

**BJÓRLÍKIÐ
FLÆDDI Á HRAFNI**
■ Rod Stewart kom í heimsókn



■ Skýrslur heilbrigðiseftirlitsins:
**MÝS Á
DOMINO'S**



1. MARS 2019 / 9. TBL. 109. ÁRG. / VERÐ 995 KR.

DRÖV

JÓN VIÐAR OG SÓLLILJA



**Margrét
Gnarr**

*„Ég var orðin
hrædd
um líf mitt“*

■ Glímdi við alvarlega átröskun ■ Fór niður í 46 kíló ■ Taekwondo yfirtók tilveruna



YFIRHEYRSLAN
Langar til að ættleiða barn

**Sanna
Magdalena**
31230572



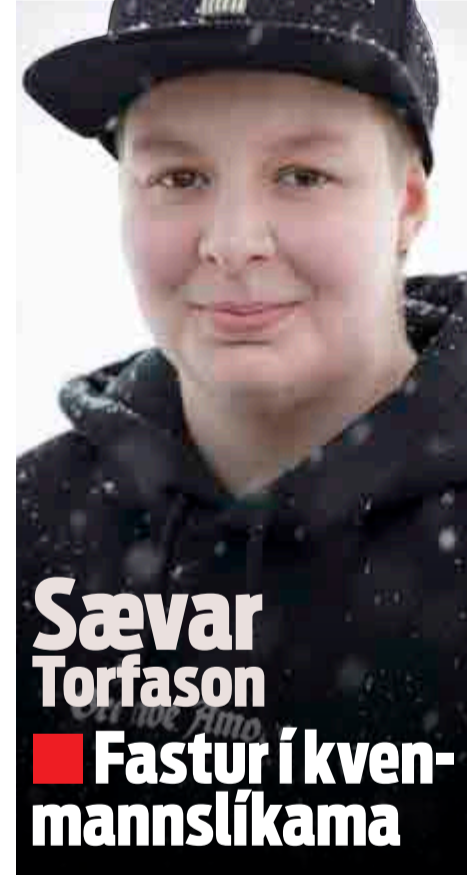
**DÝRT AÐ
FÁ KRABBA-
MEIN ÚTI
Á LANDI**



**Kostuleg
dómsmál**
■ Hildur Líf mis-
skildi sjálfa sig
■ Áspór útataður
í tómatsósu



**Sævar
Torfason**
■ Fastur í kven-
mannslíkama



**GYLFI Í
TÖLUM**
■ Lélegt í London
en velgengni í Wales



**Margar gerðir af
FARANGURSBOXUM**



Dráttarbeisli
undir flestar tegundir bíla



Hyrjarhöfða 8 - vikurvagnar.is - Sími 577 1090



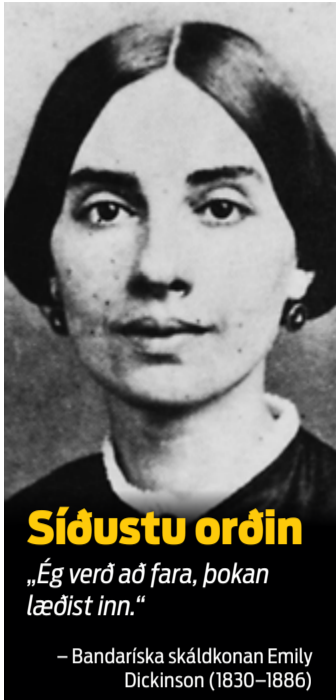
Aldrei að skafa! Með Webasto bílahitara



Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis



Bílasmiðurinn hf. Bíldshöfða 16 - 110 Reykjavík - sími 5672330 - www.bilasmidurinn.is - bilasmidurinn@bilasmidurinn.is



Síðustu orðin

„Ég verð að fara, þókan læðist inn.“

– Bandaríska skáldkonan Emily Dickinson (1830–1886)

Á þessum degi, 1. mars



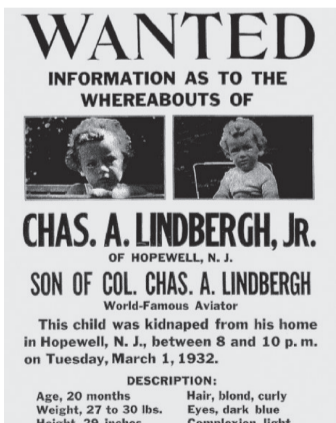
1562 – 63 húgenottar er drepnir í Wassy í Frakklandi. Fjöldamordið varðaði upphaf frönsku trúarbragðastríðanna.



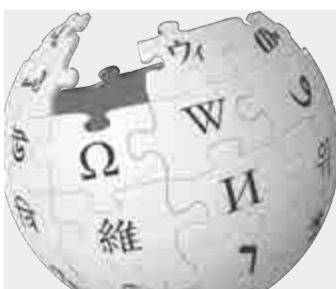
1815 – Napóleon snýr heim að lokinni útlegð á eyinni Elba.



1872 – Yellowstone-þjóðgarðurinn verður formlega fyrsti þjóðgarður á jörðu hér.



1932 – Tilkynt er um að syni Charles Lindbergh hafi verið rænt.



2006 – Milljónasta greinin birtist á enska Wikipedia. Greini fjallar um Jordanhill-járnbrautarstöðina í Glasgow á Skotlandi.



Sigurður Sigurbjörnsson, formaður Sjálfstæðisfélagsins í Kópavogi

UPPVÍS AÐ FJÁRDRAETTI FRÁ SJÁLFSTÆÐISFÉLAGINU Í KÓPAVOGI

Björn Þorfinnsson
bjornth@dv.is



ina gegnir enn trúnaðarstörfum fyrir flokkinn.

Litu á málið sem mannlegan harmleik

Á dögunum kom upp meint fjárdráttarmál innan Sjálfstæðisfélagsins í Kópavogi. Hið meinta brot hljóp á hundruðum þúsunda króna og uppgötvaðist fyrir tilviljun. „Penningar félagsmanna hafa verið endurgreiddir. Að öðru leyti tjái ég mig ekki um málið,“ segir Sigurður Sigurbjörnsson, formaður stjórnar Sjálfstæðisfélagsins í Kópavogi, þegar DV leitaði viðbragða hans. Hann staðfesti enn fremur að málið hefði ekki verið kært til lögreglu heldur hafi verið leyst innan flokksins. Sú sem er grunuð um athæfið og endurgreiddi fjármun-

Samkvæmt heimildum DV átti hinn meinti fjárdráttur séð stað yfir talsvert tímabil og var um ítrekaðar millifærslur inn á persónulegan reikning hins grunaða að ræða. Eins og áður segir uppgötvaðist hinn meinti þjófnaður fyrir tilviljun og hljóp á hundruðum þúsunda króna. Í kjölfarið var málið rætt innan stjórnar Sjálfstæðisfélagsins í Kópavogi. Þar voru skiptar skoðanir um hvort að kæra ætti málið til lögreglu eða leysa það innan flokksins. Litu flestir stjórnarmenn á að um mannlegan



harmleik væri að ræða og því var tekin sú ákvörðun að ganga á viðkomandi og freista þess að fá fjármunina endurgreidda. Það gekk eftir.

DV hefur einnig heimildir fyrir því að í kjölfarið hafi flestir stjórnarmanna talið að viðkomandi myndi segja sig frá trúnaðarstörfum fyrir flokkinn. Það hafi því komið stjórnarmönnum í opna skjöldu að hinn meinti þjófur hafi

ekki sýnt á sér neitt fararsnið heldur setið sem fastast í sínu embætti. Þess í stað hafi stuðningsmenn viðkomandi, sitjandi bæjarfulltrúar þar á meðal, varið hinn grunaða fram í rauðan dauðann og gengið hart fram í gagnrýni á stjórnarmenn félagsins. Málið hefur því dregið verulegan dilk á eftir sér innan félagsins. ■

5 framúrstefnuleg atriði til að sigra í Eurovision

Íslendingar hafa verið mjög hefðbundnir í vali sínu á lögum til að senda í Eurovision, allt of hefðbundnir. Ef Hatari sigrar í ár væri það vísbending um að þjóðin væri að sleppa úr viðjum vanans. Íslendingar hafa einstaka sinnum sent framúrstefnuleg atriði, til dæmis Silvíu Nótt,



Eirík Hauksón og Pollapönk. Við getum hins vegar gert miklu betur. Hér eru fimm atriði sem myndu vekja verðskuldaða athygli í Eurovision.

Söngvaborg

Síðasta lag Íslendinga sem komst upp úr riðlinum var með barnahljómsveit. Þetta er greinilega formúla sem virkar. María Björk og Sígga Beinteins eru augljóslega sterkastar á þessu sviði og hafa reynsluna. Sígga hefur þrisvar keppt á stóra sviðinu með góðum árangri og María var bakhjarlinn á bak við Jóhannu Guðrúnu sem var nálægt því að sigra árið 2009 með laginu Is it true?



Strigaskór nr. 42

Til að rokka Eurovision ærlega upp væri ráð að senda Strigaskór nr. 42 fyrir Íslands hönd. Strigaskórinn eru óumdeildir konungar dauðarokksins á klakanum og hafa þeytt flösu í meira en aldarfjórðung. Lordi sýndi að addáendur keppinnar eru mót-tækilegir fyrir rokki í þyngri kantinum.

Steindór Andersen og Hilmar Örn Hilmarsson

Þjóðir Austur-Evrópu hafa setið einar að þjóðlegum söngvum í Eurovision og hafa virkilegan áhuga á þeim. Við Íslendingar gætum halað inn „douze points“ í bilförmum frá þeim heimshluta ef við sendum rímnamennina Steindór og Hilmar. Hipsterar Vestur-Evrópu myndu einnig kíósa lagið.



Forgarður helvítis

Sigurður Harðarson, pönkhjúkka og söngvari Forgards helvítis, myndi heilla Eurovision-þjóðir upp úr skónum. Auk þess myndi hann ná að koma góðum boðskap um ókosti kjötáts áleiðis. Kosturinn vid að senda Foggann er að senda sveitarinnar eru einungis um mínúta að lengd. Gætu þeir því komið nokkrum fyrir innan tímamarkanna.

Almar í kassanum

Listamaðurinn Almar Atlason hefur verið allt of lengi úr sviðsljósinu. Tímabært er að hann endurveki snidugan gjörning sinn með kassann og nú á stóra sviðinu. Árið 2015 dvaldi Almar í viku í glerkassa í Listaháskólanum og þjóðin fylgdist stjórf með hverri hreyfingu. Þrjár mínútur ættu ekki að reynast honum erfiðar. Hann gæti raulað lag og spilað á úkúlele í leiðinni.





Nú er framtalið þitt opið til staðfestingar

Skilafrestur er til 12. mars

Skilafrestur

Almennur skilafrestur fyrir launamenn og einstaklinga með eigin atvinnurekstur er til 12. mars.

Unnt er að sækja um lengri frest á skattur.is og getur hann lengstur orðið til 15. mars. Framtal barns skal fylgja framtali framfæranda.

Upplýsingar á framtali

Áriðandi er að framteljandi athugi hvort áritaðar fjárhæðir og aðrar upplýsingar séu í samræmi við gögn og upplýsingar sem hann hefur sjálfur undir höndum. Athuga skal sérstaklega hvort einhverjar upplýsingar vanti inn á framtal, s.s. verktakatekjur.

Auðkenning

Unnt er að auðkenna sig með tvenns konar hætti, þ.e. með rafrænum skilríkjum og með veflykli RSK. Ríkisskattstjóri mælir með að rafræn skilríki séu notuð við auðkenningu.

Framtalsaðstoð

Í mars verður veitt aðstoð í síma 442-1414 alla virka daga frá kl. 9:00-15:30 og eru afgreiðslur opnar á sama tíma.

Auk þess verður aðstoð í síma og í afgreiðslum RSK á Laugavegi 166 í Reykjavík og Hafnarstræti 95 á Akureyri til kl. 18:00 mánudaginn 11. mars, þriðjudaginn 12. mars og föstudaginn 15. mars.

Hver er hann?



■ Dalvíkingur sem lærði sjómennsku og bókmenntir.

■ Bæjarstjóri samantlagt í 20 ár, á Dalvík, Ísafirði og Akureyri.

■ Kvæntur myndlistarkonunni Guðbjörgu Ringsted.

■ Heldur upp á Njáls sögu og lítur upp til Snorra Sturlusonar.

■ Tapaði formannslag í Sjálfstæðisflokknum gegn Bjarna Benediktssyni árið 2009.

SVAR: KRISTJÁN ÞÓR LÍLJUSSON

Það er staðreynd að...



Rottur komu til Íslands á 18. öld en þá var hær mergd af músum.



Fólk er að meðaltali einum sentimetra hærra á morgnana en á kvöldin.



Aðeins er gert ráð fyrir að jarðgöng geti staðið í hundráð ár.



Híð íslenska Matador er þýðing á danskrí útgáfu af hinu ameríska Monopoly.



Tungumálið Taki Taki, sem talað er í Súrínam, inniheldur aðeins 340 orð.

YFIRHEYRSLAN

Sanna Magdalena tekin í yfirheyrslu

Hjúskaparstaða og börn?

Ég er einhleyp og á engin börn en í framtíðinni langar mig rosalega til þess að ættleiða barn. Það eru mörg börn í heiminum sem eiga ekki foreldra eða fjölskyldu og ég vona að einn daginn geti ég boðið upp á gott og öruggt heimili fyrir barn eða jafnvel börn. Þegar ég víðra þetta við fólk þá hef ég stundum fengið spurninguna hvort ég vilji ekki eignast mín „eigin börn“ en að mínu mati eru það ekki blóðtengsl sem mynda grunninn að fjölskyldu, heldur það að vera til staðar.

Uppáhaldshljómsveit og hverju?

Ég verð að segja Destiny's Child, af því að þær hafa fylgt mér í gegnum svo mörg æviskeið. Ég var níu ára þegar lagið Survivor kom út og ég söng oftast hástöfum með í hvert skipti sem ég heyrdi lagið einhvers staðar og hef haldið miknið upp á það síðan þá. Svo minnst mig að fyrsti geisladiskurinn sem ég hafi keypt hafi einmitt verið diskurinn þeirra.

Er einhver matur sem þú borðar alls ekki?

Dauð dýr og dýraafurðir. Ég hef verið grænmetisæta í fimm ár en grænkeri (vegan) í næstum því þrjú ár, vegna dýraverndunar- og umhverfissjónarmiða.

Átrúnaðargóðið þitt?

Sólveig Anna Jónsdóttir. Mig langar að verða eins og hún þegar ég verð stór.

Hver er fyrsta minningin þín?

Ég held það hafi verið þegar ég fór í ljósmyndatöku, ég var rosafín og man að ég var að ganga yfir hvíta pappírinn sem var á gólfinu en það var svona stór rúlla af pappír sem hékk frá loftinu og alveg niður að gólfu til að búa til flottan bakgrunn fyrir myndatökuna. Mig minnst að ég hafi einmitt hugsað þegar ég stóð fyrir utan þetta rými, já, þetta er svona til sýnis, þau rúlla pappírnum niður til að gera þetta flottara. Svoleiðis virkar þetta. Mamma er hissa á að ég muni eftir þessu, af því að ég var tveggja ára.

Erfiðasta sem þú hefur gert?

Að þurfa að horfa upp á óréttlæti samfélagsins sem birtist í því að fólk lifir í fátækt. Það er búið að vera sérstaklega erfitt að þurfa að horfa upp á andlegar og félagslegar afleiðingar fátæktar á sína eigin móður og finnast maður svo varnarlaus gagnvart stöðunni.

En mest gefandi?

Að fá að taka þátt í þessari öflugri sósíalístahreyfingu sem ég er í, það er búið að vera yndislegt að fá að kynna öllu því magnaða fólk sem starfar í Sósíalista-flokknum og ég er heldur betur komin með nóg af núverandi stöðu þar sem peningar og auðöfnun fárra, virðast oft skipta meira máli en fólk og lífsgæði allra.

Trúir þú á geimverur?

Sko, ég hef miknið þælt í þessu og bara er ekki alveg viss, hoppa á milli þess að vera sannfærð um að það sé líf á öðrum plánetum og úti í geimi, en hvers konar verur er svo stóra spurningin. Svo þarf ég stundum að stoppa mig af og hugsa bara, nei, nú er ég búin að horfa á of miknið af bíómyndum og er farin að ímynda mér eitthvað mjög skrautlegt. En ég á það til að ofhuga hlutina og svo er ég líka með ADHD þannig að stundum er ég komin langt í einhverjar svaka djúpar þælingar.

En guð?

Ég trúir því klárlega að það sé eitthvað æðra en við og að það sé einhver stór tilgangur með lífinu öllu saman. Margir í fjölskyldunni minni eru trúaðir og ég held mjög miknið upp á gospel-tónlist, hún er svo gríðarlega öflug og kraftmikil.

Fyrsta atvinnan?

Ég byrjaði að bera út þegar ég var þrettán ára en fyrir þann tíma var ég miknið að reyna að finna staði sem vildu ráða mann en oft kom maður að lokudum dyrum vegna aldurstakmarks.

Mannkostir þínir?

Ég held að ég sé mjög öguð manneskja og það hefur hjálpað mér að komast í gegnum margt. Ég get líka verið mjög bjartsýn og skelli mér í hlutina þó að allar ytri aðstæður segi að það sé kannski ekki það sniðugasta í stöðunni. Ég er ekki hrædd við margt og hugsa oft, hvað er það versta sem getur gerst í stöðunni og oftast er það ekkert svo hræðilegt.

Lestir þínir?

Að ofhuga hlutina, sem getur samt stundum verið kostur.

Nammi, snakk eða ís?

Súkkulaði! Fellur það ekki annars undir nammi? En annars er allt þetta gott, held sérstaklega miknið upp á dökktt súkkulaði, svart Doritos, sem er vegan, og svo er til svo gríðarlega miknið úrval af alls konar góðum veganísimum. Ég elska líka súkkulaði-íkökur.

Stærsta stundin í lífinu?

Að sjá að 3.758 einstaklingar hefðu kosið Sósíalistaftokk Íslands í borgarstjórnarkosningum og að þar með værum við inni.

Fyrsti bíllinn?

Ég er alveg hræðileg með að muna heiti bílgerða en þetta var mjög ódýr, mjög nettur og krúttlegur bíll. Ég man alveg hvernig hann leit út, hann var grár og mig minnst að þetta hafi verið Peugeot.

Ég notaði bíla fyrst eftir að ég fékk bílpróf þegar ég var 17 ára en réð ekki við kostnaðinn á skólaárum, og svo menga bílar svo miknið. Núna er það bara strætólífið.

Átt þú gæludýr?

Nei ég á engin gæludýr og þó að ég sé grænkeri (vegan) meðal

annars vegna dýraverndunarsjónarmiða, þá er ég ekki það mikill dýravínur. Það er kannski út af því að ég og mamma höfum alltaf búið á stöðum þar sem ekki mátti hafa gæludýr og ég held að við hefðum ekkert fengið okkur þó að það hefði verið leyfilegt. Einu sinni átti ég samt svona lítið dót, sem var eins og pinkulítil skjár á lykklippu með dýri sem maður átti reglulega að gefa að borða í gegnum takkana á skjánum.

Besta bók sem þú hefur lesið?

Nú fæ ég valkviða, en ég las A Thousand Splendid Suns á sínum tíma og hún var mjög góð.

Leiðinlegasta húsverkið?

Ég reyni að temja mér þann hugsunarhátt að ekkert sé leiðinlegt, heldur bara misskemmtillegt og það fer eftir stuði hvað situr á hakanum en ég elda rosamiknið heima hjá mér og stundum finnst mér ég bara alltaf vera með fullt af óhrinum eldhúshöldum sem ég á eftir að ganga frá. Og ég bý bara ein og vaskurinn er samt fljótur að fyllast!

Hvert langar þig að ferðast?

Mig langar að ferðast til allra landa í heiminum, en mig langar mjög miknið til að fara til Tansaníu. Faðir minn er þaðan og ég hef aldrei farið þangað en er alltaf á leiðinni að fara að reyna að skella mér. Ég veit mjög lítið um Tansaníu og kann ekki svahílí, tungumálið sem er talað þar, ég kann samt nokkur orð eins og hakuna matata en það þýðir „engar áhyggjur“.

Besta ráð sem þú hefur fengið?

EKKI hætta að reyna þó að hlutirnir gangi ekki upp við fyrstu tilraun. Ég hlusta miknið á R&B-tónlist og gleymi aldrei þessari gripandi setningu í laginu hennar Aaliyah heitinnar: „If at first you don't succeed, dust yourself off, and try again“. Finnst það mjög peppandi ráð.



Sanna Magdalena
31230572

Hver myndi sakna álsins?

Svarthöfði

Svarthöfði fylgist grannt með tíðindum úr þingheimi. Meira að segja málum sem flestum er sama um og komast ekki svo glatt á forsíður dagblaðanna. Eitt slíkt mál er frumvarp sjávarútvegsráðherra um blátt bann við álaveiðum.

Er þetta gert vegna þrýstings umhverfissinna og vísindaelítunnar úti í heimi og dansar Hafró nú eftir þeirra músík. Jafnvel þó að sú sama stofnun hafi skömmu áður sagst lítið vita um íslenska álinn.

Svarthöfði játar það fullum fetum að vita lítið um íslenska álastofninn og sennilega gera það fæstir Íslendingar. Svarthöfða var það ekki einu sinni ljóst að hér væri yfirhöfuð veiddur áll. En hann syndir víst endrum og eins upp íslenskar ár, á eftir silungum og löxum.

Augsýnilega hefur her af skriffinum í ráðuneytinu samið þetta frumvarp eingöngu til þess að geta merkt við í kladdann

Hver leggur þessa skepnu sér til munnis? Skepnu sem virðist ekki fylgja náttúrulegumálunum og lítur út eins og óskilgetið afkvæmi fisks og snáks? Íðandi, slímugt og ljósfælið kvikindi. Samkvæmt frumvarpinu er þeim stangveiðimönnum sem slystast til að veiða ála gert skylt að sleppa þeim aftur lausum. Svarthöfði myndi missa meðvitund af forundran og viðbjóði ef hann myndi fá ál á öngulinn.

Aldrei nokkurn tímann hefur Svarthöfði séð ál í íslenskrí fiskbúð, hvað þá í kæliborðum stór-



Áll Viðbjóðslegur fiskur.

markaðanna eða matseðlum veitingahúsanna. Aldrei hefur nokkur gestgjafi boðið Svarthöfða upp á ál. Ekki einu sinni á þorablótum þar sem flestallt ógeð landsins er étið. Áll er ekki einu sinni senni notaður í hunda- eða kattamat. Hver í fjandanum er þá að veiða og éta allan þennan ál þannig að stofninn sé að hrúni kominn? Væri það ekki bara landhrensun ef stofninn hyrfi?

Svarthöfði viðurkennir að hafa orðið svolítið pirraður og styggur

yfir þessu öllu saman. Ekki endilega út af álnum sem slíkum eða meintri ofveiði hans. Heldur vegna þess að mál sem þetta sé yfirleitt á borðum hinna háu herra. Augsýnilega hefur her af skriffinum í ráðuneytinu samið þetta frumvarp eingöngu til þess að geta merkt við í kladdann. Réttlætt sín ofurlaun með því að sýna fram á dagsverk og þóst vera rosalega gott fólk í leiðinni. Sannir vinir íslenska álsins. En Svarthöfði sér í gegnum þetta brugg. ■

Þegar stólar vega þyngra en stefna

Nú ríkir sorg í hjarta kjósenda Vinstri grænna. Hvar eru stefnumál og samþykktir flokksins í hvalveiðimálum komin? Getur grasrótin og fylgismenn treyst forystunni lengur? Varla!

„Landsfundur Vinstrihreyfingarinnar – græns framboðs, haldinn á Selfossi 23.-25. október 2015, leggst eindregið gegn hvalveiðum við Íslandsstrendur. Við veiðarnar er beitt ómannúðlegum veiðiaðferðum til að viðhalda áhugamáli örfárra útgerðarmanna. Háum upphæðum af opinberu fé hefur verið kastað á glæ til að styrkja þessa áhugamenn um hvalveiðar. Nú er mál að linni“.

Þetta er úr landsfundarályktunum Vinstri grænna 2015.

Vinstri grænir komust svo til valda, með forsætisráðherra, umhverfisráðherra og heilbrigðisráðherra í nýrri ríkisstjórn, auk 9 annarra þingmanna, í nóvember 2017.

Vorið 2018 kom upp umræða um það, hvort langreyðaveiðheimildir, sem Sigurður Ingi Jóhannsson, þá sjávar- og landbúnaðarráðherra, hafði veitt til fimm ára 2013, skyldu gilda líka fyrir það ár.

Hvalur hf hafði þá ekki getað nýtt veiðheimildir í 2 ár vegna vanda við að selja afurðirnar, enda banna langflestar þjóðir heims verzlun með langreyðaafurðir svo og flutning á þeim í lögsögu sinni. Bæði Samskip og Eimskip neita að flytja hvalkjöt.

Þegar á það reyndi, hvort reglugerðin skyldi gilda líka fyrir 2018, í stað þess, að henni væri breytt, eins og oft hefur gerzt við stjórnarskipti, sagði Katrín Jakobsdóttir á Alþingi, flestum til mikillar undrunar, að það væri ruglingslegt fyrir stjórnarsýsluna, ef reglugerðum, sem væru í gildi, væri breytt. Skyldi hún standa.

Vonir stóðu þó til, að forsætisráðherra hefði samið svo við veiðiglaða Sjálfstæðis- og Framsóknarmenn, sem ekki eru undir miklu álagi af löngun eða hneigð til dýra-, náttúru- og umhverfisverndar - ef þeir vita, hvað það er – að með þessari málamiðlun yrði langreyðavertíðin 2018 sú síðasta; lokin á því hrikalega dýraníði, sem veiðar byggja á, svo og á frekari skemmdum á vörumerkinu ÍSLAND, sem er það dýmætasta, sem við eigum.

Það var því mikið áfall nú í vikunni, að fá staðfestingu á því, að ríkisstjórnin, undir forsæti Vinstri grænna, hefði lagt blessun sína yfir, að sjávar- og landbúnaðarráðherra, Kristján Þór Júlíusson, skyldi veita Hval hf nýtt leyfi til langreyðaveiða, og það til fimm ára.

Eru Íslendingar með þessu eina þjóð veraldar, sem veiðir langreyði (stórhveli), næst stærsta spendýr veraldar, en hinar tvær hvalveiðiþjóðirnar, Norðmenn og Japanir, veiða eingöngu hrefnu (smáhveli).

Skv. Gallup-könnun okkar frá í nóvember sl., hefur meirihluti Íslendinga nú loks áttað sig á, hvíllt heiftarlegt dýraníð hvalveiðar eru, eins á því, að tilgangur með þeim er enginn, en Hvalur hf hefur verið rekinn með tapi um langt árabíl, og síðast en ekki sízt, hversu illa þetta dráp okkar á „hinum friðsömu risum úthafanna“ fer í milljónir manna um allan heim, en því fylgir auðvitað hætta fyrir útflutning og ferðamenn.

Forsætisráðherra, aðrir ráðherrar og þingmenn Vinstri grænna geta enn leiðrétt mistök sín og svik við eigin samþykktir og málstað, með því að berja í borðið og krefjast þess, að nýveitt langreyða veiðileyfi verði afturkölluð.

Væri manndómur í því, og mætti þá nokkuð bæta fyrir þann stórfellda skaða, sem ímynd Vinstri grænna hefur orðið fyrir, og leiðréttá herfileg mistök leiðtoga flokksins; undanlátssemi og svik við málstaðinn.

Ef Sjálfstæðismenn og Framsóknarmenn vilja slíta ríkisstjórninni vegna veiðifirru og þráhyggju eins manns, Kristjáns Loftssonar, gegn þjóðarhagsmunum, þá yrðu þeir að taka þá vanvirðu og skömm á sig, sem færi þá með þeim inn í sögbækurnar.

Að lokum þetta: Sjávarútvegsráðherra fullyrðir, að þessi nýju veiðileyfi séu veitt á grundvelli ráðgjafar frá Hafrannsóknastofnun. Gefur þannig í skyn, að Hafró hafi ráðlagt honum að veita þessi veiðileyfi.

Hér hagræðir ráðherra sannleikanum harkalega. Hafrannsóknastofnun veitir ekki ráðgjöf um, hvort veiða skuli, heldur aðeins um það, hversu mikið skuli veiða, ef veiða skuli. Hafrannsóknastofnun mælir hvoki með eða á móti veiðum. Ráðleggur aðeins um magn veiða, gerir tillögu að stærð veiðikvóta, ef ráðherra vill láta veiða.

JARÐARVINIR

Ole Anton Bieltvedt,
formaður

KRABBAMEINSMEÐFERÐ Í REYKJAVÍK HEFUR KOSTAÐ LINDU HÁLFA MILLJÓN

Linda Sæberg, íbúi á Egilsstöðum greindist með brjóstakrabbamein í desember síðastliðnum og hefur síðan þá þurft að ferðast reglulega til Reykjavíkur til að sækja þjónustu lækna og heilbrigðisstarfsfólks. Hún segir þjónustu við krabbameinsgreinda hér á landi oft á tíðum góða en engu að síður sé takmarkað komið til móts við íbúa á landsbyggðinni sem þurfa að sækja mikilvæga lækniþjónustu á borð við krabbameinsmeðferð í höfuðborgina.

Audur Ösp Guðmundsdóttir
audur@dv.is



Linda er 36 ára gömul og býr á Egilsstöðum ásamt unnsta sínum, Steinari Inga Þorsteinssyni, og börnum sínum þeim Esjari, tveggja ára, og Önju, tólf ára.

Þá býr nú ára stjúpdóttir Lindu, hún Móeiður hjá móður sinni á Egilsstöðum.

Rúmlega tveir mánuðir eru síðan Linda greindist með með þrí-neikvætt krabbamein í hægri brjósti.

„Greiningin kom 20. desember og daginn eftir fékk ég símtal um að ég ætti að mæta í fyrsta læknatímamann 27. desember, og síðan fleiri myndatökur þann 2. janúar,“ segir Linda í samtali við blaðamann.

Linda og Steinar hafa fjórum sinnum flogið til Reykjavíkur eftir greininguna og hafa ferðirnar verið allt frá fjórum nóttum upp í tíu.

„Við höfum ekki viljað sleppa því að fara án hvort annars í þessar ferðir, þar sem um mikilvæg lækna-viðtöl er að ræða ásamt aðgerðum og fleiru. Við höfum þurft að taka tveggja ára son okkar með í allar ferðir suður þar sem hann er of lítill til að vera eftir. Eldri stelpa mín, 12 ára, hefur komið með í „alvarlegri“ heimsóknirnar en til að missa sem minnst úr skóla og tómstundum hefur hún fengið að gista hjá bekkjarsystur sinni hér, sem við erum óendanlega þakklát fyrir,“ segir Linda.

„En auðvitað á ég ekki að þurfa að vera svona mikið frá börnunum mínum, eða þau svona

mikið án mín meðan á þessu ferli stendur. Það er óhugnanlegt að eiga mömmu sem er veik af krabbameini og horfa upp á allar tilfinningarnar sem herja á. Svo ekki sé minnst á öll veikindin sem fylgja.“

Hafa greitt tæpa hálfa milljón króna

Linda segir allar þessar ferðir hafa komið upp með tiltölulega stuttum fyrirvara og því hafi ekki verið annað í boði en að rífa heimilislífið upp með rötum og fljúga suður. Skiljanlega fylgi því töluverður kostnaður að þurfa sífellt að fljúga á milli landshluta.

„Við höfum lagt út hátt yfir 500.000 krónur þessa tvo mánuði sem eru liðnir frá greiningu. Við leggjum út fyrir öllum flugferðunum og fáum greitt til baka mín flug eftir dúk og disk.“

Við leggjum sjálf út fyrir flugum barnanna og maðurinn minn fær endurgreitt ef hann er í sama flugi og ég. Það setur smá strík í reikninginn, því þá þurfum við að velja hvort að maðurinn minn taki sér frí úr vinnu til að ég geti sótt þjónustu í Reykjavík, eða við fljúgum saman rétt fyrir viðtöl svo hann missi ekki óþarflega mikið úr vinnu.“

Fargjöldin eru þó ekki eini kostnaðarliðurinn í ferlinu en líkt og Linda bendir á eru takmörkuð gistiúrræði í boði fyrir landsbyggðarfólk sem sækir tímabunda lækniþjónustu í höfuðborgina. Krabbameinsfélag Íslands á og rekur átta leiguíbúðir á Rauðarárstíg í Reykjavík sem ætlaðar eru fyrir sjúklinga og

aðstandendur meðan á meðferð stendur. Landspítalinn annast rekstur og úthlutun íbúðanna en Linda segir íbúðirnar þaulsetnar og hefur fjölskyldan því ekki getað nýtt sér þann kost.

„Við áttum bókaða íbúð um áramótin hjá AFL stéttarfélagi sem við höfðum bókað fyrir greininguna mína. Hana fengum við ekki endurgreidda þrátt fyrir að hafa aðgang að íbúð Krabbameinsfélagsins svo við greiddum tæplega 40.000 fyrir hana.“

Þá stendur fjölskyldunni ekki til boða að gista í íbúð BHM, sem er stéttarfélag Lindu, þar sem sú íbúð er ónothæf. Linda bendir á að AFL eigi einnig svokallaða sjúkra-íbúð í Reykjavík, en þá íbúð þurfi að sækja um með tveggja vikna fyrirvara. Þar sem að ferðir Lindu og fjölskyldunnar eiga sér yfirleitt stuttan fyrirvara þá kemur það úrræði ekki til greina.

Fjölskyldan þarf því að reiða sig á vini og vandamenn þegar kemur að gistingu í höfuðborginni.

