

Saudia aflýsir flugferðum Atlanta

Veröld 2

Sádiarabíska flugfélagið hefur skorið niður flug á vegum Air Atlanta fram í maí vegna kórónaveirunnar. 40 milljarða samningur gæti verið í uppnámi.



Vandasamt að funda

Innlent 4

Stéttarfélögin sem undirrituðu kjarasamninga um helgina geta ekki haldið fjölmenna fundi til að kynna samningana, líkt og venjan er.



Telja að veiran gæti verið útbreiddari

Fréttaskýring 6

Mannlíf ræðir við sérfræðinga sem standa í framlínunni í baráttunni við kórónaveiruna. Þeir telja líkur á að veiran gæti verið útbreiddari en áður hefur verið talið.



Spenntur að spjalla við aðdáendur

Menning 24

Dome Karukoski, leikstjóri myndarinnar Tolkien, tekur þátt í kvikmyndahátíðinni Stockfish. Hann hlakkar til að hitta aðdáendur höfundarins ástsæla.

10. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 13. MARS 2020

MANNLÍF

Fréttir / Viðtöl / Matur / Menning og fleira

VIÐTALIÐ

Daði Freyr Pétursson & Árný Fjóla Ásmundsdóttir

„Við megum ekki gleyma gleðinni“

Hjónin Daði Freyr og Árný Fjóla ásamt félögum þeirra í Gagnamagninu unnu hug, hjörtu og atkvæði meirihluta þjóðarinnar með þátttöku sinni í Söngvakeppninni. Þau segja leiðinlegt að því sé haldið fram að sigur þeirra hafi verið eitthvað svindl, því þau hafi gefið allt sitt í keppnina og Daði helgað síðasta ár undirbúningi fyrir keppnina. Þau eru þakklát fyrir alla athyglina og spennt fyrir keppninni og segist Daði ætla að nýta tækifærið til fullnustu, enda ekki sjálfgefið að fá slíkt tækifæri.



Veröld / Flugfélög

Fjárhagsafkoma flugfélaga í frjálsu falli

Texti / Ragna Gestsdóttir





Bogi Nils Bogason.

Ljóst er að COVID-19 heimsfaraldurinn hefur þegar haft gríðarleg áhrif á flug- og ferðamannabransann, og enn er óljóst hversu mikil þau koma til með að verða. Á starfsmannafundi Icelandair sem fram fór í gær í gegnum fjarfundabúnað fyrirtækisins beindu fjölmargir starfsmenn spurningum til stjórnenda, þar á meðal um hvort uppsagnir væru fyrirhugaðar í ljósi þeirrar stöðu sem er komin upp. Bogi Nils Bogason forstjóri hafði áður gefið í skyn að óhjákvæmilegt yrði að fara í uppsagnir. Á fundinum var þó ekkert gefið upp um slíkar aðgerðir, eða hvenær yrði ráðist í þær ef af yrði.

> Það er óhætt að segja að ákvörðun Donalds Trump um ferðabann sem hann tilkynnti um í lok vikunnar hafi verið síðasta hálmstráið hjá mörgum flugfélögum.

Í gærmorgun voru starfsmenn félagsins beðnir um að taka sér launalaust leyfi næstu mánuði, hefðu þeir tök á, taka fæðingarorlof, ættu þeir rétt á slíku, og einnig var fólk spurt hvort það gæti hugsað sér að lækka starfshlutfall sitt. Voru starfsmenn beðnir um að láta yfirmenn sína vita fyrir hádegi í dag, föstudag, ef þeir gætu orðið við þessum tilmælum.

Á þriðjudag tilkynntu bandarísku flugfélögin American Airlines og Delta Air Lines að þau hefðu fellt afkomuspár sínar fyrir árið 2020 úr gildi, rétt eins og Icelandair gerði þann 1. mars. Stefnir hraðbyri í að American Airlines endurtaki leikinn frá árinu 2011, og óski eftir gjaldþrotaskiptum, enda var fjárhagsstaða félagsins slæm og ánægja farþega lítil fyrir kórónaheimsfaraldurinn.

Á miðvikudag sagði lettneska flugfélagið AirBaltic upp 250 starfsmönnum af 1600, en flugfélagið er af svipaðri stærðargráðu og Icelandair. Segir forstjóri félagsins, Martin Gauss, að ákvörðunin hafi verið nauðsynleg, þótt hún hafi verið erfið. Hann útilokar þó ekki að starfsmennirnir muni verða endurráðnir þegar ástandið verður eðlilegt. SAS tók þann pól í hæðina að lækka laun æðstu stjórnenda félagsins um 20% næstu þrjá mánuði hið minnsta og biðla til starfsmanna um að lækka bæði starfshlutfall og því laun sín samkvæmt því um 20%.

Það er óhætt að segja að ákvörðun Donalds Trump um ferðabann sem hann tilkynnti um í lok vikunnar hafi verið síðasta hálmstráið hjá mörgum flugfélögum sem voru þegar í fjárhagslegum vandræðum vegna minnkandi eftirspurnar og fjölda afbókanna sökum kórónaveirunnar og versnandi efnahagsástands.



Texti / Baldur Guðmundsson



Saudia sker niður flug Air Atlanta

Sádi-arabíska flugfélagið hefur aflýst öllu flugi á vegum Air Atlanta fram í maí, samkvæmt heimildum Mannlífs. Félögin sömdu í febrúar um viðamikið áætlunarflug til þriggja ára. Sá samningur hljóðaði upp á 40 milljarða króna.

Sádi-arabíska flugfélagið Saudi Arabian Airlines, eða Saudia, hefur ákveðið að aflýsa öllu farþegaflugi íslenska flugfélagsins Air Atlanta fram í maí, vegna kórónaveirunnar. Þetta herma heimildir Mannlífs. Atlanta hefur fjórtán Boeing 747-400-flugvélar til umráða en helmingur þeirra hefur verið í þjónustu Saudia. Um mikið högg er því að ræða fyrir félagið.

Magnús Ásgeirsson, sölustjóri hjá Atlanta, vildi í samtali við Mannlíf ekki staðfesta þessar fregnir en viðurkenndi þó að Sádarnir væru „búnir að fækka flugferðum“. „Þetta er allt í vinnslu en ég get ekki staðfest þetta,“ sagði hann þegar á hann var gengið. Magnús sagði enn fremur að ýmsar sögur væru á kreiki en að staðan breyttist hratt þessa daganna. Hann vildi lítið tjá sig um málið en vísaði á forstjóra félagsins, sem var í flugi.

> *Þetta er allt í vinnslu.*

Nýgerður 40 milljarða króna samningur

Aðeins eru rúmar tvær vikur síðan Morgunblaðið greindi frá því að Atlanta væri að ganga frá nýjum samningi við Saudi Arabian Airlines um „blautleigu“ og áætlunarflug til þriggja ára. Blautleigusamningar fela í sér að Atlanta útvegar viðskiptavini sínum þjónustu, í formi vélar og áhafnar, og heldur utan um rekstur vélanna og viðhald. Fram kom að samningurinn væri metinn á 40 milljarða króna.

Samhliða var sagt frá því að Atlanta hefði samið við flugvélaleigufyrirtækið GECAS um langtímaleigu á fimm breiðþotum af gerðinni Boeing 777 og Airbus A330. Til stóð að þær vélar yrðu afhentar í maí og júní. Haft var eftir forstjóranum, Baldvini Má Hermannssyni, að samningurinn fæli í sér mikil tímamót fyrir félagið. Stórt skref væri stigið í þróun félagsins með innleiðingu nýrra flugvélategunda. Mannlíf hefur ekki upplýsingar um hvaða þýðingu ákvörðun Saudia hefur á nýgerðan samning Atlanta við GECAS.

Smitum af völdum kórónaveirunnar hefur fjölgað hratt síðustu daga á Íslandi. Íslendingar hafa verið ofarlega á lista þjóða þegar hlutfall smitaðra er skoðað en fram hefur komið að það helgist ekki síst af því að hér hefur eftirlit verið meira og fleiri próf gerð en víða annars staðar. Ekki er ljóst hvort þessi tölfræði varð til þess að Saudia greip til þeirra ráðstafana sem hér hefur verið sagt frá.



Miklar væringar í vændum

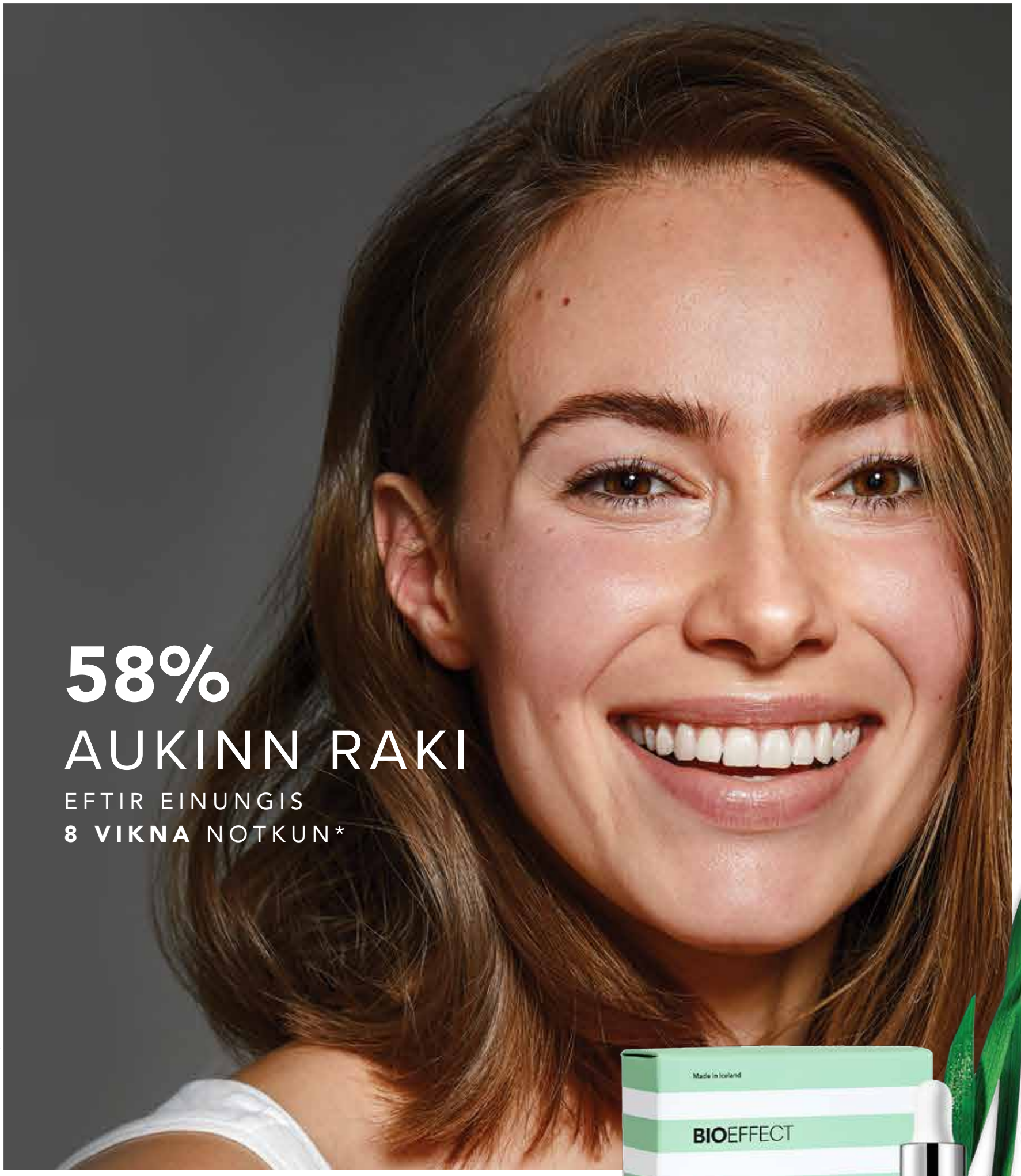
Óhætt er að segja að uppnám hafi orðið á fimmtudag þegar Donald Trump Bandaríkjaforseti tilkynnti um 30 daga flugbann frá Íslandi og öðrum löndum Schengen. Sérfræðingar sem Mannlíf talaði við áður en Trump tilkynnti um ákvörðun sína sögðu aðeins tímaspursmál hvenær Icelandair myndi þurfa á ríkisaðstoð að halda, til að tryggja rekstur félagsins. Félagið hefur að stórum hluta byggt starfsemi sína á Ameríkuflugi. Heimildamaður sem gjörþekkir flugrekstur sagði við Mannlíf á fimmtudag að útlit væri fyrir mikinn samdrátt og í kjölfar sameiningar flugfélaga á heimsvísu á næstunni. Mörg flugfélög myndu ekki lifa af það uppnám sem nú skekur heimsbyggðina. Í slíku umhverfi fælist þó tækifæri fyrir nýja aðila á flugmarkaði.

BIRTÍNGUR EHF
Útgáfufélag - Síðumúla 28, 108 Reykjavík S: 515 5500

Lumar þú á frétt?
Sendu ábendingu á ritstjórn@birtingur.is

Útgefandi og ábyrgðarmaður: Halldór Kristmannsson - **Framkvæmdastjóri:** Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir
Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson - **Ritstjórar tímarita:** Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir, Steingerður Steinarsdóttir
Blaðamenn: Baldur Guðmundsson, Ragna Gestsdóttir, Friðrika Benónýsdóttir, Guðný Hrönn - **Umbrot og hönnun:** Ivan Burkni - **Forsíða:** Hallur Karlsson - **Auglýsingar:** auglysingar@birtingur.is - **Prentun:** Landsprent - **Dreifing:** Póstdreifing

BIOEFFECT



*samkvæmt óháðri vísindalegri rannsókn á BIOEFFECT EGF SERUM sem varði í 8 vikur

VELDU VIRKNI
Í HVERJUM DROPA

Hvað gerir BIOEFFECT EGF SERUM?
EGF er prótín sem húðin framleiðir náttúrulega, en með aldrinum minnkar framleiðsla þess svo hrukkur og fínar línur myndast. BIOEFFECT þróaði einstaka leið til að framleiða EGF í byggplöntum. Þegar EGF er borið á húðina bregst hún við með því að framleiða meira EGF og útkoman verður sléttari og heilbrigðari húð. Þess vegna er aldrei of snemmt eða of seint að byrja að nota BIOEFFECT.

BIOEFFECT EGF SERUM inniheldur aðeins sjö innihaldsefni og er án ilmefna.

BIOEFFECT – Húðvörur sem virka

FINNDU OKKUR Á FACEBOOK
facebook.com/bioeffecticeland

Fæst í Hagkaup Kringlunni, Smáralind, Skeifunni, Garðabæ og Akureyri. Lyf og heilsu, Lyfju, Andreu, GK Reykjavík, Nomad, Fríhöfninni og BIOEFFECT Hafnarstræti 19.

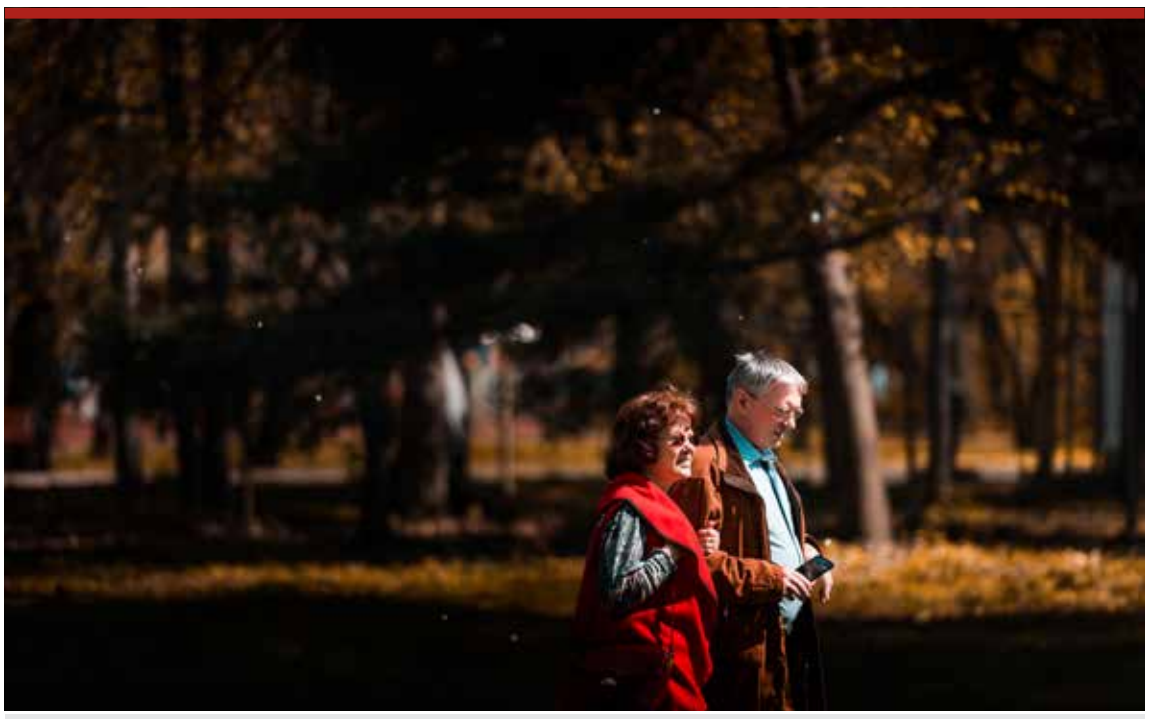
Texti / Baldur Guðmundsson

Innlent
KJARASAMNINGAR

„Við bregðumst við þessu í ljósi aðstæðna í samfélaginu.“

Vandasamt að kynna nýgerða kjarasamninga vegna COVID-19

Stéttarfélögin sem undirrituðu kjarasamninga um helgina geta ekki haldið fjölmenna fundi til að kynna samningana, líkt og venjan er. Þau hyggjast í staðinn nota rafrænar leiðir.



Sólveig Anna segir að margir félagsmenn Eflingar vinni í eldhúsum en í félaginu sé einnig fólk sem starfar á hjúkrunarheimilum og í heimaþjónustu. Því sé afar mikilvægt að stuðla ekki að því að smit berist manna á milli.

