

Mikilvægt að semja fyrir næstu orrustu

Ragnar Freyr
Ingvarsson fór fyrir
COVID-19 teymi
Landspítalans.
– sjá síðu 10



UPPÁHALDS

VEITINGASTAÐIR



Svala Björgvinsdóttir tónlistarkona er um þessar mundir að klára EP-plötuna sína sem kemur út í sumar og er að undirbúa útgáfu og myndband fyrstu smáskífunnar af plötunni.

„Þetta er í fyrsta sinn sem ég gef út frumsamið efni á íslensku, en ég hef alltaf samið áður á ensku.“

Hún deildi með DV fimm uppáhaldsveitingastöðunum sínum á Íslandi.

1 Austur-Indíafjelagið

„Ég bara elska indverskan mat og þessi staður hefur alltaf verið í miklu upphaldi hjá mér. Ég hef borðað indverskan mat úti um allan heim og Austur-Indía nær alltaf að vera besti maturinn. En á eftir að ferðast til Indlands og borða þar, býst við að þar sé besti indverski maturinn, lol.“

2 Fabrikkan

Ég verð að viðurkenna að mér finnst hamborgarar og franskar alltaf mega-gott. Stórir djúsi borgarar með frönskum og jarðarberjasjeik er alveg draumur. Ég er með minn eigin hamborgara á Fabrikkunni sem heitir Svalan og hann er sjúllað góður þó svo ég segi sjálf frá. Fíla líka hvað maður fær matinn fljótt og starfsfólkið er dásamlegt.

3 Fjallkonan

Mér finnst þessi staður æði, kósí og skemmtilegt vibe þarna og góður matur. Ég er mikil eftirréttakona og Fjallkonan er með svo girnilega og góða eftirrétti. Elska að fara þarna með hópi af vininum og borða saman og hafa gaman saman.

4 Sushi Social

Einfaldlega besta sushi á Íslandi! Ét alltaf yfir mig þegar ég fer þarna.

5 Tapas barinn

Þessi staður hefur lengi verið í uppáhaldi, elska smárétti og finnst gaman að geta pantað alls konar mat saman, fisk og kjöt. Þessi staður er líka bara orðinn svo klassískur og mikill partur af matarmenningu á Íslandi.“

Nálægðin við aftökusveitina

DV birtir oft umdeildar fréttir. Það er hluti af starfi okkar. Að gelta þegar grunsamleg lykt berst. Kalla til athygli og athugunar. Við slíkar fréttir logar oft athugasemdakerfið. Oft svo að ritstjórnin lokar fyrir kommentakerfið, til að koma í veg fyrir ómálefnalegar og niðandi athugasemdir.

Það er magnað að fylgjast með sýrunni sem vellur upp úr fólki á kostnað annarra. Eins og það gleymist að það er frekar líklegt að sá sem hatursorðræðan beinist gegn lesi hana. Vegalengdirnar eru engar á veraldarvefnum. Eitt klikk og sjálfmyndin getur mölvast við lestur athugasemda, sé fólk ekki með breitt bak eða undirbúið undir árás.

Samfélagsmiðlarnir eru annað dæmi um þessa nálægð. Ég man þegar ég sá komment við mynd af mér á Facebook, en undir henni stóð: „Oj. Mér finnst hún alltaf svo skrítin. Er hún kynskiptingur?“

Ég starði lengi á athugasemdina.

Það toguðust alls konar tilfinningar á mér.

Er ég oj? Skrítin, já. Kynskiptingur, nei. Og af hverju er kynskiptingur niðrandi?

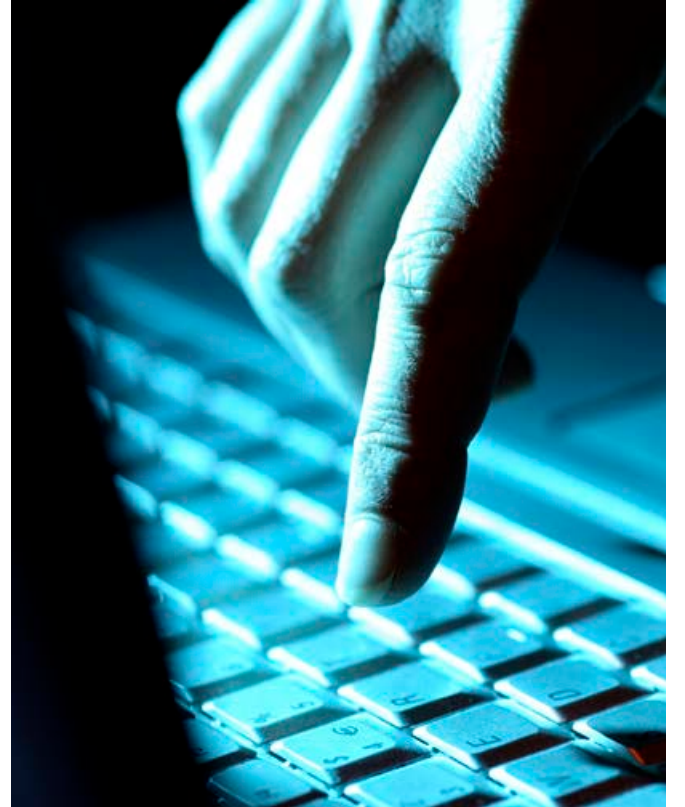
Ég lækaði athugasemdina til þess að minna höfundinn á að ég er líka með internet, þó að ég sé oj.

Fyrir stuttu sá ég umræðu um mig þar sem spurt var: „Er hún ekki í fangelsi fyrir að kúga Sigmund Davíð?“

Ahh, elsku Ísland með

hálfu sögunar sínar. Það fer mjög mikill tími okkar blaðamanna í að elta hálf-sagðar sögur á borð við þessar, þar sem ég er kynskiptingur á leið í fangelsi fyrir að kúga ráðherra.

Fyrir nokkrum árum fékk ég svo símtal frá fjölmiðli þar sem mér var óskað til hamingju með að vera ólétt eftir þekktan, giftan fjölmiðlamann. Það fannst mér fyndið. Eigin-



MYND/GETTY

maður minn hló mikið og sagðist skyldu ala barnið upp sem sitt eigið. En sjáðu til, að taka símtalið er svo þakklátt. Eðlilegt að spyrja, ef hugsanleg frétt er að baki.

Það er þessi nálægð við aftökusveitina í gegnum samfélagsmiðla og athugasemdakerfi sem þarf að hafa í huga. Þegar síminn er ekki tekinn upp og málin rædd, heldur lyklaborðið hamrað með hálf-sagðar sögur í fingrunum.

Athugasemdakerfið er góð viðbót við fjölmiðil og þar á að geta blómstrað umræða, uppbyggileg og gagnrýnin. Skítkast er afþakkað. Skítadreifarar verða bannaðir með tilheyrandi „block“ aðferðum, sem gera þeim ókleift að taka þátt í athugasemdakerfinu. Gangi það ekki verður kerfinu lokað.

Það er synd og skömm að fullorðið fólk geti ekki stillt sig um að fá opinberlega hatursuppköst.

Aðgát skal höfði í nærveru sálar. ■

Þið eruð bölvandi plebbar!

SVART HÖFÐI

Hvað er að fréttar? hugsaði Svarthöfði í síðustu viku þegar Ekki-Júrógleðin svonefnda hófst á RÚV. Hvers konar gúrkatíð er í gangi í samfélaginu okkar þegar við erum farin að halda upp á að það sé ekki Eurovision-keppni?

Þarna fékk þjóðin að kjósa um hvaða lag hefði fengið 12 stig frá Íslandi, hefði Eurovision-keppnin verið haldin, og að sjálfsgöðu var rukkað fyrir hvert atkvæði. Þetta hlýtur að vera nýtt met í plebbaskap.

Til að kóróna þetta allt grenjuðu landsmenn sig svo í svefn, því Daði okkar og Gagnamagnið unnu viðlíka plebbakeppni á öðrum Norðurlöndum.

Um ókomna tíð verður 2020 minnst sem ársins þar sem Ísland hefði átt að vinna Eurovision. Enginn mun sannfæra okkur um neitt annað.

Ætli RÚV fari að gera þetta með fleiri hluti? „Hringdu inn þitt atkvæði til að kjósa um hvern þú hefðir kosið ef það væru Alþingiskosningar í dag.“ „Hringdu inn þitt atkvæði um hver hefði átt að fara heim í nýjasta þættinum af Bachelor.“ „Hringdu inn þitt atkvæði ef þú vilt styrkja ríkisrekinn fjölmiðil um 150 krónur af því bara.“ Svart-höfði gæti vel hugsað sér að eigna sér álíka gullgæs: „Hringdu inn þitt atkvæði um hvaða skyndibita Svarthöfði ætti að fá sér, ef hann væri svangur.“

Annar plebbaskapur var biðröðin fyrir utan sundlaugararnar þegar klukkan sló mið-

nætti þann 18. maí. Frábær hugmynd, Íslendingar. Troðið ykkur í smithættu í þéttri biðröð til að troða ykkur saman í sameiginlegar sturtur og sameiginlegt sýklabað.

Eru til lyf við svona vitleysu? Það getur ekki verið svona nauðsynlegt að fara í sund, að fórnar megi þar heilsu samfélagsins fyrir að liggja í klórmettuðu bleyti í hálf tíma, er fólk ekki almennt með það kar eða sturtu heima hjá sér? Það er eina skýringin sem Svarthöfði gæti sætt sig við, ef þessir plebbar í sundröðinni höfðu bedið í tvo mánuði eftir alþrifum.

Svo verða líkamsræktarstöðvarnar opnaðar eftir helgi og Svarthöfði getur rétt ímyndað sér maníuna sem mun eiga sér stað þar. Sem er sjúklega fyndið því áður en samkomubannið var hert í

það form sem það hefur verið undanfarið var árið bara rétt byrjað. Þá mátti varla sjá hræðu í ræktinni því allir voru að tapa sér úr hræðslu.

Núna hins vegar, í nánast sambærilegu samkomubanni, því það er jú enn samkomubann, þá eru allir bara svo sjúklega graðir í gamla lífið sitt að þeir eru tilbúnir að nánast hanga á hestbaki á næsta manni í þéttri röð til að lyfta lóðum upp úr svita annarra.

Getum við ekki bara fokkin tjillað og haldið áfram að hamast með ketilbjöllurnar og jógaðýrnurnar sem við hömstruðum herna í upphafi samkomubansins, adeins lengur? Svona áður en við dröslum þeim í Góða hirðinn og höldum áfram að slefa í hnakkann á næsta manni. Ekki vera plebbi! ■

GLÆSILEGAR ÚTSÝNISÍBÚÐIR MEÐ BÍLAKJALLARA!



BÓKAÐU
SKOÐUN HJÁ
OKKUR!

HAFNARGATA 29

VANDAÐAR, FULLBÚNAR ÍBÚÐIR Í MIÐBÆ KEFLAVÍKUR

Stuðlaberg Fasteignasala kynnir til sölu glæsilegar íbúðir í 17 íbúða blokk á frábærum stað miðsvæðis í Keflavík. Húsið er á fimm hæðum ásamt kjallara sem er undir íbúðunum. Staði í bílageymslu fylgir öllum íbúðum og er aðgengi að bílageymslu í kjallara. Íbúðinar eru af ýmsum stærðum og gerðum, tveggja til fjögurra herbergja íbúðir. Íbúðirnar eru með opnar svalir sem snúa til austurs og vesturs. Sér þvottaherbergi er í öllum íbúðum nema einni.

NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITA STARFSMENN STUÐLABERGS Í SÍMA 4204000
EÐA Á SKRIFSTOFU AÐ HAFNARGÖTU 20 Í KEFLAVÍK.



VERÐ FRÁ
395.000
KR. Á FM.



Tveggja herbergja



Þriggja herbergja



Fjögurra herbergja



Tveggja herbergja



Guðlaugur H. Guðlaugss.
löggiltur fasteignasali
laugi@studlaberg.is
863 0100



Brynjar Guðlaugss.
löggiltur fasteignasali
brynjar@studlaberg.is
896 5464



Halldór Magnúss.
löggiltur fasteignasali
dori@studlaberg.is
863 4495



Haraldur Guðmundss.
löggiltur fasteignasali
halli@studlaberg.is
661 9391



Guðbjörg Pétursd.
skrifstofustjóri
gugga@studlaberg.is



STUÐLABERG
FASTEIGNASALA

Hafnargata 20, 230 Reykjanesbæ · 420 4000 · studlaberg@studlaberg.is

MEST LESIÐ

Á DV Í VIKUNNI

1 Jóhanna er látin: „Góða ferð, fallegi engill“ Jóhanna Erlingsdóttir, sem rak Dillonshús í Árbæjarsafni, lést þann 14. maí eftir ellefu ára baráttu við krabbamein.

2 Lögreglan varar við ákveðinni tegund af svindli Lögreglan á Suðurnesjum varar við svindlurum sem þykjast selja farsíma, taka við greiðslu, en afhenda aldrei vöruna.

3 Sunneva er þakklát fyrir stuðninginn – „enginn sannleikur á bak við þetta“ Sunneva Einars áhrifavaldur var gagnrýnd fyrir að borða of lítið eftir að hún birti mynd af mat sínum á Instagram. Töldu einhverjir að myndin ýtti undir óheilbriggt samband við mat. Íþróttakonan og þjálfarinn Edda Falak kom henni til varnar.

4 „Mér leið eins og ég væri lítið ljótt leyndarmál sem enginn mátti komast að.“ Dagbjört Rúriks, söngkona og áhrifavaldur, sigraðist á ofbeldi og hóf að byggja heilbrigða sjálfsmynd á ný.

5 Þetta eru dýrustu hótél landsins – enn lokuð og enginn afsláttur Helgarblað DV tók saman dýrustu hótél landsins sem eru lokuð sökum COVID-19 ástandsins.

6 Lagleg á lausu – Anna Lilja og Grímur hætt saman Athafnakonan Anna Lilja Johansen og Grímur Alfreð Garðarsson eru hætt saman.

7 Er þetta raunverulega ástæðan fyrir hörkunni í kjaraviðræðum Icelandair? Hækkandi einingakostnaður gæti átt þátt í þeirri hörku sem Icelandair beitir í kjaraviðræðum við flugfreyjur.

8 Hættan á smiti í sundi er þessi að mati vísindamanns Sökum þess að fólk er ekki alveg ofan í vatni í sundi er enn um smíthættu að ræða, jafnvel þótt klór sé í laugum.

9 Málið sem skekur Svíþjóð – dularfullt hvarf 17 ára stúlku Wilma Anderson hvarf sporlaust þann 17. nóvember.

Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



Fyrirspurnir um fyrirspurnir

Brynjar Níelsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, hefur fengið nóg af fyrirspurnaflóðinu á Alþingi frá Birni Leví Gunnarsyni, þingmanni Pírata. Vegna þessa hefur Brynjar lagt inn fyrirspurnir á Alþingi um kostnað vegna fyrirspurna Björns sem hann telur nema milljónum, auk þess að vera við það að sliga starfsmenn ráðuneyta og stofnana sökum álags.

Pipar kærir Ríkiskaup

Auglýsingastofan Pipar hefur kært Ríkiskaup vegna ákvörðunar stofnunarinnar um að taka tilboði bresku auglýsingastofunnar M&C Saatchi í markaðsátakið „Ísland – saman í sókn,“ sem stjórnvöld ætla að ráðast í til að markaðssetja Ísland til ferðamanna. Pipar átti næstbesta tilboðið í verkið og hefur nú farið fram á að ákvörðun Ríkiskaupa um að semja við M&C Saatchi verði felld úr gildi og verkefnið úthlutað Pipar. Meðal raka Pipars fyrir þessari kröfu er að breska auglýsingastofan sé nú til rannsóknar hjá breska fjármálaeftirlitinu sökum gruns um rangfærslur í bókhaldi fyrirtækisins. Því geti stofan varla uppfyllt skilyrði útboðsins.

Icelandair hafnar ásökunum

Mikil harka er í kjaraviðræðum Flugfreyjufélags Íslands (FFÍ) við Icelandair. Í fréttum vikunnar kom fram að Icelandair væri farið að líta til möguleikans á að ráða inn flugfreyjur sem ekki eru í FFÍ. Icelandair hefur hins vegar þvertakið fyrir þær ásakanir og segja þær fréttur uppspuna.



Kynbundinn launamunur hjá Stjórnunni

Samkvæmt ársskýrslu Stjórnunnar er sláandi launamunur á þjálfurum kvenna og karla hjá félaginu. Konurnar í meistara-flokki fá aðeins brotabrot af því sem karlarnir fá. Harpa Þorsteinsdóttir, fyrrverandi leikmaður félagsins og bæjarfulltrúi í Garðabæ, segir sláandi að sjá launamuninn svart á hvítu með viðlíka hætti og í skýrslunni.

Myrkur og meinlegir skuggar yfir efnahag Mýrdalshrepps

Byggðastofnun vann samantekt fyrir samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytið um áhrif COVID-19 faraldursins á efnahag sveitarfélaga landsins. Samkvæmt samantektinni munu flest sveitarfélög finna fyrir einhverju höggi, en Mýrdalshreppur kemur til með að finna hvað mest fyrir því. Þorbjörg Gísladóttir, sveitarstjóri Mýrdalshrepps, segir að um hamfarir sé að ræða sem enginn hefði getað séð fyrir eða búið sig undir og stjórnvöld verði að bregðast við vanda sveitarfélaganna.



Samherjabörnin

Eigendur Samherja framseldu nánast allan hlut sinn í félaginu til barna sinna í vikunni. Börn forstjórans, Þorsteins Más Baldvinssonar, fengu við þetta 43 prósentu hlut í fyrirtækinu. Tilfærslan var rökstudd með fyrirframgreiddum arfi og sölu hlutabréfa. Hefur þessi gjörningur sætt harðri gagnrýni, þá einkum að mögulegt sé að framselja kvóta milli kynslóða með þessum hætti.



GÖNGUM INN Í SUMARIÐ



Langar þig að hætta að reykja?

Nicorette nikótínlyf draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum og auðvelda þér að hætta að reykja.



Nicorette nikótínlyf hjálpa þér að halda reykbindindi með því að koma í stað nikótínsins sem fæst úr reykingum og draga þannig úr líkamlegum fráhrarfseinkennum.

 **nicorette**[®]
gerðu eitthvað magnað

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

FORSETAFRAMBÓÐANDI VILDI BORGGA FIMM ÁR FYRIR FRAM

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps hefur enn ekki svarað því hvað Guðmundur Jónsson hafði fram yfir aðra umsækjendur um rekstur tjaldsvæðisins á Borg.

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Umsækjendur um leigu á tjaldsvæðinu á Borg í Grímsnesi í ársbyrjun voru, auk Guðmundar Jónssonar, hjónin Skúli Baldursson og Ingunn Magnúsdóttir fyrir hönd fjölskyldufyrirtækisins Lynggarða ehf. og Magnús Ingberg Jónsson verktaki, sem nýverið dró til baka framboð sitt til embættis forseta Íslands.

Engar hæfniskröfur í fyrri auglýsingu

Eins og DV greindi frá var Guðmundur Jónsson, fyrrverandi forstöðumaður Byrgisins, valinn hæfasti umsækjandinn af sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps.

Árið 2008 hlaut Guðmundur fangelsisdóm fyrir kynferðislega misnotkun og árið 2010 dóm fyrir umboðssvik, fjárdrátt, skattalaga- og bókhaldsbrot.

Guðmundur Jónsson hefur

rekið tjaldsvæðið á Borg síðan 2017. Þá sendu tveir inn umsókn eftir að sveitarfélagið auglýsti eftir rekstraraðila en Guðmundur var metinn hæfari. Engar hæfniskröfur voru þá settar fram af hálfu sveitarfélagsins.

Sveitarstjórn ráðfærir sig við lögmann

Auglýst var að nýju í ársbyrjun og var Guðmundur þá metinn hæfastur þriggja umsækjenda. Þá voru settar fram þær hæfniskröfur að umsækjandi „þurfi að gera grein fyrir reynslu sinni af ferðaþjónustu, gera grein fyrir sýn sinni á rekstur tjaldsvæðisins, hafa reynslu af rekstri, vera reglusamur, vera í skilum með opinber gjöld og lífeyrisiðgjöld starfsmanna“.

Ekki hefur enn fengist uppgæfið hjá sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps hver hinn umsækjandinn var í fyrra skiptið. Oddviti sveitarstjórnar svaraði því til að sveitarstjórnin væri að fara yfir þá fyrirspurn og ýmsar aðrar spurningar frá DV í samráði við lögmann, svo



Guðmundur Jónsson, fyrrverandi forstöðumaður Byrgisins, var metinn hæfasti umsækjandinn af sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps.

MYND/GVA

sem hvað Guðmundur hefði haft fram yfir aðra umsækjendur í hvort skipti. Sveitarstjórn hefur hins vegar upplýst blaðamann um hverjir sóttu um í ár.

Um árabíl í farsælum rekstri

Skúli og eiginkona hans, Ingunn Magnúsdóttir, ráku Sláttu- og garðþjónustu Suðurlands um fimm ára tímabil og sáu um mörg stór verk fyrir sveitarfélög, húsfélög, fyrirtæki og einstaklinga. Meðal sveitarfélaga sem þau störfuðu fyrir voru Hveragerði, Bláskógabyggð og Árborg. Þegar mest var störfuðu hjá þeim tíu manns yfir sumartímann. Árið 2016 seldu þau fyrirtækið og stofnuðu Lynggarða ehf., sem sinnir alhliða garðþjónustu, smíðavinnu og meindýravörnum.

Skúli og Ingunn hafa ávallt staðið í skilum með opinber gjöld og hvorki þau né fyrirtæki á þeirra vegum farið í gjaldþrot. Síðustu tólf ár hafa þau enn fremur rekið ferðaþjónustu og selt bæði gistingu í bústaði og veiðileyfi.

Skúli vildi ekki tjá sig um umsókn þeirra að öðru leyti en því, að þau hefðu talið sig eiga möguleika á að vera valin úr hópi umsækjenda: „Við teljum að við höfum verið fyllilega hæfir umsækjendur.“

Tvisvar í forsetaframboði

Magnús Ingberg er frá Svínavatni í Grímsnesi en er nú búsettur á Selfossi. Hann rak bátaleigu við Svínavatn í 15 ár og stendur nú í námuvinnslu á landareign sinni í Stangarhyl í Grímsnesi.

Magnús bauð sig fram til embættis forseta Íslands fyr-

ir fjórum árum, en náði ekki að safna nægilega mörgum undirskriftum til að framboðið væri gilt. Þá bauð hann sig einnig fram í ár en dró framboðið til baka vegna þess hversu hægt gekk að safna undirskriftum.

Skilaði engum fylgigögnum Magnús sendi DV afrit af umsókn sinni um leigu og rekstur á tjaldsvæðinu, en þar kemur aðeins fram: „Hér með sæki ég um tjaldsvæðið á Borg,“ og síðan fylgir með fullt nafn og kennitala.

Þegar sveitarstjóri svaraði og sagði að mögulega hefði vantað viðhengi þar sem farið væri yfir hvernig umsækjandi uppfylli kröfur auglýsingar, sendi Magnús til baka að hann gæti fyrirframgreitt sveitarfélaginu andvirði fimm ára leigu á tjaldsvæðinu, en í auglýsingu kom fram að hægt væri að greiða leigu með vinnuframlagi.

Magnús segir að sveitarfélagið hefði átt að vera afar sátt við slíkt tilboð en reksturinn var boðinn út til fimm ára.

Hann viðurkennir að hafa átt töluverð samskipti við sveitarstjórnina vegna ýmissa mála, til dæmis hafi þau keppt um lóð á uppboði, og að milli þeirra séu ekki miklir kærleikar.

„Það hefði engu máli skipt þó ég hefði skilað inn öllum gögnum með umsókn því það hefði alltaf komið niður á sama stað,“ segir hann. ■

HAGBLIKK



Brotna ekki

Ryðga ekki

Álpakrennur & niðurföll

Litir á lager:

Svart, hvítt, ólitað, rautt, silvurgrátt og dökkgrátt

Smiðjuvegur 4C - 202 Kópavogur - S 587 2202

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 sólaskaða 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**



BÄST-I-TEST.se



LEIFSSTÖÐ ER FYRIR AMATÖRA SEM ERU AÐ STÍGA SÍN FYRSTU SKREF

COVID-19 faraldurinn hefur haft mikil áhrif á kókaínneyslu í landinu, en á síðasta ári fjölgaði mjög innlögnum vegna kókaínfíknar og met var slegið í innflutningi á efninu.

Auður Ösp
Guðmundsdóttir
audur@dv.is



Staðan á Íslandi er ekki góð. Það byrjaði að votta fyrir kókaínskorti snemma á árinu, fyrir COVID. Svo þegar COVID skall á var það fljótt að klárast. Verðið hefur tvöfaldast síðan um áramót. Kókaín er allavega af mjög skornum skammti og verður það fram eftir sumri.“ Þetta kemur fram í samtali DV við einstakling sem er umsvifamikill á íslenskum fíkniefnamarkaði. Karl Steinar Valsson, yfirmaður miðlægrar rannsóknardeildar lög- reglunnar, segir að um tíma- bundið ástand sé að ræða.

Til samanburðar má nefna að á síðasta ári lagði lög- reglan hald á mun meira af sterkum fíkniefnum á fyrstu 10 mánuðum ársins, en allt árið 2018. Met var slegið í kókaíninnflutningi til lands- ins. Á síðasta ári hafði verð á kókaíni lækkað frá 2017 og innlögnum á Vog vegna kóka- ín- fíknar fjölgað.

Sífelld fleiri háðari kókaíni

Í maí greindi DV frá því að innflutningur kókaíns til Ís- lands færi ört vaxandi, efnið væri sterkara en oft áður og tölur gæfu til kynna að neysla þess færi vaxandi. Þá kom fram að greiningum kókaín- fíknar hefði fjölgað hratt hjá íslenskum meðferðaraðilum. Talið væri að erlendir glæpa- menn væru stórtækir á ís- lenskum kókaínmarkaði.

„Upplýsingar frá því í janúar 2019 gefa til kynna að neysla kókaíns fari vaxandi á Íslandi. Verð á efninu lækkaði árið 2018, um allt að fjórðung frá árunum þar á undan,“ kom fram í skýrslu greiningar- deildar ríkislögreglustjóra.