„Við höfum gist hjá foreldrum mínum, sem eru alltaf tilbúnir til að færa húsgögn til og breyta öllu heima hjá sér til að koma okkur á dýnu á gólfinu. Vinir okkar hafa verið duglegir að bjóða okkur heimilin sín ef þeir eru að fara út úr bænum og nú síðast vorum við í íbúð Barnaspítala Hringins, en Krabbameinsfélagið og Barnaspítalinn lána íbúðir sín á milli ef það er laust hjá þeim. En þá erum við auðvitað í þeirri stöðu að þurfa að fara úr íbúðinni ef fjölskylda með veikt barn þarf að komast að.“

Nauðsynlegt að hafa fastan samastað

Þá er ónefndur margvíslegur kostnaður sem fylgir því að gangast undir krabbameinsmeðferð.

„Auk þess völdum við að fara í meðferð hjá LIVIO til að frysta fósturvísa, en mjög miklar líkur eru á því að krabbameinsmeðferðin sem ég fer í muni hafa neikvæð áhrif á eggjaframleiðslu líkama míns. Þrátt fyrir að fá 65 prósent endurgreidd frá Sjúkraþryggingum Íslands þurfum við að leggja út fyrir kostnaðinum, sem



er rúmlega 140 þúsund krónur, og einnig lyfjunum, sem er í kringum 50 þúsund krónur.

Áður en farið er í krabbameinslyfjameðferð þarf að athuga tannheilsu því meðferðin hefur jú áhrif á tannheilsuna. Ég þurfti að láta taka úr mér endajaxl áður en ég hóf meðferðina og kostaði það mig 80.000 krónur.

Svo þarf ég auðvitað að greiða fyrir lyfin sem ég þarf að taka eftir lyfjameðferðina. Stera og velgjulv og einnig sprautu á þriðja degi, sem örvar hvítu blóðkornin mín.“

Linda tekur undir með því að mikilvægt sé fyrir fjölskyldur í þessum aðstæðum að hafa fastan gististað.

„Sérstaklega þegar um er að ræða yngri börn sem þarf alltaf að aðlaga að nýrri íbúð í hvert skipti sem við fáum íbúð.“

Hvað finnst þér að þurfi að gera (fyrst og fremst) til að koma til

móts við landsbyggðarfólk í þessari aðstöðu?

„Það á enginn að þurfa að fara í gegnum þetta tímabil einn, og það er erfitt að vera makinn heima og geta ekki tekið þátt út af peningaleysi. Mér finnst einnig að taka þurfi tillit til þess að sumir eru í þeirri stöðu að þurfa að ferðast með börn á milli staða og aðstæður leyfa ekki að þau séu skilin eftir.“

Í sambandi við íbúðarmál þá þarf að fjölga íbúðum sem hægt er að sækja um, en íbúðir Krabbameinsfélagsins standa alls ekki undir aðsókn. Vissulega er í boði sjúkrahótel, en ég býð ekki tveggja ára syni mínum og tólf ára dóttir minni upp á dvelja á litlu hótélherbergi í allt að heila viku, þar sem aðstæður leyfa ekki mikla dagskrá.“ ■

**ELDBAKAÐAR
EÐAL PIZZUR**
WWW.CASTELLO.IS

Castello
PIZZERIA

PANTAÐU
Á NETINU

DALVEGI 2, 201 KÓPAVOGI
DALSHRAUNI 13, 220 HAFNARFIRÐI

Mamibot

SNILLDAR HEIMILISTÆKI SEM
EINFALDA ÞÉR OG ÞÍNUM LÍFIÐ



TILBOÐSVIKA Á MAMIBOT SKÚRINGARVÉLUM

Mamibot 380 23.500 kr.

Fullt verð 29.900 kr.

Mamibot 580 29.500 kr.

Fullt verð 34.900 kr.



Einstakar mannlífs Reykjavíkur frá áru

Á hugljósmyndarinn Próstur Ingólfur Víðisson tók fjölmargar svarthvítar myndir á filmu á árunum 1978 til 1990. Náði hann að fanga mörg einstök augnablik úr miðbænum. DV hefur áður birt myndir eftir Próst en hér má sjá marga sem settu svip sinn á bæjarlífið á þessum árum.

Þeir sem eldri eru hafa oft gaman af því að skoða ljósmyndir frá

sínum yngri árum og rifja upp gamla og góða tíma á meðan þeir sem yngri eru skemmta sér við að virða fyrir sér framandi tísku og tíðaranda.

Víst er að ófáir munu fyllast notalegri nostalgiútilfinningu þegar myndirnar eru skoðaðar og jafnvel ættu einhverjir að kannast við þá einstaklinga sem þar má sjá bregða fyrir.



Gerð gæða- og verðsamanburð

MEMORY Deluxe

Hágæða sjö svæðaskipt heilsudýna sem styður rétt við líkamann

Aðlagast líkamannum og gefur betri öndun. Góð þrýstjöfnun og réttur stuðningur tryggir betra blóðflæði og þú færð dýpri og betri svefn. Verð með botni og fótum:

80x200 cm
Verð aðeins kr. 74.900.-

VALHÖLL

5 svæðaskipt heilsudýna

Góð millistífl heilsudýna á frábæru verði. Pokagormakerfi, gæðabólstur. Verð með botni og fótum:

80x200 cm
Verð aðeins kr. 74.900.-

SAGA / FREYJA

Hágæða 7 svæðaskiptar heilsudýnur

Pokagormakerfi, þrýstjöfnun í yfirdýnu, sterkir hlöðarkantar, gæðabólstrum. Verð með botni og fótum:

80x200 cm
Verð aðeins kr. 94.900.-



Smyndir úr miðborg árinum 1978-1990



BORÐPLÖTUR OG SÓLBEKKIR



Sérsmíðum eftir óskum hvers og eins



Fanntófell

Gylfaflöt 6-8 / S. 587 6688 / fanntofell.is

MISJAFNT HREINLAETI Á PÍTSASTÖÐUM DOMINO'S

Mýs í Skeifunni ■ Hættulegur halli á Dalbraut

Lilja Katrín Gunnarsdóttir
lilja@dv.is



Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkur hóf nýverið birtingu á niðurstöðum úr reglubundnu eftirliti á veitingastöðum borgarinnar og eru upplýsingarnar öllum aðgengilegar. Veitingastaðir geta fengið einkunn frá 1 til 5, en algengast er að staðir nái þremur í einkunn.

Þegar vinsæla pítsastaðnum Domino's er flett upp kemur í

ljós að einkunnir eru mjög mismunandi eftir stöðum. Af þeim sjö skýrslum sem liggja fyrir á vef Heilbrigðiseftirlitsins fá þrjár Domino's staðir tvo í einkunn, þar sem aðkallandi úrbóta er þörf, en fjórir staðir fá þrjá í einkunn, þar sem frávik eru ekki metin alvarleg. DV kíkti á það sem betur mætti fara á þessum sjö stöðum og þá kom ýmislegt forvitnilegt í ljós.

Domino's Dalbraut 3

Einkunn: 3
Dagsetning úttektar: 16.01.2019

Í bakrými á staðnum er skáhalli sem talinn er „stórættulegur fyrir starfsmenn í bleytu.“ Er tekið fram að myndir af aðstæðum hafi verið sendar til Vinnueftirlitsins og að um sé að ræða ítrekun frá síðasta eftirliti. Þrifum er ábótavant í starfsmannastöðu og eru til dæmis hurðarkarmar á salernum mjög kámuþur. Þá er gagnrýnt að hreinsifni hafi fundist í hillu þurrlagers og að laga þurfi óværið loftljós á lagernum.

Domino's Hjarðarhaga 45

Einkunn: 3
Dagsetning úttektar: 25.01.2019

Setja þarf upp starfsleyfi á áberandi stað, sópa í kjallara og skrifstofu, setja upp skilti fyrir ofnæmis- og óþolsvalda í afgreiðslu, setja lok á gastrókæli og fylla holur í gólf.

Domino's Gnoðarvogi 44

Einkunn: 3
Dagsetning úttektar: 21.01.2019

Helstu frávikin eru á starfsmannasalerni og í ræstikömpu þar sem þarf að þrifa betur að innan sem utan. Einnig þarf að þrifa hurð í móttöku.

Domino's Hraunbæ 121

Einkunn: 3
Dagsetning úttektar: 29.01.2019

Þrifa þarf betur í gólfverkum, undir goskælum og veggj fyrir ofan uppþvottavél. Setja þarf upp skilti vegna ofnæmis- og óþolsvanda og taka til í kaffistofu.

Domino's Ananaustum 15

Einkunn: 2
Dagsetning úttektar: 16.01.2019

„Í eftirliti kom í ljós að verið var að vinna matvæli á borði og vaski við hlið uppþvottavélar sem er ekki góð meðhöndlun matvæla.“ stendur í skýrslunni um bakrými staðarins. Einnig er bent á að þrifa þurfi betur handlaug í eldhúsi og að starfsleyfi heilbrigðiseftirlits vanti.

Domino's Spönginni 11

Einkunn: 2
Dagsetning úttektar: 29.01.2019

„Kaffistofan er notuð sem lager. Kaffistofan er ætluð starfsmönnum en ekki til lageraðstöðu. Starfsmaður borðaði hádegismat á skrifstofu verslunarstjóra þegar á eftirliti stóð en ekki kaffistofu. Þessu þarf að breyta.“ stendur í skýrslunni og bætt við að um sé að ræða ítrekun frá 2014, 2015, 2016 og 2017. Einnig eru gerðar margar athugasemdir við lager, til dæmis þessi: „Töluvert af kælivörum (t.d. osti) sem stóðu óhreyfðar á gólfi lagers á meðan eftirliti stóð. Allar kælivörur skulu strax settar í kæli við vörumótöku til að rýra ekki gæði þeirra.“

Domino's Skeifunni 17

Einkunn: 2
Dagsetning úttektar: 15.01.2019

Domino's í Skeifunni er eini Domino's-staðurinn sem fær alvarlegt frávik í sinni skýrslu, en við lestur skýrslunnar kemur í ljós að mýs hafi fundist á kaffistofu starfsmanna í nóvember í fyrra. „Er þetta í annað skiptið sem vart verður við nagdýr í húsnæðinu en áður gerðist það í lok árið 2017.“ stendur í skýrslunni og bætt við að heilbrigðiseftirlitinu hafi í hvorugt skiptið verið gert viðvart um nagdýrin, eins og reglur kveða á um. Er tekið fram að músagildrum hafi verið komið upp á staðnum. Aðrar ábendingar eru um þrif í bakrými, svo sem á starfsmannasalerni, veggjum og gólfi.

Er þetta í annað skiptið sem vart verður við nagdýr í húsnæðinu

HAGBLIKK



Brotna ekki

Ryðga ekki

Álpakrennur & niðurföll

Litir á lager:
Svart, hvítt, ólitað, rautt, silvurgrátt og dökkgrátt

Smiðjuvegur 4C - 202 Kópavogur - S 587 2202

Útskýringar á einkunn Heilbrigðiseftirlits Reykjavíkur:

- 5 Kröfur uppfylltar
- 4 Kröfur uppfylltar – einhverjar ábendingar
- 3 Frávik/ábendingar – ekki metnar alvarlegar
- 2 Frávik/ábendingar – aðkallandi úrbóta þörf
- 1 Starfsemi takmörkuð/stöðvuð að hluta
- 0 Starfsemi stöðvuð



ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

WILLIAM SHAKESPEARE

JÓNSMESSUNÆTUR IDRAUMIUR



FRUMSÝNT Í KVÖLD
TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á
LEIKHUSID.IS

ERTU MEÐ VERKI Í BAKI, MJÖÐMUM, HNJÁM EÐA FÓTUM ?

**Komdu í göngugreiningu!
Tímamantanir í síma 55 77 100**



Við höfum tekið yfir **60.000**
Íslendinga í göngugreiningu

Eins og Fætur Toga

leggur áherslu á að bjóða

BESTU vörurnar og veita

FAGLEGA þjónustu

**Kíktu til okkar í Bæjarlind 4, Kópavogi
eða í Orkuhúsið, Suðurlandsbraut.**



EINS OG FÆTUR TOGA

Sími: 55 77 100 www.gongugreining.is

FRÁBÆRI FYLGIHLUTIR FYIRR ÍPRÓTTA OG ÚTIVISTARFÓLK

NUDDSÁR ?

2skin býr til varnarhúð til að koma í veg fyrir blöðrur og nuddsár.

2.990 kr.



1.990 kr.

VOND LYKT ?

Smell Well pokarnir draga í sig raka eyða vondri lykt t.d úr hlaupaskóm.



1.490 kr

HÁLKUVÖRN

Icespike eru hágæða hálkuskrúfur úr hertu stáli sem eru skrúfaðar í skóna.

Skrúfurnar skemma ekki skóna og endast allan veturinn. Skrúfum undir skóna á staðnum.



4.990 kr



EINS OG FÆTUR TOGA

Sími: 55 77 100 www.gongugreining.is

Stórveldisdraumar vakna á nýjan leik hjá Bretum

Hyggjast auka umsvif sín utan Evrópu með nýjum flotastöðvum

Kristján Kristjánsson
ritstjorn@dv.is



Bretar hafa í hyggju að nota Brexit til að opna nýja flotastöð í Singapúr eða Brúnei. Þetta á að vera stökkpallur þeirra inn á alþjóðavettvanginn á nýjan leik. Þetta er að minnsta kosti sýn og draumur Gavins Williamson, varnarmálaráðherra Bretlands, en hann viðraði þetta í viðtali við The Sunday Telegraph um áramótin. Í viðtalinu ræddi hann um tvær nýja breskar flotastöðv-

ar sem hann telur að geti orðið að veruleika. Önnur á að vera í Karíbahafinu og hin í Suðaustur-Asíu.

Gullkista eða hlægilegir órar?

Í Karíbahafinu koma margir staðir til greina en í Suðaustur-Asíu stendur valið á milli Brúnei og Singapúr. Mörgum þykir blasa við að Singapúr verði fyrir valinu og taki við gömlu hlutverki sínu á nýjan leik, að vera járnnefi breska heimsveldisins í Austurlöndum. Hugmyndir Williamson hafa fengið blendnar



Breski flotinn Eitt sinn sá voldugasti í heimi.

móttökur. Sumir telja þær stuðning við stefnu Donalds Trump Bandaríkjaforseta gagnvart Kína í þessum heimshluta, aðrir telja að hér sé einfaldlega um hlægilega heimsveldisdrauma Breta að ræða sjötíu árum eftir endalok heimsveldisstefnu þeirra í Asíu. Enn aðrir telja hér um hlægilega draumóra að ræða sem séu ekki í neinum takti við raunveruleikann. Enn aðrir sjá allt annað í þessu og telja að hér sé hægt að opna einhvers konar gullkistu fjárhagslega séð.

Williamson sagði að Brexit væri stærsta stundin í sögu Breta síðan síðari heimsstyrjöldinni lauk.

Stóra-Bretland er á nýjan leik orðið alþjóðleg þjóð

„Þetta er augnablikið þar sem við getum enn á ný orðið áhrifvaldur á heimsvísu og ég tel her okkar mjög mikilvægan hluta á því sviði.“

Hann sagði hugmyndirnar um flotastöðvarnar vera lið í tilburðum Breta til að verða „sannur þátttakandi á alþjóðavettvangi, með því að styrkja hlutverk landsins á alþjóðavettvangi eftir útgönguna úr ESB. Hann sagði einnig að nýju flotastöðvarnar muni sýna að mikil stefnubreyting hafi orðið og nú gildi Austan við Súes-stefnan ekki lengur, en í henni fólst að í lok sjöunda áratugarins ákváðu Bretar að loka öllum herstöðvum sínum í Suðaustur-Asíu og við Persaflóa.

„Við viljum að það sé alveg skýrt að sú stefna heyrir sögunni til og að Stóra-Bretland er á nýjan leik orðið alþjóðleg þjóð.“

Bretar brugðust sem verndarar

Flotastöðin í Singapúr var mikilvægasti hlekkur Breska heimsveldisins fram að síðari heimsstyrjöldinni. Þegar Japanir hernámu Singapúr í febrúar 1942 var það ekki aðeins áfall fyrir Breta heldur einn af mikilvægustu atburðum stríðsins. Hernámið markaði einnig endalok Bretlands sem nýlendupjóðar í Asíu. Winston Churchill forsætisráðherra sagði hernámið hafa verið mestu hörmunguna í breski hernaðarsögu. Traust fólks á Bretlandi sem verndara Singapúr hvarf ásamt virðingunni. Tugir þúsunda Kínverja og hermanna Bandamanna voru drepnir af Japönnum eða

sendir til Búrma. Það var ekki fyrr en 1959 að Singapúr fékk einhvers konar sjálfstjórn og landið varð ekki sjálfstætt ríki fyrr en 1965 eftir að hafa gengið í ríkjasambandið Malasíu um hríð. Þá skall næsta áfallið á þessu litla landi því Bretar tilkynntu um lokun flotastöðvar sinna.

Á þessum tíma var Singapúr bláfátækt land. Fjórðungur efnahagslífsins byggdist á flotastöðinni og umsvifum tengdum henni. Bretar höfðu lofað Lee Kuan Yew forsætisráðherra því 1965 að þeir myndu ekki loka stöðinni. Hann nýtti sér þessi svik til að tryggja landinu háar fjárhæðir í bætur frá Bretum og fékk þá til að skilja stöðina eftir í heilu lagi en venjan er sú að herstöðvar séu eyðilagðar þegar þeim er lokað.

Þessu nýja útspli Breta hefur verið tekið með ró í Suðaustur-Asíu. Flestir stjórnmálaskýrendur og stjórnmálamenn eiga erfitt með að sjá fyrir sér að þetta gangi upp hjá Bretum þrátt fyrir að herstöð í Singapúr myndi falla vel inn í þá keðju breskra herstöðva sem eru á Kýpur, Falklandseyjum, Gíbraltar og Diego Garcia í Indlandshafi. Flotastöðvar í Asíu og Karíbahafinu myndu endurvekja alþjóðlega uppbyggingu og staðsetningu breska hersins eins og á heimsvaldatíma hans. En fyrst þarf að ljúka Brexit og sjá hvernig útgangan tekst.

Kínverjar láta lítið fyrir sér fara í þessari umræðu en nokkrir kínverskir álitsgjafar segja þetta þó vera ógrun. ■

Gavin Williamson Varnarmálaráðherra Bretlands.

BÓKHALD



- Bókhald
- Afstemmingar
- Ársreikningar
- Launavinnsla
- Árshlutauppgjör
- Virðisaukaskattsskil



PARABAKKA 3
S. 578 6800

3 SKREF

BÓKHALDSPJÓNUSTA
LÖGFRÆÐIRÁÐGJÖF
EIGNASKIPTAYFIRLÝSINGAR

“Fyndnasta sýningin á höfuðborgarsvæðinu”

SH Morgunblaðið



Fyrsta Skiptið

ATHUGIÐ - Síðustu sýningar



Föstudagur 1. mars uppselt
Miðvikudagur 6. mars uppselt
Fimmtudagur 7. mars
Fimmtudagur 14. mars örfáir miðar
Föstudagur 15. mars
Föstudagur 22. mars
Laugardagur 23. mars uppselt



SVONA HEFUR GYLFI ÞÓR SKRIFAÐ SIG Í SÖGUBÆKURNAR

■ Gylfi Þór Sigurðsson bætti met Eids Smára í vikunni ■ Stendur alltaf fyrir sínu á stærsta sviðinu

Hörður Snævar Jónsson
hodd@433.is



Gylfi Þór Sigurðsson skráði sig í sögubækurnar í ensku úrvalsdeildinni síðastliðin þriðjudag þegar hann skoraði tvö mörk í sigri Everton á Cardiff. Með mörkunum varð Gylfi markahæsti Íslendingurinn í sögu ensku úrvalsdeildarinnar, stærstu og vinsælustu íþróttakeppni í heimi, og þar er Gylfi nú efstur á blaði meðal Íslendinga. Gylfi hefur nú skorað 57 mörk í deildinni en Eiður Smári skoraði 55 mörk í ensku úrvalsdeildinni.

Mörk fyrir þrjú félög

Gylfi hefur skorað mörkin 57 fyrir þrjú félög, hann reið á vaðið með Swansea árið 2012 þegar hann kom á láni til félagsins frá Hoffenheim. Gylfi sló strax í gegn í deildinni og skoraði 7 mörk í 18 leikjum fyrir Swansea. Hann skoraði að meðaltali 0,39 mörk í leik sem er hans besti árangur til þessa, að meðtöldu þessu tímabili. Frammistaða Gylfi vakti mikla athygli og var hann eftirsóttur biti um sumarid. Bæði Liverpool og Tottenham vildu fá Gylfa sem ákvað á endanum að ganga í raðir Tottenham, stórs félags í Lundúnum sem var reiðubúið að greiða talsvert hærra laun en hið sögufræga félag í Bítlaborginni.

Erfið dvöl í Lundúnum

Gylfi lék í tvö tímabil með Tottenham en þar fékk hann aldrei að láta ljós sitt skína almennilega og var oftast en ekki að spila út úr stöðu. Fyrsta tímabil Gylfa með Tottenham er það slakasta sem hann hefur átt í ensku úrvalsdeildinni þegar kemur að markaskorun. Gylfi skoraði að meðaltali 0,09 mörk í leik, hann lék 33 leiki og skoraði í þeim þrjú mörk. Á seinna tímabilinu, eða frá 2013 til 2014, skoraði Gylfi fimm mörk í 25 leikjum. Hann hafði möguleika á að halda áfram hjá Tottenham en kaus að fara aftur til Swansea, heim í sveitina þar sem honum hafði liðið vel.

Þrjú frábær tímabil í Wales

Gylfi fór strax á flug í Wales og átti fínasta fyrsta tímabil, en annað tímabilið í endurkomunni var það besta hjá Swansea. Þar skoraði hann ellefu deildarmörk, sem eru jafn mörg mörk og á þessu tímabili. Hann var leiðtogi Swansea innan vallar, tímabilið á eftir var ekki síðra og aftur fóru stærri félög að banka á dyrnar. Leicester lagði mikið kapp á að kaupa Gylfa, en Everton hafði betur. Til þess þurfti fé-

lagið líka að greiða metfé, Gylfi kostaði 45 milljónir punda og er enn í dag dýrasti leikmaður í sögu félagsins.

Ósanngjörn gagnrýni

Fyrsta tímabil Gylfa með Everton var nokkuð erfitt. Hann missti af undirbúningstímabilinu vegna þess að langan tíma tók að semja um kaupverðið. Gengi Everton var síðan slakt og hafði Gylfi þrjú knattspyrnustjóra í Bítlaborginni á sínu fyrsta tímabili.

Mörkin voru fjögur sem Gylfi skoraði og slæm meiðsli í lok tímabils voru lýsandi fyrir erfiða leiktíð. Gengi Everton á núverandi tímabili hefur svo verið undir væntingum og hefur Gylfi mátt þola hvað mesta gagnrýni vegna þess. Hún er að flestu leyti afar ósanngjörn. Gylfi hefur lagt allt í sölnar í langflestum leikjum, skorað ellefu mörk sem miðjumaður og dregið vagninn. Mörkin tvö gegn Cardiff hafa líka opnað augu enskra blaðamanna og stuðningsmanna Everton, þar hefur fólk áttað sig á því hver sé stjarnan í bláa hluta Bítlaborgarinnar.



Ferill Gylfa í tölum

Swansea – 2012

Leikir – 18
Mörk – 7
Mark að meðaltali í leik – 0,39
Skallamörk – 1
Mörk með hægri fæti – 5
Mörk með vinstri fæti – 1
Mörk úr vítum – 0
Mörk úr aukaspyrnum – 1

Tottenham – 2012/2013

Leikir – 33
Mörk – 3
Mark að meðaltali í leik – 0,09
Skallamörk – 0
Mörk með hægri fæti – 3
Mörk með vinstri fæti – 0
Mörk úr vítum – 0
Mörk úr aukaspyrnum – 0

Tottenham – 2013/2014

Leikir – 25
Mörk – 5
Mark að meðaltali í leik – 0,20
Skallamörk – 0
Mörk með hægri fæti – 3
Mörk með vinstri fæti – 2
Mörk úr vítum – 0
Mörk úr aukaspyrnum – 0

Swansea 2014/2015

Leikir – 32
Mörk – 7
Mark að meðaltali í leik – 0,22
Skallamörk – 0
Mörk með hægri fæti – 5
Mörk með vinstri fæti – 2
Mörk úr vítum – 0
Mörk úr aukaspyrnum – 2

Swansea 2015/2016

Leikir – 36
Mörk – 11
Mark að meðaltali í leik – 0,31
Skallamörk – 1
Mörk með hægri fæti – 9
Mörk með vinstri fæti – 1
Mörk úr vítum – 3
Mörk úr aukaspyrnum – 2

Swansea 2016/2017

Leikir – 38
Mörk – 9
Mark að meðaltali í leik – 0,24
Skallamörk – 0
Mörk með hægri fæti – 5
Mörk með vinstri fæti – 4
Mörk úr vítum – 3
Mörk úr aukaspyrnum – 2

Everton 2017/2018

Leikir – 27
Mörk – 4
Mark að meðaltali í leik – 0,15
Skallamörk – 0
Mörk með hægri fæti – 4
Mörk með vinstri fæti – 0
Mörk úr vítum – 0
Mörk úr aukaspyrnum – 0

Everton 2018/2019

Leikir – 28
Mörk – 11
Mark að meðaltali í leik – 0,39
Skallamörk – 1
Mörk með hægri fæti – 7
Mörk með vinstri fæti – 3
Mörk úr vítum – 2
Mörk úr aukaspyrnum – 0

Svona hefur Gylfi bætt met Eids Smára:

Mörk – 57
Mark að meðaltali í leik – 0,24
Skallamörk – 3
Mörk með hægri fæti – 41
Mörk með vinstri fæti – 13
Mörk úr vítum – 8
Mörk úr aukaspyrnum – 7
Skot að marki – 536
Skot á markið – 198
Skot í tréverkið – 19
Misnotuð dauðafæri – 25

Erfidrykkja

KAFFIHLAÐBORÐ ÝMSAR ÚTFÆRSLUR, PINNAMATUR,
SMURT BRAUÐ, TERTUR, O.FL. FYRIR ERFIDRYKKJUNA
HRINGDU OG PANTAÐU Í SÍMA 555 1810

Afgreitt á einnota fötum
tilbúið á borðið

Veislulist



HITTU OKKUR Á FACEBOOK / REKKJAN

KING
KOIL

RÝMUM FYRIR NÝJUM GERÐUM FRÁ KING KOIL

35%
AFSLÁTTUR

STAKAR DÝNUR
Á ÓTRÚLEGU VERÐI
STÆRDIR 153X203cm (QUEEN)

VERÐ FRÁ
107.200 KR.



ÓTRÚLEGT VERÐ Á
STÖKUM
DÝNUM!

35%
AFSLÁTTUR

193X203cm (KING)
ÉÐA 183X213cm (CAL-KING)

VERÐ FRÁ
133.000 KR.

EIGUM EFTIR ÖRFÁ ERGOMOTION
STILLANLEG RÚM Á TILBOÐSVERÐI

FYRSTU
KEMUR
FYRSTUR
ÆER!



2X90X200cm
MEÐ MILLISTÍFRI
GORMADÝNU

VERÐ FRÁ
264.065 KR

Ný sending af **Fatboy**
vörum var að detta í hús
sekkur.is



fatboy[®]

*Miðað við 12 mánaða vaxtalausán raðgreiðslusamning með 3,5% lántökugjaldi og 405 kr. greiðslugjald

rekkjan
HEILSURÚM



Súðurlandsbraut 14
2. hæð
108 Reykjavík

FRÉTTASKOT
512 7070
ABENDING@DV.IS

Útgáfufélag: Frjáls fjölmiðlun ehf. Stjórnarformaður: Sigurður G. Guðjónsson
Frákvæmdastjóri: Karl Garðarsson Adalritstjóri og ábyrgðarmaður: Kristján Kormákur Guðjónsson
Aðstoðarritstjóri: Einar Þór Sigurðsson Prentun: Landsprent Dreifing: Árvakur

DV áskilur sér rétt til að birta adsent efni blaðsins á stafrænu formi og í gagnaböndum án endurgjalds. Öll viðtöl blaðsins eru hljóðrituð. Notkun á efni blaðsins er óheimil án samþykkis.

Aðalnúmer: 512 7000
Auglýsingar: 512 7050
Ritstjórn: 512 7010

Sandkorn



Þörf á kosningaefnirliti

Heiðveig María Einarsdóttir hafði sigur gegn Sjómannafélagi Íslands fyrir félagsdómi vegna brottrekstrar hennar í haust. Var félaginu gert að greiða henni málskostnað og ríkissjóði 1,5 milljónir króna í sekt vegna málsins.

Stjórnarmenn eru þöglir um úrskurðinn og ætla að ráða ráð um sínum í næstu viku. Eftir úrskurðinn hafa margir talið að ógilda verði formannskosningarnar frá því í desember og gefa Heiðveigu færi á að bjóða sig fram.

Miðað við það sem á undan er gengið væri æskilegt að utan- aðkomandi aðilar fylgdust með eða jafnvel sæju alfarið um þær kosningar. Núverandi stjórnarmenn hafa beitt öllum aðferðum til að halda öðrum frá og sögðu sig úr Alþýðusambandinu þegar þess var krafist að þeir skiluðu ársreikningum. Hafa margir spurt sig hvað sé verið að verja.

Bjór í boði Þjóðkirkjunnar

Flóttinn úr Þjóðkirkjunni hefur verið mjög hraður undanfarið misseri. Í haust fór hlutfallið í fyrsta skipti



undir 60 prósent. Ástæðurnar eru margþættar, þar á meðal fjölgun innflytjenda, reiði vegna þöggunar kynferðisbrota presta og auknið menntunarsstig þjóðarinnar.

Kirkjan reynir veikum mætti að berjast gegn þessari þróun til að halda í tilverurétt sinn á fjárlögum. Nýjasta útspilið í Langholtskirkju er að bjóða fólki í bjór þann 1. mars, á bjórdegnum sjálfum. Kór Langholtskirkju verður með sálmasöng og hægt verður að fá sér „einn kaldan í kirkjunni á sanngjörnu verði.“



Leiðari

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is



Mr. Smith Goes to Washington er sígild kvikmynd frá gullöld Hollywood með Jimmy Stewart í aðalhlutverki. Hún fjallar um ungan skátahöfðingja sem narraður er af spilltum pólitíkusum til þess að taka sæti í öldungadeild Bandaríkjaþings og sitja sem leiksoppur þeirra. Þegar hann kemst að því að hann hafi verið notaður til að hægt sé að sölsa undir sig skátaland, stígur hann í pontu og heldur þrumuræðu í 25 tíma samfleytt, svo nærri gengur af honum dauðum. Að lokum hefur herra Smith sigur og landi skátanna er bjargað.

Þessi kvikmynd er ein mesta óþurft sem komið hefur frá draumaverksmiðjunni enda upphafur hún málþóf. Hvað er 25 klukkutíma ræða annað en málþóf? Sama hversu innblásin og dramatísk sem hún er. Málþóf er

einhver mesta meinsemd þingstarfa sem til er og óskiljanlegt af hverju ekki er löngu búið að setja reglur sem koma í veg fyrir það.

Óhætt er að segja að Miðflokksmenn hafi borið í bakkafullan lækinn í vikunni með maraþonmálþófi sínu á hinu háa Alþingi Íslendinga. Tími er dýrmætur, sérstaklega á þeim stöðum þar sem ákvarðanir um landsins nauðsynjar eru teknar. Afleiðingarnar eru áþreifanlegar. Guðmundur Ingi Þóroddsson hjá Afstöðu greinir frá því að vegna málþófsins hafi þurft að fella niður fund í allsherjar- og menntamálanefnd sem varðar sálfræðipjónustu fanga. Hafði hann, ásamt fulltrúum frá nokkrum stofnunum og spítölum, verið boðaður til fundarins. „Það er sami leikaraskapurinn á Alþingi eins og í borginni,“ segir hann og það er rétt hjá honum. Miðflokksmenn eru langt frá því að vera einu leikararnir.

Ekki er um ný vinnubrögð að ræða í þessu dýrasta leik-

„Málþóf er einhver mesta meinsemd þingstarfa sem til er og óskiljanlegt af hverju ekki er löngu búið að setja reglur sem koma í veg fyrir það“

húsi landsins. Þar hafa verið sett á svið hin ýmsu verk; kómedíur og tragedíur og allt þar á milli. Á stundum hefur frammistaða leikaranna verið svo sannfærandi að tilnefning til Óskarsverðlauna hefði verið við hæfi, og þá hvort tveggja fyrir besta handrit sem besta leik.

En minna má það ekki vera í ljósi þess kostnaðar sem skatt-

greiðendur á landi voru bera á herðum sér svo unnt sé að reka Alþingisleikhúsið svo sómi sé að. Fyrir slíkar upphæðir er ekki hægt að krefjast nokkurs annars en fyrsta flokks frammistöðu.

Annars ber það hæst í fréttum vikunnar að World Class-prinsessan Birgitta Líf eignaðist nýjan hvolp; Baby Bellu. ■

Spurning vikunnar

Hvaða lag vinnur Söngvakeppnina?



HELGAR TILBOÐ!

OPIÐ ALLA HELGINA Á SUÐURLANDSBRAUT OG GLERÁRTORGI



Síðan 2008

MOTTUMARS



PHILIPS

1000 krónur af öllum seldum Philips rakvélum, skeggsnyrtum og hárklippum í mars renna til Krabbameinsfélagsins

Senseo Switch
3in1 kaffivélar



HELGARTILBOÐ
14.995,-
Fullt verð 19.995,-

Kaupauki!
Kaffistaukur og 2 kaffiglös*

*á meðan birgðir endast



65"

LG OLED TV



OLED – Fullkominn litur
á fullkomnum svörtum

HELGARTILBOÐ
349.995,-
Fullt verð 399.995,-
LG-OLED65B8



HELGARTILBOÐ
249.995,-
Fullt verð 299.995,-
75UR200

HELGARTILBOÐ
129.995,-
Fullt verð 169.995,-
65UR100

HELGARTILBOÐ
119.995,-
Fullt verð 139.995,-
55PUS7303

Glæsileg UHD snjallsjónvörp með 4K upplausn á tilboði!



