

## Var heilt ár í sóttkví

Svanhvít Tryggvadóttir og Georg Holm, kenndur við Sigur Rós, takast á við mikið mótlæti með ævintýrlegum áformum.  
– sjá síðu 10



## FIMM ÞÆTTIR SEM ERNA KRISTÍN ER AÐ HORFA Á



Erna Kristín Stefánsdóttir er guðfræðinemi, áhrifa-valdur og ötul talskona fyrir jákvæða líkamsvirðingu. En hvað er hún að horfa á um þessar mundir?



### 1 Tiger King

Ég hef ekki haft mikinn tíma til þess að horfa á sjónvarpið en þegar tími gefst þá hef ég verið að kíkja á Tiger King á Netflix, mér finnst flest sem er sannsögulegt mjög skemmtilegt!

### 2 All the Bright Places

Einnig er mynd á Netflix sem ég horfði á sem heitir: All the Bright Places. Ég mæli með henni, það hjálpar manni svolítið að muna að á erfiðum tímum má alltaf finna ljósið ef vel er leitað, og ef við finnum það ekki, þá getum við verið ljósið.

### 3 Grey's Anatomy

Svo hef ég verið að grípa í Grey's Anatomy en það eru mínir uppáhaldsþættir.



### 4 This is Us og Modern Family

This is Us og Modern Family eru einnig skemmtilegir „feel good“ þættir.

### 5 Brooklyn Nine-Nine

Svo er nauðsynlegt finnst mér á svona tímum að sækja í smá grín og hafa Brooklyn Nine-Nine gefið sálarlífinu mikið, það er svo gott að hlæja.

# Samhengislaus tryllingur

Jæja. Það er janúar og þú hefur hlaupið í undravert spik á stuttum tíma. Líkami þinn er farinn að gefa sig. Þig verkjar víða um líkamann, lífslíkur þínar eru mun óhagstæðari en áður og lífsgæði þín á hraðri niðurleið. Þú sérð ekki fram á að leiða barnabörnin þín í skólann með þessu áframhaldi. Það skilar engu að örvænta. Þú ert metnaðargjarn einstaklingur og veist hvað þú þarft að gera. Setur undir þig hausinn, leggur spilin á borðið og gerir áætlun. Verkefnið er afmarkað, skýrt og kollurinn innstilltur. Fólk hvetur þig áfram. Þér gengur vel. Þú færð fleiri með þér í lið og fyllir aðra innblæstri. Allt lítur betur út og líðanin er eftir því. Upp, upp, mín sál. Þetta er það eina rétta í stöðunni. Ég skal, ég get, ég vil.

Nú snýst allt um úthaldið. Þetta er langhlaup. Fyrir þig og fyrir þá sem þú elskar. Að halda sér í lagi. Dagarnir hrúgast inn réttum megin við línuna. Og svo búmm. Páskaegg. Í fleirtölu. Kolvetnisþoka og sykurligin sírópsvíma. Það sem var áður svo áriðandi og skýrt lekur nú burt í þykkri þöku sem lyktar eins og nýsteiktar franskar. Þú flýtur áfram á feitu skýi niður í átt að þrengri æðum. Þú sem varst svo ákveðinn. Þetta var á tæru. Skýr rammi. Þetta átti að takast núna. Janúarmegr-unin. Fokk.

Að springa á limminu er nefnilega svo auðvelt, og svo nálægt. En þó að það komi einn dagur þar sem maður dettur í það, eða dettur úr því, það er að segja samkomubanninu, sprittinu, rammanum, þá má ekki leyfa sér að dvelja þar. Í ósigrinum. Við verðum að halda áfram. Íslendingar eru heimsmeistarar í rykkjum. Allir að hjóla sig niður um 15 kíló. Hætta að borða sykur. Hlaupa sig upp í 21 kílómetra. Hætta að borða brauð. Gíra sig upp



í yfirvinnu. Telja hitaeiningar, spor, kílómetra eða hvað það nú er sem við hendum okkur í hópmaníu í þá vikuna.

En nú reynir á úthaldið. Getum við ekki gírað okkur upp í að gíra okkur niður? Saman? Það er stutt eftir en það er svo mikilvægt að springa ekki. Halda þetta út. Ekki enda þetta eins og hverja aðra megrun. Ofsafengið kálát í mánuð og svo fleiri, fleiri dagar í sundlandi sykursvita. Ég tala nú bara fyrir mig sjálfa með þrútnar kynnar af „trít“ neyslu. Það er nefnilega aðeins verið að leyfa sér meira. Fínt að vera alltaf með hálfþáskaeegg í veskinu því maður á svo bággt að geta ekki gert allt sem manni dettur í hug. Auðvitað er sárt að geta ekki hitt fólkið sitt en setjum hlutina í samhengi.

Forsíðuviðtalið við Svanhvíti Tryggvadóttur gerir það. Setur hlutina í samhengi. Fjögurra mánaða gamalt barn með krabbamein. Eitt ár í sóttkví. Yfirvofandi dómssmál og hugsanlegur heimilismissir.

En hvað gerðu Svanhvít og eiginmaður hennar Georg? Þau tókust í hendur og settu saman sína eigin áætlun um ævintýralega framtíð.

Notum tímann vel. Gerum ævintýralegar áætlanir heima fyrir og látum okkur ganga vel.

Einn handþvott í einu.

## Og allir missa sig

### SVART HÖFÐI

Alveg er það týpískt íslenskt að kunna fótum sínum ekki forráð. Hvort sem það er ný verslun sem verið er að opna, nýir lánamöguleikar, tilboð á frystikistum eða möguleiki á ársbirgðum af kleinuhringjum – treystu þá Íslendingi til að kasta öllu frá sér til að verða með þeim fyrstu til að stökkva til, bíða í röð eða skuldetja sig í drasl. Að sjálfsgöðu varð tilkynning stjórnvalda um fyrirhugaðar tilslakanir í aðgerðum vegna COVID-19 faraldursins tilefni til enn eins uppþotsins. Svart-höfði skal alveg viðurkenna að hann missti sig líka í tilhlökkun og gleði.

Það skipti ekki máli að um vægar tilslakanir var að ræða. Svart-höfði heyrði bara

orðið tilslökun. Restin skipti ekki máli. Og að sjálfsgöðu ætlaði Svart-höfði sér að grípa gæsina. Bara til að gera sér grein fyrir því að hann væri alls ekki fyrsti eða síðasti Íslendingurinn til að hugsa á þennan vegg. Svart-höfði þurfti ítrekað að hafa samband við hárgreiðslustofu sína, því alltaf var á tali og þegar hann náði loksins inn var að sjálfsgöðu búíð að panta alla tíma frá maþbyrjun fram yfir næstu aldamót. Þetta var álíka erfitt og að panta tíma fyrir jólin.

Svart-höfði ákvað líka að leyfa sér loksins að kaupa nýjar nærbuxur, það slútur nefnilega nærbuxum hratt að vera stöðugt með hjartað í þeim af heimsendastressi. En viti menn. Í búðinni voru líklega allir Íslendingar og amma þeirra líka og tveggja metra fjarlægðarmörkin virt-

ust heyrta sögunni til. Kannski er Svart-höfði ekki alveg sanngjarn þarna en er þó tilbúinn að fullyrða að fólk hafði ómeðvitað minnkað bilið niður í einn metra. Tilslökun, skiljið þið? Þetta ódagot var líka vel sjáanlegt í umferðinni sem hefur verið merkilega bæri-leg undanfarnar vikur sökum þess hve margir dvelja heima. Svart-höfði sá ekki betur en að merkjanlega fleiri bílar væru á ferð, ferjandi Íslendinga sem eins og hauslausar hænur gátu vart haldið í sér að komast aftur á neyslufyllerí, og án tillits til þess að tilslakanirnar eiga ekki að taka gildi fyrr en eftir hálfan mánuð.

Þessi viðbrögð Íslendinga hafa valdið Svart-höfða heilabrotum. Fyrst aðgerðir stjórnvalda hafa tekist vel, er þá lausnin að tapa sér alveg í gleðinni líkt og folald að vori?

Eða er þetta fyrsta skýra merki þess að Íslendingar geta ekki sagt bless við COVID-19 alveg strax? Eru nærbuxur og flott hár mikilvægari en lýðheilsa?

Gefum okkur áfram rými til að virða sóttvarnir og missum okkur ekki alveg. Getum við ekki sammælst um að það sé ógeðslega plebbalegt að þurfa alltaf að vera fyrstur í hitt og þetta? Er þakki af þremur nærbuxum þess virði að hanga í röð tímunum saman til að fá að vera meðal fyrstu viðskiptavina? Eða er þessi manía einhvern veginn greypt í erfðafni okkar þannig að við fáum í reynd ekkert við það ráðið? Gefið að minnsta kosti Svart-höfða rými til að komast í klippingu og hreinar nærbuxur. Svart-höfði þolir nefnilega ekki að bíða. Það er ekki í eðli hans. ■

**vitra.**

# EAMES PLASTIC Á TILBOÐI

/ Charles & Ray Eames, 1950

**Allt að 32% afsláttur &  
fjórði stóllinn í KAUPBÆTI\***

Eames DSR, DSW, DAR, DAW, RAR

\* Ef keyptar eru mismunandi gerðir er ódýrasti stóllinn frír.  
Gildir ekki fyrir fibreglass

Tilboðsverð frá: 39.900 kr.  
Verð áður frá: 52.900 kr.



The original comes from  
**vitra.**

Opið virka daga 8:00–18:00

Skeifunni 10, Reykjavík  
Hafnarstræti 91–93, Akureyri  
Hafnarstræti 2, Ísafirði

Sími 540 2330  
husgogn@penninn.is  
www.penninn.is

**PENNINN**  
Húsgögn

## MEST LESIÐ

## Á DV Í VIKUNNI

- 1 Meintur bakvarðarsvindlari fór mikinn á samfélagsmiðlum**  
Kona var handtekin í Bolungarvík grunuð um að hafa svindlað sér leið inn í bakvarðarsveit.
- 2 Lyklar og snjallsími Söndru voru í bílnum** Mikil leit var gerð að Söndru Líf Long sem hvarf fyrir páska. Hún fannst látin á þriðjudag.
- 3 Anna Aurora lýsir yfir sakleysi**  
Var sökuð um að svindla sér inn í bakvarðarsveit. Hún segir ásakanirnar rangar og hafa frá upphafi greint frá erlendu sjúkraliðaprófi.
- 4 Gróft framhjáld David Beckham:** „Ég veit að við ættum ekki að gera þetta en ég get ekki að því gert“ Tímavél íþróttadeildar rifjaði upp þegar David Beckham var sakaður um framhjáld árið 2004.
- 5 Lýst eftir Söndru Líf – Frænka hennar birti myndband – „Hún er bara pottþétt stelpa“** Frænka Söndru Lífar biðlaði til almennings um upplýsingar um Söndru.
- 6 Páskamartröð Ásdísar Olsen**  
Rúmlega 800 þúsund krónur voru teknar af bankareikning dagskrárgerðarkonunnar Ásdísar Olsen.
- 7 Lagði hálf milljón inn á reikning Önnu Auroru Örvar Friðriksson** kærði hana fyrir fjársvik í fyrra og sakar um að hafa þóst vera lögfræðingur til að hafa af honum fé.
- 8 Gífurlega fjölbreytt starfsemi hjá bakverðinum Önnu Auroru**  
Réttarmeinafræðingur, lögfræðingur, sjúkraliði, hjúkrunarfræðingur, kennari, vörubílstjóri, endurskoðandi, viðskiptafræðingur og fleira.
- 9 Sorgarsaga tánings: Einn hættulegasti glæpamaður landsins**  
Ilija Jurkovic var knattspyrnumaður í Svíþjóð en sleit krossband og snéri sér þá að glæpum.
- 10 Verðmæti veskjafafs Birgittu Lífur hleypur á milljónum króna**  
Birgitta Líf Björnsdóttir, áhrifa-valdur og markaðsstjóri World Class, á rándýr veski frá lúxusmerkjum.

## Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



## Víðir fær besta hrósið

Víðir Reynisson, yfirlögreluþjónn og hluti af þríeyki almannavarnadeildar Ríkislögreglustjóra, greindi frá því í vikunni að hann hefði fengið sitt fallegasta hrós hingað til er 11 ára aðdáandi hans sendi honum kveðju þar sem stóð: „Takk fyrir að hjálpa mér, vinum mínum og fjölskyldu og takk fyrir að passa upp á ömmu mína sem er 73 ára.“

## Hlutaatvinnuleysisbætur misnotaðar

Hlutaatvinnuleysisbótum var komið á til að sporna við uppsögnum á íslenskum atvinnumarkaði vegna COVID-19 faraldursins. Þá gætu vinnuveitendur minnkað starfshlutfall starfsmanna, frekar en að segja þeim alfarið upp störfum. Nú hefur borið á því að vinnuveitendur segi starfsmönnum upp og nýti sér einnig þetta úrræði til að spara sér kostnað á uppsagnarfresti. Bæði ráðherrar og Vinnumálastofnun hafa fordæmt þetta athæfi og sagt það ganga gegn tilgangi úrræðisins. Grundvallarskilyrði fyrir nýtingu úrræðisins sé gilt ráðningarsamband.

## Atvinnulausir háskólanemar

Samkvæmt könnun Stúdentaráðs Háskóla Íslands eru um 40 prósent stúdenta við HÍ ekki komin með vinnu í sumar. Stúdentaráð krefst þess að stúdentum verði tryggður réttur til atvinnuleysisbóta í sumar.

## Ágúst vill tífalda listamannalaun

Þingmaðurinn Ágúst Ólafur Ágústsson lagði til að fjöldi listamanna á listamannalaunum yrði tífaldaður. Sitt sýndist hverjum um þessa tillögu og sagði þingmaðurinn Brynjar Níelsson til að mynda að Ágúst skorti veruleikatengingu.

## Braggablús

Einar S. Hálfánarson, hæstaréttarlögmaður og endurskoðandi, sagði sig úr endurskoðunarnefnd Reykjavíkurborgar vegna óánægju með störf nefndarinnar. Meðal þeirra mála sem hann gagnrýndi var skýrsla um braggamálið fræga sem hann segir hafa verið sópað undir stól sem og hvernig Reykjavíkurborg stóð að reikningsskilum vegna Félagsbústaða, en Einar segir það engan veginn standast skoðun.

## Vigdís 90 ára

Vigdís Finnbogadóttir varð nírræð á miðvikudaginn. Sáust þá vel þau áhrif sem hún hefur haft á íslenskt samfélag en þennan dag virtist Vigdís fagnað í hverju horni.



## Útgerðin hneykslar

Kröfur sjö útgerðarfélaganna um greiðslu á 10,2 milljörðum króna úr ríkissjóði ollu töluverðri hneykslan, einkum þótti tímasetningin á kröfunum ósmekkleig í ljósi þeirrar stöðu sem efna-hagur landsins horfist nú í augu við vegna COVID-19. Fjöldi málsmetandi manna steig fram og gagnrýndi kröfurnar og sagði þær merki um græðgi.

## Þagnarskylda presta

Þagnar- og trúnaðarskylda presta kom til umræðu í vikunni eftir að séra Skírni Garðarsson greindi frá því opinberlega að kona vænd um að svíkja sig inn í bakvarðarsveit heilbrigðisstarfsfólks hefði þegið fjárhagsaðstoð frá kirkjunni. Grunaði Skírni að hún hefði fengið aðstoðina með sviksamlegum hætti og taldi sér skylt að greina frá því. Aðrir hafa bent á að í þeim tilvikum sem brjóta má þagnarskyldu vegna gruns um saknæma háttsemi sé rétt að beina þeim tilkynningum til lög-gæsluaðila, en ekki til fjölmiðla.

## Ótrúlegar ásakanir á hendur bakverði

Kona var sökuð um að hafa svikið sér leið inn í bakvarðarsveit heilbrigðisstarfsmanna. Fleiri ásakanir hafa komið fram í kjölfarið á hendur konunni og hún meðal annars verið sökuð um að hafa villt ítrekað á sér heimildir. Hún hafi meðal annars þóst vera lögfræðingur og réttarmeinafræðingur og þegið fyrir peninga fyrir þjónustu sína.





## MI NOTE 10:

Mi Note 10 pakkar fimm myndavélum sem hver og ein hefur sitt fram á að færa - meðal annars 108MP myndflögu. Ekki nóg með það heldur kemur síminn með risa stórra 5.260mAh rafhlöðu sem endist auðveldlega í 2 daga í mikilli notkun. Hvort sem þú ert atvinnu ljósmyndari eða að stíga inn í fullorðins árin, þá viltu ekki láta þetta tryllitæki framhjá þér fara!

Xiaomi á Íslandi | Síðumúli 23 bakatil, 108 Reykjavík | 537-1800 | www.mii.is

# HUGMYNDARÍKT SAMSTARF

## Reykjavíkurborg leitar eftir samstarfsaðila um þróun og uppbyggingu Toppstöðvarinnar í Elliðaárdal.

Stefnt er að því að starfsemin skapi nýjan og áhugaverðan áfangastað í Elliðaárdal. Sérstök áhersla er lögð á samfélagsleg verkefni sem eru opin almenningi. Dæmi um slíkt er frumkvöðlasetur, heilsueflandi starfsemi og sýninga-, menningar- og fræðslustarfsemi.

Reykjavíkurborg gerir ráð fyrir að setja 200 milljón krónur í viðhald og endurbætur á Rafstöðvarvegi 4 á næstu tveimur árum. Af hálfu borgarinnar verður forgangur settur í aðgerðir sem lúta að grunnviðhaldi og öryggismálum í húsinu.

Gert er ráð fyrir að væntanlegur samstarfsaðili komi til viðbótar að fjármögnun á endurbótum, umfram framkvæmdir borgarinnar, sem eru nauðsynlegar til þess að búa það undir nýja starfsemi. Ekki er gert ráð fyrir að byggt verði við húsið.

Umsókn skal skilað eigi síðar en **29. maí 2020**



Kynntu þér málið á [reykjavik.is/toppstodin](http://reykjavik.is/toppstodin)



# HOLLYWOOD-STJARNAN GERÐI HRAFNI 285 MILLJÓNA TILBOÐ

Ezra Miller bankaði upp á hjá Hrafni Gunnlaugssyni, gaf honum malarútöflur og bauð sér í heimsókn.

Auður Ösp  
Guðmundsdóttir  
audur@dv.is



Bandaríski Hollywood-leikarinn Ezra Miller hefur gert tilboð í sögufrægt hús Hrafns Gunnlaugssonar leikstjóra á Laugarnesinu. Heimili Hrafns veur ávallt athygli enda engu líkt. Miller hefur mikið dálæti á Íslandi og hefur meðal annars mikið dálæti á Bíó Paradís og vill láta breyta bíóinu í einkabíóklúbb.

„Hann birtist bara allt í einu fyrir utan hjá mér, bankaði upp á og kynnti sig og var voða elskulegur. Hann færði mér alls konar gjafir, gaf mér til dæmis ríkulegt magn af þessum malarútöflum frá Ameríku. Hann sagðist eiga sér þann draum að eignast þetta hús. Hann labbaði í marga hringi og skoðaði þetta. Hann bankaði sem sagt upp hjá mér fyrsta daginn og svo kom hann aftur daginn eftir og þar á eftir. Hann vildi líklega sannfæra mig um að honum væri fúlasta alvara.

Hann sagðist vera búinn að horfa á margar af myndunum mínum og hann virtist vera mjög hrifinn af kvikmyndinni Hrafnninn flýgur. Þetta kom mér allt svolítið spáskt fyrir sjónir, en ég hafði bara gaman af þessu,“ segir Hrafn sem lét Ezra að sjálfsgöðu ekki fara tómhentan heim og gaf honum fjölmargar af myndunum sínum á dvd.

„Hann sagðist ætla að láta lögfræðinginn sinn útbúa skriflegt tilboð, ég ætla nú ekki að gefa svar fyrr en ég er búinn að sjá þetta á pappír. Hann sagðist ætla að koma hingað aftur þegar þessi faraldir er búinn. Þetta er eins og sagt er „everything has a price ticket“. Hann sagðist vera tilbúinn að borga fyrir þetta tvær milljónir dollara. Mér finnst það alveg ásættanlegt verð. Mér skildist á honum að hann gæti nú bara borgað út í hönd,“ segir Hrafn



Hollywood-stjarnan Ezra Miller hefur undanfarin ár farið með burðarhlutverk í stórmyndum á borð við Justice League, We Need To Talk About Kevin og Fantastic Beasts. Hann vill festa kaup á heimili Hrafns sem sést á innfelli myndinni

MYNDIR/ABSENDAR



Hrafn  
Gunnlaugsson  
leikstjóri

síðan og hlær hátt en tvær milljónir dollara eru um 285 milljónir íslenskra króna.

## Björk bjó í húsinu

Saga hússins nær aftur til loka seinni heimsstyrjaldarinnar: það var byggt á braggagrunni og að mestu leyti úr kassa-fjöllum.

