

Dómarar á ofurkjörum

Innlent 4

Ríkið greiðir sjö milljónir með hverjum dómara í námsleyfi. „Algjör óþarfi," segir einn viðmælenda Mannlífs.



Apríl er föst um borð í lúxussnekkju

Veröld 8

Íslendingar í útlöndum segja frá upplifun sinni í skugga COVID-19.



Gullhúsgögn í Grindavík

Séð og Heyrt 34

Mörg hundruð manns lýstu áhuga á ítölskum gullhúsgögnum úr dánarbúi. Eitt snyrtiborð kostar 800 þúsund.



Hjónin eiga sex reiðhjól

Edda Holmsberg og Jón Birgir Gunnarsson eru með reiðhjóladellu á hæsta stigi.

18. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 15. MAÍ 2020

MANNLÍF

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



Viðtalið / Inga Sæland

Á frystitogara í hælaháum skóm

Inga Sæland réði barnapíu og skellti sér í Smuguna.

Í viðtali við Mannlíf segir hún frá bróðurmissinum, sárri fátækt og því þegar hún missti sjónina vegna læknamistaka fimm mánaða gömul. „Það má alveg kalla mig grenjuskjóðu," segir Inga, sem er sögð hafa grátið sig á þing. Formanni Flokks fólksins finnst óþægilegt að vera í návígi við fólkið af Klausturbarnum.



Play fer í loftið

Texti / Trausti Hafsteinsson

Hjá okkur er allt tilbúið og við erum klár í bátana," segir Skúli Skúlason, stjórnarformaður og aðaleigandi Play flugfélagsins. Líkt og Mannlíf hefur greint frá er Skúli bjargvættur flugfélagsins og hefur haldið því á floti síðustu mánuði.

Skúli segist hins vegar ekki vera þar einn á ferð heldur eru með honum í liði bæði þekktir og óþekktir fjárfestar sem í dag eigi flugfélagið. Hann vill hins vegar ekki gefa upp hverjir viðskiptafélagar hans eru. „Það eru bæði þekkt nöfn og óþekkt en ég verð að fá að halda smávegis dulúð yfir þessu."

„Við eigum núna ekkert eftir í land og ég er bjartsýnn á framhaldið."

Þurfa ekki fleiri inn

Skúli staðfestir að Play hafi fundað með fjársterkum aðilum síðustu misseri en vill hvorki staðfesta né hafna því hverjir það hafi verið. Hvort sem fleiri fjárfestar bætist í hópinn eður ei leggur Skúli á það áherslu að í raun þurfi ekki fleiri inn til að keyra flugfélagið áfram. „Þessi hópur sem stendur að félaginu í dag hefur alveg burði til að keyra þetta áfram, hvort sem aðrir bætast svo við í hópinn eða ekki. Það er lykilatriði."

Allt klárt

„Play er að fara í loftið. Það er alveg ljóst og er bara spurning um dagsetningu. Hún ræðst svo bara aftur á ytri aðstæðum heldur en hitt," segir Skúli sem staðfestir að undirritaðar hafi verið viljayfirlýsingar um leigu á þremur vélum til að byrja með. Aftur á móti standi til að gera stærri hluti. „Við erum klár að fara í loftið og erum búin að stilla slatta upp. Við eigum núna ekkert eftir í land og ég er bjartsýnn á framhaldið. Spurningin er bara um dagsetninguna gagnvart því hvernig COVID-málin þróast. Við erum mjög afslöppuð með þetta og ekkert sem ýtir á eftir okkur."

Alls ekki síðri kostur

Aðspurður er Skúli á því að Play sé ekki síðri kostur en Icelandair þegar kemur að því að tryggja flugsamgöngur. „Play er fyllilega góður valkostur og ekkert síðri kostur en Icelandair. Hjá okkur eru allir innviðir fyrirtæksins klárir. Menn verða að gera það upp við sig þegar fjárfestingakostir eru bornir saman," segir Skúli sem er hæstánægður með starfshóp Play á meðan hann sjálfur vill láta sem minnst á sér bera. „Mér líður eiginlega best þannig að sem fæstir viti hver ég er. Ég hef auðvitað verið tengdur flugrekstri undanfarin 25 ár og hef trú á þessu viðskiptamódeli. Ég vil meina að við séum með byrjunarliðið í landsliðinu hjá okkur, ef svo mætti að orði komast."



Skúli Skúlason, stjórnarformaður og aðaleigandi Play flugfélagsins.



Texti / Trausti Hafsteinsson



Auðmenn bíða á bak við tjöldin

Umsvifamiklir íslenskir fjárfestar bíða á bak við tjöldin og eru tilbúnir til að stíga fram og veita flugfélaginu Play umtalsverðan fjárstuðning, grípa þannig markaðstækifærið sem fælist í því ef Icelandair endaði alfarið í faðmi ríkisins. *Svo herma heimildir Mannlífs sem telja fjárfestana jafnframt líklega til þess að hverfa á braut nái síðarnefnda flugfélagið sér á strik.*

Grannt er fylgst með framvindu mála í björgunarferli Icelandair og heyrst hefur að á meðal þeirra sem fylgjast spenntir séu íslenskir fagfjárfestar. Forsvarsmenn flugfélagsins Bláfugls og Play segja bæði félögin tilbúin til að hefja farþegaflug fari Icelandair í þrot. Á meðan útlit er fyrir að fátt bjargi flugfélaginu annað en ríkisaðstoð og aðkoma lífeyrissjóðanna með almannafé er altalað að fjársterkir aðilar sjái mikil tækifæri í öðrum flugrekstri í samkeppni við ríkisrekið og hægburða Icelandair. Mest er talað um aðkomu fjárfestingafélaganna Novators sem er í eigu Björgólfs Thors Björgólfssonar, og Stoða.

Örlögin í höndum flugfreyja?

Jón Þór Þorvaldsson, formaður Félags íslenskra atvinnuflugamanna, hefur staðfest að lítið beri á milli í viðræðum við Icelandair og er búist við að samningar við flugmenn takist um helgina. Samkvæmt heimildum Mannlífs kveður samningurinn á um 25% launalækkun flugmanna og hafa þeir gefið eftir frídaga og eru tilbúnir til að auka vinnuframlag. Enn er allt stál í stál á milli Icelandair og flugfreyja. Samkvæmt heimildum Mannlífs eru kröfur Icelandair mun vægari en komið hefur fram í fjölmiðlum, eða nokkuð í anda þess sem flugmönnum hefur boðist. Grunnlaun flugfreyja eru þó talsvert lægri en flugmanna. Þá herma heimildir Mannlífs einnig að stjórn og forstjóri Icelandair hafi nú þegar lækkað laun sín um 30 prósent og allir helstu stjórnendur félagsins um 20 prósent.

Bíða átekta

Svo virðist sem flugfreyjur standi einar eftir gegn Icelandair. Á meðan fylgjast forsvarsmenn Play náið með framgangi mála og náist ekki samningar við flugfreyjur eru þekktir fjárfestar tilbúnir til að stíga fram og veita félaginu umtalsverðan fjárhagsstuðning, grípa þannig markaðstækifærið.

Augljós vandræði Icelandair hafi vakið sterkan áhuga fyrrnefndra fjárfesta á mögulegri aðkomu að fyrirtækinu. Heimildir Mannlífs herma að aðkoma nýrra fjárfesta sé hins vegar ekki tryggð og taki meðal annars mið af framgangi viðræðna við flugfreyjur og hvernig Icelandair takist til við að endurreisa félagið.

Ekki í fyrsta sinn

Björgólfur Thor hefur áður verið orðaður við flugrekstur því fjallað var um aðkomu hans með lánveitingum til WOW flugfélagsins fallna og að hann hafi verið laus undan þeim lánveitingum eða ábyrgðum við síðasta hlutafjárútboð félagsins. Talsmaður Björgólfs Thors neitaði aftur á móti aðkomunni á sínum tíma. Júlíus Þorfinnsson, framkvæmdastjóri Stoða, vildi hvorki staðfesta né hafna því í samtali við Mannlíf að viðræður við Play flugfélagið hafi átt sér stað um innkomu fjárfestingafélagsins á næstunni. „Við fylgjumst með þessu eins og ýmsu öðru í íslensku viðskiptalífi. Eðli málsins samkvæmt erum við alltaf opnir fyrir tækifærum og hljótum því að fylgjast með þessu."

Löng flugsaga

Stoðir voru reistar á grunni félagsins FL Group sem á sínum tíma var einn stærsti eigandi Icelandair sem nú berst í bökkum, og einnig einn stærsti hluthafi í American Airlines fyrir gjaldþrot félagsins. Stjórnarformaður félagsins er Jón Sigurðsson sem var einnig forstjóri FL Group áður. Meðal annarra fjárfesta Stoða eru Magnús Ármann, Þorsteinn M. Jónsson, oftast kenndur við Kók á Íslandi, og Örvar Kærnested hjá TM sem allir tilheyrðu FL Group áður en félagið fór á hausinn. Það er því ljóst að djúpa vasa og mikla flugsögu er að finna í þessum fjárfestingahópi en Stoðir eru einnig meðal stærstu eigenda Arion banka.

Mannlíf gerði tilraunir til að ná sambandi við bæði Boga Nils Bogason, forstjóra Icelandair, og Björgólf Thor en án árangurs.

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



Sumarið byrjar í 66°Norður

20% afsláttur af öllum hlaupa- og gönguskóm 14. - 18. maí



La Sportiva TX5 GTX
Gönguskór

Skórnir eru úr leðri með vatnsheldri Gore-Tex filmu sem andar. Henta fyrir gróft undirlag og eru með góðu gripi.

~~35.000 kr.~~ 28.000 kr



La Sportiva Stream GTX
Gönguskór

Léttir alhliða gönguskór með vatnsheldri Gore-Tex filmu.

~~31.900 kr.~~ 25.520 kr



La Sportiva Helios III
Hlaupaskór

Alhliða hlaupaskór fyrir náttúruhlaup sem henta einnig á malbiki þar sem þeir eru mjúkir og með góða dempun.

~~25.000 kr.~~ 20.000 kr.



La Sportiva Trango TRK Leather GTX
Gönguskór

Gönguskór sem anda vel, eru með vatnsheldri Gore-Tex filmu og veita góðan stuðning. Henta vel í grófu undirlagi í íslenskum aðstæðum.

~~46.000 kr.~~ 36.800 kr



Snæfell
NeoShell® útivistarjakki

Vatnsfráhrindandi og vindheldur jakki með einstaka öndun. Hentar frábærlega í alhliða útivist. Dömu- og herrasnið.

62.000 kr.



Grettir
Polartec® Power Dry® hálfrennd peysa

Grunnlag sem heldur vel hita en andar um leið vel. Dömu- og herrasnið.

14.000 kr.



Staðarfell jakki
Polartec® NeoShell® sport jakki

Vatnsfráhrindandi og vindheldur jakki með einstaka öndun. Hentar vel fyrir hlaup, hjól, golf og almenna útivist. Dömu- og herrasnið.

39.000 kr.



Steinn
Buxur

Buxur úr teygjanlegu og vatnsfráhrindandi efni sem henta vel í fjallgöngu, í golfið eða dagsdaglega í borginni. Dömu- og herrasnið.

19.000 kr.

La Sportiva skórnir fást í vefverslun og í verslun okkar Faxafeni 12.

Verslaðu á **66north.is**
Fylgdu okkur á Instagram **@66north**

Texti / Trausti Hafsteinsson

Málið í hnotskurn

Í desember síðastliðnum tóku gildi nýjar reglur um námsleyfi dómara. Þar segir að dómari eigi rétt á launuðu námsleyfi á fjögurra ára fresti til að stunda endurmenntun. Því getur dómari farið í þriggja mánaða námsleyfi fjórða hvert ár á fullum launum frá ríkinu þar sem bæði ferða- og dvalarkostnaður er einnig greiddur en þó að hámarki 1,5 milljón í hvert sinn. Kostnaður ríkisins af námsleyfi einstaka dómara getur numið hátt í 7 milljónum króna.

Ríkulegur réttur íslenskra dómara

Það kostar ríkiskassann hátt í sjö milljónir króna að halda uppi dómurum í námsleyfum sem þeir geta tekið út á fjögurra ára fresti. *Á hverju ári vinna íslenskir dómarar sér inn rétt til þriggja vikna námsleyfis á fullum launum. Dómari í námsleyfi á þar að auki rétt á greiddum ferða- og dvalarkostnaði meðan á leyfi stendur, allt að 1,5 milljón króna í hvert sinn. Skiptar skoðanir eru um þennan ríkulega rétt dómaranna. Sumir eru þeirrar skoðunar að símenntun dómara sé nauðsynleg á meðan aðrir telja hana algjöran óþarfa.*

Núgildandi reglur um námsleyfi dómara tóku gildi í byrjun desember. Þar segir að dómari eigi rétt á launuðu námsleyfi á fjögurra ára fresti til að stunda endurmenntun, fyrst eftir fjögur ár í starfi. Dómari ávinnur sér þriggja vikna leyfi á hverju ári. Þó getur uppsafnaður réttur mest orðið sex mánuðir og greiðist ekki út við starfslok. Dómari heldur launum í námsleyfinu og fær þar að auki ferða- og dvalarkostnaðinn greiddan. Sá kostnaður má þó ekki fara yfir 1,5 milljón.

Jákvætt skref

Áslaug Björgvinsdóttir, lögmaður og fyrrverandi héraðsdómari, segir símenntun dómara nauðsynlega enda lögbundin og hluti af vinnuskyldum dómara. Það kostar sitt fyrir ríkið en að hennar mati er það óhjákvæmilegur kostnaður við rekstur dómstóla þar sem metnaður og fagleg gæði dómstarfa eru höfð að leiðarljósi. „Það er lykilatriði fyrir réttaröryggi og sjálfstæði dómstóla að dómurum sé tryggð þjálfun og fræðsla til að gegna hlutverki sínu af fagmennsku, góðri lagaþekkingu og hlutleysi. Ef vel er á haldið og öflug eftirfylgni þá er þetta jákvætt skref. Það verður að vera alveg skýrt að þessi leyfi þjóni hagsmunum réttarkerfisins. Í því sambandi væri vert skoðunar að auka gagnsæi um umsóknir og verkefni sem dómarar fá námsleyfi til," segir Áslaug.



Jón Steinar Gunnlaugsson. *Mynd / Heiða Helgadóttir*

Áslaug Björgvinsdóttir. *Mynd / Saga Sig*



Það kostar ríkiskassann hátt í sjö milljónir króna að halda uppi dómurum í námsleyfum sem þeir geta tekið út á fjögurra ára fresti. *Mynd / Aldís Pálsdóttir*

> **Þetta veldur bara útgjöldum fyrir skattborgara.**

Fínt viðmið

Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, tekur í sama streng hvað mikilvægi endurmenntunar starfstétta varðar. Hann er ánægður að hafa nú í höndum viðmið um hvers sé nú hægt að krefjast fyrir verslunarfólk. „Mér finnst skipta máli að dómstig landsins séu eins hæf og upplýst og kostur er enda gerum við ríkar kröfur til dómstóla. Það skiptir sköpum að fólk nýti sér þá möguleika á endurmenntun sem býðst. Það er mjög mikilvægur þáttur sem við hjá VR styðjum og viljum auka. Við værum alveg til í svona flottan pakka eins og dómarar hafa og munum að sjálfsögðu nota þetta sem viðmið fyrir því sem við reynum að sækja," segir Ragnar Þór.

Fáir komust að

Ólöf Finnsdóttir, framkvæmdastjóri Dómstólasýslunnar, segir alla þurfa að endurhæfa sig í starfi og telur eftirlit nægjanlegt með þeim námsleyfum sem tekin eru. Aðspurð hefur hún ekki áhyggjur af misnotkun leyfanna og segir of litla reynslu komna á nýju reglurnar til að tjá sig um hvort réttindin séu hugsanlega of rífleg. „Ég er mikil talskona símenntunar. Hér áður voru færri en vildu sem komust að og það er mikilvægt að þetta hafi verið rýmkað í ljósi þess hversu dómararnir eru orðnir margir. Þá tel ég mjög jákvætt að nú geta dómarar farið oftar og styttra í leyfi," segir Ólöf.

Algjör óþarfi

Jón Steinar Gunnlaugsson, lögmaður og fyrrverandi hæstaréttardómari, telur námsleyfi dómara hér á landi algjöran óþarfa. Hann leggur áherslu á að lagalega sé ekkert athugavert við þessar settu reglur. „Reglur af þessu tagi voru ekki í gildi þegar ég var dómari og ég tel þær algjörlega óþarfar. Þetta veldur bara útgjöldum fyrir skattborgara. Samkvæmt minni reynslu er engin þörf fyrir þetta og væri réttast að afnema. Ég er búinn að lifa í lögfræðiheimi í hálfa öld og veit ekki betur en að menn hafi alveg komist af án reglna um námsleyfi. Þau ár sem ég var dómari sló ég aldrei feilhögg í dómsýslu þrátt fyrir að fá aldrei svona leyfi. Það væri nú þægð í því ef þeim tækist að berja þennan ósóma niður," segir Jón Steinar.

Kostnaður ríkisins vegna námsleyfa dómara

	Grunnlaun	Heildarlaun	3 vikur á ári	Ferða- og dvalarkostn.	Kostnaður 4. hvert ár
Héraðsdómari	1.094.486	1.410.364	976.405	1.500.000	5.405.620
Landsréttardómari	1.251.843	1.692.155	1.171.491	1.500.000	6.185.967
Hæstaréttardómari	1.384.945	1.844.449	1.276.926	1.500.000	6.607.704



Samþykkt námsleyfi dómara

2018 – **Sigríður Elsa Kjartansdóttir.** Leyfi 1. september til 31. desember 2018.
Benedikt Bogason. Leyfi 1. september 2018 til 28. febrúar 2019.
Ragnheiður Snorradóttir. Leyfi frá 1. september 2018 til 1. desember 2018.
Ragnheiður Thorlacius. Leyfi 1. janúar 2018 til 1. júlí 2018.

2019 – **Barbara Björnsdóttir.** Hóf leyfi 1. september 2019 til 1. apríl 2020. Samþykkt að fresta námsleyfinu um einn mánuð.
Ingveldur Einarsdóttir. Leyfi 1. sept. 2019 til 1. apríl 2020.
Ólafur Ólafsson. Hóf leyfi 1. desember 2019 og er fram til 1. júní 2020.
Ragnheiður Bragadóttir. Leyfi 1. jan. 2019 til 30. júní 2019.
Skúli Magnússon. Leyfi september 2019 til 29. febrúar 2020.

2020 – **Karl Axelsson**. Hefur leyfi 1. september 2020 til 1. janúar 2021
Kolbrún Sævarsdóttir. Hóf töku námsleyfis 1. janúar 2020 til 1. júlí 2020
Kristrún Kristinsdóttir. Hefur leyfi 1. september 2020 til 30. mars 2021
Sigríður Hjaltested. Hefur leyfi 1. september 2020 til 30. mars 2021

Reglur dómstólasýslunnar nr. 4/2019

1. gr. Réttur til námsleyfis

Á hverju starfsári ávinnur dómari sér rétt til þriggja vikna námsleyfis. Leyfið getur hann fyrst tekið eftir að hafa starfað í fjögur ár og síðan á fjögurra ára fresti eftir það. Uppsafnað leyfi getur lengst orðið sex mánuðir.

Dómari heldur launum í námsleyfi og fær greiddan ferða- og dvalarkostnað skv. 6. gr.

Réttur til námsleyfis greiðist ekki út við starfslok.

Orðrómur

rt@birtingur.is

Bogi valtur



Bogi Nils Bogason, forstjóri Icelandair, rær nú lífróður til að bjarga fyrirtæki sínu frá gjaldþroti. Bogi tók við félaginu eftir að Björgólfur Jóhannsson axlaði ábyrgð og lét af störfum vegna taprekstur sem rakinn var til stjórnunarmistaka. Nú stendur Bogi Nils í þeim sporum að hann hefur stóran hluta starfsfólks á móti sér eftir að hann skrifaði starfsfólki bréf sem túlkað var sem árás á launþegana. Með bréfinu tókst honum að ýfa fjaðrir flugfreyja sem eru samningslausar og ævareiðar. Stóll Boga er orðinn sjóðheitur.

• • • • •

Gráðug kjötvinnsla



Hötuðustu fyrirtæki landsins í dag eru þau sem sækja styrk í ríkissjóð í gegnum hlutabótaleið án þess að þurfa það. Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra hefur fordæmt græðgina líkt og Ásmundur Daði Einarsson félagsmálaráðherra. Sum fyrirtækjanna hafa séð að sér og endurgreitt ríkinu en önnur halda sig við að taka til sín fjármuni almennings á sama tíma og þau skila eigendum sínum arði. **Þórólfur Gíslason**, kaupfélagsstjóri Kaupfélags Skagfirðinga greip í taumana þegar dótturfélag KS, kjötvinnslan Esja Gæðafæði ehf. í Reykjavík, seildist í fjármunina. Hann skikkaði félag sitt til að endurgreiða um 17 milljóna króna stuðning ...

• • • • •

Bjarni og Björn



Björn Ingi Hrafnsson, ritstjóri Viljans, hefur sýnt fádæma elju með að mæta á alla fundi COVID-þrenningarinnar og spyrja um allt milli himins og jarðar. Þetta er ekki síst merkileg upprisa í ljósi þess að Björn Ingi hefur átt í gríðarlegum erfiðleikum eftir að fjölmiðlaveldi hans hrundi til grunna og eitt og annað var dregið fram í dagsljósið. Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra mætti í viðtal til Björns í hlaðvarp Viljans og fór á kostum ...

• • • • •

Sonur Megasar



Sjónvarpsmaðurinn vinsæli, **Jón Ársæll Þórðarson**, fékk mikið lof á sínum tíma fyrir þættina Paradísarheimt. En þó voru ekki allir ánægðir og nokkrir þeirra sem koma fyrir í þættinum hafa sett fram kröfur á Jón Ársæl og RÚV. Gyða Dröfn Grétarsdóttir vann dómsmál vegna þessa. DV sagði frá því að Magnea Hrönn Örvarsdóttir hefur einnig stefnt Jóni Ársæli og krefst bóta af sambærilegum ástæðum. Þá baðst Viðar Marel Magnússon árangurslaust undan því að koma fyrir í þáttunum. Viðar var gestkomandi hjá viðmælanda og Jón Ársæll myndbirti hann og upplýsti að þar væri sonur Megasar.

Sendum
hvert á land sem er

Nýjar vörur í verslunum Epli

Við metum gömlu tækin þín til fjár.

Við tökum gamla símann, snjallúrið, tölvuna og jafnvel gömlu spjaldtölvuna upp í nýja vöru hjá Epli.



Birt með fyrirvara um verðbreytingar og prentvillur.

