

- Frítt WIFI um borð
- Þægileg sæti
- Frítt fyrir 11 ára og yngri*

Akureyri → Keflavík

Your Iceland Tour

bókaðu núna á airportexpress.is

*Fyrir tvö börn í fylgd með fullorðnum



Your Iceland Tour Expert

19. MAÍ 2016 • 13. tölublað 6. árgangur

AKUREYRI

VIKUBLAÐ



Henry Steinn er 19 ára transmaður sem er með fjögurra vikna dóttur sína á brjósti. Henry Steinn og móðir hans, Jónína Baldursdóttir, vilja segja sína sögu í von um að opna umræðuna um mál-efni transfólks. Jónína upplifði létti þegar Henry sagði henni að hann væri líklega ekki stelpa heldur strákur. Loksins var komin líkleg skýring á vanlíðan barnsins hennar.

„Ég er pabbi hennar“

Feðgin Henry Steinn nýtur brjóstgjafarinnar. Hann hefur sett kynleiðréttingarferlið í bið á meðan.

Mynd: Guðrún Þórs.

GLÆSILEGT ÚRVAL AF UNAÐSVÖRUM!

Með afsláttarkóðanum Blushsumar, færð þú **10%** afslátt af öllum vörum hjá blush.is Vandaðar unaðsvörur á betra verði!



BLUSH.IS

Netverslun:

www.blush.is

Verslun:

Hamraborg 5,

Sími: 775-7777



Sumarhótel

Rekstur sumarhótelis á Laugum í Reykjadal er auglýstur til leigu

Á Laugum eru 57 herbergi með baði, matsalur og eldhús ásamt þvottahúsi. Hótelrekstur á Laugum á sér langa sögu, umhverfið er fallegt og kyrrlátt. Sundlaug, líkamsræktarsalur, íþróttavöllur og golfvöllur eru á staðnum.

Óskað er eftir tilboðum í leigu á rekstri sumarhótelis frá júní 2017. Skila þarf lýsingu á áformum rekstraraðila um þjónustu og gæðaviðmið við rekstur hótelsins.

Nánari upplýsingar gefur Sigurbjörn Árni Arngrímsson, netfang: sarngrim@laugar.is. Sími 464-6301/693-1774.

Skila skal inn tilboðum fyrir 1. júní 2016 merkt, Framhaldsskólinn á Laugum, bt. Sigurbjörns Árna, 650 Laugar.

Leigusali áskilur sér rétt til að taka hvaða tilboði sem er eða hafna öllum.

Garðsláttuvélar sem slá á þínum gönguhraða

Það er leikur einn að slá með nýju garðsláttuvélunum frá CubCadet. Þær eru með MySpeed hraðastilli sem aðlagar keyrsluhraða vélanna að þínum gönguhraða.

CubCadet
Gerir sláttinn auðveldari



MYSPEED



Reykjavík:
Krókháls 16
110 Reykjavík
Sími 568-1500

Akureyri:
Lönsbakka
601 Akureyri
Sími 568-1555

Opnunartími:
Opnið alla virka daga
frá kl 8:00 - 18:00
Lokað um helgar

Vefsíða og netverslun:
www.thor.is



Löggan mætti óvænt

Lögreglan á Norðurlandi eystra, með aðstoð Lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu, Lögregluskóla ríkisins og formanns stéttarfélagssins Framsýnar, mættu í fyrirvaralausa heimsókn á vinnusvæðið við Bakka, norðan Húsavíkur, fyrir hvítasunnuhelgi. Tílefið var að kanna ýmis mál er varða erlent vinnuafli, réttindamál, aðbúnað og hollustuhætti sem og launakjör verkafólks. Þetta kemur fram á Facebook-síðu Lögreglunnar á Norðurlandi eystra. Þar kemur fram að lögreglumenn höfðu daginn áður setið námskeið í málefnum útlendinga með áherslu meðal annars á slíkar vinnustaðaheimsóknir.

Samkvæmt færslu lögreglunnar hefur nokkuð verið um á landsvísi að fyrirtæki hafi ekki verið með allt sitt á hreinu hvað varðar aðbúnað, launakjör og ýmis



Bakki Lögreglan gerði fáar athugasemdir er varða aðbúnað og önnur réttindamál innflutts vinnuaflds.

réttindamál innflutts vinnuaflds. Í þetta skiptið hafi verið ákveðið að hafa eftirlit með framkvæmdum á svæðinu við Bakka, norðan Húsavíkur. Á Facebook-síðunni kemur fram að lögreglan hafi gert fáar athugasemdir. „Aðbúnaður

starfsfólks og öryggismál virtust með ágætum. Lögreglan hyggst halda áfram eftirliti með fyrirtækjum á svæðinu sem halda erlent vinnuafli og geta þau átt von á heimsókn lögreglu þar sem kannað verður með aðbúnað og réttindamál.“

Doktor Páll Ragnar útskýrir sykursýki og fylgikvilla á mannamáli.

Sykursjúkir og taugaverkir

Doktor Páll Ragnar Karlsson, frá dönsku verkjamiðstöðinni við háskólasjúkrahúsið í Aarhus, flytur opinn fræðslufyrirlestur á Akureyri fimmtudaginn 19. maí um sykursýki, rannsóknir, nýja meðferðarmöguleika, fylgikvilla sykursýkis og taugaverki.

Sykursýki er sjúkdómur 21. aldarinnar og er áætlað að um 7% Íslendinga séu með sjúkdóminn, margir ógreindir og um fjórðungur sjúklinga þjáist einnig af taugaverkjum. Dr. Páll Ragnar hefur um árabíl stundað alþjóðlegar rannsóknir á sykursýki en fyrirlesturinn er haldinn í samvinnu við Samtök sykursjúkra á Norðurlandi.

Um fjórðungur með taugaverki

Páll Ragnar segir Dönsku verkjamiðstöðina fá til sín marga sykursýkisjúklinga sem þjáist af taugaverkjum. „Miðstöðin var stofnuð á níunda áratug síðustu aldar og hefur vaxið

„... sjúkdómurinn er hættulegri en margir halda“

hratt á síðustu árum, ekki síst vegna aukinnar tíðni sykursýkis, en um fjórðungur fólks með sykursýki þjáist af taugaverkjum. Miðstöðin stundar sínar rannsóknir í náninni samvinnu við fjölmargar þekktar rannsóknarstofnanir í heiminum,“ segir dr. Páll Ragnar sem ætlar að útskýra frá helstu rannsóknum á sykursýki, fylgikvillum og nýjum meðferðarmöguleikum á mannamáli. „Mínar rannsóknir snúast í stórum dráttum um að komast að því hvers vegna sumir sykursýkisjúklingar fá taugaverki. Ég mun gera grein fyrir mínum rannsóknum í fyrirlestrinum, en einnig fjalla almennt um sykursýki, tíðni sjúkdómsins á Íslandi og hvers vegna sjúkdómurinn er hættulegri en margir halda. Sumir



Sjúkdómur 21. aldarinnar Doktor Páll Ragnar Karlsson segir áætlað að um 7% Íslendinga séu með sykursýki.

sykursýkisjúklingar segjast verða fyrir fordómum og leita því síður til læknis, en það getur verið hættulegt. Rannsóknir sýna að börn sykursjúkra eru í 80% meiri hættu á að fá sjúkdóminn á lífsleiðinni.“

Fyrirlesturinn verður haldinn í félagsheimilinu Lóni á Akureyri fimmtudaginn 19. maí klukkan 19.00 og er ætlaður sjúklingum, aðstandendum þeirra og öllum þeim sem hafa áhuga á að fræðast um þennan algenga sjúkdóm. Að loknum fyrirlestrinum svarar dr. Páll Ragnar spurningum en aðgangur er ókeypis.



Saknar fleiri kvenna Sigrún Stefánsdóttir ætlar ekki að bjóða sig fram til forseta Íslands en saknar þess að sjá ekki fleiri konur á lista.

Doktor Sigrún Stefánsdóttir er komin undan feldi. Ætlar ekki í forsetaslaginn en segir næg verkefni fram undan.

Sigrún fer ekki fram

„Eftir langar og miklar þælingar og allar þessar uppákomur, óvænt útspil og til baka dregin útspil finnst mér ég vera runnin út á tíma,“ segir dr. Sigrún Stefánsdóttir innt eftir því hvort hún ætli að bjóða sig fram í embætti forseta Íslands. „Því miður, því ég hafði einlægán áhuga á því að bjóða mig fram,“ segir Sigrún sem saknar þess að sjá ekki fleiri konur á framboðslistanum.

