

# TUDOR RAFGEYMAR

MIKID ÚRVAL - TRAUST OG GÓÐ ÞJÓNUSTA  
TUDOR 35 ÁR Á ÍSLANDI



Frí ástandsskoðun á rafgeymum

Öflugir TUDOR  
High Tech rafgeymar

- 95Ah, 800 Amper
- 30% meiri ræsikraftur
- Alveg lokaðir og viðhaldsfrír
- Örugg ræsing í miklum kulda
- Endurhlaðast allt að 50% hraðar (Carbon Boost)
- Nýjar og endurbættar blýgrindur (3DX)
- Góðir fyrir jeppa með miklum auka rafbúnaði



Jötunn-vélar ehf - Lónsbakki - 601 Akureyri - sími: 4800 440 - www.jotunn.is

25. FEBRÚAR 2016 • 2. tölublað 6. árgangur

# AKUREYRI

VIKUBLAÐ



Hræðist ekki áskoranir. Sigrún verður að hafa ógrandi verkefni til að glíma við. Annars fer henni að leiðast. Mynd: Guðrún Þórs.

## Enn á ný á tímamótum

Sigrún Stefánsdóttir stendur á krossgötum. Þar sem hún verður sjötug á næsta ári hefur starf hennar sem forseti hug- og félagsvísindasviðs Háskólans á Akureyri verið auglýst laust til umsóknar. Sigrún er alvön tímamótum enda

þekkt fyrir að taka óvæntar ákvarðanir á tíu ára fresti. Stærsta ákvörðunin hingað til gæti verið handan við hornið því margir hafa skorað á Sigrúnu að bjóða sig fram til embættis forseta Íslands.

### Leikfélag Húsavíkur sýnir: Dýrin í Hálsaskógi

eftir Thorbjörn Egner í leikstjórn Jennýjar Láru Arnórsdóttur

Sýningar og tímamantanir á vefsíðu LH [www.leikfelagid.is](http://www.leikfelagid.is)  
og í síma 464-1129 og Leikfélag Húsavíkur á Facebook  
Ekki missa af þessari frábæru fjölskyldusýningu!



### IÐNAÐARHURÐIR BÍLSKÚRSHURÐIR

- Íslensk framleiðsla, smíði og samsetning.
- Allar hurðir smíðaðar samkvæmt máli.
- Áratuga reynsla starfsmanna í hurðum.
- Hágæða hráefni.
- Polir íslenskt veðurfar.
- Stuttur afgreiðslutími.



IS HURÐIR

IS Hurðir | Sími 564 0013 | [www.ishurdir.is](http://www.ishurdir.is) | [ishurdir@ishurdir.is](mailto:ishurdir@ishurdir.is)

# UltraGlozz®

UltraGlozz bílabónið endist 6-10 sinnum  
lengur en hefðbundin vaxbón

Níðsterk lakkbrynja sem polir tjörupvott



Fæst í verslunum BYKO og N1 um allt land  
[www.ultraglozz.is](http://www.ultraglozz.is)





**Natalia Comez Junco.** Natalia er 23 ára leikmaður mexíkóska landsliðsins og verðandi leikmaður Þórs/KA. Mynd: EPA

## Þriðji leikmaðurinn frá Mexíkó

Knattspyrnudeild Þórs hefur samið við mexíkóska miðjumanninn Nataliu Comez Junco til að leika með Þór/KA í sumar. Natalia er 23 ára landsliðsmaður, líkt og þær Cecilia Santiago og Stephany Mayor, sem áður höfðu samið við Þór/KA um að leika með liðinu í Pepsi-deildinni í sumar.

Jóhann Kristinn Gunnarsson, þjálfari Þórs/KA, segist mjög spenntur. „Við teljum okkur vera að fá sterkan karakter með reynslu úr landsliði Mexíkó. Fjölhæfur, skapandi miðjummaður sem hefur gott auga fyrir spili og færur. Góður karakter sem ég ef-ast ekki um að eigi eftir að lyfta okkar stelpum upp á enn hærra plan og bæta liðið til muna. Ég bind miklar vonir

við hana, eins og hinar auðvitað,“ er haft eftir Jóhanni Kristni á vef Þórs.

Í samtali við Akureyri Vikublað segir þjálfarinn leikmennina spennta fyrir Íslandi. „Þetta er mikið ævintýri fyrir þær. Þær vita hver af annarri og þekkjast en eru stressaðar yfir kuldanum hér á landi. Annars vita þær lítið um Ísland.“ Aðspurður af hverju leitað hafi verið í raðir mexíkóskra knattspyrnumanna í ár segir hann málið einfaldlega hafa þróast þannig. „Við höfum mest verið með leikmenn frá Bandaríkjunum en eftir að hafa skoðað fleiri hundruð ef ekki þúsund leikmenn kom þetta upp úr dúrnum. Það verður mexíkóskt þema í ár.“

íáh



**Fallegt í fjallinu.** Hlíðarfjall skartaði sínu fegursta þegar þessar myndir voru teknar síðasta þriðjudag.

Myndir: Jóhanna Kristín

## Stór helgi framundan

„Veturinn hefur verið ágætur og það markast af góðu tíðarfari,“ segir Guðmundur Karl Jónsson, forstöðumaður Hlíðarfjalls, en nægur snjór hefur verið í fjallinu í vetur. Guðmundur Karl segir aðsóknina hafa verið góða það sem af er skíðavetri. „Við erum að sigla inn í stóra helgi sem er vetrarfrí grunnskólanna í Reykjavík, Kópavogi, Hafnarfirði og Mosfellsbæ. Spáin er góð fyrir helgina þannig að krakkarnir fá eðal-skíðaaðstæður,“ segir Guðmundur Karl sem býst við fjölmenni. „Ætli við fáum ekki 2.000–3.000 manns á dag. Annars er erfitt að segja til um það.“

Guðmundur Karl segir opnunardaga hafa verið svipaða og í meðalári. „Þeir hafa klárlega verið fleiri en í fyrra en þá var autt rokrassgat allan veturinn, svo maður tali bara hreint út. Þetta er allt annað.“

íáh



## Kynningarfundur um skólastefnu Hjallastefnunnar

Áhugi fyrir Hjallastefnugrunnskóla

„Það er mikill áhugi, sér í lagi hjá okkur í foreldrafélaginu en líka víðar í samfélaginu. Við viljum opna þessa umræðu og athuga hvort fólk sé tilbúið til að skoða aðra möguleika,“ segir Linda Rós Rögnvaldsdóttir, formaður foreldrafélags leikskólans Hólmasólar, um möguleika á Hjallastefnugrunnskóla. Linda Rós segir foreldrafélagið hafa gert könnun meðal Hólmasólarfjölskyldna árið 2013 þar sem spurt var hvort foreldrar vildu eiga möguleika á að senda börnin í Hjallastefnugrunnskóla. „Og um 90% játtu því.“

Boðað hefur verið til kynningarfundar um skólastefnu Hjallastefnunnar þann 2. mars. „Það eru allir velkomnir. Við viljum að fólk láti í sér heyra og þrýsti á bæinn til að skoða hvort það sé ekki ástæða til þess reka Hjallastefnugrunnskóla í bænum. Leikskólinn Hólmasól er gríðarlega vinsæll og því er rökrétt að okkar mati að bjóða upp á grunnskóla líka.“

Linda Rós segir margt í Hjallastefnunni heilla. „Hópstærð skiptir máli og



**Hjallastefna.** Leikskólinn Hólmasól er vinsæll leikskóli. Mynd: Sigtryggur Ari

í Hjallastefnunni er gert ráð fyrir færri nemendum á kennara, sem mér finnst mjög jákvætt. Í rannsókn á vegum mennta- og vísindasviðs Reykjavíkurborgar árið 2013 mældist ekkert einelti í Barnaskóla Hjallastefnunnar í Reykjavík en skólinn var eini skóli borgarinnar sem náði þeim árangri. Fyrir mig sem

foreldri skiptir það máli. Svo finnst mér kynjaskiptingin mjög jákvæð sem og þessar smáu einingar og gildin, þessar sex megin reglur sem eru gegnumgangandi í öllu starfinu.“

Kynningarfundurinn fer fram 2. mars í leikskólanum Hólmasól klukkan 17.

íáh

## CC Flax

Frábært til að bæta **hormónajafnvægi** fyrir konur á **öllum aldri**

Hörfræ mulin - rík af lignans  
Trönuberjafrae  
Haf- Þörungakalk

Stuðlar að hormónajafnvægi og vellíðan. Trönuberjafraein styrkja þvagfærakerfi og slímhúð, reynist vel gegn vökvassöfnun\* Ríkt af Omega3 ALA. Fjöl margar ritrýndar rannsóknir sýna mikinn ávinning af inntöku á lignans fyrir hormónaheilbrigði kvenna.

### Heilbrigðari og grennri konur

Rannsókn sýndi að konur sem hafa mikið Lignans í blóðinu eru að meðaltali með 8,5 kg minni fitumassa en þær konur sem skortir eða hafa lítið af Lignans.\*\*

\* Howel AB Journal of the American Medical Association June 2002 287:3082  
\*\* British Journal of Nutrition(2009), 102: 195-200 Cambridge University.



- Styrking
- Jafnvægi
- Fegurð



1 kúfuð teskeið á dag - 40 daga skammtur

www.celsus.is

Fæst í apótekum, Hagkaup, Krónunni, Nettó, Samkaup, Fjarðarkaup og völdum heilsuþúðum

# Bíllinn er í góðum höndum hjá okkur



## Bílaverkstæði Hölds er viðgerða- og þjónustuaðili fyrir:

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

- 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

# Markmið Grófarinnar og samherjar

Grófin geðverndarmiðstöð á Akureyri hefur gefið góða raun en í dag mæta daglega yfir 20 til 25 manns frá 18 til 74 ára aldurs. Þau sem hafa snúið aftur í nám eða vinnu halda áfram að mæta og fá þann stuðning sem þarf til að efla sig og um leið aðra. Fyrst og fremst er gott og gaman að sjá hvað þetta er að hjálpa fólki að rjúfa einangrun, styrkja sjálfsmynd sína og sjálfstraust til að takast á við lífið.

## Markmið Grófarinnar

•Að skapa tækifæri fyrir þá sem glíma við geðraskanir eða einangrun til að vinna í sínum bata á eigin forsendum og eigin ábyrgð í samræmi við hugmyndafræði valdeflingar.

•Að skapa vettvang fyrir alla þá sem vilja vinna að geðverndarmálum á jafningjagrunni, hvort sem þeir kallast notendur geðheilbrigðisþjónustunnar, fagaðilar, aðstandendur þeirra sem glíma við geðraskanir, eða eru einfaldlega áhugamenn um framfarir í geðheilbrigðismálum.

