

Bakvörðurinn bíður ákæru

Innlent 2

Lögreglan á Vestfjörðum hefur sent mál Önnu Auroru Waage Óskarsdóttur til héraðssaksóknara, sem mun taka ákvörðun um ákæru.



Kostnaðurinn við að ferðast um Ísland

Úttekt 6

Vikuferðalag kostar fjögurra manna fjölskyldu frá 300 þúsund krónum. Sérstök íslendingaverð eru í undirbúningi.



Allir regnbogans litir

Tíska 26

Sumartískan lítur dagsins ljós með hækkandi sól.



17. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 8. MAÍ 2020

M LÍF

/ Séð og heyrt



VIÐTALIÐ
Helgi Björns

„Amma heldur verndarhendi yfir mér”

Helgi Björns stendur á hátindi frægðar sinnar.
Bakarasveinninn sem varð rokkstjarna nýtur þess að eldast. Hann vill enda á indíanabrennu. Lítur aldrei um öxl. Á ekki einu sinni plöturnar sínar. „Ég bjóst svo sem aldrei við að ná þessum aldri".

2.500 KR. AFSLÁTTUR
Ef verslað er fyrir 15.000 kr. eða meira
Gildir eingöngu á elko.is til með 10. maí 2020
KÓÐI: SUMARGJOF2020
ELKO

Keppast um sömu aurana

Texti / Trausti Hafsteinsson



Íslenskir ráðamenn hafa á sama tíma komið því skýrt á framfæri að Icelandair sé það þjóðhagslega mikilvægt að því verði að bjarga.

Forsvarsmenn Icelandair og Play-flugfélagsins þjóta nú, samkvæmt heimildum Mannlífs, á milli funda með fjárfestum og stjórnendum íslensku lífeyrissjóðanna í þeirri von að safna frekari fjármunum til rekstursins. Munurinn er sá að forsvarsmenn þess fyrrnefnda þurfa að safna 30 milljörðum íslenskra króna til að lifa af á meðan þeir síðarnefndu leita að hundruðum milljóna til að tryggja framtíðarfjármögnum til vaxtar félagsins, samkvæmt sömu heimildum Mannlífs.

„Útlit er fyrir að íslenska þjóðin sitji uppi með Icelandair-flugfélagið og það komi alfarið í hennar hlut að bjarga því frá falli.“

Play er tilbúið til leiks, að hefja flug um leið og aðstæður leyfa. Íslenskir ráðamenn hafa á sama tíma komið því skýrt á framfæri að Icelandair sé það þjóðhagslega mikilvægt að því verði að bjarga. Útlit er fyrir að íslenska þjóðin sitji uppi með Icelandair-flugfélagið og það komi alfarið í hennar hlut að bjarga því frá falli. Nú þegar á almenningur stóran hluta í flugfélaginu í gegnum eignarhluti lífeyrissjóðanna. Allt stefnir í að fólkið í landinu eignist enn meira í gegnum skuldbreytingu lána stóru ríkisbankanna sem nú þegar hafa lánað flugfélaginu í kringum 20 milljarða króna, mögulega hlutafjáraukningu lífeyrissjóðanna og skattfé landsmanna með lánum og ábyrgðum ríkissjóðs. Þessu til viðbótar hefur félagið lýst því yfir að almenningi verði boðin þátttaka í hlutafjárútboði og því ljóst að það verður almennings að bjarga Icelandair. Á sama tíma virðist stærsti eigandi félagsins vera að kasta inn handklæðinu og einkafjárfestar virðast fram til þessa ekki hafa mikla tiltrú á viðreisnarverkefninu. Heimildir Mannlífs herma einnig að fjárfestar séu heldur ekki allt of spenntir fyrir því að fjárfesta í Play-flugfélaginu á meðan mikil óvissa ríkir á markaði.



Texti / Trausti Hafsteinsson



Skúli tekur flugið hjá Play

Elías Skúli Skúlason, stjórnarformaður og einn eigenda flugþjónustufyrirtækisins Airport Associates, verður aðaleigandi Play-flugfélagsins eftir að brúarlánum hans til félagsins verður breytt í hlutafé. *Samkvæmt heimildum Mannlífs munu fyrrum aðaleigendur félagsins halda áfram störfum sínum að undanskildum Boga Guðmundssyni, yfirmanni lögfræðisviðs félagsins.*

Play stefnir á að hefja flug 1. október og hefur flugfélagið kynnt áætlun sína fyrir helstu samstarfsaðilum og bakhjörlum. Flugrekstarleyfið liggur klárt hjá Samgöngustofu. Það er hins vegar talvert kostnaðarsamt að reka flugfélag án tekna, líkt og Play hefur gert síðan síðastliðið haust. Félagið átti í erfiðleikum með að greiða laun þar til bjargvættur kom inn í félagið og situr nú í stjórn þess. Sá bjargvættur er Elías Skúli sem verið hefur í lykilhlutverki við að veita Play brúarfjármögnun sem nú hefur skilað honum í hlutverk meirihlutaeiganda.

Ýtt til hliðar

Fjármögnun Play til að hefja leik í haust er í höfn, líkt og Mannlíf sagði fyrst frá, og unnið hörðum höndum nú að því að tryggja langtímafjármögnun félagsins. Til þess vantar ekki mikð upp á og yrði þá vöxtur flugfélagsins tryggður til framtíðar. Samkvæmt heimildum Mannlífs hefur félagið nú þegar gert áhafnarsamninga sem gilda út árið 2023.

> ***Skúli, hefur fjármagnað rekstur Play á þessu ári sem nemur á bilinu 40-50 milljónir króna á mánuði.***

Eigendur og stofnendur Play flugfélagsins voru fjórir. Arnar Már Magnússon forstjóri, Sveinn Ingi Steinþórsson fjármálastjóri, Þóroddur Ari Þóroddsson meðeigandi og Bogi, yfirmaður lögfræðisviðs. Samkvæmt heimildum Mannlífs eru líkur á að sá síðastnefndi sé sá eini sem hættir núna hjá félaginu en aðrir halda stöðum sínum.

Arnar Már staðfestir breytingarnar í eigendahópnum og leggur á það áherslu að fyrri eigendur séu ekki á útleið. „Hann er í eigendahópnum, það er svoleiðis og er ekkert leyndarmál. Að öðru leyti eru engar breytingar hjá félaginu,“ segir Arnar Már.

Mikill happafengur

Elías Skúli, oftast kallaður Skúli, hefur fjármagnað rekstur Play á þessu ári sem nemur á bilinu 40–50 milljónir króna á mánuði með 40 starfsmenn sem vinna að því að komast í háloftin í haust. Staða hans hjá félaginu er því orðin sterk og við breytingu lána í hlutafé þynnast fyrri eigendur út. Heimildir Mannlífs herma að Elías Skúli hafi verið eini fjárfestirinn sem veitt hafi fjármagn inn í félagið á árinu og aðkoma hans, að því er virðist, mikill happafengur fyrir félagið. Með brúarlánum sínum undanfarna mánuði hefur Elías Skúli styrkt mjög stöðu sína hjá flugfélaginu og ljóst að hann ætlar sér stóra hluti í flugheiminum í gegnum Play. Það er ekki í fyrsta sinn sem Skúlar ætlar sér slíkt.

Við vinnslu fréttarinnar var reynt að ná á Elías Skúla en án árangurs.

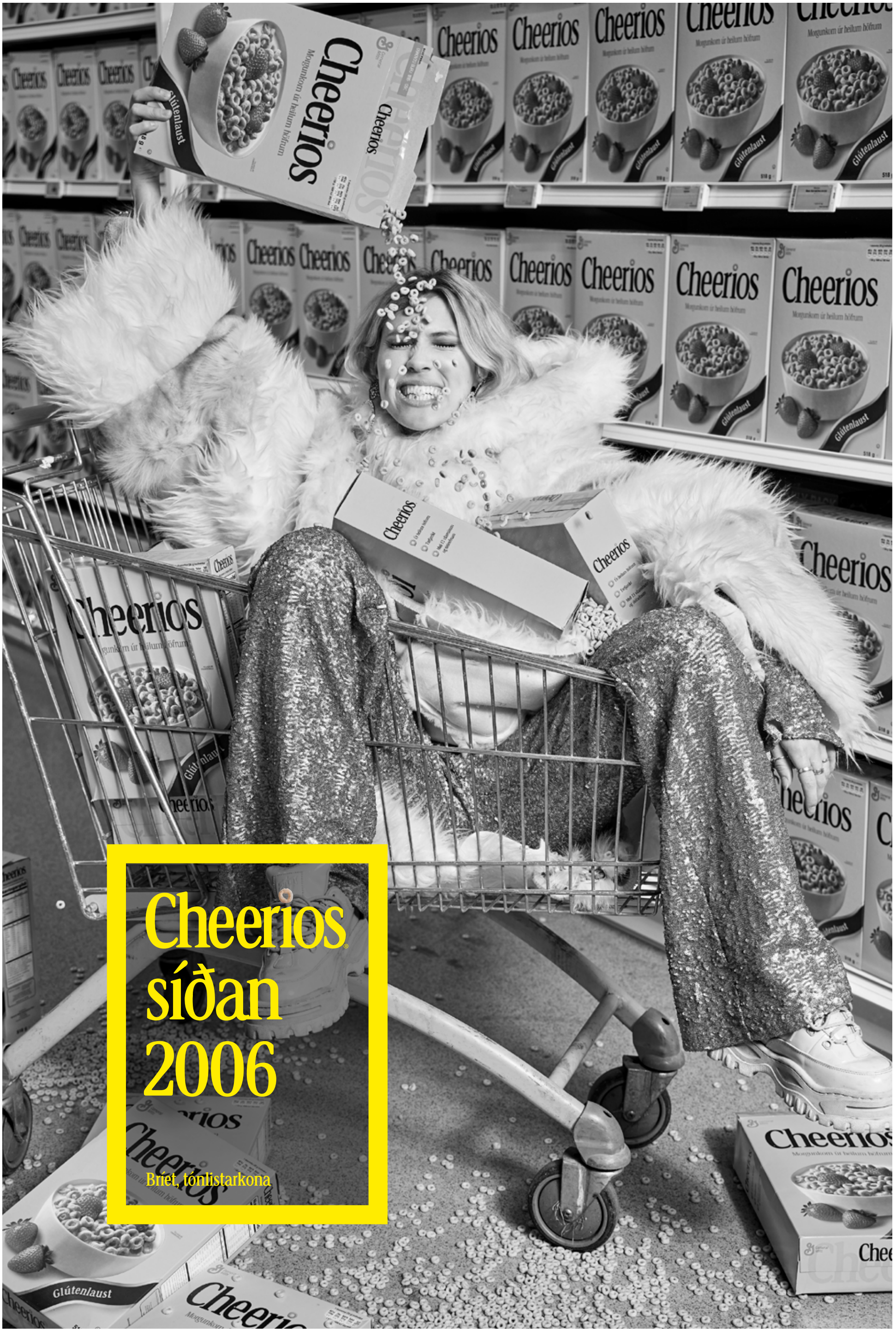


Elías Skúli Skúlason.

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:** Ragna Gestsdóttir, Friðrika Benónýsdóttir, Guðný Hrönn, Trausti Hafsteinsson - **Umbrot og hönnun:** Ivan Burkni - **Forsíða:** Hallur Karlsson - **Auglýsingar:** auglysingar@birtingur.is **Prentun:** Landsprent - **Dreifing:** Póstdreifing


Cheerios
Morgunkorn úr heilum höfrum
Glútenlaust
Cheerios síðan 2006
Bríet, tónlistarkona

Texti / Trausti Hafsteinsson

Innlent

MÁL BAKVARÐARINS

Mál bakvarðarins sent saksóknara

Rannsókn á máli bakvarðarins fræga, Önnu Auroru Waage Óskarsdóttir, er lokið hjá lögreglunni á Vestfjörðum og málið verður sent áfram til héraðssaksóknara þar sem tekin verður ákvörðun hvort gefin verði út ákæra. *Það gefur ákveðnar vísbendingar um að málið sé sent saksóknara í stað þess að lögregla hafi hætt rannsókn án frekari eftirmála.*

Rannsókn lögreglu snéri að meintu skjalafalsi er Anna Aurora tók að sér starf í bakvarðasveit Heilbrigðisstofnunar Vestfjarða í baráttunni við COVID-19, en þar var hún handtekin vegna kæru um fölsun skjala um menntun sína og starfsleyfi. Þá var lögreglan einnig að rannsaka meintan þjófnað bakvarðarins og meint brot Önnu Auroru á hegningarlögum í þá veru að hún hafi unnið starf sem opinbert leyfi þarf til. Rannsókninni er í öllum atriðum lokið og héraðssaksóknari ákveður framhaldið.



Anna Aurora fullyrti að hún hafi ekkert að fela og að hún hafi frá upphafi sýnt fulla samvinnu.

Lýsir áfram sakleysi

Karl Ingi Vilbergsson, lögreglustjóri á Vestfjörðum, staðfestir að síðustu yfirheyrslur hafi farið fram yfir Önnu Auroru fyrr í vikunni og að rannsókn sé lokið. málið verði nú sent héraðssaksóknara en bakvörðurinn lýsir áfram yfir sakleysi sínu. „Við erum að ganga frá málinu og munum senda það áfram. Málið telst upplýst og næsta skref að lesa það yfir með tilliti til þess hvort gefin verði út ákæra og það fari fyrir dóm," segir Karl Ingi.

Anna Aurora var handtekin að morgni föstudagsins 10. apríl, en eftir húsleit og yfirheyrslur þann sama dag var henni sleppt úr haldi. Hún var svo yfirheyrð aftur núna í byrjun vikunnar og neitar áfram sök líkt og hún gerði í viðtali við Mannlíf skömmu eftir handtökuna. Þar boðaði hún stefnur gegn bæði Gylfa Ólafssyni, forstjóra Heilbrigðisstofnunar Vestfjarða, og Karli Inga lögreglustjóra.

Rannsakað til botns

Aðspurður svaraði lögreglustjórinn því játandi hvort málið myndi ekki ósjálfrátt falla niður hafi rannsóknin sýnt fram á að skjöl bakvarðarins væru ófölsuð. „Þá myndi málið falla niður jú. Almennt er það svo við rannsókn lögreglu að þegar við sjáum sem svo að eitthvað verði aldrei að máli og kæra eigi ekki við rök að styðjast þá hættum við rannsókn. Í þessu máli gerðum við það ekki heldur fullkláruðum rannsóknina og sendum frá okkur. Það var tilefni til þess. Það hlýtur því að vera eitthvað meira í þessu en almennt þegar kæru er vísað frá eða rannsókn hætt," segir Karl Ingi.

> **Ég lýsi algjörlega yfir sakleysi mínu. Ég sagði allan tímann frá því að ég væri með erlent próf en ekki íslenskt.**

Allt uppi á borðum

Anna Aurora fullyrti að hún hafi ekkert að fela og að hún hafi frá upphafi sýnt fulla samvinnu. „Ég lýsi algjörlega yfir sakleysi mínu. Ég sagði allan tímann frá því að ég væri með erlent próf en ekki íslenskt, sem ætti eftir að meta. Það voru allir meðvitaðir um það enda tilkynnti ég það líka strax við komuna vestur. Það gerði ég um leið og ég mætti og það stóð á öllum plöggum. Það var allt uppi á borðum frá upphafi, ég var alls ekkert að reyna að falsa neitt," sagði Anna Aurora.

Jón Bjarni Kristjánsson, lögmaður Önnu Auroru, vildi ekki tjá sig um málið þegar eftir því var leitað en hann hafði áður gefið út yfirlýsingu þar sem sakleysi bakvarðarins var lýst yfir. Við vinnslu fréttarinnar var leitað viðbragða Önnu Auroru en án árangurs.



Karl Ingi Vilbergsson, lögreglustjóri á Vestfjörðum.



Orðrómur

rt@birtingur.is

Bankastjórar fá vernd



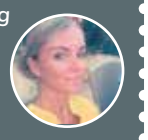
Við hrunið árið 2008 greip um sig mikil reiði og ráðherrar fengu sumir lífverði. Árið 2012 fékk **Ögmundur Jónasson**, þáverandi innanríkisráðherra, vernd allan sólarhringinn af óútskýrðum ástæðum. Í ástandinu undanfarið hefur ekki bólað mikið á reiði í garð ráðamanna enda veiran alltumlykjandi og engum sérstökum um að kenna. Bankastjóri og aðstoðarbankastjóri Arionbanka hafa þó þurft á vernd að halda að undanförnu og hefur verið varðstaða um heimili þeirra. Ekki fæst útskýrt hvers vegna.



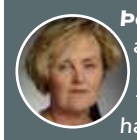
Mótbyr frambjóðanda



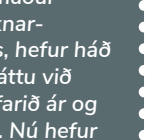
Það blæs ekki byrlega fyrir forsetaframbjóðandanum **Guðmundi Franklín Jónssyni** sem vill steypa Guðna Th. Jóhannessyni forseta af stóli. Einn af nánum samstarfsmönnum Guðmundar í stjórnmálum er **Margrét Friðriksdóttir** sem starfaði að framboði flokks hans, Hægri grænna, til Alþingis. Margrét segir fullum fetum að frambjóðandinn hafi svikið sig um laun. Nú er vik milli vina. Ekki er vitað hvernig frambjóðandanum gengur að safna meðmælendum.



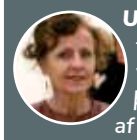
Þingmaður á sterum



Þórunn Egilsdóttir, alþingismaður Framsóknarflokksins, hefur háð harða baráttu við krabbamein undanfarið ár og verið í veikindaleyfi. Nú hefur rofað til því hún er laus við vágestinn. Þórunn var í viðtali við morgunútvarp Rásar 1 þar sem hún lýsti reynslu sinni. Hún sló á létta strengi og sagði frá upplifun sinni af því að vera á sterum. Hún hafði þá reglu að tjá sig sem minnst á netinu þegar þannig stóð á en hélt sig við aðrar athafnir. Þórunn snéri aftur á þing í þessum mánuði, laus við meinið og sterana.



Frumkvæði Skírnis



Unnur Guðjónsdóttir ferðafrömuður var lykilpersóna í því að fletta ofan af Þóri Stephensen dómkirkjupresti sem misnotaði 10 ára stúlku þegar hann var að nema guðfræði. Séra Skírnir Garðarsson komst á snoðir um málið og sendi bréf til Fagráðs kirkjunnar og spurðist fyrir um framgang málsins. Tekið skal fram að Unnur leitaði ekki til Skírnis um aðstoð við málareksturinn. Skírnir heyrði af baráttu Unnar og hafði sjálfur frumkvæði af því að ýta við málum.





ÍSLANDS HÓTEL

Grand HÓTEL REYKJAVÍK

FOSSHOTEL

EINSTÖK TILBOÐ

HÓTELGISTING Í SUMAR

GJAFABRÉF SEM GILDIR Á EINU EÐA FLEIRI HÓTELUM

5 NÆTUR – 65.000 KR.
7 NÆTUR – 84.000 KR.
10 NÆTUR – 99.000 KR.

Verð miðast við einn til tvo fullorðna í herbergi í **5, 7 eða 10 nætur** á einu eða fleiri hótelum. Verð eru án morgunverðar*.

Hægt er að nýta gjafabréfið í samfelldri gistingu eða fyrir stakar nætur yfir tímabilið. Þú getur þannig aðlagað gistinguna algjörlega eftir þínu höfði og notið þessa tilboðs samhliða annari gistingu á ferð þinni um landið.

