

Ég er venjuleg kona með ör

Gurrý úr Biggest Loser hefur lært að láta kjaftasögurnar ekki stoppa sig. Nú hefst nýr kafli í sögu hennar.
– sjá síðu 10



UPPÁHALDS

VEITINGASTAÐIR



Eva Einarsdóttir kynningarstjóri hefur verið grænkeri til margra ára. Þetta eru fimm uppáhaldsveitingastaðir hennar á Íslandi.

„Það er svo gaman að sjá hvernig flóran í matarmenningu hefur dafnað síðustu ár. Og sem grænkeri til margra ára sé ég að úrvæðing hefur aukist til muna, ekki bara hnetusteik og salatblað í boði. Það er erfitt að velja en hér eru uppáhalds. Verð líka að hrósa þeim fyrir flotta þjónustu og aðlögun á Covid-tímum.“

1 Coocoo's Nest

Coocoo's Nest er í miklu uppáhaldi, hvort sem það er hádegisdeit með vinkonu, bröns um helgar með fjölskyldu eða drykkur og pítsa á virkum degi með eiginmanninum. Og þau eru með besta súrdeigsbrauðið, það er bara þannig. Og svo kaupir ég líka gjafir og blóm þar.

2 Sumac

Sumac er svona meira spari í mínum huga. Hentar bæði fyrir rómantískt deit og til að fara með góðum vinum. Frábær þjónusta og dásamlegur grænkeramatur.

3 Mathallirnar

Ég elska mathallirnar á Granda og á Hlemmi og verð þá sérstaklega að nefna staðinn Skál sem er með frábæra rétti fyrir grænkera. Get ekki beðið eftir að þar verði opnað aftur.

4 Vinstúkan

Fyrir vinkonuhitting elska ég Vinstúkuna, æðisleg náttúruvín, fáir en góðir réttir og stemningin skemmtileg en um leið heimilisleg.

5 Matbar

Ég hef oftast en einu sinni farið á Matbar og þá farið í svona „ferð“, fengið nokkra ólíka rétti og þá hefur verið lítið mál að fá alla réttina vegan og svo er hverjum rétti fylgt úr hlaði, oft frá sjálfum kokkinum sem kemur og spjallar. Á undan eða á eftir er nauðsynlegt að fá sér drykk á Röntgen, klikkaðir kokteilar og besta stemningin.

Tíkin í teygjubuxunum

Af hverju er svona stutt í gagnrýnina hjá manni? Nú tala ég bara fyrir sjálfa mig og tel ég mig ágætis manneskju svona almennt. Eftir að hafa lesið viðtalið við Gurrý og rifjað upp þá óvægnu gagnrýni sem hún varð fyrir fór ég að hugsa til lokaritgerðarinnar minnar í verkefnastjórnun sem bar heitið Kynbundinn samskiptastíll á vinnustað, hvað er í gangi?

Þar tók ég fyrir vinnustaðamenningu og mismunandi samskiptastíl karla og kvenna. Í ljós kom samkvæmt mínum rannsóknum að konur eru gjarnan fljótari að grípa til munnlegra árása. Ástæður þess kunna að vera margar og ef lítið er til þróunarsögunnar þurftu konur að gera hvað þær gátu til að halda sér á lífi og hugsa um börnin sín og gátu því síður rokið út með sverð og höggvið mann og annan. Karlarnir voru meira í því og skiluðu sér seint og illa og því lá það á herðum konunnar að halda sér heima og – á lífi.

Þessi lenska að leyfa sér að tala aðra niður, mun oftast með því móti sem viðkomandi myndi aldrei gera beint við manneskjuna og meinar þar af leiðandi ekki fyllilega – nær einnig inn á vinnustaðinn og hefur áhrif á framgöngu okkar kvenna þar. Kynbundinn samskiptastíll mótast frá fyrsta degi barns. Konur læra að fá útrás fyrir óánægju sína með öðrum hætti en karlmenn sem til lengdar skilar þeim ef til vill hljóðlátari leiðum til að útrýma keppinautum. Stóra vandamálið virðist þó vera, samkvæmt mínum fyrri athugunum, að konur eyða of mikilli orku í að keppa sín á milli og senda ósýnilegar sprengjur. Þær gefa því eftir fjölda tækifæra með því að einblína um of á kynsystur sínar þegar verið er að keppa um störf. Tökum dæmi. Það eru fimm sæti í framkvæmdastjórn. Í öllum sætum nema einu eru konur. Af



Þetta er stytta af Ingibjörgu H. Bjarnason, fyrstu konunni sem tók sæti á Alþingi. Hún eyddi líklega ekki miklum tíma í að baknaga samferðakonur sínar. MYND/STEFÁN

hverju eru konur líklegri til að keppa um „konusætið“ og gefa eftir hin fjögur? Staðreyndin er nefnilega sú að öll störfin eru í boði, ekki síst nú þegar fyrir-tækjaheimurinn kallar eftir meiri tilfinningagreind og kvenlægum kostum í rekstri fyrirtækja. Því er að mínu mati mikilvægt að stækka samkeppnismengið og að konur líti til kynsystra sinna sem samherja. Það hefur gagnast körlunum vel. Nú er komið að okkur. Sheryl Sandberg, framkvæmdastjóri Facebook, orðar þetta vel þegar hún segir að það verði allir að venjast kvenkyns stjórnendum, ekki síst þeir sjálfir! Og til þess þurfa samskipti milli kynjanna á vinnustað að breytast en ekki síður milli kvenna. ■

Smábörnin á Alþingi

SVART HÖFÐI

Svarthöfði átti ekki orð, ekki eitt aukatekið orð, eftir þingfund á þriðjudag þar sem alþingismenn beruðu, fyrir allra augum, þann sandkassaleik sem fer fram á „hæstvirtu“ Alþingi. Svo virðist sem einhugur hafi ríkt í velferðarnefnd um að kippa hlutabótaleiðinni í liðinn svo ekki væri lengur hægt að misnota hana með þeim hætti sem frá hefur verið greint undanfarnar vikur.

Hins vegar ríkti ekki einhugur um með hvaða hætti lagfæringarnar færu fram. Stjórnarmeirihlutinn í nefndinni reyndi að dulbúa þetta ósætti í það form að vel þyrfti að vanda til verka með þessar lagfæringar og því væri rétt að láta ráðherra um að leggja

fram breytingarnar sem gætu þá ekki komið til framkvæmda fyrr en eftir þrjár vikur.

Minnihlutinn, þeirra á meðal formaður velferðarnefndar, vildi hins vegar ráðast í breytingarnar strax, enda væru miklir hagsmunir í húfi. Fyrir þessar breytinga var tilbúið frumvarp, búið að bera það undir sérfræðinga og því taldi minnihlutinn ekki til setunnar boðið og best að leggja þetta umsvifalaust fram fyrir þingið, enda fordæmi fyrir því að nefndir þingsins komi slíkum breytingum í gegn.

Þarna sá minnihlutinn að sjálfsögðu tækifæri til að fá nafn sitt við þessar breytingar, sem væri væn fjöður í hattinn, og meirihlutinn að sjálfsögðu ekki tilbúinn að gefa þá fjöður eftir, þegjandi og hljóðalaust.

Svarthöfði skal setja þetta fram á einfaldari hátt. Allir sammála um að breytingarnar þurfi að gera og gera þær nokkuð hratt. Hins vegar vilja allir fá heiðurinn af því.

Forseti Alþingis, Steingrímur J. Sigfússon, tók svo á sig hlutverk leikskólakennarans (eða reyndi það) í þessum aðstæðum og skammaði meðlimi velferðarnefndar fyrir að opinbera meint trúnaðarmál frá lokuðum nefndarfundi á Alþingi með þessum hætti. „Skamm, skamm, svona gerir maður ekki. Maður ræðir svona sín á milli en ekki á Alþingi,“ sagði hann, nánast orðrétt, þó að Svarthöfði leyfi sér smá umorðun. En að sjálfsögðu beindi Steingrímur orðum sínum helst til minnihlutans. Enda honum ekki stætt á að gagnrýna eigin liðsmenn. Djöfull getur þessi sand-

kassaleikur verið þreytandi fyrir fólk eins og Svarthöfða. Til hvers yfir höfuð að leyfa minnihluta á þingi ef það er ekki séns í helvíti að hann komi nokkrum málum í gegn, hversu góð sem þau eru? Virðist þarna engu skipta að minnihlutinn er kominn á þing með viss atkvæði að baki sér. Nei, það virðist vera óskrifuð regla að minnihlutann skuli í öllum tilvikum skilja út undan, eða að minnsta kosti leyfa honum ekki að ver'ann.

Alþingi er bara uppfyllt af jakkafataklæddum leikskólabörnum, sem rífast um hver fær að vera fyrstur og hver fær að vaka lengst. Öllu máli skiptir hver fær að skrifa nafnið sitt fyrstur á eitthvert jakkafataklætt blað. Á meðan er hlutabótaleiðin enn gölluð, með allri þeirri áhættu sem því fylgir. ■

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

MEST LESIÐ

Á DV Í VIKUNNI

1 Baráttan um Bessastaði – Nýr forsetaframbjóðandi kominn fram Arngrímur Friðrik Pálmason búfræðingur tilkynnti framboð sitt til embættis forseta Íslands.

2 Nýjar upplýsinga í máli Stefáns sem er ákærður fyrir morð í lögregluskýrslu segist vitni hafa heyrt Stefán Phillip Gíslason rífast við hinn látna áður en skothvellur heyrðist.

3 Furðulegasta beiðnin sem hún hefur fengið frá karlmanni Fyrirsætan Allison Parker var beiðin um að selja hægðir sínar.

4 Myndbandsupptaka er afgerandi sönnunargagn í máli Tom Hagen Upptaka úr eftirlitsmyndavél er mikilvægt sönnunargagn í máli norsku lögreglunnar gegn Tom Hagen.

5 Vikan á Instagram: „Þið hafið ekki séð mig nakta.“ Vinsæli fasti liður DV, Vikan á Instagram, vakti mikla athygli í vikunni.

6 Það má gera grín að öllu Leikkonan Dóra Jóhannsdóttir deildi í einlægu viðtali baráttu sinni við bakkus.

7 Elliði „milljónasjalli“ birtir launaseðil sinn til leiðréttingar – „Er með góð laun og fel það ekki.“ Elliði Vignisson, sveitarstjóri í Ölfusi, deildi launaseðlinum sínum og sagði ýkjusögur ganga um meint ofurlaun hans.

8 Gunnar Rúnar rekinn frá Hafnarfirði eftir þrjú daga – Enn í afplánun og fær ekki vinnu Gunnar Rúnar Sigurþórsson var rekinn úr vinnu eftir aðeins þrjú daga.

9 Sakamá: Hélt að hann hefði unnið lottó þegar hann kynntist henni. Sakamál DV rifjuðu upp hrottalegt morð á Travis Alexander í Bandaríkjunum 2008.

10 Guðmundur metinn hæfastur umsækjenda Guðmundur Jónsson, fyrrverandi forstöðumaður Byrgisins, hefur rekið tjaldsvæðið á Borg síðan 2017.

Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



Ástralía á Íslandi

Ástralir hafa óskað eftir því að Eurovision-keppnin vinsæla verði haldin á Íslandi, fari svo að þeir vinni keppnina. Bæði mennta- og menningarmálaráðherra og borgarstjóri Reykjavíkur hafa tekið vel í hugmyndina. Ástralir myndu að sjálf-sögðu borga brúsann.

England á Íslandi

Til skoðunar hefur verið hvort ensk úrvalsdeildarlið í knattspyrnu komi hingað til lands til að stunda æfingar á næstu vikum. Helsta ástæða þessara viðræðna er árangurinn sem Ísland hefur náð í baráttunni við COVID-19. Engin formleg beiðni hefur borist þegar samantekt þessi er skrifuð.



Enn fleiri sækjast eftir Bessastöðum

Tveir forsetaframbjóðendur til viðbótar hafa bæst í hóp þeirra sem sækjast eftir að steypa sitjandi forseta, Guðna Th. Jóhannessyni, af stóli. Það eru þeir Kristján Örn Elíasson og Magnús Ingiberg Jónsson. Fyrir höfðu Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, Axel Pétur Axelsson, Arngrímur Friðrik Pálmason og Guðmundur Franklín Jónsson tilkynnt að þeir sæktust eftir embættinu.



Icelandair

Flugfélagið Icelandair stefnir í þrot. Félagið hefur greint frá því að það skipti sköpum að það takist að gera félagið samkeppnishæft á alþjóðagrundvelli en slíkt náist ekki nema helstu þrjár starfsstéttir þess, flugliðar, flugmenn og flugþjónar, samþykki kjaraskerðingu. Flugliðar hafa skrifað undir samning sem verið er að bera undir félagsmenn, flugmenn telja skammt í land í samningaviðræðum en flugfreyjur hafa hafnað því að samþykkja skerðingar. Bogi Nils Bogason, forstjóri Icelandair, stendur nú í ströngu og hefur verið harðlega gagnrýndur fyrir að láta starfsmenn taka skellinn vegna stöðu félagsins.

2,2 milljarðar í 3.400 sumarstörf

Ríkisstjórnin kynnti í vikunni aðgerðir í málefnum stúdenta. 2,2 milljörðum verður varið í að fjölga tímabundið störfum fyrir námsmenn og er gert ráð fyrir 3.400 störfum. Til skoðunar verður tekið að fjölga störfum eða tryggja aðrar leiðir til framfærslu ef í ljós kemur að fjöldi starfa dugi námsmönnum ekki. Eins verður fjármagni varið í sumarnám við háskóla og boðið upp á greiðsludreifingu á skrásetningargjöldum opinberra háskóla.

Opna má bari

Þann 25. maí verður samkomubann rýmkað og mega allt að 200 koma saman í þessu næsta skrefi afléttinga takmarkana. Opna má líkamsræktarstöðvar með ákveðnum skilyrðum og barir fá leyfi til að hafa opið til ellefu á kvöldin. Ferðatakmarkanir verða einnig rýmkaðar og verður ferðamönnum heimilt að velja um sóttkví eða skimun fyrir kórónaveirunni. Eins geta þeir framvísað nýlegu vottorði um samþætilega sýnatöku erlendis.



Vertu viss um að velja besta kjötið á grillið!



Meira á
www.fjallalamb.is

FLÖSKUR

í íslensku sjávarríki

Marine bottles of Iceland | Flaschen im isländischen Meer



Norðursjavar Kóli
Atlantic Cola



Lúði
Plastysis
Aukreitis



Plastbitur
Vírus Plastikus



Spuri
Flaskus
Flaskus



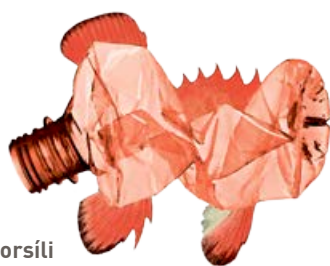
Ískóli
Plastus Vesenis



Sóðabikkja
Mengunis Majoris



Maghnútur
Sodapop Vírus



Slorsíli
Úrgangus Óþolandis



Skarskólpi
Kippis Kippus



Djúpsjavar lufsi
Maritima Polyurethane

Ef plastnotkun þróast áfram eins og hún er í dag þá er því spáð að árið 2050 verði jafnmikið af plasti og fiski í höfunum í kílóum talið. Leggðu þitt af mörkum og tryggðu að allar drykkjarumbúðir á þínu heimili skili sér í Endurvinnsluna. Þannig leggur þú þitt af mörkum og færð greitt fyrir það!

 **Flöskumóttaka**
Endurvinnslan





Matur og drykkur eru þær vörur sem hafa hækkað mest í verði að undanfögnu.

MYND/VILHELM

MATUR OG DRYKKUR HÆKKA MEST

Neytendur þurfa að vera vel vakandi á næstunni þar sem mikil hreyfing er á verði á markaði, bæði til hækkunar og lækkunar.

Auður Ösp Guðmundsd.
audur@dv.is
Erla Dóra Magnúsd.
erladora@dv.is



vörur hækkað allduglega. Fall krónunnar hefur vissulega haft áhrif en þó eru dæmi um að gengisfallið sé hreinlega notað sem skálkasjól fyrir verðhækkunir. Framkvæmdastjóri þróunarsviðs Haga segir að verið sé að fella gengið á kostnað neytenda til að byggja undir útflutning þjóðarinnar.

Framhald á síðu 8 >

Verðlagseftirlit ASÍ hefur að undanfögnu fengið tilkynningar um verðhækkunir hjá bæði matvöruverslunum, birgjum og framleiðendum og hafa ýmsar

AUÐUR ALFA ÓLAFSDÓTTIR HJÁ ASÍ

FYRIRTÆKI ÞURFA AÐ SÝNA ÁBYRGÐ

„Þessar miklu sveiflur rugla neytendur í ríminu og gera fólki erfiðara fyrir. Það eru hækkanir og lækkunir á víxl, sem ruglar mjög verðvitund fólks,“ segir Auður Alfa, verkefnastjóri verðlagseftirlits ASÍ.

Alþýðusambandið hefur þeim tilmælum til fyrirtækja að sýna ábyrgð og halda aftur af verðhækkunum við þær aðstæður sem nú eru uppi og koma þannig í veg fyrir frekari verðbólgu og efnahagslega óvissu sem kemur illa niður bæði á heimilum og fyrirtækjum.

Auðvelt að okra

„Við höfum verið að fá svolítið af tilkynningum um verðhækkunir, bæði í matvöruverslunum og hjá birgjum og framleiðendum. Það eru ýmsar vörur að hækka allduglega. Mest af því eru innfluttar vörur, þó að það sé ekki algilt,“ segir Auður Alfa jafnframt.

Í tilkynningu ASÍ í mars kom fram að nauðsynlegt væri að beina því til söluaðila að gengislækkun ein og sér leiði ekki sjálfkrafa til samsvarandi verðhækkana þar sem mun fleiri þættir hafa áhrif á verðlag innfluttra vara. Fram kom að samkeppni á markaði minnkar þar sem verslun færir yfir á færri aðila og tækifæri neytenda til að veita aðhald minnkar. Í slíkri stöðu er auðveldara en ella fyrir fyrirtæki að hækka verð og okra á viðskiptavinum.

Kjötið hækkar

Auður Alfa nefnir dæmi um ónefnt fyrirtæki sem fór á hausinn og í kjölfarið keypti annað fyrirtæki lagerinn, hækkaði verðið á vörunum og kenndi gengisfallinu um.

Auður Alfa nefnir líka dæmi um nýlegar hækkanir á íslenski kjötvöru. „Einhverjir tala um að hækkanir á kjöti séu tilkomnar vegna þess að það séu framleiðsluvörur sem þarf að panta að utan og hafa hækkað í verði, svo tala einhverjir um að það þurfi að breyta skipulagi í tengslum við fjarlægðartakmarkanir og þess háttar, og einhverjir nefna launakostnað.“ Auður Alfa tekur fram að hjá mörgum íslenskum framleiðendum hafi verð staðið í stað, sem sé jákvætt.

Auður bendir jafnframt á að þó svo að gengi krónunnar hafi veikt séu aðrir þættir sem spila inn í verðlag hér á landi. „Heimsmarkaðsverð á olíu hefur lækkað gríðarlega og lækkun á hráolíuverði hefur áhrif á verð matvöru. En samt erum við ekki að sjá þessar lækkunir koma fram að fullu hér á landi.“



MYND/ABSEND

Auður Alfa nefnir dæmi um ónefnt fyrirtæki sem fór á hausinn og í kjölfarið keypti annað fyrirtæki lagerinn, hækkaði verðið á vörunum og kenndi gengisfallinu um.

Gledilegt veidisumar!

VEIÐIKORTIÐ 2020

www.veidikortid.is

Fæst hjá N1 - OLÍS og veiðiverslunum

EVY
TECHNOLOGY

UVA

5 stjörnur



**ALLT AÐ 6 TÍMA
SÓLARVÖRN**

**beauty
shortlist
AWARDS
2018**

WINNER

www.bast-i-test.se/solkram



ÞOLIR SJÓ, SUND, ÍÞRÓTTIR OG LEIK

Viðbætt kollagen, silkeextrakt, C- og E-vítamín fyrirbyggir og lagfærir sölaskaða í húð.