Stéttarfélögin sem sömdu fyrir hönd félagsmanna sinna um helgina og á mánudaginn þurfa að grípa til óvenjulegra ráðstafana vegna kórónaveirunnar. Útilokað er að haldnir verði fjölmennir kynningarfundir, eins og venjan er þegar kjarasamningar eru kynntir. Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar, segir að ekki hafi þótt ástæða til að aflýsa fundi með trúnaðarmönnum Eflingar sem starfa hjá Reykjavíkurborg. Hann fór því fram á fimmtudagskvöld.

Efling skrifaði undir kjarasamning við Reykjavíkurborg á mánudag, eftir langar og erfiðar samningaviðræður. Þar var skrifað undir fyrir hönd 1.850 starfsmanna borgarinnar. Sólveig Anna segir að margir félagsmenn Eflingar vinni í eldhúsum en í félaginu sé einnig fólk sem starfar á hjúkrunarheimilum og í heimaþjónustu. Því sé afar mikilvægt að stuðla ekki að því að smit berist manna á milli.

„Við bregðumst við þessu í ljósi aðstæðna í samfélaginu,“ segir Sólveig Anna í samtali við Mannlíf. Hún segir að í stað þess að halda fjölmenna fundi standi til að taka upp kynningu og útbúa ítarlegt kynningarefni sem sé aðgengilegt þeim sem við eiga á Netinu. Þess sé auk þess gætt eftir fremsta megni í húsakynnum Eflingar að ganga þannig um húsið að sem minnst hætta sé á smiti.

Kynna þarf samninga fyrir 15 þúsund manns

Hjá BSRB er svipuð staða uppi á teningnum en aðildarfélög þess skrifuðu undir kjarasamninga fyrir hönd 15.400 manns um helgina. Þar á bæ forðast menn að boða til fjölmennra funda en í venjulegu árferði eru samningar kynntir fyrir framan margmenni á fjölmennum fundum, eða í húsakynnum bandalagsins.

Þær upplýsingar fengust frá skrifstofu BSRB að aðildarfélögin muni sjálf kynna samningana fyrir sínum félagsmönnum. BSRB muni þó grípa til meiri ráðstafana en venjulega. Þannig verði ítarlegar glærur og myndbönd aðgengileg á vef bandalagsins, þar sem samningar eru kynntir.

Margir starfsmenn Landspítalans

Sameyki er stærsta aðildarfélag BSRB. Sólveig Jónasdóttir, upplýsingafulltrúi Sameykis, segir í samtali við Mannlíf að þar verði einnig gripið til óvenjulegra ráðstafana. „Ég held að þetta sé mómentið sem við förum út í rafrænu leiðirnar,“ segir hún.

Sólveig bendir á að Sameyki sé með um 1.200 manns inni á Landspítalanum. Ekki gangi að boða til fjöldafundar slíks hóps. „Við viljum kynna þetta sem allra best og það er mjög mikilvægt að fólk geti spurt,“ segir hún og bætir við: „Við viljum kynna þetta þannig að við gefum fólki kost á að spyrja.“

Hún segir þó að sjálfsagt fari einhverjir fulltrúar Sameykis inn á stóra vinnustaði og kynni þar þá samninga sem undirritaðir voru um síðustu helgi. „En við ætlum ekki að halda stóra fundi.“

Aðspurð segir hún að venjulega sé boðað til fundar í húsakynnum BSRB og samningar kynntir fyrir framan fjölmenni. Slíkt standi ekki til boða nú. „Við þurfum bara að breyta okkar verklagi.“ Hún segir að atkvæðagreiðsla um samningana verði rafræn, líkt og verið hefur.

Sólveig segir ekkert í lögum félagsins segja til um hvernig standa skuli að kynningum á kjarasamningum. „Við erum stórt félag og eigum í miklum samskiptum við okkar fólk og trúnaðarmenn á okkar vegum.“



Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar.



Sólveig Jónasdóttir, upplýsingafulltrúi Sameykis.



Ég hef alla tíð verið mjög viðkvæm í maganum og var búin að prófa ýmislegt. Ég fann fljótt mikinn mun þegar ég byrjaði að nota **Probi Mage** mjólkursýrugerla. Það er frábært að hafa loksins fundið eitthvað sem virkilega hjálpar mér og ég tek 1 hylki á dag og mun svo sannarlega halda því áfram því þetta bjargar mér algjörlega.
- Sigríður Rita Ragnarsdóttir

abel heilsuvörur www.abelheilsuvorur.is

Ráðgjöf vegna COVID-19 og mannamóta



Tilfellum nýju kórónaveirunnar hefur fjölgað hratt undanfarna daga og vikur. Um þessar mundir geisar alvarlegur faraldur veirunnar á Ítalíu og líkur eru á að hún haldi áfram útbreiðslu sinni í álfunni næstu vikur og mánuði. Nú þegar hafa tugir tilfella komið upp hér á landi og um 900 eru í sóttkví eftir að hafa orðið útsett fyrir smiti.

Ekki er samkomubann í gildi á Íslandi en ekki er útilokað að gripið verði til slíkra aðgerða meðan unnið er að því að stemma stigu við útbreiðslu veirunnar hér á landi. Því er eðlilegt að skipuleggjendur fjölmennra viðburða séu uggandi yfir stöðunni. Meðan faraldur geisar þarf ávallt að meta hvort rétt sé að halda viðburð eða hvort betra sé að fresta tilteknum viðburði þar til faraldur er genginn yfir.

Meðan ekkert samkomubann er í gildi er mikilvægt fyrir skipuleggjendur að gæta vel að smitvörnum á viðburðum. Nauðsynlegt er að gestir hafi greiðan aðgang að heitu vatni og sápu, handspritti og einnota þurrkum.

Einnig er brýnt að skipuleggjendur taki mið af þeim hópi sem mun sækja viðburðinn. Vitað er að eldri borgarar og þeir sem glíma við undirliggjandi sjúkdóma (t.d. sykursýki, hjarta- og æðasjúkdóma, langvinna lungnateppu, langvinna nýrnabilun og krabbamein) eru í mestri hættu með að fá alvarleg einkenni COVID-19.

Upplýsingar af vef Landlæknis

ILVA

Sparaðu

20-40%

AF ÖLLUM SÓFUM, SÓFABORÐUM, HÆGINDASTÓLUM OG MOTTUM

5. – 23. MARS



ALLTAF OPIN - VEFVERSLUN - WWW.ILVA.IS

FRÍ HEIMSENDING Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU EF VERSLAÐ ER FYRIR 59.000 EÐA MEIRA DAGANA 13. - 15. MARS

FLUENTE SÓFI
3ja sæta sófi með gulu velúr áklæði. L 197 cm. Áður 159.900 kr.
NÚ 127.920 kr. SPARAÐU 31.980 kr.

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
Laugardaga og sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

netgíró
VALITOR

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM .COM/ILVAISLAND

Texti / Ragnheiður Linnet Myndir / Aðsendar



HEIMSFARALDUR
COVID-19 SKOLLINN Á

ALLRA AUGU HAFA BEINST AÐ KÓRÓNUVEIRUNNI, SARS-COV-2, OG ÖRRI ÚTBREIÐSLU HENNAR. MEIRA EN 119.000 HAFA SÝKST Í HEIMINUM OG YFIR 4200 LÁTIST.

Síðustu daga hefur tilfellum fjölgað hratt víða og er nú svo komið að Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) hefur gefið út að um heimsfaraldur sé að ræða. Þekking á veirunni er enn takmörkuð. Hér á landi hyggjast Kári Stefánsson og Íslensk erfðagreining framkvæma víðtæka skimun fyrir kórónuveirunni til að kortleggja dreifingu hennar og skilja betur hvernig hún hagar sér sem verður mikilvægt tæki í baráttunni við vágestinn. Til að fá betri sýn á þessi mál ræddi Mannlíf við Kára og tvo lækna sem standa í framlínunni í baráttunni við veiruna.

Dreifist með miklum hraða um Evrópu

Á Íslandi hafa 109 manns greinst með kórónuveiruna, þegar þetta er skrifað og 900 eru í sóttkví. Tilfellum á Spáni fjölgaði um tæplega 2000 á fjórum dögum í vikunni og í Danmörku hefur orðið mikil aukning á skömmum tíma. Tilfellum í Wuhan, þar sem veirian er talin eiga upptök sín, hefur hins vegar snarfækkað og virðist fólk þar vera komið með ónæmi. Ítalía hefur orðið sérlega illa fyrir barðinu á kórónaveirunni því yfir 12.000 manns hafa smitast og 827 látist. Allir sem hafa látist hafa verið aldraðir eða með undirliggjandi sjúkdóma. Ítalir hafa sett 16 milljónir manna í norðurhluta landsins í sóttkví og lokað á samkomur og hefur náðst góður árangur við að hefta útbreiðslu veirunar á svæðum sem fyrir nokkru voru hættusvæði.

Munur er á tilkynntri dánartíðni í Kína, 3,9%, og í S-Kóreu, 0,8% sem bendir til að tíðnin geti ráðist af hve margir úti í samfélaginu með væg einkenni eru greindir. Það eru þá fleiri slíkir í S-Kóreu að líkindum.

Nicola Montano er prófessor og forstöðumaður lyflækninga við háskólasjúkrahúsið í Mílanó. Mannlíf ræddi við hann um ástæður þess hve hratt kórónuveiran hefur breiðst út og hvað hann telji að verði að gera til að stöðva útbreiðsluna.

Mér finnst líklegt að veiran sé miklu útbreiddari og finnist í þeim sem eru með lítil eða engin einkenni.

Fjöldi smitaðra einkennalítill

Aðspurður um hvers vegna Ítalía hafi orðið svo illa úti á skömmum tíma vegna kórónuveirunnar svarar Nicola að í upphafi hafi stjórnvöld ekki verið með skipulagða áætlun til að mæta faraldrinum, þrátt fyrir ábendingar lækna. Ítalir hafi einblínt á fólk sem kom frá Kína. „Það var svo 38 ára maður, líkamlega mjög vel á sig kominn, sem kom á bráðamóttöku í bæ nálægt Mílanó. Hann var með háan hita og kvef en var sendur heim og sagður með flensu. Næsta dag kom hann aftur, var kominn með lungnabólgu og greindist þá með COVID-19," segir Nicola. „Þá kom í ljós að hann hafði umgengist fólk sem hafði verið í Kína. Það fólk reyndist hins vegar neikvætt þegar prófað var fyrir kórónuveirunni. Þá hófum við að prófa mjög marga, m.a. fólk almennt sem var með lungnabólgu. Við fundum marga sem reyndust vera jákvæðir fyrir veirunni. Það varð til þess að við gátum gert okkur betur grein fyrir sjúkdómnum og hvernig hann dreifðist. Svæðið þar sem þessi fyrrgreindi maður greinist var sett í sóttkví og tveimur vikum síðar var svæðið orðið hreint. Á Ítalíu hefur fjöldi einstaklinga með lítil sem engin einkenni greinst með COVID-19 og eru taldir hafa smitað aðra."



Nicola Montano, prófessor og forstöðumaður lyflækninga við háskólasjúkrahúsið í Mílanó, segir að það geti þurft endurtekin próf til að greina COVID-19 ef grunur leikur á að einstaklingur sé smitaður. Sýni séu oft ekki nægilega góð og það þurfi jafnvel 3-4 sýni áður en greining fáist.

Mynd / Læknablaðið.

SKÍÐAÚTSALAN ER HAFIN

SKÍÐADEILD ÚTILÍFS ER Í SMÁRALIND

frábært úrval • fyrsta flokks þjónusta • fullkomið verkstæði

30-50%
AFSLÁTTUR AF SKÍÐAVÖRUM*

ROSSIGNOL · northwave · ARMADA · NORDICA · LEKI · DRAKE · uvex · BLIZZARD · TECNICA



ÁRNASYNIR

ÚTILÍF
síðan 1974

KRINGLUNNI · SMÁRALIND
utilif.is

*Gildir ekki með öðrum tilboðum.

Ef niðurstaðan úr skimun verður sú að það sé fjöldinn allur af ógreindum einkennalausum einstaklingum úti í samfélaginu þá mun það gjörbreyta vörnum sóttvarnarlæknis sem byggir á sóttkví og einangrun fólks.

Þróunin í öðrum löndum lík og á Ítalíu

Mat Nicola er að mikill fjöldi úti í samfélaginu á Ítalíu sé þegar smitaður, jafnvel hundruð þúsunda. ,,Við teljum að allt að ein milljón kunni að vera smituð á Ítalíu því útbreiðsla veirunnar hefur verið mjög hröð en þegar tölfræðin er borin saman við Kína þá er um að ræða mjög svipaða útbreiðslu miðað við fólksfjölda.“

Spurður um hvort hann telji að þróunin verði svipuð í öðrum löndum Evrópu og á Ítalíu svarar Nicola: ,,Án efa. Í öllum löndum. Við lifum í heimi þar sem fólk er á ferð og flugi. Spánn er um viku á eftir okkur, veiran dreifist mjög hratt þar. Sama er að segja um Frakkland, Þýskaland og fleiri lönd. Enginn vafi er á að heimsfaraldur er í uppsiglingu,“ segir hann. ,,Dánartíðnin er það sem skiptir mestu máli hér. Miðað við þekkingu okkar í dag er COVID-19 með aðeins hærri dánartíðni en inflúensa.“

Hvernig gengur á sjúkrahúsum að eiga við kórónuveiruna, þarf starfsfólk að vinna lengur og hefur það smitast þar? „Veiran leiðir ekki til hærri tíðni alvarlegra veikinda en fer með svo miklum hraða vegna skorts á ónæmi gegn þessari nýju veiru í samfélaginu að fjöldi þeirra sem leita á spítala er mjög mikill á skömmum tíma. Því verða heilbrigðisstarfsmenn útsettir fyrir veirunni. Starfsfólk bráðadeilda og smitsjúkdómalæknar eru hópar sem eru útsettari en aðrir. Álagið á spítölum er mikið og við þolum ekki slíkt álag nema í stuttan tíma.“

Róttækar aðgerðir þarf

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin gaf út að einstaklingar sem smitast af kórónuveirunni fengu ákveðin einkenni eins og háan hita og fleira, er það raunin?

„Hér fá 85% mjög væg einkenni, 15% þurfa að leggjast á spítala og dánartíðni er 3%. Fyrir hverja fimm sjúklinga sem eru á gjörgæslu eru 50 í einangrun eða þurfa sérstaka meðhöndlun.“

Nicola telur að þegar tilfelli eru farin að koma úr samfélaginu, þar sem smitið kemur í gegnum þriðja aðila frá upphafslindinni, þurfi að prófa alla sem hafa einhver einkenni um öndunarfærasýkingu. Ekki nægi að meta eingöngu þá sem hafa átt samskipti við smitaða einstaklinga. Hann segir að það geti þurft endurtekin próf til að greina COVID-19 ef grunur leikur á að einstaklingur sé smitaður. Sýni séu oft ekki nægilega góð og það þurfi jafnvel 3-4 sýni áður en greining fáist. Slíkt hafi komið berlega í ljós.

Þá segir Nicola að það borgi sig að vera viðbúinn því versta og gera allt til að fækka smitum. Það feli í sér róttækar aðgerðir eins og að banna samkomur og viðburði þar sem fólk kemur saman. „Það er eini möguleikinn til að draga úr smiti.“

Stífari ráðstafanir hérlendis

Mannlíf hafði samband við Má Kristjánsson, yfirlækni smitsjúkdómalækninga á Landspítala, og spurði hvort búast mætti við að í ljós komi, þegar Íslensk erfðagreining færi að skima, að útbreiðsla veirunnar hér sé meiri en hefur verið talið. Már segir að ef niðurstaða úr skimuninni verði sú að það sé fjöldinn allur af smituðum einstaklingum úti í samfélaginu þá sé íslenska þjóðin óvarin fyrir veirunni og allar forsendur fyrir því að hraði útbreiðslunnar geti verið sá sami og t.d. á Ítalíu og Spáni. „Hins vegar erum við í litlu samfélagi sem er vel upplýst og ríkur skilningur á aðgerðum stjórnvalda og það gæti orðið okkur til bjargræðis við að tempra hraða útbreiðslunnar sem allar aðgerðir miða að,“ segir Már. Hann telur að aðgerðirnar hafa tekist ágætlega en bendir á hversu hratt hlutirnir gerast. „Við sáum fyrsta smitið fyrir um hálfum mánuði en smitum fjölgar og við erum að sjá þriðju gráðu smit, þ.e. í gegum þriðja aðila frá upphafslindinni, sem er táknrænt fyrir dreifingu veirunnar í samfélaginu og undanfari þess að hún dreifir sér hraðar. Vonandi verður þetta ekki með viðlíka hraða og á Ítalíu og Spáni.“ Már segir að hér hafi verið stífari ráðstafanir en sést hafi í flestum öðrum löndum og að fólk taki almennt tilmælunum alvarlega.

Í borginni Tilburg í Hollandi, þar sem COVID-19 hefur komið hart niður, kom í ljós að meðal starfsmanna á sjúkrahúsi sem voru með einkenni um öndunarfærasýkingu en höfðu ekki verið útsettir reyndust 28 af 301 er gengust undir rannsókn vera smitaðir.

Hversu mikilvæg telur hann að skimunin fyrir veirunni sé fyrir næstu skref og við að varpa ljósi á hvernig hún hegðar sér og dreifir sér? „Ég held að það sé mikilvægt að reyna að finna þetta út og ef niðurstaðan úr skimuninni verður sú að það sé fjöldinn allur af ógreindum einkennalausum einstaklingum úti í samfélaginu þá mun það gjörbreyta vörnum sóttvarnarlæknis sem byggja á sóttkví og einangrun fólks.“ Og hann tekur fram að það að setja útsetta í sóttkví hafi þá jafnvel engan tilgang.

Hvernig er Landspítalinn í stakk búinn til að taka við sjúklingum sem þurfa þá að leggjast inn eða fá aðhlynningu? „Við erum með viðbragðsáætlun um að hagnýta þær bjargir sem við höfum; lyf, tæki, mannskap og innra skipulag. Við höfum ekki endalaust þanþol en reynum að draga úr fjölda einstaklinga sem eru veikir á hverjum tíma. Ef 10% veikjast alvarlega er mikilvægt að draga úr fjölda þeirra á hverjum tíma og lengja frekar veikindatímann,“ útskýrir Már.