En hver fær þá atkvæði Sigrúnar? „Ég ímynda mér, ef engin óvænt nöfn koma fram, að ég muni kjósa Guðna,“

„Ég ímynda mér, ef engin óvænt nöfn koma fram, að ég muni kjósa Guðna“

segir Sigrún sem vill nota tækifærið til að þakka þeim fjölmörgu sem hvatt hafi hana til framboðs og skrifað á lista hennar framboði til stuðnings.

Fimm ný þemu

Þótt Sigrúnar bíði ekki kosningabarátta hefur hún í nógu að snúast. „Fram undan er að klára skólaárið og undirbúa næsta vetur en ég er formaður afmælisnefndar háskólans. Háskólinn á Akureyri verður 30 ára og það verður spennandi að gera eitthvað skemmtilegt í tengslum við það. Svo erum við núna í annað skiptið að halda Vísindaskóla unga fólksins sem er sumarskóli fyrir krakka á aldrinum 11–13 ára. Við byggjum kennsluna fyrst og fremst á starfskrafti okkar eigin skóla og erum með fimm ný þemu sem allir nemendur fara í gegnum. Við erum þegar komin með 70 nema en getum tekið við ca 10 í viðbót og því væri gaman ef þeir sem eru í startholunum létu til skara skrifa sem fyrst.“

iáh



Vísindaskólinn Nú þegar hafa 70 krakkar skráð sig í Vísindaskóla unga fólksins sem haldinn verður í annað sinn í sumar.



Hestaferðir





Við bjóðum upp á stuttar hestaferðir alla daga sem henta knöpum á öllum aldri og með mismunandi reynslu. Kaffi og kökur fylgja í lok hverrar ferðar.

www.polarhestar.is

Vinsamlegast bókið með fyrirvara: 89 6 1879
 Pólar Hestar – Grýtubakki II – 601 Akureyri
 Upplagt að líta við á Grenivík í leiðinni:
www.grenivik.is





Sumarlegt Listakonan Jónborg Sigurðardóttir malar nýtt og fallegt veggverk. Mynd: Þórhildur Gísladóttir

Convotherm

TILBOÐ
Á CONVOTHERM
OFNUM Í MAÍ



Viktor Örn Andrésson
Keppandi í Bocuse d'Or

VIKTOR OG CONVOTHERM ÆTLA AÐ VINNA SAMAN Á BOCUSE D'OR Í LYON

**AF ÞVÍ TILFNI BJÓÐUM VIÐ
ALLA CONVOTHERM OFNA
Á TILBOÐSVERÐI Í MAÍ**

Bocuse d'Or er ein virtasta matreiðslukeppni sem haldin er í heiminum og hefur verið haldin síðan 1987. Í keppnina komast færri þjóðir að en vilja.

Fastus er stoltur styrktaraðili Bocuse d'Or á Íslandi.

Keppendur Bocuse d'Or hafa aðstöðu í sýningar- og æfingældhúsi Fastus, Síðumúla 16.



FASTUS Veit á vandaða lausn

Verið velkomin í verslun okkar að Síðumúla 16
Opið mán - fös 8:30 - 17:00

Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

FY250415

Ekkert djók heldur lífsins alvara

Kviðaröskunin félagsfælni er það sem ég þekki best til. Hún er þriðja algengasta geðröskunin, á eftir þunglyndi og alkóhólisma. Á hverjum tíma glíma 5–15% einstaklinga við félagsfælni eða 15.000 til 45.000 þúsund Íslendingar. Alvarlegt þunglyndi leggst einhvern tíma á að minnsta kosti 25% kvenna og 12% karla.

Á hverjum tíma glímur einn af hverjum fjórum við geðheilsuvanda af einhverjum toga. Það gera 25% af öllum Íslendingum. Hér á landi missum við þrjá til fjóra einstaklinga á mánuði fyrir eigin hendi. Milli 500 og 600 reyna sjálfsvíg á hverju ári og eru í aukinni hættu á eftir. Við verðum að hefja strax fyrirbyggjandi aðgerðir fyrir börn og ungmenni. Hvað þarf til að fagmenn séu ráðnir í alla grunn- og framhaldsskóla? Hver eru rökinn með því að bóða?

Andleg veikindi og vanlíðan fara ekki í manngreiningarálit. Þetta er lífsins alvara þar sem hugurinn er fangelsi niðurbrotinna hugsana. Sem betur fer er umræðan að opnast.

Sagan mín

Ég hef þekkt andleg veikindi og vanlíðan frá barnæsku án þess að þekkja einkennin. Ég væri eigingjarn

ef ég myndi ekki deila minni reynslu til að gefa öðrum von og hjálp.

Kviðinn hófst þegar ég byrjaði í grunnskóla. Hann hafði áhrif á námið, einbeiting var lítil og mér gekk erfiðlega að læra. Um 12 ára aldur háði kviðinn mér en ég setti upp grímu til að lifa af út af sjálfsvígshugsunum vegna félagsfælni. Ég skammaðist mín fyrir mína líðan og sjálfstraust og einbeiting var lítil.

Ég leit út fyrir að funkera félagslega en eftir fimmtán, sextán ára aldur fór ég aldrei með félögum í bíó eða neitt svoleiðis. Ég þorði ekki að fara og þorði ekki að segja þeim af hverju. Ég vissi í rauninni ekki hvað var að mér. Ég réði ekkert við taugakerfið, roðnaði og klökknaði í tíma og ótíma. Það gerðist bara án þess ég réði nokkru um það. Ég notaði áfengi til að slá á líðanina. Þegar félagarnir voru að drekka gat ég mætt og hafði þá oftast drukkið í mig kjark.

Ég forðaðist flestar aðstæður og alltaf þegar ég lagðist til svefnis á kvöldin kveid ég fyrir að vakna daginn eftir, kveid fyrir öllum deginum, kveid fyrir að þurfa að hitta annað fólk.

Ég gat ekki ímyndað mér að ég ætti við andleg veikindi að stríða. Ég hélt að ég væri öðruvísi og var viss um að

enginn myndi trúá mér ef ég segði hvernig mér liði. Ég var viss um að allir myndu baktala mig, dæma mig og gera lítið úr mér og var nógu brotinn fyrir að það hefði ekki verið á bætandi. Ég hélt því áfram að birgja inni vanlíðan og vera með grímu.

Ég hélt að andlega veikt fólk væri eins og það sem maður sér í bandarískum bíómyndum, lokað inni og helst í spennitreyju. Það voru einu skiptin sem ég sá fólk með andleg veikindi.

Ég greindist með slitgigt 1994 og er þá 27 ára gamall. Ég þurfti að fara í mjaðmalíðaskipti 1998 og aftur sömu megin 2004. Ég varð óvinnufær eftir aðgerðina 2004 og má segja að það hafi bjargað mínu lífi.

Í verkjaskóla á Kristnesi árið 2005 skildi ég í fyrsta skipti hvað ég hafði glímt við frá barnæsku þegar ég fékk bæklinga um kvíða, félagsfælni og þunglyndi. Þessir bæklingar voru um mig. Öll þessi skömm sem ég hafði borið öll mín ár breyttist í þakklæti fyrir að hafa lifað af. Það voru raunverulegar ástæður fyrir minni vanlíðan og það var von. En til þess þurfti ég að taka niður grímuna og fá hjálp.

Manneskjan ég er sú sama þótt gríman hafi verið tekin af. Ég hafði



Höfundur er Eymundur L. Eymundsson, meðlimur í Grófinni geðverndarmiðstöð Ráðgjafi og félagsliði

tækifæri til að byggja mig upp og öðlast sjálfstraust og sjálfsvirðingu. Ég þurfti að vinna fyrir því að taka niður grímuna og nýta mér hjálpina með opnum huga.

Hjálpin

Á Kristnesi fékk ég strax hjálp hjá sálfræðingi og fór svo í þriggja mánaða samtalsmeðferð hjá heimilislækni. Ég fór í meðferð hjá SÁÁ árið 2006 og hef ekki drukkið í 10 ár, fór í Starfsendurhæfingu Norðurlands og þurfti að leita mér hjálpar árið 2008 á geðdeild vegna þunglyndis. Þar var ég í fjórar vikur og fór í framhaldinu í félagskvíðahóp á geðdeild.

Ég hef þrisvar sinnum farið á geðsvið Reykjalundar í hugræna atferlismeðferð

og núvitund. Hugræna atferlismeðferðin beinist m.a. að atferli í aðstæðum og vinnu með neikvæðar hugsanir. Ég fer reglulega á Heilsustofnun í Hveragerði til að halda skrokknum gangandi og um leið þeirri andlegu.

