



Nóg var um að vera á hárgreiðslustofunni Quest við Laugaveg á síðasta degi opunar fyrir hert samkomubann vegna COVID-19 faraldursins. Jón Aðalsteinn Sveinsson, eigandi stofunnar og formaður Meistarafélags hársnyrta, segir mikla óvissu blasa við í greininni. „Við erum tekjulaus frá og með morgundeginum,“ segir Jón áhyggjufullur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Íslensk kona lést úr COVID-19

Tímamót urðu er eldri kona lést af völdum COVID-19 í gær og varð fyrsti Íslendingurinn til að látast úr sjúkdómnum. Í gær höfðu 588 verið greindir með smit af kórónaveirunni hér og 51 var sagt vera batnað.

COVID-19 Eldri kona með undirliggjandi sjúkdóm lést í gær af völdum COVID-19. Hún er fyrsti Íslendingurinn sem látist hefur af völdum hinnar skæðu kórónaveiru.

„Ég tjái mig ekki um þetta atvik að svo stöddu,“ sagði Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra við Fréttablaðið í gærkvöld, innt eftir viðbrögðum vegna þessara vatnaskila í baráttu Íslendinga við kórónaveiruna og sjúkdóminn COVID-19. Sagði ráðherrann ekki videigandi að hún tjáði sig fyrr en þessar upplýsingar kæmu opinberlega fram.

Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir vildi heldur ekki tjá sig er fréttablaðið.is leitaði til hans í gær.

Er þetta annað andlát af völdum COVID-19 hérlendis. Fyrir átta dögum lést Ástrali úr sjúkdómnum á Húsavík.

Á miðnætti gekk í gildi hert samkomubann. Er nú óheimilt að fleiri en tuttugu komi saman í einu. Bannið á að gilda næstu þrjár vikur. Þá er nú óheimilt að halda opnum vinnustöðum þar sem mikil nánd er við viðskiptavinum. Á þetta til dæmis við um hárgreiðslustofur, snyrtistofur

» Fleiri en tuttugu mega nú ekki koma saman í einu eftir að hert samkomubann gekk í gildi hérlendis á miðnætti.

og nuddstofur. Þá má nefna að sundlaugum hefur nú verið lokað.

Samkvæmt upplýsingasiðunni covid.is höfðu um hádegisbil í gær verið staðfest 588 smit af kórónaveirunni hérlendis, 51 einstaklingi

hafi batnað og sjö verið útskrifaðir af Landspítalanum

Hægst hefur á sýnatökum því aðeins um tvö þúsund sýnatökupinnar voru í gær eftir í landinu. Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir sagði á upplýsingafundi að allar klær væru hafðar úti til að ná í fleiri pinna.

Þórólfur sagði að samkvæmt nýjasta reiknilíkani sé útlit fyrir að faraldurinn hámarki hér um miðjan apríl. Sagði sóttvarnalæknir meðaltalsaukningu sjúklinga vera hvað lægsta hér á landi miðað við önnur Evrópuríki. – gar

Íþróttafélögin skuldum vafin

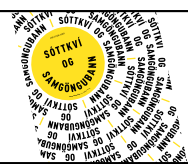
ÍÞRÓTTIR Launakostnaður íþróttafélaganna í Reykjavík hefur vaxið gríðarlega síðan árið 2014.

Þetta er meðal þess sem má sjá í skýrslu sem Reykjavíkurborg lét gera. „Það mun þurfa að taka erfiðar ákvarðanir á næstunni. Það hefði jafnvel þurft óháð þessum aðstæðum sem nú eru uppi,“ segir Pawel Bartosek borgarfulltrúi.

– bb / sjá síðu 12



Pawel Bartosek, borgarfulltrúi.



Sóttkvi og samgöngubann

12 síðna sérblað fylgir blaðinu í dag

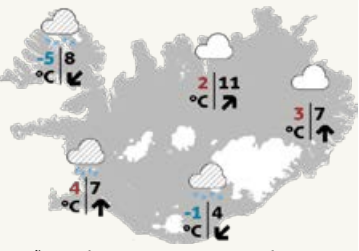
Njóttu hækkandi sólar á rúntinum.
Uppáhaldsbíllinn þinn bíður!



HEKLA · Skoðaðu úrvalið á www.hekla.is/vefverslun



Veður



Suðvestlæg átt, 5-13 m/s í dag og éi, en norðaustan 8-13 á Vestfirðum. Úrkomulaust að kalla NAlands og heldur kólnandi veður. Hiti yfirleitt 0 til 5 stig. **SJÁ SÍÐU 16**

Geta fengið áskriftir felldar niður frá 1. apríl

SJÓNVARP Sýn hefur ákveðið að áskrifendur sem vilja geti fengið áskrift sína að Stöð 2 sport fellda niður frá 1. apríl. Áður hafði Síminn kynnt það sama með enska boltann.

„Við höfum metið stöðuna dag frá degi. Í millitíðinni höfum við reynt að koma til móts við viðskiptavinum okkar með því að veita afslætti af öðrum þjónustuleiðum, til dæmis Skemmtipakkanum eða Stöð 2 maraþon,“ segir Lilja Birgisdóttir, samskiptastjóri Sýnar

Hún segir að aðstæðurnar sem hafi skapast fyrir sjónvarpsstöð sem sinnir beinum útsendingum íþrótta viðburða hafi verið afar erfiðar.



Lilja Birgisdóttir, samskiptastjóri Sýnar.

„Á meðan staðan hefur verið metin þá höfum við reynt að halda úti þjónustu, eins og Kórufolta- og Handboltakvöldum auk þess að bjóða upp á endursýninga leikja. Við finnum fyrir því að viðskiptavinir meta þessa viðleitni og viðbrögðin hafa verið jákvæð. Við leggjum áherslu á að koma til móts við óskir okkar viðskiptavina og ef þeir óska eftir því að segja upp áskrift tekur sú uppsögn gildi 1. apríl,“ segir Lilja.

Hún bendir á að Sýn hafi hafið útsendingar á rafíþróttum sem hafi vakið lukku. „Við erum fullkomlega meðvitund um að þetta er ekki sama varan og pöntuð var en finnum fyrir miklum stuðningi frá okkar viðskiptavinum sem átta sig á því að ótrúleg staða er komin upp sem við reynum að leysa. Staða okkar er öðruvísi en Síman sem var bara með enska boltann. Við höfum sýnt frá fjölmörgum íþróttum og deildum og enn ríkir óvissa í sumum þeirra,“ segir Lilja. – bp

Besti vinurinn



Þó úti sé hvasst, kalt og blautt, og voveiflegur heimsfaraldur geisi, er hægt að gleyma stund og stað í göngutúr með besta vininum, eins og sjá mátti á Ægisíðunni í gær. Að ganga með hvutta hefur margvísleg heilsuþætandi áhrif, eykur þol og styrk og minnkar streitu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fyrirtækin fá greiðslufrest

FJÁRMÁL Lánveitendur kynntu í gær allt að sex mánaða greiðslufrest á lánum til fyrirtækja vegna COVID-19 faraldursins. Aðild að samkomulagi þess efnis eiga Arion banki, Íslandsbanki, Landsbankinn, Kvika, Lykill, sparisjóðirnir og lífeyrissjóðir.

„Aðilar samkomulagsins telja mikilvægt að lánveitendur veiti fyrirtækjum nauðsynlegt ráðrúm til að takast á við rekstraráskoranir sem við blasa vegna heimsfaraldursins,“ segir í tilkynningu Samtaka fjármálafyrirtækja. Samkomulagið nær til rekstrarfyrirtækja sem selja vöru og þjónustu og uppfylla tiltekin skilyrði sem meðal annars lúta að því að þau þurfa að vera í „heilbrigðum rekstri en verða fyrir tímabundnu tekjufalli sem leiðir til rekstrarvanda vegna heimsfaraldursins.“ Þá mega þau ekki hafa verið í vanskilum í 60 daga eða lengur í lok febrúar síðastliðinn. – gar

Anna leikskólastjóri sótt heim í sóttkvína

Leikskólastjóri Nóaborgar sem heldur úti vef með námsleikjum og verkefnum fyrir yngstu börnin ákvað að bregðast við ástandinu í samfélaginu. Hún hefur útbúið sérstök verkefni sem börn í sóttkví geta unnið heima hjá sér.

SAMFÉLAG „Ég hugsaði þetta fyrst sem verkefni fyrir krakkana í Nóaborg. Svo var ég hvött til þess að deila þessu á Facebook sem ég gerði. Það þurfa ekki allir að finna upp hjólið og kannski nýttist þetta einhverjum,“ segir Anna Margrét Ólafsdóttir, leikskólastjóri á leikskólanum Nóaborg.

Anna Margrét hefur síðustu átta árin haldið úti vefnum paxel123.com en þar er að finna ókeypis námsleiki og verkefni fyrir börn frá fjögurra ára aldri og upp í yngsta stig grunnskóla. Þar sem mörg börn eru nú í sóttkví og dottin úr sinni daglegu rútinu ákvað Anna Margrét að útbúa sérstök verkefni sem þau geta unnið heima hjá sér.

„Þetta er bara áhugamál hjá mér en þetta er mjög skemmtilegt. Ég er nokkuð hugmyndarík og svo skoða ég alls konar efni á netinu og fæ hugmyndir. Svo fæ ég líka hugmyndir frá fólki sem skoðar síðuna mína.“

Á síðunni er að finna efni á níu tungumálum en talmeinafræðingar nota verkefni hennar Önnu Margrétar mikið. Á síðustu dögum hefur orðið sprenging í umferð á síðuna en síðdegis í gær voru flettingar orðnar á þriðja þúsund.

Leikskólinn hefur verið lokadur frá miðri síðustu viku eftir að COVID-19 smit kom upp hjá starfsmanni. Sjálf hefur Anna Margrét verið í sóttkví í rúmar tvær vikur að læknisráði.

„Núna sit ég og er byrjuð að vinna verkefni fyrir krakkana í næstu viku. Ég hef ekki einu sinni horft á heila mynd á Netflix eða borðað snakk síðan ég fór í sóttkví,“ segir hún hlajandi.

Anna Margrét býður þeim börn-



Anna hefur gaman af heimsóknum krakkanna. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ég hef ekki einu sinni horft á heila mynd á Netflix eða borðað snakk síðan ég fór í sóttkví.

Anna Margrét Ólafsdóttir, leikskólastjóri á Nóaborg

um í Nóaborg sem ekki hafa aðgang að prentara að koma til hennar og fá verkefni afhent. Hún passar þó upp á að virða fjarlægðarmörk og afhendir þau af svölunum.

„Það er ótrúlega gaman að hafa fengið fullt af krökkum og foreldrum hingað í svaheimsókn. Ég afhendi þeim poka af svölunum eins og einhver drottning. Krökk-

unum finnst þetta ansi spennandi.“ Öll barnabörn Önnu Margrétar, sem búa á þremur heimilum, eru í sóttkví eins og amman.

„Við reynum að gera alls konar og erum með stundaskrá fyrir þau. Svo fengu tvö þeirra að sofa í tjaldi inni í stofu um daginn. Við getum þó þakkað fyrir að þetta komi upp á tímum tækninnar. Barnabörnin eru öll mjög dugleg að nýta tæknina, bæði til að læra og hitta vinina.“

Sonur Önnu Margrétar sem er fótþolþjálfari og getur því ekki unnið þessa dagana er með mömmu sinni í sóttkvínni.

„Við reynum að gera okkur dagamun og látum senda okkur mat af veitingastað einu sinni, tvisvar í viku. Svo fengum við heimsendan ís í gær. Annars þrjúna ég eða hlusta á Storytel þegar ég er ekki að vinna.“
sighvatur@frettabladid.is

LINDOR
FYRIR SANNA SÆLKERA

Gríðlega þásku
Lindor
Lindor
Lindor

LÁTTU FARA VEL UM ÞIG Á HEIMASKRIFSTOFUNNI



TILBOÐSVERÐ FRÁ:
***69.900 kr.**

Verð áður: 87.375 kr.

*Verð miðast við Stand-Up staðlaða borðplötu

Ventilo skrifborðsstóll

/ HÖNNUÐIR : Roger Webb & David Lancaster

TILBOÐSVERÐ:
56.900 kr.

Verð áður: 79.900 kr.

- Hæðarstilling
- Dýptarstilling setu
- Stillanlegur mjóhryggsstuðningur
- Samhæfð stilling setu og baks, fylgir hreyfingum notandans
- Mótstöðustilling fyrir mismunandi þyngd
- Hæðarstillanlegir armar
- Mjúk eða hörð hjól
- Bólstruð seta og netbak
- Gerður fyrir notendur allt að 110 kg



Stand-Up rafhækkjanlegt skrifborð

Rafhækkjanlegt skrifborð með tveimur öflugum hljóðlátum mótörum, minni fyrir þrjá notendur, árekstrarskynjara ásamt áminningu um að standa upp

TILBOÐSVERÐ / BORD Á MYND:
***89.900 kr.**

Verð áður: 115.200 kr.

*Verð miðast við Stand-Up borð með svörtum linoleum dúk á plötu

- Hæðarstilling: 62,5 – 127,5 sm
- Burðarþol: 125kg – 2 hljóðlátir mótorar <50dB
- Áminning um að standa upp
- Minnisstilling fyrir 3 notendur
- Gæðaprófaðar borðplötur með harðplasti í hvítu, eik og beyki eða spónlagðar með eik og beyki
- Lengdir: 120, 140, 160 og 180 sm og breidd 80 sm
- Borðgrind er í svörtu, hvítu og gráu
- Stilliskrúfur undir fótum
- Fáanlegt með búnaði til að stjórna borðinu með appi

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Opið virka daga 8:00–18:00
husgogn@penninn.is
www.penninn.is

Skeifunni 10, Reykjavík
Hafnarstræti 91–93, Akureyri
Hafnarstræti 2, Ísafirði

Þú getur stólað á gæðin

PENNINN
Húsgögn



FRÉTTABLAÐIÐ IS

1 Rannsókn hvað varð kanínunum í Elliðaárdal að bana Meindýraeyðir borgarinnar hirtu rúmlega 50 hræ í Elliðaárdalnum í dag og í gær. Tíu hræ voru send til krufningar til að kanna dánarsök.

2 Tvö börn með kórónaveiruna í Vestmannaeyjum Tvö börn hafa greinst með kórónaveiruna í Vestmannaeyjum en eru ekki mikið lasin. Annað barnanna er tveggja ára, hitt er fimmtán ára.

3 Opnað fyrir umsóknir um bætur vegna skerts starfshlutfalls bráðlega Starfsfólk Vinnu-málastofnunar hefur unnið dag og nótt við að gera umsóknarferlið klárt, að sögn forstjóra Vinnu-málastofnunar.

4 Fastur á flugvelli í Dubai Indverskur maður er fastur á flugvelli í Dubai næstu vikurnar.

5 Fresta arðgreiðslum og gefa leigutökum svigrúm Reginn mun fresta arðgreiðslu upp á 535 milljónir króna vegna aukinnar áhættu í rekstrarumhverfinu.

Allar nýjustu fréttir og blað dagsins eru fáanleg á www.frettabladid.is

Stuðningur við stjórnina eykst

STJÓRN MÁL Stuðningur við ríkisstjórnina hækkar um rúm fjórtán prósent milli mánaða samkvæmt könnun sem birt var á vef MMR í gær. Stuðningur við stjórnina mælist nú 52,9 prósent en var 38,8 prósent í síðustu könnun sem gerð var í seinni hluta febrúar.

Sjálfstæðisflokkurinn bætir einn við sig fylgi að einhverju marki og fer úr 21,3 prósentum í 27,4 prósent. Framsóknarflokkurinn bætir lítillega við sig fylgi. Flokkur forsætisráðherra stendur í stað, einn stjórnarflokkanna. Aðrir flokkar tapa lítillega fylgi. Miðflokkurinn tapar mestu fylgi milli mánaða og mælist með 2,6 prósentu lægra fylgi en í síðasta mánuði. – að

Breyttir starfshættir í gistiskýlinu vegna COVID-19

COVID-19 „Þeir sem eiga hvergi heima geta ekki fylgt fyrirmælum um það að halda sig heima,“ segir Hrafnhildur Ólöf Ólafsdóttir, deildarstjóri hjá Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða.

Nú þegar sett hefur verið á samkomubann í landinu sem miðar við tuttugu manns ásamt fjarlægðartakmörkunum milli manna vegna COVID-19 faraldursins segir Hrafnhildur að mikilvægt sé að huga að þeim hópi sem nýtir sér gisti- og neyðarskýli borgarinnar. Þá segir hún starfshætti hjá borg-

inni breytta vegna faraldursins.

„Þessir menn eru margir í áhættuhópi, sumir eru mjög líkamlega veikir og slappir, þannig að við erum með öðruvísi þjónustu í gistiskýlinu á Lindargötu núna,“ segir Hrafnhildur. Þar er nú opið allan daginn hefur rúmum þar verið fækkað. Þar eru nú sjö menn sem eru í áhættuhópi vegna COVID-19, fjórir þeirra eru með miklar hjúkrunarþarfir. Vanalega nýta um 15-18 manns gistiskýlið á Lindargötu og hefur þeim sem ekki eru í áhættuhópi verið tryggð gisting í neyðar-

Þeir sem eiga hvergi heima geta ekki fylgt fyrirmælum um það að halda sig heima.

Ólöf Ólafsdóttir deildarstjóri

skýlinu sem staðsett er úti á Granda.

Starfsemi neyðarskýlisins gat ekki uppfyllt kröfur um tveggja metra fjarlægð á milli manna svo

húsnæðið við hlið þess hefur verið tekið á leigu. „Þar erum við með allt annan hóp af mönnum og þeir eru ekki í áhættuhópi,“ segir Hrafnhildur og bætir við að ef hertari fjöldatakmörkunir verði settar á þurfi að huga að öðrum leiðum til að veita fólki aðstoð.

„Þá þurfum við kannski að huga að því að opna skóla eða íþróttahús til að tryggja fólki húsnæði. Ég hef líka áhyggjur af konunum sem nýta Konukot, þar eru enn minni möguleikar á nálægðartakmörkunum,“ segir Hrafnhildur. – bðj

Tveir forsetar eru hafðir í vafi

Starfið á Alþingi er með öðru sniði vegna reglna um samskiptafjarlægð. Þingmenn vinna að heiman og fjarfundabúnaður er notaður í nefndum. Greidd verða atkvæði um fjögur frumvörp síðar í vikunni.

STJÓRN MÁL Gert er ráð fyrir að greidd verði atkvæði síðar í þessari viku um þau lagafrumvörp sem mælt var fyrir í gær. Efni þessara frumvarpa eru efnahagsaðgerðir ríkisstjórnarinnar, fjárukaálög, borgaralegar skyldur starfsmanna opinberra aðila og afturköllun ákvörðunar um sameiningu þriggja sveitarfélaga.

„Vegna þess um hve stóra lagaþálka er að ræða máttum við það svo að það yrði að gefa þingnefndum einhvern tíma fyrir þessi mál og stefnt er að því að greiða atkvæði um þau á fimmtudaginn,“ segir Steingrímur J. Sigfússon, forseti Alþingis. Hann segist ekki eiga von á fleiri þingmálum frá ríkisstjórninni í vikunni. „Það væri þá ekki nema ef eitthvað nýtt kæmi upp,“ segir Steingrímur.

Samráð við hagsmunaaðila um þessar lagabreytingar verður í lágmarki þótt öllum sé velkomið að senda nefndum umsagnir eins og áður. Nefndirnar leiti til helstu aðila á þeim málefna sviðum sem frumvörpin taka til og fundað verði með gestum gegnum fjarfundabúnað. Nefndarmenn sjálfir taka einnig í auknum mæli þátt í nefndastarfi gegnum fjarfundabúnað en á þessari stundu er fundað í tveimur fundarherbergjum sem hafa verið stækkuð til að unnt sé að virða fjarlægðarreglur.

Aðspurður segir Steingrímur að samstarf við þingflokka stjórnarandstöðunnar hafi gengið vel. „Það hefur gengið mjög vel og tekið vel í allar óskir.“ Á þetta hafi til dæmis reynt í gær þegar fallist var á ósk um að taka mætti frumvarp dómsmálaráðherra um borgaralegar skyldur opinberra starfsmanna á dagskrá,



Fjárfundabúnaður er notaður í nefndum. Greidd verða atkvæði um fjögur frumvörp síðar í vikunni.

Ég held við höldum okkur við að það verði alltaf geymdir tveir forsetar í góðu skjóli til að lágmarka áhættu á því forsetahópurinn heltist allur úr lestinni í einu

Steingrímur J. Sigfússon forseti Alþingis



þrátt fyrir að of stuttur tími hafi liðið frá framlagningu þess. „Það er ágætt dæmi um að menn eru að hjálpast að.“

Steingrímur segir venju fremur fámenn í þinghúsinu þessa dagana þótt álag sé á þinginu. Þingmenn vinna heiman frá sér eins og mögulegt er.

„Auðvitað væri ágætt að umræður í þingsal væru sem stýstar til að stilla samverunni í hóf, en það er allt innan hóflegra marka meðan það er einn frá hverjum þingflokki að taka þátt,“ segir Steingrímur.

Hann er sjálfur á bakvakt og vinnur heiman frá sér.

Mál sem eru til meðferðar í þinginu

■ Frumvarp fjármálaráðherra um efnahagsaðgerðir ríkisstjórnarinnar vegna faraldursins og frumvarp til fjárukaálaga 2020 vegna þeirra breytinga sem aðgerðirnar og staðan í þjóðfélaginu hafa á fjárlög yfirstandandi árs. Ráðherra sagði í umræðum á þingi í gær að líklega yrði að leggja annað fjárukaálagafrumvarp fram síðar á árinu vegna óvissu á þessari stundu um hver áhrifin verða.

■ Frumvarp dómsmálaráðherra um heimild opinberra aðila til að fela starfsmönnum tímabundið breyttar starfskyldur til þess að sinna verkefnum sem hafa forgang á hættustundu. Kveðið er á um að starfsmennirnir haldi óbreyttum launakjörum við slíkar aðstæður.

■ Frumvarp samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra um breytingar á sveitarstjórnarlögum til að afturkalla ákórðun um sameiningu þriggja sveitarfélaga á Austfjörðum.

„Við erum tveir heima núna að minnsta kosti fyrri part vikunnar og ég held við höldum okkur við að það verði alltaf geymdir tveir forsetar í góðu skjóli til að lágmarka áhættu á því að forsetahópurinn heltist allur úr lestinni í einu,“ segir Steingrímur. adalheidur@frettabladid.is

Fáðu lyfin send frítt heim

Þú hringir í síma 517 5500 eða sendir póst á lyfsalinn@lyfsalinn.is



LYFSALINN

GLÆSIBÆ

OPNUNARTÍMI

Mán.- fös. kl. 08:30-18:00 og lau. kl. 10.00-14.00

LYFSALINN GLÆSIBÆ

Álfheimum 74 104 Reykjavík

Sími 517 5500

www.lyfsalinn.is

lyfsalinn@lyfsalinn.is

Kæru viðskiptavinir!

Til að tryggja öryggi bæði starfsfólks og viðskiptavina hefur verslun IKEA verið lokað tímabundið. Við vitum að heimilið er skjól okkar fyrir amstri umheimsins og það hefur sjaldan eða aldrei átt betur við en núna.

Við hvetjum alla til að fara varlega og hlökkum til að sjá ykkur þegar ástandið er liðið hjá.

