti annars staðar en á áætlunarstöðum og oft þurftu flugfreyjurnar að gista með lítil börn á hótelum, þegar vélin komst einhverra hluta vegna ekki á áfangastað. „Það var bara flogið á meðan maður stóð uppi. Mér er til dæmis minnisstætt að við flugum einhvern tíma til Parísar, sem var sjö tíma flug, en lentum þá í morgunþoku þar og því var flogið í þrjá tíma í viðbót og til Rómar. Þar var staldrað við í þrjá til fjóra tíma en síðan flogið til Parísar, með fulla vél. Þar kom um borð alþingismaður nokkur og frú og var gerður tveggja tíma stans og síðan flogið heimleiðis.“

Veita hressingu og spara farþegum ómak

Fyrst um sinn var talað um flugþernur en fljótlega varð til starfstitillinn flugfreyja.

„Eitt af nýjustu orðum í íslensku er orðið flugfreyja, og má það heita gott orð, þar sem það er bæði vel íslenskt og auk þess þjált í notkun. Starf hennar er svo nýtt að það mun fáum kunnugt til hlítar, en þó vita allir nokkuð, í hverju það er fólgið. Hlutverk flugfreyjunnar er yfirleitt það að sjá um að farþegunum líði eins vel og hægt er. Þær hlynna að þeim og veita þeim hressingu og spara þeim ýmis ómök. Starf þeirra krefst því málakunnáttu, aðlaðandi framkomu og nokkurrar kunnáttu í sem flestu, auk þess sem æskilegt er að flugfreyjan sé lagleg og snotur í vexti, svo karlmennirnir geti haft hana til augnyndis og konurnar til þess að öfunda hana.“

Þetta kom fram í grein Fálkans í mars 1947. Á fyrri hluta sjötta áratugarins voru fleiri flugfreyjur ráðnar til Flugfélags Íslands: sex störfuðu yfir sumarið og fjórar á veturna og voru þær bæði í innanlands- og utanlandsflugi. Á veturna var þó sjaldnar flogið vegna myrkurs og óhagstæðrar veðráttu. Þá störfuðu níu flugfreyjur hjá Loftleiðum en áður en byrjað var að halda regluleg flugfreyjunámskeið á Íslandi fóru tilvonandi flugfreyjur í reynsluferðir með vönum flugfreyjum og fengu tilsögn hjá þeim. Flugtíminn var langur: flug til Kaupmannahafnar tók rúmlega 7 tíma og Ameríkuflug var í kringum 12 klukkustundir.

3000 krónur í laun

Í mars 1957 kíkti blaðamaður Morgunblaðsins inn á flugfreyjunámskeið hjá Flugfélagi Íslands en þar voru 19 stúlkur í þjálfun fyrir „vinsælasta ungmeyjastarfið á Íslandi“ eins og það var kallað. Stúlkurnar höfðu áður þreytt inntökupróf fyrir námskeiðið þar sem þær voru prófaðar í dönskum og enskum stíl og lagðar fyrir þær 30 spurningar um bækur, tónlist og menningarmál. Þá voru þær spurðar hvað þær myndu sýna útlendingum hér á landi, hver Gomúlka væri, Krúsjeff og Einar Gerhardsen, og hverjar væru endastöðvar pólarflugleiðarinnar.

Fram kom í greininni að flugfreyjustarfið væri eina starfið á Íslandi þar sem það væri sem skilyrði að stúlkan væri ógift, en hún mátti þó vera lofuð. Samkvæmt ráðningarsamningi var henni skylt að hætta í starfinu um leið og hún væri búin að ganga í hjónaband, nema það væri í hag félagsins. Þá kom fram að kaupið væri um 3.000 krónur og allmikill hluti þess í erlendum gjaldeyri, sem ætti eflaust sinn þátt í vinsældum starfsins.

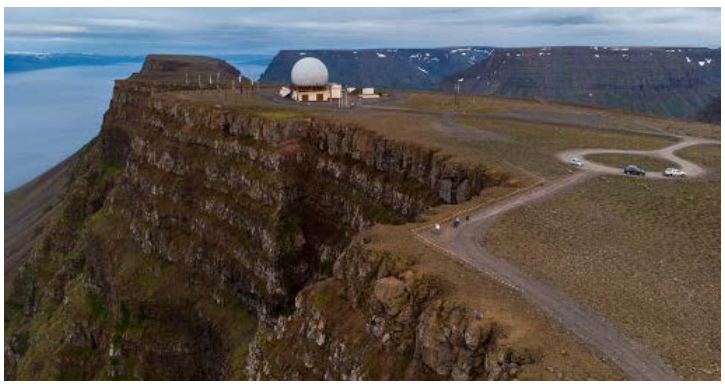
„Flestir karlmenn munu vera sammála um það að flugfreyjur séu afbragð annarra kvenna. Það er ekki nóg með að þær séu bæði ítur-vaxnar og elskulegar, heldur eru þær líka svo fagrar yfirlitum að maður gleymir jafnvel allri loftveiki í skjótri svipan, þegar flugfreyjan birtist brosandi yfir miðju Atlantshafinu og segir, að því miður hafi loftveikitöflurnar orðið eftir í London. Manni finnst það jafnvel engu máli skipta. Og það er heldur engin furða þó að flugfreyjur séu öðrum íslenzkum konum meira augnagaman, því þar í hóp eru að minnsta kosti þrjár fegurðardrottningar og margar fleiri, sem alveg eins hefðu getað orðið. Og því hefur ónefnd flugfreyja trúað mér fyrir undir fjögur augu að þær fái að minnsta kosti þrjú giftingartilboð á ári frá farþegunum!“ ■

Á ferð um landið

ÍSAFJÖRÐUR OG NÁGRENNI

Vestfirðir er perla landsins og þar leyna faldir fjársjóðir á hverju strái. Djúpið, firðirnir, Hornstrandir, afskekkt náttúra og harðfiskur koma eflaust upp í huga þeirra sem skipuleggja ferð vestur. DV tók saman efnivið í vestfirska ævintýraferð og verður lesanda vonandi innblástur í ferðalag yfir Steingrímsfjarðarheiði.

MYND/SIGTRYGGUR ARI



MYND/BOLUNGARVIK.IS

RATSJÁRSTÖÐIN Á BOLAFJALLI

Bíltúr upp Bolafjall í góðu veðri býður upp á ótrúlegt útsýni yfir mynni Ísafjarðardjúps og yfir til Hornstranda. Vegurinn er í góðu ástandi og flestum bílum fær. Á Bolafjalli er ratsjárstöð og þar fylgjast starfsmenn Landhelgisgæslunnar með umferð um íslenska lofthelgi. Til stendur að opna útsýnispall efst í fjallinu og má ætla að það muni trekkja fjölda fólks að. Því fer hver að verða síðastur til að hafa þennan ótrúlega stað út af fyrir sig.

MYND//WESTFJORDS.IS

VALAGIL Í ÁLFTAFIRÐI

Í botni Álftafjarðar er Valagil. Valagil er stórfenglegt gil og innst í gilinu er vatnsmikill foss. Gönguleiðin er ekki löng, en hægt er að leggja bíl við Djúpveg hjá Seljalandi. Þaðan er svo slóði inn að gilinu og fossi.

