VIÐ ERUM TRAUSTI

Kristján Baldursson
hdl., löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali, löggiltur leigumiðlari.
S: 867-3040

Bergþóra Heiða Guðmundsdóttir
Lögfræðingur - löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali.
S: 779-1929

Guðbjörg G. Sveinbjörnsdóttir
Sölustjóri. Viðskiptafr., lögg. fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali, leigumiðlari.
S: 899-5949

Hákon Guðmundsson
Aðstoðarmaður fasteignasala.
Sími: 861-9240

Einar P. Pálsson
löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali
S: 857-8392

Guðbjörg Matthíasdóttir.
hdl. Sölufulltrúi.
Er í námi til löggildingar fasteigna-, fyrirtækja- og skipasölu.
S: 899-3984

Sólveig Regína Biard
Aðstoðarmaður fasteignasala
Sími: 869-4879

Bryndís Bára Eyjólfsdóttir
Sölufulltrúi.
Er í námi til löggildingar fasteigna-, fyrirtækja- og skipasölu.
S: 616-8985

Bára Daníelsdóttir
Skrifstofustjóri
693-1837

Gylfi Jens Gylfason
hdl., löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali.
Sími: 822-5124

Garðar Kjartansson
Aðstoðarmaður fasteignasala
Sími: 853-9779

Trausti fasteignasala • trausti@trausti.is • s.546-5050 • Vegmúla 4 • 108 Reykjavík

AKUREYRI VIKUBLAÐ

21. september 2017

29. TÖLUBLAÐ, 8. ÁRGANGUR

„Draumar geta orðið að veruleika“

FEITT KJÖT Í UPPÁHALDI

Þrettándu kosningarnar

Skýldi sér á bak við nafnið

Heiðrún Sigurðardóttir á að baki langan og glæsilegan feril í fitness en hún varð fljótt þekkt undir nafninu Heiðrún Fitness. Í einlægu viðtali segir Heiðrún frá uppvextinum í sveitinni, erfiðri skólagöngu, þar sem sjálfstraust hennar var brotið niður, íþróttunum, bílslysunum, sem höfðu mikil áhrif á heilsu hennar, fjölskyldunni og hreystinni sem hún er staðráðin í að endurheimta.

Mynd: Guðrún Þórs

Framtak-Blossi er umboðsaðili fyrir **VOLVO PENTA** á Íslandi

Framtak-Blossi kappkostar að bjóða góða þjónustu og sanngjarnt verð á varahlutum.

VOLVO PENTA

Hafið samband við Hafþór í síma 895-3144 eða hafthor@blossi.is

FRAMTAK BLOSSI ehf

Dvergshöfða 27 , 110 Reykjavík | www.blossi.is | blossi@blossi.is

Fánar og veifur í úrfali

fanar@fanar.is

s. 577 2020

FÁNASMIÐJAN

Er með mesta úrval fána á landinu, ef hann er ekki til ! búum við hann til.

www.fanar.is

EINGÖNGU SÉRVALIÐ HRÁEFNI

PREMIUM PIZZUR

Premium pizzur Domino's verða til þegar pizzubakararnir okkar fara fram úr sjálfum sér, í jákvæðum skilningi, svo úr verða framúrskarandi pizzur. Við fengum listakokkinn Hrefnu Sætran til samstarfs og hún töfraði fram tvær af Premium pizzum okkar, Americana og Prima. Prófaðu Premium pizzurnar okkar, þær gera góðan matseðil okkar enn fjölbreyttari.

AMERICANA • MEAT DELIGHT • ELDÓRADÓ • PRIMA

Domino's

www.dominos.is Domino's app sími 58 12345

ÞAU VILJA SITJA ÁFRAM

Þingkosningar verða 28. október. Tíu flokkar bjóða fram í Norðvestur- og Norðausturkjördæmi. Akureyri Vikublað tók stöðuna á þingmönnum kjördæmanna.

Þingkosningar verða 28. október næstkomandi. Flokkar sem bjóða fram í Norðvestur- og Norðausturkjördæmi eru tíu talsins; Sjálfstæðisflokkurinn, Viðreisn, Björt framtíð, Framsóknarflokkurinn, Píratar, Flokkur fólksins, Vinstri græn, Samfylkingin, Íslenska þjóðfylkingin og Alþýðufylkingin.

Eitt kjörtímabil enn

Steingrímur J. Sigfússon, þingmaður Vinstri hreyfingarinnar – græns framboðs, sækist eftir áframhaldandi þingsetu. „Ég hef ekki leitt hugann að neinu öðru," segir Steingrímur í viðtali við Akureyri Vikublað. Hann segist síðast hafa ákveðið að taka að minnsta kosti eitt kjörtímabil í viðbót. „Og þar sem það er nú rétt byrjað held ég mig við fyrri ákvörðun og, ef eitthvað er, enn ákveðnari nú. Mér sýnist ekki af veita af einhverri reynslu og stöðugleika. Verði um það samstaða að ég leiði lista VG er það ákveðinn stöðugleiki," segir Steingrímur en þetta verða þá sjöundu kosningarnar í röð sem hann leiðir lista VG í Norðausturkjördæmi. „Og elleftu kosningarnar sem ég leiði lista og þrettándu kosningarnar sem ég er í framboði," bætir Steingrímur við. Að sama skapi ætla Bjarkey Ólsen Gunnarsdóttir og Lilja Rafney Magnúsdóttir að gefa áfram kost á sér.

Valgerður áfram

Þrír efstu menn Sjálfstæðisflokks í Norðvesturkjördæmi árið 2016, Haraldur Benediktsson, Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir og Teitur Björn Einarsson, hyggjast öll gefa kost á sér og það sama á við um Valgerði Gunnarsdóttur í Norðausturkjördæmi.

Þau svör fengust frá Íslensku þjóðfylkingunni að flokkurinn hyggur á framboð í kjördæmunum en þar sem ákvörðun kosninga hafi verið óvænt sé ekki hægt að staðfesta nöfn frambjóðenda að svo stöddu.

Þórunn óákveðin

Þórunn Egilsdóttir, þingmaður Framsóknarflokks í Norðausturkjördæmi, hefur ekki gert upp við sig hvort hún sækist eftir áframhaldandi þingsetu. „Ég er að hugsa málið," sagði Þórunn í skriflegu svari til blaðsins. Hvorki náðist í Sigmund Davíð Gunnlaugsson né Elsu Láru Arnarsdóttur. Gunnar Bragi Sveinsson mun hins vegar gefa kost á sér áfram.

Píratar vilja sæti

Einar Brynjólfsson, formaður þingflokks Pírata, tilkynnti á Facebook-síðu sinni að hann ætli áfram að gefa kost á sér. Það gerði Eva Pandora Baldursdóttir, þingmaður Pírata í Norðvesturkjördæmi, einnig. Guðrún Ágústa Þórdísardóttir, varaþingmaður Pírata í Norðausturkjördæmi, býður sig fram í fyrsta til annað sæti.

Benedikt áfram

Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar og þingmaður Norðausturkjördæmis, mun gefa kost á sér en Erla Björg Guðmundsdóttir, sem sat í öðru sæti lista Samfylkingar í Norðausturkjördæmi árið 2016, sækist ekki eftir kjöri. Guðjón S. Brjánsson gefur kost á sér að nýju.

Benedikt Jóhannesson, formaður Viðreisnar, sækist eftir áframhaldandi þingsetu en G. Valdimar Valdemarsson, sem gegndi efsta sæti Bjartrar framtíðar í Norðvesturkjördæmi 2016, ætlar ekki að gefa þingmennsku annað tækifæri, að minnsta kosti ekki í þetta skiptið. Dagný Rut Haraldsdóttir, sem sat í öðru sæti flokksins í Norðausturkjördæmi, segir ólíklegt að hún sækist eftir sæti á listanum. Í svari frá Preben Jóni Péturssyni kom fram að mál skýrast eftir stjórnarfund Bjartrar framtíðar sem haldinn verður á fimmtudaginn.

Í skriflegu svari frá Dögun, stjórnmálasamtökum um réttlæti, sanngirni og lýðræði, kom fram að málin séu í vinnslu.

iáh

EITT KJÖRTÍMABIL Í VIÐBÓT Ef Steingrímur J. Sigfússon leiðir lista VG verða kosningarnar 28. október þær elleftu sem hann leiðir.
Mynd: Sigtryggur Ari

ÓÁKVEÐIN Þórunn Egilsdóttir, formaður þingflokks Framsóknarflokks og þingmaður Norðausturkjördæmis, hefur ekki tekið ákvörðun um framhaldið.

