



# ÓLGA Í BORGinni

Skammsýni og vitleysa og ég er reið

17. JANÚAR 2020 / 3. TBL. 110. ÁRG. / VERÐ 995 KR.



# Allra augu á Hildi

En hver er hún?



# ÁSTARSAGA HATAÐASTA FÓLK BRETLANDS

# DV



# LEIKLISTARDRAUMURINN VAR LANGSÖTTUR

■ Elsti pabbinn í bekknum í leiklistarskóla ■ Hafði ekki taugar í sjómennsku ■ Týpískur „úti-á-landi-gaur“

# Ég veit ekki hvar þessi martröð endar



Grunaður um hrottalegan glæp

# BARÁTTAN UM STÓL RÍKISLÖGREGLUSTJÓRA



NÝTT SÉRBLAÐ FERÐAFÉLAGS ÍSLANDS FYLGIR DV Í DAG



# Aldrei að skafa! Með Webasto bílahitara



Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis

Bilasmíðurinn hf. Bildshöfða 16 - 110 Reykjavík - sími 5672330 - www.bilasmidurinn.is - bilasmidurinn@bilasmidurinn.is



Feel the Drive



## Fleyg orð

„Mælikvarði velgenginnar getur oltíð á öfundsyki hinna uppreisnargjörnu.“

– Salvador Dalí

## Á þessum degi, 17. janúar



1929 – Stjáni blái var afhjúpaður í fyrsta sinn í teiknimyndablaði.



1922 – Bandaríska leikkonan Betty White er fædd.



1945 – Nasistar byrjuðu að tæma Auschwitz-útrýmingarbúðirnar.



1975 – Bob Dylan gaf út breiðskífuna Blood on the Tracks.



1991 – Heklugos, hið fjórða á 20. öld, hófst og stóð í rúmar 7 vikur.

# FRAMTÍÐIN MÆTIR TIL ÍSLANDS

■ Erlent fyrirtæki kannar möguleika á geimskotum frá Íslandi  
■ Ólíklegt að mannaðar ferðir verði farnar héðan

Lilja Katrín Gunnarsdóttir  
lilja@dv.is



Áðilar frá frumkvöðlafyrirtækinu Skyrora hafa dvalið á Íslandi undanfarið til að skoða möguleika á að skjóta eldflaugum frá Íslandi og kanna hæfni nýrra eldflauga. Líta þeir til Langaness í þessum tilraunum sínum, en markmið Íslandsferðarinnar er einnig til að mynda og styrkja tengsl við íslensk fyrirtæki og stofnanir sem tengjast geimiðnaðinum. Vonir standa til að ljúka þremur smærri tilraunaskotum frá Íslandi innan tólf mánaða, en starfsemi Skyrora var kynnt á blaðamannafundi í gær undir handleiðslu Geimvísinda- og tækniskrifstofu Íslands, Space Iceland.

Einn af stöðunum sem forsvarsmenn Skyrora hafa heimsótt hér á landi er Húsavík og tók Örlygur Hnefill Örlygsson þar á móti þeim. Örlygur er sérfræðingur í könnunarsögunni, áhugamaður um geimvísindi og stofnandi Könnunarsögusafnsins. Þá er hann einnig stofnandi Iceland GeoSpace, sem sérhæfir sig í þjálfun geimfara og þeirra sem hafa áhuga á að leggja það starf fyrir sig. Hann fagnar komu Skyrora til landsins.

„Það var gríðarlega áhugavert að heyra þeirra sýn fyrir Ísland,“ segir Örlygur er blaðamaður DV nær tali af honum stuttu eftir heimsókn Skyrora á Húsavík. „Þetta er fyrirtæki sem er búið að sýna sína getu mjög vel og er með fjármögnun. Maður hittir á alls

konar fugla í þessum bransa og margir oft með háleit markmið, sem maður verður að vera með í geimiðnaðinum. En Skyrora er traust fyrirtæki,“ bætir hann við. Hann segir geimiðnaðinn vera stærri en margir halda og að hann snúist ekki aðallega um að kanna geiminn heldur einnig að koma til dæmis gervitunglum fyrir úti í geim, líkt og Skyrora áformar, til að kanna jörðina betur. Því gæti iðnaður eins og landbúnaður og sjávarútvegur nýtt sér þessa tækni.

„Þetta er vaxandi geiri á Íslandi og er það í rauninni því það eru fleiri sem átta sig á því að þeir hafa praktískt not af gögnum sem koma úr þessu.“

### Umhverfissvænna eldsneyti

Mikil orka og eldsneyti fer í geimskot og því hljóta spurningar að vakna um kolefnisfótspor vegna aukinnar umhverfisvitundar í heiminum. Skyrora leggur mikla áherslu á umhverfismál og hlaut bresku GO:TECH verðlaunin 2019 fyrir nýtingu og þróun á umhverfissvænri tækni. Robin Hague, verkfræðingur á þróunarviði fyrirtækisins, segir fyrirtækið hafa háleit markmið í umhverfismálum.

„Okkar markmið er að þróa eldflaugar þar sem kolefnisfótsporið er í lágmarki. Þannig viljum við sýna ábyrgð gagnvart umhverfinu sem og komandi kynslóðum.“

Örlygur tekur undir það.



„Bæðir

eldsneytið miklu umhverfissvænna en það sem gengur og gerist í þessum bransa, það er ekki jafn kraftmikið og mörg önnur efni en það er miklu stöðugra og skilur eftir miklu minna fótspor. Hið er síðan það að þeir reyna að endurnýta eins mikið og þeir geta úr þessum þrepum sem þeir nota til að koma flaugum á braut í seinni ferðir.“

### Engar geimferðir fyrir almenning

Örlygur hefur unnið þétt með Space Iceland síðan klasinn var stofnaður af aðilum geimvísinda- og tæknigeirans á Íslandi í fyrra. Meðal þess sem klasinn hefur lagt áherslu á er að Ísland gerist aðili að Geimvísindastofnun Evrópu. Alþingi samþykkti að kanna möguleika á aðild árið 2016 og segir Örlygur það mikilvægt vísindasamfélaginu að ganga inn í sambandið sem

allra fyrst, ekki síst vegna þess hve mikla verðmætasköpun það gæti haft í för með sér. Þá eru miklir atvinnumöguleikar í geimiðnaðinum. Örlygur segir ljóst að Skyrora fái að skjóta hér upp litlum eldflaugum. Varðandi stærri geimför verður tíminn að leiða í ljós hvernig þróun á því gengur, en slíkar stórtækar aðgerðir kalla á betri innviði í geimiðnaðinum á Íslandi. Hvað varðar mannaðar geimferðir frá Íslandi telur Örlygur litla möguleika á því.

„Ég sé það ekki í nálægri framtíð. Ísland hefur marga kosti hvað gervihnattaskot snertir út af brautum sem liggja um pólan. Það er eitt af þeim tækifærum sem okkar norðlæga staða býður upp á. Ísland gæti leikið töluvert hlutverk í gervihnattaskotum á heimsvísu og það er ánægjulegt að fyrirtæki eins og Skyrora komi hingað og kanni möguleika á því að eigin frumkvæði,“ segir hann, en mannaðar geimferðir fyrir almenning njóta sívaxandi vinsælda. Þar hefur Richard Branson verið innsti koppar í búri, en slíkar ferðir eru ekki á færi allra, enda kosta þær morðfjár, allt frá nokkrum milljónum upp í milljarða.

„Slíkar ferðir verða alltaf dýrari en þessi markaður er að opnast,“ segir Örlygur. En kitlar það hann ekkert að safna peningum og kaupa sér ferð út í geim? „Jú, eigum við ekki að segja það?“ segir hann og hlær. ■

## 5 Íslenskar barnastjörnur sem sneru sér að öðrum sviðum

### Salan trompaði ábreiðurnar

Katrín Sigurðardóttir var aðeins tíu ára gömul þegar hún gaf út geisladisk með ábreiðum af vinsælum lögum árið 2002. Hún sagði skilið við söngferillinn þegar hún varð eldri og hóf nám við Háskóla Íslands í ferðamálafræði með markaðsfræði og alþjóðaviðskipti sem aukagrein. Í dag starfar hún í söludeildinni hjá Nordic Visitor.



### Úr dúfu í fjárfestingar

Hlutverk Benjamins dúfu fylgdi Sturlu Sighvatssyni langt fram að fullorðinsárum. Sturla kom einnig fram í kvikmyndunum Skýjahöllin og 101 Reykjavík og fór með hlutverk Emils í Kattholti í langlífrí sýningu Þjóðleikhússins árið 1992. Á síðari árum lagði hann leiklistina til hliðar og stundaði nám í viðskiptalögfræði og starfar í dag við fasteignarþróun og fjárfestingar.



### Á morgun segir sá ...

Jónmundur Grétarsson gerði gardinn frægan í leikmyndinni Bugsy Malone í Loftkastalanum á sínum tíma, sér í lagi með laginu Á morgun. Árið 2011 hlaut hann fótsporstyrk við Academy of Art University í San Francisco. Einnig vann hann til fjölda verðlauna í fimleikum og hefur spilað knattspyrnu.



### Leiðsögn í London

Sigurbjörg Alma Ingólfsdóttir heillaði marga íslenska kvikmyndagesti upp úr skónum þegar hún lék í barna- og fjölskyldumyndinni Reginu. Á unglingsárunum hóf hún leiklistarnám við Rose Bruford College í London og tók upp erlenda sviðsnafnið Siddý Holloway. Á endanum vék leiklistin fyrir leiðsögumanna- starfi fyrir London Transport Museum.

### Bíódagur eða bíladagur?

Örvar Jens Arnarsson fór eftirminnilega með hlutverk Tómasar í kvikmyndinni Bíódagur sem kom út árið 1994. Þá var hann rétt um tíu ára gamall en leiklistaráhuginn vék síðar fyrir öðru. Örvar er menntaður viðskiptafræðingur í dag og hefur starfað hjá Zo-On Iceland, Latabæ og Budget-bílaleigu.



A Member of  
The Linde Group

**AGA**



# AGA verður Linde.

Tvö öflug gasfyrirtæki undir  
einu nafni.

Eftir meira en hundrað ára nýsköpun erum við leiðandi í gasiðnaðinum með sérþekkingu, mikið úrval af vörum, tækni og lausnum. Við höfum verið hluti af Linde í tuttugu ár og nú munum við líka deila sama nafni – ÍSAGA verður Linde.

## Hver er hann?



■ Hann er fæddur árið 1949 í Reykjavík.

■ Hann lærði læknisfræði við Háskóla Íslands.

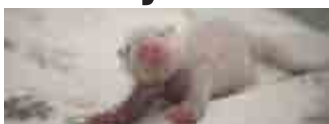
■ Hann útskrifaðist þaðan árið 1976.

■ Hann var prófessor við Harvard-háskóla frá 1993 til 1997.

■ Hann er með um 7 milljónir króna á mánuði.

SVAR: KÁRI STEFÁNSSON

## Það er staðreynd að ...



Víð fæðingu eru pöndubirnir smærri en mýs.



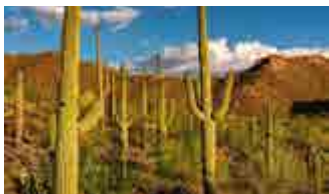
11 ára gömul stúlka átti hugmyndina að því að nefna plánetuna Plútó eftir rómverska guði undirheima.



Þú brennir kaloríur á því að standa kyrr.



Jack Daniel, stofnandi viskísins fræga, lést eftir að hafa sparkað í skáp. Hann braut á sér tána og fékk sýkingu í kjölfarið.



Hægt er að fá allt að 25 ára fangelsisvist fyrir að skera kaktusa í Arizona-ríki í Bandaríkjunum.



# ÓSÁTT VIÐ „ÓVIÐEIGANDI“ LÍKAMSLEIT

## ■ Sakar starfsmann um gróft áreiti ■ Bíður enn svara frá Isavia

Auður Ösp Guðmundsdóttir  
audur@dv.is



**M**ér fannst þetta verulega óþægilegt og algerlega ástæðulaust," segir Helga Waage, en hún hefur sent opið bréf á forsvarsmenn Isavia vegna grófs áreitis sem hún telur sig hafa orðið fyrir við öryggisleit í Flugstöð Leifs Eiríkssonar.

Helga er búsett í Bandaríkjunum en hún var á leið í flug frá Íslandi þann 6. janúar síðastliðinn. Opna bréfið birtir Helga á Facebook-síðu sinni. Í samtali við DV kveðst Helga ekki vilja tjá sig nánar um atvikið að svo stöddu en aðspurð segist hún ekki hafa fengið nein viðbrögð við bréfinu frá forsvarsmönnum Isavia. Hún bíður því enn svara. Hún vekur athygli á að erfitt hafi verið að finna viðeigandi tölvupóstfang til að koma kvörtuninni á framfæri. „Þannig að ég endaði á að senda þetta á einhverju formi á vefsíðunni þeirra og finnst líklegt að þeir „pulli“ „við heyrðum ekkert

af þessu“. Ég gaf þeim alveg sólarhring áður en ég póstaði þessu á Facebook," segir Helga.

### Hér má lesa bréf Helgu í heild sinni:

Ég var að fara í gegnum öryggisstékk á Leifsstöð og lenti í því – eins og iðulega – að leitarhliðið bíbbaði á mig.

Það kom starfskona til að leita á mér og ég sagði kurteislega (eins og svo oft áður) að þau ættu nú að laga stillinguna á hliðinu þannig að brjóstahaldarar triggeruðu ekki leit.

Hún brást við því með því að strjúka mér vandlega um brjóstin, og klípa aðeins í leiðinni. Hún strauk með opnum lófum en ekki handarbakinu eins og tíðkast annars staðar.

Mér fannst þetta verulega óþægilegt og algerlega ástæðulaust.

Ég flýg mikið, ca 15 sinnum á ári. Keflavíkurflugvöllur er eini flugvöllurinn þar sem ég lenti nánast alltaf í auka-tékki og þar

sem líkamsleit fer fram á svona óviðeigandi máta.

Helga bendir jafnframt fólki á að fá ferðafélaga sinn til að vera viðstaddan öryggisleit til að komast hjá óþægilegum uppkomum á borð við þessa.

Fjölmargir hafa ritað athugasemd undir færsluna og hvetja Helgu til að taka málið lengra. Í athugasemd undir færslunni segir Helga að hún hafi verið „konan sem sat og skældi á Saga Lounge“ eftir atvikið.

### Þingforseti ósáttur

Í nóvember 2009 kvartaði þáverandi forseti Alþingis, Ásta Ragnheiður Jóhannesdóttir, yfir því að hafa verið tekin í líkamsleit í Leifsstöð þótt öryggishlið hafi ekki gefið frá sér viðvörunarhljóð. Þetta kom fram í Fréttablaðinu á sínum tíma.

„Ásta og fleiri fóru utan sunnudaginn 1. nóvember í opinbera heimsókn til Króatíu í boði þingsins þar. Eins og aðrir fór Ásta úr jakka og skóm og gekk

á sokkaleistunum í gegnum öryggishlið í Leifsstöð. „Það þrýpt ekkert í hliðinu en ég var tekin til hliðar og leitað á mér hátt og lágt. Ég gerði enga athugasemd við það en spurði hvort þetta væri venja þegar pípir ekki í neinu. Mér var sagt að þetta væri stundum gert," segir þingforsetinn og ítrekar að öryggisverðir í Leifsstöð hafi einungis verið að sinna sínu starfi. „Það er virðingarvert og sjálfsgagt að það sé leitað vel áður en fólk fer í flugvélur en þetta kom mér bara svolítið á óvart.“

Í samtali við Fréttablaðið sagði Friðþór Eydal hjá Keflavíkurflugvelli ohf. að alls ekkert óvenjulegt væri við það að leitað væri á fólki þótt öryggishlið hafi ekki pípt á það. „Hér eru gerðar alls konar reglubundnar handahófsúttektir.“

Blaðamaður leitaði viðbragða hjá Isavia en svör bárust ekki áður en blaðið fór í prentun. ■



Rekstrarumsjón

## LÁTIÐ OKKUR UM REKSTUR HÚSFÉLAGSINS

Við sérhæfum okkur í umsjón með rekstri húsfélaga og bjóðum trausta og faglega þjónustu á góðu verði

**Hafðu samband og fáðu tilboð strax í dag!**

# Skil á upplýsingum vegna skattframtals 2020

Skila skal eftirtöldum upplýsingum vegna ársins 2019  
á **rafrænu formi** á þjónustusíðunni **skattur.is**

◆ **Launa- og verktakaupplýsingar**

Skilaskyldir eru allir þeir sem innt hafa af hendi launagreiðslur, hlunnindi (þ.m.t. kaup- og söluréttarsamningar), lífeyri, bætur, styrki, greiðslur til verktaka fyrir þjónustu (efni og vinnu) eða aðrar greiðslur (þ.m.t. umsýslu- eða umboðsgreiðslur, s.s. í ferðaþjónustu o.fl.). Einnig allir þeir sem í rekstri sínum eða annarri starfsemi hafa látið launamönnum eða öðrum vélknúin ökutæki í té til afnota.

◆ **Hlutfjárupplýsingar**

Skilaskyld eru öll hlutfélög, einkahlutfélög, samlagshlutfélög og sparisjóðir.

◆ **Stofnsjóðsupplýsingar**

Skilaskyld eru öll samlagsfélög, sameignarfélög og samvinnufélög, þ.m.t. kaupfélög.

◆ **Viðskipti með hlutabréf/afleiður og önnur verðbréf**

Skilaskyldir eru bankar, verðbréfafyrirtæki og aðrir þeir aðilar sem annast kaup og sölu, umboðsviðskipti og aðra umsýslu með hlutabréf/afleiður og öll önnur verðbréf.

◆ **Innstæður**

Skilaskyldar eru allar fjármálastofnanir og aðrir aðilar sem taka við fjármunum til ávöxtunar, eða hafa milligöngu um ávöxtun, vörslu eða aðra ráðstöfun fjármuna.

◆ **Hlutabréfakaup skv. kaupréttarsamningi**

Skilaskyld eru öll hlutfélög sem gert hafa kaupréttarsamninga við starfsmenn sína samkvæmt staðfestri kaupréttaráætlun. Sama á við um söluréttarsamninga.

◆ **Takmörkuð skattskylda - greiðslufirlit**

Skilaskyldir eru þeir sem innt hafa af hendi hvers konar greiðslur til erlendra aðila og annarra, sem bera takmarkaða skattskyldu hér á landi.

◆ **Lánaupplýsingar**

Bankalán, fasteignaveðlán, bílalán og önnur lán. Skilaskyldar eru allar fjármálastofnanir (bankar, sparisjóðir, lífeyrissjóðir, tryggingafélög, fjármögnunarleigur o.s.frv.) sem hafa lánað fé til einstaklinga og lögaðila.

◆ **Greiðslur fyrir leigu eða afnot**

Skilaskyldir eru þeir sem innt hafa af hendi hvers konar greiðslur fyrir leigu eða afnot af lausafé, fasteignum og fasteignaréttindum eða öðrum réttindum. Einnig þeir sem hafa í atvinnuskyni milligöngu um útleigu.

◆ **Fjármagnstekjur**

Þeir aðilar sem innheimt hafa vexti skulu skila upplýsingum um slíkar fjármagnstekjur og tilgreina sundurliðun á móttakendur og þá staðgreiðslu fjármagnstekjuskatts sem haldið hefur verið eftir. Hér er einkum um að ræða innheimtuaðila, t.d. lögmannsstofur.

◆ **Staðfesting á tilteknum hlutabréfakaupum (listi yfir þátttakendur)**

Skilaskyld eru öll hlutfélög og einkahlutfélög sem fengið hafa staðfestingu ríkisskattstjóra á að þau uppfylli skilyrði fyrir því að kaup einstaklinga á hlutum í hlutfjárukningu félagsins geti veitt rétt til skattfrádráttar sbr. B-lið 1. mgr. 30. gr. laga nr. 90/2003.

Skilafrestur er til 20. janúar

*Sjá nánar auglýsingu ríkisskattstjóra nr. 1225/2019 í B-deild Stjórnartíðinda.*

 **Skatturinn**  
Sími 442-1000 • rsk@rsk.is

Upplýsingaver er opið mánudaga-fimmtudaga 9:00-15:30 og föstudaga 9:00-14:00

# GÓÐ ÞJÓNUM



ER RAFGEYMRINN 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)



Suðurlandsbraut 14  
2. hæð

FRÉTTASKOT  
512 7070  
ABENDING@DV.IS

Útgáfufélag: Frijáls fjölmiðun ehf. Stjórnarformaður: Sigurður G. Guðjónsson  
Framkvæmdastjóri: Karl Garðarsson Ritstjóri: Lilja Katrín Gunnarsdóttir  
Prentun: Torg prentfélag Dreifing: Póstdreifing

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

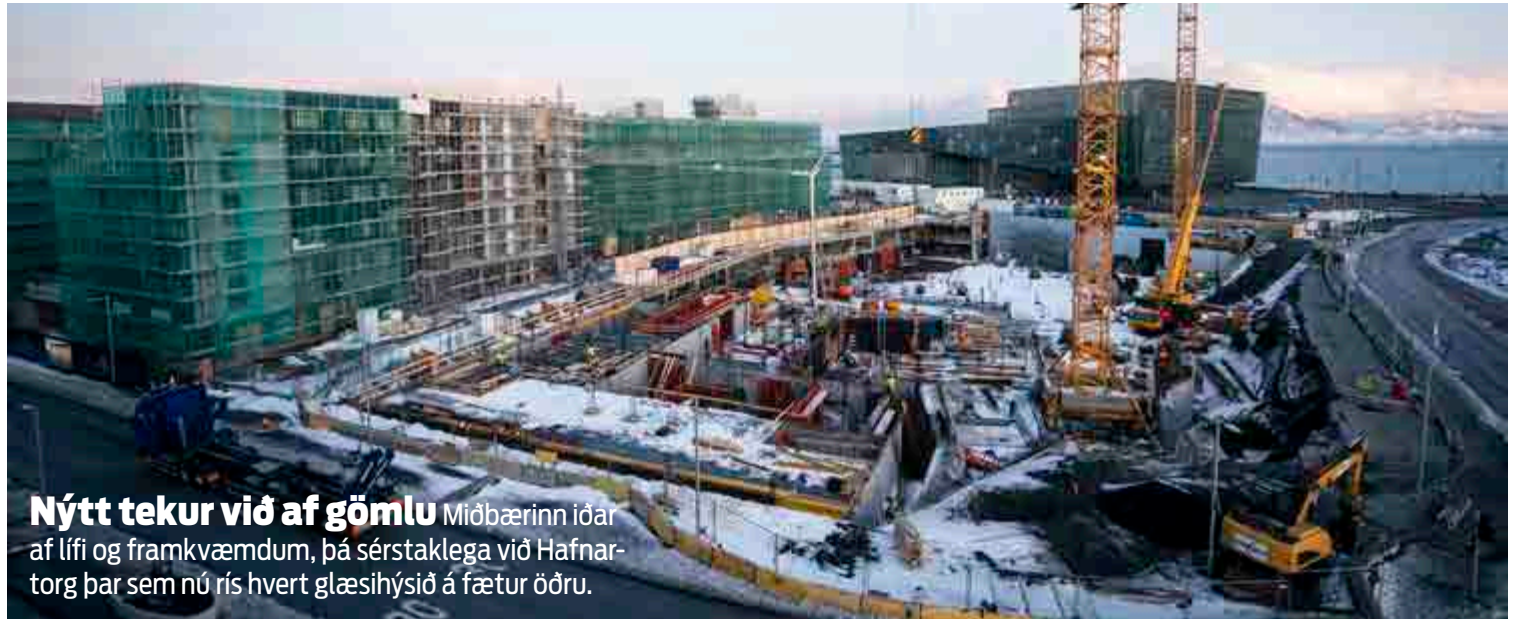


### Blessað bókhaldið

Mikið er rætt um vanda Landspítalans. Ráðherrar í ríkisstjórn og þeirra flokksbræður og -systur segja spítalann hafa fengið nóg af peningum. Vandinn sé rekstrarlegur. Stjórnarandstaðan segir ráðherra vísitandi hagræða tölum í bókhaldinu til að láta líta út eins og spítalinn hafi fengið meira fé en raun er. Á meðan ráðherrar og þingmenn þrása um tölur og aukastafi, núll og kommur, versnar ástandið með hverjum deginum. Mistök hafa kostað fólk lífið og nokkuð víst að syrgjendum er sama hvort rifist er um einn milljarð eða fjóra. Bókhaldið nefnilega bjargar ekki lífum heldur starfsfólk spítalans. Væri ekki réttara að hlusta á hjálparkall þeirra í staðinn fyrir að grúfa höfðinu ofan í Excel-skjal?

### Þögnin

**Kristín Martha Hákonardóttir**, verkfræðingur og ofanflóðasérfræðingur, vakti athygli á því að stjórnvöld hefðu hunsað áskorun síðan í fyrra þar sem fagfólk, þar á meðal Kristín sjálf, skoraði á stjórnvöld að ljúka sem fyrst uppbyggingu ofanflóðavarna, en samkvæmt Kristínu er aðeins búið að verja um helming þeirra svæða þar sem snjóflóðahætta er yfir ásættanlegum mörkum. Í ljósi hamfara vikunnar er þessi þögn stjórnvalda bagaleg og virðist lítið hlustað á fagfólk í ýmsum geirum – ekki bara í heilbrigðiskerfinu.



**Nýtt tekur við af gömlu** Miðbærinn íðar af lífi og framkvæmdum, þá sérstaklega við Hafnar-torg þar sem nú rís hvert glæsihýsið á fætur öðru.

# Frá einu foreldri til annars

## Leiðari

Lilja Katrín Gunnarsdóttir  
lilja@dv.is



**F**oreldrahlutverkið er líklegast erfiðasta hlutverkið sem mannfólkið glímir við. Það tekur á að koma börnum til manns, það dylst engum. Fyrstu árin þarf að kenna barninu muninn á réttu og röngu. Það þarf að kenna því að borða, klæða sig, sýna kurteisi og reyna að vekja þá samkennd sem býr innra með því. Svo tekur við tímabil þar sem fræðslan verður flóknari og umhyggja foreldra felst einna helst í því að taka óvinsælar ákvarðanir sem eru barninu fyrir bestu – þótt barnið sjálft sjái það ekki alltaf þannig. Unglingsaldurinn rýkur á dyr með öllum sínum ofsa og þá vandast málin. Sjálfstæður unglingur lætur illa að stjórn og þá er mikilvægast fyrir foreldra að vera til staðar ef eitthvað bjátar á. Loks taka fullorðinsárin við og þá verða foreldrar að sleppa takinu, leyfa „litla barninu“ sínu að fljúga og taka sínar eigin ákvarðanir, gera sín eigin mistök.

Eitt eiga öll þessi æviskeið sameiginlegt. Áhyggjur foreldra af börnunum sínum hverfa aldrei.

Við foreldrarir höfum gengið í gegnum um það bil allt sem þessi blessuðu börn glíma við og því reynist þrautinni þyngri að skerst ekki í leikinn og hafa vit fyrir þeim öllum stundum.

„Eina sem börn þurfa er ást og umhyggja,“ sagði góð ljósmóðir við mig þegar ég var nýbúin að eignast mitt fyrsta barn. Ég var ósofin og taugaveikluð yfir öllu og engu. Hafði eytt þremur dögum í að spá hvort hvítvöðungurinn ætti að vera í sokkum eða ekki. Yrði barninu of heitt í sokkum? Hvað ef það væri berfætt heima í fanginu mínu, gæti því orðið of kalt þannig að það myndi veikjast? Hvar fengi ég eiginlega sokka fyrir svo smáar fætur? Stóra sokkamálið tók yfir veröld mína og þegar ljósmóðirin sótti mig loks heim brast ég í grát yfir vanmætti mínum því ég vissi ekkert um ungbarnasokka. Þessi setning hennar bjargaði mér frá fullkomnu þroti. Auðvitað væri þetta ekkert flókið. Ást og umhyggja – það er allt sem þarf, í sokkum eða án. Þegar ég lít til baka finnst mér það náttúrulega stjarnfræðilega fátíðlegt að eitthvað svo veigalítið sem tvær sokkapjötur hafi ollið mér þessu hugarangri, en þessir frægu sokkar voru bara

fyrstu af ótal álitamálum sem hafa haldið fyrir mér vöku í gegnum tíðina.

En hvað ef ást og umhyggja er ekki nóg? Það er spurning sem ég spyr mig oft að. Sú spurning leit aði enn og aftur á mig þegar fréttir af hræðilegu morði á Spáni bárust til Íslands. Málið er enn í rannsókn en sá grunaði virðist hafa ráðist á sambýlismann móður sinnar með þeim afleiðingum að hann lést. Að sögn móðurinnar var það örverntingarfyll leit sonarins að peningum fyrir „eitrunu“, fíkniefnum, sem heltók hann.

Hinn grunaði heimsótti ritstjórnarskrifstofu DV fyrir nokkrum mánuðum og vildi eiga við mig einkasamtal. Margt sem fór okkar á milli er trúnaðarmál, eins og hinn grunaði fór fram á. Það mun ég virða. Honum var mikið niðri fyrir og hann var hræddur um líf sitt. Ætlaði að flýja land og reyna að skapa sér betra líf einhvers staðar annars staðar. Hann var, líkt og fólk sem fíkniefnin gleypa, með samsæriskennningar á færbandi, svo margar að erfitt var að skilja á milli raunveruleika og vímu. Hann sló mig sem góður maður, sem ekki aðeins hafði orðið fíkninni að bráð

heldur einnig þurft að þola meiri harm á sinni ævi en flestir. Hann var einlægur og kurteis. Hann skynjaði muninn á réttu og röngu og talaði svo ofur fallega um móður sína. Hann óttaðist einnig um líf hennar og var búinn að einsetja sér að gera allt sem í hans valdi stæði til að vernda hana, mikilvægustu persónuna í lífi hans.

Eftir langt samtal, tilfinningaþrungnið og oft og tíðum óþægilegt, kvöddumst við með virktum. Hann ætlaði að hafa samband aftur en svo hvarf hann út í tómið og ég sá hann aldrei meir. Nú sé ég hann eingöngu á síðum fjölmiðlanna, grunaðan um þennan hræðilega glæp. Þó að fíknin eigi sínar skuggahliðar þá getur ekkert afsakað slíkan glæp. Akkúrat ekki neitt.

Það er líklegast enginn sem skilur harm móður hins grunaða. Það er ómögulegt fyrir foreldri að setja sig í hennar spor. Ef ég missti næstum lífsþróttinn út af einu sokkari þá get ég ekki gert mér í hugarlund hvernig er hægt að vinna úr slíku áfalli, líkt og þessi tiltekna móðir er búin að upplifa, og halda áfram með lífið.

Ég sendi henni mína sterku strauma, frá einu foreldri til annars. ■

## Spurning vikunnar

Hvað verður heitasta trendið á árinu?



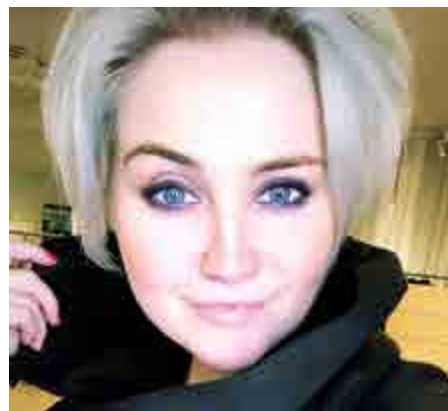
„Fyrst og fremst verður það sjálfbær hönnun og umhverfið sem er í algjörum forgangi – endurvinnsla af bestu gerð. Því verða jarðtóna litir í húsgögnum og fatatisku áberandi á árinu, ásamt mjúkum línum og skúlptúrúðum formum. Eins tel ég að hör muni birtast okkur í auknum mæli og þá í alls kyns útgáfum. Eins pliseraraddir lampar, en Le Klint, Norr 11 og New Works eru á meðal þeirra sem hafa kynnt slíka til leiks sem nýjung á árinu.“

**Elva Hrund Ágústsdóttir stílisti**



„Eftir að við höfum verið að færa okkur meira í átt að umhverfisvænni neyslu hvað varðar tisku og snyrtivörur á undanföllum árum mun það „trend“, ef svo má kalla, sækja gífurlega í sig veðrið. Neytendur eru mun meðvitaðri um framleiðslu og skaðleg áhrif ýmissa efna fyrir náttúruna sem og okkur sjálf ásamt því að vilja minnka úrgang. Hæg tíska eða „slow fashion“ er það sem mun standa eftir þegar upp er staðið. Flíkur úr endurunnum vefnaði eða öðrum efniviði eru að sækja í sig veðrið. Ég held að nýsköpun í tisku sé það sem mesta eftirspurnin verður. Við munum sjá t.d. jakka úr ananasberki, töskur úr sveppaleðri eða því um líkt.“

**Erna Hreinsdóttir, listrænn stjórnandi**



„Það verður minnkun í verlu á fjöldaframleiddum fatnaði og mun meiri fókus á fótspor vörunnar. Ég held að kunninn sé orðinn svo meðvitaður um uppruna, bakgrunn, sögu og framleiðsluferli sem og endingartíma fatnaðar að það fer að hafa meira vægi en áður.“

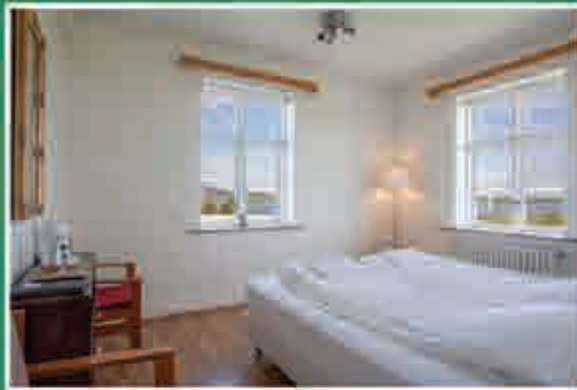
**Katla Hreiðarsdóttir fatahönnuður**



„Ég tel að heitasta trendið verði jákvæðni og kærleikur. Konur í kringum mig tala mikið um hversu harðar við getum verið við okkur sjálfar og það sé kominn tími til að breyta því. Við höldum áfram að hlúa að heimilinu því þar vill okkur líða vel, sem er ástæða þess að innanhússhönnun hefur verið mjög vinsæl undanfarin ár. Heimilin verða litríkari og mýkri, sem er dásamlegt fyrir okkur Íslendinga sem búum við mikið myrkur og kalda birtu.“

**Linda Jóhannsdóttir listakona**





## RÁÐSTEFNUR OG VINNUFUNDIR Á LAUGARVATNI

"Í Héraðsskólanum á Laugarvatni er að finna fullkomna aðstöðu fyrir hópefli, vinnufundi og ráðstefnur."