- Húðin verður fallega sólbrún, mjúk og rakafyllt. Best í test þrjú ár í röð.
- Ofnæmisprófað er gott gegn sólarexem og sólarofnæmi. Þægilegt að bera á húðina, vatnsheld ekkert klístur eða fituáferð.
- Engin paraben, engin ilm-eða nanaóeindir. Engin hormónatruflandi efni.
- Meðmæli húðlækna.

**Grunnformúlan er
læknisfræðilega skráð**



SIGURÐUR REYNALDSSON HJÁ HÖGUM

AÐSTÆÐUR MINNA Á HRUNID 2008

„Þessar aðstæður minna svolítið á stöðuna í hruninu 2008, þar féll gengið líka og má segja að verið sé að fella gengið á kostnað neytenda til að hjálpa útflutningi þjóðarinnar. Þetta er eitthvað sem stjórnvöld þurfa að svara fyrir,“ segir Sigurður Reynaldsson, framkvæmdastjóri þróunarsviðs Haga. Hann segir kostnaðarverðshækkunarir frá birgjum hafa verið miklar að undanfögnu, bæði frá innlendum og erlendum birgjum.

„Gengisfall íslensku krónunnar hefur verið mjög mikið á skömmum tíma, sem hefur leitt til kostnaðarverðshækkana. Auk þess hefur Covid-ástandið hækkað verð á ákveðnum vöruflokkum, meðal annars vegna þess að framleiðendur hafa þurft að grípa til kostnaðarsamra aðgerða við uppskeru eða framleiðslu og minna framboð í ákveðnum vöruflokkum hefur leitt af sér hærra verð. Það er jákvætt að í augnablikinu hefur hægst á verðhækkunum. Við vonum að það sé kominn stöðugleiki á gengið svo neytendur þurfi ekki að horfa upp á frekari verðhækkunarir.“



MYND/AÐSEND

Við vonum að það sé kominn stöðugleiki á gengið svo neytendur þurfi ekki að horfa upp á frekari verðhækkunarir.

HJALTI ÓSKARSSON HJÁ HAGSTOFUNNI

HAGSTOFAN MEÐ PUTTAN Á PÚLSINUM

„Ef við tökum bara mat síðustu tvo mánuði. Það er 1,3 prósent hækkun á mat og drykkjarvöru á milli apríl og mars og ef við tökum breytingu frá febrúar fram í apríl er breytingin 1,8 prósent,“ segir Hjalti Óskarsson, sérfræðingur hjá Hagstofu Íslands. Hann segir stofnunina ekki hafa orðið vara við að almennar hækkunarir næmu 10-20 prósentum, en dæmi er um slíkar hækkunarir hjá verslunum á síðustu vikum.

Samkvæmt upplýsingum frá Hagstofunni geta umtalsverðar verðhækkunarir á neysluvöru, eðlilega, haft áhrif á vísitölu neysluverðs. Hins vegar vegi þá þyngra almennar hækkunarir en ekki hækkunarir á einstaka vörum. Hagstofan fær upplýsingar um verð ýmist frá söluaðilum, stundum koma upplýsingarnar af heimasíðum söluaðila og í öðrum tilvikum er falast eftir upplýsingum með símtölum frá Hagstofu.

Almennar hækkunarir vegna þyngra en hækkunarir á einstaka vörum.

HAGBLIKK



Brotna ekki

Ryðga ekki

Álpakrennur & niðurföll

Litir á lager:

Svart, hvítt, ólitað, rautt, silvurgrátt og dökkgrátt

Smíðjuvegur 4C - 202 Kópavogur - S 587 2202

GOTT AÐ HAFI Í HUGA

Margir velta fyrir sér hagkvæmum leiðum til að gera sér glaðan dag eða kaupa sér nauðsynjavörur. Þá eru eftirfarandi Facebook-hópar og afsláttarleiðir sniðugar að hafa í huga.

Facebook-hópar

- Sparnaðar tips
- Fjármálatips
- Vertu á verði – eftirlit með verðlagi

Tilboð fjarskiptafyrirtækjanna

- 2f1 hjá Nova
- 2f1 hjá Símanum
- VIP tilboð hjá Vodafone

Aðrar tilboðsleiðir

- Hópkaup
- Aha.is
- Einkaklúbburinn
- 2Fyrir1.is
- Afslættir fyrir námsmenn: student.is
- Afslættir fyrir eldri borgara og öryrkja: Kannið afslætti hjá söluaðila/þjónustuveitanda.

MATUR OG DRYKKUR HÆKKAÐI MEST

Verðbólga var 2,2% í apríl sem er undir verðbólgu markmiðum Seðlabankans.

Vísitala hækkaði um 0,48% frá fyrri mánuði (apríl).

HÆKKANIR Í APRÍL

Mat- og drykkjarvara	1,37%*
Brauð- og kornvörur	0,90%
Kjöt	0,60%
Ávextir	5,06%
Grænmeti	9,14%
Húsgögn	2,50%
Stór heimilistæki	3,27%
Lyf	3,63%
Flugfargjöld innanlands	18,00%
Bílar	2,29%
Bjór	2,38%

*Vegur þyngr til hækkunar (+0,2%)

LÆKKANIR Í APRÍL

Bensín og olíur	-4,54%*
Föt	-0,65%
Borðbúnaður, glös, eldhús- og heimilshöld	-4,47%

*Vegur þyngr til lækkunar á vísitölunni (-0,15%)

HÓKUS PÓKUS

Stóllinn nýtt sem matarstól, stól með borði og ruggastól með stýri. Hliðar eru til í hvítt, svörtu og bleiku.

Sessur eru til í rauðu, ljósblá, svörtu, appelsínugula, mynna, grúa, grjóttu, lilla fjólabla og hvíttu.

Einn vinsælasti barnastóllinn á Íslandi

47.990

HÓKUS PÓKUS

Stóllinn nýtt sem matarstól, stól með borði og ruggastól með stýri. Hliðar eru til í hvítt, svörtu og bleiku.

Sessur eru til í rauðu, ljósblá, svörtu, appelsínugula, mynna, grúa, grjóttu, lilla fjólabla og hvíttu.

Einn vinsælasti barnastóllinn á Íslandi

29.990

Hókus Pókus stóll hjá Ólafíu og Óliver.

MYND/SKJÁSKOT

NÝLEGAR VERÐHÆKKANIR

Nokkuð hefur borið á því að fyrirtæki hafa hækkað verð hjá sér og réttlætt það með vísun í gengisbreytingu. Getur slík hækkun verið nokkuð mikil og er þá einkum miðað við 10 prósent hækkun eða meira. Hér fyrir neðan má líta nokkur nýleg dæmi sem athygli hafa vakið á samfélagsmiðlum:

Hókus Pókus stóll hjá Ólafíu og Óliver hækkaði úr 29.990 upp í 47.990 krónur.

Garminbúðin hækkaði verð á úri um 10.000 krónur.

Elko hækkaði verð á rafmagnshlaupahjól um 10.000 krónur.



MYND/SKJÁSKOT

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



Gurrý segir að sé hún þreytt, þá noti hún það trikk að fara fyrst í sturtu og klæða sig síðan í æfingagallann.

MYNDIR/
SIGTRYGGUR ARI

Ég er passlega næs

Guðríður Torfadóttir, eða Gurrý eins og hún er alltaf kölluð, segist hafa þroskast mikið síðustu ár og vera nú orðin bæði sterkari persóna og örugglega betri þjálfari.

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Í dag skiptir álit annarra mig ekki máli því ég veit hver ég er. Ég hef gert flotta hluti og hjálpað fjölda fólks að ná árangri. Ég tók þátt í að byggja upp næststærstu líkamsræktarkeðju á Íslandi þegar ég starfaði hjá Reebok Fitness og ég gerði það mjög vel. Ég hef tekist á við mótlæti og er orðin sterkari persóna. Ég er stolt af því sem ég hef áorkað," segir Guðríður Torfadóttir, betur þekkt sem Gurrý.

Hún hefur um tuttugu ára reynslu sem líkamsræktar-

þjálfari og varð þjóðþekkt sem þjálfari í íslensku raunveruleikaþáttunum Biggest Loser. Þar var máluð upp mynd af Gurrý sem algjörum nagla en mörgum þótti hún heldur hörð og beinskeytt við þátttakendur og varð hún fyrir mjög óvægnum árásum á netinu.

Gurrý var framkvæmdastjóri líkamsræktarstöðva Reebok Fitness frá opnun og til ársloka 2017, þegar hún var komin í algjört kulnunar-ástand, bæði út af vinnuálagi og hömlulausri persónulegri gagnrýni á opinberum vettvangi. Í haust lét hún gamlan draum rætast og opnaði eigin stöð, Yama heilsurækt.

einhver á biðlista,“ segir hún. Þetta ár hefur þó verið áskorun fyrir þá sem reka líkamsræktarstöðvar, enda þurfti að loka þeim öllum fyrir um tveimur mánuðum vegna COVID-19.

„Ég var mjög stressuð yfir því hvernig þessar lokanir færu með fyrirtækið. Margir sem ég hef verið að þjálfu fylktu sér þá á bak við mig og eiginlega kröfðust þess að borga áfram til að fyrirtækið gæti lifað. Þetta sleppur fyrir horn þeirra vegna og fyrir það er ég ævinlega þakklát.

Í staðinn fengu þau aðgang að heimaæfingaáætlunum í fjarþjálfun og svo sendi ég út fjartíma þrisvar á dag í gegnum fjarfundakerfið Zoom. Þetta mæltist vel fyrir og margir drógu bara alla fjölskylduna með á æfingar.

Eftir páska varð þó ljóst að fólk var hratt að missa áhugann, enda ekki kjöraðstæður að æfa á stofugólfinu með krakkana í kös rekandi hausinn í sófaborðið. Ég reiknaði með að mega opna 4. maí eins og hárgreiðslustofur, nuddarar og fleiri, en þurfti enn og aftur að hugsa standandi og hannaði þá æfingar sem framkvæmdar voru úti í sjö manna hópum.

Fólk var eins og beljur að vori, í gleðikasti yfir því að komast út að æfa, og er ég mjög stolt af því hversu dugleg þau voru að hreyfa sig meðan allt var lokað.“

Væri til í eina seríu til viðbótar

Meðal þeirra sem eru að æfa hjá Gurrý eru Agla Steinunn Bjarnþórudóttir, sem stóð uppi sem sigurvegari í seríu 3 af Biggest Loser Ísland, og Arna Vilhjálmsdóttir, sem sigraði í seríu 4. „Arna leysti mig meira að segja af einu sinni þegar ég var lasin,“ segir Gurrý.

„Þær eru vinir mínir og hafa kennt mér mjög mikið. Ég er búin að þjálfu þær svo lengi að þær eru hluti af lífi mínu. Þátttaka í stóru verkefni eins og Biggest Loser hefur auðvitað stóra kosti. Ég hef eignast trausta vini, stækkað tengslanetið og öðlast dýrmæta reynslu. Biggest Loser var skemmtileg áskorun. Ég er með gríðarlegt keppnissskap og hefði stundum mátt slaka aðeins á – en þetta var náttúrulega keppni.“

Gurrý segist meira en til í að þjálfu í einni seríu til viðbótar, ef boðið kæmi. „Já, og í dag hefði ég vit á að taka gagnrýnina ekki jafnmikið inn á mig. Ég er orðin stærri og betri manneskja, og örugglega betri þjálfari.“

Venjuleg kona með falleg ör Þeir sem ekki þekkja Gurrý hafa af henni ákveðna ímynd sem hún vill gjarnan hrista af sér. „Fólk er spurt: „Guð, hvernig þorir þú að æfa hjá henni?“ Ég hef heyrt að ég sé alltaf að reyna að drepa fólk í ræktinni, sé svakalega hörð og tillitslaus. Fyrst særði það mig því ég er ekki þannig, en

ég veit hvaðan þetta kemur. Biggest Loser er auðvitað sjónvarpsefni þar sem bóúð er að klippa allt til, þannig að bara mesta kryddið er sýnt og samtöl jafnvel ekki sýnd í heilu lagi.

Ég segi alveg það sem mér finnst, en ég er passlega næs,“ segir hún og hlær. „Ég læt fólk alveg gera erfiðar æfingar, en það er því ég geri ráð fyrir að fólk sé að borga mér fyrir að hjálpa sér að ná árangri. En ég hef heyrt margt ljótt um mig, sérstaklega frá konum.“

Spurð um hverjar hún telji ástæður þess segir Gurrý af sinni alkunnu hreinskilni: „Sumir eru bara fífl. En síðan eru eins og gengur aðrir sem vita ekki betur, draga upp einhverja mynd sem á sér ekki stóð í raunveruleikanum. Auðvitað er það stundum óþægilegt að heyra hvernig fólk heldur að ég sé og misskilur mig.

Ég veit að ég tala frekar hátt og er að reyna að vanda mig við að milda tóninn í röddinni. Ég geng um bein í baki og virðist hörð í gegn en er bara ósköp venjuleg kona sem fær appelsínuhúð og ber falleg ör eftir að hafa gengið með þrjú börn.

Ég elska fólk og ég elska að fylgjast með árangri þeirra sem ég er að hjálpa. Ég er sátt við mig, líður vel þar sem ég er, og legg mig stöðugt fram við það sem ég geri best. Ég veit að skoðanir annarra skilgreina mig ekki og ég þarf ekki að hafa skoðanir á skoðunum annarra. Ég hef verið að æfa mig í því.“

Samstæð nærföt í sundi

Hún segir það hafa verið ákveðið þroskaferli að verða opinber persóna. „Ég er mjög privat manneskja og mér fannst óþægilegt þegar ég upplifði að fólk væri að horfa á mig úti á götu og fór í mikla vörn. Þegar ég fór út í búð passaði ég að versla bara sjúklega hollt, því ég vildi ekki að fólk sæi mig með óhollan mat í körfunni, hvað þá sæi mig í ósamstæðum nærfötum í sundi. Sem betur fer er ég ekki lengur á þessum stað.

Ég er bara venjuleg manneskja; stundum þínu skrytín, stundum þínu ofvirk, stundum ofsalega þreytt. Stundum nenni ég ekki á æfingu en fer samt.

Ég er mjög þakklát fyrir það tækifæri sem ég fékk í Biggest Loser og held að ég hafi líka verið búin að vinna fyrir því. Ég var búin að þjálfu í mörg ár og fólk vissi að það væri hægt að treysta á mig, þó ég rífi stundum kjaft og segi eitthvað sem aðrir þora ekki að segja,“ segir hún og kímir.

Þættirnir Biggest Loser voru sagðir ala á fitufordómum og Gurrý hefur sjálf fengið harkalega gagnrýni í þá veru. „Mér fannst þetta þínu fyndið því þetta er svo langt frá sannleikanum. Þetta er raunar eitt af því sem snerti mig ekki neitt. Ég stend á gólfinu allan daginn að vinna með fólki sem er í ofþyngd. Ef ég

væri með fitufordóma þá væri ég líklega að vinna við eitt-hvað annað. Það var lítið vægi í þessum orðum, að mínu mati, því þetta var bara rangt.“ Hún segist í raun þakklát fyrir þá reynslu sem hún fékk við að takast á við opinbert mótlæti.

„Allir erfiðleikar herða mann, ef fólk kemst í gegnum þá. Ég myndi samt ekki vilja hafa skrifað um einhvern á netinu eins og fólk skrifaði um mig. Ég myndi ekki vilja hafa slík skrif eftir mig á Internetinu,“ segir hún og vísar til þess að orð hafa afleiðingar.

Óttaðist að mistakast

Gurrý hafði lengi stefnt að því að opna eigin stöð, en óttaðist lengi vel að mistakast.

„Ég var hrædd við þetta. Annars hefði ég verið búin að opna eigin stöð fyrir löngu. Ætli þetta undirstriki ekki að ég sé bara venjuleg kona. Við viljum alltaf hugsa allt í þaula, plana og skipuleggja og reyna að sjá allt fyrir fram. En í fyrrahaust var auðvitað ekki gert ráð fyrir alheimsfaraldri í mínum plönunum. Við þurfum að treysta á þekkingu okkar og reynslu. Bara leggja af stað og láta reyna á hlutina, ef við brennum sterkt fyrir einhverju. Það kostar blóð, svita og tár að vinna að eigin hugmyndum, en er svo mikils virði.

Pabbi á og rekur Gítarskóla Reykjavíkur og hann var búinn að segja við mig að það jafnaðist ekkert á við að vera sinn eigin herra. Mamma og pabbi hafa alltaf verið rosalega hvetjandi og sagt mér að ég gæti gert allt sem ég vildi. Ég fékk að gaurast áfram eins og ég vildi og þau reyndu aldrei að setja mig í neitt box. Ég var ofvirkur krakki og ofvirk stelpa í þokkabót, en þau leyfðu mér alltaf að fá mína útrás. Núna fæ ég þessa útrás í þjálfuninni.“

Hún er mikil fjölskyldumanneskja og hittist öll stórfjölskyldan vikulega, yfirleitt í lambalæri, heima hjá foreldrum hennar á sunnudögum. „Við hittumst mikið og mér þykir vænt um það. Síðan ég flutti að heiman höfum við alltaf borðað saman í hverri viku. Núna á tímum samkomubanns áttar maður sig betur á því hvað skiptir mestu máli.“

Gurrý á þrjá stráka, en þann elsta sem er 22 ára eignaðist hún aðeins 18 ára. Miðdrengurinn er að verða 18 ára og sá yngsti að verða 12.

„Ég held að okkur þabba þeirra hafi bara tekist vel til. Þeir eru ólíkar persónur en hver og einn að standa sig vel í sínu. Þeir eldri eru mjög sjálfstæðir og á fullu að sinna sínu en við eigum okkar gæðastundir. Það er fátt betra en að taka kósíkvöld, horfa á mynd og borða nammi. Sjálf er ég svo alltaf að reyna að einfalda lífið. Æfa mig í að hafa færri bolta á lofti, og fæ rými til þess aðra hverja viku þegar strákarnir eru ekki hjá mér. Við fjölskyldan erum annars mjög dugleg að ferðast saman

Sumir eru bara fífl.

Fjarfundartímar í samkomubanni

Yama er lítil og persónuleg stöð á annarri hæð við Ármúla. Gurrý býður þar upp á alhliða þjálfun enda var hugmyndin að önnum kafið fólk gæti í einum og sama tímanum fengið styrktaræfingar, þolþjálfun og slökun.

„Þetta hefur gengið vonum

framar og ég held að ég hafi hitt naglann á höfuðið með þessari uppsetningu. Litlir hópar mæta ýmist tvisvar eða þrisvar í viku í fjölbreytta tíma, sem nánast aldrei eru eins. Þetta er dýrara en á stóru stöðvunum en þjónustan meiri. Stærsti hluti þeirra sem byrjuðu hjá mér í haust er enn að æfa á stöðinni og alltaf

og erum mjög samrýnd,“ segir hún.

Þó að framtíð Yama væri stefnt í voða tók Gurrý lokunum líkamsræktarstöðva í mars með stóískri ró, en viðurkennir að hún sé nú orðin heldur óþolinmód eftir að mega opna.

„Það er lýðheilsุมál að líkamsræktarstöðvar og sundlaugar séu opnar. Eins tel ég að það ættu að gilda töluvert aðrar reglur um okkur minni stöðvarnar. Samt má benda á að mjög auðvelt er að útfæra smitvarnir á þessum stóru stöðvum. Þar er öflug aðgangsstýring og hægt að bóka á netinu. Hægt að stýra fjölda og tíma, skipta í svæði og þar fram eftir götunum. Ég hefði líka viljað sjá að eldra fólk fengi að fara í sund á sama tíma og opnað var fyrir skólansund barna.“

Hreyfing skiptir gríðarlegu máli, bæði fyrir líkamlega og andlega heilsu. Ég vona að þegar allt opnar aftur þá verði fólk duglegt að nýta sér það. Ég vona að mætingin verði eins og í hefðbundnum janúarmánuði þegar allir taka heilsuna í gegn.“

Mest óþolandi frasinn

Hún segist alls ekki þola frasann: „Ég missti mig aðeins í sumar,“ enda sé sumarið heilir þrjár mánuðir, fjórðungur af árinu.