Ég kláraði Ráðgjafaskóla Íslands í Reykjavík árið 2009, var frá 2009 til 2012 í Hugarafl í Reykjavík, flutti norður í lok árs 2012 og er einn af stofnendum Grófarinnar sem er geðverndarmiðstöð sem byggist á hugmyndafræði valdeflingar og batamódelis. Frá 2008 hef ég minnkað við mig geðlyf úr níu töflum í tvær.

Ég nýtti mér hjálpina og á því líf og lífsgæði. Ég er ekki fórnarlamb heldur einstaklingur sem gekk í gegnum erfiðleika en lifði af það sem er ekki sjálfgefið. Ég vil nýta mína reynslu til að gera samfélaginu grein fyrir alvarleika andlegra veikinda og vanlíðan og vona að ráðamenn sjái miklvægi þess að fagmenn séu ráðnir í grunn- og framhaldsskóla landsins til að hjálpa börnum og ungmennum áður en það geti orðið of seint.

Ég vona að einstaklingar sem glíma við erfiðleika geti nýtt sér hjálp með opnum huga og gefi sér tækifæri og tíma.



Bergmenn Fjallaleiðsögumenn | Arctic Heli Skiing Leita að snillingi til að bæta í hóp okkar einstaka starfsfólks

Um er að ræða heilsárs framtíðarstöðu í höfuðstöðvum Bergmanna á Dalvíkinni drauma bláu. Einstakt tækifæri til að vinna hjá og verða hluti af frábærri liðsheild hjá ört vaxandi og einu mest spennandi ferðapjónustufyrirtæki á Íslandi í dag.

Starfslýsing:

- Sala ferða og tilboðsgerð
- Bókanir, eftirfylgni og samskipti við þjónustuaðila
- Samskipti og upplýsingagjöf til viðskiptavina
- Önnur sölu og þjónustuverkefni

Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi er kostur
- Reynsla af sölu og þjónustu störfum er kostur
- Reynsla af leiðsögumennsku er kostur
- Þýsku og frönsku kunnátta mikill kostur
- Mjög góð tölvukunnátta, Excel, Word o.s.frv
- Framúrskarandi þjónustulund, glaðlyndi og jákvæðni
- Frumkvæði, stundvísi, dugnaður og góðir skipulags hæfileikar
- Geta unnið undir álagi
- Góð þekking á Íslandi og ferðapjónustu er kostur

Nánari uppl. fást hjá Jökli Bergmann Fjallaleiðsögumanni og eiganda Bergmanna í síma 698.9870 eða á jb@bergmenn.com.

Umsóknir ásamt ferilsskrá og meðmælendum skulu berast á netfangið info@bergmenn.com Umsóknarfrestur er til 25. maí 2016 og þarf umsækjandi að geta hafið störf hið fyrsta.

Nánari uppl. um Bergmenn og Arctic Heli Skiing má finna á heimasíðum fyrirtækisins www.bergmenn.com og www.arcticheliskiing.com



LEIÐARI



Allir litir regnbogans

Eitt af því sem ég hef komist að á þeim rúma áratugum sem ég hef starfað sem blaðamaður er að lifið er ekki svart og hvítt. Margt af því sem við töldum víst að væri á einn veginn er líka smá svona og hinsegin og jafnvel eitthvað allt annað.

Til að einfalda tilveruna erum við von að flokka hlutina en í dag vitum við að lifið er ekki svo einfalt. Meira að segja grundvallarflokkarnir tveir, karlkyns og kvenkyns, eiga undir högg að sækja og nú eru kassar fyrir kynin fleiri en tveir og útlínur þeirra hafa dofnað.

Fólk er alls konar en þótt við séum jafn ólík og við erum mörg erum við lík í grunninn. Við þráum öll hamingju, þótt draumarnir komi í mismunandi formi, og öll viljum við, umfram allt, að börnin okkar séu hamingjusöm.

Í blaðinu er viðtal við mæðginin Henry Stein og Jónínu Baldursdóttur. Henry Stein er 19 ára transmaður og nýbakaður faðir. Jónína lýsir því hvernig var að horfa, bjargarlaus, á litla barnið sitt sökkva djúpt í þunglyndi og vanlíðan. Barn sem passaði ekki í neinn þeirra kassa sem samfélagið, sem það fæddist í, hafði búið til. Jónína lýsir því líka hvernig líf Henrys Steins tók stakkaskiptum til hins betra eftir að hann gaf skít í fyrirfram ákveðið kerfið og ákvað að vera bara hann sjálfur.

„Mér datt ekki í hug að reyna að stoppa hann eða vera með skæting. Það eina sem ég vildi var að barninu mínu myndi líða betur,“ segir Jónína. Ég vona að sem flestir foreldrar, núverandi og verðandi, lesi viðtalið við Henry Stein og Jónínu svo fleiri börn fái þann skilning og þann stuðning sem Jónína hefur verið sínu barni.

Indiana Ása Hreinsdóttir



VILTU SEGJA SKODUN ÞÍNA?

Akureyri Víkublað tekur við ábendingum, hugmyndum og aðsendum greinum lesenda. Vinsamlegast sendið tölvupóst á indianahreins@gmail.com.

AKUREYRI VIKUBLAÐ 13. TÖLUBLAÐ, 6. ÁRGANGUR 2016

ÚTGEFANDI Pressan ehf. Kringlunni 4-6, 103 Reykjavík.

ÁBYRGÐARMAÐUR Björn Ingi Hrafnsson, netfang: bjorningi@pressan.is

AUGLÝSINGASTJÓRI Ruth Bergsdóttir, ruth@pressan.is, 694-4103.

RITEYRI Indiana Ása Hreinsdóttir, indianahreins@gmail.com, 893 6152

UMBROT Prentsníð PRENTUN Landsprent DREIFING Póstdreifing og Íslandspóstur

14.500 EINTÖK ÓKEYPIS – UM ALLT NORÐURLAND

VERKFÆRA SALAN

Milwaukee

Bíllinn ferðast um Norðurland

19 - 25. maí.

Kíktu á dagskrána og sjáðu hvenær bíllinn verður nálægt þér.

Komdu og prófaðu nýjustu tækin!



www.vfs.is/milwaukee-billinn



Tilboð
49.900

M12 FUEL™

Borvél M12CPD-402C
Kolalaus m/höggi, átak 44Nm,
2x4,0Ah rafhlöður og hleðslutæki.
MW 4933440375



Tilboð
99.900

M18

M18SET2T-502W
Borvél kolalaus 60Nm og
fjölnotavél ásamt blöðum,
2x5,0Ah rafhlöður og hleðslutæki
MW 4933451436



Tilboð
219.900

M18 FUEL™

M18 FPP6A-502B
Borvél 135NM, höggskrúfvél, slípirokkur,
hjólsög 165mm, sverðsög, ljós LED,
3 x 5,0 Ah rafhlöður, hleðslutæki og taska
MW 4933451243

Dagskrá Norðurland

20. Maí	21. Maí	23. Maí	24. Maí	25. Maí
Föstudagur	Laugardagur	Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikudagur
Húsavík Eimskip, 09:00-11:30	Akureyri Jötunfell, 10:00-15:00	Dalvík Tréverk, 09:00-11:00 Ólafsfjörður Smári ehf, 13:00-15:00 Siglufjörður Olís, 16:00-18:00	Sauðárkrókur Kaupfélag Skagfirðinga 14:00-16:00	Skagaströnd Strandgata 30, 08:30-10:00 Miðfjörður Laugarbakki, 11:00-13:00 Hrútafjörður Borðeyri, 14:00-15:00

Arnþrúður Eik Helgadóttir lét gamlan draum rætast og gerðist sjálfboðaliði í Suður-Afríku.