•Að bæta lífsgæði þátttakenda.

- Að efla virkni fólks sem glímir við geðsjúkdóma í hinu daglega lífi.
- Að standa fyrir hópstarfi fyrir notendur og aðstandendur.
- Að standa fyrir fræðslu fyrir notendur og aðstandendur.
- Að stuðla að aukinni þekkingu á bataferlinu með áherslu á að hægt sé að ná bata og að hægt sé að fara fjölbreyttar leiðir í bataferlinu.
- Að miðla von og reynslu milli notenda. Vonin er lykilatriði í því að ná bata.
- Að vinna að fræðslu og forvörnum í samfélaginu til að auka skilning og draga úr fordómum gagnvart þeim sem eru að glíma við geðraskanir.
- Að stuðla að bættri nálgun í geðheilbrigðiskerfinu þar sem hugmyndir valdeflingar um notandasýn og bataferli á jafningjagrunni fái aukið vægi.

## Samherjar

Á næstunni munum við kynna samherjaverkefni sem snýst m.a. um að einstaklingur í bata mun miðla af eigin reynslu til skjólstaðings – hvernig



hann hefur náð að rjúfa sína einangrun og hvað hafi komið honum að gagni í átt að bata og bættum lífsgæðum. Veita stuðning, gefa von og kynna leiðir og úrræði sem gætu hjálpað en eins og við vitum eiga margir erfitt með að rjúfa einangrun og fá hjálp og þá getur verið gott að hitta einstakling sem þekkir það af eigin raun. Það eru nokkrir samherjar með fagmönnum að undirbúa þetta verkefni þar sem bæklingur mun verða gerður og kynntur um leið. Eins og við vitum er mikið álag á kerfinu og því er enn mikilvægara að menn vinni saman fyrir fólkið sem þarf á þessu að halda til að öðlast bætt lífsgæði, og um leið góður stuðningur fyrir aðstandendur.

Eymundur L. Eymundsson, ráðgjafi og félagsliðanemi



Blöndubrú. Mikið var rætt um ástand brúarinnar á íbúafundi í byrjun vikunnar. Mynd: Róbert Daniel Jónsson

# Blöndubrú talin slysagildra

„Þetta er ekki spurning hvort heldur hvenær það verður slys þarna,“ segir Auðunn Sigurðsson, íbúi á Blönduósi, en hart var tekist á um ástand Blöndubrúar á íbúafundi sem haldinn var í Félagsheimilinu á Blönduósi á mánudaginn. „Þessi brú er eilíft hitamál í bænum en við virðumst vera eina fólkið í landinu sem hugsar um þessa slysagildru,“ segir Auðunn sem segir ótrúlegt að á meðan hægt sé að laga aðrar brýr á landinu, líkt og Borgarfjarðarbrúna, sé nánast hlegið þegar

leitað er eftir viðgerðum á Blöndubrúnni og bætir við að fyrir nokkrum árum hafi gangbrautin norðan megin verið breikkuð á kostnað brúarinnar sjálfrar. „Og með allri þessari auknu umferð flutningabíla, rúta og annarra bifreiða er orðið stórhættulegt að mætast þarna auk þess sem brúin sjálf er fyrir löngu nánast ónýtt. Steypu- og styrktarjárníð hreinlega standa út úr henni. Við höfum virkilegar áhyggjur af því að þarna verði slys.“

íáh

## Vantar gistiþláss?



**Stór eða lítil**  
- allt eftir þínum óskum

**Umhverfisvæn hús**  
úr krosslímdu tré

**Bjóðum einnig**  
glugga, hurðir og  
untanhússklæðningar  
sem hæfa þínu húsi

### Af hverju krosslímt tré?

- Umhverfisvæn og sjálfbær framleiðsla
- Léttari en steypa
- Frábær einangrun
- Engar kuldabryr sem bjóða heim raka og myglu
- Mjög fljótlegt að reisa
- Einstakir burðareiginleikar
- Jarðskjálftþol eins og best getur orðið
- Þynnri veggir - allt að 10% meira innra rými
- Notalegt og heilsusamlegt innra umhverfi

Byggðu til framtíðar með lausnum frá IDEX

www.idex.is

**IDEX**

Smíðjuvegi 3 - 200 Kópavogur - Sími 412 1700 - idex@idex.is

## LEIÐARI



## Sjötíu er nýja sextíu

Öll viljum við fá að lifa löngu lífi. Eignast afkomendur, börn, barnabörn og barnabarnabörn til að dekstra við en geta svo afsakað okkur geispandi þegar ættboginn verður of heimtufrekur. Gæðastundir, jafnvel lausar við strit og hið daglega amstur sem felst í fastri vinnu og því að þurfa að veita fjölskyldu farborða. Ljúft líf. Sundferð um morguninn, samfélagsmálin krufin í heita pottinum með jafnöldrunum, fliss og augngotur, hárlagning, bridds, kannski sérrítar eftir kvöldmat. Dásamleg tilhugsun? Algjörlega. Allavega ef við verðum svo heppin að halda heilsu.

En svo heppnir eru ekki allir. Margir þurfa aðhlyningu og aðstoð með hversdagslega hluti til að eiga möguleika á mannsemandi lífi, en fá ekki þar sem þeir hafa ekki efni á þjónustunni.

Með hjálp lyfja og framþróun læknisvísindanna lifum við lengur, verðum eldri og getum notið lífsins lengur. Sjötug manneskja í dag minnir ekki á afa okkar og ömmur þegar þau voru sjötug. Sextíu er nýja fimmtíu. Sjötíu nýja sextíu. Áttatíu nýja sjötíu. Og svo framvegis.

Í blaðinu er viðtal við doktor Sigrúnu Stefánsdóttur en Sigrún verður sjötug á næsta ári. Glæsileg og eldskörp. Sigrún, sem kallar ekki allt ömmu sína, segir reglur þær sem banna fólki að vera í föstu starfi hjá ríkinu eftir ákveðinn aldur úreltar um leið og hún veltir fyrir sér hvort hún ætli að taka sinn stærsta slag hingað til. Við höfum ekki efni á því að dæma einstaklinga við hestaheilsu úr leik vegna aldurs. Ekki á meðan hópur ellilífeyrisþega sem þarf á aðstoð að halda stækkar. Okkur veitir ekkert af allri þeirri hjálp sem býðst til að halda uppi sómasamlegu kerfi. Öll verðum við á endanum gömul. Þ.e.a.s. ef við verðum það heppin. Leyfum fólki að taka ákvarðanir fyrir sig sem allra lengst.

Índiana Ása Hreinsdóttir



## VILTU SEGJA SKOÐUN ÞÍNA?

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

## AKUREYRI VIKUBLAÐ 2. TÖLUBLAÐ, 6. ÁRGANGUR 2016

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

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

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

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

UMBROT Prentsníð PRENTUN Landsprent DREIFING Póst dreifing

14.500 EINTÖK ÓKEYPIS – UM ALLT NORÐURLAND



Alpina T10 - 19.995 kr.



Alpina RCL - 34.995 kr.



Alpina Racing Combi - 39.995 kr.



Alpina ECL Pro WC - 54.995 kr.



One Way  
Premo 8  
- 29.995 kr.

One Way  
Smagan  
- 23.995 kr.

One Way  
Diamond 950  
- 19.995 kr.



One Way  
Rottfella  
- 13.995 kr.

# Skíðagöngupakkar

Skíði, bindingar, skór og stafir - **frá 49.995 kr.**



Alpina Alaska - 49.995 kr.



Alpina BC 1550 - 32.995 kr.



One Way - 27.995 kr.



One Way - 24.995 kr.



One Way - 39.995 kr.



One Way - 25.995 kr.



One Way - 24.995 kr.



One Way - 36.595 kr.

**alpina**

# HORNIÐ

[www.utivistogveidi.is](http://www.utivistogveidi.is)

Opið virka  
daga frá 10  
til 18 og á  
laugardögum  
frá 10 til 16

**ONEWAY**  
THE AUTHENTIC NORDIC SPORTS BRAND

Hornið - Kaupvangsstræti 4, 600 Akureyri - Sími: 461 1516

## YFIRHEYRSLAN

*Kristján Þór Magnússon er sveitarstjóri Norðurþings. Kristján Þór er með doktorsgráðu í íþrótt- og heilsufræðum og er kvæntur sjónvarps- og útvarpskonunni Guðrúnu Dís Emilsdóttur. Akureyri Vikublað tók sveitarstjórnann í yfirheyrslu.*

## Fullt nafn og starfstíll:

Kristján Þór Magnússon, sveitarstjóri Norðurþings.

## Fjölskylduhagur:

Kvæntur Guðrúnu Dís Emilsdóttur og saman eigum við Aðalheiði Helgu, 7 ára, og Magnús Hlíðar, 2 ára.

## Hvað er best við Húsavík?

Fólkið sem hér býr.

## Hvers saknarðu úr Reykjavík?

Helst góðra vina og fjölskyldumeðlima.

## Hvaða áhugamál áttu?

Ég á nokkur áhugamál sem því miður lítill tími hefur gefist til að sinna. T.a.m. hef ég mjög gaman af útivist og hreyfingu ýmiss konar og mig dremir um að sinna tónlist meira en ég hef gert undanfarin ár.

## Var erfitt að telja konuna á að flytja norður?

Nei, það var ekkert erfitt. Enda fannst henni sjálfsagt að flytja starfið með sér norður, sem flottir stjórnendur RÚV voru sammála henni um að væri sniðugt.

## Þú ert doktor í íþrótt- og heilsufræðum, gagnast doktorsgráðan þér í vinnunni?

Það að fara í gegnum langt og strangt nám gagnast manni á svo margvíslegan hátt í lífinu. Það hefur eiginlega gagnast mér enn betur en ég ímyndaði mér áður en ég hóf störf hjá Norðurþingi. Í því starfi sem ég gegni er að mínu



**Sveitarstjórinn.** Kristján Þór er sveitarstjóri Norðurþings.

mati mikilvægt að vera fróðleiksfús, vinnusamur og teymisþenkjandi þar sem öll veigameiri verkefni þurfa þverfaglega aðkomu. Alla þessa þætti náði ég að þjálfa mig í gegnum námsferil minn í háskólum. Starf sveitarstjórans er einstaklega skemmtilegt starf því maður lærir eitthvað nýtt á hverjum einasta degi, vinnur með stórum hópi fólks að fjölbreyttum verkefnum og fær tækifæri til að leiða hóp fólks að uppbyggingu heils samfélags. Það er frábærlega skemmtileg áskorun og lærdómsrík.