HELGARTILBOÐ
19.995,-
Fullt verð 29.995,-
OBH-V0883NA

Öflugar X-trem Power
heimilisryksugur.



HELGARTILBOÐ
24.995,-
Fullt verð 37.995,-
OBH-V0883NA

Hljóðlátari og
umhverfissvænni!

20%
KYNNINGAR
AFSLÁTTUR!

Robot

HELGARTILBOÐ
143.996,-
Fullt verð 179.995,-
iRO-47156

Nýtt og endurbætt
burstakerfi.

HELGARTILBOÐ
183.996,-
Fullt verð 229.995,-
iRO-47158

Með sjálfvirkri
tæmingarstöð!

iRobot i7 - Ný lína frá iRobot

Heimilistæki

MYND: HANNA/DV

„Ég va hra um líp

Margrét Gnarr
hjartsláttartruflu

Hádegis tilboð
alla virka daga frá 11.30 - 14.00

Humarsúpa
brauð & Þorskspjót
2.850 kr



Sægreifinn
Geirsgötu 8 • 553 1500

BORG
BRUGGHUS

Guðrún Ósk Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Ég held að þetta hafi verið byrjunin á átröskuninni. Ég fékk þá hugmynd að ef ég myndi líta öðruvísi út, yrði ég samþykkt," segir Margrét Edda Gnarr um eineltið sem hún varð fyrir í æsku. Margrét er atvinnumaður í bikinifitness og einkaþjálfari. Hún er nú í hléi frá keppni til að ná bata en hún hefur glímt við lystarstol og lotugræðgi frá því að hún var unglingur. Snemma fékk Margrét þá hugmynd að ef hún liti öðruvísi út myndu aðrir vera góðir við hana. Sú hugsun hefur lítað hennar líf síðan. Margrét er með svarta beltið í taekwondo og hefur orðið heimsmeistari í bikinifitness. Í viðtali við DV opnar Margrét sig um átröskunina, eineltið, atvinnuferil hennar í bikinifitness og virðinguna sem hún fann innan taekwondo-samfélagsins.

Við viljum vara við innihaldi og myndefni viðtalsins (TW).

Purfti mikla hreyfingu

Margrét var alltaf mikið í íþróttum í æsku. Hún æfði meðal annars ballett, fimleika og listdans á skautum. Þá íþrótt æfði hún um sex ára skeið, samhliða öðrum greinum. Margrét segist alltaf stefna hátt í því sem hún tekur sér fyrir hendur og var ákveðin í því að komast á

Olympíuleika í íþróttinni, fyrst Íslendinga. Meiðsli urðu þó til þess að hún þurfti að segja skilið við þann draum fjórtán ára gömul.

Prófaði taekwondo aftur

Margrét hafði kynnst bardagaíþróttinni taekwondo þegar hún var sjö ára gömul og æfði íþróttina um skeið. Þegar hún lagði skautana á hilluna ákvað hún að byrja að æfa taekwondo á nýjan leik með vinkonu sinni og þá var ekki aftur snúið.

„Á fyrstu æfingunni minni varð ég ástfangin af þessari íþrótt, aftur. Ég byrjaði að æfa ógeðslega mikið. Fyrst þrisvar í viku, svo fór ég að æfa með systrafélaga Ármanns, sem var í Hafnarfirði. Ég bjó í Austurbænum, nálægt tjörninni, og fór oft á rúlluskautum á æfingu í Hafnarfirði ef ég átti ekki pening fyrir strætó. Ég varð að komast á æfingu. Ég elskaði að fara á æfingar. Mér fannst sérstaklega gaman hvað allir voru vinalegir," segir Margrét brosandí og verður svo ögn alvarlegri á svipinn.

„Ég var lögð í mikið einelti í skóla og þetta var eini staðurinn þar sem mér leið rosalega vel. Það var enginn að stríða mér eða segja neitt andstyggilegt við mig. Það er mikið lagt upp úr virðingu í taekwondo og ég varð gjörsamlega heltekin. Mig langaði að vera þar alla daga, allan daginn," segir Margrét.

„Þetta orðin er að fara f mitt“

Þetta var komin með þú þú vegna átröskunar

Faldi sig undir rúmi til að sleppa við skólann

Margrét var búin að æfa í tvær vikur þegar hún keppti á bikarmóti. „Ég var með lægstu beltagráðuna og fór á móti stelpu sem var með rauða beltíð, sem er frekar há beltagráða. Ég stóð uppi sem sigurvegari á fyrsta mótinu mínu og þá kviknaði nýr draumur. Að fara á Ólympíuleikana í taekwondo í staðinn fyrir á listdanskautum. Það hafði enginn Íslendingur heldur gert það,“ segir Margrét.

Í kjölfarið má segja að taekwondo hafi yfirtekið líf Margrétar. Hún var fjórtán ára með lágt belti, en efnileg, svo hún komst á æfingar hjá mörgum hópum. Hún æfði í þrjú til fimm tíma á dag. „Ég þældi ekkert í því að álagið væri of mikið. Mér fannst bara ótrúlega gaman að æfa. Þetta var frekar klikkað tímabil,“ segir Margrét og heldur áfram:

„Á þessum tíma hætti ég að mæta í skólann. Ég vaknaði á morgnana og faldi mig undir rúmi þannig að ef mamma kæmi niður og athugaði hvort ég væri farin í skólann þá leit herbergið út fyrir að vera tóm. Ég fékk 0,1 í mætingareinkunn í níunda bekk.“

Margrét varð nokkrum sinnum Íslandsmeistari og bikarmeistari í taekwondo og vann að auki til fjölmargra annarra verðlauna og viðurkenninga. „Mig langaði alltaf að verða best í heiminum en það

kaldhæðnislega er, að mér fannst ekkert rosalega gaman að keppa. Mér fannst gaman að æfa en ég var svo stressuð fyrir keppni. Ég hætti oft við að keppa út af stressi. Á þessum tíma var ég líka rosalega veik af átröskun sem gerði auðvitað illt verra. Ég hafði enga orku og lítið þol sem gerði að verkum að ég kveid fyrir keppni.“

Einelti var upphafið að átröskun

„Ég byrjaði að þróa með mér átröskunarhegðun þegar ég var um sex ára, þegar ég byrjaði í grunnskóla. Fyrir þann tíma hafði ég alltaf verið mjög hamingjusamt barn og átt marga vini,“ segir Margrét.

„Krakkar fóru að stríða mér fyrir að vera rauðhærð og með mjög hvíta húð. Þeir sögðu að ég væri eins og draugur og gerðu grín að freknunum mínum. Besta vinkona mín á þessum tíma var ljóshærð með blá augu og mjög vinsæl. Þannig að ég hélt að ef ég yrði ljóshærð með blá augu myndu allir vera góðir við mig.“

Í æsku var Margrét mjög trúuð. Hún fór með Faðirvorid á hverju kvöldi. „Ég var farin að bæta við smá aukabæ: „Góði Guð viltu breyta hárlitnum mínum og gera húðina mína dekkri, amen.“ Og svo næsta dag hljóp ég inn á baðherbergi og kíkti í spegilinn og það voru alltaf mikil vonbrigði,“ segir Margrét.

Það var mikill ótti að þyngjast og allir yrðu aftur leiðinlegir við mig

„Ég held að þetta hafi verið byrjunin á átröskuninni. Ég fékk þá hugmynd að ef ég myndi líta öðruvísi út yrði ég samþykkt.“

Kynþroskaskeiðið erfitt

Þegar Margrét fór í gegnum kynþroskaskeiðið þyngdist hún hratt.

„Það getur verið mikið sjökk fyrir unglingsstelpur að breytast svona, enda breytist líkaminn mikið. Ég var sífellt svöng á þessum tíma. Ég var farin að borða tvöfalda skammta af öllum mat og sótti mikið í sætindi. Þetta er þekkt ástand og kallast gifurlegt hungur (e. extreme hunger) sem getur komið upp þegar líkaminn þarf fleiri hitaeiningar en hann er vanur. En ég vissi ekkert um næringarfræði þannig að ég sótti í það sem mér þótti gott, sætindi,“ segir Margrét og heldur áfram:

„Ég þyngdist hratt og var hrædd um að krakkar myndu stríða mér fyrir það. Ég var búin að byggja upp varnarvegg og var alltaf tilbúin ef einhver yrði andstyggilegur við mig. Ég var búin að koma því í hausinn á mér að ef ég yrði fallegri og mjórri myndu allir vera góðir við mig. Sumir í listdanskautum voru líka andstyggilegir við mig, þannig að þegar ég þurfti að hætta fannst mér það ekki slæmt. En í taekwondo fannst mér eins og allir samþykktu mig.“

Engir ljótir máttu mæta í frístundaheimilið

Margrét rifjar upp erfiða minningu sem leiddi til þess að hún hætti að mæta í skólann. Einn strákur, sem gerði henni lífið leitt í ung-



Þegar Margrét vann sér inn IFBB Pro-skírteinið sitt.

lingadeild, hafði bannað henni að koma í frístundaheimili skólans, Frostaskjól.

„Hann bannaði mér að koma, því það „máttu engir ljótir vera þar.“ Hann stoppaði mig alltaf af. En eitt skiptið var eitthvað skemmtilegt að gerast og mig langaði virkilega að fara og ákvað að drífa mig. Ég fór með vinkonu minni sem var vinkona hans og hélt ég yrði örugg þannig. Hann stoppaði mig í stiga-ganginum og hraunaði yfir mig. Hann var rosalega andstyggilegur við mig. Það var þá sem ég hætti að mæta í skólann og að lokum skipti ég um skóla,“ segir Margrét.

Flutti til föður síns

Margrét flutti til föður síns þegar hún var um fimmtán ára gömul, í lok níunda bekkjar.

„Pabbi var mjög harður á að ég mætti í skólann og lærði. Ég komst ekki upp með að fela mig undir rúmi eða neitt svoleiðis. Ég þurfti að mæta í skólann. Þá hafði ég grent mjög mikið og tók eftir að krakkar voru farnir að spjalla við mig miklu meira í skólanum, vera

vingjarnlegir við mig og bjóða mér í parti,“ segir Margrét. Hún grentist mikið vegna stífra taekwondo-æfinga á hverjum degi.

„Stelpur voru farnar að spyrja mig um ráð til að grentast og sögðu að ég liti svo vel út. Ég sagði að ég æfði bara taekwondo. Ég var einnig spurð út í mataræðið og áttaði mig þá á því að ég hafði ekki verið að borða neitt rosalega mikið. Þannig að ég tengdi það tvennt saman, að borða lítið sem ekkert og æfa mikið.“

Svelti sig meðvitað

Á þessum tíma vissi Margrét lítið um átröskun eins og lystarstól (e. anorexia) og lotugræði (e. bulimia).

„Eftir þetta fór ég mjög meðvitað að svelta mig. Ef einhver bauð mér eitthvað að borða, afþakkaði ég það og sagðist ekki vera svöng,“ segir Margrét.

„Mér fannst líka mjög gott að svelta mig, því mér fannst það deyfa andlegu tilfinningarnar. Mér fannst ég komast í þægilegt ástand. Þetta gekk svona í ár. ▶

Hágæða blautfóður frá Þýskalandi

25%

afsláttur

Margar bragðtegundir
Hentar vel fyrir matvanda

gæludýr.is

www.gaeludyr.is

23 ára heilbrigð í fitness

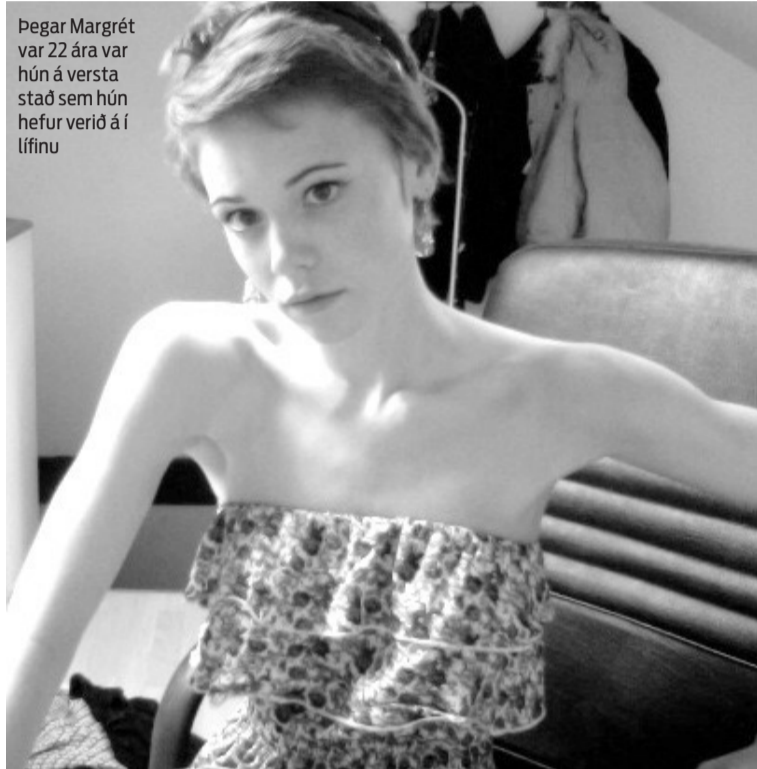
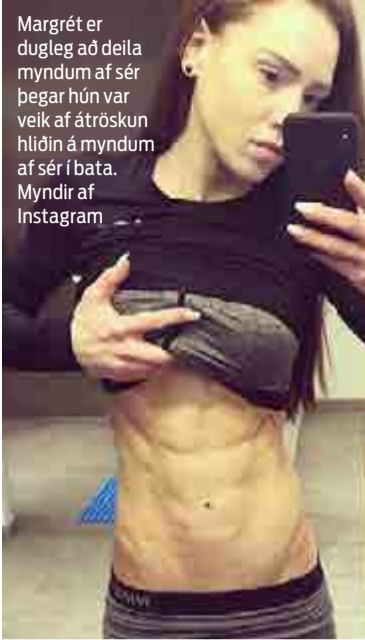


14 ára fyrir átröskunina



Hér er Margrét 16 ára og mjög veik af átröskun

Margrét er dugleg að deila myndum af sér þegar hún var veik af átröskun hliðin á myndum af sér í bata. Myndir af Instagram



Þegar Margrét var 22 ára var hún á versta stað sem hún hefur verið á í lífinu

Ég grenntist og grenntist þar til ég var komin á þann stað að ég hafði enga orku til að gera hluti. Ég var alltaf þreytt. Ég átti erfitt með að hita upp á æfingum.“

Þjálfara Margrétar var á þessum tíma farið að gruna að ekki væri allt með felldu. Hann lét Margréti halda matardagbók sem hún skrifaði samviskusamlega í.

„Í fyrstu matardagbókinni sem ég skilaði inn stóð lítið sem ekkert. Þjálfarinn sagði að ef ég myndi ekki borða meira, mætti ég ekki æfa. Þannig að ég byrjaði bara að skrifa eitthvað í matardagbókina. En hann fattaði það eiginlega strax. Hann sá líka orkuleysið hjá mér og stelpurnar sem voru með mér í búningklefa voru farnar að segja honum hvernig ég liti út. Ég var mjög beinaber og beinin stóðu mikið út. Ég reyndi að fela það og klæddist víðum fötum,“ segir Margrét.

Í yfirlit á æfingu

Margrét rifjar upp atvik þegar leið yfir hana á æfingu. „Ég þurfti að fara á klósett og æla. Ég var gjör-samlega búin á því og það leið yfir mig inni á baðherbergi. Ég rankaði við mér og fór aftur á æfinguna, náfól í framan, og sagðist ekki geta haldið áfram. Þjálfarinn tók mig þá afsíðis og sagðist vita að eitthvað væri í gangi. Að ég væri ekki að borða,“ segir Margrét. Í kjölfarið ræddi Margrét við konu innan taekwondo-félagsins sem þekkti átraskanir.

„Þetta var í fyrsta skipti sem ég viðurkenndi að ég ætti við vandamál að stríða. En ég var ekki til-

búin að sleppa tókum á átröskuninni. Ég var byrjuð að lesa mér til um átraskanir og skoðaði oft „Pro-Ana“ vefsíður með alls konar ráðum um hvernig væri hægt að svelta sig.“

Foreldrar Margrétar voru láttnir vita af stöðu mála og hún sendi til sálfræðings í von að hún næði bata. „En ég var alls ekki tilbúin til að sleppa. Ég óttaðist mjög að þyngjast og að allir yrðu aftur leiðinlegir við mig. Það var tengingin mín. Ég vildi því ekki fá þá hjálp sem var í boði og var mjög hrokafull við þau sem voru að reyna að hjálpa mér. Ég skildi ekki af hverju fólk var að skipta sér af,“ segir Margrét.

Lotugræðgin kynnti sig

Með tímanum þróaði Margrét með sér lotugræðgi með lystarstolinu. Frá því að hún var 15 ára til 22 ára aldurs glímdi hún við bæði lystarstol og lotugræðgi. „Það var alltaf

annað hvort. En ég versnaði rosa-lega þegar ég varð 22 ára. Ég var að fara í gegnum sambandsslit og notaði einhvern veginn þá sorg til að knýja áfram mína átröskun. Það er einn versti staður sem ég hef verið á í lífi mínu,“ segir Margrét.

„Ég fór niður í 46–47 kíló. Ég var komin með hjartsláttartruflanir, hjartað var farið að slá mjög hægt og sleppa takti. Ég var sennilega með kalíumskort. Aðaldánarorsök átröskunarsjúklinga er hjartaáfall vegna kalíumskorts. Það hægir á líkamanum að vera orkulaus. Líkaminn fer að éta sig að innan. Ég var einu sinni á leið út í búð og þurfti að hlaupa smá, og hjartað eiginlega stoppaði. Ég hélt að ég væri að fá hjartaáfall en svo hélt það áfram að slá.“ Á þessum tíma var Margrét svo grónn að hún þurfti að kaupa sér gallabuxur í barnadeildum fataverslana.

Ég lærði að samþykkja mig í stærri líkama

Sá svipinn á ástvinum

„Á þessum tíma einangraði ég mig mjög mikið frá fjölskyldunni í um tvo mánuði. Ég vildi bara vera ein með minni átröskun,“ segir Margrét. Bróðir hennar átti afmæli og Margrét ákvað að fara í veisluna.

„Ég sá svipinn á fólk þegar það sá mig. Áður fyrr var fólk sífellt að hrósa mér fyrir hvað ég liti vel út, en þetta var annað. Þarna var fólk með svip eins og það hefði rosa-legar áhyggjur af mér eða vor-kenndi mér. Mamma sagði að litla systir mín hefði farið að hágráta eftir afmælið eftir að hafa séð mig. Það var í fyrsta skipti sem ég ákvað að mig langaði að ná bata. Ég vildi vera fyrirmynd fyrir systur mína, ég vildi ekki að hún færi sömu leið. Ég var líka orðin hrædd um líf mitt,“ segir Margrét.

„Ég vildi ekki fara frá fjölskyldu minni. Þetta var í fyrsta skipti sem ég fann að ég væri tilbúin til að ná bata. Ég vildi alltaf gera það sjálf. Ég er rosalega mikil keppnismanneskja og var búin að lesa mér til um þetta og vildi gera þetta sjálf.“

Erfitt að lyfta tíu kílóum

Kærasti Margrétar á þessum tíma var einkaþjálfari í Sporthúsinu. Hún bað hann um að hjálpa sér að þyngjast. „Ég vildi gera það á heilsusamlegan hátt. Ég vildi byrja að æfa aftur. Ég var mjög aum og gat varla lyft tíu kílóa stöng í bekkpressu. Svo fór ég að æfa fjórum sinnum í viku, fann að ég var orðin sterkari og fannst þetta mjög gam-

an. Það var líka ekki þessi pressa eins og er í taekwondo, þar er maður alltaf að slást,“ segir Margrét og hlær.

„Ég byrjaði að borða meira og mjög hollt. Ég fékk mikinn áhuga á næringarfræði og fór að pæla í ofurfæðu, andoxunarefnum, steinefnum og vítamíni. Ég bætti á mig frekar hratt.“

Sá stelpur pósa

Margrét sá stelpur í bikiní í ræktinni að pósa fyrir framan spegill. Módel fitness var þá tiltölulega nýtt af nálinni á Íslandi. Margrét hafði samband við fitnessþjálfarana og parið Katrínu Evu og Magga Bess og byrjaði í þjálfun hjá þeim. Hún útskýrði að hún væri í bata frá átröskun og mætti ekki fara í neinar öfgar þegar kæmi að mataræði.

Ólíkt því sem er venjan á undirbúningstímabili fitnesskeppenda vígtaði Margrét ekki matinn sinn og tók ekki auka brennsluæfingar.

„Ég var ekki heltekin yfir því að vera flottust. Mig langaði bara að prófa þetta. Ég talaði við þau í júlí 2011 og keppti í nóvember sama ár á fyrsta mótinu mínu og endaði í öðru sæti. Ég keppti svo á öðru móti tveimur vikum síðar og var í þriðja sæti. Ég hugsaði að þetta gæti verið eitthvað sem ég gæti gert.“

Draumur Margrétar var að fá IFBB Pro-skírteini og keppa í IFBB Pro-keppnum eða svo kallaðri úrvalsdeild módel fitness. „Ég hugsaði að ef aðrar stelpur gætu ►

GIMLI
FASTEIGNASALA



HRAUNBÆR 30, 110 REYKJAVÍK
38.900.000 kr.

Tegund	Fjölbýli
Stærð	107 M ²
Herbergi	4



KÖGURSEL 20, 109 REYKJAVÍK
77.700.000 kr.

Tegund	Einbýli
Stærð	199 M ²
Herbergi	6



KVÍSLARTUNGA, 270 MOSFELLSBÆR
88.500.000 kr.

Tegund	Parhús
Stærð	286 M ²
Herbergi	7

BAKARI



Reynir Bakari



**HANDGERÐAR Á
GAMLA MÁTANN
ENGIN MIX ENGIN TRIX**



„Ég fékk þessa hugmynd um að ef ég myndi líta öðruvísi út yrði ég samþykkt

Þetta þá gæti ég það líka. Af hverju ekki ég?“

Erlenda keppnistímabilið byrjar Margrét keppti í Arnold Amateur í lok febrúar 2012. „Ég var í flokki með 40 öðrum stelpum. Ég ætlaði bara að gera mitt besta. Ég komst í topp fimmtán, svo topp tíu og að lokum topp fimm. Þá ákvað ég að ég ætlaði að vera í efstu þremur sætum. En ég lenti í fjórða sæti sem var svo mikill skellur. Ég var miður mín en það var vegna þess að ég hafði sett mér svo óraunhæf markmið. Auðvitað er það eina sem maður gert, að gera sitt besta,“ segir Margrét.

„Það var sagt við mig að mér myndi ganga betur ef ég væri skornari. Mér fannst það kveikja á átröskun minni. Ég fór að fylgja matarplönnum betur, samt var ég alltaf að passa mig að fara ekki í öfgarnar. Ég hafði séð matarplönin hjá öðrum fitnessstelpum og þær voru að borða miklu minna en ég. Ég hugsaði að ef þær gætu þetta þá gæti ég það líka. Með árunum varð ég sífellt strangari og strangari á mataræðið og æfingarnar. Ég var alltaf að fá þau skilaboð að ég þyrfti að vera skornari.“

Hrædd við stefnuna sem hún var að taka

Margrét var hrædd við stefnuna sem hún var að taka og tók sér pásu eitt sumarið. Hún sneri aftur í taekwondo og um tíma flakkaði hún á milli íþróttagreinanna og náði eftirtæktarverðum árangri í báðum greinum.

Eftir að hafa landað nokkrum titlum ákvað Margrét að undirbúa sig af krafti undir heimsmeistarastöðinni ásamt þjálfara sínum, Jóhanni Norðfjörð. „Þetta var örugglega þægilegasti niðurskurður sem ég hef farið í gegnum. Venjulega tók ég sex til átta vikur í niðurskurð en í þetta skiptið tók ég tólf vikur því ég borðaði meira og var með meira jafnvægi þennan tíma. Æfingarnar tóku aðeins klukkutíma á dag. Líkaminn minn var mjög hrifinn af þessu. Ég komst í mitt besta form.“

Það sannaðist heldur betur þegar Margrét var krýnd heimsmeistari í greininni. Hún var þá orðin atvinnumaður og fékk

IFBB Pro-skírteinið sitt. Draumurinn hafði ræst.

Stór mistök að taka ekki pásu

Fljótlega fór þó að síga á ógæfuhliðina. Þjálfarinn vildi að hún tæki sér hlé frá æfingum en framundan var eitt stærsta mót ársins, Arnold Classic-mótið, og Margrét tók það ekki í mál.

Hún fékk boðskort á mótið og hélt áfram að keppa. Hún segir það hafa verið stór mistök. Fljótlega fór hún að breyta um stefnu og hugarfarið breyttist. „Ég fór að verða stífari með mataræðið, borða minna og taka morgunbrennsluæfingu á hverjum degi. Þarna bankaði þráhyggjan aftur upp á.“

Margrét keppti á Arnold Classic og tók þátt í annarri keppni. Hún fann að í ófni stefndi og því tók hún keppnis pásu í eitt og hálf ár til að huga að heilsunni.

Var alltaf í keppnisformi í hléinu

Margrét leyfði sér þó ekki að slaka á. Hún er með mjög vinsælan Instagram-aðgang og hefur lengi verið virk á samfélagsmiðlum.

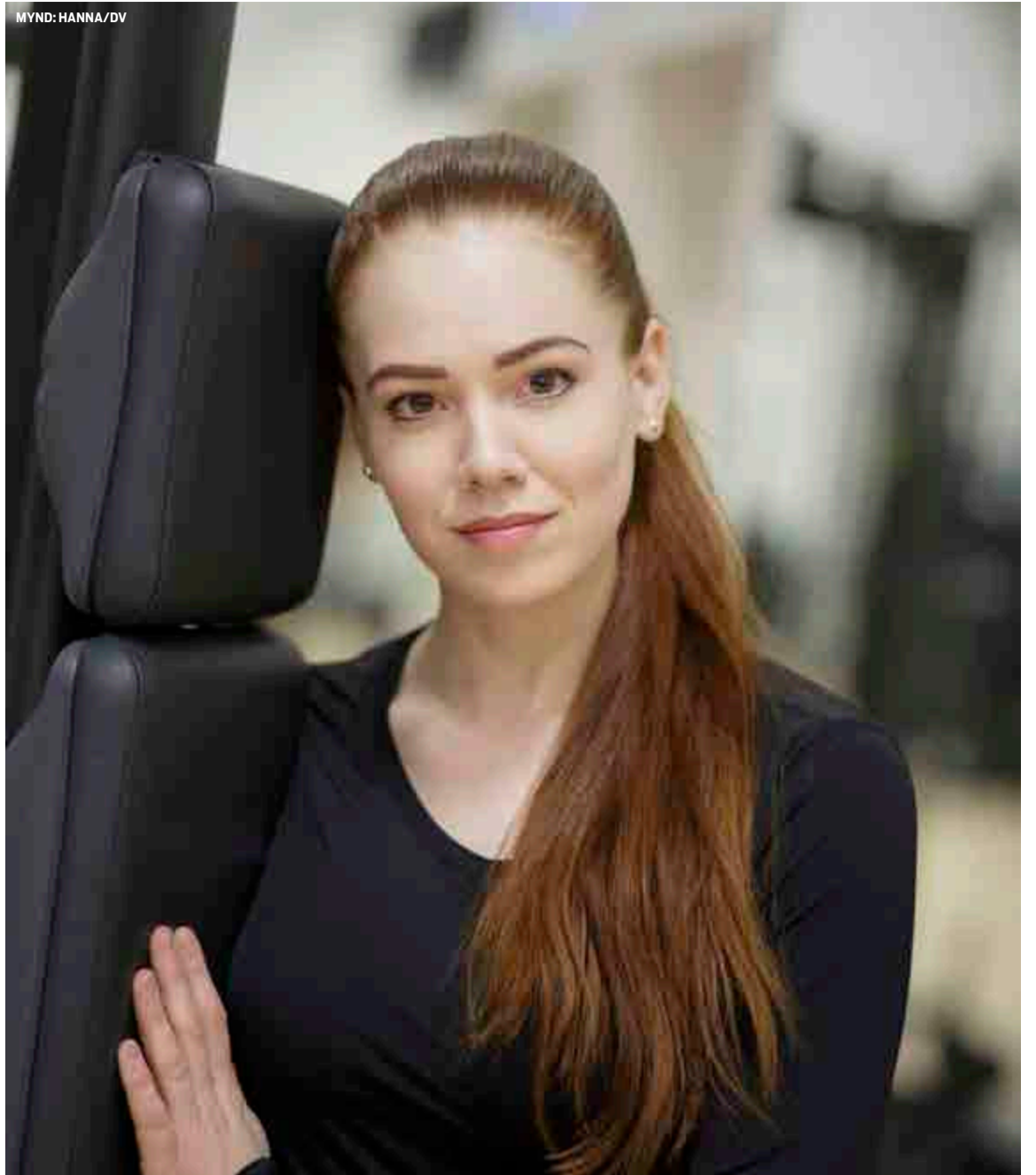
„Ég var alltaf að deila myndum af mér í keppnisformi. Mig langaði að vera hvatning fyrir aðra og mér fannst svo mikil pressa að líta alltaf geðveikt vel út. Í þetta eina og hálfu ár var ég alltaf í þessu sveltisástandi, því ég var alltaf að reyna að líta út eins nálægt keppnisforminu mínu og ég gat. Ég leyfði mér aldrei að sleppa alveg tökumum og taka mér almennilega pásu. Ég var kannski í pásu frá keppni en ekki samfélagsmiðlum. Mig langaði að vera fullkomin,“ segir Margrét.

„Það sem ég var með kallast orthorexia. Ég hafði aldrei áður heyrt um það. Það er þegar þú ert með rosalega mikla stjórn á mataræði þínu. Þú ert ekki beint að borða of lítið eða of mikið. Ég var að reikna allar hitaæiningarnar mínar og hlutföll á milli orkugjafa. Ég hafði mikinn áhuga á vísindunum á bak við næringarfræði og var heltekin af því.“

Strax aftur í ruglið

Margrét ákvað að keppa í byrjun 2016 og byrjaði því í niðurskurði í

MYND: HANNA/DV



lok 2015. „Ég fór einhvern veginn strax aftur í ruglið. Ég byrjaði að brenna í 80 mínútur í senn og borða mikið minna,“ segir Margrét.

„Á þessum tíma vann ég fyrsta atvinnumótið mitt, sem ég er mjög stolt af en samt var þetta einn erfiðasti niðurskurður sem ég hef farið í gegnum. Ég fékk keppnisrétt á Mister Olympia sem er stærsta og virtasta fitnessmótið.“

Næstu ár voru sem rússíbanareid hjá Margréti. Hún vann sigur á nokkrum atvinnumannamótum og var ofarlega í öðrum mjög sterkum mótum. Hún var uppgefin á sál og líkama, íhugaði að taka sér langþráða hvíld en alltaf var næsta verkefni of heillandi. Sérstaklega árleg þátttaka í Mister Olympia. Síðasta mótið sem hún tók þátt í var Arnold Classic í Ástralíu árið 2018 en þar lenti hún í fjórða sæti.

„Eftir mótið var ég algjörlega búin á því. Ég var gjörsamlega

búin að fá nóg. Ég vissi að ég þyrfti að leyfa mér að bæta á mig og fá breik. Ég var aftur komin með kalíumskort og hjartsláttartruflanir og var að taka klukkutíma brennsluæfingar tvisvar á dag. Kalíumskorturinn var meiri en áður, ég var byrjuð að fá vöðvakippi og náladofa við minnsta tilefni,“ segir Margrét.

Stuttu eftir átti Margrét að byrja í niðurskurði fyrir Mister Olympia. „Ég þyrfti að ákveða hvort ég ætti að taka enn eitt mótið eða hvíla mig. Ég ákvað loksins að setja heilsuna í fyrsta sæti. Í mörg ár hafði átt átröskunartímabil og síðan verið í bata kannski í þrjá mánuði, svo aftur átröskunartímabil. Samt, þegar ég skoða þá mánuði sem ég á að hafa verið í bata, þá var orthorexian við völd. Ég var alltaf að passa að þyngjast ekki. En í maí í fyrra ákvað ég að nú væri komið nóg og ég ætlaði að leyfa mér að ná fullum bata.“

Margrét bætti á sig tíu kílóum á tveimur mánuðum. „Ég lærði að

samþykkja mig í stærri líkama. Síðan þá hef ég verið í góðum bata,“ segir Margrét brosandí.

Keppa á næsta ári?

Hún er þó hvergi nærri hætt í íþróttinni sem hún hefur náð svo góðum árangri í. Hún segir að það fari eftir batanum hvenær hún keppti næst, en stefnan sé sett á næsta ár. Margréti langar að keppa í móðelfitness á næsta ári og þá á Arnold Classic-mótinu.

