

Körfubolti á kúpunni

Innlent 2

Liðin í Dominiosdeildunum fóru á mis við aðaltekjulindina þegar úrslitakeppnin var blásin af. Þau þurfa að vinna á milljónaskuldum.



Sum fyrirtæki gefa engin grið

Innlent 4

Íslensk fyrirtæki koma misjafnlega á móts við neytendur á tímum kórónuveirunnar.



„Ég er enginn Jamie Oliver“

Viðtal 18

Gleðigjafinn Eva Ruza stýrir splunkunýjum Mannlífs-þáttum þar sem fólk, fjör og fróðleikur er í fyrirrúmi.



11. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 20. MARS 2020

MANNLÍF

„Ég átti ekki að fæðast“

Gunnar Smári Egilsson gerir upp feril sinn sem ritstjóri, útgefandi, stórforstjóri og loks stjórnmálaforingi öreiganna. Barnæska Gunnars mótaðist af alkóhólisma föður hans og sjálfur glímdi hann við áfengisfíknina.

Vill samkomulag um færri útlendinga

Texti / Baldur Guðmundsson



„Þetta er mikið högg. Nú er engin úrslitakeppni og engar tekjur.“

Það er ekkert annað hægt að gera en að sætta sig við þessa niðurstöðu,“ segir Böðvar Guðjónsson, formaður körfuknattleiksdeildar KR, í samtali við Mannlíf. KKÍ blés í vikunni af allar keppnir en KR átti lið í fremstu röð í bæði kvenna- og karlaflokki. KR-ingar hafa orðið Íslandsmeistarar í karlaflokki sex ár í röð. Þeir höfðu lagt mikið í sölurnar fyrir þetta tímabil einnig. Margir reynslumiklir atvinnumenn spiluðu í vetur hjá KR, sumir þeirra eru á síðustu metrum ferils síns. Félagið stefndi á sjöunda titilinn í röð.

„Þetta er mikið högg. Nú er engin úrslitakeppni og engar tekjur,“ segir Böðvar um stöðuna. Hann segir að félögin þurfi að koma sér saman um stefnu þegar kemur að fjölda útlendinga. KR hafi notið þess að vera aðeins með tvo vegna góðs uppeldisstarfs. „Það er ekki íslenskum körfubolta til framdráttar að hafa fjóra til fimm útlendinga í liðunum og láta Íslendingana sitja á bekknum. Hvernig verður þá landsliðið eftir tíu ár?“ Hann bætir við að þessi mál þurfi að ræða hvað kvennadeildina varðar líka. „Því miður er það þannig að aðsóknin á kvennaleikina er ekki eins mikil og á karlaleikina.“

Hann segir að margir KR-ingar séu í öðrum liðum og spyr sig nú, þegar deildin standi á krossgötum, hvort tími sé kominn til að taka upp símann. „Það er spurning hvort maður þurfi að taka KR-símtalið og kalla menn heim.“

Hann spyr sig hvort félögin geti sótt einhvern stuðning til ríkis eða sveitarfélaganna, vegna þessarar stöðu. „Kannski þarf að koma einhver stuðningur inn í félögin til að geta haldið áfram,“ segir hann. „Við erum að skoða tölur og reikna út hvað við töpum miklu á þessu, miðað við þrjú síðustu ár,“ segir Böðvar.





Texti / Baldur Guðmundsson



„Svakalegt högg“

Nokkur félög í Dominosdeild karla lögðu mikið undir í vetur. Rekstrurinn hleypur á tugum milljóna en úrslitakeppnin sem núna hefur verið blásin af var helsta tekjulindin. Formenn þriggja stórra félaga eiga von á breyttum reglum um fjölda útlendinga.

Það var stjórnendum körfuknattleiksdeilda þeirra liða sem voru á leið í úrslitakeppnina gífurlegt áfall þegar í ljós kom í vikunni að körfuknattleiksvertíðinni væri formlega lokið. Nokkur félög í Dominosdeild karla höfðu kostað miklu til en úrslitakeppnin, sem fram undan var í apríl, er helsta tekjulind tímabilsins. Formenn körfuknattleiksdeilda þriggja af stærstu félögunum telja nær útilokað að deildin verði spiluð með sama sniði á næsta tímabili. Þeir segja allir líklegt að fjöldi útlendinga verði takmarkaður með einhverjum hætti.

Samkvæmt heimildum Mannlífs kostaði keppnistímabilið sumar af þeim körfuknattleiksdeildum sem mest lögðu undir allt að 40 til 50 milljónir króna. Dæmi eru um að félögin hafi ekki getað greitt leikmönnum laun á réttum tíma en dýrustu leikmennirnir fá á bilinu 450 til 600 þúsund krónur á mánuði, eftir því sem Mannlíf kemst næst. Örfá dæmi eru um hærri upphæðir.

Til viðbótar við þá staðreynd að engin úrslitakeppni er fram undan hefur kórónuveiran gert það að verkum að tvö lið í deildinni, Keflavík og Njarðvík, hafa farið á mis við háar fjárhæðir. Það gerðist þegar Nettó-mótinu var aflýst en það er árviss viðburður. Heimildir Mannlífs herma að hvor deild um sig hafi farið á mis við sjö til átta milljónir króna.

„Þetta eru miklir peningar“

„Þetta er svakalegt högg,“ segir Hilmar Júlíusson, formaður körfuknattleiksdeildar Stjörnunnar um niðurstöðu KKÍ. Hann tekur þó fram að ákvörðunin hafi verið óumflýjanleg.

Úrslitakeppnin sé afar mikilvæg tekjulind. „Þetta eru miklir peningar; ekki bara vegna miðasölu heldur líka sjoppan, hamborgarasala, auk þess sem við höfum verið með viðburði á Dúllubar fyrir og eftir þessa leiki. Þetta er ansi mikið,“ segir hann. Hilmar áætlar að á tveimur til þremur leikjum í úrslitakeppni komi jafnmikið í kassann og á öllum ellefu heimaleikjum tímabilsins í deildarkeppninni.

Samkvæmt heimildum Mannlífs getur innkoman af vel sóttum heimaleik í úrslitakeppni hlaupið á þremur til fimm milljónum, þegar allt er talið. Einn leikur getur því staðið undir rekstri deildarinnar í heild í mánuð, hjá þeim félögum þar sem mest er lagt undir. „Ef við gæfum okkur að við færum alla leið værum við að spila sex til níu heimaleiki.“

Veikari til leiks á næsta tímabili

Hilmar segir að Stjarnan hafi búið sig undir þessa ákvörðun KKÍ og verið búin að senda þá útlendinga sem voru á mála hjá félaginu heim. Hann segir að þessi niðurstaða hafi í för með sér að félögin komi veikari til leiks á nýju tímabili í haust. „En við erum ekkert í skelfilegum málum til að loka þessu tímabili,“ segir hann þó kokhraustur. Hilmar á von á því að tími fjögurra til fimm útlendinga í liði sé liðinn. Hann bendir á að yfir 40 útlendingar hafi verið á mála hjá félögunum 12 í deildinni. Það sé ekki gott til framtíðar fyrir íslenskan körfubolta. „Við munum sjá allt annað landslag á næstunni.“

„Auðvitað er maður hundfúll,“ viðurkennir Hilmar en Stjarnan vann flesta leiki allra liða í deildarkeppninni í vetur. Hann segir að Stjarnan muni þó vera með sterkt lið á næsta keppnistímabili. „Það eru allir með óbragð í munninum og það er óklárað verkefni fram undan,“ segir hann en KR hefur orðið Íslandsmeistari hjá körlunum sex ár í röð.

Segir vanta fimm milljónir

Ingvi Þór Hákonarson, formaður körfuknattleiksdeildar Keflavíkur, ber sig vel þrátt fyrir þessa súru niðurstöðu. Hann tekur undir með Hilmari að þetta hafi verið eina færa niðurstaðan. Hann bendir á að leikmennirnir hafi verið með samning út deildarkeppnina en síðan sé greitt fyrir hvern dag í úrslitakeppni. Þeir sitji því ekki uppi með launakostnað fyrir komandi vikur.

„Maður er enn að melta þetta,“ segir Ingvi Þór um stöðu mála. „Við vorum í fyrsta skipti í mörg ár með lið sem hefði getað barist um titilinn hjá körlunum. Það var allt lagt í þetta núna. Þetta er mjög súrt og maður er enn að átta sig á að það sé búið að flauta þetta af.“ Hann hefur svipaða sögu að segja þegar kemur að mikilvægi úrslitakeppninnar fyrir tekjur félagsins. Spurður hvað mikið vanti upp á svo hægt sé að gera upp keppnistímabilið svarar hann því til að ef til vill séu það um fimm milljónir króna. Það eigi þó eftir að koma betur í ljós. „Við höfum fundað nær daglega og ætlum að reyna að fara í einhverjar fjáraflanir,“ segir hann en Keflavík hefur einnig haldið úti öflugu kvennaliði. Þar er launakostnaður minni, eins og hjá öðrum félögum.

Ingvi Þór er líka á því að fyrirkomulagið þegar kemur að útlendingum í Dominosdeildunum muni sennilega taka breytingum. Hann vonast til að félögin komi sér saman um lendingu hvað það varðar. „Maður verður að reyna að vera bjartsýnn.“



Ingvi Þór Hákonarson, formaður körfuknattleiksdeildar Keflavíkur.

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 - **Ritstjóri Mannlífs:** Reynir Traustason - **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

covid.is

Við erum öll almannavarnir

Covid-19 kallar á samstöðu og ábyrgð okkar allra. Til að auðvelda heilbrigðiskerfinu að ráða við vandann er mikilvægt að takmarka útbreiðslu veirunnar eins og hægt er.
Til þess eru ýmis ráð sem við þurfum öll að tileinka okkur.

Þvoum okkur um hendurnar
Með vatni og sápu. Reglulega – og reglulega vel.

Forðumst óþarfa snertingu
Finnum snertilausar leiðir til að heilsast og kveðjast.
Bros er betra en koss og knús.

Virðum sóttkví
Sóttkví fyrir þau sem mögulega eru smituð og einangrun þeirra sem greinast er nauðsynleg til að hægja á útbreiðslu.

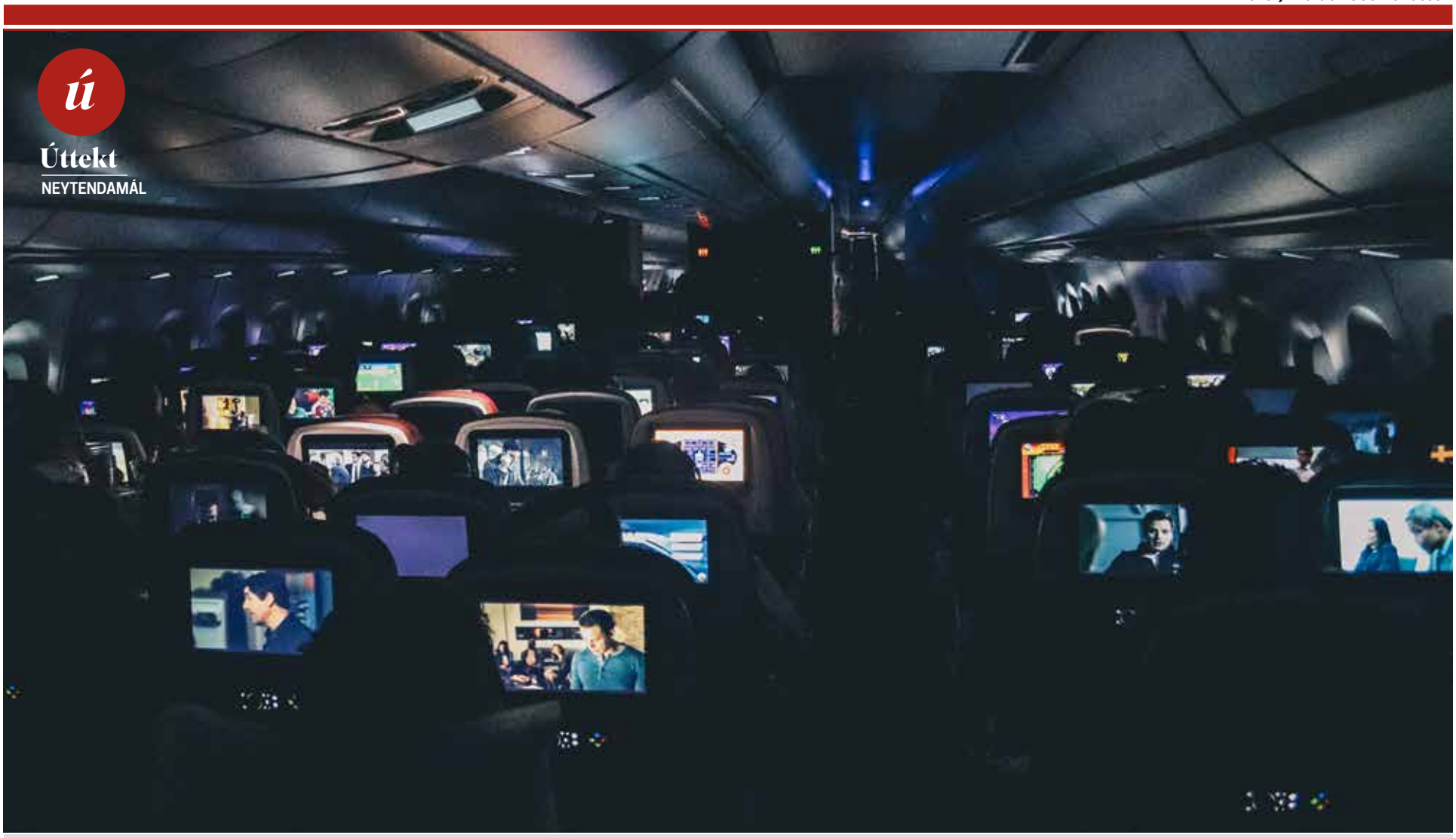
Hlítum samkomubanni
Samkomubannið gildir til og með 13. apríl. Kynnum okkur vel reglur um bannið og fylgjumst með fréttum.

Á vefnum www.covid.is finnur þú fleiri góð ráð, traustar upplýsingar og fréttir af stöðu mála.

Ríkislögreglustjórinn – Almannavarnadeild

Embætti landlæknis
Directorate of Health

Texti / Baldur Guðmundsson



Ef flug er fellt niður skal flugfélagið endurgreiða fólki farmiðakaupin að fullu. Að öðrum kosti getur fólk þurft að kynna sér skilmála kreditkortanna sinna.

Sumir gefa engin grið

Formaður Neytendasamtakanna hvetur stjórnendur fyrirtækja til að koma til móts við neytendur með sanngjörnum hætti á tímum kórónaveirunnar. Hann telur mikilvægt að hafa sanngirni og stillingu að leiðarljósi.

Við hvetjum stjórnendur fyrirtækja til að koma til móts við viðskiptavini eins og þeir mögulega geta. Það eru engin fyrirtæki án neytenda.“ Þetta segir Breki Karlsson, formaður Neytendasamtakanna, í samtali við Mannlíf. Hann bætir reyndar við að það séu heldur engir neytendur án fyrirtækja og vísar til snúinnar stöðu þeirra.

Samtökin hafa staðið í ströngu síðustu daga vegna kórónaveirunnar. Fyrirspurnum hefur rignt yfir starfsfólk samtakanna, en þar vinna sex manns. Hér verður farið yfir hvernig nokkur af stærstu fyrirtækjum landsins á sviði fjarskipta, heilsuræktar og afþreyingarþjónustu hafa brugðist við þeirri stöðu sem uppi er í íslensku samfélagi. Auk þess er farið yfir réttindi flugfarþega.



Breki Karlsson , formaður Neytendasamtakanna Mynd / Haraldur Guðjónsson

> **Þeir sem hafa keypt sér ferðapakka, það er samtengda þjónustu, svo sem flug og bíl eða flug og hótel, eru best varðir.“**

Pakkaflugferðir endurgreiddar

Breki segir að fyrstu daga ferðabannsins hafi borist ótal fyrirspurnir vegna pakkaferða og flugs. Þar stendur fólk nokkuð vel hvað réttindi varðar. „Þeir sem hafa keypt sér ferðapakka, það er samtengda þjónustu, svo sem flug og bíl eða flug og hótel, eru best varðir. Þeir eiga mestan rétt vegna aðstæðna. Þar er alla jafna hægt að afpanta og fá endurgreitt að fullu,“ útskýrir hann. Það sé lagalegur réttur fólks.

Á vef Neytendasamtakanna segir að sumar ferðaskrifstofur hafi brugðist við ástandinu með sómasamlegum hætti en aðrar síður. Vísað er í lög um pakkaferðir þar sem segir meðal annars að ferðamaður geti afpantað pakkaferð áður en ferð hefst gegn greiðslu sanngjarnar þóknunar. Þar segir einnig: „Skipueggjandi eða smásali á ekki rétt á greiðslu þóknunar af hendi ferðamanns ef afpöntun er vegna óvenjulegra og óviðráðanlegra aðstæðna sem hafa veruleg áhrif á framkvæmd pakkaferðar eða flutning farþega til ákvörðunarstaðar ...“

Fram kemur að skipuleggjandi ferðrinnar skuli endurgreiða ferðamanni greiðslur sem honum ber innan 14 daga frá afpöntun. Neytendasamtökunum þykir ljóst að nú séu uppi óvenjulegar og óviðráðanlegar aðstæður. Þau benda á mikilvægi þess að hafa samskipti skrifleg, til að draga úr hættu á misskilningi en á síðunni er að finna dæmi um bréf sem hægt er að senda ferðaskrifstofu vegna afpöntunar pakkaferðar.

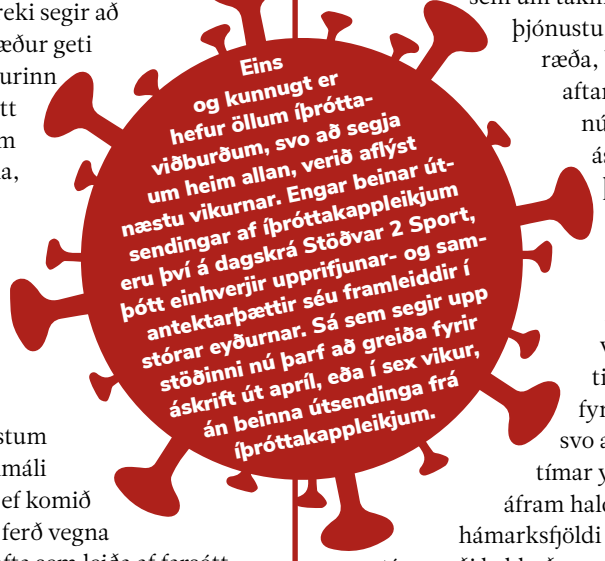
Kortaskilmálar geti bætt flugfargjöld

Breki bendir í samtali við Mannlíf á að fólk sem hefur keypt flug glími við aðrar aðstæður. „Ef flug er fellt niður á flugfélagið að endurgreiða farþegunum að fullu. En ef það er flogið, og farþeginn fer ekki, þá á hann rétt á að fá flugvallaskatta og -gjöld endurgreidd, en hann á ekki rétt á fargjaldinu.“ Breki segir að við þær aðstæður geti viðskiptavinurinn oftast sótt rétt sinn í gegnum kortaskilmála, forfalla- eða heimilistryggingu. Það fari þó eftir skilmálum hverju sinni.

„Það er í flestum tilfellum skilmáli sem segir að ef komið er í veg fyrir ferð vegna opinberra hafta sem leiða af farsótt, þá beri að endurgreiða fólki fargjaldið,“ útskýrir hann.

Reebok Fitness frystir kort líkamsræktenda

Farbannið sem gildir á Íslandi hefur í för með sér ýmsar aðgangstakmarkanir á fjölförnum stöðum. Líkamsræktarstöðvarnar hafa brugðist við ástandinu með ólíkum hætti. Stjórnendur Rebook Fitness tilkynntu á föstudag að öllum stöðvum yrði lokað tímabundið á meðan ástandið gengi yfir. Fyrirtækið hefur dregið þetta til baka. Á mánudag var tilkynnt að tækjasalir verði opnir en fólki er gert að virða tveggja metra fjarlægðarreglu við aðra gesti og gæta að hreinlæti. Sauna og heitir pottar verða lokaðir. Vegna þessa ákvað Rebook Fitness að að koma til móts við áskrifendur. „Allar áskriftir haldast óbreyttar og þessi tími sem um takmarkaða þjónustu er að ræða, bætist aftan við núverandi áskrift þeirra þeim að kostnaðarlausu.“ Á miðvikudag tilkynnti fyrirtækið svo að hóptímar yrðu áfram haldnir en að hámarksfjöldi í hverjum tíma yrði lækkaður.



Lítill slaki hjá World Class

World Class ákvað að fara aðra leið og leyfir fólki ekki að frysta kortin nema að hámarki í tvær vikur, og þá aðeins ef fólk er veikt eða í sóttkví. Hámarksfjöldi í hóptímum er nú helmingi lægri, annað hvert upphituntartæki hefur verið tekið úr notkun og iðkendum er uppálagt að halda tveggja metra fjarlægð við næsta mann. „Í samningum okkar við viðskiptavini

Eva Ruza með nýja lífsstílsþætti

Mannlíf eru nýir lífsstílsþættir þar sem samfélagsmiðlastjarnan og gleðigjafinn Eva Ruza kafar ofan í allt sem skiptir máli. Áhugavert fólk að gera áhugaverða hluti og fjölmargt sem kemur skemmtilega á óvart. Öll þáttaröðin er komin í **Sjónvarp Símans** Premium.

Svona á sjónvarp að vera

MANNLÍF

SIGDAL BAKERÍ

siminn.is

Við hvetjum bara fyrirtæki til að koma til móts við fólk eins og það getur.



Öllum keppnum í hópíþróttum hefur verið aflýst í bili, um alla Evrópu. *Mynd / EPA*

Í samningum okkar við viðskiptavini eru innlagnir á kortum almennt ekki leyfðar en það er samfélagsleg ábyrgð okkar að bjóða þeim viðskipta-vinum sem eru sýktir eða í sóttkví að leggja kort sín inn í allt að tvær vikur.

eru innlagnir á kortum almennt ekki leyfðar en það er samfélagsleg ábyrgð okkar að bjóða þeim viðskiptavinum sem eru sýktir eða í sóttkví að leggja kort sín inn í allt að tvær vikur," segir á heimasíðu fyrirtækisins.

Hreyfing hefur gripið til svipaðra ráðstafana og World Class en á heimasíðu félagsins kemur ekkert fram um frystingu korta eða frestun áskrifta. Þess má geta að þeim sem eru með áhættuþætti fyrir alvarlegri COVID-19 sýkingu hefur verið ráðið frá því að fara í líkamsræktarstöðvar eða sundlaugar. Ekki fæst séð að þessum hópi sé mætt, hvað áskriftir varðar, í Hreyfingu og World Class.

Höfðar til samkenndar og skynsemi

Þær aðstæður sem uppi eru vegna COVID-19 eru einsdæmi, að sögn Breka. Hann segir að samtökin hafi ekki myndað sér einhlíta afstöðu til þessara mála. „Við hvetjum bara fyrirtæki til að koma til móts við fólk eins og það getur." Hann nefnir að íþróttafélög séu líka í bobba. Dæmi séu um að íþróttafélög hafi lengt í æfingatímabilið sem nemur þeim tíma sem samkomubannið gildi. Það séu góð viðbrögð. Staðan sé íþróttafélögum erfið. „Maður höfðar til samkenndar og skynsemi hjá fólki, við þessar aðstæður."

Breki tekur fram að allar ákvarðanir fyrirtækja séu teknar af fólki. „Menn eru líklegri til að eiga viðskipti aftur við fyrirtæki sem koma vel fram við mann. Slæmar fréttir ferðast hraðar en góðar fréttir." Það sé því hagur fyrirtækja til lengri tíma að koma eins vel fram við neytendur og frekast er unnt. „Við höfum heyrt af mjög mörgum fyrirtækjum sem sýna gott fordæmi með því að veita fyrirgreiðslu eða bíða með greiðslur. Margir sýna samfélagslega ábyrgð og sýna neytendum skilning í þessum erfiðu aðstæðum." Hann bendir líka á að aðstæður fyrirtækja séu mismunandi.

Íþróttastöðvar án íþrótta-kappleikja

Íslenskar efnisveitur hafa tilkynnt um aðgerðir vegna COVID-19. Vodafone greinir frá því á heimasíðu sinni að Stöð 2 muni bjóða öllum landsmönnum opinn aðgang að Stöð 2 Krakkar, Stöð 2 Bíó og Stöð 3 frá 16. mars. Þá hefur verð á Stöð 2 Maraþon verið lækkað niður í tæpar þúsund krónur. Þegar kemur að Interneti hefur Vodafone tilkynnt að heimatengingar verði með ótakmarkað gagnamagn.

Þegar menn hafa skuldbundið sig til að kaupa vöru eða þjónustu með samningi, munnlegum eða skriflegum, geta þeir ekki afpantað vöruna eða þjónustuna, nema að greiða endurgjaldið eða a.m.k. skaðabætur vegna þess tjóns sem viðsemjandinn verður fyrir vegna þessa.

Mannlíf hefur á hinn bóginn haft spurnir af óánægðum áskrifendum Stöðvar 2 Sport, sem er í eigu Sýnar eins og Vodafone. Eins og kunnugt er hefur öllum íþróttaviðburðum, svo að segja um heim allan, verið aflýst næstu vikurnar. Engar beinar útsend-ingar af íþróttakappleikjum eru því á dagskrá stöðvarinnar, þótt einhverjir upprifjunar- og samantektarþættir séu framleiddir í stórar eyðurnar. Sá sem segir upp stöðinni nú þarf að greiða fyrir áskrift út apríl, eða í sex vikur, án beinna útsendinga frá íþróttakappleikjum. Áskrifanda sem Mannlíf ræddi við var boðið að kaupa Skemmtipakkann í staðinn. Stytting uppsagnarfrests eða „frysting" áskriftar kom ekki til álita. Annar áskrifandi sem Mannlíf ræddi við sagðist hafa fengið áskrift í apríl fellda niður. Fyrirspurn Mannlífs vegna þessa hafði ekki verið svarað þegar þetta var skrifað.

Ótakmarkað gagnamagn

Síminn hefur tilkynnt að við-skiptavinir búi að ótakmörkuðu gagnamagni meðan á þessum óvissutímum stendur. Ekki verður gjaldfært fyrir notkun umfram innifalið gagnamagn innanlands, að því er segir á heimasíðu Símans. Þar segir að fordæmalaust ástand sé í heiminum og að fjarskipti séu nauðsynleg. „Við hjá Símanum viljum að viðskiptavinir okkar hugsi frekar um eigin hag og heilsu, ættingja sína og vini frekar en innifalið gagnamagn og reikninga." Síminn rekur einnig íþróttastöð, Síminn sport. Þar eru sömuleiðis engar beinar útsendingar af kappleikjum þessa daganna. „Síminn tilkynnir á vef sínum að fyrirtækið muni ekki gjaldfæra fyrir áskrift að síminn Sport frá og með 1. apríl og á meðan þetta ástand varir." Önnur fyrirtæki á fjarskiptamarkaði hafa brugðist við vegna COVID-19. Nova sendi viðskiptavinum sínum skilaboð 14. mars þar sem tilkynnt var að allir landsmenn fengju frían aðgang að Jibbí á Nova TV. „Það eru ansi margir heima fyrir og við viljum alls ekki að neinn verði uppiskroppa með afþreyingar-efni." Jibbí býður upp á barnaefni.