## Hvenær mun kísilmálmverksmiðjan á Bakka komast í gagnnið?



**Eiginkonan.** Kona Kristjáns er fjölmíðlakonan Gunna Dís.

Það er stefnt að opnun kísilmálmverksmiðju PCC á Bakka í lok árs 2017.

## Hefurðu áhyggjur af loftmengun vegna starfseminnar?

Loftmengun vegna starfsemi PCC á hvergi að fara yfir viðmiðunarmörk íslenskra reglugerða um loftgæði þannig að ég hef ekki sérstakar áhyggjur af loftmenguninni. En auðvitað verða lakari loftgæði í næsta nágrenni verksmiðjunnar en það sem við búum við í dag. Það gefur auga leið. Ekkert annað en jákvæð fyrirheit og sýn á mótvægisáhrif starfseminnar hafa komið frá forsvarsmönnum PCC sem enn eykur á trú okkar hér að umhverfisáhrifum af starfseminni verði haldið í eins miklu lágmarki og kostur er.

## Hvernig sérðu framtíð svæðisins (Bakka) fyrir þér?

Það er óskandi að smærri og millistór fyrirtæki í hinum ýmsu iðngreinum sjái tækifæri í að byggja upp sína starfsemi á Bakka við Húsavík. Um margt er þetta eitt mest spennandi iðnaðarsvæði á landinu að okkar mati. Hér verða innan skamms kjöraðstæður til ýmiss konar starfsemi sem þarf á öflugum innviðum að halda, t.a.m. afhendingaröryggi rafmagns, iðnaðarhöfn og gott



**Bakki.** Stefnt að opnun kísilmálmverksmiðju PCC á Bakka í lok árs 2017.

þjónustustig á fjölmörgum stigum atvinnulífsins.

## Þú ert borinn og barnfæddur Húsvíkingur, kemur aftur í bæinn aðeins 35 ára og gerist bæjarstjóri. Hvernig var þér tekið af þér eldri bæjarbúum sem muna kannski bara eftir þér sem polla?

Mér og okkur fjölskyldunni hefur verið tekið ákaflega vel. Fyrir það erum við afar þakklát. Í sveitarfélaginu býr sómafolk og allir boðnir og búnir að veita mér og mínum góð ráð og uppbyggilega gagnrýni ef á þarf að halda. Ég geri hins vegar ráð fyrir því að það hafi verið skiptar skoðanir um ráðninguna. Það er fullkomlega eðlilegt, sérstaklega þar sem ég kom til starfa án mikillar reynslu af opinberri stjórnýslu. Ég, eins og aðrir, verð svo bara dæmdur af mínum verkum. Það hef ég aldrei hræðst.

## Horfðir þú á Söngvakeppnina?

Já, ég gerði það með börnunum mínum.

## Uppáhalds Eurovision-lag?

Verð að viðurkenna að ég er ekki mikið Eurovision-nörd, en hef haft þeim mun meiri áhuga á kynnum keppinnar undanfarin ár. Ef ég ætti að velja uppáhaldslagið þá vita það allir sem vilja

að ekki verður samið betra lag en lagið um Nínu.

## Leyndur hæfileiki?

Veit ekki hversu leyndur hæfileiki það er, en ég var liðtækur saxófónleikari. Ætla mér að sinna tónlistinni betur með börnunum mínum sem sjálf eru farin að sýna ótvíræða tónlistartilburði.

## Facebook eða Twitter?

Facebook

## Snapchat eða Instagram?

Instagram

## Uppáhaldsleikari/-leikkona?

Fjölmargir frábærir. Samt sem komist hafa með tærnar þar sem Sigurður heitinn Hallmarsson hafði hælana.

## Uppáhaldskvikmynd?

Óff, erfitt val. Get nefnt tvær algerlega frábærar; Godfather og Toy Story.

## Áttu þér fyrirmynd?

Heiðarlegt, hjartahlytt og sjálföruglegt fólk er mínar fyrirmyndir í lífinu – sem betur fer er margt slíkt fólk í mínu lífi.

## Hvað ætlarðu að gera skemmtilegt í sumar?

Við fjölskyldan ætlum að reyna að ferðast aðeins innanlands og verja tíma á stöðum sem við höfum ekki oft heimsótt. Snæfellsnesið heillar í því samhengi.

# Saumastofan í Freyvangsleikhúsinu

Freyvangsleikhúsið í Eyjafjarðarsveit frumsýnir leikritið Saumastofan eftir Kjartan Ragnarsson þann 12. mars. Leikstjórinn Skúli Gautason segir að þótt verkið hafi verið skrifað árið 1975 og frumsýnt í Iðnó í kringum kvennafriddaginn eigi það enn vel við. „Við færðum ekki sýninguna til nútímans enda er áttundi áratugurinn skemmtilegur í fatnaði, tisku og skóm. Viðfangsefnið á hins vegar alveg jafn vel við og í dag. Verkið gerist á saumastofu þar sem ein starfskonan varð sjötug daginn áður. Þar sem enginn mætti í veisluna mætti hún með allt vínið og veisluföngin í vinnuna og af því að forstjórinn er á ferðalagi detta þau í það í vinnunni og fara á trúno þar sem ýmislegt kemur í ljós. Allar þessar konur eiga sinn bakgrunn – eins og við öll eiga þær sín leyndarmál og eitthvað spennandi sem við hin vitum ekki.“

## Hár standard

Saumastofan er þriðja sýningin sem Skúli setur upp í Freyvangsleikhúsinu. „Á sínum tíma setti ég upp Mýs og menn sem tókst einstaklega vel og svo settum við líka upp Sumar á Sýrlandi

„Allar þessar konur eiga sinn bakgrunn – eins og við öll eiga þær sín leyndarmál og eitthvað spennandi sem við hin vitum ekki“

þar sem við sömdum leikverk í kringum Stuðmannaplötuna. Í Freyvangsleikhúsinu er hörkuhópur. Þetta leikfélag stendur á mjög traustum grunni. Það er mismunandi milli áhugaleikfélaga hversu öguð vinnubrögð tíðkast, og hjá

Freyvangsleikhúsinu er standardinn hár. Þau taka þessu alvarlega, enda er yfirleitt vænst mikils af sýningunum þeirra.“

Tónlistin í verkinu er einnig eftir Kjartan Ragnarsson en tónlistarkonan

Helga Kvam sér um tónlistina í Freyvangi. „Helga hefur sett saman fina hljómsveit auk þess sem leikararnir troða upp hver á fætur öðrum, ýmist einir eða í hópi,“ segir Skúli sem segir

æfingar hafa gengið vel. „Æfingarnar eru komnar vel á veg, sem er frábært því þá getum við notað tímann til að finnúsa. Ég get því lofað mjög góðri sýningu.“



**Freyvangsleikhúsið.** Skúli Gautason leikstjóri nú þriðja verkinu í leikhúsinu.



Myndir: Ármann Kolbeinsson



**Saumastofan.** Verkið var skrifað árið 1975 af Kjartani Ragnarssyni.



ÞETTA ER  
TOPPURINN

Skíðasvæðið á Siglufirði

Nýsmíði - Viðhald - Innréttingar - Sérsmíði - Tréstigar - Líkkistur



**TRÉSMÍÐJAN STÍGANDI**  
/FAGMENN Í TRÉVERKI SÍÐAN 1947

Húnabraud 29 - 540 Blönduós - s:452 4123 - [gummi@stigandihf.is](mailto:gummi@stigandihf.is)  
Kt:550793-2459 - Vsknr:38765 - [www.stigandihf.is](http://www.stigandihf.is)

**Þungarokkararnir í Skurk eru mættir aftur og með háleitari markmið en áður.**

## „Við erum ekkert að slaka á“

„Við sáum strax að nýju lögin voru miklu stærri en þau sem við sömdum fyrir 20 árum og eftir að hafa spilað þungarokk heila helgi umkringdir fjöllum í Skíðadal varð okkur ljóst að við yrðum að gera þetta almennilega,“ segir Hörður Halldórsson tónlistarmaður sem, ásamt hljómsveit sinni Skurk, hefur fengið Tónlistarskóla Akureyrar og píanóleikarann Daníel Þorsteinsson til samstarfs á nýrri plötu

sveitarinnar sem áætlað er að komi út í sumar og hefur þegar fengið nafnið Blóðbragð.

Hljómsveitin Skurk var áberandi í þungarokksenunni á Akureyri í kringum 1990. Sveitin kom aftur saman árið 2011 og platan Final Gift kom út 2014. Nú er stefnan sett á nýja, metnaðarfulla plötu með fjármögnun á Karolina Fund. Hörður segir krakkana í tónlistarskólanum standa sig vel.

„Þessi lög eru ekkert fyrir byrjendur svo við keyrum grimmt á hæfileika krakkanna“

„Þessi lög eru ekkert fyrir byrjendur svo við keyrum grimmt á hæfileika krakkanna. Við slökum ekkert á enda er planið að víkka sjóndeildarhring allra þátttakenda og gera gott, krefjandi og alvörugefið klassískt verk með tengingu við lögin frá Skurk.“

##Gullöld þungarokksins

Hörður segir sveitina enn þá eiga sinn aðdáendahóp. „Við höfum til dæmis náð athygli útgefanda og vefrita frá Póllandi og svo kaupa gömlu Skurk-hundarnir alltaf af okkur diska. Við erum enn þá með smá „fan-base“,“ segir hann og bætir við að þótt gullöld þungarokksins hafi verið í kringum 1990 sé þungarokksenan aftur orðin sterk. „Það var alveg fáránlega skemmtilegt að vaxa úr grasi sem tónlistarmaður á þessum tíma og afraksturinn af senunni á Akureyri frá þessum tíma spannar allt frá Jóni Jósep Eurovision-fara til meðlima Hvannaldsbræðra, Skurkara og Helga og



**Skurk.** Jón Heiðar Rúnarsson, Guðni Konráðsson, Kristján B. Heiðarsson og Hörður Halldórsson.

hljóðfæraleikaranna.“ Þetta er allt enn þá til og akureyrskar tónlistarmeningin er enn þá mjög metnaðarfull.

Auk Harðar mynda þeir Guðni Konráðsson, Jón Heiðar Rúnarsson og Kristján B. Heiðarsson Skurk. Fyrirverandi söngvari sveitarinnar, Páll Steindórsson, lést í flugslysi við kvartmílubraut Bílaklúbbs Akureyrar í ágúst 2013. Hörður segir Pál alltaf hafa verið stóran hluta af sveitinni og missinn því mikinn. „Það var Páll sem dró bandið áfram af sinni ótrúlegu lífsgeði. Það var aldrei neitt sem hét

vandamál hjá þessum manni. Hans er sárt saknað,“ segir Hörður en á Karolina Fund er einnig til sölu efni frá fyrra tímabili sveitarinnar þar sem Páll sér um sönginn.