GEFUR KOST Á SÉR Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar, gefur kost á sér.

ÁFRAM VEGINN Einar Brynjólfsson tilkynnti á Facebook-síðu sinni að hann ætli áfram að gefa kost á sér.

TIL LEIGU

Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins óskar eftir að taka á leigu um 60-100 m² húsnæði fyrir Vínbúð á Mývatni. Húsnæðið mun skiptast að u.þ.b. 2/3 hlutum í verslunarsvæði og 1/3 hluta í lager og starfsmannaaðstöðu.

Húsnæðið þarf að fullnægja eftirfarandi kröfum:

1. Húsnæðið skal vera á jarðhæð.
2. Húsnæðið skal vera á verslunarsvæði.
3. Umferð að og frá húsnæðinu sé greið.
4. Góð aðkoma sé að húsnæðinu fyrir viðskiptavini og næg bílastæði.
5. Húsnæði bjóði upp á að vöruhurð opnist beint út á bak- eða hliðarsvæði.
6. Lögð er áhersla á gott aðgengi af bílaplani fyrir hreyfi hamlaða og jafnframt þurfa að vera bílastæði fyrir starfs fólk.
7. Aðkoma að húsnæðinu fyrir flutningabíla og/eða lyftara með vörur skal vera góð.
8. Verslunarrýmið sé sem næst rétthyrnt (hlutföll rýmisins nálægt 3 á móti 2) og mega súlur, veggir eða annað ekki hamla yfirsýn um verslunarhluta húsnæðisins.
9. Lofthæð skal vera góð þannig að tryggja megi góða hljóðvist og lýsingu.
10. Húsnæðið verður að fullnægja öllum kröfum sem opin berar eftirlitsstofnanir og umsagnaraðilar gera til slíks og vera samþykkt af þeim.

Leigutími húsnæðisins skal vera 7-10 ár.

Húsnæðið skal afhenda samkvæmt samkomulagi og ræðst afhendingartími nánar af ástandi þess við afhendingu.

Áhugasamir skulu senda öll gögn um það húsnæði sem þeir hyggjast bjóða í lokuðu umslagi til skrifstofu Ríkiskaupa, Borgartúni 7, 105 Reykjavík fyrir kl. 11:00, föstudaginn 6. október 2017

Merkt : 20644 - Leiga á húsnæði fyrir Vínbúð ÁTVR á Mývatni

Gögn þurfa meðal annars að innihalda eftirfarandi:

1. Staðsetning húsnæðis.
2. Teikningar af húsnæði.
3. Afhendingartími.
4. Ástand húsnæðis við afhendingu.
5. Leiguverð án vsk. og skal það innifela allan kostnað.
6. Upplýsingar um aðra starfsemi í húsnæðinu.
7. Kvaðir sem kunna að hafa áhrif á starfsemi Vínbúðar á svæðinu.
8. Fyrirsjáanlegar breytingar sem gætu haft áhrif á kröfuliði 1- 10 að ofan á leigutímanum.

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.rikiskaup.is

RÍKISKAUP

RÁN
BÁTASMIÐJA

Rán bátasmiðja framleiðir Fenri plastbáta sem uppfylla ströngustu gæðakröfur og henta öllum sem þurfa vandaða og sterka vinnubáta til notkunar við erfiðar aðstæður.

Rán bátasmiðja ehf. I Mörk 2, 765 Djúpivogur I Sími: 478 1020 I info@boats.is

LEIÐARI

Allsherjarhreingerning samfélags

Atburðarás síðustu daga hefur verið lyginni líkust. Alþingi Íslendinga hafði varla verið sett þegar ríkisstjórnin féll. Orð geta ekki lýst viðbrögðum mínum þegar ég heyrði að ýmislegt benti til þess að ráðamenn hefðu reynt að þagga niður þá staðreynd að faðir forsætisráðherra hefði veitt barnaníðingi meðmæli svo hann gæti sótt um uppreist æru. Er samfélag okkar í alvöru svo rotið að það kói með níðingum, sama hversu sjúkir þeir eru?

Það fer enginn fer í gegnum lífið án mistaka og öll viljum við fá annað tækifæri þegar við misstígum okkur. Þessi réttur á öðru tækifæri getur hins vegar ekki verið það sjálfsagður að níðingar, sem iðrast einskis, geti sótt gagnrýnislaust um og fengið uppreist æru – rétt eins og þeir væru að sækja um bókasafnsskírteini. Ekkert faglegt mat er lagt á hvort börnum og ungmennum stafi hætti af tandurhreinni æru þeirra.

Mín viðbrögð við fréttum síðustu daga eru ekkert einsdæmi. Á meðan flestir eru sem steinrunnir hafa smámenni stigið fram og lýst hneykslan sinni á því að ríkisstjórnin hafi fallið „út af svona smámálum“. Fyrrverandi varaþingmaður og yfirlögregluþjónn lýsti því yfir í viðtali að nauðgarinn, sem hann skrifaði meðmæli fyrir, hefði „lent í þessu“. Steininn tók þó úr þegar miðaldra maður, undir nafni og mynd, kenndi 15 ára barni um að hafa lent í klóm barnaníðingsins Roberts Downey.

Það eru breytingar í gangi og heilmikil hreingerning í samfélaginu. Skúringarnar ná út í ystu horn og hvern krók og kima. Við viljum nauðgunarmenninguna burt, burt með æruhreinsun barnaníðinga og burt með þöggunartilburði.

Ísland er að breytast. Gömlu karlarnir sem áður stóðu vörð um lítilmenni standa forviða hjá og reyna af máttleysi að stjórna umræðunni. Ég ætla þeim ekki að vilja illt. Þeir eru einfaldlega svo blindaðir af meðfæddum forréttindum sínum að þeim er ómögulegt að skilja breytingarnar sem eru að verða á íslensku samfélagi.

Það er allsherjarræsting í gangi. Verst er sú tilfinning að þeir sem standa nú í þeim stórræðum endist ekki kraftur til að klára verkið.

Indíana Ása Hreinsdóttir

Aðsend grein:

Í nafni öryggis

„Við getum mótmælt, þannig virkar ferlið. En munu mótmæli hafa einhver áhrif?“

Það hefur kraumað í mér í viku. Það sem veldur má rekja til íbúafundar og deiliskipulagsbreytinga við Síðuskóla. Á fundinum kom fram tillaga Akureyrarbæjar um að innkeyrslan að Síðuskóla verði færð til norðausturs um svo sem eina víllengd. Breytingartillagan er tilkomin vegna þess að sumir foreldrar, sem keyra börn sín í Síðuskóla, eru búnir að gleyma umferðarreglunni um útafakstur af plani. Þeir sem aka frá skólaplaninu eiga nefnilega ekki rétt gagnvart umferð á Bugðusíðu eða gagnvart þeim sem koma upp úr Arnarsíðu. Breytingarnar sem munu kosta nokkrar milljónir, en hvað með það?

Mótmæli möguleiki

Við getum mótmælt, þannig virkar ferlið. En munu mótmæli hafa einhver áhrif? Að minnsta kosti var ekki tekið mark á rúmlega 2.000 undirskriftum gegn byggingu Vaxtarræktarinnar á lóð sundlaugarinnar hér um árið. Sannarlega erum við ekki 2.000 sem munum lokast inni í Arnarsíðu rétt fyrir klukkan átta á virkum morgnum. Við íbúarnir og foreldrar barna sem sækja Krógaból náum því kannski að slaga upp í hundrað.

Þyrluforeldrar

Annað mál sem rætt var á sama fundi lýtur að fjölgun hraðahindrana í kringum skólann. Eftir fundinn var mér hugsað til þyrluforeldra sem ég hélt að fyndust bara í Ameríkunni. Hugtakið, þyrluforeldrar, er notað yfir foreldra sem vilja börnum sínum svo vel að þeir leyfa þeim ekki að leysa eigin vandamál eða heyja sínar orrustur. Þyrluforeldrar vaka yfir börnum sínum, taka ákvarðanir fyrir þau og hjálpa þeim í gegnum hverja einustu krísu og vandamál.

