

Stöndum vörð um Hafnarfjörð

XS  
AÐ SJÁLFSÖGÐU!

Hildur Rós Guðbjargardóttir vill sjá Hafnarfjörð blómstra fyrir alla bæjarbúa og segir að jafnaðarmenn séu í blússandi sókn í bænum.

MYND/ADSEND

## Tími fyrir breytingar og bætt vinnubrögð í Hafnarfirði

Hildur Rós Guðbjargardóttir skipar fjórða sæti á lista Samfylkingarinnar í Hafnarfirði. Hún segir að þar sé mörg verk að vinna þegar kemur að félagsmálum og öðru og segist viss um að Hafnfirðingar séu búnir að fá nóg af vinnubrögðum núverandi meirihluta. **2**



Þessar öflugu konur eru meðal þeirra tíu efstu á lista Samfylkingarinnar í Hafnarfirði og þær ætla sér stóra hluti í bænum. Sigrún Sverrisdóttir skipar annað sætið á listanum, Kolbrún Magnúsdóttir skipar sjötta sæti, Auður Brynjólfssdóttir skipar sjöunda sæti og Hildur Rós Guðbjargardóttir það fjórða.

MYND/ADSEN

Hildur Rós Guðbjargardóttir er 30 ára þriggja barna móðir í 4. sæti á lista, sem er baráttusæti Samfylkingarinnar, jafnaðarmannaflokks Íslands í Gaflrabænum. Hún starfar á Hrafnistu í Hafnarfirði, auk þess að gegna ýmsum trúnaðarstörfum fyrir Samfylkinguna, þar sem hún situr í framkvæmdastjórn, er formaður fræðsluráðs og varaformaður Bersans, ungra jafnaðarmanna í Hafnarfirði.

„Við jafnaðarmenn erum í blússandi sókn í Hafnarfirði, það finnum við á þessum síðustu dögum kosningabaráttunnar,“ segir Hildur Rós. Hún segist vera afar bjartsýn á það að hún nái kjöri til bæjarstjórnar. Gangi það eftir verður hún yngsti bæjarfulltrúinn í bæjarstjórn Hafnarfjarðar.

#### Vill hlúa að öllum bæjarbúum

Hildur hefur búið í Hafnarfirði í tæp átta ár og segir að þar sé gott að búa.

„Ég flutti í Hafnarfjörð stuttu eftir að ég eignaðist mitt annað barn, en þá keypti ég mína fyrstu eign en þekkti í raun ekkert til. Ég áttaði mig fljótt á því að Hafnarfjörður væri bærinn minn, en ég hef búið á mörgum stöðum og get sagt með góðri samvisku að hér sé best að búa og ég ætla mér að vera hér það sem eftir er,“ segir hún. „Það eru einhverjir ólýsanlegir kraftar í Hafnarfirði. Fólkið hér er einstakt og það tók mig ekki nokkra stund að eignast hér vini og kunningja. Félagsandinn er sterkur, samfélagið stendur saman og ég finn til öryggis fyrir börnin mín. Allt í kring eru útivistarperlur, stutt í flesta þjónustu og góð tækifæri fyrir börn til þess að stunda íþróttir og tómstundir.“



Frambjóðendur Samfylkingarinnar í Hafnarfirði eru spenntir fyrir því að gera breytingar og ráðast í ný verkefni.

Hildur hefur starfað innan Samfylkingarinnar síðan 2016.

„Ég byrjaði í pólitík þegar ég fann kjarkinn og trúna á því að ég hefði margt til málanna að leggja. Við tölum um ójöfn tækifæri fólks, en ég hef á minni stuttu ævi upplifað það á eigin skinni og veit að í samfélaginu eru stórir hópar sem eru í þeirri stöðu. Foreldrar í tekjulægstu hópnum, einstæðir foreldrar, fólk með fötlun, öryrkjar, aldraðir og börn eru fólkið sem við eigum öll að standa með,“ segir hún. „Mitt hjartans mál er að tryggja jöfn tækifæri og draga úr ójöfnuði þeirra hópa sem vegið er að. Enginn á að þurfa að sitja eftir og stuðningur við þá sem hann þurfa er að mínu mati grundvallaratriði þess að samfélag blómstri.“

#### Viða verk að vinna

„Það er okkar markmið að hafa jafnaðarmenn í forystu bæjarins næstu fjögur árin og fella sitjandi meirihluta Sjálfstæðisflokks og Framsóknar,“ segir Hildur festulega. Hún bætir við að það sé víða verk að vinna í bænum.