En verður maður aldrei of gamall fyrir þungarokk? „Nei. Ég hef prófað ótrúlega margt í tónlist en fer alltaf í þungarokkið aftur. Þetta er svo „primal“ tjáningarform, svo flókið og kraftmikið og fyrir mig, einstakling sem getur ekki setið kyrr lengur en hálf tíma, er þetta kjörin aðferð til að ná áttum.“

íáh



**Ungir þungarokkarar.** Hörður, Guðni, Páll og Hjörleifur Árnason voru gallerharðir rokkarar á Akureyri í kringum 1990.



**FJÖLBRAUTASKÓLI NORÐURLANDS VESTRA  
Á SAUÐÁRKRÓKI**

## Nám í fisktækni við FNV

Nám í fisktækni hefst að nýju á haustönn 2016. Námið verður kennt í samstarfi við Farskólann og Fisktækniskóla Íslands. Bóklegar greinar verða kenndar á kvöldin á virkum dögum en verklegar greinar um helgar þegar við á.

Kennt verður í gegnum fjarfundabúnað til Blönduóss, Hvammstanga og Hólmavíkur. Skráning í síma 455-8000

Nánari upplýsingar fást hjá: Margrét Helga Hallsdóttir námsráðgjafi FNV 455-8000  
Halldór B. Gunnlaugsson verkefnastjóri í Farskólanum 455-6013



**Dansað fyrir konur á flóttu.** Þetta er í fjórða skipti sem UN Women standa fyrir dansveislu til að minna á réttlæti fyrir alla. Myndir: Guðrún Þórs.

## Dansað fyrir konur á flóttu

**K**onur, karlar og börn komu saman síðasta föstudag í sannkallaðri dansbyltingu í boði UN Women á Íslandi. Dansveislan fór fram í Ketilhúsinu á Akureyri en var um leið haldin um allan heim í fjórða skiptið. Talið er að yfir milljarður manna hafi komið saman

til að dansa fyrir réttlæti og fyrir heimi þar sem allir fá að njóta sömu tækifæra en í ár var dansinn tileinkaður konum á flóttu sem leggja líf sitt að veði í leit að öruggara lífi fyrir sig og börnin sín. Akureyri Vikublað mætti í Ketilhúsið.

íáh



**Hressar.** Gerður Ósk Hjaltadóttir krakkajógakennari var á meðal þeirra sem hituðu hópinn upp með dansi.



**Vilttur dans.** Þeir sem mættu létu dagsbirtu ekki afra sér frá því að stíga vilttan dans.



**FJÖLBRAUTASKÓLI NORÐURLANDS VESTRA  
Á SAUÐÁRKRÓKI**

## Slátraranám við FNV

Slátraranám við FNV hefst helgina 12. og 13. mars.

Kenndir verða tveir áfangar um helgar á vorönn 2016.

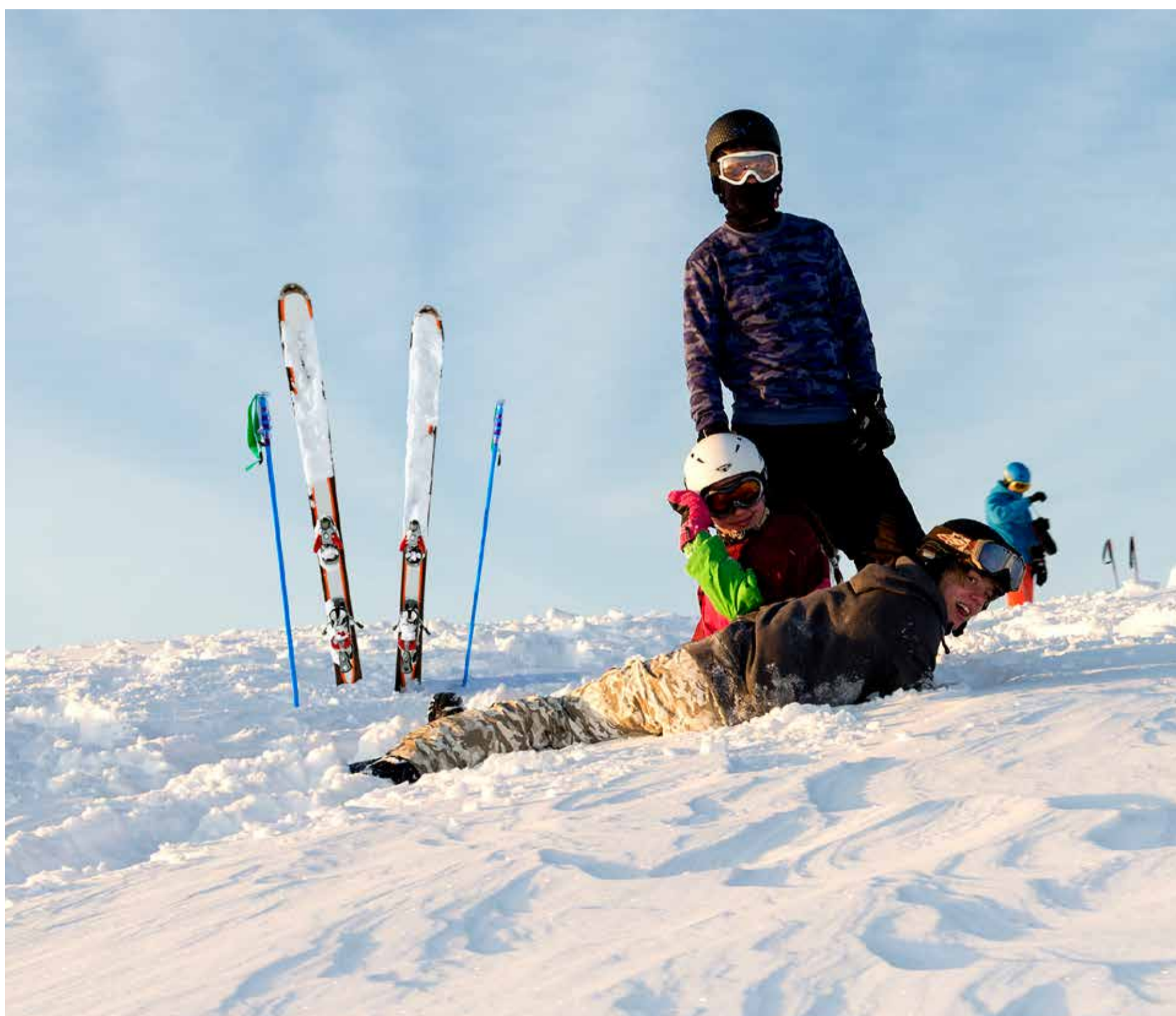
Umræddar helgar eru: 12.-13. mars • 19.-20. mars • 9. apríl • 7.-8. maí • 14. maí

Kennt verður í gegnum fjarfundabúnað til Blönduóss, Hvammstanga og Hólmavíkur. Skráning í síma 455-8000. Nánari upplýsingar fást hjá námsráðgjafa FNV.





# Þú færð skíðapassa í Hlíðarfjall og nestið hjá okkur



**N1 Hörgárbraut**  
Hörgárbraut  
Sími 461 3012

**Opnunartímar**  
Mán.–Fös. 7.30-19.30  
Lau. 9.00-19.30  
Sun. 10.00-19.30

**N1 Leiruvegi**  
Leiruvegur  
Sími 461 3414

**Opnunartímar**  
Mán.–Fös. 7.30-19.30  
Lau. 9.00-19.30  
Sun. 10.00-19.30

Hluti af góðum skíðadegi



# Gamli barnaskólinn á Sauðárkróki til sölu



Sveitarfélagið Skagafjörður leitar eftir kaupendum að „gamla barnaskólahúsinu“ við Freyjugötu á Sauðárkróki. Húsið, sem byggt er árið 1946, er um 910 fermetrar að stærð að meðtöldum leikfimisal sem er um 150 fermetrar að grunnfleti. Lóðin sem húsið stendur á er um 4.500 fermetrar.

Skilyrði er að kaupsþingi fylgi greinargerð um fyrirhugaða framtíðarnotkun kaupanda ásamt tímasettri framkvæmda- og fjárhagsáætlun.

Sveitarfélagið mun setja sem skilyrði í kaupsamningi að vinnu við frágang húss að utan s.s. við þak, veggjaklæðningu, glugga, gler, útihurðir og lóð verði lokið innan tveggja ára frá undirritun kaupsamnings. Afsal verður gefið út eftir að fullnaðarfrágangi lóðar og hússins að utan er lokið.

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

**Frestur til að skila inn tilboðum er til 31. mars 2016**

#### Nánari upplýsingar gefa:

Ingvar Páll Ingvarsson [ipi@skagafjordur.is](mailto:ipi@skagafjordur.is)  
Jón Örn Bermsen [jobygg@skagafjordur.is](mailto:jobygg@skagafjordur.is)

Skriflegum tilboðum skal skilað á skrifstofu Sveitarfélagsins Skagafjarðar Skagfirðingabraut 17–21, 550 Sauðárkróki.

Ásta Pálmadóttir, sveitarstjóri

[www.skagafjordur.is](http://www.skagafjordur.is)



Skagafjörður

## AF FACEBOOK



„Spennandi verkefni hjá tveimur skapandi og svölum einstaklingum sem án efa á eftir að hafa mótandi áhrif á fjölda ungmenna. Vel gert Viktoría Blöndal og Atli Sigþórsson!“  
Sóley Björk Stefánsdóttir bæjarfulltrúi deildi frétt Vísis um Kött Grá Pjú sem kennir ritlist.



„Og já: Ófærð var afbragðsgóð afþreying – góð skemmtun. Gaman að sjá æskulóðirnar sem vettvang sögunnar (þurfti samt líka að venjast því). Gerð þáttaraðarinnar er út af fyrir sig afrek fyrir þetta þjóðarbot sem við erum.

Takk fyrir mig – hlakka til framhaldsins! Og já: Senan þegar Andri sagði fjölskyldunni frá glæp Eiríks var átakakanlegt kvikmyndahnoss-gæti. Takk.“

Þórgnýr Dýrfjörð, framkvæmdastjóri Akureyrarstofu, var ánægð með Ófærð.

„No problem is insurmountable. With a little courage, teamwork, and determination, a person can overcome anything.“  
Aðalsteinn Bergdal heldur í jákvæðina að venju og vitnar í B. Dodge.