MYND/FACEBOOK

KVÖLDMATUR Á TJÖRUHÚSINU

Einn allra besti fiskveitingastaður landsins er staðsettur á Ísafirði og heitir Tjöruhúsið. Húsið sjálft er byggt 1782 og því með þeim elstu á landinu sem enn eru í notkun. Stemningin inni í salnum er eins og hvergi annars staðar og réttirnir sem kokkarnir bera fram einstakir. Engin ferð vestur á Ísafjörð getur verið fullkomin án kvöldmáltíðar í Tjöruhúsinu.

MYND/MELRAKKI.IS

MELRAKKASETRIÐ Í SÚÐAVÍK

Melrakkasetrið er fræðasetur sem helgað er íslenska melrakkanum, eina upprunalega landspendýrsins. Hér er rebba gamla gert hátt undir höfði og geta gestir nálgast fróðleik á safninu og hjá starfsmönnum þess. Á Súðavík er líka fjölskyldugarðurinn Raggagarður og minnisvarði um þau sem létust í snjóflóðinu 1995.

GÖNGUTÚR UM ÓSHLÍÐ – Á EIGIN ÁBYRGÐ

Óshlíð er brött hlíð á milli Hnífsdals og Bolungarvíkur. Vegurinn þar var aflagður þegar Óshlíðargöngin voru opnuð og hefur vegurinn látið mikið á sjá síðan. Á köflum er vegurinn gjörónýtur og ljóst að náttúran ætlar sér að gleypa hann allan. Hann er þó enn sem komið er vel hjóla- og göngufær og býður upp á afbragðs útsýni á leiðinni.

SKJÁSKOT/RUV.IS

MYND/WESTFJORDS.IS

DAGSFERÐ UM HORNSTRANDIR

West Tours bjóða upp á dagsferð til Hornstranda og miða sérstaklega að þeim sem ráða ekki við margra daga göngu eða hafa ekki tímann í það. Ferðirnar eru færar öllum þeim sem geta gengið 12–16 klst. Siglt er frá Ísafirði snemma morguns í þann fjörð sem siglt er til þann daginn og gengið yfir í þann næsta og hópurinn sóttur þangað. Heimsókn á Hornstrandir ætti að vera á lista allra Íslendinga.

MYND/WESTFJORDS.IS

DAGSFERÐ Í VIGUR

Í miðju Ísafjarðardjúpi liggur eyjan Vigur. Þar er ferðaþjónusta og veitingastaður. Eyjan er þekkt fuglavarp og hægt að treysta því að sjá þar lunda, teistu og æðarfugl til að nefna fáa. Selir eru sjáanlegir á skerjum utan við eyjuna og útsýnið frá eyjunni allt um kring er afar fagurt. Siglt er frá Ísafirði, til dæmis með West Tours, sem bjóða siglingar út ágústmánuð.

MYND/AÐSEND

KÍKJA Á SÖGUSÝNINGU ELFARS LOGA

Leikarinn Elfar Logi Hannesson setur upp einleik sinn, Gísla á Uppsölum, í Dýrafirði í sumar. Elfar Logi var í Fréttablaðinu sagður vera eini atvinnuleikari Vestfjarða og hafa leiksýningar hans getið sér gott orð meðal heimamanna og gesta. Elfar Logi er jafnframt þekktur fyrir hlutverk sitt sem Ingjaldsfíflið úr Gíslasögu Súrssonar. Hægt er að nálgast miða á sýningar Elfar um Gísla á Uppsölum á tix.is.

SYSTEMS One

www.one.is · one@one.is
sími: 660 8551 · fax: 588 1057

Vilt þú koma skjalamálunum í lag?

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.

SYSTEMS OnePortal
Self-Service

OnePortal er vefgátt sem gerir fyrirtækjum og sveitarfélögum kleift að veita íbúum þjónustu allan sólahringinn, allt árið um kring. Rafrænir 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.

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.

MoReq2

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

VELJUM ÍSLENSKT - VELJUM ÍSLENSKT - VELJUM ÍSLENSKT

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

SYSTEMS One®
www.one.is

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

Una í eldhúsinu

Yfir hásumarið er tilvalið að bjóða heim í gómsæta og einfalda rétti. Una Guðmundsdóttir, matgæðingur DV, deilir hér spennandi uppskriftum sem allir elska.

Marengsbomba með ís og Nóakroppi

Mér finnst alltaf klassískt að bjóða upp á marengsköku þegar ég fæ gesti í matarboð. Yfir sumartímann er tilvalið að hafa hana aðeins öðruvísi – hvíla rjómann og setja ferskan vanilluís á milli botnanna. Það sem er einnig sniðugt við þessa köku er að hægt er að skella henni í frystinn og geyma hana í nokkra daga.

5 eggjahvítur
150 g sykur
150 g púðursykur
1½ tsk. lyftiduft
100 g Nóakropp
1 l vanilluís
Krem:
4 eggjarauður
60 g flórsykur
50 g smjör
150 g Síríus suðusúkkulaði

Botnar
Þeytið eggjahvítur varlega saman við sykurinn, passið að stífþeyta blönduna. Til þess að vera viss um að blandan sé stífþeytt ættuð þið að geta hvolft skálinni án þess að blandan hreyfist.

Bætið Nóakroppinu og lyftiduftinu varlega saman við með sleikju.

Teiknið tvo jafna hringi á bökunarpappír og skiptið blöndunni jafnt á þá.

Bakið við 140 gráðu hita í um 70 mínútur.

Krem
Bræðið varlega saman smjör og súkkulaði í potti, hrærið vel og passið að blandan brenni ekki við. Leyfið blöndunni aðeins að kólna.

Hrærið saman eggjarauðurnar og flórsykurinn. Blandið svo súkkulaðiblöndunni varlega saman við og hrærið vel saman.

Leggið vanilluís milli botnanna þegar þeir hafa aðeins fengið að kólna.

Setjið svo helminginn af súkkulaðiblöndunni yfir ísinn og notið restina til þess að skreyta efri botninn.

MYNDIR/AÐSENDAR

Mexíkó-kjúklingaréttur

Hérna kemur uppskrift að góðum kjúklingarétti, tilvöldum til að elda um helgina. Lítill undirbúningur fylgir þessum rétti og hann þykir alltaf jafn góður. Léttur réttur með smá mexíkósku ívafi.

4 kjúklingabringur
300 g ostasósa úr krukku
300 g salsasósa úr krukku
170 g Doritos snakk (veljið ykkar uppáhaldsbragðtegund)
100 g rifinn ostur
1 dós sýrður rjómi
Matarolía til steikingar
Kjúklingakrydd til að krydda bringurnar

Byrjið á að skera niður kjúklingabringurnar í bita og steikið upp úr olíu á pönnu og kryddið bitana vel með kjúklingakryddi.

Blandið mexíkóskri ostasósu og salsasósu saman í potti við vægann hita.

Leggið helminginn af sósublöndunni í botninn á eldföstu formi, setjið kjúklingabitana ofan á og brjótið niður snakk yfir, endurtakið tvisvar sinnum. Stráið rifnum osti yfir ásamt því að setja nokkrar klípur af sýrðum rjóma aðeins yfir réttinn.

Eldið í ofni í um 25–30 mínútur á 180 gráðum.

Berið fram með góðu salati og sýrðum rjóma til hliðar.

Verði ykkur að góðu.

Við viljum Vilko!

-á vörum Íslendinga í yfir 50 ár

-einfaldara getur
það ekki verið!