"Hvernig væri að brjóta upp vinnuvikuna í haust og koma með hópinn á Laugarvatn í góðan mat og gott vinnu-umhverfi í gamla skólanum?"

## ÁST OG FRÍÐUR Á LAUGARVATNI

Andi kærleikans svífur yfir Laugarvatni

Verið ávallt velkomin - [www.heradsskolinn.is](http://www.heradsskolinn.is)





# „Þegar þú ert með fleiri skópör en setningar veistu að þú ert með lítið hlutverk“

*Skrítin standpínustemning um borð – Kvíðir hlutverkum sem sýna stórar tilfinningar*

Íris Hauksdóttir  
iris@dv.is



Hallgrímur Ólafsson leikari hefur komið víða við en hann fer með eitt af aðalhlutverkunum í kvikmyndinni Gullregn sem frumsýnd var fyrr í mánuðinum. Þar túlkar hann meðvirka mömmudrenginn Unnar og segist ekki hafa þurft að leita lengi til að finna sinn hlut í karakternum þar sem textinn sé að mestu leyti sprottinn frá honum sjálfum.

Hallgrímur er ekki einn af þeim sem vissi alltaf að hann ætlaði að verða leikari. Hann flosnaði snemma upp úr skóla og sótti sjóinn ásamt föður sínum sem stýrði útgerð í sjávarplássinu þar sem hann er alinn upp.

„Æsan var á Akranesi, en ég er svona týpiskur úti á landi-gaur,“ segir Hallgrímur þegar blaðakona hittir hann heim einn hrákaldan morgun í janúar. Nær óhjákvæmilega fljótt minnst Hallgrímur á draum sinn að flytja suður um höf, þó ekki væri nema í um eitt ár og njóta bættari veð-

urskilyrða. „Ég hata þetta veður. Það væri geggjað að prófa að búa úti í a.m.k. eitt ár og sjá hvernig það færi. Annars hef ég verið rosalega heppinn með vinnu hér heima, verið á föstum samningi frá útskrift og alltaf spenntur yfir því hvað næstu verkefni fela í skauti sér.“

Og talandi um næstu verkefni því fyrr í vikunni hófust fyrstu æfingar á nýju verki sem frumsýnt verður innan skamms í Þjóðleikhúsinu, Útsending í leikstjórn Guðjóns Davíðs Karlssonar. Hallgrímur segir æfingar fara vel af stað en um leið og þeim

ljúki taki svo við æfingar á Kardimommubænum þar sem hann mun fara með hlutverk eins þriggja ræningja sem flestir kannast við. „Það er mikill munur að leika fyrir börn og fullorðna, ég viðurkenni það. Sem foreldri finnst mér svo gaman þegar barnasýningar virka líka fyrir fullorðna og þegar ég tek þátt í barnasýningum er ég alltaf með hugann við það að fullorðnir verði að geta skemmt sér líka.“

## Elsti pabbinn í bekknum

Sjálfur á Hallgrímur þrjú börn á aldrinum



*„Leikhúsið er erfiður vinnustaður – en þegar vel tekst til er hvergi betra að vera.“*

fimm til tuttugu ára. Hann hóf leiklistarnámið tuttugu og sex ára, þá með fjögurra ára gamalt barn í farteskinu og þrætir ekki fyrir að það hafi verið talsvert ólíkt hinum bekkjarfélögunum þótt bekkurinn hafi í heild verið frekar gamall – miðað við það sem gengur og gerist.

„Leiklistardraumurinn var alltaf ansi langsóttur í mínum huga,“ segir Hallgrímur og heldur áfram. „Ég held ég hafi skrifað fjórar umsóknir áður en ég lét verða af því að sækja um, en svo komst ég inn í fyrstu tilraun. Það var mikið gert grín af mér í skólanum enda var ég varla með grunnskólapróf. Ég vissi ekkert um stefnur eða trauma, hafði ekkert lesið af bókmenntum og kunní ekki staf í því sem bekkjarsystkini mín höfðu lært á sinni menntaskólagöngu. En ég vissi að þetta var eitthvað sem ég vildi gera. Það var bara smáborgarinn í mér sem hélt aftur að mér, að ég gæti ekki látið verða af þessum draumi því hann var of fjarlægur á Akranesi. Það er svona að alast upp í litlu samfélagi, manni finnst maður ekki geta komist neitt en þar fyrir utan þekkti ég ekki þennan leikhúshæim, maður heyrði bara sögur um erfið inntökupróf þar sem fleiri hundruð manns sækja um en einungis átta fá inngöngu. Ég hafði aldrei leikið neitt en í þau skipti sem ég sótti leikhúsið fann ég að þetta væri mögulega eitthvað sem ég gæti gert. Ég vissi hins vegar

ekkert hvað ég var að fara út í enda hafði ég alltaf bara séð fyrir mér lokaniðurstöðuna. Það er að segja sviðsverkið á frumsýningu en aldrei gert mér í hugarlund hvað fælist í ferðalaginu þangað. Eftir fjögur ár af náinni vinnu vorum við bekkjarsystkinin öll góðir vinir þótt við hefðum ekki endilega verið sterkasti hópurinn, við erum öll sammála því og það er alveg algengt í þessu. Auk þeirra kynntist ég svo fullt af fólki úr öðrum bekkjum sem og kennurum en ég einsetti mér frá byrjun að drekka í mig allt sem ég gat lært þarna.“

**Þegar maður er ungur og graður er engin hætta á kulnun**

Eftir útskrift lá leið Hallgríms norður á Akureyri þar sem hann lék í riflega tvö hundruð sýningum á einu leikári. Hann segir þá reynslu hafa kennt sér mun meira en árin fjögur í leiklistarskóla.

„Fyrsti veturinn eftir útskrift var frábær, þarna lék ég í Fló á skinni, Ókutímum og Óvitunum, að meðaltali níu sýningum á viku. Ég skólaðist helvíti mikið á því. Ég myndi ekki nenna þessari keyrslu í dag en þegar maður er ungur og graður er engin hætta á kulnun. Magnús Geir Þórðarson var þarna leikhússtjóri og ég vann með fullt af frábærum leikurum. Ég segi það oft, að leikhúsið getur verið mjög erfiður vinnustaður, maður þarf að vera

fókuseraður, vel undirbúinn og gefa bókstaflega allt sem maður á. Þegar vel tekst til er hvergi skemmtilegra að vera en leikhúsið getur líka verið leiðinlegt. Þú þarft að vinna með alls konar fólki sem býr yfir ólíkum hugmyndum og er ekkert endilega alltaf á sömu skoðun og þú en vinnan snýst um að verða sammála því ef maður er það ekki verður niðurstaðan aldrei góð. Maður þarf alltaf að finna sitt jafnvægi. Auðvitað eru líka margir að berjast um bitann, það er bara eins og það er en ég hef verið mjög heppinn hvað þetta varðar, hef fengið nóg að gera og leikið í skemmtilegum uppfærslum.“

Spurður hvort hann fái aldrei leið á sýningum segir Hallgrímur öllu máli skipta að stilla hugann rétt áður en hann stígur á svið.

„Við sýndum Mary Poppins 147 sinnum en þar fór ég með mjög lítið hlutverk. Ég var engu að síður með í öllum dansatriðunum og mér finnst satt best að segja ekkert gaman að dansa, ja, eða ég er öllu heldur ekki góður í að dansa, ég er lengi að læra sporin og finnst þetta allt eitthvað svo erfitt. Þess vegna fannst mér þetta svolítið leiðinlegt og fyrir hverja sýningu fór ég með möntru í hausnum á mér niður í bílakjallara þar sem ég sagði sjálfum mér, ef þetta verður leiðinlegur dagur er það alfarið þér sjálfum að kenna. Ég fann að ég var að verða pirraði

gaurinn og vildi ekki vera sá gaur, ég þurfti að passa mig þarna. Það getur verið mjög erfitt að vera í hlutverki sem gefur manni lítið, en svo eru auðvitað lítil hlutverk sem eru mikilvæg fyrir verkið og þá er gaman. Mér finnst alveg jafn skemmtilegt að leika stór eða lítil hlutverk svo framarlega sem það hefur einhverja merkingu fyrir verkið. Stanislavski sagði einhverju sinni að það væru engin lítil hlutverk bara litlir leikarar en það er kjaftæði – ég er búinn að afsanna það. Það eru víst til lítil hlutverk og þegar þú ert með fleiri skópör en setningar þá veistu að þú ert með lítið hlutverk.“

**Við bekkjum öll þetta fólk**

Þegar talið berst að eftirminnilegum mistökum á sviði er Hallgrímur fljótur til svars.

„Ég hef oft gleymt texta og dottið út en þá er alltaf einhver sem grípur mann. Ég hef hins vegar aldrei lent í því eins og sumir tala um að verða alveg tómur, ég hef alltaf náð að redda mér. Svona lagað á sér stað mun oftast en áhorfendur átta sig á og mótleikararnir fatta alltaf um leið ef eitthvað er að klicka og grípa inn í. Eitt af því eftirminnilegasta er samt stjórnlaust hláturskast sem við lentum í þegar við vorum að leika Risaeðlurnar eftir Ragnar Bragason í Þjóðleikhúsinu. Við sátum öll við langborð á miðju sviðinu og Pálmi Gestson átti að minnast á lambakjöt, nema ►

Það sem kom upp úr honum var algjörlega samhengislaust bull. Birgitta Birgisdóttir lék líka í sýningunni og byrjar í kjölfarið að flissa, en við erum miklir flissarar bæði tvö. Edda Björgvinsdóttir ætlaði eitthvað að reyna að bjarga þessu en segir eitthvað algjört bull svo við enduðum á að grenja öll úr hlátri. Salurinn var löngu búinn að fatta að þetta væri ekki hluti af sýningunni og hló með okkur en að endingu þurftum við bara að byrja senuna aftur. Þetta var mjög myndin uppákoma.“

Hallgrímur segist sjaldan finna fyrir kvíða áður en hann stígur á svið en það séu helst sýningar sem reyni á stórar tilfinningar sem taki á taugarnar.

„Ég varð alltaf kvíðinn áður en við lékum Gullregn, en sú sýning gekk fyrir fullu húsi í heilt ár í Borgarleikhúsinu og uppskar alltaf mikil og góð viðbrögð. Þar fór maður í gegnum mikinn tilfinningarússibana og það getur reynt á að komast þangað, fara inn í þetta ferðalag svo sagan virki. Ég kvíði alltaf fyrir hlutverkum þar sem ég þarf að sýna stórar tilfinningar og birta eitthvað sem er erfitt og sárt. Ég er engu að síður gríðarlega stoltur af þessari sýningu og gaman að sjá hana núna sem kvikmynd á hvíta tjaldinu. Þessi tvö listform eru samt ótrúlega ólík og maður tekur eftir einhverjum smáatriðum í bíosalnum sem maður tengir ekkert við úr leikhúsinu enda hneigir maður sig þar bara og fer út af sviðinu. Þarna situr maður hins vegar í salnum meðal áhorfenda – það er þínu skrítið. Það besta er þó það að ég virka ekkert líttill á hvíta tjaldinu. Það kom kona til mín í eftirpartínu og furðaði sig á því hvað ég væri lágvaxinn því ég virkaði svo stór á skjánum. Ég hafði mjög gaman að því og var í heildina mjög ánægður, ég hafði ekkert séð úr myndinni fyrir frumsýningu en hún hefur fengið frábær viðbrögð. Það var alltaf mikil stemning á hverri sýningu í leikhúsinu, fólk hló þegar það átti að hlæja en svo varð atburðarásin líka sorgleg og erfið og maður fann að fólk kunni að meta það. Við vissum alltaf að til stæði að gera kvikmynd upp úr þessu handriti. Raggi viðraði þá hugmynd strax í upphafi svo við höfðum það alltaf á bak við eyrað. Pressan var bara sú að nálgunin við leikhús og bíó



er svo ólík, maður þarf að skrúfa niður í öllu – enginn þarf að drífa á aftasta bekk í bíosalnum. En þetta var aldrei þvingandi heldur upplifði ég þetta sem rökrétt fram-

hald af hinu og ótrúlega gaman að framkvæma þetta, alveg virkilega skemmtilegt tímabil sem fór í að taka þetta í sumar enda þekkjumst við öll svo vel sem komum að

þessu. Sigrún Edda, Halldóra Geirharðs og Halldór Gylfa komu öll að uppsetningunni á sínum tíma en Karolina Gruszka kemur í stað Brynhildar Guðjónsdóttur sem lék kærustuna mína í sýningunni. Svo koma auðvitað fullt af öðrum persónum fyrir í myndinni sem við ræddum bara í sýningunni en sáust aldrei á sviðinu. Ég tengi vel við persónuna sem ég leik, einfaldlega af því ég bjó hann til. Við unnum handritið allt í spunaformi en Raggi kom með hugmyndir af senum og síðan spunnum við samtölin út frá þeim. Ég tengi ekki beint við þennan meðvirka dreng en það er auðvelt að sækja hann – við þekkjum nefnilega öll þetta fólk.“

#### Lifði og dó fyrir Bubba

Eins og fyrr segir ólst Hallgrímur upp á Akranesi og ól um stund þann draum að verða trúbador. Fyrstu og einu plötuna gaf hann út níttján ára og segist loksins hafa tekið hana í sátt eftir margra ára eftirsjá. Platan bar viðurnefni Hallgríms, Halli melló, hálf-gert uppnefni sem hefur loðið við hann frá unga aldri.

„Halli melló er búið að vera fast við mig frá því ég var níu ára en þá voru eldri strákar að stríða okkur. Foringinn í hópnum kastaði svo fram þeim fyrimælum að strákararnir ættu að láta hann Halla vera því hann væri svo melló. Þannig kom þetta og festist við mig. Ég hef margoft reynt að afmá þetta en ég átti aldrei sjens – ætli ég taki þetta ekki upp sem ættarnafn, hver veit. Það var alltaf draumur að gera þessa plötu og ég var hvattur til þess en ég sá lengi vel eftir því. Ég vildi að ég hefði haft þroska til að vanda mig meira en þetta er auðvitað bara myndið í dag, ég hef alveg sætt mig við þetta. Þarna var ég búinn að spila á börum frá sextán ára aldri úti um allt land en fann með tím-anum að þessi lífsstíll átti ekki við mig – að sitja á trékollu og spila fyrir drukkið fólk. Ég var þó undir svo miklum áhrifum frá Bubba – lifði og dó fyrir hann sem barn og ég á margar minningar tengdar honum. Þegar hann var að spila á Akranesi reiknaði ég út hvaða Akraborg hann myndi taka og beið svo á bryggjunni til þess eins að sjá honum bregða fyrir. Svo hjólaði ég á eftir þeim upp að hóteli og fékk að kíkja inn.“



*Frí Tjónaskoðun*

SIÓVÁ

TM

VÍS

vörður



★ GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI ★

Auðbrekku 27. Kópavogi  
www.bilasprautun.is



554 2510

# Ef þetta verður leiðinlegur dagur er það alfarið þér sjálfum að kenna.

Og þeir Bubbi og Hallgrímur eiga ekki aðeins söngferilinn sameiginlegan því Hallgrímur sótti jafnframt sjóinn, rétt eins og Bubbi.

„Ég er alinn upp á sjómannsheimili þar sem átti að ríkja þögn í hádeginu því þá voru sagðar veðurfréttir. Það var alltaf fiskur í matinn og ég segi stundum að ég sé búinn að borða fisk fyrir lífstíð. Pabbi rak smábátaútgærð svo það var þægilegt fyrir strák sem hékk ekki í skóla að geta fengið fullt af pening, en þetta var ekkert fyrir mig. Ég prófaði líka að fara á togara en það var einhver mesta martröð sem ég hef upplifað. Það var svo ógeðslega kalt og skritin standpínustemning um borð. Þess fyrir utan var ég einfaldlega ekki nógu sterkur í þetta,

það þurfti mikil átök og djöfulmennsku í svona starf. Sjóferilinn endaði ég svo á Akraborginni, þá sem háseti að vísa bílum inn í skipið og það kunní ég mun betur við, ég er stoltur að hafa hætt þar.“

Spurður hvort óvissan sem óhjákvæmlega fylgir starfinu sé aldrei ógnvekjandi segir Hallgrímur svo ekki vera.

„Það er aðallega þegar maður er að koma úr miklu álagi að maður óttist að það haldi áfram en annars er ég ekki mjög kvíðinn maður. Ég hef verið heppinn að hafa nóg að gera og það er frekar að maður sé spenntur hvað taki næst við. En ef þetta verður leiðinlegt þá fer ég einfaldlega að gera eitthvað annað.“ ■





# SKAÐI?

VIÐ VEITUM FRÍA RÁÐGJÖF

[WWW.SKADI.IS](http://WWW.SKADI.IS)

LÁTTU OKKUR KANNA RÉTTARSTÖÐU ÞÍNA

**LÖGMENN**  
**ÁRBÆ** 

[www.skadi.is](http://www.skadi.is) / [fyrirspurnir@skadi.is](mailto:fyrirspurnir@skadi.is) / 568 1245

# „Ég veit ekki hvar þessi martröð endar“

■ Langur sakaferill ■ Hlaut mænuskaða eftir slys ■ Sviptur ökurétti ævilangt ■ Kvæðst ætla að sigrast á fíkninni

**G**uðmundur Freyr Magnússon, sem grunaður er um að hafa orðið sambýlismanni móður sinnar að bana í hverfinu Los Balcones á Torrevieja á Spáni í vikunni, var leiddur fyrir dómara í vikunni og bíður gæsluvarðhalds.

Frá 16 ára aldri hefur Guðmundur minnst átta sinnum verið dæmdur til refsivistar fyrir hegningarlagabrot, fíkniefnabrot, tollalagabrot, lyfsöluagabrot og skotvopnalagabrot.

Þann 19. desember 2007 var Guðmundur Freyr dæmdur í þriggja og hálfis árs fangelsi fyrir að hafa kveikt í parhúsi á Þorlákshöfn. Kona og tvö börn voru sofandi í hinum hluta parhússins þegar Guðmundur lagði eld að húsinu. Í sama dómi var Guðmundur Freyr dæmdur fyrir rán vopnaður hnífi, fjársvik, ölvunarastur og vörslu fíkniefna.

## Sviptur ökurétti ævilangt

Í júní 2012 var Guðmundur dæmdur í 21 mánaðar fangelsi í Héraðsdómi Norðurlands eystra, fyrir fíkniefna- og umferðarlagabrot. Guðmundur fannst með rúmlega tvö grömm af kannabis í bíl sínum þegar hann var stöð-



Porvaldur lést þann 11. desember 2017.

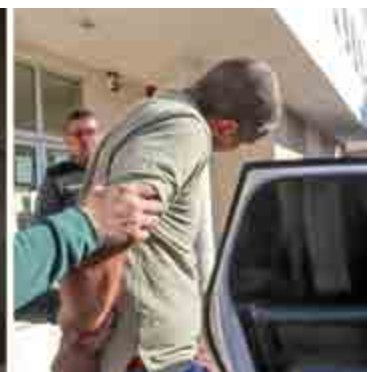


Los Balcones-hverfið í Torrevieja á Spáni.

aður á Akureyri. Tveimur mánuðum fyrr hafði hann ekið sömu bifreið, sviptur ökuréttindum frá Akureyri til Siglufjarðar.

Þegar hann varð var við lögreglu gaf hann í og keyrði á ofsahraða, allt að 163 kílómetrum

á klukkustund, í gegnum Múla- og Héðinsfjarðargöng. Guðmundur játaði brot sín og reyndi þá að vinna bug á fíkniefnamisnotkun sinni. Því þótti fært að skilorðsbinda svo stóran hlúa refsingarinnar. Hann var svipt-



ur ökurétti ævilangt og greiðir 75 þúsund króna sekt til ríkissjóðs.

## Tvö áföll á skömmum tíma

Óhætt er að segja að síðustu ár hafi verið skelfileg fyrir Kristínu Guðmundsdóttur, móður Guðmundar. Í desember 2017 missti hún annan son sinn, Þorvald að nafni, á grunsamlegan hátt. Hefur Kristín áður sagt opinberlega að hún telji líklegt að hann hafi verið myrtur í Fossvogsdal.

Kristín hefur máli sínu til stuðnings bent á að á líkinu hafi verið áverkur og Þorvaldur sætt hótunum dagana fyrir andlátíð. Hún segir að krufningarskýrsla sé tilbúin en henni hafi ekki gefist tækifæri til að skoða hana nánar þar sem annað áfall hafi riðið yfir.

Kristín dró enga dul á að Þorvaldur hafi verið í neyslu en benti jafnframt á að það sé ekki hægt að afskrifa andlát hans vegna þess. Hann hafi þó verið heilsuhraustur og ekki kennt sér meins þegar hún var með honum degi áður en hann lést. „Ég hef alltaf sagt að hann hafi verið drepinn. Ég fer ekki ofan af því,“ sagði Kristín í samtali við DV á sínum tíma.

Nokkrum mánuðum síðar lenti hún í alvarlegu slysi á Spáni ásamt Guðmundi Frey og þremur öðrum Íslendingum, þar á meðal vinkonu sinni. Þau Guðmundur, Kristín og vinkona hennar slösuðust einna mest. Fyrst um sinn virtist sem Guðmundur væri lamaður fyrir lífstíð. Svo reyndist ekki vera en hann hlaut þó alvarlega áverka á taugum og mænu.

Kristín tagnaði sjálf illa í baki í slysinu og sagði á sínum tíma: „Ég veit ekki hvar þessi martröð endar.“

## Engin ósætti fyrir

Í spænskum fjölmiðlum hefur nýlega verið greint frá því að til átaka hafi komið milli Guðmundar og sambýlismanns móður hans en komist hefur verið að þeirri niðurstöðu að Guðmundur hafi hrint manningnum á glugga. Samkvæmt heimildum DV leikur hins vegar mikilli vafi á því að um átök hafi verið að ræða heldur hafi Guðmundur Freyr mögulega ráðist á manninn sem ekki hafi haft bolmagn til að verja sig.

Hlaut maðurinn skurði af glerbrotum og varð fyrir það miklum blóðmissi að hann lést. Einnig hefur komið fram í erlendum fjölmiðlum að stungusár hafi fundist á hinum látna sem ekki verði rakin til glerbrotanna úr rúðunni.

Þegar DV hafði samband við Kristínu á dögnum vildi hún meina að framferði Guðmundar þetta kvöldið hafi eingöngu sprottið af þörf fyrir peninga fyrir skammti af fíkniefnum. „Hann var bara að reyna að ná sér í eiturryf. Hann var stúttfullur af alls konar eitri sem gerði hann brjáladan,“ sagði hún.

Samkvæmt heimildum DV var ekki ósætti á milli Guðmundar og Kristínar þegar hann réðst á sambýlismann hennar, sem talið er að Guðmundur hafi ekki þekkt. Þá séu fáleikar á milli barna hins látna og móðurinnar. ■

**ACANA**

**Orijen**  
NOURISH AS NATURE INTENDED

**HUNDAFÓÐUR  
ÁN HLÍÐSTAEBU**

**gæludýr.is**

www.gaeludyr.is

# ÚTSAULA!

*Allt að*

# 60%

*Afsláttur*

HEIMILISTÆKI · ÞVOTTAVÉLAR · KÆLISKÁPAR · UPPÞVOTTAVÉLAR  
SJÓNVÖRP · HLJÓMTÆKI OG SVO MARGT FLEIRA!

**BETRA BORGAR SIG**

Opð virka daga 10 – 18 og laugardaga 11 – 16



**RAFLAND**

Síðumúla 2-4 | 520 7900 | [rafland.is](http://rafland.is)

# „AF HVERJU ER VERIÐ AÐ AUKA STRESS OG ÁLAG Á FORELDRA?“

■ Leikskólar Reykjavíkur munu loka hálf tíma fyrr ■ Ákvörðunin hefur vakið hörð viðbrögð

Audur Ösp Guðmundsdóttir  
audur@dv.is



**M**eirihluti skóla- og frístundaráðs hefur samþykkt að breyta starfstíma leikskóla borgarinnar. Frá og með 1. apríl næstkomandi verða leikskólar Reykjavíkurborgar opnir til klukkan 16.30 í stað 17.00 líkt og hingað til hefur verið. Börn geta dvalið í leikskólanum í nýju klukkustundir að hámarki á dag.

Er það mat stýrihóps um umbætur og skipulag leikskólustarfs í Reykjavík að „styttingu opnunartíma muni draga úr álagi á börn, stjórnendur og aðra starfsmenn og styrkja faglegt starf þar sem skipulag daglegs starfs og mönnun leikskólans verði einfaldari.“

Gefinn verður aðlögunartími að breytingunum sem munu taka gildi 1. apríl 2020. Foreldrum og forsjáraðilum með gildandi dvalarsamninga til kl. 16.45 eða 17.00 er heimilt að sækja um lengri aðlögunarfrest, eða til 1. ágúst 2020, vegna sérstakra aðstæðna.

Önnur stór sveitarfélög hafa þegar breytt opnunartíma leikskóla á þennan veg. Þannig er lokunartími leikskóla kl. 16.15 á Akureyri, kl. 16.30 í Reykjanesbæ og Kópavogi og kl. 17.00 eða síðar hjá hinum sveitarfélögum. Seltjarnarnes er með í athugun að hafa opnunartíma frá 07.30–16.30 og í Hafnarfirði hafa leikskólar heimild til að loka kl. 16.30 ef ekki er þörf á lengri opnun. Í Reykjanesbæ er opnunartími fjögurra af fimm leikskólum kl. 07.45–16.15.

## Helmingurinn sóttur fyrir klukkan fimm

5.202 börn eru á leikskólum Reykjavíkur. Í skýrslu stýrihópsins kemur fram að af þeim 416 börnum sem eru með dvalarsamning til kl.

16.45 eru 57% sem eru sótt fyrir kl. 16.30 á daginn. 10% eru sótt eftir að dvalartíma þeirra lýkur samkvæmt samningi. Af þeim 416 börnum, sem eru með dvalarsamning til kl. 16.45 á daginn, voru 220 börn sótt fyrir kl. 16.30.

Af þeim 521 barni sem er með dvalarsamning til kl. 17.00 eru um 51% sótt fyrir kl. 16.30 á daginn á meðan 25% eru sótt fyrir kl. 16.45 og 24% eru sótt eftir kl. 16.45.

## „Skammsýni og vitleysa“

Tillagan hefur vakið vægast sagt hörð viðbrögð í samfélaginu undanfarna daga.

Hátt í 100 manns hafa nú deilt Facebook-færslu Hildar Ýrar framhaldsskólakennara þar sem hún segist „orðlaus“ yfir mállutningi borgarfulltrúa í tengslum við tillöguna.

Hildur segist blessunarlega ekki eiga börn á leikskólaaldri lengur og losni því við að „púsla og fá magasár yfir því að morgundagurinn sé ekki leystur og að kannski missi ég vinnuna af því að ég mæti stundum of seint af því að leikskólinn opnar ekki fyrr en korteri áður en ég á að mæta í vinnu í öðrum bæjarhluta.“

„Ég hef séð borgarfulltrúa láta sér það um munn fara að við eigum ekki að nota börnin okkar sem barefli í baráttu okkar fyrir femínismanum. En annar borgarfulltrúi segir að stytting leikskólaplássu eigi að þrýsta á styttingu vinnuvikunnar. Hvort er það? Má nota þau í baráttu eða ekki? Mega kannski bara borgarfulltrúar gera það?“ spyr Hildur Ýr.

Hildur Björnsdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins, skrifar á Twitter að þessi breyting muni hafa slæm áhrif á launafólk og bendir til að mynda á þá foreldra sem þurfa að vinna vaktavinnu. Gagnrýnir hún meirihlutann í borginni fyrir að sýna „takmarkaðan vilja til að

mæta fjölskyldufólki“. Hún segir að um sé að ræða „óskiljanlega aðgerð“.

„Fáir eiga þess kost að yfirgefa vinnu um klukkustund áður en hefðbundnum vinnudegi lýkur. Skert þjónusta mun eflaust koma verst niður á einstæðum foreldrum, vinnandi konum og láglaunafólki,“ segir Hildur.

Hildur segir að þetta muni fæla ungar fjölskyldur frá Reykjavík í önnur sveitarfélög og sömuleiðis draga úr framgangi kvenna á vinnumarkaði.

## „Gæluverkefni hjá gjörsamlega marklausu fólki“

Þá hefur Vigdís Hauksdóttir, oddviti Miðflokksins í Reykjavík, einnig gagnrýnt breytingarnar harðlega og spyr á Facebook-síðu sinni hvort um aprílugg sé að ræða. Enn sé verið að þrængja að fjölskyldufólki í Reykjavík.

„Hér er ráðist að þeim sem síst skyldi s.s. einstæðum foreldrum – það er ekkert að marka þetta fólk sem stjórnar borginni sem segja á háttíðarstundu að standa með þeim sem verst eru staddir.“ segir hún og kallar breytingarnar „gæluverkefni“ hjá „gjörsamlega marklausu fólki“.

Björn Leví Gunnarsson bendir jafnframt á að stytting á þjónustutíma og minni sveigjanleiki fyrir börn og foreldra séu ekki framför. „Ég sagði ekkert um að langur vinnudagur væri góður fyrir börn. Ég er að tala um sveigjanleika í þjónustu þannig að þó barn sé ekki eins lengi í leikskóla þá séu ekki allir í hálf átta til hálf fimm boxi. Hvernig á að púsla því saman við grunnskóla sem byrjar 8.30 hjá systkini?“

## „Auka stress og álag á foreldra“

Sólrun Lilja Ragnarsdóttir blaðamaður á barn á leikskólaaldri



og hún er ein af þeim sem gagnrýnir fyrirhugaðar breytingar. Í færslu á Facebook bendir hún á að breytingar á opnunartíma leikskóla skarist á við opnunartíma grunnskóla, sem skapar vanda fyrir þá foreldra sem eiga fleiri en eitt barn.

„Nú opnar skóli sonar míns til dæmis ekki fyrr en klukkan 8 á morgnana og ég vinn eins langt í burtu frá skólum og leikskólum barna minna og hægt er innan borgarinnar. Þegar dóttir mín byrjar á leikskóla, væntanlega í haust, þá þarf ég að koma henni og syni mínum á sína staði áður en ég mæti til vinnu. Ég þarf svo að skila 8 tíma vinnudegi og takast að sækja hana fyrir klukkan 16.30. Sem er ómögulegt. Af hverju er verið að auka stress og álag á foreldra?“

## Aðeins 62 börn fullnýta opnunartímann

„Við höfum auðvitað skilning á því að öllum breytingum fylgir ákveðið rask,“ segir Skúli Helgason, formaður skóla- og frístundaráðs og borgarfulltrúi Samfylkingar, í samtali við DV. „Það er ekki síst þess vegna sem við erum að gefa langan aðlögunartíma, fyrir þá sem telja sig þurfa svigrúm. Þetta er auðvitað ekki nema hálf tími.“

Skúli segir að settur hafi verið starfshópur með fulltrúum leikskólastjóra í október síðastliðnum

og meðal annars hafi verið kannað hvaða aðgerðir kæmu til greina til að draga úr álagi á börnin og starfsfólkið. Það hafi verið niðurstaða fulltrúa leikskólustjóranna að umrædd breyting, stytting opnunartímans, bitni ekki á þeim hópi sem telst viðkvæmur, s.s. einstæðum foreldrum og láglaunafólki. Það hafi ekki verið sá hópur sem hafi verið að kaupa síðasta hálf tímann. „Það er frekar vel stætt fólk sem hefur verið að kaupa þennan tíma til að eiga það uppi í erminni. En er ekki að nýta hann í reynd. Ef við skoðum þann hóp sem er að nýta síðasta hálf tímann þá eru ekki nema 62 börn sem nýta vistunartímann alveg til klukkan fimm. Af þeim rúmlega 5.000 sem eru í kerfinu.“

Skúli bendir jafnframt á að foreldrar geti samið við vinnuveitendur um breytan vinnutíma eða samið við leikskólann um breytingu á dvalarsamning viðkomandi barns. Þannig sé til að mynda hægt að láta barnið byrja daginn fyrr á leikskólanum.