Hækkaðar gangbrautir

Í nafni öryggis barnanna í Síðuskóla verða að mér skilst átta upphækkaðar gangbrautir með tveimur þrengingum á Bugðusíðu. Grunnskólabörnum er ekki treyst til að komast yfir umferðargötu og ökumönnum ekki til þess að fara varlega nálægt þeim. Það sem veldur mér hugarangri er sá grunur um að börnin fái aldrei að fara frjáls ferða sinna út úr hverfinu, því á Hlíðarbraut, Borgarbraut og Austursíðu þarf ekki upphækkaðar gangbrautir, gönguljós né þrengingar að mati skipulagsyfirvalda.

Höfundur er Dýrleif Skjóldal

KRAFTBÍLAR

Kraftbílar hafa aðskilið rekstur fólksbílaverkstæðis (þjónustuverkstæði BL á norðurlandi) frá Kraftbílum og stofnað BN ehf (Bílaverkstæði norðurlands) utan um rekstur þess.

BN ehf verður til húsa að Draupnisgötu 6 á sama stað og fólksbílaverkstæðið var áður.

ÞESSI BREYTING HEFUR TEKIÐ GILDI

Kraftbílar ehf opna síðan nýtt og vel tækum búið verkstæði fyrir vörubíla, búvéla og vinnuvélar að Lækjarvöllum 3-5 Hörgársveit norðan Akureyrar þann 2. október 2017.

LÆKJARVELLIR 3-5 · 601 AKUREYRI · SÍMI 464 0000
KRAFTBILAR.IS

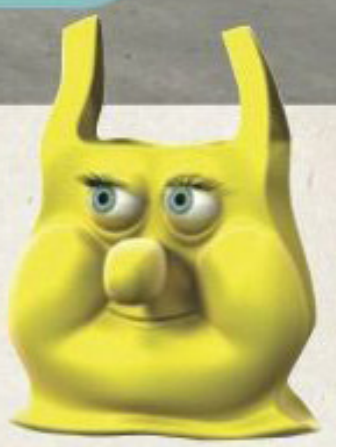
BLÖNDUÓS AÐ HAUSTI Þessa fallegu mynd tók Róbert Daníel Jónsson á Blönduósi.

AKUREYRI VIKUBLAÐ
29. TBL. 8. ÁRGANGUR 2017

Útgefandi: Pressan ehf. Kringlunni 4-6, 103 Reykjavík. **Ábyrgðarmaður:** Björn Ingi Hrafnsson, netfang: bjorningi@pressan.is. **Auglýsingastjóri:** Ámundi Ámundason sími 824-2466, netfang, amundi@fotspor.is. **Auglýsingar:** Sími: 578-1190 & netfang: auglysingar@fotspor.is.
Ritstjóri: Indiana Ása Hreinsdóttir, Indianahreins@gmail.com, 893 6152
Umbrot: Vefpressan. **Prentun:** Landsprent. **Dreifing:** Póstdreifing og Íslandspóstur

14.500 EINTÖK ÓKEYPIS – UM ALLT NORÐURLAND

FÖRUM RÉTTA LEIÐ



GÖNGUM VEL UM GRENNDARGÁMANA OKKAR

GRENNDARSTÖÐVAR ERU Á EFTIRTÖLDUM STÖÐUM:

ÞORPIÐ:
Merkigil
Síðuskóli
Sunnuhlíð
Bónus Langholti

EYRIN - BREKKAN:
Glerártorg
Hagkaup
Ráðhús
Byggðavegur
Hrísalundur

INNBÆR:
Skautahöll

NAUSTAHVERFI:
Bónus

Stærri förmum af endurvinnsluefnum skal skila á gámasvæðið við Réttahvamm þar sem móttaka endurvinnsluefna kostar ekkert

Ef gámarnir eru fullir látið okkur vita síma 414 0200

Akureyri

molta

GÁMAÞJÓNUSTAN HF.
BÆTT UMHVERFI - BETRI FRAMTÍÐ

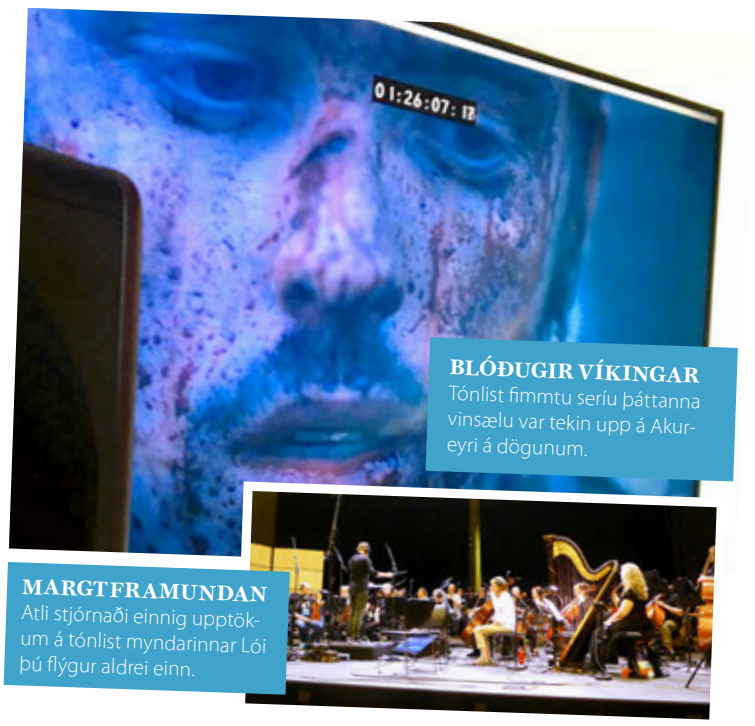
STIGA®
BORÐTENNISBORÐ

BORÐTENNIS
ER FYRIR ALLA!
PING
PONG.IS
Pingpong.is - Síðumúli 35 (að neðanverðu) , Reykjavík - S: 568 3920 & 897 1715

TÓNSKÁLD Atli Örvarsson stjórnaði tónlistinni í fjarveru Emmy-verðlaunahafans Trevors Morris.

„Aðstaða á heimsmælikvarða“

Tónlistin í fimmtu seríu The Vikings var tekin upp í Hofi á dögunum. Atli Örvarsson segir nýja atvinnugrein hafa skapast með tilkomu aðstöðunnar í Hofi.



BLÓÐUGIR VÍKINGAR Tónlist fimmtu seríu þáttanna vinsælu var tekin upp á Akureyri á dögunum.

MARGTFRAMUNDAN Atli stjórnaði einnig upptökum á tónlist myndarinnar Lói þú flýgur aldrei einn.

Í síðustu viku léku 35 íslenskir tónlistarmenn tónsmíð kvikmyndatónskáldsins Trevors Morris inn á nýja seríu The Vikings í nýrri aðstöðu í Hofi undir stjórn tónskáldsins Atla Örvarssonar.

Tvöfaldur Emmy-verðlaunahafi

Trevor er tvöfaldur Emmy-verðlaunahafi og þykir afar kröfuharður. Aðspurður hvernig það kom til að hann valdi Hof til að taka tónlist sjónvarpsseríunnar upp segir Atli hugmyndina hafa komið upp í matarboði um daginn. „Ég var í mat hjá honum í Santa Barbara, þar sem hann býr, og þá barst þetta í tal. Við erum gamlir vinir og börnin okkar hafa þekkst frá fæðingu,“ segir Atli. Hann segir tónlistina í þessari fimmtu þáttaröð The Vikings afar vel gerða. „Trevor er algjörlega búinn að „mastera“ tilfinninguna í þessum þáttum í gegnum sína tónlist. Hann var ekki staddur hér sjálfur heldur gerðum við þetta í gegnum netið. Ég stjórnaði upp á gamlan kunningskap en hann hlustaði á í fullum gæðum heima í Santa Barbara og fylgdist með á Skype, auk þess sem við spjölluðum saman á milli upptaka. Hann ætlar svo að koma sjálfur við tækifæri enda var hann mjög ánægður með útkomuna og segir framleiðendur þáttanna einnig í skýjunum.“