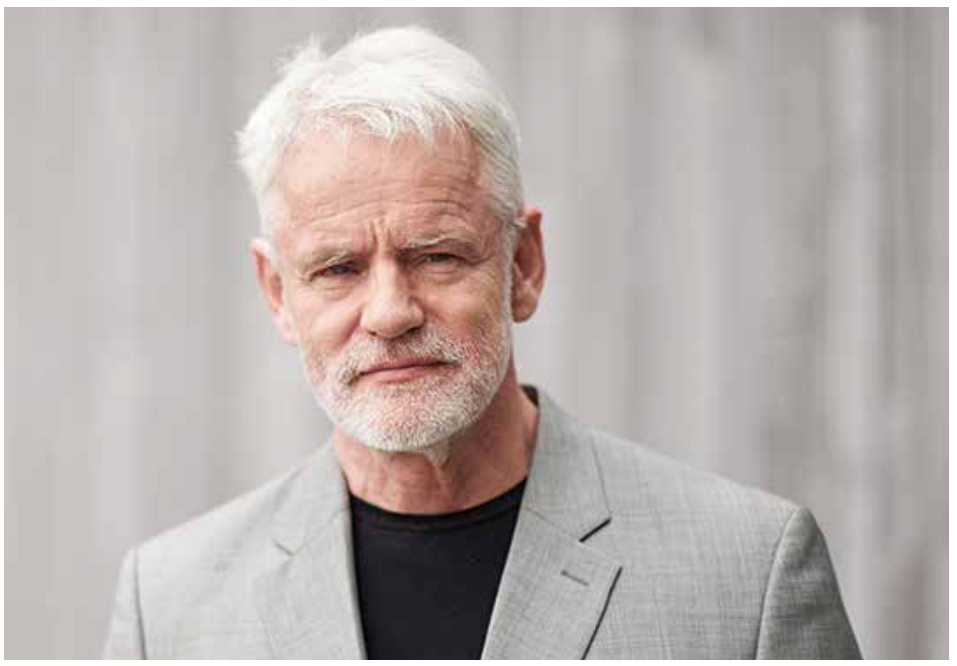
Aðspurður um hvort líklegt sé að þróunin hér verði á endanum svipuð og á Ítalíu eða í öðrum löndum á meginlandi Evrópu, svarar Már: „Dánartíðni á Ítalíu er 3% en rétt innan við 1% í Suður-Kóreu. Ég tel að tölurnar endurspegli hvernig þjóðunum hefur gengið að glíma við farsóttina. Við viljum vera Suður-Kóreu megin á þessum ás og höfum farið svolítið eftir því sem þeir gera; að draga þetta á langinn, beita stífum sóttvörnum, hagnýta bjargir sem við höfum á spítalanum og senda fólk heim í sóttkví. Ég held að þetta ásamt handþvotti og að fara í hvívetna að fyrirmælum Landlæknis ætti að gera gott,“ segir Már.

Líklegt að veiran sé útbreiddari

Eins og komið hefur fram ætlar Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, að láta skima fyrir kórónuveirunni hér á landi. Spurður hvort hann telji að veiran geti hugsanlega verið útbreiddari en talið hefur verið, að fólk geti verið með mjög væg einkenni og að útbreiðslan sé því meiri, segir hann að það séu engin gögn til að styðja þá skoðun. „En mér finnst líklegt að veiran sé miklu útbreiddari og finnist í þeim sem eru með lítil eða engin einkenni,“ segir Kári og tekur fram að skimunin verði unnin undir stjórn sóttvarnarlæknis og í samvinnu við Landspítalann.

Kári tekur undir með Nicola Montano og telur líklegt að ályktun Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar, byggð á reynslunni í Kína, sé röng um að allflestir sem veikist af veirunni hafi nokkuð greinilega einkenni. „Mér finnst líklegt að þetta sé rangt en hef engin gögn enn þá til að styðja þá skoðun.“ Hann segir að ályktunin hafi líklega verið eðlileg fyrir nokkrum vikum en svo sé ekki í dag.

Talið er að veiran hafi stökkbreyst en Kári segir að það þýði að auðveldara verði að rekja smit enn ella ef veiran hafi stökkbreyst. „Á hinn bóginn getur þá verið erfiðara að þróa bóluefni og eins hitt að veiran gæti fundið sér leiðir fram hjá ónæmiskerfi einstaklinga,“ segir hann.



Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, tekur undir með Nicola Montano og telur líklegt að ályktun Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, byggð á reynslunni í Kína, sé röng um að allflestir sem veikist af veirunni hafi nokkuð greinileg einkenni.



Már Kristjánsson, yfirlæknir smitsjúkdómalækninga á Landspítala, segir að ef niðurstaða úr skimuninni verði sú að það sé fjöldinn allur af smituðum einstaklingum úti í samfélaginu þá sé íslenska þjóðin óvarin fyrir veirunni og allar forsendur fyrir því að hraði útbreiðslunnar geti verið sá sami og t.d. á Ítalíu og Spáni.

Mynd / Læknablaðið.



NÓA

NÝTT KRISPEGG

360 g

Rjómasúkkulaði með krisp kúlum

Gleðilega páska

NÝTT

KRISP Í HVERJUM BITA

NÓA

NÝTT KRISP

Rjómasúkkulaði með krisp kúlum

Gleðilega páska

Hátíð fyrir sanna sælkera!

Þegar ljúffengt og lungamjúkt rjómasúkkulaði blandast litlum og stökkum krisp kúlum verður til bragðupplifun sem á engan sinn líka. Nóa Krisp er súkkulaði sem er gert fyrir sanna sælkera og fæst nú sem páskaegg líka. Namm!

NÓI SÍRÍUS

cocoa HORIZONS



Innlent
KÓRÓNAVEIRAN

„Það var talað um að ekkert ríki í Evrópu passaði betur upp á veikt fólk kæmi ekki til landsins," segir Bjarni Thor, sem slapp naumlega út af svæði sem til stóð að loka á Ítalíu vegna útbreiðslu kórónaveirunnar. Mynd / Bernhard Kristinn

Slapp frá Ítalíu á síðustu stundu

Óperusöngvarinn Bjarni Thor Kristinsson fékk á laugardagskvöldið símtal um að hann yrði fastur á Ítalíu í mánuð, ef hann kæmi sér ekki í burtu í snatri.

Ég hef sennilega slegið persónulegt met í að pakka," segir óperusöngvarinn Bjarni Thor Kristinsson, sem um helgina slapp naumlega út af svæði sem til stóð að loka á Ítalíu vegna útbreiðslu kórónuveirunnar. Bjarni, sem hafði verið við æfingar í borginni Parma í þrjár vikur, pakkaði öllu sínu dóti í tösku á fjórum til fimm mínútum og hraðaði sér út á lestarstöð, þaðan sem hann komst til borgarinnar Bologna, sem var utan þess svæðis sem lokað var um helgina. Hann er nú kominn heim og er einkennalaus í sjálfskipaðri sóttkví.

Til stóð að frumsýna verkið Pelléas et Mélisande eftir Debussy á morgun, laugardaginn 14. mars í hinu fornfræga óperuhúsi Teatro Regio í borginni Parma. Fyrir vikið var farið að styttast mjög í æfingatímabilinu og sýningin nánast tilbúin. Bjarni segir að þegar hann hafi komið til Ítalíu, fyrir bráðum fjórum vikum, hafi vel verið fylgst með öllum þeim sem komu til landsins. Ólíkt því sem hann upplifði í Þýskalandi, þaðan sem hann fór til Ítalíu, voru allir gestir hitamældir við komuna til landsins. „Það var talað um að ekkert ríki í Evrópu passaði betur upp á að veikt fólk kæmi ekki til landsins." Veiran var lítið farin að breiðast út á þessum tíma.

Samkomu- og nálægðarbönn

Bjarni segir að þegar fyrstu smit komu fram á Ítalíu hafi allir sem að óperunni komu látið sér fátt um finnast. Fáeinum dögum síðar hafi fyrsta smitið greinst í Parma. Þá hafi runnið upp fyrir honum að þetta gæti valdið vandræðum hvað sýninguna varðaði. „Maður sá að þetta varð alltaf meira og meira og staðan varð ljósari. Fyrr en varði voru menn farnir að ræða um samkomubann," útskýrir Bjarni. Hann bendir á að söngvarar séu samningsbundnir óperuhúsum og geti ekki látið sig hverfa þegar þeim sýnist svo. „Sú stemning var heldur ekki ríkjandi."

Fljótlega var farið að tala um að sýningunum yrði hugsanlega aflýst vegna útbreiðslu veirunnar. „Svo var það fyrstu vikuna núna í mars sem samkomubann tók gildi á þessu svæði sem við vorum á," segir Bjarni. Óperuhúsið hafi hins vegar ákveðið að halda áfram með æfingarnar, upp á von og óvon. „Svo komu reglur sem sögðu að enginn mætti vera nær öðrum en einum metra. Síðan kom í ljós að hljómsveitin væri of stór fyrir hljómsveitargryfjuna." Þá voru góð ráð dýr.

Bjarni segir að um tíma hafi staðið til að streyma sýningunni á Netinu en segir að það hefði þá þurft að gerast án 70 manna hljómsveitar. Rætt hafi verið um að nota píanó í staðinn en síðustu æfingarnar, áður en öllu var lokað, voru einmitt aðeins með píanói. Hljómsveitin mátti ekki æfa vegna nálægðar.

„Ég tók engan séns"

Það var eftir eina slíka æfingu, síðastliðinn laugardag, sem síminn hringdi hjá Bjarna, sem slakaði á í íbúð sinni. Klukkan var um níu að kvöldi. Umboðsmaðurinn var á línunni. „Hann sagði mér að óperuhúsið hefði verið að hafa samband við alla umboðsmenn og söngvara um að setja ætti borgina og stórt svæði í kring í sóttkví í heilan mánuð. Þeir sem gætu og vildu ættu að yfirgefa borgina í snatri á meðan það væri löglegt."

Bjarni lét ekki segja sér þetta tvisvar. „Ég tók engan séns. Ég hafði verið að þvo föt fyrr um daginn og ég henti þeim öllum ofan í tösku – rennblautum. Ég pakkaði öllu mínu dóti á fjórum til fimm mínútum og flýtti mér á lestarstöðina upp á von og óvon," segir Bjarni um næstu mínútur. Úr varð að hann komst inn í lest sem var á leið til Bologna, sem var utan lokunarsvæðisins. „Brautarpallarnir fylltust smám saman eftir því sem tíminn leið. Það var samt ekki komið eitthvert panikk. Þeir félagar mínir sem fóru úr borginni seinna töluðu um að það hefði verið töluvert uppnám þá," segir Bjarni.

Hann segir að óvissan, frá því símtalið barst honum og þangað til hann var kominn út fyrir lokunarsvæðið, hafi verið óþægilegt. „Við vissum ekkert. Þetta var klukkutíma ferðalag með lestinni, sem stoppaði í þremur borgum innan lokaða svæðisins á leiðinni. Við samferðamaður minn vissum ekki hvort tilkynnt yrði um að lestin færi ekki lengra," segir hann um upplifunina.

Ef símtalið hefði ekki borist Bjarna í tæka tíð þá hefði hann lokast inn í landinu í heilan mánuð. „Ég hefði þurft að finna mér íbúð hér úti til að leigja í heilan mánuð," segir Bjarni. Það hefði líka verið óþægileg tilfinning ef hann hefði veikst á Ítalíu, fjarri vinum og ættingjum.

> **Ég tók engan séns. Ég hafði verið að þvo föt fyrr um daginn og ég henti þeim öllum ofan í tösku – rennblautum.**

Mikið högg fyrir innkomu verktaka

Óperusöngvarar í lausamennsku eru iðulega verktakar og fá fyrst og fremst greitt fyrir sýningar, en lítið eða ekkert fyrir æfingatímabil. Það að ákveðið hafi verið að aflýsa tveimur sýningum í Parma væri mikill fjárhagslegur skellur fyrir Bjarna ef óperuhúsið hefði ekki gefið það út að til stæði að greiða fólki samt. „Við sem erum verktakar fáum engar bætur ef sýningar falla niður. Þetta er gífurlegur tekjumissir sem við verðum fyrir og hann er auðvitað alvarlegur fyrir okkur. En sem betur fer er stefnt að því að við fáum greitt fyrir þessa vinnu á Ítalíu, þó að það verði ekki sýnt." Hann segir að til standi að halda tvær sýningar á þessu sama verkefni í Piacenza á Ítalíu í apríl auk þess sem fram undan séu hjá honum verkefni í Þýskalandi í maí og Tókýó í júní. Mikil óvissa sé uppi um þessi verkefni, eins og gefur að skilja. „Eins og hjá mörgum þá getur þetta orðið þungt högg fyrir innkomuna," útskýrir Bjarni.

Frá Bologna flaug Bjarni til London. Hann segir aðspurður að þar hafi enginn viðbúnaður verið, þó að vélin væri full af fólki frá svæði á Ítalíu sem var mjög nálægt skilgreindu hættusvæði. Frá London flaug hann með Wissair til Íslands. Um borð í þeirri vél voru engar ráðstafanir gerðar til að bregðast við hugsanlegu smiti. „Maður gat hvergi keypt grímu eða sótthreinsibúnað. Maður reyndi bara að vera skynsamur," segir hann og bætir við að hann hafi persónulega ekki miklar áhyggjur af því að veikjast. „En auðvitað vill maður ekki eiga þátt í því að þessi veira berist eitthvað lengra. Þetta ástand höfðar til ábyrgðartilfinningar hjá manni." Hann lýsir því að Íslendingar virðast taka viðvörunum yfirvalda alvarlegar en Ítalir. Á Ítalíu hafi hann litla breytingu séð á hegðun fólks. Þar ríki ef til vill ekki sama traustið í garð stjórnvalda og hér.

Bjarni skráði sig hjá Almannavörnum við komuna til landsins og fór í sjálfskipaða sóttkví. „Konan fyllti ísskápinn og flutti út áður en ég kom," útskýrir Bjarni.

Hann ber sig vel í einangruninni. „Við sem erum í þessu starfi erum oft ein að ferðast um heiminn og erum vön einverunni. Ég er fyrst og fremst þakklátur fyrir að vera heima, inni á mínu heimili og með fjölskyldu og vini skammt undan. Ég var heppinn að komast heim í tæka tíð og lokast ekki inni.

Þetta kennir manni að maður veit aldrei hvað framtíðin ber í skauti sér."



Bjarni Thor í hlutverki blinda kóngins Arkel.

Mynd / Úr einkasafni

Sturtuklefi



Fast-fix sturtuklefi
með smellukerfi
engar skrúfur,
ekkert sílikon.

79.900
Verðdæmi stærð 80x80

Opið virka daga frá 9 til 18
laugardaga 11 til 14
Ármúla 31 - Sími 588 7332 - www.i-t.is

INNRÉTTINGAR & TÆKI
- fyrir þitt heimili

Viðtalið

DAÐI FREYR PÉTURSSON
& ÁRNÝ FJÓLA ÁSMUNDSDÓTTIR



Hugarheimur Daða heillar Evrópu

Daði Freyr Pétursson kom, sá og sigraði í annað sinn sem hann og Gagnamagnið tóku þátt í Söngvakeppninni, með lagið Think About Things. Það er samið til 10 mánaða gamallar dóttur hans og eiginkonu hans, Árnýjar Fjólu Ásmundsdóttur. Lagið hefur fengið mikla athygli erlendis og segir Daði hana velkomna, þótt áreitið sé gríðarlega mikið nú í aðdraganda Eurovision-keppninnar í Rotterdam í Hollandi. Hann segist ætla að nýta tækifærið til fullnustu, enda ekki sjálfgefið að fá slíkt tækifæri.

Texti / Ragna Gestsdóttir
Myndir / Hallur Karlsson
Förðun / Elín Hanna, förðunarfræðingur Urban Decay á Íslandi



Það var leiðinlegt að sjá fólki finnast við ekki eiga þetta skilið því ég gaf mig allan í þetta.

Viðtalið

DAÐI FREYR PÉTURSSON
& ÁRNÝ FJÓLA ÁSMUNDSDÓTTIR

Þegar viðtalið fer fram er lagið efst í veðbönkum um sigur í Eurovision og segja Daði og Árný þá stöðu ótrúlega. „Að vera efstur er spark í rassinn og gefur manni von um að það sé möguleiki að vinna, en við búumst ekki við að vinna," segir Daði. „En við ætlum að reyna það," botnar Árný.

Er athyglin og áreitið mikið erlendis frá? „Rosalega mikið," segja hjónin bæði í kór. „Bæði frá Eurovision-heiminum og öðrum, það eru ótrúlega mörg tækifæri í boði sem ég þarf að fara yfir með Árna Hrafni umboðsmanni mínum."

Er athyglin stressandi? „Já, hún er það, en ég hef ekki svo miklar áhyggjur af keppninni. Ég held að við munum alveg ná að skila okkar atriði vel, en það fylgir þessu alls konar athygli sem er ekki jákvæð. Þegar maður lendir í öðru sæti er athyglin bara jákvæð, núna fær maður alls konar gagnrýni og skilaboð frá fólki sem hélt með öðrum í keppninni," segir Daði.

„Þetta eru ekki bara Íslendingar, heldur erlendir miðlar líka," segir Árný.

Daði kinkar kolli og segir: „Ég tek erlendu gagnrýnina ekki inn á mig. Mér finnst hins vegar leiðinlegt að sjá Íslendinga halda því fram að á RÚV hafi greinilega verið búið að ákveða fyrir fram að við færum áfram, að þetta væri bara eitthvað svindl, þegar sannleikurinn er sá að við tókum bara þátt eins og aðrir keppendur. Það var leiðinlegt að sjá fólki finnast við ekki eiga þetta skilið því ég gaf mig allan í þetta."

Þau segja að þess vegna hafi verið gott þegar niðurstöður úr símakosningunni sýndu svart á hvítu að þau unnu afgerandi sigur í keppninni.

Keppni sem verður alltaf pólitísk

Í kjölfar sigursins núna hafa erlendir miðlar rifjað upp og slegið upp í fréttum að Daði og Gagnamagnið neituðu að taka þátt í Söngvakeppninni í fyrra eftir að ljóst var að lokakeppnin yrði haldin í Ísrael. „Okkur langaði að keppa en tókum þessa pólitísku ákvörðun og stöndum við hana," segir Árný. „Við hefðum aldrei farið eins og Hatari ákvað að gera, en við erum ánægð með þeirra framlag og finnst þeir flottir. Þeir voru líka í karakter sem hefur örugglega þurft til að geta þetta. Þetta hefur líklega reynt á sálarlíf þeirra, ég get ekki ímyndað mér að hafa farið og gert það sem þeir gerðu, þetta var alveg skerí," segir Daði og vísar þar til útspils Hatara að halda á fána Palestínu.