Bjóðum upp á fjölskylduvænar útfærslur

***Morgunverður í boði frá 1.600 kr. á mann**









TILBOÐIN GILDA Á EFTIRFARANDI HÓTELUM:

- Grand Hótel Reykjavík
- Fosshótel Jökulsárlón (í Öræfasveit)
- Fosshótel Austfirðir (á Fáskrúðsfirði)
- Fosshótel Húsavík
- Fosshótel Vestfirðir (á Patreksfirði)
- Fosshótel Stykkishólmur
- Fosshótel Reykholt (í Borgarfirði)

ÖNNUR TILBOÐ Í ALLT SUMAR

2 nætur – frá **27.200 kr.** á sama hóteli
3 nætur – frá **38.400 kr.** á sama hóteli
4 nætur – frá **48.000 kr.** á sama hóteli

Tilboðið er í gildi til 31. ágúst og hægt er að bóka gistingu til 30. september.

Einfalt að bóka á vefnum okkar!

ISLANDSHOTEL.IS/TILBOD

Fyrir frekari upplýsingar, vinsamlegast sendið okkur tölvupóst á
bokun@islandshotel.is

Birt með fyrirvara um prentvillur.

Texti / Trausti Hafsteinsson

Úttekt
FERÐAÞJÓNUSTA

Vikan ódýrust á Vesturlandi

Það kostar íslensku vísitölufjölskylduna frá höfuðborgarsvæðinu að lágmarki ríflega 300 þúsund krónur að verja viku úti á landi þar sem ódýrast er að gista og leika sér. Þessi sama vika getur líka kostað fjölskylduna rúmlega 750 þúsund krónur, eða hátt í þrefalt meira sé dýrari gistimöguleiki valinn. Að meðaltali kostar vikan minnst á Vesturlandi og þar býðst einnig ódýrasta vikan miðað við að gist sé á tjaldsvæði. Sú vika kostar rétt rúmar 307 þúsund krónur með gistingu, afþreyingu, bensíni og fæði.

Ámeðan óvissa ríkir um hvenær Íslendingum gefst aftur kostur á ferðalögum til útlanda hafa Ferðamálastofa og yfirvöld hvatt til ferðalaga innanlands í sumar. Allir Íslendingar, 18 ára og eldri, fá stafrænt gjafabréf að upphæð 5 þúsund krónur úr ríkissjóði og er litið á bréfið sem beinan stuðning við fyrirtækin í ferðaþjónustu vegna efnahagslegrar óvissu á COVID-tímum. Mannlíf fór á stúfana og skipulagði vikuferðalag fjögurra manna fjölskyldu, foreldra með börn á aldrinum 7 og 14 ára, í öllum landsfjórðungum Íslands.



Gisting á Austurlandi

Gististaður	Innifalið	Verð
Tjaldsvæði Egilsstöðum	**Rafmagn og gistináttaskattur**	**25.000**
Icelandair Hótel Hérað	**3 stjörnu, 2 x 2 manna herbergi**	**165.886**
Lyngás	**Gistiheimili, 2 x 2 manna herberbergi m/sama baðh.**	**134.622**
Ormurinn Cottages	**Orlofshús**	**227.616**

Afþreying á Austurlandi – verð samtals 222.436 kr.

Vikudagur	Þjónustuaðili	Innifalið	Verð
Föstudagur	**Hestaleigan Húsey**	4 klst. reiðtúr	**77.460**
Laugardagur	**Baðhúsið VÖK**	Hefðbundinn aðgangur	**13.600**
Sunnudagur	**Hjólaleiga Egilsstaðastofa**	4 hjól í sólarhring	**9.000**
Mánudagur	**Skriðuklaustur**	2 fullorðnir og 2 börn	**3.700**
Þriðjudagur	**Sund á Egilsstöðum**	2 fullorðnir og 2 börn	**2.600**
Miðvikudagur	**Fjórhjólasafarí Í Hallormsstað**	2 fullorðnir og 2 börn	**63.162**
Fimmtudagur	**Hreindýraskoðun við Laugafell**	2 fullorðnir og 2 börn	**76.076**

Fastur kostnaður á Austurlandi – verð samtals 57.052 kr.

Matarkarfa	25.000	**77.460**
Bensín	32.052	**13.600**

Kvöldverður á Austurlandi – verð samtals 62.613 kr.

Vikudagur	Þjónustuaðil	Innifalið	Verð
Föstudagur	N1	Pylsutilboð	**2.768**
Laugardagur	**Veitingastaðurinn Hérað**	2 x hreindýraborgari, 2 x lax, 4 x eftirréttur	**21.560**
Sunnudagur	**Askur Pizzeria**	4 x pizza dagsins	**8.796**
Mánudagur	**Subway**	Fjölskyldutilboð	**3.999**
Þriðjudagur	**Skálinn Diner**	Réttur dagsins	**7.400**
Miðvikudagur	**Salt Café & Bistro**	4 x aðalréttur	**10.000**
Fimmtudagur	**N1**	2 x bernaise-borgari, 2x ostborgari	**8.090**

Vika á Austurlandi – meðaltalskostnaður 480.382 kr.

	Samtals
Tjaldstæði, afþreying, bensín og matur	**367.101**
Hótel, afþreying, bensín og matur	**507.987**
Gistiheimili, afþreying, bensín og matur	**476.723**
Orlofshús, afþreying, bensín og matur	**569.717**



Gisting á Norðurlandi

Gististaður	Innifalið	Verð
Tjaldsvæði Akureyri	**Rafmagn og gistináttaskattur**	**33.481**
Icelandair Akureyri	**3 stjörnu, 2 x 2 manna herbergi**	**272.247**
Guesthouse Akureyri	**Gistiheimili, Classic 4 manna herbergi**	**217.862**
Log Cottage	**Orlofshús**	**301.399**

Afþreying á Norðurlandi – verð samtals 192.070 kr.

Vikudagur	Þjónustuaðili	Innifalið	Verð
Föstudagur	**Baðhúsin Mývatni**	Hefðbundinn aðgangur	**12.000**
Laugardagur	**Hestaleigan Pólar Hestar**	3 klst. reiðtúr	**55.000**
Sunnudagur	**Sund Akureyri**	2 fullorðnir og 2 börn	**2.500**
Mánudagur	**Flugsafn Íslands**	2 fullorðnir og 2 börn	**5.000**
Þriðjudagur	**Hjólaleiga Skjaldarvík**	4 hjól í sólarhring	**18.000**
Miðvikudagur	**Whale Watching Akureyri**	Hvalaskoðun	**35.970**
Fimmtudagur	**Bjórbað Kaldi**	2 fullorðnir, 1 ungl., 1 barn	**31.800**

Fastur kostnaður á Norðurlandi– verð samtals 44.624 kr.

Matarkarfa	25.000	**25.000**
Bensín	32.052	**19.624**

Kvöldverður á Norðurlandi – verð samtals 69.651 kr.

Vikudagur	Þjónustuaðili	Innifalið	Verð
Föstudagur	**N1**	Pylsutilboð	**2.768**
Laugardagur	**Rub23**	4 rétta ævintýraferð um eldhúsið, sushi-platti	**23.970**
Sunnudagur	**Subway**	Fjölskyldutilboð	**3.999**
Mánudagur	**Akureyri Fish and Chips**	Fiskur og franskar	**7.230**
Þriðjudagur	**Dominos Pizza**	Hópatilboð	**4.990**
Miðvikudagur	**Greifinn**	Kjúkingafajitas, BBQ-rif og 2 x hawaii-pizzur	**13.900**
Fimmtudagur	**Hamborgarafabrikkan**	2 x fabrikkuborgari, 2 x El Fabrikanó, 2 x sjeik	**12.794**

Vika á Norðurlandi – meðaltalskostnaður 512.617 kr.

	Samtals
Tjaldstæði, afþreying, bensín og matur	**339.926**
Hótel, afþreying, bensín og matur	**578.592**
Gistiheimili, afþreying, bensín og matur	**524.207**
Orlofshús, afþreying, bensín og matur	**607.744**



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 5. júní - nánar á hi.is

alvotech

Úttekt
FERÐAÞJÓNUSTA

Öll verð miðast við birt verð á heimasíðum þjónustuaðila, taka verður tillit til þess að margir koma til með að veita afslátt gegn gjafabréfi stjórnvalda og einhverjir eru byrjaðir að auglýsa sérstakan 20% COVID-afslátt.



Gisting á Vesturlandi

Gististaður	Innifalið	Verð
Tjaldsvæði Akureyri	**Rafmagn og gistináttaskattur**	**20.650**
Fosshótel	**3 stjörnu, 2 x 2 manna herbergi**	**232.234**
Comfort	**Gistiheimili, 2 x 2 manna herbergi**	**279.127**
Vatnsás 10	**Orlofshús**	**178.641**

Afþreying á Vesturlandi – verð samtals 186.980 kr.

Vikudagur	Þjónustuaðili	Innifalið	Verð
Föstudagur	**Krauma**	Hefðbundinn aðgangur	**15.300**
Laugardagur	**Sæferðir**	Sigling út í Flatey	**15.680**
Sunnudagur	**Láki Tours**	Fuglaskoðun og sjóstangaveiði	**30.000**
Mánudagur	**Lýsuhóll**	2 klst. reiðtúr	**72.000**
Þriðjudagur	**Sund**	2 fullorðnir og 2 börn	**2.600**
Miðvikudagur	**Buggy Adventure**	Fjórhjólasafarí	**47.800**
Fimmtudagur	**Snorrastofa**	2 fullorðnir og 2 börn	**3.600**

Fastur kostnaður á Vesturlandi – verð samtals 33.936 kr.

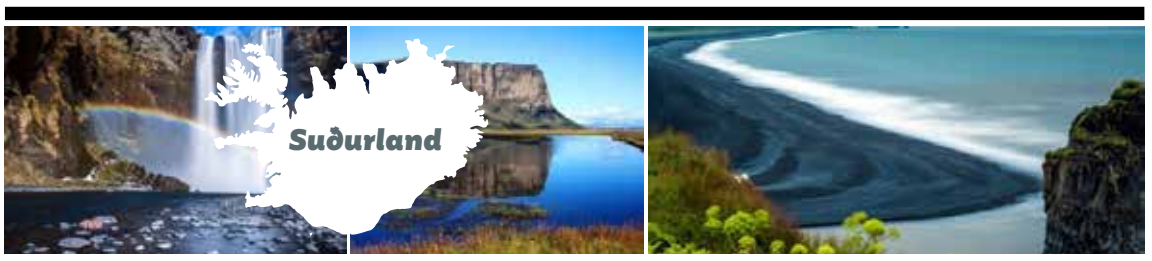
Matarkarfa	25.000	**77.460**
Bensín	8.936	**13.600**

Kvöldverður á Vesturlandi – verð samtals 66.380 kr.

Vikudagur	Þjónustuaðili	Innifalið	Verð
Föstudagur	**Meistarinn**	4 x pepperóníbátur	**5.560**
Laugardagur	**Sjávarpakkhúsið**	Fiskborgari 2.590 og Gnocchi 3.150, 2 x minni skammtur fyrir börnin	**8.920**
Sunnudagur	**Veitingastaðurinn Hraun**	2 x bláskel úr Breiðafirði, 2 x fiskur dagsins	**15.600**
Mánudagur	**Bjarnarhöfn Bistro**	2 x hákarlauggasúpa, 2 x grágæsaborgari	**13.000**
Þriðjudagur	**Finsens Fish and Chips**	Fiskur og franskar	**7.600**
Miðvikudagur	**Narfeyrarstofa**	2 x Lambaborgari, 2 x Hólmaborgari	**10.400**
Fimmtudagur	**Stykkið Pizzagerð**	2 x stórar pizzur	**5.300**

Vika á Vesturlandi – meðaltalskostnaður 464.959 kr.

	Samtals
Tjaldstæði, afþreying, bensín og matur	**307.946**
Hótel, afþreying, bensín og matur	**519.530**
Gistiheimili, afþreying, bensín og matur	**566.423**
Orlofshús, afþreying, bensín og matur	**445.937**



Gisting á Suðurlandi

Gististaður	Innifalið	Verð
Tjaldsvæði Flúðum	**Rafmagn og gistináttaskattur**	**23.000**
Icelandair Flúðum	**3 stjörnu, 2 x 2 manna herbergi**	**303.876**
Klettar Tower Iceland	**Gistiheimili, 2 x 2 manna herbergi**	**463.551**
Ból Holiday Home	**Orlofshús**	**167.491**

Afþreying á Suðurlandi – verð samtals 187.900 kr.

Vikudagur	Þjónustuaðili	Innifalið	Verð
Föstudagur	**Jarðböð Fontana Laugarvatni**	Hefðbundinn aðgangur	**9.600**
Laugardagur	**Riding Tours South Iceland**	2 klst. reiðtúr	**52.000**
Sunnudagur	**Hellisbúarnir**	2 fullorðnir og 2 börn	**6.000**
Mánudagur	**Black Beach Tours**	Fjórhjólasafarí, 1 klst.	**41.700**
Þriðjudagur	**Sund**	2 fullorðnir og 2 börn	**2.600**
Miðvikudagur	**Dýragarðurinn Slakki**	2 fullorðnir og 2 börn	**2.000**
Fimmtudagur	**Midgard Adventure**	Jeppaferð, 4 klst.	**74.000**

Fastur kostnaður á Suðurlandi – verð samtals 33.936 kr.

Matarkarfa	**25.000**
Bensín	**8.936**

Kvöldverður á Suðurlandi – verð samtals 70.429 kr.

Vikudagur	Þjónustuaðili	Innifalið	Verð
Föstudagur	**Veitingastaðurinn Lindin**	4 x hreindýraborgarar	**11.600**
Laugardagur	**Flúðasveppir Farmers Bistro**	4 x sælkerahlaðborð	**8.460**
Sunnudagur	**Skálholtsstaður**	2 x kjötsúpa, 2 x plokkfiskur	**7.970**
Mánudagur	**Subway Selfossi**	Fjölskyldutilboð	**3.999**
Þriðjudagur	**Ingólfsskáli**	2 x fiskur dagsins, 2 x andabringa	**18.600**
Miðvikudagur	**Hótel Geysir Bistro**	2 x saltfiskur, 2 x kjúklinganachos	**9.800**
Fimmtudagur	**Þrastarlundur**	2 x bernaiseborgari, 2 x ostborgari	**10.000**

Vika á Suðurlandi – meðaltalskostnaður 531.744 kr.

	Samtals
Tjaldstæði, afþreying, bensín og matur	**315.265**
Hótel, afþreying, bensín og matur	**596.141**
Gistiheimili, afþreying, bensín og matur	**755.816**
Orlofshús, afþreying, bensín og matur	**459.756**

Forsendur

Fjögurra manna vísitölufjölskylda, 2 börn, 7 og 14 ára. Ferðast dagana 3.-10. júlí í sumar. Aðeins er reiknað með kvöldverði án drykkjarfanga. Morgun- og hádegisverður afgreiðist með matarkörfu úr matvöruverslun. Reynt var að finna sömu þjónustu í öllum landsfjórðungunum. Í einhverjum tilvikum tókst það ekki þar sem verð voru ekki gefin upp á heimasíðum viðkomandi þjónustuaðila, þá var fundin sambærileg afþreying. Öll verð miðast við birt verð á heimasíðum þjónustuaðila, taka verður tillit til þess að margir koma til með að veita afslátt gegn gjafabréfi stjórnvalda og einhverjir eru byrjaðir að auglýsa sérstakan 20% COVID-afslátt. Allir afþreyingar- og veitingamöguleikar fengnir út frá ábendingum á ferðavefsíðum viðkomandi landsfjórðunga. Leitað var eftir gistingu á booking.com (leitarstaðir: Egilsstaðir, Akureyri, Stykkishólmur og Flúðir) og alltaf flokkað eftir lægsta verði. Ekið er í öllum tilvikum frá höfuðborgarsvæðinu á KIA Sorento 4x4-fjölskyldubíl með fellihýsi í afturdragi. Stuðst var við reiknivél Orkuseturs. Gera má ráð fyrir auknum bensínskostnaði vegna ferðalaga milli afþreyingar- og veitingastaða.





Reykir

Reykir ber með sér ljúfan birkireykjarilm og hefur kröftugt eftirbragð.

Feykir

Feykir hefur fengið að þroskast í 12 mánuði sem gefur honum einstakt bragð og áferð.

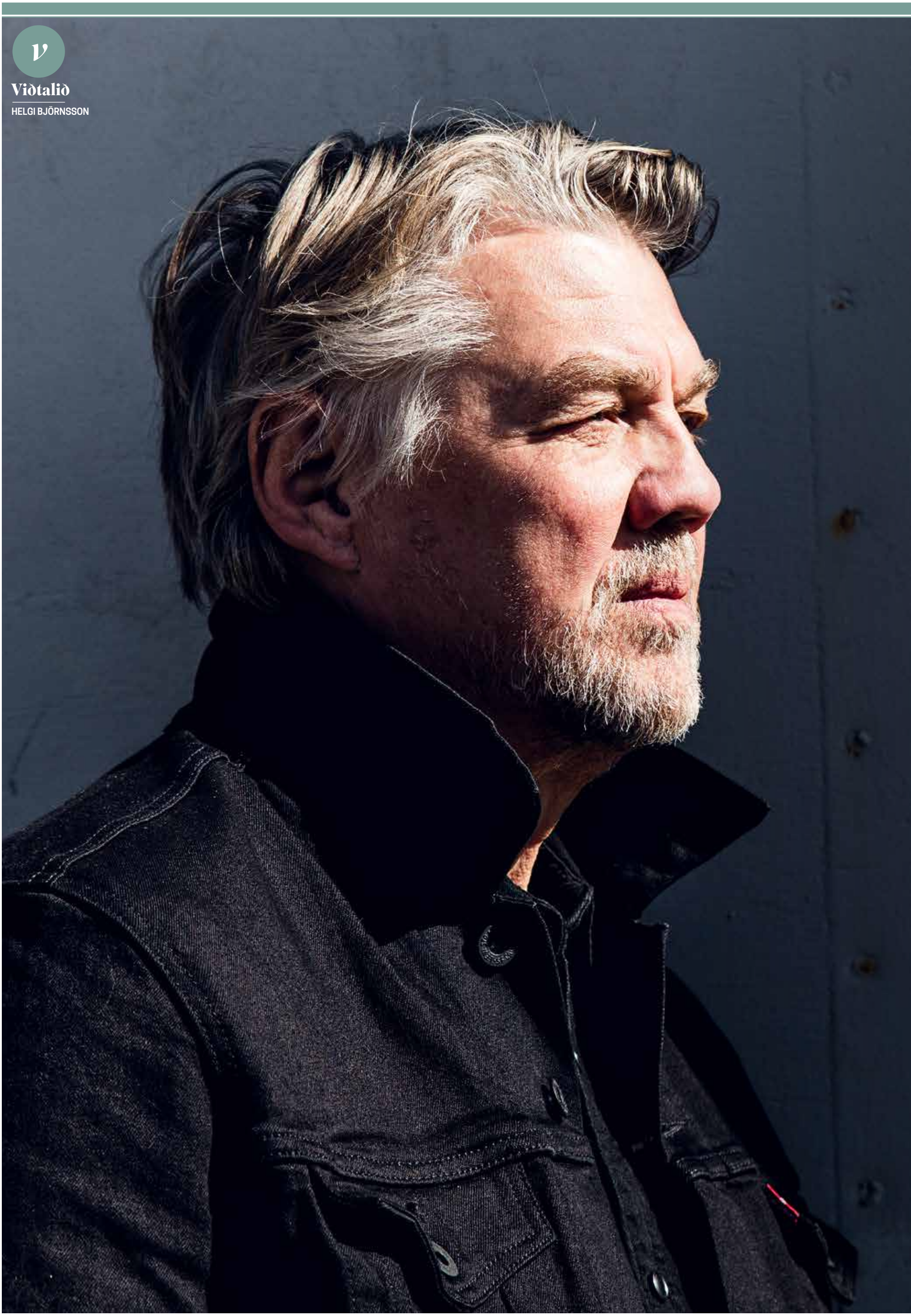
Grettir

Grettir hefur milt bragð og flauelsmjúka áferð sem erfitt er að standast.

