

Íslendingar sækja stífar í áfengi

Innlent 2

Sala ÁTVR í mars er mun meiri en í fyrra þótt hér séu engir ferðamenn og engar samkomur. Sérfræðingur varar fólk við að nota áfengi til að deyfa sig upplifi það vanlíðan.



Skúli í frosti

Innlent 4

Fulltrúi sýslumanns boðaði afléttingu kyrrsetningar eigna Skúla í Subway eftir nýfallinn dóm Landsréttar. Daginn eftir dró fulltrúinn það til baka og Skúli hefur kært.



Ögurstund í ferðaþjónustu

Úttekt 6

Ferðaþjónustufyrirtæki hafa mörg hver afskrifað sumarið. Flest segjast geta lifað af í fáeina mánuði með aðstoð stjórnvalda en svo þyngist róðurinn.



Baðstofustemning í samkomubanni

Afþreying 26

Í baðstofunni í gamla daga sat fólk saman og skemmti hvert öðru með margvíslegum hætti. Á tímum kórónuveirunnar er ekki úr vegi að endurvekja þessa gömlu stemningu.

12. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 27. MARS 2020

MANNLÍF

Fréttir / Viðtöl / Matur / Hönnun / Menning / Séð og heyrt



V

VERÖLD

Dagbók úr sóttkví

Óttar M. Norðfjörð og fjölskylda eru í útgöngubanni á Spáni. Í Mannlífi lýsir hann reynslunni af því, heimi í sóttkví og ástandinu sem hann kallar sunnudaginn langa.

Vill leyfa áfengi í íslenskum netverslunum

Texti / Baldur Guðmundsson

> Aðgengi með 10-30 íslenskum netverslunum mun ekki vera teljandi aukið aðgengi, miðað við sífellt fleiri ÁTVR búðir sem opna.“

Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir dómsmálaráðherra nýtti ástandið vegna COVID-19 til að vekja athygli á því sjónarmiði hennar að mikilvægt væri að auðvelda aðgengi að áfengi. „Ef einhvern tímann væri þörf fyrir löglega netverslun með áfengi,“ sagði hún á Twitter og lét fylgja teiknaða mynd af konu að yppta öxlum.

Ráðherrann hefur undanfarið unnið að því að heimila vefverslun með áfengi. Við því hefur Félag lýðheilsufræðinga, Embætti landlæknis og fleiri aðilar varað mjög eindregið. Aukið aðgengi muni hafa aukna neyslu í för með sér og áfengi sé skaðvaldur í samfélaginu. Á Twitter var Áslaugu bent á að áfengi væri engin venjuleg vara. Fjölmargir ættu í erfiðleikum með það.

„Ég geri mér grein fyrir þessum atriðum. Málið er eitt af fjölmörgum málum sem ég hef unnið að í ráðuneytinu undanfarið hálft ár. Í dag hafa Íslendingar aðgengi að þúsundum netverslana með áfengi. Íslenskir atvinnurekendur senda áfengi erlendis [sic] svo Íslendingar geti keypt það í gegn um erlendar netverslanir. Aðgengi með 10-30 íslenskum netverslunum mun ekki vera teljandi aukið aðgengi, miðað við sífellt fleiri ÁTVR búðir sem opna og lengja opnunartíma og sífellt fleiri veitingastaði með vínveitingaleyfi,“ skrifaði Áslaug Arna og bætti við að ólögleg sala áfengis væri í gangi víða. Betri árangri mætti ná með aukinni áherslu á forvarnir.

Rafn M. Jónsson hjá Embætti landlæknis segir aðspurður um ummæli ráðherrans að áfengi ætti ekki að vera forgangsmál hjá neinum. „Áfengi er á þessum tímum ekki það fyrsta sem maður ætti að panta sér á Netinu.“



Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir dómsmálaráðherra. Mynd / Heiðdís Guðbjörg Gunnarsdóttir



Texti / Baldur Guðmundsson



Íslendingar halla sér að flöskunni

Þó að hér séu engir ferðamenn og engar veislur fari fram hefur sala áfengis hjá ÁTVR aukist mikið í marsmánuði, miðað við í fyrra. Lýðheilsufræðingur varar fólk við að nota áfengi til að deyfa sig ef fólk upplifir vanlíðan á tímum samkomubanns.

Íslendingar keyptu 82 prósent fleiri lítra af áfengi síðastliðinn mánudag, daginn áður en hert samkomubann tók gildi, samanborið við mánudag fyrir ári. Fyrstu þrjár vikurnar í mars jókst salan í Vínbúðum landsins að jafnaði um 20 prósent á milli ára. Íslendingar virðast halla sér að flöskunni á tímum COVID-19 og samkomubanns.

Í svari Sigrúnar Óskar Sigurðardóttur, aðstoðarforstjóra Vínbúðarinnar, við fyrirspurn Mannlífs kemur fram að hert samkomubann, sem tók gildi á þriðjudag, sé líkleg skýring á þessari miklu sölu á mánudaginn. „Við höfum hvatt viðskiptavini til að versla fyrr að deginum og fyrr í vikunni til að minnka álag og ekki skal fullyrt hvort það sé skýringin á þessari miklu mánudagssölu.“



Rafn Magnús Jónsson.

Fyrstu vikuna í mars seldu Vínbúðirnar rúma 488 þúsund lítra af áfengi. Í fyrstu vikunni í fyrra var salan 371 þúsund lítrar. Söluaukningin mælist 32 prósent á milli ára. Í annarri viku mældist söluaukningin níu prósentum meiri en í sömu viku í fyrra en aukningin var 13 prósentum meiri í viku þrjú, miðað við þá viku í fyrra.

Aðeins nauðsynlegt til að þvo sér um hendur

„Það er alveg viðbúið að einhverjir haldi að það sé góð leið að nota áfengi til að takast á við streituástand – til að róa sig niður,“ segir Rafn Magnús Jónsson, verkefnisstjóri áfengis- og vímuvarna hjá Embætti landlæknis. Hann segir að mikilvægast sé að hreyfa sig reglulega, borða hollan mat og sofa. „Áfengi getur haft áhrif á gæði svefns og getur haft samverkandi áhrif á virkni ónæmiskerfisins,“ útskýrir hann.

Rafn segir að Embætti landlæknis deili áhyggjum af aukinni áfengisneyslu á tímum samkomubanns með öðrum stofnunum og fagaðilum sem komi að lýðheilsu. Hann segir að áfengisneysla geti haft í för með sér slæm samskipti innan fjölskyldunnar og á líðan barna. Best sé að neyta áfengis í mjög litlum mæli og helst sleppa því alveg, ekki síst við þessar kringumstæður. „Það eru engin þekkt mörk um skaðleysi áfengis,“ segir Rafn og bætir við að áfengi sé ekki nauðsynlegt nema til að þvo sér um hendurnar.

Aukning þó ferðamennina vanti

Fljótt á litið má reikna með að ýmsar breytur hafi áhrif á sölu áfengis í Vínbúðunum. Í greiningu Hagfræðideildar Landsbankans frá árinu 2017, sem var fjölmennasta ferðamannaárið, kemur fram að sennilega hafi ferðamenn keypt 11,6 prósent af því áfengi sem selt var í Vínbúðunum það ár. Sala áfengis til ferðamanna í þessum marsmánuði er sennilega lítil sem engin, vegna faraldursins. Það gæti gefið vísbendingu um að söluaukningin til Íslendinga sé í raun meiri en þessar tölur gefa til kynna. Á hinn bóginn má benda á að sala áfengis á börum og veitingahúsum hefur síðustu daganna verið lítil sem engin.

Marsmánuður er vinsæll tími til að halda árshátíðir fyrirtækja og stofnana. Í slíkum veislum er oft mikið framboð af áfengi, sem og í öðrum samkvæmum. Einhverjir slíkir viðburðir kunna að hafa farið fram allra fyrstu daga mánaðarins, en fyrsta smitið á Íslandi greindist 28. febrúar. Formlegt samkomubann tók gildi 16. mars en fyrir þann tíma hafði ótal viðburðum verið frestað. Sem dæmi má nefna að árshátíð Póstsins, sem átti að fara fram í mars, var frestað 3. mars. Sama dag var árshátíð Össurar frestað, svo annað dæmi sé tekið. Sala áfengis í verslunum ÁTVR í marsmánuði er því sennilega fyrst og fremst til einstaklinga sem kaupa það til eigin nota, ólíkt því sem var í mars 2019.

Lýðheilsufræðingurinn Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir segir í samtali við Mannlíf að ekki sé gott að nýta áfengi sem bjargráð, hvorki á tímum COVID-19 né þegar aðrir erfiðleikar steðja að. „Fólk þarf að ganga hægt um gleðinnar dyr og ekki nýta áfengi til að deyfa sig.“ Hún segir að þessar tölur bendi til þess að Íslendingar séu að halla sér í meira mæli að áfengi. „Það sem á að vera í fyrstu sætunum er góður svefn, hreyfing og heilbrigt mataræði,“ segir hún.



Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir, lýðheilsufræðingur. Mynd / Hallur Karlsson

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:** Elo Vázquez - **Auglýsingar:** auglysingar@birtingur.is - **Prentun:** Landsprent - **Dreifing:** Póstdreifing

Bankaþjónusta með breyttu sniði

Þjónusta Landsbankans fer nú fram í síma og með rafrænum hætti. Við sinnum aðeins brýnum erindum í útibúum eftir tímapöntunum og hvetjum viðskiptavini okkar til að nota símann, netbanka, netspjall og Landsbankaappið.

Nánari upplýsingar eru á landsbankinn.is.

Þú getur gert næstum allt á netinu

Við hvetjum þig til að nota rafræna þjónustu ef þú getur, en öll almenn bankaþjónusta er alltaf til staðar í netbankanum og Landsbankaappinu. Ef þú átt snjallsíma eða snjallúr hvetjum við þig líka til að nota snertilausar greiðslur til að forðast snertingu við posa og skiptimynt.

Þú finnur góð ráð um bankaþjónustu með breyttu sniði á landsbankinn.is/god-rad.





Þú getur alltaf fengið ráðgjöf í síma

Ef þú vilt ræða við ráðgjafa getur þú alltaf pantað símtal. Þú getur haft samband í netspjallinu á **landsbankinn.is** eða með tölvupósti á netfangið **landsbankinn@landsbankinn.is**.

Þjónustuver okkar tekur einnig á móti fyrirspurnum frá einstaklingum og fyrirtækjum alla virka daga kl. 9–16 í síma 410 4000.

Við erum til staðar til að leysa úr málum

Ef þú lendir í greiðsluerfiðleikum hvetjum við þig til að hafa samband. Við gerum okkar besta til að koma til móts við einstaklinga og fyrirtæki vegna óvæntra aðstæðna. Þú finnur upplýsingar og svör við algengum spurningum um úrræði fyrir einstaklinga og fyrirtæki á **landsbankinn.is**.



Innlent
DÓMSMÁL

Um hvað snýst málið?

Deilur skiptastjórans **Sveins Andra Sveinssonar** og athafnamannsins **Skúla Gunnars Sigfússonar** hafa staðið yfir í nokkur ár. Til að gera langa sögu stutta tengjast þær í grunninn **223 milljóna króna** sölu á heildsölunni **EK1923** til **Sjöstjörnunnar** og þeim samningum sem gerðir voru í tengslum við fasteign félagsins, **Skútuvog 3**. Skúli keypti heildsöluna í nóvember 2013, ásamt öðrum fjárfestum, en riftunarmálin snúast um að Skútuvogur 3 var seldur út úr heildsölunni yfir í Sjöstjörnuna fyrir áramótin 2013. Skiptastjóri EK1923 ehf., Sveinn Andri Sveinsson, er þeirrar skoðunar að fasteignin hafi verið seld á allt of lágu verði auk þess sem samsvarandi skuldir hafi ekki verið yfirteknar. Sveinn Andri hefur höfðað fjölda riftunarmála gegn félögum Skúla en hefur auk þess vísað málum til héraðssaksóknara. Í nóvember var Skúli, ásamt tveimur stjórnendum fyrirtækja hans, ákærður af embætti héraðssaksóknara fyrir að millifæra peninga af bankareikningum EK1923 ehf. og rýra þannig efnahag þess í aðdraganda þess að félagið var úrskurðað gjaldþrota.

Sýslumaður viðurkennir mistök

Fulltrúi Sýslumannsins á höfuðborgarsvæðinu boðaði að kyrrsetningu eigna Skúla í Subway yrði aflétt í kjölfar nýfallins dóms Landsréttar. Daginn eftir dró hann það til baka. Skúli hefur nú kært þrotabúið vegna ákvörðunar sýslumanns.

Texti / Baldur Guðmundsson



Hundruð milljóna eignir Skúla Gunnars Sigfússonar hafa verið í kyrrsetningu frá árinu 2017 . Mynd / Eggert Jóhannesson

Þetta er mjög íþyngjandi og veldur mér gífurlegu tjóni," segir Skúli Gunnar Sigfússon, sem jafnan er kenndur við Subway. Fulltrúi Sýslumannsins á höfuðborgarsvæðinu tilkynnti Skúla og hlutaðeigandi lögmönnum þann 12. mars síðastliðinn að kyrrsetningu eigna hans yrði nú aflétt. Það yrði gert á grundvelli nýfallins dóms Landsréttar. Daginn eftir tilkynnti fulltrúinn svo að fyrri tilkynning hefði verið send í fljótfærni. Eignirnar, samtals um 600 milljónir króna, eru því enn í vörslu sýslumanns og Skúli segist engin svör fá.

Málaferli þrotabús EK1923, sem áður var heildsalan Eggert Kristjánsson ehf., gegn Sjöstjörnunni, félagi í eigu Skúla, voru að stórum hluta til lykta leidd í Landsrétti 6. mars. Dómstóllinn sneri þá við dómi héraðsdóms að stærstum hluta. Héraðsdómur hafði áður dæmt Sjöstjörnuna til að greiða þrotabúinu 223 milljónir og 21 milljón króna auk vaxta. Samtals yfir 400 milljónir króna.

Þótt Sveinn Andri sæki um áfrýjunarleyfi breytir það ekki dómi Landsréttar. Allir lögmenn sem ég hef talað við segja að þetta standist enga skoðun.

Landsréttur komst hins vegar að þeirri niðurstöðu að aðeins bæri að greiða lægri upphæðina. Í dómnum var kyrrsetning á bróðurparti af eignum félags Skúla fyrir vikið felld úr gildi, en eignir hans hafa verið kyrrsettar frá 2017. Dómstóllinn komst að þeirri niðurstöðu að aðeins þær eignir sem vörðuðu lægri upphæðina, 21 milljón, skyldu áfram vera í kyrrsetningu.

Sveinn Andri Sveinsson, skiptastjóri EK1923, sagði við mbl.is eftir dómsuppkvaðninguna í byrjun mars að allar líkur væru á að hann myndi sækja um áfrýjunarleyfi til Hæstaréttar.