Flestir gera eitthvað

Athugið að það sem að ofan er rakið er ekki tæmandi úttekt á viðbrögðum allra fyrirtækja á þessum mörkuðum. Þannig má nefna að Bylgjan og Rás 2 hafa til að mynda hafið útsendingar í sjónvarpi frá morgunþáttum sínum. Þessi samantekt sýnir hins vegar að flest fyrirtæki á mark-aði, sérstaklega þegar kemur að fjarskiptafyrirtækjum og efnisveitum, hafa stigið skref til að mæta viðskiptavinum sínum í þessum óvenjulegu aðstæðum. Einhver dæmi eru þó um að gera mætti betur, eins og formaður Neytendasamtakanna kemur inn á hér í greininni.

Neytendasamtökin eru félaga-samtök og langstærsti hluti tekna þeirra kemur frá félagsmönnum. Samtökin leggja áherslu á að veita félagsmönnum svör en einn dag í viku er reynt að svara fólki sem er utan félagsins. Breki segir að eftir því sem á samkomubannið hefur liðið hafi sífellt fleiri fyrirspurnir farið að berast sem snúa að afkomu, neyslu og kostnaði. Síminn hafi fyrstu dagana ekki stoppað vegna ferðalaga og ferða-langa. „Við erum að reyna að svara fólki og greiða úr því sem við getum." Hann hvetur fólk til að hafa samband með raf-rænum hætti. Almennt leggur hann þó til að fólk komi vel fram. „Við beinum því til allra að sýna stillingu og sanngirni við þessar aðstæður."

Getur ekki afpantað þjónustu án bóta

■ Afpöntun á vöru eða þjónustu sem þegar hefur verið bókuð getur almennt ekki farið fram bótalaust. Þetta er meginniðurstaða hæsta-réttarlögmannanna Arnars Þórs Stefánssonar og Víðis Smára Pet-ersen í grein sem birtist í Markaðnum í Fréttablaðinu á þriðjudag.

Þar segir að vegna kórónaveirunnar reyni á ýmsar reglur laga og réttar sem sjaldan komi til skoðunar. Hæst beri reglur sem snúi að því hvað gerist þegar erfitt er að efna gerða samninga. Þeir taka dæmi um viðburði sem er frestað eða aflýst og vörur eða þjónusta sem þeim tengjast afbókuð. „Meginregla kröfu- og samningaréttar er sú að samninga skal halda, þ.e. gerðir samningar skulu standa. Það þýðir að menn geta almennt ekki afleiðingalaust ákveðið einhliða að hætta við að efna samning. Þegar menn hafa skuldbundið sig til að kaupa vöru eða þjónustu með samningi, munnlegum eða skriflegum, geta þeir ekki afpantað vöruna eða þjónustuna, nema að greiða endurgjaldið eða a.m.k. skaðabætur vegna þess tjóns sem viðsemjandinn verður fyrir vegna þessa. Við mat á þessu geta þó ýmis sjónarmið haft þýðingu, t.d. hvort afpöntun hafi átt sér stað með nægilegum fyrirvara, hvort seljandinn getur forðað tjóni með því að selja öðrum viðkomandi vöru," segja lögmennirnir.

Þeir nefna sem dæmi bókaða árshátíð fyrirtækis, þar sem búið sé að leigja sal, panta veitingar og þjónustu starfsfólks og skemmtikrafta. Skömmu fyrir veisluna vilji sá sem ætlaði að halda hana afpanta þjónustuna með öllu sem tilheyrði vegna COVID-19. „Þrátt fyrir þessa afpöntun þarf sá sem pantaði almennt að greiða fyrir hið pantaða að því marki sem sá sem pantað var af verður fyrir tjóni. Ef veitinga-maðurinn væri þegar búinn að útbúa veitingarnar væri líklegast um altjón að ræða sem kaupandi yrði að bæta nema að veitingamaðurinn gæti selt þær öðrum (sem verður að teljast ólíklegt). Hvað varðar hin leigðu salarkynni reynir á hvort leigusalinn geti leigt öðrum í staðinn. Sé það ekki hægt á hann rétt til bóta frá þeim sem pantaði sem nemur töpuðum hagnaði, að líkindum hinu umsamda leigugjaldi, að frádregnum kostnaði leigusalans. Hið sama gildir um þjóna og skemmtikrafta, nema þeir geti fundið aðra veislu í stað hinnar á sama eða svipuðum tíma."

Fram kemur að það hvíli á seljanda að sýna fram á að hafa orðið fyrir tjóni og að afpöntun hafi orðið til óhagræðis fyrir hann. Skynsamlegt geti verið fyrir þá sem selja vöru eða veita þjónustu að setja sér skilmála um afpöntun.

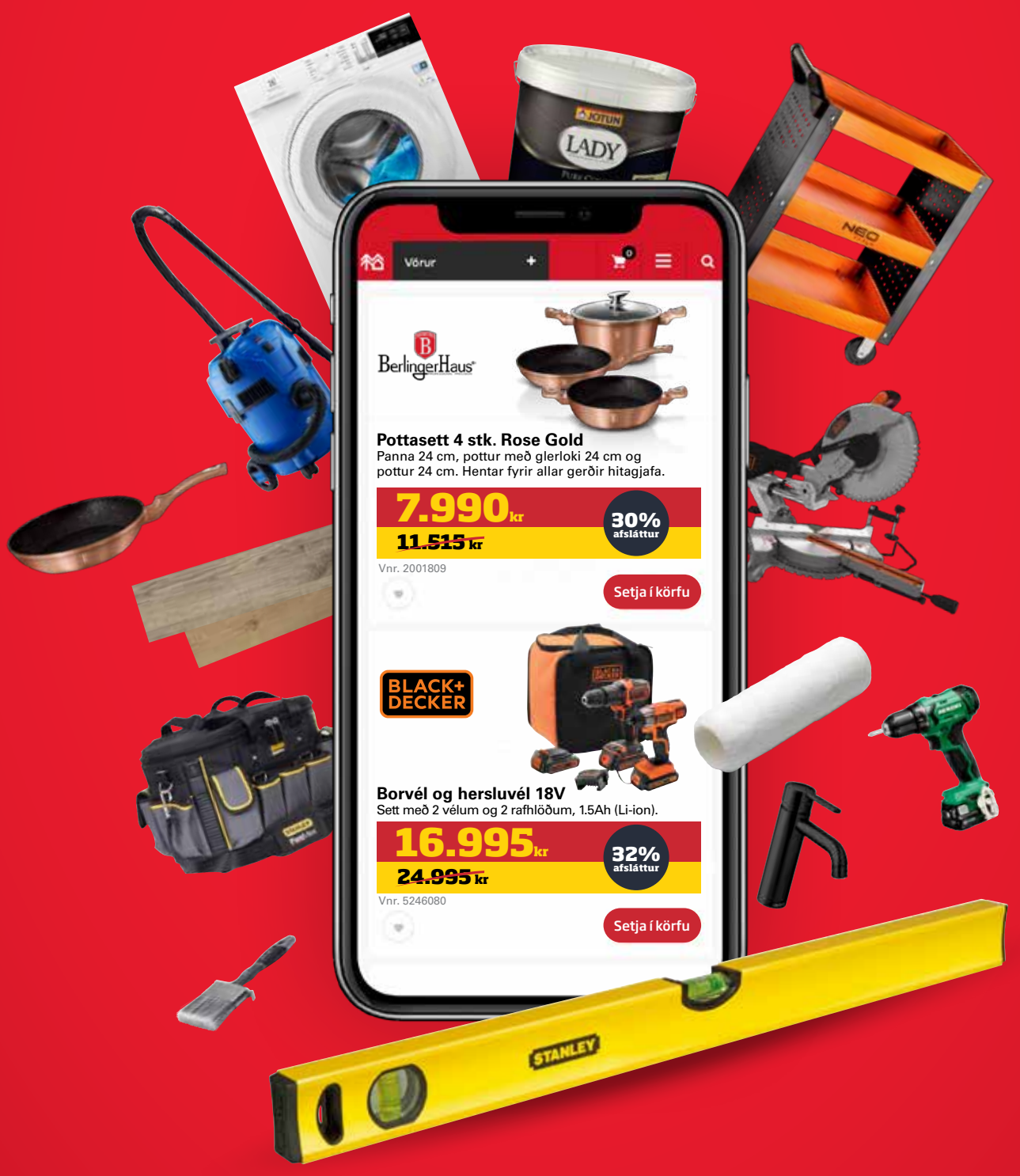


HÚSASMIÐJAN

husa.is

Sendum samdægurs

á höfuðborgarsvæðinu alla virka daga



Ein stærsta vefverslun landsins – alltaf við hendina

Litabarinn
Vinsælustu LADY litirnir í vefverslun

Netspjall
Við erum á vaktinni alla virka daga á husa.is

Vefverslun
Þúsundir vara í vefverslun

Heimsending
Sendum heim að dyrum um land allt

Pantað & Sótt
Pantaðu og sæktu í næstu verslun

Verslaðu í reikning
Einnig vefverslun fyrir iðnaðarmenn og fyrirtæki

Texti / Ragna Gestsdóttir Mynd / Kjartan Þorbjörnsson

n

Nærmynd

ALMA MÖLLER

„Engill af himnum ofan“

Alma Dagbjört Möller landlæknir er ein þeirra sem staðið hefur í eldlínunni undanfarnar vikur vegna útbreiðslu COVID-19 kórónuveirunnar hér á landi. Þríeykið, Alma, Víðir Reynisson yfirlögregluþjónn og Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir hafa nær daglega setið upplýsingafundi, þar sem þau hafa svarað spurningum blaðamanna af yfirvegun og öryggi.

„Ég get fullyrt að það eru ekki margir sem hafa lesið meira um þessa blessuðu kórónuveiru undanfarið en Alma,“ segir Dagmar Hálfdánardóttir, lögfræðingur hjá Embætti landlæknis og samstarfskona Ölmu. „Alma er skuggalega klár, vel að sér og eldsnögg að hugsa. Alma er vinnusöm og einbeitt, fáránlega skipulögð og reiðubúin til að leggja mikið á sig. Hennar helstu kostir sem samstarfsmanns eru hvað hún er gríðarlega morgunhress.“

> **Alma er skuggalega klár, vel að sér og eldsnögg að hugsa. Alma er vinnusöm og einbeitt, fáránlega skipulögð og reiðubúin til að leggja mikið á sig.**

Langyngst í stórum systkinahópi

Alma er fædd 24. júní 1961 á Siglufirði, langyngst í sex systkina hópi, fimm systur og einn bróðir. Móðir hennar er Helena Sigtryggsdóttir húsmóðir, fædd 1923, og faðir hennar er Jóhann Georg Möller, verkstjóri hjá Síldarverksmiðjum ríkisins og bæjarfulltrúi Alþýðuflokksins á Siglufirði, fæddur 1918, látinn 1997.

„Alma er langyngst af okkur systkinunum, þannig að við hin höfum stundum sagt í gamansömum tóni að hún sé einkabarn,“ segir Kristján L. Möller, bróðir Ölmu, og viðurkennir aðspurður að hann, þá yngstur af fimm systkinum hafi langað í bróður, þegar von var á einu systkini enn. „Ég hef stundum haldið því fram að foreldrar okkar hafi ætlað að gera annan súperstrák, en það hafi ekki tekist og bara komið súperstelpa í staðinn.“



Metnaðargjörn á menntavegi

„Það kom manni ekkert á óvart hvernig hún fetaði menntaveginn, hún hafði einstaklega gaman af að læra og fara lengra. Hún er metnaðargjörn og lagði mikinn metnað í námið alla tíð,“ segir Kristján.

Alma lauk stúdentsprófi frá Menntaskólanum á Akureyri 1981, og læknaprófi frá Háskóla Íslands 1988. Hún hélt síðan til Svíþjóðar í sérfræðinám í svæfingum og gjörgæslu við Háskólasjúkrahúsið í Lundi og útskrifaðist þaðan 1995 og 1996 lauk hún prófi Evrópsku svæfingalæknasamtakanna. Fjórða desember 1999 varði hún doktorsritgerð sína í svæfinga- og gjörgæslulækningum við Háskólann á Lundi, á sama tíma og hún starfaði sem sérræðingur við Háskólasjúkrahúsið í Lundi, en þar starfaði hún árin 1992–2005.

Alma hefur einnig lokið meistaraprófi í stjórnun heilbrigðisþjónustu og lýðheilsu og hlotið sérfræðiviðurkenningu í heilbrigðisstjórnun. Árið 2002 tók Alma við starfi yfirlæknis á gjörgæsludeildum Landspítala í Fossvogi og við Hringbraut. Árin 2014–2018 var hún framkvæmdastjóri aðgerðasviðs Landspítala.

Fyrst kvenna sem þyrlulæknir

Alma er fyrsta konan sem starfaði sem þyrlulæknir Landhelgisgæslunnar, en hún störf í maí 1990 og fór til Skotlands í sérstakar æfingabúðir. Í forsíðuviðtali við DV í september 1991 sagðist hún hafa verið heppin því hún hefði lært mikið í skólanum.

Í viðtalinu rifjaði Alma upp orð eins skipverja þegar hún kom sígandi niður úr þyrlunni: „Nú, það er bara engill af himnum ofan.“

„Hún er áræðin, samanber þegar hún gerðist þyrlulæknir, ég og mamma vorum ekkert hrifin af því á þeim tíma, en Alma leysti það eins og annað með prýði,“ segir Kristján.

Húmoristi og hundavinur

Alma er gift Torfa Fjalari Jónassyni hjartalækni og eiga þau tvö börn, Helgu Kristínu, doktorsnema í jarðfræði, og Jónas Má lögfræðing.

„Alma er mjög vel gift. Hjónin eru snilldarkokkar, þau veiða saman í ám, Alma veiðir á flugu og hefur gaman af. Torfi er líka skotveiðimaður og veiðir rjúpu, hreindýr og gæsir og þau elda þetta saman og bjóða í mat, og þetta eru alltaf stórveislur, þau hafa gaman af að dedúa við þetta og bjóða gestum heim,“ segir Kristján og bætir við að yngsta systir hans sé mikill húmoristi.

„Alma er mikill hundavinur, og þau eiga hund sem heitir Móberg, kallaður Mói, og mig grunar nú að jarðfræðingurinn dóttir þeirra hafi gefið honum það nafn,“ segir Kristján. „Alma er mikil útivistarmanneskja og dugleg við fjallgöngur og allt slíkt, hjónin hafa ferðast mikið saman og þá farið á staði sem ekki margir fara á, sem dæmi til Galapagoseyja í göngu og ég hafði gaman af því að heyra sögur af þeim standa þar í biðröð til að sækja um og skoða einhver náttúruundur.

„Ég, eiginkonan, og systur mínar vorum að grínast með það eftir að Smartland birti frétt um klæðaburð Ölmu, þá varð mér að orði „hún ætti að sjá skósafnið,“ því skósafn Ölmu er eins og meðalgóð skóbúð. Og það á við þær allar systur mínar og eiginkonu,“ segir Kristján og rifjar upp Spánarferð, þar sem öll fjölskyldan var saman, ásamt foreldrum þeirra systkina. „Við vorum öll á göngu, og faðir okkar var svona þannig að hann vildi drífa í hlutunum og halda áfram. Nema þær hurfu allar og ég benti á skóbúð sem þær fóru í. Þá sagði pabbi: „Fundu þær nú eina helvítis skóbúðina í viðbót!“



Alma í forsíðuviðtali við DV árið 1991.

Fyrst kvenna til að verða landlæknir

Alma var skipuð landlæknir frá 1. apríl 2018, fyrst kvenna til að gegna embættinu í 258 ára sögu þess, en sex sóttu um stöðuna.

„Þó að það sé sjaldan lognmolla í kringum Ölmu í vinnunni og dagarnir hennar oft langir og mjög strembnir þá er stutt í glens og grín þegar það á við. Hún er skemmtilegur vinnufélagi sem tekur sjálfa sig ekki of hátíðlega. Svo er eitt sem hún má eiga og er mjög mikill kostur, en hún hefur hugrekki til að skipta um skoðun. Alma er algjörlega laus við tilgerð og þú veist alltaf hvar þú hefur hana,“ segir Dagmar.













Hefur þú verslað í vefverslun Epal?

Yfir 9 þúsund vörur; gjafavörur, húsgögn og ljós
eftir frægustu hönnuði heims.
Njóttu þess að versla heima í stofu. **Frí heimsending.**
www.epal.is

epal 45 ára











epal Harpa / Skeifan 6 / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733

Viðtalið

GUNNAR SMÁRI EGILSSON

Ég féll á föstudaginn langa

Gunnar Smári Egilsson gerir upp feril sem ritstjóri, útgefandi, stórforstjóri og loks stjórnmálaforingi öreiganna. Barnæskan mótaðist af alkóhólisma föður hans.

Glímdi sjálfur við áfengisfíkn. Stofnaði Fréttablaðið sem græddi á óbeit Davíðs Oddssonar. Úthrópaður vegna Fréttatímans. Fékk hvergi vinnu. Þóttist hafa dreymt föður Sólveigar Önnu til að fá hana í framboð í Eflingu. Sósíalistaflokkurinn á sigurbraut. Þingmennskan heillar ekki. Uppgjör Gunnars Smára.

Texti / Reynir Traustason
Myndir / Hallur Karlsson

„Ég átti ekki að fæðast. Ég var slysabarn, yngsta barn foreldra minna. Tilkoma mín frestaði löngu tímabærum skilnaði þeirra. Það var enginn möguleiki fyrir konur í þá daga að skilja með ungbörn. Það var ekki til það öryggisnet sem gat tekið við móður minni með fjögur börn, þar af eitt á brjósti,“ segir Gunnar Smári Egilsson, stofnandi Sósíalistaflokks Íslands.

Gunnar Smári er umdeildur maður. Hann á að baki langan feril sem blaðamaður, ritstjóri og framkvæmdastjóri fjölmiðlasamsteypu. Það hefur löngum gustað um hann. Hann á langan feril sem harðskeyttur blaðamaður og ritstjóri, ýmist dáður eða jafnvel hataður. Hann féllst á viðtal við Mannlíf þar sem allt væri til umræðu frá löngum ferli hans í framlínu íslenskra fjölmiðla og seinna á sviði stjórnmála og verkalýðsbaráttu. Fyrsta spurningin er hvað það sé sem hefur mótað hann. Hann vísar til barnæsku sinnar þar sem drykkja föður hans, Egils H. Hansen, litaði daglegt líf og fátæktin var skammt undan þrátt fyrir baráttu móður hans, Guðrúnar Rannveigar Guðmundsdóttur.

„Þegar ég fæddist var alkóhólismi föður míns orðinn mjög slæmur og hann vann ekki nema aðra hverja viku. Hann eyddi nánast öllu sem hann aflaði í drykkjuna. Mér finnst þegar ég hugsa til baka að mamma var, fyrst þegar ég man eftir henni, í ástandi sem nú kallast áfallastreituröskun. Hún stóð sig þrátt fyrir það eins og hetja og hélt fjölskyldunni saman. Hún hélt fjölskyldufundi yfir kvöldmatnum og fór yfir viðburði dagsins hjá hverjum og einum. En það var ekki alltaf til matur. Við áttum ekki fyrir nýjum fötum og við höfðum ekki efni á því að fara til tannlæknis.“

Foreldrar Gunnars Smára skildu. Þá reyndi faðir hans sitt besta til að standa sig sem helgarpabbi. En það gekk á ýmsu.

„Mamma er af fyrstu kynslóð kvenna sem skilur við vonlausa manninn. Áður var slíkt varla í boði. Hún sýndi þá hetjulund að stíga út í óvissuna og skilja við karlinn. Mér þykir afar vænt um þau bæði og ber ekki nokkurn kala til þeirra þótt ég hafi komið illa nestaður úr æskunni. Pabbi var með illkynja sjúkdóm sem engin meðferð var til við í þá daga. Þau voru bæði að glíma við mjög erfiðar aðstæður. Eftir skilnaðinn reyndi pabbi að halda samskiptum við okkur börnin. Hann sótti mig oftast þar sem ég var yngstur, stundum okkur tvo yngstu. Í fæstum tilvikum gekk þetta vel hjá honum. Oftast datt hann í það og þá sátum við uppi með hjálparlausan drukkinn mann á undarlegustu stöðum, á tjaldstæði, í bíó, úti í Viðey.“

Gunnar Smári rifjar upp sára minningu frá því faðir hans fór með hann á íþróttaviðburð í Laugardagshöllinni. Hann var sjö ára.

„Við vorum á handboltaleik. Hann þurfti að fara á salernið og ég fór með honum niður. Hann datt í stiganum, lá bjargarlaus á stigapallinum og pissaði í buxurnar. Fólkið sem gekk fram hjá hló að honum. Enginn hjálpaði eða skeytti um lítinn dreng sem var að reyna að reisa föður sinn á fætur. Það eru svona atburðir sem ég losna ekki við. Ég er alltaf með þennan dreng inni í mér og ég heyri hláturinn enn. Það er inngróið í mig að vantreysta múgnum, þessu samkomulagi og hvað er boðlegt og hvað ekki, hver fær að vera með og hverjum er haldið úti. Og niðri.“

Gunnar Smári segir að fátækt barnæskunnar hafi fylgt honum upp úr æskunni sem skömm. En að það hafi verið skömm sem hengd var á hann.

„Mamma varð fyrir fátækt sem samfélagið þröngvaði upp á hana. Eins er með skömmina út af pabba. Hann valdi sér ekki sitt hlutskipti. Það eina sem hann gerði af sér var að bera þennan banvæna sjúkdóm sem samfélagið neitaði að veita meðferð við. Ég upplifði skömm vegna þess að fötin mín voru slitin og gat á skónum. Í minningunni var ég votur í fæturna frá því ég var fimm ára og fram að fermingu. Lífsglíma mín fyrstu áratugi fullorðinsáranna snerist að stóru leyti um að losna undan þessari skömm sem ég bar þó aldrei neina ábyrgð á: Það var samfélagið sem tróð þessu upp á mig. Í dag skammast ég mín ekki fyrir hvaðan ég kem og enn síður fyrir foreldra mína. Enda ætti ég frekar að skammast mín fyrir samfélagið.“

> ***Davíð Oddsson forsætisráðherra var á þessum tíma við það að beygja alla fjölmiðla undir sig. Og hann þoldi ekki Fréttablaðið.***

Móðir Gunnars Smára leitaði allra leiða til að fá lækningu fyrir mann sinn. Hún ræddi við konur sem voru í sömu stöðu.

„Þetta var skömmu eftir að ég fæddist. Þau bjuggu þá í Hafnarfirði. Mamma gekk þá á milli kvenna sem áttu svona drykkjumenn. „Hvernig geturðu lifað við þetta?“ spurði mamma þá fyrstu. Sú sagðist hafa farið til læknis og fengið töflur sem leystu málin og létu henni líða vel. Það var valíum. Mömmu leist ekki á að taka sjálf lyf við veikindum pabba. Hún leitaði því til þeirrar næstu. Maðurinn hennar hafði hætt að drekka eftir að hann gekk í Hvítasunnusöfnuðinn. Mamma spurði hvort það væri ekki allt annað líf. Konan þvertók fyrir það. „Nú stendur hann yfir matarborðinu og messar yfir okkar, hvetur okkur til að taka Jesú Krist inn í hjarta okkar. Stundum velti ég fyrir mér hvort það væri ekki skárra að hafa hann drukkinn,“ svaraði konan. Sú þriðja sem mamma leitaði til sagði að hennar maður hefði gengið í AA-samtökin. Í þá daga var sú lausn ekki að allra vitorði eins og seinna varð. Konan sagði að það hefði breytt öllu. Mamma sá að þarna var von og lagði að pabba að mæta á fund. Hann gerði það fyrir mömmu en kom heim ósáttur. „Þarna voru tómar fyllibyttur,“ sagði hann og hélt áfram að drekka og mamma skildi við hann.

Móðir Gunnars Smára barðist um á hæl og hnakka í tilveru sem bauð ekki upp á mörg tækifæri. Það var mikilvægt fyrir hana að komast yfir íbúð og búa börnum sínum skjól. Hún ákvað að sækja um verkamannabústað. Þá komst hún að því að til að það yrði þurfti pólitík til. Hún varð að fara bónarveg.

„Hún þurfti þá að fara og hitta bæði Guðmund J. Guðmundsson, formann Dagsbrúnar og alþýðu-



FYRIRGEFNINGIN. „Ég er ekki dómstóll og það er ekki mitt að fyrirgefa. Ég gat aðeins vonað að pabbi minn fyrirgæfi sjálfum sér. Með þessu viðhorfi náði ég sátt."

bandalagsmann, og líka Magnús L. Sveinsson, formann Verslunarmannafélags Reykjavíkur og sjálfstæðismann, af því að þeir sátu í úthlutunarnefndinni. Fulltrúar fjórflokksins áttu þarna síðasta orðið og vildu að mömmu væri ljóst að hún væri að þiggja þessa íbúð úr þeirra hendi. Þegar hún kom heim var hún eldrauð af reiði, fannst hún hafa niðurlægt sig við að beygja sig fyrir þessari lygi. Auðvitað var hún ekkert að þiggja frá þessum mönnum. Hún átti allan rétt á þessari íbúð sem var byggð fyrir fátækt fólk með samstilltu átaki og fyrir skattfé og kom þessum körlum ekkert við. Það hefði frekar mátt skamma Sjálfstæðismenn fyrir að hafa staðið í vegi fyrir því áratugum saman að byggðar væru félagslegar íbúðir. Loksins þegar þeir létu undan notuðu þeir sér aðstöðu sína til að gera fólk að þiggjendum sínum."

Faðir Gunnars Smára hætti að drekka á sextugsaldri, markeraður af sjúkdóminum, langvarandi drykkju og erfiðleikum.

„Hann átti samt mörg ágæt ár eftir það en gerði ekki upp við okkur syni sína eða aðra. Ég held að hann hafi einfaldlega ekki ráðið við það. Meðan við bræðurnir drukkum gátum við ekki rætt æskuna ógrátandi og það tók okkur langan tíma að fá frelsi frá henni. En ég dæmi pabba ekki og hef þar af leiðandi ekki ástæðu til að fyrirgefa honum. Ég er ekki dómstóll og það er því ekki heldur mitt að fyrirgefa. Ég gat aðeins vonað að pabba myndi auðnast að þiggja þá fyrirgefningu sem ég held að okkur standi öllum til boða, fyrir að vera mannleg og breisk. Ég náði alla vega sátt með þessu viðhorfi."

Ungur alkóhólisti

Gunnar Smári hefur þurft á fyrirgefningu að halda sjálfur. Hann byrjaði að drekka mjög ungur og alkóhólisminn hafði mikil áhrif á líf hans.

