



Nú er genginn í garð árstíminn þar sem fólk fer að huga að umhirðu garða og snyrtingu trjáa. Verða vorverkin eflaust vinsæl fram að tilslökun á samkomubanni þann 4. maí. Hér sést Orri Freyr Finnbogason fella aspartré með tilprifum við hús í Árbænum. Þröngt var orðið um öspina í garðinum og því var hún skorin í bíta í mörgum skrefum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Ísland brotlegt í fiskeldismáli

Eftirlitsstofnun EFTA segir að beitt hafi verið ólögmatum ákvæðum í íslenskum lögum og reglugerð er tvö fiskeldisfyrirtæki fengu að starfa þrátt fyrir að úrskurðarnefnd hefði sagt starfsemina í bága við lög.

**STJÓRNSÝSLA** Byggt var á lögum sem stangast á við Evróputilskipun um umhverfismat er fiskeldisfyrirtækin Fjarðalax og Artic Sea Farm fengu tímabundið leyfi fyrir starfsemi sína. Þetta er bráðabirgðaniðurstaða Eftirlitsstofnunar EFTA (ESA).

Auður Önnu Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri Landverndar, sem sendi kvörtun til ESA segir niðurstöðuna í samræmi við væntingar.

Kvörtunin laut að lagabreytingu sem Alþingi gerði í október 2018 eftir að úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindmála hafði úrskurðað starfsleyfi Fjarðalax og Artic Sea Farm frá því árinu áður ógild. Alþingi breytti lögum um fiskeldi þannig að sjávarútvegsráðherra

**Niðurstaðan sýnir enn og aftur mikilvægi þess að Alþingi virði lýðræðislega ferla við ákvarðanatöku.**

Auður Önnu Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri Landverndar

gat veitt fyrirtækjunum undanþágu í tvisvar sinnum tíu mánuði. Í dag eru fyrirtækin komin með hefðbundin leyfi.

„Niðurstaðan sýnir enn og aftur mikilvægi þess að Alþingi virði lýðræðislega ferla við ákvarðanatöku en ef lögin hefðu ekki verið

sett í þessum flýti sem var gert og eðlileg umræða um málið hefði fengið að eiga sér stað með aðkomu almennings og samtaka eins og Landverndar, er ólíklegt að lög sem brjóta í bága við EES-reglur hefðu verið sett,“ segir Auður. Landvernd hafi biðlað til stjórnvalda um að setja ekki slík ólög en að ekki hafi verið hlustað.

Auk ákvæðis í fyrrnefndum lögum um fiskeldi segir ESA sambærileg undanþáguákvæði sem til staðar voru í lögum um hollustuhætti og mengunarvarnir og í reglugerð um losun frá atvinnurekstri og mengunarvarnir stangast á við fjögur atriði í Evróputilskipuninni um umhverfismat. Þessum ákvæðum beitti umhverfis- og auðlindaráð-

herra er hann veitti áðurnefndum fyrirtækjum undanþágu í nóvember 2018.

Brotin telur ESA að sögn Auðar felast í að almenningur sé útilokaður frá umfjöllun um bráðabirgðaleyfin og í því að gera almenningi ókleift að kæra leyfin. Einnig sé brotið gegn ákvæði um að gilt umhverfismat liggi fyrir áður en veitt eru rekstrar- og starfsleyfi.

ESA veitir íslenskum stjórnvöldum frest fram til 14. júní til að skila inn athugasemdum. Magnús Óskarsson, lögmaður Landverndar, kveðst ekki eiga von á breyttri niðurstöðu. „Þó að þetta sé bráðabirgðaákvæði er ríkið þegar búið að koma sínum sjónarmiðum að,“ segir lögmaðurinn. – gar

## Yael Farber leikstýrir verki Þjóðleikhússins

**MENNING** Þekktur og margverðlaunaður erlendur leikstjóri, Yael Farber, mun leikstýra í Þjóðleikhúsinu sýningu sem byggir á hinum geysivinsælu Napólí-sögum eftir Eleno Ferrante sem farið hafa sigurför um heiminn.



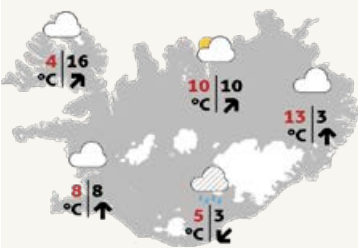
Yael Farber.

Farber er frá Suður-Afríku en hefur leikstýrt um allan heim, þar á meðal í öllum helstu leikhúsum Bretlands. Leiksýningin Fullkomin vinkona verður frumsýnd á stóra sviði Þjóðleikhússins í lok september næstkomandi. – kb / sjá síðu 40

**Náttúrulegur styrkur**

ÍSEY SKYR

## Veður



Sunnan 8-15 og rigning eða súld með köflum í dag, hægari vindur og léttskýjað austanlands. Sunnan 13-18 norðvestan til í kvöld. Hiti víða 6 til 11 stig. **SJÁ SÍÐU 16**



Víðir Reynisson á upplýsingafundi almanna- og heilbrigðisráðs. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

## Óttast bakslag

**COVID-19** Í gær höfðu verið staðfest hér á landi 1.739 tilfelli af COVID-19 sjúkdómnum. Þá voru 587 í einangrun, 1.800 í sóttkví og 1.144 höfðu náð bata. 35 einstaklingar voru á sjúkrahúsi, þar af sex á gjörgæslu. Átta manns höfðu látist af völdum sjúkdómsins.

» Víðir Reynisson yfirlög- regluþjónn hvetur landsmenn til þess að sofna ekki á verðinum og hlýða áfram fyrirmælum yfirvalda.

Tölf manns greindust með sjúkdóminn sólarhringinn á undan en þann sama dag voru greind 818 sýni, þar af 336 hjá sýkla- og veirufræðideild Landspítala og 482 hjá Íslenskrí erfðagreiningu. Frá upphafi faraldursins hér á landi hafa verið tekin 38.204 sýni og 17.093 einstaklingar hafa lokið sóttkví.

Á upplýsingafundi almanna- og heilbrigðisráðs í gær sagðist Víðir Reynisson, yfirlög- og regluþjónn almanna- og heilbrigðisráðs, óttast bakslag hér á landi. „Við erum enn að berjast af þessum krafti, og þegar menn hugsa sig um held ég að enginn hafi áhuga á því að við fáum bakslag. Við verðum að muna að það gilda sömu reglur og hafa gilt og ekki að ástæðulausu,“ segir Víðir og á þar við reglur um fjarlægðir milli manna og takmarkanir á samkomum sem gilda til 4. maí. –bdj

## Dorgað í veðurblíðunni



Þessir kappar nýttu milt og gott veðrið sem lék við alla á höfuðborgarsvæðinu í gær til þess að dorga á höfninni við Norðurbakka í Hafnarfirði. Þegar hlýna fer í veðri og slakað verður á samkomubanni um komandi mánaðamót má búast við meira lífi við hafnirnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Upp úr sauð á þingfundi í gær

**STJÓRNMÁL** Það var heitt í kolunum á Alþingi í gær. Svo heitt að Steingrímur J. Sigfússon, forseti Alþingi, sleit fundi eftir ábendingu frá Jóni Þór Ólafssyni, þingmanni Pírata, um að fundurinn bryti reglur um samkomubann.

Helgi Hrafn Gunnarsson, þingmaður Pírata, sakaði Steingrím um að misnota vald sitt og forða ríkisstjórninni frá eftirlitshlutverki Alþingis í færslu á Facebook. Forseti Alþingis fundaði með formönnum þingflokka í gær en enginn þingfundur hefur verið boðaður í dag.

Á dagskrá Alþingis í dag eru tveir fjarfundir, Annars vegar hjá velferðarnefnd þar sem aðgerðir stjórnvalda vegna COVID-19 verða ræddar sem og málefni atvinnuleysisstrygginga og Ábyrgðarsjóðs launa. Hins vegar er fjarfundur hjá atvinnuveganefnd þar sem áhrif COVID-19 á ferðaþjónustu eru til umræðu. – hó

## Gómuðu þjóf að fiska krónur úr Peningagjá

Búist er við allt að 300 milljóna króna tekjutapi þjóðgarðsins á Þingvöllum að sögn þjóðgarðsvarðar. Varla bætir úr skák að á meðal þeirra örfáu gesta sem láta sjá sig þessa dagana var þjófur sem var staðinn að verki við Peningagjá.

**ÞINGVELLIR** „Hér eru allir enn sem komið er við góða heilsu og ekkert smit komið upp í starfsmannahópnun,“ segir Einar Á.E. Sæmundsen, þjóðgarðsvörður á Þingvöllum.

Þótt enginn starfsmaður þjóðgarðsins hafi smitast af COVID-19 sjúkdómnum, fyrir utan einn sem var um tíma í sóttkví, fer heimsfaraldurinn mjög óblíðum höndum um reksturinn á Þingvöllum.

„Þetta ástand hefur mikil áhrif á tekjugrundvöll þjóðgarðsins og mögulegt tekjufall um og yfir 300 milljónir króna,“ segir Einar. Haft hafi verið samband við umhverfis- og auðlindaráðuneytið og fjárframlag fengist til að standa við ráðningar í sumar.

„Við verðum hins vegar að laga okkur að þessu en óhjákvæmilegt er að þetta hafi áhrif á rekstur og þjónustu þjóðgarðsins. Ég get ekki farið dýpra í það á þessu stigi enda er verið að kortleggja þetta frekar,“ heldur þjóðgarðsvörður áfram.

Að sögn Einars hefur þessi staða ekki áhrif á allar framkvæmdir því sértekjur sem þjóðgarðurinn afli fari til rekstrarins en nýframkvæmdir séu margar og eru fjármagnaðar af föstum fjárlíðum eða innviðaaætlun. „Við erum meðal annars að hefja byggingu á salernum í Þinghelginni og einnig á útsýnispalli við Hrafnagjá og aðrar minni framkvæmdir eru í undirbúningi,“ segir hann.

„Annars er hér allt mjög rólegt svo ekki sé meira sagt. Í fyrstu viku eftir samkomubann voru einhverjir ferðamenn á ferð en nú eru einfaldlega engir á ferð,“ segir Einar. Reyndar hafi einn gestur sýnt sig nýlega.

„Í síðustu viku var þó einn Íslendingur gómaður við að reyna að fiska



Myntin sem gestir kasta í Peningagjá þykir freistandi. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Í fyrstu viku eftir samkomubann voru einhverjir ferðamenn á ferð en nú eru einfaldlega engir á ferð.

Einar Á.E. Sæmundsen, þjóðgarðsvörður á Þingvöllum



peninga upp úr Peningagjá af landverðinum sem þá var á vakt. Hann lét sér segjast og hætti eftir stutt tital frá landverðinum,“ lýsir þjóðgarðsvörður sem virðist ekki sjá mikið eftir þessum gesti þótt sjaldgæfur hafi verið.

Ljós í myrkrinu berst síðan innan tíðar úr Þingvallavatni sjálfu er isaldarurriðinn fer á stjá. Veidinn byrjar mánudaginn 20. apríl og má búast við því að margur veiðimaðurinn láti sjá sig,“ spáir Einar þjóðgarðsvörður. gar@frettabladid.is

## Símaráðgjöf Rótarinnar



Rótin býður konum að hringja í símaráðgjafa á meðan á samkomubanni stendur frá 17. apríl til 4. maí. Frekari upplýsingar veittar í netfanginu rotin@rotin.is.

Sími 839 0800  
Þriðjudaga og föstudaga  
Kl. 14:00-16:00



ht.is

18. APRÍL – 3. MAÍ

# HEIMILISTÆKJA DAGAR



SENDUM HEIM UM  
ALLT LAND!

ÞÚ FINNUR  
ÖLL TILBOÐIN Á  
HT.IS



## 20-40% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM STÆRRI HEIMILISTÆKJUM



Heimilistæki

REYKJAVÍK · AKUREYRI · REYKJANESBÆR · SELFOSS · EGILSSTAÐIR · AKRANES



Ingileif Jónsdóttir, prófessor.

## Bóluefni gegn kórónuveirunni innan seilingar

**COVID-19** Bóluefni við kórónaveirunni er í auglýsing og ekki þarf að óttast að gerðar verði minni öryggis-kröfur þótt hratt sé unnið að því að finna það og koma því í dreifingu. Þetta sagði Ingileif Jónsdóttir, prófessor við læknadeild Háskóla Íslands og deildarstjóri smit- og bólgujúkdóma hjá Íslenskri erfðagreiningu, í viðtali á Hringbraut í gær.

„Um 80 rannsóknarhópar um allan heim eru að vinna að þróun bóluefna en það eru aðeins um fimm sem eru komin í þróun á mönnum, allt hitt er meira eða minna í tilraunadýrum,“ segir Ingileif. Staðan sé betri en von var á.

Í dag er helst lítið til þróunar bóluefnis í samvinnu stærstu bóluefnaframleiðenda heims. Glaxo-SmithKline (GSK) í Belgíu og Ítalíu og Sanofi í Frakklandi tilkynntu um samstarf sitt í vikunni. Byggja þau á fyrri aðferðum gegn influensuveiru og svínafleusunni, tegundum bóluefna sem búið er að sannreyna, að sögn Ingileifar.

„Þessi fyrirtæki reikna með að vera komin með bóluefni eftir tólf til átján mánuði frá því þeir byrja í sumar að prófa það á fólki,“ segir Ingileif.

Lyfjarisarnir vinna í fyrsta skipti saman í framleiðslu lyfja og segir Ingileif slíkt fyrirkomulag nýtt af nálinni. Samvinnuhugsjónin ræður för frekar en hefðbundin samkeppni og kapphlaup um gröða.

Fyrir tilstuðlan stofnunar Bill og Melinda Gates, sem hefur verið einn aðalstyrktaraðili fyrir bóluefnaþróun í heiminum, hafa stærstu fimm-tán lyfjafyrirtæki heims sameinast um að fella niður hugverkarétt og -gjöld svo hægt verði að framleiða bóluefnið á mörgum stöðum undir eins og það finnst. – lb

### LEIÐRÉTTING

Rangt var farið með föðurnafn formanns Stangaveiðifélags Reykjavíkur í blaðinu í gær. Hann heitir Jón Þór Ólason. Það er velvirding á þessu.

## Mestur samdráttur í kolmunnaafli

**SJÁVARÚTVEGUR** Landaður afli íslenskra fiskiskipa var tuttugu og einu prósent lægri í mars á þessu ári en í sama mánuði í fyrra. Í ár var landaður afli 93,2 þúsund tonn í mars en 118,4 þúsund tonn á síðasta ári. Mestur samdráttur var í kolmunnaafli sem skýrir samdrátt í heildaraflamagni, en í mars síðastliðnum veiddust 38 þúsund tonn af kolmunna en í fyrra veiddust 65 þúsund tonn afsömu tegund.

Skel- og krabbadýraafli dróst saman um 59 prósent í mars árið 2020 miðað við mars í fyrra en botn-

sjávarafli jókst um þrjú prósent á sama tímabili. Í mars á síðasta ári var botnasjávarafli tæp 52 þúsund tonn en í ár 53,4 þúsund tonn. Af botnsfisktegundum var þorskafla tæp 33 þúsund tonn, ýsa 5,2 þúsund tonn og ufsi sex þúsund tonn.

Heildarafli síðustu tólf mánaða, frá apríl 2019 til mars 2020, var 990 þúsund tonn sem er fjórtán prósent samdráttur sé miðað við sama tímabil árið á undan. Þá var afli í mars metinn á föstu verðlagi sem var 6,8 prósentum lægra í ár en fyrra. – bdj



Þorskafla í mars var tæp 33 þúsund tonn. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

## Mörg þúsund lántakar hafa sótt um greiðsluhlé til banka

Um fjögur þúsund umsóknir um frestun greiðslna af lánum vegna COVID-19 hafa borist viðskiptabönkunum þremur. Forseti ASÍ segir mikilvægt að koma fólki fyrir vind svo það geti staðið við skuldbindingar sínar en að aðgátar sé þörf.

**EFNAHAGSMÁL** Lánastofnunum hafa borist mörg þúsund umsóknir frá einstaklingum um frestun greiðslna af lánum vegna COVID-19. Fréttablaðið sendi fyrirspurn á viðskiptabankana þrjá, Húsnæðismálastofnun (HMS) og þrjá stærstu lífeyrissjóði landsins þar sem spurt var um umfangið.

Arion banka hafa borist hátt í tvö þúsund umsóknir um frestun á afborgunum á lánum, Landsbankanum um 1.400 og Íslandsbanka ríflega níu hundruð. HMS hefur fengið tæplega sex hundruð umsóknir. Þá hafa um 350 umsóknir borist Lífeyrissjóði verzlunarmanna, þær eru 130 hjá Gildi lífeyrissjóði og 85 hjá LSR.

Í langflestum tilvikum er um að ræða húsnæðislán en skilmálar eru mismunandi milli þessara aðila. Hægt er að fresta greiðslum af lánum í þrjá til tólf mánuði eftir því hvaða lánastofnun á í hlut.

Þessi úrræði eru ætluð þeim sem verða fyrir tekjufalli vegna COVID-19 og áskilja einhverjir lánveitendur sér rétt til að fá staðfestingu á því. Í



Margir vilja nýta sér úrræði um frestun greiðslna af húsnæðislánum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

**Þetta má ekki vera bjarnargreiði við fólk**

Drífa Snædal, forseti ASÍ

flestum tilvikum eru þessi úrræði aðeins í boði hafi lánið verið í skilum áður en til tekjufalls kom.

Drífa Snædal, forseti ASÍ, segir að fólk þurfi að vera mjög vakandi yfir þeim úrræðum sem séu í boði og hver kostnaðurinn við þau sé. Nú þurfi að koma fólki fyrir vind þannig það geti staðið við skuldbindingar sínar og hafi möguleika á að fresta því sem hægt er að fresta.

„Það er ekki sama hvernig þetta er gert. Hvort það sé verið að lengja í lánunum sem þessu nemur, sem er raunveruleg aðgerð, eða fresta lánunum þannig að það bætist við skuldbindingarnar síðar. Við vitum ekkert hver staðan verður þegar það gerist. Þetta má ekki vera bjarnargreiði við fólk,“ segir Drífa.

ASÍ sé að fara í greiningar á heimilunum og hvað þau þurfi. Samsetningin sé til dæmis ekki eins og hún var í hruninu. Nú séu miklu fleiri á leigumarkaði þannig að leggja þurfi meiri áherslu á úrræði fyrir þann hóp.

„Svo leggjum við mikla áherslu á það að heimilin greiði ekki kostnaðinn af endurreisn samfélagsins

í gegnum hækkanir á vísitölu eða vöxtum. Við þurfum að greina það betur hvað þarf að gera fyrir heimilin og hvernig á að gera það.“

Von er á næsta efnahagspakka stjórnvalda á næstu dögum. Þar leggur ASÍ mikla áherslu á að aðgerðirnar verði fyrir fólk en ekki fjármagn.

„Við þurfum fyrst og fremst að leggja áherslu á að viðhalda ráðningarsambandi fólks,“ segir Drífa.

EKKI hafi mikið samtal átt stað við stjórnvöld en ASÍ hafi þó haft tækifæri til að kynna sinn málflutning. „Við væntum þess að fá að kynna okkar áherslur til að hafa áhrif á endanlegar tillögur.“

sighvatur@frettabladid.is

## Landinn lætur sér leiðast í lundabúðum

**FERÐAÞJÓNUSTA** Gjafavörverslanir á Laugavegi, sem ídulega eru kenndar við lunda, eru flestar lokaðar um þessar mundir vegna COVID-19 faraldursins og samkomubannsins. Ekki eru margir á ferli og sérstaklega fáir ferðamenn sem gerir slíkum verslunum erfitt fyrir. Þó eru nokkrar verslanir opnar, ýmist með skertan opnunartíma eða færra starfsfólk.

Justé, starfsmaður Icewear gjafavörverslunar á Laugavegi, segir að opnunartíminn sé styttri og aðeins einn starfsmaður í búðinni á hverjum tíma. „Oftast er erfitt að fara um búðina af því að það er svo margt fólk hérna inni,“ segir hún. Verslunin var algjörlega tóm þegar blaðamann bar að garði.

„Það koma aðallega bara Íslendingar hingað inn til að kaupa eitt-hvað eins og húfur eða segla,“ segir Justé. „Alls ekki margir, þau koma bara hingað ef þau eru að röltu um og leiðist.“ Hún segir samt sem áður



Svefnvana köttur heimsækir reglulega Icewear. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

að umferð Íslendinga um búðina hafi aukist, venjulega eru Íslendingar aðeins 4-5 prósent af kunnahópnum.

„Svo eru stundum nemar sem geta ekki farið heim til sín sem koma hingað. Annars kemur bara enginn. Nema kannski köttur sem sefur á teppinu við innganginn en

ég hef ekki séð hann í dag.“

Hún er bjartsýn á að við lok sumars muni fólk fara að koma aftur. „Ég hef séð á Facebook að fólk er að segjast hlakka til að geta loksins komið aftur til Íslands. Sumir eru með flugið keypt og allt. Þannig að ég held að í lok sumars muni fólk fara að koma aftur. Við sjáum til.“ – asi



Fáðu lyfin send frítt heim

Þú hringir í síma 517 5500 eða sendir póst á [lyfsalinn@lyfsalinn.is](mailto:lyfsalinn@lyfsalinn.is)



**LYFSALINN**  
GLÆSIBÆ

**LYFSALINN GLÆSIBÆ**  
Álfheimum 74 104 Reykjavík  
Sími 517 5500  
[www.lyfsalinn.is](http://www.lyfsalinn.is)  
[lyfsalinn@lyfsalinn.is](mailto:lyfsalinn@lyfsalinn.is)

**OPNUNARTÍMI**  
Mán.- fös. kl. 08:30-18:00  
Laugardaga: Lokað

# Meira sælkera

ÍSLENSKT  
100%  
NAUTAKJÖT

25%  
afsláttur



Bernaisesósa

479 kr/stk



Íslenskt nauta ribeye

4.424 kr/kg  
Verð áður 5.899 kr/kg



25%  
afsláttur

Íslenskt nauta file

4.424 kr/kg  
Verð áður 5.899 kr/kg



20%  
afsláttur

Kjúklingabringur

2.039 kr/kg  
Verð áður 2.549 kr/kg



15%  
afsláttur

Oumph!  
Smoky Bits & The Banger

Verð frá 849 kr/pk  
Verð áður frá 999 kr/pk



10%  
afsláttur

NÝJUNG

Ketó pizza 2 tegundir

1.349 kr/pk  
Verð áður 1.499 kr/pk



NÝJUNG

Smiling hnetur og þurrkaðir  
ávextir, lífrænt ræktað

Verð frá 159 kr/pk



NÝJUNG

NOCCO - Limón Del Sol

329 kr/stk



Hagkaup.is  
heim að dyrum

# HAGKAUP

## Punglyndislyf auka ekki tíðni og magn blæðinga

**VÍSINDI** Tíðni og magn blæðinga hjá þeim sjúklingum sem gangast undir kransæðahjáveituaðgerðir á Landspítala og eru á punglyndislyfjum, er ekki meiri en annarra sem fara í slíka aðgerð. Þetta er niðurstaða nýrrar rannsóknar sem vísindamenn og nemendur við læknadeild Háskóla Íslands og Landspítala hafa unnið og birtist í vísindatímaritinu General Thoracic and Cardiovascular Surgery.

Fyrri rannsóknir sýndu að punglyndislyf gætu aukið blæðingu eftir aðgerðir þar sem alvarlegar blæðingar eru algengt vandamál. Í þeim rannsóknum hafði þó aðallega verið horft til svokallaðra endur-aðgerða vegna blæðinga og fjölda blóðgjafa í stað þess að mæla sjálfa blæðinguna nákvæmlega.

Kransæðahjáveituaðgerð er algengasta opna hjartaaðgerðin og eru framkvæmdar um 100 til 150 slíkar aðgerðir árlega á Íslandi. Þekkt er að sjúklingar með alvarlegan kransæðasjúkdóm þjáist af punglyndi í allt að helmingi tilfella.

Rannsóknin náði til 1.237 sjúklunga sem gengust undir kransæðahjáveituaðgerð á Landspítala á árabílinu 2007 til 2016. Af þeim voru 97 á punglyndislyfjum. Sneri rannsóknin helst að svokölluðum SSRI-lyfjum, sem eru algeng hér á landi.

Í ljós kom að hóparnir voru mjög sambærilegir hvað varðar áhættuþætti eins og reykingar, hækkaðan blóðþrýsting og kólesteról. Þá reyndist 30 daga dánartíðni eftir aðgerðina sambærileg og lág hjá

Þá þarf ekki að hætta að taka þau fyrir aðgerðina, svo eru betri batahorfur ef fólk er á lyfjunum.

Alexandra Aldís Heimisdóttir, læknanemi



báðum hópum og sama má segja um tíðni helstu fylgikvilla.

„SSRI-lyf eru algeng hér á landi. Á bilinu 10 til 15 prósent fólks taka þessi lyf á hverjum tíma, þó ekki alltaf vegna punglyndis,“ segir Alexandra Aldís Heimisdóttir, læknanemi við læknadeild HÍ og fyrsti höfundur greinarinnar. „Þá þarf ekki að hætta að taka þau inn fyrir aðgerðina, svo eru betri batahorfur ef fólk er á lyfjunum.“

Hún vann undir handleiðslu Tómasar Guðbjartssonar, prófessors og yfirlæknis, sem stýrði rannsókninni. „Þetta eru mjög jákvæðar niðurstöður fyrir alla sem taka þessi lyf hér á landi,“ segir Tómas. „Punglyndi og kvíði lagast líka oft við aðgerðina, þannig að margir koma mun glaðari út ef svo má að orði komast.“ – ab



Rómur helmingur af rekstrargjöldum Nox Medical fer í fjárfestingar í rannsóknum. MYND/NOX MEDICAL

## Hlutabætur nýtast illa hátaeknifyrirtækjum

Hlutabætur henta ekki hátaeknifyrirtækjum sem hafa getu til að fjárfesta. Úrræðið knýr þau til að lækka starfshlutfall og ríkið verður af tekjum. Hækkun á endurgreiðsluhlutfalli vegna rannsókna og þróunar skapar rétta hvata.

**VIÐSKIPTI** Hlutabótaleið stjórnvalda nýtist illa þeim íslensku hátaeknifyrirtækjum, sem glíma við tekjusamdrátt vegna COVID-19 en hafa getu til að fjárfesta áfram í verkefnum sem skapa verðmæti til framtíðar.

Framkvæmdastjóri Nox Medical segir að mikilvægt sé að viðhalda háatvinnustigi í tækniiðnaði og skapa þannig viðspyrnu út úr tímabundnum vanda. Ein leið að því marki væri að að hækka endurgreiðsluhlutfall vegna fjárfestinga í rannsóknum og þróun, og þannig hvetja þessi fyrirtæki til að sleppa því að nýta hlutabótaleiðina og skapa hvata til sóknar með aukinni verðmætasköpun.

„Hlutabótaleið stjórnvalda er um margt góð en hún hentar ekki öllum. Ríkið gæti sparað sér fé og um leið beitt hvötum til að fyrirtæki eins og okkar geti undirbúið næstu markaðssókn og haldið áfram fjárfestingu í vörubrúun,“ segir Pétur Már Halldórsson, framkvæmdastjóri Nox Medical, sem framleiðir, hannar og dreifir lækningavörum sem notaðar eru til greininga á svefntruflunum.

Á tíu árum hefur Nox Medical vaxið úr því að vera tekjulaus sproti í hátaeknifyrirtæki sem hefur skilað 12,5 milljörðum af gjaldeyrstekjum inn í íslenskt hagkerfi.

Tekjusamdráttur Nox Medical vegna COVID-19 verður verulegur næstu mánuði en fyrirtækið hefur

Ríkið gæti sparað sér fé og um leið beitt hvötum til að fyrirtæki eins og okkar geti undirbúið næstu markaðssókn og haldið áfram fjárfestingu í vörubrúun.

Pétur Már Halldórsson, framkvæmdastjóri Nox Medical

hins vegar nóg af verkefnum sem snúast um fjárfestingu í vörubrúun næstu kynslóða af tækni sem mun skila framtíðartekjum. Ad sögn Péturs getur skaðinn orðið mikill ef þessi þróun og rannsóknir stöðvast.

Samkvæmt útreikningum Nox Medical myndi ákvörðun fyrirtækisins um að nýta úrræðið um 75 prósent hlutabætur leiða til þess að ríkissjóður tapi 33 milljónum króna í hverjum mánuði á meðan fyrirtækið myndi nýta þetta úrræði til að mæta tímabundnum tekjusamdrætti.

„Á meðan önnur úrræði bjóðast ekki er Nox raun knúid til þess að nýta þetta úrræði til þess að mæta hrúni í tekjum og lækka starfshlutfall allra starfsmanna sinna í 25 prósent umsvifalaust,“ segir Pétur.

fall allra starfsmanna sinna í 25 prósent umsvifalaust,“ segir Pétur.

Við það verður ríkissjóður af 17,7 milljóna skattekjum. Þar að auki þarf ríkissjóður að standa straum af launakostnaði sem nemur um 15,7 milljónum. Til viðbótar tapa launþegar 17,2 milljónum króna.

Pétur segir að staða hátaeknifyrirtækja sé önnur en staða ferðaþjónustufyrirtækja. Í ferðaþjónustu hafi öll hjól stöðvast en hátaeknifyrirtæki hafi næg verkefni þrátt fyrir lausafjárskort.

„Í stað þess að hvetja fyrirtæki eins og Nox til að draga úr starfshlutfalli og fela hinu opinbera að greiða hluta launa væri hægt að fara aðra leið og hvetja þau frekar til að halda uppi háu atvinnustigi,“ segir Pétur.