Fulltrúi sýslumanns ber fyrir sig fljótfærni

Mannlíf hefur fengið afrit af tölvupóstsamskiptum á milli fulltrúa sýslumanns og málsaðila, þar sem þung orð eru látin falla. Eins og áður segir tilkynnti fulltrúi sýslumanns um afléttingu kyrrsetningar 12. mars en dró það til baka daginn eftir. „Ég viðurkenni að það var fljótfærni af minni hálfu að senda út póstinn í gær. Ég biðst velvirðingar á því," segir hann í tölvupósti.

Fulltrúinn bætir við að sýslumaður hafi ekki breytt ákvörðun sinni vegna hótana Sveins Andra, en Skúli hafði látið að því liggja í fyrri pósti.

Markmið sýslumanns sé einfaldlega að komast að lögfræðilega réttri niðurstöðu. „Menn geta svo deilt um lögfræðina," skrifar fulltrúinn.

Síðar segir hann að tölvupóstur sé ekki það sama og formlegur úrskurður. „Í þessu máli hefur formleg endurupptaka ekki farið fram hjá sýslumanni og mun ekki fara fram fyrr en eftir að Hæstiréttur hefur tekið afstöðu til umsóknar um áfrýjunarleyfi. Þá munum við, eins og áður sagði, skoða málið að nýju, vega það og meta með hliðsjón af ákvörðun Hæstaréttar." Sýslumaður virðist því ætla að bíða eftir því hvort Sveinn Andri fái áfrýjunarleyfi.

Skúli kærir sýslumann

Skúli bendir í pósti sínum að hann hefði tilkynnt nokkrum kröfuhöfum sínum að hann gæti senn gert upp skuldir við þá, þar sem hann ætti von á um 600 milljónum króna í formi fasteigna og peninga. Hann krefst þess að sýslumaður standi við það sem hann hafði áður tilkynnt.

Nú eru tvær vikur liðnar og Skúli segist engin svör hafa fengið en bæði Skúli og lögmaður hans hafa ítrekað krafist þess að sýslumaður standi við fyrri ákvörðun sína eða hitti þá á fundi. Bent er á að afstöðu Hæstaréttar Íslands vegna beiðni um áfrýjun geti verið mjög langt að bíða. Rétturinn starfi ekki á fullum afköstum vegna COVID-19 auk þess sem sumarleyfi sé fram undan.

Skúli er afar ósáttur við stöðu mála. „Þótt Sveinn Andri sæki um áfrýjunarleyfi breytir það ekki dómi Landsréttar. Allir lögmenn sem ég hef talað við segja að þetta standist enga skoðun." Hann segir að kyrrsetningin árið 2017 hafi farið fram með miklu ofbeldi. Sýslumaður hafi látið hjá líða að krefjast tryggingar af hálfu gerðarbeiðanda, Sveins Andra, vegna kyrrsetningarinnar. „Ég lít á þetta sem ofbeldi af hálfu sýslumanns. Og nú svara þeir engu." Hann segir að afstaða sýslumanns sé honum mjög íþyngjandi. Um sé að ræða fasteignir auk 120 milljóna í reiðufé. Samtals um 600 milljónir.

Lögmaður Sjöstjörnunnar, félags Skúla, hefur lagt fram kæru á hendur þrotabúinu þar sem þess er krafist að ákvörðun sýslumannsins á höfuðborgarsvæðinu, um að bíða svars Hæstaréttar við beiðni um áfrýjunarleyfi, verði felld úr gildi og sýslumanninum gert skylt með úrskurði að aflétta kyrrsetningu eignanna.



Sveinn Andri Sveinsson, lögmaður og skiptastjóri. Mynd / Rakel Ósk



Orðrómur

rt@birtingur.is

Lilja til bjargar



Vaxandi áhyggjur eru innan Framsóknarflokksins vegna dapurs gengis undir forystu ***Sigurðar Inga Jóhannssonar.*** *Flokkurinn hefur um hríð mælst talsvert undir Miðflokknum, helsta samkeppnisaðilanum.* ***Sigmundur Davíð Gunnlaugsson*** *formaður virðist því vera á sigurbraut.*





Margir vilja sjá ***Lilju Alfreðsdóttur****, menntamálaráðherra og varaformann Framsóknar, í formannssæti til að taka slaginn og bjarga flokknum og skáka Sigmundi. Lilja hefur sjálf ekkert gefið til kynna um áform sín.*

• • • • •

Ró yfir Samherja



Það hefur lítið farið fyrir ***Þorsteini Má Baldvinssyni****, forstjóra Samherja, eftir að hann fór í leyfi í framhaldi af umfjöllun Kveiks og Stundarinnar um svonefnt mútumál í Namibíu.* ***Björgólfur Jóhannsson****, forstjóri í afleysingum, hefur upplýst að hann sé á útleið á næstunni. Búist er við að Þorsteinn Már snúi þá aftur í fyrra starf sitt. Ekkert liggur fyrir um að málið verði rannsakað innanlands.*



• • • • •

Forsetaframboð



Guðni Th. Jóhannesson*, forseti Íslands, er nánast óumdeildur í embætti. Kjörtímabil hans er að renna út og nokkuð ljóst að enginn á raunhæfa möguleika á að sigra hann.* ***Guðmundur Franklín Jónsson****, hótelstjóri á Bornholm, hefur þótt áhugasamur um framboð og tók þátt í síðustu forsetakosningum. Hann er kominn heim til Íslands en heldur kyrru fyrir.* ***Ástþór Magnússon****, margreyndur frambjóðandi, er einnig með rólegasta móti. Hugsanlega verður Guðni sjálfkjörinn, þjóð til heilla.*





• • • • •

Ólga í flokknum



Bjarni Benediktsson*, fjármálaráðherra og formaður Sjálfstæðisflokksins, hefur sýnt festu og styrk í stríðinu við kórónuveiruna. Undir niðri í flokknum kraumar þó. Engir kærleikar eru á milli* ***Guðlaugs Þórs Þórðarsonar*** *utanríkisráðherra og Bjarna og víst að það mun hafa afleiðingar. Bjarni hefur styrkt sig með því að fá* ***Áslaugu Örnu Sigurbjörnsdóttur*** *og* ***Þórdísi Kolbrúnu Reykfjörð Gylfadóttur*** *í framvarðasveitina. Líklegt er að þær muni ýta Guðlaugi Þór niður og til hliðar fyrir næstu kosningar. En Guðlaugur Þór hefur þó sýnt að hann hefur níu líf.*







Kíktu á nýja og glæsilega heimasíðu okkar: **epli.is**

TILBOÐ

MacBook Air

TAKMARKAÐ MAGN

VAXTALAUS LÁN** EPLI ALLT AÐ 6 MÁN



Sendum
hvert á land sem er

MacBook Air 2019

Verð frá: 184.990

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

Birt með fyrirvara um verðbreytingar og prentvillur.

**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

Texti / Baldur Guðmundsson



úttekt
FERÐAÞJÓNUSTAN

Ögurstund fram undan í ferðaþjónustu

Stjórnendur ferðaþjónustufyrirtækja hafa margir hverjir þegar afskrifað sumarið.
Flestir þeirra sem Mannlíf hefur rætt við þessa dagana segjast geta lifað af mánuð eða tvo, með aðstoð stjórnvalda, en svo þyngist róðurinn verulega. Þeir spá því sumir að fjölmörg fyrirtæki gætu farið í þrot. Númer hafa verið tekin af rútum og sumarstarfsfólki tilkynnt að krafta þess sé ekki þörf.

„Okkar áætlun gengur út á það að leggjast í híði," segir eigandi lítils ferðaþjónustufyrirtækis um stöðuna sem uppi er vegna COVID-19 faraldursins. Nær engir ferðamenn eru eftir á landinu og ef samtöl Mannlífs við stjórnendur ferðaþjónustufyrirtækja eru lýsandi fyrir greinina alla, þá eru menn nánast búnir að afskrifa sumarið. Ef þær spár rætast blasir fjöldagjaldþrot við greininni.

Mannlíf hefur undanfarna daga rætt við stóra og smáa aðila í ferðaþjónustu. Samandregið telja þeir sig flestir geta lifað apríl- og maímánuð af, með stuðningi ríkisins, en að brekkan verði afar brött ef júní, júlí og ágúst verða ónýtir. Ferðaþjónustufyrirtæki ganga því mörg hver plankann. „Það mun auðvitað ekkert vera þannig endalaust að maður geti lifað af einhverju smávegis eigin fé sem maður hefur getað safnað upp," segir einn þeirra sem óttast hið versta. Hann á von á því að það geti tekið hjólin sex til tólf mánuði að byrja að snúast á nýjan leik.

Svo virðist sem flest ferðaþjónustufyrirtæki muni nýta sér úrræði stjórnvalda um hlutabætur að fullu. Í þeim felst að starfsfólkið þiggur 75 prósent atvinnuleysisbætur en vinnuveitandinn greiðir þann fjórðung sem upp á vantar, upp að ákveðnu hámarki. Á samtölum Mannlífs við stjórnendur ferðaþjónustufyrirtækja má heyra að þetta úrræði komi í veg fyrir ótal uppsagnir. Tveir þeirra benda þó á að til lengri tíma sé ómögulegt að greiða 25 prósent af launum starfsfólks ef ekki kemur króna í kassann.

Bílarnir teknir af númerum

Eitt af þeim úrræðum sem ferðaþjónustufyrirtæki hafa gripið til er að taka hópferðabíla og aðra fyrirtækjabíla af númerum og losna þannig við kostnað af tryggingum og bifreiðagjöldum. Þetta hafa bæði stór og smá fyrirtæki gert en Mannlíf greindi einmitt frá því á vef vef sínum, mannlif.is, á mánudaginn að Gray Line hefði þá þegar tekið 80 prósent flotans af númerum. Þórir Garðarsson, stjórnarformaður fyrirtækisins, sagði við það tækifæri að umsvif fyrirtækisins væru um eitt prósent af því sem áður var. Hann sagði að fyrirtækið yrði sennilega að reiða sig á lánardrottna til að geta staðið undir því að greiða 25 prósent af launum starfsfólks, með enga innkomu.

„Þetta var búið eftir helgina. Það er ekkert af fólki eftir. Við höfum lagt stærstum hluta okkar flota.



Þórir Garðarsson, stjórnarformaður Grey Line Iceland. Mynd / Aðsend



Ferðaþjónustufyrirtæki hafa gripið til þess ráðs að taka hópferðabíla af númerum og losna þannig við kostnað af tryggingum og bifreiðagjöldum.

Fleiri fyrirtæki hafa gripið til þess ráðs að taka bíla af númerum. Þeirra á meðal er fjölskyldufyrirtækið Your Day Tours. Fyrirtækið var stofnað árið 2015 og sérhæfir sig í dagsferðum. Það rekur sjö litlar rútur en rætt er við einn af eigendum fyrirtækisins í þessari umfjöllun. Sömu sögu er að segja af Reykjavík Excursions – Kynnisferðir ehf., þar sem 400 manns starfa. Um hundrað starfsmenn félagsins keyra um það bil 50 vagna fyrir Strætó bs. en önnur starfsemi liggur niðri. „Þetta var búið eftir helgina. Það er ekkert af fólki eftir. Við höfum lagt stærstum hluta okkar flota," segir Björn Ragnarsson, framkvæmdastjóri Kynnisferða. Hann segir aðspurður að fyrirtækið muni nýta sér hlutabætur stjórnvalda fyrir um 300 manns.

Í svari Samgöngustofu við fyrirspurn Mannlífs um afskráðar bifreiðar í eigu fyrirtækja kemur í ljós að 14 þúsund farartæki voru skráð úr umferð í byrjun mánaðarins. Gera má ráð fyrir að þessi tala hafi hækkað töluvert núna allra síðustu daga. Til samanburðar voru 13.700 bílar skráðir úr umferð í apríl í fyrra, en þess má geta að fall WOW air fyrir sléttu ári var reiðarslag fyrir ferðaþjónustuna.

Ferðalög Íslendinga geta skipt höfuðmáli

Eitt af þeim úrræðum sem stjórnvöld

Rúbín kaffi

Rúbín kaffi

Rúbín kaffi - gersemi í amstri dagsins

Úttekt
FERÐAÞJÓNUSTAN

hafa kynnt er stafrænt gjafabréf í ferðaþjónustu innanlands. Í þetta ver ríkið hálfum öðrum milljarði. Hver íbúi á Íslandi sem náð hefur 18 ára aldri fær fimm þúsund krónur til að nota upp í kaup hjá ferðaþjónustuaðila. Þá hefur ríkið boðað mikið markaðsátak á erlendri grundu þegar rofar til í COVID-faraldrinum.

Þeir ferðaþjónustuaðilar sem Mannlíf hefur rætt við binda ekki miklar vonir við að Íslendingar muni flykkjast í þær ferðir sem útlendingar hafa verið duglegastir að kaupa undanfarin ár, svo sem ferð um Gullna hringinn eða að elta uppi norðurljós. Sumir benda á að þarna séu þó tækifæri og fyrirtækin þurfi að vera snjöll í að markaðssetja ferðir sem Íslendingum kunni að þykja eftirsóttar, svo sem fyrir starfsmenn fyrirtækja. „Íslendingar munu lítið ferðast til útlanda á þessu ári. Það skiptir máli að við Íslendingar verðum duglegir að nýta okkur íslenska ferðaþjónustu," segir einn viðmælandi. Annar segist nú vera að leggja höfuðið í bleyti hvernig hægt sé að ná til Íslendinga. Hann gerir ekki ráð fyrir tekjum frá útlendingum næstu mánuði, svo einhverju nemi.

Það skiptir máli að við Íslendingar verðum duglegir að nýta okkur íslenska ferðaþjónustu.

Tómlegt við Geysi

Mábil Gróa Másdóttir, hótelstjóri á Hótel Geysi, segir að það sé eins og að fara 20 ár aftur í tímann að horfa yfir Geysissvæðið núna. Svæðið er eitt alvinsælasta ferðamannasvæði landsins, eins og kunnugt er. Mábil segir að nú séu þar aðeins fáeinir Íslendingar á stangli. „Það er varla að maður sjái ferðamann á ferli," segir hún.

Hótelinu, sem hjá starfa um 50 manns, var lokað efir að samkomubann stjórnvalda var hert í vikunni. Eigendur hótelsins reka líka veitingastaðina Geysir Glíma, Kantína og Súpa. Mábil segir að Glíma sé opin frá 10 til 17, aðallega svo að fólk geti komist á salerni, ef það heimsækir svæðið.

Sumarfólk fær enga vinnu

Mábil segir aðspurð að þannig hafi hitt á að samningar við nokkuð margt starfsfólk hafi verið að renna út. Því hafi allnokkrir farið til síns heima; fólk sem hafi ætlað að hætta í mars eða apríl. „Við náðum líka að stoppa þá sem búið var að ráða fyrir sumarið," útskýrir hún en fleiri ferðaþjónustufyrirtæki hafa brugðið á það ráð að segja upp samningum sem þeir höfðu gert við sumarstarfsmenn. Í þeim tilvikum er uppsagnarfresturinn stuttur.