Á öðrum stað í skýrslunni segir: „Aukinn hreinleiki efna á markaði felur í sér hættu, þar eð neytendur fá þá sterk- ari efni en þeir eru vanir og taka því inn of mikið magn.“

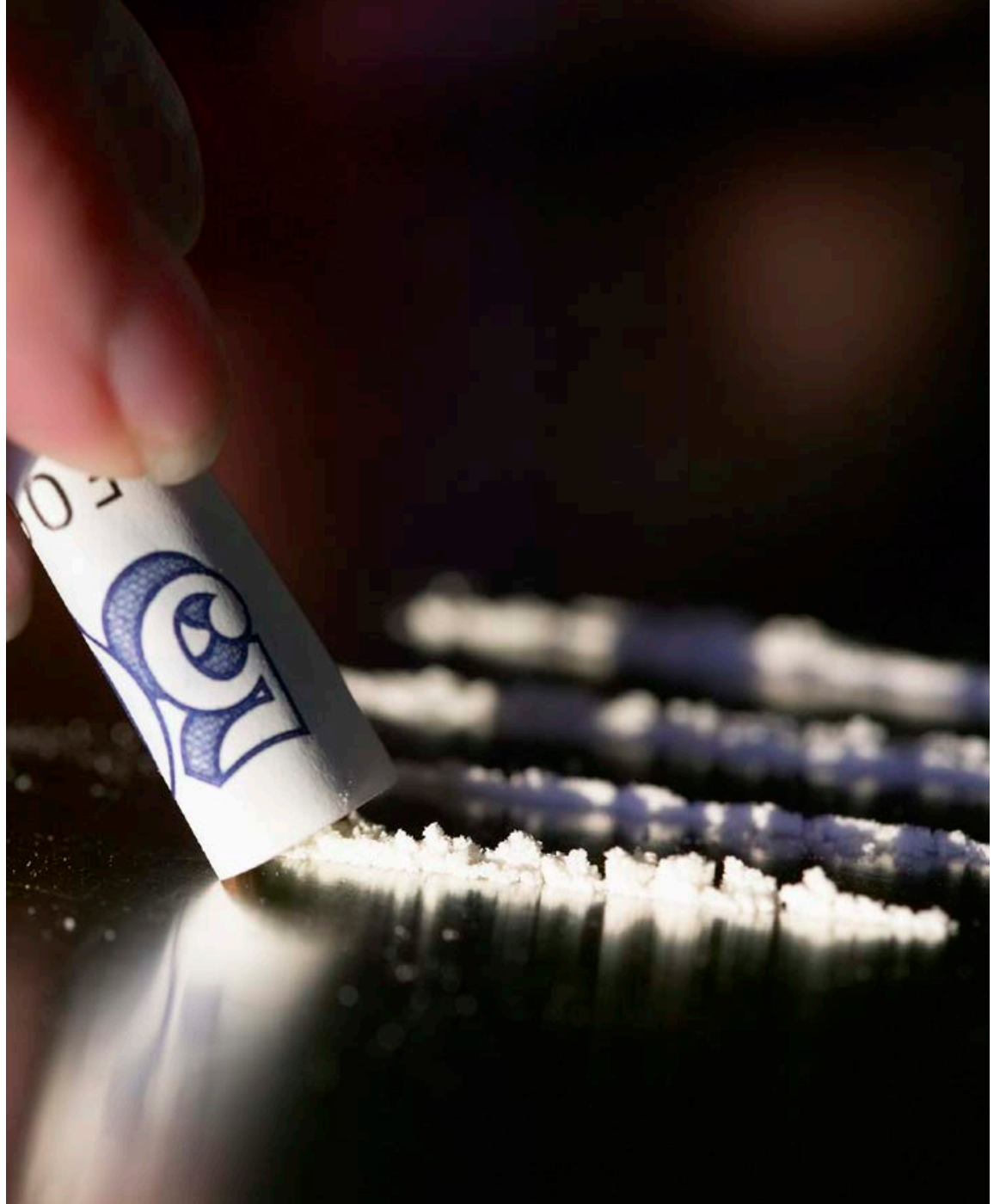
Í september í fyrra komu þriðjungi fleiri á bráðamót- töku Landspítalans vegna fíkniefna- neyslu, en gera í venjulegum mánuði. Í sam- tali við RÚV sagði yfirlæknir bráðalækninga að aukin kókaínneysla væri áberandi og hún væri ekki bundin við neinn einn þjóðfélagshóp.

Þá sagði Víðir Sigrúnarson, læknir á Vog, í samtali við Vísi í fyrra:

„Þegar framboðið er mikið þá lækkar verðið, þá komast fleiri í þetta. Það eru sífelld yngri að nota þetta og fólk sem hefði aldrei notað þetta ef það væri ekki verið að bjóða þetta alls staðar. Fólk fer á klósettið á skemmtistað, þá er fólk þar með kókaín í lyklinum að bjóða hvert öðru. Þegar verðið er að lækka þá geta krakkar með litlar tekjur allt í einu haft efni á að kaupa kókaín.“

Meiri harka á meðal fíkla

Einstaklingur sem DV ræddi við, sem þekkir vel til í fíkniefnaheiminum, segir mikinn skort á morfínskyldum lyfjum á landinu, eins og oxycodone.



Á síðasta ári fór neysla kókaíns ört vaxandi hér á landi og efnin eru sterkari nú en áður.

MYND/HARI

Gledilegt veidisumar!

VEIÐIKORTIÐ
2020

www.veidikortid.is

Fæst hjá N1 - OLÍÓ og veiðiverslunum

„Allar stéttir þjóðfélagsins nota kókaín, allt frá úti- gangsmönnum upp í stjórn- málamenn. Háttsett fólk í atvinnulífinu notar það mjög reglulega.“



MYND/EYPÓR



Valgerður Á. Rúnarsdóttir
yfirlæknir á Vog



Karl Steinar Valsson
yfirmaður miðlægrar rannsóknardeildar lögreglunnar

Þá hafi eftirspurn eftir amfetamíni stórukaust og verðið snarhækkað. Verð á grasi hafi staðið í stað. Neysla á amfetamíni og rítalíni hefur að hans sögn stórukaust og segir hann að „veikustu fíklarnir hafi mikið leitað í rítalíni“. Hann segir veikustu fíklana „redda sér einhverjum fráhrarfslyfjum eða bensó-lyfjum, en eru annars bara svakalega veik. Það er það sem þau fara í, þau sem eru háð kóki,“ en bensó-lyf eru róandi lyf.

Hann segir kókaín „rosalega vinsælt“ meðal allra hópa samfélagsins, rétt eins og gras. „Allar stéttir þjóðfélagsins nota kókaín, allt frá útigangsmönnum upp í stjórn-málamenn. Háttsett fólk í atvinnulífinu notar það mjög reglulega.“

Hann segist ekki hafa orðið var við meiri hörku í innheimtu. „En það er meiri harka núna á meðal fíkla, þar sem þeir eru að ræna og svíkja hver annan fyrir það sem er til.“

Enginn lens

Annar söluaðili innan fíkniefnaheimsins segir í samtali við DV að nóg sé til af kókaíni á landinu. Hækkun verðs sé tilkominn vegna þess að: „menn eru að nýta sér ástandið og gera það þangað til menn koma að þölmörkum.“

Menn sem voru tómir eru allt í einu komnir með nóg aftur. Ástandið er ekki eins slæmt og fólk heldur fram. Á annarri viku eftir samkomubann voru menn að tala um að allt væri tóm. Auðvitað verður ekki allt tóm á annarri viku. Menn eiga kannski ekki mikið, en ég veit að það er enginn lens. Þessi markaður hreinsar sig eins og allt annað.“

Mest af góða kókinu búið

Þriðji aðili innan fíkniefnaheimsins sem DV ræddi við segir hina svokölluðu „smásala“ helst finna fyrir ástand-

inu. Mest af „góða“ kókaíninu sé búið. Á hann þar við hreint kókaín.

Fjórtíu aðilinn sem DV ræddi við, sem tengst hefur undirheiminum í fjölda ára, segir stöðuna á markaðnum í dag vera misjafna. „Það fer eftir hver þú ert og hvern þú þekkir. Það er minna um kókaín í dag en var fyrir veiru. En samt alveg nóg til að menn haldi sínum tekjum gangandi enn sem komið er. Í dag eru að koma mun stærri sendingar en bara fyrir fimm árum síðan og flestallt kemur sjóleiðina. Leifsstöð er fyrir amátóra sem eru að stíga sín fyrstu skref í þessu eða menn sem hafa ekki efni á að gera þetta vel og almennilega.“

Hann segir að það muni ekki verða skortur á amfetamíni eða grasi á landinu, þar sem það sé framleitt hérna.

„Framleiðsla á amfetamíni á sennilega bara eftir að aukast þegar kókið mun verða dýrara. En þar sem þetta kemur mest sjóleiðina þá efast ég um að það muni verða einhver svaka skortur á þessu hérna.“

Eftirspurnin er búin að aukast þar sem fleiri eru orðnir atvinnulausir og þar með auðveldara að fara í dagneyslu en ella.“

Langflestir í blandaðri neyslu

Valgerður Á. Rúnarsdóttir, yfirlæknir á Vog, segist ekki hafa orðið vör við miklar breytingar hvað varðar innlagnir eða neyslumynstur, en bendir á að meðferðarstarfið á Vog hafi raskast mikið undanfarnar vikur vegna fjarlægðartakmarkana og samkomubanns. Það sé því möguleiki á öðru landslagi þegar fram líða stundir.

„En þeir sem hafa verið að koma til okkar hafa verið að tala um skort á stuðningi og meiri einangrun en áður, allar þessar breytingar sem hafa verið í gangi. En ég hrædd

„Eftirspurnin er búin að aukast þar sem fleiri eru orðnir atvinnulausir og þar með auðveldara að fara í dagneyslu en ella.“

um að við eigum eftir að sjá afleiðingar af atvinnuleysi seinna meir, þegar uppsagnarfresturinn rennur út eftir nokkra mánuði.“

Hún segir að langflestir sem leita á Vog séu í blandaðri neyslu, það er að segja, bæði á áfengi og öðrum vímuefnum. Hún segir umræðuna um skort helst litaðan af því að það sé ákveðinn, lítill hópur, sem hefur það verra en áður.

„En það á ekki við um flesta sem eru í neyslu. Þeir sem eru að drekka og neyta áfengis í miklum mæli virðast hafa alveg nóg af efnum. Það er ekki skortur, eins og lögreglan hefur tekið fram. Það eru engar breytingar á tölum sem fólk segist borga fyrir lyfin. Það kemur ekki endilega fram í heildartölum þó að einhver einn afmarkaður hópur hafi versnað. Þessi hópur er háður ákveðnu framboði, það eru ákveðnir einstaklingar sem hafa það verra út af þessu. Það er mikilvægt að hafa puttann á pulsinum næstu mánuðina.“

Aðeins lítill hluti notast við flugið

„Ef þú ert söluaðili þá er auðvitað voða fínt að geta sagt að það sé skortur, og kýla upp markaðsverðið,“ segir Karl Steinar Valsson, yfirmaður miðlægrar rannsóknardeildar lögreglunnar, í samtali við DV.

„En við höfum ekki beint verið að sjá þetta og Vogur er að segja það sama. Þeir sem eru að koma inn á Vog eru ekki að tala á þessum nótum. Það hafa verið að koma tímabil þar sem eitthvað er um skort, helst þá skort á kókaíni, en það er ekki langvarandi. Það hefur aldrei verið viðvarandi ástand. Menn fara þá að framleiða amfetamín í staðinn, þó að það sé kannski ekki fyrir minnstu neysluhópna,“ segir hann.

„Þeir sem eru að notfæra sér skemmtanahaldið til að ná sér í efni eins og kókaín, sem er hluti af neyslumódelinu, það getur vel verið að þeir eigi ekki kost á því núna þegar skemmtistaðir hafa verið lokaðir. Það er kannski hægt að tala um skort á efnum að því leyti. Það þýðir ekki að það sé skortur á efnum almennt. Það er aðgengis-skorturinn sem hefur breyst. Þeir sem eru í stöðugri neyslu á til dæmis kókaíni eru náttúrulega með sína tengiliði, tengiliði sem hafa leiðir til að útvega efni,“ segir Karl Steinar jafnframt.

Hann bendir á að síðasta ár hafi verið óvenjulegt að því leyti að þá komu upp óvenju mörg mál á Keflavíkurflugvelli, þar sem verið var að smygla inn miklu magni í einu.

„Venjulega eru burðardýr að koma inn með nokkur

hundruð grömm en á seinasta ári komu upp nokkur mál á Keflavíkurflugvelli þar sem einstaklingar voru að flytja inn efnin í kílóatali.“

Karl Steinar segir stærstu birgjana nota sjóleiðina til að koma efnum til landsins. Það sé aðeins „að hluta til“ sem efni komi inn til landsins með flugi, það er að segja, með burðardýrum. Mörg stærstu smyglmál síðustu ára hafa tengst komu Norrænu. Hann segir 90 prósent af öllum efnum sem fara milli Suður-Ameríku og Evrópu fara sjóleiðina.

„Þeir sem eru mest í innflutningi á fíkniefnum og eiga mesta magnið, eru að nota aðrar leiðir heldur en flugið. Flugið er yfirleitt reddingar. Þeir sem eru með magninnflutninginn, þeir halda áfram að nota sömu leiðir og áður. Þannig að flugið er ekki að hafa stórvægileg áhrif á þá. Þetta er einnig að koma fram í nýjustu skýrslum Europol. Yfirleitt er sjóleiðin grundvöllur að öllu. Tækifærin til að fela efnin eru miklu meiri en í flugi,“ segir Karl Steinar jafnframt, en hann vill þó ekki svara því hvort eftirlit sé meira með skipunum nú en áður. „Það er bara sama og áður, það er mikil samvinna á milli lögreglu og tollyfirvalda. Það er okkar hlutverk að gera það sem við getum til að stöðva innflutning.“ ■

Í þrjár vikur fékk fólk færri hjartaáföll

Ragnar Freyr Ingvarsson, gígta- og lyflæknir, er mörgum kunnur sem Læknirinn í eldhúsinu. Hann hefur gefið út fjölda matreiðslubóka og stýrt vinsælum matreiðslupáttum. Lífið er þó ekki eintóm veisla hjá þessum harðduglega lækni, sem fór fyrir COVID-19 teymi Landspítalans í miðjum heimsfaraldri.

Þorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Ragnar er alinn upp í Hlíðunum í Reykjavík. Hann á einn yngri bróður, sem er búsettur í Berlín, og er náinn foreldrum sínum. Aðdáunin skín úr augunum þegar hann talar um fjölskylduna. Pabbi Ragnars er Ingvar Sigurgeirsson, prófessor við Menntavísindasvið Háskóla Íslands, og móðir hans er Lilja María Jónsdóttir, lektor við sama svið. „Mamma lauk doktorsprófi 64 ára fyrir framan fullan sal af fólki og með Vigdísí Finnbogadóttur á fremsta bekk. Hún gerði það með bravör,“ segir Ragnar.

Læknir eða lögfræðingur

Ragnar ætlaði sér aldrei neitt sérstaklega að verða læknir. „Ég hefði alveg eins getað orðið kennari eða lögfræðingur. Ég man aldrei eftir að hafa fengið þá hugmynd að verða læknir. Ég man ekki einu sinni eftir að hafa sótt um. Ég hef hreinlega ekki grænan gvend. Mig langaði bara í eitthvert krefjandi nám. Þetta var kannski svona eftir á að hyggja áskorun, að velja erfitt nám og sjá hvort ég myndi ráða við það.“

Ég er í dag mjög feginn að hafa ekki orðið lögfræðingur. Ég held að það hefði ekki dregið fram mína bestu mannkosti. Ég sé fyrir mér að ég hefði orðið steriótýpan af erfiðum lögfræðingi sem hefði farið í eitthvert brask, enda er ég áhrifagjarn með eindæmum,“

segir hann og brosir. „Ég get líka verið ansi frekur.“

Ragnar þekkir veikleika sína og getur auðveldlega gert grín að þeim. „Ég er svo hrifnæmur. Ef einhver kemur með einhverja hugmynd til mín, er auðvelt að hrífa mig með og ég verð mjög spennur. Ætli ég sé ekki stemningsmaður.“

Ragnar viðurkennir að þegar kom að bókakaupum fyrir læknanámið hafi hann áttað sig á alvöru lífsins. „Ég hugsaði bara: Hver fjárin, hvað er ég að gera hérna? Þetta voru þvílíkir doðrantar. Ég endaði á að þurfa að fara í numerus clausus tvisvar (inntökuönn í læknaeild). Ég kunnir ekki almennilega að læra á þessum tíma.“

Notaði sérstaka námstækni

Ragnar gekk í Menntaskólann við Hamrahlíð og þar fékk stemningsmaðurinn að njóta sín. Læknirinn tilvonandi ritstýrði skólablaði MH, var í kór og lagði stund á leiklist. „Þegar ég byrjaði í læknanáminu kunnir ég ekki almennilega að læra. Ég þurfti að læra að læra. Ég fór meira að segja og talaði við eiginmann frænku minnar sem hafði gefið út bók um námstækni.“

Ég las bókina hans og þar var fullt af aðferðum sem ég tileinkaði mér og hef nýtt mér síðan. Til dæmis hugsa ég öll kaflaheiti og millikafla sem spurningarmerki og les alla kafla með það að leiðarljósi að svara spurningunni. Það bætir minnið við lestur kaflans. Svo eru það „the 4 r’s“, read, review, recite, recall. Það gengur út á að lesa hratt

og skima yfir og velja sérstök orð og talar um þau upphátt og á endanum getur þú lært nánast heilu kaflana utan að.“

Eftir þetta gekk Ragnari vel að læra. Fyrstu þrjú árin voru mikið bóknám. „Svo snýst þetta pínulítið um að ljúga að sjálfum sér að manni finnst vefjafræði og líffærafræði skemmtileg. En svo varð þetta rosalega gaman um leið og klínísku fögin komu. Þá áttaði ég mig líka á því að ég vissi ekkert um hvað læknisfræðin snerist. Mín hugmynd um að verða læknir var allt önnur en starfið reyndist vera. Sem betur fer. Ég var ungur og barnalegur og hugsaði í steriótýpum. Ég sá fyrir mér að læknir væri föðurleg, yfirgnæfandi týpa. En svo er þetta alls ekki þannig.“

Þetta er auðmjúkt starf þar sem þú reynir að þjónusta fólk úr öllum stigum samfélagsins. Þetta er þjónustustarf þar sem þú reynir að greiða götu fólks. Læknisfræðin er eitt, en svo er það allt annað að geta talað við fólk – blanda af þessu er læknislistin.“

Ragnar segist feginn að starfið sé ekki eins og hann hafði ímyndað sér út frá sjónvarpsþáttum. „Það hefði verið glatað að sitja uppi sem föðurlegur fantur úr Grey’s Anatomy.“

Læknirinn ekki alltaf lausnir

Gigt er flókið fyrirbæri og alls ekki sá sjúkdómur sem virkar hvað mest aðlaðandi fyrir ungan lækni að sérhæfa sig í. „Fólk hugsar bara um göngu-grindur og gamalt fólk þegar

það er minnst á gigt. Það er þó alls ekki raunin. Stærsti hluti starfs gígta læknisins er að fást við sjúklinga sem glíma við liðagigt, hryggigt, sóragigt eða rauða úlfa, til dæmis.“

Svo eru aðrir sjúkdómar eins og vefjagigt, sem er ekki bólgusjúkdómur heldur verkjaheilkenni. Vefjagigtarsjúklingar vilja oft koma til okkar gígta lækna og vona að við getum gert eitthvað fyrir þá, en sú meðferð sem þeir þurfa er gjörólík meðferðum sem notaðar eru við bólgusjúkdómum og í raun gera læknar ekki mikið gagn fyrir vefjagigtarsjúklinga, nema kannski að veita góð ráð eða stuðning. Lyfjameðferð er oft bara til vansa.“

Heppilegra er að vera hjá góðum og skilningsríkum sjúkrahjálfa og sálfræðingi, sem getur aðstoðað við andlegu hliðina við að vera að þjást af langvinnu verkjum. Læra núvitund og hitta svefnröðgjafa. Meðhöndla þarf alla undirliggjandi geðsjúkdóma og styðja þannig við betri líðan.“

Aðgengi er stóra málið

Ragnar segir Ísland vera með gott aðgengi að heilsugæslu og sérfræðipjónustu og þess vegna sé íslenska heilbrigðiskerfið í grunninn gott, þó að við borgum minna fyrir það (sem hlutfall af vergri landsframléiðslu).

„Ástæðan fyrir því að það er gott, er gott aðgengi, sem er lykillinn að góðu kerfi. Ef þú veist að þú kemst fljótt til læknis, að læknirinn talar við þig og passar upp á þig,



þá er ekki þetta stressmoment. Ekki þessar vangaveltur um það hvort þú komist til læknis, eða hafir efni á því. Ég held að það sé meðal annars þess vegna sem við komumst upp með að borga 3 prósentum minna af vergri landsframléiðslu í heilbrigðisþjónustu en nágrannaþjóðir okkar í Skandinavíu.“

Ragnar er talsmaður sjálfstætt rekinnar heilbrigðisþjónustu í bland við ríkisrekna. „Þetta er líklega besta fjárfesting sem gerð er á Íslandi. Þjónustan mín á stofunni minni kostar fjórðung af því sem hún kostar í Svíþjóð og þriðjung af því sem hún kostar í Bretlandi. 350 læknar á sjálfstætt starfandi stofum sinna 500.000 þúsund læknisheimsóknum á ári – og kosta ekki nema 7 prósent af útgjöldum til heilbrigðismála. Sjálfstæðu stofurnar eru hagkvæmur kostur og veita afbragðsþjónustu,“ segir hann.

Lagði steikinni og tók upp símann

Ragnar sóttist eftir læknisstöðu á gigtlækningadeild



Á milli vakta er læknirinn vinnusami mikill nautnaseggur og leggur mikið upp úr vönduðu vini og góðum mat. Smjör og rjómi eru millinafn hans enda er hann annálaður fyrir lystisemdir í eldhúsinu.

MYND/ANTON BRINK

„Það hefði verið glatað að sitja uppi sem föðurlegur fantur úr *Grey's Anatomy*.“

Landspítalans þegar hann flutti heim eftir sérnám, en þar var ekki laus staða. Úr varð að honum var boðið starf á lyflækningadeild.

„Sigríður Þórdís Valtýsdóttir vildi fá mig á almennu lyflækningadeildina. Hún er besti yfirlæknir sem ég hef haft. Hún er mögnuð. Hún er rosalegur nagli. Saman erum við búin að gera allan fjáran.

Við erum búin að opna bráðalyflækningadeild, setja upp sýklalyfjamóttöku þar sem fólk getur komið við og fengið sýklalyf í æð. Við höfum endurbætt ýmislegt verklag og gert margt ótrúlega spennandi. Þetta hefur verið rosalega gaman.“

Ragnar skiptir tíma sínum á milli Landspítalans og Klíníkurinnar í Ármúla sem hann

starfar á, en þar sinnir hann gigtlækningum.

Í byrjun COVID-faraldursins voru Ragnar og fjölskylda sett í sóttkví, þar sem þau höfðu verið í Austurríki á skíðum. „Ég ætlaði að nýta tímann í að skrifa uppskriftir og elda eitthvað gott en þá hringdi Ólafur Guðlaugsson, yfirlæknir sýkingavarnadeildar, og spurði hvort ég væri til

í að taka að mér að hringja í sjúklinga sem voru í sóttkví. Ég var á launum og gat ekki sagt nei,“ segir Ragnar léttur, lagði frá sér nautasteikina og tók upp símann. Nokkrum dögum síðar var hann orðinn yfirlæknir á COVID-göngudeild Landspítalans.

„Þetta var 10. mars og það voru kannski 60 veikir og bara örfáir starfsmenn í verkefniinu. Þetta er á miðvikudegi. Daginn eftir er talan komin upp í 90 og þar á eftir 120. Þá er ég búinn að hringja í alveg rosalega margt fólk. Það kveikti fjölda hugmynda og ég fór að senda út tölvupósta til formanns farsóttarnefndar, framkvæmdastjóra lækninga og fleiri aðila og við förum að kasta á milli okkar hugmyndum um hvernig væri best að framkvæma þetta.“

Við ákváðum þá frá byrjun að gera þetta mjög skipulega. Allir voru strax áhættuflokkadír, einkennin vigtuð og hannað var staðlað form sem reyndist okkur mjög dýrmætt til að safna miklum upplýsingum.“

Símtölin voru lykillinn

„Við sáum bara strax að það var þarna gífurlegt tækifæri fólgið í því að hringja í fólk. Þú heyrir þegar því versnar. Þá er nauðsynlegt að gera eitthvað. Við vissum bara ekki hvað þetta „eitthvað“ var.“

Ragnar tekur við COVID-göngudeildinni á sunnudegi. „Á mánudegi er búið að stofna nýu manna stýrihóp, það eru 40 hjúkrunarfræðingar mættir til vinnu sem hjálpa okkur að hringja. Við það bætast 30 læknar og á miðvikudeginum er búið að ákveða að búa til nýja göngudeild. Sú deild var standsett á viku í Birkiborg, sem var innréttuð á met tíma af iðnaðarmönnum Landspítalans.“

Þetta var í raun alveg galið. Heil deild var byggð á átta dögum. Símaferið var í gangi á meðan og var opið allan sólarhringinn. Við þróuðum líka snjallforrit sem var tilbúið fyrir páskana, þar sem sjúklingar voru beðnir um að skrá einkenni og fengu einnig leiðbeiningar um hvað ætti að borða, drekka, leiðbeiningar

frá sjúkraþjálfara um öndun-
aræfingar og annað slíkt.“

Ragnar segist ekki vita til þess að slíkt hafi verið gert annars staðar í heiminum. „Allir sem greindust færðust rafrænt inn í COVID-göngu-
deildina, þar sem hópur lækna og hjúkrunarfræðinga tók á móti þeim. Fólk var litakóðað eftir áhættustigi og þeir sem voru með hátt áhættustig voru kallaðir inn eða fengu símtal á hverjum degi, á meðan aðrir fengu kannski símtal á fjögurra daga fresti.“ Sjúklingarnir gátu alltaf náð í COVID-teymið í gegnum síma eða app.

Frelsi til að gera

„Það hefur enginn núlifandi stjórnandi eða stjórnmaður tekist á við slíkan heimsfaraldur. Þarna fengu lækarnir og hjúkrunarfræðingarnir að gera þetta eftir sínu höfði. Ef við stungum upp á því að við þyrftum 60 hjúkrunarfræðinga, þá voru þeir mættir daginn eftir.“

Engin stjórnsýsla hægði á starfi COVID-teymisins, þar sem ákvarðanir voru teknar og þeim hrint í framkvæmd af fagfólkinu sjálfu. Spurður um innri átök segir hann þau hafa verið lítil sem engin.

„Þarna er heimsfaraldur og enginn veit í raun hvað á til bragðs að taka. Upplýsingarnar eru að verða til á hverjum degi og allir eru auðmjúkir fyrir því að við vitum ekki í raun hvað við eigum að gera, en við kunnum þessa stöðluðu læknisfræðilegu nálgun. Aðferðafræðin er 4.000 ára gömul og hún virkar. Þetta var líka ótrúlega góður hópur og það er eiginlega lygilegt, maður þurfti eiginlega aldrei að karpa við neinn.“

Ragnar segir uppskriftina að velgengi í baráttunni við COVID vera einfalda. „Vandamálín væru færri ef fólk á gólfinu væri bara spurt: Hvernig er nú best að gera þetta? Þekkingin er á staðnum. Það þarf að styðja við hugmyndir starfsfólksins. Það var það sem var gert. Við fengum að stýra ferðinni.“

Færri hjartaáföll

„Landspítalinn er stærsta stofnun Íslands með yfir 6.000 starfsmenn. Það eru gríðarlega mörg síló úti um allt. Það er mikil innri pólitík, en þarna hvarf hún. Það var allt sett til hliðar. Fólk var líka að halda í sér með að koma á bráðavaktina. Þetta er í raun ótrúlegt. Í þrjár vikur fékk fólk færri hjartaáföll. Við vorum einmitt að velta fyrir okkur hvar allir nýrna- og gallsteinarnir væru. Hvar er allt þetta fólk?“ Ragnar segir að þegar faraldurinn fór að dvína hafi fólk mætt aftur á bráðamóttökuna.