„Hef alltaf elskað dýr“

„Afríka hefur alltaf verið draumalandið mitt,“ segir Arnþrúður Eik Helgadóttir sem lét gamlan draum rætast í upphafi árs og gerðist sjálfboðaliði í Suður-Afríku. Arnþrúður Eik var alin upp í sveit þar sem áhugi hennar á dýrum kviknaði. „Ég hef alltaf elskað dýr og var ung farin að fletta dýrabókum og horfa á dýralífsþætti. Draumurinn var

að sjá dýrin í sínu umhverfi en ég var alltaf að bíða eftir að einhver kæmi með mér. Svo fékk ég þessa flugu í höfuðið að láta slag standa og hugsaði bara; af hverju ekki? Stundum þarf maður bara að láta vaða.“

Leit að veiðigildrum

Arnþrúður dvaldi í sex vikur rétt

„Það jafnast fátt á við að vera með apaskott um hálsinn“

fyrir utan Jóhannesborg. „Þetta var fjölbreytt og erfið útivinna og ég var dauðþreytt eftir hvern dag. Ég starfaði mest á verndarsvæðum fyrir apa, fíla, blettatígra og önnur dýr sem hafði verið bjargað úr einhverjum aðstæðum. Sum geta farið aftur út í náttúruna en önnur ekki. Þarna voru til dæmis apar sem höfðu verið gælu-dýr en verið skilað út í náttúruna þar sem þeir gátu ekki bjargað sér. Þeir voru gæfir og sátu gjarnan á öxlunum á manni. Það jafnast fátt á við að vera með apaskott um hálsinn,“ segir hún brosandí og bætir við að hún hafi einnig farið í ógleymanlegar safariferðir. „Það er ótrúleg upplifun að sjá dýrin úti í villtri náttúrunni. Partur af vinnunni var að leita að gildrum veiðipjófa. Það var ótrúlega góð tilfinning að finna gildirur. Þá fannst manni maður hafa gert eitthvert gagn.“



Sirkusfílar Á einu verndarsvæðinu sem Arnþrúður vann á voru nokkrir fílar sem tamdir höfðu verið sem sirkusdýr en verið bjargað áður en þeir voru sendir úr landi.



Dýr í útrýmingarhættu Arnþrúður vann á verndarsvæði fyrir blettatígra, afríska villihunda og fleiri dýr í útrýmingarhættu.



Cape Town Á toppi Table Mountain með frábært útsýni yfir Cape Town.

Aulalegt bros

Arnþrúður segir áhuga sinn á dýrum aðeins hafa aukist eftir dvölinu í Afríku. „Eftir því sem ég vinn meira með dýrum því minna langar mig að vinna með fólki. Það er eitthvað svo einstakt við dýrin og sérstaklega þau villtu. Að komast í návígi við þau og fá að kynna mismunandi karakterum er ólýsanlegt. Ég á eftir að fara aftur út, það er ekki

spurning. Ég var með aulalegt bros á vör allan þann tíma sem ég dvaldi þarna og svo glöð og þakklát fyrir að geta látið þennan gamla draum rætast. Þessi lífsreynsla stóðst allar væntingar og miklu meira en það. Nú þarf ég finna mér nýjan draum, það er næst á dagskrá. Það er aldrei of seint að láta draumana rætast.“

íah



Fátækt Í þessum skúrum búa heilu fjölskyldurnar.



Kelidýr „Þetta er Sarah, mesta kelidýrið af þeim öllum. Hún kom alltaf til okkar, settist á öxlina á manni og annaðhvort bara kúrdi eða beið eftir klappi.“



Vasapjófur „Mr. T er snarþjóftur api! Hann var alinn upp sem gæludýr og vasapjófur þangað til hann kom á verndarsvæðið. Maður þurfti að passa sig mjög vel að vera ekki með sólgleraugu eða neitt verðmætt í vösum því að hann var mjög fljótur að grípa það af manni.“



Vinir til frambúðar „Ég kynntist mörgum öðrum sjálfboðaliðum sem ég var að vinna með. Var ótrúlega heppin og eignaðist vini til frambúðar. Fólk sem kom alls staðar að úr heiminum og það skemmtilega var að öll höfðum við þennan sama „Afríkudraum“.“

Gleðilegt sumar ert þú að fara í framkvæmdir?

Norðurorka hf. rekur hitaveitu í átta sveitarfélögum við Eyjafjörð og í Þingeyjar-sveit, vatnsveitu í fimm sveitarfélögum og rafveitu og fráveitu á Akureyri. Þegar hugað er að nýframkvæmdum eða endurbótum er mjög mikilvægt að vandað sé til undirbúnings með tilliti til veitulagna.

Láttu okkur vita

Um leið og við óskum viðskiptavinum okkar gleðilegs sumars þá leggjum við áherslu á að fasteignareigendur séu í sambandi við Norðurorku þegar farið er í framkvæmdir á lóð fasteignar. Mikilvægt er að húseigandi kynni sér hvar lagnir eru áður en framkvæmdir byrja og láti okkur einnig vita um framkvæmdirnar þannig að við getum metið hvort ástæða sé til þess að endurnýja veitulagnir samhliða framkvæmdunum. Þar ræður aldur lagna og ástand þeirra við skoðun á staðnum.

Til þjónustu reiðubúin

Híkið ekki við að hafa samband við þjónustuver okkar í síma 460-1300 eða með því að senda póst á no@no.is með fyrirspurnir eða óskir um að við komum á staðinn og metum ástand veitulagna.

Starfsfólk Norðurorku hf.



NORÐURORKA

Granít Steinar



Með áletrun og uppsetningu
verð aðeins kr: 269.900



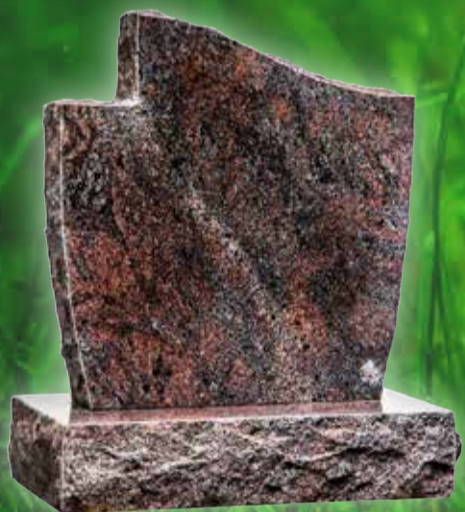
Með áletrun og uppsetningu
verð aðeins kr: 239.900



Með lukt, áletrun og uppsetningu
verð aðeins kr: 303.900



Með áletrun og uppsetningu
verð aðeins kr: 309.900



Með áletrun og uppsetningu
verð aðeins kr: 159.900



Með áletrun og uppsetningu
verð aðeins kr: 119.900

— Sendum út um allt land án kostnaðar —



MIKIÐ ÚRVAL LUKTA OG FYLGIHLUTA FRÁ BIONDAN,
EINUM VIRTASTA FRAMLEIÐENDA Í EVRÓPU



* Aukahlutir á mynd fylgja ekki

Granítsteinar.is - Helluhrauni 2 - Hafnarfjörður - Sími: 544-5100

YFIRHEYRSLAN: BJARKEY OLSEN GUNNARSDÓTTIR

Bjarkey Olsen Gunnarsdóttir þingmaður er fædd og uppalin á Siglufirði en býr í dag á Ólafsfirði. Bjarkey telur Clinton og Guðna næstu forseta.

Fullt nafn, aldur og starfstíll:

Bjarkey Olsen Gunnarsdóttir, 51 árs, þingmaður.

Fjölskylduhagir:

Maki minn er Helgi Jóhannsson þjónustustjóri. Börnin eru þrjú, Tímon Davíð, 33 ára, Klara Mist, 27 ára, Jódís Jana, 17 ára.

Hvar býrðu?

Í Ólafsfirði.

Fædd og uppalin?

Á Siglufirði.

Fallegasti staðurinn á Íslandi?

Útsýnið ofan af Múlakollu.



Hvað er best við Ólafsfjörð?

Friðsældin og fólkið.

Lýstu þér í þremur orðum.

Atorkusöm, þolinmód og samviskusöm.

Uppáhaldshljómsveit?

Kaleo og ELO.

Besti sjónvarpsþátturinn?

Blacklist.

Besta kvikmyndin?

Forrest Gump.

Uppáhaldsmatur?

Nautasteik, Wellington með tilheyrandi.

Uppáhaldsdrykkur?

Vatn.

Uppáhaldsveitingastaður?

VOX.

Uppáhaldsárstíð?

Haustið.

Hver verður næsti forseti Bandaríkjaanna?

Hillary Clinton.



Hver verður næsti forseti Íslands?

Guðni Th. Jóhannesson.

Áhugamál?

Útihlaup og almenn útivist í náttúrunni.

Fyrirmynd?

Mamma og aðrar konur sem rutt hafa brautina í jafnréttisátt og gegn staðalímyndum.

Leyndur hæfileiki?

Hef verið að fíkta við að setja saman vísur.

Hvernig síma áttu?

Samsung galaxy note 5.

Facebook eða Twitter?

Bæði.