„Þeir foreldrar sem komast ekki úr vinnu fyrr en klukkan fimm hljóta að hafa nú þegar þurft að gera ráðstafanir, enda loka leikskólarnir klukkan fimm. Það er engin ein lína í þessu. En ég skil alveg að þetta setji einhverja í ákveðinn vanda.“

EIGUM MARGA LITI Á LAGER

## ÁLKLÆÐNINGAR & UNDIRKERFI

HANNAÐ FYRIR ÍSLENSKT VEÐURFAR

Nánari upplýsingar á [mt.is](http://mt.is) og í s: 580 4500

**MÁLMTÆKNI**  
ÁL • STÁL • PLAST





# Fjölskyldufyrirtæki í áratugi

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

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

## Formaður Félags íslenskra útfararstjóra

Ásamt daglegum störfum við hefðbundna útfararþjónustu er Rúnar

Geirmundsson formaður Félags íslenskra útfararstjóra. Félagið hefur verið starfrækt í yfir áratug og hefur Rúnar verið formaður þess allt frá upphafi. Aðaltilgangur félagsins er skapa vettvang til að halda utan um siðareglur útfararstjóra. „Starf mitt sem formaður felst aðallega í því að halda utan um fundastarf og framfylgja reglum og samþykktum aðalfunda. Ég sækji einnig fundi erlendis enda á félagið í talsverðum erlendum samskiptum. Siðareglur evrópskra útfararstjóra eru til að mynda grunnur íslensku siðareglanna,“ segir Rúnar. Ekki er laga- leg skylda að útfararstjórar séu í félaginu en nánast allir starfandi útfararstjórar eru þó félagsmenn og hafa undirritað siðareglur félagsins.

## Virðingin og alúð

Rúnar hefur unnið við útfararþjónustu frá því 1983, fyrst hjá Kirkjugörðunum og síðan í eigin fyrirtæki. Aðspurður segist hann hafa lært það á löngum ferli að það skipti ekki höfuðmáli hvaða trú fólk aðhyllist eða hvort það aðhyllist trú yfirleitt, virðingin fyrir hinum látna sé alltaf í forgrunni. „Og það þurfum við

alltaf að hafa í huga, án þess að taka afstöðu til trúmála. Hljýja, auðmýkt og virðing er það leiðarljós sem við fylgjum alltaf.

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

## Íslensk hönnun og handverk

Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar leggur mikið upp úr því að vera með fallegar kistur á

góðu verði sem standast ströngustu kröfur um umhverfisvernd.

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

Nánari upplýsingar er að finna á [utfarir.is](http://utfarir.is) eða í síma 567-9110 allan sólarhringinn, alla daga ársins.

# Baráttan um æðsta embætti lögreglunnar

■ Styr stóð um embættið þar til Haraldur Johannessen lét af störfum ■ Sjö keppast um stólinn hans

Sjö umsóknir bárust um embætti ríkislögreglustjóra sem auglýst var laust til umsóknar eftir að Haraldur Johannessen lét af störfum um áramót eftir 22 ára starf. Umsóknarfrestur stöðunnar rann út þann 10. janúar. Settur ríkislögreglustjóri í fjarveru Haralds er Kjartan Þorkelsson, lögreglustjóri á Suðurlandi, en sjálfur ákvað hann að sækja ekki um starfið.

Ríkislögreglustjóri fer með æðsta yfirvald löggæslumála og almannavarna í umboði ráðherra, lögum samkvæmt. Ríkislögreglustjóri er meðal annars yfirmaður sérsveitarinnar, greiningardeildar, alþjóðadeildar, fjarskiptamiðstöðvar og almannavarna.

Það er Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir dómsmálaráðherra sem sér um að skipa í stöðuna til fimm ára.



## Öryggisvörður í felum

Arnar Ágústsson er huldu-manneskjan í hópi umsækjenda, ef svo mætti að orði komast. Arnar er sagður vera öryggisvörður sem áður gegndi slíkum störfum hjá Ísavia. Samkvæmt heimildum er hann fæddur árið 1983 og stundar nám við Háskóla Íslands.



## Ausinn lofi á samfélagsmiðlum

Grímur Grímsson er menntaður viðskiptafræðingur og hefur starfað sem lögreglumaður í þrjátíu ár. Hann vakti mikla athygli í leitinni að Birnu Brjánsdóttur en hann gegndi þá stöðu yfirmanns miðlægrar rannsóknardeildar og kom fram fyrir hönd lögreglunnar í fjölmiðlum. Á þessum tíma naut hann mikils stuðnings fólks á samfélagsmiðlum, þar sem fólk fór fögrum orðum um vinnubrögð hans og framgöngu í fjölmiðlum. Grímur er núverandi tengslafulltrúi Íslands hjá Europól.



## Vel tengd

Kristín Jóhannesdóttir lögmaður er á meðal umsækjenda. Hún var framkvæmdastjóri hjá fjárfestingafélaginu Gaumi. Hún sat í stjórn Baugs og hefur lengi starfað sem lögfræðingur, en hún er systir Jóns Ásgeirs Jóhannessonar, fjárfestis.



## Lunkinn á píanóið

Logi Kjartansson hefur undanfarin ár starfað sem lögfræðingur hjá stjórnsýslusviði Ríkislögreglustjóra. Einnig hefur hann starfað á lögfræðisviði umhverfis- og auðlindaráðuneytisins og starfaði sem píanókennari hjá Tónlistarskól-anum á Egilsstöðum.



## Berst gegn heimilisofbeldi

Halla Bergþóra Björnsdóttir lauk kandidateitprófi í lögfræði frá Háskóla Íslands árið 1995 og meistaraþrófi í Evrópurétti frá lagadeild Stokkhólmsháskóla árið 1999. Lögmansréttindi við héraðsdóm hlaut hún ári fyrir. Hún var svo sett sýslumaður og lögreglustjóri á Akranesi 2009 og síðan lögreglustjóri á Norðurlandi eystra í ársbyrjun 2015. Ári síðar kynnti hún, ásamt forstöðumanni barnaverndar Akureyrarkaupstaðar, samstarfsverkefni lögreglunnar og Akureyrarkaupstaðar með það að markmiði að vinna gegn heimilisofbeldi.

## Vill fjölga rýmum

Páll Winkel er forstjóri Fangelsismálastofnunar og hefur gegnt því starfi síðan 2007. Áður hafði hann sinnt stöðu aðstoðarríkislögreglustjóra. Páll hefur verið opin um að vilja fjölga rýmum í opnu fangelsi á Íslandi.



## Úr skattinum í ofbeldisvarnadeild

Sigríður Björk Guðjónsdóttir lögreglustjóri á Höfuðborgarsvæðinu sótti um Sigríður Björk Guðjónsdóttir hefur gegnt störfum lögreglustjóra um árabíl hjá ofbeldisvarnadeild. Hún var fyrsta konan til að taka við embætti lögreglustjóra á höfuðborgarsvæðinu en áður hafði hún unnið á Suðurnesjum. Hún var aðstoðarríkislögreglustjóri á árunum 2007–2008, sýslumaður á Ísafirði 2002–2006 og þar áður skattstjóri Vestfjarðaumdæmis.

Sigríður hefur verið umdeild í gegnum tíðina og vakti málið mikla athygli þegar hún var sögð hafa brotið gegn starfsmannalögum, jafnréttislögum, stjórnsýslulögum, ýmsum meginreglum stjórnsýsluréttar og reglugerð um aðgerðir gegn einelti og ofbeldi á vinnustöðum með framgöngu sinni gagnvart Aldísi Hilmarsdóttur, fyrrverandi yfirmanni fíkniefnadeildar. Hæstiréttur dæmdi íslenska ríkið til að greiða Aldísi 1,5 milljónir króna í miskabætur. Áður hafði ríkið verið sýknað í héraði.

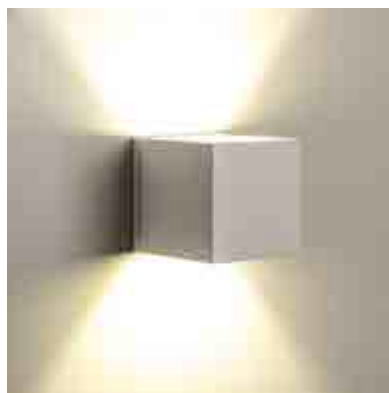




# KUBBALJÓS

Íslensk framleiðsla – gæði í gegn  
margir litir – margar gerðir

## Útiljósadagar



# Nærmynd: Hildur Guðnadóttir

Sigurvegari Hildur  
hampar Golden  
Globe-styttunni.  
Mynd: YouTube

## Hætti að vera puntu- dúkka sjö ára

■ Hefur náð ótrúlegri velgengni á stuttum tíma ■ Töffari og strákastelpa úr Hafnarfirðinum ■ Varð fyrir óhugnanlegri lífsreynslu árið 2012 ■ Madonnu-aódáandi í æsku

Auður Ösp Guðmundsdóttir  
auður@dv.is



Nafn Hildar Guðnadóttur er á allra vörum þessa dagana eftir að hún tók við Golden Globe-verðlaunum í flokki tónlistar og hlaut Óskastilnefningu með einungis nokkurra daga millibili. Frægðarsól hennar hefur risið hratt undanfarin misseri og kvikmyndarísar í Hollywood bíða í röðum. En hver er þessi glaðværa 37 ára kona, sem hefur skotist upp á stjörnuhimininn vestan hafs? DV bregður hér upp nærmynd af Hildi.

### Madonna var átrúnaðargóð

Hildur Guðnadóttir er fædd í Reykjavík árið 1982, dóttir Guðna Franzsonar, tónskálds, klarínnettuleikara og kennara og Ingveldar Guðrúnar Ólafsdóttur óperusöngkonu. Bræður Hildar eru þeir Gunnar Örn Tynes og Þórarinn Guðnason, sem einnig hafa látið að sér kveða í íslensku tónlistarlífi, Gunnar með hljómsveitinni múm og Þórarinn með Agent Fresco.

Í samtali við Fréttablaðið í febrúar 2014 minntist Hildur þess að hennar fyrsta minning hafi verið „að sitja úti í bakgarði í Amsterdam og tala við snigla“. Þá kom einnig fram að hetjur hennar í æsku voru þrjár: ömmur hennar og poppdrottningin Madonna. Sjö ára gömul byrjaði Hildur að læra á selló í Tónlistarskóla Reykjavíkur. Hún fór snemma að syngja í kór og síðan söng hún með móður sinni heima og síðar

á Fjörukránni þar sem móðir hennar söng reglulega.

„En fyrstu skráðu heimildir um mig að syngja eru með Sinfóníuhljómsveit Íslands. Ég var í kór Öldutúnsskóla og söng einsöng í Bjart er yfir Betlehem,“ sagði Hildur í viðtali við Morgunblaðið árið 2005.

Hildur sagði að tónlistin hefði alltaf verið edlilegur hluti í lífi hennar.

„Ég var alltaf að flækjast með mömmu þegar hún var að fara í söngtíma og mér fannst alltaf edlilegt að syngja, þótt mig hafi ekki langað til að læra það.“

Þá sagði hún í samtali við Grapevine árið 2018 að móðir sín hefði fundið það á sér þegar hún gekk með hana að hún ætti eftir að verða sellóleikari. „Ég held ég hafi verið erfitt fóstur. Hún átti erfitt þegar hún var ólétt að mér. Hún var viss um að barnið sem hún bæri undir belti ætti að heita Hildur, sem þýðir „stríð“, og léki á selló. Þannig að þegar kom að því að velja hljóðfæri bauð hún mér sellóið.“

### Jafnréttissinni

Hildur gekk í Öldutúnsskóla í Hafnarfirði. Svo virðist sem jafnréttisbaráttan, og staða kvenna í tónlist, hafi snemma verið henni hugleikin. Í viðtali við tímaritið Veru í febrúar 1998 ræddi hún um gamaldags ímynd kvenna og kröfur samfélagsins.

„Ætli ég hafi ekki hætt að vera puntu-dúkka þegar ég var 7 ára gömul. Þá sneri ég baki við bleikum krúsíðullum og Barbí og fékk önnur áhugamál. Af hverju veit ég ekki. Ætli maður hafi ekki bara verið að

uppgötva heiminn betur og séð að hann einskorðast ekki við háfætta, ljóshærða dúkku með blá augu.“

Á öðrum stað sagði Hildur: „Auðvitað er edlilegt að huga að útlitinu en því miður finnst mér stelpur oft ganga einum of langt. Það er með ólíkindum hvað þær geta verið uppteknar af ytra útliti. Rassinn er svona, lærin ómöguleg og heilmiklar vangaveltur eru um það hvort hafa eigi hátt eða lágt tagl þann daginn. Mér finnst strákar ekki í þessum endalaus útlitspælingum.“

### Woofar

Árið 1997 stofnaði Hildur hljómsveitina Woofar ásamt þremur piltum úr Hafnarfirði. Hildur var forspraki og söngkona sveitarinnar og samdi tónlistina. Sveitin tók síðan þátt í Músiktilraunum Tónabæjar og í kjölfarið kom út smáskífa með sveitinni. Lag af þeirri skífu náði hylli í útvarpi og í júlí 1997 birtist gagnrýni í Morgunblaðinu þar sem fram kom að hér væri „framfararsveit á ferð“ og að Hildur væri framfararsöngkona sem færi „hreinlega á kostum“.

19 ára gömul leitaði Hildur til Reykjavíkurborgar með hugmynd að fimm manna hljómsveit sem myndi spila tónlist fyrir gangandi vegfarendur í borginni yfir sumartímam. Úr varð Tónaflokkurinn, þar sem Hildur spilaði á selló en aðrir meðlimir sveitarinnar voru einnig um tvítugt og átta tónlistarnám að baki.

„Ef maður ætlar að gera tónlist verður maður að gera allt sjálfur,“ sagði Hildur í samtali við Morgunblaðið á sínum tíma

en henni hafði lengi fundist að það vantaði tónlistarlíf á göturnar í borginni. Þá fannst henni „sorglega fáar stelpur vera í tónlist“.

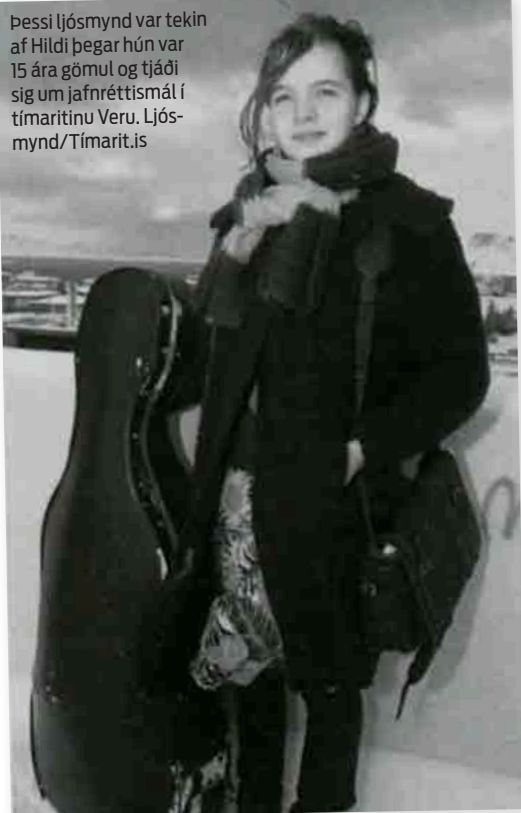
„Hugmyndin er eiginlega bara sprellitónlist fyrir alla. Það er rosalega skemmtilegt að spila tónlist fyrir alla,“ sagði Hildur. Á öðrum stað sagði hún:

„Íslenska minnimáttarkenndin er svolítið að hverfa úr tónlistargeiranum. Það finnst engum knýjandi lengur að meikaða úti. Í dag eru Íslendingar alveg þáttakendur í alþjóðlegu senunni án þess að þeir séu heimsfrægir. Og samt koma ennþá fréttir, þegar tónlistarfólk fer til útlanda, sem segja það á barmi heimsfrægðar. Það finnst mér svolítið fyndið.“

Um aldamótin söng Hildur og spilaði með hljómsveitinni Rúnk ásamt fleirum og gaf sveitin út eina plötu, Ghengi Dahls, sem kom út árið 2002.

Hún lauk síðan námi við nýmiðlabraut Listaháskóla Íslands vorið 2005, en hún var fyrsti nemandi skólans sem útskrifast af þeirri braut. Hún var þá 23 ára gömul. Útskriftarverkefni hennar bar nafnið Merry Go Round, en um var að ræða svokallaða hljómklukku. Hildur velti upp spurningum um tíma og tímaleysi með verkinu, sem var mjög viðamikil, en það var flutt af 14 fær-anlegum hljóðfæraleikum í stórrí hljóðmynd.

„Af því að þetta eru ekki venjulegir tónleikar fannst mér ekki við hæfi að kalla þetta það. Þetta er frekar í ætt við gjörning. Það sem ég er að gera í þessari hljómklukku er að setja upp hvernig ég sé tíma,



Þessi ljósmynd var tekin af Hildur þegar hún var 15 ára gömul og tjáði sig um jafnréttismál í tímaritinu Veru. Ljósmynd/Tímarit.is



Í viðtali við Blaðið árið 2006 sagðist Hildur halda mikið upp á tónlist frá Balí og að hana dreymdi um að heimsækja eyjuna. Ljósmynd/Tímarit.is



Hildur vakti athygli sem forspraki sveitarinnar Woofers og var kölluð „framfjóringsöngkona“. Ljósmynd/Tímarit.is



Hildur var fyrst allra til að útskrifast af nýmiðlabraut LHI, 23 gömul. Ljósmynd/Tímarit.is

hvernig tími er skipulagður og hvernig fólk lifir í tíma," sagði Hildur í samtali við Morgunblaðið á sínum tíma.

Í viðtali við Fréttablaðið um svipað leyti sagðist hún ætla að „ákveða sem minnst og elta forlögin“ þegar hún var spurð um framtíðarplönin. Sumarið eftir útskrift starfaði hún sem tæknimaður á Ríkisútvarpinu.

Á þessum tíma var Hildur þegar farin að semja tónlist fyrir leikhús og kvikmyndir og starfa með tónlistarmönnum úr ýmsum áttum. Hún var meðal annars í hljómsveit Sigríðar Níelsdóttur og í stórsveit Nick Nolte, sem hitaði upp fyrir bandarísku hljómsveitina Animal Collective á tónleikaferð hennar um Bandaríkin.

### Draumur um Balí

Árið 2006 kom fyrsta sólóplata Hildur út hjá 12 tónum, þar sem hún spilaði á öll hljóðfærin sjálf ásamt því að taka upp og semja tónlistina.

„Diskurinn heitir Mount A og er nafnið eiginlega tilkomið af því að ég byrjaði að taka upp plötuna í New York á stað sem heitir Mount Vernon," sagði Hildur í samtali við Blaðið í október 2006. „Ferlið var nefnilega eins og að klífa fjall og koma niður aftur þannig að mér fannst þetta mjög viðeigandi.“

Pá sagðist Hildur ómögulega geta gert upp á milli ákveðinna tónlistarmanna en sagðist undanfarið hafa hlustað mikið á tónlist frá Balí, sem henni þætti æðisleg. Sagðist hún vera heilluð af viðhorfi íbúa Balí til tónlistar. Hún sagði að Balí væri draumastaður sinn til tónlistariðkunar.

„Ég myndi vilja spila þar í heimahúsi með innfæddum. Það er æðisleg tónlistarhefð þarna og falleg stemning þar sem fólk kemur saman og spilar í marga klukkutíma samfleytt, í öllum þorpum og úti um allt og allir eru velkomnir með.“

Hildur sagði jafnframt að það væri lúxusaðstaða að geta spilað og lifað á tónlistinni. Þetta er auðvitað ótrúlegt hark oft og ekki stöðugt og kósý starf en ef vel tekst til og maður á vel heppnaða tónleika þá er þetta ótrúlega gefandi staða að vera í.“

Hún sagðist aldrei hafa hugsað út í annað ævistarf en tónlistina. „Ætli ég segi ekki bara flugmaður eða bakari. Mér finnst þetta alltaf svolítið fyndin spurning og eins ef ég er spurð út í önnur áhugamál. Það snýst einhvern veginn allt um tónlistina hjá mér. En ef ég ætti að nefna eitthvað annað sem ég hef áhuga á þá eru það bækur. Ég les mikið og finnst alltaf gaman að lesa góðan krimma og svo er Murikami í miklu uppáhaldi hjá mér.“

Sama ár ræddi Hildur við Morgunblaðið, en hún var þá að fylgja plötuni eftir og var á fullu í tónleikahaldi víða um heim

með hinum ýmsu listamönnum. Hildur sagði að allir dagar hjá henni snerust í kringum tónlist. Aðspurð um hvað hún gerði í fristundum svaraði Hildur að hún ætti alltaf í vandræðum með að svara þeirri spurningu, enda ætti hún eiginlega engin áhugamál fyrir utan tónlistina.

„Mér finnst gaman að baka brauð. Það er mín jarðtenging. Svo er ég farin að gera svolítið meira af því að elda heima hjá mér í Svíþjóð. Ég les líka töluvert. Annars reyni ég helst að taka því rólega þegar ég er ekki á spani. Þegar maður lifir erilsömu lífi er mikilvægt að hvíla sig og safna kröftum inn á milli.“

Pá kom meðal annars fram að uppáhaldsdagur Hildur væri sunnudagur „þar sem það er svo mikil ró yfir honum“ og að uppáhaldsmaturinn hennar væri „rjúpan hennar mömmu á jólunum“. Pá sagði hún að sund væri hennar uppáhaldsheilsurækt og bestu sundstaðirnir væru að hennar mati á Íslandi.

### Elskar Berlín

Hildur fluttist búferlum til Berlínar árið 2007 en hún kynntist borginni fyrst árið 2003 þegar hún var skiptinemi í UdK, Listaháskóla Berlínar.

„Ég varð strax ástfangin af borginni og hef verið það meira og minna síðan. Það eru ótalmargar ástæður fyrir því að mér líður vel í Berlín. Hún er mjög róleg, og þar er mikið olnbogarými. Þar er mjög auðvelt að hverfa og það hentar mér rosalega vel af því ég þarf mikið rými til að vera ein með hugsunum mínum," sagði Hildur í samtali við Fréttablaðið árið 2010. Hún bætti því við að þó að Ísland væri æðislegt land þá hefði landið sína kosti og galla. Helsti ókosturinn væri sá að landið væri lítið og takmarkað. „Stemmingin verður oft mjög heimilisleg og skemmtileg og það sem er svo æðislegt er að það hjálpast allir einhvern veginn að. Þannig að það er mjög sérstakt ef maður miðar við það sem tíðkast erlendis. Fólk stendur saman en úti eru miklu fleiri og ekki þessi samheldni.“

Árið 2009 var Hildur orðin vel þekkt í alþjóðlegu samfélagi framsækinnna tónlistarmanna og gaf út sína aðra plötu, Without Sinking. Hún var þá komin á samning hjá útgáfunni Touch, sem meðal annars gaf út tónlist Jóhanns Jóhannssonar heitins á erlendra grundu. Plötuna vann Hildur einmitt með Jóhanni Jóhannssyni, ásamt Skúla Sverrissyni og svo föður sínum, Guðna Franzsyni, og var hún tilnefnd til Íslensku tónlistarverðlaunanna sem besta flytjandinn og fyrir plötu ársins.

Ári seinna, í desember 2010, kom fram í grein Morgunblaðsins að Hildur væri „rísandi stjarna sem væri að slá í gegn á alþjóðavettvangi“ en hún hafði þá verið

fengin til að semja tónlist við uppsetningu Þjóðleikhússins á verkinu Lér konungur. Þriðja plata Hildur, Leyfðu ljósinu, kom síðan út árið 2012.

### Tónlistarsystir Jóhanns Jóhannssonar

Hildur og unnusti hennar, Sam Slater, eignuðust son sinn, Kára, árið 2012. Árið 2014 var Hildur orðin töluvert eftirsótt í heimi kvikmyndagerðar, auk þess sem hún hélt áfram að spila tónlist víðs vegar um Evrópu og einnig í Bandaríkjunum.

Í viðtali við Morgunblaðið sama ár kom fram að margra ára samstarf hennar og Jóhanns Jóhannssonar hefði leitt til þess að Hildur fór að vekja eftirtekt í heimi kvikmyndatónlistarinnar.

„Ég hafði svo sem ekki ætlað mér neitt sérstaklega út í kvikmyndatónlist en það hefur einhvern veginn bara æxlast þannig síðustu ár að ég hef unnið mikið í kvikmyndum. Fólk hefur oft haft á því orð að tónlistin mín sé mjög myndræn og henti þess vegna vel í kvikmyndir. Svo er minn helsti samstarfsmaður og tónlistarbróðir, Jóhann Jóhannsson, búinn að vera á rosalegu flugi í kvikmyndatónlist.“

„Við höfum unnið mjög náið saman síðasta áratug svo ég hef að miklu leyti leiðst út í þetta með honum. Við komum yfirleitt að flestum verkefnum hvort annars að einhverju leyti. Annars hef ég mjög gaman af því að vinna í kvikmyndum en ég er samt að passa mig aðeins að festast ekki alfaríð í því.“

Hún sagði á öðrum stað: „Sjálfr er ég t.d. þannig að ég er vakin og sofn yfir því sem ég geri. Mig dreymir yfirleitt alltaf það sem ég hef verið að vinna að yfir daginn. Ég sofna með tónlistina á láppu í hausnum og er svo yfirleitt í upptökum eða að spila á tónleikum í draumum.“

Í október sama ár ræddi Fréttablaðið við Hildi í tilefni þess að hún hafði verið tilnefnd til Tónlistarverðlauna Norðurlandaráðs fyrir tónverkið Undir tekur yfir. Hildur sagði þá frá óhugnanlegri lífsreyndu, sem seinna varð innblástur að umræddu verki.

„Sumarið 2012 varð ég fyrir þeirri lífsreyndu að missa meðvitund. Ég missti reyndar ekki neitt, því það sem gerðist í

rauninni var að það urðu eins konar meðvitundarskipti og undirmeðvitundin tók völdin af þeirri vitund sem yfirleitt ræður ferðinni.“

### Heiðarleg og hugrökk

Árið 2016 hlaut Hildur menningarverðlaun DV 2016 í flokki tónlistar.

„Hildur er heiðarlegur, hugrakur og leitandi tónlistarmaður sem fann snemma sína rödd, íhugula og djúpa. Sú rödd hefur fengið að halda áfram að þroskast og vaxa með hverri nýrri áskorun sem tónlistarönkonan tekst á við“ kom fram í umsögn dómnefndar.

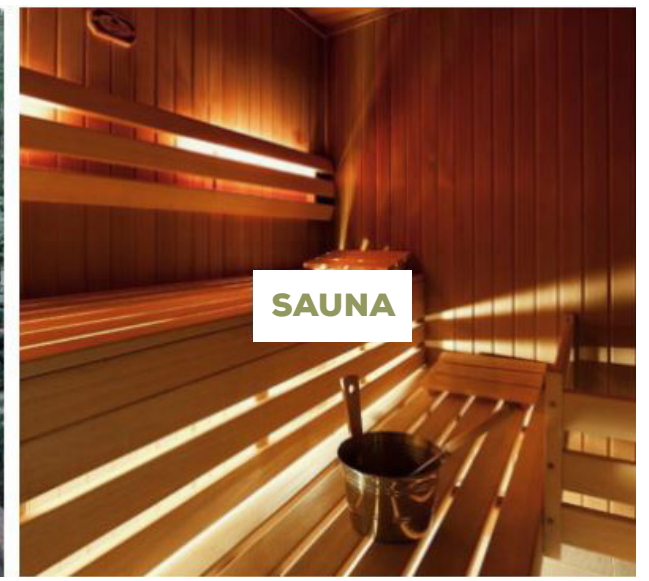
Það sama ár hlaut Hildur, ásamt þeim Jóhanni Jóhannssyni og Rutger Hoedemækers, Edduverðlaunin fyrir tónlistina í sjónvarpsþáttaröðinni Ófærð. Árið 2017 vann Hildur síðan Edduverðlaunin fyrir tónlist sína í kvikmyndinni Eiðurinn.

Hildur vann náið með Jóhanni Jóhannssyni allt þar til hann féll frá í febrúar 2018, en eitt af þeirra síðustu verkefnum saman var kvikmyndin Mary Magdalene. Saman unnu þau að gerð tónlistar í myndum á borð við Prisoners, Sicario og Arrival. Þá sá hún um tónlistina í framhaldsmyndinni Sicario: Day of Soldado, sem var þá stærsta verkefni Hildur í Hollywood.

Á síðasta ári komu síðan út sjónvarpsþættirnir Chernobyl þar sem Hildur er höfundur tónlistarinnar, en eins og kunnugt er hlaut hún Emmy-verðlaunin fyrir verkið.

Í ágúst 2018 var síðan tilkynnt að Hildur myndi sjá um tónlistina í væntanlegri kvikmynd um Jókerinn úr teiknimyndasögum um Leðurblökumanninn. Restina af sögunni þekkja allir. Hildur tók við Golden Globe-verðlaununum í byrjun þessa mánaðar og skráði sig um leið á spjöld sögunnar þar sem hún er fyrsta konan til að hljóta verðlaunin einsömul. Aðeins rúmlega viku síðar var tilkynnt að Hildur hefði hlotið tilnefningu til Óskarsverðlaunanna eftirsóttu, en hún er sjöundi Íslendingurinn til að fá tilnefningu.

Nú er að bíða og sjá hvort hláturmilda stelpa úr Hafnarfirðinum taki gylltu styttauna með sér heim, fyrst Íslendinga. ■



# *Sauna- og gistitunnur ásamt hitaveitupottum og nokkrum tegundum af skeljum*



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



SAUNA FYLGIHLUTIR



INFRARAUÐUR KLEFI



HEITIR POTTAR

# *Sjáðu úrvalið á [goddi.is](http://goddi.is) Infrared saunur ásamt viðarkyntum pottum*



# GODDI.IS

AUÐBREKKU 19 - KÓPAVOGI - S. 544 5550

# Dauðvona Laddi og Bubbi leikur sjálfan sig

Fjölmarginir íslenskir sjónvarpsþættir og bíómyndir líta dagsins ljós árið 2020

Íslenska kvikmynda- og sjónvarpsárið nýja er komið í gang og gaf kvikmyndin Gullregn frá Ragnari Bragasoni tóninn fyrir þann hafsjó af íslensku efni sem bíður landsmanna. Fjölbreytni virðist vera í fyrirrúmi þetta árið og er útlit fyrir að eitthvað sé í boði fyrir hvern og einn.

Þetta er brot af því helsta sem landsmenn mega vænta á skjánum, stóra sem smáa.



## Síðasta veiðiferðin

Það er erfitt að kenna gömlum hundum að sitja, en hér er sagt frá vinahópi sem fer í sinn árlega veiðitúr. Brátt þróast mál þannig að allt fer á versta veg, eins og sæmir í góðri framvindu. Síðasta veiðiferðin skartar kunnuglegum andlitum og ættu þau að vekja kátínu hjá þeim sem tengja sig við umrædda hrakfallabálka sögunnar. Þess má geta að Bubbi Morthens leikur sjálfan sig í myndinni.



## Alma

Kvikmyndin Alma er úr smiðju Kristínar Jóhannesdóttur, sem skrifar handritið og leikstýrir. Myndin er örlagagasaga ungrar konu sem er lokuð inni á réttargeðdeild eftir að hafa játað á sig morð á kærasta sínum án þess þó að muna eftir þeim atburði. Eftir sjö ár berast þær fréttir að kærastinn sé sprellifandi og á leið til landsins. Hún ákveður að drepa hann þar sem hún er hvort sem er búin að afplána dóm fyrir glæpinn. Þau Snæfríður Ingvarsdóttir, Snorri Engilbertsson, Kristbjörg Kjeld og Hilmir Snær Guðnason eru á meðal þeirra sem skjáinn prýða. Alma er væntanleg í febrúar.

## Jarðarförin mín

Jarðarförin mín er gráglettin gamanþáttaröð þar sem Þórhallur Sigurðsson, sjálfur Laddi, leikur mann sem greinist með ólæknandi heilaæxli sama dag og hann kemst á eftirlaun. Andspænis dauðanum áttar hann sig á því að hann hefur lifað fánýtu lífi og sóað dýrmætum tíma, áratugum, í tilgangsleysi.