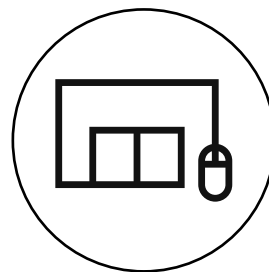
Vefverslunin á **IKEA.is** er opin allan sólarhringinn!

Á vefnum má finna nánari upplýsingar um þjónustuleiðir.



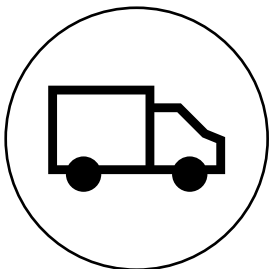
Vefverslun

Verslaðu á vefnum þegar þér hentar



Smelltu og sæktu

Verslaðu á vefnum og sæktu vörurnar til okkar
Afhending 11-19 alla daga



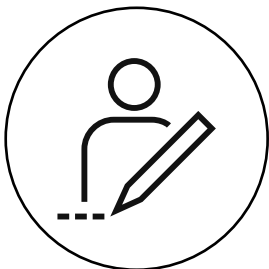
Sendingarþjónusta

Við sendum bæði innan- og utanbæjar



Vefspjall

Opið alla daga 11-17



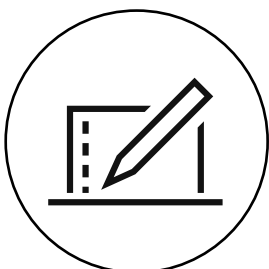
Frí teikniþjónusta

Hönnuðir okkar aðstoða þig við að hanna draumaheimilið



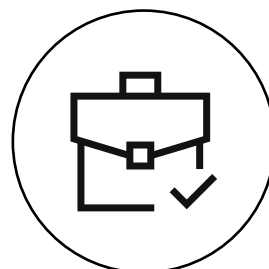
Þjónustuver

Opið 10-18 virka daga og 11-18 um helgar
Sími 520 2500
IKEA@IKEA.is



Teikniforrit

Á IKEA.is finnur þú ýmis teikniforrit sem auðvelda þér að hanna heimilið þitt



Fyrirtækjaþjónusta

Ráðgjöf alla virka daga
sala@IKEA.is

Afgreiðslutími í Smelltu og sæktu er 11-19 alla daga





Landssamband veiðifélaga óttast eldi frjórna laxa í Ísafjarðardjúpi.

Lýsir yfir vonbrigðum

FISKELDI Landssamband veiðifélaga mun leggja harðlega gegn því að leyft verði eldi frjórna norskra laxa í opnum sjókvíum í Ísafjarðardjúpi. Þetta kemur fram í fréttatilkynningu frá landssambandinu.

Hafrannsóknastofnun hefur kynnt tillögu sína um endurskoðað mat á hættu á erfðablöndun frá laxeldi í sjó.

Segir í tilkynningunni að í tillögunni felist ráðgjöf Hafrannsóknastofnunar og með henni sé ekki verið að horfa til samkomulags sem gert var í samráðsnefnd um stefnumótun í fiskeldi. Þá sé gerð alvarleg athugasemd við að í Ísafjarðardjúpi sé nú skylt að taka tillit til mótvægisáðgerða eldisfyrirtækja. Þess í stað ætti fremur að gera það að skilyrði fyrir eldisleyfi en ekki aðferð við að auka magn frjórna fiska í eldi. Þá sé ekki skylt að horfa til áhrifa laxalúsar eða sjúkdóma á nálæga stofna.

Í niðurlagi tilkynningarinnar segir að verði Ísafjarðardjúpi opnað fyrir eldi frjórna laxa verði það svartur dagur í náttúruvernd hér á landi og ætli Landssamband veiðifélaga að leita allra leiða til að koma í veg fyrir að það nái fram að ganga. – jþ

240 sagt upp og bréfin hríðfalla

COVID-19 240 starfsmönnum Icelandair verður sagt upp og 92 prósent starfsmanna fara tímabundið á skert starfshlutfall samkvæmt tilkynningu flugfélagsins í gær. Þeir starfsmenn sem áfram starfa lækka um 20 prósent í launum og framkvæmdastjórnar um 25 prósent. Þá mun Bogi Nils Bogason forstjóri og stjórn Icelandair lækka um 30 prósent. Í dag er aðeins flogið um 14 prósent af upphaflegri flugáætlun, vegna COVID-19 faraldursins. Gengi félagsins heldur áfram að falla hratt. Í gær féll hlutabréfa-verðið um alls 22 prósent, langmest allra fyrirtækja í Kauphöllinni. – khg

Heildargjöld hæst á Selfossi en lægst á Hólmavík

BYGGÐAMÁL Heildargjöld fasteigna eru nú hæst á Selfossi en síðustu þrjú ár hafa þau verið hæst í Keflavík. En til heildargjalda teljast fasteignaskattur, lóðarleiga, fráveitugjald, vatnsgjald og sorpgjald. Kemur þetta fram í skýrslu sem Þjóðskrá gerir fyrir Bygðastofnun fyrir árið 2020. Gerður er samanburður 26 þéttbýlisstaða á rúmlega 160 fermetra einbýlishúsi með rúmlega 800 fermetra lóð. Eru gjöldin á Selfossi nú 441 þúsund krónur á ári

» Lægst eru heildargjöldin á Hólmavík, 270 þúsund krónur en mesta hækkunin á Dalvík, 49 þúsund.

en þar á eftir kemur Borgarnes og Keflavík í þriðja.

Lægst eru heildargjöldin á Hólmavík, 270 þúsund krónur en mesta hækkunin á Dalvík, 49 þúsund.

Fasteignaskatturinn sjálfur er hæstur á Ísafirði (um 200 þúsund krónur), fráveitugjöld á Egilsstöðum (um 120 þúsund), vatnsgjald í Neskaupstað (um 80 þúsund) og sorpgjald á Selfossi (um 65 þúsund). Þá er lóðaleiga langsamlega hæst í Keflavík (um 130 þúsund).

Í skýrslunni er einnig metið fasteignamat fyrir umrædda viðmiðunarfasteign. Eins og fyrr er matið langhæst í Suður-Þingholti (um 103 milljónir króna. Þar

á eftir kemur Vesturbærinn í Kópavogi og Grafarholtið í Reykjavík. Hingað til hefur Akureyri ávallt trónað á toppnum fyrir hæsta fasteignamatið á landsbyggðinni, en nú er Akranes hærra með 56 milljónir, rúmri milljón herra en Akureyri.

Af þeim þéttbýlisstöðum sem skoðaðir voru var Bolungarvík með lægsta matið, um 17 milljónir króna. Hækkunin á fasteignamati var mest á Ísafirði, um 23 prósent. – khg

Hætta á að valdboðsöfl hrifsi til sín völdin í neyðarástandi

Ungverjaland, Rússland og Ísrael eru dæmi um lönd þar sem valdboðsöfl eru að herða klærnar í skugga COVID-19 neyðarástandsins. Stjórn málafræðiprófessor segir nauðsynlegt að skilja á milli nauðsynlegra neyðarástafana, sem geti átt rétt á sér, og pólitískra aðgerða þar sem verið er að nýta sér ástandið.

COVID-19 Frumvarp um neyðarlög verða lögð fyrir ungverska þingið í vikunni sem myndu gefa Viktor Orban, forsætisráðherra, einræðisvald. Þrátt fyrir að það ástand sem hefur skapast vegna COVID-19 sé aðeins tímabundið, er tímarammi frumvarpsins það ekki.

Í Rússlandi stendur til að kjósa um stjórnarskrárbreytingar sem engum dylt að séu til þess fallnar að framlengja valdatíð Vladimir Pútín og í Ísrael hefur Benjamin Netanyahu, lokað þinginu og hamlar þar með stjórnarskiptum undir forystu höfuðandstæðings síns, Benny Gantz.

Eiríkur Bergmann, prófessor í stjórn málafræði, segir að á tímum sem þessum sé hætt við því að valdboðsöfl geti hrifsað til sín völd, hert þau eða náð sér niðri á andstæðingum. Og óvíst hvenær eða hvort klónni verði sleppt. Hafa verði þó í huga að víða sé nauðsynlegt að virkja neyðarástafanir þar sem farið er fram hjá hefðbundnum lýðræðislegum ferlum og stjórnskipulegu aðhaldi. „Vandinn er að skilja á milli þeirra þátta þar sem er raunveruleg nauðsyn á slíku og þar sem menn eru að nýta sér ástandið,“ segir Eiríkur. „Og það getur verið flókið.“

Frönsk stjórnvöld fengu harða gagnrýni fyrir að leyfa fyrri umferð sveitarstjórnarkosninga að fara fram og seinni umferðinni hefur verið frestað. Þá hefur forvalkosningum í sjó fylkjum Bandaríkjanna einnig verið frestað vegna COVID-19. Litil þolinmæði er fyrir hördum stjórn-



Eiríkur segir mikilvægt að verja lýðræðið á tímum sem þessum, annars sé hætt á að einhverj lönd steypist í harðræði. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Það hefur verið grafið undan stjórnkerfinu, áliti sérfræðinga og fagmennsku í stjórnun.

Eiríkur Bergmann, prófessor í stjórn málafræði

máladeilum og er frekar kallað eftir eintönu boðskap og afgerandi ákvörðunum.

Eiríkur segir ákaflega mikilvægt að vernda lýðræðið á tímum sem

þessum, því annars er hætt á að einhver lönd steypist í harðræði. „Enn er ekkert komið fram sem segir að þetta ástand eigi að þurfa að veiga að lýðræðinu en rétt að vera á varðbergi gagnvart slíkum tilburðum sem gætu komið fram í einhverjum hornum heimsins,“ segir hann.

Eiríkur hefur rannsakað og fylgst vel með pópolískum stjórn mála mönnum og hreyfingum, sem hefur vaxið ásmegin og eru í mörgum löndum komin til valda. „Vissar afleiðingar þessarar þróunar eru að birtast okkur núna í stjórn mála- og stjórnunaróreiðu,“ segir hann

og vísar til stjórnar Trumps í þessu samhengi. „Í Bandaríkjunum skortir nú forystu sem áður hefði verið til staðar en í stað þess situr fólk sem ekki er þjáfað til að takast á við pólitísk og þjóðfélagsleg áföll. Það hefur verið grafið undan stjórnkerfinu, áliti sérfræðinga og fagmennsku í stjórnun.“ Annað land sem Eiríkur nefnir er Ítalía, þar sem popúlismi hefur lengið verið mikill og gæti skýrt hvers vegna stjórn mála menn voru seinir til viðbragða.

Þetta geti þó verið tveggja sverð. „Í aðra röndina minnir svona ástand okkur á mikilvægi faglegrar stjórnsýslu og að ákvarðanir séu byggðar á vísindum,“ segir Eiríkur og vísar til Íslands og flestra ríkja sem búa við frjálst lýðræði. „En að sama skapi getur ástandið valdið því að lukkuriddarar geta misnotað þann ótta sem skiljanlega grípur um sig.“

Hvað Ungverjaland varðar, þá eru valdstjórnartilburðirnir ekki nýir af nálinni heldur hefur stjórnin verið að færast til harðræðis frá 2010, í tíð Orban. „Þetta er enn eitt skrefið í þá átt en mjög ákveðið skref,“ segir Eiríkur og metur það svo að Evrópusambandið, sem gefur sig út fyrir að vera framvörður frjálshynds lýðræðis og mannréttinda, muni neyðast til að takast á við vandamál sem þessi í framtíðinni. Ungverjaland sé þar ekki einsdæmi, og til dæmis Pólland hafi verið að feta sömu slóð. En sambandið hefur átt við mörg önnur vandamál að etja, svo sem fjármálakrísuna, evrukrisuna, flóttamannaþylgju og Brexit.

kristinnhaukur@frettabladid.is

MOTTUMARS

100 kr.
af hverjum seldum
pakka renna til
átaksins Mottumars



ÁTAK GEGN KRABBAMEINUM HJÁ KÖRLUM!



20%

af öllum stillanlegum heilsurúmum

Upphaf nýrra **drauma!**

Ergomotion

Góður nætur svefn er lykillinn að góðum morgundegi.

Stilltu þig inn á góðan nætursvefn með stillanlegu heilsurúmi frá Ergomotion.

Val um fjölmargar gerðir af heilsudýnum allt frá pokagormum yfir í náttúrulegar latexdýnur eftir því hvað hentar þínum þörfum.

Góður svefn, góð gæði, á góðu verði.

**Tilboðsverð frá
307.608 kr.**

Hjónarúm 2x90x200 cm
Fullt verð frá 384.510 kr





Sýklavörn í Seúl. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Færri smit í Suður-Kóreu

SUÐUR-KÓREA Mikil niðursveifla er á fjölda þeirra sem hefur smitast af COVID-19 í Suður-Kóreu. Faraldurinn náði hámarki þar í landi fyrir rúmum fjórum vikum.

Í gær voru 64 ný smit staðfest í Suður-Kóreu. Eru nú tilfelli þar í landi orðin nærri níu þúsund. Þá hafa 111 látist afvöldum COVID-19.

Fjöldi tilfella í Suður-Kóreu er það mesta í Asíu utan Kína. Eru nú bundnar vonir við að staðan batni enn frekar. Heilbrigðisfyrirvöld leggja hins vegar áherslu á að ekki

111

voru látnir úr COVID-19 í Suður-Kóreu í fyrradag. Nærri níu þúsund höfðu verið greindir með smit.

megi sýna neitt andvaraleysi.

Alls eru tekin meira en 20 þúsund sýni í landinu á hverjum degi. Nokkur fjöldi er afstöðum þar sem sýni eru tekin og er mikil samvinna milli opinberra og einkarekinna rannsóknarstofa sem greina sýni.

Stendur nú til að setja upp sérstaka bása á alþjóðaflugvælinum í Seúl til að hægt sé að taka sýni úr ferðamönnum frá Evrópu. – ab

Ástandið versnar vestanhafs

Fjöldi tilfella af COVID-19 faraldurinum í Bandaríkjunum er yfir 35 þúsund, þar af eru 15 þúsund í New York. Bandaríkjaforseti hefur skipað þjóðvarðliðinu að setja upp sjúkraskýli með tvö þúsund rúmum.

BANDARÍKIN Donald Trump Bandaríkjaforseti hefur fyrirskipað þjóðvarðliðinu að flytja lækningavörur og setja upp sjúkraskýli í þeim þremur ríkjum þar sem flest kórónaveirusmitin hafa greinst. Á þjóðvarðliðið að koma upp tvö þúsund sjúkrarúmum í Kaliforníu, þúsund í New York og öðrum þúsund í Washingtonríki.

Alls hafa greinst meira en 35 þúsund tilfelli COVID-19 í Bandaríkjunum, þar af um 15 þúsund í New York ríki, þá hafa hátt í 500 látist af völdum veirunnar.

Frumvarp um að veita 1,4 billjónum dala í neyðaraðstoð var felld í öldungadeild Bandaríkjaþings. Þingmenn Demókrata gagnrýndu það harðlega og sögðu það gagnast helst stórfyrirtækjum en ekki sjúklingum. Eru nú fulltrúar öldungadeildarinnar og Hvíta hússins að funda um framhaldið.

Í síðustu viku var sett á 15 daga samkomubann með það að markmiði að hefta útbreiðsluna. „Ég vil að allir Bandaríkjamenn viti að við erum að gera allt sem við getum á hverjum degi til að mæta og sigra þennan skelfilega ósýnilega óvin,“ sagði Trump við blaðamenn.

Samkvæmt heimildum CNN og fleiri miðla vestanhafs bindur Trump miklar vonir við að hægt verði að létta á samkomubanni strax í næstu viku. Eru nú deilur innan Hvíta hússins um hvernig megi lágmarka skaðann sem faraldurinn veldur efnahagslífinu. Vilja margir samherjar forsetans að allri röskun verði haldið í algjöru lágmarki.

„Við megum ekki láta lækninguna vera verri en sjúkdóminn,“ sagði Trump á Twitter á sunnudagskvöld. Bætti hann við að búið verði að taka ákvörðun um næstu skref innan viku.

Dr. Anthony Fauci, sérfræðingur í sóttvörnum og einn helsti ráðgjafi Trumps í tengslum við COVID-19, hefur verið eindreginn talsmaður



Þjóðvarðliðar taka sýni úr fólki á bílastaði í Miami á Flórída í gær. Í Hvíta húsinu er deilt um leiðir. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Ef forsetinn bregst ekki við þá mun fólk deyja sem hefði annars lífað.

Bill de Blasio, borgarstjóri New York



samkomubanns. Í samtali við tímaritið Science á sunnudaginn, viðurkendi hann að vera ekki alltaf sammála forsetanum. Aðspurður hvernig hann tækli tilvik þar sem forsetinn fer ekki með rétt mál á

Við megum ekki láta lækninguna vera verri en sjúkdóminn.

Donald Trump, forseti Bandaríkjanna



blaðamannafundum sagði Fauci að hann reyndi að leiðrétta hann.

„Ég get ekki stokkið að hljóðnemnum og ýtt honum í burtu,“ sagði Fauci. „Hann er með sinn stíl. En á atriðum sem skipta máli þá hlustar

hann á það sem ég hef að segja.“

Bill de Blasio, borgarstjóri New York borgar, gagnrýndi stjórnvöld harðlega í viðtali við sjónvarpsstöðina NBC. Sagði hann að það væru aðeins tíu dagar eftir af læknaþingdómum, og ef það bærust ekki öndunarvélar myndi fólk láta lífið.

„Bandaríkjamenn þurfa að vita sannleikann. Þetta er að versna, bæði apríl og maí verða mun verri,“ sagði de Blasio. „Ég get ekki orðað þetta öðruvísi,“ ef forsetinn bregst ekki við þá mun fólk deyja sem hefði annars lífað. Þetta mun verða versta efnahagslægð hér innanlands síðan í kreppunni miklu.“ arib@frettabladid.is



Ársfundi frestað

Ársfundi Lífeyrissjóðs verzlunarmanna, sem halda átti í dag, þriðjudaginn 24. mars, er frestað um óákveðinn tíma. Þetta er gert í ljósi gildandi samkomubanns stjórnvalda vegna COVID-19.

Nánari upplýsingar á vef sjóðsins live.is

Lífeyrissjóður verzlunarmanna

live.is



Hátt í hálf milljón sumarhúsa eru í Noregi og standa nú flest auð. MYND/EPA

Óvíst með bústaðaferðir

NOREGUR Norðmenn eru margir hverjir uggandi yfir því að fá ekki að ferðast upp í sumarbústaði sína um páskana. Í síðustu viku bannaði ríkisstjórnin fólk að dvelja utan sveitarfélags þar sem það er með lögheimili. Er það gert til að verja þá heilbrigðisþjónustu sem er í minni sveitarfélögum með stóra frístundabyggð.

Samkvæmt Hagstofu Noregs eru um 438 þúsund bústaðir, skálar og önnur orlofshús í Noregi. Þeir sem eru gripnir við að dvelja þar utan síns sveitarfélags eiga yfir höfði sér sekt upp á 15 þúsund krónur norskar, eða um 180 þúsund krónur íslenskar.

Hátt í þrjátíu þúsund Norðmenn eru í sóttkví, hefur þeim sem liggja inni á spítala fjölgað hratt. Átta hafa látið lífið.

Fjöldi þeirra sem hafa óskað eftir lögheimilisbreytingu hefur margfaldast síðustu daga. Elin Imsland, yfirmaður skráninga á skattstofu Noregs, segir í samtali við NRK að þeir sem sækja um verði fyrir vonbrigðum þar sem búið er að setja allar slíkar umsóknir á bið.

Sveitarfélög með stóra frístundabyggð taka nú við fjölmörgum beiðnum frá bústaðaeigendum sem vilja að eftirlit verði hert. Bannið sé heimboð til þjófa. Jon Rolf Næs, bæjarstjóri í Bykle þar sem eru um 2.800 sumarhús, segir við NRK að líkt og í fleiri sveitarfélögum hafi verið leitað til öryggisfyrirtækis á svæðinu til að vakta byggðina. „Það er ekki bara öryggi fyrir sumarhúsa-eigendur, heldur einnig fyrir okkur að vita hvar allir eru,“ segir Næs. – ab



Þýskur dómkirkjuprestur stendur frammi fyrir tómri kirkju og undirbýr sig fyrir að streyma kirkjubjónustu í beinni útsendingu. Þýsk yfirvöld hafa gripið til fjölda ráðstafana til að sporna gegn útbreiðslu COVID-19. Samkomubann í Þýskalandi miðar við að ekki séu fleiri en tveir saman á almannaþæri og veitingastaðir mega einunigs bjóða upp á að fólk sæki mat til sín. MYND/GETTY



Kambóískur búddamunkur með andlitsgrímu biður í hofi í höfuðborginni Phnom Penh. Parlandis hafa greinst 84 COVID-19 smit. MYND/EPA



Líkneski titlað „Þetta mun líka líða hjá“ var ætlað Fallas hátíðinni í Valencia, en er dregið til geymslu eftir að hátíðinni var frestað vegna COVID-19 faraldursins. MYND/EPA



Stytta Freddy Mercury í Montreux með andlitsgrímu auk skiltis með áletruninni „Haldið ykkur heima“. MYND/EPA



Hlífðarklæddur verkamaður sótthreinsar hverfi í Sanaa, höfuðborg Jemen, til að sporna gegn frekari útbreiðslu COVID-19 faraldursins. MYND/EPA

Breytt heimsmynd



Sighvatur Arnmundsson
sighvatur@frettabladid.is

Um helgina komu rúmlega fimmtíu kúbverskir lækningar og hjúkrunarfræðingar til Lombardí-héraðs á Ítalíu sem hefur orðið hvað verst úti í COVID-19 faraldrinum. Þar munu þeir aðstoða heimamenn í baráttunni við hina illvígu kórónaveiru sem þegar hefur kostað rúmlega sex þúsund mannslíf í landinu.

Fréttir eins og þessi heyrast því miður sjaldan þessa dagana þegar viðbrögð flestra ríkja hafa verið að hugsa fyrst og fremst um eigin hagsmuni. Raunar er það engin nýlunda að Kúba sendi heilbrigðisstarfsfólk sitt um heiminn þegar á þarf að halda. Allt frá byltingunni 1959 hefur landið aðstoðað fátækari ríki heims með þessum hætti. Heilbrigðisstarfsfólk frá Kúbu hefur nú líka verið sent til Venesúela, Nikaragva, Jamaíka, Súrínam og Grenada vegna útbreiðslu COVID-19.

Heimsmynd okkar hefur svo sannarlega breyst mikið undanfarnar vikur og sér enn ekki fyrir endann á því. Sjálfsgöðir hlutir eins og ferðafrelsi og landamærasamstarf hafa þurft að víkja tímabundið vegna ástandsins. Draumur Johns Lennon um heim án landamæra virðist órafjarri.

Ljóst er að áhrifin verða einnig gríðarleg á heimshagkerfið og alþjóðavíðskipti. Á tímum popúlisma og þjóðarleiðtoga sem ala á ótta og sundrunu höfum við enga vissu fyrir því að sá heimur sem blasir við okkur þegar þetta allt verður yfirstaðið verði sá sem við áður þekktum.

Mikilvægi alþjóðasamvinnu er aldrei meira en á krísutímum. Ekkert ríki getur eitt og sér leyst úr öllum áskorunum sem fylgja þessu ástandi. Nú reynir á lykilstofnanir alþjóðasamfélagsins að stuðla að því að tekist verði á við faraldurinn og eftirköst hans á eins samræmdan og skynsamlegan hátt og mögulegt er.