ÍSLENSKT gjörið svo vel

Viðtalið

HELGI BJÖRNSSON



Bakarasveinninn sem varð rokkstjarna

„Rætur mínar liggja í Aðalstrætinu á Ísafirði. Ég átti heima í Aðalstræti 26 frá fæðingu og til 13 ára aldurs. Húsið stendur við Silfurtorg, á bak við gamla Útvegsbankann og Gamla bakaríið. Maður lá gjarnan á gluggum bakarísins og fékk vínarbrauð og snúða með móðurmjólkinni," segir tónlistarmaðurinn og söngvarinn Helgi Björns, um æskuslóðirnar á Ísafirði.

Texti / Reynir Traustason
Myndir / Hallur Karlsson

Helgi hefur fengist við ýmislegt um ævina en hæst ber feril hans sem leikara, rokkstjörnu og dægurlagasöngvara. Rúmlega sextugur stendur Helgi þessa dagana á einum af mörgum hátindum ferils síns, kannski þeim hæsta. Landsmenn hafa hópast að sjónvarpstækjunum undanfarin laugardagskvöld til að horfa á Heima með Helga Björns í Sjónvarpi Símans. Þátturinn hóf göngu sína þegar samkomubann vegna kórónuveirunnar hófst. Það sem upphaflega átti að vera streymi fyrir afmarkaðan hóp á Netinu reyndist verða einn allravinsælasti sjónvarpsþáttur allra tíma. Það verður úr að Helgi kemur í viðtal við Mannlíf. Við hittumst á veitingastaðnum Hafinu við höfnina í Reykjavík. Það er glampandi sól og vor í lofti. Við sitjum úti. Fáir eru á ferli en flestir sem ganga hjá heilsa Helga. Þrjár miðaldra konur snarstoppa þegar þær sjá Helga. Þær heilsa snertilaust. Aðdáunin leynir sér ekki. „Takk fyrir þættina þína, Helgi, segir sú framfærnasta og hinar taka undir. „Dásamlegt að horfa á laugardagskvöldum." Margir þakka honum fyrir að hafa lyft þjóðinni upp úr ömurleika veirunnar sem lamar heimsbyggðina.

> ***Ég hef haft það að leiðarljósi í lífinu að líta sem sjaldnast um öxl.***

Bakarar gryttir!

Helgi er meðvitaður um uppruna sinn sem Vestfirðingur. Þangað leitar hugurinn gjarnan og hann fer reglulega vestur til að heimsækja átthagana. Hann rifjar upp tímann á bak við bakaríið þegar hann og félagar hans fengu bakkelsi gefins út um glugga. „Bakararnir voru alltaf með opna glugga vegna hitans. Stundum áttum við krakkarnir til að hrekkja þá. Bakaríið sjálft var í kjallaranum og gluggarnir í götuhæð. Ég man eftir vetrum sem maður henti snjóboltum inn um gluggann. Þetta lá svo vel við höggi þegar sá gállinn var á okkur. Fyrst og fremst gerðum við þetta til gamans og bakararnir skemmtu sér líka. En þeir náðu sér eitt sinn niður á okkur. Þetta var á bolludaginn, við mættir á gluggann til að sníkja bollur, nýbúnir að smella á þá snjóboltum. Bakararnir tóku okkur vel: „Strákar, við ætlum að gefa ykkur Berlínarbollur". Þessi tegund af bollum er kúlulaga með dálitlu af sultu í miðjunni. En í þetta sinn voru þeir búnir að troðfylla bollurnar af sultu. Um leið og maður beit í bolluna sprakk sultan yfir allt andlitið. Þeir höfðu náð fram hefndum. En þetta voru vinir mínir og seinna vann ég með þeim sem bakarasveinn," segir Helgi.

Sprelligosi

Foreldrar Helga eru María Gísladóttir, fyrrverandi leikskólakennari og Björn Helgason, fyrrverandi málarameistari, æskulýðsfulltrúi, skíðakappi og landsliðsmaður í knattspyrnu. Helgi ólst upp í fimm systkina hópi.

„Móðuramma mín kom austan af Héraði. Ég á því ættir að austan og svo af Snæfjallaströnd og Ströndum. Pabbi og mamma stóðu stundum fyrir kvöldvökum heima. Þá sömdum við krakkarnir stutt atriði og lékum hvert fyrir annað. Ég var svolítill sprelligosi og hafði gaman af þessu. Ungur var ég byrjaður að leika með Litla leikklúbbnum sem annaðist skemmtanir 17. júní og á öðrum tyllidögum. Þar komst ég á bragðið með leiklistina."

Eiginkona Helga er Vilborg Halldórsdóttir, fararstjóri og leikkona. Vilborg hefur átt sinn þátt í Heima með Helga. Hún hefur lagt til hluti í sviðsmyndina þar sem þátturinn var tekinn upp í Hlégarði. Í flestum útsendingum hefur hún flutt falleg ljóð. Þau Helgi hafa átt samleið lengi, eða allt síðan Helgi haslaði sér völl sem söngvari. „Við Vilborg kynntumst á Ísafirði. Hún kom þangað sem barnakennari, nýútskrifuð sem stúdent frá MR. Ég var þá bakarasveinn í Gamla bakaríinu. Við urðum ástfangin og höfum síðan verið saman."

Teiknibólur og píanó

Helgi á að baki stórkostlegan feril sem tónlistarmaður. Sú spurning vaknar hvert tónlistarlegt uppeldi hans hafi verið. „Starf Ragnars H. Ragnars við tónlistarkennslu á Ísafirði skipti miklu máli og varð örugglega til þess að ég fór þessa leið að gera tónlist að stórum hluta að ævistarfi mínu. Þegar ég byrjaði í barnaskóla var alltaf söngtími tvisvar í viku. Þá var heil kennslustund lögð undir það að æfa söng. Í 50 mínútur var sungið af hjartans lyst. Við sungum lög á borð við Blessuð sértu sumarsól. Þessir söngtímar skiluðu sér auðvitað inn í barnssálina. Ef einhver strengur var til staðar þá skilaði þetta sér. Foreldrar mínir höfðu gaman af tónlist en voru þó ekki mikið að iðka hana. Pabbi var þó í Sunnukórnum. Amma, Bergrín Jónsdóttir, bjó í sama húsi og við, hinum megin við ganginn. Ég man eftir því að hafa verið inni í stofu hjá henni og leitað að stöðvum á útvarpstækinu hennar. Þá var ég fimm eða sex ára. Bítlarnir voru þá stærstir og ég heillaðist af þeim. Seinna fór ég að safna hljómplötum. Hörður Ingólfsson, æskuvinur minn, var með mér í þessu. Við fórum fljótlega að hamra á píanó og flytja lög sem við fengum dálæti á. Þetta átti við mig. Við komum fram sem dúett þegar við vorum unglingar og vorum meira að segja með frumsamin lög sem þótti merkilegt á þeim tíma. Eitt sinn vorum við með atriði á árshátíð Gagnfræðaskólans sem haldin var í Félagsheimilinu í Hnífsdal. Þetta var atriði þar sem hann spilaði á píanó og ég söng. Til að fá meira sánd í píanóið festum við teiknibólur framan á alla hamrana á píanóinu. Þá var það ekki lengur mjúkur púðinn sem sló á strenginn heldur kom rafmagnað sánd. Hljóðið var einskonar klang og miklu öflugra en annars. En það vildi svo illa til að Ragnar H. var með kórinn strax á eftir okkar atriði. Það var mikið stress að plokka allar teiknibólurnar úr áður en Ragnar kæmi á svið með kórinn. Við vissum að hann hefði orðið ævareiður ef þessi gjallandi hljóð bærust frá hljóðfærinu. Við náðum sem betur fór að fjarlægja teiknibólurnar," segir Helgi.

Rabbi var fyrirmynd

Þegar Helgi var að alast upp á Ísafirði var hljómsveitin BG og Ingibjörg fyrirferðarmikil. Söngkonan Ingibjörg Guðmundsdóttir varð landsfræg og sannkölluð stjarna eftir að lagið Þín innsta þrá, sló í gegn. Helstu fyrirmynd Helga á þessum árum var þó að finna í því sem Rafn heitinn Jónsson og félagar voru að gera. „BG og Ingibjörg voru stór á þessum árum. Ég hafði þó meiri fyrirmynd í því sem Rabbi og félagar í hljómsveitinni Náð og seinna í Ýr voru að gera. Undanfari Ýrar var Danshljómsveit Vestfjarða. Ég kom fram með þeirri hljómsveit."

Viðtalið

HELGI BJÖRNSSON

„Ég er ekkert merkilegri en hver annar.“

Leiklistin heillaði Helga. Það varð til þess að hann fór í Leiklistarskóla Íslands árið 1979 sem þá var nýstofnaður. „Eftir að ég hóf nám við skólann vorum við nemendurnir í framkomubanni, það voru reglur skólans á þeim tíma. Mér var þá boðið að koma vestur og syngja með hljómsveit en ég varð að afþakka. Ég útskrifaðist vorið 1983. Þá hringdi Rabbi og bauð mér að koma sem söngvara í Grafík. Ég hafði sólarhring til að ákveða það en svo var ball um næstu helgi. Á sama tíma var ég að byrja að leika í Atómstöðinni, mínu fyrsta hlutverki í kvikmynd. Ég sló til og þetta sumar var ég allar helgar að syngja með Grafík, víða um Vestfirði. Við vorum kannski á Flateyri á föstudagskvöldi og Hnífsdal á laugardegi. Það var brjálað að gera, alltaf fullt. Í miðri viku var ég svo í Reykjavík að leika með Gunnari Eyjólfssyni og fleirum í Atómstöðinni. Við í Grafík vorum með talsvert af frumsömdu efni. En á böllunum spiluðum við blöndu af okkar eigin lögum og annarra.“

Gæsin á rúðunni

Helgi var þjóðþekktur sem söngvari með hljómsveitinni Grafík sem sló í gegn á landsvísu. Rafn Jónsson var trommuleikari. Auk hans voru þar Vilberg Viggósson, Rúnar Þórisson og Örn Jónsson. Áður en Helgi kom inn í hljómsveitina hafði lagið Vídeó náð vinsældum. Grafík með Helga innanborðs gaf út plötuna Get ég tekið cjéns. Fyrsta lagið af henni sem náði vinsældum var Húsið er að gráta. Textinn er ljóð eftir Vilborgu, konu Helga. „Vilborg hafði fengið íbúð í Hafnarstræti 33. Hún hafði límt fugla á rúðuna sem börnin í skólanum höfðu klippt út og gefið henni. Þessir fuglar koma við sögu í ljóðinu um Húsið sem var að gráta. Gæsin flýgur á rúðunni, er innblásið af þessum myndum. Hún samdi ljóðið árið 1978. Fimm árum seinna, þegar við unnum að Get ég tekið cjéns, var ég að grúska í ljóðunum hennar og fann þetta ljóð sem mér fannst tilvalið sem texti. Við í hljómsveitinni sömdum lagið saman og þetta smellpassaði. Ég samdi melódíuna en svo varð lagið til í spuna. Á fyrstu plötunni sem ég gerði með þeim sló Húsið er að gráta, í gegn og Þúsund sinnum segðu já. Lagið Sextán varð líka mjög vinsælt. Platan sló algjörlega í gegn.“

Land míns föður

Helgi var í Grafík í þrjú ár, frá 1983 til 1986. Á þeim tíma var hljómsveitin gríðarlega vinsæl.

„Við gerðum tvær plötur saman og fórum í tónleikaferðir bæði innanlands og erlendis. Þetta var mikið ævintýri og mikið að gera. Meðfram þessu var ég alltaf að leika. Veturinn 1985 var ég í leiksýningu sem hét Land míns föður. Sýningin sló rækilega í gegn og varð algjört kassastykki, eins og það var kallað í gamla daga. Þar var vísað til þess að það var gott fyrir peningakassann. Það var leikið sex kvöld í viku. Ég var bundinn yfir þessu allan veturinn 1985-1986 og þá komst ekkert annað að og hljómsveitin gat ekkert gert á meðan. Þetta hafði þó þau áhrif að félagar mínir í Grafík fóru að hugsa eitthvað annað. Það urðu þarna ákveðin skil. Um sumarið spiluðum við eitthvað en svo fórum við hver í sína áttina.“

Síðan skein sól

Eftir að Helgi hætti með Grafík fór hann meira inn í leikhúsið. Land míns föður hélt áfram og svo tók Djöflaeyjan rís við. En tónlistin togaði í Helga. Árið 1987 ákvað hann að stofna nýja hljómsveit. Síðan skein sól, leit dagsins ljós. „Fyrsta platan okkar kom 1988. Sá eini sem kom úr Grafík var Jakob Smári. Hann var á sínum tíma í Tappa tíkarrassi en ég hafði fengið hann í Grafík í stuttan tíma. Hann hætti þar á sama tíma og ég og kom svo með mér í Sólina. Annar félagi hans úr Tappa tíkarrassi kom líka með. Það var Eyjólfur Jóhannsson, sem ásamt Jakobi, Eyþóri Arnalds og Björk skipuðu Tappann. Pétur Grétarsson, sem hafði verið með mér í Land míns föður, var einnig með okkur. Þar varð hugmyndin að Síðan skein sól reyndar til þegar við Pétur ræddum um að gera eitthvað saman. Við náðum fljótlega vinsældum með lögum á borð við Geta pabbar ekki grátið, Ég verð að fá að skjóta þig og Halló ég elska þig.“ Síðan skein sól náði miklum vinsældum og hvert lagið af öðru rataði í efstu sæti vinsældalistanna. Sem fyrr var Helgi í leikhúsinu með tónlistinni. „Við höfðum mikið að gera við að spila á tónleikum og böllum. Á endanum ákvað ég að gefa leikhúsinu frí og einbeita mér að tónlistinni.“

Mikill Stónsari

Helgi þótti hafa líflega sviðsframkomu. Hann átti það til í hita leiksins að stökkva upp á magnara og þeytast um sviðið. Helga hefur stundum verið líkt við Mick Jagger, söngvara Rolling Stones. Hann segist vissulega hafa orðið fyrir áhrifum frá kappanum sem hann hafi þó ekki hitt nema í mýflugumynd. „Ég var mikill Stónsari á sínum tíma. Samlíkingin við Jagger var kannski ekki síst vegna þess að ég var svolítið fyrirferðarmikill á sviðinu. Ég átti það til að vera hoppandi út um allt og klifrandi upp á hátalarastæður og upp á þak. Það var kannski kveikjan að þeirri samlíkingu.“ Þótt Síðan skein sól tæki mestan tíma Helga þá var leiklistin gjarnan stutt undan. Árið 1992 bauðst honum hlutverk í Fröken Jelenu. „Þetta leikrit fékk gríðarlega aðsókn. Þarna urðu til leikarar sem áttu eftir að marka sín spor í leiklistinni. Ingvar E. Sigurðsson og Baltasar Kormákur eru á meðal þeirra sem síðan hafa verið áberandi. En þarna var áhuginn á að meika það í útlöndum kominn svo ég gaf þetta frá mér og við héldum til London í von um frægð og frama.“

Blankir í London

Helgi og félagar í Síðan skein sól voru í London næstu tvo árin. Það reyndist vera djúpt á frægðinni en hljómsveitin fékk þá skammstöfun sem síðan hefur verið nafn hennar, SSSól. „Þetta var erfiður tími og lítið um peninga. En við tókum samt upp heila plötu, sem aldrei kom út, The Lost Tape. Nafn hljómsveitarinnar vafðist fyrir Bretum. Enski upptökumaðurinn átti í mesta basli með að merkja upptökurnar með nafninu. Hann gat ekki skrifað það og endaði með því að skrifa SSSól. Þannig breyttist nafnið sjálfkrafa og varanlega. Við spiluðum út um alla London á mörgum flottustu klúbbunum. Jakob Frímann Magnússon tónlistarmaður var á þessum tíma menningarfulltrúi við íslenska sendiráðið og hjálpaði okkur í hvívetna. Við fengum samning og ýmis verkefni. En svo urðu menn þreyttir á baslinu og höfðu ekki úthald í að halda áfram blankir. Heima á Íslandi voru fjölskyldur og við gáfumst upp og fórum heim, þar sem peningarnir biðu okkar.“

SSSól naut mikillar velgengni á Íslandi. Hljómsveitin var bókuð langflestar helgar, bæði föstudaga og laugardaga. „Við spiluðum á þessum árum allt að 46 helgum á ári fyrir 1995. Við vorum stöðugt með rútuna okkar klára. Rótararnir voru þrír og við fórum um allt land til að spila. Þegar mér bauðst hlutverk í Rocky Horror sem sett var upp í Loftkastalanum. Ég hef alla tíð verið viðloðandi leiklistina en mest í sjónvarpsþáttum og kvikmyndum. Flestir þekkja mig sem söngvarann en svo eru hinir sem þekkja mig sem leikara. Þeir segja sumir að ég sé miklu betri leikari en söngvari. Sjálfur hef ég jafngaman að hvorutveggja.“

Helga hefur stundum verið líkt við Mick Jagger, söngvara Rolling Stones.