„Mér finnst ótrúlega gaman að keppa. Ég hef alveg sýnt og sannað að ég geti keppt. En þetta er svolítið eins og alkóhólisti sem vill fara á skemmtistað. Maður þarf að hafa góðan stuðning í kringum sig. Ég vil hafa náð fullum bata í eitt og hálfu ár áður en ég mæti aftur til leiks,“ segir Margrét. ■

Hægt er að lesa viðtalið í heild sinni á DV.is



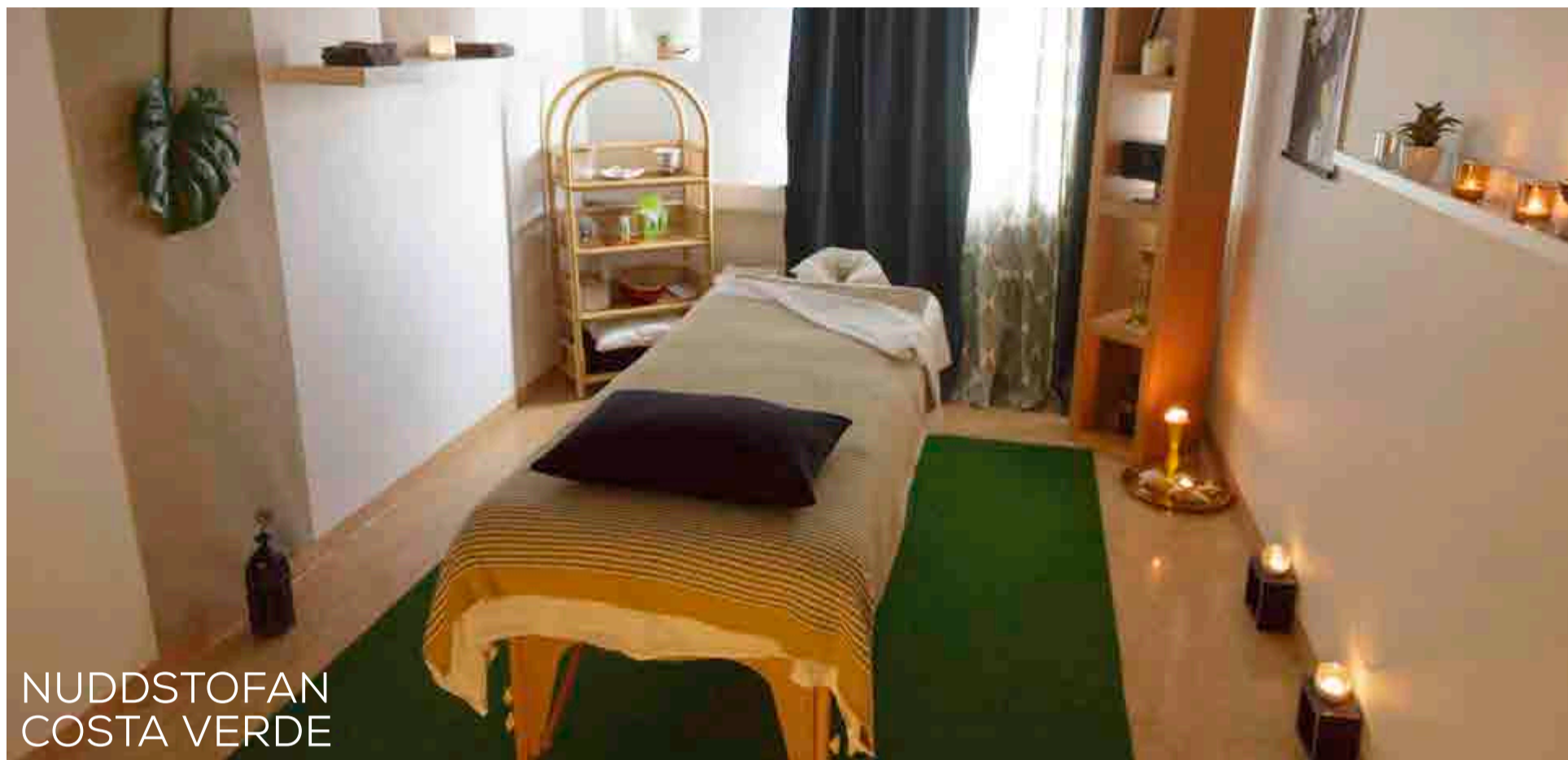
Sjáðu úrvalið á goddi.is
Sauna- og gistitunnur

GODDI.IS

AUÐBREKKU 19 - KÓPAVOGI - S. 544 5550

Gott betra BEST

Ábyrgðarmaður: Kolbrún Dröfn Ragnarsdóttir / kolla@dv.is Umsjón: Jóhanna María Einarsdóttir / johanna@dv.is



NUDDSTOFAN
COSTA VERDE

Augnablik til að slaka á

Nuddstofan Costa Verde er nú flutt í glæsilegt húsnæði í Grafarvoginum og heldur áfram að bjóða upp á fyrsta flokks nuddmeðferðir framkvæmdar af reyndum nuddurum.

Margar mismunandi nuddmeðferðir eru í boði hjá Costa Verde, allt frá slökunarnuddi til lagfærandi meðferða. Hjá okkur er sérhver nuddmeðferð lögð að þörfum viðskiptavinarins, og þjálfun og hæfileikum þess sem hana veitir.

Við bjóðum upp á:

- Klassískt nudd
- Djúpvefjanudd
- Slakandi bakmeðferðir sérhannaðar fyrir fólk með bakvandamál

Ef streita og þreyta þjaka þig þá getum við hjálpað þér að finna jafnvægi og vellíðan á ný.

Í meðferðum okkar notum við aðeins sérvalin vörumerki sem við treystum.

Nánari upplýsingar má nálgast á

www.costaverde.is

Facebook: Costa Verde Nuddstofan

Opið er alla virka daga frá 9.00–21.00, laugardaga: 10.00–20.00 og sunnudaga: 12.00–18.00

Nuddstofan Costa Verde er staðsett að Hverafold 1–3 „Foldatorgi“, Grafarvogi.

Bókaðu á vefsíðunni okkar eða í síma: 519-8222 / 789-6543



Slakandi andrúmsloft.



Josy Zareen hjá Costa Verde.



Josy er reyndur nuddari.

ALLT FASTEIGNIR:

Traust, heiðarleiki og metnaður í framsetningu

Allt fasteignir er framsækin hágæðafasteignasala sem leggur áherslu á ánægjuvög bæði kaupenda og seljenda. Einnig leggur fasteignasalan mikið upp úr heiðarleika, öryggi og nákvæmni í öllum vinnubrögðum.

Það er þess vegna sem fólk leitar til okkar þegar það vill selja eða kaupa. Það treystir okkur því við veitum einfaldlega góða þjónustu," segir Kristinn Sigurbjörnsson, eða Kiddi eins og hann er alltaf kallaður, löggiltur fasteignasali hjá Allt fasteignum.

Þrátt fyrir ungan aldur er Kiddi reynslubolti enda er hann einnig löggiltur húsasmíðameistari, byggingarstjóri, hefur leyfi til eignaskiptasamninga og er í námi í byggingafræði í Háskóla Reykjavíkur. „Frá unglingsaldri hef ég unnið við byggingar og tekið að mér bæði smá og stór verkefni.

Ég hef tekið að mér ástandsskoðun fasteigna og er á skrá dómstóla

fyrir dómkvadda matsmenn í fasteignageiranum. Reynsla mín hefur verið mér og viðskiptavinum mínum ómetanleg við fasteignasölu og í öllu því sem henni fylgir," segir Kiddi.

Starfstöðvar víða

„Við erum aðallega með fasteignir til sölu en tökum þó að okkur leiguhúsnæði víða um land. Okkar starfstöðvar á Íslandi eru í Reykjavík, Reykjanesbæ, Grindavík og Vestmannaeyjum. Hjá fasteignasöluinni starfa sex löggiltir fasteignasalar sem allir sjá um sína starfstöð, og Elínborg Ósk Jensdóttir sem starfar sem lögfræðingur hjá okkur.

Arndís María Kjartansdóttir sér þá um starfstöðina í Vestmannaeyjum, Páll Þorbjörnsson, löggiltur fasteignasali, fiskeldisfræðingur og með réttindi til eignaskiptayfirlýsinga, er í Grindavík og Þorbjörn Pálsson, faðir Páls, er í Reykjanesbæ ásamt Gunnari Ólafssyni. Einnig sér Þorbjörn um erlendu eignirnar okkar,

ásamt Páli, í gegnum Sólareignir sem rekið er af Allt fasteignum.

Að auki eru fjórir aðrir starfsmenn hjá okkur og þar af ein sem aðstoðar á skrifstofu og við auglýsingamál. Svo eru þeir neman en tveir af þeim útskrifast á næstu mánuðum sem löggiltir fasteignasalar. Í sumar verða því alls átta löggiltir fasteignasalar starfandi hjá fasteignasöluinni.

Á Spáni eru Sólareignir með skrifstofu í miðbæ Torrevieja ásamt því að vera með sölusamninga á Portúgal, Tenerife á Spáni og í Orlando og mikilvægt að vera með löggiltan fasteignasala í því ferli."

Leggja metnað í framsetningu eigna

„Ég útskrifaðist í fyrra sem löggiltur fasteignasali en byrjaði að vinna hjá Allt fasteignum fyrir tveimur árum. Sjálfur er ég nú yfir starfstöðinni í Reykjavík og erum við með töluvert af fallegum og góðum eignum á skrá hjá okkur þar. Við erum með fasteignir

í öllum stærðum, gerðum og verðflokkum, hvort sem um er að ræða heimili, sumarhústaði, skrifstofur eða atvinnuhúsnæði.

Við leggjum einnig mikinn metnað í framsetningu og kynningu á eignum sem eru til sölu eða leigu hjá okkur. Það er hagur okkar og viðskiptavina okkar að eignir séu settar fram á faglegan og lýsandi máta," segir Kiddi að lokum.

Nánari upplýsingar má finna á alltfasteignir.is

Sími: 560-5500

Kiddi, beinn sími: 612-3524 og

netfang: kristinn@alltfasteignir.is

Páll, beinn sími: 426-555 og 698-6655 og netfang: pall@alltfasteignir.is

Netpóstur: alltfasteignir@alltfasteignir.is





Láttu hrífast með Mótettukórnum

Mótettukór Hallgrímskirkju heldur fjölda tónleika ár hvert með margbreytilegri dagskrá og lagavali sem höfðar til fjölbreytts áheyrendahóps. Að þessu sinni verður flutt rómantísk kórtónlist eftir þá Brahms, Bruckner og Mendelssohn. Tónleikarnir verða haldnir í Hallgrímskirkju, sunnudaginn 10. mars klukkan 17.00.

Falleg og glæsileg tónlist úr rómantíkinni

„Rómantíska tímabilið, sem hófst skömmu fyrir 1800 og lauk um aldamótin 1900, gat af sér ótrúlega falleg og innlifuð tónverk sem hafa staðist tímans tönn. Við ætlum að einblína á þessa tónlist á tónleikunum 10. mars og ég get lofað því að þetta verður ákaflega falleg stund. Verkin eru hefðbundin og tignarleg enda hefur alltaf einhver klassi verið yfir þessu tímabili sem mönnum hefur

ekki tekist að leika eftir síðar. Þetta er alveg tilvalið fyrir þá sem langar að mæta á tónleika og láta hrífast og vilja gleyma stað og stund,“ segir Katrín Sverrisdóttir, formaður Mótettukórsins.

Fagmenn í hverju horni

„Mótettukórinn syngur á tónleikunum en Björn Steinar Sólbergsson leikur á orgel. Hann er einn af fremstu orgelleikurum á Íslandi. Okkar ástkæri Hörður Áskelsson stjórnar af sinni einstöku list. Ásta Marý Stefánsdóttir sópransöngkona er sjálf úr röðum kórfélaga og syngur einsöng með kórnum í einu verki, en Ásta sigraði í söngkeppninni Vox Domini árið 2018.

Ég hvet alla til þess að næla sér í miða á viðburðinn sem fyrst á midi.is eða í miðasölu í Hallgrímskirkju. Þetta eru tónleikar sem enginn unnanandi fagurrrar tónlistar má missa af,“ segir Katrín.

Ásta Marý Stefánsdóttir.





GRÓTTA:

Glæsilegir salir til leigu fyrir ýmsar samkomur

„VIÐ HJÁ ÍÞRÓTTAFÉLAGINU GRÓTTU BJÓÐUM UPP Á TVO STÓRGLÆSILEGA SALI Í LEIGU ÞAR SEM HÆGT ER AÐ HALDA ÝMISS KONAR MANNAMÓT SVO SEM FERMINGARVEISLUR, ÆTTARMÓT, BRÚÐKAUPSVEISLUR, STÓRAFMÆLI OG MARGT FLEIRA. BÁÐIR SALIRNIR ERU BJARTIR, RÚMGÓÐIR OG SKEMMTILEGIR AUK ÞESS SEM STAÐSETNINGIN ER FRÁBÆR,“ SEGIR KÁRI GARÐARSSON HJÁ GRÓTTU.

Vivaldisalurinn

Annars vegar er um að ræða veislusalinn í vallarhúsinu við Vivaldivöllinn. „Salurinn tekur um 50–60 manns í sitjandi veislu en allt að 90 manns í standandi veislu. Gluggarnir í salnum ná frá gólfi og upp í loft, snúa í suðurátt og útsýnið er hreint út sagt stórkostlegt, sérstaklega á falletum vorkvöldum,“ segir Kári. Salurinn hentar ýmiss konar viðburðum. „Hér hafa verið haldnar brúðkaupsveislur, fermingarveislur, afmæli, námskeið og margt fleira.“

Lítið móttökueldhús
Hljóðkerfi fyrir tal og tónlist
Stórt sjónvarp
Salurinn er leigður út án veitinga
Allt að 60 manns í sæti, 90 manns í standandi veislu
Hátíðarsalur Vivaldivallarins er staðsettur hjá Vivaldivellinum á Suðurströnd, 170 Seltjarnarnesi.
Sími: 561-1133
salur@grottasport.is

Hátíðarsalur Gróttu

Hins vegar er um að ræða rúmgóðan og bjartan veislusal í íþróttahúsi Gróttu. „Þessi er stærri en Vivaldisalurinn og tekur um 120 manns í sæti og allt að 200 í standandi veislu. Salurinn er afar bjartur með stórum gluggum og hátt er til lofts. Salurinn hentar ýmsum viðburðum svo sem fermingarveislum, brúðkaupum, ættarmótum, afmælum, erfidrykkjum eða fyrir fundi og námskeið.

Lítið framreiðslueldhús
Hljóðkerfi fyrir tal og tónlist
Skjávarpi
Salurinn er leigður út án veitinga
Barborð í salnum
Allt að 120 manns í sæti, 200 í standandi veislu
Hátíðarsalur Gróttu er að Suðurströnd 8, 170 Seltjarnarnesi.
Sími: 561-1133
salur@grottasport.is



Faxafen 9, 108 Reykjavík.



Bildshöfða 5a, 110 Reykjavík.



HLÖLLABÁTAR:

Klassískur skyndibiti sem bragð er að!

Hlöllabátar eru órjúfanlegur hluti af þjóðarsálinni enda er um að ræða einn elsta íslenska skyndibitastað landsins. „Þetta byrjaði allt fyrir um 30 árum í litlum skúr á Steindórsplani, en í dag er Hlöllabáta að finna víðs vegar um landið.“ segir Elin Guðný Hlöðversdóttir, rekstrarstjóri Hlöllabáta. „Við rekum fjóra Hlöllabátastaði á höfuðborgarsvæðinu.“ Þá eru einnig Hlöllabátar á Akureyri og Selfossi.

Algert leyndarmál!

Hlöllabátar voru stofnaðir árið 1986 og var New York-bátur fyrsti báturinn og í kjölfarið komu þrír aðrir bátar; Línubátur, Rifjabátur og Pinnabátur. Þetta eru klassískir bátar sem bragð er að! „Allir okkar bátar eru með okkar eigin Hlöllasósu og Hlöllakryddi. Þessi tvö hráefni; sósan og kryddið, eru hluti af því sem gerir Hlöllabáta einstaka.“

36 bátar á matseðlinum

„Þessir fjórir bátar voru upphafið og síðan hefur bæst við fjöldi annarra á matseðlinum. Í dag telur matseðillinn þrjátíu og sex báta með hinum ýmsu áleggjum. Við höfum verið dugleg að bæta við listann en höfum ekki tekið af honum. Þó svo það séu alltaf um tíu til fimmtán bátar sem eru hvað vinsælastir, þá gætu einhverjir orðið svekkir ef uppáhaldsbáturinn þeirra yrði tekinn af matseðlinum.“

Vinsæll skyndibiti

Á síðasta ári tók nýr eigendahópur við rekstrinum á fjórum Hlöllabátastöðum á höfuðborgarsvæðinu. „Við erum í samstarfi við hina staðina. Reksturinn hefur gengið vonum framur enda er stór hópur tryggra viðskiptavina og hefur sá hópur farið stækkandi undanfarið ár. Við leggjum mikið upp úr gæðum, hraða og góðu viðmóti starfsfólks sem er duglegt og ávallt tilbúið að gera vel.“

Með leygniuppskrift að vopni!

„Það eru ekki bara Íslendingar sem borða Hlöllabáta heldur hafa erlendir ferðamenn einnig verið að komast á bragðið og margir sem koma hingað aftur og aftur á meðan þeir eru á landinu, sem hefur verið okkur mikil hvatning. Við erum ákaflega spennt með framhaldið og hvað varðar framtíðina og viljum ávallt reyna að nýta reynslu dagsins í dag til að geta gert betur á morgun.“ segir Elin.

Staðirnir okkar fjórir:

Smáralind, Hagasmári 1-3, 201 Kópavogur.
Atlantsoliuplanið, Sunnukrika 3, 270 Mosfellsbær.
Faxafen 9, 108 Reykjavík.
Bildshöfði 5a, 110 Reykjavík.
Nánari upplýsingar á Facebook:

Hlöllabátar, hinn eini sanni

Pinnabátur.



New York bátur. Sá upprunalegi!



Línubátur með skinku.



Netabátur.



Smáralind, Hagasmári 1-3, 201 Kópavogur.



Atlantsoliuplaninu, Sunnukrika 3, 270 Mosfellsbær.



HÚS OG MÁL:



Þú þarft ekki að leita lengra!

Vantar þig aðstoð við að klára verkefni eða ertu að byrja nýtt verk og vantar aukamannskap? Hús og mál ECC ehf. er ný starfsmannþjónusta sem samanstendur af reynslumiklum hópi iðnaðarmanna. Fyrirtækið er með tuttugu flísara, málara, smiði, verkamenn og fólk í flestar aðrar stöður á skrá sem getur byrjað strax eða fljótlega. Hús og mál tekur að sér stór verkefni í gips veggjum, undirbúningi, málun og mörgu fleiru.

Allt viðhald er í höndum reynslumikilla byggingasérfræðinga fyrirtækisins. Eftir því sem tíminn líður er viðhald alltaf óhjákvæmilegt. Það er ekki aðeins nauðsynlegt útlitsins vegna heldur einnig af verðgildis og öryggisástæðum. Sérfræðingarnir hjá Hús og mál hafa gert upp, endurnýjað og málað hinar ýmsu byggingar erlendis og á Íslandi. Þar má nefna kvikmyndahús, háskóla, söfn og kirkjur auk fjölbýlishúsa og einbýlishúsa.

Húsaviðgerðir, þakviðgerðir og gluggaviðgerðir

Fagmenn frá Hús og mál kunna til verka þegar kemur að húsa-, þak- og gluggaviðgerðum. Fyrirtækið er með starfsmenn með fjölbreytta menntun og reynslu sem getur séð um allar viðgerðir fasteigna.



Hús og mál tekur að sér stór verkefni í gips veggjum, undirbúningi, málun og mörgu fleiru. Þessar eru teknar við vinnu í hótélbyggingu.



Gluggaviðgerðir: Gerum við og skiptum um glugga og gler.

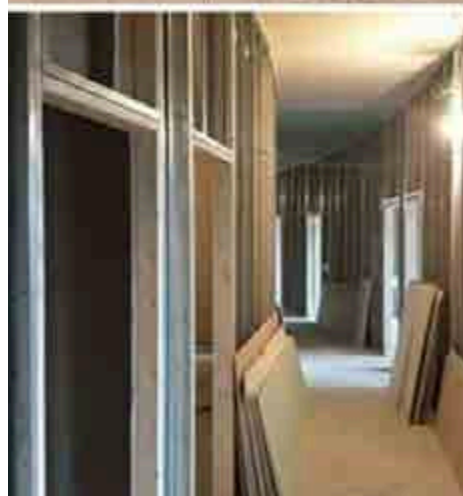
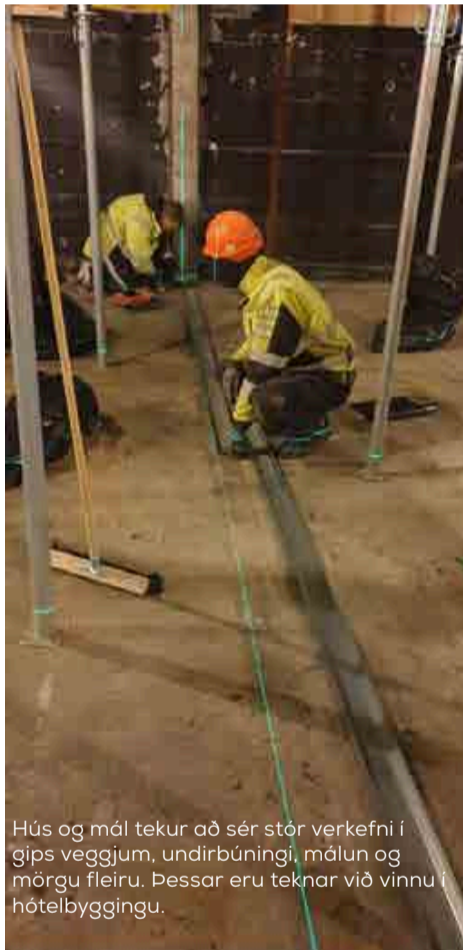
Lyftaraleiga

Hús og mál starfrækir lyftaraleigu fyrir fyrirtæki og einstaklinga.

Þú getur haft samband við okkur með allar þær spurningar sem þér dettur í hug varðandi endurnýjun og viðhald fasteigna. Hús og mál sér um allt þegar kemur að byggingariðnaðinum. Hafðu samband við okkur og þú þarft ekki að leita lengra!

Parketslípun og -lögn

Er parketið þitt farið að láta á sjá? Fagfólk okkar í parketlögn tekur að sér um að leggja nýtt parket, lakka, slípa, endurnýja og hvíttja/dekkja eldra parket.



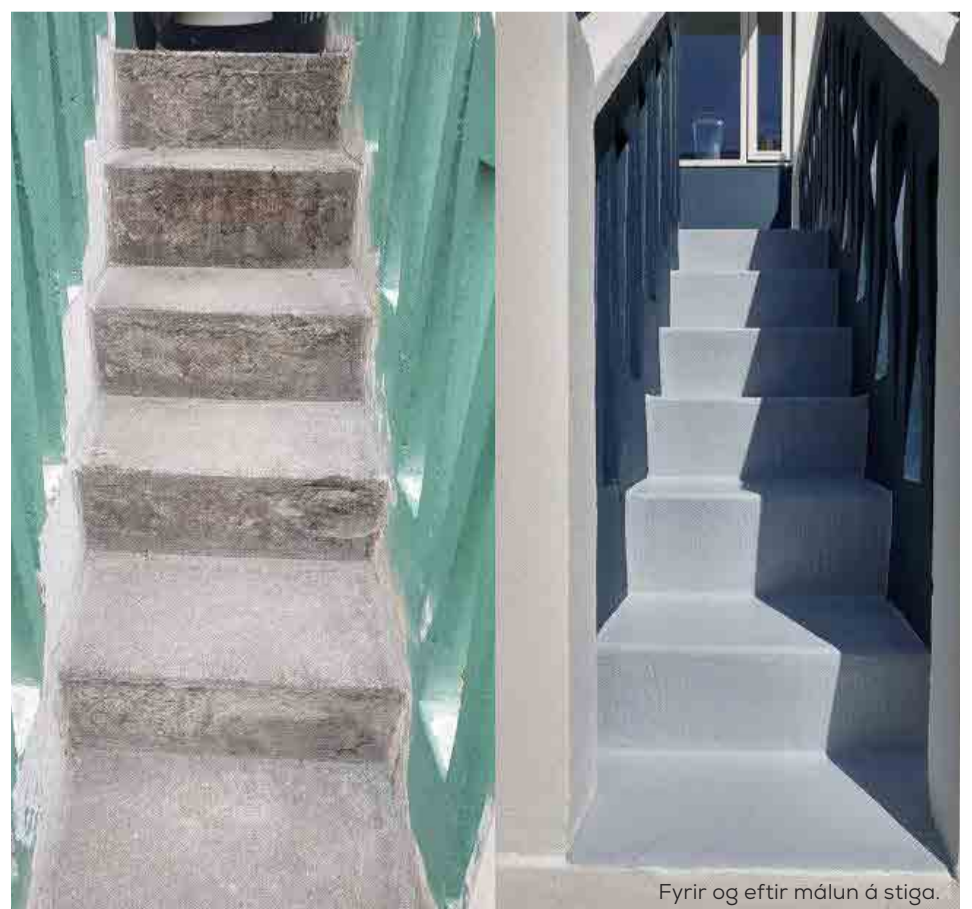
Hér var gert við húsið og það málað. Munurinn er greinilegur.

Málningarvinna og undirbúningur

Hús eru ekki máluð eingöngu af fagurfræðilegum ástæðum. Málningin ver steypuna gegn veðrum og vindi. Hjá Hús og mál starfa málarameistarar með gífurlega reynslu af húsamálun.

Hringdu núna: 788-7688

Netpóstur: husogmal@husogmal.is
Rjúpnasalir 14-103, 201 Kópavogur
<http://www.husogmal.is/>
Facebook:
<https://www.facebook.com/husogmal/>



Fyrir og eftir málun á stiga.



Alltaf frábær stemning á KRYDD Veitingahúsi

KRÝDD Veitingahús er glænýr og glæsilegur veitingastaður í Hafnarfirði sem var opnaður í maí 2018. Eigendur staðarins eru þrjú hafnfirsk pör, þau Hilmar Þór Harðarson og Hulda Heiðrún Óladóttir, Signý Eiríksdóttir og Jón Tryggvason, og Geirprúður Guttormsdóttir og Hafsteinn Hafsteinsson. „Okkur bráðlangaði að opna veitingastað hér í hjarta Hafnarfjarðar sem bæri fram góðan mat í skemmtilegu og fallegu umhverfi og dúndrandi stemningu,“ segir Hilmar. Á fáum mánuðum hefur veitingastaðurinn fest sig rækilega í sessi sem einn besti og skemmtilegasti veitingastaður Hafnarfjarðar.

Hollt í hádeginu

„Við prófuðum að hafa holl hádegishlaðborð í janúar til að koma til móts við fólk á vinnumarkaðnum. Á hlaðborðinu fengust næringarríkir hádegisréttir, flottir veganréttir og fiskur dagsins. Þetta hefur verið svo ótrúlega vinsælt hjá okkur að við höfum ákveðið að halda áfram með hollt hlaðborð í hádeginu. Fólk getur því skellt sér hingað í hádeginu í hollan hádegisverð og farið svo aftur í vinnu endurnært og stútfullt af vítamínum.“

Árshátíðir á KRYDD

KRYDD Veitingahús er ekki bara veitingastaður heldur leggja eigendurnir upp úr því að gestir upplifi skemmtilega kvöldstund ásamt því að snæða gómsætan mat. „Við erum með skemmtilega tónlist, góða stemningu og létt andrúmsloft. Við erum dugleg að halda alls konar spennandi viðburði. Það er til dæmis „sing along“-kvöld fyrsta föstudag hvers mánaðar. Hin landspekkta

söngkona Guðrún Árný kemur þá og syngur þekktu slagara og salurinn tekur undir. Það er líka alger snilld að halda árshátíðir fyrirtækjanna hjá okkur á sing along-kvöldunum. Það myndast alltaf alveg feiknagóð stemning á þessum kvöldum enda elska allir að syngja. Næstu sing along-kvöld verða 1. og 8. mars. Einnig fáum við plötusnúða og Siggú Kling reglulega til okkar.“ Viðburðir eru auglýstir á facebooksiðunni.

Drekkutími

Alla daga frá 16–18 er hamingjustund þar sem rautt, hvítt og danskt öl fæst á spottpris. „Einnig erum við með úrval kokteila á frábæru verði og ætlum enn fremur að gera vel við gestina og setja saman hamingjustundarseðil á kokteilum.“ Það er því um að gera að skella sér í léttu hamingjustund áður en sest er að snæðingi á KRYDD Veitingahúsi.

Gerðu meira úr kvöldinu!

Einnig býður staðurinn upp á leikhús- eða tónleikamatseðil enda eru Bæjarbíó og Gaflaraleikhúsið staðsett í göngufjarlægð frá veitingastaðnum. „Við bjóðum upp á matseðla sem henta þeim tímaramma sem fólk hefur. Fólk getur einnig komið hingað í tveggja rétta matseðil, skellt sér á tónleika eða í leikhús og komið svo aftur og fengið sér eftirrétt. Þá þarf ekki að gúffa í sig þriggja rétta matseðli heldur má gera aðeins meira úr kvöldstundinni.“

Matseðillinn á staðnum er fjölbreyttur og er hægt að fá allt frá heiðarlegum hamborgurum, hollum og góðum veganréttum upp í dýrindis steikur. „Hingað kemur afar

fjölbreyttur hópur fólks, á öllum aldri enda er staðurinn fjölskylduvænn og stemningin frábær.“

Fyrirtækjapjónusta

KRYDD Veitingahús býður einnig upp á þjónustu fyrir fyrirtæki þar sem hægt er að panta hádegismat handa starfsmönnum þeirra og annaðhvort sótt á staðinn eða fengið sent í mötu-neyti. „Fólk pantar sjálft af matseðlinum, hvort sem um er að ræða hádegisveganréttina, fisk dagsins eða af hefðbundnum hádegisréttaseðli,“ segir Hilmar.

Hægt er að nálgast vikuvegaseðilinn á Facebook-síðunni.

KRYDD Veitingahús er staðsett að Strandgötu 34, Hafnarfirði.

Nánari upplýsingar má nálgast á kryddveitingahus.is

Facebook: KRYDD Veitingahús
Instagram: kryddveitingahus





Fann ótrúlegan mun með Benecta – Algerlega verkjalaus

Benecta er ein af framsæknu nýjungunum í náttúrulegum fæðubótarefnum á Íslandi í dag. Benecta er framleitt á Siglufirði og er afrakstur meira en tíu ára rannsóknar- og þróunarvinnu á kitófásykrum, notkun þeirra og ávinningi.

Hvað eru kitófásykrur?

Virka efnið kitófásykrur er framleitt unnið úr rækjuskel. Kitófásykrur frásogast út í blóðið og þar með fara lífvirku efnin út í blóðrásina og styðja náttúrulega ferla líkamans við að vinna úr afleiðingum líkamlegs álags. Þeir sem hafa neytt Benecta hafa vitnað um það að efnið dragi meðal annars úr verkjum, bólgu og auki starfsorku.

Sandra Hrönn Arnardóttir, keppandi í crossfit, er ein þeirra sem hafa nú tekið inn Benecta í nokkur ár og hefur sína sögu að segja um jákvæð áhrif Benecta.

Fór að taka Benecta vegna axlameiðsla

„Þar sem talið er að Benecta eigi að vinna úr afleiðingum líkamlegs álags og auka í leiðinni úthald, þá ákvað ég í kringum lok ársins 2015, byrjun 2016, að prófa að taka inn Benecta. Ástæðan var sú að á þessum tíma var ég búin að vera mjög óheppin með axlameiðsl. Ég hafði tognað á báðum öxlum, en þó með einhverju millibili.“

Verkirnir minnkuðu strax

„Ég var og er ennþá reglulega hjá sjúkráþjálfara sem hefur hjálpað mér mjög mikið. Þegar ég fór svo að taka Benecta, fann ég eftir stuttan tíma hvað verkirnir fóru að minnka smám saman og ég var farin að geta gert allar æfingar án verkja í öxlunum. Það sem meira var þá hætti ég að finna fyrir beinhimnubólgu þegar ég var að hlaupa. Ég var mjög gjörn á að verkja mikið í sköflungana eftir hlaup, en núna eru þessir verkir alveg farnir. Það hefur komið fyrir að ég hef ekki tekið Benecta í einhvern tíma en þá fæ ég heldur betur að finna fyrir því. Ég tek Benecta núna á hverjum degi og æfi af krafti verkjalaus.“

Í 4. sæti í Suður-Afríku

Sandra er nýkomin heim úr keppnisferðalagi í Suður-Afríku þar sem hún keppti ásamt liðsfélögum sínum í Crossfit XY. „Við vorum fjögur saman í liði, þ.e.a.s. tvær stelpur og tveir strákar. Þetta var mjög skemmtileg og krefjandi keppni. Við gáfum allt í þetta og enduðum í 4. sæti af um 80 liðum sem voru þarna að keppa. Það er óhætt að segja að það að keppa í um 25°C er ákveðin áskorun út af fyrir sig þar sem maður er vanur að æfa hér á Íslandi í örlítið kaldara lofti. En við tókum þetta og erum mjög sátt við árangurinn,“ segir Sandra stolt.

Nánari upplýsingar má nálgast á vefsíðunni benecta.is

Benecta fæst í öllum helstu lyfja-





Lyfta þungum hlössum léttilega

Kranaleigan ÁB Lyfting er klárlega fyrsti kostur þegar þörf er á kranabjónustu við stærri verkefni enda hefur fyrirtækið meðal annars yfir að ráða einn af stærstu krönunum landsins. „ÁB Lyfting hefur verið starfandi síðan árið 1999 en ég hef starfað í þessu fagi í tæplega 40 ár,“ segir framkvæmdastjórinn Ástþór Björnsson.