Þau eru sammála um að keppnin verði alltaf pólitísk þótt hún hafi verið stofnuð sem sameiningartákn þjóða Evrópu og eigi að vera ópólitískur vettvangur. „Hún er rammpólítísk og hefur verið alla tíð. Við reynum að mynda okkur rökrétta skoðun en vitum ekki hversu mikið við eigum að blanda okkur í þessi mál. Það eru margar hliðar á svona málum og margt sem maður þarf að kynna sér. Okkur finnst við ekki vita nóg til þess að geta verið talsmennn neins í þessu og látum aðra um það. En við vildum vekja athygli á þessu og hvetja fólk til að kynna sér málið."

Þau eru einnig á því að ef leyft yrði að keppnin væri pólitísk yrði hún mun þyngri og ekki sú gleðisprengja sem henni er ætlað að vera. Einnig sé erfitt að ætla að taka ákvarðanir um hvort og hvers vegna eigi að úthýsa einhverjum þjóðum, hvenær ætti þá leyfa þeim aftur þátttöku og hvar ætti að draga mörkin og gagnrýnina varðandi slíka umræðu.

„Það er allt umlykjandi í pólitík, en við megum ekki gleyma að taka þátt í gleðinni," segir Árný. „Meginmarkmiðið er að þarna koma listamenn, keppa, kynnast og hafa gaman. Keppnin verður alla vega, svo er hún búin," segir Daði.

Eruð þið hrædd um að keppninni verði frestað eða hún felld niður vegna COVID-19? „Ég veit það ekki. Við erum með það á bak við eyrað að það geti gerst. Ég hugsa að henni verði bara frekar aflýst, það kostar örugglega fleiri milljarða að fresta henni. Það hafa margir skipulagt tíma sinn í kringum keppnina og það eru svo bilaðir peningar í þessu. Það gæti verið að tónlistarmenn komi og flytji sitt framlag á sviðinu, ekkert fjölmiðlafár og enginn í salnum, en ég held ekki, ég held bara að keppnin verði haldin," segir Daði.

„Þetta verður allt eða ekkert," segir Árný.



Árný og Daði í stuði. Gagnamagnið skipa auk þeirra, söngkonurnar Sigrún Birna Pétursdóttir Einarsson, systir Daða, og Hulda Kristín Kolbrúnardóttir, Jóhann Sigurður Jóhannsson, trommur og Stefán Hannesson, bassi. Lovísa Tómasdóttir gerði búningana og fer með hópnum til Rotterdam.

Allar Eurovision-klisjurnar í einu lagi

Think About Things er eftir Daða, lag og texti, atriðið og útfærsla þess. „Ég vissi ekki nákvæmlega dansporin og sú hugmynd að vera með tvo hljóðnema á standi kom svolítið seint, en ég vissi alltaf að ég vildi vera með ákveðinn dans þannig að lagið þurfti að vera „upbeat". Ég vildi vera með dramatískan kafla í byrjun þannig að ef þú hefur aldrei heyrt eða séð lagið áður færðu á tilfinninguna að einhver kraftballaða sé að fara að byrja. Svo vildi ég kynna inn meðlimi Gagnamagnsins, þannig að þetta byrjar á hljómborðinu, fer yfir í bassann, síðan koma trommurnar inn og svo stelpurnar síðast, áður en ég kem inn," segir Daði. „Og ég vissi að ég vildi hafa annan dramatískan kafla þar sem vindvélin kemur inn. Kaflann þar sem við horfum í myndavélarnar samdi ég út frá því að vera með skýr skil í laginu, og svo upphækkunin af því að þetta er Eurovision. Bara allt sem við vitum að hefur virkað í Eurovision, við settum það inn."

> *„Árný var ekki alltaf jafnspennt þegar ég var að tala um Eurovision, ég hef varla talað um annað í heilt ár."*

„Reyndum að vera með allar Eurovision-klisjurnar og troða þeim inn í eitt atriði. Enda lagið samið fyrir Eurovision," segir Árný.

„Já, þakka þér fyrir, það finnst mér líka, lagið er samið svoleiðis," segir Daði þegar blaðamaður segir að honum finnist lagið betra á ensku. „Enska útgáfan er alvörulagið og útgáfan sem ég vildi að væri spiluð. Ég tók upp demó af íslenskum texta sem samanstóð bara af „random" orðum og það var lengi planið að hafa hann þannig," segir Daði og brestur í söng: „Skóhorn, rúllugardína." Og við bættum nöfnunum okkar við hér og þar og eitthvað fleira, þetta voru bara orð af handahófi."

„Við vorum samt hrædd um að sá texti yrði of mikið grín og fólk myndi kannski taka honum illa. Eins og okkur væri ekki alvara með þessu, sem okkur var og vildum náttúrlega komast áfram," segir Árný.

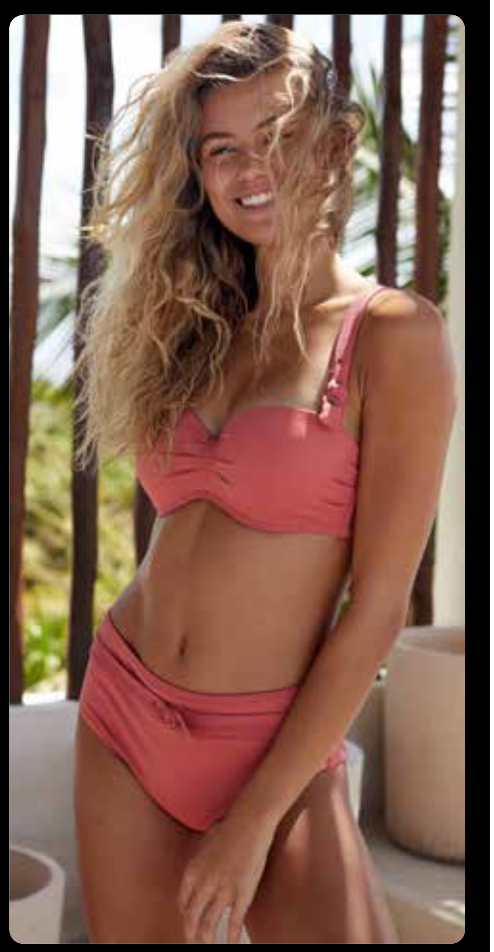
„Þetta er allt hugarheimur Daða, líka myndbandið, söguþráðurinn í því og öll útsetning," segir Árný.

Ný sundföt 2020







Selena

Bláu húsunum við Faxafen.S: 553 7355 www.selena.is

Viðtalið

DAÐI FREYR PÉTURSSON & ÁRNÝ FJÓLA ÁSMUNDSDÓTTIR

„Já, ég hef pælt mjög mikið í þessu. Árný var ekki alltaf jafnspennt þegar ég var að tala um Eurovision, ég hef varla talað um annað í heilt ár," bætir Daði við.

„Það hafa komið tímabil þar sem þetta var mjög þreytt," segir Árný og þau brosa bæði. „Hann hugsar svo mikið um þetta að hann gleymir að borða og sofa."

„Ég hugsa að ég væri dáinn ef Árný væri ekki með."

Bíómynd átti þátt í að tónlistin varð ævistarfið

Daði hefur verið lengi í tónlist þó að margir hafi fyrst tekið eftir honum í Söngvakeppninni 2017. Hann er uppalinn við tónlist og fædur inn í tónlistarfjölskyldu. Foreldrar hans kynntust í lúðrasveit þar sem móðir hans spilaði á þverflautu og faðir hans á trommur. Fjölskyldan flutti til Danmerkur þegar Daði var ársgamall, þar sem faðir hans lærði hljóðtækni og þar byrjaði Daði að læra á trommu sex ára gamall. Þegar fjölskyldan flutti heim til Íslands aftur fór Daði, þá orðinn níu ára, að læra á píanó. „Þá stefndi ég ekki að neinu sérstöku í tónlist, það var ekki fyrr en ég var 15 ára og fór að spila á bassa og stofnaði fyrstu hljómsveitina. Ég ætlaði alltaf að verða teiknari, það var draumurinn að vinna hjá Disney og teikna Andrésblöðin, svo bara tók tónlistin yfir. Ég held að kvikmyndin School of Rock með Jack Black hafi haft mikið með val mitt að gera. Í myndinni þykist hann vera kennari en býr bara til hljómsveit með krökkunum. Þarna var ég á sama aldri og þau og mér fannst þetta mjög spennandi. Ég horfði á þessa mynd óteljandi oft, oft á dag. Hún hafði mikil áhrif á mig."

Daði bendir á að í Söngvakeppninni 2017 hafi framlag hans alls ekki verið fyrsta lagið sem hann gerði eða í fyrsta sinn sem hann reyndi að koma sér á framfæri.

„Nei, einmitt, það er talað um að þú hafir fæðst á sviðinu í Söngvakeppninni," segir Árný.

„Ég vann Músíktilraunir 2012 og það liðu fimm ár þar sem ég einbeitti mér að tónlist sem enginn hlustaði á. Þannig að þetta er alveg hark en það er aðeins farið að borga sig. Ég hef unnið sem tónlistarmaður í þrjú ár og það eru forréttindi."

„Við erum mjög mikið saman, það er bara fínt og okkur kemur mjög vel saman. Það munar alveg um það að við kunnum að tala hvort við annað og tölum bara mannamál."



Árný hefur einnig tónlistarbakgrunn, þótt hún segi sjálf að hún titli sig ekki sem tónlistarmann. „Ég byrjaði að spila á blokkflautu í þriðja bekk og lærði síðan á píanó í tíu ár. Daði hefur verið að draga fram kjarkinn í mér núna við að syngja sem er gaman og ögrandi."

Fagna 10 ára sleikafmæli í sumar

Hjónin kynntust árið 2009 í söngleik í Fjölbrautaskóla Suðurlands, þar lék Árný og Daði spilaði á bassa. „Við byrjuðum ekki saman fyrr en í lok 2010," segir Daði. „Það leið alveg tími frá því að við kynntumst þar til við urðum vinir og svo óvart urðum við kærustupar," segir Árný.

„Já, það var alveg óvart," segir Daði.

Aðspurð um hvort þetta hafi þá ekki verið ást við fyrstu sýn svara þau bæði neitandi. En hvað varð svo til að ástin kviknaði? „Árný varð bara allt í einu svona geggjað skotin í mér," segir Daði.

„Nei, það var öfugt," segir Árný.

„Nei, það var öfugt," segir Daði, „þú varst geðveikt skotin í mér."

„Ég alla vega kyssti þig fyrst á Hróarskeldu 2010," botnar Árný.

Þannig að þið þurftuð að skipta um umhverfi til að verða skotin? „Já, við urðum að fara til útlanda, við eigum sem sagt tíu ára sleikafmæli í sumar," segir Árný. „Við ætluðum að fara á Hróarskeldu til að fagna því, en það verður líklega ekki," bætir Daði við. „En samt, Hatari fékk boð um að spila á Hróarskeldu í fyrra og ég veit ekki hvort búið er að fylla upp í slottið. Ég væri alveg til í að spila þar, ég kannski hringi eitthvert."

Foreldrar beggja búa fyrir austan. „Ég er eiginlega fædd og uppalin úti í fjósi á Skeiðunum, sem sagt Skeiða- og Gnúpverjahreppi og hef verið þar nánast alla mína tíð og fjölskylda mömmu í nokkra ættliði, ég veit ekkert betra en sveitina," segir Árný.

Árið 2014 flutti parið til Berlínar í Þýskalandi þar sem Daði fór í nám við DBS Musik í upptöku- og tónlistargerð. „Ég var að klára námið þegar við vorum í keppninni 2017 og hafði eiginlega engan tíma til að taka þátt. Við bjuggust bara eiginlega ekki við því að komast áfram. Við vorum ekki tilbúin þá en erum miklu betur undirbúin núna."

Fjölskyldan unir hag sínum vel í Berlín, er nýflutt í íbúð í 100 ára gömlu húsi, sem Daði segir nýja íbúð fyrir þeim og stað sem þau sjá fyrir sér að búa í í góðan tíma. „Það væri draumurinn að eiga íbúð á báðum stöðum. En svo borgar sig ekki að fljúga mikið á milli fyrir kolefnisfótsporin en við erum á fullu við að gróðursetja tré."

Daði er með eitt herbergi á heimilinu fyrir stúdíó. Árný býður upp á íslenska leiðsögn um Berlín, og er í fjarnámi í mannfræði við Háskóla Íslands, þar sem hún er að skrifa lokaritgerð sína, um Eurovision, nema hvað. „Ég skoða þar hvernig þjóðir birta sína ímynd í gegnum keppnina, hvað þær vilja standa fyrir á sviði og hvernig fólk kýs að túlka landið sitt."

Þau segja ódýrara að leigja, lifa og búa í Berlín en hér heima, þótt það sé svolítið skrýtið að búa erlendis og það í stórborg. Þau segja að þó að stórfjölskyldunnar njóti ekki við ytra, eigi þau fjölskyldu í íslenskum vinum sínum í Berlín. „Við eigum marga góða vini og flesta Íslendinga, enda búa mjög margir Íslendingar í Berlín, við þekkjum bara brot af þeim þó að okkur finnist við þekkja mjög marga hér," segir Daði.

„Við erum dugleg að koma heim og þá er ég bara í sveitinni og næ að jarðtengja mig. Stefnan er að flytja einhvern tíma heim, kannski þegar dóttir okkar byrjar í skóla en við erum ekki farin að huga að því enn þá, það eru fimm ár í það alla vega," segir Árný.

Hvernig er að búa saman og vinna saman? „Við höfum búið saman síðan við byrjuðum saman, síðustu tíu ár bara," segir Árný og hlær. „Við erum mjög mikið saman, það er bara fínt og okkur kemur mjög vel saman. Það munar alveg um það að við kunnum að tala hvort við annað og tölum bara mannamál," segir Daði.

„Við reynum að leysa deilumál hratt og auðveldlega, það kemur alveg þreyta, en þá reynum við að breyta til. Mér finnst til dæmis gott að vera ein og hleð batteríin best í sveitinni," segir Árný. Daði segist aftur á móti fá aukna orku úr því að fara út og hitta fólk, enda oftast einn í stúdíóinu.

Þegar þau eru spurð um áhugamál fyrir utan tónlistina segist Árný hafa áhuga á matargerð og Daði spilar í Nintendo.

„Þú ert líka mikið á YouTube. Þú ert eiginlega algjört nörd," segir Árný. „Nei, ég myndi frekar segja að ég sé lúði en nörd. Nörd muna alls konar, eru í tölum og landafræði og slíku, ég er meira í því að hafa áhuga á nördalegum hlutum en ég myndi ekki kalla mig nörd, þar sem ég er ekki nógu snjall."

Hvernig er verkaskiptingin á heimilinu? „Já, komdu með það," segir Árný og hlær. „Nei, kom þú með það," segir Daði á móti.

„Daði er með helstu innkomuna fjárhagslega þannig að heima er hann í vinnunni. Ég sé meira um heimilisstörfin og elda, enda hef ég áhuga á því. Á morgnana skiptumst við á að vakna með dóttur okkar og hitt fær að sofa aðeins lengur. Hvorugt okkar þarf að mæta neitt á ákveðnum tíma, nema þegar ég er með leiðsögn," segir Árný.

> ***„Ég veit að það hljómar andstæðukennt, þar sem lagið er samið um dóttur okkar, en við viljum samt ekki vera með hana á öllum samfélagsmiðlum og deila myndum af henni um allt."***

„Nú er að hefjast nýr kafli í lífi okkar þar sem við verðum á ferð og flugi þannig að dóttirin byrjar í leikskóla þegar þeim kafla lýkur," segir Árný.

Á Íslandi á sú litla góðar ömmur og afa að, sem skiptast á að hugsa um hana meðan foreldrarnir sinna löngum degi í alls konar verkefnum vegna Eurovision. „Við búum við þau forréttindi að hafa getað verið heima með henni, fyrir utan síðasta mánuðinn þegar við vorum alveg á fullu í Söngvakeppninni. Svo héldum við að allt myndi róast en þá fórum við á fullt fyrir Eurovision. Ég hlakka til að komast til Berlínar, aðeins að miðja okkur aftur af því þetta hefur verið rosalegt áreiti, en maður getur hins vegar bara slökkt á samfélagsmiðlunum," segir Daði.

Hjónin íhuguðu að taka dótturina með á aðalkeppnina, en tóku svo þá ákvörðun að hún yrði heima á Íslandi hjá ömmum sínum og öfum. „Hún verður bara að dunda sér í sveitinni, hún hefði ekkert haft gott af því að hanga uppi á hóteli og við hefðum líklega lítið hitt hana hvort sem væri. Þetta er erfiðast fyrir mig, held ég, að hafa hana heima en best fyrir hana. Það verður bara að hugsa um hvað er henni fyrir bestu," segir Árný. „Við erum mjög meðvituð um að hún er hluti af lífi okkar, en hún er ekki sýningargripur," bætir hún við.

„Ég veit að það hljómar andstæðukennt, þar sem lagið er samið um dóttur okkar, en við viljum samt ekki vera með hana á öllum samfélagsmiðlum og deila myndum af henni um allt. Við felum hana ekki, við deilum hluta af lífi okkar á samfélagsmiðlum en við viljum ekki að hún sé einhver söluvara fyrir okkur og alls ekki að seinna meir muni henni finnast hafa verið brotið á sér þar. Ég vona að henni finnist í lagi að ég hafi samið lag um hana og sent í Eurovision," segir Daði.

Hjónin eru búin að gera plön fyrir sumarið, enda „festivöl" og fleiri búnir að hafa sambönd og biðja Daða um að koma og spila. „Strax eftir keppni, hvernig sem fer, þá er Gagnamagnið komið í pásu og þá veit ég ekki hvernig þetta verður hjá mér. Ég ætla líka að nýta þetta tækifæri eins og ég get til að fara með minn tónlistarferil lengra. Ég mun ekki leggjast í dvala eftir Eurovision, ég held að það sé það versta sem maður getur gert, þá er maður stimplaður sem einungis Eurovision-keppandi," segir Daði. „Ég held að málið sé að gefa út nýja tónlist strax eftir keppnina eða á meðan hún er í gangi. Hugmyndin með því að taka þátt er að keppnin er stökkpallur svo að ég geti farið eitthvað meira og stærra með tónlistina. Og mér finnast viðbrögðin síðustu vikur sýna að það er alveg markaður fyrir tónlistina mína sem er mjög gaman.