Þú finnur gæðin!
hönnun - þróun - þægindi
Skoðaðu úrvalið
í nýrri netverslun
isleifur.is
ÍSLEIFUR JÓNSSON
Draghálsi 14 -16 · Sími 4 12 12 00 · www.isleifur.is

Viðtalið

HELGI BJÖRNSSON

Hátindur frægðar

Helgi stendur á hátindi frægðar sinnar á Íslandi. Þættir hans, Heima með Helga, í Sjónvarpi Símans, hafa heillað stærstan hluta þjóðarinnar á tímum kórónuveirunnar. Helgi gerir þó lítið úr frægðinni og er ekki upptekinn af því að njóta aðdáunar. „Þetta heitir meira að vera þekktur hérna á Íslandi. Það fer svo eftir því hvað er að gerast hversu þekktur maður er á ákveðnum tímabilum. Fyrstu árin fann maður svolítið fyrir þessu en svo hættir maður að velta þessu fyrir sér. Þetta þvælist ekkert fyrir mér í dag.“ Helgi segist vera meðvitaður um að láta ekki frægð rugla sig í ríminu. Hann vill hafa jarðsambandið í lagi. „Ég hef passað mig á því að vera á jörðinni með svona hluti. Þetta fer í hausinn á sumum og menn geta auðveldlega gleymt sér og talið sig vera öðrum merkilegri. Maður fær á sig aðdáun og getur þá auðveldlega villst af leið. Ég hef séð þannig dæmi. Ég er ekkert merkilegri en hver annar. Munurinn er sá einn að fleiri vita hver ég er í ljósi starfsins.“

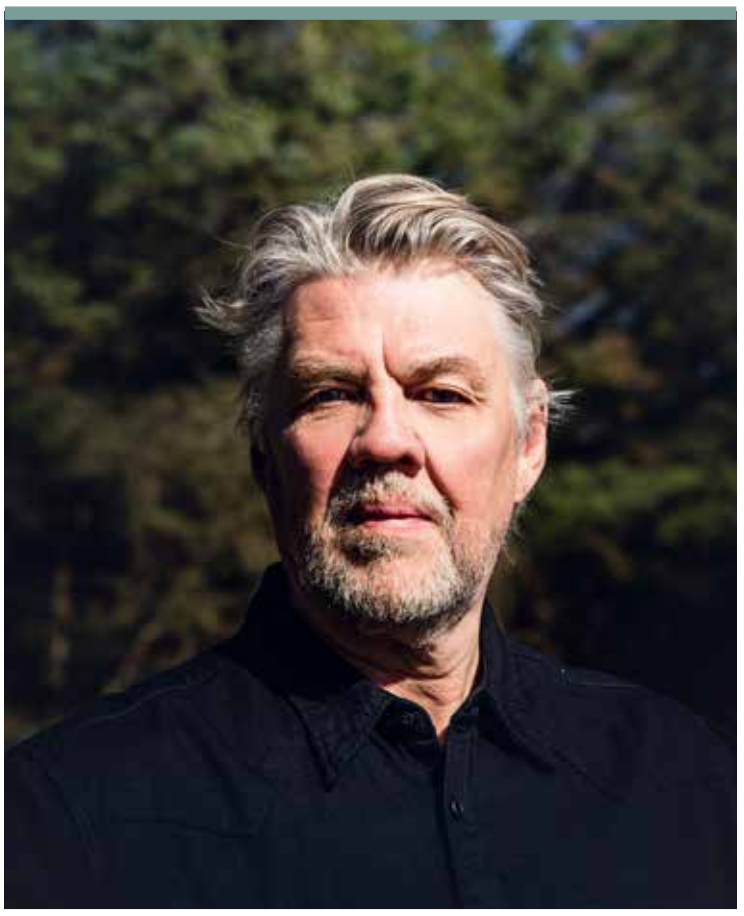
Gott að eldast

Helgi á að baki fjölmörg lög sem hafa náð hylli landsmanna. Hann viðurkennir að það sé ánægjulegt að fólk kunni lögin hans og syngi þau. „Það kitlar hégómagirndina. Ég er eins og næsti maður að því leyti.“

Helgi er 62 ára. Hann segist vera sáttur við að eldast. „Það er gaman að öllum aldri og ánægjulegt að fá að eldast. Það hafa öll tímabil ævi manns sinn sjarma. Nú er ég þar á lífsleiðinni að ég á að baki mikla reynslu og veit aðeins meira. Núorðið þarf meira til að taka mann úr jafnvægi. Ég bjóst svo sem aldrei við að ná þessum aldri. Maður hugsaði aldrei svo langt.“ Helgi kvíðir engu með vaxandi aldri. Hann segist meðvitaður um upphaf og endi lífsins. „Það er ákveðin sáluhjálp í því að hugsa þetta sem svo að það sé ekki allt búið við dauðann. Vonandi er partí hinum megin. Fólk á auðveldara með að sætta sig við hlutina ef það trúir að dauðinn sé dyr inn í aðra vídd. Mér fannst aðdáunarvert hvernig George Harrison, sem lagði mikið upp úr indverskri speki, undirbjó sig áður en hann dó. Hann gekk út frá því að við dauðann héldi hann áfram inn í annað líf.“ Helgi segist hlusta á fólk sem telur sig hafa lifað áður eða trúir á líf eftir dauðann. Hann segir útilokað að þræta fyrir þá hluti og er forvitinn. Hann er ekki trúaður á þann hátt sem íslenska þjóðkirkjan boðar. „Mér finnst kirkjan vera búin að missa fót-anna. Hún skilur ekki hlutverk sitt og fylgir ekki tíðarandanum. Ég trúi fyrst og fremst á lífið og það fallega í lífinu, kærleikann og hið góða í manninum. Ég veit ekki hvað tekur við þegar þetta endar. Ég hef lengi átt mér þá von að það taki eitthvað nýtt við hinum megin. Ég veit ekki hvað tekur við en þetta er spurning um það hvert orkan sem maður hýsir í líkamanum fer þegar búið er að grafa hann. Sjálfur vil ég helst láta brenna mig, indíánabrennu, frekar en að láta grafa mig.“

Hugmynd frá Ítalíu

Heima með Helga hefur runnið sitt skeið á enda um leið og slakað hefur verið á samkomubanninu. Síðasti þátturinn var um liðna helgi. Hugmyndina að þættinum fékk Helgi frá ítölskum vinum sínum. „Kveikjan að þessu varð vegna þess að við Vilborg bjuggum á Ítalíu. Þar eignuðumst við marga góða vini sem við höldum enn sambandi við. Þegar vírusinn fór af stað á Ítalíu, á undan því sem var hér, sáum við viðbrögðin þar í gegnum Facebook. Fólk fór út á svalir og söng. Svo var fólkið farið að streyma beint úr stofum sínum og jafnvel margir tónlistarmenn að koma fram í einu, hver á sínum stað. Vilborg, sem er altalandi á ítölsku, sýndi mér þetta. Þá hugsaði ég með mér að auðvitað ætti maður að gera eitthvað skemmtilegt í þessa veru. Þegar stefndi í samkomubann og að öllum viðburð-um, sem ég hafði verið ráðinn til yrði frestað, ákvað ég að setja í gang viðburð. Ég hafði samband við Pálma Guðmundsson, sjónvarpsstjóra Símans, og



Sáttur Helgi sér ekki eftir neinu. Það er ekki háttur hans að rýna stöðugt í baksýnisspegilinn.



Þeir segja sumir að ég sé miklu betri leikari en söngvari.

kynnti hugmyndina um að vera með tónleika í beinni útsendingu undir formerkinu heima. Honum leist strax vel á þetta. Hann var þó aðeins hikandi við að taka skrefið. Loks sagði ég við hann að við ætluðum að setja þetta í gang næsta laugardag og myndum streyma þessu. Það var allt klárt. Ég var með hljóm-sveitina og búinn að redda staðnum og græjum. Þá hrökk Pálmi í gang og sagðist vera með. „Ég elti þig,“ sagði hann og við vorum með Símann með okkur frá byrjun sem gerði þetta allt miklu stærra en ef um einfalt streymi á Facebook hefði verið að ræða.“ Hljómsveitin Helgi Björns og Reiðmenn vindanna héldu uppi fjöri næstu sjö laugardagskvöld á Síman-um og þjóðin horfði.

Óvæntar vinsældir

Reiðmennirnir hafa fylgt Helga undanfarin ár. Upp-haf þess má rekja til hestamennsku sem Vilborg og Helgi hafa stundað af brennandi áhuga. „Við hjónin höfum verið með hesta undanfarin 20 ár. Þetta er okkar stærsta áhugamál. Við höfum farið í margar ferðir á hverju sumri. Undanfarið höfum við ræktað fölöld. Viðar Halldórsson, frændi minn í Káragerði, hefur leyft okkur að hafa hestana hjá sér. Það var hestamennskan sem leiddi til þess að ég gerði fyrstu Reiðmannaplötuna. Á ferðum okkar höfðum við sungið mörg lög sem tengjast hestum á kvöldvökum. Ég hugsaði oft með mér að það væri gaman að koma einhverjum reiðlögum á plötu. Loksins ákvað ég að láta verða af þessu. Ég valdi lög og hóaði saman hljóðfæraleikurum. Svo var allt spilað inn í einu. Það tók aðeins viku að klára plötuna. Ég hafði ekki miklar væntingar um sölu. Ég fór með plötuna á Landsmót hestamanna á Hellu árið 2008. Það kom mér því glettilega á óvart þegar hún seldist í miklu upplagi og sló algjörlega í gegn. Það varð til þess að ég gerði þrjár plötur til viðbótar. Þegar ég vann að fyrstu Reiðmannaplötunni þá fékk ég með mér hljóðfæraleikara í verkefnið. Það hafa þó ekki verið sömu menn frá upphafi. Nafnið var tilkomið vegna þess að þetta voru reiðmannasöngvar. Hugmyndin er komin til af lagi Doors, Riders on the Storm.“

Áfallalítið líf

Helgi hefur lifað áfallalitlu lífi. Lífsháski var einhver en hann nennir ekki að eyða púðri í að tala um það. Hann segist oft hafa verið heppinn að sleppa við áföll og trúir því að hann njóti verndar Bergrínar, ömmu sinnar. „Amma heldur verndarhendi yfir mér. Ég tók það mjög nærri mér þegar hún dó á jóladag árið 1972. Daginn eftir fór ég inn í herbergið hennar, lagðist í rúmið hennar og lokaði augunum. Þá fann ég sterkt fyrir nærveru hennar og hún hefur fylgt mér síðan. Ég hef haft það að leiðarljósi í lífinu að líta sem sjaldnast um öxl. Ég á til dæmis ekki plöturnar mínar eða myndir frá ferlinum. Ég vil ekki að dást að einhverju sem ég gerði í fortíðinni. Þá mun ég hefta nýsköpunina. Það er mikið atriði að horfa fram á veginn og endurnýja sjálfan mig fremur en að stöðva ferlið. Ég sé ekki eftir neinu í lífinu.“

Leiklistarferill Helga Björns

Kvikmyndir

2016	Ligeglad, sjónvarpssería
2014	París norðursins
2008	Svartir englar, Óskar Jónasson
2008	Reykjavík Whale Watching Massacre, – sjá upplýsingar á IMDB
2006	Köld Slóð, Björn Br. Björnsson
2005	Strákarnir okkar, Róbert Douglas
2001	Bjallan, Lárus Ýmir Óskarsson, RÚV, sjónvarp
1994	Laggó, Jón Tryggvason, RÚV, sjónvarp
1992	Sódóma Reykjavík, Óskar Jónasson
1986	Í skugga Hrafnsins, Hrafn Gunnlaugsson
1986	Foxtrott, Jón Tryggvason
1985	Nonni og Manni, Ágúst Guðmundsson
1985	Á fálkaslóðum, Valdimar Leifsson, sjónvarp
1984	Skytturnar, Friðrik Þór Friðriksson
1983	Atómstöðin, Þorsteinn Jónsson – sjá upplýsingar á IMDB

Leikhús

2016	Mamma Mia, Borgarleikhúsið
2012	Axlar-Björn, Borgarleikhúsið
1999	Rent, Þjóðleikhúsið
1998	Gauragangur, Þjóðleikhúsið
1995	Frank N. Further í ROCKY HORROR, Loftkastalinn
1992	Ljón í síðbuxum, Þjóðleikhúsið
1992	Guðrún Þuríður eftir Þórunni Sigurðardóttur, Þjóðleikhúsið
1991	Kysstu mig Kata, Leikfélag Akureyrar
1990	Ég er hættur! Farinn! ... Borgarleikhúsið
1989	Ofviðrið, Þjóðleikhúsið
1989	Ljós Heimsins eftir Halldór Laxness, opnunarsýning Borgarleikhússins
1988	Maraþondansinn, Leikfélag Reykjavíkur
1987	Hremming eftir Barry O´Keefe, Leikfélag Reykjavíkur
1986	Upp með teppið Sólmundur eftir Guðrúnu Ásmundsdóttur, Leikfélag Reykjavíkur
1986	Djöflaeyjan, Leikfélag Reykjavíkur
1985	Land míns föður, e. Leikfélagi Reykjavíkur
1985	Kötturinn sem fer sínar eigin leiðir, e. Ólaf Hauk Símonarson, Alþýðuleikhúsið
1984	Tilbrigði við önd e. David Mamet, Alþýðuleikhúsið
1984	Láttu ekki deigan síga Guðmundur, e. Hlín Agnarsdóttur og Eddu Björgvinsdóttur, Stúdentaleikhúsið
1984	Ástin sigrar, e. Ólaf Hauk Símonarson, Leikfélag Reykjavíkur
1983	Jakob og Meistarinn, e. Milan Kundera, Stúdentaleikhúsið

Heimild: helgibjorns.is

NIVEA SUN

NJÓTTU
SÓLARINNAR
ÁHYGGJULAUS

NEW

NIVEA SUN

protect & dry touch refreshing

trekt snel in

50 HOOG

UVA UVB Onmiddellijke Bescherming

Extra Water Resistant

VERNEVELENDE SPRAY

Innlent
LEIÐARI

Silkihúfur ríkisins

Eftir / Reyni Traustason

Staða einkafyrirtækja og almennings er hrikaleg um þessar mundir. Kórónuveiran hefur valdið tímabundinni lömun með tilheyrandi erfiðleikum fyrir fólkið í landinu. Tugþúsundir einstaklinga hafa misst atvinnu sína og eru háðir opinberri aðstoð. Ríkið hefur brugðist við og reynt að taka sem flesta í fangið. En vandinn er gríðarlegur og til lengri tíma. Ríkið er ekkert annað en fólkið í landinu. Tekjur fást að mestu leyti með því að skattleggja fólk og fyrirtæki. Ríkið sjálft skapar ekki arð. Fólk og fyrirtæki gera það. Mörg undanfarin ár hefur ríkið blásið út, jafnvel undir forystu stjórnmálaflokka sem þykjast vilja halda niðri ríkisrekstri. Sjálfstæðisflokkurinn hefur verið einstaklega duglegur við að fjölga á ríkisjötunni og stækka hana. Yfirlýsingar flokksins um mikilvægi einkaframtaks er dæmi um fals og atkvæðaveiðar. Ríkisútvarpið, lengst af á forræði Sjálfstæðismanna, er talandi dæmi um slíkt. Útblásinn rekstur á framfæri þjóðar og í samkeppni við einkarekna fjölmiðla. Skólabókardæmi um þensluna og skynsemisskortinn er það háttalag stjórnmálamanna að fjölga silkihúfum í eigin hópi að hlaða í kringum sig aðstoðarmönnum.

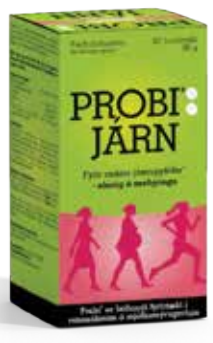
Örríkið Ísland er með 63 þingmenn á háum launum sem margir hverjir hafa aðstoðarmenn á alls konar furðulegum forsendum. Skynsamlegt væri að fækka þeim um helming. Ráðherrar eru umvafðir starfsliði. Dæmi eru um að einn ráðherra hafi allt að þrjá aðstoðarmenn sem kosta, hver og einn ekki undir milljón krónum á mánuði. Ritari fylgir svo ráðherranum og einkabílstjóri. Við bætist svo allt ráðuneytið, hlaðið embættismönnum, sem drekka í sig dagpeninga á sumpart ónauðsynlegum ferðalögum. Umsetningin lýsir þeirri firringu sem átt hefur sér stað í ríkisgeiranum. Flottræfilsháttur inn er algjör. Hvað er svona merkilegt við það að vera ráðherra? Hvers vegna í ósköpunum geta ráðherrar ekki ekið sjálfir eða tekið leigubíl í undantekningartilvikum eins og allt venjulegt og heilbrigt fólk gerir? Ríkisstarfsmenn hafa elt frjálsa markaðinn í launum en sæta sjaldnast ábyrgð í samdrætti þegar kreppir að. Leið sumra ríkisstarfsmanna í launum er að fara upp með frjálsa markaðnum og njóta svo þeirra hlunninda sem fylgja því að vera á spenanum.



„Ríkið er ekkert annað en fólkið í landinu.“

Sveitarstjórnarstigið er með sama brag og ríkið. Bæjarstjórar í röðum með milljónir króna í mánaðarlaun, umkringdir aðstoðarmönnum og aðstoðarmönnum aðstoðarmanna. Í stjórnum sveitarfélaga situr svo fólk, oft og tíðum með himinhá laun fyrir sáralítið framlag. Ekki er til svo aumur hreppur að hann hafi ekki gæðinga á fóðrum. Dæmi eru um sveitarfélög með 40 íbúa skráða en aðgerðalausan oddvita með há laun og bílastyrki. Oddvitinn tekur til sín persónulega meira en allar útsvarstekjur sveitarfélagsins. Glórulaust. Undir sveitarstjórnum eru skólastjórar sem þurfa aðstoðarskólastjóra og sviðsstjóra. Gamli góði kennarinn er svo neðst í goggunarröðinni. Hver húfan er upp af annarri. Undir ruglinu standa síðan útsvarstekjur. Því miður er íslenska samfélagið einkennandi fyrir það sem nefnt er Parkinsonlögmálið. Píramídinn fer smám saman á hvolf og stöðugt færri þurfa að standa undir fleiri ónytjungum. Augljóst er að menn þurfa að taka til hendinni og aðlaga rekstur ríkisins að þeim veruleika sem blasir við. Menn verða að skera niður og koma flottræflum niður á jörðina. Einstakir ráðherrar ættu að sýna gott fordæmi og losa sig við einkabílstjóra og fækka aðstoðarmönnum til að sýna fordæmi. Við verðum að straumlínulaga ríkisrekstur inn og létta þar með launafólki og almenningi róðurinn. Annars liggur í loftinu að stórfelldar skattahækkanir dynji á almenningi til þess að viðhalda uppblásnum og ofvöxnum ríkisrekstri. Þegar samdráttur í einkageiranum er orðinn að veruleika er verkefnið að taka til hjá ríki og sveitarfélögum. Annars blasir við að launafólk verði blóðmjólkað með ófyrirsjáanlegum afleiðingum.

Probi® Járn - fyrir aukna upptöku járns og til að viðhalda góðum járngildum

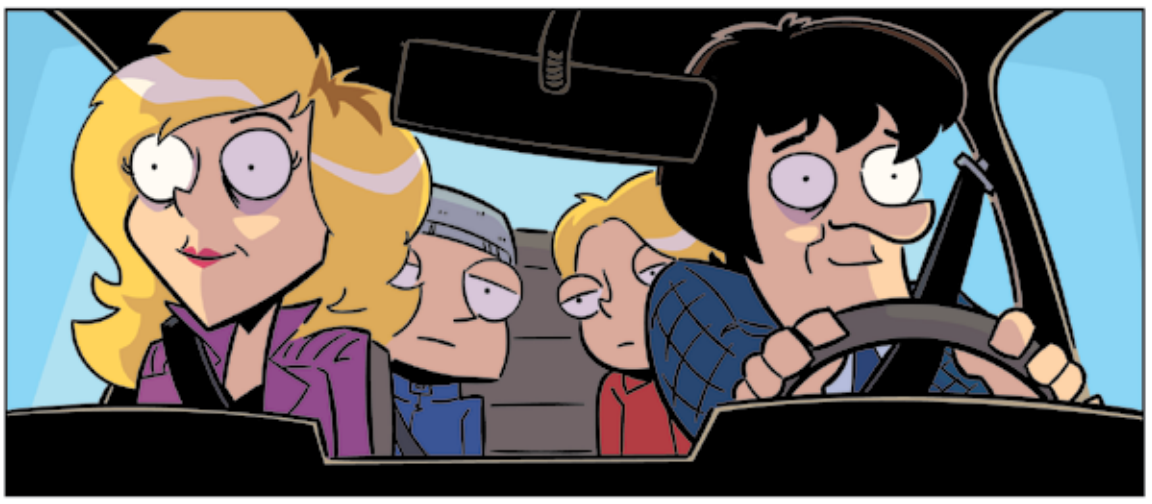


Probi® Járn
- Probi® mjólkursýrugerlar
- járn
- C-vítamín
- fólasín

Probi® Járn er milt í maga og hentar einnig á meðgöngu

abel heilsuvörur
www.abelheilsuvorur.is







JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Ingu Sæland

Það sem skiptir máli

Aldrei hefði ég trúað því að óreyndu að ég ætti eftir að lifa þá tíma sem nú fara í hönd. Við mætum ósýnilegum óvini sem lagt hefur alla heimsbyggðina á hliðina. Veira sem svífur um á meðal okkar og drepur þau sem eru veikust fyrir. Eina ráðið gegn henni felst í samtakamætti okkar sjálfra. Þessi heimsstyrjöld verður ekki unnin með herkænsku færustu herforingja. Þeir standa jafnráðþrota gagnvart henni og við hin.

Á svona einstæðum tímum er ástæða til að staldra við og hugleiða af einlægni, hvað skiptir okkur öll mestu máli. Nú þurfum við að standa saman öll sem eitt og gæta þess að enginn verði skilinn út undan.



Íslenska ríkisstjórnin hefur ráðist í margar mikilvægar björgunaraðgerðir fyrir fyrirtækin í landinu. Hundruðum milljarða þar sem enginn veit lokatöluna, á að dæla út í lífæðar samfélagsins. Berjast verður gegn algerri botnfrystingu og langtíma efnahagshruni. Spyrna verður við fótum svo við séum tilbúin að keyra okkur upp á ný að loknum sigri á þessari andstyggðar styrjöld við veiruna.