„Það biðu mín 160 tilvísanir þegar ég kom til baka á stofuna mína. Ég startaði 20-30 manns á krabbameinslyfjum í síðustu viku. Fólk hefur haldið í sér og ekki kvartað.“ Hann segir erfitt



Ragnar viðurkennir að hafa orðið hræddur þegar tölur yfir sýkta æddu stjórnlaust upp. MYND/ANTON BRINK

„Það situr í mér að það er enn ósamið við alla. Það er ekki búíð að semja við hjúkrunarfræðinga, lækna og lögreglumenn. Það erum við sem stöndum í skotgröfunum.“

að hugsa til þess að fólk hafi verið sárkvalið heima.

Ragnar er óhræddur við eftirköstin. Hann segir óumflýjanlegt að faraldurinn blossi upp í einhverri mynd aftur. „Það er óumflýjanlegt, en við erum með skothelda uppskrift sem virkar. Það er ekkert sem segir að hún muni ekki virka ef við beitum henni með sama hætti.“

Opna landið þó að enn sé ósamið

Ragnar viðurkennir að sér hafi brugðið við að heyra að landið yrði opnað 15. júní. „Ég sagði að þau tíðindi væru eins og þruma úr heiðskíru lofti, en það er kannski fulldjúpt í árinna tekið. Aðallega var ég undrandi. Mér fannst vera svo varfærnislegur tónn í þríeyk-

inu fram að þessu. En svo er bara 15. júní dagsetningin, og það er bara eftir mánuð.

Ég varð andvaka yfir þessu. Ég velti þá aðallega fyrir mér hvort það hefði ekki verið skynsamlegra að ræða þetta við okkur starfsmennina á spítalanum og í heilsugæslunni, smitsjúkdómálæknana og starfsfólk COVID-deildar-

innar áður og velta upp spurningunni: Erum við tilbúin í aðra umferð?“

Ragnar segir að 15. júní sé kannski ekkert verri en 15. ágúst, en það þurfi að undirbúa fólk og taka samtalið. Samskipti og samráð sé lyk-
illinn að breytingastjórnun. „Vara fólk við og hlusta á áhyggjur þess. Það breytir kannski engu um upprunalega áætlun en þeir sem eiga að vinna verkið eru þá tilbúnir.“

Svo verður bara að segjast eins og er, það situr í mér að það er enn ósamið við alla. Það er ekki búíð að semja við hjúkrunarfræðinga, lækna og lögreglumenn. Það erum við sem stöndum í skotgröfunum.“ Hann segist þó skilja vel að gjaldeyrstekjurnar séu að fjármagna þessa starfsemi.

„Ég skil þessa dýnamík en það hefði verið auðveldara að fá fólk með sér í lið, hefði verið byrjað á að semja við það.“

Ástin og rjóminn

Ragnar er kvæntur æskuástinni sinni Snædísi og saman eiga þau tvær stelpur og einn dreng. Eftir að Ragnar hafði lokið sérnámi í Lundi í Svíþjóð fluttu þau til Bretlands, þar sem Snædís fór í framhaldsnám í sálfræði. Hann segir að fjölskyldan ætli sér ekki að flytja aftur til útlanda.

„Ég hugsa að ég hefði ekki fengið sömu tækifæri í Svíþjóð. Ég vinn á einni öflugustu deild Landspítalans með frábæru fólki. Ég rek mína eigin stofu eins og ég vil. Gleðin og lífshamingjan er í fjölbreytninni og því að geta stjórnað eigin örlögum. Þetta er mitt val. Ég væri líklega ekki með sjónvarpsþætti í Svíþjóð og að skrifa bækur á milli.“

Heimilislífið er á köflum strembið enda Ragnar mikið frá vegna vinnu. „Ég vann mikið með skóla. Við eignuðumst fyrstu dóttur okkar snemma og keyptum okkur íbúð sem þurfti að borga. Ég hef því alltaf unnið mikið, en er heppinn hvað ég er vel giftur.“

Ragnar segir að vinnusemi hafi alltaf fylgt sér og honum verði mikið úr verki, en hann sé ekki á leið í kulnun því jafnvægið sé til staðar. „Ég kann alveg að slaka á. Held matarboð og fer til útlanda. Ég fer í skvass tvisvar, þrisvar í viku og vakna útsofinn. Það er málið.“

Ragnar segir markmið sitt í lífinu vera að stjórna eigin örlögum og hitt sé að gera konuna sína hamingjusama. Spurður hvernig það sé að búa með sálfræðingi og hvort hún sé ekkert að sálgreina hann yfir fiskibollunum svarar hann: „Jújú. Ég er búinn að vera í stanslausri meðferð í 20 ár. Snædís, er ég ekki batnandi?“ kallar hann þá fram til konunnar sinnar sem er að sýsla við kókoskúlu með yngstu dóttur þeirra.

„Jújú. Eins og gott rauðvín,“ segir hún hlæjandi.

„Mér fer fram,“ segir Ragnar Freyr, sammingslaus en merki-
lega brattur eftir orrustu lífs síns. ■



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.



Dýrasta eignin á sumarhúsfasteignavef mbl.is er 170 fermetra hús við Kamsbraut í Öndverðarnesi, en ásett verð er 89 milljónir.

MYND/FRETTABLAÐID.IS

EKKI ALLTAF ÓDÝRARA AÐ BYGGJA

GRAFÍSK HÖNNUN



**Lógó
bréfsefni
bæklingar
myndskreytingar
merkingar ofl.**



Sundaborg 1
104 Reykjavík
777 2700
xprent@xprent.is

Verð á sumarbústöðum hefur ekki hækkað síðastliðin ár, en nú gæti orðið breyting þar á þegar eftirspurnin eykst sökum takmarkana á utanlandsferðum.

Trausti Salvar
Kristjánsson
traustisalvar@eyjan.is



En síðan hefur þetta tekið kipp. Hvort þessi mikli áhugi skili sér í kaupsamningum er ekki hægt að fullyrða um á þessu stigi, en áhuginn er vissulega til staðar.“

Aukinn áhugi á lóðum

Eftirspurn eftir, og sala á, sumarbústöðum hefur aukist töluvert á síðustu vikum umfram fyrri ár, sé miðað við sama árstíma. Þetta er álit fasteignasala og er ástæðan rakin til áhrifa kórónaveirunnar.

Sigurður Gunnlaugsson er framkvæmdastjóri og eigandi Torgs fasteignasölu. „Við fáum yfirleitt sumarhúsaftirspurnir strax í febrúar, og síðan eykst áhuginn eftir því sem nær dregur sumri. Í ár var annað uppi á teningnum, þá dró nokkuð úr fyrirspurnum í mars vegna kórónaveirunnar, samhliða fækkun þinglýstra kaupsamninga í aprílmánuði á almenna íbúðamarkaðnum.

Þorsteinn Magnússon er lög-giltur fasteignasali hjá Árborgum fasteignasölu, sem hefur meðal annars milli-göngu um sölu byggingarlóða undir sumarbústaði fyrir Landsbankann á Suðurlandi og Vesturlandi, hvar finna má vinsælustu sumarhúsa-svæði landsins. Hann segir áhugann fyrir lóðakaupum einnig hafa aukist hjá sér: „Þetta byrjaði strax í mars og má færa rök fyrir því að þetta sé vegna kórónaveirunnar, það fær enginn að fara í sumarhúsin á Spáni og því verður væntanlega til aukinn áhugi hér.“



Heilsárshús verða sífellt vinsælli. Þetta fallega hús stendur við Borgarbraut á Hellu og er til sölu.

„Það varð nokkur stöðnun í verði á sumarhúsum 2018 og sérstaklega í fyrra, enda nokkur samkeppni við íbúðir á Spáni sérstaklega.“

Svipuð þróun og 2008

Viðar Böðvarsson er framkvæmdastjóri og eigandi Foldar fasteignasölu. Hann segir þetta álíka þróun og í kjölfar bankahrunsins:

„Það kom eilítið á óvart þarna í kjölfar bankahrunsins að sala á venjulegum íbúðum datt niður, sem var þvert á spár. Það hefur hins vegar ekki gerst enn þá í þessum efnahagsþrengingum sem rekja má til kórónaveirunnar, en hins vegar merkjum við töluvert meiri áhuga á sumarhúsum, alveg eins og gerðist strax árið 2008 og náði fram til 2009. Fólk bar þá lítið traust til bankanna og vildi fjárfesta í fasteignum, en meðan hinn hefðbundni fasteignamarkaður tók dýfu, þá tók sumarhúsamarkaðurinn við sér. Þetta breyttist síðan eftir 2009 þegar hinn hefðbundni fasteignamarkaður tók við sér,“ segir Viðar. Hann segir ljóst að áhrif kórónaveirunnar á flugsamgöngur og ferðalög hafi töluvert að segja um aukinn áhuga nú:

„Sumarhús á Spáni hafa verið að seljast ótrúlega vel undanfarin ár og hefur markaðurinn hér heima liðið nokkuð fyrir það. Núna eru eflaust fáir að spá í sumarhús erlendis, eru eflaust smeykari við slíkar fjárfestingar sökum þeirrar óvissu sem ríkir í flugsamgöngum og þróuninni vegna COVID-19. Í staðinn horfa þeir til sumarhúsa hér heima.“

Dýrara að byggja

Fjölmargar sumarbústaðalóðir eru í boði á Suðurlandi og Vesturlandi, þar sem helstu sumarhúsabyggðirnar eru. Viðar telur þó að meira sé um að fólk kaupi tilbúna bústaði í stað þess að byggja, þar sem

slíkt sé dýrara um þessar mundir:

„Það varð nokkur stöðnun í verði á sumarhúsum 2018 og sérstaklega í fyrra, enda nokkur samkeppni við íbúðir á Spáni sérstaklega. Það kom nokkuð langt tímabil þar sem nánast enginn var að byggja sumarhús eftir hrun. Það hefur aðeins breyst, en mér finnst menn meira vera að byggja fyrir sjálfa sig, heldur en almennan markað. Við sjáum það líka ágætlega á brunabótamati sumarhúsa hversu hár byggingarkostnaðurinn er og gegnumsnæitt er hann talsvert hærri en verð á sumarhúsum í dag. Það segir okkur svolítið hvernig staðan er, að það sé ódýrara að kaupa en að byggja.“

Viðar segir hið sama gilda um tilbúin sumarhús sem aðeins eigi eftir að koma fyrir á staðnum, því þegar kaupverð lóðar sé reiknað ásamt tengigjöldum, hita og rafmagni og öðrum tilfallandi kostnaði, verði reikningsdæmið gjarnan óhagstætt.

Breitt verðbil

Að sögn Viðars er allur gangur á kostnaði sumarhúsa. Verðið fari helst eftir stærð, staðsetningu og nálægð við þjónustu:

„Þú getur fengið bústað allt frá 10 milljónum upp í 100, það eru alveg til dæmi um það. Algengasta verðbilið er líklega frá 15-25 milljóna, en svo er líka stór hluti á milli 30-40 milljóna.“

Meðalfermetraverð sumarhúsa á Suðurlandi hækkaði um allt að 30 prósent milli áranna 2015 og 2018, en staðnaði nokkuð í fyrra samkvæmt verðsjá Þjóðskrár Íslands. Svipaða sögu má segja af Vesturlandi, en það svæði er þó aðeins



Sigurður Gunnlaugsson
framkvæmdastjóri og eigandi Torgs fasteignasölu



Þorsteinn Magnússon
löggiltur fasteignasali hjá Árborgum fasteignasölu



Viðar Böðvarsson
framkvæmdastjóri og eigandi Foldar fasteignasölu

óðýrara en Suðurland. Þar er Skorradalur dýrasta svæðið. Dýrasta svæðið á Suðurlandi er við Þingvallavatn, en þar á ríkið forkaupsrétt á bústöðum innan Þjóðgarðsins þegar þeir bjóðast til sölu og hefur nýtt sér þann rétt til að framfylgja stefnu sinni um fækkun bústaða á svæðinu, svo varðveita megi náttúrulega og upprunalega ásýnd Þjóðgarðsins.

Eitt stærsta og vinsælasta sumarhúsasvæðið er í Grímsnesi, en þar má finna bæði marga dýrustu og ódýrustu bústaðina á svæðinu, ýmist við Kiðjaberg eða Hraunborgir.

Samkvæmt fasteignavef Morgunblaðsins eru 332 sumarhúsaeignir á Suðurlandi og Vesturlandi. Dýrasta eignin er 170 fermetra hús við Kambsbraut í Öndverðarnesi, en ásett verð er 89 milljónir. Stærsta húsið sem er til sölu er rúmir 380 fermetrar, í Reykholti í Borgarfirði, en þar er ekki gefið upp verð heldur óskað eftir tilboði, líkt og við fjölmargar aðrar eignir. ■



westfalia
AUTOMOTIVE

DRÁTTARBEISLI

Hágæða beisli, föst eða losanleg, fyrir flestar gerðir fólksbíla og jeppa. Upplýsingar um verð og afgreiðslutíma hjá Bílanaust.



Á FULLRI FERÐ

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
STÓRVERSLUN DVERGSHÖFÐA 2 110 Reykjavík S. 535 9000	Vatnagörðum 12 104 Reykjavík S. 535 9000	Dalshrauni 17 220 Hafnarfirði S. 555 4800	

GÍFURYRÐI GAGNAST ENGUM

Rétt er að lífeyrissjóðir landsmanna kanni stofnun nýs Framtakssjóðs Íslands.

Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón
Bragason

eyjan@eyjan.is



Þessi þáttur blaðsins er helgaður pólitík og pólitíkin er víðar en í þingsölum. Hún birtist líka í verkalýðshreyfingunni sem er sterkur valdaaðili og óhjákvæmilega þarf að taka tillit til. Stéttarfélagum er ætlað mikilsvært hlutverk að lögum, sér í lagi sem viðsemjandi um kjör launafólks. Umfang verkalýðshreyfingarinnar er mikið og til marks um það má nefna að samanlagt bókfært eigið fé tveggja stærstu stéttarfélaganna landsins, VR og Eflingar, nam rúmum 25 milljörðum króna í árslok 2018.

Fríður og sátt í þjóðfélaginu
Á eftirstríðsárunum runnu upp nýir tímar í samfélögum Vestur-Evrópu. Borgaralegu öflin færðust nær þeim röttækum. Hægrimenn sættust á víðtækan, opinberan rekstur og stórukin útgjöld til félagsmála, á sama tíma og vinstri-menn höfnuðu frekari þjóðnýtingu og vildu treysta að nokkru marki á frjálst framtak. Viðreisnarstjórnin, samstjórn Sjálfstæðisflokks og Alþýðuflokks, sem sat að völdum 1959–1971, var tímanna tákn.

Á þessu tímasteiði sáttar í vestrænum samfélögum hefur orðið lífskjaraþynging, líka meðal aldraða. Með samstilltu átaki verkalýðshreyfingar og vinnuveitenda var hér á landi komið á fót einu öflugasta lífeyriskerfi heims. Þar hefur forystufólk stéttarfélaganna og atvinnurekendur bundist traustum böndum, við ávöxtun fjármuna sjóðfélaga, og gagnkvæmur skilningur vaxið á því að öfluglegu kerfi verður ekki viðhaldið, nema með þróttmiklu atvinnulífi.

Beinir hagsmunir alls almennings

Með íslenska lífeyrissjóðakerfinu má segja að hér á landi hafi myndast það sem fyrir mörgum áratugum voru kölluð „alþýðuvöld í atvinnulífinu“, en fyrir forgöngu Guðmundar H. Garðarssonar og fleiri forystumanna Lífeyrissjóðs verslunarmanna,



Þegar eitt mikilvægasta fyrirtæki landsins rær lífróður skiptir máli að forysta launafólks leiti allra leiða til verja tilverugrundvöll fyrirtækisins.

MYND/VILHELM GUNNARSSON

var lífeyrissjóðum gert kleift að fjárfesta í hlutabréfum. Það var óumdeilanlega mikið heillaskref og þegar er litið er til árána 1980 til 2015 kemur í ljós að raunávöxtun sjóðsins í íslenskum hlutabréfum var að meðaltali 10,7 prósent, sem er mun hærra en af öðrum fjárfestingum.

Hér meðfylgjandi er tafla sem sýnir eignarhluti Lífeyrissjóðs verslunarmanna og Gildis í nokkrum félögum í Kauphöllinni. Verkalýðshreyfingin skipar helming stjórnarmanna í báðum þessum sjóðum og sömu sögu er að segja til dæmis um Lífeyrissjóð ríkisstarfsmanna, Birtu, Brú og Stapa, sem líka eru umsvifamiklir á hlutabréfmarkaði.

Stóryrði gagnast engum

Á umliðnum dögum hefur Ícelandair, eitt mikilvægasta fyrirtæki landsins, róði lífróður og við öllum blasir að draga þarf stórlega úr kostnaði, svo hægt verði að bjarga félaginu. Bogi Nils Bogason, forstjóri þess, hefur ekki dregið neina fjöður yfir það að launa kostnaður flugstétta vegi þar þyngst og í innanhússkeyti til starfsfólks – sem Ríkisútvarpið sagði frá – kom fram að á sama tíma og unnið væri nótt og dag við að bjarga fyrirtækinu, fyndi hann að helsta fyrirstaðan værum „við sjálf, starfsfólkið sem starfar hjá fyrirtækinu“. Drífa Snædal, forseti Alþýðusambandsins, sagði þessar fullyrðingar „einstaklega ósvífnar“. Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, lét einnig í sér heyra og kvaðst vera orðinn „þreyttur á því að alltaf skuli starfsfólkið vera aðalvandamálið þegar

illa gengur, þegar annað er augljóst“.

Digurbarkalegar yfirlýsingar koma engum að gagni þegar svo miklir þjóðhagslegir hagsmunir eru í húfi. Öllum er ljóst að draga þarf verulega úr kostnaði eigi Ícelandair að lifa af.

Lífeyrissjóðirnir komu til bjargar

Hið opinbera getur ekki leitt okkur úr þeirri djúpu kreppu sem þjóðfélagið stendur frammi fyrir. Ríkisvaldið ráðstafar eingöngu þeim fjármunum sem atvinnulífið hefur látið því í té með sköttum. Eina bjargræðið er arðvænleg fyrirtæki. Ícelandair hefur verið þar í lykilhlutverki og rétt að rifja upp að það voru lífeyrissjóðir landsmanna sem endurreistu það í kjölfar bankahrunsins.

Sjóðirnir létu þá til sín taka með myndarlegum hætti og stofnuðu Framtakssjóð Íslands sem hafði grundvallarþýðingu við uppbyggingu atvinnulífsins í kjölfar bankahrunsins. Ícelandair hafði lent í eignarhaldi banka, sem ekki gat gengið. Framtakssjóðurinn hafði afl til að koma félaginu á rétta braut, studdur af Lífeyrissjóði verslunarmanna og Lífeyrissjóði starfsmanna ríkisins. Framtakssjóðurinn hagnaðist um alls 47,7 milljarða króna, en það var hvorki meira né minna en 110 prósent ávöxtun á stuttum líftíma sjóðsins. Í núverandi ástandi í þjóðfélaginu vantar tilfinnanlega öflugan fjárfestingasjóð af þessu tagi.

Að verja störfnir

Þjóðfélagið er ein órofa heild og hagsmunir rækilega samtvinnaðir, sér í lagi í ljósi beinna ítaka sjóða launafólks

Stærstu eigendur Ícelandair

Par Investment	12,50%
Lífeyrissjóður verslunarmanna	11,81%
Gildi lífeyrissjóður	7,24%
Birta lífeyrissjóður	7,07%
Lífeyrissj. starfsm. rík. A-deild	6,24%

HEIMILD: HEIMASÍÐA ICELANDAIR

Hlutur Lífeyrissjóðs verslunarmanna og Gildis í fyrirtækjum í Kauphöll Íslands

	Lífeyrissjóður verslunarmanna	Gildi lífeyrissjóður
Marel	8,20%	4,98%
Arion banki	5,33%	9,14%
Hagar	10,05%	14,56%
Síminn	12,11%	9,29%
Festi	11,29%	9,81%
Reitir	13,11%	14,84%
Reginn	10,14%	8,66%
Sjóvá	8,57%	9,49%
Eimskip	14,86%	13,43%
TM	9,58%	9,25%
VÍS	8,90%	7,78%
Sýn	10,74%	13,63%

HEIMILD: TÍMARITID FJÁRMÁL OG ÁVÖXTUN

Lykiltölur úr rekstri og efnahag tveggja stærstu stéttarfélaganna

	Tekjur á árinu 2018	Bókfært eigið fé í árslok 2018
VR	375 m. kr.	12,3 milljarðar kr.
Efling	2,4 milljarðar kr.*	13 milljarðar kr.

*Aðeins tekjur af iðgjöldum.

HEIMILD: ÁRSSKÝRSLUR VR OG EFLINGAR

í stærstu fyrirtækjum landsins, og þegar eitt mikilvægasta fyrirtæki landsins rær lífróður, skiptir máli að talsmenn launafólks leiti allra leiða til

verja tilverugrundvöll þess. Alvöruförystufólk verður að geta hafið sig yfir sífellt karp á götuhornum um allt og ekki neitt. ■

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.



Arna innanhússhönnuður segir það góða hugmynd að hanna sumarhús sitt sem andstæðu við heimilið.

MYND/ERNIR

Sumarhúsa hönnun kallar á andstæðu við heimilið

Með bærilegra hitastigi fara sumarhúsa eigendur að rífa fram pallaolíuna og hlýraboli, en margir hverjir hyggja á að breyta og bæta, eða jafnvel byggja. Innanhússhönnuðurinn Arna Þorleifsdóttir kemur hér með skotheld ráð fyrir huggulegra sumarhús.

Þorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Arna Þorleifsdóttir lærði innanhússhönnun í KLC School of Design í London og útskrifaðist árið 2009. Hún vann meðal annars fyrir hönnunarstofurnar London Design Group Ltd. og Mdesign London, áður en hún flutti heim til Íslands árið 2012. „Verkefni voru mörg en toppurinn var að vinna í teymi að hönnun W hótelsins við Leicester Square,“ segir Arna sem í dag tekur að sér hin ýmsu verkefni bæði fyrir einstaklinga og fyrirtæki.

„Með árunum hef ég sérhæft mig í eldhúsum og baðherbergjum og ásamt því að vera sjálfstætt starfandi vinn ég líka hjá Eirvík og teikna þar sérsmíðaðar innréttingar frá bulthaupt og Häcker.“

Hlaða varð að hönnunarparadís

Arna segist reyna að sameina það klassíska og djarfa, „hönnun sem endist en er um leið djörf“. The Barn er verkefni sem Arna kom að og í því kristallast einmitt þetta stórkostlega jafnvægi á milli klassíkur og töffaraskapar.

„Einn eigandi The Barn, Ásgeir Einarsson, bað mig um að hanna konsept fyrir nýbyggingar sem þeir stefndu á að opna árið 2017 og hlutu nafnið Black Beach Suites. Það var unnið út frá byggingateikningum Birkis Kúld í BK hönnun. Litlar einbýlis-svítur með útsýni yfir Reynisfjöru. Þetta var virkilega skemmtilegt verkefni – við vildum einfalt umhverfi, stílhreint og þægilegt. Útsýnið skipti öllu. Innréttingar voru svo sérsmíðaðar í hvert horn.“

„Í framhaldi ákváðu eigendurnir að auka umsvifin og var

ákveðið að endurbyggja stóra hlöðu á jörðinni. Hún var hrá og falleg, með ekta íslenska steinsteypta vegg, sem fengu að njóta sín. Sett var milli loft og húsið klætt með lerki – ásamt því að gluggarnir voru gerðir svartir. Unnið var með hugmyndina „poshostel“, eða glæsi-farfuglaheimili, með kojurýmum og einkaherbergjum. Hostelið fékk nafnið The Barn. Það kom ótrúlega skemmtilega út og hafa viðbrögð gesta verið mjög góð.“

Sumarhúsa hönnun – pottþétt ráð

Hafandi hannað slíka glæsigistingu úti á landi, hefur Arna góða innsýn í hönnun sumarhúsa. Hún segir ytri stíl hússins og smekk eigenda spila stórt hlutverk og að algengt sé að fólk sækist annaðhvort eftir notalegum sveitastíl, eða eftir stílhreinu og heldur mínimalísku húsi.

„Í sumarhúsum þykir mér oft koma vel út að fara í andstæðu við heimili sitt. Mér finnst sumarhús verða að vera tilbreyting frá heimilinu. Eitt hvað sem hjálpar þér að slappa af og kúpla þig út. Til dæmis, á meðan þú vilt kannski hafa allt einfalt heima, hafa fáa hluti og vel flokkaða – gæti verið sjarmerandi að hafa það hrárra í bústaðnum. Til dæmis opna skápa, hangandi potta og pönnur og sleifar í krús. Antík, teppi og skrautlista.“ Arna segir fólk mega vera óhrætt við ólík efni sem gefi mismunandi upplifun.

Svo er það praktíkin sem þarf að hafa í huga. „Mikilvægt er að hafa góða skápa í eða út frá forstofu, þar sem hægt er að geyma klæðnað fyrir mismunandi veðráttu – þannig að það þurfi ekki endilega að ferja allt á milli heimilis og sumarhúss í hvert skipti.“ Í stofunni skiptir svo

sköpum að hennar sögn að hafa mjög þægilegan sófa sem umvefur fjölskylduna og góðan hægindastól fyrir lestur og þrjónaskap.

Má panellinn lifa?

Mörg íslensk sumarhús eru klædd viðarpanel að innan, sem fólk hefur hamast við að mála samkvæmt nýjustu tísku, en er sú tíska á undanhaldi? „Ég elska íslenskan 80's sumarhúsa panel. Mér finnst stundum mjög flott að leyfa honum að vera upprunalegum. Mála gluggana dökka, skella upp PH 5 Paulsen ljósi og skapa danska og hráa stemmingu. Kamelbrúnt leðursófa sett, fullt af góðum bókum og praktískt eldhús. Sleppa þess vegna of miklum skrautumunum.“

Á hinn bóginn getur líka komið virkilega vel út að mála hann í fallegum lit og gluggana hvíta. Taka loftin þess

Sumarhús

22. MAÍ 2020

KYNNING: Byko, Innréttingar og tæki, Húseining, Idex

BYKO kynnir framtíðina í byggingariðnaðinum

CLT, eða krosslímt timbur, er ótrúlega hagkvæmt og umhverfisvænt byggingarefni og hentar einstaklega vel í sumarhúsabyggingar. ➤

2



Skonto í Lettlandi er afar stórt á markaðnum í Evrópu og framleiðir hágæða CLT-einingar úr greni og hægsprotinni furu.

MYND/ERNIR

BYKO BÝÐUR UPP Á HEILDARLAUSNIR FYRIR SUMARBÚSTAÐINN

Undanfarið hefur CLT, eða krosslímt timbur, verið að ryðja sér til rúms á íslenskum byggingarmarkaði. Kostirnir eru gríðarlegir og möguleikarnir nánast óendanlegir.