„Til að mynda leikskólamálin en þar þarf að skerpa á og lagfæra ýmislegt gagnvart starfsfólkinu, börnunum og foreldrum þeirra. Auk þess hafa íbúðamálin verið í bakkgírnum síðustu fjögur ár, sem birtist í því að það varð íbúðafækkun í bænum. Slíkt mun ekki gerast á okkar vakt. Við ætlum að láta verkin tala og hefja markvissa uppbyggingu fjölbreyttra íbúðarforma og stórfjölgna óhagnaðar-drifnum byggingaraðilum sem

bjóða upp á ódýrari valkosti en hafa verið í boði hingað til,“ segir Hildur og er greinilega mikið niðri fyrir.

Hildur Rós segir verkefnið blasa við um allan bæ. „Stór verkefni bjóða okkar til dæmis á íþróttasviðinu og við munum reisa knatt-hús á Haukasvæðinu og reiðhöll hestamanna,“ segir Hildur. Hún er sannfærð um gildi íþrótt- og tómstundastarfs og segir það vera í anda jafnaðarmanna að gæta að því.

#### Fólkið vill breytingar

„Hafnarfirðingar þurfa framsýna bæjarstjórn og breytingu á starfs-háttum og slíkt er öruggt með Samfylkinguna í stjórn. Umfram allt viljum við öll sjá Hafnarfjörð

Það er okkar markmið að hafa jafnaðarmenn í forystu bæjarins næstu fjögur árin og fella sitjandi meirihluta.

Hildur Rós Guðbjargardóttir

blómstra fyrir alla bæjarbúa,“ segir Hildur sem er baráttukona og vill sjá réttlæti í raun, þar sem ungt fólk og eldra fólk vinnur saman að því að allir eigi sömu möguleika í lífinu. „Ég er einfaldlega jafnaðarkona, þoli ekki svindl og spillingu eins og hefur birst okkur síðustu vikurnar í Íslandsbankaendalesu ríkisstjórnarflokkanna.“

Hún bætir við að þetta séu sömu flokkar og hafa verið við stjórn í Hafnarfirði og skilur eftir þá spurningu fyrir kjósendur hvort það sé ekki kominn tími til þess að breyta til og hvíla kerfisflokkana.

Hildur Rós er bersýnilega kona með bein í nefinu og veit hvert hún stefnir í samstarfi við félagana sína í Samfylkingunni í Hafnarfirði. Þegar hún er spurð hvort hún sjái sig sem yngsta bæjarfulltrúann í Hafnarfirði eftir kosningarnar 14. maí næstkomandi situr ekki á svarinu, sem er stutt og laggott: „Já, ég er viss um það og ég veit að Hafnarfirðingar verða í liði með okkur jafnaðarmönnum á laugar-daginn. Fólk vill breytingar og ný vinnubrögð. Við erum með afar sterkan lista og stöndum við gefin loforð. Við erum tilbúin í verkin. XS, að sjálfsögðu,“ segir baráttukonan unga. ■

# Fann lífskraft með túrmerikinu

Sirry Ágústsdóttir heyrði fyrst af krafti túrmeriks árið 2015. Þá var hún í seinni krabbameinsmeðferð sinni og leitaði meðal annars lausna við bjúgsöfnun. „Ég er enn bólgsækin og fæ auðveldlega bjúg og liðverki. Þar finnst mér hjálpa mjög að taka túrmerik og önnur bætiefni,“ segir hún.