Þegar horft er upp á hvernig veiran hefur nú þegar leikið þróuð samfélög og innviði þeirra er varla hægt að hugsa til enda hvernig vanþróaðri ríkjum heims mun farnast. Svæði sem hafa þurft að þola stríðsátök og þær skelfingar sem þeim fylgja eru sérstaklega viðkvæm. Vonandi verður tekið vel í hvatningu Antóníu Guterres, aðalframkvæmdastjóra Sameinuðu þjóðanna, um alheimsvopnahlé sem hann flutti í ávarpi í gær. „Veiran kærir sig kollótta um þjóðerni, kynþátt, flokk eða trú. Hún ræðst án afláts jafnt á alla,“ sagði Guterres sem benti á að þeir sem síst skyldi verði harðast úti.

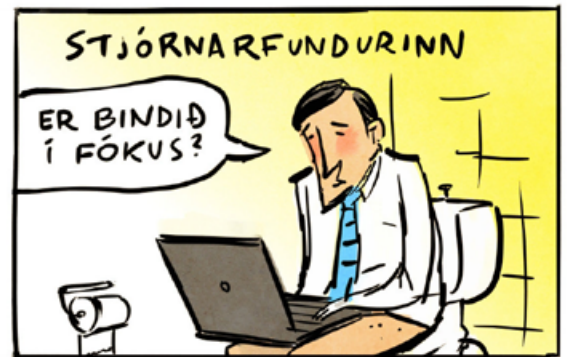
Líkt og í efnahagskrísunni 2008 hefur COVID-19 minnt okkur á hve samvinnuátt en jafnframt viðkvæmt alþjóðakerfi við búum við. Tíminn einn mun leiða í ljós hver áhrifin verða bæði til skemmri og lengri tíma og hvaða lærdóma við munum draga af þessu.



Á tímum popúlisma og þjóðarleiðtoga sem ala á ótta og sundrunu höfum við enga vissu fyrir því að sá heimur sem blasir við okkur þegar þetta allt verður yfirstaðið verði sá sem við áður þekktum.

Halldór

LÍFIÐ Á TÍMUM VEIRUNNAR



Frá degi til dags

Skilur þetta ekki Sjálf- og ósjálfskipuð sóttkvi landsmanna er varla orðin nema einn fimmtí af því sem koma skal en strax ber þess merki að fólk sé farið að bilast af því að hanga heima. „Nú laga ég skjátíma barnanna“ er orðið jafn merkingarlaus og „báknið burt“. Má segja að heimili skiptist í minnst tvo hópa, með brjáludum krakkaorðum og án. Í netheimum hafa þegar átt sér stað orðaskipti milli barnafólks og barnlausra um hver hafi það meira skitt heima fyrir. Sú umræða endar alltaf með „þú bara skilur þetta ekki!“. Sá barnlaus snýr sér svo aftur að rauðvíninu á meðan foreldrið reynir að verja gardínurnar fyrir afkvæminu sem tókst einhvern veginn að ná í skærin.

Kallað í dýralækna Fjölgað hefur í þeim hópi sem óskað er eftir að fari í bakvarðarsveitina sem á að tryggja að ekki fari allt fjandans næstu tvo mánuði eða svo. Fyrir utan lækna, hjúkrunarfræðinga, sjúkraliða og fleiri er nú óskað eftir að dýralækningar gefi sig fram. Má gera ráð fyrir að frægustu dýralækningar Íslands, þeir Sigurður Ingi Jóhannsson og Árni Mathiesen, bjóði fram krafta sína. Mögulega vegamálastjóri líka. Það er svo alltaf spurning hversu sáttir þeir verða með að vinna samkvæmt kjarasamningi.

arib@frettabladid.is

Ferðumst á morgun



Árni Freyr Magnússon verkefnastjóri hjá íslenska ferðaklasanum

Á síðustu dögum og vikum hefur Ferðamálastofnun Sameinuðu þjóðanna (UNWTO) stóraukið samstarf sitt við Alþjóðaheilbrigðisstofnunina vegna útbreiðslu COVID-19 faraldursins. Það er engum blöðum um það að fletta að faraldurinn leggst einna harðast á ferðaþjónustu af þeim atvinnuvegum sem haldið er úti um allan heim. Lífsviðurværi milljóna manna er nú ógnað alls staðar í heiminum. Fjöldi litilla og meðalstórra fyrirtækja standa frammi fyrir miklum vanda en Ferðamálastofnunin áætlað að þau standi fyrir um 80 prósentum af ferðaþjónustunni.

Vandamál ferðaþjónustunnar er ekki sér íslenskt heldur alheims vandamál. Mikilvægt er hins vegar að missa ekki sjónar á því að faraldurinn er einungis tímabundinn og að sem flestir komi að enduruppbyggingu ferðaþjónustunnar að honum loknum. Endurreisnin er ekki einkamál hvers lands eða svæðis fyrir sig. Ferðamálastofnun Sameinuðu þjóðanna hefur því sett fram slagorðið „heima í dag – ferðumst á morgun“ þar sem fólk er hvatt til að axla ábyrgð og halda kyrru fyrir og forðast samneyti við annað fólk eins og er, en ferðast að faraldurinum loknum. Ferðamálastofnun SP hvetur því fólk til að vera heima og sleppa öllum ónaðsynlegum ferðalögum. Þetta sýnir að ferðaþjónustan ber heilsu og hag ferðamanna fyrst og fremst fyrir brjósti.

Velgengni ráðstafana ríkisins gegn veirunni veltur á því hversu vel Íslendingar fylgja og hlýða tilmælum sóttvarnalæknis og annarra stofnana. Það er hagar ferðaþjónustunnar að hér takist vel til og allir aðilar í ferðaþjónustu sýni þá samfélagslegu ábyrgð sem stjórnvöld kalla eftir svo skilaboð okkar til alheimsins séu að hér séu heilbrigðismál, öryggi gesta og íbúa í algjörum forgrunni. Þess vegna viljum við hjá Íslenska ferðaklasanum hvetja alla til að leggja sitt af mörkum og hjálpast að við að hefta útbreiðslu COVID-19 og fara að tilmælum stjórnvalda. Það er fyrsta skrefið í enduruppbyggingu farsællar ferðaþjónustu á Íslandi.



Vandamál ferðaþjónustunnar er ekki sér íslenskt heldur alheims vandamál.

Ný tvöföld virkni sem veitir hraða og langvarandi vörn gegn tannkuli.

TVÖFÖLD VIRKNI

FYLLIR
LOKAR
VERNDAR

STYRKIR

GUM SensiVital+

GUM SensiVital+

Vísindin eru forréttindi nútímans



Helgi Hrafn Gunnarsson
Þingmaður
Pírata

Það eru mikil forréttindi að búa í vísindalega þenkjandi samfélagi.

Samfélagi sem rígheldur ekki í löngu afsannaðar kreddur um hvernig heimurinn virkar, heldur þar sem vísindalegri þekkingu er fagnað og hún er nýtt til þess að bæta líf okkar allra. Þar sem konur og hinsegin fólk njóta frelsis og jafnréttis fyrir lögum, þrátt fyrir yfirnáttúruleg orð í rosa-

lega merkilegri bók. Samfélagi þar sem vald er ákvarðað lýðræðislega út frá sameiginlegum grunngildum án tillits til trúarskoðana, frekar en með arfgengu einræðisvaldi í nafni Guðs.

Þar sem sannleiksleitinn grundvallast á rökstuðningi með vísan til rengjanlegra kenninga sem standa og falla í samkeppni við hvora aðra út frá siendurteknum prófraunum á getu þeirra til að lýsa staðreyndunum eins og þær blasa við hverju sinni.

Nú er „pólitískt rangt“ fyrir stjórnálmenn að tala um trúarbrögð nema til að sýna aðdáun sína á vinsælustu trúarkennningunum hverju sinni. Skiljanlega, þar sem trú er mörgu fólk mjög persónuleg og því vill það væntanlega almennt hafa trúarlíf sitt í friði fyrir pólitík- usum og þeirra alræmdu leiðindum.

Fólk vill eðlilega geta aðskilið þetta tvennt algjörlega, enda í rauninni flestum augljóst hversu galið það væri að stjórna landi út frá kenni- setningum trúarbragða, hvort sem þau væru kristin eða eitthvað annað.

En samt þykir alveg eðlilegt og „pólitískt rétt“ að stjórnálmenn skjalli eitt trúfélag á Íslandi, sem er hin evangelíska lútherska kirkja, kölluð „þjóðkirkjan“. Þá þykir jafn- vel fint að kalla Íslendinga „kristna þjóð“ og fagna því jafnvel sérstak- lega að hér sé meirihlutinn kristinn og að það séu sérstök forréttindi í því fölginn.

Rétt er að það séu forréttindi að búa á Íslandi. En það kemur trúar- sannfæringu meirihlutans á engan hátt við, heldur er vegna þess að við búum í vísindalega þenkjandi lýð-

ræðissamfélagi sem hefur í öllum meginatriðum vaxið upp úr því að taka forneskjulegar hefðir og trúar- kreddur svo alvarlega að þær skemmi jafn mikið fyrir og þær gerðu í gamla daga.

Þegar byltingar hafa orðið í átt til lýðræðis eða aukinna mannréttinda hafa þær frekar verið beinlínis lagðar til höfuðs ráðandi trúarkenniseit- ningum heldur en fyrir tilstilli þeirra. Í hvert einasta sinn sem vísindin hafa uppgötvað eitthvað á skjön við trúar- kreddur samtímans, hefur beinlínis verið haldið aftur af vísindunum á trúarlegum grundvelli, yfirleitt af nokkurri ástíðu.

Nú er í góðu lagi að meirihluti Íslendinga sé kristinn og engum ber skylda til að haga trúarsannfæringu sinni eftir vísindalegri aðferð. Auð-

vitað má fólk trú á því sem því sýnist, og því auðvitað meirihluti Íslendinga líka. Við trúum öll allskonar hlutum sem við getum ekki fært sönnur á.

En höfum bara alveg á hreinu að það voru vísindin sem drógu okkur úr myrkrinu yfir í nútímans. Við ættum að vera þakklát fyrir for- réttindin sem það eru að búa á þessum stað og á þessum tíma, en við skulum ekki falla fyrir róman- tísku menningardaðri pólitíkusa bara vegna þess að það nærir þjóð- ernisegóið. Forréttindin sem við búum við í dag eru engum íslensk- um hefðum að þakka og engum trúarmeirihluta, heldur auðmjúkra þekkingarleit og þrotlausri baráttu fólks sem jafnvel þoldi ofsóknir fyrir hugrekkið, og síðar forréttindin, til að efast.

Verðmæt velferð



Heiða Björg Hilmisdóttir
varafor-
maður Sam-
fylkingarinnar
og formaður
velferðarráðs
Reykjavíkur

Þrátt fyrir samkomubann og stöðug skilaboð um að allir sem geta, haldi sig heima er stór hluti samfélagsins enn að störfum. Öll erum við þakklát fyrir almannavarnir og heilbrigðisstarfs- fólk sem er að vinna öllum stundum að því að tryggja öryggi okkar, en starfsstéttirnar eru fleiri sem mæðir á. Þar má nefna starfsfólk skóla, fólk í framlinustörfum eins og verslun, þjónustu og ræstingum

og fólk sem starfar í velferðarþjón- ustu við umönnun, stuðning og ráð- gjöf. Þessi störf halda samfélaginu gangandi og sýna nú sem aldrei fyrr mikilvægi sitt. Í dag eru þetta verð- mætustu störf samfélagsins.

Nýjar leiðir í Reykjavík

Í Reykjavík hefur öll velferðar- þjónusta verið stokkuð upp til að tryggja sóttvarnir en á sama tíma eins og kostur er órofna þjónusta. Mörgu getum við sinnt í gegnum netið eða símann en ekki því sem krefst mannlegrar nærveru eða umönnunar. Öll þurfum við að halda áfram að fara í það, fá til okkar mat og vera í einhverri virkni og samtali við umheiminn og sum okkar þurfa aðstoð til þess. Sú þörf minnkar ekki þó ógn steðji að nema síður sé.

Órofin þjónusta

Fólk sem starfar í heimahjúkrun, heimaþjónustu, á hjúkrunarheim- ilum, sambýlum og íbúðakjörnum fyrir fatlaða eða stuðningi við fatlað fólk á heimilum sínum sinnir áfram sínum mikilvægu störfum af kostgæfni. Hluti dag- þjálfunar og skammtímavistunar er áfram opin fyrir þá sem þurfa enda er þjónustan forsenda lífs- gæða. Öðrum er sinnt heima með einstaklingsmiðuðum stuðningi. Okkur er umhugað um að allir sem þurfa eða vilja fái þjónustu, verið er að hringja í alla 80 ára og eldri og þeim sem fá heimsendan mat hefur fjölgað verulega.

Þjónusta fyrir heimilislaust fólk og fólk sem þarf stuðning vegna áfengis- og vímuefnaneyslu hefur verið aukin. Stuðningur félagsráð-

gjafa og Barnaverndar inn á heimili fólks þar sem heimilisofbeldi á sér stað er til taks, því fyrir suma er heimilið því miður, hættulegasti staðurinn.

Stuðningur við barnafjölskyldur

Foreldrar barna sem fá stuðning í skóla eða eru á biðlista eftir stuð- ningi munu á næstunni fá símtal frá skólalþjónustu með boð um aðstoð umfram það sem skólarnir eru að bjóða. Til að mæta foreldrum og börnum, þar sem dregið er úr starf- semi skammtímavistunar fyrir fötluð börn, er lögð áhersla á að starfsmenn fari heim til fjölskyldna og að börn og unglingar fái þjónustu í skammtímavistuninni í smærri hópum. Það er þó þannig að álag á fjölskyldur eykst á svona tímum og sérstaklega álag á fjölskyldur barna

sem þurfa mikla umönnun, það þurfum við sem samfélag að vera meðvituð um. Barnavernd starfar áfram og í samvinnu við skólana viljum við styðja við fjölskyldur borgarinnar í gegnum þetta tímabil með forvörnum og þjónustu.

Velferð forsenda

verðmætasköpunar
Mörg þessi mikilvægu velferðar- störf eru okkur hulin dag frá degi, en á þessum tímum held ég það sé gott að við minnumst þeirra með því þakklæti sem þau eiga svo sannarlega skilið. Velferðarþjón- usta er forsenda góðs samfélags og verðmætasköpunar og þess vegna munum við í Reykjavík leggja okkur öll fram um að veita áfram góða velferðarþjónustu, ekki bara á neyðartímum.

Lokanir á móttökustöðum vegna COVID-19

Lokum tímabundið eftirfarandi móttökustöðum okkar vegna smithættu.

Þeir staðir eru **Akranes, Vestmannaeyjar, Djúpavogur, Raufarhöfn, Stykkishólmur, Bakkafjörður, Grundarfjörður, Hvammstangi, Kópasker og Borðeyri.**

Við uppfærum þennan lista reglulega á heimasíðu okkar, Endurvinnslan.is

Ákveðið hefur verið að minnka opnun gjaldkera í Knarrarvogi frá **12:30 – 15:00.**

Vinsamlegast notið því ávallt kort í greiðslukortavélar okkar.

Virðum tveggja metra reglu og vinsamlegast athugið að hámarksfjöldi er inn á móttökustöðvar.

 **Flöskumóttaka**
Endurvinnslan

Joe Cole gefur milljónir

FÓTBOLTI Joe Cole, sem lék með West Ham, Chelsea og Liverpool meðal annars, hefur gefið 25 þúsund pund, eða um fjórar milljónir króna, í góðgerðarmál sem styðja við bakið á heilbrigðisfólki á þessum erfiðu tímum. Cole bætist þar við lista af mörgum íþróttastjörnum sem hafa látið fé í baráttuna. Sadio Mane hjá Liverpool, Roman Abramovich, eigandi Chelsea, og þá hafa leikmenn FC Bayern látið sig vírusinn varða með rausnarlegum gjöfum. Cole sagði við breska blaðið Independent að allir sem vettlingi gætu valdið ættu að gefa fé og nú þyrfti fólk að standa saman. Hetjurnar í heilbrigðiskerfinu þyrftu á öllum þeim peningum sem þær gætu fundið og nýtt í baráttunni. – bb



Valskonur eru komnar með keppnisleyfi í Meistaradeildinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Uppfylla ekki skilyrði UEFA

FÓTBOLTI KSÍ hefur móttekið athugasemdir frá Club Financial Control Body, sem er sjálfstæður úrskurðaraðili á vegum UEFA, vegna endurskoðunar á leyfiskerfinu.

Mikilvægustu athugasemdirnar beinast að því hvað endurspeglast í reikningum knattspyrnudeilda sem skilað er í leyfiskerfinu og að þessi skil uppfylli ekki fyllilega kröfur UEFA. Drög að svarbréfi voru kynnt fyrir stjórn sambandsins á síðasta stjórnarfundum.

Stjórn KSÍ samþykkti á sama stjórnarfundum að skipa vinnuhóp með fulltrúum KSÍ, ÍTF, Leikmannasamtökunum, KÞÍ, og fulltrúa félaga í neðri deildum, sem á að rýna í fjármál félaga í kjölfar kórónaveirunnar. Í fundargerð sambandsins segir að miklir óvissutímar séu fram undan, þar sem fastur kostnaður helst óbreyttur en allar tekjuforsendur eru brostnar. ÍTF skrifaði stjórn KSÍ bréf í síðustu viku þar sem lýst var yfir áhyggjum af fjármálum. Guðni Bergsson, formaður KSÍ, sagði við fótbolta.net í gær að KSÍ hefði áhyggjur af stöðunni en verið væri að greina vandann með Deloitte. „Við ætlum að skipa vinnuhóp sem á að fara yfir ástandið. Við fengum auðvitað þessi úrræði stjórnvalda á laugadaginn þegar þau voru kynnt og erum að greina hvernig það nýtist okkur. Það er ekki allt orðið klárt þar, hvernig sjóðurinn mun virka fyrir menningar- og íþróttageirann. Við þurfum að fá nánari útfærslu á því og það mun taka einhvern tíma,“ sagði Guðni meðal annars og benti á að starfshópurinn stefndi á að starfa hratt og örugglega.

„Við ætlum að reyna að vinna þetta hratt en vel og vanda til verka. Ég held að það sé mjög mikilvægt að allir séu tilbúnir að leggja sitt af þessu koma. Við reynum að finna sem bestar leiðir og ég er bjartsýnn á að það takist,“ sagði formaðurinn við fótbolta.net. – bb



KR-ingar skulda um 200 milljónir en skuldastaða félagsins er áberandi verst. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Skulda tvö hundruð milljónir

Í skýrslu Reykjavíkurborgar, Stefnumótun í íþróttamálum Reykjavíkur til 2030, er dregin upp heldur dökk mynd af skuldastöðu félaga innan borgarinnar. KR skuldar langmest, eða 200 milljónir.

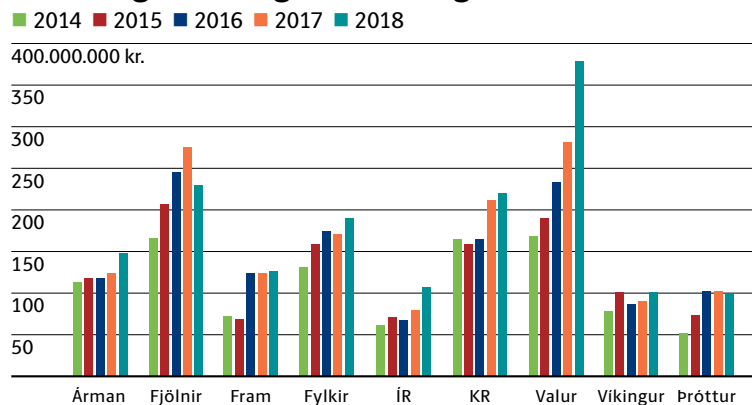
ÍÞRÓTTIR Heildarlaunakostnaður íþróttafélaganna í Reykjavík hefur vaxið gríðarlega síðan árið 2014, eða um helming. Laun og verktakagreiðslur hækkuðu um meira en hálfan milljarð frá 2014-2018. Í fyrra var stuðningur borgarinnar við þátttakendur í íþróttum um 508 milljónir króna en beinn stuðningur við íþróttafélögin, ÍBR og viðburði á vegum ÍBR var um 2,6 milljarðar. KR trónir á toppnum í skuldastöðu félaga í borginni en árið 2018 skuldaði félagið 200 milljónir.

Þetta má sjá í skýrslu sem Reykjavíkurborg lét gera fyrir sig í tilefni af stefnumótun fyrir íþróttafélög í Reykjavík til ársins 2030 og lögð var fyrir borgarráð þann 12. mars.

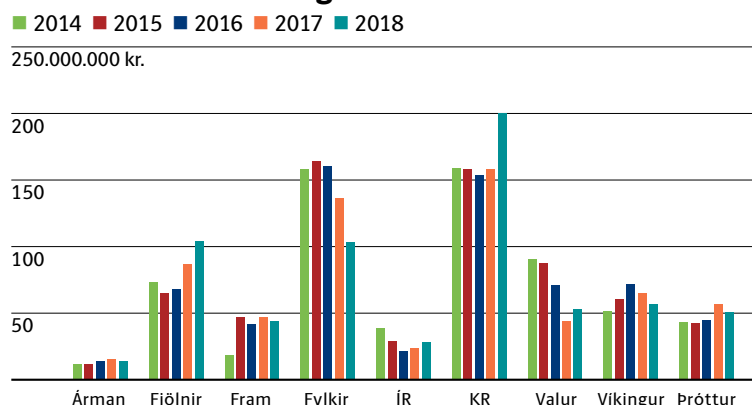
Skýrslan, sem Pawel Bartoszek veitti forstöðu, sýnir ansi dökka mynd þegar komið er í rekstrarúttekt hverfífélaga borgarinnar fyrir árin 2014-2018. Rekstrarnefurstaða aðalstjórna án afskrifta fastafjármuna, lækkar um 169,4 milljónir milli 2017 og 2018 og rekstrarafkoma flestra félaga versnar. Valur um tæpar 50 milljónir, að mestu vegna viðhalds, Fram um 60 milljónir vegna aukningar á styrkjum til deilda og Fjölnir um 33 milljónir.

Séu einstaka deildir teknar fyrir má sjá að flest ár eru deildir með nokkuð jákvæða útkomu. Knattspyrnudeildir borgarinnar voru með 117 milljón króna jákvæða niðurstöðu en Valsmenn hafa þar mikil áhrif. Hagnaður knattspyrnudeildar Vals var 132 milljónir króna árið 2018, sem skýrist að mikli leyti af styrk frá UEFA styrk upp á 173 milljónir. Ef Valur væri ekki talið með væri niðurstæða knattspyrnudeilda í heild neikvæð um 14,8 milljónir. „Þá sést einnig að rekstur körfuboltadeilda hefur greinilega þyngst allra síðustu ár,“ segir örörétt

Laun og verktakagreiðslur félaga



Skuldir einstaka félaga



í skýrslunni. Körfuknattleiksdeildir borgarinnar skiluðu 12,4 milljónum í mínus en handboltinn græðir á tá og fingri. Árið 2016 var sú tala 51 milljón, ári eftir um 20 milljónir og árið 2018 skiluðu handboltadeildir borgarinnar 37 milljónum í hagnað.