Hann segir að sú ráðstöfun íslenskra stjórnvalda að endurgreiða hluta rannsókna og þróunarkostnaðar hafi sannað gildi sitt.

„Með því að hækka endurgreiðsluhlutfall hins opinbera vegna fjárfestinga í rannsóknum og þróun strax má skapa hvata til áframhaldandi verðmætasköpunar og afstýra því að fyrirtæki nýti hlutabótaleiðina í órvæntingu. Við verðum að snúa vörn í sókn og bjóða úrræði sem veita þá viðspyrnu sem við nú þurfum á að halda til að koma okkur hratt og örugglega út úr tímabundnum samdrætti í hagkerfinu,“ segir Pétur.

thorsteinn@frettabladid.is

## Útfærsla á heimsóknum til skoðunar

**COVID-19** Ákveðið hefur verið leyfa heimsóknir aðstandanda til íbúa á dvalar- og hjúkrunarheimilum með ströngum skilyrðum frá og með 4. maí næstkomandi en þá er stefnt að því að slaka á ýmsum reglum heilbrigðisráðherra um samkomubann vegna kórónaveirunnar.

Einungis einum gesti í einu verður heimilt að heimsækja aðstandanda á dvalar- og hjúkrunarheimili hverju sinni til þess að tryggja öryggi þeirra sem dvelja á framangreindum stöðum en nánari

Einungis einum gesti í einu verður heimilt að heimsækja aðstandanda á dvalar- og hjúkrunarheimili hverju sinni.

útfærsla á reglum er varða heimsóknir þangað verða kynntar eftir helgi.

Vinnuhópur, skipaður fulltrúum

almanavarna, Embættis landlæknis, heilbrigðisráðuneytis og hjúkrunarheimila, munu kynna tilögur sínar um tilslakanir þann 22. apríl. Farið verður hægt í sakirnar við að aflétta heimsóknarbanni á dvalar- og hjúkrunarheimili og ekki er talið tímabært að tilkynna hvenær heimsóknarbanni verður aflétt að fullu.

Þann 4. maí, þegar slakað verður á fyrrgreindum reglum, hefur heimsóknarbann staðið yfir í tæpa tvo mánuði. – hó

**KRONAN**

**Boost í skál ... Það má alveg!**

Afgreiðslutímar á [www.kronan.is](http://www.kronan.is)



FAGKEPPNI MEISTARAFÉLAGS  
KJÖTIÐNAÐARMANNA MARS 2020

# KJÖTMEISTARI ÍSLANDS 2020

BJARKI FREYR SIGURJÓNSSON



Bjarki Freyr var stigahæstur allra í fagkeppninni og því réttnefndur Kjötmeistari Íslands. Fast á hæla honum kom svo annar kjötiðnaðarmaður frá SS, Steinar Þórarinsson en kjötiðnaðarmenn SS stóðu sig afburða vel í keppninni í ár eins og svo oft áður. Besta matarpylsan 2020 að mati MFK og almennings var: Ostapylsa frá Sláturfélagi Suðurlands.

**Fleiri verðlaun féllu fagmönnum Sláturfélagsins í skaut og eru þau talin upp hér fyrir neðan:**

Besta varan úr svínakjöti:

**Rauðvínssalamí**

Benedikt Benediktsson, SS

Lambaorðan, besta varan úr lambakjöti:

**Tindfjallahangikjet**

Oddur Árnason, SS

Besta varan úr folalda- og hrossakjöti:

**Fjalla-Cayen-grafið hrossafillé**

og besta varan úr nautakjöti sem og í flokknum sælkeravörur:

**Grafið nautafillé með lakkriskeim.**

Jónas Pálmar Björnsson, SS

Besta varan í elduðum kjötvörum:

**Sviðasulta**

Steinar Þórarinsson, SS

Besta varan í flokknum soðnar pylsur:

**Piparostapylsur með sveppum**

Jón Sigurðsson, SS



Við hjá SS óskum okkar metnaðarfullu fagmönnum hjartanlega til hamingju með árangurinn og vonum að hann verði enn fleirum hvatning til að gera vel í greininni.





Álagið hefur minnkað á sjúkrahúsum í New York undanfarið.

## Innlögnum hefur fækkað í New York

**COVID-19** Í Bandaríkjunum hafa nú um 640 þúsund greinst með COVID-19 smit og 31 þúsund manns látist af völdum veirunnar, samkvæmt tölum frá John Hopkins háskólanum.

Þungamiðja faraldursins þar í landi er enn í ríkjum New York og New Jersey þar sem samanlagður fjöldi greindra er um 284 þúsund og dauðsföll eru um 14 þúsund.

„Sjúkrahúsinnlögnum í New York hefur nú fækkað úr 18 þúsund niður í 17 þúsund. Það eru góðar fréttir,“ sagði Andrew Cuomo ríkisstjóri á blaðamannafundi í gær. „Við vitum ekki hvort við höfum náð hámarkinu, en þetta er góðs viti.“ – atv



Færíböndin fara fljótlega af stað.

## Hjólin snúast hægt af stað

**IDNAÐUR** Stærstu bílaframleiðendur heims eru hægt og bitandi að opna verksmiðjur sína í Evrópu eftir að hafa lokað þeim vegna COVID-19 faraldursins. Stefnt er að því að opna verksmiðjur í álfunni í næstu viku en gætt verður að heilsu og öryggi starfsmanna þegar ákvarðanir verða teknar hvaða verksmiðjur verða settar í gang á nýjan leik og hvernig verklagi verður háttáð þar.

» Bilafframleiðendur munu opna verksmiðjur sínar á næstu vikum.

Volkswagen sendi frá sér yfirlýsingu á miðvikudaginn þar sem fram kom að framleiðsla á bílum fyrirtækisins muni hefjast í Zwickau í Þýskalandi og í Bratislava í Slóvakíu eftir að hafa legið niðri í um það bil mánuð. Aðrar verksmiðjur fyrirtækisins í Þýskalandi, Portúgal, Spáni, Rússlandi og Bandaríkjunum verða opnaðar aftur í vikunni þar á eftir. Svo eru áform um að opna verksmiðjur þýska bílaframleiðandans í Suður-Afríku, Argentínu, Brasilíu og Mexíkó í upphafi maímánaðar. Talið er um það bil 1,1 milljón starfsmanna í bílaverkmiðjum sé án atvinnu þessa stundina í Evrópu.

Toyota hefur hins vegar gefið út að verkmiðjur fyrirtækisins í Frakklandi og Póllandi sem var lokað um miðjan mars verði opnaðar um miðja næstu viku. Framleiðsla muni aftur á móti fara rólega af stað og ekki vera af fullum krafti næstu vikurnar hið minnsta. Í yfirlýsingu japanska bílaframleiðandans er lögð áhersla á að öryggi starfsmanna verði í hávegum haft. Talsmaður Hyundai sagði í samtali við CNN að hann sæi fram á að opna verkmiðju fyrirtækisins í Tékklandi og Tyrklandi að einhverju leyti í næstu viku. Ferrari áformar að opna verkmiðjur sínar í Maranello og Modena í byrjun maímánaðar. – hó

## Jackson sóttþreinsaður



Viðbragðsaðilar í Brasilíu vinna hörðum höndum að því að sóttþreinsa yfirborð í favelu-hverfunum í Ríó til að hefta útbreiðslu COVID-19. Meðal þess sem var sóttþreinsað var stytta af söngvaranum Michael Jackson sem tók upp myndband við lagið They Don't Care About Us þar. MYND/EPA

# Ástandið að versna í Belgíu

COVID-19 herjar ansi hart á Belga þessa stundina en dánartíðni þar í landi er þriðja mesta í heiminum. Síðustu daga hefur aðeins verið tilkynnt um fleiri ný dauðsföll á dag í Bandaríkjunum og Bretlandi.

**COVID-19** Belgía er það land sem verst hefur verið leikið af COVID-19 faraldrinum, ef frá eru talin örríkin San Marínó og Andorra. Dánartíðnin þar er 419 á hverja milljón íbúa sem er nokkuð hærri en á Spáni og umtalsvert hærri en á Ítalíu. Aðeins í Bandaríkjunum og Bretlandi er tilkynnt um fleiri ný dauðsföll en í Belgíu þessa dagana, en hafa ber í huga að íbúar landsins eru aðeins rúmar 11 milljónir.

Líkt og víða um heim er útgöngubann í Belgíu og harðar takmarkanir hafa varað í meira en mánuð. Fólk má aðeins fara af heimilum sínum til vinnu, ef fjarvinna er ekki í boði, til að kaupa mat og lyf, sækja heilbrigðisþjónustu eða aðstoða nákomna í vanda. Engu að síður hefur tala tilfella og dauðsfalla rokið upp undanfarna daga. Heildarfjöldi tilfella er um 35 þúsund og dauðsföllin orðin um fimm þúsund.

Eins og annars staðar eru það hinir eldri og þeir sem eru með undirliggjandi sjúkdóma sem verst hafa orðið úti í faraldrinum í Belgíu. Ólíkt því sem halda mætti er höfuðborgin Brussel ekki miðpunktur faraldursins, en borgin er ein sú alþjóðlegasta í álfunni og bæði miðstöð Evrópusambandsins og Atlantshafsbandalagsins. Þvert á móti er það Flæmingjaland í norðri, sem verst hefur orðið úti og austurhluti Vallóníu í suðri þar á eftir.

### Smitaðir vistmenn áfram inni á hjúkunarheimilum í Belgíu

Stjórnvöld, og sérstaklega heilbrigðisráðherrann Maggie De Block, hafa fengið á sig ávirðingar fyrir sein viðbrögð og mikinn skort á lækningabúnaði. En De Block hefur hingað til notið mikilla vinsælda, einkum í heimahéraði sínu, Flæmingjalandi.

Sérstaklega hefur verið gagnrýnt að starfsemi hjúkunarheimila hafi haldið áfram með nánast óbreyttu



Hart er sótt að Maggie De Block en hún þykir hafa brugðist seint og illa við í faraldrinum. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

» Heilbrigðisþjónustur í Belgíu hafa verið gagnrýnd fyrir að halda áfram nánast óbreyttu fyrirkomulagi við þjónustu sína á hjúkunarheimilum þar í landi.

sniði, fá próf gerð og litlar varúðarráðstafanir. Til að mynda hafi heimilin verið skikkuð til að vista áfram smitáða vistmenn. Nálægt helmingur allra dauðsfallanna hefur orðið á hjúkunarheimilum. Stjórnvöld tóku loks við sér gagnvart hjúkunarheimilum fyrir um viku síðan og hafa um 10 þúsund prófanir verið gerðar síðan þá.

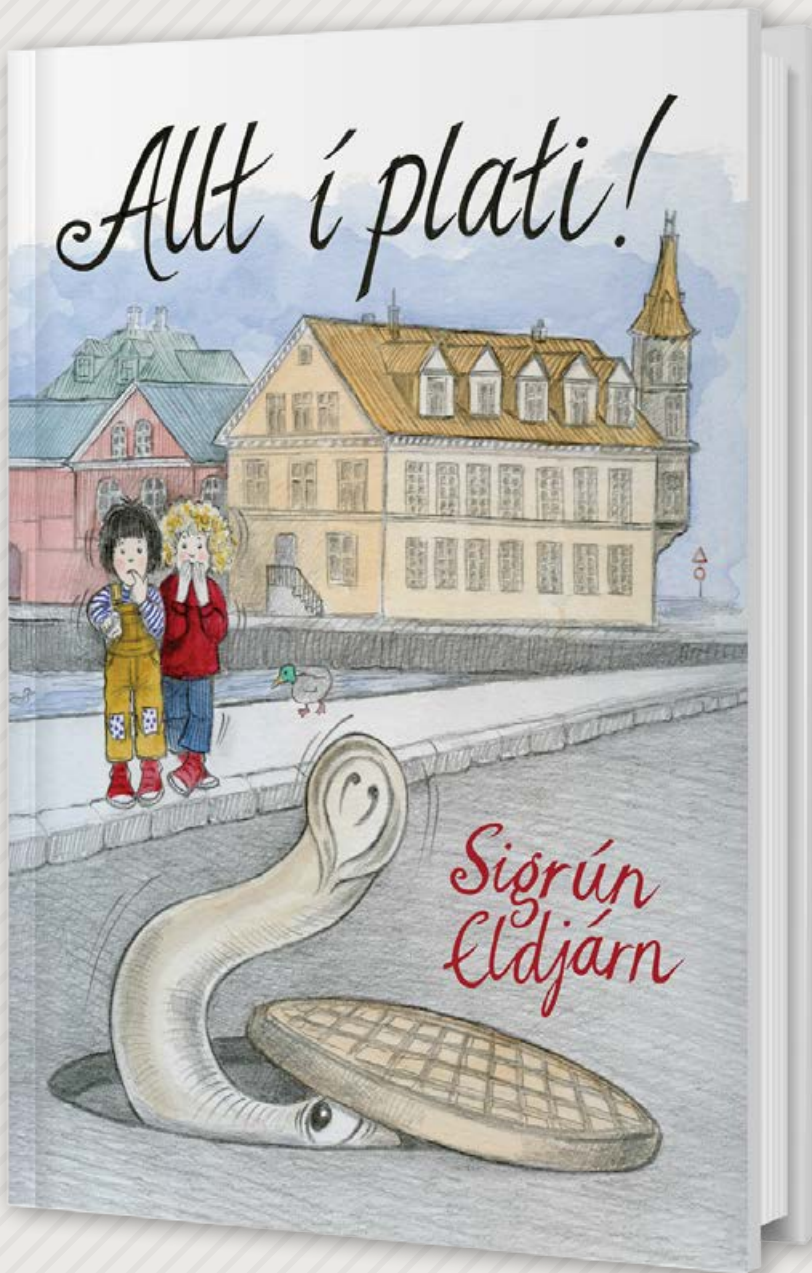
Peter Drobac, sóttvarnalæknir hjá Oxford-háskóla, segir í viðtali við tímaritið Newsweek að augljós-

lega sé Belgía að lenda harkalegar í faraldrinum en margar aðrar þjóðir.

„En ólíkt því sem gerist til dæmis í Bretlandi og mörgum stöðum í Bandaríkjunum, hafa Belgar ákveðið að taka dauðsföll á hjúkunarheimilum og dvalarheimilum inn í heildarjöfnuna. Það er talið að allt að 50 prósent af öllum COVID-19 dauðsföllum í Evrópu séu að verða á þessum heimilum og það skiptir máli.“ kristinnhaukur@frettabladid.is



# BÓK ER SÍGILD SUMARGJÖF!



Allt í plati!  
Verð: 4.299.-



Heillaspor  
Verð: 2.999.-



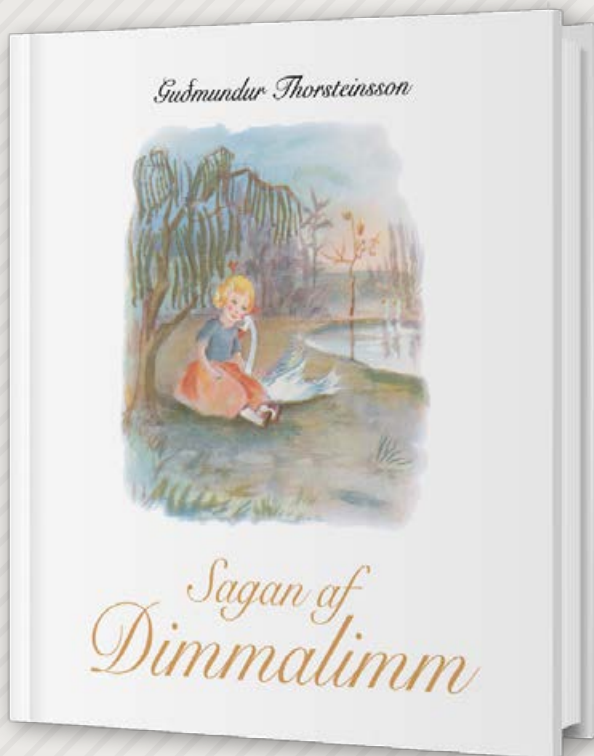
Spæjarastofa Lalla og Maju -  
Skólaráðgátan  
Verð: 4.299.-



Emma og litli bróðir  
Verð: 1.499.-



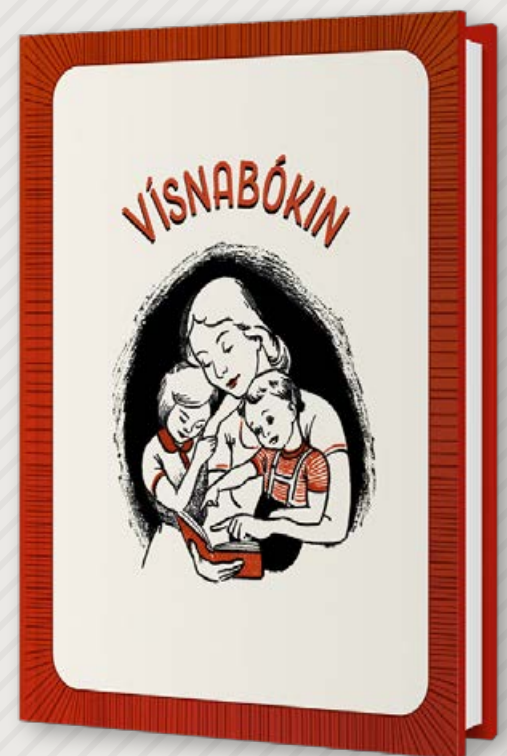
Tumi ætlar út  
Verð: 1.499.-



Sagan af Dimmalimm  
Verð: 2.999.-

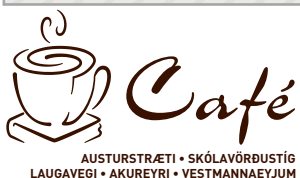


Fólk og ræningjar í  
Kardemommubæ  
Verð: 3.999.-



Vísnaðabókin  
Verð: 3.999.-

FRÍ HEIMSENDING TIL EINSTAKLINGA EF PANTAÐ ER FYRIR 5.000 kr. EÐA MEIRA Á [WWW.PENNINN.IS](http://WWW.PENNINN.IS)\*



Austurstræti 18  
Skólavörðustíg 11  
Laugavegi 77  
Hallarmúla 4  
Álfabakka 16, Mjódd

Kringlunni norður  
Kringlunni suður  
Smáralind  
Hafnarfirði - Strandgötu 31  
Keflavík - Krossmóa 4

Akureyri - Hafnarstræti 91-93  
Akranesi - Dalbraut 1  
Ísafirði - Hafnarstræti 2  
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2  
Húsavík - Garðarsbraut 9



540 2000 | [penninn@penninn.is](mailto:penninn@penninn.is) | [www.penninn.is](http://www.penninn.is) | [www.eymundsson.is](http://www.eymundsson.is)

\*Gildir ekki um húsgögn

Vöruúrval mismunandi eftir verstunum. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

# Hamfari



Hörður Áegisson  
hordur@frettabladid.is

M eirihluti alls fólks á vinnumarkaði er nú á framfæri hins opinbera – sem starfsmenn eða bótáþegar. Um 50 þúsund eru á atvinnuleysisskrá eða í skertu starfshlutfalli og þiggja laun í gegnum hlutabótaleiðina. Sá fjöldi á eftir að aukast verulega. Búið er að slökkva á verðmætasköpun einkageirans og óvíst hvenær hjólin fara að snúast að nýju. Virðisdeðjan hefur rofnað, eftirspurn neytenda nánast gufað upp og markaðir fyrir verðmætar útflutningsafurðir eins og ferskan fisk eru farnir. Það hefur orðið algjör snögghemlun. Flest fyrirtæki eru að brenna upp lausafé samtímis því að skuldirnar aukast og litlar sem engar tekjur að koma í kassann.

Þessi staða hefur teiknast upp á örfáum vikum. Gripið hefur verið til harðra sóttvarnaaðgerða með því að loka á samgöngur milli landa og hefta samskipti fólks. Þótt þær aðgerðir kunni að hafa verið nauðsynlegar eru hliðaráhrifin efnahagslegar hamfari. Í þeim skilningi er þetta sjálfskipuð efnahagskreppa. Við blasir stórfellt atvinnuleysi, fjöldagjaldprot fyrirtækja, gridarlegur efnahagssamdráttur og hratt versnandi fjárhagsstaða ríkisins sem er nauðbeygt til að dæla peningum inn í kerfið – til fólks og fyrirtækja – og þannig lágmarka tjónið. Allir þurfa að taka á sig skert lífskjör með einum eða öðrum hætti og verkefnið, hjá stjórnvöldum og aðilum vinnumarkaðarins, er að halda sem flestum í vinnu. Samtal við ASÍ um leiðir til að ná því markmiði hefur engu skilað og virðist tilgangslaus. Það er ólán okkar sem þjóðar hvaða fólk hefur þar valist til forystu.

Hversu djúp verður kreppan? Heiðarlegasta svarið er að það hefur enginn hugmynd um – nema þá aðeins að væntingar um skjótan efnahagsbata munu ekki ganga eftir. Samkvæmt nýrri spá AGS mun hagkerfið skreppa saman um 7,2 prósent í ár – litlu meira en 2009 – og atvinnuleysið verður 8 prósent. Á næsta ári verður viðspyrna með sex prósentu hagvexti og minnkandi atvinnuleysi. Þótt dregin sé upp dökk mynd hjá sjóðnum er hún engu að síður of bjartsýn. Innlend neysla og eftirspurn mun taka hægt við sér samhliða því að stigin eru vafærin skref í að losa um þær hömlur sem nú eru í gildi og þá er ljóst að allar útflutningsgreinar landsins hafa orðið fyrir miklum skelli. Ferðapjónustan, sem stendur undir 40 prósentum af gjaldeyrstekjum þjóðarbúsins og skapar störf fyrir 25 þúsund manns, hefur skellt í lás og mun ekki ná sér á strík fyrr en í fyrsta lagi eftir um eitt ár.

Enginn hefur talað fyrir því að bjarga eigi öllum fyrirtækjum landsins. Það er í senn ómögulegt og óskynsamlegt. Fyrirséð er samt að ríkið þarf að koma í meiri mæli til móts við sum þeirra, meðal annars í formi styrkja til að greiða fastan rekstrarkostnað, rétt eins og gert hefur verið í sumum nágrannaríkjum okkar. Að öðrum kosti fara þau öll saman, koll af kalli, í prot síðar meir og samfélagslegi kostnaðurinn fellur á ríkið. Næstu aðgerðir stjórnvalda, ríkisins og Seðlabankans, þurfa að markast af þeirri staðreynd að við erum að sjá fram á djúpa og langvinna kreppu – ólíka nokkurri sem við höfum áður upplifað – og við getum ekki leyft okkur þá bjartsýni að mæla glasið hálfullt. Botninum hefur ekki verið náð.



Samtal við ASÍ um leiðir til að ná því markmiði hefur engu skilað og virðist tilgangslaus. Það er ólán okkar sem þjóðar hvaða fólk hefur þar valist til forystu.

## Halldór



## Frá degi til dags

Útvarp í TV Ástandið sem nú ríkir hefur leitt í ljós verra sjónvarpsefni en áður hefur þekkt. Þá er að sjálfsögðu ekki verið að vísa til stórfenglegra tónleika eða Mr. Bean, heldur þá hugmynd að sjónvarpa útvarpsþáttum. Finnst fyrir því þegar hlustað er að fólk sem talar er að því eins og í útvarpi. Er því erfitt að sjá tilganginn með þessum gjörningi. Má líkja þessu við beina útsendingu af rithöfundum að skrifa bók. Það er vissulega eitthvað til að horfa á þegar Mr. Bean er ekki í gangi, en það er enginn Helgi Björns.

Húð og kyn Langar biðaðir er eitthvað sem við Íslendingar viljum síður lenda í. Látum við okkur helst hafa það þegar eitthvað magnað er fram undan eins og tónleikar Metallicu eða opnun nýrrar kleinuhringjábúllu, jafnvel þó að við áttum okkur síðan á því nokkru síðar að kleinuhringir eru drasl. Það er engan veginn við hæfi að biða í röð þegar fólk þarf að kaupa sér meiri bjór eða nýjan örbylgjuofn. Þeir sem stóðu á bílastæðinu í Skeifunni á leiðinni í ríkið nýverið höfðu á orði að þeir hefðu alveg eins getað stadið þarna buxnalausir með trúðanef. En jafnvel þó að ástandið væri pinlegt í Skeifunni þá hefði það getað verið verra. Fólk þetta hefði getað stadið fyrir utan húð & kyn. arib@frettabladid.is

## Ríkið eignist Auðkenni?



Kolbeinn Öttarsson  
Proppé þingmaður  
Vinstri grænna

Einn fylgifygur þess ástands sem veiran hefur skapað er að æ fleiri reiða sig nú á rafræna þjónustu. Það er að ýmsu leyti góð þróun, þó úr neyð sé sprottin, en í ákveðnum tilvikum er þetta hamlandi. Ekki sist fyrir þau sem ekki hafa komið sér upp rafrænum skilríkjum í símana sína, skilríkjum sem gefin eru út af einkafyrirtæki.

### Hafa lent í vandræðum

Ég hef talað fyrir því lengi að ríkið takist á hendur útgáfu örugga opinberra rafræna skilríkja. Frá árinu 2017 hef ég flutt mál um að ráðherra skipi starfshóp til að vinna að þessu, en því miður hefur það ekki náð fram að ganga. Mér hafa borist fjölmargar frásagnir af fólki sem hefur lent í vandræðum með að sinna viðskiptum sínum eftir samkomubann, vegna þess að það er ekki í viðskiptum við einkafyrirtækið Auðkenni, eða að rafræn skilríki sem það er með eru á korti en ekki farsíma.

Það á beinlínis að vera skylda hins opinbera að veita borgurunum nauðsynleg skilríki. Þetta gerir ríkið með útgáfu vegabréfa og ökuskrárteina og sú var tíð að allir voru með nafnskríteini upp á vasann. Þróunin hefur verið sú að skilríki, eins og svo margt annað, færast á rafrænt form, sem getur bætt þjónustu hins opinbera. Þá ber svo við að fólk þarf að leita til einkafyrirtækis í mörgum tilfellum, því áhöld eru um öryggi íslykilsins, sem þjóðskrá gefur út, jafnvel þó styrktur sé.

### Ekki eins og hver önnur vara

Í fjárlögum er að finna heimild til fjármálaráðherra um að festa kaup á Auðkenni. Nú er lag á að skoða það af fullri alvöru. Raunar má færa rök fyrir því að rafræn skilríki séu ekki eins og hver önnur vara á markaði og það eigi að endurspeglast í því hvernig ríkið eignist Auðkenni, verði það ofan á. Hin leiðin er að þróa opinber rafræn skilríki til hliðar við þau frá einkafyrirtækinu.



Alltaf nóg til af humri hjá Norðanfiski...

# STÓRUM HUMRI!!

Hafið samband á [nordanfiskur@nordanfiskur.is](mailto:nordanfiskur@nordanfiskur.is) eða í síma 430 1700

Norðanfiskur ehf. sérhæfir sig í framleiðslu á úrvals sjávarfangi til veitinga- og stórelðhúsa.

Einnig má finna vörur Norðanfisks í neytendapakningum í verslunum Bónus um land allt.

**norðanfiskur**

# Ævintýrið um Rauðhettu og kúfínn

## Í DAG



Þorbjörg  
Sigríður  
Gunnlaugs-  
dóttir

Félagsleg einangrun og félagslegt sveltíð sem fylgir baráttunni við COVID-veiruna er farið að reyna á. Undir það geta meira að segja innhervfustu intróvertar tekið. Auðvitað eru einhverjar aukaverkanir ástandsins góðar og jafnvel fallegar. Tíminn með börnunum okkar er bæði meiri og betri. Tíminn er einhvern veginn loksins nægur. Hann má líða. Við leikum, við þúslum, við bókum og við lesum ævintýri.

Þegar ég var lítil stelpa þá elskaði ég ævintýri og inniveran núna hefur gefið meiri bókalestur. Ævintýrin boðuðu ákveðin gildi og þau kenndu okkur lexiur. Sem fullorðin kona veit ég þökk sé ævintýrunum að það er af ástæðu sem ég hræðist nornir og stjúpmaður, úlfa og eldspúandi dreka og rauð epli. Ég veit líka að skógurinn er alltaf hættulegur og það er jafnmikil vitleysa að samþykkja göngutúr í dimmum og þykkum skóginum og að þiggja bíltúr með mafiubófum. Það endar aldrei vel.

**Skógurinn er alltaf hættulegur**  
Ævintýrið um Rauðhettu er



skemmtilegt ævintýri því söguna er hægt að lesa og skilja á margan hátt. Þar var ógn og þar voru makleg málægöld. Sagan endaði jú vel. Sagan um Rauðhettu segir okkur frá veruleika stúlkunnar sem er á leið heim til lasinnar ömmu sinnar með matarkörfu en hitti (eðlilega) úlf í skóginum sem tók hana tali. Sem lítil stelpa man ég að mér fannst úlfurinn lélegur pappír. Eftir því sem ég varð eldri fannst mér Rauðhetta spyrja of margra keimlíkra spurninga, mér fannst hún hikandi og fannst að hún hefði getað rammað inn betur það sem

hún vildi raunverulega segja. Var hún kannski meðvirk? Boðskapur sögunnar getur verið um mikilvægi þess að fara að fyrirmælum og að ganga beinustu leið í gegnum skóginn. Þýski skólinn.