Nú þarf ég bara að halda rétt á spöðunum, nýta tækifærið á réttan hátt því þetta er tækifæri sem er „once in a lifetime" og mjög margir vinna að allt sitt líf og fá ekki þetta tækifæri sem ég hef núna."

Eucerin®

NÝTT

Eucerin®
HYALURON-FILLER
ULTRA LIGHT
MOISTURE BOOSTER
MEDICAL SKINCARE

24 TÍMA RAKABOMBA
MEÐ 3X MEIRI HÝALÚRONSÝRU*

*3x meiri virkni, samanborið við Hyaluron-Filler CC Cream

Hvernig væri að hlusta og hlýða?

Eftir / Friðriku Benónýsdóttur

Kórónaveirufaraldurinn sem veldur sjúkdómnum Covid-19 hefur verið aðalumræðuefni heimsbyggðarinnar undanfarnar vikur. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin, WHO, hefur lýst því yfir að faraldurinn sé nú orðinn heimsfaraldur og flestar þjóðir heims hafa gripið til alls kyns ráðstafana til að reyna að hefta útbreiðslu veirunnar. Íslendingar eru þar engir eftirbátar, nema síður sé, og íslensk heilbrigðisyfirvöld hafa staðið sig fádæma vel í miðlun upplýsinga og ráðlegginga til almennings. En þá bregður svo við að nánast hvert mannsbarn í landinu geysist fram á Internetvöllinn og telur sig vita betur en sérfræðingarnir. Einu sinni enn.



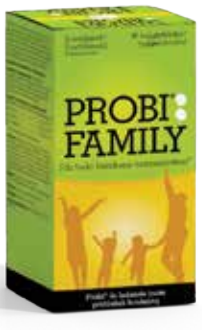
„Það er vandséð hvor hópurinn er hættulegri á þessum viðsjárverðu tímum en ljóst að báðir valda þeir ómældum skaða, skapa enn meiri ringulreið og grafa undan trausti á sérfræðingunum sem ólíkt þeim vita um hvað þeir eru að tala.“

Skoðanir Internetspekinganna skiptast nokkuð í tvö horn. Annars vegar eru þeir sem telja aðgerðir heilbrigðisyfirvalda ekki ganga nógu langt, heimta samkomubann og innilokun, fangelsisvist og refsingar fyrir þá sem ekki hlíta fyrirmælum. Hins vegar er svo stór hópur dæmigerðra Íslendinga sem lifir samkvæmt slagorðinu „Ég að öllum háska hlæ“ og telur sig ekki þurfa að hlíta neinum fyrirmælum. Þeir koma sér undan sóttkví og gorta af því, hlæja að þeim sem nota handspritt og hanska við grænmetisborðið í Hagkaup, berja sér á brjóst og segjast sko ekki vera hræddir við þessa veiru og detti ekki í hug að láta hana stjórna lífi sínu. Blessaðir víkingarnir.

Það er vandséð hvor hópurinn er hættulegri á þessum viðsjárverðu tímum en ljóst að báðir valda þeir ómældum skaða, skapa enn meiri ringulreið og grafa undan trausti á sérfræðingunum sem ólíkt þeim vita um hvað þeir eru að tala. Þeir sem hæst hrópa um slæleg vinnubrögð og að það þurfi hertar aðgerðir til að takast á við veiruna skapa ótta og kvíða hjá öðrum. Fólk trúir gjarnan þeim sem hæst gala og áður en varir er komin af stað múgæsing sem gerir lítið úr því góða starfi og faglegu yfirvegun sem heilbrigðisyfirvöld sýna í þessu máli. Það er ekki bara heimskulegt heldur hættulegt í þeim aðstæðum sem við búum við þessar vikurnar og óskandi að fólk tæki sér tíma til að hugsa áður en ætt er af stað með yfirlýsingar og upphrópanir.

Þeir „óhræddu“ eru þó kannski enn hættulegri. Það að hunsa ráðleggingar, gera lítið úr vandanum og fylgja mottóinu „Það segir enginn mér fyrir verkum“ er algjörlega út í hött í þessari stöðu. Ungt fólk og hraust þarf kannski ekki að óttast dauða af völdum veirunnar en þeir sem ekki viðhafa þær varúðarráðstafanir sem mælt er með eru ekki einir í heiminum. Þeir umgangast fjölda fólks, fara í flugvélar og strætó og gætu þess vegna smitað einhvern sem veikari er fyrir, jafnvel valdið dauða hans. Er það virkilega eitthvað sem fólk vill hafa á samviskunni vegna þess að það er svo sterkt og sjálfstætt og miklir víkingar? Þetta er bara rugl. Hættum þessu nú. Stöndum saman. Gerum það sem þeir sem best vita segja okkur að gera og sýnum, einu sinni, til tilbreytingar, að við séum ábyrgir einstaklingar sem hlíta þeim reglum sem settar eru. Allt annað er fullkomið ábyrgðarleysi.

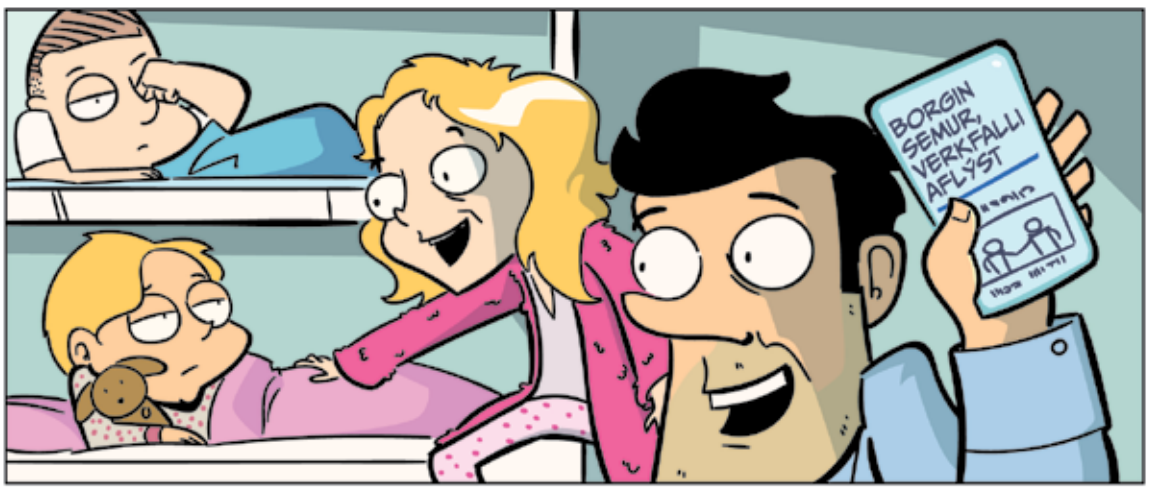
Probi® Family - fyrir ónæmiskerfið

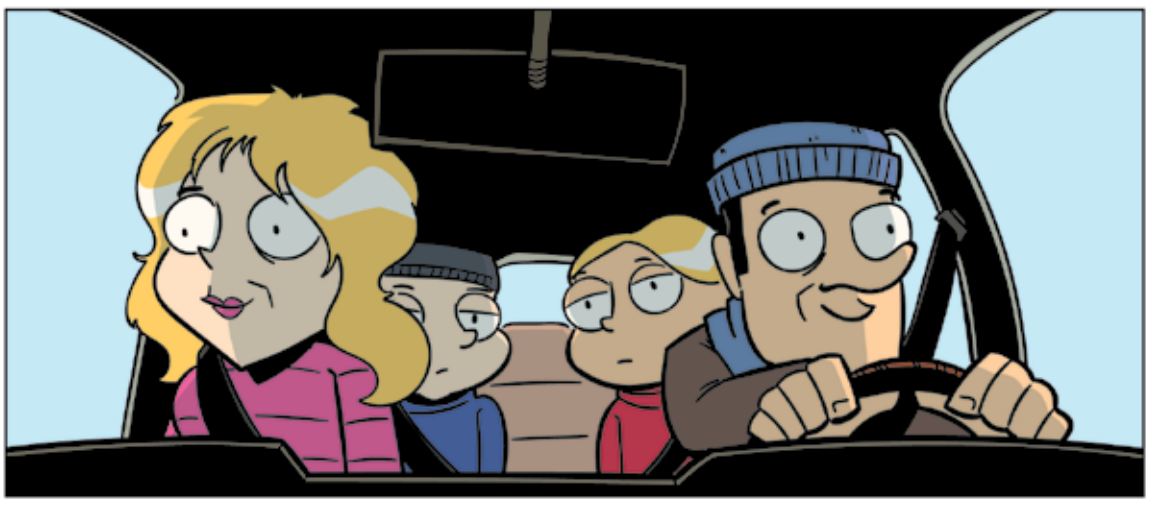


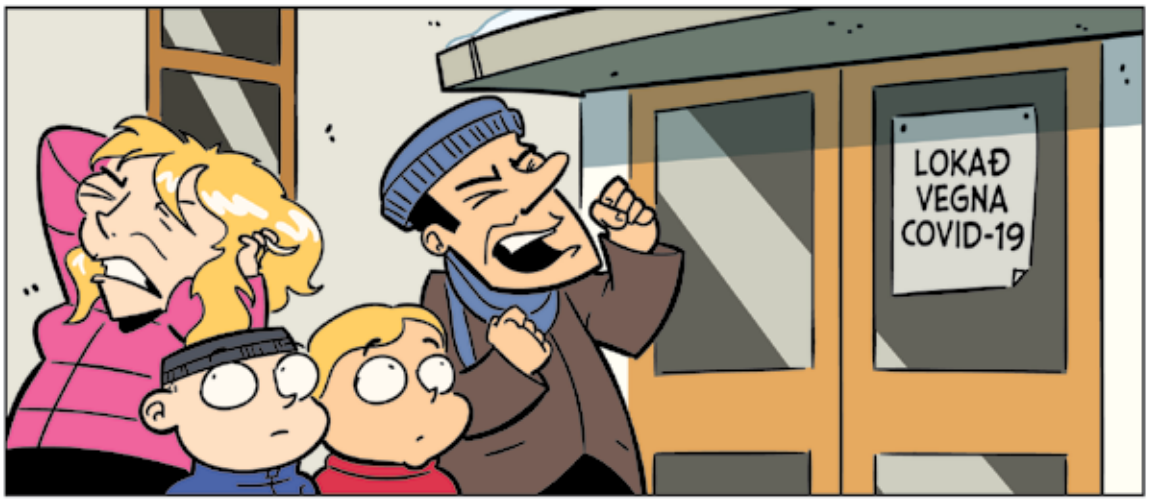
Probi® Family
- Probi® mjólkursýrugerlar
- Fólasín
- D-vítamín
- B-12 vítamín

Sterkt ónæmiskerfi er nauðsynlegt vörnum okkar og til þess að við séum í okkar besta formi dag hvern. Probi® Family fyrir alla fjölskylduna frá 3 ára aldri.

abel heilsuvörur www.abelheilsuvorur.is







JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Þorgerði Katrínu Gunnarsdóttur

Ómannleg útlendingastefna

■ Á þessari stundu eru tugir milljóna barna á flótta. Þau flýja að heiman vegna stríðsátaka, náttúruhamfara eða annarra neyðaraðstæðna í leit að öryggi, skjóli og vernd. Fólk flýr ekki heimili sín að gamni sínu, heldur af neyð. Börn á flótta eru sérstaklega berskjölduð. Þau eru líklegri til að lenda í klóm barnaþrælkunar, mansali og ofbeldi. Slíkur hryllingur er ekki vandi sem einskorðast við landamæri. Lönd, þar með talið Ísland, sem hafa undirgengist alþjóðlegar skuldbindingar, m.a. Barnasáttmálann og Mannréttindasáttmálann, bera mikla ábyrgð og eiga að bregðast við.

Á hverju ári leita börn á flótta og fjölskyldur þeirra til Íslands að vernd. Á hverju ári er fjölda þessara barna vísað frá því þau uppfylla ekki skilyrði stjórnvalda og eiga því ekki lagalegan rétt á vernd á Íslandi. Sum mál rata í fjölmiðla. Önnur ekki. Fyrsti viðkomustaður margra fjölskyldna á flótta er Grikkland. Þar er ástandið núna óboðlegt; lítið pláss og skortur á almennilegri aðstöðu eða tækifærum. Amnesty International, UNICEF og fleiri hafa kallað eftir því að Grikkland og önnur Evrópuríki reyni að bregðast við með því að rýma flóttamannabúðir sem áttu að rúma 5000 flóttamenn, en þar búa í dag um 40 þúsund. Helstu mannréttindasamtök heimsins mótmæla því að endursenda fólk til Grikklands. Svo einfalt er það. Þess vegna er algengt að fólk reyni að komast til annarra landa og leita þar að vernd, það er ekki flókið að setja sig í þess spor og skilja hvers vegna.

„Á sama tíma keppist ríkisstjórn Katrínar Jakobsdóttur við að vísa að minnsta kosti fimm fjölskyldum og börnum, í mjög viðkvæmri stöðu til Grikklands.“

Nú hafa Evrópulönd á borð við Finnland, Frakkland, Portúgal og Lúxemborg með Angelu Merkel og Þýskaland í fararbroddi, svarað kallinu og undirstrikað vilja til að taka á móti allt að 1500 börnum á flótta frá Grikklandi. Á sama tíma keppist ríkisstjórn Katrínar Jakobsdóttur við að vísa að minnsta kosti fimm fjölskyldum og börnum þeirra í mjög viðkvæmri stöðu til Grikklands. Rauði krossinn hafði mótmælt fyrirhuguðum brottvísunum og það höfum við í Viðreisn einnig gert og jafnframt lagt fram þingsályktun á Alþingi ásamt tólf þingmönnum stjórnarminnihlutans um að stöðva brottvísun og endursendingar flóttafólks til Grikklands.

Það er pólitísk ákvörðun hjá Merkel og öðrum þjóðarleiðtogum að taka á móti börnum á flótta. Mannúðin er sálin í Evrópu, segir Merkel. Í enn eitt skiptið stimplar hún sig inn sem framsýnn og mennskur þjóðarleiðtogi. Það er líka pólitísk ákvörðun að aðhafast ekkert, líkt og ríkisstjórnin gerir. Ef lögin og reglugerðir heimila ekki mannúðamiðaða nálgun, þarf einfaldlega að breyta þeim. Það þarf ekki fleiri nefndir eða aðrar fjarvistarsannanir til þess að þurfa ekki að taka pólitískar ákvarðanir. Við þurfum aðgerðir. Mennskunnar vegna.



Höfundur er formaður Viðreisnar.

*Aðsendar greinar ásamt mynd af höfundi sendist á **ritstjorn@birtingur.is**. Hámarkslengd texta er 450 orð.*

Sleggjan



„Það er komin kreppa. Hún verður sú dýpsta frá hruni og allt annars eðlis en það sem við höfum undirbúið okkur fyrir.“

Þórður Snær Júlíusson, ritstjóri Kjarnans.



„Ég skal fúslega viðurkenna að ég hef verulegar áhyggjur af því hvernig gengið muni þróast næstu daganna og vikurnar þegar ljóst verður að gríðarlegt högg mun koma á ferðaþjónustuna vegna kórónuveirunnar.“

Vilhjálmur Birgisson, formaður Verkalýðsfélags Akraness.



„Þótt verkefnið sé flókið er það viðráðanlegt, ef stjórnvöld hafa kjark og framsýni til að stíga nægilega fast til jarðar; kynna fjölbreyttar aðgerðir til að milda efnahagshöggið. Til þessa hefur ríkisstjórnin verið of svifasein og óskýr.“

Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar.



„Áður þaggaðar og jaðarsettar konur, sem fáir höfðu fram að því haft áhuga á, stigu fram með sjálfsvirðinguna að vopni og skiluðu skömm láglaunastefnunnar þangað sem hún á heima.“

Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar, lýsir yfir sigri í kjaraviðræðum við Reykjavíkurborg.



„Þá er lokið þriggja vikna verkfalli láglaunafólksins í Reykjavík, sem gengur frá velli með nokkra leiðréttingu á skammarlegum launum sínum og sigur á ófyrirleitnum borgaryfirvöldum í þessari deilu. Meirihlutinn í borginni gengur hins vegar frá þessum viðskiptum með skömmina eina.“

Gunnar Smári Egilsson, athafnamaður og sósíalistaforingi.



„Þetta og fleiri skrif og umsagnir úr þessum ranni í dag sýna hvað strákarnir á framabraut, sem innistæðulaust kalla sig sósíalista, eru svekktir yfir að samningar náðust og að þeir eru ekki lengur einhverskonar aðilar að opnu persónulegu stríði við Dag sérstaklega og svo Samfylkinguna og borgarstjórnarmeirihlutann.“

Einar Kárason rithöfundur um skrif Gunnars Smára.



„Dugar ekki lengur að fela sig á bak við sérfræðinga.“

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Miðflokksins, gagnrýnir stjórnvöld fyrir skort á aðgerðum gegn kórónaveirunni.



„Eins og staðan er núna er öruggara að vera í Kína en á Íslandi.“

Gunnar Andrésson, læknir á Landspítalanum, um útbreiðslu kórónaveirunnar.



„Hérna sitjum við og blótum guði allsnægtar og óhófs og hendum þeim út á eyrunum þessum börnum þegar þau biðja um hjálp.“

Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, um flóttabörnin á Íslandi sem eiga yfir höfði sér brottvísun.



„Það gerir ekki lítið úr neyð Íslendinga að hjálpa útlendingum.“

Séra Davíð Þór Jónsson skrifar svo í pistli sem hann deilir á Facebook og spyr hvar mannúðin sé.