Sirry greindist fyrst með leg-hálskrabbamein árið 2010. „Ég var nýbúin að eiga fjórða barnið mitt svo þetta var ákveðið áfall,“ segir Sirry. Fimm árum síðar tók krabbameinið sig upp aftur. „Ég fór í tvær þungar meðferðir sem reyndu mjög á kroppinn. Eftir svona harkalega meðferð fer maður til dæmis á ótímabært breytingaskeið. Einnig eykur meðferðin á beinþynningu og orsakar bólgu í líkamanum. Það fylgja miklir liðverkir og svefnraskanir. Einnig fylgir léleg upptaka á bætiefnum í maga. Ég hætti til dæmis alveg að framleiða B12 og þarf að hafa fyrir því að halda vítamína- og steinefnamagni í líkamanum í lagi.“

## Kynntist krafti túrmeriks

„Ég heyrði fyrst af túrmeriki 2015 frá vinkonu minni, Mörtnu Ernstsóttur hlaupara og byrjaði að taka það inn í olíuformi og í hylkjum. Þegar ég prófaði túrmerik frá ICEHERBS fann ég hvað það fór vel í magann á mér og mér leið vel af því. Túrmerik-hylkin frá ICEHERBS eru kröftug og ég fann mun á mér á sjötta eða sjöunda degi, aðallega í bólgu-



Sirry segir túrmerik hjálpa við að halda bólgu niðri. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

söfnun. Hylkin fannst mér virka vatnslosandi og ég fann fyrir mun minni þota í fingrum og fótum. Áður var ég í vandræðum með að hafa giftingarhringinn á mér. Ég var með æxli vinstra megin upp við sogæð og síðan hefur sogæðakerfið virkað illa. Ég bólga því almennt meira í vinstri helmingi líkamans og túrmerik virðist hjálpa mér að halda bólgu niðri. Margar konur, og örugglega karlar líka, glíma við bólgu og eru viðkvæm fyrir bjúgsöfnun. Ég get ímyndað mér að túrmerik frá ICEHERBS geti verið hjálplegt fyrir mjög marga.“

## Hraustari með ICEHERBS

„Regluleg inntaka bætiefna hjálpar mér að vinna á sýkingum. Eftir meðferðirnar er ég með lélegt ónæmiskerfi, enda drepur meðferðin hvítu blóðkornin sem vernda okkur gegn ýmsum sýkingum. Þarna skiptir auðvitað líka

máli gott og heilbrigt mataræði og svo hreyfing.“

## Lífskraftur Sirryjar

Sirry stofnaði Lífskraft fyrir rúmum tveimur árum. „Lífskraftur er góðgerðarfélag sem hefur staðið á bak við krabbameinsdeildina og meðal annars safnað fyrir endurbótum á tækjakosti. Við förum í göngu á Hvannadals-hnjúk og Vatnajökul fyrir ekki svo löngu síðan. Ef faraldurinn leyfir kynnum við fljótlega næsta verkefni.“

Ég sæk mikið í hreyfingu og útivist og finn að það skiptir miklu máli að taka rétt bætiefni þegar ég er undir álagi. Bætiefnin frá ICEHERBS virðast hafa þau áhrif að ég verð sjaldan, eða eiginlega aldrei veik. Þegar við Snjódrifurnar vorum að æfa fyrir Lífskraft fann ég augljósan dagamun á mér ef ég gleymdi að taka inn túrmerik og önnur bætiefni. Ég fékk ýmist

meiri bjúg, var stanslaust að fá sinadrætti, var lengur að jafna mig í vöðvunum eftir æfingar og var almennt þreyttari. Orkan var einfaldlega minni. Ég finn líka mikinn mun á mér í vinnunni og heima, en ég starfa hjá Epal og stend í fæturna allan daginn. Svo er ég með stórt heimili. Það skiptir því miklu fyrir mig að gera allt sem ég get til þess að vera heilsuhaus. Mér líður vel í dag og ég lifi ekki í ótta við að krabbameinið taki sig upp að nýju. Ég nýt þess að vera til alla daga og hef gaman af því að stunda útivist og hreyfa mig. Heilsan skiptir mig gríðarlega miklu máli upp á að njóta þess að vera til, að vera heilbrigð og hraust. Ég finn líka að ég er öflugri ef ég er dugleg að nýta mér þau úrræði sem mér standa til boða, eins og að taka inn bætiefni sem hafa áhrif á mína heilsu.“

