



LYFJASKORTUR Á ÍSLANDI
HEPPNI SKILUR Á MILLI LÍFS OG DAUÐA



PJETUR OG MAYETH Í ÓVISSU
FRESTURINN RENNUR ÚT Í DAG



24. MAÍ 2019 / 21. TBL. 109. ÁRG. / VERÐ 995 KR.

LDV

BLINDI AKTÍFISTINN
FATLAÐIR ERU LÍKA KYNVERIÐ



LÖGREGLAN
RÉÐST INN Á
HEIMILI MITT

■ Ásakaður um peningabætti og fíkniefnaviðskipti ■ „Þeir fundu „glæpamennina“ en eru enn að leita að glæpnum“



HAFDÍS ER
EINSTÆÐ
FIMM BARNNA
MÓÐIR OG
KEPPIR
Í FITNESS

■ Skildi korter í fæðingu
■ Stefnir á atvinnumennsku

Margar gerðir af
FARANGURSBOXUM

Dráttarbeisli
undir flestar tegundir bíla

VÍKURVAGNAR

Hyrjarhöfða 8 - vikurvagnar.is - Sími 577 1090

HATRAMMAR NÁGRANNAERJUR
„HANN REYNDI AÐ DREPA MIG“

RECARO
Barnabílstólar í úrvali

BÍLASMIÐURINN HF
Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - www.bilasmidurinn.is

SEAT FIX, AIR CIRCULATION SYSTEM, LIGHT WEIGHT, ECE NORM R 44/04, HERO, ISO FIX, ADVANCED ((SIDE)) PROTECTION, 3 POINT BELT



Síðustu orðin

„Ég er að deyja. Ég hef ekki drukkið kampavín um langt skeið.“

– Rússneski rithöfundurinn Anton Pavlovich Chekhov (1860–1904)

Á þessum degi, 24. maí



1626 – Peter Minuit, frá Westfalen, kaupir Manhattan.



1830 – Barnagælan Mary Had a Little Lamb, eftir Söruh Josephu Hale, er gefin út.



1940 – Igor Sikorsky fer í fyrstu velheppnuðu flugferðina á eins mótors byrju.



1994 – Fjórir menn eru sakfelldir fyrir sprenginguna í World Trade Center í New York. Hver þeirra fær 240 ára dóm.

LOF & LAST

– Þingforsetarnir og hóteltstjórinn



Þingforsetar

Lof vikunnar fá þingforsetar Alþingis, Steingrímur J. Sigfússon, Brynjar Nielsson og Guðjón S. Brjáns-son, sem setið hafa fram á rauðanætur yfir málbófi Miðflokksmanna varðandi þriðja orkupakkann. Þjáningar þeirra eru áþreifanlegar og þrautseigjan aðdúnarverð. Þeir eru líkt og vitaverðir áður fyrr, á afskekktum skerjum, sem afsöluðu sér öllum lífsgæðum og skemmtunum til þess að sinna almannaheill. Leiðindin voru þó sennilega minni í einverrunni.



Árni Valur Sólonsson

Ekki eru nema tveir mánuðir síðan kjarasamningar aðila vinnumarkaðarins voru undirritaðir. Engu að síður hafa sumir mundað skóflurnar til að grafa undan þeim. Verðhækkningar Íslensku ameríska eru vel þekktar og ósvífnar. Þá hefur Árni Valur Sólonsson, hóteltstjóri hjá CityPark, CityCenter og Capitalln, strax tekið ákvörðun um að lækka launakostnað hjá sér. Setur þetta kjarasamningana og stöðugleikann í bráða hættu.



Tvífarar:

Tölvu- gúrúinn og Euro- stjarnan

Eflaust hefur mörgum Eurovision-aðdáandanum brugðið við að sjá athafnamanninn Guðjón í OZ flytja lag Norðmanna á stóra sviðinu í Tel Aviv. Í ljós kom að þetta var alls ekki Guðjón heldur norskur tvívari hans.

Guðjón Már Guðjónsson hefur verið meðal þeirra framsækustu í íslensku viðskiptalífi til margra ára. Árið 1989 stofnaði hann hugbúnaðarvirjarkíð OZ sem seinna fór í útrás. Þá hefur hann einnig komið að stjórn Sýnar, Industria, Maskina, Latabæ og fleiri verkefnum.

Norskur tvívari hans heitir Tom Hugo og er í hljómsveitinni Kei-INO sem söng lagið Spirit in the Sky í Eurovision. Hugo og félagar hefðu unnið keppnina ef dómnefndirnar hefðu ekki þvælst fyrir.



Spessi stefnir á það svarta

Ljósmyndarinn knái Sigurþór Hallbjörnsson, best þekktur sem Spessi, fagnaði þeim áfanga í vikunni að ná rauða beltinu í karate.

Næst er svarta beltið og stefnir Spessi á að ná því markmiði að ári. Það ár verður hann 64 ára og því á lag Bítlanna, When I'm Sixty-Four,

vel við.

Spessi gaf í fyrra út ljósmyndabókina 111, sem geymir myndir af íbúum og umhverfi samnefnds póstmúmers í Breiðholti. Spessi ávann sér traust fólks í hverfinu og á myndunum má sjá alla flóru mannlífsins, unglinga í íþróttum, ráðsetta eldri borgara og eiturflyfjaneyslu og eymd.

5 sem gætu tekið við sem þjóðleikhússtjóri

Staða þjóðleikhússtjóra var nýlega auglýst til umsóknar en skipunartíminn er fimm ár. Mikill styr hefur staðið um núverandi stjóra, Ara Matthíasson, en leikarar hafa kvartað sáran undan samskiptum sínum við hann. Formaður Félags íslenskra leikara, Birna Hafstein, sagði að þeir kæmu grátandi til sín. Hins vegar hafa deildarstjórar leikhússins lýst yfir stuðningi við Ara. Þessi ófriður og flokkadrættir benda til þess að liggja þarf vel yfir ákvörðuninni um skipun þjóðleikhússtjóra, jafnvel þó að Ari sækist aftur eftir djöbbinu. Hér eru 5 sem gætu tekið við starfinu.



Magnús Geir Þórðarson

Laust eftir áramót var tilkynnt að Magnús Geir myndi halda starfi sínu sem útvarpsstjóri í fimm ár í viðbót, en hann hefur sinnt því síðan 2014. Engu að síður hefur sá orðrómur gengið fjöllumum hærra að hann sækist eftir stöðu þjóðleikhússtjóra. RÚV er stærra djöbb en þjóðleikhúsið en því fylgir einnig umtalsvert meiri pressa og stöðug gagnrýni. Kannski er þetta snobb í Magnúsi.



Kristín Eysteinsdóttir

Kristín hefur starfað sem leikhússtjóri Borgarleikhússins síðan 2014, jafn lengi og Ari hefur verið þjóðleikhússtjóri. Á þessum tíma hefur litli bróðir skyggt á þann stóra, líkt og Manchester City á nágrenni sína í United. Mama Mia! Blái hnötturinn, Billy Elliot og Elly eru meðal verka sem hafa algerlega slegið í gegn. Kristín er vel til þess fallin að dusta rykið af fjöllum þjóðleikhússins.

Jón Gnarr

Jón skortir ekki stjórnanarreynsluna enda stýrði hann 120 þúsund manna borg í fjögur ár við góðan orðstír. Jón starfar nú þegar hjá Þjóðleikhúsinu og setti nýlega á svið gamanleikinn Súper sem vakti töluverða athygli. Jón hefur reikað úr einu í annað allan starfsferilinn og stada þjóðleikhússtjóra er ekki verri en hver önnur.



Halldóra Geirharðsdóttir

Halldóra er margverðlaunúð leikkona og vakti töluverða athygli erlendis eftir að kvikmynd Benedikts Erlingssonar, Kona fer í stríð, varð framlag Íslands til Óskarsverðlauna. Fyrir rúmu ári var hún ráðin prófessor á sviðslistadeild Listaháskólans og auk þess situr hún í stjórn Félags íslenskra leikara. Halldóra er heiðarleg, fyndin og skelegg kona.

Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir

Steinunn þekkir leikhúsið út og inn, enda hóf hún feril sinn sextán ára gömul. Hún hefur einnig töluverða reynslu af bæði kvikmyndum og sjónvarpi og er margverðlaunúð. Undanfarið ár hefur Steinunn aðallega verið þekkt fyrir að ritstýra Kvinnablaðinu en það hætti nýlega að koma út. Steinunn yrði tilvalin sem þjóðleikhússtjóri.





Settu vefmálin í góðar hendur

Við smíðum fallega, leitarvélavæna og skilvirka vefi sem virka hnökralaust í öllum tækjum og eru hannaðir til að selja þína vöru eða þjónustu á netinu.

VEFSVÆÐIÐ ÞITT ER ÞAÐ MIKILVÆGASTA SEM
ÞÚ HEFUR TIL ÞESS AÐ NÁ TIL ÞÍNS MARKHÓPS.

<https://reykjavikdigital.is/>
hallo@reykjavikdigital.is
781-2000



KUBBALJÓS

Íslensk framleiðsla – gæði í gegn
margir litir – margar gerðir



Veggljós



Loftljós



Útiljós



ÞÓRÐUR VAR DREGINN INN Í EURO MARKET-MÁLIÐ

■ Allar eignir og bókhald grandskoðað ■ Skattstjóri gerði engar athugasemdir
■ Enn með stöðu grunaðs manns

Þórður Áskell Magnússon Athafnamaður frá Grundarfirði.

Þórður Áskell Magnússon dróst með óvæntum hætti inn í Euro Market-málið svokallaða og í kjölfarið sætti fyrirtæki hans rannsókn vegna meints peningþvættis. Skattrannsóknarstjóri ríkisins hefur gefið út að ekki sé tilefni til frekari aðgerða en Þórður er engu að síður ennþá með stöðu grunaðs manns í málinu. Hann fordæmir vinnubrögð lögreglunnar við rannsóknina og segir málið einmennast af klaufalegum vinnubrögðum og rasisma.



Karl og Grímur
Blaðamannafundurinn stóri.

Óvæntur blaðamannafundur

Þann 18. desember árið 2017 var boðað til blaðamannafundar hjá lögreglunni og fór hann fram í Rúgbrauðsgerðinni. Fyrir svörum stóðu nokkrir af þekktustu lögreglumönnum landsins, Sigríður Björk Guðjónsdóttir lögreglustjóri, Grímur Grímsson yfirlögregluþjónn, Karl Steinar Valsson, fulltrúi hjá Europol, og erlendir lögreglumenn einnig.

„Við erum með það til rannsóknar hvort að hér hafi verið skipulagðir hópar að störfum. Það er grundvöllur þess sem við erum með til rannsóknar,“ sagði Grímur á fundinum.

Tilkynnt var um gríðarlega stóra lögregluáðgerð í þremur löndum; Íslandi, Póllandi og Hollandi, þann 12. desember og að 90 starfsmenn lögreglu og toll-yfirvalda hefðu komið að henni. Rannsókn málsins hófst árið 2014 í Hollandi og árið 2016 var íslenskum og pólskum lögregluþyriföldum gert viðvart.

Euro Market-málið

Málið snerist um innflutning og sölu fíkniefna, fjársvik og peningþvætti. Hér á Íslandi hafði verið lagt hald á eignir og reiðufé

fyrir 200 milljónir íslenskra króna. Þar með talið fasteignir, bifreiðar, fjármuni í bönkum og hluti í fyrirtækjum. Götuverðmæti þeirra eiturlyfja sem um ræddi var hálfur milljarður, bæði amfetamín og MDMA til alsælugerðar. Í löndunum þremur voru alls átta manns handteknir og húsleit gerð á þrjátíu stöðum. Stærstur hluti rannsóknarinnar og aðgerðanna var

hér á landi.

Ekki var gefið upp hvaða aðilar hér á landi væru viðriðnir málið. En degi seinna greindi Fréttablaðið frá því að verslunarfyrirtækið Market ehf. væri tengt málinu, en það félag rak pólskar smávörverslanir undir nafninu Euro

EURO MARKET



Peningar og súrar gúrkur
Lögreglan sendi pólskum fjölmiðlum myndband af aðgerðum.



KJÖREIGN FASTEIGNASALA - TRAUST OG ÖRUGG ÞJÓNUSTA Í 40 ÁR



Dan Wiium Hdl, lögg.
fasteignasali, Sími 896-4013



Ólafur Guðmundsson
Sölustjóri, sími 896-4090



Pórarinn Friðriksson Lögg.
fasteignasali, sími 844-6353



Rakel Salóme Eydal
Skjalagerð



Sigurbjörn Skarphéðinsson
Lögg. fasteignasali, skjalagerð



Ásta María Benónýsdóttir
Lögg. fasteignasali, Sími 897-8061



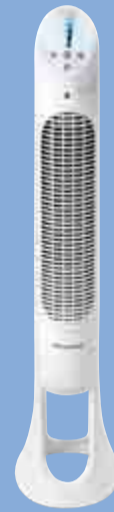
Kjöreign ehf - Ármúla 21 - 108 Reykjavík
Sími: 533-4040 - www.kjoreign.is

Honeywell fyrir heimilið

Hitarar



Viftur



Rakataeki



Lofthreinsitæki



Láttu þér líða vel - Gott úrval af vönduðum tækjum

Honeywell



Ný vefverslun: www.donna.is
Erum nú á Facebook: [donna ehf](https://www.facebook.com/donna.ehf)

Donna

Sími 555 3100 www.donna.is





Rannsókn á heimili Allt var skoðað í þaula.



Þórður Áskell Magnússon Hreinsaður af Ríkisskattstjóra.



Steinbergur Finnbogason Verjandi í málinu.

Market á þremur stöðum í Reykjavík og Kópavogi. Hútleit var gerð í versluninum og lagt hald á eignir. Samkvæmt ársreikningum hafði velta félagsins tvöfaldast á einu ári, úr 250 milljónum í 500. Eigendurnir voru Arkadiusz Niescier og Arkadiusz Maciej Latowski.

Greint var frá því að fimm Pólverjar hefðu verið handteknir í lögregluadgerðunum. Voru þeir allir vel þekktir af lögregluvirkum í Póllandi og einhverjir höfðu setið inni. Einnig höfðu einhverjir þeirra hlotið dóma hér á landi fyrir fíkniefnamisferli.

Karl Steinar sagði málið skýrasta dæmið um fjölþætta brotastarfsemi sem Íslendingar hefðu staðið frammi fyrir.

„Hvorki fugl né fiskur“

Rannsókn og yfir-

heyrslur héldu áfram um vorið og í júlí var greint frá því að um fimmtán manns hefðu stöðu sakbornings í málinu. Seinna urðu þeir 28. Ekki væru öll málin komin til ákærsviðs. Steinbergur Finnbogason, verjandi annars eiganda verslunarinnar, sagði hins vegar við fjölmiðla að málið hefði minnkað töluvert í umfangi og væri „hvorki fugl né fiskur miðað við þá alþjóðlegu skrautsýningu sem sett var upp og kölluð blaðamannafundur á sínum tíma.“

Einnig sagði hann að upplýsingarnar um fíkniefnafundinn hefðu verið mjög á reiki. Hvorki hefðu fundist fíkniefni hér á Íslandi eða í Póllandi. Verslanir Euro Market væru einnig enn í fullum rekstri og enga breytingu á merkja á rekstrinum fyrir og eftir aðgerðirnar, utan þess að posakerfinu var lokað tímabundið. Þær eignir sem lagt hefði verið hald á væru að mestu íbúðir í Breiðholti að verðmæti um 200 milljóna en

„Daginn sem þessu lýkur þá mun ég hefja málsókn“

á þeim hvíldu lán upp á 170 milljónir. Haldlagðar eignir væru því í raun í kringum 30 milljónir.

Þá hafi lögreglan gengið furðulega hart fram í málinu og meðal annars tekið hútleit upp á myndband hjá fjölskyldu einni í Kópavogi og sent umrætt myndband út til pólskra fjölmiðla í trássi við lög. Meðalhófsreglu hafi heldur ekki verið gætt við gæsluvarðhald og dómstólar snúið ákvörðunum lögreglu í tvígang. Velti Steinbergur því fyrir sér hvort að þjóðerni manna væri að flækjast fyrir íslensku lögreglu eða að lögreglan hefði talið sig þurfa að standa við stóru orðin eftir „digurbarkalegar lýsingar í byrjun.“

Framsali snúið við

Í október var reynt að framselja Latkowski, meintan höfuðpaur í málinu, til Póllands að beiðni þarlendrar yfirvalda. En hann hafði verið til rannsóknar hér vegna sömu brota og engin ákæra komin fram. Héraðsdómur staðfesti framsalsúrskurð dómsmálaráðuneytisins en Landsréttur sneri honum við. Um þetta leyti sagði Karl Steinar að málið væri „á lokametrunum.“ Önnur framsalsbeiðni var gerð og farbann yfir Latkowski framlengt.

Í janúar á þessu ári hafnaði Landsréttur því að forsvarsmenn Euro Market fengju fimmtán milljónir til baka af fé sem lögreglan hefði lagt hald á. Voru þetta bæði bankainnistæður og reiðufé sem grunur lék á að hefði verið þvættad. Höfðu alls 28 milljónir verið millifærðar frá reikningum í eigu grunaðra inn á reikninga hjá Euro Market sem lán en lögreglan taldi sig hvergi sjá að lánin hefðu verið endurgreidd og skýringar á því hvaðan peningarnir komu ótrúverðugar.

Um miðjan maí komst Euro Market-málið loksins inn á borð

ákærsviðs Lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu. Verður þar tekin ákvörðun um hvort að málið teljist fullrannsað og hvort saksókn verði gerð. Ekki liggur fyrir hvenær málið fer frá ákærsviði.

„Allt lúslesið“

Þórður Áskell Magnússon var dreginn inn í Euro Market-málið og sætti ítarlegri rannsókn. Hann ræddi við DV um málið eftir að hann opnaði sig nýlega á samfélagsmiðlum um reynsluna.

„Fyrir rúmu ári var gerð árás á heimili mitt og fyrirtæki af Rannsóknarlögreglu ríkisins. Ég var sjálfur í Bandaríkjunum, en ekki færi en átta lögreglumenn sáu til þess að samtímis væri farið í fyrirtæki mitt, bókhald allt fjarlæggt, heimili mitt sett á hvolf, lögreglumenn fóru með heimild í bankann til að brjótast inn í bankahólf sem ég var með þar á leigu. Teknar voru myndir af öllum skartgripum konunnar, erfðaskránni minni, og allar eigur mínar skráðar. Ríkisskattstjóra var sent allt með kröfu um að bókhaldið yrði lúslesið.“

Þórður hefur undanfarna tvo áratugi rekið löndunarþjónustuna Djúpaklett ehf. á Grundarfirði en fyrirtækið sinnir þjónustu við sjávarútveg, skip og fiskvinnslur.

Forsaga málsins er sú að árið 2013 lánaði Þórður Arek Niescier, fyrrnefndum eiganda Euro Market, 18 milljónir í tengslum við stofnun á bílaleigu. Eiginkona Þórðar er tengd Arek fjölskylduböndum, en þau eru bræðrabörn og ólust upp saman í Póllandi.

„Arek þessi reyndist Dóru konu minni alger klettur þegar ég lenti í mjög alvarlegu mótörhólaslysi þann 30. júní 2012, mér var ekki hugað líf og Arek lánaði okkur allt sem hann átti á þessum tíma, Dóra þurfti að borga laun og ýmislegt og ég var að deyja uppi á spítala. Hann átti því stóra hönk upp í

VEGGKLÆÐNINGAR

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

Kostirnir eru ótvíræðir:

- Fallegra hús
- Ekkert viðhald

FEÐUR
ENDING
MÝKT



ÁLYAK

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

**ALLAR ALMENNAR SMÍÐAR
FAGMENNSKA OG LIPURÐ**

SAM SMÍÐA

HÚSA - OG HÚSGAGNASMÍÐIR



770 6033



www.samsmida.is
samsmida@samsmida.is

Áttu griðastað þar sem sólin skín?
PALLASMÍÐI ER OKKAR FAG

Umfangsmiklar aðgerðir Húsleit var gerð á heimilum grunaðra.



Heimtur úr húsleit Eldhúshnífar og gúmmíhamar.



Teknar voru myndir af öllum skartgripum konunnar, erfðaskránni minni, og allar eigur mínar skráðar.

bakið á okkur. Það, sem og það að ég þekki Arek og treysti honum, var ástæða þess að ég lánaði honum þessa peninga.“

Líkt og Þórður bendir á var dregin sú ályktun að hann væri að þvo fíkniefnapeninga. Ekki hafi verið horft á þá staðreynd að Þórður lánaði Arek fjármagnid löngu áður en verlanir Euro Market voru stofnaðar.

„Þetta á að kallast peningaþvætti. Ég gaf þessar 18 milljónir árlega upp á skattframtali frá 2013 til 2017. Hver stundar peninga-

þvætti og gefur það upp til skatts, ég bara spyr?“

Níu með stöðu glæpamanna

Níu einstaklingar sem tengjast Þórði fengu einnig réttarstöðu grunaðs manns í tengslum við rannsókn málsins. Eiginkona hans og synir hans tveir voru kölluð til yfirheyrslu. Bræður eiginkonu hans og kona annars þeirra voru einnig yfirheyrð en þau voru í vinnu hjá Þórði á árum áður. Þá drógust bókhaldari Þórðar og pólskur vinur hans á Grundarfirði

einnig inn í málið.

Við yfirheyrslur var eiginkona Þórðar til að mynda spurð hvers vegna þau hjón væru hvort með sinn bankareikninginn. Þá var yngri sonur Þórðar spurður að því hvort að bróðir hans hefði lánað honum 200 þúsund krónur árið 2013. Líkt og Þórður bendir á var auðveldlega hægt að nálgast þær upplýsingar á bankayfirliti sem lögreglan hafði undir höndum.

„Bara ég, vinir mínir og þeir sem mér tengjast, níu manns, vor-

um með stöðu glæpamanna. Fórum öll í yfirheyrslu hjá lögreglu með þá stöðu. Sumt fólk bregst ekki vel við slíku, slíkt byggir ekki upp sjálfstraust. Og allt af því að ég lánaði Arek peninga, allt uppgefið,“ segir Þórður sem veit til þess að sími hans hafi verið hleraður í tengslum við rannsókn málsins.

„Ég er í business á Íslandi og á í viðskiptum við mörg af stærstu sjávarútvegsfyrirtækjunum. Það kemur sér að sjálfsgöðu illa fyrir mig ef þeir áætla að ég tengist fíkniefnaviðskiptum,“ segir Þórður og bætir við að í kjölfar þess að málið kom upp hafi hann séð sig knúinn að til að hringja í marga af viðskiptavinum sínum. „Ég sagði við þá að ég vildi ekki að þeir myndu fréttu þetta utan úr bæ. Ég vildi láta þá vita að ég tengdist þessu máli ekkert.“

Með þykkari skráp

Í febrúar síðastliðnum barst Þórði bréf frá Skattrannsóknarstjóra ríkisins þar sem tilkynnt var að rannsókn málsins væri lokið hjá embættinu. Engin athugasemd gerð við nokkra aðgerð eða færslu. „Ég er ekki viss um að biskupsembættið á Íslandi kæmist í gegnum slíka skoðun.“

Þórður segist vera harðgerður maður eftir að hafa verið í viðskiptum í þrjá áratugi, með viðkomu í pólitík. Hann sé því ef til vill með þykkari skráp en margir aðrir. Það sama gildi þó ekki um alla sem fengu stöðu grunaðs manns í málinu.

„Ég hef þegar þurft að leggja fram rúmlega þrjár milljónir vegna málsins. Ég bý að því að vera skuldlaus og í góðri stöðu fjárhagslega. En hvað ef ég væri það ekki? Hvernig hefði ég þá getað staðið undir þessu,“ spyr Þórður.

„Ég veit um fólk sem hefur varla farið út úr húsi, það skammast sín svo fyrir að vera bendlað við fíkniefni og peningaþvætti. Einn drengur sem vann í búðinni

hjá Arek mun aldrei ná sér. Hann vinnur svona svipaða vinnu hjá Arek eins og Piotr vinnur hjá mér, sér ekki um peningamál en sér um að vinnan sé framkvæmd. Hann var settur í gæsluvarðhald yfir jólin 2018. Hann sá ekki börnin sín þau jól, hann hefur varla farið út úr húsi eftir að honum var sleppt, talar enn varla við nokkurn mann. Hann mun aldrei ná sér. Vald ber að umgangast með varúð,“ ritaði Þórður meðal annars í fyrrnefndri færslu.

Þórður hyggst leita réttar síns í málinu, en það getur hann ekki gert á meðan hann hefur réttarstöðu grunaðs manns.

„Daginn sem þessu lýkur þá mun ég hefja málsókn. Að sjálfsgöðu mun ég gera það. Þetta hlýtur að vera fyrsta stóra fíkniefnamálið þar sem engin fíkniefni eru til staðar, enginn kaupandi og engin söluaðili. Miðað við hvernig þetta var presenterað þá var þetta stærsta fíkniefnamál Íslands-sögunnar.“

Þórður bendir á að enn hafi engin ákæra verið gefin út í málinu. Á meðan eru allir haldlagðir fjármunir í geymslu ríkisins og sömuleiðis eru allar eignir enn frystar.

„Það er ljóst að þegar Ríkislögreglustjóri gefur það út að þessu „máli“ sé endanlega lokið að kröfur á ríkissjóð munu nema tugum milljóna, að algeru lágmarki. Bara minn kostnaður er kominn í um þrjár milljónir. Kostnaður við störf þessara barna hjá Ríkislögreglustjóra hlýtur að hlaupa á tugum milljóna einnig, það er gott að vita í hvað skatturinn okkar fer. Ég og öll mín fjölskylda er enn með „stöðu grunaðs manns“, og hvenær því lýkur veit engin. Ég ekki bara spái því, ég veit, að engin ákæra verður nokkurn tímann gefin út. Þeir fundu „glæpamennina“ en eru enn að leita að glæpnum.“ ■

EIGNASKIPTAYFIRLÝSINGAR



- Skráningartöflur
- Eignaskiptayfirlýsingar
- Eftirfylgni



PARABAKKA 3
S. 578 6800

3 SKREF

BÓKHALDSPJÓNUSTA
LÖGFRÆÐIRÁÐGJÖF
EIGNASKIPTAYFIRLÝSINGAR

ÁLFTAGERÐISBRÆÐUR

kveðja stóra sviðið



Hljómsveit og Strengjasveit undir stjórn Stefáns R. Gíslasonar

MÍÐGARÐUR SKAGAFIRÐI 24. OKTÓBER
ELDBORG HÖRPU 26. OKTÓBER

UNDANFARNA ÁRATUGI Hafa bræðurnir frá Álftagerði glatt land og þjóð með sínum einstaka
þokka og stórkostlegum söng. Það verður enginn svikinn af þessum stórglæsilegu
tónleikum þar sem bræðurnir kveðja stóra sviðið. Ekki missa af þessum einstaka viðburði.

MÍÐASALA Á TIX.IS

„Eflaust höfum við verið heppin“

Lyfjaskortur getur verið lífshættulegur – Fimm ára dreng margsinnis vantað lyf

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is



Lyfjaskortur hefur mikið verið til umræðu undanfarna mánuði og ekki að ástæðulausu. Læknar segja að hann sé að aukast en Lyfjastofnun segir að mælingar vanti til að sýna að svo sé. Margoft heyrum við fréttir af lyfjaskorti líkt og um fréttir af hlutabréfamarkaðinum eða fiskimiðunum sé að ræða. En þetta er mun alvarlegra mál og hefur áhrif á fólk af holdi og blóði. Alma Rut er móðir fimm ára drengs sem lyfjaskortur hefur komið illa niður á. Rúna Hauksdóttir Hvannberg er forstjóri Lyfjastofnunar. Alma og Rúna ræddu við DV um málið.

Fimm ára með sjaldgæfan sjúkdóm

DV hefur áður fjallað um Axel litla Hafsteinsson en hann er með sjaldgæfan ónæmissjúkdóm sem nefnist ADEM. Á íslensku myndi það kallast dreifð bráða heila- og mænubólga. Axel, sem greindist þriggja ára og er nú fimm ára, er sonur Ölmú Rutar Ásgeirsdóttur og Hafsteins Freys Gunnarssonar. Hefur Axel verið inn og út af spítölum, lamast tímabundið, misst nær alla sjón og persónuleiki hans breyst.

Axel hefur verið á margs konar lyfjum og Alma Rut segir í samtali við DV að þau hafi ekki alltaf verið til í landinu.

„Axel er núna á þremur lyfjum. Hann tekur inn sýklalyf tvisvar á dag og flogaveikilyf sömuleiðis. Einnig fer hann tvisvar í mánuði á spítalann og fær lyf í æð. Axel er ekki flogaveikur en hann fékk lífshættulegt flog sem hann festist í. Því var hann settur á lyf sem heitir Ofiril. Við höfum lent einu sinni í því að flogaveikilyfið var ekki til,“ segir Alma.

Má ekki fá hlaupabólu

Þar sem Axel er með sjaldgæfan, alvarlegan og undirliggjandi sjúkdóm yrði alvarlegra fyrir hann að fá ýmiss konar veiki sem flest, ef ekki öll börn fá. Hún segir:

„Axel má ekki fá hlaupabólu og þarf því bólusetningu við henni. Hlaupabóla getur komið af stað heilabólgu. Bólu-



Greindist með ADEM Axel með foreldrum sínum.

efnið hefur sjaldan verið til síðan um jólin. Hann fékk helminginn af bóluefninu fyrr á þessu ári en vantar enn seinni skammtinn. Við erum alltaf að bíða eftir því á heilsugæslunni en það er aldrei til þar. Við gátum ekki sett Axel í leikskólann í margar vikur þegar hlaupabólan var að ganga þar. Þá var bóluefnið ekki til og hann ekki búinn að fá fyrri bólusetninguna.“

Þá hafa staðgengislyf einnig farið illa í hann.

„Í eitt ár fékk Axel lyfið Privigen í æð. Svo hætti það að vera til og hann var í staðinn settur á sameindarlyfið Nanogam. Hann fær verri aukaverkanir af því og þær vara í lengri tíma. Aukaverkanirnar eru ógleði, uppköst, höfuðverkur og slappleiki. Það tekur hann yfirleitt um tveimur dögum lengur að jafna sig en þegar hann fékk Privigen og þarf hann því að vera tveimur dögum lengur frá leikskóla. Hann þarf auk þess að taka tvö önnur lyf til að honum líði aðeins betur þegar hann fær aukaverkanir en þau eru ekki lyfseðilsskyld. Ég veit um fleiri foreldra sem eru með börn á þessu sama sam-



Rúna Hauksdóttir Hvannberg Forstjóri Lyfjastofnunar.

eindarlyfi og þau fá einnig verri aukaverkanir af því. Það er erfitt að sjá barnið sitt fá aukaverkanir af sameindarlyfi þegar þær voru minni af hinu lyfinu.“

Alma segir að fjölskyldan hafi ekki fengið skýringar á því af hverju bóluefnið og Privigen hafi ekki verið til.

Eflaust verið heppin

Rúna Hauksdóttir Hvannberg, forstjóri Lyfjastofnunar, segir í samtali við DV að ástæður fyrir lyfjaskorti geta verið margar. Svo sem hökt í framleiðslunni, vandamál varðandi flutninga, hráefnisskortur, skemmdir og fleira. Hún vill ekki meina að einhver ein ástæða sé algengari en önnur en þróunin sé sú á heimsvísu að framleiðsla bæði hráefnis og lokaafurðar sé sífellt að færast á færri staði. Þetta geti valdið keðjuverkandi áhrifum.