NÝR
iPhone SE
Með öflugasta örgjörvanum og í vinsælustu stærð iPhone á hagkvæmasta verðinu.
Verð frá: 84.990

NÝ
MacBook Air
Ótrúlega þunn og létt MacBook Air er nú öflugri en nokkru sinni fyrr.
Verð frá: 219.990

NÝR
iPad Pro 12,9“
Kannski er næsta tölvan þín ekki tölva, heldur iPad.
Verð frá: 204.990

NÝR
iPad Pro 11“
Ný frábær Pro myndavél með víðlinsu og A12Z Bionic örgjörvi sem slær út flestar PC fartölvur á markaðinum hvað hraða varðar
Verð frá: 162.990

VAXTALAUS LÁN** EPLI ALLT AÐ 6 MÁN

20% AFSLÁTTUR
AF HULSTRUM
EF KEYPT ER MACBOOK AIR

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

EPLI

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

Innlent
NEYTENDAMÁL

Rafhjól tryggð

*Í vikunni kynnti **TM** sérstaka rafhjólatryggingu en hún er sérsniðin fyrir rafknúin farartæki á tveimur hjólum. Hægt er að tryggja rafknúin reiðhjól, vespur og hlaupahjól. Það kemur skemmtilega á óvart að tiltölulega ódýrt reynist að tryggja rafknúin hlaupahjól, skv. reiknivél á síðu tryggingafélagsins, eða frá tæpum tvö hundruð krónum upp í eitt þúsund krónur á mánuði.*

Sölubann á 16 tegundir

***Áfyllingar á rafrettur eru margs konar og ekki allar lölegar.** Ekki er langt síðan lagt var sölubann á 16 tegundir áfyllinga í söluturninum Hraunbergi. Neytendastofa var í eftirlitsferð og komst að því að eitt og annað væri í ólagi. Meginástæðan fyrir banninu er sú að nikótínnihald áfyllinganna var meira en leyfilegt er. Auk þess þóttu umbúðir einnar áfyllingarinnar gerðar til að vekja áhuga barna með litríkum skreytingum.*

Bauhaus fær á baukinn

Eftirfarandi fullyrðingu hefur byggingavöruverslunin BAUHAUS notað í bæklingum og auglýsingum: „Hjá BAUHAUS getur þú verið viss um að fá alltaf lægsta verðið á markaðinum.“

Slíkar fullyrðingar teljast ekki til góðra viðskiptahátta, enda ekkert sagt henni til stuðnings. Húsasmiðjan sendi Neytendastofu kvörtun vegna þessa og í vikunni var greint frá því að BAUHAUS þarf nú að greiða stjórnvaldssekt sem nemur hálfri milljón króna. Fram kemur í ákvörðun Neytendastofu að brotið hafi verið gegn ákvæðum laga nr. 57/2005, um eftirlit með viðskiptaháttum og markaðssetningu. Fullyrðingar á borð við þessa séu til þess fallnar að blekkja neytendur.

LOF / LAST

Lof vikunnar fær Grindavíkurbær *sem gefur öllum starfsmönnum bæjarins tíu þúsund króna gjafabréf til úttektar í fyrirtækjum í Grindavík.*

Last vikunnar fær Olís *fyrir að bjóða Olískorthöfum ekki lengur upp á ókeypis kaffi heldur rukka 65 krónur fyrir kaffibollann. Margir viðskiptavinir eru verulega ósáttir og sakna vinarins við veginn ...*



Úrval-Útsýn og Heimsferðir eru á meðal þeirra sem ekki hafa endurgreitt viðskiptavinum en gefið út inneignarnótur.

Neytendur látnir lána ferðaskrifstofum

***Vel á annað þúsund ferðalanga kemst hvorki lönd né strönd í sumarfríinu vegna pakkaferða sem ekki fást endurgreiddar.** Á sama tíma og fólk er hvatt til að ferðast innanlands er sparifé fjölmargra fjölskyldna bundið hjá ferðaskrifstofum í formi inneignar. Í rauninni má líta svo á að neytendur „láni“ ferðaskrifstofunum peninga og það á 0% vöxtum.*

Neytendasamtökunum hafa borist yfir 200 mál vegna pakkaferða sem ekki hafa fengist endurgreiddar og segir Breki Karlsson, formaður samtakanna, að bagalegt sé fyrir margar fjölskyldur að komast hvorki lönd né strönd í sumarfríinu. „Fólk er hvatt til að ferðast innanlands en hvernig á það að geta ferðast innanlands ef ferðasjóðurinn er fastur í inneignarnótu sem það getur notað eftir ár eða tvö,“ segir Breki. Málin sem um ræðir snerta vel á annað þúsund ferðalanga.

Úrval-Útsýn og Heimsferðir eru á meðal þeirra sem ekki hafa endurgreitt viðskiptavinum en gefið út inneignarnótur. Í tölvupósti sem viðskiptavini barst frá Heimsferðum segir meðal annars: „Stjórnvöld hafa leitað leiða til þess að mæta þessu og núna liggur fyrir Alþingi frumvarp, sem mun heimila ferðaskrifstofum að greiða viðskiptavinum með inneignarbréfi til 12 mánaða. Að þeim tíma loknum á viðskiptavinurinn rétt á endurgreiðslu, ef inneignin hefur ekki verið nýtt á þessu tímabili til kaupa á nýjum ferðum. Heimsferðir hafa ákveðið að bjóða þeim viðskiptavinum sem nýta slíka inneign til kaupa á nýrri ferð 5% álag, sem þakklætisvott fyrir aðstoðina.“

Í pósti frá Úrval-Útsýn kom eftirfarandi fram: „Úrval-Útsýn er með lögbundna tryggingu vegna pakkaferða hjá Ferðamálastofu. Sú trygging nær yfir allar inneignir sem viðskiptavinir okkar eiga hjá okkur í pakkaferð. Munu því allir sem eiga inneignir hjá okkur fá allt sitt endurgreitt ef kæmi til lokunar.“



Breki Karlsson, formaður Neytendasamtakanna.

Neytandinn á að hafa val

Að sögn Tómasar J. Gestssonar, framkvæmdastjóra Heimsferða, munu nýjustu fréttir af afléttingu ferðatakmarkana hjálpa til við úrlausn inneigna sem viðskiptavinir eiga inni hjá ferðaskrifstofunni og verði málin leyst á næstunni. „Heimsferðir hafa greitt verulegar fjárhæðir inn á flug- og gistisamninga vegna ferða í vor, sumar og haust. Þessar upphæðir nýtast ekki fyrr en ferðir fara af stað aftur. Heimsferðir hafa eins og aðrir ferðaþjónustuaðilar engar tekjur haft að undanförnu,“ segir Tómas.

Þórunn Reynisdóttir, forstjóri Ferðaskrifstofu Íslands [Úrval-Útsýn], segir að ferðaskrifstofan muni endurgreiða þeim sem það kjósa en margir hafi viljað fá inneignarnótu í stað endurgreiðslu eða kosið að ferðast síðar. „Við vorum í raun alveg stopp því við greiðum fyrir okkar þjónustu fyrirfram þannig að við vorum ekki búin að fá endurgreitt frá flugfélögum eða hótelbirgjum. En nú erum við hægt og rólega að fá endurgreitt þannig að við erum að byrja að endurgreiða viðskiptavinum,“ segir Þórunn og minnist jafnframt á að meirihluti viðskiptavina hafi sýnt einstaka þolinmæði í ljósi aðstæðna og séu þau þakklát fyrir það.



Þórunn Reynisdóttir, forstjóri Ferðaskrifstofu Íslands [Úrval-Útsýn].

„Skipuleggjandi eða smásali skal endurgreiða ferðamanni greiðslur sem honum ber innan 14 daga frá aflýsingu.“

- 2.mgr. 16.gr. laga nr. 95/2018 um pakkaferðir

Þetta kemur þó ekki heim og saman við málafjöldann sem borist hefur Neytendasamtökunum sem, samkvæmt formanni þeirra, eru í óðaönn að liðsinna ósáttum neytendum.

Samtökin hafa komið með tvær tillögur hvað þetta varðar. Annars vegar að ferðaþjónustunni verði heimilt að bjóða inneign sem verði innleysanleg eftir 12 mánuði. „Inneignin beri vexti sem til dæmis tækju mið af dráttarvöxtum Seðlabanka Íslands á hverjum tíma (eru nú 9,50%) til að neytendur sjái hag sinn í að lána fé sitt,“ eins og það er orðað á vef samtakanna.

Hin tillagan er sú að komið yrði á sjóði sem myndi kaupa inneignarnótur þeirra neytenda „sem ekki geta eða vilja lána fé sitt“.

Fyrri tillagan var kynnt 17. mars og sú seinni skömmu síðar. Ekki hefur verið brugðist við þessum tillögum á þar til bærum stöðum.

From: [redacted]
To: [redacted]
Subject: RE:

Eins og öllum er kunnugt að þá hafa landamæri lokast vegna þeirra fordæmalausu stöðu sem COVID-19 faraldurinn hefur skapað. Enn ríkir algjör óvissa hvenær ferðalög geti hafist að nýju og eftirspurn eftir ferðum hefur því dregist saman og hefur það leitt til þess, að ferðaskrifstofur hafa engar tekjur haft undanfarnar vikur. Heimsferðir hafa hins vegar greitt verulegar fjárhæðir inná flug- og gistisamninga, sem nýtast ekki fyrr en flug og ferðalög fara aftur að stað. Stjórnvöld hafa leitað leiða til þess að mæta þessu og núna liggur fyrir alþingi frumvarp, sem mun heimila ferðaskrifstofum að greiða viðskiptavinum með inneignarbréfi til 12 mánaða. Að þeim tíma loknum á viðskiptavinurinn rétt á endurgreiðslu, ef inneignin hefur ekki verið nýtt á þessu tímabili til kaupa á nýjum ferðum.

Heimsferðir hafa ákveðið að bjóða þeim viðskiptavinum sem nýta slíka inneign til kaupa á nýrri ferð 5% álag, sem þakklætisvott fyrir aðstoðina. Ferðaskrifstofan, sem nýtir þetta úrræði þarf að vera með nægjanlegar ferðatryggingar til þess að fá heimild til útgáfu inneignarbréfa. Ferðamálastofa mun hafa umsjón og eftirlit með tryggingum ferðaskrifstofa og mun veita þessar heimildir á grundvelli þeirra trygginga. Heimsferðir eru með mjög góðar tryggingar og við uppfyllum öll skilyrði sem Ferðamálastofa setur fram og gott betur.

Þær inneignir, sem veittar verða vegna þessara laga munu verða að fullu tryggðar með ferðatryggingu fyrirtækisins og duga þær vel fyrir öllum innborgunum frá viðskiptavinum. Við erum því að bíða eftir niðurstöðu vegna lagabreytingarinnar og munum í framhaldi af því vera í sambandi við ykkur.

Bestu kveðjur,
Starfsfólk Heimsferða

From: [redacted]
To: [redacted]
Subject: RE:

Vegna hins fordæmalausa ástand sem skapast hefur hér vegna alheimsfaraldursins COVID19 og sem lamað hefur ferðamannaiðnað hér á landi og um allan heim.

Við viljum upplýsa þig um stöðu mála varðandi endurgreiðslur á ferð þinni.

Þér gæti verið kunnugt um að ríkisstjórnin vinnur nú að reglugerðarbreytingu varðandi endurgreiðslu á pakkaferðum. En tillaga að reglugerðarbreytingunni má lesa hér fyrir neðan.

Við lögin bætist ákvæði til bráðabirgða, svohljóðandi:

Þrátt fyrir ákvæði 5. mgr. 15. gr. og 2. mgr. 16. gr. er skipuleggjanda eða smásala heimilt að endurgreiða ferðamanni greiðslur sem hann hefur innt af hendi fyrir pakkaferð sem er aflýst eða afpöntuð vegna óvenjulegra og óviðráðanlegra aðstæðna með inneignarnótu. Ferðamanni er heimilt að innleysa inneignarnótuna 12 mánuðum eftir að tímabili skv. 3. mgr. lýkur enda hafi hún þá ekki verið nýtt.

Inneignarnóta skv. 1. mgr. skal greinilega vera inneign vegna pakkaferðar og skal að lágmarki vera að sömu fjárhæð og þær greiðslur sem ferðamaður hefur innt af hendi fyrir pakkaferðina.

Ákvæði 1. mgr. tekur til pakkaferða sem ekki verða farnar á tímabilinu frá 15. mars til og með 30. júní 2020.

Úrval Útsýn bíður eftir niðurstöðum stjórnvalda hvernig endurgreiðslum skal háttað.

Vegna frétta í fjölmiðlum um helgina viljum við einnig vekja athygli á því að

Úrval-Útsýn er með lögbundna tryggingu vegna pakkaferða hjá Ferðamálastofu. Sú trygging nær yfir allar inneignir sem viðskiptavinir okkar eiga hjá okkur í pakkaferð. Munu því allir sem eiga inneignir hjá okkur fá allt sitt endurgreitt ef kæmi til lokunar.

Við ætlum okkur samt að komast í gegnum þetta erfiða tímabil, svo farþegar okkar geti notið væntanlegs ferðalags með okkur í náinni framtíð.

Við biðjum um aukna þolinmæði á þessum fordæmalausu tímum.

Bestu kveðjur
Starfsfólk Úrval Útsýn

Ert þú með ábendingu? Sendu póst á **malin@birtingur.is**

Mynd / Haraldur Guðjónsson



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 Myndir / Aðsendar

Íslendingar í banni víða um veröld

„Vonandi fara nú landamæri að opnast bráðlega svo auðveldara verði að fá flug heim," segir Apríl Harpa Tuankrathok sem hefur verið föst í Indónesíu vegna COVID-19 faraldursins og kemst ekki heim til Íslands með barnunga dóttur sína.

Hún hefur búið í Indónesíu síðustu þrjú ár og upplifir nú fordóma í landinu þar sem útlendingum er kennt um að breiða út kórónuveiruna. Mannlíf ræðir við Apríl og nokkra Íslendinga sem búa erlendis um upplifun þeirra á tímum COVID-19 en næstum fjórir milljarðar, eða meira en helmingur jarðarbúa, hafa sætt einhvers konar útgöngubanni eða takmörkunum á ferða- og samkomufrelsi í 90 löndum á meðan faraldurinn geisar.



Apríl Harpa Tuankrathok var í meistaranámi ásamt því að vinna sem fararstjóri og reka ævintýrafyrirtækið Indisurfaris sem býður upp á bátsiglingar. Nú er hún í föst ásamt fjölskyldu sinni í Indónesíu og leitar leiða til að komast heim til Íslands.

Föst um borð í rándýrri snekkju

Apríl Harpa Tuankrathok er stödd í Indónesíu ásamt 5 mánaða dóttur sinni og suður-afrískum unnusta. Síðustu mánuði hefur fjölskyldan hefur lent í ýmsum hremmingum vegna COVID-19 og er nú föst um borð í milljarða króna snekkju.

Ég átti bókað flug til Íslands þann 19. mars en ekkert varð af fluginu vegna faraldursins og ég hef ekki fengið annað flug síðan," segir Apríl. „Við þurftum hins vegar að fljúga til Malasíu til að endurnýja landvistarleyfið sem var útrunnið og rétt sluppum til baka áður en Malasíu var lokað. Þá komumst við að því að tímabundið vegabréf dóttur minnar var ógilt og okkur mæðgunum var báðum vísað úr landi. Það átti að senda okkur með næsta flugi til Malasíu og þannig stía okkur fjölskyldunni í sundur. Við máttum ekki einu sinni fara af flugvellinum til að pakka. Þetta var rosalega andstyggilegt."

Hún segir að þegar þetta gerðist hafi fjölskyldan verið flutt úr húsnæðinu sínu þar sem til stóð að flytja heim til Íslands. „Þannig að við vorum skyndilega húsnæðislaus með þriggja mánaða gamalt barn."

Sem betur fer hafi þeim boðist vist í „æðislegri snekkju sem kostar um milljarð króna".

> **Það er hræðilegt að vita til þess að hann hafi verið einn þegar hann lést og maðurinn minn þurfti að syrgja með fjölskyldunni í gegnum Skype.**

Tveimur mánuðum síðar er fjölskyldan enn um borð og segist Apríl vera í stöðugu sambandi við utanríkisráðuneytið til að komast til Íslands. „Nú krosslegg ég bara fingur og vona að það takist."

Hún segir algjört útgöngubann gilda í Indónesíu og svo virðist sem heimamenn hafi fengið upplýsingar um að veiran berist með útlendingum. „Fyrir vikið vorum við hrakin burt með látum í upphafi faraldursins. Ef okkur vantaði mat þá þurftum við að láta sérstakt „batterí" vita og það keypti mat handa okkur."

Erfiðast segir hún hafa verið þegar faðir unnusta hennar greindist með COVID-19 og dó tveimur dögum síðar. „Það er hræðilegt að vita til þess að hann hafi verið einn þegar hann lést og maðurinn minn þurfti að syrgja með fjölskyldunni í gegnum Skype. Vonandi fara nú landamæri að opnast bráðlega svo það verði auðveldara að fá flug heim."

Allt fór til fjandans

Jórunn Steinsdóttir bjó með fjölskyldunni á Spáni og var þar í langri einangrun eftir að útgöngubann var sett á í landinu. „Við fluttum hingað til landsins a sunnudaginn eftir mjög langt og erfitt ferðalag frá Spáni. Fluttum út en allt fór til fjandans og við eyddum 50 dögum í einangrun," lýsir hún.



Jórunn Steinsdóttir bjó ásamt fjölskyldu sinni á Spáni en er nú flutt heim til Íslands.

Vantar upplýsingafundi

Hrafnhildur Ýr Benediktsdóttir Cummings hefur búið í Frankfurt í Þýskalandi frá árinu 2014 með þýskum kærasta sínum og hundi. Hún segir líf þeirra hafa gengið ágætlega þrátt fyrir COVID-19 faraldurinn.

Þetta hefur bara gengið ágætlega hjá okkur. Ég vann hvort sem er heima fyrir alþjóðlegt fyrirtæki og því var breytingin hjá mér ekkert rosaleg. Hins vegar er maðurinn minn sölumaður og keyrir á milli viðskiptavina, þar hefur orðið þónokkur breyting á; maður tekur ekki lengur í höndina á næsta manni til að heilsa, nota þarf grímu þegar farið er inn í allar verslanir og margt sem fór áður fram á staðnum er nú afgreitt í gegnum síma. Í mínu fylki var öllu lokað í upphafi, nema bensínstöðvum, matvörubúðum og öðru sem tengist mat. Svo var opnað fyrir eitt og annað í hollum. Veitingastaðir bjóða nú upp á heimsendingar og barir og veitingastaðir mega bjóða þjónustu sína, en með miklum takmörkunum."



Hrafnhildur Ýr Benediktsdóttir Cummings býr í Frankfurt, Þýskalandi.

Hún segir að alltaf hafi mátt fara út í göngutúr eða til að stunda aðra hreyfingu, en það hafi verið á gráu svæði hvað væri bannað að gera og hvað ekki. „Upplýsingagjöf hefur ekki verið neitt sérstaklega góð og maður reynir bara að passa sig að gera helst ekki neitt til að gera óvart ekki eitthvað sem er bannað. Það er enginn einn opinber staður sem maður getur leitað til eftir upplýsingum eða daglegir upplýsingafundir eins og á Íslandi."



westfalia
AUTOMOTIVE

DRÁTTARBEISLI

Hágæða beisli, föst eða losanleg, fyrir flestar gerðir fólksbíla og jeppa. Upplýsingar um verð og afgreiðslutíma hjá Bílanaust.

Bílanaust
Á FULLRI FERÐ

STÓRVERSLUN
DVERGSHÖFÐA 2
110 Reykjavík
S. 535 9000

Vatnagörðum 12
104 Reykjavík
S. 535 9000

Dalshrauni 17
220 Hafnarfirði
S. 555 4800

Hafnargötu 52
260 Reykjanesbæ
S. 421 7510

Hrísmýri 7
800 Selfossi
S. 482 4200

Furuvöllum 15
600 Akureyri
S. 535 9085

Sólvangi 5
700 Egilsstöðum
S. 471 1244

www.bilanaust.is

Ég óttast að margfalt fleiri deyi úr hungri hér heldur en af völdum COVID-19.

Mjög einmanalegt

Góa Gunnarsdóttir stundar nám við lýðháskóla í Hróarskeldu í Danmörku og býr ásamt vinkonu sinni á heimavist skólans. „Við fluttum hingað í ágúst síðastliðnum, erum tvær hérna og búum einar.



Það er allt mjög tómlegt hér vegna COVID-19, sérstaklega á heimavistinni, því við erum bara þrjár þar sem vanalega búa 100 manns. Allir voru sendir heim til sín þann 11. mars. Síðan þá höfum við fengið alla vega þrjár dagsetningar um hvenær skólinn muni opna, en því hefur stöðugt verið frestað. Þannig að okkur hefur hvorki tekist að finna vinnu né annað húsnæði vegna óvissu. Þetta er mjög óþægileg og einmanaleg staða.“

Leiður á inniverunni

Gísli Rafn Ólafsson býr í Kigali í Rúanda og starfar fyrir stór hjálparsamtök sem styðja bændur við að losna úr viðjum fátæktar. Hann segir að þar hafi svipuðum aðferðum verið beitt í baráttunni gegn COVID-19 og á Íslandi og gengið vel.

Hér eru hlutir á nokkuð góðu róli enda vel haldið utan um þessi mál, ólíkt flestum öðrum ríkjum í Afríku. Rúanda er eitt af fáum löndum í Afríku þar sem fjöldi smitaðra er á niðurleið. Hér var farið eftir sömu hugmyndafræði og á Íslandi; notast við sóttkví, rakningu og einangrun og rétt eins og á Íslandi hefur það gengið upp,“ segir Gísli Rafn, en þetta er ekki fyrsta farsóttin sem hann upplifir í Afríku, því fyrir fimm árum tók hann þátt í aðgerðum gegn ebólufaraldri í Vestur-Afríku og varði þar sex mánuðum í Líberíu, Sierra Leone og Ghana.

Gísli segir að þegar COVID-19 faraldurinn skall á í Rúanda hafi hann og kona hans ákveðið að hún færi til Íslands þar sem þau eiga fimm uppkomin börn. Hann hafi ákveðið að verða eftir, enda mikil vinna fyrir höndum. „Nokkrum dögum seinna, eða um 23. mars, var svo sett á útgöngubann og allar samgöngur, bæði á lofti og landi, stöðvuðust,“ segir hann. „Fólk mátti aðeins fara út í búð, í apótek eða til læknis. Það útgöngubann stóð alveg til 4. maí, en þá var rýmkað um reglurnar og nú er einungis útgöngubann eftir klukkan 20 á kvöldin og til 5 á morgnana.“



Gísli Rafn Ólafsson.

Að hans sögn var dálítið einkennilegt að vera meira og minna alveg innandyra í sjö vikur. „En það fór ekki illa um mig, enda rafmagn nokkuð stöðugt hér í Rúanda miðað við önnur lönd í Afríku, netið ágætlega hraðvirkt og vel þróuð smáforrit til þess að fá sendan heim mat frá helstu veitingastöðum borgarinnar. Það er þó ekki hægt að neita því að maður var orðinn dálítið þreyttur á inniverunni, enda fór ég fyrsta morguninn á fætur klukkan 5, fór beint út á vespu og keyrði upp á hæð sem er með gott útsýni yfir Kigali-á og horfði á sólarupprásina sem fékk mann til að gleyma allri inniverunni.“

Ástandið næstum orðið eðlilegt

Edda Björk Ágústsdóttir býr í Hovden, litlum skíðabæ í Noregi, þar sem hún hefur meðal annars starfað sem bretta- og skíðakennari. Hún segir íbúana hafa virt þær reglur sem stjórnvöld settu vegna COVID-19 faraldursins. Allt hafi verið lokað um tíma en staðan sé nú næstum orðin eðlileg aftur.