## Árangursrík blanda

Túrmerik hefur verið notað í þúsundir ára til þess að vinna gegn ýmsum bólgum og sjúkdómum en virka efnið kúrkúmin er talið hafa sterk bólgu-eyðandi og andoxandi áhrif. Þá hafa bólgu-eyðandi eiginleikar túrmeriks gefið sérstaklega góða raun gegn gigtarsjúkdómum og liðverkjum auk þess sem það örvar blóðflæði og hefur góð áhrif á húðvandamál og sár. Blandan inniheldur svartan pipar sem margfaldar upptöku túrmeriks. Túrmerik blandan frá ICEHERBS inniheldur fjallagrös en virkni þeirrar lækningarjurtar hefur gefið henni viðurnefnið ginseng Íslands. Í fjallagrösnum er að finna svokallaðar betaglúkántrefjar sem eru taldar aðstoða við þyngdartap, draga úr bjúg, bæta meltingu og styrkja þarmana, sér í lagi ristilinn. Þau hafa meðal annars reynst árangursrík gegn slímmyndun og óæskilegum bakteríum. Fjallagrösinn gera ICEHERBS blönduna að ofurblöndu en þau hafa öldum saman verið notuð sem náttúruleg og viðurkennd lækningajurt á Íslandi. Þau eru rík af steinefnum og eru talin auka skilvirkni í upptöku næringarefna sem gera bæði innihaldsefnin sterkari saman. ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum. Sjá nánar á iceherbs.is.

# Bragðmikill og góður hversdagsmatur

Hversdagsmatur getur vafist fyrir mörgum, sérstaklega þegar fólk er á hlaupum og kemur seint heim. Hér eru tveir réttir sem tekur ekki langan tíma að elda en eru mjög bragðgóðir.

elin@frettabladid.is

Þótt grilltíminn sé hafinn er óþarfi að grilla á hverjum degi. Stundum langar mann bara í góða súpu eða bragðgóðan fisk.

## Blaðlauks- og spergilskálssúpa með eggi fyrir fjóra

Græn og sumarleg súpa sem er bæði bragðmikil og gefur góða orku.

- 1 blaðlaukur
- 1 haus spergilkál
- 1 lítri vatn
- 2 kjúklingateningar
- 1 msk. grænt pestó
- 1 dl rjómi
- Safi úr einum sítrónubáti
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. nýmalaður pipar
- 4 msk. jómfrúarolía

## Hleypt egg

- 1 lítri vatn
- 1 tsk. edik, 7%
- 1 tsk. salt
- 4 köld egg

Þvoidd blaðlaukinn og skerið niður. Deilið spergilkálinu í bita. Takið stilkinn og skerið í sneiðar.

Látið suduna kom upp á vatninu með kjúklingakraftinum. Setjið grænmetið út í og látið sjóða þar til



Fallega græn blaðlauks- og spergilskálssúpa með hleyptu eggi.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
GETTY



Þorskur í kókós og karrí. Hægt er að nota hvaða fisk sem fólk kys sér.

það mýkist. Maukið með töfrasprota eða í matvinnsluvél.

Hitið súpuna aftur og bragðbætið með grænu pestói, rjóma, sítrónusafa, salti og pipar.

Fyrir eggin: Sjóðið vatn með ediki og salti. Minnið hitann. Brjótið eggjið varlega í bolla, eitt í einu, og setjið varlega út í vatnið. Látið eggjið stífna í um það bil 4 mínútur og takið þau varlega upp.

Setjið súpuna á diskana og eitt egg út í hvern. Dreifið smá ólífuoilú yfir. Gott er að hafa nýtt brauð með súpunni.