Síðan á tíunda áratugnum hefur CLT verið að ryðja sér til rúms á evrópskum markaði. CLT er fjölhæft efni sem hentar sérlega vel til húsbygginga. „Krosslímda timbrið er notað í veggi, gólf og þök og kemur allt sérútbúið og tilsniðið út frá teikningum. Byggingarhraðinn er mikill og sparnaðurinn er gríðarlegur miðað við hefðbundnar húsbyggingar. Það getur því verið mikill kostnaðarsparnaður í notkun CLT miðað við almenn uppstept hús eða timburhús. Að auki er mun minni efnisrýrnun, en vegna þess að einingarnar koma tilsniðnar á byggingarstaðinn eru nær engin afföll á efni. Þetta er því mun hraðvirkari, ódýrari og snyrtilegri byggingarmáti en margur annar,“ segir Sigurður Júlíus Jónsson, sölumaður hjá BYKO.

BYKO flytur inn CLT-einingar frá framleiðslufyrirtækinu Skonto í Lettlandi. „Skonto er afar stórt á markaðnum í Evrópu og framleiðir hágæða CLT-einingar úr greni og hægvoxandi furu. Efnið er umhverfisvænt og bindur kolefni sem skiptir miklu máli núna þegar við erum sífellt að leita að umhverfisvænni kostum í allri byggingagerð. Þetta er án efa framtíðin í byggingaridnaðinum. Möguleikarnir eru nánast endalausir með þessu hentuga og vistvæna efni. Árið 2018 var fyrsta CLT-húsið teiknað af TeiknArk í samvinnu við BYKO og það seldist samstundis. Viðskiptavinirnir voru gjörsamlega í skýjunum. Núna erum við að selja CLT-hús sem fer á Þingvelli og erum með fjölda annarra verkefna í pípunum, hvort heldur er fyrir heimili, sumarhús, radhús, parhús eða fyrirtæki.“

Styrkur og einangrun

CLT er sérlega sterkt efni. „Miðað við stálið þá er CLT sterkara hvað varðar þyngd og eðlismassa. Krosslímda timbrið er einnig afar hentugt á jarðskjálftasvæðum og hafa byggingar úr CLT gefist vel í Japan þar sem jarðskjálftar eru bæði tíðir og öflugir. Einangrunargildi CLT er að sama skapi mun meira í samanburði við steinsteypu upp á þykktina að gera. Þá hefur 100 mm veggur úr CLT sambærilega einangrunarmöguleika og 150 mm steinsteypuveggur. Því kemstu upp með að vera með þynnri einingar sem sparar dýrmætán fermetrafjölda sem kemur aftur inn á byggingarkostnað.“

CLT í sumarhúsið og engar kuldabryr

„Að takmarka kuldabryr er sérstaklega mikilvægt í sumarhúsum sem standa mörg hver tórn stóran hluta ársins og hitna og kólna með veðurfarinu. Þar kemur krosslímda timbrið afar sterkt inn. Timbrið leiðir ekki kulda og heldur hita mun



Sigurður Júlíus Jónsson, sölumaður hjá BYKO, mælir heils hugar með notkun CLT í sumarhúsið.

MYNDIR/ERNIR



BYKO getur bent á góða aðila sem hafa sett upp CLT hús og búa yfir þekkingu og reynslu af því að vinna með efnið.

við með hönnuði og arkitekta sem teikna upp hús fyrir viðskiptavinum, en við tökum að sjálfsgöðu líka við teikningum frá öðrum aðilum. Við höfum fengið fjölda fyrirspurna um hvað svona einingahús kosti. Það getur reynst erfitt að gefa upp nákvæmt verð vegna þess að hvert hús og hver eining er sérsniðin að þörfum viðskiptavinarins. Við getum þó fullyrt að CLT einingahús bjóða upp á ódýrari lausnir í húsbyggingu en allar aðrar gerðir húsbygginga af sama gæðastuðli.“

„Við erum með allt til þess að byggja hús og innrétta, fyrir utan lóðina og sökkulinn. Það er, við bjóðum allar lausnir í húsbyggingu fyrir utan fljótandi steypu.“

betur en önnur byggingarefni. Einnig mælum við með því að nota loftristar í gluggum sem auka jöfn loftskipti, koma hreyfingu á loftið og stuðla að betri loftgæðum. Þetta takmarkar enn fremur rakamyndum í hýbýlum.“

Allt á einum stað

Þegar kemur að því að byggja sumarhús getur BYKO boðið allan pakkann. „Við erum með allt til þess að byggja hús og innrétta, fyrir utan lóðina og sökkulinn. Það er, við bjóðum allar lausnir í húsbyggingu fyrir utan fljótandi steypu. Við erum til dæmis með þéttidúka frá SIGA, glugga, hurðir, klæðningar, þakefni, innréttingar, húsbúnaðinn, reiðhjólín, og allt annað sem þarf til þess að búa sér draumaheimili eða byggja fallett sumarhús. Það er því óþarfi að leita annað en til okkar þegar kemur að framkvæmdum.“

BYKO er fyrst og fremst efnissali. „Við setjum ekki upp hús fyrir viðskiptavinum. En ef viðskiptavinur er ekki nú þegar í sambandi við byggingarverktaka getum við bent á góða aðila sem hafa sett upp hús frá okkur og búa yfir þekkingu og reynslu af því að vinna með CLT. Einnig erum

Forsniðnar húsgrindur

BYKO býður einnig upp á stórsniðuga lausn fyrir handlagna. „Forsniðnu húsgrindurnar hafa slegið í gegn hjá okkur undanfarið. Þetta eru rammahús í ýmsum stærðum og gerðum sem fólk skrúfar sjálft saman á staðnum. Það þarf enga sérmenntun enda kemur þetta allt tilsniðið með teikningum og öllu. Fólk getur því verið að dunda sér sjálft við að smíða sér gesthús eða geymslu. Svo velur maður klæðningu, hvort sem það er gifs, bárujárn eða annað. Þetta er frábær viðbót við kofaflórana sem við bjóðum upp á hjá BYKO.“ ■

Nánari upplýsingar á vefsíðu BYKO, byko.is

Komdu við í BYKO á Skemmuvegi 2a, 200 Kópavogi, til að fá upplýsingar um CLT einingahús eða forsniðnar húsgrindur. Sími: 515-4000

INNRETTINGAR OG TÆKI ERU MEÐ LAUSNIRNAR FYRIR SUMARHÚSIÐ

Sumarbústaðir eru jafn misjafnir og þeir eru margir. Furan var áberandi í húsasmíðinni á tímabili en fær nú að víkja fyrir nýttiskulegri efnum, svo sem steypu og gleri.

Litapallettan hefur sömuleiðis breyst og víkur nú krómíð og hvítu liturinn fyrir möttum, gráum og svörtum litatönunum. „Tískan í hreinlætistækjum er virkilega spennandi í dag, hvort sem á við sumarhús eða bara heimili almennt. Litir eru að koma sterkar inn og fjölbreytnin er mikil,“ segir Íris Jensen, sem rekur fyrirtækið með eiginmanni sínum, Grétari Þór Grétarssyni.

Sérvörverslunin Innréttingar og tæki byggir á eldri grunni, frá því þegar umboðs- og heildsöluverslunin Jensen, Bjarnason & Co var stofnuð árið 1945. „Frá árinu 1993 höfum við sérhæft okkur í sérvörum, smáhlutum, innréttingum og hreinlætistækjum fyrir baðherbergið frá Spáni og Ítalíu. Þá seljum við mikið til einstaklinga og iðnaðarmanna sem og fyrirtækja og stofnana, enda er vörurvalið afar breitt og við erum með umboð fyrir ýmis spennandi merki. Þá eigum við meðal annars frábært úrval af bæði innréttingum og hreinlætistækjum fyrir sumarhúsaeigendur.“

Vinsælir sturtuklefar

Innréttingar og tæki er með fjölda hentugra sturtuklefa fyrir sumarhúsið. „Við byrjuðum að flytja inn glæsilega matta, svarta sturtuklefa í desember í fyrra sem seldust upp á einni viku hjá okkur. Þessi týpa hefur verið mjög vinsæl í bæði Svíþjóð og Noregi. Nú er von á stórri sendingu hjá okkur af þessum fallegu sturtuklefum. Einnig eigum við gott úrval af öðrum sturtuklefum á breiðu verðbili sem henta sérlega vel í sumarbústaði af öllum stærðum og gerðum.“

Spænskir gæðasturtubotnar

Vinsældir Gala sturtubotnanna frá Innréttingum og tækjum fara hvergi þværandi. „Þetta er virkilega flott og stílhrein lausn fyrir þá sem hafa

úr aðeins meira plássi að móða. Um er að ræða sterkbyggða og endingar-góða sturtubotna úr granít/stonex/resin-efni. Botnarnir koma í fimmtán litum og eru sérstaklega gerðir fyrir opnar sturtur sem hægt er að ganga inn í. Botnarnir eru afar einfaldir og þægilegir í uppsetningu og koma tilbúnir í einu stykki með innbyggðum halla. Þá er til dæmis sérlega einfalt að setja þá upp á trégólfi sem prýðir margan bústaðinn. Engin þörf er heldur á fúgu þar sem engar flísar eru, sem einfaldar öll þrif til muna. Botnarnir eru þaktir stamri gelkvoðu sem gerir þá að stöðugu undirlagi fyrir fólk að ganga á og athafna sig.

Þá eigum við líka mikið úrval af glerveggjum í ýmsum stærðum og gerðum, sem passa með sturtubotnunum góðu. Við erum til dæmis með fasta glerveggi með lausum væng fyrir minni rými svo þau nýtist til fullnustu.“

Forlata handklæðaofnar sem prýða

Undanfarin ár hafa dúkkað upp skemmtilegar nýjungar í hönnun baðherbergja og er verslunin Innréttingar og tæki ávallt með puttann á púlsinum þegar kemur að spennandi og fallegum baðherbergislausnum. „Við eigum til að mynda mikið úrval af flottum handklæðaofnum sem ganga fyrir rafmagni og henta sérstaklega vel í sumarhús á landi þar sem heitavatnsrensli er af skornum skammti. Þeir fást í öllum litum af Ral litakortinu, allt frá látlausum gráum eða króm upp í appelsínugulan og jafnvel bleikan.“ ■

Nánari upplýsingar má nálgast á

jensenbjarnason.is
Ármúli 31, 108 Reykjavík
Sími: 588-7332
Tölvupóstfang: i-t@i-t.is
Opíð alla virka daga frá 9–18.
Lokað á laugardögum í sumar.



Íris Jensen tók við rekstri fyrirtækisins ásamt eiginmanni sínum árið 2014. MYND/VALLI



Mattur og svartur sturtuklefi er flott viðbót í sumarbústaðinn.



Litskrúðugir handklæðaofnar, skemmtilegir í sumarbústaðinn.



Gala sturtubotnarnir eru vinsælir.



Settin kosta frá 229.000 krónum og seldust eins og heitar lummur síðasta sumar.

MYNDIR/ADSENDAR

HEFÐI ÁTT AÐ LÆRA SMÍÐAR Í STAÐINN FYRIR AÐ FARA Í MBA

Jón Axel Ólafsson, útvarpsmaður á K100, er snilldarsmiður í leynum. Dútl í skúrnum er nú orðið að söluvöru, en hann handsmíðar gullfalleg útihúsgögn sem rokseljast.

Þorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Ég fór upphaflega að smíða vegna þessa að María konan mín bað mig um það. Hún var þreytt á plast- og einnota útsöluhúsgögnum og vildi eitthvað sem þyldi að vera úti allt árið og tæki ekki pláss í geymslunni. Við fórum af stað og hún kom með hugmyndir og búmm... úr varð að ég fór að smíða fyrir vini og kunningja," segir Jón Axel, sem er orkumikill að upplagi en segist þó alls ekki vera handlaginn. „Ég er það bara alls ekki en þetta er gaman.“

Hann segir línuna sem upphaflega var borð og bekkur, vera að stækka. „Já, við erum með stóla núna og þrjár tegundir af borðum, þannig að línan er að vaxa.“

Útisetin samanstanda af tveimur bekkjum og einu borði. Settin eru unnin úr húspurrkaðri, hvítri eða grænni furu og fest saman á yfir 80 stöðum. Jón gerir hvern einasta hlut í höndunum og það tekur hann tvær til þrjár vikur í framleiðslu. Aðspurður hvort svona gúmmelaði kosti ekki handlegg svarar hann: „Sama verð og í hitteðfyrra, en það er rétt að minna á að það fylgja 15 sólardagar með hverju útiseti, þannig að það er góður díll. Salan gekk vel í fyrra, enda var veðrið gott allt sumarið.“

Fyrir hug og hjarta

„Það kom mér á óvart hvað smíðavinnan er góð fyrir hug og hjarta.“



Jón Axel ver miklum tíma á verkstæðinu þessa dagana.

MYND/SIGTRYGGUR ARI

Þetta er skemmtilegt hobbí og munaður að geta bara farið á verkstæðið og stússast eitthvað. Ef ég hefði vitað það fyrr hefði ég átt að læra smíðar í stað MBA," segir Jón en hann hefur unnið hin ýmsu störf. Jón var um árabíl eigandi Eddu, þar sem hann vann náið með

Mikka mús og Guffa, hann hefur stýrt fjölda útvarpsþátta og unnið í markaðsmálum. En hvað skyldi vera undarlegasta starfið sem hann hefur unnið?

„Ég vann í barnafataverslun fyrir 30 árum. Það var spes og mjög stutt!“

Það er ekki hægt að kveðja Jón, sem er annálaður grillmeistari, án þess að spyrja hann út í hans helsta grillráð. „Gefa sér góðan tíma og nota alltaf kolagrill, það er að segja, grill sem taka viðarkol og þá sérstaklega Big Green Egg grillið. Það er ekkert betra.“ ■

HÚSEINING ER FRUMKVÖÐULL Í TILBÚNUM HÚSUM Á ÍSLANDI

Húsasmíði Húseiningar markar tímamót á íslenskum fasteignamarkaði og framleiðir fyrirtækið meðal annars glæsileg einbýlis- og sumarhús sem eru afhent fullbúin.

Húsasmíðin er í fararbroddi þegar kemur að íslenskrum framleiðslu heilsárshúsa sem eru í senn falleg, vönduð, traust og standast íslenskar aðstæður, veður og vinda. „Fullsamsettu húsin frá Húseiningu eru alfarið byggð innanhúss og þegar þau eru tilbúin til afhendingar eru þau hífð upp á sérútbúinn flutningavagn inni í verksmiðjunni og flutt á byggingarstað. Kaupandinn getur svo flutt inn 2-4 dögum eftir að við slökum húsinu á sökklana. Húseining framleiðir einnig húseiningar fyrir allar stærðir einbýlishúsa sem og sumarhús og fást einingarnar afhentar við verksmiðju-dyr. Hjá okkur færðu allt á einum stað, því við framleiðum einnig sökklana undir húsin. Það besta við þetta er að verðið kemur þægilega á óvart,“ segir Kjartan Ragnarsson, sölu- og markaðsstjóri Húseiningar.

Verksmiðja Húseiningar að Vogum er einstök á landsvísi og býður upp á bestu aðstæður sem völ er á til framleiðslu tilbúinna húsa innandyrna. „Við getum framleitt þar allt að 120 fermetra einbýlishús/sumarhús. Ef um parhús er að ræða eru þau framleidd sem tvö hús og koma saman á sökklunum þannig að bílageymslurnar mætast og mynda eina heild, eða samtals 240 fermetra parhús. Húsin afhendast fullbúin með öllum innréttingum, heimilis- og hreinlætistöskjum, gólfefnum, rafmagni, hitakerfi og vatnskerfi. Aldrei fyrr hefur verið boðið upp á slíka möguleika hér á landi í svo stórum húsum.“

Það eru fjórir lykilþættir þegar kemur að kostum þess að framleiða fullbúið hús í verksmiðju, tilbúið til flutnings:

1. Húsin eru framleidd við bestu aðstæður, sérstaklega með tilliti til veðurs.
2. Í byggingarferlinu fer ekki tími til spillis í ferðir starfsmanna til og frá byggingarstað.
3. Hús kemst fyrr í notkun hjá kaupanda, því uppsetningartími er mjög stuttur.
4. Þetta skapar betra hús og mjög hagstætt verð.

Smáhýsi, minni og stærri

Smáhýsin frá Húseiningu eru frábær lausn fyrir þá sem vilja koma sér upp dásamlegum gríðastað í náttúrunni, eða vilja auka gistimöguleika við núverandi sumarhústaði. Um er að ræða annars vegar vönduð, fullleinnöngruð 14,99 til 17 fermetra hús, með baðherbergi og forsteyptum sökukulundirstöðum. Einnig er um að ræða 24,74 til 39,9 fermetra hús, með 35 fermetra verönd. Húsin eru afgreidd frá verksmiðju fullsamsett.



Kjartan Ragnarsson, sölu- og markaðsstjóri Húseiningar.

MYND/ERNIR



Húseining framleiðir ýmsar gerðir af heimilum og sumarhúsum.

MYNDIR/AÐSENDAR



Hlynur Sigursveinsson
framkvæmdastjóri
Húseiningar



Igor Bezenar
verksmiðjustjóri
Húseiningar

Sumarhús í einingum

Húseining býður upp á 65 til 111 fermetra sumarhús, sem fást afhent í einingum við verksmiðjudyr. Einingarnar eru klæddar lárétrtri báru og eru húsin afar fljótrest. Einingar koma með gluggum og hurðum, fullglerjuðum. Þakvirki, þakkantur, allar festingar fyrir reisingu, einangrun rakasperra og lagnagrind fylgja, ásamt öllum efnispakka fyrir alla milliveggi.

Smart einbýli minni og stærri

Samsettu Smart einbýlin frá Húseiningu koma í tveimur stærðum. Annars vegar þriggja herbergja 73 fermetra hús og hins vegar er fjögurra herbergja 87,5 fermetra hús. Í þeim eru tvö til þrjú svefnherbergi, eldhús, bað og stofa. Húsin koma fullsamsett frá verksmiðju með vönduðum innréttingum. Báðar gerðir eru með hita í gólfi, forsteyptum sökukulundirstöðum og með 20 fermetra verönd með heitum potti.

Einbýlishús í einingum

Húseining framleiðir einnig húseiningar fyrir allar stærðir einbýlishúsa sem afgreiddar eru við verksmiðjudyr. Einingar koma með gluggum og hurðum, fullglerjuðum. Þakvirki, þakkantur, allar festingar fyrir reisingu, einangrun rakasperra og lagnagrind fylgja, ásamt öllum efnispakka fyrir alla milliveggi. Einingarnar eru klæddar lárétrtri báru og eru húsin afar fljótrest. Einnig eru einingar til afstúkunar á bílageymslu og brunahurð milli bílageymslu og aðalrýmis, auk bílskúrshurðar með járnum.

Láttu drauminn verða að veruleika með húsi frá Húseiningu. „Verðið er ótrúlega gott því hagræðing við smiðarnar er mikil. Við vöndum til allra verka og útkoman er ómótstæðileg í nýju, sterku og fallegu einbýli. Við bjóðum áhugasama kaupendur velkomna í heimsókn í verksmiðju Húseiningar í Vogum.“ ■

Húseining ehf. er í Hraunholti 1, 190 Vogum. Sími 770-5144.

Nánari upplýsingar á huseining.is og á netfanginu kjartan@huseining.is.

UMHVERFISVÆN BYGGINGAREFNI

I dex-nafnið á sér yfir 30 ára sögu á íslenskum byggingamarkaði og er fyrirtækið í hvívetna þekkt fyrir framleiðslu á gæðavöru og fagmannlega þjónustu.

I dex býður upp á einingahús úr krosslímdu timbri, öðru nafni CLT (e. cross laminated timber). CLT er endingargott og sterkt byggingarefni sem hentar hvort heldur er í gólf, vegg eða þök. CLT er notað í stórar sem smáar byggingar, svo sem sumarhús, einbýlishús, skóla eða skrifstofur. Einnig hefur það verið notað í iðnaðarhúsnæði. „Það hljómar kannski svolítið gamaldags, en aukin notkun timburs er mikilvægur hlekkur í orkusparnaði í byggingar-iðnaði framtíðarinnar,“ segir Ragnar Jóhannsson, framkvæmdastjóri Idex.

CLT er framleitt í Austurríki af fyrirtækinu Stora Enso. Fyrirtækið hefur tekið forystuna á þessu sviði og sérhæft sig í framleiðslu CLT með frábærum árangri. „Krosslímdu timbrið er tilvalið byggingarefni fyrir sumarhúsið. Kostirnir eru fjölmargir og byggingartíminn er stuttur. Að auki getum við boðið heildarlausnir í einingahúsum, gluggum og klæðningu þannig að húsið verði allt meira og minna tilbúið á einni hendi, sem sparar mikinn tíma og fé við samræmingu ólíkra byggingarhluta hússins.“

Hvers vegna timbur?

Byggingar valda um 40% af allri kolefnislosun í heiminum og CO₂, eða koltvísýringur, er sú gróðurhúsalofttegund sem talin er eiga hvað stærstan þátt í hnattrænni hlýnun jarðar. Ræktun skóga gegnir lykilhlutverki í bindingu kolefnis í heiminum. Það er, þegar skógar vaxa taka þeir til sín CO₂ úr andrúmsloftinu og einn rúmmetri af timbri geymir um eitt tonn af CO₂. Að sama skapi geymir timbur, sem notað er í byggingar, koltvísýring um aldur og ævi. „Í Austurríki einu saman vaxa skógarinnir því sem nemur byggingarefni í eitt hús á hverri einustu sekúndu og þegar tré er höggvið skapast rými fyrir ný tré, sem halda áfram að taka til sín koltvísýring úr andrúmsloftinu. Timbur er þannig eitt umhverfisvænasta byggingarefni sem hugsast getur. Viður er að sama skapi hagkvæmur og endurnýjanlegur. Að byggja úr viði krefst mun minni orku en til dæmis að byggja úr steypu, eða öðru byggingarefni. Timburhús, sem hefur þjónað hlutverki sínu og er rifið niður, skilur ekki eftir sig rusl sem fylgja vandkvæði að losna við. Það skilur hins vegar eftir sig efni sem hægt er að endurnýta í orkuframleiðslu.“

Hvers vegna að velja hús úr krosslímdu tré?

CLT er gegnheill samlímdur viður sem er unninn að lágmarki úr þremur lögum af borðviði, sem lögð eru hornrétt hvert á annað og límd saman með umhverfisvænu lími. Lögin geta verið allt að átta talsins og heildarþykkt allt að 320 mm. Framleiðsla CLT er prófuð og samþykkt af utanaðkomandi aðilum, til að tryggja hámarksgæði og öruggar byggingar. Það eru fjölmargir kostir við að velja CLT frá Stora Enso þegar kemur að



Ragnar Jóhannsson, framkvæmdastjóri Idex.

MYND/VALLI

byggingu húsa. „Fyrir það fyrsta kemur allt það timbur sem Stora Enso notar til sinnar framleiðslu, úr sjálfbærum skógum, það er, fyrir hvert tré sem er fellt þá er sáð fyrir þremur í staðinn. Kostirnir eru svo enn fleiri.“

- **Stuttur byggingartími** Margfaldur hraði miðað við aðrar byggingaradferðir.
- **Sveigjanleiki** Auðvelt er að laga einingar að hvaða byggingu sem er.
- **Umhverfisvænt**
- **Einfalt** Engra sérverkfæra eða stórra krana er þörf.
- **Þægilegt og heilsusamlegt** Engin mengandi efni, allt náttúrulegt.
- **Orkusparandi** Timbrið er einangrun í sjálfu sér.
- **Ending** Helst um ókomin ár.
- **Auðvelt í hönnun og útreikningi**
- **Engar kuldabryr** Lítil hætta á myglu.

I dex býður heildarlausnir við byggingu húsa og býður upp á umhverfisvænar og endurnýtanlegar áklæðningarlausnir frá Larson auk vistvænna glugga- og glerlausna frá Rationel og Schuco.

Glugga- og glerlausnir Idex

I dex er með stórgott úrval af gluggum. „Allt frá árinu 1990 höfum við selt Rationel glugga og búum því að góðri þekkingu. Gluggarnir eru úr kjarnatré úr samlímdri skandinavískri furu sem gefur þeim hámarksendingu. Rationel gluggar fást bæði úr tré- og í ál/tré-útfærslu.“ Einnig er Idex með eigin framleiðslu á Schuco álguggum í Reykjanesbæ. „Margir hafa nýtt framleiðslu okkar

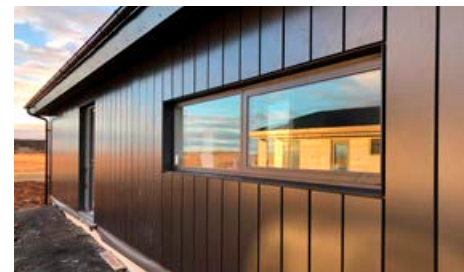
með góðum árangri. Þar á meðal má nefna Háskólann í Reykjavík, Fangelsið á Hólmsheiði, Flugstöð Leifs Eiríkssonar og Flugstjórnarmiðstöðina á Reykjavíkflugvelli.“ Þá flytur Idex inn gler, bæði í glugga og fyrir aðrar glerlausnir svo sem innveggi, í handrið, gólf, hurðar, þök, og fleira. Fyrirtækið er líka með gott úrval af svalaskjólum og svalahandriðum frá Lumon.

Larson áklæðningar

I dex er með umboð fyrir Larson klæðningar, sem koma frá spænska fyrirtækinu Alucoil. „Alucoil býr yfir 35 ára reynslu og þekkingu á sviði álframleiðslu og er með þeim fremstu á sínu sviði í heiminum í dag.“ Um er að ræða samsettar klæðningar sem byggjast upp á þunnri álplötu að utan og innan með brunavörðum FR steinefnakjarna á milli. Klæðningin kemur í stöðluðum litum, en yfirborð getur verið úr áli, ryðfríu stáli, kopar, sinki, messing og fleiru, allt eftir því hvað hentar hverri byggingu fyrir sig. „I dex hefur komið að fjölda verkefna þar sem Larson áklæðningar voru notaðar með frábærum árangri.“ ■

Helstu eiginleikar Larson áklæðninga

- Eldþolnar
- Léttar og sléttar
- Sex tegundir burðarkerfa sem henta hverju verkefni
- Einstakt veður- og efnaþol
- Allt að 20 ára ábyrgð
- Einstakir efniseiginleikar
- Hávaða- og hitaeinangrun
- Umhverfisvænar



Klæðningin kemur í stöðluðum litum en yfirborð getur verið úr áli, kopar og fleiru.

Nánari upplýsingar á idex.is
Víkurbær 6, 203 Kópavogur
Sími: 412-1700
idex@idex.is

Umhverfisvænt hús úr krosslímdu tré

Undirhlíð 30

við Mosfell í Grímsnesi



Opið hús
laugardaginn 23. maí
milli kl. 11-16.

Sjá nánari leiðarvísi á idex.is
eða hringdu í síma 665 1700
og fáðu senda nákvæma
leiðarlýsingu í símann þinn.

Af hverju krosslímt tré?