„Við erum með sjö glussakrana sem taka frá 35 tonnum upp í 300 tonn en þessi 300 tonna er einn af stærstu krönunum landsins. Hann vegur einn og sér, án nokkurrar hleðslu heil 72 tonn. Þessir kranar eru allir meira og minna stöðugt í útleigu. Við þurfum sjálf að sjá alfarið um alla vinnu á krönunum, þetta eru það sérhæfð verkefni. Stór hluti af verkefnum er annars vegar hífingar og lyftingar við byggingarvinnu og hins vegar skipavinna, þ.e. uppskipun. En einnig eru þetta margs konar önnur verkefni þar sem lyfta þarf mjög þungum hlutum,“ segir Ástþór.

Meðal þekktara verkefna hjá ÁB Lyftingu eru hífingar á öllum vindmyllum sem reistar hafa verið á landinu. Enn fremur sér fyrirtækið um að lyfta upp gömlum sögufrægum húsum fyrir Minjavernd. „Við hífðum líka rafala og túrbínur í Hellsisheidarvirkjun. Auk þess höfum við skipað upp gröfum fyrir Eimskip í Helguvík og Húsavík, svo fátt eitt sé nefnt,“ segir Ástþór.

Þýska stálið blífur

Allir sjö glussakranarnir í eigu Kranaleigunnar ÁB Lyfting koma frá einum og sama framleiðandanum, Grove í Þýskalandi. Þjóðverjar eru annálaðir fyrir framleiðslu á framúrskarandi þungavinnuvélum og ÁB Lyfting vill bara notast við það besta á markaðnum. Myndir af Grove-krönunum prýða þessa grein.

Þeir sem vilja fá nánari upplýsingar eða þurfa á fyrsta flokks kranabjónustu að halda geta hringt í síma 896-2301 fyrir frekari upplýsingar. Einnig má senda fyrirspurn í tölvupósti á netfangið ablyfting@simnet.is.





Fjölskyldu- fyrirtæki í áratugi

Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar er elsta starfandi útfararþjónustan á höfuðborgarsvæðinu. Rúnar hefur alla tíð veitt fyrirtækinu forstöðu sem framkvæmdastjóri þess og útfararstjóri. Útfararþjónustan er í eigu Rúnars og eiginkonu hans, Kristínar Sigurðardóttur, og starfa synir þeirra, Elís og Sigurður, þar ásamt föður sínum.

Orðsporið skiptir útfararþjónustu miklu. „Ef maður sinnir sínu starfi vel er það fljótt að spyrjast út,“ segir Rúnar sem hefur yfir 35 ára reynslu af útfararþjónustu. „Fyrst og fremst þarf að taka tillit til þess að fólk er í sárum eftir ástvinamissi. Við þurfum að gæta að því sem við gerum og segjum og eins að nálgast fólk með hlýju og auðmýkt. Það getur verið mjög erfitt að bjóða fólki við þessar aðstæður þjónustu gegn greiðslu en þetta hefur lærst í gegnum árin og við tökum mikið tillit til þess hvernig aðstæður eru hverju sinni,“ segir hann.

Formaður Félags íslenskra útfararstjóra

Ásamt daglegum störfum við hefðbundna útfararþjónustu er Rúnar Geirmundsson formaður Félags íslenskra útfararstjóra. Félagið hefur verið starfrækt í yfir áratug og hefur Rúnar verið formaður þess allt frá upphafi. Aðaltilgangur félagsins er skapa vettvang til að halda utan um siðareglur útfararstjóra. „Starf mitt sem formaður felst aðallega í því að halda utan um fundastarf og framfylgja reglum og samþykktum aðalfunda. Ég sækj einnig fundi erlendis enda á félagið í talsverðum

erlendum samskiptum. Siðareglur evrópskra útfararstjóra eru til að mynda grunnur íslensku siðareglanna,“ segir Rúnar. Ekki er lagaleg skylda að útfararstjóra séu í félaginu en nánast allir starfandi útfararstjórar eru þó félagsmenn og hafa undirritað siðareglur félagsins.

Virðingin og alúð

Rúnar hefur unnið við útfararþjónustu frá því 1983, fyrst hjá Kirkjugörðunum og síðan í eigin fyrirtæki. Aðspurður segist hann hafa lært það á löngum ferli að það skipti ekki höfuðmáli hvaða trú fólk aðhyllist eða hvort það aðhyllist trú yfirleitt, virðingin fyrir hinum látna sé alltaf í forgrunni. „Og það þurfum við alltaf að hafa í huga, án þess að taka afstöðu til trúmála. Hljá, auðmýkt og virðing er það leiðarljós sem við fylgjum alltaf.“

Þegar andlát ber að garði er mikilvægt að hafa samband við útfararþjónustu sem fyrst,“ segir

Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

Rúnar Geirmundsson

Sími · 567 9110 · utfarir@utfarir.is · www.utfarir.is



Rúnar. „Í fyrsta lagi þarf að flytja hinn látna af dánarstað og í líkhús og síðan að byrja að undirbúa kistulagninguna. Útfararstjórinn heim-sækir yfirleitt aðstandendur daginn eftir og þeir leggja þá fram óskir sínar varðandi framkvæmd kistulagningar og síðan jarðarfarar. Í því felst í flestum tilfellum að velja prest eða athafnarstjóra og síðan að tímasetja allar athafnir og bóka grafartöku eða bálför. Næsta skref er svo að ákveða hvað kemur í okkar hlut að sinna en við sjáum um allt er lýtur að undirbúningi og framkvæmd útfara. Til að mynda höldum við utan um öll samskipti við aðstandendur, tónlistarfólk, kirkjur, blómabúðir, kirkjugarða og alla þá sem koma að útför.“

Íslensk hönnun og handverk

Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar leggur mikið upp úr því að vera með fallegar kistur á góðu verði sem standast ströngu-ustu kröfur um umhverfisvernd.

Algengastar eru hinar hefðbundnu hvítu kistur en alltaf er eitthvað um að fólk vilji harðviðar kistur, til dæmis eik eða mahóni. Val á kistum getur vafist fyrir aðstandendum enda úrvalið nokkuð. „Við eigum umhverfisvænar og fallegar hefðbundnar hvítar kistur, sem eru algengastar, en einnig töluvert úrval af viðarkistum.“ Í fyrsta sinn á Íslandi hefur Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar nú látið hanna og smíða íslenskar kistur úr íslenskum við í samstarfi við Þorstein B. Jónmundsson trésmið. „Við höfum hannað sérstaka kistu og duftker út frá hugmyndinni um íslenska kistu úr alíslenskum við til brennslu og jarðsetningar,“ útskýrir Rúnar. Kisturnar eru úr við sem er unninn og þurrkaður í Hallormsstaðarskógi. „Þessi kista er mjög falleg, úr grófum við og ólökkuð eða máluð á náttúrulegan máta.“

Nánari upplýsingar er að finna á utfarir.is eða í síma 567-9110 allan sólarhringinn, alla daga ársins.

HÚÐIN SKIN CLINIC:



Nýjungar í húðmeðferð

Húðmeðferðarstöðin HÚÐIN skin clinic býður upp á fjölbreyttar húðmeðferðir og faglega þjónustu. Þar starfa dr. Lára G. Sigurðardóttir læknir, Sigríður Arna Sigurðardóttir, hjúkrunar- og förðunarfræðingur, Drifa Ísabella Davíðsdóttir hjúkrunarfræðingur og Esther Helga Ólafsdóttir, móttökuritari og snyrtifræðingur.

„Hjá HÚÐIN skin clinic fögnum við fjölbreytileika og leggjum áherslu á að bæta en ekki breyta náttúrulegu útliti. Undanfarinn áratug hefur orðið

mikil vakning um hversu margt er hægt að gera til að hugsa betur um húðina, bæði með því sem maður getur gert sjálfur og meðferðum sem bæta ástand húðarinnar, eins og að draga úr öldrunareinkennum. Við erum sífellt að auka þekkingu okkar og taka inn nýjar vörur og meðferðir, því ástíða okkar er að gefa fólki kost á að halda húðinni heilbrigðri og fallegri. Auk fjölda húðmeðferða bjóðum við upp á einstaklingsmiðaða ráðgjöf,“ segir Sigríður Arna.

Rakabomba

„Við erum svo að taka inn nýja maska sem við erum spenntar fyrir. Þetta eru hyaluronic-sýru maskar sem eru sérstaklega rakagefandi fyrir húðina.

Í boði verður Lúxus demantshúðslípunarmedferð með þessum möskum og við höfum vægast sagt verið mjög ánægðar með þessa samsetningu. Einnig verða maskarnir til sölu hér á stofunni hjá okkur.“



20% af Dermapen-meðferð í mars

„Við vorum að fjárfesta í nýjustu kynslóðinni af Dermapen sem gefur enn betri árangur en sá gamli, sem er reyndar bara ársgamall. Önnur nýjung hjá okkur er að bjóða áhrifameiri Dermapen-meðferð þar sem sérhannaðar ávaxtasýrur eru notaðar samhliða, en þessi samsetning gerir okkur kleift að vinna vel með bæði ysta- og miðlag húðarinnar,“ segir Lára og bætir við: „Það gleður okkur alltaf að geta gert vel við viðskiptavinum okkar og því ætlum við að bjóða þessa eftirsóttu meðferð á 20% afslætti út mars.“



Fyllt upp í djúpar línur með áhrifaríkum hætti

Notkun á Restylane fylliefniefnum til að minnka og fjarlægja djúpar línur í húðinni er ein vinsælasta húðmeðferðin í dag enda algengt að heyra hve úthvildur maður er eða líti vel út eftir þessa meðferð. Restylane, sem er gert úr náttúrulegu rakafni húðarinnar, er sett rétt undir húðina og við það sléttist úr húðinni en það er venjulega skuggaspil andlitslína sem lætur okkur taka mest eftir þeim. Þannig hverfa línurnar eða verða minna sýnilegar. Varir minnka oft með aldrinum og þá er hægt að nota Restylane til að gefa meiri fyllingu í þær.

Húðslípun gegn bólum og filapenslum

Húðslípun (microdermabrasion) er vinsæl meðferð hjá ungu fólki enda vinnur hún gegn bólum og filapenslum. „Þá notum við demantshúðslípunartæki sem fjarlægir dauðar húðfrumur og örvar endurnýjun ysta lags húðarinnar. Meðferðin gerir húðina sléttari auk þess sem hún virkar á þurra húð og gefur aukinn ljóma. Auk meðferðanna leggjum við áherslu á að upplýsa fólk um hvað það geti gert sjálf til að hlúa vel að húðinni enda hefur lífsstíll mikið að segja um hvernig húðin stenst tímans tönn,“ segir Lára.

Gjafabréf að eigin vali

Gjafabréf í húðmeðferð hafa notið gífurlegra vinsælda undanfarið. „Það er kannski vegna þess að fólk líkar orðið betur að gefa ástvinum sínum upplifun eða vellíðan frekar en að auka á hið sístækkandi safn hluta sem fólk sankar að sér.

Á vandaðri heimasíðu Húðarinnar, hudin.is, er að finna ítarlegar upplýsingar um allar meðferðir.

Einnig eru veittar upplýsingar í síma 783-2233.

HÚÐIN skin clinic er í Hátúni 6b, 105 Reykjavík.



Dermapen-meðferð, fyrir og eftir.



Undraefnið kollagen

„Við vorum að taka inn glænýja vöru sem hefur verið að slá í gegn undanfarið. Þetta eru kollagendrykkir sem maður innbyrðir í morgunsárið en þetta hefur stinnandi áhrif á húðina. Kollagen fæst einnig í duft- og töfluformi en drykkirnir eru sérstaklega hentugir og hafa reynst vel. Einnig erum við með til sölu sérstaka varasalva með kollagenpeptíðum sem auka raka í vörum og gera þær þrýstnari og mýkri. Fyrir mér er kollagen undraefni fyrir húðina.“



„Íslenskar konur eru skvísur fram eftir öllum aldri“

Við erum með fót fyrir konur frá aldrinum um 25 ára og alveg upp úr. Það er nefnilega svo merkilegt að íslenskar konur eru skvísur fram eftir öllum aldri, þær verða mjög seint gamlar. Hingað kemur ein reglulega, sem er áttæð, og fatar sig upp,” segir Guðný Kristín Erlingsdóttir, eigandi kvenfata-verslunarinnar Stíll, sem hún hefur rekið í 18 ár.

Ákveðin þáttaskil urðu í rekstrinum þegar Guðný flutti verslunina af Laugavegi og upp í Síðumúla:

„Við vorum í vissum skilningi frumbyggjar í þessari bylgju nýrra verslana hér síðustu misserin, við komum hingað með þeim fyrstu og margar hafa fylgt í kjölfarið. Okkur líkar rosalega vel hérna og mér finnst þetta vera orðinn nýi miðbærinn. Hér rölta oft um vinkvennahópar, ganga Síðumúlann og Ármúlann og kíkja í verslanir.

Eftir að við fluttum hingað gátum

við líka stækkað verslunina og aukið úrvalið, sem var mjög jákvætt,” segir Guðný.

Gæði á hagstæðu verði

Stíll leggur áherslu á gæðavörur á hagstæðu verði. „Við svona rétt löfum í meðalverði, erum ekki með ódýrustu fötin í bænnum en erum langt fyrir neðan þau dýrustu. Við leggjum mikla áherslu á gæðin og ég vil fullyrða að hér fá konur mjög góð fót á sanngjörnu verði. Það hefur líka hjálpað okkur að fót hafa almennt lækkað í verði, líka í innkaupum, og 15% tollaniðurfelling á innfluttum fatnaði sem átti sér stað fyrir þremur árum hefur skilað sér beint inn í verðlagið hjá okkur.“

Stíll býður upp á klassísk fót sem henta konum á öllum aldri, í bland við tiskusveiflur: „Við erum með mikið úrval af buxum og kjólum í klassiskum sniðum en síðan líka flikur á borð við leggings-buxur og rifnar gallabuxur.

Við erum líka með vitt stærðaval, frá 36 upp í 46, en ekki beinlínis yfir-stærðir.“

Stíll leggur áherslu á góða þjónustu og ráðgjöf, léttan anda og að viðskiptavinum líði vel í versluninni. Að sögn Guðnýjar er mikil vinna að reka góða fataverslun og þetta sé bara starf fyrir þá sem vilja vera í því af lífi og sál: „Þó að ég hafi verið í þessum rekstri í 18 ár er ég alltaf jafnt spennt þegar það koma nýjar vörusendingar. Þetta er svo skemmtilegt.“

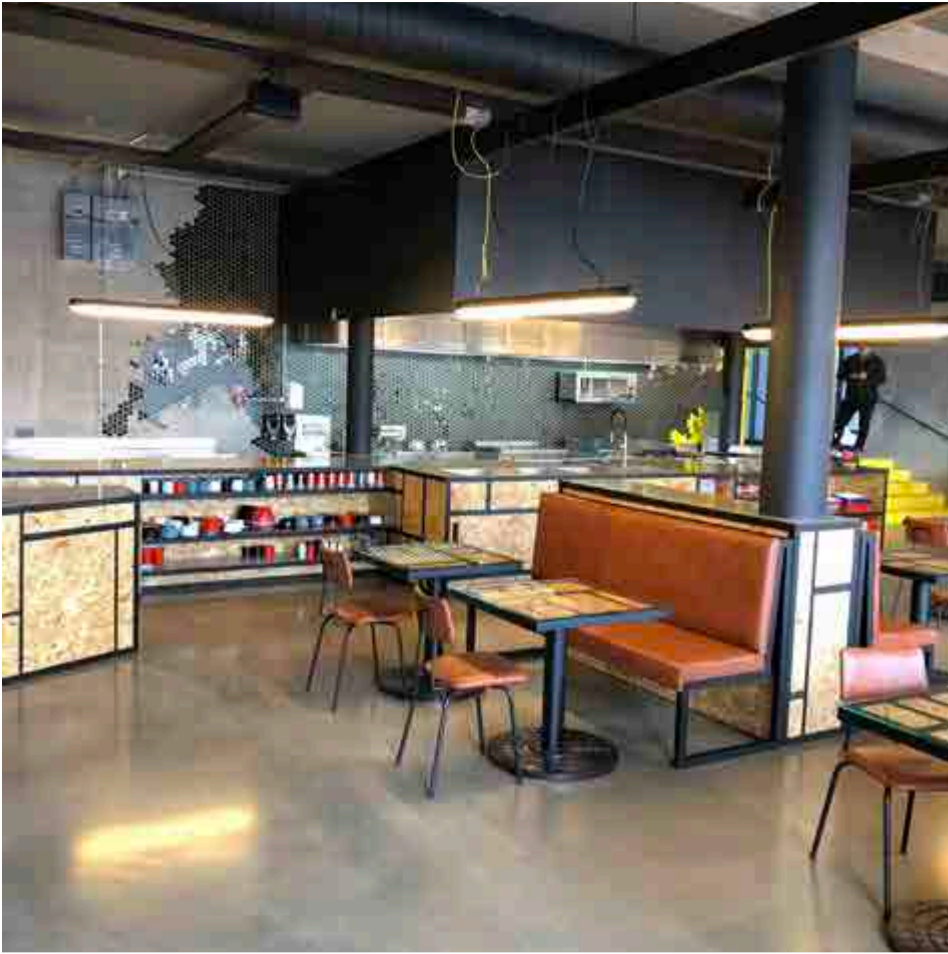
Gjafabréf í Stíll er klárlega góð tækifærisgjöf en Guðný bendir eiginmönnum líka á að skoða Facebook-síðuna www.facebook.com/stillfashion.is/ því þar birta konur oft góðar ábendingar til eiginmanna sinna um gjafir.

Stíll er til húsa að Síðumúla 34 og er opin virka daga frá kl. 11 til 18 og laugardaga frá kl 11 til 16. Símanúmer er 551-4884.



Hundurinn Hóðor (eftir persónu úr Game of Thrones) er einstakur karakter og setur skemmtilegan svip á verslunina.





Le Kock lítur glæsilega út.



Fóðu reynda múrara í verkið.



Flottur arinn.



HVASSAVÍK EHF:

Múrara með reynslu og tilskilin réttindi!

Hvassavík ehf. þjónustar hvort heldur er einstaklinga eða fyrirtæki og stofnanir um allt sem viðkemur múrverki. „Við sjáum um járnabindingu, byggingastjórnun og allt almennt múrverk. Sjálfur er ég múrarameistari með meira en fimmtíu ára reynslu í múrverki og lærði á sínum tíma hjá Steiniðjuni, S Helgason, ásamt því að hafa farið á ýmis námskeið erlendis. Þess vegna er ég líka í grjótinu, þ.e. legg flísar og náttúrustein,” segir Róbert Kristjánsson.

Settu viðhaldið í áskrift!

Hvassavík ehf. hefur starfað við mörg stór verkefni sem og smærri verkefni. „Við bjóðum upp á sniðuga þjónustu fyrir einstaklinga eða húsfélög; að vera í svokallaðri áskrift á ástandsskoðun og viðhaldi á húsum og byggingum. Þetta getur verið sérstaklega sniðugt fyrir íbúa fjölbýlishúsa, til þess að koma í veg fyrir að húsið grotni niður vegna lélegs viðhalds og þurfa svo að punga út miklum fjárhæðum, til þess að lagfæra eitthvað sem hefði verið hægt að gera tíu árum áður, fyrir helmingi lægri upphæð,” segir Róbert.

Róbert mælir með að fólk hafi samband sem fyrst varðandi ástandsskoðun. „Það er best að byrja á þessu að vori til og nýta sumarið í þau verk sem þarf að klára fyrir næsta vetur. Svo ráðleggjum við um framhaldið, hvort það þurfi að huga að meira viðhaldi strax næsta vor, eða hvort það megi biða einhvern tíma lengur,” segir Róbert.

Múrara með tilskilin réttindi

„Það eru nú þegar einhver fyrirtæki á markaðnum sem bjóða upp á sambærilega þjónustu, en það sem við höfum fram yfir marga aðra er að Hvassavík ehf. býr yfir gífurlegri reynslu í múrverki, auk þess sem við erum allir með tilskilin réttindi til þess að starfa við múrsmiði. Ég mæli ekki með því að fólk skipti við einstaklinga og eða fyrirtæki sem ekki eru með tilskilin réttindi. Múrarameistari er sá sem ber hvað mesta ábyrgð á að bygging sé í lagi og ef fólk kann ekki til verka þá getur illa farið,” segir Róbert.

Hvassahraun 27, 191 Vogar.
Netpóstur: hvassavik.ehf@gmail.com
Sími: 849-4423



Aðstaða fyrir útigrill.



CAFÉ ADESSO:

Eitt vinsælasta kaffihús landsins

Cafe Adesso í Smáralind hefur um árabil verið geysilega vinsælt kaffihús og veitingastaður en staðurinn var opnaður 7. apríl 2002. Cafe Adesso er vel sóttur af viðskiptavinum Smáralindar en auk þess venur stór hópur fastagesta komur sínar á staðinn, meðal annars fólk sem vinnur í nágrenninu.

Cafe Adesso býður upp á hið rómaða og bragðmikla Piazza doró-kaffi. Piazza doró inniheldur Arabica kaffibaunir frá Ástralíu og er leiðandi kaffiframleiðandi þar í landi.

Með kaffinu er gott að snæða franska súkkulaðiköku með rjóma. Mikið úrval er af alls konar gómsætum kökum. Einnig eru smurbrauð með roastbeef, laxi, hangikjöti og fleiru gerð alla daga.

Fjölbreytt úrval af gómsætum mat og hádegistilboð alla daga

Sem fyrr segir er Cafe Adesso í senn kaffihús og veitingastaður. Geysilegt

úrval af tertum og smástykkjum er í boði alla daga en matseðla má skoða á heimasíðu staðarins, adesso.is.

Meðal annars eru crepes hádegis-tilboð alla virka daga milli kl. 11.30 og 14.00 á 1.890 krónur, súpa dagsins með brauði á 1.190 krónur, svo má ekki gleyma Mexíkókjúklingsalatinu okkar á 1.890 krónur alla daga.

Börnin geta valið sér crepes eða þá panini, já eða bara kleinuhring.

Megináherslan er lögð á fjölbreytni í starfsemi Cafe Adesso þannig að allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Að ógleymdu kaffinu sem nýtur ómældra vinsælda.

Nánari upplýsingar má nálgast á adesso.is

Cafe Adesso er opið mánudaga-miðvikudaga frá kl. 11.00 til 19.00, fimmtudaga frá 11.00 til 21.00, föstudaga og laugardaga frá kl. 11.00 til 19.00 og sunnudaga frá kl. 12.00 til 18.00.



Girnilegt Mexíkósalat.



PIAZZA DORO
ESPRESSO



Ljúffengt crepes.





O'LEARYS Í SMÁRALIND:

Heimavöllur fjölskyldunnar

Begar sest er niður á veitingastaðnum O'Learys í Smáralind þá líður manni ekki eins og maður sé staddur í verslunarmiðstöð heldur notalegri stofu. Innréttingar eru afar smekklegar og hlýlegar. Fyrirmyndin er veitingastaðir í Boston en þaðan er O'Learys-keðjan upprunnin.

„Við höfum lagt áherslu á að vera heimavöllur fjölskyldunnar. Hér á að vera hægt að setjast niður og njóta þess að horfa á heimsviðburði í íþróttum og borða góðan mat með vinum og fjölskyldu. Áherslan í matargerðinni er síðan á hefðbundinn amerískan mat, hamburgara, svínaríf, kjúklingavængi og steikur,“ segir Elís Arnason, eigandi staðarins á Íslandi.

Á O'Learys í Smáralind býðst þér að spila körfuboltaspil, boxpúði er á staðnum og Crazy light einnig, sem er spil sem allir í fjölskyldunni hafa gaman af að spila. Shuffleboard er nýtt sport á Íslandi sem allir í fjölskyldunni geta spilað. Borðin eru í fullri stærð,

svokölluð Champion Shuffleboard sem eru það vandaðasta á markaðnum í dag.

Andrúmsloftið í rúmgóðum veitingasalnum er afskaplega þægilegt og það er gott að eiga hér gæðastund. Alls eru 32 flatskjáir á veggjunum með alls konar efni, bæði íþróttum og öðru sjónvarpsefni, en hljóðstýring er svæðisbundin og hljóð berst ekki á milli svæða eða ónáðar þá sem hafa ekki áhuga á sjónvarpsdagskránni. Veggina prýða einnig fjölmargar myndir sem ýmist tengjast íþróttum eða sögu Boston-borgar.

Á staðnum eru einnig stórskemmtileg leiktæki sem höfða til bæði barna og fullorðinna og henta því fjölskyldufólki vel. Raunar höfðar O'Learys til margs konar hópa því þarna er gott að tylla sér niður með fartölvu og vinna enda gott þráðlaust net og innstungur úti um allt. Einnig er gott fundarborð sem hentar vel fyrir smærri vinnufundi.

Hlaðborð og kótelettur

Hlaðborð er í hádeginu alla mánudaga, þriðjudaga, miðvikudaga, fimmtudaga og föstudaga. Á mánudögum er steiktur fiskur, með salati og frönskum, á þriðjudögum er kjúklingaveisla, miðvikudögum eru lambakótelettur, sem eru vægast sagt vinsælar, og til að toppa vinnuvikuna þá er tilvalið að skella sér á naut og bearnaise-hlaðborðið sem er alla föstudaga.

Hlaðborðið kostar aðeins 1.990 krónur á mann. Eins og áður segir er vel gert við fjölskyldur og á sunnudögum kemur blöðrulistamaður og

þá fá allir krakkar fría blöðru milli kl. 17 og 20.

Svo eru bió dagar á mánudögum en þá er hægt að fá máltíð og bíómiða í Smárabíó á flottu verði. Alveg kjörið að tvinna saman bíóferð og málsverð á O'Learys.

Nánari upplýsingar má nálgast á olearys.is og á O'Learys Facebook.

O'Learys er staðsett í Smáralind.
Sími: 558-5500
Netfang: smaralind@olearys.is



Ferskir hamburgarar

Hamburgararnir hjá O'Learys eru ferskir 170 gramma borgarar sem koma frá Norðlenska. Góð blanda kjöts og fitu gerir þá einstaklega safaríka. Við prófuðum hamburgara sem var afskaplega ljúffengur, ferskur og safaríkur.

Kjúklingavængir O'Learys, sem eru sérframleiddir fyrir keðjuna og að Boston-sið, eru hreint lostæti og ekki spillti fyrir gráðasostasósa sem gott er að dýfa þeim í. Við fengum okkur líka djúpsteiktan, íslenskan þorsk í orly með kaldri tartar-sósu.

Afbragðs-góður matur

Á mánudagskvöldi var staðurinn heimsóttur aftur og pantaður hamburgari, svínaríf og kjúklingavængir. Síðan var pekan-pie í eftirrétt. Allt var þetta einstaklega ljúffengt og þjónusta var til fyrirmyndar.

Gestirnir voru að verða saddir en það var ekki hægt að standa upp frá veisluborðinu án þess að bragða á svínarífjunum sem voru nákvæmlega eins og maður vill hafa slíkan mat. Afar bitastæður og bragðgóður matur.





OMBRELLO Á RÚÐUNA:

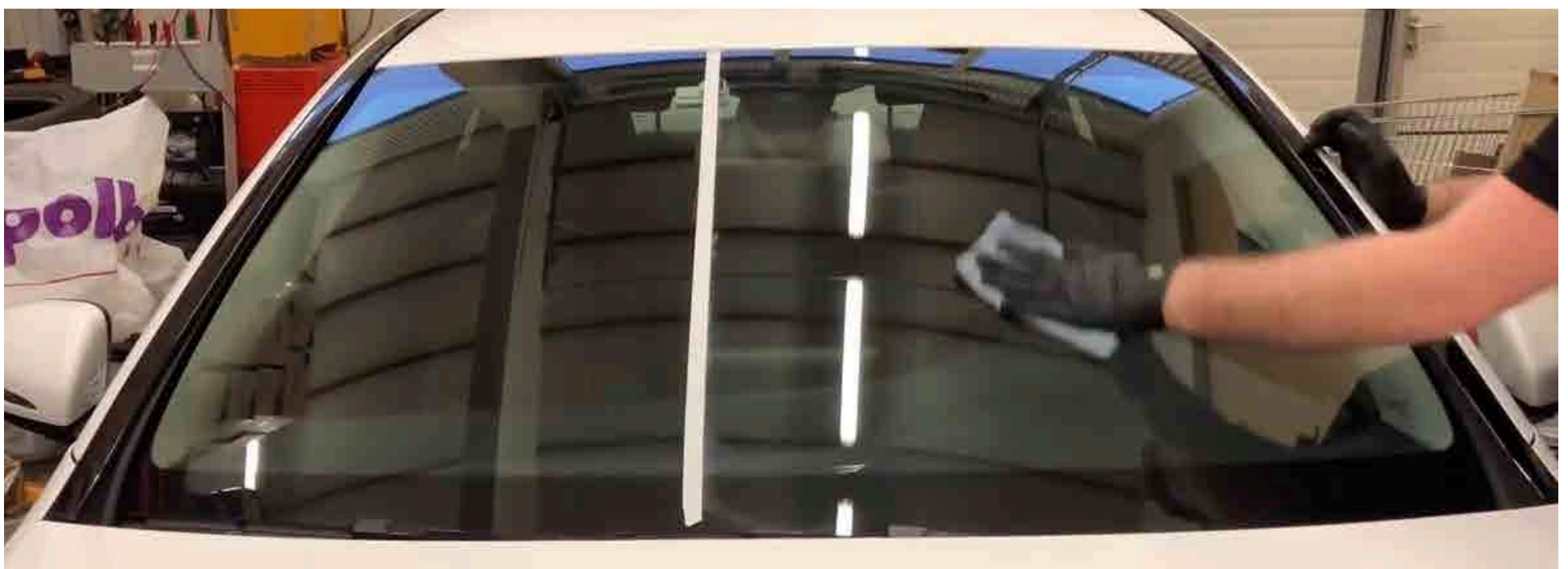
Undraefni sem eykur öryggi

Eitt best geymda leyndarmál þeirra sem vinna með bíla dagsdaglega er framrúðubrynvörnin Ombrello. Um er að ræða stórsniðugt efni sem þú berð á framrúðuna á bílnum og árangurinn er með ólíkindum. Ombrello er nanó-framrúðubrynvörn sem hrindir vatni af rúðunni með undravörðum hætti. „Það eru til svipuð efni á markaðnum sem hafa álíka virkni, en þau efni eru öll gerð með silikoni. Ombrello er gert úr nanó-efni sem virkar bæði betur og lengur, eða í allt að tíu mánuði, sem er töluvert lengri ending en á öðrum sambærilegum efnum,“ segir Lárus Beck Björgvinsson, markaðsstjóri Automatic.

Himnasending fyrir regnvota Reykvíkinga

Rúðupurrkur á bílum í Reykjavík hafa vart undan rigningarsuddanum sem hefur hrjád Íslendinga frá því í fyrrasumar og er Ombrello framrúðubrynvörnin eins og himnasending. Með notkun Ombrello framrúðubrynvörnar sparast purrkublöðin töluvert auk þess sem skyggnið úr bílnum verður töluvert betra, sem eykur öryggi í akstri til muna. Þegar kólnar verður einnig auðveldara að ná hrími og snjó af rúðum. Ombrello er sannkallað undraefni!

Ombrello framrúðubrynvörn fæst í Byko, Olís, AB Varahlutum, Toyota, Max1 Bilavaktinni og fleiri stöðum um land allt. Ef þú vilt fá aðstoð við að setja Ombrello á framrúðuna getur þú meðal annars farið til Max1 Bilavaktarinnar, Bifreiðaverkstæðis Páls Helgasonar, Auto Center & Car Med.



MYNDIR: HANNA/DV

„Alla mína ævi hef ég þráð að deyja – Í dag sé ég framtíðina“

■ Sævar er transstrákur sem hefur lengi glímt við fíkniefnadjöfúlinn

Aníta Estíva Harðardóttir
anita@dv.is



Ég fann teikningu fyrir rúmu ári, sjálfsmynd sem ég teiknaði þegar ég var í fyrsta bekk. Ég varð hissa þegar ég sá að ég hafði teiknað sjálfan mig með kynfæri karls. Myndi venjulegri ungru stúlku á þessum aldri bara detta þetta til hugar? Ég veit það ekki, en þetta hafði mikla merkingu fyrir mig,” segir Sævar Torfason sem er tuttugu og tveggja ára gamall transstrákur.

Innan við ár er líðið síðan Sævar kom út úr skápnum sem strákur en það var þó ekki í fyrsta skiptið sem hann opinberaði kyn sitt, því árið 2015 fór hann að nefna sig Sævar. Hann mætti þó fordómum og mótlæti sem varð til þess að hann ákvað að skríða aftur til baka í það öryggi sem hann þekkti áður. Sævar hefur gengið í gegnum mikla erfiðleika frá unga aldri og hefur hann meðal annars þvælst á milli fósturheimila og meðferðarstofnana í leit að von.

Er bara venjulegur strákur – fastur í kvenmannslíkama

Blaðakona kom til fundar við Sævar í Gula húsinu við Tjarnargötu í Reykjavík. Þar mætti henni ungur og glaðlyndur drengur, fullur lífsorku og finna mátti spennuna í andrúmsloftinu fyrir komandi tímum.

„Ég er bara venjulegur strákur, þótt ég sé fastur í kvenmannslíkama. Ég er mjög ofvirkur og á mjög auðvelt með að æsa aðra upp í kringum mig. Ég er fljótfær, hlæ alveg rosalega mikið og er með mikla reynslu að baki. Ég reyni alltaf að taka einn dag í einu og loksins er ég byrjaður að geta verið ég sjálfur án þess að þurfa að óttast hvað öðrum finnst. Með þeirri vinnu sem ég hef unnið hér í tólf spora samtökunum sem og á öðrum stöðum þá hef ég komist að því að það skiptir ekki máli hvað öðrum finnst. Það sem skiptir máli er hvað mér finnst.“

Sævar segir að frá því að hann var ungur drengur þá hafi hann ávallt upplifað sig öðruvísi. Lítil umræða hafi verið um transsamfélagið yfirhöfuð og að þekkingarleysi gagnvart bæði fíklum og transeinstaklingum hafi verið mjög mikið.