## Skuggahverfið

Skuggahverfið er samstarfsverkefni þeirra Jóns Gústafssonar og Karolinu Leqicka. Í þessum dramatrýlli segir frá ungrri konu sem erfir hús ömmu sinnar sem hún hittir aldrei, í borg sem hún hefur aldrei séð. Í trássi við vilja móður sinnar leggur hún í ferðalag til að ná skilningi á sársauka fortíðarinnar, en með þeirri ákvörðun veldur hún uppnámi og róti sem hún kemst ekki lifandi frá nema með aðstoð látinna forfeðra og -mæðra.



## Þar sem vondir verða að vera

Ný kvikmynd úr smiðju uppistandarans Sigurðar Antons Friðþjófssonar, sem gerði kvikmyndirnar Webcam og Snjór og Salóme. Ekki er vitað mikið um söguþráð myndarinnar að svo stöddu en að henni kemur megnið af teyminu sem vann að ofanefndum myndum. Með hlutverk fara þau Sonja Rut Valdin, Pétur Óskar Sigurðsson, Anna Hafþórsdóttir og Júlí Heiðar Halldórsson.



## Magaluf

Magaluf er gamanþáttaröð í leikstjórn Magnúsar Leifssonar og gerist árið 1979. Í aðalhlutverki verður Steindi Jr. sem leikur plötusnúð á skemmtistaðnum Hollywood sem gerist fararstjóri í Spánarferð til að endurheimta æskuástina. Ragnar Bragason skrifði handritið ásamt Magnúsi og Snjólaugu Lúðvíksdóttur.



## Ráðherrann

Ólafur Darri Ólafsson fer með aðalhlutverkið í Ráðherranum, nýrri þáttaröð sem framleidd er af Sagafilm. Þegar forsætisráðherra greinist með geðhvarfasýki þarf aðstoðarmaður hans að leggja bæði stöðugleika ríkisins og einkalíf sitt að veði til þess að halda sjúkdómnum leyndum fyrir þjóðinni. Framleiðslukostnaður þáttanna er um 675 milljónir króna. Handritaskrif eru í höndum Birkis Blæs Ingólfssonar, Bjargar Magnúsdóttur og Jónasar Margeirs Ingólfssonar.

## Dýrið

María og Ingvar búa á afskekktum sveitabæ. Þegar lítil og óvenjuleg vera kemur inn í líf þeirra verður breyting á höfum þeirra sem færir þeim mikla hamingju um stund. Hamingju sem síðar verður að harmleik. Myndinni er leikstýrt af Valdimari Jóhannssyni og skrifar hann handritið ásamt hinum góðkunna Sjón.





Myndir: Eyþór Árnason

# Ungbarnasund og líkamsrækt á nýju ári hjá Óla Gísla

**U**ngbarnasund er eitt það fallegasta sem foreldri og barn geta upplifað saman snemma á ævi barnsins," segir Ólafur Ágúst Gíslason, íþrótt- og ungbarnasundkennari. „Ungbarnasund er skemmtileg leið til þess að tengjast ungbörnum sínum og auka öryggi þeirra í vatni. Í mörgum tilfellum hefur ungbarnasundið fyrirbyggjandi áhrif á vatnshræðslu. Enn fremur hjálpar það foreldrum að umgangast börnin á öruggan hátt í vatninu og auka traust beggja aðila, foreldris og barns.

Þetta er raunar eins og fyrsta líkamsrækt barnsins. Vatnið gefur öðruvísi eftir en andrúmsloftið og veitir meira viðnám sem orsakar meiri áreynslu fyrir barnið, eykur styrk þess og jafnvægi. Við áreynsluna eykst hjartsláttur og öndun og því styrkjast bæði hjarta og lungu við hreyfinguna. Við þekjum það sjálf að eftir góða æfingu eða áreynslu líður okkur betur og líkamleg þreyta er alltaf góð. Vatnið örvar líka barnið, eykur einbeitingu og styrkir ónæmiskerfið. Útkoman er í langflestum tilfellum að barnið sefur og borðar betur og líður almennt betur. Ávinningurinn er eiginlega með ólíkindum," segir Ólafur. Námskeiðin eru haldin tvisvar í viku, á þriðjudögum og föstudögum, í Reykjalundi.

## Óskastund með fjölskyldunni

„Ég hef haldið námskeiðin í hartnær 18 ár hér heima en ég byrjaði í Ósló vorið 2000 og á Reykjalundi 2001. Það myndast alltaf ánægjuleg stemning í sundinu. Flestir staldra við eftirá, fara í pottinn með börnin og spjalla saman. Við það myndast kunningsskapur þar sem fólk miðlar reynslu sinni, en oft er fólk svo að koma með annað og þriðja barn í námskeiðin því það tókst svo vel með það fyrsta," segir Ólafur.

## Ávinningur af ungbarnasundi:

- Einstakt og gott örvunarumhverfi á fyrstu mánuðum barnsins.
- Styrkir ónæmiskerfi, líkamsvitund og sjálfsímynd.
- Eykur einbeitingu, aga, aðlögunarhæfni og hreyfifroska.
- Áhersla á leik, samspil foreldra og barna, líkamssnertingu og augnsamband.
- Foreldrar kynnast öðrum foreldrum og börn venjast samskiptum við aðra.
- Ánægjuleg stund án utanaðkomandi truflunar.
- Ungbarnasund 1–2 í viku stuðlar að betri svefni, matarlyst og betra skapi meðan á námskeiðinu stendur.

## Líkamsrækt B&Ó

Ólafur er menntaður íþróttakennari og starfaði í Garðaskóla í Garðabæ frá 1980–2018. Frá 1989 hefur hann verið með námskeið við Líkamsrækt B&Ó í Ásgarði í Garðabæ. „Við erum með þetta saman, ég og Elin Birna Guðmundsdóttir, sem er íþróttakennari að mennt. Birna sér um að kenna konunum sem eru 70 talsins. Sjálfur er ég með líkamsræktarnámskeið fyrir um 70 karla á mjög breiðu aldursbili. Sá yngsti er 25 og sá elsti er 83 ára," segir Ólafur og bætir við að það séu þrennir feðgar saman í öðrum hópnun!

„Tímarnir samanstanda af fjölbreyttum líkamsæfingum. Hver og einn ræður sínum hraða. Tímarnir byggja á upphitun, lóðæfingum, tvímenningssæfingum eða fjölbreyttri stöðvafjálfun í hálf tíma þar sem er af ýmsu skemmtilegu að taka. Einnig spilum við körfubolta. Karlarnir komast oft í mikið keppnissskap við það og er fátt skemmtilegra en að sjá unglíngana brjótast fram hjá þeim. Í lokin er teygt vel á og hangið í rimlunum. Flestir skella sér svo í laugina eða heita pottinn til að spjalla og ræða úrslitin í körfuboltanum. Þeir allra hörðustu fara í þann kalda eftir á," segir Ólafur.

## Félagsskapurinn skiptir máli

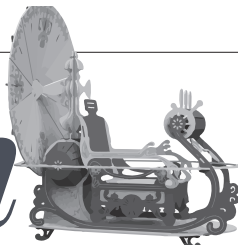
Námskeiðin snúast ekki eingöngu um líkamlega áreynslu heldur finnst Ólafi mikilvægt að virkja félagslega þáttinn. „Þetta er 50% líkamsrækt og 50% félagsskapur sem gerir þetta að miklu meira en bara líkamsrækt. Við höldum stórskemmtilega haustfagnaði, förum saman í jeppaferðir og gönguferðir. Þá hefur skapast sú hefð að halda helgistund í Maríuhellum í Heiðmörk á adventunni eftir klukkustundar gönguferð," segir Ólafur. „Í apríl héldum við svo upp á 30 ára afmæli Líkamsræktarinnar á Laugarbakka með um 100 manns."

Ungbarnasund Óla Gísla fer fram í innisundlaug endurhæfingarmiðstöðvarinnar að Reykjalundi. Næsta námskeið byrjar þriðjudaginn 21. janúar.

Líkamsrækt B&Ó er staðsett íþróttamiðstöðinni Ásgarði í Garðabæ og hófst vörnámskeiðið mánudaginn 6 janúar s.l. Tímar hjá körlunum eru á mán. og mið.

**Allar nánari upplýsingar má nálgast á líkamsrækt.is**  
**Netfang:** [oligisla@hotmail.com](mailto:oligisla@hotmail.com),  
[oligisla@ungbarnasundolagisla.is](mailto:oligisla@ungbarnasundolagisla.is),  
**facebook:** [Ungbarnasund Óla Gísla](https://www.facebook.com/Ungbarnasund-Ola-Gisla)  
**Sími:** 8472916

# Tímarvélín



## Gamla auglýsingin

11.04.1979 Helgarpósturinn

# Hin eina sanna snákaolía

■ **Kaldar kartöflur, megrunarmæjónes og ófrýnilegi sveppurinn**  
 ■ **Mannskepnan leggur ýmislegt á sig til að losna við aukakílóin**

Lilja Katrín Gunnarsdóttir  
 lilja@dv.is

Megrunkúr er eitt af orðunum sem nútíminn hefur gert útlægt en á árum áður var almenningi selt ýmiss konar húmbúkk undir merkjum megrunarkúra. Það er svo sem ekki nýtt að markaðsmenn reyni að selja fólki töfralausnir í leit að betra lífi, en við skulum líta á allra furðulegustu kúrana sem hafa náð fótfestu á Íslandi.

### Smjörlíki gegn læknisvottorði

Það fór fyrst að bera reglulega á orðinu megrunarkúr í íslenskum fjölmiðlum á sjöunda áratug síðustu aldar. Það voru þó skaplegir kúrar sem fólust helst í því að borða minna af öllu og þannig minnka kaloríufjölda í fæðunni. Við rákumst hins vegar á afskaplega áhugaverðan kúr frá árinu 1959 sem vekur fleiri spurningar en svör.

„Í Ameríku er komið á markaðinn smjörlíki, sem einkanlega er ætlað þeim, sem eru í megrunarkúr eða eru hjartabilaðir, og er þetta smjörlíki einungis selt gegn framvísun á læknisvottorði,“ stendur í stuttum mola um kúrinn.

### Undraverk

Tveimur árum síðar, eða árið 1961, var birt grein undir yfyrskriftinni Herferð gegn aukakílóum, þar sem því var haldið fram að besti megrunarkúrinn væri fólgin í því að borða áfir, sem er vökvinn sem verður eftir þegar smjör er unnið úr rjóma, magurt kjöt, grænmeti og ávexti.  
 „Þessi kúr getur gert undraverk, en ásamt leikfimisæfingum kraftaverk. Eftir einn mánuð ættuð þið, sem eruð mjög illa farnar að vera komnar í samt lag, og þá ættuð þið að taka sérstakt tillit til þeirra sem viðkvæmastir eru, og leggja hart að þeim,“ stendur í greininni og með fylgja nokkrar leikfimisæfingar.

### Megrún án tára

Svo var það innreið sætuefnisins MinuSuk árið 1971 sem lofaði megrun án tára. MinuSuk átti að nota í kaffi, te og matreiðslu en um var að ræða efni sem framleitt var úr sætuefnunum sorbitol og saccarin, laust við aukabragð og -verkanir.

Árið 1974 var Ayds megrunarkúrinn kynntur til sögunnar og var miklu þyngdartapi lofað á aðeins einum mánuði. Í auglýsingu fyrir kúrinn var viðtal við konu sem hafði misst rúmlega níu kíló á fjórum vikum og umbreytt lífinu. „Mér fannst ég vera orðin gömul og ljót. Föt gátu ekkert hressst upp á útlitið, þ.e.a.s. ef mér tókst einhvern tímann að finna föt, sem ég komst í,“ segir í auglýsingunni. Konan var hæstánægð með að hafa grennt sig þar sem hún var á leiðinni vestur um haf til að heimsækja vin sinn. „Ég veit að ég er grönna og lít út einmitt eins og hann man eftir mér. Kannski betur, þökk sé Ayds.“

### Ávaxtaæði

Það má með sanni segja að níundi og tíundi áratugur síðustu aldar hafi verið gullaldartími megrunarkúrana. Árið 1980 var sagt



Á enn við Sveppateinu svipar til drykkisins Kombucha sem hefur verið gríðarlega vinsæll síðustu misseri.



Lærimeistarinn Hér má sjá útlítingu á Hauser-mataræðinu.



Stór orð Fólki var lofað gríðarmiklu þyngdartapi á stuttum tíma á AYDS-kúrnum.



Frægur kúr Heiðar snyrtir tók þátt í megrunarygljunni.

frá bandarískum megrunarkúr sem fólst mestmegnis í því að borða egg. Einnig var sagt frá þýska kúrnum sem kenndur var við Gayelord Hauser en í þeim kúr átti að drekka reglulega einn bolla af Hauser-drykk.

Uppskriftnin að drykknum er eftirfarandi:

Setjið saman í einn pott og sjóðið við vægan hita: Einn bolla fullan af selleri, smáhökkuðu með stönglum og blöðum, 1 bolla fullan af brytjuðum gulrófum, hálfan bolla af smábrytjuðu salati, eina teskeið af sjósalti, 1 lítra af vatni, 1 bolla af tómatsafa, smávegis púðursykur. Sigtíð soðið og síðan má drekka það.

Ári síðar var Beverly Hills-megrunarkúrinn kynntur til sögunnar. Fyrstu sex vikur þess kúrs mátti fólk aðeins borða ávexti. Eftir þann tíma átti að bæta kolvetnisríkri fæðu í hádegisamat og eggjahvítauðugu fæði í kvöldmat. Ávallt skyldi þó byrja daginn á ávexti.

### Megrunarmæjón

Árið 1982 var svo komið að kartöflukúrnum. „Ef farið er nákvæmlega eftir honum má losna við 3–5 kíló á viku án þess að finna til sultar og verða meira að segja hressari og sprækari en áður,“ stendur í grein um fæðið. Greininni fylgir svo haugur að kartöfluupskriftnum, til dæmis að kartöflubollum, kartöflum með megrunarmæjónesi og brauð með köldum kartöflum. Girnilegt!

Scardale-kúrinn var einnig vinsæll árið 1982 og kom líka frá Bandaríkjunum. Hann var sagður hættulaus öllum þeim sem þjást ekki af öðrum sjúkdómi en offitu. Kúrinn var einfaldur – ekki mátti neyta áfengra drykkja og aðeins borða það sem var á sérstöðum Scardale-matseðli. Veitingastaðurinn Rán stóð fyrir sérstöðum Scardale-ferðum og var kúrinn kallaður „Megrunarkúr sælkerans“.

### 475 hitaeningar á dag

Nokkrum árum síðar, eða árið 1986, var sagt frá ávaxtakúr sem svipaði til Beverly Hills-kúrsins. Dagsmatseðill þeirra sem smelltu sér á kúrinn var svohljóðandi:

- *Morgunverður: Ein heil appelsína eða 2 sveskjur eða hálf greip.*
- *Hádegisverður: Lítil melóna eða stór sneið af stærri melónu og ein stór sneið af vatnsmelónu.*
- *Síðdegis: Ein pera eða annar ámóta ávöxtur.*
- *Kvöldverður: Ein pera, appelsína, epli og ein plóma.*
- *Fyrir háttinn: Eitt epli.*

Þessi kúr innihélt aðeins 475 hitaeningar og má slá því föstu að fáir hafi enst á honum.

### Heiðar snyrtir blandar sér í málin

T-Kúrinn, megrunarkúrinn sem hrifur, átti sína stund í sviðsljósinu árið 1987 en hann fólst í því að borða trefjaríka fæðu. Þetta ár litu megrunarpillurnar U.S. Grape Slim einnig dagsins ljós, en Heiðar Jónsson, oftast kallaður Heiðar snyrtir, hélt uppi heiðri pillanna á Íslandi. Lofaði hann að hægt væri að missa allt að tvö kíló á viku með því að neyta taflnanna. Voru pillurnar sagðar bylting í megrun og tekið sérstaklega fram að Joan Collins og Linda Evans úr Dynasty notuðu þær reglulega.

Þá verður að minnast á kálsúpukúrinn margfræga en eins og nafnið gefur til kynna nærðist fólk eingöngu á kálsúpu í heila viku. Eftir þessa viku átti fólk að geta

verið buið að missa allt að fimm kíló, það er að segja ef fólk gat komið kálsúpu niður í hvert mál í sjö daga.

### Sveppurinn frægi

Árið 1991 var BIOMIN megrunarkexið auglýst og því haldið fram að ein kekkaka gæti komið í staðinn fyrir heila máltíð. Þá innihélt einn pakki af kekkökunum fimm daga megrunarkúr.

En síðan var það árið 1995 þar sem allt breyttist. Þá fór sveppateið svokallaða eins og eldur um sinu á Íslandi. Um var að ræða svokallað Mansjúriute sem var unnið úr mansjúríusveppnum, en til að geta tekið þátt í kúrnum þurfti mikinn viljastyrk þar sem landsmenn þurftu að rækta sveppinn heima hjá sér. Var hann ófrýnilegur að sjá og teið afskaplega bragðvont, en fólk stóð í þeirri trú að teið væri allra meina bót og gæti jafnvel lengt lífið. Átti að drekka að minnsta kosti eitt glas af teinu á dag og var það vandmeðfarið að rækta sveppinn. Hann mátti ekki komast í sneringu við málma og mátti alls ekki henda honum í ruslið heldur þurfti að urða hann. Meðal þeirra sem drukkú sveppateið var leikarinn Gunnar Eyjólfsson heitinn sem fékk sinn fyrsta svepp hjá leikkonu í Þjóðleikhúsinu samkvæmt frétt DV um sveppinn. Stuttu síðar voruð læknar við sveppateinu og sögðu það geta haft slæm áhrif á heilsuna. Gaman er að láta það fylgja sögunni að sveppateið er líkt og drykkurinn Kombucha sem hefur verið gríðarlega vinsæll undanfarið. ■



# Ferðafélag Íslands

17. janúar 2020

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



## Fjör á fjallaskíðum

Ísland er vettvangur endalausra ævintýra fyrir þá sem vilja ferðast fyrir eigin afli og njóta alls þess magnaða sem fyrir augu ber. Aðferðirnar við að njóta á fjöllum eru fjölmargar og það veit Tómas Guðbjartsson fararstjóri og fjallakempa betur en flestir. Hann hefur frá barnsaldri þvælst um tinda, eggjar, skriður og kletta. Nýskriðinn úr menntaskóla var hann leiðsögumaður á fjöllum og beindi mest erlendum ferðamönnum í rétta troðninga og slóðir um allt hálendi Íslands.

Hin síðustu ár hefur Tommi eins og hann er kallaður stýrt fjallaskíðaprógrammi FÍ í félagi við Helga Jóhannesson við afar góðan orðstír en með þeim í sumum ferðanna er Hilmar Már Aðalsteinsson.

Fjallaskíðamennska er mjög vaxandi grein innan FÍ og mæta æ fleiri í ferðir þeirra félaga sem opna fólki alveg nýja vidd í ferðalögum. Segja má að sprenging hafi orðið í þessari tegund ferðamennsku á síðustu árum. Tommi segir ástæðuna einfalda.

„Þú kemst hraðar yfir og nærð meiru út úr deginum. Það er miklu auðveldara að ganga á fjallaskíðum en tveimur jafnfljótum í snjó, ekki síst ef um lausamjöll eða blautan snjó er að ræða. Fjallaskíðin fara betur með líkamann, ekki síst á leiðinni niður, en þau minnka álag á hné, ökkla og mjaðmir.“

### Skurðlæknirinn á fjallaskíðunum

Tommi veit vel um hvað hann talar þegar kemur að stoðkerfinu því á láglendinu starfar hann sem hjarta- og lungnaskurðlæknir á Landspítala og er að auki próffessor í skurðlæknisfræði við Háskóla Íslands. Tommi hefur vakið mikla athygli fyrir afköst í mikilvægum rannsóknum auk þess að leiðbeina gríðarlegum fjölda nemenda við Læknadeild Háskólans við

rannsóknir.

Þegar talinu er aftur vikið að skíðunum segir Tommi að á þeim séu minni líkur á að detta í sprungur en þegar menn fara gangandi þar sem skíðin dreifi álaginu.

„Svo er ferðin niður eins konar rúsína í pylsuendanum sem erfitt er að toppa. Svona heilt yfir ættu allir sem hafa gaman af vetrar og vorferðum að ihuga fjallaskíði. Búnaðurinn er vissulega dýr en

kostnaður fer lækkandi. Og þetta er góð fjárfesting sem endist,“ segir Tommi en í hans ætt hefur ástin á fjöllum og firnindum gengið frá kynslóð til kynslóðar. Guðbjartur Kristófersson faðir Tómasar var kennari og jarðfræðingur og fór mikið um landið með syni sínum og langafi Tomma var hinn frægi Vigfús Grænlandsfari Sigurðsson sem fyrstur Íslendinga þveraði Grænlandsjökul.

**Framhald á síðu 2**





Það var fyrir meira en heilli öld, árið 1912. Maður getur rétt ímyndað sér hvernig skíði hann hafði undir fótum sér á jöklinum.

„Sennilega er ég með eitthvað fjalla-DNA sem þarf að fá útrás á jökulum og fjöllum. Þetta er hreinlega lífsstíll og gefur mér mikla lífsfyllingu, en hjálpar mér líka að halda jafnvægi í krefjandi starfi sem skurðlæknir,“ segir Tommi.

#### Búnaðurinn gríðarlega mikilvægur

Það er að ýmsu að huga í aðdraganda ferðar en réttur útbúnaður er mikilvægastur. „Athuga þarf að skinn undir skíðin gleymist ekki og að þau passi á skíðin,“ segir Tommi. „Það þarf líka að passa að skórnir séu rétt stilltir fyrir skíðin og að stafir séu í lagi. Síðan má ekki gleyma réttum fatnaði og hlýjum auka vettlingum og hlýrri húfu en líka sólgleraugum og skíðagleraugum. Að minnsta kosti þrjú lög eiga við í öllum vetrarferðum,“ segir Tommi og er þá ekki að tala um nein popplög, heldur löggin í hlífðarklæðnaðinum. Fararstjórar eru alltaf búnir GPS tækum og kortum og Tommi segir að alls ekki megi gleyma góða skapinu. Reyndar eru þeir það hressir Tommi og Helgi að það þarf að hafa mikið fyrir því að smitast ekki af fjallagleði þeirra tveggja.

#### Öryggið í öndvegi

Þeir Tommi og Helgi leggja áherslu

á öryggið enda um vetrarferðir á fjöllum að ræða og gera verður ráð fyrir því að veður geti skipast í lofti og ýmsar hættur leynast í íslenskri náttúru allt árið um kring.

„Í fyrsta lagi þurfa allir þátttakandur að hafa ýli, snjóflóðastöng og létta skóflu meðferðis,“ segir Tommi. „Við gefum engan afslátt á því,“ segir hann og verður mjög ákveðinn í röddinni. „Fararstjórar eru búnir léttum fjallgöngureipum og sprungubjörgunarbúnaði. En markmiðið er jú að þurfa ekki að nota þennan búnað. Allir eru með göngubelti og létta ísoxi, auk mannbrodda. Í öllum ferðum FÍ eru með í för fararstjórar með mikla reynslu af svona ferðum og alltaf einhverjir með sprungubjörgunarréttindi. Allir fararstjórar eru búnir talstöðvum. Markmið ferðarinnar er samt að njóta útiverunnar og hafa gaman af ferðinni þótt öryggið sé alltaf haft í fyrrrúmi. Sem betur fer hafa þessar ferðir gengið nánast snurðulaust fyrir sig í þau ár sem ég hef staðið fyrir þeim.“

#### Útvörður íslenskrar náttúru

Tómas hefur látið til sín taka í umhverfisvernd og vakið landsathygli fyrir baráttu sína í þeim efnum. Hann segir að hin óspillta náttúra Íslands sé helsta kryddið í tilveruna og gefi honum orku, bæði líkamlega og ekki síður andlega.

„Að koma á svæði eins og Lönsöræfi, Kverkfjöll, Öskju og Hornstrandir hleður batteríin í fleiri mánuði. Þess vegna sækir maður þangað aftur og aftur,“ segir Tommi og verður dreyminn á svip. „Ég fékk hálendið beint í æð mjög ungur og dvaldi heilu sumrin í tjaldi í óbyggðum. Eftir að ég flutti heim fyrir fimmtán árum eftir tólf ára sérnám tók ég upp þráðinn með kollegum mínum og síðar FÍ sem hefur gefið mér mikið. Ég hef afar mikið að gera í minni vinnu en hef samt tekið frá tíma fyrir leiðsögn í ferðum FÍ. Það geri ég ekki fyrir peninga heldur er fátt sem gefur mér meira en að sýna fólki ósnortna náttúru landsins. Þakklátir ferðalangar eru mikil hvatning. Ég segi líka að þetta sé besta náttúruverndin, að sýna fólki landið og hvað það hefur upp á að bjóða. Náttúruvernd er tvímælalaust eitt að því sem ég brenn mest fyrir og hef gert síðan ég man eftir mér.“

#### Ferðirnar framundan

Framundan í vor og sumar eru sex spennandi fjallaskíðaferðir þar sem farið er á tinda með þeim Tomma og Helga sem gefa fólkið alveg magnað útsýni. „Við reynum að blanda saman ferðum sem teljast hefðbundnar fyrir fjallaskíðafólk, t.d. á Heklu og Eyjafjallajökul,“ segir Tommi en bætir því svo við að þeir reyni um leið að brydda upp á nýjum leiðum, t.d. á Hvannadalshnjúk.

#### Þessar ferðir eru nú í boði:

- 29. febrúar Snæfellsjökull bakdyramegin
- 4. – 5. apríl: Kaldbakur þvers og kurs
- 30. apríl – 3. Maí – Fjallaskíði á Ströndum
- 16. maí – Birnadalstindur

#### Ótrúlega skemmtilegt sport

Tommi segir að ferðir á skíðum séu ótrúlega skemmtilegar og miklu auðveldari en margir haldi. „Þetta er einhver mesta bylting í ferðamennsku á síðastliðnum árum. Reyndar eignaðist ég mín fyrstu fjallasvigskiði fyrir 35 árum en síðan hafa orðið stórstígar framfarir sem hafa átt þátt í þeirri sprengju sem þetta sport er orðið. Þar koma við sögu léttari skíði og betri skinn, breiðari skíði sem fljóta vel á þúðri eða blautum snjó, en sérstaklega þó betri og léttari skór og fullkornari bindingar,“ segir Tommi.

„Vettvangurinn fyrir þetta sport, þ.e. snævi þakin fjöll með ómældu fjallalofti, er síðan eitthvað sem fáar aðrar íþróttagreinar geta státað af. Og síðast en ekki síst er það bara þannig að í þessu sporti er sérlega skemmtilegt fólk sem tekur sig ekki of alvarlega.“



UPPLIFÐU FRELSIÐ MEÐ BERUM AUGUM

Vissir þú? \_\_\_\_\_

**Sjónlag er eina stofan á landinu sem býður upp á alhliða þjónustu þegar kemur að sjónlagsaðgerðum.**

**PANTAÐU TÍMA Í FORSKOÐUN**

s. 577 1001  
sjonlag.is eða  
heilsuvera.is

**LINSUSKIPTI**

Einfokus-, fjölfokus- eða sjónskekkjuaugasteinar.

**LASER – FEMTO LASIK**

Femto Lasik aðgerðirnar eru algjörlega hníflausar.

**SKÝ Á AUGASTEINI**

Hjá okkur færðu nýjan endurbættan augastein á sanngjörnu verði og þarft ekki að bíða.

**LINSUÍGRÆÐSLA**

ICL linsuigræðsla hentar þeim sem hafa nærsýni, sjónskekkju og í sumum tilfellum fjarsýni en sérstaklega þeim sem geta ekki farið í laseraðgerð, t.d. vegna þunnra hornhimna eða mikils sjónlagsgalla.

**Kynntu þér málið og fáðu upplýsingar um alla þá kosti sem eru í boði.**



**sjónlag**

**SJÁÐU BETUR**

GLÆSIBÆ – ÁLFHEIMUM 74  
5. HÆÐ - 104 REYKJAVÍK

# Námskeið hjá FÍ

Í VETRARFJALLAMENNSKU, RÖTUN OG FYRSTU HJÁLP Á FJÖLLUM



Vetrarferðamennska hefur aukist mikið undanfarið ár og nú stunda þúsundir manna útivist og fjallamennsku af einhverju tagi yfir vetrarmánuðina. Vetrarferðamennska er sannarlega heillandi en henni fylgja um leið hættur sem ferðamenn þurfa að hafa í huga. Snjóflóð er ein af þeim hættum sem ferðamenn þurfa að hafa í huga og varast í ferðum sínum að vetri til. Ferðafélag Íslands býður upp á snjóflóðanámskeið 21. janúar sem er fyrsta námskeið vetrarins. Fleiri námskeið eru haldin á vettvangi FÍ fram á vor og má þar nefna námskeið þar sem kennt er að ferðast á gönguskiðum, námskeið í vetrarfjallamennsku, vaðnámskeið, rötun, Fjallamennska 1, gps námskeið og skyndihjálparnámskeið. Hægt er skrá sig á þessi námskeið á vef FÍ, [www.fi.is](http://www.fi.is)

## Snjóflóðum er gjarnan skipt í tvennt:

### 1. Lausasnjóflóð

Lausasnjóflóð eiga upptök sín í einum punkti. Gjarnan sem snjóbolti. Snjóflóðafarvegur skiptist í upptakasvæði, fallbraut og snjóflóðatungu. Upptakasvæði liggur efst í snjóflóðafarvegi og er allt þaðsvæði þar sem upptök snjóflóðs eru hugsanleg. Fallbraut er þar sem snjóflóðið rennur niður og snjóflóðatunga þar sem það stöðvast.

### 2. Flekaflóð

Flekaflóð eiga sér stað þegar fleki af snjó brotnar frá snjóþekjunni og rennur af stað niður brekkuna. Þetta gerist þegar snjór með tiltölulega mikla samloðun liggur ofan á snjó sem er með litla samloðun eða ofan á veiku lagi. Fólk sem slasast í snjóflóðum kemur þeim yfirleitt sjálft af stað og oftast er um að ræða þurr flekaflóð. Þurrum og blautum snjóflóðum er gjarnan skipt í tvær megingundir, lausasnjóflóð og flekaflóð.

### Að þekkja snjóflóðafarveg

Þegar ferðast er um fjalllendi yfir vetrarmánuðina er mikilvægt að þekkja svæði þar sem snjóflóð geta fallið. Nokkur atriði skipta mestu máli til að þekkja snjóflóðafarveg.

Algengasti upptakahalli flekaflóða er 30-45°.

Hæð yfir sjávarmáli. Snjóflóðahætta er oft meiri í aukinni hæð vegna þess að þar snjóar meira og vindur er sterkari.

Afstaða til sólar. Norðurhlíðar fjalla eru gjarnan lengur óstöðugar því þar er kaldara en í suðurhlíðum. Norðurhlíðar eru líklegri til að vera með meiri snjóflóðahættu en suðurhlíðar á köldum vetrardögum. Suðurhlíðar fjalla verða oft veikari fyrir snjóflóðum en aðrar hlíðar þegar sólin er hátt á lofti.

Gil og skálar eru yfirleitt hættulegri en aðrar brekkur því þar er erfiðara að leita skjóls fyrir hættum. Fólk sem lendir í snjóflóðum í giljum berst gjarnan að miðju gilsins þar sem krafturinn er mestur og líklegt að grafast djúpt. Snjór getur safnast saman í giljum úr ólíkum vindáttum. Annar barmur gilsins getur verið með stöðugum snjó á meðan hinn er með mjög óstöðugum snjó. Grjót og tré sem standa upp úr snjóþekjunni virka gjarnan eins og akkeri fyrir snjóinn. Oftast eiga flekaflóð upptök sín í kúptum hluta brekkunnar.

Stærð brekku. Stór brekka getur borið meiri snjó og myndað stærri snjóflóð.

Breiðir dalsbotnar eru gjarnan öruggari en umliggjandi hlíðar. Hryggir eru yfirleitt öruggir fyrir snjóflóðahættu, en þó ber að vara sig á hengjum sem kunna að vera öðru hvoru megin við hrygginn. Gott er að ferðast um flata hluta brekkunnar og halda sig frá bröttum hlíðum. Þar sem ekki er hægt að forðast brattar hlíðar skal fara um þær eins ofarlega og hægt er. Haldið ykkur frá ihvolfum brekkum ef hætta er á snjóflóðum. Ef ekki er hjá því komist að ferðast um snjóflóðahættusvæði má minnka áhættuna með því að láta einn fara yfir ótrygga hlutann í einu og að ferðafélagar fylgist með. Ekki stoppa í miðri brekku, farið á öruggari stað. Horfið á þá sem eru í brekkunni. Gerið fyrirfram ákveðna áætlan: Hver skal fara fyrst? Hvar skal stoppa?

### Snjóflóðahætta

Snjóflóðahætta stjórnast af þremur þáttum, landslagi, stöðugleika snjóþekjunnar og fólki.

Til að gera ferðalög hættuminni þarf sá sem ferðast að spyrja sig spurninga: Hvernig er landslagið?