„Það er klassískt að fólk ætli að taka sig á eftir sukk um sumarið, þar sem fólk var að drekka meira áfengi, drekka meira gos, borða meiri ís og pylsur og alls konar drasl. Síðan ætlar fólk að leysa það í september með því að fara á einhverja kúra. Það versta sem gerist er þegar konur fá á heilann hvað þær eru að borða og berja sig niður fyrir öll hliðarspor. Allt þetta tal um ketó og föstur og alls konar kúra er orðið svo þreytandi. Það er miklu betra að borða bara hollt svona almennt, en leyfa sér smá.“

Að mínu mati er besta leiðin svo sjúklega einföld. Fólk þarf bara að borða venjulegan mat, slaka á og hreyfa sig daglega. Langflestir geta alveg forðast sukkið, en það er auðvitað einstaka fólk sem getur það ekki, en þá erum við farin að tala um alvöru fíknivandamál. Almennt þarf fólk bara að borða fisk og kjúkling, þeir sem eru vegan borða baunir, og hafa nógu mikið af grænmeti og ávöxtum.“

Gurrý bendir á hversu mikilvægt það er að hafa aðgang að þjálfara, fá leiðbeiningar, hvatningu og góð ráð. Hún finnur það sterkt hjá sínum viðskiptavinum í Yama og líka meðal þeirra sem fjárfesta í fjarþjálfunaráætlun í gegnum gurry.is, en þar rauk hún til og hannaði og gerði áætlanir sem hægt var að framkvæma heima þegar enginn komst í ræktina. Ekki síst finnur hún það svo hjá sjálfri sér en þótt hún sé þjálfari þá æfir hún hjá öðrum þjálfara og það hafi vissulega verið erfitt að hitta hann ekki vikum saman.



Gurrý segist almennt vera mjög privat persóna og að sér hafi oft fundist opinbera athyglin sem fylgdi Biggest Loser óþægileg.

“Fólk er spurt: „Guð, hvernig þorir þú að æfa hjá henni?“

„Ég æfi með honum þrisvar til fimm sinnum í viku, klukkutíma í senn. Það er alveg nóg og ég veit að það væri ekki gott fyrir mig að æfa meira. Venjulegt fólk þarf ekkert að æfa meira en þetta. Ég er hins vegar í fantaformi því ég hef gert þetta í tuttugu ár og það detta aldrei út tímabil hjá mér. Ef ég er þreytt þá nota ég það

trikk að fara í sturtu og klæði mig svo í æfingagallann. Þá er ég mjög fersk, tek 45 mínútna æfingu og er góð.“

Ég mæli líka með þessu fyrir fólk sem er þreytt þegar það kemur heim úr vinnunni, í staðinn fyrir að fara beint í kósígallann að fara í sturtu, greiða sér og vera þínu smart. Þá er maður til í allt.“

Ný viðskiptahugmynd

Síðustu ár hefur Gurrý fengið fjölmargar beiðnir frá fólki um að halda nokkurra daga námskeið á töfrandi stað þar sem hægt er að leggja áherslu á hreyfingu, slökun og mataræði. Þetta hefur ekki verið raunhæfur möguleiki því það er svo dýrt að leigja hótél, en í dag er staðan önnur.

„Ég er því að skoða skemmtileg hótél með góðri heilsulind og vonast til að geta gert þetta bráðlega. Fólk kemur þá í þrjá til fjóra daga og fylgir dagskrá bróðurpart dagsins, hreyfir sig, borðar hreint fæði, hvílist og stundar jóga. Þannig getur fólk losað sig við þessu blessuðu kóvíð-kíló sem allir eru að tala um, tekið gott tilhlaup inn í sumarið og út úr þessu leiðinlega ástandi sem hefur ríkt.“

Það hefur enginn lengur afsökun fyrir að hreyfa sig ekki. Þeir sem eru hraustir koma betur út úr veikindum. Hér gildir sama einfalda formúlan: Fólk þarf að borða hollan mat, hreyfa sig og hvíla sig. Við erum núna búin að upplifa árás þessarar veiru og þurfum að vera við öllu búin. Heilsan er það mikilvægasta sem við eigum.“ ■

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**

NÝIR OG SPENNANDI VEITINGA- STAÐIR OPNAÐIR UM BORG OG BÆ

Þrátt fyrir að flest veitingahús landsins hafi verið lokað um þó nokkurt skeið eru fjölmargir veitingamenn landsins brattir. Með hækkandi sól er tekið úr lás og ný veitingahús líta jafnvel dagsins ljós. Það stefnir því allt í gómsætt sumar.



MYND/SIGTRYGGUR ARI

SJÁLAND – GARÐABÆ

Sjáländ er þriðji veitingastaðurinn í Garðabæ ef mötuneyti landsins, Ikea, og Mathús Garðabæjar, sem bæði eru mjög vinsæl, eru talin með. Nú geta Garðabæingar glæst enn fremur því þriðji staðurinn skartar stórkostlegu útsvæði sem allar líkur eru á að verði smekkfyllt af hressum Garðabæingum í sumar. Staðurinn var upprunalega opnaður sem veislusalur en er nú kominn á fullt skrið sem veitingahús líka og lofa staðarhaldarar góðu sumri á pallinum en þaðan geta gestir notið stórbrotins útsýnis yfir Arnarnesvoginn. Matargerð staðarins sameinar nútíma norræna matargerð og ítalska flatbökuhefð. Þar er einnig að finna eitt stærsta ginsafn landsins. Hönnun staðarins var meðal annars í höndum Inga Más Helgasonar í Lumex en ljós og lýsing skipa þar stóran sess.



MYND/ERNIR



MYND/SIGTRYGGUR ARI

DUCK & ROSE VIÐ AUSTURVÖLL

Ari Thorlacius, framkvæmdastjóri Duck & Rose, vinnur nú hörðum höndum, ásamt góðum hópi fólks, að því að berja saman síðustu breytingarnar á gamla Café París við Austurvöll. Stefnt er á að nýi staðurinn verði opnaður í lok maí en matargerðin er undir frönskum og ítölskum áhrifum.

„Við verðum með andarétti í aðalhlutverki. Bæði sem forrétti, aðalrétti og smárétti. Á seðlinum verða líka gourmet-pitsur með spennandi áleggi og skemmtilegum ostum.“ Matargerðin verður því mjög fjölbreytt en matseðillinn samanstendur einnig af bláskel, humri, ostum og steikaúrvali, svo fátt eitt sé nefnt. „Milli tíu og tólf verðum við með happy hour á kokkteilum og rósakampavíni. Þá hækkar tónlistin og það verður stemning.“

Rósahlutinn sem vísað er í í nafni staðarins, skapast svo með rósakampavíni og rósavíni. „Við stefnum á að skapa rósavínsstemningu hérlendis með góðu rósavíni, en það er oft vanmetið,“ segir Ari. Rósavín er ákaflega vinsælt víða erlendis og er

til dæmis mjög vinsælt í Frakklandi og þá sérstaklega yfir sumartímann.

Ari segir hönnun staðarins verða gífurlega flotta og grípandi. „Hanna Stína innanhússarkitekt hefur verið okkur innan handar. Það er erfitt að sameina margar hugmyndir og Hanna Stína kom þar sterk inn með alla sína reynslu. Hennar innlegg hefur verið okkur dýrmætt.“ Hanna Stína Ólafsdóttir er einn vinsælasti innanhússarkitekt landsins og þekkt fyrir skemmtilegar litasamsetningar og speglanotkun.

„Við erum að sérpanta rósamosavegg frá Ítalíu sem verður mjög flottur. Þetta verður mjög myndvænn staður.“

segir Ari, en staðurinn verður opinn frá hádegi alla virka daga og mun útsvæðið án efa verða vinsælt, enda ófáir Íslendingar sem venja komur sína á Austurvöll á sumrin. Á kvöldin breytist staðurinn svo að öllum líkindum í Instagram-væna kokkteilparadís.

BEYGLUR OG BUBBLUR – LISTASAFNI ÍSLANDS

Beyglur og bubblur er nýtt kaffihús í Listasafni Íslands. Að verkefninu standa tvö pör og miklir fagurkerar sem eiga það sameiginlegt að elska góðan og fallega fram settan mat – en það eru þau Jón Haukur Baldvinsson, Kolbrún Pálína Helgadóttir, Jóel Salómon Hjálmarsson og María Fortescue.

Tvö ár eru síðan kaffihús var síðast starfrækt í húsinu og ætla fjórmeningarnir sér því að láta hjartað slá á ný með bæði góðum mat og ýmsum uppákomum. Einnig verður stefnt að því að opna útsvæði með veitingasölu á góðviðriddögum í sumar.

„Við erum einstaklega spennt að takast á við þetta verkefni en við höfum sett saman skemmtilegan matseðil undir nafninu bubblur og beyglur sem okkur fannst passa þessu listræna umhverfi mjög vel. Um er að ræða nýbakadað beyglur með fjölbreyttu áleggi og mikið úrval freyði- og kampa-víns. Einnig verður hægt að fá kökur, kaffi og ýmislegt fleira.“

segir Kolbrún Pálína um stefnu staðarins.



MYND/ERNIR



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



Hreinir
þörungar

3ja mánaða
skammtur

 **lifestream**
náttúruleg uppspretta bætiefna

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

ÚTLITIÐ DÖKKT Í DAG EN NOTKUN GEÐLYFJA FER MINNKANDI

Sjálfsvígssímtölum í hjálpar-síma Rauða krossins fjölgaði í apríl og voru alls 105 – þar af ellefu frá börnum.

Trausti Salvar Kristjánsson
traustisalvar@eyjan.is

Það er ekki beinlínis upplifgandi að fylgjast með fréttum í dag. Versta kreppa í hundrað ár í aðsigi samkvæmt fjármálaráðherra, atvinnuleysi, gjaldþrot og gríðarlegur halli ríkissjóðs, sem vafalaust mun leiða til niðurskurðar í þjónustu ríkisins að mati flestra. Allt vegna kórónaveirunnar og áhrifa hennar. Áhrifin á geðheilbrigði þjóðarinnar hljóta því að verða töluverð.

Staða geðheilbrigðismála á Íslandi hefur lengi þótt afgangssterð og málaflokkurinn ekki fengið þá athygli og það fjármagn frá heilbrigðisyfirvöldum sem hann á skilið. Áætlað er að heilbrigðisyfirvöld veiti um 10 prósent af heildarútgjöldum sínum til geðheilbrigðismála. Ekki er hægt að fyllast sérstakri bjartsýni um að það breytist á næstunni, þó sjaldan hafi þótt meira tilefni til.

Fleiri leita sér hjálpar

Einar Þór Jónsson er formaður Geðhjálp, en samtökin vinna að því að bæta hag fólks með geðraskanir og geðfötlun. Hann segir fleiri hafa leitað til samtakanna en áður:

„Já, við fundum fyrir því að fleiri leituðu til okkar en ella strax í mars og við þurftum að ráða til okkar annan ráðgjafa. Þetta eru skrítnir tímar. Ég held að það hafi enginn átt von á þessu. Sjálfur kys ég að horfa á ljósið í myrkrinu, þó svo útlitið sé dökkt núna. Ég trúi því samt að skilningur og velvild aukist fyrir okkar málaflokk í framhaldinu, en auðvitað verður áfram rifist um peninga. Ég held að maður verði að vera raunsær og búast við niðurskurði í heilbrigðiskerfinu og á fleiri stöðum. Maður veit ekkert hvernig haldið verður á málum en auðvitað vonar maður að stjórnmálamenn átti sig á því að forvarnir í geðheilbrigðismálum hafa aldrei verið mikilvægari en einmitt nú. Það höfum við lært frá bankahruninu, að ef ekki verður tekið á málum strax, mun þjóðin fá það í bakið síðar meir, með miklu meira umfangi og kostnaði en ella.“

Merkir ekki aukningu á sjálfsvígum

Tíðni sjálfsvígja jókst ekki á Íslandi strax í kjölfar bankahrunsins 2008 líkt og óttast var. Var sú niðurstaða þvert

á erlendar rannsóknir, sem sýndu að sjálfsvígum fjölgaði nokkuð strax í kjölfar efnahagshruns og viðlíka áfalla. Ekki var merkjanleg breyting á tíðni sjálfsvígja hér á landi fyrr en 2011, þegar mun færri sviptu sig lífi en áður, en næstu ár á eftir byrjaði tíðnin að hækka á ný og ná meðaltali fyrri ára fram til ársins 2018.

Engar nýrri tölur um tíðni sjálfsvígja fengust frá Embætti landlæknis, en samkvæmt Einari Þór hafa samtökin ekki merkt aukningu sjálfsvígja í kjölfar kórónaveirunnar:

„Nei, sem betur fer. Það var nokkuð mikið um þetta fyrir áramót veit ég, en við höfum ekki fundið fyrir aukningu eftir áramót. Ég vona innilega að það haldist þannig.“

Fjölgun sjálfsvígssímtala

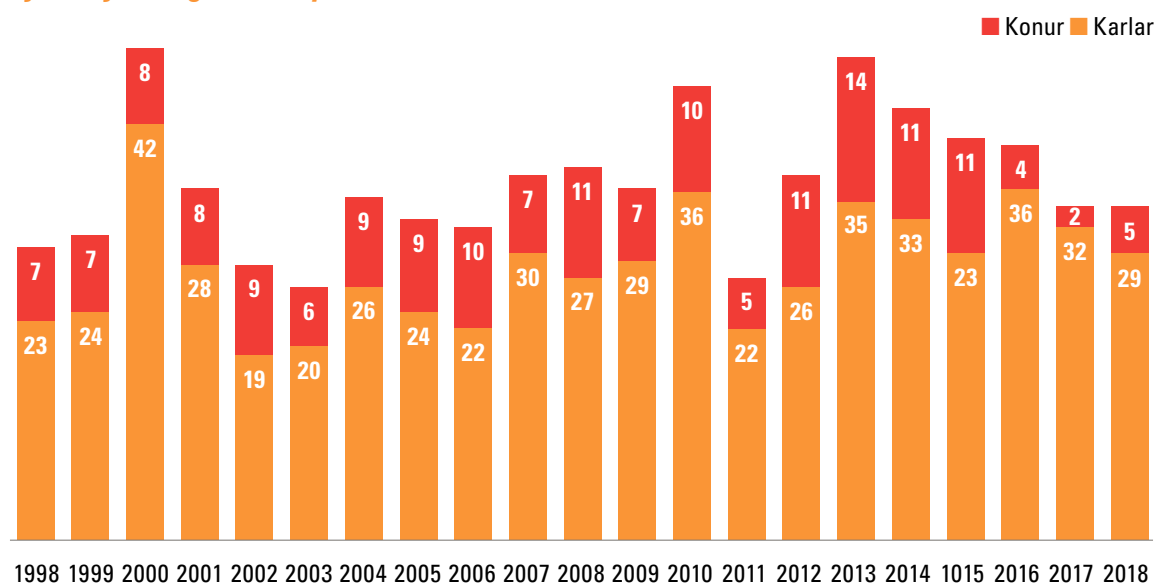
Hringingum í hjálpar-síma Rauða krossins 1717 fjölgaði mikið í marsmánuði vegna COVID-19. Að sama skapi fækkaði sjálfsvígssímtölum óvenju mikið á sama tíma, sem er skýrt að einhverju leyti vegna þess álags sem var á símakerfið vegna COVID-19



Einar Þór Jónsson, formaður Geðhjálp, segir að strax í mars hafi fleiri leitað sér aðstoðar hjá samtökunum.

MYND/ERNIR

Fjöldi sjálfsvígja eftir kyni



HEIMILD: EMBÆTTI LANDLÆKNIS

og því hafi sjálfsvígssímtölin ekki náð inn.

Hins vegar má greina fjölgun sjálfsvígssímtala í apríl og samkvæmt upplýsingum frá Rauða krossinum eru símtölin bæði þyngri og alvarlegri en áður. Samtals voru 105 slík samtöl í apríl, þar af ellefu frá börnum.

Notkun geðlyfja minnkar

Þá sýna tölur frá Landlæknisembættinu að notkun á geðlyfjum hefur minnkað í kjölfar kórónaveirunnar, en þær tölur ná fram til 1. maí. Í flokki róandi og kvíðastillandi lyfja, svefn- og slævandi lyfja, sem og þunglyndislyfja, hefur notkunin alls staðar minnkað milli mánaða, milli mars og apríl.

Bankahrunið átti sér stað í október 2008. Þá var þróunin svipuð. Notkun geðlyfja minnkaði lítillega næsta mánuðinn. Minnkaði notkun þunglyndislyfja lítillega, en tók síðan kipp í desember og náði hámarki í mars 2009. Sömu sögu má segja um svefnlyf og kvíðalyf, ef frá er talin aukningin í mars.

Hins vegar er engum blöðum um það að fletta að notkun geðlyfja hér á landi hefur aukist gríðarlega á liðnum árum og strax árið 2013 var notkun þunglyndislyfja mest á Íslandi miðað við öll önnur lönd innan OECD-ríkjanna, eða 203% meiri en meðaltalið. ■

Led húsnúmer

Falleg húsnúmer í öllum stærðum og gerðum

• Sérsmíðum númer á öll hús og fjölbýli



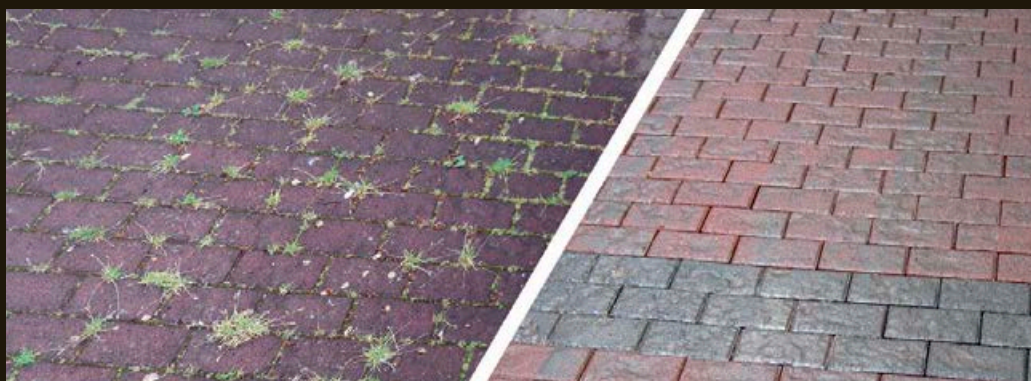
• Ledlýsing sem endist og eyðir litlu rafmagni

• Hægt að fá í lituðu áli

• Verið velkomin á facebooksíðu okkar: Led húsnúmer

Best er að panta í gegnum facebooksíðuna okkar: ledhúsnúmer

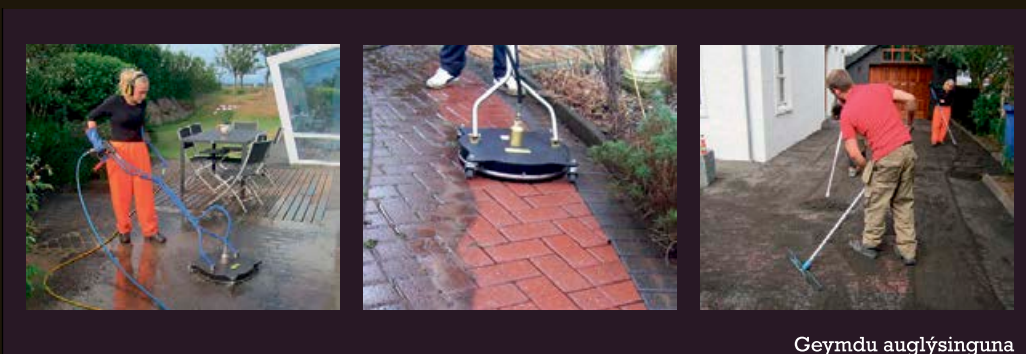
Einnig hægt að hringa í sími 775 6080



Nú er rétti tíminn
til að leita tilboða

Eru hellurnar óhrein gróðrarstía?