„Þegar ég var orðin þriggja ára gamall þá byrjaði ég að vilja klæðast strákafötum. Þegar ég byrjaði svo í grunnskóla þá passaði ég hvergi inn og mér fannst óþægilegt að vera innan um fólk. Þegar ég var í saumum þá gerði ég svolítið sem kom meira að segja sálfræðingnum Óttari Guðmundssyni á óvart. Ég hafði saumað lítinn, nettan púða sem ég sagði að væri fyrir dúkkurnar mínar. En ég saumaði púðann í þeim tilgangi að ▶

EIGUM MARGA LITI Á LAGER

ÁLKLÆÐNINGAR & UNDIRKERFI

HANNAÐ FYRIR ÍSLENSKT VEÐURFAR

Nánari upplýsingar á mt.is og í s: 580 4500





„Tek bara einn dag í einu“



VEISLUR

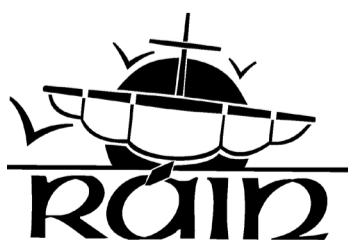
ÁRSHÁTÍÐIR

RÁÐSTEFNUR

SKEMMTI STAÐUR

MATSÖLUSTAÐUR

Ráin er alhliða veitingahús í hjarta Reykjanesbæjar



láta hann inn á mig til þess að láta líta út fyrir að ég væri með „gæja“ framan á mér. Þetta var í sjötta eða sjöunda bekk. Ég sagði engum frá þessu og fór afskaplega leynt með þetta. Þegar púðinn var tilbúinn þá hljóp ég beint inn á bað og lét hann inn á mig, leit í spegilinn og hugsaði með mér að þetta væri eitthvað sem mér líkaði við. Ég vissi ekki hvað þetta var, en ég vissi að þetta var eitthvað sem hentaði mér.“

Að vera trans stangaðist á við uppeldistúna

Sævar ánetjaðist fíkniefnum snemma á lífsleiðinni og háði margar glímur við fíkniefnadjöf-ullinn áður en hann fann sína lausn á síðasta ári.

„Þegar ég fór í meðferð árið 2015 þá kom ég út sem Sævar, í miðri meðferð, og mér leið betur. Þegar ég talaði um mig sem hann í fyrstu skiptin ... það var svo gott, mér fannst ég svo frjáls. Í meðferðinni hitti ég annan transeinstakling og fór aðeins að hugsa út í þetta. Gæti þetta verið ég? Þarna hafði ég ekki mikið heyrt um trans og vissi ekki um hvað það snerist, en mér leið samt alltaf eins og ég væri ekki ég. Þegar ég horfði í spegilinn hataði ég að sjá sjálfan mig. Í fyrsta skiptið sem ég kom út sem Sævar tók það alveg rosalega á mig og fleiri. Ég tilkynnti mínum nánustu það með bréfsendingu því ég vildi ekki hringja í þau. Vegna alls þess sem gengið hafði á þá spurðu mig margir hvað ég væri að bulla, sem ég skil mjög vel.“

Meðferðina kláraði hann sem Sævar og eftir hana fór hann heim til sín á Akureyri, þar sem hann bjó og hafði alist upp.

„Ég kom heim og þetta var ekki alveg samþykkt. Þar kemur líka vanþekkingin og allt það inn. Ég var líka búinn að svíkja fólk, búinn að vera í neyslu og það skipti auðvitað miklu máli hvað ég hafði verið að gera af mér á undan. Það var ekki alveg tekið mark á mér. Ég varð að vinna aftur traust fólks. Það voru þónokkrir einstaklingar sem sögðu við mig að þeir hefðu vitað þetta allan tímann. Ég man ekki nákvæmlega hvað það var sem kom upp á, en líklega var það mikil höfnun frá samfélaginu í heild sinni sem ýtti undir að ég fór aftur inn í skápinn. Ég var líklega ekki tilbúinn til þess að taka afleiðingunum eða að standa á mínum rétti. Þetta tímabil varði í viku. Á síðasta ári fór ég aftur í meðferð, og með allri þeirri sporavinnu sem ég hef lagt á mig kom ég aftur út sem Sævar og hef ekki snúið við síðan.“

Að sögn Sævars hefur uppeldi hans, trú og gildi fjölskyldunnar einnig flækt stöðu hans töluvert. Fjölskylda hans hefur ávallt verið trúuð og það sem hann er að ganga í gegnum í dag rúmast illa í þeirra heimsmýnd.

„Ég var í sunnudagaskóla í nokkur ár, var í kirkjukór og safnaði Jesúmyndum. Þetta er því svoltið flókið þar sem þetta stangast á við trúna hjá fólkinu mínu. Þau eru að gera allt sem þau geta til þess að reyna að samþykkja mig, en það sem ég hef lært á þessu eina ári edru, og þessum átta til nýu mánuðum sem ég hef verið Sævar, er að þetta hefur gríðarlega mikil áhrif á þau. Þau syrgja litlu systur sína, dóttur sína og frænku sína og því hef ég reynt að gefa þeim tíma. Það sem ég vil koma á framfæri er, að þrátt fyrir að ég kalli mig hann og þótt ég fari í þessa kynskipta- aðgerð þá er ég samt alltaf sami einstaklingurinn. Burtséð frá kyninu. Ég er ekki að fara að umturnast. Ég vil bara fá að vera í mínum

rétta líkama og vera kallaður það sem ég vil vera kallaður.“

Grét af gleði þegar hann kom út á fundi

Þann 9. febrúar síðastliðinn fagnaði Sævar eins árs edruafmæli. Í gegnum sporavinnu sína komst Sævar að því að allt hann líf hafi hann verið gramur vegna þeirrar staðreyndar að hann væri fastur í kvenmannslíkama. Trúnaðarmaður Sævars ræddi við hann um hvort sá möguleiki væri í stöðunni að hann væri transeinstaklingur.

„Þá var ég búinn að loka á það allt og sagði bara við hana að það gæti ekki verið. Hún bað mig að skoða sjálfan mig alveg inn að beini. Ég hélt áfram minni sporavinnu og ég man ekki alveg hvað leið langur tími þangað til að ég kom út á fundi. Þá kynnti ég mig sem Sævar og það var klappað fyrir mér að vera kominn út. Það var því líkur léttir. Trúnaðarmaðurinn minn var á þessum fundi. Hún vissi ekki að ég væri að fara að koma út þetta kvöld, ég vissi það eiginlega ekki sjálfur, en stuðningurinn var gríðarlegur. Það er svo frábært af því að ég hef aldrei passað að neins staðar inn nema í þessum tólf spora samtökum. Það sem mér finnst skipta svo miklu máli er að það er alls staðar hægt að finna stuðning. Þegar það var klappað fyrir mér á fundinum fór ég að hágráta. Ég er ótrúlega mikil tilfinningvera og þetta var besta upplifun í heimi, bara það að geta farið út úr þessari skel minni. Farið út fyrir þægindarammann og geta verið ég sjálfur. Það táruðust alveg fleiri þarna inni,“ segir Sævar og glittir í tár á hvarmi hans við þessa endurminningu.

Systirin gekk honum í móðurstað

Viðbrögð fjölskyldu Sævars voru öðruvísi í annað skiptið sem hann kom út úr skápnum og segir hann systur sína vera hans helsta stuðningsaðila í dag. Þegar Sævar var á tóningsaldri fékk móðir hans heilablóðfall og í kjölfar þess gekk systir hans honum í móðurstað.

„Ég er ævinlega þakklátur fyrir hana, hún er búin að hjálpa mér bæði með transferlið og líka með minn fíknivanda. Hún hefur gengið með mér í gegnum hreint helvíti og komið hefur til áreksra okkar á milli. Sumir hafa verið mjög ljótir en einhvern veginn náum við alltaf að sættast. Þrátt fyrir alla erfiðleika þá er hún alltaf til staðar. Hún hefur kastað lífi sínu til hliðar til þess að skutla mér í meðferðir og sömuleiðis pabbi minn. Þau hafa þurft tíma alveg eins og ég, þetta kemur bara smám saman. Systir mín á tvö börn og þetta tekur líka mjög mikið á þau. Vegna þeirra er ég ennþá kölluð hún þegar ég fer norður. Þau skilja ekki að ég hafi verið stóra frænka þeirra og ávallt kölluð hinu nafninu, það er ekkert hlaupið að því að breyta því og allt tekur tíma,“ segir Sævar.

Tveimur dögum fyrir síðastliðiu gamlárskvöld afhenti systir hans honum bréf sem snart hann djúpt. „Í því ávarpaði hún mig sem litlu systur sína en í lok bréfsins skrifaði hún, að þegar klukkan myndi slá tólf á miðnætti myndi hún fagna nýju ári með litla bróður sínum. Þrátt fyrir allt var hún tilbúin til þess að viðurkenna mig.“

Hefur þráð að deyjja alla ævi

Sævar er nú í hormónameðferð og hann kvíðir fyrir því að þurfa að fara í blóðprufur og þurfa að sprauta sig sjálfur.

„Ég var í þannig neyslu að ég notaði áhöld sem eru ekkert fyrir

HEFUR ÞÚ ÞÖRF FYRIR ÞRIF

Fyrirtæki og húsfélög, gerum
tilboð ykkur að kostnaðarlausu

Þjóðum sérhæfða þjónustu fyrir
íbúðir í skammtímaleigu



alla, en á tímabili var ég komin í sprautuneyslu. Ég á því erfitt með að fara í blóðprufur og ég veit að ég mun þurfa að sprauta mig í vöðva. Ég er svo heppinn að ég er með einstakling sem er tilbúinn til þess að gera þetta með mér. Ég reyni að forðast allt sem minnir mig á neyslu mína. Ég er líka mjög stressaður fyrir skapgerðarbreytingum sem munu eiga sér stað, en með þeirri vinnu sem ég vinn í dag og þeirri sjálfsþekkingu sem ég hef fengið með því að vinna sporin, þá minnka áhyggjurnar. Það eru alltaf einhverjar áhyggjur, en á meðan ég hlusta á minn æðri mátt, sleppi, trú, treysti og tek bara einn dag í einu, þá minnkar óttinn.“

Í fyrsta skiptið í lífi Sævars sér hann framtíðina fyrir sér og hlakkar til þess að takast á við hana sem hann sjálfur.

„Alla mína ævi hef ég þróað að deyja. Ég hef lent í kynferðisáfallum og fleiri slæmum hlutum. Frá átta til níu ára aldri hef ég óskað þess að deyja. Ég hef reynt að svipta mig lífi yfir tuttugu sinnum og einmitt út af minni neyslu og vegna þess að það hefur komið upp sú staða að ég hef verið tæpur á því að lifa af, þá hef ég lífsviljann í dag. Ég sé framtíðina fyrir mér. Það er eitthvað sem ég hef aldrei getað séð alla mína ævi. Ég er að verða ég, ég er orðinn edrú og er að takast á við mín vandamál. Það er svo gott. Ég á ennþá mjög erfitt með að fara til Akureyrar því þar var ég gjörsamlega búinn að brenna allar brýr að baki mér. Fara á bak við fólk og svíkja það. En það kemur bara þegar það kemur, þegar ég er tilbúinn. Það sem hefur hjálpað mér í minni edrúmennsku er að geta fyrirgefið sjálfum mér. Það skiptir rosalega miklu máli, við erum bara mennsk og ég geri mistök. Þótt ég hafi verið edrú í eitt ár þá geri ég enn mistök. Það er enginn fullkominn. Ég hef oft velt því fyrir mér hvað flokkist undir orðið fullkominn. Hvað er að vera fullkominn? Þetta orð á bara ekki að vera í orðabók.“

Vistaður í fangaklefa aðeins sextán ára gamall

Neysla Sævars hófst þegar hann var um 15 ára gamall og fór nánast strax úr böndunum. Hann vissi ekki hvernig fara átti með áfengi og þegar hann var aðeins 16 ára gamall var hann í fyrsta skipti vistaður í fangaklefa vegna þess hve ofurölvi hann var.

„Þetta er svona fyrsta minning mín af einhverju hugbreytandi efni. Ef þetta byrjar svona, hvernig á maður þá að geta funkerað með einhver önnur efni. Þetta er mín minning af djamm. Ég hef verið sendur á marga staði, dvalið á mörgum fósturheimilum og



Það var ekki alveg tekið mark á mér

mörgum meðferðarheimilum fyrir unglinga. Stuttu eftir að hafa verið vistaður í fangaklefa var ég sendur á langtímameðferðarheimili þar sem ég dvaldi í rúmt ár. Þannig að ég fékk einhvern veginn ekki fleiri tækifæri til að „djamma“. En eftir meðferðina flutti ég inn til föður míns og byrjaði smám saman að drekka aftur. Í eitt skipti fékk faðir minn nóg og ég skil hann mjög vel, hann fékk til sín fullan ungling, alveg á hausnum. Þetta var á skólakvöldi og ég fór niður í miðbæ alveg hauslaus, hringdi í einhver númer og fór heim til manneskju sem var að nota fíkniefni á sínum tíma. Þar prófaði ég fíkniefni í fyrsta skiptið. Það var rosalega skrítið og þetta var mér mjög erfitt. Ég prófaði það sem var í boði og mér fannst þetta allt í lagi. Fyrir mér var ekkert eins og himnaríki væri að opnast þar sem vanlíðanin var orðin svo mikil þarna. Ég var að bregðast pabba mínum, hafði verið með mikið vesen undanfarið ár og búinn að leggja helvíti á hann. Hann svaf ekki heilu næturnar af því að ég gat ekki staðið í lappirnar. Þessa nótt gerðust

ógeðslegir hlutir. Bara ógeðslegir hlutir sem ég er að vinna í á Stígamótum.“

Öfundaði jafnaldra sína en fann enga undankomuleið

Daginn eftir þessa afdrifariku nótt mætti Sævar í skólann þar sem rætt var við hann. Á honum fundust fíkniefni og var hann í kjölfarið handtekinn og sendur aftur í burtu. Í rúmlega ár notaði hann því engin efni, en fljótlega eftir að hann kom til baka lá leiðin hratt niður á við aftur.

„Þá prófaði ég sem sagt róandi efni. Kannabis. Það var eitthvað sem ég fláði. Mér tókst þó að hætta, en stuttu síðar lést manneskja mér nátengd og fljótlega eftir það byrjaði ég að nota aftur. Mér var bannað að mæta í jarðarförina nema ég væri edrú. Þannig að ég var edrú í rúmar tvær vikur til þess að geta kvatt þessa manneskju með sóma og svo byrjaði ég bara aftur. Ég var úti margar nætur og var bara orðinn gjörsamlega háður. Þetta varð bara verra og verra með hverju einasta skipti sem ég datt í það. Mín

fyrsta meðferð hjá SÁÁ, þar sem ég varð svo fastagestur, hjálpaði mér rosalega mikið. Ég hef reynt að vera edrú áður, en einhvern veginn aldrei tekist, en það var af því að ég fór ekki eftir fyrir mælum og vildi bara gera þetta á minn hátt. En gallinn er sá að ég veit ekki neitt þegar kemur að þessu, þannig að ég þarf að hlusta á einhvern annan og fara eftir því.“

Þegar Sævar náði botninum man hann eftir því að hafa staðið og horft út um stofugluggann heima hjá sér þar sem hann leigði íbúð nálægt Verkmenntaskólanum á Akureyri. Þar sá hann krakka á svipuðum aldri og hann sjálfur, ganga í skólann til þess að mennta sig.

„Ég horfði á þau og ég hugsaði hvað ég öfundaði þau. Ég vildi að ég gæti verið þau en þarna var ég í mínu greni, búinn að kveikja í heima hjá mér. Ógeðsleg lykt inni hjá mér og þarna var ég bara í mínum eigin skít. Af hverju gat ég ekki verið í þeirra sporum? En ég tel mig vera í þeim í dag og ég myndi ekki vilja breyta neinu

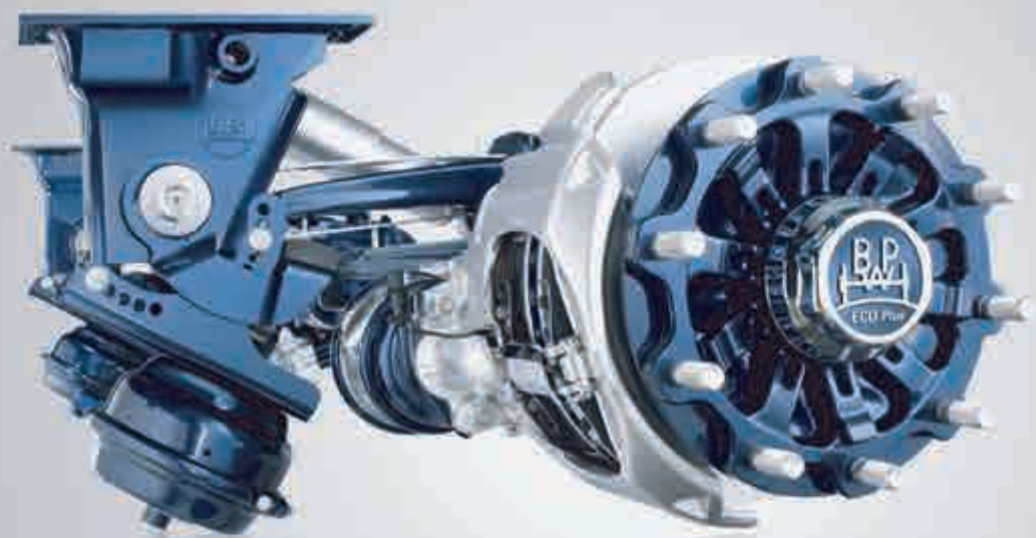
fyrir einn skammt af því að síðustu skiptin sem ég notaði, núna á síðasta ári, voru hreint helvíti. Ég man ekki eftir fjórum vikum. Þetta var stutt fall, en þetta var djúpt. Það voru margir heima hjá mér, sem ég vissi oft ekkert hverjir voru, bara vinafólk vina minna og það var alltaf stanslaust parti. Ég vissi ekki hvað fólk var að gera þarna og það sem var svo ljótt við þetta er að þau voru að nota mig og ég var að nota þau. Þannig að vítahringurinn var orðinn svo stór. Eftir að ég varð edrú og sé hvernig neysluheimurinn er, þá er ekkert sem dregur mig þangað aftur. Það þykir mér svo gott vegna þess að í neyslunni er ég búinn að gera ógeðslega hluti, segja ógeðslega illa fram. En í dag get ég fengið tækifæri til þess að laga það. Laga það sem hægt er að laga. Sumt er ekki hægt að laga en ég fæ að minnsta kosti tækifæri til þess að reyna. Í dag er ég bara að reyna að vera besta útgáfan af sjálfum mér.“ ■

ÓSAL

Varahlutaverslun og þjónusta

ÓSAL VARAHLUTAVERSLUN

TANGARHÖFÐA 4 | www.osal.is
110 REYKJAVÍK | osal@osal.is
SÍMI 515 7200 | FAX 515 720



Ósal sérhæfir sig í þjónustu og varahlutasölu í aftanivagna af öllum gerðum. Allt frá ljósaperum upp í vagnöxla.

Ásetning á bremsuþorðum. Bilanagreining í bremsukerfum vagna. Stilling á loftventlum. Sérpantánir á varahlutum.

LI-ION
technology

GÆÐI OG ÞJÓNUSTA



PON er umboðsaðili

JUNGHEINRICH



Hillulyftari



Þrönggangalyftari



Dráttartæki



Staflari



Tíslutæki



Dráttartæki



Dísellyftari



Rafmagnslyftari



Brettatjakkur



Rafmagnsbrettatjakkur

Við bjóðum alla Jungheinrich eigendur velkomna!

PON Pétur O. Nikulásson ehf. | Melbraut 21, 220 Hafnarfjörður | Sími: 580 0110 | pon.is

PON
GÆÐI OG ÞJÓNUSTA

Átta skemmtilegir hlutir til að upplifa í *Havana*

Björn Þorfinnsson
bjornth@dv.is



Fáar borgir búa yfir jafnmiklum töfraljóma og Havana enda er saga borgarinnar, og landsins, um margt einstök. Havana er að breytast hratt um þessar mundir og í örvingarfullri þrá til þess að ná að upplifa borgina áður en allt yrði breytt dögnum skellti greinarhöfundur sér í ferðalag til Kúbu ásamt fjölskyldu sinni. Hér verða teknar saman nokkrar ráðleggingar og ábendingar til þess að njóta Havana í botn.

Til stuðnings kúbversku þjóðinni

Beint flug frá Bandaríkjunum til Havana hófst í ágúst 2016. Strangt tiltekið mega Bandaríkjamenn, sem og einstaklingar sem eru að ferðast frá Bandaríkjunum, ekki ferðast til Kúbu sem ferðamenn. Ferðalangar þurfa að uppfylla nokkur skilyrði, til

dæmis vera blaðamenn eða ferðast af mannúðarástæðum. Á flugmiðum okkar var skráð að við værum að ferðast til stuðnings kúbversku þjóðinni. Það kunnir ég vel að meta og hugsaði ég oft til þess þegar kúbverskir sölumenn og götulistamenn voru að plata af manni krónurnar. Þá var tekið fram að ekki mætti skipta við hótél í eigu ríkisins, sem eru eiginlega öll hótél borgarinnar, og því er ágætt að hafa það í huga. Staðfestingarpappírarnir um það voru þó ekki skoðaðir hjá okkur í þessari för. Undirritaður ferðast við hvert tækifæri að hafa útprentaða flugmiða með í för og notast yfirleitt við rafræna miða. Það er þó ráðlagt að hafa pappírana til taks í þessari för því við vorum krafinn um staðfestingu á að við ættum bókaða brottför frá eyjunni.

Peningamálin eru flóknari á Kúbu en víðast hvar annars stað-

ar. Tveir gjaldmiðlar eru í gangi, kúbverskir pesóar fyrir heimamenn (CUP) og kúbverskir pesóar fyrir ferðamenn (CUC). Best er að nota síðarnefnda gjaldmiðilinn eingöngu en gengi hans er tengt dollara - 1 CUC fyrir 1 USD. Þegar komið er með peninga í dollurum inn í landið er þó tekinn 10% skattur af aurunum sem og 4% þóknun. Því er í raun viðunandi að fá 0,86 CUC fyrir 1 USD hjá hótélum og gjaldeyrisbröskurum sem eru víða um borgina. Helstu svikin sem ferðamenn lenda í er að borga fyrir vörur eða þjónustu með CUC og fá skiptimyntina til baka í CUP en gengi þess miðils er margfalt lægra. Það er ágætt að vera vakandi fyrir því.

Við gistum á litlu gistiheimili í Vedado-hverfi sem hét Elegancia Suites og óhætt er að mæla með. Aðeins fimm herbergi eru í boði og þjónustan er afar persónuleg og góð. Þetta er í raun eins og af-



Havana er litrík með afbrigðum

slappaður gríðastaður í þessari ágengu borg og fær hæstu meðmæli frá greinarhöfundi.

Havana er ótrúlega litrík og líflæg borg og andstæðurnar eru stundum lygilegar. Ef glæsihýsum borgarinnar hefið verið haldið við væri borgin líklega eins sú fallegasta og tilkomumesta í heimi. Niðurníðslan sem blasir við á hverju götuhorni hefur þó sinn

sjarma og gerir að verkum að Havana er paradís ljósmyndara. Það er afar öruggt að röltla um borgina og þrátt fyrir ágenga sölumennsku og einstaka betlara þá eru Havana-búar einstaklega brosmildir og hjálplegir í hverri raun.

Hér koma nokkrar hugmyndir að skemmtilegum uppátækjum í borginni.



Snæddu kvöldverð á LaGuardia

Stóri bróðir er víða á Kúbu og því eru margir veitingastaðir í eigu ríkisins. Sem mótvægi við þá eru svokallaðir „paladar“ - veitingastaðir í einkaeigu. Oft er um litla fjölskyldurekna staði að ræða en sá stærsti og flottasti er LaGuardia við Concordia-stræti. Aðkomandi staðnum er ansi sérstök - fyrsta hæðin er í niðurníðslu og þegar gengið er upp á að aðra hæð blasir við glæsilegur veislusalur. Hann er þó alveg tómur fyrir utan nokkra stóla á strjáli. Áfram er haldið upp á þriðju hæðina og þar er glæsilegur veitingastaður sem er einn sá vinsælasti í Havana. Vert er að hafa í huga að nauðsynlegt að panta með talsverðum fyrirvara borð. Greinarhöfundur sendi fyrirspurn í tölvupósti með löngum fyrirvara og fékk þá sjálfkrafa svar um að staðfesting gæti dregist því netsambandið ytra væri svo stopult. Jákvætt svar barst svo þremur vikum síðar!



Heimsæktu hina dauðu

Í Vedado-hverfi borgarinnar er kirkjugarðurinn El Cementerio de Cristobal Colon, sem var stofnaður árið 1876. Þetta er einn merkilegasti kirkjugarður Suður-Ameríku og svipar nokkuð til La Recoleta í Buenos Aires. Í Colon-garði eru um 500 hundruð grafhýsi, hvert öðru glæsilegra, enda kepptust auðugir menn um að reisa sér aðeins glæsilegri hvílastað en nágrenninn. Eftir göngutúr um daginn er kjörið að ganga um Vedado-hverfið og skoða ótrúleg glæsihýsin sem prýða hverfið, mörg hver þó í niðurníðslu.



Mojito á Hótel Nacional

Hótel Nacional er frægasta hótél Kúbu og stendur á tignarlegum og áberandi stað við El Malecon-breiðstrætið. Hótelíð er í eigu ríkisins og er eiginlega stofnun út af fyrir sig. Þar hafa mörg launráðin verið brugguð. Það er engu líkt að setjast út í hótelgarðinn, panta sér mojito og horfa yfir strandlengjuna.



Á rúntinn í amerískri glæsikerru

Eitt af einkennismerkjum Havana eru amerísku glæsikerrurnar frá miðri síðustu öld sem prýða götur bæjarins. Nánast á hverju horni borgarinnar stendur til boða að kaupa sér far í slíkri kerru og það er algjörlega nauðsynlegur hluti af heimsókn til Havana. Gjaldið er hærra en fyrir hefðbundin leigubíl en hverrar krónu virði. Hægt er að fara í lengri eða skemmri skoðunarferðir í slíkum bílum eða bara láta skutla sér upp á hótél. Það er óviðjafnanleg reynsla að sitja í slíkum vagni og bruna niður títtneft El Malecon-stræti.



Skelltu þér í Coco-taxi

Úti um alla borg má sjá Coco-taxa en um er að ræða bifhjól sem er klætt með hlífðarskel sem minnir á hálfá kókoshnetu. Þaðan er nafnið dregið. Hjólin eru yfirleitt ódýrari en leigubílar og frábær valkostur þegar verið er að stökkva á milli staða í borginni. Það er þrælskemmtilegt að sitja aftan á hjólinu og láta vindinn leika um hárið.



Drekktu með Hemingway

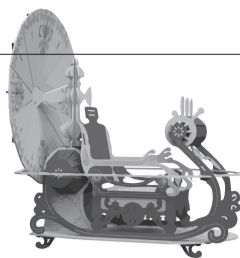
Einn frægasti bar Havana-borgar er „El Floridita“ þar sem Ernest Hemingway sat að sumblí tímum saman og full-yrta að besta daiquiri-kokteill veraldar væri framreiddur þar. Hemingway situr enn við barinn því forláta stytta af rithöfundinum laðar nú að þyrsta ferðamenn. Þó að allt við staðinn æpi á mann að um túristagildru sé að ræða þá svífur þar enn mikill sjarmi yfir vötnum. Því er að mörgu leyti algjörlega nauðsynlegt að setjast þar niður og bragða á einum daiquiri. Jafnvel þó að verðið sé tvöfalt á við annars staðar og margir staðir bjóði upp á betri útgáfu!



**GULLAUGAÐ Í UMHVERFISVÆNUM
UMBUDUM FRÁ 1000 ÁRA SVEITAPORP
HEFUR NOTIÐ MIKILLAR HYLLI Á ÍSLANDI,
EINKUM VEGNA BRAGÐSINS.**



HÁKOT, PYKKVABÆ, 851 HELLA | SÍMI: 859 6197 | HALLO@1000ARASVEITATHORP.IS



**KJARNORKU-
MADURINN**
(Superman)
FYRSTI HLUTI
Afar spennandi og viðburðarík mynd um afrek og ævintýri Kjarnorkumanna-
na. Myndin, sem ungrir og gamlir hafa beðið eftir.
Sýnd kl. 5 og 7.
Sala aðgöngunniða hefst kl. 4.

**Gamla
auglýsingin**

Vísir 3. maí 1952

Hrafninn var einn vinsælasti bjórlíkisstaðurinn



■ Guðmundur blandaði bjórlíki fjórtán ára ■ Rod Stewart smakkaði

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is



Bjórinn á Íslandi fagnar nú þrjátíu ára afmæli sínu en hann var leyfður þann 1. mars árið 1989. Á níunda áratugnum var kominn mikill þrýstingur frá almenningi um að fá að kaupa bjór og drekka án þess að það kostaði utanlandsferð. Útlandaferðir voru þá orðnar tíðari og Íslendingar þekktu bjórkrárnar ytra vel. Árin 1983 til 1989 blönduðu íslenskir veitingamenn pilsner saman við vodka og viski og kölluðu það bjórlíki, sem var geysivinsælt. DV ræddi við Guðmund Hrafnkelsson sem starfaði hjá föður sínum á Hrafninum í Skippholti og blandaði bjórlíki á unglingsaldri.

Blandaði bjórlíki fjórtán ára

Veitingastaðurinn Hrafninn stóð í Skippholti 37, þar sem Lumex er nú til húsa. Þar var seldur matur á daginn en á kvöldin kom fólk til að fá bjórlíki. Þar var einnig spiluð lifandi tónlist. Hrafnkell Guðjónsson opnað staðinn haustið 1984. Hann hafði áður stofnað samlökufyrirtækið Júmbó og rekið bílaleigu og fasteignafélag svo eitthvað sé nefnt. Guðmundur sonur hans starfaði hjá föður sínum frá unga aldri.

„Bjórlíkið var aðalaðdráttarafið,” segir Guðmundur. „Ég var



Guðmundur Hrafnkelsson Starfaði hjá föður sínum frá unga aldri.

fjórtán eða fimmtán ára farinn að blanda það í skúrnum heima þar sem það var ekki aðstaða á staðnum. Þetta var svo mikið magn.“

Hrafnkell pantaði tunnur af pilsner frá Vífilfelli og var 2,25 lítrum tappað af tunnunum og tveimur flöskum af kláravíni og svolitlu af Glenfield-maltviskíi hellt í staðinn.

Þú varst mjög ungur í þessu?

„Já, það var enginn miskunn hjá gamla. Ég var farinn að vinna fyrir hann sex ára þegar hann rak biljardstofuna Júnó,” segir Guðmundur.

Varst þú stundum að stelast í bjórlíkið?

„Nei, ég byrjaði ekki að drekka fyrir en ég var nítján ára, í kringum bjórdaginn sjálfan. Ég vissi aldrei



hvort þetta var gott eða vont bjórlíki sem ég var að blanda. Mér var bara sagt að blanda þetta í ákveðnum hlutföllum og vanda mig. Fimmtán kúta fyrir hvert kvöld. Ég prófaði að blanda bjórlíki aftur fyrir nokkrum árum og það var ekki bragðgott.“

Ekkert til sparað

Þrátt fyrir að bragðið af bjórlíki jafnast ekki á við alvöru bjór þá var

það geysivinsælt og Hrafninn troðfullur allar helgar. Guðmundur segir að eina helgina hafi selst fyrir jafn mikið og nýi Daihatsu Charade föður hans kostaði. Í dag væri það um þrjár milljónir króna.

„Stundum kom það fyrir að magnið dugði ekki og ég var vakinn um miðnætti til að blanda meira.“

Guðmundur vann á Hrafninu eftir skóla og allan daginn um helg-

ar, fram á kvöld. „Það yrði ábyggilega tekið hart á þessu í dag,” segir hann og skellir upp úr. Var hann þá í uppvaski, að tína af borðum og fleira.

Hrafnkell fékk enga aukvísu til starfa á Hrafninu. Einn þekktasti barþjónn landsins, Valur Kristinn Jónsson, var fenginn af Hótel Sögu eftir tuttugu ára starf á Mímisbar. Yfirkokkurinn Jóhann Bragason kom af Naustinu.

Ekki flækja málin.

VIÐ SÆKJUM
BÆTURNAR

SLYSABÆTUR.IS

Suðurlandsbraut 14 • 108 Reykjavík • Sími 588 0188 • slysabaetur@slysabaetur.is

Íslendingar hi

Árið 1937 gaf breski dulspekingurinn Adam Rutherford út rit sem kom flutt upp á marga. Bar það heitið Iceland's Great Inheritance og fékk mikla útbreiðslu. Í ritinu var því haldið fram að íslenska þjóðin væri í raun framhald af ættbálki Benjamíns í landinu helga. Ritið féll inn í þá stefnu sem upp kom undir lok 20. aldarinnar að norrænu þjóðirnar væru allar afkomendur gyðinganna. Hér á Íslandi bergmálaði þingmaðurinn Jónas Guðmundsson þessar skoðanir um arfleifð Íslands.