Í Noregi byrjuðu þeir upp úr 14. mars að loka skólum, veitingastöðum, líkamsræktarstöðvum og í raun öllum stöðum þar sem fólk safnaðist saman. Ég bý í litlum bæ úti á landi og fólk var ekki að stressa sig eða hamstra í búðum út af ástandinu. Hér eru allir pollrólegir og voða tillitsamir við náungann,“ lýsir Edda.

Hún segir að fyrir utan að hafa ekki vinnu þá hafi COVID-19 haft mjög lítil áhrif á líf hennar. „Ég náði að fara reglulega í skíðaferðir og á gönguskíði og um páskana var gefið leyfi fyrir því að opna skíðasvæðið, með varúðarreglum að sjálfsögðu. Svo eftir páska hefur allt smám saman opnað aftur og staðan hér er bara næstum eðlileg aftur. Núna er verið að plana sumar-„sísonið“ og auglýsa ferðir til Norðmanna í stað ferðamanna.“



Guðmundur Tryggvason býr í í Bohol á Filippseyjum.

Óttast að hungursneyð dragi marga til dauða

Guðmundur Tryggvason hefur búið í Panglao Bahol á Filippseyjum síðastliðin 12 ár og kennir köfun. Hann segir að reglur stjórnvalda vegna COVID-19 faraldursins breytist mörgum sinnum á dag.

Ég flaug frá Melbourne í Ástralíu með síðasta fluginu til Filippseyja 14. mars og hef verið hér heima síðan þá. Lífið hérna er yfirleitt mjög gott, þótt reglur breytist stundum mörgum sinnum á dag. Það sem var samþykkt fyrir hádegi og gefið út getur verið úrelt klukkan 17. Svona hefur þetta verið síðustu vikurnar en það hefur ekki pirrað mig mikið.“

Hann segir að fyrstu þrjár vikurnar hafi gilt strangar reglur um hver geti verið úti, hvenær og hvers vegna og nú þurfi fólk sérstakan sóttkvíarpassa til að komast ferða sinna. Mjög víða séu eftirlitsstöðvar með herlögreglu sem skoði passa og skilríki þeirra sem fara í gegn.

Það sem var samþykkt fyrir hádegi og gefið út getur verið úrelt klukkan 17. Svona hefur þetta verið síðustu vikurnar.

Hvorki sé siglt né flogið á milli eyjanna.

„Það hefur aðeins verið slakað á útivistarreglum þótt útgöngubann gildi til 31. maí og því miður virðir fólk þær ekki alltaf. Búðir hafa verið opnaðar og flestir komnir til vinnu aftur. Ég óttast að margfalt fleiri deyi úr hungri hér heldur en af völdum COVID-19.

Fólk hefur ekki haft vinnu í margar vikur og margar fjölskyldur eru í vandræðum. Það er neyðaraðstoð fyrir hendi, en bara í mjög litlu magni fyrir flestar fjölskyldur. Það sem hefur auðveldað okkur íbúunum lífið er að ekkert COVID-19 tilfelli hefur komið upp.“



Enginn vírus sjáanlegur

Kristján Sigurðsson hefur verið á ferðalagi um Víetnam undanfarna mánuði. Hann hefur ekki mikið orðið var við COVID-19 faraldurinn á ferðalaginu. „Það hefur farið vel um mig hér í Víetnam. Enginn vírus sjáanlegur.“

Gefast ekki upp

Héðinn Svarfdal býr ásamt fjölskyldu sinni í Kosta Ríka. Þar opnuðu þau veitingahús við ströndina í febrúar og hafa barist í bökkum undanfarnar vikur. „Ekki nóg með að ferðamenn séu ekki til staðar, heldur hafa ótal margir misst vinnuna í kjölfarið og eru eðlilega ekki mikið að sækja í veitingahús,“ segir Héðinn. „Við gefumst hins vegar ekki upp og áttum okkur á mikilvægi staðarins fyrir starfsfólkið okkar og fjölskyldur þeirra. Ef við komumst í gegnum þetta tímabil, ætti staðurinn að tóra um ókomna tíð.“

Að sögn Héðins er fjölskyldan nægjusöm og það fer ekki illa um hana í sólinni, en skortur á skólavist, íþróttum og fleiru bjóði óneitanlega upp á áskoranir. „Manni fallast dálítið hendur þegar spurt er: „Hvað ætlum við að gera skemmtilegt í dag,“ segir hann, en tekur fram að á mánudag verði byrjað að slaka á þeim aðgerðum sem hafa verið nýttar til að sporna við útbreiðslu á COVID-19 í Kosta Ríka. Skólar verði reyndar áfram lokaðir og takmarkanir á þjónustu veitingastaða og hótela en strendur verði opnaðar á nýjan leik, en þó



með takmörkunum. Stjórnarskráin komi í veg fyrir að beinlínis sé hægt að meina fólki að vera utandyra. Mest hafi verið einblínt á að draga úr bílaumferð, einkum til að fyrirbyggja að borgarbúar mæti á strendurnar. Suma daga mega ákveðin bílnumer ekki sjást á vegum. „Lögreglan hefur verið dugleg að klippa númer af bílum sem brjóta þessar reglur að tilefnislausu og því fylgir einnig sekt.“ Hann segir fullyrt að landið opni aftur fyrir ferðamenn 15. júní, en ferðaþjónustuaðilar séu svartsýnir á það. „Enda er horft til þess að viðhalda góðum árangri í forvörnum, þar sem aðeins rétt rúmlega 800 COVID-19 tilfelli hafa greinst í landi með um fimm milljón íbúa. Menn eru því hræddir við að opna of snemma.“

40%
GLÖÐ

100% EINS OG HÚÐIN
100% ÞÚ

35%
GLETTIN

25%
DREYMIN



NÝTT NIVEA Q10 POWER EXTRA NOURISHING

MEÐ LÍFRÆNNI ARGAN OLÍU + Q10 EINS OG ER Í HÚÐINNI

ENDURNÝJAR VARNIR HÚÐARINNAR GEGN ÓTÍMABÆRRI ÖLDRUN

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

Viðtalið
INGA SÆLAND

Missti sjónina vegna mistaka

„Þarna missti ég minn albesta vin og gekk í gegnum hrikalegt áfall þegar hann dó. Þegar dauðinn kom og ástvinur fór stóð ég algjörlega tóm og varnarlaus eftir," segir Inga Sæland, formaður Flokks fólksins, um sáran bróðurmissi þegar hún var á þrítugsaldri. Á barnsaldri missti hún sjón og upplifði erfitt einelti í æsku vegna fötlunar sinnar. Eftir að hafa sjálf alist upp við fátækt og erfiðleika er það einlægt markmið stjórnmálaforingjans að útrýma fátækt á Íslandi. Inga rifjar upp í viðtali við Mannlíf erfiðar minningar og nýrri sár sem til urðu á hinum fræga Klausturbar.

Texti / Trausti Hafsteinsson
Myndir / Hallur Karlsson

Inga fæddist 3. ágúst 1959 á Ólafsfirði og ólst upp á sex manna heimili, lengst af í 40 fermetra húsnæði án baðaðstöðu. Móðir hennar var heimavinnandi húsmóðir eins og tíðkaðist í þá daga og faðir hennar aflaði einn tekna til heimilisins með verkavinnu og sjómennsku. „Einhverra hluta vegna var það svo að við fengum ekki mjög margt sem aðrir fengu. Alla mína ævi baðaði ég mig í þvottabala því það var engin sturta. Við höfðum alltaf nóg að bíta og brenna en það var ekkert umfram það. Aðeins keypt það nauðsynlega sem þurfti, stígvél og svona, en við fengum aldrei nein tískuföt," segir Inga alvarleg í bragði. „Við vorum aldrei í þeirri stöðu að geta farið í ferðalög eða eignast bíl, til dæmis. Ýmislegt sem mörgum þykir eðilegt er eitthvað sem ég upplifði aldrei. Það var alveg erfitt því maður sá hina fá nýtt hjól og nýja skauta en forgangsröðin heima var að við yrðum aldrei svöng eða okkur kalt."

Hefði ekki þurft að missa sjón

Á aðfangadagskvöld þegar Inga var á fimm mánaða gömul, veiktist hún illa af heilahimnubólgu sem varð til þess að hún missti sjón. Inga segist eiga erfitt með að hugsa til þess að ef henni hefði þá verið gefið sýklalyf hefði hún sjálfsagt haldið sjóninni. „Ég missti sjónina vegna læknamistaka. Löngu síðar var mér sagt að hefði ég bara fengið sýklasprautu þegar ég var rænulaust lítið barn með heilahimnubólgu hefði ég líklega ekki misst sjónina. Ég finn fyrir ólgandi reiði þegar ég hugsa til þess og held það hefði verið betra að vita það bara alls ekki," segir Inga.

Fátæktin og sjónmissirinn hefur allar götur síðan hamlað Ingu í mörgu því sem hún hefur viljað taka sér fyrir hendur. Þannig gat hún ekki uppfyllt drauma sína í bæði námi og tónlist, ekki nema fyrir eigin dugnað og kappsemi á síðari árum. Að vera hálfsjónlaus varð jafnframt til þess að Inga upplifði talsvert einelti í æsku.

Lærði að skrifa í deig

„Ég var alltaf mjög sjálfbjarga og sjálfri mér næg. Þurfti líka að vera það því ég var svo sjónskert að ég gat lítið fylgt krökkunum og þau nenntu ekkert að hafa mig með í leikjum. Ég kynntist alveg einelti þar sem mér var rosamikið strítt. Börn eru börn og átta sig kannski ekki alltaf á þegar þau særa eða meiða. Ég var sem barn stundum leið og sorgmædd en reyndi alltaf að vera glöð og dugleg," segir Inga sem er endalaust þakklát fyrir þá hlýju sem hún upplifði meðfram erfiðleikunum.

„Ég var mikið hjá ömmu og hún kenndi mér að skrifa stafi í deigið þegar hún var að gera kleinurnar. Það eru yndislegar minningar úr eldhúsinu hennar. Mig langaði til að læra á hljóðfæri en gat það ekki því ég gat ekki séð nóturnar. Ég lærði að lifa með minni eigin getu og hef í raun aldrei þekkt annað en þessa sjóndepru. Eiginlega er ég samt þakklát fyrir það í dag að hafa ekki þekkt annað, höggið hefði líklega verið meira hefði ég misst sjónina síðar á lífsleiðinni."

Setti manninum afarkosti

Þegar Inga rifjar ævi sína upp man hún eftir því að hafa verið vinsæl barnapía á Ólafsfirði enda hafi hún haft svo gaman af söng að það hjálpaði mikið til við barnapössunina.

Hún og maður hennar, Óli Már Guðmundsson, tóku saman er Inga var 16 ára gömul og tveimur árum síðar gengu þau í hjónaband. „Ég sagði við manninn minn að annaðhvort skyldi hann giftast mér eða við myndum hætta saman. Ég held að hann hafi ekki þorað annað en að giftast mér, slíkir voru afarkostirnir. En á þessum tíma var þetta voða mikið svona og þótti eðlilegt að unga fólkið væri að binda sig enda lítið annað í boði þarna. Það voru allir að gera það og mér fannst þetta eðlilegasti hlutur í heimi," segir Inga, sem var orðin fjögurra barna móðir 28 ára gömul.

Á hælaskónum í Smuguna

Óli Már, eiginmaður Ingu, var í fyrstu á netabát og fór þá í dagróðra en síðar meir fór hann í lengri túra á togurum. Aðspurð segist hún aldrei hafa aðlagast því almennilega að vera sjómannskona. „Ég get alveg fíflast með að það hafi verið yndislegt að vera laus við hann af heimilinu en mér fannst aldrei gott þegar hann var á þessum togurum og að hafa hann aldrei heima. Ég var eiginlega í byrjun alltaf hálffeimin við hann þegar hann kom í land en það vandist auðvitað eins og annað. Það hjálpaði að það voru margar konur í kringum mig í sömu sporum og við vorum mjög nánar," segir Inga sem fór nokkrar veiðiferðir sem kokkur og þar með talið með Sigurbjörginni ÓF í Barentshafi.

> *Því miður eru stjórnmálamenn gegnumheilt miklir lygarar og mér ofbýður oft slæm framkoman og rangindin.*

„Þarna mætti ég í hælaskóm og söngdívudressinu. Það var algjört aukaatriði að ég kynni eitthvað að elda því það bráðvantaði kokk á síðustu stundu. Ég fékk vinkonu mína til að passa og skellti mér bara með því okkur sárvantaði pening. Togaralífið fannst mér mjög skemmtilegt og strákarnir voru mjög hrekkjóttir. Þetta var algjört ævintýri."

Grasið ekkert grænna

Árið 1994 flutti Inga með fjölskyldunni til Reykjavíkur og fór þá að leigja íbúð hjá Öryrkjabandalaginu. Óli Már maður hennar stefndi á að klára nám sitt í rafeindavirkjun. Í flutningunum vildi ekki betur til en svo að hann handleggsbrotnaði og það átti heldur betur eftir að draga dilk á eftir sér. „Læknamistök ofan á læknamistök urðu til þess að hann glímdi við þetta í sex ár. Aldrei fengum við það bætt. Við gengum þarna í gegnum algjöran hrylling, nýflutt í borgina og höfðum litla sem enga framfærslu. Þetta var alveg hræðilegt tímabil og mjög erfitt að rifja upp þar sem við gátum ekki veitt börnunum okkar það sem við vildum. Við gátum ekki einu sinni nurlað saman í strætókort svo að elsti sonur okkar gæti komist í það iðnnám sem hann langaði virkilega til," segir Inga sem augljóslega á erfitt með að rifja upp þetta tímabil ævinnar. „Þetta var mikið áfall fyrir okkur og vonbrigðin svo mikil að maðurinn minn hrundi algjörlega í allri þessari fátækt. Hremmingarnar voru svo hrikalegar að við skildum. Þessi tími var alveg hræðilegur. Löngu síðar áttaði ég mig á því að grasið er ekkert grænna hinum megin við lækinn, heima er best. Ég segi auðvitað stundum við Óla Má hversu hundleiðinlegur hann sé en fæ bara fallegt bros til baka og með því fylgir alltaf: „ég elska þig líka"."

Gítarfingurinn fór í X-Factor

Árið 1991 varð Inga fyrsti og eini Íslandsmeistarinn í karaóki. Hún sigraði með laginu Greatest Love of All með söngkonunni sálugu Whitney Houston, í Ölveri í Glæsibæ. Hún gerði síðan garðinn frægan í hæfileikakeppninni X-Factor árið 2007 þar sem hún missti framan af fingri er hún lék í auglýsingu með öðrum keppendum. „Ég man vel að þegar ég var kynnt sem Íslandsmeistari í karaóki þá brosti ég svo mikið



”

Ég skil af öllu hjarta þann skort sem fátækir upplifa í samfélaginu í dag.

Viðtalið

INGA SÆLAND



að mig verkjaði bak við eyrun, hughrifin voru svo mikil. Það var svo vinkona mín sem skráði mig í þessa X-Factorkeppni en sjálf vissi ég ekkert hvað þetta var. Ég komst nú alveg glettilega langt í keppninni. Þetta var mikið ævintýri en ég hefði sleppt því hefði ég vitað að ég myndi missa af fingrinum því þar fór aðalgítarputtinn minn. Aldrei fékk ég neinar bætur fyrir.

Ég er voðalega hvatvís og ef ég tek eitthvað að mér, sérstaklega ef ég held að það sé eitthvað skemmtilegt, þá fær mig ekkert ofan af því," segir Inga brosandi.

Fátækt og fötlun hindraði nám

Ingu fannst dásamlegt að komast í nám, orðin miðaldra, eftir að hafa upplifað vonbrigði í æsku þar sem ekki voru til peningar til að kosta hana til náms. Inga ætlaði sér aldrei að verða stjórnmálamaður heldur var stóri draumurinn að læra læknisfræði. „Fátæktin á heimlinu var svo mikil að það var ekki hægt að senda okkur í framhaldsskóla. Foreldrar mínir þurftu að velja á mili mín og eldri bróður míns. Hann fékk að fara þó að ég hefði grátbeðið þau um að leyfa mér að fara, mig langaði svo til að læra. En það var bara ekki hægt og það var auðvitað mjög sárt og dapurt," segir Inga.

„Ég hef alltaf haft mikla námsþrá og mig langaði ávallt til að verða læknir. Fötlun mín kom hins vegar í veg fyrir það og lagadeildin vildi heldur ekki sjá mig, þar rak ég mig á veggi þar sem sjónin háði mér. Í gegnum stjórnmálafræðina náði ég svo að smygla mér bakdyramegin inn í lagadeildina og kláraði hana á afmælisdegi mömmu rétt áður en ég álpaðist inn í pólitíkina."

Algjör skömm

Þegar Inga heyrði fjallað um fjölda barna á Íslandi sem lifðu í fátækt ákvað hún að stofna stjórnmálaflokk. Hún segir skömmina sem fátæktinni fylgir vera ömurlega. „Það er algjörlega ömurleg upplifun að geta ekki keypt neitt fyrir barnið sitt og leyft því að komast í dans, tónlist, íþróttir eða tómstundir. Maður finnur algjöran vanmátt. Skömmin sem þessu fylgdi hjá mér var svo mikil að ég þorði ekki að fara í röð til að biðja um mat. En einhvern veginn þraukuðum við gegnum þetta og lifðum einhvern veginn af," segir Inga og heldur áfram: „Erfiðleikar okkar voru hvílíkir að ég skil af öllu hjarta þann skort sem fátækir upplifa í samfélaginu í dag. Þegar ég heyrði þessar svakalegu tölur um raunverulega fátækt barna ákvað ég að stofna stjórnmálaflokk með það að markmiði að útrýma fátækt á Íslandi. Ég sagði það við Óla og hann svaraði: „Já, já, gerðu það bara," og trúði því ekkert endilega. Í dag segist hann auðvitað alltaf hafa verið handviss um að ég myndi rjúka á þing."

Erfiður bróðurmissir

Það er ljóst á frásögn Ingu að fátæktin hefur markað djúp spor í hennar sögu. Aðspurð hver hafi verið erfiðasta lífsreynslan fram til þessa segir Inga það hafa verið bróðurmissi árið 1988. Eldri bróðir hennar, Sigurjón Helgi Ástvaldsson, drukknaði þá við annan mann við Siglunes í miklu óveðri sem skyndilega skall á. „Þarna missti ég minn albesta vin og gekk í gegnum hrikalegt áfall þegar hann dó. Þegar dauðinn kom og ástvinur fór stóð ég algjörlega tóm og varnarlaus eftir. Hann var mikill tónlistarmaður og svo ótrúlega glæsilegur maður, eiginlega allar stelpurnar skotnar í honum. Þetta hafði gríðarlega mikil áhrif á mig og þarna lærði ég að taka lífinu aldrei sem sjálfsögðum hlut. Frá þessum tímapunkti hætti ég að vorkenna sjálfri mér, brosti framan í alla og ákvað að gera allt sem mér dytti í hug," segir Inga.

Alltaf að berjast

Inga segir það hafa verið algjör forréttindi að hafa alist upp á Ólafsfirði og hennar draumur sé að snúa þangað aftur í ellinni. Áður en hún gerir það ætlar hún sér að útrýma fátækt á Íslandi. Hún stofnaði Flokk fólksins árið 2016 og settist ári síðar inn á þing.

„Það var svo mikil nánd, kærleikur og vinskapur þar sem ég ólst upp. Þessu fylgdi svo mikið frelsi líka. Draumurinn er að þegar ég verð gömul þá ætla ég að fara heim til Ólafsfjarðar og njóta mín í gamla húsinu mínu," segir Inga dreymin en snýr sér fljótt aftur að alvörunni. „Ég berst gegn fátækt á Íslandi, bæði út frá erfiðleikunum og fátæktinni sem ég upplifði í æsku og einnig vegna þeirra erfiðleika og fátæktar sem ég hef barist við sjálf með mína fjölskyldu og börn. Ég hef í rauninni alltaf þurft að berjast."

Inga segir Klaustursmálið fræga hafa kennt sér að ekki séu allir viðhlæjendur í pólitík vinir hennar.

> ***„Ég brotnaði bara niður enda er ég bara mannleg. Ég skammast mín alls ekki fyrir þetta."***

Öryrki á ofurlaunum

Borið hefur á gagnrýni á Ingu eftir að hún settist á þing fyrir það að búa áfram í íbúð sem hún og Óli Már fengu úthlutað á vegum Öryrkjabandalagsins er þau fluttu til Reykjavíkur. Hún segir öfundina og illgirnina takmarkalausa. „Það er mjög erfitt og tekur tíma með fötlun að aðlaga sig nýju umhverfi og fyrir mér var óljóst hversu lengi ég yrði þarna á þingi. Það hefði því verið mjög erfitt að þurfa að fara annað en í staðinn fór ég fram á að borga meira í leigu á meðan ég væri öryrki á ofurlaunum. Það hefði ég aldrei þurft að gera og enginn talar um það," segir Inga. „Ég er hins vegar ekki öryrki sem á fullt af peningum í skattaskjóli. Vegna fötlunar hef ég leigt þarna frá 1994 og það er bara verið að reyna með öllum ráðum að ata mig auri. Ég hef baslað meira og minna alla ævi. Ég er ekkert viss um að fókið sem talar svona um mig öfundi mig líka vegna allra erfiðleikana sem ég hef upplifað. En þrátt fyrir þá og alla fátæktina er ég samt þakklát."

Mega kalla mig grenjuskjóðu

Ingu verður heitt í hamsi þegar fjölmiðlaumræðu ber á góma sem hún telur vera oft og tíðum afar ósanngjarna í sinn garð. Hún segir Flokk fólksins lítinn flokk sem hafi unnið stóra sigra fyrir eldra fólk og öryrkja. „Við erum svo jaðarsett og fáum alveg ofboðslega litla fjölmiðlaumfjöllun. Það er alveg einstakt hvað við höfum gert en um það ríkir algjör þöggun. Ég er til vandræða og menn vilja losna við okkur. En ég er komin með svo þykkan skráp og fjölmiðlamenn virðast bara vilja skrifa með sláandi fyrirsögnum um mig," segir Inga ákveðin. Aðspurð um það þegar hún beygði af í beinni útsendingu kosningasjónvarps segist hún bara ekkert hafa ráðið við sig. „Það segja margir að ég hafi grátið mig inn á þing og það má alveg kalla mig grenjuskjóðu. Það er skrítið að rifja þetta upp því það var ekki til í mér að ætla að beygja af þarna en mér var eitthvað svo nóg boðið vegna allra þessara sviknu loforða og allra þessara lyga að þjóðinni. Ég brotnaði bara niður enda er ég bara mannleg. Ég skammast mín alls ekki fyrir þetta."