„Það sem við köllum krífskan lyfjaskort er að þá er ekkert annað til sem hægt er að nota í staðinn. Þegar um er að ræða lyf sem fáir nota þá eru oft ekki mörg önnur úrræði í boði. Skorturinn kemur þá fyrst fram og verður alvarlegri.“

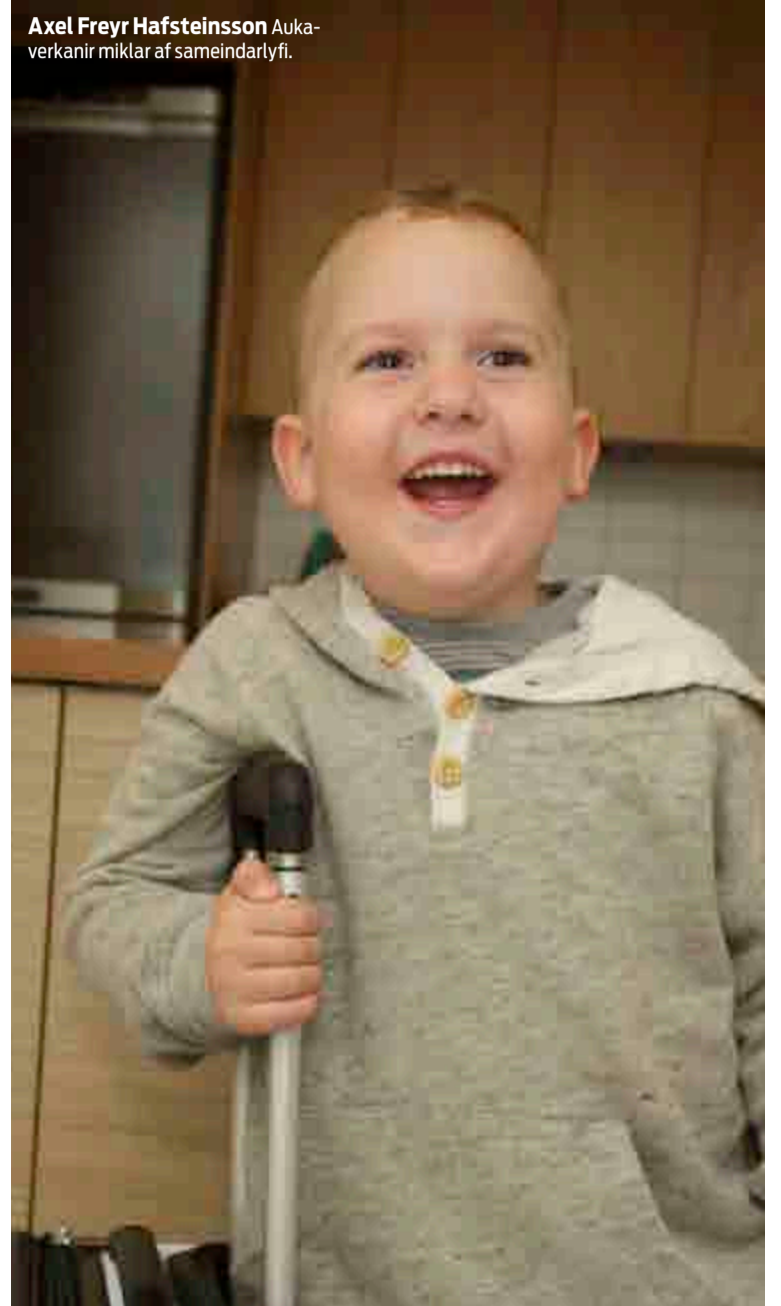
Skipta peningar máli í þessu samhengi?

„Nei, það er ekki þannig að skortur sé frekar á dýrum lyfjum og oft eru þetta mjög ódýr lyf sem ekki margir framleiðendur sinna. Stundum aðeins einn og þá er hökt fljótt að segja til sín. Kostnaðurinn sem slíkur er ekki eitthvað sem heildsalar setja fyrir sig og oft eru lyf flutt inn með flugsendingum.“

Nýlega sagðir þú í viðtali að aldrei hefði komið upp alvarlegt atvik eða lífshættulegt atvik vegna lyfjaskorts. Höfum við ekki bara verið heppin og kemur ekki að því einn daginn að illa fari?

„Eflaust höfum við verið heppin. Þess vegna erum við að vinna

Axel Freyr Hafsteinsson Aukaverkanir miklar af sameindarlyfi.



svona mikið í þessu. Sömu vandamál hafa verið að koma upp í löndunum í kringum okkur og það er settur mikill mannaflí og upplýsingatækni til að leysa þetta. Lyfjamarkaðurinn er bara svona, það er stöðugt flæði á vöru og ýmislegt getur komið upp. Jú, ég tel að eitthvað alvarlegt geti gerst, en við reynum að sjá þetta fyrir til þess að geta brugðist við með einhverjum hætti.“

Til eru dæmi um að lyf hafa verið til í einu apóteki á landinu og notendur uppgötvað það fyrir tilviljun. Hefur fólk nægt aðgengi að upplýsingum um hvaða lyf séu til í landinu og hvar þau sé að finna?

„Nei, þetta má alltaf bæta og

þetta er það sem við ráðum mest við. Við hjá Lyfjastofnun erum með lista á vefsíðunni okkar um lyf sem ekki eru til í landinu og almenningur getur sent inn tilkynningar sem hafa reynst hjálplegar. En nýr, betri og uppfærður listi er í vinnslu hjá okkur núna. Allir viðkomandi gætu unnið að því að bæta upplýsingaflæðið, til dæmis hvað varðar lyf sem gætu verið til í einstaka apótekum. Ég veit að í Svíþjóð er sérstakt smáforrit fyrir þetta. Hér vita heildsölurnar best hvaða apótek eru líkleg til að eiga mest af ákveðnum lyfjum og lyfjakeðjurnar vita oft hvað er til hjá þeim. En þessar upplýsingar liggja ekki miðlægt fyrir hjá okkur í dag.“ ■



MoReq2

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



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

1 SYSTEMS
one[®]
www.one.is

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



MIXED

Tælenskur veitingastaður með úrval af vinsælum thailenskum réttum



Opnunartími

Mán - Fim - 11:30 - 21:30
Fös - Lau - 16:00 - 22:00
Lokað á Sunnudögum

mixed.is
Ofan við Hlemm

Hverfisgata 125 • 105 RVK • mixed@mixed.is • 588 1810 / 588 1818



BEST THAI FOOD 2019

ALSO BEST: 2009.10.11.12.13.14.15.16.17 AND 2018

BEST GOD DAMN RESTAURANT 2011

TOP 10 BEST RESTAURANT IN ICELAND

www.banthai.is • 692 0564

Banthai

RESTAURANT

Laugarvegur 130
Reykjavík

Blind stúlka missti vini vegna skoðana sinna

Hefur stundað tónlistarnám frá fæðingu – Baráttufólk getur breyst í skrímsli – Fatlaðir eru líka kynverur

Ágúst Borgþór Sverrisson
agustb@dv.is



Byrjaði í tónlistarskóla tveggja ára

Iva fæddist blind vegna augngalla í móðurkviði. Það kom ekki í veg fyrir að hún lyki stúdentsprófi frá MH á tveimur og hálfu ári, og útskrifaðist 18 ára gömul, né að hún stundaði nám í Söngskólanum í Reykjavík og síðar Tónlistarskóla Gardabæjar. Iva stundar núna nám til bachelor-gráðu í einsöng í Rotterdam en hér heima lærði hún píanóleik auk söngs.

Það er mikil heift í umræðunni, mikill skotgrafa-hernaður og ég er hrædd, meira að segja oft mjög hrædd við að tjá sumar skoðanir mínar opinberlega, finnst ég ekki geta leyft mér það. Ég vil vera opinber persóna, eiga séns í pólitík án þess að vera álitin öfgamanneskja, ég vil að sá möguleiki sé fyrir hendi að ræða hvað sem er á yfirveguðum og vitsmunalegum nótum, en það er bara mjög erfitt á tímum þegar fólk er oft dæmt eftir skoðunum sínum, jafnvel án þess að vera leyft að standa fyrir máli sínu. Vinir og kunningjar frá fyrri tíð hafa snúið baki við mér af því þeir eru ósáttir við að skoðanir mínar eru ekki nákvæmlega eins og þeirra í einhverjum málum," segir Iva Marín Adrichem.

Iva, sem hefur verið blind frá fæðingu, tók virkan þátt í réttindabaráttu fatlaðs fólks á unglingsárum en fjarlægðist síðan þau viðhorf sem hún tileinkaði sér þá og hefur lent upp á kant við sum af sínum fyrri baráttusystkinum. Iva vill ekki láta draga sig í dilka eða á hana séu settir merkimiðar enda hefur henni verið sagt að hún sé með „sjálfstæðisblæti“ eins og hún orðar það.

Iva er aðeins liðlega tvítug að aldri, fædd 1998, en á þegar stórmerkilegt lífshlaup að baki. Hún ræddi við DV um ævi sína, fordóma gegn fötludum, en líka mikilvægi fordómaleysis og umburðarlyndis í allri umræðu og skoðanaskiptum – sem henni þykir vanta mikið upp á.

Iva á hollenskan föður en íslenska móður. Hún bjó fyrstu níu æviárin í Hollandi og talar bæði reiprennandi hollensku og íslensku. Iva segir að foreldrar hennar hafi frá unga aldri stutt hana ötulllega til náms og þroska. Hún lærði mjög snemma að lesa og hefur frá unga aldri verið mikill bókaormur. Les hún aðallega hljóðbækur en er líka læs á punktaletur. Tónlist byrjaði Iva að læra þegar sem smábarn:

„Ég var varla nema tveggja til þriggja ára þegar pabbi og mamma fóru að senda mig í píanótíma og á alls konar söngnámskeið.“ Iva hneigðist til tónlistar nánast frá fæðingu en auk þess sem foreldrar hennar hvöttu hana óspart áfram þá segja þeir að hún sjálf hafi verið afskaplega námfús frá blautu barnsbeini.

„Foreldrar mínir eiga hrós skilið. Þau hafa verið mjög góðir uppalendur og studdu mig og hvöttu í öllu sem ég sýndi áhuga," segir Iva.

Þess má geta að Iva stefnir á nám í lögfræði þegar hún hefur lokið við BA-gráðuna í einsöng enda segir hún atvinnuhorfur



Metnaðarfull Iva stefnir á nám í lögfræði eftir tónlistarnámið.

„Ég er hrædd við að tjá sumar skoðanir mínar opinberlega“

söngvara vera afar ótryggar. Þessi kornunga kona mun því verða komin með mikla og fjölbreytta menntun áður en langt um líður.

Tók U-beygju í skoðunum

Snemma á unglingsaldri fór Iva að taka þátt í réttindabaráttu fatlaðs fólks og hennar helsti vettvangur í þeim efnum voru samtökin Tabú:

„Unglingsárin voru erfiður tími, enda mikið þroskaferli á þessum tíma og miklar tilfinningarveiflur. Ég hafði, og hef enn í dag, afar sterka réttlætiskennnd og á þessum tíma tók ég það mjög nærri mér að vera álitin öðruvísi, og stundum minni máttar, fötlunar minnar vegna. Afleiðingarnar voru að ég

Mikilvægt að sleppa takinu Iva segir mörg fötlud börn vera ofvernduð.



missti á tímabili algjörlega stjórn á réttlætiskennndinni, var svakalega reið, viðkvæm fyrir öllu og fljót að stökkva upp á nef mér. Það hefur líka áhrif á mann hverja maður umgengst. Fólk sem var með mér í þessu var vissulega yndislegt fólk, en við áttum þá reynslu sameiginlega að upplifa og horfa upp á fordóma og mismunun. Skiljanlega var margt af þessu fólk líka ofsalega reitt, en stanslaus reiði í umhverfinu getur eittrað út frá sér og dregið úr manni alla jákvæða orku.

Vegna þessarar óstjórnlegu reiði minnar fannst mér allt samfélagið oft vera á móti mér og gera

í því að sýna mér að ég væri minna virði en aðrir. Þetta viðhorf mitt fór að hafa þau áhrif að fólk umgekkst mig eins og jarðsprengju-svæði og vissi ekki hvað það átti að segja við mig, því ég gat hvenær sem er sprungið og ausið úr mér reiðilestri um fordóma gegn mér og óréttlæti heimsins. Ég var að breytast í einhvers konar tilfinningavampíru. Síðan rann upp fyrir mér að reiði virkar ekki alltaf best í mannréttindabaráttu, þó að vissulega sé alltaf þörf á réttlætni. Hins vegar er mjög fín lína milli þess að vera réttlætisleg og að breytast óvart í skrímslið sem maður ætlaði sér að berjast gegn. Það má segja að á ►

PINNAMATUR
VEISLUR ERU OKKAR LIST!

**BJÓÐUM UPPÁ FJÖLDA TEGUNDA
PINNAMATS OG TAPASRÉTTA**



AFGREITT Á EINNOTA FÖTUM, TILBÚIÐ FYRIR VEISLUNA
HRINGDU OG PANTAÐU Í SÍMA 555 1810

Veislulist

HÓLSHRAUN 3, 220 HAFNARFJÖRÐUR / S 555 18 10 OG 565 1810 / VEISLULIST@VEISLULIST.IS / VEISLULIST.IS



Trésmiðjan Stígandi tekur að sér allt sem við kemur byggingum og mannvirkjagerð. Á tæknivæddu verkstæði smíðum við nánast hvað sem er, allt eftir þínum óskum. Við leggjum áherslu á vönduð vinnubrögð og persónulega þjónustu.



TRÉSMIÐJAN STÍGANDI

FAGMENN Í TRÉVERKI SÍÐAN 1947

TRÉSMIÐJAN STÍGANDI / SÍMI: 452 4123 / WWW.STIGANDIHF.IS

nokkuð stuttum tíma hafi ég tekið U-beygju í skoðunum og ég fór að endurmeta afstöðu mína.“

Foreldrarnir urðu fyrir mótlæti

Iva segir að vissulega séu miklir fötlunarfordómar hér á landi eins og annars staðar. Ég horfði upp á það og heyrði sögur af því hvernig fötluðu fólki var mismunað hægrí vinstri. Í því ljósi var skiljanlegt að ég hafi svolítið misst trúna á mannkyninu en á einhverjum tímupunkti sá ég að það væri stutt í að þetta viðhorf kostaði mig geðheilsuna. Þegar maður er farinn að túlka minnstu smáatriði á versta veg held ég að það sé fínt að taka svolitla hvíld og skoða sín mál. Það má vel vera að annað fólk hafi andlega heilsu í að takast á við svona djúpar þælingar varðandi mismunun, en hana hef ég einfaldlega ekki og kys þess í stað að horfa frekar fram á veginn og spila úr því sem ég hef.“

Iva segir að fæstir sem sýni fötlunum fordóma geri það af illsku heldur sé yfirleitt um að ræða fljótfærni, vanþekkingu og skort á hæfni í mannlegum samskiptum. Hins vegar sé illskan alveg til þarna líka og hún þekki mörg dæmi um það. En algengustu fordómarnir sem hún verður vör við koma fram í því að henni hafi ekki verið treyst til að sjá um sig sjálf í sama mæli og sjáandi jafnöldrum hennar, eða gera það sem aðrir gera.

„Í dag verð ég til dæmis vör við að mörgum þykir ekki eðlilegt að ég hafi flutt svona ung að heiman og stundi framhaldsnám í útlöndum. Ég veit ekki hversu oft ég hef verið spurð hvort foreldrum mínum finnst þetta í lagi og af hverju fjölskyldan flutti ekki með mér út. Ég stórefast um að sjáandi jafnaldrar mínir séu oft spurðir þessara spurninga.“

Foreldrar mínir þurftu oft að sanna sig brjálæðislega mikið til að fá að ala mig upp eins og venjulega manneskju. Til dæmis gerði kennarinn minn í grunnskóla stórmál úr því að þau skildu mig eina eftir heima þegar ég var 11 ára. Uppeldisstefna foreldra minna var að sleppa takinu, sem er afskaplega mikilvægt til að ná þroska og sjálfstæði. Mörg fötluð börn eru ofvernduð og þurfa að taka afleiðingum þess á fullorðinsaldri.“

Mikilvægt að flokka ekki fólk

Iva er samkynhneigð en að sögn hennar eru minni fordómar og staðalmyndir ríkjandi gegn samkynhneigð í dag en fötludum. Segir hún að barátta samkynhneigðra hafi staðið talsvert leng-

ur yfir en barátta fatlaðs fólks og því séu samkynhneigðir með öflugri rödd í samfélaginu.

Meðal fordóma gegn fötluðu fólki er skilningsskortur á því að það sé jafnmiklar kynverur og annað fólk og alveg jafn fært að eiga maka og fjölskyldur og hverjir aðrir einstaklingar. „Ég hef ekki lent mikið í því að vera ekki álitin kynvera og ég held að það stafi af því að allt við líkama minn og greind er samkvæmt normum samfélagsins, að sjóninni frá talinni. Ég hef orðið fyrir því að sumt fólk skilur ekki að ég geti verið samkynhneigð af því ég sé ekki með sömu sjónrænu upplifun og aðrar konur hafa af gagnstæða kyninu. Eins og kynhneigð hafi eitthvað með sjón að gera.“

Iva segir mikilvægt fyrir hana að gera sér grein fyrir því að hún er ekki fötlun hennar og hún er ekki kynhneigðin. Allt of algengt sé að fólk sé flokkað eftir eiginleikum eða félagslegri stöðu:

„Á tímabili var ég ofboðslega mikið að skilgreina allt út frá minni kynhneigð og fötlun. Ég var sífellt að spyrja sjálfa mig hvort ég hefði nú lent í þessum eða hinum uppkomum af því ég er fötluð eða af því að ég er samkynhneigð. Jafnvel af því ég er kona í ofanálag. Nú er ég komin á þá skoðun að það sé mikil þröngsýni og fordómar að dæma fólk út frá kyni, húðlit, fötlun, kynhneigð eða annars konar félagslegri stöðu. Það kaldhæðnislega finnst mér að fólk sem telur sig víðsýnt og umburðarlynt fellur oft sjálft í skilgreiningargryfjuna og gengur jafnvel svo langt að ásaka fólk fyrir að tilheyra ákveðnum hópum.“

Að sama skapi er vaxandi tilhneiging til að dæma persónu fólks út frá skoðunum þess, að mati Ivu. „Ég hef misst gott fólk út úr lífi mínu út af fyrrnefndri U-beygju minni, en svo er það aftur spurning hve góðir vinir það eru sem snúa við manni baki af því að maður er ekki sammála þeim varðandi einhver álitamál. Sjálf þekki ég yndislegt fólk sem mér finnst hafa fátallegar skoðanir en það hvarflar ekki að mér að dæma það sem vondar manneskjur bara af því ég er svo innilega ósammála því um margt.“

Sem fyrr segir óttast Iva minnkandi málfrelsi sem stafi af síaukinni heift og dómhörku í skoðanaskiptum fólks. Hún segir að fólk eigi ekki að gjalda skoðana sinna og tjáningarfrelsi eigi að vera sem óheftast: „Ég dreg hins vegar mörkin við líflátshótanir eða hótanir um líkamsmeiðingar. Slík tjáning á engan rétt á sér.“



Breytti um lífsviðhorf Reidin ekki alltaf best í mannréttindabaráttu.

„Við erum forréttindagrisir“

„Við Íslendingar höfum það bara afskaplega fínt miðað við flesta, sama hvaða hópi við tilheyrum. En þetta er eitthvað sem má ekki segja upphátt, þá er líklegt að fá yfir sig riddara réttlætisins og ásakanir um að lifa í eigin forréttindabúbbu. En svo er það samt líka hættulegt í sjálfu sér að finnst maður hafa það of gott því fólk gæti þá farið að halda að ekki þurfi að halda áfram baráttu fyrir bættu samfélagi. Þetta breytir samt því ekki, að ég sjálf kys að vera mjög meðvítuð um forréttindin sem ég bý við með því að vera uppalin á Íslandi. Sem dæmi er það ekki

sjálfsagt mál að fá notendastýrða persónulega aðstoð, NPA. Ef ekki væri fyrir NPA þá væri ég ekki hér í útlöndum að gera það sem mig hefur dreymt um síðan ég var lítið barn, svo einfalt er það. Ég leyfi mér því hiklaust að segja að ég, og við flest séum forréttindagrisir í samanburði við marga aðra.“

Freyja Haraldsdóttir hefur verið í fremstu röð baráttukvenna og hefur lagt á sig þrotlausu vinnu til að koma þessu mikla framfaramáli sem NPA er í gegnum þing. Þó að við Freyja séum ekki alltaf sammála ber ég takmarkalausa virðingu fyrir henni og það hefur verið ótrúlega ánægjulegt

að kynnast henni og vinna með henni í mikilvægum baráttumálum. Ég fullyrði að svona frábær þjónusta við fatlaða þekktist ekki í Evrópu og fatlað fólk hér í Hollandi er margt algjörlega upp á aðstoð fjölskyldu og vina komið. En ég er með dásamlegt starfsfólk sem gerir mér kleift að þiggja aðstoð á eigin forsendum og stjórna hvernig, hvar og hvenær hún er veitt.“

Björt og spennandi framtíð virðist blasa við Ivu og hún á ábyggilega eftir að láta mikið að sér kveða. Í augnablikinu hlakkar hún hins vegar mest til að heim-sækja Ísland en hún mun fljótlega koma til landsins í gott sumarfrí. ■

GIMLI

FASTEIGNASALA



BORGARHOLTSBRAUT 15, 200 KÓPAVOGUR
74.900.000 kr.

Tegund	Einbýli
Stærð	155 M ²
Herbergi	4



SÖLKUGATA 20, 270 MOSFELLSBÆR
69.900.000 kr.

Tegund	Raðhús
Stærð	210 M ²
Herbergi	5



HJALLABRÚN 25, 810 HVERAGERÐI
37.600.000 kr.

Tegund	Byggingarlóð
Stærð	160 M ²
Herbergi	6

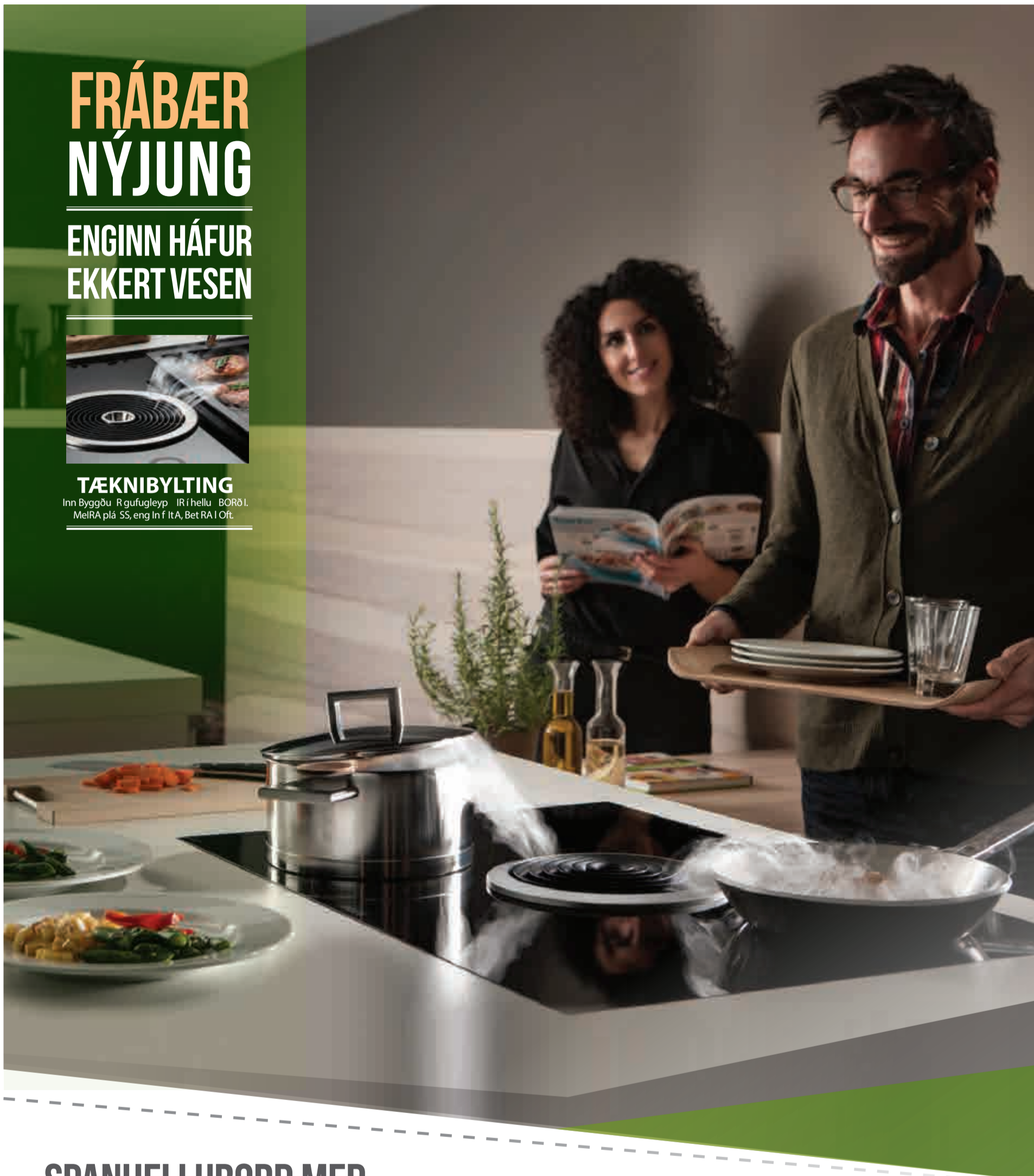
FRÁBÆR NÝJUNG

ENGINN HÁFUR
EKKERT VESEN



TÆKNIBYLTING

Inn Byggðu R gufugleypt IR í hellu BORØ1.
MeiRA plá SS, eng In f ItA, Bet RA I Of.



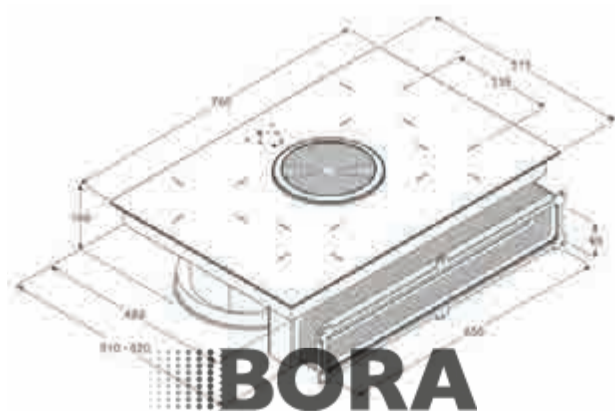
SPANHELLUBORÐ MEÐ INNBYGGÐUM GUFUGLEYPI

ÞÝSK VERÐLAUNAHÖNNUN

LOSNAÐU VIÐ HÁFINN

Þýska hönnunarfyrirtækið BORA hefur unnið til margra verðlauna fyrir BORA spanhelluborðin sem eru með innbyggðum gufugleypti. Sparaðu pláss njóttu hreins lofts þegar þú eldar og losnaðu við fitu sem sest um allt eldhús sem fylgir eldamennskunni.

Sjá myndbönd á friform.is



5 ára ábyrgð á öllum raftækjum

 **Frimform**

Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is

OPIÐ:

Mán. - fim. kl. 09 til 18
föstudaga kl. 09 til 17
laugardagar kl. 11 til 15

Tónlistarhátíðir íslenska sumarsins

Það er enginn skortur á tónlistarhátíðum fyrir tónleikaglaða Íslendinga í ár, frekar en áður. Hér eru nokkrar af þeim sem haldnar verða yfir íslenska sumarið.



DIMMA MYND: ÓLÓF ERLA EINARSDÓTTIR/SVART



PÁLL ÓSKAR. LJÓSMYND: DV/HANNA



BIRGIR, DJ FAHRENHEIT, Á MEXIKÓSKRI SÓLARSTRÖND

Eistnaflug

Rokkhátíðin Eistnaflug fer fram í fimmtánda sinn í Neskaupstað 10.–13. júlí. Í ár er horfið aftur til upphafs hátíðarinnar og hún færð úr íþróttahúsinu og aftur í Egilsbúð, þar sem hátíðin fór fram árlega til ársins 2014. Munu hátíðargestir því geta þjappað sér enn betur saman og nær listamönnum en síðustu ár, en hátíðin er þekkt fyrir vináttu, velvild bæjarbúa, frábæra tónlist

af þyngri gerðinni og hér kemst enginn upp með að vera fáviti, sem eru einkunnarorð hátíðarinnar.

Fjöldi þekktra hljómsveita mun spila og má þar nefna Dimmu, Sólstafi, Brain Police, Meistara dauðans og engan annan en Páll Óskar, sem setur glimmerið yfir rokkið líkt og árið 2016. Herra Eistnaflug, Birgir Axelsson, mun síðan skella sér í gervi DJ Fahrenheit og loka hátíðinni.



Hjarta Hafnarfjarðar fer fram vikuna 8.–14. júlí í Bæjarbíói, en hátíðin færirst í ár framur í dagatalinu og verður vika í stað fjögurra daga helgi. Listamenn eru að mestu úr Hafnarfirði, en fram koma Á móti Sól, Björgvin Halldórsson, Dimma, Friðrik Dór, Jónas Sig og Vök. Tónleikar fara fram öll kvöld í Bæjarbíói og verður þeim varpað á skjá á útisvæði. Útiböll verða fimmtudag, föstudag og laugardag, DJ, trúbdorar og alls kyns gleði.



Secret Solstice fer fram í sjötta sinn í Laugardal 21.–23. júní og koma þar fram innlendar sem erlendar stórstjörnur. Í fyrri hópnun má nefna Hatara, Högna, JóaPé & Króla og Sólstafi, og í erlendu deildinni Black Eyed Peas, Martin Garrix, Pussy Riot, Rita Ora og Robert Plant. Nýir eigendur eru að hátíðinni í ár og verður hún með breyttum áherslum, styttri í dagafjölda, auk þess að ljúka fyrr hvert kvöld en áður. Áherslan er lögð á fjölskylduvæna skemmtun og fá börn yngri en 12 ára frítt á hátíðina.

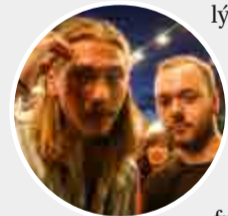
REYKJAVIK RAINCOATS

REYKJAVIK RAINCOATS
LAUGAVEGUR 62
WWW.REYKJAVIKRAINCOATS.COM
SÍMI: 5711177 - INFO@REYKJAVIKRAINCOATS.COM

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

Innipúkinn

Innipúkinn fer fram um verslunarmannahelgina 2.–4. ágúst í Reykjavík, en hátíðin hefur verið haldin árlega frá árinu 2002. Ekki er enn búið að tilkynna hverjir koma fram, en fjölbreytni og gleði er ávallt í fyrirrúmi og verður engin breyting í ár. Aðstandendur Innipúkans eiga enn eftir að upp-



lýsa hvar hátíðin fer fram í ár, en síðustu ár hefur hún farið fram í Kvósinni á tónleikastöðunum Húrra og Gauknum. Árin þar á undan hefur hún m.a. farið fram í Iðnó, Grand rokk og í Breiðholti. Boðið er upp á karnivalstemningu að degi til, fata- og myndlistarmarkað, matarvagna og plötusnúða og fjölbreytta tónleikadagskrá á kvöldin.



