

# TRAVEL

## VERKAMAÐUR FELL AF ÞAKI

## GIFTING TOBBU OG KALLA



# Lúxuslíf

# RIKRA OG FRÆGRA á Íslandi

**Margar gerðir af  
FARANGURSBOXUM**

**Dráttarbeisli**  
undir flestar tegundir bíla

**VÍKURVAGNAR**

Hyrjarhöfða 8 - vikurvagnar.is - Sími 577 1090

**Fordómar  
í boltanum**

Ég kallaði hann  
Tyrkjadjöful

Pú hitar húsbílinn  
með fjarstýringu og nýtur  
þannig þæginda og öryggis

Pú færð Webasto  
húsbílahitarann hjá

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

**Webasto**  
Feel the Drive





## Síðustu orðin

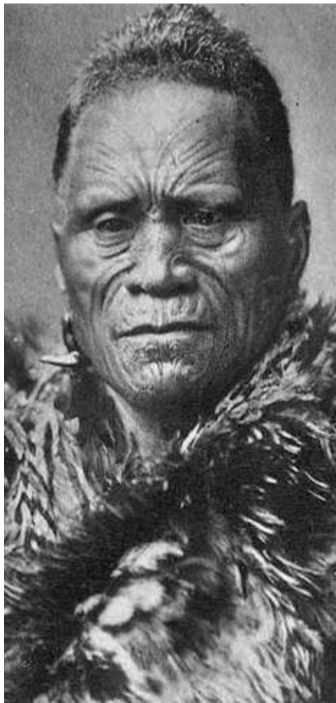
„Látið mig í friði. Mér líður vel.“

– Bandaríski tónlistarmaðurinn Barry White (1944–2003)

## Á þessum degi, 31. maí



1578 – Hinrik III. Frakklandskonungur leggur hornsteininn að Pont Neuf, elstu bryggju Parísarborgar.



1884 – Tawhiao, konungur Maóría, kemur til Plymouth á Englandi og óskar eftir vernd Viktoríu drottningar.



1911 – Titanic er hleypt af stokkunum í Belfast á Norður-Írlandi.



1970 – Ancash-jarðskjálftinn skekur Perú og bærin Yungay grefst undir skriðu. Um 70.000 manns tapa lífi og um 50.000 slasast.

# Tobbu leið eins og Kardashian að máta brúðarkjóra

Guðrún Ósk Guðjónsdóttir  
gudrunosk@dv.is

**F**jölmiðlakonan og rithöfundurinn Þorbjörg Marinósdóttir og unnusti hennar, Baggalúturinn og fyrrverandi borgarfulltrúinn Karl Sigurðsson, ætla að ganga í það heilaga á Ítalíu í september.

Þorbjörg, eða Tobba eins og hún er betur þekkt, og Karl hafa verið trúlofuð síðan í desember 2016. Þá fór Karl á skeljarnar á tónleikum Baggalúts í Háskólabíói fyrir framan fullan sal af fólki.

Parið á saman tvær dætur, Regínu og Ronju Guðbjörgu.

DV heyrði í Tobbu og fékk að vita meira um brúðkaupið og undirbúninginn.

Brúðkaupið verður 19. september næstkomandi.

„Þetta verður lítið brúðkaup. Aðeins foreldrar, amma, systkin og nánustu vinir. Við vildum hafa þetta lítið og persónulegt og leigðum litla villu í Marché-héraði á Ítalíu. Þar verðum við í viku og eld-bökum pítsu, sólum okkur, förum í heimatilbúið pub quiz og njótum þess að vera með fólkinu okkar,“ segir Tobba.

Undirbúningurinn fyrir brúðkaupið hefur verið mjög skemmtilegur að sögn Tobbu.

„Við fórum út síðasta sumar að skoða villuna, smakka matinn og heimsækja vínbóndann,“ segir Tobba.

„Eitt það skemmtilegasta hingað til var að máta brúðarkjóra með mömmu, ömmu og tengdó. Ég var búin að kvíða dálítið fyrir því af ýmsum ástæðum. Maður virðist jú aldrei vera ánægður með útlit sitt og svo er pressan að finna fullkominn kjól alltaf galin. Svo er þetta týpíska lögmál að þegar það á að kaupa sér eitthvað, þá finnst aldrei neitt. Ég bókaði mér máttun hjá Beggu Bridals sem var algjörlega stórkostleg upplifun. Freyðivín, konfekt og faglegar hendur. Búðinni var lokað á meðan og ég hreinlega sveif á bleiku skýi. Mér leið eins og Kardashian! Guðdómlegir kjólar. Nú er aðalmálið hvort ég eigi að vera með eitt aðalress og annan partíkjóll! Lúxusvandamál!“

Tobba gefur okkur smá vísendingu um brúðarkjólinn: „Stefnan er tekin á antik-bleikt og slör. Annað er leyndarmál.“

Pressan að finna fullkominn kjól alltaf galin



Brúðarkjólinn er antik-bleikur.



Tobba skemmti sér konunglega við að máta brúðarkjóra: „Mér leið eins og Kardashian!“



Tobba var ólétt í fyrrasumar þegar þau skoðuðu villuna á Ítalíu.



Tobba og Kalli á Ítalíu í fyrrasumar.



Boðskortið.

19.9.19

**Hver:** Tobba og Kalli  
**Börn:** Regína og Ronja Guðbjörg  
**Hvar:** 19.09.2019  
**Hvenær:** Marché-héraði á Ítalíu  
**Kjól:** Antik-bleikur með slöri.

## 5 langdregnar hörmungar

Málþóf Miðflokksins vegna þriðja orkupakkans heldur áfram og sér ekki fyrir endann á því. Stjórnarflokkarnir veigra sér við að beita svokölluðu kjarnorkuákvæði til að stöðva þófið og knýja fram atkvæðagreiðslu. Sennilega til að þeir lendi ekki sjálfir í því í framtíðinni. Því sitjum við uppi með óstarfhæft þing og endalausar ræður um ekki neitt. Inga Sæland sagði málþófið vera „ofbeldi sem stuðli að vanlíðan“. Allir eru þreyttir, bæði þeir sem taka þátt og þeir sem þurfa að hlusta. Hér eru fimm hörmungar í sögunni sem drógust á langinn.

### Umsátrið um Stalíngrad

Umsátrið um Stalíngrad var ein mannskæðasta orrusta sögunnar. Um tvær milljónir hermanna og óbreyttra borgara féllu í valinn þá rúmu fimm mánuði sem hún stóð yfir. Frá ágúst 1942 til febrúar 1943. Fæstir féllu fyrir byssukúlum eða sprengjum. Flestir frusu eða sultu í hel.



### Hungursneyðin í Írlandi

Árið 1845 kom upp sjúkdómur í kartöfluplöntunni á Írlandi sem um þriðjungur þjóðarinnar reiddi sig á. Í kjölfarið fylgdi átta ára hungursneyð en nýlenduherarnir Bretar komu Írum ekki til hjálpar. Ein og hálf milljón svalt í hel í heimalandinu og svipað fjöldi flúði land. Aðallega til Bretlands, Ameríku og Ástralíu.

### Móduharóindin

Þann 8. júní árið 1783 hófst gos í Lakagígum sem lauk ekki fyrr en í febrúar ári seinna. Brennisteinsmökkurinn barst út í gufuhvolfið og með vindum langt út fyrir landsteinana. Talið hefur verið að þetta hafi valdið uppskerubresti á meginlandi Evrópu sem var upptakturinn að frönsku byltingunni.



### 100 ára stríðið

100 ára stríðið, á milli Englendinga og Frakka, er reyndar rangnefni. Það var ekki eitt stríð heldur nokkur og auk þess varði það 116 ár, frá 1337 til 1453. Eins og svo oft á miðöldum snerist stríðið ekki um hugmyndafræði heldur lönd og titla því að Englandskonungar gerðu tilkall til frönsku krúnunnar. Óljóst er hversu mikið mannfalið var, en það er talið hafa verið í kringum þrjár milljónir. Frakkar unnu stríðið og visar að þjóðerniskennd vöknudu meðal fólks í báðum löndum.

### Svarti dauði

Svarti dauði er bakteríusýking sem berst með rottum og veldur kylapest með miklum sötthita og uppköstum með blóði. Sjúklingur lifir aðeins í örfáa daga. Sjúkdómurinn barst frá Asíu til Evrópu um miðja 14. öld og tók um 75 milljónir mannlífa. Svarti dauði kom hins vegar ekki til Íslands fyrr en árið 1402. Svarti dauði hefur reglulega komið upp síðan en í dag eru til lyf við sjúkdómnum og aldrei hefur hann tekið jafn marga og í faraldrinum mikla.





# KANARÍ MEÐ VITA

## Flogið með Icelandair

### Safnaðu Vildarpunktum og nýttu þá

Þegar þú ferðast með VITA safnar þú Vildarpunktum sem má síðan nýta í valdar ferðir hjá VITA næst þegar þig langar í ferðalag.



### Frábær flugtími

Við hjá VITA bjóðum frábæra flugtíma til Kanarí – ekkert næturflug.



### Þitt sæti – þitt ferðalag

Þú getur valið sæti um borð í vélum Icelandair gegn vægri greiðslu þegar þú ferðast með VITA. Við getum líka boðið þér Saga Premium-sæti.



### Afþreyingarefni og þjónusta

Styttu þér stundir á leiðinni með bíómyndum, tónlist, eða þættinum sem þig langaði alltaf að sjá. Gæði og úrval fyrir alla aldurshópa.





## Hver er hann?



■ Fæddur í Bolungarvík og gerði þar upp húsið Hjara sem var í niðurníðslu.

■ Útskrifaðist sem leikari árið 1982.

■ Er frímúrari.

■ Hefur hermt eftir ótal mönnum, þar á meðal Steingrími Hermannssyni, Ólafi Ragnari og Halldóri Laxness.

■ Lét nýlega falla umdeild ummæli um Miðflokkinn.

SVAR: PÁLMI GESTSSON

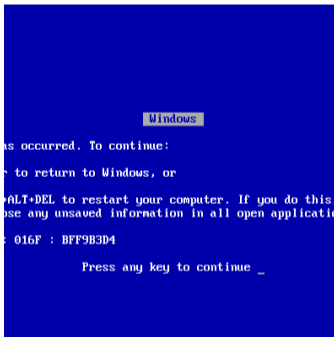
## Það er staðreynd að...



Þegar þú sleikir frímerki innbyrðir þú einn tíunda af kaloríu.



Réttara er að segja pörusteik en purusteik.



Tölvur frjósa þegar aft þeirra ræður ekki við að svara öllum beiðnum frá notendaforritum.



Aðeins menn og beltisdýr geta fengið holdsveiki.



Simon og Garfunkel voru bekkjarbræður.

# YFIRHEYRSLAN

**Logi Már Einarsson** tók við formennsku Samfylkingarinnar árið 2016 þegar flokkurinn var í mikilli krísu og hefur byggt hann jafnt og þétt upp að nýju. Þessi arkitekt að norðan er þekktur fyrir góðan húmor en getur einnig bitið frá sér í pólitískum rimmum. DV tók Loga í yfirheyrslu.

### Hjúskaparstaða og börn?

Ég er giftur og á tvö börn.

### Fyrsta atvinnan?

Ég bar út flokksblað Framsóknarflokksins, Tímann, á Akureyri. KEA stóð enn styrkum fótum og áskrifendurnir margir og dyggir. Þetta átti nú heldur betur eftir að breytast.

### Hefur þú ort ljóð?

Já, hver hefur ekki gert það? Ég hnoðaði saman fjölmörgum textum fyrir plötur Skríðjökla, en alvarlegum tilraunum til ljóðagerðar hélt ég blessunarlega fyrir sjálfan mig.

### Ertu A- eða B-maður?

Ætli ég sé ekki staddur þarna mitt á milli. Ég er líklega A-maður að upplagi en það eru hins vegar ekki allir fjölskyldumeðlimir og þá lagar maður sig auðvitað að því.

### Hvernig leið þér í jólmfrúr-ræðunni?

Ég hef líklega verið mátulega stressaður.

### Hvaða útvarpsstöð hlustar þú mest á?

Ég vakna við morgunútvarp Rásar eitt. Annars þvælist ég á milli spjalþátta sem eru í boði. Ég hlusta svo á Spotify þegar ég hef þörf fyrir músík og er minn eiginn útvarpsstjóri.

### Fyrsti stjórnáflakurinn sem þú kaust?

Alþýðubandalagið, í sveitarstjórnarkosningum á Akureyri, 31. maí 1986. Ári seinna kaust ég svo sama flokk í mínum fyrstu alþingiskosningum. Oddviti flokksins í mínu kjördæmi var Steingrímur J. Sigfússon.

### Hver myndi leika þig í kvikmynd?

Ja, Felix Bergsson lék mig einu sinni í áramótaskaupinu og ég var auðvitað þrýðilega sáttur við það en óttast þó örliðið að Danny DeVito gæti orðið fyrir valinu.

### Mannkostir þínir?

Ég hef gaman af lífinu og á auðvelt með að vinna með fólki.

### En lestir?

Hvatvísi og stórt skap hefur einstaka sinnum komið mér í tímabundinn bobba.

### Bítlarnir eða Stones?

Bob Dylan.

### Hefur þú skotið úr byssu?

Já.

### Ertu ættrækinn?

EKKI ÚR HÓFI FRAM, ER MÉR SAGT.

### Leiðinlegasta húsverkið?

Að hengja upp úr þvottavél.

### Hefur þú fallið á prófi?

Já, það kom nú fyrir í menntaskóla.

### Hvaða rakspíra notar þú?

Salvador Dali, Diesel og Calvin Klein, jöfnum höndum. Fer eftir skapi og veðri.

### Við hlíðina á hverjum situr þú oftast í mat-sal Alþingis?

Það er engin regla á því, en ég sit þó oftast við sama borðið. Þar er yfirleitt krökkt af Þírötum, Samfylkingar- og Viðreisnarfólki og einstaka VG-liði slæðist þangað einnig.

### Eitthvað að lokum?

Meira fjör!



# Lúxuslíf Svarthöfða



## Svarthöfði

Svarthöfði hefur ekki farið varhluta af því góðæri sem nú ríkir og ekki sér fyrir endann á. Lífir Svarthöfði nú í vellystingum og veit ekki aura sinna tal. Má segja að Svarthöfði sé orðinn sannkallaður ríkisbubbi og hluti af þotuliðinu. Getur Svarthöfði nefnt ótal dæmi því til stuðnings.

Hvað varðar húsakostinn þá hefur hann reyndar lítið breyst. Svarthöfði hefur dvalið í sömu kytrunni í hartnær fjörutíu ár. En tvisvar hefur blokkinn verið máluð og í eitt skipti var skipt um teppi í sameigninni. Var það mun fallegra teppi en það sem áður var. Hér er þó búið að leggja ljósléiðara sem var sannkolluð andlitslyfting.

Svarthöfði hefur nýlega uppfært fararskjótann og þýtur nú um stræti og borg á umhverfisvænum kosti. Gamla Mazdan endaði hjá Vöku í fyrra eftir 25 ára

þjónustu. Hún var löngu hætt að svara kostnaði. Í staðinn keypti Svarthöfði reiðhjól á uppboði Lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu, Mongoose að gerð. Í verstu veðrunum tekur Svarthöfði strætó.

Svarthöfði ferðast líkt og annað ríkt og frægt fólk. Til framandi staða og gerir þá vel við sig í mat og drykk. Skítt með Mumbai og Manhattan. Munaðinn finnur Svarthöfði í Munaðarnesi. Í fyrrasumar fékk Svarthöfði þar leigðan bústað af Starfsmannafélagi Reykjavíkurborgar. Splæsti líka í dýrindis svínakótelettur, maríneraðar að hætti Sláturfélags Suðurlands. Gasið tæmdist reyndar þegar lettarnar voru hálfhráar en Svarthöfði gat skolað þeim niður með ísköldum Slots Guld úr bauk.

Klæðnaður Svarthöfða hefur einnig stórbatnað eftir hrun. Sérstaklega eftir að úrvalið jókst til muna á nytjamörkuðum borgarinnar. Allur borðbúnaður, húsgögn og stofustáss einnig. Listaverkin málar Svarthöfði sjálf-



ur enda er nútímalist langtum merkilegri en verk Kjarvals eða Ásgríms.

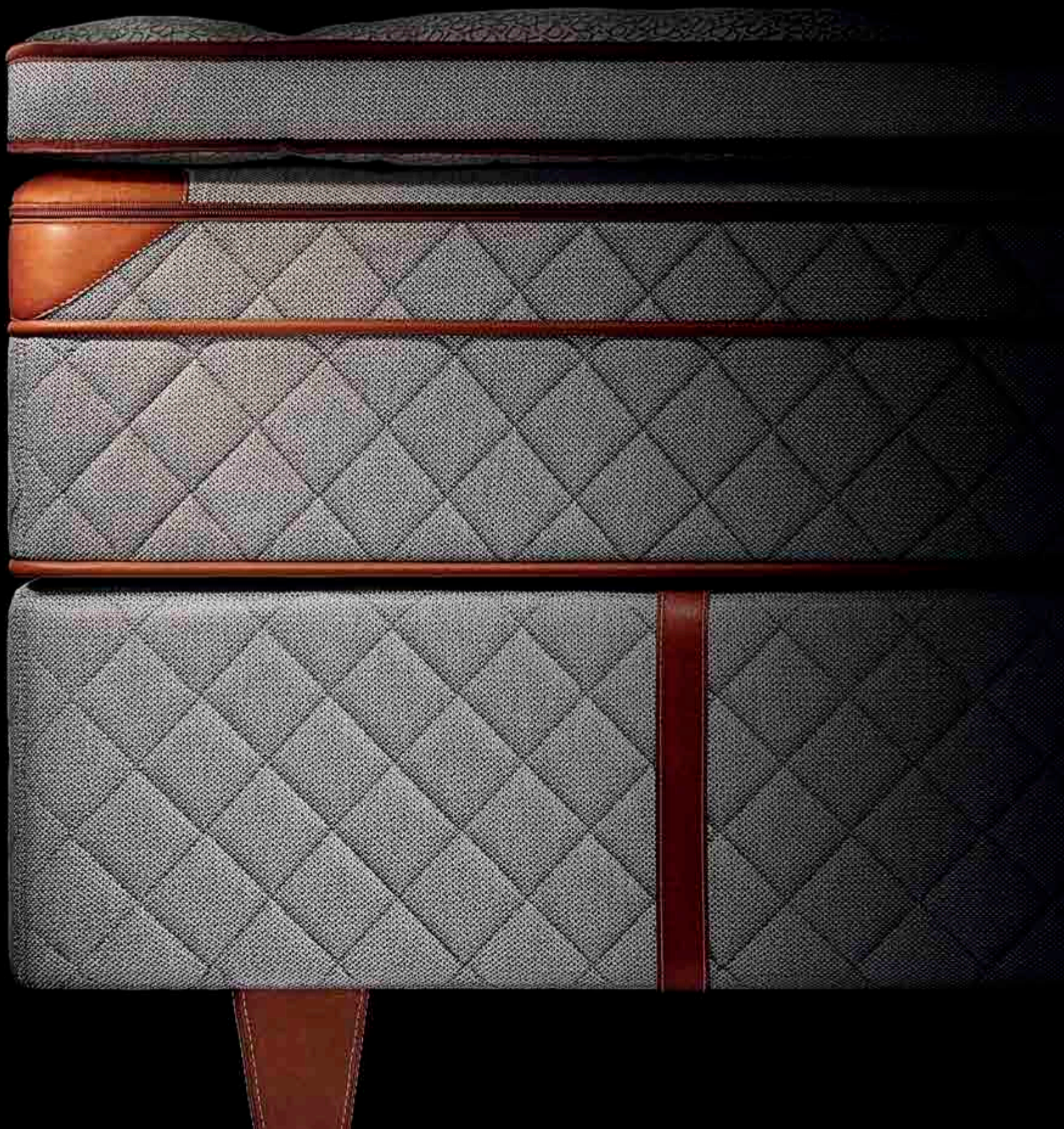
Svarthöfði er þrýðisgott dæmi um að brauðmolakenningin er sönn. Hér drýpur smjör af hverju strái og valdamenn þjóðarinnar hafa vart undan að moka mol-

unum ofan í almenning. Og við höfum vart undan að gleypa þá líkt og endur á Reykjavíkurtjörn. Á Íslandi geta allir lifað eins og kóngar, svo lengi sem við erum ekki of heimtufrek og leyfum ríkasta fólkinu að fá fyrst að borða. ■



# FALLEGT ÚTLIT VÖNDUÐ HÖNNUN

Hefðir, handverk og framþróun. Nýja Inspiration línan hefur fallett og gæðalegt útlit í samræmi við innri gæði. Hægvaxta fura, náttúrulegt latex, þéttofin bómull og okkar eigið gormakerfi úr sænsku karbon stáli gefur óviðjafnanleg þægindi og stuðlar að góðum svefni.



DUXIANA  
Ármúla 10  
☎ 568 9950  
duxiana.is

DUXIANA®  
Háþróaður svefnbúnaður



# „Neyðin kennir einbrystingum að spinna“

**Krítískur lyfjaskortur rak Láru og fleiri í sambærilegri stöðu til að taka málin í eigin hendur**

Kristinn Haukur Guðnason  
kristinn@dv.is



Í síðustu viku fjallaði DV um lyfjaskort á Íslandi og hvernig hann hefur áhrif á fólk af holdi og blóði. Axel litli Hafsteinsson greindist þriggja ára með sjaldgæfan ónæmissjúkdóm og hefur verið settur á ýmis lyf á undanförunum árum sem hafa ekki verið til í landinu um nokkurt skeið. Hefur það kostað hann aukaverkanir, fjarveru frá leikskóla og beinlínis ógnað heilsu hans. Rúna Hauksdóttir Hvannberg, forstjóri Lyfjastofnunar, viðurkenni að sennilega höfum við Íslendingar verið heppnir að enn hafi ekki komið upp alvarlegt atvik í landinu vegna lyfjaskorts.

Lára Guðrún Jóhannudóttir er 35 Reykvíkingur sem hefur fundið áhrif lyfjaskorts á eigin skinni. Hún greindist með brjóstakrabbamein og hefur þurft á lyfinu aromasin að halda, en exemestane heitir samheitalyfið. Aromasin lækkar styrks estradíóls í blóði, hefur jákvæð áhrif á brjóstakrabbamein og minnkar líkurnar á endurkomu um 30 til 50 prósent. En lyfin hafa ekki alltaf verið til. DV ræddi við Láru um vandann.

## Lífsnauðsynleg krabbameinslyf kláruðust

Lára segir að upplýsingaskortur sé stórt vandamál. Þetta rímar við það sem Rúna sagði í síðustu viku. Enginn miðlægur gagnagrunnur um birgðastöðu lyfja er til og listi

á síðu Lyfjastofnunar um skort er ófullkominn. Vegna mikillar umræðu um lyfjaskort hafa þó einhverjar úrbætur verið gerðar og uppfærður listi er væntanlegur. Lára segir:

„Í mínu tilfelli hafði exemestane verið ófáanlegt í heildsölu frá 15. maí árið 2018 og þegar kom að endurnýjun lyfseðils míns í ágúst kom í ljós að hitt lyfið, aromasi, væri einnig að klárast. Ég og maðurinn minn þurftum í sameiningu að verða okkur úti um allar upplýsingar sjálf. Við hringdum í öll apótek á höfuðborgarsvæðinu og fengum alltaf sömu svör, það er að það væri ekkert hægt að gera, lyfið væri ekki til og ég þyrfti einfaldlega að vera lyfjalaus þar til sendingin yrði afgreidd úr vöruhúsi.“

## Dóu ekki ráðalausar

Óvissan var algjör og hafa ber í huga að hér er um lífshættulegan sjúkdóm að ræða. Lára var heldur ekki sú eina í þessari stöðu.

„Okkur konum sem treystum á að þessi lífsnauðsynlegu lyf var því mjög brugðið að upplifa þetta skyndilega óöryggi og það eru engar ýkjur að líkja áfallinu við biðina eftir fyrstu greiningu krabbameinsins. Þetta er erfitt tímabil, bæði það að greinast með krabbamein og svo að feta sig áfram í frumskóginum sem tekur við eftir krabbameinsmeðferð og má því oft ekki mikið út af bera.“

Lára og aðrar konur í sömu stöðu dóu hins vegar ekki ráðalausar. Þær komu á fót hálfgerðu deilihagkerfi á Facebook, lokuðum hóp þar sem þær leystu þennan tímabundna krítíska lyfjaskort með því að lána hver annarri lyfjaspjöld til að brúa bilið þar til lyfið bærast aftur til landsins. En krítískur lyfjaskortur er skilgreindur sem skortur á lyfi sem ekkert annað getur komið í staðinn fyrir.

„Það er auðvitað þvert gegn til-mælum Landlækniseimbættisins, að skiptast á lyfjum, en neyðin kennir einbrystingum að spinna. Ég hefði persónulega ekki tekið það í mál að vera lyfjalaus í einn dag ef ég gæti komið í veg fyrir það,“ segir Lára.

## Tilfinningaleg vanlíðan og tímasóun

*Hvaða áhrif hefur lyfjaskortur haft á þig?*

„Fyrir utan þá tilfinningalegu vanlíðan sem fylgir þessu stórkostlega inngripi í meðferð sjúklunga, þá er þetta auðvitað ekkert nema fullkomin tímasóun á dýrmætum tíma okkar. Fiðrildaáhrifin sem lyfjaskorturinn hefur á samfélagið eru mikil. Okkar tíma er betur varið í að byggja okkur upp, andlega og líkamlega, rækta samskipti við fjölskyldu og vini, koma okkur aftur út á vinnumarkað eða áframhaldandi nám. Ekki að eltast við hvert einasta apótek í nærumhverfinu af því að ekki sé til nein

Lára Guðrún Jóhannudóttir



**Í fljótu bragði má segja að þetta snúist um peninga, þótt það þurfi að snúa upp á handlegginn á öllum sem með valdið fara til þess að viðurkenna það“**

almennileg viðbragðsáætlun.“

Sumir sjúklingar sem lenda í lyfjaskorti, hafa verið settir á önnur lyf sem oft hafa verri aukaverkanir. Átti þetta til dæmis við í tilfelli Axels. Þetta á ekki við í tilfelli Láru því að sjúkdómurinn er mjög einstaklingsbundinn.

„Meðferðaráætlunin er í samráði við alþjóðlega mælikvarða og miðast við bestu rannsóknir, árangur og tölfræði hverju sinni. Á bak við hvert einasta lyf er margra ára rannsóknarvinna og þetta er því ekki svo einfalt að hægt sé að svissa á milli lyfjategunda.“

## Smæð markaðarins ætti að vera styrkleiki

*Á hverju telur þú að þetta strandi aðallega?*

„Hér er markaðurinn einkeypismarkaður og mjög lítill þar að auki. Þannig að í fljótu bragði má segja að þetta snúist um peninga, þótt það þurfi að snúa upp á handlegginn á öllum sem með valdið fara til þess að viðurkenna

það. Að sama skapi þá ætti smæð markaðarins að geta nýst okkur sem styrkleiki þar sem það ætti að vera einfaldara að bregðast við lyfjaskorti ef upplýsingaflæðið væri skilvirkara.“

*Hefur þú á tilfinningunni að yfirvöld séu öll af vilja gerð til að laga vandann?*

„Allir eru einhuga um að laga þennan vanda, þetta varðar allt samfélagið. Þetta er ekki pólitískt samsæri. Lyfjastofnun á að tryggja faglega og hlutlausu upplýsingagjöf til heilbrigðisstarfsfólks og neytenda. Hér hefur verið krítískur lyfjaskortur og það má ekki gera lítið úr því né þeim sem í honum lenda. Það á að vera tryggur aðgangur að lífsnauðsynlegum lyfjum alltaf, alla daga, sama hvað. Lyfjaskortur er ekki séríslenskt fyrirbæri. En á Íslandi er lyfjaskortur. Í landi þar sem smjörð drýpur af hverju stráti ætti að vera auðvelt að fyrirbyggja óvissuna sem hann veldur þeim sem í honum lenda.“

## Vandaðar innréttingar



Hjá Parka færðu flottar innréttingar í hæsta gæðaflokki. Mikið úrval.

Þjóðum aðeins það besta fyrir þig!

**Parki**  
INTERIORS

Dalveggi 10-14 • 201 Kópavogi • 595 0570 • Parki.is



# FRÁBÆR NÝJUNG

ENGINN HÁFUR  
EKKERT VESEN



## TÆKNIBYLTING

Inn Byggðu R gufugleyp IR í hellu BORO1.  
MeiRA plá SS, eng In f ItA, Bet RA l Of.



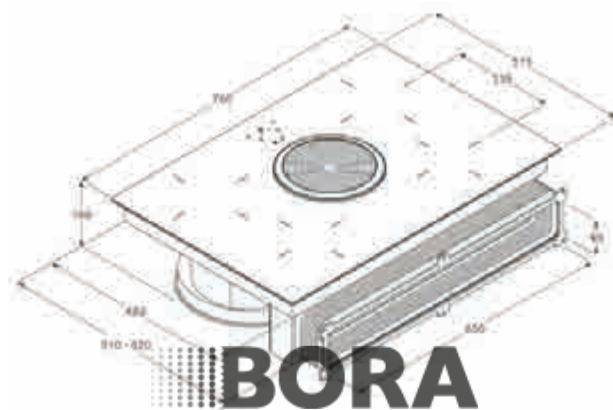
## SPANHELLUBORÐ MEÐ INNBYGGÐUM GUFUGLEYPÍ

### ÞÝSK VERÐLAUNAHÖNNUN

#### LOSNAÐU VIÐ HÁFINN

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

Sjá myndbönd á [friform.is](http://friform.is)



5 ára ábyrgð á öllum raftækjum



Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • [friform.is](http://friform.is)

#### OPIÐ:

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



Skýrsla  
Vinnueftirlits  
Margir þættir  
ófullnægjandi.



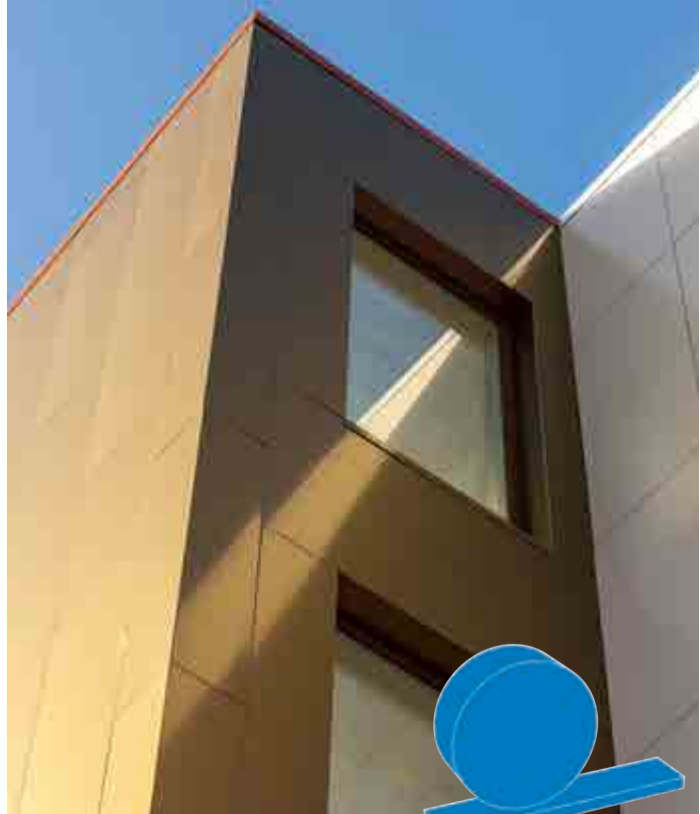
# ERLENDUR VERKAMAÐUR FÉLL TÆPA SJÖ METRA OFAN AF ÞAKI

■ Stórslasaðist ■ Öryggi í ólagi ■ Málið í meðferð lögreglunnar

EIGUM MARGA  
LITI Á LAGER

ÁLKLÆÐNINGAR  
& UNDIRKERFI

HANNAÐ FYRIR  
ÍSLENSKT VEÐURFAR



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



Kristinn Haukur Guðnason  
kristinn@dv.is



**M**ánudaginn 27. maí féll erlendur verkamaður niður af húspaki við Víðimel 50-52 í vesturbæ Reykjavíkur. Var hann starfandi við viðgerðir á húsinu og liggur samkvæmt heimildum DV stórslasaður á sjúkrahúsi. Vinnueftirlitið hefur bannað alla vinnu á verkstað þar til öryggi hefur verið tryggt.

#### Heyrði fallið

Samkvæmt skýrslu Vinnueftirlitsins, sem DV hefur undir höndum, var fallhæðin 6,6 metrar. Maðurinn var að störfum við þakviðgerðir og rann af þakinu inn á vinnupall við þakbrún. Þaðan féll hann fram af pallinum og niður á jörð.

Nágranni húseigenda, kona sem býr á Hringbraut, heyrði þegar maður féll en hún þekkir ágætlega til. Hún segir að maðurinn sé af erlendu bergi brotinn, í kringum fimmtugt og harðduglegur. Hann liggir nú illa haldinn á Landspítalanum, sé þrífrotinn á hálsi en ekki lamaður. Hún segir:

„Ég sá þetta ekki gerast en ég heyrði hávaðann. Fyrst hélt ég að þeir hefðu misst niður bárujárnspötu eða eitthvað slíkt. Þessi maður var búinn að vera í fullri vinnu hér í um þrjár vikur. Ég hef fylgst með þessum vinnuflokki. Þetta eru greinilega mjög duglegir menn. En þeim hafði fækkað um helming. Þessi maður er erlendur og á dóttur og tengdason sem vinna hér á landi einnig.“

Þegar fallið varð fylltist allt af bæði lögreglumönnum og sjúkraliði. Eins og áður segir hefur Vinnueftirlitið einnig rannsakað málið.

#### Vinnupallar ófullnægjandi og fallvarnarbúnaður gamall

Samkvæmt skýrslunni var öryggiskröfum ekki sinnt en nákvæmar reglur eru til um þakvinnu. Það er



Víðimelur 50-52 Maðurinn féll 6,6 metra til jarðar.

reglugerð nr. 547/1996 um aðbúnað, hollustuhætti og öryggisráðstafanir á byggingarvinnustöðum og við aðra tímabundna mannvirkjagerð.

„31.3 Ef þak er hátt eða halli þess meiri en 34 gráður má einungis fela þeim einum að vinna á útköntum þaksins, sem vitað er að til þess eru hæfir. Þegar vinna er framkvæmd við slíkar aðstæður skal koma fyrir nægjanlega trastu 0,6 m breiðu (mælt hornrétt frá þakinu) öryggisbretti við þakbrúnina, eða koma fyrir upp undir þakskegginu 0,4 m breiðum vinnupalli með 0,6 m háu hliðarbretti og nægilega vel festum þakvinnustigum.“

31.4 Verði slíkum eða a.m.k. jafntryggum öryggisbúnaði ekki komið við skal hver starfsmaður sem á þaki vinnur hafa öryggisbelti með lás í líflínu af viðurkenndri gerð. Líflínan skal fest á öruggan hátt í fastan hluta byggingarinnar.“

Á Víðimel voru margir öryggisþættir í ólagi. Vinnupallarnir ófullnægjandi þar sem engir fótlistar voru á efstu hæð palls, sem getur valdið mikilli slyshættu.

Starfsmenn notuðu ekki viðeigandi öryggishjálma sem atvinnurekanda er skylt að leggja til. En samkvæmt reglum eiga starfsmenn í byggingarvinnu að nota slíka hjálma af viðurkenndri gerð.

Útlit hluta fallvarnarbúnaðar var ófullnægjandi og aldurrinn kominn fram yfir viðmiðunarmörk. Fallvarnarbúnaður skal alltaf uppfylla ákveðin skilyrði

og vera innan þeirra marka sem framleiðandinn setur, bæði varðandi ástand og aldur.

Þá hafði ekkert skriflegt áhættumat verið gert um öryggi og heilbrigði á vinnustaðnum, þar sem meðal annars eru taldir upp helstu áhættuþættir til að auðvelda upprifjun með starfsmönnum.

Svava Jónsdóttir, sviðsstjóri hjá Vinnueftirlitinu, segir við DV að verktakinn hafi þegar brugðist við hluta af athugasemdunum og hafi til 31. maí til að bregðast við öðrum. Ef Vinnueftirlitið metur sem svo að skilyrðin séu uppfyllt er hægt að hefja vinnu á ný. Heimilt er þó að vinna að öryggismálum á staðnum.

#### Íbúar ekki upplýstir

Jónatan Guðnason hjá Lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu staðfestir í samtali við DV að málið sé til meðferðar hjá embættinu. Að öðru leyti gat hann ekki tjáð sig um málið.

Hlér Guðjónsson, formaður húsfélagsins á Víðimel 50-52, sem telur sex íbúðir, vildi ekki ræða við blaðamann. Annar íbúi kom af fjöllum þegar blaðamaður hringdi í hann. Sagðist hann ekki hafa verið upplýstur um vinnuslysið. Taldi hann að allt hefði verið pottþétt hjá verktakanum og góð meðmæli fylgt.

Húsið er merkt verktakanum Húsaviðgerðir.is. Framkvæmdastjórinn, Matthías Eyjólfsson, vildi ekki ræða við DV um málið. ■



# Ég fer á fjöll



**FERÐAFÉLAG ÍSLANDS**  
www.fi.is



# TIL HAMINGJU ME SJÓMENN



**VÉLAR og SKIP**



  
**GÚMMÍSTEYPA  
Þ. LÁRUSSON EHF.**

**Fagverk**  
*verktakar*



# ÞEÐ DAGINN YKKAR



**HAMPIÐJAN**



  
*Síldarvinnslan hf*

  
**IceMar**  
Icelandic Export



**Fimm fjörugir** Ólafur Már Kristjánsson, Kristján Freyr Imsland, Bjarni Hannesson, Birgir Axelsson og Halldór Jóhannsson mættir til LA.



# Á mótorsfákum um Mexíkó

Flúraðir og flottir Íslendingar í klúbbum MC Pyratez

Ragna Gestsdóttir  
ragna@dv.is



Arnold Bryan Cruz byrjaði snemma að grúska í mótorsfákum og keypti fyrsta mótorsfáklið fyrir fermingarpeningana sína. Hann er einn stofnenda mótorsfákklúbbsins Pyratez í Bandaríkjunum og á Íslandi og hann og fimm félagar hans eru nýkomnir heim frá Mexíkó þar sem þeir fóru á El Diablo Run í annað sinn. Arnold segir félagsskapinn einkennast af vinnu, samheldni og virðingu.

Arnold fékk mjög snemma áhuga á mótorsfákum. „Ég var byrjaður 11 ára að laga reiðhjól fyrir aðra krakka í blokkinni. Síðan fór ég 14 ára og sótti fermingarpeningana mína upp í skáp og keypti tvö mótorsfák í pörtum, annað þeirra rétt hékk saman. Mamma varð alveg brjáluð.“

Mótorsfákáhuginn tók því við af boltanum, en Arnold hafði stundað bæði handbolta og fótbolta, og lá hann flest kvöld undir hjólum við að laga, gera og græja og lærði af því. „Sonur minn sem er 18 ára er farinn að geta gert ótrúlegustu hluti af því að það er hægt að fletta öllu upp á YouTube. Ég var með eina bók og svo gerði maður eitthvað og það virkaði eða ekki. Ef það virkaði ekki þá bara byrjaði maður upp á nýtt.“

Árið 2007, þegar Arnold var búsettur í Los Angeles, kynntist hann

Rick Mitchell, öðrum áhugamanni um mótorsfák, og klúbburinn Pyratez varð til úti. „Rick er núna höfuð og herðar klúbbsins úti,“ segir Arnold og útskýrir að uppfylla þurfi ákveðnar reglur og lög til að mega stofna nýjan klúbb.