Þingið er fáránlegt

Inga segir Klaustursmálið fræga hafa kennt sér að ekki séu allir viðhlæjendur í pólitík vinir hennar. Hún er enn að jafna sig eftir áfallið sem hún varð fyrir. „Ég virðist vera svo mikill töffari að ég var þarna aðalumræðuefnið í langan tíma. Þetta kom mér mjög á óvart en ég mun jafna mig. Mér þykir alltaf jafnóþægilegt að horfa á þetta fólk og þurfa að vinna í návígi við það. Það yfir alltaf upp sárin og ég tel að þau óþægindi hverfi aldrei. Helst hefði ég viljað að ég þyrfti aldrei að sjá fólkið aftur því það er því miður þannig að ég kann ekki vel við það eftir þessa upplifun," segir Inga sem skilur ekki mikið í Alþingi sem vinnustað.

„Því miður eru stjórnmálamenn gegnumheilt miklir lygarar og mér ofbýður oft slæm framkoman og rangindin. Hér hefur fátækt verið viðhaldið í áratugi og þetta er mannanna verk. Mér finnst svo dapurt stundum að geta ekki gert meira í því að bæta hlutina fyrir þá sem það þurfa. Á þinginu hef ég verið að berjast við vindmyllur því það er aldrei hægt að laga neitt, hvorki í góðæri né kreppu. Ég hef aldrei vitað annan eins vinnustað og þingið, það er eiginlega alveg fáránlegt."

Ætlar að útrýma fátækt

Inga lýsir sér sjálfri sem tilfinningaríkum mannvini sem sé á sama tíma nagli. Fyrir þremur árum ætlaði hún að giftast Óla Má á nýjan leik eftir að þau tóku saman aftur en hefur ekki haft tíma til þess eftir að hún fór á þing. Aðspurð um hvert hún stefni er Inga með hugann við meistaranám í lögfræðinni en umfram allt ætlar hún að berjast áfram í því að hjálpa fátækum á Íslandi. Hún segist samt ekki ætla að hætta að vera góð móðir og amma. „Ég á ótrúlega sæta krakka og hrikalega flottan kall. Ég ætla mér að útrýma fátækt á Íslandi og mun ekki gefast upp fyrr en ég hef náð því. Þá langar mig til að verða lögmaður og komast í að hjálpa akkúrat þeim sem lenda í þeim aðstæðum sem ég hef sjálf upplifað. Þá ætla ég að halda áfram að brosa framan í óvinina því þeim veitir ekki af því."

FRÁBÆRAR EIGNIR

með góða staðsetningu

BÚUM BETUR
BYGG
bygg.is

Naustavör 36-42

Bryggjuhverfinu í Kópavogi

Glæsilegar íbúðir í 3-4 hæða fjölbýlishúsi við Naustavör 36-42.
Íbúðirnar eru 76-244 fm, 2-4 herbergja.
Íbúðirnar eru með vönduðum íslenskum innréttingum frá Brúnás og vönduðum AEG eldhústækjum.
Íbúðirnar eru með góðum svölum. Stæði í bílskýli fylgja flestum íbúðum. Útsýni til sjávar er úr flestum íbúðum.

Skoðið teikningar á bygg.is

NÝTT Í SÖLU





Strikið 1 ABC

Sjáland í Garðabæ

Sala er hafin á íbúðum í glæsilegu 3ja til 5 hæða fjölbýlishúsi við Strikið 1 í Sjálandi í Garðabæ, ætlaðar íbúum 60 ára og eldri.
Íbúðirnar eru 2-3 herbergja og 84-174,2 fm.
Íbúðirnar verða með vönduðum innréttingum frá Axis og vönduðum AEG eldhústækjum.
Íbúðirnar verða ýmist með góðum svölum eða stórri timburverönd.
Stæði í bílageymslu fylgja öllum íbúðum.

NÝTT Í SÖLU

Nýjar íbúðir í Reykjanesbæ

Hlíðarhverfi

Skoðið teikningar á bygg.is

Fyrsti áfangi Hlíðarhverfis sem nú er kominn í sölu liggur á milli Þjóðbrautar og Skólabrautar. Þarna er um að ræða blandaða byggð einbýlishúsa, parhúsa, raðhúsa og lágreistra fjölbýlishúsa. Stutt er í alla nauðsynlega þjónustu og öruggar göngu- og hjólaleiðir í skóla og íþróttaaðstöðu sem er í næsta nágrenni.

Íbúðirnar í fjölbýlishúsum Hlíðarhverfis eru 4-5 herb. 112,6 - 148,7 fm
Einbýlishúsin á bilinu 230,1 - 248,5 fm og parhúsin á bilinu 170,9 - 203,9 fm



STUÐLABERG FASTEIGNASALA
Hafnargötu 20, 230 Reykjanesbær S: 420 4000
Guðlaugur H. Guðlaugsson löggiltur fasteignasali
studlaberg@studlaberg.is

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf
Óðinsgötu 4 • S. 570 4500
Jón Guðmundsson, lögg. fasteignasali

FASTEIGNASALAN TORG
KRAFTUR – TRAUST – ÁRANGUR
Garðatorgi 5 – 210 Garðabæ
Sími 520 9586

FJÁRFESTING FASTEIGNASALA EHF
Sími 562 4250
www.fjarfesting.is
Borgartúni 31

Byggingafélag Gylfa og Gunnars byggir á 36 ára reynslu á íslenskum byggingamarkaði.

Innlent
LEIÐARI

Siðblindir skúrkar

Eftir / Reyni Traustason

Undanfarnir mánuðir hafa verið þolraun fyrir einstaklinga ekki síður en fyrirtæki. Þúsundir einstaklinga standa frammi fyrir atvinnuleysi og afkomu sem sem valdið getur miklum erfiðleikum og tilheyrandi harmleikjum. Ríkisstjórn Íslands undir forystu Katrínar Jakobsdóttur hefur unnið gott starf í því að minnka það högg sem þegar hefur lent á stórum hluta samfélagsins. Að mörgu leyti eru aðgerðir á borð við hlutabótaleiðina til mikilla bóta og mun örugglega tryggja störf launþega og líf einhverra fyrirtækja. Ljóta hliðin á þessu er að forrík fyrirtæki hafa í taumlítilli græðgi sinni hrifsað til sín þetta neyðarbrauð sem er öðrum lífsspursmál. Sum fyrirtækjanna hafa greitt út arð til eigenda sinn með annarri hendinni en síðan krafsað til sín neyðarhjálp úr sjóðum almennings með hinni hendinni. Hér eru menn dæmdir í fangelsi fyrir að stela smáaurum. Þessi framganga er ekki þjófnaður en getur ekki flokkast öðruvísi en sem siðleysi og jafnvel siðblinda í einhverjum tilvikum.

Þegar er ljóst að faraldurinn mun verða allri heimsbyggðinni dýrkeyptur í efnahagslegum skilningi. Þetta á ekki síst við um íslenska þjóð. Ríkissjóður mun standa mjög tæpt þegar við komumst út úr kófinu. Þar munar um hverja krónu sem ekki fór í varginn. Það er öfugsnúið og ekki minnsta ástæða til þess að almenningur rétti hinum ríku ölmusu. Staðan getur ekki orðið önnur eftir að faraldrinum linnir að allir hafi tapað peningum. Stærsta tjónið bera þeir sem missa vinnuna eða verða fyrir kjaraskerðingu. Hinir ríku verða að láta af græðginni og bíta á jaxlinn og bera tjónið hjálparlaust. Flestir hljóta að vera sammála um að rétta þeim fátæku hjálparhönd. Þar eigum við ekki að spara sjóði samfélagsins og reyna að gera sem mest og best með hverja krónu.



Þessi framganga er ekki þjófnaður en getur ekki flokkast öðruvísi en sem siðleysi og jafnvel siðblinda í einhverjum tilvikum.

Nokkur þeirra ríku fyrirtækja sem tóku til sín fjármuni úr opinberum sjóðum á fölskum forsendum hafa drattast til að skila peningunum aftur. Þórólfur Gíslason, kaupfélagsstjóri í Skagafirði, skikkaði eitt dótturfyrirtækja sinna til að endurgreiða Vinnumálastofnun 17 milljónir króna. Fleiri hafa iðrast og endurgreitt. Sumir hafa aðeins greitt hluta góssins til baka. Almenningur í landinu á að hafa það hugfast hverjir seildust í sjóðina og refsa þeim með þeim hætti að skipta ekki við þá. Fólk á að lesa listann frá Vinnumálstofnun og meta svo hverjir höfðu raunverulega þörf fyrir neyðaraðstoðina.

Aðra hlið á græðgi er að finna hjá fyrirtækjum á borð við Vinnslustöðina í Vestmannaeyjum sem krafið hefur ríkissjóð um himinháar upphæðir vegna úthlutunar á makrílkvóta. Vinnslustöðin telur sig eiga fiskinn í sjónum og að sjávarútvegsráðherra, í umboði almennings, hafi ekki afhent þeim kvóta sem þeim bar. Upphaflega voru sjö útgerðir með þessa kröfu á íslenska þjóð. Fimm þeirra hrukku frá lögsókn eftir að Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra og Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra fordæmdu ásókn þeirra í sjóði almennings. Í fisveiðilögunum stendur skýrum stöfum að fiskistofnar á Íslandsmiðum séu sameign íslensku þjóðarinnar. Þetta mættu eigendur Vinnslustöðvarinnar hafa hugfast áður en lengra er haldið í herförinni sem beinist gegn öllum almenningi.

Við lifum á þeim tímum að nauðsynlegt er sem aldrei fyrr að gæta aðhalds og halda spillingu og græðgi af umræddu tagi í lágmarki. Kórónuveiran með allri sinni bölvun má gjarnan verða til góðs að því marki að við verðum betra og heiðarlegra samfélag og fækkum þeim siðblindu skúrkum sem virða ekki mörkin og seilast í fé almennings.



Vantar þínu fyrirtæki fagleg og vönduð þrif?

Traust þrif geta bætt við sig þrifum fyrir fyrirtæki í öllum stærðum og gerðum.

Traust Þrif

Góð meðmæli og traust þjónusta fyrir þá sem vilja aðeins meira.

Hafðu samband við okkur í síma **782-0503** eða á **traustthrif@gmail.com** og fáðu tilboð fyrir þitt fyrirtæki eða húsfélag.



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Halldóru Mogensen

Ungu fólki fórnað – aftur!

■ Síðasti áratugur skilaði þjóðinni gríðarlegum hagvexti. En hagvöxtur er meðaltalsmæling. Aukinn hagvöxtur þarf ekki að þýða bættan hag allra landsmanna. Ungt fólk hefur fengið mun minna í sinn hlut en eldri kynslóðir, ávinningur þeirra af menntun fer minnkandi, húsnæðisverð hækkar og í gegnum námslánakerfið byrjar ungt fólk vegferð sína í mínus. Skyldi engan undra að ungt fólk í dag komi verst út úr rannsóknum á streitu, einmanaleika og óhamingju.

Ungt fólk stofnar einnig nú til dags fjölskyldu mun síðar en kynslóðir síðustu aldar. Þar spilar saman ótryggt atvinnuástand, sérstaklega fyrir ungt fólk, og fasteignaverð sem hækkar langt umfram það sem flestir geta lagt til hliðar í sparnað.

Í stað þess að takast á við alvöruvandann – skort á hagkvæmu húsnæði á viðráðanlegu verði – hefur ungt fólk verið hvatt til að nota séreignasparnaðinn sinn á útblásnum fasteignamarkaði til að steypa sér í skuldir.

Og ekki skánar ástandið á árinu 2020. Ísland, sem og önnur lönd heims, eru á leið í djúpa kreppu. Atvinnutækifæri þurrkast upp, sérstaklega fyrir námsmenn, og óvissan tekur við. Ríkisstjórnin hefur kynnt afskaplega takmörkuð atvinnutækifæri fyrir námsmenn og alls ekki nógu mörg til að tryggja þeim vinnu í sumar. Þeim er hins vegar heimilt að steypa sér í frekari skuldir með auknum námslánum eða eyða eigin lífeyrissparnaði.

Ungt fólk hefur fengið mun minna í sinn hlut en eldri kynslóðir, ávinningur þeirra af menntun fer minnkandi, húsnæðisverð hækkar og í gegnum námslánakerfið byrjar ungt fólk vegferð sína í mínus.

Sem sagt, taka lán frá framtíðarsjálfinu.

Ljóst er eftir innihaldslítinn blaðamannafund mennta- og menningarmálaráðherra og félags- og barnamálaráðherra um aðgerðir fyrir námsmenn að fjöldi námsmanna mun verða atvinnulaus í sumar. Neikvæðar afleiðingar þess eru vel þekktar í kjölfar hrunsins 2008. Kvíði, þunglyndi, lækkað sjálfsmat og brottfall úr námi. Við verðum að tryggja að slíkt hið sama gerist ekki nú og standa vörð um félagslegt og fjárhagslegt öryggi ungs fólks, um heilsu þess og framtíðarhorfur.

Gleymum því ekki að menntun er grundvöllur nýsköpunar og nýsköpun er grundvöllur fjölbreytts atvinnulífs framtíðarinnar.

Svarið er einfalt og blasir við, enda hafa forsvarsmenn stúdenta verið einstaklega duglegir við að benda á hið augljósa. Námsmenn verða að fá tækifæri til að sækja sér atvinnuleysisbætur í sumar! Þannig hlífum við þeim að minnsta kosti við fjárhagsáhyggjum til skemmri tíma.

Ef ríkisstjórnin gerir allt það sem hún hefur sagst ætla að gera mun kostnaðaraukinn verða enginn. Sumarstörf, sumarnám og aukning í Nýsköpunarsjóð námsmanna munu veita einhverjum námsmönnum tekjur í sumar. En er það ekki einhvers virði að létta á fjárhagsáhyggjum allra námsmanna strax? Sérstaklega ef fullyrðingar ráðherranna reynast sannar og það kostar ekkert?



Höfundur er þingflokksformaður Pírata.

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



Sleggjan



„Núna, þegar harðnar á dalnum, á að leggja allar byrðar á herðar hins almenna starfsmanns með slagorðum sem lúta að því að framtíð félagsins ráðist á því að launafólk afsali sér stórum hluta sinna réttinda.“

Vilhjálmur Birgisson, formaður Verkalýðsfélags Akraness, fer ófögrum orðum um yfirstjórn Icelandair á Facebook og segir launafólk fyrirtæksins hlekkjað með keðjum.



„Þetta er ekki auðvelt djobb sem flugfélög geta verið án. Þetta er gríðarlega mikilvægur hlekkur í keðju sem beinlínis gengur út á þjónustu og öryggi. Að tala stéttina niður lýsir taktleysi.“

Guðmundi Gunnarssyni, fyrrverandi bæjarstjóra Ísafjarðarbæjar, líkar ekki hvernig stéttin hefur verið töluð niður, en hann starfaði sem flugþjónn á árum áður.



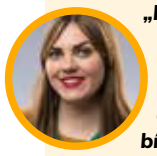
„Djöfull er ég ánægð með flugfreyjur og styð þær alla leið. Eitt er víst að háværr kjarabarátta Eflingar, stéttarfélags lægst launaða fólksins, er að skila sér inn í aðrar stéttir landsins. Þeir sem eru lægst launaðir hafa verið háværastir og með því gefið öðrum stéttum kjark til að taka slaginn.“

Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir, leikkona og ritstjóri Kvennablaðsins.



„Vinstri menn eru víðast hvar, ekki síst á Norðurlöndum, löngu búnir að átta sig á mikilvægi varnarsamstarfs frjálsra lýðræðsríkja. Þeir hafa einnig áttað sig á mikilvægi einkareksturs, líka í velferðarþjónustu, meðan íslenskir vinstri menn eru pikkfastir í fortíðinni.“

Brynjar Níelsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins.



„Fortíðarskvaldrið ómar þar sem klappstýrur afturhaldsins halda áfram að því er virðist endalausum svanasöng bílaborgarinnar í takt við dauðateygjur arfleifðar borgarstjórnartíðar Davíðs Oddssonar.“

Dóra Björt Guðjónsdóttir, borgafulltrúi Pírata, gefur lítið fyrir álit þeirra sem ekki vilja breyta ökugötum í göngugötur.



„Þetta er með því hrokafyllsta sem ég hef lesið. Sú sem lýsir sér sem talsmanni alls sem gott er en þeim sem eru henni ekki sammála sem fulltrúum alls sem illt er, telur sig kannski vinna umræðuna, en svo er auðvitað ekki. Það eru ákaflega fáir sem ekki sjá í gegnum svona sjálfsupphafningarskvaldur.“

Gunnar Smári Egilsson sósíalistaforingi um skrif Dóru.

Góð vika

Daði og Gagnamagnið



***Daði og Gagnamagnið** hafa verið á sannkölluðu flugi þessa vikuna. Þótt Eurovision-keppnin hafi verið blásin af í ár vegna COVID-19 faraldursins hafa ýmsar fjar-Eurovision-keppnir verið haldnar í hennar stað og gerðu Daði og félagar sér lítið fyrir og sigruðu á dögunum þá stærstu, Eurostream 2020, sem tæplega tuttugu Eurovision-aðdáendasíður stóðu fyrir. Það má með sanni segja að bandið hafi unnið með yfirburðum því Ísland fékk alls 434 stig en næst á eftir kom Litháen með 303 stig. Þess má geta að keppnin er langt í frá sú fyrsta sinnar tegundar sem Íslendingar sigra. Ekki nóg með það heldur leist álitsgjöfum SVT, sænska ríkissjónvarpsins, svo vel á íslenska lagið að þeir völdu það besta framlagið. Stemningin fyrir framlaginu hefur verið svo mikil að fjöldi fólks hefur þegar tekið þátt í áskorun Daða Freys, þar sem hann biður aðdáendur um að birta á samfélagsmiðlum myndband af sér að dansa við Think About Things til að eiga möguleika á að koma fram í samsettu vídeói við lagið.*

Slæm vika

Yfirstjórn Icelandair



*Óhætt er að segja að **yfirstjórn Icelandair** með forstjórann **Boga Nils Bogason** í broddi fylkingar hafi ekki beinlínis átt góða viku. Fyrirtækið rambar á barmi gjaldþrots vegna þeirra áhrifa sem COVID-19 faraldurinn hefur haft á ferðaþjónustu um allan heim og í bréfi sem forstjórinn sendi starfsfólki fyrirtækisins segir hann það „helstu fyrirstöðuna“ fyrir að hægt sé að bjarga rekstrinum, með vísan til þess að flugfreyjur og -þjónar vilja ekki taka á sig talsverða launalækkun. Mikil reiði hefur brotist út meðal starfsfólksins og í samfélaginu öllu vegna ummælanna og hefur fyrirtækið verið hundskammað fyrir að bera litla virðingu fyrir starfsstéttinni. Það sé einfaldlega verið að nota COVID-19 faraldurinn sem afsökun til að lækka laun flugliða, eins og sjáist af því að að svipað tilboð og flugfreyjur fengu nú hafi verið boðið áður. Fólk sem stuttu áður lýsti yfir stuðningi sínum við Icelandair á samfélagsmiðlum, segist hafa verið stolt af því að starfa fyrir fyrirtækið, en aldeilis ekki lengur.*

Fjölbreytt þjónusta í 65 ár



Fyrirtækjaþjónusta



Gluggatjöld og áklæði



Úlpur, kápur og frakkar



Almennur þvottur



Hreinsun og pressun



Dúkaþvottur og dúkaleiga

FJÖLSKYLDUFYRIRTÆKI Í 65 ÁR
EFNALAUGIN BJÖRG
HÁALEITISBRAUT
STOFNAÐ 1953

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



Golli, Kjartan Þorbjörnsson, tók mynd ársins 2019, Vorferð Jöklarannsóknarfélags Íslands.

Sýning blaðaljósmyndara komin heim

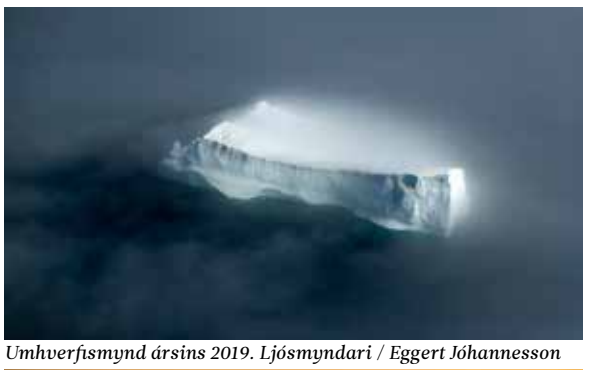
Myndir ársins, árleg sýning Blaðaljósmyndarafélags Íslands, stendur nú yfir í Ljósmyndasafni Reykjavíkur. *Á sýningunni eru 96 myndir frá liðnu ári sem valdar voru af dómnefnd úr 826 innsendum myndum íslenskra blaðaljósmyndara og er óhætt að fjölbreytnin ráði ríkjum. Þess má geta að síðustu ár hefur sýningin verið haldin víðs vegar á höfuðborgarsvæðinu og var því haft á orði við opnunina í Ljósmyndasafni Reykjavíkur að hún væri nú loks komin aftur heim. Hér gefur að líta þær myndir sem hlutu verðlaun að þessu sinni.*



Daglegt líf mynd ársins 2019. Ljósmyndari / Heiða Helgadóttir



Portrettmynd ársins 2019. Ljósmyndari / Heiða Helgadóttir



Umhverfismynd ársins 2019. Ljósmyndari / Eggert Jóhannesson



Golli, Kjartan Þorbjörnsson, tók myndaröð ársins 2019.



Íþróttamynd ársins 2019. Ljósmyndari / Kristinn Magnússon



Tímaritamynd ársins 2019 – Sundhöllin. Ljósmyndari / Aldís Pálsdóttir



Sigtryggur Ari tók fréttamynd ársins 2019, Loftslagsverkfall.



4 *Stórfengleg náttúrufegurð*
Eitt harðbýlasta en jafnframt mest heillandi svæði á Íslandi er að finna við ystra haf, á Ströndum.



10 *Hluti af hjartanu varð eftir í Nepal*
Guðrún Ragna Hreinsdóttir hefur bæði gengið á fjöll hér heima og erlendis og fór meðal annars í grunnbúðir Everest árið 2016.

FÖSTUDAGURINN 15. MAÍ 2020 | Í SAMSTARFI VIÐ | Gestgjafann & Vikuna

Útivist
– göngur, hjólreiðar, nesti og góð ráð

Mynd / Unsplash – Charlotte Karlsen

Texti / Guðrún Óla Jónsdóttir Myndir / Aðsendar

ú

Útivist
FJÖLSKYLDAN

Útvist fyrir alla fjölskylduna

Sumarið er handan við hornið og trúlega margir farnir að skipuleggja fríið með fjölskyldunni. Afþreyingarmöguleikar barna eru óteljandi og þurfa ekki að kosta mikið þegar farið er í orlofið, hvort sem um er að ræða innan- eða utandyra.

Fjársjóðsleit við fjöruborðið



Umhverfið er vissulega vettvangur flestra ævintýra en fjársjóðsleit getur verið framkvæmd á hvaða stað sem er. Leit að hreiðrum eða býflugnabúum er ávallt kveikja að forvitni ungra leiðsögubarna sem og viðráðanlegar gönguferðir, veiðivötn eða hvers kyns náttúrurannsóknir.

Skeljaleit við fjöruborðið eða nestisferðir á róluvöllinn, leit að litlum læk eða fallegum fossi þar sem fullorðna fólkinu gefst færi á að skálda sögur um liðna atburði í ævintýralegu umhverfi slá svo alltaf í gegn.