Þetta get ég fallist á. Um leið er ég þó verulega ósammála því hvernig komið er fram við almannatryggingaþega, láglaunafólk og tugi þúsunda fólks sem misst hefur vinnuna og er nú komið á atvinnuleysisbætur. Hugsið ykkur, að á sama tíma og þetta blasir við, þá þykir það sjálfsagt mál að dæla hundruðum milljóna í einkarekna fjölmiðla í eigu auðmanna sem sumir eru beintengdir við stjórnmálaflokka. Það er hins vegar eins og maður sé að taka á þingmeirihlutanum með glóandi töngum, þegar beðið er um hækkun á atvinnuleysisbótum og hækkun á strípuðum greiðslum frá almannatryggingum.

Grátlegt er, að á sama tíma og það þykir sjálfsagt að hækka laun þingmanna og æðstu embættismanna meðan við erum í miðju auga stormsins, þá þykir jafnsjálfsagt að fátækasta fólkið í landinu haldi áfram að lepja dauðann úr skel. Frá áramótum hefur gengi krónunnar gagnvart dollar fallið um 17%. Það þarf engan speking til að sjá á hverjum það bitnar helst. Vitanlega á neytendum og um leið þeim sem áttu ekki fyrir salti í grautinn fyrir COVID-19 faraldurinn og hvað þá nú.

„Á svona einstæðum tímum er ástæða til að staldra við og hugleiða af einlægni.“

Allt bendir til að verðbólgudraugurinn muni æða af stað með skelfilegum afleiðingum fyrir heimilin í landinu. Verðtryggð lán þeirra munu þá margfaldast eins og svo margir fengu að reyna í kjölfar efnahagshrunsins 2008. Þar brunnu yfir tólf þúsund heimili á verðbólgubálinu. Fjölskyldurnar voru bornar út á götu.

Fjármálaráðherra og seðlabankastjóri hafa báðir sagt að það sé lítil sem engin hætta á að verðbólgan gjósi upp. En almenningur er löngu hættur að trúa fagurgala stjórnmálamanna. Enda er fólk brennt eftir gjaldborgina sem um það var reist eftir hrun á sama tíma og skjaldborgin var reist um fjármálastofnanir og peningamenn, þá hina sömu sem settu okkur á hausinn.

Það er lágmarksvirðing við fjölskyldurnar og heimilin í landinu að frysta verðtryggingu neytendalána svo að öryggi þeirra sé tryggt. Við verðum að setja belti og axlabönd á fleira en fyrirtæki í landinu. Hér býr líka fólk.

Höfundur er alþingismaður og formaður Flokks fólksins.

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



4 *Áhugi eykst á garðyrkju*
Þjóðin vill rækta eigið grænmeti og ávexti í stað þess að reiða sig á innflutning.



8 *Skelltu þér í lautarferð*
Skemmtilegt er að gera sér dagamun af og til.

V
Vorverkin
LANDBÚNAÐARHÁSKÓLI ÍSLANDS Í SAMSTARFI VIÐ STÚDÍÓ BIRTÍNG

Framtíðin er græn

Innan garðyrkju í dag eru blómlegar atvinnugreinar sem hafa á að skipa metnaðarfullu fagfólki sem vinnur ötullega að því að framleiða matvæli með ýmsum aðferðum, gróður sem hentar innanhúss sem utan, afskorin blóm sem gleðja við öll tækifæri, sem ræktar skóg og sinnir honum frá gróðursetningu til grisjunar og mótar og fegrar okkar nánasta umhverfi með gróðri og grjóti/hellum svo sómi er að. Grunnur að góðri fagþekkingu er að sjálfsögðu menntun og þjálfun í viðkomandi störfum. Garðyrkjunám Landbúnaðarháskóla Íslands (LbhÍ) fer fram í Garðyrkjuskólanum á Reykjum í Ölfusi, rétt ofan við Hverageði.



Vorverkin

LANDBÚNAÐARHÁSKÓLI ÍSLANDS Í SAMSTARFI VIÐ STÚDÍÓ BIRTÍNG

Skólinn mun á næstu árum leggja höfuðáherslu á að efla rannsóknir og alþjóðastarf og samþætta rannsóknir, nýsköpun og kennslu.



Starfsemi Landbúnaðarháskóla Íslands (LbhÍ) snertir öll 17 sjálfbærnimarkmið Sameinuðu þjóðanna, að engu undanskyldu. Stefna skólans til framtíðar speglar þau og stefnu ríkisstjórnarinnar um sjálfbæra þróun, loftslagsmarkmið, ósnortin víðerni og verndun náttúru og lífs. Skólinn mun á næstu árum leggja höfuðáherslu á að efla rannsóknir og alþjóðastarf og samþætta rannsóknir, nýsköpun og kennslu og þannig þjóna því hlutverki að skapa og miðla þekkingu á sviði sjálfbærrar nýtingar auðlinda, umhverfis, skipulags og matvælaframleiðslu á norðurslóðum.

Starfsmenntanám

Starfsmenntanám á garðyrkjubrautum er hagnýtt tveggja ára bók- og verklegt nám í skólanum auk 60 vikna verknámi undir handleiðslu garðyrkjufræðings eða meistara úti í atvinnulífinu Boðið er upp á nám á öllum sviðum garðyrkju, ylrækt, lífrænni ræktun matjurta, garð- og skógarplöntuframleiðslu, blómaskreytingum, skrúðgarðyrkju og skógtækni á braut skógar og náttúru. Að auki býður skólinn upp á öflugt tveggja ára starfsmenntanám í búfræði og fer það fram á Hvanneyri. Umsóknarfrestur er til 15. júní 2020 fyrir haustönn 2020 en tekið er inn á garðyrkjubrautir annað hvert ár. Sótt er um á www.lbhi.is

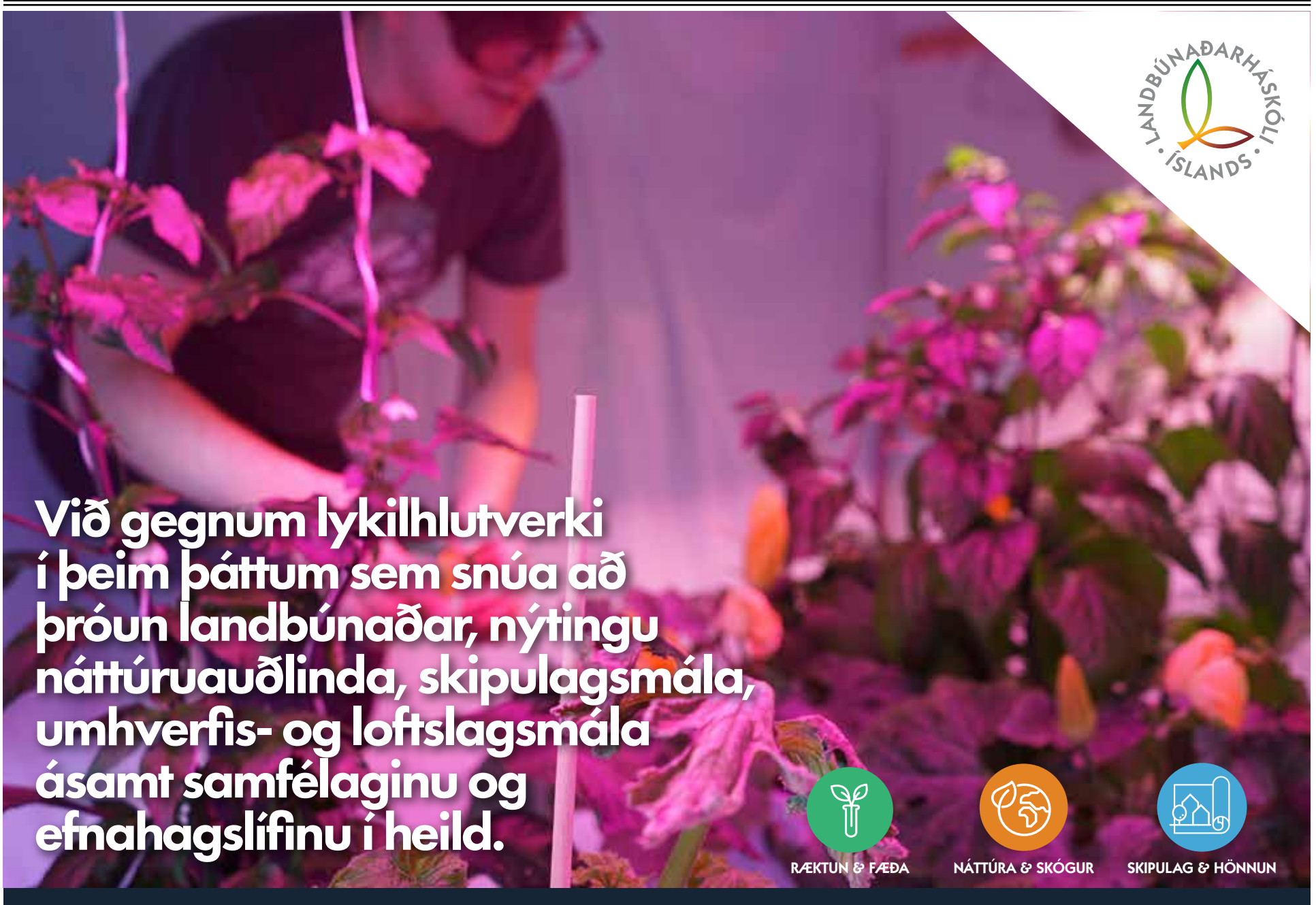
Grunn- og framhaldsnám

Í BS-námi er áhersla lögð á sveigjanleika þar sem nemandinn hefur tækifæri til að laga námið að aðstæðum og áhugasviðum sínum ásamt því að öðlast breiðan bakgrunn fyrir margvísleg störf eða frekari menntun. Brautir eru búvísindi, hestafræði, landslagsarkitektúr, skógfræði, og náttúru- og umhverfisfræði.Einstaklingsmiðað rannsóknarnám til meistara- og doktorsprófs í búvísindum og ýmsum greinum náttúru- og umhverfisvísinda er einnig í boði við skólann. Meistaranámsbraut í skipulagsfræði er kennd á starfsstöð skólans á Keldnaholti í Reykjavík og einnig er boðið upp á PhD-nám í skipulagsfræði. Nýjasta meistaranámsbrautin við skólann er alþjóðleg braut sem býður hágæða rannsóknatengt framhaldsnám á fræðasviði umhverfisfræða ásamt hagnýtri reynslu á Grænlandi, Íslandi og annars staðar á Norðurlöndum. Brautin kallast umhverfisbreytingar á norðurslóðum (e. Environmental Changes at Higher Latitudes) og hefst á haustönn 2020. Umsóknarfrestur í grunnnám er til 15. júní og í framhaldsnám til 20. maí. Sótt er um, eins og áður sagði, á www.lbhi.is.



Í starfsmenntanámi Landbúnaðarháskóla Íslands er hægt að sérhæfa sig á ýmsum sviðum landbúnaðar.

Garðyrkjunám Landbúnaðarháskóla Íslands (LbhÍ) fer fram á Reykjum í Ölfusi, rétt ofan við Hveragerði.









Trésmiðjan Stígandi tekur að sér allt sem við kemur byggingum og mannvirkjagerð. Á tæknivæddu verkstæði smíðum við nánast hvað sem er, allt eftir þínum óskum. Við leggjum áherslu á vönduð vinnubrögð og persónulega þjónustu.





TRÉSMIÐJAN STÍGANDI

FAGMENN Í TRÉVERKI SÍÐAN 1947

TRÉSMIÐJAN STÍGANDI / SÍMI: 452 4123 / WWW.STIGANDIHF.IS

Vorverkin
GARÐYRKJA

Hugsunargangur landans er að breytast

Áhugi landsmanna á garðyrkju tók heljarstökk eftir bankahrun og vex með hverju árinu.
Auður I. Ottesen, smiður og garðyrkjufræðingur, býst við sprengingu í lífrænni ræktun innan tíu ára enda vilji þjóðin rækta eigið grænmeti og ávexti í stað þess að reiða sig á innflutning.



Auður I. Ottesen, smiður og garðyrkjufræðingur.

Vafalaust eru fáir Íslendingar með jafngræna fingur og Auður I. Ottesen, smiður og garðyrkjufræðingur, sem hefur frá árinu 2000 gefið út tímaritið Sumarhúsið og garðurinn ásamt eiginmanni sínum Páli Jökli Péturssyni, auk þess sem hún hefur gefið út ellefu garðyrkjubækur, haldið fjölda námskeiða og staðið fyrir stórum garðyrkjusýningum undanfarin ár. Hjónin hafa búið á Selfossi síðan árið 2011 þar sem þau halda m.a. námskeið og skipuleggja hátíðir í garðinum heima hjá sér. Bankahrunið og yfirstandandi heimsfaraldur eiga það sameiginlegt að hennar sögn að hafa vakið áhuga ólíkra hópa í samfélaginu á garðyrkju. „Áhugi á garðyrkju tók heljarstökk í bankakreppunni árið 2009. Fyrir þann tíma átti allt að vera svo ljómandi fínt í garðinum en garðyrkjuverkin sjálf máttu alls ekki vera tímafrek, allt átti að vera fyrirhafnarlaust. Þetta gjörbreyttist í efnahagshruninu, ekki síst hjá unga fólkinu sem fyllti alla glugga af tómataplöntum og pottablómum. Skólagarðarnir sem var búið að afleggja var breytt í grenndargarða og þangað flykktist fólk með fræ og forræktaðar plöntur um allt land til að rækta til matar.“

Breytt hugsun

Þá varð tengingin við náttúruna lífsnauðsynleg og lopapeysan og gúmmítúttur urðu vinsælar á ný. „Vörubretti og allt sem var endurnýtanlegt komst í tísku. Til marks um áhugann voru garðyrkjusíður þær fjölmennustu á Facebook. Hverjum hefði dottið í hug að síða sem Hafsteinn Hafliðason garðyrkjufræðingur stofnaði um pottaplöntur næði 25.000 vinum? Í COVID-19 faraldrinum er ánægjulegt að verða vitni að því að unga fólkið sem býr í blokkum gerir nú kröfu um að fá hluta af túnunum við blokkina undir ræktun á grænmeti. Það gleður mitt garðyrkjuhjarta.“

Hún segist vera nokkuð bjartsýn á enn frekari áhuga landsmanna á ræktun, þá helst lífrænni ræktun. „Ég á von á sprengingu í lífrænni ræktun innan tíu ára. Hugsunargangur landans er að breytast, bæði vegna jarðtengingarinnar og vegna alvarlegs ástands í loftslagsmálum. Einnig finn ég fyrir aukinni kröfu um að þjóðin geti ræktað sitt eigið grænmeti og ávexti í stað þess reiða sig á innflutning. Ég gleðst yfir öllum röddum sem gera kröfu um að garðyrkjubændur fái betri kjör á rafmagni til að framleiða samkeppnishæfar afurðir. Svo fagna ég COVID-19 lausnum ríkisstjórnarinnar þar sem fjármunum er ráðstafað í nýsköpun í matvælaiðnaði. Slíkt gefur nýútskrifuðu fagfólki tækifæri sem var áður ógerningur án stuðnings.“



„Ég stefni á að bjóða upp á verkleg námskeið í bílskúrnum sem ég er að rífa núna og endursmíða.



Breyttir kennsluhættir

Samkomubannið hafði áhrif á námskeiðahald Auðar, eins og aðra, en vorin eru stór vertíð fyrir hana. Þetta tímabil hefur þó verið lærdómsríkt fyrir hana eins og fleiri þar sem hún lærði m.a. á Zoom-forritið og færði um leið námskeiðin sín yfir á netið. „Ég hef frá árinu 2009 kennt rúmlega 2.000 manns að rækta krydd- og matjurtir og ýmislegt annað tengt garðyrkju- og sumarhúsalífinu, m.a. í sérhönnuðum sýningar- og kennslugarði á heimili okkar hjóna á Selfossi.“

Yfirfærslan yfir á netið sló svo sannarlega í gegn. „Fyrsta námskeiðið var á vegum Farskólans á Sauðárkróki og Símenntunarmiðstöðvar Eyjafjarðar. Námskeiðið seldist upp og ég kenndi þremur hópum þar að forrækta grænmeti og að rækta grænmeti og krydd í útirækt. Það má eiginlega segja að námskeiðin hafi slegið í gegn og nú hef ég kennt í öllum landshlutum og nemendurnir orðnir rétt um 200. Þetta hefur verið ofboðslega gaman og gefandi.“

Yngri karlar sækja á

Hún segir það jákvætt að bæði ungt og eldra fólk sæki námskeiðin. „Tæplega helmingur hefur aldrei ræktað áður en vill rækta sitt eigið krydd og grænmeti og verða sjálfbærari. Konur hafa hingað til verið í miklum meirihluta en karlar sækja á, sérstaklega yngri karlmenn sem hafa brennandi áhuga á ræktun.“

Þrátt fyrir allt er hún bjartsýn á sumarið og nefnir þar til sögunnar eigið verkefni sem hún kallar Kíktu í skúrinn til Auðar. „Ég stefni á að bjóða upp á verkleg námskeið í bílskúrnum sem ég er að rífa núna og endursmíða. Námskeið í garðyrkju, smíði garðhúsgagna og er fram í sækir steypuverka. Svo vil ég geta farið að taka á móti gestum í garðinn.“

Lifandi tákn

Ef allt gengur eftir mæta gestir á viðburðinn Stefnumót við Múlatorg 18. júlí í garðinum hjá þeim hjónum. „Ég vona innilega að þetta geti orðið því ég elska að hitta fólkið mitt og miðla af öllu því sem við erum að fást við í garðinum. Að öllu óbreyttu munum við bjóða upp á handverks- og listamarkað og vörusölu fyrir garð- og sumarhúsaeigendur. Lifandi tónlist ómar allan daginn og við erum með ljósmynda- og listasýningar í garðinum auk þess að sýna hvernig hægt er að smíða garðhúsgögn, steypa skrautmuni og ýmislegt garðyrkjutengt.“

Auður ætlar einnig í sumar að vinna að sjálfbærri garðyrkju í upphækkuðu beði sem er í miðjum garðinum en þar ræktar hún fjöldann allan af tegundum sem allar gefa af sér til átu. „Ég er hreykin af beðinu mínu því það er lifandi tákn um að það er hægt að ná mun betri árangri með lífrænni ræktun með ánamöðkum í hundraðavís sem næra plönturnar með eigin skít. Mér sýnist að uppskeran úr þessu beði sé um 30% meiri en í hefðbundinni ræktun í grenndargarðinum þar sem ég rækta líka.“





Ennþá meira úrval af listavörum



WorkPlus
Strigar frá kr. 195





Kolibri penslar
Handgerðir þýskir penslar
í hæsta gæðaflokki
á afar hagstæðu verði





kolibri®

Kolibri trönur
í miklu úrvali, gæða-
vara á góðu verði













AMSTERDAM dream · create

van Gogh The Quality Brand

REMBRANDT The Professional Choice

Listverslun.is

2019 Framúrskarandi fyrirtæki

Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

Umsjón / María Erla Kjartansdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson



Gamall heflbekkur er hér notaður sem eldhúseyja í fallegu sumarhúsi undir Brekku-fjalli.



Stíllinn hér er grófur og á sama tíma hlýlegur. Borðstofuborðið var upphaflega úti á palli þegar húsið var keypt en hefur nú fengið fastan stað innandyra.

Ferðagleði innanlands

Íslendingar hafa verið hvattir til þess að ferðast innanlands í sumar og hefur áhuginn strax vaxið til muna. Við státum af merkilegu umhverfi og erum í miklu í návígi við hreinleika náttúrunnar. Ótal gönguleiðir er að finna um allt land, fossar spretta úr hraunjöðrum víðast hvar á landinu og má segja að orka íslenskrar náttúru eigi sér enga hliðstæðu. Sumarbústaðir landsmanna eru af öllum stærðum og gerðum og munu ferðaglaðir Íslendingar sjá til þess að þeir standi ekki auðir í sumar. Hér eru nokkrar hugmyndir fyrir sumarhúsið, bæði innan- og utanhúss en fólk veitir sér iðulega meira frelsi í lita- og húsgagnavali og leyfir hugmyndafluginu að teyma sig áfram.