Við hreinsum, söndum, húðum
svo þær verða eins og nýjar



Geymdu auglýsinguna

HELLUHREINSUN.IS - S: 7756080

EKKI FLEIRI MONTHÚS Í MIÐBÆINN

Rándýrar skrifstofubyggingar æðstu stofnana ríkisins eru á teikniborðinu.

Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón
Bragason



Nú þegar kreppir verulega að í efnahagslífinu blasir við að forgangsráða þarf verkefnum ríkis og sveitarfélaga. Meðal þess sem hlýtur þá að koma til skoðunar eru gríðarleg byggingaráform æðstu stofnana ríkisins. Þessar ráðagerðir eru raunar svo umfangsmiklar að þær hljóta að vekja áleitnar spurningar um meðferð almannaþjár.

Parf allt þetta húsnæði?

Nú stendur fyrir dyrum bygging sex þúsund fermetra skrifstofuhúss Alþingis við Vonarstræti. Gert er ráð fyrir að það verði tekið í gagnid 2023 en samkvæmt upplýsingum frá Framkvæmdasýslu ríkisins er áætlaður kostnaður 4,4 milljarðar króna.

Alþingi hefur fram til þessa leigt húsnæði undir hluta starfsemi sinnar og dreifast þær skrifstofur á nokkur hús en fyrirhuguð nýbygging á að hýsa skrifstofur þingmanna, fundarherbergi þingflokka og nefnda og vinnuástöðu starfsfólks og þingflokka. Þar með á öll starfsemi Alþingis að verða samtengd. Í kynningarefni um fyrirhugaða byggingu koma fram hástemmdar yfirlýsingar eins og „bætt starfsaðstaða“, „langþráð úrbót“, „löngu tímabær“, „standast kröfur tímans“ og þar fram eftir götunum. Hér er þó rétt að staldra við og spyrja hvort þörf sé á öllu þessu húsnæði. Geta þingmenn einstakra flokka ekki deilt með sér vinnurými eins og almennt tíðkast á skrifstofum einkafyrirtækja? Var virkilega ástæða til að ráða alls 27 pólitíska aðstoðarmenn þingflokka? Er ekki möguleiki á að spara á fleiri stöðum í skrifstofuhaldi þingsins?

Lítið sem ekkert hefur farið fyrir spurningum af þessu tagi. Helsta gagnrýnin á fyrirhugaða byggingu hefur lotið að ytra útliti hennar, en frægt varð þegar Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, þáverandi forsætisráðherra, gerði sjálfur útlitsteikningar af húsi á þessum stað í nýklassískum stíl.



Tillaga T.ark arkitekta ehf. og SP(R)INT Studio að skipulagi svokallaðs Stjórnarráðsreits. Harpa er fjærst og Þjóðleikhúsið fremst á myndinni vinstra megin.

MYND/STJÓRNARRÁÐIÐ



Verðlaunatillaga að viðbyggingu við Stjórnarráðshúsið, en til stendur að stórra byggingu verði komið fyrir á þröngri lóðinni aftan við húsið. Sú hugmynd hefur komið fram að flytja skrifstofur forseta Íslands í Stjórnarráðshúsið.

MYND/STJÓRNARRÁÐIÐ

Tugþúsundir fermetra

Einnig eru uppi áform um umfangsmiklar framkvæmdir á svokölluðum Stjórnarráðsreit, austan við Arnarhól og norðan Þjóðleikhússins, en nýverið fór fram hönnunarsamkeppni um það svæði. Þarna eru nú þegar miklar skrifstofubyggingar ríkisins, Arnarhvoll, Sjávarútvegshúsið og fleiri mannvirki, samtals 28.473 fermetrar. Gert er ráð fyrir því að fyrirhugaðar byggingar verði 23.937 fermetrar samkvæmt upplýsingum frá Framkvæmdasýslunni. Við bætast 21.420 fermetrar í bílageymslum með 849 bílastæðum. Þá hefur komið til tals að reisa 1.672 fermetra dómshús Landsréttar á sömu slóðum.

Enn má spyrja hvort ekki séu tækifæri til hagræðingar í skrifstofuhaldi ráðuneyta sem gætu þá komist af með minna húsnæði.

Menningarsögulegt slys

Samhliða samkeppni um skipulag á Stjórnarráðsreitnum var efnt til keppni um hönnun viðbyggingar við Stjórnarráðshúsið. Hér meðfylgjandi eru útlitsteikningar af henni. Um er að ræða um 1.200 fermetra mannvirki sem á að hýsa meðal annars flestar skrifstofur forsætisráðuneytisins, fundarými og aðstöðu fjölmiðla. Í samkeppnislýsingu um viðbygginguna sagði orðrétt: „Byggja þarf viðbyggingu við Stjórnarráðshúsið í Lækjargötu...“ Þessi fullyrðing stenst einfaldlega ekki: Það þarf ekki að byggja við Stjórnarráðshúsið. Húsinu má halda óbreyttu á sínum stað og flytja skrifstofur forseta Íslands þangað, eins og áður hefur verið bent á. Skrifstofur forsætisráðuneytisins gætu þá flust í Safnahúsið við Hverfisgötu og

gefið því húsi nýtt og verðugt hlutverk.

Stjórnarráðið er eitt af elstu steinhúsum landsins, reist á árunum 1765–1770 sem fangelsi. Danir gátu ekki lengur leyft sér þann munað að starfrækja tukthús fyrir Íslendinga eftir árás Englendinga á Kaupmannahöfn (og fleiri ófarir í Napólenstýrjöldunum þegar ríkissjóður Dana varð gjaldþrota), svo húsinu var breytt í embættisbústað æðsta fulltrúa dansks valds hér á landi og síðar skrifstofur Stjórnarráðs Íslands frá stofnun þess 1904.

Því má velja upp hvort menningarsögulegt slys sé hér í uppsiglingu. Hvers vegna vilja menn troða svo miklu byggingarmagni á jafnlítinn reit á viðkvæmum stað? Í næsta nágrenni má sjá hörmuleg dæmi um mislukkaðar viðbyggingar við gömul

hús. Nægir að nefna hæðirnar fjórar ofan á gamla Útvegskbankanum og funkishliðina á Landsbankanum sem snýr út að Pósthússtræti. Stjórnarráðshúsið er þó enn eldri bygging og hefur mun meira sögulegt gildi en bankahúsin tvö.

Minnisvarðar utan um kontóra

Almennt fara opinberar framkvæmdir langt fram úr kostnaðaráætlunum. Hafist var handa við byggingu Ráðhúss Reykjavíkur undir þeim formerkjum að það myndi kosta 750 milljónir króna. Það var árið 1987, en talan endaði í þremur og hálfum milljarði á verðlagi ársins 1992 þegar framkvæmdum lauk. Það jafngildir nú næstum 14 milljörðum ef tekið er mið af vísitölu byggingarkostnaðar. Margir urðu til að gagnrýna slíka óráðsíðu með peninga skattborgara, sér í lagi þar sem aðeins lítill hluti skrifstofa borgarinnar var fundinn staður í Ráðhúsinu. Ellert B. Schram, ritstjóri DV, sagði til að mynda í forystugrein blaðsins á þessum tíma: „Ráðhúsið er kontór. Það hlýtur að vera áleitinn spurning hvort reisa þurfi minnisvarða utan um þessa kontóra og kosta til þess þremur og hálfum milljarði og kannski meiru.“

Á einkamarkaðnum hefur á síðustu árum víða verið unnið að betri nýtingu skrifstofuhúsnæðis og mikil hagræðing átt sér stað. Í þessu efni ætti ríkisvaldið að taka sér einkafyrirtækin til fyrirmyndar. Við þurfum síst af öllu fleiri monthús í gamla bæinn, minnismerki um sóun og flott-ræfilshátt. ■

Forsetaefni með viðtæka reynslu

Ég býð mig fram til forseta Íslands sem forseti allra Íslendinga, en ekki sem hagsmunaaðili stórfyrirtækja eða stjórnmálaflokka. Er það mín ósk að þetta embætti sé notað á þann hátt að forseti geti fært valdið til þín í umdeildum málum.

Framboðið mitt er kostað af mér og þigg ég enga styrki en þarf nauðsynlega á meðmælum að halda svo það geti orðið af því.

Nú þarf ég að safna meðmælendum hratt og hef til þess nokkra daga, fram að miðnætti 19. maí. Það er gert í gegnum kosningakerfi á www.skra.is. Notast er við rafræn skilríki eða Íslykil.

Magnús Ingberg Jónsson

Skráðu þig
sem meðmælandi
á skra.is



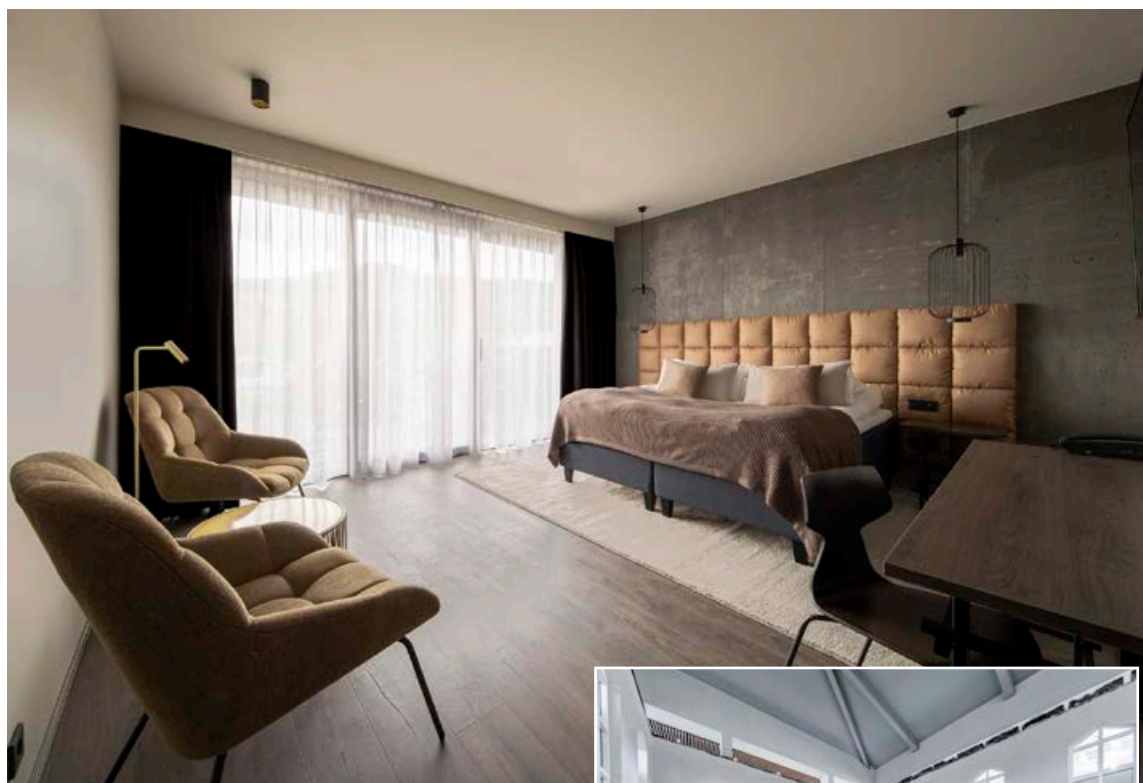


ION Adventure hótelið við Nesjavelli hefur verið verðlaunað í bak og fyrir og skartar landsliðskokki.

MYNDIR/ADSENDAR

Háklassa- gisting á afslætti

Nú keppast ferðapjónustufyrirtæki við að auglýsa afþreyingu og gistingu á niðursettu verði sökum skorts á erlendum ferðamönnum. Mörg eftirsóttustu hótél landsins eru komin með sérflipa, eða tilboð, sem merkt eru Sumar 2020.



HÓTEL GEYSIR

Hótelið var opnað í ágúst 2019. Það er nokkuð stórt með 77 herbergjum og 6 svítum, en mikið er lagt upp úr útsýni yfir sveitina. Hótelið er fallega innréttað og hefur hlotið mikið lof á samfélagsmiðlum.

Hluti herbergjanna er með stórum útskotsglugga sem hægt er að tylla sér í og láta hugann reika, en hin herbergin eru björt með stórum opnanlegum gluggaflötum og svölum. Hótelið hefur tileinkað sér sjálfbæra, umhverfisvæna stefnu en Hótel Geysir er starfrækt og upphitað eingöngu með grænni og endurnýjanlegri orku.

Allt rafmagn sem notað er á hótelinu er framleitt af vatnsaflsvirkjunum, sem framleiða græna orku.



■ **Tilboð:** Frá 29. maí til 30. júní er boðið upp á tveggja manna herbergi á 19.500 kr. fyrir tvo með morgunverði og 40% afslátt af svítum. Einnig er tilboð á glæsilegum 4 rétta kvöldverði á 7.900 kr. á mann.

■ **Tripadvisor:** 4 af 5 / 387 umsagnir.



MAGMA HÓTEL KIRKJUBÆJARKLAUSTRI

Magma hótél og Bistro 1783 er staðsett í Landbroti, um 3 kílómetra frá Kirkjubæjarklaustri. Hótelið var byggt 2017 og hefur verið nánast uppbókað síðan og þá einna helst af erlendum ferðamönnum. Hótelið er staðsett í stórbrotinni náttúru og eru herbergin í formi nútímalegra smáhýsa með verönd.

■ **Tilboð:** Nú sjást verð frá 19.900 krónum fyrir nóttina, sem var áður 35.900 krónur. Ef bókaðar eru fleiri en 2 nætur á hótelinu fá viðskiptavinir 5.000 kr. inneign á veitingastað hótelsins fyrir hverja aukanoft.

■ **Tripadvisor:** 5 af 5 / 215 umsagnir.



ION ADVENTURE

Við Nesjavelli stendur hið gullfallega hótél ION Adventure. Hótelið er byggt ævintýrlega inn í landslagið og skartar vinsælum veitingastað. Á staðnum starfa meðlimir kokkalandslíðsins, en maturinn þykir sérstaklega góður. Hótelið var opnað í ársbyrjun 2013 og hefur unnið til fjölda verðlauna og skartar glæsilegri sundlaug.

■ **Tilboð:** Helgartilboð í allt sumar frá 29.900 kr. á nótt/ 49.900 fyrir tvær nætur – innifalið: Miðað við tvo í herbergi, gisting, 2 rétta kvöldverður og morgunverður. Jóga og gönguferðir með leiðsögn. Einnig er boðið upp á börger og bjór á 2.990 kr. alla föstudaga og laugardaga í sumar – innifalið: Hamborgari, franskar og bjór + ókeypis aðgangur að Lava Spa, ganga um Hengillssvæðið og jóga.

■ **Tripadvisor** 3.5 af 5 / 1191 umsagnir.



B59 Í BORGARFIRÐI

Hótelið er mjög smekklega innréttað og frábærlega staðsett við aðalgötuna í Borgarnesi, svo stutt er að ganga í Landnámssetrið, í sund eða Leikfangasafn Soffíu í Englendingavík svo fátt eitt sé nefnt. Einnig er ísbúð á hótelinu. Veitingastaðurinn þykir góður en einnig er spa á staðnum og bistró. Hægt er að bóka fallega svítu með fristandandi baðkeri sem bræðir hjörtu, séstaklega ef það er konfekt og kampavín á kantinum.

■ **Tilboð:** Gisting, þriggja rétta kvöldverður, freyðandi fordrykkur og aðgangur að Lóu heilsulind á 24.900 kr. Gildir fyrir tvo.

■ **Tripadvisor:** 4.5 af 5 / 111 umsagnir.



360 HÓTEL

Hótelið er staðsett rétt fyrir utan Selfoss og var opnað í ágúst 2018. 360 hótél þykir eitt það fallegasta á landinu, en mikið er gert út á útsýni og náttúrulegar innréttingar. Hótelið er lokað til 1. júní vegna breytinga á spa-aðstöðunni, en þar er bæði að finna heitan pott og sundlaug.

■ **Tilboð:** 27.000 kr. nóttin, en almennt verð hefur verið 55.000 kr. á nótt. Afsláttur verður einnig á veitingastað hótelsins í sumar.

■ **Tripadvisor:** 5 af 5 / 159 umsagnir.



UMI HÓTEL

UMI hótél var opnað í lok sumars 2017 og er staðsett við rætur Eyjafjallajökuls. Dóttir eiganda hótelsins, Sandra Dís Sigurðardóttir innanhússarkitekt og lýsingarhönnuður, sá um alla hönnun á hótelinu sem er ákaflega falleg, en arkitekt hússins er Gunnar Páll Kristinsson. Hótelið er 28 herbergja, 4 stjörnu Boutique-hótél, sem hefur hlotið bæði World Luxury Hotel Awards og Travel and Hospitality Awards.

■ **Tilboð:** Fyrir helgar í maí og júní ásamt öðrum frídögum: Gisting í eina nótt í standard herbergi ásamt morgunverði fyrir tvo: 17.900 kr. Gisting í eina nótt í standard herbergi ásamt þriggja rétta kvöldverði að hætti kokksins og morgunverði fyrir tvo: 30.000 kr.

■ **Tripadvisor** 4.5 af 5 / 202 umsagnir.



SIGLÓ HÓTEL

Þetta hótél er sannkallaður gimsteinn. Hótelið er jafn vinsælt vetur og sumar, en Siglufjörður er vinsæll áningarstaður fyrir skiðagöngufólk. Gluggar hótelsins eru sérstaklega skemmtilegir, en í betri herbergjunum eru bekkir í gluggunum svo hægt er að sitja í þeim og njóta útsýnisins. Í setustofunni er kamína og hönnun hótelsins er mjög vel heppnuð.

■ **Tilboð:** Tveggja manna herbergi frá 17.900 krónum.

■ **Tripadvisor:** 5 af 5 / 415 umsagnir.



HÓTEL RANGÁ

Rangá er ein vinsælasta veiðiá landsins, en við ána stendur hið fagra Hótél Rangá. Hótelið hefur verið vinsælt meðal Íslendinga, en þar hafa einnig stórstjórnur á borð við Kardashian-klanin hvílt lúin og ofmynduð bein sín. Á Hótél Rangá eru 52 herbergi, þar á meðal eru í boði glæsilegar svítur en hönnunin á þeim tekur mið af heimsálfunum og eru þær nefndar eftir þeim.

■ **Tilboð:** Rangá býður um þessar mundir 10 ára gamalt verð. Gisting í standard tveggja manna herbergi, þriggja rétta sælkerakvöldverður að eigin vali af matseðli, eldfjallakokkteill og morgunverður með kampavínsívaði, 43.900 kr. fyrir tvo.

■ **Tripadvisor** 4.5 af 5 / 2.351 umsögn.

DÝRUSTU HÓTEL Á ÍSLANDI ENN LOKUÐ

Deplar, frá 270.000 kr.

Hótelparadísin Deplar býður upp á 13 lúxusherbergi og er stærðin á byggingunum yfir 2.600 fermetrar. Nóttin á hótelinu kostar frá 270.000 kr. upp í milljón, en alls kyns lúxus er innifalinn. Hótelið er lokað sem stendur. Ekki hefur verið tekin ákvörðun um að draga úr þjónustustigi og lækka verð til að opna fyrir innlendan markað að svo stöddu. Hingað til hafa nánast eingöngu erlendir ferðamenn sótt hótelið.

The Retreat Hotel við Bláa Lónið, frá 180.000 kr.

Hótelin tvö við Bláa Lónið, Silica og The Retreat Hotel, eru lokuð í það minnsta út maí. Nóttin á Silica kostar almennt á þessum tíma, miða við heimasíðu þess, frá 78.900 krónum. Svítan á The Retreat Hotel, sem er eitt fyrsta fimm stjörnu hótél landsins, kostar frá 180.000 krónum.



Deplar í Fljótshlíð.



The Retreat Hotel við Bláa Lónið í Grindavík.

Gæti vel hugsað sér að starfa á Landspítalanum

Þorsteinn Guðmundsson leikari skráði sig í sálfræðinám árið 2015. Hann notar húnorinn við vinnuna og hefur lagt upp með að hafa skemmtileg þunglyndisnámskeið.