Flestum börnum þykir gaman að safna ormum og veiða hvort sem um er að ræða síli eða stærri fiska en vissulega þarf fullorðinn forráðamaður að vera með í för hvort sem um er að ræða við hafnarbakkann eða stöðuvatnið.

Fallegar gönguleiðir



Víða eru fallegar gönguleiðir sem gaman er að rölta í rólegheitum eða taka keppni í hver er fyrstur að næsta tré. Innan um trén er svo oft hægt að finna spennandi króka og kima sem bjóða upp á sögustund og nestispásu.

Tjaldað í garðinum



Úrval útileikja er auðvitað ótæmandi en kubbur, frisbí og snú snú að ógleymdum boltaleikjum missa aldrei gildi sitt. Börnum finnst jafnframt merkilega gaman að tjalda í garðinum og halda garðveislur þar sem hægt er að gera fjölbreyttar tilraunir með bragðtegundir í klakavatni, svo dæmi sé tekið.

Skemmtileg samvera

Upp, upp, upp á fjall. Og niður aftur. Það þarf ekki einu sinni að fara alla leið upp á topp. Fjallganga snýst líka um samveruna og útiveru í frísku lofti.

Eiga hjól fyrir hvert tilefni

***Hjónin Edda S. Holmberg og Jón Birgir Gunnarsson eru haldin hjólabakteríunni.** Þau hjóla hins vegar ekki í öllum veðrum eins og Ísland býður svo gjarnan upp á heldur njóta þess frekar að hjóla í sól og blíðu, helst erlendis.*

Þau Edda og Jón segja að það sem þeim þyki skemmtilegt við hjólreiðarnar sé útiveran, frelsið og hreyfingin. „Þegar við höfum verið að hjóla erlendis heimsækir maður sveitir, þorp og staði sem maður myndi aldrei sjá keyrandi eftir hraðbrautum," segir Jón. „Svo hittir maður margt fólk og eignast vini með sama áhugamál."

Aðspurð hvort þau hjóli hvernig sem viðrar svara þau neitandi. „Við eigum ekki vatnsheld hjól," segir Edda og hlær, „nei, við nennum bara ekki að hjóla í leiðinlegu veðri og hjólum lítið úti yfir vetrartímann."

„Við erum nýbúin að bæta trainerum í græjusafnið svo við getum hjólað inni heima og förum þá í sýndarferðir út í heim á þessum tímum sóttkvíar," skýtur Jón að.

Króatía einstaklega falleg

Fyrstu hjólaferðina til útlanda fóru þau hjónin í árið 2015 og hjóluðu þá frá Feneyjum á Ítalíu til Poréc í Króatíu. „Þetta var ofboðslega falleg leið og skemmtileg," segir Edda. „Alls staðar á leiðinni hittum við yndislegt fólk og þorpin og staðirnir voru hvert öðru fallegra. Við vorum sérstaklega hrifin af Króatíu sem okkur finnst einstaklega fallegt land og fórum því aftur þangað árið 2017 og hjóluðum þar í viku."

Árið 2018 fóru Edda og Jón Birgir í hjólaferð til Bandaríkjanna sem þau skipulögðu sjálf að öllu leyti. Þau segjast hafa verið búin að plana leiðina sem þau ætluðu að hjóla og hvar væri best að stoppa. Í fyrrasumar fóru þau til San Francisco í viku með hjólin og hjóluðu í borginni og nágrenni.



Þau Edda og Jón segja að það sem þeim þyki skemmtilegt við hjólreiðarnar sé útiveran, frelsið og hreyfingin.

„Ef það er ekki á Strava þá gerðist það ekki"

Blaðamaður spyr hvort ekki sé nauðsynlegt að græja sig upp áður en maður byrjar að hjóla út um allar trissur en Edda og Jón segja að í raun þurfi ekkert nema góða skapið og eitt hjól. „Þannig byrjuðum við, en í dag myndi ég ekki vilja vera án hjólatölvu, því ef það er ekki á Strava þá gerðist það ekki," segir Jón brosandi. „Við eigum nú sex hjól eða hjól fyrir hvert tilefni. Mest notum við götuhjólin en svo eigum við ferðahjól sem eru sterkari til að bera farangur og með léttari gíra. Síðast en ekki síst eigum við svo fjallahjól til að fara út að leika."



„Það vantar alltaf fleiri og flottari týpur fyrir græjukarla eins og Jón," segir Edda kímin. „En jújú, allar þessar græjur eru nauðsynlegar. Hjólaföt og -skór og hjálmur og svo ef maður er að ferðast þá eru sérstakar hjólatöskur fyrir farangurinn ómissandi. Og mismunandi hjól eftir því hvar og hvert maður er að fara. En það er eins og með öll áhugamál að þeim fylgja alls konar græjur, sem er bara skemmtilegt. Við byrjuðum bara nett með eitt hjól og svo hefur bæst við eftir því sem áhugmálið verður meira og skemmtilegra."

> *Það er eins og með öll áhugamál að þeim fylgja alls konar græjur.*

Hvað mynduð þið ráðleggja byrjendum sem langar að hjóla meira en bara í götunni heima?

„Að byrja á að hjóla hérna heima," segir Edda. „Hér á höfuðborgarsvæðinu og í kringum það eru frábærir hjólastígar út um allt og lítið mál að renna inn í Mosfellsbæ eða Hafnarfjörð eða taka Reykjavíkurhring á hjólastígum. Ef löngun er til að hjóla erlendis myndi ég benda fólki á að fara í skipulagða ferð; það er hægt að finna hjólaferðir um alla Evrópu, bæði auðveldar og erfiðar, allt eftir getu og áhuga."







20% afsláttur út maí



Frábært krem fyrir útivistarfólk
Sólarvörn SPF 15

Fæst hjá apótekum, Hagkaup, mai.is og chitocare.is

Laugarnar í Reykjavík

LAUGARNAR ERU AÐ OPNA

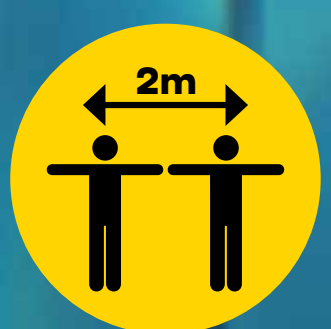
Velkomin aftur

Mánudaginn 18. maí

Höldum bilinu

Sýnum hvert öðru tillitssemi og virðum 2 metra fjarlægðarmörkin alls staðar þar sem mögulegt er

Við erum öll almannavarnir



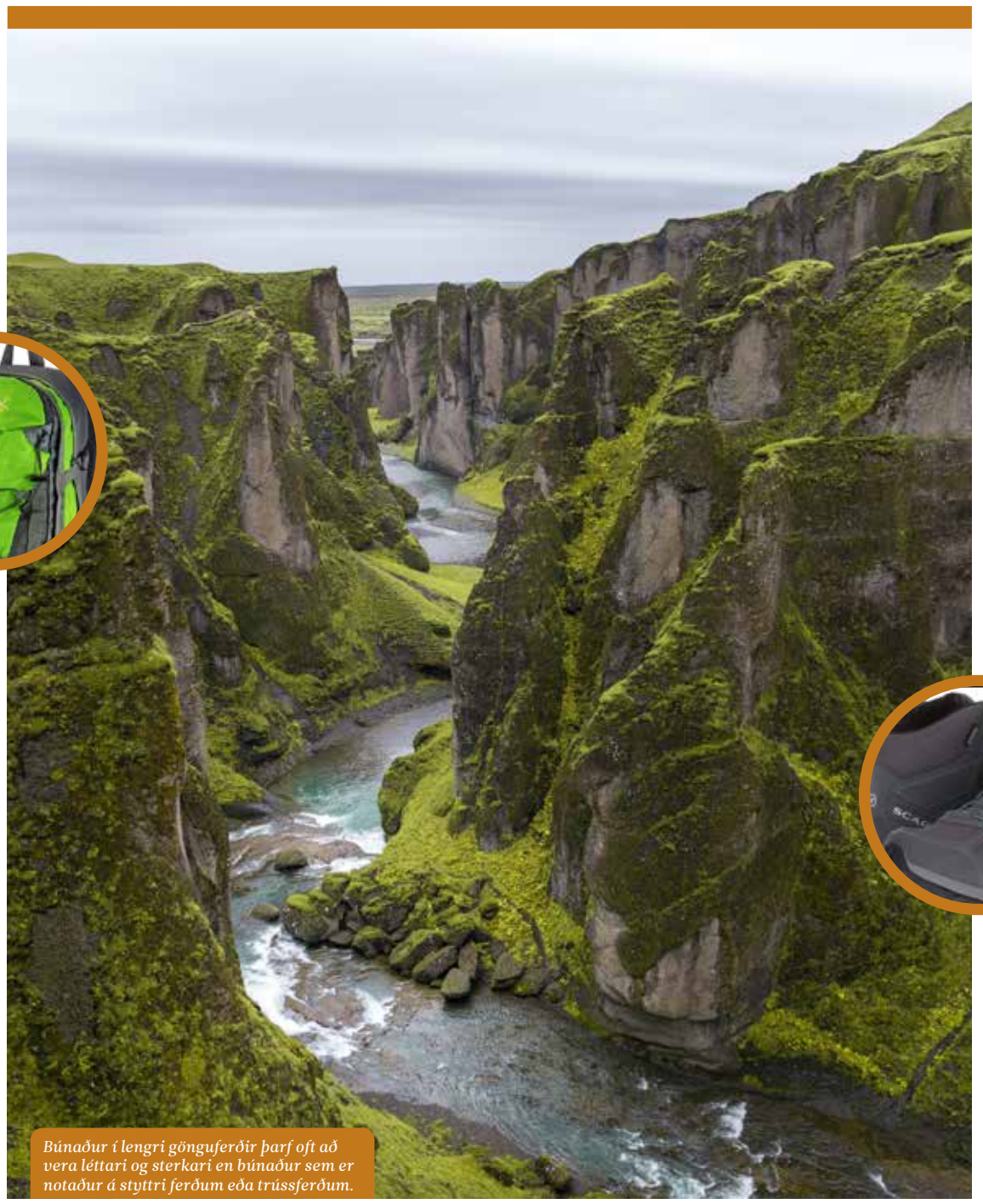
ÍTR

www.itr.is

Texti / Steingerður Steinarsdóttir

Fljúgandi fær á fjöllum

*Ekkert jafnast á við sumardýrð íslenskra fjalla og alltaf fjölgar þeim er kjósa að reima á sig gönguskóna og halda af stað. **Hrafnkell Sigtryggsson** er þaulvanur fjallamaður og þekkir betur en flestir hvernig hægt er að tryggja að allt sé eins og best verður á kosið. Hér gefur hann nokkur góð ráð.*



Búnaður í lengri gönguferðir þarf oft að vera léttari og sterkari en búnaður sem er notaður á styttri ferðum eða trússferðum.

1. Búnaðurinn fer eftir því hvers eðlis ferðin er



Nú er úrvalið í verslunum ótrúlega mikið og ekki alltaf augljóst hvað passar manni best. Hvað er mikilvægast að hafa í huga við val á útbúnaði? „Búnaður sem tekinn er með á fjöll fer mest eftir því hvers eðlis ferðin er; hvenær og hvert er verið að fara og hversu lengi ferðin á að vara, hvort gist er í tjaldi eða skála og svo framvegis. Það er svo margir möguleikar í boði í dag að það er ekkert eitt rétt svar við spurningu sem þessari. En ef við tökum sem dæmi bakpokaferð sem gæti varað í 3-4 daga þar sem gengið er með allt á bakinu fæst ágæt mynd á hvað er það helst sem verður að vera með í ferðinni. Þar sem allur búnaður er borinn á bakinu er ansi vandasamt að koma öllu fyrir og því er að takmarka útbúnaðinn eins og hægt er, án þess að sleppa nauðsynjum. Algeng mistök er að hafa bakpokann of þungan en oft er miðað við að bakpoki sé ekki þyngri en 15-20% af líkamsþyngd þess sem ber hann. Poki sem er viðráðanlegur í upphafi ferðar getur farið að síga hressilega í þegar líður á ferðina. Bakpokinn er auðvitað lykilatriði og hann má ekki vera of stór og passa viðkomandi en bakpokar eru mismunandi á lengd og hönnun.“



2. Góð fæða, fatnaður og mikilvægur staðalbúnaður

Hvað er algjörlega nauðsynleg ef menn ætla til að mynda í þriggja daga gönguferð? „Léttur og hlýr svefnpoki, dýna og tjald verða að vera með í för,“ segir Hrafnkell. „Tjaldinu má skipta á milli ferðalanganna og dreifa þannig byrðinni. Göngustafir, áttaviti og GPS-tæki eru nauðsynleg líka auk eldunartækis og léttra mataráhalda. Hlýr og góður fatnaður er auðvitað sjálfsagður, vind- og vatnsheldur hlífðarfatnaður, nærfatnaður úr ull eða gerviefnum, flíspeysa (millilag), dúnúlpa, tvennir göngusokkar, göngubuxur, stuttbuxur, vaðskór, legghlífar. Að auki eru svo ýmsir smáhlutir sem geta komið að góðum notum, s.s. höfuðljós, sjúkrapoki, viðgerðasett, sólgleraugu, sólarvörn, klósettpappír, eyrnatappar (það er verra að sofa ekki fyrir „vélarhljóðunum“ í næsta manni) og ýmislegt fleira.

Næringarríkur og góður matur sem auðvelt er að bera er svo lokapunkturinn. Gott er að skipuleggja máltíðirnar fyrir fram og setja jafnvel í litla poka og merkja greinilega hvaða máltíð og fyrir hvaða dag er í pokanum. Á vef Ferðafélags Íslands, www. fi.is, má finna ítarlega búnaðarlista og ýmsar upplýsingar sem gott er að styðjast við þegar ferðir á fjöll eru undirbúnar.“

Hversu mikinn búnað þurfa menn til fjallaferða? „Þegar útivistarbúnaður er valinn er nauðsynlegt að velta fyrst fyrir sér hvar og hvernig notkunin eigi að vera til að átta sig á því hvað hentar best,“ segir Hrafnkell. „Búnaður í lengri gönguferðir þarf oft að vera léttari og sterkari en búnaður sem er notaður á styttri ferðum eða trússferðum. Í lengri ferðum, sérstaklega þar sem fólk er lengi fjarri byggð eða alfaraleiðum getur skipt sköpum að búnaðurinn bregðist ekki og þjóni því hlutverki sem honum er ætlað. Of mjúkir gönguskór í langri bakpokaferð geta t.d. verið varasamir ef ferðast er með þungan bakpoka í skriðum eða brattlendi þar sem eitt rangt skref getur valdið því að menn misstíga sig og meiðast á ökkla.



Hrafnkell Sigtryggsson er þaulvanur fjallamaður.

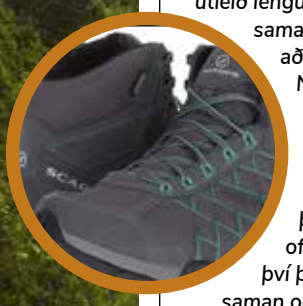
Slík meiðsli eru sjaldnast stórmál í byggð en geta verið mjög slæm í ofangreindum aðstæðum. Það getur því verið gott að leita ráða hjá vönu fólki, s.s. hjá Ferðafélagi Íslands eða í þeim sérverslunum sem selja útivistarbúnað. Til að tryggja öryggið er svo auðvitað skynsamlegt að láta nákomna og aðra sem kunna að bregðast við vita um ferðaáætlanir sínar og hvenær megi búast við manni til byggða. Landsbjörg er með frábæra þjónustu á vefnum www.safetravel.is þar sem er hægt að skrá ferðina á vefnum en þetta getur flýtt verulega fyrir viðbragðsaðilum ef eitthvað kemur upp á í ferðinni.“

> *„Það getur því verið gott að leita ráða hjá vönu fólki, s.s. hjá Ferðafélagi Íslands eða í þeim sérverslunum sem selja útivistarbúnað.“*

3. Vandaðir gönguskór lykilatriði

Útbúnaður sem þessi er dýr og ekki er sama hvernig hann er þrifinn né heldur hvernig gengið er frá honum í geymslu. Hvernig halda menn gönguskónum góðum?

„Viðhald og geymsla á búnaðinum í ferðum og heima fyrir skiptir svo auðvitað miklu máli. Vandaðir gönguskór eiga að endast fólki árum saman með góðri umhirðu. Flestir gönguskór í dag er með einhvers konar vatnsvarnarfilmu sem andar og heldur manni þurrum á fótunum. Skóna sjálfa eða ytra byrðið þarf þó að hreinsa og vatnsverja reglulega til að viðhalda vatnsvörninni og önduninni á skónum. Ytra byrði, hvort sem það er úr leðri eða næloni verður að hrinda frá sér vatni eins og hægt er til að filman virki því þegar ytra byrðið er orðið rennandi blautt á rakinn frá fótunum enga útleið lengur og þá safnast hann saman í skónum. Því þarf að nota rétt efni eins og Nikwax-vatnsvörn til að viðhalda vatnsvörninni á gönguskónum,“ segir Hrafnkell. „Eins er lykilatriði að passa að þurrka blauta skó ekki of hratt eða við háan hita því þá getur leðrið dregist saman og ofþornað. Sama gildir um geymslu á skónum en ef þeir eru geymdir í of miklum hita getur leðrið þornað um of sem getur haft áhrif á endingu á skónum.“



4. Góð umhirða er mikilvæg

En hvernig á að þrífa útivistarfatnað þannig að hann haldi eiginleikum sínum?

„Vatnsheldan öndunarfatnað er nauðsynlegt að hugsa vel um og hreinsa og vatnsverja reglulega til að viðhalda vatnsheldninni sem best. Algengur misskilningur er að fatnað með öndunarfilmu eigi helst ekki eða sjaldan að þrífa. Staðreyndin er hins vegar sú að það er mun betra að þvo þennan fatnað reglulega og losna við svita og önnur óhreinindi úr vatnsvörninni og vatnsverja svo ytra byrðið svo það hrindi frá sér vatni og gefi þannig öndunarfilmunni færi á að sinna sínu hlutverki og hleypa raka frá líkamanum. Vandaðar og góðar flíkur geta þannig enst árum saman með réttri og góðri umhirðu. Svo er líka bara miklu skemmtilegra að vera í búnaði sem virkar eins og hann á að gera.“





VATNSHELDIR ÚTIVISTARSKÓR



LYTOS

LE FLORIANS
4 SEASONS
Verð: **19.995**
Stærðir: 36-47



LE FLORIANS
HIGH
Verð: **24.995**
Stærðir: 36-47

TITLIS JAB
Tilboðsverð: 11.997
Verð áður 19.995
Stærðir: 37-47





STIGELOS
Verð: **21.995**
Stærðir 36-48



BRAIES JAB
TECH
Verð: **22.995**
Stærðir 36-47

skórnir þínir
SMÁRALIND • 2 HÆÐ

skornirthinir.is

Texti / Reynir Traustason

Drangaskörð og heiðin ófeiga

Eitt harðbýlasta en jafnframt mest heillandi svæði á Íslandi er að finna við ystra haf, á Ströndum. Fæstir landsmanna hafa komið í Árneshrepp, þar sem vegurinn endar, eins og Hrafn Jökulsson orðaði það svo snilldarlega. *Þar er að finna svæði þar sem tíminn hefur nánast staðið í stað. En þó hefur hreppurinn verið inni í umræðunni undanfarin ár vegna stórfelldra áforma HS-orku og hluta heimamanna um að reisa virkjun í Ófeigsfirði. Fórnarkostnaðurinn átti að verða sá að stórum hluta heiðarinnar yfir firðinum og Eyvindarfirði átti að sökkva undir þrjú risastór uppistöðulón. Hin kalda krumla stóriðjunnar að eyðileggja svæði sem er eitt af stærstu ósnortnu víðernum landsins. Þessu hafa margir mótmælt og vilja vernda náttúruna fremur en fórna henni í þágu peningaafla sem fæstu eira. Nú hefur virkjunin verið slegin af, í bili að minnsta kosti.*



Útsýni frá Ófeigsfarðarheiði. Hér sést í kollinn á Kálfatindi.



Gönguferð á Glissu.



Fossinn Drynjandi.

Fjölmörg tækifæri eru til útivistar á Ströndum. Í Norðurfirði er að finna eitt minnsta „kaupfélag“ landsins þar sem íbúarnir kaupa nauðsynjar og hittast til að spjalla. Örfáum kílómetrum frá er sundlaugin í Krossnesi sem heillar alla þá sem skella sér í sund. Sundlaugin er útilaug. Þaðan sér yfir Húnaflóa. Reykjaneshyrna, eitt fegursta fjall landsins blasir þar við. Gönguferð á Hyrnuna er létt en gefur þeim sem stendur á hæsta tindi frábært útsýni á sólbjörtum degi. Það er ekki laust við að göngumaður tárist yfir fegurðinni þar sem Drangaskörðin bera við.

Önnur gönguleið er á Örkina sem stendur við utanverðan Reykjafjörð, sunnan við Reykjaneshyrnu. Örkin er rúmlega 640 metra há og léttgengin frá Kjörvogi. Draumaútsýni rétt eins og á Kálfatindum, sem gnæfa yfir Norðurfirði. Tindarnir eru álíka háir og Örkin en gangan er mun erfiðari. Bratt er síðastra spölinn en þó á færi flestra sem ekki glíma við lofthræðslu á hæsta stigi.

> *Drangajökull er hluti af sviðsmyndinni ásamt himinbláum vötnum sem römmuð eru inn af gróðurlitlu landi.*

Dulmögnuð Glissa

Glissa er 720 metra hátt fjall á mörkum Ingólfsfjarðar og Reykjafjarðar syðri. Gangan hefst á Melahálsi þaðan sem gengið er um svonefndan Smalaveg. Þar sem göngumaður fer af veginum er stikuð leið á toppinn. Ferðafélag Íslands stóð fyrir því verkefni sumarið 2018. Glissa er eitt allra fallegasta fjallið á Ströndum og býr yfir ákveðinni dulúð. Sá sem einu sinni gengur á Glissu vill gjarnan koma aftur. Þegar þoka liggur yfir, eins og stundum gerist á Ströndum, þá ríkir dulmögnuð stemning á fjallinu. Nafnið Glissa er í dag ráðandi en í gömlum kortum er talað um Glifsu. Menn telja að Glissa þýði gleið skessa. Ganga á Glissu er á flestra færi. Alls gengur fólk um 10 kílómetra vegalengd. Leiðin upp er að mestu um Trékyllisheiði en snörp hækkun er síðasta kaflann á toppinn. Suma kann að sundla á síðasta áfanganum ofan við Unnarskarð.

Drynjandi

Undanfarin ár hafa margir lagt leið sína að Hvalá til að sjá þann magnaða foss Drynjanda sem fellur tugi metra fram af brún. Best er að fara yfir göngubrú á Hvalá og ganga upp með ánni norðanverðri. Þegar ofar dregur þarf að krækja fyrir gil til að komast að fossinum. Drynjandi ber nafn sitt með rentu því nokkru áður en hann birtist heyrast drunurnar. Nokkru sunnar er fossinn Rjúkandi sem er með því einkenni að sjá má gufurnar frá honum um langan veg. Báðir eru þessir fossar gullfallegir. Þeir sem hafa til þess úthald ganga alla leið upp að Hvalárvötnum og sjá svæðið sem skipulagt var til að fara undir lón. Ekki er úr vegi að tjalda á milli vatnanna. Á sólardegi verður ferðamaðurinn uppnuminn. Drangajökull er hluti af sviðsmyndinni ásamt himinbláum vötnum sem römmuð eru inn af gróðurlitlu landi. Í austri blasa Kálfatindar við.