Er líklegt að snjóflóð gætu fallið? Er snjórinn stöðugur? Hverjar yrðu afleiðingarnar ef snjóflóð félli hér?

### Veðrabrigði sem hafa neikvæð áhrif á stöðugleika snjóþekju:

- Áköf snjókoma
- Rigning
- Skafrenningur
- Snögg hlýnun
- Snjórinn hitnar að bræðslumarki
- 20 sm eða meira af snjó hefur fallið síðustu daga

### Veðrabrigði sem hafa jákvæð áhrif á stöðugleika snjóþekju:

- Kólnun, sérstaklega eftir þiðu
- Nokkrir dagar með fremur mildu veðri

Þegar þú sérð eða heyrir veðurspána spurðu þig þá hvaða áhrif hún hafi á snjóþekjuna. Þegar þú ert á ferð á fjöllum taktu þá eftir hvernig veðrið er og hugsaðu um hvaða áhrif veðrið hafi á snjóþekjuna.

### Visbendingar um snjóflóðahættu

#### 1. Nýfallin snjóflóð í svipuðum brekkum

Það er engin betri visbending um yfirvofandi snjóflóðahættu. Reyndu að forðast brekkur með svipaðan halla sem snúa í sömu átt eða eru í svipaðri hæð og brekkur þar sem snjóflóð hafa fallið.

#### 2. Vúmp-hljóð

Vúmp-hljóð heyrir þegar veikt lag fellur saman í snjóþekjunni. Þá er sagt að náttúransé að öskra snjóflóðahætta! Forðið ykkur úr snjóflóðabrekkum!

#### 3. Stækkandi sprungur

Þegar sprungumyndun sést í hlíðunum eða þegar snjórinn brotnar undan manni gefur það til kynna að flekaflóð geti farið af stað. Skafrenningur Vindsöfnun á svæðum má sjá þegar öldur af snjó myndast í lægðum og gjarnan myndast hengjur.

#### 4. Skyndileg hlýnun

Skyndileg hlýnun, einkum ef hitastigið fer yfir frostmark, eykur líkur á snjóflóðum. Holhljóð Holhljóð í snjónum líkt og slegið sé á trommur gefa sterklega til kynna að í snjónum sé veikt snjólag.

### 5. Nýsnævi

Flest snjóflóð falla stuttu eftir snjókomu.

### 6. Klapppróf

Klapppróf er notað til að skoða veik lög efst í snjóþekjunni. 30 x 30 sm súla er skorin frá snjóþekjunni og efstu 30 til 40 sm eru settir á skóflublaðið. Skóflunni er síðan hallað um 15° og klappað undir hana, fyrst létt og svo fastar. Ef snjóþekjan brotnar í láréttum fleti gefur það til kynna að veik lög séu til staðar í þekjunni.

Til að flekaflóð geti myndast þarf sterkari snjór að vera ofan á veikari snjó. Veikt lag er snjór sem binst illa saman og/eða binst illa undirliggjandi lagi, undirliggjandi lag myndar rennisliflot fyrir flekaflóð. Til að finna þessi veiku lög er gott að grafa gryfju til að finna veiku snjólögin.

### Samantekt

Áður en farið er af stað ber að huga að hvernig veðrið hefur verið síðustu daga og veðurspá. Gera upp við sig áður en lagt er af stað hve mikla áhættu hópur er tilbúinn að taka. Hverjir koma með, hver er kunnátta þeirra, þekking á svæðinu o.fl. Hafa skal með og kunna að nota öryggisbúnað, það er snjóflóðayli (raffhlöður í lagi), snjóflóðastangir, skóflu o.s.frv. Á leiðinni upp í fjall: Hafið augun opin fyrir hættumerkjum eins og veðri og nýlegum snjóflóðum.

### Í fjallendi

- Nýfallin snjóflóð
- Snjórinn brotnar upp
- Brestir eða vúmp-hljóð
- => gefa til kynna mikla snjóflóðahættu
- Vindur, hengjur => ójöfn snjósöfnun

### Aukin snjóflóðahætta

- Mikil snjókoma
- Rigning
- Snögg hlýnun
- Hlýnun að frostmarki

### Góðar ferðavenjur

- Ef þið teljið brekku hættulega reynið að forðast hana og ef ekki er annað hægt þá að fara einn yfir í einu
- Ekki merkja brekkur með hengjur fyrir ofan
- Biðið með að hjálpa félögum ykkar að losa fastan sleða í brekku og alls ekki fara upp fyrir mann sem er fastur í brekku
- Fylgist með ferðafélögum ykkar
- Ekki stoppa þar sem snjóflóð geta fallið

### Tvennt að lokum:

- Vertu með öryggisbúnað
- Farðu á námskeið.

**Samantekt: Auður Kjartansdóttir, sérfræðingur á ofanflóðasviði Veðurstofu Íslands**



# EKKI KAUPA SCARPA GÖNGUSKÓ

NEMA ÞÚ ÆTLIR ÞÉR AÐ NOTA ÞÁ Í MÖRG ÁR OG HUGSA VEL UM ÞÁ



**RIBELLE OD**  
FRAMTÍÐIN Í GÖNGUSKÓM



Kringlan 7 | Laugavegur 11 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is  



# Hornstrandir eru stórkostlegar

SEGJA MÁGARNIR SVEINN JÓNSSON OG RÜDIGER SEIDENFADEN SEM GENGU MEÐ FERÐAFÉLAGINU UM AÐALVÍK OG JÖKULFIRÐI

**M**ér fannst Hornstrandaferðin vægast sagt stórkostleg, fyrirfram hafði ég búist við frábærri göngu en hún fór langt fram úr björtustu vonum mínum.

Þetta segir fuglaáhugamaðurinn Sveinn Jónsson, sem gekk í fyrsta sinn um friðlandið á Hornströndum síðasta sumar í árvissri göngu Ferðafélagsins. Þetta er vinsæl ganga sem hefur verið helguð mannlífi og sögu svæðisins í Aðalvík og á Hesteyri. Vinsældirnar felast ekki sist í því að gangan er afar hentug fyrir þá sem vilja ferðast létt og uppgötva þetta magnaða svæði án mikils erfiðis en það á sér hvergi keppinaut í veröldinni. Einungis er gengið með léttan dagpoka, gíst í hlýjum húsum, góður matur er eldaður að kvöldi dags og hann svo kvaddur með söngi undir lágnættið.

„Ég mun aldrei gleyma þessari ómetanlegu ferð. Þetta er sko ekki síðasta ferðin mín á þetta magnaða svæði enda er ég núna sýktur af Hornstrandaveikinni heimsfrægu,” segir Sveinn og hlær.

Sveinn hefur gengið mikið með Rüdiger Seidenfaden mági sínum sem er fæddur og uppallinn í Hannover í Þýskalandi. Hann hefur tekið slíku ástfóstri við landið að það mætti miklu frekar ætla að hann væri fæddur í Flóanum eða á Fáskrúðsfirði en í fjölmennasta ríki Vestur-Evrópu.

„Ísland er paradís á jörðu,”

segir Rüdiger eða Hróðgeir eins og hann er stundum kallaður á íslenska vísu. „Ég kom hingað árið 1981 til að vinna í eitt ár í Gleraugnasölunni á Laugarvegi áður en ég ætlaði mér í háskólanám í sjónfræði í München. En þá beyttist bara allt, það varð ást við fyrstu sýn! Og þar erum við ekki að tala um neinn kvenmann,” segir Rüdiger og skellir upp úr, „við erum bara að tala um Ísland! Ég varð gagntekinn.”

Þeir hlæja saman mágarnir, innilega og smitandi. Sveinn segir að Rüdiger hafi einmitt stungið upp á Hornstrandaferðinni um síðustu áramót og þeir bara gefið sér hana í jólagjöf. „Við mágarnir höfum ferðast mikið um landið, talsvert saman og líka hvor í sínu lagi. Ég hef reyndar ferðast um allt land frá blautu barnsbeini en Hornstrandir hafa alltaf orðið út undan og því var ekki erfitt að taka ákvörðun.”

## Hefur myndað nær allar kirkjur Íslands

Rüdiger er ljósmyndari af guðs náð og hefur unnið það einstaka afrek að fara í hartnær allar kirkjur landsins. En þær hefur hann líka myndað og afkrasturinn má finna í þriggja binda verki sem

hann gefur út í litlu upplagi.

„Ég hafði öfugt við Svenna komið áður á Hornstrandir en ég verð að játa að það var Staðarkirkjan í Aðalvík sem kallaði á mig en hún er eina kirkja landsins sem ég á eftir að mynda. Svo gengum við reyndar ekki í Sæból í Aðalvík í þessari ferð – það bara biður, ég tek hana bara í næstu ferð á Hornstrandir. Ég á reyndar líka eftir að mynda bænahúsið í Furufirði á Ströndum.”

Rüdiger er á sama máli og Sveinn og segir að ferðalagið hafi verið algerlega frábært.

„Mest snortinn varð ég seinna kvöldið okkar í Stakkadal í Aðalvík. Þá laumaðist ég út þegar allir voru í fastasvefni og sat þarna á brikinni á pallinum framan við litla húsið í Stakkadal. Refurinn, vinur okkar sem hélt til við húsið, hann bara svaf við fætur minar sallarólegur í grasinu og hringaði skottið um trýnið sitt. Miðnætursólin roðaði fjöll og fjörð. Fuglar kvökuðu í nóttinni. Þetta var algerlega ólýsanleg fegurð – bara guðdómleg stund!”

## Kaldastríðsminjar á Straumnesfjalli

Mágarnir nefna líka gönguna á Straumnesfjall sem einstakan viðburð í ferðinni.

Þar eru ein mestu mannvirki Vestfjarða sem reist voru af Bandaríkjaher á sjötta áratug síðustu aldar. Þarna eru miklar leifar af ratsjárstöð sem sumir segja að hafi verið kaldhæðnislega lokað nánast sama daginn og hún var tekin í notkun. Þeir nefna báðir að þessi hús hafi verið algerlega mögnuð í yfirþyrmandi stærð og því líkt dæmi um hversu langt maðurinn seilist í hernaðarbrótti sem hafi engan tilgang í raun þegar öllu er á botninn hvoft.

„Það eru þrjú hundruð þokudagar á Straumnesfjalli og við fengum heiðrikju og logn. Þetta var bara alvöru guðþjónusta fyrir mig,” segir Rüdiger þegar hann lýsir útsýnina af fjallinu til Rekavíkur og Fljótavíkur og svo suður með öllum Vestfjörðum.

## Fuglasöngur úr mannsnefi

Þegar hópurinn í Hornstrandagöngunni hafði gengið niður í Öldudalinn af Straumnesfjallinu þá tók Sveinn upp á því að herma eftir fagurblistri þúfutittlings í óðalsflugi og eftir steindepli með tisti og smellum. Þau undur gerðust úti í náttúrunni að þar lifnuðu margir svarabráður Sveins í fuglsham.

Svenni skellihlær þegar þetta er fært í tal. „Eitt leiðir af öðru í fuglaskoðun og þegar verið er að mynda stygga fugla þarf stundum að ná athygli þeirra og fá þá til að koma úr felum og jafnvel nær manni. Að líkja eftir hljóðum fuglanna getur því reynst vel og þetta hefur bara þróast með tímanum,” segir Svenni. „Svo er maður bara svolítill nörd í sér... sem betur fer.”

Mjög margir njóta þess að horfa á fugla og tengja þá við árstíðir, komu vorsins þegar farfuglar þyrpast til landsins, og haustsins þegar þeir fljúga aftur utan. Það er nú líka þannig að mjög mörg okkar dreymir einhvern tímann um að geta sigrast á þyngdaraflinu og að fljúga um himininn eins og fuglarnir. Við

þurfum samt að sætta okkur við að ferðast á tveimur jafnfljótum á sama tíma og fuglarnir svífa fyrirhafnarlitið að því er virðist og sumir geta meira að segja synt og kafað





að auki og margir eru jafnvel ágætir til gangs því til viðbótar.

Flug er mikilvæg aðlögun sem gefur fuglum forskot í lífsbaráttunni. Flug auðveldar fuglunum t.d. að forðast hættur og ferðast milli fjarlæggra staða í leit að betri skilyrðum en sumir hafa talað um að skilyrði fyrir fugla hafi snarversnað á Hornströndum með vernd refsins.

„Ég hafði heyrt hryllingssögur af aldaða fugla á Hornströndum vegna refanna en þessar sögur áttu ekki við nein rök að styðjast. Það kom mér því mjög á óvart hversu mikið fuglalíf er þrátt fyrir allt á svæðinu,“ segir Svenni.

Hann ætti að vita hvað hann syngur því hann ferðast afar mikið í tengslum við fuglana og hefur myndað alla varpfugla Íslands og leggur kapp á að mynda að auki alla flækinga sem hingað koma. Sveinn nýtur að auki trausts vísindamanna við Háskóla Íslands sem hafa hann með í verkefnum en hann hefur myndað hátt á þriðja hundrað flækinga til þessa og er rétt að byrja.

„Áhugi minn á fuglum kviknaði þegar ég var sex ára og sá fugla í Háaleitishverfinu sem er engum öðrum líkir og ekki hægt að rugla við neina aðra tegund,“ segir Svenni. Hann varð bergnuminn og linnti ekki látum fyrr en hann hafði flett upp í bók sem fánleg var á bókasafni Hvassaleitisskóla. Hann nam staðar á síðu þar sem skrautfuglinn silkitoppa blasti við en hún sést hér oft á flækingi.

Fuglar geta flogið vegna þess að þeir eru léttir og hafa fjaðrir og langa framlimi sem mynda vængi. Það að geta flogið hefur gríðarlega kosti eins og til dæmis að geta yfirstigið gríðarlegar

landfræðilegar hindranir og numið afskekkt búsvæði. Bein fugla eru að auki hol til léttingar fyrir flugið.

„Frelsi, heillar mig mest við fuglana, líf farfuglsins, ótrúleg aðlögunarhæfni þeirra og lífsbaráttan öll,“ segir Svenni. „Fjölbreytileikinn er líka alveg stórkostlegur enda eru um tíu þúsund tegundir í heiminum. Fuglarnir tengja mann við svo ótrúlega margt, náttúru, land, sjó, sögu og bara lífið í heild sinni. Þeir færa manni hreinlega trú á lífið og líka það að bera virðingu fyrir því.“

### Hornstrandir bera birtu inn í skammdegið

Þeir mágar segja að ferðin á Hornstrandir fari með þeim inn í skammdegið sem sólarglenna sem vekir með þeim yl í allan vetur.

„Það snart okkur djúpt,“ segir Svenni, „að vera laus frá umheiminum í smátíma. Allt þetta áreiti sem fylgir síma, interneti og samfélagsmiðlum, það hreinlega hvarf og við tók óspillt náttúra og spennandi og heillandi saga sem tilheyrir löngu liðinni fortíð. Sögur fararstjóranna af mannlífinu voru algjör snilld.“

Rúðiger tekur heilshugar undir og segir Hornstrandir einstakar en Ísland allt sömuleiðis.

„Hér er allt til alls, hafið, svartar og gylltar strandir, fjöll, fjörur, jöklar, eldfjöll, eyðisandar, jökullón, hreint vatn og loft sem verður sífellt sjaldgæfara í okkar heimi, og útsýni með ólíkindum. Það má svo ekki gleyma algerlega frábærum fararstjórum í Hornstrandaferðinni og ferðafélögunum öllum sem snertu okkur hver með sínu lagi, enda er hver manneskja frábær alveg á sinn einstaka hátt.“





# Viðtal við Sigrúnu Valbergsdóttur

**S**ígildar ferðir og nýjar í bland, dagsferðir, helgarferðir og sumarleyfisferðir, lýðheilsuverkefni, fjallaverkefni, hreyfihópar, Ferðafélag barnanna og Fí Ung. Það eiga allir að geta fundið ferðir við sitt hæfi.“ Segir Sigrún Valbergsdóttir formaður ferðanefndar FÍ um nýttkomna Ferðaáætlun FÍ 2020.

Ferðaáætlun Ferðafélags Íslands 2020 er komin út hefur verið dreift til félagsmanna og einnig birt á heimasíðu FÍ, [www.fi.is](http://www.fi.is). En það er kannski ekki á allra vitorði hvernig ferðaáætlunin verður til. Við leitum til Sigrúnar Valbergsdóttur, formanns Ferðanefndar FÍ, til að forvitnast um hvert ferlið er.

„Það er öflugt teymi sem kemur að því að setja saman Ferðaáætlun FÍ. Teymið samanstendur af sjö manna Ferðanefnd og starfsfólki skrifstofunnar sem heldur utan ferðir og verkefni félagsins. Þetta teymi er

gríðarlega reynslumikið og viðförluð og hefur því góða yfirsýn og þekkingu á landinu öllu, ásamt öllum okkar fararstjórum sem leiða ferðirnar.“

## Tillögur koma úr ýmsum áttum

Hún segir deildir Ferðafélagsins um allt land skila sínum tillögum að áliðnu hausti á sama tíma og Ferðanefndin er að ljúka störfum. Þá er dagskrá Ferðafélags barnanna og Ferðafélag unga fólksins einnig tilbúin og svo eru það fjallaverkefni og hreyfihóparnir.

„Fjallaverkefni, lýðheilsuverkefni og hreyfihóparnir hafa sína föstu umsjónarmenn sem vinna þétt með skrifstofunni. Við byrjum þessa vinnu um leið og sumarvertíðinni er að ljúka, þá koma í ljós viðtökur áætlunar síðasta árs og það er í raun það fyrsta sem lagt er til grundvallar fyrir næstu áætlun. Auk eigin hugmynda leitum við eftir tillögum frá fararstjórum og oft

berast tillögur að ferðum frá félögum í FÍ. Þetta er alltaf jafn spennandi vinna og sumarið er ekki búið þegar plönin fyrir næsta sumar verða til.“

## Sumar ferðir eru sigildar

Sigrún segir áherslurnar geta verið nokkuð breytilegar en þó séu sigildar og vinsælar ferðir alltaf endurteknar eins og á Hornstrandir, í Lónsöræfi og að sjálfsögðu Laugavegsgöngur. Þá eru einnig nokkrar dagsferðir sigildar eins og Leggjabrjótur á 17. júní og Síldarmannagötur að hausti.

„Svo eru geysivinsælar fjallaskiðaferðir, ekki alltaf þó á sömu svæði og sama má segja um Sögugöngurnar sem eru í áætluninni, en eru alltaf á nýjum slóðum.“

Sigrún bendir líka á að á meðan sum landssvæði komist í tisku detti önnur út og að þau fylgist vel með því.

## Kostnaður við ferðirnar skiptir máli sem og fjölbreytni

„Við reynum að hafa ferðirnar eins hagstæðar og hægt er, minnka trúss og annað sem hleypir upp kostnaði. Við horfum til þess að allt landið er undir í þessari áætlun og sömuleiðis fylgjumst við vel með þegar út koma bækur með leiðarlýsingum á svæðum sem lítið hefur verið horft til. Svo eru félagar í FÍ á öllum aldri og það þarf að vera mikil fjölbreytni í ferðaframboðinu. Allt frá léttum dagsferðum yfir í fjögurra skóla langar sumarleyfisferðir, þar sem gengið er með allt á bakinu og gisti í tjöldum yfir í ferðir með rútu þar sem gisti er í uppþúnum rúmum á gistihúsum og allt þar á milli.“

## Nýjungar nauðsynlegar

„Það er alger nauðsyn að bjóða upp á nýjungar og á það leggjum við mikla áherslu. Það eru yfirleitt 30-40% nýjar ferðir í áætluninni hverju sinni.“

# GÓÐUR FERÐAFÉLAGI



RETRO ÚR MEÐ LEÐURÓL  
**29.900,-**



RETRO ÚR MEÐ STÁLÓL  
**34.900,-**

ARC-TIC ICELAND RETRO ÚRIN FRÁ GILBERT ÚRSMÍÐ ERU  
GLÆSILEG GÆÐA ÚR Á GÓÐU VERÐI FYRIR BÆÐI DÖMUR OG HERRA.

RETRO ÚR MEÐ LEÐURÓL  
**29.900,-**

HJÁ GILBERT ÚRSMÍÐ SÉRHÆFUM VIÐ OKKUR Í ÚRSMÍÐI, HÖNNUN OG  
FRAMLEIÐSLU ÚRA OG HEFUR ÚRVALIÐ ALDREI VERIÐ MEIRA EN NÚ.



RETRO ÚR MEÐ LEÐURÓL  
**29.900,-**



IMT 200 METRA VATNSHELT  
ÚR MEÐ GÚMMÍÓL  
**39.900,-**



**ARCTIC**  
ICELAND  
[www.arc-tic.is](http://www.arc-tic.is)

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



# Öryggisreglur

**F**erðafélag Íslands hefur unnið að áhættumati fyrir fjölmargar gönguleiðir á Íslandi og er þeirri vinnu haldið áfram. Vinnan felst í því að kortleggja þær hættur sem við er að etja, sem geta auðvitað verið fjölmargar, sérstaklega þegar ferðast er að vetrarlagi.

## Helstu áhættur í vetrarferðamennsku

- Hætta á að hrasa – renna í hálfu
- Hætta á að renna í fjalllendi í harðfæri – hálfu
- Hætta á að hrapa fram af fjallsbrúnum / klettum
- Hætta á að villast – verða úti
- Hætta á að lenda í óveðri – verða úti
- Hætta á að verða blautur – kaldur – krókna
- Hætta á að falla í gegnum ís á vatni
- Hætta á að lenda í snjóflóði / aurskriðum
- Hætta á að verða sambandslaus
- Hætta á að lenda í vandræðum vegna þess að maður er vanbúinn / illa búinn

- Hætta á að vanmeta aðstæður / ofmeta sjálfan sig

Þetta er að sjálfsögðu ekki tæmandi listi yfir hættulegar aðstæður sem göngufólk getur lent í þegar það stundar vetrarfjallamennsku. Mikilvægt er að undirbúa sig vandlega fyrir hverja ferð.

## Undirbúningur fyrir ferð

- Kanna aðstæður á leiðinni, t.d. snjóalög, hálfu, aurbleytu eða annað og ekki fara í ferðina nema aðstæður séu góðar.
- Fylgjast með veðurspá fyrir ferð – sé veðurspá slæm og gert ráð fyrir meira vindhraða en 18 metrum á sekúndu er rétt á fresta ferð eða breyta. Rétt er að hafa í huga að veður breytist hér á landi á örskammi stundu. Þá er veður til fjalla yfirleitt mun verra en í byggð.
- Athuga hvort snjóflóðahætta sé á viðkomandi leið og tryggja að þátttakendur eigi ekki á hættu að lenda í snjóflóði. Hér má nálgast snjóflóðaspár Veðurstofunnar.

- Mikilvægt er að fara yfir búnað sem þarf til hvernar ferðar miðað við aðstæður og tryggja að allir séu rétt búnir.
- Nauðsynlegur búnaður í allar vetrarferðir eru: nærfatnaður úr ull er bestur eða gerviefnum, gott millilag t.d. flis eða stretch og góður hlífðarfatnaður, jakki og buxur, vind og vatnsheldur. Þá er nauðsynlegt að vera með húfu og vettlinga. Góðir gönguskór eru nauðsynlegir, helst háir, með góðri styrkingu yfir ökla og grófum botni. Gott að hafa hálkubrodda en rétt að hafa í huga að þeir duga skammt í krefjandi aðstæðum og geta veitt falskt öryggi. Ef leið liggur um brattlendi eða klettabelti er nauðsynlegt að hafa með ísbrodda. Ef farið er í ísbrodda þá þarf viðkomandi að hafa ísexi í hendi.
- Mikilvægt er að hafa GPS tæki og kunnáttu til að vinna með tækið.
- Göngustafir veita stuðning í ákveðnum aðstæðum.
- Nauðsynlegt er að hafa hlaðinn farsíma með í ferð.

- Aldrei skal vera einn á ferð í vetraraðstæðum.
- Láttu vita af ferðum þínum og áætlaða heimkomu. Gott er að nota safetravel.is
- Gott er að hafa bakpoka með auka hlífðarfatnaði, sjúkrapoka, nestisbita og heitt á brúsa.
- Gott er að kaldstarta sem kallað er, það er að vera ekki of mikið klæddur í upphafi og hafa frekar fatnað í bakpoka. Göngumaður er mjög fljótur að ganga sér til hita en um leið þarf að varast að svitna. Blaut föt og kuldi eru hættuleg göngumanni. Þess vegna er mikilvægt að vera í fatnaði sem andar eða tekur ekki í sig raka.
- Gott er að lesa og fræðast um vetrarfjallamennsku og auka þannig þekkingu sína. Eins er gott að læra af reyndari fjallamönnum og byggja upp reynslu sína og þekkingu. Hægt er sækja námskeið um vetrarfjallamennsku hjá Ferðafélagi Íslands og fleiri aðilum.

# Með fróðleik í fararnesti

**M**eð fróðleik í fararnesti er samstarfsverkefni Ferðafélags Íslands og Háskóla Íslands þar sem mörg þúsund manns, ungar og aldnir, hafa gengið í borgarlandinu og hlotið þrennt: góða útivist, fina hreyfingu og fróðleik í fararnesti frá vísindamönnum Háskólans. Þetta verkefni hófst fyrir tæpum tíu árum og hefur verið fróðlegt, hollt og spennandi og aukið áhuga almennings á vísindum og fræðum og á íslenskri náttúru sem víða leynist í borgarlandinu.

Undanfarin ár hefur samstarfið við Háskólann að langmestu leyti verið í gegnum Ferðafélag barnanna og því hefur vísindamiðlunin helst beinst að börnum og fjölskyldufólki. Þannig verður það áfram í vetur þegar verkefnið hefst á ný með miklum tilprifum.

„Markmiðið með Ferðafélagi barnanna hefur ávallt verið að skapa skemmtilegan vettvang fyrir börn og fjölskyldur þeirra til að njóta útiveru, takast á við nýjar og spennandi áskoranir og hafa einafaldlega gaman af því að leika sér úti,“ segir Dalla Ólafsdóttir, sem leiðir Ferðafélag barnanna ásamt eiginmanni sínum, Matthíasi Sigurðarsyni. Hann segir að í verkefninu með Háskóla Íslands mæti flinkir og flottir vísindamenn sem bjóði upp á fróðleiksgöngur um fugla, skordýr, sveppi, fjöruna, eldfjöll, stríðminjar og stjörnur svo fátt eitt sé nefnt. „Þetta eru gríðarlega vinsælar göngur ár eftir ár og mjög ánægjulegt að geta boðið börnum upp á að njóta náttúrunnar og fá fróðleik samhliða. Vísindamenn Háskólans hafa vakið mikla athygli í göngunum fyrir að draga fram mikilvægi rannsókna og vísindastarfs fyrir íslenskt samfélag, fyrir lífríkið okkar og umhverfið.“ Sjá nánar um ferðirnar á [www.fi.is](http://www.fi.is)



# EINSTAKAR BÆKUR

Heimilda- og fræðslurit, kort og bækur



## ÁRBÆKUR

*Bókaflokkur um land og náttúru*

Ferðafélag Íslands gaf út sína fyrstu árbók árið 1928. Árbókin hefur síðan komið út árlega í óslitinni röð og er einstæður bókaflokkur um land og náttúru. Hver bók fjallar um afmarkað svæði á landinu og nær efni bókana um landið allt. Bækurnar eru altæk Íslandslýsing og gefa ferðafólki góðar ferðaupplýsingar ásamt því að veita innsýn í sögu og þjóðlegan fróðleik.



## GÖNGULEIÐARIT

*Leiðir göngumenn á nýjar slóðir*

Gönguleiðaritin benda gjarnan á leiðir sem ekki eru á allra vitorði og leiða göngumenn þannig á nýjar slóðir. Einnig gera þau gönguferðirnar ánægjulegri og eftirminnlegri þar sem fróðleikurinn skapar skemmtilegar tengingar við atburði og sögur úr fortíðinni.

NÁTTÚRUFAR · GRÓÐUR · FUGLAR · JARÐFRÆÐI · SAGA · MENNING



**FERÐAFÉLAG ÍSLANDS**

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

**FÍ** FERÐAÁÆTLUN  
FERÐAFÉLAGS ÍSLANDS  
**2020**



*Ég fer á fjöll!*

Ferðaáætlun Ferðafélags Íslands 2020 er komin út



Ferðafélag Íslands  
[www.fi.is](http://www.fi.is)

# Lönaður er unnaður

17. janúar 2020

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



MÚR OG TRÖPPUVIÐGERÐIR:

## Segðu bless við sleipar og illa farnar tröppur

Illar farnar útitröppur geta verið mikið lýti á fallegu húsi. Að sama skapi geta illa veðraðar tröppur með brotnum og daufum köntum verið stórhættulegar. Múr og tröppuviðgerðir er fyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu sem sérhæfir sig í tröppuviðgerðum, bæði úti og inni. „Við erum mest í að endurmúra tröppur en tökum líka að okkur ýmsar sprunguviðgerðir, múrun á svalargólfum og önnur smærri múrverk,“ segir Páll Helgi Kristinsson.

### Mapei gæðamúr

Múr og tröppuviðgerðir notar eingöngu steypu frá Mapei, sem er norskt steypufyrirtæki sem framleiðir hágæða steypu sem hentar sérlega vel fyrir íslenskar aðstæður. „Múrin er trefjabundinn, hefur einstaklega gott slitþol og þolir vel alla þá veðrun sem á sér stað hérlendis, meðal annars sífelldar frosthörkur og þíðu á veturna sem og löng rigningarsumur eins og var hér í borginni í fyrra. Múrin hefur afar góða viðloðun og endist lygilega vel. Það sér vart á tröppum sem við steypum fyrir sjö árum þegar við byrjuðum að nota múrinn frá Mapei. Ég gæti líka hæglega trúað að steyptar tröppur með Mapei múrnum séu að fara að endast í hátt í 20 ár eða meira. Það miðast við að undirvinnan og múrvinnan sé framkvæmd á réttan hátt.“

### Það jafnast ekkert á við Mapei

„Við vinnum verkefni á höfuðborgarsvæðinu, en höfum líka farið eitthvað út á land. Það er alltaf nóg að gera og við erum að fá hátt í 120 verkefni

á hverju sumri.“ Það sem fer verst með útitröppur á Íslandi er að sjálfsgöngu veðrið, og þá sérstaklega frost og þíða. „Einnig er algengt að fólk sé að salta of mikið eða er að lemja ísinn af tröppunum, en þá getur farið að kvarnast upp úr þeim. Einnig er algengt að fólk sé að nota kolröng efni í útitröppur. Flísar eru til dæmis sjaldan nægilega endingargóðar og við höfum verið að fletta afar illa förnum nýlegum flísum af tröppum til þess að endursteypa þær með Mapei múrnum. Einnig hefur flötun gefið lélegan árangur. Mapei hefur verið í stöðugri þróun gegnum tíðina og alltaf eru að koma ný og betri efni. T.d. er komið inn nýtt efni frá Mapei sem er sérhannað fyrir svalagólf, þar sem það er alveg vatnshelt og er litur í múrnum, sem fólk getur valið um. Þar með heyrir flagnandi málning á svölum sögunni til. Það jafnast ekkert á við Mapei múrinn.“

Þegar tröppur eru illa farnar þarf að byrja á að taka burt allt það efni sem er illa farið og bindingin er farin úr. Trefjastyrktur múr er síðan tvídrenginn yfir tröppurnar þannig að hann myndar sterkt slitlag ofan á. „Múrin þornar svo þannig að það myndast hrjúft yfirborð, eins og á sandpappír, sem verður til þess að það þarf mun sjaldnar að salta. Auk þess er minni hættu á að þær verði sleipar í bleytu eða smá ísingu,“ segir Páll.

Sendu póst á [murogtroppur@murogtroppur.is](mailto:murogtroppur@murogtroppur.is) og fáðu tilboð í þínar tröppur, þér að kostnaðarlausu. Fylgstu með á Facebook: **Múrvíðgerðir** Sími: 825-0643





SÚPERBYGG:

# Öflugt byggingarfyrirtæki á Selfossi

**S**úperbygg hefur verið starfandi í byggingariðnaðinum allt frá árinu 1986. Fyrirtækið hefur mest unnið í viðhaldi húsa og nýsmíði sumarhúsa, en einnig tekið að sér fjölda sérverkefna. „Við sjáum um alla almenna smíðavinnu og tökum að okkur verkefni í hvers kyns nýbyggingum og viðhaldsverkefni. Þá erum við í góðu samstarfi við færa rafvirkja, pípuþagningamenn, múrara og málara,“ segir Steinar Árnason, eigandi Súperbygg.