„Þú getur í raun ekki, hvort sem er hér heima eða í Evrópu eða Bandaríkjunum, bara ákveðið að stofna klúbb og sett merkið á bakið á þér, það er ákveðið klúbbsamfélag á viðkomandi svæði sem þú þarft að kynna og kynna þig fyrir, sýna samfélaginu og meðlimum þess virðingu. Þannig öðlast þú virðingu til baka.“

## Bræðralag vináttu, trausts og virðingar

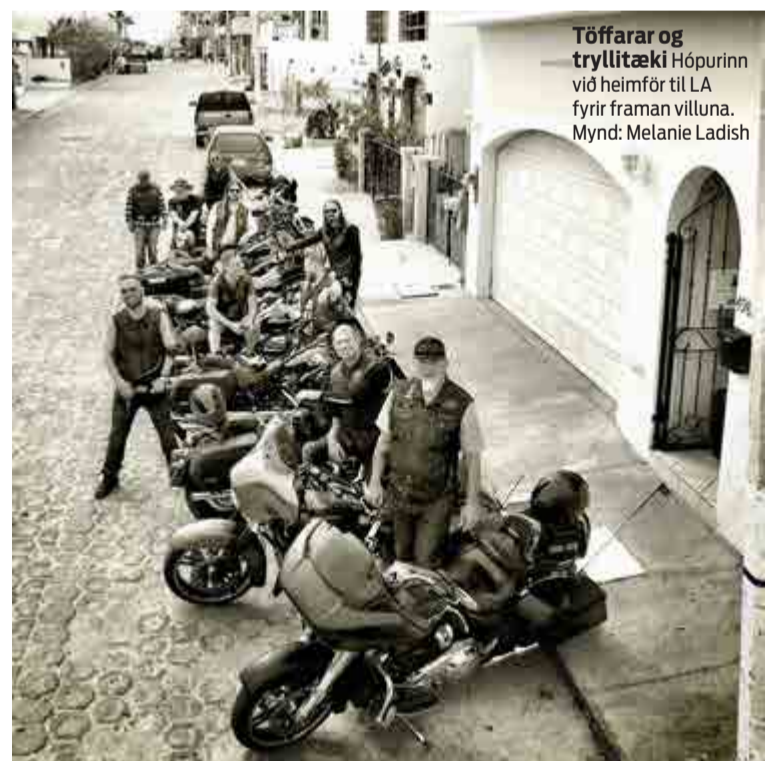
„Þegar ég flutti heim árið 2009 átti ég fullt af mótorsfákavinum hér heima og við bara hóudum okkur saman og létum slag standa, skoðuðum klúbba hér heima, þekktum suma þeirra og aðra ekki,“ segir Arnold og MC Pyratez varð að veruleika á Íslandi líka.

„Við erum 16 meðlimir í dag með flott klúbbshöfuð upp á Ásbrú, við erum allir fjölskyldumenn í vinnu, alls konar störfum, við mætum þarna stundum á kvöldin og grillum fyrir börnin okkar. Við erum með stórt verkstæði, sófa með Playstation, pílukast, poolborð og alls konar skemmtilegt, fundarherbergi, útikamínu, grill og fleira.“

Klúbburinn er byggður þannig upp að við veljum stráka sem passa inn í hópinn, þetta er bræðralag og það er ákveðið ferli í að komast inn og vera með. Það er alla vega 12 mánaða ferli að fá að komast inn. Það er betra að hafa fáa og góða féлага en marga,“ segir Arnold. „Þegar ég stofnaði klúbbin árið 2009 voru í honum strákar sem ég þekkti mjög vel, síðan meðan ég bý úti heldur hópurinn áfram að stækka og inn koma strákar sem ég kynntist ekki almennilega fyrr en árið 2017 þegar ég er fluttur aftur heim. Ég treysti hins vegar hinum til að velja inn nýliða sem var hægt að treysta.“

Við viljum vera klúbbur sem gott orð fer af. Við erum með reglur sem segja hvernig við eigum að vera og ekki vera og ef einhver okkar sýnir af sér ósæmilega hegðun, hvort sem hann er með merkið á bakinu eða ekki, þá snertir það okkur alla.

„Í fréttum ber mest á þessum 1-2% sem eru til vandræða. Hérna heima er mjög heilbrigð hugsun í samfélaginu, erlendis finnst fólki allt í lagi að vera hlífalausir, fá sér 2-3 bjóra, jafnvel meira, og keyra svo, hjólafolk hér myndi aldrei gera þetta. Allir klúbbarnir eru með samneyti sín á milli, hver og einn heldur til dæmis einn viðburð á ári, opið hús eða annað þar sem allir aðrir klúbbar eru velkomnir. Þegar annar klúbbur



Töffarar og tryllitæki Hópurinn við heimför til LA fyrir framan villuna. Mynd: Melanie Ladish

er að gera eitthvað þá mætir maður til að sýna stuðning og kynna, hvort sem um er að ræða grill, fjölskylduhátíð eða annað.“

## „El Diablo Run er það skemmtilegasta sem ég hef gert“

Árið 2017 fóru Arnold og vinur hans og klúbbsfélagi, Birgir Axelsson, saman á viðburð í Mexíkó sem heitir El Diablo Run. Viðburðurinn er haldinn annað hvert ár af fyrirtæki sem heitir Biltwell Inc. og

selur alls konar íhluti og varahluti fyrir mótorsfák. Í ár fóru þeir aftur, ásamt fjórum félögum í klúbbum hér heima og nokkrum í klúbbum í Los Angeles.

„Það eru svona 500-600 manns sem mæta á hjólum, þetta er lítill viðburður en það skemmtilegasta sem ég hef gert. Þegar við fórum í fyrra skiptið vissum við í raun ekkert hvað við vorum að fara út í,“ segir Arnold. „Þetta er haldið í litlum strandbæ, San



Klúbbarnir sameinaðir Strákarnir í klúbbunum tveimur.



Fengu sér allir merki hátíðarinnar Kiddi sáttur í stólnum hjá Jordan.

# Við erum fyrst og fremst bara gaurar sem höfum gaman af mótórhjólum

Felipe, í Mexíkóflóanum og þetta er öðruvísi en margir stærri viðburðir, það er enginn að reyna að selja þér neitt, allir eru skemmtilegir og kammó, enginn eitthvað „fancy“. Sumir koma með 20 dollara fyrir nokkrum björum og sofa í tjaldi á ströndinni og jafnvel ekki í tjaldi. Á malarplani er útbúin lítil keppnisbraut, sem kallast Circle of Death, brautin er meira fyrir dirtbike, en þarna eru þeir að koma á Harley-hjólunum og detta. Þetta er bara fyndið og skemmtilegt, þetta er þínu sama vinalega stemning og er á Eistnaflugi. Þú kemur þarna til að horfa á hina, hafa gaman og vera með.

Strákarnir leigðu sér hjól úti og fengu stór og vegleg hjól, töluvert nútímalegri en margir aðrir mættu á. Á fimmtudegi voru hjólin sótt og hjólað um Los Angeles. „Það er nauðsynlegt að kynna hjólunum, umferðinni, vegakerfinu og þeim reglum sem gilda þarna. Í LA má „lane sharea“, það er að keyra á milli bíla, sem kemur sér vel í mikilli umferð og gaman að sjá hversu flestir sýna manni mikla tillitssemi og færa sig þannig að þú komist leiðar þinnar fyrir og örugglega, þó með undantekningum,“ segir Birgir Axelsson.

„Seinna á fimmtudegi var hist á House of Machines í miðbæ LA, flottur staður, og héldum við smá kveðjupartí með vinum klúbbsins. Og þess má geta að einkunnarorð staðarins eru „Dont Be A Dick“ sem hljómar kunnuglega,“ segir Birgir, sem er einn eigenda rokkhátíðarinnar Eistnaflugi, þar sem einkunnarorðin eru „Ekkí vera fáviti“.

„Á föstudeginum var mæting eldsnemma við Starbucks-stað í Burbank þar sem hópurinn hittist, við frá Íslandi, Rick og Chris frá LA-hópnum ásamt þeim Nick Baranov úr hljómsveitinni Rattlehead og hinn Nick sem slógust í för með okkur er þeir fréttu að við værum að fara ásamt Melanie Ladish

og annarri vinkonu sem komu á „chase vagon“ á eftir okkur með vistir og annað ef eitthvað skyldi koma upp á. Það er ekkert verra að vera fleiri en færri þegar farið er í svona ferð, sérstaklega þar sem Mexíkó er kannski þínu óútreiknanlegt svæði en á sama tíma þá er þetta krefjandi ferð. Hættuleg umferð, mikill hraði og því nauðsynlegt að menn séu vanir hjólarar og kunni að hjóla í hóp. Rick leiddi hópinn, fór yfir reglur hópkeyrslunnar, hvert yrði farið, hvaða leið og svo framvegis.

Því næst lá leiðin beint út á næstu hraðbraut og brunað í átt að Calexico þar sem var stoppað í hádegismat og til að kaupa mexíkóska tryggingu sem er nauðsynlegt að gera áður en þú ferð yfir landamærin, Við erum á dýrum hjólum og allt getur gerst.

Landamæraeftirlit inn í Mexíkó er ekki merkilegt og flestir fara þar inn án þess að þurfa að stoppa mikið, hvað þá að sýna einhverja pappíra, og því er bara brunað þar í gegn, stuttu seinna er farið í gegnum hereftirlit og þar getur allt gerst en við fengum að bruna þar yfir líka. Þegar framhjá því er komið blasir bara við íslenskur þjóðvegur eins langt og augað eygir, þurr sölífríkt veðurfar, ryk og eyðimörk, ásamt fallegum rauðgulum bergklettum og kaktusum sem yndislegt er að hjóla í. Þar slaknar á stressinu eftir borgartraffíkuna og cruise controlið sett á, maður kemur sér þægilega fyrir á hjólinu og finnur vindinn leika um sig í þessu framandi landslagi og stefnan sett á San Felipe og vorum við komnir þangað um það leyti sem sólin var að setjast,“ segir Birgir.

Keyrslan er 7-8 klukkustundir með stoppum frá Los Angeles og á leiðinni er margt hægt að skoða og bralla. Til dæmis að vinna sér inn „nektarmerki“ með því að hjóla nakinn fimm mílur. Í ár áttu þrjú félaganna eftir að skella sér úr hverri spjör. „Tveir þeirra guggn-

uðu, en Dóri er alltaf til í allt og tók fimm mílurnar eins og berserkur,“ segir Arnold.

„San Felipe er fallegur bær við ströndina í Kaliforníuflóa þar sem búa um 18 þúsund manns. Við leigðum fallett þriggja hæða hús við ströndina og ákváðum að taka þægindin á þetta þar sem margir af okkur erum að ferðast langa leið. Það má segja að allur miðbærinn sé undirlagður af mótórhjólum en aðalsvæði „ground zero“ El Diablo er Rubens Camp, þar sem ómar tónlist allan sólarhringinn, hljómsveitir á kvöldin og nóttunni, fæstir sofa, baða sig í sjónum og halda gott partí. Margir leigja sér kofur í opnum kofum undir berum himni og aðrir tjalda á ströndinni og sumir bara með eitt teppi eða poncho til að leggja sig á,“ segir Birgir.

Árið 2017 kynntust strákarnir flúrlistamanninum Michael Guadelupa Jordan og fengu sér flúr, í ár var sama hefð og allir fengu sér flúr með merki El Diablo Run. „Þetta er skemmtileg hefð sem vonandi er komin til að vera og við ætlum 100% aftur eftir tvö ár,“ segja þeir félagar.



Hringur dauðans (Circle of Death) Þar sem mótórhjólakappar koma saman verður að vera kappbraut.

## Enginn metinn eftir atvinnu sinni

„Sportið er rosalega skemmtilegt og snýst ekki bara um að hjóla. Þetta felst líka í að grúska, spá og spekulera, sparka í dekk og menn geta stundað það einir eða með vinum og fjölskyldu. Þú spáir í sportið allt árið og ef það er ekki veður til að fara út að hjóla þá ertu bara að grúska í skúrnum eða

klúbbhúsinu,“ segir Arnold.

Það skemmtilega við þetta samfélag er að það er enginn að spá í hvað þú vinnur við, hvort þú ert bankakall, lögfræðingur eða atvinnulaus. Fólk er að skoða hvernig hjóli þú sért á, hvað sé mikið af þræðinum eftir á dekkjunum hjá þér og öðru slíku. Við erum fyrst og fremst bara gaurar sem höfum gaman af mótórhjólum.“ ■

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

# SÓFADAGAR

MIKIÐ ÚRVAL SVEFNÓSFAR - LEDURSÓSFAR - HORNSÓSFAR O.F.L.

**20% AFSLÁTTUR**

**10-50% afsláttur**

**15% AFSLÁTTUR**

**40% AFSLÁTTUR**

**10% AFSLÁTTUR**

**50% AFSLÁTTUR**

**50% AFSLÁTTUR**

**50% AFSLÁTTUR**

**50% AFSLÁTTUR**

**15% AFSLÁTTUR**

**12 mána. VAXTALAUÐSAR GREIÐSLUR**

**Svefn & heilsa**

Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00  
Laugardaga 12:00 - 16:00

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





Súðurlandsbraut 14  
2. hæð  
108 Reykjavík

FRÉTTASKOT  
512 7070  
ABENDING@DV.IS

Útgáfufélag: Frjáls fjölmiðun ehf. Stjórnarformaður: Sigurður G. Guðjónsson  
Frákvæmdastjóri: 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.

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

## Sandkorn



### Sigmar viðriðinn nýjan skyndibitastað

Samkvæmt heimildum DV mun styttest í endurkomu **Sigmars Vilhjálmssonar** á veitingamarkaðinn. Þreifingar ku vera í gangi um opnun nýs skyndibitastaðar sem kynni að verða opnaður nú í sumar, í kringum verslunarmannahelgina. Um er að ræða hóp fjárfesta og er Sigmar einn af þeim. Sigmar hefur verið mjög áberandi í þjóðfélagsmæðunni undanfarna daga, þá einkum í tengslum við þriðja orkupakkann og hópinn Orkan okkar sem berst gegn innleiðingu hans.

Fyrir rúmu ári seldi hann hlut sinn í Hamborgarafabrikkunni og Keiluhöllinni Egilshöll. Sigmar og félagi hans, **Jóhannes Ásbjörnsson**, kallaðir Simmi og Jói, stofnuðu Hamborgarafabrikkuna árið 2010, en þeir höfðu áður gert það gott í sjónvarpi.



### Viðreisn trompaði Sjálfstæðisflokkinn

Tveir stjórnálflokkar á hægri kantinum fögnuðu afmæli sínu nýverið, Sjálfstæðisflokkurinn og Viðreisn. Gamla Íhaldið hélt upp á 90 ára afmælið með því að bjóða flokksmönnum að fylgjast með þegar 90 tré voru gróðursett í reit Heimdallar í Heiðmörk.

Þó að Viðreisn sé enn þá á leikskólaaldri, aðeins þriggja ára gamall flokkur, þá trompaði flokkurinn Sjálfstæðisflokkinn hvað þetta varðar. Viðreisnarfólk fór að Þorláksskógum í Ölfusi og gróðursetti 3.000 tré. Fyrir má nú rota en dauðrota.



**Spásserað í sólinni** Veðurblíðan er með besta móti þessa dagana í höfuðborginni. Heiðskír himinninn og sólin kætir jafnt fólk sem dýr.

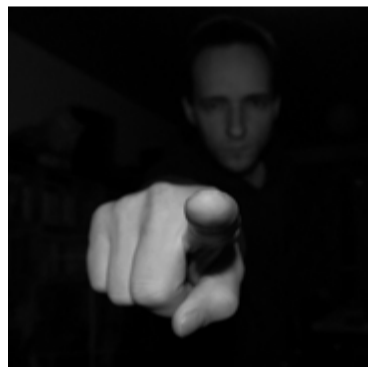
# Kerfið er hannað til að fólk gefist upp

## Leiðari

Lilja Katrín Gunnarsdóttir  
lilja@dv.is



**DV** hefur undanfarið fjallað um lyfjaskort á Íslandi og hvaða áhrif það hefur á þá sem reiða sig á ýmis lyf til að lina þjáningar sínar, berjast við lífshættulega sjúkdóma eða vera gjaldgengir þegar í samfélaginu. Lyfjaskortur er að sjálfsögu ekki séríslenskt fyrirbæri og hefur hans orðið vart um allan heim síðustu ár. Hins vegar er enginn miðlægur gagnagrunnur til um birgðastöðu lyfja á Íslandi og listi á síðu Lyfjastofunnar um skort er ófullkominn, þótt verið sé að vinna í úrbótum. Eins og Lára Guðrún Jóhannudóttir lýsir í blaðinu í dag er það upplýsingaflæðið, eða réttara sagt skortur þar á, sem veldur miklum kvíða og eykur á vandann. Lára greindist með brjóstakrabbamein og þarf á vissum lyfjum að halda til að draga úr líkum á endurkomu krabbameinsins. Ef skortur er á lyfinu þarf hún sjálf að



hringja úr einu apóteki í annað til að reyna að hafa upp á því. Alveg er það dæmigerð lýsing á því kerfi sem við Íslendingar búum við.

Ég fæ mjög oft á tilfinninguna að kerfið sem heldur utan um okkur sé hannað til að láta okkur gefast upp. Það er eiginlega sama hvar maður drepur niður – allir hafa sína sögu að segja. Hringja þangað, senda póst á þennan, biðja eftir símatímanum svo þú fáið einhver svör. Mæta á staðinn, vísað annað, fylla út eyðublað, biðja í röð. Fá svo að vita að það vanti upplýsingar. Persónuupplýsingar. Hjá ríkisstofnun. Fara þangað, fylla út meira, fá krampa, missa úr vinnu,

**Aldrei er svo mikið sem brauðmoli látinn falla af borðinu nema maður sækir sér hann**

verða leiður, pirraður, þreyttur. Endurtaka. Þurfa svo kannski að biðja í marga daga eftir svörum. Svörum við beiðnum og spurningum sem hafa gríðarleg áhrif á lífið.

Aldrei er maður upplýstur að fyrra bragði. Aldrei er svo mikið sem brauðmoli látinn falla af borðinu nema maður sækir sér hann. Eins og fyrrnefnd Lára lýsir svo vel í DV í dag þá er svona hringavitteyfa ekkert annað en tímasóun, sem hefur djúpstæð áhrif á þá sem þjást – biðja í óvissunni. Í staðinn fyrir þann tíma sem fer í að sækja sinn rétt, sækja sér upplýsingar sem maður á rétt á, leita að lífsnauðsynlegum lyfjum, gætu

þegar þjóðfélagsins nýtt þennan dýrmæta tíma í að byggja sig upp andlega, rækta sambönd við fjölskylduna og unnið í því að koma sér aftur út í samfélagið, eins og Lára bendir réttilega á.

Oft er því fleygt fram að hinar og þessar kynslóðir séu aldar upp til að vera aumingjar. Fáit allt upp í hendurnar, taki enga ábyrgð og séu upp til hópa auðnuleysingjar. Er ekki réttara að við förum að horfast í augu við þá staðreynd að kerfið elur okkur upp til að mistakast? ■

## Spurning vikunnar

Eru Íslendingasögurnar sannar?





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; Lyfjatyggi, Cooldrops munnsgöf, Microtab tungurótartöflur, innsogslyf, Invisi forðaplástur og nefúði.

2 pakningastærðir:  
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 tobaksfíkn hjá fullorðnum með því að draga úr frávarfseinkennum vegna nikótíns, þ.m.t. nikótínþörf þegar reynt er að hætta að reykja. Markmiðið er að hætta tobaksnotkun endanlega. Helst á að nota lyfið samhliða atferlismeðferð ásamt stuðningi. Úðið í munnhol. Börn yngri en 18 ára eiga ekki að nota lyfið. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafæðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is)

IS/NIC/L/K -2019-03-1

 **nicorette**  
gerðu eitthvað magnað



Kókaín Eyjan varð ekki sóm.



# Hálft tonn af kókaíni rak á land

Breytti lífi eyjaskeggja til frambúðar

Kristinn Haukur Guðnason  
kristinn@dv.is



**P**egar smygl rak á land á Azoreyjum árið 2001 grundaði engan að það myndi hafa mikil áhrif á líf eyjaskeggja og hvað þá enn, tæpum

tuttugu árum síðar. Um hálft tonn af kókaíni var að ræða. Ekki leið á löngu frá strandinu þar til kókaínið flæddi nánast um götur eyjunnar Sao Miguel. Efnid var mjög sterkt og enn þann dag í dag hefur þetta strand og það sem gerðist í kjölfarið mikil áhrif á líf eyjaskeggja.

Það var um hádegisbil þann 6. júní 2001 sem heimamenn í Pílar da Bretanha, sem er sókn á norð-vesturtanga Sao Miguel, sáu 40 feta hvíta skútu sem rak stjórnlauð nærri klettabelti. Þeir höfðu aldrei séð bát af þessari stærð svona nærri þessum hluta strand-



Antonino Quinci Óheppinn kókaínsmyglari.

lengjunnar en þar er grunnt, sterkir straumar og hnífbeitt sker. Þeir töldu að hér hefði viðvanningur villst. En í raun var vanur sjómaður við stýrið. Síðar fundust tvö ítölsk vegabréf, spænskt vegabréf og fleira í fórum hans. Á öllum þessum skilríkjum var mynd af þessum sama manni, 44 ára með veðraða húð og dökkt hrokkid hár. En nöfnin voru ólík í öllum þessum skilríkjum. Frá því í mars og þar til þennan júnídag hafði

hann siglt tvisvar yfir Atlantshafið frá Kanaríeyjum til Venesúela og aftur til baka. Hann átti að sigla skútunni til meginlands Spánar en heimferðin hafði verið erfið, vond veður og skútan hafði orðið fyrir skemmdum. Hann vissi að hann myndi ekki ná til Spánar án viðkomu svo hann setti stefnuna á Sao Miguel sem er stærsta eyjan í Azoreyjaklasanum sem tilheyrir Portúgal. En hann gat ekki siglt beint inn í höfnina þar því ef yfir-

## GRÆNA TUNNAN AUÐVELDAR FLOKKUNINA

Pappír, pappa, plast og minni málmhluti má setja beint í tunnuna - Muna að skola



Pantaðu grænu tunnuna í síma 577-5757 eða [www.igf.is/panta](http://www.igf.is/panta)





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



Óvæntur sjóreki Sao Miguel á Azoreyjum.



## Á São Miguel færðist fíkniefnaneysla mjög í vöxt í kjölfar fjörurekans og nú eru margir langt leiddir fíkniefnaneytendur á eyjunni

### Vildi komast í burtu

Antonino var úrskurðaður í gæsluvarðhald vegna rannsóknar á málinu. Kókaín hélt áfram að reka á fjörur og allt flóði bókstaflega í kókaíni á eyjunni. Auk þeirra tæpu 500 kílóa sem lögreglan hafði lagt hald á taldi hún að 200 kíló til viðbótar væru í umferð á eyjunni. Sjómenn fundu mikið af efninu og seldu og ekki var óalgengt að kókaínið væri selt í kílóaskömmum. Rannsóknir á efninu leiddu í ljós að það var 80% hreint sem er miklu hreinna og sterkara en það kókaín sem venjulega er til sölu á götum úti. Þetta gerði að verkum að fólk ánetjaðist efninu fljótt. Margir þeirra sem keyptu þetta kókaín og prófuðu vissu ekki hvað þeir voru með í höndunum. Afleiðingarnar voru hræðilegar. Fjöldi fólks leitaði til lækna vegna hjartsláttartruflana eða skyndilegs meðvitundarleysis. Sumir lifðu þetta ekki af.

En Antonino sat ekki auðum höndum í fangelsinu því hann reyndi sitt besta til að sleppa á brott frá Sao Miguel. Tíu dögum eftir handtökuna náði hann að flýja úr fangelsinu með því að klifra yfir gaddavirgiröðinguna sem umlukti það. Hann komst yfir hana og ók á brott á skellinöðru. Hann leitaði skjóls hjá heimamanni úti í sveit og dvaldi þar næstu tvær vikur. Þeim varð ágætlega til vana. Antonino beið sífellt eftir að samverkamenn hans kæmu á annarri skútu til að sækja hann en úr því varð ekki. Um tveimur vikum eftir flóttann gerði lögreglan húsleit hjá heimamanninum og fann Antonino fyrir algjóra tilviljun. Lögreglan var á höttunum eftir fíkniefnum hjá heimamanninum og hafði engar upplýsingar né grun um að Antonino væri þar. Algjör heppni, eins og einn lögreglumáðurinn sagði síðar.

### Gjörbreytti mannlífni

Á örfáum vikum tókst Antonino að gjörbreyta lífi íbúa Sao Miguel. Ahrifanna gætti strax og þeirra gætir enn. Portúgölsk stjórnvöld breyttu fíkniefnalöggjöfinni 2001 og gerðu vörslu og neyslu ólöglegra fíkniefna refsilausa. Áherslan var í staðinn lögð á forvarnir og endurhæfingu fíkla.

En á Sao Miguel færðist fíkniefnaneysla mjög í vöxt í kjölfar rekans og nú eru margir langt leiddir fíkniefnaneytendur á eyjunni. Aðrir auðgudust mjög á kókaíninu sem þeir fundu og settu peningana í uppbyggingu löglegra viðskipta á borð við kaffihús. Enn aðrir voru ekki svona heppnir og létu lífið af völdum fíkniefnaneyslu.

Margir fíkniefnaneytendur segja að vegna þess hversu sterkt kókaínið var hafi þeir byrjað að nota önnur fíkniefni til að draga úr fráhrarfseinkunum. Heróín kemur þar mikið við sögu en það er sent til eyjunnar, oft með pósti.

Antonino var dæmdur í 10 ára fangelsi. Hinar skúturnar tvær voru stöðvaðar í júlí 2001 af spænsku lögreglunni.

Evrópulögreglan Europol segir að Azoreyjar komi nú mikið við sögu í fíkniefnasmygli á milli Suður-Ameríku/Karabísku hafsins og Evrópu. Smyglararnir nota eyjarnar sem viðkomustað á leið sinni til Evrópu. Fíkniefnin eru oft flutt yfir í fiskibáta eða hraðbáta sem sigla með þau til meginlands Portúgals eða Spánar. Í september á síðasta ári fundust rúmlega 800 kíló af kókaíni um borð í hraðbáti sem var stöðvaður nærri Azoreyjum. Hann sigldi undir frönskum fána. ■

völd myndu kanna skútuna hans myndu þau finna mikið magn af hreinu kókaíni sem hann var að flytja fyrir spænskt glæpagengi frá Venesúela til Spánar. Hann varð að losa sig tímabundið við farminn og því sigldi hann meðfram ströndinni til að leita að felustað fyrir kókaínið en verðmæti þess hljóp á sem nemur milljörðum íslenskra króna.

Fjöldi hella er við strendur Sao Miguel. Maðurinn sigldi að helli nærri Pilar da Bretanha og byrjaði að afferma skútuna. Kókaínið var pakkað inn í plast og voru pakkarnir mörg hundruð. Hann notaði net og keðjur til að þyngja pakk-

ana og sókkti þeim í sjóinn. En fljótlega versnaði veðrið og sjórinn ókyrrðist og kókaínþakarnir losnuðu úr festingum sínum og byrjaði að reka á land.

### Fámennt samfélag

Á Azoreyjum búa um 140.000 manns. Á Sao Miguel hafa flestir atvinnu af sjávarútvegi og landbúnaði en fjölmargir vinna ekki og fá bætur frá hinu opinbera. Fólk lifði sínu venjulega lífi en þegar hálf tonn af kókaíni rak á land hafði það mikil áhrif á Sao Miguel. Daginn eftir að fyrst sást til skútnunnar fann veiðimaður krossfisk sem var þakinn plasti. Undir plast-

inu fann veiðimaðurinn efni sem honum fannst líkjast hveiti en það lak úr pakknum. Hann hringdi í lögregluna.

Á næstu klukkustundum fundu lögreglumenn 270 pakka af hreinu kókaíni eða 290 kíló í heildina. Þetta var bara fyrsti skammturinn sem fannst. Rúmlega viku síðar fundust 158 kíló til viðbótar í helli nærri Pilar da Bretanha. Tveimur dögum síðar fundust 15 kíló til viðbótar á strönd hinum megin á eyjunni. Á hálfum mánuði fundust rétt tæplega 500 kíló. En það voru ekki allir sem létu lögregluna vita þegar þeir fundu kókaín. Margir heimamenn gerðust nú fíkn-

efnasalar og fluttu efnið á milli staða í mjólkurbrúsum, málningardollum og sokkum. Þá gengur sú saga á Sao Miguel að tveir sjómenn hafi séð þegar skipstjóri skútnunnar kastaði kókaíninu í sjóinn og hafi þeir náð miklu magni upp. Ekki er vitað hversu miklu en miklum sögum fer af sölu þeirra á efninu. Lögreglan óttaðist að umfangsmikil kókaínsala færi fram á eyjunum.

Áður en þetta gerðist hafði kókaín verið sjaldséð á eyjunni. Heróín og hass var algengara en kókaín var eiturlyf elítunnar enda var það dýrt.

### Grunlaus

Skipstjóri skútnunnar sigldi til hafnar og hafði enga hugmynd um að lögreglan væri farin að fylgjast með honum. Upplýsingar frá heimamönnum urðu til þess að lögreglan vissi að hér var smyglarinn á ferð. Þann 8. júní kom Ítali, Vito Rosario Quinci, til skipstjórans og hitti hann í skútunni þar sem hún lá í höfn. Vito reyndist vera tengiliður skipstjórans við spænska smyglhringinn sem skipstjórinn starfaði fyrir. Í ljós kom að Vito og skipstjórinn, sem heitir Antonino Quinci, eru frændur.

Smyglhringurinn hafði keypt skútuna fjórum mánuðum áður en hún kom til Azoreyja. Rannsókn málsins leiddi í ljós að tvær aðrar skútur voru einnig í ferðum á milli Evrópu og Suður-Ameríku með kókaín.

Antonino og Vito voru handteknir eftir að þeir höfðu farið að staðnum þar sem Antonino hafði hent kókaíninu í sjóinn. Í fyrstu var Antonino mjög samvinnuþýður og ræddi óhikað við lögregluna en daginn eftir hætti hann öllu samstarfi og þvertók fyrir aðild að málinu. Lögreglan telur að hann hafi verið hræddur þar sem hann átti tvö ung börn og unnustu og þar sem hann hafði týnt hálfu tonni af kókaíni, sem aðrir áttu, hafi hann ekki þorað að tala. Eða þá að hann taldi sig geta sloppið við saksókn ef hann segði ekkert.

## HAGBLIKK

Brotna ekki

Ryðga ekki

## Álpakrennur & niðurföll

Litir á lager:

Svart, hvítt, ólitað, rautt, silvurgrátt og dökkgrátt

Smiðjuvegur 4C - 202 Kópavogur - S 587 2202



# Ertu á leið í leikhús?

Þá er kjörið að fá sér gott að borða í góðu umhverfi fyrir leikhúsið.



Þriggja rétta leikhústilboð alla daga aðeins 6.990 kr.

Gildir einungis fyrir borð sem koma á milli 17:30 og 18:00

Gestir þurfa að hafa lokið máltíð fyrir 20:00

**Frakkastíg 8b - 101 Reykjavík**

Sími: 557 - 7665 - [rvkmeat@rvkmeat.is](mailto:rvkmeat@rvkmeat.is) - [www.rvkmeat.is](http://www.rvkmeat.is)





**Húsið**  
VÍKING

Sími: 456 5555  
Ísafirði



**T**  
TORGID

Sími: 467 2323  
torgid.net  
Siglufirði



**Gunnur Kaffi**  
Coffee, Bistro & Bar

Sími: 847 8412  
Flateyri



**GALITO**  
RESTAURANT

Sími: 430 6767  
Galito.is  
Akranesi

# á ferð þin



**Matstöðin**

Sími: 844 1148  
matstodin.is  
Kópavogi



**SMIÐJAN**  
BRUGGHÚS

smidjanbrugghus.is  
Vík í Mýrdal





Sími: 469 4020  
tbone.is  
Akureyri



Sími: 471 2001  
m.me/nielsenrestaurant  
Egilsstaðir

# Ómissandi eitingastaðir ni um landið



Sími: 478 2280  
Pakkhus.is  
Höfn



# Ólafur og Dorrit – Enn í sviðsljósinu

**Þ**jú ár eru liðin síðan Ólafur og Dorrit kvöddu Bessastaði og nýju bændurnir, Guðni og Eliza, settust þar að. Ólafur var forseti landsins í sextán ár. Þar áður átti hann langan feril í stjórnámálum að baki, bæði í Framsóknarflokknum og Alþýðubandalaginu. Sat hann meðal annars sem fjármálaráðherra í tæp þrjú ár.

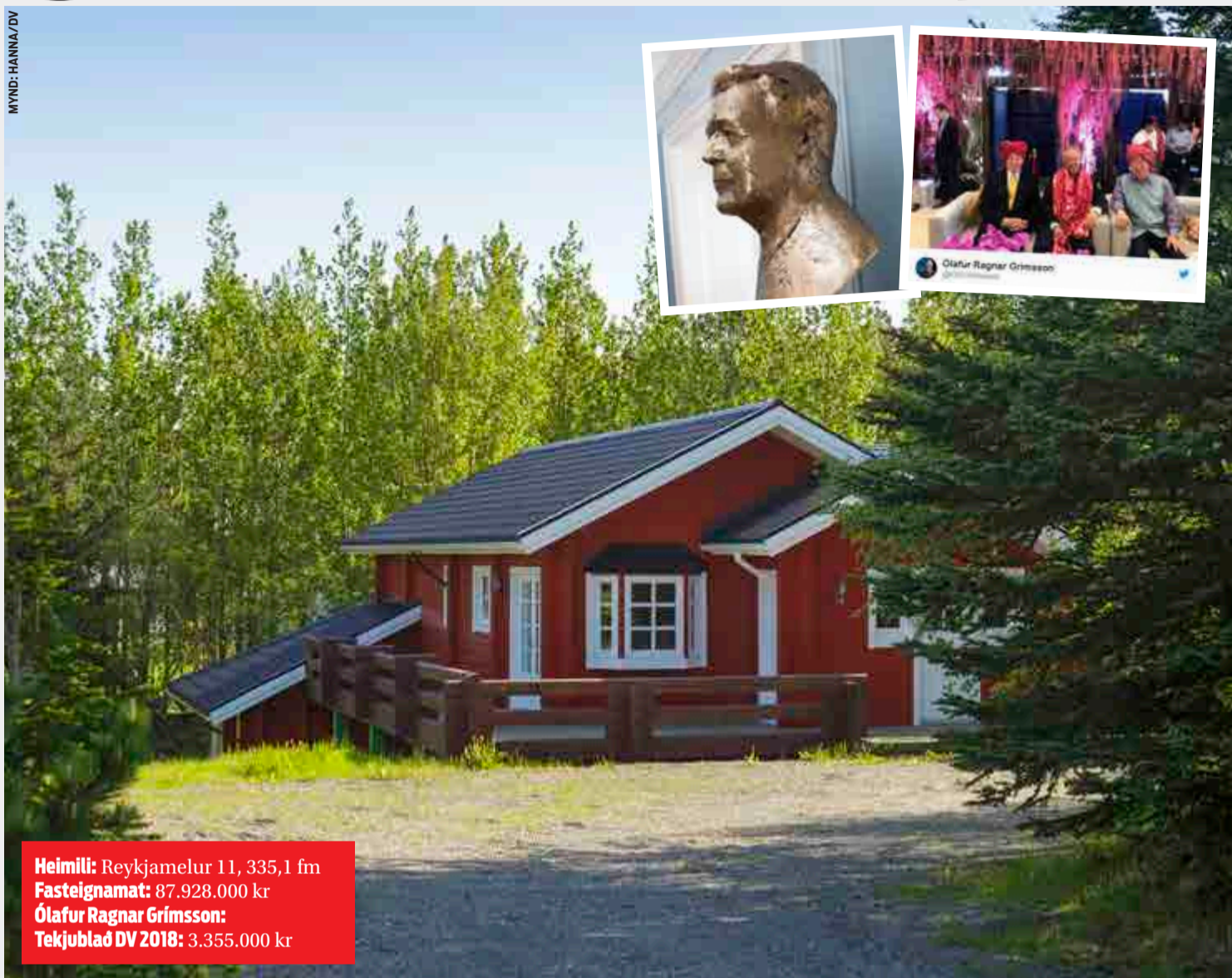
Ólafur hafði Guðrúnu Katrínu Þorbergsdóttur sér við hlið fyrstu tvö árin í embætti forseta en hún féll frá árið 1998. Eftir það kynntist hann Dorrit Moussaieff, frá Ísrael, og giftust þau árið 2003. Dorrit var áberandi forsetafrú en engu að síður hefur hjónaband þeirra verið hjúpað vissri dulúð.

Ólafur er nú kominn vel á átt-ræðisaldur en hann lætur það ekki stöðva sig í að ferðast um heiminn og spóka sig með heimsleiðtogum líkt og hann gerði áður. Í vor hlýddu Ólafur og Dorrit til að mynda á ræðu Frans páfa í Vatíkáninu og flugu þaðan beint í brúðkaup í Mumbai á Indlandi. Þar voru á meðal gesta Tony Blair, fyrrverandi forsætisráðherra Bretlands, og Ban Ki-Moon, fyrrverandi aðalritari Sameinuðu þjóðanna.

Ekki leiddist honum heldur þegar brjóstmynd af honum sjálfum var afhjúpuð á Bessastöðum.

Ólafur og Dorrit búa nú í rauðu einbýlishúsi í Mosfellsbænum. Með húsinu fylgir veglegt gróðurhús.

MYND: HANNA/DV



**Heimili:** Reykjamelur 11, 335,1 fm  
**Fasteignamat:** 87.928.000 kr  
**Ólafur Ragnar Grímsson:**  
**Tekjublað DV 2018:** 3.355.000 kr

# Ari og Gyða – Úr fjölmiðlum í mjólk

**A**ri Edwald og Gyða Dan Johansen giftu sig árið 2015 en fyrir átti hvort um sig þrjú börn með fyrrverandi mökum. Saman eignuðust þau dóttur árið 2012. Ari og Gyða hafa verið mjög áberandi í skemmtanálífinu undanfarin ár og ferðast mikið.

Ari og Gyða störfuðu áður saman hjá fjölmiðlafyrirtækinu 365. Þar var Ari forstjóri og Gyða rekstrarfulltrúi. Árið 2015 tók Ari við stöðu forstjóra Mjólkursamsölnunnar eft-

ir áratug hjá 365 en hann var þar áður framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins, aðstoðarmaður ráðherra og ritstjóri Viðskiptablaðsins.

Rúmu ári eftir að Ari söðlaði um keypti Gyða ásamt öðrum fjárfestum 90 prósent í Emmessís sem hefur aðsetur í sömu byggingu og Mjólkursamsalan. Varð fyrrverandi fjölmiðlarið því sameinað á ný í mjólkurvörum.

Ari og Gyða búa í glæsilegu einbýlishúsi í Garðabænum með tvöföldum bílskúr.



**Heimili:** Einilundur 10, 324,7 fm  
**Fasteignamat:** 105.550.000 kr.  
**Ari Edwald:**  
**Tekjublað DV 2018:** 3.636.000 kr.