Fjörður barónsins

Eyvindarfjörður er næsti fjörður norðan Ófeigsfjarðar. Sá fjörður er að hluta í eigu ítalsks baróns sem seldi vatnsréttindin til virkjanamanna og setti þar með Eyvindará á dauðalista. Göngumaður sem fer upp með Eyvindará sér fossa sem slá út flest annað í fegurð. Sá stærsti þeirra er öldungis magnaður þar sem hann brýst fram af ógnarkrafti. Tómas Guðbjartsson, hjartalæknir og náttúruverndarsinni, nefndi fossinn Greifafoss til háðungar hinum ítalska örlagavaldi.

Hrikaleg fegurð

Norðan við Eyvindarfjörð er Drangavík. Þar er fegurðin hrikaleg. Drangaskörðin eru við norðanverða víkina. Það er fólki ógleymanlegt að ganga fyrir skörðin og upplifa þá fágætu náttúrusmíð. Víst er að refir eru þar á stjákli. Sumir halda því fram að hundur nokkur, framliðinn, gangi þar ljósum logum.

Þetta er sumarið þegar Íslendingar ferðast innanlands. Það er kjörið fyrir fólk að fara á Strandir og njóta alls þess víðernis og hrikalegrar fegurðar sem náttúran býr yfir. Einnig býðst fólki að fara í skipulagðar ferðir um svæðið.

Höfundur er skálavörður Ferðafélags Íslands og fararstjóri á Ströndum.

Undurfögru Drangaskörð

Dagana 17. til 21. júní er ferð sem hefst í Norðurfirði. Siglt verður í Drangavík.

Fólk er ferjað í land en farangurinn fluttur áfram að Dröngum. Gengið út með Drönguunum sunnanverðum og norður um Signýjargötuskarð. Haldið með skörðunum norðanverðum að Dröngum þar sem farangurinn bíður. Tjaldað og grillað. Daginn eftir verður gengið upp Húsadal að Neðra-Húsadalsvatni. Kíkt í náttúrulaug. Siglt aftur í Norðurfjörð. Gengið á Reykjaneshyrnu og byggðasafnið Kört heimsótt. Nánar á fi.is.

Himinblá heiðarvötn

Ferðafélag Íslands býður upp tjaldferð um virkjanasvæði Hvalárvirkjunar 1.-6. júlí. Siglt er með Strandferðum frá Norðurfirði í Eyvindarfjörð.

Þátttakendur skoða vötnin og fossana sem í dag eru gullfalleg náttúruundur en munu ýmist hverfa eða taka miklum breytingum ef af fyrirhuguðum virkjanaáformum verður. Ferðamaðurinn fær að kynnast kyrrð heiðanna og himinbláum vötnunum. Þá liggur leiðin meðfram gullfossum Eyvindarfjarðar. Gengið með allt á bakinu í fjóra daga, gist í tjaldi í þrjár nætur og í húsi Ferðafélags Íslands að Valgeirsstöðum í tvær nætur. Nánar á fi.is.

Sungið á Örkinni

Bækistöðvarferð á vegum Ferðafélags Íslands í Norðurfjörð frá 7.-10. ágúst.

Þátttakendur koma á eigin vegum að Valgeirsstöðum. Haldið í Ófeigsfjörð og gengið að fossinum Rjúkanda sem er einn sá fallegasti á Ströndum. Daginn eftir verður gengið á Finnbogastaðafjall og á Örkina. Komið við í safninu Kört. Synt í Krossneslaug. Heimsókn á Gjögur á heimleiðinni. Nánar á fi.is.

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

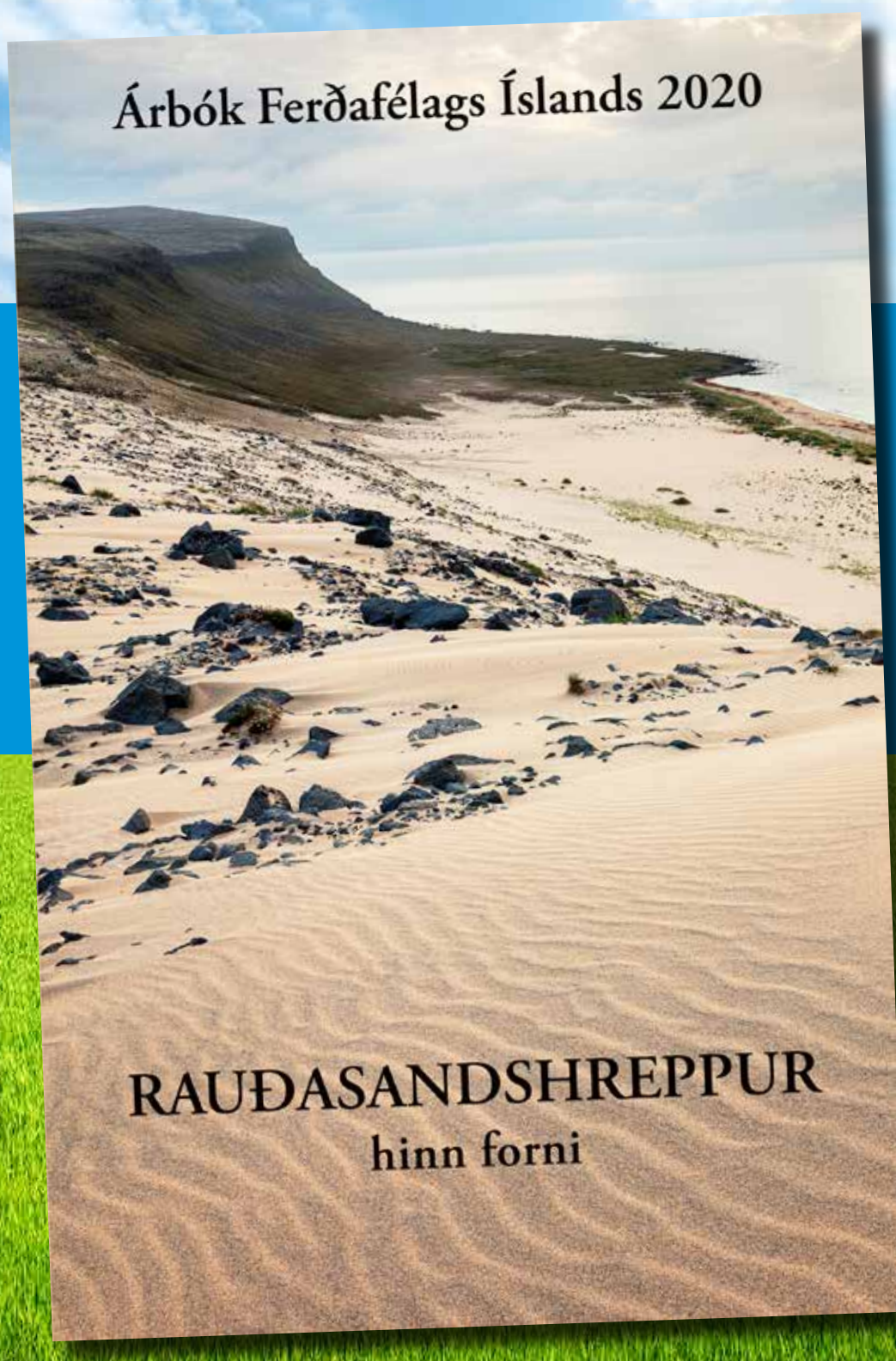
www.fi.is

Gleðilegt sumar

Árbók Ferðafélags Íslands 2020 um Rauðasandshrepp hinn forna er tilbúin til dreifingar

Félagsmenn fá á næstu dögum greiðsluseðil fyrir árgjaldi og eftir að hann er greiddur er árbókin send heim til félagsmanns ásamt félagsskírteini.

Margvísleg fríðindi fylgja því að vera félagi í Ferðafélagi Íslands. Árbókin, sem er ein nákvæmasta íslandslýsing sem völ er á, er innifalin í árgjaldinu, afsláttur í allar ferðir og skála félagsins og afsláttur hjá fjölmörgum útivistarverslunum og fleiri verslunum og þjónustuaðilum.



Ferðaáætlun FÍ 2020 er aðgengileg á heimasíðunni www.fi.is

Árbók Ferðafélags Íslands kemur nú út í nítugasta og þriðja sinn. Í ár er til umfjöllunar syðsti hluti Vestfjarða: Patreksfjörður – og þar með taldar Örlygshöfn og Hænuvík – ásamt Kollsvík, Breiðuvík og Látravík. Að auki er fjallað um Látrabjarg, Keflavík og Rauðasand. Inn í sérstæða náttúrufegurð svæðisins fléttast svo áhugaverð menningar- og atvinnusaga.

Aðalhöfundar þessarar árbókar eru dr. Gísli Már Gíslason vatnalíffræðingur og Ólafur B. Thoroddsen fyrrverandi skólastjóri. Báðir eru útivistarmenn af lífi og sál og þaulkunnugir svæðinu og sögu þess. Ólafur er fæddur og uppalinn á Patreksfirði og Gísli ólst upp á Hvallátrum.

Nú er rétti tíminn til að ganga í Ferðafélag Íslands

FERÐAFÉLAG ÍSLANDS | Mörkinni 6 | 108 Reykjavík | Sími 568 2533 | www.fi.is

Texti / Sigríður Björk Bragadóttir Myndir / Karl Petersson Stílisti / Ólöf Jakobína Ernudóttir

Þrjár góðar samlokur fyrir lautarferðina

Mörgum finnst maturinn bragðast betur úti undir berum himni og nota hvert tækifæri til að taka með sér nesti til að snæða úti í guðsgrænni náttúrunni. Þessar þrjár eru ómissandi í nestiskörfuna.



Baguette með góðri fyllingu.

Baguette með góðri fyllingu

fyrir 4



4 msk. smjör
2 baguette-brauð
2 camembert eða annar góður hvítmygluostur, skorinn í sneiðar
1 epli, skorið í sneiðar
½ poki (20 g) klettakál
1 dl berjasulta eða týtuberjasulta

Skerið inn í hliðina á baguette-brauði en ekki alla leið svo það sé fast saman á annarri hliðinni. Smyrjið með smjöri. Raðið ostsneiðum, eplasneiðum og klettakáli á brauðið og setjið sultu ofan á. Lokið brauðinu og skerið í passlega bita.

Samlokur eru alltaf hentugur matur í ferðalagið. Það má gera góða samloku frábæra með því að mala pipar yfir í lokin eða saxa ferskar kryddjurtir. Kryddaður rjómaostur, ólífur, laukur eða kryddmauk gera venjulega samloku að sælkeramat.

Sænskt þunnbrauð með laxi og piparró

4 stk.

4 þunnbrauð
150 g rjómaostur
200 g reyktur, skorinn í þunnar sneiðar
2 msk. fersk piparrót, rifin
30 g klettakál
nýmalaður pipar

Smyrjið þunnbrauðið með rjómaosti og raðið laxaneiðum ofan á. Stráið piparrót og klettakáli ofan á og malið pipar yfir. Rúllið brauðinu þétt upp og setjið í loftþéttar umbúðir.



Sænskt þunnbrauð með laxi og piparró.

Sniðugt er að eiga svona þunnbrauð í frysti og grípa í þegar undirbúa á nesti í lautarferðina. Hér er áleggið lax og piparrót en það getur verið hvað sem er.



Klúbbasamloka

brauð eftir smekk
smjör eða rjómaostur
spægipylsa
eplasneiðar
ostsneiðar
klettakál

Smyrjið brauð og leggið saman með spægipylsu, eplasneiðum, ostsneiðum og klettakáli. Við notuðum þunnbrauð, kringlóttar kökur sem fást frosnar og gerðum þriggja laga samloku.



Gátlisti
fyrir lautarferðina

- [x] Teppi
- [x] Dúkur
- [x] Diskar, glös og hnífapör
- [x] Blautþurrkur
- [x] Servéttur
- [x] Tannstönglar
- [x] Tappatogari
- [x] Upptakari
- [x] Vasahnífur eða beittur hnífur
- [x] Salt og pipar
- [x] Smjör (litlu stykkin)
- [x] Sólarvörn
- [x] Sólgleraugu
- [x] Myndavél
- [x] Poki undir rusl

... og ekki gleyma nestinu.



VELDU ÞITT TILEFNI

Vantar þig hita í súpuna, tilbrigði við brauðréttinn, bragð á beygluna eða nýtt álegg á pizzuna?

Rjómaostarnir frá MS eru hver öðrum betri.

Texti / Guðrún Óla Jónsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson og og aðsendar

Texti / Reynir Traustason

16 tískuslys í fjallgöngu

Eftir því sem mér hefur vaxið fiskur um hrygg í fjallgöngum hef ég orðið meðvitaðri um nauðsyn þess að falla inn í þann ramma sem tíska á köllum leyfir. Fyrsta lexían mín var sú að ég gekk á fjöll með gamla skjóðu á bakinu. Hún var merkt símafyrirtæki og bundin að framanverðu með skóreim. Ég var hvorki smáður né fyrirlitinn en hornaugun voru ótalmörg. Á endanum uppgötvaði ég skömm mína og lagði símaskjóðunni og gekk þess í stað stoltur um með viðurkenndan bakpoka sem státar af tískumerki. Ég leitaði til álitsgjafa í 52ja fjalla hópi Ferðafélags Íslands um tískuslys fjallgöngfólks. Þetta er niðurstaðan.



1 Ef þú vilt vera álitin(n) algjör viðvaningur þá læturðu sjá þig í gallabuxum í hlíðum Esjunnar. Algjört tabú.

2 Ekki vera með bakpoka merktan föllnu bönkunum.

3 Ef þú vilt endilega ganga með buff þá gættu þess að það sé merkt viðurkenndum aðila.

4 Ef þú notar íþróttabrjóstahaldara þá máttu ekki hafa hann yfir ullarbolnum.

5 Gættu þess vandlega að spenna ekki á þig bakpokann þannig að fitukeppir myndist að ofan og neðan.



6 Ekki nota jöklagleraugu á jafnsléttu.

7 Ef þú vilt endilega líta út eins og fífl og missa sjónina þá notarðu Ray Ban speglagleraugu í jöklaferð.

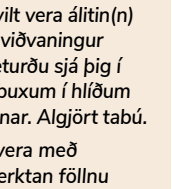
8 Regnslár – eins og tíðkast mikið erlendis – virka alls ekki á Íslandi. Sá sem íklæðist slíku sker sig úr eins og geimvera. Þá eru regnslár gjarnan þunnar og rifna.



9 Notaðu viðurkenndan skófatnað á borð við Scarpa á göngum. Tásuskór eru bannvara. Kona sást á Úlfarsfell í þannig skóm fyrir löngu og er nú alræmd.

10 Það er aulalegt að fara á fjall með verðmiða hangandi á skóm eða fatnaði. Hallærislegt að vera fremstur í brekku með verðmiða á göngskónum.

11 Háhælaðir sandalar sem vaðskór eru dæmi um átakanlegt tískuslys.



12 Gotharar frá Berlín sáust fyrir nokkru á íslensku fjalli, svartmálaðir. Hárið túberað og þeir íklæddir aðsniðnum leðurjökkum, með hliðartösku og í Buffalóskóm. Stórslys.

13 Að renna sér niður snjóskafl í pilsi er ávísun á vandræði. Sá einstaklingur sem slíkt gerir má vera viss um að verða umræðuefni.



14 Ekki ganga á Hvannasdalshnjúk í vaðstígvélum og með plastpoka. Maður sem gerði slíkt fyrir nokkrum árum er kominn á spjöld sögunnar.

15 Ekki binda Bónuspoka utan á bakpokann þinn.

16 Ekki reykja í fjallgöngum. Leyndu því ef þú ert reykingamaður.



Guðrún Ragna Hreinsdóttir hefur bæði gengið á fjöll hér heima og erlendis og fór meðal annars í grunnbúðir Everest árið 2016.

„Er alltaf á fjöllum“

Guðrún Ragna Hreinsdóttir er alin upp við útivist og gengur á fjöll allt árið um kring. Hún hefur bæði gengið á fjöll hér heima og erlendis og fór meðal annars í grunnbúðir Everest árið 2016. Hún kolféll fyrir landi og þjóð þegar hún dvaldi í Nepal og segist hafa skilið eftir lítinn hluta af hjartanu þar.

Fyrir um það bil tólf árum segist Guðrún Ragna hafa verið farin að fara reglulega í göngur og aðallega á sumrin en síðastliðin sjö ár hafi hún hins vegar verið mjög virk í fjallgöngum allan ársins hring. „Mér finnst æðislegt að vera á fjöllum á veturna og fjallaloftið svo ferskt. Það er oft auðveldara að ganga á frosinni jörð og mér finnast fjöllin aldrei fallegri en þegar það er kominn í þau snjór því þá verða andstæðurnar svo miklar. Maður þarf bara að vera rétt búinn, bæði varðandi klæðnað og annan útbúnað.“

Gott að fá tilfinningu fyrir fjöllunum

Fyrir byrjendur í fjallgöngum, eða þá sem langar að byrja segir Guðrún Ragna að það borgi sig að byrja á réttum stað og ætla sér ekki of mikið í upphafi. „Það er gott að byrja á fjöllum eins og Mosfelli, Úlfarsfelli og Helgafelli, byggja upp þol, finna hvað maður ræður við, fá tilfinningu fyrir fjöllunum og læra inn á aðstæður. Ég mæli líka með því að vera í gönguhóp. Það er frábær leið til að byrja að stunda útivist og maður getur einbeitt sér að því að njóta útiverunnar án þess að þurfa að bera sjálfur ábyrgð á leiðarvali.“

Hún segir góða gönguskó vera mikilvæga og gott sé að venja sig á að vera með bakpoka með aukapeysu og vatnsheldum flíkum því veðrið geti breyst á skömmum tíma. „Svo er mikilvægt að hafa smávegis nesti og eitthvað að drekka, því það er slæmt að verða orkulaus. Svo finnst mér gott að nota göngustafi, þeir minnka til dæmis álag á hné og geta veitt góðan stuðning í brekkum. Á veturna er nauðsynlegt að hafa höfuðljós og brodda meðferðis.“

> *Það er gott að fá tilfinningu fyrir fjöllunum og læra inn á aðstæður.*

Á leið á Sveinstind. Guðrún Ragna segir að hún finni sjaldan fyrir lofthræðslu en þarna hafi hún fengið smávegis kitli í magann.

Hluti af hjartanu varð eftir í Nepal

Árið 2016 fór Guðrún Ragna til Nepals þar sem hún gekk upp í grunnbúðir Everest. „Himalayafjöllin eru stórfengleg, fólkið einstakt og mér fannst ég hafa skilið eftir lítinn hluta af hjartanu í Nepal þegar ég fór heim. Eftir þessa ferð stofnaði nafna mín og vinkona, Guðrún Harpa, Íslandsdeild samtakanna Empower Nepali Girls sem styrkja nepalskar stúlkur til náms og ég er í stjórn þeirra samtaka.“

Markmið samtakanna er að efla og styðja ungar stúlkur í Nepal til náms. „Nepal er eitt af fátækustu ríkjum heims og talið að ár hvert séu yfir tíu þúsund nepalskar stúlkur seldar í kynlífsþrælkun, neyddar barnungar til giftingar eða yfirgefnar á annan hátt. Við höfum síðustu ár staðið fyrir fjáröflunarviðburðinum Mitt eigið Everest á Úlfarsfelli og með þessum viðburðum, áheitasöfnun í Reykjavíkurmaraþoni og mánaðarlegum framlögum frá góðhjörtuðum Íslendingum höfum við getað styrkt margar stúlkur til náms.“





Guðrún Ragna gekk á Island Peak í Nepal. Þar þurfti að fara niður í sprungu sem var of stór til að fara yfir á stiga.

Árið 2017 fór Guðrún Ragna aftur til Nepals og gekk þá í grunnbúðir fjallsins Annapurna. „Eftir þá göngu fórum við í heimsókn í barnaskóla í Kathmandu þar sem við hittum margar stúlkur sem eru styrktar af samtökunum, bæði grunnskólastúlkur og eldri sem eru komnar í menntaskóla og háskóla og eru frábærir talsmenn samtakanna. Mér finnst góð tilfinning að geta lagt eitthvað af mörkum sem hefur góð og mikilvæg áhrif. Íslenskar krónur margfaldast í Nepal þar sem fátæktin er mikil. Það er því miður ekki hægt að segja að jafnrétti ríki í Nepal en með því að fleiri stúlkur fái menntun breytist það vonandi.“

OTA SOL GRYN®

Dagurinn byrjar alltaf vel með OTA hafragrjónum



ú

Útivist

EITT OG ANNAÐ



Umsjón / Steingerður Steinarsdóttir

Úti um allt

Ekkert jafnast á við íslenska sumarið. Það er góður tími til útivistar hvort sem menn kjósa að fara um á hesti, klífa fjöll á tveimur jafnfljótum, hlaupa, ganga, fara í nestisferðir, þeysa um á torfæruhjóli, fjórhjóli eða keyra um hálendið. Hvaða leið sem menn velja er alltaf gott að vera í réttu fötunum og með bestu fylgihlutina.

1 ***Grænjurnar:*** *Settu niður á blað hversu lengi þú ætlar að vera, hvar að tjalda og hversu mikið pláss þú hefur fyrir farangur. Farðu svo í næstu útivistarverslun og biddu afgreiðslufólkið að mæla með besta útbúnaðnum fyrir slíka ferð. Engan langar að ganga á fjöll með 50 kg bakpoka á öxlunum og á sama tíma langar ekki nokkurn mann að sitja einhvers staðar langt úti í sveit og vanta eitthvað sem er algjörlega nauðsynlegt.*



2 ***Fötin:*** *Ull er eitt besta efni sem fáanlegt er til að halda á sér hita. Hún andar vel og verður því aldrei óþægileg. Sumir þola ullina illa en bómull og flísefni eru næstbesti kosturinn. Fjárfestu í vönduðu innsta lagi og það mun skila sér margfalt á svölum nóttum. Hafðu einnig með í för svokallað millilag eða flíspeysur, bómullarpeysu eða léttan jakka. Svo er alltaf nauðsynlegt að pakka utanyfirfatnaði hér á landi. Hann er hægt að fá einstaklega hlýjan eða vatnsheldan. Hafðu alltaf með þér utanyfirbuxur líka.*



3 ***Til ánægjuauka:*** *Ef ekki er ætlunin að ganga marga kílómetra með farangurinn á bakinu eru sjónaukar, góðar myndavélar, leiðsögubækur, léttir útilegustólar, borð og kælikassar aukabúnaður sem vel er til þess fallin að gera ferðalagið skemmtilegra.*





Njóttu nátturunnar – á hlaupum

Íslendingar þekkja vel það frelsi og vellíðan sem felst í fjallgöngum í gríðarlegri náttúrufegurð landsins. Náttúruhlauparar ná að fara yfir stærra svæði á skemmri tíma en þeir sem eru fótgangandi og sjá því hluti sem aðrir kannski missa af. Ýmist er hlaupið á manngerðum stígum og kindaslóðum eða þvert yfir móa, tún, fjöll og mela, hvert sem leið liggur í náttúrunni.