LungA, listahátíð ungs fólks verður haldin á Siglufirði 19.–21. júlí. Bærinn mun iða af lífi, en markmið Lunga er að efla áhuga ungs fólks á menningu og listum og kjarni hátíðarinnar er fjölbreyttar listasmíðjur undir stjórn þekktra og minna þekktra listamanna. Aron Can, Bríet, Hatari og Mammút eru á meðal þeirra sem koma fram.

Hér er taldar upp helstu/stærstu tónlistarhátíðir sumarsins, einnig má benda á fjölda tónlistaratriða á hinum ýmsu bæjarhátíðum, sem hefjast með Sjóaranum síkátá í Grindavík 30. maí, tónleikum sem fara fram um allt land, og heimsóknum erlendra stórstjarna til landsins líkt og Duran Duran í júní og Ed Sheeran í ágúst.



FARTÖLVURÝMING!

**ALLT AÐ
70.000
AFSLÁTTUR!**

FJÖLDI FARTÖLVA Á LÆKKUÐU VERÐI

**SJÁÐU ÖLL
TILBOÐIN Á TL.IS**

TÖLVULISTINN

tl.is

REYKJAVÍK AKUREYRI HÚSAVÍK EGILSSTAÐIR REYKJANESBÆR SELFOSS AKRANES



MYNDR: HANNA/DV

Mayeth og Pjetur bíða í óvissunni

Pjetur og Mayeth Hafa ekki fengið frekari svör eða skýringar frá Útlendingastofnun.

■ Fer ekki úr húsi ■ Fresturinn að renna út

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is



Síðustu viku greindi DV frá máli hjónanna Pjeturs og Mayeth Guðmundsson, og dóttur þeirra, Aimee Áslaugu. Vísa á Mayeth úr landi vegna þess að fjölskyldan getur ekki sýnt fram á nægar tekjur, en hjónin hafa verið gift í næstum ellefu ár. Mayeth er frá Filippseyjum og dóttir þeirra, sem er tíu ára gömul, með tvöfalt ríkisfang.

Fjölskyldan býr nú óvissu og býst við brottvísun Mayeth með lögregluvaldi. Fresturinn rennur út í dag, föstudaginn 24. maí, og eftir það verður Útlendingastofnun að taka ákvörðun. Síðan bréf-

ið barst hefur ekki verið haft samband við hjónin. Mayeth skilur ekki íslensku og Pjetur á erfitt með að fylgjast með fréttum í sjónvarpi og á tölvuskjá vegna veikinda.

Fer ekki út úr húsi

Mál Pjeturs og Mayeth var rætt á Alþingi í vikunni en það var Inga Sæland, formaður Flokks fólksins, sem spurði ráðherra út í óréttlætið.

„Við höfum líka mannúð og í þessu tilviki, þegar við erum að tala um svona mál, að við erum að fara að sundra fjölskyldu og við erum að senda móðurina úr landi. Ég spyr: Er ekki eitthvað að svona kerfi, hæstvirtur forsætisráðherra? Og er það ekki í okkar höndum að

Aimee Áslaug Hefur ekki farið í skólann síðan bréfið barst.



reyna að koma í veg fyrir og girða fyrir að svona lagað geti átt sér stað?“ spurði Inga.

Mayeth Með bréfið um synjun á dvalarleyfinu.



Katrín Jakobsdóttir svaraði á þá leið að hún teldi fyllstu ástæðu til þess að þingmannanefnd færi yfir mál sem þessi.

„Við teljum að það þurfi að skoða málsatvik betur. Það er auðvitað mikilvægt að framkvæmd laganna sé með þeim hætti sem þingið ætlaði sér og vissulega er það svo, eins og háttvirtur þingmaður Inga Sæland nefnir, að mannúðarsjónarmið eiga þar að vera leiðarljós.“

Þrátt fyrir þetta hefur Pjetur ekkert heyrt meira frá Útlendingastofnun eftir að fréttin birtist. Í dag, föstudag, á Mayeth að vera farin af sjálfsdáðum úr landi.

„Konan mín hefur ekki fengið nein bréf eða tölvupóst og við bíðum bara. Dóttir mín hefur ekki farið í skólann og konan vill helst ekki fara út. Hún er algerlega niðurbrotin,“ segir Pjetur sem ber sig vel, en það er augljóslega þungt yfir honum og málið hefur tekið á.

Vill afsökunarbeiðni

Pjetur hefur ekki fylgst vel með umræðunni um málið. Vegna veikinda og höfuðverkja á hann erfitt með að horfa lengi á sjónvarp og lesa af tölvuskjá. Hann er ánægður með að vakin hafi verið athygli á málinu, en ekki endilega sáttur við þá bylgju reiði sem gerði vart við sig á samfélagsmiðlum.

„Reiði gerir engum gott, en óréttlæti þarf að leiðrétta,“ segir Pjetur. „Kannski er ég ósanngjarn en mér finnst Útlendingastofnun skulda okkur afsökunarbeiðni.

Þetta tekur á alla aðstandendur. Þetta hefur líka tekið svo langan tíma og svo mikið ósamræmi er í þessari meðferð. Ég veit um nokkra sem hafa útvegað sér falskan atvinnusamning og fengið kennitölu á þremur vikum. Eftir langt hjónaband ætti dvalarleyfi að vera sjálfsagður hlutur.“

Eruð þið búin að gera einhverjar ráðstafanir?

„Nei, ég verð með kaffið tilbúið þegar þeir koma og vísa henni úr landi. Mann langar til að öskra og bölvla og berja, en maður gerir það ekki. Þetta er orðið svo fátíðlegt að maður tekur þessu með hálfgerðu brosi. Ég er ekki bjartsýnn á að við fáum nokkur svör.“

Óvissa um tíma brottvísunar

Útlendingastofnun hefur enn ekki svarað spurningum DV efnislega en áréttaði þó að þær tilvísanir sem stofnunin benti á í síðustu viku varðandi heimildir til að víkja frá skilyrðum hefðu verið rangar. Þær ættu einungis við um endurnýjun dvalarleyfa. Engar heimildir eru til varðandi frumumsóknir.

Bent hefur verið á að hægt sé að kæra málið og geti það þá farið alla leið upp í dómstóla. Ábyrgðin á úrskurðinum er hins vegar hjá Útlendingastofnun og verði málið ekki kært, eins og útli er fyrir að verði raunin, þarf stofnunin að taka ákvörðun um brottvísun og hafa samband við lögreglu. Stofnunin gat ekki svarað innan hvaða tíma það myndi gerast. ■

HAGBLIKK



Brotna ekki

Ryðga ekki

Álpakrennur & niðurföll

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

Smiðjuvegur 4C - 202 Kópavogur - S 587 2202

Ég fer á fjöll



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS
www.fi.is



Sudurlandsbraut 14
2. hæð
108 Reykjavík

FRÉTTASKOT
512 7070
ABENDING@DV.IS

Útgáfufélag: Frjáls fjölmiðun ehf. Stjórnarformaður: Sigurður G. Guðjónsson
Framkvæmdastjóri: Karl Garðarsson Ritstjóri: Lilja Katrín Gunnarsdóttir
Fréttastjóri: Kristinn Haukur Guðnason 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.

Adalúmer: 512 7000
Auglýsingar: 512 7050
Ritstjóri: 512 7010

Sandkorn



„Farsakennd hegðun“

Merkilegt er að sjá **Sigmund Davíð** og flokksbræður hans í Miðflokknum stilla sér upp fyrir myndavélarnar og monta sig af málþófi vegna þriðja orkupakkans, skælbrosandi og glaðhlakkalegir. Sigmundur sjálfur hefur nú áður kveinkað sér undan málþófi, þegar hann sjálfur var forsætisráðherra. Vorið 2014 kvartaði hann undan „þvermóðsku stjórnarandstöðunnar“ sem væru „lítill takmörk sett“ þegar verið var að ræða skuldaniðurfellingu, eða Leiðréttinguna miklu eins og hún var kölluð. „Nánast farsakennd hegðun“ og „nýjar lægðir“ voru orð sem hann notaði þá. En hvað er farsakenndara en að þykjast vera rokkstjörnur fyrir það eitt að sólunda tíma þingsins?



Tilgangslaus Persónuvernd

Persónuvernd hefur nú úrskurðað að hljóðupptaka Báru Halldórsdóttur á Klaustur Bar hafi verið ólögleg. Ekki að það hafi skipt nokkurn mann máli í sjálfu sér. Tilgangslaus málsóknarinnar gegn Báru kristallast í því að henni er ekki gert að greiða sekt fyrir brot sitt. Sjálf hefur hún sagt að eftir litlu sé að slægjast hvort sem er, enda sé hún öryrki. Úrskurðurinn er því aðeins upp á formið. Til að réttlæta tilvist Persónuverndar sem stofnunar án þess að taka neina áhættu með beinum aðgerðum. Það má teljast afar hæpið er að skattfé almennings sé vel nýtt með þessu.



Gaman í sjóferð Ferðamenn fóru á eldingarhraða á Prumu II framhjá Sólfarinu við Sæbraut.

Stundum er betra að flýta sér hægt

Leiðari

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is

Stundum er betra að flýta sér hægt. Fyrir jólin 2017 boðaði lögreglan mjög óvænt til blaðamannafundar og greindi frá aðgerðum í því sem átti að vera stærsta mál skipulagðrar glæpastarfsemi í Íslandssöggunni og með tengsl til tveggja annarra landa. Allir stórbokkar lögreglunnar stilltu sér upp, og nokkrir erlendir upp á skrautið einnig. Voru þeir búnir að handtaka Al Capone? Eða Pablo Escobar? Þvílíkar hetjur.

Tilkynnt var um handtökur, gæsluvarðhaldsúrskurði, haldlagðar eignir, fíkniefni, peningapvætti, fjársvik og svo mætti lengi telja. Upp var búið að ræta umsvifamikla erlenda mafíu sem hafði hreiðrað um sig á litla Íslandi. Þetta var stór dagur fyrir lögregluna.

Síðan þá hefur töluverður vindur leikið úr blöðrunni og lögreglan hefur sjálfsagt viljað gleyma umræddum blaðamannafundi. En þar sem búið var að blása svo



kröftuglega í lúðrana var ekki aftur snúið. Það yrði of mikil niðurlægning og auðvelt að rifja upp fundinn og spyrja lögregluna út í frangang málsins.

Fleiri voru dregnir inn í málið, fólk með einhverja tengingu við meinta höfuðpaura og makar þeirra. Á einhverjum tímum höfðu 28 einstaklingar stöðu grunaðs manns. Gengið var hart fram, húsleit gerð, farbönn sett á, bókhald fjarlægð, símahleranir framkvæmdar og svo framvegis. Dómstólar hafa slegið á puttana á lögreglunni fyrir harðar aðgerðir hennar.

Eftir níu mánaða meðgöngu vildi ráðuneytið framselja

aðalbokkann í málinu til Póllands, þrátt fyrir að stærsti hluti brotanna hafi átt að vera framkvæmdur hér á landi. Þetta hefði verið auðveld leið til að losna við stóran hluta málsins. En dómstólar slógu aftur á puttana og stöðvuðu framsalið.

Komið hefur í ljós að stór hluti eignanna sem lagt var hald á voru íbúðarhús með háum áhvílandi lánnum. Hvar fíkniefnin eru getur enginn sagt til um. Verðslanirnar þar sem peningavotturinn átti að hafa farið fram eru enn þá opnar og enn hægt að kaupa ljómandi góðar súrar gúrkur þar.

Málið er nú komið inn til ákærusviðs lögreglunnar og þar verður tekin ákvörðun um næstu

skref. Ekki er loku fyrir það skotið að einhverjir verði ákærðir og jafnvel dæmdir. Tíminn verður að leiða það í ljós. En ljóst er að málið gaf aldrei tilefni til hins mikla trumbusláttar í byrjun. Þá hefur fólk sætt rannsókn og verið bendlað við málið lengi með tilheyrandi kostnaði, óþægindum, andlegu álagi og skömm. Einnig læðist óneitanlega að manni sá grunur að ekki hefði verið farið eins að ef hinir meintu höfuðpaurar væru ekki útlendingar. Þá er ótalinn kostnaður lögreglunnar sjálftrar vegna málsins. Stórt teymi hefur unnið að málinu lengi en málið kom fyrst inn á borð lögreglunnar árið 2016. Auðvitað á ekki að telja krónur eins og Jóakim Aðalönd gerir þegar um alvarleg sakamál er að ræða. En þegar öll kurl verða komin til grafar er líklegt að umfang rannsóknarinnar og aðgerðir hafi ekki hæft efninu. Sérstaklega er það blöðugt í ljósi þess að allir vita að lögreglan er fjársvelt, laun lág og aðbúnaður hennar landinu ekki til sóma. ■

Spurning vikunnar

Ætlar þú að ferðast innanlands í sumar?





Castello

PIZZERIA

ALVÖÖRU TILBOÐ



FJÖLSKILDUTILBOÐ

4.490

ELDBAKAÐAR EÐAL PIZZUR

WWW.CASTELLO.IS



STÓR PIZZA MEÐ 2 ÁLEGGSTEGUNDUM

2.190



9" HÁDEGISTILBOÐ

1.590



12" HÁDEGISTILBOÐ

1.990



3.490

12" HEIMSENDINGAR TILBOÐ



4.190

15" HEIMSENDINGAR TILBOÐ

DALVEGI 2, 201 KÓPAVOGI
DALSHRAUNI 13, 220 HAFNARFIRÐI

„Ég fór bara langt niður, en það er búið og gert“

Hörður Snævar Jónsson
hodd@433.is



Ögmundur Kristinsson hefur verið í atvinnumennsku síðustu fimm ár og hefur átt farsælan feril. Ögmundur fagnar þrítugsafmæli sínu í sumar, hann er á besta aldri þegar kemur að markvörslu. Hann ólst upp í Safamýri og er Framari, hefur að mestu vermt bekkinn hjá íslenska landsliðinu en vonast eftir tækifæri og trausti innan tíðar. Ögmundur var gestur í hlaðvarpsþætti okkar, 90 mínútum, sem má nálgast í heild á vefnum.

Ögmundur var að klára sitt fyrsta tímabil í Grikklandi en hann leikur með AEL Larissa. Markvörðurinn átti frábært tímabil og stærri félög hafa áhuga á að kaupa hann í sumar. „Þetta er mjög sterk deild með mjög sterkum liðum. Það gleymist aðeins þegar maður hugsar um grísku deildina. Þessi stóru lið eru virkilega góð og virkilega sögufræg í Evrópukeppnum. Það var eiginlega aldrei spurning hvort maður færi þangað,“ segir Ögmundur um dvölinna í Grikklandi.

„Þetta er öðruvísi kúltúr, að jafnaði eru þeir frekar rólegir Grikkirnir, þeir eru bara með kaffibollann sinn á kaffihúsi að slaka á. Svo virðast þeir umturnast svolítið þegar fótboltinn byrjar. Leikmenn og þá sérstaklega dómarmar fá að heyra það. Það er gott að búa þarna. Þú þarft að koma þér inn í kúltúrinn, matarvenjur og slíkt, þeir borða seint á kvöldin vegna hitans, búðirnar eru lokaðar frá eitt til sex nánast alla daga. Um leið og þú kemur þér inn í venjurnar þá er ekki yfir neinu að kvarta.“

Þjálfarinn vildi ekki hleypa honum í jarðarför

Í viðtalinu ræðir Ögmundur um dvölinna í Hollandi, en hann yfirgaf Excelsior síðasta sumar eftir að hafa lent upp á kant við þjálfarann. „Ég kunní vel við þjálfarann og markmannsþjálfarann líka. Í nóvember var ég á leiðinni á völlinn og pabbi hringdi í mig. Hann sagði mér að afi hefði verið að deyja,“ segir Ögmundur. Hann ákvað þó að spila leikinn og ræða málið við þjálfarann eftir hann.

„Þetta hafði legið í loftinu og varð þannig séð ekkert sjókk, eða eitthvað svoleiðis. Svo spilaði ég bara leikinn, við töpuðum 3-1 gegn NAC Breda sem var á svipuðum slóðum og við í deildinni og við hefðum kannski átt að vinna. Mörkin sem ég fékk á mig voru vítaspyrna, einn á móti einum og svo eitt þar sem ég hefði getað gert betur, en það var á 90. mínútu. Hvort það var vendipunktur eða ekki veit ég ekki.“

Ögmundur fór á skrifstofu þjálfarans næsta dag og bað um leyfi til að fara í jarðarför afa síns. „Ég sagði honum að afi hefði verið að deyja. Ég vildi láta hann vita að ég vildi fara

heim í jarðarförina, ef að það væri möguleiki. Hann tók eitthvað illa í þetta og eftir það var stírt á milli okkar. Mér fannst asnalegt hvernig hann tók í þetta. Það var eins og þetta væri mér að kenna, að ég hefði átt að láta hann vita fyrir sem var ekki möguleiki. Átti ég að segja honum 40 mínútum fyrir leik að þetta hefði verið að gerast?“

Vakti ungur áhuga

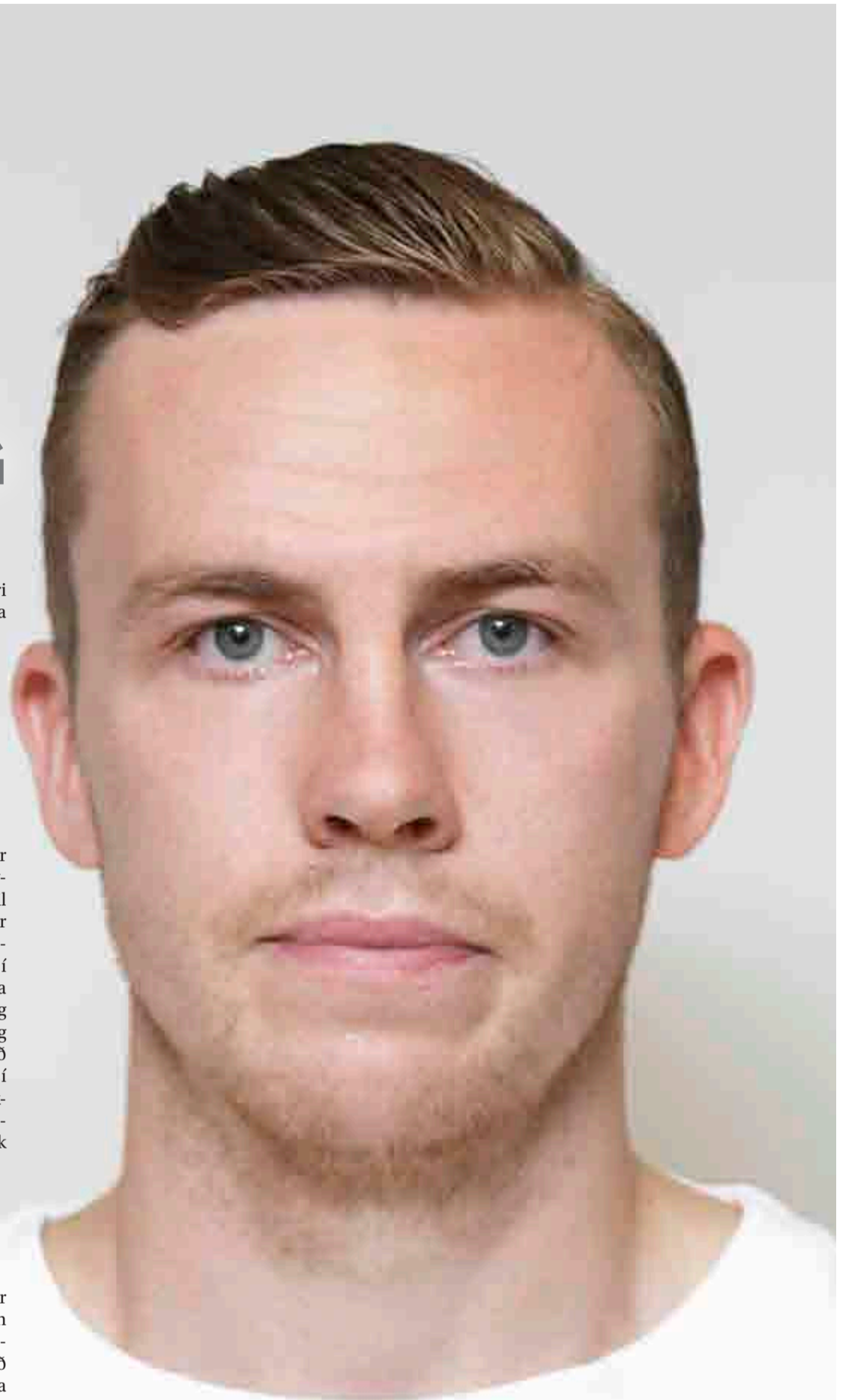
Ögmundur var ungur að árum þegar stórlíð Rangers vildi fá hann, David Moyes eldri vildi þá fá hann til félagsins en foreldrar Ögmundar stoppuðu það. „Fyrsta atvinnumannapæling sem ég fékk var ég í grunnskóla. Það eru fáir sem vita um það. Við vorum í tíunda bekk og fórum í æfingaferð til Skotlands og spiluðum þrjá leiki, þar á meðal við Rangers. Það gekk mjög vel hjá mér í þessum þremur leikjum og sérstaklega gegn Rangers þótt við töpuðum, örugglega 4-0 eða 5-0. Það gekk vel.“

Þá var Moyes eldri þarna á staðnum og hann kom og hitti mig á hótelinu eða þar sem við gistum. Hann spurði hvort ég hefði áhuga á að koma til Rangers. Ég sagði að það hefði ég svo sannarlega, ég var alveg meira en klár og allt það, en foreldrar mínir tóku ekki alveg jafnvel í það. Að fara út 14 eða 15 ára að elta drauminn. Ég átti að fara í skóla og svoleiðis og sú varð raunin. Ég reyndi ekki að tala þau til. Eftir á að hyggja hefði ég átt að pressa meira á þetta, en ég þældi ekki mikið í því þá. Ég var sátur í Fram og við að fara í Verzló. Ég var rólegur með þetta.“

Fór langt niður eftir sms frá KSÍ

Það vakti talsverða athygli síðasta sumar þegar Ögmundur var ekki í hópi Íslands sem fór á HM, flestir töldu öruggt að hann yrði á meðal þeirra 23 leikmanna sem Heimir Hallgrímsson valdi. Það var högg fyrir Ögmund að fá skilaboð um annað. „Ég ætla ekkert að ljúga hvað það varðar, það var mjög erfiður dagur. Ég fór langt niður og þetta kom mér á óvart,“ segir Ögmundur.

„Ég var búinn að vera fastamaður í fimm eða sex ár og hafði spilað í undankeppninni fyrir HM sem kom liðinu á HM. Leikurinn á móti Finn-um heima, sem var mjög dramatískur og mikilvægur þegar upp var staðið, hafði unnist. Þetta var gríðarlega svekkjandi og það kom mér á óvart. Ég fékk tíðindin í smáskilaboðum. Þetta var alvöru skellur. Ég trúði þessu ekki, ég vissi ekki hvað ég átti að gera. Ég fór bara langt niður, en það er búið og gert,“ segir Ögmundur sem er mættur aftur í íslenska landsliðið og gæti fengið tækifæri sem fyrsti markvörður, von bráðar. ■



Acne soapnis
Stockholm

Hvert skal leita?

24. maí 2019

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



Firmavörn+ slær í gegn hjá fyrirtækjæigendum

Við byrjuðum að bjóða Firmavörn+ fyrir riflega ári og viðtökurnar hafa satt að segja verið frábærar,” segir Elsa Einarsdóttir, sölustjóri Securitas, um leið og hún opnar appið sem fylgir þjónustunni til að sýna okkur helstu nýjungarnar og virknina. „Snjalltækjavæðingin, kröftugir innviðir og hröð þróun öryggisstaðla hjá okkur og samstarfsaðilum okkar gera okkur kleift að bjóða fyrirtækjum af öllum stærðum upp á hluti sem fyrir fáeinum árum sáust aðeins í Bond-myndum og voru kannski bara á færi stórfyrirtækja að setja upp og nýta.”

Auðveld yfirsýn

„Hjartað í Firmavörn+ er app og hugbúnaður frá Alarm.com sem er eitt fremsta og öruggasta fyrirtæki heims á þessu sviði og þjónar milljónum notenda um allan heim,” segir Elsa. Appið og stjórnborð Firmavörn+ gefur yfirsýn yfir allt það sem tengist kerfinu, bæði skynjara, myndavélur og stjórnborð tækja. „Sjáðu,” segir Elsa og sýnir okkur skjáinn með Östjórnborðinu, „hér sé ég að bakdyrnar eru lokaðar og læstar og hér sést að þær voru opnaðar síðast klukkan tíu mínútur yfir ellefu í morgun. Svo getum við lítið inn hjá sölu-deildinni með því að smella á myndavélina hér og séd hvað er í gangi. Og ef við værum veitingastaður eða matvælafyrirtæki þá gætum við skoðað hitastigið í kæluum eða frystiklefanum og hvort ofninn er nokkuð að ofhitna. Þetta er hægt að gera hvar sem stjórnandinn er staddur og hefur það augljósa kosti þegar um er að ræða fyrirtæki með fleiri en eina starfsstöð,

til dæmis. Og í Firmavörn+ er hægt að fá margvíslegar skýrslur og yfirlit úr kerfinu sem geta auðveldað viðhald verkferla og hjálpað til við að lækka rekstrar-kostnað.”

Öryggi á heimsmaelikvarða

Þegar Elsa sýnir okkur rauntíma-spilun úr myndavélum úr næsta rými í fyrirtækinu vakna auðvitað spurningar um öryggi þessara upplýsinga. Getur ekki hver sem er hakað sig inn í þetta? „Nei, það er af og frá,” segir Elsa. „Öll gögn sem fara á milli í kerfinu eru dulkóðuð og eins örugg og hugast getur í þjónustu af þessu tagi. Við heyrum stundum af fólki sem kaupir sér myndavél á netinu, tengir hana og hleður niður hugbúnaði sem er langt frá því að vera læstur á neinn hátt. Það fólk gæti allt eins búið í glerhúsi eða sent út beint í opinni dagskrá á netinu. Öryggisstaðlar Alarm.com eru með því strangasta sem gerist og mikill munur á þeim og því sem fylgir með ódýrasta bunnadnum á Alibaba.” Elsa bætir svo við að kerfið sé alger bylting í aðgengismálum, því auðvelt sé að stofna nýja notendur og klæðskerasauma hvaða rýmum þeir hafi aðgang að og á hvaða tíma sólarhringsins. Eins er auðvelt að láta starfsfólk sem hættir hjá fyrirtækinu „skila lykluum” með því að loka á aðgang þeirra með fáeinum smellum í stjórnborðinu.

Sameinar öryggi og þægindi

Það hafa orðið miklar breytingar á öryggisþjónustu undanfarin misseri með tilkomu Firmavörn+ og einstaklingsþjónustunum Heimavörn+ og Sumarhúsavörn+. Elsa leggur áherslu á að app og

stjórnborð á netinu sé frábær viðbót við hefðbundna öryggisþjónustu, en komi ekki í staðinn fyrir hana.

„Virðið fyrir viðskiptavini okkar er bæði hagræðið og yfirsýnin sem fæst með Firmavörn+ og svo auðvitað þjónustan og öryggið sem stjórnstöð Securitas veitir og þangað berast líka öll boð um frávík. Ef stjórnandi fyrirtækis fær boð frá kerfinu um að gluggi sé opinn þá getur hann stoppað útkall öryggisvarða og lokað glugganum sjálfur. En í þeim tilvikum sem eitthvað alvarlegra er á ferðinni virkjast viðbragðsáttak Securitas og öryggisbilar fara á vettvang samkvæmt fyrirfram ákveðnum ferlum. Það gerir lítið gagn að geta séð það alla leið frá Tenerife að vatnslögnin fór í sundur á lagernum í Kópavogi ef enginn er til að fara strax á staðinn og forða tjóni,” segir Elsa og okkur er ekki alveg ljóst hvort hún er að gera að gamni sínu eða hvort þetta hefur gerst í alvör- unni. En það er ljóst að betra er að taka enga áhættu.





GT AKADEMÍAN:

Dreymir þig um að keyra ekta kappakstursbíl?



Pað eiga margir sér þann draum að finna adrenalínið streyma á ógnarhraða um æðarnar við það að aka alvöru kappakstursbíl eftir einhverri af frægustu kappakstursbrautum heimsins. Það er vel hægt að dýfa tanni í þann draum með því að fá sér flottan kappakstursleik í tölvuna eða taka í stýrið á gæða Go Kart-bíl. En það er hægt að komast enn nær þessum draumi með því að skella sér í GT Akademiuna, eða GTA. „Við erum með átta ökuherma í hæsta gæðaflokki þar sem menn komast ókennilega nálægt því að upplifa þennan algerlega óraunhæfa draum, sem er kannski ekki svo óraunhæfur í dag,” segir Hinrik hjá GTA.

Tilvalið í hópefli og fyrirtækjakeppnir

Hægt er að samtengja hermana þannig að ef um er að ræða t.d. hópefli, geta allir átta keppendurnir verið saman á brautinni í einu. „Við höfum haft allt að 24 manna hópa í fyrirtækjaskemmtunum og hópefli sem er svona stærsti hópur sem við getum boðið upp á. Þónokkur fyrirtæki hafa verið með mótaraðir hjá okkur til þess að efla starfsandann og svo hafa samkeppnisfyrirtæki haldið keppnir sín á milli. Þetta hefur gefist ótrúlega vel og allir virkilega ánægðir. Það eru líka margir sem komast að

því að þeim finnst furðu gaman að taka í stýrið hjá okkur. Svona ekta laumuökupórar.”

Langar þig að prófa að keyra alvöru kappakstursbíl?

„Í herminum er að finna 60 brautir sem allar eru laserskannaðar svo að þær eru nákvæm eftirmynd af alvöru brautum, upp á millimetra. Brautirnar er hægt að aka í mismunandi lengdum og við mismunandi aðstæður. Þá er hægt að láta rigna eða stytta upp, hafa snjókomu, hálfu og fleira. Möguleikarnir eru nær endalausir. Lengsta brautin í forritinu er 25 kílómetra löng og nefnist Núrbrugring en hana er að finna í vestanverðu Þýskalandi. Þess má geta að það er keppni í gangi hjá GTA um stysta tímann í 20 kílómetra útgáfu brautarinnar. Þá keyrirðu í 30 eða 60 mínútur og reynir að ná sem bestum tíma. Eins og er þá er besti tíminn 6:30.841, sem er aðeins einni sekúndu hægari en heimsmethafinn í hermikappakstri hefur ekið brautina á. Þannig að það má greinilega enn bæta metið.”

Ótrúlega raunverulegt

„Að keyra í ökuhermunum okkar er það allra næsta sem maður kemst að því að keyra alvöru kappakstursbíl á ekta kappakstursbraut. Þrjár stórir skjáir eru í kringum ökumanninn sem

situr í sérstökum stól með hreyfubúnaði. Stóllinn svarar því sem er að gerast í bílnum á brautinni. Stóllinn færast upp, niður og hallar þegar ökumaðurinn stýrir bílnum. Ökumaðurinn finnur bókstaflega fyrir því sem er að gerast í herminum. Einnig fer sætið til hliðar ef billinn missir grip og þú finnur í stýrinu ef billinn læsir dekkjunum. Þess má geta að GTA er með úrval af sýndarveruleikagleraugum sem hægt er að leigja og nota á staðnum.