Boðskapurinn getur líka verið að forðast úlfa bara svona almennt séð í lífinu. Það er í sjálfu sér skynsamleg afstaða. Og úr sögunni er auðvitað hæglega hægt að lesa spennu milli Rauðhettu og úlfins, úlfurinn býður Rauðhettu upp í rúm. Það er rauð hetta og það er úlfur. Franski skólinn. Það er nefnilega margt í mörgu og sagan

lesin með augum hvers fyrir sig. Ævintýrið vill líka segja okkur að þeim stúlkum farnast best sem hlýða og fara ekki út af stígnum í skóginum. Rauðhetta dagsins í dag er sennilega þýski skólinn, sem boðar hlýðni. En það verður að segjast að það er dauðanum leiðinlegra að hlýða alla daga. Það þekkjum við sem lifum langa daga samkomubanns og lífið er allt í hægagangi. Og það segi ég með allri minni virðingu fyrir Víði.

### Þannig sigrum við úlfínn

Mitt svar og mitt varnarviðbragð gagnvart minni fjölskyldu í þessu ástandi er einhvern veginn að bera matarkörfu heim öllum stundum, þrátt fyrir að engin veik og rúmleggandi amma sé á heimilinu. Engu að síður labba ég í búðina nánast daglega til að bæta í matarkörfu heimilisins. Það eru kannski ekki að öllu leyti lógísk viðbrögð en þannig líður mér eins og ég leggi mitt af mörkum í baráttunni. Hér á heimilinu eru til frosin croissant fyrir nokkuð stórt hlutfall íslensku þjóðarinnar. Þau eru hér ef á þarf að halda.

Rauðhetta í mínum veruleika er reyndar farin að líkjast ömmunni í ævintýrinu mjög. Hún liggur mikið og hugsar mikið um matarkörfuna. Og einu sinni fyrir ekki svo löngu, reyndar bara í gær, gekk stálpuð stúlka í rauðri regnkápu um stíga Elliðaárdals, ekki með matarkörfu meðferðis en vegna þess að mig langaði til að borða meira úr matarkörfunni sem beið heima

full af hraunbitum, kökum og kexi. Mig langaði til að anda að mér lofti ein á göngu og sjá fint fólk í finum útivistargöllum. Ég gekk með þeim á stígnum þrátt fyrir að eiga ekkert snjallúr og engan skrefamæli og fremur ófina strigaskó. Fylgdi stígnum í dalnum þangað til hundur á stærð við úlf birtist, því ævintýrin hafa kennt þá lexiú að úlfana ber að tortryggja.

### Allir dagar eru sunnudagar

Félagslegt sveltíð og samkomubannið hefur æst upp svakalegt kleinuát og kexát sem göngutúrar eru ekki nálægt því að kalóriujafna. Samkomubannið hefur smátt og smátt breytt mér í ömmu. Útvarpið er sjúklega hátt stillt í eldhúsinu. Það eru heimabakaðar marmarakökur og sandkökur á borðum. Allir dagar eru sunnudagar. Og ég er bústin en dálítið lukkuleg með það. Og það heyrir ég á konum í kringum mig að COVID-lendarnar eru víða blómlegar.

Næsta samtal þjóðar verður kannski hvernig útlits við verðum þegar við rúllum blýþung úr úr hífylum okkar 4. maí. Þyngdin verður kannski næsti kúfur sem landlæknir þarf að fletja. Ævintýrið um Rauðhettu fjallar auðvitað eins og flest ævintýri um ógn, en líka um gildi og lexiur. Við spyrjum okkur núna mörg af hverju maginn er svona stór, af hverju lærin eru svona stór og af hverju rassinn er svona stór. Svárið er að með myndarlega og bólgna matarkörfuna þá getum við sigrað úlfínn.

# BÍTIÐ

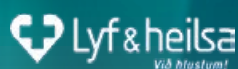


BYLGJAN  
989

VÍSIR

HEIMIR OG GULLI VAKNA Í MORGUNSÁRIÐ Á BYLGJUNNI, STÖÐ 2 VÍSIR OG VÍSIR.IS

ALLA VIRKA MORGNA MILLI KL. 06:50 OG 10:00





Mike Tyson var höggþungur maður á sínum tíma og er það trúlega enn.

## COVID eins og högg frá Tyson

**KÖRFUBOLTI** Jason Collins, fyrrverandi leikmaður New Jersey Nets í NBA-deildinni, sagði frá því í viðtali við New York Daily News að barátta hans við Covid-19 hafi verið erfið. „Á degi níu var eins og Mike Tyson hefði kýlt mig beint í hjartað. Sko Tyson þegar hann var bestur,“ sagði Collins sem er fyrsti samkynhneigði leikmaðurinn sem spilaði í NBA-deildinni. Á fjórtánda degi fór honum að skána og er hann í dag laus við veiruna. Collins grunar að maki hans, Hollywood-framleiðandinn Brunson Green, hafi smitast í New York í byrjun mars. – bb



Þýska stórveldið Kiel er komið í 8-liða úrslitin. NORDICPHOTOS/GETTY

## Handbolti á jóladagskránni

**HANDBOLTI** Evrópska handknattleikssambandið tilkynnti í gær að úrslitahelgi Meistaradeildar Evrópu væri frestað á ný og skyldi hún fara fram 28.-29. desember næstkomandi. Upprunlega áttu leikirnir að fara fram í lok næsta mánaðar en eftir útbreiðslu kórónaveirunnar var búið að fresta keppninni. Í annarri tilraun áttu leikirnir að fara fram 22.-23. ágúst en því hefur verið frestað á ný. Leikirnir fara fram í Köln í Þýskalandi.

Áætlað er að leikirnir fari fram 28. og 29. desember eða rétt áður en HM í handbolta hefist í Egyptalandi.

Ekki er búið að taka ákvörðun með leikina í sextán og átta liða úrslitunum né með leikina í Meistaradeildina í kvænaflokk og EHF-bikarnum. – kpt

# Baktjaldakrísa í Barcelona

Baktjaldamakk í Barcelona minnir helst á Game of Thrones. Sex stjórnarmenn hættir og einn varaforsetinn sakar það um spillingu. Barcagate dregur dilk á eftir sér og forsetinn nær ekki til fyrrverandi liðsmanna.

**FÓTBOLTI** „Það væri betra ef andrúmsloftið væri léttara og jákvæðara hér en ég held að það hafi ekki áhrif á Messi,“ sagði stjóri Barcelona, Quique Setien, í gær við spænska miðilinn TV3. Andrúmsloftið utan vallar hjá Barcelona hefur vakið athygli og eftir að sex stjórnarmenn sögðu sig frá störfum skömmu fyrir páska og kölluðu eftir kosningum hafa spænskir fjölmiðlar verið að skoða hvað sé eiginlega í gangi hjá einu af stærstu félögum heims.

Síðan liðið tapaði fyrir Liverpool í eftirminnilegum leik hefur ýmislegt gerst innan vallar en aðallega utan vallar. Þjálfarinn var rekinn í byrjun árs með mjög undarlegum hætti þar sem gamlir leikmenn stigu fram og gagnrýndu framferði stjórnarinnar, útvarpsþátturinn fótbolti.net þeirra Spánverja, upplýsti í febrúar að stjórn félagsins hefði ráðið fyrirtæki til að bæta ímynd forsetans og stjórnarinnar og gagnrýna núverandi leikmenn á samfélagsmiðlum. Því var neitað af stjórninni en gögn, sem blaðið Marca hefur meðal annars birt, benda á hið gagnstæða. Spænskir fjölmiðlar kalla málið Barcagate og hafa smjattað á því frá því það kom upp.

Í sama mánuði lentu þeir Lionel Messi og yfirmaður knattspyrnumála, Eric Abidal, í orðaskaki en eftir rólegan mars fór allt í háalft fyrir páska þegar fréttir bárust af því að stjórnarmennirnir sex hefðu sagt af sér vegna þess hvernig félagið væri rekið undir stjórn Josep Maria Bartomeu forseta.

Einn af fjórum varaforsetum félagsins, Emili Rousaud, var þar á meðal og hann dró ekkert undan í viðtölum. Sagði meðal annars að annar stjórnarmaður væri að stela úr sjóðum félagsins og sakaði félagið um spillingu. Margir bjuggust við að Rousaud myndi taka við af forseta félagsins, Bartomeu, næsta sumar þegar kosningar eiga að fara fram. Rousaud er Katalóni og stofnaði fyrsta einkarekna rafmagnsfyrirtæki Spánar sem heitir því frumlega nafni Energia. Hann er samkvæmt AS frumkvöðull með um 300 manns í vinnu og metinn á mörg hundruð milljónir evra.

Bartomeu hótaði lögsókn í kjölfar ummælanna en í viðtali við ESPN á þriðjudag segist varaforsetinn standa við fyrri fullyrðingar og segir meðal annars að félagið sé með reikninga í skattaskjólum og Barcagate sé klár spilling. Hann útilokaði ekki að fara fram gegn Bartomeu næsta sumar.

Einn heimildarmaður ESPN sagði



Samningur Lionel Messi rennur út eftir næsta tímabil en hann gæti farið fritt í sumar vegna klásúlu í samningi hans. Argentínumaðurinn er 32 ára en þjálfarinn hefur trú á að hann endi ferilinn hjá félaginu. NORDICPHOTOS/GETTY



Barcelona hefur eytt ótrúlegum upphæðum í leikmenn eins Philippe Coutinho, hér með hinum umdeilda forseta félagsins Josep Maria Bartomeu.

að ástandið bak við tjöldin hjá Barca væri eins og í Game of Thrones þar sem allir væru að keppa eftir hásetinu næsta sumar.

Frá því Bartomeu tók við sem forseti hefur félagið unnið 71 titil. Barca keppir jú ekki aðeins í fótbolta og eru titlar Arons Pálmarssonar í handboltaum teknir með. Hann hefur þó ekki gott orð á sér.

Carlos Puyol, einn merkasti fyrirliði félagsins frá upphafi, afþakkaði starf hjá Barca. Jordi Cruyff gerði það sömuleiðis. Xavi, einn merkasti leikmaður félagsins, neitaði að taka við stjórnarstarfinu, sem og Ronald Koeman. Neymar neitaði launa-hækkun og fór til PSG og svona mætti trúlega lengi telja. Flestir spá því að þegar Xavi snýr

Sem leikmenn þá erum við fyrstir til að segja það þegar við spilum ekki vel. Það fólk sem sér um ákvarðanirnar utan vallar þarf líka að taka ábyrgð, og fyrst og fremst að taka stjórn þegar kemur að ákvörðunum.

Lionel Messi

aftur heim til Katalóníu muni hann taka við liðinu. Hann var bedinn um að taka við því í janúar en afþakkaði. Í lok mars sagði hann í viðtali við The Guardian að félagið mætti ekki vera eittrað þegar hann kæmi – ef hann kæmi. Hvort hann átti við forsetann eða allt sem er í gangi núna bak við tjöldin skal ósagt látið en þjálfarinn, Quique Setien, viðurkenndi í gær að það væri betra ef andrúmsloftið væri léttara og jákvæðara ef Messi ætti að enda ferilinn hjá félaginu. benediktboas@frettabladid.is

## PGA-mótaröðin fer af stað í júní án áhorfenda

**GOLF** Forsvarsmenn PGA sendu í gær frá sér tilkynningu um að túrinn muni fara af stað 11.-14. júní. Þetta er fyrsta tilkynning á stórum íþróttaviðburði með staðfestri dagsetningu síðan flest allt, nema í Hvíta-Rússlandi, var flautað af vegna kórónaveirussins. Spilað verður í Texas og verður spilað í 24 vikur samfleytt þar til í nóvember.

Fyrstu fjögur mótin verða án áhorfenda. Í yfirlýsingu frá túrnum segir að fylgst verði með ástandinu og ef það lagist verði áhorfendum hleypt inn. Heilsa allra sem komi að málum sé þó í forgangi og ekkert



Tiger Woods og félagar fara af stað á nýjan leik í júní. MYND/GETTY

sé öruggt í því að aðeins fjögur mót verði án áhorfenda.

Fyrir mánuðinum var Opna breska meistaramótinu frestað og önnur færð aftar. PGA-meistaramótið á að fara fram í ágúst í San Francisco þó það sé ekki öruggt og er PGA að skoða aðra velli fari svo að COVID-19 dúkki upp í borginni. Opna Bandaríska var fært til septemberloka og Ryder bikarinn helgina eftir. Mastersmótið verður í nóvember. Það er því enn stefnt að því að þrjú af fjórum risamótum ársins í golfiþróttinni fari fram á þessu ári.

Bandaríkin hafa farið skelfilega út úr COVID-19 en um 30 þúsund manns höfðu látist í landinu í gær og yfir þrjú þúsund ný tilfelli greindust. Flest tilfelli eru á austurströndinni og í New York. 16 þúsund smit höfðu greinst í Texas og þar hafði 391 látist í gær.

Haukur Örn Birgisson, forseti GSÍ, sagði við Morgunblaðið á þriðjudag að hann byggist við að mótum verði ekki aflýst eða frestað vegna kórónaveirunnar. Samkvæmt heimasíðu Golfsambands Íslands er fyrsta mótið sett á 1. maí, Black sand open, í Þorlákshöfn. – bb

**Eucerin**<sup>®</sup>



ÓMEÐHÖNDLAD VIKA 2

VIKA 4

VIKA 8

VIRKA EFNID,  
THIAMIDOL  
ER EINKALEYFIS  
VERNDAD



LITABLETTIR? SJÁANLEG MINNKUN OG VARANLEGUR\* ÁRANGUR

**SJÁANLEGUR ÁRANGUR EFTIR 2 VIKUR**

\* með reglulegri notkun

# TÍMAMÓT

## Merkisatburðir

- 1910** Ungmennasamband Skagafjarðar er stofnað.
- 1913** Járnbraut með eimreið er tekin í notkun í Reykjavík. Hún flytur grjót frá Öskjuhlíð til hafnarinnar.
- 1913** Ölgerðin Egill Skallagrímsson tekur til starfa.
- 1939** Þjóðstjórnin, stjórn Alþýðuflokks, Framsóknarflokks og Sjálfstæðisflokks, undir forsæti Hermanns Jónassonar, tekur við völdum.
- 1971** Sheikh Mujibur Rahman stofnar Alþýðulýðveldið Banglades en tveimur dögum síðar flýr stjórnin til Indlands.
- 1980** Ekið er yfir Borgarfjarðarbrú í fyrsta skipti.
- 1982** Kanada fær fullt sjálfstæði frá Bretlandi með nýrri stjórnarskrá.
- 1994** Gerðarsafn, listasafn Kópavogs, er opnað.

## Nú vakna ég til nýs dags án brýnna verkefna

Hjálmar Jónsson, klerkur og fyrrverandi alþingismaður, er sjötugur í dag. Hann hafði áformað að halda upp á þau tímamót og vera með veislu í næsta golfskála, en nú verður allt með öðrum hætti vegna samkomubanns í varúðarskygni. Hann er samt léttur í lungu.

Séra Hjálmar Jónsson er einn af þekktari hagarðingum landsins og fyrsta spurning sem hann fær er: Ertu alltaf að skálda? „Svolítið, stöku snum,“ svarar hann glæðlega. Kveðst samt ekki sitja kvöldin löng og yrkja drápur. „Nei, mestöll mín andlega orka hefur farið í það undanfarna áratugi að semja ræður, bæði hugleiðingar og eftirmæli um fólk. Jú, maður notar ferskeytluna stundum til að fanga augnablik, fá nýtt sjónarhorn á eitthvert viðfangsefni, þá oftast með húmor. Guðni rektor sagði einhvern tíma að ég notað þetta form til að komast hjá leiðindum þegar ég var á Alþingi. Annar sagði að ég ætti auðveldara með að koma fyrir mig orði í bundnu máli en óbundu.“

### Stamaði sem barn

Skáldskapurinn er kominn í séra Hjálmar gegnum skyldleikaræktun, að hans sögn. „Ég smitaðist mest af afa mínum Kristni Bjarnasyni. Sem barn átti ég heima austur í Biskups-tungum en stamaði svo mikið að þegar ég var átta ára fór ég til Reykjavíkur í nokkurra mánaða þjálfun hjá Brandi Jónssyni, skólustjóra Heyrnleysingja-skólans. Hann bjargaði mér, bæði með því að efla með mér sjálfstraust og með talæfingum. Þá bjó ég hjá afa og ömmu í Múlakampi við Suðurlandsbraut en skólinn var við Stakkholt og ég fór einn í strætó á milli. Meðan á dvölinni stóð las ég mikið af þjóðsögum og ævintýrum og afi var alltaf að fara með vísur og kvæði. Hann orti sjálfur og það gladdi hann svo mikið ef ég reyndi að gera vísur að ég gat ekki á mér setið að reyna.“ Langafi hans var Bólu-Hjálmar en hagnæmska er alls staðar í ættinni.

### Ekki bara amen

Prestskapinn hóf séra Hjálmar í Austur-Húnavatnssýslu. Eftir fjögur ár þar fór hann á Sauðárkrók og var þar sóknarprestur í fimmtán ár. Gerðist þá alþingismaður Norðurlandskjördæmis vestra, sem náði frá Siglufirði í Hrutafjörð, og segir hann þingmannsstarfið hafa birt sér nýja hlið á tilverunni. „Maður stendur fyrir eitthvað þegar maður fer út í pólitík. Síðan er kosning og það eru 63 sem koma saman á Alþingi, allir búnir að halda einhverju fram um landsins gagn og nauðsynjar, en reka sig svo á að það eru aðrir 62 sem eru ákveðnir í því að ná sínu fram. Þá er list að komast að sameiginlegri og ásættanlegri niðurstöðu. En lýðræðið útheimtir það. Þannig að í þingmannsstarfinu lærir að sjónar-



„Fyrir mann sem hefur lengi átt nokkrar ræður ósamdar er það nýtt að tiltekt í geymslunni sé mest aðkallandi af því sem biður.“ FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

miðin eru mörg og maður hefur ekki alla vísu sín megin og ekki allt vald. Þar er ekki bara talað úr stólum og allir segja amen á eftir, eins og í kirkjunni, heldur fær maður andsvör. En bæði þessi hlutverk eru gefandi.“

Séra Hjálmar var dómkirkjuprestur frá 2001 til 2017, hætti þá í föstu starfi en kveðst sinna einu og einu aukaverki. „Nú vakna ég til nýs dags án brýnna verkefna. Fyrir mann sem hefur lengi átt nokkrar ræður ósamdar er það nýtt að tiltekt í geymslunni sé mest aðkallandi af því sem biður! En mér finnst ósköp gott að vera umvafinn fólkinu mínu. Við

hjólin, Signý Bjarnadóttir og ég, höfum verið mest út af fyrir okkur undanfarna vikur og það venst líka. Nú, svo er golfið að byrja, sú þægilega íþrótt. Við búum í Urriðaholtinu og ég er í golfklúbnum Oddi og líka klúbnum í Þorlákshöfn, völluminn þar er miklu fyrr tilbúinn á vorin.“

Afmælishaldið verður hóflegt, eins og aðstæðurnar bjóða upp á. „Ég hafði hugsað mér að halda smá veislu og var búinn að tryggja mér golfskálann,“ segir séra Hjálmar. „Nú verðum við hjónin bara ein heima en heyrnum við krökkunum og svo er netið opið!“ [gun@frettabladid.is](mailto:gun@frettabladid.is)



Ástkær faðir minn, afi, bróðir, mágur og vinur,  
**Friðmar Pétursson**  
frá Gili, Fáskrúðsfirði,

lést af slysförum á heimili sínu.  
Bálför verður að lokinni kistulagningu  
en vegna aðstæðna í þjóðfélaginu  
verður útför auglýst síðar.

Una Sjöfn, Sindri Þór, Hjördís Lilja, systkini og fjölskyldur.



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,  
tengdamóðir, amma og langamma,  
**Fjöla Gunnarsdóttir**

lést á heimili sínu þriðjudaginn  
14. apríl. Útför hennar mun fara fram  
síðar frá Reyðarfjarðarkirkju.  
Blóm og kransar vinsamlegast afþökkuð.

### Pétur Valdimarsson

Pétur Már Pétursson  
Eva Pétursdóttir  
Gunnar Pétursson  
Valdimar Pétursson  
Jón Emil Pétursson  
Heiðís Pétursdóttir

Arndís Bjarnadóttir  
Mogens U. Andersen  
Margrét Ólafsdóttir  
Ingibjörg Jóhannesdóttir

Hreiðar B. Hreiðarsson  
barnabörn og langömmubörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,  
amma og langamma,  
**Brynhildur Kristinsdóttir**  
Vöðlum, Önundarfirði,

lést á hjúkrunarheimilinu Tjörn  
á Þingeyri miðvikudaginn 8. apríl.  
Í ljósi hinna óvenjulegu aðstæðna í samfélaginu  
um þessar mundir mun útför fara fram í kyrrþey.  
Minningarathöfn verður haldin síðar og auglýst  
þegar þar að kemur.

Gunnhildur J. Brynjólfssdóttir  
Árni G. Brynjólfsson  
Guðrún Raket Brynjólfssdóttir

Þorsteinn Jóhannsson  
Erna Rún Thorlacius  
Jón Sigurðsson

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,  
tengdafaðir, afi og langafi,  
**Róbert Magni Jóhannsson**  
frá Eskifirði,  
Kórsólum 1, Kópavogi,

lést 20. mars.  
Útför hans hefur farið fram.  
Minningarathöfn verður auglýst síðar.  
Bestu þakkir færum við starfsfólki deildar B4  
á Landspítalanum, Fossvogi, fyrir einstaka alúð.

### Guðbjörg Elsa Egilsdóttir

Egill Róbertsson  
Jóhann Róbertsson  
Helga Róbertsdóttir  
Þorbjörg Róbertsdóttir

Guðrún María Gísladóttir  
Kristín Jónsdóttir  
Stefán Karl Jónsson  
Páll Viðar Jónsson

barnabörn og barnabarnabörn.



Útför elskulegs föður okkar,  
tengdafaðir, afa og langafa,  
**Jóns H. Bergs**  
fv. forstjóra SS og  
aðalræðismanns Kanada,

fer fram miðvikudaginn  
22. apríl kl. 15.00.

Aðeins nánasta fjölskylda verður viðstödd  
en streymt verður frá athöfninni á vefslóðinni  
<https://livestream.com/accounts/21705659/jonhbergs>

Jón Gunnar Bergs  
Magnús Helgi Bergs  
Björn B. Alfreðsson

María Soffía Gottfreðsdóttir  
Klara Zelei

barnabörn og barnabarnabörn.



Móðir mín og amma okkar,  
**Kristín Þ. Ottesen**

Strýtuseli 20, Reykjavík,  
fv. forstöðukona Mæðraheimilis  
Reykjavíkurborgar,

lést á dvalarheimilinu Brákarhlíð,  
Borgarnesi, laugardaginn 4. apríl.  
Útförin hefur þegar farið fram.

### Þorbjörg Einarsdóttir

Guðrún Arnardóttir  
Þórdís Arnardóttir  
Einar Örn Arnarson  
Sigríður Arnardóttir

Sigrún Pálsdóttir  
Kristín Pálsdóttir  
Arna Pálsdóttir

og barnabarnabörn.

# FÓLK

FÖSTUDAGUR 17. APRÍL 2020

Lífsstíll



Guðlaug Svala Kristjánsdóttir veltir fyrir sér hvað læra má af þeim sérstöku aðstæðum sem höfum neyðst til að standa frammi fyrir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Í dag erum við öll jaðarsett

Guðlaug Svala Kristjánsdóttir, bæjarfulltrúi og verkefnastjóri hjá Einhverfusamtökunum, veltir fyrir sér upplifun einhverfra á COVID-tímum. ➔2

FRÉTTIR, FÓLK &  
MENNING á Hringbraut  
og hringbraut.is



Fylgstu með!



Guðlaug segir ástandið kjörið til að fá innsýn í líf þeirra sem almennt búa við einhvers konar skerðingar en sjálf er hún með greiningu á einhverfurófi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

#### Framhald af forsiðu →

Sandra Guðrún  
Guðmundsdóttir  
sandragudrun@frettabladid.is



Á þriðjudagskvöldið var sýnd heimildarmynd á RÚV um konur á einhverfurófi sem heitir *Ad sjá hið ósýnilega*. Myndin kom út fyrir ári síðan og fjallar um reynslu kvenna og stúlkna á einhverfurófi. Konur greinast oft seint sem hefur gjarnan slæm áhrif á lífsgæði þeirra en Guðlaug var sjálf komin yfir fertugt þegar hún fékk greiningu.

„Ég á þrjá syni og tveir þeirra hafa fengið einhverfugreiningu. Það var í kjölfar þess sem ég ákvað að láta athuga hvort ég gæti hugsanlega verið á rófinu,“ segir Guðlaug.

„Það er svolítið algengt hjá konum að þær hafa ekki fengið greiningu sem krakkar en svo kemur þetta í ljós þegar börnin þeirra fara í gegnum greiningarferlið.“

Guðlaug segist í fyrstu hafa verið efins um hvort hún ætti að taka þátt í heimildarmyndinni. „Ég hugsaði: Hvað á ég að gera í þessari mynd? Ég er allt of normal. En á sama tíma hugsaði ég: Það er fullt af stelpum þarna úti sem eru í vandræðum og víta ekkert af hverju. Þær eru að lenda í einelti og ofbeldi sem hægt væri að koma í veg fyrir ef þekkingin væri betri. Þannig að mér fannst skipta miklu máli að segja söguna til að fræða fólk. Það er mitt eðli að vilja sjálf fræðast og fræða aðra. Ég hugsaði með mér að ég yrði að segja eitthvað. Ef ég gæti hjálpað þó ekki væri nema einni manneskju þá væri mínu markmiði náð.“

#### Venjulegt líf kallast allt í einu sóttkvi

Guðlaug bloggar reglulega á bloggsíðu sinni Hliðstæð veröld. Þar skrifar hún um ýmsar hliðar einhverfu, bæði sína upplifun og annarra. Í nýlegri færslu veltir hún fyrir sér hvaða áhrif röskun á daglegu lífi vegna COVID-faraldursins getur haft á einhverft fólk.

„Ég er í grunninn frekar sveigjanleg týpa svo röskun á daglegu lífi hefur almennt ekkert sérlega slæm áhrif á mig. En ég veiktist fyrir tveimur árum. Ég fékk masívtt burnout (kulnun) sem tengist að hluta til einhverfunni. Þannig að ég er búin að vera á þessum stað þar sem fólk er núna í tvö ár í raun. Mér hefur undanfarið þótt mjög óþægilegt að vera innan um mjög margt fólk og er því mikið heima,“ segir hún.

Helsti munurinn sem Guðlaug finnur á eigin lífi þessa dagana er að allt í einu hefur Facebook fyllst af rosalegum látum þar sem öllum virðist leiðast og eru að deila einhverjum leikjum og greinilega að leita að meira stúdi í kringum sig eins og hún orðar það.

„Þar sem ég hef að mestu unnið heima undanfarið og forðast læti þá fer ég orðið litit á Facebook. Þar er allt brjálað núna.“

Guðlaug vinnur hlutastarf hjá Einhverfusamtökunum ásamt því að vera bæjarfulltrúi hjá Hafnarfjarðarbæ og hún segir að störfín séu þess eðlis að hún geti að mestu unnið þau heiman frá sér. „Ég er róleg og er mikið heima. Mér finnst það fint. Ég sá brandara á netinu um daginn þar sem stóð: Þegar þinn venjulegi lífsstíll er orðinn að sóttkvi,“ Guðlaug hlær.

„Svona er bara mitt líf, ekki út af einhverri neyð. Þannig að stundum hugsá ég: Æi kommon

fólk, þetta er ekki svona erfitt að vera bara aðeins rólegur. En svo hef ég líka velt fyrir mér krökkum sem þurfa mikinn strúktúr í kringum sig og finna óöryggi þegar hlutirnir breytast. Í viðleitni til að vernda þá viðkvæmstu er talað um að skólar eigi að halda áfram eins og venjulega. En það er auðvitað ekkert þar eins og venjulega. Hópurinn sem krakkarnir eru í er alltaf í sama herberginu. Þá eru kannski færri tækifæri til að fara afsíðis og fara í rólegt umhverfi. Þannig að skólinn, þetta strúktúreraða umhverfi sem hefur kannski veitt þér ákveðið öryggi, hann er kannski allt í einu orðinn allt öðruvísi.“

Guðlaug segir að þessi samhæfing okkar allra til að bjarga okkar veikasta fólk, sem henni finnst mjög göfugt markmið, geti þannig útsett aðra viðkvæma hópa eins og einhverfa, fyrir óþægindum.

„Svo algerlega ótengt einhverfu þá er maður líka farinn að heyra fréttir um möguleg áhrif ástandsins á heimilisofbeldi, þannig að þessar björgunaraðgerðir okkar geta verið áskorun fyrir fólk og jafnvel valdið einhverjum skaða.“

#### Gefur innsýn í líf annara

„Ég hef líka verið að velta fyrir mér annarri hlið á málinu. Þessi tími núna gefur í raun og veru frekar góða innsýn í veruleika annarra. Almennungur hefur núna tækifæri til að setja sig inn í það hvernig er að lifa deginum sínum öðruvísi en allir hinir,“ segir Guðlaug.

Hún tekur dæmi um fólk sem getur aldrei verið nálægt neinum, fólk sem finnst alltaf óþægilegt að fara í klippingu eða fólk sem getur aldrei farið í ferðalag. Ekki vegna þess að það sé smit í samfélaginu heldur vegna þess að það einfald-

“Ég hugsaði með mér að ég yrði að segja eitthvað. Ef ég gæti hjálpað þó ekki væri nema einni manneskju þá væri mínu markmiði náð.“

lega á alltaf erfitt með þessa hluti.