„Ég gerði margt sem hefði ekki átt að gera og lét ógert annað sem hefði átt að gera. Ég vissi ekki betur en að ég gæti drukkið. Ég byrjaði með fínmannsdrykkju. Ég hélt það lyfti mér upp yfir ástandið á pabba, sem var aðeins skör fyrir ofan það að vera róni. Ég sá hann teyga í sig Hvannarótarbrennivín niður í hálfa flösku. Ég gat því aldrei drukkið Hvannarótarbrennivín, kúgaðist ef ég fann lyktina. Ég drakk viskí með klaka og aðrar fínar tegundir og spjallaði við vini mína um stjórnmál og bókmenntir. Ég hafði á þessum tíma enga innsýn í sjúkdóm föður míns, taldi hann mislukkaðan mann. Ef ég gætti mín á að verða ekki mislukkaður hlyti ég að geta drukkið. Eftir barnadrykkju slapp ég að mestu við unglingadrykkju þar sem ég var í heimavistarskóla í Reykjanesi við Ísafjarðardjúp en svo tók við svona óhófsneysla ungkarla þegar ég fór á Súgandafjörð að vinna í fiski þegar ég var sextán ára. Eftir þetta sumar vildi fjölskyldan að ég færi í menntaskóla en ég flosnaði fljótt upp frá námi. Vinur minn smyglaði inn hassi um haustið. Ég kom til hans í heimsókn og var þar mánuðum saman. Eða þannig man ég þetta alla vega. Ég veit ekki hvort ég var orðinn alkóhólisti þarna en næstu árin bar ég þennan sjúkdóm, reyndi að vinna og standa mig, axla ábyrgð og vera elskulegur og almennilegur maður en neyslan þvældist alltaf fyrir og skemmdi. Ég var að breytast í föður minn. Ég reyndi að lifa sem alkóhólisti en gat það svo ekki, sjúkdómurinn var sterkari en ég. Þegar ég var 28 ára fór ég loks í meðferð og áttaði mig eins og margir aðrir á fyrsta fyrirlestri hvað það var að vera alkóhólisti."

Gunnar Smári var allsgáður í rúm tvö ár.
Svo kom fallið.

„Ég féll og það átti sér langan aðdraganda. Ég gerði allt eftir bókinni, reyndi að gera allt rétt, en var andlega og tilfinningalega ófullnægður. Ég lifði lífi broddborgara, en vantaði einhvern tilgang. Ég ákvað í raun hálfu ári áður að ég yrði að byrja aftur að drekka, var að verða klikkaður og þurfti lyfið sem ég hafði notað áður í sömu aðstæðum, áfengið. Ég fór því í partí starfsfólksins á knæpunni Tveimur vinum og öðrum í fríi, á föstudaginn langa og fékk mér gin í tónik. Ég fann ekki til áhrifa og hugsaði með mér að ég gæti höndlað þetta. Þá fékk ég mér auðvitað aftur að drekka næstu helgi og það gekk ágætlega. Þá datt ég í það helgina þar á eftir og þá hófst þriggja ára tímabil þar sem ég drakk nánast upp á dag."

Þremur árum eftir fallið fór Gunnar Smári aftur í meðferð. Þá hætti hann alveg og hefur verið edrú í rúm 24 ár.

Rekinn af Pressunni

Gunnar Smári varð ritstjóri með Kristjáni Þorvaldssyni á Pressunni skömmu eftir að hann hætti að drekka. Innan við þrítugt var hann kominn með mikla ábyrgð og hafði haslað sér völl á vettvangi fjölmiðlanna þar sem hann átti eftir að starfa næstu áratugina. Pressan var í þann tíma í eigu Alþýðuflokksins og hafði gengið illa um tíma.

„Kristján kom frá Sunnudagsblaði Moggans en ég kom frá DV þar sem ég hafði verið lærisveinn Jónasar Kristjánssonar. Áður hafði ég unnið á NT og Helgarpóstinum með Halldóri Halldórssyni ritstjóra. Halldór hafði þann hátt á að hann las hluta úr setningum í greinum sem ég hafði skrifað og spurði hvaðan ég hefði þetta. Þannig þurfti ég að verja hverja einustu setningu mörgum sinnum. Ég fékk því ótrúlega góða skólun sem ungur blaðamaður. Við fengum strax meðbyr á Pressunni. Blaðið hafði þá aðeins selst í um 2000 eintökum. Við gjörbreyttum blaðinu. Á fimmtu viku seldum við yfir níu þúsund eintök. Pressan stækkaði mjög hratt. Seinna keypti Friðrik Friðriksson blaðið af flokknum. Alþýðuflokkurinn var einhver besti útgefandi sem ég hef haft. Það var aldrei svo mikið sem andað á ritstjórnina þótt við værum stöðugt að rugga bátum."

Samstarfið við Friðrik gekk vel framan af. En smám saman þyngdist andrúmsloftið.

„Þá byrjaði tímabil sem ég hef lent í síðar. Ég var lykilmaður í að halda ritstjórninni saman og þróa blaðið og útgefandinn beygði sig undir það. En eftir því sem tíminn leið jókst vilji hans til að taka þetta allt yfir. Það endaði með því að Friðrik rak mig

> ***Lífsglíma mín fyrstu áratugi fullorðinsáranna snerist að stóru leyti um að losna undan þessari skömm sem ég bar þó aldrei neina ábyrgð á.***

Viðtalið

GUNNAR SMÁRI EGILSSON

og ég tók við sem afleysingaritstjóri á tímaritinu Heimsmynd, sem Herdís Þorgeirsdóttir átti á þessum tíma. Ég leysti hana af í barneignaleyfi en þegar því sleppti stofnaði ég tímaritið Eintak. Egill Helgason, seinna sjónvarpsmaður, var ritstjóri með mér og Andrés Magnússon skaffaði umbrotstölvu og var með okkur í þessu. Fljótlega áttaði ég mig á að tímaritið gekk ekki upp og við breyttum Eintaki í vikublað milli jóla og nýárs. Ég lýsti því þá yfir af nokkrum hroka að ég væri að fara í samkeppni við líkið af sjálfum mér, Pressuna. Friðrik sá við mér og vikuna sem Eintak kom út var Pressan með nektarmyndir af Lindu Pétursdóttur fegurðardrottningu. Við misstum af þeirri athygli sem fylgja hefði átt nýju blaði. Nokkrum mánuðum seinna neyddi Prentsmiðjan Oddi okkur í sameiningu við Pressuna og Morgunpósturinn varð til. Páll Magnússon var settur inn sem ritstjóri við hlið mér að kröfu fjárfesta. Hann átti að passa strákinn.“

Friðrik varð útgefandi nýja blaðsins. Pálmi Jónasson blaðamaður hafði skrifað grein um Jón Ólafsson athafnamann og tengsl hans við undirheima og fíkniefnasölu á árum áður. Jón Ólafsson hafði samband við Gunnar Smára og sýndi því skilning að málið færi út. Gunnar Smári segist hafa verið nokkuð undrandi á þessum viðbrögðum, hafði ekki áður lent í manni sem tók ótíðindum jafn vel. En svo dró til tíðinda.

„Blaðið var farið í prentun þegar Friðrik birtist náfölur og spurði hvort ég ætlaði að drepa hann. „Veistu ekki að ég stend illa fjárhagslega?“ spurði hann. Jón hafði þá metið það svo að hann myndi ekki ná að stöðva mig og þess í stað náð til útgefandans og snúið upp á hann. Ég sagði að blaðið væri farið. Friðrik greip þá til þess að stöðva prentun blaðsins í krafti stöðu sinnar sem útgefandi. Þar með myndi hann sýna þessum mönnum að hann hefði gert allt sem hann gat. Ég hringdi í stjórnarmenn útgáfunnar og óskaði eftir stjórnarfundi sem var haldinn um morguninn þar sem ákvörðun útgefandans var hnekkt og blaðið prentað. Friðrik hætti og síðan hef ég varla séð hann.“

Gunnar Smári segist aldrei hafa verið búningsherbergjamaður eða veiðikofamaður. Í gegnum tíðina hafi hann átt samskipti við auðmenn og fólk úr viðskiptalífinu, en ekki bundið trúss sitt við þá umfram það sem starfið kallaði á.

„Ég var í stjórn Fréttablaðsins frá upphafi með Jóni Ásgeiri, en ég fór aldrei í veiðiferðir eða á fyllerí með honum, við vorum ekki félagar. En við unnum saman að því að byggja upp Fréttablaðið, fjölguðum útgáfudögum, stækkuðum dreifisvæðið og svo framvegis. Þess á milli vann ég bara að minni blaðamennsku. Eitt helsta hlutverk ritstjóra og útgefanda er að gæta þess að blöðin fái að vera í friði og verja ritstjórnir gegn peningavaldinu, stjórnmálafólki og allskonar liði sem vill ráðgast með fjölmiðlana.“

Aftur í meðferð

Eftir að Morgunpóstinum sleppti hófst hálfgerð eyðimerkurganga. Gunnar Smári fór í seinni meðferðina. Eftir það fékk hann hvergi vinnu.

„Ég sótti meira segja um á Mogganum og sem umbrotsmaður á DV en hvorki Jónas Kristjánsson né Styrmir Gunnarsson vildu ráða mig. Styrmir sagði að Mogganum væru fengur að fá mig en spurði svo: „En heldurðu að þér liði vel á Mogganum?“ Ég skildi að þetta var aðferð hans til að segja mér að ég væri ekki velkominn þangað. Og þótt ég hafi sagt að mér myndi örugglega líða vel á Mogganum fékk ég ekki vinnuna.“

Eitt stærsta ævintýrið á ferli Gunnars Smára var stofnun Fréttablaðsins. DV-feðgar, Sveinn R. Eyjólfsson og Eyjólfur Sveinsson fengu hann til liðs við sig til að gera fríblað. Fréttablaðinu var stefnt gegn Morgunblaðinu sem var risinn á fjölmiðlamarkaði. Blaðið sá dagsins ljós en feðgarnir voru settir út af sakramentinu. Útgáfan fór í þrot en Gunnar Smári var þess viss að blaðið ætti mikla möguleika á markaði. Hann leitaði leiða til að endurreisa blaðið. Hann hafði að leiðarljósi að fá kaupmenn í Reykjavík til liðs við sig.

„Ég þekkti söguna frá því Morgunblaðið var við það að fara í þrot snemma á seinustu öld og var bjargað af kaupmönnunum í Reykjavík. Ástæðan er sú að kaupmennirnir þurfa að hafa fjölmiðil til að halda uppi sambandi við sína kúnna. Kaupmennirnir í Reykjavík höfðu sömu hagsmuni af því að halda Fréttablaðinu gangandi, þótt ekki væri nema til að halda niðri auglýsingaverðinu hjá Morgunblaðinu. Við Ragnar Tómasson lögmaður keyptum Fréttablaðið gegn loforði um að gera upp við blaðburðarbörnin. Ragnar kom á fundi með okkur og Jóni Ásgeiri Jóhannessyni, eiganda Baugs. Hann lýsti því seinna að það hefði tekið mig 15 sekúndur að selja Jóni Ásgeiri hugmyndina. Þetta var í fyrsta sinn sem ég hitti Jón Ásgeir. Í framhaldinu fékk ég Árna Hauksson, einn eigenda Húsasmiðjunnar, til að taka þátt í að byggja brú svo við gætum komið



SAMSTARFID VID JÓN ÁSGEIR. „Ég fór aldrei í veiðiferðir eða á fyllerí með honum. Ég hef bara unnið að minni blaðamennsku.“

blaðinu aftur af stað. Reksturinn gekk vel frá fyrsta degi. Blaðið var rekið með hagnaði fyrsta hálfa árið eftir endurreisn og ætíð eftir það. Það þurfti því ekki alla þá peninga sem reiknað var með í upphafi og reyndist vera frábær fjárfesting fyrir þessa kaupmenn. Þetta varð algjört ævintýri. Og við höfðum allt í einu tækifæri til að fella Moggann sem hafði drottnað yfir íslenskum fjölmiðlamarkaði áratugum saman og Mogginn hefur ekki borið sitt barr síðan. Það var óendanlega mikilvægt, Mogginn hafði legið eins og mara yfir samfélaginu með sín íhaldssömu viðhorf. Davíð Oddsson forsætisráðherra var á þessum tíma við það að beygja alla fjölmiðla undir sig. Og hann þoldi ekki Fréttablaðið. Það varð einmitt okkar stærsta eign, að mínu mati, það að Davíð var í nöp við blaðið. Það skapaði skjálfta í kringum það. Og ég gagnrýndi Davíð linnulaust, fyrst og fremst frá hægri því þar var hann veikari fyrir. Hann átti auðvelt með að verjast andmælum frá vinstri. Í dag vilja sumir halda því fram að ég hafi verið sturlaður nýfrjálshyggjumaður en rökin fyrir því eru flest sótt í þessa gagnrýni á Davíð, þar sem ég var að snúa nýfrjálshyggjunni upp á Davíð. Hann sveik allt sem hann þóttist standa fyrir, þóttist vilja samkeppni en vildi drepa allt sem ekki beygði sig undir vilja hans og flokksins. Ég leyfði mér sem blaðamaður að nota sjónarhorn til að kasta ljósi á stöðu mála og með því að meta verk Davíðs frá sjónarhorni nýfrjálshyggjunnar var augljósast að það var ekki nokkurn skapað hlut að marka manninn. En eins og flestir blaðamenn aðhylltist ég engan flokk og í raun engar kenningar. Ef ég mætti á kjörstað á þessum tíma, skilaði ég auðu. Ég hef aldrei kosið Sjálfstæðisflokkinn og myndi örugglega panta tíma hjá sálfræðingi ef mér dytti það í hug. Sjálfstæðisflokkurinn er pólitískur armur kolkrabbans, sem var eitrað afl í því samfélagi sem ég ólst upp í.“

Svikin loforð

Gunnar Smári segir að afleiðingin af upprisu Fréttablaðsins hafi orðið sú að þar hafi orðið til eign sem hægt var að leika sér með. Fyrst tók Fréttablaðið yfir Vísi og DV og síðan keypti Jón Ásgeir og Pálmi Haraldsson í Fons Norðurljós með Stöð 2, Bylgjunni og fleiri miðlum innanborðs. Þá keyptu eigendurnir Vodafone og þá voru fjölmiðlarnir orðnir hluti af skráðu félagi í kauphöll. „Með sameiningunni var svínað á okkur í minnihlutanum í Fréttablaðinu, t.d. mér og Árna Haukssyni. Fréttablaðið var skuldlaust í góðum rekstri en Norðurljós í raun sokkin í skuldir og miðlar þess í mikilli stöðnun. Við reyndum árangurslaust að búa okkur til stöðu með því að setja hlutina okkar saman, en urðum auðvitað undir. Höfðum ekkert afl í stóru karlana. En á þessum tíma trúði ég að fjölmiðlarnir væru vel settir innan skráðs félags, ritstjórnarlegt frelsi þeirra var varið í samþykktum. Þegar hrunið kom reyndist þetta blekking. Þá tóku auðmennirnir miðlana einfaldlega af markaði og ráðguðust með þá að vild.“

Gunnar Smári hætti sem ritstjóri Fréttablaðsins í árslok 2005 og var gerður að yfirmanni 365, fjölmiðlahluta félagsins, sem seinna var skírt Dagsbrún. Ári síðar var hann gerður að forstjóra Dagsbrúnar. Fyrir lá stjórnarsamþykkt að stækka fyrirtækið með samruna og kaupum á fyrirtækjum. Sena var keypt og einnig Kögun. Dagsbrún var orðið að fyrirtæki sem var með media, telecom og IT. Þá lá líka fyrir samþykkt um að kaupa prentsmiðju í Englandi og að starta Fréttablaði í Danmörku, blaði sem seinna var nefnt Nyhedsavisen.

„Allt var þetta gert á fáeinum mánuðum í ársbyrjun 2006. Svo kom Íslandskreppan um páskana og hlutbréf féllu í kauphöllinni. Fyrir lá hlutafjárloforð frá eigendum um að bakka upp þessi kaup á fyrirtækjum en þegar hlutabréfaverðið féll varð ljóst að þeir gátu ekki sótt meira lánsfé í bankann á móti hækkun bréfanna sem þeir áttu. Þessi leið, sem ákveðin hafði verið, að stækka Dagsbrún hratt féll þar með. Eigendurnir gátu ekki eða ætluðu ekki að standa við hlutafjárloforðin og þar með var fyrirtækið allt of skuldsett. Og þeir hlutuðu félagið niður til að fela slóðina. Og kenndu mér um hvernig fór, eins og ég hafi verið einskonar dávaldur sem hafi gabbað her manna til að vaða út í mýri. Ég var þá í þeirri stöðu að ég hafði fengið allskonar fólk til að koma til liðs við okkur í Danmörku til að undirbúa Nyhedsavisen en treysti ekki lengur þeim sem voru að bakka útgáfuna upp. Ég kom því á milliliðalausum tengslum milli dönsku fjárfestanna og yfirmannanna við Baug, svo þeim yrði lofað stuðningi án minnar milligöngu. Nyhedsavisen kom út um haustið og ég vann hjá félagi sem hélt utan um verkefnið í rúmt ár en þátttaka mín fjaraði út. Blaðið kom út fram á haust 2008, en þá var tæpt ár síðan ég hætti. Ég fór til Afríku þar sem ég og Alda Lóa, konan mín, ættleiddum dóttur. Það var það markverðasta sem gerðist hjá mér 2007. Ég seldi hlutina mína í Dagsbrún fyrir árslok 2006, lifði á þeim peningum en tók aldrei út launin mín í Danmörku. Við hrunið tvöfölduðust þau síðan vegna falls krónunnar. Það er saga mín sem kapítalista.

Eftir hrun var ég flokkaður meðal helstu gerenda í bólunni sem leiddi til hrunsins, var settur á lista í fjölmiðlum með stórkapítalistum eins og ég hafi verið einhver auðmaður. Það segir hins vegar allt um stöðu mína að mín er hvergi getið í rannsóknarskýrslum Alþingis. Ég blandaðist á engan hátt í nokkurt af hrunmálum saksóknara, var ekki einu sinni vitni. Ég var ekki í Panamaskjölunum og tengdist engum slíkum málum. Samt bý ég enn þá við það í dag að fólk talar til mín eins og ég sé einn af helstu gerendum hrunsins.“

Gjaldþrot Fréttatímans

Gunnar Smári snéri aftur á fjölmiðla eftir nokkurt hlé þegar hann hóf að skrifa um mat í vikublaðið Fréttatímann, sem stofnað hafði verið til með framlagi frá bandarísku auðmanninum Robert Jenkins. „Ég missti í raun málfrelsið eftir hrun en reyndi að endurheimta það með því að skrifa um mat, en var kannski fyrst og fremst að skrifa um áhrif kapítalismans á neyslu okkar og menningu,“ segir Gunnar Smári. Hann var kosinn í stjórn SÁÁ og varð svo formaður samtakanna í tvö ár. Síðar keypti hann hlut í Fréttatímanum og var ritstjóri blaðsins í rúmt ár, breytti blaðinu og bætti við útgáfudögum en blaðið fór í þrot. Gunnar Smári var gagnrýndur fyrir að hafa hafa stokkið frá borði og skilið starfsfólkið eftir bjargarlaust.

„Eftir hrun var ég flokkaður meðal helstu gerenda í bólunni sem leiddi til hrunsins, var settur á lista í fjölmiðlum með stórkapítalistum eins og ég hafi verið einhver auðmaður. Það segir hins vegar allt um stöðu mína að mín er hvergi getið í rannsóknarskýrslum Alþingis.

LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

LUR.IS

Dönsk gæði





Lama®

Danskt handverk
síðan 1939

Öll sæti og bak stillanlegt



RICCARDO rafstillanlegur tungusófi

BRUNSTAD

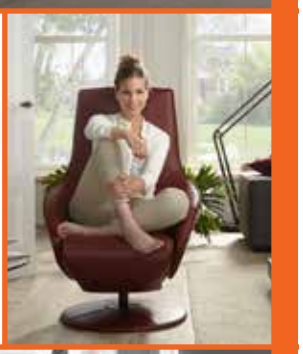


Brunstad
hvíldarstóll

Öll sæti stillanleg



ISABELLA hægindasófi.
Sjá nánar á lur.is



Stillanleg rúm



Svefnsófar í miklu úrvali.

Margar stærðir



BUGATTI® ITALY





SITTING VISION
hvíldarstólar

Öll sæti stillanleg



ERMES hægindasófi. Sjá nánar á lur.is

Stillanlegur höfuðpúði



GRACE hægindastóll



CALIA ITALIA

ORACOL tungusófi

CALIA ITALIA



JACOB stóll frá Calia Italia

RÚM • SÓFAR • HVÍLDARSTÓLAR • HEILSUKODDAR • LJÓS • HÚSGÖGN • GJAFAVÖRUR • BORÐ • SÆNGUR



VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

SUÐURLANDSBRAUT 24, 108 REYKJAVÍK
Opið alla virka daga 10-18. Lau. 11-16

554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is

LÚR
BETRI HVÍLD

Viðtalið

GUNNAR SMÁRI EGILSSON



GJALDÞROT FRÉTTATÍMANS. „ Ég var sakaður um að hlaupa frá launagreiðslum þótt ég væri aðeins einn eigenda. Ég hafði lagt hluta af ævisparnaði mínum í reksturinn og hann tapaðist.“

„Við Alda Lóa bjuggum í París í ár en hún vildi fara aftur heim. Um það leyti var lagt að mér að koma að Fréttatímanum. Ég fékk Árna Hauksson og Sigurð Gísla Pálmason til að koma að þessu sem fjárfestar. Ég átti 29 prósent í félaginu, ef ég man rétt. Við ákváðum að fjölga útgáfudögum í tvo og seinna í þrjá. Hugsunin var sú að ná að auka tekjurnar meira en kostnaðinn og ná þannig einhverjum rekstrargrunni undir blaðið. En eins og með Fréttablaðið í upphafi þá er fjárfest í tapi á leiðinni, það tekur tíma fyrir tekjurnar að brúa kostnaðinn. Þetta gekk ágætlega til að byrja með en þegar stytt ist í kosningar 2016 féllu allar tekjuáætlanir og auglýsingarnar drógust saman. Mér var sagt að auglýsendur hefðu sagt að þeir ætluðu ekki að auglýsa í þessum kommúnistasnepli. Það sem átti að verða nokkuð jafn vöxtur á vaxandi markaði varð að nauðvörn. Ég reyndi flest til að bjarga rekstrinum og sóttist meðal annars eftir framlögum frá almenningi og það leit ágætlega út. Eigendurnir féllust á að fella niður skuldir, allir nema Jenkins sem átti enn 90 milljóna króna kröfu á félagið, stofnframlagið. Þar með var ekki hægt að safna fé meðal almennings, því það átti að fara í rekstur en ekki til að borga niður skuldir. Menn Jenkins tilkynntu að þeir ætluðu að taka yfir félagið og kröfðust þess að ég myndi hætta. Ég fór því heim en gat ekki sagt neinum ástæðuna, því menn Jenkins ætluðu að tilkynna breytingarnar eftir nokkra daga. Það dróst og á endanum hættu þeir við. Þá ákvað framkvæmdastjórinn með öðrum stjórnarmönnum að koma út blaðinu sem var í vinnslu og bað mig að raska því ekki. Þegar blaðið var á leið í prentsmiðju og ég ætlaði niður á blað til að segja starfsfólkinu frá stöðunni sagði hann mér að hann hefði sent starfsfólkið heim. Um morguninn las ég síðan fréttir um stórkostleg svik mín, að ég hefði svikið starfsfólkið um laun og flúið af hólmi. Gefið var í skyn að ég hefði stungið af með launin. Hið rétta er að ég lagði það litla sem ég átti í reksturinn síðustu vikurnar og borgaði því starfsfólkinu í raun úr eigin vasa og gekk frá þessari útgáfu án þess að hafa tekið eina krónu úr fyrirtækinu. Ekki einu sinni launin mín, því ég borgaði þau í reynd sjálfur. En ég sé ekki eftir því. Fréttatíminn var mjög gott blað, róttækasta og besta fríblað sem gefið hefur verið út. Í gegnum það drógum við mikla samfélagsgagnrýni og í tengslum við það kynntist ég mörgu fólki sem ég hef unnið með síðan í ýmiss konar baráttu.“

> ***Sólveig hafði komið að stofnun Sósíalistaflokksins og ég lagði að henni að leiða framboð til stjórnar. Hún neitaði í fyrstu en ég lagði hart að henni.***

Hallarbylting í Eflingu

Eftir þetta lauk afskiptum Gunnars Smára af fjölmiðlum. En þá tók við nýr kafli. Hann stofnaði Sósíalistaflokk Íslands stuttu síðar og sneri sér meðal annars að endurnýjun verkalýðsforystunnar. Gunnar Smári beitti sér fyrir hallarbyltingu í Eflingu þegar Sólveig Anna Jónsdóttir tók þar við stjórnartaumunum sem formaður. Seinna reyndi hann að hjálpa Heiðveigu Maríu Einarsdóttur til að ná kjöri til formanns Sjómannafélags Reykjavíkur. Hann segist vera stoltur af þeim afskiptum.

„Það var auglýst eftir framboði til stjórnar Dagsbrúnar. Það var vika til stefnu. Ég spurði fólk hvort það hefði ekki áhuga á því að bjóða sig fram. Á örfáum dögum formaðist framboð. Sólveig hafði komið að stofnun Sósíalistaflokksins og ég lagði að henni að leiða framboð til stjórnar. Hún neitaði í fyrstu en ég lagði hart að henni. Ég reyndi allt og þóttist meira að segja hafa dreymt pabba hennar, Jón Múla Árnason. Mér fannst óendanlega mikilvægt að hún byði sig fram, bæði sem láglaunakona á leikskóla og sem sá snillingur sem hún er. Hún samþykkti á endanum og náði glæsilegu kjöri. Ég var einskonar kosningastjóri B-listans og saman bjuggum við til frábæra kosningabaráttu. Síðar sat ég undir þeim áróðri Björns Bjarnasonar, fyrrverandi dómsmálaráðherra, og fleiri að þetta væri plott hjá mér til að komast yfir þrjá milljarða í sjóðum Eflingar. Áróður þessara karla tekur á sig ævintýralegar myndir. Seinna þegar Heiðveig María sagði mér hvernig hún vildi efla kjarabaráttu sjómanna vildi ég strax allt gera til að hjálpa henni. Hún hefði orðið frábær talskona sjómanna en einhverri spilltustu forystu nokkurs verkalýðsfélags veraldar tókst að verjast því að sjómenn fengju að kjósa sér forystu í Sjómannafélagi Íslands. Það má segja að forystan hafi rænt völdum með því að reka Heiðveigu úr félaginu og komast þannig hjá kosningu.“

Hin Reykjavík

Það gustar enn um Gunnar Smára. Eins og áður sagði stofnaði hann Sósíalistaflokkinn strax eftir fall Fréttatímans. Forsaga þess er að hann hafði áður stofnað hóp á Facebook sem hann kallaði Ísland – tuttugasta fylki Noregs og var í orði kveðnu vettvangur Fylkisflokksins, sem sagðist ætla að berjast fyrir innlimun Íslands í Noreg. Gunnar Smári segir að það hafi verið gjörningur til að undirstrika fáránleikann í fullveldisumræðunni á þessum árum, en í reynd hafi þetta orðið vettvangur til að draga fram ólík kjör almennings á Íslandi, í Noregi og á Norðurlöndunum. Á nýársdag 2017 ákvað hann hins vegar að breyta nafninu á þessum hópi í Sósíalistaflokk Íslands og þegar viðtökurnar urðu glimrandi gerði hann alvöru úr þessu. „Við höfum síðan verið að byggja upp hreyfingu, fremur en flokk. Það vantar ekki fleiri flokka sem kópíera gömlu flokkana á hnignunarstigi þeirra, eru aðeins forysta án jarðsambands. Það sést t.d. á sviplegum örlögum Besta flokksins og Bjartrar framtíðar. Við höfum því lagt áherslu á endurreisn verkalýðshreyfingarinnar og annara almannasamtaka sem berjast fyrir hagsmunum almennings. Það er ekki gert til að tryggja áhrif Sósíalistaflokksins í þessum samtökum heldur vegna þess að því hærra sem barátta almennings rís, því virkari verður pólitísk þátttaka almennings og það er forsenda þess að Sósíalistaflokkurinn geti vaxið.“

Fæstir trúðu því að Sósíalistaflokkurinn ætti sér lífsmöguleika, en annað kom á daginn. Flokkurinn náði í fyrstu kosningabaráttu sinni manni inn í borgarstjórn Reykjavíkur.