Snapchat eða Instagram?

Bæði.

Adele eða Bieber?

Adele.



Eurovision eða handbolti?

Eurovision.

Uppáhaldsíþróttalið?

Manchester United.

Af hverju ertu stoltust?

Börnunum mínum.

Hvaða drauma áttu eftir að láta rætast?

Að fara til Kúbu.



Óskum eftir að ráða tvo stöðvarverði á Mývatnssvæði

Stöðvarvörður annast rekstur, eftirlit og viðhald aflstöðva og veitumannvirkja á Mývatnssvæði við Kröflu, Bjarnarflag og Þeistareyki. Viðkomandi vinnur markvisst að auknu rekstraröryggi og hagkvæmni í rekstri. Jafnframt hefur stöðvarvörður eftirlit með að öryggiskröfum Landsvirkjunar og annarra opinberra aðila sé framfylgt.

- Vélfræði-, rafvirkja-, iðnfræði- eða tæknifræðimenntun
- Þekking á rekstri og viðhaldi búnaðar; gufu-, loft-, kæli-, vökva- og rafkerfa
- Þekking á teikniforritum, iðntölvum og stjórnkerfum er kostur
- Þekking á öryggis-, gæða- og umhverfismálum
- Reynsla af störfum tengdum raforkuvirkjum eða iðnaði er æskileg
- Frumkvæði, skipulag, sjálfstæð vinnubrögð og hæfni til að tileinka sér nýjungar
- Lipurð í mannlegum samskiptum og hæfni til að vinna með öðrum
- Geta til að kynna starf sitt og starfsvettvang fyrir hópum og einstaklingum

Sótt er um starfið á vef Landsvirkjunar, landsvirkjun.is. Nánari upplýsingar veita Hildur Jóna Bergþórsdóttir (hildur.jona.bergthorsdottir@landsvirkjun.is) og Þóra María Guðjónsdóttir (thora.maria.gudjonsdottir@landsvirkjun.is). Umsóknarfrestur er til og með 29. maí.



Landsvirkjun ber gullmerkið í Jafnlaunaúttekt PwC, sem staðfestir að fyrirtækið greiðir körlum og konum jöfn laun fyrir sömu eða jafnverðmæt störf.

Landsvirkjun hvetur konur jafnt sem karla til að sækja um starfið.



www.landsvirkjun.is

Vertu með í sumargleðinni hjá **CrossFit Hamri!**

SUMARTILBOÐ

Krakka-og unglunga námskeið
Kennt tvisvar í viku í 6 vikur

- 9-13 ára – mánudaga og miðvikudaga
kl. 13:15, hefst 6. júní
- 14-16 ára – þriðjudaga og fimmtudaga
kl. 11:00, hefst 7. júní

Verð: 9.900kr.

**Fjórir mánuðir á verði þriggja,
aðeins 34.500 kr.!**

Tilboðið gildir til 1. júlí

**Grunnnámskeið og mánuður í
þjálfun á aðeins 9.900 kr.!**

Tilboðið gildir til 1. ágúst




**CROSSFIT
HAMAR**



ÞAÐ VANTAR FLUGMENN!


**SKRÁNING
HAFIN**

Bóklegt flugnám

Kennsla á næsta byrjendanámskeið hefst mánudaginn 25. janúar.
Kvöldnámskeið er samtals 150 kennslustundir.

Kennt er samkvæmt kröfum EASA/JAR-FCL
(reglum Flugöryggissamtaka Evrópu)
og veitir því námið alþjóðleg réttindi.

Ath! Námið er metið sem valgrein í framhaldsskólum allt að 10 einingum.
Inntökuskilyrði 16 ár.

Samstarfsaðilar:



Akureyrarflugvelli · Sími: 4600300 · flugnam@flugnam.is

FLUGSKÓLI AKUREYRAR
- SÍÐAN 1945 -

Felgulökkun

Er ekki tímabært að lagfæra felgurnar fyrir sumarið?

Sandblásur og lökkum felgur undir öll farartæki.



Notum innbrennda duftlökkun sem er slitsterkasta lökkunaraðferð sem býðst og hentar því einstaklega vel til lökkunar á bílfelgum.



Áttu vandaðar felgur sem farnar eru að láta á sjá?



Það borgar sig að láta okkur duftlakka gömlu felgurnar og gera þær sem nýjar.

Lökkum / húðum einnig alla málma og gler.

Hafið samband og kynnið ykkur málið!

Draupnigata 7m | sími 462-6600 / 897-8454 | polyak@simnet.is

Vantar þig vinnu?

Hreint út óskar eftir starfskrafti í efnalaug og þvottahús. 100% starf. Æskilegur aldur 40+ og er vinnutími frá kl 9-17.

Hæfniskröfur

Góð hæfni í mannlegum samskiptum
Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
Útsjónarsemi og handlagningu kostur
Góð íslenskukunnátta

Starfið felst í pressun og frágangi á fatnaði í efnalaug og þvottahúsi ásamt öðrum störfum sem til falla.

Senda má ferilskrá á netfangið hreintut@simnet.is eða upplýsingar á staðnum hjá Margréti.

Hreint út
fatahreinsun & þvottahús

Hreint út - Tryggvabraut 22 - Sími: 461 7880



Akureyri vikublað kemur út vikulega og er dreift frítt frá Hvammstanga að Bakkafirði í tæplega 15 þúsundum eintökum.



Vinkonur Eidís Anna hannar undir nafninu Múndering en Eva er með eyrnalokkana Merkja.

Ný verslun í Listagilinu á Akureyri selur meðal annars norðlenska hönnun.

„Alltaf líf í gilinu“

„Viðtökurnar hafa verið mjög góðar, nema hvað, við erum hér á besta stað,“ segir Eidís Anna Björnsdóttir fatahönnuður, en hún og Eva Björg Óskarsdóttir opnuðu nýlega verslunina Búðina í Listagilinu á Akureyri. Vardandi nafnið á versluninni segir Eidís: „Sjoppa er hér á móti og því ákváðum við að hafa þetta ekkert flókið. Svo er líka myndið að hafa Búðina á móti Sjoppunni.“

Forn eyrnamerki

Eidís Anna hannar undir nafninu Múndering og selur meðal annars barnaföt í Búðinni. „Þetta er þægilegur fatnaður á krakka og börn sem ég prenta á og sauma. Eva er svo meðal annars með eyrnalokkana Merkja sem eru hannaðir út frá formum eyrnamarka og handunnir úr íslensku birki. Svo erum við með ýmiss konar hönnun eftir norðlenska og íslenska hönnuði eins og til dæmis Klakabönd eftir Svanhvíti Jósepsdóttur, Skinboss húðvörur sem framleiddar eru í Reykjanesbæ, fatnað frá Myrka, hönnun Hörpu Einarsdóttur, Minnka, brettaboli og peysur, Postulína og SEB skartgrip. Svo eitthvað sé upptalið.“

Hressari Akureyringar

Aðspurð segir Eidís Akureyri ekki of



Búðin Verslunin Búðin er staðsett í Listagilinu á Akureyri, á móti Sjoppunni.

„Akureyringar eru orðnir nógu hressir fyrir svona“

lítið samfélag fyrir flotta hönnunarverslun. „Ég prófaði þetta fyrir tólf árum en í dag held ég að þetta gangi betur. Akureyringar eru orðnir nógu hressir fyrir svona. Ég hef verið með vinnustofu hérna í gilinu og ferðamenn hafa verið duglegir að banka upp á og spyrja hvort eitthvað sé að gerast. Það er alltaf líf í gilinu.“

Séra og sáli í Svalbarðskirkju

Sunnudagskvöldið 29. maí verður boðið upp á samfélagseldi kvöldstund í Svalbarðskirkju. Séra Bolli Pétur Bollason les vel valdar kveikjur upp úr samnefndri bók sinni er bjóða upp á þankahrið og spjall auk þess sem tónlistarmaðurinn og sálfræðingurinn Hjalti Jónsson leikur

á gítar og syngur lög sem eiga við orð og stund og léttu lund. Samkvæmt Bolla eru allir velkomnir, ströndungar og annað fólk, enda sé kvöldstundin upplagt tækifæri til að velta fyrir sér tilvistarspurningum lífs og líðandi stundar.