MYND: HANNA/DV



Ráðlagður  Dagskammtur

# LJÚFFENGUR HÁDEGISVERÐUR FYRIR FYRIRTÆKI



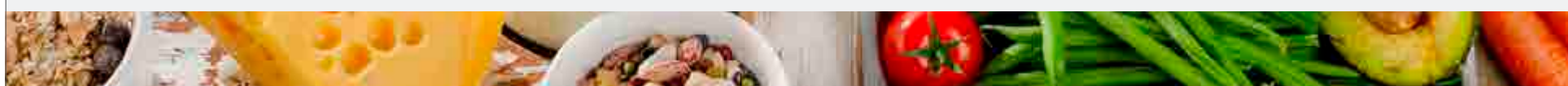
Ráðlagður dagskammtur er handverkseldhús sem þjónustar fyrirtæki af öllum stærðum og gerðum með mat í hádeginu. Persónuleg þjónusta, ánægja viðskiptavina og góð, fjölbreytt matargerð eru okkar markmið.

Lögð er áhersla á ferskt hráefni sem unnið er með í eldhúsi okkar frá grunni.

Hafðu samband og fáðu nánari upplýsingar  
[dagskammtur@dagskammtur.is](mailto:dagskammtur@dagskammtur.is) | 553 1617



[www.dagskammtur.is](http://www.dagskammtur.is) | 553 1617 | [dagskammtur@dagskammtur.is](mailto:dagskammtur@dagskammtur.is) | lðnbúð 6 | 210 Garðabæ





# Hafþór Júlíus Björnsson – Frægustu vöðvar samtímans

**K**raftajötunninn Hafþór Júlíus Björnsson er einn frægasti Íslendingur samtímans, hann hefur getið sér gott orð í sinni íþrótt og hampað titlum í keppnum um sterkasta mann heims og Evrópu. Hafþór er með gælunafnið Fjallið og hefur leikið í fjölda auglýsinga, þar á meðal auglýst vatn af krafti, vakið athygli í sjónvarpsþáttunum Game of Thrones sem lauk núna í vor, auk myndbirtinga með Arnold Schwarzenegger og fleiri frægum.

Hafþór er á meðal tekjuhæstu íþróttamanna Íslands, auk þess sem hann er sá vinsælasti á Instagram, þegar þetta er skrifað þá er hann með 2,4 milljónir fylgjenda.

Hafþór gifti sig í fyrra og gekk undir háirgræðslu. Eiginkonan er Kelsey Henson, en þau hafa verið saman síðan 2017. Hafþór er 2,05 metrar á hæð en kærasta hans, Kelsey Henson, er 1,57 á hæð og hefur hæðarmunurinn iðulega vakið kátínu fylgjenda Hafþórs, auk margra miður fallegra athugasemda um parið. Hefur Hafþór meðal annars svarað þeim með því að spyrja viðkomandi hvað þeir hafi afrekað í lífinu, hann sé jú sterkasti maður heims.

Ásakanir um heimilisofbeldi gagnvart fyrrverandi kærustum og sambýliskonum koma einnig títt upp þegar nafn hans ber á góma, og hafa konur tengdar sem ótengdar þeim málum skrifað um-

mæli þess efnis á samfélagsmiðlum. Því svaraði Fjallið af fullum krafti og sagðist lögsækja konur létu slíkar athugasemdir falla, fyrir ærumeiðingar.

Hafþór og Kelsey undirrituðu kaupmála í ágúst í fyrra þar sem allar eignir hans eru séreign hans, þar undir falla Austurkór 117, 150 fermetra parhús, fasteignamat 65.850.000, Engihjalli 19, 78,1 fermetra íbúð, fasteignamat 29.850.000 krónur, Hamraborg 28, 52,4 fermetra íbúð, fasteignamat 25.300.000 krónur, hlutafé Hafþórs í einkahlutafélögunum Fjallið Hafþór ehf., Icelandic Mountain Spirits ehf. og Thor's Power ehf., auk eignarhluta hans í Thors Power Gym sf., auk allra líkamsræktartækja og annarra tækja í sal stöðvarinnar að Auðbrekku 2. Allt innbúið að Austurkór auk allra hugverkaréttinda sem tengjast ímynd, persónu og íþróttaiðkun Hafþórs.

Í september í fyrra barðist Hafþór við aðra fjárfesta á nauðungarsölu á Austurkór um 20% eignarhlut fyrrverandi sambýliskonu hans, en íbúðin var sett á nauðungarsölu að ósk hennar sem liður í fjárhagslegu uppgjöri þeirra í kjölfar sambands slitanna. Þau keyptu eignina í september 2016 og var Hafþór skráður fyrir 80% hlut í fasteigninni, en hans fyrrverandi 20%. Nauðungarsölnunni lauk eins og áður segir með því að Hafþór keypti eignina fyrir 66,7 milljónir króna.

MYND: HANNA/DV



**Heimili:** Austurkór 117, 150,0 fm  
**Fasteignamat:** 65.850.000 kr.  
**Hafþór Júlíus Björnsson:**  
**Tekjublað DV 2018:** 2.640.000 kr.

MYND: INSTAGRAM HAFÞÓR



## Baltasar Kormákur – Af fjölnum í fremstu röð kvikmyndabransans

**Heimili:** Smáragata 10, 375,6 fm  
**Fasteignamat:** 161.800.000 kr.  
**Baltasar Kormákur Baltasarson**  
**Tekjublað DV 2018:** 1.545.000 kr.

**B**altasar Kormákur Baltasarson útskrifaðist sem leikari vorið 1990 og vakti fyrst athygli sem Rómeó í verki Shakespeare, Rómeó og Júlía. Má segja að hjartaknúsanum Baltasar hafi verið allir vegir færir eftir það, jafnt á leiksviðinu, bak við tjöldin og vélina sem leikstjóri, framleiðandi og handritshöfundur og sem einn af myndarlegri mönnum landsins.

Baltasar Kormákur hefur verið farsæll leikstjóri bæði á Íslandi sem erlendis, og umgengist stórstjörnur Hollywood. Breski leikarinn Idris Elba leikur í nýjustu mynd hans, Deeper, sem tókur hefjast á nú um mánaðamótin. Tökur myndarinnar munu fara fram í nýju myndveri framleiðslufyrirtækis Baltasars, RVK Studios, í Gufunesi og á hafi úti, líklega á Faxaflóa. „Þetta verður sennilega fyrsta stóra myndin sem verður tekin öll upp á Íslandi, stúdíóið býður upp á þann möguleika, að gera þetta.“

Baltasar var kvæntur Lilju Sigurlínu Pálmadóttur, en parið var áberandi í rúm 20 ár, jafnt í samkvæmis- og menningarlífinu. Lilja er listamaður og hrossaræktandi og bjuggu hjónin í fallegu húsi að Miðstræti 7, ásamt stórum barnahópi, en þau áttu einnig eignina Hof í Skagafirði. Hof keyptu þau árið 2002, en faðir Lilju, Pálmi, kenndur við Hagkaup, Jónsson átti ættir að rekja þangað. Íbúðarhúsið að Hofi er teiknað og unnið af Studio Granda í samráði við Lilju og hefur hlotið tilnefningar og verðlaun á alþjóðavettvangi arkitektúrs.

Fyrr á þessu ári skildu hjónin að borði og sæng og er Baltasar tekinn saman við listakonuna og leikmyndahönnuðinn Sunnevu Ásu Weissshappel.

Baltasar keypti nýlega nýtt heimili að Smáragötu 10, 375 fermetra hús sem byggt var árið 1931. Afsali hefur verið þinglýst en kaupverðs er ekki getið í því, þó má ætla að eignin hafa kostað yfir 200 milljónir króna.



lattersbaby0829 • Follow



sheoshaller • Follow





Þekking í þína þágu

# Menntastoðir – fjarnám

— Nám með minni viðveru en sömu gæðum

Menntastoðir er undirbúningur til áframhaldandi náms og miðar við háskólabrú Keilis og frumgreinadeildir við Bifröst og H.R. Einnig má nýta einingar úr Menntastoðum inn í nám í framhaldsskóla s.s. grunn að iðnnámi.

## Kjörorð Menntastoða MSS eru:

- Framúrskarandi fjarnámskennsla
- Sveigjanleiki í námi, óháð tíma og rúmi
- Metnaðarfull þjónusta og stuðningur við nemendur

## Ummæli nemenda:



### Særún Lúðvíksdóttir

Ég tók Menntastoðir í fjarnámi erlendis frá og er það klárlega grunnurinn að þeim árangri sem ég hef náð í mínu námi. Það er mér ómetanlegt hvernig kennararnir hvöttu mig áfram og gáfu mér það sjálfstraust sem ég þurfti til að byrja í námi eftir langt hlé. Ég mæli hiklaust með MSS, nútímalegt námsumhverfi og persónulegt viðmót sem byggir upp og hvetur áfram.



### Ari Freyr Skúlason

Það var virkilega gaman að hefja nám á ný, þar sem ég hafði ekki verið í skóla síðan ég var 15 ára. Fór ungur út í atvinnumenskuna í knattspyrnu. Ég mæli klárlega með Menntastoðum. Skipulagið var einfalt og þægilegt.



### Jógakennaranám – NÝTT á Suðurnesjum

MSS býður nú 200 klukkustunda jógakennaranám í fyrsta sinn á Suðurnesjum. Áhersla lögð á verklega kennslu og góðan undirbúning fyrir starf jógakennara að loknu námi. Námið er viðurkennt af jógakennarafélagi Íslands.

Kynningarfundur fimmtudaginn 6. júní kl. 17:30.



### Leiðsögunám – Reykjanes

Leiðsögunámið er 22 eininga nám þar sem kenndar eru kjarnagreinar í ferðaðþjónustu ásamt svæðisbundinni leiðsögn um Reykjanesið. Markmið er að þátttakendur öðlist almenna þekkingu við leiðsögn með ferðamenn og hafi sérmenntun á sviði leiðsagnar um Reykjanesið.

Nánari upplýsingar og skráning á [mss.is](https://mss.is)





# Guðlaugur og Ágústa – Á ferð og flugi

**G**uðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra hefur setið á þingi fyrir Sjálfstæðisflokkinn í sextán ár. Auk þess var hann í borgarstjórn Reykjavíkur í átta ár, frá 1998 til 2006. Á árunum 2007 til 2009 gegndi hann stöðu heilbrigðisráðherra og er hann talinn vera því næst sjálfkjörinn sem arftaki Bjarna Benediktssonar í formannsstól flokksins.

Ágústa Johnson, framkvæmdastjóri Hreyfingar, hefur verið einn helsti líkamsræktarfrömuður landsins um langt skeið. Árið 2017 settist hún í stjórn Bláa Lónsins, en í gegnum eignarhaldsfélagið Bogmanninn á hún tæplega þriggja prósent hlut í Bláa Lóninu.

Guðlaugur og Ágústa fóru að stinga saman nefjum í kringum aldamótin en áður var Ágústa gift Hrafni Friðbjörnssyni líkamsræktarfrömuði.

Guðlaugur og Ágústa búa í veglegu einbýlishúsi í Grafarvoginum, með tvöföldum bílskúr.

Guðlaugur og Ágústa ferðast mikið, bæði innan- og utanlands á framandi slóðum, og því er hægt að fullyrða að staða utanríkisráðherra henti Guðlaugi einkar vel.

Logafold 48 Glæsihýsi í Grafarvoginum.



**Heimili:** Logafold 48, 197,3 fm  
**Fasteignamat:** 62.900.000  
**Guðlaugur Þór Þórðarson:**

**Tekjublað DV 2018:** 1.893.000 kr.  
**Ágústa Johnson:**  
**Tekjublað DV 2018:** 496.000 kr.



## Hrefna Sætran – Staffinu boðið á fína veitingastaði erlendis

**A**rið hefði getað byrjað betur hjá stjórnkokkinum og veitingastaðaeigandanum Hrefnu Rósu Sætran. En nýverið þurfti hún að loka Skelfiskmarkaðinum, sem hún opnaði í ágústmánuði í fyrra. Hrefna rekur enn þá tvo aðra veitingastaði, Grillmarkaðinn og Fiskmarkaðinn. Hafa þeir verið tveir af allra best reknu stöðunum í miðbæ Reykjavíkur um margra ára skeið. Auk þess á fyrirtæki hennar hluta í barnum Skúla Craft Bar.

Hrefna, sem er 38 ára gömul, hefur verið mjög áberandi í fjölmiðlum undanfarin ár. Hún hefur meðal annars stýrt matreiðsluþáttum, gefið út matreiðslubækur og eigin vörulínur. Þá hannar hún góðgerðarpítsu Domino's sem vakið hefur mikla lukku. Hún byrjaði sem kokkur og byggði smám saman upp veldi sitt en erfiðasta hjallann hefur hún sagt hafa verið áhrif gossins í Eyjafjallajökli.

Hrefna býr með manni sínum, Birmi Árnasyni ljósmyndara, í snotru einbýlishúsi í Skerjafirðinum. Gifting þeirra fór fram að ásatrúarsíð. Eiga þau saman tvö börn og kött. Fluttu þau inn á neðri hæðina árið 2011 en árið 2017 keyptu þau þá efri líka.

Hluti af skýringu velgengni Grill- og Fiskmarkaðarins er kannski fólgin í því að vel er gert við starfsfólkið. Hrefna býður þeim stundum til útlanda, til dæmis til Lundúna, þar sem farið er á fína veitingastaði.

**Byggði upp veldi** Hrefna Sætran byrjaði sem óbreyttur kokkur.



Fossagata 6 Heimili Hrefnu í Skerjafirðinum.

**Heimili:** Fossagata 6, 176,2 fm  
**Fasteignamat:** 87.500.000 kr.  
**Hrefna Rósa Sætran:**  
**Tekjublað DV 2018:** 1.120.000 kr.



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**<sup>®</sup>  
www.one.is

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



*Aðeins*  
146.000 kr/m<sup>2</sup>

Einbýlishús í einingum við verksmiðjudyrr – Stærð og litir að vali kaupenda

Láttu drauminn um nýtt heimili verða að veruleika með **vönduðu og hagstæðu** húsi frá Húseiningu

- Íslensk hönnun og framleiðsla
- Fjölmargar stærðir og útfærslur
- Gott úrval klæðninga
- Lágmarks viðhald, þarf aldrei að bera á eða mála..



- Allar einingar klæddar með láréttri álbáru í verksmiðju
- Gluggar og hurðir, fullglerjað og frágengið í einingum ásamt vatnsbrettum
- Gluggar og hurðir frá hinum þekktu framleiðanda Rehau í Þýskalandi
- Steinullareinangrun í útveggi og loft
- Rakavarnarlag og lagnagrind innan á útveggi og í loft
- Einingar í afstúkun bílgeymslu og einangrun
- Brunahurð, EL30, milli bílgeymslu og aðalrýmis
- Boltar, vinklar, festingar og límkiti
- Suðupappaborði milli sökkulplötu og eininga, ásamt innri þéttiborða
- Állokunarlistar og aðrar flasningar að utan
- Þakkantur í smábáru, lóðrétt, ásamt vinyl loftunarplötum undir þakkant
- Þakrennur eru hvítar plastrennur ásamt niðurföllum

www.huseining.is





# Emmsjé Gauti – Umsvifamikill rappari

**G**auti Þeyr Másson, betur þekktur sem Emmsjé Gauti, er einn vinsælasti tónlistarmaður landsins. Hann gaf út sína fyrstu plötu árið 2011, síðan þá hafa fjórar bæst við og ljóst er að yngri kynslóðin elskar rapparann úr Breiðholti.

Oftar en ekki er uppselt á tónleika hans enda þykir hann einkar kraftmikill á sviði. Gauti er þó ekki við eina fjölinna felldur en á síðasta ári kom hann að opnun nýs veitingastaðar í Vesturbænum og hannaði jafnframt sína fyrstu strigaskó sem fóru í sölu í versluninni Húrra Reykjavík.

Gauti er í sambúð með Jovöny Schally og eiga þau bæði dætur úr fyrri samböndum en von er á þriðja barninu nú í sumar.

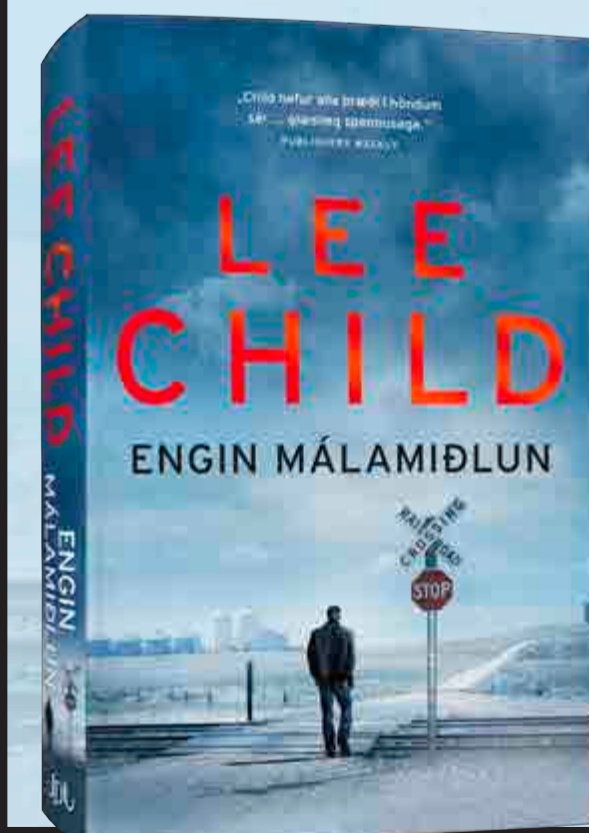


**Heimili:** Granaskjól 12, 93,8 fm  
Á leigu  
**Gauti Þeyr Másson:**  
**Tekjublað DV 2018:** 557.357 kr.



**Heimili (leiga):** Bergstaðastræti 75, 487,6 fm  
**Fasteignamat:** 192.700.000 kr  
**Agnes M. Sigurðardóttir:**  
**Tekjublað DV 2018:** 1.347.000 kr

## FULLKOMIN Í FRÍÐ



**KEMUR Í  
VERSLANIR  
Í DAG!**

Jack Reacher snýr aftur í bók sem gefur þeim fyrri ekkert eftir

 LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–18 | laugardaga 11–16 | [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)

## Agnes Sigurðardóttir – Lág leiga í risahúsi

**A**gnes M. Sigurðardóttir tók við embætti biskups Íslands árið 2012 af Karli Sigurbjörnssyni. Áður var hún sóknarprestur í Hvanneyrarprestakalli í Borgarfirði og Bolungarvíkurprestakalli. Auk þess prófastur í Vestfjarðaprófastsdæmi.

Engin lognmolla hefur fylgt störfum Agnesar, hvort sem það er vegna kynferðisbrotamála innan þjóðkirkjunnar eða vegna hælisleitenda. Hefur hlutfall skráðra Íslendinga í þjóðkirkjunni hríðfallið í hennar valdatíð.

Eins og forverar hennar býr Agnes í glæsilegum embættisbústað við Bergstaðastræti. Skylda er að búa í húsinu en leigan sem Agnes greiðir er eingöngu 90 þúsund

krónur á mánuði. Að sama skapi hafa laun biskups hækkað umtalsvert. Árið 2017 hækkuðu launin um 18 prósent afturvirkir og fékk hún því eingreiðslu upp á 3,3 milljónir króna.







[www.krokur.net](http://www.krokur.net)

**522 4600**

## Taktu Krók á leiðarenda

Krókur hf. er fyrirtæki sem að hefur sérhæft sig í flutningum og björgun ökutækja. Félagið rekur einnig þjónustumiðstöð fyrir tjónaökutæki þar sem veitt er ahlíða þjónusta í meðhöndlun tjónabifreiða og annarra bifreiða samkvæmt óskum viðskiptavina.

Krókur býður m.a. uppá:

- Starfsmenn sem eru þjálfaðir og reyndir í bíla- og tækjaflutningum
- 24 stunda þjónustu allt árið um kring
- björgunarþjónustu og aðstoð ef bílar bila eða flytja þarf þá á verkstæði



**KRÓKUR**  
á þinni leið

Suðurhraun 3, 210 Garðabær



# Grímur Sæmundsen – Bláa Lónið gefur vel

**G**rímur Sæmundsen hafði forystu um stofnun Bláa Lónsins hf. árið 1992 og hefur verið framkvæmdastjóri og síðar forstjóri félagsins frá upphafi. Grímur var einnig formaður Samtaka ferðabjónustunnar frá árinu 2014 þar til í febrúar 2019. Óumdeilt er að Grímur er eitt þekktasta nafn ferðabransans á Íslandi og hefur tekið virkan þátt í þróun ferðabjónustunnar.

Grímur útskrifaðist frá læknaeild Háskóla Íslands árið 1981, lærði íþróttalækisfræði í Bretlandi og vann síðan sem heimilislæknir í nokkur ár, þar sem hann sinnti íþróttafólki. Grímur hefur verið valinn markaðsmaður ársins og maður ársins í íslensku atvinnulífi af Frjálsri verslun.

Grímur hefur í fjöldamörgum árum verið einn af tekjuhæstu Íslendingunum, og það þrátt fyrir hrakspár undanfarin ár um minni straum ferðamanna til

landsins. Bláa Lónið hefur þann kost fram yfir marga aðra ferðamanna- staði að vera nánast við bakdyrnar á Keflavíkflugvelli og því steypa % ferðamanna sér í lónið. Bláa Lónið er einstakt á heimsvísu, hefur hlotið fjölda alþjóðlegra viðurkenninga og verið valið eitt af 25 undrum veraldar af tímaritinu National Geographic. Nýtt fimm stjörnu hótél, The Retreat, mun bara auka vinsældir Bláa Lónsins.

Grímur og Björg Jónsdóttir, eigin kona hans, búa að Hlunnavogi 7, en húsið er skráð sem þinglýst eign eigin konunnar. Húsið er 270,4 fermetrar og fasteignamat þess er 98.350.000 króna. Björg lék nokkur hlutverk í sjónvarps- og kvikmyndum fyrr á árum, þar á meðal í Óðali feðranna og Vandarhöggi.



**Heimili:** Hlunnavogur 7, 270,4 fm  
**Fasteignamat:** 98.350.000 kr.  
**Grímur Sæmundsen:**  
**Tekjublað DV 2018:** 10.776.416 kr.

MYND: HANNA/DV

# Logi og Svanhildur – Barnaskari og stjórnufans

**T**alað var um brúðkaup aldarinnar árið 2005 þegar Logi Bergmann Eirsson og Svanhildur Hólm Valsdóttir létu þússa sig saman. Hafa þau síðan eignast tvær dætur en fyrir áttu þau samanlagt fimm börn úr fyrri samböndum.

Hin nýgiftu hjón voru þá á meðal vinsælasta sjónvarpsfólks landsins. Þau kynntust þegar þau störfuðu saman í spurningaþættinum Gettu betur. Logi var þá spyrill og Svanhildur stigavörður.

Logi hóf fjölmiðlaferilinn á Þjóðviljanum en varð síðan fréttapúllur og þáttagerðarmaður hjá Stöð 2. Fyrir skemmstu söðlaði hann um og hóf störf hjá K100, útvarpi Morgunblaðsins.

Svanhildur starfaði í Kastljósinu hjá RÚV og síðar í Íslandi í dag á Stöð 2. Undanfarin ár hefur hún verið aðstoðarmaður Bjarna Benediktssonar fjármálaráðherra.

Stjórnufans og lúxus hefur einkennt líf stjórnuparsins, hvort sem það er í golfferðum eða með sjálfi Opruh Winfrey.

Logi og Svanhildur eiga tvær hæðir af þremur í falllegu húsi í Vesturbænum. Þangað fluttu þau árið 2006.



**Heimili:** Melhagi 16, 199,6 fm  
**Fasteignamat:** 94.250.000 kr  
**Logi Bergmann Eirsson:**  
**Tekjublað DV 2018:** 1.853.000 kr  
**Svanhildur Hólm Valsdóttir:**  
**Tekjublað DV 2018:** 693.000 kr

MYND: HANNA/DV



„Það var einstaklega gott að leita til þeirra Odds og Ægis, þeir brugðust hratt og vel við öllum spurningum og athugasemdum.“

— Ragnheiður Ásta - Powertalk.



KEY OF MARKETING  
 STAFRÆN AUGLÝSINGASTOFA

SÉRHÆFUM OKKUR Í MARKAÐSSETNINGU  
 FYRIRTÆKJA Á SAMFÉLAGSMÍÐLUM



# Ertu á leið í leikhús?

Þá er kjörið að fá sér gott að borða í góðu umhverfi fyrir leikhúsið.



Þriggja rétta leikhústilboð alla daga aðeins 6.990 kr.

Gildir einungis fyrir borð sem koma á milli 17:30 og 18:00

Gestir þurfa að hafa lokið máltíð fyrir 20:00

**Frakkastíg 8b - 101 Reykjavík**

Sími: 557 - 7665 - [rvkmeat@rvkmeat.is](mailto:rvkmeat@rvkmeat.is) - [www.rvkmeat.is](http://www.rvkmeat.is)



# GÓÐ ÞJÓNU



ER RAFGEYMIRINN DAUÐUR?

**NOCO**  
**GENIUS BOOST+**  
**GB40 STARTTÆKI**



**INTERFLON**

ÚRVAL AF EFNAVÖRUM,  
NÝJAR UMBÚÐIR SÖMU GÆÐA EFNIN

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



# STA Í 25 ÁR



## ÖRYGGISVÖRUR

Heyrnahlífar, öryggisgleraugu, rykgrímur og andlitshlífar



## OLÍUVÖRUR

Smurolía, glussi, koparfeiti, gírolía og sjálfskiptivökvi

SVO  
ALLT  
GANGI  
SMURT



# kemi

Tunguhálsi 10 • [www.kemi.is](http://www.kemi.is)



# Katrín Tanja Davíðsdóttir – Ein hraustasta dóttir Íslands

**K**atrín Tanja Davíðsdóttir hefur í tvígang unnið titilinn Hraustasta kona heims, árin 2015 og 2016, og var í 3. sæti á heimsleikunum í crossfit sem fram fóru í Wisconsin í Bandaríkjunum í ágúst í fyrra. Árið 2016 hlaut hún 34 milljónir í verðlaun fyrir frammistöðu sína, auk skammbyssu. Katrín Tanja sem er 26 ára er með lögheimili á Íslandi, en búsett í Bandaríkjunum.

Hún á glæsilega fasteign á sjöttu hæð á Lindargötu 39, í Skuggahverfinu svokallaða, eignina setti hún á sölu í september í fyrra og er ásett verð 69,5 milljónir króna. Um er að ræða bjarta og glæsilega þriggja herbergja íbúð.

Katrín Tanja er á meðal vinsælustu Íslendinganna á Instagram, en þegar þetta er skrifað þá er hún með 1,5 milljónir fylgjenda, en Katrín Tanja birtir reglulega færslur frá æfingum sínum, hvetjandi gullkorn og fleira.

Síðasta sumar lék Katrín Tanja stórt hlutverk í nýrri herferð bandaríska íþróttavöruframleiðandans Reebok. Meðal þeirra kvenna sem tóku þátt í herferðinni eru Ariana Grande, Gigi Hadid og Gal Gadot. Í auglýsingunni ræðir Katrín Tanja um það jafnrétti sem ríkir innan crossfit-íþróttarinnar. Katrín Tanja bendir á þá staðreynd að í íþróttinni, sem margir Íslendingar stunda, ríki algjört jafnrétti. Hún segir konur gera sömu æfingar og karlar og fá sama verðlaunafé. „Ég er stolt af því að vera kona með vöðva,“ segir Katrín Tanja, „Við getum gert allt sem þeir geta.“

**Heimili:** Lindargata 39, 89,9 fm  
**Fasteignamat:** 63.300.000 kr.  
**Katrín Tanja Davíðsdóttir:**  
**Tekjublá DV 2018:** 4.023.000 kr.



MYND: INSTAGRAM



**Heimili:** Sunnuvegur 33, 283 fm  
**Fasteignamat:** 119.500.000 kr.  
**Edda Hermannsdóttir**  
**Tekjublá DV 2018:** 1.245.000 kr

## VARÚÐ!



Í þessari bók er allt það hættulega úr fyrri bókunum - og meira!

Fullkomin í sumarlesturinn!

**NÝ**



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10-18 | laugardaga 11-16 | [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)

## Edda og Rikki – Stjórnuparið í Laugardalnum

**E**dda Hermannsdóttir og Ríkharður Daðason

urðu heitasta stjórnuparið á Íslandi vorið 2017. Edda var vel þekkt úr fjölmiðlum og starfaði hjá RÚV, systir Viktoríu og Evu Laufeyjar, sem einnig hafa starfað við fjölmiðla. En Edda skipti um vettvang og starfar nú sem samskiptastjóri Íslandsbanka. Nýlega útskrifaðist hún úr PMD-stjórnendanami frá háskóla í Barcelona á Spáni. Ríkharður var einn sigursælasti landsliðsmaðurinn í knattspyrnu á árunum í kringum aldamótin. Lék hann meðal annars með Viking í Stafangri, Lilleström og Íslendingaliðinu Stoke City. Skoraði hann frægt mark gegn Frökkum á Laugar-



dals- velli árið 1998. Ríkharður er sonur Ragnheiðar Ríkharðsdóttur, fyrrverandi þingmanns og bæjarstjóra Mosfellsbæjar. Hann er hagfræðingur að mennt og er fjárfestir.

Edda og Ríkharður eiga þrjú börn úr fyrri samböndum. Ríkharður fór á skeljarnar í brúðkaupi Ragnhildar Steinunnar Jónsdóttur og Hauks Inga Guðnasonar í Verona á Ítalíu sumarið 2018. Þau búa í glæsilegu einbýlishúsi í Laugardalnum.



Uniconta er nýtt og öflugt bókhaldskerfi í skýni

úr smiðju Erik Damgaard sem færði okkur Dynamics AX

Prófaðu  
frítt í 30 daga

UNICONTA

# Bókhaldskerfið sem allir eru að tala um

Uniconta er nýjasta og öflugasta bókhaldskerfið úr smiðju Eriks Damgaard. Erik er ókrýndur konungur bókhaldskerfanna, byrjaði ungur að árum að þróa bókhaldskerfi sem þúsundir fyrirtækja um allan heim hafa notað, t.a.m. Concorde XAL og Axapta. Microsoft keypti fyrirtæki hans fyrir um 200 milljarða króna árið 2001 og hafa lausnir hans verið flaggskipið í lausnaframbóði hugbúnaðarrisans síðan þá.

Uniconta kom á markað í Danmörku og á Íslandi árið 2016 og hefur fengið frábærar viðtökur. Önnur kerfi komast ekki með tærnar þar sem Uniconta er með hælana þegar kemur að virkni og hraða. Kerfið er skýjalausn þar sem að öll gögn eru vistuð í ISO vottuðu skýjaumhverfi en notandinn vinnur með gögnin í gegnum forrit eða app á tölvu eða snjalltæki.

## Hraði og virkni

„Okkar reynsla er sú að Uniconta sem skýjalausn er að skila gögnum mun hraðar en bókhaldskerfi sem eru á gagnþjónum niðri í kjallara hjá fyrirtækjum, gögnunum er þjappað á snilldarlegan hátt þegar þau er sótt eða send upp í skýið,” segir framkvæmdastjóri Uniconta á Íslandi, Ingvaldur Thor Einarsson.

Fjárhagskerfið er hjartað í Uniconta og tengist að fullu við allar kerfiseiningar eins og viðskiptavina- og lánardrottnakerfi, birgða-, framleiðslu-, verkþókhalds-, kröfu- og CRM-kerfi. Uniconta byggir á nýjustu tækni frá Microsoft og forritaskilum (API) þannig að einfalt er að láta gögn flæða á milli Uniconta annars vegar og launakerfa, vefverslana, bókunarkerfa o.s.frv. hins vegar. Þá er mjög fljótlegt að setja upp gagnvirka teninga í Excel eða PowerBI sem keyra á raungögnum úr Uniconta.

Í dag eru á annað hundrað lausnir sem bjóða upp á tilbúna tengingar við Uniconta.

Uniconta má nota á öllum tækjum: Windows- og Mac-tölvum, spjaldtölvum og snjallsímum.

## Frábærar viðtökur

Uniconta er viðskiptalausn á heimsmælikvarða og styður nú þegar 30 tungumál. Kerfið er komið inn á nokkra markaði í Evrópu, Asíu og Mið-Austurlöndum. Fjöldi notenda hér á landi er kominn yfir eitt þúsund og vel á þriðja hundrað íslenskra fyrirtækja af öllum stærðum og gerðum nota nú Uniconta til að halda utan um fjármál og rekstur, birgðir, framleiðslu og verk.

Í dag eru flest íslensk fyrirtæki að nota gömul eða úrelt bókhaldskerfi með tilheyrandi kostnaði og takmörkun á framleiðni. „Hér eru þessi gömlu íslensku bókhaldskerfi eins og DK enn víða í notkun. Þessi kerfi voru smiðuð á síðustu öld og voru mjög fin á sínum tíma. Þarna var tækniumhverfið allt annað, nettengingar voru hægar og dýrar. Þessi kerfi byggja því á gamalli tækni sem verður flöskuháls víða. Notendur þurfa oft að vinna í gegnum fjarvinnsluviðmót sem var ásættanlegt fyrir einhverjum tíu árum en er ekki boðlegt í nútímaumhverfi,” segir Ingvaldur. „Á hinum enda markaðarins eru stóru kerfin eins og Dynamics NAV sem eru einnig komin til ára sinna. Þessi kerfi eru dýr í innleiðingu og uppfærslur eru dýrar og flóknar. Uniconta er skýjalausn sem uppfærir sjálfkrafa þannig að fyrirtæki sem er í Uniconta þarf aldrei að ráðast í kostnaðarsama uppfærslu.”

Uniconta er því skynsamlegasta lausnin fyrir íslensk fyrirtæki.

## Bókhaldskerfi hafa aldrei verið ódýrari

Uniconta er seld sem hugbúnaðarlausn í áskrift þar sem lægsta mánaðargjald er kr. 2.499 án VSK en sú áskrift hentar einrykjum í einföldum rekstri. „Menn bæta svo við notendum, kerfiseiningum, færslum og viðbótarlausnum eftir þörfum. Viðskiptavinir sem skipta yfir í Uniconta eru að jafnaði að ná fram 50% sparnaði í rekstrarkostnaði bókhaldskerfis,” segir Ingvaldur. „Þá er mun einfaldara að innleiða Uniconta en önnur kerfi og hægt að færa öll gögn úr gamla kerfinu yfir í Uniconta. Við aðstoðuðum t.d. lítið fyrirtæki um daginn við innleiðingu Uniconta og það tók klukkustund að koma öllum gögnum og færslum síðustu 10 ára úr gamla kerfinu yfir í Uniconta. Hjá stærri fyrirtækjum hleypur innleiðing á einhverjum dögum en ekki mánuðum eins og hjá mörgum af okkar keppinautum.”

## Aldrei minni vinna við bókhaldið

„Við ætlum okkur ekki aðeins að lækka kostnað fyrirtækja við áskrift og innleiðingu viðskiptalausna, heldur viljum við einnig hjálpa þeim að spara dýrmætan tíma starfsmanna,” segir Ingvaldur. Hjá meðalstóru fyrirtæki fara hundruð klukkustunda í innslátt og meðhöndlun fylgiskjala í hverjum mánuði. Í byrjun árs mun Uniconta kynna nýja lausn sem les upplýsingar af fylgiskjöllum á stafrænu formi og færir inn í rétta reiti í kerfinu. Þetta mun spara alla innsláttarvinnu og nær útrýma mistökum.

Þetta er í takt við þriðju iðnbyltinguna

þar sem að tæknin leysir af hólmi einföld, tímafrek verkefni sem eru endurtekin í gríð og erg. „Margir hafa spáð því að starf bókara muni leggjast af en okkar sýn er sú að þessi störf muni ekki leggjast niður – heldur breytast. Bókarar munu hafa tíma til að sinna greiningum og veita stjórnendum fyrirtækja endurgjöf um reksturinn. Þetta skapar mun meiri verðmæti fyrir alla en núverandi fyrirkomulag þar sem heilu stöðugildin eru að slá inn gögn af pappír og raða fylgiskjöllum í möppur.

Uniconta er í stöðugri þróun og við leggjum okkur fram um að hlusta á óskir viðskiptavina okkar. Bestu hugmyndirnar koma frá fólkinu sem notar kerfið daglega til að leysa ýmis vandamál í rekstrinum og kallar eftir nýjum og snjöllum leiðum til að gera hlutina.”

## Um Uniconta

Uniconta A/S er starfrækt í Danmörku og hefur um 30 starfsmenn á sínum snærum. Fyrirtækið er að mestu í eigu Eriks Damgaard en danskir lífeyrissjóðir lögðu til milljarða fjárfestingu á síðasta ári. Uniconta Ísland ehf. hefur dreifingarrétt á Uniconta hér á landi. Uniconta bókhaldskerfið er selt í gegnum fjölda sjálfstæðra sölu- og þjónustuaðila. „Við teljum að þetta sé besta leiðin inn á markaðinn. Viðskiptavinurinn getur valið þann þjónustuaðila sem hann treystir best en við höfum lagt mikla vinnu í að velja og þjálfa öfluga þjónustuaðila sem viðskiptavinir treysta.”

Sjá nánar á [uniconta.is](http://uniconta.is).

 UNICONTA



# Bragi Valdimar – Íslenskugúrú og auglýsingamógúll

**F**áir hafa jafn gott vald á íslenskri tungu og kunna að beita henni á jafn spaugilegan hátt og Bragi Valdimar Skúlason. Bragi sló í gegn með kántrí- og ábreiðuhljómsveitinni Baggalúti. Jólatónleikar sveitarinnar í Háskólabíói eru orðnir að árlegri hefð hjá mörgum Íslendingum. Tekjurnar af tónleikunum hafa verið hátt í hundrað milljónir á einu ári. Þá hefur sveitin einnig gefið út plötur og risasmelli á borð við Mamma þarf að djamma.

Textasmíð eru ær og kým Braga og hefur hann nýtt hæfileika sinn á öðrum sviðum en í lagagerð. Bragi er einn fjögurra eigenda auglýsingastofunnar Brandenburgar sem var nýverið valin auglýsingastofa ársins, þriðja árið í röð. Þá hefur stofan gjarnan unnið flestu lúðrana, sem eru nokkurs konar „óskarsverðlaun“ auglýsingastofa. Hagnaður Brandenburg hefur numið tugum milljóna undanfarin ár.

Sjálfur er Bragi þó kannski þekktastur fyrir sjónvarpsþætti sína, Orðbragð, sem hann stýrir með Brynju Þorgeirsdóttur, þar sem er leikið sér með íslenskt mál.

Bragi og kona hans, Þórdís Heiða Kristjánsdóttir, búa í snotru raðhúsi við Hvassaleiti í Reykjavík.



**Heimili:** Hvassaleiti 87, 254,6 fm  
**Fasteignamat:** 78.100.000 kr.  
**Bragi Valdimar Skúlason:**  
**Tekjubleið DV 2018:** 1.981.000 kr.

# Liv Bergþórsdóttir – Tvö eldhús í glæsihýsi

**L**iv Bergþórsdóttir hefur verið meðal best launuðu forstjóra landsins undanfarin ár, en hún byggði upp fjarskiptafyrirtækið NOVA. Var hún meðal annars valinn Maður ársins hjá Viðskiptablaðinu, Frjálsri verslun og ÍMARK fyrir framúrskarandi árangur í viðskiptalífnum. Áður starfaði hún meðal annars hjá Sko, Og Vodafone og Tali.

Þegar Wow Air var stofnað árið 2012 tók Liv sæti í stjórn félagsins. Ekki liðu nema nokkrir mánuðir þar til hún var orðin stjórnarformaður.

Sumarið 2018 hætti hún sem forstjóri NOVA en var stjórnarformaður Wow alveg til fallsins í vor.