Náttúruhlaup kallar á annað búnað en hefðbundið götuhlaup. Þó svo að fatnaðurinn sé að mörgu leyti svipaður er æskilegt að hlaupa í skóm sem eru með grófari sóla og eru einnig lægri og með minni dempun til þess að draga úr hættunni á að fólk misstígi sig. Þá er mikilvægt að hafa alltaf farsíma meðferðis því hann er öryggistæki ef maður villist, slasar sig eða einfaldlega gleymir sér á hlaupunum. Símar eru líka útbúnir GPS-tækni sem hjálpar að rata og við skráningu upplýsinga en hægt er að sækja smáforrit til að halda utan um upplýsingarnar. Sumir kjósa að nota frekar GPS-úr sem eru fyrirferðarminni og veðurþolnari en farsímar, á meðan símarnir eru hins vegar oft með betri skjá.



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

Nú er rétti tíminn til að fara í byggingarframkvæmdir og nýta sér endurgreiðslu á virðisaukaskatti eins og kostur er!



Íslensk hönnun íslensk framleiðsla.

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



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

Verð aðeins 108.200 kr. pr/m² m. vsk



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

Verð aðeins 108.200 kr. pr/m² m. vsk



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

Verð aðeins 114.200 kr. pr/m² m. vsk



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

Verð aðeins 135.800 kr. pr/m² m. vsk

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

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

Reising: Gerum tilboð í reisingu á húsi á byggingarstað.

Ný lög varðandi virðisaukaskatt, nú skal á tímabilinu frá 1. mars 2020 til og með 31. desember 2020 endurgreiða byggjendum íbúðarhúsnæðis og frístundahúsnæðis 100% þess virðisaukaskatts sem þeir hafa greitt af vinnu manna sem unnin er innan þess tímabils á byggingarstað.

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

HANNAÐ OG BYGGT FYRIR ÍSLENSKAR AÐSTÆÐUR

Twin Wall

HÚSEINING

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



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



	TAFSA	ALDRI	TÍMA-EINING	TÍUND		KK NAFN	ÁLPAST	TIL	GEÐ	SANN-FÆRINGAR
NÖLDRA										
SÝSLA					RUNUR / ÓSKORÐAÐ					
KLAFI			MÆLI-EINING / SETIS					NÚNA / BEKKUR		
NÁTTA						ÁNA / RÆÐA				
HJAL		MATAR-LEGUR / ANSI					KOPAR / NÁTTÚRU-VÆTTIR			
	DUGNAÐUR	ÁTT	TÁGAR						STAUR	VAXA
PRÍVAT					FORÐI / NÁ YFIR			SAMTÖK / SLEPJA		
KVIKA			PRANG / SVÍKJA				BUNDNU / RÍKI Í V-AFRÍKU			
TVEIR EINS		KRÚSI-DÚLLUR / STARF				VAN-KANTUR / MÓÐURLÍF				
HAGGA				MÆLI-EINING / SVEIPUR			EINNIG / SÁLDRA			
	HEILA / ÁBENDING				SAMUR / ÓBIFANDI			RAUS / AÐGÁT		
FÉLAGI				SKÓLI / RÓMVERSK TALA		KANNSKI / ÞREIFA			ÁLOXÍÐ	VARPA
SPRIKL		TIGNA / NIÐUR				GLATAST / KVARTANIR				TUKTA
ÞANNIG			VARÐ-VEISLA / SÁR				ÁVÍTUR / UMFRAM			
BUKKUR				STÆRÐ / ÍÞRÓTTA-FÉLAG			ÍLÁT / TVEIR EINS			
MÁLMUR			UMGERÐ					ÁRKVÍSLA		
SÆGUR				FISKUR						

Létt

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

Miðlungs

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

Erfið

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlif.is

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

1



Tónlistarhátíðinni Eistnaflug 2020, sem er haldin árlega á Neskaupsstað, hefur verið frestað um ár. Hvenær átti hátíðin að fara fram?

2



3



Greta Salóme, söngkona og tónlistarkona, stofnaði í vikunni Facebook-hópinn Sykurlaust sumar. Hver er tilgangur hans?

Herra Hnetusmjör var á dögunum valinn bæjarlistamaður Kópavogs árið 2020. Hvað heitir Herra Hnetusmjör réttu nafni?

4



Nýverið var bar á Tenerife, sem er Íslendingum að góðu kunnur, opnaður aftur. Hvað heitir hann?

5

Hvaða heimsfrægi tískuhönnuður gaf út nýverið að hann ætlar ekki að kaupa nýtt hráefni í gerð sinnar nýjustu línu, heldur nota það sem er til á lager, endurvinna og vera fullkomlega umhverfisvænn?

NIVEA SUN

NJÓTTU
SÓLARINNAR
ÁHYGGJULAUS

NIVEA SUN
UV
FACE
SHINE CONTROL
0% STICKY FEELING
30 HIGH UVA UVB

Gestgjafinn

ALLSKONAR GÓÐGÆTI

Gott í grillveisluna

Hvernig væri að vera búinn að undirbúa grillveislu og geta blásið í lúðurinn þegar veðrið leikur við landann?



Agúrku- og radísusalat

1 agúrka, skorin í þunnar lengjur
4-5 radísur, skornar í þunnar sneiðar
1 msk. sítrónusafi
1 msk. olía
pistasíuhnetur, saxaðar
nokkur myntublöð, söxuð, má sleppa

Raðið agúrku og radísum á disk eða í skál. Dreypið sítrónusafa og olíu yfir. Skreytið með pistasíuhnetum og myntu.



Mangó- og granateplasalsa

2 mangó, skræld, steinlaus og skorin í bita
1 rauðlaukur, skorinn í bita
½ rauð paprika, skorin í bita
kjarnar úr 1 granatepli
1 chili-aldin, fræhreinsað og smátt saxað
1 hvítlauksgeiri, smátt saxaður
1 tsk. kummin, steytt
2 msk. límónusafi
2 msk. fáfnisgras (estragon), smátt saxað
salt
nýmalaður pipar

Setjið allt í skál og blandið vel.



Bakaðir smálaukar

10 skalotlaukar
10 litlir rauðlaukar
tímíangreinar
3 msk. olía
2 msk. fetaostur, gróft saxaður

Laukarnir verða sætir og mjúkir þegar búið er að grilla þá. Þegar þeir eru tilbúnir má skera endann af hverjum lauk og kreista innan úr honum. Setjið lauka í skál og dreifið olíu yfir ásamt tímíangreinum og blandið vel saman. Pakkið síðan vel inn í álpappír og grillið í u.þ.b. 30–40 mín. Snúið nokkrum sinnum á meðan. Setjið laukana á disk, dreifið fetaosti yfir og berið fram strax.

Kjúklingakryddlögur

1 dl olía + 1 tsk. fenníkufræ
2 msk. tómatsósa
1 msk. sætt sinnep
2 msk. tamari-sósa
2 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir
1 msk. engiferrót, smátt söxuð
½ chili-aldin, smátt saxað
2 msk. ljóst edik
1 msk. hunang
1 tsk. paprikuduft
1 tsk. piparkorn, steytt



FAXAFEN 14

OPIÐ 11–19 ALLA DAGA

OG ALLTAF OPIÐ Á VEGANBUDIN.IS



VEGAN BÚÐIN

Uppskriftin að fallegri viðarplötu í eldhúsinu

Viðarborðplötur í eldhúsum eru góð leið til þess að fá meiri hlýleika inn á heimilið. *Gott er að velja gegnheilar plötur en þær endast lengi og þola vel meðhöndlun. Það er þó ýmislegt sem þarf að hafa í huga varðandi viðhald á slíkum plötum og þurfa þær góða umhirðu svo þær endist sem best.*

Texti / Stefanía Albertsdóttir Myndi / úr safni

Þar sem viðarborðplötur eru til staðar er áhættusamt að kaupa undirlímdan vask. Flestir borðplötuframleiðendur ábyrgjast ekki plöturnar þar sem slíkur vaskur er en aukin hætta er á sprunguskemmdum. Raki á greiðari leið inn í skurðsárið og eru dæmi um að plötur hafi klofnað eftir endilöngu. Besta lausnin er að velja sér vask sem situr ofan á borðplötunni. Einnig ætti síður að velja blöndunartæki sem festast beint ofan í borðplötuna sjálfa. Óhreinindi geta safnast fyrir umhverfis tækin og litabreytingar komið fram í viðnum.

Hægt er að olíubera viðarplötur eða lakka þær. Kosturinn við olíuna er sá að auðvelt er að viðhalda fallegri áferð. Ef höggskemmdir verða er auðvelt að pússa upp aðeins þann hluta sem er skemmdur og olíubera hann aftur. Komi höggskemmdir í lakk þarf að pússa upp alla plötuna og lakka hana upp á nýtt. Olían er einnig vistvænni kostur.



Ef borðplatan þín er algerlega ómeðhöndluð er nauðsynlegt að olíubera hana vel bæði undir og yfir en mikilvægt er að sama rakastig sé í borðplötunni allri. Ef platan er einungis olíuborin að ofanverðu er hætta á að hún verpist með tímanum og skemmist. Olíubera þarf allt að fjórum sinnum í fyrsta skiptið sem borið er á plötuna. Áður en platan er olíuborin er mikilvægt að engin óhreinindi séu til staðar, því er gott að þrífa flötinn með rakri tusku og leyfa honum síðan að þorna vel áður en hafist er handa.

> ***Komi höggskemmdir í lakk þarf að pússa upp alla plötuna og lakka hana upp á nýtt.***

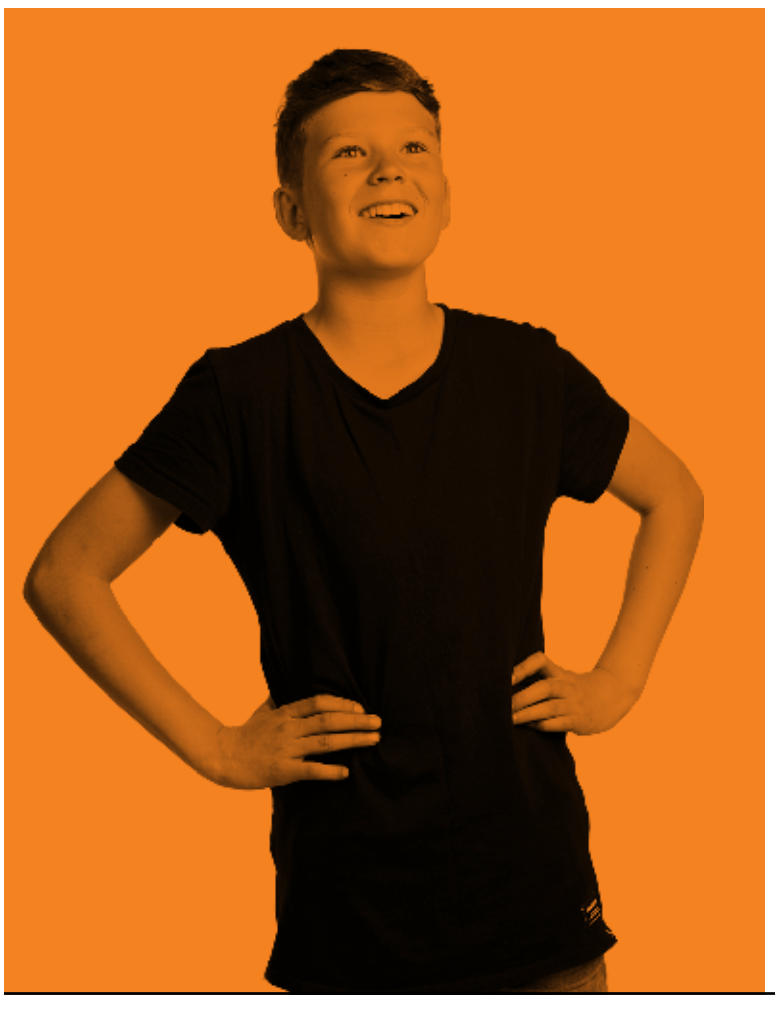
Ef olíubera á plötu sem hefur verið olíuborin áður er einnig mikilvægt að byrja á því að þrífa burt öll óhreinindi með rakri tusku og fjarlægja bletti séu þeir til staðar. Sum óhreinindi, líkt og fitublettir, nást ekki alltaf af einungis með tusku og því er gott að nota sandpappír og juðara en einnig til þess að rjúfa yfirborðið og opna viðinn svo hann taki betur við olíunni.

Þegar viður er pússaður er gott að hafa það sem reglu að strjúka alltaf í sömu átt og viðaræðarnar liggja. Eftir að platan er pússuð er mikilvægt að strjúka yfir flötinn með þurri tusku í sömu átt og æðarnar í viðnum liggja til þess að varna því að ryk safnist fyrir í samskeytum og misfellum (þar sem viðarfyllir hefur verið notaður) séu þær til staðar. Að þessu loknu er ekkert því til fyrirstöðu að byrja að olíubera. Gott er að nota sápulausan svamp í verkið og ekki á að spara olíuna í fyrstu umferð og viðurinn ætti að drekka olíuna vel í sig. Mikilvægt er að láta plötuna þorna vel á eftir. Þegar hún er orðin þurr eru skrefin endurtekin en þó með aðeins fínni sandpappír en við fyrstu umferð.

Alltaf er mikilvægt að hreinsa burtu ryk sem safnast fyrir við pússun því annars geta kekkir myndast í olíunni og yfirborðið orðið hrjúft. Þessi skref eru endurtekin eins oft og þurfa þykir. Við síðustu umferð er best að nota tusku í stað svamps. Um leið og viðurinn er orðinn mettaður hættir hann að drekka í sig olíuna og litlir pollar geta myndast ofan á yfirborðinu. Þá er mikilvægt að þurrka yfirborðið með þurri tusku og fjarlægja alla umfram olíu. Sé vandað til verksins er auðvelt að viðhalda fallegri áferð og olíubera þarf sjaldnar. Viðarplötur sem vel er hugsað um endast kynslóðir.



Algjört lykilatriði er að velja lífræna olíu sem má komast í snertingu við matvæli. – Ef bleyta sest ofan á yfirborðið er mjög mikilvægt að þurrka hana burt sem fyrst en bleyta getur skilið eftir sig bletti. Ekki nota sterk sápuefni við þvott. Viður hefur náttúrulega eiginleika til þess að hrinda frá sér bakteríum svo vatn og mild sápuefni duga vel.



"Mér líður eins og ég geti sigrað heiminn!"

Skráning er hafin á sumarnámskeiðin

Það sem þátttakendur uppskera:
- Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfsmynd og trú á eigin getu
- Hugrekki til að rétta upp hönd og taka þátt í umræðum
- Leiðir til að kynnast nýjum krökkum, bæta samskipti og styrkja sambönd
- Þor til að koma hugmyndum sínum á framfæri og hafa áhrif
- Betra skipulag og skýrari markmið
- Jákvætt viðhorf og kvíða/streitu stjórnun

Næstu námskeið:
10-12 ára • 9. júní kl 9-13, 8 virka daga í röð
10-12 ára • 22. júní kl 10-14, 8 virka daga í röð
10-12 ára • 5. ágúst kl 9-3, 8 virka daga í röð

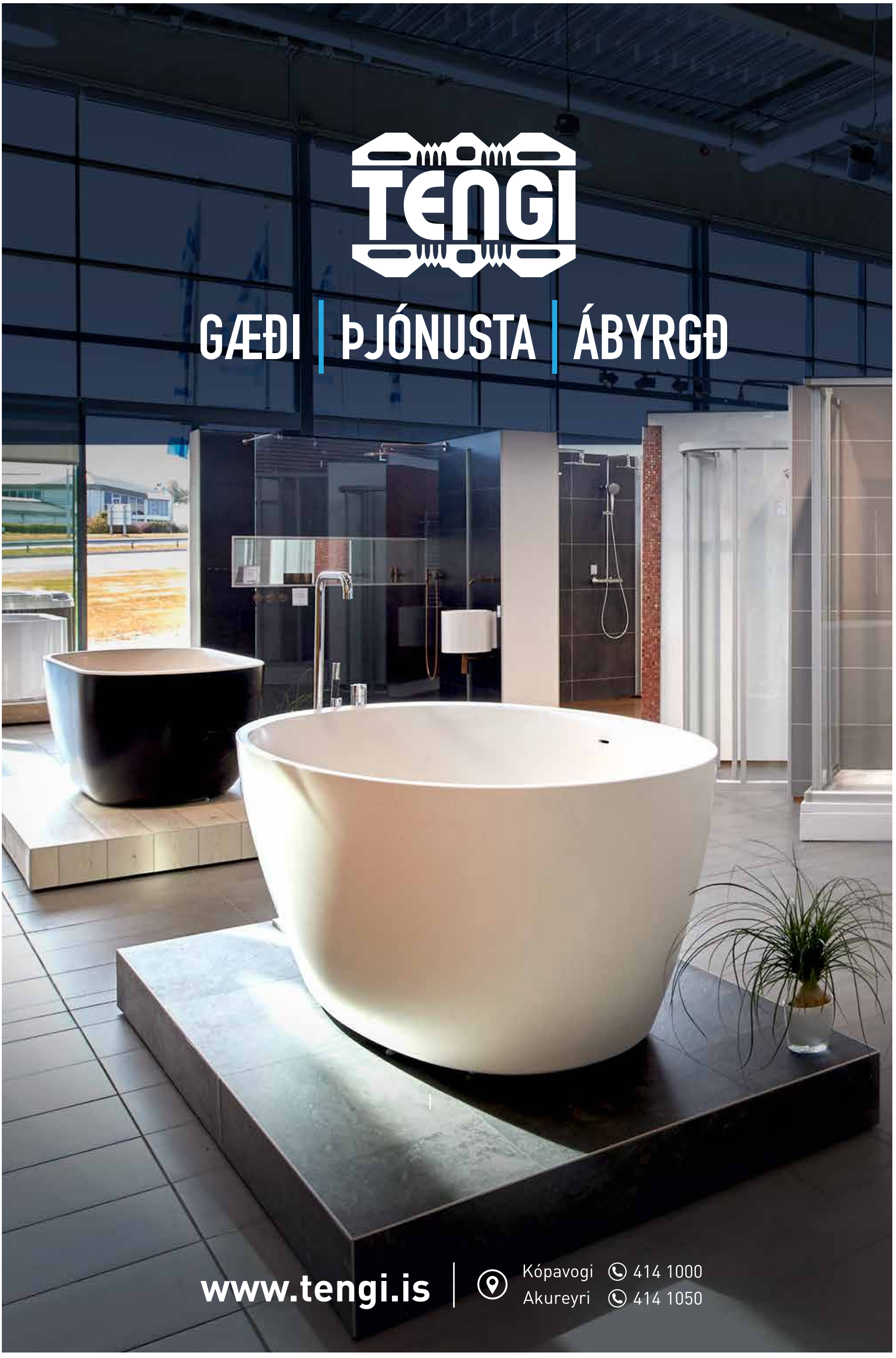
13-15 ára • 15. júní kl 13-16.30, 8 virka daga í röð
13-15 ára • 5. ágúst kl 13-16.30, 8 virka daga í röð

Kynntu þér dagsetningar fyrir 16-19 ára og 20-25 ára á dale.is eða í síma 5557080

Skráning í ókeypis kynningartíma á dale.is/ungtfolk

Copyright © 2020 Dale Carnegie & Associates, Inc. All rights reserved. Gen next 050820 Ad 25x15

Dale Carnegie®


TENGI
GÆÐI | ÞJÓNUSTA | ÁBYRGÐ
www.tengi.is
Kópavogi 414 1000
Akureyri 414 1050

Texti / María Erla Kjartansdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson





Aðspurð segist Hrafnhildur ekki mikið eltast við tískustrauma innanhússhönnunar og velur þá hluti sem henni þykir fallegir hverju sinni.



Notaleg stemning og náttúrulegir litatónar á Holtsgötunni

Við kíktum í heimsókn í fallega, bjarta íbúð í Vesturbænum þar sem þau Hrafnhildur Ylfa Magnúsardóttir, Guðjón Ólafsson, og sonur þeirra, Mikael Máni, búa. *Hrafnhildur hefur verið dugleg að ferðast í gegnum tíðina og fá ótal munir hvaðanæva að úr heiminum að njóta sín á heimilinu. Íbúðin er björt og hlýleg í senn og garðurinn dásamlegur á þessum tíma árs.*

Gott skipulag og Portofino-garðurinn heillaði

Íbúðin er 72 fermetrar og flutti fjölskyldan inn í nóvember 2017. Íbúðin er björt og praktísk og var að sögn Hrafnhildar frábrugðin mörgum gömlum íbúðum sem þau höfðu skoðað í Vesturbænum. „Suðursvalirnar eru æðislegar á sumrin og ekki að ástæðulausu að íbúarnir á svæðinu kalla bakgarðinn Portofino enda verður algjör hitapollur hérna á sumrin. Við keyptum íbúðina af Axel Kaaber sem er arkitekt og hann var búinn að gera nánast allt upp, færa eldhúsið inn í stofu sem áður var þar sem barnaherbergið er núna, sem opnaði hana töluvert. Stofan er því algjör miðpunktur íbúðarinnar.“

Að ná fram réttu stemningunni

Aðspurð segist Hrafnhildur ekki mikið eltast við tískustrauma innanhússhönnunar og velur þá hluti sem henni þykir fallegir hverju sinni. Hún segist einnig heillast mikið af marokkóskri hönnun í bland við New York loft-stíl og að einhverju leyti skandinavískum stíl.







„Ég er ekkert endilega að sækjast eftir því að eiga þessar týpísku hönnunarvörur.“

Gott flæði er í íbúðinni og mjúkir litatónar tengja rýmin vel saman. Hvaða litir skyldu heilla Hrafnhildi mest? „Mér finnst náttúrulegir tónar í bland við grænt ótrúlega falleg samsetning. Hnotuviður finnst mér fallegur á móti því svarta og hvíta, hann kemur með þennan hlýleika inn á móti sem mér finnst skipta máli.“ Lýsing skiptir Hrafnhildi einnig miklu máli til að ná fram réttu stemningunni. „Það gladdi ljósameistarann mjög mikið að það væru dimmerar í íbúðinni,“ segir hún og hlær. „Lýsing getur algjörlega breytt stemningu.“

> ***Svo eru það suðursvalirnar sem eru æðislegar á sumrin og ekki að ástæðulausu að íbúarnir á svæðinu kalla bakgarðinn Portofino.***

Sófaborð úr bandaríska sendiráðinu

Þau Hrafnhildur og Guðjón hafa valið gaumgæfilega þau húsgögn sem eru í íbúðinni og í bland er að finna eldri hluti sem þau hafa meðal annars fengið frá fjölskyldunni.