íáh

MYNDLISTASKÓLINN Á AKUREYRI

auglýsir inntöku nýnema fyrir skólaárið 2016-2017



GRAFÍSK HÖNNUN

LISTHÖNNUNARDEILD veitir starfsmenntun í grafískri hönnun. Á námstímanum öðlast nemendur yfirgripsmikla þekkingu og þjálfun í faginu sem gerir þá hæfa til að fást við krefjandi verkefni á sviði hönnunar fyrir prentmiðla og margmiðlun. Nemendur útskrifast að loknu þriggja ára námi með því að vinna lokaverkefni innan sérgreinarinnar og skrifa rannsóknarritgerð.

FRJÁLS MYNDLIST

FAGURLISTADEILD veitir starfsmenntun í frjálsri myndlist. Nemendur fá alhliða þjálfun í hefðbundnum greinum þar sem áhersla er lögð á tæknilega og listræna ögun. Nemendur útskrifast að loknu þriggja ára námi með því að vinna lokaverkefni innan sérgreinarinnar og skrifa rannsóknarritgerð.

MYNDLIST - HÖNNUN - ARKÍTEKTÚR

FORNÁM - Alhliða undirbúningur fyrir nám í hönnun og listum. Myndlistaskólinn á Akureyri býður upp á hnitmiðað 60 feininga heildstætt nám í sjónlistum. Listrænn og tæknilegur undirbúningur fyrir framhaldsnám á sviði myndlistar, hönnunar og arkitektúrs.

Skóli með sterkan prófíl

Umsóknarfrestur til 1. júní.

Henry Steinn er 19 ára transmaður sem er með fjögurra vikna dóttur sína á brjósti. Henry Steinn og móðir hans, Jónína Baldursdóttir, vilja segja sína sögu í von um að opna umræðuna um málefni transfólks. Jónína upplifði létti þegar Henry sagði henni að hann væri líklega ekki stelpa heldur strákur. Loksins var komin líkleg skýring á vanlíðan barnsins hennar.

„Ég er pabbi hennar“

„Meðgangan gekk mjög vel. Ég greindist með gallsýruflakk á vægu stigi og gat ekki hætt að klóra mér en það hvarf á viku. Ég held að ég geti lítið kvartað,“ segir hinn nýbakaði faðir, Henry Steinn, sem eignaðist litla dóttur fyrir fjórum vikum. Henry Steinn er 19 ára transmaður og var í kynleiðréttingarferli þegar hann komst að því að hann væri ófrískur. Nú er hann með dótturina á brjósti og ferlið því sett á bið á meðan.

Gömul sál

Fæðingin taka á móti blaðamanni á heimili ömmunnar, Jónínu Baldursdóttur, en litla prinsessan er hennar tíunda barnabarn. „Ég er ofsalega stolt af honum að hafa tekið þessa ákvörðun. Þetta barn er mikil guðsgjöf. Þótt Henry sé bara 19 ára er hann gömul sál. Skynsemin verður oftast ofan á hjá honum. Sjálf var ég búin að eignast fjögur börn fyrir tvítugt en svo kom hann löngu seinna. Hann kom í heiminn eftir að ég hafði látið taka mig úr sambandi svo hann átti að koma, alveg eins og dóttir hans,“ segir Jónína og horfir brosandí á fæðingin til skiptis. Henry Steinn hefur komið sér þægilega fyrir í stól í stofunni með dótturina sofandi við hlið sér. „Hún er voðalega vær fyrir utan smá ungbarnakveisu. Þetta var ekki planað en þótt ég sé ungur held ég að sé ágætlega ábyrgur,“ segir hann og játar því að þau tali um barnið í kvenkyni. „Við gerum ráð fyrir að hún sé stelpa þar til annað kemur í ljós.“

Hrifst af persónum

Kærasti og barnsfaðir Henrys er Þórir Leó Pétursson, Doddi, en litla fjölskyldan hefur komið sér fyrir á Árskógsandi. „Við Doddi kynntumst á hinsegin fundum og vorum svo þeir einu einhleypu í bústaðaferð og ákváðum að gera eitthvað í því,“ segir hann brosandí og bætir við að Doddi hafi svo boðið honum á þorablót á Árskógsandi á Valentínusardaginn. Sambandið hafi þróast hratt eftir það. Aðspurður segist hann þó ekki hommi. „Það er ekki samasem merki milli þess að vera í samkynjasambandi og að vera hommi. Ég er hinsegin en mér er alveg sama hvað er á milli lappanna á fólki. Ég hrifst af persónum – gáfum, húmor, einhverju sem smellur. Það er það sem gildir fyrir mig.“

„Vanalega líður mér miklu betur hérna megin við línuna en suma dagana er ég meira í átt að konu“

Vanlíðan í æsku

Henry Steinn ólst upp í sveit en samkvæmt móður hans fór að bera á mikilli vanlíðan í sjöunda bekk. „Þessu barni leið rosalega illa í mörg ár og var farið að skera sig til að deyfa sársaukan. Við höfðum talað við sálfræðinga og reynt ýmislegt án árangurs. Þegar hann sagði mér að sér liði meira eins og strákur upplifði ég létti. Loksins var eitthvað sem gat verið ástæða fyrir allri þessari vanlíðan. Ég hugsaði af hverju ekki? Mér datt ekki í hug að reyna að stoppa hann eða vera með skæting. Það eina sem ég vildi var að barninu mínu myndi líða betur. Mér fannst þetta aldrei effitt en þurfti smá stund til að venjast nýja nafninu og það kemur enn fyrir að ég strögli með fornafnið en hann fyrirgefur mér það,“ segir Jónína og Henry Steinn bætir við: „Ég er afslappaður gagnvart því enda geri ég mér grein fyrir að þetta muni taka tíma fyrir fólk.“

Flæðandi kynvitund

Upphafid að bata Henrys var þegar hann fór að sækja fundi Hinsegin Norðurlands með vinkonu sinni sem kom út sem lesbía. „Á fundunum kynntist ég allskonar frábæru fólki. Svo í sögutíma einn daginn, þegar ég var eitthvað að þæla og ekkert að fylgjast með kennaranum, rann það upp fyrir mér að ég gæti verið kynsegin. Á íslensku heitir það flæðigerva, að vera einhversstaðar á milli karlkyns og kvenkyns. Ég ákvað að prófa að hunsu allar steriótýpur og vera bara ég en svo stuttu seinna, eftir smá millilendingu, kom ég út sem transmaður. Þá var ég búinn að átta mig á því að ég mér líður betur sem karlkyn. Ég er meira í þá áttina þótt ég sé ekki steriótýpan af karlmanni,“ segir hann og játar því aðspurður að kynvitund hans sé flæðandi. „Vanalega líður mér miklu betur hérna megin við línuna en suma dagana er ég meira í átt að konu. Þetta er misjafnt eftir dögum. Hins vegar er ég ekki týpan sem hoppar í kjól þegar mér líður sem kvenkyns. Ég fer aldrei svo langt í þá áttina.“



Fæðingin Henry Steinn nýtur brjóstgjafarinnar. Hann hefur sett kynleiðréttingarferlið í bið á meðan. Mynd: Guðrún Þórs.

Forréttindi að ganga með barn

Henry Steinn er ekki fyrsti íslenski transmaðurinn sem eignast barn en hann er sá fyrsti til að verða ófrískur eftir að ferlið var hafið. „Það vandist

furðu fljótt að vera ófrískur. Ég er ungur og ég er karlmaður og kannski ekkert á besta stað í lífinu til að verða foreldri en samt kom fóstureyðing aldrei til greina. Ég hugsaði sem svo að fyrst þetta gerðist hefur þetta átt

að gerast. Svo vonar maður bara það besta. Ég sá strax að ég yrði að venjast því að allt sem viðkemur meðgöngu er kvenmiðað en þrátt fyrir það var ég furðulega andlega stöðugur enda hef ég alltaf viljað eignast barn. Það eru forréttindi að fá að ganga með og fæða og ég hef spurt marga sis menn [gagnkynhneigðir karlar sem upplifa sig sem karla] hvort þeir vildu ganga með barn ef maki þeirra gæti það ekki. Lang flestir myndu gera það fyrir fjölskyldu sína,“ segir Henry Steinn sem segist ekki vera mamma dóttur sinnar þrátt fyrir að hafa gengið með og fætt hana og sé í dag með hana á brjósti. „Ég get ekki sagt að mér finnst ég vera móðir. Ég er pabbi hennar. Hún á tvo pabba og elst upp við það eins og mörg önnur börn.“

Kveið brjóstgjöfinni

Hann segir brjóstgjöfina ganga vel. „Ég var smá kvíðinn af því að ég hafði heyrt svo margar hryllingssögur en þetta hefur allt gengið vel. Ég hef ekki fengið neinar stíflur eða neitt þannig. Mjólkurflæðið er aðeins að minnka en ég er ekkert að kippa mér mikið upp við það. Í okkar fjölskyldu er ekki algengt að börn séu lengi á brjósti en ég ætla að halda því áfram á meðan við bæði viljum og getum. Það verður skritið að hætta því brjóstgjöfin er svoltið bara okkar stund. Um leið og hún fer að drekka úr þæla er ekkert sem segir að ég verði að gefa henni þæla,“ segir hann og horfir brosandí á sofandi dótturina. „Annars er ég ekkert að mikla þetta fyrir mér og leyfi þessu bara að hafa sinn gang. Ég sjálfur er í pásu á meðan og það er allt í lagi því



Líður betur Henry Steinn ólst upp sem stelpa í sveitinni heima. Hann upplifði mikla vanlíðan í æsku og var farin að skera sig til að fá útrás fyrir vanlíðanina. Eftir að hann kom út sem transmaður hefur líðan hans gjörbreyst. Mynd: Guðrún Þórs.