Fleiri verkefni í farvatninu

Atli stjórnaði hljómsveitinni Sinfonia Nord, sem er að megninu til meðlimir úr Sinfóníuhljómsveit Norðurlands, í upptökum á tónlist sem hann samdi fyrir kvikmyndina Lói þú flýgur aldrei einn, en myndin, sem er íslensk/belgísk samframleiðsla, hefur verið seld til sýninga í kvikmyndahúsum í 62 löndum. „Þar var 65 manna hljómsveit að störfum og upptökur gengu frábærlega,“ segir Atli. Hann segir nýja atvinnugrein hafa skapast með tilkomu nýju stjórnstöðvarinnar í Hofi enda séu fleiri stór verkefni væntanleg á borð við kvimyndina How it Ends með Forest Whitaker sem Atli er að gera fyrir Netflix. „Þetta er aðstaða á heimsmælikvarða. Það sem mun lokka fleiri hingað eru gæðin á upptökunum í fyrsta lagi og svo ekki síður tækifæri á að koma til Íslands en það virðist mjög vinsælt. Þetta er þegar orðið að nýsköpunargrein og hefur skapað atvinnu fyrir tónlistarmenn á svæðinu og landinu öllu. Draumur minn er að hér á Akureyri verði fullstarfandi atvinnuhljómsveit en svona vinna getur orðið stór þáttur í þeirri uppbyggingu. Það er ýmislegt framundan og framtíðin er björt.“

Það sem mun lokka fleiri hingað eru gæðin á upptökunum í fyrsta lagi og svo ekki síður tækifæri á að koma til Íslands en það virðist mjög vinsælt“

iáh

Sköpunarkrafturinn býr innra með okkur. Við leitumst við að móta umhverfi okkar eftir eigin smekk og þörfum til að öðlast samhljóm og jafnvægi í daglegu lífi.
Silestone býður þér upp á fjölbreytta nálgun við þessa tjáningu þegar þú vilt móta nýtt eldhús eða baðherbergi á persónulegan hátt. Silestone er fáanlegt í fjölbreyttum áferðum og litum. Silestone bjóða einir upp á borðplötur með varanlegri bakteríu- og sveppavörn.
Gefðu heimilinu ferskleika og líf á þínum forsendum með Silestone.
www.silestone.com
SILESTONE by COSENTINO
NATURAL QUARTZ
Steinsmiðjan Rein - Viðarhöfða 1 - 110 Reykjavík - Sími 566 7878 - www.rein.is
Steinsmiðjan
Rein
Sníðum að þínum þörfum
R

Fosshótel Mývatn
slær upp glæsilegu jólahlaðborði

25. nóvember · 2. og 9. desember

9.400 kr. á mann

Gisting, morgunverður og jólahlaðborð
aðeins 15.400 kr. á mann*

- Gildir fyrir tvo í herbergi
- Aukanótt 6.000 kr. á mann
- Uppfærsla í Lake View herbergi
  5.000 kr. á mann

*Verð í eins manns herbergi 19.500 kr.

Hópar eru velkomnir allan ársins hring.

Forréttir
Jólasíld, kryddsíld, rússnesk síld, grafinn lax með sinnepssósu, reyktur lax með piparrótarsósu, rækjukokteill, rauðspretta í raspi með heimalöguðu remúlaði og krydduðum agúrkum, villibráðarsúpa með koníaki, hreindýrapaté með sultuðum bláberjum.

Aðalréttir
Dönsk grísapurusteik, kalkúnabringa, hægelduð lambasteik, rauðrófu og hnetusteik með stökku grænkáli, önd með bananakaramellusósu og cashew hnetum, hamborgarahryggur með sykurgljáa, ananas og aprikósum, taðreykt hangikjöt.

Eftirréttir
Íslenskar smákökur, konfekt, ris al a mande, frönsk súkkulaðikaka, gamla góða marengskakan.

Pantanir í síma **453 0000** og á **myvatn@fosshotel.is**

FOSSHOTEL
MÝVATN

YFIRHEYRSLAN: DR. GÍSLI KORT

Dr. Gísli Kort Kristófersson er nýr deildarformaður Hjúkrunarfræðideildar Háskólans á Akureyri.

Fullt nafn, aldur og starfstitill: „Dr. Gísli Kort Kristófersson, sérfræðingur í geðhjúkrun, lektor í geðhjúkrun við Heilbrigðisvísindasvið Háskólans á Akureyri. Deildarformaður Hjúkrunarfræðideildar Háskólans á Akureyri.“

Nám? „Slatti.“

Fjölskylduhagir: „Þrjú börn, ein kona, einn hundur.“

Fæddur og uppalinn? „Reykholti, Borgarfirði og Árbænum.“

Í hverju ertu bestur? „Að vera bestur.“

Í hverju ertu lakastur? „Að vera lakastur.“

Hvað ætlaðirðu að verða þegar þú yrðir stór? „Nógu ríkur til að níðast á eldri systkinum mínum.“

Hverju mundirðu breyta ef þú værir einræðisherra í einn dag? „Ég mundi hafa einn dag í viku „tökum því persónulega“-dag, þar sem við skrifum hvert öðru löng skilaboð um sært stolt, mistúlkuð orð og særðar tilfinningar. Hina dagana mundum við svo bara vera í góðum fíling að díla við raunveruleg viðfangsefni lífsins, sem eru nú víst ærin.“

Fyrirmynd? „Jeff Lebowski og Ignatius J. Reilly, en ekki endilega í þeirri röð.“

Mottó? „Fail we may, sail we must.“

Uppáhaldstónlistarmaður? „Nick Cave, Elly Vilhjálms. Og Megas.“

Fallegasti staður á Íslandi? „Gjáin í Þjórsárdal er náttúrulega bara rugl. Ég fylltist reiði þegar ég sá hana fyrst, yfir því að enginn hefði sagt mér frá henni áður.“

Uppáhaldskvikmynd? „Held mikið upp á allt eftir Coen-bræður og Kieslowski. Svo er Indian Runner alger snilld líka.“

Uppáhaldsstjórnmálamaður? „Jón Gnarr.“

Uppáhaldsmatur? „Feitt kjöt.“

Kræki ber eða bláber? „Bláber.“

Uppáhaldsdrykkur? „Pepsi Max (aðeins Guð dæmir mig).“

Uppáhaldsrithöfundur? „Nikos Kazantzakis.“

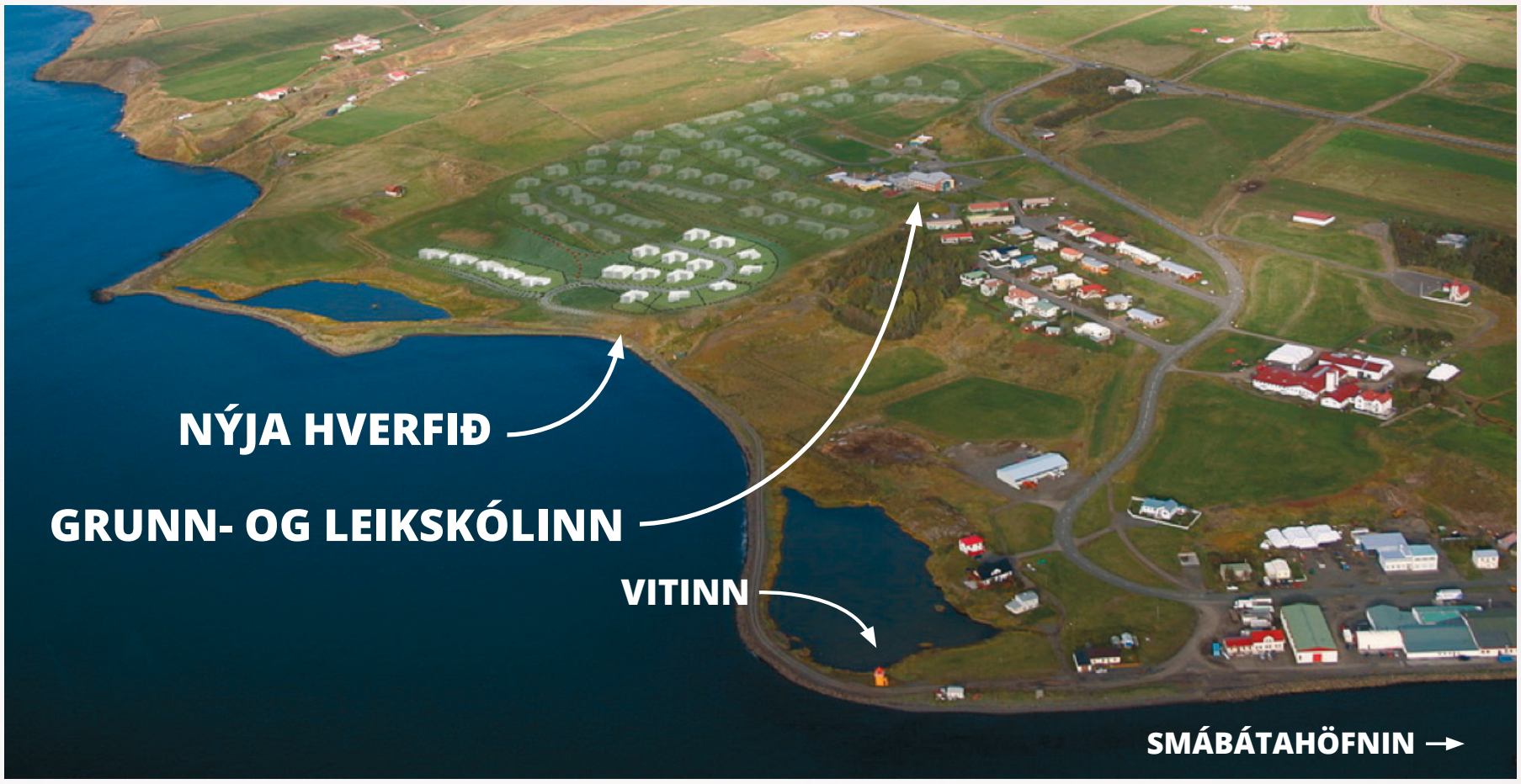
Leyndur hæfileiki? „Húsgagnahönnun og húsgagnasmíðar.“