Auður Ösp
Guðmundsdóttir
audur@dv.is



Þorsteinn Guðmundsson varð landsþekktur sem hluti af Fóstbræðragenginu á níunda áratugnum og það líður varla sá dagur að einhver minnst ekki á þættina við hann. Hann hefur leikið í fjölda auglýsinga, skrifað handrit að bíómynd, skemmt fólki og unnið á auglýsingastofu. Í dag er hann kominn á allt annan stað sem verkefnastjóri Bataskólans og á leiðinni að verða virðulegur sálfræðingur með húnorinn að vopni. Þorsteinn, eða Steini, er einn af þeim sem stofnuðu Bataskólann árið 2017 og starfar þar sem verkefnastjóri í dag, samhliða sálfræðináminu.

„Í Bataskólann kemur fólk sem hefur glímt við geðræna kvilla og áskoranir og vill bæta lífsgæði sín. Námskeiðin eru af ýmsum toga, kvíðastjórnun, þunglyndi, sjálfstraust, ADHD, sjálfsumhyggja, núvitund og margt fleira.“

Ög námskeiðin þurfa ekki að vera háalvarleg. Steini hefur til dæmis lagt upp með að hafa skemmtileg þunglyndisnámskeið. Námskeið um geðrof var kallað: Geðrof: ekki eins klikkað og þú heldur.

Á skólabekk 48 ára

Steini hóf nám í sálfræði við Háskóla Íslands árið 2015 og útskrifaðist með BS-gráðu á síðasta ári. Hann er núna í framhaldsnámi í klínískri sálfræði fullorðinna og mun útskrifast með gráðu eftir rúmt ár, ef allt gengur að óskum.

„Ég upplifði ákveðið „burn-out“. Þetta var einhver svona blanda af því og „mid-life crisis“. Ég var orðinn þreyttur á því að vera alltaf að gera það sama. Ég hugsaði með mér: Ókei, ég er ekkert rosalega gamall en ég er heldur ekkert ungur, ef ég dreg það endalaust á langinn að fara í nám þá gæti það einn daginn verið orðið of seint. Ég vissi auðvitað ekkert hvað ég var að fara út í. Hélt bara að ég væri að fara og læra að taka fólk í sálfræðitíma.“

Ög það var ekki raunin, eða hvað?

„Nei, ég fékk alveg smá áfall fyrst, að þurfa að læra um öll vísindin á bak við



Steini telur að það séu mörg bjargráð þegar kemur að geðrænum erfiðleikum.

MYND/VALLI

þetta, líffræði, aðferðafræði og tölfæræði og svona. Það fyrsta sem ég gerði var að fara og gúla hvað væri y-ás og hvað væri x-ás, ég mundi auðvitað ekki neitt úr menntaskólastærðfræðinni.“

Öf mikil lyfjaneysla

Steini segir það ekki á dag-skránni að opna eigin stofu eftir útskrift.

„En ég gæti alveg hugsað mér að vinna sem sálfræðingur á til dæmis heilsugæslu eða á Landspítalanum. Fólk sem hefur upplifað erfiða sjúkdóma eins og þunglyndi, geðrof og geðklofa, ég á auðvelt með að vinna með því. Ég veit reyndar ekkert af hverju það er. Ég tengi við þessa sjúkdóma.“

Steini segir geðheilbrigðismálin vera sér hugleikin. „Mér finnst að við mættum alveg fara að hugsa okkar gang í þessum málaflokki, bæði varðandi fjárveitingar og áherslur. Það vantar rosalega að bæta aðgengi fólks að sálfræðipjónustu í dag, af því að þá erum við um leið að létta á öðrum vanda, lyfjavandanum. Það er allt of mikil lyfjaneysla á Íslandi. Ög þetta snýst líka um að koma fleirum út í atvinnulífið. Það eru rosalega margir kostir við það að auðvelda fólki að fara til sálfræðings.“

Þættirnir væru aðrir í dag

Það er að sjálfsögðu ekki hægt að sleppa því að minnst á Fóstbræðrabættina góðsagnakenndu. Tilvitnanir úr þáttunum heyrast enn í dag og augljóst að þeir lifa enn góðu lífi.

„Fólk er alltaf að koma upp að mér og minnst á hinn eða þennan skets. Mér finnst það ekkert slæmt samt, bara gaman.“

Steini tekur undir að Fóstbræður hafi að mörgu leyti rutt brautina hér á landi, kynnt öðruvísi og beittari húnor fyrir landanum.

„Ég veit að margt sem við gerðum á sínum tíma væri alveg örugglega ekki vel séð í dag, við vorum að gera grín að blindum og fötluðum og múslimum. Þetta er auðvitað bara tíðarandinn sem var á þessum tíma. En Fóstbræður væru öðruvísi þættir ef þeir væru gerðir í dag, það er staðreynd.“

Í einu atriði þáttanna fór Steini með hlutverk leikara sem er ráðinn til að skemmta á árshátíð og mætir þangað sem trúðurinn Snúlli snúður. Snúlli snúður reynir eins og hann getur að fá fólk til að hlæja, en fær engin viðbrögð. Þorsteini þykir vænt um Snúlla, eins misheppnaður og hann er.

„Ég og Sigurjón Kjartans

skrifuðum þennan skets, þá hafði Sigurjón verið í brúðkaupsveislu þar sem einhver maður var að skemmta gestunum og hafði augljóslega ekkert undirbúið sig, vegna þess að það hló enginn.“

Ég þurfti reyndar að berjast fyrir því að fá að hafa þetta atriði með í þættinum. Það átti að klippa það út af því að það þótti ekkert fyndið, það þótti eiginlega bara sorglegt. Þessi karakter, þetta er svona maður sem hefur enga hæfileika, en er samt alveg rosalega ástríðufullur gagnvart listinni og tekur listina mjög alvarlega, er búinn að fara í trúðaskóla og langar svo mikið að fá viðurkenningu.

Það er svo merkilegt að þú veist eiginlega aldrei fyrir fram hvað fólk á eftir að finnast fyndið og hvað ekki. Það er engin formúla, allavega ekki til að gera frábæra sketsa,“ segir Þorsteinn síðan og nefnir dæmi um annað atriði sem lifir góðu lífi enn í dag, 14 árum eftir að það birtist í Áramótaskaupinu.

Jón Gnarr lék þar viðskiptavin í heilsuvörverslun sem spyr afgreiðslumanninn, sem Þorsteinn leikur, um ólífur. „Ólífur Ragnar Grímsson?“ spyr afgreiðslumaðurinn.

Augljóst dæmi um skets sem er fyndinn af engri ástæðu. „Þetta er skets sem

ég veit ekki enn þá hvað þýðir,“ segir Þorsteinn. „Ég veit ekki hvað hann táknar og hvað er eiginlega svona fyndið við hann.“

Húnorinn er læknaði

Talandi um húnor og hlátur. Steini hefur undanfarin misseri farið víða með fyrirlesturinn Líf mitt er gamanmynd. Þar kemur hann meðal annars inn á húnor: Hvernig húnorinn hefur áhrif á okkar daglega líf og hvernig hægt er að nota húnorinn á mismunandi hátt, bæði til góðs og illis.

„Húnor í samskiptum er mjög mikilvægur,“ segir Steini. „Húnor er félagslegt verkfæri. Þú sérð það til dæmis, við byrjum rosalega snemma að reyna að fá ungbörn til að hlæja. Fólk líður vel þegar það hlær saman og andrúmsloftið verður léttara og þægilegra.“

Heiti fyrirlestrarins vísar í það hversu mikilvægt er að halda í gleðina. Það getur hjálpað okkur að takast á við erfiðleika ef við getum séð spaugilegu hliðina á hlutunum. Það þarf ekki alltaf að taka lífið alvarlega. „Við getum notað húnor til að tengjast hvert öðru og til að létta á streitu og spennu. Það er svo mikilvægt að halda í húnorinn.“ ■

Nú þáttaröð á sjónvarpsstöðinni Hringbraut



BÆRINN MINN

... sjarmi og sérstaða bæjarfélaganna, hringinn í kringum Ísland.



Afþreying, verslun, þjónusta, veitingar,
upplifun, sagan, söfnin og höfnin ...

Sýningar
hefst
26. maí

Bærinn minn er vönduð **þáttaröð** í umsjá Sigmundar Ernís Rúnarssonar, um þá töfra sem **bæjarfélögin á Íslandi** hafa upp á að bjóða. Þættirnir eru fyrir alla **ferðalanga** sem hyggjast sækja landið heim í sumar.

Sérstök áhersla verður lögð á að ljúka upp **leyndardómum bæjanna** í afþreyingu og **upplifun**, hvort heldur er í **bænum sjálfum** eða í **náttúrunni** í kring.

Hafir þú eða þitt fyrirtæki áhuga á að auglýsa í þáttunum skal hafa samband við auglýsingadeild Hringbrautar í síma **550 5800** eða með tölvupósti á **auglysingar@hringbraut.is**.



Bærinn minn er í boði:



KJÖRBÚÐIN
í næsta nágrenni



FRÉTTAUMRÆÐA, MENNING,
HEILSA, NÁTTÚRA OG LÍFSREYNSLA



HRINGBRAUT

ENGINN GETUR SKILIÐ HVERS VEGNA HÚN ÞURFTI AÐ DEYJA

Skylar Neese skreið út um gluggann á herbergi sínu og steig sjálfviljug upp í ókunnan bíl. Hún sneri aldrei aftur heim en ráðgátan leystist átta mánuðum síðar.

SAKA MÁL

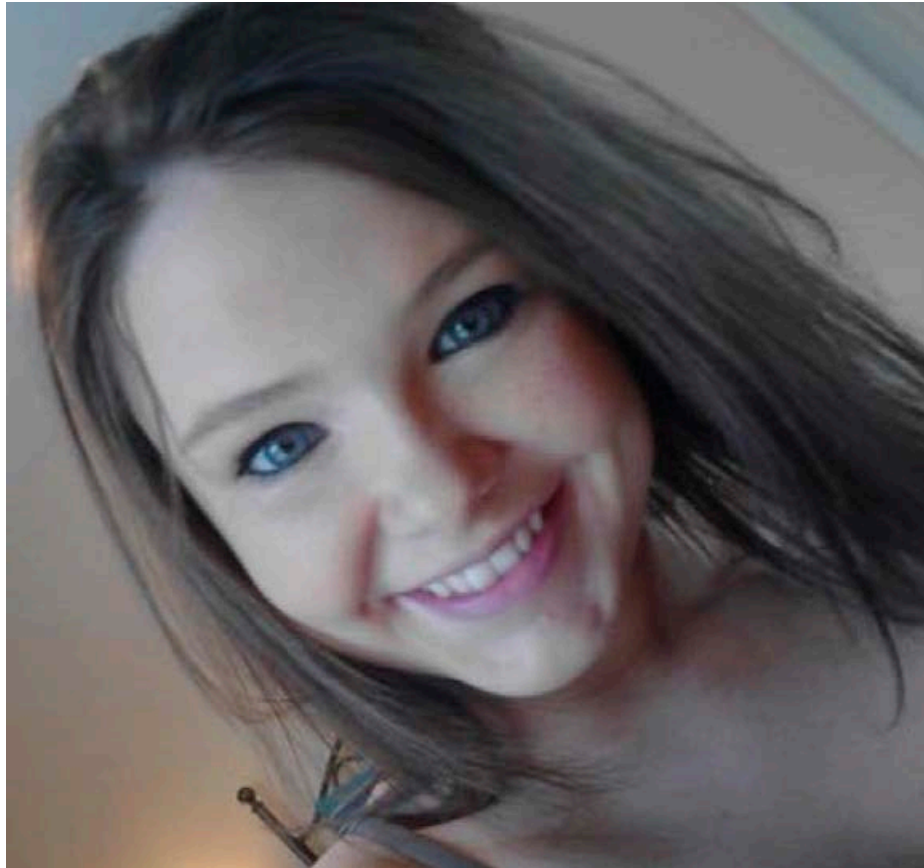
Dauði unglingsstúlkunnar Skylar Neese ratar líklega í flokk sérkennilegustu sakamála seinni ára. Ástæðurnar fyrir morðinu voru óljósar, eða svo fráleitir að erfitt er að viðurkenna þær sem raunverulegar ástæður fyrir kaldrifjuðu morði.

Skylar var 16 ára gömul er hún kvaddi þennan heim árið 2012. Hún bjó í smáborginni Morgantown í Vestur-Virginíu. Faðir hennar, David Neese, vann við vörusamsetningar fyrir Walmart, en móðirin, Mary Neese, var aðstoðarmaður á rannsóknarstofu í hjartasjúkdómum. Skylar var einbirni og að sögn foreldranna var hún bráðgert barn og lærði til dæmis fyrr að lesa og reikna en almennt tíðkast. Henni gekk vel í skóla og var vinsæl meðal jafnaldranna sinna.

En á unglingsárunum varð Skylar dálítið óstýrillát. Hún átti til að skröpa í skólanum, reykja gras og drekka bjór. Ekkert sem bakaði foreldrum eða skólafirvöldum stórfelldar áhyggjur. Námið gekk þrátt fyrir þetta alltaf mjög vel. Sumarið eftir annað ár í framhaldsskóla fékk Skylar vinnu á veitingastaðnum Wendy's og líkaði það afskaplega vel.

Að kvöldi 5. júlí 2012 kom Skylar heim af kvöldvakt á Wendy's og fór að sofa – eða svo virtist. Faðir hennar ætlaði að hitta hana heima í hádeginu daginn eftir og var hissa á því að hún væri ekki heima. Glugginn í herbergi Skylar var galoppinn. David hringdi í Mary sem sagði að Skylar hefði örugglega bara farið út að hitta vinkonur sínar. Vaktin hennar á Wendy's ætti að hefjast klukkan 16 og hún myndi áreiðanlega skila sér þangað.

En upp úr klukkan fjögur var hringt frá Wendy's heim til Skylar og spurt hvort hún myndi mæta til vinnu. Þá fyrst urðu David og Mary óttaslegin og höfðu samband við lögreglu. Fyrsta eftirgrensulan leiddi ekkert í ljós og angist foreldranna óx.



Steig upp í bíl eftir miðnætti

Foreldrar Skylar útbjuggu dreifimiða með mynd af henni og festu upp víðs vegar um borgina. Vinir og vanda menn lögðu lið, gengu hús úr húsi með dreifimiðann og spurðust fyrir um hana, en enginn hafði séð hana.

Æskuvinkona Skylar, Shelia Eddy, var meðal þeirra sem hjálpuðu til og gerði sitt besta til að hughreysta foreldrana. En nokkrum dögum eftir hvarf Skylar játaði hún dálítið fyrir föður Skylar: Hún sagði að Skylar hefði stolist út með sér og Rachel Shoaf, annarri vinkonu, og þær farið í bíltúr. Þetta var eftir klukkan tíu, það er eftir leyfilegan

útivistartíma 16 ára unglunga á svæðinu.

Skömmu síðar komu niðurstöður úr athugun á myndaeftirlitskerfi í götunni. Þar fannst nokkuð afar athyglisvert: Klukkan hálf eitt var kornótt myndskaið af Skylar að troðast út um gluggann á herberginu sínu, hoppa niður á jörð, ganga niður eftir götunni og setjast upp í bíl við enda hennar. Hvorki var hægt að sjá bílnúmerið á óskýru myndskaiðinu, né bíltegundina.

Ljóst var að Skylar hafði farið sjálfviljug upp í bílinn. Það vakti grunsemdir um að hún hefði einfaldlega strokið að heiman, skýring sem foreldrar hennar gátu engan

veginng kyngt enda hafði allt leikið í lyndi á heimilinu, að þeirra mati.

Skylar hafði hins vegar skilið símann sinn eftir og nokkrum dögum eftir hvarfið var enn engin hreyfing á bankareikningum hennar. Þetta vitnaði sterkt gegn því að hún hefði strokið að heiman og hennar nánustu voru orðnir sannfærðir um að eitthvað hræðilegt hefði gerst.

Ekkert nýtt kom hins vegar fram í málinu fyrr en í mars árið 2013, heilum átta mánuðum eftir hvarf Skylar. En þá leystist málið á skömmum tíma.

Morðið undirbúið í marga mánuði

Í marsmánuði árið 2013 hringdi Shelia Eddy grátandi í lögregluna í Morgantown og játaði á sig morðið á Skylar Neese. Samkvæmt hennar framburði hafði þriðja vinkonan, Rachel Shoaf, tekið fullan þátt í glæpnum.

Sagan var ótrúleg en ýmis gögn áttu eftir að styðja hana og hún reyndist vera sannleikurinn. Þær Skylar, Shelia og Rachel voru miklar vinkonur sem sífellt voru að bralla eitthvað saman. Shelia og Rachel voru þó taldar ganga dálítið lengra í uppátækjunum og stundum

Skylar Neese var aðeins 16 ára þegar hún var myrt.

MYND/
FACEBOOK

slettist upp á vinskapið við Skylar.

Þetta kvöld keyrðu stelpurnar Skylar fyrst heim, eftir að þeim hafði orðið sundurorða við hana. En eftir miðnætti sendu þær henni skilaboð og buðu henni að koma á rúntinn. Skylar þáði boðið. Bílinn sem sást fremur ógreinilega í myndaeftirlitsupptökunni hafði Shelia til umráða þetta kvöld.

Stúlkurnar óku með Skylar út úr bænum og stöðvuðu við vegarslóða í um 50 kílómetra fjarlægð frá heimili hennar. Þar dró Rachel, sem sat í aftursætinu, upp hníf og stakk Skylar í bakið. Þær stungu hana aftur og aftur. Skylar sagði bara eitt orð: „Why?“ – Hvers vegna?

Það kom á daginn að stúlkurnar tvær, Rachel og Shelia, höfðu lagt á ráðin um morðið í marga mánuði. Þær heyrðust tala um þetta í skólanum en flestir héldu að þær væru að grínast. Skýringarnar sem þær gáfu á morðinu voru þær að þeim hefði ekki líkað við Skylar.

Þær ætluðu að grafa Skylar en jarðvegurinn þarna var of harður. Þær huldu því líkið með laufblöðum og trjágreinum. Shelia vísaði síðan lögreglu á illa farið lík Skylar rétt eftir játninguna.

Ein skýring sem gefin hefur verið á morðinu er sú að Skylar hafi orðið vitni að því að Rachel og Shelia stunduðu kynlíf saman.

Twitter-færslur eftir allar þrjár, sem fáir lögðu mikla merkingu í þegar þær voru birtar, virðast afar óhugnanlegar í dag. Þar má meðal annars sjá Sheliu og Rachel ræða morðið undir rós og fagna því meira að segja að hafa myrt Skylar. Þar má líka sjá Skylar gefa sterklega í skyn að hún viti leyndarmál vinkvenna sinna.

Shelia var dæmd í 30 ára fangelsi með möguleika á reynslulausn eftir 10 ár. Rachel var dæmd í lífstíðarfangelsi með möguleika á reynslulausn eftir 15 ár. Líklega skipti þarna máli að Shelia játaði fyrr og var samstarfsfúsari við rannsóknina.

Við réttarhöldin kváðust stúlkurnar iðrast og báðu ástvinu Skylar fyrirgefningar. Þeim skilaboðum var fálega tekið. ■

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.

Bessi auglýsti sígarettur

Margar gamlar íslenskar auglýsingar myndu aldrei ganga upp í dag.

TÍMAVÉLIN

Það vakti mikla athygli á dögnum þegar Borgar-leikhúsið fjarlægði sígarettu af kynningarefni fyrir söngleikinn *Nú líf*, sem byggir á lífi Bubba Morthens. Í því samhengi er áhugavert að skoða íslenskar auglýsingar frá síðustu öld. Auglýsingar sem myndu án efa vekja hörð viðbrögð ef þær kæmu fyrir sjónir almennings árið 2020.