- Umhverfisvæn og sjálfbær framleiðsla
- Léttari en steypa
- Frábær einangrun
- Engar kuldabryr sem bjóða heim raka og myglu
- Mjög fljótlegt að reisa
- Einstakir burðareiginleikar
- Jarðskjálftþol eins og best getur orðið
- Þynnri veggir - meira innra rými
- Notalegt og heilsusamlegt innra umhverfi



Byggðu til framtíðar með lausnum frá IDEX

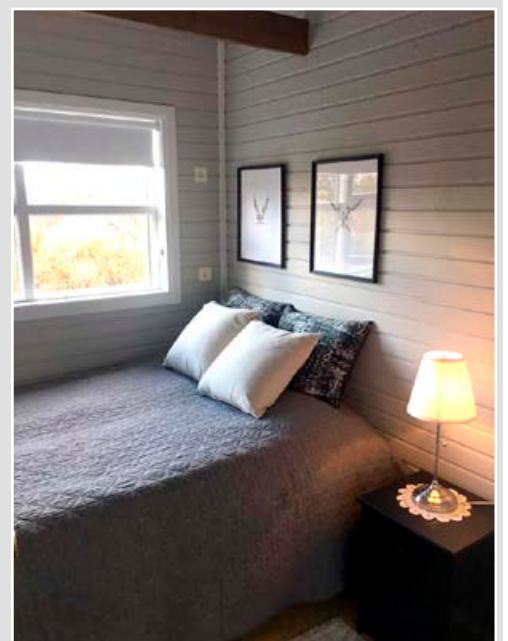
www.idex.is

IDEX

Víkurhvarfi 6 - 203 Kópavogur - Sími 412 1700 - idex@idex.is

INNLIÐ Í SUMARBÚSTAÐI SEM HAFA TEKIÐ ÓTRÚLEGUM BREYTINGUM

Nú er tíminn þegar Íslendingar byrja að flykkjast í sumarbústaði og njóta náttúrunnar. Fjöldmargir Íslendingar ætla að hlýða Víði og ferðast innanlands í sumar. Þá er tilvalið að taka sumarbústaðinn í gegn. Við ræddum við Eydísi Eyjólfsdóttur sem tók 35 ára gamlan sumarbústað í allsherjar yfirhalningu, Evu Katrínu sem smíðaði útielddhús á einum degi og Ellen Báru sem tók bústaðinn í nefið á 39 dögum.



Kósi en töff bústaður eftir yfirhalningu.

MYNDIR/ÁSENDAR

Ótrúleg breyting á 39 dögum

Ellen Bára Valgerðardóttir og eiginmaður hennar, Ragnar Sigurbjörnsson, fjárfestu í litlum bústað sumarið 2018. Þau tóku hann í gegn og stækkuðu örlítið, settu í hann sturtu og keyptu ný rúm, svo fátt eitt sé nefnt.

Yfirhalningin tók í heildina 39 daga án aðstoðar frá öðrum.

„Vinnukostnaður var enginn þar sem við unnum þetta allt sjálf, en við fjárfestum í málningarsprautu sem sparaði okkur alveg gríðarlegan tíma og mikla vinnu,“ segir Ellen Bára.

„Það þarf að grunna svona panil að minnsta kosti tvær til þrjár umferðir og svo að mála yfir með málningu tvær umferðir. Við hefðum sparað okkur enn meiri tíma ef bústaðurinn hefði verið tómur, það er að segja engin húsgögn, því þá hefðum við sparað okkur það að forfæra hlutina og vinna bara í einum hluta í einu. Hefði viljað geta plastað gólf og glugga og svo bara sprautað allt á einu bretti.“

Hjónin keyptu ný rúm í öll herbergin í bústaðnum. „Góður nætursvefn og hvíld skiptir öllu máli. Svo eru það litlu hlutirnir sem að setja alltaf punktinn yfir i-ið. Við höldum eftir sumu frá fyrri eigendum, keyptum mikið af notuðum hlutum á nýttjámörkuðum í bland við íslenska hönnun frá Puhadesign og Sker.is. Okkur finnst fallegast að blanda saman gömlu og nýju.“



Eldhúsið er miklu bjartara og fallegra eftir breytingu.



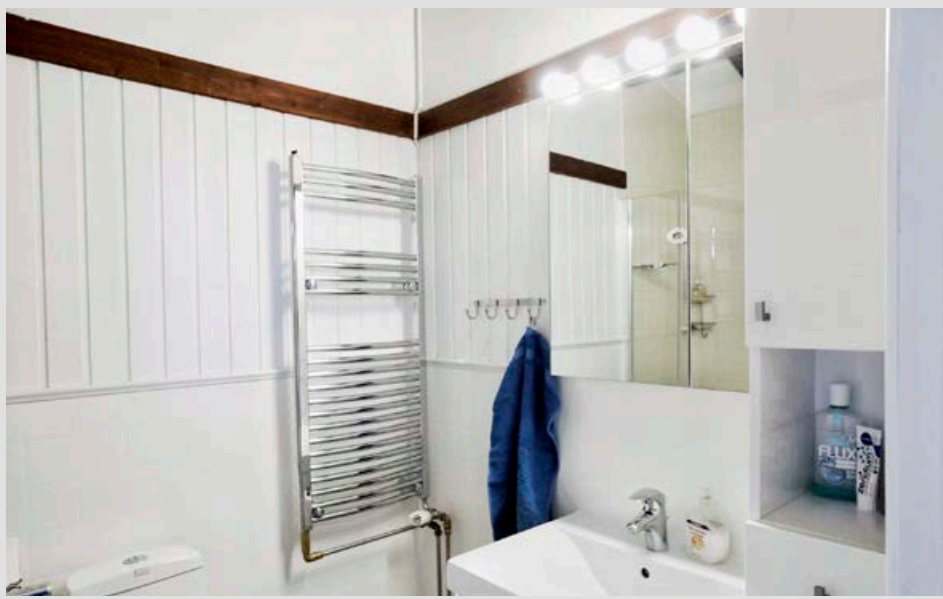
MYND/ÁSEND

FYRIR BREYTINGAR



Náttúran fær að njóta sín. MYND/ÁSEND

„Svo eru það litlu hlutirnir sem setja alltaf punktinn yfir i-ið.“



Baðherbergið er bjartara yfirlitum eftir breytingu.

MYND/AÐSEND



Dagsbirtan fær að njóta sín.

MYND/AÐSEND

35 ára bústaður fékk allsherjar yfirhalningu

Eydís Eyjólfsdóttir tók sumarbústaðinn sinn í gegn fyrir nokkrum árum. Bústaðurinn var byggður árið 1983 og hafði ekki tekið neinum breytingum síðan þá. Það var allt upprunalegt í honum og tók Eydís hann svo sannarlega í nefið. Hún segir að lykkillinn að því að halda kostnaðinum í lágmarki sé að gera sem mest sjálf og eiga góða að sem geta hjálpað.

Skemmtilegt verkefni

„Pabbi minn er smiður sem er kominn á eftirlaun. Hann á heildurinn af því að þetta „makeover“ var gert eins vel og vandlega og raunin varð. Hann er einstaklega útsjónarsamur og snillingur í að hanna fallegar innréttingar í lítil rými. Ég lagði upp með ákveðið útlit sem hann var sammála mér um. Úr varð skemmtilegt verkefni okkar feðgina sem hann verkstýrði með sinni þekkingu og reynslu,“ segir Eydís.

Bústaðurinn er 54 fermetrar. „Allt ferlið hófst í nóvember 2017 og tók í það heila eitt og hálf ár. Mest lá á í byrjun að mála að innan og breyta eldhúsinu. Annað kom svo smám saman bara,“ segir Eydís.

„Það ætlaði aldrei að stytta upp rigninga-

sumarið 2018 og það var ekki fyrr en í ágúst sem við gátum loksins málað bústaðinn að utan, það var stór og góð breyting, punkturinn yfir i-ið.“

Í heildina kostaði yfirhalningin um hálfa milljón, en það var allt efniskostnaður. „Það er heilmikill sparnaður í því að vinna sem mest sjálfur og eiga góða að,“ segir Eydís.

Breytingarnar

Eydís fer yfir allar þær breytingar sem voru gerðar á bústaðnum.

„Allur bústaðurinn var málaður að innan, í ljósgráu og hvítu. Við ákváðum að halda þverbitunum dökkum sem gaf ákveðinn stíl. Héldum einnig gólfefninu í bústaðnum, nema inni á baði þar sem við fjarlægðum gamlan dúk og settum vinyldúk í staðinn. Eldhúsið var alveg tekið í gegn, ný eldhúsinnrétting og ný tæki, bættum einnig við uppþvottavél. Settum nýjar innréttingar á ganginn og forstofuna. Tókum niður vegg, bættum einangrun í vegg. Við settum nýja innréttingu inn á bað og keyptum nýtt klósett, sturtugler og handklæðaofn. Við styrktum svo undirlag heita pottsins og endurnýjuðum timburvegginn í kring þar sem þurfti.

Svo máluðum við allan bústaðinn að utan og þakið, og endurnýjuðum þá glugga sem var komin móða í,“ segir hún.

Góð ráð

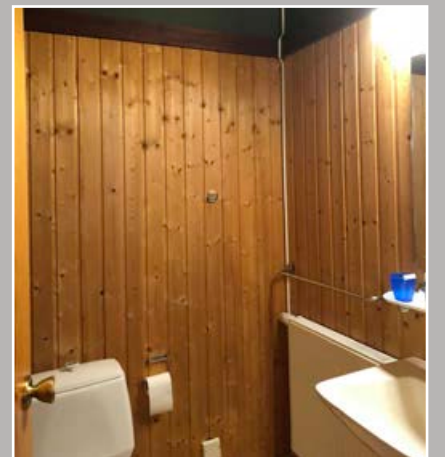
Eydís gefur þeim ráð sem eru að hugsa um að taka sumarbústaðinn í gegn.

„Ég mæli til dæmis með að fá ráðgjöf sérfræðinga í málingarverslun áður en ákveðið er að mála, það var margt sem ég vissi ekki og hefði verið auðvelt að klúðra. Eyða mestu í að taka eldhúsið í gegn, þannig að gaman sé að elda og auðvelt sé að ganga frá. Flýta sér hægt. Með því að verja tíma í bústaðnum sérðu smám saman hvaða breytingar eru bestar. Plana, forgangsraða og njóta þess að sjá umbreytinguna,“ segir hún.

Hvað er alveg nauðsynlegt að hafa í bústaðnum að þínu mati?

„Þægindi og smá lúxus. Algjör nauðsyn að hafa uppþvottavél, heitan pott, internet og router fyrir sjónvarp. Þetta á að vera staður til að slaka á og njóta og maður á einskis að sakna, bara sömu þægindi og heima, með þeim plús að vera nálægt náttúrunni og í burtu frá stressi.“

FYRIR BREYTINGAR



Byggði útielldhús á einum degi

Eva Ósk Guðmundsdóttir byggði útielldhús við sumarbústaðinn. Hún er að læra landslagsarkitektúr við LBHÍ og hafði áður teiknað nokkrar gerðir af útielldhúsum fyrir verkefni.

„Við erum með frekar lítið sumarhús og oft þegar vinir okkar koma í heimsókn getur orðið ansi þröngt inni. Okkur vantaði geymslu og þurrkaðstöðu fyrir eldivið því við kyndum bústaðinn með kamínu. Þetta varð því tvöfalður ávinningur, stækkuðum eldunaraðstöðuna um helming og fengum gott pláss undir eldivið,“ segir Eva Ósk.

Einföld smíði

Eva Ósk smíðaði og málaði eldhúsið á einum degi. Maðurinn hennar smíðaði svo þakið og setti báruplast á.

„Ég teiknaði það upp í SketchUp til að einfalda mér verkið upp á að öll mál stæðust. Maðurinn minn var búinn að smíða fjórhjólageymslu svo ég ákvað að nota bakhlíðina á henni til að hafa eldhúsið á. Ég var þá komin með vegg sem ég notaði og smíðaði eldhúsið á honum. Ég vildi að það sæist sem minnst í grillið, þannig að ég smíðaði utan um það, og hafði hlera að framan svo ég gæti tekið grillið út og sett inn yfir veturinn,“ segir hún.

Eva Ósk segir að kostnaðurinn hafi alls ekki verið mikill, þar sem hún notaði gagn-



Eva Ósk og fjölskylda nota útielldhúsið mikið.

varða furu í allt eldhúsið og þetta hafi verið mjög einfalt í smíði. „Það sem var kannski dýrast er að ég notaði báruplast í þakið á eldhúsinu,“ segir hún.

Hvað er alveg nauðsynlegt að hafa í sumarbústaðnum að þínu mati?

„Frábært útisvæði er það sem mér þykir

skipta mestu í sumarbústöðum, að það sé góð tenging milli úti- og innisvæða. Góðir pallar í kringum húsin, gott skjól án þess að skyggja á útsýni, útielldhús, hvítvínsskýli og heitur pottur. Mér þykir útisvæðið skipta meira máli í okkar bústað heldur en stærð sumarhússins. Við notum bústaðinn lang-



MYNDIR/AÐSENDAR

mest frá apríl til október og erum rosalega mikið úti þegar við erum þar. Við byggðum okkur líka „hvítvínsskýli“, yfirbyggða úti-stofu sem er að hluta opin en að hluta lokuð. Við notum svæðin mjög mikið og þetta stækkar notkunarsvæðið, að hafa góða staði til að njóta úti með fjölskyldu og vinum.“

LAMBAPRIME – UNAÐSLEGT OG ÓDÝRT HRÁEFNI SEM SLÆR Í GEGN

Það er gott og gaman að grilla en dýrindismáltíð þarf ekki að kosta mikið. Frosið kjöt og krydd úr haga er til dæmis algjör bomba sem hægt er að fá fyrir lítinn pening.

Þorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Það eru ýmsar leiðir til þess að borða dýrindis- mat fyrir minna. Gott ráð er að kaupa til dæmis frosið lambaprime í Bónus og láta það marínerast inni í ísskáp í tvo til þrjú daga og fá þá dýrindis grillkjöt fyrir mun minna en ófrosið marínerað kjöt kostar, en alls ekki síðra. Toppurinn er svo að tína unaðslegt, íslenskt blóðberg úti í móa og krydda kjötið með.

Undrakrydd sem vex um allt

Blóðberg er lágvaxinn smárunni með litlum lillabláum blómum. Blóðberg er mest áberandi í júní og júlí þegar plantan er í blóma og má þá stundum sjá heilu blóðbergsbreiðurnar. Plantan hefur öldum saman verið notuð bæði til heilsuþátar og sem krydd. Blóðbergste er til dæmis sagt vera gott við flensu, kvefi og ýmsum melt-ingarsjúkdómum. Það er gott krydd, til dæmis á grillað lambakjöt, og minnir bragðið á tímían sem kallast einnig garðablóðberg á íslensku og er af náskyldri plöntu. ■

HEIMILD: FLÓRA ÍSLANDS



Lambaprime með villtu blóðbergi og hvítlauk

Fyrir 4

800 g frosið lambaprime – látið þiðna í ísskáp yfir nótt
2 msk. blóðberg – helst villt, íslenskt, grófsaxað
3 hvítlauksrif
2 greinar rósmarín, gróft saxað
2 dl ólífuolía

Skolið kjötið og þerrið með pappír.

Setjið í lokað box ásamt hinum hráefnunum og látið liggja í tvo sólarhringa í maríneringu inni í ísskáp.

Hristið boxið til að blanda þessu vel saman.

Takið út og látið ná stofuhita áður en grillað er.



Best er að nota kjöthitamæli og ná 55°C kjarnhita, en almennt er fint að miða við að grilla á meðalheitu grilli í 10 mínútur. Snúið kjötinu reglulega. Saltið og piprið rétt áður en kjötið er tekið af grillinu.



Sætkartöflusalat með vorlauk og spínati

Fyrir 4

500-600 g sætar kartöflur
150 g spínati
1 dós sýrður rjómi
2 litlir vorlaukar
1 tsk. hunang
1 tsk. dijón-sinnep
2 msk. ferskt kóríander, saxað
2 msk. olía
½ tsk. sjávarsalt

Afhýðið kartöflurnar, skerið í teninga og bakið í ofni með smá olíu og salti, uns teningarnir eru mjúkir í gegn. Setjið til hliðar og kælið niður. Hrærið sýrðum rjóma, sinnepi, hunangi og smá salti saman. Skolið spínatið og skerið niður vorlaukinn. Hrærið saman kartöflum, spínati, vorlauk og sósunni. Toppið með kóríander.

Villisveppasósa á 5 mínútum

200 g blandaðir sveppir eftir smekk, t.d. kastaníu- og flúða-sveppir
200 ml matreiðslurjómi
½ villisveppaostur
½ piparostur
1 msk. fljótandi kjötkraftur
1 msk. smjör

Steikið sveppina upp úr 1 msk. af smjöri. Setjið sveppina til hliðar, skerið ostinn í bita og bræðið við lágan hita í rjómanum. Bætið kjötkrafti við. Að lokum fara sveppirnir út í.

limtrevirnet.is

Þjóðum vætuna velkomna

Hjá Límtre Vírnet færðu hinar traustu og fallegu Lindab þakrennur.

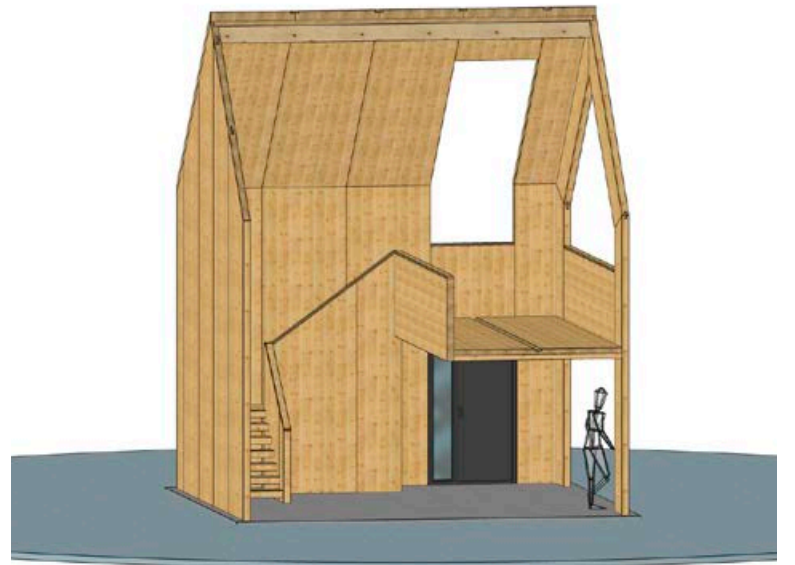
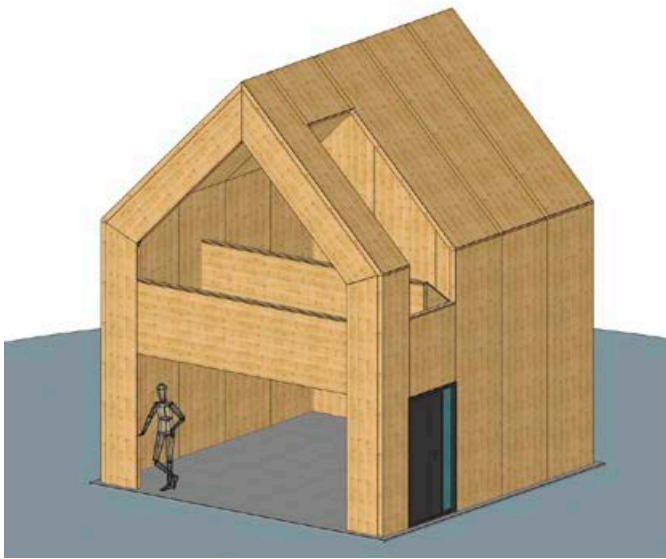
Límtre Vírnet

Aðalnúmer: 412 5300 | Söluheild: 412 5350

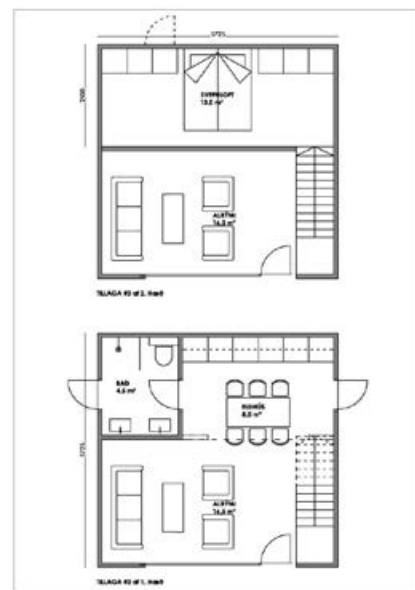
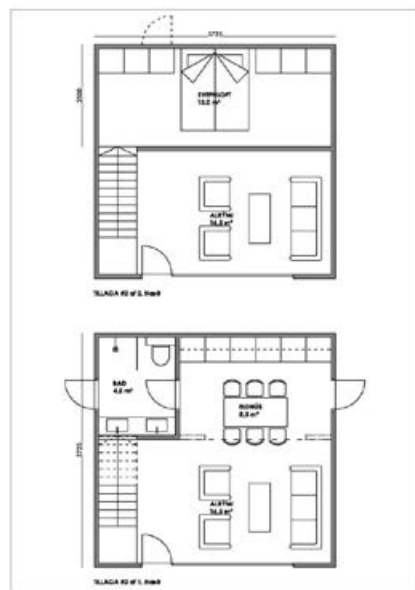
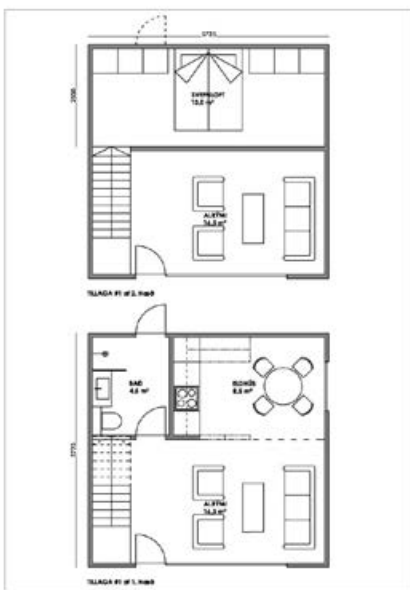
Aðalskrifstofa - Borgarbraut 74 - 310 Borgarnes
Söluskrifstofa - Lynghalsi 2 - 110 Reykjavík
Netfang - sala@limtrevirnet.is



TIL Á LAGER. CLT EININGAHÚS—GRUNNFLÖTUR 5,7m x 5,7m
MILLILOFT 2,5m x 5,7m. SÝNILEG ÁFERÐ ÚR LERKI OG FURU



4.700.000kr m/vsk—Verk og burðarþolsteikningar innifaldar



Skipulag að innan
eftir þínu höfði
Ýmsir möguleikar



STÁLGRINDARHÚS—Z-STRÚKTÚR HÚS — LÍMTRÉSHÚS—CLT HÚS





Gleðilegt sumar!

Á MÚRBÚÐARVERÐI



53.990

Kaliber
PREMIUM GRILL

Kaliber gasgrill
4 brenningar, (12kW)
Grillflötur 62x41cm



39.990

Kaliber Ferðagasgrill
2 brenningar (5kW)
Grillflötur 53x37cm

Kaliber gasgrill
3 brenningar (9kW).
Grillflötur 60x42cm

Prýsti-
jafnarar
fylgja
öllum
grillum



Lavor háprýstidæla NJ Plus 130
Orka Max: 1800W
Prýstingur Max: 130 bör
Vatnsflæði Max: 420 l/klst

14.990



Lavor háprýstidæla STM 160 ECO
Orka: 2500 W max
Hámarksprýstingur: 160 bör

31.885



44.985

MOWER CJ18
BS 3,5hp Briggs&Stratton
mótor, rúmtak 125 CC,
skurðarvidd 46cm/18".
Safnpoki að aftan 60 L,
skurðhæð og staða
25-80mm/10



28.985

Sláttuorfi Mow FBC310

Sláttuorfi: 1cylinder
loftkældur mótor, 0,7 kW
Rúmtak 31CC,
Stærð bensintanks 0,65 L



67.985

MOWER CJ20G
Sláttuvél m/drifi, Briggs&Stratton
mótor, rúmtak 150CC, skurðarvidd
51cm 20" Safnpoki að aftan
65L, hliðarútskilun.
Skurðhæð og staða
25-75mm/8



Pretul
Laufhrífa
765



Bensinbrúsi
m/stút - rauður 5 L

1.295



Hjólborur 80L

4.185

Truper haki
/tréskaft

2.735,-

Malarhrífa

1.995,-

2.190,-

2.490,-

2.390,-

2.695,-

2.295,-

1.990,-

1.790,-



Truper 10574

1.855,-



Garðskafa

1.635,-



Strákústur m/stálfestingu
30cm breiður

895

Flottir blómapottar Mikið úrval
Verð frá 195 kr.



Blá Korn 5 kg

1.685

Gróðurmold 20 l.

595
40 l kr. 1.095

Grasfræ 1 kg

1.235

Bíla/glugga
þvottakústur
3 metrar

3.497

Bíla & gluggaþvotta-
kústur, gegn um
rennandi 116>180cm,
hraðtengi með lokun

2.995



Pretul greinaklippur

995



Meister Slöngu-kerra

5.430

Meister
garðyfirbreiðsla
margar stærðir
verð frá

490

Creative Super Seal 5 litrar

11.990

25 litrar 28.985



Steypugljái
á stéttina

- þessi sem endist

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Hafnarfjörður	Selhellu 6.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is		

20m Meister
garðslanga með
tengjum

2.995



MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!



Steypa og hrár viður mynda einstakt samspil sem skapar jafnvægi.

vegna í sama lit. Lofthæðin þarf ekki að vera mikil til þess. Það er líka glæsilegt að mála vegg ljósa og loft dökk eða í litum.“

Umhverfismat fyrir pallasmíð

Pallar eru oft framlenging á sumarhúsum og heimilum landsmanna, enda Íslendingar líklegir til að sitja úti í öllum veðrum.

Lykillinn að smart og notendavænu útisvæði, að mati Örnú, er umhverfismat sem eigendur þurfa að framkvæma, svo nýtingin sé sem best og útlitið njóti sín. „Pallurinn er mikilvægur. Bestu stundir í sumarhúsum eru oft um hásumar og það er gott að hafa góða aðstöðu. Það er mikilvægt að byggja pallinn í takt við sólarstöðu, til að fá sem flestar klukkustundir í sól. Mér finnst fallegt þegar hann er til dæmis byggður í takt við villt kjarrið og birkið.

Falleg garðhúsgögn og sófar eru fánleg í mörgum verslunum í dag og er gaman að geta tekið á móti mörgum á

pallinum. Góð geymsla undir pullur og púða er sniðug lausn. Það þarf vart að nefna mikilvægi pottsins í góðum bústað og falleg, gamaldags útisturta til dæmis úr kopar er frábær til að minnka álagið á sturtunni inni.“

Hugmyndafundur á 34.900 krónur

Aðspurð um kostnað við að ráða innanhússarkitekt segir Arna að það sé mjög misjafnt, en hún bjóði upp á hugmyndafundi sem séu allt að 90 mínútur fyrir 34.900 krónur.