Geysissvæðið er eitt alvinsælasta ferðamannasvæði landsins, eins og kunnugt er.

Lifir ekki endalaust á lausafé



Bræðurnir Breki og Boði stofnuðu fyrirtækið árið 2015. Breki býst við að langur tími geti liðið þar til allt verði komið í eðlilegt horf.

„Eins og allir aðrir höfum við síðustu daga verið að semja við skuldunauta, banka og leigusala. Við höfum tekið flestar rúturnar af númerum og höfum verið að ræða við tryggingafélagið," segir Breki Logason sem stofnaði ferðaþjónustufyrirtækið Your Day Tours, ásamt bræðrum sínum og föður árið 2015. Fyrirtækið sérhæfir sig í dagsferðum. Starfsemi fyrirtækisins er, eins og hjá öðrum í þessum bransa, að engu orðin eftir að COVID-19 faraldurinn náði sér á strik.

Breki segir að fyrirtækið hafi eitthvað smávegis svigrúm til að takast á við tekjufallið en að ekkert fyrirtæki geti gert ráð fyrir því að starfa tekjulaust í sex til tólf mánuði, en það er sá tímarammi sem Breki telur að farið geti forgörðum vegna veirunnar. „Það mun auðvitað ekki vera þannig endalaust að maður geti lifað á einhverju smávegis eigin fé."

Utanlandsferðir um heim allan eru jafnan bókaðar með löngum fyrirvara. Breki bendir á, því til viðbótar, að langur tími geti liðið áður en bókanir fari aftur á flug eftir veiruna. Viðbúið sé að fólk haldi að sér höndum fyrst um sinn. Enn lengra sé því í ferðamennina. Hann segir að bókunum fram í tímann hafi fjölgað með hverju árinu sem fyrirtækið hefur verið starfrækt. „En nú er alveg búið að skrúfa fyrir." Höggið geti því verið lengi að koma fram.

Fyrirtækið gerir út sjö litla hópferðabíla þar sem bílstjórinn er jafnframt leiðsögumaður. Breki segir að flestir þeirra séu verktakar en að 10 til 12 manns starfi hjá fyrirtækinu. „Við erum með einhverja launamenn og þessar aðgerðir stjórnvalda um hlutabætur koma okkur því mjög vel. En eins og staðan er núna erum við ekki einu sinni með 25 prósent vinnu fyrir þá sem fara þessa leið." Hann tekur þó fram að engum hafi verið sagt upp. „Við tókum þá ákvörðun, eins og margir aðrir, að forðast uppsagnir og sömdum við okkar starfsfólk um að fara frekar þessa leið á meðan við getum." Breki segir að áætlun fyrirtækisins núna sé að leggjast í híði. Bílarnir hafi verið teknir af númerum auk þess sem reynt sé að semja um frest á greiðslum.

Trump markaði þáttaskil

Yfirlýsing Donalds Trump um að loka á flug frá Evrópu var sá tímapunktur sem Breki áttaði sig á alvarleika málsins. „Það var þá sem það rann upp fyrir fólki að við værum ekkert að fara að ferðast á þessu ári. Daginn eftir fylltist hjá okkur pósthólfið af afbókunum. Þær höfðu verið nokkrar fram að því en þarna tífaldaðist þetta."

Honum hugnast fyrir fram ekki vel að nýta sér sérstök brúarlán, sem ríkið hefur lofað að veita ríkisábyrgð, fyrir fyrirtæki í rekstrarvanda. Það sé ekki gæfulegt í vonlausri stöðu að skuldsetja sig mikið. Fyrirtækin verði að hafa fjárhagslegan þrótt til að koma sér á kortið aftur, þegar hjólin fara að snúast. Hann tekur þó fram að enginn taki af fyrirtækinu góðar umsagnir notenda, svo sem á Tripadvisor, þar sem Your Day Tours sé í fyrsta sæti þegar kemur að dagsferðum.

Breki segir að hann sé að velta fyrir sér sóknarfærum á innlendum markaði. Mikilvægt sé að nýta þær rútur og þau hótel sem til séu í landinu. Tækifæri gætu skapast til að fara með hópa af Íslendingum í tilteknar ferðir. „Ég hef talað við marga í þessum bransa. Það er mikil óvissa en líka mikilvægt að vera bjartsýnn og átta sig á að þetta er bara tímabundið ástand. Okkar markmið er að standa þetta af okkur og koma enn sterkari til leiks þegar við skríðum úr híðinu."

Mábil segir að útspil stjórnvalda hafi hjálpað mikið til. Hún á von á að hafa fólk í 25 prósent starfshlutfalli í apríl og maí, eins og heimild er fyrir. „Við erum búin að gera áform ef þetta heldur áfram í apríl og maí. Svo verður róðurinn þyngri því það er engin innkoma. Við verðum bara að endurmeta stöðuna þá."

Hún bendir á að þessi staða sé uppi hjá fjölmörgum atvinnugreinum. „Það er alveg sama hvort þú horfir á stórt eða smátt fyrirtæki – já, eða mömmu þína – það eru allir í þessari stöðu." Hún óttast að veiran muni hafa áhrif út þetta ár og jafnvel fram á það næsta. Miklu máli skipti að viðspyrnan verði sterk.

„Þetta eru ömurlegar aðstæður"

„Við erum búin að leggja stærstum hluta okkar flota," segir Björn Ragnarsson, framkvæmdastjóri Kynnisferða, í samtali við Mannlíf. Hann segir að fáeinar ferðir hafi verið farnar í upphafi vikunnar en að þetta hafi fjarað út. Þeir síðustu sem áttu bókað hafi ekki mætt. „Það er ekkert eftir af fólki."

Starfsemi Kynnisferða, eða Reykjavík Excursions – Kynnisferðir ehf., er margþætt. Fyrirtækið býður upp á úrval ferða og afþreyingu fyrir einstaklinga og hópa. Fyrirtækið rekur ferðaskrifstofu, bílaleigu langferðabíla og strætisvagna, auk þvottastöðvar og bifreiðaverkstæðis. Björn segir að starfsemin liggi að stærstum hluta niðri en akstur um 50 strætisvagna hafi þó haldið sér, þótt farþegafjöldinn hafi minnkað verulega.

Fyrirtækið er með um 400 manns í vinnu. Hann segir að um 100 manns starfi við akstur strætisvagnanna. Þeir haldi sínu starfshlutfalli en að hinir 300 starfsmennirnir fari í 25 prósent starf á móti hlutabótum Atvinnuleysistryggingasjóðs.

„Þetta eru ömurlegar aðstæður og alveg fordæmalausar," segir Björn um stöðu



Björn bendir á að fyrirtækin verði að vera fjárhagslega í stakk búin að hefja rekstur á nýjan leik eftir faraldurinn.

mála. Hann segir að óvissan sé verst. Þótt baráttan við veiruna gangi sæmilega hér heima þá snúist þetta hjá ferðaþjónustufyrirtækjum ekki síst um það hvernig stóru þjóðunum í kring um okkur vegni, til dæmis hvenær flug hefst aftur til Bandaríkjanna og hvenær samkomubanni í Þýskalandi verður aflétt. „Ferðaviljinn þarf að koma aftur. Á því gæti orðið einhver bið. Vonandi kemur eitthvað í júní og júlí."

Hann segir miklu máli skipta að Íslendingar verði duglegir að ferðast innanlands á komandi mánuðum – og nýta sér íslensk ferðaþjónustufyrirtæki. Hann segist vissulega ekki búast við því að Íslendingar flykkist í skipulagðar dagsferðir að Gullfossi og Geysi en segir aðra kosti í stöðunni. „Við höfum til dæmis verið að bjóða ferðir í Landmannalaugar, Þórsmörk og Skóga á sumrin." Slíkar ferðir geti hentað fólki sem gengur Laugaveginn eða vill fara í gönguferðir í Landmannalaugum.

Geta lifað í þónokkra mánuði

Spurður hvernig fyrirtækið sé í stakk búið til að takast á við þessa stöðu svarar Björn því til að það standi ágætlega. Launakostnaður hafi verið skorinn mjög niður, með áðurnefndum aðgerðum, og það sé langstærsti kostnaðarliðurinn. Fyrirtækið sé einnig að nýta sér frystingu á lánum með sex mánaða greiðslufresti. „Við getum lifað í þónokkra mánuði."

Björn segir að miklu máli skipti að stjórnvöld verði fljótari að bregðast við nú en þegar bankahrunið skall á. Mikilvægt sé

„Fyrirtækin þurfa að vera tilbúin þegar þetta fer af stað aftur þannig að þau geti kynnt sig og boðið góða þjónustu."

að vinna hratt. Hann bendir á að fyrirtækin þurfi að standa sæmilega þegar ferðamennirnir fari að koma á nýjan leik. „Fyrirtækin þurfa að vera tilbúin þegar þetta fer af stað aftur þannig að þau geti kynnt sig og boðið góða þjónustu," útskýrir hann. Það gangi ekki að þurrka upp allt laust fé.

Býst við gjaldþrotum

Hann á von á því að einhver ferðaþjónustufyrirtæki muni fara í þrot. Mörg hafi verið orðin illa stæð eftir fall WOW air síðastliðið vor. „Ég hef heyrt að einhver fyrirtæki eigi orðið erfitt með að borga laun. Mörg fyrirtæki eru farin að fjármagna sinn rekstur á bókunum fram í tímann. Þegar þessar ferðir næstu mánuði eru afbókaðar þarf að endurgreiða fólki þær greiðslur," segir hann. Björn segir að innheimta sé auk þess orðin mjög þung. Út um allan heim séu fyrirtæki í sömu stöðu. „Það borgar enginn reikninga. Þetta gengur eðlilega illa og vindur upp á sig."

Aðspurður segir Björn að fyrirtækið hafi fyrr í mánuðinum sagt upp því fólki sem hafði nýlega hafið störf hjá fyrirtækinu og var með minna en mánaðaruppsagnarfrest. „Allir aðrir sem eru með mánaðaruppsagnarfrest eða meira hafa farið í þessa 25 prósent leið með okkur."



IÐNAÐARLÍFTÆKNI

Ný námsleið í Háskóla Íslands í nánu samstarfi við atvinnulífið

HÁSKÓLI ÍSLANDS









Iðnaðarlíftækni er ný námsleið í meistaranámi sem Háskóli Íslands býður upp á í nánu samstarfi við alþjóðlega lyfjafyrirtækið Alvotech.

Námsleiðin skapar ótal möguleika fyrir nemendur til þátttöku í nýsköpun á sviði líftækni.

- Námið er kjörið fyrir þá sem hafa lokið grunnnámi í raun- eða lífvísindum, heilbrigðisvísindum, verkfræði eða öðru sambærilegu námi.
- Nemendur öðlast víðan skilning á nýtingu líftækni í iðnaði.
- Hagnýt rannsóknarverkefni í samstarf við íslensk líftæknifyrirtæki eins og Alvotech sem starfar á alþjóðlegum líftæknilyfjamarkaði.
- Sérfræðingar úr atvinnulífnu og vísindamenn frá Alvotech koma jafnframt að kennslu sem fer að hluta til fram í Hátæknisetri fyrirtækisins í Vatnsmýri.
- Námið skapar nemendum ótal tækifæri í atvinnulíf, bæði hjá sprotafyrirtækjum og stærri fyrirtækjum og stofnunum í líftækni.

Skapaðu þér ný tækifæri í spennandi geira í örum vexti

Umsóknarfrestur er til 15. apríl - nánar á hi.is

alvotech

SUNNUDAGURINN LANGI

– Dagbók úr sóttkví –

Þriðjungur heims er nú annaðhvort í sóttkví eða útgöngubanni vegna COVID-19 heimsfaraldursins.

Margir upplifa hræðslu enda sér ekki fyrir endann á þessari vá. Rithöfundurinn Óttar M. Norðfjörð er búsettur í Barcelona ásamt eiginkonu sinni, Eloísu Vázquez, og ungum syni þeirra. Hér skrifar hann um útgöngubannið á Spáni og hina undarlegu síðustu daga.

Texti / Óttar M. Norðfjörð Myndir / Elo Vázquez

Árið 1700 hurfu ellefu dagar úr íslenska dagatalinu. Fólk sem fór að sofa miðvikudaginn 17. nóvember vaknaði mánudaginn 29. nóvember, því júlíska tímatalinu var skipt út fyrir það gregoríska til að laga innbyggða skekkju sem hafði vaxið í gegnum aldirnar og orsakað ellefu aukadaga þegar hér var komið sögu. Ég á nokkra vini sem hefðu einfaldlega misst af afmælisdeginum sínum það árið. Frekar fúlt. En Íslendingar í þá daga bjuggu náttúrlega enn þá í moldarkofum, liðu matarskort og meðalævilengd var í kringum 35 ár, svo kannski var pulsupartí ekki ofarlega á dagskrá hvort sem er.

Í dag varð mér hugsað til þessara ellefu horfnu daga fyrir rúmlega 300 árum, því þegar ég skrifa þetta er ég á ellefta degi í hálfgerðri sóttkví og tilfinning mín fyrir þeim er einhvern veginn svipuð. Það er eins og síðustu dagar hafi hreinlega horfið, enda höfum við sem búum hér á Spáni lifað í einhvers konar tómi, í einhvers konar tímaleysi, frá því að neyðarástandi var lýst yfir í landinu og útgöngubann sett á. Frumsýningar bíómynda, tónleikar, íþróttaviðburðir, hátíðir, afmælisveislur og annað sem átti að fara fram í mars og apríl hefur verið blásið af eða fært aftar. Árið 2020 er árið sem vorinu var frestað fram á haust.

Life is a Rollercoaster

Eða er kannski tóm vitleysa að hugsa um þetta sem gat í dagatalinu? Sem horfnar vikur? Það má hugsanlega segja að við höfum aldrei áður fengið jafnmikinn tíma að gjöf og akkúrat núna. Öll áttum við að vera að gera eitthvað allt annað en að hanga heima hjá okkur, önnum kafin í hversdagsleikanum, önnum kafin að vinna, fara í ræktina, sækja börnin, undirbúa næsta ferðalag. En svo er eins og risastór hendi hafi sópað öllum plönum heimsbyggðarinnar út af borðinu. Kannski eigum við að líta á þetta eins og þegar maður heldur að það sé miðvikudagur, en það er í raun þriðjudagur. Spurningin er bara hvað við ætlum að gera við þennan óvænta tíma sem við fengum til að vera heima hjá okkur.