50 ára
1969 - 2019
Vilko

Erla Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is

Sveinn Kjartansson hefur áratuga reynslu sem fagmaður í eldhúsinu. MYNDIR/VALLI

Mikilvægt að svindla með góðri samvisku

Meistarakokkurinn Sveinn Kjartansson borðar almennt hollan mat en þykir gott að stelast af og til í dökkt súkkulaði með myntufyllingu.

Sveinn Kjartansson er einn þekktasti matreiðslumaður landsins. Hann hefur vakið athygli fyrir sjónvarpsþætti sína, Fagur fiskur í sjó, og rak til að mynda AALTO Bistro í Norræna húsinu í tæp fimm ár áður en hann söðlaði um í fyrra og starfar nú sem forstöðumaður matar- og veitingasviðs Seðlabanka Íslands.

„Ég reyni að halda mig í hollari kantinum eins og flestir. Að því sögðu þá finnst mér að þegar maður svindlar – ekki ef heldur þegar – þá eigi að gera það með góðri samvisku," segir Sveinn. Hann er mikill nammigrís og heldur sérstaklega upp á dökkt súkkulaði með myntufyllingu þegar hann vill gera vel við sig.

Ostabakan í útrás

Sveinn hefur verið í matreiðslugeiranum í 35 ár og þykir sérlega vænt um minningar frá því hann var nýbúinn að læra og vann á veitingastöðum um öll Bandaríkin. „Ég bara mætti í eldhúsið og þurfti strax að sanna mig. Þá bjó ég alltaf til ostaböku sem ég hafði gert á Listasafni Íslands í gamla daga og heppnaðist alltaf vel. Ég var ekki með ferilskrá þannig að ostabakan var eiginlega mín ferilskrá," segir Sveinn.

Á sumrin finnst honum best að borða létta rétti, gjarnan fisk og salat, en hann er líka hrifinn af því að búa til grænmetisrétti. ■

Matseðill Sveins

Morgunmatur

Ég vakna um klukkan sex og byrja á að fá mér snafs af Lýsi. Hef gert það í 20 ár. Fæ mér síðan góðan kaffibolla, jafnvel tvo. Í vinnunni er boðið upp á morgunmat og þar borða ég oft hafragraut um klukkan tíu.

Hádegisverður

Ég fæ mér léttan hádegisverð um klukkan tvö. Ég borða það sem er í matinn í vinnunni. Yfirleitt fæ ég mér salat og fisk, kjöt eða grænmetisrétt. Ef ég var orðinn orkulítill fyrr fæ ég mér oft ávöxt.

Millimál

Fer eftir hvað ég tek mér fyrir hendur. Ef ég fer í sund eftir vinnu fæ ég mér oft hafraklatta eftir sund. Stundum fæ ég mér eitthvað sætt þó ég viti að ég hafi ekki gott af því.

Kvöldmatur

Ég elda yfirleitt heima á hverju kvöldi, oftast bara eitthvað einfalt. Fiskur og grænmeti verða gjarnan fyrir valinu.

Svart linguine með reyktum silungi og skjaldfléttusalati

Pasta

250 g linguine pasta
Salt
Ólífuolía
100 g valhnetur
200 g birkireyktur silungur
Þroskuð pera
2 vorlaukar
2 msk. valhnetuolía
Svartur pipar
5 stönglar sítrónutimjan

Sjóðið pastað samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum, kælið, sigtið og setjið í skál.

Ristið valhneturnar á pönnu og kælið.

Skerið reyktan silunginn í þunnar sneiðar og setjið í skál með pastanu.

Hreinsið peruna og skerið í sneiðar. Blandið saman við pastað.

Skerið vorlaukinn og blandið út í pastað ásamt valhnetunum. Setjið valhnetuolíuna og pipar á pastað og blandið varlega saman.

Setjið sítrónutimjan yfir, í heilum stönglum eða tínið laufin af stönglunum og dreifið yfir.

Salat

Handfylli af skjaldfléttulaufi
4 skjaldfléttublóm
2 tsk. valhnetuolía

Setjið allt saman í skál og dreifið valhnetuolíu yfir.

vegan
Klunkur
Líxus Tropis
XOXO LAKKRÍS
Nýtt
PÓNÍS
FROSTPINNI
Nýtt
SIRKUS
Líxusflaug
Líxus
Saltkaramellu ískjarni
GULLIVER
Nýtt
Nýtt
Nýtt
Nýtt
Blámi
FROSTPINNI
vegan
MAMBÓ
Jóker
SNICKERS
ICE CREAM
Mars
Ice Cream
FREKJU DOLLA
augustó
ICE TO GO
chocolate
Nýtt
augustó
ICE TO GO
strawberry
Nýtt
Kjörís

Fjölskylduhornið

Kristín Tómasdóttir hjónabandsráðgjafi svarar spurningum lesenda um málefni er varða fjölskylduna, börnin og ástina í Fjölskylduhorni DV. Að þessu sinni svarar Kristín spurningu lesanda sem hefur áhyggjur af skjátíma dóttur sinnar.

Sérfræðingur svarar

DÓTTIR MÍN ER ALLTAF Í IPADNUM

Ég held að dóttir mín sé með alvarlega skjáfíkn. Hún vill helst vera í símanum eða iPadnum frá hún vaknar og þar til hún fer að sofa. Ég skal viðurkenna að þetta vandamál er að hluta til okkur foreldrunum að kenna því við vorum greinilega ekki nógu ströng á skjátíma og þetta hefur því þróast áfram í þetta. Stelpan okkar er tólf ára og það er farið að vera mjög erfitt fyrir hana að vakna á morgnana. Í vetur leyfðum við henni því stundum að fá iPadinn upp í rúm til að hún vaknaði frekar, og nú vaknar hún helst ekki án hans. Hún er alveg dugleg að hitta vinkonur og vera úti þegar það er gott veður, en þegar hún er heima vill hún bara vera á TikTok eða á YouTube. Okkur foreldrunum finnst samband okkar við hana því vera að versna því við erum að fjarlægjast hana. Er þetta kannski bara hluti af því að verða táningur? Okkur finnst við þurfa að stíga inn með skýrum reglum en finnst við svolítið hafa klúðrað því að hafa ekki verið með þær frá upphafi. Hvernig er best að byrja á slíku? Væri gott að vera með verðlaunakerfi, og þá hvernig verðlaunakerfi?

MYND/GETTY

Áhugamál eða fíkn?

Sæl og takk fyrir spurninguna. Þetta vandamál er eitthvað sem margir nútímaforeldrar kannast því miður of vel við og ef það væri til einföld lausn þá væru allir að nota hana.

Það fyrsta sem mér dettur í hug er hvort hægt sé að vekja áhuga á einhverju öðru en Ipad og síma? Getur verið að stelpunni ykkar leiðist eða að önnur áhugamál geti dregið úr skjátímanotkun? Þið nefnið TikTok og YouTube, þar er t.d. að finna dans og tónlist. Er það eitthvað sem hægt er að virkja á öðrum vettvangi?