Liv og maður hennar, Sverrir Viðar Hauksson, sviðsstjóri hjá Lykli fjármögnun, keyptu glæsilegt einbýlishús í Garðabænum árið 2017. Verðið var um 230 milljónir króna. Húsið var áður í eigu Ásbergs Kristjáns Péturssonar fiskútflytjanda og þegar það var byggt, árið 2001, var það töluvert íburðarmeira en þekktist. Til dæmis með sér eldhúsi fyrir þjónustufólk.



Blikanes 20 Heimili Liv Bergþórsdóttur

**Liv Bergþórsdóttir** Byggði upp fjarskiptaveldi.

**Heimili:** Blikanes 20, 460,4 fm  
**Fasteignamat:** 157.050.000 kr.  
**Liv Bergþórsdóttir:**  
**Tekjubleið DV 2018:** 5.517.000 kr.

„Frábær þjónusta og þægilegt að hafa einhvern sem sér um þetta frá A-Ö, takk strákar fyrir allt“

— Agnes Kr Gestsdóttir - Eigandi Leanbody ehf.



KEY OF MARKETING  
 STAFRÆN AUGLÝSINGASTOFA

SÉRHÆFUM OKKUR Í MARKAÐSSETNINGU  
 FYRIRTÆKJA Á SAMFÉLAGSMIÐLUM



# Brot af því besta

31. maí 2019

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

**JÁKÓ**  
 - efni sem virka

# JÁ VIÐ JÁKÓ!



Komdu til okkar og gerðu allt skínandi hreint fyrir þínum dyrum

## EFNI SEM VIRKA!

### Hreinsiefni

- Fyrir bíla
- Matvælaíðnað
- Landbúnað
- Sjávarútveginn

### Rekstrarvörur

- Háprýstidælur
- Sandblásturstæki
- Verkfæri
- Þvottavélar



ERUM Á FB JÁKÓ SF.

## ÍSLENSK FRAMLÆIÐSLA

Fjölskyldufyrirtæki í yfir þrjátíu ár


**SENDUM FRÍTT UM ALLT LAND MEÐ FLYTJANDA**

Auðbrekka 23 - Kópavogur - 564 1819 - jako@jako.is jako.is

**Opnunartími**

 Mán - Fim: 08 - 17  
 Föstudaga: 08 - 16

**JÁKÓ**  
 vélar og efnavörur sf.

 Auðbrekku 23, Kópavogi  
 s. 564 1819, www.jako.is





Mynd: Sigurjón Magnússon.

NEYÐARVÖRN OG ÖRYGGISTÖK

# Þjálfaði sænsku lögregluna.

**J**ón Viðar Arnþórsson er meðal annars þekktur fyrir að hafa stofnað íþróttafélagið Mjólni en í dag er hann með nýtt félag sem heitir ISR Matrix. Jón Viðar hefur staðið fyrir sjálfsvarnarnámskeiðum fyrir konur árum saman. Í sumar verður boðið upp á fjölda námskeiða bæði fyrir konur og karla, sem vilja auka öryggi sitt og fjölskyldu sinnar.

„Kerfið er mjög víðtækt. Hægt er að læra grunninn í neyðarvörn, flótta og undankomu frá frelsissviptingu, varnir gegn vopnum, öryggistösk, taktík og margt fleira sem viðkemur auknu öryggi. Kerfið er hannað með það í huga að það eru engar reglur þegar ráðist er á þig. Það er enginn dómari eða læknir sem passar upp á þig þótt árársaðili slái þig í hnakkann eða dragi upp hníf. Þetta er ekki eins og að læra MMA þar sem eru reglur, dómarmar og læknar.“

Grunnnámskeiðin standa yfirleitt í sex tíma á sunnudegi og getur fólk síðan haldið áfram inn í stigvaxandi framhaldsnámskeið ef það kys svo. Námskeiðin styrkja bæði nemendur andlega og líkamlega. „Þetta kerfi er notað m.a. af sérsveit bandaríska flughersins og er gríðarlega öflugt. Áherslan er á að verja þig og yfirbuga árársarmann með mjög skjóttum hætti,“ segir Jón Viðar.

## Lokuð námskeið fyrir stofnanir og fyrirtæki.

ISR Matrix hefur undanfarin misseri þjálfað hinar ýmsu stofnanir, félög og fyrirtæki, eins og bankastarfsmenn, lögreglumenn, hjúkrunarfræðinga, lækna, þingverði, öryggisverði og fleiri. Þessir hópar fá þjálfun í öryggistöskum til þess að tryggja aðstæður og valda sem minnstum skaða á hættulegum mótaðila eða sjúklingi. Einnig fá starfsmenn þjálfun í því að passa upp á eigið öryggi og læra því neyðarvörn með öryggistöskunum.

## Sænska lögreglan pantaði námskeið frá ISR Matrix á Íslandi.

„Kerfið og kennslan er orðið það viðurkennd hjá okkur að sænska lögreglan fékk okkur til Svíþjóðar núna í vetur til þess að þjálfa þeirra



handtökupjálfa, taktíkþjálfara og skotþjálfara. Kennendum við þeim handtökuaðferðir sem eru mun öflugri og öruggari en þeir notuðu áður. Einnig kenndum við varnir gegn hnífaárásum og hvernig best sé að verja sitt eigið skotvopn ef mótaðili grípur í það,“ segir Jón Viðar.

## Lokuð sjálfsvarnarnámskeið fyrir konur

Jón Viðar hefur haldið sjálfsvarnarnámskeið fyrir konur allt frá árinu 2011 en undanfarin misseri hefur orðið mikil þróun í þessari kennslu hans:

„Síðustu tvö árin hef ég verið að kenna ISR CAT kerfið, sem er miklu betra en það sem ég notaði áður. Þetta nær yfir víðtækara svið og hefur verið þróað fyrir stelpur í bandaríska hernum sem eru sendar sem njósnarar á hættuleg svæði í Mexíkó, Afganistan, Írak og víðar, þar sem þær geta þurft að bjarga sér úr lífshættulegum aðstæðum.“

Næsta grunnnámskeið fyrir konur verður haldið sunnudaginn 2. júní og í kjölfarið taka við framhaldsnámskeið fyrir þær sem það vilja. Einnig eru í boði önnur námskeið í sumar.

Nánari upplýsingar og skráning eru á vefsíðunni [isrmatrix.is](http://isrmatrix.is). Sjá einnig **Facebook-síðuna ISR Matrix – Iceland**. Kennsla fer fram í húsnæði ISR Matrix að Stórhöfða 17, Reykjavík. Símanúmer er 862 0808. ■



Mynd: Sólveig María Sölvadóttir.



Mynd: Sólveig María Sölvadóttir.





STEINPRÝÐI

# Opnar nýjan og glæsilegan sýningarsal í Fjörður verslunarmiðstöð.

**S**teinprýði rekur hágæða steinsmiðju og sérhæfir sig í borðplötuframleiðslu og allri annarri sérsmíði úr quartz, graníti og marmara ásamt öðrum steintegundum.

„Við vorum að flytja söludeildina okkar og opna glæsilegan sýningarsal á annarri hæð í Firðinum, verslunarmiðstöð Hafnarfjarðar. Verksmiðjan okkar og lagerinn eru þó áfram á sama stað, á Hvaleyrarbraut 20 í Hafnarfirði. Við mælum endilega með að kíkja á okkur í Fjörðinn og kynna sér það sem við höfum upp á að bjóða í marmara, quartz, og graníti,“ segir Pétur Danielsson, framkvæmdastjóri Steinprýði.

Í dag er framleiðsla á borðplötum hjá Steinprýði aðallega í quartz og granít. Griðarleg þróun hefur orðið í framleiðslu á quartz-steini sem gerir það að verkum að hægt er að fá ótrúlegt úrval af quartz-steinum í borðplötur. „Quartz-ið er að auki bæði slitsterkara, vandaðra og náttúrulegra en hér áður fyrr og eru margir sem velja það jafnvel frekar en marmarann.“

## Mýkt marmarans

Marmari er alltaf vinsæll enda afar fallegur náttúrusteinn. En hann hentar því miður illa í borðplötur þar sem að hann er mjúkur og opin og getur því dregið í sig fitu og vökva ásamt því að rispast auðveldlega. „Í dag er marmari því meira notaður til skrauts eins og á vegg og önnur svæði til að draga fram þá mýkt og fegurð sem fylgir fallegum marmara,“ segir Pétur.

## Marmara-quartz

„Stærstu fréttirnar í dag eru náttúrulegt marmara-quartz efni sem við erum að bjóða upp á og henta sérlega vel í borðplötur. Fletirnir eru slitsterkir, lokaðir og mjög fallegir. Handslípaðir kantar og steypt samskeyti ná fram ótrúlegri mýkt sem tekið er eftir. Ekki skemmir fyrir að Steinprýði er þekkt fyrir vönduð vinnubrögð og persónulega þjónustu.“

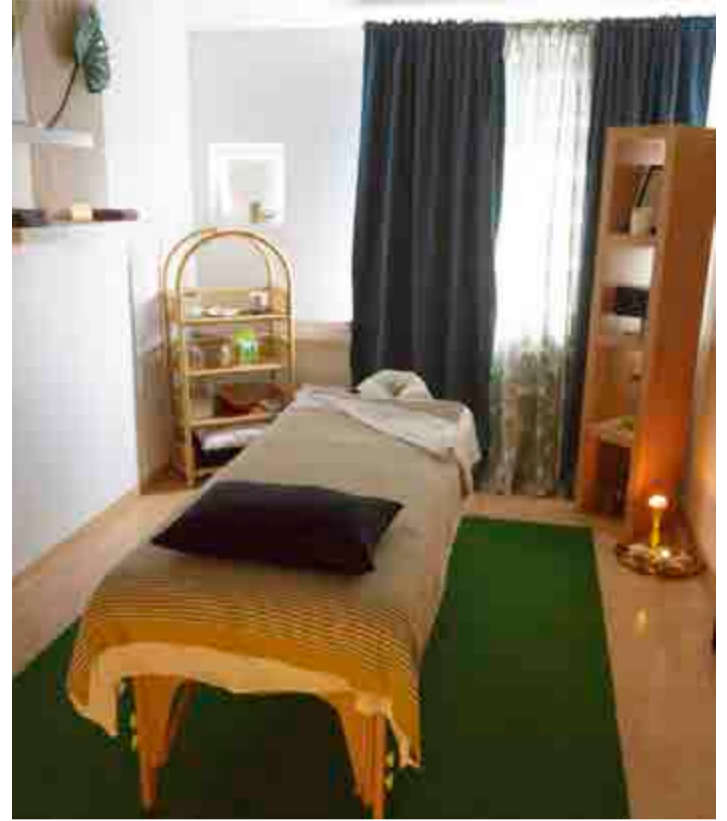


**„Það er ekkert sem við getum ekki smíðað er kemur að steinsmiði. Ef það er hægt að teikna það, þá getum við framleitt það.“**

Nánari upplýsingar má nálgast á [www.steinprydi.is](http://www.steinprydi.is) og [www.granit.is](http://www.granit.is)  
Fjörður Verslunarmiðstöð – 2 hæð,  
Fjarðargata 13–15, 220 Hafnarfjörður.  
Verksmiðja & lager: Hvaleyrarbraut  
20, 220 Hafnarfirði  
Sími: 517-7700  
Farsími: 773-7700  
Netfang: [steinprydi@steinprydi.is](mailto:steinprydi@steinprydi.is) ■







## NUDDSTOFAN COSTA VERDE

# Augnablik til að slaka á

**N**uddstofan Costa Verde sem er staðsett í glæsilegu húsnæði í Grafarvoginum býður upp á fyrsta flokks nuddmeðferðir framkvæmdar af reyndum nuddurum.

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

### Við bjóðum upp á fjórar nudmeðferðir:

- Klassískt nudd
  - Djúpvefjanudd
  - Slakandi bakmeðferðir sérhannaðar fyrir fólk með bakvandamál.
  - MA-URI® Bodywork heilnudd.
- NÝTT

Hún Josy Zareen hjá Costa Verde segir okkur frá nýrri nuddmeðferð sem stofan býður upp á. „Nuddmeðferðin kallast MA-URI® Bodywork og er heilandi líkamsnudd með listheilun. Meðferðin kemur frá Maaori frumbyggjum í Nýja-Sjálandi og Havái.“

### Hvernig virkar þessi nýja meðferð?

„Um er að ræða heilnudd með olíu þar sem nuddþerapistinn notar mestmegnis framhandleggi og nuddar í takt við heilandi tónlist. Nuddmeðferðaraðilinn er í stöðugu hreyfingarflæði sem fylgir fyrirframákveðnu fótleggja- og líkamsstöðumynstri. Nuddarinn nær með hreyfingu sinni og nuddmynstri að veita móttakandanum djúp kennsl. Framhandleggir nuddarans sveipast um líkamann



í löngum strokum í takt við tónlistina og framleiða stöðugt orkufleði sem hjálpa til við að losa líkamsminningar. Á sama tíma virkjar nuddið innbyggðan heilunarmátt líkamans og fyllir hann af lífi. Nuddið snertir jafnt á tilfinningalegum, huglægum og andlegum veruleika tengsla, heiðarleika, heilleika og samhljóms,” segir Josy.

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

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

Nánari upplýsingar má nálgast á [costaverde.is](http://costaverde.is)

Facebook: **Costa Verde Nuddstofan**

Opið er alla virka daga frá 9.00–21.00 og laugardaga: 10.00–20.00.

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

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



# MATTI SMIÐUR

893-3300 691-0621

## UTANDYRA

- SKJÓLVEGGIR
- SÓLPALLAR
- HEITIR POTTAR
- SÓLSKÁLAR
- GESTAHÚS
- ÚTIGEYMSLUR
- ÞÖKULAGNIR
- HELLULAGNIR
- HLAÐNIR VEGGIR
- STEINBEKKIR
- ÞAKKANTAR
- GLUGGAR
- STEYPTIR VEGGIR

## INNANDYRA

- NIÐURTEKIN LOFT
- INNRETTINGAR
- INNIHURÐIR
- PARKET
- MILLIVEGGIR

ÞAÐ SKAL VANDA SEM LENGI

Á AÐ STANDA



## LANDSBYGGÐIN ER ENGIN FYRIRSTAÐA

Matthías Pétursson er smiður með 30 ára starfsreynslu. Matthías hefur unnið sem smiður í meira en 30 ár og sérsvið hans er pallasmíði, garðar og hellulagnir. Verkefni hans hafa einnig verið sumarhús, einkalóðir og lóðir í nýbyggingum og eldra húsnæði. Þá hefur Matti, eins og hann er oftast kallaður, einnig séð um nýja garða og endurgerð eldri garða.





PALLI HNÍFASMIÐUR

# Listaverk til notkunar

**P**egar land var skógi vaxið frá landnámi til 1200–1300 var hægt að búa til kol hér og framleiða stál. En eftir tímabil kulda og afáts á landinu hurfu skógarnir og þá var ekki hægt að vinna kol hér. Þar með var ekki hægt að framleiða stál og því voru allir hnifar innfluttir næstu aldirnar," segir Páll Kristjánsson, Páll hnífasmíður, sem býr til hnifa í smiðju sinni að Álafossvegi og eru þeir miklir listagripir.

Þessir gripir eru mjög vinsælir hjá erlendum ferðamönnum og hjá þeim gengur Páll undir nafninu The Knifemaker og kynnir framleiðslu sína á vefsíðu sem er á ensku. „Það er miklu minni hefð fyrir hnifum hjá Íslendingum en meðal annarra þjóða og raunar minni hefð fyrir því að kaupa handverk," segir Páll.

## Engir tveir hnifar eru eins

„Ég kaupi blöðin að utan en sköftin bý ég til úr innlendum efnivið og með þeim hætti að það eru engir tveir hnifar eins," segir Páll en hann notar meðal annars íslenskt tré, hreindýrshorn, hófa og klaufir, hrútshorn, hvaltennur og hvalbein og fleira sem efnivið.

„Ég er annars vegar með veiðihnifa og hins vegar eldhúshnifa. Ég geri veiðihnifana sjálfur en samstarfskona mín, Soffia Alice Sigurðardótt-

ir, gerir eldhúshnifana," segir Páll. Þessir fallegu gripir kosta sitt enda er þetta engin fjöldaframleiðsla. Ódýrustu veiðihnifarnir kosta 25.000 kr. og ódýrustu eldhúshnifarnir eru frá 45.000 kr. En fólk er að fá einstakan grip í hendurnar.

„Þetta eru listaverk til notkunar," segir Páll og með því á hann við að samhliða því hnifarnir henti til gagnýtrar notkunar séu þeir listagripir.

## Sjáðu listamanninn að störfum

Listagripir Palla eru til sýnis og sölu á tveimur stöðum, annars vegar í versluninni Brynju við Laugaveg, en hins vegar í smiðju hans að Álafossvegi 29 í Mosfellsbæ. Þar má sjá listasmíðinn að störfum og spjalla við hann og úrvalið er öllu meira þar en í Brynju. Ópið er að Álafossveginum frá kl. 9 til 18 virka daga.

Gjafabréf eru í boði fyrir þá sem vilja gefa ástvini einstakan smíðisgrip og nytjahlut í jólagjöf.

Þess má geta að Páll býður upp á helgarnámskið þar sem fólk smíðar hnif og slíðrar hann. Námskeiðið er einnig tilvalið sem gjöf. Verð er 30.000 kr. Ef næg þátttaka fæst mun Páll halda sams konar námskeið úti á landi.

**Nánari upplýsingar í síma 899-6903 og á vefsíðunni [knifemaker.is](http://knifemaker.is).** ■





Selirnir vekja alltaf aðdáun gesta.



# Forspáar hænur, ný leiktæki og verkalýðsdrottningar

**P**að er ekki að ástæðulausu að Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn hefur skipað sér fastan sess í hjörtum borgarbúa. Villt íslensk spendýr, húsdýr, fuglar, skriðdýr, krúttlegar kanínur, hænsn og fleira.

„Öll helstu húsdýr Íslendinga skipa að sjálfsögðu heidurs sess í Húsdýragarðinum og er dýrmætt að borgarbúar fái þar tækifæri til að heimsækja þau og kynna þeim. Villt íslensk landspendýr er einnig að finna í garðinum ef frá eru taldar rottur. Mýsnar eru hér algeng sjón og virðast fylgja hvers kyns dýrahalði. Landselirnir eru svo að vanda sívinsælir og alls kyns fuglar eru hér ýmist heimilisfastir eða koma í heimsókn,“ segir Unnur Sigurbórsdóttir, verkefnastjóri fræðsludeildar.

## Tvær verkalýðsdrottningar fæddust 1. maí

„Sauðburður hófst á verkalýðsdaginn 1. maí þegar ærin Bilda bar tveimur lambadrottningum, sannkölluðum verkalýðsdrottningum. Sauðburður dreifðist svo jafnt og þétt á næstu tvær vikur og alls fylgja nú 10 lömb 7 ára og öll una glöð við sitt. Faðir allra lambanna er hrúturinn Grámann sem vekur mikla athygli í hópnum enda vel hyrndur, stór og stæðilegur.“

## Yngsta kynslóðin hrifin af þúsundfætlunum

„Dýrin sem þykja hvað mest framandi tilheyrja flokki skrið- og froskdýra, enda finnast þessi dýr ekki í íslenskri náttúru. Einnig erum við með nokkrar tegundir erlendra skordýra. Þessi dýr búa öll í sama húsi, sem í daglegu tali er kallað skriðdýrahusið. Eitt af vinsælli námskeiðum fræðsludeildar garðsins kallast Hugarakkrir krakkar. Leikskólanemendum gefst þá kostur á að heimsækja þessi dýr og handfætla nokkur af skordýrunum. Þúsundfætlur og förustafir eru vinsælust og gaman að sjá hvað yngsta kynslóðin er viljug að kynna þeim. Þeir eldri eru ekki alltaf eins viljugir. Mjólkursnákurinn Flækja vekur mikla athygli í skriðdýrahusinu en hitastigið þar inni er vel yfir 20 °C.“

## Spádómsfuglar og uppreisnarhænsn

„Haninn Nonni kóngur ræður ríkjum í fuglagarðinum og til að flækja ekki

hlutina heita allar hænurnar hans Lotta. Til aðgreiningar eru þó stundum sett hin og þessi forskeyti fyrir framan nafnið. Þegar boltaæðið grípur landann heita þær allar Bolta Lotta og jafnvel verið fengnar í fjölmíðla til að spá fyrir um gengi Íslands í keppnum. Júró Lotta hétu þær allar þegar Söngvakeppnin var í algleymingi. Undanfarin ár hefur Unga Lotta oftast en ekki stolið athyglinni því hún er sú eina í hópnum sem hefur þolinmæði til að liggja á eggjum. Hún fer af bæ, kemur sér fyrir í lundi einum á hreindýrastykkinu, verpir og liggur á í 21 dag. Síðan mætir hún í fuglagarðinn stolt af hópnum sínum sem mest hefur talið sjö unga.“

## Sívinsæll skemmtigarður

Fjölskyldugarðurinn er stútfullur af skemmtilegum leiktækjum fyrir yngstu kynslóðina. „Vinsælasta tækið undanfarin ár er fallturninn. Hann var endurnýjaður 2018 og er yfir 20 metra hár. Hringekjan er að sama skapi sívinsæl en hún var tekin niður í vor og send til Ítalíu í yfirhalingu hjá framleiðendum. Henni hefur verið fundinn nýr staður í garðinum og verður sett þar upp að yfirhalingu lokinni.“

## Ný skemmtitæki í Fjölskyldugarðinum

„Meðal nýjunga í ár er lítill kastali fyrir yngstu börnin og klessubílar. Svo má alls ekki gleyma skemmtitækinu Mjólni, sem áður nefndist Sleggjan, og var að finna í Smáralind. Af öðrum endurbótum í Fjölskyldugarðinum má þar helst nefna að kastalavæðið hefur fengið allsherjar andlitslyftingu. Svo er verið að ljúka við dýpkun bátatjarnarinnar en hún var orðin svo grunn að strandanir voru þar daglegt brauð hjá þeim sem skelltu sér bátsferð.“

Fjölskylduárskort eru án efa hagkvæmasti kosturinn þegar fjölskyldan ætlar að skella sér í garðinn. Með kortinu fær öll fjölskyldan, óháð barnafjölda, aðgang í garðinn eins og oft og hún vill. Þegar tækin í Fjölskyldugarðinum eru opin fá allir fjölskyldumeðlimir dagpassa í þau í hverri heimsókn.

■ Fjölskylduárskort kostar 20.300

Unnur Sigurbórsdóttir.



Nonni og Lotturnar.



kr. og gilda í eitt ár frá útgáfudegi.

■ Einstaklingsárskort kosta 10.300 kr. Þeim fylgir dagpassi í tækin með hverri heimsókn.

■ Dagpassar í tækin eru einnig fánægir í garðinum en með þeim fær handhafi ótakmarkaðan aðgang í öll leiktækin og á hestbak.

Frá 1. júní verður opið alla daga frá 10–18 í garðinum og opið í leiktæki Fjölskyldugarðsins alla daga vikunnar.

Nánari upplýsingar má nálgast á vef garðsins [mu.is](http://mu.is)





## RAKANG THAI OPNAÐ Í ÁRBÆNUM

# Taílenstur matur eins og hann gerist bestur

**R**akang Thai hefur lengi verið þekktur sem einn besti taílenstri veitingastaður landsins en staðurinn var um árabil rekinn á Lynghálslí. Fyrir nokkru flutti Rakang Thai hins vegar um set og var opnaður að Hraunbæ 102a, við hliðina á Blásteini.

## Rakang Thai er líka með pitsur.

Óhætt er að segja að Árbæingar hafi tekið Rakang Thai opnum örmum og röðin liggur inn á staðinn bæði í hádeginu og á kvöldin.

„Árbæingar eru himinlifandi og fjölmenna hingað. En eldri kunnarnir okkar frá Lynghálslí koma líka hingað niður í Árbæinn að fá sér í svanginn. Auk þess hafa fyrirtækin sem við þjónustum haldið áfram í viðskiptum en við bæði sendum mat á vinnustaði og tökum á móti starfsmannahópum hér,“ segir Guðmundur Ingi Þóróddsson, rekstrarstjóri Rakang Thai.

Áhersla er lögð á ferskt hráefni og eldun á staðnum. „Þetta er ekta taílenstur matur. Það eru bara Taílendingar í eldhúsinu, hráefnið er ferskt og hér er eldað ört. Það er eldað fyrir hádegisblaðborðið seint um morgun og fyrir kvöldverðarhlaðborðið er eldað síðdegis,“ segir Guðmundur en Rakang Thai er þekktur fyrir rikuleg hádegisverðar- og kvöldverðarhlaðborð sem eru í gangi á virkum dögum. Hádegisverðarblaðborðið kostar aðeins 2.290 kr. og er opið frá 11 til 14. Kvöldverðarhlaðborðið kostar 2.990 kr. og er opið frá 17 til 21. Staðurinn er opinn virka daga frá 11 til 21 og um helgar frá 17 til 21.

Sú sem öllu stýrir í eldhúsinu er hún Siri sem er rómuð fyrir frábæra eldamennsku. Meðal annars segja margir að Pad Thai-rétturinn á Rankang Thai sé sá besti á landinu. Við undirbúning þessarar greinar fengum við, skrifari og ljósmyndari, að bragða á þeim rétti og er hann einstaklega ljúffengur. Einnig fengum við okkur Massaman-rétt sem var óviðjafnanlegur.

Nánari upplýsingar um Rakang Thai er að finna á vefsíðunni [rakang.is](http://rakang.is) ■







LAUGIN:

# Heiti potturinn og allt fyrir hann

**L**augin ehf. hefur starfað frá árinu 2012 og er í dag einn helsti sölu- og þjónustuaðili í heitum pottum og skyldum vörum. Jafnframt býður Laugin ehf. upp á allhliða viðgerða- og viðhaldsþjónustu fyrir eigendur allra heitra potta og sundlauga, gildir einu hvar pottarnir hafa verið keyptir. Viðgerðar- og viðhaldsvinnu sinna eingöngu fagmenn en hjá fyrirtækinu starfa þrjú lagningameistarar og rafeindavirki.

Laugin sinnir víðtækri þjónustu fyrir einka- og almennings-sundlaugar með hreinsiefni, dælur, sandsíur, varahluti og fleira, jafnframt því að sinna breytingum og viðhaldsvinnu fyrir sundlaugar.

Laugin býður upp á gott úrval

fylgi- og varahluta í flestar gerðir potta, meðal fylgihluta má nefna: Tröppur, lokalyftur, síur, hitamæla, háfa, klórskammtara, fljótandi glasabakka og ýmislegt fleira. Og meðal varahluta eru t.d. dælur, hitaelement, barkar, nuddstútar, kúlulokar og margt fleira.

Úrvalið er mikið og fróðlegt að skoða það í vefversluninni á laugin.is eða í versluninni sjálfri að Smiðjuvegi 4. En hér er vert að nefna annars vegar hina rómuðu heitu potta Caldera Spas frá Bandaríkjunum. Þetta er eitt þekktasta merkið í bransanum og hafa pottarnir verið fánlegir á Íslandi í hátt í 15 ár, en þeir voru áður seldir í Byko. Caldera Spa-pottarnir eru mjög hátt metnir í

erlendum fagritum.

Laugin býður upp á mikið úrval hreinsiefna en þar ber helst að nefna Aqua Finesse Hot Tub, umhverfisvæna hreinsiefnið frá Special Water Europe. Vinsældir Aqua Finesse stafa af því hversu árangursríkt og einfalt það er í notkun. Góð umhirða og viðhald eru mjög mikilvægir þættir fyrir góða endingu heitra potta. Ef þú hefur verið að eignast heitan pott eða ert ekki alveg klár á hvernig best er að sinna umhirðu, þá er hægt að kíkja við í Lauginni eða bara hringja og fá ráðgjöf.

Laugin rekur öflugna vefverslun á vefsvæðinu laugin.is sem kemur sér vel fyrir þá sem búa á landsbyggðinni

og geta keypt sér á netinu heita potta, rekstrarvörur og varahluti á hagstæðu verði, og ef þeir eru á ferðinni í Kópavogi er um að gera að kíkja við og versla og fá góð ráð í kaupbæti. Flestir viðskiptavinir fyrirtækisins á höfuðborgarsvæðinu koma hins vegar í verslunina og gera sín innkaup þar og fá í leiðinni góða, faglega ráðgjöf.

Meðal umboða: Caldera Spas, Fantasy Spas, Aqua Finesse, Bayrol, Pleatco, Waterway, ACC, Procopi, Poolmaster, o.fl.

**Laugin er sem fyrr segir til húsa að Smiðjuvegi 4 og er opið virka daga frá kl. 9 til 17.30. ■**







MATSTÖÐIN BÝÐUR UPP Á KRÆSINGAR ALLA DAGA

# Er þetta best geymda leyndarmálið í Kópavogi?

**H**vað dettur svöngum manni helst í hug þegar hann rekur augun í lítinn söluskála hjá bensinstöð við hraðbraut? Væntanlega að þar megi fá sér samloku eða pylsu, hugsanlega brasaðan hamburgara? Við erum stödd á Kópavogsbraut 115, það er nóg bensín á bílnum, en ökumaður og farþegi eru með tóman maga og er farið að hungra í góðan hádegisverð.

Þegar betur er að gáð sést að litli söluskálinn er ósköp snotur í útliti og það eru borð og bekkir úti á planinu sem nýtast vel á góðviðrisdögum. Þegar inn er komið blasir við eitthvað allt annað en sjoppufæði: hlaðborð af dýrindismat.

Þetta var á þriðjudegi og í borðinu voru þrjár aðalréttir: Grillaður kjúklingur, mexíkóskt lasagna og þorskur í hvítlauksmarineringu. Í borðinu er síðan viðeigandi og girnilegt meðlæti á borð við franskar kartöflur, sætkartöflur, hýðiskartöflur, gott úrval af grænmeti, sósur og margt fleira.

Annar hinna svöngu förumanna hélt sig við kjúkling og franskar og lofsamaði vel heppnaða kryddun á fuglinum. Hinn fékk sér sitt lítið af hverju, þorski, lasagna, kjúklingi og alls konar meðlæti. Allt saman var ótrúlega bragðgott og jafnvel betra en maturinn hennar mömmu þó ég myndi aldrei segja henni frá því.

Hádegisverður af þessu tagi kostar aðeins 1.990 krónur sem er eins og verð á hamburgaramáltíð í ódýrari kantinum. Þegar lítið er yfir matseðil vikunnar sem birtur er með áberandi hætti á vegg til hliðar við hlaðborðið má sjá að það eru girnilegar steikur á boðstólum dag eftir dag: purusteik, kótelettur, lambalæri og alls kyns aðrar kræsingar.

Hvers vegna hefur enginn sagt mér frá þessum stað? Þetta hlýtur að vera best geymda leyndarmálið í Kópavogi og þó víðar væri leitað.

Heimasíða **Matstöðvarinnar**  
Facebook-síða **Matstöðvarinnar** ■







LITLA TRÉSMIÐJAN:

# „Hverri kistu fylgir ákveðin tilfinning“

**L**itla trésmiðjan, líkkistu-  
vinnustofa og trésmiðja var  
stofnuð á Akureyri í janúar árið  
2010. Flestar kisturnar eru seldar  
í gegnum Útfararstofu Kirkjugarða  
Akureyrar, en einnig selur Litla  
trésmiðjan út fyrir Akureyri. Fólk  
kemur til Litlu trésmiðjunnar til að  
skoða og segir eigandi hennar það  
alltaf góða tilfinningu.

„Ég er aðallega að smíða  
líkkistur,“ segir Sigurður Óli  
Þórisson, trésmiður og eigandi  
Litlu trésmiðjunnar. „Einnig smíða  
ég glugga og opnanleg fög í eldra  
húsnæði og stundum hurðir. Svo  
eru húsgagnavíðgerðir hluti af  
starfseminni, bæði á nýjum og svo  
eldri húsgögnum.“

Sigurður Óli flutti 17 ára til  
Akureyrar, lærði húsmiði og fékk  
meistararéttindi og hefur unnið  
við trésmiðar meira og minna allt  
sitt líf, eins og hann segir sjálfur.  
Eftir hrun hannaði hann, ásamt  
Sæmundi Friðfinnssyni, líkkistuna  
sem fyrst var framleidd hjá Tréborg  
á Akureyri. Árið 2010 ákvað  
Sigurður Óli að halda einn áfram  
með líkkistusmiðina og hefur hann  
starfað við það síðan.

**Umræðan um andlát orðin opnari  
frá því sem áður var**

„Það er opnari umræða í dag,

andlát og útfarir voru lítið rædd  
á almannafæri áður fyrr. Nú er  
fólk opnara fyrir þessum hlutum.  
Það er betra að það sé þannig.  
Eftir fæðingu verður dauðinn ekki  
umflúinn. Hins vegar eru endalokin  
ekki alltaf tímabær því miður.“

**Íslensk hönnun smíðuð af  
kostgæfni**

Líkkisturnar eru aðallega smíðaðar  
úr MDF-plötum og sprautaðar  
hvítar. „Í gamla daga voru  
líkkisturnar svartar, þá voru þær  
bikaðar. Síðan urðu þær hvítar,  
en ég hef einnig sprautað þær í lit  
eftir óskum hverju sinni. Við hönnun  
fórum við aftur í tímann með formið  
og fólk finnst vel hafa til tekist.  
Maður er ánægður og stoltur,“ segir  
Sigurður Óli. „Maður er einn að  
vinna við smíðina, þannig að hún  
er íslenskt handverk og hönnun,  
ekki verksmiðjuframleiðsla. Ég vinn  
hverja kistu alveg frá upphafi til  
enda, ég smíða krossa, alla fylgihluti  
og bólstra kistuna. Gæðaeftirlitið  
er þannig, að þegar ég er orðinn  
ánægður með handverkið má  
afhenda kistuna. Ein kista er  
gott dagsverk. Stærri kistur eru  
meiri vinna og því aðeins dýrari.  
Samt stenst Litla trésmiðjan allan  
verðsamanburð. Innflutningur er  
stærsti keppinauturinn.“ ■



**Litla trésmiðjan er að Austursíðu 2, Akureyri.  
Síminn er 898-7686 og heimasíðan er kistur.is.**



Lilja Kjalarsdóttir í  
hvannarframleiðslurýminu.

# 200 milljóna króna styrkur sem mun styðja við útrás SagaPro

**S**agaPro hefur verið á markaði síðan 2005 og hefur bætt lífsgæði fjölda fólks með ofvirka blöðru. Ofvirk bláðra lýsir sér í mikilli þörf fyrir að fara á klósettið þó svo að þvagblaðran sé ekki full. Þetta veldur tíðum klósettferðum sem getur truflað svefn og daglegt líf umtalsvert. Yfir 1% þjóðarinnar notar SagaPro daglega, en tíðni ofvirkrar blöðru er umtalsverð, eða um 10%, tíðnin eykst svo með hækkandi aldri. Margir vakna mörgum sinnum á hverri nóttu og slíta þar af leiðandi svefn, sem hefur slæm áhrif á alla líkamsstarfsemi.

## Íslenskt hugvit hjálpar fólki um allan heim

SagaPro er frábært dæmi um íslenskt hugvit og þess þá heldur vöru sem virkar. Virka efnið í SagaPro er unnið úr íslenskri lífrænt vottaðri ætíhvönn og innihalda töflurnar engar dýraafurðir og henta því einnig grænkerum. „Við hjá SagaNatura leggjum metnað í að framleiða náttúrulegar vörur sem hafa raunveruleg áhrif og bæta lífsgæði fólks,“ segir Dr. Lilja Kjalarsdóttir, aðstoðarframkvæmdastjóri SagaNatura.

Framtíðin er björt hjá þessu framsækna íslenska fyrirtæki en fyrir stuttu hlaut SagaNatura umtalsverðan styrk frá Evrópusambandinu til þess að klára mikilvægar rannsóknir á SagaPro sem mun styrkja erlenda sölu umtalsvert ef vel tekst til.

## Mikilvæg rannsókn sem féll en gaf áhugaverðar niðurstöður

„Árið 2012 gerðum við klíniska rannsókn á 66 karlmönnum sem vöknudu oft á nóttunni til þess að pissa. Þá létum við annan hópinn nota SagaPro áður en þeir fóru að sofa, en hinn hópinn létum við fá lyfleysu. Í heildina féll rannsóknin, sem kom okkur á óvart því við vissum að SagaPro virkaði í fjölda tilfella án alls efa.“

Á þessum tíma vissum við ekki hvert virka efnið var í ætíhvönninni og því voru gerðar undirhópagreiningar innan rannsóknarhópsins. Við greindum vandamálin sem einstaklingarnir voru með til þess að athuga hverjir þeirra höfðu hag á að nota SagaPro og hverjir ekki. Þá komumst við að því að SagaPro virkaði vel fyrir karlmenn með ofvirka þvagblöðru og litla blöðrurým, en ekki þá sem þjáðust af öðrum kvillum.

Fyrsti sérfræðingurinn í ætíhvönn í heiminum, dr. Steinþór Sigurðsson, vísindamaður SagaNatura, hefur nú aðgreint og einangrað öll virku efnið í ætíhvönninni og prufað efnið eitt af öðru í þvagblöðrulíkani á rannsóknarstofunni. Með þessari aðferð fann hann efni í hvönninni sem hefur slakandi áhrif á þvagblöðruna sem passar algerlega við þær niðurstöður sem við fengum á sínum tíma. Þetta voru góðar fréttir því þetta þýðir að SagaPro virkar líka fyrir konur, því það er enginn sérstakur líffræðilegur munur á þvagblöðru karla og kvenna,“ segir Lilja.

## 200.000.000 styrkur frá Evrópusambandinu

SagaNatura er að vinna í markaðssetningu SagaPro erlendis. „Ástæðan fyrir því að við erum að leita út fyrir landsteinana er sú að íslenskur markaður er lítil og við vitum að við getum hjálpað svo miklu fleirum.“ Salan hefur verið mjög góð í Bandaríkjunum, Svíþjóð, Finnlandi, Kanada og Nýja-Sjálandi. Þá hefur hjálpað sölnunni hversu vel efnið hefur virkað hérlendis. „En við vitum að við getum gert miklu betur. Til þess að



# SagaNatura

geta selt SagaPro út um allan heim þurfum við að gera nánari rannsóknir á virka efninu í ætíhvönn og virkni þess á stærri og fjölbreyttari hóp af fólki. Þessar rannsóknir munu styðja við þá niðurstöðu sem við fengum í fyrri rannsóknum og erum við jákvæð um framhaldið.

Við höfum nú þegar sótt um og fengið einkaleyfi á því að nota efnið sem við fundum í ætíhvönninni gegn þvagblöðruvandamálum. Einnig höfum við fengið lífræna vottun á hvannaextraktinum sem mun hjálpa okkur enn frekar í markaðssetningunni.

Nú nýlega fengum við svo 200 milljóna króna styrk frá Evrópusambandinu til þess að gera frekari rannsóknir á SagaPro og virka efninu. Rannsókn verður gerð á Spáni á 100 konum og 100 karlmönnum. En ástæðan fyrir því að við völdum að gera rannsóknina ekki á Íslandi er sú að nú þegar nota margir SagaPro á Íslandi sem myndi gera okkur erfitt fyrir að fá ómengaðar niðurstöður.“

## Fyrirhugaðar betrubætur á SagaPro

„Við ætlum svo meðal annars að nota styrkinn til þess að fjármagna þessa nýju rannsókn sem mun hjálpa okkur í markaðssetningunni, en einnig til þess að skala upp framleiðsluna og staðla SagaPro út frá þessu virka efni. Þetta mun gera það að verkum að við getum selt vöruna enn víðar. SagaNatura

stefnir svo á að gera stigmagnandi endurbætingar á SagaPro í framtíðinni. „Við höfum stigið fyrsta skrefið sem var að setja SagaPro í hylkjaform. Ástæðan er sú að það er töluvert auðveldara að gleypa hylkin heldur en töflurnar. Einnig gefst notendum SagaPro kostur á því að opna hylkin og setja út í vatnsglas eða annað til þess að auðvelda inntöku. Þá er mælt með að SagaPro sé tekið að kvöldi til fyrir góðan og óslitinn nætursvefn.“

„Næsta stig er svo að setja á markað nokkrar nýjungar. Við erum nú þegar með skemmtilega vöru í þróun sem kemur inn í SagaPro-línuna innan skamms, þ.e. nýtt og endurbætt SagaPro sem er hannað sérstaklega fyrir konur og mun heita SagaPro Femme. Sú vara mun m.a. innihalda efni unnið úr trönuberjum sem hjálpar til við meðferð á þvagfærasýkingum.“

Vörurnar frá SagaMedica fást í öllum helstu heilsuvörubúðum og stórmörkuðum svo sem Krónunni, Nettó og Fjarðarkaupum.