Gamall, notalegur hægindastóll sem fær nýtt hlutverk í sumarhúsinu.

Eldhúsinnréttingin er úr IKEA og hillurnar eru sérsmíðaðar úr borðplötum sem einnig eru þaðan.





Sófaborðið er gert úr stórri spýtu sem fannst veðruð úti í skurði. Glaðlegir litir í bland við náttúruna koma vel út.

ERTU Í GARÐVINNU?

Þá getur Vörubílastöðin Þróttur aðstoðað þig. Erum með sand, drenmöl, þakmöl og tökum á móti jarðúrgangi á Sævarhöfða 12.



ERUM MEÐ ALLAR TEGUNDIR AF VÖRUBÍLUM



HVAÐ GETUM VIÐ GERT FYRIR ÞIG?





Vörubílastöðin Þróttur - Sævarhöfða 12
Sími: 577 5400 - throttur@throttur.is

ÞRÓTTUR 577-5400

V

Vorverkin

EITT OG ANNAÐ



Lautarferð

Á góðviðrisdögum er skemmtilegt að gera sér dagamun, smyrja nesti og pakka niður helstu nauðsynjum til lautarferðar.

Það þarf ekki alltaf að leita langt yfir skammt en lautarferð getur farið fram í nærliggjandi umhverfi eða á öðrum grænum og gróðursælum stöðum sem fljótlegt er að nálgast. Lautarferð úti í garði getur verið skemmtileg tilbreyting, teppi á grasið og annað tilheyrandi. Mörg hentug, græn og fjölskylduvæn svæði er að finna á höfuðborgarsvæðinu sem eru kjörin til útiveru í góðra vina hópi. Góður matur og drykkur við hönd, jafnvel bók eða önnur afþreying fyrir alla aldurshópa og stemning sem leitast er eftir; gæða-stund með fjölskyldu, vinum, algjör af-slöppun, leikir og fjör.



Hvað er gott að hafa með sér í lautarferð

- Teppi og púða
- Nestiskörfu, kælitösku
- Gott nesti: til dæmis ávexti, grænmeti, brauðmeti og álegg
- Servíettur og blautþurrkur
- Kaffi í brúsa
- Kalda svaladrykki
- Þráðlausan hátalara (hlustið á náttúruna)
- Góða bók eða aðra afþreyingu
- Mikilvægt er að muna eftir að skilja ekki eftir neitt rusl
- Sólvörn
- Áhöld
- Upptakari eða tappatogari
- Lítið bretti
- Góður beittur hnífur
- Glös og diskar
- Gafflar og skeiðar

Bjargey fékk draumapallinn



Bjargey Ingólfsdóttir segir á vefsíðu sinni bjargeyogco.com frá framkvæmdum fjölskyldunnar, sem nýlega stækkaði pallinn við heimilið og útbjó sannkallaða paradís til að nota og njóta þegar veður er gott. „Draumurinn var að stækka pallinn og fá okkur heitan pott," segir Bjargey. „Geta grillað og borðað úti, verið með blóm, plöntur og sólbaðsaðstöðu." Nýi pallurinn er töluvert veglegri en sá gamli, eða 75 fm í stað 10 fm áður. Sjáðu fleiri myndir og lýsingu á mannlif.is og á vefsíðu Bjargeyjar.

Vasast í blómum

Afskorin blóm í vasa geta lífgað verulega upp á heimilið og á sumrin er sérlega gaman að tína villt blóm og setja í falleg ílát. Tilvalið er að leika sér svolítið með blómin, blanda saman villtum, afskornum og blómum úr garðinum og hugsa út fyrir boxið hvað varðar vasa og framsetningu. Hver segir að blóm þurfi endilega að vera í blómavasa? Hægt er að nota vatnskönnur, fallega bolla eða glös og gamlir tekatlar eða kaffikönnur geta vel hýst frjálslegan blómvönd á eldhúsborðinu. Ýmsar grænar plöntur og strá geta líka hentað vel í vöndinn. Hér gildir í raun að gefa hugmyndafluginu lausan tauminn.



Lúpínur hafa sjaldan verið vinsælli enda er lúpínubreiður að finna víðast hvar um landið. Lúpínur og kerfill koma vel út saman, einfalt og ódýrt og ósköp fallegt.



Ert þú með allt á **hreinu** 2020?



Jakkaföt og skyrtur



Gluggatjöld og áklæði



Úlpur, kápur og frakkar



Rúmföt og heimilisþvottur



Kjólar og blússur



Servíettu- og dúkaþvottur

Við tökum vel á móti **herðatrjám** og **endurnýtum**

EFNALAUGIN BJÖRG

HÁALEITISBRAUT

STOFNAÐ 1953

Háaleitisbraut 58–60 • 108 Reykjavík • haaleiti@bjorg.is • www.facebook.com/efnalauginbjorg • Sími: 553 1380

Sleggjan



„Spurning hvort þetta endurspeglar fjölmiðilinn Markaðinn eða fjölmiðla yfirleitt eða bara samfélagið, en í nýútkomnum Markaði Fréttablaðsins eru 22 ljósmyndir af karlmönnum (að meðtöldum myndum af blaðamönnum sem allir eru karlkyns) en 2 myndir af konum,“ *segir Illugi Jökulsson rithöfundur í Facebook-hópnum Fjölmiðlanördar, þar sem hann setur út á efnistök nýjasta tölublaðs Markaðar Fréttablaðsins.*



„Í dag kynnti Samfylkingin nýtt merki, þar er um að ræða hvítan hring á rauðum fleti. Ætli þeim hafi á einhverjum tímapunkti dottið í huga að gúgla hverskonar samtök noti helst það myndmál? Samfylkingin á ekkert skylt við þessi samtök og þess vegna veltir maður fyrir sér af hverju þetta myndmál sé notað,“ *segir Elliði Vignisson sveitarstjóri í færslu á Facebook, og uppskar fjölda ummæla og gagnrýni.*



„Þetta er svo brjóstumkennanlegt kjaftæði í þér. Hefur þú aldrei séð rautt lógó eða hring? Tökum dæmi,“ *svarar Karen Kjartansdóttir, framkvæmdastjóri Samfylkingar, færslu Ellliða og birtir mynd með athugasemd sinni.*



„Já, ég er með spurningu fyrir Þórólf. Nú stendur til að opna sundlaugar fyrir almenning 18. maí. Stendur til að halda áfram að leyfa gömlum mönnum að þurrka á sér punginn með hárblásurunum að uppfylltum ákveðnum skilyrðum eða þurfa þeir að bíða eftir næstu tilslökun?“ *spyr Atli Fannar Bjarkason, verkefnastjóri vefútgáfu og samfélagsmiðla á RÚV, á Twitter.*



„Ég bý svo vel að hafa á heimilinu sérfræðing í sóttvörnum og geðlækningum. Og ekki bara það heldur er sérfræðingurinn ljóðskáld gott. Grunar að eftirfarandi kveðskapur, sem var skilinn eftir á náttborði mínu, sé kominn frá þessum mikla sérfræðingi, Ástríðan er ekki dauð, þótt öðru sé að hraka, holdið orðið eins og brauð, sem á eftir að baka. Þannig er að eldast, ekkert fær því breytt, grána bæði og geldast, og geta ekki neitt.“

Brynjar Níelsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, um fjölskyldulífið í færslu á Facebook.

Góð vika





Hárgreiðslufólk og rakarar

Það var heldur betur handagangur í öskjunni þann 4. maí þegar ***hárgreiðslu- og rakarastofur*** *fengu leyfi til að taka á móti viðskiptavinum eftir samkomubannið. Allir, og ömmur þeirra, flykktust í klippingu og komust færri að en vildu. Vefsíður birtu myndir af alls kyns frægu fólki í stólum hárgreiðslustofanna um allt land og alls staðar var gleðin ríkjandi. Enda hreint út sagt orðin hörmung að sjá ýmsa eftir margra vikna klippingarleysi. Meðal þeirra sem mættu í stólinn voru samgöngu- og sveitarstjórnarráðherrann,* ***Sigurður Ingi Jóhannsson****, og ástmögur þjóðarinnar þessar vikurnar,* ***Víðir Reynisson*** *yfirlögregluþjónn. Kortavélar hárgreiðslustofanna höfðu vart undan og óhætt að segja að hárgreiðslufólk og rakarar hafi átt sína bestu viku langalengi.*

Slæm vika



Íslenskir tónlistarmenn

Íslenskir tónlistarmenn *fengu áfall í vikunni þegar upplýst var að tveggja metra reglan yrði væntanlega í gildi út þetta ár. Það þýðir auðvitað að ekki verður hægt að halda tónleika og sjá tónlistarmenn fram á að verða meira og minna tekjulausir það sem eftir er ársins. Fjöldi landsþekktra tónlistarmanna tjáði sig um málið á Facebook og Twitter og var þungt í þeim hljóðið.* ***Bragi Valdimar Skúlason*** *sagði að dagurinn væri „kolbikasvartur fyrir listafólk“,* ***Bubbi Morthens*** *lýsti því yfir að hann yrði nánast atvinnulaus ef ekkert tónleikahald yrði og Bó sjálfur,* ***Björgvin Halldórsson****, sagði að þetta þýddi „ekkert smávegis tjón,“ og bætti við: „Við verðum að fá einhverja hjálp með að minnka það. Nú er ekki hægt að kenna neinum um nema þessari andskotans veiru.“ Heldur betur svört vika fyrir listafólkið okkar.*



Menning

AFÞREYING

Syngjandi skipulagsnörd

Söngkonan Alma Rut lærir sálfræði meðfram því að syngja og segir mikil forréttindi að vinna við helsta áhugamálið, tónlistina. *Alma Rut er undir smásjánni að þessu sinni.*

Texti / Guðrún Óla Jónsdóttir

Fullt nafn: Alma Rut Kristjánsdóttir

Aldur: 40 ára

Starfsheiti: Söngkona og sálfræðinemi.

Áhugamál: *Það eru náttúrlega algjör forréttindi að fá að vinna við mitt helsta áhugamál, tónlistina. En einnig les ég mikið og elska að læra nýja hluti.*

Hvað færðu þér í morgunmat? Oftast salat og egg.

Hvað óttastu mest? Börnin mín eru alltaf efst í huga mér og ég geri allt til að passa upp á að þau séu í góðu jafnvægi. Ætli ég óttist ekki mest að það komi eitthvað fyrir þau.

Býrðu yfir leyndum hæfileika? *Ég er mjög mikið skipulagsnörd. Ég verð t.d. miklu glaðari við að fá áfyllingu í merkivélina mína, en við að fá blóm.*

Hver er mesta áhætta sem þú hefur tekið? *Ætli það sé ekki þegar ég var 19 ára og ákvað að flytja til Spánar. Fór út sem au-pair til Alicante, algjörlega „mállaus" en endaði með því að vera þar í samtals um eitt og hálft ár. Fór líka í skóla til Barcelona og kom heim reynslunni ríkari og þroskaðri, með hugrekki í öðrum vasanum og þriðja tungumálið í hinum.*

Hver væri titillinn á ævisögunni þinni? *Danssporin eru: Tvö skref áfram og eitt skref aftur á bak.*

Hver myndi leika þig í bíómyndinni? *Það yrði að vera einhver sem gæti líka sungið, t.d. Mandy Moore.*

Hvaða þættir eru í uppáhaldi hjá þér þessa stundina? *This is Us, þeir eru svo yndislega vel gerðir. Ég græt og hlæ yfir hverjum einasta þætti.*

Hvað geturðu sjaldnast staðist? *Bros barnanna minna. Þau eru orðnir unglingar, en bræða mig enn þá.*

Hvaða smáforrit er ómissandi? *Audible er í mikilli notkun. Ég hlusta mjög mikið á hljóðbækur.*

Instagram eða Snapchat? *Ég nota Instagram mun meira en Snapchat.*

Hvaða tjámerki (emoji) notarðu oftast? *Ætli það sé ekki facepalm eða see no evil-apinn.*



Söngkonan Alma Rut les mikið og elskar að læra nýja hluti.

Mynd / Hákon Davíð Björnsson

Texti / Steingerður Steinarsdóttir



Það er einnig mikilvægt skref í átt að yfirsýn yfir eigið líf og skilning á sjálfum sér að vita hvar þú átt stuðnings von og hvers eðlis hann er.

Hvert liggur leið?

Allflestir spyrja sig reglulega hvert þeir stefni í lífinu, velta fyrir sér hvort þeir séu á réttri leið og ánægðir með þær ákvarðanir sem leitt hafa þá á þennan stað. *Svörin við þessum spurningum eru ekki alltaf skýr og alls ekki auðvelt að komast að niðurstöðu. Mörgum finnst þeir þess vegna gersamlega týndir og áttavilltir. Það er hvorki óeðlileg né óalgeng tilfinning.*

Hér eru nokkrar góðar staðhæfingar en vangaveltur um þær geta veitt betri innsýn í eigin þrár og langanir.

1. Vertu besta útgáfan af sjálfum þér

Of oft láta menn sjálfa sig sitja á hakanum. Í dagsins önn er auðvelt að gleyma að maður þarf að taka sér tíma til að vera og njóta sín, ekki bara í sumarfríinu heldur á hverjum degi. Að vera maður sjálfur þýðir að þú ræktar áhugamál eða gerir eitthvað sem þú hefur verulega ánægju af. Það skiptir engu hvort það er að setjast niður með bók, fara í sund, dansa eða elda þriggja rétta kvöldverð. Skrifaðu hjá þér hvað veitir þér ánægju og njóttu þess oftar. Góðar vísbendingar um hvað nærir þig er líðan þín eftir að þú hefur ástundað þetta.

Auk þessa er gagnlegt að skoða á hvaða stöðum þér líður best. Er heimilið þinn griðastaður eða kanntu best við þig á toppi fjalls? Er bókasafnið þinn vettvangur, skólastofan eða vinnustofa listamannsins? Ef svo er veltu þá fyrir þér hvernig þú getur endurskapað daglegt umhverfi þitt þannig að það endurspegli meira þessa staði.

Að lokum skaltu skrifa niður fullyrðingar um þig frá öðrum sem í gegnum tíðina hafa farið í taugarnar á þér og glatt þig. Varstu sátt/ur við þegar þér var sagt að þú værir ákveðin/n og áræðin/n? Fór í taugarnar á þér þegar þú varst sögð ófélagslynd/ur og leiðinleg/ur? Ertu sammála þessum staðhæfingum? Nú ef þú ert ófélagslynd/ur, hvað er þá að því? Hugsanlega líður þér best einni/einum og hvers vegna þá að berjast við að skríða út úr skelinni bara fyrir aðra?

2. Finndu út hvað endurnærði þig og hvað dró úr þér allan mátt í síðasta mánuði

Við gerum ótrúlega margt á einum mánuði og ýmsu erum við fljót að gleyma. Ákveddu þess vegna í byrjun eins mánaðar að halda nákvæma dagbók yfir allt sem þú tekur þér fyrir hendur. Bættu við á hverju kvöldi vangaveltum um hvernig þér leið eftir hverja og eina framkvæmd. Ef þú tókst til í íbúðinni hvað gaf það þér? Fylltist þú orku og gleði þegar þú sást hvað allt var fínt eða varstu bara þreytt/ur? Ef þrifin gáfu þér gleði getur þú ráðið af því að þér líði best í skipulögðu og hreinu umhverfi, að þú þrífist ekki innan um drasl og óreiðu. Það er vitneskja. Hvað með bíóferðina eða leiksýninguna sem þú sást? Varstu glöð/glaður þegar þú komst heim? Opnaði hún hug þinn þannig að þú hafðir þörf fyrir að ræða um efnið við aðra?

Allar athafnir okkar skilja okkur eftir með einhvers konar tilfinningar, vondar, góðar og allt þar á milli. Þessar tilfinningar segja þér ótalmargt um hvers konar persóna þú ert og hvað er líklegt til að veita þér ánægju í lífinu. Allt slíkt eru vísbendingar um hvaða stefna hentar þér og getur verið mikilvæg leið til að vinna markmiðssetningu út frá. Hvað gefur þér mesta orku? Hvenær var ég stoltust/astur af sjálfri/sjálfum mér? Það getur oft komið á óvart hvað kemur upp á yfirborðið í svona sjálfskoðun. Þú gætir til að mynda hafa fundið mesta ánægju í umgengni við aðra eða þegar þú varst að vinna að krefjandi verkefni í vinnunni, æfingar í ræktinni gætu hafa glatt suma mest og útivera með hundinn aðra.

> ***Allar athafnir okkar skilja okkur eftir með einhvers konar tilfinningar, vondar, góðar og allt þar á milli.***

3. Hugsaðu smátt

Einhverjum kann að finnast þetta öfugmæli þegar verið er að ræða um drauma og stefnu manns í lífinu en margt smátt gerir eitt stórt. Nú ættu verkefnin hér að ofan að hafa skilað árangri og þú með skýrari sýn á hvað nærir þig og veitir þér gleði. Þá er kominn tími til að velta fyrir sér hvernig þú fjölgar þeim stundum sem þú verð í athafnir af því tagi. Það þýðir að næsta skref er að fá færi á að koma einhverju þessu líkt inn í dagskrána á hverjum degi. Enginn getur séð af mörgum klukkustundum en allir ættu að geta fundið tíu mínútur hér eða korter þar. Spurðu þig hvað er það minnsta sem ég get gert til að fá meira af þessu?

Til dæmis gæti verið gott að vakna hálftíma fyrr á morgnana og fara í göngutúr, lesa, skrifa eða teikna. Þegar fólk er úthvílt er sköpunargáfan mjög virk og hugurinn opinn fyrir nýjum áhrifum. Enginn skrifar skáldsögu á korteri en það er hægt að setja saman góða bloggfærslu, stöðuuppfærslu á Facebook eða hugleiðingu í dagbókina. Að rissa upp mynd af barninu þínu sofandi eða því sem þú sérð út um gluggann gerir sama gagn, síðan má halda áfram að vinna að þessu næstu morgna. Ef þú hefur komist að því að þér hentar betur að hafa meira skipulag á hlutunum getur þú gefið þér þessar mínútur til að koma lagi á hlutina og fara yfir stundaskrá dagsins. Staðreyndin er nefnilega sú að vegurinn fram undan er sjaldnast fullkomlega beinn og bugðulaus. Það er ekki fyrr en menn aka af stað að þeir sjá fyllilega hvert hann liggur og um hvers konar landslag. Þess vegna er best að halda af stað og halda áfram þótt hægt fari.

4. Leggðu mat á stuðning þinn

Enginn er eyland og allir hafa skyldum að gegna gagnvart öðrum. Við vitum að við þurfum að ljúka tilteknum verkefnum og gefa af okkur í ákveðnum mæli. Veltu fyrir þér hvar og frá hverjum þú getur fengið stuðning til að fá að njóta oftar og meira þess sem gefur þér ánægju. Það hjálpar einnig að ræða um drauma sína við aðra, nána vini, fjölskyldu eða félaga. Þeir geta oft gefið góð ráð, leiðbeint manni áfram og einnig rétt fram hjálparhönd ef þig vantar pössun eða afleysingu frá einhverjum skyldum. Mörgum hættir til að þegja og reyna að bera byrðarnar einn en það getur hreinlega endað í kulnun. Flestir komast líka fljótt að því þegar þeir opna sig um þörf sína fyrir aðstoð að þeir fá meiri og betri stuðning en þeir áttu von á.