Svakalegur launakostnaður

Þegar skoðuð eru laun og verktakagreiðslur má sjá að Valur hefur spennt bogann ansi hátt árið 2018 og rauf félagið 350 milljón króna

múrinn. Önnur félög komast varla með tærnar þar sem Valsmenn hafa hælana. KR og Fjölnir fara yfir 200 milljón króna markið en önnur lið hafa ekki roð við stórveldinu á Hlíðarenda.

Á þessum árum, 2014-2018, jukust laun og verktakagreiðslur um 51,4 prósent eða um hálfan milljarð. Heildarkostnaður launa- og verktakagreiðslna var um 1,6 milljarðar króna á árinu 2018.

Skuldastaða félaga er mjög mis-

179,4%

var hækkun skulda handboltafélaga í borginni. Hjá knattspyrnudeildum hækka þær um 18,7% en óveruleg lækkun var hjá körfuboltadeildum á tímabilinu 2014-2018.

munandi og jukust skuldir árið 2018. Heildarskuldir hafa aukist um 7,2 milljarða króna á tímabilinu 2014-2018. KR-ingar skulda um 200 milljónir en skuldastaða félagsins er áberandi verst. Fylkismenn hafa verið duglegastir að greiða niður skuldir og Fjölnir rauf 100 milljón króna markið árið 2018.

Í skýrslunni er einnig tekið fram að þegar skuldir félaga eru skoðaðar er ágætt að taka saman hvað er til af veltuffjármunum til að mæta þeim. Veltuffjármunir eru sjóðir, bankainnistæður, birgðir og aðrar skammtíma kröfur. KR á yfir 150 milljónir í slíku fé en Valsmenn, ÍR-ingar, Framarar og Ármenningar eiga meiri veltuffjármuni en skuldir. Pawel segir að þetta lýsi sums staðar stöðu til að staldra við. „Hvað skal segja – það má sjá að sum félög eru svolítið gíruð í sínum rekstri. Ef við horfum á ástandið núna þá eru hand- og körfubolti að missa úrslitakeppnirnar sem hafa verið stór tekjulind í þeirra rekstri og við erum að fara að sjá snúna stöðu og það mun þurfa að taka erfiðar ákvarðanir á næstunni. Það hefði jafnvel þurft óháð þessum aðstæðum sem nú eru uppi.“

benediktboas@frettabladid.is

HEILSA

FRÍÐJUDAGUR 24. MARS 2020

Heilsa



Pórdís Gunnarsdóttir er teymisstjóri heimaþjónustu hjá Sóltúni Heima og Ásdís Halldórsdóttir, íþróttfræðingur og forstöðumaður Heilsu & vellíðunar hjá heimaþjónustufyrirtækinu Sóltúni Heima. Sérþjálfað starfsfólk kemur á heimili fólks og aðstoðar við æfingar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hreyfing er alltaf mikilvæg – líka á tímum COVID-19

Margir halda sig heima til að forðast margmenni út af kórónaveirunni en allir verða samt að huga að heilsunni og andlegri vellíðan, ekki síst eldri borgarar. Hreyfing er lykilatriði og sérstaklega styrktarþjálfun nú sem áður. ➔

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is



Þórdís og Ásdís segja að hreyfing sé mikilvæg hjá eldra fólki, ekki síður nú en áður. Við megum ekki gleyma að sinna okkar líkamlegu og andlegu þörfum og athöfnum daglegs lífs.

Framhald af forsiðu →

Hvað mælið þið með að eldri borgarar geri heima á meðan þetta ástand varir? Ásdís Halldórsdóttir, íþróttafraeðingur og forstöðumaður Heilsu & vellíðunar hjá heimaþjónustufyrirtækinu Sóltúni Heima svarar. „Það skiptir öllu máli að halda virkninni og líkamlegri heilsu, ekki síst á þessum tímum þegar við höldum okkur meira heima af ótta við smit. Ef við hægjum of mikið á okkur, þá aukast líkurnar á því að við þurfum aðstoð eða meiri aðstoð við athafnir daglegs lífs. Það sem gerist er að vöðvarnir rýrna með árunum og ef þeir eru í minni virkni eins og getur gerst nú á tímum COVID-19 þá verðum við slappari og orkuminni. Við viljum ekki koma verr út úr þessu tímabili en við förum inn í það. Því hraustari sem við erum, þeim mun betur getum við barist gegn sýkingum almennt séð. Hreyfing er lykilatriði og sérstaklega styrktarþjálfun.“

Ganga er góð en ekki nóg

„Ganga er góð en ekki nóg,“ segir Ásdís. „Við mælum með göngu-túrum sem eru hressandi fyrir alla, ekki síst andann á þessum tímum, náttúran og súrefnið nærir okkur, auk þess er mjög gott að gefa sér tíma í slökun, stunda djúþöndun og hugleiðslu í nokkrar mínútur á dag til að draga úr stressi og ótta og auka vellíðan. Við höfum verið að bjóða upp á æfingar heim til fólks, leiðbeint við styrktarþjálfun með einstöku styrktarþjálfunarkerfi sem kemur frá Danmörku og er notað víða þar. Það sem er einstakt við þetta styrktarþjálfunarkerfi,

Í heimahreyfingunni hjá Sóltúni Heima sér sérhæfður heimaþjónustustarfsmaður um að leiðbeina og er með æfingakerfið myndrænt á spjalddölvu sem hann hefur meðferðis.

Ásdís Halldórsdóttir

sem heitir DigiRehab, er að hver og einn fær sérsníðið æfingaprógramm. Í fyrstu heimsókn er færniþrófar sem einstaklingurinn er látinn gera ákveðnar æfingar og svara spurningum um athafnir daglegs lífs. Ut úr því prófi kemur úrval æfinga sem miða að því að styrkja veikleika þess aldrada. Svo mættum við tvisvar í viku og mælt er með því frá framleiðanda kerfisins að fá heima-hreyfingu í að minnsta kosti þrjú mánuði en margir hætta hreinlega ekki því þeir finna mikinn mun á styrkleika og bættu jafnvægi og eru hjá okkur í marga mánuði og sumir hafa verið hjá okkur upp undir þrjú ár.“

Hreyfingarleysi er líka hættulegt

Hvers konar hreyfingu teljið þið vera mikilvægust fyrir eldri borgara? „Við erum með heilsuhópa fyrir „unga fólkið okkar“, Kraftajötta, Kjarnakonur og

Vatnaliljur sem eru annars vegar styrktarþjálfun í tækjalá ÍFR og hins vegar vatnsleikfimi í innlauginni í hjúkunarheimilinu Mörkinni. Þessir hópar eru komnir í hlé vegna lokana á íþróttamannvirkjum en við tökum upp þráðinn þegar ástandið batnar,“ segir Ásdís. „Okkur finnst samt ekki síður mikilvægt að þeir sem komast ekki út af heimilinu vegna veikinda eða hrumleika, að þeir sitji ekki eftir og „koðni niður“. Vöðvarýrningur ásamt veikindum og beinbrotum geta leitt til aukinnar þarfar á heimaþjónustu og heima-hjúkrun og það ætti fólk að forðast með því að taka ábyrgð á eigin heilsu. Þá hentar heimahreyfingin með DigiRehab æfingakerfinu virkilega vel. Næstu vikur þarf að gera tímabundið hlé á heima-hreyfingunni út af takmörkunum almannaavarna en svo tökum við upp þráðinn og hvetjum aldrada, sérstaklega þá, að byrja af krafti, það er aldrei of seint að byrja.“

Ásdís segir marga þekkja það að vera miklu duglegri að hreyfa sig ef einhver er með máni og leiðbeinir við æfingarnar, heimahreyfingin tryggir að fólk sé að gera æfingarnar rétt. Í heimahreyfingunni hjá Sóltúni Heima sér sérhæfður heimaþjónustustarfsmaður um að leiðbeina og er með æfingakerfið myndrænt á spjalddölvu sem hann hefur meðferðis.

Heimahreyfing til valdra Kópavogsbúa

Ásdís segir frá því að Sóltún Heima var að hefja samstarf við Kópavogsbæ en þar var að einhver er með máni og leiðbeinir við æfingarnar, heimahreyfingin tryggir að fólk sé að gera æfingarnar rétt. Í heimahreyfingunni hjá Sóltúni Heima sér sérhæfður heimaþjónustustarfsmaður um að leiðbeina og er með æfingakerfið myndrænt á spjalddölvu sem hann hefur meðferðis.

mánuði. „Yfir 20 dönsk sveitarfélög hafa tekið þetta kerfi upp og markmiðið getur verið að seinka frekari þörf á heimaþjónustu sem getur leitt til sparnaðar eða sem líð í lýðheilsustefnu sveitarfélags. Við erum mjög stolt af samstarfinu við Kópavogsbæ en bæði starfsfólk heimaþjónustunnar og skjólstaðingar eru spenntir fyrir þessari viðbót við þjónustuna.“

„Svo setjum við núna reglulega heimaæfingar á fésbókarsíðuna okkar, Sóltún Heima, sem allir geta nýtt sér og við höfum fengið mjög góðar viðtökur við. Æfingarnar henta öllum en sérstaklega eldri borgurum og eiga fullt erindi einmitt til núna þegar fólk heldur sig mikið til inna dyra,“ segir Ásdís en hún er íþróttafraeðingur og hefur margra ára reynslu í þjálfun eldri borgara.

Við getum létt undir á heimilinu

Þórdís Gunnarsdóttir er teymisstjóri heimaþjónustu hjá Sóltúni Heima. Hvað stendur eldri borgurum til boða, sem ef til vill vilja halda sig heima en vantar aðstoð inn á heimilið? „Við getum komið inn með félagslegt innlit, aðstoðað við lyfjagjafir, heima-hjúkrun, farið í verslun fyrir fólk eða aðstoðað þau við að kaupa inn á netinu, einnig getum við hjálpað þeim að komast í samband við ættingja í snjalltækjum. Næstu vikur er okkur heimilt að veita heimaþjónustu sem flokkast undir athafnir daglegs lífs og ekki er hægt að lifa án. En þegar takmörkunum verður aflétt, þá getum við fylgt fólki út að ganga og einnig leiðbeint við styrktarþjálfunina, sem er afar mikilvægt,“ svarar Þórdís. „Það er vinsælt að tvinna saman heima-

Reynslusaga frá notanda DigiRehab heimahreyfingar:

Guðrún Ósk Sigurðardóttir, 83 ára, segir að heimahreyfingin hafa styrkt sig og er hún öruggari til gangs, að fara ofan í baðkar og það sé mun auðveldara að standa upp úr stól. Hún hefur miklu meiri ánægju af lífinu eftir að hún byrjaði í heimahreyfingunni hjá Sóltúni Heima.

hreyfingu, aðstoð við böðun og kaffispjall,“ bætir hún við.

Nú hafa margir áhyggjur af COVID-19 smiti, hvernig getið þið komið í veg fyrir smit inn á heimilið? „Við leggjum mikla áherslu á sóttvarnir þegar við komum inn á heimili fólks og fylgjum öllum reglum. Þvöum hendur, sprittum og notum hanska eða grímur ef ástæða þykir til og höldum fjarlægð eins mikið og hægt er,“ segir Þórdís. „Það verður aldrei alveg hægt að koma 100% í veg fyrir smit á COVID-19 en við gerum allt sem við getum til að draga úr áhættunni. Með því að aldradir haldi sig heima, þá draga þeir úr líkum að smitast en við megum ekki gleyma að sinna okkar líkamlegu og andlegu þörfum og athöfnum daglegs lífs. Sumir geta heldur ekki búið einir án aðstoðar, eiga kannski engan að og þar getum við komið inn,“ heldur Þórdís áfram.

Meiri upplýsingar um þjónustu fyrirtækisins má finna á www.soltunheima.is eða í síma 563 1400.



Therese Vadum tekur sögulegar ljósmyndir af fólki í sóttkví séð í gegnum glugga. MYNDIR/THERESE VADUM



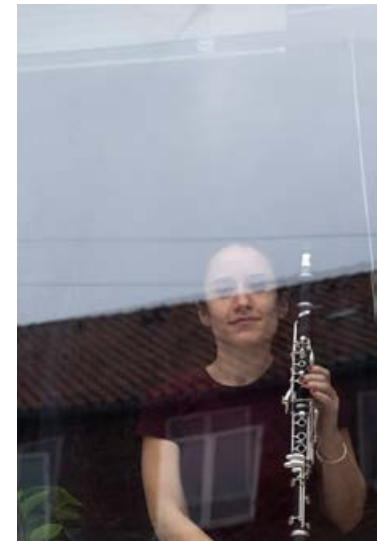
Therese og viðfangsefnið horfa á hvort annað í smástund og svo er hún farin en augnablikið er geymt.



Þegar Therese tekur myndirnar hefur hún í huga að þó við ráðum ekki við þessar sérstöku aðstæður þá er hægt að gera þær betri saman.



Therese fangar einstakt augnablik sem er oft tilfinningaprungið enda fólkið oft mjög eingangrað.



Therese deilir augnabliki með fólkinu en ekki andrúmslofti.

Fangar tilfinningaprungin augnablik fólks í sóttkví

Hin danska Therese Vadum lauk námi frá Ljósmyndaskólanum fyrir tveimur árum. Undanfarna daga hefur hún myndað fólk í sóttkví gegnum glugga í heimaborg sinni Árósum á Jótlandi.

Heilbrigði heim að dyrum



www.lysi-life.is



Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Therese er vön því að taka heimildarljósmyndir af fólki. Á meðan hún var í námi í Reykjavík tók hún myndir af fjölskyldum og vinum í Danmörku í hvert sinn sem hún fór heim í frí, oftast úr fjarlægð bak við gler, silki eða annað efni. Hugmyndin af því að taka myndir af fólki í sóttkví lá því frekar beint við.

„Ég á ítalska vinkonu sem er í sóttkví, en fyrir nokkrum árum tók ég mynd af henni bak við gler. Þessi mynd rifjaðist upp fyrir mér þegar ég talaði við hana um daginn. Mér fannst myndin hafa svo sterka tengingu við kórónavírusinn sem við erum að berjast við í dag. Mér fannst þetta áhugaverð tenging svo ég byrjaði því á að hafa samband við fólk sem ég þekki sem er í sóttkví og tók myndir af því,“ segir Therese um það hvernig hugmyndin fæddist.

Therese sagði svo frá því á

Facebook að hún væri að taka ljósmyndir af fólki í sóttkví og viðbrögðin létu ekki á sér standa. Hún fékk fljótt yfir 300 skilaboð frá fólki hér og þar í Danmörku sem vildi taka þátt í verkefninu.

„Ég held ég hafi tekið um 70 myndir á tveimur til þremur dögum. Mest í Árósum en líka á svæðinu í kring. Ef það verður ekki algjört útgöngubann sett á í Danmörku langar mig að fara á fleiri staði og taka myndir,“ segir hún.

Horfa á hvort annað í smástund gegnum gluggann

Therese kemur aldrei nálægt viðfangsefni myndanna. Hún sér þau bara í gegnum gluggann. „Það er engin líkamleg náning og við deilum ekki sama andrúmsloftinu. Þetta augnablik sem ég fanga er mjög dramatískt og tilfinningaprungið. Sumir hafa ekki hitt aðra manneskju augliti til auglitis í meira en viku þegar ég kem að glugganum þeirra. Ég stend þar bara í smástund og við horfum aðeins á hvort annað og svo fer ég í burtu,

Sumir hafa ekki hitt aðra manneskju augliti til auglitis í meira en viku þegar ég kem að glugganum þeirra.

mína leið,“ útskýrir Therese.

„Þegar ég tek myndirnar reyni ég að hafa það í huga að við séum saman í þessu. Þó við getum ekki verið á sama stað þá getum við séð hvort annað og við getum haft samskipti. Við getum komist í gegnum þetta tímabil. Þó við komust ekki út úr aðstæðunum þá getum við gert þær betri saman.“

Þegar þessum óvenjulegu tímum lýkur segir Therese að myndirnar geti vonandi nýst sem góð heimild um sögulegt tímabil.

Útgefandi:
Torg ehf

Ábyrgðarmaður:
Jóhanna Helga Viðarsdóttir

Sölumaður auglýsinga:
Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652,

Veffang:
frettabladid.is



Fáðu lyfin heim að dyrum

Á heimasíðu Lyfju getur þú pantað lyf og við höfum þau tilbúin þegar þú kemur. Einnig er hægt að fá lyfin send heim á helstu þéttbýlisstöðum landsins.

Nánari upplýsingar á lyfja.is



Látum okkur bara hlakka til lengur

Matthildur Sigurjónsdóttir er ein þúsunda unglunga sem þurfa að bíða til haustsins eftir þeim gleðidegi að fermast. Hún náði fermingarferð til New York áður en kórónaveiran hamlaði för.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Ég var orðin mjög spennt fyrir fermingunni minni en ég er ekki ósátt við að það hafi þurft að fresta henni. Ég hef ekki heldur fundið fyrir því að fermingarsystkin mín séu spæld. Við látum okkur bara hlakka til aðeins lengur og það er betra að halda fermingarveislu þar sem gestirnir geta komið án þess að eiga á hættu að smitast af kórónaveirunni en að bjóða í veislu þar sem fáir komast," segir fermingarsúllkan Matthildur Sigurjónsdóttir.

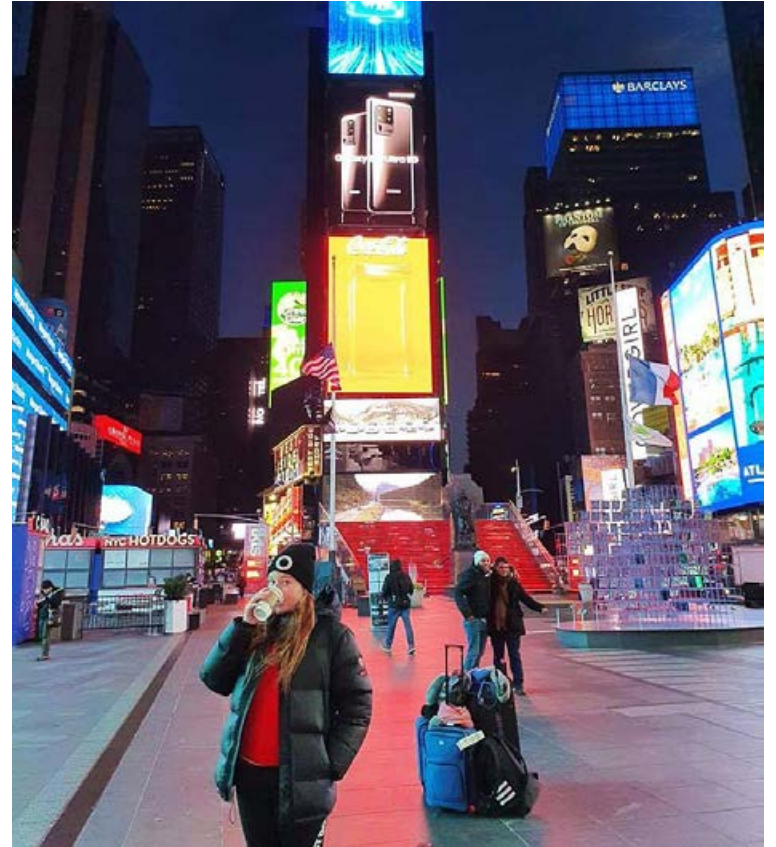
Hún átti að fermast í Lindakirkju í lok næstu viku, eða laugardaginn 4. apríl, en vegna samkomubanns hefur fermingin færst fram til 5. september.

„Við vorum búin að undirbúa allt fyrir ferminguna og ég var meira að segja búin að fá fermingargjöfina mína frá mömmu og pabba aðeins fyrr," upplýsir Matthildur sem hafði látið sig dreyma um borgarferð til New York í fermingargjöf.

„Við mamma mín og pabbi flugum til New York 13. febrúar og gistum þar í fjórar nætur. Mig langaði að upplifa þessa stórborg



Matthildur í fermingarsamfestingnum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Matthildur með Starbucks-drykk klukkan sex að morgni á Times Square.



Matthildur í fermingarferðinni til New York, nánar tiltekið í Empire States-byggingunni með útsýni yfir Manhattan í baksýn.

PENZIM®

GEL & LOTION

Fer sprittið illa með hendurnar?

PENZIM húðáburður er nærandi, rakagefandi og dregur úr kláða og óþægindum vegna þurrks



Notist 2-3 sinnum á dag eða eftir þörfum. PENZIM er fyrir alla fjölskylduna. Hrein íslensk húðvara sem þú getur treyst.

PENZIM í 20 ár

Inniheldur náttúruleg sjávarensim, trypsín (Penzyme®), engin rotvarnar- eða ilmefti, olíu eða fitu. PENZIM® er einkaleyfisvarin íslensk uppfinning sem byggir á áratuga rannsóknarstarfi.

Fæst í apótekum, Hagkaup, Heimkaup, Fríhöfninni og víðar - www.penzim.is



Fæst í apótekum, Hagkaup, Heimkaup, Fríhöfninni og víðar - www.penzim.is

ZYMETECH

Dreifingaraðili: Vistor hf, Hörgatúni 2 - 210 Garðabæ - S. 535 7000

og mér fannst ég þekkja hana fyrir fram því maður hefur séð svo margar hliðar á New York í bíomýndum og sjónvarpsþáttum," segir Matthildur sem fór utan til New York á hárréttum tíma því um miðjan febrúar voru engin viðbrögð orðin við kórónaveirunni vestra.

„Ég var mjög ánægð með ferðina. Það er svo margt spennandi að sjá í New York en skemmtilegast þótti mér að fara upp í Empire States-bygginguna og horfa yfir borgina. Við pabbi áttum svo erfitt með að venjast tímamismuninum og vorum komin út á Times Square klukkan sex um morguninn til að fá okkur morgunmat á Starbucks og sjá borgina vakna," segir Matthildur kát.

Sólbrún í fermingu að hausti
Matthildur hafði safnað síðu hári fyrir fermingargreiðsluna.

„Ég var ákveðin í að láta klippa mig stutt eftir ferminguna, því ég vildi ekki taka áhættu fyrir fermingardaginn ef stutta hárið yrði ekki flott, en þegar fermingunni var frestað fór ég bara í klippingu. Ég er ánægð með stutta hárið en hef líka næstum hálf ár til að láta það vaxa meira niður fyrir ferminguna," segir Matthildur.

Veislan átti að fara fram á veitingastaðnum Verinu í Sjávarklasanum á Granda. Að Matthildi stendur stór frændgarður og hafði hún boðið um 130 gestum í dýrindis humarsúpu.

„Ég hlakka mikið til að eiga skemmtilegan dag með fjölskyldu og vinum eftir að hafa fermst í haust. Mamma og pabbi eru bæði Norðfirðingar og nánast öll fjöl-

„Mér finnst fermingargjafirnar tilheyra sjálfum fermingardegnum í stað þess að fá þær áður sem eins konar sárabætur.

skyldan mín býr í Neskaupstað. Ég er því virkilega spennt að allir séu að koma suður í ferminguna. Mér finnst svo fermingargjafir tilheyra fermingardegnum sjálfum í stað þess að fá þær áður sem eins konar sárabætur af því fermingin frestaðist," segir Matthildur sem hefur notið þess að vera í fermingarfræðslunni og syngur í unglíngakór Lindakirkju.

„Ég hef lært margt í fermingarfræðslunni, eins og um reglur samfélagsins og gott siðferði," segir Matthildur sem er fædd í Vestmannaeyjum en fluttist í Kópavoginn á fjórða árinu og bjó á Englandi í tvö ár þegar faðir hennar, Sigurjón Gísli Jónsson, framkvæmdastjóri Norðanfisks, var þar við störf, en móðir hennar er Þóra Matthildur Þórðardóttir og á Matthildur tvær yngri systur.