## Lækjarbrekka 10.

Súperbygg er staðsett að Eyrarvegi 31-33 á Selfossi. „Mest erum við í því að sinna verkefnum



á Selfossi og í nágrenni. Síðasta nóvember vorum við að klára að byggja sumarhús í Grímsnesinu fyrir Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur. Einmitt núna erum við að byggja mjög vandað parhús á Selfossi. Önnur íbúðin er fullbúin og íbúarnir fluttir inn og hin er stutt frá því að vera tilbúin.“

## Hafðu samband

„Starfsmennirnir eru átta talsins að jafnaði, en þegar líða tekur á sumrið er meira að gera hjá okkur og ráðum við þá til okkar sumarstarfsmenn til þess að anna eftirspurn.“ Steinar bætir við að á veturna er mest að gera í inniverkum, viðhaldsverkum og

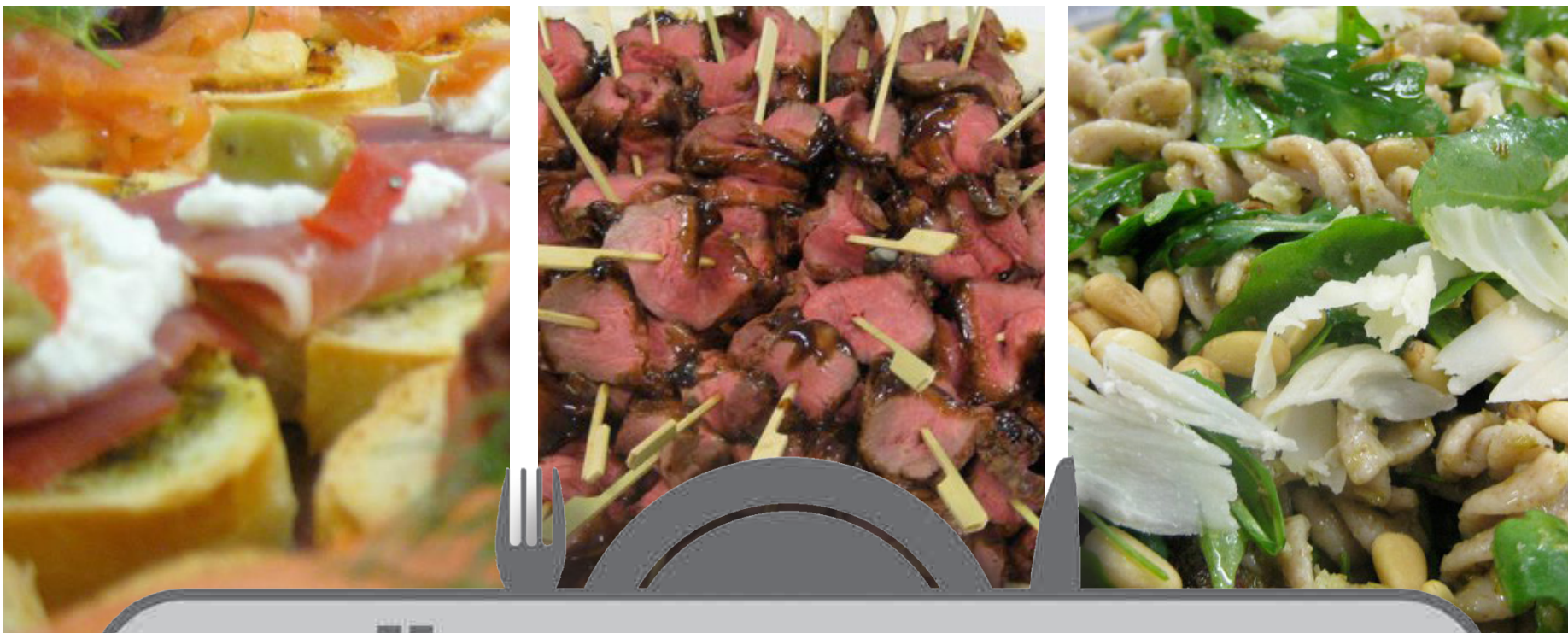
við að setja upp innréttingar í nýbyggingar. „Núna er hins vegar góður tími að hafa samband við okkur ef menn hyggja á framkvæmdir í sumar. Þegar vorar fer dagskráin hjá okkur að fyllast hægt og bitandi fyrir sumarið. Það er því um að gera að hafa samband sem fyrst.“



Lækjarbrekka syðri brú.  
Súperbygg, Eyrarvegur 31-33,  
Selfossi.  
Sími: 845-1500  
Nánari upplýsingar má nálgast á  
facebooksiðunni Súperbygg.



STEFNA HÖFÐAKAFFI ER AÐ VEITA  
GÓÐA OG ÁREIÐANLEGA ÞJÓNUSTU



• HÖFÐAKAFFI •

## Hádegismatur

Opið að Vagnhöfða 11  
virka daga í veitingasal  
klukkan 11.30 - 13.30

## Eldum ekta heimilismat !

Kjöt- og fiskréttir, salatbar og súpa  
og djús og kaffi með.

Sendum bakkamat á vinnustaði  
Sækið sjálf hádegismat í margnota/einnota bökkum  
Sjá rétti dagsins á MATSEÐILL VIKUNNAR á [hofdakaffi.is](http://hofdakaffi.is)

# HEFUR ÞÚ ÞÖRF FYRIR ÞRIF

Fyrirtæki og húsfélög, gerum  
tilboð ykkur að kostnaðarlausu

Þjóðum sérhæfða þjónustu fyrir  
íbúðir í skammtímaleigu





*J&S Watch co.*  
REYKJAVIK

Arctic Iceland Retro



**PING PONG.is**

BULLS píluspjald  
og pílur



Vilt  
þú gefa

# BÓNDANUM

ógleymanlega gjöf á

# BÓNDADAGINN?

Skráðu bóndann þinn á **DV.IS**  
og hann er kominn í  
pottinn og getur  
unnið veglegan  
vinning.



**HERMOSA.IS**  
20.000 króna  
gjafabréf

**RUBIX**

15.000 króna  
gjafabréf

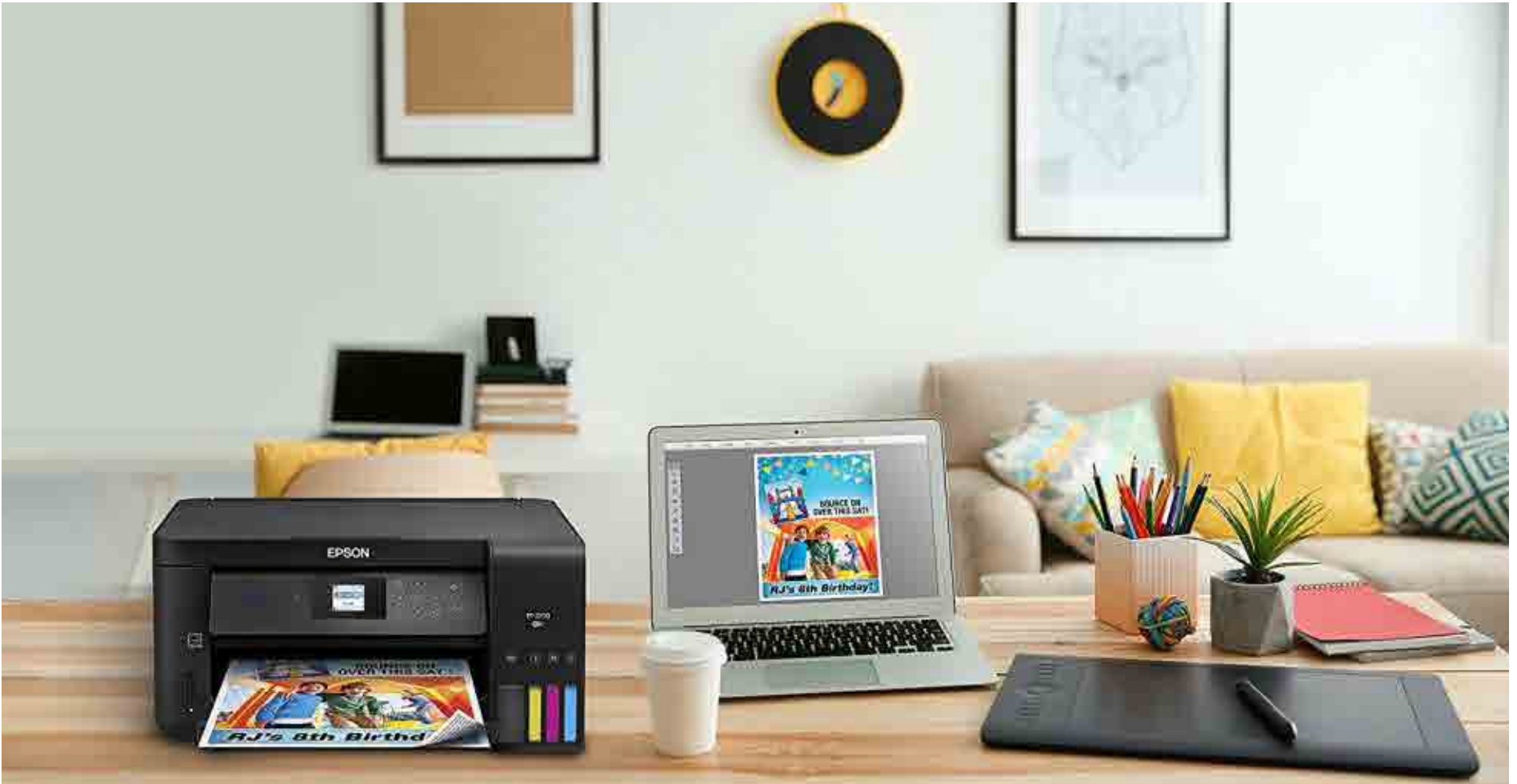
**FOOD  
CELLAR**  
**MATAR  
KJALLARINN**

Gjafabréf fyrir tvo í  
LEYNDARMÁL MATARKJALLARANS  
6 réttir að hætti kokksins – leyfðu  
okkur að koma þér á óvart eldhúsið  
færir þér upplifun þar sem  
fjölbreytni er í fyrirrúmi



**LEÐURVERKSTÆÐI REYKJAVÍKUR**

Leðurbelti og leður vegabréfshulstur



TÖLVULISTINN:

# Nokkrir gullmolar á útsölu Tölvulistans

**N**ú er útsalan í Tölvulistanum í fullum gangi, en þar er allt að 50% afsláttur af yfir 1000 tölvuvörum. Frábær tilboð á fartölvum, skjám, netbúnaði, prenturum og leikjavörum, svo fátt eitt sé nefnt. Hér höfum við hjá Tölvulistanum tekið saman helstu gullmola útsölnnar.

Fyrst má nefna Rapoo 9300M lyklaborðið og músina (RAP-9300M) sem er á 30% afslætti á aðeins 6.997 kr! Settið er fjöltengjanlegt, þröðlaust og með íslensku stafasetti. Já, lyklaborðið og músin geta tengst fleiri en einu tæki í einu og auðvelt er að skipta á milli tækja. Þetta er því einstaklega hentugt fyrir aðila sem þurfa að vinna á fleiri en einu tæki.



Rapoo 9300M lyklaborð og mús.

Ef þú ert í prentarahugleiðingum þá mælum við með EcoTank ET-2750 (EPS-ET2750), sem er fjölnota prentari frá Epson með einstaklega lágan rekstrarkostnað. EcoTank býður upp á þröðlausa prentun og kemur með bleki sem dugir í allt að 2 ár – og áfylling kostar aðeins brot af verði annarra blekhyllkja miðað við magn. Frábær lausn fyrir heimili sem vilja draga úr prentkostnaði. Epson EcoTank ET-2750 er á 20% afslætti á útsölnni, en kostar nú 39.996 kr. í stað 49.995 kr.



VivoBook 15 X512FA frá Asus

Ef þú ert að leita eftir öflugri fartölvu, þá er VivoBook 15 (ASU-X512FABQ161R) fyrir þig. Hún er útbúin 8. kynslóðar Intel i7 örgjörva og 8GB DDR4 minni og er því fullkomin fyrir fólk sem vinnur í mörgum verkefnum í einu eða við vinnslu flóknari verkefna á borð við myndvinnslu eða aðra margmiðlunarvinnslu. Þessi tölva inniheldur einnig ASUS SonicMaster hljóðtækni, en þessi tækni skerpir hljóðið, sjar frá suð og tryggir virkilega tæran hljóm. Þessi er á 25% afslætti, en hún kostar aðeins 134.996 kr. á útsölnni!

Við mælum einnig með Philips E Line tölvuskjánum (PHS-275E1S), en þetta er 27 tommu skjár með þriggja hliða rammalausri hönnun og QHD upplausn (2560×1440) sem skilar sér í allt að 43% meira vinnuþlássi en skjáir í FullHD (1920×1080). Skjárin sýnir 104% af sRGB litasviði, sem tryggir að þú sjáir efnið eins og það var hannað hvað varðar vörur, vefsíðuhönnun o.fl. Skjárin er á 20% afslætti á útsölnni og kostar nú 31.996 kr. í stað 39.995 kr.



Philips E Line tölvuskjár.

Alvöru leikjaspilurum bendum við á Acer Nitro 5 leikjafartölvuna (ACE-NHQ59ED08E), en hún uppfyllir allar helstu kröfur leikjaspilarans. NVIDIA GeForce GTX 1650 skjákort

og öflugur Intel i5 örgjörvi tryggja mjúka og háhraða spilun. Acer TrueHarmony hátalarar gera upplifunina enn raunverulegri og Full-HD skjár með IPS-tækni skerpir á litum og gæðum, jafnvel þegar horft er frá hlið. Að auki gefa Acer NitroSense og CoolBoost-tæknin notandanum enn meiri stjórn á búnaðinum og sjá til þess að kæla vélina og tryggja hámarksafköst. Á útsölnni er þessi fartölva á 20% afslætti og kostar nú 159.996 kr. en fullt verð er 199.995 kr.

Í verslunum og netverslun Tölvulistans, t.l.is, má finna fjölda fleiri tilboða á fartölvum og öðrum vörum. Það finna allir eitthvað við sitt hæfi á frábæru verði. Ef þú ert í einhverjum vafa getur þú kikt við í næstu verslun Tölvulistans eða sent tölvupóst á sala@tl.is til að fá frekari ráðgjöf.

Acer Nitro 5 leikjafartölva.



# Dásamlegir drykkir

■ Þegar sólin nærir okkur ekki verðum við að fá nóg vítamín ■ Til dæmis úr þessum drykkjum



## Ofurhetjan

- 2 bollar vatn
- Safi úr 1 sítrónu
- ½ tsk. þurrkað túrmerik
- ¼ tsk. þurrkað engifer
- 1/8 tsk. cayenne pipar (má sleppa)
- 1/8 tsk. kanill
- 1 tsk. stevia eða 1 msk. hunang eða hlynsíróp

Setjið öll hráefni í blandara nema steviu/hunang/síróp. Blandið vel og bætið sætuefni út í eftir smekk.



## Græninginn

- 1½ bolli möndlumjólk
- 2 bollar frosið spínat
- 1 meðalstór banani, frosinn
- 1 bolli ávextir að eigin vali
- Próteinduft eða kollagen

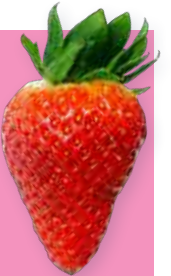
Setjið öll hráefni í blandara og byrjið að blanda á lágum styrk. Hækið styrkinn jafnt og þétt og blandið í um mínútu á þeim hæsta, eða þar til blandan er silkimjúk.



## Letinginn

- 1 banani
- 7-8 frosin jarðarber
- 1 bolli vanillumjólk, eða eftir smekk

Öllu skellt í blandara og blandað þar til drykkurinn er silkimjúkur.



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



Víðs fjarri Nótímatækni leyfir ekki framkvæmd á hugmyndum Caplans.

# Stjarnfræðilega fran

■ Hefur þróað mótur sem getur fræðilega séð flutt allt sólkerfið okkar ■ Þyrf

Kristján Kristjánsson  
ritstjorn@dv.is



Þegar stjörnur springa einhvers staðar í alheiminum hefur það venjulega engin merkjanleg áhrif á okkur hér á jörðinni. Yfirleitt uppgötv-ar fólk, það er að segja þeir sem vinna ekki við rannsóknir á al-

heiminum, ekki að slíkir ógnar-atburðir eigi sér stað. Við höldum bara okkar striki, förum í vinnu, verslum og vitum ekkert af þeirri hættulegu geislun sem slíkar sprengingar valda en hún gæti eytt öllu lífi hér á jörðinni. En auðvitað getur svo farið dag einn að stjarna, sem er ekki ófjarri sólkerf-

inu okkar, springi og sendi góðan skammt af banvænni geislun í átt að jörðinni. Það myndi hafa ógnvænlegar afleiðingar fyrir allt líf hér á plánetunni okkar. Geislunin myndi eyðileggja ósonlagið, sem verndar okkur fyrir geislum utan úr geimnum, og síðan myndi hún gera út af við allt líf.

Það eru því góð ráð dýr varðandi slíkar náttúruhamfarir en bandaríski stjörnufræðingurinn Matthew Caplan telur sig hafa fundið lausn á þessu. Í geimferðatímaritinu Acta Astronautica var nýlega birt grein eftir hann þar sem hann kynnti hugmyndir sínar að tveimur risastórum vélum sem geta flutt sólina okkar og allt sólkerfið með í öruggt skjól frá slíkum ógnaratburðum. Til þess að gera þessa miklu flutninga mögulega þarf að nota orku sólarinnar.

Sérfræðingar telja sumir hverjir að í raun séu þessar hugmyndir hans góðar og gildar, fræðilega séð. Það sé hægt að færa sólina og sólkerfið úr stað en það fylgir þessu þó einnig stórt ef. Það er að þetta er ekki framkvæmanlegt í dag og ekki í náinni framtíð og raunar hugsanlega aldrei. Það þarf mun þróaðra menningarsamfélag en okkar til að geta ráðist í svona stóra framkvæmd.

#### Áhugaverðar hugmyndir

Við erum víðs fjarri því að búa yfir nauðsynlegri tækni til að geta gert þetta í dag og ekki er fyrirsjáanlegt að við munum ráða yfir slíkri tækni. Samt sem áður þykir sumum þetta ansi áhugavert hjá Caplan og telja þetta geta kennt okkur eitt og annað. Við lærum til dæmis meira um áhrif risastórra mannvirkja, sem þessara, á ljósið sem berst frá stjörnunum í alheiminum. Ef menningarsamfélög eru til annars staðar í Vetrarbrautinni og hafa byggt eitthvað álíka þá geta hugmyndir Caplan hjálpað okkur að átta okkur á því þar sem við vitum meira um áhrif slíkra bygginga á ljóstyrkinn og litrófið sem við sjáum

berast frá stjörnunum. Þetta gæti því hugsanlega rutt veginn að uppgötvun háþróaðs vitmunalífs utan jarðarinnar.

En hvað varðar að veita jörðinni vernd gegn svo gríðarlega öflugum sprengingum, sem sprengingar stjarna eru, telja flestir að finna þurfi aðrar og kannski öllu raunhæfari leiðir. Betra sé að byggja upp kerfi sem verndi jörðina gegn geislum frá slíkum ofursprengingum. Hættulegasti hluti slíkra sprenginga vari ekki lengi, heldur aðeins í nokkra daga og í versta falli í nokkra mánuði og þá sé hættan yfirstaðin. Það sé því kannski í ansi mikið í lagt að færa allt sólkerfið úr stað. Hugmyndin er þó auðvitað notkæn í fjarlægri framtíð ef mankynið ákveður að leggja önnur sólkerfi undir sig. Þá væri auðvitað gott að geta bara flutt allt sólkerfið okkar með.

#### Risastórt sólarsegli

Fyrsta hugmynd Caplan um hvernig sé hægt að flytja sólkerfið gengur út á að byggja risastórt sólarsegli sem hægt og rólega flytur sólina og restina af sólkerfinu í öruggt skjól. Seglið á að hylja aðra hlið sólarinnar svo hér er ekki um neitt smá verkefni að ræða. Það þarf einnig að nota örþunnt efni við að búa seglið til. Það á að vera á þykkt við rautt blóðkorn segir Caplan. Seglið mun síðan virka sem risastór spegill sem endurvarpar geislum sólarinnar þannig að þeir skína bara í eina átt. Það mun valda því að sólin mun hægt og rólega færast úr stað.

Þetta virkar á sama hátt og vindar hér á jörðinni því geislar sólarinnar munu mynda knún-

## SÓLARFILMUR!

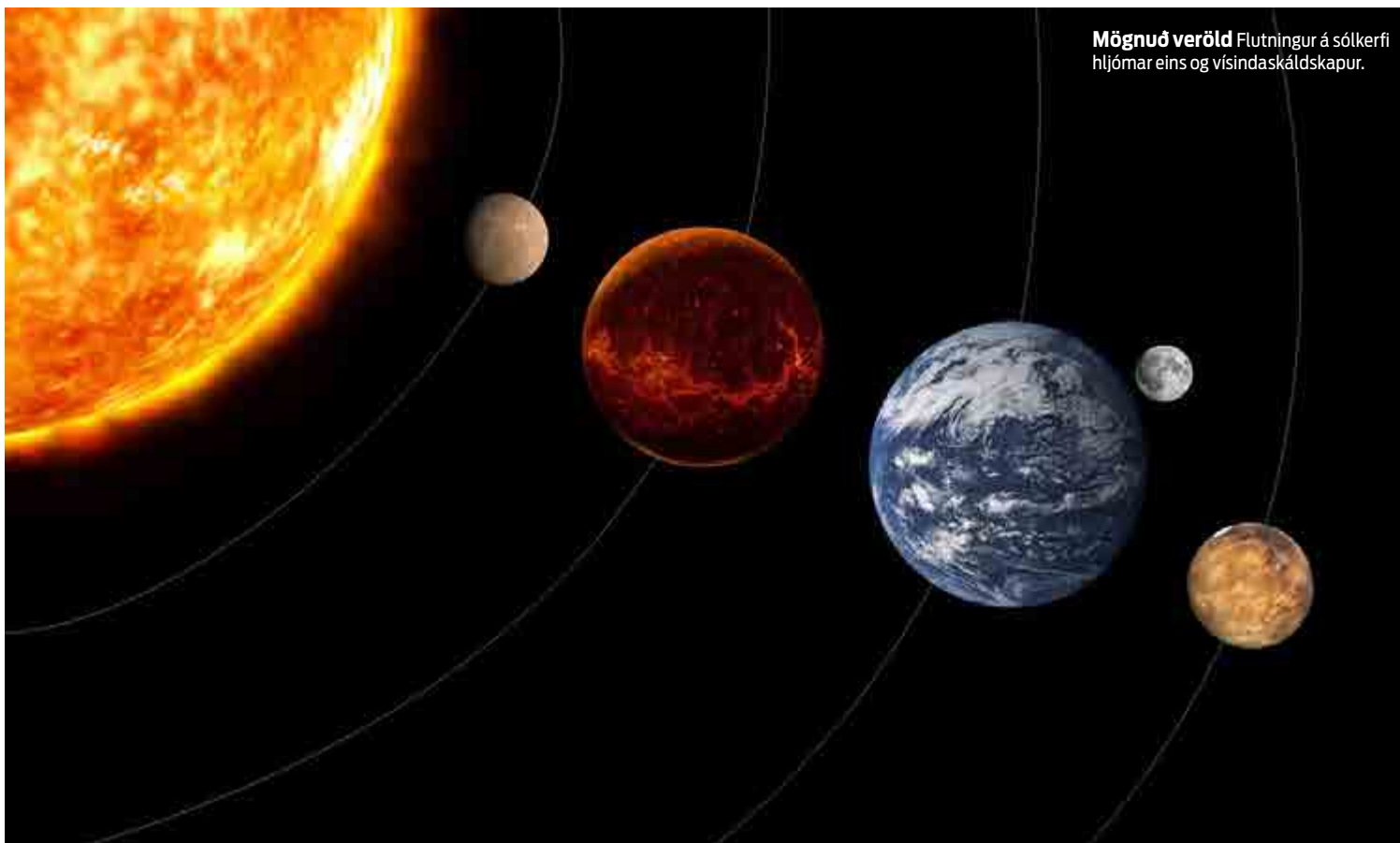
Lausnir  
fyrir  
heimili  
og fyrirtæki

**XPRENT**  
HÖNNUN OG MERKINGAR

Sundaborg 1  
104 Reykjavík  
777 2700  
xprent@xprent.is

# nsækna hugmyndir

ti að búa plánetuna Merkúr upp



**Mögnuð veröld** Flutningur á sólkerfi hljómar eins og vísindaskáldskapur.

ingsafl í geimnum. Sem dæmi um þetta má nefna að ef geimfari, sem svífur um í þyngdarleysi geimsins, kveikir á vasaljósi og lýsir fram fyrir sig mun ljósið yta honum hægt og rólega aftur á bak. Sólarseglið virkar á sama hátt. Það skiptir því máli á hvorri hlið sólarinnar seglið verður svo það sendi ekki mikið magn hættulegra geisla til jarðarinnar eða skyggi algjörlega á sólarljósið því við verðum jú að fá það til að líf geti þrífist hér á jörðinni.

Þegar, og ef, búið verður að koma svona segli fyrir á annarri hlið sólarinnar hefst ferlið síðan

en það tekur ansi langan tíma. Það tekur sólina 230 milljónir ára að fara einn hring um miðju Vetrarbrautarinnar. Á þeim tíma var hámarksflutningurinn á sólinni og sólkerfinu um 300 ljósár. Það er auðvitað alltof hægt ef við fáum viðvörun um að stjarna sé að springa og að við höfum nokkrar milljónir ára til að bjarga okkur. En Caplan telur sig hafa svar við þessu, hugmynd sem eykur hraðann. Það er þó sá galli á þeirri hugmynd að hún er miklu flóknari í framkvæmd en fyrrnefnd sólarseglshugmynd og er hún eiginlega nægilega flókin

ein og sér.

Þessi hugmynd gengur út á að smíða svokallaðan „Caplan Thruster“ (hann nefndi hann eftir sjálfum sér) en það er risastór mótór sem vinnur vetni og helíum úr sólinni. Vetninu er síðan skilað aftur í sólina en helíuminu er dælt inn í risastóran samrunaofn sem framleiðir rosaalega heitt súrefni sem er síðan skotið aftur úr mótörnum og myndar þannig knúningsafl.

En eðlilegt streymi vetnis og helíums frá sólinni, með sólvindum, skilar þó ekki nægilega miklu eldsneyti til að geta knúið mótör-

inn og því þarf að fá sólina til að senda mun meira af þessum efnunum frá sér svo hægt sé að safna þeim saman og nota í samrunaofninn. Caplan leggur til að það verði gert með því að koma stórum speglum fyrir kringum sólina svo þeir endurkasti hluta af sólarljósinu aftur til baka á einn blett á yfirborði sólarinnar. Þar mun sól-in hitna gríðarlega mikið og byrja að senda aukaskammta ef efnunum frá sér.

Með svona mótór væri hægt að flytja sólina rúmlega 30 ljósár á einni milljón ára og þannig væri hægt að ferðast til annarra

stjarna í Vetrarbrautinni. Mótörinn gæti meira að segja flutt sólkerfið út úr Vetrarbrautinni og yfir í næstu stóru vetrarbraut, Andrómedu, á innan við einum milljarði ára.

### Framkvæmanlegt

Það þarf af skiljanlegum ástæðum gríðarlega mikið efni til að byggja svona mótór. Svo mikið að við verðum að taka plánetuna Merkúr algjörlega í sundur og nota alla þá málma sem eru í henni til að geta smíðað slíkan mótór. Það er hægara sagt en gert að taka heila plánetu og hluta niður og af þeim sökum er mjög líklegt að við munum aldrei geta smíðað svona mótór þótt það sé fræðilega séð mögulegt.

Svo þarf auðvitað að taka með í reikninginn hvort við, sem tegund, munum ekki einfaldlega vera búin að gera út af við okkur sjálf af yfirborði jarðarinnar áður en við komumst nærri því að leggja út í svo stórar framkvæmdir eins og lýst er hér að ofan.

Einnig er rétt að hafa í huga að ef okkur tekst ekki að komast á brott frá plánetunni okkar á einhverjum tímapunkti þá munum við sem tegund líða undir lok því okkur mun væntanlega takast að eyðileggja hana en ef ekki þá mun sól in þenjast út og gleypa jörðina með húð og hári en það gerist þó ekki fyrir en eftir mjög langan tíma.

En kannski mun okkar takast, í fjarlægri framtíð, að taka sólina okkar og pláneturnar í sólkerfinu með okkur og leggja í ferðalag um óráviddir hins óendanlega alheims. ■

# SAKAMÁL



# AUÐUR, EITU

■ Herra Seddon gerði samning sem hann hugðist ekki standa við ■ Fröken Barrow varð að

**F**rederick Henry Seddon hét maður sem bjó í London í upphafi 20. aldar. Þegar þessi saga hefst var herra Seddon 40 ára og var forstöðumaður London and Manchester Industrial Assurance Company (núna London and Manchester Group Plc.).

Seddon bjó í stóru húsi í Tollington Park í Islington ásamt eiginkonu sinni, Margaret, fimm börnum þeirra hjóna og föður sínum, sem var kominn á efri ár.

#### Efnaður leigjandi

Í júlí árið 1910 ákvað Seddon að taka inn leigjanda, piparjúnku að nafni Eliza Mary Barrow, 49 ára, og einstaklega viðskotaiill og ógeðfæld í umgengni.

Frederick Henry lét það ekki á sig fá, enda hafði hann um mikilvægari hluti að hugsa. Þannig var

Í dómssal Seddon (í stúkunni til vinstri) reyndi að höfða til dómarans, en þeir voru báðir frímúrur.



nefnilega mál með vexti að fröken Barrow var ágætlega fjáð því hún átti 4.000 sterlingspund í reiðufé, gulli, verðbréfum og fasteignum.

#### Vafasamur samningur

Ástæða þess að fröken Barrow gerðist leigjandi hjá herra Seddon var sú að henni hafði, engum til

furðu, sinnast við frændur sína sem hún hafði búið með. Seddon var ekkert að tvínóna við hlutina, því neyta skal meðan á nefinu stendur, eins og sagt er.

Innan nokkurra mánaða hafði Seddon komist yfir öll auðæfi frökenar Barrow, gegn vikulegum afborgunum upp á þrjú sterlingspund.

#### Krampi og almennur krankleiki

En Seddon sá eftir hverju penni sem hann þurfti að greiða fröken Barrow og hann ákvað því að losa sig við þessar vikulegu afborganir - með því að losa sig við lánardrottinn.

Sem fyrr tvínónaði Seddon ekki við hlutina og 1. september 1911 kvartaði fröken Barrow sárán yfir magakrampa, steinsmugu og almennum krankleika.

Læknir hennar skrifaði upp á hinar ýmsu mixtúrur og leit reglulega til hennar næsta hálf mánuðinn.

#### Rukkaði fyrir viðskiptin

Árla morguns 14. september tilkynnti Seddon læknum að frökenin hefði gefið upp öndina og gaf lækniurinn út dánarvottorð; banamein var niðurgangur af völdum alvarlegrar sýkingar.

Frederick Henry Seddon lét síðan hola fröken Barrow niður meðal sóttsvarts almennings í Islington-kirkjugarðinum og kórónaði athöfnina með því að krefja útfararstjórnann um þóknun fyrir að hafa fært honum þessi viðskipti.

„Ég lýsi því yfir, frammi fyrir hinum mikla skapara alheimsins, að ég er saklaus.“

#### Frændur fyllast grunsemdum

Dauði frökenar Barrow hafði gjörsamlega farið fram hjá frændum hennar og það var ekki fyrr en annar þeirra ákvað að heimsækja hana sem þeir fengu vitneskju um það allt saman.

Eðli málsins samkvæmt spurði frændinn um eignir hennar og Seddon fullvissaði hann um að samkvæmt afborgunarskilmálum hefðu allar eignir frökenar Barrow runnið til hans.

Frændanum fannst þó svör Seddon helst til loðin og leitaði því til yfirvalda og sagðist telja að maður væri í mysunni hvað dauða frænku sinnar áhræði.

#### Hjónin handtekin

Það varð úr að lík frökenar Barrow var grafið upp og rannsakað og fundust í því leifar af arseníki. Herra Seddon var handtekinn 4. desember og ákærður fyrir morð. Frú Seddon var síðan einnig handtekin og ákærð fyrir slíkt hið sama.

## HAGBLIKK

Brotna ekki

Ryðga ekki

## Álpakrennur & niðurföll

Litir á lager:

Svart, hvítt, ólitað, rautt, silvurgrátt og dökkgrátt

Smiðjuvegur 4C - 202 Kópavogur - S 587 2202





# R OG AFTAKA

deyja ■ Upp komast svik um síðir

**Eliza Mary Barrow**  
Auðæfi hennar urðu henni dýrkeypt.



**Svo sá hann snöruna dinglandi á bitanum og missti aðeins ró sína**

Saksóknarinn fullyrti að hjónin hefðu í sameiningu bruggt að fröken Barrow banaráð til að komast yfir fjármuni hennar. Herra Seddon hefði soðið arsenik-flugnapappír í vatni sem hann síðan blandaði saman við mixtúrurnar sem lækurinn hefði skrifað upp á fyrir frökenina.

**Sekt og sýkna**

Málalyktir urðu þær að herra Seddon var sakfelldur en eigin-kona hans var sýknuð.