Hvað mundirðu aldrei gera? „Alheimurinn hlær og mundar svo tvíhleypuna við slíkum staðhæfingum.“

Hundar eða kettir? „Hundar.“

Snapchat eða Instagram? „Ég er 38 ára gamall og hef gaman af ferskeytlum og þjóðlegum fróðleik. Hvað heldur þú?“

Á hvaða útvarpsstöð er stillt í bílnum þínum? „Iphone, Xið og Gufuna.“



NÝ ÍBÚABYGGÐ

Litla þorpið okkar stækkar. Við erum að gera nýtt hverfi norðan við núverandi byggð á **Svalbarðseyri**. Við auglýsum því nýjar lóðir fyrir einbýlishús, parhús og raðhús. Lóðirnar eru stórar með flottu útsýni yfir fjörðinn og liggja afar vel við sólskininu sem Svalbarðsströnd er þekkt fyrir.

Við búum mjög vel að börnum í skólanum okkar. Strandlengjan, sjórinn og heiðin eru útivistarparadísir fyrir jafnt unga sem aldna. Ljósleiðari er í þorpinu og örstutt er að skreppa í bæinn.

ÍTARLEGRI UPPLÝSINGAR finnast á svalbardsstrond.is og sveitarstjórinn svarar öllum fyrirspurnum fúslega.

UMSÓKNARFRESTUR fyrir fyrstu úthlutun er til 9. október næstkomandi.

UMSÓKNIR SENDAST á skrifstofu sveitarfélagsins eða postur@svalbardsstrond.is

SVALBARÐSSTRANDARHREPPUR | Sími 464-5500 | postur@svalbardsstrond.is | www.svalbardsstrond.is |

ALLIR VELKOMNIR Á STOFNFUND María segir áherslu sýningarinnar eiga að vera á sjónræna og listræna framsetningu.

Mynd: Guðrún Þórs

Stofnfundur Hollvina Hælisins

Samtök áhugamanna um uppbyggingu seturs á Kristnesi funda í Verk-Smiðjunni í kvöld, fimmtudag.

Stofnfundur Hollvina Hælisins, samtaka áhugamanna um uppbyggingu seturs á Kristnesi í Eyjafirði um sögu berkla á Íslandi, verður haldinn í Verk-Smiðjunni Glerárgötu 34 klukkan 20 fimmtudaginn 21. september.

Bráðsmitandi bakteríusjúkdómur

Berklar voru bráðsmitandi bakteríusjúkdómur sem náði hámarki hér á landi upp úr aldamótunum 1800/1900. Í fréttatilkynningu frá Hollvinum Hælisins kemur fram að enginn lyf hafi komið fram fyrr en um miðja 20. öldina en þangað til var meðferð við berklum útiloft, hollur matur og hvíld ásamt hæfilegri hreyfingu.

Blásning, brennsla eða höggning

„Ef berklar voru í lungum var stundum reynt að fella saman sýkta lungað með blásningu, brennslu eða höggningu en það voru allsvakalegar aðgerðir," segir María Pálsdóttir sem stefnir á að setja á fót setur um sögu berklanna í gömlu starfsmannahúsunum á Kristnesi, en Vífilsstaðahæli og Kristneshæli voru sérstaklega reist sem berklahæli og gegndu sínu hlutverki þar til sigrast hafði verið á sjúkdómnum.

„Þetta á að verða sýning þar sem fólki gefst kostur á að kynna sér þessa merku sögu og setja sig í spor þeirra fjölmörgu sem veiktust og þurftu að leggjast inn á hæli"

Sjónræn og listræn framsetning

„Þetta á að verða sýning þar sem fólki gefst kostur á að kynna sér þessa merku sögu og setja sig í spor þeirra fjölmörgu sem veiktust og þurftu að leggjast inn á hæli. Á sýningunni verður lögð áhersla á upplifun þar sem texta verður haldið í lágmarki og áhersla lögð á sjónræna og listræna framsetningu. Einnig verður opnað kaffihús í tengslum við sýninguna," segir María en stofnfundurinn er opinn öllum sem áhuga hafa.

iáh

GESTALISTAMAÐUR Cindy Small sýnir afrakstur dvalar sinnar með sýningunni Voyager/Ferðalangur í Deiglunni.

Heillaðist af gömlum kortum

Sýningin Voyager/Ferðalangur verður opnuð í Deiglunni á laugardaginn. Þar mun Cindy Small, gestalistamaður Gilfélagsins í september, sýna afrakstur dvalar sinnar. Í fréttatilkynningu frá Gilfélaginu kemur fram að Small hafi heillast af gömlum kortum af Íslandi og hafi nú búið til ný kort með uppgötvunum sínum um land og þjóð.

Kerrurnar frá Humbaur hafa margsannað sig á Íslandi!

Tveggjaöxlakerra, 2500kg,
mál: 3,03x1,50m, opnanleg að framan.
Verð kr: 399,000. - án vsk.

Flatvagnar-ýmsar stærðir, 2000kg-3500kg,
mál frá 2.65x1.65m til 6.10x2.48m.

Load-Master, 750kg sleða-fjórhjóla-golfbílakerra, sturtanleg,
mál: 305x166cm.
Verð kr: 270,000,- án vsk.

Ýmsar gerðir og möguleikar **HUMBAUR**

Topplausnir
www.Topplausnir.is - S: 5177718

Smiðjuvegi 40 gul gata. Kópavogi.
Veitum upplýsingar í síma: 517 7718.
Heimasíða: www.topplausnir.is

Nýtt á Íslandi frá Wörmann kerrum!

Krókhaysiskerra. 3500 kg heildarburður, ýmsar gerðir af gámum.

Unilader. 2700-3500 kg heildarburður, sem véla og sturtukerra.

WC-vagn ýmsar útfærslur. Leitið upplýsinga.

WÖRMANN
world of trailers

HAUSTILBOÐ

10% haustafsláttur af öllum GARÐHÚSUM

og Sky15-3 og Sky15-44 gestahúsum af verðunum á heimasíðunni okkar

www.volundarhus.is

44 mm bjálki / Tvöföld nótun

GARÐHÚS 14,5 m²

VH/17-01

50% afsláttur af flutningi á GARÐHÚSUM og GESTAHÚSUM á allar þjónustustöðvar Flytjanda.