„Fólk í dag hugsar kannski: Oh, ég þarf að fara í klippingu en ég get það ekki. Hvað ef það væri alltaf veruleiki þinni? Að einhverju leyti þá finnst mér að það væri gott að muna þessa tíma. Hvernig það er að komast ekki út á meðal fólks,“ segir Guðlaug.

„Núna er til dæmis fólk að vinna í alls konar fatnaði sem er mjög óþægilegur. Eins og til dæmis hjúkrunarfólk. Fólk líður mjög illa í þessum fatnaði. En hvað ef veruleiki þinni væri þannig að þér þættu mörg venjuleg fót óþægileg alltaf. Saumar, miðar, efnis sem stinga. Mörgum finnst þetta alltaf óþægilegt.“

Guðlaug segist fylgjast með mörgum spjallbráðum einhverfra þar sem fólk ræðir það sín á milli hvernig öðrum skyldi finnast það að upplifa það sem margir einhverfir upplifa flesta daga.

„Í dag erum við öll frekar jadarsett. Allir eru að upplifa einhverjar skerðingar á sínu daglega lífi. Það er gott ef maður getur vísað til þess seinna og sagt: Manstu þegar þetta var svona. Svona er að vera einhverfur, eða kvíðinn, eða eitthvað annað sem jadarsetur fólk. Ég vona að þessir tímar verði til þess að

fólk muni eiga auðveldara með það að setja sig í spor annarra.“

#### Ýmsar jákvæðar afleiðingar

Ástandið í dag hefur komið ýmsu jákvæðu til leiðar að mati Guðlaugar. Sem dæmi þá hafa sjúkrapjálfarar nú fengið taxta fyrir fjarþjónustu sem ekki var til staðar áður, en Guðlaug er sjúkrapjálfari að mennt. Einnig er alls staðar í þjóðfélaginu búið að taka upp fjarfundi sem sums staðar var ólöglegt áður.

„Ég var einu sinni vedurteppt og vildi sitja fjarfund í bæjarráði en það var ólöglegt samkvæmt sveitarstjórnarlögum. Ég átti bara að vera á staðnum. En nú er búið að gera undanþágu. Allavega í einhvern tíma,“ segir Guðlaug.

„Mikið af þessari fjarfundatækni er runnin upp frá fólk á einhverfurófi. Það eru margir sem hafa verið í nýsköpunargeirum, tölvum og tækni, sem hafa verið að sjá fyrir sér öðruvísi samfélag. Samfélag þar sem þú þarft ekki að mæta á fundinn heldur getur tekið þútt úr fjarlægð. Mörgum einhverfum reynist auðveldara að skrifast á en tala saman.“

Guðlaug veltir fyrir sér hvort eitthvað að þessu haldist þegar faraldrinum linnir. Hún nefnir ferðaþjónustuaðila sem hugsar kannski að nú verði minna um viðskiptaferðir þar sem fólk kann orðið á fjarfundabúnaðinn.

„Eins velti ég fyrir mér velferðartækni. Ætli við höldum áfram með hana. Núna er verið að setja í þá inn á hjúkrunarheimili svo fólk geti talað saman gegnum netið. Ætli þessi þróun geti haldið áfram? Þessi tækni hefur verið til í langan tíma en það þurfti þennan heimsfaraldur til að við færum að nota hana.“



# Netverslun

FÖSTUDAGUR 17. APRÍL 2020

Kynningar: Samkaup/Nettó, A4, Lyfja, Byko, Heimkaup.is, Elko, Smartmedia



Gunnar Egill Sigurðsson, framkvæmdastjóri verslunarsviðs Samkaupa, segir að markaðurinn fyrir netverslun með mat á Íslandi sé ekki enn þroskaður, en að hann sé að þróast hratt og COVID-19 faraldurinn sé að flýta fyrir þeirri þróun. Nettó var meðal þeirra allra fyrstu til að innleiða netverslun með matvöru á Íslandi og ætlar að sinna henni af krafti í framtíðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Margfalda afkastagetuna

Engin fyrirtæki voru tilbúin fyrir þann gríðarlega vöxt sem varð í netverslun í kjölfar COVID-19 faraldursins, en Nettó hefur ráðist í aðgerðir til að margfalda afkastagetu netverslunarinnar. ➔2



Gunnar segir að Nettó geri ráð fyrir því að stór hluti af aukningunni sem hefur orðið í netverslun vegna faraldursins haldi sér til lengri tíma lítið. Þess vegna ákvað fyrirtækið að auka afkastagetu sína til langframa. Nú strax eftir páska hefur verslunin þegar tvöfaldað afkastagetuna og nýtt vöruhús gerir Nettó kleift að fimmfalda afkastagetuna á næstunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

#### Framhald af forsiðu →

Nettó var meðal þeirra allra fyrstu til að innleiða netverslun með matvöru á Íslandi og COVID-19 faraldurinn hefur aukið álagið á netverslunina gríðarlega. Netverslun er almennt í miklum vexti og það er gert ráð fyrir því að núverandi aukning verði varanleg. Til að mæta þessari eftirspurn ætlar Nettó að fimmfalda afkastagetu netverslunarinnar.

„Kauphegðun virðist vera að breytast til framtíðar vegna ástandsins núna,“ segir Gunnar Egill Sigurðsson, framkvæmdastjóri verslunarviðs Samkaupa. „Ég held að þegar fram líða stundir eigi fólk eftir að tala um tímunn fyrir og eftir COVID-19, því það er svo margt að breytast vegna faraldursins, ekki síst hvað varðar vinnutillögum og samskipti.“

#### Gríðarlega hraður vöxtur

„Netverslun með matvöru er að aukast verulega. Landið sem hefur verið stærst í netverslun hingað til er Bretland, en þar hefur hlutfall matvöruverslunar af heildinni farið úr 7% í 20% síðan í ágúst síðastliðnum. Þar er nú þriggja vikna biðtími eftir matvöru sem er keypt á netinu,“ segir Gunnar. „Í Bandaríkjunum hefur hlutfall matvöruverslunar af heildinni tvöfaldað síðan í ágúst og þar er biðin 3-7 dagar. Á Íslandi er markaðurinn fyrir

netverslun með mat ekki enn þroskaður. Við byrjuðum að selja matvöru á netinu í september 2017 og við vorum til þess að gera ein um það til haustsins 2018, þegar Heimkaup byrjaði að selja mat,“ segir Gunnar. „Í dag bjóða fjórir aðilar upp á þessa þjónustu og við höfum séð gríðarlega aukningu í eftirspurninni milli ára. Það er engin bið hjá okkur eins og er og við vonumst til að halda því þannig.“

Það eru ofboðslegar áskoranir sem þarf að glíma við núna, það er mikið álag á verslanir og það hefur verið svo mikil stórsókn í netverslun að hvorki hér heima né úti í heimi hafa fyrirtæki innviði sem geta mætt álaginu,“ segir Gunnar. „Amazon er búin að hrynja tvisvar, allar bresku netverslanirnar hafa hrúnið og okkar eigin síða hefur líka hrúnið tvisvar. Það var enginn tilbúinn fyrir þennan gríðarlega vöxt.“

#### Hröð þróun hér á landi

„Íslendingar eru oft lengi að til-einka sér tækninýjungar miðað við nágrannabjóðirnar, en innleiðingin er oft ofboðslega hröð þegar hún fer í gang,“ segir Gunnar. „Dæmi um þetta eru sjálfsgreiðslukassar. Þeir hafa tíðkast erlendis í allt að 15 ár, en það eru bara tvö ár síðan innleiðing á þeim byrjaði hér heima. En nú eru allar keðjurnar með þetta og um leið og þetta fór í gang hjá okkur fóru 50% af allri afgreiðslu strax í gegnum sjálfsgreiðslu.“

Við gerum ráð fyrir því að við verðum 6-12 mánuði að gera það sem aðrir hafa gert á fimm árum og að hlutfall matvöruverslunar á Íslandi verði eins og það gerist mest í kringum okkur.“

Við gerum ráð fyrir því að við verðum 6-12 mánuði að gera það sem aðrir hafa gert á fimm árum og að hlutfall matvöruverslunar á netinu á Íslandi verði eins og það gerist mest í kringum okkur á stuttum tíma,“ segir Gunnar. „En við höfum þurft að bregðast hratt við til að standa undir kröfum viðskiptavina. Við höfum bætt við um 40 starfsmönnum og samstarfsaðili okkar, Aha, hefur bætt við sig tíu bílum og um 20 starfsmönnum.“

Það er ótrúlegt að sjá hvað þetta breytist hratt og starfsfólkið okkar hefur staðið sig ótrúlega vel, þó að við höfum að vísu þurft að glíma við nokkra vaxtarverki,“ segir Gunnar. „Nú eftir páskana höfum við þegar tvöfaldað afkastagetuna hjá netversluninni okkar og það stendur til að fimmfalda hana innan skamms.“

#### Áhersla á hollustu

„Það er ánægjulegt að sjá það að söluinni hjá okkar að það eru

ekki allir bara heima að horfa á sjónvarpið og éta sælgæti, eins og tónninn hefur aðeins verið í umræðunni,“ segir Gunnar. „Salan á lifrænum vörum og heilsuvörum vex tvöfalt hraðar en salan á gosi, sælgæti og snakki.“

Þetta er í raun í takt við okkar áherslur almennt,“ segir Gunnar. „Við erum ofboðslega sterk í þessum vörum og það er gaman að sjá hve margt fólk er að leggja áherslu á hreyfingu og að vernda heilsuna núna, enda er um að gera að nýta tímunn til að styrkja sig.“

Nettó hefur tvöfaldað markaðshlutfall í lifrænum vörum og heilsuvörum miðað við það sem almennt tíðkast,“ segir Gunnar. „Í mörg ár höfum við lagt mikla áherslu á þessa vöruflokka og tvær okkar stærstu markaðsherferðir á ári hverju eru Heilsudagar Nettó, sem eru í upphafi árs og upphafi skólaársins. Þetta er alltaf að stækka.“

#### Hamstrið búið

„Fólk er að kaupa meira þegar það er svona mikið heima. Margir eru vanir að borða í mötuneyti í hádeginu en eru heima núna og það er miklu minni ásókn í veitingastaði og skyndibita, þannig að neyslan flyst öll inn á heimilin,“ segir Gunnar.

En það er að færast jafnvægi í hamstrið sem var í gangi. Það er meiri verslun, en hún er ekki svona ýkt eins og við sjáum í nágrannalöndunum og var aðeins hjá okkur í byrjun,“ segir Gunn-

ar. „Maður veltir fyrir sér hvort þetta sé kannski menningartengt. Íslendingar eru kannski vanari óvissu vegna veðurs og náttúruhamfara en þjóðir eins og t.d. Danir eða Bretar.“

#### Fimmfalda afköstin

„Við höfum nýlega lokið við að setja upp rúmlega 2000 fermetra vöruhús,“ segir Gunnar. „Það er tvenns konar aðferðafræði sem er nýtt fyrir netverslun og það er annars vegar að tina úr búðunum og hins vegar að hafa eina miðlæga staðsetningu sem er gert út frá. Þegar við byrjuðum töldum við of dýrt að setja upp miðlægt vöruhús, en það stóð samt alltaf til að gera það eftir uppbyggingu. Þetta er nú komið upp og mun breyta gríðarlega miklu og fimmfalda afkastagetuna okkar.“

Þegar við erum komin í gegnum þetta tímabil sem er núna, t.d. næsta haust, þá eru það okkar væntingar að eftir muni sitja allavega 50% af toppnum í netverslun,“ segir Gunnar. „Þegar lífið er orðið eðlilegt hættir fólk ekki að versla á netinu, ég held að þessi breyting á kauphegðun verði varanleg. Það verða fáir sem gera öll sín innkaup á netinu, en þegar fólk áttar sig á þægindunum og tímasparnaðinum held ég að fólk haldi áfram að gera stór innkaup á netinu en sinni minni innkaupum með því að fara í verslanir. Þetta er í takt við það sem er í gangi í kringum okkur og greiningaraðilar hafa horft til.“



Máðara er með eftirsóttar náttúrulegar húðvörur. Sigríður Margrét, framkvæmdastjóri Lyfju, er afar hrifin af vörum. Mynd er tekin í vöruhúsi samstæðunnar. MYND/BIRGIR ÍSLEIFUR

# Úrval vara fyrir heilsu og velliðan í netverslun Lyfju

Sala í netverslun Lyfju þrefaldaðist í síðasta mánuði og aukning hefur verið í sölu á ýmiss konar dekurvörum. Viðskiptavinir í samkomubanni og sóttkví kunna greinilega að meta þjónustu netverslana þessa dagana.

Lyfja hefur starfrækt netverslun í um fimm ár. „Vöruúrval og verð er það sem skiptir viðskiptavinum mestu máli og við erum stolt af því að geta boðið afar breitt vöruval og gott verð. Í netverslun Lyfju má finna um tuttugu þúsund vörur sem tengjast heilbrigði og velliðan. Almenn selst þá vel af vítamínum, bætiefnum og hjúkrunarvörum hjá okkur,“ segir Sigríður Margrét Oddsdóttir, framkvæmdastjóri Lyfju. Auk netverslunarinnar hefur Lyfja boðið viðskiptavinum upp á þjónustu að panta lyf á netinu um árabíl.

## Frábært vöruúrval og enn betra verð í netversluninni

Í netverslun Lyfju hefur verið töluverð aukning í sölu á hárlitum, ýmiss konar dekurvörum, getnaðarvörum sem og snyrtivörum. „Þetta tengist einfaldlega þeirri staðreynd að hárgreiðslustofur og snyrtistofur eru lokaðar á meðan á samkomubanni stendur. Fólki bjargar sér heima og eigum við frábært úrval af góðum vörum. Máðara er til dæmis náttúrulegt snyrtivörumerki sem er í persónu-

legu upphaldi hjá mér. Merkið var sett á laggirnar árið 2006 af fjórum ungum konum. Húðvörurnar frá þeim innihalda jurtir sem finnast á norðurlóðum og vörurnar eru sérhannaðar fyrir húð okkar sem búum í kaldara loftslagi. Máðara er eitt af eftirsóttustu náttúrulegu húðvörumerkjum í Evrópu og Lotte Tisenkopfa-Iltner, ein af stofnendum Máðara, er frábær fyrirmynd fyrir ungar konur með áhuga á viðskiptum og umhverfismálum.“

Sigríður segist einnig afar hrifin af íslenska húðvörumerkinu BIOEFFECT. „Ég er með mjög viðkvæma húð en þegar ég vil dekra við hana af alvöru nota ég bæði dagkremið frá þeim og augnmaskann. Ein af fyrirmyndum mínum í íslensku viðskiptalífi, Liv Bergþórsdóttir, er einmitt að hefja störf sem forstjóri fyrirtækisins á næstu dögum og ég hlakka til að fylgjast með henni halda áfram að byggja upp vörumerkið BIOEFFECT.“

Þegar kemur að heilbrigði þá segir Sigríður að Solaray vörumerkið sé ómissandi fyrir sig, en um er að ræða eitt þekktasta og

„Um leið og ég fór að taka Magnesium Citrate frá Solaray þá stórbatnaði meltingin hjá mér. Ég vildi óska þess að ég hefði byrjað að taka það fyrr.“

vinsælasta bætiefnavörumerkið í heilsuvörum í dag. „Um leið og ég fór að taka Magnesium Citrate frá Solaray þá stórbatnaði meltingin hjá mér. Ég vildi óska þess að ég hefði byrjað að taka það fyrr. Solaray kemur frá einum virtasta bætiefnaframleiðanda Bandaríkjanna og bjóða þeir afar breiða hágæða vörulínu. Það besta við Solaray er að þeir nota einungis náttúruleg fylli- og bindiefni, náttúruleg litarefni og náttúruleg bragð- og sætuefni. Ég veit líka að þeir gera mjög strangar gæðaprófanir á öllu hráefni sem þeir nota og þeir hafna óhikað þeim hráefnum sem ekki standast kröfur um uppruna, styrkleika og hreinleika.“



Ingibjörg Arnardóttir, lyfsali Lyfju í Grafarholti, tekur til lyf í heimsendingu. Allar heimsendingar eru snertilausar. MYND/BIRGIR ÍSLEIFUR

## Fullkomlega snertilausar heimsendingar á lyfjum

Um árabíl hefur Lyfja boðið viðskiptavinum að panta lyf sín á netinu en þessi þjónusta hentar sérstaklega vel þeim sem eru heima í sóttkví eða einangrun, sem og þeim sem eiga almennt erfitt með að komast í apótek til þess að sækja lyf. „Heimsendingarþjónustan hefur fengið mjög góðar viðtökur hjá viðskiptavinum undanfarnar vikur og við finnum fyrir þakklæti frá viðskiptavinum sem gefur okkur byr undir báða vængi. Lyfin eru ávallt tekin til í einu af okkar apótekum af lyfjafræðingi. Þá er mikilvægt að nefna að heimsendingar Lyfju eru snertilausar, bílstjórnarnir okkar fylgja sérstöku verklagi sem hefur verið sett niður með öryggi þeirra og viðskiptavina að leiðarljósi. Allir okkar bílstjórnarnir nota hanska, andlitsmaska, sótt-hreinsklúta og handspritt, en þeir eru auk þess með snjalltæki á sér sem tryggir bæði rekjanleika og afhendingaröryggi sendinga. Við leggjum okkur fram við að koma lyfjum til skila til viðtakanda innan sama dags og pöntun berst á öllum helstu þéttbýlissvæðum landsins.“

Einnig má panta lyf á netinu og sækja í apótek að eigin vali. „Á tímum sem þessum viljum við stytta þann tíma sem viðskiptavinir eru í apótekinu

sem mest. Þar kemur fyrir fram pöntun á netinu sterk inn. Við hvetjum viðskiptavinum sem ekki vilja nýta sér heimsendingu til þess að panta lyfin sín fyrirfram á netinu. Þá eru þau tilbúin til afhendingar um leið og viðskiptavinir koma í Lyfju. Einungis þarf að vera með gilda ávísun frá lækni í lyfjagáttinni til að panta lyf, svo þegar þú kemur og sækir lyfin, eða þegar við komum með lyfin til þín, þá þarf að framvísa skilríkjum“

„Við hjá Lyfju erum mjög þakklát fyrir þann skilning sem viðskiptavinir sýna í núverandi aðstæðum. Það skiptir miklu máli að virða tveggja metra regluna, að nota handspritt bæði þegar viðskiptavinir koma inn í Lyfju og eins þegar þeir fara, og að nýta tæknina til að auðvelda innkaupin. Það er frábært að finna virðingu, hvatningu og stuðning frá viðskiptavinum. Við erum til staðar fyrir viðskiptavinum um land allt, alla daga ársins. Við seljum lífsnauðsynlegar vörur og við tökum hlutverk okkar innan heilbrigðisþjónustu á Íslandi alvarlega. Okkar hlutverk er að einfalda og léttu viðskiptavinum lífið og við munum áfram leggja áherslu á vörur og þjónustu sem auka bæði heilbrigði og velliðan. Takk fyrir viðskiptin.“

Alls rekur Lyfja 46 apótek og útibú um land allt.

## KAUPAUKI FYLGIÐ MEÐ CLINIQUE Í NETVERSLUN LYFJU

EF VERSLAÐ ER FYRIR MEIRA EN 6.900 KR.



Tilboð gildir  
17.-25. apríl

LYFJA

## LYFIN HEIM

SENDUM HEIM SAMDÆGURS  
Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU,  
AKUREYRI, SELFOSSI, AKRANESI,  
HVERAGERÐI OG REYKJANESBÆ



Allar nánari upplýsingar eru á [apotekarinn.is](http://apotekarinn.is)

Apótekarinn<sup>+</sup>  
- lægra verð

DAG HVERN LESA

93.000

ÍSLENDINGAR  
FRÉTTABLAÐIÐ  
AÐ MEÐALTALI



Nanna Kaaber segir það mikilvægt fyrir heilsuna að stunda líkamsrækt á þessum tímum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

# Í fantaforn með hjálpi netsins

Nú þegar líkamsræktarstöðvar eru lokaðar eru margir byrjaðir að æfa heima hjá sér. Það er þó hægara sagt en gert ef það vantar aðstöðu, aðhald og hvatningu.

Jóhanna María  
Einarsdóttir  
[johannamaria@frettabladid.is](mailto:johannamaria@frettabladid.is)



Fæstir eiga líkamsræktar-tæki eða lóð og ekki hentar öllum að fara út að hlaupa. Á veraldarvefnum má finna fjölda leikfimimyndbanda sem má fylgja inni í stofu en marga vantar hvatningu til að ná árangri. Þegar fyrstu smit af COVID-19 gerðu vart við sig hér á landi sneru margir sér til þjálfara sem bjóða upp á líkamsræktarsnjallforrit í símann eða tölvuna. Íþróttarfræðingurinn Nanna Kaaber Árnadóttir sló til þegar hún gerði sér grein fyrir í hvað stefndi. „Líkamsræktarstöðvar voru ekki enn búnar að loka en ákveðinn hópur gat ekki mætt í tíma til mín vegna undirliggjandi sjúkdóma eða vegna þess að þau voru í sóttkví. Þá bjó ég til prógramm fyrir þá einstaklinga. Það gekk svo vel að ég ákvað að opna fyrir skráningar í heimaæfingahópa sem hefur nú gengið vonum framár,“ segir Nanna.

**Líkamleg heilsa er lykilþáttur**  
Nanna segir það gríðarlega mikilvægt fyrir andlega og líkamlega heilsu að stunda líkamsrækt á

þessum tímum. „Rannsóknir staðfesta að hreyfing er einn af lykilþáttum heilbrigðis á öllum æviskeiðum. Við þurfum að vera með líkamann og höfuðið í lagi á svona tímum. Þegar við hreyfum okkur þá sofum við betur, höfum meiri orku til að takast á við verkefni dagsins, liður betur andlega og tökum heilbrigðari matar-ákvarðanir. Heimurinn hefur aldrei þurft að kljást við svona ástand áður með sama hætti. Við þurfum að vera í toppstandi til þess að taka réttar ákvarðanir og halda út þangað til þessu lýkur.“

Nanna er með tvö æfingakerfi í gangi fyrir konur, eitt fyrir 25-45 ára og annað fyrir 45 ára og eldri. „Hóparnir eru ætlaðir konum sem vilja verða sterkar, öðlast gott þol og langar að geta gert það sem þær vilja þegar þeim dettur það í hug. Konur sem meta árangur út frá líkamlegri getu og auknum afköstum á æfingum, frekar en tölu á vigt, málbandi eða eftir útliti.“ Þátttakendur fá aðgang að forriti með æfinga-áætlun. Æfingarnar eru tengdar myndböndum þar sem Nanna sýnir og útskýrir þær. „Í forritinu hef ég einstaklingsamskipti við þátttakendur, spyr hvernig hafi gengið og svara spurningum um æfingarnar ef einhverjar eru.

„Heimurinn hefur aldrei kljást við svona ástand áður með sama hætti. Við þurfum að vera í toppstandi til þess að taka réttar ákvarðanir og halda út þangað til þessu lýkur.“

Síðan held ég utan um hópinn með Facebook-hópi þar sem konurnar kynnast og hvetja hverja aðra áfram. Það er magnað að sjá hversu sterkt samfélagið hefur orðið á stuttum tíma og hvað þær eru duglegar að styðja hver aðra og deila sinni reynslu. Ég sendi inn fróðleiksmola og hvet þær til að koma sér af stað, gera sitt besta og tileinka sér jákvætt hugarfar þegar kemur að hreyfingu og heilbrigðum lífsstíl.“ Nanna tekur við skráningum á Facebook: Nanna Kaaber – íþróttarfræðingur og Instagram: nannakaaber.



Dagbjört Vestmann Birgisdóttir, vefverslunarstjóri, segir vefi A4 og Legobúðarinnar hannaða með þarfir ólíkra viðskiptavina hópa í huga.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON

# Sérsniðnir vefir sem henta þörfum ólíkra viðskiptavina

Það er nóg um að vera hjá Egilsson, sem á bæði A4 og Legobúðina. Dagbjört Vestmann Birgisdóttir vefverslunarstjóri segir mikla vinnu hafa farið undanfarið í að byggja upp og endurbæta báða vefi. Leitast var eftir að koma til móts við það hvernig viðskiptavinir leita að vörum.

**M**arkmiðið var meðal annars að vefirnir væru í grunninn með svipuðu móti. „Við erum með tvo nýja vefi, einn alveg glænýjan sem er LEGO-vefurinn og svo annan sem er í endurvinnslu. Hönnunin á þeim átti að vera sambærileg af því að við vildum að viðskiptavinirnir væru vanir báðum vefjum.“

Dagbjört segir að huga þurfi að ýmsu við hönnun og skipulag vefverslana. „Síðan eru vefirnir samt svo ólíkir af því að þeir sem eru að kaupa LEGO leita allt öðruvísi að vörum heldur en þeir sem eru að kaupa vörur á A4.is. Þannig að veftréð sjálft er gjörólíkt þar sem það er sniðið að þörfum viðskiptavinarins en ekki skipulagi verslunarinnar.“

## Ólíkir hópar viðskiptavina

Ákveðið var að fara í umfangsmiklar endurbætur á vef A4. „Það var ákveðið að fara í nýtt tölvakerfi og nýtt vefumsjónarkerfi, bæði til að gera strúktúrinn og allan gagnaflutning auðveldari og skilvirkari. Við vildum einfaldara kerfi sem myndi henta verslun eins og A4, sem er með svona mikið vöruúrval.“ útskýrir Dagbjört.

„Það sem gerir A4 vefinn svolítið flókinn í útfærslu er að við erum með afar ólíka viðskiptahópa, það eru fyrirtækin sem eru að mestu leyti að kaupa skrifstofuvörur, svo erum við líka með kennara sem eru að kaupa kennslugögn,

námsfólk sem er að kaupa bæði námsbækur fyrir skólann ásamt skólavörum og síðan erum við með einstaklinga sem eru að kaupa skapandi vörur fyrir sig og börnin sín. Þannig að þetta eru fjórir gjörólíkir hópar sem eru að kaupa á A4 vefnum.“

Verkefnið var því ærið og undirbúningsvinnan ítarleg. „Það var talað við viðskiptavinir og leitað eftir því hvernig þeir vildu hafa vefinn. Svo töluðum við líka við starfsfólk í framlínu til að fá upplýsingar um það hvernig viðskiptavinir væru að leita í búðunum að vörum. Það sem okkur fannst mikilvægast við nýja vefinn var að hann var hannaður fyrst fyrir farsíma (e. mobile first) og út frá því var hann skapaður fyrir tölvur (e. desktop).“

## Endurhönnuðu veftréð

Vefurinn var því endurhannaður og skipulagður frá grunni. „Við þurfum að hanna vefinn út frá mismunandi viðskiptavinum, hvort sem það er einstaklingur, fyrirtæki, kennari eða námsmaður. Sem dæmi erum við með trélti á þrem mismunandi stöðum á vefnum, allt eftir því hvort það er kennari að leita fyrir kennslu, foreldri að leita fyrir barnið sitt í nám eða einhver sem er bara að leita að leikfangi fyrir barnið sitt sem gerir hönnunina á A4 vefnum dálítið flókna.“ skýrir Dagbjört frá.

„Áður fyrr var það þannig að það var vörustjóri sem sá um þessa

„Við vildum líka að síðan væri léttari og stílhreinni og lögðum mikla áherslu á að þú gætir leitað að vörum eftir eiginleikum eins og til dæmis lit, stærð og fleira.“

trélti og þá var það bara í hans flokki á vefnum en ekki eftir því hvernig kunninn var að leita að vörum. Varan var kannski bara undir skrifstofuvörum en hvað með fönðurvörur, ætti hún ekki að vera þar? Þannig að það fyrsta sem við gerðum var að endurhanna vörutréð.“

Miðað var að því að gera vefinn skilvirkari. „Við vildum líka að síðan væri léttari og stílhreinni og lögðum mikla áherslu á að hægt væri að leita að vörum eftir eiginleikum eins og til dæmis lit, stærð og fleira. Á gamla vefnum var það þannig að þú leitaðir að penna og fékkst 700 penna í niðurstöðum sem þú þurftir að skoða en varst kannski bara að leita að bleikum penna frá tilteknum framleiðanda. Fólk var mikið búíð að kvarta yfir því að það ætti erfitt með að finna vörurnar á gamla vefnum. Við í raun endurgerðum veftréð svo það yrði skýrara hvar þú gætir fundið vöruna og þú gætir einmitt leitað eftir eiginleikum og finnur nákvæmlega það sem þú ert að

leita eftir.“ upplýsir Dagbjört.