Þannig vildi til að herra Seddon og dómariinn, herra Buckhill, voru báðir í Frímúrara-reglunni og í þann mund sem dómariinn var að fara að kveða

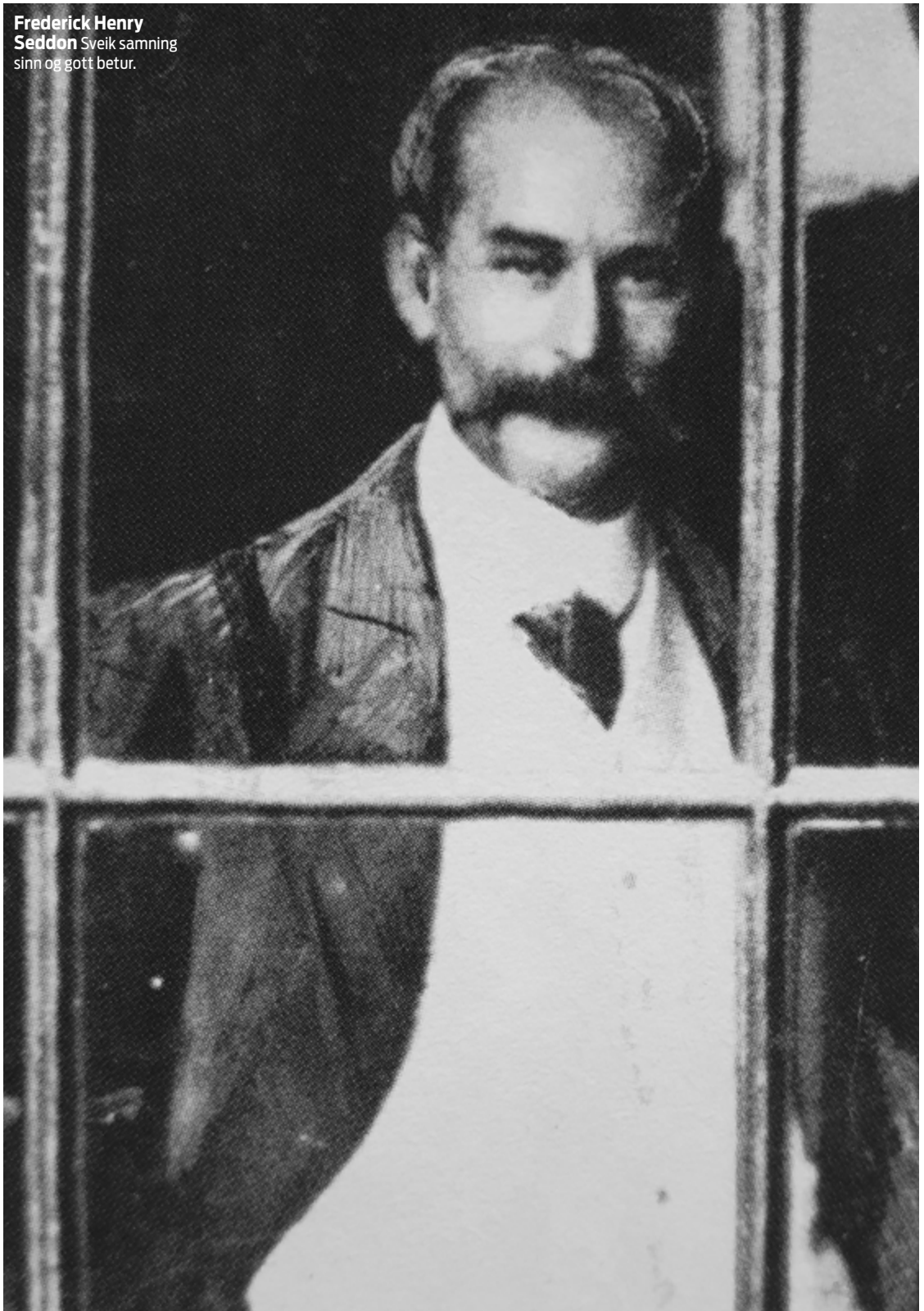
upp dóm sinn reyndi Seddon að notfæra sér þá staðreynd með því að fara með háfleyga yfirlýsingu: „Ég lýsi því yfir, frammi fyrir hinum mikla skapara alheimsins, að ég er saklaus.“

Dómariinn svaraði: „Við vitum báðir að við tilheyrum sama bræðralagi. En bræðralag okkar hvetur ekki til glæpa.“ Segir sagan að sést hafi tár á hvarmi Buckhill þegar hann mælti þau orð. Síðan kvað hann upp dauðadóm.

**Angist eiginkonu**

Svo skemmtilega vill til að böðullinn sem sá um að fullnægja dómnum, John Ellis, skrifaði endurminningar sínar og sagði

**Frederick Henry Seddon** Sveik samning sinn og gott betur.



meðal annars um þetta mál að Margaret Seddon hefði sést í grennd við fangelsið að morgni aftökunnar. Frú Seddon ku hafa leigt herbergi gegnt fangelsinu og hafði vakað þar í angist alla nóttina.

**Síðustu metrarnir**

Um herra Seddon skrifaði John Ellis: „Seddon veitti mér enga

athygli þegar ég vatt mér að honum og batt handleggi hans fyrir aftan bak.“

Ellis sagði að Seddon hefði verið hnarreistur þegar hann gekk að gálganum. „Svo sá hann snöruna dinglandi á bitanum og missti aðeins ró sína. Hann lokaði augunum til að útiloka þessa sýn og gekk það sem eftir var með sigin augnlok.“

**Fumlaust og fljótlegt**

Böðullinn gat ekki á sér setið að hafa orð á eigin frammistöðu: „Yfirfangavörðurinn tók tímann frá því að ég gekk inn í klefa þess dæmda þangað til boltinn var dreginn úr fallhleranum á gálganum eftir að Seddon hafði gengið þá 18 metra sem aðskildu þessa tvo staði. Frá upphafi til enda lauk þessu verki á aðeins 25 sekúndum.“ ■

**Ómótstæðileg** Yelena kemur öllu í uppnám á óðalinu og er fegurð hennar án hliðstæðu.



# Betra að lifa í draumi ef maður á ekki líf

■ Auðvelt að misskilja Chekhov en Brynhildur Guðjónsdóttir hittir naglann á höfuðið ■ Falleg fjöður í hatt Borgarleikhússins

Lilja Katrín Gunnarsdóttir  
lilja@dv.is



Það er ekki ráðist á garðinn þar sem hann er lægstur í Borgarleikhúsinu með uppsetningu á leikritinu Vanja frændi, einu merkasta leikverki leiklistarsögunnar eftir meistara Anton Chekhov. Vanja frændi er talið vera mesta afrek Chekhov í leikritaskrifum, en það er unnið út frá leikritinu Wood Demon sem Chekhov skrifaði um áratug áður en Vanja frændi var frumsýnt í Moskvu, en hið fyrrnefnda hlaut algjöra útreið í leiklistarsögunni. Chekhov einfaldaði Wood Demon, fækkaði persónum og breytti endanum svo fátt eitt sé nefnt og út-koman varð Vanja frændi.

Undirrituð lærði leiklist í rússneskum skóla þar sem Chekhov var í guðatölu, af augljósum ástæðum. Allir nemandur skólans þurfa að spreyta sig á texta meistarans, sem auðvelt er að misskilja og hreint út sagt klúðra. Textinn sem slíkur, fyrir þá sem ekki kunna að lesa hann, virkar leiðinlegur og niðurdrepandi. Undir leiðsögn rússnesku lærimeistarans minna var ég hins vegar leidd í þann skilning um að djúpur húmor lægi undir yfirborðinu. Það er nefnilega það fallega við Chekhov; samtöl hans eru svo mannleg og einlæg en jafnframt er svo margt sem liggur á milli línanna. Svo margt ósagt.

## Bravó, Brynhildur

Í stuttu máli má með sanni segja að Brynhildur Guðjónsdóttir er frábær leikstjóri. Hún kann að dýfa sér ofan í texta klassísku meistaranna, vinna hann á einlægum hátt með leikurum þannig að úr verður mikil dýpt og nánd við áhorfendur. Þó Chekhov hafi ekki verið pólitískt leikskáld heldur frekar einbeitt sér að mannlegu edli og samskiptum, þá eiga textar hans ótrúlega vel við í dag. Þótt leikverkið hafi verið samið fyrir rúmri öld þá er snilld Chekhov fólgin í því að leikritið hefði getað verið skrifað í gær eða eftir fimm ár. Hann fjallar um harm mannanna, eftirsjá, samspil manna og náttúru, brostna drauma og eldheitar þrjár. Forboðna ást og fjötra og allt þar á milli. Brynhildur skilur Chekhov. Hún skilur viðfangsefnið, hún skilur eyndina hjá fátækum bændum í Rússlandi, hálfgerðum þrælum, hún skilur baráttuna fyrir tilvistinni og þrá eftir betra lífi. Enn fremur



skilur hún að Chekhov samdi ekki niðurdrepandi harmleiki heldur kómískar tragedíur þar sem hver persóna er listilega vel sett saman. Ég segi bara: Bravó, Brynhildur. Með raddir minna rússnesku lærimeistarans í kollinum var ég haldin óttablöndnum kvíða við að sjá stykki eftir Chekhov en ég varð svo sannarlega ekki fyrir vonbrigðum.

## Falleg nálgun

Titilpersónan Vanja frændi er leikin af Val Frey Einarssyni. Hann er ófær um að horfa fram á veginn eða fylla sjálfan sig lífshamingju. Hann er fastur í fortíðinni og þráir það sem hefði getað orðið en varð aldrei. Því er persóna hans afar aumkunarverð en Valur nær að gæða Vanja fallegu lífi sem neyðir mann til að hafa samúð með honum. Við höfum öll verið það, að halda að það sé betra að lifa í draumi þegar maður á ekkert líf, svo ég vitni í Chekhov. Flestir ná hins vegar að koma sér upp úr þeim hjólförum en Vanja er fastur í þessum fjötrum, inni á ættaróðalinu, sem virkar meira sem búr á persónurnar heldur en heimili.

## Ástríðufullur eltingarleikur

Unnur Ösp Stefánsdóttir leikur hina íðilfögru Yelenu, eigin konu eldgamla prófessorsins, en þau hjónin heimsækja óðalið og nær Yelena að setja allt í uppnám vegna fegurðar sinnar. Það er í raun það eina sem hún hefur skarað fram úr í lífinu – skarað fram úr í fegurð. Annars er lífshlaup

**Átakanlegt** Uppgjör Vanja við prófessorinn var tilfinningabrungið.



„Við höfum öll verið það, að halda að það sé betra að lifa í draumi þegar maður á ekkert líf, svo ég vitni í Chekhov

hennar fullt af brostnum draumum og í raun má segja að fegurðin hafi orðið henni að falli. Unnur Ösp er myndarleg kona, það er ekki hægt að deila um, en hún situr svo vel í sínum karakter að fegurð hennar á sviðinu hrifur frá manni öll vopn. Algjörlega kynngimögnum upplifun í upphafi leikritsins að sjá hana spígspora um í hvítum kjól með barðastóran hatt. Þótt maður sjái ekki almennilega framan í hana skynjar maður að hér er lotningarfyll og ómótstæðileg kona á ferð. Það hefði verið auðvelt að fara ódýra og einfalda leið með sköpun Yelenu á sviðinu en Unnur Ösp gerði það heldur betur ekki. Í raun var Yelena sú persóna sem ég hugsaði hvað mest um þegar að leiktjöldin féllu. Því miður, þá held ég að hennar hafi ekki beðið langt líf, né ánægjulegt.

Hápunktur leikritsins er að mínu mati þegar að Yelena fer í ástríðufullan eltingarleik við drykkfellda lækinn Mikhail, sem leikinn er af Hilmi Snæ Guðnasyni. Unnur Ösp og Hilmi Snær eru í algjörum sérflokki og ná að fylla sviðið af ást, þrá, efasemdum og girnd. Þvílíkt samspil sem þau eiga er sjaldséd og það var unun að sitja í sæti sínu og hrífast með þeim. Læknirinn er hugsjónamaður þegar kemur að umhverfisvernd en einnig þjakaður af samviskubiti yfir sjúklingi sem hann missti. Hilmi Snær leikur lækinn listilega vel og getur maður jafnt hlegið með fyllirafninum sem og fundið til með honum.

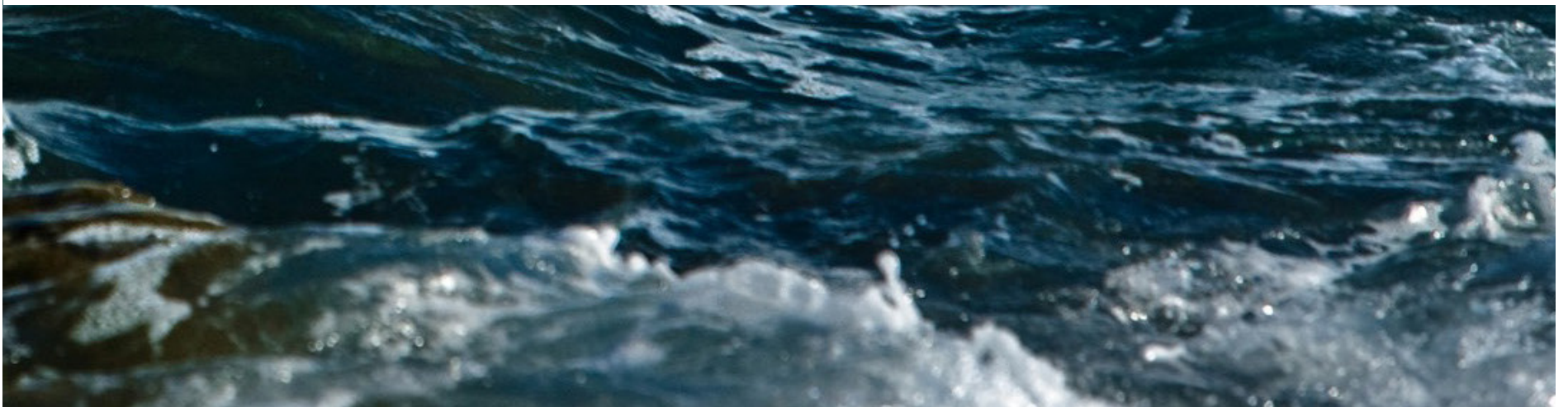
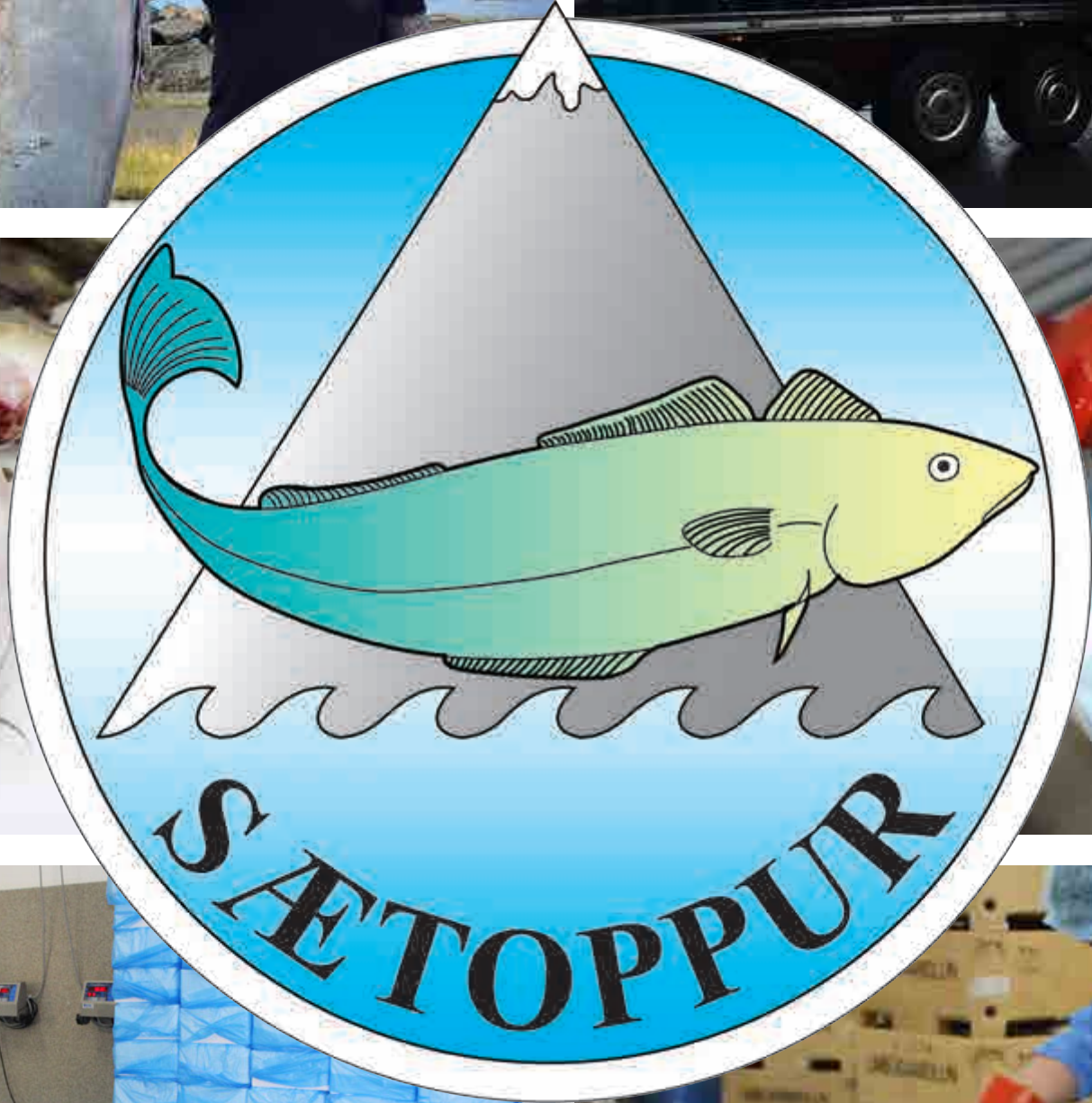
## Tíminn flýgur

Katrín Halldóra Sigurðardóttir situr ágætlega í hlutverki Sonyu sem er yfir sig ástfangin af læknum. Oft hefði ég viljað að Katrín tæki eilítið aðrar ákvarðanir í hlutverki sínu, í staðinn fyrir að slefa óhindrað yfir læknum. Óendurgoldinni ást fylgir nefnilega svo ofboðslega vondur sársauki sem mér fannst ekki komast almennilega til skila, þó að Katrín sé afskaplega sjarmerandi á sviði.

Halldór Gylfason sem „Vafflan“ veitti virkilega góða og oft og tíðum þarfa kómíska pásu og reyndari leikararnir; Jóhann Sigurðarson, Margrét Helga Jóhannsdóttir og Sigrún Edda Björnsdóttir, fylltu sviðið af lífi með sinni persónusköpun. Arnar Dan Kristjánsson er í smæsta hlutverkinu en nýtir sinn tíma vel á sviðinu. Chekhov yrði stoltur af því, enda átti vinur hans Stanislavski þá frægu setningu: „There are no small parts, only small actors.“

Ég mæli hiklaust með Vanja frænda á fjöllum Borgarleikhússins. Ég skil ef sumir leikhúsgestir hræðast það að sitja yfir rússnesku leikverki sem er rúmlega hundrað ára gamalt, en af minni reynslu er þetta stykki sett upp á svo einlægum, fágáðan og agaðan máta að tíminn flýgur. ■

**Í stuttu máli:** Brynhildur Guðjónsdóttir slær enn í gegn með klassísku leikverki sem snertir alla tilfinningastrengina.



# Ástarsaga hataðas

■ Fóru gegn hefðinni og uppskáru úthúðanir ■ Leyfa hjartanu að ráða för

**B**retland logar eftir að Harry og Meghan, hertoginn og hertogaynjan af Sussex, tilkynntu að þau ætluðu að segja sig úr bresku konungsfjölskyldunni og verða fjárhagslega sjálfstæð. Harry og Meghan hafa ekki verið lengi saman í stóra samhenginu og hefur samband þeirra þróast mjög hratt ef lítið er á ástarsögu hjónanna.

## Júlí 2016

Harry og Meghan hittust fyrst í London og voru það sameiginlegir vinir sem kynntu þau. Neistar flugu undir eins á milli prinsins og leikkonunnar.

## Nóvember 2016

Harry staðfesti samband sitt við Meghan í opinberri yfirlýsingu. Í henni fordæmdi hann kynþáttahatara og karlrembur sem gagnrýndu leikkonuna.

## Október 2016

Meira kom í ljós um sambandið og sagði Us Weekly frá því að Harry hefði byrjað að hafa samband við Meghan í júní og sent henni oft smáskilaboð. „Harry elskar hvað hún er mannúðleg,“ sagði heimildarmaður ritsins. „Eitt af því fyrsta sem þau töluðu um voru dýraathvörf. Hann elskar hvað hún er umhyggjusöm.“

## Janúar 2017

Harry kynnti Meghan fyrir mágkonu sinni, hertogaynjunni Kate Middleton, og bróðursystur sinni, Karlottu prinsessu, í Kensington-höll í London. Meghan hitti Vilhjálm prins, bróður Harry, og Karl Bretaprins, föður Harry, nokkrum mánuðum síðan.

## Mars 2017

Meghan hvatti kærasta sinn til dáða á póloleik í Ascot á Englandi og var þetta í fyrsta sinn sem þau sáu saman í opinberum viðburði.

## Máí 2017

Parið mætti í brúðkaup Pippu Middleton, systur Kate, og James Matthews í Bucklebury á Englandi. Meghan var ekki viðstödd við athöfnina sjálfa en eftir hana lagði Harry á sig 160 kílómetra ferðalag til að sækja sína heittelskuðu svo hún gæti tekið þátt í veislunni.

## Ágúst 2017

Harry og Meghan fóru til Botswana í Afríku til að halda upp á 36 ára afmæli leikkonunnar og verja tíma með vinum Harry.

## September 2017

Meghan rauf þögnina um ástarsambandið í forsöðuvíðtali við Vanity Fair. „Við erum par. Við erum ástfangin,“ sagði hún í viðtalinu. „Ég vona að fólk skilji að þetta er okkar tími. Þetta er fyrir okkur. Það er það sem gerir þetta sérstakt, að þetta er okkar. En við erum hamingjusöm. Ég elska góða ástarsögu.“

## September 2017

Meghan hitti Elísabetu Bretadrottningu í fyrsta sinn í sumarhúsi drottningar, Balmoral-kastala.

## Nóvember 2017

Tilkynnt var um trúlofun Harry og Meghan aðeins nokkrum dögum eftir að hún lauk tókum á sjónvarpsþáttunum Suits og flutti til London. Samkvæmt tilkynningu frá krúnunni fór Harry á skeljarnar snemma í nóvembermánuði. Í trúlofunarhring Meghan voru demantar úr nælu sem var í eigu Díönu heitinnar prinsessu, móður Harry. Eftir tilkynninguna fóru tilvonandi hjónin í viðtal á BBC, þeirra fyrsta viðtal saman. „Þetta var stórkostlega óvænt,“ sagði Meghan um bónorðið. „Þetta var svo sætt og eðlilegt og mjög rómantískt. Hann fór niður á annað hné. Raunar gat ég varla leyft honum að klára. Ég sagði bara: Má ég segja já núna?“

## Desember 2017

Opinberar trúlofunarmyndir af parinu eru sendar út en þær voru teknar af ljósmyndaranum Alexi Lubomirski.



Brjálað stuð Meghan og Harry sáu fyrst opinberlega á póloleik.



Þrjú á palli Elísabet, Meghan og Harry.



Óf Harry Meghan opnaði sig um sambandið í viðtali við Vanity Fair.

„Ég elska góða ástarsögu“

## Máí 2018

Meghan og Harry gengu í það heilaga þann 19. maí í kapellu heilags Georgs í Windsor-kastala. Þúsundir mættu til að bera hjónin augum, en sex hundruð gestum var boðið að vera viðstaddir. Einn gest vantaði þó, föður brúðarinnar, Thomas Markle. Mikið var fjallað um samband feðginanna fyrir brúðkaupið og tjáði Thomas sig fjálglega við alla helstu slúðurmiðla heims. Hefur Meghan sakað föður sinn um að ljúga til að fá athygli. Það var svo einnig Alexi Lubomirski sem tók brúðkaupsmyndir af hjónunum, en þær voru birtar tveimur dögum eftir herlegheitin.

## Júní 2018

Stuttu eftir brúðkaupið fóru sögur á kreik um að hjónin ætluðu sér að fjölga mannkyninu. „Að eignast börn er klárlega í forgangi,“ sagði heimildarmaður Us Weekly á sínum tíma. „Hún og Harry vilja stofna fjölskyldu strax og hún ætlar að byrja að reyna eins fljótt og auðið er.“



Stór dagur Harry og Meghan tilkynna trúlofunina fyrir fjölmiðlum.

## Október 2018

Í tilkynningu frá Kensington-höll þann 15. október var það tilkynnt að Meghan bæri fyrsta barn hjónanna undir belt.

## Nóvember 2018

Áætlanir Meghan og Harry um að flytja frá London í Frogmore-sumarhúsið í Windsor voru gerðar opinberar. Gerðu þau þetta til að búa sig undir komu barnsins.

## Janúar 2019

Meghan ljóstraði upp um settan dag er hún talaði við heimamenn í Birkenhead. Þá sagði hún að barnið kæmi seint í apríl eða í byrjun maí.

## Febrúar 2019

Steypiboð var haldið fyrir Meghan í New York af frægum vinkonum hennar, þar á meðal Gayle King, Amal Clooney og Serenu Williams. Hins vegar er það ekki venjan að meðlimir konungsfjölskyldunnar séu með steypiboð, hvað þá lúxusboð eins og það sem haldið var fyrir Meghan, og því varð hertogaynjan fyrir nokkru aðkasti vegna þess.

# sta fólks Bretlands



**Óvenjulegar**  
Trúlofunarmyndirnar voru ekki í anda bresku konungsfjölskyldunnar.



**Lukkuleg** Tilvonandi hjónin í sínu fyrsta viðtali saman.



**Dásamlegur dagur**  
Heimsbyggðin horfði á Harry og Meghan ganga í það heilaga í beinni útsendingu.



**Archie frumsýndur** Fjölmíðlar fengu að kynna Archie litla tveimur dögum eftir að hann fæddist.



**Bæ, bæ** Harry og Meghan hafa sagt skilið við krúnuna.



## Apríl 2019

Harry og Meghan byrjuðu á Instagram þann 2. apríl, með sameiginlegan reikning. Var markmið hjónanna að einblína á góðgerðarsamtök sem hjónin styðja á síðunni. Degi síðar fluttu þau inn í Frogmore-sveitasetrið í Windsor.

## Maí 2019

Fyrsta barn hjónanna, Archie litli Harrison, kom í heiminn þann 6. maí. Tveimur dögum síðar sýndu hjónin heiminum frumburðinn í Windsor-kastala, en Meghan fór gegn hefð konungsfjölskyldunnar og lét ekki mynda sig fyrir utan fæðingardeildina. „Þetta er töfrum líkast. Þetta er stórkostlegt,“ sagði Meghan við fjölmiðla. „Ég á tvo bestu strákana í heiminum þannig að ég er mjög hamingjusöm.“

## Júlí 2019

Archie var skírður við lokaða athöfn í kapellu heilags Georgs í Windsor-kastala þann 6. júlí. Meghan og Harry héldu því fyrir sig hverjir væru guðforeldrar Archie. Tæpum tveimur vikum seinna mættu hjónin á rauða dregilinn í fyrsta sinn frá fæðingu Archie, nánar tiltekið á Evrópufrumsýningu The Lion King.

## Október 2019

Meghan kærði The Mail on Sunday fyrir að birta persónuleg bréf sem hún skrifaði til föður síns. Harry gaf út tilkynningu um eineltið sem Meghan hefði þurft að þola af hendi fjölmiðla síðan þau hófu ástarsamband sitt. „Ég hef verið þögult vitni þeirrar þjáningar of lengi,“ skrifaði hann. „Að halda sig til hlés og gera ekkert gengur gegn því sem við trúum á. Það kemur sá tímunktur þar sem það eina

sem hægt er að gera er að mótmæla slíkri hegðun því hún eyðileggur fólk og eyðileggur líf.“

## Janúar 2020

Harry og Meghan vorðu jölunum í Kanada ásamt syninum Archie, en ekki með konungsfjölskyldunni. Þetta vakti sögur um að þau ætluðu hugsanlega að flytja til Kanada á nýju ári, en Meghan starfaði og bjó í Kanada áður en hún varð partur af konungsfjölskyldunni. Það var svo stuttu síðar sem Meghan og Harry tilkynntu það á Instagram-síðu sinni að þau hefðu ákveðið að segja sig úr konungsfjölskyldunni og verða fjárhagslega sjálfstæð. Þau hétu því að halda áfram að vinna fyrir drottninguna, Karl Bretaprins, Vilhjálms prins og aðra meðlimi fjölskyldunnar. Þau ætla að búa til skiptis í Bretlandi og Norður-Ameríku. Bretar hafa kosið að kalla þessa umdeildu ákvörðun Megxit af augljósum ástæðum. ■

# Spáð í stjörnum

## Lesið í tarot Hildar

# Byrjunin á einhverju stóru

Tónskáldið Hildur Guðnadóttir er á allra vörum. Hún hefur rakað til sín verðlaunum fyrir tónlistina í Jókernum og er tilnefnd til Óskarsverðlauna. DV því tilvalið að lesa í tarot þessa hæfileikabúnts, en lesendur geta sjálfir dregið tarot á vef DV.

### Nýtt og stærra verkefni

Fyrsta spilið sem kemur upp hjá Hildi er Keisarinn. Hún er afar þroskuð í tónsköpun sinni og einnig dugleg, sjálfstæð og hokin af reynslu. Hún stendur nú frammi fyrir stórum og miklum tækifærum en hún verður að kanna möguleika framtíðarinnar vel og ekki stökkva á hvað sem er. Það er skipulag og hagkvæmni sem mun koma Hildi langt, en einnig hve vel hún skilur umhverfið og sjálfa sig. Hún raðar í kringum sig hæfileikaríku fólk sem hún lærir mikið af, en velferð náungans getur komið henni lengra en hana grunar. Nýtt og enn stærra verkefni er handan við hornið þegar Hildur er tilbúin.

### Einrúmið

Næst er það Einbúinn. Í verðlaunastorminum hefur Hildur dregið sig

markvisst út úr umhverfi sínu og sviðsljósinu. Það er eingöngu af hinu góða þar sem hún er að styrkja sjálfið. Hún finnur mikla þörf fyrir að vera í einrúmi og huga að sínum persónulegu þörfum því öll þessi athygli fellur henni ekki í kramið. Hún þarf að ná góðri jarðtengingu, tengingu við sitt innra sjálf og huga betur að eigin líðan. Hún treystir á innsæið og það mun koma henni á rétta braut.

### Fer heim með styttna

Loks er það Heimurinn. Farsæld er í nánd eftir Óskarsverðlaunin. Þá er líkt og hringur nái endum saman og Hildur fyllist af krafti og orku sem ytir undir jafnvægi hennar og vellíðan. Hún mun uppskera eins og hún sáir. Hún mun fara heim með Óskarsstyttna og sú ánægja sem fylgir smitar út frá sér. Enn fleiri tækifæri leita hana uppi um heim allan og hún fær loks að velja og hafna eins og henni sýnist. Hildur hefur náð miklum andlegum þroska og birta umlykur hana og verkefni hennar. Þetta er bara byrjunin á einhverju stóru. ■



# Ástin blómstraren hvernig eiga þau saman?

Einkabjálfarinn Margrét Edda Gnarr og kærasti hennar, Ingimar Elíasson, eignuðust son í vikunni. Er þetta fyrsta barn þeirra saman en Ingimar á eitt barn úr fyrra sambandi. DV ákvað því að lesa í stjörnumerkin og athuga hvernig nýbökðu foreldrarinn eiga saman.

Margrét er vatnsberi en Ingimar er bogmaður. Hér blandast saman hugsjónir vatnsberans og þekking bogmannsins þannig að þetta samband er fullt af sköpunarkrafti. Vissulega geta vatnsberinn og bogmaðurinn orðið heltekin af keppnisskapi en eitt er víst – það er alltaf stuð í kringum parið.

Undir rómantikinni og ástinni hvílir frábær vinátta. Margrét og Ingimar eiga mjög auðvelt með að eiga samskipti hvort við annað og þau eru einnig mjög lífsglöð. Saman eiga þau frábærar stundir og geta svo sannarlega náð flugi á vængjum hvort annars.