„Upphaflega bjuggu hérna fjórar fjölskyldur, veit ég. Mér hefur verið sagt að Björk hafi orðið ófrísk að syni sínum í þessu húsi, hún bjó hérna um tíma með mömmu sinni. Þegar ég keypti húsið á sínum tíma þá stóð víst til að rífa það,“ segir Hrafn. Hann keypti húsið árið 1983. „Í fyrstu þá keypti ég það til að smíða þar leikmyndir, margar af þeim standa ennþá hérna við húsið. Svo fór ég smám saman að taka ástfóstri við staðinn.“

Við heimili Hrafns er hörg-

urinn, hof sem er öllum opið. Hrafn segir Ezra hafa verið sérstaklega hrifinn af hörgnum, sem er hlaðinn úr grjóti í fjörinni og var blessaður af Hilmari Erni Hilmarssyni allsherjagoða á sínum tíma. „Ég held sjálfur ofboðslega mikið upp á hörginn. Hörgurinn er trúarhús ásatrúarmanna. Það mega allir koma og skoða þetta, ég lít á þetta sem fólkvang. Fólk er frjálst að litast um og kíkja inn í hellinn og tala við líkneskið af Frey. Það hafa mörg hjón komið hingað með Hilmari og gift sig. Minjavernd hefur lýst þetta hof helg vé.“

Húsið veur ávallt mikla athygli þeirra sem eru á ferðinni um Sæbraut og Laugarnesið og nánast daglega bankar fólk upp á. „Það er oft alveg geysilega mikil umferð af fólki hérna. Stundum hafa verið að

koma hingað heilu rúturnar af túristum. Ég er orðinn löngu vanur þessu og ég læt þetta ekkert fara í taugarnar á mér. Ég hef svo gaman af fólki og það er bara skemmtilegt að spjalla við hina og þessa.“

## Tarantino og Cohen hrifnir

Fjölmargir frægir einstaklingar hafa sótt Hrafn heim í gegnum árin. „Quentin Tarantino, hann kom í heimsókn og var ofboðslega hrifinn af staðnum. Leonard Cohen, ég tók við hann sjónvarpsviðtal á sínum tíma og hann var heillaður af húsinu. Þáverandi kínverski sendiherrann hélt líka mikið upp á þennan stað, hann fékk sér oft göngutúr frá sendiráðinu og heilsaði upp á mig og við vorum miklir vinir. Sænski sendiherrann hefur líka komið hingað með marga þekktu Svía. Svíarnir halda mikið upp á Hrafnninn flýgur.

Það eru margir listamenn, evrópskir og bandarískir, sem koma hérna og eru „inspíraðir“ af staðnum. Monthy Python-gengið kom einu sinni í heimsókn hingað, mér skilst að Erik the Viking myndin sé innblásin af verkunum mínum.“

Árleg „fimmtudaginn fyrir verslunarmannahelgi“ partí Hrafns eru landsþekkt en þá fyllist húsið af tónlistarmönn-

um, rithöfundum, myndlistarmönnum og ýmsum þekktum einstaklingum. „Það er alltaf voða vel sótt, fólk sem hefur verið með mér í skóla eða leikið í myndunum mínum til dæmis. Litskrúðugur söfnuður.“

Ezra Miller er heldur ekki sá fyrsti sem sýnt hefur áhuga á því að kaupa húsið. „Það hefur oft komið hingað fólk í þeim þælingum, sérstaklega Ameríkanar, en ég hef ekkert verið í þeim stellingum að vilja selja. Ég er orðinn samgróinn þessu umhverfi, þetta væri eins og að rífa sjálfan sig upp með rótum.“

Hrafn er orðinn 72 ára. Hann hefur sagt skilið við kvikmyndagerðina, allavega í bili, enda ferillinn orðinn langur og afkastamikill.

En hvert myndi Hrafn flytja ef af kaupunum yrði? „Það veit ég ekki. Ég á nú reyndar tvær fjölskyldur á Kúbu. Ég tek þessu nú öllu með hægðinni. Menn fá stundum hugljómanir, en hvort það verður að veruleika, það er annað mál.

Það væri kannski best ef ég fengi að klára lífsbaráttuna hér, svo gætu kannski einhver góð samtök, tónlistarmenn eða tónlistarsamtök sest hér að og gert þetta að einhverju fyrir almenning.“ ■



# Náttúrulegt Þörunga magnesium

# Mikil virkni

Gott að taka inn á morgnanna

- Uppspretta orku í frumunum
- Nauðsyn fyrir efnaskipti og brennslu
- Styður vellíðan og einbeitingu
- Minni sykurlöngun og streita
- Veitir slökun og betri svefn
- Tauga- og vöðvastarfsemi

Þægileg bragðlaus inntaka í köldu vatni.

Þörungamagnesium þolir magasýrur.

Mikil upptaka í líkamanum. Fæst bæði í dufti og hylkjum.

Frábært að blanda út í olíu til að nudda stífa vöðva.

Nánar um magnesium á [www.celsus.is](http://www.celsus.is)



Hreinir  
þörungar

3ja mánaða  
skammtur

 **lifestream**  
náttúruleg uppspretta bætiefna

Fæst í apótekum, Hagkaup, Fjarðarkaupum, Heilsuhúsinu, Melabúðinni, Græn heilsa.

# HJARTALÆKNIR OPNAR SIG

Ragnheiður Martha Jóhannesdóttir varð á dögnum fyrsta íslenska konan til að ljúka námi í hjarta- og lungnaskurðlækningum.

Auður Ösp Guðmundsdóttir  
audur@dv.is



Á milli þess sem hún meðhöndlar líffæri þeysist hún um á mótörhjól og stundar lyftingar af kappi. Ragnheiður segist aldrei hafa orðið vör við hindranir eða fordóma vegna þess að hún er kona en vill þó gjarnan sjá fleiri konur velja þennan starfsvettvang.

Ragnheiður er úr Grafarvoginum, elst þriggja systra. Hún var ekki há í loftinu þegar hún ákvað að verða lækni. Það er þó lítið um lækna í fjölskyldunni.

„Pabbi minn er tónlistarmaður og var alla sína starfsævi í símfónihljómsveitinni en hann langaði reyndar alltaf að verða lækni. Mamma á ferðapjónustufyrirtæki. Við systurnar höfum allar valið ólíkar brautir í lífinu.“

Ragnheiður kveðst alltaf hafa verið sterkur námsmaður og átt auðvelt með raungreinar. „Fög eins og efnafræði, lífræn efnafræði og líffræði hafa legið vel fyrir mér, hafa alltaf „meikað sens“ einhvern veginn. Það er kannski aðeins öðruvísi með stærðfræðina!“

Eftir útskrift úr MR hóf Ragnheiður nám í læknaeild HÍ. „Ég vissi alltaf að ég ætlaði að verða skurðlækni, ég vissi bara ekki hvernig skurðlækni. Þegar ég var á öðru ári fór afi minn í hjáveituaðgerð og þá kviknaði hjá mér þessi hugmynd, þó svo ég vissi ekki mikið um þessa sérgrein. Þegar ég var komin á fjórða ár fór ég í verklegt nám á hjartaskurðeildinni og fékk meðal annars að aðstoða á hjartaaðgerð. Þá vissi ég hvað ég vildi gera, þá small þetta einhvern veginn.“

Að loknu námi í HÍ árið 2015 hélt Ragnheiður út í sérnám til Uppsala í Svíþjóð. Þaðan lá leiðin til Umeå þar sem hún fékk stöðu á hjarta- og lungnaskurðeildinni á Norrlands-háskólasjúkrahúsinu. Í seinasta mánuði fékk hún síðan starfs-



Ragnheiður og Benjamín hafa verið saman í yfir áratug og eru búin að koma sér vel fyrir í Svíþjóð.

MYNDIR/AÐSENDAR

réttindi. Hún segir margt heillandi við skurðlækningar. „Af því að þetta er verklegt og meira „aktíft“. Þú færð að vinna meira með höndunum, þú ert ekki alltaf sitjandi fyrir framan tölvu að skrifa nótur og lyfseðla.“

## „Við hvað vinn ég eiginlega?“

Hjartaskurðlækningar eru ennþá hálfpartinn karlastétt,“ segir Ragnheiður en hún er þó ekki viss hvernig á því standi. „Þetta er oft kallað hetjulækningar og það er kannski einhver ímynd tengd þessu: Karlar með stórt egó og góðir með sig af því að þeir eru alltaf að bjarga fólki,“ segir hún en bætir við að blessunarlega sé konur í dag orðnar mun ákveðnari og fókuseraðri þegar kemur að frama í læknaástarfinu. „Það er líka algengt hérna að hjón eða pör séu bæði læknar, eða þá annar hvor aðilinn lækni og hinn hjúkrunarfræðingur.“

Hún segist aldrei hafa orð-

id vör við fordóma eða tortryggni í sinn garð vegna þess að hún er kona. „Ég hef frekar upplifað að það sé verið að yta mér áfram. Ég hef alltaf verið svolítill gaur í mér, á fullu í ræktinni og keyri mótörhjól. Kannski hefur það haft einhver áhrif.“

Aðspurð um það eftirminnilegasta frá náminu svarar hún: „Þegar ég framkvæmdi fyrstu hjartaaðgerðina, það var mjög stórt skref. Þá fékk ég loksins að framkvæma heila aðgerð frá a til ö og allt sem ég var búin að læra og gera kom heim og saman. Að gera heila aðgerð sjálf var ofboðslega góð tilfinning.“

Það skemmtilegasta við starfið er að vera inni á skurðstofunni. Tíminn einhvern veginn stöðvast. Ég gleymi tímanum og spái ekkert í því sem er að gerast fyrir utan. Ég er „in the moment“ algjörlega. Það eru engir tveir eins að innan, þó að við séum með sömu grunnanatómíuna. Það er alltaf eitthvað óvænt sem

getur komið upp á og þá þarf maður að vera fljótur að hugsa og taka ákvarðanir. Maður er alltaf á tánum.“ Og hún veigrar sér ekkert við að halda á hjarta í höndunum.

„Þú ert auðvitað með líf fólks í höndunum, bókstaflega. Þegar við erum að sauma æðar og hjarta þá þurfum við að færa hjartað til að sauma á æðar. Þetta hefur aldrei verið óþægilegt fyrir mig. Þetta er orðið hálf hversdagslegt. Stundum ef ég er að koma úr langri eða krefjandi aðgerð þá stoppa ég og hugsa: Hvað var ég eiginlega að gera? Við hvað vinn ég eiginlega?“ segir hún síðan og hlær.

## Ástin kviknaði í ræktinni

Ragnheiður hefur verið í sambandi með unnusta sínum Benjamín Þór Þorgrímssyni í rúm 13 ár. Hann flutti út til hennar árið 2016, eftir eins árs fjarbúð. Þau stefna á að stækka fjölskylduna á næstu árum, sem í dag telur þau tvö og rottweilerhundinn Rambó.

„Við kynntumst 2008, í ræktinni. Benni er búinn að vera í byggingarvinnu hérna úti seinustu árin. Núna er hann að reyna að koma sér aftur inn í ræktina til að þjálfa, hann er með 20 ára reynslu sem einkaþjálfari og það væri frábært ef hann gæti nýtt það hérna úti. Einkaþjálfun og menning í kringum það er samt öðruvísi hér en á Íslandi, það eru færri sem leyfa sér einkaþjálfara, þjónustan er dýrari og meira um að fólk æfi saman í hópum.“ Benni hefur einnig verið að prófa sig áfram í tónlist og sækja þau Ragnheiður marga tónleika saman.

Þarið starfar á ólíkum vettvangi en Ragnheiður segir að þau séu um margt mjög lík. „Ég sagði við hann í fyrradag að við værum ólík en samt svo lík. Við erum með sömu áhugamálin, erum aktív og á fullu í ræktinni og eigum bæði mótörhjól. Við gerum eiginlega allt saman.“

Þarið hefur byggt sér fallegt hús í útjaðri borgarinnar en þangað fluttu þau fyrir einu og hálfu ári. Þau eru á meðal örfárra Íslendinga í Umeå. „Við erum svolítið ein á báti hérna. Við erum ekki miklar bæjarrottur og okkur finnst gott að vera í næði og út af fyrir okkur. Við erum líka með ræktaraðstöðu í bílskúrnum og heitan pott sem er algjör lúxus. Ég er ofboðslega þakklát fyrir að vera komin á svona góðan stað í lífinu. Maður þarf stundum að klípa sig í höndina til að átta sig.“

Ef hún væri ekki lækni gæti hún vel hugsað sér að vera atvinnukona í íþróttum.

Hún tók þátt í Sterkustu konu Íslands 2009 og 2010 og hafnaði í bæði skiptin í öðru sæti, auk þess sem hún hefur keppt á Hálandaleikunum. „Ég hef líka prófað að keppa á kraftlyftingamótum en það var Benna að þakka að ég fór út í þetta allt saman. Hann kynnti þennan heim fyrir mér.“

Þarið hefur komið sér vel fyrir í Svíþjóð og er ekki á leið heim til Íslands. „Það er margt gott við Svíþjóð. Húsnæðislánin eru til dæmis miklu hagstæðari og kaupmátturinn meiri, ég er til dæmis með lægri laun hér heldur en ég myndi hafa á Íslandi en samt get ég leyft mér miklu meira.“ Ragnheiður segir lífsgæðakapphlaupið vera mun minna í Svíþjóð en á Íslandi. Hún segir til dæmis að lækarnir í kringum hana aki um á eldgömlum bílum og fólk bara fari heim eftir sína átta tíma og að vinnuálagið sé vel þolanlegt.

„Það getur allt breyst, aðstæður hérna eða á Íslandi. Við lifum bara í núinu, lokum ekki á neitt og ákveðum ekkert heldur.“ ■





speedo

CAMELBAK

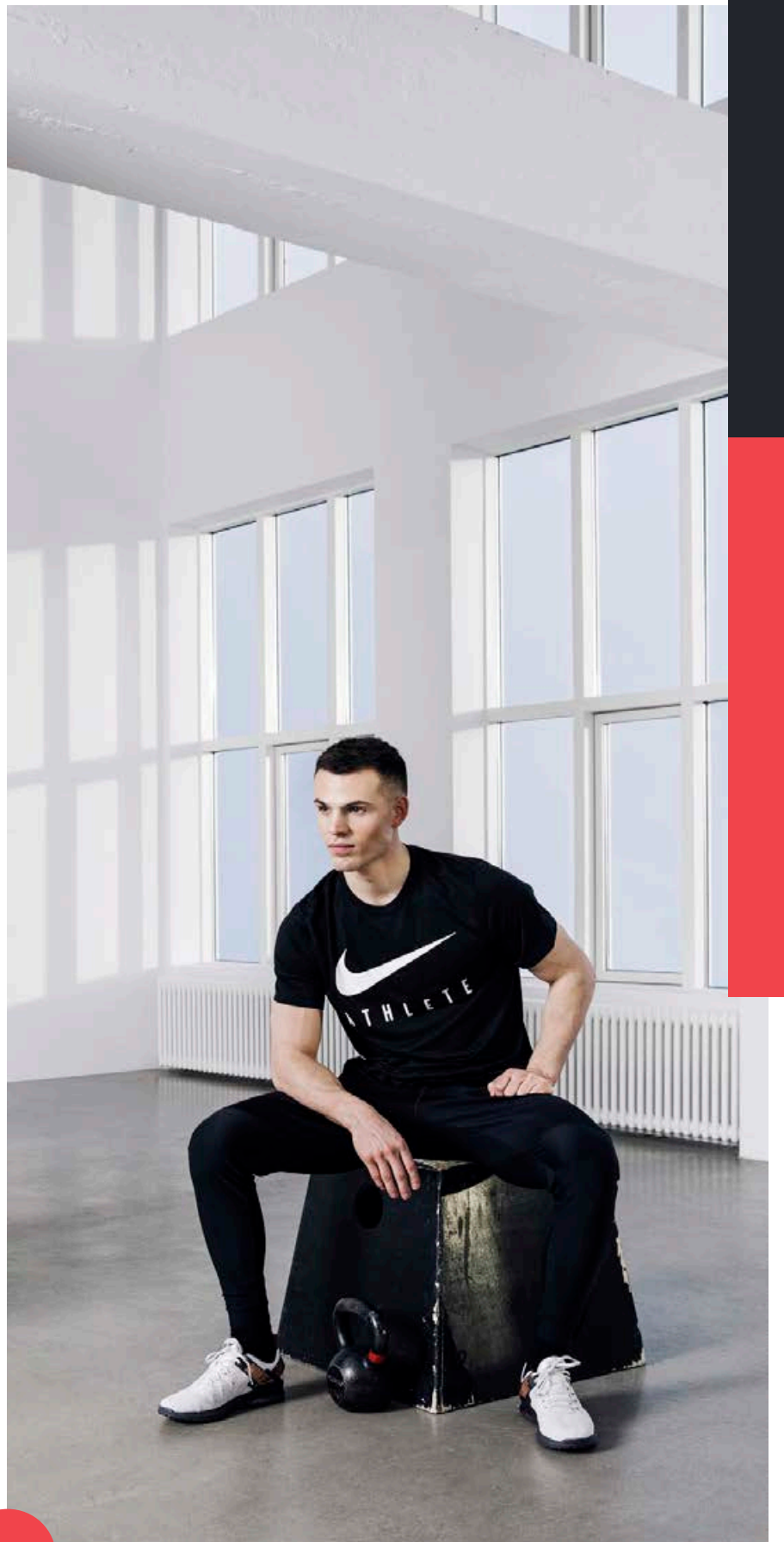
NEOSTRATA

XHOUDINI

CONVERSE

now

**AFMÆLI**  
**H VERSLUN.IS**  
 20-50% AFSLÁTTUR  
 14.-20. APRÍL



**H**  
**VERSLUN.IS**

FRÍ HEIMSENDING TIL AÐ TRYGGJA ÖRYGGI OKKAR ALLRA OG MINNKA SMITHÆTTU VERÐA ALLAR PANTANIR SENDAR HEIM  
 AFSLÁTTUR GILDIR AÐEINS Í VEFVERSLUN

# Eru með ævintýrlega áætlun

Svanhvít Tryggvadóttir og Georg Holm, bassaleikari Sigur Rósar, eru einstaklega jákvæð og kraftmikil hjón. Dóttir þeirra greindist með krabbamein aðeins fjögurra mánaða gömul svo að heimilið var sett í sóttkví í heilt ár. Í dag standa hjónin í erfiðum málaferlum og vita í raun ekki hvort þau verða heimilislauð þegar yfir lýkur.

Þorbjörg  
Marínósdóttir  
tobba@dv.is



Svanhvít er alin upp alls staðar að eigin sögn þó að hún líti helst til Breiðholtsins sem síns hverfis í æsku. Hún ólst upp til sjö ára aldurs hjá móður sinni og fluttu þær mæðgur mjög oft. Sjö ára fór hún á fósturheimili fyrir norðan, á Grund í Eyjafirði, í eitt ár áður en hún flutti til föður síns. Rótleysið var því mikið og Svanhvít varð mjög snemma ábyrg og fullorðnaðist fljótt.

„Ég varð ófrísk 18 ára og átti Sölku dóttur mína 19 ára og var þá í námi í hárgreiðslu. Fjölskylda Þorra, barnsföður míns, er dásamleg og hann var alveg með barnið til móts við mig þótt við höfum ekki verið saman,“ segir Svanhvít en hana hefur aldrei skort gott fólk í kringum sig þó að blóðskylt baklandið hafi verið takmarkað. „Ég bjó með Hrönn vinkonu minni og Árna, þáverandi kærasta mínum og bróður hennar, þegar Salka fæddist. Þarna bjuggum við unglíngarnir þrír saman,“ segir Svanhvít og hlær og á þá við systkinin Hrönn Sveinsdóttur, framkvæmdastýru Bíó Paradísar, og Árna Sveinsson kvikmyndagerðarmann.

„Þetta var náttúrulega algjört djók á þessum tíma. Ég var að reyna að halda heimili en það var ekkert vinsælt hjá hinum unglíngunum að ég væri að ryksuga á morgnana. Við vorum í raun meira eins

og systkini,“ segir Svanhvít sem kynntist svo eiginmanni sínum Georg rúmu ári síðar. Í dag eru þau fimm manna fjölskylda, elsta dóttirin býr í Bretlandi en hin fjögur í miðborginni.

## Laumaði sófanum inn

„Við Georg kynntumst á skemmtistaðnum Thomsen og dönsuðum þar fram undir morgun. Ég var þó ekki tilbúin að hleypa neinum inn í mitt líf verandi með lítið barn. En hann var þrjóskur og ég þakka honum í dag fyrir það,“ segir Svanhvít sem þvertók fyrir að kærastinn gisti þegar dóttirin var heima.

„Ég bjó á þessum tíma með tveimur vinkonum mínum. Önnur þeirra átti barn á sama aldri og Salka svo það var dásamlegt að fá að búa saman. En þegar ég flutti í eigin íbúð fór Georg að koma sér betur fyrir. Hann hægt og rólega bara flutti inn. Hann fór að koma með dót og skilja það eftir. Smám saman urðu þetta stærri hlutir, eins og dj-græjurnar og einn sófi sem þurfti að geyma. Ég tók eiginlega bara ekki eftir því þegar hann flutti inn,“ segir Svanhvít og hlær innilega.