Litlar, blandaðar og umburðar-lyndar þjóðir

Ættbálkur Benjamíns var einn af hinum tólf ættbálkum Ísraels, stað-

settur sunnan við Júdeu. Rutherford dregur fram ýmis líkindi með íslensku þjóðinni og þessum ættbálki, svo sem smæðina og aldurinn. Benjamín var yngsti sonur Jakobs og ættbálkur hans sá smæsti.

Önnur líkindi samkvæmt kenningu Rutherford voru hinn blandaði uppruni. Landnemar hér á Íslandi hafi að stórum hluta verið norrænir karlmenn en konurnar þrælur frá Bretlandseyjum. Þetta samsvari sér vel við þá kenningu að allar konur ættbálks Benjamíns hafi verið drepnar í stríði við aðra gyðinga á tólfu öld fyrir Krist. Hafi eftirlifandi karlar ættbálksins þá sótt konur frá bænum Jabesh-Gilead, austan við ána Jórdan.

Enn önnur líkindi væru umburðarlyndið og frelsið. Líkt og í ættbálki Benjamíns væri hér á Íslandi mikið umburðarlyndi gagnvart öðrum trúarbrögðum.

2.520 ár

Með því að sýna fram á þessi líkindi og fleiri vildi Rutherford sýna að Íslendingar væru útvalin



Jónas Guðmundsson
Þingmaður úr Múlasýslum.



Góð stemning á Hrafn DV 17. október 1986.



Hrafnkell Guðjónsson Rak Hrafninn 1984 til 1988.



Rod Stewart Ein skærasta poppstjarna heims.

Staðurinn var innréttadur í stíl þriðja áratugarins og ekkert til sparað til að gera hann sem glæsilegastan. Veggirnir voru hvítmáladrir og stórir speglar á veggjum. Um hönnunina sá Karl Júlíusson leðursmiður sem hafði þá nýlega hannað leikmyndina fyrir kvikmyndina Hrafninn flýgur.

Stór bar stóð við vegginn á móti inngöngudyrunum. Þar var aðalmatsalurinn. Á neðri hæð var svo minni salur með dansgólfi og diskóteki. Á virkum dögum var gjarnan spilaður djass en popp um helgar.

Rod Stewart leit inn

Frægasti gesturinn sem snæddi á Hrafninum var skoski popparinn og eilífðartöfvarinn Rod Stewart. Guðmundur man vel eftir þeim degi.

„Henson var við hliðina á okkur. Halldór fékk Rod Stewart í heimsókn og hann kom á Hrafninn einn daginn þegar ég var að

vinna. Ég hafði séð hann í myndböndum og blöðum og þekkti hann strax. Hann var með einhverja ofurskutlu með sér. Ég var í algjöru stjórnulosti að sjá hann.“

Fékk hann sér íslenskt bjórlíki?
„Mig minnir að hann hafi smakkað það og ekki litist vel á“ segir Guðmundur og hlær.

Ráðherra reyndist erfiður

Helsta vandamálið sem Hrafnkell þurfti að glíma við í rekstrinum var að fá fullt vínveitingaleyfi. Á þessum árum var Framsóknarmaðurinn Jón Helgason dómsmálaráðherra og deildi afar sparlega

„Hann fór hratt upp og hratt niður“

út leyfunum. Jón var sjálfur mikill bindindismaður. Guðmundur segir:

„Það var erfitt að fá fullt vínveitingaleyfi en minna mál að fá léttvinsleyfi. Pabbi var sjálfur mjög innlyksa í pólitíkinni og þekkti vel áhrifamenn sem beittu sér fyrir því að hann fengi leyfið. Það voru Halldór Ásgrímsson sjávarútvegsráðherra, Björgvin Vilmundarson, bankastjóri Landsbankans, Magnús L. Sveinsson, forseti borgarstjórnar, og Guðlaugur Þorvaldsson ríkissáttasemjari. Þetta gekk að lokum en eftir miklar tafir. Ég held að tafirnir hafi átt stóran þátt í að þetta fór allt saman á hliðina að lokum.“

Hrafninum var lokað árið 1988 en Hrafnkell opnaði á sama stað ítalskan veitingastað sem bar nafnið La bella Napoli. Tveimur árum síðar hætti hann rekstri. Guðmundur segir að baráttu föður síns við Bakkus hafi haft sitt að segja. Hann lést árið 1998, aðeins 51 árs að aldri. „Hann fór hratt upp og hratt niður,“ segir Guðmundur. ■

Sveinn Pálsson Dapur vegna danskra steinapjófa.



Steinapjófar réðust á vesalings klappirnar

Árið 1794 ritaði náttúrufræðingurinn og læknirinn Sveinn Pálsson um danska steinapjófa. Höfðu þeir haft með sér á brott miklar gersemar úr jörðum Austurlands en steinarnir voru fluttir út til Kaupmannahafnar. Sveinn sjálfur hafði verið að Teigarhorni við Berufjörð til þess að safna geislasteinum sem hann hafði heyrt að fundust þar. Hann sagði:

„Er ég tók að spyrja ábúanda jarðarinnar um þessa sjaldgæfu steina, heyrði ég mér til undrunar, að hann kunni allgóð skil á allmörgum steinategundum, á sprengingum og fleira varðandi námugróft, eins og hann hefði tekið próf í námuvísindum.“

Þessi heimamaður hafði búið á jörðinni í þrjátíu ár og sagði Sveini frá þeim fjölmörgu „steinaræningjum“ sem hann hefði hitt á þessu tímabili. Einnig viðurkenndi hann að hafa aðstoðað þá við að sækja steinana og fengið meira en þrjátíu ríkisdali fyrir en það

voru „hundsbatúr“ að mati Sveins enda steinarnir fágætar gersemar.

Sveinn vissi um erlenda áhugamenn sem voru nærgætnir við náttúruna og spilltu henni ekki. Honum var hins vegar í nöp við „hina ágjörmu kaupmenn á næstu höfnum, meðal annarra einn, Kyhn að nafni, sem hefur getið sér mestan orðstír núlifandi manna með heimskulegri græðgi í steina. Á síðustu árum hafa líka einstakir menn í Kaupmannahöfn sent hingað skemmdarvarga. Einn slíkur, Christian að nafni, frá postulínsverksmiðjunni í Kaupmannahöfn, dvaldist hér sex vikur og réðst með púðursprengingum, járnköllum og fleira á þessar vesalings klappir hérna í nágrenninu.“

Sveinn fékk bóndann til að sýna sér vegsummerkin og fékk sorg í hjarta við að sjá hvernig svæðið var leikið eftir þjófa. Yfirgaf hann síðan fjörðinn „nauðugur og dapur.“ ■

n útvalda þjóð

þjóð sem ætti eftir að leika lykilhutverk í framtíðinni. Þetta væri blessun, ekki aðeins fyrir Íslendinga sjálfa heldur öll Norðurlönd og Bretlandseyjar. Hinn mikla arfleifð.



Bók Rutherford Enn þá auðfánleg í búðum.

Þetta mætti þegar sjá á formgerð þjóðarinnar. Hún væri vel læs og stæði framarlega í menningu. Enginn munur væri á því hvernig menntað og ómenntað fólk talaði og slangur væri ekki til. Ástin á bókmenntum og ljóðlist hafi haldist ómengdu í gegnum aldirnar.

Rutherford var djúpt sokkinn í talnaspeki og spádóma. Í ritningum þóttist hann sjá spádóma í tölunni sjö og eftir flókinni reikningskúnnst áætlaði hann að sjö tíðir væru samanlagt 2.520 ár. Þetta væri tíminn sem hin- ar útvöldu þjóðir væru undirrok- aðar, frá falli Ísraelsríkis 579 fyrir Krist til sjálfstæðis Íslands sem yrði þá árið 1941.

Bókin var gefin út í Bretlandi á ensku en einnig seld hér á landi. Hún átti hins vegar eftir að fara á flug og ári eftir útgáfunna var hún þýdd á tungu Malaja og seld í Indlandi.

Hér á Íslandi boðaði Jónas Guðmundsson sams konar spádóma um guðleg áform og hlutverk Íslendinga. Jónas, sem var þingmaður Alþýðuflokksins, var gjarnan kallaður Jónas pýramídaspámaður og skrifaði mörg rit þess efnis, til dæmis bókina Spádómarnir um Ísland sem út kom árið 1941.

Í ritinu Dagrenningu sem hann ritstýrði sagði árið 1955:

„Aldrei fyrr í veraldarsögunni hefur nokkur þjóð verið kölluð til þess að inna af hendi svo dýrlegt hlutverk sem það, er innan lítillar tíðar mun falla Íslandi í skaut.“ ■

VEGGKLÆÐNINGAR

Fyrir allar gerðir húsa, ný jafnt sem gömul, fjöldi lita og gerða

Kostirnir eru ótvíræðir:

- Fallegra hús
- Ekkert viðhald

**FEGURÐ
ENDING
MÝKT**



Ál er okkar mál • Fossaleyni 8 • 112 Reykjavík • Sími: 577 4100 • altak.is

Blóðlaust stríð í 335 ár

■ Hollendingar gegn Scilly-eyjum ■ Varð að godsögn

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is



Eitt dularfyllsta stríð sem háð hefur verið er hið svokallaða Þrjú hundruð þrjátíu og fimm ára stríð. Enginn veit fyrir vísu hvort stríðið var nokkurn tímann háð, á milli Hollendinga og Scilly-eyjaskeggja. Að minnsta kosti var engu skoti hleypt af og enginn féll í stríðinu. Til öruggis var samið um frið árið 1986.

Síðasta vígið

Enska borgarastyrjöldin var raunveruleg og ápreifanleg. Hún var háð milli konungssinna og lýðveldissinna árin 1642 til 1651 og lauk með því að Karl II. Englandskonungur var hálshöggvinn. Við tók áratugur af stjórn hins óvinsæla Olivers Cromwell og svo var krúnan endurreist.

Cromwell þurfti að hafa mikið fyrir að knésetja konungsmenn og elti þá til endimarka ríkisins. Cornwall-skagi, í suðvesturhluta Englands, var eitt af síðustu vígjum konungssinna. Cromwell náði stærstum hluta skagans á sitt vald árið 1648 en þá flúði konungsflotinn til eyjanna Scilly, suðvestur af tanganum. Scilly-eyjar voru forn áningarstaður víkinga og þar stóð mikið virki. Á þessum tíma voru eyjarnar í eigu Johns Granville, jarls af Bath og eins mesta herforingja konungssinna.

Stríðsyfirlýsing Tromp

Víkur nú sögunni austur yfir Norðursjó til Hollands. Hollendingar voru til- tölulega nýtt ríki og höfðu öðlast sitt sjálfstæði frá Spánverjum með dyggum stuðningi Englendinga. Þjóðirnar voru líkar og byggðu mátt sinn á öflugum her og kaupskipaflota. Þegar kom að borgarastyrjöldinni þurftu Hollendingar að velja sér bandamann. Völdu þeir þá Cromwell þar sem þeir töldu hann líklegri til þess að

enda ofan á.

En ákvörðunin varð Hollendingum dýrkeypt. Hinn öflugri floti Granville herjaði á hollensk kaupskip í Ermarsundi og rændi miklu magni af dýrmætum varningi. Hollendingar urðu að lokum þreyttir á þessu og árið 1651 sendu þeir flotaforingjann Maarten Tromp með tólf herskip til Scilly-eyja til að krefjast bóta fyrir skipin og vörurnar. Honum varð hins vegar ekki ágengt í för sinni og fékk í raun engin haldbær svör frá heimamönnum. Á þessum tíma var næstum allt England í höndum Cromwell og brá Tromp þá á það ráð að lýsa yfir stríði gegn Scilly-eyjum.

Tromp admíráll yfirgaf eyjarnar án þess að hleypa af skoti og tveimur mánuðum síðar gafst konungsflotinn formlega upp fyrir þingsinum. Tromp sneri aftur til Hollands en þar þótti sú

ákvörðun hans að lýsa yfir stríði gegn eyjunum undarleg og hreinlega vandræðaleg. Enn þá vandræðalegra hefði verið að falast eftir friðarsamningum við Scilly-eyjar eða gefa formlega út yfirlýsingu þess efnis. Var því ákveðið að þessa málið í hel og láta eins og þetta hefði aldrei gerst. Skömmu síðar hófst reyndar stríð milli Hollendinga og Englendinga, sem þá var í höndum Cromwell.

Godsögn

Leið nú tíminn, árin og aldirnar, og allir leikmenn úr þessu leikriti hurfu yfir móðuna miklu. Eyjaskeggjar á Scilly gengu í gegnum sína sjóskaða og Tyrkjarán og hugsuðu lítt um stríðið við Hollendinga. Hollendingar byggðu upp mikið flotaveldi og lögðu undir sig eyjaklasa í Vestur- og Austur-Indíum en létu Scilly-eyjar í friði.

Það var ekki fyrr en á síðari hluta 20. aldar sem fræðimenn fóru að gefa þessu stríði gaum.

„Duncan skrifaði hollenska sendiráðinu í Lundúnum bréf þess efnis og fékk til baka svar um að Hollendingar sjálfir litu svo á að stríðið væri raunverulegt

Aðeins ein skrifleg heimild er til um stríðsyfirlýsingu Tromp, það eru æviminningar Bulstrode Whitelocke lávarðar. Hafa menn efast um þessa stríðsyfirlýsingu og sagt að hún hafi kannski frekar verið innstæðulaus hótun. Aðrir hafa bent á að Tromp hafi ekki haft neitt umboð til þess að lýsa yfir stríði, hvorki gegn ríkjum né eyjaklösum. Stríðið á milli Hollendinga og Scilly-eyja varð godsögn.

Friðarsamningar

Árið 1890 urðu Scilly-eyjar sjálfstætt sveitarfélag. Í dag búa þar rúmlega 2.000 manns og eru þeir, rétt eins og Hollendingar, þekktir fyrir mikla blómarækt. Sagnfræðingur að nafni Roy Duncan sat í sveitarstjórninni árið 1985, og hafði hann mikinn áhuga á þessu meinta stríði við Hollendinga. Taldi hann sjálfur að stríðið hefði aldrei raunverulega átt sér stað.

Duncan skrifaði hollenska sendiráðinu í Lundúnum bréf þess efnis og fékk til baka svar um að Hollendingar sjálfir litu svo á að stríðið væri raunverulegt. Hefði það staðið yfir í þrjú hundruð þrjátíu og fimm ár með engum formlegum vopnahléum. Duncan ákvað þá að bjóða hollenska sendiherranum, Jonkheer Rein Huydecoper, til Scilly til þess að semja um frið. Þáði hann boðið og skrifaði undir 17. apríl árið 1986. ■



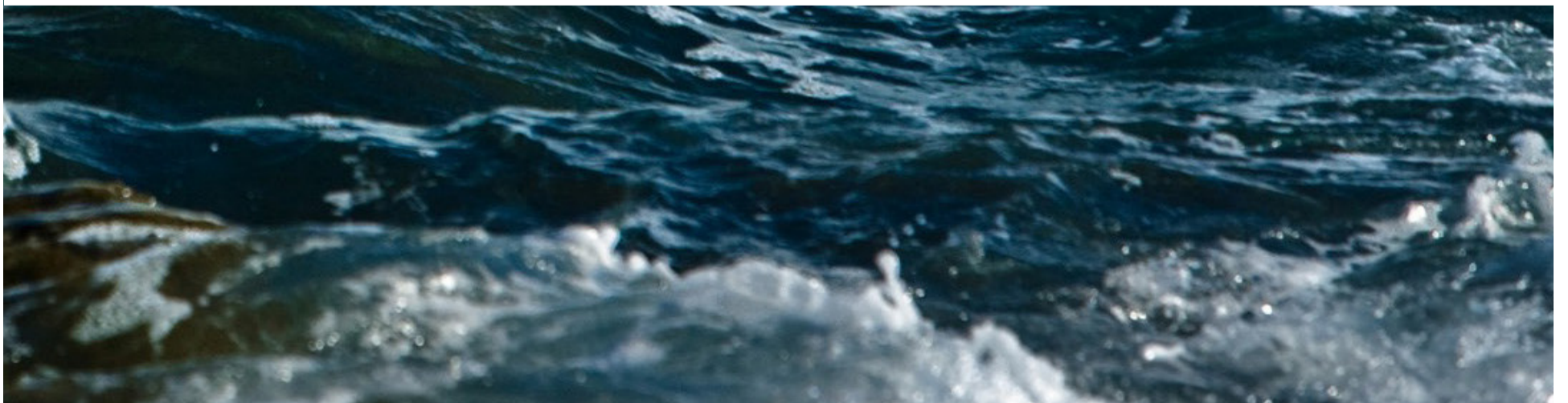
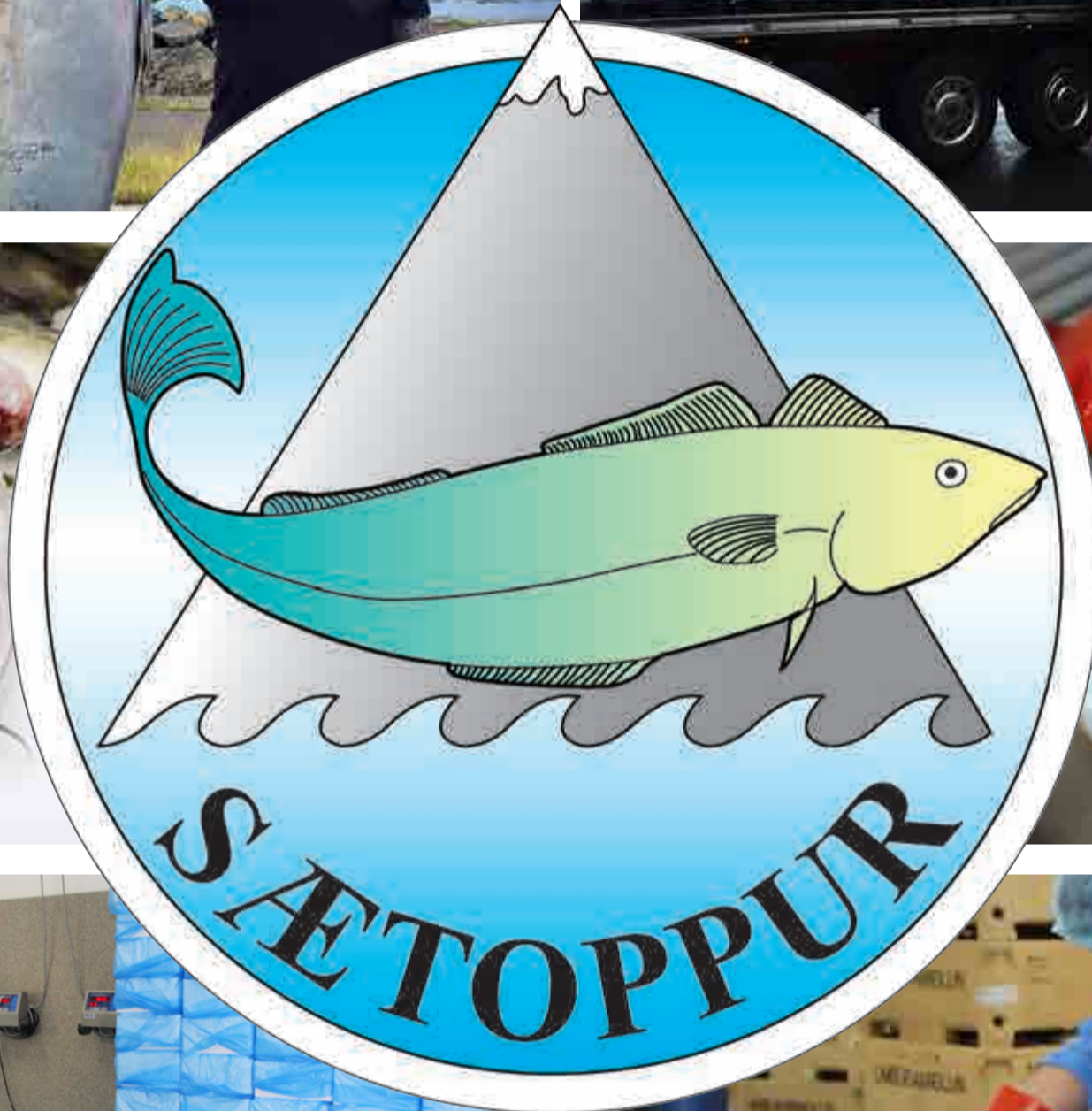
Tromp flotaforingi Lýsti yfir stríði og fór tómhentur heim.



Scilly-eyjar Þekktar fyrir blómarækt.



Roy Duncan Samdi um frið við Hollendinga.



Furðuleg og erfið mál í réttarsal

Enginn dagur er eins í íslenskum réttarsölum. Lögfræðingar og síðan dómara takast á við fjölbreytt, erfið og stundum kostuleg mál, sem snerta allt litróf mannlífsins. Mál-

in geta verið furðuleg og stundum ótrúlega fyndin. Hér ætlum við að rifja upp eftirminnileg mál í gegnum tíðina sem einnig ættu að kitle hláturstaugarnar og af nægu er að taka.

Hildur Líf varð þjóðþekkt fyrir svokallað VIP-partí og fyrir vitnisburð í sérstæðu dómsmáli gegn Ríkharð Júlíusi Ríkhardsyni sem þá var foringi Black Pistons, og Davíð Frey Rúnarsyni. Þetta var árið 2011. Hún játaði við aðalmeð-



ferð í málinu að hafa farð- að þolanda í málinu eftir hrottafengnar árásir mannanna. Í nær-

mynd DV frá því í september 2011 kom fram að Hildur lýsti sér sem skynsamri lítilli prinsessu með harða skel. Hildur Líf var mikil íþróttakona sem lifði fyrir handbolta. Hún þykir afar klár og margslunginn karakter.

Á þessum árum var hún iðin við að koma sér á framfæri sem glamúrfræðing og tók þátt í Samkeppni Samúels 2010. Þar sagðist hún vera dæmigerð steingeit: „Ég er frek/ákveðin stelpugeit með bein í nefinu, er samt inn á milli skynsöm, lítill prinsessa ... með harða skel 8 [...] Ég hef alltaf verið í sporti. Mamma henti ofvirka barninu sínu í fimleika þriggja til fjögurra ára gömlu. Síðan hef ég æft nánast allt sem hægt er að æfa og fer líka reglulega í ræktina.“

Þá kom fram í nærmynd DV að Hildur Líf hefði verið þolandi ofbeldis en fyrrverandi kærasti hennar, Skúli Steinn Vilbergsson, Skúli Tyson, var sakfelldur fyrir að kasta björglasi í andlit hennar á skemmtistað í Keflavík í janúar 2009. Hildur Líf nefbrotnaði og hlaut nokkra skurði í andlit.



Eftir dómsmálið dró Hildur Líf sig í hlé og úr Kastljósi fjölmiðla. Þeir Ríkharð og Davíð Smári voru sakaðir um að hafa svipt ungan mann frelsi og misþyrmt honum hrottalega dagana 11. og 12 maí 2011. Samkvæmt kærðu hótudu þeir að beita unga manninn og hans nánustu ofbeldi ef hann útvegaði þeim ekki tíu milljónir í reiðufé, ferðatölvu, tvo flatskjái, tvö mótorhjól og bifreið. Þeir áttu að hafa veist að honum með höggum og spörkum í höfuð og líkama auk þess að hafa lamið hann með rafmagnssnúrum, belti, samúræjasverði í slíðri og moppuskafli. Sömu moppu á fórnarlambið að hafa notað til að þrifa upp sitt eigið blóð. Þeir hótuðu að skera á sínar mannsins, draga úr honum tennur og af honum neglur. Fórnarlambið gerði í buxurnar af hræðslu. Maðurinn bjóst ekki við að sleppa lifandi.

Hildur Líf var svo beðin um að farða unga manninn og síðar var farið með hann í klippingu til Karls Berndsen. Hildur Líf bar vitni í réttarsal og var lýsingin svo hljóðandi í DV:

„Gera þurfti hlé á þinghaldinu á meðan beðið var eftir Hildi Líf. Þingvörður hringdi ítrekað í hana og alltaf sagðist hún vera skammt undan. Þó bólaði ekkert á henni. Brynjar Nielsson, verjandi Ríkharðs, lét þau orð falla að þetta væri ekki sennilega nógu mikið VIP fyrir Hildi.“

Að lokum kom hún ásamt vinkonu sinni en það um að fá að fara á snyrtinguna áður en hún bæri vitni. En vildi svo ekki koma þaðan aftur af því hún var í svo miklu stresskasti, eins og þingvörðurinn orðaði það þegar hann afsakaði töfina. Eftir nokkrar mínútur og málaleitanir saksóknara tókst að fá hana inn í dómshönd. Dómari þurfti ítrekað að biðja hana um að hækka róminn.

Þegar dómari fór yfir skyldur og ábyrgð vitna greip Hildur fram í fyrir honum og sagðist ekkert heyra hvað hann væri að segja.

Hann endurtók ræðuna en aftur greip Hildur Líf fram í fyrir honum og sagði hann þurfa að tala hærra þar sem hún heyrði ekkert á öðru eyra. Saksóknari byrjaði á að spyrja hana hvað hún hefði verið að gera heima hjá Ríkharð umræddan morgun. Hildur horfði til beggja hliða og hvíslaði í hljóðnemanum að það væri einkamál. Dómariinn bað hana um að tala hærra og hún sagði þá „einkamál“ aðeins hærra. Dómariinn sagði þá: „Nei, það er ekki hægt að segja. Samkvæmt lögum er þér skylt að segja hvað þú varst að gera þarna umræddan morgun.“

Hildur Líf fór hjá sér og sagði lágt en ákveðið að það væri bara hennar einkamál.

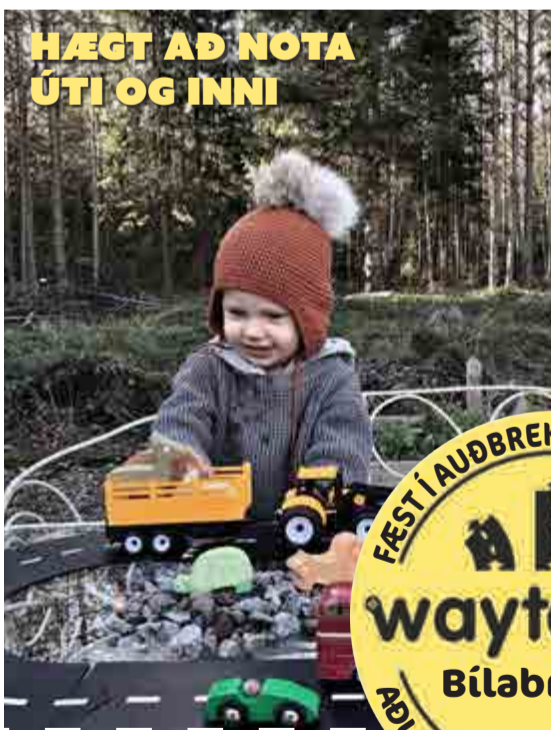
„Mér er ekki skylt að svara því. Það er bara rosalega privat.“

Greip þá Brynjar Nielsson inn í og sagði að þarna væri smá misskilningur á ferð. Hún héldi að hún ætti að upplýsa um sín „einkamál“. Umorðaði þá saksóknari spurninguna. Hún svaraði því að þau hefðu bara verið þarna tvö að tala saman. Síðan hefðu Davíð og „einhver strákur komið“.

Saksóknari spurði hver hefði beðið hana um að farða strákinn og Hildur svaraði því til að hann hefði sjálfur beðið hana um að farða sig. Saksóknari sagði hana hafa svarað í skýrslutöku hjá lögreglu að Ríkharð hefði beðið hana um að farða hann. Hildur þrætti fyrir það og sagði:

„Ég hef þá bara misskilið mig.“ Þegar saksóknari benti henni á að vitnisburður hennar hjá lögreglu væri til á hljóðupptöku snöggreiddist Hildur Líf og sagði við saksóknara:

„Þetta eru bara stælar í þér.“ Dómari ávitti þá Hildi Líf og sagði henni að vera kurteis. Dómariinn þurfti ítrekað að biðja Hildi Líf að færa sig nær hljóðnemanum. Hann útskýrði þá fyrir henni að hún yrði að sitja nálægt hljóðnemanum til þess ▶



HÆGT AD NOTA ÚTI OG INNI



HREIDUR.IS LEYFÐU HUGMYNDAFLUGINU AÐ RÁÐA

FÆST Í AUÐBREKKU 6. KÓPAVOGI waytoplay Bilabrautin AÐLAGAR SIG AÐ UMHVERFINU



FESTIST Á FLÍSAR OG Í BADKÖR



VEGAKORT ÁN HINDRANA FYRIR

REYKJAVIK

RAINCOATS



REYKJAVIK RAINCOATS
HVERFIGATA 82, VITASTÍGSMEGINN
WWW.REYKJAVIKRAINCOATS.COM
SÍMI: 5711177 - INFO@REYKJAVIKRAINCOATS.COM

AÐRIR ÚTSÖLUSTAÐIR
EPAL - LAUGAVEGI 70
EPAL - HARPA
AIRPORT FASHION - LEIFSSTÖÐ

að vitnisburður hennar næðist á upptöku. Þá snöggreiddist Hildur aftur og sagði háti:

„Ég er ekki þroskaheft.“

Þá heyrðist frá vinkonu hennar sem sat meðal áheyranda:

„Heyr, heyr.“

Meðal annarra spurninga var hvort hún myndi eftir að hafa fjarðað fórnarlambið. Svaraði þá Hildur: „Geturðu lýst þessu nánar. Meinarðu hvernig ég málaði hann?“ Hún sagðist svo hafa gefið sér góðan tíma í að fjarða hann, enda hefði hann verið með sérþarfir. Hún sagðist svo sjálf vera fórnarlamb ofbeldis og að hún vildi ekki tengjast „svona fólki“.

Á meðal þeirra sem báru vitni í málinu var hárgreiðslumaðurinn og stílistinn Karl Berndsen. Hann var beðinn um að lýsa sinni aðkomu að málinu.

Hann hefði komið inn á Bjúttíbar og þá séð ungan mann sitja í sófa frammi í biðstofu.

„Þeir voru komnir inn þegar ég kom. Annar þeirra lá í sófanum frammi á biðstofu og mér fannst það mjög undarlegt. Þeir voru einu viðskiptavinirnir á stofunni og ég veitti þeim kannski sérstaka eftirtekt út af útliti þeirra.“

Hann sagði þá þannig útlítandi að þeir væru ekki eftirsóknarverðir kunnar. Aðspurður sagðist hann ekki hafa tekið eftir áverkum á fórnarlambinu og ekki tekið eftir því að það væri þar gegn eigin vilja.

„Þeir litu út fyrir að vera vinir,“ sagði Karl.

Farsi Kio Briggs

Í september árið 1998 kom til landsins frá Bretlandi maður að nafni Kio Briggs. Hann átti eftir að verða einn dádasti sakamaður á Íslandi. Hann var dæmdur í héraðsdómi í sjö ára fangelsi fyrir smygl á rúmum 2000 e-töflum. Hann var síðan sýknaður í Hæstarétti.

Kio Briggs harðneitaði að hafa vitað um töflurnar í töskunni og sagðist vera kominn til Íslands til að leita sér að plássi á togara. Var hann viss um að töflunum hefði verið laumað í íþróttatösku hans. Í bókinni Ísland í aldanna rás segir:

„Þá höfðu fundist í vasa á



stuttbuxum í tösku hans teikningar af aðstæðum í komusalnum í Leifsstöð. Inn á teikningarnar var merkt hvar löggæslumenn hefðu aðsetur. En Kio Briggs stóð enn fastur á sínu og sagðist aldrei hafa séð þessar teikningar áður né heldur stuttbuxurnar.“

Á meðan Kio Briggs beið dóms varð hann fjölmiðlastjarna á Íslandi. Í Ísland í aldanna rás segir:

„Ótal viðtöl voru tekin við hann og vöktu þau mikla athygli. Maðurinn var endá fjallmyndarlegur og tilfinningaríkur með ágætum og ekki laust við að ýmsir hræðust til meðaumkunar þegar hann lýsti því fjálglega hve kramið hjarta hans væri yfir því að hafa setið svo lengi saklaus í fangelsi.“

Þann 30. júní 1999 var kveðinn upp dómur yfir Kio Briggs í héraðsdómi. Farið var ítarlega yfir málið og meðal annars mátaði Kio Briggs frammi fyrir dómnum stuttbuxur þær sem teikningarnar af Leifsstöð höfðu fundist í. Hélt hann því fram að þær væru of stórar á sig sem sannaði að hann ætti ekkert í þessum buxum. Þar eð Kio Briggs var maður afar hávaxinn var vont að vita hvaða tröll kynni þá að hafa átt þessar stuttbuxur. En eftir að hafa virt Kio fyrir sér íklæddan stuttbuxunum var niðurstaða dómara þá ein að



því yrði ekki slegið föstu að fullyrðing hans væri röng. Má segja að þarna hafi verið leikinn sami leikur og í máli O.J. Simpson í Bandaríkjunum sem látinn var máta leðurhanska í réttarsal. Í stuttu máli, þá var Kio Briggs sýknaður. Í Ísland í aldanna rás segir:

„Kio Briggs brást ekki aðdáendum sínum með óhaminni gleði sinni í réttarsalnum þegar sýknudómurinn hafði verið kveðinn upp.“ Hrópaði hann upp yfir sig af gleði og féll í fang lögmans síns sem virtist þykja framganga skjólstæðingsins heldur vandræðaleg. Kio Briggs var einnig sýknaður í Hæstarétti. Hann fór síðan fram á bætur fyrir að hafa setið í marga mánuði í gæsluvarðhaldi. Líklegt er að Kio Briggs hefði fengið einhverjar bætur, en það breyttist allt þegar hann var handtekinn í Danmörku fyrir að smygla e-töflum.