Það eina sem ekki er hægt að líkja nákvæmlega eftir í herminum er miðflóttaaflið, þ.e. þegar billinn hraðar á sér eða hægir og svo auðvitað lífshættan, en í herminum er engin hætta á að slasast ef þú klessir á eða veltir bílnum. Hermikappakstur á þessu kaliberi hefur beina tengingu inn í mótorsport í raunheimi. Menn hafa fengið ráðningu hjá kappakstursliðum út frá því að hafa staðið sig vel á ökuherma-mótum; t.d. Jann Mardenborough sem keppti fyrir Nissan í erfiðasta kappakstri heims, Le Mans. Einnig eru mörg kappaksturslið sem nota svona herma til að æfa ökumenn sína fyrir kappakstur.

Við stofnuðum fyrirtækið á bak við GTA fyrir um ári, og einni meðgöngu seinna, þann 15. desember, opnuðum við dyrnar. Þetta hefur undið mjög mikið upp á sig enda margir sem

biðu spenntir eftir því að geta prófað alvöru ökuhermi hér á Íslandi. Þann 26. maí höldum við fjórða mótið af sex í mótarið til Íslandsmeistarátittils. Sex keppnir til stiga eru haldnar og átta stígahestu keppendur keppa til úrslita um Íslandsmeistarátitil. Stefnt er að því að fimm efstu ökupórar Íslandsmóts taki þátt í Norðurlandamóti í hermikappakstri sem haldið verður í október á vegum Alþjóðaakstursíþróttasambandsins. Keppendur skulu vera meðlimir akstursklúbbs innan AKÍS.

GT Akademián hefur haldið eitt 10 vikna akstursíþróttanámskeið fyrir ungmenni. Það gekk mjög vel og tekur einn nemendanna nú þátt í Íslandsmótinu. Við stefnum á að halda styttri námskeið nú í sumar. Markmið námskeiðanna er að kenna ungmennum undirstöðuatriðin í mótorsporti, kenna íþróttamannslega hegðun og þær reglur sem eru í sportinu, svo að þau séu í stakk búin til að taka þátt í keppnum á netinu og þegar fram líða stundir, keppnum í raunheimi.”

Nánari upplýsingar um GT Akademiuna má nálgast á vefsíðunni gta.is
Ármúli 23, 108 Reykjavík
Sími: 537-2400
Vefpóstur: gta@gta.is
Opið alla daga frá 12:00 til 20:00

Notum einungis hágæða efni í okkar viðgerðum

Allar viðgerðir unnar af fagmönnum með bestu mögulegu efnin

Allar almennar tjónaviðgerðir



Tjónamat

Við metum tjón fyrir öll tryggingarfélög, við það notum við Cabas tjónamatskerfi sem er tengt miðlægum gagnagrunni allra tryggingarféлага.



Bílaréttingar

Bílasmiðirnir okkar eru með margra ára reynslu og vinna fljótt og gott verk.



Bílsprautun

Bílsprautararnir okkar notast einungis við hágæða Spies Hecker málningu og státa af margra ára reynslu.

Vinum fyrir öll tryggingarfélög

SIÓVÁ



Sími

568 9620

Opnunartímar

Mán - Fim: **8 - 17**

Föstudaga: **8 - 16**

Skútuvogur 12 • 104 Reykjavík



Heilbrigð þarmaflóra er hornsteinninn góðrar heilsu

ORGANIC:

Heilbrigð þarmaflóra er ein af grunnstöðum góðrar heilsu. Án hennar getur melting, upptaka og nýting næringarefna ekki gengið edlilega fyrir sig. Í meltingarfærunum býr einnig stór hluti ónæmiskerfis okkar og flóran leikur þar stórt hlutverk í að verja okkur fyrir óboðnum gestum sem geta valdið sýkingum og öðrum óskunda. Það er því gríðarlega mikilvægt að hlúa vel að meltingarflórinni.

Margt sem getur raskað jafnvægi þarmaflórunnar

„Meltingarvandamál eru gríðarlega algeng og líklegt er að ójafnvægi þarmaflórunnar eigi þar oft stóran hlut að máli. Í fullkomnum heimi væri þarmaflóran í fullkomnu jafnvægi án þess að við þyrftum að hafa nokkuð fyrir því, en ótal margt getur komið henni úr jafnvægi. Sýklalyf, hormónalyf, streita, mengun og næringarsnautt mataræði eru sennilega verstu óvinir þarmaflórunnar og eitthvað ef ekki allt af framantöldu hefur verið hluti af lífi flestra,“ segir Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti.

Rannsóknir hafa sýnt hversu viðtæk áhrif þarmaflóran hefur í líkamanum:

Öll þarmastarfsemi veltur á góðri flóru, þ.m.t. upptaka næringarefna, nýting þeirra og úrvinnsla

- Ónæmiskerfið – ef þarmaflóran er í

ójafnvægi eru varnir líkamans veikari

- Gedheilsa – rannsóknir hafa sýnt fram á sterkt tengsl milli ástands þarmaflóru og ýmissa geðrænna vandamála eins og kvíða og þunglyndis

- Efnaskipti – þarmaflóran gæti verið áhrifaþáttur í offitu og sykursýki II

- Húðin – bólur, exem og önnur húðvandamál geta verið merki um óheilbrigða þarmaflóru

Kemur þarmaflórinni í lag

Það er ekki að ástæðulausu að Vita Biossa hafa verið mest seldu meltingargerlar í Danmörku í meira en 13 ár. Um er að ræða náttúrulegan góðgerladrykk, unninn úr 19 lífrænt ræktuðum jurtum sem eru gerjaðar með vinveittum gerlum. Við gerjunina margfaldast gerlafjöldinn svo úr verður öflugur góðgerladrykkur sem nærir og styrkir okkar eigin þarmaflóru.

Jurtirnar sem eru notaðar eru:

anis, basil, grikkjasmári, dill, einir, fennel, yllir, engifer, hvönn, kerfíll, lakkrísrot, oregano, piparmynta, steinselja, kamilla, rósmarín, salvía, netla og timjan.

„Notaðir eru sex mismunandi gerlar við gerjunina, en við hana myndast mjólkursýra og svo ediksýra. Útkoman hefur PH gildið 3,5 en þetta lága sýrustig skýrir geymsluþol Vita Biossa og kemur í veg fyrir að skaðlegar

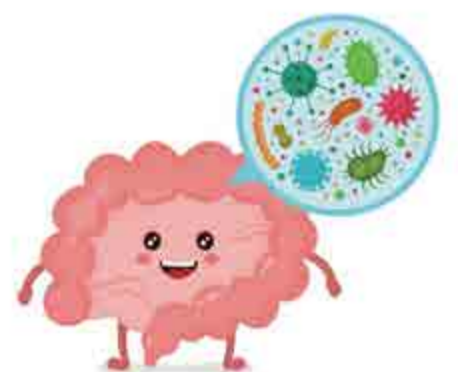
örverur geti myndast í vökvanum. Þá geymist drykkurinn í tvo mánuði í kæli eftir opnun.“

Gerlarnir sem við notum eru eftirfarandi:

- Bifidobacterium animalis subs. lactis BB12
- Lactobacillus acidophilus LA5
- Lactobacillus paracasei subsp. paracasei L.casei 431
- Lactococcus lactis subsp.lactis
- Lactococcus lactis subsp.lactis biovar diacetylactis
- Leuconostoc pseudomesenteroides
- Streptococcus thermophilus (skaðlaus tegund)

Vita Biossa er sykur-, glúten- og mjólkurlaus vara sem hentar börnum og fullorðnum. Gott er að taka 20–30 ml tvisvar á dag eða oftar í kringum máltíðir. Bragðið er milt og frískandi og örlítið súrt. „Það er til dæmis sniðugt fyrir þá sem vilja ekki drekka Vita Biossa óblandaðan, að blanda hann út í vatn, safa eða út í morgunbústið,“ segir Jóhann.

Vita Biossa er sníll í morgunbústið!
Fæst í heilsuverslunum, apótekum, Fjarðarkaupum og vefverslun Organic.is.





CREO LJÓS:

Segja sögur með ljósmyndum

CREO Ljós er framsækin ljósmyndastofa á Akranesi. „Við förum um allt land og jafnvel út fyrir landsteinana til að ljósmynda hvað sem viðskiptavinurinn vill fá ljósmynd af. Við erum að sjálfsögðu einnig í þessu klassíska, þ.e. útskriftar-, fermingar-, brúðkaups- og tækifærisljósmyndun, hvort sem er í stúdíói, úti í náttúrunni eða í veislum. En einnig tökum við að okkur vöruljósmyndun fyrir fyrirtæki, fasteignaljósmyndir og fleira. Ef það er hægt að ljósmynda það, þá tökum við verk efnið að okkur með glöðu geði,” segir Axel Rafn Benediktsson.

Axel er að sögn aðalljósmyndari hjá fyrirtækinu en hann er faglærður ljósmyndari. „Síðasta haust stofnuðum við Svanfríður og Sunna ljósmyndastofuna CREO Ljós. Ég hef þó starfað við ljósmyndun í hátt í sex ár núna en ég hef verið að ljósmynda alveg frá því að ég var litill þjakkur. Ég hef alveg ofboðslega gaman af þessu og það sést líka á myndunum frá mér.

Þegar þú vilt taka góðar ljósmyndir af fólki, þá er mikilvægt að mynda tengsl svo að augnablikin verði ekta. Þá fyrst nærðu að sýna fólk í sínu rétta ljósi. Sumir ljósmyndarar tala um kúnna eða viðskiptavini, en sjálfur er ég fljótur að byrja að tala um kunnana sem vini mína.”

Þjóða upp á förðun

„Sunna er förðunarfræðingur og því getum við boðið okkar viðskiptavinum upp á förðun, bæði í stúdíóinu okkar og líka ef við erum að taka myndir í náttúrunni. Svanfríður sér svo um grafíska vinnslu en hún er alger listaþíra og alveg ómetanlegur aðstoðamaður.”

Eltu brúðhjónin á röndum og náðu ómetanlegum augnablikum

„Mér finnst fátt skemmtilegra en að ljósmynda brúðkaup. Þetta er svo mikill hamingjudagur í lífi fólks og það er ótrúlegt að fá að upplifa daginn með brúðhjónunum og fjölskyldu

þeirra og fá að festa minningarnar á ljósmynd. Það er hægt að fá hefðbundinn brúðkaupsmyndapakka hjá okkur en einnig bjóðum við upp á svokallaða heimildamyndatöku. Þá fylgjum við brúðhjónunum eftir allan daginn, þegar við á, og ljósmyndum þau næstum eins og papparassar. Svo erum við eins og fluga á vegg í veislunni og ljósmyndum allt sem á vegi okkar verður.

Brúðhjónin fá svo allar myndirnar, en ekki bara einhverjar ákveðnar sem við veljum. Þetta gefur brúðhjónunum tækifæri til þess að slaka á með sinni nánustu fjölskyldu án þess að hafa áhyggjur af því að fylgjast með og taka myndir af öllum gestunum líka. Við vorum til dæmis að mynda brúðkaup þar sem brúðhjónin og vinahópur þeirra var í þemabúningum. Út úr þessu komu hátt í 5.000 ljósmyndir sem við fórum svo í gegnum með brúðhjónunum. Þeim fannst ótrúlega gaman að fá að sjá allt sem gerðist á meðal gestanna og upplifðu

daginn alveg upp á nýtt. Svo höfum við einnig hannað bók fyrir brúðhjónin með vel völdum myndum.”

Ljósmyndaverkefni í útlöndum

„Við bjóðum viðskiptavinum okkar einnig að fara með þeim út fyrir landsteinana, til að mynda fyrir brúðkaupsveislur sem haldnar eru í útlöndum eða þess háttar. Fólk finnst gott að hafa ljósmyndara með sem talar íslensku, en það auðveldar öll samskipti ef fólk talar sama tungumál,” segir Axel.

Nánari upplýsingar má nálgast á vefsíðunni creoljos.is

Ljósmyndastofan er til húsa á Suðurgötu 57, 300 Akranesi.

Netfang: hello@creoljos.is



Gríðarmikið úrval og þjónusta á háu stigi

KH VINNUFÖT EHF:

KH Vinnuföt er með verslun að Nethyl 2a og þar má sjá úrvalið að þeim fatnaði sem fyrirtækið býður uppá ásamt því að bjóða uppá að merkja fatnaðinn á staðnum

KH Vinnuföt flytur inn fatnað frá eftirfarandi fyrirtækjum.

Vinnufatnaður frá eftirfarandi aðilum:

Jobman Workwear www.jobman.se

Top Swede www.topswede.se

Wenaas í Noregi www.wenaas.com

Elka rainwear í Danmörku www.elkarainwear.dk

Otto Schachner í Danmörku www.os-safetycenter.dk

Hydrowear í Hollandi www.hydrowear.eu

Dassy í Belgíu www.dassy.eu/en/

Einnig látum við framleiða okkar eigin vörulínu í Asíu.

Öryggsskór frá:

Sixton á Ítalíu www.sixton.it

Sievi í Finnlandi www.sievi.com/

Atlas í Þýskalandi www.atlasschuhe.de/en/company.html

Öryggisvörur frá:

JSP í Bretlandi www.jspsafety.com/easyorder.b2b/index

Wenaas í Noregi www.wenaas.com

Vinnuvettlinga frá:

MaxiFlex og MaxiDry vettlinga www.atg-glovesolutions.com/

Wondergrip www.wondergrip.net

Eureka www.eurekasafety.se/

Ásamt því að við látum framleiða margar tegundir af vettlingum sérstaklega fyrir okkur.





Grillaðu eitthvað gott í sumar!

KJÖTBÚÐIN:

Kjötbúðin á Grensásvegi er algert ævintýraland fyrir sælkerann og kjötætuna því þar má finna úrvalskjöt í borðinu beint frá bónda. „Bóndinn þarf auðvitað alltaf að senda sína gripi í sláturhús og þaðan kaupum við okkar kjöt. Svo úrbeinum við nautaskrokka og vinnum þá niður sjálfir,“ segir Geir Rúnar Birgisson kjötiðnaðarmeistari sem tók við rekstri verslunarinnar áramótin 2010/2011 og hefur rekið hana síðan.

Kjötið látið meyrna

Allir nautavöðvar hjá Kjötbúðinni eru látnir hanga í minnst fjórar vikur áður en þeir fara í kjötbörðið. „Það gerir kjötið enn meyrara undir tönn. Einnig veljum við feitari gripi til okkar sem að gerir kjötið enn bragðmeira, „því í fitunni felast gæðin“, eins og við segjum alltaf.“

Sósa og salat

„Einnig erum við erum með mikið úrval af meðlæti í versluninni eins og kartöflurétti, kartöflusalöt og heitar og kaldar sósur sem við gerum sjálf eftir okkar uppskrift. Einnig erum við með úrval af forréttum og eftirréttum, m.a. eina bestu frönsku, blautu súkkulaðiköku á markaðnum, en hún hefur selst í tonnatali hjá okkur. Svo erum við með gott úrval af elduðum réttum til upphitunar sem verða sífellt vinsælli.“

Hálfir skrokkar og heilir

„Við hjá Kjötbúðinni sérhæfum okkur í úrvalsnautakjöti og bjóðum viðskiptavinum okkar upp á að panta stærri pakka af kjöti, hvort sem um er að ræða hálfu eða heila skrokka, kjöt- og grillpakka og margt fleira. Þessir pakkar eru pantaðir með fimm daga fyrirvara og við pökkum hverju stykki fyrir sig eins og kunninn vill fá það, því ekki eru allar fjölskyldur jafn stórar og því er skammturinn misstór í hvert sinn.“

Úrvals grillpakkar í veisluna

„Grillpakkarnir okkar hafa heldur betur slegið í gegn og eru alveg tilvaldir í garðveisluna í sumar. Þeir eru sóttir til okkar og allt er tilbúið til eldunar. Þá er einnig hægt að fá þá foreldaða til þess að stytta eldunartíma. Þá er hægt að fá ýmist nautakjöt, nautaborgara, svin, lamb eða kjúkling, salat, kartöflur og sósur fyrir stóra sem smáa hópa. Skoðuðu vefsíðuna okkar og sjáðu úrvalið. Markmið okkar er að vera með 100% gæðahráefni og því er 100% nautakjöt í borgurunum okkar og engum aukaeftum blandað við. Einnig bjóðum við upp á að fá grænmetisbuff í staðinn fyrir kjöt í grillpökkunum,“ segir Geir.

Kjötbúðin er staðsett að Grensásvegi 48, 108 Reykjavík.

Nánari upplýsingar má nálgast á kjotbudin.is

Einnig er hægt að fylgjast með tilboðum og fleiru á Facebook: Kjötbúðin.



24 ICELAND

VINSÆLT Í SUMAR!

Glimmerúr og hálsmen

24iceland hefur verið með vinsælustu úrin á landinu síðustu árin. Vinsælasta úrið í dag er úrið Frostrós sem er stútfullt af rósagylltu glimmeri.

Með úrum fylgir fjögurra ára ábyrgð og eru þau vatnsheld. Tilvalið til fara með í sundið í sumar.



24iceland
opnaði í fyrra
á laugavegi 51
og auðvitað er
hægt að fá sent
um land allt á
24iceland.is



Farðu með þessa úrklippu og fáðu **20%** afslátt í verslun eða notaðu afsláttarkóðann DV á 24iceland.is



ICEPHONE KRINGLUNNI:

Markmiðið er hröð og jákvæð þjónustuupplifun

Fyrirtækið Icephone opnaði árið 2014 og býður upp á hraða þjónustu í simaviðgerðum á öllum sínum, símafylgihluti og eldri uppgerða síma. Einnig býður fyrirtækið upp á tölvu- og iPadviðgerðir. „Hjá Icephone er þetta spurning um að veita góða, hraða og ekki síst gegnsæja þjónustu. Okkar markmið er að viðskiptavinurinn gangi héðan út ánægður og hefur það gengið eftir alveg síðan við opnuðum, af umsögnum á Facebook og Google að dæma,“ segir Halldór S. Steinssen, framkvæmdastjóri Icephone.

Slagorðið er 90 mínútna viðgerðir
Snjallsímar eru viðkvæmir og algengt að þeir lendi í vatnsskaða eða höggskemmdum. Hvorutveggja er yfirleitt utan ábyrgðar framleiðanda. „Við fáum talsvert af slíkum tilfellum til okkar, auk þess sem við sjáum mikið af sínum sem eru með slappa rafhlöðu. Margir sjá fyrir sér að vera símalausir í marga daga, jafnvel vikur þegar kemur að því að fara með símann í viðgerð. Það er allt í símanum hjá fólki í dag, vinirnir, vinnan og samfélagsmiðlarnir þannig

að viðskiptavinurinn má alls ekki við því að missa tækið í marga daga.

Við fórum því af stað með slagorðið 90 mínútna viðgerðir, þannig að fólk getur jafnvel sinnt erindum sínum í Kringlunni á meðan við gerum við símann. 90 mínútna viðgerðir þarf þó að panta fyrirfram. En ef við fáum til dæmis iPhone, sem þarf skjáviðgerð, inn fyrri part dags, þá erum við oftast að klára viðgerð á tækinu sama dag. Við erum mest að gera við iPhone og Samsung, enda eru það algengustu símanir á markaðinum. Okkar markmið er að vera sneggr en hinir og reyna að klára viðgerð samdægurs eða daginn eftir.“

Tökum ekkert fyrir skoðun ef hún er innan tímamarka

„Við höfum tekið eftir því að viðskiptavinir eru oft stressaðir yfir hvað viðgerð kostar. Kosturinn við okkar starfsemi er að við tökum ekkert skoðunargjald ef skoðunin tekur styttri tíma en 20 mínútur. Við tökum einfallega við símanum, greinum hann fyrir viðskiptavininn og höfum síðan samband og segjum honum hvað sé að tækinu og hvað viðgerð

muni kosta. Þá getur viðskiptavinurinn ákveðið hvort hann vill láta gera við símann eða ekki. Íhlutir eru þó oft dýrir og skjáir eru dýrir. Við notum original Samsung-íhluti, en það er meira framboð af íhlutum frá þriðja aðila í iPhone. Við erum með ágætis reynslu af okkar birgjum þannig að við treystum okkur til að bjóða sex mánaða ábyrgð á þeim íhlutum sem við notum,“ segir Halldór.

Umhverfsvænn kostur

„Einnig bjóðum við viðskiptavinum, sem koma til okkar með nýlega Samsung eða iPhone-síma í skoðun vegna rafhlöðuvandamála, brotins skjás eða annarra vandamála sem getur verið kostnaðarsamt að gera við, að kaupa af þeim símana. Þá gerum við símana upp og seljum aftur. Þetta er umhverfsvænn kostur fyrir þá sem vilja kaupa notaða síma á lækkuðu verði, en hentar líka þeim sem vilja frekar kaupa sér nýjan síma en að láta gera við gamla símann. Við erum mörg hver svolítið giruð í að vera alltaf með nýjustu týpuna þó að ekkert sé að eldri símanum, en með þessu höldum við símanum lengur í notkun.

Uppgerðu símunum fylgir 6 mánaða ábyrgð.“

Ýmsir símafylgihlutir til sölu

Icephone selur einnig fylgihluti fyrir síma. „Við seljum hulstur, skjáfílmur, hleðslutæki, fyrirframgreidd símakort, vatnshelda poka, höggvarnarsnúður og margt fleira. Auk þess erum við með Popsoccket, sem er mjög vinsælt í dag, en það er sett aftan á símann til að halda betur á honum eða tylla honum á bord,“ segir Halldór.

Icephone – Kringlan

Nánari upplýsingar má finna á icephone.is

Icephone er staðsett í Kringlunni á bióganginum og verkstæðið er á þriðju hæð

Sími: 546-5444

Opnunartími er frá kl. 10–18 alla daga nema sunnudaga

Facebooksíða: IcePhone Viðgerðir



Hrafnhildur J. Moestrup.

ANDLEG EINKAÞJÁLFUN:

„Lítið áramótaheit sem breytti lífi mínu“

Ég byrjaði með Andlega einkaþjálfun fyrir fjórum árum, en hef nú í eitt ár eingöngu verið að leiðbeina fólki við að koma sér í andlegt form. Andleg einkaþjálfun er hugsuð fyrir alla þá sem eru tilbúinir að vinna markvisst að því að ná betri tókum á andlegri líðan,“ segir Hrafnhildur J. Moestrup.

Einmitt það sem vantaði

„Það væri e.t.v. hægt að flokka nálgun mína sem óhefðbundnari leið, ef við miðum við að tímar hjá sálfræðingi væru hefðbundin leið. En það er akkúrat það sem mér fannst vanta þegar ég var sjálf að hefja mína andlegu vegferð; fleiri valkostir. Hvert leitar fólk almennt þegar því líður illa? Sama leiðin hentar ekki öllum og ég fann mig sjálf ekki hjá sálfræðingi, en greip þessa nálgun strax. Auðvitað er þetta misjafnt hjá öllum og því er þetta val svo mikilvægt. Andleg einkaþjálfun leiðbeinir fólki með nánast allt sem viðkemur lífinu sjálfu og hjálpar fólki að öðlast nýja og jákvæðari sýn á líf sitt.“

„Þetta byrjaði í rauninni allt hjá mér þegar ég upplifði sjálf andlegt gjaldþrot og var staðráðin í að koma mér á betri stað andlega. Þetta var rétt fyrir áramót og ég velti fyrir mér hvort ég ætti að strengja áramótaheit það árið, sem ég geri vanalega ekki. Ég furðaði mig einmitt á því hversu fljót ég var að beina hugarum að líkamlegu ástandi. Ef þú þælir aðeins í því, hversu oft hefur þú hugleitt að koma þér í betra líkamlegt form? En, hversu oft hefur þú hugleitt að koma þér í betra andlegt form? Það eru mun færri sem huga að andlegri heilsu og tengja líkamlega heilsu frekar við heilbrigði. Þetta ætti raunar

að vera öfugt. Fólk ætti að byrja á því að koma sér á betri stað andlega, því það er sennilega besta formið sem þú getur verið í. Svo getur annað komið í framhaldinu.

Það sem ég þurfti virkilega á að halda á þessum tíma var að fá leiðsögn um hvernig ég kæmi mér í andlegt form. Ég þurfti í raun andlegan einkaþjálfara. Þaðan kemur nafnið. Þetta er sennilega með fáum áramótaheitum sem ég hef haldið, því ég er enn að sinna því mörgum árum seinna og er það orðið að lífsstíl hjá mér. Í raun hefur þetta litla áramótaheit algjörlega breytt mínu lífi.“

Sjálfsniðurrif sönglandi í hausnum alla daga

Andleg einkaþjálfun er nálgun sem byggð er á þerapiunni, Lærðu að elska þig, eftir Guðbjörgu Ósk Friðriksdóttur. „Fyrir fjórum árum lærði ég þessa þerapiu hjá henni Ósk og strax eftir fyrsta tímum þá ég vissi hluti í mínu lífi í nýju ljósi. Ég hafði burðast með eitthvert mál úr barnæsku í fjöldamörg ár og Ósk gat látið mig sjá það á einungis 90 mínútum. Ég varð heilluð af þessari nálgun og mig langaði sjálf að læra hana og miðla henni áfram, því hún hjálpaði mér svo mikið. Á undanförunum árum hef ég mótað þerapiuna í takt við mig og hvernig mér líður best að miðla henni áfram út frá minni þekkingu og reynslu.

Það sem kom mér hvað mest á óvart var hversu margir eru staddir á þeim stað að bara hreinlega elska sig ekki. Margir eru með sjálfsniðurrifs stefni sönglandi í höfði sínu alla daga, allt árið um kring. Mér finnst það svo sorglegt því það þarf ekki að vera þannig. Fólk veit bara ekki

hvernig það á að læra að meta sig og elska sig skilyrðislaust. Við einfaldlega kunnum það ekki því okkur hefur ekki verið kennt það.“

Notar eigin reynslu í meðferðina

„Ég hef tekið á móti fjölda fólks í fjögur ár og er orðin snögg að átta mig á hvernig best er að leiðbeina hverjum og einum. Reynsla mín leikur líka stórt hlutverk í þjálfuninni og þegar við á, deili ég með mínu fólki hvernig ég hef sjálf nýtt þessa þjálfun til að koma mér á betri stað andlega. Ég er auðvitað ekki með neinn frípassa í þessu lífi og fæ ýmis krefjandi verkefni í hendurnar. En ég nýti þann fróðleik sem ég bý yfir í hvert einasta skipti. Í kjölfarið myndast sterkt samband á milli mín og þeirra sem ég leiðbeini, því þau fá líka að skyggast inn í mitt líf. Það er það sem mér þykir svo mikilvægt, því ég hef sjálf verið á þeim stað að þurfa að leita mér aðstoðar.“

Andleg fjarþjálfun

„Ástæðan fyrir því að ég býð upp á Andlega fjarþjálfun er sú að það eiga ekki allir jafn auðvelt með að fara í viðtal hjá meðferðaraðila og tjá tilfinningar sínar við ókunnuga manneskju. Sú tilhugsun að jafnvel gráta fyrir framan aðra getur fælt fólk frá því að nokkurn tímann hefja sína andlegu vegferð. Stundum erum við einfaldlega ekki tilbúin til þess að mæta á staðinn, en viljum samt sem áður koma okkur á betri stað andlega. Þá er andleg fjarþjálfun einstaklega góð leið. Þá færðu send gögn til þín einu sinni í mánuði í tölvupósti og þú ert að vinna með fróðleikinn, verkefni og fleira í einn mánuð í senn. Þeir sem eru hjá mér í 6 og 9 mánaða fjarþjálfun fá einnig

val um að hitta mig á Skype einu sinni í mánuði og fá þá þetta aðhald sem við þurfum svo oft á að halda, í þessu eins og svo mörgu öðru.“

Geggað að sjá fólk blómstra

„Að fara í gegnum allt ferlið er gríðarlega mikilvægt. Þegar ég skoða árangurinn hjá þeim sem koma til mín í 12 mánaða andlega einkaþjálfun eða 9 mánaða andlega fjarþjálfun þá hafa þeir öðlast svo mikilvægan fróðleik og nokkurs konar litla verkfærakistu til að gripa í þegar lífið setur þá í krefjandi aðstæður. Ég hef verið svo lánsöm að fá góðar umsagnir frá mínu fólki og það er ekkert betra en að fá að vera örlitill partur af þeirra andlegu vegferð. Skemmtilegasta umsögnin verður að vera frá henni Kristborgu Bóel sem ég var svo heppin að fá til mín í þjálfun fyrir nokkrum árum. Hún skrifaði bókina 261 dagar og hefur sú bók mikla þýðingu fyrir mig þar sem ég fékk að vera sögupersóna í bókinni, eða andlegi einkaþjálfarinn. Það er auðvitað geggað að fá að sjá fólk sitt blómstra á þennan hátt.“ Umsagnir um Andlega einkaþjálfun má lesa á vefsíðunni.

Nánari upplýsingar má nálgast á andlegeinkaþjalfun.is
Fylgstu með á Facebook: Andleg einkaþjálfun og Instagram: Andleg einkaþjálfun.

Hafðu samband við Hrafnhildi í netpósti: hrafnhildur@andlegeinkathjalfun.is



Gólfhitalausnir:

Hlý gólf til frammbúðar

Gólfkúli er hvítleiður og það er notalegt að ganga á hlýjum gólfum í hilylum sínum, ekki síst þegar kalt er í veðri. Sífelld fleiri fá sér gólfhitakerfi en fyrir utan þægindin þá eykur slík aðgerð verðmæti fasteigna og gerir þær mun eftirsóttari.

Svona færðu gólfhita í eldra húsnæði

Í langflestum nýbyggingum í dag er gert ráð fyrir gólfhita en við byggingu flestra eldri húsa hefur eingöngu verið gert ráð fyrir gamaldags ofnakerfi. Fyrirtækið Gólfhitalausnir hefur tekið í notkun vél sem fræsir fyrir hitalögnum með áhrifaríkum hætti og nánast ryklausum.

Áður fyrr þurfti að fræsa gólf með tvíblöðungi og múrbrjót til að koma að gólfhitalögnum og gat það verk tekið marga daga, sem hafði í för með sér mikið rask. Kunnahópurinn á þeim tíma var eingöngu efna-meira fólk. En með þessari nýju aðferð hafa miklu fleiri ráð á að koma sér upp gólfhita.

Gólfhiti þýðir aukin lífsgæði á heimilinu

Þegar hiti hefur verið lagður í gólf er tryggt að íbúar verða aldrei aftur varir við gólfkúlda. Þetta er notalegt kynding sem heldur iljunum hlýjum. Það er miklu notalegra að ganga á hlýju gólf en köldu, það eykur ánægju og lífsgæði á heimilinu.

Ofnar eru ljótir og taka pláss

Ofnar eru lítið augnayndi og taka sitt pláss. Margir viðskiptavinir finna mikinn mun á pláss og nýtskulegheitum við að losna við ofnana. Ofnar dreifa hitanum ekki nærri því eins vel og gólfhitinn.

Lægri kyndingarkostnaður

Það að kynda með gólfhita er einnig ódýrara en að hita með ofnum. Munurinn í kostnaði getur verið á bilinu 20-30%.

Sjá nánar á vefsíðunni **golfhitalausnir.is** og **Facebook-síðunni: Gólfhitalausnir.**



VIÐ HREINSUM RENNUR Á SNYRTILEGAN OG ÖRUGGAN HÁTT

ÞAÐ ÞARF AÐ HREINSA ÞAKRENNUR
EINU SINNI TIL TVISVAR Á ÁRI

Einbýlishús



Verðið miðast við einbýli á einni eða
tveimur hæðum, Tilboð

39.900 kr. út máí ~~49.900 kr.~~

Fjölbýlishús



Verðið miðast við fjölbýlishús
allt að 4. hæðum f. hvern stigagang

59.900 kr.