„Váá ... þvílíkt byrjun á flottu kvöldi.“  
Július Júlíusson fiskidagsmeistari var ánægður með útsendingu RÚV á Söngvakeppninni.

„Takk, takk, takk fyrir okkur. Algjörlega frábærum tónleikum með ca. 300 tónlistarskólakrökkum lokið.

Stútfullur salur, hliðarsalur og gangar í Hofi. Meiriháttar í alla staði. Aftur takk þið sem komuð, spiluðu, skipulögðuð, útsettuð, kennduð, og unnuð að þessu. Það eru forréttindi að fá að vinna innan um svona mikla gleði og sköpun.“

Vilhelm Anton Jónsson „Naglbítur“.

„Af öllum kenningum, myndböndum og tilgátum hef ég ekki séð neinn geirnepla þetta. Þó hef ég lesið einu sinni kenningu sem fer ansi nærri sannleikanum – ég endurtek bara einu sinni. Spennan eykst.“

Kvikmyndagerðarmaðurinn Baldvin Zóphoniasson um kenningarnar í kringum Ófærð.

„Ásdís Karlsdóttir þú ert górdjöss!“

Séra Hildur Eir Bolladóttir deildi mynd 66°NORÐUR af 81 árs ljósmyndafyrirsætu.



„Ókei, þetta upphafsatriði var 12 stig!! #12stig“

Sjónvarpskonan Hilda Jana var ánægð með byrjun Söngvakeppinnar.



## Mesta snjódýpt frá 1995

Veturinn á Akureyri hefur verið snjóþungur en að sögn Trausta Jónssonar, veðurfræðings á Veðurstofu Íslands, mælist snjódýpt í bænum 110 sentimetrar. „Það er mesta snjódýpt sem mælist hefur síðan í mars 1995. Þá mældist snjódýptin 115 sentimetrar. Mesta snjódýpt sem mælist hefur á Akureyri er 160 sentimetrar. Það var þann 15. janúar 1975. Snjódýptin nú er jafnmikil og mest hefur mælst áður í febrúar, síðast mældust 110 sentimetrar í febrúar 1990,“ segir Trausti í svari við fyrirspurn blaðsins og bætir við að snjódýptarmælingar hafi verið gerðar í bænum í rúm 50 ár.

Að sögn Trausta er fjöldi alhvítu daga þó ekki nærri meti. „Alhvítir dagar hafa verið 83 hingað til í vetur, en voru þegar jafnlangt var liðið á veturinn fyrir tveimur árum (2013–2014) orðnir 102. Alhvítu dagarnir voru einnig orðnir fleiri en nú á sama tíma í febrúar 2013. Fjöldi alhvítu daga nú er rétt yfir meðallagi árunna 1971 til 2000. Mest munar um að mjög snjólétt var í nóvember í vetur, alhvítir dagar urðu



**Harður vetur.** Trausti Jónsson hjá Veðurstofu Íslands segir að þótt fremur kalt hafi verið á Akureyri þar sem af er ári sé það þó fjarri öllum metum.

adeins sjö í þeim mánuði nú, en eru að meðaltali 16 í nóvember. Alhvítir dagar voru 30 í desember í vetur, en eru 22 að meðaltali í þeim mánuði. Nú voru 23 alhvítir dagar í janúar, sami fjöldi og í meðalári.“

Enn fremur segir Trausti að þótt fremur kalt hafi verið á Akureyri þar sem af er ári sé það þó fjarri öllum metum.

íáh

CE

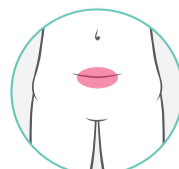
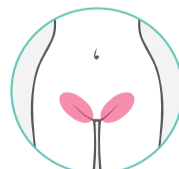
## Sveppasýkingar

- í húðfellingum -

### Einföld og áhrifarík, húðvæn meðferð

Þægilegur grisjuborði, passar í nára, undir brjóst og magafellingar. Engin krem eða duft.

Klínískar rannsóknir sýna bata á sveppasýkingu\* hjá yfir 85% þátttakenda  
\*candida albicans



#### Sorbact - Græn sáralækning

Fyrir tilstilli vatnsfælni bindast allir helstu sárasýklar og sveppir við umbúðirnar. Sýklarnir verða óvirkir og hætta að fjölga sér, án sýkla- eða sveppadrepandi efna. Virkar á VRE og MOSA sárasýkla. Skaðar ekki nýjar frumur. Ótakmörkuð notkun. Engar aukaverkanir. Ekkert ofnæmi.

Fæst í apótekum | Celsus ehf. | [www.celsus.is](http://www.celsus.is)



sorbact®  
green wound healing

# LEIKFÉLAG VMA KYNNIR



## FRUMSÝNT

25. FEBRÚAR  
í Freyvangi

SÖNGLEIKINN

# Bjart með köflum

Leikstjóri Pétur Guð

## MIÐASALA

á Tix.is og í Eymundsson.  
Upplýsingar og miðasala einnig  
í síma 461 1212  
alla daga á milli 17 & 19

## SÝNINGAR

26.febrúar	2. sýning
27.febrúar	3. sýning
3.mars	4. sýning
4.mars	5. sýning
5.mars	6. sýning

Sýningar hefjast kl.20:00



**Sigrún Stefánsdóttir stendur á krossgötum. Þar sem hún verður sjötug á næsta ári hefur starf hennar sem forseti hug- og félagsvísindasviðs Háskólans á Akureyri verið auglýst laust til umsóknar. Sigrún er alvön tímamótum enda þekkt fyrir að taka óvæntar ákvarðanir á tíu ára fresti. Stærsta ákvörðunin hingað til gæti verið handan við hornið því margir hafa skorað á Sigrúnu að bjóða sig fram til embættis forseta Íslands.**

# Enn á ný á tímamótum

„Það er skritið að sjá starf manns auglýst en maður verður bara að taka því. Mér finnst ég ekki vera komin á aldur en ég er víst fædd 1947,“ segir dr. Sigrún Stefánsdóttir, forseti hug- og félagsvísindasviðs Háskólans á Akureyri. Sigrún verður sjötug á næsta ári og samkvæmt íslenskum reglum má ekki vera í föstu starfi hjá ríkinu eftir sjötugt. Sigrún ætlar þó að halda áfram að kenna í stundakennslu, auk þess sem mörg ný og spennandi verkefni bíða hennar sem hún hlakkar til að glíma við. „Ég held að samfélagið hafi ekki ráð á því að senda reynslumikið fólk með fulla starfsorku heim í eldhúskrókinn. Ef heilsan og hausinn klikkar ekki ætti fólk að fá að halda áfram. Og ég held að það sé hvort tveggja í lagi hjá mér. Burtséð frá því finnst mér þessar reglur úreltar. Í Bandaríkjunum er sjötíu ekki lengur viðmiðið – þú hættir þegar þú vilt hætta. Það er athyglisvert að sjá hversu gamlir forsetaframbjóðendur eru þar í landi. Það segir sitt og kannski ætti ég bara að feta í þeirra fótspor!“ – segir hún og jatar því að margir hafi ýtt á og hvatt hana til að bjóða sig fram í embætti forseta Íslands. „En lengra er það ekki komið. Ég hef bara legið undir feldi og metið stöðuna.“

## Tvö heimili

Sigrún tekur á móti blaðamanni heima hjá sér í rauða húsinu sínu í innbænum. Innandyra er hlýtt og smekklegt. Húsið er opið og hver stofan tekur við af annarri. „Ekta partihús,“ segir Sigrún glaðlega og sækir kaffi. Húsið er innst í bænum og nánast umkringtt skógi. Hún er ein heima en maðurinn hennar, Yngvar Björshol, býr og starfar í Reykjavík. „Eins og er búum við í sitthvoru lagi. Við erum nútíma pendlarar – pendlum á milli um helgar og í fríum. Þetta er ekki draumastaðan en við búum vel á báðum stöðum svo það fer vel um okkur bæði. Þetta hefur verið svona síðan ég tók við starfinu í HA en innan tíðar getum við farið að búa saman aftur. Hvort hann komi norður eða ég fari suður höfum við hins vegar ekki ákveðið. Við búum betur hérna og hér finnst mér ég eiga

heima. Hins vegar á ég fleira vinafólk fyrir sunnan svo kannski búum við bara áfram á tveimur stöðum eftir árstíðum.“

## Fórnaði draumastarfinu

Sigrún er vön tímamótum. Hún tók doktorspróf fertug, fimmtug reif hún sig upp og flutti ein til Danmerkur til að gerast rektor Norræna blaðamanna-háskólans í Árósum. Sextug tók hún við starfi forseta hug- og félagsvísindasviðs HA. Þar að auki á hún að baki langan og farsælan starfsferil í fjölmiðlum og sem kennari.

Það vakti mikla athygli þegar hún sagði skyndilega skilið við starf dagskrárstjóra. „Ég er þannig gerð að ég vil ekki gera hluti sem ég er ekki sátt við. Ég var í draumastarfinu og það gekk vel en svo átti að fara hreinsa til, eins og það hét, á gólfi Rásar 1. Ég vildi ekki taka það að mér.“

Sigrún var dagskrárstjóri Rásar 1, Rásar 2 og Sjónvarpsins um tíma og segir útvarpsstjóra hafa viljað taka af henni sjónvarpið. Hún hafi hins vegar viljað losna við útvarpsstöðvarnar en halda sjónvarpinu. „Það var þar sem okkur greindi á. Ég sagði strax við útvarpsstjóra, sem þá var Páll Magnússon, að þetta yrði sennilega til þess að ég segði upp. Ég ræddi við manninn minn, synina og nánustu vini en þurfti í rauninni ekkert að hugsa þetta. Páll bað mig að skipta um skoðun og spurði síðan hvort ég vildi ekki vinna þar til nýr dagskrárstjóri myndi. Ég vildi hætta strax. Ég viðurkenni alveg að ég vonaðist til þess að hann myndi bakka en það gerði hann ekki. Ég setti dótið mitt í plastpoka og fór út án þess að segja neinum að ég væri hætt nema nánasta samstarfsmanni mínum. Ég fór bara heim og gleymdi að stimpla mig út.“

## Sá eftir starfinu

Hún segist aldrei hafa efast um að hafa tekið rétta ákvörðun. „Ég sá eftir starfinu en aldrei eftir ákvörðuninni. Þetta var erfitt en ég var svo sannfærð um að ég væri að gera rétt. Svo gerðist margt