Góð vika



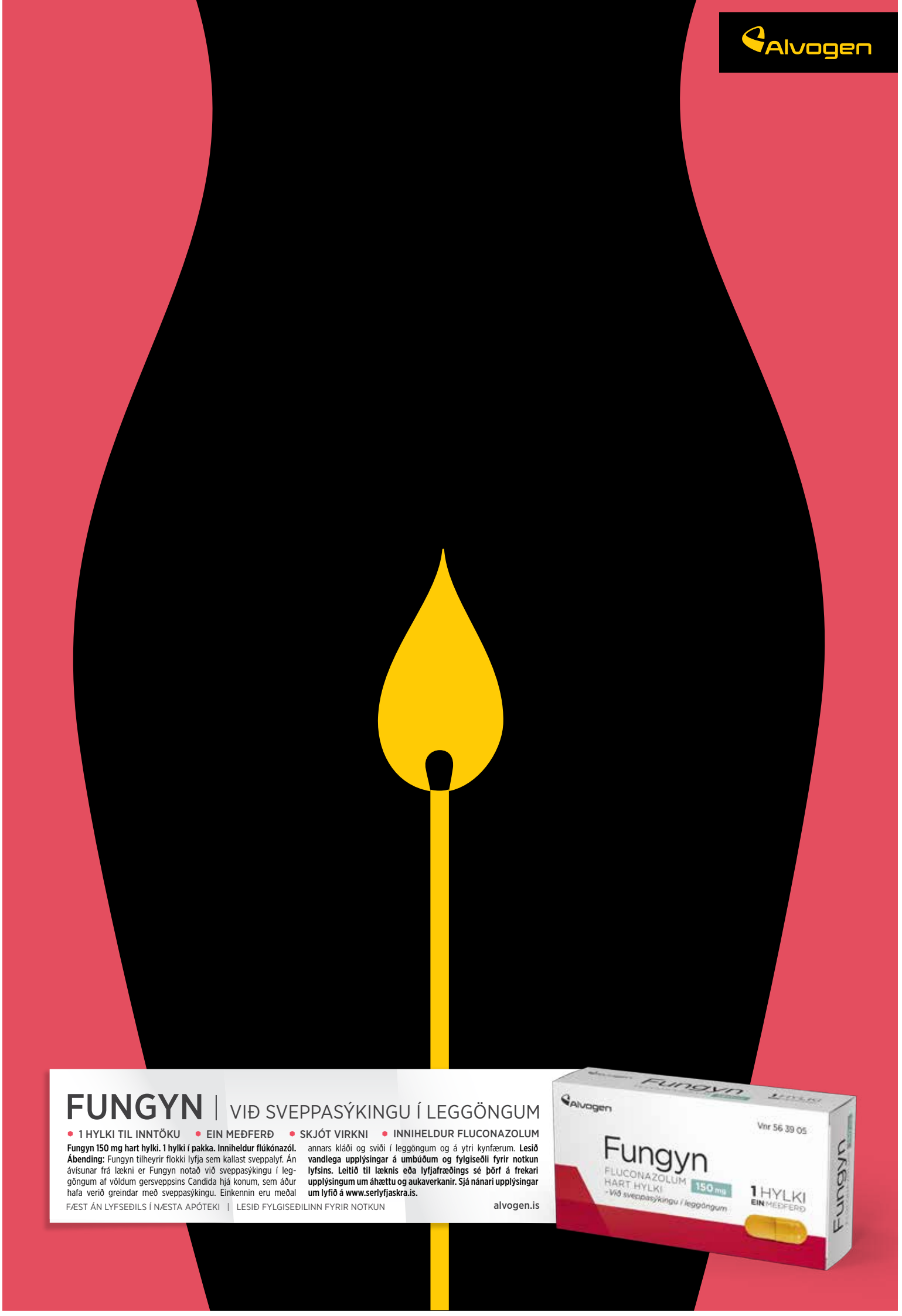
Margrét Rán Magnúsdóttir

Margrét Rán Magnúsdóttir, söngkona og lagasmiður í hljómsveitinni Vök, átti sannarlega góða viku. Við afhendingu Íslensku tónlistarverðlaunanna á miðvikudagskvöldið sópaði hún til sín verðlaunum og fór heim með þrenn verðlaun í farteskinu. Hún var bæði valin söngkona ársins og lagasmiður ársins og plata hljómsveitarinnar, In the Dark, var valin poppplata ársins. Alls hlutu Vök og Margrét Rán átta tilnefningar til Íslensku tónlistarverðlaunanna og ljóst að þessi unga tónlistarkona hefur stimplað sig rækilega inn sem einn athyglisverðasti tónlistarmaður landsins. Það er full ástæða til að óska henni innilega til hamingju með árangurinn og muna svo að fylgjast spennt með því sem hún sendir frá sér í framtíðinni.

Slæm vika

Icelandair

Þessi vika hefur ekki verið sérlega gleðileg fyrir Icelandair. Kórónaveiran hefur valdið miklum samdrætti í eftirspurn eftir flugi, hlutabréf félagsins hafa hríðfallið í verði og nú er svo komið að fullyrt er að félagið þurfi að segja upp fjölda starfsmanna. Ákvörðun Donalds Trump Bandaríkjaforseta um að banna allt flug frá Evrópu til Bandaríkjanna var svo dropinn sem fyllti mælinn en tuttugu og sjö prósent af þeim ferðum sem voru á áætlun flugfélagsins næsta mánuð voru til Bandaríkjanna. Sá orðrómur hefur verið hávær síðustu daga, hjá þeim sem til þekkja, að Icelandair muni neyðast til að leita á náðir ríkisins til að bjarga félaginu. Ekki mikil ástæða til gleði í herbúðum Icelandair.





Afþreying

KROSSGÁTA



	BEITT	VAFRA		SYRPA	TVEIR EINS	STÆLA	HRÓP		GLEÐI	HÝÐI
SAMNINGA-BRALL										
HÆTTA			ÆSA / FLYSJA					ÁTT / FESTA		
MJÖG					HEILAR / DRASL					
GIM-STEINN						SVÍFA / ÁTÖK				
SKJÓTUR		HÖFUÐ / SVERFA					FYRIRTÆKI / GOÐ			SIGTI

	BELJAKI	Í RÖÐ	FLÓKI				JÁRNA / RÍKI Í N-AFRÍKU					ÆTÍÐ / FAÐMLAG	AÐGREINA	
HANN-YRÐIR					MEGINÆÐ / LEIKNI									
TRÉ			AF-HENDING / SPAUGA					SMÁ-MJAKA / GLÆSIBÍLL						
Í RÖÐ		HALD / MISSIR					LESVÉL / STORMUR							FRODA
MÁLA				KVK NAFN / MÁNUÐUR					EKKERT / ÖGN					
	SJÚK-DÓMUR / VAFI					GARGA / EITIL				TALA / ÆSINGUR				
ÞREYTA					TVEIR EINS / MAK			ÆXLUNAR-KORN / TROSNA				TIL / LYKT		
FRÁ		VALDSVÆÐI / SITJANDI					RUGLA / MÆLI-EINING						ILMUR	
HALDA BROTT				ÓSKA / SARG					KK NAFN / ÁTT					
ANGRA			UMFANGS / TVEIR EINS							TÁLBEITA / ÁTT				RYKÖGN
RÁKIR					ÚT						TEMJA			
FLAT-FÓTUR					FUGL				FÉLAGAR					

Létt

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

Miðlungs

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

Erfið

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlif.is

Í fréttum á heimasíðu Mannlífs er að finna svörin við þessum spurningum.



1

Stéttarfélagið Efling og Reykjavíkurborg undirrituðu kjarasamning í vikunni. Hvað nær samningurinn til margra Eflingarfélaga í störfum hjá borginni?



2



Hvað eru margar bækur tilnefndar til Barnabókaverðlauna Reykjavíkurborgar í ár og hvenær verða verðlaunin afhent?

4

Hvaða listamanni er Facebook-hópurinn Chertrúarsöfnuðurinn tileinkaður?



3

Listamaðurinn Mats Gustafson sýnir í Listasafni Íslands. Hvers konar verk eru til sýnis?

5

Hvaða leikkona Þjóðleikhússins auglýsti í vikunni eftir góðri manneskju sem vill búa með henni og dóttur hennar í Vesturbænum?



Havana tungusófi
verð 570.000 kr.

ÞÚ FÆRÐ DRAUMASÓFANN HJÁ OKKUR

900 útfærslur, engin stærðartakmörk og 3.000 tegundir af áklæðum



Roma hornsófi verð 265.900 kr.



Josephine verð 365.000 kr.



Lyon sófasett verð 330.000 kr.

Sófar • Rúm • Stólar • Púðar • Skenkar • Borð • Hægindastólar



Svefnsófi verð 285.900 kr.



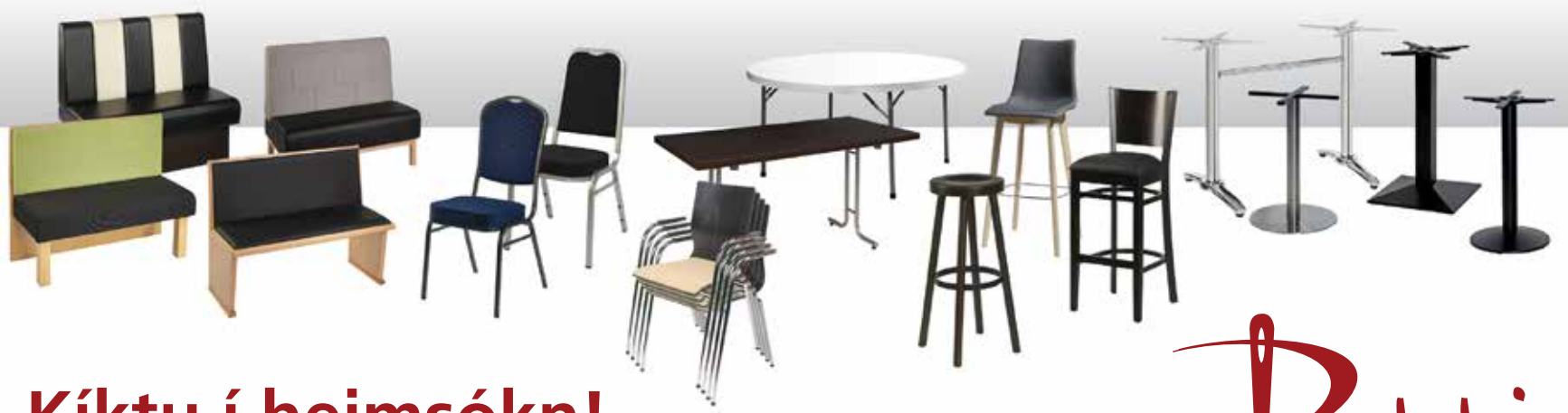
Kristalsvörur frá Julia



Basel hornsófi verð 343.900 kr.

HÚSGÖGN FYRIR REKSTUR OG HEIMILI

Stólar • Borð • Borðfætur • Barstólar • Bekkir



Kíktu í heimsókn!

Opið virka daga kl. 10-18 Laugardaga 11-15

Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - www.patti.is

Patti HÚSGÖGN

sb

Stúdíó Birtíngur

Í SAMSTARFI VIÐ KAKTUS

Tækifæri í vefverslunum með aukinni sjálfvirkni

Birgir Hrafn Birgisson hjá Kaktus Kreatives segir Kaktus Flow geta minnkað umsýslu eigenda netverslana um 20-30 prósent.

> ***Til þess að gera kerfi, gögn, ferla og tengingar sjálfvirk, þá þarf maður að staldra við og horfa með gagnrýnum augum á núverandi stöðu, sem og sjá fyrir hvernig hlutirnir eiga að vera.***



Kaktus Flow er ný vara af lausnaframboði hugbúnaðarfyrirtækisins Kaktus Kreatives. Kerfið var þróað með eigendur vefverslana í huga og þá með sérstaka áherslu á tímasparnað í umsýslu.

„Við tókum eftir því að þegar eigendur/rekstraraðilar netverslana voru búnir að skila af sér hefðbundnum átta klukkustunda vinnudegi í sinni verslun, tók við að gera upp daginn og sýsla með birgðir og bókhald sem voru viðbótar 2-4 klukkustundir. Við ákváðum þá að takast á við þetta vandamál og úr varð hugmyndin að Kaktus Flow. Kerfið er unnið í samstarfi við vel valda aðila sem reka vefverslanir," segir Birgir Hrafn, framkvæmdastjóri Kaktus Kreatives.

Hann bætir við að allir þeir samstarfsaðilar sem hafa tekið upp kerfið hafi einn samnefnara, það er að kerfið gefi þeim nú loks færi á að fara heim á eðlilegum tíma og sinna fjölskyldu, áhugamálum og öðrum hugðarefnum.

Styðjast við vinsælustu kerfin á Íslandi

„Ástæðurnar fyrir því að kerfið er orðið svona eftirsótt eru þó nokkrar, en fyrir utan tímasparnað þá erum við að tengja okkur við vinsælustu kerfin á Íslandi, það er DK-hugbúnað fyrir bókhaldið og svo WooCommerce-vefverslunarkerfið sem að langflestir eru að nota í dag. Tengingar við enn fleiri birgðakerfi kunna svo einnig að verða að veruleika."



Stofnendur hugbúnaðarfyrirtækisins Kaktus Kreatives: Orri Arnarsson, Birgir Hrafn Birgisson, Guðmundur Sigursteinn Jónsson og Björn Halldór Helgason.

Bókarinn óþarfur?

Í Kaktus Flow færist vörustýringin niður í neðsta lag, það er með DK-hugbúnaði. Gögnin flæða þar upp yfir í vefverslunina snurðulaust. Þegar viðskiptavinur kaupir svo úr vefverslun, flæða gögnin beint niður í birgðakerfið og bókast á réttan bókhaldslykil. „Því grínumst við stundum með það að bókarinn þurfi ekki að bóka eitt né neitt. Ekkert sem heitir ,,plug and play!" Við gerum okkur grein fyrir að tími allra skipti máli. Sjálfvirkni er því miður ekki sjálfgefin," segir Birgir.

„Til þess að gera kerfi, gögn, ferla og tengingar sjálfvirk, þá þarf maður að staldra við og horfa með gagnrýnum augum á núverandi stöðu, sem og sjá fyrir hvernig hlutirnir eiga að vera. Innleiðingin þýðir ákveðna tiltekt í grunnkerfinu sem við aðstoðum að sjálfsögðu við og veitum ítarlegar leiðbeiningar í gegnum. Ferlið er mjög einfalt en auðvitað tekur það smátíma, svona eins og að taka til. Eftir tiltekt þá líður öllum betur."

Sjá nánar á kaktusflow.is

Texti / Margrét Björk Jónsdóttir

a

Afþreying

NETIÐ

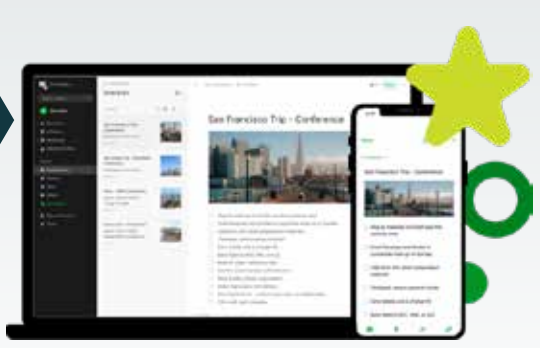
Auðveld, bráðsniðug og skemmtileg smáforrit

Snjallsímar eru til margs nýtilegir og nú til dags eru til smáforrit eða öpp fyrir nánast hvað sem er. *Allir þekkja Instagram, Snapchat og álíka forrit en við ákváðum að taka saman lista yfir minna þekkt forrit fyrir þá sem vilja prófa eitthvað nýtt.*



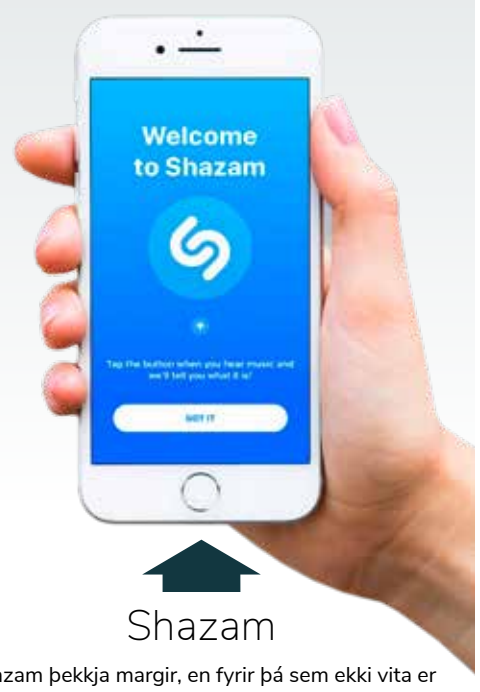
Evernote

Evernote er bráðsniðugt skipulagsforrit sem gerir þér kleift að taka glósur í mismunandi formi, sem texta, myndir, hljóðskrár og fleira. Í þessu eina forriti getur þú haldið utan um allt skipulag á einum stað og auðveldað þér lífið til muna.



Canva

Ertu í fyrirtækjarekstri eða að blogga? Canva er myndvinnsluforrit sem gerir þér kleift að hanna þínar eigin auglýsingar, tilkynningar, boðskort eða hvað sem þér dettur í hug. Notaðu þína eigin mynd eða veldu úr myndasafni Canva, bættu inn texta eða skrauti. Mjög auðvelt í notkun og auðvelt að gleyma tímanum.



Shazam

Shazam þekkja margir, en fyrir þá sem ekki vita er þetta forrit sem greinir tónlist í umhverfinu. Það eina sem þú þarf að gera ef þú heyrir lag í útvarpinu er að opna forritið og halda símanum nálægt tækinu, og eftir örfáar sekúndur gefur forritið upp nafnið á laginu og flytjanda. Þá er einnig í boði að bæta lögum beint inn í lagalistana þína á Spotify. Nauðsynlegt forrit fyrir alla tónlistarunnendur.

Calm

Ertu að hugsa um að fara að stunda hugleiðslu? Calm er frítt forrit sem gott er að nota í dagsins amstri, taka stutta stund í að hugleiða og núllstilla sig. Hægt er að velja á milli mismunandi áherslna, til dæmis kvíðastillandi aðferða, betri svefns, til að brjóta upp slæma ávana eða æfa sig í þakklæti.



> „Star Chart er frábært forrit til að átta sig á himinhvolfinu, plánetunum og stjörnunum í kringum okkur."

Star Chart

Star Chart er frábært forrit til að átta sig á himinhvolfinu, plánetunum og stjörnunum í kringum okkur. Mjög einfalt í notkun, þú einfaldlega opnar forritið og beinir því upp í himininn og færð upp nöfnin á þeim stjörnum og plánetum sem þú sérð.





NJÓTTU **NÁTTÚRÚLEGRA AUGNABLIKA** LÍFSINS.