„Við leggjum líka áherslu á að það sé persónulegra viðmót, eins og til dæmis í dag þá er mismunandi hvað birtist á forsiðu í farsíma eða tölvu. Fyrirtækin eru meira að versla í gegnum tölvur og þá tryggjum við að allar helstu upplýsingar gagnvart fyrirtækjum séu þar en síðan þegar kemur að farsímunum eru aðrar upplýsingar í forgrunni. Það er til þess að viðmótið sé einfaldara svo að þú sért ekki með endalaust af auglýsingaborðum um eitthvað sem skiptir einstaklinga engu máli, pláss verður alltaf verðmætara eftir því sem skjárinn minnkar og meiri nauðsyn á fókus. Fyrirtækin eru ekki að versla mikið í gegnum farsíma, þau eru fyrst og fremst á skrifstofunni að panta. Því er fókusinn meiri á fyrirtæki í tölvum en farsímunum.“

Þá er einnig búíð gera kaupferlið auðveldara. „Svo erum við líka komin með einnar síðu afgreiðsluferli (e. checkout). Það er bara ein síða og mjög einfalt, allt til að auka þægindi notenda.“

## Annars konar nálgun

LEGO-vefurinn var settur í loftið 13. nóvember síðastliðinn. Dagbjört segir að þetta stórauðna úrval LEGO á vefnum fyrir neytendur hafi komið sér vel fyrir jólin og ekki síður í ljósi atburðarásar undanfarinna vikna. „Þetta var frábær viðbót fyrir viðskiptavinir Legobúðarinnar, að geta farið inn á

vefinn og séð hvað var til. Legobúðin er í edli sínu sérverslun og er oft með vörur sem eru ekki fáanlegar annars staðar á Íslandi.“

Líkt og með A4 vefinn var LEGO-vefurinn hannaður út frá því hvernig viðskiptavinir leita að vöru. „Á LEGO-vefnum þurftum við að nálgast þetta á annan hátt vegna þess að þar leitar fólk allt öðruvísi að vörum. Þar er því ekki þetta hefðbundna veftré sem er hannað út frá tegund vöru, þar leitar fólk frekar eftir þemum, aldurshópi og fjölda kubba. Þannig að þó að vefsíðurnar séu keimlíkar þá er veftréð og nálgun viðskiptavinarins gjörólík.“

Dagbjört segir að hér á landi sé öflugt LEGO-samfélag og var vefurinn ekki síst hannaður með það í huga að mæta þeirra kröfum. „Það er náttúrulega aðdáendaklúbbur LEGO á Íslandi og 1200 manns sem eru í Facebook-hóp áhugafólks um LEGO. Maður sér að þetta er ástríða hjá sumum og við vildum tryggja það að vefurinn gæti uppfyllt þeirra skilyrði og að þau þyrftu ekki að fara neitt annað til þess að leita að myndum eða upplýsingum um settin. Við vildum huga að þessu fyrir allra hörðustu aðdáendurna sem leita bara að vörunúmeri á vörum og vilja vita allt um aukahluti og þess háttar. Það kom á óvart hvað það er mikið af LEGO-áhugafólki og við vildum uppfylla þeirra kröfur, þetta eru hörðustu viðskiptavinirnir.“

# Eðli mannsins að versla sér í haginn

Kauphegðun manna hefur tekið breytingum á tímum kórónaveirunnar. Nauðsynjavörur ganga fyrir en veiran hefur einnig sameinað okkur og skapað tilefni til óvæntra innkaupa.

Flestir láta innkaup sem snúa að grunnþörfum og sóttvörnum ganga fyrir og passa upp á að eiga til nóg spritt, sápu, hanska, grimur og klósettappír fyrir mögulega sóttkvi, einangrun og langa daga heima við.

Netverslanir og heimsendingarþjónusta hefur verið kærkomin á þessum síðustu tímum og æ fleiri sem njóta þess að kaupa nauðsynjavörur í bland við heimilissvörur og varning til afþreyingar fyrir fjölskylduna og til að halda sambandi við sína nánustu vini og vandamenn.

Margir hafa notað meiri tíma heima við til að viðhalda ástandi og ásýnd heimilisins og hafa tilboð og afslættir í netverslunum gert þeim hægara um vik að fjárfesta í fjölbreyttum varningi til heimilisins, hvort sem það er málning, gólfefni, innréttingar, húsgögn eða skrautmunir.

Þegar þorri landsmanna er meira heima en ella þarf vitaskuld enn meiri kost í búrið. Því hafa margir birgt sig upp af frosinni matvöru, niðursuðuvörum, hrísgrjónum og pasta, enda er manninum meðfætt að reyna að hafa stjórn á ógrandi aðstæðum og tryggja að grunnþörfum sínum sé sinnt, auk barna, gæludýra og eldri ættingja sem eru hjálpar þurfi.



Ástalíf hefur blómstrað á tímum samkomubanns og heimsendinga.

Enginn vill verða uppiskroppa með mat, klósettappír eða aðra nauðsynjavöru.

Óvissutíminn sem fylgir veirunni getur valdið eðlilegum kvíða yfir að eiga ekki nóg að bíta og brenna fyrir sig og sína og því hafa margir birgt sig upp með matvöru af ýmsu tagi og vörur sem vernda það gegn veirunni. Þegar fólki finnst það líkamlega öruggt, með næga fæðu og réttar hreinlætis- og sóttvarnavörur við höndina, verður líklegri að það snúi sér að kaupum á hlutum sem vekja með því almenna, andlega vellíðan.

Með auknum tíma heima finna margir sér hluti til að gera, bæði með fjölskyldunni en líka einir. Bakstur af öllu tagi og ýmiskonar tilraunaeldamennska fer vaxandi, en einnig hvers konar hannyrðir, þrjóna- og saumaskapur. Aðrir kaupa sér jógamottur og ýmiskonar heilsuræktartæki á meðan líkamsræktarstöðvar og sundlaugar eru lokaðar. Vinsælt er að fara í búðarferðir á netinu til að finna sér fallegan fatnað, skó, skart og snyrtivörur, en líka heimilis- og raftæki, leikföng, bækur, kvikmyndir, púsluspil, borðspil og auð-



Heimabakstur hefur komið sterkt inn að undanförmu.

vitað tölvuleiki til afþreyingar.

Þá berast fregnir af því að hjálpartæki ástarlífsins hafi í auknum mæli fyllt upp í dauðan tíma heima, þegar þör verða ævintýragjarnari í aðgerðarleysinu heima en þegar þjóðfélagið útheimtir krafta þess á fullu.

Á heimilum landsins njóta þess margir nú að tengjast upp á nýtt enda er ekkert mikilvægara en tíminn sem við eigum saman þótt auðveldlega sé hægt að gera lífið miklum mun skemmtilegra með freistandi netverslun heiman úr stofu.

**hrím.is**

**FRÍ HEIMSENDING UM LAND ALLT ÚT APRÍL**

## Kærleiksríkar gjafir

Í netverslun Kimiko er að finna fjölda fallegra gjafa þar sem áhersla er lögð á kærleiksríkan boðskap.

Margrét Lilja Magnúsdóttir er eigandi verslunarinnar. „Ég hef starfrækt Kimiko frá því haustið 2018 en fyrirtækið er eldra. Við hjónin komumst í kynni við fyrri eigendur og þegar þau hugðu á breytingar gafst mér óvænt tækifæri til að taka við, sem ég ákvað að stökkva á. Ég ákvað strax að setja verslunina upp sem netverslun og setti hana í loftið í nóvember 2018.“

### Austræn heimspeki

Það hefur verið í nógu að snúast. „Frá því ég tók við þá hef ég verið að bæta við vöruúrval og er nú komin með nokkrar vörulínur. Ég vel inn vörur bæði út frá því sem er í boði hjá framleiðandanum og svo líka það sem talar til mín og mér finnst eiga erindi við landann,“ segir Margrét.

„Vörurnar koma frá Ástralíu og byggja mjög mikið á austrænum hefðum og menningu. Kimmidoll kærleiksdúkkurnar eiga hver sinn anda sem alltaf er tengdur velferð, hamingju og jákvæðni. Hugsunin er því sú að þú viljir færa viðkomandi þessi skilaboð.“

Margrét segir Kimmidoll dúkkurnar innblásnar af hinum japönsku Kokeshi-dúkkum. „Þær eru byggðar á Kokeshi sem voru gjarnan renndar úr tré og gefnar ungum börnum þegar átti að færa



Margrét Lilja Magnúsdóttir, eigandi Kimiko, leggur áherslu á að bjóða upp á vandaðar vörur sem flytja hjartnæman boðskap. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

„Kimmidoll kærleiksdúkkurnar eiga hver sinn anda sem alltaf er tengdur velferð, hamingju og jákvæðni. Hugsunin er því sú að þú viljir færa viðkomandi þessi skilaboð.“

þeim eitthvað fallett og verndandi inn í framtíðina.“

Þá þekkja margir lukkuköttinn sem er tilvalinn sem gjöf og inn á heimili. „Svo er ég með lukkuköttinn Mani sem færir gæfu og velmegun.“

### Hjartnæm skilaboð

Margrét segir konur yfir þritugu hafa verið helsta viðskiptavinahópin en vörurnar eiga þó erindi við alla þá sem vilja gefa fallega gjöf. „Þetta er fyrir alla sem vilja eignast eitthvað fallett inn á heimilið eða gefa einhverjum nákomnum eða

vini fallega gjöf með boðskap. Hvort sem þú ert að gefa þér sjálfri eða einhverjum öðrum.“

Hún segir englana hafa verið vinsælasta undanfarnar vikur. „Núna hafa það verið englarnir. Kannski hefur tíðin haft eitthvað um það að segja.“

Vörurnar eru einstaklega vandaðar og henta fyrir ólík tilefni. „Englarnir hafa líka verið vinsælir í fermingarpökkana en þeim hefur auðvitað verið frestað. Það verður þó tilvalið að huga að þeim í haust. Svo eru nú margir sem velja borgaralega fermingu og þá er hægt að gefa kærleiksdúkkuna eða búdda. Það getur í rauninni verið hvað sem er sem fer í pakkann eða á fermingarborðið.“

Margrét hefur einnig séð um að pakka inn gjöfum og hyggst setja aukinn kraft í það á næstu vikum. „Ég stefni á að auka við þá þjónustu og bæta við tækifæriskortum í vöruúrvalið.“

Sjá nánar á: [www.kimiko.is](http://www.kimiko.is)

## LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL



**20% AFSLÁTTUR AF FEEL ICELAND LÍNUNNI Í NETVERSLUN LYFJU**

### Feel Iceland

Hreint kollagen unnið úr íslenskum fiski. Getur bætt liðheilsu og er gott fyrir endurheimt og uppbyggingu vöðva.





Sigurgeir Már Sigurðsson, vefverslunarstjóri BYKO, segir að fyrirtækið hafi sett aukinn kraft í vefverslunina eftir að faraldurinn hófst og að ástandið hafi orðið til þess að fyrirtækið hraðaði verkefnum sem hafi legið á borðinu. Í vefverslun BYKO má finna ótal vandaðar vörur fyrir heimilið sem hægt er að fá sendar heim, sama hvar fólk er á landinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Vefverslunin aldrei verið öflugri

Í vefverslun BYKO er hægt að finna tugi þúsunda af vörum og fá upplýsingar um þær. Þar er því hægt að versla þægilega og örugglega og fá svo vörurnar sendar heim til sín á stuttum tíma.

Eins og aðrar verslanir hefur BYKO þurft að bregðast við breyttri kauphegðun í kjölfar COVID-19 faraldursins. Til þess hefur fyrirtækið aukið við mannafla í vefverslun og sett aukinn kraft í uppbyggingu á vef fyrirtækisins. Netverslunin verður öflugri með degi hverjum og það er mikið lagt upp úr því að koma vörum til skila hratt og örugglega.

„Nú er tími vefverslunar runninn upp,“ segir Sigurgeir Már Sigurðsson, vefverslunarstjóri BYKO. „Það hefur orðið mikil aukning í henni hjá okkur og fjöldi pantana hefur tífaldast. Það hefur vissulega reynt á innviði fyrirtækisins að færa sig svo mikið yfir í stafrænt, en við höfum sett aukna áherslu á vefverslunina og bætt þjónustuna í kringum hana.“

## Vefverslunin stækkar sífellt

„Vefverslunin er mjög mikilvægt tæki fyrir bæði viðskiptavinum og starfsmenn til að kynna sér vörur fyrirtækisins og því er mikilvægt að myndir og vörulýsing séu sem réttastar,“ segir Sigurgeir.

Það eru rúmlega 20 þúsund vörur í vefversluninni, sem er um 60% af vöruúrvalinu okkar, en við erum að vinna hörðum höndum að því að koma afganginum inn sem allra fyrst,“ segir Sigurgeir. „Um þessar mundir erum við að einbeita okkur sérstaklega að því að koma sumarvörum inn, svo sem grillum og hjólum. Svo erum við líka að fara að leggja meiri áherslu á að selja timbur og pallaefni, sem við höfum ekki gert áður, svo það birtist líka á vefnum á næstunni.“

Vefverslunin okkar styður vel við allt markaðsstarf okkar, hún er tengd við samfélagsmiðla og svo erum við líka með markpóst sem við sendum út til að kynna það helsta sem er að finna í búðinni,“ segir Sigurgeir. „Hún styður líka við stafræna þróun í verslunum okkar, en við ætlum að nýta stafrænar lausnir til að setja upp snertiskjái í búðum sem munu nýta upplýsingar af vefnum.“

Vefurinn okkar á að vera vettvangurinn sem allir eiga að geta leitað til og við leggjum mikið upp úr því að hann henti líka sínum og snjalltækjum,“ segir Sigurgeir.

## Hvetja fólk til að versla á vefnum

„Eftir að faraldurinn hófst hefur BYKO lagt áherslu á að fá hinn almenna viðskiptavininn inn á vefinn, svo hann geti verslað heima,“ segir Sigurgeir. „Þó að það séu að sjálf-sögðu allir velkomnir í búðirnar okkar erum við að reyna að skapa aukið rými fyrir iðnaðarmenn inni í búðunum og um leið að koma til móts við þá með aukinni þjónustu.“

Við erum með búðirnar okkar hólfaskiptar og það mega bara vera 20 manns í hverju hólf í einu, en það eru mismörg hólf í hverri búð og það fer eftir stærð þeirra,“ segir Sigurgeir. „Hluta af þessum fjölda er fullur af starfsfólki sem er að þjónusta viðskiptavinum, þannig að við getum ekki tekið á móti mörgum um þessar mundir og því eru alltaf raðir fyrir utan hjá okkur. Þess vegna viljum við hvetja fólk til að versla á vefnum, þar sem hægt er að versla á öruggan hátt í rólegheitunum.“



Það eru alltaf raðir fyrir utan BYKO þessa dagana. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Við getum ekki tekið á móti mörgum um þessar mundir og því eru alltaf raðir fyrir utan hjá okkur. Þess vegna viljum við hvetja fólk til að versla á vefnum, þar sem hægt er að versla á öruggan hátt í rólegheitunum.“

## Afgreiða vörur samdægurs

„Við höfum lagt mikla áherslu á að hafa öfluga heimsendingarþjónustu, sérstaklega á höfuðborgarsvæðinu, þar sem við reynum að afgreiða vörur samdægurs,“ segir Sigurgeir. „Við reynum líka að þjónusta viðskiptavinum okkar úti á landi með því að koma vörunni sem fyrst á Póstinn, sem er okkar flutningsaðili úti á landi. Við erum líka að skoða möguleikann á því að senda heim beint úr búðunum okkar á landsbyggðinni, til að stytta biðtímann fyrir viðskiptavinum utan höfuðborgarsvæðisins.“

Það er margt í sköpun núna og ástandið hefur orðið til þess að ýta okkur út í að hraða verkefnum sem hafa legið á borðinu,“ segir Sigur-

geir. „Við erum bara að læra að fóta okkur í nýju umhverfi jafnóðum, eins og aðrir. Það eru margir sem hafa aldrei hugsað sér að hafa vefverslun sem eru núna komnir með eina slíka.“

Við vonum svo að þeir sem eru að tileinka sér að versla á netinu haldi því áfram. Það er til dæmis mikið af eldra fólki sem er farið að nota vefverslanir sem fór áður frekar í verslanir,“ segir Sigurgeir. „En nú treysta þau sér síður til þess og hafa þess vegna kynnst þægindunum af því að versla heima hjá sér.“

## Byggja á góðum grunni

„Til þessa hefur okkur gengið mjög vel að mæta nýjum þörfum viðskiptavina. Við vorum með finan grunn en höfum þurft að bæta við mannskap í útkeyrslu og tiltekt á vörum, ásamt því að efla þjónustuverið til að sinna netspjalli, samtölum og tölvupóstum betur,“ segir Sigurgeir. „Fólk er mikið að hafa samband til að spyrja, sérstaklega um vörur sem eru ekki komnar á vefinn en fólk veit að eiga að vera til hjá okkur.“

En í bili einbeitemur við okkur að því að styrkja grunninn, tryggja að grunnstarfsemin gangi og að við komum vörum hratt og örugglega til viðskiptavina,“ segir Sigurgeir.



„Það sparar mikinn tíma og einfaldar fólki lífið að versla á netinu enda hafa margir gert það undanfarið,“ segir Guðmundur Magnason, framkvæmdastjóri Heimkaup.is. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

# Heimkaup.is er stærsti stórmarkaður landsins

... svarið við algengustu spurningu heimilanna: Hvað er í matinn í kvöld?

Heimkaup.is hefur verið í stöðugum vexti undanfarin ár. Verslunin er einungis á netinu og hefur töluverða sérstöðu meðal netverslana, en á síðunni er hægt að kaupa alla matvöru auk sérvöru. Á síðunni eru yfir fimmtíu þúsund vörutegundir sem allar er hægt að fá heim samdægurs.

Guðmundur Magnason, framkvæmdastjóri fyrirtækisins, segir að meginhugmyndafræði Heimkaup.is hafi frá upphafi verið að reka svokallaða „one stop shop“ þar sem viðskiptavinir fengju allt í einni ferð, eða „í einum smelli“ réttara sagt. „Þegar við byrjuðum svo að selja matvöru, í byrjun árs 2019, varð þetta að veruleika. Öll matvara sem fæst í stórmörkuðum er nú til hjá okkur, ferskvörur, kælivörur og frystivörur meðtaldar. Þannig getur þú nú keypt í matinn, kippt með afmælisgjöf fyrir helgina, íprötta-

skónum, raftækjum, snyrtivörum eða hverju svo sem þig vantar og fengið sent strax – 365 daga ársins. Þetta sparar mikinn tíma og einfaldar fólki lífið!“

**Þú færð það sem þú pantar**  
„Sérstada okkar sem matvöruverslunar á netinu er margþætt. Með því að afgreiða beint úr vöruhúsi tryggjum við að ef þú kaupir vöru hjá okkur er hún pottþétt til – eða í 99,85% tilfella. Síðasti söludagur allra vara er sýndur á síðunni, þannig að þú veist hvort mjólkinn sem þú kaupir rennur út

eftir sex daga eða tvo, þetta kemur sér vel þegar fólk kaupir ferskvöru.“

Varðandi aðra sérstöðu Heimkaup.is segir Guðmundur að þegar um vörur sem seldar eru eftir kílóverði sé að ræða, svo sem kjöt, sjái fólk nákvæmlega hve mikið það kaupir og hve mikið varan kostar. „Lambahryggur er ekki bara lambahryggur, hann getur verið 1,8 kg og allt upp í 2,3 kg svo ég taki raunverulegt dæmi, verðmunurinn er 600 kr. og fólk kann vel að meta að geta valið þyngd rétt eins og í hefðbundinni verslun.“

„Enda hefur orðið alger sprenging í eftirspurn hjá okkur eftir að samkomubann var sett á.“

**Netverslun á tíma COVID-19**  
Guðmundur segir að sérstada Heimkaup.is sem netverslunar eigi ekki síst við núna á tímum COVID-19, þar sem hvorki birgjar né viðskiptavinir koma inn í vöruhúsið og Heimkaup.is er því eina matvöruverslunin sem hefur slíka stjórn á starfsumhverfi sínu. „Enda hefur orðið alger sprenging í eftirspurn hjá okkur eftir að samkomubann var sett á. Að fá matinn sendan heim gerir bara allt einfaldara fyrir fólk sem veigrar sér við að fara út í búð.“





Starfsemin fer fram í 2.200 fm vöruhúsi á Smáratorgi en til að gæta öryggis á tímum COVID koma þangað hvorki birgjar né neytendur.

Heimkaup.is hefur rafvætt bílaflofan.

**Afhent frá kl. 9 til 21**

Þegar samkomubannið var sett á var afhendingartíma milli kl. 9 og 11 á morgnana bætt við og nú keyrir Heimkaup.is heim frá kl. 9 á morgnana til kl. 21 á kvöldin. Guðmundur segir að starfsmannafjöldi í vörutíslu og útkeyrslu hafi þrefaldast eftir að samkomubannið var sett á.

„Það sem við erum kannski stoltust af er að hafa náð að halda uppi toppþjónustu þrátt fyrir margfalda eftirspurn.“

Gott fólk og góðir innviðir eru lykillinn og kunnum við starfsfólki okkar miklar þakkir fyrir.“

**Nýjar vinsælar vörur – eigin innflutningur Heimkaup.is**

Í netversluninni eru margir vöruflokkar og mikið úrval, líka af vörum sem fást einungis á Heimkaup.is, svo sem bresku Co-op vörurnar.

Co-op er þekkt breskt vörumerki sem hugar vel að innihaldi, takmarkar notkun salts og sykurs og eru vörurnar á mjög góðu verði. Co-op er líka með fair trade línu sem Guðmundur segist vera stoltur af að bjóða upp á og að vörurnar seljist vel.

**Uppskriftir í einum smelli**

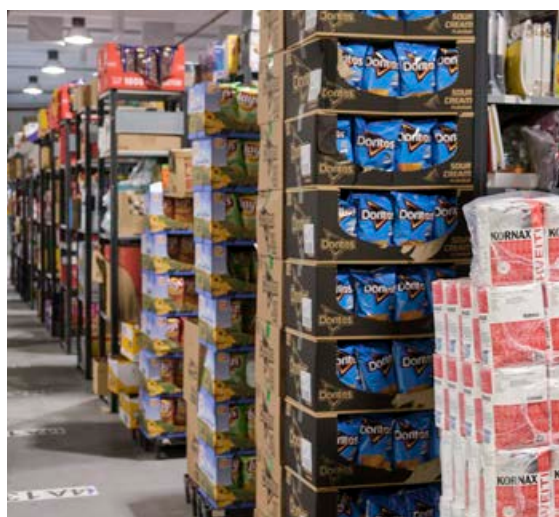
Heimkaup.is býður nú upp á uppskriftasíðu þar sem hægt er að kaupa allt hráefni í uppskrift í nákvæmlega einum smelli.

„Heimkaup.is er að prófa sig áfram með þetta og núna erum við með um 20 uppskriftir af gómsætum réttum á góðu verði. Hráefnið færðu í einum smelli og heimsendingin er samdægurs.“

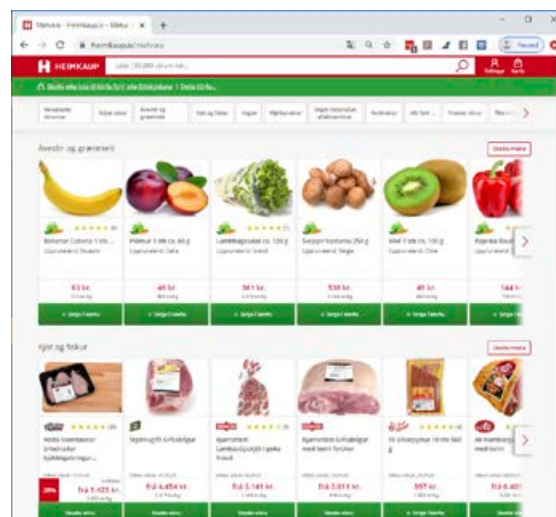
Er þetta ekki svarið við algengustu spurningu heimilanna: Hvað er í matinn í kvöld? Það eru ekki allir tilbúnir að skipuleggja sig viku fram í timann.“



Mikið selst af ferskvöru hjá Heimkaup.is enda margir sem veigra sér við að fara út í búð. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Vöruúrvalið er gríðarlegt, bæði frá innlendum og erlendum birgjum og því úr miklu að velja á netsíðunni.



Eins og sjá má er netverslun Heimkaup.is aðgengileg og einföld í notkun fyrir alla. Auðvelt er að leita að vöru.

Það kostar aðeins 490 kr. að fá pantanir fyrir 9.900 til 14.900 kr. sendar og sendingargjald fellur alveg niður eftir 14.900 kr.

**Þægilegar fjölskyldukörfur**

Heimkaup.is býður líka upp á „fjölskyldukörfu“, en þeir sem versla á Heimkaup.is geta veitt öðrum aðgang að innkaupakörfunni, t.d. maka og börnum, sem geta sett í sameiginlega körfu fjölskyldunnar, karfan er þá eins konar lifandi innkaupalisti. Þá getur hver sem er á heimilinu hent í körfuna ef eitthvað klárast og þá er ólíklegra að eitthvað gleymist þegar innkaupin eru gerð.

**Niðurgreiða sendingargjald**

Það kostar aðeins 490 kr. að fá pantanir fyrir 9.900 til 14.900 kr. sendar og sendingargjald fellur niður eftir 14.900 kr. Guðmundur segir að samkvæmt áætlunum hafi þessi niðurgreiðsla pantana yfir 9.990 átt að taka breytingum þann 1. apríl á þessu ári en ákveðið hafi verið að fresta því vegna COVID-19. „Okkur fannst þetta bara afleitur tími til að lækka afsláttinn af sendingargjaldinu, eftirspurnin er gríðarleg og við vitum að það eru margir sem vilja forðast margmennið og því höldum við áfram að bjóða þessi kjör a.m.k. á meðan samkomubann er í gildi.“

# Matarvenjur breytast með tækninni

Á tíu árum hafa matarvenjur okkar breyst umtalsvert án þess að fólk hafi kannski áttað sig á því. Netið hefur haft þar gríðarmikil áhrif og alls kyns möguleikar eru í boði.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Síðasti áratugur breytti mörgu í okkar daglega amstri. Með samfélagsmiðlum og blogg-síðum hefur matargerð orðið sýnilegri og meiri athygli verið á innihaldsefni fyrir líkamlega og andlega heilsu. Fólk skrifar mikið um hollustu matarins á samfélagsmiðlum, að borða hollt og vera sjálfbært. Fókusinn hefur verið á loftlagsmál, hreint hráefni og mat unninn frá grunnni.

Síðasti áratugur var enn fremur sá tími þegar þekktir sjónvarpskokkar misstu vinsældir sínar til snjalltækja. Almennungur hefur tekið vinnsluna í eigin hendur og notar snjalltækin til að gúgla uppskriftir sem höfðu til þess, fær þær gjarnan með kennslu í gegnum Youtube. Þá hafa alls kyns ástríðu-kokkar deilt uppskriftum sínum á sérstökum blogg-síðum með fallegum myndum.

Tæknin gerir það líka að verkum að fólk getur pantað matvörur í gegnum app eða netverslanir. Það getur meira að segja fengið matinn sendan heim frá veitingastöðum. Þá eru ótaldir allir þeir staðir sem bjóða málsverðinn óeldaðan heim að dyrum ásamt uppskrift. Slikir staðir einfalda fólk að gera matinn frá grunnni án þess að kaupa mikið af kryddi eða öðrum innihaldsefnum.

Nútímafólk hefur ekki mikinn tíma afgang og þess vegna notar það öll þau þægindi sem bjóðast til að einfalda líf sitt og skapa meiri tíma fyrir áhugamál og fjölskyldu. Sumir kunna bara alls ekki að elda og notfæra sér fullleiddan mat sem aðeins þarf að hita upp en úrval af slikum mat er alltaf að

aukast í matvöruverslunum. Þannig breytist tíminn.

Á árum áður þótti edlilegt að húsmóðirin væri heima og eldaði tvær máltíðir á dag fyrir fjölskyldu sína. Fiskur var gjarnan hafður í hádegi og kjötmeti á kvöldin. Uppskriftirnar voru þær sömu kynslóð eftir kynslóð. Vöruúrval var minna og matur eldaður frá grunnni. Á íslenskum heimilum voru hvorki mexíkóskir réttir eða asískir sem nú eru afar vinsælir. Þá var heldur ekki til staðar kunn-átta á pastaréttum eða pitsum. Sama á við um önnur norræn lönd. Reyndar vill svo skemmtilega til að á síðustu árum spruttu upp nýir veitingastaðir sem kenndu sig við hið norræna eldhús. Þar er lögð áhersla á hráefni úr nærliggjandi umhverfi og beint frá býlum. Þessir staðir hafa náð miklum vinsældum.

Kartóflur áttu undir högg að sækja á tímabili þegar lágkolvætna-fæði ruddi sér til rúms. Með nýrnænni matargerð og umræðu um sjálfbærni eru þær aftur að verða vinsælar. Fólk ætti að styðja við árstíðabundna framleiðslu í eigin landi.

Það hefur heldur aldrei verið auðveldara að finna framandi uppskriftir á netinu. Þrátt fyrir tíma-kreppu getur verið afar streitulosandi að gleyma sér í skemmtilegri eldamennsku. Það er ágætt að vera skipulagður, jafnvel panta allt á netinu og fá sent heim en leika sér síðan í matargerðinni. Núna þegar ferðalög til útlanda eru ekki í boði má leika sér með matarhefðir ýmissa landa. Heimavistin ætti að geta nýst í eigin matreiðslunám-skeið með hjálp netsins.

Þá væri sniðugt að prófa sig áfram með grænmetisrétti. Grænmeti er ríkt af nauðsynlegum vita-



Táknræn mynd fyrir nútímann. Innkaupagrindin á lyklaborðinu.



Hægt er að panta ferska ávexti heim til sín og njóta hollustunnar.

## Rækjukokteill í lárperu fyrir 4

Hér er uppskrift að öðruvísi rækjukokteill í lárperu. Kljúfið lárperuna í tvennt og takið steininn úr. Penlið lárperuna með sitrónuolíu og leggið sárið á heitt útigrillið. Látið eldast í 4-5 mínútur. Hafið rækjukokteilinn tilbúinn kaldan þegar lárperan er til. Það má nota hvort sem er litlu rækjurnar eða útigrillaðar risarækjur.

### 2 lárperur (hálf á mann)

300 g rækjur

Iceberg salat

Tómatur

Sitróna

### Sósa

1 dós hrein jógúrt

2 msk. majónes

2 msk. tómatsósa

5 litlar sýrðar gúrkur

0,5 tsk. salt

Nýmalaður pipar

Setjið allt í blandara og hrærið saman. Bragðbætið með salti og pipar.

Setjið rækjurnar í skál, skerið tómattinn smátt niður og hrærið saman við sósuna.