GESTAHÚS og GARÐHÚS *sérhönnuð fyrir íslenskar aðstæður*

Sjá fleiri **GESTAHÚS** og **GARÐHÚS** á tilboði á heimasíðunni **volundarhus.is**

Nánari upplýsingar á heimasíðu okkar volundarhus.is og í síma 864-2400.

völundarhús.is
Vel valið fyrir húsið þitt

volundarhus.is · Sími 864-2400

GARÐHÚS 4,4m²

GARÐHÚS 4,7m²

GARÐHÚS 9,9 m² án gólfs

GARÐHÚS 9,7m²

www.volundarhus.is

VIÐTAL

HEIÐRÚN FITNESS Heiðrún, sem naut sín í sviðsljósinu sem fylgdi fitness-heiminum, er staðráðin í að koma sér í gott form aftur. Hún ætlar að leyfa áhugasömum að fylgjast með vegferð sinni á Snapchat.

Skýldi sér á bak við nafnið

Mynd: Guðrún Þórs.

Heiðrún Sigurðardóttir á að baki langan og glæsilegan feril í fitness en hún varð fljótt þekkt undir nafninu Heiðrún Fitness. Í einlægu viðtali segir Heiðrún frá uppvextinum í sveitinni, erfiðri skólagöngu, þar sem sjálfstraust hennar var brotið niður, íþróttunum, bílslysunum, sem höfðu mikil áhrif á heilsu hennar, fjölskyldunni og hreystinni sem hún er staðráðin í að endurheimta.

Mig langar að koma skrokknum mínum í lag eftir meðgöngu og bílslys," segir Heiðrún Sigurðardóttir, betur þekkt sem Heiðrún Fitness, sem hefur ákveðið að leyfa áhugasömum að fylgjast með vegferð sinni að heilbrigðari lífsstíl á Snapchat-reikningnum heidrunfitness.

Glæsilegur ferill að baki

Heiðrún á langan og glæsilegan feril að baki í fitness. Hún er margfaldur Íslandsmeistari, hefur verið á meðal topp tíu á heimsmeistaramótum og unnið til verðlauna á Norðurlandamótum, en það eru fimm ár síðan hún lagði keppnisskóna á hilluna. „Síðustu árin hef ég lítið annað gert en að vera mamma. Það er æðislegt hlutverk en mig langar að fara hugsa meira um sjálfa mig og koma mér aftur í form, því þótt ég sé grönn er ég ekki í neinu formi."

Heimakærar systur

Heiðrún er sveitastelpa, alin upp á Stóru-Tjörnum í Ljósavatnsskarði. Hún á tvær systur sem einnig hafa náð langt, eldri systir hennar, Hrönn, keppir í vaxtarrækt en yngri systir hennar, Hafdís, er afrekskona í frjálsum íþróttum. Heiðrún segir það hafa verið forréttindi að fá að alast upp í sveitinni. „Við systurnar erum mjög heimakærar og þar sem við Hafdís búum báðar á Akureyri kíkjum við í sveitina nánast um hverja helgi. Það er ómetanlegt fyrir krakkana að fá að kynnast dýrunum og leika sér úti áhyggjulaus."

Athyglisbrestur og erfið skólaganga

Þrátt fyrir góðar minningar úr sveitinni gekk skólaganga hennar ekki sem skyldi en Heiðrún var greind með athyglisbrest fyrir örfáum árum. „Mér þykir mjög líklegt að ég sé lesblind líka en ég hef ekki enn fengið greiningu á því. Mér hefur alltaf gengið illa að læra og í barnaskóla voru einu góðu einkunnirnar mínar í sundi og íþróttum, þar var allt upp á tíu. Ég gat ekki einbeitt mér og hausinn var á fleygiferð." Hún segir þá staðreynd að hún hafi verið ein í bekk fyrstu átta árin einnig hafa haft neikvæð áhrif á skólagönguna. „Það var greinilega einhver þurrkur í sveitinni ári áður en ég fæddist," segir hún og brosir út í annað og bætir svo við að systur hennar hafi báðar verið í ágætlega stórum bekkjum. „Í áttunda bekk fékk ég tvo bekkjarfélaga en hafði til þess tíma verið látin fylgja krökkum sem voru yngri eða eldri en ég. Oft var ég of ung til að læra það sem hinir voru að læra eða ég var búin að læra það og átti þá bara að sjá um mig sjálf, en athyglin var engin. Ég upplifi þetta eins og ég hafi bara verið fyrir og þegar ég hugsa til baka sé ég að þetta var ekki í lagi. Kennararnir sýndu manni engan skilning og ég gleymi aldrei þegar einn kennarinn spurði mig fyrir framan alla krakkana hvað væri eiginlega að mér þegar ég svaraði spurningu vitlaust. Eftir það hét ég sjálfri mér því að ég myndi aldrei svara neinni spurningu nema vita svarið jafn vel og nafnið mitt og enn þann dag í dag þori ég ekki að svara spurningum af ótta við að virka vitlaus."

Upplifði sig heimska

Annað minnisstætt atvik átti sér stað þegar hún loksins fékk bekkjarfélaga í áttunda bekk. „Þá tilkynnti kennarinn okkur að það væri ég sem væri

SVEITASTELPA Heiðrún er alin upp á Stóru-Tjörnum í Ljósavatnsskarði og notar hvert tækifæri til að heimsækja sveitina.

„Ég þykist vera full af sjálfstrausti en það er ekki þannig, enda hef ég oft farið í gegnum lífið á hörkunni einni saman“

að draga meðaleinkunnina niður fyrir bekkinn. Enn öðru sinni hleypti kennari mér ekki í mat fyrr en ég hafði lofað að ég myndi aldrei hætta í píanókennslu því það væri það eina sem ég gæti nokkurn tímann orðið góð í," segir hún og bætir við að sjálfstraustið hafi ekki verið upp á marga fiska þegar hún hóf nám í Verkmenntaskólanum á Akureyri. „Mig vantaði allan grunn; kunni ekkert að læra, svo þegar það kom verkfall greip ég tækifærið, gafst upp og hætti. Fólk var ekkert að fara fínt í að segja mér að ef ég myndi hætta í skóla myndi ég aldrei fá vinnu eða verða neitt og hringdi meira að segja í mig til að segja mér þetta. Ég upplifði mig mjög heimska, sem hefur ekki góð áhrif á sjálfsöryggið," segir hún og bætir við að enn í dag sé hún hrædd við frekari skólagöngu. „Ég er búin að læra einkaþjálfarann, förðunarfræði og naglaásetningu og rek mitt eigið fyrirtæki, Spray Tan Iceland, en mig langar að læra meira. Ég hef mikinn áhuga á ylrækt matjurta og langar að fara í garðyrkjuskóla en þori ekki að skrá mig. Mig vantar bæði grunninn og sjálfstraustið."

Þráði hrós

Heiðrún hefur alltaf verið góð í íþróttum og það hjálpaði henni mikið í æsku. „Ég var allavega góð í einhverju. Samt fannst mér ég aldrei hljóta neitt hrós fyrir. Ég þráði hrós en vissi sjálf innst inni að ég væri að standa mig vel. Hins vegar, af ótta við að klúðra fyrir öðrum, hef ég aldrei fundið mig í hópíþróttum. Þess vegna valdi ég frjálsar íþróttir og seinna fitness. Þar get ég engu klúðrað nema fyrir sjálfri mér," segir hún og bætir við að ýmislegt í æskunni hafi haft mikil og markandi áhrif á hana. „Ég varð fyrir misnotkun þegar ég var lítil og hef ekki enn gert það almennilega upp. Lengi vel lokaði ég á þá reynslu en opnaði mig við vinkonu mína þegar ég var 18 ára. Enn í dag verð ég fyrir því að „krassa" – lendi einfaldlega á vegg. Ég á líka erfitt með að treysta fólki. Ég þykist vera full af sjálfstrausti en það er ekki þannig, enda hef ég oft farið í gegnum lífið á hörkunni einni saman. Í dag er mikilvægast í mínum huga að börnin mín vaxi úr grasi sem sjálfstæðir einstaklingar, gangi í stóran skóla og eignist marga vini. Þegar ég kom inn á Akureyri átti ég enga vini, en sem betur fer er ég þannig týpa að ég kynnist fólki fljótt."