## Fiskur í karrísósu er góður réttur sem hentar fyrir alla fjölskylduna.

## Þorskur í kókós og karrí fyrir fjóra

Indverskur fiskréttur sem er ákaflega góður og einfalt að gera.

- 200 g hrísgrjón
- 600 g þorskflak
- 1 blaðlaukur
- 2 grænar paprikur
- 2 msk. olía
- 2 msk. curry paste
- 4 dl kókosmjólk
- Safi og börkur af einni limónu
- 4 msk. ferskt kóriander, smátt skorið
- 1 rauður chili-pipar, smátt skorinn

Sjóðið hrísgrjón eftir leiðbeiningum á umbúðum. Skerið fiskinn í mátulegar bita fyrir fjóra. Bragðbætið með salti.

Skerið blaðlauk og papriku í litla bita og steikið á pönnu þar til grænmetið mýkist. Bætið þá við curry paste og hrærið áfram í tvær mínútur.

Loks er kókosmjólkinn sett saman við og allt látið malla í 3-4 mínútur. Þá er fiskurinn settur út í ásamt límonusafa og -berki. Bragðbætið með salti og pipar.

Setjið lok á pönnuna og sjóðið áfram í 5-6 mínútur eða þar til fiskurinn er soðinn. Dreifið kóriander og chili yfir. ■

# Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16  
Netfang: smaar@frettabladid.is

## Bílar & Farartæki

### Bílar óskast

#### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupum bíla 25-250þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

#### ÓSKA EFTIR TOYOTA YARIS

Toyota Yaris live 1000 cc frá árg. 2016 til 2018, lítið ekinn, vel með farin óskast til kaups. Uppl. í s. 699 3982

### Bátar

**MARÁS**  
**TOHATSU**  
UTANBORDSMÓTORAR



JAPÓNSK  
GÆÐI!

Léttir Kraftmiklir  
Fyrirferðalítillir Sparneytnir  
Hljóðlátillir 3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær  
Sími: 555 6444 - www.maras.is

## Þjónusta

### Garðyrkja

Almenn garðaumsjón, sláttur, klippingar og fl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215 og 790 9021

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

### Nudd

#### NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

### Rafvirkjun

#### RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskípti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

## Húsnæði

### Geymsluhúsnæði

#### GEYMSLUR.IS

#### SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

#### WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

## Heilsa

### Heilsuvörur

**gott cbd.is**



## Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



### FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:  
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is  
Arna Rut Kristinsdóttir, arnaru@frettabladid.is



## Umhverfismat framkvæmda

Matsáætlun í kynningu

### Holtavörðuheildarlína 1

Landsnet hefur lagt fram matsáætlun til Skipulagsstofnunar vegna umhverfismats á Holtavörðuheildarlínu 1 frá Klafastöðum í Hvalfirði að nýju tengivirki á Holtavörðuheidi.

**Kynning á matsáætlun:** Matsáætlunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Skipulagsfulltrúa Hvalfjarðarsveitar, Skipulagsfulltrúa Skorradaishrepps og er aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar www.skiplag.is.

**Umsagnarfrestur:** Allir geta kynnt sér matsáætlunina og veitt umsögn. Umsagnir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 8. júní til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skipulag@skiplag.is.

## Auglýsing um skipulag Hafnarfjarðarbær

### Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Sléttuhlíðar

Hafnarfjarðarbær auglýsir hér með tillögu að breytingu á deiliskipulagi Sléttuhlíðar samkvæmt l. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Breytingin er orðalagsbreyting til að kveða á um breyttan þakhalla og veggghæð ef um er að ræða einhalla þak.

Breytingartillagan verður til sýnis á umhverfis- og skipulagssviði að Norðurhelli 2 og í þjónustuveri Hafnarfjarðarbæjar Strandgötu 6, frá **11.05 - 22.06.2022**. Gögn má einnig nálgast á [hfj.is/skiplag](http://hfj.is/skiplag).