„Ég hef bara legið undir feldi og metið stöðuna“

þarna sem ég er fegin að hafa ekki tekið þátt í; grófar uppsagnir og harmleikir sem ég hefði ekki viljað bendla mann-orð mitt við. Ég hefði samt aldrei trúað því að þetta myndi enda svona. Við Páll vorum alltaf góðir vinir og RÚV hefur alltaf átt sess í mínu hjarta,“ segir hún og bætir við að hún hafi um tíma átt erfitt með að fara aftur inn í bygginguna. „En ég er farin að gera það núna og vinn náðið með Rúvak í gegnum námskeið mín og fer þangað í kaffi auk þess sem núverandi útvarpsstjóri kallaði mig í nefnd í tengslum við afmælisárið. Það fannst mér mjög skemmtilegt. RÚV er vinnustaður sem er erfitt að losna við og það er gott að vera komin í sátt. Ég vil ekki vera bitur eða í fylu og er það ekki. Ég vil veg RÚV sem mestan og bestan.“

## Bókin bjargaði henni

Hún viðurkennir að það hafi verið undarleg tilfinning að vakna næsta dag án vinnu. „Þetta gerðist svo skyndilega og andlega hafði ég ekki undirbúið mig. Þetta var ekki eins og núna þegar ég er í fasa þar sem ég er að venja mig við tilhugsunina um að ég sé að fara að hætta. Ég hafði verið á fullu með alla mína orku í þessu verkefni að vera sem bestur dagskrárstjóri en hætti yfir helgi og hafði engin verkefni framundan.“

Sigrún var þó ekki verkefnalaus lengi og fór fljótlega norður að kenna við HA. „Og svo hringdi vinkona mín, Edda Jónsdóttir, og spurði hvort ég væri til í að vinna með henni að bókinni Frú ráðherra. Sú vinna bjargaði mér. Ég hef alltaf verið vinnusöm og alltaf haft gaman af því að hafa margt í gangi og allt í einu var ég komin á kaf í verkefni. Þetta gekk allt saman upp.“

## Gangan þunglyndislyfið

Sigrún er mikill göngugarpur og það er í raun ótrúlegt að hún sé að kom-



**Breytingar framundan.** Sigrún hefur aldrei verið hrædd við áskoranir og liggur nú undir feldi og íhugar hvort hún eigi að bjóða sig fram í embætti forseta Íslands.  
Myndir: Guðrún Þórsdóttir

„Ég er þannig gerð að ég vil ekki gera hluti sem ég er ekki sátt við“

ast á áttæðisaldur. „Þegar ég gekk út af RÚV bjargaði gangan mér alveg. Ég byrjaði alla daga á tveggja tíma göngu og tókst þannig á við nýja tilveru. Gangan var mitt þunglyndislyf. Ég er gamall íþróttakennari og hef alltaf haft gaman af hreyfingu og er heppin með mann sem hefur einnig gaman af göngu. Ég verð ómöguleg ef ég geng ekki og geng til vinnu með dótið mitt á bakinu í öllum veðrum. Það tekur um 45 mínútur til klukkutíma hvora leið. Gangan er minn elixír; það sem heldur mér gangandi og ég ráðlegg fólki að nota göngu til að halda andlegu jafnvægi, til að finna gleðina og vera tilbúið í daginn.“

## Vinnur standandi

Sigrún lætur sér ekki nægja að ganga allra sinna ferða heldur eyðir hún deginum einnig standandi þótt starf hennar sé í raun skrifstofustarf. „Ég geng í vinnuna, borða aldrei hádegismat, stend allan daginn við upphækkað skrifborð, vinn aldrei lengi fram eftir, geng heim, tek vinnuna ekki með mér heim, borða snemma kvöldmat og fer snemma að sofa,“ útskýrir hún. Síðan

bætir hún við að hún hafi kynnst standandi vinnu í Danmörku þar sem allir starfsmenn eiga rétt á borði sem hægt sé að hækka og lækka. „Ég ákvað að prófa og fyrst um sinn notaði ég stólinn fyrir pappír en hann fór fljótlega að þvælast fyrir mér og nú hef ég ekki verið með skrifborðsstól í 20 ár. Ég fer bara í góða skó og stend. Þetta var mér nýtt líf. Ég er miklu fljótari að vinna standandi og ég tek eftir því að fólki finnst minna mál að koma til mín þegar ég stend, það er óformlegra. Það verður svo eðlilegt að droppa inn, fólk þarf ekki að fá sér sæti til að tala við mig.“

## Bannað að grenja

Aðspurð um ráð handa ungum konum sem eru að stíga sín fyrstu skref í atvinnulífinu nefnir hún heiðarleika. „Maður verður að vera heiðarlegur gagnvart sjálfum sér og trúna því að maður geti meira en maður heldur. Við konur erum töff. Eitt ráð sem ég gef konum er að hætta að halda að allt sem þær geri þurfi að vera 140%. Konur eru oft óruggar með það hvenær hlutirnir eru nógu góðir.“

Maður verður að þora að segja við sjálfan sig; þetta er orðið fint. Og ekki grenja út af vinnunni, það er ekki faglegt, passa heilsuna, sofa nóg og halda í húmorinn. Maður verður að geta gert grín að sjálfum sér og mistökunum. Það tekst ekki allt og alltaf hægt að gera betur næst. Sjálf er ég skipulögð og

**BLAÐBERAR OKKAR KUNNA BEST AÐ META ÞÁ SEM MOKA STÉTTIRNAR OG Hafa ÚTILJÓSin KVEIKT Á VETURNA**

**Póstdreifing**

við komum því til skila

[www.postdreifing.is](http://www.postdreifing.is)

„Og ekki grenja út af vinnunni, það er ekki faglegt, passa heilsuna, sofa nóg og halda í húmorinn“

geri í dag það sem ég ætlaði eiginlega að gera á morgun. Ég vil alltaf vera á undan „deadline“.

Aðspurð um feminísku byltingarnar á samfélagsmiðlunum segist hún búin með sinn skammt af byltingum. „Ég gekk ekki í brjóstahaldara fyrr en ég var orðin rúmlega fimmtug og þá af því að ég ákvað það sjálf, þ.e.a.s. bæði að vera í eða vera ekki í þessu leiðinda plaggi. Ég trúir því að góðir hlutir gerist hægt en vildi alveg sjá þá gerast aðeins hraðar.“

#### Sigrún litla á Mogganum

Hún viðurkennir að það hafi oft verið erfitt að vera kona í því feðraveldi sem íslenski fjölmiðlaheimurinn var og er kannski ennþá. „Það gat verið skít-töff og sérstaklega þegar ég var að hefja störf ung á Mogganum. Þá var ég „Sigrún litla“. Þeir voru samt alltaf góðir við mig, karlarnir á Mogganum, en ég fann að ég var stelpa og maður var alveg látinn vita að það væru þeir sem tækju stóru fréttirnar. Ég valdi mér öðruvísi mál og fann að fólk kunni að meta fréttir mínar. Fólk vill ekki bara fréttir af Alþingi eða bönkum í vanda. Ég hafði áhuga á heilbrigðismálum, menntamálum, fólki og mannlegum fréttum og leyfði mér það og hélt minni sjálfsvirðingu. Ég reyndi aldrei að vera eins og strákarnir. Það er mjög mikilvægt að vera bara maður sjálfur og gera hlutina á sinn hátt. Ég hef alltaf lagt áherslu á að vera kvenleg, geng jafnan í pílsum og kjólum og vil vera kona. Mér finnst ekkert flottara að vera karl. Ég er bara ég.“

#### Feimin að eðlisfari

Hún segist vera feimin að eðlisfari og aldrei hafa notið athyglinnar sem fylgdi því að vera þekkt andlit á skjánum. „Það átti aldrei við mig og varð meðal annars til þess að ég ákvað að flytja út til Danmerkur. Ég vildi fara þangað sem enginn þekkti mig. Það var gott að byrja á núlli og hætta að vera Sigrún í sjónvarpinu.“

Hún segist hafa hafið störf í sjónvarpinu fyrir tilviljun og hafa notað sniðugt bragð til að vinna bug á feiminni. „Ég talaði bara við strákinn bak við upp-tökuvélina. Hann var vinur minn og ég gat talað við hann. Ég hugsaði ekki um alla þá sem sátu heima og voru að horfa. Ég var mjög feimin framan af og hélt að ég myndi aldrei geta kennt. En ég var svo heppin að fyrsti nemendahópurinn minn var svo góður við mig. Þau létu mig finna hvað þau voru ánægð með hvað ég kom vel undirbúin fyrir kennsluna. Þessi fyrsti hópur nemenda



Sátt við RÚV. Brotthvarf Sigrúnar kom mörgum í opna skjöldu en í dag er hún sátt við stofnunina.

gaf mér veganesti út í framtíðina sem kennari. Hins vegar hef ég aldrei verið hrædd við áskoranir og hef yfirleitt gert eitthvað óvænt á tíu ára fresti. Það er spurning hvað ég geri á næsta ári,“ segir hún brosandí og bætir svo við: „Mér þykir bara gaman að byrja upp á nýtt og að geta miðlað minni reynslu til þeirra sem yngri eru. Ég er kjörkuð og hef alltaf þurft að hafa ögrandi verkefni til að glíma við. Ef það er ekkert spennandi í gangi fer mér að leiðast.“

#### Alin upp í slagsmálum

Aðspurð þakkar hún föður sínum fyrir áráðnina. „Ég var heppin að eiga góða foreldra og pabba sem trúði að ég gæti gert hluti. Það var mikil hvatning. Hann var ekkert að hampa mér en ég fann að hann hafði trú á mér og ég held að það sé mikilvægt fyrir stelpur; að pabbarnir séu ekki að hampa sonunum frekar en dætrunum. Svo átti ég líka eldri bróður sem tuskadi mig til og gerði kröfur til mín. Hann vildi að ég væri töff eins og strákarnir og ól mig upp í slagsmálum og fótbolta.“

#### Frá Kaupmannahöfn til Akureyrar

Yngvar, maður Sigrúnar, er Norðmaður. Þau kynntust þegar hann kom á námskeið á hennar vegum.

„Hann kom á námskeið og fór aldrei aftur, fórnaði starfi sínu og flutti til mín til Árósa í Danmörku. Tveimur árum seinna var ég hvött til að sækja um starf sem yfirmaður upplýsingadeildarinnar hjá Norrænu ráðherraendinni og varð við þeirri áskorun, fékk starfið og við fluttum til Kaupmannahafnar. Þar áttum við yndisleg sex ár en þá var komið nóg og við fluttum til Akureyrar.