Þegar stelpur eru spurðar hvað það er sem framkallar helst hjá þeim jákvæða sjálfsmynd þá nefna þær eitthvað sem tengist áhugamálunum þeirra. Sem dæmi má nefna: góð í fótbolta, flink að syngja eða gaman að lesa og teikna. Ástæðan er sennilega sú að þarna finna þær fyrir forskoti á jafningja sína, finna til sín og vita að þær eru sterkar á ákveðnu sviði. Þetta er mjög mikilvægt, en okkur fullorðna fólkinu hættir til að ákveða að áhugamál séu bara eitthvað sem börn æfa milli kl. 15–17 á virkum dögum. Þar gætir ákveðins misskilnings því áhugamál geta tengst einhverju sem þær búa yfir mikilli þekkingu á og hafa kynnt sér vel. Það getur verið áhugamál að safna frímerkjum eða servíettum. Sömuleiðis getur það verið áhugamál að vita mikið um nútímatónlistarsögu eða kunna að útbúa sykurmassaskreytingu á köku. Um allt framangreint er hægt að afla sér þekkingar á YouTube. Getur verið að þið getið aðstoðað hana við að verða virkari, vekja hjá henni áhuga á einhverju í raunheimum, einmitt með aðstoð þess sem hún elskar hvað mest þ.e. YouTube?

Í þessu samhengi velti ég því fyrir mér hvort það geti verið ráð að ákveða hvort þið viljið leggja áherslu á minnkaðan skjátíma eða uppbyggilegan skjátíma. Má hún vera í Ipadnum eða síma ef hún er að sinna heimanámi? Kynna sér eitthvað efni sem hún hefur áhuga á? Er hún sterk í félagslegum samskiptum? Nýtir hún símann í þau og gerið þið þá undantekningu á skjánotkun? Væri s.s. hægt að nýta áhuga hennar á símanum til þess að hún afli sér þekkingar sem raunverulega getur nýst henni, styrkt hana og eflt?

Þarna reynir einmitt á ykkur foreldrana og samband ykkar við dóttur ykkar sem þú nefndir að hafi dofnað í tengslum við skjánotkun. Er hægt að snúa þessu við og efla ykkar tengsl með því að blanda ykkur inn í líf hennar á skjánum?

Jákvæð styrking

Mér er mjög minnisstætt viðtal sem ég horfði á fyrir nokkru við norskan föður fatlaðs drengs. Drengurinn var með hrörnunarsjúkdóm og hafði verið rúmliggjandi í mörg ár. Hans eina afþreying var í gegnum tölvu en hann var virkur í tölvuleiknum World of Warcraft. Foreldrar hans höfðu miklar áhyggjur af skjánotkun hans, en fötlunarinnar vegna var ekki mikið annað í boði. Því miður lést drengurinn þeirra rúmlega tvítugur að aldri. Þegar það gerðist fór foreldrum hans að berast samúðarskeyti frá hinum ýmsu heimshornum. Í jarðarförina mættu vinir hans, mörg hver með flugvél frá fjarlægum löndum. Á þessu augnabliki áttuðu foreldrar hans sig á því að strákurinn þeirra var virkur þátttakandi í fremur fordómalausu samfélagi þar sem hann átti vini og kærustu, þar sem hann var samþykktur og laus við allar sínar hamlanir. Ein mesta eftirsjá foreldra hans sneri að því að þau höfðu ekki kynnt sér hvað hann var að gera í tölvunni. Aftur á móti mættu þau á hvern einasta handboltaleik hjá dóttur sinni, þekktu allar stelpurnar í liðinu hennar, foreldra þeirra og þjálfarann. Líf sonarins var þeim algjörlega óþekkt og í viðtalinu hvöttu þau foreldra til þess að fylgjast með og kynna sér, reyna að taka þátt í því sem börnin þeirra eru að gera í tölvunni. Þetta er að sjálfsögðu dálítið ýkt dæmisaga en þetta minnir okkur á að í tækninni felst líka framtíðin og við foreldrar þurfum að kynna okkur hana vel til þess að geta verið virkir þátttakendur í lífi barnanna okkar.

Nú svo er það margsannað að rammi, mörk, jákvæð styrking og skýr skilaboð reynist börnum frekar vel. Öll óvissa getur kallað á kvíða, við hræðumst það sem við þekkjum ekki. Ef barnið ykkar er óvisst með hvað annað hún getur gert eða hversu langur skjátíminn hennar raunverulega er, þá getur það einmitt hvatt hana til frekari skjánotkunar. Ef börn halda að þau séu að fara að missa skjátíma þá nota þau þann tíma sem þau hafa í skjáinn. Í jákvæðri styrkingu felst að það sem barninu ykkar finnst eftirsóknarvert er notað sem verðlaun í stað refsingar. Að stelpan ykkar fái skjátíma þegar hún er búin að sýna hegðun sem er æskileg. Sem dæmi má nefna að ef hún fer fram úr, borðar morgunmat, burstar tennur og býr um rúmið sitt, er þá í boði að fá skjátíma? Ef um refsingu væri að ræða þá yrði skjátíminn minnkaður yfir daginn ef hún myndi grípa í símann um leið og hún vaknar. Fyrri möguleikinn er líklegri til árangurs en sá seinni.

Kynnist barninu betur

Ég skil áhyggjur ykkar vel, kæru foreldrar, en mín hvatning til ykkar snýr að því að snúa vörn í sókn. Reynið að beina hegðun dóttur ykkar í jákvæðari farveg með því að gefa henni það sem henni finnst eftirsóknarvert (skjátíma) þegar hún hefur sýnt þá jákvæðu hegðun sem þið viljið sjá. Kynnið ykkur hvað hún er að fást við og hvort hægt sé að efla hana á sömu sviðum í raunheimum. Endilega verið skýr, setjið ramma og munið að þið eruð foreldrarnir sem megið draga mörk. Að lokum, þetta er landlægur vandi og það eitt hvað þið hafið miklar áhyggjur af þessu gefur mér merki um að þið eruð að gera eitthvað rétt. Haldið áfram að vanda ykkur svona og þá verður þetta allt í lagi. ■

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

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

ÞOLIR SJÓ, SUND, ÍÞRÓTTIR OG LEIK

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

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

Grunnformúlan er læknisfræðilega skráð

Fæst í Apótekum, Hagkaup, Fríhöfninni og víðar | nánar á evy.is

HELGARKROSSGÁTAN

						RÍKI Í AMERÍKU / FORMAST		HLÁKA / SKORAN		ÞYRPING		DULAR-BLÆR / KVÍA		FÆR
						→								
						TRUFLUN / EINA					FISKA			
						↳					DEMBA / SKEKKJA			
						GREMJA				TAKA / GINNA				
						STAÐFESTA / AFBRAGÐS						ÍSTRA		MÆDDUR
	ÓLÆTI		Í RÖÐ	BORÐA / SVARI			GÆLUNAFN	EINRÆÐI						1
UMDÆMI						BLANDA / KAUÐA						EKKI / MÁL-STAÐUR		
		HANKI / KÝLI						UMGERÐ / VEITTIR						NÝR
ÆTÍÐ / FÉLAGI			SKRIÐDÝR / SKORPA					3		ÓSKUÐU / BRÚN				2
↳				7	KVK NAFN / SKÓLI				ÓLAG / NEFNI					
ALDUR				GRÍPA / ÖKUTÆKI		6					PIRRUÐ			
ÁVÖXTUR	SÖNG-LEIKUR / ATFERLI						SPJALL / GÁSKI						ROTNUN	
↳					STÆKKUÐU	STÖÐUGT					FERSKUR / VEIFA			
		ÖTULL	JARÐ-SPRUNGUR / MAGN	4				VÖKVA		LANGAR / GARGA				GAGNS-LEYSI
ÞYNNU						BUGÐA / NÖÐRU						FÉLL / LÆKKA		
FLANA				LAMPI				5	FYRIR					
SJÁVAR-DÝR / SAMSKONAR							HIRSLA						VERKFÆRI	
↳				VANSÆMD					MATJURT					
	SKART						RÁNDÝR							

1 2 3 4 5 6 7

SUDOKU

Lausnarorð þessarar helgarkrossgátu er:

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

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

Lausn síðustu helgarkrossgátu

FORLAGIÐ

Verðlaunahafi síðustu helgarkrossgátu

Nicolai Þorsteinsson, Reykjavík.