„Fermingarfötin eru samfestingur sem litur út eins og svartar buxur og hvítur blúndutoppur. Ég vona að hann passi enn þá á mig í haust og reikna ekki með að vaxa mjög mikið í sumar, ég er orðin svo hávaxin, 173 sentimetrar. Það er líka annar kostur við það að fermast eftir sumarið. Þá er maður orðinn sólbrúnn og sætur, hefur enn meiri tíma til að græja sig og veðrið er oft fallett."

Domino's bregst við breyttu landslagi

Þessa dagana snýr traust viðskiptavina gagnvart matvælafyrirtækjum og veitingastöðum að hreinlæti og matvælaöryggi. Domino's setur öryggi viðskiptavina alltaf í forgang og hefur því hert reglur þar að lútandi.

Birgir Örn Birgisson, forstjóri Domino's á Íslandi, segir að fyrirtækið sé stolt af því að hafa skapað sér sess inni á heimilum þjóðarinnar í gegnum árin. „Við viljum að viðskiptavinir geti alltaf treyst á okkur. Domino's fer alltaf eftir ströngum reglum varðandi hreinlæti og matvælaöryggi en síðastliðnar vikur höfum við sett fullan þunga í þessi mál og hert reglurnar enn frekar,“ segir Birgir.

„Fyrirtæki þurfa að bregðast við breyttu landslagi og það gerum við til dæmis með því að hvetja viðskiptavinum til að nýta sér fyrirframgreiðslur og bjóða upp á snertilausar sendingar. Þannig tryggjum við öryggi bæði viðskiptavina okkar og bílstjóra þegar farið er með sendingar til fólks í sóttkví.“

Snertilausar sendingar fara þannig fram að viðskiptavinur pantar og greiðir í gegnum vef eða app og skrifar „snertilaus sending“ í athugasemd við heimilisfang. Til að gæta sérstaklega að hreinlæti og matvælaöryggi koma bílstjórnarnir með tóman pitsakassa sem settur er undir vörur við dyr viðskiptavina. Bílstjórnarnir biða svo í hæfilegri fjarlægð þar til viðskiptavinur hefur tekið pöntunina inn.

„Við viljum léttu undir með viðskiptavinum okkar á matar-

tímum nú sem áður. Við höfum gríðarlega mikla og góða reynslu af heimsendingum og margir kunna að meta það á þessum tímum. Með appinu, vefnum og þjónustuverinu bjóðum við upp á fjölbreyttar leiðir fyrir viðskiptavinum að ná til okkar. Við leggjum mikið upp úr því að auðvelt sé að eiga við okkur viðskipti, sérstaklega núna.“ segir Birgir. Í stærð fyrirtækisins er styrkur að sögn Birgis en Domino's er með 24 útsöluastaði sem gerir það kleift að koma vörunni hratt og örugglega til viðskiptavina.

Sérstök áhersla á hreinlæti

Kaja Grétarsdóttir matvælafræðingur starfar í fullu starfi hjá Domino's. Hún hefur sett saman nákvæmar viðbragðsáætlanir og ítarlegar leiðbeiningar í samræmi við ráðleggingar Landlæknis sem hafa verið vel kynntar fyrir starfsfólkinu.

„Í ljósi ástandsins í heiminum í dag viljum við að sjálfsögðu leggja okkar af mörkum í að hefta útbreiðslu veirunnar og höfum við því gripið til nokkurra aðgerða vegna þess,“ segir Kaja.

Meðal aðgerðanna er að starfsfólkið vinnur alla daga eftir ströngum ferlum þegar kemur að hreinlæti og matvælaöryggi en allt starfsfólk Domino's þarf að



Birgir Örn Birgisson, forstjóri Domino's, segir fyrirtækið vilja léttu undir með viðskiptavinum á þessum tímum. Fyrirtækið hvetur viðskiptavinum til að nýta sér fyrirframgreiðslur og snertilausar sendingar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Kaja Grétarsdóttir matvælafræðingur og gæðastjóri hjá Domino's segir að fyrirtækið hafi gripið til aðgerða til að hefta útbreiðslu veirunnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIG-

„Gerum allt sem hægt er til að koma til móts við viðskiptavinum á þessum fordæmalausu tímum“

kemst í snertingu við eru sótt-hreinsaðir á klukkutíma fresti eða oftar er við á og snertifletir baksvæðis eru sótt-hreinsaðir daglega.“

Vatnskönnur, pappaglós og diskar hafa verið fjarlægð úr afgreiðslunni til að fækka snertiflötum viðskiptavina. „Eins má geta þess að ofnarnir okkar eru 260°C heitir og við höfum fengið staðfest að bakteríur og veirur lifa ekki í slíkum hita. Eftir að pitsurnar okkar og aðrar vörur koma út úr ofninum eru þær aldrei snertar með höndum og þannig hefur það alltaf verið.“ segir Kaja.

Domino's er að auki með mjög gott innra eftirlit þar sem sjö aðilar rekstrardeildar taka út búðirnar með reglubundnum hætti, formlega sem óformlega.

Kaja segir að starfsfólk Domino's haldi að sjálfsögðu áfram að fylgjast grannt með stöðu mála og gera allt sem hægt er að gera til að koma til móts við viðskiptavinum á þessum fordæmalausu tímum.

ljúka viðeigandi námskeiðum, þar á meðal námskeiðum í matvælaöryggi og vörugæðum.

„Við höfum verið að herða á og ítreka reglurnar hjá okkur um persónulegt hreinlæti. Það er nú þegar í verkferlum hjá okkur að starfsfólk þvo hendur eða skipti um hanska milli starfsstöðva en það er skylda fyrir matvælafyrirtæki að fylgja þeim reglum. En við höfum lagt sérstaklega mikla áherslu á það undanfarnar vikur. Það sama á við um bílstjórana okkar sem

þvo og spritta hendur fyrir og eftir sendingar og nota hanska í snertilausum sendingum“ segir Kaja.

Mjög gott innra eftirlit

Auk handþvottar og handsprittunar er mikil áhersla lögð á tíða sótt-hreinsun snertiflata og náði er fylgst með heilsu starfsfólks. „Ef minnsti grunur er um veikindi eru skýrar reglur um að starfsmaður haldi sig heima. Þar er ekkert grátt svæði. Posar, afgreiðsluborð og annað sem viðskiptavinurinn

> 3.000 KR.
HEIMSENDING

EF VERSLAÐ ER FYRIR MEIRA EN 3.000 KR. AF MATSÆÐLI ER HEIMSENDING INNIFALIN Í PÖNTUN

DOMINOS.IS | DOMINO'S APP | 58 12345

Ekki mikið spurt um Jökulsárlón

Fordæmalausum tímum fylgir mikil óvissa. Nú þegar samkomubann er orðið enn strangara er ljóst að áhrif þess á starfsemi fjölda fyrirtækja eru veruleg og hafa margir þurft að loka tímabundið.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiser@frettabladid.is



ekki lengur að fara út í bjór eins og áður fyrr. Núna þurfum við að loka út af hertum reglum um samkomubann.“

Skilningur og óvissa

Það eru fáir sem fundu jafn fljótt og mikið fyrir samkomubanninu eins og veitingastaðir og barir. Björn segir að gripið hafi verið til ýmissa ráðstafana áður en ákveðið var að loka. „Starfsemi var orðinn frekar hæg. Við vorum búin að draga úr

Björn Árnason, rekstrarstjóri Skúla Craftbar og ljósmyndari, segir atburðarás síðustu vikna hafa haft umtalsverð áhrif á reksturinn. „Þetta hefur auðvitað haft þau áhrif að ferðamannastraumurinn er orðinn enginn og með samkomubanninu er fólk



Björn Árnason, rekstrarstjóri Skúla Craftbar og ljósmyndari, segir samkomubannið hafa haft veruleg áhrif á starfsemi en staðnum hefur nú verið lokað tímabundið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

nicorette
gerðu eitthvað magnað

Prófaðu Nicorette® QuickMist munnholsúðann
Slær á reykingalöngun eftir 30 sekúndur



Fæst án lyfseðils

Nicorette® QuickMist munnholsúði, lausn (inniheldur nikótín) við tóbaksfíkn, dregur úr fráhvarfseinkennum þ.m.t. nikótínþörf þegar reynt er að hætta að reykja. Fyrir 18 ára og eldri. Úðið í munnhol. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is. - IS/NIC-Q/2020/03/1

úrvali af bjór á krana, fækkunum sætum inni á staðnum og höfðum gott bil á milli borða. Nú með hertu reglum lokum við staðnum þangað til að reglur samkomubannsins verða ekki eins harðar.“

Það ríkir fullur skilningur á aðgerðum yfirvalda. „Við hins vegar skiljum vel þetta samkomubann og að fólk haldi sig heima fyrir. Það er auðvitað best fyrir alla í þjóðfélaginu og í heiminum að þetta gangi yfir á sem skemmstum tíma og valdi sem minnstu tjóni.“

Óvissan sem þessu fylgir sé þó gríðarleg. „Við erum auðvitað að glíma við það að þurfa að loka staðnum og vitum ekki hvenær má eða sé skynsamlegt að opna aftur. Með lokun erum við náttúrulega ekki með neina innkomu en þurfum að greiða leigu og fleira. Getum ekki veitt starfsfólki vinnu.“

Áhrifin hafa verið umtalsverð. „Þegar samkomubannið var kynnt tók maður eftir verulegri fækkun á fólki í miðbænum sem er eðlilegt í þessu ástandi. Fólk vill ekki vera að stuðla að því að veiran dreifi sér meira en hún gerir nú þegar.“

Áhyggjufullir ferðamenn

Björn segir að greina megi nýjan og raunalegan tón í þeim ferðamönnum sem lagt hafa leið sína á Skúla á undanförunum vikum. „Maður tekur eftir því að þeir ferðamenn sem koma eru áhyggjufullir og greinilega mikið að fylgjast með hvað er að gerast í þeirra heimalandi. Fólk hefur áhyggjur af því hvort eða hvenær það kemst heim. Það er ekki mikið verið að spyrja mann lengur hvort maður hafi séð Jökulsárlón eða hvort maður hafi farið á Akureyri.“

Þá hefur hann einnig orðið var við breyttar neysluvenjur. „Fólk er að passa upp á budduna og er ekki mikið að leyfa sér eins og áður var.“

“Fólk hefur áhyggjur af því hvort eða hvenær það kemst heim. Það er ekki mikið verið að spyrja mann lengur hvort maður hafi séð Jökulsárlón eða hvort maður hafi farið á Akureyri.”

Vonar að þetta fari vel

Hann reynir þó að vera bjartsýnn. „Við náttúrulega vonum að þetta gangi yfir á sem stytstum tíma og að hún valdi sem minnstum skaða. Við vonum að þegar þetta gengur yfir að fólk fari nú aftur að lyfta sér upp og kíkja á bari og veitingastaði borgarinnar. Ég held að flestir munu hafa gott af því eftir þetta ansi erfiða tímabil.“

Björn starfar einnig sem ljósmyndari og eru áhrif faraldursins einnig veruleg í þeim bransa. „Það er auðvitað búin að þrengja alls staðar að í þjóðfélaginu. Maður hefur heyrt að það sé verið að hætta við verkefni hægri vinstri.“

Flestum áskorunum fylgja þó tækifæri. „En nú þegar Skúli er lokaður tímabundið þá hef ég tíma til að vinna í minum eigin ljósmyndaverkefnum sem hafa þurft að sitja á hakanum í allan þann tíma sem liðið er frá því ég tók við rekstrinum síðasta sumar.“

GLEÐIPINNAR X HREYFILL

MATURINN HEIM AÐ DYRUM

Hreyfill færir þér matinn heim að dyrum

Þú hringir í okkur og símgreiðir pöntunina / Við eldum og sendum þér matinn með Hreyfli

Fritt ef pantað er fyrir 6.900 kr. eða meira, annars kostar heimsendingin 1.500kr.

A
AKTU TAKTU

Skúlagötu

Opið: allan sólarhringinn

Sími:

561 0400

X

Stekkjarbakka

Sími:

557 9922

X

Garðarbæ

Sími:

565 8050

X

Fellsmúla

Sími:

533 4100



**Höfðatorgi
Kringlunni**

Sími:

575 7575



American Style

**Skipholt
Dalshrauni**

Sími:

517 1818

pítan

Skipholt

Sími:

562 9090

SAFFRAN

Dalvegi

Sími:

578 7474

**Eld
smíðjan**

Suðurlandsbraut

Sími:

562 3838

BLACKBOX

VIÐ PIZZU

**Borgartúni 26
Mosó**

Sími:

546 0321

Keiluhöllin
EGILSHÖLL

Opið: **17-21***

Sími:

511 5300

shake&pizza
EGILSHÖLL

Opið: **17-21***

Sími:

517 18 19

*Ath. Opnunartímar geta breyst eftir aðstæðum

GLEÐIPINNAR

STÖNDUM SAMAN & HÖLDUM GLEÐinni

gledipinnar.is

Hápunktur skólaladagins

Í samkomubanninu eru mötuneyti í grunnskólum landsins lokað og brýnt fyrir foreldrum og forráðamönnum að senda börnin með hollt og gott nesti í skólann. Hér gefast hugmyndir að ljúffengum, heilnæmum kosti.

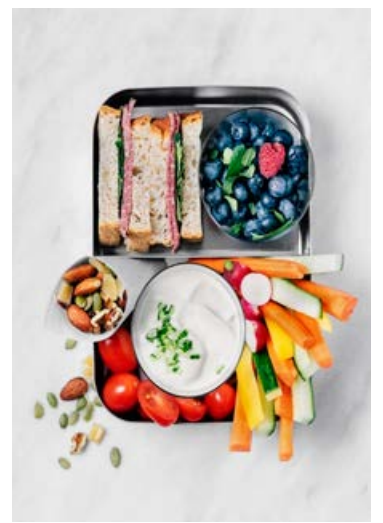
Nestistíminn er hápunktur skólaladagins þegar ekki má lengur valsa um skólann til að hitta sem flesta og leika sér frjálst á skólatímanum. Matur er mannsins megin og ávallt spennandi að taka upp girnilegt og gómsætt nesti til að gæða sér á í nestistímanum. Og jafnvel þótt skólaladagurinn í samkomubanninu sé nú styttri en ella er engu að síður mikilvægt að nostra við gott nesti sem virkjar heilabúið og eflir skrokkinn með næringarríku kosti sem gleður bæði augað og kætir bragðlaukana.



Börnum þykja litrík nestisbox lokkandi og um að gera að leyfa hugmyndafluginu að ráða för og hafa nestið sem fjölbreyttast og úr sem flestum fæðuflokkum. Ávextir og ber eru stútfull af hollum fjörefnum, sem og grænmeti. Gróft brauð með kjötaleggi og osti er kjarn-gott nesti og vatn er auðvitað langbesti drykkurinn. Þá eru hnetur bráðhollar og góðar að stinga upp í sig en hafa ber í huga að sumir skólar eru hnetulausir vegna nemenda sem hafa bráðaofnæmi fyrir hnetum.



Það gefur vafist fyrir fólki að útbúa hollt og gott nesti sem hittir börn í hjartastað og uppfyllir næringarviðmið en hér fyrir neðan eru dæmi um lítrikan, girnilegan kost sem er í senn hollur og góður.



Ekki kvefast í vetur

PreCold® munnúði myndar verndarhjúp í munnholi, dregur úr særindum í hálsi og styttir kveftímann



PreCold dregur úr notkun lyfja sem slá á einkenni kvefs. PreCold myndar verndarhjúp í munnholi og koki sem samanstendur af þorskensími (trypsíni) og glýseróli.

PreCold munnúðinn er auðveldur í notkun og hefur skjóta verun. Hentar fullorðnum og börnum frá 4 ára aldri.

Notkun og skammtar:
2 úðar í munnhol á 2ja tíma fresti.
Byrjaðu að nota PreCold munnúðann um leið og þú finnur fyrir fyrstu einkennum kvefs. Haltu áfram notkun uns einkenni eru horfin.

Fæst í apótekum, Hagkaup, Heimkaup og í Frihöfninni - www.precold.is

ZYMETECH

Dreifingaraðili: Vistor hf. Hörgatúni 2 - 210 Garðabæ - S. 535 7000



Gúlassúpa er alltaf góð og vinsæl. Og svo er hún saðsóm og geymist vel.

Ungversk gúlassúpa

Hér er uppskrift að mjög góðri gúlassúpu sem hægt er að hita upp aftur og aftur. Þetta er mjög bragðmikil og góð uppskrift en hún miðast við fjóra. Notið gott nautakjöt í súpuna, hún verður þá bara betri.

400 g nautakjöt, skorið í 2x2 cm bita

Smávegis smjör til steikingar

2 laukar, gróft skornir

2 hvítlauksrif

1 dós tómaturpuré, 140 g

2 tsk. paprikuduft

4 kartöflur, skornar í bita

2 rauðar paprikur, skornar niður

½ blaðlaukur, skorinn í bita

1 lítri vatn

2 nautasúputeningar

Salt og pipar

Steikið kjötið í smjörinu og leggið síðan á disk. Steikið lauk og hvítlauk en setjið síðan kjötið aftur í pottinn. Hrærið tómaturpuré saman við ásamt paprikuduftinu.

Bætið við kartöflum, papriku, blaðlauk, vatni og teningunum. Sjóðið upp og lækkið síðan hitann. Látið malla í 30 mínútur, jafnvel lengur. Bragðbætið með salti og pipar.

Ef fólk vill sterkara bragð má bæta við chili-pipar. Gúlassúpa er oft borin fram með góðu brauði.

Það eru til margar tegundir af gúlassúpu og það má alveg bæta gulrótum eða rófum út í súpuna. Það fer bara eftir smekk hvers og eins.

CAMELBAK®



VERTU MEÐ, PINN EIGIN BRÚSA



EDDY KIDS 2.990 KR

EDDY+ 2.990 kr

CHUTE MAG 2.990 kr



EDDY+ STÁL 6.490 kr

HOT CAP 4.990 kr



VERSLUN

FRÍ HEIMSENDING

Við viljum leggja okkar að mörkum og bjóðum nú fría heimsendingu hvert á land sem er af öllum pöntunum í H verslun.
H Verslun opin virka daga frá 12 - 17 [hverslun.is](https://www.hverslun.is) alltaf opin

Púsluspil eykur stærðfræðigáfu

Samkvæmt norskri rannsókn eru börn á grunnskólaaldri mun betri í stærðfræði ef þau hafa lært að púsla ung. Yfir 900 mæður tóku þátt í rannsókninni með tveggja ára börnum sínum.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Rannsóknin beindist að því að kanna getu tveggja ára barna til að púsla. Þau börn sem náðu tókum á erfiðum púslum á þessum aldri þótt það væri með hjálp foreldris höfðu gott vald á erfiðum stærðfræðidæmum fimm árum síðar þegar þau voru komin í sjö ára bekk. Miðað við þessa niðurstöðu ætti að vera upplagt að setjast niður með leikskólabörnum og kenna þeim að púsla. Fyrst auðvelt púsl en síðan þungja jafnt og þétt. Þar með gætirðu eignast stærðfræðisnilling.

Þar sem margir eru heima við um þessar mundir væri gaman að setjast niður með börnunum og púsla. Nægur tími ætti að gefast til þess. Þá er líka staðfest að börn sem eru dugleg að leika með legókubba og raða þeim saman eiga auðveldara með að leysa þrautir en þau börn sem hafa ekki áhuga á slíkum leikföngum. Öll leikföng sem ganga út á að leysa þrautir auka getu barnsins til að skilja rými og lögun hluta. Rýmisskynið er mikilvægt fyrir skilning á stærðfræði, hæð, breidd, dýpt, lengd, vegalengdum og öðrum hlutföllum.



Í verkefninu voru mæður og börn þeirra tekin upp á myndband þar sem þau léku með púsl. Móðirin mátti hjálpa barninu eins mikið og þurfa þótti. Fyrst átti að púsla mynd af bóndabæ en síðan púsl þar sem voru mjög mismunandi form, litir og lögun. Móðirin mátti segja barninu til hvernig púslstykkið átti að snúa en átti að

leyfa barninu að spreyta sig sjálft á verkefninu.

Sömu börn og tóku þátt í verkefninu tveggja ára voru prófuð í stærðfræði í öðrum bekk grunnskólans. Vísindamenn fengu niðurstöður og settu þær í samhengi við hvernig börnunum gekk að púsla. Rannsóknin leiddi í ljós að börn sem fengu hjálp

frá foreldrum við að raða saman púsluspili áttu auðveldara með að leysa stærðfræðiverkefni en önnur börn. Greinilegt er að foreldrar sem eru duglegir að leika með ungum börnum og kenna þeim alls kyns þrautir eru um leið að virkja talsverða færni hjá þeim er varða tilfinningu fyrir rými. Börnin læra snemma hvað

Allt niður í tveggja ára gömul börn geta lært heilmikið um liti, lögun og stærðir með því að púsla.

Öll leikföng sem ganga út á að leysa þrautir auka getu barnsins til að skilja rými og lögun hluta.

er ferhyrningur, hringur eða þríhyrningur. Vísindamenn hvetja foreldra til að gefa sér tíma með börnunum í þroskaleikjum.

Nokkur ráð til foreldra

Farið í geymsluna og finnið gömul púsluspil. Það má nota iPad en það er skemmtilegra að púsla á stofuborðinu. Taktu þátt í púslinu með barninu. Hjálpaðu barninu að skilja form eins og þríhyrning, ferning, hring og þess háttar. Segðu barninu hvað þessi form heita. Styðjið barnið við að leysa verkefnið en láttu það sjálft klára dæmið. Notaðu hluti í nágrenninu til að benda á form og stærðir. Til dæmis hvernig herbergið er í laginu og hversu stórt það er. Einnig er sniðugt að sýna því umferðarmerki. Það lærir þá bæði hvað þau þýða og hvernig formið á þeim er.

Eitthvað fyrir alla á Stöð 2 Maraþon

Það þarf enginn að láta sér leiðast heima því Stöð 2 Maraþon býður mikið úrval góðra þátta og mynda.

Nú sem aldrei fyrr þurfa landsmenn á dægrastyttingu að halda og sækja hana meðal annars í ýmsar efnisveitur.

„Stöð 2 Maraþon er ein slík með yfir 800 kvikmyndir og 400 þáttaraðir en þar af eru tæplega 200 íslenskar þáttaraðir og kvikmyndir og má því með sanni segja að um stærstu efnisveituna með íslenskt efni sé að ræða,“ segir Þóra Björg Clausen, dagskrárstjóri Stöðvar 2.

„Um þessar mundir streymir einmitt inn mikið af eldra efni Stöðvar 2 sem er langt síðan leit síðast dagsins ljós og ættu allir að finna sér þar einhverjar gamlar og góðar perlur við hæfi,“ segir Þóra. „Kvikmyndúrvalið hentar allri fjölskyldunni en auk ýmissa stórmynda má einnig finna á annað hundrad barna- og fjölskyldukvikmynda sem flestir ættu að kannast við. Þættirnir eru ekki afverri endanum en auk alls íslenska efnisins má einnig finna úrval breskra drama- og spennuþátta frá efnisveitunni Cirkus sem og risanum HBO sem framleiðir hvert stórvirkið á fætur öðru.“

Hægt er að tryggja sér vikuáskrift að Stöð 2 Maraþon fyrir einungis 990 kr. þessa dagana sem ætti heldur betur að létta lund fjölskyldunnar. Þess má einnig geta að hægt er að horfa á Stöð 2 Maraþon í gegnum myndlykil Vodafone eða Símans, í gegnum Stöð 2 appið eða í vefviðmóti Stöðvar 2 sjonvarp.stod2.is



Það er alltaf hægt að skemmta sér með þessum fjórum í þáttunum Sex and the City.