Ævintýraþráin togaði hjónaleysin fljótlega til útlanda en þau bjuggu um tíma í Bretlandi og á Spáni þar sem Svanhvít vann bæði sem hárgreiðslukona og enskukennari á meðan Georg flaug út og suður við upptökur á plötum og í hljómlaikaferðalög og kom svo heim inni á milli þegar færi gafst. „Þetta er

bara hans vinna og ég vandist þessu fljótt að hann væri að fara og koma. Ég er alveg sjálfri mér næg þó að lífið sé alltaf skemmtilegra með honum.“

## Gátu ekki hætt að hafa áhyggjur

„Við bjuggum um tíma í Girona á Spáni sem er stórkostlegur staður. Við vorum að keyra um Spán og enduðum einhvern veginn alltaf þarna. Þetta var æðislegt. Við vorum þarna í tvö og hálf ár og bjuggum um tíma í kringlóttu húsi sem var gömul vatnsmylla.“

Ævintýrið tók þó snarpan enda fjórum mánuðum eftir að dóttir þeirra Elena kom í heiminn. „Elena verður lasin fljótlega eftir að hún fæðist. Fær vanvirkan skjaldkirtil og gulu. Það er fylgst vel með henni þarna úti en hún fær kýli á gagnaugað sem fer ekki. Ég fékk á tilfinninguna að það væri eitthvað meira að þrátt fyrir að okkur væri ítrekað sagt að hún hlyti að hafa rekið sig í og að þetta ætti bara að jafna sig.“

Við tókum strax þá ákvörðun að flytja heim og vera nær fjölskyldunni okkar. Hún er bara fjögurra mánaða og þetta kýli fer ekki. Hérna heima er okkur sagt af þremur íslenskum læknum að þetta séu bara hausamótin að jafna sig, þetta sé bara fituhnúður og að við þurfum ekki að hafa áhyggjur. En við gátum ekki hætt að hafa áhyggjur. Þetta er barnið okkar.“

Eftir ítrekaðar læknisheim-



Svanhvít og Georg eru einstaklega lunkin við að skemmta hvort öðru í samkomubanni. Hann lítaði t.d. á henni hárið á milli þess sem þau sinntu fjöldamörgum fjarklúbbum sínum. MYNDIR/ SIGTRYGGUR ARI

sóknir er Elena sett í segulóm-skanna og í ljós kemur að hnúðurinn er æxli. „Hún var með æxli úti um allan líkamann. Í rifbeinunum, mjöðmunum, úti um allt höfuðið. Þarna er hún rúmlega fimm mánaða. Krabbameinið sem hún greindist með heitir histiocytosis og við tók krabbameinsmeðferð. Hálf ár í lyfjameðferð og svo stanslaus tékk. Ég er í raun í sóttkví með hana heima í heilt ár því svona lítið barn er ekki komið með ónæmiskerfi. Spritt í forstofunni og Georg fór bara út í búð og ég hékk úti í glugga.“

Þetta var mjög erfitt fyrir Sölku, sem var þá sex ára. Hún fór í skólann en gat ekki fengið neina vini í heimsókn. Það voru örfáir sem fengu að koma inn á heimilið. Georg

var mikið í burtu vegna vinnu og Adda vinkona mín hélt mér gangandi. Hún mætti, þvoði sér og sprittaði og kom og skemmti mér. Við gátum fíflast saman. Það var nauðsynlegt.“

Aðspurð um andlega líðan á þessum erfiða tíma segist hún ekki hafa leyft sér að hugsa um veikindin og hvað gæti gerst. „Þetta var bara normið. Ég sé það núna þegar ég horfi til baka hvað þetta var erfitt. En sem betur fer er gerð þessa sjúkdóms þannig að þetta krabbamein kemur ekki aftur. Þetta er mjög sjaldgæft.“

## Brunuðu í bæinn eftir ár

Við tóku rólegri tímar heima á Íslandi. Svanhvít fór aftur að vinna þegar sú stutta náði



aftur heilsu og lífið komst í eðlilegar skorður.

„Þá datt Georg í hug að við myndum flytja til Stokkseyrar. Hann er svo mikill bóndi í sér. Finnst ekkert mál að vera bara heima en ég er mun félagslyndari. Við bjuggum í þröngri íbúð með tvö börn og hund. Georg seldi mér hugmyndina um stórt hús með palli og stórum garði fyrir börnin svo ég sló til og við ákváðum að prófa að flytja á Stokkseyri. Við höfðum oft verið þarna og fjaran er æði.

En það að flytja inn í bæ þar sem sögur um þig eru komnar af stað áður en þú flytur á staðinn er skelfilegt. Við vorum þarna í slétt ár. Okkur tókst á einhvern undraverðan hátt að selja húsið um leið og við settum það á sölu og ég held ég hafi aldrei keyrt eins hratt og þegar við fluttum í bæinn.“

Fjölskyldan flutti aftur í

miðborgina og félagslyndið fékk að blómstra. Svanhvít fór í nám í þjóðfræði og var í kjölfarið boðið starf í kvikmyndaiðnaðnum fyrir algjöra tilviljun. „Fyrsta starfið mitt var að vera þriðji aðstoðarleikstjóri í kvikmyndinni Héraðið og svo var mér boðið að vera verkefnastjóri í sjónvarpsþáttaröðinni Pabbahelgum og svo vatt þetta bara upp á sig.

Mér finnst þetta algjörlega geggjað. Ég lagði bara skærin á hilluna og klippi ekki einu sinni manninn minn. En svo veit maður ekkert hvernig þetta verður í listageiranum í þessu umhverfi sem við búum við núna. Ég var að klára vinnu við sjónvarpsþættina Ráðherrann þegar allt hrundi,“ segir Svanhvít og á við Covid-faraldurinn.

Aðspurð um hvernig hafi gengið að sameina kvikmyndavinnu og tónlistarferil segir hún það hafa gengið

„En það að flytja inn í bæ þar sem sögur um þig eru komnar af stað áður en þú flytur á staðinn er skelfilegt.“

ótrúlega vel. „Síðasti túr var 18 mánuðir sem er ótrúlega langt þó að það komi auðvitað hlé. Ég og stelpurnar höfum oft farið með og við höfum ferðast út um allan heim. Við bara skiptumst á í

vinnutörnum. Þegar við erum saman erum við svo mikið saman sem er geggjað og við skemmtum okkur svo vel. Kannski það sé þessari fjarbúð í gegnum árin að þakka hvað við getum verið mikið

saman og hlegið endalaust.“

**Með snöruna um hálsinn**

Georg hefur alla sína tíð haft atvinnu af tónlist og verið hluti af hinni heimsfrægu hljómsveit Sigur Rós. Það er



Fjölskyldan hefur nýtt samkomubannið til að tileinka sér heimakennslu fyrir skútuflutningana miklu.

þó ekki ávísun á ríkidæmi þó að hljómsveitin sé ákaflega vel þekkt og vinsæl. „Þetta er auðvitað gífurlega mikil vinna og það eru forréttindi að geta lifað af því sem maður elsk-

ar að gera. Við höfum getað keypt okkur heimili og keypt það sem við viljum í matinn en þetta eru alls engar stórkostlegar fjárhæðir og nú virðist sem ekkert muni sitja eftir,“

segir Svanhvít og vísar í skatt-rannsókn sem hefur haldið fjölskyldunni í heljargreipum í rúmlega þrjú ár.

„Þetta er í raun og veru þannig að við ákváðum að

„Þetta var rosa-  
legt andlegt sjokk  
og í raun algjör  
rússíbani.“

## GRAFÍSK HÖNNUN



**Lógó  
bréfsefni  
bæklingar  
myndskreytingar  
merkingar ofl.**

**XPRENT**  
HÖNNUN OG MERKINGAR

Sundaborg 1  
104 Reykjavík  
777 2700  
xprent@xprent.is

vera með lögheimili á Íslandi og greiða alla okkar skatta hingað. Við kunnum ekkert á það og réðum því erlent stórfyrirtæki með útibú á Íslandi til að sjá um okkar mál. Við vorum þar með virtan endurskoðanda sem svo ákveður eftir nokkur ár að fara frá fyrirtækinu og stofna sitt eigið. Við ákváðum að fylgja honum enda hafði allt bara gengið vel, eða svo héldum við.

Við erum að borga fyrir þjónustu sem við kunnum ekki á og svo kemur þetta reiðarslag. Það var bara allt í volli. Ég veit ekki einu sinni hvernig hann fór að þessu en hann hafði ekki verið að gera hlutina rétt og já, við vorum bara gapandi. Það höfðu bara ekki verið staðin skil á okkar málum.“ Allir meðlimir Sigur Rósar voru með sama

endurskoðanda og lentu allir í málaferlum. Hver meðlimur er rannsakadur sér og endurskoðandinn sér.

„Þetta var rosalegt andlegt sjokk og í raun algjör rússíbani. Við gerum fyrst bara grín að þessu og gerum okkur engan veginn grein fyrir umfanginu. Við bara skiljum þetta ekki. Svo tekur þetta allt svo langan tíma og maður fer úr því að hlæja og dembist niður rússíbana og fer úr því að gera grín og yfir í að komast ekki fram úr á morgnana.“

Á þessum tíma var Svanhvít að vinna við upptökur á íslenska sjónvarpsþættinum Ráðherranum en var algjörlega í kjallaranum andlega. „Ég reyndi að girða mig í brók og mæta á tólf tíma vakt og búa til gott sjónvarps efni. Það var á köflum mjög

# Ennþá meira úrval af listavörum

WorkPlus  
Strigar frá kr. 195



**Kolibri penslar**  
Handgerðir þýskir penslar  
í hæsta gæðaflokki  
á afar hagstæðu verði



**Kolibri trönur**  
í miklu úrvali, gæða-  
vara á góðu verði



Listverslun.is



## Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is  
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

erfitt og það kom dagur sem ég brotnaði algjörlega niður. Ég er ákaflega þakklát samstarfsfólki mínu í Ráðherranum sem hélt þétt utan um mig á þessum tíma.“

Aðspurð um hvort hún hafi upplifað óvild í garð þeirra hjóna eftir að fréttir um meint skattsvik hljómsveitarinnar komust í fjölmiðla árið 2016 segir hún svo ekki vera. „Ég upplifði bara ótrúlega mikla velvild. Þegar við komumst að þessu greiddum við þessa vangoldnu skatta ásamt vöxtum og þetta eru rosalegar fjárhæðir sem við áttu ekki til en sem betur fer eigum við ótrúlegt fólk að. Tengdamóðir mín seldi sumarbústaðinn sinn og lánaði okkur fyrir þessu. Allar okkar eignir, það er að segja húsið okkar, voru frystar svo við gátum ekkert selt og það vildi enginn banki lána okkur í þessari stöðu.“

Georg og Svanhvít borguðu skuldina sem hljóp á tugum milljóna. Þau héldu að með því lyki málinu en svo var ekki. Þá fór dómssmál í gang þar sem lágmarks sekt er 200% ef þau verða fundin sek. Þetta hefur oftast en einu sinni verið dæmt ólöglegt af Mannréttindadómstóli Evrópu. Er þá lagt upp með að þau hafi vísvitandi stungið undan skatti og þá með saknæmum hætti. Um það snýst dómssmálið sem í dag hefur flakkað á milli Landsréttar og héraðsdóms og nú í febrúar vísaði Landsréttur málinu aftur í hérað. „Við stöndum með snöruna utan um hálsinn uppi á kalli og vonum að það verði ekki sparkað í kollinn.“

Burt séð frá því hvernig þetta mál fer þá erum við að safna upp lögfræðikostnaði upp á tugi milljóna króna. Þó að þetta fari á besta veg þá erum við alltaf að tapa. Við gætum tapað öllu. Mér líður eins og það sé búið að dæma okkur sek áður en málið hefur verið tekið fyrir. Það er allt fryst og allt okkar líf sett í biðstöðu.“

#### Ævintýraleg áætlun og stórkostleg ást

Fjölskyldan dó þó ekki ráðalaus og fljótlega eftir að í ljós kom að þau gætu tapað heimili sínu fóru hugmyndirnar að koma. „Við hugsuðum að við sem fjölskylda yrðum að tækla þetta sem eining. Og þá kviknaði þessi hugmynd um að kaupa litla skútu og ferðast um heiminn og búa á henni. Við fengjum litla íbúðarkytru fyrir sama pening og skútu.“ Lífið sem fylgir skútdraumnum er þó óneitanlega ævintýralegra.

„Ævintýraþráin tók yfir. Við höfum búið á Íslandi frá 2004 og ákváðum að gera bara ævintýri úr þessu. Nýtt upphaf.“ Stelpurnar voru til í að fylgja ævintýralegum áætlunum foreldra sinna og síðastliðið ár hefur farið í undirbúning. Georg tók pungapróf og fjölskyldan byrjaði að selja hluti af heimilinu og leggja fyrir í skútusjóð. Þau ætla að lágmarka eigur fjölskyld-



Svanhvít er fljót að koma auga á jákvæðu hliðarnar hverju sinni. Því skal ekki undra að félagslífið blómstri hjá henni í samkomubanni.

„Við fengjum litla íbúðarkytru fyrir sama pening og skútu.“

unnar við það sem kemst með á skútuna litlu. „Við ætluðum að leggja af stað í september en það mun dragast eitthvað sökum faraldursins en við förum þegar við getum. Þó að

það verði í janúar. Við tökum þetta bara á flæðinu, en við ætlum að fara.“

Svanhvít og Georg hafa vakið athygli á samfélagsmiðlum fyrir skemmtilegar

hugmyndir í samkomubanni og það er nokkuð ljóst að þau geta skemmt sér vel saman og fjölskyldan hefur mikið hugmyndaflug. Þau hafa verið að streyma í beinni löngum púlstundum sínum, stýrt spurningakeppnum fyrir stórfjölskylduna í gegnum fjarfundabúnað, verið með fjar-saumaklúbba og danspartí í eldhúsinu.

„Þetta ástand hefur í raun undirbúið okkur vel undir ferðalagið. Stelpurnar eru búnar að vera í heimakennslu og við höfum þurft að skemmta hvert öðru og blessunarlega finnst mér þau geggjaðslega skemmtileg. Ég hef satt besta að segja sjaldan verið eins félagslega virk og í þessu samkomubanni. Við erum með öll þessi fjarfundarrit, Zoom, Houseparty, Whereby, Bluejeans og allt þetta. Þetta er bara eins og

að velja bar. Hvar eigum við að hittast? Ég hef bara engar áhyggjur af okkur fjölskyldunni saman á báti.“

Aðspurð um hvort hjónabandið hafi aldrei verið komið að þolmörkum í því álagi sem þau hafa búið við í bland við fjarlægð og veikindi. „Nei, alls ekki. Aldrei. Við erum bara sterkari. Við giftum okkur eiginlega þrisvar. Fyrst var ég í kjól úr Kolaportinu hjá sýslumanni, svo vorum við með ásatrúarbrúðkaup, mjög „low budget“ og gestirnir komu með veitingar en algjörlega dásamlegt. Og nú síðast endurnýjuðum við heitin erlendis. Þetta er alveg neglt. Við verðum saman,“ segir hún og brosir.

Framtíðin er, þrátt fyrir kvíðablandna bið eftir örlögum, björt hjá fjölskyldunni. „Við erum öll hraust og okkur líður vel saman. Vonandi verður bara enginn sjóveikur.“ ■

**VILDARKORT**

**LIND**  
FASTEIGNASALA

**- FÁÐU MEIRA**

Allir kaupendur og seljendur hjá Lind fasteignasölu

fá **VILDARKORT LINDAR**

sem veitir **30% AFSLÁTT**

hjá eftirfarandi fyrirtækjum:



**DORMA**



Fáðu framúrskarandi þjónustu og skráðu eignina þína á **FASTLIND.is**



LIND Fasteignasala  
**Uppspretta**  
**ánægjulegra**  
**viðskipta**

# ÁSTANDIÐ ER KREFJANDI EN FRAMTÍÐIN BJÖRT Í BOLUNGARVÍK

Kórónuveirufaraldurinn hefur reynst Bolvíkingum sérlega erfiður. Bærinn telur um 950 íbúa en um 210 þeirra hafa verið í sóttkví og hátt í 40 smitaðir þegar þetta er ritað. Einn er látinn.

Trausti Salvar Kristjánsson  
traustisalvar@eyjan.is

Maður tekur einn dag í einu. Maður vaknar bjartsýnn, en síðan hrannast upp verkefni og sum eru erfiðari en önnur. Það er erfiðast að tala við fólk sem er uggandi um sinn hag, bæði er varðar heilsu og efnahag. Maður getur ekki sagt með fullri vissu hvenær þetta muni enda, aðeins að þetta muni enda. Og þá segist maður ætla að vera til staðar. Því auðvitað skilur maður þessar áhyggjur,“ segir Jón Páll Hreinsson, bæjarstjóri Bolungarvíkurkaupstaðar.

## Veiran á versta stað

Í vikunni hóf Íslensk erfðagreining að skima fyrir veirunni í bænum og því mun koma í ljós síðar í þessum mánuði hvernig ástandið er

í raun og veru. Veiran barst nánast strax inn á hjúkrunarheimilið Berg þar sem hún gerði mikinn óskunda, bæði hjá starfsfólki og íbúum:

„Við áttum ekki von á því að hún skylli á af slíkum krafti og bærst inn á allra viðkvæmasta staðinn okkar. En allar aðgerðir hafa gengið vel hjá okkur, starfsfólk og íbúar hafa brugðist vel við, og ég hef ekki fengið eitt einasta kvörtunarsímtal. Fólk hefur verið mjög samstíga og passað upp á hvert annað. Þessi styrkleiki lítilla samfélaga, samheldnin, kemur berlega í ljós í svona áföllum, við þekkjum það allt of vel á Vestfjörðum. Við stöndum í þessu saman og við munum komast í gegnum þetta saman,“ segir Jón Páll.

## Verður að ræða hlutina

Hann segist ekki hafa komið auga á einhver augljós mis-



Jón Páll er brattur og býst við bjartri framtíð þrátt fyrir áföllin að undanförunu.

MYND/ADSEND

tök í ferlinu öllu fyrir vestan. Hann segir hins vegar mikilvægt að draga lærdóm af slíku ástandi sem skapast hefur: „Við vildum fara eftir tilmælum yfirvalda eins vel og við gætum, í stað þess að efast og spá í hvað hefði getað

orðið ef aðrar leiðir hefðu verið farnar. Það þjónar engum tilgangi. Þar með er ekki sagt að það eigi ekki að gera upp þetta tímabil,“ segir Jón Páll.

„Það er mikilvægt að við lærum af áföllum sem þessum. Nú er ég ekki að segja að eitthvað sérstakt hefði betur mátt fara, einungis að það verði að þora að ræða þessa hluti og gera þá upp. Við munum leggja áherslu á það. Það verður að tala um hlutina. Það eru margir sem eiga um sárt að binda og það er mikilvægt að við nálgumst alla í samfélaginu með opinni umræðu. Það er enginn 100 prósent undirbúinn fyrir svona áfall og auðvitað er eitthvað sem við þurfum að læra af, þó það nú væri.“

## Tekjustofnar munu skerðast

„Þetta mun hafa áhrif á okkur eins og alla aðra. Það liggur fyrir að framlög jöfnunarsjóðs til sveitarfélaga muni skerðast, en þau eru um 20 prósent af tekjum okkar. Kostnaður mun aukast og tekjurnar minnka, sem er áhyggjuefni. Við ætlum samt ekki að skera niður, segja upp fólki eða draga úr þjónustu, því við lítum á þetta sem tímabundið ástand. Við viljum frekar bæta í framkvæmdir og aðra þjónustu til að létta undir með efnahagslífinu.“

## Sameining ótímabær

Bolvíkingar hafa ekki viljað sameinast Ísafjarðarkaupstað og hefur Jón Páll barist gegn sameiningaráformum samgönguráðherra, um að

skylda sveitarfélög með undir 1.000 íbúa til að sameinast þeim stærri. Hann óttast ekki að sameiningarsinnar noti ástandið sem rök fyrir að flýta sameiningu, að auðsýnt sé að efnahagsleg áhrif veirunnar kalli á slíkar aðgerðir og þannig yrðu sveitarfélögin betur í stakk búin til að takast á við vandann: „Þegar á heildina er lítið eru minni sveitarfélög oftast en ekki betur stæð en þau stærri, þannig að þau rök gilda ekki í þá áttina.“

## Framtíðin björt

„Líðandi stund er erfið. En framtíðin er björt í Bolungarvík. Við erum með sterkan sjávarútveg og það er að hefjast fiskeldi í Ísafjarðardjúpi og samhliða því er fjólsfjöldun í kortunum. Það eru líka spennandi og álitleg verkefni í pípunum sem munu efla fjölbreytni atvinnuvega okkar, eins og ferðaþjónustu. Þar má nefna útsýnispallinn á Bola-fjalli, sem er eitt mest spennandi fjárfestingarverkefnið í ferðaþjónustu hér á landi að ég tel. Þá erum við ekki að horfa til næsta sumars, heldur tíu ár fram í tímann. Ferðamannastraumurinn verður vonandi kominn á fullt skrið innan fárra ára og vonandi munum við áfram njóta góðs af öllum þeim fjölda skemmtiferðaskipa sem komið hafa til Ísafjarðar.

Vissulega er ástandið krefjandi núna, en framtíðin er björt í Bolungarvík, það er enginn vafi um það,“ segir Jón Páll. ■

## HAGBLIKK

Brotna ekki

Ryðga ekki

## Álpakrennur & niðurföll

Litir á lager:

Svart, hvítt, ólitað, rautt, silvurgrátt og dökkgrátt

Smiðjuvegur 4C - 202 Kópavogur - S 587 2202



# SPIRULINA PERFORMANCE BLUE

LÍFRÆNT  
FJÖLVÍTAMÍN  
NÁTTÚRUNNAR



POWERFUL NUTRITION  
FROM PLANTS

## LÍFRÆN NÆRING ORKA OG EINBEITING ALLAN DAGINN

Gott við streitukvíða,  
miklu álagi og truflar  
ekki svefn.



### KAUPAUKI Ultra Immunity Relief

Grasajurtir sem styrkja:

1. Ennis- og kinnholur.
2. Háls.
3. Lungu og brjósthol.

Vel þekktar grasajurtir sem  
hafa samverkandi virkni til  
styrkingar.

Öflug blanda þektra  
grasajurta þegar þörf  
er á skjótum stuðningi.  
Styrkjandi fyrir líkamann  
við álag.



#### Finn ekki lengur streitu eða kvíða sem plagaði mig.

"Hafði glímt við kvíða og vanlíðan, leitaði aðstoðar og í þetta sinn byrjaði ég jafnframt á Spirulina Performance BLUE, með því öðlaðist ég eins og annað líf, varð glaðari og miklu orkumeiri. Fór að geta skipulagt mig og áhugamálið mitt sem er ljósmyndun. Finn ekki lengur streitu eða kvíða sem plagaði mig."

**Hreinn Gottskálksson, verktaki.**



#### Get einbeitt mér allan daginn.

"Þegar ég vann að doktorsritgerðinni minni þurfti ég að einbeita mér í 12-14 tíma en með Spirulina BLUE hvarf allur einbeitingarskortur síðdegis og þar með jukust afköstin og úthaldið. Þrátt fyrir aukna orku kom það ekki niður á svefni og hvíld, þvert á móti minni streita og betri hvíld. Síðan þá nota ég Lifestream Spirulina Performance BLUE daglega."