Karl Berndsen



Helgi Jóhannesson, lögmáður Kio Briggs, sagði í samtali við DV um málið að sýknudómurinn yfir Kio væri eitt af hans mestu afrekum á ferlinum. Helgi sagði:

„Þetta var og er enn mjög í minnum haft og hef ég oft sagt að þetta sé næstfrægasta saka-mál Íslandssögunnar á eftir Njálshönnu. Enn þann dag í dag, 19 árum síðar, eru menn að minnast á þetta mál enda vakti málið og ákærði mikla athygli hér á landi á þessum tíma.“

Auðir bleðlar sem breytast í evrur

Sunday Osemwengie og Nosa Ehi-orobo, Nígeríumenn búsettir á Spáni, voru stöðvaðir á Keflavíkurflugvelli með 100 þúsund evrur í reiðufé 17. mars árið 2006. Í þeirra fórum fundust einnig hvítir miðar í peningaseðlastærð, jöð, vaselín, einnota hanskar, álpappír og flúorlampi.

Þeir voru ákærðir fyrir fjársvik og dæmdir til 15 mánaða fangelsisvistar þann 28. apríl sama ár fyrir að hafa haft peningana af íslenskum feðginum sem þeir höfðu verið í sambandi við fyrir komuna. Faðirinn pantaði leiguíbúð fyrir þá og dóttirin greiddi fyrir kvöldverð. Þann dag lögðu þau níu milljónir króna inn á reikning sem voru teknar út í evrum samdægurs.

Sögðust mennirnir geta þrefaldað fjárhæðina með efnahvarfi en innan löggæslunnar er talað um „Black Money Fraud“. Dómurinn fór ekki fyrir Hæstarétt.

Sveinn Andri og Vilhjálmur H. voru verjendur Nígeríumanna. Þeir voru ákærðir og dæmdir fyrir fjársvik með því að hafa sannfært íslenska fjölskyldu um að mörg búið af hvítum bleðlum væru í raun evrur sem aðeins þyrfti að hafa í bréfpoka og sprauta í pokann tilteknum vökva sem þeir voru með, þá myndi hvíta duftið fara af evrunum.

Um væri að ræða eina milljón evra sem þeir sannfærðu Íslendingana um að kaupa á 100.000 evrur. Það tæki efnid átta klukkustundir að hvarfast í burtu. Það var akkúrat sá tími sem félagarnir töldu sig þurfa til að komast úr landi.

Dómarinn í málinu hafði á orði að væri heimskja refsiverð, þyrftu fórnarlömbin í málinu að dúsa lengi í fangelsi.

Ástþór og tómatsósan

Ástþór Magnússon, forsetafram-bjóðandinn fyrrverandi, sprautaði úr tómatsósu í húsakynnum Héraðsdóms Reykjavíkur í maí 2005. Veittist Ástþór að ljósmyndara DV og sprautaði úr tómatsósuflúsku í átt til hans.

„Við þurfum að taka á þessu tómatsósumáli,“ sagði Barbara Björnsdóttir, skrifstofustjóri Héraðsdóms Reykjavíkur. Ástþór kom fyrir héraðsdóm þegar tekið var til aðalmeðferðar mál sem Lögreglustjórinn í Reykjavík höfðaði gegn honum. Ástþóri var gefið að sök að hafa þrifið stafræna myndavél í eigu Flugblaðs Iceland Express og mölbrotið hana inni á skemmtistaðnum Glaumbar.

Ljósmyndari DV var í héraðsdómi og þegar hann hugðist mynda Ástþór á leið inn í dóm-sal rann á Ástþór æði. Hann veittist að ljósmyndaranum vopnaður Hunt's-tómatsósubrúsa og hóf að sprauta í átt til ljósmyndarans. Starfsfólk dómsins segir að gólf og veggir hafi verið „löðrandi“ í tómatsósu, svo langan tíma tók að þrifa upp eftir forsetafram-bjóðandann fyrrverandi.

Þetta var ekki í fyrsta skipti sem framkoma Ástþórs í dóm-sölum vekur athygli. Ekki heldur fyrsta skiptið sem tómatsósa kemur við sögu. Hann mætti eitt sinn útbíður í tómatsósu þegar hann þyrfti að svara fyrir tölvupóst þar sem hann varaði við mögulegum árásum hryðjuverkamanna á Ísland.

Eitt sinn mætti Ástþór í héraðsdóm klæddur í jólasveinabúning en athygli vakti að í það skiptið hafði hann samband við blaðaljósmýndara og lét vita af fyrirhuguðu uppátæki sínu í von um að það yrði fest á mynd.

Afstaða Ástþórs til ljósmynda-töku í húsakynnum héraðsdóms hafði þarna breyst því í næstu tvö skipti sem hann mætti þangað, veittist hann að ljósmyndurum. ■



Mottur setja punktinn yfir i-ið á heimilinu.

Persía er sérdeild innan Parka með stök teppi og mottur. Við bjóðum upp á sérvalin handhnýtt austurlensk teppi og fjölbreytt úrval af vönduðum vélofnum gervi- og ullarteppum.

Bjóðum aðeins það besta fyrir þig.

Persía





Vilt þú koma skjalamálunum í lag?

1 SYSTEMS OneRecords Mála- og skjalakerfi

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

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

1 SYSTEMS OneQuality



Gæða-
stjórnun á
stóran þátt í góðum
árangri fyrirtækja.

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

1 SYSTEMS OnePortal Self-Service



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



MoReq2

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

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



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

SAKAMÁL



18. desember, 2008, var Bretinn Robert Clive Napper, nefndur The Plumstead Ripper, dæmdur til vistunar á Broadmoor-sjúkrahúsinu, stofnun fyrir geðsjúka glæpamenn, í ótilgreindan tíma. Bernska Napper var ekki hamingjurík. Hjónaband foreldra hans einkenndist af miklu ofbeldi og ídulega varð hann vitni að því er faðir hans gekk í skrokk á móður hans. Leiða má líkur að því að Napper hafi ekki gengið heill til skógar frá þeirri upplifun. Þann 15. júlí, 1992, stakk Napper unga móður, Rachel Nickell, 49 sinnum með hníf, fyrir framan tveggja ára son hennar. Að sögn hélt sonur hennar, Alex, dauðahaldi í móður sína og grátbað hana um að vakna. Napper var yfirheyrður vegna málsins og annarra svipaðra, en ekki talinn bendlast þeim og sleppt. Í nóvember, 1993, lét Napper til skarar

GLEYMÐUR

■ Stephen Slevin var stöðvaður af vegalögreglu ■ Var haldið í einangrun í tvö ár

Einn góðan veðurdag í ágúst 2005 var Stephen Slevin, 46 ára Bandaríkjamaður, á ferð um suðurhluta Nýju-Mexíkó. Þar sem hann ók eftir þjóðvegi í dreifbýli þar um slóðir, án efa hugsandi um allt og ekkert, var för hans stöðvuð af vegalögreglu fyrir, að sögn, óreglulegan akstursmáta.

Hann var handtekinn fyrir að hafa ekið undir áhrifum áfengis og einnig sakaður um eitthvert smávægilegt aksturstengt. Hann var handjárnnaður og síðan settur í einangrun og síðan gleymdist hann – í tvö ár – hann var aldrei ákærður, sá aldrei dómara eða kviðdóm enda fór mál hans aldrei fyrir dóm.

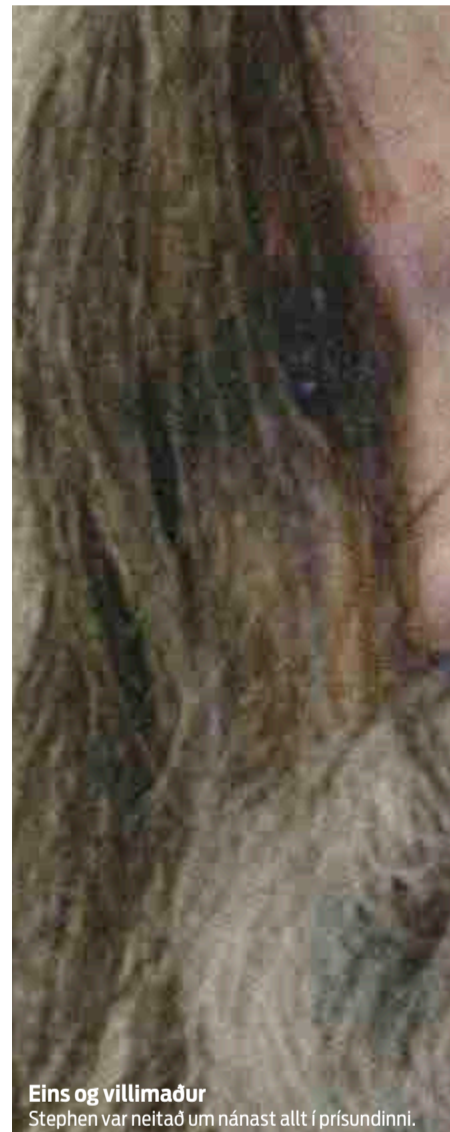
Sá aldrei bláan himin

Stephen losnaði úr þrúundinni árið 2007 og sennilega mun aldrei verða skýrt til fullnustu hvers vegna hann hafði verið látinn dúsa í 22 mánuði, að stórum hluta í einangrun, í fangelsi Dona Ana-sýslu. Hann var aldrei dæmdur fyrir eitt eða neitt, mánuðirnir liðu án þess að hann fengi að fara í bað, eða nyti einföldustu hreinlætisáðstöðu. Stephen komst aldrei undir bert loft eða naut samvista við annað fólk þessi tvö ár.

Eins og villimaður

Neglu Stephens uxu óhirtar og tóku með tíð og tíma að sveigjast og beygjast. Honum var neitað um lyf og þjónustu tannlæknis og rakara. Hann neyddist til að

Áður en ósköpin hófust
Stephen Slevin áður en hann var handtekinn.



Eins og villimaður
Stephen var neitað um nánast allt í þrúundinni.

juða skemmdum tönnum fram og til baka til að losna við þær og

þegar upp var staðið leit hann út eins og versti ódámur; hárið sítt

og skeggið villt að sjá og fyrir vikið kaus starfsfólk fangelsisins að

sniðganga hann eins og frekast var kostur.



Eigum fjórar stærðir af lokum á lager í gráum og brúnum litum
Verð frá **58.500** kr.

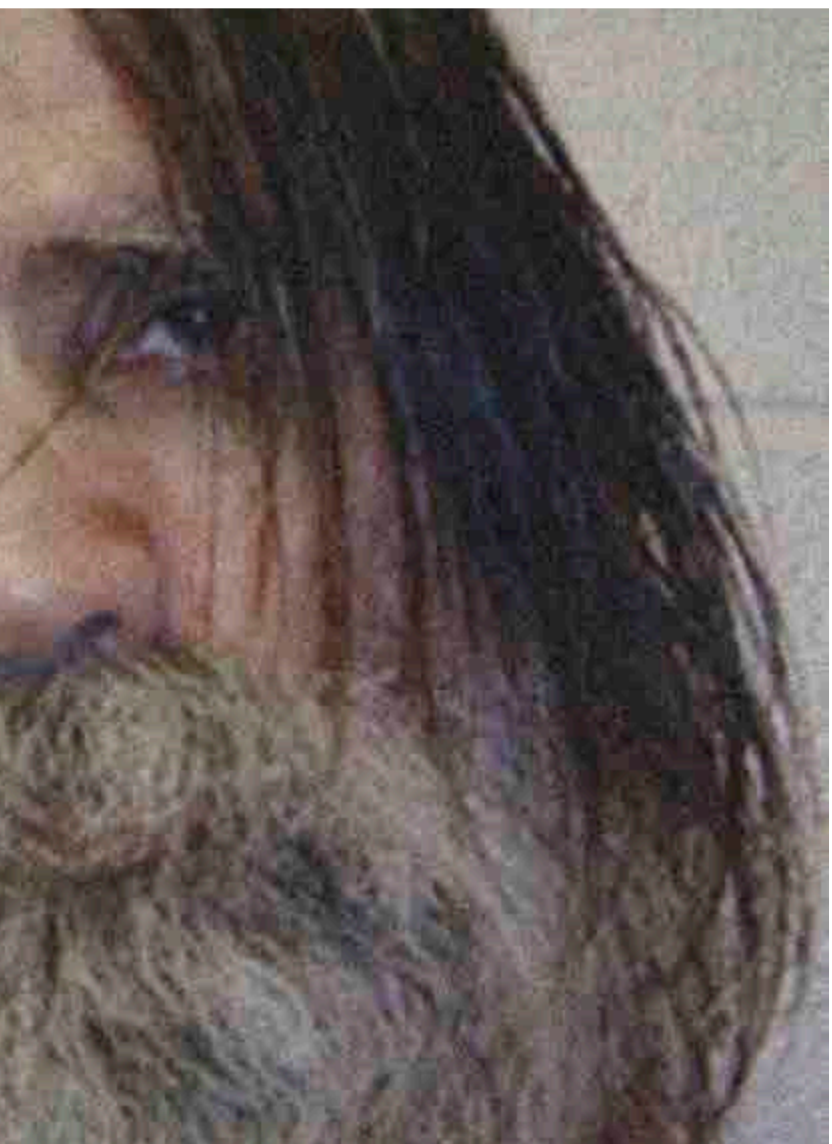
GODDI.IS
AUÐBREKKU 19 - KÓPAVOGI - S. 544 5550

skríða á ný. Hann stakk Samönthu Bisset, 27 ára móður, til bana og misbyrmdi fjögurra ára dóttur hennar, Jazmine, kynferðislega og myrta að því loknu. Napper var dæmdur fyrir morðin á Samönthu og Jazmine í október árið 1995 og játaði þá á sig nauðganir og tilraunir til nauðgunar. Hann neitaði aðild að morðinu á Rachel. Ekki er talið loku fyrir það skotið að Napper sé Green Chain-nauðgarinn. Sá hafði farið mikinn í suðausturluta London um fjögurra ára skeið, sem lauk árið 1994, og staðið að baki að minnsta kosti 70 grimmdarlegum árásum á konur. Um síðir leiddi DNA-rannsókn til þess að Napper var sakfelldur fyrir morðið á Rachel. Hann var ekki talinn sakhæfur og því vistaður á geðsjúkrahúsi í stað fangelsis.



OG GRAFFINN

■ Engin formleg ákæra eða réttarhöld ■ Fékk himinháar bætur að lokum



„Verðirnir gengu fram hjá klefa mínu daglega og sáu hvernig mér hrakaði. Dag eftir dag aðhöfðust þeir ekkert, alls ekkert, til að hjálpa mér.“

kviðdómur tvær myndir af Stephen; önnur var tekin áður en honum var fleygt í einangrun og hin var af Stephen eftir tveggja ára dvöl í „holunni“.

Snerist ekki um peninga

Niðurstaða kviðdóms var að Dona Ana-sýsla skyldi greiða Stephen Slevin 22 milljónir dala í bætur, um það bil eina milljón fyrir hvern mánuð sem hann hafði verið í haldi. Enginn fangi í sögu Bandaríkjanna hefur fengið jafnháar bætur vegna brota gegn borgaralegum réttindum viðkomandi.

Stephen sagði að málið hefði aldrei snúist um peninga heldur væri um að ræða yfirlýsingu um hvað honum hefði verið gert og að hann vildi láta umheiminn vita af því. „Það er fjöldi annarra sem þjáist vegna svipaðra örlaga í fangelsum víða í Bandaríkjunum. Af hverju þeir gerðu það sem þeir gerðu, um það hef ég ekki hugmynd,“ sagði Stephen Slevin. ■

Stephens sem hreyfing komst á málið. Hún hélt að honum hefði verið sleppt fljótlega, en síðan, eftir að hafa ekki heyrt í honum í langan tíma, hafði hún samband við mannréttindasamtök. Samtök-in settu Matthew Coyte í málið og í júní árið 2007 stóð Stephen loksins fyrir framan dómara. Stephen var umsvifalaust komið í hendur heilbrigðiskerfisins, enda deginum ljósara að hann var engan veginn fær um að koma að vörn sinni.

Boðnar smánarbætur

Ekki varð um nokkra vörn að ræða, enda snerist málið ekki um eitthvert afbrot af hálfu Stephens. Dona Ana-sýsla bauð Stephen tvær milljónir dala fyrir að láta málið kyrrt liggja, en Stephen vildi að fólk fengi að heyra af þessari illu meðferð sem hann hafði sætt.

Í janúar 2011 fékk kviðdómur alríkisdómstóls í Albuquerque að heyra af raunum Stephens og fór þá um margan manninn. Á skjá sá

„Af hverju þeir gerðu það sem þeir gerðu, um það hef ég ekki hugmynd.“

Fullkomið afskiptaleysi

Þegar Stephen losnaði úr prisundinni var hann vannærður, með legusár og sveppasýkingar. Að auki hafði þessi raun aukid á þau geðrænu vandamál sem hann hafði glímt við fyrir.

„Verðirnir gengu fram hjá klefa mínu daglega og sáu hvernig mér hrakaði. Dag eftir dag aðhöfðust þeir ekkert, alls ekkert, til að hjálpa mér,“ sagði Stephen síðar.

Honum var neitað um lyf við þunglyndi sínu og tapaði þriðjung þyngdar sinnar á þessu tveggja ára tímabili.

Hreyfing kemst á málið

Í ljós kom að Stephen var upphaflega settur í einangrun því einhver hafði hakað í box sem gaf til kynna að hann kynni að fremja sjálfsvíg. Það var ekki fyrir systir hans fór að undrast um afdrif

Dropi af náttúrunni

Kaldunnin þorsklifrarólía

„Þegar kemur að næringu og heilsu vel ég aðeins það besta“

Andri Rúnar Bjarnason
Knattspyrnumaður Helsingborg

Nýjar bragðtegundir með lífrænum kjarnaólíum úr ferskri grænmyntu, engifer og fennil

Íþróttasamband fatlaðra þakkar stuðninginn!



SAMHERJI

VALITOR

BLUE LAGOON
ICELAND



TOYOTA



1979 - 2019

www.ifsport.is

Ágústa vill fleiri konur í pípulagninganám

Aníta Estíva Harðardóttir
anita@dv.is



Ágústa Kolbrún er um þessar mundir eina konan sem stundar nám við Tækniskólann í Hafnarfirði. Þar er hún á sinni lokaönn við að læra pípulagnir, en einungis fjórar konur hafa útskrifast með sveinspróf úr greininni á Íslandi.

Af pípuraættum

Ágústa segir áhuga sinn á pípulögnum hafa kviknað þegar hún ákvað að endurnýja baðherbergi íbúðar sinnar en tímdi ekki að greiða pípulagningamanni fyrir.

„Ég ákvað að skrá mig og sjá hvernig mér fyndist námið. Svo þegar ég hugsa lengra, þá eru báðir afar mínir pípulagningamenn svo það kann einnig að hafa haft áhrif á ákvörðun mína. Ég hafði gaman af því að fá að vera með þeim í vinnunni, fá að fikta og spreyta mig,“ segir Ágústa í samtali við blaðakonu.

Ágústa, sem er tuttugu og átta ára, er einnig með meirapróf ásamt litlu vinnuvélaréttindunum sem hún fékk árið 2011.

Hvað er það sem þér finnst skemmtilegt við að læra pípulagnir?

„Það er í rauninni hvað þetta er fjölbreytt, ég hef alltaf verið þannig að ég get ekki verið kyrr og mér leiðist að gera sama hlutinn aftur og aftur. Að sitja við tölvu finnst mér til dæmis afskaplega leiðinlegt. Það sem gaf mér hvað mestan áhuga er að fá að koma inn á heimili fólks, fá að hjálpa því og setja mína sköpunargleði í verkið. Svo hefur mér alltaf fundist gaman að byggja og grafa.“

Hvað er það sem þið lærið?

„Ég hafði einmitt ekkert vit á pípulögnum áður en ég fór í þetta nám en þetta er mjög



áhugavert. Við þurfum til dæmis að læra hvað vatn hefur mikil áhrif á líf okkar, hvar við fáum það og hvernig. Svo lærum við hvaða efni við þurfum að nota til þess að við séum ekki að menga vatnið. Hvað þarf að gera svo það myndist engin eiturefni ef það kviknar í og svo margt fleira. Þetta er í rauninni ekkert eitt. Svo er líka hægt að sérhæfa sig. Sumir eru kannski sérmenntaðir í því að setja upp sprinkler-kerfi í búðum, aðrir kannski í lagnafóðrun. Sumir vilja bara vinna í nýjum lögnum en aðrir í þeim gömlu og í endurnýjun. Þetta er mjög fjölbreytt og þú ert aldrei að gera sama hlutinn. Bara það að skipta um baðvask heima hjá einhverjum getur verið mismunandi á milli íbúða.“

EKKI ÓPRIFALEGT STARF

Ágústa er nú á lokaönn sinni í náminu og við tekur vinna í tvö ár áður en að hún getur tekið

sveinsprófið.

„Ég er búin að vinna örlítið við þetta, en mig langaði svo að ná skólanum alveg fullkomlega og svo ætla ég að byrja að vinna. Þetta verður örugglega mikil spennan, en maður verður að vera búinn að vinna við pípulagnir í tvö ár áður en maður getur farið í sveinsprófið.“

Af hverju telur þú að það séu svona fáar konur sem fara í iðnnám?

„Þeim hefur sem betur fer fjölgað heilmikið, en það er enn bara í lágmarki og þeim má fjölga meira. Ég skil ekki kvenmenn, eins og þetta með pípulagnirnar. Ég var svo sem aldrei komin í þær pælingar að þetta væri bara kúkur og piss eins og margir hugsa. Að þetta væri bara afar óprifalegt starf, en það er langt frá því að vera satt. Þetta er orðið svo þrifalegt í dag og svo getur þú líka valið þér verkefni. Ef þú vilt ekki taka

Það eru ekki bara karlmenn sem geta starfað við þetta

klóakið hjá einhverjum þá þarft þú þess ekki. Stelpur eru líklega almennt hræddar við að þurfa að fara í gúmmistígvél upp að hálsi og kafa í kúk, en þetta er svo langt frá því að vera svoleiðis. Í flestöllum störfum þá er eitthvað sem þú þarft að takast á við og þú verður þá bara að tækla það, það er eins í þessu starfi. Þetta er ekki eins og það var í gamla daga og það þarf bara að opna augu kvenna og sýna þeim að þetta sé eitthvað sem þær geta alveg gert. Það eru ekki bara karlmenn sem geta starfað við þetta.“

Ert þú eina konan í bekknum?

„Ég er eina konan að læra pípulagnir í skólanum þessa önn. Það hefur alltaf komið svona ein og ein kona, en fyrir ári þá voru þrjár stelpur að læra saman, sem hefur bara aldrei gerst í sögu pípulagningar á Íslandi. Þeir voru rosalega hrifnir af því kennararnir. Það eru að ég held fjórar konur á Íslandi einmitt eins og staðan er núna sem eru með sveinspróf í pípulagningum – ég held reyndar að þær séu allar meistarar.“

Telur þú að fleiri konur myndu finna sig í þessu námi ef þær prófuðu?

„Það er áfangi í boði núna sem ég vildi óska að hefði verið þegar ég var að stíga mín fyrstu skref í menntaskóla. Í honum færð þú að prófa hluta af öllum iðngreinunum og færð innsýn í þær. Þú færð að prófa að setja saman lagnir,

mála, múra og fleira og ég held einmitt að fólk sé ekki alveg búin að uppgötva þennan áfanga. Ég mæli með því að allir skelli sér í djúpu laugina ef þeir hafa áhuga á og það er aldrei of seint að læra. Þú getur alltaf fundið þér eitthvað.“

Dýrasta vinnan

Hvernig fór þetta með baðherbergið, er það tilbúið?

„Núna erum við, þökk sé pípulagningamönnum sem ég þekki og reynslu minni af því að læra, farin að skipuleggja þetta töluvert betur en ég hefði annars gert. Við erum að vonast til þess að geta tæklað þetta á þessu ári, en annars gerum við það snemma á næsta ári. Þetta er dýrasti hlutinn í húsinu og það þarf alltaf að gera kostnaðaráætlun. Þegar hún er tilbúin þarf alltaf að hafa eitthvað umfram ef eitthvað skyldi klikka og þá hefur þú rými til þess að laga það. Sem betur fer þarf ég ekki að borga einhverjum fyrir að gera þetta fyrir mig, en þetta er samt dýrasta vinnan. Ég held að ég sé komin upp í sjö hundruð þúsund krónur og baðherbergið mitt er ekki stórt.“

Að lokum hvetur Ágústa konur til þess að drífa sig í iðnnám, sannleikurinn sé sá að það vanti fleiri konur í störfun og að þær geti sinnt þeim jafn vel og karlmennirnir. ■



LOKAÐIR STURTUKLEFAR
MEÐ TOPPI, SPORNA
GEGN RAKA OG MYGLU

Kíktu á sturta.is og
skoðaðu úrvalið
S. 856 5566





30 ÁRA AFMÆLI

Afmælishelgi á Kringlukránni 1. til 3. mars



Léttöl

Í tilefni af 30 ára afmæli okkar og bjórsins á Íslandi gerum við okkur glaðan dag. Kringlukráin hefur selt Egils Gull frá upphafi. 1. mars bjóðum við því Gull á krana á 30 ára gömlu verði, aðeins 350 kr.



Afmælistilboð á mat um helgina.

Dansleikur! Geirmundur Valtýsson og hljómsveit

fagna afmælinu með okkur um helgina,
bæði föstudags og laugardagskvöld.
Dansleikur kl.23:00 til 02:00



FRÍTT INN
FÖSTUDAGS
KVÖLD

Kringlan 4-12 Reykjavík



www.kringlukrain.is

FLISSAR EKKI Í GEGNUM FERTUGSALDURINN

Leikarinn Steinþór Hróar Steinþórsson, sem er þekktur sem Steindi jr., er hættur að sprella. Að minnsta kosti í bili. Samkvæmt tilkynningu á Instagram ætlar hann að einbeita sér að nýrri heimildaseríu um fólkið í landinu sem sýnd verður næsta haust. Mun leikarinn taka að sér nýtt og alvarlegra hlutverk hjá Stöð 2.

„Góðir landsmenn. Allt mitt líf hefur snúist um grín, ég hef skrifað og leikið í ótal sjónvarpsþáttum, áramótaskaupum og öðru gríntengdu efni. Nú er kominn tími til að breyta til og hætta þessu eilífðar sprelli. Það er ekki manni á mínum aldri sæmandi að ætla að flissa sig í gegnum fertugsaldurinn,“ ritar Steindi, en það þarf vart að kynna þann urmul af sjónvarpsefni sem leikarinn hefur birst í, líkt og Steinþór og okkar og

áramótaskaupinu.

„Núna langar mig að venda kvæði mínu í kross, leggja trúðsnefið á hilluna í bili og fá að kynnast ykkur, fólkinu í landinu. Fólkinu sem ræktar radísur í glugganum heima hjá sér, mál- ar geymsluna sína í flippuðum lit, safnar skiptimiðum og álfelgum og maxar visakortin sín á Tenerife á hverju sumri,“ skrifar Steindi sem sem landaði Edduverðlaunum í fyrra fyrir dramatískt hlutverk sitt í Undir trénu.

„Þetta fólk vil ég hitta í nýrri sjónvarpsríu sem verður sýnd á stöð 2 á næstunni. Sjáumst á skjánum eða jafnvel fyrir því hver veit nema ég banki upp á hjá þér með myndavél og míkrofón. Ást og hlýja, Steinþór.“



FJÖLGUN HJÁ BIRGITTU LÍF

Langþráð tímamót eru framundan um helgina hjá World Class-prinsessunni Birgittu Líf. Þá mun hún fá hvolpinn Baby Bellu í hendurnar. Áður átti Birgitta Líf tókina Bellu sem drapst fyrir nokkru síðan. Var hún harmdauði öllum sem til hennar þekktu. Reikna má með að Baby Bella muni verða augasteinn móður sinnar.



SÓLLILJA OG JÓN VIÐAR HÆTT SAMAN



Sjónuparið Jón Viðar Arnþórsson og Söllilja Baltasarsdóttir er hætt saman eftir tveggja ára ástarsamband. Það vakti mikla athygli þegar parið hóf að draga sig saman á sínum tíma, ekki síst vegna þrettán ára aldursmunar. Jón Viðar hafði þá nýlega skilið við barnsmóður sína, leikkonuna Ágústu Evu Erlendsdóttur. Hann er ekki síst kunnur fyrir samstarf sitt við bardagakappann Gunnar Nelson og saman stóðu þeir að einu vinsælasta íþróttafélagi landsins, Mjölni. Söllilja hefur getið sér gott orð sem hönnuður og ljósmyndari.

Parið kom saman að gerð Ófærðar 2 sem faðir Söllilju, Baltasar Kormákur, hafði veg og vanda að. Söllilja fór þar með lítið hlutverk björgunarkonu og Jón Viðar kom við sögu sem sérveitarmaður í síðasta þætti sjónvarpsríunnar.

Á dögunum var greint frá því að Baltasar Kormákur og eiginkona hans til tuttugu ára, Lilja Pálmadóttir, væru skilin að borði og sæng. Feðginin geta því eflaust veitt hvort öðru stuðning á þessum krossgötum í lífi þeirra.

20% afsláttur! af flokkunarílátum út febrúar



ÍSLENSKA
GÁMAFÉLAGIÐ



Flokkaðu HÉR www.igf.is



KOBBI

-Öll almenn verktakavinna fyrir hús og garða-

HELLULAGNIR

PALLASMÍÐI

JARÐVEGS FLUTNINGUR

GRÖFUR VINNA OFL.

Dæmdir smyglarar starfa enn hjá Eimskipi

Tveir starfsmenn Eimskips, sem á dögunum hlutu 30 daga skilorðsbundið fangelsi fyrir tollalagabrot, eru enn starfandi hjá fyrirtækinu. Dómur féll í Héraðsdómi Reykjavíkur síðastliðinn miðvikudag og mennirnir tveir voru fundnir sekir um umfangsmikið smygl á áfengi og tóbaki. Brotið átti sér stað í nóvember 2015 þegar þeir voru báðir skipverjar á Dettifossi.

Starfsmennir tveir sem um ræðir, þeir Halldór Ingimar Finnbjörnsson og Vilhjálmur Magnússon, voru sakfelldir fyrir að hafa smyglað til landsins sam-

tals 213,5 lítrum af sterku áfengi, 0,7 lítrum af líkjör, 26,2 lítrum af léttvíni, 179 kartonum af vindlingum, 37.784 grömmum af munntóbaki og 5.750 grömmum af neftóbaki. Þá var Vilhjálmur einnig sakfelldur fyrir að hafa skömmu fyrir þriðjudaginn 10. nóvember 2015, flutt með sér til landsins 7 lítra af sterku áfengi og 868 grömm af munntóbaki, einnig með Dettifossi.

Samkvæmt starfsmannaskrá á heimasíðu Eimskips eru báðir mennirnir ennþá starfandi hjá fyrirtækinu. Halldór Ingimar starfar sem yfirstýri-

maður á Godafossi og Vilhjálmur Magnússon starfar sem vélavörður á Dettifossi. Samkvæmt heimildum DV var Ingimar boðin stöðuhækkun eftir að umrætt brot var framið.

Í skriflegu svari við fyrirspurn DV staðfestir Elín Hjálmarsdóttir, framkvæmdastjóri mannaútsviðs Eimskips, að mennirnir séu báðir starfandi hjá fyrirtækinu í dag. Elín segir, aðspurð, að fyrirtækið hafi ákveðna stefnu þegar kemur að smygli hjá starfsmönnum. Þá kemur fram að „mál viðkomandi starfsmanna sé til skoðunar hjá félaginu.“ ■



Gylfi Sigurðsson mun fagna mörkum á Sjónum Símanum á næsta tímabili

Dýr mundi Hafliði allur

Örðið á götunni er að Síminn hafi greitt 1,8 milljarða króna fyrir sýningarréttinn á Enska boltanum - Premier League - og gildir samningurinn til þriggja ára. Kostnaður við útsendingar hér heima, t.d. gervihnettir og starfsmannahald í kringum útsendingar, er ekki innifalinn. Þetta þykir hraustleg greiðsla og vandséð hvernig Síminn ætlar að ná þessum peningum til baka. Til samanturðar greiddi Sýn upphaflega um 700 milljónir króna fyrir sýningarréttinn og var Vodafone síðan tilbúið til að teygja sig upp í 1.200 milljónir. Hér er auðvitað himinn og haf á milli og virðist sem Síminn hafi sýnt mikla rausn í tilbóði sínu.

Það hrikir í stöðum fjar-skriptafyrirtækjanna og fylgitungla þeirra. Í gær var tilkynnt að forstjóri Sýnar, Stefán Sigurðsson, myndi láta af störfum í sumarbyrjun. Fyrir tæpum tveimur mánuðum var tilkynnt að tveir aðrir lykilstjórnendur félagsins, Björn Víglundsson og Ragnheiður Hauksdóttir, hefðu látið af störfum. Ein ástæðan er slæm staða félagsins þó að aðrar kunni að spila þar inn í líka.

Eitt er ljóst. Það eru forvitnilegir tímar framundan á sjónvarpsmarkaði þar sem samkeppnin verður meiri en nokkru sinni fyrr. Þar leika erlendar efnisveitur, eins og Netflix, stórt hlutverk. Við spyrjum að leikslokum.



dk iPos snjalltækjalausn fyrir verslun og þjónustu

Einfalt, fljótlegt og beintengt dk fjárhagsbókhaldi

dk iPos er hluti af snjalltækjalínu dk hugbúnaðar. Líttu við og fáðu kynningu á þeim fjölbreyttu lausnum sem dk hugbúnaður hefur fyrir verslun og þjónustu.



Smáratorgi 3 | 201 Kópavogi
Hafnarstræti 53 | 600 Akureyri
510 5800 | dk@dk.is | www.dk.is
dk hugbúnaður 20 ára | 1998-2018