Pétur kanína. Á Stöð 2 Maraþon er mikið úrval af alls kyns skemmtilegu barnaefni í boði.



Skoppa og Skritla koma krökkunum alltaf í gott skap.



Chernobyl. Frábærir þættir sem enginn má missa af.

Skapaðu þitt vinnurými heima

Það getur verið krefjandi að sameina vinnu og heimili en það eru nokkur atriði sem gera okkur enn frekar kleift að takast á við þær áskoranir.

Sigrún Ásta Einarsdóttir, framkvæmdastjóri markaðs- og þróunarsviðs hjá A4, segir ýmsar áskoranir fylgja því að vinna heima. „Okkur skortir aðstöðu, plássíð er minna og við höfum ekki það sama við höndina og á vinnustaðnum.“

Hún nefnir fjögur atriði sem vert er að hafa í huga þegar vinnan færir inn á heimilið:

1. Vera með vinnusvæði
2. Hafa verkefnalista
3. Skipuleggja vinnudaginn
4. Vera í góðu sambandi

Skilgreint vinnusvæði

Það sem skiptir hvað mestu máli við það að vinna heima er aðstaða. Meðal þess sem A4 býður upp á eru vörur sem hjálpa þér að skapa þitt

eigið vinnurými, þar sem þú getur lagt frá þér vinnuna í loks dags.

„Nú standa margir frammi fyrir því að þeir eru ekki með aðstöðu heima hjá sér en þurfa að vinna heima. Ég er ein af þessum heppnu sem er með skrifstofu en margir þurfa að vinna á eldhúsbörðinu. Hvað tekur við þegar klukkan er orðin fjögur og fjölskyldulífið á að taka við? Þá viltu ekki vera með vinnuna úti um allt heima hjá þér og þá er svo gott að geta tekið dótið til hliðar, sett í bakka og hann fer bara upp í hillu.“

Sigrún hvetur fólk til að viðhalda sinni rúttínu eftir fremsta megni. „Ég er sjálf búin að vera að fara yfir þetta með minnu fólki, þegar það er að vinna heima, að vera með skilgreint vinnusvæði og halda sinni rúttínu, eins og að vakna og klæða sig í fötin sem það myndi vera í vinnunni. Ég mála mig til dæmis áður en ég sest niður, eins og ég sé að fara í vinnuna. Ég sest niður á ákveðnu svæði og þá er ég í vinnunni.“

Gerðu verkefnalista

Þá er áriðandi að hafa góða yfirsýn yfir daginn og mælir Sigrún með því að fólk notist við

Það er gott að ganga frá vinnunni.



Sigrún Ásta Einarsdóttir, framkvæmdastjóri markaðs- og þróunarsviðs hjá A4.

verkefnalista. „Ég byrja daginn á að setjast niður með minnisbókina og set niður þann verkefnalista sem ég ætla að vinna yfir daginn. Deildin mín er með stöðufundi í upphafi dags þar sem við setjumst niður og svo aftur í lok dags og förum yfir það hvernig dagurinn gekk, og hvað okkur tókst að gera.“

Skipuleggðu vinnudaginn

Það er gagnlegt að teikna upp daginn svo að tíminn nýtist. „Þegar maður er búinn að setjast niður með minnisbókina, með blað og penna, þá er maður búinn að kortleggja hvað maður ætlar að gera og getur þá frekar farið að raða niður deginum: hvað ætla ég að gera fyrir hádegi og hvað ætla ég að gera eftir hádegi og sjá þetta fyrir sér. Þess vegna erum

við búin að vera að benda fólki og fyrirtækjum á hvaða vörur við erum með sem geta hjálpað þeim og þeirra starfsfólki að vinna heima.“

Vertu vel tengd/ur

Góð og regluleg samskipti við vinnufélagana eru svo afar mikilvæg. „Svo til að halda góðum afköstum þá skiptir auðvitað miklu máli að vera í góðu sambandi. Vera með spjallið opið, alveg eins og þú myndir spyrja vinnufélagann við hliðina á þér og snúa þér að honum, þá geturðu snúið þér að honum á spjallinu. Ég myndi ráðleggja stjórnendum að vera með stöðufundi, sjá framan í fólk og bjóða því góðan daginn, þá er maður enn þá hluti af teymi þó maður sitji ekki við hliðina á þeim.“

Skýr skil milli lífs og vinnu

Sigrún segir áriðandi að hugsa vel um sjálfan sig og aðra á tímum sem þessum. „Við verðum að passa upp á andlega og líkamlega heilsu, á þessum tíma og þessum vikum sem fram undan eru. Ég hef hvatt mitt fólk til að fara í göngutúra og leyft því að ákveða hvort þau vilji gera eitthvað fyrir eða eftir hádegi, fá sér ferskt loft og brjóta upp daginn.“ segir hún.

„Það er ekki öllum gefið að vinna heima hjá sér í lengri tíma og við viljum ekki að heimilið verði vinnustaður allan sólarhringinn. Þegar þú missir þennan verknað, að fara heim eftir vinnu og setjast upp í bílinn til að keyra heim, þá glatarðu þessum mörkum sem skilja að vinnu og einkalíf og það getur verið erfitt að sleppa vinnunni.“

Það geti því reynst mörgum hægara sagt en gert að ljúka vinnudeginum. „Þú stendur upp þegar klukkan er orðin korter yfir fjögur og hvað þá? Stendurðu upp til að undirbúa kvöldmatinn? Þú hefur kannski ekki möguleikann til að setja vinnuna til hliðar. Ýtir dótinu bara til hliðar og kemur fjölskyldunni við matarborðið.“ segir hún.

„Það er þessi áskorun sem svo margir standa frammi fyrir. Margir sem eru ekki komnir með aðstöðu, hafa kannski verið á leiðinni að koma sér upp aðstöðu og þurfa núna að bregðast við. Við erum með allt það litla og stóra sem þarf fyrir heimaskrifstofuna og hvetjum fólk til að skoða úrvalið á A4.is.“

A4+

Skapandi dagar

fjölgum gæðastundum heima við

20%

afsláttur af:

LEIR
PERLUM
LITUM & LITABÓKUM
FÖNDURVÖRUM
MÁLNINGU
& MÖRGU FLEIRU



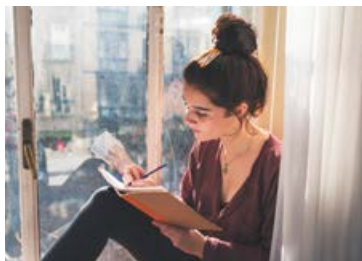
Handþvottur gegn sjúkdómum er alls ekki ný uppfinning.

Handþvottur bjargaði sængurkonum

Árið 1846 bjargaði ungerski læknirinn Semmelweis fjölda mannlífa með því að hvetja til handþvottar. Hann vann á fæðingardeild á sjúkrahúsi í Vínarborg og hóf að safna ýmsum tölulegum gögnum því hann vildi finna skýringar á því hvers vegna svo margar konur á fæðingar-deildum létu lífið vegna hita.

Semmelweis rannsakaði tvær fæðingardeildir, á annarri þeirra unnu eingöngu lækna- og lækna-nemar. Á hinn störfuðu ljósmæður. Hann taldi dauðsföllin á hvorri deild fyrir sig og komst að því að það dóu fimmfalt fleiri konur á fæðingardeildinni þar sem lækna- og lækna- narnir unnu.

Semmelweis skoðaði þá muninn á þessum tveimur fæðingar-deildum. Eftir að hafa útilokað aðrar breytur komst hann að því að lækna- og lækna- narnir hlytu að bera sjúkdóma á höndunum frá mæðrum sem höfðu dáið til mæðranna sem þeir aðstoðuðu við fæðingu. En lækna- og lækna- narnir meðhöndluðu lík sem höfðu látist úr barnsfararsótt en ljósmæðurnar ekki. Semmelweis skipaði því læknuðum að þvo sér vel um hendurnar með sápu og klór áður en þeir tóku á móti börnum. Við það fækkaði dauðsföllum nýbakaðra mæðra til muna.



Margir óska sér meiri tíma fyrir einkalífið.

Dýrmætasta gjöfin er tími

Tíminn liður hægar hjá þeim sem eru í sóttkví en líta má á tímann sem gjöf til að sinna því sem áður var of tímafrekt. Hér er listi til að sinna í sóttkví:

- Sestu niður yfir stóru púsluspili og krossgátum.
- Skrifðu ljóð og lestu skáldsögur sem þú hefur ekki haft tíma til að ljúka við fyrr.
- Lærðu nýtt tungumál til að vera betur settur þegar þú ferð næst á framandi slóðir.
- Farðu í gegnum fataskápinn til að geyma eða gefa frá þér.
- Bakaðu nýja köku á hverjum degi og horfðu á YouTube til að læra kökuskreytingar.
- Horfðu á Óskarsverðlaunamyndir.
- Prófaðu að mála eins og eina mynd sem þú gætir hugsað þér að hengja upp heima.
- Settu þér ný markmið fyrir lífið eftir sóttkvina.
- Skrifðu lista yfir allt sem þér er kært í lífinu.
- Dekraðu við útlitið. Settu djúpnæringu í hárið, maska á andlitið, ilmandi krem á kroppinn.
- Sofðu lengi og vel. Sofðu út. Fáðu þér kríu þegar þú vilt. Hvíldu þig sem mest.

Æðislegir pitsusnúðar með pylsubitum

Er ekki upplagt að baka pitsusnúða með krökkunum til að gera eitthvað skemmtilegt heima. Svo er líka gott að geta gripið til þeirra ef hungrið gerir vart við sig. Hér er uppskrift að pitsusnúðum með pylsubitum en vissulega er hægt að nota hvaða álegg sem er. Það má frysta snúðana. Uppskriftn ætti að duga átta manns. Hitið ofninn í 225°C og bakið pitsusnúðana í 20-25 mínútur.

25 g ger
2,5 dl vatn
2 msk. olía
0,5 tsk. salt
2 egg
8 dl hveiti
Fylling:
8 pylsur
2 dl mais
Hálf rauð paprika
150 g rifinn ostur
pitsusósa
1 egg til að pensla með



Það er hægt að nota alls kyns álegg á pitsusnúðana, allt eftir smekk.

Hrærið gerið saman við volt vatn og bætið olíu, salti, eggjum og hveiti saman við. Hnóðið deigið vel og látið hefast í 40 mínútur. Fletjið deigið út og smyrjið það með pitsusósu. Skerið pylsurnar niður og setjið ofan á sósuna ásamt papríku og mais. Loks er ostinum dreift yfir. Rúllið því næst deiginu upp eins og rúllutertu.

Skérið 3 cm stykki og leggið þau á bökunarpappír á ofnplötu. Látið hefast aftur í 20 mínútur. Kælið.

Rúbín kaffi

EDALKAFFI
MEDALBRENNT
FÍNMAÐ

400 g

Rúbín kaffi - gersemi í amstri dagsins

Betri einbeiting og bætt heilsa

Digest Spectrum meltingarensím draga úr einkennum fæðuþols og hafa hjálpað fjölmörgum. Nökkvi Örn öðlaðist betra líf eftir að hann fór að nota þau og gengur m.a. betur að einbeita sér.

Meltingarensímin frá Enzymedica hafa ræki-lega slegið í gegn á Íslandi. Meltingarensím virka þannig að þau eru tekin inn við upphaf máltíðar og virka samstundis. Fyrir suma dugar að taka þau stundum – eftir því hvað verið er að borða og aðrir nota þau með öllum máltíðum. Ensímin eru náttúruleg og því engin hættu á því að eitthvað fari úrskeldis í meltingunni heldur þvert á móti, niðurbrot fæðunnar verður meira og upptaka næringarefna eykst ásamt því að ónot og ýmsir fylgikvillar lélegrar meltingar minnka eða hverfa.

Fæðuþol eða ensímaskortur?

Skortur á meltingarensímum er í daglegu tali oft nefnt fæðuþol. Margir kannast t.d. við mjólkursykursþol eða laktósaþol sem er tilkomið vegna skorts á laktasa, ensíms sem brýtur niður laktósan. Reyndar er það ekki alltaf svo að einkennum fæðuþols komi strax í ljós og geta liðið allt að 72 tímar þar til einkenna verður vart. Oft er það líka svo að þau einkennum sem koma fram séu þess eðlis að erfitt sé að átta sig á því að um fæðuþol sé að ræða.

Ástæður fæðuþols má oftast rekja til skorts á ákveðnum meltingarensímum og/eða að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum



Nökkvi þolir mjólkurvörurnar mikið betur eftir að hann fór að taka inn Digest Spectrum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

“Þetta er án efa það besta sem við höfum komist í tæri við og það að ein tafla án aukaefna geti gefið þessa góðu niðurstöðu er alveg frábært og lífsbætandi

Ingibjörg Vala Sigurðardóttir, móðir Nökkva

ekki þá næringu sem fæðan á að skila okkur.

Getur borðað allt

Nökkvi Örn er fjörugur strákur sem hefur alla tíð verið mjög virkur og hress. Hann var snemma greindur með mjólkurþol, astma og ofnæmi fyrir dýrahárum og frá fyrsta ári hefur hann verið eirðarlaus og oft mjög virkur sem hefur ekki komið að sök fyrr en hann byrjaði í grunnskóla þar sem meiri krafa er gerð um einbeitingu og



að sitja kyrr. Ingibjörg Vala, móðir Nökkva hafði þetta að segja um Digest Spectrum: „Við ákváðum að prófa Digest Spectrum og hefur það haft gríðarlega góð áhrif á hann. Þetta hefur haft bein áhrif á meltinguna hvað varðar laktósan en hann þolir mjólkurvörurnar mikið betur og svo höfum við ekki þurft að hafa áhyggjur þegar við mætum í veislur, að þurfa stöðugt að tiltaka hvað má og hvað má ekki borða.

Betri einbeiting og heilsa

„Digest Spectrum hefur einnig haft áhrif á hegðunina hjá Nökkva, hann heldur mikið betur einbeitingu og er ekki eins eirðarlaus. Eins hefur hann ekki fengið neitt

astmakast frá áramótum þrátt fyrir kuldatið sem hefur annars verið kveikjan að astmaköstum hingað til. Þetta er án efa það besta sem við höfum komist í tæri við og það að eitt hylki án aukaefna geti gefið þessa góðu niðurstöðu er alveg frábært og lífsbætandi,“ segir Ingibjörg.

Hollur matur og óþol

Fjölmargir þjást vegna fæðuþols af einhverju tagi og hafa ekki hugmynd um það. Fólk getur haft óþol gegn ýmiss konar hollustufæði líka og þá getur verið enn erfiðara að átta sig því við gerum oftast ráð fyrir því að þegar við borðum hollt, þá séum við að gera líkamanum gott. Einkenni fæðuþols geta m.a. verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kviðverkir & ógleði
- Húðvandamál
- Skapsveiflur
- Liðeymsli

Með því að sleppa ákveðnum fæðuflokkum í u.þ.b. þrjár vikur er oft hægt að komast að því hvort viðkomandi fæða sé að valda óþoli. Digest Spectrum gefur líka þann möguleika að í sumum tilfellum sé hægt að neyta allrar fæðu án vandkvæða.

Sólustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana

Heilbrigð lífur er afar mikilvæg

Lifrin er stærsti kirtill líkamans, hún gegnir yfir 100 mismunandi hlutverkum í líkamanum og er aðal efnaskiptalíffæri líkamans.

Í raun er lifrin efnaverksmiðja sem starfar allan sólahringinn því án hennar ætti engin brennsla sér stað í líkamanum. Að auki væri blóðrásin ekki eðlileg, hormónabúskapurinn færi úr jafnvægi, óhreinindi myndu safnast í blóði og ótal margt fleira færi úr skorðum. Þreyta og þróttleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni.

Lífsstíll hefur áhrif

Það geta verið margar ástæður fyrir því að lifrin er ekki að virka eins og hún ætti að gera og fjölmargt í lífsstíl okkar sem getur haft áhrif þar á og ýtt undir fitusöfnun í lífur sem í daglegu tali kallast fitulífur. Fitulífur er hægt að laga og gott er að hafa í huga að það eru ákveðin matvæli sem ráðlegt er að neyta í hófi eða sleppa til að viðhalda heilbrigðri lífu:

- Áfengi og koffein
- Unnin matvara og djúpsteiktur matur
- Auka/gerviefni
- Sykraðir drykkir og snack



Jóna Hjálmsdóttir sjúkraliði hefur lengi notað Active Liver.

“Ég fann fljótlega mun en orkan jókst og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri.

Active Liver

Active Liver frá New Nordic er gríðarlega vinsæl vara og fjölmargir finna fyrir almennt betri líðan við inntöku. Eins og nafnið gefur til kynna eflir þetta bæti-efni lifrarstarfsemi og er aukin orka einmitt eitt af einkennum heilbrigðrar lifrar. Active Liver inniheldur mjólkurþistil, ætíþistil og kólín sem stuðlar að:

- Eðlilegum fituefnaskiptum.
- Eðlilegri starfsemi lifrar.
- Eðlilegum efnaskiptum er varða aminosýruna hómósystemin.
- Að auki inniheldur Active Liver túrmerik og svartan pipar.

Auðveldara að halda mér í réttri þyngd

Jóna Hjálmsdóttir sjúkraliði hefur lengi notað Active Liver: „Ég er mjög meðvituð um líkamsstarfsemi og veit að fita getur safnast á lifrina. Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er gert úr náttúrulegum efnum. Ég fann fljótlega mun á orkunni og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um heilsuna og vill halda meltingu

Jóna Hjálmsdóttir sjúkraliði

“Í kínverskum lækningum til forna var sagt: Læknir sem getur stillt af starfsemi lifrarinnar, veit hvernig á að lækna hundrað sjúkdóma.



Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGAÞJÓNUSTA

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Málarar

Málningarþjónusta S: 782-6034.

LÖGG. MÁLARAMEISTARI

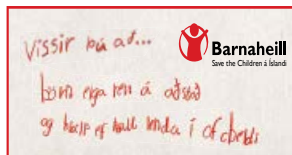
Tökum að okkur alla málningarvinnu, fagmennska og sanngjarnt verð. Málningarþjónusta Egils ehf. S:868-5171. egillsverris@gmail.com

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningarþjónusta. Löggiltir málarar geta bætt við sig verkefnum. Veitum sveigjanleg greiðslukjör við allra hæfi. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is



Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Trésmiði

TRÉSMIDUR

tekur að sér stór og smá verk sanngjarnt verð s 8924624 net sjgverktakar@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt beint frá byli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is S. 868 7204

Húsnæði

Húsnæði í boði

Herbergi til leigu í 200 kóp, sameiginlegt baðherbergi og eldhús og afnot af þvottavél. Mánaðarlegar greiðslur, ekki krafist fyrirframgreiðslu né tryggingar. Uppl. síma 775-8897.

Húsnæði óskast

ÍBÚÐ ÓSKAST

Ungt, reglusamt, reyklaust par óskar eftir 2-3 herb. íbúð á höfuðborgarsvæðinu. Skilvirkum greiðslum heitið, meðmæli, trygging og allt að 3 mán. fyrirframgreiðsla. S. 845 5926

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is



MOSFELLSBÆR

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi:

Breytt aðkoma við Varmárskóla

Mosfellsbær auglýsir hér með tillögu að breytingu á deiliskipulagi, skv., skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010:

Breytingin felur í sér að núverandi starfsmanna-stæði eru lätin halda sér og hringakstursleið/sleppistæði norðan Skólavegar við íþrótt- og leiksvæði eru tekin út. Bílastæðum fjölgar því frá því sem var í gildandi deiliskipulagi. Breytt fyrirkomulag er á biðstöðvum almenningsvagna og aðkomutorgs skilgreint. Sleppistæði sunnan Skólavegar eru tekin út.

Gildandi deiliskipulag var staðfest 24. mars 2014 og önnur ákvæði þess verða óbreytt.

Tillagan verður til sýnis í Þjónustuveri Mosfellsbæjar, Þverholti 2, frá 24. mars 2020 til og með 8. maí 2020, svo þeir sem þess óska geta kynnt sér tillöguna og gert við hana athugasemdir. Uppdráttur er einnig birtur á vef Mosfellsbæjar á slóðinni: mos.is/skipulagsauglysingar.

Athugasemdir skulu vera skriflegar og skal senda þær til skipulagsnefndar Mosfellsbæjar, Þverholti 2, 270 Mosfellsbær, eða í tölvupósti til undirritaðs eigi síðar en 8. maí 2020.

24. mars 2020

F.h. Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar
kristinnp@mos.is

Þverholt 2 | Mosfellsbær 270 | Sími 525 6700 | mos.is

BROSTU



PRUFAÐU BARA. BROSTU SVO AFTUR OG AFTUR. ÞAÐ GERIR KRAFTAVERK.

ishúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

VIÐ RÆÐUM SVO VIFTUR SEINNA

WWW.VIFTUR.IS

MESTA ÚRVALIÐ Á NETINU



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarpjónustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

Stjórnendaleit

Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og áralöng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Almennar ráðningar á markaði

Öflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Sveigjanleg nálgun

Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefnið. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

Matstæki

Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikabætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverðri nákvæmni. Persónuleikamatið OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

Ráðgjöf við starfslok

Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

ráðum
ráðningarstofa

ÚTBOÐ

ENDURNÝJUN ÍPRÓTTAGÓLFS Í ÍPRÓTTAMIÐSTÖÐINNI ÁLFTANESI

UMHVERFIS- OG TÆKNISVIÐ GARÐABÆJAR ÓSKAR EFTIR TILBOÐUM Í VERKIÐ: ÍPRÓTTAGÓLF ENDURNÝJAD Í ÍPRÓTTAMIÐSTÖÐINNI ÁLFTANESI.

Verkið felst í að rífa núverandi íþróttagólf, innkaupum og lagningu á nýju íþróttagólfi með tilheyrandi búnaði fyrir Íþróttamiðstöðinna á Álftanesi við Breiðumýri 225.

Helstu magnþölur eru:

- Endurnýjun íþróttagólfs 1500 m².
- Málun íþróttalína: 1680m.

Útboðsgögn verða einungis aðgengileg á rafrænu formi á vefsíðu Garðabæjar – www.gardabaer.is.

Helstu dagsetningar:

- Útboðsgögn aðgengileg á vef Garðabæjar frá 24. mars 2020.
- Opnun tilboða kl 14:00, miðvikudaginn 14. apríl 2020.
- Verklok 21. ágúst 2020.

Tilboð skal afhenda á skrifstofu Strendings ehf, verkfræðipjónustu, Fjarðargötu 13-15, 220 Hafnarfirði, fyrir kl. 14:00 miðvikudaginn 14. apríl 2020.

Umhverfis- og tæknisvið Garðabæjar.



Capacent

Nýtt!

Capacent flokkun

Sparar **tíma** og fyrirhöfn!



Alfred

TÍMAMÓT

Merkisatburðir

1548 Gissur Einarsson, fyrsti lútherski biskupinn á Íslandi deyr. Hann var biskup í Skálholti.

1931 Fluglínutæki eru notuð í fyrsta skipti til björgunar á Íslandi. Það er gert þegar 38 manna áhöfn franska togarans Cap Fagnet frá Fécamp er bjargað í land, eftir að hann strandar í slæmu veðri við bæinn Hraun, austan Grindavíkur. Slysavarnadeildin Þorbjörn vinnur björgunar-afrekið.