Engin óhreinindi fylgja rennuhreinsun frá okkur eins og slettur á þaki,
húsi eða nálægum hlutum vegna háþrýstisprautu. Öllum úrgangi er hent

TÍMA PANTANIR

Sendu okkur póst á sala@rennuhreinsun.is
með upplýsingum um heimilisfang og símanúmer
eða pantaðu tíma í síma **783 0091**

Rennuhreinsun.is

Borgartún 24 • 105 Reykjavík • sala@rennuhreinsun.is • 783 0091

LOKSINS Á ÍSLANDI

Sundföt fyrir konur á öllum aldri

Nýjasta nýtt í sundfötum frá Spáni. Bíkíni, tankíni og sundbolir. Allar stærðir til hjá okkur. Hjá okkur getur þú valið stærðir, gerðir og blandað eftir vild.

Verð frá 5.990kr

Kíkið í heimsókn á laugaveg 51

og við aðstoðum ykkur að finna drauma sundfatnað fyrir sumarið



Swimwear & Bikini



STEINSMIÐJA AKUREYRAR:

Steinar um allt land – stóraukið úrval

Hjónin Sunneva Árnadóttir og Birnir Reyr Vignisson eiga og reka Steinsmiðju Akureyrar. Þau bjóða fjölbreytt úrval legsteina og fylgihluta. Alls býður Steinsmiðja Akureyrar yfir 150 gerðir í lögun og lit. „Nú bjóðum trúlega eitt mesta úrval landsins af legsteinum.“ Efniviðurinn kemur víða að úr heiminum, m.a. frá Indlandi, Kína og Ítalíu auk Íslands en íslenska stuðlabergjð er alltaf vinsælt, þar sem hver steinn hefur sína ólíku lögun og áferð. Fyrirtækið býður upp á frían flutning á legsteinum um allt land.

Gæði og persónuleg þjónusta

„Áherslur okkar eru ávallt gæði og framúrskarandi þjónusta. Markmiðið er að viðskiptavinir okkar séu fullkomlega ánægðir,“ segir Birnir Vignisson sem ásamt konu sinni, Sunnevu Árnadóttur, hefur rekið steinsmiðjuna frá því í desember 2016. Viðskiptavinir okkar geta valið úr fjölbreyttu úrvali hráefnis og mismunandi hönnun minnisvarða. Þá eru myndir og ítarlegar upplýsingar á vefsíðu fyrirtækisins, minnismarki.is. „Við hönnum og smíðum minnisvarða úr íslensku grjóti og einnig úr innfluttu graniti en sú steintegund er sú harðasta sem til er og endist í mannsaldra. Við hugsum einnig um gæði þegar kemur að aukahlutum, eins og lugtum, vösum og fuglum,

við viljum að þetta endist vel með steininum,“ segir Birnir enn fremur.

Saltlampa

Steinsmiðja Akureyrar flytur einnig inn saltlampa frá Himalajafjöllum í Pakistan. Birta lampanna þykir einstök og hafa þeir notið mikilla vinsælda hin síðari ár, einkum í skammdeginu. „Það eru nokkrar verslanir sem eru með lampa frá okkur auk þess sem þeir eru seldir í verslun steinsmiðjunnar,“ segir Birnir.

Persónulegur minnisvarði

„Þegar kemur að legsteinum skipta gæði auðvitað höfuðmáli. Legsteinum er ætlað að standa lengi og þola veður og vinda til lengri tíma. Það er því mikilvægt að vanda valið. Legsteinn er persónulegur minnisvarði og við smíðum eftir þeim hugmyndum eða tillögum sem okkar viðskiptavinir koma með. Þar er persónuleg þjónusta í fyrirrúmi,“ segir Birnir.

Steinsmiðja Akureyrar býður þá þjónustu á Norðurlandi og á höfuðborgarsvæðinu að setja legsteina upp í kirkjugörðum og sjá um allan frágang í kringum það. Frír flutningur er á legsteinum um allt land.

Sjá nánar á minnismarki.is



UVA
5 stjörnur
 ★★★★★
ALLT AÐ 6 TÍMA
SÓLARVÖRN

MEÐMÆLI
 HÚÐLÆKNA

**EVY er opinber sólarvörn
 golflandsliðs Íslands**

„Velliðan leikmanna skiptir höfuðmáli því höfum við valið EVY bæði við æfingar og keppni. Í sterkri sól er mikilvægt að vera með sólarvörn sem við getum treyst fullkomlega. Þess vegna er EVY opinber sólarvörn golflandsliðsins“.

Jussi Pikanen landsliðsþjálfari

EVY
 TECHNOLOGY



Upplýsingar
 og sölustaðir
www.evy.is





JENS:

„Það eru allir komnir hingað til að gleðja einhvern nákominn sér“

Gullsmiðir Jens hafa frá stofnun fyrirtækisins árið 1964 verið þekktir fyrir djarfa og fram-sækna hönnun sem þótt hefur áberandi í skartgripatísku Íslendinga. „Við erum stolt af hönnun okkar sem er innblásin af þeirri ríku sögu og reynslu sem við höfum öðlast frá upphafi þessa litla fjölskyldufyrirtækis,“ segir Ingibjörg Snorra, framkvæmdastjóri Jens.

Gaman að gleðja

„Við leggjum okkur fram við að kynnst þörfum viðskiptavinanna og veita þeim framúrskarandi þjónustu. Það skemmtilega við þennan bransa að í nánast öllum tilvikum er fólk að leitast við að gleðja einhvern náinn sér og það er ofboðslega skemmtilegt að fá að taka þátt í því. Jólágjafir, fermingargjafir, útskriftargjafir, afmælisgjafir, giftingarhringar, morgungjafir og önnur tilefni sem eru til þess gerð að dekra við einhvern sem manni þykir vænt um. Það er virkilega gaman að vinna hjá litlu fyrirtæki þar sem maður snertir á öllum flötum rekstursins. Mér finnst líka virkilega gaman að vera í búðunum og vinna með starfsfólkinu okkar.“

Hjá Jens starfa hæfileikaríkir hönnuðir með margvíslega menntun að baki. Berglind Snorra er þriðja kynslóð gullsmiða, hún er einnig húsgagna- og vöruhönnuður. Jón Snorri Sigurðsson hefur starfað

hjá fyrirtækinu frá stofnun þess og hefur haslað sér völl sem gullsmiður og skúlptúristi. Feðginin Snorri og Berglind hafa saman hannað innréttingar og útlit verslananna og hafa því allar þrjár búðirnar í Kringlu, í Smáralind og á Granda fengið nýtt og nútímalegt útlit sem er vert að skoða. Berglind hefur einnig hannað fallegar öskjur og umbúðir utan um skartgripina og gerir það gjöfina enn glæsilegri.

Einstök úr og norðurljós

„Við vinnum mest með silfur og gull, íslenska náttúrusteina og demanta. Við erum einnig að handsmiða gjafavöru sem hefur slegið algjörlega í gegn og er gaman að geta boðið upp á í bland við skartgripina. Svo var að koma glæný úralína frá Jens sem kallast Norðurljós. Við hönnun úrana voru gæði höfð í fyrirrúmi. Úrið statar af svissnesku úrverki og er búið til úr safirgléri og hágæða stáli. Skífan er úr svartri perlu sem minnir á norðurljósin, sem gerir hana einstaka, þar sem engar tvær eru alveg eins.“

Hannaðu þitt eigið hálsmen

„Allra vinsælasta nýjungin hjá okkur eru hálsmen sem heitir Gára. Hálsmenið myndar hring sem táknar gáru. Gárunar er hægt að fá í fjórum stærðum sem hver fellur inn í aðra eins og gáru á vatni. Gárunar koma í margs konar útfærslu með nánast

endalausum samsetningarmöguleikum. Þannig er hægt að láta samsetninguna tákna eitthvað persónulegt, eins og fjölskyldumeðlimi, vini eða tímamót. Hægt er að fá Gáru úr mismunandi málum og með mismunandi steinum, svo maður getur hannað sitt eigið hálsmen.“

Hönnunarrisi í skandinavískri skartgripagerð

„Við erum líka stolt af því að vera orðin eini söluaðili Georg Jensen skartgripa á Íslandi. Í Kringlunni og Smáralind erum við með glæsilegt úrval af tímalausum og fallegum skartgripum frá þessum hönnunarrisa í skandinavískri skartgripahönnun.“

Hjá Jens starfar gott fólk, sem sinnir viðskiptavinum okkar og ráðleggur á faglegan hátt. Gott starfs-umhverfi og skemmtileg stemning einkennir dagana okkar bæði í búðunum og á verkstæði Jens. Arfleifð okkar og saga drifur áfram sköpunargáfu okkar og við munum áfram smíða vandaða skartgripa eftir eigin hönnun – kynslóð eftir kynslóð.“

Netverslunin okkar <https://www.jens.is/> hefur sótt í sig veðrið undanfarin ár, vöruúrvalið er gott og einfalt er að panta í gegnum vefsíðuna.



Mamma ákvað ævistarfið Ragga fór í sálfræðina eftir uppástungu móður sinnar og sér ekki eftir því.

Ragga nagli glímdi við streitu og kulnun

Kennir fólki að bregðast við áður en komið er í óefni - Kynntist eiginmanninum á Kúbu

Ragna Gestsdóttir
ragna@dv.is



Ragnhildur Þórðardóttir er landsþekkt sem Ragga nagli og er virk á samfélagsmiðlum undir því nafni þar sem hún skrifar um heilsu á mannamáli. Ragga er búsett í Kaupmannahöfn, en heldur tryggð við Ísland, kemur reglulega hingað

og heldur fyrirlestra um heilsu. Það var einmitt einn slíkur, Korter í kulnun, sem vakti athygli blaðamanns og því var tilvalið að setjast niður með Rögggu og fræðast nánar um hana sjálfa og þetta fallega orð kulnun, sem er eigi að síður heiti á ástandi sem getur haft alvarlegar afleiðingar í för með sér fyrir heilsu fólks.

„Ég fór sjálf að glíma við smá

streitu og kulnun fyrir 2-3 árum, fór að sofa illa og var farin að upplifa ýmislegt eins og mikla síþreytu. Ég var að vakna eftir 7-8 klukkustunda svefn, en var samt þreytt. Ég var farin að fá mikið hárlós og líkamleg einkenni líka, eins og mikið migreni. Það var rosalega mikið að gera hjá mér, eins og er alltaf, ég er eins og þeytiskífa milli landa með fyrirlestra og nám-

skeið. Svo er ég með stofuna mína úti og að vinna sem sálfræðingur er ekkert eins og að vinna á kassa í stórverslun, þú stimplar þig ekkert út þegar vinnudegi lýkur. Þú ert kannski enn að hugsa um eitthvert mál þegar þú kemur heim, erfitt viðtal situr í þér. Þannig að maður er undir þessu streituálagi þegar maður kemur heim og er ekki í vinnunni per se.“

Á þessum tíma æfði Ragga einnig mikið og var með alla bolta á lofti og að eigin sögn einhvern veginn búin að brenna öll kertin. „Þannig að ég þurfti aðeins að endurskoða hjá mér, skala niður æfingar, og horfast í augu við að ég er ekki lengur 25 ára. Ég þarf meiri hvíld en áður. Ég hef alltaf verið orkumikil og getað æft mikið og lagt mikið á skrokkinn, ►



Áhugamál og atvinna Fólk, heilsa og allt því tengt er atvinna og áhugamál Rögggu.

svo fór hann að segja mér að hann réði ekki alveg við þetta álag lengur, en ég var svona að streitast á móti. Þannig að þetta voru svona margir samverkandi þættir og ég áttaði mig á að ég var að byrja að upplifa streitu, eitthvað sem ég hélt að ég myndi aldrei upplifa. Ég er að vestan, úr Djúpinu," segir Ragga og steytir hnefann. „Maður er bara harður og þetta er eitthvað sem aðrir eru að glíma við en ekki ég. Svo þurfti ég að kyngja hrokanum.“

Ragga er í toppformi, borðar hollt, hugsar vel um sig og fer snemma að sofa. Reynsla hennar sýnir að enginn er óhultur fyrir streitunni. Hún fór að kynna sér málið og komst að því að streituhormónið kortísól var í rugli hjá henni. „Ég hakaði við afar margt í einkennum þess sem kallast truflun á HPA-ásnum, sem er undirstúkan, heiladingullinn og nýrna-hetturnar. Þetta er kerfi sem vinnur saman, heilinn skynjar ógn og þá sendir hann út boð um að losa út streituhormónin adrenalín og kortísól. Þau sjá um að draga

blóð út í líkamann af því að við eigum að vera klár í baráttu. Hormónin hægja á meltingu, slökkva á kynhvöt, sjáöldrin víkka, æðarnar tútna út, það er svo margt sem fer í gang sem á að búa okkur undir að berjast.“

Langvarandi álag skadlegt fyrir líkamann

„Þegar við erum undir miklu álagi þá erum við í þessu ástandi alltaf og að vera þannig í jafnvel átta klukkustundir á dag í marga mánuði, er ekki hollt fyrir líkamann. Við förum að brenna út og þetta fer að hafa neikvæð áhrif á heilsuna. Blóðsykurinn hækkar og hefur slæm áhrif líka. Þetta hefur áhrif á hjarta- og æðakerfið, við förum að fá of háan blóðþrýsting, það er svo ótrúlega margt sem gerist, kortísól bælir ónæmiskerfið, sem er gott fyrir okkur í stuttan tíma, en yfir langt tímabil er það slæmt og veldur því til dæmis að við pikkum strax upp allar pestir. Barnið kemur heim af leikskólanum með hor í nös og við erum komin með kvæf strax eða

gubbapest eða annað. Fólk sem er undir álagi áttar sig oft þegar það fer að vera pestsæknara og veikara.

Minnið er líka stór þáttur og fólk áttar sig oft þegar það byrjar að gleyma, það gleymir fundum, týnir lykklunum sínum, týnir veskinu sínu í búðinni. Þetta er vegna þess að drekin (hippocampus), sem er minnisstöðin okkar í heilanum, dregst saman, kortísólið minnkar hana. Líkaminn okkar er svo magnaður, við eigum ekki að vera að leysa einhverjar krossgátur þegar við erum að berjast við ljón úti á steppunum, þá á bara líkaminn að funkera.“

Ragga segir að streita hafi þó mismunandi áhrif á fólk og það sem sé streituvaldandi fyrir einn þurfi ekki að vera það fyrir einhvern annan. Tekur hún sem dæmi tvo einstaklinga sem eru að skrifa lokaritgerð í háskóla, öðrum gengur vel og nær að einbeita sér að ritgerðinni, meðan hinn er með fullt af boltum á lofti og farinn að sýna einkenni kulnunar. „Hann er að bugast þar sem hann er með

Því styttri svefn yfir æviskeiðið því styttra er lífið

veika foreldra og ungubarn sem sefur illa, hann sefur ekki vel, hann hreyfir sig ekki og borðar ekki vel.

Þegar við erum undir miklu álagi finnst okkur við líka oft heimskari. Við þurfum að gúgla þriðja orkupakkann, okkur finnst við ekki geta tekið þátt í samræðum, við förum að gleyma umræðum þar sem við lasum um einhverja rannsókn, við gleymum nöfnum á fólki. Það er svo margt sem streitan hefur áhrif á og fólk getur upplifað alls konar einkenni.“

Kulnun er nýtt fyrirbæri á Íslandi

Hugtakið kulnun er tiltölulega nýtt á Íslandi og aðspurð hvort það sé vegna þess að við séum að taka meira á okkur en aðrar þjóðir og hvort „þetta reddast“-hugarfar okkar hafi áhrif, svarar Ragga játandi.

„Við erum harðger frá upphafi. Við erum alltaf að berjast við móður náttúru, við förum út í hvaða veðri sem er, sköfum af bílnum, berjumst í gegnum snjó og skafla, rok og rigningu. Börnin okkar eru látin sofa úti í desember,“ segir Ragga. „Þannig að það, að þurfa að horfast í augu við að ráða allt í einu ekki við lífið og öll þessi verkefni er, held ég, ósigur fyrir marga. Hér er ég að bugast og þá er ég þá orðin að einhverjum aumingja, hvað þýðir það fyrir mig og sjálfsmynd mína. Það er eitthvað sem við viljum ekki, því við viljum alltaf vera hörð út á við.“

Þetta lýsir sér vel hjá Íslendingum sem ávallt hafa það fínt, þegar klassísku spurningunni: „Hvernig hefur þú það?“ er kastað fram. „Samt er kannski allt í rugli, viðkomandi að skilja, fjármálin í steik eða annað. Í öðrum samfélögum, eins og Danmörku og Bretlandi, svarar fólk hins vegar bara af hreinskilni og segir frá hvað sé að plaga viðkomandi. Við Íslendingar vitum ekki alveg hvernig við eigum að taka slíkum upplýsingum, þá þarf maður allt í einu að sýna viðkomandi athygli, áhuga og samkennd og það eigum við bara örlítið erfitt með, af því við erum ekki vön því. Við erum líka alltaf að drífa okkur í næsta verkefni og höfum einfaldlega ekki tíma í svona væl frá öðrum. Okkar ímynd er sterki víkingurinn og við getum allt!“

Uppalin í bómullarumhverfi

En hver er konan sjálf, á bak við naglann? Ragga verður fertug í október, fædd og uppalin í Fossvoginum, þar til foreldrar hennar skildu þegar hún var 17 ára og hún flutti með móður sinni í Hlíðarnar. Hún gekk í Ísaksskóla, Hvassaleitisskóla og Menntaskólann í Reykjavík.

„Ég átti mjög góða æsku, ég er velmegunarbarn úr Fossvogi sem skorti aldrei neitt, kem úr bómullarumhverfi, og hef aldrei upplifað áföll eða mótlæti, ég man

eftir að hafa verið einu sinni svöng. Ég á mjög góða foreldra sem hafa alltaf stutt mig í öllu sem ég hef tekið mér fyrir hendur. Mamma er mikill skörungur og ég hef skörungsgenið frá henni. Pabbi er að vestan og þaðan kemur þessi þrautseigja og seigla. Hann verður 150 ára og deyr standandi, ég veit það.“

Ég á eina systur, Ingibjörgu, sem er sjö árum eldri en ég og býr í London, þar sem hún starfar fyrir CNN og krefsar þar í glerþök. Hún er mikil fyrirmynd mín og við erum mjög nánar og miklar vinkonur, við vorum það ekki alltaf, en svona eftir tvítugt urðum við miklar trúnaðarvinkonur og stöndum þétt saman og börnin hennar tvö eru fallegri og yndislegri en allt.“

Eiginmaður Rögggu er Snorri Steinn Þórðarson og þau hafa verið saman í 20 ár. Þau kynntust á Kúbu, þegar þau voru um tvítugt. „Ég var þar í fimmtugsafmælisferð þabba og hann í frí með vinum sínum. Við hittumst bara á barnum, ég sá hann og fannst hann sniðugur og flottur gæi. Þetta var ást við fyrstu sýn, hann er með risastórt bros, brosir mikið og það heillaði mig og gerir enn. Þetta kallar maður að sækja vatnið yfir lækinn, því hann er bara úr Hafnarfirði þessi elska.“

Snorri er að byrja, líkt og Ragga, að flakka milli Danmerkur og Íslands, þar sem hann var að stofna fyrirtæki hér á landi. „Hann er arkitekt og fyrirtækið heitir Heildstæð hönnun, ef þú ert í húsbýggingarhugleiðingum þá er hægt að leita til þeirra og fá alla þjónustu sem vantar.“

Sálfræðin mömmu að þakka

Ragga ætlaði fyrst að læra lögfræði, en móðir hennar stakk þeirri hugmynd að henni að læra frekar sálfræði og Ragga segir að hún hafi aldrei átt að verða eitthvað annað. „Ég hef alltaf haft ótrúlega mikinn áhuga á fólki og les afskaplega mikið í hegðun og annað.“

Ragga útskrifaðist árið 2005 og hafði þá verið í nokkur ár að taka eigin lífsstíl í gegn og búin að fá mikinn áhuga og ástríðu á öllu heilsutengdu. Það lá því beint við að fara í heilsusálfræði og Ragga útskrifaðist úr henni árið 2007 úr breskum skóla. Því næst tók við vinna á Landspítalanum við kæfisvefnis- og lungnarannsóknir, auk þess sem hún starfaði sem verkefnastjóri hjá Rannsóknarstofnun um lyfjamál. „Árið 2011 fór ég síðan í kandídatnámi í Danmörku og hef unnið eingöngu sem sálfræðingur þar. Ég er með eigin stofu í Kaupmannahöfn og fæ mjög marga Íslendinga til mín sem finnst gott að tjá tilfinningar á eigin tungumáli. Ég fæ fjölda fólks sem glímir við streitu, kulnun og annað, en kerfið í Danmörku virkar þannig að þú færð fyrst þriggja mánaða veikindaleyfi sem er síðan endurskoðað.“

Ragga segir að nauðsynlegt sé

J&S Watch co.
REYKJAVÍK



VIÐ KYNNUM
FRISLAND 1941
TÍMALAUS GÆÐI

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

að nota veikindaleyfið til að vinna í sjálfum sér og heilsunni og notar sem myndlíkingu pott á heitri hellu. „Sá sem er útbrunninn í vinnu, er potturinn sem sýður á hellunni. Síðan, líkt og potturinn sé tekinn af hellunni, fer einstaklingurinn í veikindaleyfi. Hvað gerist svo ef potturinn er settur strax aftur á heita helluna? Jú, það fer strax að sjóða aftur. Það sama gildir um okkur þegar við snúum aftur til baka úr veikindafri, ef við höfum ekki unnið í okkur og heilsunni, við förum að sjóða, strax, við minnsta áreiti. Við erum að byggja upp mótstöðuafli meðan við erum í veikindaleyfi og það er því nauðsynlegt að nýta tímann til að vinna í sér.“

Svefninn er undirstaða heilsunnar

Það er ýmislegt sem við getum gert til að bæta heilsu okkar, að sögn Rögggu, og fyrst telur hún til bætiefni sem við getum tekið inn. „Rhodiola sem er burnirót, það eru ýmsir sveppir sem eru náttúrulegir og hafa áhrif á sympatíska kerfið, róa okkur niður og koma okkur á parasympatíska kerfið, eins og Reishi. Cordyceps og Lions Mane. Öndunaræfingar ættum við að gera reglulega, vinna með hugarfarið: „Hvernig er ég að bregðast við hinum ýmsu aðstæðum?“ og leita jafnvel til fagaðila og sálfræðings.

Það er nauðsynlegt að passa líka upp á svefninn, hann er undirstaða heilsu okkar og við eigum að reyna að miða við 8-9 tíma svefn, á álagstíma þurfum við jafnvel lengri svefn.“

Ragga segir fólk alltaf velja að láta svefninn sitja á hakanum. „Ég sef þegar ég er dauður!, en málið er, að því styttri svefn yfir æviskeiðið því styttra er lífið. Það eru margar rannsóknir sem sýna hvaða áhrif of lítill svefn hefur á hugræna getu og alla færni sem verid í lærum. Það er svo margt sem gerist í svefninum og ef við erum ekki að sofa nema 5-6 tíma á nóttu í langan, langan tíma, þá erum við ekki að fara í gegnum öll svefnstig-in og ekki að ná þeim djúpsvefni sem við þurfum.“

Fullorðnir eru stór ungbörn sem þrifast best á rútínu

„Ef fólk ætlar að taka eitthvað í gegn hjá sér þá er málið að byrja á svefninum og reyna að fara fyrir að sofa. Við erum að fara allt of seint að sofa, miðnætti er mið nótt. Í rauninni eigum við að vera að fara að sofa klukkan 20-21 og vakna klukkan 4-5, það er okkar eðlilegi rytmi. Við erum með alls konar gervibirtu sem heldur okkur vakandi og nú erum við komin með skjáina sem örva ljósopið og sjóntaugina, þannig að við náum ekki að festa svefn. Rannsóknir sýna að það að lesa bók af iPad fyrir svefn sinkar melatónínframleiðslu um tvær klukkustundir. Það er hægt að nota gleraugu sem sía út bláu birtuna ef fólk þarf að vinna við tölvu fram á kvöld, en langbest er að slökkva á öllum skjáum tveimur klukkustundum áður en maður fer að sofa, dimma í rýminu, jafnvel kveikja á kertum, hafa kalt í herberginu, opna glugga og til-einka sér þá rútínu að fara að sofa og vakna á sama tíma. Við erum bara stór ungbörn, við þrifumst á rútínu og funkerum best þannig. Líkaminn fer í rytma og fer að senda út merki um þreytu á þeim tíma sem hann er vanur að fara að sofa. Sama er með mat, líkaminn fer að senda út merki um svengd: „Ég er vanur að borða á þessum tíma.““

Föstur og ákafar æfingar ekki málið í streituástandi

Ragga bendir einnig á að þegar einstaklingur er í streituástandi, þá sé það ekki rétti tíminn fyrir föstur í mataræði og ákafar æfingar. „Fasta er streituáreiti til líkamans, hann er ekki að fá mat. Þetta getur haft áhrif á skjaldkirtlinn, það er mikil framleiðsla á kortisól fyrir, þannig að líkaminn má ekki við því að fara að búa til meira og adrenalín í ofanálág. Líkaminn skynjar alltaf ákveðna ógn þegar hann fær ekki mat. Hér er því kannski bara tíminn til að hafa góða reglu og borða þrjár máltíðir á dag.“

Sama gildir um æfingar, á þessum tíma er ekki gott að æfa af mikilli ákefð, þótt ég sé mikill talsmaður þess að fara í ræktina og taka vel á því þegar maður er í góðu standi til þess. Undir miklu álagi þá er það bara of mikið fyrir líkamann, adrenalín og kortisól losast út þegar maður er að æfa og því erfiðari og ákafari sem æfingin er því meira losast út og því lengur er maður í endurheimt á eftir, þannig að líkaminn er jafnvel ekki í stakk búinn fyrir slíkar æfingar. Þetta er frekar tími fyrir jóga, göngutúra, sund og styrktarþjálfun, þannig verður maður líka sterkari, sem er ákveðin valdefling fyrir mann, og það getur kýlt upp sjálfstraustið sem hjálpar manni líka,“ segir Ragga og bætir við að hreyfing eigi alltaf að vera til staðar. „Hreyfing er nauðsynleg, hún losar út dópamín og endorfín sem hjálpar okkur við að líða betur og býr til orkuefnið ATP í hvatberunum, þannig að við verðum orkumeiri við það að hreyfa okkur.“

Stundum er það eins og að draga blóð úr steini að koma sér út að hreyfa sig. Þá er gott að ákveða 10 mínútna göngutúr, eitthvað sem er yfirstíganlegt. Ef þú ferð í þrjá slíka á dag þá ertu kominn með 30 mínútur í hreyfingu. Svona þarf bara að vinna þetta, í litlum skrefum.“

„Veldu félagsskap sem nærir þig“

Þegar fólk ákveður að taka lífsstílinn í gegn, mataræðið, svefninn og hreyfinguna, þá má ekki gleyma að sinna félagslífinu líka og Ragga segir að það sé mikilvægt að fara út, hitta vinina og vera með þeim, en setja sér líka ákveðin mörk. „Ekki fara í hittinga sem eru ekki að næra þig, veldu gæði hittinga frekar en fjöldann. Hittu þessa góðu vini sem eru stuðningur fyrir þig, sem skilja þig og þér finnst gott að vera innan um. Þú þarft ekki að sitja lengi eða langt fram á kvöld, ákveddu hvað hentar þér, en gættu þess að fara út og hitta fólk.“

Að hitta aðra hjálpar okkur líka að komast út úr hausnum á okkur, þar sem við erum að garfa í okkar eigin hugsunum, og að fá annað sjónarhorn á vandamál okkar og einnig að heyra hvað aðrir eru að ganga í gegnum, það hjálpar okkur líka til að setja okkar hluti í samhengi. Að sjá að okkar vandamál eru ekki óyfirstíganleg,“ segir Ragga.

„Einhver hefur kannski gengið í gegnum það sama og þú og getur miðlað af reynslu sinni og það veistu ekki nema tala um þín vandamál. Ef þú ert ekki í ástandi til að fara út og hitta einhvern þá geturðu kannski hringt í einhvern. Við eigum það nefnilega til að einangra okkur, þegar við erum þreytt og orkulítill.“

Ragga segir einnig nauðsynlegt að setja öðru fólk mörk og vera ekki að taka að sér verkefni, þegar mörg önnur verkefni eru í gangi.

Korter í kulnun Ragga glímdi sjálf við kulnun fyrir nokkrum árum.



„Eins og til dæmis að baka fyrir einhverja kökusölu í skólanum. Segðu einfaldlega að þú getir það ekki núna. Það er svo ríkt í okkur að þurfa að útskýra af hverju við getum ekki tekið eitthvað að okkur, en ég brýni fyrir mínum skjólstæðingum að þeir skuldi engum neina útskýringu. Við verðum að passa hvernig við orðum hlutina og fólk verður oft hrætt við að segja nei, og hvað er það sem þú hræðist við að segja nei? Jú, að öðrum muni ekki líka við þig. Hefur þú upplifað að aðrir segi nei við þig? Ef svarið er já, varð þá álit þitt á þeirri manneskju minna? Svarið er líkleg; alls ekki. Um leið og við segjum já við einhverju verkefni erum við að segja nei við okkur sjálf, börnin okkar, fjölskylduna eða annað, við erum að fórn okkar tíma sem færi annars í sjálfsrækt eða gæðastundir með fjölskyldunni. Þannig að það að setja mörk og átta sig á að maður

er með alltof marga bolta á lofti og getur ekki bætt meira á sig, er mjög nauðsynlegt.“

Get ekki sleppt danska lífsstílnum

Áður en blaðamaður sleppir Rögggu, svo hún geti búið sig undir flugið, er rétt að spyrja hvort þau hjónin ætli ekkert að flytja heim. „Nei, það er svo gott að vera í Danmörku, kerfið er svo gott og vel hugsað um mann. Danska sumarið er sex mánuðir og er dásamlegt. Við þurfum ekki að eiga bíl og ég fer með taupokann á hjólinu í búðina, maður er svo umhverfisvæn. Ég veit að það er hægt að vera í billausum lífsstíl á Íslandi, en það er bara svo miklu erfiðara, almenningssamgöngur í Danmörku eru mjög góðar, ég er með alþjóðaflugvöll þar sem ég get flogið hvert sem er fyrir „skid og ingenting“ og get flogið til systur minnar í London fyrir 5.000 krón-

ur. Þetta eru hlutir sem er ekki hægt að sleppa.