Í mínu tilviki eru þetta eiginkonan mín, tæplega tveggja ára gamli sonur okkar og ég. Konan mín er þar að auki komin 33 vikur á leið og við ákváðum þess vegna að fara sérstaklega varlega. Óléttar konur eru ekki taldar í sérstökum áhættuhópi vegna veirunnar, en maður veit aldrei. Við byrjuðum því í okkar sóttkví nokkrum dögum áður en hún var sett á og konan mín hefur ekki farið út síðan. Það er vissulega áskorun að hafa lítinn gutta heima allan daginn, fullan af orku og vanan því að fara út, en börn eru fljót að læra og hann er strax orðinn sáttur við það að vera alinn upp sem inniköttur. En maður verður samt að hafa ofan af fyrir honum. Við hlaupum til dæmis mikið í kringum stofuborðið með blöðrum og tónlist, nágrannanum til mikillar gleði er ég viss um. Ég er búinn að hlusta svo oft á „Life is a Rollercoaster“ með Ronan Keating og „Never Gonna Give You Up“ með Rick Astley – uppáhaldslög stráksins míns – að það er farið að ógna geðheilsu minni meira en fréttir af COVID-19. Ég er líka búinn að heyra Disney-klúbbs hljóðbókina Bambi – Týndi íkorninn svo oft að ég er alvarlega að hugsa um að skrifa doktorsritgerð um hana þegar faraldrinum lýkur, enda brennur fjöldinn allur af spurningum á mér um þetta margslungna verk. Hvers vegna er týndi íkorninn, hún Smá, til dæmis flissandi í byrjun bókarinnar þótt hún sé nýbúin að týna mömmu sinni? Og hvers vegna leitar mamma hennar ekki að henni, heldur bíður bara eftir því að Bambi bjargi málunum? Getur verið að Smá hafi ekki týnst eftir allt saman, heldur í raun flúið ofbeldisfullt heimili og brotna ævku?

> ***Það er eins og vírusinn hafi ýtt á endurræsingu heimsins og fengið okkur öll til að stoppa og hugsa um þá átt sem við vorum að æða í, hvert í sínu horni.***

Þegar þetta eru spurningarnar sem leita á mann kemur kannski ekki á óvart að fólk telji að öll þessi innivera muni splundra fjölskyldum og leiða til skilnaða. Tölur frá Kína virtust meira að segja benda til þess, en dregið hefur verið í land með það. Mig grunar nefnilega að fólk verði bara nánara ef eitthvað er. Á tímum sem þessum lærir fólk að taka ekki öllu sem sjálfsögðum hlut og það gildir líka um hvort annað. Ég á nágranna hérna í Barcelona sem ég heyri stundum rífast, en ég hef ekki heyrt bofs í þeim síðan að útgöngubannið hófst. Getur verið að þau, eins og aðrir, sjái loksins hvað skiptir raunverulegu máli? Ég vona að minnsta kosti að það sé ástæðan fyrir þögninni frá íbúð nágrannanna og ekki eitthvað annað.

Ný heimsmynd

Sjálfur hef ég byrjað að haga mér öðruvísi síðan að veirufaraldurinn skall á, enda hefur hún neytt mann til að breyta lífsmynstri sínu. Ég er til dæmis byrjaður að skammta morgunmúslíið mitt, því ég vil ekki fara í búðina sem selur það, enda er hún stór og vinsæl og ávísun á smit. Í gær braut strákurinn minn flugnaspaðann okkar – lífsnauðsynlegt tól í landi moskítóflugunnar – en í stað þess að henda honum og reyna að kaupa nýjan teipaði ég þann gamla saman. Og svo eru það blöðrurnar sem ég minntist á að framan. Þær eru óvænt orðnar það verðmætasta sem við eigum, enda hvetja þær strákinn okkar til að hlaupa um stofuna og fá smávegis útrás, en gallinn er hins vegar sá að þær eru byrjaðar að missa loftið. Undir eðlilegum kringumstæðum myndi ég henda þeim og kaupa nýjar, en ég hef ekki hugmynd um hvar ég get keypt blöðrur í Barcelona þessa síðustu og verstu. Einungis búðir sem





Það er vissulega áskorun að hafa lítinn gutta heima allan daginn, fullan af orku og vanan því að fara út, en börn eru fljót að læra og hann er strax orðinn sáttur við það að vera alinn upp sem inniköttur.

selja nauðsynjavörur fá að opna og mér skilst að blöðrur teljist enn ekki til þess hér í landi. Ég er þess vegna byrjaður að endurnýta þær með því að losa hnútinn á þeim með alls kyns krókaleiðum og blása í þær aftur. Aldrei á ævinni hefði mér dottið það í hug áður. Kórónuveiran ræðst nefnilega ekki bara á fólk, heldur líka á sjálfar undirstöður þess kerfis sem við höfum byggt okkur. Hún neyðir okkur til nýtni og að draga saman seglin.

Það er raunar magnað að sjá hversu hratt hlutirnir geta breyst. Við Íslendingar fengum auðvitað smáæfingu í því í hruninu. Þá varð líka eitthvert rof í veruleikanum sem saug allt til sín svo ekkert annað komst að. Það sama er uppi á teningnum nú. Á aðeins örfáum dögum hefur sjálf heimsmyndin orðið önnur. Götur eru að mestu tómar eins og í heimsendamynd og þær fáu hræður sem læðast um með grímur og hanska fara varlega um. Það er enginn að flýta sér lengur, það er enginn seinn lengur. Það er búið að hægja á öllu og fólk sýnir hvert öðru meiri tillitssemi og þakklæti en áður. Barcelona virkar líka hreinni, loftið er ekki eins mengað vegna mun minni umferðar og öll kvöld fer fólk út á svalir til að klappa fyrir hetjunum sínum, heilbrigðisstarfsmönnum landsins.

Lófatakið og gleðiópin eru svo há að þau dynja um allt hverfið mitt á slaginu átta. Það er eins og vírusinn hafi ýtt á endurræsingu heimsins og fengið okkur öll til að stoppa og hugsa um þá átt sem við vorum að æða í, hvert í sínu horni. Hann er að neyða okkur til samstöðu og samhugs einmitt þegar við þurftum mest á því að halda. Spurningin er bara hvort þetta verði varanlegt eða hvort allt detti í sama farið um leið og þessu lýkur.

> ***Við erum komin svo óþægilega nálægt plágunum tíu í Gamla testamentinu að ég er að hugsa um að setja Biblíuna sem fylgdi íbúðinni í frystinn.***

Höfrungar og hnattræn hlýnun

En burtséð frá því hvað gerist seinna meir, þá höfum við að minnsta kosti fengið innsýn í heim sem virkaði örlítið framandi og jafnvel ómögulegur áður. Það hafa til dæmis ljósmyndir verið að ganga á Netinu sem sýna síkin í Feneyjum hrein og höfrunga synda upp að bökkum hennar. Þetta var reyndar ekki alveg svo gott, höfrungarnir voru í raun við strendur ítölsku eyjunnar Sardiníu og skíturinn í feneysku síkjunum er enn til staðar en þyrlast síður upp sökum færri báta, en að loftmengun hafi snarminnkað í Kína og á Ítalíu er hins vegar engin flökkusaga. Í febrúar lækkaði losun koltvísýrings í Kína um heil 25 prósent en landið ber ábyrgð á þriðjungi allrar losunar í heiminum svo um gríðarlega háar tölur er að ræða. Ástæðan er að sjálfsögðu einföld, tímabundin lokun ýmissa verksmiðja og margfalt minni umferð í lofti, á láði og legi. Þegar vísindamenn hafa verið að vara við hlýnun jarðar sáu líklega fáir fyrir að nokkuð í líkingu við þetta gæti gerst og það á jafnstuttum tíma. Kannski væri einfaldlega best ef það væri framvegis sett á útgöngubann í heiminum í einn mánuð á ári, til dæmis í janúar eða febrúar á landi eins og Íslandi, mánuðina sem enginn þolir hvort sem er. Ætli það myndi duga til að stöðva hnattræna hlýnun? Og það eina sem við þyrftum að gera væri að hanga heima hjá okkur og horfa á sjónvarpið? Frekar góður díll, ef þið spyrjið mig.

Ég hef meira að segja verið að næra áhuga minn á samsæriskenningum aðeins að undanförnu og velt fyrir mér hvort kórónuveiran sé í raun bara ein allsherjar blekking. Sett af stað af fámennum hópi til að sporna við hlýnun jarðar. Þetta er næstum of fullkomið. Að breiða út óvin sem enginn sér. Sem er sama um kynþátt og trúarbrögð. Sem sameinar fólk og neyðir það til að vera heima hjá sér og þannig draga úr neyslu og menga minna. Auðvitað er það ekki svo og fólk er í bráðri hættu, en það er bara eitthvað við tímasetninguna sem virkar hálfótrúlegt. Einmitt þegar heimurinn þurfti mest á því að halda að vakna, þá kemur veira sem lamar allt og krefur okkur um að endurmeta lífsmáta okkar. Það er nánast eins og það sé verið að æfa okkur í því að berjast við gróðurhúsáhrif, hina stóru vána sem ógnar mannkyni nú um þessar mundir.

Bossa nova

Eins og þið sjáið er ég dottinn í heimsósóma, en er annað hægt á þessum fáránlegu tímum sem við lifum á, þar sem miðaldasjúkdómar ganga yfir, dýrategundir deyja út hægri-vinstri, flóð þykja líkleg til að eyða út stórborgum og núna síðast, engisprettufaraldur í Afríku. Við erum komin svo óþægilega nálægt plágunum tíu í Gamla testamentinu að ég er að hugsa um að setja Biblíuna sem fylgdi íbúðinni í frystinn.



Götur eru að mestu leyti tómar eins og í heimsendamynd.



KIA PICANTO
Nýskráður: 2016 / Bensín
Beinskiptur / Ekinn: 73.000 km.
Verð: 990.000 kr.

Tilboð: 790.000 kr.



OPEL ASTRA ENJOY
Nýskráður: 2016 / Dísel
Beinskiptur / Ekinn: 81.000 km.
Verð: 2.090.000 kr.

Tilboð: 1.790.000 kr.



SUZUKI SX4 4X4
Nýskráður: 2016 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 127.000 km.
Verð: 2.090.000

Tilboð: 1.690.000 kr.



OPEL GRANDLAND X ENJOY
Nýskráður: 2019 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 60.000 km.
Verð: 3.590.000 kr.

Tilboð: 2.990.000 kr.



OPEL CROSSLAND X ENJOY
Nýskráður: 2018 / Bensín
Beinskiptur / Ekinn: 56.000 km.
Verð: 2.590.000 kr.

Tilboð: 2.190.000 kr.



Gott úrval notaðra bíla

Frábær tilboð – betri kjör!



OPEL CORSA ENJOY
Nýskráður: 2015 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 115.000 km.
Verð: 1.090.000

Tilboð: 890.000 kr.



OPEL MOKKA 4X4
Nýskráður: 2015 / Dísel
Beinskiptur / Ekinn: 91.000 km.

Verð: 1.390.000 kr.



SSANGYONG KORANDO HLX
Nýskráður: 2018 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 60.000 km.

Verð: 3.790.000 kr.



SSANGYONG TIVOLI XLV HLX
Nýskráður: 2017 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 50.000 km.

Verð: 3.290.000 kr.



SSANGYONG REXTON DLX
Nýskráður: 2018 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 34.000 km.

Verð: 4.990.000 kr.



OPEL KARL ENJOY
Nýskráður: 2018 / Bensín
Beinskiptur / Ekinn: 12.000 km.

Verð: 1.590.000 kr.



NISSAN X-TRAIL ACENTA PLUS
Nýskráður: 2016 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 77.000 km.

Verð: 3.190.000 kr.



TOYTOA C-HR HYBRID
Nýskráður: 2018 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 60.000 km.

Verð: 3.690.000 kr.



TOYOTA YARIS HYBRID
Nýskráður: 2019 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 33.000 km.

Verð: 2.390.000 kr.



KIA NIRO LUXURY PLUG IN
Nýskráður: 2018 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 19.000 km.

Verð: 3.990.000 kr.



HONDA CR-V ELEGANCE
Nýskráður: 2015 / Dísel
Beinskiptur / Ekinn: 96.000 km.

Verð: 2.990.000 kr.



CHEVROLET CAPTIVA LT
Nýskráður: 2012 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 52.000 km.

Verð: 1.990.000 kr.



CHEVROLET SPARK LT
Nýskráður: 2015 / Bensín
Beinskiptur / Ekinn: 80.000 km.
Verð: 890.000

Tilboð: 690.000 kr.



CHEVROLET CRUZE IT ST
Nýskráður: 2013 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 201.000 km.

Verð: 590.000 kr.



CHEVROLET CAPTIVA LTZ
Nýskráður: 2016 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 140.000 km.
Verð: 2.490.000 kr.

Tilboð: 1.990.000 kr.

Bílahöllin Benna

Smelltu á
notadir.benni.is

Reykjavík
Krókháls 9
Sími: 590 2035

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Opnunartímar:
Virka daga 9-18
Laugardaga 12-16

* Birt með fyrirvara um mynda- og textabrengl.

Við reddum okkur. Fólk á erfiðum tímum reddar sér alltaf, því þá áttar það sig á því hvað skiptir í raun og veru máli.

Ég skal reyndar viðurkenna hér og nú að ég var með „upplifa plágu á tímum samfélagsmiðla“ á bucket-listanum mínum, en núna sé ég að það er ekkert gaman, nema kannski fyrir allt það fallega sem maður hefur séð. Samstöðuna um víða veröld og hjálpsemina á milli fólks og þjóða, að ógleymdum ítalska söngnum á svölunum þar í landi. Maður hefur einfaldlega mestar áhyggjur af því að svo skæð veira berist í fjölmennar flóttamannabúðir eða fátækari ríki heims með verri heilbrigðiskerfi, því þá er líf milljóna manna í alvöru í hættu. Það er á ábyrgð okkar allra að láta það ekki gerast, meðal annars með því að halda okkur heima fyrir og þvo okkur um hendurnar. Einfaldara verður það varla.

Það er auðvitað ögn klikkað að maður sé kominn í þessa stöðu, að tala fyrir handþvotti og inniveru til að bjarga mannslífum, að vakna á morgnana og vita að maður sé að upplifa skrítnustu daga ævi sinnar. Ég fór til dæmis í tvær furðulegustu búðarferðir lífs míns þessa síðustu ellefu daga. Í annarri ferðinni voru flestar hillur tómar og fólk á fullu að hamstra síðustu matvörurnar sem enn voru í boði. Í kjötdeildinni var ekkert eftir nema kassi með svínafeiti. Ég vona að svínafeitin taki það ekki of persónulega. Í hinni ferðinni var enginn annar í matvöruversluninni nema ég, hillur þó vel troðnar líkt og einungis fyrir mig, og á meðan ég ýtti kerrunni um eins og Palli var einn í heiminum ómaði kósí lyftutónlist undir úr hátölurum. Ég leit örugglega út eins og einhver sturlaður einvaldur sem heimtaði að fá að versla einn í risastórum súpermarkaði.