HV-Reykjavík. — Mér þykir það leitt, ef þessi auglýsing ætlar að valda einhverjum úlfabýti hér. Þetta er hluti af mínu starfi sem leikara, að koma fram í auglýsingum, og má eiginlega segja að það sé sú aukavinna sem mér býðst. Hér á landi vinna jú allir eins mikla aukavinnu og þeim stendur til boða, sagði Bessi

Leitt ef auglýsingin veldur úlfabýti, en þetta er mitt starf, — segir Bessi Bjarnason, leikari, um tóbaksauglýsinguna

Bjarnason, leikari, í viðtali við *Tímanna* í gær.
Auglýsing sú er um ræðir er tóbaksauglýsing. Í henni er mynd af Bessa, ásamt textanum: Ég er líka búinn að skipta yfir í Hefur áhugafólk um reykingavarnir lýst óánægju sinni með auglýsinguna og telja hana varpa rýrd á Bessa.
— Ég gerði mér ef til vill ekki nægilega ljóst í byrjun, sagði Bessi enn fremur, að auglýsingin gæti vakði storm. Það er auðvitað hlutur sem alltaf getur skeð. Þegar auglýsing er gerð

getur hún alltaf orðið til þess að skapa leikarann. Ég leik til dæmis róna í happdrætisauglýsingunum, í þessari reyki ég og það getur farið alveg á tvo vegu hver viðbrögðin verða. Leikarinn kaupir þar köttinn í sekknun, ekki síður en auglýsandiinn.
Hins vegar má gjarnan benda á það að ef þessi auglýsing á eftir að valda verulegum hræringum meðal þeirra sem vilja berjast gegn reykingum, þá hefur hún þar með haft góð áhrif fyrir þá baráttu, ekki satt? —

sem að henni standa, að láta leiðast til þess og sérstök vonbrigði, að þekktur og virtur leikari skuli ánetjast gróðabralli á þennan hátt,“ sagði Jón Ármann meðal annars í viðtali við *Tímanna*.

Bessi ræddi einnig við *Dagblaðið Vísi* um auglýsinguna og viðurkenndi að hann hefði aldrei tekið þátt í auglýsingunni ef hann hefði vitað hversu hörð viðbrögðin yrðu. „Og ég fer auðvitað ekki aftur í tóbaksauglýsingu, fyrst það virkar svona neikvætt. Ég kæri mig ekkert um að vera að auglýsa tóbak, ef það verður til þess að allir fara að reykja.“

Ósmekklegt að selja grunlausar, íslenskar konur

Fjöl margar íslenskar auglýsingar hafa verið umdeildar í gegnum árin. Árið 1982 vakti auglýsing *Flugleiða* í sænskum fjölmiðlum mikla hneykslan meðal Íslendinga. Auglýsingin þótti niðrandi í garð íslenskra kvenna og var talin vafasöm landkynning. Þar mátti sjá þrjár íslenskar stúlkur klæddar í eina ullarpeysu og var augljóst að skilaboðunum var beint að einhleypum, sænskum karlmönnum í ferðahug.

Hér fyrir neðan gefur að líta nokkrar vel valdar auglýsingar sem birst hafa í íslenskum prentmiðlum síðustu áratugi en myndu líklega aldrei vera samþykktar í dag. ■

Það ætlaði allt um koll að keyra þegar einn ástsælasti leikari þjóðarinnar auglýsti tóbak. MYNDIR/TÍMARIT.IS

Svana Baldursdóttir, Snorra Brynjólfssdóttir och Freyja Höskuldsdóttir undrar nær du kommer till Reykjavík?

Villu þú ráka út líf en ríktigt glæði. Svana, Snorra og Freyja eru tvær af bestu útlitandi þessu landi. Þær eru mjög góðar í að hlakka að þessum ferðum. Þær eru mjög góðar í að hlakka að þessum ferðum. Þær eru mjög góðar í að hlakka að þessum ferðum.

ICELANDAIR
Det Islandska Flygbolaget
Hávegisgötu 4, 114 04 Stockholm, S
08-24 99 30

Auglýsing Icelandair þótti niðrandi í garð íslenskra kvenna.

íslenskri auglýsingaherferð fyrir tóbak seint á áttunda áratugnum. Birtist hann þar kumpánlegur með sígarettu í annarri hendinni og sagðist hafa skipt yfir í nýja tegund, „bragðmiklu filtersigarettauna“.

Áhugafólki um tóbaksvarnir var ekki skemmt og þá voru Matthías Bjarnason heilbrigðismálaráðherra og Jón Ármann Héðinsson alþingismaður á meðal þeirra sem úthúðuðu auglýsingunni í blaðaviðtölum. „Það er átakanlegt fyrir þessa menn,

VAFASAMAR GAMLAR AUGLÝSINGAR

DAGLEGT LÍF - OG KAFFI
CL JOHNSON & KAABER

CANADA DRY
H.F. ÖLGERÐIN EGILL SKALLAGRIMSSON

DUSCHOLUX
Stærstu framleiðendur heims á baðklefum og baðhurðum allskonar
Kr. Þorvaldsson & Co. Greittígötu 4, Símar 2478 & 2479

AXMINSTER

CAMEL
er ávallt CAMEL í fremstu röð

DIM UP
SÍÐU ELSKAN ÞEIR HALDAST UPP!!

heit og mjúk í morgunsárið
Opnum kl. 7
Bakarið Kringlan

BILL COSBY kominn aftur.

St. Ives
Fegurð hlutins er ódættur reitir umhirðu og virðingar fyrir djúrmætti eigin. Notaðu þú St. Ives sjámpó og hármæringu.

Flik-Flak
Eins og nýtt...
Allar húsmæður eru sammála um að fótin verði aftur sem ný, þegar þau eru þvegin úr FLIK-FLAK sápuðri. Bandið mýkist og verður við það teygjanlegra og mikið endingarbeta.

Una í eldhúsinu



Grillsumarið mikla er byrjað. Þótt grillkjötið sé oft einfalt og keypt tilbúið þá er talsvert sóknarfæri í því að henda í djúsí meðlæti sem tryllir gesti og kætir kroppinn.



Djöfulleg súkkulaðibomba

- 200 ml heitt vatn
- 6 msk. kakó, passið að sigta kakóið
- 100 g púðursykur
- 130 g smjör, mjúkt
- 100 g sykur
- 3 egg
- 220 g hveiti
- ½ tsk. lyftiduft
- ½ tsk. matarsódi
- 3 tsk. vanilludropar

blönduna og öllu hrært vel saman. Því næst er restinni af þurrefnunum bætt út í.

Að lokum er vatninu sem búið var að blanda með sykri og kakói bætt út í og deiginu blandað vel saman.

Deiginu er svo hellt í bökunarform og botninn bakaður við 200 gráður í um 30-35 mínútur.

Ofn hitaður í 180 gráður og 20-25 cm bökunarform húðað vel að innan með annað hvort PAM-úða eða smjörlíki.

Passið að botninn kólni alveg áður en rjóminn er settur ofan á.

Vanillurjómi
1 peli rjómi, þeyttur
1 vanillustöng, skafið kornin úr og blandið saman við rjómann.

Kakói og púðursykri blandað saman við heita vatnið. Smjör og sykur hrært saman þar til blandan verður ljós og létt í sér.

Smyrjið rjómanum á kökubotninn og skreytið með fallegum og góðum ávöxtum.

Þá er eggjunum bætt saman við



Brjálað brokkólísalat

Þetta salat hefur mamma mín oft gert í gegnum tíðina fyrir veislur. Það er alltaf jafn vinsælt og svakalega bragðgott. Best er að gera salatið daginn áður en það er borið fram. Það er fullkomið sem meðlæti með hverju sem er eða hreinlega ofan á brauð.

- 1 brokkolíhaus
- 1 rauðlaukur
- 1 bréf beikonstrimlar
- 1 pakki furuhnetur
- 3 msk. majónes
- 3-4 dropar balsamedik

Byrjið á að saxa brokkólíð smátt.

Ristið furuhneturnar á pönnu.

Saxið rauðlaukinn og steikið á pönnu með beikonstrimlunum.

Hrærið öllu saman í skál ásamt majónesinu og balsamedikinu.

Geymið í nokkrar klukkustundir í kæli og berið fram með snittubrauði eða góðu kexi.



Hélt aðeins of lengi augnsambandi við rollu í hríðum

Bergrún Íris nýtur sín í eldhúsinu og hennar sérgrein er að töfra eitthvað fram úr engu. Hún elskar kúrbít í hinum ýmsu réttum og er sérstaklega háð tómötum og kaffi.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Barnabókahöfundurinn Bergrún Íris Sævarsdóttir ver dögum sínum í að skrifa og teikna, ýmist á vinnustofunni sinni eða við borðstofuborðið með útsýni yfir hafið. Hún æfir nokkrum sinnum í viku í Hress sem hún lýsir sem heimilislegri heilsurækt, troðfullri af skemmtilegu og hressu fólki.

„Fimm og tíu ára synir mínir halda mér í góðri rútínu svo ég er oftast sest við teikniborðið klukkan 8:15, en þó ekki fyrr en ég hef fengið mér morgunmat.

Síðdeginn einkennast af úti-veru, legó og lestri. Þegar við eiginmaðurinn útbúum kvöldmatinn fá drengirnir yfirleitt skjátíma, nema um barnvæna matreiðslu sé að ræða, þá hjálpa þeir til í eldhúsinu. Sá eldri hefur tekið á sig fleiri verkefni í mikilli samveru síðustu vikur. Nú tekur hann til dæmis alltaf úr uppþvottavélinni og eldar hafragrautinn á morgnana.

Við höldum fast í kvöldsögu-hefðina á okkar heimili og eftir það er lesið úr góðri bók. Við hjónin skiptumst á að fara í útingöngutúra og hjólaferðir á kvöldin á meðan líkamsræktarstöðvarnar eru lokaðar. Eftir að börnin fara í rúmið er oft freistandi að vinna aðeins meira, enda vinnan mín svo skemmtileg og oft fæ ég verkefni á heilann og þá er erfitt að leggja þau frá sér.

Svo er bara Netflix og tjill, kúr og kósi með eiginmanninum, áður en ég leggst á koddann, sem er yfirleitt frekar snemma enda er ég skelfilega kvöldsvæf,“ segir Bergrún Íris.

Borðar ekki kjöt

„Ég hætti að borða kjöt fyrir ári síðan, í kjölfarið á svaka pylsuveislu og fjörugum sauðburði. Ein rollan var með hríðir og ég hélt augnsambandi við hana aðeins of lengi. Það gerði útslagið og ég lofaði rollugreyinu með dramatískri innöndun að borða börnin hennar aldrei aftur,“ segir Bergrún Íris.

„Líklega finnst mörgum þessi saga frekar myndin og kjánaleg, en ég hafði lengi ætlað að hætta að borða kjöt en vantaði einhvern veginn



Bergrún Íris og fjölskylda hafa bakað nær daglega í hinni miklu samveru síðustu mánaða. MYND/VALLI

Graskerskaka með rjómaostskremi

3 egg (eða hörfræmjöl blandað í vatn).

225 g púðursykur

½ dl matarolía

½ dl jurta- eða kúamjólk

225 g hveiti

2 tsk. lyftiduft

2 tsk. kanill

300 g grófsaxað squash grasker

75 g rúsínur eða döðlur, ef vill

Krem

125 g hreinn rjómaostur eða vegan rjómaostur

50 g flórsykur

Eggjum og púðursykri hrært vel saman. Matarolíu og mjólk bætt saman við. Blandið saman hveiti, kanil og lyftidufti og hrærið út í deigið. Graskeri og rúsínur/döðlum bætt í.



Hellið deiginu í smurt bökunarform og bakið kökuna í miðjum ofni við 180°C í ca 40 mínútur. Hrærið rjómaosti saman við flórsykur þar til úr verður krem.

Kælið kökuna og smyrjið kreminu á. Ég skreytti kökuna með heslihnetum og kókosflögum en það má nota hvað sem er, eða láta kremið duga. Verði ykkur að góðu.

herslumuninn. Við þetta langa augnsamband við dýrið missti ég hreinlega lystina og hef ekki fundið fyrir kjötsöknuði síðan. Eftir það er ég grænmetis- og fiskæta. Ég elska chia-fræ, kínóa, rauðar og brúnar linsur, flest grænmeti og hef síðustu ár orðið háð tómötum og kaffi.“

Töfrar fram eitthvað úr engu Bergrúna Írisi líður mjög vel í eldhúsinu og hún hefur gaman af eldamennsku.

„Mér finnst sérstaklega gaman að elda svona „allt í einum potti“ máltíðir, bökur og grænmetisrétti þar sem úir og grúir af ýmsu. Þá er oft tilvalið að nýta afgangana og

ég held að það sé mín sérgrein, að töfra eitthvað fram úr engu. Eiginmaðurinn er mikill bakari og okkur þykir báðum ofsalega gott að borða góðan mat.“

Upphaldsmatur Bergrúnar Írisar er grillaður lax. „Og kúrbítur í ýmsum réttum er með því besta sem ég veit,“ segir hún. ■

Matseðill Bergrúnar Írisar

Morgunmatur

Hafragrautur eða grísk jógúrt með chia-fræjum.

Millimál nr. 1

Kaffi er nauðsyn, eða að minnsta kosti nóg koffín. Ég er mjög hrifin af Collab-drykkjunum og mætti ég taka eitthvað með mér á eyðieyjuna eru miklar líkur á að Collab yrði fyrir valinu.

Hádegismatur

Ég elska að röltla frá vinnustofunni minni á Íshúsinu yfir á Von og fá mér fiskréttinn þeirra í hádeginu. Maturinn er dásamlegur, verðið sanngjarnt og umhverfið æðislegt.

Millimál nr. 2:

Ég er algjör naslari og skáparótari. Millimál getur verið allt frá hnetum og döðlum til súkkulaðis og ostapops eftir því hvar ég er stödd í tíðahringnum.

Kvöldmatur

Ef maðurinn minn eldar kjöt fyrir sig og strákana skipti ég því út fyrir eitthvað gott, til dæmis spínatbuff frá Roots. Þeir hafa líka sæst við alls kyns grænmetisrétti, enda geta börn lært að elska hvaða mat sem er, ef hann er nógu oft í boði og ef þau fá að hjálpa til við eldamennskuna.

NÝJAR VÖRUR Í HVERRI VIKU!



Verð 10.990 kr.



Verð 18.990 kr.



Verð 9.990 kr.



Verð 17.990 kr.



Verð 21.990 kr.



Verð 18.990 kr.

KÍKTU TIL OKKAR Í NÓATÚN 17
EÐA Á WWW.MOMO.IS
TIL AÐ SKOÐA ÚRVALIÐ

MOMO

PÓSTSENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND SEM ER

Hugguleg húsráð lekkera liðsins!

Góð húsráð auðyelda fólki daglegt amstur. Þjóðþekktir, lekkerir Íslendingar deila hér leyndarmálum sínum á bak við ilmandi og skínandi heimili.

EVA RUZA MILJEVIC

EKKI STÍFLA VASKINN MEÐ KERTAVAXI

Áhrifavaldurinn og gleðisprengjan Eva Ruza Miljevic stefnir á að hætta að stífla vaskinn. „Ef þið hafið fengið kerti í fallegu kertaglassi eða krús sem þið viljið endurnýta, þá er hægt að losa restina af vaxinu (eftir brennslu) upp úr glassinu ÁN þess að henda því í vaskinn og láta sjóðandi heitt vatn renna í kertaglassið. Það er gríðarlega óvinsæl athöfn á mínu heimili þegar eiginmaðurinn sér mig brasa með heitt vatn og kertavax í eldhúsvaskinum. Fæ iðulega að heyra að vaxið geti stíflað vaskinn og rörin. Ég hef samt ekki látið af þeirri iðju þangað til núna. Hún Martha vinkona mín Stewart segir að maður eigi að setja kertaglösin í frysti í nokkra klukkutíma. Þá skreppur



MYND/ERNIR

vaxið saman og lítið mál verður að poppa því út. Ég sel þetta ekki dýra en Google kenndi mér. Þið getið

þá sagt eiginmönnum sem fá kast yfir vaxstíflu í vöskum að þakka mér og Mörthu fyrir þetta ráð.“



MYND/EYÞÓR

JÓHANNES ÁSBJÖRNSSON

MEGAGOTT SNAKK

Jóhannes Ásbjörnsson athafnamaður er enginn aumingi þegar kemur að góðum ráðum. „Ekki spara þegar þú kaupir ryksugu. Keypti þráðlausa Dyson-ryksugu um daginn. Nú er allt að því gaman að ryksuga. Engin snúra að dröslast fyrir. Annað: ekki henda harðfiskroði. Hentu því á efri grindina á grillinu næst þegar þú grillar.“



MYND/ANTON BRINK

SVAVAR ÖRN

BURT MEÐ FITUNA

Svavar Örn, hárgreiðslumaður og útvarpsstjarna í Bakaríinu á Bylgjunni, er einn sá allra lekkraasti. Hann þolir ekki fitubletti og hefur fundið besta blettaeyðinn. „Hreinol er einnig dundurgóður blettaeyðir á fitubletti. Hellið sápunni á blettinn og nuddið vel. Látið bíða í klukkustund áður en þið þvoðið það af.“



MYND/ANTON BRINK

BÁRA HÓLMGEIRSDÓTTIR

ILMANDI HEIMILI

Fatahönnuðurinn og smekkonan Bára Hólmgeirsdóttir er ákaflega lekker, bæði í heimilishaldi og hönnun. Bára rekur eina vinsælustu hönnunarverslun landsins, Aftur. Bára er mikill ilmölunandi en hún segist setja 2-3 dropa í ryksugupokann og þá ilmi heimilið eftir að hafa verið ryksugað. Steinliggur.

STEINEY SKÚLADÓTTIR

BÝÐUR FÓLKI Í MAT TIL AÐ TAKA TIL

Spunaleikarinn og dagskrárgerðarkonan Steiney Skúladóttir er aldrei leiðinleg eða fyrirsjáanleg. Þegar henni finnst nóg um ruslið heima hjá sér býður hún fólki í mat. „Þegar það er mikið drasl heima finnst mér best að bjóða fólki í mat því þá neyðist ég til að taka til.“



MYND/DANÍEL RÚNARSSON

ERPUR EYVINDARSON

BARA LÚÐAR NOTA SÚPUTENINGA

Eilífðarunglingurinn og raphetjan Erpur Eyvindarson er algjörlega á móti sóun. „Sjóaravinir mínir kenndu mér að frysta undanrennu/fjörmjólk áður en hún rennur út á dagsetningu,“ segir Erpur sem drekkur enga aðra mjólk en undanrennu og fjörmjólk. Hann er einnig lunkinn við að gera gómsætt soð. „Ég sýð öll bein, humarskeljar og slíkt. Ég er því alltaf með besta soð í heimi í frystinum. Bara lúðar nota súputeninga.“



MYND/SIGTRYGGUR ARI

BJÖRN INGI HRAFNSSON

RÉTT TÓNLIST OG KERTALJÓS

Björn Ingi Hrafnsson, betur þekktur sem Björn Ingi hjá Viljanum, er stemningsmaður. Hann segir tónlist skipta sköpum og því sé gott ráð að nota hana þegar ráðist er í misspennandi verkefni. „Heimilisverk eru nú ekki í neinu sérstöku uppáhaldi hjá mér fremur en mörgum öðrum, en ég hef þó fundið að mismunandi tónlist getur gert gæfumuninn þegar sinna þarf nauðsynlegum verkefnum á heimilinu. Klassísk tónlist, einkum píanóverk, eru þannig kjörin til að skapa rólega stemningu og róa börnin og mig eftir annasaman dag en að sama skapi virkar vel fyrir mig að setja á hressandi tónlist þegar ganga þarf frá í eldhúsinu, brjóta saman þvott eða fá börnin með í sameiginlega tiltekt. Þá verður stemning sem yfirsýggir leiðindin yfir skylduverkum og allt verður einhvern veginn miklu auðveldara í framkvæmd.“

Þetta á líka við um matargerð. Þegar ég vil gera vel við mitt fólk í eldhúsinu vel ég að sinna eldamenskunni undir tónlist sem hæfir matseðlinum. Ítalskar aríur með



MYND/ERNIR

pasta, latínó-tónlist með mexíkóskum mat og svo framvegis. Þetta virkar vel og framkallar rétta stemningu og kemur öllum í gott skap.

Í skammdeginu er nauðsynlegt að kveikja á kertum til að fullkomna dæmið og draga úr lýsingu eins og kostur er. Það er fátt betra en kertaljós og lampar; ég er ekki maðurinn sem kveikir á öllum nálægum flúorljósum. Slíkt er gott á sjúkrahúsum, en passar síður á heimilum þar sem hlýja og notalegheit eiga að vera aðalsmerkið,“ segir Björn Ingi.