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

Verðlaun fyrir rétt svar er bókin Sumarbókin, eftir Tove Jansson.

Í miðjan hrygginn hafði forstjórinn látið stinga niður stóru skilti með svörtum bókstöfum: Einkalóð. Landganga óheimil. Við förum í land, sagði amman, og var mjög reið. Það kom óttasvipur á Soffíu. Sjáðu nú til, útskýrði amman. Engin sæmilega uppalin manneskja gengur á land í eyju sem aðrir eiga þegar þeir eru ekki heima. En ef þeir setja upp svona skilti þá gerir maður það, því það er hrein ögrun. Auðvitað, sagði Soffía og bætti við mikilvæga þekkingu sína á lífinu.

Sumarbókin er sígild bókmenntaperla sem segir frá Soffíu litlu og ömmu hennar og sumardvöl þeirra á smáeyju undan strönd Finnlands. Þessi tæra og látlausa en djúpvitra frásögn af örheimi eyjunnar, af gróðrinum og dýralífinu, hafinu og veðrinu og heimspekilegum samræðum ömmu og Soffíu hefur heillað lesendur í næstum hálfa öld.

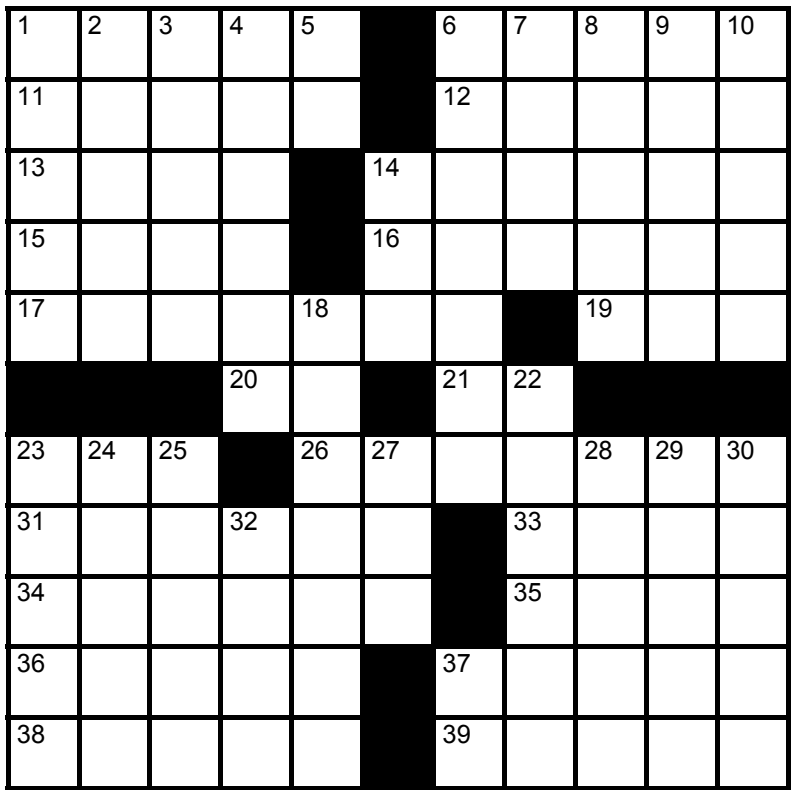
Tove Jansson skrifaði tíu bækur fyrir fullorðna sem allar hafa staðið í skugganum af geysivinsælum sögum hennar um múmínálfana. Sumarbókin er byggð á sumardvölum hennar og fjölskyldu hennar í finnska skerjagarðinum. Hún kemur nú í fyrsta sinn út á íslensku, í afbragðsþýðingu Ísaks Harðarsonar.

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.

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

AMERÍSK KROSSGÁTA



LÁRÉTT
1. got
6. skýli
11. snúa heyi
12. mildun
13. skortur
14. slappur
15. stig
16. ríki í Afríku
17. hópast
19. áfengi
20. stríðni
21. einnig
23. merki
26. krossgötur
31. frárein
33. frásögn
34. grjót
35. áætlun
36. eldstæði
37. öl
38. vökna
39. krakka

LÓÐRÉTT
1. glaður
2. smámjaka
3. ofmat
4. fúslega
5. átt
6. félagsskapur
7. köttur
8. viðdvöl
9. fugl
10. út
14. sníkjudýr
18. starf
22. spauga
23. hamagangur
24. hindra
25. ról
27. bókstafur
28. mölfiðrildi
29. óþurft
30. mál
32. stakur
37. tveir eins

STAFARUGL

Leynigesturinn í síðasta stafarugli var **SLAGVIÐRI**, enda varla leiðinlegra veður að ferðast í nema náttúrlega í hávaðaroki, hellirigningu og nístings norðankulda.
En þegar ég ferðast, verandi áhugamanneskja um veður og lítið gefinn fyrir flandur, sit ég oft langtímum saman og fylgist með skýjafari og veðurbrigðum á himni. Það er bæði mjög afslappandi, sem jú frí, að minnsta kosti í mínum huga, snýst um, og góð leið til þess að svekkja sig ekki á hinu óútreiknanlega íslenska veðri.

Því er þetta stafarugl nöfn hinna ýmsu skýjamyndana og annað sem maður sér á himninum. Hver man til dæmis ekki eftir að hafa legið í grasinu og lesið myndir úr skýjunum? Það er mjög róandi en ekki er síðra að þekkja þau fjölmörgu nöfn sem hinar ýmsu gerðir skýja bera.

Svo hér eru 20 nöfn skýja og veðrabrigða þeim tengd en eins og venjulega aðeins gefin upp 19 og leynigesturinn að þessu sinni er það ský sem flestum er líklega verst við þótt aðrir biðji um það.

léttskýjað	maríutása	slæða	bólstur	gíll
klósigi	hula	dalalæða	þrusk	skýjadeili
blikubönd	þokuslóði	þokuslæðingur	klakkur	þoka
gráblika	þykkni	góðviðrisbólstrar	flóki	

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

APPLE MARTIN
Með mömmu sinni, Gwyneth Paltrow.

MOXIE CRIME-FIGHTER
Með pabba, þáttastjórn-andanum Penn Jillette.

NORTH WEST
Sætar mæðgur.

CHARLIE BALLERINA
Dóttir leikarans Jeremy Sisto.

ZUMA, KINGSTON OG APPOLO
Synir Gwen Stefani og Gavin Ross-dale.

SLASH ELECTRIC
Foreldrar hans eru Amber Rose og Alexander Edwards.

ROSALIND ARUSHA ARKADINA ALTALUNE FLORENCE THURMAN-BUSSON
Yngri dóttir Umu Thur-man.

KAL–EL
Sonur Nicolas Cage.

Stjörnubörnin með skrítnu nöfnin

CrimeFighter, Banjo, Trixiebell og Blackjack eru nokkur af þeim sérstöku nöfnum sem fræga fólkið hefur valið fyrir börnin sín.