Eru einhverjar skemmtilegar sögur á bak við húsgögnin? „Þegar við fluttum inn þá vissi ég að ég vildi koníakslitaðan sófa. Eina sem mér fannst erfitt við það val var að ég var í miklum vandræðum með að finna sófaborð í stíl. Ég fékk sófaborð í heimlán frá hinum og þessum búðum en ég rakst svo loksins á borðið sem smellpassaði við sófann á Bland.is. Ég keypti það af strák í Grafarvoginum sem hafði keypt borðið á uppboði í bandaríska sendiráðinu.

Borðstofuborðið og grænu stólarnir koma frá ömmu Guðjóns, okkur þykir ótrúlega vænt um það sett og gefur það heimilinu mikinn karakter.“

SUMAR LEIKUR

DOMUSNOVA
Fasteignasölu

1. vinningur:
Gjafabréf
150.000 kr.
BYKO

Allir sem setja eign í sölu hjá DOMUSNOVA fasteignasölu í maí og júní eiga möguleika á glæsilegum vinningum!

2. vinningur:
Gjafabréf
50.000 kr.
BYKO

Við drögum út í sumarleik DOMUSNOVA fasteignasölu og BYKO 30. júní 2020
Nánar á www.domusnova.is

LÁTTU FAGFÓLK SELJA ÞÍNA EIGN



DOMUSNOVA
Fasteignasala

HLÍÐASMÁRA 4 KÓPAVOGI - AUSTURVEGI 6 SELFOSSI & STILLHOLTI 16-18 AKRANESI
SÍMI 527 1717 - WWW.DOMUSNOVA.IS

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Aðsendar

Innlent
SAMFÉLAG

„Virka vonandi sem hlýtt faðmlag“

***Bergrún Íris Sævarsdóttir**, teiknari og barnabókahöfundur, ákvað að láta gott af sér leiða í heimsfaraldrinum og málaði póstkort fyrir heimilismenn hjúkrunarheimila. Kortin geta þeir sent til ástvina sinna, barnanna sem þau sakna.*

Það eru margir sem þurfa að halda sig fjarri ástvinum næstu vikur og mánuði, sökum heilsu og aldurs. Það sem mér finnst erfiðast við þetta ástand er einmitt tilhugsunin um gamla fólkið sem getur ekki faðmað ömmu-, afa-, langömmu- og langafabörnin sín,“ segir Bergrún Íris.

„Mér finnst ég oft svo vanmáttug, enda ekki í framlínusveit, ekki heilbrigðisstarfsmaður eða kennari, ekki starfsmaður í aðhlynningu eða ræstingum á sjúkrahúsum. Ég sit bara inni, örugg í stofunni minni og finnst ég ekki gera nóg.“

Bergrún Íris ákvað því að mála póstkort handa eldra fólkinu og



Kort með hjartnæmri kveðju meðan heimsóknarbann ríkir.

í vikunni voru tíu kassar með 1.200 kortum tilbúin til dreifingar á hjúkrunarheimili um allt land. „Ég er búin að senda til nágranna minna á Hrafnistu hér í Hafnarfirði,“ segir Bergrún Íris, sem býr í Hafnarfirði. Einnig hafa Berg í Bolungarvík, Eir, Landakot og Hraunbúðir í Vestmannaeyjum fengið senda kassa. Bergrún Íris segir að sig langi til að senda á Suðurnes, Norður-, Austur og Vesturland til þess að kortin fari sem víðast og er alveg til í uppástungur. „Vonandi slá póstkortin aðeins á sáran söknuðinn og virka sem hlýtt faðmlag í báðar áttir.“



Bergrún Íris og Hrannar, sonur hennar og sérlegur aðstoðarmaður, sækja kortin.

Við gerum vel við eldri borgara

50% afsláttur af áskrift og fyrsta blaðið
FRÍTT HEIM að dyrum



Áskriftarsíminn er opinn alla virka daga frá 9 til 13
Sími 515-5500 eða á mannlif.is/askriftir

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

Uppgjör við unglingsárin

Texti / Sigrún Guðjohnsen Myndir / Gunnlöð Jóna

***Elín Sif Halldórsdóttir**, eða Elín Hall eins og hún kallar sig, hlaut lof gagnrýnenda fyrir leik sinn í kvikmyndinni Lof mér að falla. Elín stundar nú nám í leiklist við Listaháskóla Íslands og semur tónlist meðfram námi. Nýverið sendi hún frá sér nýtt lag, Augun mín, sem fjallar um ástina og verður að finna á væntanlegri plötu hennar, Með öðrum orðum.*



Elín vinnur að sinni fyrstu sólóplötu, Með öðrum orðum, sem er væntanleg í júní.

Ég var við það að henda þessu lagi þegar bandið mitt kom með þá hugmynd að gíra það upp og við það breyttist það og varð að algjöru stuðlagi. Magnús Jóhann pínóleikari var svo að spila yfir það og á einni tökunni hélt hann áfram að spila eftir að lagið kláraðist þannig að úr varð fallegur útgangur, sem undirstrikar vel sorgina sem kraumar undir niðri," lýsir Elín en umrætt lag, Augun mín, fjallar að hennar sögn um hið sígilda „haltu mér – slepptu mér" samband.

Lof mér að falla hafði mikil áhrif

Eins og áður sagði lék Elín í kvikmyndinni Lof mér að falla og fór með eitt af aðalhlutverkunum. Hún segir það hafa verið mjög krefjandi og lærdómsríkt verkefni sem hún sé þakklát fyrir í dag. „Það var mikil ábyrgð fólgin í því að fá að vera með í að segja svona sögu og myndin kenndi mér hvað það er mikilvægt að nota listina til þess að spyrja spurninga og skapa umræðu," segir hún. „Hún tók alveg henni betur og bæta mig með náminu."

Með nýtt efni í vinnslu

Og hvað er svo fram undan. „Eins vænt og mér þykir um plötuna mína sem er núna að koma út þá er hún búin að vera í vinnslu í sex ár. Þar af leiðandi er ég ótrúlega spennt að halda áfram að gefa út tónlist sem er nýrri á nálinni," segir hún glaðlega og bætir við að hún sé með margt í vinnslu sem hún hlakkar til að koma frá sér.

„Hún tók alveg yfir líf mitt á þessum tíma og ég er enn að átta mig á því hversu mikil áhrif þetta hafði á mig."

Lagið verður að finna á fyrstu sólóplötu Elínar, Með öðrum orðum, sem hún er að leggja lokahönd á um þessar mundir og er væntanleg í júní. „Ég hef verið að semja þessi lög síðan ég var fimmtán ára, með gítarinn minn uppi í rúmi heima. Platan endurspeglar þann tíma ágætlega því hún fjallar um framhaldskólaárin; ástina, vini og samband mitt við sjálfa mig á mótandi tímum," segir hún og kveðst hafa lagt sig fram um að semja einlæg og heiðarleg lög í mínimalískum útsetningum.

Platan mun innihalda tíu lög sem eru öll sungin á íslensku. Elín hefur þegar sent frá sér þrjú lög af plötunni og stefnir á að senda síðasta „sínguinn" út í lok mánaðarins með tónistarmyndbandi.

yfir líf mitt á þessum tíma og ég er enn að átta mig á því hversu mikil áhrif þetta hafði á mig. Ég held að það hafi til dæmis átt stóran þátt í því að ég er í leiklistarnámi í dag."

Spurð hvort heilli meira, tónlistin eða leiklistin segir hún að í augnablikinu finnst sér betra að tjá sig í gegnum tónlistina. „Ég á auðveldara með að eiga frumkvæði í gegnum þann miðil. Annars er leiklistin stór hluti af mér og núna er ég að kynnast

Glænýtt mix frá Sexy Lazer

Plötusnúðurinn, tónlistar- og hárgreiðslumaðurinn Jón Atli Helgason, sem gengur líka undir listamannsnafninu Sexy Lazer, sendi fyrir skömmu frá sér Dj mix sem hann vann fyrir nýja danska plötusnúðaseríu sem kallast Nothing Is Real Records. Mixið var tekið upp „live" í Mlowenstein Studio.

Óhætt er að segja að Jón Atli hafi komið víða við á viðburðaríkum ferli. Til marks um það hefur hann spilað á bassa með mörgu af helsta tónlistarfólki landsins og unnið í eigin tónlist samhliða því. Fídel, Hairdoctor og Sexy Lazer eru til að mynda tónlistarverkefni sem koma öll úr smiðju Jóns. Fyrir samkomubann túraði hann um heiminn með íslensku hljómsveitinni Fufanu, en um þessar mundir vinnur hann að nýrri tónlist annars vegar undir merkjum The Mansisters ásamt Kasper Bjork og hins vegar undir merkjum Human Woman í samvinnu við tónlistarmanninn Gísla Galdra.



Texti / Steinar Fjeldsted

Samdi lagið í einangrun á Spáni



„Daginn sem ég skrifaði þetta lag fann ég að ég hafði hugsað alveg óþarflega mikið um hvað öðrum finnist, hvort ég segi það rétta, hvort ég líti nógu vel út og svo framvegis og þá samdi ég þetta lag, til að minna sjálfa mig á að vera ánægð með að vera ég," segir tónlistarkonan ROKKY, sem var að senda frá sér nýtt lag, Somebody else.

Lagið samdi ROKKY í einni lotu ásamt James Yuill frá Bretlandi og kláraði það í einangrun á Spáni þar sem hún dvelur nú en ROKKY er búsett í Berlín. Helstu skilaboð lagsins eru að vera sáttur við sjálfan sig og láta ekki aðra segja sér annað. Þetta er fjórða lagið sem ROKKY gefur út og það mest poppaða hingað til og því tilvalið fyrir sumarið. Hægt er að hlusta á það á Albumm.is.



Fær frábæra dóma erlendis

Plata hljómsveitarinnar Var, The Never-Ending Year, hefur verið að fá frábæra dóma úti í heimi.

Þannig fer Houston Cronicle, þriðja stærsta dagblað Bandaríkjanna, fögrum orðum bæði um sjálfa hljómsveitina og plötuna, sem var gefin út 24. apríl síðastliðinn á vegum bandarísku plötuútgáfunnar Spartan Records og einnig af Rimeout Recordings í Japan. Þess má jafnframt geta að The Never-Ending Year er plata vikunnar á Rás 2. Hægt er að hlusta á hana á Albumm.is.





Hinn alþjóðlegi plötubúðadagur haldinn hátíðlegur

Þann 20. maí næstkomandi verður hinn alþjóðlegi plötubúðadagur haldinn hátíðlegur um allan heim. Plötubúðadagurinn var fyrst haldinn árið 2007 og er tileinkaður sjálfstæðum plötubúðum, eigendum þeirra, starfsfólkinu og síðast en ekki síst viðskiptavinunum. Af því tilefni verður þétt dagskrá þennan dag í plötuverslunum landsins, meðal annars í Lucky Records, Reykjavík Record Shop, Smekkleysu og 12 Tónum, þar sem hljómsveitir og plötusnúðar koma fram og veigar verða á boðstólum. Fylgist með dagskránni á Albumm.is.

Albumm mælir með

Þroskandi að taka þátt í Ísland Got Talent

Sindri Freyr, sendi fyrir skömmu frá sér sína fyrstu plötu, Hvar Ertu Núna? Platan inniheldur níu popp/rapplög og var eitt og hálft ár í vinnslu.



„Ég hef verið að gera tónlist síðan ég var fjórtán ára," segir hann, „en gaf ekki út fyrsta lagið mitt fyrr en ég var sextán ára. Það lag hét Einstök og var svona róleg gítarballaða en eftir það færði ég mig yfir í popp og rapp. Sindri segist alltaf hafa verið tónelskur og sungið alveg frá því hann man eftir sér. Þátttakan í hæfileikakeppninni Ísland Got Talent hafi svo orðið til þess að hann ákvað að hella sér af fullum krafti út í tónlistina. „Árið 2016 var ég í Ísland Got Talent og lenti þar í þriðja sæti, það var mjög lærdómsríkt og þroskandi og þá ákvað ég að fara að gefa út tónlistina sem ég var búinn að gera," segir hann.

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

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI

25% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM GRANÍT LEGSTEINUM Í MAÍ











GRANÍT STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

Texti / Guðný Hrönn Myndir / EPA

Engin „Cannes-tíska“ í ár?

Kvikmyndahátíðin í Cannes fer ekki fram í maí eins og fyrirhugað var vegna kórónuveirufaraldursins. Hátíðin átti að fara fram 12. til 23. maí en nú er alls óvíst hvort eitthvað verði af henni.

Tískuunnendur verða því víst að bíða eitthvað lengur eftir að fá að virða fyrir sér tískuna sem spilar alltaf stórt hlutverk á hátíðinni. Þangað til er gaman að rifja upp nokkur eftirminnileg dress sem hafa prýtt rauða dregilinn á Cannes-hátíðum fyrri ára.

Fyrirsætan Bella Hadid vakti mikla athygli í þessum vintage Roberto Cavalli-kjól á Cannes í fyrra.

Sjaldséð sjón. Leikkonan Angelina Jolie er oftar en ekki dökkklædd en hún klæddist þessum fölgula kjól á Cannes-hátíðinni árið 2007. Kjóllinn er frá Ungaro Couture.

Þýska leikkonan Diane Kruger klæddist gullkjól frá Calvin Klein á rauða dreglinum árið 2012.

Söngkonan Rihanna í silkikjól frá Dior á Cannes árið 2017.

Leikkonan Blake Lively vakti eftirtekt í Gucci-kjól árið 2014.

Jane Fonda klæddist Versace á Cannes árið 2017.

Leikkonan Margot Robbie í dressi frá Chanel á rauða dreglinum í fyrra.

Franska leikkonan Marion Cotillard vakti athygli á Cannes í fyrra í öðruvísi dressi frá Balmain á sýningu myndarinnar Matthias and Maxime.

Leikkonan Susan Sarandon í kjól frá Jean Paul Gaultier árið 2016

Leikkonan Elle Fanning var glæsileg á sýningu myndarinnar Once Upon A Time... In Hollywood á hátíðinni 2019. Hún klæddist Dior frá toppi til táar.



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

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Facebook



Séð og Heyrt
HEYRST HEFUR

FRÁBÆR FJÖLSKYLDU-TENGSL

Rúnar Freyr Gíslason, verkefnastjóri á RÚV, hefur ekki látið deigan síga í Eurovision-vikunni þegar Evrópa átti að fylgjast með Daða og Gagnamagninu á stóra sviðinu í Rotterdam.

Rúnar Freyr hefur haldið Eurovision-búbblunni á lofti, þó með öðruvísi sniði sé, og boðið upp á dagskrá alla daga og kvöld í vikunni. Mágkona Rúnars Freys er Erna Kristín Stefánsdóttir, aktívisti um jákvæða líkamsímynd og guðfræðingur. Erna Kristín sér um Ernuland.is og hefur haldið fjölda fyrirlestra um sjálfsást og jákvæða líkamsímynd. Eldri systir Ernu Kristínar, Guðrún Jóna,, er sambýliskona og barnsmóðir Rúnars Freys.

Skákað með Söngvakeppni



Jóhannes Þór Skúlason, framkvæmdastjóri ferðaþjónustunnar, hefur átt annasama daga og vikur undanfarið. Auk dagvinnunnar, er hann einn þekktasti Eurovision-spekingur landsins og var álitsgjafi í þáttunum Alla leið. Mágur Jóhannesar Þórs er skákáhugamönnum að góðu kunnur, en það er skákmaðurinn **Helgi Pétur Gunnarsson** sem starfar sem verfræðingur hjá Landsneti.



Frumvarp á fermingaraldri samþykkt



Alþingi samþykkti í vikunni lög um vernd uppljóstrara, en markmið þeirra er að stuðla að því að upplýst verði um lögbrot og aðra ámælisverða háttsemi og þannig dregið úr slíku hátterni.

Ágúst Ólafur Ágústsson er á meðal þeirra sem fagnar lagasetningunni, og segir góða hluti taka langan tíma. Rifjar hann upp að „komin eru 14 ár síðan ég lagði fram frumvarp á Alþingi um vernd heimildarmanna fjölmiðla og uppljóstrara. Þar á undan hafði **Bryndís Hlöðversdóttir**, núverandi ráðuneytisstjóri, lagt fram slíkt mál. Það var síðan ekki fyrr en í gær þar sem sérstök lög um vernd uppljóstrara voru loks samþykkt á Alþingi. Voru það virkilega ánægjuleg tímamót enda tryggja þessi lög aukið tjáningar- og upplýsingafrelsi. Það er hægt að fagna af minna tilefni.“ Það er því nokkuð ljóst að frumvarp Ágústs Ólafs fékkst loksins samþykkt í breyttri mynd, komið á fermingaraldur.



VERÐLAUNA LEIKUR

VIKAN OG KROSSGÁTU-GLEÐI



Við ætlum að gleðja fylgjendur okkar. Tveir heppnir lesendur og vinir þeirra fá nýjustu Vikuna og krossgátublað Vikunnar.

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 21. maí.

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Aðsendar

INGA SELUR GULLHÚSGÖGN MÓÐUR SINNAR

Inga Marín Björgvinsdóttir sem búsett er í Grindavík leitar nú að kaupendum að einstökum ítölskum gullhúsgögnum úr dánarbúi móður sinnar. Þrátt fyrir að hún vilji selja þau fyrir einn þriðja og hafi fengið hundruðir fyrirspurna vegna þeirra, er verðmiðinn ekki fyrir hvern sem er.

Hótel Keflavík keypti glergullskáp og muni sem voru í honum sem allir voru úr gulli. Skápurinn var settur á Diamond-hæðina hjá þeim, sem er öll í þessum stíl. Eigandinn hafði áhuga á að kaupa öll húsgögnin en hafði einfaldlega ekki pláss.“

Sigríður Þorleif Þórðardóttir, móðir Ingu, lést í október í fyrra. Hún flutti húsgögnin sem eru úr ekta blaðgulli og silki inn fyrir tíu árum frá Ítalíu. Sigríður rak lengi verslun í Grindavík, og þegar hún seldi hana ákvað hún að nota söluágóðann til að fjárfesta í draumahúsgögnunum.

Sigríður keypti sófasett, borðstofuborð og stóla, glerskápinn sem áður er minnst á, og fleiri húsgögn. „Fyrirtækið á Ítalíu heitir Silik og mamma var mikið í sambandi við það símleiðis og gegnum tölvupóst. Þegar hún lést hafði ég samband við þau og þau mundu vel eftir mömmu, enda var hún orðinn vinur þeirra á sínum tíma og þekkti alla með nafni í fyrirtækinu.“

Gylltur stíll ekki allra

Húsgögnin sem Inga er að selja eru snyrtiborð með spegli og kollur við, kommóða með spegli og hliðarborð. Verðið sem hún setur á húsgögnin er einn þriðji af því sem þau kosta á Ítalíu.

„Ég auglýsti þau á Facebook og fékk um 600 skilaboð, en fólk hætti snögglega við þegar það áttaði sig á verðinu. Bara snyrtiborðið kostar 800 þúsund, en það kostar nýtt um 2 milljónir. Það eru ekki allir sem hafa efni á þessum húsgögnum, og svo að auki er þetta ekki stíll fyrir alla,“ segir Inga og bætir við að hún hafi verið spurð að því hvort hún vilji einfaldlega ekki eiga húsgögnin sjálf. „Ég sagði við mömmu að þetta væri alls ekki minn stíll, svo ertu ekki með fullt af börnum og átt svona húsgögn.“



Og húsgögnin eru eins og ný. „Mamma var oft kölluð Sirrý gyllta og var byrjuð að safna og eiga hluti í gulli, þegar ég var lítil. Hús foreldra minna var kallað Gullhúsið, mamma var með allt í gylltu þar, eldhúsinnréttingin var úr gulli og það voru rósettur í loftinu,“ segir Inga. „Húsið var tvöfalt. Inni var mamma með stofu og eldhús þar sem húsgögnunum var bara stillt upp, en þau aldrei notuð, þau voru bara upp á punt. Í bílskúrnum var hún svo með eldhúsið og stofuna sem var notað. Þegar þau minnkuðu svo við sig árið 2017, setti hún húsgögnin í eitt herbergi og þar voru þau geymd. Það er ekki ein rispa á þeim.“

Aðspurð um hvort faðir hennar, Björgvin Vilmundarson, sem lést í byrjun árs 2018, hafi verið hrifinn af húsgagnastílnum líka, segir Inga að móðir hennar hafi fengið að ráða stílnum, en hann hjálpað til með allt. Björgvin vann meira að því að gera hús og heimili fjölskyldunnar upp. „Pabbi gerði upp ellefu hús, í Reykjavík bjuggu þau þrjú ár í fjórum húsum og í Grindavík áttu þau heima í sjö húsum. Hann sá um að gera öll húsin upp.“





ETHNICRAFT TILBOÐSDAGAR



20%
afsláttur af öllum vörum frá Ethnicraft









habitat SÍÐAN 1964

TEKK COMPANY

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

RECARO
Barnabílstólar í úrvali

SEAT FIX · AIR CIRCULATION SYSTEM · LIGHT WEIGHT · ECE NORM R 44/04 · HERO · ISO FIX · ADVANCED (SIDE) PROTECTION · 3 POINT BELT
BÍLASMIÐURINN HF
Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - www.bilasmidurinn.is

MANNLÍF | BIRTÍNGUR EHF | ÚTGÁFUFÉLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 515 5500 | 18. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 15. MAÍ 2020 mannlíf.is | Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Elísabet Ýr Atladóttur

Gaslýsing viðkvæma narsistans

Hann á svo erfitt. Enginn skilur hann, þótt hann reyni alltaf sitt besta. Enginn gefur til baka, þótt hann gefi allt. Hann er svo skilningsríkur og góður, svo þolinmóður og einlægur, en alltaf er reynt að draga hann niður. Aumingja hann. Af hverju eru allir svona vondir við hann?

Hann er sá sem fyllir heimilið af rafmagnaðri þögn þegar honum mislíkar eitthvað. Þegar hann er reiður hreytir hann í þig fúkyrðum og grætur yfir því hvað þú ert vond við hann. Hann gerir alltaf allt fyrir alla og fær árásir í verðlaun. Hann býður þér að opna þig við hann og virðist svo stuðningsríkur og góður, þar til hann notar það gegn þér daginn sem þú þóknast honum ekki. Hann gerir lítið úr tilfinningum þínum og segir að þú sért að misskilja upplifun þína, útskýrir að tilfinningar þínar eru ekki bara rangar, heldur særandi.

Í dag finnst honum þú alveg rosalega klár og gáfuð. Á öðrum degi finnst honum þú þurfa að hætta að láta sem þú sért betri en allir aðrir. Fólk hefur nefnilega sagt honum að þú sért svo góð með þig, að þú látir því líða eins og það sé ómerkilegra en þú. Hvaða fólk? Hann segir þér aldrei hvaða fólk. Þú þarft líka að hætta að vera svona æst. Af hverju þarftu alltaf að æsa þig svona mikið þegar fólk er bara að reyna að tala við þig? Róaðu þig!

Að setja honum mörk er tekið sem óskiljanlegri sjálfselsku og grimmd. Aðstandendur hans taka hans hlið. Hann á svo erfitt, viltu ekki tala við hann? Ekki loka á þau líka, þau eru bara að reyna að hjálpa!



Hann hættir aldrei. Þau hætta aldrei. Hann á svo erfitt og það er þér og öllum öðrum að kenna; ekki honum. Ábyrgðin er alltaf hjá öðrum. Aumingja viðkvæmi narsistinn.