Tempóið er allt annað hér en á Íslandi, Daninn vinnur frá klukkan átta til nú á morgnana til hálf fjögur eða fjögur, síðan tekur gæðastund fjölskyldunnar við til svona klukkan sjö eða átta á kvöldin. Á Íslandi vinnur fólk til klukkan fimm eða sex, barnið er sótt á leikskólann rétt áður en skellt er í lás. Síðan er haldið heim, matur, æfing hjá einhverjum, barnatím-inn, sofa, drífa sig, drífa sig, síðan endurtekur þetta sig næsta dag. Þetta er svo mikið kapphlaup við tímann. Það er svo allt öðruvísi menning hér og svo margt í danska lífsstílnum sem ég get ekki sleppt.“

Ragga mun halda námskeiðið Korter í kulnun í Reykjavík í haust, og má finna upplýsingar um það þegar nær dregur á heimasíðunni ragganagli.com og á samfélagsmiðlum undir ragganagli. ■

Gerid gæða- og verðsamanburð

Svefn & heilsa

MEMORY Deluxe

Hágæða sjö svæðaskipt heilsudýna sem styður rétt við líkamann

Aðlagast líkamanum og gefur betri öndun. Góð þrýstijöfnun 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 millistíf heilsudýna á frábæru verði. Pokagormakerfi, gæðabólstun. Verð með botni og fótum:

80x200 cm
Verð aðeins kr. 74.900.-

SAGA / FREYJA

Hágæða 7 svæðaskiptar heilsudýnur

Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirdýnu sterkir hliðarkantar, gæðabólstrum Verð með botni og fótum:

80x200 cm
Verð aðeins kr. 94.900.-

Umboðsaðilar: HúsgagnaVal | Höfn | Bara snilld ehf. | Egilsstöðum

Æfingarnar voru geðlyfin

Fimm stráka mamman Hafdís stefnir á atvinnumennsku í fitness

Ragna Gestsdóttir
ragna@dv.is



Hafdís Björg Kristjánsdóttir hefur þrútt fyrir ungan aldur getið sér gott orð og unnið titla í fitnessheiminum. Hún stefnir þó hærra; í atvinnumennsku í greininni. Hafdís er einstæð, fimm drengja móðir og segist því þurfa að leggja enn harðar að sér en ella, sonum sínum og yngri keppendum í greininni til fyrirmyndar.

Hafdís er 31 árs, fædd í Danmörku, en uppalin í Borgarnesi. Hún hefur verið í íþróttum frá unga aldri, elskar dans og vinnur í dag sem einkaþjálfari og tíma-kennari hjá World Class. Þess á milli sinnir hún eigin fyrirtæki, samfélagsmiðlum og sonunum, sem allir hafa erfitt íþróttáhuga og metnað móður sinnar.

„Það var allt í lagi að búa þar, en ég er mikið borgarbarn,“ segir Hafdís brosandí aðspurð hvernig hafi verið að búa á Blönduósi,

en þangað flutti hún með móður sinni, þegar hún var að byrja í 7. bekk. Fótboltinn var í fyrirrúmi hjá Hafdís, en hún lagði líka stund á djassballett og á Blönduósi fór hún að kenna dans strax í grunnskóla. Í fótboltanum spilaði hún upp fyrir sig með 1., 2. og meistaraflokki, en vann þó enga titla, frekar en fyrir dansinn, en titlarnir áttu eftir að koma síðar. Hafdís á fjórar hálf systur, eina stjúp systur og einn stjúpbróður. „Pabbi á fimm stelpur með fimm konum og við náum allar mjög vel saman. Sigga, sem er tólf árum eldri en ég, var tveggja ára þegar pabbi og mamma kynntust og þegar þau skildu ættleiddi mamma hana og við fluttum til Reykjavíkur frá Danmörku.“

Ófrísk og taldi lífið ónýtt

Eftir grunnskóla flutti Hafdís á Akranes til að fara í menntaskóla. Þar kynntist hún manni og eftir rúmt ár í sambandinu komst hún að því að hún var ófrísk. „Ég hélt bara að lífið væri ónýtt, ég var ný-

komin með bílpróf, nýbyrjuð í menntaskóla og lífið að byrja. Ég hringdi fyrsta símtalið í mómmu hágrátandi og hún hélt að einhver hefði dáðið. Mamma er þannig týpa að ef eitthvað er að þá segir hún að við reddum því bara.“ Móðir hennar flutti frá Blönduósi til Borgarness, til að vera nær Hafdís og var henni til aðstoðar svo að hún gæti einbeitt sér að náminu. Nokkrum árum seinna útskrifaðist Hafdís sem stúdent frá Menntaskólanum í Borgarnesi og var þá búin að eignast þrjá drengi.

Æfingar voru geðlyf Hafdísar

Þegar Hafdís varð ófrísk að elsta syni sínum þurfti hún að hætta að æfa fótbolta og það leiddi til þess að hún varð þunglynd og eftir fæðingu þjádíst hún af alvarlegu fæðingarþunglyndi. „Ég varð verulega þunglynd við að fara úr því að æfa tvisvar á dag í það að gera ekki neitt. Eftir að ég átti fór ég í alls konar teymi hjá Hvítabandinu og sálfræðingum. Einn þeirra benti

mér á að það væri sniðugt að hafa samband við einkaþjálfara og byrja að æfa og lyfta, hægt og rólega. Ég skráði mig því í einkaþjálfun hjá Agli Gilzenegger Einarsyni.

Þar kviknaði áhugi minn á lyftingum, ekki af því að mig langaði að líta svo vel út, heldur af því að mér fór að líða svo vel. Þetta voru bara mín geðlyf, að mæta á æfingu. Þannig að ég skráði mig í einkaþjálfaranám hjá Keili þegar ég var búin með stúdentinn.“

Á þessum tíma fylgdist Hafdís mikið með konum sem voru í fitness, þar á meðal systrunum Heiðrúnu og Hrönn Sigurðardætrum, en sú síðarnefnda er í dag ein af bestu vinkonum Hafdísar, bæði í sportinu og í hversdagslífinu. „Mér fannst þær ógeðslega flottar og ætlaði bara að verða eins og þær. Einhvern tímann var ég að skoða myndir af þeim á mótí og þá sagði barnsfaðir minn að þær væru ekki búnar að eignast börn, ég væri hins vegar búin að því og

ég gæti þetta ekkert. Og ég svaraði honum á þann veg að ég gæti þetta bara víst og ætlaði að gera þetta!“

Keppnisáhuginn kviknaði

Þannig kviknaði áhugi Hafdísar á að keppa í fitness. Hún skráði sig hjá Konráði Val Gíslasyni og taldi sig í fyrstu vita betur eða í það minnsta jafn vel og þjálfarinn. „Ég var ekkert að fara 100 prósent eftir matarplaninu og fannst ég alltaf vera rosalega með þetta. Síðan ráðlagði Konni mér að bíða með að keppa. Ég móðgaðist og hætti hjá honum, keppti á mótinu og endaði í síðasta sæti,“ segir Hafdís og hlær. „Þarna hugsaði ég: „Vil ég þjálfara sem er bara klappstýran mín eða vil ég þjálfara sem er hreinskilinn við mig og mun ekki láta mig líta út eins og hálfvita?““

Hún fór því aftur að æfa undir leiðsögn Konna sem setti hana á æfingar með Hrönn, sem hún hafði áður dáðst að sem fyrirmynd sinni. „Við verðum bara eins og tvíburar, þrátt fyrir að hún sé ▶

*Skiptu um
uitsýni
daglega*



Húsbílar á stórlækkuðu verði!

TILBOÐ



**Ford Transit 2.4 diesel
Carado húsbíll**
árg 2010 ekinn 150 þ
km 6 gíra á tvöföldu að
aftan, með öllu því helsta
sem húsbíll þarf að hafa,
svefnpláss fyrir 6 og
kojur **verð 3.990.000**
Tilboð 2.490.000

TILBOÐ



**Ford Transit 2.2 diesel
Hymer Húsbíll**
árg 2011, ekinn ca 146 þ.
km, 6 gíra, með öllu því
helsta sem húsbíll þarf
að hafa, svefnpláss fyrir
6 tvöfalt rúm aftast.
Verð 4.990.000.-

Tilboð 3.490.000.

TILBOÐ



**Fiat Ducato 2.3 diesel
Carado húsbíll**
árg 2015 ekinn ca 120 þ
km 6 gíra, með öllu því
helsta sem húsbíll þarf
að hafa, svefnpláss fyrir
2 **Verð 5.990.000.**

Tilboð 4.490.000

TILBOÐ



**Fiat Ducato 2.3 diesel
Carado húsbíll**
árg 2015 ekinn ca 147 þ
km 6 gíra, með öllu því
helsta sem húsbíll þarf
að hafa, svefnpláss fyrir
4 **Verð 6.990.000.**

Tilboð 5.490.000

TILBOÐ



**Ford Transit 2.2 diesel
Hymer Húsbíll**
árg 2012, ekinn ca 144 þ.
km, 6 gíra, með öllu því
helsta sem húsbíll þarf
að hafa, svefnpláss fyrir
6 tvöfalt rúm aftast.
Verð 5.590.000.-

Tilboð 3.990.000.

TILBOÐ



Fiat Hobby Optima 65HFL
árg 2017 ekinn um 70þ
km 6 gíra beinskíptur
glæsilegur bill í alla
staði. 4 manna. Gas,
heitt og kalt vatn, öll þau
þægindi sem hugsast
getur.

Verð 11.990.000

Tilboð 9.990.000

TILBOÐ



**Fiat Carado A464 eða
A461** árg 2016 eknir um
80þ km 6 gíra bein-
skíptur. 6 manna. Gas,
heitt og kalt vatn, öll þau
þægindi sem hugsast
getur.

Verð 8.990.000

Tilboð 7.990.000



**Fiat Hobby húsbíll
2.3diesel** árg 2017 ekinn
68þ km 6 gíra, með öllu
því helsta sem húsbíll
þarf að hafa, svefnpláss
fyrir 2
Verð 8.900.000.

Glæsilegur bill sem þolir
íslenskt veður.

Touring Cars ehf, Klettatröð 19, 262 Keflavík (Ásbrú)

Möguleiki á allt að 100% láni.

Vinsamlegast hringið í síma 7767600 til að bóka skoðun.

 **TOURINGCARS**
gummi@touringcars.eu



Arnold-stórmótíð Hafdís árið 2016.



Besta vinkonan Hafdís og Hrönn eiga vel saman, styðja hvor aðra og bregða öft á leik.



Stuð í ræktinni Ásrún, Hrönn, Hafdís, Hera og Bára keppa allar í fitness.

10 árum eldri. Áhugi okkar, markmið og metnaður eru eins þó að við keppum ekki í sama flokki. Það er svo gott að hafa einhvern sem er á sömu leið og þú. Við erum líka með sama húmor, þannig að við erum ekkert að móðgast út í hvor aðra. Við höfum aldrei rifist, við skiljum hvor aðra og vitum hvar við höfum hvor aðra og það er ótrúlega dýrmætt.“

Sambandið varð að ehf.

Á þessum tíma var Hafdís flutt aftur til Reykjavíkur með fjölskylduna, en hún og barnsfaðir hennar tóku ákvörðun um að flytja til að eiga kost á betri þjónustu fyrir elsta soninn, eftir að hann var greindur heyrnarskertur. „Hlíðaskóli er eini skólinn á landinu sem er með utanumhald fyrir heyrnarskert börn og ég var hörd á því að flytja þangað sem hann fengi bestu aðstoð og þjónustu. Hins vegar breyttist sambandið og við urðum bara eins og fyrirtæki, þegar barnsfaðir minn kom heim úr vinnu, þá fór ég að vinna og svo kom ég heim og hann fór að vinna. Við bara týndum okkur, við vorum búin að vera saman í 13 ár, þannig að við vorum orðin meira eins og sambýlingar en par.“

Í desember árið 2015 skildi Hafdís á sama tíma og hún var að undirbúa sig í annað sinn fyrir Arnold Classic, sem er stærsta fitnessmót í heimi, haldið ár hvert í Bandaríkjunum. „Mér gekk mjög vel á fyrsta móttinu í mars 2015, náði topp sex, og það var gaman að upplifa þetta og sjá hvað þetta er stórt erlendis. Ég fann að þetta var það sem ég vil gera og gera að atvinnu.“

Að mæta á æfingar hélt mér gangandi í gegnum skilnaðinn, því þó að það hafi verið sam-

eiginleg ákvörðun okkar að skilja, þá var það samt erfitt, eins og það er alltaf, sérstaklega þegar börn eru með í spilin. Konni leyfði mér bara að vera eins og ég var, en þegar ég þurfti að tala þá hlustaði hann. Við einkapjálfarar erum oft hálfgerðir sálfræðingar. Þetta er svona 80 prósent sálfræði og 20 prósent hreyfing.“

Nokkrum mánuðum eftir skilnaðinn keppti Hafdís í annað sinn á Arnold, varð aftur í topp sex og gekk að eigin sögn betur en í fyrra skiptið. „Ég var hins vegar mjög rýr, ég léttist mikið meðan á skilnaðinum stóð, þannig að þrátt fyrir að mér hafi gengið vel þá gekk mér ekki eins vel og ég stefndi að. Hausinn var líka ekki alveg með og kannski hefði ég átt að bíða í eitt ár, en þá hefði ég heldur ekki kynnst Gunna.“

Gunni er seinni barnsfaðir Hafdísar og hún segir þau hafa smollid strax saman sem góðir vinir og félagar úti, þau tvö og Hrönn. „Hann er með sama húmor og við og þetta var bara alveg áreynslulaust. Það var aldrei daður úti og ég var meira að segja að ýta frekar undir það þegar við fórum að versla saman að hann reyndi við afgreiðslustúlkurnar. Þegar við komum heim fannst okkur hins vegar eitthvað vanta, það vantaði félagann. Þannig að við fórum að hittast, kepptum saman á Íslandsmeistaramóttinu, þar sem ég vann fyrsta sætið og fórum síðan að deita af fullri alvöru og eiginlega allt of hratt.“

Gunnar átti engin börn og þrátt fyrir að Hafdís væri búin að ákveða að eignast ekki fleiri börn og ekki að giftast heldur, gerði hún hvort tveggja. Þau ákváðu að eignast eitt barn og Ingimar fæddist.

„Ég hélt að þetta væri maðurinn



Þjálfarinn Hafdís ásamt Konráði Val Gíslasyni, þjálfara sínum.

sem ég yrði með að eilífu, þannig að af hverju ekki að koma með eitt í viðbót. Svo án gríns þá slyst þessi í heiminn,” segir Hafdís og vaggar Sigurði, fjögurra mánaða, sem kom með móður sinni í viðtalið og er búinn að hjala stilltur og góður í fangi hennar.

„Það var aldrei inni í myndinni hjá mér að fara í fóstureyðingu, ég styð rétt kvenna til að fara í hana, en ég sjálf gæti það ekki. Við vorum á því að þetta hefði bara átt að gerast, við erum komin með fjögur, af hverju ekki bara að koma með það fimmta.“

Parið gifti sig í ágúst í fyrra, þegar Hafdís var gengin 21 viku og allir fengu að vita kynið í brúðkaupinu, fimmti strákurinn var staðreynd og Hafdís segir að fólk hafi haft orð á því við hana að næst myndi hún reyna við stelpuna. „En það hefur aldrei verið neitt markmið hjá mér, mér finnst bara þægilegt að hafa annað kynið. Systur

mínar og vinkonur segja að það sé auðveldara að vera með stráka, þannig að ég er bara mjög sátt við það að vera strákamma.“

Skilnaður korter í fæðingu

Hafdís og eiginmaður hennar voru mjög hamingjusöm og því kom það mörgum á óvart þegar þau sögðu frá því fyrir stuttu að þau væru skilin. Aðspurð hvað hafi valdið því, segir Hafdís að barnsfaðir hennar hafi áttað sig full seint á því að samband með öllu því sem því fylgir væri kannski ekki alveg það sem hann vildi.

„Hann tók einhverja u-beygju þarna í desember, korter í fæðingu. Og þegar Sigurður var fjögurra vikna þá bað ég hann að flytja út og mamma kom í bæinn til að aðstoða mig. Ég veit ekki hvar ég væri án hennar,” segir Hafdís og segist í dag vera komin yfir reiðina og sorgina, sem þyrmdi yfir hana við skilnaðinn. „Ég er fegin að við sögðum engum frá skilnaðinum fyrr en í mars eða apríl, þá var ég komin yfir reiðina og sorgina og orðin sátt. Margir hafa orðið mjög reiðir, en ég er komin yfir þetta og reiðist því ekki með þeim. Hvort sem mér líkar betur eða verr þá er ég að fara að ala tvo syni upp með barnsföður mínum næstu 18 ár og það er mikilvægt að muna þegar

börn eru í spilin að skilnaður fari ekki út í eitthvert skítkast. Fólk verður að átta sig á að ef maður talar illa um foreldri við barnið, þá er maður að tala illa um þann sem er hluti af barninu, og börn taka slíkt inn á sig. Það er líka algengt að fólk noti börnin sem vopn, sem bitnar fyrst og fremst á börnunum. Ég hef upplifað það í gegnum vinkonur mínar hvað slíkt getur verið erfitt. Það gerði mig líka reiða að hann var búinn að sjá hvaða áhrif skilnaður hafði á syni mína, sem var erfitt fyrir þá, svo leggur hann þetta á þá aftur. Í stað þess að bara ákveða fyrr hvað hann vildi eða bara tækla tilfinningar sínar eins og fullorðinn maður. En þó að sambandið hafi ekki enst hjá okkur, þá er hann frábær pabbi og sinnir strákunum mjög vel.

Ég er mjög sjálfstæð og lærði það ung af mömmu. Hún var bæði mamma og pabbinn í uppeldinu og kenni mér strax að ef það þarf að gera eitthvað þá geri ég það sjálf, í stað þess að bíða eftir einhverjum öðrum. Ég hef aldrei verið háð öðrum og mér finnst það mikið frelsi. Mér finnst ég eiga allt það besta skilið og er ekki hrædd við að vera ein, maður á ekki að setta sig við aðstæður sem maður vill ekki vera í. Ég hef alltaf lifað þannig að ég hugsa; ef ég dey á ►

GRÆNA TUNNAN AUÐVELDAR FLOKKUNINA



Pappír, pappa, plast og minni málmhluti má setja beint í tunnuna - Muna að skola Hugsum áður en við hendum!

ÍSLENSKA
GÁMAFÉLAGIÐ

Pantaðu grænu tunnuna í síma 577-5757 eða www.igf.is/panta

LITLA *bílasalan*

Vantar allar gerðir
af bílum á skrá

www.litla.is

587 7777

Eirhöfði 11, Reykjavík



BMW X1
xdrive20d.
Árgerð 2017,
ekinn 34 þ.KM,
dísel, sjálfskiptur
8 gírar. Verð
5.480.000.
Rnr.110551.



VW Multivan
startline. Árgerð
2015, ekinn 79
þ.KM, dísel,
5 gírar. Verð
3.950.000.
Rnr.111212.



HONDA Cr-v
lifestyle. Árgerð
2016, ekinn 38
þ.KM, bensín,
sjálfskiptur 5 gírar.
Verð 4.090.000.
Rnr.112424.



TOYOTA Yaris.
Árgerð 2018,
ekinn 29 þ.KM,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.190.000.
Rnr.112558.



BMW X5
xdrive30d.
Árgerð 2017,
ekinn 33 þ.KM,
dísel, sjálfskiptur
8 gírar. Verð
8.850.000.
Rnr.112583.



KIA Ceed gt line.
Árgerð 2017,
ekinn 15 þ.KM,
dísel, sjálfskiptur
7 gírar. Verð
3.490.000.
Rnr.112800.



HONDA Jazz.
Árgerð 2016,
ekinn 54 þ.KM,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 1.780.000.
Rnr.112801.



FORD Explorer
limited. Árgerð
2014, ekinn 100
þ.KM, bensín,
sjálfskiptur. Verð
4.980.000.
Rnr.112883.



DODGE Grand
caravan. Árgerð
2015, ekinn 75
þ.KM, bensín,
sjálfskiptur. Verð
2.990.000.
Rnr.112927.



KIA Sorento.
Árgerð 2018,
ekinn 63 þ.KM,
dísel, sjálfskiptur
6 gírar. Verð
5.990.000.
Rnr.113015.



NISSAN Navara
np300. Árgerð
2018, ekinn 34
þ.KM, dísel,
sjálfskiptur 7 gírar.
Verð 6.690.000.
Rnr.113018.



KIA Ceed.
Árgerð 2017,
ekinn 17 þ.KM,
dísel, 6 gírar.
Verð 2.790.000.
Rnr.113042.



TOYOTA Land
cruiser 150 series
gx. Árgerð 2017,
ekinn 58 þ.KM,
dísel, sjálfskiptur
6 gírar. Verð
7.990.000.
Rnr.113179.



MAZDA 6
optimum dísel.
Árgerð 2015,
ekinn 58 þ.KM,
dísel, sjálfskiptur
6 gírar. Verð
3.490.000.
Rnr.113222.



MERCEDES
BENZ Cla 200.
Árgerð 2018,
ekinn 5 þ.KM,
bensín, sjálfskiptur
7 gírar.
Verð 6.690.000.
Rnr.130006.



MAZDA Cx-5
optimum. Árgerð
2015, ekinn 60
þ.KM, dísel,
sjálfskiptur 6 gírar.
Verð 4.090.000.
Rnr.130068



VW Touareg
r-line. Árgerð
2016, ekinn 49
þ.KM, dísel,
sjálfskiptur 8 gírar.
Verð 7.490.000.
Rnr.141731.



LAND ROVER
Discovery. Árgerð
2018, ekinn 39
þ.KM, dísel,
sjálfskiptur 8 gírar.
Verð 8.990.000.
Rnr.141974.



NISSAN Leaf
s 30kw. Árgerð
2017, ekinn 32
þ.KM, rafmagn,
sjálfskiptur. Verð
2.790.000.
Rnr.141999.



MAZDA 3 vision.
Árgerð 2016,
ekinn 69 þ.KM,
bensín, 6 gírar.
Verð 2.290.000.
Rnr.142000.



LEXUS Rx450h.
Árgerð 2018,
ekinn 31 þ.KM,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 9.690.000.
Rnr.242901.

LITLA *bílasalan*

Vantar allar gerðir
af bílum á skrá

www.litla.is

587 7777

Eirhöfði 11, Reykjavík



Synirnir Hafðís og synirnir fimm í skírn Sigurðar Gísla.



ég funkera best þannig.“

Hafðís hefur unnið 8-4 vinnu og segir ákveðið öryggi og fríðindi fylgja því. „En það er bara ekki ég, flest störf sem ég hef skoðað myndu drepa mig úr leiðindum. Ég þarf að hitta fólk og ég vil geta farið frá án þess að vera með samviskubit, ef til dæmis strákarnir eru veikir, eða það er skemmtun í skólanum. Í stað þess að væla út frí, þá get ég hringt í viðskiptavinum mína og beðið þá að koma á öðrum tíma og það er aldrei neitt mál. Ég er föst á því að ég ætla alltaf að vera sjálfstæð.“

Synirnir smitaðir af metnaði

Elstu þrjár synirnir byrjuðu allir í fótbolta, en pabbi þeirra var eins og Hafðís mikið í fótbolta og hefur verið fótboltaþjálfari til margra ára. „Við vorum alltaf mjög virk með þá og þeir hafa fundið sig í íþróttum og hafa áhuga. Sá elsti, Kristján Hjörvar, 14 ára, fann sig í fótboltanum, sem er fyndið af því að okkur var sagt þegar hann greindist heyrnarskertur að hann myndi aldrei finna sig í hópíþróttum. Hann var farinn að lesa af vörum þriggja ára, hann er þannig að hann heyrir ekki í þeim sem eru

fyrir aftan hann og færði sig því alltaf aftar á völinn og er núna að blómstra í marki og farinn að stjórna leiknum. Ég er svo stolt af honum og fegin að við hlustuðum ekki þegar reynt var að takmarka getu hans. Nýlega var hann valinn í unglingslandslíðið undir 15 ára.

Sigurkarl, 11 ára, keppir í frjálsum og blómstrar í kúluvarpinu og Hafþór Björn, 9 ára, er enn í öllu og að finna sig, hvort það verður fótbolti, körfubolti eða frjálssar kemur í ljós. Ingimar sá næstingsti byrjar örugglega í fótboltanum líka. Það er best að leyfa þeim að prófa sem flest og leiðbeina þeim svo í eina átt. Ég veit ekki hvað ég prófaði margar íþróttir þegar ég var yngri.

Ég dýrka hvað mér finnst ég hafa smitað metnaðinn yfir til þeirra, þeir trúa að þeir geti sigrað heiminn, ef þeir vilja það og setja hausinn í það, þá er það þannig. Ég myndi alltaf fjárfesta í íþróttum fyrir syni mína, frekar en einhverjum óþarfa fyrir sjálfa mig. Ég held að íþróttir og tómsundur séu svo mikil forvörn, ég trúir því svo innilega. Og ég hef upplifað of mikið af því að börn fari ranga leið í lífinu.“

Þar vísar Hafðís til lögreglustarfsins, en móðir hennar og fleiri

ættingjar eru lögreglumenn og fyrri barnsfaðir hennar líka. Hún segist alin upp á lögreglustöðinni í Hafnarfirði og sjálf hafa verið hard-ákveðin í því í grunnskóla að verða löggætt. Henni fannst hins vegar að hún gæti ekki boðið sonunum upp á að báðir foreldrar væru í vaktavinnu, barnsfaðir hennar fann sig í starfinu, sem hann sinnir enn, og hún fór íþróttaleiðina.

„Að alast upp hjá foreldri sem er í vaktavinnu er meira en að segja það, þótt mamma hafi látið það ganga upp. Það sem ég upplíði í gegnum það varð þess valdandi að stundum missti ég trúna á mannkynið. Ég hef sjálf verið í gæslu og hef upplífað að fólk geti verið fífl, og heimurinn er oft ógeðslegri en hann gæti grunað, ef ég væri í þessu daglega held ég að það myndi draga mig svakalega niður.“

Pressa að toppa keppnisformið

Framundan er undirbúningur fyrir Arnold árið 2020 og Hafðís segir það þolinmæðisvinnu því flokkurinn hennar sé stór. „Ég gef mér góðan tíma, því markmiðið hjá mér er ekki bara að keppa, heldur að fá atvinnumannsskírteinið. Hrönn náði sér í það meðan ég eignaðist börn, ég missti aðeins af henni þar. Við erum með styrki í dag, en þetta er á öðru leveli, það er borgað fyrir okkur og upphald á mótum og fleira. Verðlaun fyrir efstu sex sætin á atvinnumannamótum eru háar fjárhæðir. Hugsadu þér að keppa á einu móti á ári og svo ertu bara að æfa þig hina dagana. Það er markmið hjá mér að gera það sem ég hef ástríðu fyrir og mig langar í miklu meira. Mér finnst líka pressa á mér, ekki síst frá sjálfri mér, um að toppa síðasta keppnisform. Ég er búin að eignast tvö börn frá síðasta móti og finnst ég þurfa að sýna enn frekar að ég get þetta.“

Hafðís segir að fitnessíþróttin fái oft á sig neikvæðan stimpil og talað sé um óheilbrigði. „Þá er fólk aðeins að horfa á niðurskurðinn, sem er átta vikna tímabil fyrir mót, en ég er búin að æfa í tvö ár, sex ár eða annað fyrir mótið. Við vitum hvað við erum að fara út í og erum búin að undirbúa okkur fyrir það. Það skiptir líka máli vera með rétta aðilann með sér, Konni veit alveg hvað hann er að gera og ég treysti honum fyrir öllu og ég treysti honum ef hann segir mér að ég sé ekki tilbúin.“ ■

Að mæta á æfingu var mitt geðlyf

morgun vil ég þá vera eins og ég er í dag? Lífið er of dýrmætt til að ég bara sætti mig við eitthvað.“

opna hárgreiðslustofu með þeim vörum.“

Best að vera sjálfstæð

„Mig langar ekki að hætta að þjálfá, það er mjög gaman og mér líður aldrei eins og ég sé að mæta í vinnuna. Ég er mikil félagsvera og finnst gaman að þjálfá og það gefur mér mikið,“ segir Hafðís og þegar blaðamaður telur að þarna sé allt upp talið og dagbókin full, bætir Hafðís við að hún sé að byrja með spinningtíma aftur. „Þetta er annan hvern laugardag þegar strákarnir eru hjá pabba sínum, þannig að af hverju ekki? Það er líka gott að byrja helgina á hreyfingu. Það er heilmikið að gera og

Funkera best þegar verkefni eru mörg

Hafðís lætur einkaþjálfunina ekki duga, því hún er einnig með eigið fyrirtæki, Spray tan, sem nú hefur eignast fast aðsetur í Mörkinni 3, þar sem vinkona hennar Hrönn rekur verslun. „Þar er ég með skrifstofu og tan-stofuna, sem áður var „pop up“-klefi heima hjá mér eða ég mætti með hann heim til fólks. Ég er líka að opna netverslun með fitnessvörur núna í sumar, og verð einnig markaðsstjóri fyrir Zenz hárvörur, en systir mín er að



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



Prófaðu Nicorette® Quickmist munnholsúðann

Slær á reykingalöngun eftir 60 sekúndur



- Virkar eftir 60 sek.
- Úðist í munn við reykingapörf
- 1 mg nikótín í hverjum úða
- Nota skal 1-2 úða í hvert sinn
- Er með mintubragði

Nicorette® býður mesta úrval nikótínlyfja

- fyrir mismunandi þarfir reykingafólks

Það getur verið erfitt að hætta að reykja. Við hjá Nicorette vitum að reykingafólk er ekki allt eins. Þess vegna höfum við þróað 7 mismunandi lyfjaform. Auk QuickMist munnholsúðans er einnig til; Lyfjatyggigúmmí, Cooldrops munnsogstöflur, Microtab tungurótartöflur, innsogslyf, Invisi forðaplástur og nefúði.

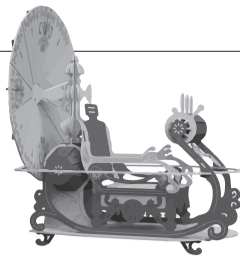
2 pakkingastærðir:
1 stk. og 2 stk.



Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

Nicorette® QuickMist munnholsúði, lausn (inniheldur nikótín, inniheldur hjálparefnið etanól/alkohól, innan við 100 mg af etanóli/úða) til meðferðar við tóbaksfíkn hjá fullorðnum með því að draga úr fráhrarfeinkennum vegna nikótíns, þ.m.t. nikótínþörf þegar reynt er að hætta að reykja. Markmiðið er að hætta tóbaksnotkun endanlega. Helst á að nota lyfið samhliða atferlismeðferð ásamt stuðningi. Úðið í munnhól. Börn yngri en 18 ára eiga ekki að nota lyfið. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafæðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

 **nicorette®**
gerðu eitthvað magnað



HINN MIKLI
ANTIKRISTUR
er eini fyrirlestursins, sem haldinn
verður í »Betel« í dag kl. 4 síðd.
Allir velkomnir.
O. J. Olsen.

Gamla auglýsingin

Vísir 29. nóvember 1914

Grannnar munu berjast

Kristinn Haukur Guðnason
kristinn@dv.is



Augum flestra er heimilið athvarf. Staður þar sem fjölskyldan á að geta verið í næði og verið áhyggjulaus. Góðir grannar eru lífsgæði, ekkert síðri en hreint vatn eða góð ljósleiðara- tenging. Ef eitthvað fer úrskaiðis í samskiptum við nágrannana hefur það mikil áhrif á alla fjölskylduna og heimilið verður ekki sá sami griðastaður og áður.

Nágrannaerjur hefjast oft út af smávægilegum hlut, hlægilegum í stóra samhenginu. En vinda gjarnan upp á sig og ef ekki er gripið strax inn í geta þær farið úr böndunum. Getur slíkt ástand varað um margra ára skeið og upp geta komið atvik sem utanaðkomandi sjá sem algera sturlun, en þeir sem eru í orrahríðinni miðri upplifa sem eðlilegt framhald og stig- mögnun. Margsinis hafa slík mál endað fyrir dómstólum og stundum hefur ofbeldi fylgt.

Húskarlavíg Bergþóru og Hallgerðar

Brennu-Njáls saga er frásögn af þekktustu nágrannaerjum Íslandssögunnar og frægð sögunnar nær langt út fyrir landsteinana. Vitaskuld ber að taka sögunni með fyrirvara, enda var hún rituð hundruðum ára eftir þann tíma sem hún á að hafa gerst.



Brennu-Njáls saga Gunnar á Hlíðar- enda og Hallgerður langbrók.