EKKI GERA ÞETTA

...GEYMA TÓMATSÓSU Í ÍSSKÁP

Ef þú geymir tómatsósuna inni í ísskáp í von um að hún endist lengur ertu að taka óþarfa pláss í ísskápnum. Vegna sýrunnar í tómötunum og edikinu helst tómatsósan fersk við stofuhita.

Sparaðu plássid og geymdu hana í eldhússkápnum.



...ÞVO GALLABUXURNAR

Forstjóri Levi Strauss fyrirtækisins, Chip Bergh, segir að það eigi ekki að þvo gallabuxur. Hann segir að það sé skelfileg hugmynd og notar sjálfur tannbursta til að hreinsa bletti af buxunum sínum. Samkvæmt honum þurfa góðar gallabuxur aðeins að fara örsjaldan í þvottavélina. Rökin fyrir þessu eru að þvottur í vél skemmi gallaefnið og sé þar að auki sóun á vatni.

ÞEGAR KEMUR AÐ ÞRIFUM

STÍFLAÐAR PÍPULAGNIR

Skelltu fjórum Alka-Seltzer töflum í niðurfallið ásamt einum bolla af ediki. Skolaðu með heitu vatni tíu mínútum síðar.

BLAUTIR SKÓR

Komstu hundblaut(ur) inn úr óvæntri rigningu og uppáhaldsskórnir þínir eru gegnsósa? Ekki örvænta. Ef þú fyllir þá af dagblöðum draga þau bleytuna í sig og skórnir þorna mun fyrir en ella.

BRUNABLETTIR Í POTTUM OG PÖNNUM

Settu vatn í botninn á pottinum/pönnunni og bættu við einum bolla af ediki. Láttu blönduna malla á hellunni í nokkrar mínútur og bættu svo við tveimur matskeiðum af matarsóða. Láttu malla með í nokkrar mínútur til viðbótar. Að því loknu skaltu hella úr pottinum/pönnunni og nudda það sem eftir er með grófum svampi.

FITUBLETTIR

Eru fitublettir fastir á veggjunum? Eða kannski í uppáhaldsflíkinni þinni? Ef þú krítar yfir blettina með hvítri krít og bíður í nokkrar mínútur ættir þú að geta þurrkað fitublettinn auðveldlega af. Hreinol er einnig dundurgóður blettaeyðir á fitubletti. Hellið sápunni á blettinn og nuddið vel. Látið bíða í klukkutíma áður en þið þvoðið það úr.





www.krokur.net

522 4600

Taktu Krók á leiðarenda

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

Krókur býður m.a. uppá:

- Starfsmenn sem eru þjálfaðir og reyndir í bíla- og tækjaflutningum



KRÓKUR

á þinni leið

Vesturhraun 5 210 Garðabær

Fjölskylduhornið

Kristín Tómasdóttir, hjónabandsráðgjafi með meiru, svarar spurningum lesenda um málefni er varða fjölskylduna, börnin og ástina í

Fjölskylduhorni DV. Að þessu sinni svarar Kristín spurningu lesanda sem heldur að ástríðan í hjónabandinu sé dauð.

Sérfræðingur svarar



ÁSTALÍFIÐ ER ALVEG DAUTT

Góðan daginn. Mitt vandamál er kannski ekki alveg vandamál. En ég hef verið í sambandi í þónokkurn tíma og það er eins og neistinn sé alveg farinn. Við erum dásamlegir vinir. Eigum góðar og innihaldsríkar samræður, sinn-um sameiginlegum áhugamálum og eyðum miklum tíma saman. Engin rifrildi, ekkert vesen. En mér finnst eins og við séum allt í einu hætt að vera þar og frekar bara bestu vinir, ef það meikar eitthvað sense. Það er eins og ástríðan hafi bara farið og við gefum okkur sjaldan, eiginlega aldrei, tíma til að stunda kynlíf og þegar það gerist þá er meira eins og það sé af skyldurækni og ekkert mikil rómantik í því.

Ég veit ekki hvað ég á að gera. Ef ég sting upp á skilnaði þá er ég búin að missa hann frá mér sem besta vin sem ég vil alls ekki, en hins vegar er frekar leiðinlegt að ástalífið sé bara alveg dauft. Ég er bara hreinlega of ung til að sætta mig við slíkt. Er hægt að endurvekjá blossann eða þýðir þetta að við séum kannski betur stödd sem vinir?

Takk innilega fyrir góða spurningu sem ég leyfi mér að fullyrða að margir kannist við.

Það er aldrei allt dans á rósum

Ástarsamband er alltaf að þróast og breytast, enda minnsta eining fjölskyldunnar og á þessari einingu byggir vellíðan og velgengi í tengslum við svo margt. Þá á ég við börnin, álagstoppa og áföll, sem og hversdagslega viðburði eins og að sjóða ýsu og sækja í leikskólann.

Það er aldrei allt dans á rós-um hjá neinum, en það virðist sem þú þurfi að hafa mismikið fyrir því að njóta þess að vera saman. Helst viljum við að ástarsambandið sé ekkert rosalega mikil vinna, heldur að það gangi nokkuð smurt og að grunnstöðirnar séu í lagi.

Aftur á móti eru til leiðir til þess að bæta ástarsambönd og endurvekjá blossann, eins og þú orðar það. Ef það væri ekki satt þá myndi ég ekki



MYND/GETTY

Hafið þið prófað að skapa ástríðu án þess að kynlíf fái að taka þar pláss?

nenna að sinna mínu starfi, trúðu mér, ég sé fullt af árangri þar sem fólk vinnur mikið þrekvirki og finnur þráðinn á ný.

Ekki tala heldur skynja

Ég hnýt aðeins um það að þú stillir þessu upp hlið við hlið, það er að það sé lítil ástríða í sambandinu og hvort það þýði að þið þurfið að skilja. Ég velti fyrir mér hvort það gæti ekki verið ráð að reyna að endurvekjá ástríðuna áður en þið farið að ræða skilnað? Hvað hafið þið reynt í þeim efnum?

Það gæti reynst vel að taka frá tíma í slíka vinnu, eiga „fundi“ þar sem þið gerið æf-

ingar, eigið samtöl eða gerið eitthvað saman sem vinnur með ykkur. Ekki stefnumót með flugeldasýningu heldur hitting þar sem þið gefið hvort öðru tíma til ástríðu.

Það hefur sýnt sig að til dæmis núvitundaræfingar líkt og að tengjast í gegnum skynfærin, það er finna lyktina, horfast í augu og snerta hvort annað varlega, getur styrkt ósýnileg tengsl. Ekki tala heldur skynja.

Þá er alltaf gaman að rifja upp hvað það var sem fékk ykkur til að fella hugi saman. Hvernig var þetta þegar þið voruð að byrja saman? Hvað var þá sem ekki er núna? Er hægt að ná í það aftur?

Við þráum það sem við fáum ekki

Vinátta er algjör grundvallarstoð í góðum ástarsamböndum. Þú nefnir að þið búíð yfir henni, frábært, þrjú stig! Ofan á vináttu er hægt að byggja svo margt en þegar þú nefnir ástríðu þá vantar mig ítarlegri skilgreiningu. Í ástríðu felst ýmislegt, ekki bara kynlíf heldur líka þrá, væntingar, hlýja, nánd og fantasíur.

Þrá mótast í æsku, af uppeildi og umhverfi. Við lærum hvað er æskilegt að þrá og hvað ekki. Meðal annars þess vegna er þrá oft á skjön við lífsskoðanir fólks. Þarna getur til dæmis skipt máli að það hafi hvílt skömm yfir kynferðislegri þrá á uppeldisárnum, eða verið talið óæskilegt að til dæmis konur mættu yfir höfuð þrá eitthvað í karlmanni.

Sennilega er þetta efni í heila bók, en í ykkar samhengi gæti verið fróðlegt að ræða hvað þið þráið og hvað ykkur vantar í tengslum við það. Mundu að við þráum það sem við fáum ekki, svo mögulega er það einmitt það hversu góð þið eruð saman, hvað þið eruð aðgengileg hvort öðru, sem er að vinna gegn ykkur.

Gefið ykkur tíma og leikið ykkur

Stundum er talað um að skylduræknikynlíf (eins og þú kallar það) geti hleypt af stað meiri nánd, það er að rífa plásturinn af ef langt er liðið frá síðasta skipti. Það gæti þó verið hjálplegt fyrir ykkur að skoða hvort skylduræknikynlífið sé einmitt að hamla ykkur. Er það að koma í veg fyrir að þið leyfið ykkur að hafa væntingar um eitthvað meira eða öðruvísi? Hafið þið prófað að skapa ástríðu án þess að kynlíf fái að taka þar pláss?

Mig langar einlæglega að skapa hjá ykkur von og trú á að vinna til þess að auka ástríðu geti skilað góðum árangri og þurfi alls ekki að vera leiðinleg, síður en svo. Ræðið saman, gefið ykkur tíma og leikið ykkur. Góða skemmtun. ■

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

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



Garða- og
tómstundakerrur
frá:
155.900 kr.

BRENDERUP GÆÐAKERRUR Í BÍLANAUST

Brenderup kerrur leysa allar tegundir flutninga enda er úrvalið mjög fjölbreytt. Þær eru fyrir löngu búnað að sanna sig við íslenskar aðstæður sem harðgerðar, öruggar og vel smíðaðar kerrur með góða aksturseiginleika. Komdu í Bílanaust og fáðu upplýsingar um Brenderup kerrur.



Tækjakerrur
frá:
1.359.900 kr.

lönaðarkerrur
frá:
319.900 kr.



Bílaust
Á FULLRI FERÐ

STÓRVERSLUN
DVERGSHÖFÐA 2
110 Reykjavík
S. 535 9000

Vatnagörðum 12
104 Reykjavík
S. 535 9000

Dalshrauni 17
220 Hafnarfirði
S. 555 4800

Hafnargötu 52
260 Reykjanesbæ
S. 421 7510

Hrísmýri 7
800 Selfossi
S. 482 4200

Furuvöllum 15
600 Akureyri
S. 535 9085

Sólvangi 5
700 Egilsstöðum
S. 471 1244

www.bilanaust.is

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, gildi það sama og í öðrum sudoku að aðeins má hver tala koma fyrir einu sinni.

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

STAFARUGL

Leynigeturinn í síðasta stafarugli var hinn mikli laugar-dagsgleðigjafi Helgi Björns (**HELGIBJÖRNS**) sem margir sakna sárt, enda hélt hann uppi fjörinu í samkomubanninu, en að hann hverfi af skjánum núna minnir fólk líka á að verið er að slaka á samkomubanninu svo það er sjálfsgagt best að hann hafi dregið sig í hlé, annars væri hann mögulega að minna fólk um og of á hið stífa samkomubann sem núna er búið að léttu töluvert.

Mér er sagt að húsbílar, sumarbústaðir, tjöld og annar ferðabúnaður seljist núna eins og heitar lummur og að minnsta kosti ein vara sé uppseld, en hún er leyntigetur vikunnar. Því er ekki úr vegi á þessum tíma að tíunda 20 hluti sem koma upp í huga margra þegar hugsað er til sumarsins og ferðalaga innanlands. En já, það eru bara taldir upp 19, enda leyntigeturinn, sá 20., uppseldur eins og að framan er nefnt.

hústjald sólstóll tjaldvagn hjólhýsi	húsbíll sumarhús sólvarörn vindsæng	prímus fortjald reiðhjól sólgleraugu	tjaldstæði þjóðvegur strandlak frisbí	fjallanga hlaupahjól fellihýsi
---	--	---	--	--------------------------------------

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

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. fjjúga
 6. skýli
 11. leðja
 12. mýking
 13. skrifa
 14. fróður
 15. ágætis
 16. ríki í afríku
 17. hljóðfærarleikari
 19. áfengi
 20. frá

21. tveir eins
 23. atvikast
 26. kirkja
 31. príl
 33. hamingja
 34. skrifara
 35. skítur
 36. vara
 37. líffæra
 38. eyða
 39. stó

LÓÐRÉTT
 1. fet
 2. afli
 3. bein
 4. ræða
 5. samtök
 6. barinn
 7. köttur
 8. viðdvöl
 9. fugl
 10. út
 14. blund

18. frábaer
 22. ætt spendýra
 23. rabb
 24. þrástagastr
 25. ólyfjan
 27. trylla
 28. æðri
 29. ógreiddur
 30. fjanði
 32. þungi
 37. átt

NÝTT Á NÁTTBORÐIÐ



MIKAEL NIEMI
ELDUM BJÖRN



MORDIN
Í HASKÓLABÍÓ



DIMMU BORGIR
ÓTTAR NORÐFJÖRD



Sumarbókin
Tove Jansson

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA | Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opíð alla virka daga 10-18 | Lau. 11-16 | www.forlagid.is

SPÁÐ Í... stjörnumnar

LESID Í TAROT **Emmsjé Gauti**

Svífandi um á bleiku skýi

Sporðdrekkinn Emmsjé Gauti er bráð spákonunnar að þessu sinni. Lúna Fírenza, spákona og tarotmeistari DV, lagði spilin fyrir hann.

Það er alltaf mikil orka sem fylgir Sporðdrekkum. Þeir eru kröfuharðir og ákveðnir sem hjálpar þeim að vegna vel í því sem þeir taka sér fyrir hendur. Sporðdrekkann má alltaf stóla á þegar eitthvað bjátar á, hann er tilfinningavera og miklu mýkri en fólk gerir sér grein fyrir við fyrstu kynni. Sporðdrekkinn gleymir aldrei hrósi en heldur ekki lasti.

Hamingjuhjólíð

Lykilorð: Velgengni, karma, lífsferill, örlög, vendipunktur

Hamingjuhjólíð biður þig um að gefa þér stund til að endurspegla líf þitt og hugsa um þau augnablik sem virtust þýðingarlítill en höfðu eftir á að tryggja mikil áhrif á hvaða braut þú valdir þér og mótuðu hver þú ert í dag. Þegar maður áttar sig á afleiðingum gjörða sinna, bæði góðum og slæmum, þá fyrst skilur maður hvað maður hefur mikla stjórn. Þú skapar þitt líf. Ákveðinn kraftur fylgir því að átta sig á því.

Nía í sverðum

Lykilorð: Kvíði, áhyggjur, eftirsjá

Ekki láta þér bregða of mikið við þetta spil því þetta er bara tækifæri til að vaxa innra með þér. Mögulega er einhver ótti, kvíði eða eftirsjá sem heldur aftur af þér. Maður á það til að staðna ef maður gerir ekki upp ákveðin mál. Það er gott að þetta spil komi upp til þess að hvetja þig að taka á þessum málum og huga að andlegri líðan og gera upp gömul særindi sem fylgja þér. Bæði það að biðjast fyrirgefningar og að fyrirgefa öðrum hefur ótrúlegar afleiðingar.

Dómurinn eða Fönix

Lykilorð: Endurfæðing, innri köllun, frelsun, uppgjör
Ansi magnað lokaspil. Spilið sem ég sé er Fönix, fuglinn sem rís úr eldinum. Þetta spil er táknað fyrir það sem koma skal og þann lærdóm sem mun frelsa þig og

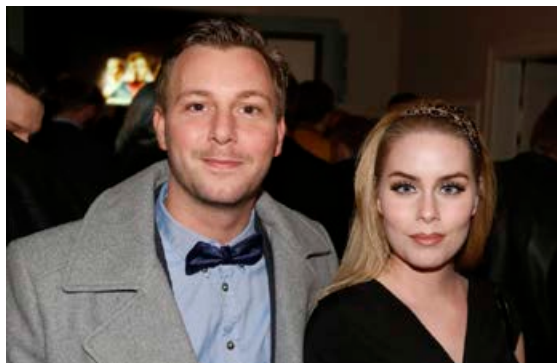


MYND/ANTON BRINK

Skilaboð frá spákonunni

Út með þig – njóttu hækkandi sólar og skelltu þér í hvíta skó. Það er allt á uppleið.

færa þig upp á nýja og hærri tíðni. Það er mikil orka í þessu spili og það segir okkur að þú munt uppskera fyrir þá vinnu sem þú hefur lagt inn. Góður tími til þess að setja sér nýjar áskoranir, skrifa niður markmið og óskir. Kosmósið er að hlusta. Andleg vakning bankar upp á á næstunni og þú færð tækifæri til að endurskapa þig ekki fyrir neinn annan en sjálfan þig.



MYND/VALLI

**Steinþór Hrór
Steinþórsson**
9. desember 1984
Bogmaður
■ Örlátur
■ Hugsjónamaður
■ Húmoristi
■ Óheflaður
■ Óþolinmóður
■ Ósamvinnuþýður

**Sigrún
Sigurðardóttir**
4. október 1989
Vog
■ Málamiðlari
■ Samstarfsfús
■ Örlát
■ Félagsvera
■ Óákveðin
■ Forðast deilur

Svona eiga þau saman

Eignuðust sitt annað barn

Léikarinn og skemmtikrafturinn Steindi Jr. og Sigrún Sigurðardóttir, snyrti- og förðunarfræðingur, eignuðust sitt annað barn á dögnum. DV fannst því kjörið að líta í stjörnumerkin og sjá hvernig þau eiga saman.

Sambönd milli eldmerkis og loftmerkis eru venjulega mjög kraftmikil og er samband Vogarinnar og Bogmannsins engin undantekning. Bæði merkin þrífast á því að fullnægja hvort öðru í svefnherberginu og sjá hvort annað ná árangri utan veggja heimilisins. Þau elska stöðugleikann í langtímasambandi og öryggið sem það gefur þeim. Um leið og þau skuldbinda sig hvort öðru er ekki aftur snúið.

Vogin og Bogmaðurinn eru bæði ævintýragjörn en Bogmaðurinn er hrifnari af ferðalögum á meðan Vogin er heimakærari.

Aðaláskorun þeirra er að byggja upp traust. Þó svo að Bogmaðurinn sé gerður fyrir langtímasamband á hann til að breyta skyndilega um stefnu ef eitthvað er ekki að ganga upp. Þetta getur gert Vogina stressaða og órugga. Til að róa taugar Vogarinnar þarf Bogmaðurinn að beina athyglinni að henni. ■

STJÖRNUSPÁ **Vikan 15.05. – 21.05.**

♈ Hróttur 21.03. – 19.04.

Andaðu áður en þú æsir þig og teldu upp að 10, það borgar sig. Gefðu þér smá tíma til að kjarna þig og þá muntu ráða betur við aðstæður. Þú finnur það í vinnu og heima við að allt einhvern veginn gengur upp. Meira að segja börnin hlusta á þig, sem þér finnst örlítið grunsamlegt!

♉ Naut 20.04. – 20.05.

Nú máttu bretta upp ermarnar því ný verkefni laðast að þér. Þú ert líka komin/n í skipulagsstuð þannig að þetta gæti verið góð vika til þess að skipuleggja ferðalagið innanlands í sumar, „glamping“ gæti alveg bætt upp fyrir Tenerife-ferðina.

♊ Tvíburar 21.05. – 21.06.

Eitthvað sem þú sást fyrir þér gengur ekki alveg upp, en ekki örvænta. Nýjar dyr munu opnast. Þú sérð það ekki núna en kosmósið mun bæta þér þetta upp mjög fljótlega með jafnvel enn betri útkomu.

♋ Krabbi 22.06. – 22.07.

Báchicka bábáw! Þú ert í sexi stuði þessa vikuna og nýtur þess að fá meiri athygli en venjulega. Nýttu orkuna til að krydda hlutina með núverandi eða fara á blinda stefnumótíð sem félagi þinn var að tala um. Út fyrir þægindaramann – koma svo, haffa gaman!

♌ Ljón 23.07. – 22.08.

Gefðu þér tíma til að tengjast aftur vinaböndum. Þú þarft á því að halda. Taktu upp símann, spjallaðu og planaðu vinnuþing. Ágætis tími til að sjá fyrir sér ný markmið og skrifa niður óskir og drauma. Þetta verður einstaklega skemmtilegt sumar fyrir Ljónið!

♍ Meyja 23.08. – 22.09.