Það er einnig mikilvægt skref í átt að yfirsýn yfir eigið líf og skilning á sjálfum sér að vita hvar þú átt stuðnings von og hvers eðlis hann er. Sumir eru frábærir hlustendur og ráðgjafar meðan aðrir eru þeir sem gera eitthvað til að sýna væntumþykju sína. Ekki ætlast til annars af öðrum en þeir geta veitt. Ef þú gerir kröfur á einhvern og hann getur ekki uppfyllt þær ertu að gerast sek/ur um að troða viðkomandi í mót sem hann passar ekki í og stendur þar með í vegi fyrir að hann fái notið sín fyllilega í lífinu.

Ekki vera hrædd/ur við að deila jafnvel þínum gölnustu hugmyndum. Hver veit, sá sem þú velur er kannski sá sem getur gert hana raunhæfa og framkvæmanlega. Ef þú þekkir einhvern skipuleggjanda eða svo lausnamiðaðan að ekkert virðist honum ómögulegt farðu þá til hans strax í dag og fáðu hjálp við að koma þér af stað. Mundu einnig að þótt þú farir eftir öllum þessum ráðleggingum og vinnur vinnuna þá er ekki þar með sagt að þér finnist strax að allt hafi opnast og sé nú morgunljóst. Það kann vel að vera að þér finnist þú svolítið týnd/ur eftir sem áður. Sú tilfinning hverfur hins vegar smátt og smátt ef þú heldur þig við efnið og áfangastaðnum verður náð fyrr eða síðar.

-Finndu mýktina í Milka-

Milka

Caramelo
Caramello • Karamel

OREO

Milka

Alpenmilk
Alpine Milk

Daim

NEU

Erdnuss Crisp
Peanut Crisp

100% Alpine milk CHOCOLATE



KRÚSKA

KRÚSKUMATUR
TO GO

Kjúklingur og fiskur dagsins á aðeins 1.790 kr.

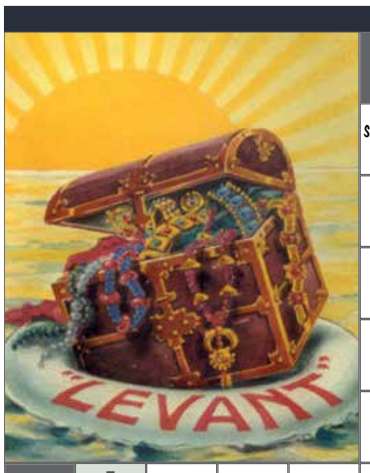
Allir réttir á matseðli á aðeins 1.590 kr.



SUÐURLANDSBRAUT 12
108 REYKJAVÍK • S: 557-5880

Afþreying

KROSSGÁTA



	AUKASÓL	ÍÞRÓTT	ÚR HÓFI	KORR		ÞRÓTTUR	VAG	TVEIR EINS	FISKUR	ANNAST
SAMNINGA-BRALL										
BEINN					SJATNA / SNJÓDRIFT					
MÁLMUR			GÖSLA / EFTIRRIT					Í RÖÐ / DÝRA-HLJÓÐ		
DRABB						JURT / VERSLA				
SKERPA		REKALD / AFSPURN					ÚÐI / SKAPA			

	↓	EGNA	TÓNN	HLÝJA					FÖST STÆRÐ / BOX				SÖNG-RÖDD
REFSING						STÓRUM / SKRÆKJA						HEILA	YNDI	
ÁLPAST				BLUNDA / UMLYKJA						SLAG-HARPA / MÆLA				
TVEIR EINS			YFIRGEFA / AÐ					SAMRÆMA / HLJÓÐFÆRI						
FÁLMA					NÓTERA / ÖFUGT						ÁHALD / SLÆMS			
		EFTIRSJÁ / VÍN					STAMPUR / SLÆPAST					ÓHREINKA / LÚRA Á		
ÞREIFA						KALLORÐ / Í RÖÐ			EINKAR / NÍSTANDI				TVEIR EINS / HEITI	
VAFI			SÁLAR / TALA					ÓLAG / ÍÞRÓTT					SKARPUR	KULDAÞEL
VEFUR				HÓPUR / SAMRÆÐA						BRAGÐ / VIÐUR				
GNÆGÐ						VÆNT / SJÚK-DÓMUR					ÁVINNA / TVEIR EINS			
FUGL					REMMU-JURT							FRJÓANGI		
FRANSKUR RENNILÁS							FREGNIR							

Létt

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

Miðlungs

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

Erfið

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlif.is

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

1



Alma Dagbjört Möller landlæknir sagði frá matarvenjum sínum. Hvað er það skrítnasta sem hún hefur borðað?



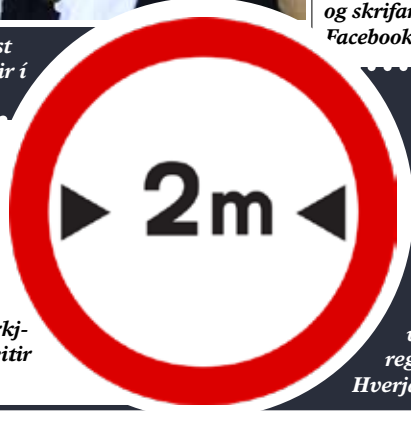
2

Dorrit Moussiaeff, fyrrum forsetafrú, greindist með COVID-19. Hvað var hún þakklátust fyrir í veikindunum?



4

Gustað hefur um þjóðkirkjuna undanfarið, hvað heitir samskiptastjóri hennar?





Pétur Einarsson glímir við krabbamein og skrifar um veikindi sín í sérstökum Facebook-hópi. Hvað heitir hópurinn?

5

Undanþágur voru veittar frá tveggja metra reglunni frá og með 4. maí. Hverjar eru þær?

LIND
FASTEIGNASALA

510 7900

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is



22 LÖGGILTIR FASTEIGNA-SALAR

REYNSLA & FRAMÚRSKARANDI ÞJÓNUSTA



– FÁÐU MEIRA

Kaupendur og seljendur hjá Lind fasteignasölu fá **VILDARKORT LINDAR** sem veitir **30% AFSLÁTT** hjá eftirfarandi fyrirtækjum: **S. Helgason, Flügger litir, Betra Bak, Ísleifur Jónsson, Dorma, Húsgagnahöllin, Flísabúðin, Parket & Gólf.**

S:HELGASON · Flügger litir · Betra BAK · ÍSLEIFUR JÓNSSON · DORMA · HÚSGAGNA HÖLLIN · Flísabúðin · PARKET & GÓLF



LIND Fasteignasala

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

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

Umsjón / Kristín Dröfn Einarsdóttir Myndir / Íris Dögg Einarsdóttir Stílisti / Ólöf Jakobína Ernudóttir



Eggjamúffur með skinku og osti.

Gestgjafinn

MÚFFUR

Múffur eru fullkomið nesti

Múffur eru handhægar og þægilegar í nestisboxið og eru einstaklega fljótlegar og einfaldar í bakstri, tekur varla meira en 30-40 mínútur. *Það er því tilvalið að skella í þær að morgni ferðadags og hafa með sér brakandi ferskar eða eiga frystar og láta þær þíðna í bakpokanum.*

Hægt er að leika sér með uppskriftirnar eins og hver vill, bæta við deigið t.d. fræjum, hnetum og þurrkuðum ávöxtum til þess að gera þær orkumeiri. Ósætar múffur eru skemmtilegar sem léttur hádegismatur í göngu eða lautarferð og í þær er gaman að bæta t.d. mismunandi kjötáleggi, ostum (t.d. fetaosti eða gráðosti), ólífum, sólþurrkuðum tómötum, pestói og svo framvegis, allt eftir smekk hvers og eins og því sem finnst í ísskápnum. Múffuform eru mjög mismunandi að stærð og gerð og því þarf að taka tillit til þess varðandi bakstursstímann. Svört form hitna meira en ljós form. Silíkonform eru einnig mjög misjöfn að gerð og síðan eru til margar stærðir. Hér var notast við nokkuð stór múffuform en auðvitað má vel nota minni en þá þarf bara að huga að baksturstímanum.

Gott ráð þegar kemur að múffudeigi er að hræra það eins lítið og hægt er að komast upp með. Þurrefnum er blandað saman í skál og blautefnum í annarri, síðan er þessu blandað létt saman með sleikju eða sleif í nokkrum handtökum. Mér finnst gott að telja í huganum og miða við að hræra ekki oftar en svona tíu sinnum. Það er í fínu lagi þó að deigið sé kekkjótt og ekki alveg fullkomlega samlagað. Kökurnar verða léttari í sér og betri ef deigið er ekki ofhrært. Hægt er að nota bökunarpappír í staðinn fyrir sérstök múffu-pappaform. Klippið bökunarpappír í ferninga sem passa ofan í formin og standa vel upp úr þegar þeim hefur verið komið fyrir ofan í holunni.

Best er að setja pappírinn í formið jafnóðum og deiginu er skipt niður í það því bökunarpappírinn helst ekkert sérstaklega vel á sínum stað án deigsins.

Eggjamúffur með skinku og osti

8-10 stk. (stórar)

2 ½ dl hveiti
2 tsk. lyftiduft
½ tsk. salt
1 ½ dl mjólk
2 egg
50 g smjör, brætt
2-3 greinar ferskt tímían eða blóðberg
nýmalaður svartur pipar
100 g rifinn ostur
100 g skinka, skorin smátt
3 hrærð (scrambled) egg, sjá uppskrift

Hitið ofn í 185°C. Blandið hveiti, lyftidufti og salti saman. Pískið saman mjólk og egg í annarri skál, bætið bræddu smjöri og tímíani saman við ásamt pipar og blandið vel. Setjið ost og skinku út í vökvann og hellið síðan saman við þurrefnin ásamt hrærðu eggjunum. Hrærið létt saman í nokkrum handtökum og skiptið deiginu niður í múffuform. Bakið í 25-30 mín.

Hrærð egg

3 egg
gróft sjávarsalt
nýmalaður svartur pipar
olía til steikingar

Pískið saman egg, salt og pipar. Hitið olíu á pönnu og hellið eggjunum út á. Hrærið rólega í eggjunum þar til þau eru elduð. Látið kólna lítillega áður en þeim er bætt út í deigið.



Kúrbítsmúffur

10 stk.

3 ½ dl hveiti
1 tsk. matarsódi
1 tsk. kanill
½ tsk. salt
½ tsk. múskat
1 ½ dl sykur
1 egg
1 tsk. vanilludropar
½ kúrbítur (u.þ.b. 200 g), rifinn gróft
100 g smjör, brætt
1 ½ dl valhnetur, gróft saxaðar
1 ½ dl saxaðar döðlur, gott að nota mjúkar

Blandið hveiti, matarsóda, kanil, salti og múskati saman í skál. Pískið sykur og egg saman í annarri skál og bætið síðan vanilludropum og rifnum kúrbít út í. Hrærið vel og blandið að lokum smjörinu saman við. Hrærið þetta létt saman við þurrefnin í nokkrum handtökum og setjið síðan hnetur og döðlur út í, blandið létt þannig að allt dreifist vel í deigið. Skiptið deiginu niður í múffuform og bakið í 20-25 mín.

OTA SOL GRYN®

Dagurinn byrjar alltaf vel með OTA hafragrjónum



Uppskrift / Theodór Smith Texti og stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir Mynd / Hákon Davíð Björnsson

Gestgjafinn

GRILL

Tveir gómsætir og einfaldir kjúklingaréttir á grillið

Fátt er sumarlegra en ilmurinn af grilluðu kjöti sem liggur yfir borgum og bæjum á hlýjum sólríkum kvöldum. *Þegar kjöt er grillað er mikilvægt að reyna að tímasetja matseldina þannig að kjötið nái stofuhita áður en það er eldað, þannig eldast það jafnt og það kemur í veg fyrir að það verði orðið seigt yst og hrátt innst. Gott er að hafa kjöthitamæli við höndina þar sem best er að reiða sig á kjarnhita kjötsins til að fá sem besta eldun á kjötinu. Svo er bara að bjóða fólki í mat og gæða sér á góðum kræsingum og frískandi drykkjum, helst á pallinum.*



Sambal oelek-kjúklingaspjót.

Sambal oelek-kjúklingaspjót

fyrir 4-6

Ef notuð eru bambusspjót þá þarf að láta þau liggja í bleyti í 30 mín. áður en kjúklingurinn er þræddur upp á, annars kviknar í þeim á grillinu.

1 kg skinn- og beinlaus kjúklingalæri, skorin í 4 cm stóra bita
2 tsk. rifið engifer
2 hvítlauksgeirar, fínt rifnir
1 dl ljós púðursykur
1 dl hrísgrjónaedik
½ dl sambal oelek
3 msk. sojasósa
2 msk. fiskisósa



Hrærið saman engifer, hvítlauk, sykur, edik, sambal oelek og sojasósu í skál. Setjið kjúklingabitana í skálina og látið marinerast í 30 mín. Þræðið kjúklinginn upp á grillspjót og leggið á bretti, setjið til hliðar. Takið marineringuna og setjið yfir meðalháan hita á eldavélinni. Hægsjóðið marineringuna niður þar til hún verður þykk og seigfljótandi, u.þ.b. 7-10 mín. Náið upp háum hita á grillinu og berið olíu á grindina. Grillið kjúklingaspjótin, penslið þau með marineringunni og snúið reglulega, þar til kjúklingurinn hefur eldast í gegn, tekur um 8-10 mín.

> ***Gott er að hafa kjöthitamæli við höndina þar sem best er að reiða sig á kjarnhita kjötsins til að fá sem besta eldun á kjötinu.***



Kjúklingaleggir með ítölsku kryddi og sítrusávöxtum

fyrir 4

Ítölsk kryddblanda

4 kjúklingaleggir með læri
2 msk. ólífuolía
2 msk. ítalskt rub
2 sítrónur, skornar í tvennt
2 appelsínur, skornar í tvennt

Náið upp meðalhita á grillinu. Makið kjúklinginn með ólífuolíu og nuddið rub-inu yfir alla bitana. Berið olíu á grindina á grillinu. Byrjið að grilla kjúklinginn þannig að skinnið snúi niður og snúið honum svo af og til og kreistið safann úr helmingnum af sítrusávöxtunum yfir með reglulegu millibili. Grillið kjúklinginn þar til hann er eldaður í gegn eða í 20-25 mín. Flytjið kjúklinginn yfir á bretti og grillið afganginn af sítrusávöxtunum með því að snúa skornu hliðinni niður og grilla þar til kjúklingurinn mýkist og hefur tekið á sig grillrákir, u.þ.b. 5-10 mín. Berið fram með grilluðu sítrusávöxtunum, góðu salati og nýjum kartöflum.

ÍTÖLSK KRYDDBLANDA

Þessi kryddblanda er mjög góð á fisk, svínakjöt og fuglakjöt. Hellið örlítið af ólífuolíu yfir kjötið áður en þið nuddið kryddblöndunni saman við. Gott er að hafa í huga að það er salt í kryddblöndunni og því er ekki æskilegt að láta hráefnið marinerast með kryddblöndunni því annars byrjar það að eldast og gæti orðið of salt.

2 msk. púðursykur
2 msk. sjávarsalt
2 msk. þurrkað óreganó
2 msk. þurrkuð basilíka
2 msk. þurrkuð steinselja



Setjið allt hráefnið saman í skál og blandið.
Geymist í lokuðum umbúðum við stofuhita í fjórar vikur.


Rúbín
kaffi
Eðalkaffi
Meðalbrennt
Fínmalað
400 g
Rúbín
kaffi
Eðalkaffi
Meðalbrennt
Fínmalað
400 g
Rúbín
kaffi
- gersemi í amstri dagsins

Texti / Guðný Hrönn Myndir / EPA



Allir regnbogans litir prýddu tískupallinn hjá Berluti á tískuvikunni í París.

Allir regnbogans litir með hækkandi sól

Margt fólk dregur fram litríkari fatnað með hækkandi sól. Núna þegar sólin er loksins farin að láta sjá sig hér á landi er gaman að skoða hvaða litapallettur stóru tískuhúsin eru að vinna með í vor- og sumarlínum sínum fyrir þetta árið.

Franski hönnuðurinn Alexandre Vauthier á heiðurinn af þessari fölgulu dragt.

Töff kjóll með 80´s-sniði í geggjuðum fjólubláum litatóni frá Givenchy.

Fjólublátt í bland við eldrautt hjá Valentino. Skemmtileg litasamsetning.

Fjölbreyttir grænir litatónar spiluðu saman á skemmtilegan hátt á sýningu Dolce & Gabbana.

Neonlitir verða vinsælir í sumar ef marka má sumarlínuna sem Versace sýndi á tískuvikunni í Mílanó.

Þessi guli kjóll stal senunni á sýningu Louis Vuitton í París í október.

Laxableikur samfestingur frá Isabel Marant.

Franski hönnuðurinn Olivier Roustaing sýndi þetta svala dress á sýningu Balmain. Blár jakki og bleik kögurtaska við silfurleggings og -skó.

Pistill



Leikhús tískunnar – Theatre de la Mode

Linda Björg Árnadóttir
hönnuður og lektor við Listaháskóla Íslands

Mynd / Saga Sig

Þegar Þjóðverjar hernámu París árið 1940, var öllum tískuhúsum lokað og þau ekki opnuð aftur fyrr en eftir að borgin var frelsuð árið 1944. Tísku- og textíliðnaðurinn hafði fyrir stríð verið næststærsti iðnaður Frakklands og vinnuveitandi. Á meðan á hernáminu stóð voru Þjóðverjar með plön um að flytja iðnaðinn og þekkinguna til Berlínar og ætlunin var að gera Berlín að tískuborg heimsins en það gekk augljóslega ekki eftir. Þá var talað um að einn tískukjóll af bestu gæðum væri að sama virði og tíu tonn of kolum og að flaska af Parísarilmvatni var virði tveggja tonna af bensíni.

Eftir stríð þurfti að finna leið til þess að koma iðnaðinum aftur af stað en efni voru af skornum skammti og ekki var nein augljós leið til hvernig best væri að bera sig að.

Forkólfar tískunnar komu upp með algerlega frábæra hugmynd. Tískuhúsin tóku sig saman og bjuggu til mörg hundruð dúkkur sem voru 1/3 af manneskju að stærð og hönnuðu og saumuðu á þær tískufatnað. Þessar dúkkur átti síðan að senda í ferð fyrst um Evrópu og svo til Ameríku í þeim tilgangi að safna peningum til stríðsaðstoðar en einnig til þess að sýna þekkingu á hönnun og handverki sem átti sér ekki hliðstæðu í vestrænum heimi. Þessi sýning var kölluð „Theatre de la Mode“ eða Leikhús tískunnar.

Tískuhúsin sem tóku þátt voru m.a. Dior, Nina Ricci, Hérmes, Sciapparelli, Balenciaga og mörg fleiri. Notaðir voru afgangar af textíl frá því fyrir stríð (það var það eina sem var til) og allt var búið til í þessari „mineature“ stærð; rennilásar, hnappar, hanskar, hattar og handtöskur og hvergi var slakað á gæðum. Skartgripafyrirtækin Van Cleef and Arpels og Cartier bjuggu til skartgripi á dúkkurnar, hárgreiðslumenn greiddu hár og andlit voru máluð. Dúkkunum var stillt upp á eins konar sviði og með þessu átti að segja sögu tísku, sýna þekkingu og færni og endurlífga iðnaðinn ásamt því að safna peningum.

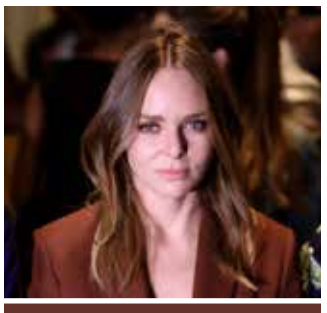
Þetta tókst með eindæmum vel og sló í gegn. Sýningin ferðaðist fyrst til borga Evrópu, m.a. London og Kaupmannahafnar en svo til Ameríku. Í þessari ferð náðist að safna háum upphæðum sem fóru í uppbyggingu í Frakklandi en einnig í að kynna þekkingu hins franska tískuiðnaðar. Í framhaldinu varð eftirspurn eftir franskri tísku og hófst þá endurreisn iðnaðarins.