„Við ákváðum að bjóða fram fulltrúa þess þriðjungs fólks sem hefur það verst í Reykjavík. Við köllum það Hin Reykjavík. Það er verið að byggja lúxusíbúðir og hótel í Reykjavík – en það er ekkert byggt í Hinni Reykjavík. Það er góðærisbóla í Reykjavík – en það er ekkert góðæri í Hinni Reykjavík, þar ríkir stöðnun og kaupmátturinn rýrnar. Þetta var svona grunntóninn, upprisa hinna kúguðu gegn auðvaldinu og elítustjórnmálunum sem töluðu mest um að Reykjavík væri skemmtileg. Flokkurinn mældist með nánast ekkert fylgi sex vikum fyrir kosningar en við fengum meira fylgi en Framsókn, VG, Flokkur fólksins og Miðflokkurinn.

Gunnar Smári segir að andstæðingar hans og flokksins hafi reynt að skaða flokkinn með því að þrástagast á að hann væri hættulegur maður.

„Í kosningasjónvarpinu spurði Einar Þorsteinsson, sem ætíð gengur fram eins og sérstakur fulltrúi Valhallar í Ríkissjónvarpinu, Sönnu Magdalenu Mörtudóttur, oddvita Sósíalista, hvernig hún gæti boði sig fram fyrir flokk sem Gunnar Smári Egilsson tengdist, eins og ég væri barnaníðingur eða margdæmdur þjófur. Einar hefur verið lykilmaður í kosningaumfjöllun RÚV í mörgum kosningum, en hann spurði aldrei í kosningasjónvarpi út í Panamaskjölin, sem þó voru ástæða kosninga, aldrei um uppreist æru-málið, þótt það væri líka ástæða kosninga, aldrei um fjármálafortíð Bjarna Benediktssonar, sem þó var tilefni lögbanns í aðdraganda kosninga og fór í raun aldrei út í stórkostlega spillingu spillingaflokkanna. En honum fannst við hæfi að draga gjaldþrot róttæks fríblaðs inn í umræðuna eins og einhvert stórkostlegt svikamál. Kannast einhver við það? Þetta var lítið gjaldþrot á allan mælikvarða miðað við umfang rekstrarins og af því urðu engin eftirmál, eigendurnir sjálfir töpuðu 60% af því fé sem tapaðist.“

Stefnir ekki á þing

Gunnar Smári segist ekki vera í vafa um að Sósíalistaflokkurinn nái inn á þing. Hann segir að flokkurinn sé í raun kominn yfir þann þröskuld og sé enn að vaxa. Hann sjái það einfaldlega á fjölgun félaga í flokknum. Hann segir ástæðuna vera að flokkurinn eigi raunverulegt erindi, það sé kominn tími til að vinstri snúi aftur eftir niðurlægingu nýfrjálshyggjunnar.

Gunnar Smári segist ekki eiga sér draum um að verða þingmaður eða ráðherra.

„Ég hef sjálfur engin áform um að fara á þing. Ég sé mig ekki fyrir mér í ræðustól Alþingis að tala um fundarstjórn forseta. Ég er bestur í að byggja upp baráttuna og halda utan um hana, ekkert ósvipað og ég byggði upp blöð á sínum tíma, blöð sem voru í raun í sífelldri endursköpun, Pressan, Eintak, Fókus, Fréttablaðið, Fréttatíminn. Mikilvægasta verkefnið er að byggja upp virka stjórnmálaþáttöku almennings og fylkja ólíkum hópum saman til baráttu gegn þeim sem hafa rænt almenning völdum sínum og lífsafkomu. Það er verkefnið, framboð til þings er aðeins hluti af þessari baráttu, alls ekki lokamarkmið. Lokamarkmið er að alþýðan taki völdin sem tilheyra henni, taki þau af auðvaldinu, og sendisveinum þess, og móti samfélag að eigin hagsmunum og væntingum.“

Sú spurning vaknar hvað það sé sem Gunnar Smári vilji með stofnun stjórnmálaflokks og uppstokkun í verkalýðshreyfingunni. Hann vísar til æsku sinnar.

„Það eru sjálfsagt mörg svör við þessu. Við erum öll flókin og marglaga. En af því þú spurðir í upphafi um æskuna get ég sagt að ég er enn með litla drenginn hennar mömmu inn í mér, þennan sem var alltaf votur vegna þess að hann átti ekki góða skó. Og líka soninn hans pabba, þann sem hlustaði á hláturinn þegar fólk gekk fram hjá honum, skyldi eftir hjá honum skömm í stað þess að hjálpa honum. Samfélagið okkar er ekki alltaf gott og það er óþarflega oft vont við þau sem síst eiga það skilið. Við eigum betra skilið. Sósíalismi er í raun lítið annað en einmitt sú sannfæring, að við eigum betra skilið.“

Láttu drauminn um nýtt hús verða að veruleika með vandaðri og hagkvæmri byggingu frá Húseiningu



Íslensk hönnun íslensk framleiðsla.

Húseining býður einingahús við verksmiðjudyr með ákominni láréttri álbáru á allar einingar sem sett er á í verksmiðju við bestu aðstæður. Allir REHAU gluggar og hurðir eru komin í einingar ásamt vatnsbrettum. Innifalið í verði er allt þakvirki, þakkantur og þakrennur, steinullareinangrun í útveggjum og þak. ***Með réttu efnisvali verður til hús sem aldrei þarf að bera á eða mála.*** Húsin eru fljótreist þar sem einingar eru tilbúnar til reisingar frá verksmiðju og því lánshæf fyrr.

- **Íslensk hönnun og framleiðsla.**
- **TwinWall tveggja þátta húseiningar.**
- **Framleidd samkvæmt staðli úr völdu gæðatimbri C 18-24.**
- **Hús með mikilli loftun í öllu burðarvirki sem tryggir gæði og endingu.**
- **Þýskir gluggar og hurðir úr PVC, lágmarks viðhald.**
- **Með réttu efnisvali verður til hús sem aldrei þarf að mála.**
- **Timburhús eru heilnæmur íverustaður.**
- **Sterkari hús.**
- **Lofthæð húsanna inni er 2,8 metrar.**



Sól sumarhús 66-111m²
Sól sumarhús eru gæðahús á góðu verði, framleidd samkvæmt íslenskum stöðlum. Öll hús fást afhent á ýmsum byggingarstigum, stærð og innra skipulag í samvinnu við kaupendur. Allir milliveggir og loftaklæðning eru innifalin í verði.Verönd ekki innifalin.



Sól sumarhús 66-111m²
Sól sumarhús eru heilsárshús, útveggir eru byggðir úr styrktarflokkuðu timbri 45x145mm, steinull er 145mm, rakavarnarlag ásamt lagnagrind fyrlgir með. Þakvirki er byggt úr uppteknum kraftsperrum sem eykur loft-hæðina til muna. Allir milliveggir og loftaklæðning eru innifalin í verði.Verönd ekki innifalin.



Klassik einbýlishús 100-400m²
Klassik einbýlishús með láréttri álbáru við verksmiðjudyr er hagkvæmur kostur, flytja má útveggjaeiningarnar á traustum vagni frá verkmiðju á byggingastað sem við lánum okkar kaupendum. Allir milliveggir og loftaklæðning eru innifalin í verði. Lofthæð allra Klassik húsanna er 2,8m.



Funk einbýlishús 100-400m²
Funk húsagerðin er alltaf skemmtilegur kostur, mikil lofthæð sem er yfir 3 metar, einbýlishús við verksmiðjudyr er hagkvæmur kostur. Allir milliveggir og loftaklæðning eru innifalin í verði.

Verð aðeins 103.000 kr. pr/m² m. vsk

Verð aðeins 103.000 kr. pr/m² m. vsk

Gluggar og hurðaprófílar koma frá hinu þekkta þýska fyrirtæki REHAU og eru úr PVC. Gluggarnir eru fáanlegir í mörgum litum.

Verð aðeins 108.700 kr. pr/m² m. vsk

Sökklar: Gerum tilboð í sökkla með öllum lögnum og hita í gólfi samkvæmt teikningu.

Verð aðeins 135.800 kr. pr/m² m. vsk

Reising: Gerum tilboð í reisingu á húsi á byggingarstað.

Húseining getur nú boðið fjölbreytta modular framleiðslu Forta Pro á Íslandi, Færeyjum og Grænlandi

Hagkvæmni - Fjölbreytni - Skjótur byggingartími













HANNAÐ OG BYGGT FYRIR ÍSLENSKAR AÐSTÆÐUR

FORTA PRO

WE BUILD MODULAR

Húseining ehf. getur nú boðið framleiðslu Forta Pro sem eru (modular) á eftirtalda markaði: Ísland Færeyjar og Grænland.
Forta Pro er einn stærsti modula framleiðandi í Evrópu.

FORTA PRO notar modular byggingartækni sem gerir þeim kleift að byggja vistfræðilega hreinar og sjálfbærar byggingar, en sparar orku og tíma. FORTA PRO framleiðir hágæða modula sem henta byggingu margra hæða íbúðarhúsa, hótela, sjúkrahúsa, heilsugæslustöðva og fjölda annarra útfærsla.

- **FJÖLBÝLISHÚS**
- **HÓTEL OG GISTISTAÐIR**
- **STÚDENTAÍBÚÐIR**
- **DVALARHEIMILI**
- **BAÐHERBERGJA MODULAR**
- **GOLFHERMA MODULAR**

HÚSEINING

Húseining ehf. Hraunholti 1, 190 Vogum. Símar 770-5144 og 787-5144.
www.huseining.is sala@huseining.is

Eftir storminn syngja fuglarnir

Eftir / Reyni Traustason

Við lifum á tímum sem eiga sér engin fordæmi í nútímanum. Allsherjarfrost blasir við í samfélaginu. Skyndilega er stór hluti þjóðarinnar fastur heima hjá sér í sóttkví eða vegna þess að skólar, vinnustaðir og stofnanir eru lokaðar. Alls kyns takmarkanir mæta fólki í daglegu lífi. Allar þjóðir heimsins glíma við sama vandamál sem snýr bæði að heilsufari almennings og efnahag þjóðanna. Þetta er tvöföld vá sem stjórnvöld glíma við með mismunandi hætti. Á Íslandi hefur okkur borið gæfu til þess að láta sérfræðinga á sviði heilbrigðismála ráða ferðinni í stað þess að misvitrir stjórnmálamenn nýti sér ástandið til að slá pólitískar keilur. Ekki er ágreiningur um að landlæknir, sóttvarnalæknir og embætti ríkislögreglustjóra hafa sýnt festu og skynsemi gegn vágestinum. Daglegir og yfirvegaðir upplýsingafundir hafa skapað nauðsynlega ró hjá þjóðinni.

Enginn veit hve lengi ástandið mun vara. Þess vegna er áríðandi að þeir sem heima sitja komi sér upp rútínu og njóti lífsins í skugga veirunnar. Í stað hefðbundinna skemmtana þarf fólk að leita inn á við. Við eigum fallega náttúru sem býður upp á útivist af öllu tagi. Fjöllin fela í sér áskorun rétt eins og flatlendið. Flestir geta brugðið á leik þegar staðan er sú að tími er það eina sem við eigum nóg af. Heima fyrir er tilvalið að grípa í spil eða aðra afþreyingu sem ekki gefst tækifæri til að stunda þegar öll hjól samfélagsins snúast á fullri ferð. Ef við viljum sjá eitthvað gott í þessu ástandi þá er rétt að nefna mál þar sem manngæska og náungakærleikur koma við sögu. Fólk að syngja á svölum fyrir nágranna sína. Miskunnsamir samverjar sem bjóðast til að hjálpa þeim sem eiga ekki heimangengt. Afgreiðslukonan í apótekinu í Hveragerði sem býðst til þess að koma lyfjum heim til fólks og jafnvel moka snjó af tröppum þess í leiðinni. Fólkið sem í sjálfboðavinnu færir hinum innilokuðu mat og nauðsynjar. Allir þeir sem sýna öðrum kærleika og bjóða fram hjálparhönd.



„Látum stríðið við veiruna verða okkur til góðs.“

Aðalatriðið nú er að sýna æðruleysi í aðstæðum sem enginn mannlegur máttur ræður við. Rose Kennedy glímdi við þann harm að tveir synir hennar voru myrtir og sá þriðji fórst í stríði. Haft var eftir henni að eftir storminn syngja fuglarnir og manneskjan ætti að gera það sama. Við erum í auga stormsins en hann mun lægja eins og alltaf og fuglarnir hefja söng sinn. Þá verðum við vonandi búin að læra að meta þau lífsins gæði sem veiran hefur ýtt til hliðar í bili. Ástandið nú undirstrikar það að tilvera okkar er hverful. Fátt er annað víst í þessu lífi en að við fæðumst og við deyjum. Nú nálgast vorið og með tímanum endalok þeirrar styrjaldar sem við neyðumst til að heyja til að sigrast á veirunni.

Stjórnvöld standa andspænis því að gera almenningi sem léttbærast að komast í gegnum þetta tímabil. Eðlilegt er að létta fólki sem kostur er að komast af fjárhagslega. Frysta þarf afborganir af lánum og fella niður allar greiðslur sem mögulegt er. Borgaralaun verða að koma til þar sem tekjubrestur hefur orðið. Ríkið verður umfram allt að veita þegnunum það skjól sem mögulegt er við aðstæður sem enginn gat séð fyrir og enginn gat ráðið við. Frammistaða stjórnmálamanna í eftirleiknum skiptir miklu máli. Látum stríðið við veiruna verða okkur til góðs.





JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Svandísi Svavarsdóttur

Höldum áfram að vera til

■ Við erum að ganga í gegnum ótrúlega tíma þar sem allt er breytingum háð. Samfélög þjóða og daglegt líf fólks um allan heim er litað af þeim áhrifum sem farsóttin COVID-19 og viðbrögð við henni hafa. Samkomubann hefur tekið gildi hérlendis, við þurfum að halda lágmarksfjarlægð milli fólks, skólahald er takmarkað og margir eru í sóttkví eða einangrun.

Allur heimurinn er í sömu sporum og stjórnvöld og vísindafólk standa frammi fyrir risavöxnum áskorunum um allan heim. Hér á Íslandi höfum við kosið að fara að ráðum okkar besta fólks, vísindamanna og Alþjóða heilbrigðismálastofnu narinnar, þ.e. með því að greina, rekja, beita sóttkví og einangrun og nú samkomubanni og takmörkun á skólahaldi. Áhrifin á allt mannlífið eru gríðarleg og við þurfum öll að venjast nýjum og breyttum hversdagsleika, að minnsta kosti í einhvern tíma. Á slíkum tímum er mikilvægt að við hlúum að okkur og andlegu hliðinni, samtímis og við fylgjum fyrirmælum varðandi sóttvarnir.

Á tímum sem þessum er rík ástæða til að týna ekki gleðinni heldur finna leiðir til að sinna því sem við erum þakklát fyrir og gefur lífinu gildi. Þrátt fyrir að reglur hafi verið settar um samkomur og nálægðartakmarkanir þurfum við ekki að hætta að gera það sem okkur finnst skemmtilegt og njóta hversdagsins. Við ættum einmitt að rækta félagsleg samskipti. Það er hægt að gera á ýmsan hátt ef ekki er hægt að hittast, til dæmis með símtölum eða í gegnum Skype, Facetime eða önnur slík forrit.

„Áhrifin á allt mannlífið eru gríðarleg og við þurfum öll að venjast nýjum og breyttum hversdagsleika, að minnsta kosti í einhvern tíma.“



Þau sem ekki eru með áhættu-þætti fyrir alvarlega sýkingu ættu að lifa sem eðlilegustu lífi en ef veikindi gera vart við sig að halda sig heima meðan þau ganga yfir. Þau sem eldri eru eða hafa undirliggjandi sjúkdóma þurfa að gæta sérstakrar varúðar, og því þurfum við að muna að virða þær takmarkanir á umgengni sem aðrir setja sér og sínum.

Það er eðlilegt að finna fyrir kvíða á tímum sem þessum, en þau sem finna fyrir kvíða eða áhyggjum ættu að nýta sér streitulosandi aðferðir sem bjargráð. Það getur til dæmis verið hreyfing, lestur, að hlusta á tónlist eða hlaðvörp eða syngja, skapa tónlist eða list. Líka skiptir máli að vera vel upplýst og lesa réttar upplýsingar. Vefsíðan Covid.is hefur að geyma gagnlegar upplýsingar, svör við algengum spurningum, tölfræði og fleira og vefsíðan er uppfærð nær daglega. Við megum heldur ekki hætta við að leita okkur heilbrigðisþjónustu vegna annarra kvilla eða veikinda en COVID-19, ef þörf er á.

Að lokum langar mig að minna á mikilvægi þess að við förum að fyrirmælum, þvoum okkur um hendur, sprittum og gætum að hreinlæti og verjum okkur og okkar viðkvæmasta fólk. Og pössum upp á hvert annað, tölum saman og verum góð hvert við annað. Við komumst í gegnum þetta saman.

Höfundur er heilbrigðisráðherra.

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

Sleggjan



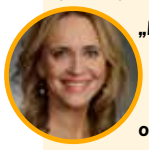
„Er þessi kórónuveirufaraldur ekki bara samsæri vísindamanna og heilbrigðisstarfsmanna með það að markmiði að mjólka út úr ríkiskössunum meiri yfirvinnu og styrki til frekari rannsókna. Svona eins Loftslags-samsærið alræmda. Alheims-samsæri vísindamanna og vinstri elítunnar að koma sér á spenann. Hvað segiði?“

Benedikt Erlingsson, leikari og leikstjóri, skýtur föstum skotum á frjálshyggjumenn.



„Nú fáum við aðra lexíu um nytsemd ríkisins í glímunni við veiruna og sérstaklega um nytsemd velferðarríkisins. En frjálshyggjumenn munu áfram neita að læra nokkuð af því – enda eru þeir markaðshyggjumúslimar sem hirða ekki um staðreyndir. Trúin er þeirra leiðarljós.“

Stefán Ólafsson hagfræðingur.



„Þá bið ég ekki síst Lilju og Framsóknarflokkinn um að sýna ábyrgð og ekki fara í kapphlaup um yfirlýsingar og athygli.“

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, formaður Viðreisnar, varar við því að stjórnmálaflokkar reyni að notfæra sér ástandið vegna kórónuveirufaraldursins í pólitískum tilgangi.



„Ég held að allt tal um að við séum í svo miklu betri efnahagslegri stöðu nú en við vorum fyrir bankahrunið árið 2008 sé hugsanlegt ofmat og jafnvel byggt á óskhyggju.“

Ágúst Ólafur Ágústsson, þingmaður Samfylkingarinnar.



„Ætla núverandi stjórnvöld að gera sömu stóru efnahagslegu mistökin sem allir voru sammála eftir hrun um að hafi verið gert sem var að hafa ekki tekið neysluvísitöluna úr sambandi? Eru stjórnvöld að bíða eftir verðbólguskoti sem hugsanlega getur kostað heimilin tugi milljarða? Ætla stjórnmálamenn ekkert að læra.“

Vilhjálmur Birgisson, formaður Verkalýðsfélags Akraness og varaforseti ASÍ.



„Á vef Útlendingastofnunar svarar stofnunin því játandi að hún geti lagt mat á aðstæður í Grikklandi án þess að hafa farið þangað sjálf; því hún hafi lesið skýrslur. Ég hef líka lesið og skrifað skýrslu eða tvær. En ég hef líka séð aðbúnað flóttamanna á gríska eyjum. Og þeir voru í búrum.“

Héðinn Halldórsson, upplýsingafulltrúi Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar.



„Almenningi stafar svo mikil ógn að því að horfast í augu við glæpi kvenna, að varla er um þá fjallað í fjölmiðlum, nema að afneita glæpum þeirra eða fegra.“

Arnar Sverrisson, fyrrverandi yfirsálfræðingur geðdeildar á Akureyri, í pistli á Vísi. Hann hefur verið harðlega gagnrýndur fyrir.



„Það er kannski heimsfaraldur, en það stöðvar þennan epíska frethana ekki í að skrifa enn aðra 5000 orða greinina um hvað hann hatar konur á marga mismunandi vegu.“

Hrafn Jónsson pistlahöfundur bregst við skrifum Arnars.

Góð vika



Netverslanir

*Í samkomubanni og sóttkví **blómstrar netverslun** sem aldrei fyrr og salan rýkur upp úr öllu valdi hvort sem um er að ræða matvöruverslanir eða verslanir með annan varning. Mælingar liggja ekki fyrir en nokkuð ljóst að salan hefur aukist gríðarlega ef marka má fréttir af öngþveiti hjá Amazon, uppsveiflu í rafbókasölu og áður óþekktan fjölda viðskiptavina vefverslana með kynlífsleikföng. Þeir söluaðilar sem ekki bjóða viðskiptavinum upp á að versla í gegnum Netið hljóta að naga sig í handarbökin á meðan þeir sem selja í gegnum Netið nudda saman höndunum með dollaramerki í augunum þar sem fyrirséð er að næstu vikur munu enn auka viðskiptin.*

Slæm vika



Aðdáendur Eurovision

*Af öllum þeim áföllum sem kórónuveiran hefur haft í för með sér er fátt sem gengið hefur eins nærri þjóðinni og það að **Eurovision-keppninni** skyldi vera aflýst í vikunni. Ramakvein og harmagrátur hafa fyllt Twitter og Facebook og aðdáendur keppninnar líkja aflýsingu hennar við það að jólunum hefði verið aflýst. Ekki gerir það aflýsinguna léttbærari að Íslendingar eygðu von um sigur í fyrsta sinn með framlagi Daða og Gagnamagnsins sem sennilega áttu enn verri viku en aðdáendur keppninnar. Eini ljósi punkturinn er að nú mun aldrei koma í ljós hvort sigurvonin var raunsæ eða ekki og við getum haldið áfram að fullvissa okkur um að í þetta sinn hefðum við sko örugglega unnið.*

wortie®

Meðferð við vörtum & fótvörtum

- Árangursrík frystimeðferð
- Einfalt í notkun
- Enginn skaði á heilbrigðri húð
- Fyrir 4 ára og eldri

Náhvæmur málmoddur
frystir eingöngu vörtuna

1.Snúðu loki ,,klikk"
2.Ýttu niður 3 sek.
3. Berðu að 20 sek. (vörtur) 40 sek. (fótvörtur)





www.alvogen.is

Viðtal

EVA RUZA MILJEVIC

„Sjónvarpsguðirnir voru með okkur í liði“

Sjónvarpsþættirnir Mannlíf, samstarfsverkefni mannlif.is, Mannlífs, tímarita Birtíngs og Sagafilm, eru komnir inn á Sjónvarp Símans Premium og fara í línulega dagskrá 23. mars. *Stjórnandi þáttanna er Eva Ruza Miljevic sem segir vinnslu þáttanna eitt það skemmtilegasta sem hún hefur gert.*

Texti / Friðrika Benónýsdóttir Mynd / Unnur Magna

Undirbúningur fyrir tökur þáttanna byrjaði síðasta haust,“ segir Eva spurð hvað þættirnir hafi verið lengi í vinnslu. „Þá fórum við að leggja drög að útliti þeirra og skrá niður viðmælendur og svona. Það var mjög skemmtilegt. Ég hef aldrei gert sjónvarpsþætti þannig að ég var eins og álfur út úr hól á fyrstu fundunum, en ég vann með svo ótrúlega góðu fólki hjá Sagafilm og Birtíngi þannig að ég var í mjög góðum höndum.“

Þekkja allir einhvern sniðugan

Tökur þáttanna byrjuðu í nóvember á síðasta ári og alls hafa verið gerðir átta þættir, sem Eva segir að séu að sjálfsögðu bestu sjónvarpsþættir í gjörvallri sjónvarpssögunni. „Svona ef ég tek hógværðina á þetta og legg á það kalt mat,“ segir hún og skellihlær. „Þættirnir heita Mannlíf og eru bara um mannlífið á Íslandi,“ bætir hún við spurð hvað sé svona skemmtilegt við þættina. „Við förum um víðan völl og í hverjum þætti er eitt aðalviðtal, svona forsíðuviðtal innan gæsalappa. Þá tölum við við fólk sem er ótrúlega áhugavert og er að gera eitthvað skemmtilegt, breyta lífi sínu á einhvern hátt. Einn viðmælandinn ákvað til dæmis allt í einu að hann vildi verða þyrluflugmaður, skráði sig samdægurs í skóla úti í Svíþjóð og var floginn út að læra þyrluflug nokkrum dögum síðar. Hann hafði einhvern tímann verið að vinna kvikmyndaverkefni með Kim Kardashian og Kanye West þar sem hann fór í þyrlu í fyrsta sinn og heillaðist svona gjörsamlega.“

Hvernig funduð þið viðmælendurna í þættina? „Við bara notuðum heilann,“ segir Eva og skellir aftur upp úr. „Við köstuðum hugmyndum á milli okkar og ég spurði fjölskyldu mína og vini hvort þeim dytti einhver skemmtilegur í hug. Það þekkja allir einhvern sniðugan sem hefur gert eitthvað spennandi. Ég hef líka rosalega frjótt ímyndunarafl og frjóan huga þannig að ég var með minnisblað í símanum mínum sem var orðið stútfullt af alls konar viðmælendum og hugmyndum til að þetta gæti orðið sem fjölbreyttast. Svo var ég auðvitað undir stjórn framleiðandans Þórs Freyssonar hjá Sagafilm sem er náttúrlega bara goðsögn í bransanum og snillingur og veit nákvæmlega hvað virkar í sjónvarpi og hvað virkar ekki. Ég hneigi mig í auðmýkt fyrir honum.“

Páskalambið varð að kolamola

Einhvers staðar hefur komið fram að meðal efnis í þáttunum sé að kenna þér eldamennsku, sem sé nánast vonlaust verk, er eitthvað til í því? „Sko, ég elska að elda!“ segir Eva. „Skápurinn minn er fullur af matreiðslubókum og ég er alltaf að halda matarboð og skrifa niður uppskriftir. Málið er bara að ég legg alltaf af stað eins og ég sé Jamie Oliver og viti nákvæmlega hvað ég er að gera. En því miður hefur það sýnt sig í gegnum tíðina að ég er ekki Jamie Oliver og ég á margar skrautlegar sögur af mér og mislukkaðri eldamennsku. Ein sú nýjasta er síðan á páskunum í fyrra, sem var í fyrsta sinn sem mamma og pabbi ætluðu ekki að elda páskamatinn ofan í fjölskylduna og treystu mér fyrir því, af einhverjum óskiljanlegum ástæðum. Ég hélt að þetta væri nú ekki mikið mál, henti lambalærinu á grillið og hafði það þar á fullum hita í fjóra klukkutíma. Það er skemmst frá því að segja að þegar ég opnaði grillið og allir á leiðinni til mín í páskasteikina var þar bara samanskroppinn kolamoli. Þannig að klukkan hálfsjö á páskadagskvöld var ég í Krónunni að kaupa kótilettur. Ég held að ég sé ekkert ein um þetta og í þáttunum erum við með Valtý Svan Reynisson, yfirkokk á Matarkjallaranum, sem fékk það stóra verkefni að kenna mér undirstöðuatriðin í eldun svona grundvallarrétta í íslensku eldhúsi; hvernig á til dæmis að gera ýsu í raspi stökka sem mér hefur aldrei tekist, hún er alltaf eins og leðja, sama hvað ég geri. Valtýr kennir okkur líka að gera grjónagraut og pönnukökur og fleira sem er ótrúlega einfalt og alla langar að gera vel, en heppnast kannski ekki alltaf, og það gerist sko alveg hjá fleirum en mér! Daginn eftir tökurnar ætlaði ég aldeilis að slá í gegn og elda stökka ýsu í raspi heima hjá mér, en það tókst nú ekki alveg. Ég verð bara að bíða eftir að sjá þættina, ég man ekkert hvernig á að gera þetta þannig að ég bíð spennt með glósubókina eftir að þættirnir komi út.“



Stjórnandi þáttanna er Eva Ruza Miljevic sem segir vinnslu þáttanna eitt það skemmtilegasta sem hún hefur gert og lofar áhorfendum góðri skemmtun.