Elsku hógværa Meyjan okkar. Fólk á þessari plánetu les ekki hugsanir, því hvetjum við þig til að bæði hugsa upphátt og gera kröfur. Þetta litla mál í hausnum á þér hljómar miklu stærra en það er og þú munt sjá það strax á viðbrögðum annarra.

♎ Vog 23.09. – 22.10.

Það er nú ekki sjaldan sem þig dagdreymir og nú áttu næstum því erfitt með að sofna því hausinn er á flugi. Þú ert tilbúin/n fyrir þessa nýju orku sem flæðir til þín. Taktu henni opnum örmum og sjáðu öll tækifærin.

♏ Sporðdreki 23.10. – 21.11.

Það er styrkur að sýna veikleika og það er það sem þú þarft að æfa þig í. Þú ert ekki ein/n og þetta verður allt í lagi svo lengi sem þú lofar sjálfri/um þér að dvelja í þessari tilfinningu. Sjá hana og hlusta í stað þess að bæla hana niður. Þannig kemstu á rétta braut.

♐ Bogmaður 22.11. – 21.12.

Ókei, rómansvikan búin og tími til að bretta upp ermarnar. Það er, þótt þú trúir því ekki, enn eitt verkefnið að detta til þín – nýtt atvinnutækifæri í eigin rekstri og spilin eru þér hlíðholl þannig að nú er tíminn.

♑ Steingeit 22.12. – 19.01.

Það er rótgróið hjá þér að þurfa aukna athygli til að bæta upp fyrir öll þau ár sem jólin stálu athyglinni frá þeim merkisdegi þegar þú fæddist! Og það er allt í lagi. Tilvalin vika til þess að gleðja sjálfa/n þig með vinamatarboði þar sem þú syngur afmælisönginn lágt fyrir sjálfa/n þig.

♒ Vatnsberi 20.01. – 18.02.

Þú ert ólm/ur í að finna þér nýtt áhugamál og ert farin/n að leita þér að kajak í Facebook-hópum og spyrja vini þína hvort enginn spili tennis lengur. En hvað sem þú ákveður þá muntu finna þig knúna/inn til þess að kaupa ALLT sem tengist nýja áhugamálinu.

♓ Fiskur 19.02. – 20.03.

Nú ferðu að vakna til lífsins. Hvatvísi og áhrifagirni munu ein-kenna þig þessa vikuna þannig að ég myndi vanda valið á þeim sem þú umgengst áður en þú klippir allt hárið eða rankar við þér í einhverri furðulegri en skemmtilegri lífsreynslu. Æ, láttu bara vaða, þetta verður góð saga eftir á!



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



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

1 SYSTEMS OnePortal Self-Service



Gæða-
stjórnun á
stóran þátt í góðum
árangri fyrirtækja.

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

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 sjálfvirknan máta með innsendingu umsókna og erinda á vef.



MoReq2

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

Kaffistofuspjall orðið að fyrirsögnum í dag

Umfjöllun um íþróttir á Íslandi hefur breyst eins og annað á síðustu árum, það sem áður var rætt á kaffistofum eru fyrirsagnir í dag. Því fylgja bæði kostir og gallar, eins og Hannes Þór Halldórsson kynntist þegar hann flutti heim á síðasta ári.

Hörður Snævar
Jónsson
hoddj@433.is



Abensinstöð í Kópavogi hafði blaðamaður mælt sér mót við einn merki-legasta íþróttamann Íslands á síðustu árum. Hannes Þór Halldórsson, markvörður íslenska landsliðsins, hefur mikið verið í sviðsljósinu síðustu ár fyrir afrek sín innan sem utan vallar.

Við byrjum á að spjalla um daginn og veginn, en Hannes og eiginkona hans Halla Jónsdóttir eignuðust sitt þriðja barn á dögnum. Fyrir ári fluttist fjölskyldan heim eftir að hafa flakkað um Evrópu, en þau höfðu stoppað stutt við í Aserbaídsjan áður en þau komu heim.

„Það hefur verið mjög ljúft að vera aftur á Íslandi, það var komin heimþrá í okkur. Það var tilhlökkun að spila heima, en tímabilið í fyrra

var ekki auðvelt fyrir neinn á Hlíðarenda,“ sagði Hannes þegar við ræddum um heimkomuna.

Það þóttu stórtíðindi þegar besti markvörður í sögu Íslands ákvað að koma heim, maðurinn sem varði víta-spyrnu frá Lionel Messi gekk í raðir Vals og væntingarnar voru miklar. Valur olli hins vegar gríðarlegum vonbrigðum síðasta sumar, en allir töldu það formsatriði að liðið yrði Íslandsmeistari.

„Það er ekkert ólíklegt að umræðan um að þetta væri formsatriði fyrir Val hafi haft áhrif á leikmenn. Það er aldrei hollt að fara inn í tímabil og halda að þú labbir yfir hlutina. Sérstaklega í þessari deild, þrátt fyrir að lið hafi kannski meira bolmagn en önnur. Það dugar ekkert, bestu liðin hérna eru svo jöfn. Þó svo að einhver sé með forskot, það kemur ekkert af sjálfu sér.

Allir leikir eru erfiðir og

það þarf allt að smella til að vinna þessa deild. Þú þarft augnablikið með þér og samheldni, því náði KR. Þú færð sjálfstraust og menn verða meiri vinir í kjölfarið, það er bolti sem fer að rúlla. Það virkar alveg eins í hina áttina.“

Öll spjótin stóðu á Hannesi

Sökum þess hversu stórt nafn Hannes er í íslenskri fótbolta-sögu þá var athyglin á honum, mistökin sem hann gerði urðu að stórfrétt og þegar hann átti frábæra leiki þótti það sjálf-sagt í augum margra.

„Ég fékk mikinn hita fyrir síðasta tímabil og ég get alveg skilið það. Mér fannst frammistaðan ekki hafa verið nálægt því að vera eins léleg og talað var um, mér fannst hún fín. Ef ég hefði verið í liði á góðu skriði, þá hefðu góðu leikirnir talið og hlutirnir þróast öðruvísi. Ég var hluti

af liði Vals sem var upp og niður, það kom augnablik þar sem ef ég hefði átt frábæran leik og við unnið og endað hátt, þá hefði allt orðið öðru-vísi. Í staðinn þá átti ég minn versta leik, mín tvö verstu augnablik gegn ÍBV á útivelli. Bæði mörkin eru ljót og þetta er rétt fyrir landsleiki, svona augnablik verða eftirminni-leg og þau setjast í minnið á mönnum.

Ég var ánægður með frammistöðuna að mörgu leyti, ég skil það alveg að það er sviðsljós á mér. Ég kem heim með pressu á mér og Valur átti að gera góða hluti, auðvitað er kjamsað á því. Það er þórðargleði þegar hlutirnir ganga ekki upp, þó ég sé ekki sammála sleggjudómum, en ég skil þetta.“

Hannes segist skilja það að umræðan sé mikil og að spjótin beinist að honum. Hann er þó á þeirri skoðun að umræðan á Íslandi hafi breyst mikið á síðustu árum.

„Það er þannig að það er verið að búa til skemmtun og maður verður að sýna því skilning. Það hefur breyst í umfjöllun hér heima, umræð- unni núna er stjórnað af hlað-varpi. Þar sitja menn í einn og hálfan tíma og alls konar hlutum hent fram, menn passa sig minna. Svo er það sem er mest djúsi þar tekið og sett fram í fyrirsagnir, og fréttir verða til út frá því. Þar með verður umræðan miklu meiri um hluti sem hefðu bara fjarað út á kaffistofum í gamla daga, það eru fyrirsagnir í dag.

Hitinn á mönnum verður miklu meiri, ég fann þetta og þetta var augljós munur. Þegar ég er að byrja þá eru þetta bara Pepsi mörkin og það er mjög auðvelt að sleppa því að horfa á þau, eins og þetta er í dag þá er þetta alls staðar. Þú tekur ekki upp símann nema að fá þetta í andlitið, þetta er að mörgu leyti jákvætt. Umfjöllunin er meiri og maður getur ekki kvartað undan því að áhuginn sé til staðar þegar maður er í þessu.

Það er samt í góðu lagi að bölvu þessu í hljóði þegar manni finnst einhverjir vitleysingar vera að segja eitt-hvert bull.“

Allt fór á hliðina þegar hann mætti í brúðkaup

Allt fór á annan endann þegar Hannes skellti sér í brúðkaup Gylfa Þórs Sigurðssonar og Alexöndru Helgu Ívarsdóttur á síðasta ári. Hannes var að glíma við meiðsli hjá Val og þáverandi þjálfari liðsins sagði honum að skella sér út og fagna með góðum vini.

„Mér fannst breytingin á umfjöllun hér heima krist-allast þar, þetta magnast upp. Það eru nokkrir hlaðvarps-þættir og þeir taka úr hvor öðrum, svo koma fréttamiðlar og taka það sem er mest djúsi.

Það er alveg skiljanlegt að umræðan um þetta hafi átti sér stað,“ sagði Hannes þegar hann rifjaði upp atvikið. Atvikið varð enn stærra þegar Ólafur Jóhannesson, þá þjálfari Vals, sagðist ekki hafa hugmynd um það hvernig Hannes hefði meiðst.

„Óli er bara ólíkindatól í við-tölum og var ekkert að meina með þessu, það fauk í hann þegar hann fékk þessa spurningu. Það hefði verið hægt að afgreiða þetta eins og fór okkar á milli, hann vildi ekki taka neinn séns.“

GRAFÍSK HÖNNUN



Lógo
bréfsefni
bæklingar
myndskreytingar
merkingar ofl.



Sundaborg 1
104 Reykjavík
777 2700
xprent@xprent.is



Heimkoma Hannesar hefur ekki gengið eins og í sögu en fyrsta tímabil hans með Val var erfitt.

MYND/SIGTRYGGUR ARI

„Það er þórðargleði þegar hlutirnir ganga ekki upp, þó ég sé ekki sammála sleggju-dómum.“

Það stóð ekki til að fara þarna út og svo kom þetta upp, að ég var tæpur og stutt í leik, þá var alveg eins gott að gefa mér pásu. Hann vildi leysa þetta og sparkaði í rassinn á mér og sagði mér að fara. Það hefði vissulega verið fínt að því hefði verið haldið á lofti, Óli er stórkostlegur karakter og týpa.“

Stórmót væri heppilegur tímunktur til að hætta Hannes hefur verið mark íslenska landsliðsins á meðan liðið hefur blómstrað og þjóðin hefur heillast. Hannes er 36 ára gamall og hefur velt því

fyrir sér hvenær hann hættir að leika með landsliðinu. Tímunkturinn gæti komið á næsta ári.

„Það verður að viðurkennast að stórmót er heppilegur tímunktur að hætta, ef við komumst þangað. Ef við komumst á þriðja stórmótið er það stórkostlegur árangur fyrir Ísland, að vera þartur af slíku væri algjört ævintýri.“

Maður skoðar það þá, það er pottþétt að allir eru að fara að gefa allt í þetta, til að komast inn á þetta mót. Hvort ég hefði hætt í sumar eða ekki, veit ég ekki. Ég er alltaf eitthvað að hugsa og plana framtíðina og

það getur alveg verið að það hefði farið þannig. Það kemur alltaf tími á kynslóðaskipti, ég er með tvo frábæra markmenn á eftir mér. Ég ætla að halda mér í þessu liði fram yfir Evrópumótið og svo tekur maður stöðuna.“

Til að Hannes haldi sæti sínu í landsliðinu þarf hann að blómstra með Val og hann er spennur fyrir nýjum tímum þar. Heimur Guðjónsson var ráðinn hjálfari liðsins og bjartsýni ríkir á Hlíðarenda.

„Það gengu allir út úr síðasta tímabili með sært stolt og eru staðráðnir í að bæta upp fyrir það, allt sem gat farið

úrskaiðis á síðustu leiktíð, fór úrskaiðis. Tímabil sem situr eftir með leiðindaminningar og það eru allir sammála um það. Það eru allir staðráðnir í að snúa við blaðinu.“

Kærkomið frá fótbolta Íslenski boltinn fer af stað 13. júní en Hannes og aðrir íþróttamenn voru settir í frí vegna kórónaveirunnar. Mikið álag og áreiti hefur verið á Hannesi síðustu ár og hann tók frínu fagnandi.

„Ég viðurkenni að þetta var öðruvísi frí en ég hef fengið, ég fékk að taka mér mánuð í frí eftir landsleikina í nóvember. Ég fékk mikið að heyra það frá liðsfélögum mínum, af því að þeir voru byrjaðir að æfa.“

Það er ekki tekið mikið tillit, ég er búinn að vera mjög mikið á keyrslu og með fótinn á bensíninu síðustu ár. Ég var að skipta um deildir sem stangast á, fara úr sumardeild í vetrardeild og öfugt. Þó að maður hafi fengið einhver frí hér og þar, þá er það öðruvísi.

Þetta var í fyrsta skipti sem maður gat slakað alveg á, það var bannað að gera hluti.

Maður gat verið afslappaður og virkilega hlaðið batteríin.“

Einn færasti leikstjóri þjóðarinnar

Frá unga aldri hefur Hannes mundað myndavélina og gert það gott sem leikstjóri sjónvarpsþátta og auglýsinga. Atvinnumennirnir okkar, Manna-siðir Gillz og fleiri þættir hafa verið í umsjón Hannesar. Hann hefur svo framleitt auglýsingar fyrir stór fyrirtæki.

„Ég er byrjaður að daðra við þann bransa aftur, ég hef verið að vinna töluvert frá því að ég kom heim, án þess að flagga því. Ég er kominn á gott skrið, síminn hringir og það er nóg að gera. Ég gæti farið á fullt í það en fótboltinn er í forgangi og maður má ekki gleyma því, það er númer eitt, tvö og þrjú.“

Mér gengur oft vel þegar ég er að gera bæði, styður við hvort annað. Ég gerði auglýsingu rétt fyrir HM í Rússlandi, það gekk vel. Mér finnst gaman að vera í báðu,“ sagði þessi geðþekki knattspyrnumaður þegar við höfðum klár- að kaffibollann og fórum hvor í sína áttina af þessari fjölförnu bensínstöð. ■



fuzzy

Íslensk hönnun: Sigurður Már · Íslensk framleiðsla



SAND KORN



Lagleg á lausu

Athafnakonan Anna Lilja Johansen er á lausu. Anna Lilja og Grímur Alfreð Garðarsson, einn eigandi Best Sellers veldisins, hafa nú skilið að skiptum. Áður bjó Anna Lilja með hæstaréttarlögmanninum Vilhjálmi H. Vilhjálmsyni. Anna Lilja þykir ákaflega smekkleg og hefur komið að stofnun fatahönnunarkerkja á borð við Another Creation en hún lauk mastersprófi í fjármálum fyrir skemmstu. Anna Lilja varð fyrst áberandi 2002 þegar hún tók þátt í Ungfrú Ísland og var valin ljósmynda-fyrirsæta keppinnar.



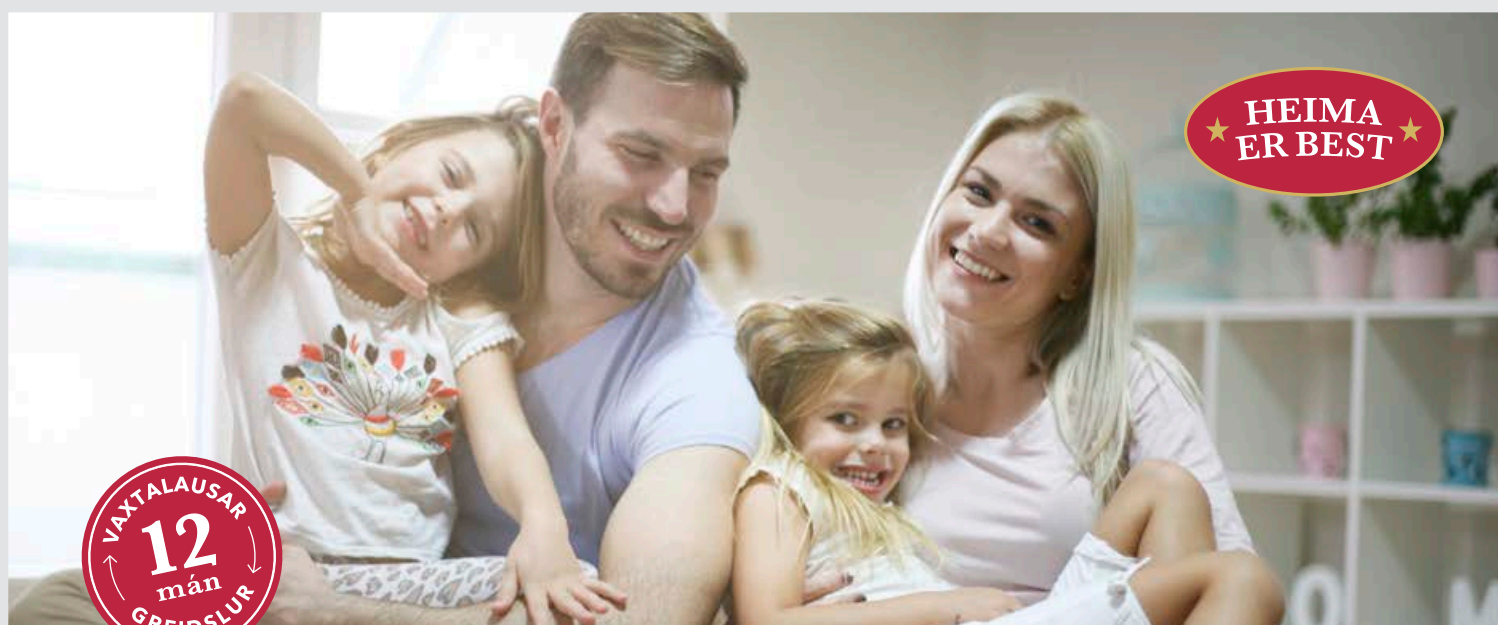
Spenntir lærvöðvar spennuhöfundar

Íbúar miðbæjarins hafa tekið eftir spennnum lærvöðvum á götum borgarinnar þar sem hreyfiþyrstir landsmenn fá útrás. Ragnar Jónsson metsöluhöfundur sést hlaupa dag eftir dag um miðbæinn í öllum veðrum. Má gera ráð fyrir því að hann sé að hreinsa hugann milli magnaðra hugmynda en Ragnar er ekki einungis einn fremsti spennusagnahöfundur landsins því hann er lögfræðingur að mennt og starfar sem slíkur. ■



Formsins vegna?

LOKI



HEIMA ER BEST

VAXTALAUSAR
12
mán
GREIÐSLUR

FRÍR FLUTNINGUR*
UM ALLT LAND
*NEMA ÚTSÖLUVÖRUR

KYNNTU ÞÉR VÖRUÚRVALIÐ
OG VERSLAÐU Í RÓLEGHEITUM
Á SVEFN OG HEILSA.IS

VEFVERSLUN
svefnogheilsa.is

★ GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ ★

NÝ SENDING AF SÆNGUM
BY BRINKHAUS



ÚRVAL AF SÓFUM
OG HVÍLDARSTÓLUM



PRESTON
Svefnsófi
Verð áður kr. 249.900
NÚ AÐEINS KR. 224.910

EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS
AF HEILSUDÝNUM



20-50%
AFSLÁTTUR

NÝTT OUTLET

Gerðu frábær kaup

20-50%
AFSLÁTTUR

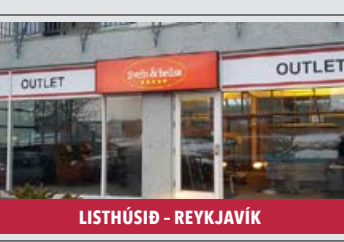


Afsláttur af skiptidýnum, eldri gerðum, sófum, hvíldarstólum, mjúkvöru og fl.

Svefn & heilsa
★★★★★



BALDURSNES 6 - AKUREYRI



LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK



LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK

UM FJÓRÐUNGUR LANDSMANNA
SEFUR Á DÝNU FRÁ SVEFN & HEILSU*
*Samkvæmt könnun frá Gallup.

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233 | BALDURSNESI 6, AKUREYRI s. 461 1150 | OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16
UMBODSADILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði og Bara snilld, Egilsstaðir