Leggið smá iceberg ofan á heita lárperuna, síðan rækjublönduna og skreytið með sitrónsusneið.



Það er nóg að gera hjá heimsendingarþjónustum þessa dagana.

mínun, sérstaklega C og E sem er gott fyrir okkur. Sömuleiðis hefur það mikið magn trefja og er hitaeiningasnautt. Grænmeti styrkir ónæmiskerfið. Þá er einnig frábært að fá sér ávexti í millimál í stað þess að seilast í nammiskápinn heima.

Nú þegar grilltíminn er að hefjast er líka þægilegt að skella grænmeti með kjötinu á grillið. Grænmeti eins og papriku, tómata, sveppi, kúrbít og aspás. Einnig má nefna maískólfa, lárperu og strengjabaunir. Allt fyrirtaks grillmatur.

ANDVIRÐI  
4.500 KR.

KAUPAUKI

## KAUPAUKAR Í NETVERSLUN LYFJU

Í netverslun Lyfju fylgja glæsilegir kaupaukar með BIOEFFECT húðvörum.

- Ef keyptar eru BIOEFFECT húðvörur fyrir 10.000 kr. eða meira
- Ef keypt er vara úr hreinsilínu BIOEFFECT fylgir Konjac hreinsisvampur með

**SKOÐAÐU TILBOÐIN Í NETVERSLUN LYFJU**



Sófus segir að stefnan sé að viðskiptavinurinn geti fengið sömu þjónustuupplifun með því að versla í gegnum netið eins og ef hann hefði komið í búðina. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

# Persónuleg þjónusta á netinu

Vefverslun ELKO er með þjónustufulltrúa á vakt alla daga vikunnar sem veita fyrsta flokks þjónustu. Fjölbreyttir afhendingar- og sendingarmátar eru í boði sem auðvelda fólki að versla heima.

Þjónustuver ELKO er opið í tólf tíma alla virka daga og níu tíma um helgar. Netspjallið er opið frá 9-21 á virkum dögum og 12-21 um helgar. Þar eru þjónusturáðgjafar á vakt sem veita aðstoð við kaup á vörum, veita upplýsingar um þjónustu og margt fleira.

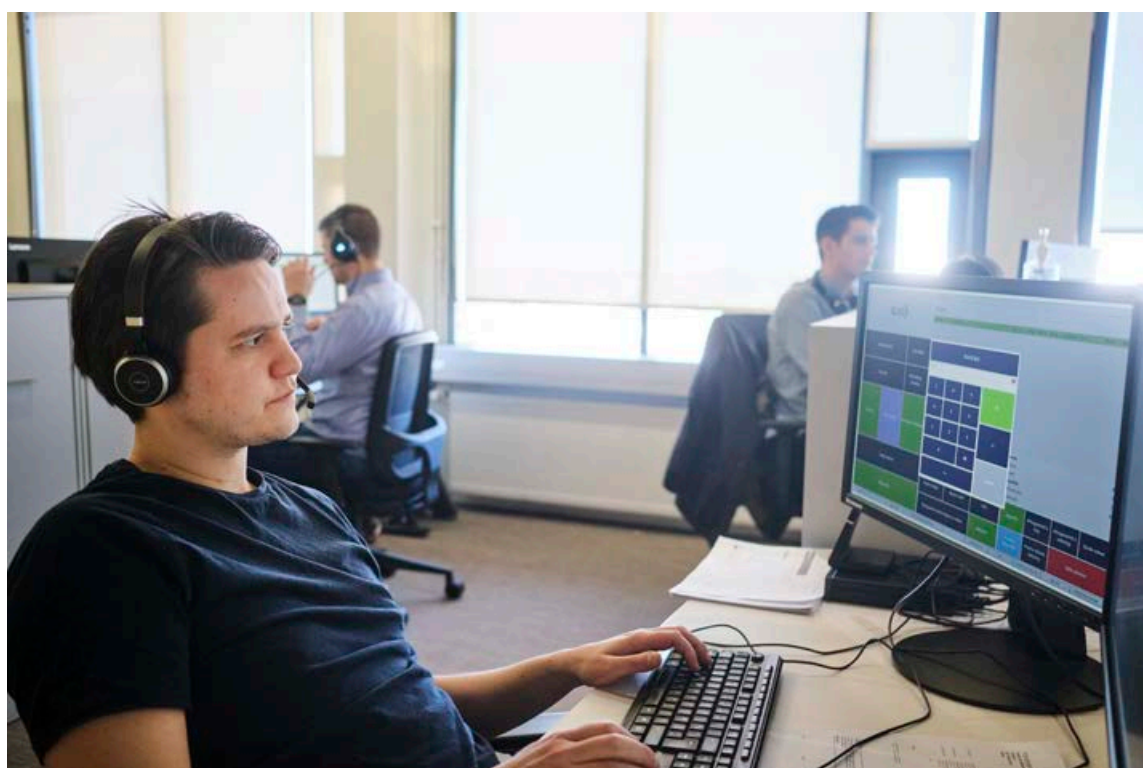
Sófus Árni Hafsteinsson, þjónustustjóri í ELKO, segir að stefnan sé að viðskiptavinurinn geti fengið sömu þjónustuupplifun með því að versla í gegnum netið eins og ef hann hefði komið í búðina.

„Við viljum að fólk geti fengið þessa mannlegu þjónustu á vefnum hjá okkur. Þetta er ekki bara vefsíða með vörur heldur er líka öflug þjónusta á bak við hana. Á netspjallinu er hægt að spjalla við fólk sem þekkir vörurnar og þjónustuna út og inn,“ segir hann.

„Við leggjum mikið upp úr þjónustu í gegnum netspjallið en hún veitir okkur í ELKO mikla sérstöðu. Við viljum að fólk geti leitað að ákveðnum vörum og fengið ráðleggingar um allt. Alveg frá því að vita hvað ákveðinn ísskápur sé hár og til ráðlegginga um bestu rakvélina. Við höfum líka, ef fólk lendir í vandræðum með að kaupa vöruna á elko.is, klárað söluna í gegnum netspjallið eða boðist til að hringja í viðkomandi.“

Netspjallið er góð leið fyrir fólk sem er óvant verslun á netinu að sögn Sófusar. „En það er líka góð leið til að spyrjast fyrir um hvaða vörur eru til, í hvaða verslun þær eru fáanlegar eða hvenær þær eru vandanlegar. Þetta eru allt spurningar sem við erum að svara í þjónustuverinu, bæði í gegnum netspjall og síma.“

Núna, á meðan fjöladatakmarkanir inni í verslunum eru í gangi vegna COVID-19, hefur ELKO bætt við fólki til að svara spurningum á netspjallinu. „Við höfum fengið



ELKO leggur mikla áherslu á þjónustu í gegnum netspjallið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

starfsfólk úr verslunum til að hjálpa okkur í þjónustuverinu svo þetta er allt fólk með sérþekkingu á þeim vörum sem við seljum,“ segir Sófus.

## Lengri ábyrgð og skilaréttur

„Annað sem veitir okkur sérstöðu er að við erum með 30 daga skilarétt sem veitir viðskiptavinum okkar mikið öryggi,“ segir Sófus.

„Þeir geta keypt sér vöru, bæði á netinu og í verslunum okkar og prófað hana í 30 daga. Líki þeim varan ekki geta þeir svo skilað henni og fengið endurgreitt. En vegna COVID-ástandsins höfum við framlengt skilaréttinum til 30.

júní. Það verður því hægt að skila öllum vörum sem keyptar eru frá og með 1. mars fram til 30. júní. Við gripum til þessara ráðstafanna svo fólk geti verið áhyggjulaust og sé ekki að drifa sig í búð á þessum tímum til að skila vörum, þegar fólk er hvatt til þess að halda sig heima.“

Sófus bætir við að fólk úti á landi geti sent þeim allar vörur sem það vill skila á kostnað verslunarinnar. Hann tekur einnig fram að ásamt því að framlengja skilaréttinum hafi allar ábyrgðir verið framlengdar til 30. júní.

„Ef einhverjar vörur áttu að falla úr ábyrgð á þessum tíma frá 1.

mars, þá er ábyrgðin framlengt til 30. júní,“ útskýrir Sófus.

## Fjölbreyttur afhendingarmáti

Elko.is býður upp á mjög fjölbreyttan sendingar- og afhendingarmáta. Sófus segir vinsælast að sækja vörurnar í ELKO eða N1 verslanir en að afhending í póstbox sé sífellt að aukast.

„Póstboxum frá póstinum hefur fjölgað mikið út um allt og fólk getur sótt vörurnar þangað. En síðasta sumar höfum við samstarf við Dropp sem hjálpar okkur að afhenda pantanir í völdum N1 verslunum. Þær eru margar með

„Við leggjum mikið upp úr þjónustu í gegnum netspjallið en hún veitir okkur í ELKO mikla sérstöðu.“

sólarhringsafgreiðslutíma sem er mjög þægilegt fyrir viðskiptavinum. N1 verslanirnar eru líka með hentugar staðsetningar um allt höfuðborgarsvæðið og stendur til að fjölga þeim afhendingarstöðum í náinni framtíð, meðal annars á landsbyggðinni.“

Ef viðskiptavinur velur að sækja vöruna í N1 verslun getur hann valið verslun í nágrenni við heimili sitt eða vinnu og nálgast vöruna á hvaða tíma sem er á meðan verslunin er opin. „Þú getur látið senda vöruna til dæmis á N1 í Mosfellsbæ eða Hafnarfirði og þú þarft því ekki að gera þér ferð eitthvað langt til að sækja vöruna,“ segir Sófus.

ELKO býður líka upp á heim-sendingu á vörum. Á landsbyggðinni fara þær fram með Póstinum en á höfuðborgarsvæðinu fara þær fram með samstarfsaðilum ELKO. „Á höfuðborgarsvæðinu erum við með samstarfsaðila sem keyra vörur og pantanir alla leið heim til okkar viðskiptavina og er úr mismunandi þjónustu fyrir viðskiptavininn úr að velja“ útskýrir Sófus.

Fólk velur sér einfaldlega þann afhendingar- eða sendingarmáta sem hentar þegar varan er pöntuð á elko.is. Valmöguleikunum fjölga sífellt og sé fólk í einhverjum vafa má alltaf senda línu á netspjallinu þar sem þjónustufulltrúi veitir allar þær upplýsingar sem þarf til að ljúka pöntun.

# Margt fæst skrýtið á netinu

Internetið er hafsjór fróðleiks. Þar er hægt að finna svör við nánast öllu sem til er í veröldinni. En internetið er líka fullt af skrýtnum hlutum og alls kyns óparfa sem hægt er að kaupa og njóta.

Sandra Guðrún  
Guðmundsdóttir  
sandrugudrun@frettabladid.is



Núna þegar margir eru farnir að finna fyrir eirðarleysi af heimahangsi leitar fólk á netið að afþreyingu. Margir leita ef til vill að vörum sem mögulega gætu stýtt stundirnar í sóttkví en smekkur manna er víst misjafn og inn á milli má finna hluti sem mörgum þættu ef til vill undarlegir.

## Hvitt þúsl

Í vefversluninni Amazon er hægt að kaupa 1000 bita þúsl sem er eingöngu hvítt. Þúslíð er tilvalið fyrir þau sem vilja láta reyna svolítið á þolinmæðina og vilja talsvert meiri áskorun en þá sem fylgir því að þúsla venjulegt þúsund bita þúsl með mynd í mörgum litum. Þúslíð kostar 29.80 pund inni á breska Amazon. Það gera rúmlega 5.300 íslenskar krónur sem einhverjum þætti ef til vill dýrt fyrir einlitt þúsl. En því miður er tekið fram að þúslíð er ekki sent til Íslands. Það gæti hins vegar verið tilvalin gjöf til

## CRAFTING WITH CAT HAIR

Cute Handicrafts to Make with Your Cat



by Kaori Tsutaya  
translated from the Japanese  
by Amy Hirschman

Í þessari fönndarbók er kennt hvernig nýta má kattarhár í skemmtileg listaverk.

vina eða ættingja í Bretlandi sem nú sæta útgöngubanni.

## Fönndrað úr kattarhári

Eru uppáhaldsfötin þín þakin kattarhárum? Eru hárboltar í hverjum krók og kima heimilisins? Hefurðu unun af öðruvísi og einstöku fönndri? Bókin Crafting with Cat Hair, sem á íslensku myndi kallast fönndrað úr kattarhári, inniheldur fjölda hugmynda um



Það er víst lítið til á lager af þessum bjórsokkum sem fást í vefversluninni Etsy.com svo það er um að gera að grípa tækifærið núna. Sokkarnir eru tilvalin gjöf fyrir bjórunnandann og mjög þægilegir að sögn fyrri kaupenda.



BASIC LÍNAN FRÁ yesta

FÆST Í NETVERSLUN BELLADONNA.IS

Verslunin Belladonna



belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL  
SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Í NETVERSLUN LYFJA



**Revitalift Filler**  
Hyaluronic Acid serumið frá L'Oréal Paris er ríkt af tveimur gerðum af Hyaluronic síru sem fyllir húðina af raka. Serumið er eitt það mest selda í öllum heiminum í dag og hentar öllum húðgerðum.

LYFJA

» Bókin inniheldur fjölda hugmynda um hvernig hægt er að nýta kattarhár í eitthvað skapandi.

hvernig hægt er að nýta kattarhárinn sem safnast fyrir alls staðar hjá kattaeigendum í eitthvað skapandi. Í bókinni má finna uppskriftir að öllu frá fingrabrúðum eða kattaleikföngum og upp í myndaramma. Bókin fæst bæði á prenti og í Kindle-útgáfu og kostar rúm sjö pund á Amazon eða um það bil 1.300 krónur. Það borgar sig líklega fljótt til baka þegar fönndrið verður sett í sölu.

## Bjórsokkar

Á Etsy.com er að finna fallega þrjónaða bjórsokka sem eru hin fullkomna gjöf fyrir bjórunnandann. Samkvæmt frekar óljósri lýsingu vefsíðunnar á sokkunum kemur fram að þeir eru líklega gerðir úr einhvers konar ullar- og akrilblöndu en það kemur einnig fram að meðal innihaldsefna eru ást og hæfileikar. Notendur sem keypt hafa samskonar sokka hrósa þeim og segja þá mjúka og að bjórkrúsarútlitið haldist vel. En það kemur fram að einungis örfá eintök eru eftir af sokkunum svo það er um að gera að panta sér þar áður en það verður of seint.

## Farsímafangelsi

Farsímafangelsi er kannski ekki sniðugasta lausnin fyrir fólk sem er eitt heima í einangrun eða sóttkví. En mörgum þykir þreytandi að fá fólk í heimsókn sem hangir stöðugt í símanum og veitir umhverfinu og fólkinu í kringum sig enga athygli. Þá er þetta forlata farsímafangelsi alveg kjörið. Hægt er að geyma fangelsið í forstofunni og fá alla gesti til að stinga farsímanum sínum í stein-



Hvitt þúsl sem reynir á þolinmæðina er tilvalin afþreying fyrir fólk sem finnst venjuleg þúsl ekki nóg áskorun.



Farsímafangelsið fæst á Amazon og hægt er að fá það sent til Íslands.

inn á meðan á heimsókn stendur. Á meðan er hægt að njóta samveru, tala saman, spila og hlæja saman og enginn er annars hugar á meðan.

Svo er hægt að nota fangelsið til að takmarka aðgang barnanna

að snjalltækjum. Það er til dæmis hægt að láta þau vinna fyrir því að losa farsímann sinn úr fangelsinu. Farsímafangelsinu fylgir hengilás sem tryggir að ekki sé hægt að leysa símann úr haldi nema hafa aðgang að lyklinum.

# Stærsti sýningarglugginn á netinu

Smartmedia hefur starfað að þróun netverslunarlausna fyrir nokkur af stærstu fyrirtækjum landsins frá 2008. Fyrirtækið býður alhliða lausnir þegar kemur að því að setja upp netverslun.

**H**jörvar Hermannsson, framkvæmdastjóri Smartmedia, segir að netverslunin sé í dag stærsti sýningargluggi fyrirtækja og leggja þurfi áherslu á að upplifun notandans sé góð í gegnum allt ferli hennar. „Með netverslun er fyrirtækið að stækka markhópin gríðarlega og einfalda ferlið við að ná til ákveðins hóps með ýmsum markaðstólum,“ segir hann. „Kaupákvörðun kviknar oftast á netinu, hvort sem það er bein umferð, auglýsingar eða fólk að nýta sér leitarvélar eins og Google til að finna vörur, í framhaldinu verða til viðskipti. Fólk er í auknum mæli að nýta sér netverslun og fá vörur sendar heim eða á aðra afhendingarstaði. Stór hluti fólks kys þó áfram að mæta í verslun en sýnir einfaldlega símann sinn með þeirri vöru sem það hefur þegar ákveðið að kaupa,“ bætir Hjörvar við og bendir á að fyrirtæki sem ekki hafa áður verið með netverslun séu að hefja þá vegferð núna. „Auk þess eru verslanir sem lengra eru komnar farnar að fjárfesta í frekari samþættingu kerfa til að auka sjálfvirkni samhliða stóru auknu umfangi í verslun um netið.“

## Netverslun til framtíðar

Hjörvar bendir á að undanfarin ár hafi orðið mikill vöxtur í netverslun og fyrirtæki leggja því orðið meiri áherslu á að sinna því vel. „En því til viðbótar hefur tilkoma samkomubanns með aukinni heimaveru almennings hreyft verulega við markaðnum og umfang verslunar um netið margfaldast hjá flestum okkar viðskiptavina á síðustu vikum. Fyrirtæki sem bjóða upp á góða þjónustu á netinu eru að stiga ölduna betur en samkeppnisaðilar þeirra. Almennigur er að fá meiri reynslu af netverslun núna og hún mun ekki ganga til baka. Ákveðnir hópar eru að versla í fyrsta skipti á netinu og sjá hversu einfalt það er. Þarna eru fyrirtæki að búa til viðskiptasamband til framtíðar. Gott dæmi eru t.d. amma og afi að versla hjá Nettó, þau munu koma til með að nýta sér þá leið eða sambærilega áfram og spara sér ferðina.“

Hjörvar segist reglulega fá spurningar um hvað það kosti að setja upp netverslun. „Það er sambærilegt og að labba inn á bílasölu og segja, hvað kostar bill? Spurningin ætti frekar að vera: Hvernig get ég aukið þjónustustigið til minna viðskiptavina?, þá eru menn farnir að sjá „win win“ samband. Fyrirtæki sem fjárfesta í stafrænni þróun ná betri árangri – það sýnir sig bara,“ segir hann.

## Þekktir viðskiptavinir

Þegar Hjörvar er spurður hver sé helsta sérhæfing Smartmedia, svarar hann. „Við höfum unnið að þróun netverslunarlausna fyrir nokkur af stærstu smá- og heildsölu fyrirtækjum landsins og unnið með innlendum þjónustuaðilum netverslana í rúman áratug. Helstu viðfangsefnið eða sérhæfingin er samþætting birgða og fjárhagskerfa, tengingar við greiðsluþjónustuveitendur, korta-fyrirtækin og þessar nýju greiðsluleiðir. Nýlega höfum við þróað lausnir sem einfalda söluaðilum að afhenda pantanir í samstarfi við TVG Express og Póstinn. Við erum að þjónusta í kringum 150 íslensk fyrirtæki með sínar netverslanir og þetta eru fyrirtæki sem flestir Íslendingar hafa átt í viðskiptum við, Lyfja, Bræðurnir Ormsson, Rafha, Sportvörur, Hreysti,



Hjörvar Hermannsson, framkvæmdastjóri Smartmedia, segir að mikil aukning sé í uppsetningu netverslana undanfarið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Heimilistæki og mörg fleiri. Þróun netverslana er að verða einfaldari og flóknari í senn. Á undanförunum árum hefur framboð af netverslunarhugbúnaði stóruaust. Þegar við höfum rekstur var fjölbreytileikinn ekki svona mikill og lausnirnar ekki eins traustar.

## Kaupendur kröfuharðari

Við tókum þá ákvörðun að þróa okkar eigið kerfi og tengja það við greiðsluþjónustuveitendur, birgðakerfi og vöruafhendingaraðila,“ útskýrir Hjörvar og bætir við: „Í dag er kominn mikill fjöldi af mjög öflugum kerfum bæði opin hugbúnaður eins og Woocommerce, Magento, Prestashop auk margra annarra en einnig eru vinsældir Shopify hugbúnaðar, sem hægt er að fá aðgang að gegn tiltölulega lágu mánaðargjaldi, að aukast. Þetta gerir það að verkum að hægt er að koma upp einfaldri og góðri netverslun á tiltölulega skömmum

“Nýlega höfum við þróað lausnir sem einfalda söluaðilum að afhenda pantanir í samstarfi við TVG-Express og Póstinn.

tíma og með litlum kostnaði. Kröfur kaupenda/viðskiptavina eru hins vegar orðnar mun meiri. Kaupendur vilja sjá ítarlegar upplýsingar um vörur og verð, hvar þær eru til og hvenær er hægt að fá þær heim. Þessar kröfur gera það að verkum að nauðsynlegt er að nýta sér nýjustu tækni og tengja hugbúnaðarkerfi saman.“

## Hófst með nýsköpun

Smartmedia var stofnað árið 2008. Hjörvar segir að það hafi

verið sett á laggirnar til að skapa starfsvettvang í Eyjum og stuðla að nýsköpun. „Fyrsta netverslunin fór í loftið síðla árs 2008 og var það Böddabiti sem seldi frosinn fisk í neytendaumbúðum. Þeir voru fljótir að geta sér gott orðspor í Vestmannaeyjum og fjölgaði verkefnum í kjölfarið. Við höfum alltaf lagt sérstaka áherslu á persónulega þjónustu við viðskiptavini og samþættingu. Við erum alltaf til taks til að styðja viðskiptavini okkar í því að hámarka árangur netverslunarinnar. Við höldum góðu sambandi við þjónustuveitendur sem tryggir að við getum leyst hluti hratt og vel. Til okkar leita millistór og stór smásölu- og heildsölu fyrirtæki sem oft eru með vandamál til að leysa, til dæmis geta vörur verið geymdar á mörgum stöðum þannig að byggja þarf upp samþættingu á fjárhags- og bókhaldskerfi. Grundvöllur netverslunar þegar fyrirtækið

er komið á ákveðinn farveg felst í sjálfvirkninni og að tengjast birgðakerfum.“

## Ný heimasíða

Smartmedia hefur nýlega sett upp nýja heimasíðu þar sem allar upplýsingar um fyrirtækið er að finna. Bodið er upp á fría ráðgjöf fyrir nýja viðskiptavini. Starfsmenn hafa brennandi áhuga á öllu sem viðkemur netverslun og bjóða viðskiptavini velkomna á fund.

Nánari upplýsingar má sjá á smartmedia.is eða í pósti info@smartmedia.is



# Öryggi póstsendinga í faraldri

Nú þegar allir versla á netinu í meiri mæli en nokkru sinni fyrr velta sumir fyrir sér hvar mörkin liggja. Á að forðast að kaupa hluti sem eru ekki nauðsynlegir af ótta við að póstsendingar geti borið smit?

Oddur Freyr  
Þorsteinsson  
oddurfreyr@frettabladid.is



Fólk er farið að reiða sig á netverslun í meiri mæli en nokkru sinni fyrr, en það á enn eftir að svara ýmsum spurningum varðandi COVID-19 og hvernig smit á vírusnum berst, þannig að sumir velta því fyrir sér hvort það sé hættu á að fá vírusinn með póstsendingum. Auðvitað þarf fólk að kaupa nauðsynjar, en ætti kannski bara að panta það allra nauðsynlegasta til að taka enga óþarfa áhættu? Breski miðillinn Independent gerði nýlega úttekt á þessu.

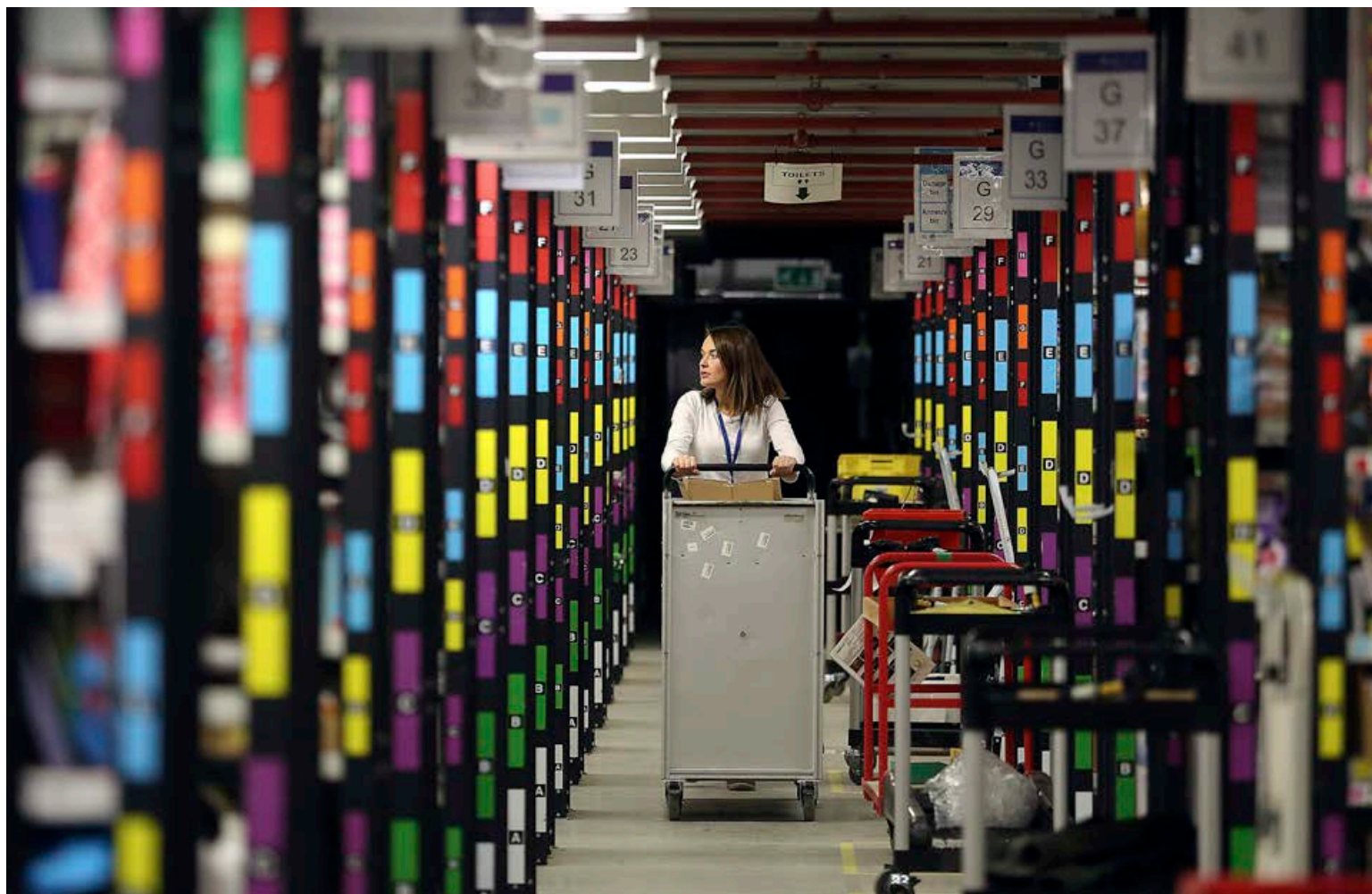
## Lítill hættu á smiti

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin segir að það sé ekki alveg ljóst hversu lengi vírusinn geti lifað á yfirborði. En rannsóknir gefa til kynna að hann hagi sér eins og aðrir kórónavírusar og geti því lifað á yfirborði í nokkra klukkutíma eða jafnvel nokkra daga.

Í nýlegri rannsókn sem var birt í New England Journal of Medicine var kannað hve lengi vírusinn gæti lifað á ólíku yfirborði á rannsóknarstofu. Niðurstaðan var sú að vírusinn gæti lifað á kopar í allt að fjórar klukkustundir, á pappa í allt að 24 stundir og á plasti og stáli í allt að þrjú daga.

En jafnvel þó að vírusinn geti lifað á yfirborði í einhvern tíma segir Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin að líkurnar á að sýktur einstaklingur mengi vörur séu litlar og að hættan á að smitast af COVID-19 frá póstsendingu, sem hefur verið hreyfð, flutt og geymd við ólíkar aðstæður og mismunandi hitastig sé líka litill.

Bandaríska sóttvarnaeftirlitið segir að það sé ekkert tilvik skráð þar sem óhreint yfirborð hafi sýkt einstakling af COVID-19. Bandaríska matvælaeftirlitið tekur í sama streng og segir að það sé ekki vitað til þess að vírusinn smitist með því að komast í snertingu við mat eða matvælaumbúðir. Breska heilbrigðiseftirlitið segir líka að yfirborð sem hefur komist í snertingu við vírusinn sé mun minna mengað einum sólarhring síðar.



Það virðist lítil hættu á að smitast af COVID-19 með póstsendingum, en það er vert að athuga hvort netverslanir fylgi fyrirmælum stjórnvalda og tryggi öryggi starfsfólks. Starfsfólk hjá Amazon hefur til dæmis gagnrýnt fyrirtækið fyrir að tryggja öryggi sitt ekki nægilega vel í faraldrinum. MYND/GETTY

## Stundum gott að þrifa pakka

Fyrirtæki um allan heim sem sinna póstflutningum hafa líka gert fjölmargar og víðtækar ráðstafanir til að minnka hættuna á að smit berist með pósti. Ábyrgðarfullir heildsalar og flutningsaðilar fylgjast vel með fyrirmælum yfirvalda og gera ráðstafanir til að fylgja þeim til hins ýtrasta.