**Snjólaug Ólafsdóttir, doktor í umhverfisverkfræði.**

# ERU STJÓRN MÁL EIGINLEGA ATVINNA?

Allir alþingismenn og borgarfulltrúar eru nú atvinnustjórn-málamenn. Á sama tíma er atgervisflótti úr stjórn-málunum.

## Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón  
Bragason



Þorsteinn Víglundsson lét af þingmennsku á dögnum og tók við yfirmannsstöðu á hinum almenna vinnumarkaði. Þessar fréttir voru ágæt tilbreyting frá fregnum af fyrrverandi stjórn-málamönnum sem kvarta sáran undan því að fá ekki atvinnu við hæfi eftir að hafa yfirgefið stjórn-málin (sér í lagi ef flokkur þeirra er ekki í aðstöðu til að veita þeim bitlinga).

En hvers vegna ætti Þorsteinn ekki að geta sinnt hvoru tveggja, yfirmannsstöðu í fyrirtæki og þingmennsku? Er rétt að líta á störf á Alþingi eða í sveitarstjórnnum sem eiginlega atvinnu þar sem menn öðlast starfsreynslu? Eiga þessi störf ekki í reynd meira sammerkt með félagsstörfum?

Fram á sjöunda áratug síðustu aldar var fátítt að menn gegndu þingmennsku eingöngu. Samkomutími Alþingis var fremur stuttur og nálega allir alþingismenn sinntu öðrum störfum meðfram þingmennskunni. Eina atvinnustjórn-málamennirnir voru þá þeir sem gegndu ráðherradómi hverju sinni.

### Prófessorar, verkalyðsleiðtogar og bankastjórar

Ef lítið er á starfsheiti þing-



*Fólk sem sinnti þingmennsku í hlutastarfi gæti til að mynda ekki leyft sér að ræða við sjálf sig í pontu Alþingis vikum saman eins og nýverið átti sér stað.*

manna árið 1965 kemur í ljós að þá sátu á Alþingi fimm bændur, fimm framkvæmdastjórar, fjórir ritstjórar, þrjú bankastjórar, þrjú bæjar- og sveitarstjórar og tveir prófessorar. Sömu leiðis tveir verkalyðsleiðtogar, kaupmaður, múrari, stýrimaður og svo mætti áfram telja. Þarna mátti finna mikla breidd í störfum, en flestir höfðu náð langt á sínu sviði.

En það var einmitt um þær mundir sem farið var að takast á um það á Alþingi hvort þingmennskan ætti að vera fullt starf. Eyjsteinn Jónsson, formaður Framsóknarflokksins, vildi að menn legðu fyrir sig þingmennsku sem eiginlegan starfsvettvang. Bjarni Benediktsson, forsætisráðherra og formaður Sjálfstæð-

isflokksins, var honum ósam-mála. Að mati Bjarna væri þingmönnum nauðsynlegt að gegna samhlíða öðrum störfum úti í þjóðlífinu. Til þingstarfa ættu að veljast menn sem áunnið hefðu sér traust, hver á sínu sviði.

Eyjólfur Konráð Jónsson, ritstjóri Morgunblaðsins og alþingismaður, varaði við því um 1970 að þingmennskan yrði gerð að aðalstjórn-mála. Hann taldi vænlegra að fá góða menn til að gefa kost á sér til setu á Alþingi hefðu þeir fullvissu um að þeir gætu sinnt þingmennskunni samhlíða öðrum störfum.

### Svissneskir þingmenn í hlutastarfi

Svo fór að sjónarmið fram-

sóknarmanna varð ofan á í þessu efni og atvinnumennskan á Alþingi jókst hratt. Nú er svo komið að nær allir þingmenn hafa lífsviðurværi sitt eingöngu af stjórn-málavafstri. Slíkt fyrirkomulag er þó ekki óumflýjanlegt. Svissneska sambandsþingið í Bern kemur saman fjórum sinnum á ári í um það bil þrjár vikur í senn. Ef þörf krefur er efnt til viðbótarsamkomu. Svissneskir stjórn-málamenn vilja síst af öllu vera kallaðir atvinnumenn í pólitík. Hugmyndin þar í landi er sú að þingmenn í hlutastarfi séu í betri tengslum við starfslíf úti í þjóðfélaginu. Eina atvinnustjórn-málamennirnir á svissneska þinginu eru ráðherrarnir átta. Thomas Minder, sem kjörinn var stjórn-málamaður ársins í

Sviss 2013, rekur snyrtivöru-verksmiðju. Í viðtali kvaðst hann umfram allt líta á sig sem athafnamann, en þar á eftir sem öldungadeildarþing-mann utan flokka.

### „... ask a busy man to do it“

Atvinnumennskan í stjórn-málum hefur raunar gengið lengra hér en í nágrennalöndunum því allir borgarfulltrúar Reykjavíkur, 23 að tölu, eru atvinnupólitíkusar og „fyrstu varaborgarfulltrúar“ á hverjum lista svo að segja líka, en þeir eru átta. Slíkt fyrirkomulag þekktist ekki einu sinni í milljónaborgum Norðurlanda.

Ég kynntist vel Páli Gíslasyni, yfirlækni og borgarfulltrúa, og leyfi mér að fullyrða að hann hafi komið fleiru til leiðar í borgarstjórn en flestir þeir sem þar sitja nú – í fullu starfi. Í ensku er stundum tekið svo til orða: „If you want anything done, ask a busy man to do it.“ Í þessu felast mikil sannindi. Við hljótum að vilja að til þátttöku í stjórn-málum veljist vinnusamt hæfileikafólk og hví ekki gefa fólki færi á að taka þátt í stjórn-málunum í hlutastarfi?

### Að auka traust á stjórn-málunum

Kannski er hér fundin ein helsta skýringin á því hvers vegna traust á Alþingi og borgarstjórn er farið veg allrar veraldar. Dugmiklir einstaklingar ætla ekki að fórna þeim árangri sem þeir hafa náð í starfi fyrir þátttöku í stjórn-málum – enda ætlast til þess að þeir ýti öllu öðru til hliðar.

Hér má líka spyrja sig hvort almennar stjórn-málaumræður eigi ekki umfram allt að fara fram á vettvangi frjálsra félagasamtaka. Þær þurfa ekki að eiga sér stað í sal Alþingis í hverri viku. Þingið er vettvangur lagasetningar. Fólk sem sinnti þingmennsku í hlutastarfi gæti til að mynda ekki leyft sér að ræða við sjálf sig í pontu Alþingis vikum saman eins og nýverið átti sér stað. Ætla má að með því að draga úr atvinnumennskunni væri hægt að auka verulega traust almennings á íslenskum stjórn-málum. ■

## NOKKRIR KUNNIR STJÓRN MÁLAMENN SEM SINNTU ÖÐRUM STÖRFUM SAMHLÍÐA STJÓRN MÁLUM

### Guðmundur H. Garðarsson

Blaðafulltrúi SH og formaður VR Alþingismaður 1974–1978 og 1987–1991



### Hannibal Valdimarsson

Forseti ASÍ Alþingismaður 1946–1978



### Adda Bára Sigfúsdóttir

Veðurfræðingur Borgarfulltrúi 1962–1966



### Páll Gíslason

Yfirlæknir og skátahöfðingi Borgarfulltrúi 1974–1998



### Sigrún Magnúsdóttir

Kaupmaður Borgarfulltrúi 1986–2002



### Guðmundur J. Guðmundsson

Formaður Dagsbrúnar Alþingismaður 1979–1987



### Vilhjálmur Egilsson

Framkvæmdastjóri Verslunarráðs Íslands Alþingismaður 1991–2003



### Gísli Halldórsson

Arkitekt og forseti ÍSÍ Borgarfulltrúi 1958–1974



### Úlfar Þórðarson

Læknir Borgarfulltrúi 1958–1978



### Þórir Kr. Þórðarson

Prófessor Borgarfulltrúi 1962–1970



# Þegar geimverur áttu að lenda á Snæfellsjökli

Hópurinn lét það ekki aftra sér að bíða eftir geimverunum í kulda og éljagangi. Sumir héldu því fram að sjálfur Snæfellsjökull væri geimskip sem myndi brjóta utan af sér ísinn er kvölda tæki og takast á loft.

## TÍMA VÉLIN

*Kvöld eitt í byrjun nóvember árið 1993 kom hópur fólks saman á Hellissandi. Þar á meðal var erlent sjónvarps- og kvikmyndatökulið. Lögregla og björgunarsveit voru í viðbragðsstöðu, andrúmsloftið var þrungið spennu og allir biðu eftir því að klukkan myndi slá sjö mínútur yfir nú. Þá var nefnilega von á heimsókn utan úr geimnum.*

Geimverur hafa boðað komu sína til Íslands þann 5. nóvember næstkomandi og munu þær lenda fari sínu á Snæfellsjökli. Svo virðist sem tilgangurinn með ferð þeirra hingað til lands sé fyrst og fremst að sýna sig opinberlega.

Þannig hófst frétt sem birtist í Tímanum þann 31. ágúst 1993. Nokkrum dögum áður hafði Snæfellsás, félag áhugamanna um geimverur, staðið fyrir fjölsóttri ráðstefnu hér á landi um geimverur og fljúgandi furðuhluti. Vikurnar á undan hafði kvikmyndin *Fire in the sky* verið til sýninga í bióhúsum í Reykjavík en myndin byggir á sannsögulegum atburðum sem áttu sér stað í Arizona árið 1975, þegar maður fullyrta að hann hefði verið numinn á brott af geimverum og síðan skilað aftur.

Á ráðstefnunni var meðal annars greint frá sögum fólks sem kvaðst hafa séð geimskip og geimverur, bæði hérlendis og erlendis. Það sem stóð þó hvað mest upp úr var þegar greint var frá því að geimverur hefðu boðað komu sína til Íslands. Fullyrta var að þær myndu lenda á Snæfellsjökli þann 5. nóvember 1993, klukkan 21.07. Var það haft eftir fjölda fólks víðs vegar um heim sem sagðist vera í beinu sambandi við verur frá öðrum hnöttum.

Fullyrta var að geimver-

urnar hefðu valið Snæfellsjökul vegna þess hversu gott orkusvið er frá jöklinum. „Ég held að geimverurnar hafi valið Ísland, því það er ekki hernaðarland. Það verða ekki skriðdrekar eða fallbyssur sem bíða þeirra þegar þær lenda,“ sagði Guðrún Bergmann, formaður Snæfellsás, í samtali við DV á sínum tíma en í sömu grein var bent á að þessi atburður gæti aukið ferðamannastrauminn hingað til lands.

### „Eitthvað verulega mikið í aðsigi“

Deigi áður en geimverurnar áttu að lenda ræddi Pressan við breska geimverusérfræðinginn Michael Dillon sem sagðist hafa „beðið eftir þessari stundu í sautján ár“, og fullyrta að í sexgang hefðu geimverur haft samband við hann.

Hann sagði Ísland einstaklega vel í sveit sett fyrir geimverur en kvaðst þó aldrei hafa séð fljúgandi furðuhluti yfir eða á Íslandi, heldur hefði hann aðeins haft samskipti við verurnar í Bretlandi. „Á undanförunum vikum hefur verið óvenjumikið um að fólk hafi séð til fljúgandi furðuhluta, einkum yfir Bretlandi og Norður-Atlantshafi. Það er dagljóst að það er eitthvað verulega mikið í aðsigi,“ sagði Michael meðal annars.

Aðspurður sagðist hann reyndar ekki vita hvað geimverurnar væru að vilja hingað til lands. „En ég tel mig hafa nokkuð góða hugmynd um það. Þær eru með mikilvæg skilaboð til mannkyns. Stóra stundin nálgast óðum og óneitanlega er ég mjög spennur.“

DV ræddi einnig við Michael Dillon um svipað leyti og í því viðtali sagði Michael að gáfur geimveranna væru langtum meiri en jarðarbúa. Verurnar væru vinveittar. „Við vitum um nú tegundir. Ein tegundin er 2,17 m á hæð og ljós yfirlitum en önnur tegund er 1,20 m, með gráa



Fólk kom að jöklinum fyrir ofan Hellissand og hímdi mannskapurinn í fjósi á Hellnum. MYNDIR/TIMARIT.IS

**RÁÐSTEFNA UM GEIMVERUROG FLJÚGANDI FURÐUHLUTI**  
 Í HÁSKÓLABÍÓI LAUGARÐAGINN  
 28. ÁGÚST 1993, KL. 10:30 - 16:30

**ELDUR HIMNI**  
 RÁÐSTEFNA Á VEGUM SNÆFELLSÁS

**DAGSKRÁ:**  
 10.30 Seining ráðstefnunnar.  
 10.40 Inngangur. Hefu svá geimveruranna.  
 11.00 Ragnveir fráða um geimverur.  
 11.20 Væru áhrifur geimverur.  
 11.40 AM. Sam stjórna  
 12.00 Mæting  
 13.00 Elður á himni. Tilvöld myndatönu, og sýnishorn og við Snæfellsjökul. Dagana 4.-6. nóv. Aðdragandi og frakkveitir.  
 13.20 Aðdragandi ráðstefnu um geimveruranna. Haldin í Reykjavík.  
 13.30 Hugiþing samfund.  
 14.10 Eru ferðir milli sökkra möguleg? Eru lík dækkir vildir.  
 14.30 Skýringar Dr. Helga Péturs.  
 14.50 Sýni af geimverum.  
 16.10 Kaffi.  
 16.30 Heimssögur um geimverur.  
 17.00 Útræður og lýsingur.

Miðsalan hefst kl. 9.30

Aðgangseytt kr. 750,-, sanna væri alltaf lissan. Ráðstefnan er öllum opin, en gæði þessir líkumverur og sýnishorn myndir og myndatönu.

Færri komust að en vildu þegar Snæfellsás, félag áhugamanna um geimverur, stóð fyrir ráðstefnu um geimverur og fljúgandi furðuhluti.

frá Grundarfirði sem sagðist ekki vilja mæta verunum: „Maður getur átt á hættu að vera numinn á brott. Ég er hálfhrædd.“

Fullbókað var á Hótel Búðum þetta kvöld og á veitingastaðnum var boðið upp á sérstakan „geimvænan matseðil“. „Við höfum orðið vör við mikil teikn á lofti. Það liggur eitthvað í loftinu,“ sagði Sigríður Gísladóttir hóteltýra í samtali við DV og varpaði um leið fram þeirri hugmynd sem hafði heyrst dagana á undan: að sjálfur Snæfellsjökull væri geimskip sem myndi brjóta utan af sér ísinn er kvölda tæki og takast á loft.

Fólkið kom að jöklinum fyrir ofan Hellissand og hímdi mannskapurinn í fjósi á Hellnum þegar kólna tók. Eftir ljósaskiptin safnaðist fólkið saman og spennan jókst með hverri mínútu. Andrúmsloftið var magnþrungið. Með öllu fylgdist hópur fréttá- og blaðamanna, þar á meðal myndatökulið frá sjónvarpsstöðinni CNN. Nokkrir úr hópnun sögðust sjá „einhver ljós á himnum“ en þegar klukkan sló 21.07 bólaði þó ekkert á geimverunum. Fólkið beið um stund og sumir leituðu víðar við jökulinn. Björgunarsveitarmenn skutu upp flugeldum, í von um að leiðbeina geimverunum á réttan stað. En allt kom fyrir ekki: „grænu mennirnir“ höfðu augljóslega hætt við Íslandsheimsóknina.

„Fólkið fór að tínast heim þegar líða tók á kvöldið og allir höfðu gaman af uppákomunni þrátt fyrir kulda og éljagang,“ kom fram í frétt Morgunblaðsins á sínum tíma. ■

húð og stór svört augu. Verurnar settu sig fyrst í samband við yfirvöld í Ameríku árið 1943.“

Það voru þó ekki allir sem tóku þessari væntanlegu heimsókn utan úr geimnum fagnandi. Snorri Óskarsson, safnaðarhirdir hjá Betelsöfnuðinum í Vestmannaeyjum, sagði í samtali við Tímamann að geimverurnar væru „útsendarar djöfulsins“.

„Ég kalla þetta tæknivæddan draugagang. Það er svo lítið hægt að byggja á þessu. Menn þurfa helst að vera miðlar til þess að ná sambandi og það er akkúrat það sem heitir á daglegu máli spíritismi og biblían stendur gegn. Þetta eru andar blekkingarinnar. Höfðingi þessara geimvera heitir nú bara djöfullinn og satan.“

**Magnþrungið andrúmsloft**  
 Þegar stóri dagurinn rann

upp var mikill viðbúnaður við Snæfellsjökul. Skúli Alexandersson, fyrrverandi alþingismaður stjórnaði móttökuundirbúningi og lögregla og björgunarsveitarmenn gerðu sig klára. Þá var Ómari Lúðvíkssyni, oddvita Neshrepps, falið að taka á móti gestunum utan úr geimnum og bjóða þá velkomna.

Yfir 500 manns komu saman til að taka á móti geimverunum. Blaðamaður DV var á staðnum þetta kvöld og ræddi meðal annars við fyrrnefndan Michael Dillon. „Hvernig sem allt fer verður þetta heimssögulegur atburður sem minnst mun verða lengi og víða. Það er ekki útilokað að Snæfellsjökull og nágrenni verði framvegis samskiptastaður fyrir geimverur og jarðarbúa,“ sagði Michael. Þá ræddi blaðamaður við eina úr hópnun, konu

# Allt að 200 þúsund krónur fyrir eina færslu

Íslenskir áhrifavalda hafa þurft að aðlaga sig breyttum aðstæðum og glíma margir við tekjutap vegna kórónuveirunnar.

Guðrún Ósk Guðjónsdóttir  
gudrunosk@dv.is



Davíð Lúther Sigurðarson, eigandi og framkvæmdastjóri auglýsingastofunnar Sahara, segir áhrifavaldamarkaðinn á Íslandi fara ört stækkandi. Íslenskir áhrifavalda taka allt frá 50 til 200 þúsund krónur fyrir eina færslu. Margir áhrifavalda glíma nú við tekjutap vegna kórónuveirunnar og þurfa að laga sig að breyttum aðstæðum.

## Stækkandi markaður

„Síðastliðin þrjú til fjögur ár hefur áhrifavaldamarkaðurinn rutt sér til rúms á Íslandi og stækkar bara ef eitthvað er. Áhrifavalda hafa hækkað verð gríðarlega, sem er bara eðlilegt því sumir áhrifavalda hafa náð miklum árangri. Þegar fyrirtæki finna fyrir því, þá náttúrlega hækkar verðið,“ segir Davíð Lúther.

„Svo eru áhrifavalda sem hafa gert þetta kolvitlaust með því að kaupa fylgjendur fyrir nokkrum árum. Það var og er ómögulegt því þeir fá þetta í bakíð, fyrirtæki hafa ekki aftur samband um mögulegt samstarf því fyrsta samstarfið virkaði ekki því það voru bara einhverjir útlendingar eða dauðir reikningar sem fylgja áhrifavaldinum.“

Aðspurður um hvort dýr merkjavara ýti undir vinsældir áhrifavalda á íslenskum markaði segir Davíð svo ekki vera að hans mati. Mikið hefur borið á að áhrifavalda séu að taka myndir af sér með rándýr veski og í merkifatnaði þar sem verðið hleypur á tugum og hundruðum þúsunda. Samkvæmt Davíð er slíkt ekki ávísun á að viðkomandi auki verðgildi sitt sem áhrifavaldur.

## Íslenski áhrifavaldamarkaðurinn á eftir

Davíð segir áhrifavaldinn



Davíð Lúther Sigurðarson er eigandi og framkvæmdastjóri stafrænu auglýsingastofunnar Sahara.

MYND/VIKTOR RICHARDSSON

koma betur út fjárhagslega sé hann í samstarfi við auglýsingastofu eða jafnvel með umboðsmenn þar sem alls ekki allir hafi viðskipta- eða markaðsbakgrunn.

„Það er ekki fyrr en nýlega, kannski síðastliðna átján mánuði, sem auglýsingastofur og umboðsskrifstofur fóru að bakka upp áhrifavalda á meðan skandinavískir áhrifavalda hafa unnið á þessum nótum um árabil. Samfélagsmiðlastjórnur eru kannski bara fólk sem varð óvænt vinsælt og er þá ekki tilbúið með handritið eða með ímyndina á hreinu. Áhrifavalda hér eru að verða betri og betri í þessu.“

Davíð segir venjulegt verð hjá íslenskum áhrifavöldum fyrir eina færslu vera allt frá 50 þúsund krónum upp í 200 þúsund krónur en verðið hefur hækkað gifurlega síðastliðið ár. Það eru til dæmi um dýrari færslur og svo einnig lengra samstarf áhrifavalds með fyrirtækjum sem kostar þá meira.

„Þegar áhrifavaldur fer í samstarf með fyrirtæki til lengri tíma, segjum þrjá mánuði, er venjulega settur upp samningur með fjölda færslna. Í dag eru áhrifavaldarnir sjálfir komnir með eigin launastrúktúr. Þeir hafa loks-

ins fundið hann eftir að hafa byggt upp fylgjendur og lært hvað virkar og hvað virkar ekki síðustu tvö til þrjú ár.“

## Ekki duglegir að merkja

Davíð segir íslenska áhrifavalda ekki nægilega duglega að merkja færslur sínar ef um samstarf eða auglýsingu er að ræða.

„Áhrifavalda á Íslandi eru yfirleitt að klicka á því og fara mjög óvarlega í þetta. Ég held að þetta eigi eftir að draga dilk á eftir sér. Áhrifavalda sem eru ekki með umboðsskrifstofu eða stofu á bak við sig eiga líklega eftir að lenda illa í því, ef þetta heldur svona áfram eins og þetta er hjá mörgum íslenskum áhrifavöldum,“ segir Davíð.