Fólki fannst skritið hvernig við gátum flutt hingað frá Kaupmannahöfn en við höfum aldrei séð eftir því. Ég hef ekki tileinkað mér að sjá eftir hlutunum heldur stend með þeim ákvörðunum sem ég tek.“

#### Heimsins bestu vinir

Þau Yngvar kynntust eftir fimmtugt og eiga bæði börn af fyrra sambandi. Hún viðurkennir fúslega að hún sakni hans á hverjum degi. „Ef það er einhvern tímann mikilvægt að eiga góðan

„Þetta var erfitt en ég var svo sannfærð um að ég væri að gera rétt“

maka er það þegar maður er kominn á þennan aldur. Það er miklu skemmtilegra að gera hlutina saman en einn og sér. Við Yngvar erum heimsins bestu vinir. Þegar við kynntumst fundum við út að við áttum sameiginleg áhugamál og hann vissi ekkert hver ég var. Ég var ekki Sigrún í sjónvarpinu í hans augum. Ég var heppin að kynna honum.“

#### Áskorun og tækifæri

Varðandi aldurinn segist hún eflaust í afneitun. „Ég á erfitt með að trúa því að ég sé að verða sjötug. Getur það verið? Þegar mamma og pabbi voru komin á þennan aldur höfðum við skipt um hlutverk. Við systkinin sýsluðum með hluti fyrir þau, gamla fólkið. Sem betur fer hafa synir mínir ekki sýnt nein tilþrif í þá áttina. Ég er ekki viss um að ég kynni að meta það,“ segir hún brosandí og bætir við: „Ég er smám saman að venjast þessari tilhugsun og ætla að taka hækkandi aldri sem áskorun og líta á þetta sem tækifæri. Ef maður hættir að láta sig dreyma er maður orðinn ansi lúinn. Ég á mér alltaf drauma og læt þá líka rætast. Draumar halda í manni lífinu. Það er nauðsynlegt að hafa eitthvað spennandi framundan til að hlakka til því annars verður hversdagurinn ansi grár.“

íáh





## Meðferð við eyrnabólgu og vökva í miðeyra – lagar og fyrirbyggir

- Um 70 % fá bót við fyrstu notkun
- Vel rannsökuð meðferð sem leiðréttir undirþrýsting í miðeyra, opnar kokhlustina svo að vökvu eigi greiða leið.
- Getur dregið úr notkun sýklalyfja, ástungum og rörum í eyrum.
- Góður árangur tengt flugi, köfun, sundi og kinnholustiflum. Fyrir börn og fullorðna.
- CE merkt – Meðmæli lækna.



Undirþrýstingur í miðeyra með vökva.



Eftir þrýstingsjöfnun með Otoventblöðru, miðeyrað opið og engin vökvi.



**Fæst í apótekum**

[www.celsus.is](http://www.celsus.is)

## TILVERAN

Hildur Halldórsdóttir féllst á að gefa lesendum uppáhaldsuppskriftirnar sínar.

## Gaman að prófa eitthvað framandi

„Ég hef alltaf jafn gaman af því að fíka mig áfram í eldhúsinu og sérstaklega með eitthvað framandi,“ segir Hildur Halldórsdóttir sem féllst á að gefa lesendum Akureyri Vikublaðs uppáhaldsuppskriftirnar sínar.

Hildur er enginn aukvisi þegar kemur að matseld en hún hefur gefið út bækur um hollustudrykki, staðið fyrir grænum áskorunum og haldið ýmiss konar námskeið. Hún segir áhugann hafa kviknað snemma. „Ég hef notið mín í eldhúsinu alveg síðan ég byrjaði að búa og er alltaf til í að bæta við mig þekkingu. Í dag er áherslan í hollari kantinum þar sem ég greindist með ofnæmissjúkdóm fyrir þremur árum og má því ekki borða hvað sem er. Ég geri því allt frá grunni en forðast dósamat og annan tilbúinn mat.“

Aðspurð segir hún ýmisleg spennandi verkefni á döfinni. „Ég er á fullu í hollustudrykkjunum og mun bráðum hefja næstu grænu áskorun. Það er ýmislegt í þípunum en svo kemur bara í ljós hvort maður hafi tíma til að framkvæma það allt.“

iáh



Nýtur sín í eldhúsinu. Hildur hefur gefið út bækur um hollustudrykki og haldið ýmiss konar námskeið. Mynd: Auðunn Nielsson - www.audunn.com

## STARFSFÓLK FYRIR DEPLA

ELEVEN EXPERIENCE ER ALÞJÓÐLEGT FERÐAÞJÓNUSTUFYRIRTÆKI SEM LEITAST VIÐ ÞAÐ AÐ BJÓÐA UPP Á EINSTAKA ÞJÓNUSTU.

Eleven Experience mun hefja rekstur á Íslandi á jörðinni Deplum í apríl 2016. Deplar er gamalt bændabýli staðsett í Fljótum í Skagafirði. Nú er verið að breyta þessu bændabýli í lúxus gístaðstöðu með 12 svitum. Á Deplum verður fullbúið eldhús, tveir barir, heilsulind o.fl. Eleven Experience á Íslandi leitir nú eftir starfsfólki á Depla. Um er að ræða spennandi og krefjandi störf með mikla möguleika og tækifæri fyrir réttu manneskjurnar.

### EXPERIENCE MANAGER

#### HELSTU VERKEFNI:

- Öll samskipti við viðskiptavinum
- Skipulagning ferða
- Samskipti við ferðaþjónustuaðila
- Önnur tilfallandi verkefni

#### HÆFNISKRÖFUR:

- Góð enskukunnátta skilyrði
- Rík þjónustulund
- Skipulagshæfni
- Reynsla úr ferðaþjónustu/leiðsögn kostur

### MATREIÐSLUMENN

#### HELSTU VERKEFNI:

- Skapa einstaka matarupplifun fyrir gesti með áherslu á íslenskt hráefni
- Hanna sérútbúna matseðla eftir óskum gesta
- Sjá um og bera ábyrgð á rekstri eldhússins

#### HÆFNISKRÖFUR:

- Menntun í matreiðslu
- Reynsla skilyrði
- Góð enskukunnátta skilyrði

### ÞJÓNAR

#### HELSTU VERKEFNI:

- Þjónusta við gesti í matsal og á bar
- Veita framúrskarandi þjónustu
- Önnur tilfallandi verkefni

#### HÆFNISKRÖFUR:

- Góð enskukunnátta skilyrði
- Reynsla af þjónustörfum skilyrði
- Góð þekking á víni og mat
- Menntun sem þjónn er kostur

### ELDHÚSTARFSMENN

#### HELSTU VERKEFNI:

- Aðstoða matreiðslumenn í eldhúsi
- Uppvask og tiltekt
- Önnur tilfallandi verkefni

#### HÆFNISKRÖFUR:

- Reynsla af eldhústörfum á veitingastað
- Góð enskukunnátta kostur

### STARFSMENN Í HEILSULIND

#### Snyrtifærðingar og nuddarar

#### HELSTU VERKEFNI:

- Próa snyrti- og nuddmeðferðir
- Framkvæma snyrti- og nuddmeðferðir
- Hafa yfirumsjón með birgaðstöðu heilsulindar

#### HÆFNISKRÖFUR:

- Menntun í snyrtifræði, nuddi eða sambærilegu
- Rík þjónustulund
- Góð enskukunnátta

### STARFSMENN Í RÆSTINGU/ÞVOTTAHÚS

#### HELSTU VERKEFNI:

- Yfirumsjón og rekstur þvottahúss
- Þrif á herbergjum
- Almenn þrif

#### HÆFNISKRÖFUR:

- Einstakt auga fyrir smáatriðum
- Góð skipulagshæfni
- Reynsla af sambærilegu starfi kostur
- Góð enskukunnátta kostur



Pavlova. Með mangó, hindberjum og mintu.

## Indversk kvöldveisla

### Tikka masala (fyrir 4-6)

800 g-1 kg kjúklingabringur

### Marinering, best að gera daginn áður

- 2 msk. ólífuolía
- 1 tsk. negull
- 1 tsk. cumin
- 1 tsk. paprika, venjuleg eða reykt
- 1 tsk. garam masala
- 6 hvítlauksgeirar, saxaðir
- 1 rautt chili, saxað
- 1 sítróna
- 6 msk. hrein jógúrt
- Kóríander, ferskt, eftir smekk

Olían hituð á pönnu, kryddinu blandað saman við og hitað í 1-2 mínútur. Hvítlauk og chili þá bætt saman við og látið malla í tvær mínútur. Tekið af hitanum, börkurinn af sítrónunni rifinn saman við og safinn kreistur úr henni. Jógúrtinni hrært saman við og kóríander laufum bætt við.

Kjúklingurinn skorinn í bita og settur út í marineringuna. Best að geyma í ísskáp í sólarhring. A.m.k. tvær klukkustundir.

### Tikka masala-sósan

- Ólífuolía
- 2 laukar, saxaðir
- 4 hvítlauksrif, söxuð
- 1-2 rauð chili, söxuð
- Kóríander, ferskt, slatti
- 1 msk. kóríanderkrydd
- 2 tsk. túrmerik
- 800 g niðursoðnir tómatar (2 x dósir)
- Ein dós af tómataþurrur
- 800 g af kókosmjólk (2 x dósir)
- Kjúklingakraftur eftir smekk
- Salt og pipar

Ólífuolían hituð í stórum potti, laukur, hvítlaukur, chili og kóríanderstilkarnir látnir malla þar til allt orðið mjúkt, u.þ.b. 15 mínútur. Kryddinu bætt saman við ásamt tómötunum, tómataþurrinu, kókosmjólkinni, krafti, salti og pipar.

Kjúklingurinn steiktur á pönnu, marineringunni hellt yfir og látið malla í um 5 mínútur. Öllu síðan bætt út í tikka masala-sósuna og látið malla í 20-30 mínútur.

Rétt áður en rétturinn er borinn fram er ferskt kóríander saxað og bætt saman við.

Borið fram með nan-brauði, Raita-sósu og fersku salati

### Raita-sósa

- 2 dósir hrein jógúrt
- ½-1 gúrka, fræhreinsuð og söxuð í litla bita
- Örlítill, smátt saxaður laukur, um 1-2 tsk.
- ¼-1 tsk. kóríanderkrydd
- ¼-1 tsk. cumin-krydd
- Örlítið chili-krydd
- Ferskt kóríander eða mintu, eftir smekk
- Öllu hrært saman og kælt.

### Pavlova með mangó, hindberjum og mintu

- 4 eggjahvítur
- 1/8 tsk. salt
- 250 g sykur
- 2 tsk. Maizena-mjöl
- 1 tsk. edik (hvítvíns- eða matreiðslu-)

### Mangósósa

- 150 g frosið mangó
- Safi úr hálfri sítrónu eða appelsínu
- 6 msk. flórsykur

Hitað á vægum hita í potti þar til mangóið er orðið mjúkt, sett í blandarann og blandað þar til mjúkt og kekkjalaust, kælt.