Einna skrítnast í þessu öllu saman er þó kannski biðin. Það veit enginn hvað gerist næst. Það eina sem maður getur gert er að bíða og vona eftir fréttum um að ástandið sé byrjað að lagast. Eða bíða og vona eftir dagsetningu um hvenær útgöngubanninu verði loks aflétt. Tvær vikur? Fjórar vikur? Sex vikur? Ég las einhvers staðar að Nýja-Sjáland væri að hugsa um að setja 18 mánaða sóttkví í landinu ef faraldurinn heldur áfram að breiðast út. Bið og óvissa. Óvissa og bið. Engin furða að fólk viti ekki hvað það á að gera við sjálft sig. Ég sá myndir frá Bandaríkjunum þar sem íbúar voru að setja upp jólaskreytingar. Í mars. Þeir sögðust vilja „lýsa upp myrkrið“, en ég held að ástæðan sé önnur. Þetta eru súrrealískir tímar og þá gerir fólk súrrealíska hluti. Einhverra hluta vegna hef ég til dæmis verið að hlusta óeðlilega mikið á brasilíska bossa nova tónlist í sóttkvínni. Hvern hefði grunað að sambadjass, þessi leikandi létta en tregafulla músík, væri hin fullkomna tónlist í miðjum heimsfaraldri?

> ***Ég leit örugglega út eins og einhver sturlaður einvaldur sem heimtaði að fá að versla einn í risastórum súpermarkaði.***

Eftirminnileg afmælisveisla

Fyrir einhverjum árum hélt ég að ég hefði fæðst í besta heimi allra mögulegra heima eins og þýski heimspekingurinn Leibniz kallaði það. Þegar ég var að alast upp á níunda áratug síðustu aldar var uppgangur í heiminum og hvergi nein ógn. Það var reyndar talsvert talað um gatið á ósonlaginu, en það var hvort sem er svo langt í burtu, og Saddam Hussein varð vinsæll á þeim tíunda, en hann var líka einhvers staðar lengst úti í buska. Upp úr aldamótum er eins og það hafi byrjað að halla undan fæti. Setjum 11. september sem upphafið. Að fljúga varð allt í einu hættulegt. Hryðjuverkaárásir gátu gerst alls staðar. Síðan fengum við okkar eigin bankakrísu, þá stærstu síðan 1929, og um svipað leyti fóru gróðurhúsáhrifin að taka sífellt meira pláss í fréttunum. En í stað þess að fá sterka þjóðarleiðtoga til að tækla það erfiða mál gaf heimurinn okkur hárkollustatífið Donald Trump og lukkutröllið Boris Johnson. Og þegar maður hélt að ástandið gæti varla orðið miklu skrítnara ákveður eitt stykki heimsplága að heilsa upp á. Þessi besti heimur allra mögulega heima sem ég trúði á í sakleysi mínu virkar nú ansi fjarlægur.



„Konan mín er einmitt ein þeirra sem átti afmæli í miðri sóttkví. Hún var byrjuð að skipuleggja veislu heima hjá okkur og bjóða ýmsum vinum, en það var auðvitað allt blásið af og í staðinn héldum við þrjú okkar eigið litla partí.“

Ég ætlaði að byrja á skáldsögu um þetta allt saman, enda efni í heilt bókasafn, þótt það væri vissulega smásjokk að fatta að þetta er í grunninn söguþráður kvikmyndarinnar The Shining – hjón með ungan son fara í einangrun og fjölskyldufaðirinn hefst handa við skrif á skáldsögu. En örvæntið ekki, mér tókst ekki einu sinni að byrja á bókinni og hætti fljótt við hana, því þegar ég sat fyrir framan tölvuna og lokaði augunum kom ekkert. Hausinn minn er svo smitaður af veirunni að ég get varla hugsað um neitt annað. Ég er lítið að pæla í fortíðinni og ég er lítið að pæla í framtíðinni. Ég hef líklega aldrei áður verið jafnmikið í núinu. Kórónuveiran er hin fullkomna núvitund. Nema kannski fyrir það litla atriði að við hjónin eigum von á okkar öðru barni eftir nokkrar vikur. Við reynum að gera okkar besta til að undirbúa komu þess, en í svona óvissuástandi er það erfitt. Spænska amman suður í Andalúsíu ætlaði til dæmis að koma hingað til okkar og hjálpa til, en hver veit hvort það gangi upp. Við eigum líka eftir að kaupa barnavagn handa barninu til að koma því heim af spítalanum, en við höfum ekki hugmynd um hvort búðir muni verða opnaðar á ný áður en það mætir. En við erum samt pollróleg. Við reddum okkur. Fólk á erfiðum tímum reddar sér alltaf, því þá áttar það sig á því hvað skiptir í raun og veru máli.

Ellefu dagar. Ellefu furðulegir dagar síðan við fjölskyldan fórum í sóttkví. Dagar sem virðast nánast þurrkaðir út af dagatalinu eins og þessir fyrir þremur öldum. Allt er á pásu, framtíðinni hefur verið slegið á frest. Ef fólk vantar nafn á þetta tímabil sting ég upp á Sunnudagurinn langi, því allir dagar eru eins og sunnudagur. Eins og óendanlega langur sunnudagur þar sem maður er heima í kósífötum með fjölskyldunni. Sömu sögu er að segja um bæjarlífið, allt er lokað og einungis örfáir á ferli eins og zombí í leit að einhverjum að bíta. Eða hnerra á, í þessu tilviki. Það er ljóst að neyðarástandið á Spáni og útgöngubannið mun vara eitthvað áfram. Það þýðir fleiri horfna daga af almanakinu, fleiri gleymd afmæli, en konan mín er einmitt ein þeirra sem átti afmæli í miðri sóttkví. Hún var byrjuð að skipuleggja veislu heima hjá okkur og bjóða ýmsum vinum, en það var auðvitað allt blásið af og í staðinn héldum við þrjú okkar eigið litla partí. Ég setti brasilískan bossa nova á og við bökuðum köku úr því sem við áttum til í eldhúsinu, því hún vildi ekki að ég hætti mér út úr húsi að óþörfum. Kakan var betri en við áttum von á og treginn í tónlistinni hvarf í eitt andartak. Þetta verður eftirminnilegasta afmæli sem ég hef nokkurn tíma farið í.



NÓA Konfekt

KONFEKTEGG

MJÓLKURSÚKKULAÐIEGG MEÐ MÁLSHÆTTI OG NÓA KONFEKTI



Fyrir þá sem hafa sterkar og heitar tilfinningar gagnvart súkkulaði og elska Nóa konfekt er konfekteggið hið eina rétta. Síríus konfektegg færir íslenskum sælkerum hefðina og gæðin til að sameina mestu súkkulaðihátíð ársins með gæðakonfektmolum að auki.

NÓI SÍRÍUS

cocoa HORIZONS

Barnið og bangsinn

Eftir / Reyni Traustason

Heimsmynd okkar allra er gjörbreytt á þessum dögum sem liðið hafa síðan veiran lokaði okkur af. Nánast hvert mannsbarn verður fyrir áhrifum. Og allir spyrja spurninga. Hvernig gat þetta allt gerst? Af hverju er ég ekki í flugi á leið til Moskvu eða Alicante? Svarið liggur í augum uppi. Ósýnilegur óvinur læddist að mannkyninu til að sýkja og drepa og hann lamaði allar samgöngur á milli heimshluta og landa. Engin mannleg þekking gat séð fyrir að svona yrði þetta. Eldgos, mannskæð snjóflóð og önnur óáran er hluti af sögu lands og þjóðar sem sigrast alltaf á erfiðleikum. Kórónuveiran er nú að skrifa enn einn kaflann í sögu okkar frá degi til dags og frá mínútu til mínútu. Við, eins og allar aðrar þjóðir, lifum einhverja sögulegustu tíma þriggja kynslóða. Þjóðir heimsins berjast ekki aðeins við veiruna heldur gríðarleg efnahagsáhrif. Við lifum tíma þar sem allt lamast um tíma.



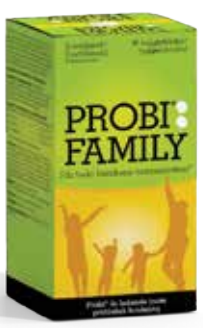
„Hún teflir böngsum sínum fram í stríðinu gegn óttanum og veirunni“

Óttar M. Norðfjörð rithöfundur lýsir sóttkví fjölskyldu sinnar í Barcelona á Spáni í Mannlífi. Hann sér það gagn sem ástandið vegna þessarar skelfilegu veiru getur gert fólki. Þetta er sunnudagurinn langi, segir Óttar sem hefur notið þess sem náND fjölskyldunnar gefur. Það er einmitt stóra málið. Á meðan framverðirnir Alma Möller, Þórólfur Guðnason og Víðir Reynisson halda úti hersveitum sínum gegn veirunni þá reynum við hin að leggja okkar af mörkum og njóta hins einfalda, fábrotna lífs sem blasir við okkur. Göturnar tómar og hljóðar. Hvergi stórir mannfagnaðir. Veiran splundraði múgnum og hver hefur haldið til síns heima. En er það endilega svo slæmt? Svifrykið sem oft grúfir yfir er horfið. Náttúran blasir við þeim sem lítur upp og opnar augun.

Þegar ég skrifa þessi orð er þriggja ára stúlka að koma fyrir bangsa úti í glugga. Hún veit ekki í smáatriðum af hverju leikskólinn er lokaður eða af hverju flestir eru alltaf heima þessa dagana. En hún skynjar ótta og óöryggi og leggur sitt af mörkum eins og fjölmargir aðrir. Hún teflir böngsum sínum fram í stríðinu gegn óttanum og veirunni. Hún sendir skilaboð um gleði til nágranna sinna og út í heim sem er ekki svo stór eftir allt saman. Maður er þannig manns gaman.

Næstu vikur verða strembnar. Við munum hlýða fyrirmælum yfirvalda, sótthreinsa okkur og sleppa samskiptum við marga í einu. Engin léttúð andspænis óvininum. Við setjum öll bangsana okkar út í glugga og njótum samvista við okkar nánustu. Einn góðan veðurdag verðum við búin að yfirstíga þessa erfiðu tíma og sunnudagurinn langi liðinn og sumardagar teknir við. Þá viljum við að allt þetta hafi orðið til einhvers gagns. Við viljum verða betra fólk og eiga minningar um fallegar stundir úr svartnættinu. Við munum vinna stríðið. Í sumar munum við njóta lífsins með þá þekkingu að fæst í lífinu er öruggt eða fyrirsjáanlegt en flest er yfirstíganlegt.

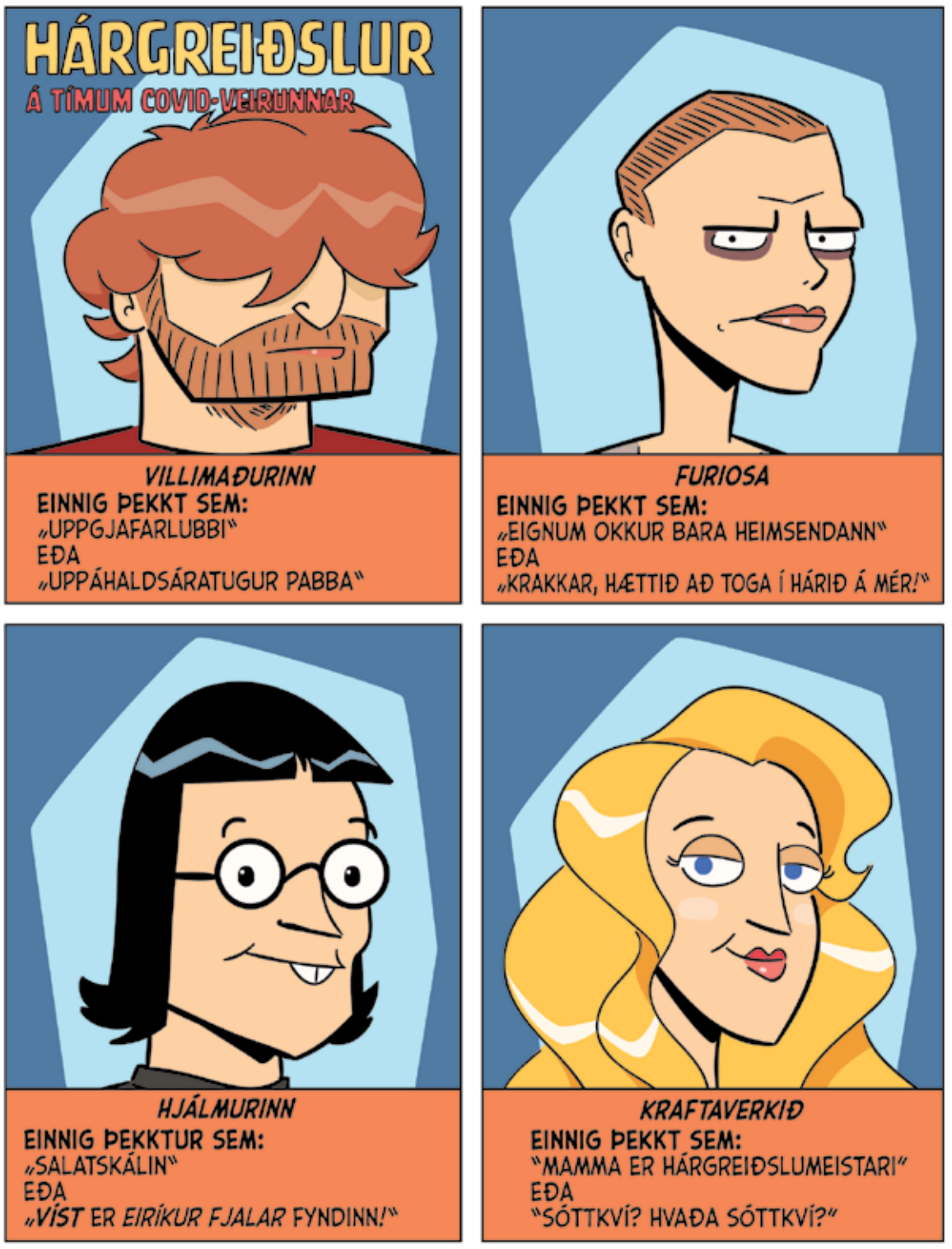
Probi® Family - fyrir ónæmiskerfið



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

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

abel heilsuvörur www.abelheilsuvorur.is



Skoðun

Eftir / Lýð Árnason

Gáfur og skynsemi

Þegar maður skaut upp rakettunum um áramótin átti árið að verða gleðilegt. Enda einn eftirsóknarverðasti eiginleiki mannkyns að horfa fram á við, björtum augum. En svo hrynur allt. Óvæntur vágestur úr landi sólarinnar mætir á svæðið og rústar öllu sem er og átti að vera. Flug og ferðalög breytast í sjálfskipað stofufangelsi, knús og kossar í hugskeyti og olnbogaskot, samkomur og leikhúsferðir í snjókomur og svalasöng. Og jarðarfarir fara fram í einrúmi.