„Fólk er að biðja um hönnun fyrir alls kyns rými. Frá sérteikningum fyrir sérsmíðaða barnaköju, upp í hótelhönnun. Mörgum hentar ráðgjöf á staðnum – jafnvel fyrir hjón að viðra sínar hugmyndir sem þau geta ekki verið sammála um. Mér finnst það ótrúlega skemmtilegt, að hjálpa til við málamiðlanir,“ segir hún, en ætla má að það sé töluvert streituminnkandi að fá málamiðlara í verkefnið, séu íbúar með mjög ólíkar hugmyndir og skoðanir. ■



The Barn fær 4,5 á Tripadvisor og mikið lof á ferðasiðunni fyrir fagurt umhverfi og hönnun.



Hönnunin er á köflum hrá og mikið um dökka liti, sem kallast skemmtilega á við umhverfið og svarta fjöruna.

MYNDIR/BIRGITTA STEFÁNSDÓTTIR

„Mér finnst sumarhús verða að vera tilbreyting frá heimilinu. Eitthvað sem hjálpar þér að slappa af og kúpla þig út.“



Arna segir gamla sumarhúsapanelinn geta verið gullfallegan í réttu samhengi.

MYNDIR/PINTEREST

UNG LÖGREGLUKONA BJARGAR MANNI ÚR BRENNANDI HÚSI

Linda Björk Ólafsdóttir var nýútskrifuð úr Lögregluskóla ríkisins er hún bjargaði lífi manns. Kviknað hafði í íbúð mannsins og lá hann meðvitundarlaus þar inni.

LÍFSHÁSKI

Unnur Regína
Gunnarsdóttir



Linda Björk Ólafsdóttir var tvítug þegar hún ákvað að sækja um innngöngu í Lögregluskólann. Í þá daga voru hæðartakmarkanir og þótti Linda aðeins of lágvaxin og komst því ekki inn í skólann. En árið 2006 sótti hún um starf sem afleysingalögreglumaður, þrátt fyrir að hafa gefið starfið upp á bátinn mörgum árum áður og vildi láta á það reyna aftur. Linda var ráðin, flengdist og þótti starfið gefandi. Í kjölfarið fór hún í Lögregluskólann.

Að loknu námi fékk hún starf hjá Lögreglunni á Suðurnesjum. Linda var því nýútskrifuð úr Lögregluskólannum þegar hún var á vakt í Grindavík. Á þessum tíma var lögreglustöð í Grindavík, en þar var ekki sólarhringsvakt.

Linda og starfsfélagi hennar voru við eftirlit þegar tilkynning barst um að þykk-an reyk legði frá íbúð þar skammt frá. Linda og félagi hennar fóru á vettvang og sáu reykjarmökk koma frá íbúðinni og fundu mikla brunalykt. Þau bönnuðu og hringdu dyrabjöllunni en fengu engin svör.

Þau ganga aftur fyrir húsið og í gegnum glugga sér Linda að þar liggur maður hreyfingarlaus í sófa. Hann sýnir engin viðbrögð og reyna þau að banka á svalahurð og glugga og kalla inn til hans. Nágrannar mannsins eru einnig á vettvangi og sameinast allir um að banka, kalla og athuga hvort einhvers staðar sé gluggi opinn, svo hægt sé að komast inn. Svo er ekki og félagi Lindu fer aftur að framhlið hússins til að kanna stöðu mála þar.

Engin viðbrögð

Maðurinn sýnir engin viðbrögð og biður Linda einn nágrannann að sækja verkfæri sem nýta megi til að spenna upp hurðina. Þau ná svo í sameiningu að spenna hana upp. Mikinn reyk leggur út um dyrnar og Linda tekur



Linda Björk þótti of lágvaxin fyrir Lögregluskólann þegar hún sótti fyrst um.

MYND/VALLI

ákvörðun um að fara inn í íbúðina. Reykurinn umlykur allt en Linda leggst á gólfíð, þreifir sig áfram og skríður í átt að sófanum. Meðan á þessu stendur magnast reykurinn, en Linda dregur peysukragann fyrir vit sín til að skýla sér sem mest fyrir reyknum. Linda kemst að sófanum og þreifir eftir fótum mannsins. Hún reynir að vekja hann, en fær engin viðbrögð. Maðurinn er meðvitundarlaus.

Þarna tekur Linda ákvörðun um að standa upp, hún nær að grípa utan um manninn, sem var töluvert stærri og þyngr en hún sjálf, og byrjar að draga hann í átt að dyrnum. Við þetta missir hún peysukragann frá andlitinu og er því alveg berskjölduð fyrir reyknum.

Maðurinn bregst ekkert við í fyrstu en þegar Linda nálgast svaladyrnar rankar hann við sér. Hann byrjar að berjast um og slá frá sér. Linda útskýrir fyrir honum að hún sé lögreglumaður og sé að reyna að koma honum út úr íbúðinni. Maðurinn heldur áfram að berjast um, en á einhvern ótrúlegan hátt nær Linda að koma honum út úr íbúðinni. Á sömu stundu kemur félagi Lindu og hjálpar henni að draga manninn í öruggt skjól.

Hann rankar aðeins betur við sér og Linda og félagi hennar fá þær upplýsingar frá honum að hann hafi verið einn í íbúðinni.

Hikaði ekki

Spurð hvort hik hefði komið á hana áður en hún óð inn í íbúðina, svaraði Linda því neitandi. Hún mat aðstæður þannig að bregðast þyrfti skjótt við því að reykurinn magnaðist með hverri mínúttunni og varð svartari og svartari. Það tekur ákveðinn tíma fyrir slökkvilið að komast á vettvang og ekki er hægt að spá fyrir um hvert ástand mannsins hefði verið þá. Maðurinn hafði verið töluvert lengi inni í reykfylltri íbúðinni og hafði Linda mestar áhyggjur af reykeitrún. Í þokkabót sýndi hann engin viðbrögð og Linda sá að það var enn súrefni niður með gólfinu svo að mögulegt var að komast að honum.

Þegar hún tók ákvörðunina um að fara inn, vissi hún að þetta væri mínútuspursmál fyrir manninn. Linda hafði hlotið góða þjálfun í Lögregluskólannum, en þar hafði hún æft reykjöfun og notkun reykjöfunarbúnaðar hjá slökkviliðinu. Slökkvilið var á leiðinni frá Keflavík en Linda gat ekki hugsað sér að bíða,

enda mikilvægt að ná manninum út sem fyrst. Linda fann ekki fyrir ótta er hún fór inn í íbúðina, hún bara fór inn, staðráðin í að ná manninum út. Maðurinn var svo fluttur til innlagnar á sjúkrahús með reykeitrún.

Linda fékk sjálf reykeitrún og fann vel fyrir því í nokkra daga eftir atvikið. Hún áttaði sig á því eftir á að hún hefði fengið reykeitrún, en fór ekki til aðhlyningar á sjúkrahús eftir atvikið. Hún fann fyrir andþyngslum í kjölfarið og man vel eftir hversu sterk reykjarlyktin var í fötunum hennar. Hún var með tækjabelti og minnst þess hversu lengi lyktin sat föst í beltinu.

Elskar starfið

Þegar ég spurði Lindu út í tilfinningar hennar eftir þetta sagðist hún hafa verið stolt, og ætti hún svo sannarlega að vera það, enda bjargaði hún að öllum líkindum mannlífi. Hún talaði um að þau hefðu verið á réttum stað á réttum tíma og að þetta hefði greinilega átt að fara svona.

Linda sýndi hugrekki og þor, enda var meginástæða þess að hún gekk til liðs við lögregluna sú að hana langaði að hjálpa öðrum og gefa af sér. Linda hafði það líka með sér að hafa verið viðloðandi

líkamsræktargeirann lengi og meðal annars þjálfað Slökkvilið Reykjavíkur á sínum tíma.

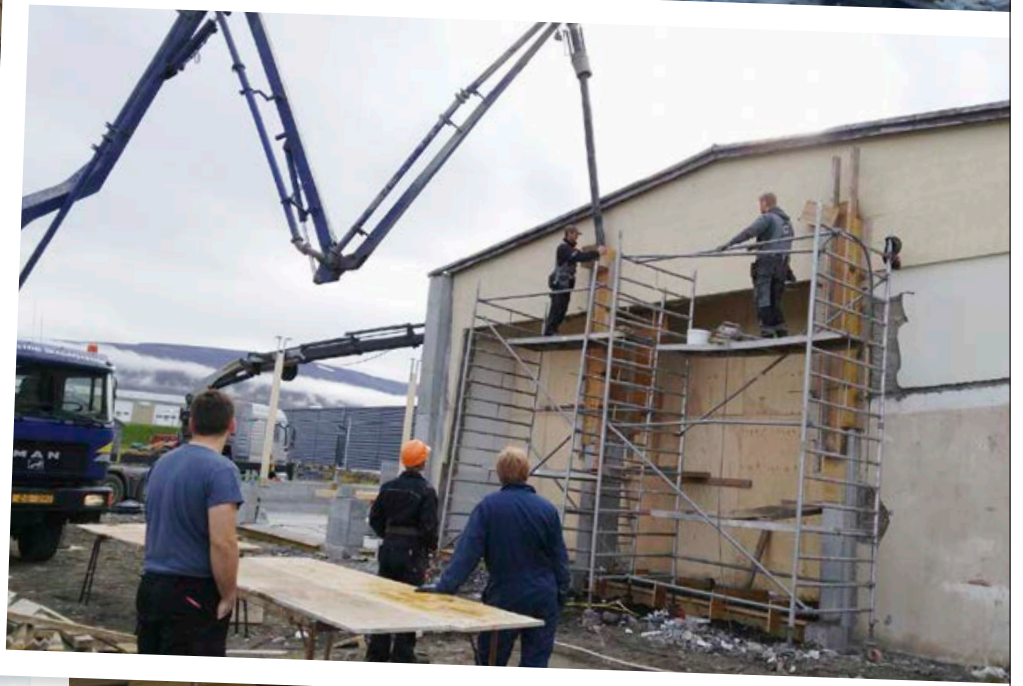
Í samtali mínu við Lindu skein í gegn hversu mikið hún naut þess að starfa hjá lögreglunni og hvað henni þykir vænt um þessa starfsstétt. Linda slasaðist illa við lögreglustörf árið 2011 og hefur ekki getað sinnt starfi sínu síðan vegna þess. Linda er greinilega mjög ákveðin og dugleg kona, hún sagði mér að nú væri þetta hennar verkefni, að huga að heilsunni og að hana langaði að fara aftur til starfa. Hún var einmitt í göngutúr þegar við spjölluðum saman.

Ég held að hverjum sem lesi þessa grein sé það ljóst að Linda Björk Ólafsdóttir er hörkukona sem brást þarna við af mikilli fórnfýsi og óeingingirni. Lögreglumenn og -konur eru þjóðfélagi okkar gífurlega mikilvæg og ætla ég að minna á að lögreglumenn hafa verið án kjarasamnings í 13 mánuði. Við sem þjóðfélag ættum öll að leggjast á eitt í stuðningi við þessa mikilvægu stétt. ■

Hlaðvarpið **Háski** kemur út á mánudögum á vef DV. Lumar þú á Lífsháskasögu? Sendu okkur endilega ábendingu á haskipodcast@gmail.com



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



TRÉSMIÐJAN STÍGANDI

FAGMENN Í TRÉVERKI SÍÐAN 1947

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

Eftirminnilegar útihátíðir

Fjöl margar útihátíðir voru haldnar hér á landi á níunda og tíunda áratugnum og veittu Þjóðhátíð í Eyjum harða samkeppni. Þær heppnuðust misjafnlega vel.

TÍMAVÉLIN

Ef þú ert Íslendingur má leiða líkur að því að þú hafir komið á, komið undir á eða að minnsta kosti heyrt af útihátíð um verslunarmannahelgina. Ófáar hátíðir hafa verið haldnar hér á landi undanfarna áratugi og þó svo að sumar þeirra heyrir sögunni til þá lifa þær enn góðu lífi í þjóðarsálinni. Bregðum okkur aftur til fortíðar og rifjum upp nokkrar af eftirminnilegustu íslensku útihátíðunum.



Mikla fjör í Atlavík um verslunarmannahelgina.

Austfirskan veðurblíðan lék við 6.500 mótsgesti



ATLAVÍK

Peir sem voru upp á sitt besta á „eitís“ tímanum muna eflaust eftir útihátíðinni í Atlavík í Hallormsstaðarskógi sem efnt var til nokkur sumur í röð. Árið 1984 fréttist að Bitlagodið Ringo Starr myndi koma fram á hátíðinni og það var eins og við manninn mælt, Íslendingar flyktust á hátíðina til að berja goðið augum.

Flestir voru sammála um að vel hefði tekist til með hátíðina, veðurblíðan var mikil og ölvun og slagsmál voru í lágmarki.

Dr. Gunnir rifjaði hátíðina upp í samtali við DV árið 2004.

„Ég kom við í Atlavík fyrir austan þar sem Ringo Starr var að spila með Stuðmönnum. Það var reyndar allt buið þegar ég mætti um hádegi á mánudegi þannig að þetta var eins og að koma til Íraks. Ég man sérstaklega eftir manni sem dró á eftir sér brunnið tjald og sagði í sífellu: „Komdu hvutti, komdu hvutti.“ Hann hefur greinilega skemmt sér vel.“

UXI 95

Peir sem ætluðu að skemmta sér um verslunarmannahelgina árið 1995 skiptust í tvo hópa; fóru á Uxa eða á Þjóðhátíð í Eyjum. Uxa-hátíðin var haldin á Kirkjubæjarklaustri og telst eftirminnileg af nokkrum ástæðum. Uxi var metnaðarfull tilraun til að halda „alvöru“ tónlistarhátíð að erlendum sið. Tónlistardagskráin var óvenju metnaðarfull og skartaði meðal annars Björk, The Prodigy, Bobby Gillespie og Andrew Innes úr Primal Scream ásamt rjómanum af íslensku tónlistarlífi.

Heldur færri mættu en búist var við, gert hafði verið ráð fyrir allt að 15 þúsund manns, en rúmlega 3.500 manns létu sjá sig.

Blaðamaður Skinfxa sem fór á hátíðina sagði gestina hafa verið allt niður í 15 ára unglina, þrátt fyrir að aldurstakmarkið væri 16 ár.



„Það var alltaf eitthvað að gerast á sviðinu frá hádegi og allveg fram undir fjögur á nóttunni. Veðrið spillti heldur ekki fyrir og fólk brá sér frá að fossinum sem var þarna í hæfilegri fjarlægð og baðaði sig eða fór í röðina til að komast í sund á „Hótel Eddu.“

Þrátt fyrir glæsilega dagskrá var hátíðin mikið gagnrýnd fyrir óhóflega dópneyslu og hefur meðal annars verið kölluð „epillu hátíðin“. Uxi fór ekki fram aftur, af skiljanlegum ástæðum.

BÆRINN VAR EINS OG STRÍÐSSVÆÐI

„Fyllerið á Halló Akureyri var hrikalegt, um það þarf ekki að hafa annað orð,“ ritaði Ólafur H. Oddsson, héraðslæknir, í Dag í ágúst 1996.

Halló Akureyri hafði þá verið haldin tvisvar áður, en í þriðja skiptið fóru kynferðisbrot, eiturfjaneysla og skemmdarverk að verða sífellt meira áberandi. Þó svo að hátíðarhöldin færðu Akureyrarbæ umtalsverðar tekjur, voru bæjarbúar allt annað en sáttir við óþrifnaðinn sem fylgdi, og skömmuðust yfir ólátunum og drykkjuskapnum í aðkomumönnum. Margir líktu bænum við stríðssvæði í lok hverrar verslunarmannahelgar. Halló Akureyri var seinast haldin árið 1999, en var síðan breytt í fjölskylduhátíðina Ein með öllu.



ELDBORG

Útihátíðin Eldborg var fyrst haldin um verslunarmannahelgina árið 1992, á Kaldármelum á Snæfellsnesi. Hátíðin vakti þó ekki mikla lukku: Mikið var um drykkju og eiturlyf og var hún því ekki haldin aftur að ári.

Það var ekki fyrr en níu árum síðar, árið 2001, að ákveðið var að endurlífga Eldborg og varð hátíðin helsti keppinautur Þjóðhátíðar í Eyjum það árið. Óhætt er að fullyrða að hátíðin sé ein sú alræmdasta sem haldin hefur verið hér á landi. „Stjórnláus hryllingur“ og „mikil grimmd og ofbeldi“ var meðal annars notað til að lýsa því sem gekk á og þá var talað um „smjörσύru-hátíðina“. Átta þúsund manns voru á svæðinu, langmest unglingar og ungt fólk. Dópneysla var áberandi mikil og þá vakti það mikinn óhug að tilkynnt var um tíu nauðganir á hátíðinni.

En þrátt fyrir neikvæðan fréttaflutning og mikla gagnrýni skemmtu margir sér konunglega á Eldborg og eitt af því jákvæða við hátíðina var að roksveitin Jet Black Joe átti þar endurkomu eftir margra ára hlé. Jón Atli Jónasson var einn þeirra sem komu að gerð heimildamyndar um hátíðina og í samtali við DV á sínum tíma sagði hann stemninguna hafa minnt á Woodstock-hátíðina forðum daga.

Hann lýsti því þannig að „einhver tryllingur“ hefði verið í loftinu. „Fólk var auðvitað á geðveiku fylleríu þarna og það voru ábyggilega einhver efni í gangi sem ég kann ekki að nefna lengur, þannig að þetta var mikil upplifun.“ Þá sagðist hann ekki hafa orðið vitni að neinum slagsmálum.



HÚNAVER

„Stanslaus tónlist í þrjá og hálfan sólarhring. Drukknir unglingar, sofandi, dansandi, hlæjandi, í faðmlögum; skrífandi, vafrandi, grátandi, leitandi. Rusl, endalaust rusl, fjúkandi pappír, bjórðósir, godsóðir, gosflöskur, vínflöskur. Húnaver, átta þúsund manns, einhver þúsund af tjöldum og nokkur þúsund bílar.“

Blaðamaður Tímans lýsti þannig upplifun sinni af útihátíðinni sem Stuðmenn stóðu fyrir í Húnaveri um verslunarmannahelgina 1989, eftir 16 ára hlé. Hátíðin var haldin aftur næstu tvö ár á eftir, en Húnaver '89 hlýtur þó að teljast eftirminnilegust. Blaðamaður Tímans rifjaði upp

að áin á svæðinu hefði verið mikið notuð af samkomugestum þessa helgi, bæði til að vaða í henni og þrifa sig, svo og til annarra hluta. Í greininni kom einnig fram að allir smokkar sem til voru í apótekinu á Blönduósi voru keyptir upp af forsvarsmönnum útihátíðarinnar og seldust þeir upp á augabragði.

„Það var oft og tíðum spaugileg sjón að sjá til fólks þar sem það gekk að ánni eftir misjafnlega langan og góðan nætursvefn til að bursta í sér tennur, eða slökkva þorsta sínum; og tók ekki eftir þeim er stóð skammt fyrir ofan hann á bakkanum og mé, né heldur notuðum klósett-pappírnum sem flaut niður ána.“





FRÁBÆR FYRSTU KAUP Í ÞORLÁKSHÖFN

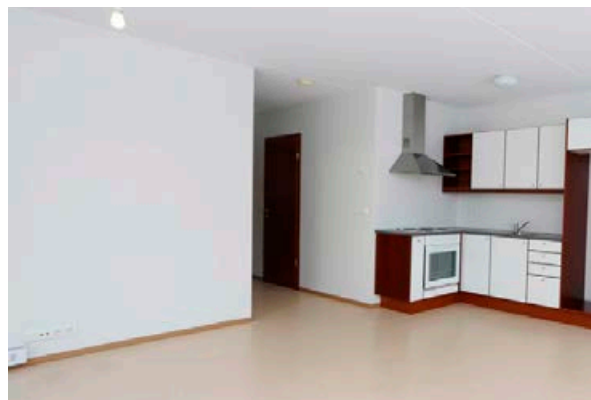
VIÐ TÖKUM BÍLINN SEM ÚTBORGUN

Um er að ræða 2ja til 3ja herbergja íbúðir við Sambyggð í Þorlákshöfn.

Góðir lánamöguleikar í boði, kynntu þér málið hjá fasteignasala.

Verð frá 21.900.000 kr.

► **BÓKAÐU SKOÐUN
HJÁ OKKUR!**



Fasteignasalan
GARÐUR
562-1200

„Við leggjum metnað í að koma eigninni þinni á framfæri og leggjum ríka áherslu á persónuleg og heiðarleg vinnubrögð“



Sveinbjörn Halldórsson
lögilltur fasteignasali
Sími: 892-2916
sveinbjorn@fastgardur.is



Halldór Freyr Sveinbjörnsson
lögilltur fasteignasali
Sími: 693-2916
halldor@fastgardur.is

Skipholt 5 - 105 - Reykjavík - www.fastgardur.is

Una í eldhúsinu

Eldhúsdíva DV skellir í skemmtilegan fjölskyldubakstur sem tilvalið er að hafa ríflegan til að eiga í frysti, enda fátt betra en að kippa snúðum og muffins með í ferðalagið í sumar.



Vanillu-muffins með bláberjum

Þessar fersku og góðu bláberjamuffins eru alltaf góðar, einfaldar í framkvæmd og smakkast alltaf vel. Mér finnst mjög þægilegt að baka þær í miklu magni og eiga í frysti þegar sumarnámskeiðin fara að byrja hjá dætrum mínum og það flýtir fyrir á morgnana að geta gripið í tilbúið, gott og heima-gert nesti.

250 g hveiti
300 g sykur
3 tsk. lyftiduft
1½ tsk. vanilludropar
½ tsk. salt

4 egg
100 g smjör, mjúkt
2½ dl mjólk
Fersk bláber

Hitið ofninn í 180 gráður. Blandið saman hveiti, sykri, salti, lyftidufti, smjöri, mjólk og vanilludropum og þeytið í hræivél í nokkrar mínútur.

Bætið eggjunum í og þeytið saman við. Setjið fersk bláber ofan á hverja muffinsköku, 3-4 stykki.

Setjið í pappform og bakið í um 15 mínútur.



Una og dætur hennar Alexandra og Andrea við bakstur.

MYNDIR/AÐSENDAR

Pitsusnúðar

Pitsusnúðar eru alltaf góðir og gott að eiga þá til í frysti og grípa með í nesti á morgnana, nú eða í útileguna. Skemmtilegt er að leyfa börnunum að hjálpa til og velja sitt álegg til að setja í sína snúða.

12 dl hveiti
1 bréf þurrger
4 dl mjólk (volg)
3 msk. ólífúolía
½ tsk. salt

Fyllinguna er svo gaman að hafa sem fjölbreyttasta, ég saxa gjarnan ólífur, pepperóní, sveppi og fleira gott með. Góð pitsusósa, óreganó og rifinn ostur eru lykilaríði og svo getur hver og einn útfært sína fyllingu.

Byrjið á því að blanda saman þurrgerinu og volgri mjólk. Setjið ólífúolíuna út í ásamt saltinu.

Setjið nánast allt hveitið saman við (gott að halda smáhveiti eftir til að hnoða með) og vinnið deigið vel.



Ég nota hnoðara á hræivélinni minni og læt deigið hnoðast í um 5 mínútur. Látið deigið hefast á hlýjum stað í að minnsta kosti 30 mínútur, oft gott að setja rakan klút eða stykki yfir hræivélarskálina á meðan deigið er að hefa sig.

Þegar deigið er búið að hefa sig er það lagt á borð og munið að strá hveiti á borðið svo að deigið

festist ekki við. Hnoðið deigið vel saman, skiptið því í 2-3 hluta og fletjið út í aflanga hluta. Setjið góða pitsusósu, rifinn ost og allt það hráefni sem ykkur langar að hafa yfir deigið, rúllið svo upp og skerjið hverja rúllu í um 10-12 bita. Leggið bitana á bökunarpappír / ofnplötuna, stráið óreganókryddi yfir og bakið við 220 gráður í 10-12 mínútur.

Ef þú spyrð börnin mín þá er ég ömurlegur kokkur

Jóhannes Haukur reynir eftir fremsta megni að borða hollt og forðast sykur. Hann byrjar daginn á strangheiðarlegum hafragraut en svo fer þetta yfirleitt til helvítis hægt og rólega.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Jóhannes Haukur Jóhannesson er einn farsælasti leikari Íslands og hefur leikið á mótí ótal stórstjörnum. Hann fer með aðalhlutverk í Sápunni, nýrri leikinni seríu á Stöð 2. En hvað ætli leikarinn borði á venjulegum degi?

„Það hefur nú ekkert venjulegt verið við dagana síðustu mánuði. Verkföll og samkomubann hafa lítað dagana þannig að ég hef bara verið heima alla daga að gefa börnunum okkar þremur og vinum þeirra að éta. Ég veit ekki hvað ég er búinn að framreiða margar máltíðir síðustu vikur. Finnst ekkert betra núna en að fara bara einn og kaupa mér tilbúinn mat,“ segir Jóhannes Haukur.

Hann fylgir engu ákveðnu mataræði. „Ég borða bara mat. Allan mat. Reyni að keyra ekki fram úr hófi í sykurneyslu og þessum helvítis kolvetnum. Þessum bragðgöðu, ljúffengu, andskotans einföldu kolvetnum.“

Forðast eldhúsið eins og heitan eldinn

Ef þú spyrð börn Jóhannesar Hauks þá er eldamennska ekki hans sterka hlið. Þrátt fyrir það hefur hann eytt óhóflega miklum tíma í eldhúsinu.

„Ég hef verið nánast bara í eldhúsinu í samkomubanninu. Eftir að skólar og leikskólar fóru á fullt þá reyni ég að forðast það. Eins og heitan eldinn. En jú, jú, maður hendir í morgunmat og stöku máltíðir. Ef þú spyrð börnin mín þá er ég ömurlegur kokkur. Það er nánast sama hvað maður reynir að bjóða þessum börnum upp á, það er ekkert nógu gott,“ segir hann.

„Þau halda ekki vatni yfir Sigga kokki sem eldar ofan í þau í skólanum. Þannig að eitthvað þykir þeim gott. Ég þarf bara að halda áfram að reyna. Dropinn holar steininn. Ég sé fyrir mér að þau muni ausa

Matseðill Jóhannesar Hauks

Morgunmatur
Hafragrautur. Kaffi.

Millimál nr. 1
Skyr. Hrökkbrauð. Kannski epli. Meira kaffi. Löngunin í viðbjóð byrjar að láta kræla á sér.

Hádegismatur
Helst taílenskur búrrító á Serrano. Eða kjúklingaréttur með sætum á Ginger. Dýrka það. Borða alltaf það sama. Rótera þessu tvennu mjög mikið. Reyni að kaffæra sykurfíknina með heilli máltíð.

Millimál nr. 2:
Hér byrjar stundum að halla undan fæti. Núggat-súkkulaðidjöfullinn frá Rapunzel verður oft fyrir valinu. Helvítið á því. Eða súkkulaðihúðaðir bananar. Fell stundum fyrir því líka. En suma daga stenst ég mátið. Suma daga. En aðra ekki. Bara alls ekki.