Aldrei drukkið áfengi

Heiðrún á tvö börn en sambýlismaður maður hennar er Kjartan Ingvar Jósavinsson og þau eiga saman yngra barnið. „Við fórum bara að rekast á hvort annað, fara saman í hádegisverð og slíkt, og svo fór boltinn að rúlla. Þetta var engin samfélagsmiðlarómantík, sem mér finnst gott, heldur meira á mannlegum nótum sem ég held að sé ekkert endilega algengt í dag," segir hún og bætir við að hún hafi fallið fyrir suðrænu útliti hans. „Hann er úr sveit eins og ég og hvorugt okkar hefur drukkið áfengi en annars erum við frekar ólík. Ég er algjört fiðrildi en hann jarðbundinn. Hann er bara ofsalega ljúfur og góður maður sem er ekkert að æsa sig yfir hlutunum."

Hún segist aldrei hafa fundið hjá sér löngun til að drekka áfengi. „Margir halda að ég drekki ekki vegna áfengisvandamáls en ég tók þessa ákvörðun þegar ég var lítil og er mjög stolt af því. Ég get vel farið út að skemmta mér og jafnvel dansað á borðum, og keyri svo bara heim og er hress á sunnudeginum."

Skýldi sér á bak við nafnið

Hún segist hafa notið sín vel í sviðsljósinu sem fylgdi keppni í fitness enda varð hún fljótt þekkt undir nafninu Heiðrún Fitness. Þegar hún keppti í útlöndum var ekki óvanalegt að ljósmyndarar sýndu þessari glaðlegu, vöðvastæltu stelpu mikla athygli og jafnvel meiri athygli en þeim sem voru í efstu sætum mótanna. „Heiðrún Fitness var sterkur karakter sem sýndi enga veikleika. Ég skýldi mér á bak við nafnið sem varð til þess að sumir héldu að ég liti stórt á mig. Ég gleymi aldrei þegar strákur sem var að vinna með mér viðurkenndi fyrir mér að hann hefði haldið að ég væri snobbuð tík og að það hefði komið honum á óvart hvers lags mús ég var í rauninni. Það var svolítið erfitt að heyra, að fólk héldi í alvöru þetta um mig."

Kröftug og sterk

Aðspurð segist hún ekki óska þess að dóttir hennar feti í hennar spor og keppi í fitness. „Ég vil bara að hún finni sér íþrótt sem henni líður vel í. Sjálf hefði ég viljað halda áfram í frjálsum íþróttum þegar ég flutti á Akureyri en ég hafði náð langt og unnið til verðlauna. Það var bara engin æfingaaðstaða. Ég mun auðvitað styðja dóttur mína í öllu sem hún tekur sér fyrir hendur og ef hún vill endilega fara út í fitness hef ég réttu verkfærin til að hjálpa henni að feta réttu leiðina. Ég efast ekki um að hún eigi eftir að ná langt í því sem hún tekur sér fyrir hendur. Hún er svo kröftug og sterk; alveg eins og ég."

GLÆSILEG Heiðrún náði góðum árangri á heimsmeistaramótum og Norðurlandamótum.

Stórir vöðvar flottir

Innt eftir því hvort fitness-keppni og fegurðarsamkeppni séu tímaskekkja segir hún áhugamál manna misjöfn. „Ef einhverjum finnst heillandi að keppa í útliti, af hverju ekki gera það? Sumir hafa áhuga á fótbolta og aðrir einhverju allt öðru. Enn öðrum finnst gaman að fara í fallega kjóla, háa hæla og upp á svið til að vera dæmd út frá fyrirfram ákveðnum stöðlum. Kannski má kalla þetta kroppasýningar og örugglega spilar athyglissýki einhvern part í þessu, en til að ná langt þarf að leggja mikið á sig og hafa hausinn í lagi. Svo þarf maður að vera undir gagnrýnina búinn. Með því að stíga á svið er maður að gefa ákveðið skotleyfi á sig og maður verður að geta tekið slíku, því fólk skýtur óhikað. Ég var heppin að vera í þessu fyrir tíma samfélagsmiðlanna en auðvitað fékk maður stundum neikvæða athygli. Það eru ekki allir sem fíla stóra vöðva. Mér finnst hins vegar flott að vera heilbrigð og stælt og þess vegna er ég ekki hrifin af því hvernig ég er í dag. Mér finnst vöðvar flottir."

„Ungar stelpur vita ekkert hver Heiðrún Fitness er enda voru varla komnir samfélagsmiðlar þegar ég var að keppa“

Tvö bílslys

Tvisvar sinnum hefur Heiðrún lent í bílslysi. Bæði slysin voru svo slæm að bílar hennar eyðilögðust. „Ég lenti í árekstri árið 2009 sem ég náði að vinna mig í gegnum og gat haldið áfram að keppa. Læknirinn sagði það hafa bjargað mér hvað ég var í góðu formi. Vöðvamassinn hélt betur við, en áverkarnir komu svo í ljós eftir að ég eignaðist stelpuna mína. Þegar ég varð aftur ófrísk var keyrt inn í hliðina á bílnum mínum og eftir það fór allt niður á við. Ég læstist í bakinu og þurfti að hætta að vinna vegna samdráttar og verkja," segir hún en Heiðrún var komin 18 vikur á leið þegar árekstur-inn varð. „Ég fékk algjört áfall og er enn að fást við meiðslin. Stundum er eins og ég missi máttinn og þarf þá að grípa í eitthvað til að detta ekki. Það er mjög skrítið," segir hún og bætir við að í raun hafi hún lent í þriðja árekstrinum þegar strákurinn hennar var tiltölulega nýfæddur. „Ég var að bíða eftir manninum mínum fyrir utan Glerártorg þegar ég sé bíl bakkað út úr stæði. Hann stefndi beint á hurðina þar sem strákurinn minn sat, en ég færði bílinn strax svo hann kæmi frekar í hurðina hjá mér. Þetta var mjög lítið högg og þess vegna fór ég ekki til læknis en þegar ég vaknaði morguninn eftir fann ég hvað ég var öll læst í líkamanum. Það má því segja að skrokkurinn sé ekki í góðu standi eftir þetta allt saman, en það verður gaman að takast á við þetta verkefni."

Grönn en ekki í formi

Hún segir að þótt hún hafi haft gaman af því að keppa í fitness stefni hún ekki á frekari keppni. „Ég náði langt af því að ég lagði mikið á mig og þetta var mjög skemmtilegur tími en það er ekki notaleg tilfinning að halda að maður geti ekkert annað en að lyfta lóðum og safnað vöðvum. Það mótar mann sem einstakling að hafa verið stanslaust rifinn niður. Þótt ég sé ekki að keppa er ég enn viðloðandi þennan heim því ég sé líklega um að brúnka 60 prósent keppenda á mótum. Það gefur mér ótrúlega mikið og mun meira en tilhugsunin um að komast aftur á svið. Nú veit ég að ég get gert eitthvað annað en að lyfta lóðum. Ég get „tanað"," segir hún brosandi og bætir við að það geti vel verið að einn daginn ákveði hún að setja markið á keppnisform. „Það væri gaman að koma með eitt „kombakk", bara upp á grínið. Það er þó ekki markmiðið. Mig langar bara að koma mér í form til að láta mér líða vel, því þótt ég sé grönn er ég ekki í formi, það er ekkert samasemmerki þar á milli.

Við systur erum bara ótrúlega heppnar með gen og þurfum lítið að gera til að líta út fyrir að vera í formi. Eins eigum við mjög auðvelt með vöðvauppbyggingu. Það eru þessi sveitagen. Við erum aldar upp á þessum íslenska sveitamat enda veit ég ekkert betra en mjólkurgraut og súrt slátur. Ég er þessi „hard core" sveitadurgur," segir Heiðrún sem ætlar að prófa að setja heilsu sína í fyrsta sætið eftir fimm ára mömmustúss. „Mér finnst eins og ég sé útbrunnin; runnin út á tíma. Einu sinni vissu allir hver ég er, en í dag er ég gleymd. Ungar stelpur vita ekkert hver Heiðrún Fitness er enda voru varla komnir samfélagsmiðlar þegar ég var að keppa," segir hún hlæjandi og bætir við að lokum: „Auðvitað verða börnin alltaf í fyrsta, öðru og þriðja sæti, en nú er kominn tími á að ég leggi líka smá áherslu á sjálfa mig."

iáh

DANSAR OG SNYRTIR Elín flutti suður tímabundið til að bæta við sig námi.

„Draumar geta orðið að veruleika“

Danskennarinn Elín Halldórsdóttir skellti sér í snyrtinám eftir fertugt og sér ekki eftir því. Elín, sem opnaði á dögunum Snyrtistofuna Sveitasælu í ferðaþjónustunni Öngulsstöðum, deilir hér uppáhaldsuppskriftum sínum með lesendum Akureyri Vikublaðs.