Mannkynssagan er öll svona, hæðir, lægðir, stríð, friður og gúrkutíð. Kynslóðir núsins muna bara gúrkutíð nema sú sem er að kveðja. En lengi skal manninn reyna og nú er komið að okkur, bómullarkynslóð hins vestræna heims. Við erum þó ekki að ganga í gegnum hungursneyð eða harðræði og drepsóttin er líkast ekki eins skæð eins og margar fyrri. En svo sannarlega erum við að upplifa skyndilegt uppbrot á daglegum venjum. Það merkasta er nándin. Henni erum við svipt og sums staðar eru mannamót takmörkuð við tvo sem þýðir bara eitt: Aðlögun. Aðlögunarhæfnin er sjálfgefinn verðlaunapeningur og það er hún sem á að hefja okkur upp yfir aðrar dýrategundir og það er hún sem gerir mannkynið að sigurvegara heimsins. Með hana að vopni höfum við, með örfáum undantekningum, tekið plágunni með yfirvegun og stóískri ró. Hún gengur yfir eins og annað.



Fyrir utan aðlögunarhæfnina er annar bjargvættur sem er afsprengi gáfnafars okkar manna. Það er alheimsnetið. Það bjargar okkur frá spilakvöldum og húslestrum. Þar getum við fundað og ferðast sem aldrei fyrr, unnið og spunnið, spjallað og skjallað, sofin sem vakin. Í raun getum við nánast allt eins og áður því hvaða munur er á því að sitja í hægindastól heima með skjá eða í kreppusæti flugvélar með skjá? Við nánari umhugsun er heimasetan betri, þarf ekki einu sinni að slökkva á Netinu við lendingu. Í útlandinu er vissulega gaman að senda af sér myndir í nýju umhverfi en að öðru leyti gerir skjárinn það sama og í hægindunum heima. Hugsanlega er svo tilstandið að koma sér í og úr vinnu lítið annað en tilfærsla á milli skjáa. Kannski er einfaldara að flytja bara vinnuskjáinn heim í eitt skipti fyrir öll. Og allar yndisferðirnar til útlanda, opinberar sem einkareknar, mætti endurskoða þær?

„Kórónuveirufaraldurinn sýnir feitt fram á yfirburðagáfur mannkyns. Við munum snúa niður þessa pöddu og vinna fullnaðarsigur með bóluefni áður en langt um líður.“

Kórónuveirufaraldurinn sýnir feitt fram á yfirburðagáfur mannkyns. Við munum snúa niður þessa pöddu og vinna fullnaðarsigur með bóluefni áður en langt um líður. Gáfur eru þó ekki það sama og skynsemi því skynsemin krefst fórna, hún er afsláttur, lærdómur, nægjusemi. Það verður því fróðlegt að fylgjast með úrvinnslunni þegar plágan er að baki, verður allt eins og áður eða tekst okkur að vinsa úr kjarnann frá hisminu?

Höfundur er læknir.

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

Sleggjan



„Ég kalla eftir því að næsti aðgerðarpakki stjórnvalda verði í þágu fatlaðs og langveiks fólks. Að öryrkjum verði tryggð mannsæmandi framfærsla. Það væri sannarlega hægt að hrósa fyrir slíkan aðgerðarpakka sem settur væri fram til að verja jaðarsetta hópa sem veikast standa í okkar samfélagi.“

Þuríður Harpa Sigurðardóttir, formaður Öryrkjabandalagsins.



„Þar sem Alþingi er ekki að vinna á fullum afköstum væri þá ekki eðlilegt að laun þessa fólks væru lækkuð í hlutfalli við vinnuframlag og þessir einstaklingar myndu fá greitt samkvæmt tillögum ríkisstjórnarinnar um greiðslur atvinnuleysisbóta? Þá myndi hver og einn taka þátt í þessari krísu sem þjóðin er að ganga í gegnum og taka á sig launalækkun. Það myndi undirstrika það að við erum öll saman í þessu.“

Tómas Andrés Tómasson, einnig þekktur sem Tommi á Búllunni, spyr hvort þingmenn taki ekki á sig launalækkun vegna COVID-19.



„Ég er formaður í stéttarfélagi verkafólks og láglaunafólks og þekki bara mjög vel hvernig er að vera láglaunakona á íslenskum vinnumarkaði og það að einhver hálaunakarl grípi í moppuna, það kemur mér og mínu félagsfólki bara ekkert við.“

Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar, gefur lítið fyrir það þótt Elliði Vignisson, sveitarstjóri í Ölfusi skúri leikskóla á meðan á verkföllum Eflingarfólks stendur.



„Ég beini því stíft til fólks að taka stöðuna alvarlega, í þessum fordæmalausu aðstæðum sem þjóðin er í og því ítreka ég að mér finnst að hún megi skammast sín.“

Elliði Vignisson segir Sólveigu Önnu ekki lesa rétt í aðstæður. Hún sjái ekki hættuna sem stafi af COVID-19. Skynsamlegra sé að bíða með kjaraviðræður og verkföll þar til veiran er um garð gengin.



„Sá Íslendingur sem dreifir smiti, vitandi að hann ætti að vera í sóttkví, eða fer óvarlega og gegn fyrirmælum yfirvalda, hefur enga afsökun. Sá hinn sami gæti leitt af sér 1.000 smit – og e.t.v. 7 dauðsföll.“

Gísli Halldór Halldórsson, bæjarstjóri Árborgar.



„Ég er til dæmis þeirrar (réttu) skoðunar að tómatur eigi ekki heima á hamborgara. Í alvöru, hann passar ekkert inn í. Þetta er bara eins og að setja sinnep út á kókópöffs. Hvað er að fólki? Hver setur sinnep á kókópöffs?“

Helgi Hrafn Gunnarsson þingmaður Pírata á Twitter, í viðleitni til að tala um eitthvað annað en kórónuveiruna.

Góð vika

ÁTVR

*Íslendingar kaupa áfengi sem aldrei fyrr í samkomubanninu og síðastliðinn mánudag voru seldir 82 prósentum fleiri lítrar í Vínbúðum **ÁTVR** en á sama tíma í fyrra. Þrátt fyrir skort á ferðamönnum og lokun baranna virðist ÁTVR standa með pálmann í höndunum hvað varðar sölutölur, en aukningin í sölu áfengis fyrstu þrjár vikurnar í mars var um tuttugu prósent miðað við sama tíma í fyrra. Lýðheilsufræðingar og forvarnaforkólfar vara við þessari auknu drykkju en tala fyrir daufum eyrum og peningarnir streyma í kassa ÁTVR sem aldrei fyrr. Sem auðvitað kemur sér vel fyrir ríkissjóð og því má segja að landinn sé að leggja sitt af mörkum á þessum erfiðu tímum með auknum viðskiptum við Vínbúðirnar.*

Slæm vika

Atli Árnason



Atli Árnason, *heimilislæknir í Norðurþingi, átti ekki góða viku en hugmynd hans og félaga hans **Sigurðar Halldórssonar** læknis um að loka Norðausturlandi vegna kórónuveirufaraldursins var snarlega slegin út af borðinu af **Þórólfi Guðnasyni** sóttvarnalækni sem sagði hugmyndina ekki studda neinum haldbærum rökum.*

Atli var að vonum vonsvikinn með þessi viðbrögð sóttvarnalæknis og vandaði honum ekki kveðjurnar í samtali við bloggsíðuna Viljann á dögunum. Sagði hann að samvisku sinnar vegna gæti hann ekki setið hjá og þagað í þessu ástandi og gaf í skyn að hér réðu efnahagslegir hagsmunir ferðinni í stað sóttvarna. Allt kom þó fyrir ekki og ákvörðun sóttvarnalæknis verður ekki hagguð. Atli situr því eftir með sárt ennið og djúp vonbrigði.

Mynd / Skjáskot af Facebook.

Eftirréttir



Páska ostakaka

Gerðu vel við þig og þína um páskana með ljúffengri ostaköku.
Hún er gómsæt með ljúfum piparmyntutónum sem koma þér í hæstu hæðir.

Texti / Reynir Traustason Myndir / Þröstur Njálsson og fleiri



Fólkið sem syndir undir ísnum

Sölvi Leví og félagar hans í Ice Tribe Iceland stunda það að synda undir ís. Fyrsta ísbaðið var á annan í jólum.



Sölvi Leví





Þetta er ein besta núvitundaræfing sem hægt er að fá,“ segir Sölvi Leví Pétursson, einn þeirra sem stunda af krafti sjósund og annað útisund. Sölvi, sem er 45 ára fyrrverandi sjómaður, tilheyrir hópi sem ber nafnið Ice Tribe Iceland sem gæti útlagst sem Ísfólk Íslands. Sportið gengur að hluta út á það að synda undir lagnaðarís. Iðkendur í þessu jaðarsporti eru 12 alls. Félagsskapurinn er ungur því fyrsta ferð ísfólksins var 26. desember. Sölvi og félagar láta sér ekki nægja að stunda sund á yfirborði heldur synda gjarnan kafsund undir ís. Þá sagar fólk göt á ísinn með reglubundnu millibili. Svo er synt frá vök í vök. Það vekur með mörgum hroll. Fólkið hefur stundað sportið á Hafravatni og Seltjörn. Mannlíf mætti á Seltjörn, skammt frá Grindavík, frostkaldan marsdag og ræddi við Sölva og félaga hans auk þess að prófa en Sölvi segir upplifunina einstaka. „Það að synda undir ísnum er eins og að koma inn í annan heim. Þá eykur það á spennuna að það er ekki hægt að stoppa á miðri leið. Maður verður að synda áfram,“ segir hann.

Var aldrei í hættu

Sölvi segir að allir sem eru við góða heilsu geti stundað þetta sport. „Ég mæli með því að fólk prófi fyrst að mæta á staðinn með okkur og prófi að fara ofan í vatnið og kíkja aðeins undir ísinn. Í framhaldinu getur það síðan reynt að fara stutta vegalengd undir ís, kannski 2-3 metra,“ segir Sölvi.

Hann segir að hópurinn viðhafi gríðarlegar varúðarráðstafanir til að tryggja öryggi þeirra sem synda kafsundið. Ljós, fest við göngustaf, er látið síga niður í holuna sem sundmaðurinn ætlar að koma upp um. Þá er spotti bundinn um miðju sundmannsins.

„Fólk syndir svo í átt að ljósinu. Ef eitthvað ber út af drögum við sundmanninn til baka í vökina þaðan sem lagt var upp. Það hefur aðeins einu sinni gerst. Þann bar af leið og hann hitti ekki vökina. Vatnið var gruggugt og hann sá ekki ljósið. En hann var aldrei í hættu. Venjulega gengur allt að óskum og sundmaðurinn upplifir mikla spennu og ánægju,“ segir Sölvi.

> „Ég mæli með því að fólk prófi fyrst að mæta á staðinn með okkur og prófi að fara ofan í vatnið og kíkja aðeins undir ísinn.“

Féll strax fyrir þessu sporti

Sölvi hefur sjálfur farið lengst 16 metra undir ís. Hann hefur smám saman fikrað sig frá því að fara mjög stuttar leiðir undir ís og upp í þetta.

„Ég byrjaði í fyrrasumar að æfa mig í kalda karinu í sundlauginni í Keflavík. Í framhaldinu kynntist ég fólki á höfuðborgarsvæðinu sem stundar sjósund. Ég féll strax fyrir þessu sporti og mætti nánast daglega. Eitt leiddi af öðru og nú skemmtum við okkur við að synda undir ís. Þetta er frábært sport í góðum félagsskap,“ segir Sölvi.

Til þess að geta synt í kafi beita Sölvi og félagar ákveðinni öndunartækni sem þeir hafa æft stíft. „Með tækninni næ ég að synda í rúmar tvær mínútur án þess að draga andann. Maður kemst langt á þeim tíma,“ segir Sölvi.

Húni Húnfjörð, félagi Sölva, tekur undir með félaga sínum og segir íssundið vera í senn spennandi og skemmtilegt. „Fólk getur fundið okkur á Facebook og sett sig í samband. Í framhaldinu getur það mætt á viðburði og kynnt sér þetta sport,“ segir Húni.



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



Afþreying

KROSSGÁTA



			BÓT	HÁTTUR	BARDAGI	TROSNA		UPP-HRÓPUN	ÓJAFNA	VENJU-LEGAST	FISKUR	LITUR			
		DIMMU-VEÐUR													
		NÆRA					KOLLA / ÓSKORÐAÐ								
		UTAN			ÓVANDLEGA / UPPGERÐAR-VEIKI										
		HRÖRNA						LEIKUR / HLUTA							
		JÁRNA		VIÐSKIPTI / VEFENGJA					ARR / TYGGJA						
	↓	RÚM	POT	KLETTUR								ÁVARPA			
							ÞÓ / STÖNG								
TRIMM						ALA / HLÝJA						TVEIR EINS / SEIÐI			
GAGN				SLYS / LÉLEGT MÓLAG						ÁFLOG / HINDRUN					
Í RÖÐ			ÓHEILINDI / ODDI					RÍKI / HVERS VEGNA							ERGJA
SPIL					FARAR-HUGUR / HÁTÍÐ						KVK GÆLUNAFN / HERSLI				
		EGNA / SNÆÐINGUR					DANS / FLÍK					ANGAN / PEDALI			
VARÐ-VEISLA						GRÍSKUR BÓKSTAFUR / SKST.				SKJÖN / RÉTT				SAMTÖK / ÚT		
HÆTTA			HÓFDÝR / HNAPPUR					SÍA / FESTA							UNGT	ARÐA
VEITT EFTIRFÖR				KRÚS / TAL							TÆLA / ÓSIGUR					
HÖKTA						SYKRAÐ / Á FÆTI						DRUNUR / ÍÞRÓTTA-FÉLAG				
RIMILL							EINING						SIGAÐ			
MEGIN					FUGL					ÞRYKKJA						

Létt

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

Miðlungs

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

Erfið

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlif.is

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



1 *Bláa Lóninu hefur verið lokað tímabundið vegna útbreiðslu COVID-19 og samkomubanns hér á landi. Hvenær er stefnt að því að opna það aftur?*



2 *Leikaraparið Andrea Ösp Karlsdóttir og Stefán Benedikt Vilhelmsson gifti sig á dögunum. Hvað kallast leikhópurinn sem þau eru bæði meðlimir í?*



4 *Hvað starfa margir hjá ferðaþjónustu-fyrirtækinu Grey Line Iceland?*



3 *Liv Bergþórsdóttir hefur verið ráðin forstjóri ORF Líftækni og tekur við starfinu um næstu mánaðamót. Hjá hvaða fyrirtæki starfaði Liv síðast og hvaða starfi gegndi hún?*



5 *Hvað heitir eiginkona tónlistarmannsins Jóns Jónssonar og hvað eiga þau mörg börn saman?*

Mynd / Skjáskot af Instagram

Kjötkompaní

VEFVERSLUN

EINFALT & HENTUGT

kjotkompani.is/vefverslun

Frí heimsending þegar verslað er fyrir 15.000 kr eða meira



Hafnarfirði & Granda

www.kjotkompani.is 578 9700 kjotkompani@kjotkompani.is kjotkompani

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

Fljótleg og bragðgóð brauð

Ekkert er betra en heimagerður matur og þar eru brauð ekki undanskilin. *Núna þegar stór hluti þjóðarinnar er heima ættu flestir að hafa tíma og ánægju af því að baka. Ilmurinn sem kemur í húsið við brauðbakstur er ómótstæðilegur og fátt jafnast á við volgt nýlagað brauð með íslensku smjöri. Hér er tvær skotheldar uppskriftir sem til að skella í með lítilli fyrirhöfn og ekki spillir fyrir að bæði brauðin eru holl og bragðgóð.*

Bananabrauð með valhnetum, trönuberjum og fræjum

Þetta er næringarríkt og seðjandi bananabrauð með litlu sykurinnihaldi. Brauðið er mjög gott eitt og sér en einnig með smjöri og osti.