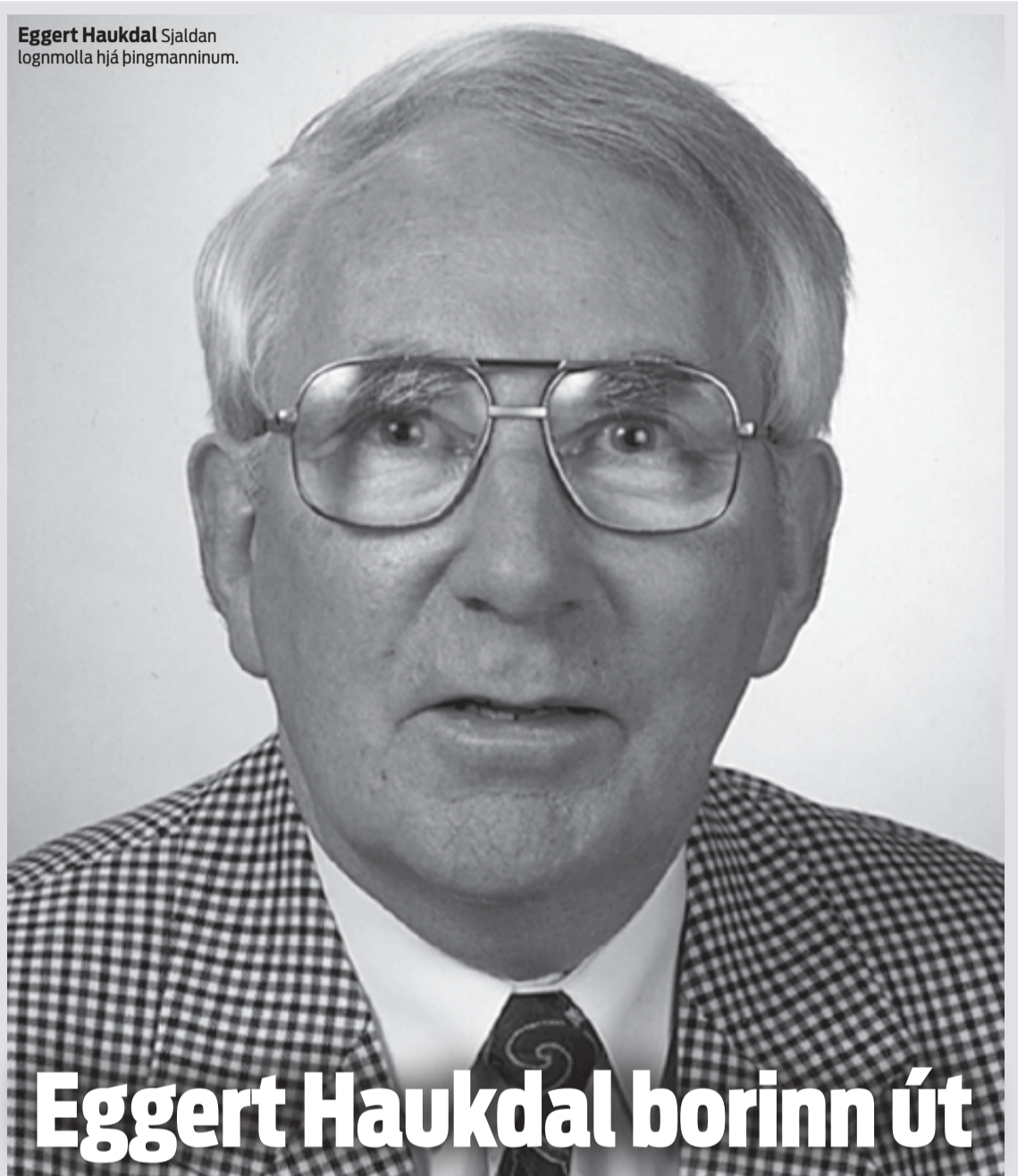
Í sögunni er sagt frá vinunum Njáli Þorgeirssyni á Bergþórshvoli og Gunnari Hámundarsyni á Hlíðarendu. En deilan var á milli eiginkvenna þeirra, Bergþóru Skarphéðinsdóttur og Hallgerðar Höskuldsdóttur langbrók. Suðurlandið er söguviðið.

Deilan á milli kvennanna byrjaði fyrir alvöru þegar Bergþóra skipaði Hallgerði að færa sig úr sæti í veislu á Bergþórshvoli. Vildi Bergþóra koma tengda- dóttur sinni fyrir í betra sæti og Hallgerður móðgaðist og varð orðaskak á milli þeirra. Svo mik- ið að Hallgerður sendi Kol, húskarl sinn, til að drepa Svart, húskarl Bergþóru.

Á þessum tíma var hefnd hin

eðlilega leið til þess að jafna mál og varð hún að vera hæf- leg. Fæðardeilur var þetta kallað, hamið ofbeldi. Hlíðarendafólk þurfti að greiða bætur fyrir Svart en engu að síður hefndi Bergþóra sín og sendi Atla, austfirskan mann, til þess að drepa Kol. Gengu svo vígin fram og til baka á milli bæjanna og þeir Njáll og Gunnar réðu ekki neitt við neitt. Endaði þetta með dauða þeirra allra nema Hallgerðar, sem bjó í Laugamesinu síðustu árin, og brennu Bergþórshvols.

Eggert Haukdal Sjaldan
lognmolla hjá þingmanninum.



Eggert Haukdal borinn út

Um þúsund árum síðar var Bergþórshvoll aftur orðið að ófriðar- svæði. Bjó þá Eggert Haukdal, bóndi og alþingismaður Sjálf- stæðisflokksins, á jörðinni.

Í október árið 1990 greindi DV frá því að sveitungar í Landeyj- um hefðu fengið nafnlaust dreifi- bréf sem sagt var vera frá Egg- erti. „Svo sem kunnugt er barði og hrakti séra Páll barn Guðrún- ar fyrir nokkrum árum grátandi frá sínum bæ og fyrirskipaði því að koma þangað aldrei framar,“ var meðal þess sem stóð í bré- finu sem skapaði mikla úlfúð í sveitinni.

Í bréfinu var hreppstjórinn, Eiríkur Ágústsson, sakaður um að hafa brotist inn í Njálsbúð og sagt að hann hefði skuldað í mótuneytisreikning grunnskól- ans. Hafnaði Eiríkur því alfar- ið. Aðrir hreppsnefndarmenn og fleiri sveitungar fengu einnig að finna fyrir því í bréfinu, sem var 21 blaðsíða að lengd. Einn af þeim, Haraldur Júlíusson, síðar hreppstjóri, átti eftir að kæra Egg- ert sjö árum síðar fyrir afgang við stjórn hreppsins. Gengu kærurn- ar svo á víxl eins og húskarlavíg- in forðum. „Ég á nú ekkert von á því að menn fari að sækja að mér með eldi og vopnum,“ sagði Egg- ert í samtali við DV.

Páll þessi, sem nefndur var í bréfinu, var séra Páll Pálsson,

„Ég á nú ekkert von á því að menn fari að sækja að mér með eldi og vopnum“

sóknarprestur á Bergþórshvoli, og var stirt á milli þeirra Egg- erts. Árið 1984 kom til átaka á sóknarnefndarfundi eftir mes- su þegar Eggert kom til að kjósa. Séra Páll hafði stytta messuna til að reyna að snúa á Eggert en hinn síðarnefndi sá við honum og fékk sinn mann kosinn í nefndina. Voru deilurnar í sókn- inni svo harðvítugar að fimm stuðningskonur séra Páls sögðu sig úr kvenfélaginu í Landeyjum því þær gátu ekki hugsað sér að starfa með stuðningskonum Egg- erts. Prestur kærði eitt sóknar- barna sinna til ríkissaksóknara fyrir að hafa ætla að keyra á sig. Það sóknarbarn las upp kæruna í Akureyrarkirkju.

Lengi var ófriðlegt í kringum Eggert, sem lést árið 2016. Árið 2006 seldi hann bróðurdóttur sinni og manni hennar jörðina gegn því að hann fengi að búa þar þar til yfir lyki. Sú sambúð gekk hins vegar erfiðlega og kvörtuðu kaupendurnir yfir stöðugu áreiti Eggerts. Fór svo að Eggert var borinn út með dómsúrskurði og komið fyrir í séríbúð.



Nett fjölnotatæki

MANITOU MLT 625-75 H

Manitou eru magnaðir skotbómulyftarar

- Lyftigetá: 2.500
- Lyftihæð: 5.900 mm
- Fjór hjólastýring
- Fjór hjólastýring
- 75 hestöfl, Kubota
- Hlaðinn aukabúnaði t.d. skólfa, gaflar og útvarp.

Staðgreiðsluverð:
6.800.000 kr. + VSK

Viðurkennd varahluta- og viðgerðarþjónusta

PON

Pétur O. Nikulásson ehf. • Melabraut 23, Hafnarfjörður • Símar: 552 2650 / 552 0110 • pon@pon.is

Um fjölun heldur áfram á síðu 52

NÁTTÚRULEGT VERKJAGEL



Árangursrík hita- og
kælimeðferð sem er
verkjastillandi

Bergþórshvöll og Káragerði Veginum lokað með traktor.



Vegi lokað með dráttarvél

Við segjum ekki skilið við Bergþórshvöll strax. Eftir að Eggert lést lentu frænka hans og eiginmaður hennar, Benedikta Haukdal, og Runólfur Maack, í erjum við hjónin Viðar Halldórsson og Rögnu Bogadóttur á bænum Káragerði. Aðeins eru um 400 metrar á milli bæjanna og eitt sinn var þetta sameiginleg jörð.

Harðvítugar deilur komu upp á milli heimilisfólks sumarið 2017 og greindi DV frá þeim. Snerust þær um aðkeyrslu að Káragerði. Tvær leiðir eru að bænum, önnur fram hjá Bergþórshvelli og önnur illfær. Hvorki sjúkrahús né slökkviliðsbílar komast þann slóða. Vildi heimilisfólk á Bergþórshvelli að Káragerðisfólk kæmi sér upp eigin heimkeyrslu og lögðu dráttarvél þannig að ekki

var hægt að keyra veginn að Káragerði.

„Þetta er náttúrulega bara héraðsvegur,“ sagði Viðar í samtali við DV á sínum tíma en jafnframt að hann vildi koma upp eigin heimkeyrslu og losna við að keyra fram hjá Bergþórshvelli. „Þetta hafa verið leiðindasamskipti þarna á milli og það koma upp svona árekstrar. Við viljum hafa sem minnst samskipti við þau en alltaf þegar kemur eitthvað upp á, er það frá þeim.“

Viðar nefndi til dæmis að Runólfur hefði mokað mól upp úr veginum og sturtað yfir á land Káragerðis. Einnig að Benedikta hefði hellað sér yfir barnabarn þeirra á Facebook.

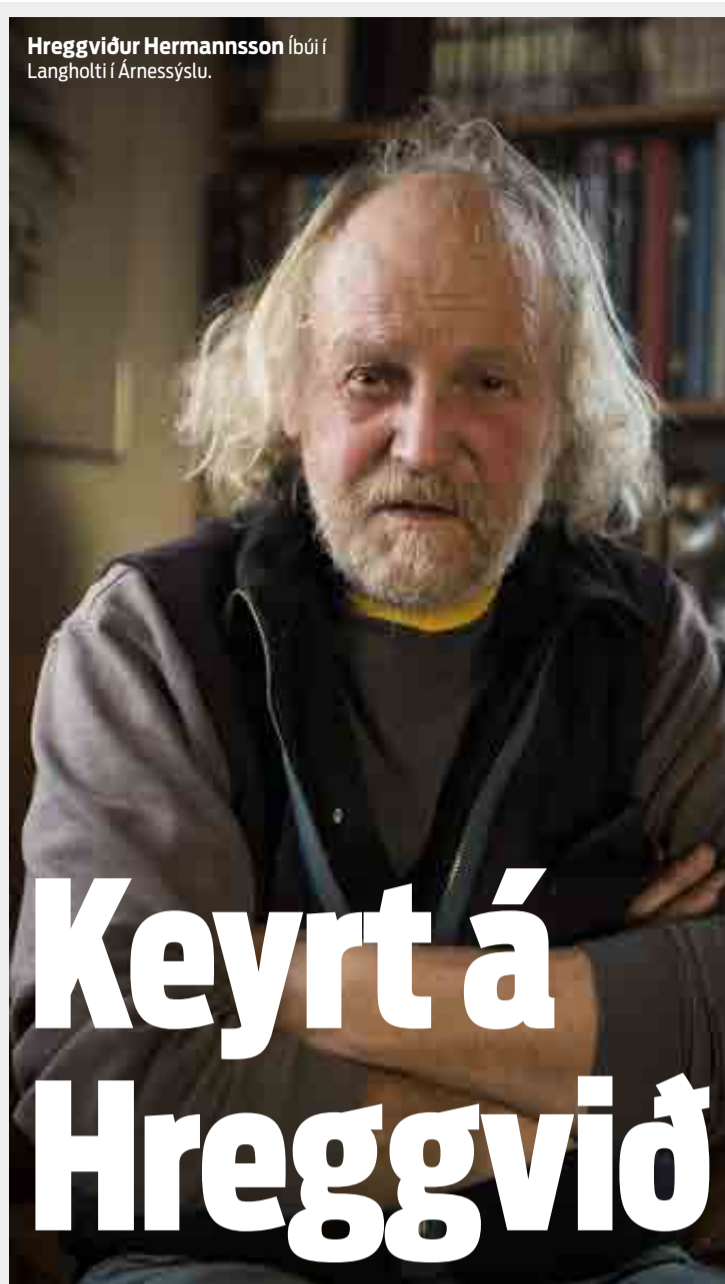
Kuldinn á milli fólksins átti sér eldri rætur og báðar húsfreyjur

tengdust Eggerti Haukdal. Ragna í Káragerði var systir sambýliskonu Eggerts. Borgþórshvöll 1 var kirkjujörð og bæði býlin buðu í hana þegar kirkjan seldi. Var boði Runólfs og Benediktu tekið.

Viðar sagði deiluna þó fyrst og fremst snúast um hlunnindi, til dæmis malartöku og veiðirétt úr Affallinu, og sagði að fólk á Bergþórshvelli vildi ekki viðurkenna þau. Hafi Viðar til dæmis ekki verið boðaður á fund hjá veiðifélaginu þar sem Runólfur er formaður.

„Káragerði hefur verið í veiðifélaginu frá því það var stofnað og tekið þátt í allri uppbyggingu sem hefur þurft að leggja fjármagn í. Það fer ekkert á milli mála en þetta vill hann ekki viðurkenna.“

Hreggviður Hermannsson íbúi í Langholti í Árnæssýslu.



Keyrt á Hreggvið

Suðurlandið er gósenland nágrennaerja og þá sérstaklega sveitirnar. Ein harðvítugasta deilan hefur nú geisað í Langholti í Árnæssýslu í áratug. DV hefur ítarlega gert grein fyrir deilunni á milli Hreggviðs Hermannssonar í Langholti 1b og nágrenna hans, Ragnars Vals Björgvinssonar og Fríðar Sólveigar Hannesdóttur, í Langholti 2.

„Hann reyndi að drepa mig,“ sagði Hreggviður í samtali við DV í janúar árið 2018 um meinta árás frá 21. desember árið áður. Höfðu báðir aðilar þá kært hvor annan til lögreglu. Ragnar og Fríður vildu þó ekki ræða við fjölmiðla.

Hreggviður sagði að þennan dag hefði hann séð hjónin í Langholti 2 rífa niður vírgirðingu sem aðskildi landareignirnar. Hann hafi þá ætlað að stöðva þetta. Hreggviður sagði:

„Ég var á eftir henni og var að reyna að stíga á vírspottann. Ragnar reyndi þá að keyra í veg fyrir mig en ég komst fram fyrir hann. Hann (Ragnar) reyndi að keyra mig niður en ég stökk þá upp á húddið til að bjarga mér. Ég reyndi að halda mér þar með annarri hendi en á meðan keyrði

Ragnar hring á lóðinni og meðal annars í gegnum limgerði.“

Myndband og lögregluskýrsla virtist staðfesta þetta og var Ragnar ákærður um áramótin 2018/2019.

Sagðist Hreggviður hafa misst takið og fallið til jarðar og sakaði hann Ragnar um að hafa keyrt yfir fætur sína. Eftir það hafi Hreggviður staulast heim og loks liðið yfir hann við matarborðið.

Eins og svo oft í nágrennaerjum í sveitum landsins snerist deilan um hlunnindi og landamerki. Árið 2005 var uppi mál á milli bæjanna vegna veiðiréttinda í Hvítá. Vildi Hreggviður meina að Ragnar og Fríður væru að seilast inn á hans land. Hafa ótal kærur borist og lögreglan ítrekað þurft að skerast í leikinn. Í sama mánuði og frétt DV birtist greindi blaðið frá því að Hreggviður hefði hlotið 30 daga skil-orðsbundinn dóm fyrir að stela girðingarstaurum og sófasetti, og einnig fyrir að hafa snúið upp á hönd Fríðar. Taldi hann lögreglu hafa misbeitt valdi sínu og nefndi að dóttir Fríðar væri yfirmaður hjá lögregluembættinu.

Umfjölun heldur áfram á síðu 54

Mar á handlegg
Hreggviður sagði nágrennaerjum hafa reynt að drepa sig.



EIGUM MARGA LITI Á LAGER



ÁLKLÆÐNINGAR & UNDIRKERFI



HANNAÐ FYRIR ÍSLENSKT VEÐURFAR

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

MÁLMTÆKNI
ÁL • STÁL • PLAST

HEFUR ÞÚ ÞÖRF FYRIR ÞRIF

Fyrirtæki og húsfélög, gerum
tilboð ykkur að kostnaðarlausu

Þjóðum sérhæfða þjónustu fyrir
íbúðir í skammtímaleigu



SKILTAGERÐ



BÍLAMERKINGAR



BANNER-UP



SÓLARFILMUR



**Ráðgjöf
Hönnun
Framleiðsla
Uppsetning**



Sundaborg 3 - 104 Reykjavík - 777 2700 - xprent@xprent.is

Fúkyrði um miðjar nætur

Erjur á milli parsins Heiðísar Sesselju Guttormsdóttur og Eyþórs Guðmundssonar annars vegar og náganna þeirra, Guðna, hins vegar rötuðu í fjölmiðla í nóvember árið 2018. Þjuggu þau á sveitabæ, skammt frá Dalvík. DV greindi frá því að erjurnar væru komnar inn á samfélagsmiðla og að parið hefði birt tugi myndskreiða af samskiptum sínum við Guðna.

Sökuðu þau Guðna meðal annars um að halda fyrir þeim vöku með hundum og hann ysi yfir þau fúkyrðum. Þegar DV ræddi við Heiðísi hafði hún gefist upp á að hafa samband við lögregluna út af Guðna. Guðni sakaði þau hins vegar um að neyta fíkniefna. Hundarnir eru aðaldeiluefnið og í myndböndunum má sjá þá ráðast á nautgripi.

Orðaskakið og hrópin gengu á milli bæjanna. Í einu myndbandinu, sem tekið var upp klukkan fimm um nótt, mátti heyrna ljótan munnsófnuð nágannanna en jafnframt svolítið spaugilegan. Eyþór sagði til að mynda: „Þú ert hommi,“ og Guðni svaraði: „Farðu að kúka og skilaðu tíund af því sem Rebbi refur segir.“

Guðni og hundarnir
Fúkyrði dags og nætur.



Heiðís Hún og kærastinn Eyþór birtu myndbönd af erjunum.



Píanó Baldvín Atlason lenti í hávaðakeppni við Kristján, náganna sinn.



Kærður fyrir píanóleik

Í þéttbýlinu eru nágannar erjur oft af öðrum ástæðum en í sveitum. Snúast þær oft um minni hluti en milljóna króna hlunnindi, en geta verið jafn harðar engu að síður. Á tíunda áratug 20. aldarinnar og fram á næstu öld stóð yfir styr á milli íbúa í Smábúðahverfinu. Vegna nokkurra trjáa.

Deilan var á milli Kristjáns Guðmundssonar skipstjóra, og Baldvins Atlasonar, húsvarðar í Þjóðarbókhöðunni, sem þjuggu í Rauðagerði 39. Árið 1994 keypti Baldvín íbúð sína af Kristjáni og

fyrst um sinn gekk sambúðin vel.

En allt fór í háaloft þegar Baldvín sagði niður nokkur tré í garðinum. Kristján kærði Baldvín en tapaði því máli, bæði í héraði og fyrir Hæstarétti.

„Ég fer í sturtu í vinnunni,“ sagði Baldvín við Fréttablaðið sem greindi frá málinu í febrúar árið 2003. Kristján hafði þá skrúfað fyrir hitann þannig að ofnarnir voru kaldir og ekki kom heitur dropi úr sturtunni. Kristján sagði að Baldvín greiddi ekki hitareikningana en Baldvín sagðist hafa

reynt það með aðstoð lögreglu en Kristján ekki viljað taka við greiðslu.

Kristján kærði Baldvín einnig fyrir að spila á píanó í tíma og ótíma en það fór á sömu leið og hin kærán í héraði.

„Að sjálfsgöðu má ég leika á píanó heima hjá mér. Það er bara verst að þegar ég reyni að leika þá byrjar Kristján að spila á hljómfutningstæki í kapp við mig,“ sagði Baldvín.

Hænur Pólsku hjónin, Marzena og Wieslaw, urðu ekki vinsæl í húsinu.



Hænur í fjölbýlishúsi

Dýr valda oft nágannaerjum. Í sveitum búfenaður og fjárhundar en í þéttbýli eru kettir algengir sökudólgar. Sjaldgæfara er að húsdýr valdi usla í þéttbýli en það gerðist síðasta haust á Ísafirði.

DV greindi frá því í september að íbúar í fjölbýlishúsinu við Sól-götu 8 væru orðnir langþreyttir á hænsnarækt náganna sinna á efri hæð hússins. Þar voru hjónin Marzena og Wieslaw Nesteruk,

frá Póllandi, með tíu hænur í haganlega uppsettu rými.

Gaggið í hænunum og lyktin var mikil að sögn nágannanna, en þrjár íbúðir eru í húsinu. En að sögn héraðsdýralæknis þurfti ekki sérstakt leyfi fyrir færri en 250 fugla.

„Það er með ólíkindum að þetta sé leyfilegt. Hænur eiga ekki heima í fjölbýlishúsum,“ sagði einn náganni við DV.

Fólk í nærliggjandi húsum varð einnig fyrir ónæði vegna fuglanna. Haft var samband við Heilbrigðiseftirlitið og Matvælastofnun en engin úttekt gerð á húsinu. Elísabet Fjóludóttir héraðsdýralæknir rannsakaði hins vegar íbúðina og sagði aðbúnað dýranna til fyrirmyndar.

„Sá sem heldur fuglana kann greinilega sitt fag,“ sagði hún.

DRAUMA

STARFSMANNAFERÐIN

FJÓRHJÓL - HÓPEFLI - MATUR - OGFL.

FÁÐU TILBOÐ
Í ÞINN HÓP

4x4
ADVENTURES
ICELAND

www.atv4x4.is - atv4x4@atv4x4.is - 857 3001



PAPA'S RESTAURANT

FISKUR - PIZZA - STEIKUR - BORGARAR

www.papas.is - Hafnargata 7a - 240 Grindavík - 774 4444

SAKAMÁL



Óðil hundur hafði á samviskunni sjö mannlíf. Hans rétta nafn var Joseph L. Taborsky og hann var frá Connecticut í Bandaríkjunum. Árin 1956 og 1957 myrti Joseph sex manns í vopnuðum ránum sem fengu viðurnefnið „Mord óða hunds“. Sumt þess fólks sem varð á vegi hans í þessum ránum slapp með skrekkinn; var skotið eða barið, en lifði af. Joseph naut þeirrar sérstöðu í Connecticut að hafa í tvígang verið á dauðadeild fyrir aðskilda glæpi. Sem fyrr segir hafði hann sjö mannlíf á

MÓÐIRIN SEM VA

■ Í upphafi var Carine vel liðin á meðal náganna ■ Breyttist þegar bjórneyslan jó

Þegar Carine Micha flutti til Angleur, úthverfi Liege í Belgíu, var hún fljót að vinna hug og hjörtu náganna sinna. Hún sást tíðum á hverfiskránum þar sem hún söng karóki af miklum móð. Carine var um þrítugt en virtist í reynd vera mun yngri.

Það sem enginn vissi var að undir gleðilegu yfirbragði leyndist dapurleg fortíð. Foreldrar hennar voru áfengissjúklingar og höfðu farið illa með hana. Henni hafði verið nauðgað þegar hún var fjórtán ára og fljótlega eftir það strauk hún að heiman með fyrstu unglingaástinni en það samband fór fljótlega fjandans til.

Þessa voru engin merki að sjá þegar hún flutti til Angleur. Þar flögraði hún um hverfið eins og fiðrildi og ekki laust við að grunnt væri á daðri hjá henni.

Karóki og bjór

Carine hafði ekki eingöngu yndi af karóki því hún hafði einnig kolfallið fyrir bjór sem hún drakk nánast í tunnuvís. Þegar hér er komið sögu var hún ekki fær um að ala upp syni sína tvo, á táningsaldri,

„Við verðum að losa okkur við mömmu“

sem hún hafði sjálf eignast ung að árum. Hún bjó með dóttur sinni og dró fram lífið á bótum.

Enga stefnu var að sjá í tilveru Carine, nema kannski fyrst og fremst beint niður á við. Bjór-drykkjan gerði hana óútreiknana og erfiða í samskiptum.

Eitt sinn er hverfisbúar skelltu í sumarkarnival endaði Carine uppi í rúmi með kvæntum náganna sínum. Næsta dag veittist eiginkona mannsins að Carine á götu

úti. Hún hefði betur sleppt því, því til áfloga kom og Carine sneri eiginkonuna niður og sparkaði af heift í höfuð hennar.

Hnífur í öxlina

Eftir þá uppákomu höfðu nágannar varann á sér í viðskiptum við Carine.

Ekki skánaði ástandið við næsta tiltæki Carine. Þannig var mál með vexti að nýjasti kærasti hennar, Lillo, bjó í sama fjölbýlis-

Hádegis tilboð
alla virka daga frá 11.30 - 14.00

Humarsúpa
brauð & Þorskspjót
2.850 kr

Sægreifinn
Geirsgötu 8 • 553 1500

BORG
BRUGGHUS



húsi og hún, við Rue Vaudree, reyndar gegnt hennar íbúð.

Nótt eina, eftir að hafa slokað í sig nokkrum bjórum, tók hún sér hníf í hönd, læddist inn til Lillo, sem svaf værum svefni, og rak hnífinn í öxl hans.

Sem betur fer fór hnífurinn grunnt og Lillo, sem þó var í áfalli, aftók að leggja fram kæru. Aftur á móti taldi lækni Carine réttast að hún sækti um skeið göngugeð-

deild í fimm vikur og var dóttur hennar komið fyrir í fóstri þann tíma.

Geðdeild og gifting

Á göngudeildinni ríkti engin lognmolla í kringum Carine og var engu tauti við hana komið. Carine innbyrti kokteila áfengis og lyfja við hinum ýmsu kvillum sem voru annaðhvort raunverulegir eða ímyndaðir.

samviskunn og lenti fyrst á dauðadeild fyrir morð á Louis nokkrum Wolfson árið 1950. Meðan á þeirri vist stóð sýndi Joseph einkenni geðveilu og var færður á viðeigandi stofnun. Einnig kom í ljós að sá sem vitnaði gegn honum, hans eigin bróðir, Albert, var haldinn ólæknandi geðveiki. Upphaflegum dauðadóm var snúið og Joseph sjóðar sleppt úr fangelsi. Joseph gat ekki haldið sig á beinu brautinni og því fór sem fór og hann endaði á dauðadeild í annað skipti og þá var enga miskunn að finna. Joseph L. Taborsky endaði ævi sína í rafmagnsstólnum þann 17. maí árið 1960.



ARÐ AÐ HVERFA

Ókst ■ Gekk að lokum fram af öllum ■ Galt fyrir með lífi sínu



Carine Micha
Fékk nánast alla upp á móti sér áður en yfir lauk.

dour," með skírskotun til hinnar eyðslusömu og metnaðarfullu hjákonu Loðvíks XV. Frakklandskonungs.

Engum sögum fer af brúðkaupsnóttinni á 11. hæð fjölbýlishússins við Rue Vaudree, en áður en vika var liðin sást til Carine þar sem hún sparkaði hinum álánsama eiginmanni út um aðaldyrnar og beint út á götu. Segir ekki meira af honum.

Ofbeldisfullur ástmaður

Carine fann sér snarlega nýjan ástmann. Sá var ekkert líkur eiginmanni hennar. Richard Dulapa var ofbeldisfullur alkóhólisti og óhætt að segja að þar hafi skrattinn hitt ömmu sína. Eitt sinn ók hann á Carine á vespunni sinni, hann gekk í skrokk á Carine og dró hvergi af sér við barsmíðarnar. Punktinn yfir i-ið setti Richard þegar hann braut allt og bramlaði í íbúð Carine.

Einn nágrannanna fékk sig fullsaddan og lét Richard bragða í sínum eigin meðulum. Árangurinn varð sá að Richard handleggubrotnaði, fótleggur brákaðist og hann sat uppi með stálplötu í

„Hún klæddi sig í síðan, hvítan brúðarkjól og spígsporaði niður götuna til ráðhússins.“

höfðinu. Þetta gerðist í desember árið 2007.

Svikalogn og eldsvoði

Lagðist þá ró yfir hverfið, sem íbúar sennilega treystu varlega á. Dagar urðu að vikum, sem urðu að mánuðum og á allraheilagramesu árið 2008 dró til tíðinda svo um munaði.

Eldtungur teygðu sig út um glugga íbúðar Carine og slökkviliðsmönnum varð fljótlega ljóst að um íkveikju var að ræða, enda börðust þeir við eld á ótal stöðum.

Þegar þeir höfðu ráðið niðurlögum eldsins fundu þeir lík Carine og Richards sótsvört, hlið við hlið í stofunni. Þau höfðu þó ekki orðið eldinum að bráð því hvort tveggja var búið að stinga þau margsinnis með hníf og þau síðan skorin á háls.

Bensíni hafði verið skvett hér og þar í íbúðinni og síðan borinn eldur að.

Rifriði móður og sona

Syni Carine bar á góma hér fyrir í þessari frásögn og þegar hér var ▶

Í einu slíku rúsi tilkynnti hún nágrönnum sínum í Angleur að hún væri að ganga í hjónaband.

Brúðgumann hafði Carine hitt á göngudeildinni. Hann var helmingi yngri en hún og þrátt fyrir að hann væri stórskorinn maður þá virtist hann afar lítill inni í sér. Í hvert einasta skipti sem hann opnaði munninn þá varð hann svo niðurlútur að engu var líkara en hann væri að skoða skóna sína.

Skammlíf hjónabandssæla

Carine velti öllu slíku lítið fyrir sér, „Innst inni er ég svo rómantísk," sagði hún. Hún klæddi sig í síðan, hvítan brúðarkjól og spígsporaði niður götuna til ráðhússins þar sem hún og hinn ónafngreindi, óframfærni brúðgumi voru gefin saman.