Einnig má skrá sig í áskrift en þá færðu sendan pakka í hverjum mánuði inn um lúgunu.

Hægt er að skrá sig í áskrift í síma 562-8872, senda netpóst á [saganatura@saganatura.is](mailto:saganatura@saganatura.is) eða skrá sig í áskrift á netinu, [sagapro.is](http://sagapro.is) ■





# Hlaupablað

31. maí 2019

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







## FJÖGURRA SKÓGA HLAUPIÐ

# Náttúrufegurð og veðursæld

**F**jögurra skóga hlaupið hefur verið haldið frá árinu 2011 en það fer fram í suðurhluta Fnjóskadals laugardaginn 27. júlí. Hlaupið er fjáröflunarleið fyrir björgunarsveitina Þingey og hefur lukkast afskaplega vel í gegnum tíðina. Þátttakendum hefur farið fjölgandi hægt og rólega. „Við bjuggumst í fyrri við um 100 manns í hlaupið, en fjöldinn fór fram úr öllum væntingum. 192 hlauparar tóku þátt og var stemningin stórskemmtileg og veðrið alveg glimrandi, eins og gengur og gerist. Það verður gaman að sjá hvað mæta margir í ár,“ segir Steinar Karl Friðriksson, formaður björgunarsveitarinnar Þingey.

Hlaupið er í gegnum fjóra skóga: Vaglaskóg, Lundskóg, Þórðarstaðaskóg og Reykjaskóg. Náttúrufegurð er mikil á svæðinu og ekki spillir fyrir að mikil veðursæld er í Fnjóskadal:

„Við höfum alltaf fengið gott veður, það hefur aldrei rignt á okkur, einu sinni var sólarlaust en oftast hefur verið sól og stundum 20 stiga hiti.“ Steinar segir að enginn stórgróði sé af hlaupinu en það komi alltaf út í plús og sé því nokkur styrkur fyrir björgunarsveitina.

„Hlauparar sækja í góða veðrið og náttúrufegurðina hérna og við höfum fengið mjög góðar umsagnir um hlaupið,“ segir Steinar en árið 2014 var Fjögurra skóga hlaupið valið besta utanvegahlaupið.

Mjög fjölbreyttur hópur þátttakenda er í hlaupinu: „Þetta er allt frá krökkum hérna í sveitinni í skemmtiskokkinu og upp í



margfalda Íslandsmeistara,“ segir Steinar Karl.

Keppt er í fjórum vegalengdum: 4,3 km skemmtiskokki, 10,3 km, 17,6 km og 30,6 km.

Allir keppendur fá þátttökupening og verðlaun verða veitt fyrir þrjú efstu sætin í karla- og kvennaflokki í hverri vegalengd.

Keppendur eru fluttir á upphafsstaði, drykkir verða á stöðvum, tímátökunúmer, brautarmerkingar og öryggisgæsla eru á leiðinni. Boðið verður upp á hressingu á leiðarenda.

Gæsla verður við hlaupið og munu félagar úr björgunarsveitinni Þingey fylgja keppendum eftir. Þátttakendum skal þó bent á að þeir hlaupa á eigin ábyrgð.

Nánari upplýsingar og skráning á [hlaup.is](http://hlaup.is). ■





# GUNNAR - THERMAL SWEATER

HÁR KRAGI HELDUR HITA

HÁLFRENND

HITAGEFANDI EFNI

ÞRÖNGT SNIÐ

ENDURSKIN

FLATIR SAUMAR

ANDAR VEL

ÞUMALGÖT

**15%**  
AFSLÁTTUR  
SKANNADU KÓÐA  
TIL AÐ VERSLA



**BRANDSON**

**BRANDSON.IS**

ÍSLENSK HÖNNUN - ÍSLENSKT VÖRUMERKI





DYRFJALLAHLAUPIÐ

# Ein fallegasta hlaupaleið landsins

**D**yrfjallahlaupið fer fram í þriðja skipti þann 20. júlí í Borgarfirði eystri. Hlaupið er á vegum Ungmennafélags Borgarfjarðar og dregur nafn sitt af hinum ægíföggu Dyrfjöllum sem gnæfa yfir Borgarfjörðinn. Dyrfjöllin heita svo vegna skarðs mikils í miðju fjallgarðsins sem minnir á risastórar dyr.

„Dyrfjallahlaupið er haldið á hverju ári og er fyrir þá sem hafa gaman af því að hlaupa í fjölbreyttu og tæknilegu undirlagi. Þetta er kannski ekki ákjósanlegt fyrsta utanvegahlaup fólks þar sem hækkunin er töluverð og undirlendið fjölbreytt en hefur verið lýst sem einhverju fallegasta hlaupi landsins. Því hefur verið heyrt fleygt þegar keppendur koma í mark að þetta sé erfiðasta hlaupaleið landsins en þó virðast allir vera sammála um það að þetta sé ein af þeim fallegri sem fyrirfinnst,” segir Inga Fanney Sigurðardóttir, verkefnastjóri hlaupsins.

## Bæði metin slegin í fyrra

Í fyrsta skipti sem hlaupið var haldið kom Arnar Pétursson fyrstur karla í mark á 02:08:19 og Elin Edda Sigurðardóttir fyrst kvenna á 02:40:26. Í fyrra voru bæði metin slegin og var það Elísabet Margeirsdóttir sem setti nýtt brautarmet kvenna á 02:30:27 og Ricky Lightfoot sló brautarmet karla, en hann kom í mark á tímanum 01:58:11 og er jafnframt sá eini sem hefur farið þessa leið á undir 2 tímum.

## Hólaland – Stóruð – Bakkagerðisþorp

Leiðin er 23 kílómetra löng og telst hlaupið til utanvegahlaups. „Þetta hefst allt við bæinn Hólaland í innsveit Borgarfjarðar. Þaðan er hlaupið upp til að byrja með eftir gömlum raflinuslóða sem liggur að Sandaskörðum. Þegar komið er langleiðina upp í Sandaskörð er beygt til hægri á merкта gönguleið sem liggur að Eiríksdalsvarpi. Frá varpinu er hlaupið um Tröllabotna, yfir Lambamúla áleiðis að Urðardal þar sem Stóruð liggur undir dyrum Dyrfjalla. Úr Stóruð er hlaupið upp bratta brekku í átt að Mjóadalsvarpi. Á krossgötum ofan Stóruðar er



beygt til hægri og hlaupið eftir grófri slóð undir hömrum Dyrfjalla ofan Njarðvíkur og Dyrfjalladals. Leiðin liggur að Grjótdalsvarpi og þaðan er hlaupið að mestu á grónu landi að Brandsbalarétt sem er rétt fyrir innan þorpið Bakkagerði í Borgarfirði. Seinustu 700 metrana er hlaupið á malbiki að fótboltavelli UMFB þar sem hlaupið endar.”

## Gullfalleg leið

„Ef maður skráir sig í hlaupið fyrir 31. maí þá er verðið 9.900 krónur fyrir hvern keppanda. En ef keppandi skráir sig á tímabilinu 1. júní–17. júlí fer verðið upp í 10.900. Skráning eftir það kostar 11.900. Það er um að gera að skrá sig sem fyrst og fara að koma sér í gott hlaupaform fyrir Dyrfjallahlaupið. Þetta er gullfalleg leið og gaman að vera úti í guðsgrænni náttúrunni að hlaupa þarna um fjöll og firnindi. Borgarfjörðurinn er náttúrulega einn fallegasti staður á jarðri,” segir Inga.

## Verðlaun

Allir þátttakendur fá þátttökupening þegar þeir koma í mark. Verðlaun verða svo veitt fyrir þrjú fyrstu sæti karla og kvenna.

Allar nánari upplýsingar um hlaupið má nálgast á [dyrfjallahlaup.is](http://dyrfjallahlaup.is) ■







# Volcano Trail Run

Laugardaginn 14. september 2019 fer Volcano Trail Run fram, sem haldið er í sjötta sinn á vegum Volcano Huts í Húsadal í Þórsmörk. Hlaupið er opið öllu áhugafólki um utanvega- og fjallahlaup.

## Umhverfis Tindfjöllin

Hlaupinn er svokallaður Tindfjallahringur sem er 12 kílómetra langur. Hlaupið hefst við skála Volcano Huts í Húsadal í Þórsmörk og hlaupið er inn Húsadalinn áleiðis upp Laugavegin. Þegar komið er upp úr Húsadal er beygt af leið til hægri í áttina að Langadal og farið af stígnum upp á Slyppugilshrygg og meðfram honum þar til stígurinn liggur niður í Slyppugilið. Þá er beygt til vinstri áleiðis að Tindfjallasléttu og svo niður Stangarháls að Stóraenda. Þaðan er hlaupið eftir Krossáraurum að Langadal og stefnan tekin upp Valahnúk (275 m hækkun) og niður aftur að vestanverðu að endamarki í Húsadal.

## Skráning er hafin

Þar til 30. júní kostar 7.900 kr. að skrá sig í hlaupið. Eftir það og fram til 10. september er verðið 8.900 kr. og svo er verðið komið upp í 12.900 kr. þar til skráningu lýkur, 14. september. Hámarksfjöldi í hlaupið fyrir árið 2019 er 150 manns. „Þetta er vinsælt hlaup og er æskilegt að skrá sig snemma ef maður hefur áhuga á að taka þátt,“ segir Inga Fanney Sigurðardóttir hlaupastjóri.

Innifalið í þátttökugjaldi er aðgangur að sturtum, gufubaði og baðlaug eftir hlaupið en einnig er hægt að bóka gistingu í Húsadal hér á vefsíðunni [volcanohuts.is](http://volcanohuts.is). Allir þátttakendur fá verðlaunapening þegar þeir koma í mark. Verðlaun verða svo veitt fyrir þrjú fyrstu sæti karla og kvenna.





## FIMMTUGSAFMÆLI FAGNAÐ Á FERÐ

## Hleypur, hjólar og syndir 100.050 metra

**G**arðbæingurinn Halldóra Gyða Matthíasdóttir Proppé, framkvæmdastjóri Samstarfsnets velferðarsviðs Reykjavíkurborgar, er mikil hlaupadrottning. Fjallahlaup, þríþraut (götuþraut, hjólréiðar og sund) og gönguskiði eiga hug hennar allan eins og sjá má á heimasíðu hennar, halldora.is.



## Frá ljósastaurum til fjallahlaupa

„Fyrir 10 árum, þegar ég varð 40 ára, byrjaði ég á því að breyta mataræðinu og fór svo í kjölfarið að hreyfa mig. Fyrst gekk ég og hljóp á milli ljósastaura. Síðan fór ég í einstakan hlaupahóp, Bíddu aðeins, árið 2011 og sama ár í fyrsta maraþonið og fyrsta

Laugavegshlaupið. Eftir það var ekki aftur snúið.“

## Á Laugavegshlaupið sérstakan stað í hjarta þínu?

„Leiðin frá Landmannalaugum í Þórsmörk, þ.e. Laugavegshlaupið, er stórkostleg leið. Landslagið, litrófið í landslaginu, útsýnið, fjöllin, vötnin og árarnar, allt er þetta stórfenglegt fyrir utan það að þjónustan og starfsfólkið í hlaupinu er svo hvetjandi og yndislegt.“



## Bratti og ógnar hiti

Halldóra hleypur ekki bara á íslensk fjöll.

„Helsti munurinn er hæð fjallanna og veðurfar, því alls staðar er stórkostlegt útsýni.

Fjallahlaupin í Ólpunum eru mun brattari og fjöllin hærri. Ég hef einnig lent í því að hlaupa í mjög miklum hita, um og yfir 30 gráðum, sem er ofboðslega heitt inni í fallegum dölum þar sem er engin vindkæling.

Hér heima æfum við okkur í Esjunni, Kerhólakambur er besta og brattasta æfingin fyrir þessi erlendu fjallahlaup. Til að undirbúa líkamann undir þennan mikla hita þarf að fara í gufubað og sauna.“



## Fimmtug í Miðnæturhlaupi

„Svo skemmtilega vill til að 20. júní, þegar Miðnæturhlaup Suzuki fer fram, fagna ég 50 ára afmælinu mínu. Af því tilefni ætla ég að hlaupa 50 km, eða fimm 10 km hringi. Ég ætla að hjóla 50 km og synda 50 metra. Ég mun setja upp ákveðið tímabil með upplýsingum um leiðirnar og bjóða vinum mínum að taka þátt, þ.e. taka einn hring eða fleiri með mér. Síðasti hringurinn verður hlaupinn í Miðnæturhlaupinu, 10 km leiðin, og hvet ég að sjálfsgöðu alla til að fjölmenna þangað. Eftir Miðnæturhlaupið ætla ég að synda 50 metrana yfir í saltpottinn í Laugardalslauginni.“

Halldóra hvetur alla til að taka þátt með sér og í stað afmælisgjafa að styrkja vin sinn, Heimi Jónasson, sem glímir við taugahrömunarsjúkdóm, á trausturvinur.is



Hægt er að fylgjast með Halldóru á samfélagsmiðlum:

Instagram: @hallmatt

Twitter: @hallmattproppe

# Fyrirtæki taka þátt í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka

**L**eifur Geir Hafsteinsson, mannauðsstjóri Völku, var tekinn tali hjá DV og spurður um þátttöku fyrirtækisins í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka, en nokkuð hefur borið á því að fyrirtæki hafi verið að senda starfsmenn sína í hlaupið. „Fyrirtækjapátttöku fer fjölgandi með hverju árinu, enda fær vinnustaðurinn ýmislegt út úr því að hvetja starfsfólk sitt til þátttöku í hlaupinu, hvort sem fólk hleypur 3, 10, 21 eða 42 km,“ segir Leifur.

## Af hverju heldurðu að fyrirtæki hvetji starfsmenn sína til þátttöku?

„Það eru margar góðar ástæður fyrir því. Fyrst má nefna að heilbriggt og kröftugt starfsfólk er líklegra til að vera minna veikt og almennt jákvæðara og sprækara á vinnustaðnum. Þátttaka í svona viðburði er einnig mikilvægt hópefli. Þarna kynnast vinnufélagar úr mismunandi deildum, æfa saman að settu marki og upplifa sameiginlega sigurtílfirningu að hlaupinu loknu. Allt skilar þetta sér í eftirsóknarverðri

fyrirtækismenningu þar sem heilbrigði, vinnusemi og jafnvægi er sett í öndvegi.“

## Hvernig styðja fyrirtæki við bakið á sínu starfsfólki?

„Með ýmsum hætti. Á mínum vinnustað t.d. borgar Valka þátttökugjöld starfsmanna og við stöndum fyrir útileikfimi þrisvar í viku til að búa starfsmenn sem best undir hlaupið. Við tökum þátt í að kaupa og merkja keppnisboli í litum fyrirtækisins þannig að hlauparar og stuðningsfólk skeri sig úr. Svo munum við skipuleggja fögnuð nálægt markinu til að taka á móti hlaupurunum okkar, sem hlaupa að sjálfsgöðu til styrktar góðu málefni.“

## Er eitthvað um það að hópar séu að mæta í búningum?

„Margir eru auðvitað í eins bolum merktum sínu fyrirtæki, en einnig fer sífellt fjölgandi þeim skemmtilegu þátttakendum sem mæta í alls konar grimubúningum. Við hjá Völku erum þó ekki komin alveg svo langt!“







# VERTU MEÐ!

21 KM • 10 KM • 5 KM

# 20. JÚNÍ 2019

MIÐNÆTURHLAUP SUZUKI FER FRAM Í LAUGARDALNUM, FIMMTUDAGSKYÖLDIÐ 20. JÚNÍ 2019.

- FRÍTT Í SUND FYRIR ALLA ÞÁTTTAKENDUR
- POWERADE DRYKKJARSTÖÐVAR
- GLÆSILEG VERÐLAUN
- VEGALENGDIR VIÐ ALLRA HÆFI
- TILVALIÐ FYRIR FJÖLSKYLDUR OG VINAHÓPA

SKRÁÐU ÞIG Á [MIÐNÆTURHLAUP.IS](http://MIÐNÆTURHLAUP.IS)



SUZUKI ER STOLTUR SAMSTARFSADILI MIÐNÆTURHLAUPS SUZUKI





HLAUGHTU Á SKÝJUM

# Sportvörur.is

**V**erslunin Sportvörur Bæjarlind 1-3 Kópavogi býður upp á mikið úrval af vönduðum hlaupafatnaði fyrir nýliða og keppnisfólk. Þegar kemur að íþróttafatnaði leggja Sportvörur áherslu á háþróaðar vörur sem styðjast við umfangsmiklar gæðaprófanir. Þá hefur verslunin verið leiðandi á Íslandi í sölu á æfingatækjum, lyftingabúnaði og bardagavörum.

## Eins og að hlaupa á skýjum

Nýjasta vara þeirra eru On skórnir, sem upprunnir eru úr Svissnesku Ölpunum, með það að markmiði að umbylta upplifun hlauparans. Sportvörur eru fyrst til þess að bjóða upp á skóna á Íslandi, en margir af viðskiptavinum þeirra voru kunnugir skónum erlendis frá.

Skórnir byggja á tækni sem nefnist CloudTec® og byggir á mjúkri lendingu sem fylgt er með kraftmikilli fjöðrun. Að sögn sölumanna Sportvara virkar tæknin líkt og ský. Hefðbundnir hlaupaskór dempa bara upp og niður en On skórnir bæta um betur og dempa afturábak og áfram, sem er áður óþekkt hér á landi.

Að auki búa skórnir yfir annarri nýjung sem nefnist Speedboard™, sem er vökvafyllt bretti undir innleggji sólan. Það er þróað af verkfræðingum til þess að lágmarka tap á hreyfiorku milli skrefa og breyta orkunni í hreyfingu framávið. Brettið sveigist eins og þegar bogi er spenntur og skilar þannig aukinni orku til hlauparans. Einnig virkar það eins og jafnvægisbretti og hjálpar hlauparanum að stilla sig af og lenda rétt. Eins veitir það góða vörn ef stigið er á misfellur, en það dreifir álaginu um allan fótinn.

Allir ættu að geta fundið On skó við sitt hæfi, en Sportvörur hafa á boðstólum alhliða íþróttaskó, hversdagsskó og hlaupaskó frá merkinu. Allir eru þeir búnir CloudTec® en er tæknin þó örlítið mismunandi eftir gerðum.

**GETA ÆFINGA-BUXURNAR ÞÍNAR ÞETTA?**

- 10.6** SEKUNDUM BETRI TÍMI Í SKM HLAUPI
- 5%** MEIRI HÁMARKS-KRAFTUR
- 18%** MEIRA BLÓÐFLÆÐI
- 47%** MINNI VÖÐVAEYMSLI

**ZXU**

## Skemmtileg upplifun fyrir meiðslapésa

Stefán Logi Magnússon, fyrrverandi atvinnumaður í knattspyrnu og verslunarstjóri Sportvara, ber On skónum góða sögu og segir þá ótrúlega léttu og þægilega. „Þeir hafa reynst mér vel sem fyrrverandi knattspyrnumanni. Ég hef orðið fyrir miklu álagi á liðþófana og hnén og finn klárlega mun þegar ég nota On skóna. Það hefur verið skemmtileg upplifun fyrir meiðslapésa eins og mig.“ Þá hafa viðskiptavinir Sportvara losnað við beinhimnubólgu, og meðal annars rakið það til þess að hafa skipt yfir í On skóna.

Við kaup á hlaupaskóm er mikilvægt að gefa sér tíma og vanda valið. Í verslun Sportvara geta viðskiptavinir prófað skóna á tveimur mismunandi hlaupabrettum. Öllum er frjálst að máta og prófa, en oft er ekki aftur snúið eftir að hafa hlaupið á skýjunum.

## Leiðandi í óháðum rannsóknum á íþróttafatnaði

Að auki bjóða Sportvörur upp á hlaupafatnað frá fyrirtækinu ZXU. Fyrirtækið er leiðandi á heimsvísu hvað varðar óháðar rannsóknir á compressionfatnaði, sem ætlað



er að bæta æfingar, frammistöðu og endurheimt. Rannsóknir sýna markverðan mun þegar kemur að þáttum á borð við aukið blóðflæði, minni eymsli og betri árangur. Sem dæmi um sérhæfðar gerðir ZXU má nefna fatnað fyrir hjóltreidafólk, buxur fyrir ófrískar konur, bæði fyrir og eftir fæðingu, og sérstakar compressionbuxur sem flýta endurheimt, meðal annars ætlaðar fyrir flug.

Allir starfsmenn verslunarinnar

hafa bakgrunn í íþróttum og því margfróðir þegar kemur að ráðgjöf við val á íþróttabúnaði. Þar er tekið vel á móti öllum og margir fastakúnnar sækja verslunina reglulega.

Nánari upplýsingar:  
Sportvörur – **Sportvörur.is**  
Bæjarlind 1-3  
201 Kópavogur  
Sími: 544 4140



## Ég sleit krossbönd og fór í fimm liðþófaaðgerðir.

„Ég sleit krossband fyrir mörgum árum og hef farið í nokkrar liðþófaaðgerðir. Þegar ég byrjaði að hlaupa fyrir sirka fimm árum var ég alltaf með verki í hnjónum og í upphafi síðasta árs voru verkirnir þannig að ég gat ekki stigið í fótinn. Ég tók mér pásu og byrjaði aftur en alltaf komu verkirnir aftur og það var svo komið að ég gat ekki stigið í fótinn nema að finna fyrir verkjum, ég vaknaði á nóttinni með verki. Fyrir sirka ári byrjaði ég að taka NutriLenk að staðaldri og smám saman gat ég farið að ganga eðlilega og hlaupa aftur.

Núna get ég gengið og hlaupið verkjalaus og finn ekkert fyrir verkjum eftir mikil átök. Ég kláraði hálf t maraþon og fjallahlaup án verkja nú í sumar og þessu þakka ég NUTRILENK.“

Jóhann Gunnarsson – sölustjóri hjá Pennanum

Samt hljóp ég hálf t maraþon í sumar verkjalaust.



### NUTRILENK GEL

Er hugsað bæði fyrir liði og vöðva en það er kælandi, dregur úr bólgum og er gott fyrir brjóskvefinn. Gelið má nota eftir þörfum en meðal innihaldsefna eru eucalyptus ilm kjarnaolía og engiferþykkni sem hafa verið notuð í náttúruækninum í aldaðir.

### NUTRILENK GOLD

Hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjást af liðverkjum, stíðleika eða braki í liðum. Hjá þeim sem þjást af minnkuðum brjóskvef þá getur NUTRILENK GOLD virkað verkjastillandi á liðverki, en liðverkir orsakast af rýrnun brjóskvefs í liðamótum.

### NUTRILENK ACTIVE

Er fyrst og fremst ætlað þeim sem þjást af minnkuðum liðvökva. Minnkaður liðvökvi lýsir sér oftast í stíðleika og sársauka í kringum liðamót og því frábrugðið því þegar fólk þjást af sliti í liðum. Minnkaður liðvökvi getur átt sér stað hjá fólki á öllum aldri og er algengt meðal fólks sem stundar álagsþróttir.

**NUTRILENK**  
öflugur liðstyrkur





POWERADE SUMARHLAUPIN 2019

# Það er stuð að hlaupa í sumar!

Íþróttabandalag Reykjavíkur, frjálsíþróttadeildir Ármanns, Fjölnis og ÍR og Powerade standa saman að mótaröð hlaupa í sumar sem nefnist Powerade sumarhlaupin. Mótaröðin var fyrst sett á laggirnar sumarið 2009 og er þetta því í ellefta sinn sem hún er haldin.

## Arnar og María voru á frábærum tíma

Fyrsta hlaupið, Viðavangshlaup ÍR, fór fram sumardaginn fyrsta 25. apríl og voru þátttakendur um 700 talsins. Viðavangshlaup ÍR var fyrst haldið sumardaginn fyrsta árið 1916 og á enginn íþróttaviðburður hér á landi jafn langa samfellda sögu. „Sigurvegarar í 5 km hlaupinu í ár og jafnframt Íslandsmeistarar í 5 km hlaupi 2019 voru Arnar Pétursson úr ÍR á tímanum 15:52 og María Birkisdóttir úr FH á tímanum 17:59,” segir Anna Lilja Sigurðardóttir, upplýsinga- og samskiptastjóri Íþróttabandalags Reykjavíkur.

## Íslandsmótið í 10 km götuhlaupi fór fram í gær í blíðskaparveðri

Fjölnishlaupið er annað hlaupið í mótaröðinni og fór fram í gær, fimmtudaginn 30. maí, í 31. sinn. Keppt var í 10 km og 5 km hlaupi og svo 1,4 km skemmtiskokki. „Fjölnishlaupið var jafnframt Íslandsmótið í 10 km götuhlaupi í ár, en hlaupið gildir einnig til stiga í mótaröðinni,” segir Anna.

Úrslit voru kynnt skömmu fyrir hádegi í gær. Sigurvegarar í 10 km Fjölnishlaupinu voru þau Sigbóra Brynja Kristjánsdóttir, UFA Eyrarskókk, á tímanum 00:39:29 og Þórólfur Ingi Þórsson, ÍR, sem kláraði hlaupið á 00:33:56.

## Ört vaxandi Miðnæturhlaup Suzuki

Þriðja Powerade sumarhlaupið, Miðnæturhlaup Suzuki, verður svo haldið þann 20. júní í Laugardalnum og verður keppt í 21,1 km hálfu maraþoni, 10 km og svo 5 km hlaupi. „Þar sem boðið er upp á þrjár vegalengdir í Miðnæturhlaupi Suzuki hentar það fyrir fjölbreytt getustig og er algengt að fjölskyldur og vinahópar fari saman í hlaupið. Hálfmaraþonið og 10 km hlaupið er ræst klukkan 21.00 og 5 km hlaupið klukkan 21.20 en það er 10 km hlaupið sem gildir til stiga í stigakeppni Powerade



Sigbóra Brynja Kristjánsdóttir og Þórólfur Ingi Þórsson.



Arnar Pétursson og María Birkisdóttir.



sumarhlaupanna.”

Að vöndu endar hlaupið rétt fyrir miðnætti. Að hlaupi loknu er öllum þátttakendum boðið í sund í Laugardalslaug og er hægt að svamla í lauginni eða slaka á pottunum fram yfir miðnætti. Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn verður einnig opinn fram yfir miðnætti þennan dag og því tilvalið að taka börnin með og eiga skemmtilega samverustund á björtu sumarkvöldi í Laugardalnum.

„Þetta er í 27. sinn sem

Miðnæturhlaupið fer fram og hefur verið töluverð aukning á keppendum undanfarin ár. Árið 2018 var sett nýtt þátttökumet í hlaupinu en þá tóku 2.857 þátt. Um 40% þátttakenda í Miðnæturhlaupinu í fyrra komu erlendis frá og voru af 44 mismunandi þjóðernum, flestir frá Bandaríkjunum, Bretlandi og Kanada,” segir Anna.

## Breyttar leiðir

Vegna vaxandi fjölda þátttakenda í hlaupinu verður hlaupaleiðin í hálfmaraþoni og 10 km hlaupinu

örlítið breytt. Í stað þess að hlaupa á göngubrú yfir Miklubraut verður hlaupið á brúnni sem tengir Skeiðarvog og Réttarholtsveg. Síðan verður hlaupið austur Sogaveg, niður Bústaðaveg og þaðan inn í Elliðaárdal. Göngubrúin var orðin alltof þröng fyrir þennan mikla fjölda hlaupara og verður mikill munur fyrir þá að fara þessa nýju leið.

Allar upplýsingar um næstu Powerade sumarhlaup, stöðuna í stigakeppninni o.fl. má finna á [www.sumarhlaupin.is](http://www.sumarhlaupin.is). ■



# NÁTTÚRULEGT VERKJAGEL



Árangursrík hita- og  
kælimeðferð sem er  
verkjastillandi



# HENGILL



  
**HENGILL  
ULTRA**

ALLI

  
INTERNATIONAL  
**TRAILRUNNING**  
ASSOCIATION



  
salomon



SIGRAÐU FJALLIÐ

# HENGILL

## ULTRA TRAIL

### 2019 ICELAND

**6.-7. SEPTEMBER 2019**

SEX VEGALENGDIR VIÐ ALLRA HÆFI  
R HLAUPA, ALLIR VINNA OG ALLIR VELKOMNIR



ING

**LÉTTUR  
TRAIL**  
5 KM

**HÁLFUR  
TRAIL**  
10 KM

**TRAIL**  
25 KM

**HENGILL  
LIÐAKEPPNI**  
4X25

**ULTRA  
TRAIL**  
50 KM  
2 ltra punktar

**ULTRA  
TRAIL PLÚS**  
100 KM  
4 ltra punktar

hengillultra



**GARMIN**

**COMPRESORT**  
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

**CINTAMANI**





# Færist sífellt ofar á lista Forbes

Björgólfur Thor Björgólfsson fjárfestir hefur komið víða við á viðskiptaferli sínum sem nær aftur til upphafs tíunda áratugarins. Hann er barnabarnabarn Thors Jensen athafnamanns, barnabarn Hallgríms Fr. Hallgrímssonar forstjóra og sonur Björgólfs Guðmundssonar, sem áður var einn áhrifamesti maður í íslensku viðskiptalífi. Björgólfur rak skemmtistaðina Hótel Borg og Tunglið, og síðar meir átti hann og rak bruggverksmiðjur í Rússlandi ásamt föður sínum. Þeir feðgar sneru síðan heim til Íslands og keyptu Landsbankann. Björgólfur eignaðist stóran hlut í lyfjafyrirtækinu Actavis árið 2000 og var á næstu árum gífurlega umsvifamikill í viðskiptum hér á landi og erlendis.

Björgólfur er fyrsti og eini Íslendingurinn sem kemst inn á lista Forbes yfir 500 ríkustu menn í heimi en hann féll af þeim lista í bankahruninu. Hann komst aftur inn á listann árið 2015 og voru þá eignir hans metnar á 1,3 milljarða dala. Hefur hann færst ofar á listanum síðan þá og situr hann nú í 1.116 sætinu á listanum. Auður hans er metinn á 2,1 milljarð dala, eða um á 254 milljarða króna.

Björgólfur Thor býr að mestu í London ásamt eiginkonu sinni, Kristínu Ólafsdóttur, og þremur börnum, en ættaróðal hans er við Tjörnina í Reykjavík.



Bjöggi og Beckham Röltu saman á ströndinni.

# Flugmógúll verður fjárfestir

Matthías Imsland er fyrrverandi forstjóri Iceland Express og fyrrverandi aðstoðarmaður Eyglóar Harðardóttur félags- og húsnæðismálaráðherra.

Undanfarin misseri hefur Matthías verið stórtækur í fjárfestingum á fasteignum. DV greindi frá því í maí á síðasta ári að Matthías hefði fjárfest í tíu íbúðum í Vestmannaeyjum í gegnum eignarhaldsfélag sitt, MPI ehf., en heildarkaupverð eignanna er tæplega 130 milljónir króna. Fram kom að Matthías hefði fjármagnað kaupin með hagstæðum lánum frá Íbúðalánasjóði og er lánstíminn í öllum tilvikum 50 ár. Skilyrði fyrir slíkum lánveitingum er að félagið leigi íbúðirnar út til langs tíma og sé ekki rekið í hagnaðarskyni. Þá greindi Stundin frá því stuttu seinna að Matthías hefði fjárfest í elleftu íbúðinni.

Í september á síðasta ári setti Matthías glæsihýsi sitt við Hlíðarveg í Kópavogi, sem metið var á 94,5 milljónir, á sölu og flutti í Kórahverfið.

**Tekjur árið 2018:** 1.853.690 kr. á mánuði.

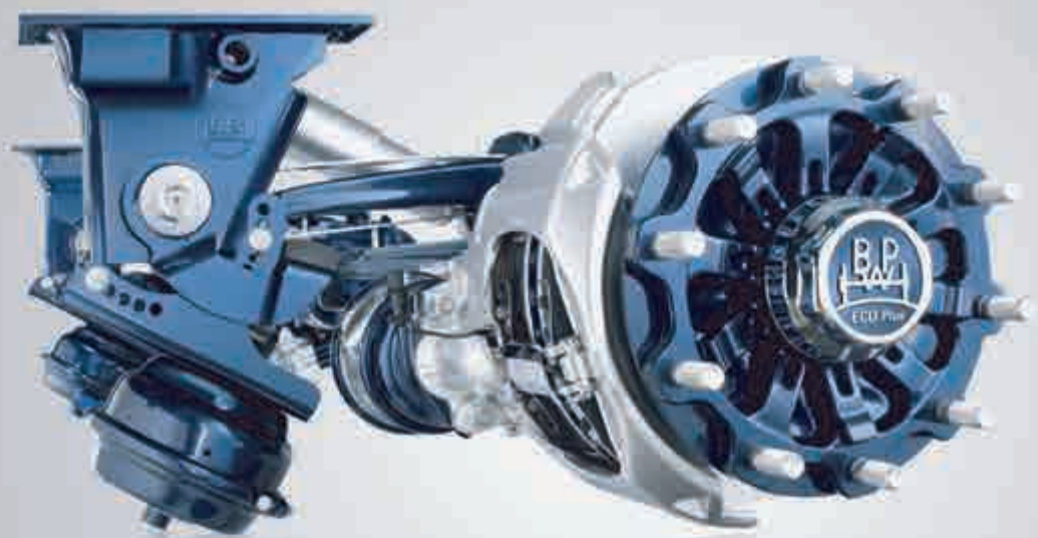


## ÓSAL

### Varahlutaverslun og þjónusta

ÓSAL VARAHLUTAVERSLUN

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



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

Ásetning á bremsuborðum. Bilanagreining í bremsukerfum vagna. Stilling á loftventlum. Sérpantani á varahlutum.



# HEFUR ÞÚ ÞÖRF FYRIR ÞRIF

Fyrirtæki og húsfélög, gerum  
tilboð ykkur að kostnaðarlausu

Þjóðum sérhæfða þjónustu fyrir  
íbúðir í skammtímaleigu





# Lóa Dagbjört og Albert Þór – Klæða þjóðina upp að sænskum stíl

**H**jónin Lóa Dagbjört Kristjánsdóttir og Albert Þór Eiríksson eru eigendur Lindex á Íslandi, en fatakeðjan er sænsk að uppruna. Fyrsta verslunin var opnuð hér á landi árið 2011, og var henni gríðarvel tekið. Lindex styrkir baráttuna gegn brjóstakrabbameini og er verkefnið þeim mjög kært, en auk þess eru þau styrktaraðilar Unicef.

Hugmyndin að Lindex kviknaði við eldhúsbörðið hjá þeim þegar þau bjuggu í Halmstad í Svíþjóð, varð að verslun í bílskúr á Selfossi og í dag eru verslanirnar sjö talsins auk netverslunar. Lindex skilaði 50,3 milljóna króna hagnaði árið 2017 og starfa um 100 manns hjá fyrirtækinu. Hjónin vinna nú að lokafrágangangi samningagerðar við alþjóðlegt fasteignafyrirtæki um að opna Lindex-verslun í Danmörku.

Albert Þór starfaði áður hjá Atlantsólú, Vífilfelli og sem kennari í Svíþjóð, Lóa Dagbjört starfaði áður hjá Innovit.

Hjónin búa í glæsilegu 352,7 fermetra húsi á Arnarnesi, Mávanesi 8.



**Heimili:** Mávanes 8, 352,7 fm  
**Fasteignamat:** 119.900.000 kr.  
**Lóa Dagbjört Kristjánsdóttir og Albert Þór Eiríksson:**  
**Tekjublað DV 2018:** Tekna ekki getið.

MYND: HANNA/DV



**Heimili:** Kvistaland 1, 441 fm  
**Fasteignamat:** 171.550.000 kr.  
**Svava Johansen:**  
**Tekjublað DV 2018:** 1.449.000 kr.  
**Björn K. Sveinbjörnsson:**  
**Tekjublað DV 2018:** 1.420.000 kr.

## Svava og Björn – Drottning og konungur íslenska tískubransans

**S**vava Johansen og Björn K. Sveinbjörnsson reka tískuveldið NTC (Northern Trading Company), en undir þeim hatti eru meðal annars verslanirnar Gallerí 17, GS skór, Company, Smash, Eva og GK Reykjavík. Verslanirnar eru orðnar 15 talsins, auk saumastofu, eigin fataframleiðslu erlendis og heildsölu, starfsmannafjöldinn er um 140 manns.

Frumburður veldisins er verslunin 17 sem opnuð var á Laugavegi 46 árið 1976. Svava er ætíð nefnd sem Svava í 17 og hvert einasta mannsbarn sem fylgst hefur með tísku síðustu áratugi á Íslandi þekkir nafnið og andlit hennar.

Þarið býr í glæsilegu einbýlishúsi í náttúrufergurðinni í Fossvogsdal, húsið er byggt árið 1973 og keypti þarið það í ágúst árið 2008.

MYND: INSTAGRAM @BJORNSVEINBJORNS



MYND: HEIMASÍÐA NTC



## Nett fjölnotataeki MANITOU MLT 625-75 H

**Manitou eru magnaðir skotbómulyftarar**

- Lyftigeta: 2.500
- Lyftihæð: 5.900 mm
- Fjórhljadrifinn
- Fjórhljástýrður
- 75 hestöfl, Kubota
- Hlaðinn aukabúnaði t.d. skólfa, gaflar og útvarp.