Amman Jónína Baldursdóttir með tíunda barnabarnið sitt, Védísi Báru.
Mynd: Úr einkasafni



Forréttindi að ganga með barn
Henry Steinn segist hafa vanist því furðu fljótt að vera ófrískur. Hann hafi einnig þurft að sætta sig við að allt tengt meðgöngu sé miðað að konum.
Mynd: Guðrún Þórs.

félagslega er ég á þeim stað sem ég er sáttur við. Það er nóg fyrir mig í bili.“

Eitthvað úr engu

Hann segist ekki vera búinn að ákveða næstu skref. „Ég er ekkert að flýta mér og allar neðri aðgerðir eru ekki á dagskrá á næstunni. Það er kominn nýr læknir og helst langar mig að fá að skoða niðurstöður hjá öðrum áður en ég tek ákvörðun. Þetta er ekki eins einfalt hjá transmönnum og transkonum en ég veit um transkonu sem fór til kvensjúkdómalæknis þar sem hún var hún spurð hvenær hún hefði farið síðast á blæðingar. Þetta var svo vel gert að læknirinn gat ekki greint muninn. Fyrir transmenn er þetta flóknara. Það er verið að búa til eitthvað úr engu og þá þarf að sækja húð annarsstaðar frá. Mig langar að biða og sjá hvað gerist í framtíðinni, hvort fleiri og betri möguleikar eigi eftir að poppa upp. Ég er ekkert ósáttur við mig eins og ég er en væri þó alveg til í að losna við eitthvað af brjóstunum. „Get some weight off my chest“,“ segir hann hlæjandi:

„Það eina sem ég vildi var að barninu mínu myndi líða betur“

„Það væri frábært. Það, nafnabreyting og hormónar eru næst á dagskrá. Svo sé ég til með rest.“ Aðspurður játar hann óhræddur að hann efast stundum um ferlið og þá vegferð sem hann sé á. „Ef maður fær ekki bakþanka einhversstaðar í ferlinu þá held ég að maður sé ekki nógu mikil alvara með þetta því vissulega er þetta mikið mál.“

Ekki skilja, bara virða

Jónína hefur staðið eins og klettur við bakið á Henry Steini og það er greinilegt að samband þeirra er afar náð. „Ég vil bara að honum líði sem best. Þetta er barnið mitt og sami einstaklingurinn,“ segir hún og játar því að hún þurfi að útskýra málið fyrir fólki og sér í lagi eldri kynslóðinni. „Fólk tekur þessu mjög misjafnlega og sumir þurfa sinn tíma. Ég segi öllum að þeir þurfi ekkert að skilja þetta, bara virða þetta. Annars eru flestir jákvæðir. Þetta er ekki lengur jafn mikið tabú en við viljum koma fram til að opna umræðuna enn frekar. Við verðum að hætta að flokka fólk í kassa. Þessi á að vera svona og hinn hinseginn. Fólk er allskonar. Mér getur liðið voðalega dömulega einn daginn en annan daginn keyri ég mótörhjól og skipti um dekk og smurólíu. Fólk verður bara að fá að vera það sjálft, fara út fyrir rammann og gera það sem það vill,“ segir hún og Henry Steinn bætir brosandí við: „Ég veit ekki hvar ég væri án mömmu. Það er svo dýrmætt að hafa einhvern sem styður mann svona. Ég vona bara að það verði jafn mikið traust á milli mín og dóttur minnar. Ég fæ mömmu til að kenna mér.“

íáh



Flýtir sér hægt Henry Steinn segir allar neðri aðgerðir ekki á dagskrá á næstunni. Hann vill biða og sjá hver þróun læknavísindanna verður.
Mynd: Guðrún Þórs.



STARFSKRAFTUR ÓSKAST

MEÐ MEIRAPRÓF OG KRANARÉTTINDI

LNS Saga ehf. er ungt og framsækið fyrirtæki á verktakamarkaði, sem býður upp á spennandi og metnaðarfullt starfsumhverfi. Vegna vinnu við jarðgöng á Húsavík vantar okkur kraftmikla einstaklinga.

Við leitum að meiraprófsbilstjóra með kranaréttindi

- Reynsla af sambærilegum störfum kostur
- Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst

Áhugasamir hafið samband við **Sturlu Fanndal Birgisson** í síma **842-2188** eða með tölvupósti sturla.birgisson@lns.is

Meðhöndlun umsókna er trúnaðarmál og öllum umsækjendum verður svarað. Við hvetjum alltaf fólk af báðum kynjum til að sækja um störf hjá okkur.



LNS
Saga

TILVERAN

Crossfit-stjarnan Björk Óðinsdóttir er staðráðin í að vinna Evrópumótið með liðinu sínu, Team Nordic Opex. Björk gefur lesendum Akureyri Vikublaðs uppáhalds uppskriftirnar sínar.

„Við ætlum að vinna“

„Ég veit ekkert skemmtilegra en að æfa með vinum mínum,“ segir crossfit-stjarnan Björk Óðinsdóttir.

Björk, sem er Akureyringur en búsett í Svíþjóð, hefur stundað crossfit frá nóvember 2010. Hún keppti á Evrópumótinu með liði sínu árið 2012 og svo sem einstaklingur árið 2014 en það ár komst hún á heimsleikana. Í fyrra lenti hún í sjöunda sæti á Evrópumótinu og í ár mun hún keppa með liðinu sínu, Team Nordic Opex, eftir tvær vikur. „Ég elska crossfit af því að það er alltaf eitthvað sem ég get orðið betri í. Félagsskapurinn er líka stór ástæða fyrir því að ég eyði svona miklum tíma í þetta. Við ætlum að vinna í ár,“ segir Björk ákveðin og játar því að vera stolt af því að vera „dóttir“ en íslenskar konur hafa staðið sig gríðarlega vel í crossfit. „Ég er mjög stolt af því og sérstaklega að vera Óðinsdóttir, dóttir pabba.“



Sterk Björk keppir í crossfit undir sænskum fána en í ólympískum lyftingum fyrir Ísland.

Sara sigrar

Samhliða íþróttinni hefur Björk leikið í sænsku sjónvarpsþáttaröðinni The Gladiators. „Ég er búin að leika í síðustu tveimur seríunum og það lítur allt út fyrir að ég verði með í þeirri næstu. Planið er að taka eitt ár í íþróttinni í viðbót en fara svo í leiklistarprufur og jafnvel skella mér í leiklistarskóla. Það hefur alltaf verið draumur að verða leikkona.“

„Það hefur alltaf verið draumur að verða leikkona“

En hver sigrar heimsleikana í ár? „Sara Sigmundsdóttir,“ segir Björk sem féllst á að gefa lesendum Akureyri Vikublaðs uppáhalds uppskriftirnar sínar að lokum.



Akureyringur Björk er fædd og uppalin á Akureyri en býr nú í Svíþjóð.

Uppáhalds morgunmatur:

Hafragrautur með bönunum, valhnetum og mjólk. Ég set stundum vanilluprótein út í grautinn.

Svo finnst mér hrökkkex með smjöri og spægipylsu gott. Og Nocco með.



Morgunmatur Hjá Björk er morgunmaturinn af hollari gerðinni.

Uppáhalds kvöldmatur:

Kjúklingalæri þar sem maður rúllar kjúklingnum utan um eina döðlu og vefur einni til tveimur beikonskífum yfir kjúklinginn. Ofninn á 200 °C í ca 25–30 mín.



Kvöldmatur Kjúklingur, beikon og döðlur.

Meðlæti:

Sætar kartöfluskífur.