220 g hveiti
100 g möndlumjöl
1 tsk. lyftiduft
1 tsk. salt
1 tsk. kanill
1 ½ dl olía
1 dl púðursykur
1 ½ dl hlynsíróp
1 ½ tsk. vanilla
3 egg
3 meðalstórir bananar, maukaðir
1 ½ dl valhnetur, saxaðar
1 dl þurrkuð trönuber, söxuð
1 dl sólblómafræ, ristuð (má sleppa að rista en gerir gott bragð)

Hitið ofninn í 180°C. Smyrjið stórt formkökuform með smjöri. Blandið hveiti, lyftidufti, kanil og salti saman. Setjið til hliðar. Í stærri skál, hrærið olíu, möndlumjöli, sírópi, púðusykri og vanillu saman og einu eggi í einu. Blandið bönununum saman við með sleif ásamt hveiti-blöndunni. Setjið að lokum hnetur, trönuber og fræ saman við. Setjið blönduna í formið. Bakið í 55–60 mín., takið úr ofninum og látið brauðið kólna aðeins áður en það er losað úr forminu.



Hér er uppskrift sem hentar vel til að útbúa með matnum í miðri viku eða um helgar.



Sódabrauð með spelthveiti og chia-fræjum

– fyrir eitt meðalstórt brauð

Spelthveiti hefur hærra trefjainnihald en hvítt hveiti. Það inniheldur líka mörg steinefni, eins og kopar, zink og járn, og svo er það B-vítamínríkt. Þetta brauð er tilvalið að gera til að hafa með súpu eða salati. Ekkert ger er í því og þarf brauðið því ekki að hefast, það er best nýbakað. Mjög fljótlegt er að gera deigið og svo er tilvalið að baka brauðið í ofninum á meðan pottrétturinn eða súpan er elduð.

500 g gróft spelthveiti
50 g chia-fræ
2 tsk. sjávarsalt
2 tsk. lyftiduft
1 msk. hunang
60 ml olía
1 msk. sítrónusafi
480 ml möndlumjólk, soja- eða hrísgrjónamjólk
4 msk. fræ að eigin vali, eins og sólblóma-, sesam- eða graskersfræ

Hitið ofninn í 180°C. Blandið hveiti, chia-fræjum, salti og lyftidufti saman. Blandið hunangi, olíu, sítrónusafa og mjólk saman. Hellið blöndunni yfir þurrefnin og mótið 2 litla brauðhleifa úr deiginu eða 1 stóran.

Setjið brauðin á smjörpappír og skerið krossa á toppinn, penslið með smávegis af mjólk og stráið fræjum yfir. Bakið í 40 mín. og lækkið þá hitann í 160°C og bakið áfram í 10–15 mín. Látið kólna í nokkrar mínútur áður en það er skorið.

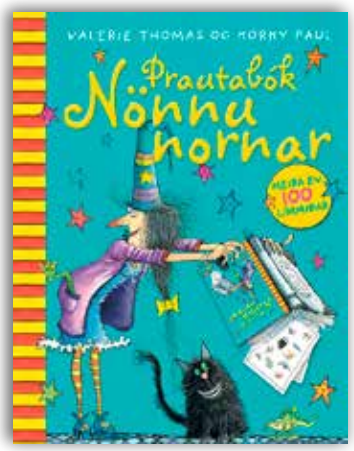
Brauðið er best volgt með smjöri eða góðu mauki, eins og rauðrófumauki.

BÓKA MARKAÐUR
Á NETINU

FJÖLDI TITLA Á ÓTRÚLEGU VERÐI!

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN

ALLT AÐ 90% AFSLÁTTUR



99 kr.



990 kr.



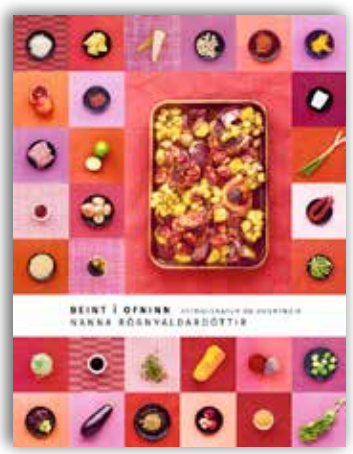
1.490 kr.



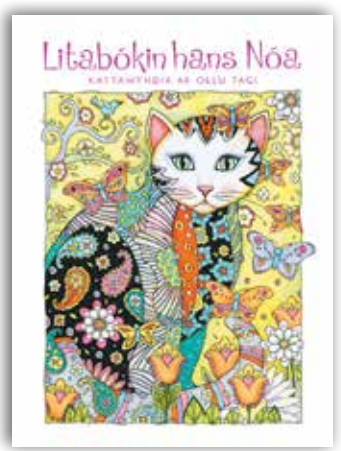
690 kr./stk



690 kr.



1.990 kr.



690 kr.



990 kr.



1.990 kr.



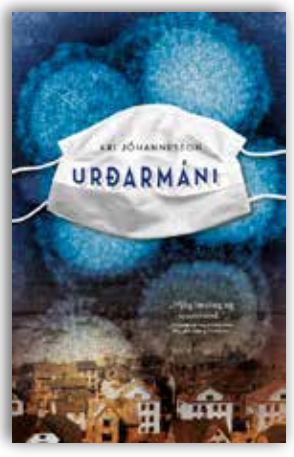
690 kr./stk



1.990 kr.



490 kr.



1.990 kr.

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–18 | Laugardaga 11–16 | **www.forlagid.is**

Texti / María Erla Kjartansdóttir



Björt og falleg vinnuaðstaða arkitektanema.

1



2

Hugguleg aðstaða, hún þarf ekki að vera stór í sniðum. Gott kaffi getur gert gæfumuninn.



Reyndu að nýta daginn eins og um hefðbundinn vinnudag sé að ræða, brjóttu hann upp með stuttum hléum og farðu svo úr vinnunni þegar deginum er lokið.

3

Skemmtilegar heimaskrifstofur

Á þessum sögulegu tímum er nauðsynlegt að næra andann og huga að heilsunni.

Stór hluti þjóðarinnar vinnur heiman frá sér um þessar mundir og því er mikilvægt að skapa vinnuumhverfi sem hver og einn þrífst vel í. Það leikur enginn vafi á því að aðstaða og skipulag skiptir máli til að vega upp á móti hefðbundnu heimilislífi. Við fengum nokkra smekklega og skapandi aðila til þess að sýna heimaskrifstofur sínar sem eru hver annarri fallegri en það er sérlega áhugavert að sjá hvernig fólk nýtir rými heimilisins og útfærir sína eigin aðstöðu.

Nánari umfjöllunar að vænta á www.mannlif.is.





Ég er allt önnur og betri í maganum eftir að ég fór að nota **Probi Mage** mjólkursýrugerlana. Ég á þeim að þakka að þeim dögum sem ég finn fyrir ónotum tengdum meltingu hefur fækkað stórlega. Þetta skilar sér hreint út sagt í betri lífsgæðum finnst mér því mér líður almennt allri betur þegar ég tek þetta inn.

- Fríða Britt Bergsdóttir

abel heilsuvörur www.abelheilsuvorur.is



Plöntur bæði gleðja augað og geta bætt loftgæði heimilisins.

4

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 AD 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

Texti / Steingerður Steinarsdóttir



Bakstur, matargerð og handavinna

Margir hafa notað tækifærið núna til að iðka áhugamál sem minni tími gefst til að rækta hversdags. Prjónarnir eru gripnir, saumað út og heklað. Aðrir kjósa að elda flókna rétti, margréttaðar máltíðir og baka fyrir frystikistuna og væntanlega gesti eftir að samkomubanni léttir.



Eins og maðurinn sáir

Þetta er sáningartíminn. Nú er gott að koma sér fyrir í bílskúrnum eða eldhúsinu og sá fyrir kryddjurtum sumarsins, taka afleggjara eða umpotta blómunum. Börn hafa gaman af að sjá hvernig jurt vex upp af fræi og athafnasamir krakkar sem ekki mega vera úti að leika geta gert tilraunir með að sá appelsínu- og eplasteinum, paprikufræjum eða setja niður afleggjara. Þegar sumarið kemur, betri tíð og menn geta komið saman á ný eru grænar og gróskumiklar jurtir falleg áminning um að öll él birtir upp um síðir.



Litir, málning og blýantar

Ekki er langt síðan að litabækur fyrir fullorðna voru algengustu afmælis- og jólagjafir ársins. Sumar þeirra eru enn óútfylltar að einhverju leyti og fínt að taka þær fram aftur og gleyma sér við að gæða blómamyndir, flugur, tré, fugla og önnur náttúrufyrirbæri lífi. Skapandi fólk þarf svo engar fyrirmyndir, það teiknar, málar og litar eigin sköpunarverk. Það er fyrirtak að virkja börnin með og fá þeim sínar litabækur, teikniblokkir, liti og pensla.

Baðstofulíf á tímum kórónuveirunnar

Ekki er langt síðan að sjúkdómar á borð við Covid-19 hefðu lagt að velli stóran hluta íslensku þjóðarinnar.

Nú höfum við hins vegar ótal úrræði og aðstæður til að koma í veg fyrir að illa fari. Það þýðir hins vegar að menn verða að halda sig heima við eftir fremsta megni og afþreyingarmöguleikar minnka verulega í samkomubanni. Hér eru nokkrar hugmyndir að því hvernig má fá tímann til að líða hraðar.

Baðstofustemning

Í baðstofunni í gamla daga sat fólk saman og skemmti hvert öðru með margvíslegum hætti. Einhver kvað rímur, annar tók svo við, las upp úr húslestrarbókinni eða Íslendingasögunum. Ömmur sögðu ævintýri, konur fóru með kvæði og hagyrðingar köstuðu fram stökum. Á tímum kórónuveirunnar er ekki úr vegi að endurvekja þessa gömlu stemningu. Hvernig væri að setja öllum fjölskyldumeðlimum það verkefni fyrir að finna eitthvað til að skemmta hinum með fyrir kvöldið? Síðan yrði slökkt á sjónvarpinu eftir kvöldmat og um háttatíma hefðu allir lagt sitt af mörkum til að gleðja hina.



Spurningakeppni

Pub Quiz eru vinsæl og skemmtileg afþreying. Það mælir ekkert á móti því að fjölskyldan taki nokkur slík. Hægt er að byrja á að skipta upp í lið og svo skiptast á að semja spurningar og spyrja. Þetta er líka góð þjálfun í að afla sér fróðleiks meðan skólastarf liggur að stórum hluta niðri.



Fjarfundir með ættingjum og vinum

Vinnustaðir eru í auknum mæli farnir að notfæra sér fjarfundabúnað og margvísleg verkefni eru nú unnin með hjálp hans. Hvernig væri að nota tækifærið til að læra betur á þá tækni og halda fundi með ættingjum og vinum? Krakkar hafa mjög gaman af skjáfundum og eru oft fljótari en hinir eldri að ná tökum á þessu.



Fjaræfingar og framlag listamanna

Einkaþjálfarar hafa sýnt örlæti sitt og umhyggju með því að dreifa myndböndum frítt á Netinu af heimaæfingum fyrir þá sem vilja halda við hreyfingunni en mega ekki eða geta ekki sótt æfingastöðvar. Það er gaman að prófa þetta og sjá hvort það gefur ekki jafnmikið að taka góða æfingu á stofugólfinu heima. Hið sama gildir um framlag listamanna, tónlistarfólk hefur gefið aðgang að list sinni, leikarar lesa ljóð og sögur og þetta er mjög ánægjuleg afþreying.



VORÚTSALA

-30%

AF VÖLDUM VÖRUM Á
WWW.CURVY.IS

* SENDUM FRÍTT HEIM
HVERT Á LAND SEM ER



Toppur
2.093 kr
~~2.990 kr~~



Bolur
2.443 kr
~~3.490 kr~~



Kjóll
6.993 kr
~~9.990 kr~~



Skyrta
4.893 kr
~~6.990 kr~~



Buxur
4.893 kr
~~6.990 kr~~



Skyrta
4.193 kr
~~5.990 kr~~

Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Karl Sigtryggson

Rétt slapp inn áður en landamærunum var lokað

Jófríður Ákadóttir, einnig þekkt sem JFDR, sendi nýverið frá sér plötuna New Dreams sem hún segir vera töluvert frábrugðna fyrri verkum sínum. *Albumm fékk að forvitnast um plötuna, ferilinn og ævintýralegan búflutning til Ástralíu.*

Tónleikaferðalögum hefur verið frestað til haustsins þannig að ég nýti bara tímann í að vera skapandi á meðan maður getur ekki ferðast neitt," lýsir Jófríður, sem er nú stödd hjá kærasta sínum í Ástralíu og viðurkennir að hún hafi rétt náð að komast þangað áður en yfirvöld lokuðu landamærunum.

Spurð hvaða áhrif ástandið hafi haft á hana og kærastann er hún fljót til svars og segir að faraldurinn hafi enn sem komið er ekki haft mikil áhrif á líf hennar, ef tónleikaferðalögin eru undanskilin. „Við erum búin að koma okkur vel fyrir uppi í sveit, erum með lítið stúdíó og reynum að vera skapandi á meðan staðan er svona."



Tónlistarkonan Jófríður Ákadóttir hefur komið víða við á ferlinum.

Kannski örlítið þroskaðri

Jófríður hefur verið viðloðandi tónlistarbransann síðastliðin 10 ár, frá því hún stofnaði hljómsveitina Pascal Pinon ásamt Ásthildi systur sinni og vinkonum þeirra. Upp úr því spratt sveitin Samaris og nýverið sendi Jófríður svo frá sér sína aðra sólóplötu, New Dreams, undir merkjum JFDR.

„Í JFDR er ég að vinna með folk element, eins og í Pascal Pinon, en líka með elektróník, eins og í Samaris, og þá kannski helst ambíent áferðakennda elektróník frekar en danstónlist. Ég er alltaf tilraunakennd í tónlistinni og melódísk líka og legg mikla áherslu á textana."

Hún segir plötuna hafa verið lengi í vinnslu. Sum lögin séu samin áður en fyrri sólóplatan, Brazil, kom út árið 2016 og svo hafi platan verið tekin upp í Brooklyn árið 2017 og mixuð á Íslandi árið 2018, með aðstoð tónlistarmannsins og pródúsentsins Paul Corley.