Kvöldmatur
Helst vildi ég fá mér búrrító á Serrano eða Ginger-kjúkling í kvöldmat. En maður þarf víst að borða heima hjá sér líka. Mér finnst gott að fá mér silung, eða maríneraðan kjúkling með ofnsteiktu rötargrænmeti.

mig lofi og þökkum á sextugs- eða sjötugsafmælinu mínu. Þá mun ég sitja við háborðið og sýna uppgerðarlíttæti.“

Uppáhaldsmáltíð

„Morgunmaturinn er uppáhaldið. Byrjunin á deginum. Maður gerir allt rétt og ætla sér að hafa daginn fullkominn. Enginn sykur í dag. Engin kolvetni. Svo bara fer þetta ósjaldan allt til helvítis hægt og rólega. En í morgunmatnum er allt gott og rétt. Bara strangheiðarlegur hafragrautur. Hafrar, vatn og smásalt,“ segir hann og deilir uppskriftinni með lesendum. ■



Jóhannes Haukur byrjar daginn á strangheiðarlegum hafragrauti.

MYND/STEFÁN

Hafragrautur

**Einn bolli haframjöl
Kranavatn eftir fíling
Dass af salti**

Allt sett í pott. Hita að suðumarki. Láta malla í 10 sekúndur. Svo beint í skál og borða með skeið. Búið.



RÁÐIN SEM GERA ÞIG AÐ BETRI GRILLARA

Hnýttu nú á þig svuntuna, settu upp lesgleraugun og sláðu í gegn með þessum einföldu ráðum.

Þorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Grill mokseljast nú eins og loka eigi fyrir rafmagnið á landinu og grill séu eina leiðin til að tryggja afkomu þjóðarinnar, sem er gott og blessað. Það er nefnilega nánast allt betra sé það grillað, hvort sem um er að ræða pítsu eða fisk. En ertu að grilla af snilld eða bjóða upp á hrátt og brennt til skiptis?

Prífiðu grillið með lauk

Hljómar of einfalt en er í raun upphaf og endir alls. Skítugir teinar með viðbrenndum tægjum á geta ýtt undir að það sem þú ert að grilla brenni frekar fast og það má auðveldlega eyðileggja matinn með því að reyna að grilla á teinum sem eru ekki hreinir. Best er að hita grillið, þrífa það með grillbursta og jafnvel pensla teinana með olíu ef þarf. Gott er að skera lauk í sundur og nudda sárinu ofan á teinana til að undirbúa þá fyrir notkun. Laukurinn skilur ekki eftir sig neitt bragð. Þetta ráð hefur verið sannreynt margoft og er

snilld, ef þú ert til dæmis í bústað og ekki með grillbursta eða aðrar græjur.

Silíkonmotta eða net undir fisk

Klassískt drama er að grilla fisk eða til dæmis kjúkling með maríneringu sem kviknar í og grillast eða hreinlega brennur að utan. Fiskurinn á það til að detta í sundur og verður hálfgerður viðbrenndur plokkari fyrir rest hjá mörgum, með víðeigandi sjálfsmyndarniðurbroti hjá grillaranum. Sérgerðar grillmottur og net fást víða, til dæmis í Húsasmíðjunni og Byko, og gera lífið töluvert auðveldara. Mottan fer svo bara í uppþvottavélina – og nei, það verður ekki minna grillbragð af matnum þó að hann sé grillaður á slíkri mottu eða neti.

Rétt hitastig á hráefninu

Kjöt skal vera við stofuhita, en fiskur tekinn beint úr kæli. Sé kjöt tekið beint úr kæli er það lengur að grillast og getur tapað hluta safans við eldun. Best er að láta stórar steikur hvíla aðeins eftir grillun áður en þær eru skornar, til að þær tapi safanum síður.



Laukur er snilld til að þrífa grillteina.

MYND/TM

Prífið öll áhöld á milli

Það er ekki sjarmerandi að bjóða fólki í mat og senda alla heim með magaverk vegna óþrifnaðar. Gætið þess að þrífa alltaf tengur, bakka og annað sem snertir hrátt kjöt, áður en það er notað til að meðhöndla eldað kjöt.

Kjöthitamælir

Algengustu mistökinn við að grilla, er að grillmeistarinn sé alls enginn meistari og ofeða vaneldi hráefnið. Til þess að sleppa við slíkt drama og vera ekki sífellt að skera í hráefnið til að sjá hvort það sé tilbúið, er kjöthitamælir málið.

Þetta þarftu að muna

Kjarnhiti hráefnis – fyrir kjöthitamæli

Nautakjöt – rautt rare	55–60°C
Nautakjöt – meðalsteikt medium	60–65°C
Nautakjöt – gegnsteikt well done	65–68°C
Kjúklingur og kalkúnn – gegnsteiktur	70°C
Svínakjöt – meðalsteikt medium	65°C
Svínakjöt – gegnsteikt well done	75°C
Lambakjöt – meðalsteikt medium	70°C
Porskur – meðalsteiktur medium	55°C
Lax – meðalsteiktur medium	45–50°C

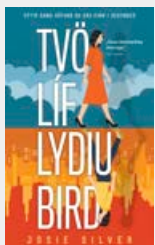
Hann auðveldar lífið og gefur grillaranum færi á að fá sér einn kaldan og njóta lífsins örliðið meira. Það er fátt leiðin-

legra en að bjóða upp á hráan kjúkling, eða bringu sem búið er að skera tólf sinnum í til að athuga miðjuna á. ■

BÆKURNAR Í BÚSTAÐINN

Eftir samkomubannssáhorfstryllinginn er ágætt að slökkva á sjónvarpinu og taka sér bók í hönd.

Fyrir rómatíkusana



Tvö líf
Höfundur:
Lydia Bird

Heillandi saga um krossgötur lífsins, erfiðleika, ást og hamingjuleit.

Josie Silver skrifar rómantískar og fjórugar skáldsögur með alvarlegum undirtón. Lydia Bird og Freddie Hunter hafa verið óaðskiljanleg frá unglingsárum, alltaf saman, alltaf ástfangin. Þar til á 28 ára afmælisdegi Lydiu – þegar Freddie lætur lífið í slysi. Líf Lydiu er í rúst, allt virðist óhugsandi án Freddie. Við tekur átakanleg og falleg atburðarás. Bókin kemur út 28. maí.



Á fjarlægri strönd
Höfundur:
Jenny Colgan

Lorna er skólastjóri á litlu skosku eyjunni Mure, friðsælum stað þar sem allir hjálpast að. En staðarlæknirinn er kominn á aldur og enginn fæst til að taka við af honum. Í fjarlægum flóttamannabúðum gerir Saif að sárum ungs drengs. Saif er sýrlenskur flóttamaður, en hann er líka læknir, sem er einmitt það sem íbúar Mure þurfa á að halda. Saif er boðinn velkominn til Mure en getur hann fundið þar frið?

Fyrir spennufíklana



Dimmuborgir
Höfundur:
Óttar Norðfjörð

Bókmennta-ryrnirinn Elmar Arnarsson er búinn að loka sig af með kettinum sínum, stafla af jólabókum og kaffi í lítravís þegar honum berast óvænt nýjar upplýsingar um andlát besta vinar síns, 25 árum fyrr. Elmar hefur alla tíð verið sannfærður um að Felix hafi verið myrtur og nú verður hann heltekinn af því að komast að sannleikanum. En leitinn að morðingjanum á eftir að snúa tilveru þessa hlédræga manns gjörsamlega á hvolf.



Fórnarlamb 2117: Deild Q #8
Höfundur: Jussi Adler-Olsen

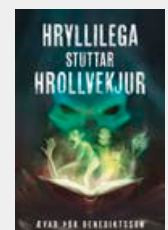
Í meira en áratug hefur hinn leyndardóms-

fulli Assad verið lykilmáður í Deild Q og fátt getað komið honum úr jafnvægi. En fréttamynd af látinni flóttakonu á strönd Miðjarðarhafsins vekur upp slíka fortíðardjöfla, að Assad rambar skyndilega á barni taugaáfalls og þá reynist samstarfskonan Rose honum haukur í horni. Í kjölfarið hefst þrettán daga taugatrekkjandi niðurtalning, að hryllilegum hamförum í hjarta Evrópu þar sem Ghaalib, miskunnarlaus böðullinn frá Írak, heldur um stjórntaumana.

Á sama tíma þarf Deild Q að kljást við truflaðan, ungan mann sem undirbýr fjöldamorð. Með ótal mannlíf í húfi og sálarheill Assads að veði, kasta Carl Mørck og félagar sér beint út í hringiðu skelfilegra atburða.

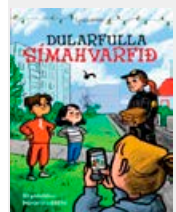
Jussi Adler-Olsen er langvinsælasti glæpasagnahöfundur Dana og á fjölda aðdáenda um allan heim. Fórnarlamb 2117 er áttunda bókin um Carl Mørck og Deild Q en gerðar hafa verið kvikmyndir eftir þessari vinsælu bókaseríu.

Barna- og unglingsbækur



Hryllilega stuttar hrollvekjur
Höfundur:
Evar Þór Benediktsson

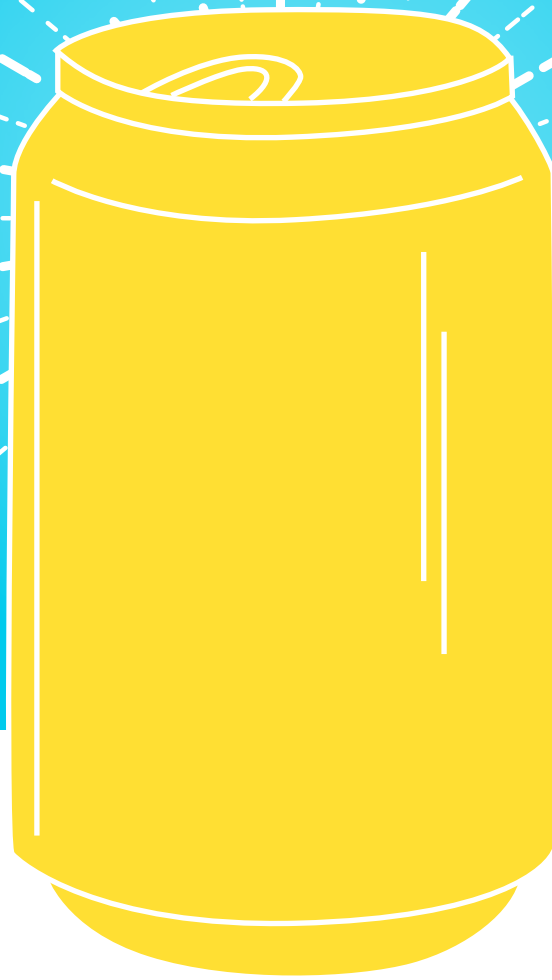
Þessa bók lest þú á eigin ábyrgð! Hryllilega stuttar hrollvekjur geymir tuttugu smásögur sem eru hver annarri hræðilegri.



Dularfulla símahvarfið
Höfundur:
Brynhildur Þórarinsdóttir

Eitthvað dularfullt er á seyði í hverfinu. Símar hverfa og finnast ekki aftur. Katla kemst á sporið og fær Hildi systur sína og Bensa vin hennar í lið með sér. Saman reyna þau að komast til botns í málinu.

Mitt framhaldslíf skiptir þína framtíð máli



Vissir þú að það tekur aðeins 60 daga að endurvinna áldósin yfir í nýjar drykkjarumbúðir?

Með því að skila inn drykkjarumbúðum á næstu flöskumóttöku stuðlar þú að hreinni náttúru, framhaldslíf á umbúðum ásamt því að þú færð skilagjaldið greitt.

Fjölskylduhornið

Kristín Tómasdóttir, hjónabandsráðgjafi með meiru, hefur gengið til liðs við DV og mun svara spurningum lesenda um málefni er varða fjölskylduna, börnin

og ástina í nýju Fjölskylduhorni. Þessa vikuna svarar Kristín spurningu um stjúp tengsl, en þau geta oft verið erfið bæði börnum og foreldrum.

Sérfræðingur svarar



ÉG ÞARF AÐ BIÐJA HANA UM AÐ „PASSA“ BÖRNIN OKKAR

Blessuð, Kristín. Þannig er mál með vexti að ég er búin að vera í sambandi við kærustuna mína í nokkur ár og við búum saman. Ég á barn úr fyrra sambandi sem ég er með aðra hvora viku. Kærastan mín á hins vegar erfitt með að vera stjúpmamma. Ég þarf að biðja hana um að „passa“ ef ég þarf að vinna kvöldvaktir, eða ef ég vil skjótast eitthvað frá, jafnvel þó hún sé ekki með nein plön. Jafnvel hef ég oft þurft að biðja foreldra mína um pössun af því að kærastan mín kærir sig ekki um að „passa“, jafnvel þó hún sé bara að fara að vera heima. En það eru liðin þónokkur ár sem við höfum verið saman og nú erum við farin að huga að því að eignast annað barn og ég er hræddur um að dóttir mín eigi eftir að verða miður sín þegar hún sér kærustu mína vera mömmu fyrir systkini sitt, en bara einhvers konar skemmtilega frænku fyrir sig. Hvernig er hægt að tækla þetta?

Blessaður

Takk fyrir spurninguna. Við förum í svo mörg hlutverk í dagsins önn, en það er ólíkt hvernig við veljum að tækla þau. Það sem þér þykir eðlilegt í stjúpforeldrahlutverki kann kærustunni þinni að þykja óþægilegt eða erfitt. Mögulega leggið þið mismunandi merkingu í það hvert hlutverk stjúpmodur er og til þess að koma í veg fyrir togstreitu gæti verið ráð að taka samtalið um hvernig þið viljið háttá þessu.

Í guðs bænum ekki panikka Hefur þú spurt kærustuna þína hvernig henni líður sem stjúpmodur? Hefur hún sjálf reynslu af stjúpforeldrum? Hvar mótuðust hugmyndir ykkar um það hvað góð stjúpmodir gerir?

Það mun kannski koma þér á óvart hvað hugmyndir ykkar og reynsla eru ólík í þessum efnum, en í guðs bænum ekki panikka. Þið

getið lært hvort af öðru og samtalið getur skapað vettvang til þess að koma ykkur saman um hvernig þið viljið gera þetta.

Samningar og samningafundir

Þegar þör byrja saman er alengt að báðir aðilar séu með ákveðnar hugmyndir í kollinum, um það hvernig þau vilja haga framtíðinni. Það sem þó gleymist oftar en fólk grunar, er að bera þessar hugmyndir undir nýja kærastann/kærustuna.

Við erum með samninga í kollinum um að hinn aðilinn eigi að „passa“ stjúp dóttur sína og elda læri á sunnudögum, en samningurinn var aldrei borinn undir alla aðila samningsins og undir hann var aldrei kvittað. Þegar það kemur svo í ljós að ákveðnir liðir samningsins voru ekki samþykktir, makinn er vegan og kann ekki að elda læri, getur það valdið vonbrigðum, sem hefði verið hægt að koma í veg fyrir með samningafundi.

Ég veit að þetta hljómar þurrt, formlegt, ópersónulegt og leiðinlegt, en punkturinn er þessi: Gott getur reynst að bera saman bækur sínar um hvernig þið viljið háttá mikilvægum þáttum í lífi ykkar og barnanna ykkar, áður en þið ákveðið innra með ykkur hvernig þetta eigi að vera.

Stjúptengsl eru ósýnileg

Þegar rætt er um „stjúpblindu“, er átt við að stjúp tengsl eru ósýnileg á öllum sviðum samfélagsins. Hlutverk blóðforeldra er miklu skýrara og um það er skrifað í lög, Biblíuna, lífsleiknibækur og víðar.

Stjúphlutverkið er ekki jafn skýrt og margir stjúpforeldrar upplifa fyrir vikið að þeir séu vanmetnir, eða ofmetnir, og að staða þeirra sé annaðhvort tekin sem sjálfsögð, eða að krafta þeirra sé ekki óskað við ákveðnar aðstæður. Það er erfitt að finna jafnvægið í tengslum við hvenær stjúpforeldrar mega skipta sér af



MYND/GETTY

Stjúphlutverkið er ekki jafn skýrt og margir stjúpforeldrar upplifa fyrir vikið að þeir séu vanmetnir.

og hvenær ekki, hvenær þeir mega taka ábyrgð og hvenær það er óæskilegt.

Er það sjálfsagt að stjúpforeldri „passi“ stjúp barnið sitt? Ábyrgðin á barninu er þín og þó þú þurfir stundum að setja barnið í pössun, þá má kærastan þín velja að taka ekki þá ábyrgð. Að sjálfsögðu getur kærastan þín óskað eftir því að taka aukna ábyrgð með tímanum en það er hennar val, ekki skylda. Ef þið, aftur á móti, eignist barn saman, þá er ábyrgðin meira sameiginleg og þið þurfið að koma ykkur saman um hver situr yfir barninu þegar þið getið ekki gert það sjálf.

Lítu á þetta sem tækifæri Gagnvart dóttur þinni er svo

um að gera að útskýra hvernig þið ætlið að háttá stjúp tengslum í ykkar fjölskyldu. Fyrirsjáanleiki er alltaf góður fyrir börn, enda eykur óvissa á kvíða. Að sama skapi er mikilvægt fyrir börn að vita hver ber ábyrgð á þeim og til hvers þau geta leitað. Þá hefur það sýnt sig, að því meiri samstaða sem er meðal foreldra, því betra er það fyrir barnið.

Þið eruð fedgin, heima hjá ykkur getur þú verið foreldri og kærastan þín getur leikið hlutverk skemmtilegu frænkuunnar, eins og þú orðar það. Þið getið líka haft foreldra kerfi þar sem þú og kærastan þín eruð foreldrar á heimili ykkar fedgina. En til þess að það gangi upp þurfið þið

að vera samtaka með það og skilgreina hvað felst í ábyrgð foreldranna.

Prófaðu að líta á þetta allt sem tækifæri, tækifæri til samtals við kærustuna þína, til samningsgerðar um framtíðina, til þess að skýra út fyrir dóttur þinni og undirbúa ykkur litlu fjölskylduna undir mögulegan, nýjan fulltrúa. Það gæti orðið bæði spennandi og skemmtilegt. ■

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 sjálfsögðu nafnlaust og í fullum trúnaði.

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

HELGAR KROSSGÁTAN



			ÓSKIPTAN	TVÖ	SNID-GANGA	NEÐAN	RÍKI Í SA-ASÍU ↘		MÆDDUR		PRÁ-STAGAST ↙
			ADGÆTINN								LINA
			VÍMA								
							SNÚRA				
			BAK				SNEPILL				
			ÁRI				EINKENNI				
			BRÁÐRÆÐI				SKÁN				
			ÆRSL	REYNDAR					SVIPAN		FLOT
			VÍST!	FLOTT							
					SAM-KVÆMI	LEYFI		ÍLÁT		2	
								ÁLITS			
					VAKI	1					MINNKA
					TENNUR						SKJÓLA
			FISKUR	DRIFT			ÖRLÖG				
				RUPLA							
					PÁSA			HRÍNA			
					NEI			HRIKT			
			TVEIR EINS	STAFUR		TUNGU-MÁL	RITLINGUR				
				SÚPUSKÁL							
							SKÝRA	SPREIA		HEILSU-BÖT	NÆGILEGA
			BLANDAR			HÖFUÐFAT		4			LEIFÐ
			DEKK			GRÆÐARI					
					BLAÐRA					SÓN	
			ÞANG		ROF					SJÚK-DÓMUR	
			SLYS	FRAM-BURÐUR	VOLA		3		TEGUND		7
									STAMPAR		
					6	GLJÁHÚÐ					
					FRIDUR			ÓLAG			
								LÖGUR			
			SLAGORÐ			5	HNUSA				TÁLKN-BLAÐ
			UMSTANG				FUGL				
					SKYLDI			ALGILDA			
					ÞESSI			ÓGRYNNI			
			AFGANGUR			ÓSLITINN				FITA	
			BELGJAST				RÚINN				



Verðlaunahafi síðustu helgarkrossgátu

Fríða Garðarsdóttir, Kópavogi

Rétt svar við gátu vikunnar skal senda á krossgata@dv.is ásamt nafni, símanúmeri og heimilisfangi.



Verðlaun fyrir rétt svar er bókin *Hin konan* eftir Greer Hendricks og Sarah Pekkanen.

Dú þykist viss um hvernig þetta endar.
 Dú heldur að málið snúist um afbrýðisama eiginkonu.
 Dú heldur að hún hugsi ekki um annað en nýju konuna, þessa ungu fallegu sem ætlar að giftast manninum sem báðar elska.
 Dú heldur þig hafa náð samhenginu í ástarþríhyrningnum.
 Eða hvað? Hvað gera konur ekki í nafni ástarinnar?

★★★★☆
 „Hin konan er skemmtilega spennin spennusaga sem kemur lesandanum nokkrum sinnum í opna skjöldu og allir þræðir eru hnýttir vel saman áður en yfir lýkur. Sagan er víða prýðilega vel skrifuð með góðu næmi fyrir hversdagslífi og smáatriðum.“
 Ágúst Borghó Sverrisson / DV

„Ótrúlegur leikur kattarins að músinni.“
The New York Times Book Review

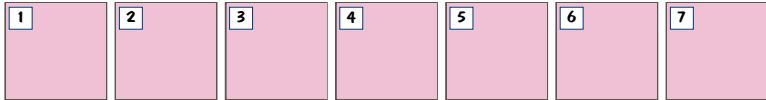
„Heldur þér á tánum alla leið að óvæntum endinum.“
Booklist

„Snildarlega ofin – spennan helst alla leið.“
Publishers Weekly

„Rússíbanareið.“
The Washington Post

SU DO KU

Lausnarorð þessarar helgarkrossgátu er:



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

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

Lausn síðustu helgarkrossgátu

				9	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				H	R	A	G	U	M	M	I				
				R	A	F	A	S	A	S	T				
				T	O	T	E	M	A	L	U	R			
				F	U	R	A	R	Æ	N	A				
				H	A	R	Ð	N	A						
				B	R	A	S	A		F	L	I	S	S	
				A	U	G	S	Y	N	S	P	O	L	A	E
				R	E	K	K	I	K	U	G	A	N	D	I
				Æ	T	L	U	N	F	E	L	A	G	O	D
				Ú	R	A	G	U	R	G	R	A	F	I	Ð
				O	R	F	Ó	M	I	N	N	I	N	N	J
				B	Æ	N	U	M	E	S	P	A	R	A	
				R	Ú	N	A	R	O	T	T	A			
				S	I	Ð	A	N	G	E	N	A	N	Ú	L
				R	E	S	A	G	G	I	P	Y	T	T	L
				S	E	T	I	S	V	A	N	U	R		G
				Ð	K	I	G	R	E	N	I	G	R	Ý	L
				A	N	S	A	Ð	I	T	Á	R	M	Ó	R
				S	Æ	F	A	R	I	B	I	L	A	Ð	

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.

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

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. bolur
6. guðshús
11. stílla
12. frí
13. einaskaer
14. frenja
15. nær öll
16. frostur
17. steintegund
18. í röð
19. óvild
20. þíða
23. útdeildi
26. tvíhljóði
27. stagl
31. hyggst
33. haldast
34. kuldi
35. lagfæring
36. mildun
37. þrifa
38. hneta
39. ásamt

LÓDRÉTT

1. hald
2. festa
3. hljóðfæri
4. veggmálverk
5. nasl
6. ilmefni
7. kraftur
8. svall
9. útgjöld
10. afhending
18. tala
21. horfinn
22. dugnaður
23. pössun
24. viðburður
25. álpast
28. myndabók
29. jurtaríki
30. fjandi
32. bor
33. teikniblek

STAFARUGL

Leynigesturinn í síðasta stafarugli var hið sívinsæla **TRAMPÓLÍN** en þau seldust upp á met tíma um leið og til sólar sást og voru með hraði þöntuð fleiri til landsins. Hraðinn var það mikill að þau eru farinn að sjást í verslunum á nýjan leik, mörgum til mikillar ánægju, sérstaklega þeim sem ætla að verja sumarfríinu í að hoppa upp og niður innanlands. En aðrir láta sig dreyma um að fleiri þjóðir muni fara að slaka á ferðum milli landa líkt og til stendur að gera hér-

lendis eftir 15. júní og horfa löngunaraugum til sólríkra sanda og fagurra erlendra borga og landa. Því er ekki úr vegi að grípa niður í dagdrauma landans og rifja upp 20 borgir og lönd sem hugur margra reikar til. Þó eru, líkt og venjulega, bara taldir upp 19 áfangastaðir, en til þess 20. er ólíklegt að margir vilji ferðast í bráð að minnsta kosti. Góða ferð!

París	Berlín	Apæna	Katalónía	Róm
Kaupmannahöfn	Lundúnir	Balí	Ankara	Frakkland
Spánn	Noregur	Jamaíka	Taíland	Amsterdam
Ítalía	Stokkhólmur	Kanada	Þýskaland	?

Í E X U L I R X B T M G S L J G P N J G E Í H Ý T L T H Í Ú

I B L Á O Y Í Á Í Þ O U Y É D Í Á K N A K Í Y A B Ó P Ý A L

M K I Ý N T É É Ú F Á S K N P Ó Y N D N Þ P F U J J G Y P H

F K Ó T É S R M I Ó O F Í A G Ý Á P I K A N V F M M Ó D O R

É S M B Á O M I Í K X F A N P Í E R H A J L J N G O A A H T

A U É Ý Í P B I E H G K P A R N E Ú F R F L U Í H N K G U É

T Þ Y S Y Á Á N Ú D Ó Ú Í M Á I K V F A É H P N E L Ú U I A

L Ý L B A R T D E Ó U Ú F E A Á Á M J K A Ó U Þ D V Þ Y Y E

P Ý F A K U É X F M Ý Á U H Þ O I Ó Ú J O F A I Á Ú D E É S

D E Á Y É A V X H H Ú D V X H J D K S K F Ó U Ú G K N D Ó É

R V E R Ó N A X R Á S T N B V K V B J Á A M O Í X A K I Á K

H E S Y U J U Í K T S U G E R U Á É U P O N Í U Þ Í R R R H

Ú R É J Þ D V A T A T A Í L A N D R T A R I M Þ Ó E Þ D Ý L

E I Ó A G Í I K Y L É L É Á M V Ý Ú Ó R Í Í O H M D U Þ M Í

F E Ú Ý S Í A X L Y A Y G P Í G D U Ú Í É P Í U N T G Ó L S

Á J O J B Í V R D E S S A Ý M N N G V S M A L T O J R A Á G

Í X Y K Í V V N T B G F G L G Ý Y Á H F E B X R É B Á Þ K

P Ó I X A V Ó X T R R E Y P Ó O P D N I F R P R E O D D Ú G

Þ V E X D N Ú Ó Í F P E J R V H H Þ É H V O I Í G Á M B R F

A L Y T H H A E Þ Ó I Ó K L A F Ú M D O H X Þ T U E X X Í R

I M U F G G U D R Ú E H G I M Y S H Y R O Á E A R É V Ó Ó A

I R S X É Þ A R A S F L T X T Y Ó O Ú Y A L X L X T É G E K

B K A T A L Ó N Í A Ó B Þ B H O R Á Ó Ú B G S Í S G X J A K

J F D E E P N O Á Ý K A A Þ E V F J Í Þ M U É A U N Ú B D L

N U Ý Ú P R V S T O K K H Ó L M U R P E E I P R Y Á Þ Ú D A

Í É B T N A D Þ S G K M M E B S I E X Y B R F X K F D A Y N

I M Í E U B U A Þ S A V X N K Y Ý X N F G L E K L I R A A D

X P Þ D Ý X E Í M Í I E D G X A J Á J O P F A H I E I U L L

R E L B Ó Í Í R E E Á K K V M M U L Þ Ú X Ý É N Ó A A Þ F Ó

L B N S Á Ú H Ó L Ý B I E K D L P P T P T T S V O I Ó R E Á

J V L T T F D S J Í B V Y X F O K Ó M P Y K Á K P Ú V D M B

M H M É O U S Ó F É N Y J G U É Ó Ú É A X D P R A Ý H D J P

R R M Y F U B N S V O M Ó É S N D Í E K N A N G D L É M X Í

E V Ý V T D D B J P Í U T K V X V Y L I U N O D Ý Þ A T M T

D G D Í V B L Þ A Á P Y D G Ú F F G T E Í K A M F K Á N I N

Ó Á Ó T S A J I M Y U É V Ý T O Í D U F F D A H G X Ú É D T

U T T É P E X T A Í I E G N D D K D Ý M Y N Ý K Ö K D H M L

F Ó K F Á E O T Í I Y A G Ý P M J P F B É D Þ É R F E P S Y

N I J S N V P L K Þ V Ý É D N L A X A V U V A H I Í N G U Ú

F F E É N K O V A Y T G É T K Ý I J Y Þ T M V O H S R B Ú U





MYND/ANTON BRINK

SALKA SÓL

Söngkonan Salka Sól Eyfeld hefur verið áberandi í íslensku tónlistar- og leikhúslífi og er hæfileikarík með eindæmum. Hún les inn á auglýsingar fyrir Subway og gætir þess að Íslendingar séu með það á hreinu hver bátur mánaðarins er hverju sinni.