Á meðan Carine rölti þangað mátti heyra nágranna hennar hvísla: „Hér kemur frú Pompa-

ACANA

Orijen
NOURISH AS NATURE INTENDED

HUNDAFÓÐUR
ÁN HLIÐSTAÆÐU

gaeludyr.is

www.gaeludyr.is



Kyrkjarinn frá Tacuba hét réttu nafni Gregorio Cardenas Hernandez. Hann fæddist árið 1915 í Mexíkó-borg og framdi glæpi sína á þeim slóðum. Allt frá bernsku hafði hegðun Gregorios verið undarleg og grimmd hans í garð dýra fór ekki leynt. Í ágúst og september árið 1942 myrta Gregorio fjórar konur. Þrjár þeirra voru vændiskonur en ein stundaði nám. Þrjár kvennanna kyrkti Gregorio og hafði síðan mök við líkin. Fjórdá fórnarlamb sitt barði hann til bana. Líkin gróf Gregorio í garði sínum, en nággranna hans grunaði að ýmislegt vafasamt færi fram í híbýlum hans og höfðu

samband við lögregluna. Áður en lögreglan náði að grafa upp líkin hafði Gregorio af sjálfsdáðum komið sér á geðsjúkrahús, en það er önnur saga. Gregorio var handtekinn 4. september, árið 1942, og fékk frelsið að nýju árið 1976. Einhverra hluta vegna naut Gregorio frægðar í heimalandi sínu og mál hans fékk mikla umfjöllun í fjölmiðlum. Hann varð þess vafasama heidurs aðnjótandi að saga hans varð efniviður klámmyndar, ólöglegar vel að merkja. Hann lést 82 ára að aldri árið 1999.

Sonur Carine Philippe Galere fékk sig fullsaddan af móður sinni.



”Ég þurfti að stúta Richard líka. Hvað gerum við nú?”



Á vettvangi Slökkviliðsmenn fundu tvö koluð lík í stofunni.

komið sögu voru þeir um tvítugt. Að sögn voru þeir þónokkrir rustar og kölluðu ekki allt ömmu sína. Höfðu þeir báðir komist í kast við lögin.

Sjónir lögreglu beindust nú að þeim bræðrum, Philippe og Gregory. Þótt þeir væru kannski ekki barnanna bestir þá voru þeir orðnir langþeyttir á því orðspori sem fór af móður þeirra. Steininn tók þó úr þegar Carine lenti í rifrildi við Gregory, þá 20 ára, og bar honum á brún að hann sæi ekki almennilega um dóttur sína.

Fannst þeim bræðrum að móðir þeirra gæti trútt um talað og það var reyndar Philippe sem brást verr við og gaf móður þeirra einn á hann, eins og sagt er.

Óyndisúræði

Að kvöldi þessa dags ákvaðu þeir að losna við móður sína fyrir fullt og allt og leituðu aðstoðar vinar síns, Christopes Renard, sem átti vespu. „Við verðum að losa okkur við mömmu,“ sögðu bræðurnir.

Premeningarnir settust allir á vespuna og brunuðu að Rue Vaudree. Gregory beið niðri á jarðhæð en Philippe fór upp í íbúð Carine og var Richard Dulapa þá staddur hjá henni.

Síðar, þegar Philippe kom niður aftur, mun hann hafa sagt við bróður sinn: „Ég þurfti að stúta Richard líka. Hvað gerum við nú?“ Sagan segir að þeir hafi farið og sótt sér bensín og snúið aftur í íbúðina. Enn og aftur var það Philippe sem fór upp og sá um hlutina.

Vanhugsadur verknaður

Ljóst má vera að ekki höfðu þeir bræður skipulagt sig vel því þónokkrir íbúar í fjölbýlishúsinu sáu Philippe þramma upp stígana með bensínbrúsa. Þegar slökkviliðið kom var Philippe enn á staðnum, stóð fyrir utan blokkina og spjallaði við íbúana.

Daginn eftir voru bræðurnir handteknir og ákærðir fyrir morð. Um mitt ár 2011 fékk Philippe 25 ára dóm fyrir vikið og Gregory fékk 10 ára dóm. ■

”Árangurinn varð sá að Richard handleggsbrotnaði, fótleggur brákaðist og hann sat uppi með stálplötu í höfðinu.”





Brúðargjafalisti í Kúnígúnd léttir skrefin fyrir brúðhjón og gesti

Brúðkaupum fylgir mikill undirbúningur, því er ákaflega þægilegt fyrir verðandi brúðhjón að stofna brúðargjafalista og klára þá hlið undirbúningsins áður en dagskráin þéttist hvað mest á lokametrunum. Brúðhjónin geta komið í verslanir Kúnígúnd eða skoðað allt úrvalið á heimasíðunni með góðum fyrirvara, séð hvað stendur þeim til boða og gert sér þannig betur grein fyrir hvað kæmi sér vel að fá nýtt og hvað mætti kannski endurnýja á heimilinu.

Brúðkaupslistar, ekki bara fyrir brúðhjónin

Eins hefur það sýnt sig að tilvonandi veislugestum þykir gott að fá ábendingar og hugmyndir um hvað kæmi sér best fyrir viðkomandi brúðhjón. Gjafalistinn er aðgengilegur gestum bæði á vefsíðu Kúnígúnd og í verslunum þar sem starfsfólk sér til þess að sama gjöfin sé ekki keypt tvisvar með því að merkja við þegar verslað er af listanum. Starfsfólk Kúnígúnd er öllu vant og getur aðstoðað við stofnun brúðargjafalista eða við að velja rétta brúðargjöf.

Grætt á gjafalistum

Tilvonandi brúðhjón sem stofna brúðargjafalista hjá Kúnígúnd fá gjafabréf að andvirði 15% af því sem verslað er fyrir á listanum ef úttekt af brúðargjafalistanum samsvarar 10.000 krónum að lágmarki. Þess má einnig geta að brúðhjón sem stofna brúðargjafalista í apríl og maí fara sjálfkrafa í pott þar sem hin glæsilega nýja Queen of Hearts KitchenAid hrærivél er í vinning!

Aðgengilegur listi hvar og hvenær sem er

Kúnígúnd rekur einnig glæsilega netverslun þar sem einfalt er að stofna, bæta við og skoða brúðargjafalista. Kúnígúnd er jafnframt ein af fáum gjafavöruslunum landsins þar sem brúðargjafalistinn í heild sinni er aðgengilegur á vefsíðu verslunarinnar sem léttir skrefin fyrir alla, bæði gesti og brúðhjón.

Glæsileg matarstell

Í Kúnígúnd fæst mikið úrval af vandaðri gjafavöru frá þekktum hönnuðum með áherslu á Norðurlöndin. Brúðhjón geta bætt matarstellem frá m.a. Royal Copenhagen, Georg Jensen, Rosendahl og Villeroy & Boch á gjafalistann, svo fátt eitt sé

nefnt. Brúðhjónum er líka velkomið að kíkja í Kúnígúnd Kringlunni til þess að sjá glæsilegar útstillingar og fá hugmyndir að því hvernig má raða saman í matarstell. Royal Copenhagen-mynstrin eru til að mynda fjölbreytt í lit og gerð og henta sérstaklega vel til þess að blanda mismunandi línunum saman í stell.

Þá fæst mikið úrval af glösum, karöflum, hnifapörum og öðrum borðbúnaði sem hentar vel í brúðargjafir. Brúðhjón setja þá það magn sem þau vantar á listann og starfsfólk Kúnígúnd hakar við þegar hluti er keyptur af settinu en varan dettur síðan út af lista þegar viðeigandi magn hefur verið keypt. Þannig fá brúðhjónin ekki auka glasapar, kökugaffla sem passa ekki við hnifapör og fleira sem veldur því að þau þurfi að standa í vöruskilum og skiptum fyrstu vikurnar eftir brúðkaupið.

Vönduð sængurföt fyrir notalegar hveitibrauðsnætur

Fátt kemur góðu hjónabandi af stað eins og vönduð sængurföt sem auka þægindi og slökun á hveitibrauðsnöttum. Hjá Kúnígúnd fást glæsileg sængurföt, sloppar, handklæði, dúkar, viskastykki og fleira

úr 100% egypskri bómull frá Georg Jensen Damask. Úrvalið er mikið og ættu öll hjón að finna eitthvað við sitt hæfi.

Meðal annarra glæsilegra vörumerkja sem fást í Kúnígúnd eru Erik Bagger, Holmegaard, KitchenAid, Le Creuset, Lind DNA, Frederik Bagger, Lyngby Porcelæn og Wusthof. Allar vörur sem keyptar eru í Kúnígúnd eru merktar versluninni og því er auðvelt að skipta og breyta eftir á ef þörf krefur. Starfsfólk Kúnígúnd þakkar vörum inn í fallegar umbúðir og þar eru einnig fánleg vönduð kort til sölu til að auðvelda gestum að klára gjafakaupin í heild sinni.

Allt úrvalið má skoða í vefversluninni kunigund.is, ásamt ítarlegum leiðbeiningum um stofnun brúðargjafalista.

Brúðhjónum er líka velkomið að heimsækja Kúnígúnd, sem er bæði staðsett í Kringlunni og á Glerártorgi á Akureyri og þiggja aðstoð við samsetningu og stofnun brúðargjafalista frá þrautþjálfuðu starfsfólki Kúnígúnd.

Helgarkrossgátan

							Höfundar- réttur skýrtur:	iðnaðar- mennina	gubba	málmur	einn til
							laga				
							lengd				
							múli				2
								1	álpast	konu	
							þraut				
							elska				kínverji
Teikning- Hallvarð Andri eftirprentun bönnuð	↓	vex	krossgátugerð: Bjarni sími: 8452510	fugl	2 eins	fram	knöpp tæpa				
bólguna								áttund	dínámó		
	↓	5	vinnusama hávaði					seinkaði skygginnu	8		
rólega					núa vagga				atyr		
kappnægar						dýrahljóð kerra		öðlast			
		tuldra		maður tóman				áflog fiskur			
meiða					kvak		slælega				
öfug röð			bægslin meðlimir						takast		
skítugan				9			koða kvendýr		3		
vað					tjúlluð		óðagot spjall				
		greinir kámast		ákafan ýta	7				vökulir		
spæld				riðna hvolfi			gjamm fugli				
baksa						óskiptar sigling					
kroppar							flennu		tóm		
öfug röð			upptök	4	mallið						
ískrið							skóli	bilfær til			
		sverta			muldraði						
ruddi					litaðir						

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

Sudoku

Auðveld

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

Erfið

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

Verðlaunagáta

Helgarkrossgátan inniheldur lausnarorð.

Lausnarorð skal senda ásamt nafni og símanúmeri á netfangið krossgata@dv.is



FORLAGIÐ

Vinningshafi krossgátu síðustu helgar er ...

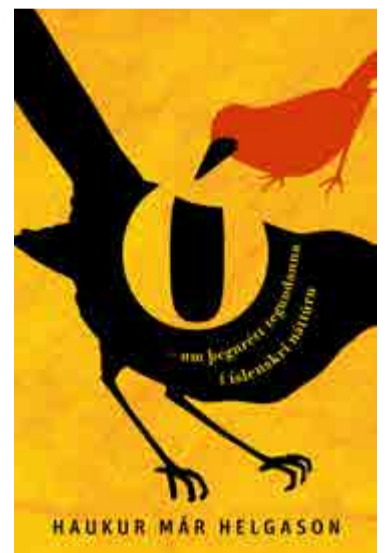
Hörður Guðmundsson

Lausnarorðið var STEFNUMÓT

Hörður hlýtur að launum bókinna Gamlinginn sem hugsaði með sér að hann væri farinn að hugsa of mikið

Ó – um þegnrett tegundanna í íslenskrí náttúru

Höfundur: Haukur Már Helgason
Einn hjálmskúli hérna, skotin á bílastæðinu við Kringluna, uppi á þaki á gömlum Subaru. Tveir dvergkasúrar við tjörnina. Þar fuku nokkrir mávar með. Og einn svanur. Emúí úti í hrauni, í grennd við Straumsvík. Kívifuglar, heil hjörð, fjölskylda, hvað þetta kallast, fundust í sameign, í þvottahúsi í blokkarkjallara í Kópavogi. Barn í blokkinni reyndi að bjarga þeim inn til sín. Hugsaðu þér áfallið. Ónatan Óttar situr í óformlegri yfirheyrslu hjá lögrelgunni. Sakarefni eru óljós og margbætt en öll tengjast þau 358 framandi fuglum sem sluppu úr sóttkví og rangla nú um borgarlandið. Sjálfur þvertur Ónatan fyrir að eiga hlut að máli en



Í verðlaun fyrir gátu helgarblaðsins er bókin Ó – um þegnrett tegundanna í íslenskrí náttúru

ýmsar furður hafa þó hent hann undanfarinn sólarhring, eftir að honum var sagt upp störfum hjá Náttúrufræðistofnun Íslands. Vegna sérstakra aðstæðna hefur lögrelumaðurinn Svanur nógan tíma til að hlusta. Haukur Már Helgason hefur áður sent frá sér skáldsöguna Svavar Pétur og 20. öldin, ljóðabækur og greinasafnið Gjá, ásamt þýðingum og greinum. Ó – um þegnrett tegundanna í íslenskrí náttúru er launfyrindin skáldsaga úr íslenskum samtíma og náttúrusögu.

Sumarsund fyrir börn 4-10 ára

Sundfélag Hafnarfjarðar verður með sundnámskeið fyrir börn, bæði synd og ósynd, í Ásvallalaug og Suðurbæjarlaug

Námskeiðin standa yfir í tvær vikur, alla virka daga, eða 10 skipti



**Bráðskemmtilegt námskeið
sem allir hafa gaman af!**

Tímabil í boði:

6. -20. júní

1 námskeið í Suðurbæjarlaug

24. júní - 5. júlí

8. - 19. júlí

22. júlí - 2. ágúst



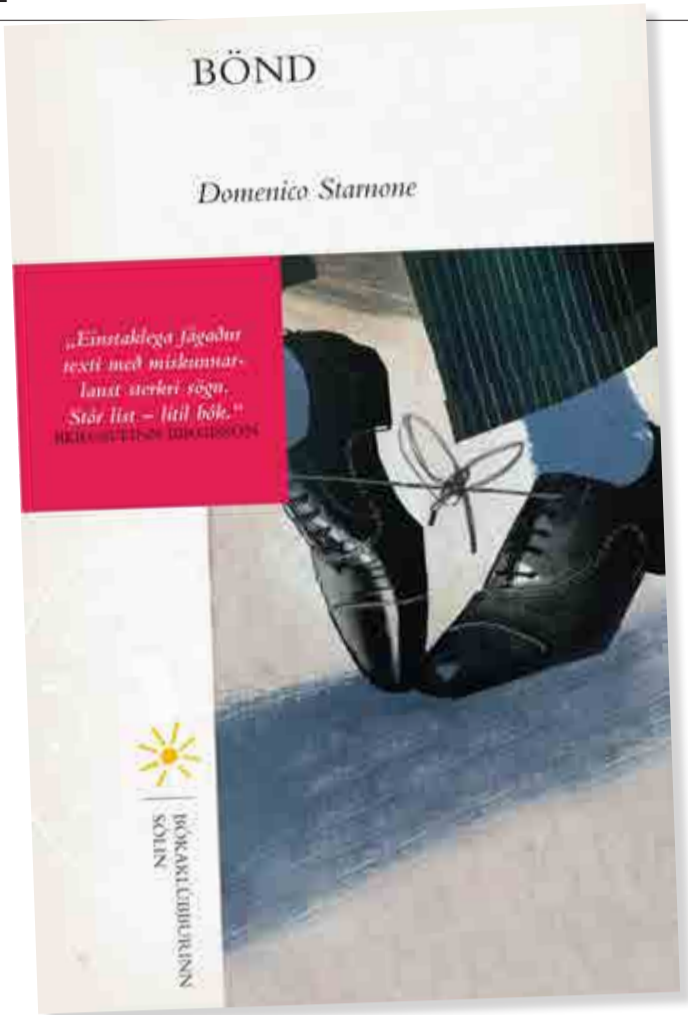
**Nánari upplýsingar og innritun má
finna á www.sh.is**

RioTinto

Styrkir barna- og unglingastarf SH

Sundfélag Hafnarfjarðar

sh@sh.is • 555 6830 • www.sh.is



Ritdómur um Bönd - Sannleikurinn er sár en fagur

Bækur

Ágúst Borgþór Sverrisson
agustb@dv.is



Bönd



Höfundur: Domenico Starnone
Útgefandi: Bókaklúbburinn Sólin
142 bls.

Vanda og Alto hafa verið gift í áratugi. Fyrir löngu síðan yfirgaf Alto Vöndu fyrir yngri konu en tók síðan saman við hana aftur. Þau mála hafa aldrei verið gerð upp og samskiptin einkennast af biturleika. Innbrot í íbúð hjónanna á meðan þau eru fjarverandi í fríu neyðir þau til uppgjörs við fortíðina því svo mikið af gömlum munum og minningaheimildum rötast upp við innbrotið. Börn hjónanna, sem nú eru orðin miðaldra, sköðuðust andlega af skilnaðinum á sínum tíma og bera þess enn merki. Þau koma einnig mikið við sögu, sérstaklega er á líður.

Þeir sem halda, eftir þessa lýsingu, að hér sé á ferðinni niðurdrepani saga, hafa rangt fyrir sér. Bönd er bráðfyndin, hjartnæm og

afskaplega margslungin saga miðað við jafnstutt verk, eða 142 blaðsíður. Hún er ófyrirsjáanleg og hrífandi og kemur lesandanum nokkrum sinnum gjörsamlega í opna skjöldu.

Sagan er svo listilega uppbyggð að glöggur lesandi verður frá sér numinn við það eitt. Þetta er flugbeitt og sár saga, en um leið margslungin, rétt eins og veruleikinn. Fremur en að segja sögu hjónabands þar sem ástin hefur verið drepin með svikum og beiskju þá segir höfundur okkur sögu sem sýnir hvað ástin er margbrotin og margvísleg. Því þetta er ekki ástlaust hjónaband. Undir hrjúflekianum ólga heitar tilfinningar.

Börn hjónanna, þetta mislukkada miðaldra fólk, er síðan rúsinan í pylsuendanum. Þau eiga eftir að koma lesandanum heldur betur á óvart.

Þetta er fagað verk, hlaðið sárum en fögrum sannleika um fjölskylduböndin og ástarböndin. Böndin sem halda okkur öllum föstum með einum hætti eða öðrum – til bölvunar og blessunar. Framúrskarandi lesning. Eigðu gæðastund með þessari bók í sumar.

Ritdómur um Bjargfæri - Hvað gerist þegar taugin milli barns og foreldris slitnar?

Bækur

Ragna Gestsdóttir
ragna@dv.is



Bönd



Höfundur: Samanta Schweblin
Jón Hallur Stefánsson íslenskaði
Útgefandi: Sæmundur
124 bls.

Bjargfæri fjallar um unga konu, Amöndu, sem liggur dauðvona á sjúkrabeði. Í banalegunni situr drengurinn David hjá henni og hjálpar henni að segja sögu sína. Drengurinn yfir á Amöndu til að rifja upp atburði sem kollvörpuðu tilveru hennar og fjölskyldu hennar, en Amanda virðist lítið muna hvað olli því að hún biður nú dauða síns.

Bókin er fyrsta skáldsaga hinnar spænsku Schweblin, sem hefur áður skrifað smásögur. Samkvæmt bókarkápu hefur Bjargfæri verið þýdd á yfir tuttugu tungumál og fengið góðar viðtökur gagnrýnenda sem lesenda.

„Þetta skiptir ekki máli, við höfum nauman tíma,“ segir drengurinn ítrekað í sögunni sem er ekki löng, en eigi að síður athyglisverð og spennandi.

Orðið Bjargfæri er höfundu mjög hugleikið og skýrir hann orðið á eftirfarandi hátt: sú mislanga fjarlægð sem aðskilur foreldri og barn og hvort að foreldrið geti bjargað barninu innan þeirrar fjarlægðar ef svo skelfilega vill til að eitthvað hendi barnið. „Af hverju reyna mæður alltaf að sjá fyrir allt sem gæti gerst, vera alltaf innan þessa bjargfæris,“ spyr drengurinn. Góðar viðtökur bókarinnar eru verðskuldaðar enda vekur hún hjá manni nettan óhug, ógnin er undirliggjandi alla söguna og maður biður eftir útskýringu í bókarlök.

Sagan veltir fram þeirri hugleiðingu hvort taugin milli foreldris og barns geti slitnað. Hvað gerum við og hvað getum við gert þegar ógnin leynist alls staðar og jafnvel oft svo nálægt okkur að við sjáum hana ekki fyrr en eftir á, jafnvel þegar það er orðið of seint. Auðlesin, athyglisverð og



BJARGFÆRI
SAMANTA SCHWEBLIN

„Af hverju reyna mæður alltaf að sjá fyrir allt sem gæti gerst, vera alltaf innan bjargfæris“

spennandi frumraun, sem skilur eftir fleiri þælingar hjá manni en hún svarar. ■

dk Pos afgreiðslukerfi
fyrir verslun og þjónustu
Afgreiðslu- og sjálfsafgreiðslukerfi



dk
hugbúnaður

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

Hafið samband við okkur og fáði kynningu á þeim fjölbreyttu lausnum sem dk hugbúnaður hefur fyrir verslun og þjónustu.

KIRKJULISTAHÁTIÐ

HALLGRÍMSKIRKJA / ÁSMUNDARSALUR 1.-10. JÚNÍ 2019

MIÐASALA: MIDI.IS - S. 510 1000 - WWW.KIRKJULISTAHATID.IS



FLYTJENDUR:

HERDÍS ANNA JÓNASDÓTTIR, SÓPRAN
HANNA DÓRA STURLUDÓTTIR, ALT
ELMAR GILBERTSSON, TENÓR
ODDUR ARNÞÓR JÓNSSON, BASSI,
MÓTETTUKÓR HALLGRÍMSKIRKJU,
SCHOLA CANTORUM,
HÁTÍÐARHLJÓMSVEIT KIRKJULISTAHÁTIÐAR,
HÖRÐUR ÁSKELSSON, STJÓRNANDI

OPNUNARTÓNLEIKAR KIRKJULISTAHÁTIÐAR MYSTERIUM, OP. 53, NÝ ÓRATÓRÍA EFTIR HAFLIÐA HALLGRÍMSSON

LAUGARDAGINN 1. JÚNÍ KL. 17 FRUMFLUTNINGUR - SUNNUDAGINN 2. JÚNÍ KL. 17 Í HALLGRÍMSKIRKJU

Mysterium, op. 53, er tileinkað Herði Áskelssyni og Listvinafélagi Hallgrímskirkju. Isabelle Demers konsertorganisti leikur tvo þætti úr L'Ascension eftir Olivier Messiaen í upphafi tónleikanna. Miðaverð: 6.900 kr.



ÚTLENDINGURINN

MÁNUDAGINN 3. JÚNÍ KL. 21 Í HALLGRÍMSKIRKJU

Höfundur og flytjandi: Halldór Hauksson. Leikraddir: Davíð Þór Jónsson, Guðjón Davíð Karlsson og Pröstur Leó Gunnarsson. Verk í hljóðum, tali og tónum um leit mannsins að samastað í staðlausum heimi byggt á samnefndri skáldsögu eftir Albert Camus. Miðaverð: 2.900 kr.

MARIUSÖNGVAR FRÁ MONTSERRAT „Þeir vilja stundum syngja og dansa“

ÞRIÐJUDAGINN 4. JÚNÍ KL. 21 Í HALLGRÍMSKIRKJU

Tónlistarhópurinn Umbra ásamt gestum: Marina Albero, psalterium, Eggert Pálsson, slagverk, Kristófer Rodríguez Svónuson, slagverk og Þórdís Gerður Jónsdóttir, selló. Sönghópurinn Cantores Islandiae.

Tónlistarhópurinn Umbra, ásamt karlasönghóp og öðrum gestum, þar á meðal Marínu Albero, sem er einn fremsti psalterium-leikari heims, flytja katalónska og norræna Mariúsöngva frá miðöldum. Miðaverð: 5.900 kr.



HÁTÍÐARHLJÓMAR KIRKJULISTAHÁTIÐAR — TVEIR TROMPETAR OG ORGEL

MIÐVIKUDAGINN 5. JÚNÍ KL. 20 Í HALLGRÍMSKIRKJU

Flytjendur: Baldvin Oddsson, trompet, Jóhann Nardeau, trompet og David Cassan, orgel. Trompetleikararnir Jóhann Nardeau og Baldvin Oddsson ásamt verðlaunaorganistanum David Cassan frá Frakklandi flytja hátíðartónlist eftir Charpentier, Vivaldi, Händel og fleiri auk þess sem Cassan leikur af fingrum fram. Miðaverð: 4.900 kr.

TÖLVUR, KLAIS OG KLUKKUSPIL

LAUGARDAGINN 8. JÚNÍ KL. 21 Í HALLGRÍMSKIRKJU

Umsjón: Guðmundur Vignir Karlsson. Tónskáld: Ingi Garðar Erlendsson, Gunnar Andreas Kristinsson, Ragnhildur Gísladóttir, Sveinn Ingi Reynisson, Guðmundur Vignir Karlsson, Hlynur Aðils Vilmarsson og Halldór Eldjárn. Tónlist eftir raftónskáld með nýjum hljómi þar sem MIDI-tölvubúnaður Klais-orgelsins er nýttur og verk tónskáldanna leikin af tölvum. Ókeypis aðgangur og allir velkomnir.



HÁTÍÐARTÓNLEIKAR MEÐ ALÞJÓÐLEGU BAROKKSVEITINNI Í HALLGRÍMSKIRKJU

„Dansar gleði og alvöru“

HVÍTASUNNUDAG 9. JÚNÍ KL. 20 Í HALLGRÍMSKIRKJU

Georgia Browne leikur einleik á flautu, Tuomo Suni, konsertmeistari. Flutt verður glæsileg hátíðartónlist fyrir óbó, trompeta, pákur og strengi, meðal annars hin heimsþekta Hljómsveitarsvíta í h-möll eftir Johann Sebastian Bach. Einleikari á tónleikunum er Georgia Browne, flautuleikari frá Ástralíu. Miðaverð: 6.900 kr.

LOKATÓNLEIKAR KIRKJULISTAHÁTIÐAR 2019

„Eilífðareldur, uppspretta ástar“ HVÍTASUNNUKANTÖTUR

ANNAN Í HVÍTASUNNU MÁNUDAGINN 10. JÚNÍ KL. 17

J.S. BACH:

Erschallet, ihr Lieder, BWV 172

O ewiges Feuer, o Ursprung der Liebe, BWV 34

Bleib bei uns, BWV 6

SIGURÐUR SÆVARSSON: Veni, Sancte Spiritus FRUMFLUTNINGUR

Flytjendur: Herdís Anna Jónasdóttir, sópran, Hildigunnur Einarsdóttir, alt, David Erlar, kontratenór, Benedikt Kristjánsson, tenór, Oddur A. Jónsson, bassi, Schola cantorum, Mótettukór Hallgrímskirkju og Alþjóðlega barokksveitin í Hallgrímskirkju.

Hörður Áskelsson, stjórnandi

Yfir hundrað flytjendur reka glæsilegt smíðshögg á Kirkjulistahátíð með spennandi flumflutningi á nýrri íslenski hvítasunnukantötu og þremur hátíðlegum kantötum eftir Bach. Miðaverð: 7.900 kr.



Hvað er Ragga að horfa á?

Ragnheiður Haralds- og Eiríksdóttir, hjúkrunarfræðingur og kynlífsráðgjafi, skrifar pistla á vefsíðu sinni raggaeiriks.com.

„Ég beið spennt eftir nýju Netlix-myndinni um eitt af mínum uppáhaldsósóðum, sjálfan Ted Bundy. Eins og flestir varð ég fyrir miklum vonbrigðum, fannst myndin grunn og frekar glötuð, þó að Zach Ephron væri æði í aðalhlutverkinu. Að undanfögnu hef ég glaðst mikið yfir nokkrum seríum, til dæmis Dead to me, Afterlife, Quick-sand og Bonus Family. Ég get líka mælt með grínseríum um I Think You Should Leave og Lunatics, já, og ég ætla rétt að vona að allir með áhuga á glamúr og drama séu að fylgjast með Ru Paul's Drag Race, og Untucked þar sem við fáum að skyggast baksviðs og taka þátt í epísku drama hjá dragdrottningunum. Fyrir utan þetta drekk ég í mig flest sem ég finn á YouTube um raðmorðingja, sértrúarsöfnuði og ýmislegt annað skrytið.“



Uber handan við sjóndeildarhringinn

Nú er til umsagnar frumvarp um leigubílamarkaðinn og verður frelsi rýmkað umtalsvert ef það verður að veruleika. Má telja öruggt að akstursfyrirtækið Uber komi þá til landsins, sérstaklega ef að ferðamannastraumurinn heldur áfram. Margir ferðamenn eru vanir að nota Uber, sem er starfrækt í um 600 borgum víðs vegar um heim, og spyrja þrálátlega um þjónustuna.

Tveir hópar eru uggandi um stöðu sína og sjá fram á að þurfa að lækka verð eða snúa sér að öðru. Það eru hinir rótgrónu leigubílstjórar og svo skutlarar sem starfa í svarta hagkerfinu. Spurningin sem eftir situr: Verður áfram hægt að panta „góðan bíl“?



Kjötæta flytur nær Sláturfélaginu

Húsvíkingurinn Ævar Austfjörð hefur unað hag sínum vel í Vestmannaeyjum, en þar hefur hann búið í níu ár og starfar nú sem kokkur hjá Heilbrigðisstofnun Vestmannaeyja. Ævar hefur vakið mikla athygli fyrir matarvenjur sínar, en í lok sumars 2017 tók hann áskorun um að borða bara kjöt og drekka vatn í 90 daga. Mataræðið lagðist vel í Ævar, sem hélt því áfram eftir að áskoruninni lauk og hefur honum aldrei liðið betur að eigin sögn.

Nú eru nýjar áskoranir framundan hjá Ævari, sem er búinn að setja hús sitt í Vest-

mannaeyjum á sölu og ráða sig sem kokk í Flúðaskóla, en fjölskyldan flytur í lok sumars.

„Ástæða flutningsins er fyrst og fremst sú að vera nær barnabörnunum mínum tveimur og takast á við nýja faglega áskorun,“ segir Ævar hress í bragði í samtali við DV. Hann mun keyra daglega til vinnu, en fjölskyldan mun búa á Selfossi. Ævar segir að tíminn í Eyjum hafi verið góður og frábært að búa þar.

Aðspurður hvort hann hyggist líka breyta til í mataræðinu samhliða flutningnum, svarar Ævar neitandi og segir afbragðs kjöt-

bændur um allt Suðurland og örugglega kost að hafa SS í næsta nágrenni. „Ég kaupi samt mest af mínu kjöti frá Viðbót á Húsavík og Kjarnafæði. Þar er boðið upp á gott verð og vöru, afbragðs þjónustu og fría heimsendingu.“

Ævar kom karate á koppinn í Vestmannaeyjum, stofnaði félag þar og hefur verið ötull þjálfari í



sportinu. Hvað verður um félagið þegar hann flytur og hyggst hann stofna annað á Suðurlandi?

„Ég á von á að þeir sem eru hér í félaginu í Eyjum muni halda starfinu gangandi. Það er einhver starfsemi á Selfossi og í Hveragerði, en ég veit ekki hvernig staðan er á því. Ef það er eftirspurn þá er aldrei að vita hvað ég geri.“ ■



Tilttekt

Lokahelgin!

Í dag og á morgun, laugardag, 24. - 25. maí.

Valdar vörur á stórlækkuðu verði, enn meiri afsláttur!



FRITZ HANSEN, ROSENDAHL, STELTON, ERIK JORGENSEN, MARIMEKKO, KNOLL, ARTIFORT, OG ALLIR HINIR

Harpa / Skeifan 6 / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733 / www.epal.is

15-70% AFSLÁTTUR