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna á [skiplag@hafnarfjordur.is](mailto:skiplag@hafnarfjordur.is) eigi síðar en **22.06.2022** eða skriflega í þjónustuver:

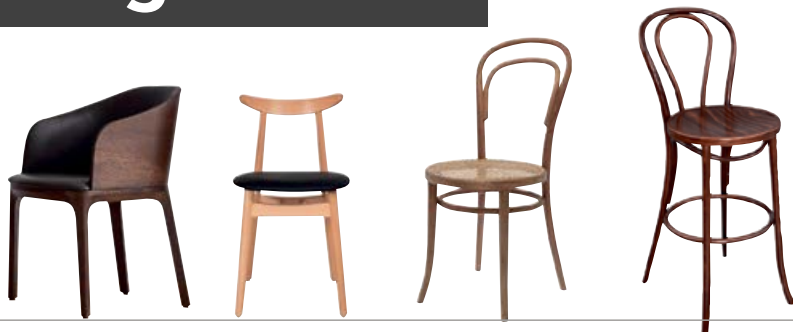
**Hafnarfjarðarbær**  
bt. umhverfis- og skipulagssvið  
Strandgötu 6  
220 Hafnarfjörður

[hafnarfjordur.is](http://hafnarfjordur.is)



## Húsgögn fyrir kaffihús, bari og veitingastaði

**FAMEG**  
GERMAN DESIGN



**KAJA**  
ITALIAN INTERIOS



**PEDRALI**  
THE ITALIAN ESSENCE



**VERSLUNARTÆKNI**  
www.verslun.is

**geiri**  
www.geirihf.is

**STÓRELDHÚS**  
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Sýningarsalur Draghálsi 4 -  
Sími: 535 1300 -  
verslun@verslun.is

TAKTÍK 923 018

**HVALFJARÐAR**  
SVEIT



## Aðalskipulag Hvalfjarðarsveitar 2020-2032

Sveitarstjórn Hvalfjarðarsveitar hefur á 350. fundi sínum þann 26. apríl 2022 samþykkt að auglýsa Aðalskipulag Hvalfjarðarsveitar 2020-2032 skv. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Skipulagstillagan samanstendur m.a. af forsenduhefti, umhverfisskýrslu, greinargæð, sveitarfélagsuppdrætti, þéttbýlisuppdrætti fyrir Melahverfi og Krossland ásamt fleiri uppdráttum. Einnig er auglýst tillaga að skrá yfir vegi í náttúru Íslands skv. 32. gr. laga um náttúruvernd. Aðalskipulag Hvalfjarðarsveitar 2020-2032 tekur við Aðalskipulagi Hvalfjarðarsveitar 2008-2020. Í nýja aðalskipulaginu er stuðlað að hagkvæmri þróun byggðar á svæðinu, m.a. með því að skapa sem best skilyrði fyrir atvinnuuppbyggingu og blómlegt mannlíf til að gera búsetu á svæðinu eftirsóknarverða. Áfram verður stuðlað að öflugum landbúnaði, áframhaldandi fjölbreyttri iðnaðarstarfsemi og fjölbreyttum atvinnutækifærum s.s. við ferðaþjónustu, skógrækt, umhverfisvernd ofl.

Tillagan er til sýnis á skrifstofu Hvalfjarðarsveitar, að Innrimel 3, Hvalfjarðarsveit og hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík frá og með **11. maí 2022 til 22. júní 2022**. Skipulagsgögn eru einnig aðgengileg á heimasíðu sveitarfélagsins <https://www.hvalfjardarsveit.is>

Hverjum þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna. Frestur til að skila inn athugasemdum er til **22. júní 2022**. Skila skal inn skriflegum athugasemdum á netfangið [adalskiplag@hvalfjardarsveit.is](mailto:adalskiplag@hvalfjardarsveit.is) eða með bréfpósti stílað á skipulagsfulltrúa Hvalfjarðarsveitar, Innrimel 3, 301 Akranesi. Kynningarfundur verður auglýstur síðar á heimasíðu Hvalfjarðarsveitar.

Jökull Helgason  
Skipulagsfulltrúi Hvalfjarðarsveitar