Bandaríska sóttvarnaeftirlitið segir samt að ef yfirborð pakka er sjáanlega skítugt sé best að þrifa það og sótthreinsa til að forðast útbreiðslu kórónavírussins og annarra öndunarferasjúkdóma. Ef fólk hefur áhyggjur af því að yfirborð pakka sé óhreint gæti líka verið sniðugt að opna pakkana utandyra og losa sig svo við umbúðirnar umsvifalaust. Að sjálfsgöðu ætti líka alltaf að þvo sér

## Bandaríska sóttvarnaeftirlitið segir að það sé ekkert tilvik skráð þar sem óhreint yfirborð hafi sýkt einstakling af COVID-19.

vel um hendurnar eftir að tekið er við sendingum.

## Það þarf að vernda starfsfólk

En svo er það spurning hvort það eigi að forðast að kaupa það sem

fólk kemst af án þessa dagana. Það er enn opið fyrir netverslun, stjórnvöld og kaupmenn hvetja fólk til að versla á netinu og póstsendingar halda áfram eins og venjulega, svo það er ekkert sem kemur í veg fyrir að fólk dreifi huganum og gleðji sig jafnvel með verslunarferðum á internetinu.

Verslanir þurfa líka að halda sér á floti á þessum erfiðu tímum og fyrir margar þeirra er netverslun eina leiðin til að ná inn tekjum, auk þess sem það er mikilvægt fyrir efnahaginn að verslun hrynji ekki.

En til að tryggja öryggi starfsmanna sinna hafa sumar verslanir kosið að loka vöruhúsum sínum og sum fyrirtæki hafa verið gagnrýnd fyrir að vernda starfsfólk ekki

nægilega vel. Í lok marsmánaðar lokaði Next öllum sínum vöruhúsum, en upphaflega stóð til að halda þeim opnum þrátt fyrir faraldurinn. Ákvörðunin kom í kjölfar þrýstings frá stjórnmalá mönnum og starfsfólki fyrirtækisins, sem fannst öryggi þeirra ekki tryggt nægilega vel. Stjórnendur netverslunarinnar Asos hafa líka verið hvattir til að gera það sama og Amazon hefur fengið gagnrýni frá starfsfólki sem finnst það ekki nægilega öruggt.

Þegar fólk verslar á netinu er því vert að kynna sér stefnu netverslunarinnar varðandi faraldurinn til að ganga úr skugga um að starfsfólk fyrirtækisins njóti örugglega nægrar verndar og að meðferð pakkanna sé í samræmi við fyrirmæli stjórnvalda.

## Netverslun Heilsuhússins - fyrir líkama og sál

20%

Better You munnsprey  
20% afsláttur í netverslun.  
Sérstaklega hönnuð þannig  
að þau frásogast beint inn í  
blóðrásina.



Nýtt

Nýtt

20%

Mádara  
20% afsláttur og kaupauki  
fylgir ef keyptar eru vörur  
frá Mádara fyrir 6.900 kr.



Náttúrulegar húð-, hár-,  
og dekurvörur úr lífrænum  
innihaldsefnum. Stór hluti  
vöruúrvalsins er vegan.

# LÉTTAR YFIRHAFNIR FYRIR VORIÐ

Stærðir 14-30 eða 42-58

Pú getur skoðað úrvalið og  
pantað í netverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is)

**Bjóðum uppá fría heimsendingu í apríl!**

SENDUM FRÍTT  
HVERT Á LAND  
SEM ER!

Parkajakki  
12.990 kr



Jakki  
13.990 kr



Kjóll  
8.990 kr



PU leðurjakki  
10.990 kr

Gallabuxur  
9.990 kr



Rykfrakki  
17.990 kr

Gallabuxur  
7.490 kr

Létt úlpa  
7.990 kr



Curvy 

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)

# Eins og að vera með einkakokk

Brynja Dan, eigandi Extraloppunnar í Smáralind, tileinkaði sér snemma verslunarhætti á netinu. Hún segir heimsendingu hina mestu snilld.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



**B**rynja Dan Gunnarsdóttir er upphafsmaður hins vinsæla netútsölu dags Singles' Day á Íslandi. Í samkomubanninu hefur hún notið þess að gera margvísleg og góð kaup í netverslunum.

*Hefurðu uppgötvad eitthvað nýtt og skemmtilegt þegar kemur að netverslun í samkomubanninu?*

Það sem mér finnst aðallega gaman að sjá er að allar þessar verslanir eru að gera allt sem þær geta til að láta hlutina ganga þrátt fyrir óvenjulegar og erfiðar aðstæður. Verslanir eru farnar að senda heim, sýna meira hvað er til á netinu og bjóða símgreiðslur og alls konar þjónustu sem hefur kannski ekki tíðkast í viðkomandi verslun fyrr en nú til að létta róðurinn. Við í Extraloppunni brugðum til dæmis á það ráð að vera öflug á miðlunum okkar og tókum í gríð og erg við símgreiðslum og sendum heim, sem ég veit að fleiri tóku til bragðs.

*Hvað hefurðu keypt þér í netbúðum í samkomubanninu og hver voru bestu kaupin?*

Ég keypti mér spil í Extraloppunni og teiknibók handa stráknunum mínum. Það er nauðsynlegt að hafa nóg að gera á þessum tímum. Svo keypti ég geggjaða skó á adidas.is, enda er möst að fá sér nýja strigaskó fyrir vorið og sumarið, því það kemur vist þrátt fyrir allt. Það er að minnsta kosti ekki búið að fresta því enn, skilst mér, en ef svo fer sýni skóna bara í tveggja metra fjarlægð!

*Hefurðu nýtt þér innkaup á matvöru í meiri mæli en áður?*

Já, ég nýtti mér heimsendingu á matvöru og klósettappír viðurkenni ég þarna fyrst þegar óvissan var sem mest, en svo hef ég nú alveg slakað á með það, en maður lifandi hvað það er samt þægilegt og einnig með veitingastaðina. Það er bara mesta snilld! Að geta borðað góðan mat sem er ekki skyndibiti og fá hann heimsendan. Það er bara eins og að vera með einkakokk í eldhúsinu.

*Hvort hefur vinninginn hjá þér, að versla í hefðbundnum búðum eða á netinu?*

Sko, það er alltaf gaman að fara í búðir og ég er alveg smá gramsari í eðli mínu þannig að það er viss stemning í því. Þetta fer svolítið eftir því hverju maður leitar að hverju sinni og í hvaða skapi maður er. Oft fer ég líka og kíki í verslanirnar en svo heim og kaupi það á netinu. Ég get því ekki valið hvort hefur vinninginn. Ef það eru fót er ég líklegri til að kíka í búðir til að máta og kaupa en þegar ég kaupi raftæki finnst mér geggjað að kaupa þau á netinu og fá send heim. Ég er líka dugleg í símgreiðslum þar sem aðeins eitt af hverju tagi er kannski falt, og oft þannig að fyrstur kemur; fyrstur fær. Þá er ég oft snögg að hringja og símgreiða. Það er því ekki endilega netverslun sem hefur vinninginn heldur símgreiðslan og svo mæti ég á staðinn og sækja, eins og til dæmis niðri í Extraloppu.

*Ertu virkari þegar kemur að verðsamanburði á netinu en í hefðbundnum búðum?*

Já, mun virkari. Það þykir mér kannski svona helsti kosturinn, að vera með sambærilega vöru opna í nokkrum gluggum og geta gert samanburð á verði og gæðum með einum smelli.



Brynja er líka dugleg að nota símgreiðslur í nettilboðum þar sem fyrstur kemur, fyrstur fær. MYND/ALDÍS PÁLS

## LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Í NETVERSLUN LYFJU



### Dr. Teal's

Baðvörunar frá Dr. Teal's innihalda hreint epsomsalt sem getur róað þreytta vöðva, minnkað verki í líkamanum og bætt svefn. Eucalyptus og Spearmint er nýr ilmur í vörulínunni sem getur virkað einstaklega róandi og örvað skilningarvitin.



### CeraVe

Húðvörur sem eru þróaðar af húðsjúkdómalæknum. Vörunar innihalda þrjár gerðir af keramíðum sem saman hafa það að markmiði að styrkja ysta lag húðarinnar.





# BLÁR APRÍL

Styrktarfélag barna með einhverfu

ÞAÐ ER BARA BEST AÐ  
KYNNAST MÉR TIL  
AÐ SKILJA MIG BETUR

Heilsaðu upp á Mariú á [blarapril.is](http://blarapril.is)  
Hún er einhverf og hefur frá ýmsu að segja



# Smáauglýsingar

550 5055

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

## Bílar & Farartæki

### AÐALKAUP



JÁ JÁ JÁ 977P!!!

Stórsniðugur og góður bill á afar hagstæðu verði! 100% lán mögulegt. Ný skoðaður 2022 án athugasemda! FIAT 500L. Árgerð 2014, ekinn aðeins 69 þ.KM, stærri vélín, bensín, 6 girar. Verð aðeins 977.000. Rnr.110017. Er á staðnum - Adalkaup.

Adalkaup - bílasala  
Skeifan 3C, 108 Reykjavík  
Sími: 888-3715  
Adalkaup@adalkaup.is  
Adalkaup.is

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

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



Barnaheill  
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...

Foreldrar eru megin ábyrgð á aðstoðu af líkamlegum, andlegum og félagslegum þörfum barna sinna.

## Bátar

MARÁS

TOHATSU  
UTANBORDSMÓTORAR



JAPÓNSK  
GÆÐI!

Léttir Fyrirferðalítillir Hljóðlátir Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær  
Sími: 555 6444 - www.maras.is

## Þjónusta

## 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 o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

## Garðyrkja

Felli tré og gryssa og klippi runna. Ódýr þjónusta. Halldór garðyrkjum. s:698 1215

## Bókhald

HSE Bókhald & Uppgjör slf

Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör. Ódýr og góð þjónusta  
www.hsebokhald.is  
hsebokhald@hsebokhald.is  
Sími: 6926910

## Rétta ehf.

Suðurlandsbraut 32  
108 Reykjavík, Ísland

GSM. 00354 854 8080  
Sími. 00354 516 8080

www.retta.is  
olafur@retta.is

## RÉTTA- BÓKHALDSPJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta.

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikkaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

## Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

GEFÐU  
HÆNU

gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf  
kirkjunnar

## Keypt & Selt

## Óskast keypt

### STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opíð mán - fös 11-16,  
Skiptiholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

Til leigu 55 fm stúdíóbúð, nýstandsett við Bildshöfða, laus nú þegar, ekkert dýrahald leyft, uppl s: 893-9777

## Atvinnuhúsnæði

### FRÍSTUNDBIL.

TIL LEIGU EDA SÖLU 50 m2 bil. Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús. Sími: 661-6800

## 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

## Tilkynningar



## Mat á umhverfisáhrifum Athugun Skipulagsstofnunar

### Snjóflóðavarnir á Seyðisfirði, Aldan og Bakkahverfi

Seyðisfjarðarkaupstaður hefur tilkynnt til athugunar Skipulagsstofnunar frummatsskýrslu um snjóflóðavarnir á Seyðisfirði.

Kynning á frummatsskýrslu: Tillaga að ofangreindri framkvæmd og skýrsla um mat á umhverfisáhrifum hennar liggur frammi til kynningar frá 17. apríl til 1. júní 2020 hjá Skipulagsstofnun. Frummatsskýrslan er einnig aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar [www.skipulag.is](http://www.skipulag.is).

Athugasemdafrestur: Allir geta kynnt sér frummatsskýrsluna og lagt fram athugasemdir. Athugasemdir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 1. júní 2020 til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á [skipulag@skipulag.is](mailto:skipulag@skipulag.is).



ÍSAFJARÐARBÆR

## Endurskoðun á Aðalskipulagi Ísafjarðarbæjar - Skipulagslýsing

Ísafjarðarbær óskar eftir athugasemdum vegna skipulagslýsingar endurskoðunar á Aðalskipulagi Ísafjarðarbæjar. Bæjarstjórn Ísafjarðarbæjar samþykkti 2. apríl síðastliðinn að heimila að skipulagslýsing fyrir endurskoðun á Aðalskipulagi verði kynnt opinberlega skv. Skipulagslögum 123/2010 og að lýsingin verði tekin til meðferðar í samræmi við VII. kafla skipulagslaga nr. 123/2010.

Skipulagslýsingin verður til sýnis á bæjarskrifstofum Ísafjarðarbæjar Hafnarstræti 1 á Ísafirði og á heimasíðu Ísafjarðarbæjar [www.isafjordur.is](http://www.isafjordur.is) frá og með 17. apríl 2020 til og með 11. maí 2020.

Skipulagsfulltrúinn í Ísafjarðarbæ



DJÚPAVOGSHREPPUR

## SKIPULAGSMÁL Í DJÚPAVOGSHREPPI BREYTING Á AÐALSKIPULAGI DJÚPAVOGSHREPPS 2008 – 2020 Djúpivogur - neðsti hluti Borgarlands

Sveitarstjórn Djúpa Vogshrepps samþykkti þann 12. mars 2020 tillögu að óverulegri breytingu á Aðalskipulagi Djúpa Vogshrepps 2008 - 2020 samkvæmt 2. mgr. 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Breytingin felst í að íbúðarsvæði við neðsta hluta Borgarlands er stækkað um 0,1 ha til suðurs þar sem nú er óbyggt hverfisverndað svæði. Auk þess er mörkuð ný gata/heimreið að Borgarlandi 10 sem mun þvera íbúðarsvæðið. Greinargerð með rökstuðningi er á uppdrætti dags. 3. mars 2020 í mkv. 1:5.000.

Breytingin hefur verið send Skipulagsstofnun til staðfestingar. Þeir sem óska nánari upplýsinga geta snúið sér til undirritaðs.

Skipulagsfulltrúi Djúpa Vogshrepps

# Parftu að ráða starfsmann?

## ráðum ráðningarstofa

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770  
www.radum.is • radum@radum.is

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífnum og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

## Við finnum rétta einstaklinginn í starfið

Capacent\_

capacent.is



Fuzzy  
SIGURÐUR MÁR



Tré  
KATRÍN ÓLÍNA



Quasi ljós  
ÓLAFUR ELÍASSON

„Berum virðingu  
fyrir íslenskri hönnun“

EYJÓLFUR PÁLSSON



Harpa / Skeifan 6 / 5687733



Hnútapúði  
RAGNHEIÐUR ÖSP



Bessi  
ERLA SÓLVEIG ÓSKARSDÓTTIR



Kjarvalsstóllinn  
SVEINN KJARVAL



Vaðfuglar  
SIGURJÓN PÁLSSON

# VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

## Föstudagur

|                  |                  |                   |
|------------------|------------------|-------------------|
| Reykjavík        | Ísafjörður       | Akureyri          |
|                  |                  |                   |
| 8   8<br>°C   ↑  | 4   16<br>°C   ↗ | 10   10<br>°C   ↗ |
| Egilsstaðir      | Kirkjubæjarkl    | Hveravellir       |
|                  |                  |                   |
| 13   3<br>°C   ↑ | 5   3<br>°C   ↙  | 1   12<br>°C   ↑  |

Sunnan 8-15 og rigning eða súld á köflum í dag, en hægari vindur og léttskýjað austanlands. Sunnan 13-18 norð-vestantil í kvöld. Hiti víða 6 til 11 stig.

## Laugardagur

|                 |                 |                   |
|-----------------|-----------------|-------------------|
| Reykjavík       | Ísafjörður      | Akureyri          |
|                 |                 |                   |
| 8   9<br>°C   ↑ | 1   6<br>°C   → | 10   12<br>°C   ↑ |
| Egilsstaðir     | Kirkjubæjarkl   | Hveravellir       |
|                 |                 |                   |
| 9   8<br>°C   ↑ | 7   6<br>°C   ↙ | 1   14<br>°C   ↑  |

## Sunnudagur

|                 |                 |                  |
|-----------------|-----------------|------------------|
| Reykjavík       | Ísafjörður      | Akureyri         |
|                 |                 |                  |
| 8   7<br>°C   ↑ | 4   5<br>°C   ↑ | 6   3<br>°C   ↑  |
| Egilsstaðir     | Kirkjubæjarkl   | Hveravellir      |
|                 |                 |                  |
| 5   6<br>°C   ↑ | 7   6<br>°C   ↑ | 3   16<br>°C   ↑ |

### LÉTT

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

### MIDLUNGS

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

### PUNG

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

## Krossgáta

### LÁRÉTT

- finirí
- greind
- röð
- vafaatriði
- tónn
- dvalar
- deigja
- algleymi
- fæddar

### LÓDRÉTT

- naturfríður
- trítla
- svif
- séður
- hornskór
- ögn
- aðgreining
- angra
- átt

## Skák Gunnar Björnsson

Saemisch átti leik gegn Ahues í Hamborg árið 1946.

**1. He5!! (1. f6 Dc5+).** **1...Bxe5**  
**2. f6.** Örn Leó Jóhannsson sigraði á Arena-móti skák-hreyfingarinnar sem fram fór í fyrradag. Í kvöld fer fram hrað-skákmót Vikingaklúbbsins. Í gær fór fram fundur stjórnar Skáksambands Íslands þar sem varið var mótadagskrá Skáksambandsins.  
[www.skak.is](http://www.skak.is): Skákin á netinu.



Hvítur á leik

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

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

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

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.

LÁRÉTT: 1. stass, 5. vit, 6. jk, 8. efamál, 10. fa, 11. klaufr, 9. myndin, 12. skil, 14. ama, 16. na.  
 LÓDRÉTT: 1. svefnrö, 2. tífa, 3. áta, 4. sjást, 7. ýsa, 12. setu, 13. raki, 15. óminni, 17. aldar.

## Pondus



Eftir Fróde Överli

## Gelgjan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

## Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

# FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

Ég trúði því ekki að ég yrði hamingjusöm á ný



**Alma Ýr Ingólfssdóttir** veiktist alvarlega 17 ára gömul sem varð til þess að taka þurfti báða fótleggi við hné og framan af níu fingrum. Fyrir þremur árum eignaðist hún dótturina Ásthildi sem lifði aðeins í sex vikur. Buguð af sorg hélt Alma að hún myndi aldrei finna hamingjuna á ný en hún birtist svo sannarlega í syni hennar, Bjarkari Sigri, sem þó átti aldrei að geta orðið til.

## Þakklæti á að vera efst í hugum okkar

Þríeykið **Helga Björg Kjerúlf, Gunnar Hersveinn** og **Hera Guðmundsdóttir** hefur gefið út bókina Heilla-spor – gildin okkar – sem hjálpar börnum að rækta góðar dyggðir til framtíðar.



Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi

# Wizar

...fyrir lífsins ljúfu stundir



## Hægindastóllinn sem slegið hefur í gegn og Íslendingar elska!

360° snúningur | innbyggður fótaskemill  
hallanlegt bak | stillanlegur höfuðpúði

Fáanlegir **Wizar** litir

Verð frá  
**199.900** kr.

  
FYRIR HEIMILIÐ

# BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Réttur mánaðarins

100% ÍSLENSKT ungnautakjöt



**1.998** kr./stk.

Bónus Lambakjöt í karry  
1 kg - Verð áður 2.298 kr.



**479** kr. 2x100 g

Smash Style Hamborgarar  
2x100 g

**598** kr. 2x140 g

Smash Style Hamborgarar  
2x140 g



**195** kr./2 l

Pepsi 2 l  
Pepsi Max 2 l

Sparaðu tíma og fyrirhöfn  
Aðeins að hita

BÓNUS ALLRA LANDSMANNA



10 pýlsur

**398** kr./pk.

Bónus Vínarpýlsur  
485 g, 10 stk.



**198** kr./pk.

Bónus Pýlsubrauð  
260 g, 5 stk.



**179** kr./pk.

Candy People Hlaup  
70 g



**98** kr./500 ml

UpGrade Íþróttadrykkur  
500 ml, 4 teg.

Ný uppskera frá Hollandi

SAMA VERÐ UM LAND ALLT



**498** kr./kg

Græn Paprika  
Ný uppskera frá Hollandi



**298** kr./stk.

Rauð Ramiro Paprika  
Ný uppskera frá Hollandi - 170 g



**359** kr./kg

Tómatar í lausu  
Ný uppskera frá Hollandi



**259** kr./500 g

Bónus Kjarnabrauð  
500 g



Verð gildir til og með 19. apríl eða meðan birgðir endast.

# Gerðu garðinn frægan



**POKI  
MEÐ  
HÖLDUM**

**895** kr./40 l

Van Egmond Mold  
40 l

**359** kr./8 stk.

Euro Shopper Ruslapokar  
Stórir með höldum

**198** kr./parið

Koop Vinnuvettlingar



**359** kr./stk.

Handspritt 85%  
250 ml

## Ruslaplokkari



**398** kr./stk.

Koop Ruslaplokkari

**Opnum klst. fyrr fyrir áhættuhópa**

**Mánudaga-Fimmtudaga**

Kauptún  
Holtagarðar  
Langholt - Akureyri

Korputorg  
Fitjar - Reykjanesbær  
Selfoss

**bonus.is**

## Þykir jafnvænt um öll verkin

**Á fimmtán árum hefur Jakob F. Ásgeirsson gefið út hátt í fjörtíu klassísk skáldverk í íslenskum þýðingum. Segir að í flestum tilvikum hafi verið tap á útgáfunni en styrkir gera gæfumuninn.**

Kolbrún Bergþórsdóttir  
kolbrunb@frettabladid.is



**ÞAD ER EINSTAKLEGA ÁNÆGJULEGT AÐ GEFA ÚT BÆKUR SEM TELJAST MEÐ HELSTU VERKUM BÓKMENNTA-SÖGUNNAR.**

Jakob F. Ásgeirsson hefur frá árinu 2004 verið útgefandi bókaforlagsins Uglu. Bókaforlagið hefur aflað sér nokkurrar sérstöðu með útgáfu á klassískum verkum í íslenskum þýðingum. Slíkt skilar ekki miklu í kassann en sannir bókmenntaunnendur taka þessari útgáfu fagnandi.

Jakob er fyrst spurður hvort það hafi verið meðvitund ákvörðun hans þegar hann stofnaði bókaútgáfuna að gefa út erlenda klassík. „Já og nei. Ég hef nú meiri áhuga á erlendum bókmenntum en íslenskum, ekki síst enskum bókmenntum og langaði til að koma þeim á framfæri,“ segir hann. „Ég var svo heppinn að komast í samband við Atla Magnússon strax á fyrsta ári Uglu. Atli var mikill áhugamaður um enskar bókmenntir. Hann átti í fórum sínum nokkrar ókláraðar þýðingar sem ég vildi ódfús gefa út og svo lögðum við á ráðin um framhaldið. Á næstu árum gaf Uglu út hvert meistaraverkið af öðru í þýðingu Atla: *Borgarstjórnin í Casterbridge* eftir Thomas Hardy, *Hið rauða tákn hugprýðinnar* eftir Stephen Crane, *Hinn mikla Gatsby* eftir F. Scott Fitzgerald, *Silas Marner* eftir George Eliot, *Leynirindrekann* eftir Joseph Conrad, *Ungfrú einmana* eftir Nathaniel West og *Mrs. Dalloway* eftir Virginii Woolf.“

### Vildi gefa út miklu meira

Meðal annarra verka sem komið hafa út hjá Uglu má nefna verk eftir Lev Tolstoj, Raymond Queneau, Edith Wharton, Virginii Woolf, Evelyn Waugh, George

Orwell, Ray Bradbury, Muriel Spark og Charles Dickens.

Jakob hefur einnig endurútfengið nokkrar þýðingar á klassískum barnabókum, svo sem *Pollyönnu*, *Heiðu, Jóláævintýri* og *Yngismeyjum*. Þá má nefna að Uglu er útgefandi Agöthu Christie á Íslandi, en bestu verk hennar teljast klassísk.

„Mér telst svo til að ég hafi á fimmtán árum gefið út hátt í fjörtíu þýdd skáldverk sem geta talist klassísk, það er verk frá fyrri öldum og fram yfir miðja tuttugustu öld,“ segir Jakob. „Þetta eru ólík verk en mér þykir jafn vænt um þau öll. Það er einstaklega ánægjulegt að gefa út bækur sem teljast með helstu verkum bókmenntasögunnar. Raunar hefði ég viljað gefa út miklu meira af þessu tagi, því að það eru svo stórar eyður í þýðingum á helstu bókmenntaperlum. Það er mjög mikilvægt fyrir íslenska tungu og íslenska menningu að heimsbókmenntir séu til á íslensku.“

### Styrkir gera gæfumuninn

Spurður um sölu og viðtökur segir Jakob: „Í flestum tilvikum hefur verið tap á útgáfu þessara verka. Sum þeirra selst í innan við hundrað eintökum. En margar bókanna hafa fengið þýðingarstyrk frá Miðstöð íslenskra bókmennta og það hefur náttúrulega gert gæfumuninn. Þótt salan hafi oft verið dræm hafa fjölmiðlar yfirleitt sýnt þessu framtaki áhuga nema helst fyrir jól, þá beinist áhugi þeirra annað. Það bitnar auðvitað á sólunni, því að



Það er mjög mikilvægt fyrir íslenska tungu og íslenska menningu að heimsbókmenntir séu til á íslensku, segir Jakob F. Ásgeirsson en slíkar þýðingar munu áfram verða hluti af útgáfuflöru Uglu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Uglu hefur ekki bolmagn til að auglýsa þessar bækur eins og vert er.“

Jakob segir blómlegt bókmenntaár í vændum hjá Uglu, þótt illa ári í svipinn á heimsvisu. Á þessu ári gefur Uglu meðal annars út meistaraverk Barböru Pym,

*Gæðakonur* í þýðingu Elínar Guðmundsdóttur og *Sögur frá Sovétríkjunum* í þýðingu Áslaugar Agnarsdóttur. Einnig má nefna tvær skáldsögur eftir Nóbelskálidið Peter Handke í þýðingum Árna Óskarssonar og Franz Gíslasonar.

Á næsta ári eru væntanleg meðal annars verk eftir J.D. Salinger, Evelyn Waugh og Toni Morrison. „Ég á ekki von á öðru en að þýðingar á klassískum meistarverkum verði áfram hluti af útgáfuflöru Uglu,“ segir Jakob að lokum.

## Þekktur erlendur leikstjóri leikstýrir Napólí-sögum

Þjóðleikhúsið hefur ráðið virtan og þekktan erlendan leikstjóra, Yael Farber, til að leikstýra sýningu sem byggir á hinum geysivinsælu Napólí-sögum eftir Ferrante. Yael Farber er frá Suður-Afríku en hefur leikstýrt um allan heim, þar á meðal í öllum helstu leikhúsum Bretlands. Leiksyningin Fullkomin vinkona verður frumsýnd á stóra sviði Þjóðleikhússins í lok september næstkomandi.

Yael Farber er alþjóðlegur leikstjóri sem hefur leikstýrt víða um heim á undanföllum árum. Hún er frá Suður-Afríku en býr í Kanada og Singapúr. Hún hefur leikstýrt rómum sýningum í helstu leikhúsum Bretlands, Breska Þjóðleikhúsinu, The Old Vic, Young Vic og Donmar Warehouse. Nú nýlega hlaut hún afbragðs dóma fyrir uppsetningu sína á Hamlet með Hollywoodstjórnum Ruth Negga, sem sýnd



Yael Farber er þekktur leikstjóri.

hefur verið í New York. Farber er einnig leikskáld og hefur hún sjálf og sýningar hennar hlotið fjölda verðlauna og viðurkenninga.

Uppsetningin á Napólí-sögum í Þjóðleikhúsinu verður viðamikil. Ilmur Stefánsdóttir hennar leik-

mynd, Filippía I. Elísdóttir hennar búninga og Björn Bergsteinn Guðmundsson hennar lýsingu. Hrafnhildur Hagalín Guðmundsdóttir verður sýningardramatúrgverksins og Salka Guðmundsdóttir þýðir.