**Staðgreiðsluverð:**  
6.800.000 kr. + VSK

**Viðurkennd varahluta- og viðgerðarþjónusta**

**PON**

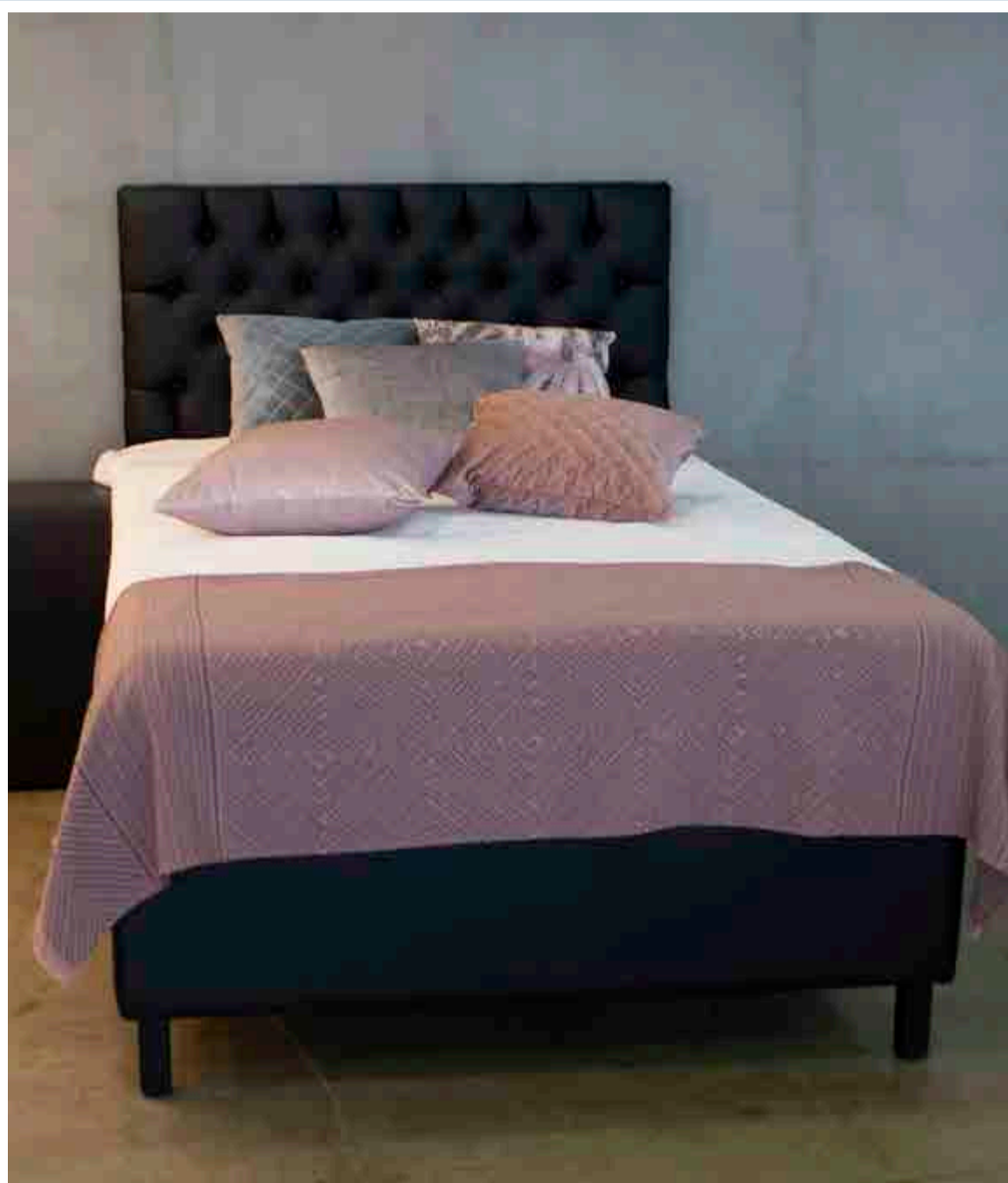
Pétur O. Nikulássson ehf. • Melabraut 23, Hafnarfjörður • Símar: 552 2650 / 552 0110 • pon@pon.is





# Svíf þú inn í svefninn

...í rúmi frá okkur!



Rúm, springdýnur, sængurver,  
púðar, rúmteppi & gjafavara!  
...við erum með þetta allt og meira til!



Við vorum að taka upp nýja  
sendingu af ilmstrám og  
ilmkertum frá Mysenso.



Íslensk  
hönnun

RB rúm | Dalshrauni 8 | Hafnarfirði | Sími: 555 0397

[www.rbrum.is](http://www.rbrum.is) | [rum@rbrum.is](http://rum@rbrum.is) | erum á [facebook](https://www.facebook.com/rbrum)

Opið alla virka daga frá kl. 09.00–18.00, laugardaga 10.00–14.00, sunnudaga lokað



# Frægustu íslensku eyðslufyllerín

Eftirminnilegt parti á vegum Landsbankans var haldið í Mílanó í september 2007. Tvær einkapotur flugu með 300 boðsgesti til ítölsku borgarinnar þar sem gist var á einu allra flottasta hótelinu, Principe di Savoia. Auk þeirra var 20 öðrum boðið sem komu sjálfir til Ítalíu á einkapotum. Allir helstu stjórnendur Landsbankans voru að sjálfsögðu í partíinu sem haldið var í 15. aldar hallargarði. Það sem vakti hvað mesta athygli voru þó veitingarnar sem boðið var upp á, en þar á meðal var risotto með gullflögum.

Að gefnu tilefni rifjar DV hér upp nokkur eftirminnileg „brúð“ sem ratað hafa í fjölmiðla undanfarin ár og þá ekki sist á árunum fyrir hrún.

## Tom Jones skemmti gestum

Nýárspartí Ármanns Þorvaldssonar, þáverandi forstjóra Kaupþings í Bretlandi, urðu fræg á góð-



æristímabilinu. Toppnum var þó líklega náð um áramótin 2005 til 2006.

Í veislunum árin á undan hafði Ármann stigið á svið og sungið lög Tom Jones. „Why get the cheap Icelandic version if you can get the real act?“ sagði Ármann við veislugesti í partíinu þann 1. janúar 2006. Því næst steig Tom Jones sjálfur á svið ásamt tuttugu manna hljómsveit og skemmti



gestum í rúmlega klukkutíma. Ári síðar hélt Ármann ennþá veglegra parti og að þessu sinni sá rokkveitin Duran Duran um að skemmta gestum.

Á þessum árum rötudu fleiri glæsiveislur íslenskra auðkýfinga í fréttir hér heima og erlendis. Fertugsafmæli Björgólfs Thors Björgólfssonar var á meðal þeirra sem stóðu upp úr. Þannig var því lýst í frétt DV í október 2008:

„Hann sérpantaði farþegaflugvél fyrir gesti sína en vélin var öll innréttuð eins og lúxus-farrymi í einkapotu. Gestirnir voru 130 talsins en þeir vissu ekkert hvert ferðinni væri heitið þegar þeir mættu út á Keflavíkflugvöll. Það eina sem fylgdi boðinu var að fólki var bent á að hafa léttan klæðnað og strandfatnað meðferðis. Flugstjórinn tók stefnuna á Jamaíka þar sem afmælið var haldið í gríðarstórum kastala sem ber nafnið Trident. Skemmtikraftarnir í afmælinu voru ekkert slor. Aðalnúmerið var bandaríski rapparinn 50 Cent sem, eins og Björgólfur Thor, byrjaði á botninum en vann sig síðan upp og er nú einn af tekjuhæstu tónlistarmönnum í heimi.“

Fimmtugsafmæli athafnans Ólafs Ólafssonar í ársbyrjun 2007 var heldur ekki af verri endanum. Afmælið var haldið í Ísheimum, kæligeymslu á vinnusvæði Samskipa í Kjalarvogi í Reykjavík og var hún sérútbúin fyrir afmælið.

Frystivörumiðstöðin var innréttuð sem veiðikofi með tilheyrandi kostnaði, enda Ólafur annálaður veiðihugamaður. Ólafur flutti meðal annars inn kokka frá hinu fræga veitingahúsi Nobu í London til að elda ofan í gestina, auk þess sem matreiðslumenn frá Argentínu og Þremur Frökkum komu að veislunni. Meðal



Það var engu til sparað í fimmtugsafmæli auðmannsins.

annars var boðið upp á giraffa og sebrahestakjöt. Síðast en ekki sist var sjálfur Elton John fenginn til að skemmta gestunum en Ólafur er sagður hafa greitt söngvaranum milljón dollara, um 70 milljónir króna á þeim tíma, fyrir að spila í afmælinu.

## 200 gestir til Mónakó

Þá er komið að Baugsdeginum fræga og veisluhöldunum. Í maí 2007 var yfir 200 starfsmönnum og viðskiptafélögum Baugs flogið út til Mónakó á einkapotum. Gist var á lúxushótelinu Monte Carlo Bay Hotel í tvær nætur.

Í hverju herbergi var gjafapoki fyrir gesti sem innihélt Perrier-Jouët-kampavín, kerti og baðolíur frá Jo Malone og sérpöntuð handklæði þar sem farið var yfir dagskrána. Skemmtikraftarnir voru ekki af verri endanum: goðsögnin Tina Turner og breski grínistinn Jonathan Ross. Þess má geta að á þessum tíma var Ross hæstlaunaði sjónvarpsmaður Bretlands, með sex milljónir punda í árslaun.

## Borgaði 13 milljónir en fór aldrei

Í maí 2005 greindi DV frá því að Jón Ásgeir Jóhannesson hefði borgað 13 milljóna króna þátttökugjald til að fá að keppa með Hollywood-stjörnum, milljarðamæringum og kóngafólki í hinum fræga glæsibílakappakstri Gumball 3000 í Mónakó.

Það varð þó ekkert úr þátttöku Jóns Ásgeirs þar sem hann ákvað að fara frekar til Kína með forseta Íslands og föruneysi hans. Hann sendi því frændur sína, Vilhjálm og Jón Þór Einarssyni, í staðinn og lánaði þeim Aston Martin-bifreið sína.

## Ari Eldjárn og Logi Bergmann í fermingarveislu

Í apríl 2011 sagði DV frá íburðarmikilli fermingarveislu sonar auðmannsins Þórðar Más Jóhannessonar, fyrrverandi forstjóra Straums-Burðaráss og Gnúps.

Samkvæmt heimildum DV bauð fjölskyldan til heljarinnar veislu á Hilton hóteli Nordica af því tilefni.

Heimildir hermdu að um 150 manns hafi verið í veislunni sem var mjög íburðarmikil og ekkert var til sparað í mat eða drykk. „Mér finnst þetta bara alveg gaga,“ sagði heimildarmaður í samtali við DV en sjónvarpsmaðurinn Logi Bergmann Eiddsson var veislustjóri og Ari Eldjárn uppistandari sá um að skemmta veislugestum.

Í júní 2007 sagði tímaritið Sirkus frá því að athafnamaðurinn Sigurður Bollason hefði tekið sig til og leigt ballettsal og þrjá kennara einu sinni í viku fyrir þriggja ára gamla dóttur sína. Ástæðan var sú að dóttir hans vildi byrja að æfa ballett áður en fékk synjun þar sem aldurstakmarkið er þriggja ára.

Það vakti sömuleiðis mikla athygli í september 2007 þegar Séð og heyrð birti frétt um að Jón Ásgeir Jóhannesson hefði gefið 17 ára gamalli dóttur sinni Range Roverbifreið og íbúð að gjöf. Jón Ásgeir var einn af eigendum Birtings á þessum tíma. Stuttu seinna lét Mikael Torfason, aðalritstjóri Fróða og ritstjóri Séð og heyrð af störfum.

Glæsiveislunum hefur fækkað síðustu ár en eitt nýlegasta dæmið er fimmtugsafmæli Skúla Mogensen, fyrrverandi forstjóra WOW Air, í ágúst á síðasta ári. Veislan var haldin í Hvammsvík í Kjósinni og var öllu tjaldað til.

Jakob Frímann Magnússon sá um veislustjórn og skemmtiatriðin voru ekki af verri endanum. Stuðmenn léku fyrir dansi og þá stigu einnig á svið söngvararnir Daníel Ágúst og Högni Egils ásamt Dj Margeiri. Öllu var svo slúttuð með glæsilegri flugeldasýningu. Fréttir af veisluhöldunum rötudu í fjölmiðla. Einhverjir hristu hausinn og spurðu sig hvort sagan væri að endurtaka sig: Var þetta seinasta partið áður en allt færi á hausinn? Sjó mánuðum síðar var tilkynnt um gjaldþrot flugfélagsins. ■

REYKJAVÍK  
Digital

## 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  
419-0990





# Tilboð á golf rafhjólum

3 hjóla - 1500w - með golftöskuhaldara,

tveim töskum, speglum,

og tveim batteríum 60v 2x20ah.

Tilboðsverð á hjólum sem koma  
mánaðarmótin júní/júlí 2019.

**Verð aðeins 277.436.- m. vsk**

Drægni ca. 70-100km - Þyngd 75kg - 1000 hleðslur á batterí - Hleðslutími ca. 3-6 tímar - Margir litir.

**Aðeins koma 40 hjól í þessari sendingu.**

**Þeir sem vilja tryggja sér hjól hafið samband við Ludviksson ehf - S. 8 67 89 11  
eða sendið okkur email á [ludviksson@ludviksson.com](mailto:ludviksson@ludviksson.com)**



Ludviksson ehf  
Flatahraun 31  
Hafnarfirði  
S. 8678911



# Skúli Mogensen – Afdrifin óljós

**S**kúli Mogensen fjárfestir stofnaði og rak flugfélagið WOW air sem lagði niður starfsemi í mars síðastliðnum líkt og flestum er kunnugt.

Skúli lauk stúdentsprófi frá Menntaskólanum í Hamrahlíð og leiðin lá síðan í Háskóla Íslands þar sem hann lagði stund á heimspeki og stjórnmálafræði. Hann lauk þó aldrei námi heldur kaus að hella sér út í fyrirtækjarekstur og stofnaði Oz Communications. Síðar meir kom Skúli einnig að stofnun Vodafone og Artic Ventures áður en hann stofnaði WOW air árið 2011 og braust með látum inn á íslenska flugmarkaðinn.

Eftir sjö ár í rekstri, ævintýralegt ris og fall, var tilkynnt um gjaldþrot WOW air í mars á þessu ári. Í yfirlýsingu sagði Skúli að hann hefði „lagt allt sitt“ í reksturinn og ætti enga aukasjóði. Þá sagðist hann hafa fjárfest í WOW air fyrir um fjóra milljarða króna allt frá stofnun þess og sagði ljóst að hann fengi lítið sem ekkert af því til baka.

Í mars síðastliðnum greindi DV frá því að fjárhagsleg framtíð Skúla Mogensen í kjölfar gjaldþrots WOW air væri óljós. Skúli á og býr í einu dýrasta og fallegasta einbýlishúsi landsins á Seltjarnarnesi, en um er að ræða 609 fermetra einbýli á tveimur hæðum sem byggt er árið 2008 og stendur á sjávarlóð. Fyrirtæki Skúla, Kotasæla ehf., keypti húsið árið 2016 en umrætt fyrirtæki heldur einnig utan um jarðirnar Hvamm og Hvammsvík, sem keyptar voru af Orkuveitu Reykjavíkur eftir útboð árið 2011. Fyrstu tvö árin var húsið skráð á Kotasælu ehf., en 1. júní 2018 var



Í Ameríku Skúli og kærastan, Gríma Björg Thorarensen.



Wow Air Á meðan allt lék í lund



Hrólfskálavör 2 Heimili Skúla á Seltjarnarnesi.

Heimili: Hrólfskálavör 2, 609 fm  
Fasteignamat: 261.000.000 kr.

það fært yfir á Skúla sjálfan.

Afdrif Skúla eru óljós í dag. Hann hefur sjálfur sagt að hann viti ekki hvað verði um eignir sinna félaga, en hæsta-

réttarlögmennirnir Sveinn Andri Sveinsson og Þorsteinn Einarsson eru skiptastjórar þrotabús WOW air.

# Róbert Wessman – Lyfjaprinsinn

**V**ilhelm Wessman, Róbert forstjóri Alvogen, er einn af umsvifamestu fjárfestum landsins. Samkvæmt tekjublaði DV á seinasta ári er Róbert tekjuhæsti forstjóri landsins með tæpar 27 milljónir á mánuði.

Meðal fjárfestinga Róberts eru fjölmörg fyrirtækið Birtingur sem meðal annars gefur út tímaritin Mannlíf, Hús og híbýli og Vikuna. Á síðasta ári hóf Róbert vinnu við 5.000 fermetra kastala sem hann á í Frakklandi.

Stundin greindi frá því í janúar á þessu ári að Róbert hefði gert samkomulag við Glitni í lok árs 2013 og fengið felldar niður skuldir upp á hátt í 44 milljarða en skuldirnar voru meðal annars tilkomnar vegna hlutabréfakaupa í Glitni 2007 og 2008.

Unnusta Róberts er Ksenia Vladimirovna Shakhmanova en parið trúlofaði sig í september á seinasta ári. Þau eignuðust sitt fyrsta barn í apríl síðastliðnum. Það væsir ekki um litlu fjölskylduna sem hefur komið sér fyrir í 426 fermetra einbýlishúsi í Arnarneshverfinu í Garðabæ. Húsið er skráð á félagið HRJÁF ehf.



Heimili: Tjaldanes 15, 426,7 fm  
Fasteignamat: 144.650.000 kr.  
Róbert Wessman:  
Tekjublað DV 2018: 26.891.000 kr



MYND: INSTAGRAM @ROBERTWESSMAN



MYND: INSTAGRAM @ROBERTWESSMAN



# Sigmundur og Anna – Búa hjá mömmu og pabba

**S**igmundur Davíð Gunnlaugsson, formann Miðflokksins og fyrrverandi forsætisráðherra, og eiginkonu hans, Önnu Sigurlaugu Pálsdóttur, þarf vart að kynna enda hefur hann verið einn fyrirferðarmesti pólitikus landsins um margra ára skeið.

Sigmundur og Anna eru bæði af vellauðugum ættum. Gunnlaugur Sigmundsson, faðir Sigmundar, hagnaðist mikið á félaginu Kögum sem var upprunalega ætlað sem almenningshlutafélag. Anna Sigurlaug er úr Toyota-fjölskyldunni svokölluðu.

Anna fékk fyrirframgreiddan arf og seldi Magnúsi Kristinssyni útgerðarmanni hlut sinn fyrir 5,3 milljarða. Hefur þessi arfur verið geymdur í hinu þekktu félagi Wintris á Bresku jómfrúareyjum, en það mál skók Ísland vorið 2016. Eina félagið samkvæmt fyrirtækjaskrá sem skráð er á Önnu er tíu prósent hlutur í sprotafyrirtækinu Divine Love.

Sigmundur og Anna Sigurlaug búa í glæsilegu einbýlishúsi í Garðabænum með sex ára dóttur sinni. Húsið er hins vegar í eigu foreldra Önnu, Páls Breiðdal Samúelssonar og Elínar Sigrúnar Jóhannsdóttur.



Glæsilegur feldur Sigmundur Davíð og Anna Sigurlaug.

Skrúðás 7 Skráð á foreldra Önnu.



**Heimili:** Skráðás 7, 370,2 fm  
**Fasteignamat:** 135.000.000 kr  
**Sigmundur Davíð Gunnlaugsson:**  
**Tekjublað DV 2018:** 1.245.000 kr

# Marta og Páll – Loksins undir sama þaki

**M**arta María Jónasdóttir og Páll Winkel tóku saman haustið 2015 og í upphafi ársins 2017 tilkynntu þau um trúlofun sína.

Marta hefur verið lengi í fjölmiðlum og er hún best þekkt fyrir að ritstýra Smartlandinu hjá mbl.is, dægurmáladeildinni þar. Hún er dóttir Jónasar Garðarssonar, fyrrverandi formanns Sjómannafélags Íslands.

Páll Winkel starfaði áður sem lögreglumaður og var framkvæmdastjóri Landssambands lögreglumanna til ársins 2007 þegar hann tók við stöðu aðstoðarríkislögreglustjóra. Seinna þetta sama ár tók hann við stöðu fangelsismálastjóra og henni gegnir hann enn.

Marta og Páll hafa lengi vel búið hvort á sínum staðnum með börn sín úr fyrri samböndum. En síðan voru bæði heimilin sett á sölu. Raðhús Páls í Hólmatúni á tæpar 70 milljónir króna og raðhús Mörtu í Ljósalandi á 85 milljónir.

Marta og Páll eru nú skráð í nýbyggðu húsi í Fossvoginum, sunnan við Borgarspítalann.



Marta og Páll Stjörnupar úr ólíkum áttum.



**Heimili:** Lautarvegur 16, 229,9 fm  
**Fasteignamat:** 95.300.000 kr  
**Marta María Jónasdóttir:**  
**Tekjublað DV 2018:** 1.111.000 kr  
**Páll E. Winkel:**  
**Tekjublað DV 2018:** 1.365.000 kr

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

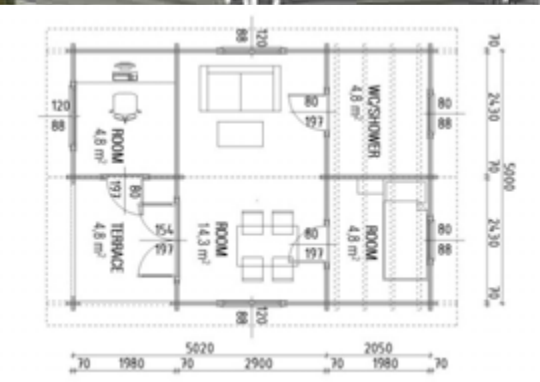
**Castello**  
PIZZERIA

**DALVEGI 2, 201 KÓPAVOGI  
DALSHRAUNI 13, 220 HAFNARFIRÐI**





***Infrared saunur verð frá 180.000 kr.  
Viðarkyntir pottar verð frá 200.000 kr.***



**34 fm. með 8 fm. svefnloft á kr. 2.750.000,-  
Bjálkapykkt 70 mm.**





*Sjáðu úrvalið á [goddi.is](http://goddi.is)*

- **Sauna- og gistitunnur**
- **Hitaveitupottar verð frá 390.000 kr.**
- **Nokkrar tegundir af skeljum verð frá 155.000 kr.**
- **Tvær tegundir af rafmagnspottum 200x200 sm. á 620.000 kr. m/loki og tröppu**

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



# **GODDI.IS**

AUÐBREKKU 19 - KÓPAVOGI - S. 544 5550



# Rúrik Gíslason – Sá fallegasti í boltanum

**R**úrik Gíslason, landsliðsmaður í fótbolta, leikur með Sandhausen í næstefstu deild í Þýskalandi. Það er þó ekki það eina sem hann gerir, því á milli þess sem hann sparkar í bolta, situr hann fyrir í auglýsingum, ferðast um heiminn og gleður fylgjendur sína með myndum á samfélagsmiðlum.

Rúrik er vinsæll á Instagram með um eina milljón fylgjenda, en eins og kunnugir vita þá sprakk fjöldinn eftir að Rúrik kom, sá og sigraði á samfélagsmiðlum þegar hann tók þátt á HM í fótbolta 2018, en fjöldinn var aðeins um 30 þúsund fyrir mótið. Það breyttist þó þegar Rúrik kom inn á í leik Íslands og Argentínu en hinir nýju fylgjendur þá voru að mestu suður-amerískar konur.

Kæran, Nathalia Soliani, hefur jafnvel verið ein þeirra, en hún er brasilísk fyrirsæta. Rúrik og Nathalia opinberuðu samband sitt seint á síðasta ári og eru dugleg að láta vel að hvort öðru á samfélagsmiðlum. Nýlega nutu þau lífsins í Las Vegas, þar sem þau fóru meðal annars á tónleika Céline Dion.

Nafn Rúriks er eitt af þeim sem Íslendingar gúgluðu mest árið 2018, en að meðaltali var leitað 2.400 sinnum í mánuði að nafni hans á Íslandi. Umboðsmaður Rúriks var áður umboðsmaður ofurfyrirsætunnar Naomi Campbell og telur hann að Rúrik geti átt glæstan frama fyrir höndum



í fyrirsætubransanum, jafnvel orðið stærri en Beckham, en mörg stór fyrirtæki vilja fá Rúrik til að auglýsa vöru sína.

Rúrik ræddi við Auðun Blöndal í þriðju þáttaröð Atvinnumannanna okkar, þar sem hann blés á kjaftasögur þess efnis að

frægð hans og frami trufla fótboltann, hann sé atvinnumaður í fótbolta, fyrst og síðast. „Ég er fyrst og síðast fótboltamaður, ég hef aldrei sleppt æfingu eða leik út af Instagram.“

**Tekjublað DV 2018:** Tekna Rúriks var ekki getið í því blaði, en í samantekt í grein Viðskiptablaðsins í lok janúar kom fram að Rúrik hefði þénað um 300–400 milljónir króna á sínum atvinnumannsferli.



## Dagur B. Eggertsson – Umtalaður að nóttu sem degi

**D**agur Bergþóruson Eggertsson, borgarstjóri í Reykjavík, hefur gegnt embætti síðan árið 2014, hann er oddviti Samfylkingarinnar í borgarstjórn og fyrrverandi varaformaður flokksins. Sumarið 2018 greindi Dagur frá því að hann hefði greinst með sjaldgæfan gigtarsjúkdóm sem skerðir hreyfigetu og getur lagst á líffæri eins og augu og hjartalokur, er hann í sterkri lyfjameðferð í tvö ár eftir greiningu.

Dagur býr í hjarta miðbæjarins í fallegu húsi að Óðinsgötu 8b, eigninni var skipt í þrjá eignarhluta með eignaskiptayfirlýsingu sem þinglýst var 1. september 2017, en Dagur og eiginkona hans eiga alla eignarhlutana. Kjallara hússins hafa hjónin leigt út fyrir verslunarrekstur, en minnst þrjár verslanir hafa verið reknar í húsnæðinu.

Dagur hefur ávallt verið umtalaður og gagnrýndur sem borgarstjóri, þar á meðal í Braggamálinu svonefnda þar sem farið var verulega fram úr fjárheimildum við endurbyggingu braggans í Nauthólvík. Við fyrirspurnir vegna málsins var hvergi í Dag að ná, enda var ekki um myndvænt tækifæri að ræða.

**Heimil:** Óðinsgata 8b, 277,9 fm  
**Fasteignamat:** 136.500.000 kr.  
**Dagur B. Eggertsson:**  
**Tekjublað DV 2018:** 2.093.000 kr.







1941 PILOT WATCH

DOUGLAS DC-3  
ICELANDAIR

GILBERT Ó. GUÐJÓNSSON  
MASTER WATCHMAKER

*JS Watch co.*  
REYKJAVÍK

## ÚRSMÍÐAMEISTARI OKKAR MISSIR ALDREI EINBEITINGUNA

Gilbert Ó. Guðjónsson úrsmíðameistari og alþekktur fagmaður grandskoðar hvert einstakt úr áður en það yfirgefur verkstæði okkar. JS úrin eru íslensk hönnun og framleiðsla, sett saman á úrsmíðaverkstæði Gilberts, þar sem viðskiptavinir geta komið og hitt úrsmiðina sem setja saman úrin þeirra. Úrvalið af JS úrum hefur aldrei verið meira og ættu flestir að geta fundið íslenskt úr við sitt hæfi en úrvalið má skoða á vefsíðu [www.gilbert.is](http://www.gilbert.is) eða [www.jswatch.com](http://www.jswatch.com).



*Frisland 1941*

*Þóleraður kassi  
úr 316L læknastáli*

*Blá burstuð skifa  
með sjálfvísandi  
stöfum og vísunum*

*Handsaumuð leðuról  
úr hágæða leðri*

*Svissneskt sjálvindugangverk  
í hæsta gæðaflokki*

**GILBERT**  
ÚRSMÍÐUR  
Laugavegi 62 - sími: 551-4100  
[www.gilbert.is](http://www.gilbert.is)

Kynntu þér málið á  
[www.jswatch.com](http://www.jswatch.com)





# Íslendingarnir sem byrjuðu með tvær hendur tómar

DV tók saman nokkur dæmi um íslenskar alþýðuhetjur sem fæddust ekki með silfurskeið í munni. Þetta eru frumkvöðlar sem byrjuðu með tvær hendur tómar og uppskáru að lokum árangur erfiðisins, þökk sé dugnaði og þrautseigju.



## Tommi á Búllunni

Árið 1980 vann Tómas Andrés Tómasson við að steikja hamborgara á veitingastaðnum Winnies. Hann var þá nýkominn úr áfengismedferð og hafði lokið námi í Bandaríkjunum. Hann átti ekki krónu í vasanum og var nýbúinn að kaupa íbúð þegar hann ákvað að opna hamborgarastað. Eftir aðeins nokkrar vikur var Tommi farinn að selja yfir þúsund hamborgara á dag. Í dag þekkjja hann allir sem Tomma á Búllunni.

„Þegar ég opnaði Tommahamborgara árið 1981 þá svaf ég ásamt þáverandi eiginkonu minni, Helgu Bjarnadóttur, sem var sem klettur mér við hlið í rekstrinum, á skrifstofunni, sem var ekki mikill stærri en þessi, í átta mánuði,“ sagði Tommi í viðtali við DV árið 2016. Á öðrum stað sagði hann: „Þegar ég opnaði Tommahamborgara átti ég ekki neitt. Ég tók sénsinn og það fór allt úr böndunum því það var svo brjáláð að gera.“

Í dag eru útibú Hamborgarabúllu Tómasar um 20 talsins í sex löndum og sjö á Íslandi. „Þetta var bara heppni, ég var á réttum stað á réttum tíma. Fáir nýir staðir höfðu opnað árin þar á undan og þetta var rétta stundin,“ sagði Tommi í viðtali sem birtist í Fréttablaðinu árið 2004. Þar sagðist hann jafnframt hafa haft skýra sýn á reksturinn frá upphafi. „Ég ætlaði annaðhvort að hætta eftir þrjú ár, eða þegar ég seldi milljónasta hamborgarann. Það vildi þannig til að þessi tímamót bar upp um svipað leyti, það tók mig þrjú ár að selja milljón hamborgara.“

## Byrjuðu í bílskúrnum

Kristján Einarsson og eiginkona hans, Sigríður Bára Hermannsdóttir, stofnuðu fyrirtækið Rekstrarvörur árið 1982. Kristján hafði unnið sjálfstætt við að selja hreinlætisvörur til stofnana og fyrirtækja og þróaði út frá því viðskiptahugmynd. Fyrsta húsnæði fyrirtækisins var í 30 fermetra bílskúr á Laugateig og einu starfsmennirnir voru þau hjónin. Í dag er starfsmannahópurinn hátt í 50 manns og þá starfa 14 manns hjá útibúi fyrirtækisins í Danmörku.

Kristján lýsti upphafsárum fyrirtækisins í viðtali við Frjálsa verslun um miðjan tíunda áratuginn. „Ég ákvað að taka eitt skref í einu í uppbyggingu fyrirtækisins og byggja sem minnst á lánsfé. Þetta kostaði mikla vinnu í umhverfi þar sem viðhorf voru ekki sérlega hlynt því að maður færi út í eigin atvinnurekstur. Enda hafa frekar fáir af minni kynslóð farið út í sjálfstæða starfsemi. Fleiri hafa leitað til fyrirtækja eða hins opinbera um vinnu.“

## Helgi í Góu

Helgi Vilhjálmsson, betur þekktur sem Helgi í Góu, kynntist sælgætisgerð þegar hann starfaði hjá Nóa Siríusi á fyrri hluta sjöunda áratugarins. Eftir að hafa misst vinnuna hjá fyrirtækinu fór hann að búa til karamellur og fleira sælgæti í kjallaranum heima hjá sér og dreifði því síðan sjálfur í verslanir. Sælgætisgerðin Góa var stofnuð þann 1. janúar 1968 af þeim Helga og Karli Ágústssyni. Þeir félagarnir létu enda ná saman með því að stunda aðra vinnu á daginn en einbeittu sér að sælgætisgerðinni á kvöldin og átti fyrirtækið aðeins eina karamelluvél til að byrja með. Þegar betur fór að ganga hjá fyrirtækinu keypti Helgi félagi sinn út úr rekstrinum.

„Þegar ég stofnaði Góu árið 1968 spurði ég sjálfan mig oft að því hvort ég gæti keppt við þetta fólk.“



Það átti Skeljung, Ræsi, HP heildverslun, það átti þetta og hitt og svo átti ættin afa og ömmu í pólitíkinni. En maður reyndi,“ sagði Helgi í samtali við Lífðu núna fyrir nokkrum árum.

Góa er í dag næststærsti sælgætisframleiðandi landsins en starfsmannaföldin er um 50 manns og hafa sumir þeirra starfað hjá fyrirtækinu í yfir 40 ár.

Helgi kom sömuleiðis skyndibitakeðjunni Kentucky Fried Chicken á laggirnar hér á landi í byrjun níunda áratugarins og kostaði það blóð, svita og tár. Fáir höfðu trú á hugmyndinni og mönnum fannst einhæft að ætla einungis að selja kjúkling. Þegar Helgi fór að falast eftir leyfi erlendis til að opna KFC-veitingastað hér á landi vissi nær enginn hvað Ísland var en hann gafst þó ekki upp og hætti ekki fyrr en hann var kominn með leyfið í hendurnar. Rekstur KFC gekk vel frá fyrsta degi enda hafði lengi vantað ódýran skyndibitastað hér á landi.

## Alfreð Elíasson

Árið 1944 sneri Alfreð Elíasson flugstjóri heim til Íslands eftir að hafa verið í námi í Kanada. Hann fékk félagi sína, þá Kristín Olsen og Sigurð Ólafsson til að kaupa með sér litla Stinson Reliant-sjóflugvél og fjármögnuðu þeir kaupin með hjálp vina og vandananna. Planíð var að færa Flugfélagi Íslands vélina og fá vinnu í staðinn. Það gekk ekki eftir og ákváðu þeir félagar þá að stofna sitt eigið flugfélag: Loftleiðir hf.

Stinson-flugvélin, sem tók aðeins þrjú farþega, var eina vél félagsins í upphafi og í fyrstu ferð félagsins var einn farþegi fluttur til Ísafjarðar. Þremmingarnir unnu baki brotnu og börðust áfram í erfiðu viðskiptaumhverfi en fljótlega eftir að félagið var stofnað skall á kreppa, viðskiptahöft jukust og gengi krónunnar sveiflaðist. Árið 1952 sneri félagið sér alfarið að millilandaflugi og varð brautryðjandi í laggjaldaflugi á milli Evrópu og Bandaríkjanna.

## Seldi Löðu til að fjármagna reksturinn

Jóhann Óli Guðmundsson stofnaði lítið fyrirtæki í kringum öryggisgæslu árið 1979 og hlaut það nafnið Securitas. Jóhann var á þessum tíma í námi og vann ýmis störf samhliða enda þurfti hann að sjá fyrir fjögurra manna fjölskyldu. Hann hafði meðal annars unnið sem öryggisvörður og ákvað að stofna fyrirtæki í kringum þá þjónustu. Til að fjármagna stofnun fyrirtækisins seldi Jóhann meðal annars gamla Löðu sem hann átti. Hann setti síðan upp skrifstofu í leiguíbúð sinni í Stóragarði með því að koma upp litlu borði og stól inni

í geymsluherbergi. Starfsemi fyrirtækisins óx hratt og í dag telur Securitas yfir 400 starfsmenn.

„Ég neita því ekki að stjórnendum fyrirtækja fannst þetta svolítið framandi þjónusta og nokkrir voru svo undrandi þegar ég bar upp erindið að þeir litu nánast á mig eins og ég væri frá öðrum hnetti, grænn með tvö horn út úr höfðinu,“ sagði Jóhann í samtali við Frjálsa verslun árið 1996 og bætti við á öðrum stað að hugarfarið skipti öllu máli í farsælum fyrirtækjarekstri.

„Þeir sem á endanum ná árangri einbeita sér að uppbyggingu í stað niðurrifs og þeir geta samglaðst öðrum. Þeir læra af árangri annarra.“

## Jói Fel

Jóhannes Felixsson, betur þekktur sem Jói Fel, byrjaði með tvær hendur tómar þegar hann stofnaði bakaríð Hjá Jóa Fel, brauð og kökulist, árið 1997. Hann hafði þá gengið með hugmyndina í maganum í fimm ár. Jói var á þessum tíma þrítugur og starfaði sem bakari hjá Myllunni.

Jói veðsetti íbúðina sína til að láta drauminn um bakarí rætast og festi kaup á húsnæði á Kleppsvegi 152. Hann endurskipulagði þvínæst húsnæðið, henti út gömlu innréttingunum og teiknaði og hannaði nýjar innréttingar sjálfur.

„Bakaríð stofnaði ég með það í huga að baka þau brauð sem markaðurinn vildi, en ekki þau brauð sem voru á

markaðinum,“ sagði Jói í samtali við Morgunblaðið árið 1997 en hann fetaði nýjar slóðir með því að hafa brauð í fyrirrúmi í bakaríinu og festi kaup á stórum steinofni sem blasti við viðskiptavinum þegar þeir komu inn. Í umræddu viðtali sagði hann að mönnum hefði ekki litist alltof vel á þessa hugmynd hans í fyrstu en í ljós kom að áhættan borgaði sig. Bakaríin eru í dag fjögur talsins og starfsfólk rúmlega 70 talsins.

„Ég hafði mikla trú á því sem ég var að gera og var með stórar hugmyndir sem hafa ræst,“ sagði Jói í samtali við Frjálsa verslun árið 2008.





# LITLA *bílasalan*

Vantar allar gerðir  
af bílum á skrá

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

587 7777

Eirhöfði 11, Reykjavík



VW Polo. Árgerð 2017, ekinn 92 P.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.290.000. Rnr.113307.



VW Caravelle kombi 9 manna. Árgerð 2015, ekinn 101 P.KM, dísel, 6 gírar. Verð 3.990.000. Rnr.142033.



TOYOTA C-hr crossover. Árgerð 2017, ekinn 10 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.113175. ýmis skipti



RENAULT Clio. Árgerð 2016, ekinn 61 P.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.790.000. Rnr.113127.



OPEL Astra sports tourer+. Árgerð 2017, ekinn 40 P.KM, bensín, sjálfskiptur 6 gírar. Verð 2.550.000. Rnr.141854.



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



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



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



LAND ROVER Discovery sport. Árgerð 2018, ekinn 69 P.KM, dísel, sjálfskiptur 9 gírar. Verð 5.990.000. Rnr.141997.



LAND ROVER Discovery se. Árgerð 2014, ekinn 90 P.KM, dísel, sjálfskiptur 8 gírar. Verð 6.890.000. Rnr.242016.



KNAUS R16. Árgerð 2014, ekinn 90 P.KM, dísel, beinskíptur. Verð 5.490.000. Rnr.113309.



KIA Sportage luxury. Árgerð 2016, ekinn 50 P.KM, dísel, sjálfskiptur 6 gírar. Verð 4.390.000. Rnr.113304.



KIA Sportage ex. Árgerð 2018, ekinn 61 P.KM, dísel, sjálfskiptur 6 gírar. Verð 4.290.000. Rnr.141904.



KIA Sorento gt line 7 manna. Árgerð 2018, ekinn 4 P.KM, dísel, sjálfskiptur 8 gírar. Verð 7.980.000. Rnr.113114.



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



HYUNDAI Santa fe. Árgerð 2012, ekinn 91 P.KM, bensín, sjálfskiptur 6 gírar. Verð 1.690.000. Rnr.112603.



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



FORD Focus. Árgerð 2017, ekinn 93 P.KM, bensín, sjálfskiptur 6 gírar. Verð 1.590.000. Rnr.113308.



FORD F350 lariat. Árgerð 2018, ekinn 13 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.990.000. Rnr.242969.



VW Touareg r-line. Árgerð 2016, ekinn 49 P.KM, dísel, sjálfskiptur 8 gírar. Verð 6.980.000. Rnr.141731.



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

# LITLA *bílasalan*

Vantar allar gerðir  
af bílum á skrá

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

587 7777

Eirhöfði 11, Reykjavík



## Svanhildur Konráðsdóttir – Hjartað slær fyrir menninguna

Svanhildur skálar á uppskeruhátíð Hörpu.

**S**vanhildur Konráðsdóttir tók við starfi forstjóra Hörpu 1. maí 2017, en hún hefur setið í stjórn Hörpu ohf. síðan árið 2012 og hefur komið að undirbúningi tónlistar- og ráðstefnuhúss í Reykjavík frá árinu 2004. Svanhildur var áður sviðsstjóri Menningar- og ferðamálasviðs Reykjavíkurborgar. Svanhildur hefur áratuga reynslu af stjórnunarstörfum á sviði menningar, lista og ferðamála, en hún leiddi meðal annars stofnun Höfuðborgarstofu og átti frumkvæði að stofnun Ráðstefnuborgarinnar Reykjavík.

„Hjartað hefur lengi slegið fyrir Hörpu og ég er svo lánsöm að hafa tengst verkefninu nánast frá upphafi,“ sagði Svanhildur í tilkynningu þegar hún var komin í forstjóra-stólinn.