„Fyrir einu og hálfri ári gerði Neytendastofa smá rassíu og það skilaði sér í ákveðinn tíma, en eftir nokkra mánuði fóru áhrifavalda að gleyma sér aftur.“

## Tekjumissir vegna kórónuveirunnar

Aðspurður um stöðu íslenskra áhrifavalda vegna kórónuveirunnar segir Davíð marga glíma við tekjutap meðan aðrir komi vel út úr ástandinu. „Það er klárlega tekjumissir hjá stórum hluta íslenskra

“Fyrir einu og hálfu ári gerði Neytendastofa smá rassíu og það skilaði sér í ákveðinn tíma.

áhrifavalda. En það er líka ákveðinn hluti þeirra sem hefur verið ansi klókur og náð svolítið að bjarga sér með því að vera í samstarfi með fyrirtækjum sem eru með netverslun,“ segir Davíð Lúther. „Netverslanir hafa náttúrlega sprungið út síðastliðnar fimm vikur. Þeir áhrifavalda sem eru í samstarfi með svoleiðis fyrirtækjum hafa plumað sig mjög vel, eða bara haldið sér.“

Hann segir enn fremur að

það hafi komið nokkur stór og skemmtileg tækifæri fyrir áhrifavalda í tengslum við breytt viðskiptaumhverfi. Hann nefnir bingókvöld Ali á netinu. Skemmtikrafturinn og áhrifavaldurinn Hjálmar Örn sér um að stýra því.

„Ég held að fimmtán þúsund einstaklingar hafi tekið þátt. Það er eins og heil þjóðhátíð hafi mætt í bingó. Það eru svona tækifæri að poppa upp fyrir áhrifavalda og skemmtikrafta,“ segir Davíð Lúther. ■

## Auglýsingar á tímum kórónuveirunnar

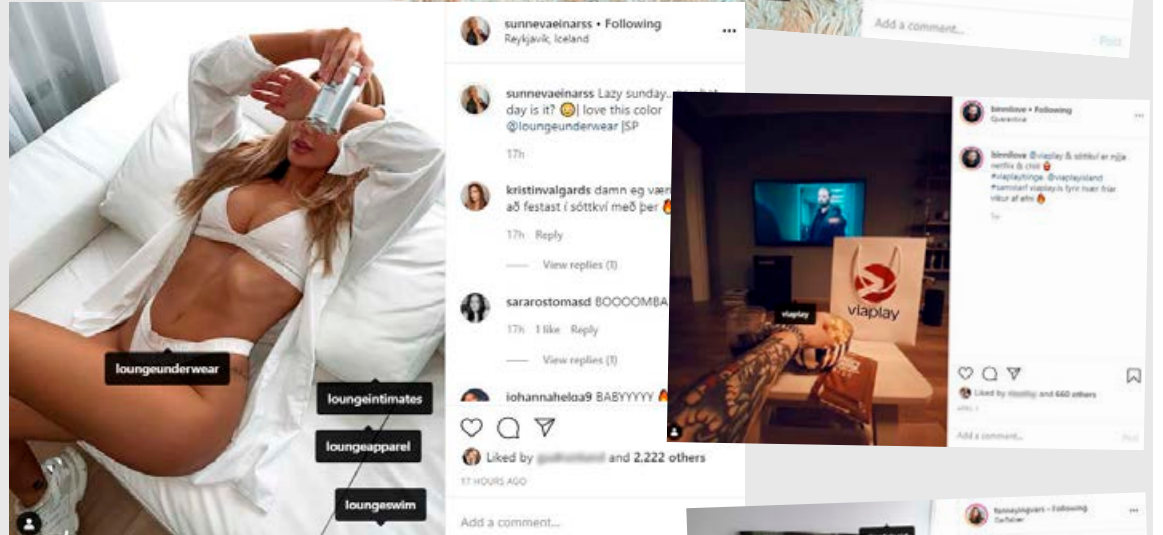
Eins og Davíð Lúther segir hafa margir áhrifavaldar farið að auglýsa þjónustu sem er hægt að nýta heima.

Nýja streymisveitan Viaplay kom á íslenskan markað fyrir stuttu og hefur nýtt sér þjónustu nokkurra íslenskra áhrifavalda til að komast sér á framfæri.

Áhrifavaldarnir Manuela Ósk Harðardóttir, Fanney Ingvarsdóttir, Linda Ben og Brynjólfur Löve hafa nýlega auglýst streymisveituna á sínum miðlum.



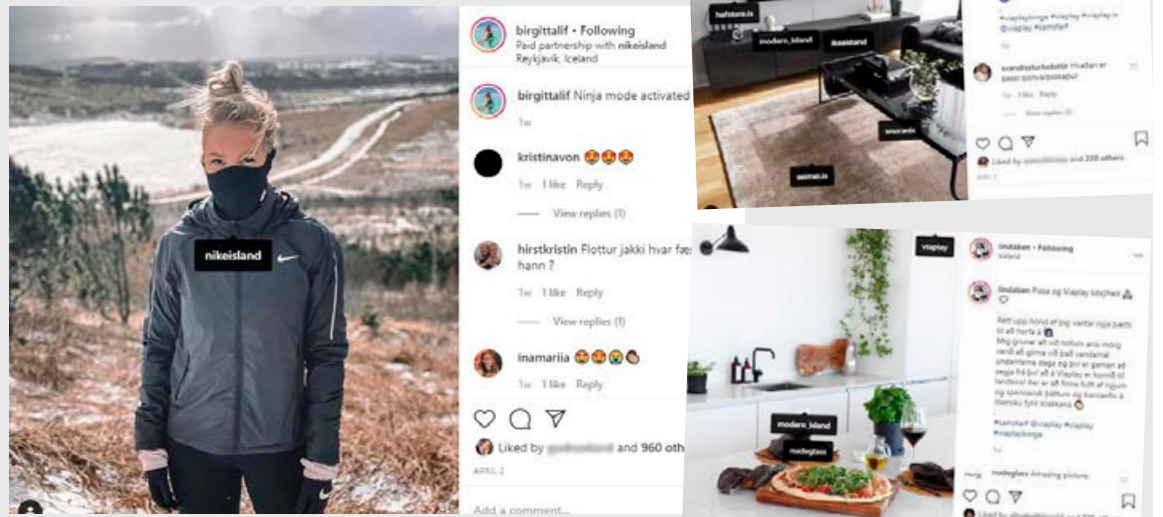
Áhrifavaldurinn Tanja Ýr auglýsti á dögunum peysu úr netverslun.



Sunneva Einarsdóttir, einn vinsælasti áhrifavaldur Íslands, auglýsti hvítt nærfatasett úr erlendri netverslun.



Áhrifavaldurinn Fanney Dóra auglýsir jakka úr Vero Moda, sem býður einnig upp á netverslun.



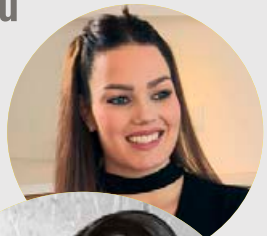
Birgitta Líf hefur lengi verið í samstarfi með Nike. Hér auglýsir hún útivistarfatnað frá merkinu.

## Áhrifavaldar sem hafa fengið skammir frá Neytendastofu

Neytendastofa hefur eftirlit með duldum auglýsingum á samfélagsmiðlum, ásamt öðru, og tekur við ábendingum frá almenningi. Í nóvember í fyrra greindi Neytendastofa frá því að áhrifavaldarnir Sólrún Diego og Tinna Alavis hefðu brotið lög með duldum auglýsingum á samfélagsmiðlum.

Neytendastofa birti tvær ákvarðanir í fyrra er varða duldar auglýsingar sem báðar voru tengdar bílaumboðinu Heklu. Í öðru tilvikinu var það áhrifavaldurinn og tónlistarmaðurinn Emmsjé Gauti sem auglýsti fyrir Heklu á sínum miðlum.

Árið 2018 voru áhrifavaldarnir Fanney Ingvarsdóttir og Svana Lovísa Kristjánsdóttir áminntir fyrir að dylja auglýsingar á myndavélum á blogg-síðunni Trendnet.



**ACANA**

**Orijen**  
NOURISH AS NATURE INTENDED

**HUNDAFÓÐUR  
ÁN HLIÐSTAÆDU**

**gæludýr.is**  
www.gaeludyr.is

# Örlagarík fjallganga: Hörmulegt slys eða kaldrifjaður glæpur?

Lífið brosti við hinni 23 ára gömlu Rhondu Casto þegar hún lést í hörmulegu slysi. Ekki var allt sem sýndist og grunur beindist að kærasta hennar, Steve Nichols.

## SAKA MÁL

Eftir nokkrar rannsóknir var dauði Rhondu Casto úrskurðaður sem slys. En nokkrum árum seinna var rannsóknin opnuð aftur. Níu árum eftir atburðinn var loks bundinn endahnútur á málið. Ekki eru allir sáttir við málalokin.

Steve Nichols og Rhonda Casto voru glæsilegt par og á yfirborðinu virtist allt leika í lyndi hjá þeim. Steve var fjárfestir sem virtist vegna vel og Rhonda var á mikilli uppleið sem sýningarstúlka. Saman áttu þau gullfallega níu mánaða dóttur þegar sá atburður gerðist sem hér er til umfjöllunar. Hörmulegt atvik sem gerðist í mars árið 2009 en var ekki til lykta leitt fyrr en árið 2018. Þegar þetta gerðist var Steve 32 ára en Rhonda 23 ára. Talið var líklegt að Steve myndi biðja Rhondu fljótlega um að giftast sér, jafnvel átti hún von á að það gerðist í þessari fjallgöngu.

Steve og Rhonda voru mikil íþrótt- og útivistarfólk og fyrir utan fjallgöngur spiluðu þau til dæmis tennis saman og ýmislegt fleira. Sagan gerist í Oregon og sá sorglegi atburður sem er þungamiðja hennar átti sér stað í fjalllendinu Eagle Creek, sem er vinsælt hjá göngufólki en þykir hættulegt, meðal annars vegna þess að göngustígarnir meðfram hlíðunum eru þröngir og fallið niður af þeim hátt. Þennan dag hafði rignt og undirlag var blautt og sleipt. Það var því eins gott að fara varlega.

Nokkru eftir að parið hóf gönguna barst neyðarlínunni símtal frá Steve sem tjáði starfsmanni að kærasta hans hefði fallið niður af göngustígnum og væri látin. Hún hefði fallið ofan í fljót fyrir neðan hæðina, hann hefði dregið hana upp úr vatninu og reynt að endurlífga hana en án árangurs.

Þegar lögregla og björgunarlið mættu á vettvang þótti hegðun Steves vera sérkennileg. Hann hafði engin orð um að það þyrfti að huga að



Haft var eftir Rhondu að hún teldi að Steve myndi annaðhvort biðja hennar eða myrða hana í ferðinni.

Rhondu enda var hann þegar búinn að úrskurða hana dána. Honum var hins vegar í mun að fá aðstoð sjálfur því hann væri að frjósá úr kulda eftir að hafa dregið Rhondu upp úr ánni. Þá þótti lögreglumanni sem ræddi við Steve á vettvangi hann undarlega yfirvegaður og tilfinningasljór miðað við þann skelfilega atburð sem hann hafði upplifað.

Verksummerki þóttu að einhverju leyti sérkennileg. Líkið af Rhondu var í um 50 metra fjarlægð frá ánni þar sem Steve sagði hana hafa fallið og í hæð fyrir ofan. Hann hafði því rogast með hana nokkuð langa leið án sýnilegrar ástæðu.

Í annan stað lá Rhonda í stöðu sem gaf ekki til kynna að beitt hefði verið endurlífgunartilraunum á hana. Og í þriðja lagi var ekki hægt að greina nein merki um mannaferðir að líkinu.



Steve Nichols var laus allra mála árið 2009 en var síðan handtekinn árið 2014. Málinu lauk ekki fyrr en níu árum eftir atburðinn.

### Brestirnir í sambandinu koma í ljós

Fjölskylda Rhondu, móðir, systir og bróðir, voru mjög tortryggin út í Steve og grunuðu hann um að hafa orðið Rhondu að bana. Þeim hafði líkað ágætlega við hann fyrst en brátt komu í ljós brestir í sambandinu sem fóru mjög illa í fjölskylduna.

Rhondu og Steve rifust nánast daglega og kom upp úr dúrnum að honum vegnaði ekki eins vel fjárhags-

lega og áður hafði verið talið. Rhonda þénaði hins vegar vel. Daginn áður en parið fór í fjallgönguna örlagaríku hafði Rhonda sagt hlæjandi að annaðhvort myndi Steve biðja hennar í þessari ferð eða hann myndi drepa hana. Þessi undarlegi brandari hljómaði afar óhugnanlega eftir atburðinn.

En þetta var ekki það versta. Tvennt skelfilegt kom í ljós. Annað var að Steve hafði átt í kynferðis-

legu sambandi við yngri systur Rhondu sem var ólög-ráða. Hún heitir Melanie og var á 16. ári þegar Steve átti í leynilegu sambandi við hana.

Hitt var að Steve og Rhonda höfðu keypt líftryggingu fyrir Rhondu skömmu fyrir dauða hennar og rétt eftir dauða hennar gerði Steve tilraun til að fá trygginguna greidda út. Þetta þótti vægast sagt grunsamlegt.

### Málið útkljáð níu árum eftir atburðinn

Málið var úrskurðað sem slys og ekki þóttu vera nægileg gögn sem bentu til annars. Fjölskylda Rhondu til gremju virtist Steve laus allra mála. En rannsóknin var tekin upp aftur og árið 2014 var Steve handtekinn og ákærður.

Ákærvaldið lét framkvæma rannsókn með brúðu í fullri líkamsstærð á vettvangi atviksins í Eagle Creek. Var það niðurstaða sérfræðivitisins að til að konan lenti á þeim stað þar sem líkið fannst hefði þurft að hrinda henni fram af göngustígnum af miklu afli.

Verjendur tefldu hins vegar fram sérfræðivitni sem dró þessa rannsókn mjög í efa og leiddi líkur að því að dauði Rhondu hefði verið slys.

Á endanum þótti ákærvaldinu erfitt að sanna að um morð hefði verið að ræða og gekkst Steve Nichols undir dómsátt. Hún var þess efnis að hann játaði á sig manndráp vegna vanrækslu og samræði við stúlku undir lögaldri. Hlaut hann 19 mánaða dóm samtals en það var sá tími sem hann hafði þegar setið í gæsluvarðhaldi, þegar gengið var frá þessari dóm-sátt snemma vorið 2018.

Fjölskylda Rhondu Casto var afar ósátt við þessi málalok enda telja þau öll að Steve Nichols hafi ráðið henni bana.

Kornung, heilsuhaust og afar efnileg stúlka lét lífið í blóma lífsins, aðeins 23 ára, og níu mánaða stúlka varð móðurlaus. Þetta er þyngra en tárur taki. Steve Nichols er frjáls maður en mun bera þann stimpil á sér alla ævi að hafa orðið valdur að dauða ungu konunnar. ■



## Vilt þú koma skjalamálunum í lag?

## 1 SYSTEMS OneRecords Mála- og skjalakerfi

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

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

## 1 SYSTEMS OneQuality



Gæða-  
stjórnun á  
stóran þátt í góðum  
árangri fyrirtækja.

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

## 1 SYSTEMS OnePortal Self-Service



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



MoReq2

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

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



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

# RAGGA GÍSLA ER J-LO ÍSLANDS



Hún er ókrýnd stíldrottning íslenskrar tónlistarsögu. Handhafi fálkaorðunnar og fyrsta konan til þess að semja og flytja Þjóðhátíðarlagið. Hún Ragga Gísla er engum lík og gefur heitustu Hollywood-stjörnum ekkert eftir.

**G**uðmunda Ragnhildur Gísladóttir, betur þekkt sem Ragga Gísla, hefur komið víða við enda hæfileikarík með eindæmum. Hún er fyrst og fremst ein af okkar ástsælustu söngkonum og starfaði til dæmis með hljómsveitunum Lummunum, Grýlunum og Stuðmönnum. Árið 2012 var Ragnhildur sæmd riddarakrossi hinnar íslensku fálkaorðu fyrir framlag sitt til íslenskrar tónlistar.

Ragga er einnig fantagóð leikkona og hefur leikið í kvikmyndunum Með allt á hreinu, Í takt við tímann, Karlakórinn

Hekla og Ungfrúin góða og húsið.

Söngkonan glæsilega er 64 ára en hefur sjaldan eða aldrei litið betur út. Henni mætti helst líkja við stórstjörnuna og sönggyðjuna Jennifer Lopez sem sjálf virðist ekkert eldast. Báðar virðast hreinlega toppa sig ár hvert.

Ragga Gísla stígur svo sannarlega í tískuvitnið eins og myndahátturinn hér gefur til kynna en íslenskar konur mættu gjarnan taka sér hugrekki Röggú til fyrirmyndar og þora örlítið eða jafnvel miklu meira þegar kemur að fatavali. ■

*Söngkonan glæsilega er 64 ára en hefur sjaldan eða aldrei litið betur út.*



Hér má sjá Röggú Gísla syngja með Grýlunum í kvikmyndinni Með allt á hreinu, en atriðið er líklega eitt af þekktustu augnablikum íslenskrar tónlistarsögu.



Stórkostleg mynd af stórkostlegri konu. Takið eftir hönskunum. MYND/VILHELM



# Ragga Gísla er tísku- fyrirmynd fyrir alla



Það er líklega enginn hissa á því að Ragnhildur Gísladóttir var valin best klædda kona Íslands af álitsgjöfum Lífsins árið 2014. Logi Pedro Stefánsson tónlistarmaður var fulltrúi karlanna. „Ragga á einfaldlega skilið að komast á þennan lista á hverju ári því hún verður flottari með hverju árinu. Hún þorir að leika sér með samsetningar og vera djörf í fatavali og virðist komast upp með nánast hvað sem er. Frábær fyrirmynd þegar kemur að tísku,“ skrifar Marín Manda í Lífið. MYND/STEFÁN KARLSSON

## NOKKRAR GAMLAR OG GÓÐAR



Eitt aðalsmerki Röggva er án efa dökka hárið. En hún ber ljósa litinn vel og minnir jafnvel svólitið á Dísu, dóttur sína. MYND/JIM SMART



Alpahúfan er tískufyrirbæri sem er sífellt inn - út - inn - inn - út...



Ragga með Björgvini Halldórssyni í september 1980. MYND/LJÓSMYNDASAFN REYKJAVÍKUR



Meira að segja hárlaus er Ragga ein flottasta týpa Íslandssögunnar.



Ragga Gísla er tískugrýla á besta mögulega hátt.

Íslenskar konur mættu gjarnan taka sér hugrekki Röggva til fyrirmyndar og þora.

## Ragga er frábær vinkona!



Hér eru þær Ragga og Edda á hannyrðasýningu Saumaklúbbs Eddu Björgvinsdóttur. MYND/SIGURÐUR JÖKULL ÓLAFSSON



Ragnhildur á stórglæsilega dóttur, Bryndísi Jakobsdóttur, með Stuðmanninum Jakobi Frímanni Magnússyni. MYND/STEFÁN KARLSSON



Ragnhildur Gísladóttir og Dóra Takefusa bestu vinkonur árið 2004 í viðtali við DV. Dóra lýsir Röggva sem traustri vinkonu. „Hún elskar af öllu hjarta og er ferlega skemmtileg og fordómalaus.“ MYND/STEFÁN KARLSSON



Hér er Ragga ásamt Birni Jörundi Friðbjörnssyni á sviði í Háskólabíói við flutning á söngleikum We Will Rock You.

### VISSIR ÞÚ AÐ RAGGA GÍSLA

...var fyrsta konan til þess að semja og flytja Þjóðhátíðarlagið, árið 2017?

...hlaut Íslensku bjartsýnisverðlaunin árið 2005, sem þá voru afhent í 25. sinn?



# Fjölskylduhornið

Kristín Tómasdóttir, hjónabandsráðgjafi með meiru, hefur gengið til liðs við DV og mun svara spurningum lesenda um málefni er varða fjölskylduna, börn og ástina í nýju fjölskylduhorni. Að

þessu sinni beinir Kristín sjónum sínum að framhjáaldi og svarar spurningunni: Hvað þýðir það fyrir framtíðarsambönd ef maki hefur áður gerst sekur um slíkan trúnaðarrest?

Sérfræðingur svarar



## EINU SINNI FRAMHJÁHALDARI ÁVALLT FRAMHJÁHALDARI

Um daginn fékk ég spurningu frá vinkonu sem líklegt er að hafi kviknað hjá mörgum sem hafa reynslu af svipuðu. Ég ákvað því að nýta hana hér svo fleiri geti notið góðs af. Spurningin var eitthvað á þá leið að Gunna heldur framhjá maka sínum, Jóni. Þau skilja í kjölfarið og Gunna byrjar í nýju sambandi með Geir. Getur Geir treyst Gunnu almennilega eða er eitthvað til í staðhæfingunni: Einu sinni framhjáaldari, ávallt framhjáaldari?

### Stutta svarið

Stutta svarið er: Sá sem heldur framhjá gerir það ekki endilega aftur.