> ***„Ég hef svo sem engar áhyggjur af því að fólk muni ekki skemmta sér vel við að horfa á þættina … Ég held að þetta séu alveg gulltryggð Edduverðlaun, sko.“***

Veðurofsinn tók sér pásu á upptökudag

Kom eitthvað óvænt fyrir við upptökur á þáttunum, lentuð þið í einhverju klúðri? „Nei, þetta gekk allt saman ótrúlega vel, enda vorum við mjög vel skipulögð,“ segir Eva og hljómar dálítið hissa. „Það var sérstaklega skemmtilegt að þegar við vorum að taka viðtalið við þyrluflugmanninn í byrjun janúar, akkúrat þegar allar lægðirnar voru að koma yfir landið, hafði verið stormur og rauð eða appelsínugul viðvörun alla daga, en einmitt daginn sem við hittum hann var heiðskírt og fullkomið logn, eina daginn í janúar, held ég. Veðrið var svo gott að við enduðum í þyrluflugi uppi á Esjunni þar sem viðtalið var tekið. Daginn eftir var svo komin appelsínugul viðvörun og ekkert flugveður.“

Þannig að veðurguðirnir hafa staðið með ykkur? „Já, og bara flestir sjónvarpsguðir og öll máttarvöld almennt voru með okkur í liði,“ segir Eva og skellihlær.

Akkúrat í miðjum þægindarammanum

Þurftirðu ekkert að stíga út fyrir þægindarammann svona í fyrsta skipti í sjónvarpi? „Ég á nú mjög auðvelt með að vera fyrir framan myndavélar,“ segir Eva og brosir sínu blíðasta. „Þannig að það vafðist ekkert fyrir mér, en þetta tók samt rosalega orku, ég var farin að finna það undir lokin að þetta hafði gengið mikið á orkubirgðirnar en ég fann eiginlega ekkert fyrir því á meðan við vorum að taka upp því þetta var svo ógeðslega skemmtilegt. Ég renndi auðvitað blint í sjóinn með þetta þegar við vorum að byrja en ég var í rauninni akkúrat í miðjum þægindarammanum mínum allan tímann, miðpunktur athyglinnar með myndavélarnar á mér.“

Ertu samt ekki með nokkur fiðrildi í maganum á meðan þú ert að bíða eftir viðtökunum? „Jú, ég er með mjög mikið af spennufiðrildum í maganum,“ segir Eva. „Ég hef svo sem engar áhyggjur af því að fólk muni ekki skemmta sér vel við að horfa á þættina, því auk aðalviðtalanna er fullt af minni innslögum sem munu grípa athyglina hjá áhorfendum. Ég held að þetta séu alveg gulltryggð Edduverðlaun, sko,“ bætir Eva við og hlær enn einu sinni.

Eru fleiri seríur í undirbúningi? „Ekki eins og er, en það eru allar dyr opnar,“ segir Eva. „Við komumst að því þegar við vorum að gera þættina að það er af nógu að taka og við erum sko alls ekki búin. Ég á enn þá listann sem ég gerði í upphafi og aldrei að vita nema við eigum eftir að nota meira af honum. Það kemur bara allt í ljós. Ég er alla vega alveg viss um að fólk á eftir að fíla þessa þætti í botn, sem mér þykir mjög vænt um því þetta var draumaverkefnið mitt.“



V

Vefverslanir

JÁ.IS Í SAMSTARFI VIÐ STÚDÍÓ BIRTÍNG

Hægt að kaupa nánast allt í íslenskum vefverslunum

Á Já.is má finna vöruleit sem leitar í vöruframboði íslenskra vefverslana. *Þar má skoða vöruúrval, gera verðsamanburð og finna þær vörur sem henta best.*

Anna Berglind Finnsdóttir, verkefnastjóri hjá Já.is.

Á Já.is er hægt að leita í vöruúrvali allra íslenskra vefverslana, skoða hvað er í boði, gera verðsamanburð og finna þannig vöru sem hentar hverjum og einum best á hagstæðasta verðinu. Auk þess er lítið mál að útbúa óskalista og deila honum með vinum og vandamönnum," segir Anna Berglind Finnsdóttir, verkefnastjóri hjá Já.is. „Ég held að allir hafi upplifað það einhvern tímann að vanta einhverja vöru en ekki verið með það á hreinu hvar hún fáist. Oft endar það á því að maður þvælist um allan bæ eða er með óteljandi glugga og flipa opna á tölvunni að reyna að bera saman mismunandi vörur og missir oft alla yfirsýn. Þetta vandamál vildum við leysa og bjuggum því til leitarvél sem leitar í vöruframboði íslenskra vefverslana og sýnir þér allt framboðið í einum glugga. Hægt er að sía leitina eftir verði, verslunum, vörumerkjum og fleiri þáttum. Þannig verður leitin hnitmiðaðri en í almennum leitarvélum."

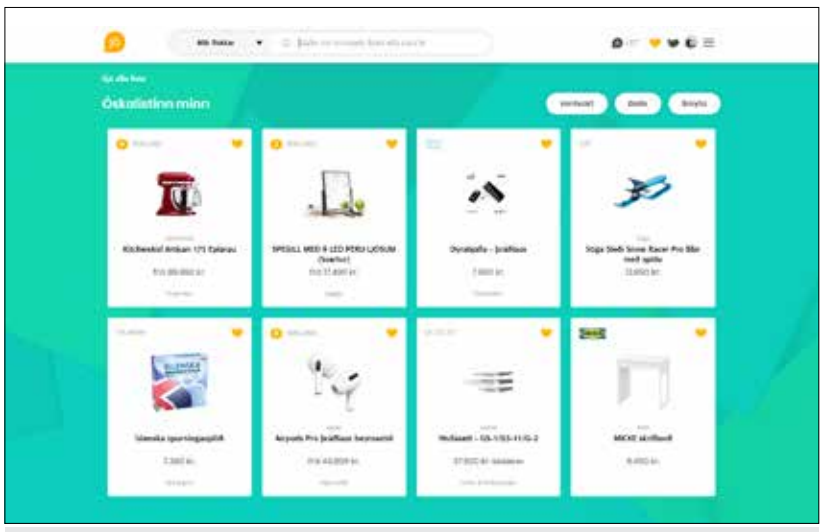
Um leið er hægt að uppgötva eitthvað nýtt og skemmtilegt, eins og verslun eða vöru, sem viðkomandi vissi ekki að væri til. „Vöruleitin nýtist ekki síður þeim sem vilja áfram versla á staðnum, en vilja vita hvað er í boði áður en lagt er af stað."

Úrvalið ótrúlega mikið

Hún segir mikla grósku vera í íslenskri vefverslun og að breiddin í vöruúrvali sé gríðarleg. „Það kom okkur skemmtilega á óvart þegar við fórum af stað í þetta verkefni. Eins og staðan er núna eru tæplega 600.000 vörur frá rúmlega 500 vefverslunum í vöruleitinni á Já.is og það bætist stöðugt við. Þú getur fundið hælaskó, steypuhrærivélar, púsluspil, róðrarvél, nýtt bindi og allt þar á milli í vöruleitinni. Það er varla til sú vara sem ekki er seld í vefverslun á Íslandi."

Í stöðugri þróun

Nýlega var vöruleitinni bætt inn í Já.is-appið, sem er bæði í boði fyrir iOS- og Android-síma. „Þannig er auðvelt að finna vörur hvort sem þú ert heima eða á ferðinni. Þessa dagana erum við að vinna í að API-tengja allar verslanirnar við Já, sem tryggir að upplýsingar uppfærast oft á dag og nú þegar eru fjölmargar verslanir beintengdar við okkur á þennan hátt."



Á Já.is er hægt að leita í vöruúrvali allra íslenskra vefverslana, skoða hvað er í boði og gera verðsamanburð.

Íslenskar vefverslanir eiga mikið inni

Vefverslun á Íslandi hefur vaxið mikið undanfarið ár, að sögn Önnu. „Á síðasta ári sögðust 76,8% landsmanna hafa verslað á Netinu undanfarna tólf mánuði, samkvæmt Gallup, og hafa þeir aldrei verið fleiri. Þrátt fyrir það eru vísbendingar um að vefverslun eigi enn nóg inni hérlendis. Þar má t.d. nefna að árið 2017 var vefverslun Íslendinga 2,9% af heildarsmásöluverslun á Íslandi meðan hún var um eða yfir 10% í nágrannalöndunum."

„Ég er viss um að við munum sjá áframhaldandi aukningu í vefverslun hérlendis næstu ár."

já

Vegna óvenjulegra aðstæðna í samfélaginu segir hún marga landsmenn án efa vera að prófa vefverslanir í fyrsta skipti þessa dagana eða kaupa vörur í vefverslun sem þeir eru vanir að kaupa á staðnum, og átta sig um leið á því hversu þægileg leið þetta er. „Ég er viss um að við munum sjá áframhaldandi aukningu í vefverslun hérlendis næstu ár.

Það er alltaf að verða auðveldara að versla á Netinu, verslanir eru sífellt að hækka þjónustustig sitt og koma fram með nýjar lausnir í vöruafhendingu, heimsendingu, greiðslumáta og framsetningu á vöruupplýsingum."

Upplifunin færist því stöðugt nær því að notandinn sé á staðnum að skoða og kaupa. „Já tekur þátt í þessari þróun með því að hjálpa notendum að finna vörur sem henta þeim á sem bestu verði og einnig að gera íslenskum vefverslunum hærra undir höfði og auðvelda þeim að koma sér og sínum vörum á framfæri."

Vefverslanir

KRINGLAN Í SAMSTARFI VIÐ STÚDÍÓ BIRTÍNG

Vafraðu um Kringluna á Netinu

Stafræn Kringla býður upp á byltingarkennda vöruleit þar sem heil verslunarmiðstöð er tengd undir einum hatti. Hægt er að sækja vörurnar í póstbox Kringlunnar á 2. hæð til miðnættis.





„Við bjóðum upp á byltingarkennda vöruleit þar sem við höfum tengt heila verslunarmiðstöð undir einn hatt og hægt er að skoða yfir 100.000 vörur.“

Undir lok síðasta árs setti Kringlan nýja stafræna lausn í loftið undir heitinu Stafræn Kringla en breytingarnar snúa fyrst og fremst að því að mæta lykilþörfum viðskiptavina nútímans sem kalla eftir stafrænu aðgengi að breiðu vöruúrvali,“ segir Aldís Eva Kristjánsdóttir, stafrænn sérfræðingur hjá Kringlunni. „Með stafrænni Kringlu er hægt að fara í verslunarferð um Kringluna hvenær sólarhringsins sem er í gegnum vefsíðuna kringlan.is. Við bjóðum upp á byltingarkennda vöruleit þar sem við höfum tengt heila verslunarmiðstöð undir einn hatt og hægt er að skoða yfir 100.000 vörur frá um 70 verslunum og þeim fjölgar sífellt.“

Kringlan hefur tekið fleiri stafræna þjónustuþætti í gagnið, að hennar sögn. „Kringluappið okkar kom út síðasta sumar þar sem sjá má allar upplýsingar um gildandi tilboð í Kringlunni hverju sinni, upplýsingar um allar verslanir, veitingastaði og þjónustuaðila og hvar þau eru staðsett í húsinu.

Við opnuðum síðan nýtt þjónustuver á 2. hæð þar sem póstbox Kringlunnar eru meðal annars staðsett. Þangað geta netverslanir verslana í Kringlunni og annars staðar boðið viðskiptavinum að sækja vörur sínar og er opið til miðnættis.“

Einnig hafa tveir gagnvirkir leiðarvísar verið settir upp í Kringlunni sem aðstoða viðskiptavini við leit að upplýsingum um hvar verslanir eru staðsettar, miðla helstu fréttum og tilboðum og bjóða upp á leitarvél. „Við munum svo fjölga þeim um tvo á næstu mánuðum en þeir hafa reynst viðskiptavinum mjög vel.“



Aldís Eva Kristjánsdóttir, stafrænn sérfræðingur hjá Kringlunni.

Vöruleitin algjör bylting

Að sögn Aldísar er vöruleitin algjör bylting þar sem ein verslunarmiðstöð hefur verið tengd undir einn hatt og er eins og verslunargluggi á veraldarvefnum. „Þar er hægt að skoða yfir 100.000 vörur frá um 70 verslunum og fer þeim alltaf fjölgandi, eins og fyrr segir, og hjá flestum þeirra er hægt að klára kaupin á skömmum tíma. Einnig er hægt að leita að vörum með hjálp leitarorða, eftir flokkum og öðrum leiðum.“

Hún segir tæknilega flókið að koma úrvali Kringlunnar á framfæri á einum stað. „Tæknilausnin sem við vinnum með hefur gert okkur kleift að bjóða öllum verslunum að vera með, hvort sem þær eru með netverslun eða ekki, stórar eða smáar. Margar verslanir eru því að færa sig yfir á Netið í fyrsta sinn og við vinnum þessi mál mjög náið með verslunareigendum.“

Aldís segir stjórnendur Kringlunnar hafa upplifað mjög mikla ánægju meðal viðskiptavina fyrir síðustu jól. „Þá buðum við einnig upp á aðstoð við jólagjafaleit sem fór fram á „messenger“ og gaf hugmyndir að vörum af vefnum okkar, miðað við þær forsendur sem viðskiptavinurinn óskaði eftir.“

Þrátt fyrir að vera afar ánægð með vöruleitina segir Aldís að hún sé í stöðugri þróun. „Það er einmitt gaman að segja frá því að vefurinn okkar, kringlan.is, var tilnefndur til íslensku vefverðlauna, SVEF, nú á dögunum.“

Aðsókn aukist síðustu daga

Nýja þjónustuverið þar sem Kringlupóstboxið er, hefur vakið mikla lukku, að sögn Aldísar, en þangað er hægt að sækja vörur sem eru pantaðar á Netinu og viðskiptavinir uppgötva í gegnum kringlan.is. „Viðskiptavinir sækja vörurnar þegar þeim hentar, snemma á morgnana eða seint á kvöldin. Verslanir í Kringlunni hafa einnig verið mjög öflugar á síðustu dögum og boðið upp á ókeypis heimsendingar. Við finnum gríðarlega aukningu í heimsóknum á vef okkar og auknum tíma sem viðskiptavinir verja þar og undirbúa kaupin. Það er því óhætt að segja að í ljósi aðstæðna í samfélaginu um þessar mundir hafi verslunin í Kringlunni færst mikið á vefinn.“

Fleiri breytingar verða kynntar síðar á árinu, að sögn Aldísar. „Stafræn Kringla er bara rétt að byrja, tækni og öll þróun er á fljúgandi ferð bæði í Kringluappinu og á kringlan.is. Miðað við viðbrögðin sem við fáum frá viðskiptavinum er ekki spurning að þessi skref eru nauðsynleg og við munum halda áfram að þróa stafræna efnið okkar og klæðskerasníða það fyrir viðskiptavini okkar.“

Vefverslanir

MATHÚSIÐ Í SAMSTARFI VIÐ STÚDÍÓ BIRTÍNG

Matarbakkar sem vekja lukku

Fyrirtæki í Garðabæ, Kópavogi og Hafnarfirði geta nú pantað ljúffenga matarbakka frá Mathúsi Garðabæjar alla daga vikunnar. Fjölbreyttir réttir eru í boði.

Mathús Garðabæjar vinnur nú hörðum höndum að því að koma til móts við fyrirtæki í Garðabæ, Kópavogi og Hafnarfirði og hefur sett á fót sérstaka fyrirtækjaþjónustu þar sem hægt er að panta ljúffenga matarbakka alla daga vikunnar, bæði í hádeginu og á kvöldin. Að sögn Stefáns Magnússonar, eiganda Mathúss Garðabæjar, hefur fyrirtækjaþjónustan mælst vel fyrir hjá litlum sem stórum fyrirtækjum á svæðinu sem hafa sannarlega tekið henni fagnandi.







Að sögn Stefáns Magnússonar, eiganda Mathúss Garðabæjar, hefur fyrirtækjaþjónustan mælst vel fyrir hjá litlum sem stórum fyrirtækjum á svæðinu sem hafa tekið henni fagnandi.

Frábær matseðill

Svokallaður take away-matseðill fyrir fyrirtæki inniheldur nokkra bragðgóða rétti, að sögn Stefáns, en þá er hægt að panta fyrir bæði hádegis- og kvöldmat. „Á matseðli okkar eru réttir á borð við súpu dagsins, fisk dagsins, sesarsalat, grillaðan kjúkling, grænmetisbuff og hamborgara auk þess sem hin sívinsælu BBQ-rif eru í boði á miðvikudögum. Um helgar bætir fyrirtækjaþjónustan við réttum en þá bjóðum við líka upp á kalkún eða lamb, með bearnaise-sósu og öllu tilheyrandi.“

Víkka út þjónustuna

Matarbakkarnir eru sendir til fyrirtækja í Garðabæ, Kópavogi og Hafnarfirði í hádeginu en þá þarf að sækja fyrir kvöldmatinn. „Í ljósi aðstæðna í samfélaginu ætlum við þó að skoða á næstu dögum hvort við útvíkkum þá þjónustu en að sjálfsögðu komum við með mat út í bíl hjá þeim sem panta á kvöldmatartíma. Einnig má nefna að í næstu viku munum við kynna fjölbreyttari rétti dagsins sem við munum auglýsa á Facebook-síðu okkar.“



„Svokallaður take away-matseðill fyrir fyrirtæki inniheldur nokkra bragðgóða rétti.“

Fengið góð viðbrögð

Mathús Garðabæjar hefur mikla reynslu af því að þjónusta fyrirtæki af ýmsum stærðum og gerðum og hefur m.a. séð um veislur fyrir Toyota, Lexus, Bílabúð Benna og árshátíð Mjólnis, til að nefna nokkur dæmi. „Við opnuðum Mathúsið árið 2016 og Garðbæingar og nágrannar þekkja okkur og veitingar okkur mjög vel. Því hafa góð viðbrögð við fyrirtækjaþjónustunni alls ekki komið okkur á óvart.“

Allar nánari upplýsingar má finna á mathus.is og á Facebook-síðu Mathúss Garðabæjar.

Hvar finn ég ytri frið?

Noise cancelling heyrnartól

Já.is er fullkominn verslunarfélagi þegar þarf að fækka búðarferðum. Njóttu þess að gera vöru- og verðsamanburð í rólegheitum með vöruleitinni á Já.is.

Yfir 500 íslenskar vefverslanir á einum stað.



já er svarið



Brosmilda Aníta tekur vel á móti viðskiptavinum í versluninni.

Bjartir litir lyfta upp andanum

Curvy selur vandaðan og fallegan kvenfatnað í góðum stærðum og hefur rekið netverslun í næstum áratug. *Verslunin býður upp á ókeypis heimsendingu á vörum sínum næstu vikurnar.*

Verslunin Curvy selur vandaðan og fallegan kvenfatnað í góðum stærðum eða frá 14-28 / 42-56 að sögn Fríðu Guðmundsdóttur, eiganda verslunarinnar. „Við erum með ótrúlega fjölbreyttan stíl og mörg merki svo að aldursbilið hjá okkur er mjög breytt, í raun frá fermingaraldri og alveg upp úr. Enda segjum við að aldur sé afstæður og þegar kemur að fatnaði þá er það meira smekkurinn sem ræður."

Spennandi vörur komnar í hús

Nýjustu vörumerkin þessa dagana hjá Curvy eru VERO MODA CURVE og ONLY CARMAKOMA segir Fríða. „Við erum ótrúlega spenntar yfir því að fá að bjóða upp á þessi merki hjá okkur í Curvy. Fyrir utan það þá hrannast inn vorvörurnar til okkar. Því er óhætt að segja að núna er hægt að fata sig upp hjá okkur frá toppi til táar, allt frá undirfötum og sundfötum yfir í íþróttaföt, hversdags- og spariföt. Svo má ekki gleyma að nýverið byrjuðum við að bjóða upp á skó sem eru breiðari yfir fótinn og í stærri númerum en slíkar vörur hefur algjörlega vantað hér á landi."

Frí heimsending næstu vikur

Í ljósi aðstæðna í samfélaginu ætlar Curvy að bjóða upp á fría heimsendingu á vörum sem keyptar eru á curvy.is á meðan samkomubannið stendur yfir.

Frí heimsending næstu vikur
Í ljósi aðstæðna í samfélaginu ætlar Curvy að bjóða upp á fría heimsendingu á vörum sem keyptar eru á curvy.is

Nánari upplýsingar á www.curvy.is.

„Þær sem treysta sér ekki til að panta í gegnum vefinn geta alltaf heyrt í okkur í síma 581-1552. Við höfum mikinn metnað til að bjóða upp á topppþjónustu fyrir alla landsbyggðina og erum í samstarfi við Póstinn um að koma öllum pökkum í skila fljótt og vel. Um leið eru auðvitað allar velkomnar í verslun Curvy sem er staðsett í Hreyfilshúsinu við Grensásveg í Reykjavík. Opnunartímar eru með óbreyttum hætti eða frá kl. 11-18 alla virka daga og frá kl. 11-16 á laugardögum. Svo skulum við ekki gleyma gleðinni og eru björtu litirnir í nýju vorvörunum heldur betur að lyfta andanum hjá okkur þessa dagana."











Kringlan



YFIR 100.000 VÖRUR

Velkomin í vöruleit Kringlunnar



Tréstytta Cubebot
Epal 2.900



Blá peysa
Kultur Menn 17.995



Skilaboðatafla A2
Hrím 13.990



Chilly's flaska
Org Reykjavík 3.600



Balance ilmkerti
Bast 2.995



Moomin bolli
Jens Gullsmiður 2.500



Casio W-800HM
Michelsen 8.900



Tufte Bambull®
Eirberg 10.950

Niðurstöður

- Heimilið 169
- Konur 119
- Karlar 55
- Heilsa og fegurð 71
- Skart, úr og gleraugu 17
- Íþróttir og útivist 21

VERSLANIR

BAST EPAL EIRBERG COMPANYS

VÖRUMERKI

BITZ SÖDAHL MATT&NAT CASIO

VERÐ

495 kr. 39.900

Hafði engan áhuga á sakamálum

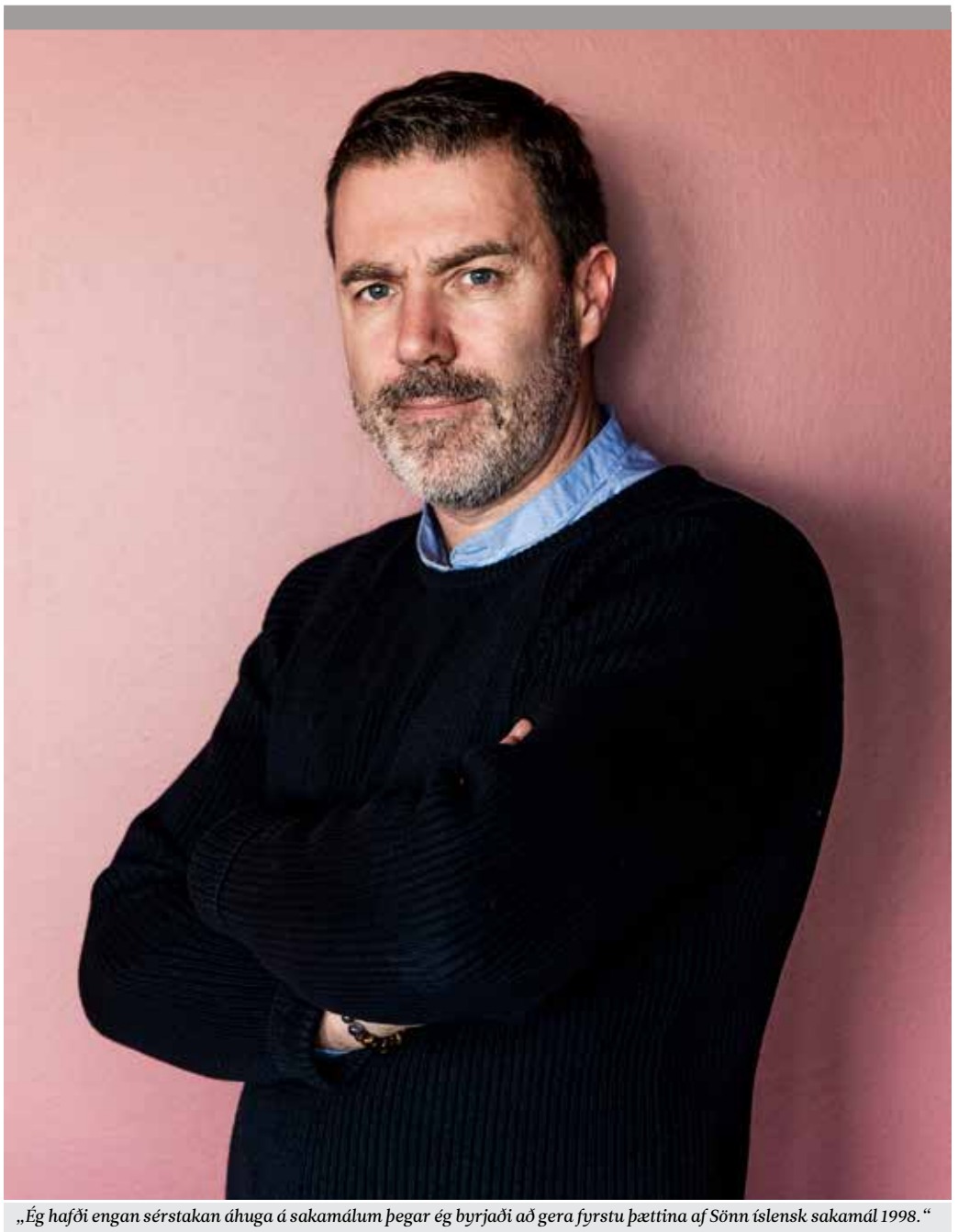
*Hinn margreyndi fjölmiðlamaður **Sigursteinn Másson** er aftur kominn á stjá með syrpu af Sönnum íslenskum sakamálum, nú í Storytel en það er frumkvöðlafyrirtæki sem einbeitir sér að streymi hljóðbóka og að skila sem bestri rafrænni bókaupplifun.*

Texti / Unnur Hrefna Jóhannsdóttir Mynd / Hallur Karlsson

Upphaflegu hugmyndina að röð íslenskra sakamálaþátta fyrir sjónvarp áttu forsvarsmenn kvikmyndafyrirtækisins Hugsjónar árið 1998. Þeir fengu mig þá til að semja handrit, vera umsjónarmaður og þulur að þáttaseríu undir heitinu Sönn íslensk sakamál fyrir sjónvarp. Þættirnir slógu eftirminnilega í gegn, fengu strax metáhorf og unnu til Edduverðlauna," segir Sigursteinn og brosir. „Bróðir minn, Arnar Þór Másson, var mér til aðstoðar og við fórum að skoða allskyns sakamál. Það hefur alltaf verið styrkleiki þáttanna hve fjölbreytt málin hafa verið og ég get sagt að á næstunni munu hlustendur heyra mjög ólík sakamál krufin í þáttunum. Fyrir utan morð- og manndrápsmál eru þetta mansals- og vændismál, vopnuð rán, stór fíkniefnamál sem og misnotkunar- og svikamál. Þættirnir eru sem sagt alfarið á Storytel og sem hljóðbókaseríur. Þeir koma út á mánudögum sem virðast koma mjög vel út sem vikulegir glæpasagnadagar, miðað við viðtökurnar.