Þrátt fyrir að hjarta Svanhildar hafi ávallt fylgt menningarverkefnum hennar, var ekki sama hægt að segja um launamál í Hörpu, en mikill styr varð meðal starfsmanna þegar kom í ljós að laun hennar höfðu hækkað um nærri 20% á tveimur mánuðum. Fóru laun Svanhildar úr 1.308.736 krónum á mánuði þegar hún hóf störf hjá Hörpu í maí 2017 í 1.567.500 krónur í júlí 2017. Áramótin 2018/19 var svo þjónustufulltrúum, en ekki stjórnendum, gert að lækka eigin laun til að létta af rekstri Hörpu. Sögðu 20 þeirra upp störfum. Í kjölfarið fór Svanhildur fram á það að laun hennar yrðu lækkuð afturvirk til 1. janúar 2018 eða í þau sömu og í úrskurði kjararáðs, 1.308.736 krónur á mánuði. „Friður um Hörpu er ofar öllu,“ segir Svanhildur.

Svanhildur býr sunnan við lækinn í Hafnarfirði í fallegu húsi sem byggt var árið 1953.

**Heimili:** Grænakinn 24, 137,5 fm  
**Fasteignamat:** 42.500.000 kr.  
**Svanhildur Konráðsdóttir**  
**Tekjublað DV 2018:** Tekna ekki getið, en mánaðarlaun samkvæmt úrskurði kjararáðs eru 1.308.736 kr.



## Kleópatra Kristbjörg Stefánsdóttir – Messías majónesins

**K**leópatra Kristbjörg Stefánsdóttir, eigandi Gunnars majónes, er sérstök kona svo ekki sé meira sagt. Í fyrri umfjöllunum DV kemur fram að hún sé ýmist mærd eða ávitt, hún veitir fjölmíðlum sjaldnast viðtöl eða svör, en lífshlaup hennar er sérstakt og skrautlegt. Sama á við um aðkomu hennar að Gunnars majónesi, og síðan 100% eignarhaldi.

Gunnars Majones ehf. var tekið til gjaldþrotaskipta í júní árið 2014, en fyrirtækið var stofnað árið 1960. Félag í eigu Kleópötru keypti fyrirtækið eftir stjórnarfund í mars árið 2014 og greiddi 62,5 milljónir fyrir.

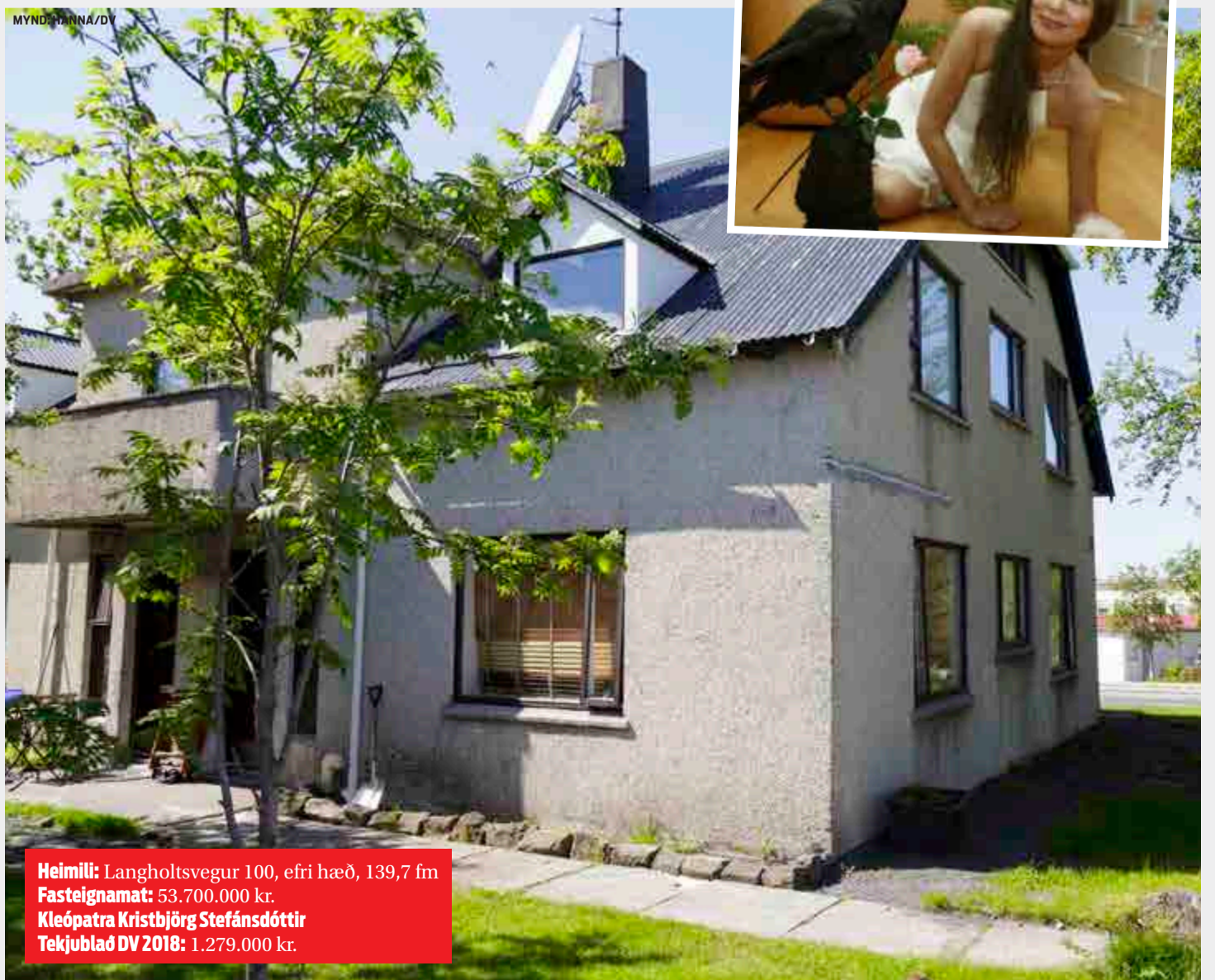
Árið 2009 var Kleópatra ráðin sem forstjóri Gunnars Majones sf., en hún mun hafa komið inn í reksturinn árið 2006 og vakti ráðning hennar mikla athygli, enda var og er Gunnars majónes eitt þekktasta vörumerki íslenskra fyrirtækja og Kleópatra var alls óþekkt í viðskiptum. Helen og Nancy, dætur Gunnars Jónssonar stofnanda, voru samþykkar því að selja Kleópötru einni fyrirtækið og mun ekki króna hafa verið greidd fyrir heldur gefið út skuldabréf til tíu ára sem fyrirtækið Gunnarsson ehf. greiddi árlega af.

Í nærmynd DV um Kleópötru var haft eftir Helen Gunnarsdóttur Jónsson að Kleópatra væri eins og Jesús Kristur:

„Hún sér í gegnum alla og veit allt, næmari kona er ekki til. Hún segir eitthvað og það gerist og hún sér inn í framtíðina. Hún talar í dæmisögum og gerir allt eins og Jesús Kristur sem [innsk. blm] var líka krossfestur.“

Kleópatra býr í íbúð á efri hæð á Langholtsvegi 100.

MYND: HANNA/DV



**Heimili:** Langholtsvegur 100, efri hæð, 139,7 fm  
**Fasteignamat:** 53.700.000 kr.  
**Kleópatra Kristbjörg Stefánsdóttir**  
**Tekjublað DV 2018:** 1.279.000 kr.





Sértilgerð tæki til þess að ná í hæstu gluggana.



Nýbyggingar þarf að þrifa áður en fólkið flytur inn. Ræstingar.is taka að sér iðnaðarþrif.



Fyrir

Ræstingar eru líka í skólaþrifum. Hér þarf að hreinsa mottu.



Eftir

Mottan er allt önnur eftir að starfsmenn Ræstingar.is hafa tekið hana í gegn.

RÆSTINGAR.IS:

# Alhliða þjónusta á ræstingum og garðaumsjón fyrir húsfélög

**R**æstingar.is is er rótgróið fyrirtæki sem sér um þrif og ræstingar fyrir einstaklinga, fyrirtæki, stofnanir og húsfélög. „Við stofnuðum fyrirtækið árið 2006 og hefur það stækkað ört í gegnum árin. Margir af okkar kúnum eru fastakúnnar, bæði einstaklingar og fyrirtæki sem við sinnum allt árið um kring. Við notum eingöngu Svansmerkt efni þegar kemur að þrifum enda viljum við vera umhverfi okkar og viðskiptavinum til sóma,“ segir Kristján S. Þórðarson, framkvæmdastjóri Ræstingar.is.

## Leitaðu ekki langt yfir skammt

„Langstærsti kúnnahópur okkar er húsfélögin. Við bjóðum enda upp á mjög breiða þjónustu á sviði ræstinga og tengdra verkefna. Við sjáum þá um ræstingu sameignar, djúphreinsun á teppum, gluggþvott, tunnuskípti í ruslageymslu, sótt-hreinsun og háþrýstþvott á tunnum, þvott á ruslageymslu og þakrennum og fleira. Góð þjónusta og góð samskipti við okkar viðskiptavini skiptir okkur öllu máli og er eitt af okkar aðalsmerkjum. Við höfum til dæmis fengið fyrirspurnir frá húsfélögum um að bjóða upp á garðaumsjón ásamt þrifunum. Það er mikill hagur fyrir húsfélög að hafa alla helstu þjónustu hjá sama fyrirtæki. Það bæði sparar vinnu fyrir húsfélögin og peninga. Því höfum við ákveðið að bjóða einnig upp á garðslátt og áburðargjöf fyrir garðinn. Þau húsfélög sem eru í reglulegum þrifum hjá okkur fá svo afslátt á allri aukabjónustu sem við bjóðum upp á.“



Fyrir



Eftir

„Þau fyrirtæki sem eru með daglega eða vikulega ræstingu hjá okkur geta nýtt sér sama afslátt og húsfélögin þegar þeir gera samning við okkur um tvö eða fleiri þjónustuverkefni. Að auki sjáum við um þrif á nýbyggingum, flutningaþrif og iðnaðarþrif fyrir fyrirtæki sem og Airbnb-þrif fyrir þá sem eru með slíkan rekstur.“

Hafðu samband við okkur og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu.

Allar nánari upplýsingar má nálgast á **raestingar.is**  
Sími: **775-8200**  
Vefpóstur: **raestingar@raestingar.is**  
Facebook: **Raestingar.is**



Skólaþrif



Fyrir

Hér þarf að taka til hendinni



Eftir

Eftir djúphreinsun á teppi



# Útlendingar sem tekið hafa ástfóstri við Ísland

Ísland hefur ávallt verið viðkomustaður hinna frægu og ríku. Margar stjórnur Hollywood koma hingað í kyrrþey og fá að rölta í miðbæ Reykjavíkur í friði og ró fyrir ljósmyndurum og æstum aðdáendum, Ísland er orðinn viðkomustaður í tónleikaferðalögum poppstjarna og margar stórmýndir og þáttaraðir hafa verið teknar í heild eða að hluta hér á landi. Sumar stjórnur heimsækja landið ítrekað og nokkrar þeirra hafa hreinlega kosið að setjast hér að.

## Poppstjarna kaupir Kaffibarinn

Damon Albarn er söngvari, laga-höfundur og forspraki hljómsveitanna Blur og Gorillaz, sem voru á hátindi frægðarinnar á tíunda áratugnum. Hinn 24. ágúst 1996 var Albarn í einkaviðtali við DV þar sem hann sagðist ná sambandi við raunveruleikann á Íslandi sem honum tækist alls ekki í London. „Ég saknaði Íslands eftir að ég var farinn til Bretlands og hlakka auðvitað mikið til þess að koma aftur, annars væri ég ekki að koma.“

Albarn líkaði svo vel við Ísland og íbúa landsins að hann keypti hlut í Kaffibarnum og einbýlishús að Bakkastöðum 109 í Reykjavík. Húsið er 310,6 fm og fasteignamat þess er 107.450.000 kr.



## Auðkýfingur eignast Vopnafjörð

Breski auðkýfingurinn James Ratcliffe á 89% í eignarhaldsfélaginu Grænþing, en félagið á fjölda jarða í Vopnafirði ásamt veiðifélaginu Streng ehf. sem leigir meðal annars Selá og Hofsá í firðinum. Kaupverð var ekki gefið upp og því ekki vitað nákvæmlega hversu margar jarðir eignarhaldsfélagið Grænþing á, svo fjölda jarða sem Ratcliffe á hér á landi eftir kaupin er ekki vitað.

Fréttablaðið greindi frá því í nóvember að jarðeigendur í Vopnafirði hafi lýst því hvernig Ratcliffe hefur reynt að kaupa jarðir á svæðinu og hafi það framkallað deilur innan fjölskyldna um hvort selja eigi jarðirnar eða ekki. Oftar en ekki hafi lögfræðiskrifstofur eða fasteignasölur sent eigendum jarða kauptilboð frá ónefndum erlendum aðila.



## Tékkneskur Óskarsverðlaunahafi

Marketa Irglova er tékkneskur tónlistarmaður sem hlaut Óskarsverðlaun árið 2008 fyrir lagið Falling Slowly í írskri kvikmynd, Once. Þá var hún aðeins 19 ára gömul og yngsti einstaklingurinn sem hlotið hefur stytuna eftirsóttu ef utan eru skildir leiklistarflokkarnir. Marketa lék einnig annað aðalhlutverkið í myndinni.

Marketa býr á Sólvallagötu 16 ásamt eiginmanni sínum, Sturlu Míó Þórisssyni upptökustjóra og þremur börnum þeirra. Húsið er 238,1 fm og fasteignamat þess er 125.350.000 kr. Húsið er skráð á fyrirtæki þeirra, Kjarneplið ehf., sem einnig á upptökuver að Barðaströnd 51, Seltjarnarnesi. Húsið þar er 324,6 fm og fasteignamat þess er 117.950.000 kr.



## Athafnamaður eignast listamannshús

Athafnamaðurinn og listasafnarinn William Oliver Luckett tók ástfóstri við Ísland í tveggja mánaða frí á Íslandi árið 2016. Sama ár festi Luckett kaup á Kjarvalshúsinu, Sæbraut 1 á Seltjarnarnesi fyrir 180 milljónir króna. Húsið er 443 fm og fasteignamat þess er 178.500.000 kr. Húsið var byggt árið 1969 og var gjöf íslensku þjóðarinnar til listamannsins Jóhannesar Kjarvals, teiknað af Þorvaldi S. Þorvaldssyni arkitekt með sérþarfir Kjarvals í huga. Hann bjó þó aldrei í húsinu.

Luckett og kærasti hans, Scott Quinn, giftu sig sumarið 2017 í sveitabruðkaupi á Hótel Borealis við Úlfjótuvatn á Suðurlandi.

Hjónin hafa í mörg ár verið ötulir kaupendur að íslenski list og eiga hundruð listaverka eftir íslenska listamenn. Þrýða þau heimili þeirra á nesinu og í viðtali við My Modern Met í byrjun árs má sjá fjölda mynda sem teknar eru á heimilinu.



## Víkingurinn úr suðri

Nýsjálenski leikarinn og heimshornaflakkarinn Manu Bennett hefur margóft heimsótt Ísland, sem heillaði hann í hans fyrstu heimsókn árið 2015. Hann segist vera fjarskyldur ættingi okkar, víkinganna í norðri, sjálfur maóríinn, víkingurinn úr suðri. Manu er mikill áhugamaður um sögu og einnig mikill mannvinnur og dýravinur. Hann hefur vakið athygli á heimsvísu fyrir hlutverk sín sem skylmingaprællinn Crixus í þáttunum Spartacus, illmennið Sladde Wilson/Deathstroke í Arrow, presturinn Allanon í The Shannara Chronicles og Azog, foringi Orka, í þrífleikum um Hobbitann. DV hefur heimildir fyrir því að Bennett vilji fjárfesta í íbúð í Reykjavík, en hvort að hann hafi látið verða af því er ekki vitað.

James Ratcliffe hefur keypt upp jarðir á Íslandi.

# Brizo™

Getur veitt lausn gegn tíðum þvaglátum sem verða vegna góðkynja stækkunar frá blöðruhálskirtli.

Kannast þú við þetta vandamál?

- Lítil eða slöpp þvagbuna
- Tíð þvaglát
- Næturþvaglát
- Erfitt að hefja þvaglát
- Þvaglegi eða erfitt að stöðva þvaglát
- Þörf fyrir þvaglát skömmu eftir það síðasta
- Sviði eða sársauki við þvaglát

Fæst í öllum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.





REYKJAVIK  
RAINCOATS

HÖFUM  
OPNAÐ  
NÝJA  
VERSLUN  
LAUGAVEGI  
62



REYKJAVIK RAINCOATS  
LAUGAVEGUR 62, 101 RVK  
WWW.REYKJAVIKRAINCOATS.COM  
INFO@REYKJAVIKRAINCOATS.COM  
SÍMI: 5711177

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



# SAKAMÁL



**H**inn 31. ágúst, 2006, staðfesti Hæstiréttur Indlands dauðadóm yfir systrunum Seema og Renuka. Þær höfðu í félagi við móður sína, Anjanbai, og eiginmann Renuka, Kiran Sinde, stundað smáþjófnaði. Við iðjuna beittu þau fyrir sig ungum börnum. Þau töldu ólíklega að kona með ungt barn yrði talin þjófur. Því tóku þau upp á því að ræna börnum og ef börnin urðu til trafala voru þau einfaldlega myrt, oft á hinn óhugnanlegasta máta. Í einu tilfalli hengdu þau tveggja ára dreng upp á hvolfi og slengdu síðan höfði hans í vegg, þar til hann var allur. Systurnar voru handtekna í október 1996. Kiran var veik hlekkurinn og eftir þrýsting af hálfu lögreglunnar upplýsti hann hana um hin ýmsu smáatriði í þessari skuggalegu starfsemi. Systurnar neituðu sök og Anjanbai lést meðan á réttarhöldunum stóð. Þegar upp var staðið voru systurnar ákærðar fyrir níu morð og sakfelldar fyrir fimm. Þær bíða órlaga sinna í fangelsi.

# MANNFÓRNIR Í MATAMOROS

■ Constanzo stundaði eiturfjasmýgl ■ Sara María gekk í sértrúarsöfnuð hans

**S**ara María Aldrete fæddist 6. september, árið 1964, í Matamoros. Fátt frásagnarvert er að finna í bernsku og unglingsárum hennar, en á því varð breyting þegar hún var rétt skriðin yfir tvítugt.

Þá kynntist Sara manni að nafni Adolfo Constanzo. Adolfo var af kúbversku bergi brotinn. Hann gaf sig út fyrir að vera spámaður og var leiðtogi sértrúarsöfnuðar. Í gegnum Adolfo komst Sara í kynni við svartagaldur og hann gaf henni viðurnefnið La Madrina, Guðmóðirin, og hún var vígd inn í söfnuð hans.

## Fórnir og fornir helgisíðir

Innan sértrúarsöfnuðarins var iðkaður hrærigrautur kúbversku trúarbragðanna Santería, helgisíða stríðsmanna Asteka og Palo Mayombe, trúarbragða sem áttu rætur að rekja til afrískra þræla, einkum frá Kongó.

Þetta samsull var síðan fullkomnað með blóðfórnum.

Hvað blóðfórnirnar áhrærdi leitaði Adolfo hófanna á meðal eiturfjáhöndlara sem urðu á vegi hans. Hann nauðgaði þeim áður en hann myrtaði þá. Líkamshluta



Sara María Aldrete Fél fyrir Adolfo og gekk í söfnuð hans.



Adolfo Constanzo Stundaði mannfórnir til verndar eiturfjasmýgli.

„Nganga“ í stórum potti voru líkamshlutar af mönnum.

þeirra notaði hann í fórnarathafnir sem fóru fram í gamalli vöruskemmu, skammt frá Matamoros.

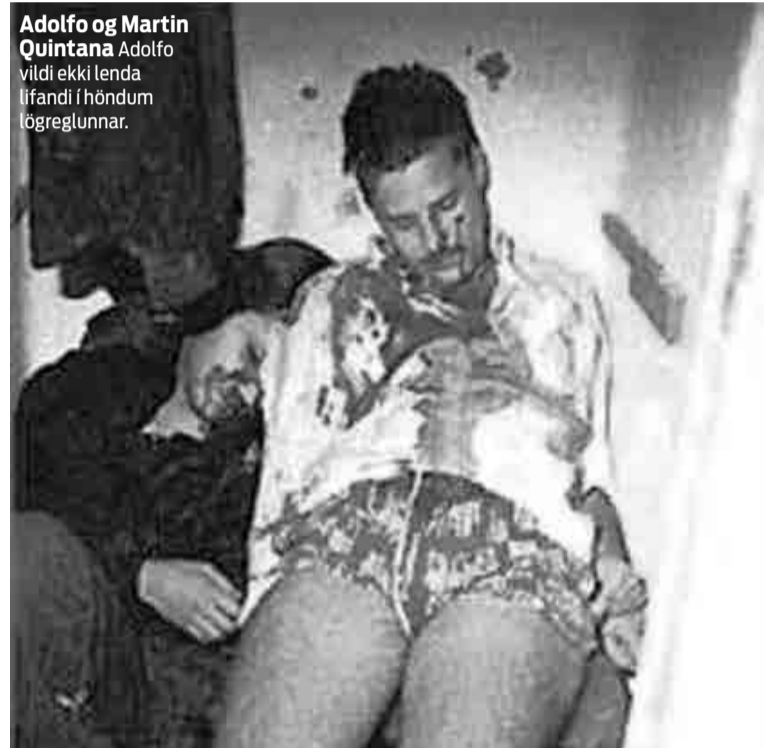
## Sóðið í stórum potti

Við fórnirnar voru einnig notuð lík fólks sem rænt var á götum úti, í

grendinni eða annars staðar.

Stór hluti líkamshluta fórnarlambanna var soðinn í stórum potti, „nganga“.

Adolfo skipaði Söru næstæðsta leiðtoga söfnuðarins og fól henni að sjá um fylgjendurna þegar



Adolfo og Martin Quintana Adolfo vildi ekki lenda lífandi í höndum lögreglunnar.

„Þegar við nálguðumst þá fann maður fnykinn ... blóð og rotnandi líffæri. Í stórum potti voru líkamshlutar af mönnum og geitarhöfuð með hornum.“

hann var fjarri, önnur kafinn við að smygla maríjúana inn í Bandaríkin.

Árið 1989 urðu morðin tíðari, en það var þó ekki fyrr en bandarískur ferðamaður, Mark J. Kilroy, hvarf, sem söfnuðurinn fékk meiri athygli en hann kærði sig um.

## Óhugnanleg aðkoma

Mark þessi var nemi við Texas-háskóla og hvarf í vorfríi og það skipti sköpum að hann státaði af öflugum baklandi.

Rannsókn leiddi lögregluna að „hofi“ söfnuðarins í Matamoros og Adolfo og Sara lögðu á flótta og söfnuðurinn allur fylgdi því forðæmi.

Í „hofinu“ fann lögreglan mannhár, heila, tennur og höfuðkúpur og ljóst að þar hafði ýmislegt óhugnanlegt átt sér stað. Síðar sagði einn lögreglumannanna: „Þegar við nálguðumst [hofið] þá fann maður fnykinn ... blóð og rotnandi líffæri. Í stórum potti voru líkamshlutar af mönnum og geitarhöfuð með hornum.“

## Fylgsnið finnst

Þann 6. maí, 1989, fann lögreglan fylgsni söfnuðarins í Mexíkó-borg. Að sögn fyrirskipaði Adolfo fylgjendum sínum að tryggja að hann lenti ekki lífandi í höndum lögreglunnar.

Í fylgsninu í Mexíkó-borg fann

lögreglan Söru, lík Adolfo og Martins Quintana Rodríguez og fimm meðlimi sértrúarsöfnuðarins.

Við yfirheyrslur sagði einn þeirra, Alvaro de Leon Valdez, að Adolfo hefði skipað honum að bana honum og helsta aðstoðarmanni hans, Martin Quintana Rodríguez. Alvaro gerði eins og honum var skipað og skaut þá til bana með vélbyssu. Hann sagðist einnig hafa tekið þátt í morðinu á áður nefndum Kilroy og fleirum.

## Til verndar smyglstarfsemi

Sara sagðist hvorki hafa tekið þátt í né orðið vitni að morðum að minnsta kosti fimmtán manns. Þó var talið nokkuð víst að hún og Adolfo hefðu stýrt fórnarathöfnunum og öðrum helgisíðum innan söfnuðarins. Þau hefðu talið að athafnirnar myndu vernda smyglstarfsemi þeirra.

Alvaro og Sara fullyrtu bæði að Adolfo hefði framið stærsta hluta morðanna sem framin voru á býlinu í Matamoros.

Sara María Aldrete fékk sex ára dóm árið 1990 og árið 1994 var hún sakfelld fyrir fjölda morða og fékk 62 ára fangelsisdóm.

Alvaro de Leon Valdez var ekki dæmdur fyrir Matamoros-morðin en fékk hins vegar dóm fyrir morðin á Adolfo og Martin Quintana. ■

**ACANA**

**Orijen**  
NOURISH AS NATURE INTENDED

**HUNDAFÓÐUR  
ÁN HLIÐSTAEDU**

**gæludýr.is**  
www.gaeludyr.is





## dk Pos afgreiðslukerfi fyrir verslun og þjónustu

Afgreiðslu- og sjálfsafgreiðslukerfi

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

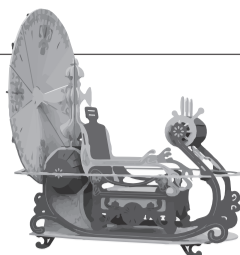
Við erum sérfræðingar í afgreiðslukerfum.



Smáratorgi 3 | 201 Kópavogi  
Hafnarstræti 53 | 600 Akureyri  
510 5800 | [dk@dk.is](mailto:dk@dk.is) | [www.dk.is](http://www.dk.is)  
dk hugbúnaður 20 ára | 1998-2018







# Vildi prófa að verða mannsbani

## ■ Tilefnislaust morð á Akureyri ■ Kveikti í Litla-Hrauni

Kristinn Haukur Guðnason  
kristinn@dv.is



Sum betur fer eru fá morð framin á Íslandi á ári hverju. Sum ár eru þó verri en önnur, til dæmis árið 1976 þegar fjórir Íslendingar voru myrtir. Þar á meðal maður á þrítugsaldri, Guðbjörn Tryggvason, á Akureyri. Morðið var tilefnislaust og þekkti Guðbjörn ekki banamann sinn, Úlfar Ólafsson, sem var einungis átján ára gamall.

### Stal rifflí og otaði að menntskælingum

Úlfar Ólafsson, átján ára sjómaður, braust inn í sportvörverslun Brynjólfs Sveinssonar við Skipagötu aðfaranótt sunnudagsins 4. apríl árið 1976. Úlfar hafði áður komið við sögu lögreglunnar í bænum, ávallt fyrir smáglæpi. Í versluninni fann hann 22 kalíbera rifflí af gerðinni Remington og skot. Í búðinni hleypti Úlfar margsinnis af rifflinum og olli þar töluverðum skemmdum á innanstokksmunum. Þaðan hélt hann út með hlaðinn rifflinn með sér og einnig nokkuð af peningum sem hann fann.

Um fjögur leytið mættu honum tveir piltar, nemendur úr Menntaskólanum á Laugarvatni, við Akureyrarkirkju. Varð þeim nokkuð brugðið og þá mundaði hann rifflinn og gaf í skyn að hann ætlaði að skjóta þá. En síðan lét hann byssuna síga, sagði þeim að hún væri óhlaðin og hló. Fóru þeir svo sína leið.

### Tilefnislaust morð

Skömmu eftir þetta mætti Úlfar Guðbjörn Tryggvasyni, 28 ára, við Heiðarlund, skammt frá Lundaskóla. Guðbjörn var kvæntur tveggja barna faðir úr Glerárþorpinu, sem var á göngu til félaga síns. Þeir Úlfar þekktust ekkert en töluðu stuttlega saman. Ekki er vita hvað fór þeirra á milli en það var þó ekki hávaðarifrildi og Úlfar alveg rólegur. Strax eftir þetta skaut Úlfar Guðbjörn margsinnis af stuttu færi sem varð honum að aldurtíla. Fjögur skot höfnuðu í hnakkanum og eitt í öxlinni.

Klukkan sjö um morguninn voru hjón á ferð í bíl og sáu út um gluggann illa leikið líkið. Var samstundis haft samband við lögregluna sem kom á vettvang. Riffillinn fannst 160 metrum frá og var ljóst að reynt hafði verið að fela hann í snjóskafli. Fékk lögreglan einnig fljótt vitneskju um innbrotið í sportvörverslunina og hafði riffillinn sem fannst sama raðnum og sá sem fannst. Lék aldrei nokkur vafi á að um manndráp hefði verið að ræða.

### Vildi prófa að verða mannsbani

Lögreglan yfirheyrði fjölda fólks vegna morðsins, þar á meðal menntskælingana fyrrnefndu. Reyndu þeir að lýsa byssumanninum eins vel og þeir gátu. Maður frá tæknideild lögreglunnar í Reykjavík var sendur norður og snör handtök höfð við rannsókn málsins. Úlfar var einn af þeim sem var yfirheyrður og ósamræmi í framburði hans leiddu til þess að hann var handtekinn og grunaður um verknaðinn.



Heiðarlundur Vettvangur morðsins.

Guðbjörn Tryggvason Varð á vegi Úlfars hina örtágaríku nótt.

Úlfar var yfirheyrður í rúman sólarhring uns hann loks játaði að hafa framið morðið. Af hverju? Að eigin sögn var það til þess að prófa að verða mannsbani. Það hafi verið draumur hans lengi. Algjört handahóf réði sem sagt ódæðinu. Guðbjörn var sagður hæglatúr og dagfarsprúður maður og ekki vit-

Úlfar Ólafsson Vann að plötunni Rimlarokki ásamt Sævari Cieselski sem einnig sést á myndinni.



að að hann hefði átt sökott við nokkurn mann.

Úlfari var vitaskuld gert að sæta geðrannsókn en var metinn sakhefur og ákærður fyrir morðið. Miðvikudaginn 3. nóvember þetta ár var Úlfar dæmdur fyrir morðið á Guðbjörn í Sakadómi Akureyrar. Hlaut hann hámarksrefsingu, sextán ára fangelsi, þar sem hann var ekki talinn eiga sér neinar málsbætur. Var málinu sjálfkrafa áfrýjað til Hæstaréttar. Þann 27. febrúar árið 1978 mildaði Hæstiréttur dóminn niður í tólf ára fangelsisdóm. Var ungar aldur hans metinn til refsilækkunar. Einnig að hann hafi játað brot sitt og gengið hreinskilnislega við því.

### Kveikti í Litla-Hrauni

Sumarið 1981 hlaut Úlfar dóm fyrir íkveikju á Litla-Hrauni þar sem hann afplánaði refsivist sína. Hann, Kristmundur Sigurðsson, sem einnig hlaut dóm fyr-

ir manndráp og einn annar fangi, báru eld að fatageymslu á neðstu hæð hússins. Magnaðist eldurinn svo að kalla þurfti til slökkviliðið á Eyrarbakka, sem var um klukkustund að ráða niðurlögum hans. Fangaverðirnir sjálfir tóku einnig þátt í slökkvistarfinu og fengu sumir þeirra reykeitrún. Erfiðlega gekk að ná út þeim föngum sem sátu í einangrunarklefum. Skemmdirnar á fangelsinu voru einnig töluverðar.

Sökudólgarnir þrír hlutu tveggja ára fangelsisvist fyrir verknaðinn þar sem þeir voru taldir hafa komið bæði samföngum sínum og fangavörðunum í bráðan lífshásk. Grunur lék á að íkveikjan hefði verið hluti af flóttatilraun en höfnuðu þeir því alfarið.

Úlfar bjó síðustu árin í Danmörku. Hann lést árið 2009, 51 árs að aldri. ■

**SKORRI**  
SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

Allir út að hjóla  
með **TUDOR**



**Hraðþjónusta**  
Við mælum rafgeyma og skiptum um

Eitt mesta úrval  
landsins í allar gerðir faratækja

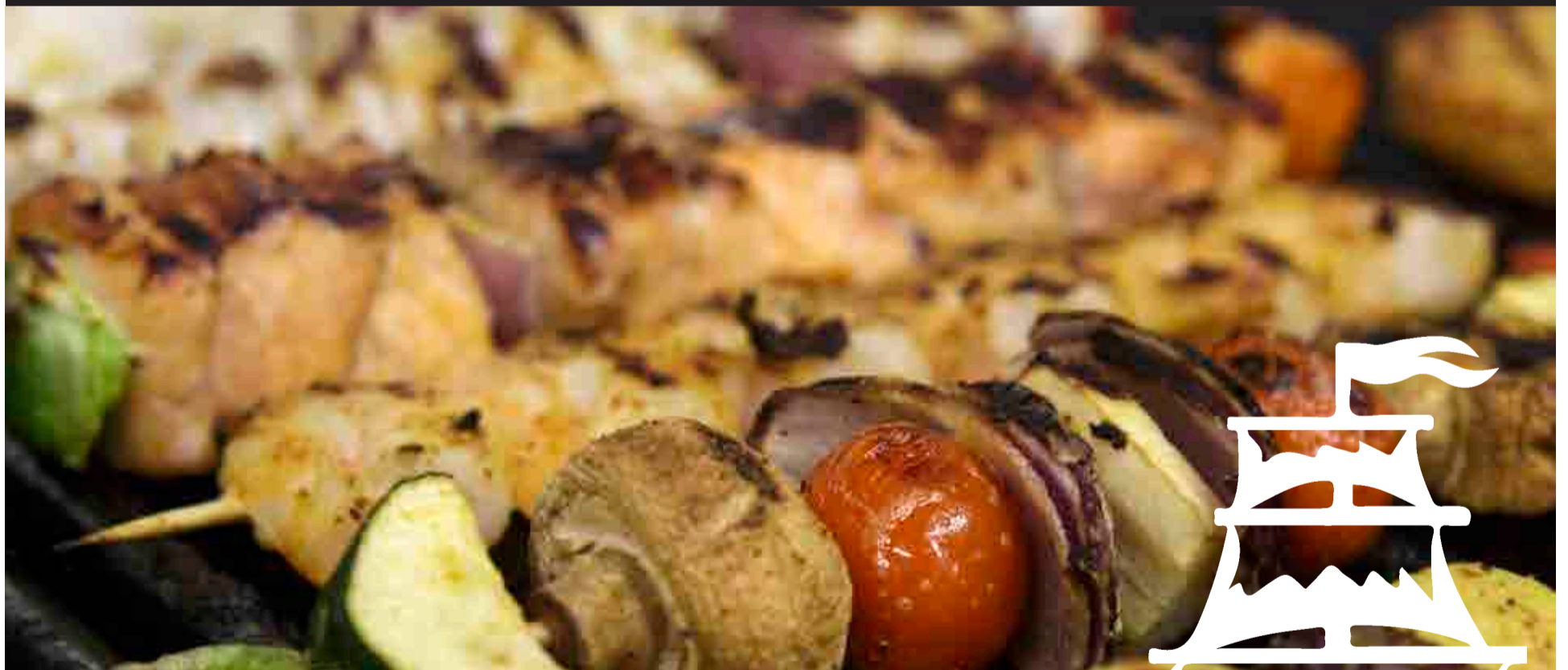
Bíldshöfði 12 - skorri.is - 5771515



# Til Hamingju Sjómenn



Komið og fáid ykkur humarsúpu,  
nýbakað brauð og ískaldan á 2000,-  
Tilboðið gildir Laugardag og Sunnudag



**Sægreifinn**  
Geirsgötu 8 / s. 553 1500





# Nýjar leiðir í skordýrarækt

■ Ungt og tæknimenntað fólk reynir fyrir sér ■ Umhverfissporið getur verið stórt

Kristján Kristjánsson  
ritstjorn@dv.is



**A**ð borða pöddur er tilhugsun sem flestum Íslendingum býður við. Hugsanlega verða þær samt komnar inn í vikumatseðlilinn áður en langt um líður því að skordýrátt er á mikilli uppleið á Vesturlöndum. Þróunin er þegar hafin í Bandaríkjunum og

skordýrabú spretta upp eins og gorkúlur. Helsta vandamálið hefur ekki verið að koma í veg fyrir að fólk bjóði við skordýrunum, heldur að lágmarka framleiðslukostnaðinn til að gera vöruna samkeppnishæfa við kjúkling og aðra matvöru. Í Flórída hefur ungt og tæknimenntað fólk stofnað krybbubú og notar nýjar og skilvirkari aðferðir en áður þekktust.

## Eins og að sannfæra smábörn um að fara í bað

Landbúnaður hefur tekið miklum framförum á undanförunum árum og



Krybbur Framandi lostæti.

áratugum. Fjós eru að verða sífellt tæknivæddari, áburðurinn og fóðrið betra og húsdýrin almennt stærri og heilsuþræustari en áður.

Húsdýrin hafa þó lengst af verið hin sömu. Ær, kýr, hross, svín og hænsfuglar hér á Íslandi. Geitur, lamadýr, asnar og hreindýr víðs vegar úti í heimi.

En ný stétt er að verða til í landbúnaðinum vestra, skordýrabændur. Algengustu húsdýrin sem þeir halda eru krybbur. Krybbur hafa reyndar lengi verið ræktaðar í Taílandi og Indóknína og þar eru krybbur borðaðar sem snakk. Vesturlönd eru hins vegar að taka sín fyrstu skref í skordýraátt en krybbubúskapur er að tæknivæðast eins og annar landbúnaður.

Trina Chiasson, James Ricci og Ray Snorkel stofnuðu krybbubú í LaBelle í Flórída. Bakgrunnur þeirra liggur hins vegar allt annars staðar en í búskap. Þau eru tæknimenntuð borgarbörn sem störfuðu í hugbúnaðargeiranum og seldu sprotafyrirtæki. Takmark þeirra er að gera krybbubúskap sjálfbæran og afkastamikinn, rétt eins og kjúklingabúskap.

Eitt helsta vandamálið hefur verið að fá krybburnar til að fjölga sér hratt og örugglega. Hingað til hafa þær verið settar í rakan barnamosa og síðan reynt að tæla afkvæmin til að skríða ofan í mál eða glös. Snorkel segir: „Þetta er eins og að reyna að sannfæra nokkur þúsund smábörn um að fara í bað.“

Chiasson segir: „Kostnaðurinn við þessa leið er allt of hár í núverandi matarframleiðslukerfi. Miðað við hversu ódýrt það er að rækta kjúkling þá kemst þetta ekki einu sinni nálægt því og skýrir af hverju pund af beinlausri kjúklingabringu kostar rúmlega þrjá dollara en pund af krybbum kostar fimmtán dollara.“

## Önnur skordýr vandamál

Þríeykið vinnur nú að nýjum lausnum til ræktunar og fetar sig áfram, bæði með tæknikunnáttu sinni og hyggjuviti. Sett hafa verið upp stór og opin plastflát fyrir krybburnar. En þær komast ekki upp úr þar sem á barmana er údað glæru og hálu epoxyefni. Þúsundir krybba eru geymdar í hverju fláti.

Kvendýrin eru geymd í stórum málmilátum sem innihalda einnig barnamosa. Þetta lítur út eins kaka í bökunarformi. Egginn eru síðan flutt í hitaskápa þar sem þau ungas út. Þaðan er ungvíðið flutt í eins konar eggjabakka úr pappa. Allt framleiðsluferlið er

nýtt af nálinni og minnir um margt á kjúklingabú. Þetta er færibandavinna, mun einfaldari og mun hraðvirkari en áður hefur þekkt í krybbubúskap.