1959 Reglugerð er sett um stefnuljós á bifreiðum og önnur um umferðarmerki.



1973 Kjarvalsstaðir á Miklatúni í Reykjavík eru formlega opnaðir með stórrí sýningu á verkum Jóhannesar S. Kjarvals listmálara.

1974 Varðskipið Týr kemur til landsins.

2008 Fyrstu lýðræðislegu kosningarnar í Bútan eru haldnar.



Skúli Björn og Elisabet í Portúgal. Þangað fóru þau í janúar síðastliðnum. „Það var hálfgerð afmælisferð,“ segir hann.

Gott meðan Internetið hrynur ekki líka hér

Skúli Björn Gunnarsson, staðarhaldari á Skriðuklaustri, er fimmtugur en var svo forsjáll að taka forskot á sæluna og fara í afmælisferðina í janúar. Þá fór hann til Portúgal með frúnni. Hún er í frii sem vert á Klaustri svo afmælisbarnið á von á dekri.

Fyrst þegar hringt er í Skúla Björn, forstöðumann Gunnarsstofnunar á Skriðuklaustri í Fljótsdal, má hann ekki vera að því að spjalla. Hann er á símafundi. Þegar hlé gefst milli funda, grip ég tækifærið og fyrsta spurning er: Ertu mikið í fjarfundahöldum þessa dagana? „Ég nota þá tækni mikið þó það vaxi hratt núna, dag frá degi. Er að fara að detta inn á fund með forsvarsmönnum menningarstofnana um allt land og menntamálaráðuneytinu. Það er gott meðan Internetið hrynur ekki líka. Þá færi að versna í því, það er ekkert af koparlínunum eftir til að taka venjuleg símtöl.“

Skúli Björn er uppallinn á Héraðinu, nánar tiltekið á Litla-Bakka í Hróars tungu, á bökkum Jökulsár á Dal. „Ég er sveitstrákur og var síðast á ættaróðalinu nú um helgina, þó ekki sé stórbúskapur þar lengur.“ Hann kveðst hafa tekið stúdentinn norður á Sauðárkróki, verið einn vetur í Frakklandi og svo farið í íslenskunám við Háskóla Íslands. „Ég átti meistararitgerðina eftir en er að reyna að bæta fyrir það núna með meistaranámi í hagnýtri menningarmiðlun við sama skóla,“ lýsir hann.

Kannski dagamunur í kvöld

Aðalerindið er auðvitað að óska Skúla Birni til hamingju með hálftrar aldar afmælið, sem er í dag, 24. mars. „Ég held þetta endi með að verða eins og hver annar dagur að mestu leyti,“ segir hann. „Það verður vinna og fundir en kannski einhver dagamunur í kvöldmatnum, með fjölskyldunni.“ Veitingarnar sem Elisabet Þorsteinsdóttir, konan hans, ber fram á Skriðuklaustri eru viðfrægar fyrir gæði svo ég giska á að hann fái eitthvað gott í svanginn. „Já, það er lokað hjá okkur hér á



Vinnustaðurinn er ekkert slor. Gunnar Gunnarsson skáld byggði húsið í herra-garðsstíl. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



Það eru ekkert margir staðir hér fyrir austan sem geta tekið á móti tíu rútum á einum degi. Hér förum við upp í 800 gesti úr skemmtiferðaskipum á dag, það gerist nokkrum sinnum yfir sumarið. Sumir hafa áhuga á náttúru svæðisins og geta farið í gestastofuna eða gengið um úti, þeir sem hafa áhuga á klausturminjunum geta skoðað þær og aðrir komið hér inn í hús, fræðst um Gunnar skáld og fleira. Stutt er að Hengifossi og líka Valþjófsstaðarkirkju, og inni í botni dalsins er Óbyggðasetur. Allt styður hvað annað og ferðafólk hefur úr ymsu að velja. Við sem bjóðum þjónustu á svæðinu vinnum vel saman.“

Skriðuklaustri svo frúin hefur tíma til að stjarna við mig,“ segir hann glaðlega og bætir við. „Við brugðum okkur til Portúgal í janúar, það var eiginlega afmælisferð svo ég þarf ekki að kvarta.“

Þau hjón búa á Hallormsstað og þaðan er stutt að Skriðuklaustri, þvert yfir Fljótsdalinn. „Það verður ekkert opnað hér á næstunni en við erum tveir starfsmenn og húsið stórt þannig að við getum haldið allar reglur,“ segir Skúli Björn. Hann kveðst ekkert skyldari skáldinu Gunnari Gunnarssyni en hver annar, þrátt fyrir föðurnafnið. Hann tók við starfinu við Gunnarsstofnun fyrir rúmum tuttugu árum og segir gesta-

fjölda hafa aukist ár frá ári en býst við breytingu nú vegna COVID-19. „Þetta er skemmtilegt starf og fjölbreytt,“ segir hann. „Þó pappírsvinnan sem hvílir á herðum forstöðumanna sé sú sama ár frá ári, eru alltaf nýjungar líka. Við erum dugleg að taka þátt í verkefnum sem krefjast nýrrar tækni, erum til dæmis með sýndarveruleikaherbergi þar sem fólk getur gengið um byggingar klaustursins eins og þær hugsanlega voru.“

Það gætu orðið örsögur

Gestastofa Vatnajökulsþjóðgarðs stendur skammt frá Skriðuklaustri og Skúli Björn segir það fela í sér að fleiri gestir geti komið á staðinn í einu og skipt sér. „Það eru ekkert margir staðir hér fyrir austan sem geta tekið á móti tíu rútum á einum degi. Hér förum við upp í 800 gesti úr skemmtiferðaskipum á dag, það gerist nokkrum sinnum yfir sumarið. Sumir hafa áhuga á náttúru svæðisins og geta farið í gestastofuna eða gengið um úti, þeir sem hafa áhuga á klausturminjunum geta skoðað þær og aðrir komið hér inn í hús, fræðst um Gunnar skáld og fleira. Stutt er að Hengifossi og líka Valþjófsstaðarkirkju, og inni í botni dalsins er Óbyggðasetur. Allt styður hvað annað og ferðafólk hefur úr ymsu að velja. Við sem bjóðum þjónustu á svæðinu vinnum vel saman.“

Skúli Björn fékk Bókmenntaverðlaun Halldórs Laxness fyrir sína fyrstu og einu bók, smásagnasafnið Lífsklukkan tífar, sem hann skrifaði 26 ára að aldri. Spurður hvort fleiri bækur séu væntanlegar úr hans smiðju svarar hann: „Ég hef haft allt of litinn tíma til að skrifa en er að heita á sjálfan mig að koma einhverju frá mér í bókarformi á þessu ári. Það gætu orðið örsögur.“
gun@frettabladid.is



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Eysteinn Sigurðsson
PhD íslenskufraeðingur og kennari,
Reykjavík,

lést á Hrafnistu í Reykjavík síðastliðinn
laugardag, 21. mars.

Sigríður Eysteinsdóttir
Þóra Björk Eysteinsdóttir
Helgi Valur Wedholm
Eysteinn Örn Jóhannesson
Baltasar Máni Wedholm

Jóhannes Hermannsson
Gunnar Wedholm



Ástkær eiginmaður minn,
faðir, tengdafaðir, afi og langafi,
Sveinn Ármann Eyfell
Eggertsson
Sörlaskjöldi 42,

lést þriðjudaginn 17. mars
á Landspítalanum við Hringbraut.
Jarðarförin hefur þegar farið fram í kyrrþey.

Rósa Kristjánsdóttir
Smári Grétar Sveinsson
Baldvin Mar Smárason
Sigurður Sveinn Smárason
Lilja Dís Smáradóttir
Brynja Lind Smáradóttir
barnabarnabörn.

Ragnhildur Sigurðardóttir
Katie Innes



Eiginkona mín, móðir, dóttir, systir,
tengdadóttir og mágkona,
Jóna Ann Pétursdóttir

lést á líknardeild Landspítalans
20. mars. Jarðarförin fer fram í
kyrrþey vegna aðstæðna í samfélaginu.
Minningsstund verður haldin síðar.

Hjartanlegar þakkir eru færðar heimaþjónustunni Heru og líknardeild Landspítalans fyrir hlýja og trausta umönnun. Þeim sem vilja minnst Jónu er bent á Minningarsjóð líknardeilda og heimahlýningar eða Krabbameinsfélagið.

Magnús Þorsteinsson
Pétur Snær Auðunsson
Alda Lín Auðunsdóttir
Þorsteinn Gauti Magnússon
Nanna Helga Magnúsdóttir
Alda Breiðfjörð Tómasdóttir
Karen Hildebrandt
Linda Mulligan
Winnie Mulligan
Þorsteinn Helguson
Sigrún Þorsteinsdóttir
Helgi Þorsteinsson

**Skráðu þig á póstlistann og
fáðu Fréttablaðið sent rafrænt
á hverjum morgni**



**Skráðu þig á frettabladid.is,
á Facebook síðu Fréttablaðsins
eða skannaðu QR kóðann**

FRÉTTABLAÐIÐ – Mest lesna dagblað landsins

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Reykjavík

 4 | 7
 °C | ↑

Ísafjörður

 -5 | 8
 °C | ↓

Akureyri

 2 | 11
 °C | ↗

Egilsstaðir

 3 | 7
 °C | ↑

Kirkjubæjarkl

 -1 | 4
 °C | ↓

Hveravellir

 -3 | 9
 °C | ↑

Suðvestlæg átt, 5-13 m/s í dag og él, en norðaustan 8-13 á Vestfjörðum. Úrkomulaust að kalla NA-lands og heldur kólnandi veður. Hiti yfirleitt 0 til 5 stig.

Miðvikudagur

Reykjavík

 4 | 4
 °C | ↑

Ísafjörður

 -3 | 5
 °C | ↑

Akureyri

 0 | 4
 °C | ↗

Egilsstaðir

 3 | 4
 °C | ↗

Kirkjubæjarkl

 0 | 2
 °C | ↓

Hveravellir

 -7 | 6
 °C | ↑

Fimmtudagur

Reykjavík

 1 | 5
 °C | ↗

Ísafjörður

 -2 | 3
 °C | ↑

Akureyri

 -4 | 2
 °C | ↑

Egilsstaðir

 0 | 3
 °C | ↑

Kirkjubæjarkl

 2 | 4
 °C | ↑

Hveravellir

 -4 | 8
 °C | ↑

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- Tilreiða
- Hyggja
- Skóli
- Gæslu
- Bókstafur
- Agn
- Snikjur
- Áta
- Hjálpar
- Úrræði

LÓDRÉTT

- Aðkvæni
- Gata
- Geymsla
- Pása
- Fugl
- Átt
- Tjórubera
- Kveinstafir
- Nóta

1	2	3		4	
5				6	7
8			9		
10				11	
		12			
13	14				
15				16	
	17				

LÁRÉTT: 1. útbúa, 5. trúa, 6. fíg, 8. vörslu, 10. eð, 11. tál, 12. beil, 13. svif, 15. líkna, 17. lausn. LÓDRÉTT: 1. útbensl, 2. tróð, 3. búg, 4. afliát, 7. gullörn, 9. stefnu, 12. bíka, 14. vil, 16. as.

Skák Gunnar Björnsson

Anish Giri (2763) átti leik gegn Kirill Alekseenko (2698) í sjöttu umferð áskorenda-mótsins í skák í Rússlandi.

51...Rhx4! Svartur vinnur það þar sem **52. gxh4** er svarað með **52...Dh1+**. Giri vann skákina um síðir. Ian Nepomniachtchi er efstur með 4½ vinning eftir sigur á Ding Liren í gær. Maxime Vachier-Lagrave er annar með 3½ vinning. Frídagur er í dag en veislan heldur áfram á morgun. www.skak.is: Netmót kl. 19:30 – allir velkomnir!

Svartur á leik



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

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

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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Pondus

Gelgjan

Barnalán

Búningar
Okkar fókus
Hokus Pokus
www.hokuspokus.is
 Verslun og vefverslun
 Laugavegi 69 S. 551-7955

DAG HVERN LESA
93.000
 ÍSLENDINGAR
 FRÉTTABLAÐIÐ
 AÐ MEÐALTALI

LAGERSALA

SÍÐUSTU EINTÖKIN

20-50% AFSLÁTTUR



Verðdæmi

50%

ISABELLA - 160X200 CM DÝNA
 ÚTSÖLUVERÐ 23.920 KR
 FULLT VERÐ 47.840 KR
 180X200 CM DÝNA
 ÚTSÖLUVERÐ 41.790 KR
 FULLT VERÐ 83.580 KR

50%

DAISY - 160X200 CM DÝNA
 ÚTSÖLUVERÐ 18.920 KR
 FULLT VERÐ 37.840 KR
 180X200 CM DÝNA
 ÚTSÖLUVERÐ 36.790 KR
 FULLT VERÐ 73.580 KR

50%

POPPY - 160X200 CM DÝNA
 ÚTSÖLUVERÐ 15.290 KR
 FULLT VERÐ 31.840 KR
 180X200 CM DÝNA
 ÚTSÖLUVERÐ 33.790 KR
 FULLT VERÐ 67.580 KR

50%

GRACE - 160X200 CM DÝNA
 ÚTSÖLUVERÐ 16.420 KR
 FULLT VERÐ 32.840 KR
 180X200 CM DÝNA
 ÚTSÖLUVERÐ 34.290 KR
 FULLT VERÐ 68.580 KR



-20%

COMO

NETTUR OG ÞÆGILEGUR HÆGINDASTÓLL

ÚTSÖLUVERÐ 35.920 KR

FULLT VERÐ 44.900 KR

LITIR GRÁR OG KREM

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

Dagskráin á Hringbraut

h

KIRKJAN
KEMUR TIL
FÓLKSINS

Tilveran er ný sjónvarpsþáttaröð á **Hringbraut** þar sem prestarnir **Sveinn Valgeirsson** og **Steinunn Arnþrúður Björnsdóttir** fá til sín góða gesti og ræða um **manneskjuna** og **trúna** á tímum mótlætis.

Fylgstu með **klukkan 20:00 í kvöld**, aðeins á **Hringbraut**.

h

FRÉTTIR, FÓLK &
MENNING á Hringbraut
og hringbraut.is

Fylgstu með!

HRINGBRAUT

20.00 Tilveran Tilveran er þáttur um sálsgæslu og mannrækt í samfélagi nútímans.
20.30 Lífið er lag Lífið er lag er þáttur um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri árána. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.
21.00 21 - Fréttabáttur á þriðjudegi 21 er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringabáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernis með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.
21.30 Eldhugar. Sería 3 Í Eldhugum fer Snædís Snorradóttir og viðmælendur hennar út á þaðar hreysti, hreyfingar og áskorana lífsins.

RÚV SJÓNVARP

06.50 Morgunþáttur Rásar 1 og 2
09.00 Ferðastíklar – Strandir
09.35 Vesturfararnir
10.15 Tónstofan: Ingvi Þór Kormáksson
10.40 Íslendingar: Þórbergur Þórðarson
11.35 Okkar á milli: Hermundur Sigmundsson
12.10 Stíklur
12.55 Sætt og gott
13.30 Kastljós
13.45 Menningin
14.00 Blaðamannafundur vegna COVID-19
14.50 Gettu betur 1997, MR – ME
15.50 Menningin – samantekt
16.15 Til borðs með Nigellu
16.45 Gyrðir
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Bitið, brennt og stungið
18.16 Hönnunarstirnir
18.31 Hjörðin – Lamakálfur
18.34 Ungfrúin góða í blokkinni
18.37 Bekkjarkvöldið Stuttmyndin Bekkjarkvöldið eftir löðinni Óskarsdóttir fjallar um hóp af krökkum sem gista í skólanum sínum á bekkjarkvöldi en andrúmsloftið verður undarlegt þegar nóttin færir yfir.
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.05 Kveikur
20.40 Mestu lygar sögunnar - 1944, D-dagurinn, Fortitude-áætlunin, History's Greatest Lies. 1944, D-Day, Operation Fortitude
21.35 Best í Brooklyn, Brooklyn Nine Nine
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Hamfarasól – Hard Sun
23.15 Pólskir dagar – Kennarinn Belfer Pólsk spennuþáttaröð um menntaskólakennara sem flyst frá Varsjá til smábæjarinnar Dobrowice og hefur störf við menntaskóla í bænum. Þegar einn af nemendum skólans finnst myrtur hefur kennarinn sína eigin rannsókn á málinu og er staðráðinn í að komast að sannleikanum. Aðalhlutverk: Maciej Stuhr, Katarzyna Dabrowska og Paulina Szostak. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
00.00 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

08.00 PGA Highlights 2020 Hápunktarinn á PGA-mótunum.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
07.00 Ísland vaknar Bein útsending frá morgunþætti K100.
12.15 Dr. Phil
13.00 Everybody Loves Raymond
13.25 The King of Queens
13.45 How I Met Your Mother
14.10 Dr. Phil
14.55 Will and Grace
15.20 Survivor
16.15 Malcolm in the Middle
16.35 Everybody Loves Raymond
17.00 The King of Queens
17.20 How I Met Your Mother
17.45 Dr. Phil
18.30 The Late Late Show
19.15 The Mick
19.40 The Biggest Loser
20.30 Mannlíf
21.05 FBI
21.55 FBI. Most Wanted
22.40 Cloak and Dagger
23.25 The Fix
00.10 Seal Team
00.55 Chicago Med
01.40 Station 19
02.25 Imposters
03.10 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunþáttur Rásar 1 og 2
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfreginir
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfreginir
12.50 Dánarfreginir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Lofthelgin
15.00 Fréttir
15.03 Frjálsar hendur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Viðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Hljómboxið: Dropaliðið mætir Þokulúðrunum
18.50 Veðurfreginir
18.53 Dánarfreginir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsgan. Konan við 1000 gráður (11 af 41)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfreginir
22.10 Passíusálmur (37 af 50)
22.15 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Nætúrútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.50 Road Less Travelled
13.15 Daphne & Velma
14.30 Ocean's Eleven
16.25 Road Less Travelled
17.50 Daphne & Velma
19.05 Ocean's Eleven
21.00 The Dark Tower
22.30 Breaking In
23.20 Kingsman. The Secret Service
02.00 The Dark Tower

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn
08.15 Gilmore Girls
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 God Friended Me
10.05 First Dates
10.55 NCIS
11.35 Masterchef USA
12.35 Nágrannar
12.55 Britain's Got Talent
15.05 X-Factor Celebrity
16.10 The Goldbergs
16.30 Ísskápastríð
17.05 Friends
17.30 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.25 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.50 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag Skemmtilegur og fjölbreyttur dægurmálþáttur.
19.10 The Goldbergs
19.30 Mom
19.55 All Rise
20.40 Better Call Saul
21.30 Outlander
22.25 True Justice. Bryan Stevenson's Fight for Equality
00.05 Grey's Anatomy
00.55 The Good Doctor
01.45 High Maintenance
02.15 Blinded Sænskir spennuþættir um viðskiptablaðakonuna Beu sem hefur tekið þá ákvörðun að blanda aldrei saman vinnu og einkalífi. Málin flækjast heldur betur þegar hún fellur fyrir bankastjóranum Peder.
02.55 Blinded
03.40 The Enemy Within
04.20 The Enemy Within

STÖÐ 3

14.50 Silicon Valley
15.35 Friends
15.55 Friends
16.20 Friends
16.40 Friends
17.00 Friends
17.25 Friends
17.45 Friends
18.05 Friends
18.30 Friends
18.50 Friends
19.15 The Middle
19.35 The Goldbergs
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 It's Always Sunny In Philadelphia
21.05 Flash
21.50 The Americans
22.45 The Americans
23.30 DC's Legends of Tomorrow
00.10 The Goldbergs

STÖÐ 2 SPORT

14.00 Seinni bylgjan
15.00 Sportið í dag Nýr og skemmtilegur íþróttaréttabáttur þar sem sérfræðingar Stöðvar 2 Sport taka fyrir öll helstu íþróttaréttamál dagsins.
20.00 Sportið í kvöld Nýr og skemmtilegur íþróttaréttabáttur þar sem sérfræðingar Stöðvar 2 Sport taka fyrir öll helstu íþróttaréttamál dagsins.
00.00 Sportið í dag

STÖÐ 2 SPORT 2

00.00 Sportið í kvöld Nýr og skemmtilegur íþróttaréttabáttur þar sem sérfræðingar Stöðvar 2 Sport taka fyrir öll helstu íþróttaréttamál dagsins.

FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin



ÞAÐ ER
EINFALT AÐ STOFNA
BRÚÐARGJAFALISTA
Á KUNIGUND.IS

Stóri dagurinn

Vandaðar brúðargjafir

15% kaupauki til brúðhjóna sem stofna brúðargjafalista


ROSENDAHL
COPENHAGEN


GEORG JENSEN
ESTABLISHED 1904


ROYAL COPENHAGEN
PARTNER TO THE ROYAL DANISH COURT


KAY
BOJESEN
DENMARK


iittala


Villeroy & Boch
1748

KÚNÍGÚND

sérverslun með vandaðar gjafavörur

Kringlan · Glerártorg · kunigund.is

Hver er næstur sjálfum cher í gríninu

Stefán og Arinbjörn stofnuðu Chertrúarsöfnuðinn til þess að mála yfir gráan lit lífsins og í skugga plágunnar eru þau orðin ríflega 15.000 sem finna hjá cher þörf til að gleyma ógninni innan um aðra chersinna.

Stefnuyfirlýsing Chertrúarsafnaðarins á Facebook er einföld enda hefur hópurinn aðeins eitt markmið og eina sannfæringu sem hverfast um einn brandara. Aðeins einn. Og hún er Cher.

„Þessi hugmynd fæddist í vinnubílum þann 18. janúar. Við vorum að spá í sértrúarsöfnuði og eftir smá pælingar þá datt okkur í hug að það væri sniðugt og fyndið að stofna Chertrúarsöfnuðinn.“ segir Stefán Jónsson um söfnuðinn sem hann og Arinbjörn Sigurðsson Halldórsson stofnuðu og leiða með aðstoð góðs og chersinnaðs fólks.

Arinbjörn og Stefán eru málameistarar og eru sem slíkir mikið á ferðinni tveir saman. „Við eyðum miklum tíma í vinnubílum þegar verkefni eru utan höfuðborgarsvæðisins og erum oft að kasta hugmyndum á milli okkar um hitt og þetta,“ heldur Stefán áfram.

ÉG VIL BIÐJA FÓLK VINSAMLEGAST UM AÐ LÁTA ÁSTANDIÐ EKKI FARA Í TAUGARNAR Á CHER, HÚN HEFUR NÓG Á SINNI KÖNNU!

Cher veri með þér

„Tilgangurinn var einfaldlega að hafa gaman að þessu og sjá hversu langt það væri hægt að fara með einn brandara en aðallega að skemmta okkur og öðrum í leiðinni.

Þarna var búið að vera ömurlegt veður og leiðinlegar fréttir, veiran að fara af stað og frekar slappur mórall í þjóðfélaginu.“ segir málameistarinn um hópinn sem er grænn í gegn og „endurvinnur sama brandarann aftur og aftur til enda veraldar.“ eins og það er orðað á lit-skrúðugum Facebook vegg safnaðarins.