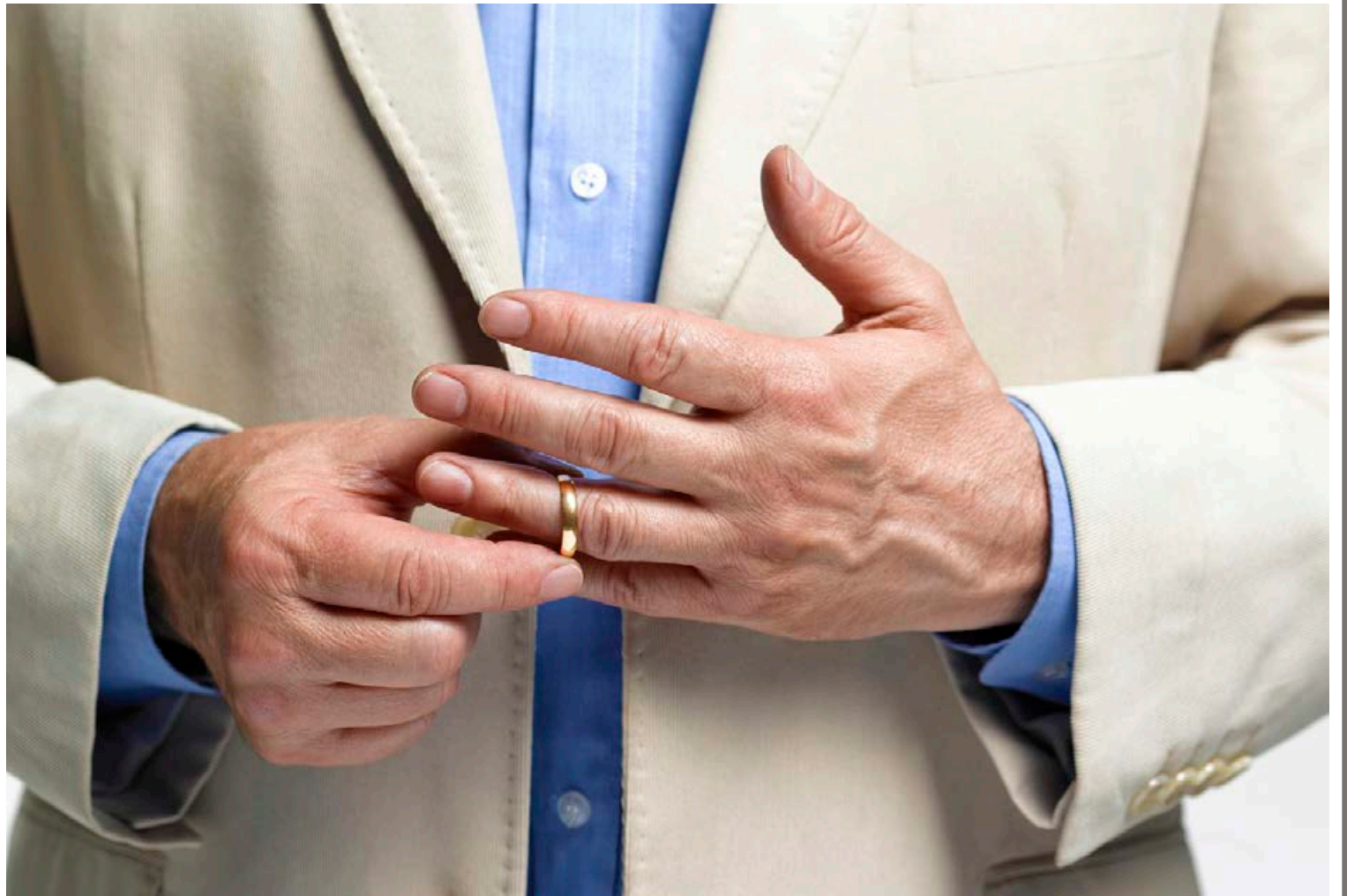
### Lengra svarið

Lengra svarið er að þú getur ekki byggt upp traust þitt til maka út frá hegðun viðkomandi í fyrra sambandi. Fólk er ekki hegðun þess heldur er hegðun birtingarmynd til dæmis líðanar og hugsana fólks og afsprengi aðstæðna. Sá sem heldur framhjá tekur á einhverjum tímupunkti ákvörðun, sem ég er ekki að réttlæta, en við þurfum að setja þetta val í samhengi við annað sem máli skiptir.

### Framhjáald ekki bara í slæmum samböndum

Framhjáald á sér stað í góðum samböndum, veikum samböndum, löngum samböndum, samkynhneigðum samböndum og í menningarheimum þar sem fólk getur lagt líf sitt í mikla hættu við að halda framhjá maka sínum. Sá sem heldur framhjá getur komið sjálfum sér á óvart. Áður hafði viðkomandi mögulega talið sig ólíklegan til slíkra verka og jafnvel forðað aðra fyrir sambærilega framkomu.

En ástæðurnar sem liggja að baki geta verið jafn margar og við erum mörg og hvert framhjáald er ólíkt öðru. Þá hefur það reynst vel að skoða og reyna að skilja hegðun fólks út frá aðstæðum þess, reynslu, kynslóðararfi og



„Sá sem heldur framhjá getur komið sjálfum sér á óvart.“

sjálfsbjargarráðum svo eitthvað sé nefnt. Stundum er ástæðan einfaldlega sú að fólk kann ekki önnur bjargráð til þess að slíta sambandi. Stundum er framhjáald það sem fyrir viðkomandi var haft í æsku á milli foreldra. Síðferðismörk okkar liggja á ólíkum brautum og svo vilja

sumir fá meira frelsi en aðrir í samböndum.

Margir hugsa „ef einhver heldur framhjá mér, þá er ég farin/n“. Hið eðlilegasta mál, enda vill enginn vera særður. En þegar á hólminn er komið þarf að taka tillit til fleiri breytna. Ég hef séð dæmi þess að framhjáald

hafi verið ákveðið „gæfuspör“ í parsambandi og skapað upphafið að samtali og nýjum tímum sem annars hefðu ólíklega átt sér stað. Ég er ekki að réttlæta eða mæla með framhjáaldi, en það er enginn framhjáald.

Sá sem heldur framhjá getur samt verið til staðar þegar á reynir, verið fyndinn og sjarmerandi, góður vinur, hugrakkur og uppátækjarsamur. Sami aðili er kannski góður ferðafélagi og frábært foreldri. Viðkomandi gæti verið reiðubúin til að gangast við gjörðum sínum, bæta fyrir þær, læra af þeim og passa að þær endurtaki sig ekki. Slíkt höfum við margoft séð. Gunna er ekki framhjáald. Hún er í dag í parsambandi við Geir, sem er byggt á allt öðrum grunni, við áðrar aðstæður og þar er líklega annað samskiptamynstur og ný tilfinningatengsl uppi á borðinu.

### Traust er lykillinn

Traust er lykilforsenda í góðu sambandi, þar þarf fókusinn að vera frekar en að festast í atburðum sem við vorum ekki hluti af. Við breytum þeim ekki, en við þurfum að hlusta eftir því hversu mikið traust við sjálf skynjum. Ég myndi telja það afar ólíklegt til velfarnaðar að byggja upp traust til maka út frá samskiptum viðkomandi við fyrrverandi maka. En það er vel hægt að bæta og byggja upp betra traust á öðrum forsendum í núverandi sambandi ef vilji er fyrir því.

Við hvetjum lesendur til að senda spurningar og vangaveltur sínar til Kristínar í tölvupósti á: [hjonabandssaela@gmail.com](mailto:hjonabandssaela@gmail.com).

Spurningunum verður svo svarað hér í fjölskylduhorninu, að sjálf-sögðu nafnlaust og undir fullum trúnaði.

# MATTI SMIÐUR

893-3300

## UTANDYRA

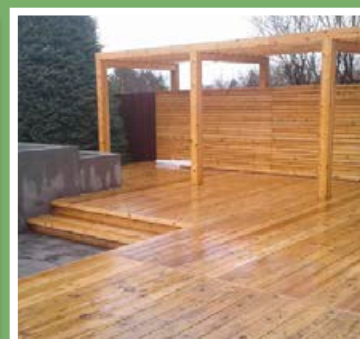
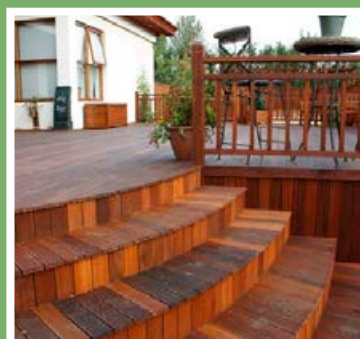
- SKJÓLVEGGIR
- SÓLPALLAR
- HEITIR POTTAR
- SÓLSKÁLAR
- GESTAHÚS
- ÚTIGEYMSLUR
- ÞÖKULAGNIR
- HELLULAGNIR
- HLAÐNIR VEGGIR
- STEINBEKKIR
- ÞAKKANTAR
- GLUGGAR
- STEYPTIR VEGGIR

## INNANDYRA

- NIÐURTEKIN LOFT
- INNRETTINGAR
- INNIHURÐIR
- PARKET
- MILLIVEGGIR

ÞAÐ SKAL VANDA SEM LENGI

Á AÐ STANDA



## LANDSBYGGÐIN ER ENGIN FYRIRSTAÐA

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



# Það er nóg til og meira frammi

**Fæðuöryggi skiptir okkur öll máli.**

Íslenskir bændur og fyrirtæki í landbúnaði munu hér eftir sem hingað til tryggja framleiðslu á úrvalsmatvælum fyrir land og þjóð. Við sjáum til þess að það sé nóg til af innlendum mat í verslunum landsins.

**Takk fyrir að  
velja íslenskt!**








# Una í eldhúsinu



Nú er tími til að eiga samverustundir við eldhúsbordíð og ekki er verra ef væn sletta af rjóma og lúka af beikoni koma þar við sögu. Mjúk lending eftir páskaátið er svo toppuð með bollakökum.

## Hvítlaukskjúklingur með spínati og beikoni

Einfaldur og góður kjúklingaréttur sem er fljótlegur í undirbúningi.

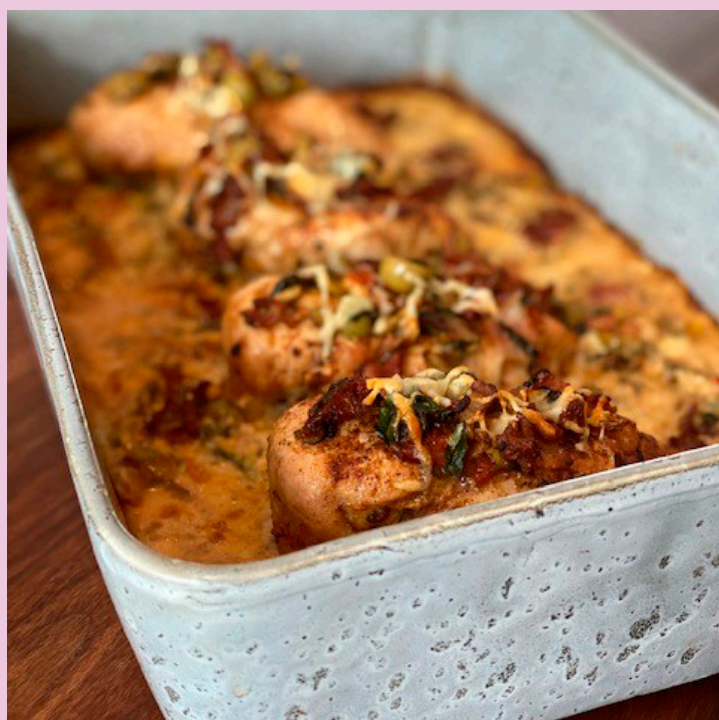
Fyrir 4-5 manns

6 stk. kjúklingabringur  
1 stk. hvítlauk  
20-25 stk. ólífur  
4-5 stk. beikonsneiðar  
5-6 stk. sólþurrkaðir tómatar (má vera meira ef fólk vill)  
Handfylli af spínati  
½ dl rjómi  
Rifinn ostur að vild  
1 tsk. smjör

Byrjað er á að skera mjög smátt niður ólífur, hvítlauk, beikonsneiðar og sólþurrkaða tómata. Steikið ásamt spínatinu á pönnu. Gott er að setja ca. 1 tsk. smjör saman við.

Kjúklingabringurnar kryddaðar með salti og pipar, steiktar á pönnu 2-3 mínútur á hvorri hlið til að loka þeim. Setjið bringurnar í eldfast mót og inn í ofn í 25 mínútur á um 180 gráður, undir- og yfirhita.

Takið kjúklinginn úr ofninum og hellið hráefnunum (ólífur- og spínatblöndunni) sem búið var að steikja



á pönnu yfir bringurnar ásamt því að hella rjóma yfir þær. Stráðið svo rifnum osti yfir.

Setjið aftur í ofninn og eldið í um 15-20 mínútur í viðbót eða þar til

kjúklingabringurnar eru tilbúnar.

Á meðan kjúklingabringurnar eldast er tilvalið að sjóða hrísgrjón eða setja hvítlauksbrauð í ofninn. Gott salat klikkar einnig seint.



## Vanillubollakökur

250 g hveiti  
300 g sykur  
3 tsk. lyftiduft  
1½ tsk. vanilludropar  
½ tsk. salt  
4 stk. egg  
100 g smjör, mjúkt  
2½ dl mjólk

Hitið ofninn í 180 gráður. Blandið saman hveiti, sykri, salti, lyftidufti, smjöri, mjólk og vanilludropum, þeytið í hrærivél í nokkrar mínútur. Bætið eggjunum út í og þeytið saman við. Setjið í pappaform og bakið í um 17-20 mínútur. Leyfið kökunum að kólna áður en kremið er sett á þær.

Hindberjakrem með rjómaosti  
200 g rjómaostur  
200 g hindber fersk  
60 g flórsykur  
½ tsk. vanilludropar

Þeytið saman rjómaost, flórsykur og vanilludropa.

Takið fersk hindber, stappið þau og þeytið saman við rjómaostablönduna.

Setjið kremið á kökurnar og kælið aðeins áður en þær eru bornar fram.

Verði ykkur að góðu.

# BRÁÐUM KEMUR BETRI TÍÐ

**SJÁUM UM VIÐHALD FASTEIGNA  
FYRIR HÚSFÉLÖG, EINSTAKLINGA  
OG STOFNANIR**

HÁPRÝSTIPVOTTUR

MÚRVIÐGERÐIR

FLÍSALÖGN

MÁLUN

HELLULAGNIR



HJÓL  
ATVINNULÍFSINS

Hjól atvinnulífsins ehf. – Alhliða verktaka  
Borgartúni 3  
105 Reykjavík  
Símar: 8446829 / 6624514  
Netfang: hjolatvinnulifsins@gmail.com

**kjörvari** STEINVARI

# Karamelluostakaka í kaffibodðið sem klikkar ekki

Þessi kaka er tilvalin með kaffinu eða hvenær sem er. Hún hentar vel fyrir grænkeri og sælkeri sem eru sólgnir í eitthvað hollt og gott.

Guðrún Ósk  
Guðjónsdóttir  
gudrunosk@dv.is



Þórdís Ólöf Sigurjónsdóttir hefur verið grænkeri síðan 2016. Hún heldur úti vinsæla matarblogginu Grænkerar.is og samnefndri Instagram-síðu. Hún deilir með okkur nokkrum uppskriftum sem er tilvalið að útbúa fyrir kaffið um helgina. Það er gott að æfa sig í heimboðsbakstri þar sem það styttist í að samkomubanni ljúki.

## KARAMELLUOSTAKAKA

Þessi karamelluostakaka er syndsamlega góð. Þetta er svona kaka sem maður stelst í um miðja nótt þegar enginn sér til. En þrátt fyrir hvað kakan er dásamlega bragðgóð er hún líka svo holl! Kakan er næringarrík og saðsöm en helsta hráefnið eru hnetur. Fyllingin er mild, létt og örllítið loftkennd þannig að hún bráðnar í munninum. Kremið efst er aftur á móti bragðmikil karamella sem allir ættu að falla fyrir. Auðvelt er að breyta uppskriftinni í glútenlausa paleo köku með því að sleppa rjómaostinum en kakan er líka mjög góð án hans.

Í flestum sambærilegum uppskriftum er talað um að láta kasjúhnetur liggja í bleyti í fleiri klukkustundir eða yfir nótt. Ég hef persónulega aldrei haft þolinmæði í það og set þær því vanalega beint í blenderinn. Það tekur örllítið lengri tíma að ná silkimjúkri áferð en annars finn ég engan mun. Mér finnst mikilvægt að nota bragð- og lyktarlausa kókosolíu í uppskriftina, annars getur kókosolíubragðið orðið mjög afgerandi.

Til að fyllingin stífnir al-



Þórdís Ólöf Sigurjónsdóttir sýnir hvernig er hægt að gera ostaköku án ostsins.

MYNDR/ARON GAUTI SIGURDARSON

Þessi karamelluostakaka er syndsamlega góð.

mennilega (og fá dásamlega áferð) nota ég töfraefnið agar-agar. Ég uppgötvaði þetta frá-bæra duft fyrir um ári og nota það núna oft í viku.

Kakan er ótrúlega falleg og sómir sér vel í veislum. Ef afgangur verður af kökunni mæli ég með að skera hana

í sneiðar og geyma í frysti. Það er svo þægilegt að geta gripið sneiðar úr frystinum en þær þurfa nokkrar mínútur til að þjóna. Mér finnst kakan langbest með þeyttum vegan rjóma (t.d. frá Soyatoo) og ferskum jarðarberjum og skornum banönum. ■

## Klikkuð karamelluostaterta

### Botn

1 dl pekanhnetur  
2 dl möndlur  
6 ferskar döðlur, muna að taka steinana úr  
2 tsk. kókosolíu, bragð- og lyktarlausa  
Salt

Setjið hneturnar í matvinnsluvél og blandið þar til þær eru nokkuð fínmaladar. Bætið döðlum, kókosolíu og salti út í og blandið þar til deigið festist saman. Leggið smjörpappír í botninn á hringlaga smelluformi. Þrýstið deiginu vel niður í formið svo það þeki allan botninn. Geymið botninn í kæli meðan fyllingin er útbúin.

### Fylling

3 dl kasjúhnetur  
8 ferskar döðlur

½ dl hlýsíróp, minna ef vill  
1 dl kókosolíu  
1 dl rjómaostur, t.d. Oatly-smur-osturinn  
2 dl kókosmjólk í dós, þykki hlutinn  
1 tsk. vanilludropar  
1 tsk. sítrónusafi  
Salt  
3 dl vatn  
1 tsk. agar-agar duft

Kælið kókosmjólkina en þá skilur hún sig og þykki hlutinn situr efst en þunnur vökví neðst. Setjið vatn og agar-agar duft í pott og hitið að suðu. Setjið hin hráefnin í matvinnsluvél og blandið þar til silkimjúkt. Þetta getur tekið nokkrar mínútur. Hellið næst agar-agar blöndunni út í og blandið áfram í smástund. Hellið fyllingunni yfir botninn og geymið í kæli meðan karamellukremið er útbúið.



### Karamellukrem

½ dl hlýsíróp  
½ dl kókosmjólk eða hrásýkur  
½ kókosolíu  
1½ dl kókosmjólk í dós, þykki hlutinn  
1 tsk. vanilludropar  
Salt

Setjið öll hráefnin í pott og sjóðið í um 10-15 mínútur þar til karamellan hefur dökknad og þykknad. Gott er að setja örllítið af karamellunni í glas og inn í frysti til að athuga hversu stíf hún er orðin. Smyrjið karamellukreminu yfir fyllinguna og skreytið. Ég notaði saxaðar pekanhnetur.



# Þetta borðar Eva Laufey á venjulegum degi

Eva Laufey Kjaran Hermannsdóttir er Íslendingum að góðu kunn sem fjölmiðlakona, sjónvarpskokkur og vinsæll bloggari. En hvað ætli Eva Laufey borði á bak við tjöldin?

Guðrún Ósk Guðjónsdóttir  
gudrunosk@dv.is



Eva Laufey Kjaran borðar fjölbreytt og trúir að allt sé gott í hófi.

MYND/ERNIR

Ég vakna alla daga klukkan 06.30, langbest ef ég næ að fara fram á undan fjölskyldumeðlimum og drekka fyrsta kaffibollann í rólegheitum. Svo er það bara að koma stelpunum mínum á fætur og í leikskóla, ég hef mig til og fer til Reykjavíkur í vinnu. Við búum á Akranesi,“ segir Eva Laufey.

Eva Laufey starfar hjá Stöð 2 við dagskrárgerð og í útvarpi. Hún byrjar dagana á því að útbúa lista fyrir daginn og reynir eftir fremsta megni að komast yfir og svara tölvuþóstum.

„Ég er í almennri þáttagerð og í Íslandi í dag þannig að ég skipti því á milli daga. Ég undirbý tök, leita að viðfangsefni, fer í upptök, klippi efni og kem því frá mér. Ég er með útvarpsþátt á Bylgjunni á laugardögum með Svavari Erni og alla vikuna erum við að skoða skemmtilegt efni og ég er því alltaf með augun opin fyrir viðmælendum og efni fyrir þáttinn okkar.“

Einhvern tíma yfir daginn reynir Eva Laufey að koma hreyfingu að.

„Það er nauðsynlegt fyrir mig. Stundum í hádeginu ef ég kemst frá eða á kvöldin þegar stelpurnar sofna. Ég sæk svo stelpurnar mínar, og þá höfum við góðan tíma til þess að leika og síðan förum við að útbúa kvöldmatinn. Svo sinni ég einnig verkefnum á samfélagsmiðlunum mínum og reyni daglega að koma efni þangað inn. Svo er það bara almennt sjónvarpsgláp

## Mexíkósk panna

Uppskrifin miðast við fjóra

600 g kjúklingabringur, skornar í litla bita

1 msk. ólífuolía

3 msk. fajitas-krydd

Salt og pipar

½ laukur, skorinn í strimla

½ rauð paprika, skorin í strimla

½ græn paprika, skorin í strimla

5 sveppir, smátt skornir

2 hvítlauksrif, pressuð

3 dl tómata-passata

½ kjúklingateningur

5 msk. rjómaostur

1 dl maísbaunir

Tortillavefjur

Rifinn ostur, bæði pizzaostur og cheddar

Lárperur

Sýrður rjómi

Kóríander



Forhitið ofninn í 180°C. Hitið olíu á pönnu, helst pönnu sem þolir að fara inn í ofn. Steikið kjúklinginn upp úr olíu, kryddið til með fajitas-kryddi, salti og pipar. Bætið grænmetinu út á pönnuna og steikið áfram þar til mjúkt í gegn. Hellið tómata passata saman við og myljið kjúklingateninginn yfir.