Hver þáttur er allajafna á bilinu 40–50 mínútur að lengd og verða 18 talsins fram á vorið. Gert er ráð fyrir allt að 18 þáttum til viðbótar næsta haust og fram í desember þannig alls gætu þættirnir á þessu ári því orðið 36."

En hvar finnurðu þessi sakamál? „Fyrstu 16 þættirnir eru blanda af endurgerðum þáttum sem áður voru framleiddir sem þættir fyrir sjónvarp undir heitinu Sönn íslensk sakamál þar sem efnistök eru á ýmsan hátt önnur sem og mál sem ekki hafa áður verið tekin til umfjöllunar. Ég legg áherslu á fjölbreytni málanna en einnig að umfjöllunin bæti einhverju við það sem áður hefur komið fram. Það er af nægu að taka."



„Ég hafði engan sérstakan áhuga á sakamálum þegar ég byrjaði að gera fyrstu þættina af Sönn íslensk sakamál 1998."

Áskorun að takast á við nýjan miðil

Þurftirðu að takast á við nýjar áskoranir við að miðla þessu efni? „Það er alltaf í sjálfu sér áskorun að takast á við sönn sakamál í hvaða formi sem er en í nær þrjá áratugi hefur vinna mín við fjölmiðla aðallega verið tengd sjónvarpi. Það er mjög ólíkt á margan hátt að vinna að heimildaþáttum þar sem myndefnið gegnir lykilhlutverki og svo aftur þar sem allt snýst um hljóðið. Það er mjög spennandi fyrir mig og mitt góða samstarfsfólk að vinna með þetta form, skapa hljóðmyndir fyrir hlustendur þar sem í raun þeir sjálfir eru við stjórnvölinn. Það er undir hverjum og einum hlustanda komið hvernig myndir hann býr til í huganum af fólki og atburðum með því að virkja ímyndunaraflið. Sveigjanleikinn er meiri en sjónvarp eða kvikmyndir geta gefið manni. Báðir miðlar eru ákaflega heillandi og ég finn mig í hvorutveggja en nú um stundir einbeiti ég mér að þessu áhugaverða verkefni með Storytel."

Sigursteinn svarar aðspurður að hlustendur á Storytel séu ákaflega þakklátur hópur. „Ég tek eftir því að aldurshópurinn sem hlustar á þættina er mjög breiður og jafnt konur sem karlar hafa haft samband við okkur og lýst ánægju sinni. Þetta er nýtt form líka fyrir mig sem ég er að kynnast og setja mig inn í. Hljóðbókin og hlaðvörpin eru í hraðri sókn og það er augljóst að tækifærin eru mörg. Fyrir mig skiptir mestu máli að vanda vel til verka og sýna hlustendum og viðfangsefninu fulla virðingu með því að undirbúa efnið vel og það er að skila sér í sterkum viðbrögðum áskrifenda."

Stundum koma nýjar upplýsingar fram

Hvernig rannsakarðu málin, tekst þér að leysa þau öll? „Ég er ekki í því hlutverki að leysa sakamál. Það er hlutverk lögreglu og eftir atvikum saksóknara. Hins vegar hefur það gerst að óupplýst mál sem var til slíkrar umfjöllunar í sjónvarpsþætti leystist í framhaldi af sýningu þáttarins fyrir nokkrum árum. Vitni gaf sig fram sem án þáttagerðarinnar hefði kannski aldrei gert það. Við fjöllum um þetta mál og lausn þess í sjöunda og áttunda þætti. Tilgangur þáttagerðarinnar er öðrum þræði að varpa nýju ljósi á mál sem hefur kannski ekki fengið athygli eða umfjöllun áður og kafa dýpra í málin og persónurnar sem koma við sögu. Þegar ég ásamt félögum mínum vann að Aðför að lögum, um Geirfinns- og Guðmundarmál, gerðist það að við fundum fyrir tilviljun ný gögn, dagbækur Síðumúlafangelsisins, sem reyndust mikilvæg við ákvörðun endurupptöku málanna. Núna hefur það gerst við þáttagerðina hjá Storytel um morðið á Gunnari Tryggvasyni leigubílsstjóra að upplýsingar eru að koma fram sem varpa nýju ljósi á það dularfulla 52 ára morðmál. Þetta er alls ekki eitthvað sem maður getur gert ráð fyrir að gerist í öllum óleystum málum en þegar nýjar uppgötvanir verða í tengslum við svona þáttagerð þá er það óneitanlega mjög spennandi."

> „Það er undir hverjum og einum hlustanda komið hvernig myndir hann býr til í huganum af fólki og atburðum með því að virkja ímyndunaraflið."

En hvað er það sem þér finnst svona áhugavert og spennandi við að rannsaka sakamál? „Ég ætla að ljóstra því hér upp að ég hafði engan sérstakan áhuga á sakamálum þegar ég byrjaði að gera fyrstu þættina af Sönn íslensk sakamál 1998. Fyrir mér þá var þetta bara eins og hvert annað verkefni sem ég ætlaði bara að klára en smám saman runnu upp fyrir mér hinar mörgu og áhugaverðu hliðar mannlegrar tilveru sem endurspeglast í sakamálum. Ég hef mikinn áhuga á mannlegu eðli og hegðun, hvað það er sem fær okkur til að gera ákveðna hluti og hugsa eins og við hugsum. Í því tilliti eru sakamál sérlega áhugaverð. Sakamál endurspegla líka að sumu leyti þjóðfélagið á hverjum tíma. Það eru tískubylgjur í þessu eins og öðru og það er líka nokkuð sem hefur vakið áhuga minn."

Eru þetta ekki oft viðkvæm mál þar sem ættingjar og fleiri sem tengjast brotamanninum/mönnunum eru jafnvel enn á lífi? „Jú, það er sérstök áskorun að fást við sönn íslensk sakamál vegna smæðar samfélagsins. Nálægðin hér og tengslin gera það að verkum að málin verða oft viðkvæmari en í stærri þjóðfélögum. Þetta gat verið erfitt með sjónvarpið þar sem gerendur, fórnarlömb, vitni og aðstandendur veigruðu sér stundum við því að koma í viðtal en þetta er einfaldara þegar maður er bara að vinna með hljóð og fólk þarf ekki að óttast að þekkjast í Hagkaup um kvöldið. Með heimildaþáttunum um sakamál í gegnum árin held ég að ótti fólks við að koma fram í slíkum þáttum hafi minnkað. Gerendur jafnt sem fórnarlömb og aðrir átta sig í auknum mæli á að það að koma fram og segja frá, opna fyrir erfiða reynslu, getur styrkt viðkomandi á margan hátt. Þetta er eins og annað þegar fréttamennska er annars vegar að aðgát skal höfð í nærveru sálar. Það er hin gullna regla og virði maður hana er margt hægt að gera og mörgu hægt að segja frá án þess að meiða nokkurn."

HOUDINI



Njótum

þess að vera úti



W´s BFF Pant



Junior Power Houdi



W´s Square



W´s Power Air Houdi



M´s Desoli



M´s Power Houdi



Kids Power Houdi



The Shelter

Houdini er sænskt fyrirtæki sem framleiðir gæða fatnað fyrir útivist og hreyfingu

Allt frá ullarnærfötum upp í tæknilegar skeljar og úlpur

Sjálfbærni og fjölnotagildi eru lykilatriði í framleiðslunni

VERSLUN

FRÍ HEIMSENDING
Við viljum leggja okkar að mörkum og bjóðum nú fría heimsendingu hvert á land sem er af öllum pöntunum í H verslun.
H Verslun er opin virka daga frá 12 - 17 **hverslun.is** er alltaf opin







Minningar og vandaðar vörur fyrir börnin

Vinkonurnar Olga Helena Ólafsdóttir og Eyrún Anna Tryggvadóttir stofnuðu Von verslun árið 2017. Bókin Minningar, dagbók sem varðveitir allar minningar barnsins fyrsta árið var þeirra fyrsta vara og er hún þeirra hönnun undir vörumerkinu Von.

Við vorum báðar ófrískar á sama tíma og þá kom hugmyndin að bókinni," segir Olga Helena. „Við vorum búnar að leita lengi að svona bók, ekki margar til á markaðinum sem uppfylltu okkar væntingar og mörg ár síðan bók kom út í þessum flokki á íslensku."

Þær hönnuðu því sína eigin bók sem er meira í takt við tímann en þær bækur sem fyrir voru á markaðinum og gáfu út árið 2017, við mjög góðar viðtökur. „Það var mjög vel tekið í bókina, og við erum búnar að sjá miðað við þann fjölda barna sem fæðst hefur síðan hún kom út, að meirihluti barna á eintak."

www.vonverslun.is vefsíðan var síðan stofnuð í kjölfarið og þar má kaupa bókina, auk vandaðra vara fyrir börn frá fæðingu til sjö ára aldurs. „Árið 2018 fórum við að taka inn leikföng úr við og fallegar vörur í barnaherbergið, en vörurnar koma aðallega frá Svíþjóð, Danmörku og Póllandi. Í haust munum við taka inn þrjár fatalínur; frá Hollandi, Póllandi og Spáni og erum við mjög spenntar fyrir þeim," segir Olga Helena.



Vinkonurnar Olga Helena Ólafsdóttir og Eyrún Anna Tryggvadóttir.

20% AFSLÁTTUR FYRIR LESENDUR MANNLÍFS
KÓÐI: MANNLIF20

„Stjörnumerkjanáttfötin eru einnig okkar hönnun, en þau eru fyrir börn frá fæðingu til eins árs, þau eru 100% lífræn og silkimjúk," segir Olga Helena og bætir við að fleiri vörur séu í vinnslu.

„Okkur langar að bjóða lesendum Mannlífs 20% afslátt hjá okkur til og með 5. apríl, með kóðanum mannlif20," segir Olga Helena.





Allar upplýsingar má finna á heimasíðunni vonverslun.is og á Facebook-síðunni: vonverslun

Heim að dyrum

20% afsláttur af öllum blaðaáskriftum*







* af fyrsta blaði í áskrift

mannlif.is/askriftir

NÝ VEFVERSLUN ▪ hjahrafnhildi.is



V

Vefverslun

FISHERMAN Í SAMSTARFI VIÐ STÚDÍÓ BIRTÍNG

Kræsingar sendar heim

Fisherman býður upp á fjölbreytt úrval af ferskum og frosnum fiski og öðru sjávarfangi, ásamt tilbúnum fiskréttum. Ef verslað er fyrir 10.000 kr. eða meira er boðið upp á ókeypis heimsendingarþjónustu.

> ***Markmið okkar hefur alltaf verið að leggja ríka áherslu á að mæta þörfum viðskiptavina okkar með einföldum og þægilegum lausnum fyrir hvern og einn.***

Fisherman býður upp á fjölbreytt vöruúrval af ferskum og frosnum fiski og öðru sjávarfangi, ásamt tilbúnum fiskréttum sem þarf einungis að hita upp," segir Elías Guðmundsson, framkvæmdastjóri Fisherman, og bendir á að fyrirtækið sendi vörur hvert á land sem er auk þess sem boðið sé upp á ókeypis heimsendingarþjónustu ef verslað er fyrir 10.000 kr. eða meira. „Við þjónustum einstaklinga og fjölskyldur, lítil og stór fyrirtæki, verslanir, mötuneyti, stóreldhús og veitingastaði. Markmið okkar hefur alltaf verið að leggja ríka áherslu á að mæta þörfum viðskiptavina okkar með einföldum og þægilegum lausnum fyrir hvern og einn."



Fisherman býður upp á fjölbreytt úrval af ferskum og frosnum fiski.

Á fisherman.is má skoða úrvalið af þeim vörum sem boðið er upp á og þar má finna klassískt hráefni og rétti í bland við ljúffengar nýjungar. „Úrvalið er ansi mikið og má þar t.d. nefna frosinn fisk og fiskmeti á borð við þorsk, ýsu, fiskibollur, humar og rækjur. Af ferskum fiski og fiskmeti má t.d. nefna löngu, rauðsprettu, steinbít, karfa, keilu, hlýra, silung og lax og auðvitað þorsk og ýsu auk fjölmargra annarra tegunda."

Snögg afgreiðsla

Meðal tilbúinna rétta sem seldir eru í pakkningum má nefna klassísku réttina plokkfisk og gamaldags fiskibollur, rétti sem hafa fylgt Íslendingum í langan tíma. „Við bjóðum einnig upp á Laxagna, sem er lasagna með laxi. Þessi réttur er einstaklega ljúffengur og spennandi enda nýtur hann sífellt meiri vinsælda hjá fólki á öllum aldri." Eins og fyrr segir sendir Fisherman hvert á land sem er. „Ef vörur eru pantaðar fyrir hádegi eru þær afgreiddar á höfuðborgarsvæðinu morguninn eftir. Einnig er hægt er að sækja fiskipöntun í Fiskisjoppuna á Hagamel 67, 101 Reykjavík, en þar er opið frá kl. 12 til 21, mánudaga til laugardaga, en það er lokað á sunnudögum."



Frábært úrval í Fiskisjoppunni

„Í Fiskisjoppunni Hagamel er einnig hægt að panta og sækja samsettar eldaðar máltíðir og sérrétti hússins," segir Elías. „Hægt er að velja um nokkrar fisktegundir, meðlæti og sósur. Með þessu móti er lítið mál að setja saman ljúffenga og nýja rétti á hverjum degi. Svo fylgir salat öllum máltíðum. Einnig bjóðum við upp á vinsæla sérrétti hússins, m.a. fisk og franskar, laxaborgara, fiski- og vegansúpu Fisherman og svo plokkfisksamlokuna sem er borin fram með frönskum kartöflum, salati og bernaise-sósu. Hana verða allir að prófa a.m.k. einu sinni."

Allar pantanir eru afgreiddar gegnum vefinn eða með því að senda á fisherman@fisherman.is en frekari upplýsingar fást í síma 450 9000 alla virka daga frá kl. 9 til 16.

Nánari upplýsingar á www.fisherman.is.

Texti / Bergþóra Jónsdóttir Stílisti / Stefanía Albertsdóttir Mynd / Unnur Magna

g

Gestgjafinn

FISKUR

Góður fiskréttur sem slær öllu við

Hvítlauksþorskur með karrí-kúskús

fyrir 3-4

200 g kúskús
1 tsk. salt
1 ½ tsk. gult karrímauk
¼ tsk. túrmerik, má sleppa
700 g þorskur í bitum
safi úr einni sítrónu
5 msk. ólífuolía
3 msk. bráðið smjör
1 dl hveiti
1 tsk. kóríander, malaður
1 tsk. paprikukrydd að eigin vali
1 tsk. kummin, malað
1 tsk. salt
½ tsk. pipar
2 msk. ólífuolía til steikingar
5 hvítlauksgeirar, maukaðir
hnefafylli söxuð steinselja



Setjið kúskús í pott með vatni og bætið karrímauki, salti og túrmeriki saman við. Eldið samkvæmt leiðbeiningum á pakka. Setjið til hliðar.

Blandið sítrónusafa, ólífuolíu og smjöri í skál, setjið til hliðar. Í annarri skál blandið saman hveiti, kóríander, paprikukryddi, kummin, salti og pipar, setjið til hliðar. Þerrið fiskbitana og dýfið í sítrónublönduna og svo í hveitiblönduna. Hitið ólífuolíu á pönnu og steikið fiskinn 2-3 mín. á hvorri hlið. Bætið hvítlauki út á pönnuna ásamt restinni af sítrónublöndunni. Setjið lok á pönnuna og lækkið undir. Eldið fiskinn í 3-4 mín. með lokinu. Berið fram með kúskús og skreytið ef til vill með sítrónusneiðum.

Létt límónusósa

3 msk. sýrður rjómi 18%
1 tsk. límónusafi
½ tsk. salt á hnífsoddi

Blandið saman og berið fram með réttinum.



Berið fram með kúskús og skreytið ef til vill með agúrku og tómötum.

CAMELBAK



VERTU MEÐ ÞINN EIGIN BRÚSA



EDDY KIDS 2.990 KR





EDDY+ 2.990 kr



CHUTE MAG 2.990 kr







EDDY+ STÁL 6.490 kr







HOT CAP 4.990 kr

VERSLUN

FRÍ HEIMSENDING
Við viljum leggja okkar að mörkum og bjóðum nú fría heimsendingu hvert á land sem er af öllum pöntunum í H verslun.
H Verslun opin virka daga frá 12 - 17 **hverslun.is** alltaf opin

Vefverslun

EITT OG ANNAÐ



Spennandi smáforrit

Alltaf er skemmtilegt að uppgötva ný smáforrit, svona fyrir þá sem ekki eyða of miklum tíma við snjalltækin nú þegar. Hér eru nokkur flott „öpp" sem koma að góðum notum við matarinnkaupin.

Hvað er í matinn?

Með hjálp Big Oven er hægt að gera daglegan höfuðverk um hvað skal borða aðeins einfaldari. Forritið inniheldur meira en 350.000 hugmyndir að uppskriftum, hægt er að útbúa innkaupalista, safna saman uppáhaldsuppskriftum þínum og fleira. Það sem þetta forrit hefur fram yfir mörg önnur er möguleikinn á því að fá hugmyndir að uppskriftum út frá því hvað er til í ísskápnum þínum hverju sinni. Þá einfaldlega skrifar þú niður þrjú eða fleiri hráefni og færð hugmyndir út frá þeim. Nánar á www.bigoven.com

Mundu eftir mjólkinni

Það má heldur ekki gleyma fisknum, grænmetinu og öllu hinu. Þetta er algjörlega ómissandi minnisforrit fyrir þá sem eru gjarnir á að gleyma sér. Um leið og þú færð hugmyndina getur þú sent áminningu í gegnum appið eða gmail og þú getur fengið áminningu senda í gegnum SMS og Skype. Nánar á www.rememberthemilk.com

Hafðu verkefnalistann í öllum tækjum

Þarftu að senda makanum innkaupalistann? Með Wunderlist deilir þú verkefnalistanum auðveldlega með einum smelli. Hér gleymist ekkert og hægt er að nálgast upplýsingar á hvaða tölvu eða snjallsíma sem er.

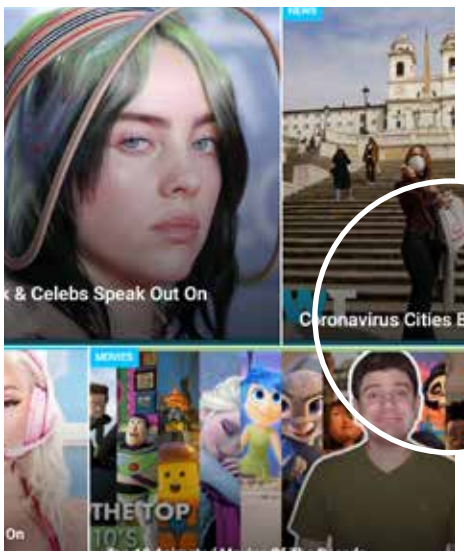
Sjá www.wunderlist.com

Vissir þú?



Skemmtilegar staðreyndir um leitarvélina Google

- *Þegar stofnendur www.google.com, þeir Larry Page og Sergey Brin, hittust í Stanford-háskólanum líkaði þeim ekkert sérstaklega vel hvorum við annan.*
- *Þeir námu báðir tölvutækni við skólann og útskrifuðust saman árið 1995.*
- *Þeir deildu þó áhugamálum sínum og varð smám saman vel til vina en í byrjun ársins 1998 unnu þeir að tækni til að koma á fót leitarvél sem síðar átti eftir að verða www.google.com.*
- *Þeir höfðu ekki áhuga á að stofna sitt eigið fyrirtæki og settu sig meðal annars í samband við vin sinn, David Filo, sem stofnaði leitarsíðuna www.yahoo.com.*
- *Leið þó og beið og úr varð að Page og Brin frestuðu áframhaldandi námi og einblíndu á að koma síðunni á fót.*
- *Þann 7. september árið 1998 var Google opnuð formlega og hafði um 10.000 leitarfyrirspurnir á dag í byrjun og var fljótlega komin á topp 100 lista yfir bestu netsíður í heimi.*
- *Ári síðar hafði þjónustan margfaldað sig.*



Hvað er að trenda?

Við viljum öll vita hvað er það heitasta á Netinu hverju sinni en það er algjört óðs manns æði að ætla að reyna að finna það í öllum þeim aragrúa myndskeiða sem eru á YouTube eða öðrum slíkum síðum. Sem betur fer hafa aðstandendur vefsíðunnar What's Trending bæði tíma og þolinmæði til þess að vaða í gegnum hafsjó Internetsins og taka saman allt það helsta sem vert er að horfa á. Á síðunni má finna myndbönd með því heitasta sem er að gerast í tónlistarheiminum, kvikmyndaheiminum og tískuheiminum, ásamt fréttatengdum myndskeiðum. Allt er þetta svo sett upp á handhægan hátt. Nú þarftu ekki lengur að skrolla fram hjá endalausum Justin Bieber-myndböndum til þess að finna eitthvað sem þér finnst áhugavert.

Sjá www.whatstrending.com



Fyrir tískuunnendur

Tískuunnendur ættu ekki að láta The Hunt fram hjá sér fara. Þar er hægt að fá upplýsingar um nýjustu tískustrauma og stefnur, hugmyndir að klæðnaði, spyrja aðra notendur álits og fá innblástur frá þeim, en The Hunt-samfélagið telur nú um fjórar milljónir notenda.

HEILSUDAGAR

19. til 31. mars • 20-30% afsláttur



BROOKS

Yfir 30% þátttakenda í Reykjavíkurmaraþoni notuðu Brooks hlaupaskó.
*Samkv. könnun á hlaup.is

20% AFSLÁTTUR

EDITORS' CHOICE RUNNER'S WORLD

Brooks eru margverðlaunaðir hlaupaskór ár eftir ár

ÚTIVIST OG HREYFING
Okkar framlag á óvissutímum

Nú bjóðum við viðskiptavinum okkar 20% afslátt af öllum skóm og fatnaði
-
30% afsláttur af göngugreiningu
30% AFSLÁTTUR
-
Frí heimsending ef verslað er á vefversluninni
www. faeturtoga.is

Í verslunum okkar gætum við ýtrasta hreinlætis og förum eftir ráðleggingum landlæknis.

FÆTUR TOGA
LEIÐIN TIL ÁRANGURS

Bæjarlind 4 - Kringlan 3. hæð - Sími: 5577100 - faeturtoga.is

LIND
FASTEIGNASALA

510 7900

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is



– FÁÐU MEIRA

Allir kaupendur og seljendur hjá Lind fasteignasölu

fá **VILDARKORT LINDAR**

sem veitir **30% AFSLÁTT**

hjá eftirfarandi fyrirtækjum:

S:HELGASON

Flügger litir

Betra BAK
LEGGUR GRUNN AÐ GÓÐUM DEGI

ÍSLEIFUR JÓNSSON

DORMA

HÚSGAGNA HÖLLIN

Flísabúðin

PARKET & GÓLF
- gerir hús að heimili

Fáðu framúrskarandi þjónustu og skráðu eignina þína á FASTLIND.is



LIND Fasteignasala
Uppspretta ánægjulegra viðskipta

ÞEKKING OG REYNSLA · www.frittverdmat.is · www.nyjaribudir.is

ILVA

Sparaðu

20-40%

AF ÖLLUM SÓFUM, SÓFABORÐUM HÆGINDASTÓLUM OG MOTTUM

5. - 23 MARS



POLLA HÆGINDASTÓLL grár með svörtum málmfótum.
L80 x B72 x H97 cm. Áður 36.900 kr. **NÚ 29.520 kr. SPARAÐU 7.380 kr.**

Frí heimsending

Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU
FYRIR ÞÁ SEM VERSLA
FYRIR 5.000 EÐA MEIRA

GILDIR Í VEFVERSLUN ILVA
TIL OG MEÐ 31. MARS

WWW.ILVA.IS

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

Afþreying

KROSSGÁTA



	BOÐ	GÆLU-NAFN	KOMAST	KYNJA-SKEPNA		LOKA	BAUN	ÞYS	SAMBAND	VIÐ-BURÐUR
KVIK-SANDUR										
FLINKUR					FRAM-BURÐUR / SKRÁ					
RÓMVERSK TALA			FYRST FÆDD / STEIN-TEGUND					ÁTT / NÆGILEGT		
BÖGGULL						TOTA / SKJÓÐA				
GLYRNA		SPIL / SUNNAN					ÞRÁ / KVABBA			

	↓	ÆTTGÖFGI	PÍLA	SVARA				FYLGI-HNÖTTUR / KIRTILL				LEIKUR
LEGU						GLUND-RÖÐI / LYKTA					SKVETTA	ÞRÍFA	
MÁLMUR				GÁSKI / FJAND-SKAPUR					VAGGA / SVIKULL				
TVEIR EINS			KARLFUGL / LÆR-DÓMUR					SÓLUND-AÐUR / BERGMÁLA					
ELSKA					MERGÐ / SANN-FÆRINGAR					HEIMSÁLFA / SNÍKJUDÝR			
		TALA / ÖRLÁTUR					ÓVÆTTUR / RAKI				STÆLA / BROTT		
AUÐUR						SAMTÖK / TVEIR EINS			UPP-HRÓPUN / STÚLKA			BARDAGI / KK NAFN	
Í RÖÐ			KVK NAFN / AÐ AUKI					HREYFA / SAMTALS					MÆLI-EINING	ANGRA
NEÐAN				EIMUR / DVELJA						HINDRA / SAMSTÆÐA				
NESTIS-POKI						GÓNA / SKÓLI					FESTING / ÆTÍÐ		
RÖND					LÍFFÆRI						VIÐSKIPTI		
MÆLA BÓT							FISKUR						

Létt

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

Miðlungs

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

Erfið

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlif.is

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



1

Íslenskur detoxhópur átti fótum sínum fjör að launa í vikunni við að komast burt frá Póllandi áður en pólsk yfirvöld lokuðu landamærunum. Hvernig komst hópurinn heim til Íslands?