Ég var ekki tilbúin til að hætta í dansinum en ég vildi bæta einhverju öðru við,“ segir danskennarinn og snyrtifræðingurinn Elín Halldórsdóttir sem, eftir að hafa skellt sér í snyrtinám, opnaði á dögunum Snyrtistofuna Sveitasælu í ferðaþjónustunni Öngulsstöðum í Eyjafjarðarsveit.

Gamall draumur

Elín, sem útskrifaðist sem danskennari fyrir 20 árum, var 42 ára þegar hún ákvað að skella sér í Snyrtiakademíuna. „Þetta var gamall draumur sem ég lét rætast. Ég flutti bara suður til að fara í námið og tók fjölskylduna með. Þetta var erfið ákvörðun en það voru allir í fjölskyldunni til í þessar breytingar,“ segir Elín sem sér ekki eftir að hafa tekið skrefið. „Þetta hefur bara verið jákvætt fyrir mig. Svona breytingar auka sjálfstraustið og opna nýjar víddir. Maður á aldrei að hætta að láta sig dreyma. Draumarnir geta alltaf orðið að veruleika þótt það geti tekið tíma. Nú er þessi stofa loksins komin, enda gerast góðir hlutir hægt.“

Hollt og gott að dansa

Elín býður upp á allar hefðbundnar snyrtimeðferðir. Hún segir sinn kúnnahóp vera sveitunga sína en Elín býr sjálf rétt við Öngulsstaði. „Akureyringar eru líka duglegir að keyra inn í sveit enda tekur það aðeins nokkrar mínútur. Svo munu vonandi viðskiptavinir ferðaþjónustunnar nýta sér þetta,“ segir Elín sem er þó hvergi nærri hætt að dansa. „Dansinn er svo yndislegur, hollur og góður og það er dásamlegt að blanda þessu tvennu saman. Í danskennslunni er allt á fullu og ég þarf að tala hátt sem verður oft til þess að ég verð þreytt í höfðinu. Í snyrtingunni eru hins vegar mikil rólegheit. Þetta vegur hvort annað skemmtilega upp.“

iáh

> *„Svona breytingar auka sjálfstraustið og opna nýjar víddir“*

Öngulsstaðasúpa:

Fyrir 4

- 1 laukur
- 1 hvítlauksrif
- 1 tsk. karrí
- 1 teningur grænmetis/kjúklinga
- 1 dós tómatar frá Hunt's, bara eitthvað gott eins og til dæmis basilíku, hvítlauks og óreganó
- 4 dl vatn
- 1/2 dós ferskjur + safinn
- 2 dl rjómi

Svo ef vill þá má breyta súpunni í sjávarréttasúpu og bæta við rækjum eða öðrum fiskafurðum.

Aðferð: mýkja laukinn í smjöri og bæta karrí saman við. Skera ferskjurnar smátt. Bæta öllum vökva út í (rjómanum síðast) og ferskjunum og hita að suðu, þá má bæta fiskafurðunum út í.

Sveitasælu-kjúklingur:

- 4 kjúklingabringur
- Grænt eða rautt pestó
- Höfðingi eða annar mygluostur
- Kúskús
- Kotasæla
- Rifsberjasulta

AÐFERÐ: brúnið bringur og kryddið með kjúklingakryddi, leggið bringurnar í eldfast mót. Smyrjið ca. 2 msk. af pestó á hverja bringu og skerið ostinn í sneiðar og setjið 1–2 sneiðar á hverja bringu. Setjið í ofn við 180 gráður í 15–20 mín (fer eftir stærðinni á bringunum).
Borið fram með kúskús, kotasælu, rifsberjasultu og fersku salati að eigin vali.

Marengsinn hennar ömmu á Öngulsstöðum:

Þessi er stór, má helminga uppskriftina.

- 10 eggjahvítur
- 500 g sykur
- 1 tsk. lyftiduft
- 1/4 tsk. salt
- 1 l rjómi

Mars-sósa: 4 stk. Mars og 1–2 msk. rjómi

AÐFERÐ: stífþeytið í 10 mínútur. Skiptið í tvennt og smyrjið á bökunarpappír á tveimur plötum. Bakið við 130 gráður í 1 1/2 tíma, slökkvið, leyfið marengsinum að kólna í ofninum. Þeytið rjómann og setjið á milli.
Gott að setja Mars-sósu yfir og fersk jarðarber.
Þessi marengs er einstaklega ferskur og góður og hefur slegið í gegn í öllum veislum. Best að setja rjómann á kvöldið áður.

Bíllinn er í góðum höndum hjá okkur

Viðurkenndur viðgerða- og þjónustuaðili fyrir:

- Audi
- Citroën
- Ford
- Honda
- Kia
- Mazda
- Mercedes-Benz
- Mitsubishi
- Peugeot
- Skoda
- Volkswagen
- Volvo

Alhliða þjónusta í bíla-viðgerðum og viðhaldi:

- → Allar almennar bílaviðgerðir
- → Tjónaviðgerðir og sprautun
- → Framrúðuskipti
- → Cabas tjónamat
- → Hjóla- og vélastilling
- → Rafmagnsviðgerðir
- → Bilanagreining
- → Hrað- og smurþjónusta
- → Varahlutaverslun

461 6060

Opið: 8-17 virka daga

Höldur

Höldur bílaverkstæði · Þórsstíg 4 · verk@holdur.is

AKUREYRI VIKUBLAÐ

14.500 eintök frítt um allt Norðurland á hverjum fimmtudegi

21. september 2017

29. TÖLUBLAÐ, 8. ÁRGANGUR

Auglýsingar 824-2466, amundi@fotspor.is **Ritstjórn** Indianahreins@gmail.com, 893 6152

Pistill

Ritstjórinn bað mig um að skrifa baksíðupistill. Ég sagði „ekkert mál“. Svo hrúguðust inn fréttir af stjórnarslitum, leyndarhyggju, þingrofi, yfirhylmingu, ábyrgð, ábyrgðarleysi og allir urðu brjálaðir. Flestir voru reiðir út í Sjálfstæðisflokkinn, þar á meðal ég, og svo voru um 25% landsmanna brjáluð út í þá sem voru brjálaðir út í Sjálfstæðisflokkinn.

Undanfarin ár hefur hin pólitíska hringrás verið, um það bil, svona: Sjálfstæðisflokkurinn fær ca. 25% atkvæða og myndar nýja ríkisstjórn. Svo fer allt í háaloft og stjórnin fellur. Sjálfstæðisflokkurinn fær ca. 25% atkvæða og myndar nýja ríkisstjórn. Svo fer allt í háaloft og stjórnin fellur. Eigum við að prófa þetta einu sinni enn? Ég er orðinn leiður á því að vera brjálaður.

Þetta átti reyndar ekki að verða pólitískur pistill. Ég er meira til í að ræða veðrið. 20 stiga hiti í september! Hvað er nú það? Hnattræn hlýnun er staðreynd og blablabla. Þetta er víst líka bullandi pólitík, því miður.

Fótbolti, það geta nú allir talað um fótbolta. En nei, það er allt við sama heygarðshornið hjá Liverpool og ég nenni ekki að skrifa um það. Þeir sem það vilja, geta bara lesið eldri pistil frá mér. Hann á við á hverju ári.

Jæja. Til allrar hamingju er ég að verða fertugur í ár. Nánar tiltekið í desember, þann tuttugasta. Munið að senda mér kveðju á Facebook. Ég er byrjaður að grána en mér líður vel.

Um hvað er eiginlega þessi pistill? eru flest ykkar að hugsa. Ég veit það ekki. Sennilega hringrás lífsins. Þú fæðist, eldist, Sjálfstæðisflokkurinn fær alltaf endurkosningu, veðrið er skrítið, Liverpool er alltaf í ruglinu, þú deyrð. Mestar líkur eru samt á því að þetta sé uppfyllingarefni fyrir blaðið.

Munið að kjósa.

Theodór Ingi Ólafsson

VERTU LAUS VIÐ LIÐVERKI

AKUREYRI VIKUBLAÐ

Auglýsingsíminn er 578-1190 og auglýsingar sendist á auglysingar@fotspor.is