Blandið öllu vel saman og bætið rjómaostinum saman við í lokin.

Lækkið hitann og leyfið réttinum að malla við vægan hita í 10 mínútur. Hellið kjúklingablöndunni í skál, ræðið tortillavefjum í sömu pönnu en ef þið eruð ekki með pönnu sem þolir að fara í ofn þá notið þið eldfast mót. Fyllið pönnukökurnar með kjúklingafyllingunni og sáldrið rifnum osti yfir og magnið af ostinum fer eftir smekk. Inn í ofn við 180°C í 10-15 mínútur eða þar til osturinn er gullinbrúnn.

eða lestur og ég reyni að vera komin upp í rúm fyrir klukkan 23.00.“

### Borðar fjölbreytt

Fylgir þú einhverju sérstöku mataræði?

„Ég fylgi engu sérstöku mataræði, hef aldrei náð tökum á því að fylgja ákveðnu mataræði enda svosem aldrei gefið því séns. Ég borða mjög fjölbreytt, bæði hollt og óhollt inni á milli. Ég trúir því að allt sé gott í hófi og ég leyfi mér að borða það sem mig langar í hverju sinni,“ segir Eva Laufey.

Ertu mikið í eldhúsinu

heima eða færðu nóg af því í vinnunni?

„Ég fæ stundum nóg ef ég er í upptökum í eldhúsinu heima hjá mér, þá nenni ég yfirleitt ekki að elda en alla jafna er ég mikið í eldhúsinu og mér finnst það geggjað, það er mín hugleiðsla og mér líður mjög vel þar. Það er sérstaklega skemmtilegt að vera með stelpunum mínum í eldhúsinu, þær eru mjög duglegar,“ segir Eva Laufey.

### Uppáhaldsmáltíð

„Það er erfitt að velja eina uppáhaldsmáltíð – það fer bara eftir stuðinu hverju

sinni. Í gær eldaði ég æðislega gott humarfyllt raviólí og ég myndi segja að það væri ein besta máltíð sem ég hef eldað, namm.“

Þitt besta ráð tengt mat og eldamennsku?

„Að vera óhrædd/ur við að prófa nýjar uppskriftir og þora að láta vaða og prófa sig áfram. Ég trúir því að allir geti eldað og það þarf bara að prófa sig áfram.“ ■

Fylgstu með Evu Laufeyju Kjaran á samfélagsmiðlum

Vefsíða: evalaufeykjaran.is

Instagram: @evalaufeykjaran

Facebook: @evalaufeykjaran

## Matseðill Evu Laufeyjar

### Morgunmatur

Yfirleitt borða ég ekki fyrr en um hádegisbil en stundum fæ ég mér hafragraut með banana, hörfræjum og smá möndlumjólk.

### Millimál nr. 1

Ég elska að fá mér gott búst, og það er tilvalið millimál og frekar einfalt. Ef ég fæ mér hafragraut snemma að morgni er ég yfirleitt orðin svöng aftur um tíuleytið og fæ mér þá góðan búst. Stundum finnst mér líka æðislegt að fá mér eitt crossaint og kaffi, það er spari.

### Hádegismatur

Gott salat er uppáhaldið mitt í hádeginu eða góður fiskréttur með miklu grænmeti, ég vil eitt-hvað hollt, orkumikið og gott sem gefur mér góða orku út í daginn. Ég er ekki hrifin af mjög sveittum mat í hádeginu því það er bara ávísun á það að ég verði löt það sem eftir lifir dagsins.

### Millimál nr. 2

Hrökkbrauð með lárperu, tómötum, eða bara osti og smá sultu. Hummus og grænmeti er líka frábær kostur og stundum bara eitt gott egg. Svo stelst ég líka í súkkulaðibita af og til með kaffibollanum.

### Kvöldmatur

Ég er sólgin í fisk og reyni að elda hann 2-3 í viku, annars er matseðillinn mjög fjölbreyttur. Kjúklingur, fajitas, góðir pastaréttir og svo framvegis. Fjölbreytt og gott!

# HELGAR KROSSGÁTAN



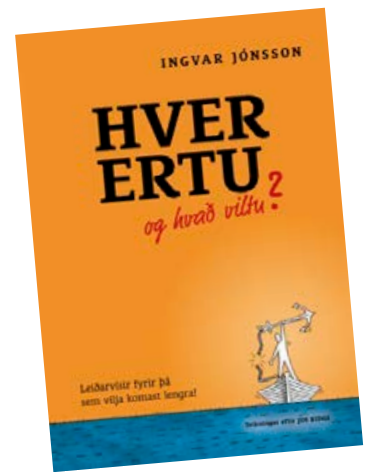
			ILDI	FIMUR SKRAPA		PALLBORD		SKIN- HELGI	RUSLA	ALDIN	
	FLAK										FÉLAGAR
	HVELFAST						LEIKTÆKI				2
	FRIDUN						SÍFELT				
	LAKARI						LÖGUR PLAT				
	TÓN			UPPISTAÐA GIM- STEINN				STING MÆLI- EINING			
	AÐEINS	6		HRÆRI FRESTA		1				SÖNGLA	
		↓	HÖKTA TRÉ	PUÐA Í RÖÐ		TÍUND		STAFUR			
GORTA					VARNA		3				BRALLA
KK NAFN					EINNIG			RÁÐA- LEYSI			
TALA					ÖNUGUR			ÁVÓXTUR			
				TÁLMA SKVETTA				HYLJA GRÍÐ			
LEIÐSLA				7	KVAKA HRYGGJA			ENDUR- TAK BÓKFÆRA			
			FÁNYTI NÍSTINGUR			DAUNILL FUGL			GLUND- RÖÐI	MIKIL- LEIKI	
				→				HOLA SKYLDI			
TROMMA	FRÁNN BÆN				HEILARI NOKKRIR						ALLS- NÆGTIR
				HLÉ FESTA				GÖMUL ÞÓ			
YFIRHÖFN					SKYLDIR SKART			FRÖÐUR TJARA			4
SJÚK- DÓMUR						LAMA- SESSI FYRIRTÆKI				Í RÖÐ	
RÓMVERSK TALA			BLÓÐVATN				FLOTT				
MJÚKAN		5				SKREPPA					



## Verðlaunahafi síðustu helgarkrossgátu

Þórunn Erla Sighvatsdóttir, Akranesi.

Rétt svar við gátu vikunnar skal senda á [krossgata@dv.is](mailto:krossgata@dv.is) ásamt nafni, símanúmeri og heimilisfangi.



Verðlaun fyrir rétt svar er bókin *Hver ertu og hvað viltu?* eftir Ingvar Jónsson.

Hver ertu og hvað viltu? er einstæð bók sem hjálpar þér að finna hugrekki til að standa með sjálfri/um þér. Taktu stefnuna þangað sem þú vilt fara – hvað sem öðrum kann að finnast um það!

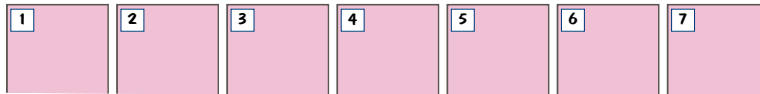
Bókin er spennandi þroskaferðalag þar sem þú öðlast dýpri skilning á því hver þú ert og hvaða orsakir liggja þar að baki. Þá er hér að finna leiðbeiningar um hvernig hægt er að skilja eftir eða skila huglægum farangri sem aðrir þökkudu fyrir þig og þú hefur ekkert við að gera lengur. Allt er útskýrt á mannamáli og hið flókna er gert einfalt.

Allir eiga möguleika á að breyta um stefnu í lífinu og ef þú ert tilbúin/n að eiga við þig einlægt og heiðarlegt samtal um hvað þú vilt í raun er fátt sem stendur í vegi fyrir þér.

Ingvar hefur skrifað bækur um leiðtogafærni og sjálfsþekkingu síðustu ár, bæði á íslensku og fyrir erlendan vettvang. Árið 2019 útnefndi World Coaching Congress á Inlandi hann í hóp „101 Fabulous Coaching Leaders“. Bók hans, *Sigráðu sjálfan þig!*, var ein mest selda bókina í sínum flokki árið 2018. Ingvar er í forsvari fyrir alþjóðlegan markþjálfaskóla Profectus sem útskrifað hefur hundruð markþjálfara – frá Íslandi og allt til Suður-Afríku. ■

## SUÐOKU

Lausnarorð þessarar Helgarkrossgátu er:



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

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

### Lausn síðustu helgarkrossgátu

			G				E			
		S	K	A	B	J	Á	L	K	I
		S	K	I	R	A	H	O	L	T
		A	L	U	R	Æ	G	I	R	
		M	O	N	O	T	I	F	A	
				N	O	T	I	F	A	
		H	I	S	S	Æ	Ð	R	I	U
		Á	Ó	P	I	U	M	Ó	U	Þ
		D	A	P	U	R	A	D	A	L
		L	I	N	K	O	L	L	A	M
		A	R	A	S	A	F	L	A	T
		Á	R	Á	S	A	F	L	A	T
		A	L	J	A	F	N	A	T	G
		K	L	Á	Ð	I	T	E	K	U
		E	S	E	T	T	I	K	R	I
		Þ	R	O	T	I	Ó	G	R	A
		F	F	N	Ý	R	N	A	B	L
		I	N	N	S	Ý	N	A	B	L

## ÓREGLULEG SUDOKU

Þessi tegund af sudoku nefnist Óregluleg sudoku. Þar eru kassarnir fyrir tölustafina 9 ekki reglulegir en þrautin er eftir sem áður sú sama, það er að eingöngu má nota hvern tölustaf frá 1 upp í 9 einu sinni í hverjum kassa, þótt hér séu þeir óreglulegir og að í hverri línu, lárétt og lóðrétt gildir það sama og í öðrum sudoku að aðeins má hver tala koma fyrir einu sinni.

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

## STAFARUGL

Leynifuglinn í síðasta Stafarrugli var ein-kennisfugl Íslands, **fálkinn**.

Nú erum við Íslendingar hvattir til þess að ferðast innanlands í sumar enda alls óvíst að í boði verði mikið um utanlandsferðir í yfirstandandi faraldri né viturlegt að heimsækja sum lönd. Það eru líka margir staðir á Íslandi sem vert er að skoða og heimsækja og flestir þeirra þannig að maður fær aldrei leið á þeim eða það þekkja þau sem mikið ferðast innanlands.

Í stafagátunni í þetta sinn á að finna 20 staði sem flest fólk er sammála um að séu allir þess virði að heimsækja en eins og áður, upp eru taldir aðeins 19 og sá tuttugasti er leynigesturinn að þessu sinni.

Smá hint, staðurinn er eyja sem ekki allir kannast við sem er alger synd því hún er svo sannarlega þess virði að heimsækja. Svo hún er í rauninni sannkallaður leynistaður og til þess að gera þetta erfiðara heitir þessi eyja frekar óvenjulegu nafni. Eftir að hafa fundið þessa 19 staði heldurðu að þú getir fundið leynieyjuna?

Dettifoss  
Dimmuborgir  
Dyrhólaey  
Dynjandi

Geysir  
Goðafoss  
Gullfoss  
Flatey

Kerið  
Hveragerði  
Hvítserkur  
Jökulsárlón

Öræfajökull  
Skrúður  
Námafjall  
Hveraröndin

Þingvellir  
Barnafoss  
Glymur

## AMERÍSK KROSSGÁTA

1	2	3	4	5		6	7	8	9	10
11						12				
13						14				
15					16		17			
18				19			20			
			21			22				
23	24	25			26			27	28	29
30					31		32			
33				34		35				
36						37				
38						39				

**LÁRÉTT**

- 1. núðlur
- 6. frárennsli
- 11. óskiptan
- 12. flandur
- 13. blundur
- 14. blandar
- 15. peningar
- 17. im
- 18. væta
- 19. átt
- 20. hald

**LÓDRÉTT**

- 21. andvarp
- 23. barnahjal
- 26. þessi
- 27. lendingarstaður
- 30. skyldi
- 31. algilda
- 33. hluti
- 35. slór
- 36. máluð
- 37. sýnishorn
- 38. hneta
- 39. glápa

**LÓDRÉTT**

- 1. gæta
- 2. algjörlega
- 3. letingi
- 4. leikur
- 5. sjá um
- 6. þróttur
- 7. veifa
- 8. huglaus
- 9. áfergja
- 10. skaf

**LÓDRÉTT**

- 16. þusa
- 21. leifar
- 22. nálapípa
- 23. lemstra
- 24. viðburður
- 25. formæla
- 27. gruna
- 28. ýkjur
- 29. trufla
- 32. hratt
- 34. starf

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



EIGUM MARGA LITI Á LAGER

# ÁKLÆÐNINGAR & UNDIRKERFI

HANNAÐ FYRIR ÍSLENSKT VEDURFAR

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



# SPÁÐ Í... stjörnur



## LESID Í TAROT Forseti Íslands

### Nú er tíminn fyrir skræpóttu sokkana

Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, er jákvæður að eðlisfari en það hefur reynt á Pollyönnu-taktana upp á síðkastið. Lúna Fírenza, spákona og tarotmeistari DV, lagði spilin á borðið fyrir forsetann.

Guðni er Krabbi og það jákvæða við Krabba er að þeir eru mjög tryggir, gáfaðir og með mikla réttlætis- og samkennd. Krabbinn hefur ríka félagsgreind sem er klárlega mikill kostur fyrir forseta. Krabbinn á það líka til að vera tilfinningavera og líður yfirleitt best þegar öðrum líður vel. Hann vill alls ekki bregðast fólki þannig að þessir tímar reyna verulega á.

#### Átta í sverðum

**Lykilorð:** Ötti, kvíði, varnarleysi

Þetta spil er lýsandi fyrir þá tilfinningu sem flest okkar hafa upplifað á þessum tímamótum. Eins jákvæður og þú átt það til að vera þá hefur þú fundið fyrir bæði kvíða og ótta undanfarið. Þú nýtur þín ekki þegar þú finnur fyrir óöryggi hjá öðrum. Þú vilt geta sagt fólkinu þínu að það sé allt á uppleið og bjart fram undan. Að allt verði í lagi. Þér finnst eins og völdin hafi vera tekin af þér. En það er ekkert að óttast, því þetta er bara staðfesting á tilfinningu sem hefur komið upp hjá þér, ekki það sem komið er til að vera. Mundu bara að það er allt í lagi að segja: Hei, mér líður ekki sérlega vel í dag. Jafnvel þótt maður sé forseti!

#### 10 stafir

**Lykilorð:** Erfiðisvinna, ábyrgð, byrði

Tíu stafir eru til vitnis um að það er aukin ábyrgð á herðum þér, þyngri byrði en venjulega í starfi þínu. Þó að þú finnur fyrir þessum þyngslum þá hefur þú fullan skilning á því að þetta er tímabundið. Þú finnur fyrir nýjum krafti í þessari viku til að takast á við þetta krefjandi verkefni sem er fram undan. Spilin lofa þér að þú verður verðlaunaður fyrir erfiðisvinnuna og innsæi þitt veit það líka og þess vegna finnur þú fyrir nýjum krafti. Þú veist að þessi átök munu skilja eftir sig eitthvað einstakt og fallegt.



MYND/EYPÓR

### Skilaboð frá spakönunni

Ef það er einhvern tímann rétti tíminn til að draga fram skræpóttu sokkana, þá er það núna. Það eru litlu hlutirnir sem skipta máli og bara það eitt að bæta aðeins í lita dýrðina í kringum sig, hvort sem það er í formi sokka eða jafnvel blóma, skiptir máli og því mæli ég með að þú bætir við litum í líf þitt.

#### Myntgosi

**Lykilorð:** Nýir tímar, öryggi, stöðugleiki, gnægð

Jæja, nú kemur allt heim og saman með þessu fallega og góða spili. Þú uppskerð eins og þú sáir, ert sannur leiðtogi og munt með þínu teymi koma þjóðfélaginu á bjartari braut mun fyrr en útlit var fyrir. Saman stöndum við sterk. Það er nýr kraftur sem fyllir samfélagið af stöðugleika og fjármál verða jafnvel betri en þau voru áður. Fólkið í samfélaginu mun styðja hvert annað og lítil fyrirtæki fá að blómstra á ný. Þetta fyllir Krabbahjartað mikilli hugaró.



## Svona eiga þau saman

### Tæplega hálf metra munur

Hafþór Júlíus Björnsson, einnig þekktur sem Fjallíð, og eiginkona hans Kelsey Henson greindu frá því í vikunni að þau ættu von á dreng í október. DV lék forvitni á að vita hvernig þau eiga saman ef horft er í stjörnumerkin.

Hafþór Júlíus er Bogmaður en Kelsey er Fiskur. Þessi merki eru algjörar andstæður en ef þau gefa sér tíma til að sinna sambandinu getur það blómstrað á heilbrigðan hátt.

Bogmaður er hugsuður, heimspekingur og fer auðveldlega úr einu í annað. Fiskurinn horfir meira inn á við og er í sífelldri sjálfskoðun. Bæði Fiskurinn og Bogmaðurinn hafa mikla aðlögunarhæfni og eiga auðvelt með að gefa hvor öðrum rými til að vera og njóta.

Einn styrkleiki þeirra er að þau eru bæði mjög jákvæð og bjartsýn á framtíðina. Þau eru líka bæði frekar slök.

Hvorugt þeirra tekur sig of alvarlega. Það er stutt í hláturinn og þeim finnst gaman að verja tíma saman. Meðal veikleika þessins er skortur á trausti og það getur tekið tíma að byggja upp traustið í sambandinu.



#### Hafþór Júlíus Björnsson

26. nóvember 1988

#### Bogmaður

- Örlátur
- Hugmyndaríkur
- Húmoristi
- Heiðvirður
- Lofar upp í ermina á sér
- Óþolinmóður

#### Kelsey Henson

5. mars 1990

#### Fiskur

- Píslarvottur
- Gáfuð
- Blíð
- Listræn
- Samúðarfull
- Langar stundum að flýja raunveruleikann

## STJÖRNU SPÁ Vikan 17.04. – 23.04.

### ♈ Hrutur

21.03. – 19.04.

Þú nennir ekki þessu hangsi lengur og í staðinn fyrir að detta í sjálfsvorkunn þá er núna tíminn til að hugsa í lausnum! Ekki bugast því það er eitthvað magnað handan við hornið og þú finnur að eitthvað kraumar innra með þér.

### ♊ Naut

20.04. – 20.05.

Þú varst svoleiðis búin/n að sjá fyrir þér ákveðið frí, sem er ekki að fara eins og planað var! Þótt það taki aðeins fleiri kokteila eða kaffibolla þá er það að tjalda inni eða að henda sér í sjósund ekki svo vitlaus hugmynd. Stjörnur hvetja þig til að gefa þér lausan tauminn og leyfa þér að vera smá skritin/n!

### ♉ Tvíburar

21.05. – 21.06.

Þú finnur fyrir smá viðkvæmni þessa dagana ekki vera smeyk/ur við þá tilfinningu. Taktu upp tólið og segðu systkinum þínum hvað þú kannst að meta þau. Hringdu í þennan vin sem þreif einu sinni upp eftir þig ælu og sýndu þakk-lætið. Skrifðu ástarbréf til maka þíns, það eru engin takmörk! Þessi ást og umhyggja mun blessa þig margfalt til baka.

### ♋ Krabbi

22.06. – 22.07.

Þessa vikuna þarftu að nota sannfæringarkraft þinn. Þú þarft að fá einhvern í lið með þér til þess að planið gangi upp. Passaðu bara tóninn, elsku Krabbi, þú átt það til að hljóma of grimmur sem skilar öfugum árangri. Og ef það tengist unglingum, þá er gott ráð að lofa þeim að halda að það hafi verið þeirra hugmynd.

### ♌ Ljón

23.07. – 22.08.

Þér líður eins og þú eigir að vera að gera eitthvað merkilegt og mikilvægt en þig langar bara að leika þér. Stjörnur hvetja þig áfram í leiknum, þannig nærðu þessu út úr kerfinu og kemur jafnvægi á það sem er mikilvægt að sinna og það sem er bara skemmtilegt að gera! Það getur alveg verið tilgangur í því að fönðra eitthvað fallegt!

### ♍ Meyja

23.08. – 22.09.

Nú er tími til að krydda rómantíkuna. Ef það eru ekki börnin, þá er það jafnvel bara hugurinn sem er að gera þig vitlausa/n sem skilur ekki mikla orku eftir. Dragðu fram

tantrabókina sem þú pantaðir á eBay og lestu hana.

### ♎ Vog

23.09. – 22.10.

Jæja, nú er boltinn farinn að rúlla og þú getur andað á ný. Þú sérð heiminn í gegnum rósrauð gleraugu eins og þér er einni/einum lagið. Þessi vika fer í að festa rætur fyrir komandi tíma, tengjast nýjum böndum. Samstarfsverkefni er í fæðingu!

### ♏ Sporðdreki

23.10. – 21.11.

Hmm. Þú ert ekki alveg sammála einhverjum í vinnunni. Þetta gæti verið tíminn til að vera sammála um að vera ósammála. Stress getur verið ósjarmerandi og þessi vinnufélagi er kannski ekki upp á sitt besta. Prófaðu að sjá hlutina frá öðru sjónarhorni og veldu þínar orustur vel.

### ♐ Bogmaður

22.11. – 21.12.

Það er flippkisi hlaupinn í þig og þú finnur löngun til að kaupa eitthvað fátánlegt á veraldarvefnum eða jafnvel bjóða í lítið parti sem þú veist að má ekki! Þú verður að hemja þessar tilfinningar og gætir nýtt tímann frekar í að plana þessa veislu á meðan það er samkomubann.