Krybbubúskapur og önnur skordýrarækt er mjög viðkvæm starfsemi og lítið má út af bera svo illa fari. Maurar, sníkjudýr og önnur rándýr geta ógnað krybbunum og aðstæðurnar verða að vera fullkomnar. Borgarkrakkarnir hafa fundið einfalda leið til að hindra maura frá því að komast að krybbunum og krybbueggjum. Geymslurnar standa á sökklum með vatni svo maurarnir geta ekki klifrað upp. Þetta er ein af þeim einföldu en hugvitssömu leiðum sem þau hafa þróað.

## Tegundir þarf að velja vel

Árið 2017 velti skordýraræktin í Bandaríkjunum 55 milljónum dollara, eða tæpum 7 milljörðum króna. Hefur markaðurinn stækkað mjög hratt, sérstaklega eftir útkomu skýrslu Sameinuðu þjóðanna frá árinu 2013 þar sem sagt var að skordýrarækt væri leið til að mæta próteinþörf samfara fólksfjölgun í heiminum. Í Bandaríkjunum eru nú á bilinu tuttugu til fjórtíu skordýrabú og 540 fyrirtæki koma að einhverju leyti að skordýrarækt.

En mörgum hefur mistekist. Kevin Bachhuber stofnaði krybbubú í Youngstown í Ohio-fylki árið 2014. Búið var það fyrsta til að standast skoðun frá Bandaríkjustjórn um skordýrarækt til manneldis. En á aðeins níttján dögum dóu allar krybburnar, sex milljónir talsins.

„Krybbur eru heimskar, og þær munu drekkja sér ef þær geta,“ sagði Bachhuber. „Hversu erfið er krybburækt? Svo erfið að ég er í fullri vinnu við að segja fólk hvað fór úrskeiðis.“

Krybbur eru ekki einu ætu skordýrin í veröldinni. Um 2.000 tegundir eru vel til þess fallnar. En einnig verður að líta til annarra þátt svo sem áhrifa á umhverfið. Til eru æt skordýr sem lifa á kjöti og sum, til dæmis termítar, gefa frá sér metangas sem er afar slæmt vegna loftslagsmála. Ræktunin getur einnig krafist mikillar orku. Umhverfisspor skordýraræktunar getur því verið töluvert.

Á meðal ætra skordýra má nefna engisprettur, maura, trjálús, ánamaðka, marmaratítur, sporðdreka, klaufhala og birkisprotalýs. ■



Trina Chiasson Stofnaði krybbubú í Flórída.

TÖKUM AÐ OKKUR  
ALLAR ALMENNAR  
FATAVIÐGERÐIR

LOST.IS



Saumastofa  
ÍSLANDS

Erum á  
Malarhöfða 2  
8941825



**FARTÖLVURÝMING!**

**ALLT AÐ  
70.000  
AFSLÁTTUR!**

**LOKADAGAR!**

**FJÖLDI FARTÖLVA Á LÆKKUÐU VERÐI**

**SJÁDU ÖLL  
TILBOÐIN Á TL.IS**

**TÖLVULISTINN**

**tl.is**

REYKJAVÍK AKUREYRI HÚSAVÍK EGILSSTAÐIR REYKJANESBÆR SELFOSS AKRANES



# Helgarkrossgátan

	krossgátugerð: Bjarni sími: 8452510		ventillinn	2 eins	ófalsaða	drifinn	sahtök
	grimmd						
	fiskana						
	2 eins			strax			rangala
	og						
	Höfundarrettur skilyrtur.	↑		álpast nytta	5		
	3 eins				2 eins stroff		
				umfram næri			kógur
Teikning: Halldór Andri eftirprentun bónnuð	↓	akurinn	2 eins	kvaka	ílát		vakin
hamar		7			duglegar		
ekrur					fuglar	forboðnar	öðlast hroka 3
2 eins			spígsporar				málmur
tyggur					↑	álegg	
greinir			kaka	passa korninu			iðnaðarmennina
		kona brynnir					dreitill
	↘		8		→	2	gjóta frá
leigubíll					ella númer		traustið borg 6
	2 eins		fanga baksa		hamla aðförin		
snáfar							hægur
dvaldi				2 eins rulla		vel stóra barefli 4	
	dínámór sorg					fugla	strolla
	1	öfug röð trygg			sárara		
egnda					litlaus		brellibragð til
2 eins					sáðlöndin		
vegginn						skitugt	

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

# Sudoku

## Auðveld

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

## Erfið

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

# Verðlaunagáta

**Helgarkrossgátan inniheldur lausnarorð.**  
Lausnarorð skal senda ásamt nafni og símanúmeri á netfangið [krossgata@dv.is](mailto:krossgata@dv.is)



Vinningshafi krossgátu síðustu helgar er ...  
**Hallfríður Frímansdóttir**  
**Sólheimum 14**  
**104 Reykjavík**  
Lausnarorðið var **ANGURVÆRÐ**  
**Hallfríður hlýtur að launum bókina Ó – um þegnrett tegundanna í íslenskri náttúru**



**Í verðlaun fyrir gátu helgarblaðsins er bókin Blá**

Hvað gerist ef vatnið hverfur? Áriðandi, áhugaverð og ógnvekjandi skáldsaga um áhrif umhverfisbreytinga.  
2017: Signe er komin á sjötugsaldur þegar hún heimsækir æskustöðvarnar í Noregi. Þar blasa við umfangsmiklar virkjunarframkvæmdir, og hún siglir skelkuð á braut til að hitta mann sem hún eitt sinn elskaði. Hún á við hann áriðandi erindi. Hún er ein um borð í skútunni sinni, sem heitir Blá – en neðan þilja geymir hún undarlegan farm.  
2041: Aldarfjórðungi síðar er David á flotta norður eftir Frakklandi með lítilli dóttur sinni. Endalausir þurrkar hafa hrakið þau að heiman þar sem miskunnarlausir eldar geisa. Dag einn finna þau vel falinn bát á eyðibýli langt úti í sveit og ótal spurningar vakna ...  
Maja Lunde er meðal þekktustu rithöfundanna Noregs og lýsir hér í spennandi frásögn hörmulegum afleiðingum græðgi, hugsunarleysis og hroka. Blá hefur vakið verðskuldaða athygli og verið gefin út í fjölda landa.  
Höfundar: Maja Lunde, Ingunn Ásdóttir þýddi



# hrím



..... *Pegar þú ert í gjafaleit*



# hrím

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



LAUGAVEGI 25 & KRINGLUNNI S: 553-3003



# FORDÓMAR GRASSERA Í ÍSLENSKUM FÓTBOLTA

Fordómar setja oft ljótan blett á íþróttir, þeir birtast okkur með mismunandi hætti. Oftast tengjast fordómar húðlit en einnig geta þeir tengst uppruna og þannig mál hafa komið upp á Íslandi.

Mikið hefur verið rætt um fordóma í íslenskum fótbolta síðustu daga eftir að Björgvin Stefánsson, framherji KR, gerði sig sekan um kynþáttafordóma. KSÍ hefur ekki tekið ákvörðun um hvort Björgvini verði refsað fyrir ummæli

sem hann lét falla á sjónvarpsstöð Hauka. Hann sagði þar að það væri alltaf stutt í villimanseðlið hjá svarta manninum. Til að setja það mál í samhengi rifjum við hér upp nokkur eldri mál, og hvaða refsingar KSÍ beitti þar.

## HJÖRTUR HJARTARSON OG GUÐMUNDUR METE – 2006

Það átti sér stað nokkuð frægt atvik í efstu deild á Íslandi árið 2006 þegar ÍA og Keflavík áttust við, þar var hart barist en Hjörtur Júlíus Hjartarson, þá framherji ÍA, og Guðmundur Mete, þá varnarmaður Keflavíkur, tókust á. Heitt var í kolunum og voru báðir aðilar bornir þungum sökum. Hjörtur ræddi málið í Kastljósi þetta sama ár. „Hann lofar mér því að næst þegar ég komi nálægt honum eða inn í teiginn þá muni hann stúta mér og fótrjóta mig eða eitthvað þvíumlíkt. Þetta heldur til hann byrjar að kalla móður mína hóru og þetta er ekki í fyrsta skipti í sumar sem hann kallar þetta á leikmenn Skagalíðsins. Hann gerði þetta líka við Bjarka Frey í Keflavík og þar sagðist hann líka ætla að gera ákveðna hluti við hann eftir leikinn,“ sagði Hjörtur í Kastljósi árið 2006.

Eftir þessi orð Guðmundar kallaði Hjörtur hann Tyrkjadjöful og sagði að best væri fyrir hann að fara heim. Faðir Guðmundar er Tyrki. „Fyrir það fyrsta þá gekk ég alltof langt í mínum orðum og ég ídrast þess mjög og bið Guðmund innilega afsökunar á því sem ég sagði við hann. En það er rétt að ég kallaði hann Tyrkjadjöful og sagði honum að best væri fyrir hann bara að drulla sér heim. Ég viðurkenni það fúslega og ég sé mjög eftir því. Ég verð bara að taka þeim gjörðum mínum og þeim orðum sem ég lét falla.“

Hjörtur hélt því fram að eftir þessi orð sín hafi komið morðhótun frá Guðmundi. „Þá segir hann við mig. „Jæja, ok, við skulum bara útljá þetta mál eftir leikinn. Þá skulum við bara hittast og þá ætla ég að drepa þig.“ Hjörtur fékk tveggja leikja bann frá KSÍ fyrir fordóma sína en Guðmundur eins leiks bann.



## FJÖLNIR, FH OG MWESIGVA – 2006 2007

Andrew Mwesigwa frá Úganda lék í nokkur ár með ÍBV, við góðan orðstír. Mwesigva var kallaður Siggi í Eyjum en hann mátti þola fordóma vegna húðlitar ansi oft, tvö atvik komu upp árið 2006 og 2007. Í bæði skiptin voru það áhorfendur sem voru með fordóma í garð Sigga. Árið 2006 fékk FH 30 þúsund króna sekt fyrir fordóma í garð Mwesigva og ári síðar var komið að Fjölni, áhorfendur Fjölnis voru ansi grófir er gamlar fréttir eru skoðaðar. Hrópin að Mwesigva heyrðust oft í leiknum og ofbauð mörgum framkoma þeirra. KSÍ sektaði Fjölni um 30 þúsund krónur.

## EYÞÓR HELGI BIRGISSON – 2014



Eyþór Helgi Birgisson hefur farið víða á ferli sínum en árið 2014 lék hann með Víkingi Ólafsvík. Eyþóri hafði verið vikið af velli í leik gegn Grindavík, en þegar hann gekk af velli lét hann fordómafull ummæli falla. Viatcheslav Titov var þá aðstoðardómari í leiknum en hann og Eyþór þekktust eftir að hafa alist upp saman í HK. Eyþór tjáði honum að drulla sér aftur heim til Rússlands, en Titov er af rússnesku bergi brotinn. Fyrst um sinn ætlaði KSÍ að taka á málinu af hörku og dæmdi Eyþór í fimm leikja bann. Ólafsvík áfrýjaði þeim dómi og að lokum fékk Eyþór Helgi aðeins eins leiks bann.

## STUÐNINGSMADUR ÍBV – 2014

ÍBV var árið 2014 sektað um 150 þúsund krónur, ástæðan var kynþáttaníð sem stuðningsmaður félagsins hafði í garð Farid Zato, sem þá lék með KR en í dag spilar hann fyrir Kórdrengi. Atvikið kom upp í leik í undanúrslitum bikarsins. Stuðningsmaðurinn hróp að ljótum orðum að Farid sem er þeldökkur, kynþáttaníð af verstu sort. ÍBV fagnaði því að KSÍ tæki harkalega á þessu máli og sagði að stuðningsmaðurinn væri kominn í langt bann frá Hásteinsvelli, samkvæmt reglum KSÍ á stuðningsmaður sem gerist sekur um svona fordóma að fá 2 ára bann hið minnsta.



## PAPE MAMADOU FAYE – 2017

Pape Mamadou Faye hefur sett svip sinn á íslenskan fótbolta lengi, skemmtilegur karakter sem farið hefur víða. Pape tjáði sig í viðtali við DV árið 2017 um fordóma en hann er frá Senegal. „Ég hafði ekki hugmynd um hvað kynþáttahatur var fyrr en ég flutti til Íslands,“ segir Pape, sem hefur verið kallaður surtur. „Þetta gerðist oftar þegar ég var yngri. Þegar að maður er lítil er auðveldara að brjóta mann niður. Sum af þessum orðum særa mig meira en N-orðið. Þau notuðu gamaldags orð eins og

surtur,“ segir Pape.

Hann segist hafa fengið morðhótun fyrir leik gegn Fjölni fyrir nokkrum árum, þá var lögreglan kölluð til og vaktaði svæðið. „Í hverri sundlaug er yfirleitt einn pottur með þægilegasta hitastiginu sem flestir eru í. Ég hef oft lent í því að ef ég sest í heitan pott tæmist hann á tveimur mínútum,“ segir Pape Mamadou Faye.



## ÞÓRARINN INGI OG INGÓLFUR – 2019

Þórarinn Ingi Valdimarsson lét fordómafull ummæli falla í garð Ingólfs Sigurðssonar í leik Stjörnurnar og Leiknis í mars. Þórarinn baðst afsökunar strax að leik loknum. Þórarinn lét niðrandi ummæli falla um andlega heilsu Ingólfs, sem vakti athygli fyrir nokkrum árum þegar hann steig fram og ræddi opinskátt um baráttu sína gegn kvíða og þunglyndi en hann hefur lengi glímt við kvíðaröskun. Ingólfur þótti mikið efni þegar hann var að stíga sín fyrstu skref á knattspyrnuviðinu. „Öllum líður misjafnlega og fólk upplifir ýmislegt og þess vegna er mikilvægt að gera greinarmun á andlegri líðan og geðsjúkdómum. Lífið er erfitt, annars væri það ekki lífið,“ sagði hann meðal annars þá. Þá vakti opið bréf hans til ungra manna í sjálfsvígshugleiðingum mikla athygli. Bréf hans hófst á þessum orðum.



Í leiknum í mars missti Þórarinn, eins og áður segir, stjórn á sér. Sagði Þórarinn að Ingólfur ætti að hugsa um andlega heilsu sína og mun hafa uppteknt hann í kjölfarið með vísun í veikindi hans. Heyrði dómari leiksins hvað Þórarinn sagði og var umsvifalaust vísað af velli. KSÍ tók málið fyrir en Þórarinn fékk enga auka refsingu, hann missir af fyrsta leik í Lengjubikarnum á næsta ári. KSÍ var harðlega gagnrýnt fyrir það hvernig tekið var á málinu.



## Straumhvörf í neysluvatnsdælum



GRUNDFOS



Grundfos Scala 3-45

Álagsstýrð, heldur jöfnum þrýsting og hljóðlát. Dregur vatn allt að 8 metra  
Innbyggð þurrkeyrsluvörn  
Afkastar 8 aftöppunar stöðvum

ÍSLEIFUR  
JÓNSSON

Dragháls 14-16 | Sími 412 1200  
110 Reykjavík | www.isleifur.is



**LI-ION**  
technology

# GÆÐI OG ÞJÓNUSTA



*PON er umboðsaðili*

# JUNGHEINRICH



Hillulyftari



Prönggangalyftari



Dráttartæki



Staflari



Tíslutæki



Dráttartæki



Díselyftari



Rafmagnslyftari



Brettatjakkur



Rafmagnsbrettatjakkur

**Við bjóðum alla Jungheinrich eigendur velkomna!**

PON Pétur O. Nikulásson ehf. | Melbraut 21, 220 Hafnarfjörður | Sími: 580 0110 | [pon.is](http://pon.is)

**PON**  
GÆÐI OG ÞJÓNUSTA



# Sex ráð til nýrra grænkeru

**E**mbla Ósk Ásgeirsdóttir hefur verið vegan í tæplega tvö ár. Veganismi er henni hjartans mál og heldur hún úti Instagram-síðunni @embla\_osc þar sem hún breiðir út boðskap um lífsstílinn. Embla Ósk er gestur í Föstudagsþættinum Fókus og fer yfir ýmis ráð til nýrra grænkeru og þeirra sem vilja taka fyrstu skrefin í átt að veganisma.

## 1 Leitaðu þér upplýsinga

Horfðu á heimildamyndir, þætti, myndbönd, lestu bækur, greinar og rannsóknir og hlustaðu á hlaðvörp.

„Ég fór á netið og leitaði „af hverju ég ætti að vera vegan“ og fann einhver YouTube-myndbönd og kynntist uppáhalds vegan-aktívistanum mínum, James Aspey,“ segir Embla Ósk.

## 2 Veganæsaðu uppáhaldsmáltíðirnar þínar

„Mér fannst best, þegar ég var að byrja, að skrifa niður í A4-skjal hvað ég var að borða yfir daginn. Eins og að ég borðaði alltaf jógúrt á morgnana, og þannig fannst mér það einfaldast,“ segir Embla Ósk.

„Það er hægt að veganæsa alla sína uppáhaldsrétti. Veganistur.is gera það svo ótrúlega auðvelt fyrir mann, alla þessa hefðbundnu íslensku rétti. Ráð til þeirra sem eru að byrja: Ekki vera hrædd við að prófa nýtt. Það er svo margt í boði. Þegar fólk spyr: hvað ertu að borða? þá svara ég: allt sem þú ert að borða, nema vegan.“

## 3 Gefðu þér tíma

„Ekki gera of miklar breytingar í einu. Borðu enn þá sömu rétti og þú elskar, gerðu þá vegan. Gerðu þetta hægt og rólega og ekki vera of harður við þig. Gefðu þér breik. Þótt þér mistakist þýðir það ekki að þú getir ekki reynt aftur,“ segir Embla Ósk.

„Maður heldur að þetta sé ótrúlega erfitt. Eins og kjöt, mér fannst það mjög gott. Fólk hættir ekki að borða kjöt því það sé vont, eða mjög fáir. Okkur finnst þetta öllum gott, við erum alin upp við þetta. Allavega er það mín reynsla.“

## 4 Lærðu að lesa innihaldslýsingar

Að læra að lesa innihaldslýsingar er mikilvægt og kemur mjög fljótt. Hér eru nokkur atriði sem gott er að hafa í huga:

Mjólk og egg eru ofnæmisvaldar og er alltaf feitletrað í innihaldslýsingu. Mjólkursýra (e. lactic acid), þrátt fyrir nafnið, er vegan.

„Gæti innihaldið snefil af mjólk“ þýðir ekki að varan innihaldi mjólk. Heldur er varan til dæmis framleidd

í sömu verksmiðju og vörur með mjólk. Þetta er sett á vörupakkningar fyrir fólk sem er með mikið ofnæmi.“

## 5 Ekki vera hrædd við soja

Ef þú ert ekki með sojaofnæmi þá hefurðu ekkert að óttast vegna soja.

„Þessi hræðsla með soja. Þegar ég er spurð hvað sé í Oumph! og ég segi soja þá heyrir ég: „Það er kvenhormón í því.“ Það er phytoestrogen í soja sem hefur engin áhrif á okkur líkamlega. Það er plöntuhormón og ef þú hefur áhyggjur af kvenhormónum ættirðu að sleppa mjólkurvörum því hún kemur beint úr kvendýri. Þessi kvenhormón koma úr öllum mjólkurvörum, ekki soja.“

## 6 Taktu fjölvítamín

Ef þú hefur áhyggjur af því að mæta ekki daglegum vítamínþörfum þegar þú ert að byrja, taktu inn fjölvítamín með B12- og D-vítamíni.

### Heimildamyndir

**What The Health** – Netflix  
**Cowspiracy** – Netflix  
**Forks Over Knives** – Netflix  
**Dominion** – YouTube  
**Earlings** – YouTube

### Myndbönd á YouTube

**Best Speech You'll Ever Hear** – Gary Yourofsky  
**Fræðsla:** James Aspey, Earthling Ed, Bitesize Vegan  
**Uppskriftir:** Pickup Limes, Cheap Lazy Vegan, Caitlin Shoemaker, Hot For Food.

### Hlaðvörp

**Food For Thought:** The Joy and Benefits of Living Vegan  
**Ordinary Vegan Podcast**

### Bækur

**The China Study** eftir T. Colin Campbell og Thomas M. Campbell  
**How Not To Die** eftir Michael Greger og Gene Stone.  
**Eating Animals** eftir Jonathan S. Foer





# SAGAN Á BAKVIÐ ÆVINTÝRIÐ



Mögnuð bók eftir **Stefán Einar Stefánsson** blaðamann um eitt merkilegasta viðskiptaævintýri Íslandssögunnar

**FÁANLEG SEM:**

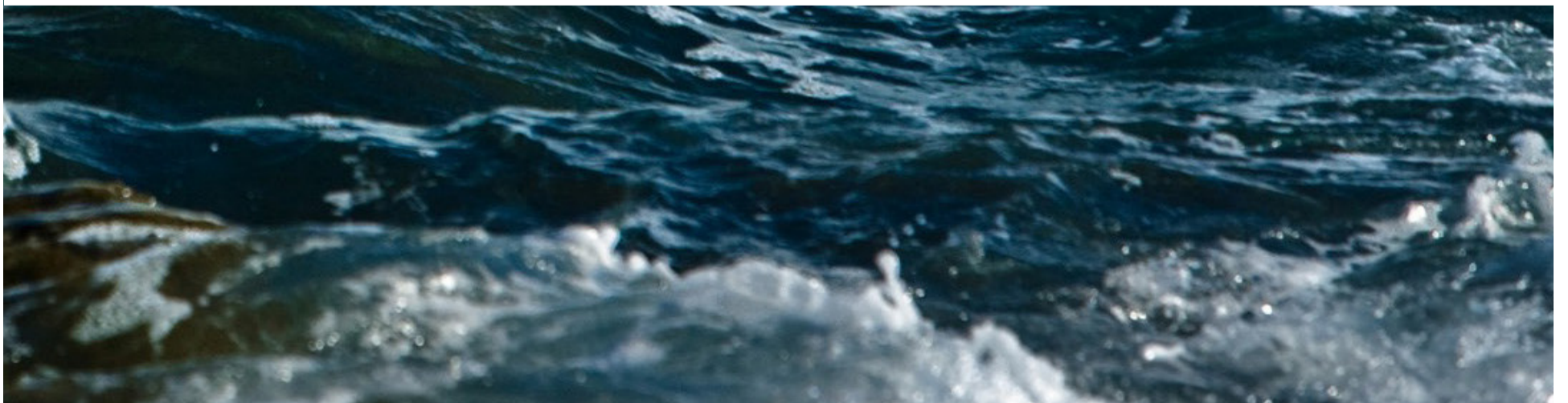
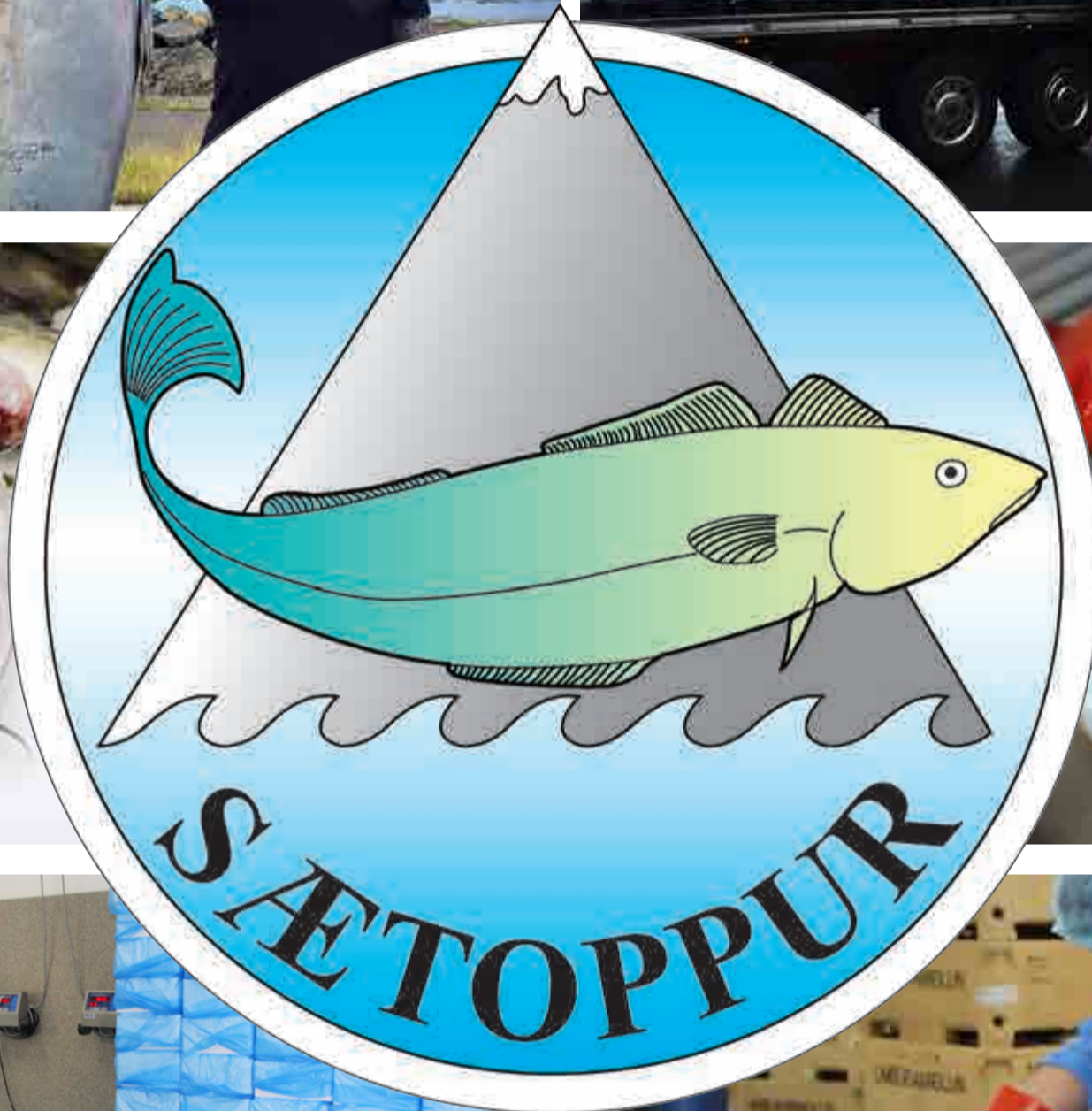
 Kilja  
 Rafbók  
 Hjóðbók

**LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA**

Bókabúð Forlagsins | Fiskilóð 39 | Opið alla virka daga 10–18 | laugardaga 11–16 | [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)









# Brotnir útlímur og ástarbasl

■ Gísli Kristjánsson gefur út fyrstu plötuna í fimmtán ár ■ Fékk fimm ára dóttur sína í undirspilið

Tónlistarmaðurinn Gísli Kristjánsson gaf út plötuna The Skeleton Crew núna á dögunum, en fimmtán ár eru liðin síðan hann gaf út fyrstu plötuna sína, How About That. Þá vakti hann mikla athygli fyrir undarlega textagerð.

Textarnir á nýju plötunni eru engin undantekning frá undarlegu textunum á fyrri plötunni. Núna fjalla þeir þó um frekar venjulega hluti eins og að lifa með brotna útlími eða um baslið sem ástin getur verið.

„Ég er búinn að vera lengi að bögglast við þetta, en svo allt í einu bara datt eitthvað á rétta staði og passaði saman, réttu lög- in og rétti filingurinn.“

## Vann með Duffy og Mick Jones

Eftir útgáfuna á fyrstu plötunni var Gísli á tónleikaferðalagi í þrjú ár og í kjölfarið fór hann til Los Angeles. Þar hljóðritaði hann aðra plötu sínu með upptökustjóranum Mickey Petralia en hann hefur gert plötur með stórstjórnnum eins og Eels, Peches, Dandy Warhols og Beck.

Gísli flutti síðan til London þar sem hann vann sem upptökustjóri og lagasmiður fyrir aðra tónlistarmenn. Þar vann hann með ýmsum tónlistarmönnum, en á meðal þeirra voru stjórnur eins og Duffy, Mick Jones og Cathy Dennis.

„Þetta var lífsreynsla sem var mikils virði, bæði sem manneskja og sem tónlistarmaður. Maður var svona frekar „starstruck“ allan tímann en allir ógeðslega næs að hjálpast að og bara rosagóður filingur.“

## Dóttirin spilar á slagverk

Eftir að hafa verið í London í sex ár



flutti Gísli heim til Íslands og settist að á Höfnum á Reykjanesi með konu sinni, Elízu Newman. Þar byggði hann sér stúdíó og hefur verið að vinna með hinum ýmsu íslensku tónlistarmönnum.

Á nýju plötunni sér Gísli sjálfur um allar upptökur og hljóðblöndun. Hann spilar á nánast öll hljóðfærin fyrir utan aðstoð frá Elízu Newman á fiðlur og bakraddir, fimm ára dóttir þeirra spilar á ýmis slagverkhljóðfæri og Birkir Örn Gíslason tekur eins og eitt gítarsóló.

„Þetta er allt tekið upp af mér, heima hjá mér. Ég er búinn að vera að dúlla við þetta þar í friði.“

Nafnið á plötunni, The Skeleton Crew, á því vel við þar sem „Skeleton Crew“ merkir einmitt að vinna verkefni með lágmarks mannskap.

Gísli á samfélagsmiðlum



**GIMLI**  
FASTEIGNASALA



LANGHOLTSVEGUR 19, 104 REYKJAVÍK  
42.900.000 kr.

Tegund	Fjölbýli
Stærð	97 M <sup>2</sup>
Herbergi	4

NÆSTI KAFLI HEFST HJÁ OKKUR



SÆVIÐARSUND 29, 104 REYKJAVÍK  
43.900.000 kr.

Tegund	Fjölbýlishús
Stærð	86 M <sup>2</sup>
Herbergi	3



LÆKJARSMÁRI 4, 201 KÓPAVOGUR  
55.900.000 kr.

Tegund	Fjölbýlishús
Stærð	109 M <sup>2</sup>
Herbergi	4



# TIL HAMINGJU MEÐ DAGINN **HETJUR HAFSINS**



**STRONGWEAR™**



CUXHAVENGATA 1, 220 HAFNARFJÖRÐUR  
527 0550 | [STRONGWEAR@STRONGWEAR.IS](mailto:STRONGWEAR@STRONGWEAR.IS) | [WWW.STRONGWEAR.IS](http://WWW.STRONGWEAR.IS)



# Tónleikahátíðirnar í sumar

Sumarið er í nánd og fara þá margir á einhverja af þeim fjölmörgu tónlistarhátíðum sem haldnar eru í Evrópu. Er þar hægt að sjá stærstu tónlistarmenn heims í rokki, poppi, rappi og danstónlist. Tónleikabyrstir Íslendingar hafa verið heppnir undanfarin fimm ár að hafa stóra tónleikahátíð í bakgarðinum, Secret Solstice, en margir vilja breyta til og skemmta sér á erlendri grundu. Hér eru nokkrar af þeim stærstu í sumar og það sem er á boðstólum þar.

Kristinn Haukur Guðnason  
kristinn@dv.is



## Roskilde

Flestir Íslendingar þekkja Hróarskelduhátíðina í Danmörku vel og hópferðir hafa verið farnar þangað um margra ára skeið. Tónlistin hefur oftast nær verið mjög blönduð og fjöldi annarra viðburða, til að mynda hið fræga berrössunarhlaup.

**Dagsetning:** 29. júní–6. júlí.

**Stærstu atriði:** Bob Dylan, The Cure, Robert Plant, Travis Scott, Cypress Hill, Robyn.



## Glastonbury

Hlustendur Rásar 2 þekkja Glastonbury-hátíðina enda hefur Óli Palli gert henni góð skil í þáttum sínum Rokklandi og Popplandi. Hátíðin er sú stærsta í Bretlandi, haldin á litlum stað í suðvesturhluta Englands. Áherslan hefur verið lögð á vinsælt popp og rokk og lítið um harðari tónlist.

**Dagsetning:** 26.–30. júní.

**Stærstu atriði:** Miley Cyrus, Kylie Minogue, Janet Jackson, Billie Eilish, Liam Gallagher, Wu-Tang Clan.



## Sziget

Íslendingar hafa nýlega verið að uppgötva Sziget-hátíðina sem haldin er í Búdapest, höfuðborg Ungverjlands. Hátíðin hefur verið haldin síðan 1993 og hróður hennar vaxið með hverju árinu, aðsóknin og stærð listamanna einnig. Ekki skemmir verðlagið fyrir og hægt er að tvinna ferðina saman við tannlæknisaðgerðir sem landinn flykkist í.

**Dagsetning:** 7.–13. ágúst.

**Stærstu atriði:** Ed Sheeran, Foo Fighters, Florence & The Machine, Twenty One Pilots, Macklemore.



## Hellfest

Hellfest hefur slegið bæði Wacken og Graspop ref fyrir rass, sem besta þungarokkshátíðin í Evrópu, síðan hún var fyrst haldin fyrir aðeins þrettán árum. Hún er haldin í Clisson, litlu þorpi í námunda við Nantes í vesturhluta Frakklands. Þó að Wacken sé enn þá sú fjölmennasta þá er úrvalið á Hellfest það besta.

**Dagsetning:** 21.–23. júní.

**Stærstu atriði:** Slayer, Kiss, Manowar, Tool, Def Leppard, Lamb of God, Deicide.



## Creamfields

Ef fólk vill dansa við dynjandi teknótónlist þá er Creamfields tilvalin hátíð til að fara á. Hátíðin er haldin í Daresbury, litlum bæ nálægt Manchester og Liverpool í norðvesturhluta Englands, og er rúmlega tuttugu ára gömul. Hátíðir undir sama nafni hafa verið haldnar víðs vegar um heim, til dæmis í Moskvu, Buenos Aires og Abu Dhabi.

**Dagsetning:** 22.–25. ágúst.

**Stærstu atriði:** The Chemical Brothers, Calvin Harris, Tiesto, Martin Garrix, Adam Beyer & Cirez D.



## Reading og Leeds

Bresku hátíðirnar í Reading og Leeds eru haldnar samhliða og með sömu atriðum sem víxlast á milli daga. Hátíðin í Reading á langa sögu sem nær aftur til ársins 1955 en árið 1999 var hún sameinuð V Festival í Leeds. Upprunalega var Reading djasshátíð en síðan á sjöunda áratugnum hefur áherslan alltaf verið lögð á rokkhátíð.

**Dagsetning:** 23.–25. ágúst.

**Stærstu atriði:** Foo Fighters, Post Malone, The 1975, Billie Eilish, Twenty One Pilots.



## Wireless

Ef hip hop er það sem fólk sækist eftir þá er Wireless-hátíðin í London algerlega málið. Hún hefur verið haldin á ýmsum stöðum í borginni síðan 2005 og á hinum þekktu Finsbury Park síðan 2014. Upprunalega var nokkuð um rokkatriði en aðstandendur hátíðarinnar hafa sífellt lagt meiri áherslu á hip hop og danstónlist.

**Dagsetning:** 5.–7. júlí.

**Stærstu atriði:** Migos & Cardi B, Future, Travis Scott, Young Thug, A\$AP Rocky.





## Vilt þú koma skjalamálunum í lag?

### 1 SYSTEMS OneRecords Mála- og skjalakerfi

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

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

### 1 SYSTEMS OneQuality



Gæða-  
stjórnun á  
stóran þátt í góðum  
árangri fyrirtækja.

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

### 1 SYSTEMS OnePortal Self-Service



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



MoReq2

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

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



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





## Hvað er Valdimar að horfa á?

Ég horfi mikið á sjónvarp, finnst fátt betra en að henda mér í sófann að loknum góðum degi og horfa á góðan sjónvarpsþátt eða kvikmynd.

Ég er nýbúin að horfa á seríuna *Dead To Me* sem er á Netflix. Afar góðir þættir. Vel skrifaðir og ganga fullkomlega upp að mínu mati. Flottir leikarar í helstu hlutverkum. Góð blanda af spennu, húmor og drama.

Þættirnir *Easy* eru einnig á Netflix og koma skemmtilega á óvart. Fjalla um samskipti kynjanna hvað varðar uppeldi, rífrildi, ást, kynlíf og fleira. Hver þáttur er sjálfstæður og því ekki um framhald að ræða. Rétt um hálf tíma langir þættir. Virkilega góðir.



## Danski milljarðamæringurinn missti af Ara

Bókhaldsráðstefna Uniconta var haldin í Reykjavík fyrir stuttu, en stofnandi bókhaldskerfisins, Daninn Erik Damgaard, mætti og hélt tölu. Saga Eriks er um margt ótrúleg en hann græddi milljarða þegar hann seldi bókhaldskerfi sitt, Dynamics AX, til Microsoft árið 2002. Í nokkur ár lifði hann hátt, svo tapaði hann öllu. Árið 2015 reis hann upp úr óskunni og nýtur nú velgengni á ný í bókhaldsheimum. Það þótti því viðeigandi að grínistinn Ari Eldjárn skemmti gestum fyrirnefndrar ráðstefnu, þar sem hann er þekktur fyrir að gera stólpa-grín að frændum okkar Dön-um og bjóða upp á óborganlegan danskan hreim. Ara brást ekki bogalístin, frekar en fyrri daginn, en því miður var milljónamæringurinn Erik farinn á brott þegar Ari reytti af sér brandara um hve stífir og skipulagðir Danir væru. Kannski sem betur fer?



# Íslenska Carrie Bradshaw á von á barni

Ása Ninna Pétursdóttir, fatahönnuður og fyrrverandi eigandi verslunarinnar GK, opinberaði nýverið hugarfóstur sitt, *Makamál*, sem einnig gengur undir nafninu *Sönn íslensk makamál á Vísi*, en á síðunni skrifar hún um allt og ekkert sem tengist ástinni, kynlífi, rómantík og stefnumótum. Hafa margir gengið svo langt að kalla Ásu Ninnu hina íslensku Carrie Bradshaw úr *Sex and the City*.

Ása Ninna var búin að ganga lengi með hugmyndina í maganum, alveg síðan hún skildi við Guðmund Hallgrímsson, sem hún rak GK með, fyrir nokkrum árum. Þá varð



hún einhleyp í fyrsta sinn í langan tíma og var margt sem kom henni á óvart.

„Þá fór maður allt í einu inn á svona nýjan vígvöll þar sem maður kunnur ekki reglurnar, sem var mjög kómiskt og fyndið og þá þróaðist þessi hugmynd. Þetta byrjaði sem skemmtisketsa-hugmynd en svo langaði mig að taka þetta lengra og taka viðtöl við fólk og sjá hvernig fólk hagaði sér á þessum nýja vígvelli rafrænnar rómantíkur,“ sagði Ása Ninna í viðtali á Stöð 2 fyrir stuttu.

Hjúskaparstaða Ásu Ninnu var ekki lengi að breytast eftir að ástarhugleiðingar hennar voru opinberaðar fyrir alþjóð því nánast sama dag og *Makamál* fór í loftið tilkynnti Ása Ninna að hún væri gengin út. Sá heppni heitir Árni Bragi Hjaltason og er verkefnastjóri hjá Háskóla Íslands og plötusnúður. Þau Ása Ninna og Árni létu ekki þar við sitja og tilkynntu nokkrum dögum síðar að þau ættu von á barni. Skjótt skipast veður í lofti hjá tískudrottningunni, og nú stefnumótadrottningunni, en Ása Ninna á fyrir tvo drengi. Ása Ninna ákvað að tilkynna óléttuna með orðunum „sönn íslensk svakamál“ með vísan í sinn nýja starfsvettvang í fjölmiðlum – *Sönn íslensk makamál*.

Svanurinn á tilboði\*

FRITZ HANSEN



HÖNNUN: ARNE JACOBSEN

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

Verð: 449.000.-

Tilboðsverð: 379.900.-



\* Tilboðið gildir frá 1. maí - 1. september 2019 · Áklæði: Christianshavn - 26 möguleikar á litum