2

Hvenær tók samkomubann gildi á Íslandi?

3



„Hlustið á sérfræðinga, hunsið fávita. Við komumst í gegnum þetta saman.“ Hvaða erlenda stjarna brýnir svona fyrir almenningi að halda sig fjarri samkomum vegna kórónuveirufaraldursins?

4

Hvað hefur fyrir Hlöllabátar ákveð að gera til að létta undir með heilbrigðis starfsfólki?



5

Hvaða íslenska tónlistarstjarna fagnaði fimmtugsafmæli síðasta mánudag?

SIXT
langtímaleiga

„Getum við þá keypt nýja tölvuleikinn... ...plíííís?“



Sixt langtímaleiga einfaldar lífið!

Fyrirsjáanleiki er lykillinn að góðu heimilisbókhaldi. Bíll í Sixt langtímaleigu er þægilegur og sveigjanlegur kostur, sem lágmarkar útgjöld og sparar tíma. Þannig færðu meira svigrúm til að gera plön og sinna því sem skiptir máli.

Ein föst greiðsla á mánuði,
enginn óvæntur kostnaður...

...og allir kátir!

Kynntu þér kosti langtímaleigu á **sixtlangtímaleiga.is** eða hafðu samband við viðskiptastjóra Sixt í síma 540 2222 eða á vidskiptastjori@sixt.is

Innifalið í langtímaleigu:

- ☑ Þjónustuskoðanir
- ☑ Heföbundið viðhald
- ☑ Tryggingar og gjöld
- ☑ Dekk og dekkjaskipti

sixtlangtímaleiga.is

Umsjón / Bergþóra Jónsdóttir Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir Myndir / Hallur Karlsson

Kræsingar sem falla inn í ketómataræðið

Við elduðum rétti sem eru tilvaldir til að útbúa um helgi eða í miðri viku fyrir alla fjölskylduna. Hér er farin sú leið að búa tortillurnar til úr osti og hrísgrjónin úr blómkáli. *Réttirnir eru þ.a.l. lágkolvetna og henta því vel fyrir þá sem eru á ketófæði. Bráðsniðugir réttir fyrir þá sem vilja prófa að gera eitthvað öðruvísi en þetta hefðbundna. Þeir sem smökkuðu þessa rétti og eru ekki á neinum kúr heldur borða fjölbreyttan mat, fannst réttirnir koma sér á óvart og voru sammála um að þeir hentuðu fyrir alla fjölskylduna.*



Lambakjöt í kókoskarrí með blómkálshrísgrjónum.

Lambakjöt í kókoskarrí með blómkálshrísgrjónum

fyrir 4

2 msk. kókosolía
2 hvítlauksrif, söxuð
1 skalotlaukur, saxaður
2 tómatar, skornir gróft
1 rauð paprika, söxuð
700-800 g lambakjöt, t.d. lærisneiðar eða súpukjöt, skorið í bita
1 tsk. garam masala,
1 tsk. kumminduft
2 tsk. karrí
2 tsk. sjávarsalt
pipar eftir smekk
1 rautt chili-aldin, saxað
1 dós kókosmjólk, fituríkt
1 höfuð blómkál, skorið gróft
handfylli saxaður kóríander

Hitið kókosolíuna og steikið lauk í smástund, bætið svo tómötum og papriku saman við ásamt kryddi, kjötbitum og chili-aldini, látið malla í um 10 mín. eða þar til kjötbitarnir hafa brúnast vel. Bætið þá kókosmjólkinni saman við og látið sjóða við vægan hita í 30-40 mín. Setjið blómkálið út í síðustu mínúturnar ásamt kóríander.

Blómkálshrísgrjón

1 höfuð blómkál
2 msk. smjör
handfylli fersk steinselja
1 msk. tamarisósa
svartur pipar eftir smekk
6 msk. parmesanostur

Setjið blómkálið í matvinnsluvél og rífið alveg niður í vélinni. Bræðið smjör á pönnu og hellið blómkálinu út á og steikið í 5 mín. Setjið þá steinselju, tamarisósu, salt og pipar saman við og að lokum parmesanost. Takið af pönnunni. Berið fram með lambapottréttinum.



Ostatortilla með kjúklingi og steiktu rósakáli

fyrir 2-3

3 msk. beikonkurl eða 3 sneiðar beikon
1 dl grænar ólífur, saxaðar,
1 tsk. chili-flögur
1 msk. harissamauk
3 msk. rjómi
50 g fetaostur
hnefafylli steinselja, söxuð
100 g kjúklingakjöt að eigin vali, t.d. afgangur af kjöti af heilum kjúklingi
1 ½ bolli mozzarella-ostur
1 ½ bolli cheddar-ostur

Hitið ofninn 200°C. Brúnið beikonkurlið á pönnu og bætið síðan ólífum, harissamauki, chili-flögum og rjóma saman við og hrærið, látið malla í smástund og setjið svo fetaost, steinselju og kjúklingakjöt út á pönnuna og hitið í 3-4 mín. Takið af hellunni. Blandið mozzarella- og cheddar-osti saman og myndið hring (um 12 tommu stóran) á smjörpappír og setjið í ofnskúffu. Bakið ostatortilluna í 5 mín., takið út. Gott er að steikja rósakálið á meðan. Setjið allt sem er á pönnunni á helming tortillunnar og leggið saman, skerið í bita og berið steikta rósakálið fram með.

Steikt rósakál

1 msk. ólífuolía
1 poki rósakál, skorið í tvennt
½ tsk. reykt paprikukrydd
1 tsk. sjávarsalt

Steikið rósakálið upp úr ólífuolíunni þar til það fer að brúnast vel en ekki lengur en 6-7 mín. svo það haldist smábit í því, kryddið með paprikukryddi og salti. Berið fram með ostatortillunni.

Bráðsniðugir réttir fyrir þá sem vilja prófa að gera eitthvað öðruvísi.

NÓI SÍRÍUS

Gleðilega páska

Sjálfbærni og samfélagsábyrgð

Nóa Síríus súkkulaði er hluti af Cocoa Horizons verkefninu, sem gerir kakóræktendum kleift að framleiða kakó á sjálfbæran og ábyrgan hátt. Verkefnið stuðlar að betri lífsskilyrðum í kakóræktarsamfélögum og bættum aðbúnaði starfsfólks.

Nú mega páskarnir koma

Nóa páskaeggin eru tilbúin. Við vönduðum okkur alveg sérstaklega, því við vitum að þið viljið hafa þau fullkomin. Það á bæði við um gómsæta skelina sem bráðnar í munni og allt góðgætið sem leynist þar fyrir innan.

Gjörið þið svo vel – það er nóg til fyrir alla.

facebook.com/noisirius

Leggur áherslu á ferskleikann

Linda Hilmarsdóttir hefur rekið heilsuræktarstöðina Hress í Hafnarfirði ásamt eiginmanni sínum um árabil og þar vinnur öll fjölskyldan.
Hún segir ánægjulegustu stundirnar þeirra vera við matarborðið og að fiskur og pastaréttir séu í uppáhaldi

Texti / Bergþóra Jónsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson



Linda Hilmarsdóttir

Rétturinn sem Linda útbjó fyrir okkur er fljótlegur og hún notar hann stundum þegar hún er með dögurð eða sem forrétt. Linda tekur flatkökur upp á annað plan og finnst að fólk ætti að nota þær meira spari og setja eitthvað gott á þær eins og hún gerir hér. Linda borðar allan mat en leggur áherslu á ferskleikann. „Ég legg mikið upp úr því að borða morgunmat og salat verður oftast fyrir valinu í hádeginu eða afgangar frá kvöldinu áður. Ég elda nánast alltaf kvöldmat og reyni að sýna kjark og þor með því að vinda mér í alls konar tilraunir með nýja rétti. Stelpurnar mínar æfa íþróttir og koma svangar heim og því nauðsynlegt að elda góðan mat á kvöldin. Ég legg áherslu á nýtni og gott hráefni og vil fara vel með það sem keypt er inn fyrir heimilið. Ég er farin að leggja meira upp úr því að nýta afganga en áður," segir Linda.

Það verða allir að hreyfa sig, ungir sem aldnir. Enda fyrirbyggjandi fyrir flesta sjúkdóma. Hollt og gott mataræði er líka mikilvægt til að ná heilsufars markmiðum,," segir Linda. „Sérstaklega ef fólk vill grennast og byggja upp góðan vöðva-massa."

Næring nauðsynleg fyrir átökin

Hún segir meðalveginn alltaf bestan og að öfgar geti verið varasamar. Sem dæmi notar hún kókosolíu mest sem rakagefandi smyrsl en minna í matargerð en notar hinsvegar ólífuolíu meira. Chia-fræ notar Linda í hina og þessa rétti og segist hafa trú á að þau séu góð fyrir okkur. „Við verðum að nærast vel fyrir átökin í ræktinni. Ég fylgist vel með öllu varðandi mataræði og slíkt en tel að meðalvegurinn sé alltaf bestur. Borða fjölbreyttan mat, sem minnst unna vöru og elda frá grunni. Allar öfgar geta verið vafasamar. Það þarf eðalbensín í kroppinn ef vel á að ganga. Hreyfing er, að mínu mati, alltaf dýrmæt ein og sér upp á hreyfigetu, heilsu og andlegt ástand að gera. Mataræðið fylgir fast á eftir með öllum sínum fjölbreytileika. Ég reyni að virða allar leiðir sem fólk vill fara með mataræði sitt. Matarkúrar teljast oft ekki af hinu góða, þeir henta kannski sumum en þeir eru ekki fyrir mig. Ég vil borða og njóta en hreyfi mig þeim mun meira á móti. Bestu meðmælin varðandi árangur í ræktinni er heilbrigður verkjalaus líkami. Það verða allir að hreyfa sig, ungir sem aldnir. Enda fyrirbyggjandi fyrir flesta sjúkdóma. Hollt og gott mataræði skilar fólki síðan að markmiðum sínum," segir Linda. „Sérstaklega ef fólk vill grennast og byggja upp góðan vöðvamassa."



„Fyrir þá sem eru vegan hentar þessi réttur vel, en þá mæli ég með vegan-smjöri eða smjörlíki til steikja upp úr og smávegis salti."

Flatkaka í hæstu hæðum

dugar fyrir 2 flatkökur

„Fyrir þá sem eru vegan hentar þessi réttur vel, en þá mæli ég með vegan-smjöri eða smjörlíki til steikja upp úr og smávegis salti. Vegan-rjómaosturinn frá Oatly er góður til að steikja sveppina upp úr. Hægt er að fá vegan-flatkökur svo allir ættu að ganga glaðir að borði," segir Linda.

3-4 msk. smjör eða olía til steikingar
200 g sveppir, gott að blanda saman tveimur tegundum af sveppum
1 ½ dl rjómi eða piparostur
1/2 grænt epli, smátt skorið
2 dl balsamikediksgljái
½ msk. hunang
pipar og salt eftir smekk
radísuspírur til skreytingar



Skerið hverja flatköku í þrjá hluta. Steikið upp úr smjöri á pönnu á báðum hliðum og leggið á á disk. Skerið sveppina frekar smátt niður og steikið upp úr smjöri eða olíu í um 4 mín.

Hellið rjómanum yfir og sjóðið niður með sveppunum. Látið krauma í smástund eða þar til rjóminn hefur þykknað. Bætið eplunum saman við, bragðbætið með pipar, salti eða smávegis sojasósu eftir smekk. Bætið balsamikediki og hunangi saman við og hrærið vel saman, passið að blandan verði ekki of þykk. Setjið svepparéttinn á flatkökusneiðarnar. Hellið gljáanum yfir og allt um kring. Skreytið með radísuspírunum.

Eucerin®

NÝTT



24 TÍMA RAKABOMBA
MEÐ 3X MEIRI HÝALÚRONSÝRU*

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



Innblásin af japanskri hefð

Hashira nefnist ný lína **Norm Architects** fyrir **MENU** og er hún innblásin af aldagamalli japanskri hefð í pappírsgerð. Ljósin hafa yfir sér afslappað yfirbragð og er birtan frá þeim einstaklega notaleg. Formin eru einföld og laus við alla tilgerð og ná vel að fanga þá hugmyndafræði sem japönsk hönnun stendur fyrir. Línan inniheldur loftljós, gólf- og borðlampa og er efnisvalið náttúrulegt. Skermarnir eru gerðir úr hör og fætur gólf- og borðlampanna eru úr aski.

Sjálfbær hönnun leiðarstef í nýrri bók Arkís arkitekta



Arkís arkitektar er ein stærsta arkitektastofan á Íslandi og var stofnuð árið 1997. Stofan hefur tekið að sér fjöldann allan af verkefnum bæði hérlendis og erlendis og á dögunum kom út bók sem ber heitið **Natural Elements** og fjallar um helstu verk stofunnar líkt og Háskólann í Reykjavík, Apotek Hotel við Austurstræti, Snæfellsstofu og sundlaug í Holmen í Noregi svo eitthvað sé nefnt. Sjálfbær hönnun, sérstæð þekking og fjölbreyttar byggingaraðferðir er leiðarstef bókarinnar sem gefin er út af forlaginu Arvinius + Orfeus og telur 224 blaðsíður.



Handofin ljós frá HAY

Danska hönnunarhúsið HAY kynnti nýlega ný handofin ljós eftir serbneska hönnuðinn **Ana Kraš** sem er menntaður húsgagna- og innanhússarkitekt frá Belgrad. Árið 2013 fluttist hún til New York þar sem hún starfaði við vöruhönnun og ljósmyndun en ásamt því öðlaðist hún reynslu í fatahönnun sem hún hefur nýtt sér við hönnun sína. Ljósin bera heitið **Bonbon** og er meginhugmyndin sú að engin tvö ljós eru eins og möguleikarnir á útfærslu eru óteljandi hvað varðar efni og liti. Lamparnir geta nýst sem loftljós, borð- og gólflampar.



„Auðvelt er að mála, kaupa nýja púða í sófann og endurraða inni hjá sér hvort sem það eru bara skrautmunir eða breyta skipulaginu á húsgögnunum.“

Ýmsar einfaldar og sniðugar leiðir til að bæta heimilið

Sandra Dís Sigurðardóttir er menntaður innanhússarkitekt og lýsingarhönnuður.

Undanfarin ár hefur hún aðallega starfað við lýsingarhönnun en á síðasta ári fór hún út í sjálfstæðan rekstur og starfar nú bæði sem innanhússarkitekt og lýsingarhönnuður. Hér gefur hún lesendum nokkur góð ráð.

1. Hver eru algengustu mistökin sem fólk gerir þegar kemur að því að innrétta heimilin?

„Það gleymir að spá í lýsingunni og er stundum ekki búið að hugsa hlutina til enda áður en farið er í framkvæmdir.“

2. Hvar á maður að spara og hvar á maður að splæsa?

„Hugsið til þess hvað þið notið mest og verjið mestum tíma ykkar á heimilinu. Það á að eyða í þá hluti en spara annarsstaðar. Einnig þarf að hugsa út í hvað fólk vill að endist sem lengst þá er gott að vanda valið á því eða eyða aðeins meira og fá betri endingu úr þeim hlut.“

3. Hvað þarf fólk að hafa helst í huga áður en það ræðst í framkvæmdir á heimilinu?

„Vera búin að ákveða hvað það ætlar að eyða í framkvæmdirnar og vera búin að láta hanna það sem á að gera áður en byrjað er á framkvæmdunum.“

4. Hvernig myndir þú skipuleggja hið fullkomna þvottahús?

„Hið fullkomna þvottahús er rúmgott. Þvottavélinni og þurrkaranum er lyft upp frá gólfinu og sett í rétta vinnuhæð, það eru flokkunarkörfur fyrir þvottinn. Góð aðstaða til að hengja þvott upp til þerris, pláss fyrir strauborð, borðpláss til að geta brotið saman þvott og að lokum góð geymsluaðstaða fyrir ryksugu, skúringadót o.fl.“

5. Hvernig er best að nýta gang eða hol á milli herbergja?

„Sniðugt er að nýta þessi rými fyrir stóran spegil, myndavegg eða bókahillu.“



Sandra Dís Sigurðardóttir.



6. Þig langar að hafa eitthvað annað á veggjunum en myndir og hillur, hvað gæti það verið?

„Veggvasar fyrir blóm, vegglampi, speglar og kertastjakar á vegginn.“

7. Hvaða ráð myndirðu gefa þeim sem er með allt grátt, svart og hvítt en langar að bæta við litum?

„Fá sér púða í sófann í lit, fá sér einn stakan stól í áberandi lit, plöntur gefa líka mikla hlýju og lit inn á heimilið. Fá sér lampa hvort sem það er hangandi-, borð- eða vegglampi í lit. Það eru svo margar leiðir til að færa lit inn á heimilið, það er sniðugt að hafa bara nokkra hluti í lit til að fá smá tilbreytingu og þá er líka auðvelt að skipta þeim hlutum út ef maður fær leið á litnum.“

8. Áttu einhver leyniráð þegar kemur að því að hressa upp á heimilið?

„Auðvelt er að mála, kaupa nýja púða í sófann og endurraða inni hjá sér hvort sem það eru bara skrautmunir eða breyta skipulaginu á húsgögnunum.“

9. Hvað er það allra mikilvægasta að þínu mati þegar kemur að eldhússkipulaginu?

„Að flæðið sé gott, nóg af skápaplássi og vinnuplássið á borðinu sé gott.“

10. Hvað þarf helst að hafa í huga varðandi lýsingu á heimilinu og áttu þér uppáhalds ljós?

„Gott er að blanda saman almennri lýsingu inn á heimilinu með nokkrum tegundum af hangandi-, borð- eða standlömpunum til að geta skapað stemningu inn á heimilinu. Ég á svo marga uppáhalds lampa að ég get ekki valið einn.“

40%
GLÖÐ

100% EINS OG HÚÐIN
100% ÞÚ

35%
GLETTIN

25%
DREYMIN



NÝTT NIVEA Q10 POWER EXTRA NOURISHING

MEÐ LÍFRÆNNI ARGAN OLÍU + Q10 EINS OG ER Í HÚÐINNI

ENDURNÝJAR VARNIR HÚÐARINNAR GEGN ÓTÍMABÆRRI ÖLDRUN

- **STINNARI HÚÐ** Á 2 VIKUM
- **MINNI HRUKKUR** Á 4 VIKUM
- **DJÚPNÆRIR** ÞURRA HÚÐ

Umsjón / María Erla Kjartansdóttir Myndir / Unnur Magna og Hallur Karlsson









Hallur er byrjaður aftur að mála af fullum krafti að hans sögn en verkin segir hann innblásin af útrásar abstrakt, í bland við pönk og suðuramerískan vefnað.

„Nauðsynlegt að eiga hliðarsjálf“

Hallur Karlsson er ljósmyndari að mennt með brennandi áhuga á myndlist. Eftir nokkurra ára hlé dró hann penslana aftur upp úr skúffunni og hélt sýningu í Núllinu Gallerý á síðasta ári undir listamannanafninu Uggi. Hann segir myndlistina vera mikilvæg-an hluta af sér þrátt fyrir að ljósmyndunin leiki stóra rullu.

Hallur er byrjaður aftur að mála af fullum krafti að hans sögn en verkin segir hann innblásin af útrásar abstrakt, í bland við pönk og suðuramerískan vefnað. Hann málar aðallega á pappír en nýtir svo ljósmyndatæknina til þess að vinna verkin áfram en honum þykir einkar mikilvægt að áferðin skili sér vel á prenti.

Hvernig listamaður ertu?
„Ég er aðallega skúffuskáld. Ég vinn við ljósmyndun og mála svo myndir þegar ég er ekki að vinna aðrar myndir. Ég er mest að mála óhlutlægar abstraktmyndir núna þar sem ég fæ nóg af andlitum í gegnum ljósmyndunina. Fyrst til að byrja með var ég alltaf að reyna að gera mjög raunverulegar myndir líkt og ljósmyndir, svo fór ég að vinna meira í að skapa einhverjar tilfinningar þar sem ég kafa mun dýpra inn í sál mína og ná í eitthvað þar úr djúpinu. Myndir sem erfitt er að finna alveg út hvað er, en er samt eitthvað sem ég sé og man.“



„Ég er aðallega skúffuskáld. Ég vinn við ljósmyndun og mála svo myndir þegar ég er ekki að vinna aðrar myndir.“

Hvernig myndirðu lýsa þínum stíl? „Útrásar abstrakt, semí pönk í bland við suðuramerískan vefnað.“

Hvaðan færðu innblástur? „Í huganum. Stundum þarf að grafa djúpt, stundum er nóg að fiska af yfirborðinu. En allar gjörð-ir fólks sem ég sé hafa áhrif og skilar sér einhvern veginn í undirmeðvitundina.“

Hvernig er ferlið frá hugmynd að mynd? „Það er mjög misjafnt, allt frá því að lesa verk einhverra ógæfuskálda yfir í að sjá vegg í niðurníslu. Þá er eins og það kvikni ljós í höfðinu á mér. Svo þarf bara að setjast niður og fram-kvæma.“

Hvernig byrjaði ferillinn? „Ég hef alltaf verið að teikna og mála, ég á myndir af bílum og mótorhjólum sem ég var að teikna um tveggja ára aldur. Ég fór í Fjölbraut í Breiðholti á myndlistarbraut eftir að hafa verið að mála í nokkur ár. Ég hélt einkasýningu árið 2002 og hef tekið þátt í samsýningum, en upphaflega ætlaði ég mér alltaf að verða bóhem-listamaður og ljóðskáld. Ég endaði í Kaupmanna-höfn og sótti þar um í Myndlista-háskólanum og í ljósmyndun, komst ekki inn í myndlistina en rauk inn í ljósmyndunina. Ég hætti að mála nánast frá 2005 til 2018, en fann að ég gat bara ekki komist af eða funkerað almennilega sem manneskja án þess og byrjaði aftur með krafti.“

Nýtist menntun þín í ljósmyndum í myndlistinni? „Ljósmyndun er form af myndlist, hún skapar myndir. Ég held að grunnur minn í myndlist og listasögu hafi kannski hjálpað mér meira í ljósmyndun heldur en öfugt. En jú þetta þróaðist úr málverki á striga yfir í myndlist á pappír sem ég tek svo myndir af, vinn síðan ljósmynd fyrir prent og stækka sem er kannski meira ljósmyndun en myndlist?“

Hefur þú alltaf haft gaman að því að teikna og mála? „Nei ég missti reyndar löngunina til að mála í ein 13 ár. Ég mætti of seint að sækja málverkin mín úr inntökuprófinu í Myndlistaháskólann í Kaup-mannahöfn og það var búið að henda þeim og ég komst ekki inn. Það var þá sem ég nánast gafst upp á myndlistinni og fór alfarið að gera eitthvað annað.“

Í lokin, hvaðan kemur nafnið Uggi? „Ég var sendur Norður í Eyjafjörð í sveit hjá miklum húm-orista og skúffuskáldi. Hann ákvað að allir sem dvöldust hjá sér hefðu ákveðið uppnefni, svo ég kom upp með Ugga-nafnið. Uggi hefur alltaf upp frá því verið einhver annar en ég einhvern veginn – það er nauðsynlegt að eiga svona hlið-arsjálf.“

Hægt er að nálgast verk eftir Hall á Instagram undir uggi.art.

„Upphaflega ætlaði ég mér alltaf að verða bóhem-listamaður og ljóðskáld“

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

Texti/ Steingerður Steinarsdóttir

Tíska
SJÓNVARPSÞÆTTIR



The Marvelous Mrs. Maisel þættirnir voru sýndir á Amazon Prime Time og vonandi koma þeir til Íslands.

Sjónvarpið leggur tískulínurnar

***Kvikmyndir og sjónvarpsþættir hafa gríðarleg áhrif á tískuna.** Í mörgum tilfellum er verið að endurskapa ákveðin tímabil og þegar fatnaður, förðun, hárgreiðsla og heildarútlit þessara ára blasir við sjónum aftur er eins og einhver fortíðarþrá kvikni eða menn einfaldlega átti sig á hversu flott og stælleg þessi tíska er. Lítum á nokkra þætti sem hafa breytt útliti fólks.*





The Marvelous Mrs. Maisel

Þeir sem þekkja þættina um hina dásamlegu og orðheppnu frú Maisel vita að fáir standa henni framar þegar það kemur að auga fyrir stíl og því sem klæðir hverja og eina konu. Þessir frábæru þættir segja sögu gyðingastúlku í New York á sjötta áratug síðustu aldar sem uppgötvar að hún hefur mikla hæfileika í uppistandi. Þættirnir voru sýndir á Amazon Prime Time og vonandi koma þeir til Íslands.

The Trial of Christine Keeler

Fyrir ekki alls löngu var sýnd BBC-þáttaröð um réttarhöldin yfir Christine Keeler. Hún setti Bretland nánast á hliðina og varð þess valdandi að íhaldsstjórn Harolds Macmillan féll. Þessi nítján ára gamla stúlka átti í stuttu ástarsambandi við John Profumo, varnarmálaráðherra Bretlands, á þeim tíma og olli gríðarlegu hneyksli. En búningarnir í þáttunum eru hrein snilld, sömuleiðis eyelinerinn, mildu varalitirnir, mismunandi mikið túperað hárið og kisusólgleraugun. Allt eitthvað sem gaman er að leika sér með og lauma inn í eigin klæðaburð til að skapa sér sérstöðu.





Mad Men

Allir muna eftir þessum frábæru þáttum um hið karllæga samfélag Sterling Cooper auglýsingastofunnar. Konur voru á háum hælum, með vel greitt hár og varaliturinn endurnýjaður reglulega. Tíu þáttaraðir voru gerðar og spönnuðu áratug frá 1960-1970 og þjóðfélagsbreytingar þessa tíma sáust vel bæði í fatnaði og hegðun persónanna. Hárböndin, kvartbuxurnar og pilsvíðir kjólar, þröngir í mittið með belti komust aftur á tískupallana fyrir tilstilli þeirra.



Pistill



Íslenski sauðskinnsskórinn – hlutgervingur íslensks hugarfars

Linda Björg Árnadóttir
hönnuður og lektor við Listaháskóla Íslands

Mynd / Saga Sig

Ég hef lengi reynt að skilja hvers vegna ekki hafi þróast betri fótabúnaður hér á landi en raun ber vitni. Hvergi í heiminum er eins mikil þörf á góðum og vatnsheldum fótabúnaði eins og á Íslandi þar sem á veturna skiptast á frost og þýða með tilheyrandi vætu og slabbi.