### ♑ Steingeit

22.12. – 19.01.

Spennandi tímar í kortunum. Þú þarft að taka einhverja mikilvæga ákvörðun og átt mjöðöög erfitt með það, þetta gæti verið stór breyting fyrir þig. Ef það er einhvern tíma tími til að hringja í vin þá er það núna. Hugsaðu upphátt og svarið mun koma til þín.

### ♒ Vatnsberi

20.01. – 18.02.

Líkt og Steingeitin þá stendur þú líka á krossgötum og þarft að taka ákvörðun. Þú reyndar veist þegar hvert svarið er en átt í erfiðleikum með að treysta innsæinu. Það getur verið auðvelt að misskilja hnút í maga sem kvíða þegar það er einfaldlega bara spennandi! Breytingar eru spennandi!

### ♓ Fiskur

19.02. – 20.03.

Þú veist ekki hvort það er bara því að þér leiðist en allt í einu langar þig að breyta öllu heima hjá þér og fá nýtt „lúkk“. Það getur verið mjög gefandi bara ekki vera ein/n af þeim sem klippa skakkan topp og sérð eftir því áður en þú hefur lagt frá þér skærin!

# FRÆGIR ÍSLENDINGAR Á LAUSU

Amor er ekki í sóttkví þó að einhleypir Íslendingar geti ekki leyft sér að stunda skemmtistaði.

Það hreinlega rýkur úr Tinder þessa dagana en fyrirtækið býður notendum appsins upp á fría uppfærslu í svokallað Passport, eða vegabréf, í viku til að stytta sér stundir. Það

þýðir að notendur geta hlaðið upp stefnumótum eftir mun víðari staðsetningu en áður. Þetta góða og eftirsóttu fólk hérna á listanum er allt stutt á Íslandi en skyldi það vera á Tinder?

## HÆTT SAMAN

Áhrifavaldaparið Brynjólfur Löve Mogensson og Kristín Pétursdóttir eru hætt saman samkvæmt öruggum heimildum DV.

Þau voru eitt vinsælasta par Íslands og mjög dugleg að deila myndum og myndskaiðum af hvort öðru á samfélagsmiðlum. Brynjólfur starfar sem markaðsstjóri Kiwi og Kristín er leikkona.



### Friðrik Ómar Hjörleifsson

Söngvarinn sísaeti er ástríðukokkur með góðan húmor. Friðrik er ættaður að norðan, með stórt hjarta og í toppformi.



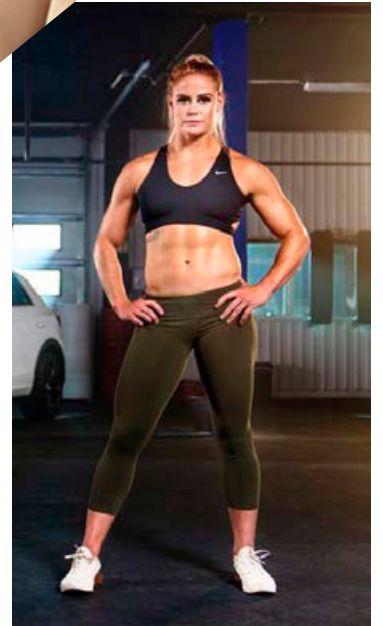
### Halldór Armand

Halldór er rithöfundur sem slegið hefur í gegn með bókum á borð við Drón og Aftur og aftur en næsta bók hans kemur út í haust. Hann er hugsuður mikill, gullfalllegur og hugmyndaríkur. Halldór er einnig með fasta pistla á Rás 1.



### Guðrún Sóley Gestsdóttir

Fjölmíðlakonan Guðrún Sóley Gestsdóttir starfar á RÚV. Hún gaf á síðasta ári út matreiðslubók og þykir fantagóður kokkur. Guðrún státar af bjartasta brosi landsins og stundar ræktina af kappi.



### Sara Sigmundsdóttir

Íþróttakonan Sara Sigmundsdóttir er fyrirferðarmikil í CrossFit-heiminum og með 1,7 milljónir fylgjenda á Instagram. Sara er einstaklega metnaðargjörn og jákvæð.



### Björg Magnúsdóttir

Rithöfundurinn, sjónvarpskonan og gleðisprengjan Björg er sannkallað kostabúnt. Landsmenn þekja hana úr þættinum Kappsmál þar sem hún kippir reglulega í munnvik áhorfenda með hnyttum svörum og smitandi hlátri. Björg er einnig einn af höfundum sjónvarpsþáttarins Ráðherrann sem margir sjónvarpsunnendur biða eftir með óþreyju.



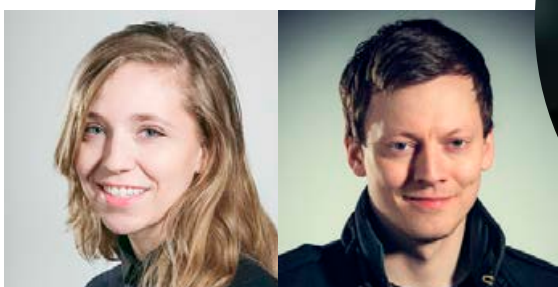
### Bryndís Líf

Fyrirsætan og áhrifavaldurinn Bryndís Líf, 23 ára, greindi frá því í mars síðastliðnum að hún væri komin aftur út á markaðinn. Bryndís leggur stund á sálfræði og er þekkt fyrir að birta af sér djarfar myndir. Hún er með 27 þúsund fylgjendur á Instagram svo að það þýðir ekkert fyrir hana að krækja sér í feiminn kærasta.



### Jafet Máni Magnússon

Ungstirnir Jafet Máni er 22 ára upprennandi sjónvarpsstjarna. Jafet hóf feril sinn í Þjóðleikhúsinu þar sem hann lék í Kardimommubænum og er í dag með þættina Framm á við á RÚV núll þar sem hann ræðir við unga frumkvöðla og viðskiptafólk.



### Ritstjórar Stundarinnar

Jón Trausti Reynisson og Ingibjörg Dögg Kjartansdóttir, ritstjórar Stundarinnar, eru bæði einhleyp. Vel skrifandi og sjarmerandi bæði tvö.



### Tommi Lemarquis

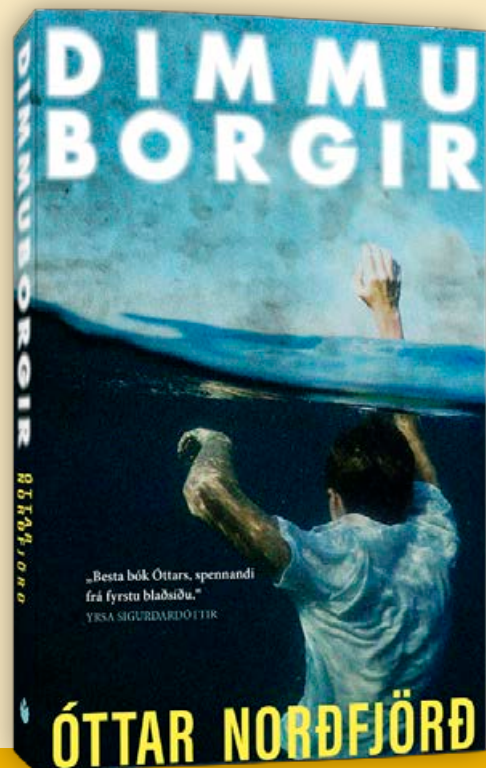
Leikarinn franskættaði Tómas Lemarquis hefur slegið í gegn í erlendum kvikmyndum á borð við Blade Runner 2049 og X-Men: Apocalypse.



### Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir

Áslaug Arna dómsmálaráðherra er ein eftirsóknarverðasta einhleypa kona Íslands í dag. Hún þykir mikil stemmingsmanneskja og hörkudugleg.

# TÍMI FYRIR LESTUR



Ný spennubók eftir Óttar Norðfjörð, aðalhandritshöfund *Brots*



Falleg endurútgáfa fyrir aðdáendur *Dalalífs* og Guðrúnar frá Lundi



Skagamaðurinn geðþekki hefur í tvö ár unnið að framleiðslu á sjónvarpsþáttum um afreksfólk.

## EINSTAKAR SÖGUR LÍTA DAGSINS LJÓS

Skagamaðurinn Gunnlaugur Jónsson segir áhrifamiklar sögu afreksfólks í nýjum sjónvarpsþætti.

Hörður Snævar  
Jónsson  
hodd@433.is



**G**unnlaugur Jónsson er hvað þekktastur hér á landi fyrir afrek sín sem knattspyrnumaður. Harðjaxlinn frá Akranesi gerði það gott hér á landi í atvinnumennsku og með íslenska landsliðinu. Síðustu ár hefur hann starfað í heimi fótboltans en einnig í fjölmiðlum. Útvarpsþættir hans um íslenska tónlist á RÚV hafa notið vinsælda en undanfarin misseri hefur hann framleitt sjónvarpsþætti fyrir Sjónvarp Símans undir nafninu Áskorun.

Í þáttunum er rætt við afreksfólk í íþróttum sem hefur með einstöku hugarfari og þrautseigju sigrast á ólíkum áskorunum í gegnum lífið, innan vallar og utan. Fólk heima í stofu fær að sjá hliðar, sem fáir ef nokkrir þekkja, að baki sögum sem flestir hafa heyrt; kynnast manneskjunnir undir búningnum. Rætt er við samstarfsfólk, fjölskyldu og vini og kafað undir yfirborðið í sögu hvers og eins.

„Þetta á sér langan aðdraganda. Ég fékk hugmyndina í byrjun árs 2018 en þá var ég atvinnulaus. RÚV var með Heimsmeistaramótið þetta

árið og hafði ekki pláss fyrir meira efni. Stöð 2 tók mér svo ekkert sérstaklega vel, ég fékk ekki fundinn sem mér var lofað. Það æsti upp í mér að láta til skarar skríða. Ég fékk fund með Sagafilm sem tók vel í hugmyndina.

Það tekur allt lengri tíma í sjónvarpi en útvarpi svo það fór hálf títill í að fá sjónvarpsstöð að borðinu til að hefja framleiðslu. Upptökur hófust í upphafi árs 2019 og hefur þetta því verið langt ferli,“ segir Gunnlaugur sem uppsker nú ríkulega þar sem þættirnir eru komnir í efnisveitu Símans.

### Flúði land eftir að hafa komið út úr skápnum

Þættirnir í þessari syrpu eru fimm en saga Inga Þórs Jónssonar er saga sem fáir þekkja.

„Hann fer á Ólympíuleikana 1984 og keppir í sundi. Hann er ekki kominn út úr skápnum þá. Eftir leikana kemur hann út úr skápnum sem hommi en fer í raun inn í skápinn sem íþróttamaður. Hann skammaðist sín fyrir að vera íþróttamaður og hætti eftir leikana og flutti af landi í brott. Gerðist flugþjónn og það tók hann tuttugu ár að koma til baka sem íþróttamaður,“ segir Gunnlaugur um sögu Inga. Aðrir viðmælendur eru Elísabet Gunnarsdóttir, Tryggvi

Snær Hlinason, Guðmundur Þ. Guðmundsson og Evrópu-meistaralið Gerplu.

### Á góðum stað eftir að hafa sagt upp á síðasta ári

Gunnlaugur var þjálfari Þróttar í knattspyrnu en sagði starfi sínu lausu fyrir rúmu ári, hann hafði of margt á sinni könnu. Gunnlaugur var greindur með geðvarfasýki 18 ára gamall. Sjúkdómurinn fór að gera vart við sig á meðan hann var í starfi hjá Þrótti.

„Það náðist að finna jafnvægi með tímanum. Það hefur sýnt sig að þetta var hárrétt ákvörðun. Þetta var of mikið, að vera í vinnslu á þessum þáttum og að þjálfra fótboltalið. Ég hef náð stöðugleika, sem maður hefur leitað eftir. Það er gott stand á mér í dag, við stefnum á að halda því áfram.“

Ásamt því að starfa í fjölmiðlum er Gunnlaugur íþrótt- og verkefnastjóri Gróttu en langar þennan kraftmikla Skagamann að fara aftur í þjálfaraúlpuna?

„Mig klæjar ekkert í puttna, það hefur verið falast eftir því að ég hjálpi til í yngri flokkum. Það yrði á mínum forsendum, í augnablikinu er hún ekki hávæð þessi ástríða fyrir þjálfun. Hún blundar þarna undir niðri og maður útilokar ekkert.“ ■

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

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

# iPhone viõgerõir



 [facebook.com/biladursimi](https://facebook.com/biladursimi)

 7807459

 [www.biladursimi.com](http://www.biladursimi.com)



fuzzy

Íslensk hönnun: Sigurður Már · Íslensk framleiðsla

5 690710 111124



## SAND KORN



### Boltaást

Sara Björk Gunnarsdóttir, fyrirlíði íslenska landsliðsins í knattspyrnu, hefur fundið ástina í örmum Árna Vilhjálmssonar, atvinnumanns í knattspyrnu. Sara er búsett í Þýskalandi og leikur með Wolfsburg. Árni leikur í Úkraínu en samband þeirra er nýtilkomið. Sara verður þrítug seinna á þessu ári en Árni er fjórum árum yngri. Bæði léku með Breiðabliki áður en þau héldu í atvinnu-mennsku í fótbolta. Sara var áður í sambandi með sjúkra-þjálfara Wolfsburg. Árni var áður í sambandi með Ástrós Traustadóttur, hún gerði garðinn frægan í Allir geta dansað. Samband þeirra endaði undir lok síðasta árs en Árni fann ástina aftur hjá Söru. Sannkölluð boltaást.

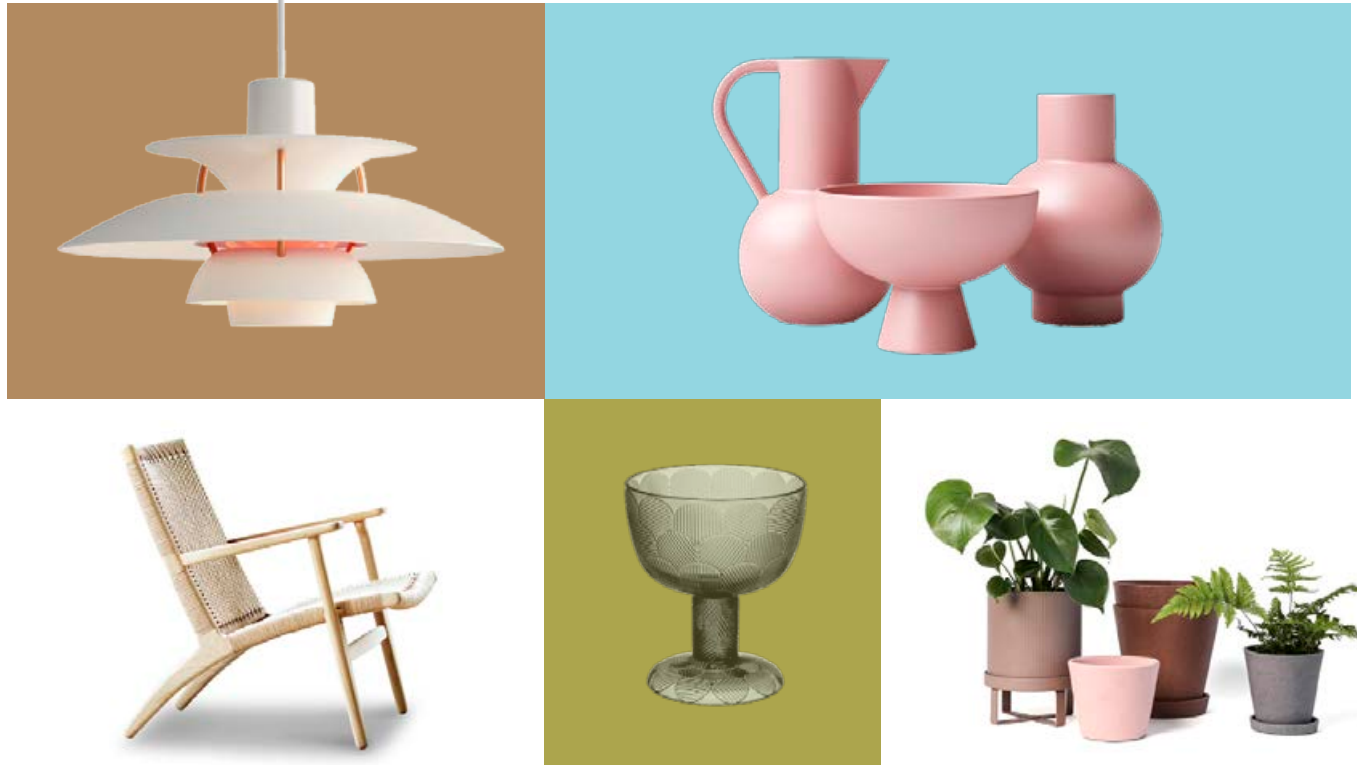
### Ekki hægt að gifta sig með rafrænum skilríkjum

Í dag eru rafrænar undirskriftir, umsóknir og skilríki orðin algeng leið til að afgreiða ýmis stór málefni í lífi fólks. Þú getur sótt um íbúðalán rafrænt, þú getur framvísað rafrænum skilríkjum til að fá afgreidd lyf í apótekum, til að skrá þig í sambúð og til að skipta um nafn. Til að mega ganga í hjónaband þarf aftur á móti að fylla út eyðublað og skila því inn. Hjónaband verður að eiga sér stað í viðurvist tveggja votta og vígslu-manns. Í reynd innihalda hjúskaparlög ekki eina einustu tilvísun til tölvu, tækni eða rafræns fyrirkomulags enda eru lögin að verða þrítug og hafa ekki verið upp-færð til samræmingar við upplýsingaöldina.



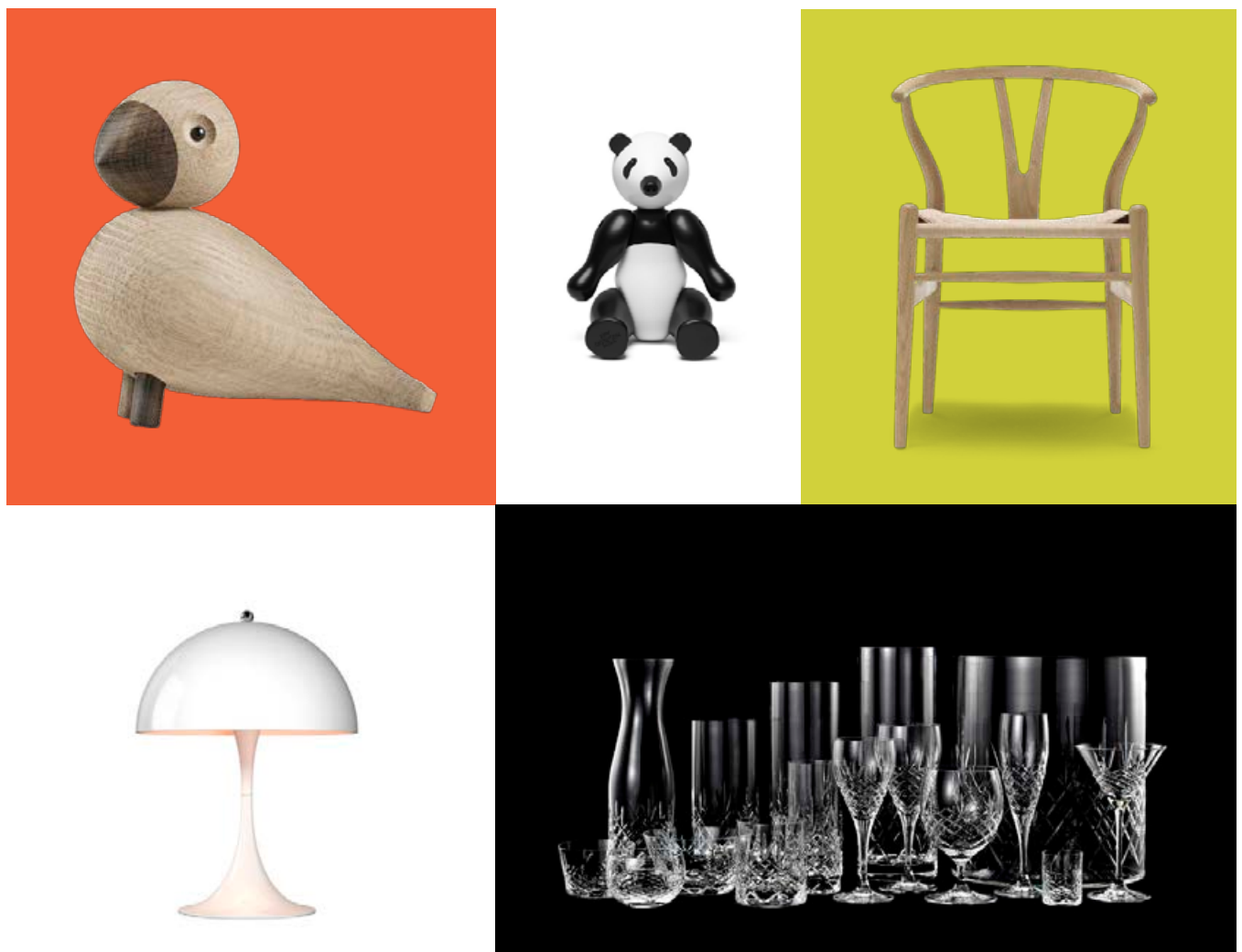
Aldrei má maður ekki neitt...

LOKI



### Hefur þú verslað í vefverslun Epal?

Yfir 9 þúsund vörur; gjafavörur, húsgögn og ljós eftir frægustu hönnuði heims. Njóttu þess að versla heima í stofu. Frí heimsending. [www.epal.is](http://www.epal.is)



epal Harpa / Skeifan 6 / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733