Skera niður eina til tvær meðalstórar kartöflur í frekar þunnar skífur, setja í stóra skál og hella ólífuoilú yfir og blanda saman.

Dreifa svo skífunum á stóra plötu með álpappír og krydda með uppáhalds kryddinu þínu (mér finnst gott að setja salt og kanil).

Ofninn á 225 °C í ca 15–20 mín.



Sætar kartöflur Björk segist borða allan mat en hamburgarar, steik og mjólkurgrautur séu í uppahaldi.

STARFS- & ENDURMENNTUN

FRAMHALDSNÁM

UMHVERFIS-SKIPULAG

NÁTTÚRU- & UMHVERFISFRÆÐI

SKÓGFRÆÐI & LANDGRÆÐSLA

HESTAFRÆÐI

BÚVÍSINDI

HÁSKÓLI LÍFS & LANDS

UMSÓKNARFRESTUR 5. JÚNÍ

UMHVERFIS-SKIPULAG

NÁTTÚRU- & UMHVERFISFRÆÐI

SKÓGFRÆÐI- & LANDGRÆÐSLA

HESTAFRÆÐI

BÚVÍSINDI

GARÐYRKJA

BÚFRÆÐI

VILT ÞÚ Hafa áhrif á NÝTINGU, VERNDUN OG VIÐHALD NÁTTÚRUNNAR?

Kynntu þér spennandi nám í Landbúnaðarháskóla Íslands þar sem nálægðin við viðfangsefnið og kennara er í forgrunni. Lítil skóli með mikla sérstöðu!

HÁSKÓLADEILD
Umhverfisskipulag, Náttúru- & umhverfisfræði, Skógræði & landgræðsla, Hestافرæði og Búvísindi

STARFSMENNTUNARDEILD
Skrúðgarðyrkja, Skógur & náttúra, Blómaskreytingar, Garðyrkjuframleiðsla og Búfræði

WWW.LBHI.IS | LANDBÚNAÐARHÁSKÓLI ÍSLANDS | HVANNEYRI, 311 BORGARNESI | 433 5000 | LBHI@LBHI.IS

ÁLFTAGERÐIS- BRÆÐUR

Sérstakir gestir: Sigrún Hjálmtýsdóttir (Diddú), Ragnar Bjarnason og Örn Árnason. Hljómsveit undir stjórn Gunnars Þórðarsonar, ásamt Stefáni R. Gíslasyni undirleikara.



Aukatónleikar kl. 20:00 komnir í sölu!

Sunnudaginn 29. maí, kl. 16:00 í Hofi

Það verður enginn svikinn af stórglæsilegum tónleikum hinna söngelsku Álftagerðisbræðra, en þeir koma fram í Hofi ásamt fjölda góðra gesta þann 29. maí. Spéfuglinn Örn Árnason, stórsöngkonan Diddú og hinn síungi Raggi Bjarna, ásamt hljómsveit undir stjórn Gunnars Þórðarsonar og Stefáns R. Gíslasonar, heiðra bræðurna með nærveru sinni og söng. Ekki missa af þessum einstaka viðburði.

**Miðasala er hafin á mak.is,
í miðasölu Hofs og í síma 450 1000**

 HOF

DÆGURFLUGAN

AKUREYRI



14.500 EINTÖK FRÍTT UM ALLT NORÐURLAND Á HVERJUM FIMMTUDEGI
AUGLÝSINGAR 694 4103 & RUTH@PRESSAN.IS | RITSTJÓRN INDIANAHEINS@GMAIL.COM, 893 6152

Opið daglega 13-16 Árskort á 5 söfn 3000 kr.

BAKSÍÐAN



Harpa Barkardóttir
Sjálfstæður atvinnurekandi
og jógakennari

Um uppeldi og einföldun

Ég las bók um uppeldi fyrir nokkru sem heitir Uppeldi einfaldleikans (en.

Simplicity Parenting, e. Kim John Payne) og reyndist hún vera kærkominn innblástur. Bókin er skrifuð af barna- og fjölskyldusálfræðingi sem þróaði aðferð sem fólst í því m.a. að koma heim til fólks og stýra allsherjartiltekt á heimilinu áður en eiginleg viðtalsmeðferð hófst.

Allsnægtir æsku nútímans geta verið svo yfirþyrmandi að ekki er eftir mikið andrými til að þróa og þroska eigið sjálfstæði og hamingju innan um sprengfull herbergi af dóti og stífa stundaskrá vikunnar. Hann tók nefnilega líka til í stundaskránni.

Aðferðin gaf svo góða raun að ádrir meðferðaraðilar á svæðinu voru farnir að setja fram kröfu um slíka « formeðferð » með áður nefndum aðila áður en þeir hófust handa með eigin skjólstæðingum.

Ég þekki það sjálf á eigin skinni að það krefst meiri aga að eiga minna en meira og við þurfum stundum að vera þaulskipulögð til að geta átt « dauðar » stundir endrum og eins.

En hver kannast ekki við andlega léttinn sem fylgir því að taka til í geymslunni og minnka efnislega byrði í lífinu? Og hver kannast ekki við galdurinn og gleðina sem felst í því þegar leikur sprettur úr nánast engu eða einhverju óvæntu – sem hefur reynt á úrræðasemi og ímyndunarafl sem tilbúin leikföng gera gjarnan takmarkað ráð fyrir?

Ég er hvergi saklaus þegar kemur að einfaldleikanum, en mér þykir hann heillandi og vel þess virði að setja metnað í að finna honum meira rými í tilverunni. Munum að minna dót þýðir meiri leikur – og leikurinn er uppspretta þroska og eflir getu einstaklingsins til að skapa. Og « dauði » tíminn er kannski meira lifandi en nafn hans gefur til kynna!



Glæsilegar skemmtisiglingar

Láttu drauminn rætast og komdu með í siglingu þar sem lúxus og þægindi eru í fyrirrúmi og valdir fararstjórar VITA eru með í för.

Brilliance of the Seas 27. ágúst – 11. september



Laust

Miðjarðarhaf frá Barcelona

Verð frá **416.800 kr.**

og 12.500 Vildarpunktar

m.v. 2 í klefa með glugga.

Verð án Vildarpunkta 426.800 kr.

Fararstjóri er Þóra Valsteinsdóttir



Celebrity Millennium 14.–30. október



4 klefar eftir

Drykkir innifaldir

Japan, Kína, Taiwan og Hong Kong

Verð frá **619.900 kr.**

og 12.500 Vildarpunktar

m.v. 2 í klefa með svölum.

Verð án Vildarpunkta 629.900 kr.

Fararstjóri er Þóra Valsteinsdóttir



Celebrity Constellation 18.–30. september



Laust

Drykkir innifaldir

Ítalía og Króatía frá Feneýjum

Verð frá **499.900 kr.**

og 12.500 Vildarpunktar

m.v. 2 í klefa með svölum.

Verð án Vildarpunkta 509.900 kr.

Fararstjóri er Kristinn R. Ólafsson



Celebrity Equinox 23. október – 9. nóvember



4 klefar eftir

Þrjár heimsálfur

Verð frá **415.500 kr.**

og 12.500 Vildarpunktar

m.v. 2 í klefa með svölum.

Verð án Vildarpunkta 425.500 kr.

Fararstjóri er Lilja Jónsdóttir



Celebrity Silhouette 22. september – 8. október



2 klefar eftir

Drykkir innifaldir

Miðjarðarhaf og Jerúsalem

Verð frá **569.900 kr.**

og 12.500 Vildarpunktar

m.v. 2 í Concierge-klefa með svölum.

Verð án Vildarpunkta 579.900 kr.

Fararstjóri er Þórhallur Heimisson



Oasis of the Seas 3.–16. nóvember



5 klefar eftir

Yndislega Karíbahaf

Verð frá **349.900 kr.**

og 12.500 Vildarpunktar

m.v. 2 í klefa með svölum.

Verð án Vildarpunkta 359.900 kr.

Fararstjóri er Lára Birgisdóttir



GLERÁRLAUG

Íþróttamiðstöðinni Gleráarskóla



Akureyri
ÖLL LÍFSINS GÆÐI

Vetraropnun:

Virka daga 06.45 - 08.00 & 17.30 - 21.00

Lau. 09.00 - 14.30 / Sun. 09.00 - 12.00

VITA er í eigu Icelandair Group.
ICELANDAIR GROUP



Skráðu þig í netklúbbinn - VITA.is

VITA
Skógarhlíð 12
Sími 570 4444



VITA er lífið