Ritstjórn
dv@dv.is

Í maí vakti nafn nýfædds sonar frumkvöðulsins Elon Musk og tónlistarkonunnar Grimes mikla athygli en hann var nefndur X Æ A-12, sem var svo síðar breytt í X Æ A–Xii. Nú hefur ástralska söngkonan og rapparinn Iggy Azalea greint frá nafni sonar síns en hann ku heita Onyx. Þessar fréttir þýða aðeins eitt; það er kominn tími á að renna yfir skrítnustu nöfn stjörnubarnanna í gegnum tíðina. Það er nefnilega svo að Musk, Grimes og Azalea eru ekkert að finna upp hjólið í einkennilegum nafngiftum því það hefur löngum loðað við fræga fólkið að fara langt út fyrir kassann í þeim málum.

Exin

Eins og glöggir lesendur hafa tekið eftir innihalda framangreind nöfn bókstafinn x en slík nöfn hafa löngum átt upp á pallborðið hjá fræga fólkinu. Angelina Jolie skírði syni sína Maddox, Pax og Knox. Dóttir Cameron Diaz og Benji Madden heitir Raddix, Robert Downey Jr. á soninn Exton og sonur Ashlee Simpson og Pete Wentz státar af nafninu Bronx. Dóttir Penn Jillette heitir Moxie CrimeFighter og Bob Geldof og Paula Yates tóku tvennu og eiga dæturnar Fifi Trixiebell og Little Pixie.

Gamalt og gott

Tónlistarmaðurinn Frank Zappa átti fjögur börn, þau Moon Unit, Dweezil, Ahmet Emuukha Rodan og Diva Thin Muffin Pigeen. Nicolas Cage skírði son sinn Kal-El í höfuðið á Súperman, leikarinn Jason Lee féll fyrir nafninu Pilot „Standard“ Inspektor sem sonur hans fékk og sonur leikkonunnar Shannyn Sossamon heitir Audio Science. Gwyneth Paltrow og Chris Martin skírðu dóttur sína Apple, Toni Braxton sýndi ást sína á gallaefni þegar sonur hennar fékk nafnið Denim og tónlistarmaðurinn John „Cougar“ Mellencamp á soninn Speck Wildhorse en það nafn er af svipuðu kalíberi og nafn sonar Sylvesters Stallone; Sage Moonblood.

Svo eru það löngu nöfnin

Þriðja barn leikkonunnar Umu Thurman heitir Rosalind Arusha Arkadina Altalune Florence. Paula Yates og Michael Hutchence skírðu dóttur sína því virðulega nafni Heavenly Hiraani Tiger Lily og dóttir Bono heitir Memphis Eve Sunny Day. Ofurkokkurinn Jamie Oliver og frú hrífast einnig af löngum og væmnum nöfnum og börnin þeirra bera nöfnin Poppy Honey Rosie, Daisy Boo Pamela, Buddy Bear Maurice, Petal Blossom Rainbow og River Rocket Blue Dallas. Söngkonan Gwen Stefani á þrjá syni með fyrrverandi manni sínum, tónlistarmanninum Gavin Rossdale, og þeir heita Apollo Bowie Flynn, Kingston James McGregor og Zuma Nesta Rock.

Fólk, staðir og dýr

Sonur fyrirsætunnar Amber Rose heitir Slash Electric í höfuðið á gítarleikara Guns N' Roses. Dóttir Clueless leikarans Jeremy Sisto heitir Charlie Ballerina, Ode Mountain er sonur Jennu Malone, sonur Drea de Matteo heitir Blackjack og dóttir kvikmyndagerðarmannsins George Lucas heitir Everest. Söngkonan Erykah Badu valdi stutt og laggóð nöfn; Seven, Puma og Mars og sonur áströlsku leikkonunnar Rachel Griffiths heitir einfaldlega Banjo. En allra skemmtilegastir eru orðaleikirnir. Dóttir leikarans Rob Morrow heitir Tu Morrow og elsta dóttir Kim Kardashian og Kanye West fékk líka orðaleik í nafnið sitt; North West. Svona getur nú fræga fólkið verið fyndið. ■

SPÁÐ Í... stjörnurnar

LESIÐ Í TAROT Svala Björgvíns

Söngfuglinn Svala þarf að hlusta á innsæið

Að þessu sinni er spáð fyrir söngfuglinum Svölu Björgvins, sem er Vatnsberi. Lúna Fírenza, spákona og tarotmeistari DV, lagði spilin á borðið fyrir hana.

Vatnsberinn er ekki þekktur fyrir að lifa eftir neinum sérstökum ramma. Þeir eru taldir vera framsæknir, sjálfstæðir, gáfaðir, einstakir og miklir hugsuðir. Önnur fræg kona í vatnsberamerkinu er engin önnur en Oprah Winfrey. Vatnsberinn er einnig þekktur fyrir að vera óútreiknanlegur og hvatvís – með smá skammt af þrjósku. Allt eru þetta eiginleikar sem hjálpa fólki að ná langt á framabrautinni.

Hangandi maður

Lykilorð: Upphaf, sakleysi, hvatvísi, frelsi

Þú finnur fyrir óánægju eða óróleika, þörf fyrir breytingu í lífi þínu. Þú vilt taka nýja stefnu, eða jafnvel leita að nýju ævintýri. Þú veist kannski ekki nákvæmlega hvert þú vilt fara, bara að þú vilt ekki vera þar sem þú ert einmitt núna. Stundum er það fyrsta skrefið að vita hvað maður vill ekki, þótt maður viti ekki endilega hvað maður vill í staðinn. Þetta er tími fyrir bjartsýni og ákvarðanir – utanaðkomandi áhrif munu hafa áhrif á ákvarðanatöku þína. Spurðu sjálfa þig: Er þetta það sem ég þrái í raun og veru? Hvað er rétt fyrir mig'?

Hamingjuhjólið

Lykilorð: Velgengi, karma, lífsferill, örlög, tímamót

Hjólið bendir til þess að þú sért að leita að tímamótum í lífi þínu og jákvæðum breytingum. Ef það er tilfellið þá máttu búast við þessum tímamótum bráðlega. Örlögin leika við þig. Nú er góður tími til þess að taka eftir vísbendingum frá alheimsorkunni. Það er oft hægt að afskrifa atburði sem tilviljun, fremur en skilaboð. Við bendum þér á að hlusta og taka vel eftir þeim skilaboðum. Mikilvægur tími til þess að hlusta og treysta á innsæið þitt. Þú veist að þú veist þetta!

Dómurinn

Lykilorð: Breytingar, tímamót, ný byrjun, vakning

Mörgum bregður við að fá þetta spil en þú þarft alls ekki að óttast. Merking þessa spils helst vel í hendur við spilin hér á undan og merkir spennandi tíma. Breytingar eru góðar og hollar. Dómurinn táknar nefnilega að þessu sinni bara endurfæðingu á öllum sviðum í lífi þínu. Nú er tími til að takast á við það sem þú óttast og hefja nýtt tímabil, þar sem þú skilur eftir það sem hefur haldið aftur af þér, eða dregið úr þér.

MYND/ANDRI MARINÓ

Skilaboð frá spákonunni

Við óskum þér til hamingju með þessa spennandi spá, það er greinilegt að þú ert að fara inn á hærri tíðni þar sem ekkert getur stöðvað þig.