### Ofan á pavlovuna

- ½ l rjómi, þeyttur
- Fersk hindber
- Fersk mintu

### Aðferð

- Hitaðu ofninn í 120°C. Settu bökunarappir á plötu og teiknaðu stóran hring eftir stærð kókudisksins.
- Þeyttu eggjahvíturarnar, saltið og sykurrinn saman þangað til marengsinn er orðin stífur og glansandi. Hrærið Maizena-mjölinu og edikinu varlega saman við með sleif.
- Marengsinn mótaður í hring á bökunarappírinn.
- Bakaður í tvo klukkutíma, slökkt á ofninum og marengsinum leyft að kólna. Gott að gera hann kvöldið áður og leyfa honum að kólna yfir nóttina.
- Þegar marengsinn er orðin kaldur er rjóminn settur á, mangósósan yfir og skreytt með hindberjum og ferskum mintulaufum.



Frekari upplýsingar má nálgast í síma 588-1800 á virkum dögum. Umsóknir sendist með ferilskrá á [JOB@ELEVENEXPERIENCE.COM](mailto:JOB@ELEVENEXPERIENCE.COM) merkt "Deplar 2016". Umsóknarfrestur er til 29. febrúar 2016.

WWW.ELEVENEXPERIENCE.COM

# Sprettur ÁBURÐUR

## Taktu sprettinn...2016

Minna ryk - meiri gæði - betri spretta

Áburðartegund	N	P	K	Ca	Mg	S	Se	B	vatns uppl. P	Fyrirfrmgr. Greitt fyrir 15 mars ①	Greitt fyrir 15 maí ②	Greiðslu- dreifing ③
Sprettur N27	27			4,3	1,8				93%	57.837	59.723	62.866
Sprettur N26+S	26			3,6	1,5	3,6			93%	59.089	61.016	64.227
Sprettur 25-5	25	2,2		3,3	1,4	2,5			93%	62.714	64.759	68.167
SELEN Sprettur 25-5+Avail+Selen	25	2,2		3,3	1,4	2,5	0,002		93%	66.725	68.901	72.527
Sprettur 26-13	26	5,7		1,3	0,5	2			93%	68.639	70.877	74.608
Sprettur 22-7-6	22	3,1	5	2,9	1,2	2,5			93%	64.805	66.918	70.440
SELEN Sprettur 22-7-6+Selen	22	3,1	5	2,9	1,2	2,5	0,002		93%	67.155	69.345	72.995
Sprettur 22-5-5+Vorvaki	22	2,2	4,1	2,9	1,2	2,5	0,002		93%	71.322	73.648	77.524
SELEN Sprettur 20-5-13+Avail+Selen	20	2,2	11	2,4	1,0	2,5	0,002		93%	68.799	71.042	74.782
SELEN Sprettur 20-10-10	20	4,4	8,3	2,2	0,9	2,5			93%	67.860	70.073	73.761
SELEN Sprettur 20-10-10+Selen	20	4,4	8,3	2,2	0,9	2,5	0,002		93%	70.209	72.498	76.314
SELEN Sprettur 20-12-8+Selen	20	5,2	6,6	2,1	0,9	2,5	0,002		93%	70.559	72.860	76.695
Sprettur 27-6-6	27	2,6	5			2			93%	67.578	69.782	73.454
NÝTT SELEN Sprettur 27-6-3+Selen	27	2,6	2,5	1,4	0,6	2	0,002		93%	68.229	70.454	74.162
Sprettur 22-14-9	22	6,1	7,5			2			93%	72.024	74.373	78.287
Sprettur 22-10-10	22	4,4	8,3			2			93%	69.321	71.581	75.349
Sprettur 25-9-8	25	3,9	6,6			2			93%	69.974	72.256	76.059
Sprettur 16-15-12	16	6,5	10	1,3	0,5	2,5			93%	70.370	72.665	76.489
GARÐ- ÁBURÐUR Sprettur 12-12-20+Avail+Bór	12	5,2	17	1,1	0,6	7,2		0,02	93%	74.598	77.031	81.085
Sprettur DAP	18	20							93%	91.763	94.755	99.742
Sprettur Calciprill (kornað kalk)				36,4	0,1				93%	34.568	35.695	37.574
NÝTT OEN Áburður 38-8	38	3,5				3			93%	78.458	81.016	85.280
NÝTT OEN Áburður 20-18-15	20	7,8	12			3			93%	78.934	81.508	85.798
NÝTT OEN Áburður 25-12-12	25	5,2	10			3			93%	76.317	78.806	82.953

Öll verð eru í íslenskum krónum pr.tonn og án vsk. Verðlisti getur breyst án fyrirvara.

### Reykjavík

Aron Baldursson  
sími: 444 3009  
gsm: 840 3009  
aron@skeljungur.is

### Höfn

Eyjólfur Kristjánsson  
Ási  
gsm: 840 8871  
harpaey@simnet.is

### Norðausturland

Hallgrímur Hallsson  
sími: 464 1067  
gsm: 893 4094  
hallgrimurh@simnet.is

### Borgarfjörður, Kjós og Hvalfjörður

Einar Guðmann Örnólfsson  
Sigmundarstöðum  
gsm: 862 5075  
einargudmann@vesturland.is

### Eyjafjörður

Pórarinn Ingi Pétursson  
Grund  
gsm: 899 3236  
grytubakki@gmail.com

### Austurland

Steinn Björnsson  
Pernunesi  
gsm: 896 0314  
steinnb@visir.is

### Snæfellsnes og Mýrar

Sigurjón Helgason  
Mel, Mýrum  
gsm: 867 8108  
melur@emax.is

### Norðvesturland og Eyjafjörður

Bændapjónustan  
Eymundur Pórarinnsson  
Saurbæ, Skagafirði  
gsm: 892 8012  
eymundur@saurbaer.is

### Suðurland

Búaðföng  
Lúðvík Bergmann  
Stórólfsvöllum  
sími: 487 8888  
gsm: 896 9980  
bu@bu.is



### GREIÐSLUFYRIRKOMULAG 2016

① Fyrirframingreiðsla, greitt fyrir 15. mars

② Greitt fyrir 15. maí

③ Greiðsludreifing / greitt fyrir 15. október

Í boði eru 7 jafnar vaxtalausar mánaðarlegar greiðslur með gjalddaga 1. hvers mánaðar frá maí til nóvember eða ein vaxtalaus greiðsla með gjalddaga 1. október 2016.

Eindagi er 15 dögum eftir gjalddaga

Dragist greiðsla fram yfir eindaga reiknast dráttarvextir frá gjalddaga. Öll verð eru án/vsk. og leggst 24% vsk. ofan á verð við útgáfu reiknings.

**Eldsneyti, smuroliur og aðrar rekstrarvörur á hagstæðum kjörum. Kynntu þér málið!**

### Dalir

Sigurður Sigurbjörnsson  
Búðardalur  
gsm: 840 3051  
ssi@skeljungur.is

www.skeljungur.is

Skeljungur

# AKUREYRI

14.500 EINTÖK FRÍTT UM ALLT NORÐURLAND Á HVERJUM FIMMTUDEGI

AUGLÝSINGAR 578 1190 & AUGLÝSINGAR@FOTSPOR.IS | RITSTJÓRN INDIANAHEINS@GMAIL.COM, 893 6152

## GLERÁRLAUG

Íþróttamiðstöðinni Glerárskóla



Vetraropnun:

Virka daga 06.45 - 08.00 & 17.30 - 21.00

Lau. 09.00 - 14.30 / Sun. 09.00 - 12.00

www.akureyri.is  
Akureyri  
ÖLL LÍFSINS GÆÐ

### BAKSÍÐAN

Jón Gunnar Benjamínsson  
Brottluttur Eyfirðingur  
og athafnamaður



## Sérfræðingar að sunnan

Undirritaður er borinn og barnfæddur Eyfirðingur. Þar búa foreldrar mínir og einn af þremur bræðum mínum ásamt fjölskyldu sinni auk þess sem margir æskuvinir mínir búa þar. Ég á því þangað mikið að sækja og mér líður ævinlega eins og ég sé velkominn þegar ég kem í heimsókn, tja nema kannski þegar ég er nýbúinn að fara yfir strikið og móðga fjölda fólks sem ræðumaður kvöldsins á einhverju þorablótinu, en það er nú önnur saga.

En er þetta algilt eða nýt ég þess að vera Eyfirðingur að uppruna þegar ég sný aftur í fjórðinn fagra?

Akureyringar hafa það orð á sér að vera nokkuð tortryggir á aðkomumenn sem setjast að í bænum þeirra, hvort sem það er til lengri eða skemmri tíma. Frasinn „sérfræðingur að sunnan“ og orð eins og „utanbæjarmaður“ og „aðkomumenn“ eru gjarnan notuð yfir þessa aðila sem hætta sér norður yfir heiðar.

Eitt sinn var akstursíþróttakeppni haldin á Akureyri. Akureyrsk sjónvarpsstöð hafði tryggt sér réttinn til að taka upp það sem fram fór og voru forvarsmenn hennar ekki þar hrifnir þegar reykvískur akstursíþróttamóguill mætti á svæðið ásamt tókumanni sínum og byrjaði að taka viðtöl við keppendur eins og hann ætti svæðið. Ekki leið á löngu þar til lögregla var kölluð til og þess óskað að sá reykviski yrði fjarlægður. Þannig vildi til að tókumaðurinn að sunnan var með kveikt á vélinni þegar lögreglan átti í samskiptum við varðstjóran í gegnum talstöð en samtalið var eitthvað á þessa leið:

Varðstjóri: „Er ekki hægt að greiða úr þessu í rólegheitunum?“

Lögregluþjónn: „Ja, sko hann er sem sagt að taka upp hérna og heimamenn ekki sáttir, þeir segjast eiga réttinn.“

Varðstjóri: „Er þessi maður að sunnan segirðu?“

Lögregluþjónn: „Já.“

Varðstjóri: „Ókei. Komdu með hann upp á stöð.“

Parftu að pissa oft á nóttunni?



PRO-STAMINUS

Öflugt efni fyrir karlmenn 50+  
Einfalt - 2 töflur á dag  
www.gengurveil.is

# nettó

## nettó Hrísalundi

Verið velkomin í nýja og glæsilega verslun

# NETTÓ HRÍSALUNDI

Opnum föstudaginn 26. febrúar kl. 10:00

## FRÁBÆR OPNUNARTILBOÐ

NETTÓ HRÍSALUNDI OPIÐ ALLA DAGA 10 - 21