Það er einfaldlega óskiljanlegt að Íslendingar hafi meira og minna gengið á tátiljum úr ósútaðri húð í mörg hundruð ár. Það er eins og hugsunin; við höfum alltaf gert þetta svona og ætlum þess vegna að halda því áfram, hafi verið það eina sem komst að jafnvel þótt afleiðingin hafi verið vosbúð og dauði.

„Það að Íslendingar hafi ekki getað búið til og þróað hentuga skó á 1000 árum sýnir stórkostlegan skort á gagnrýnni og skapandi hugsun og einfaldlega skort á vilja til þess að komast af."

Ef við lítum til annarra þjóða sem búið hafa við svipað veðurfar og kulda þá er ljóst að þær þróuðu með sér skóbúnað og fatnað sem að vörðu þær vel gegn kulda og regni, jafnvel þær sem minna höfðu af hráefni til að nota í skó.

Inúítar bjuggu sér til fótabúnað sem hentaði og reyndist þeim vel í þeirra veðráttu. Þeir sniðu sér föt úr dýrum og helst sniðu þeir ekkert til heldur einfaldlega sneru við dýrahúðinni og fóru í hana beint. Saumar hleypa nefnilega í gegnum sig vætu og vindi.

Saumakonur inúíta voru mikilvægar í samfélaginu, jafnvel mikilvægari en veiðimaðurinn vegna þess að ef veiðimaðurinn var í fötum sem láku þá veiddi hann ekki lengi.

Samar bjuggu sér til fallega og nytsamlega skó úr skinni hreindýra. Þeir settu gras inn í skóna, sem einangrun, til þess að halda góðum hita á fótunum.

Frumbyggjar Norður-Ameríku bjuggu sér til sín stígvél og mokkasínur sem hafa verið fyrirmynd nútíma-mokkasína sem eru í dag klassík í skóhönnun.

Það að Íslendingar hafi ekki getað búið til og þróað hentuga skó á 1000 árum sýnir stórkostlegan skort á gagnrýnni og skapandi hugsun og einfaldlega skort á vilja til þess að komast af. Íslenski sauðskinnskórinn var úr ósútuðu skinni sem þýddi það að í hvert skipti sem þeir blotnuðu þá urðu þeir linir og sleypir.

Ég tel að sumt af fatnaði sem hannaður hefur verið í gegnum tíðina hafi einfaldlega haft þann tilgang að koma í veg fyrir að fólk geti gert hluti. Ýmis fatnaður yfirstétta úr sögunni er fyrst og fremst yfirlýsing um að viðkomandi vinni ekki því fatnaðurinn er með þeim hætti að það er augljóst að það er ekki hægt.

Hvað er það sem að má skilja um þjóðarsál Íslendinga í gegnum hina ónýtu skó? Kannski það að þeir gátu ekkert farið og þurftu þess vegna ekki góða skó? Alger uppgjöf mannsandans? Meðvirkni og afleiðingin skortur á gagnrýnni hugsun? Þetta er spurning sem ég mun halda áfram að velta fyrir mér og líklega aldrei komast að ásættanlegri niðurstöðu með.

Skemmtilegur skartgripahönnuður

Texti / Steingerður Steinarsdóttir

Innblásinn af eldi





Fernando Jorge útskrifaðist frá Central Saint Martins-skólanum í London árið 2010. Síðan þá hefur hann bókstaflega þotið upp á stjörnuhiminninn. Hann þykir einn frumlegasti og flottasti skartgripahönnuðurinn á markaðnum í dag. Beyoncé og Michelle Obama eru meðal aðdáenda hans en gripir hans eru sagðir geisla af orku og persónuleika. Fernando fæddist og ólst upp í Brasílíu. Amma hans var mikill fagurkeri og hann segir að vegna áhrifa hennar hafi hann valið sér skapandi starf.

Nýjasta lína hans heitir Flame, eða Logi, og hann segir að þar sé hann að leitast við að skapa tilfinningu fyrir hreyfingu, krafti og sjálfstrausti. Í hvert sinn sem hann sest niður til að skapa treystir hann á tilfinningu sína fyrir efninu, innsæi og til mótvægis á þrotlausa vinnu sína við endurbætur allt þar til hann nær fram þeim áhrifum sem hann sækist eftir.

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI











GRANÍT STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Karl Sigtryggson

a

Albumm

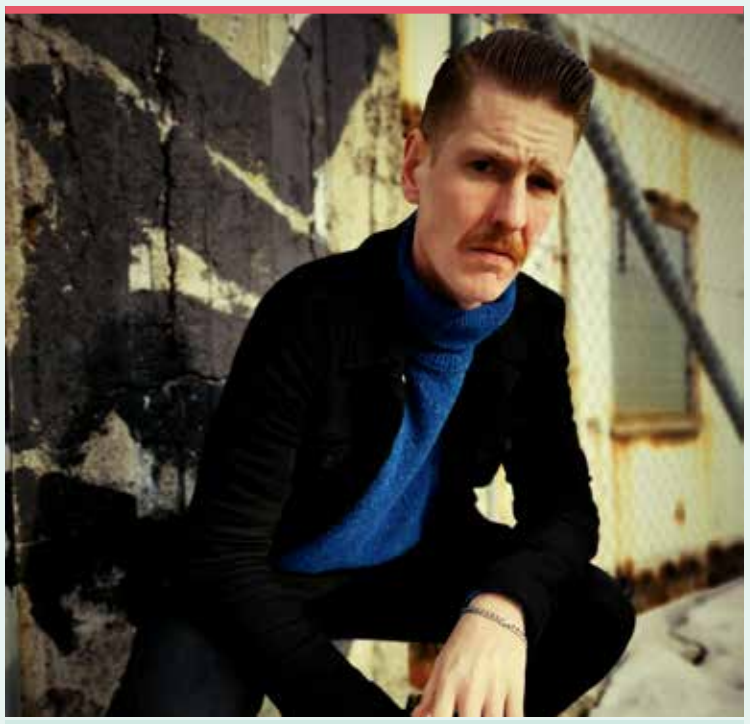
TÓNLIST

Afrek að vera ekki laminn

*Tónlistarmaðurinn **Daníel Hjálmtýsson**, sem margir kannast við úr sveitinni HYOWLP sem náði vinsældum með laginu Afterglow árið 2018, var að senda frá nýtt lag, Treehouse. Lagið er hluti af plötu sem Daníel er með í smíðum og er væntanleg í kringum tónlistarhátíðina Airwaves, en í laginu þykir hann sýna á sér nýja hlið.*

Þetta lag kallast á við lagið Birds, sem ég sendi frá mér í janúar. Það lag snérist um baráttu í myrkinu og í því notaðist ég töluvert við strengi, hljóðgervla og keyrslu. Treehouse er léttara og ljúfara þjóðlegt popp með fókus á ást og þakklæti fyrir það liðna. Ég ákvað að gefa lagið út á vorjafndægrum af því að fyrir mér táknar það sólarupprás og yl eftir kalda og dimma nótt. Þetta er án efa bjartasta lagið sem hefur heyrst frá mér hingað til," segir Daníel um nýja lagið.

Hann segir að það hafi tekið á sig mynd síðasta sumar. „Ég og Bjarni í Mínus vorum að spila útlagakántrýtónlist hér og þar, eins og við höfum verið að gera af og til síðustu ár, oftar en ekki í slagtogi við Krumma. Strákarnir hvöttu mig til að klára það, en ég samdi lag og texta og syng inn allar raddir, spila á nokkra kassagítara, leik á píanó og slagverk en þar hjálpar Skúli mér líka. Hálfdán sér svo um að negla inn bassann eins og áður. Einar Vilberg sá um upptökur, hljóðblöndun og jöfnun í Hljóðverki og Bjarni skreytti lagið aðeins, eins og heyrist svo vel og fallega."



Tónlistarmaðurinn Daníel Hjálmtýsson er með nýja plötu í smíðum.

„Það var mikil „tragedía" á þeim tíma en í dag finnst okkur þetta vera stórkostlega fyndið."

Rekinn fyrir stjórnsemi

Daníel, sem er uppalinn í Fellahverfinu í Breiðholti, segist snemma hafa fengið áhuga á tónlist. „Ég söng og dansaði sem krakki fyrir fjölskyldu og vini og byrjaði að framkalla hljóð með badmintonspöðum, Machintosh-dollum og öðru dóti sem ég fann þar til ég fékk gefins leikfangahljóðfæri. Þá var ég sendur í Rokklingaskólann sáluga, tónlistarskóla og barnakóra," rifjar hann upp og segist svo hafa stofnað fyrsta bandið sitt, Einangrun, í bílskúr í Fellunum eftir að hafa fengið gítar að gjöf þegar hann var 10 ára. Á endanum hafi hann hins vegar verið rekinn úr sveitinni fyrir stjórnsemi.

„Það var mikil „tragedía" á þeim tíma en í dag finnst okkur þetta vera stórkostlega fyndið. Ég ætlaði mér að sigra heiminn en menn voru ekki alveg að nenna svoleiðis stælum þar og þá," útskýrir hann og hlær. „Við spiluðum samt okkar fyrsta og eina gigg saman á busaballi 8. bekkjar í Fellaskóla og vorum ekki lamdir eftir á – sem var afrek í þá daga."

Breiðskífa í bígerð

Talandi um það þá hefurðu komið víða við á ferlinum og t.d. staðið fyrir vinsælum ábreiðutónleikum til heiðurs ýmsum tónlistarmönnum, þ.á m. Leonard Cohen. Ertu mikill Cohen-aðdáandi? „Cohen kom til mín þegar ég var unglingur og átti bágt og hefur ekki farið frá mér síðan," segir hann, „þannig að ég neita því ekki að hann hefur haft mikil áhrif á mig sem skáld, tónsmiður og hugsandi maður. Ég og hljómsveitin mín settum upp tónleika til heiðurs honum fyrir þremur árum og þeir urðu að tónleikaseríu sem virðast engan endi ætla að taka. Það er alltaf uppselt á þá og alltaf jafngaman."

En hvað með þína eigin tónlist, hvað er fram undan hjá þér?

„Núna er ég bara að setja saman band fyrir lifandi flutning á efninu. Við ætlum að nýta vorið í æfingar og sumarið í tónleikahald og svo stendur til að gefa út eina smáskífu til viðbótar í júní og EP-plötu í kringum Iceland Airwaves. Síðan erum við að skoða einhver vídeóverk og fleira spennandi en það er það sem gerir þetta svona skemmtilegt, þetta frelsi sem ég upplifi í tónlistinni. Mér líður best þegar ég hef frelsi til að semja og spila það sem ég vil, en ekki það sem ég held að aðrir vilji. Alveg eins og tónlist á að vera."

Rapparinn Kilo sendir frá sér plötuna Heart of Gold

Rapparinn Kilo, öðru nafni Garðar Eyfjörð Sigurðsson, var að senda frá sér sína þriðju plötu en hún ber heitið Heart of Gold.

Platan er virkilega þétt, að mati Albumm, enda Kilo einn af okkar fremstu röppurum. Þess má geta að grínistinn Vilhelm Neto ljær einu laginu á plötunni, The Overture, rödd sína. Bjarki Hallbergsson og Þorbjörn Einar Guðmundsson, betur þekktir sem BALATRON OG BLKPRTY, sáu um útsetningu plötunnar, mix og masteringu. Albumm mælir hiklaust með Heart of Gold en plötuna er hægt að nálgast á Albumm.is og öllum helstu streymisveitum.



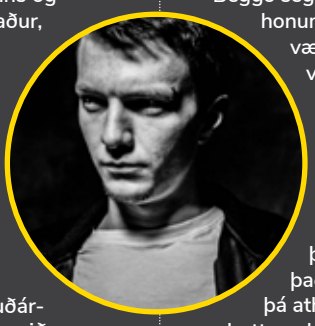


Texti / Steinar Fjeldsted

Öðruvísi plata

Hljómsveitin ***Grísalappalísa*** kom sem stormsveipur inn í íslenskt tónlistarlíf árin 2013 og 2014 með plötunum Ali og Rökréttu framhaldi. Eftir langt og strangt sköpunarferli hefur Týnda rásin, þriðja breiðskífa sveitarinnar, litið dagsins ljós. Að sögn sveitarinnar er platan bylgjulengdin sem enginn stillir á, „útvarpsstöðin sem er falin á tíðni sem þú nærð ekki sambandi við, útsending út í tómið. Hún er bergmálshellir. Þangað villist þú og hverfur niður, ef til vill að einhverju leyti af eigin ásetningi." Hægt er að nálgast plötuna á öllum helstu streymisveitum.

Fannst hann búinn að vera

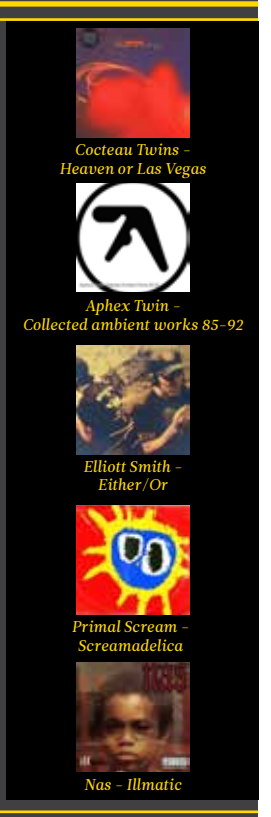


Tónlistarmaðurinn ***Bergþór Smári***, eða Beggó eins og hann er iðulega kallaður, var að senda frá sér lagið Einnar nætur gaman. „Ég gaf lagið fyrst út árið 2011, heima í Skagafirði, eftir að það var valið besta frumsamda lagið í undankeppni Söngkeppni framhaldsskólanna á Sauðárkróki," segir hann. „Lagið naut gífurlegra vinsælda þar en þó aðeins þar því það fékk enga spilun í útvarpi, sama hvað ég reyndi." Beggó segir að eftir þetta hafi honum liðið eins og hann væri búinn að vera, við hafi tekið hark og draumurinn um tónlistarferil dáið. En núna, næstum tíu árum seinna, sé hann að reyna að blása nýju lífi í lagið, því honum finnst að það hafi aldrei fengið þá athygli sem það á skilið. „Þetta er bara byrjunin," segir hann brattur. „Það eru fleiri lög á leiðinni með sumrinu."

Fimm uppáhaldsplötur Dj Kára



Kári Þór Arnþórsson. *Mynd / Ómar Sverrisson*



Kári Þór Arnþórsson er einn helsti plötusnúður landsins en hann hefur þeytt skífum á öllum helstu stöðum bæjarins frá því snemma á tíunda áratugnum. Dj Kári, eins og hann er oftast kallaður, hefur komið víða við en hann vann lengi vel í hinni sálugu plötuverslun Hljómalind sem Kiddi kanína átti og rak. Hann er bæði fróður um tónlist og með breiðan tónlistarsmekk og þekktur fyrir að rífa þakið af skemmtistöðum borgarinnar með eðalrappi, elektró, funki og house-tónlist. Hér bendir Kári lesendum á hvaða fimm plötur hann heldur mest upp á um þessar mundir en hann tekur fram að listinn sé ekki negldur í stein og breytist reglulega.

Hægt er að hlusta á plöturnar á albumm.is.

SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS

Tónlist / Menning / Viðburðir / TV

epli.is

Sendum
hvert á land sem er

10.000 kr.

GJAFA BRÉF

Fylgir öllum fartölvum
til 30. apríl 2020*

Birt með fyrirvara um verðbreytingar og prentvillur.
* Gjafabréf fylgja aðeins vörum á listaverði.

MacBook Air

8. kynslóð dual-core Intel Core i5
Þyngd aðeins: 1,25kg

AirPods

iPhone 11

5.000 kr.
gjafabréf fylgir
iPhone 11/Pro/Pro Max
til 30. apríl*

Apple Watch

5.000 kr.
gjafabréf fylgir
Apple Watch 5
til 30. apríl*

VAXTALAUS LÁN** EPLI ALLT AÐ 6 MÁN

Skoðaðu nýja
heimasíðu okkar
epli.is

**Vaxtalaus greiðsludreifing.
Við bjóðum handhöfum VISA og Mastercard greiðslukorta vaxtalaus kortalán í verslun epli í allt að 6 mánuði. Við kaupverð bætist 3,5% lántökugjald og færslugjald nú 405 kr. við hvern gjalddaga.

EPLI

Laugavegi 182 og Smáralind | Sími 512 1300 | epli.is

Myndir / Instagram og Facebook Mynd af Daða og Árnýju / Hallur Karlsson



Albert Guðmundsson, atvinnumaður í knattspyrnu með AZ Alkmaar í Hollandi, og unnusta hans, Guðlaug Elísa Jónsdóttir fyrirsæta, eiga von á sínu fyrsta barni í haust. Parið deilir gleðitíðindunum á Instagram með orðunum „september 2020.“



Eins og margir vita er Guðmundur Benediktsson, einn vinsælasti sjónvarpsmaður landsins, faðir Alberts og fær hann því afabarn í september.

• • •

Lína Birgitta byrjar með Neyðar-línuna



Lína Birgitta Sigurðardóttir athafnakona slær ekki slöku við, síðast sá hún um Tinder-laugina, stefnumótaþátt sem sýndur var á Facebook og Instagram. Og nú er næsta verkefni að byrja, hlaðvarp sem heitir Neyðar-línan. „Þetta verður uppbyggilegt podcast með góðum punktum sem þið getið vonandi nýtt ykkur í lífinu,“ segir Lína Birgitta og þakkar fyrir hvatningu frá fylgjendum sínum á Instagram.

• • •

Kökur í klósettpappírsformi í boði



Sætar syndir voru ekki lengi að taka við sér eftir fréttir um hamstur Íslendinga, sem og annarra jarðarbúa, á salernispappír, og gera köku í þeim anda. Tólf manna súkkulaðikaka með saltkaramellu er mætt í búð þeirra og kostar 8.900 krónur. Hins vegar mun vera bannað að hamstra, það eru hámark tvær kökur á fjölskyldu.

Keppendahópurinn sem ekki fékk að hittast



Eins og kom fram í fréttum miðvikudaginn 18. mars hefur Eurovision-söngvakeppninni 2020 verið aflýst. Ekki er ljóst, enn sem komið er, hvernig framhaldið verður. Viðræður eru í gangi um að keppnin fari fram í Rotterdam að ári, en ekki er vitað hvort framlögin sem keppa áttu í ár, keppi að ári eða hvort haldnar verði nýjar keppnir í öllum löndum, lönd fái að velja að halda sínu framlagi milli ára eða annað. Hér heima er Söngvakeppnin í það minnsta með vinsælustu sjónvarpsviðburðum hvers árs. Velta má þeim möguleika upp, með tilliti til aðstæðna núna í Evrópu, sem og heiminum öllum, að undantekningar verði gerðar hvað varðar framlögin í ár. Sem væri auðvitað frábært fyrir okkur, enda spáðu veðbankar Daða Frey og Gagnamagninu góðum árangri.



Myndina sem hér má sjá teiknaði aðdáandi af keppendum ársins í ár, við kunnum því miður ekki deili á teiknaranum, en myndinni hefur verið deilt í aðdáendahópum Eurovision á Facebook. Eins og sjá má er okkar maður, Daði Freyr, á myndinni, og teiknarinn hefur að auki náð að hafa Árnýju Fjólu, eiginkonu hans, með á myndinni.

Birtíngur býður nú áskriftartilboð á öllum sínum tímaritum. Af því tilefni gefum við tveimur heppnum vinapörum tveggja mánaða áskrift að Gestgjafanum og Húsum og híbýlum.

Farðu inn á Facebook-síðu Séð og heyrt, taggaðu þann vin sem þú vilt gleðja með þér og ekki gleyma að setja læk við síðuna. Þú mátt tagga eins marga vini og þú vilt, en bara einn í hverja athugasemd. Við drögum fimmtudaginn 26. mars.

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Aðsendar

FRÆGIR TAKA ÁSKORUN OG YNGJAST Á SAMFÉLAGSMIÐLUM

Síðustu viku hefur fréttaveita landsmanna fyllst af barnamyndum, þar sem fjölmargir notendur miðilsins hafa póstað mynd af sér frá yngri árum, flestir á barns- eða unglingsaldri, með orðunum „áskorun móttekin.“ Um er að ræða áskorun til að fylla fréttaveitu fólks af jákvæðari fréttum og myndum, en ekki (bara) af faraldrinum sem gengur yfir heimsbyggðina.

Séð og Heyrt fékk leyfi til að birta nokkrar af þessum myndum.



Edda Björgvinsdóttir
(fædd 1952) leikkona, eins árs.



Karl Sigurbjörnsson
(fæddur 1947), fyrrum biskup, 12 ára.
„Áskorun tekið! Tólf ára kúasmali í Flóanum.“



Gunnþór Sigurðsson
(fæddur 1960) tónlistarmaður, KR-ingur og starfsmaður Pönksafnsins, 8 ára.
„Áskorun ... Gúmmískór og allez.“



Margrét Hrafnsdóttir (fædd 1970) athafnakona, 24 ára.
„Það var alla vega hægt að brosa yfir einhverju #áskorun.“



Sanna Magdalena Mörtudóttir (fædd 1992) borgarfulltrúi Sósíalistaflokksins, 13 ára.
„Áskorun tekið, 13 ára að halda upp á afmælið mitt, árið 2005. Voðalega grönn eitthvað.“



Gylfi Dalmann Aðalsteinsson
(fæddur 1964), dósent í Háskóla Íslands, 16 ára.
„Jú, jú, fékk öll þessi like í hausinn, áskorunin tekin.“



Hlynur Jakobsson
(fæddur 1970), tónlistarmaður og veitingamaður á Horninu, 14 ára.
„Áskorun tekið, 1984.“



Sigtryggur Ari Jóhannsson
(fæddur 1974) ljósmyndari, 13 ára. „Unglingamynd. Ca. 1987 í Pólgötunni á Ísafirði.“



Jóhann Páll Valdimarsson
(fæddur 1952), fyrrum bókaútgefandi, 18 ára.
„Ein frá í fyrra.“



Kristjón Kormákur Guðjónsson
(fæddur 1976), ritstjóri frettabladid.is, 17 ára.
„Einu sinni var maður algjört 17 ára krútt!“



Rúnar Þór
(fæddur 1943) tónlistarmaður, 14 ára.
„Áskorun 14-15 ára gaur, Jagger.“

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,-



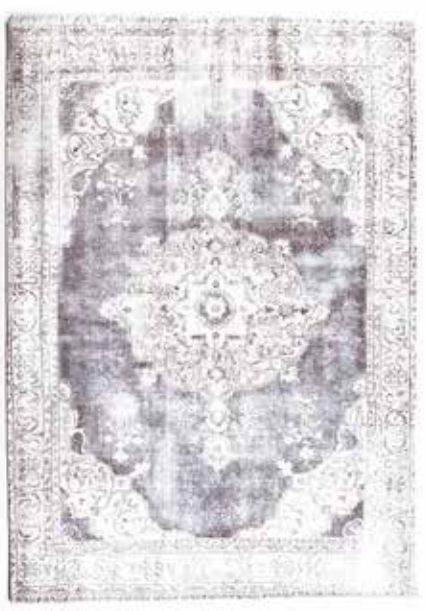
3. River	160x230	200x290
	29.000,-	48.000,-
M/afslætti	23.200,-	38.400,-



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

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



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 | 11. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 20. MARS 2020 mannlíf.is | Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Pawel Bartoszek

WD-40 stjórnmálanna

Undraefnið WD-40 hrindir frá sér vatni, smyr dót og ryðhreinsar. Fyrir vikið þá er hægt að nota það til að laga slatta af biluðum hlutum. Ef eitthvað er fast, sem á ekki að vera fast, þá eru einhverjar líkur á að WD-40 lagi það.

Nú er að sumra mati komið nýtt undratól, nema ekki bara fyrir dót sem ískrar í, heldur samfélagið allt. Það er að „loka landamærum“. Atvinnuleysi? Loka landamærum! Glæpir? Loka landamærum! Farsóttir? Nú, hvað annað ... auðvitað þarf að loka landamærum.

Ákveðinn hluti stjórnmálamanna hefur mikla trú á landamæralokunum sem árangursríkri leið til að berjast við farsóttir. Engu að síður eru flestir sérfræðingar og Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, WHO, ekki fylgjandi þeim. Erfitt er að láta slíkar takmarkanir halda að fullu og þær geta líka valdið skaða.

Auðvitað getur verið fullkomlega rökrétt að hvetja fólk til að halda ferðalögum í lágmarki. En tilraunir til að hindra heimferðir fólks geta varla endað vel. Ef beinu heimflugi fólks er aflýst, og fólk flykkist í bílaleigur, keyrir langa leið til nálægra ríkja, stoppar á bensínstöðvum, tekur tengiflug yfir ólíka flugvelli, þá er það bara ekkert betra.

Ákvörðunin um að loka dönsku landamærunum var pólitísk, ekki fagleg. Þegar Pólland lokaði sínum landamærum og felldi niður alþjóðleg flug þurfti fjöldi fólks að keyra yfir til Þýskalands, á svæði þar sem smithætta var meiri, og fljúga þaðan. Síðar var reyndar hent í björgunarflug með ríkisflugfélaginu. Það má spyrja sig hvort ekki hefði verið skynsamlegra að halda plani með þau flug sem fyrir voru frekar en að fara í þetta.

Í Suður-Kóreu hafa menn náð tökum á veirunni með þeim aðferðum sem beitt hefur verið hérlendis. Sóttkvíum, einangrunum, rakningu smita, samkomubönnum. Ekki hefur verið gripið til þess ráðs að „loka landinu“ eða svæðum innan þess. Við skulum halda áfram að fylgja fordæmi þeirra sem gera best, ekki þeirra sem gera mest.





★ GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ ★

20-50% AFSLÁTTUR

OPNUM NÝTT OUTLET

Gerðu frábær kaup

20-50% AFSLÁTTUR



Afsláttur af skiptidýnum, eldri gerðum, sófum, hvíldarstólum, mjúkvöru og fl.



SOFÐU VEL HEILSUNNAR VEGNA



FYLDS The Belgian Bed

Heilsurúm fyrir kröfuharða



BODYPRINT Reverie

Ein allra besta heilsudýna í heimi

KYNNTU ÞÉR VÖRUÚRVALIÐ OG VERSLAÐU Í RÓLEGHEITUM Á **SVEFNOGHEILSA.IS**

– fáðu vörurnar svo sendar heim, hvert á land sem er

VEFVERSLUN svefnogheilsa.is

FRÍR FLUTNINGUR* UM ALLT LAND *NEMA ÚTSÖLUVÖRUR

FERMINGARTILBOÐ Í FULLUM GANGI



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

★ 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

★ ATH. FLEIRI STÆRÐIR Í BOÐI

VAXTALAUSAR 12 mán GREIÐSLUR

Verð birt með fyrirvara um innsláttarvillur og/eða breytingar.

OEKO-TEX® CONFIDENCE IN TEXTILES STANDARD 100 0110048 Centexbel

CertiPUR



Svefn & heilsa ★★★★★





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

UM FJÓRÐUNGUR LANDSMANNA SEFUR Á DÝNU FRÁ SVEFN & HEILSU*

*Samkvæmt könnun frá Gallup.