NÝTT

NATURALLY **GOOD**

INNIHELDUR **LÍFRÆNT ALOE VERA**
FYRIR NÁTTÚRULEGAN LJÓMA

100% ENDURNÝTANLEGAR PAKKNINGAR

NÁTTÚRULEGASTA UMÖNNUNIN OKKAR

99% NÁTTÚRULEG INNIHALDSEFNI

„Kannski er ég bara svolítill gluggagægir“

Kvikmynda- og ráðstefnuhátíðin Stockfish fer nú fram í Reykjavík í sjötta sinn og stendur yfir til 22. mars. Fjöldi erlendra gesta hefur boðað komu sína á hátíðina, þar á meðal finnski leikstjórinn Dome Karukoski sem verður viðstaddur sýningu á mynd sinni Tolkien, um hin ástsæla rithöfund, og ætlar að henni lokinni að spjalla við áhorfendur í sal.

Texti / Roald Eyvindsson

„Ég er mjög spenntur að hitta íslenska Tolkien-aðdáendur,“ segir Dome aðspurður en viðurkennir þó að hann sé svolítið stressaður líka þar sem hann hafi smávegis áhyggjur af því að hafa kannski ekki komið nógu vel á framfæri í myndinni þeim áhrifum sem Ísland og Íslendingasögurnar höfðu raunverulega á Tolkien. „Já, það er alveg spurning hvort það sé kannski bara öruggara að halda sig inni á hótelherbergi á Íslandi,“ segir hann í gríni og hlær.

Sjálfur mikill Tolkien-aðdáandi

Umrædd mynd rekur sögu J.R.R. Tolkiens á yngri árum hans, þar sem ástir, falleg vinátta og fyrri heimsstyrjöldin fléttast m.a. inn í atburðarásina, auk þess sem áhorfendur fá innsýn í einstakt hugarflug rithöfundarins. Sjálfur segist Dome hafa lesið Hringadróttinssögu Tolkiens 12–13 ára og upp frá því hafi hann orðið aðdáandi höfundarins. Það hafi því ekki komið annað til greina en að taka að sér leikstjórn myndarinnar þegar eitt besta kvikmyndaverið í Hollywood, Fox Searchlight, bauð honum verkefnið, jafnvel þótt hann vissi að því ætti eftir að fylgja mikil álag. „Auðvitað var ég stressaður yfir því að taka það að mér,“ játar hann fúslega. „Það er mikil pressa sem fylgir því þegar maður ræðst í gerð myndar um jafnríkoníska persónu og Tolkien. Ég vissi alveg að hver einasti Tolkien-fræðingur í heiminum ætti eftir að finna að minnstu breytingum sem yrðu gerðar á sögu hans. Ég er þó stoltur af útkomunni og stend með þeim listrænu ákvörðunum sem voru teknar við gerð myndarinnar. Ég hugsa að þetta sé mynd sem flestir geta haft gaman af. Fyrir utan það elskar mamma mín hana og mér finnst eiginlega varla hægt að biðja um meira!“

Var eitthvað í sögu Tolkien sem kom þér á óvart? „Já, eiginlega allt,“ segir hann, „því ég þekkti bara bækurnar og vissi í raun sáralítið um líf hans. Sá hann bara fyrir mér sem einhvern heldri mann með pípu að skeggræða ævintýri við rithöfundinn C.S. Lewis, eflaust eins og margir gera. Ég hafði til dæmis ekki hugmynd um að hann hefði átt svona dramatíska ævi; að hann hefði verið munaðarleysingi, að hann hefði misst bestu vini sína í stríðinu og að hann hefði unnið sig upp úr sárri fátækt og til metorða. Mér fannst þetta ótrúlega áhugavert og mig langaði að gera þessari sögu skil í myndinni, þótt hún fjalli um margt fleira, eins og ástir, ástríður, fantasíu og svo góðan vinskap, sem er auðvitað eins og rauður þráður í gegnum verk Tolkiens sjálfs. Þegar ég fór af stað með gerð myndarinnar ákvað ég að gera þessu öllu skil. Ég reyndi líka að setja mig í spor Tolkiens og hugsaði: Hvernig hefði Tolkien gert þessa mynd ef hann hefði verið við stjórnvölinn, jú, hann hefði haft goðsögur, rómantík og einhver furðuleg tungumál og þetta er allt að finna í myndinni.“

Nú er Tolkien ekki fyrsta myndin sem þú gerir um frægan listamann. Áður leikstýrðirðu Tom of Finland, mynd um finnska listamanninn Touko Laaksonen sem öðlaðist alþjóðlega frægð fyrir erótískar og ýktar teikningar sínar af vöðvastæltum körlum. Laðastu að ævisögum listamanna? „Já, mér finnst eitthvað heillandi við að skoða hvernig aðrir listamenn fara í gegnum lífið. Skoða sorgir þeirra og sigra. Mér finnst líka spennandi að komast að einhverju sem enginn veit eða fáir vita og ná að miðla því til áhorfenda. Kannski er ég bara svolítill gluggagægir í mér,“ segir Dome kíminn og bætir við að annars sé svolítið skondið að segja frá því að þótt Tolkien og Laaksonen kunni að virðast ólíkir einstaklingar hafi þeir í reynd átt ótrúlega margt sameiginlegt. Þeir hafi til dæmis báðir barist í stríðinu, glímt við áfallastreituröskun, verið sögumenn og teiknarar, sinnt öðrum störfum með fram listinni og orðið frægir tiltölulega seint, þannig að frægðin hafði ekki mikil áhrif á þá. „Og ævi beggja er svo heillandi að náungi frá Finnlandi ákvað að gera um þá kvikmyndir og láta þá fá lungnabólgu í þeim báðum,“ segir hann og hlær.



Dome segist hafa lesið Hringadróttinssögu þegar hann var lagður í einelti sem krakki. Sagan hafi verið hálfgerð flóttaleið úr erfiðum aðstæðum. Dyr inn í annan heim.

> ***„Auðvitað var ég stressaður yfir því að taka það að mér,“ játar hann fúslega. „Það er mikil pressa sem fylgir því þegar maður ræðst í gerð myndar um jafnríkoníska persónu og Tolkien.***

Hildur á eftir að verða stórt nafn

Talandi um Tom of Finland komu nokkrir Íslendingar að gerð þeirrar myndar, Ingvar Þórðarson var einn framleiðenda, Þorsteinn Bachmann fór með veigamikið hlutverk og Hildur Guðnadóttir samdi tónlistina. Þannig að þú hefur unnið svolítið með Íslendingum. „Já, mikið rétt,“ segir Dome og tekst allur á loft. „Ég rakst einmitt á Hildi á Golden Globe-hátíðinni og eftir að hún vann Óskarsverðlaunin, og mér fannst svo gaman að sjá hvað hún var sjálfri sér lík. Hún er frábær listamaður sem nær einstöku sambandi við sögur og sögupersónur, hún á eftir að verða eitt af stóru nöfnunum í bransanum,“ segir hann og bætir við að honum finnist gott að vinna með Íslendingum og þyki mikið til íslenskra listamanna koma.

„Kvikmyndir Friðriks Þórs Friðrikssonar hafa til dæmis haft mikil áhrif á mig, eins og Börn náttúrunnar, Djöflaeyjan og Mamma Gógó. Ég hafði líka mjög gaman af Hrútum, Hross í oss og fleiri nýrri myndum. Og ég er ekki bara að hrósa út í loftið því það er staðreynd að ungt íslenskt kvikmyndagerðarfólk nýtur virðingar í bransanum um allan heim,“ segir hann og kveðst auk þess hafa gaman af tónlist listamanna eins og Ólafs Arnalds, Bjarkar og fleiri.

Þú ert s.s. vel kunnugur landi og þjóð? „Já, já, ég hef farið í bæði vinnuferðir og frí til Íslands, eignast þar góða vini eins og Friðrik Þór og Ingvar Þórðarson og komist að raun um að almennt á ég mjög auðvelt með að umgangast Íslendinga. Við Finnar eigum náttúrlega margt sameiginlegt með ykkur. Við höfum þessa sömu þörf fyrir hamingju og sama skilning á náttúrunni og samofið því er einhver depurð sem er erfitt að útskýra. En já, ætli þetta sé ekki í svona sjötta eða sjöunda skipti sem ég ferðast til Íslands.“

Nú ætlarðu að vera viðstaddur sýningu Tolkien í Bíó Paradís föstudagskvöldið 13. mars, hvað ætlarðu að gera annað á Íslandi? „Ja, ef ég hef tíma væri nú gaman að skella sér í náttúrulaug,“ segir hann dreyminn. „Fara út á að borða á Fiskmarkaðinn og finna einhverja geggjaða bari. Ég á flug bókað til Helskinki á laugardag og til Los Angeles daginn eftir, en ég myndi nú alveg skilja það, svona í ljósi aðstæðna, ef ég kæmist ekki. Kannski ég gleymi mér bara við að fylgjast með hestum nærri einhverjum íslenskum sveitabæ sem ég hef ekki hugmynd um hvað heitir og umboðsmennirnir mínir í LA verða orðnir viðþolslausir að vita hvar í fjandanum ég sé niðurkominn. Hver veit. Við skulum alla vega segja að ég geri mér miklar vonir um að skemmta mér vel á Íslandi.“



Dome hefur unnið með fjölmörgum Íslendingum að gerð mynda sinna. Þar á meðal Hilmari Erni Hilmarssyni sem samdi tónlistina við mynd hans The Grump. „Það er bara gott að vinna með Íslendingum og ég ætla að gera meira af því í framtíðinni.“

SÓFA- OG MOTTUMARS



1.000 kr. af hverri seldri mottu rennur til Krabbameinsfélagsins.



1. River	160x230	200x290
	29.000,-	48.000,-
M/afslætti	23.200,-	38.400,-



2. Amare	160x230	200x290
	49.000,-	75.000
M/afslætti	39.200,-	60.000,-



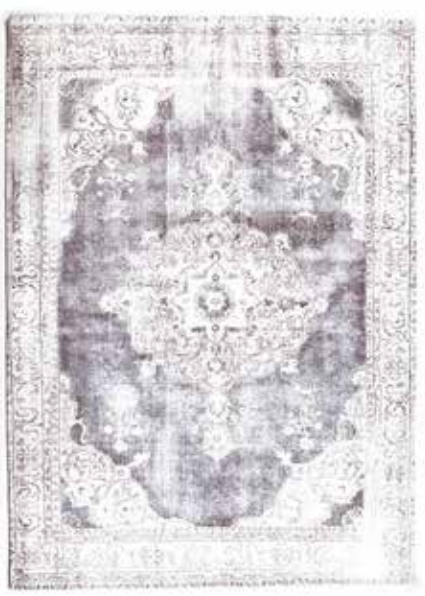
3. River	160x230	200x290
	29.000,-	48.000,-
M/afslætti	23.200,-	38.400,-



4. Alix	160x230	200x290
	49.000,-	75.000
M/afslætti	39.200,-	60.000,-



5. Cozy	160x230
	59.000,-
M/afslætti	47.200,-



6. Florence	160x230	200x290
	49.000,-	75.000
M/afslætti	39.200,-	60.000,-



7. Fiore	160x230	200x290
	49.000,-	75.000
M/afslætti	39.200,-	60.000,-



8. Peshi	160x230	200x290
	59.000,-	
M/afslætti	47.200,-	

habitat SIÐAN 1964

TEKK COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT
SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI
SÍMI 564 4400 | OPIÐ MÁN-FÖS 10-18
LAU 11-17 OG SUN 13-17
VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Elísabet Stefánsdóttir

a

Albumm

TÓNLIST

Var búinn að skrifa kveðjubréfið

Rokkhljómsveitin Casio Fatso var að senda frá sér sína fjórðu plötu, Last Album Before I Die. *Platan varð til í kjölfar þess að söngvari sveitarinnar Sigursteinn Ingvar Rúnarsson fékk hjartaáfall síðasta sumar þegar hann var í útilegu með fjölskyldunni. Hann vann plötuna meðan á endurhæfingu stóð og var á tímabili ekki viss um að honum tækist að klára ætlunarverkið.*

Þótt markmiðið hafi auðvitað alltaf verið að verða góður líkamlega og svoleiðis þá var mikil gulrót í öllu þessu ferli að hafa að einhverju að stefna, að geta hellt sér út í verkefni sem er manni svona hjartfólgið," segir Sigursteinn, þegar hann er spurður hvernig það hafi verið að vinna plötuna í miðri endurhæfingu.

„Lungun og hjartað voru reyndar ekki alveg upp á sitt besta," viðurkennir hann. „Hægri kransæðin, sem sér lungunum fyrir miklu súrefni, var alveg lokuð og þar af leiðandi var tvísýnt að ég gæti beitt röddinni eins og ég þurfti. Enda var ég líka hálfandstuttur, svona til að byrja með og vissi í rauninni hreinlega ekki alveg hvort ég gæti klárað plötuna. En líkaminn er ótrúlegur. Hann náði að aðlaga sig að þessu ástandi, þannig að maður fór smám saman að þora meiru og á endanum hafðist þetta, sem betur fer."



Sigursteinn Ingvar Rúnarsson.

sé aldrei langt í fjörið á plötunni. „Það er enn þá sama rokkið," segir hann, með vísan í fyrri plötur sveitarinnar, „en það er meiri kassagítar en áður og meira um strengi og kór." Þá segist hann loks hafa tekið upp á því að semja lag tileinkað móður sinni, eftir að hafa samið nokkur handa föður sínum. „Þá vildi svo til að ég hitti akkúrat á lag þar sem ég þen raddböndin helst til of mikið fyrir hennar smekk," segir hann og skellir upp úr.

„Ég skrifaði líka niður skilaboð til krakkanna minna sem var gríðarlega átakanlegt. En það er svona þegar maður áttar sig á eigin dauðleika og hvað er mikilvægt í raun og veru í þessu helvítis lífi."

Plötuna tók Sigursteinn upp í eigin stúdíói, Spiderstudios, þar sem hann segist geta verið einn og gert tónlistina sína í friði. „Konan mín hringdi reyndar reglulega í mig til að athuga hvort ég væri enn á lífi, þannig að ég útbjó leiðbeiningar fyrir hana um hvernig ætti að hlaða upp lögunum sem voru tilbúin, svona ef ske kynni að ég myndi deyja áður en platan væri klár," segir hann og kímir.

Textarnir á plötunni eru vægast sagt persónulegir, því sumir þeirra innihalda lokakveðjur Sigursteins til fjölskyldu hans og vina. „Ég skrifaði líka niður skilaboð til krakkanna minna sem var gríðarlega átakanlegt. En það er svona þegar maður áttar sig á eigin dauðleika og hvað er mikilvægt í raun og veru í þessu helvítis lífi."

Sigursteinn tekur þó fram að þrátt fyrir alvarlegan undirtón og vissa auðmýkt í textunum þá

En hvernig hefur hann það í dag? Lítur hann lífið öðrum augum eftir þetta? „Þetta var auðvitað mikið inngrip, maður þurfti að staldra við og líta inn á við. Ég var náttúrlega í verndaðu umhverfi á Reykjalundi, umkringdur frábæru starfsfólki, þannig að ég er á góðum stað andlega. Nú stefni ég bara á að komast í mitt besta líkamlega form síðan á menntaskólaárunum," segir hann og er greinilega bjartsýnn á að það takist.

Platan er nú komin á allar helstu streymisveitur og það er því ekki úr vegi að spyrja í lokin hvort það standi til að fylgja henni eftir með tónleikahaldi? „Það er ekkert planað," segir hann, „en ég er opinn fyrir öllu."

Vök og Auður hlutu flest verðlaun

Vök, **Auður**, **Hildur Guðnadóttir**, **Kristín Anna**, **Grísalappalísa**, **Páll Ragnar Pálsson**, **Ásta** og **Ingi Bjarni Skúlason** voru meðal vinningshafa á uppskeruhátíð Íslensku tónlistarverðlaunanna sem haldin voru á miðvikudagskvöldið sem leið.

Veitt voru 38 verðlaun auk heiðursverðlauna á annars fjölbreyttri verðlaunaafhendingu þar sem verðlaun dreifðust á margar hendur. Hin ástsæla sópransöngkona Sigrún Hjálmtýsdóttir hlaut heiðursverðlaun Samtóns og lokatónar kvöldsins voru slegnir Ragga Bjarna til heiðurs.

Margrét Rán Magnúsdóttir ásamt félögum sínum í Vök og Auður unnu til flestra flestra verðlauna, eða þrenn hvor. Hægt er að lesa nánar um verðlaunin á Albumm.





Texti / Steinar Fjeldsted

Plata, tónleikar og myndband

Tónlistarkonan **Jófríður Ákadóttur**, eða **JFDR**, var að senda frá sér nýja plötu sem nefnist New Dreams. New Dreams er önnur sólóplata Jófríðar sem sendi síðast frá sér plötuna Brazil sem kom út árið 2017 og hlaut frábærar viðtökur. Fyrr í vikunni kom út myndband við lag hennar Shimmer, sem var tekið upp í Osaka í Japan á síðasta ári þegar hún var þar á tónleikaferðalagi.

JFDR fagnar útgáfu plötunnar með veglegum útgáfutónleikum í Iðnó í kvöld. Hljómsveit Palace Muses (Gyða, Ásta Fanney og Jófríður) stíga fyrstar á svið. Katrín Helga Andrésdóttir, aka Special-K, hitar upp.

12 Tónar fagnar Record store day



Record Store Day verður haldinn hátíðlegur um allan heim þann 18. apríl næstkomandi. Plötubúðir út um allan heim bjóða upp á þétta dagskrá, t.d lifandi tónlist, plötumarkað, tónleika og grill ofl. Íslenska plötuverslunin 12 Tónar er þar engin undantekning en þar verður boðið upp á tónlistaratriði og gott úrval af sérstökum Record Store Day útgáfum. Fyrir skömmu opnaði verslunin einnig bar sem staðsett er í sama rými og er lofað gríðarlegu fjöri!

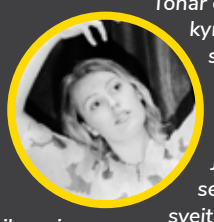
Böddi Reynis snýr aftur eftir 10 ára hlé



Tónlistarmaðurinn **Böddi Reynis** var að senda frá sér glænýtt lag undir eigin nafni eftir 10 ára hlé frá útgáfu. Fyrsti singúllinn ber heitið Þessi tár og hefur fengið góðar viðtökur. Böddi sendi frá sér sólóplötu árið 2009 sem heitir So Simple, en hún kom út á Spotify á 10 ára afmæli plötunnar fyrir síðustu jól. Flestir muna eftir honum sem söngvara sveitarinnar Dalton sem gaf síðast út lagið Viltu þiggja minn koss, árið 2011. Óhætt er að segja að Böddi hafi í nógu að snúast því hann syngur inn á jazzplötuna Chet, með lögum eftir Harald Ægi Guðmundsson, en sú plata kemur út í vor. Hægt er að hlusta á lagið Þessi tár á Albumm.is.