„Þetta byrjaði á því að við tveir vorum að setja inn einhverjar myndir og grín sem við fundum á netinu og settum einhvern texta við.“

Eitt slagorða hópsins er sótt í Stjórnustrið, „megi Cher vera með þér“ og það er hún greinilega ekkert síður en Mátturinn þar sem söfnuðinum vex stöðugt ásmegin.

Cherbakað vinarbrauð

„Þetta byrjaði rölega fyrstu vikurnar og við vorum að djóka með að fá okkur cherbakað vinarbrauð ef við næðum 500 manns í grúppuna.“ segir Stefán. „Við skáluðum svo í heitu kakói og cherbökuðu einn föstudaginn þegar það náðist.“

Síðan kom COVID-19 og þeir félagar segja að eftir að fréttum af veirunni og sjúkdóminum sem hún hefur borið um heimsbyggðina og fólki í sóttkví fór fjölgandi hafi byrjað að fjölga hratt í hópnum. „Við héldum að við værum að verða búnir að hugsa upp alla cherbrandarana eftir fyrsta mánuðinn en höfðum svo algerlega rangt fyrir okkur.“

Þeir segjast enn skemmta sér mjög vel yfir ósköpunum um leið og þeir séu gapandi hissa á því hversu margir hafi bæst í hópinn og ekki síður „ótrúlegu hugmyndaflugi fólks. Við verðum seint leiðir á svona cherstöku gríni.“
toti@frettabladid.is



Söng- og leikkonan Cher, er endalaus uppspretta gríns sem er nú mörgum skærasta ljósið í COVID-myrkrinu.



„Loksins er Sindri Sindra heima hjá Cher!“



Myndagáturarnar hafa komið sterkar inn í samkomubannskóvinu. „Þær eru cherstaklega skemmtilegar og þær eru alltaf að aukast,“ segir málameistarinn Stefán.



„Spurning hvort það þurfi ekki eitthvað cherúrræði fyrir börn heilbrigðisstarfsfólks í skólunum?“



Eins og allir vita eru kartöflur ekki góðar Einar og Cher.

Bestu Cher-brandararnir

Þegar leiðtogar Chertrúarsafnaðarins, Stefán og Arinbjörn, eru beðnir um að tilnefna bestu Cher-brandarana segja þeir þá vera besta sem fara oftast í gegnum endurvinnsluna. Til dæmis:

- Cherstakur saksóknari
- Cher á báti
- Chersveitin
- Cher grefur gröf
- Cherbakað vinarbrauð
- Chernobil
- Allir eru að fá Cher
- Allir að vera heima hjá Cher
- Muna að þvo hendurnar á Cher

Chergæska

Cher er plássfrelk í tilveru Stefáns og Arinbjarnar og eftirfarandi eru því í cherstöku uppáhaldi hjá þeim:

Uppáhalds Cher-lag:

The Beat Goes On með Sonny & Cher

Uppáhalds Cher-bímynd:

Moonstruck

Uppáhalds bær:

Cherbourg í Frakklandi

Uppáhalds þættir:

Chernobil



Cherreglur

Hérna á að skemmta cher, haga cher vel en ekki tapa cher. Cherlega gróft grín, klám eða ofbeldi á ekki heima hér.....Cher with care.

En á endanum þurfa meðlimir sjálfir að bera ábyrgð á því sem þeir setja inn.

Það eru reglur í þessum hópi og hafa stjórnendur þurft að eyða út mörgum póstum sem ekki þóttu við hæfi.

Hvernig býr fólkíð í þessari grúppu?

Eftirfarandi svarmöguleikar voru í boði þegar aðstæður meðlima í Chertrúarsöfnuðinum voru kannaðar:

- Heima hjá Cher
- Cherbýli
- Fjörbýli með Cherinngangi
- Kemur Cher ekki við
- Fjölbýli
- Chernobyl
- Cheribúð með cherbílastæði
- Chersveit
- Í cher sveit
- Cherstökubúsetuúrræði
- Í cheerios pakka
- með Cher á götunni
- Chernóbýli
- Í Chersalengju



Vinsældir The Valhalla Murders á Netflix gleðja Óttar þar sem hann er í útgöngubanni á Spáni. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Einbeittur og ákafur Brotavilji á Netflix

Glæpaserían Brot hefur verið rúma viku í fjölþjóðlegri Netflix-dreifingu og handritshöfundurinn, Óttar Norðfjörð, hefur ástæðu til að fagna þar sem óskir um framhald hafa heyrst nú þegar.

Íslendingar fengu forskot á raðmörðingjahrollinn sem svífur yfir frosnum götum og túnum í sakamálaþáttunum Brot þar sem þeir runnu sitt skeið á RÚV í ársbyrjun. Þættirnir eru þó eyrnamerkir Netflix, sem The Valhalla Murders, og undir þeim titli byrjuðu þeir að streyma víða um heim þann 13. mars og tölur úr flestum áhorfskjördæmum Netflixheimsins benda eindregið til þess að eftirspurnin eftir íslenskum krimmum sé síður en svo hverfandi.

Góð vika í útgöngubanni

Þórður Pálsson fékk grunnhugmyndina að þáttunum skömmu eftir að hann útskrifaðist úr breskum kvikmyndaskóla en fjöldi handritshöfunda kom síðar að málum með rithöfundinn Óttar M. Norðfjörð fremstan í flokki.

Óttar býr á Spáni þar sem hann sætir útgöngubanni vegna kórónafaraldursins en getur þó fagnað í þeirri þversögn miðri að útgöngubönn og sóttkví snarauka áhorfið á efnisveitum hvers konar.

„Í dag er vika síðan að Brot kom á Netflix. Síðan þá hefur serían verið á topp 10 listum yfir mest streymda efnið í öllum heimsálfum,“ skrifaði Óttar á Facebook á föstudaginn og hélt því til haga að eftir því sem hann og hans fólk kæmist næst væri Suðurskautslandið eina undantekningin á þessu.

Rísi í góðum filing

„Dagblöð eins og El País, The New York Times og Aftonbladet hafa mælt með henni og fólk úti um allar trissur hefur verið duglegt að tjá sig um hana,“ sagði Óttar jafnframt um þáttaröðina og bætti við að „persónulega þótti mér einna skemmtilegast þegar lítill fugl hvíslaði því að mér að David Cronenberg hafi horft á hana og fílað.“

Ekki ónýtt ef rétt reynist og haft er í huga hversu umfangsmikill Cronenberg er í kvikmyndaheiminum og áhugaverðari kimum hans



Gagnrýnandi Decider segir góðan leik lyfta þáttunum og almenn ánægja virðist vera með að sterk og metnaðargjörn lögreglukona skuli leiða þættina.

PERSÓNULEGA ÞÓTTI MÉR EINNA SKEMMTILEGAST ÞEGAR LÍTILL FUGL HVÍSLAÐI ÞVI AÐ MÉR AÐ DAVID CRONENBERG HAFI HORFT Á HANA OG FÍLAÐ.

Óttar M. Norðfjörð, handritshöfundur

sem höfundur mynda eins og Dead Ringers, Videodrome, Scanners, The Fly, The Dead Zone, Eastern Promises og A History of Violence.

Fleiri brot

Gagnrýnendur ytra virðast ekki síður sáttir en Óttar og einhverir þeirra eru þegar farnir að boða eða óska eftir framhaldi og ýmislegt bendir til þess að þeim verði að ósk sinni.

„Netflix lét útbúa nokkur plaköt fyrir seríuna í vikunni, en við fáum líklega að vita í næsta mánuði hvort seria tvö liti dagsins ljós. Þangað til krossum við fingur,“ skrifaði Óttar á föstudaginn.

Á vefnum Decider.com sem ætlað er að leiðbeina valkvíðnum sjónvarpssjúklingum um frumskóg

streymsveitanna mælir Joel Keller eindregið með því að fólk gefi The Valhalla Murders gaum. Undir þá skoðun taka 86% þeirra sem tóku þátt í könnun á vefnum.

Reykjavík, ó Reykjavík

Lokaniðurstaða Kellers er að einstakt sögusvið, fyndið handrit og góður leikur lyfti The Valhalla Murders. „Morðgátan sjálf vekur minnstan áhuga í fyrsta þættinum en það ætti að skána eftir því sem líður á.“

Keller lætur þess jafnframt getið að Ísland sé einstakt með landslag sem eigi sér engar hliðstæður og þar sé Reykjavík engin undantekning með sínar lágreistu og marglitu byggingar. Þannig að hvaða þættir sem eiga sér stað í sjaldsæðum kimum borgarinnar verða sjálfkrafa áhugaverðir að horfa á.

Keller bendir á að í raun séu The Valhalla Murders nokkuð hefðbundnir sakamálaþættir sem hefðu getað verið framleiddir hvar sem er. Það sé hins vegar fagnaðarefni að þetta hafi verið gert á Íslandi. „Vegna þess að það gefur okkur tækifæri til að skoða okkur um í og kringum Reykjavík, einhverja sýrrealískustu og fallegustu borg á jörðu hér.“

totti@frettabladid.is

OPPIÐ Á SUNNUDAGUM Í DORMA SMÁRATORGI

Marstilboð

Enn fleiri tilboð á dorma.is

www.dorma.is

VEFVERSLUN

ALLTAF OPIN

MARSTILBOÐ

62%

AFSLÁTTUR

SENDUM FRÍTT UM LAND ALLT

Tilboð og upplýsingar á dorma.is

NATURE'S REST

heilsurúm með Hótel fjaðurbotni

Seljum Nature's Rest heilsudýnu með Hótel-fjaðurbotni í stærðinni 100 x 200 cm. á ótrúlegu tilboðsverði á meðan birgðir endast.

Fullt verð 105.640 kr

Nú aðeins **39.900 kr.**

SVÆÐASKIPT POKAGORMAKERFI | BURSTADIR STÁLFÆTUR

STERKUR BOTN | 320 GORMAR PR FM² | GÓÐAR KANTSTYRKINGAR

Afgreiðslutími Rvk
Mánudaga til föstudaga kl. 11-18.30
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)
www.dorma.is

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA

Láttu drauminn rætast

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING

á Hringbraut

Víð í Endurmenntun HÍ höfum náttúrulega þurft að gera alls konar ráðstafanir vegna samkomubannsins eins og svo margir aðrir en byggingin er lokuð eins og aðrar byggingar Háskóla Íslands.

Við höfum staðið í því að færa eða fella niður námskeið og koma þeim námskeiðum og námsbrautum í fjarkefnslu eins og hentar. Í öllum þessum hasar í síðustu viku, þegar við vorum að bregðast við samkomubanninu, kom upp sú hugmynd að gefa landsmönnum litla gjöf í formi örfyrirlesturs," segir Húgrún, verkefnastjóri hjá Endurmenntun Háskóla Íslands, í tilefni fyrirlestrar Eddu Björgvinsdóttur fyrir stofnunina sem fram fer í beinni útsendingu á netinu á morgun.

Jákvæðnin uppörvar

Hún segir stöðuna vera þannig að nú geti vissulega enginn mætt á staðinn til að uppfæra þekkingu sína. Þau hjá Endurmenntun hafi því ákveðið að láta á það reyna að koma á sinn hátt þekkingunni til þeirra sem vilja nýta tíma til að læra nýja hluti.

„Ég hafði samband við Eddu í kjölfar þess að hugmyndin fékk grænt ljós til framkvæmdar og Edda, sem er búin að kenna námskeið hjá okkur lengi og fara í gegnum nám í jákvæðri sálfræði hjá okkur, lét ekki standa á svari og var heldur betur til í að vera með okkur í þessu. Edda er óumdeilanlega gríndrottning Íslands og kann þá list einna best að nota hómorinn og jákvæðina til að uppörva fólk," segir Húgrún.

Ást á tímum COVID

Hún segir það skemmtilegt að upplifa á óvissutímum sem þessum hve fólk er alltaf að reyna að gera sitt besta þrátt fyrir að lifa í ákveðinni óvissu.

„Það er gaman að sjá hversu örlát við erum sem samfélag, við viljum styðja hvert við annað í gegnum þennan tíma á svo fjölbreyttan hátt.

Leikhúsin streyma viðburðum í beinni, jógaþing eru með tíma í beinni, tónlistarmenn halda tónleika heima í stofu, einkaþjálfarar gefa upp æfingaplön og við viljum gefa fólk örfyrirlestra til að næra og kæta," segir hún.

Hún segir þráðinn í fyrirlestri Eddu einmitt góðan til að breyta tærandi andrúmslofti yfir í nærandi.

„Hvernig má nýta hómorinn, gleðina og kærleikann til að gera aðstæðurnar bærilegri, fyrir þá sem eru í kringum okkur og okkur sjálf. Við höfum margar hugmyndir að örfyrirlesturum á teikniborðinu, til dæmis um ást og sambönd á tímum COVID, hvernig má skipuleggja vinnuumhverfið heima og



Húgrún segir Eddu vera óumdeilda gríndrottningu Íslands. SAMSETT MYND/EYÞÓR ÁRNASON/HÖRÐUR SVEINSSON

Gríndrottningin kennir hómor á óvissutímum

Endurmenntun Háskóla Íslands stendur fyrir fyrirlestri í hádeginu á morgun sem ber heitið Hómor á óvissutímum, með leikkonunni **Eddu Björgvinsdóttur**. Verkefnastjórinn, **Húgrún Geirsdóttir**, sagði Fréttablaðinu frá því hvernig stofnunin tekur á breyttum tímum.

gera það aðlaðandi þar sem mörg okkar horfa fram á fjarvinnu næstu vikurnar, hvernig við getum hlúð að samskiptum og aukið samheldni á tímum sem þessum.

Hugmyndirnar eru mýmargar en við byrjum á þessum fyrirlestri með Eddu og birtum svo jafnóðum þá fyrirlestra sem raungerast á næstu vikum.

ÞAD ER GAMAN AÐ SJÁ HVERSU ÖRLÁT VIÐ ERUM SEM SAMFÉLAG, VIÐ VILJUM STYÐJA HVERT VIÐ ANNAÐ Í GEGNUM ÞENNAN TÍMA Á SVO FJÖLBREYTTAN HÁTT.

Húgrún Geirsdóttir

Hómorinn hjálpar

Edda segist handviss um að hómorinn geti hjálpað mikið á tímum sem þessum. „Þegar við brosum eða hlæjum þá eykst flæðið af svokölluðum vellíðunarhormónum, við það styrkist ónæmiskerfið, streita minnkar og lífsorka eykst.“ Hún gefur fólk helst það ráð að standa saman og vera gott við hvert annað. „Já, það er allra mikilvægast að

VIÐ SKULUM MUNA AÐ HARMUR PLÚS TÍMI VERÐUR OFT HÚMOR.

Edda Björgvinsdóttir

standa saman, styðja hvert annað og reyna með reglulegu millibili að leita með logandi ljósi að því góða, fallega og fyndna í lífinu," segir hún.

Hún á nokkur ráð í pokahorninu sem vafalaust nýtast þeim sem sitja heima einir í sóttkví.

„Þetta er kjörinn tími til að lesa uppbyggilegar bækur, nota samskiptamiðla og ljósvakamiðla og veljið það sem veitir ykkur vellíðan en umfram allt þá mæli ég með því að fólk horfi alls ekki of mikið á fréttir.“

Edda mælir með því að láta það að hanga heima ekki stoppa mann frá því að hreyfa sig.

„Það er um að gera að dansa og syngja hressilega, það eykur flæði gleðihormóna og veitir einstaka orku. Svo er alltaf gott að tengjast uppbyggilegu fólk á netinu eða í gegn um síma og skiptast á sögum. Rifja til dæmis upp pínleg atvik, hláturskost, fyndnar sögur af börnunum og allar mögulegar hlægilegar uppákomur," segir hún.

Svolgríð í ykkur grínið

Í fyrirlesturinum mun Edda deila áhugaverðum rannsóknnum um hómor í hómungum og einnig deilir hún verkefnum og heilræðum sem hún hefur safnað saman í gegn um tíðina

„Maður þarf að leggja sig fram við að koma auga á hið spaugilega í hversdagsleikanum og deila því með öðrum. Við skulum muna að harmur plús tími verður oft hómor," segir Edda.

Hún segist sjálf fyllast ótta og kvíða með reglulegu millibili og rifjar þá upp öll námskeiðin sem ég hef setið hjá til dæmis sjálfri mér.

„Doctor use your own medicine!“ segir Edda glettin.

Hvernig getur hómorinn hjálpað þeim sem hafa áhyggjur og eru fullir kvíða?

„Svolgríð í ykkur það sem kætir ykkur og þið finnið til dæmis á netinu. Verið í góðu sambandi við þá sem veita ykkur gleði og kærleika. Skoðið gömlu fermingarmyndirnar af ykkur og síðast en ekki síst: HJÁLPIÐ ÖÐRUM!“

Fyrirlesturinn fer fram á klukkan 12.00 í dag en hægt er að fylgjast með honum á endurmenntun.is.

steingerdur@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason gustaf@frettabladid.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Hjördis Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson, hlynur@frettabladid.is, Sigfús Örn Einarsson sigfus@frettabladid.is, Örn Geirsson orn.geirsson@frettabladid.is FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077: Atli Bergmann atli@frettabladid.is, Arnar Magnússon arnar@frettabladid.is, Jóhann Waage johannwaage@frettabladid.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is. FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNÍ: Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is RADAUGLÝSINGAR / FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason hrannar@frettabladid.is, Viðar Ingi Pétursson vip@frettabladid.is ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@frettabladid.is

SAMAN ERUM VIÐ

ÖFLUGASTI

AUGLÝSINGAMIÐILL LANDSINS

180.000

MANNS NOTA OKKAR MIÐLA DAGLEGA!*

HVAR BIRTAST ÞÍN SKILABOÐ?

SJÓNVARP

81.925 MANNS HORFA DAGLEGA
Á SJÓNVARPSTÖÐVAR OKKAR

ÚTVARP

79.147 HLUSTA DAGLEGA
Á ÚTVARPSTÖÐVAR OKKAR

VEFUR

135.264 MANNS SKOÐA
VÍSIR.S DAGLEGA

*Heimild: Fjölmíðlamælingar Gallup Q4 2019

KFC

TALAÐU VIÐ VEGGINN!

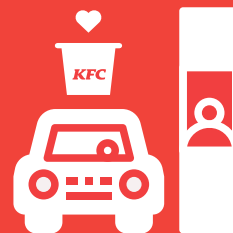
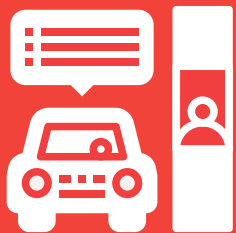
Á Íslandi eru átta KFC-staðir og bílalúgur við þá alla.

Í bílalúgunni talar þú ekki við fólk heldur við vegginn.

Þú færð posann út og borgar snertilaust.

Við réttum þér ekki matinn, þú þarft bara að taka hann.

**8^x BÍLA
LÚGA**



NÝJAR SNERTILAUSAR GREIÐSLUR



BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar
Eyjólfssonar



Með bóluefni í útgöngubanni

Ég mun líklegast seint gleyma föstudeginum 13. mars 2020. Allavega ekki andartakinu þegar yfirmaður minn á kontórnum sagði: „Heyrðu Jón, það verður engin vinna á mánuðaginn, við lokum um óákveðinn tíma.“ Frá því augnabliki hefur mér líðið eins og ég væri persóna í bók eftir Haruki Murakami.

Ég hef varla komið út undir bert loft síðan þá nema ég fékk fararleyfi til að fara í lítið þorp og búa hjá öldruðum og heilsuveilum tengdaforeldrum. Ég hef farið tvisvar út í búð. Í bæði skiptin var hleypt inn í hollum. Flestir eru með grímur og hálf meyrir.

Það er engin internet tenging hjá þeim gömlu svo fésbókin er orðin mér framandi. En ég les mikið og sé spænsku sjónvarpsfréttirnar. Kinverjar reyna að þróa bóluefni og fólk hér á Spáni, sem víðar, glímur við nístandi óvissu. Samt ber meira á mannúð en græðgi um þessar mundir. Sumir stjórnmálamenn eru komnir upp úr skotgröfunum og tala með uppbyggilegum hætti. Öðrum er ekki viðbjargandi. Sum mál sem áður þóttu áriðandi hljóma nú eins og hjóm.

Klukkan átta á kvöldin stigum við út á svalir og klöppum fyrir starfsfólki spítalanna. Sumir syngja til verndargyðjunnar. Það er hjartnæm stund.

Dóttir mín hefur tjaldað með rúmfötum og þar inni þinga dúkkurnar hennar. Ég gef mér tíma til að fara á það þing.

Ég ætla ekki að lofsama ástand sem hefur kostað svo mörg mannlíf en ég hef alla vega staldrað við, opnað augun og lært enn betur að greina hismið frá kjarnanum. Það er bóluefnið sem ég fann í kórónaveirunni.

FYRIR SVANGA
FERÐALANGA

Kvikk
ON THE GO

PANTAÐU Á SKUBB.IS
FYRIR KL. 21 OG
VIÐ KEYRUM ÍSINN
TIL ÞÍN SAMÁ KVÖLD

ISGERÐ
SKUBB
REYKJAVÍK

LAUGARÁSVEGI 1



ht.is

LG OLED TV



Heimilistæki

100%
of all users
recommend

1
World's Best Selling
OLED Brand

★ GERÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ ★

20-50%
AFSLÁTTUR

OPNUM NÝTT
OUTLET

20-50%
AFSLÁTTUR

Gerðu frábær kaup



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

★ HEIMA
ER BEST ★



SOFÐU VEL HEILSUNNAR VEGNA



BODYPRINT Reverie
Sleep well tonight. Live better tomorrow.

Ein allra besta heilsudýna í heimi

FYLD'S
The Belgian Bed

Heilsurúm
fyrir kröfuharða



KYNNTU ÞÉR VÖRUÚRVALIÐ OG VERSLAÐU
Í RÓLEGHEITUM Á SVEFNOGHEILSA.IS

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



VEFVERSLUN
svefnogheilsa.is

FRÍR
FLUTNINGUR
UM ALLT LAND
*NEMA ÚTSÖLUVÖRUR

FERMINGARTILBOÐ Í FULLUM GANGI

Verð birt með fyrirvara um innsláttarvillur og ræða breytingar.

VALHÖLL

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

VERÐ MEÐ BOTNI OG FÓTUM:

90x200 cm Verð áður kr.-77-900 NÚ AÐEINS KR. 57.900

120x200 cm Verð áður kr.-89-900 NÚ AÐEINS KR. 69.900

★ ATH. FLEIRI STÆRÐIR Í BODI



SAGA/FREYJA

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

VERÐ MEÐ BOTNI OG FÓTUM:

90x200 cm Verð áður kr.-99-900 NÚ AÐEINS KR. 79.900

120x200 cm Verð áður kr.-119-900 NÚ AÐEINS KR. 99.900

★ ATH. FLEIRI STÆRÐIR Í BODI

12
mán
GREIÐSLUR

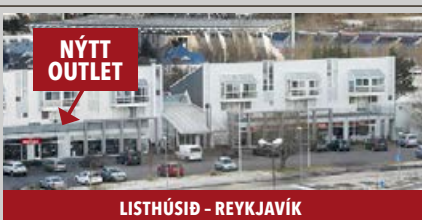


Svefn & heilsa

★★★★★



BALDURSNES 6 - AKUREYRI



LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK

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

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

UMBODSADILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði
og Bara snilld, Egilsstaðir



UM EJÓRDUNGUR LANDS-
MANNA SEFUR Á DÝNU
FRÁ SVEFN & HEILSU*
*Samkvæmt könnun frá Gallup.