Spurð að hvaða leyti New Dreams sé frábrugðin Brazil svarar Jófríður því til að í þetta sinn hafi hún meiri stjórn á hljóðvinnslunni og útsetningunum. „Svo eru söngurinn og lögin kannski smávegis þroskaðri en áður."

Hola í jörðinni og enginn klósettpappír

Eins og áður kom fram er Jófríður nú stödd í Ástralíu, þar sem hún býr með kærasta sínum, en óhætt er að segja að hún sé sannkallaður heimshornaflakkari. Fyrir utan að búa í Ástralíu og að hafa búið í Brooklyn í ár ráku hún og Ásthildur systir hennar lengi plötuútgáfufyrirtæki í Berlín og spiluðu mikið erlendis eftir að þær stofnuðu Samaris 2011.

„Samaris túraði mest í Evrópu, rétt eins og Pascal Pinon gerði og ég hef gert síðan," lýsir hún, „þó að við höfum líka farið til Ameríku, Asíu og Ástralíu."

Af þessu löndum og heimsálfum sem þú nefnir, hvar hefur þér fundist skemmtilegast að koma fram? „Það er alltaf gaman að fara til Asíu. Ég hef oftast ferðast til Japans og Kína og þó að það sé margt svipað með þessum löndum þá er stórkostlegur munur á þeim," segir hún og nefnir sem dæmi að það fyrsta sem hún hafi veitt athygli þar séu klósettin. „Í Japan liggur við að maður þurfi handbók til að geta sturtað niður á meðan í Kína tók á móti manni hola í jörðinni og enginn klósettpappír," segir hún og hlær við tilhugsunina.

Beðin um að deila einhverri flippaðri ferðasögu í lokinn segist hún eiga nokkrar en ekkert sem hún vilji láta hafa eftir sér.

> „Við eru búin að koma okkur vel fyrir upp í sveit, erum með lítið stúdíó og reynum að vera skapandi á meðan staðan er svona."



Texti / Steinar Fjeldsted

Samdi nýja tónlist í samkomubanni

Ingi Þór Tryggvason, sem gengur undir listamannsnafninu Mosi, hefur lekið tveim glænýjum lögum, Wilde og Love, á Soundcloud. Líkt og fleiri Íslendingar hefur tónlistarmaðurinn haldið sig heima að miklu leyti vegna COVID-19 veirunnar og nýtti hann tímann til að semja þessi tvö lög. Í samtali við Albumm segir hann að veiran sé fjárhagslegur skellur fyrir marga listamenn. „Í kjölfarið hefur maður séð margt fólk heima að hvetja aðra til að hlusta á íslenska tónlist og mig langaði að taka þátt í því og leka út þessum nýju lögum sem eru af nýrri plötu sem kemur út fyrir sumarið. Núna í þessum erfiðu aðstæðum sjáum við nefnilega svo vel hvað tónlistin er okkur mikils virði. Ég meina, hversu oft hefur eitt lag bjargað mörgum á erfiðum stundum og á góðum stundum algjörlega reddað deginum?" Einnig er hægt að hlusta á Wilde og Love á albumm.is

Stúlkan með gylltu augun



Vestfirðingurinn Arnar Logi var að senda frá sér nýtt lag, Golden Eyes. Lagið er önnur smáskífa af væntanlegri breiðskífu sem hann stefnir á að gefa út með vorinu. Arnar Logi segir að um sé að ræða ástarlag, sem hann samdi handa kærustu sinni, en það snýst um það hvernig lífið getur í raun leitt mann hvert sem er, en á endanum leiðir það lagahöfund að stúlkunni með gylltu augun.

Arnar Logi stundar nám í Kaupmannahöfn og vinnur að tónlistinni í frítíma sínum. „Núna er aðaláherslan á námið þannig að tónlistin er svolítið í aukahlutverki, en ég er alltaf að segja við sjálfan mig að ég þurfi að gefa mér meiri tíma í hana því þetta er bara það sem mig langar að gera. Í raun held ég að það sé bara tímaspursmál hvenær ég dembi mér út í tónlistina af fullum krafti."

Helsti áhrifavaldur hans um þessar mundir er írski tónlistarmaðurinn Dermot Kennedy. Auk þess segist hann sækja innblástur úr ólíkum áttum, alveg frá Ólafi Arnalds til Childish Gambino.

Fimm uppáhaldsplötur Atla Steins

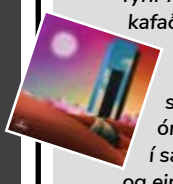


Ómissandi í samkomubanni

*Tónlistarmaðurinn og eðalmennið **Atli Steinn** hefur verið ansi iðinn á íslensku tónlistarsenunni og óhætt að segja að hann hafi svo sannarlega ekki verið við eina fjölina felldur. Atli trommaði í rokksveitinni **Ottoman** en uppgötvaði síðan veröld hljómborða og hefur að eigin sögn „ekki snúið aftur úr hyldýpi þeirra". Í dag er hann meðlimur hljómsveitanna **Axis Dancehall** og **Tim Can Swim** sem stefna báðar á að senda frá sér nýjar plötur á árinu. Hér er listi sem Atli setti saman fyrir Albumm eftir að hafa kafað djúpt ofan í Spotify og Youtube, en á honum er að finna fimm plötur sem Atli segir að sé ómetanlegt að hlusta á í samkomubanni, sóttkví og einangrun. Einnig er hægt að hlusta á plöturnar á **albumm.is**. Við á Albumm mælum með að lesendur skelli á play og njóti.*





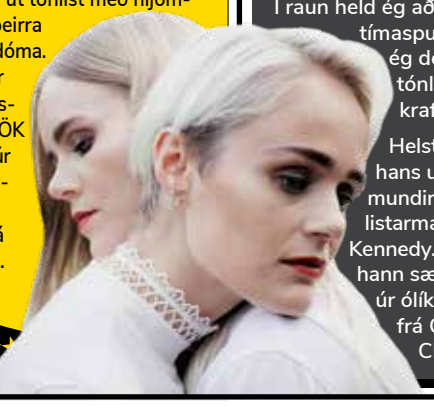




SYSTIR sendir frá sér sitt fyrsta lag

Lagið Remember er fyrsta lag hljómsveitarinnar SYSTIR og fjallar um samtakamátt kvenna, valdeflingu, samstöðu og samhljóm. Það fjallar m.a. um að rísa upp eftir áföll, losa sig undan höftum óttans og skína skærar, vera skýr og taka pláss. Lagið er tileinkað öllum systrum jarðar.

SYSTIR er samstarfsverkefni systranna Láru og Margrétar Rúnarsdætra. Þær hafa báðar getið sér gott orð innan tónlistarbransans en Lára hefur áður gefið út sex sólóplötur og fékk nýverið Íslensku tónlistarverðlaunin fyrir tónverk ársins í opnum flokki. Margrét hefur samið og gefið út tónlist með hljómsveitinni Himbrimi en plata þeirra Himbrimi hlaut lofsamlega dóma. Lagið Remember unnu þær með Margréti Rán Magnúsdóttur úr hljómsveitinni VÖK og Arnari Guðjónssyni úr hljómsveitinni Warmland. Hægt er að hlusta á lagið á Albumm.is.



SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS
Tónlist / Menning / Viðburðir / TV

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI











GRANÍT STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

Texti / Ragna Gestsdóttir



sh

Séð og Heyrt

HEYRST HEFUR

DÓTTIR Í ÁGÚST

Parið Arnar Gauti Sverrisson, tískusérfræðingur og innanhússráðgjafi, og Berglind Sif Valdimarsdóttir, sérkennari fyrir einhverf börn í Álfhólsskóla, eiga von á barni.

Arnar Gauti deilir gleðitíðindunum á Facebook og hefur hamingjuóskum rignt yfir parið. „Ég & stórfengilega duglega Berglind Sif Valdimarsdóttir fögnum lífinu & ástinni 08.08.20 þegar við fáum að njóta þess að taka á móti nýju ljósi í lífinu okkar sem kom í ljós í dag að er stelpa.“ Bæði eiga þau börn úr fyrri samböndum, Arnar Gauti á son og dóttur og Berglind á tvo syni.



Systur saman í Skjálfta

Aníta Briem leikkona lauk tökum við kvikmyndina Skjálfti fyrir nokkrum dögum. Tinna Hrafnsdóttir skrifar handrit eftir bók Auðar Jónsdóttur. Það skemmtilega er að Aníta fékk tækifæri til að vinna með yngri systur sinni, Katrínu, en hún kom að handritinu sem lærlingur og síðan umsjónarmaður handrits.



Dóttir skírð

Guðrún Helga Sørtveit, förðunarfræðingur og bloggari á Trendnet, og kærasti hennar, Steinar Örn Gunnarsson, skírðu dóttur sína um helgina. Dóttirin sem fædd er á Valentínusardag fékk nafnið Áslaug Rún. Guðrún Helga deildi gleðitíðindunum á Instagram ásamt myndum af dótturinni.



Tvífarar

Birta Abiba Þórhallsdóttir sem var valin Miss Universe Iceland árið 2019, deilir skemmtilegum myndum á Instagram. Á þeim má glögglega sjá að hún er að stæla útlit The Rock, þó að Birta segist ekki hafa gert það af ásetningi. Myndin af Dwayne Johnson, eða The Rock, eins og hann er ávallt kallaður er frá 1994 og kappinn endurgerði útlitið sjálfur árið 2014.



Birtíngur býður nú áskriftartilboð á öllum sínum tímaritum. Að því tilefni gefum við tveimur heppnum vinapörum mánaðaráskrift að öllum tímaritum okkar: Gestgjafanum, Húsum og híbýlum og Vikunni.

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 2. apríl.

Texti / Ragna Gestsdóttir Mynd af Evu / Unnur Magna



„ÉG ER GRJÓTHÖRÐ, ÉG GET ÞETTA, ÉG GEFST ALDREI UPP“

Eva Ruza Miljevic er umsjónarmaður sjónvarpsþáttanna Mannlíf sem sýndir eru í Sjónvarpi Símans. Allir þættirnir eru komnir í Símann premium, og þáttur 1 er kominn í opna dagskrá.

Í þætti tvö sem sýndur verður í opinni dagskrá þriðjudaginn 31. mars fer Eva rækilega út fyrir þægindarammann og fer í klettaklifur í Smyrlabúð með ævintýra- og fjölmiðlakonunni Brynhildi Ólafsdóttur. „Gerir fólk þetta sér bara til skemmtunar?“ spyr Eva í örvæntingu sinni, en lætur þó slag standa.

Ævintýrakonan Brynhildur, sem ferðaðist meðal annars til Honduras og Haítí sem fréttamaður, hefur synt með boðsundssveit yfir Ermarsund og nú er klettaklifrið hennar atvinna en hún sér um ævintýrahóp hjá Landvættum.

„Það sem ég óttaðist var að taka þetta skref, að taka áhugamálið og fara að vinna við það. Myndi maður þá verða leiður á áhugamálinu?“ segir Brynhildur og segist hafa fengið nóg af slæmum fréttum. „Ég veit ekkert hvað er að gerast út í heimi.“

Brynhildur kennir Evu möntruna: „Ég er grjóthörð, ég get þetta, ég gefst aldrei upp.“ En kemst Eva á toppinn eða ekki, þú sérð það í þætti tvö af Mannlífi.

Í þættinum kíkir Eva líka á hönnunarnemann Helga Líndal, sem hannar fatnað og skó, og er að útskrifast í vor. Söngvarinn Jogvan Hansen er tekinn undir smásjána, Eva lærir hvað kaffibollinn café latte felur í sér og lærir að elda lambakjöt. Þetta og margt fleira í þætti tvö af Mannlíf.



SÓFA- OG MOTTUMARS



ALLRA SÍÐUSTU DAGAR

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,-**



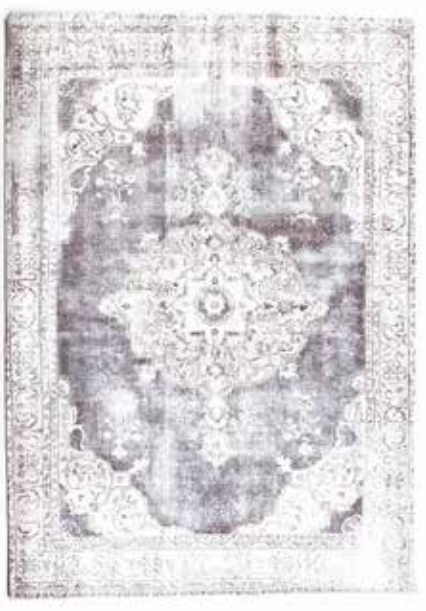
3. River 160x230 200x290
29.000,- 48.000,-
M/afslætti **23.200,-** **38.400,-**



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 SÍÐAN 1964

TEKK COMPANY

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



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

Síðast en ekki síst

Eftir / Óttarr Proppé

Heimskur er hauslaus maður

Við fordæmalausar aðstæður er að mörgu að gá. Á fordæmalausum tímum verða venjulegustu fyrirbæri furðuleg. Nú upplifum við allt í gegnum möskva veirunnar. Tilveran er veiruð. Það mætti segja að við lifum útúrveiraða tíma. Það er alvarlegt. En látum alvarleikann ekki heltaka okkur.

Á gaggóárunum veltum við vinirnir okkur upp úr bókum. Við sperrtum okkur og stældumst með skrúðmælgi og þóttumst betri í íslensku en var innistæða fyrir. Okkur þótti fínt að slá um okkur með tilvitnunum og sjaldheyrðum málsháttum.

Úr þessu varð stundum ruglingur en vandræðagangurinn vék fyrir ósjálfráðu flissi. Stundum urðu til ógleymanlegar bommertur sem enn er vitnað til. Flest er gleymt en sumt lifir. „Heimskur er hauslaus maður“ varð samstundis ódauðlegur málsháttur þegar einn félaginn henti honum hróðugur fram. Þessi málsháttur hljómar gáfulegur í agnarstutt andartak, en jafnharðan svo dæmalaust vitlaus, þegar hann nær alla leið inn í heila.

Samt er þetta dagsatt. Sennilega er enginn maður heimskari en sá hauslausi. Það er að minnsta kosti ekki mikið vit í kollinum á honum enda veit hann yfirhöfuð ekki neitt.

Svona vitleysu er gaman að spá í. Sérstaklega í samkomubanni þegar við finnum hvers við söknum sárast. Þau okkar sem erum frísk upplifum strax hvað er erfitt að fara á mis við samneyti við aðra. Maður er manns gaman og ber er hver að baki, nema sér bróður eigi. Söknuður, hlýhugur, snökt.

En nú er tími til að leggja á ráðin um hvað við gerum þegar sóttin dvínar. Við skulum skipuleggja samverustundir og samkomufár með vinum og vandamönnum. Því það er það sem skiptir máli. Það er aukaatriði hvort kom á undan, appelsínan eða hænan. Það gildir einu hvort einhver rugli saman eggjum og eplum. Fólk er best. Skemmtilegt er betra en leiðinlegt og ást er allt sem þarf. Verum ekki hauslaus. Verum góð.