Albumm mælir með

Between Mountains á Röntgen



Between Mountains gaf nýlega út sína fyrstu plötu en aðdáendur sveitarinnar hafa beðið í eftirvæntingu eftir frumburðinum síðan hljómsveitin sigraði Músíktilraunir árið 2017. Katla Vigdís, sem semur og syngur öll lög sveitarinnar og spilar á hljómborð og gítar, kemur fram á Röntgenstofunni fimmtudaginn 19. mars. Hús opnar klukkan 20. Miðaverð er 2000 krónur.

Dj Jimbo Slice á 12 Tónum



Plötuverslunin 12 Tónar opnaði nýlega bar í húsakynnum sínum á Skólavörðustíg og föstudagskvöldið 13. mars verður þar sannkölluð happy hour stemning. Því Jónbjörn a.k.a. Jimbo Slice, einnig þekktur sem meðlimur eðalrokksveitarinnar Pink Street Boys, mætir á svæðið og spilar alvöru rokk og ról. Fjörið hefst klukkan 17 og er frítt inn.

Steingrímur Teague á Röntgen



Steingrímur Teague er á því að sum lög séu sérstaklega skemmtileg. Í ljósi þess ætlar hann að spila og syngja eitthvað af þeim — skemmtilegu lögunum sumsé — í Röntgenstofunni miðvikudaginn 18. mars. Steingrímur mun syngja og spila á píanó. Andri Ólafsson spilar á stóran kontrabassa og syngur með. Húsið opnar klukkan 20. Miðaverð er 2.500 kr.

SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS

Tónlist / Menning / Viðburðir / TV



Nú þykkari og bragðmeiri grillsósur frá Hunt's

NEW



It's **easy** *with* Hunt's

PROUDLY GROWN
1888
GREAT TASTE

Texti / Guðný Hrönn Myndir / EPA

Margvísleg mynstur

Alls kyns mynstur hafa verið áberandi á tískupöllunum undanfarið þegar hönnuðir og tískuhús hafa sýnt sínar nýjustu línur.

Þetta gefur vísbendingu um hvað koma skal og greinilegt að blómamynstur, rendur og alls kyns köflótt mynstur verða áberandi næsta haust, bæði hjá konum og körlum.

Franski hönnuðurinn Isabel Marant sýndi þessa þykku vetrarúlpu á tískuvikunni í París. Svipað mynstur prýðir úlpuna og bolinn.

Flíkur með röndóttu og teinóttu mynstri voru nokkuð áberandi á sýningu Lanvin.

Flíkur með röndóttu og teinóttu mynstri voru nokkuð áberandi á sýningu Lanvin.

Fyrirsætan Hanne Gaby Odiele gekk pallinn fyrir tískuhús Lanvin í þessari fallegu köflóttu kápu.

Þetta dress sýndi yfirhönnuður Balmain, Olivier Rousteing, á tískuwikunni í París.

Teinóttar dragtir spila stórt hlutverk í haust- og vetrarlínu Yves Saint Laurent.

Þessi galli vakti athygli á sýningu Bobby Abley. Karakterar úr teiknimyndinni Minions prýða gallann.

Það getur verið flott að blanda ólíku mynstrum saman. Köflóttur jakki og teinóttar buxur á sýningu Louis Vuitton.

Klassísk Versace-mynstur í skærum litum.

Mynstur frá toppi til táar hjá Moncler á tískuvikunni í Mílanó.



Nero Giardini
28.980 kr



Nero Giardini
28.980.kr.



VIA VAI
31.980 kr.



Nero Giardini
33.980 kr.

NÝ VEFVERSLUN
hjahrafnhildi.is



Nero Giardini
28.980 kr.



Nero Giardini
32.980 kr.



VIA VAI
31.980 kr.



Nero Giardini
26.980 kr.
Einnig til í silfurlit



Nero Giardini
33.980 kr.



Nero Giardini
26.980 kr.



Nero Giardini
28.980 kr.



Nero Giardini
28.980 kr.



VIA VAI
29.980 kr.



Nero Giardini
25.980 kr.
Einnig til í gráum lit.

hjá Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is



Nero Giardini
28.980 kr.

Texti / Ragna Gestsdóttir

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Facebook og ljósmyndarar Birtings

Séð og Heyrt
HEYRST HEFUR

ÍSLAND VEKUR ÁHUGA



Hank er ekki Kári

Andrés Jónsson almannatengill vekur athygli á því á Twitter að leikarinn Hank Azaria fari með hlutverk Kára Stefánssonar í nýrri Netflix-mynd sem byggð er á ævi Kára. Birtir hann með mynd til að sýna líkindin með þeim köppum. Sannarlega skemmtilegt ef satt væri. „Þetta var bara Twitter-stílbragð," segir Andrés hress í bragði við Séð og Heyrt.

Fyrir þá sem vita ekki hver Hank Azaria er þá er hann þekktastur fyrir að hafa talað fyrir fjölda persóna í Simpsons-þáttunum um árabil.



Og við eiginlega bara vonum að tíst Andrésar rati til Netflix, svo þessi hugmynd verði að veruleika.

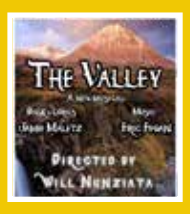
Íslenska snyrtivaran sem Kourtney elskar





Kourtney Kardashian var í viðtali á lífsstíls-vefsíðunni Rose Inc. þar sem hún var meðal annars spurð um kvöldrútínu sína þegar kemur að húðumhirðu. Kourtney segist nota maska minnst þrisvar í viku og ef hún hefur tíma, þá jafnvel þrjá maska í röð. Á meðal þriggja uppáhaldsmaska hennar er einn íslenskur frá Bláa lóninu, Blue Lagoon Iceland Algea mask.

Íslandsför á fjölum Broadway



The Valley, splunkunýr söngleikur, verður fluttur á Broadway í apríl í The Green Room 42-klúbbnum. Fjallar söngleikurinn um fjóra ferðamenn sem halda að þeir hafi skráð sig til sjálfboðaliðastarfa hér á landi til að „lagfæra skemmdir af völdum frumefna" eins og segir í lýsingu söngleiksins. Svo reynist þó ekki vera og er gestum lofað góðu kvöldi á þessum dramatíska gamansöngleik með nútímalegri popp-rokktónlist undir áhrifum frá íslenskri þjóðlagatónlist, prog-rokki, Disney-ballöðum og djassi. Camper-bílar, hringvegurinn og norðurljósin eru á meðal þess sem koma við sögu. Hljómar sannarlega áhugavert!

Greta Salóme óhrædd að ferðast

Tónlistarkonan Greta Salóme var stödd í Púertó Ríkó í Suður-Ameríku í vikunni. Segir hún í færslu á Instagram að hún fái fjölmargar spurningar um COVID19-kórónaveiruna og hvort hún sé ekki hrædd að ferðast vegna ástandsins. „Aðstæðurnar vekja hræðslu en ég tel að heilbrigður skammtur af varkárni auk hreinlætis sé svarið. Lífið heldur áfram og við megum ekki láta paranoju stjórna lífi okkar. En á sama tíma verðum við að vera meðvituð og varkár."



VERÐLAUNA LEIKUR

KÓPAVOGS-KRÓNIKA



Laugardaginn 14. mars er Kópavogskrónika frumsýnd í Þjóðleikhúsinu. Segðu okkur eftir hvern leikritið er og hvað þekktur faðir höfundar heitir og gerir.

Svar sendist á netfangið ragna@birtingur.is fyrir fimmtudaginn 19. mars eða með því að fara inn á Facebook-síðu Séð og Heyrt og skrifa þar athugasemd. Við drögum úr nöfnum þeirra sem skrifa athugasemd eða senda tölvupóst og viðkomandi fær vef-útgáfu að Vikunni í einn mánuð.

Frægir láta vel af sóttkví

Fjöldi einstaklinga er í sóttkví á heimilum sínum vegna COVID-19 kórónu-veirunnar, en þeir sem hafa verið á ferðalagi erlendis eða umgengist fólk sem greint hefur verið undanfarna 14 daga þurfa í sóttkví. Í þeim hópi eru margir þekktir einstaklingar sem hafa verið ófeimnir við að greina frá því á samfélagsmiðlum að þeir eru heima í sóttkví. Tekið skal fram að enginn þeirra var greindur með smit þegar hann hóf sóttkví og þegar þetta er skrifað.



MAGNÚS SCHEVING

athafnamaður sem löngum er kenndur við Latabæ kom heim laugardaginn 1. mars frá München í Þýskalandi eftir að hafa dvalið í Austurríki. Hann fékk símtal um að kona í flugvélinni hefði greinst með smit og þrátt fyrir að vera ekki skikkaður í sóttkví, valdi hann að fara í sumarbústað sinn á Þingvöllum og dvelja þar. Ástæðan var einföld, eins og hann sagði í viðtali við Fréttablaðið. Hann vill ekki taka áhættuna á að smita aðra ef svo ólíklega vill til að hann beri veiruna. Hann lagði áherslu á að fara varlega og taka ábyrgð á eigin hegðun. „Það sem mér finnst mikilvægast og ég hef hugsað mest um eftir að veiran fór að dreifast, er að þarna úti er fólk sem glímir við ýmsa undirliggjandi sjúkdóma. Við þurfum að passa upp á þau og hina öldruðu. Það eru ekki allir sem geta náð sér af veiru sem við þekkjum ekki til hlítar."

MARTA NORDAL

leikhússtjóri Leikfélags Akur-eyrar, brá sér í skíðaferð til Veróna á Ítalíu og kom heim með flugvélinni 1. mars. Marta fór beint í sóttkví í Reykjavík. Hún varð fimmtug 12. mars og fagnaði því stórafmælinu í sóttkví með sínum nánustu. Marta segir lítið mál að fjarstýra leikhúsinu úr sóttkví með símtölum og tölvupóstum, lesa leikrit og slíkt, annað mál hefði verið ef hún hefði þurft að leikstýra. Á Facebook sagði hún ferðina samt alveg þess virði: „Skíðaferðin til Ítalíu var þess virði, ég sá Ingemar Stenmark á gangi með skíðin sín."



Liv Bergþórsdóttir, fyrrverandi stjórnarformaður WOW air og forstjóri NOVA, var í sóttkví á Tenerife ásamt fjölskyldu sinni.

HJÓNIN SANDRA LÁRUSDÓTTIR & EYJÓLFUR KRISTJÁNSSON TÓNLISTARMAÐUR



Hjónin Sandra Lárusdóttir, eigandi Heilsu og útlits, og Eyjólfur Kristjánsson tónlistar-maður fóru beint í sóttkví eftir ferð um Norður-Ítalíu. Í viðtali við Vísi segist Sandra meta lífsgæði sín betur en áður. „Maður vaknar til lífsins og mér finnst ég kunna að meta meira það sem við eigum og öll gæðin sem við lifum við. Ég er þakklát fyrir hvernig íslenska heilbrigðisteymið tekur á þessu og vona bara að fólk fari eftir öllum leiðbeiningum, það er svo mikið í húfi."

Hjónin Eva Dögg Sigurgeirs-dóttir og Bjarni Ákason

komu sömuleiðis heim með vélinni eftir skíðaferð í Madonna di Campiglo í ítölsku Ölpunum. Sagði Bjarni lítið mál að vera í sóttkví en það væri verra fyrir börnin sem gætu ekki hitt vini sína. Þau fá námsefnið sent heim. Bjarni segir á Facebook að hann hafi áttað sig á því á áttunda degi að hann eigi að skila skattframtalinu, hann sé ekki með nein gögn heima og eigi erfitt með að láta senda þau. Hann segir að „skatturinn með allri sinni þjónustulund hlýtur að vera með aðgerðarplan fyrir sóttkvíarfólkið."

SIGMAR VILHJÁLMSSON,

Barion-eigandi og talsmaður svína-bænda, eggjabænda og kjúklinga-bænda, hóf sóttkví á mánudag, en hann var í skíðaferð í Austurríki og kom heim 3. mars. Simmi er með dagbók á Instagram (simmivill) og segir mikilvægt að búa til rútínu og verkefni á hverjum degi í sóttkví og gera sem best úr stöðu mála. Hann ráðleggur öllum að fara að fyrirmælum um sóttkví: „Því þetta snýst ekki bara um ykkur sjálf, heldur alla þá sem eru í áhættu-hópi alvarlegra afleiðinga sem smit gæti haft."



LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI











GRANÍT STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is



Aldrei að skafa! Með Webasto bílahitara



Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis

Webasto
Feel the Drive

Bílasmiðurinn hf. Bíldshöfða 16 - 110 Reykjavik - sími 5672330 - www.bilasmiðurinn.is - bilasmiðurinn@bilasmiðurinn.is

MANNLÍF | BIRTÍNGUR EHF | ÚTGÁFUFÉLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 515 5500 | 10. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 13. MARS 2020 mannlíf.is | Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Sólveigu Jónsdóttur

Sprittgleði

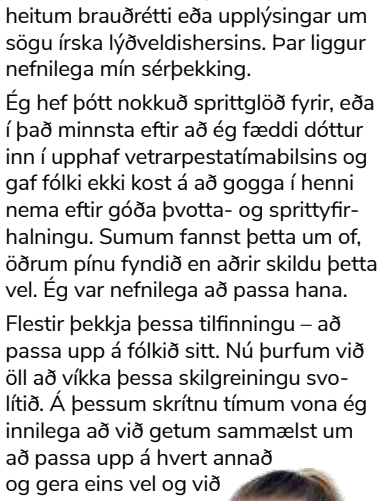
■ Það er með nokkrum herkjum að ég næ að skrifa þennan pistil þar sem hendurnar á mér eru stífar, skraufþurrar og hrjúfar, ekki ósvipaðar grásleppu viðkomu. Enda er ég búin, eins og vonandi flestir landar mínir, að þvo mér um hendur og spritta þær kröftuglega undanfarnar vikur.

COVID-19 og viðbrögðin við útbreiðslu veirunnar eru nokkuð sem ég hef ekki upplifað áður. Ég er því með ótal spurningar og velti hlutum og aðgerðum fyrir mér. Gúggla kannski eitthvað líka. En svo man ég allt í einu að ég er hvorki sérfræðingur í sóttvörnum, faraldurs- né læknisfræði. Hins vegar búum við svo vel að hafa þá hér og fá frá þeim reglulegar upplýsingar og tilmæli. Fyrir það er ég þakklát og treysti þeim fullkomlega. Þau búa nefnilega yfir sérþekkingu á þessu sviði. Ekki ég. Hins vegar má ávallt leita til mín ef fólk vantar góða uppskrift að heitum brauðrétti eða upplýsingar um sögu írska lýðveldishersins. Þar liggur nefnilega mín sérþekking.

Ég hef þótt nokkuð sprittglöð fyrir, eða í það minnsta eftir að ég fæddi dóttur inn í upphaf vetrarpestatímabilsins og gaf fólki ekki kost á að gogga í henni nema eftir góða þvotta- og sprittyfirhalningu. Sumum fannst þetta um of, öðrum pínu fyndið en aðrir skildu þetta vel. Ég var nefnilega að passa hana.

Flestir þekkja þessa tilfinningu – að passa upp á fólkið sitt. Nú þurfum við öll að víkka þessa skilgreiningu svolítið. Á þessum skrítnu tímum vona ég innilega að við getum sammælst um að passa upp á hvert annað og gera eins vel og við getum, hvert og eitt. Sama hvort okkur finnst að löngu ætti að vera búið að loka landinu eða hneykslumst yfir því hvers vegna allir eru að taka þetta svona alvarlega. Eins og annað mun þetta líða hjá. En þangað til, á meðan og á eftir skulum við passa upp á hvert annað.







GÆÐARÚM Á
FERMINGARTILBOÐI



DELUXE
HÁGÆÐA 7 SVÆÐASKIPT HEILSUDÝNA
Góð þrýstijöfnun og réttur stuðningur fyrir dýpri og betri svefn.

VERÐ MEÐ BOTNI OG FÓTUM:

90x200 cm	Verð áður ~~kr. 77.900~~ NÚ AÐEINS KR. 57.900
120x200 cm	Verð áður ~~kr. 89.900~~ NÚ AÐEINS KR. 69.900
140x200 cm	Verð áður ~~kr. 99.900~~ NÚ AÐEINS KR. 79.900

★ ATH. FLEIRI STÆRÐIR Í BOÐI

VALHÖLL
5 SVÆÐASKIPT HEILSUDÝNA
Góð millistíf heilsudýna á frábæru verði. Pokagormakerfi, gæðabólstrun.

VERÐ MEÐ BOTNI OG FÓTUM:

90x200 cm	Verð áður ~~kr. 77.900~~ NÚ AÐEINS KR. 57.900
120x200 cm	Verð áður ~~kr. 89.900~~ NÚ AÐEINS KR. 69.900
140x200 cm	Verð áður ~~kr. 99.900~~ NÚ AÐEINS KR. 79.900

★ ATH. FLEIRI STÆRÐIR Í BOÐI

SAGA/FREYJA
HÁGÆÐA 7 SVÆÐASKIPTAR HEILSUDÝNUR
Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirdýnu, sterkir hliðarkantar, gæðabólstrun.

VERÐ MEÐ BOTNI OG FÓTUM:

90x200 cm	Verð áður ~~kr. 99.900~~ NÚ AÐEINS KR. 79.900
120x200 cm	Verð áður ~~kr. 119.900~~ NÚ AÐEINS KR. 99.900
140x200 cm	Verð áður ~~kr. 134.900~~ NÚ AÐEINS KR. 114.900

★ ATH. FLEIRI STÆRÐIR Í BOÐI

Verð birt með fyrirvara um innsláttarvillur og/eða breytingar.

★ GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ ★

25% AFSLÁTTUR AF MJÚKVÖRU



Svefn & heilsa
★★★★★

Allt fyrir góðan svefn og betri heilsu


BALDURSNES 6 - AKUREYRI


LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233
BALDURSNESI 6, AKUREYRI s. 461 1150

OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16

UMBOÐSAÐILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði og Bara snilld, Egilsstaðir

VEFVERSLUN
svefnogheilsa.is

VAXTALAUSAR 12 mán GREIÐSLUR