Svona eiga þau saman

Áhrifamikið par

Parið **Ágúst Ólafur Ágústsson** og **Jóhanna Bryndís Bjarnadóttir** opinberuðu ást sína í vikunni á samfélagsmiðlum. Ágúst Ólafur er þingmaður Samfylkingarinnar en Jóhanna Bryndís er formaður Tannlæknafélags Íslands. Þau birtu á dögunum mynd af sér á Bolafjalli á Vestfjörðum en fjallið er fyrir ofan Bolungarvík. DV ákvað að lesa í stjörnumerki þeirra og athuga hvernig þau eiga saman.

Fiskur og Naut ná vel saman á tilfinningasviðinu og leggja allt sitt í sambandið. Nautið getur verið þrjóskt en Fiskurinn stundum sveimhuga. Saman ná þau einhverju einstöku jafnvægi sem gerir sambandið svo töfrandi.

Stundum eiga Fiskarnir erfitt með að finna sína fjöl en Nautið kemur með festuna í sambandið. Naut eru líka einstaklega ástríðufull og nýtur Fiskurinn þar góðs af.

Mikilvægt er að Fiskurinn leggi sig fram við að hafa fæturna á jörðinni en Nautið má á móti leyfa sér að slaka aðeins á. Þessar andstæður eru uppskrift að spennandi sambandi sem getur enst vel. Það verður gaman að fylgjast með þessu áhrifamikla pari í framtíðinni og sjá hvert þau stefna saman. ■

MYND/FACEBOOK

Ágúst Ólafur Ágústsson	Jóhanna Bryndís Bjarnad.
10. mars 1977	25. apríl 1980
Fiskur	***Naut***
▪ Ástúðlegur	▪ Áreiðanleg
▪ Listrænn	▪ Þolinmóð
▪ Vitur	▪ Trygglynd
▪ Blíður	▪ Ábyrg
▪ Dagdreyminn	▪ Þrjósk
▪ Treystir of mikið	▪ Ósamvinnuþýð

STJÖRNUSPÁ

Vikan 24.07. – 30.07.

Hrútur
21.03. – 19.04.

Kæri hrútur. Spenntu beltin, því næstu tvær vikur verða stútfullar af alls konar spennandi tækifærum. Þú færð hreinlega valkvíða, sem flokkast þó sem lúxusvandamál, þannig að við óskum þér bara til hamingju.

Naut
20.04. – 20.05.

Fjölskylduböndin skipta þig miklu máli um þessar mundir. Samband sem var orðið jafnvel smá litað af biturleika fær nýtt líf og önnur tengsl munu styrkjast á ný. Þetta léttir mikið á sálarlífinu og þú finnur fyrir mikilli hugarró.

Tvíburar
21.05. – 21.06.

Ég veit ekki hvernig stendur á heppni þinni í fjármálum en um þessar mundir gjörsamlega rignir yfir þig peningum. „Make it rain!!'' Það vill svo til að spákonan á tvíburabræður í tvíburamerkinu og minnir hér á að það er fallegt að deila bróðurlega á milli sín.

Krabbi
22.06. – 22.07.

Elsku sjarmakrabbi! Nú reynir á sköpunarhæfileika þína og útsjónarsemi. Atvinnumálin hafa breyst verulega hjá þér vegna alheimskrísunnar. Krabbinn er þekktur fyrir að vera sjarmerandi og við vitum að þú munt spjara þig vel, ef þú bara treystir á innsæið.

Ljón
23.07. – 22.08.

Gömul rómantík er að trufla þig við að ná markmiðum þínum. Það tekur smá á ástarlífið, en við þurfum að vera ábyrg fyrir eigin hamingju og velgengni. Nú væri góður tími til að ræða við sálfræðing til þess að hlúa að sjálfum sér og fá botn í málin.

Meyja
23.08. – 22.09.

Þú finnur fyrir miklu þakklæti þessa vikuna og langar að gefa til baka. Þú gætir til dæmis orðið stuðningsforeldri eða styrkt góðgerðarmálefni. Kannski er bara málið að kaupa áskrift að DV. Það væri allavega ágætis byrjun …

Vog
23.09. – 22.10.

Á næstu dögum færðu að njóta uppskerunnar af þeirri vinnu sem þú hefur lagt á þig nýlega. Vogin er alltaf svolítið væmin og hjá þér sést oft glitta í tár á hvarmi, vegna þess þakklætis sem umlykur þig, og falleg orka streymir frá þér.

Sporðdreki
23.10. – 21.11.

Þig þyrstir í ævintýri og þú ættir að láta það eftir þér. Hugsaðu út fyrir rammann. Flýðu hversdagsleikann. Bókaðu köfun í Þingvallavatni eða farðu í flúðasiglingu niður Hvítá. Síðan hefur heyrst að hægt sé að kaupa brimbretti í Costco.

Bogmaður
22.11. – 21.12.

Loksins kemst þú í verðskuldað frí. Þú nærð að hlaða batterín að fullu til að vera tilbúin fyrir næsta ævintýri. Þér fylgir slík framkvæmdagleði að þú tímir ekki að eyða miklu púðri í að endurnýja orkubirgðirnar.

Steingeit
22.12. – 19.01.

Þú ert mikið náttúrubarn og finnst mikilvægt að geta samofið starf þitt með því að vinna með náttúruna. Þú ert algjört meistaraverk og færð verðskuldaða athygli fyrir þá ástúð sem þú veitir umhverfinu.

Vatnsberi
20.01. – 18.02.

Stundum helst það í hendur að hreinsa til heima hjá sér og hreinsa til andlega. Þetta er minimalísk vika hjá þér og með því að hreinsa út úr skápum, og losa þig við allan óþarfa, léttir þú um leið á sjálfri/um þér. Nú er rétti tíminn til að gefa til Rauða krossins eða annarra góðgerðarmála.

Fiskur
19.02. – 20.03.

Þú eyðir næstu dögum í dagdrauma, en einmitt þannig kemstu hálfa leið í að láta drauma þína rætast. Hugurinn ber okkur alltaf hálfa leið. Mundu samt að hlúa að vinum, börnum og maka, en ekki festast um of í draumunum.

Berglind Rós fer fyrir sínu liði í efstu deild kvenna. MYND/ERNIR

JÓNDI AFI MINN HELSTI STUÐNINGSMAÐUR

Berglind Rós Ágústsdóttir, fyrirliði Fylkis, er reynslumikil knattspyrnukona. Hún hefur leikið 77 leiki í efstu deild hér á landi. Fyrr á þessu ári spilaði hún sína fyrstu leiki með A-landsliði Íslands. Mikil vinna liggur að baki árangrinum. Berglind gefur okkur innsýn inn í hvernig hún varð sú íþróttakona sem hún er í dag.

TÍU HEILRÆÐI BERGLINDAR

1 Markmið
Markmið verða alltaf að vera raunhæf. Þau geta verið allt frá því að eiga 10 góðar sendingar í leik í að vinna 10 bolta í leik. Markmið hafa meiri áhrif á hugarfar heldur en maður áttar sig á því hugarfarið þarf að vera gott til að ná þeim.

2 Hafa gaman/njóta
Til að ná langt sem íþróttakona þarf fyrst og fremst að hafa gaman af því sem þú ert að gera. Það koma stundir sem eru erfiðar en ef þú hefur gaman af íþróttinni þá er léttara að snúa sterkari til baka.