Þetta var í raun mjög vel heppnuð ímyndarherferð. Á þessum tíma var auðvitað mun erfiðara að miðla efni en í dag. Það var heldur ekki í boði að vera með tískusýningu með klæðnaði í fullri stærð því að það var einfaldlega ekki til efni eða aðföng til þess og slíkt hefði ekki fengið eins góða kynningu og þetta frumlega verkefni. Þarna var, af litlum efnum en mikilli útsjónarsemi og hugmyndaauðgi, endurbyggður iðnaður sem leggja þurfti af í nokkur ár vegna heimsstyrjaldarinnar.

Leikhús tískunnar féll síðan í geymslu og gleymdist þangað til að það fannst aftur árið 1987 og hefur síðan verið lagfært og núna er hluti þess til sýnis í Mary Hill Museum í San Francisco.

Við íslendingar sjáum núna fram á að þurfa að endurbyggja ferða- og hótel iðnaðinn algerlega. Megi útsjónarsemi og hugmyndaauðgi verða okkur að leiðarljósi.

Texti / Guðný Hrönn



Kaupir ekkert nýtt hráefni



Breski hönnuðurinn Stella Mcartney segir útbreiðslu kórónuveirunnar hafa haft töluverð áhrif á hugsunarhátt sinn kringum rekstur samnefnds tískumerkis sem hún á.

Stella segir í samtali við Vogue að umhverfisvernd og sjálfbærni hafi alltaf verið sér hugleikin en sérstaklega núna í ljósi aðstæðna. Hún segir að ástandið í heiminum hafi orðið til þess að hún hafi haft meiri tíma til að skoða gildi sín.

Hún segist vona að heimsfaraldurinn muni hafa eitthvað jákvætt í för með sér og kveðst hafa nýtt tækifærið til að hvetja starfsfólk sitt til að endurskoða framleiðsluferlið allt í kringum fyrirtækið.

Hún segist hafa ákveðið að kaupa ekkert nýtt hráefni í gerð sinnar nýjustu línu. „Ég ákvað að kaupa ekkert efni. Ég vil bara nota það sem er til á lager, endurvinna og vera fullkomlega umhverfisvæn. Ég ætla ekki að kaupa neitt inn,“ sagði Stella.

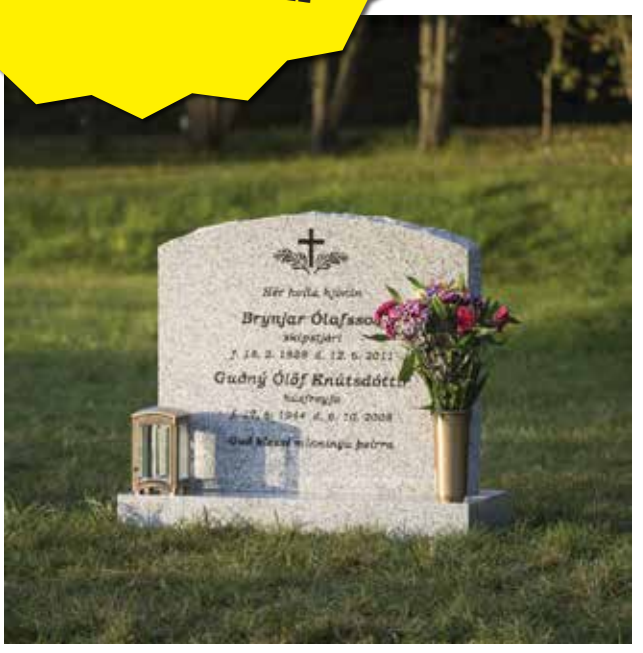
LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI

25% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM GRANÍT LEGSTEINUM Í MAÍ











GRANÍT STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

Texti / Steinar Fjeldsted



Dancing With Tears In My Eyes í nýjum búningi

Út var að koma ábreiða af lagi Ultravox frá árinu 1984, Dancing With Tears In My Eyes. Lagið er í flutningi Between Mountains.

Between Mountains sigraði í Músíktilraunum árið 2017. Hljómsveitin var stofnuð á Vestfjörðum, milli fjalla og kemur nafnið þaðan, þar sem fjöllin gnæfa yfir bæina. Katla Vigdís fer fyrir sveitinni en hún er fædd og uppalin á Suðureyri í Súgandafirði og stundar nú nám á Ísafirði. Þann 1. nóvember í fyrra kom út fyrsta plata Between Mountains sem er samnefnd hljómsveitinni. Katla útsetti lagið en það er tekið upp hjá Arnari Guðjónssyni í Aeronaut Studios. Hljóðfæraleikur var í höndum Kötlu Vigdísar og Valgeirs Skorra Vernharðssonar auk Arnars.



Elín Hall með glænýtt lag – og plata væntanleg

Lagið „Augun mín" eftir Elínu Hall kom út þann 1. maí sl. en lagið er annar smáskífan af komandi plötu sem ber titilinn „Með öðrum orðum" og er væntanleg í júní.

Elín Hall gaf út lagið „Upp að mér" í Airwaves-vikunni í nóvember í fyrra en hún spilaði í lðnó á hátíðinni. Elín kom síðast fram í svokölluðum „Sessions at Sundaborg" í boði Arctic Lab og hægt er að sjá upptöku frá því á Albumm.is.
Augun mín er virkilega frábært og vel gert lag og Albumm mælir klárlega með því.

Texti / Sigrún Guðjohnsen Myndir / Daníel Þorsteinsson

Cipher Patient Unmasked 3.0 and DIGITAL ABYSS

Daníel Þorsteinsson, eða TRPTYCH, hefur svo sannarlega haft í nægu að snúast, en hann var að senda frá sér plötuna Cipher Patient Unmasked 3.0 and DIGITAL ABYSS sem er lokakaflinn í trílógíu sem hann vann að síðastliðið eitt og hálft ár.



Daníel var að senda frá sér lokaplötuna í þríleik.

Ég hef verið í algjörum túrbósköpunargír síðustu tvö árin. Fyrsti hlutinn, TEMPT ME, kom út í lok 2018 og er svona „big bang"-sprengja í byrjun. Svo verður hún þung, gróf og kaótísk en samt falleg á köflum," lýsir Daníel og tekur fram að önnur platan, Anarchist's Adjustment, er tileinkuð karlkyninu og Cipher Patient Unmasked 3.0 and DIGITAL ABYSS er tileinkuð kvenkyninu.

Spurður út í nafnið á plötunni segir hann að það sé svolítið samofið tónlistinni eða sköpuninni á plötunni. „Tölvan mín var með CPU-ið (vinnsluminnið) í botni, s.s. Cipher Patient Unmasked. Ég lærði líka rosamikið af að gera þessa plötu, náði svolítið að „cipher-a" og „unmaska" mig. Svo er þetta þriðji hlutinn í trilógíunni eða 3.0 og þessi plata er líka algjört Digital Abyss," lýsir hann og viðurkennir að þetta sé alls ekki eitthvað léttmetispopp. „Hún er mjög „layeruð" og alveg pottþétt þung, myndu margir segja, en þannig vil ég hafa það, allavega núna.

Ég hugsa frekar abstrakt þegar ég er að búa til tónlist og hljóðheima og er ekki mikið að spá í meiningum orða eða texta," segir Daníel spurður um hvernig hann myndi lýsa plötunni. „Þetta er allt einhvern veginn á meira „tribal leveli" hjá mér, þar sem orð eru óþörf. Það sem gerist gerist."

Þú semur mjög dansvæna teknó-tónlist. Hefur þú ávallt hlustað mikið á slíka tónlist og hverjar eru þínar fyrirmyndir í elektró, teknóheiminum?

„Já, ég hef alltaf hlustað mikið á elektróníska tónlist og hef hlustað á teknó síðan svona 1991 en ég á mér ekkert rosamargar fyrirmyndir í teknóheiminum, þannig séð. Mér finnst langskemmtilegasta ferlið að búa til, semja og taka upp. Ég fæ rosalega mikið út úr því persónulega," játar hann og bætir við að hann sé undir miklum áhrifum frá kvikmyndatónlist og alls konar „experimental" dóti.

Tími á gott partí

Daníel hefur fengið talsverða athygli erlendis en síðasta giggið hans var í Tallinn, Eistlandi á stað sem heitir Hall og segir hann að staðurinn sé vægast sagt trylltur. Undanfarið hefur hann ekki spilað mikið en segist hafa verið að æfa lifandi flutninginn. „Þegar þetta „Coronita-glens" hættir er ég tilbúinn í að taka eitthvað megadark gigg og alveg kominn tími til að eyða púðri í það. Kannski halda reif," segir Daníel fullpeppaður og bætir við að það sé alla vega kominn tími á að halda gott partí.

Hvað er fram undan?

„Ég er kominn mjög langt með næsta verkefni sem ég vil ekki segja of mikið frá á þessu stigi nema að ég er hrikalega spenntur fyrir því og það er svona nett u-beygja miðað við síðustu þrjár plötur. Svo langar mig að spila meira og taka upp, taka upp og taka upp og njóta lífsins. Svo er líka alveg kominn tími á gott sk8-session."

Sendi frá sér plötu á afmælisdeginum

Tónlistarmaðurinn Joseph Cosmo var að senda frá sér stuttskífuna Self Love.

Joseph hefur verið ansi áberandi í íslensku tónlistarlífi en margir þekkja hann einnig undir listamannsnafninu SEINT. Self Love kom út á afmælisdegi Josephs, 5. maí, og er þetta hans fyrsta plata undir eigin nafni. Kappinn er ansi iðinn við tónlistarsköpun en áður hafa komið út plöturnar IV árið 2019 og The World Is Not Enough árið 2018. Nýja platan er virkilega góð og mælir Albumm klárlega með henni.
Hægt er að hlusta á plötuna á Albumm.is.



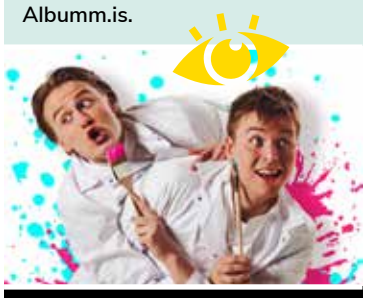
Albumm mælir með

Albumm Dj mix #1 - KrBear

Haraldur Ragnarsson aka KrBear er einn fremsti plötusnúður og tónlistarmaður landsins en hann hefur í nægu að snúast um þessar mundir.



Aðspurður hvað hann hefur verið að fást við undanfarið svarar hann: „Er búinn að vera á ansi góðu róli í því að skapa tónlist í allan vetur og gefa út tónlist ásamt því að vera mikið með yndislega syni mínum og barnsmóður. Og eftir að samkomubannið skall á, hefur maður nú bara gert meira af því. En svo saknar maður nú mikið þess að komast í sund og ekki er nú verra að hreyfa sig reglulega líka til að halda bestu rútínu í þessu öllu saman." Í fyrra gaf Haraldur út sína fyrstu EP-plötu en hans nýjasta stuttskífa kemur út á næstunni en það er portúgalska plötufyrirtækið Fragments sem gefur plötuna út. Albumm Dj Mix er nýr flokkur á Albumm.is en þar fær Albumm flotta Íslenska plötusnúða til að útbúa sérstakt Albumm mix. KrBear reið á vaðið og er óhætt að segja að mixið hans sé algjörlega skothelt. Hægt er að lesa ýtarlegt viðtal við Harald aka KrBear og hlusta á mixið á Albumm.is.



Nýtt blóð í íslensku gríni

Meikar ekki sens eru ferskir og orkumiklir sketsaþættir þar sem nýjar slóðir eru fetaðar.

Þrátt fyrir ungan aldur hafa höfundar og leikarar þegar skapað sér nafn í skemmtanabransanum og mæta nú til leiks með sína fyrstu sjónvarpsþáttaröð. Með aðalhlutverk fara þau Arnór Björnsson, Óli Gunnar Gunnarsson, Ásgrímur Gunnarsson, Ásthildur Úa Sigurðardóttir og Kolbrún María Másdóttir. Albumm mælir klárlega með þessum frábæru þáttum en öll þáttaröðin er komin í Sjónvarp Símans Premium.

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

Your shoes

Netverslun
www.skornir.is



Verð 14.995



Verð 9.995



Verð 9.995

Your shoes

skórnir eru framleiddir í Portúgal úr hágæða leðri sem og náttúrulegum efnum. Skórnir eru með lausum mjúkum innleggjum og góðum gúmmísólum.

Your shoes skórnir falla vel að fætinum, eru tímalausir og einstaklega þægilegir.



Verð 11.995



Verð 9.995



Verð 11.995



Verð 12.995



Verð 12.995

skórnir þínir

SMÁRALIND
www.skornir.is

Texti / Ragna Gestsdóttir Mynd / Instagram og Facebook



MÁGAR GERA ÞAÐ GOTT

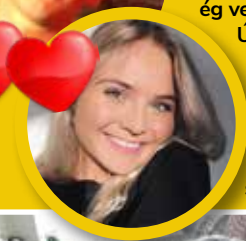
Séð og Heyrt
HEYRST HEFUR

Rúrik Gíslason knattspyrnumaður og Jóhannes Ásbjörnsson, einn eiganda Gleðipinna, eru mágar.

Eiginkona Jóa, **Ólína Jóhanna**, og **Rúrik** eru systkini. Sjö ár eru á milli þeirra en Rúrik er yngstur af þremur systkinum. Mágarnir hafa gert það gott hvor á sínu sviði, annar í boltanum og fyrirsætubransanum, og hinn í veitingabransanum.







Birnir og Vaka nýtt par

Birnir Sigurðarson rappari og **Vaka Njálsdóttir** hlaðvarpsstýra eru nýtt par. Vaka sér um hlaðvarpið Þegar ég verð stór sem framleitt er af Útvarpi 101. Birnir hefur einnig tengst Útvarpi 101, enda starfa margir vina hans þar. Smartland greindi frá en parið mun hafa varið tíma saman í samkomubanninu. Móðir Birnis er skartgripahönnuðurinn **Hildur Hafstein** sem hefur hannað vandaða og eftirsótta skartgripi undir eigin nafni um árabil.







Viljugur fyrir listina

Björn Ingi Hrafnsson, ritstjóri Viljans, lagði sitt af mörkum til listarinnar korteri fyrir tveggja metra regluna. Deilir hann myndum af gjörningnum á Facebook-síðu sinni, þar sem hann situr með gifsgrímu á andlitinu, svona eins og einhverjir muna kannski eftir að hafa útbúið í myndlist í grunnskóla. „Áður en alls konar var bannað innan tveggja metra tók ég að mér að leyfa listakonu hér í borg að móta afsteypu af andliti mínu fyrir merkan listrænan gjörning. Það verk er nú í vinnslu og verður fróðlegt að sjá endanlega útkomu. Hvað gerir maður ekki fyrir listina?“ segir Björn Ingi og verður fróðlegt að sjá afraksturinn.



Í tilefni sumars og loka samkomubanns ætlum við að gefa 10 eintök af nýja krossgátublaðinu okkar. Við drögum út fimm heppna sem taka þátt og vini þeirra.

Farðu inn á Facebook-síðu Séð og Heyrt, taggaðu þann vin sem þú vilt gleðja og ekki gleyma að setja læk við síðuna. Þú mátt tagga eins marga vini og þú vilt, en bara einn í hverri athugasemd. Við drögum fimmtudaginn 14. maí.



SAMKOMUBANNI AFLÉTT
HVAÐ GERÐU ÞÆR?

Mánudagurinn 4. maí var alþjóðlegi Star Wars-dagurinn. Hér á landi hafði dagurinn líka sérstaka merkingu því samkomubanni var aflétt með fyrsta áfanga og nýjar reglur tóku gildi. Séð og Heyrt fannst því tilvalið að kanna hvernig nokkrar þekktar konur á Instagram fögnuðu deginum.

Birgitta Líf Björnsdóttir tók sjálfsdekurdag, enda er hann nauðsynlegur, og notaði vörur frá fjölskyldufyrirtækinu Laugum Spa.

Kærustuparið Lína Birgitta Sigurðardóttir athafnakona og Guðmundur Birkir Pálmason kírópraktor tóku sjálfu í lyftu í tilefni dagsins.

Sunneva Einarsdóttir samfélagsmiðlastjarna er í miðjum lokaprófum í viðskiptafræði og sagðist ekki einu sinni hafa áttað sig á að það væri mánudagurinn 4. maí

Embla Wigum förðunarfræðingur farðaði sjálfa sig með meyjumerkinu. „Svo spennt þar sem þetta er mitt merki.“

Andrea Magnúsdóttir, fatahönnuður og eigandi Andrea by Andrea, fagnaði venjulegum vinnudegi. „Dansað í vinnunni, frábær dagur og bjartsýn búðarkona. Vissi ekki að venjulegur vinnudagur með venjulegum opnunartíma gæti glatt svona mikið.“

Brynja Dan Gunnarsdóttir athafnakona fagnaði því að hugmynd varð að veruleika þegar Perlan var lýst með geislabaugi til heiðurs heilbrigðisstarfsfólki. „Ég elska þegar fólk ýtir á mig og hvetur mig til þess að gera alls konar hluti,“ segir Brynja, en hún og vinur hennar, Axel Ingi Ólafsson, stóðu að verkefninu.

SÓFADÖGUM
LÍKUR Á SUNNUDAG

10-40% af öllum sófum
20% af sérpöntunum



habitat SÍÐAN 1944

TEKK COMPANY

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



Aldrei að skafa! Með Webasto bílahitara



Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis

Webasto
Feel the Drive

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

MANNLÍF | BIRTÍNGUR EHF | ÚTGÁFUFÉLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 515 5500 | 17. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 8. MAÍ 2020 mannlíf.is | Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Óttar M. Norðfjörð

Best í heimi

Íslendingar tala stundum niður Ísland á hátt sem ég hef ekki heyrt neina aðra þjóð gera um sjálfa sig. Ég bý á Spáni og auðvitað pönkast fólk hér líka á landi og þjóð, en það ristir ekki eins djúpt og hjá okkur. Kannski er það vegna þess að við vitum öll innst inni að það er viss klikkun að búa á Íslandi. Eftir móðuharðindin fyrir rúmum 200 árum var í alvöru talað um að flytja alla Íslendinga til Jótlands. Pælið í því.

En þetta er ekki pistill um fáránleika Íslands, heldur lofsöngur um það. Sem íbúi á Spáni hef ég nefnilega öðlast annað sjónarhorn á gamla heimalandið og nýlegar reynslusögur hafa minnt mig á allt það góða þar. Manneskja nákomin mér þurfti til dæmis að komast í segulómun á Íslandi og fékk tíma eftir tvo daga. Slíkt tæki marga mánuði á Spáni. Þegar vinur minn stofnaði fyrirtæki á Íslandi kom kennitalan netleiðis seinna sama dag. Á Spáni tekur þetta ár og óteljandi heimsóknir á furðulegar skrifstofur sem enginn skilur hvers vegna eru til. Og þegar við hjónin eignuðumst son okkar hér úti þurfti ég að eyða fyrstu dögum ævi hans í að fara um Barcelona til að skrá hann í kerfið, á meðan á Íslandi gerist þetta sjálfkrafa. Og já, Íslendingar fá líka ljósmóður heim til sín til að tékka á barninu. Á Spáni kemur engin ljósmóðir í heimsókn. Hvernig Ísland tæklaði síðan kórónuveiruna, svo tekið er eftir hér úti, er einungis nýjasta dæmið um afrek þessarar litlu, skrítnu eyju.



Svo næst þegar við bölvum skítaveðrinu, verðlagi sem meikar augljóslega engan sens, yfirvofandi heimsendaeldgosum og öllu hinu, gleymum ekki öllu því góða sem landið okkar hefur fram að færa. Ísland er að vissu leyti besta land í heimi. Að minnsta kosti miðað við höfðatölu.