MYND/ABSEND

BJÖRGVIN HALLDÓRSSON

„Kóngurinn“ Björgvin Halldórsson hefur verið einn dádasti tónlistarmaður Íslands í áratugi. Það er ekki góð fyrir en Bó segir góð, eins og sumir segja. Hann er rödd Stöðvar 2 og hefur gegnt því hlutverki í áráraðir.



MYND/SIGTRYGGUR ARI

JÓHANNA VIGDÍS

Jóhanna Vígdís Arnardóttir leikkona hefur verið ein aðalstjarna Borgarleikhússins undanfarin ár og farið með fjölmörgur burðarhlutverk. Hún leysti þulurnar á RÚV af hólmi og hefur undanfarin ár séð um að kynna sjónvarpsdagskrána fyrir landsmönnum.

**SVEINN ÓLAFUR**

Þeir sem hafa séð auglýsingar Póstsins ættu að kannast við rödd Sveins Ólafs Gunnarssonar leikara, sem meðal annars sló í gegn í sjónvarpsþáttaröðinni Pabbahelgar á síðasta ári.

**ÓLAFUR DARRI**

Ólafur Darri Ólafsson hefur skapað sér sess sem einn vinsælasti leikari þjóðarinnar. Rödd hans getur selt hvað sem er. Áskrifendur heyra rödd hans hljóma milli dagskrárlíða Sjónvarps Símans.

Þetta eru raddir Íslands

Á hverjum degi dynja á okkur auglýsingar í útvarpi og sjónvarpi sem segja okkur hvað við eigum að kaupa, hvert við eigum að fara og hvað við eigum að gera. Og það er ekki sama hverjir það eru sem þylja upp slagorðin. Sumar raddir þekkjum við strax, en aðrar ekki. Þetta eru andlitin á bak við raddirnar.

**ÆVAR ÞÓR BENEDIKTSSON**

Ævar Þór Benediktsson, leikari og rithöfundur, hefur átt stóran þátt í að efla áhuga yngstu kynslóðarinnar á lestri, vísindum og leikhúsi og er einnig þekktur sem Ævar vísindamaður. Þess á milli hefur hann lesið inn á auglýsingar fyrir Öryggismiðstöðina.

**EGILL ÓLAFSSON**

Egill Ólafsson þarft vart að kynna, en hann er einn dádasti tónlistarmaður þjóðarinnar. Það er ekki ofsögum sagt að rödd Egils er eins og blautt gull. Hann hefur lesið inn á auglýsingar Toyota og verið glæsilegur fulltrúi bílaframleiðandans.

**BJÖRN HLYNUR HARALDSSON, VALUR FREYR OG GÍSLI ÖRN**

Björn Hlynur Haraldsson leikari hefur notið mikillar velgengni undanfarið en hann fer meðal annars með hlutverk í þáttunum Witcher á Netflix og leikur í Eurovision-kvikmynd Wills Ferrell. Hann er einnig eigandi raddarinnar sem hljómar í auglýsingum Íslandsbanka, sem þykir með eftirsóttari „giggum“ í bransanum. Annar íslenskur leikari, Valur Freyr Einarsson, er síðan röddin sem svarar þegar hringt er í þjónustuver bankans. Björn Hlynur er ekki eini íslenski leikarinn sem ljær fjármálafrýrtæki rödd sína, en kollegi hans úr leiklistinni og mágur hans, Gísli Örn Garðarsson, hefur lesið inn á auglýsingar fyrir Landsbankann.

**ARNAR JÓNSSON**

Ferill Arnars Jónssonar spannar hátt í sex áratugi. Hann hefur lesið inn á auglýsingar fyrir verslunina Betra bak, og eflaust selt ófáar Tempur-heilsudýnur með sinni djúpu og seiðandi röddu. Hann hefur auglýst páskaegg um árabíl með setningunni: Bíðið eftir mér!

**DAVÍÐ GUÐBRANDSSON OG ATLI ÞÓR ALBERTSSON**

Davíð Guðbrandsson leikari hefur selt ófáa hamburgara og samlokur með því að lesa inn á auglýsingar Grill 66 á Olís. Á meðan hefur Atli Þór Albertsson leikari, sem á sínum tíma kom fram í Strákunum á Stöð 2, séð um auglýsa Domino's-pitsur.

**HALLDÓRA GEIRHARÐS**

Haldóra Geirharðsdóttir er í hópi virtustu leikkvænna landsins og hefur hlotið mikið lof gagnrýnenda, ekki síst fyrir frammistöðu sína í kvikmyndinni Kona fer í stríð. Halldóra, eða Dóra Wonder eins og hún er stundum kölluð, er rödd Kringlunnar.

SPÁÐ Í... stjörnurnar



LESID Í TAROT Svavar Örn Svavarsson

STJÖRNUSPÁ Vikan 22.05. – 28.05.

Kosmósið mun sjá um þeirra karma

Hárgreiðsluhetjan og útvarpssnillingurinn hann Svavar Örn Svavarsson er fæddur í Fiskamerkinu. Lúna Fírenza, spákona og tarotmeistari DV, lagði spilin fyrir hann.

Fiskarnir eru þekktir fyrir að vera innilegir og hlýir. Þeir gera allt sem þeir geta til að tryggja að fólkið í kringum þá sé hamingjusamt. Þeir eru líka mjög listrænir og með mikið hugmyndaflug. Þeir vilja helst hanga með fólki sem nennir að synda með straumnum, en veikleiki Fiskanna er að þeir fara stundum í fórnarlambshlutverkið.

Dómarinn

Lykilorð: Réttlæti, sanngirni, sannleikur, orsök og afleiðing, lög

Það er fargi af þér létt og þú sérð allt í skýrara ljósi, þú horfir á allt falla í réttan farveg á ný. Sannleikurinn mun skína í gegn og með því að vera samkvæmur sjálfum þér muntu ná þínu fram. Ef einhverjar deilur hafa verið í gangi, þá mun verða friðsæll endir á því. Og ef einhverjir hafa verið að reyna að brjóta eða svindla á þér mun kosmósið sjá um karma þeirra, múhahaha, ekki eyða þinni orku í þá.

Stafariddari

Lykilorð: Leiðtogi, framtíðarsýn, frumkvöðull, viðurkenning

Þetta spil merkir að framkvæmdir eru að fara af stað og að ásetningur þinn mun verða öllum ljós. Jákvæðni er sterkt tól sem mun styðja þig í þessu verki og þær hindranir sem þér fannst vera í vegi þínum eru mun minni en þér fannst í upphafi. Oft er það bara spurning um að sjá hlutina frá öðru sjónarhorni og hugsa í lausnum, þá gerast töfrar!

Sexa í sverðum

Lykilorð: Breytingar, losun á böggum, ný braut

Það eru greinilega spennandi tímar fram undan hjá þér en þetta spil er táknað fyrir nýtt upphaf og miklar breytingar og þá helst þær innri. Þú þarft að



MYND/SIGTRYGGUR ARI

Skilaboð frá spákonunni

Þú mátt dást að sjálfum þér – við gerum það!



læra að hlusta á þína innri rödd, þú veist alveg hvað þú vilt en kannski staldrar ekki nógu lengi við til þess að spyrja sjálfan þig hvað það er sem þú vilt heldur ert jafnvel bara á sjálfstýringu. Stoppaðu, ihugaðu og taktu útreiknuð skref.

Svona eiga þau saman

Eurovision-par slær í gegn

Daði Freyr Pétursson og Árný Fjóra Ásmundsdóttir hafa slegið í gegn undanfarna viku með hverjum sigrinum á fætur öðrum í Eurovision-keppnum á internetinu. Párið hefur verið saman í tæplega áratug og á saman eina dóttur. DV lék forvitni á að vita hvernig þau eiga saman ef litið er til stjörnumerkjanna.

Daði er Krabbi og Árný er Fiskur. Fiskurinn og Krabbinn eru bæði vatnsmerki og tengjast því í gegnum tilfinningar, yfirleitt um leið og þau horfa hvort á annað. Þetta ástarsamband er virkilega jákvæður og ástúðlegur hirtingur tveggja sála. Þau eru bæði mjög rómantísk og tilfinningarík og skilja hvort annað á allt öðru stigi en flestir. Þau eru stuðningurinn og stöðugleikinn sem þau bæði þurfa.

Aðaláskorun þeirra er breytileg manngerð Fisksins, en Fiskurinn þarf að vera óhræddur við að vera hann sjálfur.

Þó svo að tilfinningabönd Krabbans og Fisksins séu sterk þá eru merkin ekki alltaf samála þegar kemur að gildum og hvernig eigi að forgangraða þeim. Lykillinn er að finna jafnvægi á milli spennu og stöðugleika. ■



MYND/ADSEND

Daði Freyr Pétursson

30. júní 1992

Krabbi

- Þrjúskur
- Hugmyndaarikur
- Traustur
- Tilfinningavera
- Skapstór
- Ööruggur

Árný Fjóra Ásmundsd.

17. mars 1991

Fiskur

- Ástúðleg
- Listræn
- Vitur
- Blíð
- Dagdreymin
- Treystir of mikið

♈ Hróttur
21.03. – 19.04.

Þú ert þessi raunsæistýpa sem trúir ekki stjörnuspánni nema hún segi eitthvað sem hentar þér! Þannig að spáin þín þessa vikuna er að þér mun áskotnast aukapeningur og ástin mun blómstra sem aldrei fyrr... Er þetta satt eða er ég bara meðvirk spákona? Þú ræður!

♉ Naut
20.04. – 20.05.

Þú ert ekki Naut fyrir ekki neitt og blæst bókstaflega úr nösum þegar reynir á! Í guðanna bænum, hlauptu hringinn í kringum húsið nokkrum sinnum áður en þú lætur utanaðkomandi aðstæður bitna á þínum nánustu.

♊ Tvíbúrar
21.05. – 21.06.

Kældu kampavínið, taktu út spari-stellið, rakaðu þig þar sem það er víðeigandi – eða ekki. Farðu í spariðressið... „Nú, af hverju?“ spyrðu þig. Og svarið er: „Af því bara.“ Þegar þú nýtur, þá kallar þú til þín meiri gleði og aukin tækifæri. Hannaðu líf þitt, kæri Tvíburi.

♋ Krabbi
22.06. – 22.07.

Settu á þig ennisbandið, farðu í æfingafatnaðinn og spilaðu svo mjög hátt þemalagið úr Rocky-myndinni. Þessa vikuna ætlar þú að yfirstíga hræðsluna og gera það sem gera þarf, horfast í augu við óttann og taka völdin. Það mun verða mikill léttir. Koma svo!

♌ Ljón
23.07. – 22.08.

Ljónin eru alltaf svolítið sexí, hleyptu ljónynjunni út og skvettu úr klaufunum. Við vitum öll að þú átt einhverja flík með tigrisdýra- eða hlébarðamunstri. Ekki ljúga! Nú er tíminn til þess að fara í hana. Þessa vikuna mun dýrseðli þitt taka yfir, hvað sem það nú þýðir.

♍ Meyja
23.08. – 22.09.

Sjarmi þinn tekur yfir þessa vikuna. Fólk heillast og laðast að þér. Nýttu þér orkuna fyrir þína hagsmuni. Ég mana þig til að biðja um það sem þú vilt. Það eru allar líkur á að þú munir fá óskir þínar uppfylltar.

♎ Vog
23.09. – 22.10.

Your's truly, spákonan, er Vog. Því hentar það mér sérlega vel að skrifa jákvæðustu spána í þessum dálki. Vogarsystkinin mín græða líka á því! En þetta verður vikan sem þú endurheimtir gleðina fyrir lífinu og framtíðinni. Jafnvægið kemur í allri sinni dýrd. Njóttu!

♏ Sporðdreki
23.10. – 21.11.

Þú ert svo mikið ástríðumerki að þú átt það til að vera miskilinn/n. Beindu þessari ástríðu inn á við og skelltu þér í smá hugleiðslu og æfingarútinu til þess að ná fokus og jafnvægi. Þú munt græða á að jarðtengja þig þessa vikuna. Farðu úr skónum og andaðu djúpt.

♐ Bogmaður
22.11. – 21.12.

Það er ástæða fyrir því að þú ert með boga! Þú hittir oftast í mark í öllu sem þú tekur þér fyrir hendur en boginn þessa vikuna táknað að þú þurfir að einbeita þér að einu skotmarki í einu til þess að ná þeim árangri sem þú sækist eftir.

♑ Steingeit
22.12. – 19.01.

Þú ert ekki alveg að nenna að sinna skyldum þínum og finnur mikla löngun til þess að gera ALLT annað en það sem þú átt að gera! En frestunaráráttu veldur bara vítahring kvíða, þannig að við ráðleggjum þér að klára verkið í skömmtum. Þú getur þetta!

♒ Vatnsberi
20.01. – 18.02.

Þú varst einn af þeim sem töldu niður mínúturnar í að sundlaugarnar opnuðu aftur. Því þegar einhver segir þér að þú megir ekki gera eitthvað, þá er það einmitt það sem þig langar MEST að gera. Það er svo ekkert víst að þig langi lengur í sund þegar það má svo!

♈ Fiskur
19.02. – 20.03.

Hættu að væla og komdu að kæla, gæti verið slóganið þitt þessa vikuna. Í fyrsta lagi þarftu ekki að segja já við öllum fyrirspurnum. Veldu fyrir þig og sinnu sjálfri/ um þér fyrst og þá dettur allt í réttan farveg. Sjálfsvorkunn fer þér ekkert sérlega vel... Og ekki skjóta sendiboðann!

EKKI MÚKK UM KVENNADEILDINA

Kristján Guðmundsson kallar eftir meiri umfjöllun um kvennaknattspyrnuna á Íslandi.

Sóley Guðmundsdóttir
soley@dv.is

Það er búið að kynna markaðsátt og uppgjörsþátt fyrir Pepsi Max deild karla en ekki hefur heyrst múkk um kvennadeildina. Þetta er eins og þetta hefur verið undanfarin ár, öll umfjöllun um kvennadeildina kemur á eftir karladeildinni. Ég sé ekki hver ástæðan gæti verið fyrir því,“ segir Kristján Guðmundsson, þjálfari kvennaliðs Stjörnuunar í knattspyrnu.

Stöð 2 Sport ákvað fyrir nokkru að sýna alla leikina í fyrstu tveimur umferðum Pepsi Max deildar karla í knattspyrnu. Samkvæmt Eiríki Stefáni Ásgeirssyni, forstöðumanni íþróttahjálfara Sýn, var ákvörðunin tekin til að koma til móts við þá staðreynd að ekki verður hægt að fá marga áhorfendur á völinn eins og staðan er núna.

Það sama mun ekki gilda um fyrstu tvær umferðirnar í Pepsi Max deild kvenna. Ef tímabilið síðasta sumar er skoðað má sjá að 52 prósent leikja í Pepsi Max deild karla voru sýnd á Stöð 2 Sport. Þetta gerir tvo til fjóra leiki í hverri umferð. Aðeins 21 prósent leikja í Pepsi Max deild kvenna var sýnt, sem samsvavar einum leik í umferð.

Vilja gera meira fyrir konurnar

„Við erum með minnst einn leik í hverri umferð í Pepsi Max deild kvenna og ætlum að sinna deildinni betur en áður, með fleiri og stærri útsendingum. Sýndir verða að minnsta kosti tveir leikir í fyrstu umferðinni en ekki allir,“ segir Eiríkur. Hann segir það koma til greina að sýna fleiri leiki en nefnir að sumir leikjanna séu á sama tíma sem geri þeim erfitt fyrir. Leikirnar í fyrstu tveimur umferðunum í Pepsi Max deild karla voru skipulagðir þannig að þeir verða allir hver á sínum tímanum svo að mögulegt sé að sýna þá alla.

Umræðan um að skipuleggja fyrstu tvær umferðirnar í kvennadeildinni eins og í karladeildinni fór aldrei af stað, að sögn Eiríks. Hann segir jafnframt að Stöð 2



Kristján segist skilja kvennafótboltann og baráttuna sem fylgir honum betur, eftir að hann byrjaði að þjálfra konur.

MYND/ERNIR

Sport vilji gera meira fyrir konurnar en hefur verið. „Við ætlum að efla umfjöllun og breyta nálguninni að þættinum okkar um kvennadeildina frá fyrri árum.“

Stelpur eða strákar skiptir ekki máli

Kristján, þjálfari Stjörnuunar, er sjálfur fremur nýr í kvennaboltanum. „Það hefur blundað í mér að þjálfra í kvennaboltanum. Ég hef búið í Garðabænum í 17 ár með þetta geggjafa kvennalið við hliðina á mér, sem ég hef fylgst vel með. Þegar ég þjálfaði stundum stelpur á einstaklingsæfingum hjá Val, fann ég skuldbindinguna sem konur koma með inn í fótboltann. Ég horfi á þetta sem ákveðið starf, að vera fótboltaþjálfari, og það skiptir ekkert máli hvort þetta eru stelpur eða strákar sem ég þjálfra.“

Eftir að hafa byrjað að þjálfra konur, skilur Kristján betur það sem þær hafa verið að tala um og berjast fyrir. „Ég þekki betur þeirra hlið og hvernig þær vinna og hugsa. Ég veit líka hvernig talað er í karlaboltanum og hvernig nálgunin gegn kvennafótbolta er þar. Núna veit ég betur hvernig konur nálgast karlaboltann og sinn eigin bolta.“

Kvennadeildin fylgir með

„Stærsta vandamálið er að samstarfsaðilinn gerir samning við Stöð 2 Sport, um að fjalla um efstu deildir karla og kvenna. Þar er einblínt á karladeildina þrátt fyrir að kvennadeildin sé í sama pakka. Kvennadeildin fylgir með, það er gallinn. Vandamálið liggur ekki endilega hjá

Stöð 2 Sport, heldur hjá samstarfsaðilanum,“ segir Kristján. Vill hann að samningnum við Ölgerðina sé rift og að fenginn sé nýr samstarfsaðili fyrir kvennadeildina.

Kristján veltir því fyrir sér hvers vegna kvennadeildin sé ekki auglýst eins mikið og karladeildin, hvers vegna útsendingarnar eru ekki eins margar og svo framvegis. „Það er alltaf hægt að segja að það sé ekki eins mikill áhugi á kvennadeildinni og karladeildinni. Það verður áhugi ef þú setur eitthvert sjónvarpsefni af stað og byrjar að hugsa vel um það, þá kviknar áhuginn. Þessi rök halda ekki. Eins og þetta er núna er verið að búa til áhuga á karladeildinni en ekki kvennadeildinni.“

Svo tölum við um laun

Kristján telur vandann liggja hjá Ölgerðinni og KSÍ. „Ef samstarfsaðilinn væri að styrkja tvær deildir, en ekki bara eina, þá myndi samstarfsaðilinn, sem í þessu tilviki er Ölgerðin, tala við KSÍ og Stöð 2 Sport. Hann myndi ekki sætta sig við að það væri stanslaust verið að fjalla um karladeildina, en ekki kvennadeildina.“

Kristján segir kynjajafnrétti vera mikið í umræðunni og að konur séu í sókn. „Það eru einstaklingar og fyrirtæki úti í bæ sem segjast vilja styrkja konur. Hvar eru þessar raddir og af hverju koma þær ekki fram? Koma þær jafnvel frekar fram ef við fáum annan samstarfsaðila á kvennadeildina og koma þessir aðilar og sýna í verki það sem þeir eru að segja? Sýnið okkur virðingu fyrst,

„Þetta er bara bullshit!“

þegar hún er komin og umfjöllunin er komin á alvöru plan og þegar fólk sé segist vilja standa við bakið á okkur er komið fram, þá fyrst skulum við tala um laun og eitthvert svona bull. Komið með virðinguna og höfum þetta í lagi. Ekki bara tala um þessa hluti,“ segir Kristján og vitnar um leið í Söru Björk landsliðsfyrirliða.

„Af hverju er sjálfgefið að það sé meiri áhugi á karlafótbolta heldur en kvenna, eru ekki jafn margar konur og karlar í heiminum? Þetta er bara bullshit!“

Parf að skapa sama vinnuumhverfi

„Af hverju á meistaraflokkur kvenna alltaf að æfa á eftir körlunum? Það er vegna þess að það er búið að skapa körlunum það vinnuumhverfi að þeir geta mætt fyrir. Stelpurnar koma svo hlaupandi inn á æfingu klukkan fimm. Það þarf bara að skapa þetta vinnuumhverfi fyrir konurnar og ég efast ekki um að þær myndu rækta það jafn vel og strákarnir, ef ekki betur.“

Til að breyta þessu segir Kristján að þau fyrirtæki sem eiga peninga fyrir auglýsingum verði að stíga fram. „Þau fyrirtæki og einstaklingar sem hafa talað um að þau vilji

fara meira inn í kvennageirann, verða að gera það. Knattspyrnusambandið þarf líka að taka alvöru ákvarðanir. Í vetur átti bara að rifta þessum samningi við Ölgerðina. Umfjöllunin um kvennaboltann er miklu minni en um karlaboltann. Því meiri umfjöllun, því meiri áhugi.“

Reyna að aðskilja deildirnar Íslenskur toppfótbolti (ÍTF) fékk samningsréttinn við Sýn (áður 365 miðlar) úr höndum KSÍ. Samningurinn var gerður árið 2015 og gildir út tímabilið 2021. Birgir Jóhannsson, framkvæmdastjóri ÍTF, segir að áhugi sé á að breyta samningnum þegar hann rennur út. Honum list vel á að aðskilja kvenna- og karladeildirnar og hafa aðskilda styrktaraðila.

„Við höfum verið að horfa á hvernig þetta er gert erlendis. Eins og enska úrvalsdeildin heitir bara „Enska úrvalsdeildin“ og svo eru nokkrir styrktaraðilar á deildinni. Hér ætti karladeildin að heita „Úrvalsdeild karla“ og kvennadeildin „Úrvalsdeild kvenna“ og svo væru bara nokkrir styrktaraðilar á hvorri deild. Sama hvort það væru sömu eða sitt hvorir, peningurinn væri að minnsta kosti eyrnamerkur hvorri deild fyrir sig. Við munum reyna að gera þetta svona.“ ■

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 búnar að sanna sig við íslenskar aðstæður sem harðgerðar, öruggar og vel smíðaðar kerrur með góða akstursegginleika. Komdu í Bílanaust og fáðu upplýsingar um Brenderup kerrur.



Tækjakerrur
frá:
1.359.900 kr.



Iðnaðarkerrur
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



fuzzy

Íslensk hönnun: Sigurður Már · Íslensk framleiðsla



SAND KORN



INSTAGRAM/ @EIDURGUDJOHNSEN

Eiður lét hárið fjúka

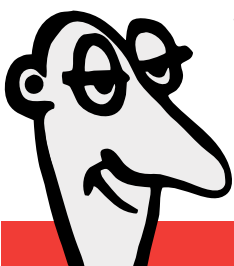
Eiður Smári Guðjohnsen fór þá leið að raka af sér hárið á tímum kórónuveirunnar. Burstaklipptum karlmönnum fjölgaði talsvert á meðan bannað var að fara í klippingu. Eiður Smári birti mynd af sér á Instagram þar sem sjá má að gylltir lokkarnir hafa fengið að fjúka. Ekki er vitað hvort þessi klipping Eiðs Smára sé komin til að vera, en það er samdóma álit fólks að hún fari honum vel.



MYND/SKJÁSKOT

Fimm hundruð þúsund fyrir herbergi

Sumarhús Jóhannesar Stefánssonar, sem er betur þekktur sem Jói í Múlakaffi, er líklega dýrasta gisting á landinu, en samkvæmt heimildum DV kostar nóttin per herbergi í sumarhúsinu 500.000 krónur. Húsið er í Grímsnesi og skartar alls kyns uppstoppuðum dýrum, svo sem ljónum, villisvínum, antílópu og gíraffa. Húsið er aðeins leigt í gegnum lúxus afþreyingarfyrirtæki. Heimsfrægar stjórnur á borð við Beyoncé og Jay-Z hafa gist í húsinu en ætla mætti að dýrasafnið þar innandyra gæti farið fyrir brjóstið á mörgum enda er uppstoppun og kjótát á hraðleið niður tískustikurnar. Sumarhúsið kallast The Trophy Lodge og ætla má að nafnið sé vísun í veiðigripina sem prýða húsið. ■



Tek tvær nætur!

LOKI

BYKO

Sumar- blað á byko.is



Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Framkvæmdalán til einstaklinga

-Vörur og fjármögnun á einum stað

Sæktu um á byko.is

Nú er hægt að fá allar vörur til framkvæmda, ráðgjöf og fjármögnun á einum stað því BYKO býður, í samstarfi við Greiðslumiðlun, upp á hagkvæmt framkvæmdalán sem einstaklingar geta sótt um á byko.is/framkvaemdalan



Ertu á leið í framkvæmdir?

Framkvæmdaráðgjöf fyrir einstaklinga er ný þjónusta í samstarfi við Heildstæða hönnun

Gísli Álfgeirsson veitir alhliða ráðgjöf varðandi allt sem þarf að hafa í huga í framkvæmdum, t.d. hvort kalla þurfi til smíð, pípara eða rafvirkja, hversu langan tíma framkvæmdin taki eða hver er mögulegur kostnaður.

Engin verk of stór eða lítil

Skráðu þig á: www.byko.is/framkvaemdaradgjof



Verslaðu í vefverslun og fáðu

SENT HEIM

Auðvelt að versla á byko.is



BYKO

GERUM PETTA SAMAN