3 Hugarfar
Hugarfar er bæði besti vinur íþróttakonu og sá versti. Hugarfar kemur þér langleiðina að því sem þú vilt afreka í þinni íþrótt. Ég er mjög mikið að vinna í hugarfari mínu og finn ég að með hverjum leik þá styrkist ég hvað það varðar.

4 Svefn
Svefn fyrir mér er mjög mikilvægur. Mér finnst svefn hjálpa mér að halda einbeitingu í því sem ég er að gera. Svefninn hjálpar mér líka að bæta mig sem íþróttakonu. Ég stefni alltaf á að ná átta tíma svefni. Daginn fyrir leik sef ég alltaf í níu tíma.

5 Matur/næring
Matur og næring er mjög stór partur af lífi mínu og mikilvægur. Ég borða ekki bara hollt en jafnvægið er best. Ég borða enga óhollustu fimm dögum fyrir leik. Eftir leik þá leyfi ég mér aðeins. Ég borða á tveggja tíma fresti á hverjum degi og borða mjög fjölbreytt fæði. Góð næring er hluti af því að ná árangri í íþróttum.

6 Aukaæfingar
Aukaæfingar eru alltaf góðar, sama hvað þú leggur áherslu á. Mikilvægt er að æfa ekki bara það sem þú ert léleg í heldur líka það sem þú ert góð í. Síðustu tvö tímabil hef ég aðallega verið að vinna í að bæta styrk. Helst hef ég gert fyrirbyggjandi æfingar til að koma í veg fyrir meiðsli, enda hef ég fengið minn skerf af þeim.

7 Taka við hrósum/gagnrýni
Það að geta tekið við hrósi og gagnrýni er stór hluti af íþróttinni. Ég hef alltaf átt erfitt með að taka hrósi. Í seinni tíð hef ég æft mig í að nota hrós sem hvatningu til að bæta mig. Ég hef alltaf átt auðveldara með gagnrýni. Ég sé hana ekki sem neikvæðan hlut, heldur tek ég við athugasemdum og nota þær til að bæta minn leik.

8 Þolinmæði / þrautseigja
Þolinmæði er dyggð. Það sem þú vilt áorka í fótbolta kemur ekki á einni nóttu. Ef viljinn er fyrir hendi mun vinnan sem þú leggur í íþróttina skila sér. Ég hef slitið krossband tvisvar og rifið það einu sinni. Án þolinmæði og þrautseigju hefði ég aldrei komið mér aftur í form og hvað þá inn á völlinn aftur. Ég les ekki alla bókina á einni nóttu, ég les einn kafla í einu.

9 Hugsa vel um líkamann
Mikilvægt er að hugsa vel um líkamann og hlusta á hann. Í þessu felst næring, svefn og hvíld. Líkaminn er okkar musteri og hann gerir okkur kleift að vera í þeirri íþrótt sem við erum. Ég er dugleg að mýkja vöðvana, liðka líkamann fyrir æfingar og teygja á eftir æfingar.

10 Vinir og fjölskylda
Fjölskylda og vinir eru mikilvæg þegar kemur að íþróttum. Þau styðja við bakið á manni í gegnum súrt og sætt. Ég er mjög heppin með mína fjölskyldu og vini. Minn helsti stuðningsmaður er Jóndi afi. Hann hefur fylgt mér og fótboltanum síðan ég man eftir mér. Fjölskyldan hjálpar mér þegar illa gengur. Þau hrósa manni þegar vel gengur og eru alltaf stolt, sama hvað.

VIÐ ERUM SÉRFRÆÐINGAR Í

MALBIKUN

Malbikunarframkvæmdir eru okkar sérsvið. Við tökum að okkur malbikun á bílastæðum, stígum, götum, vegum og hvar sem þarf að malbika. Við tryggjum fyrirtaks þjónustu sem svarar ýtrustu gæða- og öryggiskröfum. Hafðu samband.

malbikstodin.is | 864 1220 | Flugumýri 26 | Mosfellsbær

DV

24. júlí 2020 | 29. tbl. | 111. árg

dv.is/frettaskot askrift@dv.is 512 7000

SAND KORN

MYND/ANDRI MARINÓ

Barneignir í boltanum

Tveir leikmenn sem spila fyrir íslenska landsliðið í knattspyrnu eiga von á barni. Fanndís Friðriksdóttir, leikmaður Vals, og Aron Einar Gunnarsson, sem leikur með Al Arabi Sports Club í Katar, tilkynntu bæði í vikunni um að það væri barn á leiðinni hjá þeim, þóhvort í sínu lagi. Fanndís er að eignast sitt fyrsta barn með kærasta sínum, knattspyrnukappanum Eyjólfi Héðinssyni. Eyjólfur er fyrrverandi landsliðsmaður í knattspyrnu og leikur í dag með Stjörnunni. Aron er að eignast sitt þriðja barn með eiginkonu sinni, einkaþjálfaranum Kristbjörgu Jónasdóttur.

Súr gúrka í garðinum

Nú er unnið hart að því að koma húsinu við Víðimel 29 í betra horf. Húsið hýsti um langa hríð kínverska sendiráðið og þótti það skilja illa við húsið. Íbúar Vesturbæjar kvörtuðu sáran í áraraðir undan slæmu ástandi þess.

Forstjóri Heklu keypti húsið og standa nú yfir metnaðarfullar endurbætur á því. Vesturbæingar fagna. En eftir stóð garðurinn. Fölnaði gleði Vesturbæinga talsvert þegar Friðbert felldi stærðarinnar tré í garðinum í vikunni. Af árhringjum að dæma var tréð líklega nálægt Jóni forseta í aldri.

Í þéttu og grónu hverfi er varla hægt að skapa og skapa, einhvern tímann hlýtur að þurfa að eyðileggja líka. Vonandi verður trjáfellingin ekki súr gúrka í eftirrétt Víðmelinga. Þeir eiga skilið betri eftirrétt en það.

Engin gúrkutíð í Vesturbænum.

LOKI

FRÍR FLUTNINGUR* UM ALLT LAND
*NEMA ÚTSÖLUVÖRUR

KYNNTU ÞÉR VÖRUÚRVALIÐ OG VERSLAÐU Í RÓLEGHEITUM Í VEFVERSLUN OKKAR

VEFVERSLUN svefnogheilsa.is

★ GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ ★

Verð birt með fyrirvara um innsláttarvillur og/eða breytingar.

NÝ SENDING AF SÆNGUM BY BRINKHAUS

ÚRVAL AF SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

PRESTON
Svefnsófi
Verð áður ~~kr. 249.900~~
NÚ AÐEINS KR. 224.910

EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS AF HEILSUDÝNUM

20-50% AFSLÁTTUR

NÝTT OUTLET
Gerðu frábær kaup

20-50% AFSLÁTTUR

Afsláttur af skiptidýnum, eldri gerðum, sófum, hvíldarstólum, mjúkvöru og fl.

UM FJÓRÐUNGUR LANDSMANNA SEFUR Á DÝNU FRÁ SVEFN & HEILSU*

*Samkvæmt könnun frá Gallup.

Svefn & heilsa ★★★★★

BALDURSNES 6 - AKUREYRI

LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK

LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233 | **BALDURSNESI 6, AKUREYRI** s. 461 1150 | **OPIÐ** virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16
UMBOÐSAÐILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði og Bara snilld, Egilsstaðir