Bogmaðurinn laðast að sjálfstæði, sýn og sköpun vatnsberans á meðan vatnsberinn elskar frumkvæði og snilligáfu bogmannsins. Það eru í raun ekki miklir árekstrar í þessu sambandi vegna djúps skilnings aðilanna á hvor öðrum. Þannig að sköpun, samskipti og lífsgleði einkenna þetta samband sem getur lifað góðu lífi um ókomin ár. ■



**Margrét Edda**  
Fædd: 16. febrúar 1989

**Vatnsberi**

- frumleg
- sjálfstæð
- mannvínur
- framsækin
- flýr tilfinningar
- feimin

**Ingimar**  
Fæddur: 7. desember 1983

**Bogmaður**

- örlátur
- hugsjónamaður
- hómoristi
- framtakssamur
- ópolinmóður
- lofar upp í ermina á sér

# Afmælisbörn vikunnar

- **19. janúar** María Margrét Jóhannsdóttir, upplýsingafulltrúi Play, 38 ára
- **20. janúar** Sigtryggur Magnason listamaður, 46 ára
- **21. janúar** Leoncie tónlistarkona, 53 ára
- **22. janúar** Gunnar Björn Guðmundsson kvikmyndagerðarmaður, 48 ára
- **23. janúar** Valgeir Guðjónsson tónlistarmaður, 68 ára
- **24. janúar** Bragi Þór Jósefsson ljósmyndari, 59 ára
- **25. janúar** Birna Hafstein, formaður Félags íslenskra leikara, 48 ára

# Stjörnuspá vikunnar

Gildir 19.–25. janúar



**Hrútur** - 21. mars–19. apríl

Ástin er svo sannarlega í loftinu, elsku hrútur. Lofaðir hrútar eru að gera stórar og veigamiklar áætlanir um framtíðina með mökum sínum, sem er afar spennandi. Einhleypir hrútar fara mikið út á meðal fólks og allt í einu hittir Amor þá í hjartastað, með allri sinni spennu og gleði. Þeir einhleypu eru kannski ekki á höttunum eftir langtímasambandi en er á meðan er.



**Vog** - 23. sept.–22. október

Þú skalt hætta að setja þarfir allra annarra ofar þínum – nú er komið að þér að einblína á þig, í hvaða formi sem það er. Þú skalt borða hollari mat og hvíla þig meira til að næra andlegu hliðina. Svo er það sjálfsástin, sem er fyrsta skrefið að góðri, andlegri heilsu. Þá list skaltu mestara en gefðu þér tíma í þessa sjálfsvinnu því hún tekur lengri tíma en eina nótt.



**Naut** - 20. apríl–20. maí

Það er mikið að gera hjá þér þessa dagana þótt þú hafir einsett þér að taka smá hvíld eftir hátíðarnar. Það er mikið um samkomur tengdar vinnunni, en þó ekki á vinnustaðnum, sem opna augu þín fyrir nýjum framatækifærum. Það er sérstaklega eitt tækifæri sem heillar þig mikið og þú skalt skoða það vel áður en þú hoppar á það.



**Sporðreki** -

23. október–21. nóvember

Það stafar af þér mikil birta og sjarmi þessa dagana og þú skalt nýta þér það. Einhleypir sporðrekar fara á hvert stefnumótid í fætur öðrum en það endar með því að lífi er blásið í gamlar glæður sem þú hélt að væru löngu slokknadar. Er ykkar tími jafnvel kominn? Það getur tíminn einn leitt í ljós en það er hollt að hafa gaman, hvernig sem það fer.



**Tvíburi** - 21. maí–21. júní

Þú kannt listina að fá þínu fram þegar kemur að vinnunni. Þú þælir allt og alla út en getur einnig verið auðmjúk/ur og góð/ur. Þetta mun koma þér langt og einhverjar breytingar í vinnunni koma þér afar vel í klífinu upp metorðastigann. Í einkalífinu er því miður lítið að fréttu og einhver deydó yfir því almennt.



**Bogmaður** -

22. nóvember–21. desember

Verkefni heima fyrir eiga hug þinn allan og þú ert með stór plön um hvernig þú vilt gera heimilið þitt fegurra og meira kósí fyrir alla fjölskylduna. Líður í þessum plönunum er að taka rækilega til og losa þig við allt óþarfa draslið sem þú notar ekki. Reyndu að koma þessum hlutum í góðan farveg, gefa til góðgerðarmála eða endurnýta á einhvern hátt.



**Krabbi** - 22. júní–22. júlí

Ekki ofhuga neitt þegar kemur að ferðalögum innalands eða erlendis. Finndu bara hentuga dagsetningu og kýldu á ferðina sem þig er búið að dreyma um ansi lengi. Í þessari ferð hittir þú mann-skjú sem þú kolfellur fyrir og hugsanlega er fjarsamband næsta skref. Vertu opin/n fyrir því og láttu á það reyna.



**Steingeit** -

22. desember–19. janúar

Það eru miklar breytingar í vinnunni og þú átt möguleika á að fara að vinna við eitthvað allt annað en þú ert að vinna við í dag. Eins og sönn steingeit ert þú full/ur efasemdá en ekki dæma fólk eða verkefni of mikið. Reyndu að vikka hugann og skoða allt sem í boði er á þessum krossgötum – þú gætir komið sjálfri/sjálftum þér á óvart.



**Ljón** - 23. júlí–22. ágúst

Lofuð ljón ættu að eyrnamerkja tíma fyrir ástarlífið. Fara fyrir inn í rúm til að hafa gaman, gamma sér í hádegishléum og þar fram eftir götunum. Þessar næstu vikur eru nefnilega stútfullar af ástríðu og erótík. Þetta er tími til að njóta og ættu einhleypir makar einnig að vera duglegir við að leita sér að rekkjunautum.



**Vatnsberi** -

20. janúar–18. febrúar

Þú hefur verið að eyða umfram efni síðustu vikur, ekki bara til að kaupa jólagjafir og gleðja. Þú skalt reyna að koma þessu í lag með því að fara varlega með peninga og skipuleggja þig betur. Þú þarft á jafnvægi að halda og óþarfa peningaáhyggjur koma ekki á jafnvægi, heldur akkurat öfugt.



**Meyja** - 23. ágúst–22. sept.

Meyjur í sambandi ættu að nýta þennan tíma til að veita makanum alla sína ást og athygli, ræða meira saman og öðlast meiri nánd. Þótt sambandið sé gott getur það alltaf orðið betra og meyjur eru frægur fyrir smámunasemina og óraunsæjar kröfur. Reyndu að gera málamiðlanir og ekki láta gjörsamlega allt fara í taugarnar á þér.



**Fiskur** - 19. febrúar–20. mars

Þú hefur verið í kósíustuð upp á síðkastið og hent þér í náttfötin og flíspeysuna um leið og þú kemur heim á daginn. Þú fyllist hins vegar nýjum krafti í þessari viku, ferð á viðburði, hittir fólk og hendir náttfötunum og flísínu í langbráðan þvott. Þú finnur fyrir áður óþekktu hugrekki sem á eftir að koma þér á nýja staði.

Hópförð á

# PET SHOP BOYS

**Mercedes Benz Arena**

Berlín · 30. apríl – 3. Maí

**Premium**

**sæti**

á besta stað  
í höllinni

PET SHOP BOYS

**DREAMWORLD**

THE GREATEST HITS LIVE

**Verð frá 149.900**

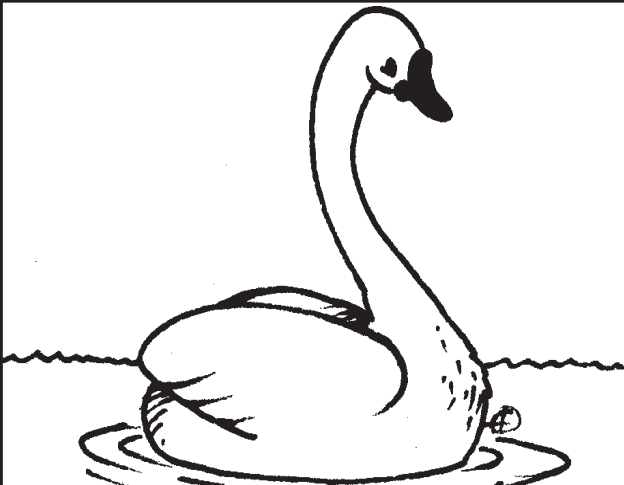
á mann miðað við 2 saman í herbergi

\*Innifalið: flug og farangursheimildir með Icelandair, rúta til og frá flugvelli, hótलगisting með morgunverði, íslensk fararstjórn.

**Visitor**  
FERÐASKRIFSTOFA

Hlíðasmára 8 · 201 Kópavogur · Sími: 578 9888 · visitor.is

# Helgarkrossgátan

				→	skelin	duglausast	gjóta				
				til sölu							
				megin							
				slóð							
				eira						sæmd	
Teikning: Halldór Andri eftirprentun bómmóð	krossgátugerð: Bjarni sími: 845 2510	stía	skvettá		2 eins	líffærið	öfug röð	9	2 eins		
kúga			pen kvaka				3		grastoppur		
	↙							↘	og frag		
ídyfa					knæpur	5	afлага	tvístig			
		fíklarnir málminn							grjóthrygg		
brella			ögn sprengiefni					viðkvæm			
egg				líffæri		suð		6	kaup		
inntar					nýrækt	1	bág flugvélin				
skegglu					lóga garg				snúinn		
brambolt			væl jafnaðarmann				bætir	2	2 eins slæm		
		hryssan flautan	4								
ferskur				lóga	glumdi				happ		
	hanga ljá					agnúi líffæri					
duglausa					ambátt				utan mann		
aularnir								elska tíkin			
		gripahús	fiskur		tóbak			2 eins	spotti kropp		
ávinna								spýjan sigli			
	vist fluga			fiskana	7						
tíska				8		hrylla			áttund		
fiskur				ólæstri							

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

# Sudoku

## Auðveld

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

## Erfið

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

# Verðlaunagáta

## Helgarkrossgátan inniheldur lausnarorð.

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



**FORLAGIÐ**

Vinningshafi krossgátu síðustu helgar er ...

**Pálmar Kristinsson**

**Sólheimum 14**

**104 Reykjavík**

Lausnarorðið var **FJÓSAMÆÐUR**

**Pálmar hlýtur að launum**

**bókina Fjallið**

Vinningsbók er hægt að nálgast á skrifstofu DV að Suðurlandsbraut 14, 108 Reykjavík



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

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 flóttanorður 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.

Höfundur: Maja Lunde  
Ingunn Ásdísardóttir þýddi.

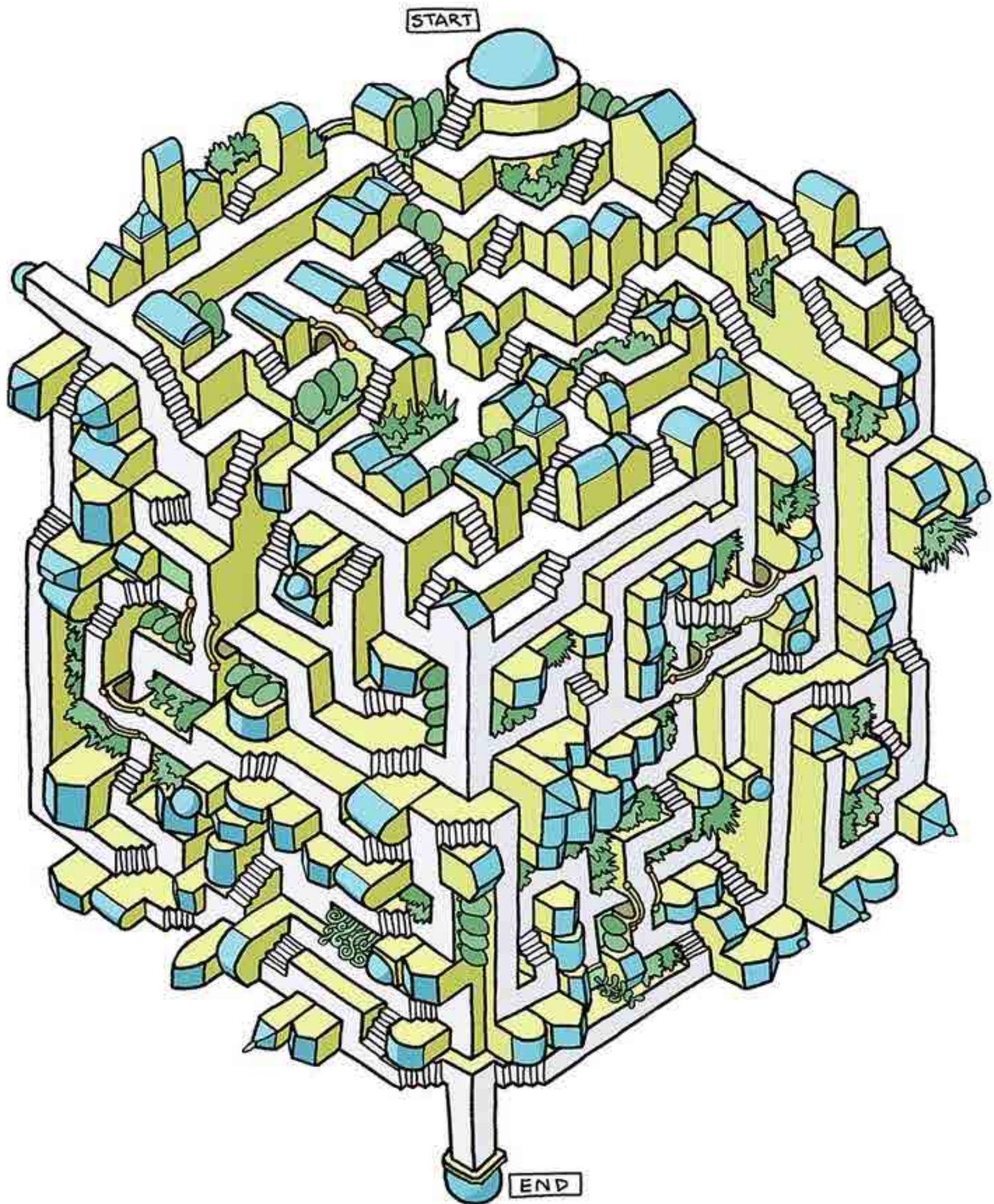


zonníc®

Virkar á  
1 mínútu



Zonníc pepparmint munnholsúði inniheldur nicotin, 1 mg/úða, og er lyfið notað til meðferðar við tóbaksfíkn. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).



## Öll þrif fyrir fyrirtæki, stofnanir og heimili

Gerum föst verðtilboð í öll verk,  
stór eða smá, þér að kostnaðarlausu.

Markmið okkar er að veita  
viðskiptavinum okkar ávallt:

Hámarksgæði og árangur,  
persónulega og góða þjónustu.



Með allt á hreinu í 15 ár



Frostagötu 4 C 603 Akureyri | 865 2425 (vaktími allan sólarhringinn)  
Símar: 461-5232 / 892 5232 | Netfang: [thrif@thrif.is](mailto:thrif@thrif.is) Veffang: [www.thrif.is](http://www.thrif.is)

SPENNANDI & VINSÆLAR

# BORGARFERÐIR

Flug frá kr.  
**49.900**

Verð frá kr.  
**79.995**



**BÓKAÐU BORG  
ALLUR PAKKINN**

Íslensk fararstjórn,  
taska og handfarangur  
innifalið.

FLUGSÆTI FRÁ **49.900**



## MÍLANÓ

8. APRÍL Í 4 NÆTUR

B&B Hotel Milano \*\*\*\*

FRÁ KR. **89.995**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna Ath. án fararstjóra

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

FLUGSÆTI FRÁ **89.900**



## MARRAKESH

22. APRÍL Í 4 NÆTUR

Palm Plaza Hotel & Spa \*\*\*\*\*

FRÁ KR. **127.595**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

FLUGSÆTI FRÁ **79.900**



## PRAG

30. APRÍL Í 3 NÆTUR

Hotel ILF \*\*

FRÁ KR. **79.995**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

FLUGSÆTI FRÁ **79.900**



## RÓM

30. APRÍL Í 4 NÆTUR

Smart Hotel Rome \*\*\*

FRÁ KR. **127.995**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

FLUGSÆTI FRÁ **79.900**



## BÚDAPEST

1. MAÍ Í 4 NÆTUR

Hotel Star Inn \*\*\*

FRÁ KR. **99.895**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

FLUGSÆTI FRÁ **79.900**



## SPLIT

21. MAÍ Í 4 NÆTUR

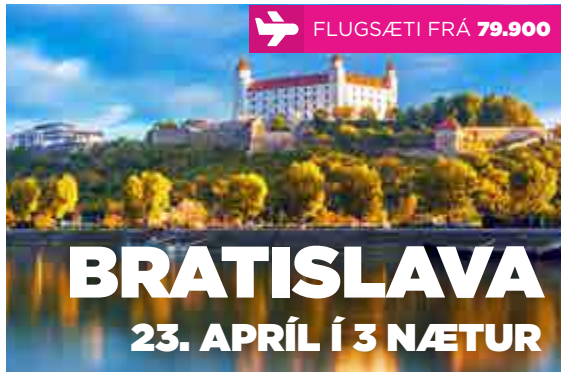
Hotel President \*\*\*\*\*

FRÁ KR. **134.595**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

FLUGSÆTI FRÁ **79.900**



## BRATISLAVA

23. APRÍL Í 3 NÆTUR

Hotel Falkensteiner \*\*\*\*

FRÁ KR. **104.895**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

FLUGSÆTI FRÁ **79.900**



## LJUBLJANA

30. APRÍL Í 3 NÆTUR

Hotel Park \*\*\*

FRÁ KR. **105.895**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

FLUGSÆTI FRÁ **69.900**



## ALICANTE

30. APRÍL Í 5 NÆTUR

Hotel Maya Alicante \*\*\*

FRÁ KR. **111.580**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

Þitt með fyrvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til laubættinga á síðu. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

595 1000 • *Bókaðu þína ferð á* [heimsferdir.is](http://heimsferdir.is)

**Heimsferðir**  
-fáðu meira út úr fríinu

# Uppprisa hverf

Eru gömlu góðu hverfiskaffihúsin á hverfanda hveli eða hefur stjarna þeirra risið að nýju?

Íris Hauksdóttir  
iris@dv.is



Landmenn sækja það í auknum mæli að geta fengið alla grunnþjónustu í sínu heimhverfi. Hvort umhverfissjónarmið ráða þar för eða fortíðarþrá er óvíst um að segja, en ljóst er að hverfi höfuðborgarsvæðisins iða nú af lífi líkt og þau gerðu á síðari helmingi síðustu aldar. DV heimsótti tvö kaffihús í útjaðri höfuðborgarsvæðisins sem eiga tvennt sameiginlegt; að vera starfrækt í kjörnum sem blómstruðu í anda mikils hnignunartímabils í íslenski hverfamningu og þar sem eigendur hafa það markmið að blása lífi í gömlu góðu hverfastemninguna.



MYNDIR: EYDÓR ÁRNASON

## Breiðholtið fullt af hjartahlýju fólki



Spurð um markhóp ítreka hjónin að auðvitað séu allir velkomnir á kaffihúsið.

„Við einsetjum okkur að bjóða eins lágt vöruverð og við getum til að tryggja að hingað geti fólk leitað hvenær sem er. Við erum svo heppin að eiga dyggan hóp fastakúnnna sem kíkja við vikulega, sumir jafnvel daglega. Fjöl-margir hópar koma hingað í hverri viku og eiga notalega stund en svo eru líka gestir sem mæta alltaf á sama tíma og eru nánast orðnir hluti af fjölskyldunni því við erum farin að þekkja marga af okkar viðskiptavinum mæta vel. Það sem einkennir okkar þjónustu er góður matur á sanngjörnu verði en eins leggjum við mikið upp úr hlýlegri og persónulegri þjónustu. Vinsælast á okkar matseðli er steikarlokan og nautasteikin en hvort tveggja fæst á undir þrjú þúsund krónum. Það gerist varla ódýrara. Við bjóðum fólki að kippa með sér bókum úr hillunum til að gera upplifunina sem notalegasta. Að okkar mati skiptir öllu máli að kaffihús þjóði upp á gott kaffi, góðan mat og ríka þjónustulund. Það er lítið vit í því að fara á kaffihús ef manni líður ekki vel þar.

Okkur þykir virkilega vænt um að upplifa endurkomu hverfiskaffihúsanna og sjá hvernig hverfin eru að þróast. Hér hittist fólk af öllum vegum lífsins og leiðir saman hesta sína yfir einum kaffibolla. Það er einmitt kosturinn við lítil kaffihús, þetta persónulega sem þau hafa upp á að bjóða. Gamla kaffihúsið er alfarið rekið af okkur í fjölskyldunni með dyggri aðstoð góðra vina. Þetta er mjög þægilegt og virkar vel þar sem við vinnum öll einstaklega vel saman og þekkjum þar að leiðandi okkar viðskiptavini vel, flesta með nafni. Breiðholtið er fullt af hjartahlýju og einstöku fólki. Við hjónin höfum lengi verið í veitingabransanum og okkur hefur hvergi líðið jafn vel og hér. Hér hjálpast allir að, taka virkan þátt í hverfinu og vilja öllum vel.“

### Lítið vit í að fara á kaffihús nema manni líði vel þar

Gamla kaffihúsið opnaði í ágúst árið 2015 þegar hjónin Unnur Arna og Karl Víkingur ákváðu að opna kaffihús í gamla hverfinu þar sem þau ólust upp. Kveikjuna segja þau einfaldlega hafa verið viljann að prófa eitthvað nýtt.

Þrátt fyrir að reksturinn gangi vel viðurkenna hjónin að hann hafi farið hægt af stað. „Já, það tekur tíma að byggja upp gott orðspor en með tímanum hefur það gengið sem er ánægjulegt að fylgjast með. Auðvitað er mikill munur á árstíðum þegar kemur að þessum iðnaði enda hefur veðrið mikið um það að segja hvort fólk sé í stuði að sitja úti og njóta kaffibollans. Það eru ekki allir sem treysta sér út í svona vonskuveður eins og við höfum fengið undanfarið svo eðlilega eru janúar og febrúar rólegir mánuðir. Fólk er svona að hrista af sér jólin.“



# famenningar



**Veitingarekstur er að færast nær fólkinu**



Tæpt ár er nú síðan kaffihúsið Brauðkaup var opnað, eða í febrúar á síðasta ári. Rúmu ári áður höfðu eigendur staðarins eignast húsnæðið að Borgarholtsbraut 19 með þann draum að hefja veitingarekstur þarna í tíð og tíma. Hugmyndin að Brauðkaup fæddist svo í desember 2018 en fyrst sinn bara í litlu rými með súrdeigsbrauð, bakkelsi og kaffi.

Þórólfur Heiðar Þorsteinsson, einn af sex hluthöfum staðarins, segir reksturinn hafa undið hægt og rólega upp á sig. „Í dag erum við með alla neðri hæðina í gangi fyrir alls kyns úrval af mat og góðgæti en við höfum sömuleiðis sölu á ís og hamburgurum í nóvember á síðasta ári. Bæði Kópavogsbúar og aðrir velunnarar hafa tekið einstaklega vel á móti okkur en auðvitað er munur á milli árstíða. Við höfum þó ekki verið það lengi í rekstri til að festa rækilega fingur á það en okkur grunar að sumarið verði tíminn.“

**Úrvalsmatur og notalegheit**

Þórólfur segir staðinn alls ekki stíla meðvitað inn á neinn ákveðinn markhóp þótt markmiðið sé sannarlega það að mynda ákveðin fastapunktur í tilveru Kópavogsbúa. „Við hugsum þetta frekar að bjóða upp á notalegt umhverfi og gæðamat heldur en að höfða til einhvers eins markshóps. Okkur þykir vænt um alla og alls konar. Við eigum nú þegar flottan hóp af fastakúnnum en sömuleiðis aðdáendur á samfélagsmiðlum. Það sem einkennir okkar rekstur er úrvalsmatur og notalegheit, jú og auðvitað heiðarleiki, við þykjumst ekki vera neitt annað en það sem við erum.“

Spurður hvað sé vinsælast nefnir Þórólfur fyrst ostborgarann og BBQ borgarann. „Okkar sérstaða er klárlega það að bjóða bæði upp á steikarborgara með hágæða kjöti, kleinuhringi, súrdeigsbrauð, vínarbrauð, kúluís, Don Heffe, franskar, kakómjólk, djúpsteikta vængi, pitsudeig, snúða, sjeik, ostaslaufu, espresso, kleinur og pönnukökur, allt í bland. Að mínu mati er ekki um neina sérstaka endurkomu hverfiskaffihúsa að ræða heldur er veitingarekstur einfaldlega að breytast. Hann er að færast nær fólkinu og um leið lengra inn í hverfin, bæði vegna þess að eftirspurnin er til staðar eftir þessari nálægð en líka vegna mikils leigukostnaðar í miðbæ Reykjavíkur. Þetta er mjög jákvæð þróun að okkar mati og skemmtileg menningarviðbót, að hverfisbúar haldi tryggð við nærliggjandi rekstur. Kostur smærri eininga sem þessarar er auðvitað nálægðin sem og kærleikurinn sem umvefur þessa staði, ásamt hágæða veitingum.“



## YFIRHEYSLAN

## Óttast mest sjálfsvorkunn

Tyrfingur Tyrfingsson leikskáld frumsýnir um helgina sitt fimmta verk í Borgarleikhúsinu en það nefnist Helgi Þór rofnar og fjallar um fúskara í útfararþjónustu í Kópavogi sem allt í einu lenda í grískum harmleik. Tyrfingur býr í Amsterdam og hafa verk hans verið þýdd á fjölmörg tungumál og boðin á leikhúshátíðir víða um Evrópu. Þá hlaut verk hans Kartöfluæturnar tilnefningu til Menningarverðlauna DV árið 2017. Tyrfingur er í yfirheyslu helgarinnar.

**Hvar líður þér best?**

Á rölti í Amsterdam.

**Hvað óttastu mest?**

Sjálfsvorkunn.

**Hvert er þitt mesta afrek?**

Leikritin sem ég hef skrifað – Bláskjár, Auglýsing ársins, Kartöfluæturnar og núna Helgi Þór rofnar.

**Furðulegasta starf sem þú hefur tekið að þér?**

Að mála gult. Ég var í ofnæmishóp hjá Kópavogsbæ og við fengum það verkefni að mála alla götukanta í bænum gula. Fyrir ofan holræsi, þar sem strætó stoppar og svo framvegis. Mig dreymir stundum ennþá gula götukanta og að ég sé ekki að mála þá nógu vel.

**Hver væri titillinn á ævisögu þinni?**

„Farið svo öll til helvítis“

**Hvernig væri bjórin Tyrfingur?**

Eitraður.

**Besta ráð sem þú hefur fengið?**

Ef maður er blankur en langar að setja á sig andlitsmaska, að þeyta eggjuhvítu og úða henni yfir smettið á sér og biða þar til hún harðnar. Bæta svo á þar til að eggjahvítan klárast og þrifa svo úr sér í sturtu. Eins og nýr.

**Hvert er leiðinlegasta húsverkið?**

Alla vega ekki love making!

**Besta bíómynd allra tíma?**

The Cook, the Thief, His Wife and Her Lover eftir Peter Greenaway með Michael Gambon og Helen Mirren. Barry Lyndon eftir Kubrick og svo La Grande Bouffe eftir Marco Ferreri.

**Hvaða hæfileika myndir þú vilja búa yfir?**

Ég væri til í að geta tálgað skálar og smjörhníf og svona alls konar.

**Hver er mesta áhætta sem þú hefur tekið?**

Að skrifa leikrit um það sem skiptir mig máli án þess að spá í hvað öðrum finnst.

Tyrfingur  
Tyrfingsson

**Hvaða frasi eða orð fer mest í taugarnar á þér?**

Fallett. „Bara svo æðislega fallett ...“ Þreytandi.

**Hvað geturðu sjaldnast staðist eða ert góður í að réttlæta að veita þér?**

Gæjalegt væri að geta sagt amfetamín en svarið er glænýr Þristur eða Grænn hlunkur, eða sem sagt nammi.

**Hvað er á döfinni hjá þér?**

Frumskýning um helgina á Helgi Þór rofnar í Borgarleikhúsinu með Hirti Jóhanni, Hilmarí Guðjónssyni, Þuríði Blævi og Bergi Þór í leikstjórn Stefáns Jónssonar.

# Starfstengt nám á þínum forsendum!

– Sveigjanlegir kennsluhættir og tengsl við atvinnulífið

MSS býður margvíslegt starfstengt nám sem hefur það að markmiði að efla færni á vinnumarkaði og skapa þér ný tækifæri. Viltu skipta um starfsvettvang eða verða eftirsóttari starfskraftur?



## Endurmenntun atvinnubílstjóra

Samgöngustofa hefur veitt MSS vottun til að halda úti endurmenntun atvinnubílstjóra, nám sem atvinnubílstjórar skulu taka á 5 ára fresti til að viðhalda atvinnuréttindum sínum.

- » Vistaakstur
- » Farpagaflutningar
- » Vöruflutningar
- » Fagmennska og mannlegi þátturinn
- » Lög og reglur
- » Umferðaröryggi
- » Skyndihjálp

## Skrifstofuskólinn

Skrifstofuskólinn, grunn- og framhaldsnám eflir færni í bókhaldi, veitir innsýn í rekstur fyrirtækja. Kennt er á bókhaldsforritið Navision.



## Inga Snæfells Reimarsdóttir

Námið er mjög áhugavert og skemmtilegt og hefur staðist allar mínar væntingar. Það mun nýtast mér í mínu starfi og opna fyrir mig aðra möguleika á vinnumarkaðnum.

## Samfélagstúlkun

Samfélagstúlkun, fyrir þá sem hafa gott vald á íslensku og því tungumáli sem þau sinna túlkun á. Helstu viðfangsefni samfélagstúlksins eru að: undirbúa verkefni og ganga úr skugga um eðli þess, túlka í lotum eða samtímis, glósa ef þarf, gera grein fyrir verklagi túlkunar.

## Þing- maðurinn hjólandi

**Á**ramótaheit eru jafn misjöfn og þau eru mörg, og margir sem skipta sér í raun ekkert af slíkum fyrirheitum. Þorsteinn Víglundsson, þingmaður Viðreisnar, hefur hins vegar sett sér metnaðarfullt áramótaheit. Hann stefnir á að hjóla eigi sjaldnar en 150 sinnum til og frá vinnu á árinu frá heimili sínu í Garðabæ. Það eru um þrjú þúsund kílómetrar, en í fyrra hjólaði Þorsteinn um 1.600 kílómetra í sömu erindagjörðum. Alls eru um níu kílómetrar á milli vinnustaðar og heimilis Þorsteins og mun hann því eyða um fimmtán hundruð klukkustundum á hjóli á þessu ári, eða rúmlega sextú dögum

- ef hann hjólar nokkuð rösklega og færð er góð.



## Lítt þekkt ættartengsl

## Knattspyrnugóð og fjallageitin

**F**erðapjónustufyrirtækið Mountaineers of Iceland hefur verið á milli tannanna á fólki eftir að fyrirtækið flutti stóran hóp fólks á Langjökul þrátt fyrir afleita veðurspá. Stofnandi fyrirtækisins, og einn eigenda þess, er Herbert Hauksson. Kona hans er Ólöf Ragnheiður Einarsdóttir leiðsögumaður. Ólöf er móðir Eiðs Smára Guðjohnsen, eins frægasta knattspyrnumanns landsins, og Herbert því stjúpfaðir goðsins.



## Hildur varð fyrir auðkennisþjófnáði

**Ó**prúttinn einstaklingur hefur þóst vera tónlistarkonan Hildur Guðnadóttir á samfélagsmiðlum. Listakonan hefur víða verið á vörum fólks undanfarna daga í ljósi Óskarstilnefningu hennar fyrir kvikmyndina Jóker.

Í kringum velgengni Hildar var stofnaður Twitter-aðgangur þar sem alls konar ummæli voru látin flakka sem komu aðdáendum á óvart sem fylgdust með aðganginum. Á þessum gerviaðgangi hafði umsjónarmaður hans einnig samband við ýmsa fylgjendur og þótti sumum gruggugt að eigandi aðgangsins kynni ekki íslensku.

Þegar Hildur komst sjálf að þessum aðgangi hvatti hún notendur á ósviknu Twitter-síðu sinni til að tilkynna auðkennisþjófnáðinn. Falska aðganginum hefur nú verið lokað.

Hildur hefur átt mjög góðu gengi að fagna á síðasta ári og því nýja, fyrst fyrir tónlistina úr sjónvarpsþáttunum Chernobyl, sem skilaði henni meðal annars Emmy-verðlaunum og Grammy-tilnefningu, og undanfarið hefur verðlaunum og tilnefningum verið hlaðið á tónlist hennar fyrir Jóker. Þá hlaut hún Golden Globe-styttuna fyrir Jókerinn á dögum ásamt verðlaunum gagnrýnenda, Critic's Choice Awards. Telja sérfræðingar og veðbankar að Hildur verði líkleg til sigurs á Óskarnum þann 9. febrúar.

Hildur er önnur íslenska konan sem hlotið hefur tilnefningu til Óskarsverðlauna en á undan henni var Björk Guðmundsdóttir tilnefnd fyrir besta frumsamda lagið árið 2001. ■



## nettoline



Glæsilegar danskar  
innréttingar í öll  
herbergi heimilisins

Friform ehf.  
Askalind 3,  
201 Kópavogur.  
562-1500  
Friform.is  
Mán. - Fim. 10-18  
Föstudaga. 10-17  
Laugardaga. 11-15