„Það er gríðarlegur fengur fyrir Þjóðleikhúsið og íslenskt leikhúslíf að tekist hafi að fá Yael Farber í okkar hóp. Hún er einstaklega öflugur og áræðinn leikstjóri sem vakið hefur verðskuldaða athygli víða um heim á undanföllum árum,“ segir Magnús Geir Þórðarson þjóðleikhússtjóri. „Það er ómetanlegt fyrir okkar leikhóp að fá leikstjóra af þessu kaliberi til samstarfs og ég er ekki í vafa um að hún mun skapa kraftmikla, dínamska og skemmtilega sýningu upp úr hinum rómuðu Napólí-sögum Ferrante. Ég hlakka óskaplega til að sjá þessa sýningu birtast á sviði Þjóðleikhússins í haust.“

**Manic Panic**  
hárlitirnir fást  
hjá okkur  
sendum um allt land

**HOKUS POKUS**

www.hokuspokus.is  
Verslun og vefverslun  
Laugavegi 69 S. 551-7955



# Dagskráin á Hringbraut

Íslenskt sjónvarpsefni í 5 ár



21

Frétta- og umræðuþáttur með áherslu á pólitík, þjóðmál, menningu og lífsreynslu



**Tilveran**

Samtal um manneskjuna og trúna á tímum mótlætis í samfélaginu



**Bílalíf**

Fjörlegur og fjölbreyttur þáttur um bílana okkar í leik og starfi



**Eldhugar**

Færir viðmælendur út á jaðar hreysti, hreyfingar og áskorana lífsins



**Fasteignir og heimili**

Upplýsandi og fróðlegur þáttur um fasteignir, heimili og húsráð af öllu tagi



**Heilsugæslan**

Fræðsluþáttur um heilsu og lífsstíl, unninn með fagfólki og sérfræðingum



**Lífið er lag**

Tekur á málefnum fólks á besta aldri sem lifir áskoranir efri áraanna



**Mannamál**

Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi, opinskár og hispurslaus



**Suðurnesjamagasín**

Skoðar mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar suður með sjó



**Saga og samfélag**

Fer með áhorfendur fram og aftur tímann í íslenskum fræðum og menningu



**Undir yfirborðið**

Varpar ljósi á allt það sérstæða í lífinu sem stundum er falið og fordæmt



**Viðskipti með Jóni G**

Fréttatengdur þáttur sem tekur púlsinn á íslensku viðskiptalífi

FRÉTTAUMRÆÐA, MENNING, HEILSA,  
LÍFSREYNSLA OG NÁTTÚRA



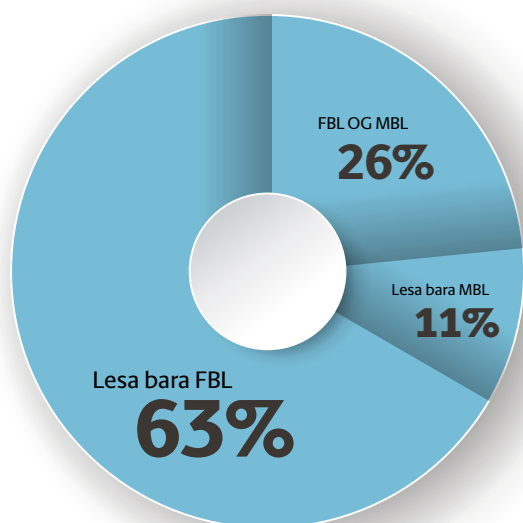
HRINGBRAUT

# Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

# 89%

Með því að auglýsa í Atvinnublaðinu nær þitt fyrirtæki til **89%** lesenda dagblaða\* á höfuðborgarsvæðinu.



**Beinn sími: 550 5625**

#### Sölufulltrúar:

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



\*Frettablaðið og Morgunblaðið

Heimild: Prentmæling Gallup, jan. - jún. 2019. Lesendur dagblaða á Höfuðborgarsvæðið á aldrinum 18-49 ára.

## DAGSKRÁ

# Föstudagur

### HRINGBRAUT

**20.00 The Kokopelli Trail**  
**20.30 Fasteignir og heimili** Upplýsandi og fróðlegur þáttur um allt sem viðkemur fasteignum og góðum húsráðum.  
**21.00 21 - Úrval á föstudegi** Samantekt úr bestu og áhuga-verðustu viðtölum úr Tuttugu-ogeinum í liðinni viku.  
**21.30 Saga og samfélag** Þáttur þar sem málefni liðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.

### RÚV SJÓNVARP

**06.50 Morgunþáttur Rásar 1 og 2**  
**09.00 Heimavist - MenntaRÚV**  
**11.00 Skólahreysti**  
**11.30 Fjörskyldan**  
**12.10 Ferðastíklar Giljaheimar**  
**12.55 Gengið um garðinn Fossvogskirkjugarður - seinni hluti**  
**13.35 Kastljós**  
**13.50 Menningin**  
**14.00 Bláðamannafundur vegna COVID-19** Bein útsending frá blaðamannafundi vegna COVID-19.  
**14.40 Herra Bean Mr Bean**  
**15.00 Poirot - Erfinginn** - fyrri hluti  
**15.50 Háski - fjöllin rumska**  
**Uppbygging á hamfarasvæði** Í lokabættinum er fjallað um uppbygginguna á Norðfirði, samstöðu bæjarbúa, gerð snjóflóðavarnargarða, eftirmál flóðanna og áhrifn sem þau höfðu á fólk á staðnum.  
**16.35 Söngvaskáld Stefán Hilmarsson** Stefán Hilmarsson flytur nokkur laga sinna að viðstöddum áheyrendum í myndveri RÚV. Stjórn upptöku: Jón Egill Bergþórsson. Textað á síðu 888 í Textavarp.  
**17.15 Fagur fiskur Sætasti karfinn í bænum**  
**17.50 Táknafréttir**  
**18.00 KrakkaRÚV**  
**18.01 Fótballastrákurinn Jamie**  
**18.40 Krakkafréttir vikunnar**  
**19.00 Fréttir**  
**19.25 Íþróttir**  
**19.30 Veður**  
**19.40 Herra Bean Mr. Bean** Sigildir breskir gamanþættir frá árunum 1990-1995 um ævintýri hins seinheppna herra Bean. Aðalhlutverk: Rowan Atkinson.  
**20.10 Poppkorn - sagan á bak við myndbandið Nýdönsk - Landslag skýjanna** Stuttir þættir þar sem rýnt er í gömul íslensk tónlistarmyndbönd og sagan á bak við þau skoðuð. Dagskrárgerð: Gunnlaugur Jónsson.  
**20.25 Vikan með Gísla Marteini**  
**21.10 Matur og munúð Delicious** Bresk þáttaröð í fjórum hlutum um kokkinn Leo Vincent sem rekur hótél í Cornwall ásamt eigin konu sinni, Sam. Þegar Sam kemst að því að Leo heldur við Ginu, fyrrverandi eiginkonu sína, fer líf þeirra allra í flækju. Aðalhlutverk: Iain Glen, Dawn French, Emilia Fox og Tanya Reynolds.  
**22.00 Endeavour Endeavour IV** Flokkur breskra sakamálamyndamann í Oxford á yngri árum. Hann ræður strembnar morðgátur, kynnist mönnum sem hann á eftir að starfa með næstu áratugina og þróar með sér eftirtektafærð skapgerðareinkenni sem hann á eftir að finna á löngum og gífturikum ferli. Atriði í myndunum eru ekki við hæfi ungra barna.  
**23.30 The Birdcage Fuglabúrið**  
**01.25 Dagskrárlok**

### SJÓNVARP SÍMANS

**06.00 Síminn + Spotify**  
**07.00 Ísland vaknar** Útsending frá morgunþætti K100.  
**10.00 Dr. Phil**  
**10.45 Everybody Loves Raymond**  
**11.10 The King of Queens**  
**11.30 How I Met Your Mother**  
**11.55 Dr. Phil**  
**13.05 For the People**  
**14.05 Dr. Phil**  
**14.50 Venjulegt fólk**  
**15.20 Mannlíf**  
**16.00 Malcolm in the Middle**  
**16.20 Everybody Loves Raymond**  
**16.45 The King of Queens**  
**17.05 How I Met Your Mother**  
**17.30 Dr. Phil**  
**18.15 Happy Together**  
**18.40 Black-ish** Bandarísk gamanþáttaröð. Nýrik fjölskylda tekst á við þær breytingar að efnast hratt og koma sér sífellt í aðstæður sem þau eiga erfitt með að vinna úr. Anthony Anderson leikur aðalhlutverkið og Laurence Fishburne eitt af aukahlutverkunum.  
**19.10 Love Island**  
**20.10 Song One**  
**03.30 Síminn + Spotify**

### RÚV RÁS EITT

**06.05 Morgunþáttur Rásar 1 og 2**  
**06.45 Morgunbæn og orð dagsins**  
**07.00 Fréttir**  
**07.30 Fréttayfirlit**  
**08.00 Morgunfréttir**  
**08.30 Fréttayfirlit**  
**09.00 Fréttir**  
**09.05 Í ljósi sögunnar**  
**09.45 Morgunleikfimi**  
**10.00 Fréttir**  
**10.03 Veðurfregni**  
**10.13 Óskastundin**  
**11.00 Fréttir**  
**11.03 Mannlegi þátturinn**  
**12.00 Fréttir**  
**12.02 Hádegisútlit**  
**12.20 Hádegisfréttir**  
**12.40 Veðurfregni**  
**12.50 Dánarfregni**  
**12.55 Samfélagið**  
**14.00 Fréttir**  
**14.03 Heimskviður**  
**15.00 Fréttir**  
**15.03 Sögur af landi**  
**16.00 Síðdegisfréttir**  
**16.05 Glans**  
**17.00 Fréttir**  
**17.03 Lestarklefinn**  
**18.00 Spegillinn**  
**18.30 Viðtal dagsins**  
**18.50 Veðurfregni**  
**18.53 Dánarfregni**  
**19.00 Flugur Vinsæl lög frá 1969**  
**19.45 Lofthelgin**  
**20.30 Mannlegi þátturinn**  
**21.25 Kvöldsgagan. Konan við 1000 gráður (23 af 41)**  
**22.00 Fréttir**  
**22.05 Veðurfregni**  
**22.10 Samfélagið**  
**23.05 Lestarklefinn**  
**00.00 Fréttir**  
**00.05 Næturútlit Rásar 1**

### STÖÐ 2 BÍÓ

**10.35 The Big Sick**  
**12.30 The Borrowers**  
**13.55 Rachel Getting Married**  
**15.45 The Big Sick**  
**17.40 The Borrowers**  
**19.05 Rachel Getting Married**  
**21.00 Harry Potter and the Deathly Hallows. Part 2**  
**23.05 Mary Queen of Scots**  
**01.05 Blade Runner 2049**  
**03.45 Harry Potter and the Deathly Hallows. Part 2**

### STÖÐ 2

**08.00 Heimsókn**  
**08.15 Masterchef USA**  
**09.00 Bold and the Beautiful**  
**09.20 Gilmore Girls**  
**10.00 Born Different**  
**10.25 Tveir á teini**  
**10.55 Jamie's Quick and Easy Food**  
**11.25 Evrópski draumurinn**  
**11.55 Golfarinn**  
**12.25 Óbyggðirnar kalla**  
**12.35 Nágrannar**  
**12.55 Austin Powers in Goldmember**  
**14.25 Allir geta dansað**  
**15.50 I Feel Bad**  
**16.10 Friends**  
**16.35 Stelpurnar**  
**17.35 Bold and the Beautiful**  
**18.00 Nágrannar**  
**18.26 Veður**  
**18.30 Fréttir Stöðvar 2**  
**18.50 Sportpakkinn**  
**18.55 Ísland í dag**  
**19.10 Páll Óskar í beinni** Páll Óskar tekur sín þekktustu og bestu lög og bregður á leik eins og honum einum er lagið.  
**20.10 Stan & Ollie**  
**21.50 Independence Day**  
**23.10 Share**  
**00.35 Serialized**  
**02.05 Austin Powers in Goldmember**

### STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

**08.00 Barnaefni**  
**18.30 Cats & Dogs**  
**20.00 Friends**  
**20.20 Friends**  
**20.45 The Big Bang Theory**  
**21.00 The Hundred**  
**22.45 American Horror Story 8. Apocalypse**  
**23.30 The Simpsons**  
**23.50 Bob's Burgers**  
**00.15 Friends**  
**00.35 The Big Bang Theory**  
**00.55 Friends**

### STÖÐ 2 SPORT

**05.15 Sportið í dag**  
**06.15 Goðsagnir - Ingi Björn**  
**06.45 Goðsagnir - Ragnar Margeirsson**  
**07.20 Goðsagnir - Pétur Ormslev**  
**07.50 Goðsagnir - Hörður Magnússon**  
**08.25 Goðsagnir - Guðmundur Steinson**  
**09.00 Goðsagnir - Ólafur Þórðarson**  
**09.45 Goðsagnir - Gummi Ben**  
**10.35 Goðsagnir - Sigursteinn Gíslason**  
**11.20 Goðsagnir - Steingrímur Jó**  
**12.05 Goðsagnir - Tryggvi Guðmundsson**  
**12.55 Sportið í kvöld**  
**13.55 Inside Serie A**  
**14.25 La Liga World**  
**15.00 Sportið í dag** Nýr og skemmtilegur íþróttafréttarþáttur þar sem sérfræðingar Stöðvar 2 Sport taka fyrir öll helstu íþróttafréttamál dagsins.  
**16.00 Stjarnan - Vikingur R. 2018**  
**16.20 Keflavík - Snæfell 2008**  
**16.50 Breiðablik - Vikingur Ó.**  
**20.00 Dominos Kórufoltakvöld**  
**21.00 Valur - Stjarnan 2018**  
**21.20 KR - Grindavík 2009** Stærsti kórufoltaleikur íslands sögunar. Oddaleikur um Íslandsmeistararitilinn 2009. KR mætti til leiks með eitt af best mánnaða lið íslands sögunar. Dramatík fyrir fullri DHL-höll svikur engan.  
**21.45 UEL Classic Matches**  
**22.35 NBA Special. 1984 NBA Draft**  
**23.45 NBA. David Stern. 30 Years**  
**00.20 NBA Special. Kobe Bryant. The Interview**  
**01.10 Kobe - Doin' Work**

### ÚTVARP

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

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

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

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

FM 102,9 Lindin



# Gerðu viðeigandi ráðstafanir

Á að hafa það notalegt og horfa á eitthvað gott í kvöld? Þú færð allt naslið og drykkina á næstu Kvikk-stöð Orkunnar.

**Kvikk**  
ON THE GO

**ORKAN**

# Lilja vildi leggja sitt af mörkum

Stílistinn **Lilja Hrönn** vildi leggja sitt af mörkum á þessum flóknu tímum sem við erum nú að upplifa. Því fékk hún nokkra ljósmyndara með sér í samstarf og selja þær prent af ljósmyndum til styrktar Kvænnaathvarfinu.

**L**ilja Hrönn Helgadóttir hefur verið búsett í London síðasta tæpa áratuginn. Þar hefur hún starfað fyrst og fremst sem stílisti síðustu árin, en nú fyrir stuttu setti hún á laggrinnar nettimaritíð Tides Magazine. Lilja vildi leggja hönd á plóg þegar það kemur að þeirri flóknu stöðu sem uppi er í heiminum í dag í ljósi COVID-19 heimsfaraldursins. Henni var sérstaklega hugleikin staða kvænna sem upplifa heimilisofbeldi, enda er það eðlilega flóknara fyrir þær að flýja heimili sín þegar staðan er eins og hún er. Því ákvað hún að selja eftirprentanir af ljósmyndum sem birst hafa hjá Tides, en Lilja hefur átt í samstarfi við marga af þekktustu ljósmyndurum landsins. Allur ágóði af sölu verkanna rennur óskertur til Kvænnaathvarfsins.

„Ég er búin að búa úti í tæplega níu ár núna, eða síðan í september 2011. Síðustu ár er ég búin að starfa sem sjálfstætt starfandi stílisti, með áherslu á tísku, bæði fyrir tímarit fyrir fatamerki og ýmiss konar fyrirtæki. Ég lærði listræna stjórnun eða Creative direction með áherslu á tísku, í London College of Fashion. Ég var að fara ljúka barneignarleyfi mínu núna í síðasta mánuði og að byrja í nýrri vinnu, en því hefur nú verið frestað um ófyrirsjáanlegan tíma á meðan COVID-19 stendur yfir,“ segir hún.

## Einstök ferð til Kiev

Síðustu árin hefur verið meira en nóg að gera hjá Lilju en hún hóf að taka einnig eigin kúnna upp úr 2016. Hún hefur lent í ýmsum ævintýrum í gegnum starfsitt.

„Ég held að skemmtilegasta verkefnið sem ég hef fengið var að stíliseru myndabátt fyrir Schön! Magazine og þurfti að fara til Kiev í Úkraínu með tveggja daga fyrirvara. Það er mjög stuttur fyrirvari fyrir svona myndabátt, því maður þarf að panta öll fötin sem fyrst. Ég var að ferðast frá London til Kiev, með þrjár stökkfullar ferðatöskur af fötum, sem ég ber fjárhagslega ábyrgð á á meðan þau eru í vörslu minni, og var stoppuð örstutt í tollinum en var svo heppin að lenda á konu sem ég held að hafi fundið svo til með mér af því að ég leit líklegast svo illa út því ég var ósofin og á barmi taugaáfalls að hún sleppti mér í gegn,“ segir Lilja.

Hún segir að dvölin í Kiev hafi reynst nokkuð ólík því sem hún hefur áður vanist.

„Öll reynslan í Kiev var svo óraunveruleg, ég talaði við ungt fólk sem hafði verið í óeirðunum í Úkraínu snemma á síðasta áratug og til dæmis sagði einn ungur maður mér frá því þegar hann sá mann skjóta besta vin sinn í höfuðið. Við þurftum að vera með öryggisverði sem pössuðu fötin og skartið sem ég var með því við vorum að mynda á mjög óöruggu svæði. Það er mjög ódýrt vinnuafli og efniviður til að vinna með í Úkraínu þannig að mörg fatamerki fara þangað til að mynda. Ljósmyndararnir sem ég vann með fyrir þessa töku fara þangað oft og þekktu vel til í Kiev, svo vel að þegar við flugum til baka borguðu þeir manneskju á flugvellinum svo við þyrftum ekki að fara í gegnum öryggisleitina, sem er mikil



Lilja Hrönn er búsett í London ásamt tíu mánaða gamalli dóttur sinni og kærasta. MYND/KATRÍN ÓLAFS



Lilja segir alla ljósmyndarana hafa tekið vel í verkefnið. MYND/KATRÍN ÓLAFS

á flugvellinum þar. Mér fannst það mjög skritin tilfinning,“ segir Lilja.

## Illla borgað draumastarf

Starf stílista getur verið mjög fjölbreytt en á sama tíma krefst það mikils sveigjanleika.

„Ég vann í og setti upp Tides Magazine á meðan ég var ólétt og í barneignarleyfi. Þetta á að vera opinn vettvangur fyrir fólk í lista- og tiskubransanum til að birta verkefni og skrif, og þar að auki til að opna augu annarra fyrir lista- og tiskuheiminum með því að hafa áhugaverð viðtöl,“ segir hún.

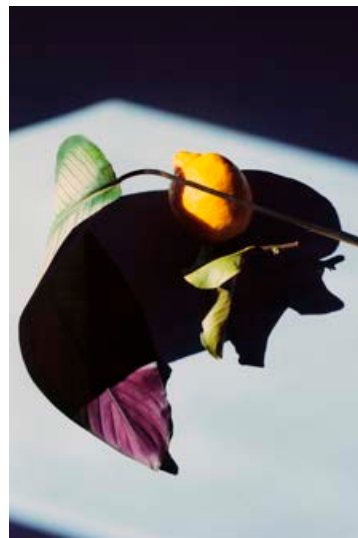
Lilja segir að sig hafi lengi dreymt um það áður að stofna netrit sem þetta.

„Mig hefur langað til að starfa

hjá tímariti mjög lengi og eftir að ég vann hjá Another Magazine og Another Man, ýtti það enn frekar undir þann draum. En þannig er mál með vexti að það er hrikalega erfiður heimur að komast inn í, sérstaklega hér í London. Þú þarft að byrja sem aðstodarmanneskja í flestum tilfellum og fyrir þá vinnu fékk ég greidd 500 bresk pund á mánuði, sem augljóslega gekk ekki upp,“ segir Lilja.

Hún segir að fólk sem er af ríku ættum hafi vægast sagt mjög ósanngjarnan forgang inn í þennan heim.

„Þegar ég varð ólétt ákvað ég að nýta tímann sem ég hafði í að vinna í einhverju sem skipti mig hjartans máli, einhverju sem ég gæti skilið eftir mig og verið stolt af. Það skiptir



Ágóðinn af rennur til Kvænnaathvarfsins. MYND/CHARLOTTE STOUVE

mig miklu máli að fólk sem ég vinn með og býr til efni fyrir síðuna sé einnig stolt af sínum verkum og hafi gaman af því að skapa þau. Að það sé ekki bundið sjón annarra eða kúnna sem mata ofan í það hvað þeir vilja. Þannig að þetta byrjaði sem algjört ástríðuverkefni, en draumurinn er að þetta geti undið upp á sig og orðið að stærra batterii einn daginn. En í grunninn er þetta vettvangur fyrir listrænt fólk til að koma sér og sínum verkefnum á framfæri, og vonandi að þessi síða geti hjálpað til við það.“

## Vitundarvakning

En hvornig fékkstu þessa hugmynd, að selja prent til styrktar Kvænnaathvarfinu?



Hægt er að kaupa prentin og styrkja Kvænnaathvarfið á heimasíðu Tide Magazine. MYND/MARSÝ HILD

**ÉG FÓR AÐ VINNA HUGMYNDINA FREKAR EFTIR FRÉTT UM AÐ ÖNNUR KONA HEFÐI LÁTIST Á HEIMILI SÍNU Á ÍSLANDI EFTIR AÐ SAMKOMUBANN HAFÐI VERIÐ SETT Á, ÞAÐ DREIF MIG ÁFRAM Í AÐ LEGGJA ÞESSU MIKILVÆGA MÁLEFNI LIÐ.**

„Þessi hugmynd var innblásin af tveimur öðrum sölum sem ég hafði séð á netinu til að leggja framlinu-starfsfólki lið, bæði á Íslandi og hérna í London. Það voru eftirprentanir af listaverkum sem voru til sölu en ég ákvað að hafa sölu á ljósmyndaprentum einungis eftir kvenkyns ljósmyndara,“ segir Lilja. Af hverju er svona mikilvægt að leggja nákvæmlega þessu málefni lið núna?

„Ég fór að vinna hugmyndina frekar eftir frétt um að önnur kona hafði látist á heimili sínu á Íslandi eftir að samkomubann hafði verið sett á, það dreif mig áfram í að leggja þessu mikilvæga málefni lið. Einnig hafði orðið gríðarleg aukning á útköllum vegna heimilisofbeldis hérna í London, eða um 25%, og mér fannst það hrikaleg tilhugsun að allar þessar konur, í flestum tilvikum, hafi allt í einu enga flóttaleið frá heimilisofbeldi sem þær verða fyrir daglega. Hlutur eins og að sækja krakka í leikskóla eða skóla, fara í búð, mæta í vinnu. Svartur raunveruleikinn heima verður enn verri því tíminn sem þær þurfa að verja heima hjá sér verður enn lengri,“ segir Lilja.

Allir ljósmyndararnir tóku gífurlega vel í hugmyndir Lilju Hrannar þegar hún bar þær upp.

„Ljósmyndararnir tóku mjög vel í þetta! Fékk tvær íslenskar, þær Marsý Hild og Katrínu Ólafs, og tvær erlendar, Sarah Blais og Charlotte Stouvenot, til að gefa verk sín. Pixel prentþjónusta gaf mér svo ótrúlega góðan dil á prentun og fær góðar þakkir fyrir. Allur ágóði rennur óskertur til Kvænnaathvarfsins. Ég er enn að leita að fyrirtæki til að gefa eða bjóða góðan dil á pappírshólkum til að senda prentin í, þannig að efniver sem að les þetta gæti hjálpað mætti sá hinn sami endilega hafa samband,“ segir hún.

Hægt er að kaupa prentin og styrkja Kvænnaathvarfið á tidesmagazine.com. [steingerdur@frettabladid.is](mailto:steingerdur@frettabladid.is)



# PÁLL ÓSKAR Í BEINNI

Í KVÖLD  
OPIN DAGSKRÁ

## Páll Óskar í beinni

Ekki missa af skemmtilegri kvöldstund í beinni útsendingu á Stöð 2 þar sem sjálfur Páll Óskar mun flytja vinsælustu lögin sín og færa áhorfendum heima í stofu stanslaust stuð.

stod2.is 1817



Birta hefur fengið góð viðbrögð við Jarðarförin mín og nefnir til dæmis vinkonu mómmu hennar sem hún mætti á förunum vegi: „Hún sagði að þetta væri ógeðslega flott og bað að heilsa mómmu.“ FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Ógeðslega gaman að gubba í erfidrykkju

Leikkonan unga **Birta Hall** stelur senunni ítrekað í hlutverki barnabarns dauðvona Ladda í sjónvarpsþáttunum Jarðarförin mín. Hún ber grínaranum vel söguna og segir stjórnustæla ekki til í honum.

**B**irtu Hall dreymir um að verða leikkona og þótt hún sé aðeins níu ára hefur hún þegar stigið örugg skref inn á framabrautina, nú síðast með eftirminnilegum tilprifum í sjónvarpsþáttaröðinni Jarðarförin mín.

„Mér finnst mjög gaman að svara spurningum. Sérstaklega af þær eru um mig, vinkonur mínar eða vini,“ segir Birta glaðlega um þann óhjákvæmilega fylgifisk frægðarinnar að þurfa að sitja fyrir svörum í blaðaviðtölum.

Þrátt fyrir ungan aldur hefur hún þegar sýnt tilprif fyrir framan tókuvélar en Jarðarförin mín er umfangsmesta framleiðslan sem hún hefur tekið þátt í og hlutverkið hennar þar það stærsta hingað til.

### Draumastarfið

„Ég var strax til í þetta. Ég hugsaði mig ekki um tvisvar,“ segir hún um hlutverk Sísar, afastelpunnar sem tekur af heilum hug þátt í jarðarfaraundirbúningi dauðvona afa síns sem Laddi leikur.

Birta segir aðspurð að draumur hennar sé að verða leikkona og allt bendir til þess að hún muni sjálf sjá til þess að sá draumur verði að veruleika. „Ég æfi leiklist og svo hef ég verið í litlum hlutverkum,“ segir hún og nefnir sjónvarpsþættina Fanga og Brot.

„Og svo er ég í Stundinni okkar en þetta er stærsta. Eða kannski líka Stundin okkar. Ég er líka þátta-stjórnandi í Stundinni okkar. En það er ekki mikil leiklist, sko.“

### Engir stælar

Meðvituð um stærð verkefnisins gekk Birta full tilhlökkunar til

**MÉR FINNST MJÖG GAMAN AÐ SVARA SPURNINGUM. SÉRSTAKLEGA AF ÞÆR ERU UM MIG, VINKONUR MÍNAR EÐA VINI.**

ógeðslegt að hafa það í muninum,“ segir Birta um atriði þar sem Sísí treður sig út af tertum með fyrirsjáanlegum afleiðingum. „Þetta var allt í lagi á bragðið en áferðin var ógeð,“ heldur hún áfram þegar nánar er spurt út í edli og gerð gervielunnar.

„Mér fannst þetta kannski ekki beint það besta sem ég hef gert þarna en núna finnst mér þetta alveg gaman þegar ég horfi og þetta er búið,“ segir hún um þetta tiltekna atriði áréttar að í það heila hafi henni fundist „ógeðslega gaman að leika í þessu. Ógeðslega gaman.“

### Þetta fullorðna fólk...

Þegar talið berst frá sjónvarpsveruleikanum að hinu daglega lífi í samkomubanninu neitar Birta því ekki að henni leiðist stundum. „Já, mér leiðist svolítið að vera ekki meira í skólanum og svo finnst mér svo erfitt að læra heima. Það er bara engin einbeiting heima,“ segir hún og bendir ákveðin á tvo blóraböggla, mómmu sína og stjúpna; dag-skrárgerðarkonuna Viktoríu Hermannsdóttur og Sóla Hólm, grínista með meiru.

„Sérstaklega þegar mamma er á fundi. Það er alveg mjög pirrandi og um daginn varð ég alveg brjáluð út í Sóla og mómmu,“ segir Birta af talsverðum þunga.

„Þá þurftu þau að taka eitthvað upp herna heima og ég mátti eiginlega ekki hvísla! Þá bara „baba-baba...“ Ég mátti ekki anda.“ Þá hafi hún ofan á allt annað þurft að passa litlu systur sína á meðan en hún heldur því vandlega til haga að það hafi verið allt í lagi og gaman en samt bíði hún spennt eftir 4. maí og fullri mætingu í skólann.

**toti@frettabladid.is**

starfa og lét ekkert skyggja á leik-gleðina þótt tókurnar hafi vissulega stundum reynt á þolrifin.

„Það var kannski stundum erfitt að hafa hljóð og bíða en það var bara líka mjög gaman,“ segir leikkonan unga og ber gríngóðsögninni Ladda sérlega vel söguna. „Það var bara gaman. Það var enga stjórnustæla að finna í honum.“

Svo mörg voru þau orð og talinu víkur að erfidasta tókudeginum. „Fyrsti dagurinn var sko dálítið erfíður en líka af því að það var fyrsti dagurinn,“ segir Birta og auðheyrir að hún var þó fljót að finna taktinn. „Og ég var líka orðin dálítið óþolinmód út af því að ég fattaði ekki hvað leikstjórninn væri að segja mér.“

### Ógeðslega gaman

Birta og leikstjórnin, Kristófer Dignus, virðast þó ekki hafa þurft nema þennan eina dag til þess að læra á hvort annað og gleðin var eftir það við slík völd að það var meira að segja gaman að gubba.

„Mér fannst líka mjög gaman að gera gervigubbið samt dálítið

Vantar þig orku?  
Þú finnur yfir 100 tegundir af orkudrykkjum hjá okkur

1011

# Fjölbreytt úrval gæða heimilisvara

áreiðanleg & þekkt vörumerki, fyrir heimilin í landinu



**SKOÐAÐU ÚRVALIÐ HJÁ UMBOÐSMÖNNUM  
ORMSSON UM LAND ALLT..**



**...EDA Í VEFVERSLUN [ORMSSON.IS](http://ORMSSON.IS)  
ÞAR ER ALLTAF OPIÐ!**



Opnunartímar  
Virka daga kl. 10-18  
Laugardaga kl. 11-15

**ORMSSON**  
LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Skoðaðu úrvalið okkar á  
[ORMSSON.IS](http://ORMSSON.IS)



\*SENDUM UM LAND ALLT

ORMSSON  
PRISTUR-ÍSAFIRÐI  
SÍMI 456 4751

KS  
SAUÐÁRKRÓKI  
SÍMI 455 4500

SR BYGG  
SIGLUFIRÐI  
SÍMI 467 1559

ORMSSON  
AKUREYRI SÍMI  
461 5000

PENNINN  
HÚSAVÍK  
SÍMI 464 1515

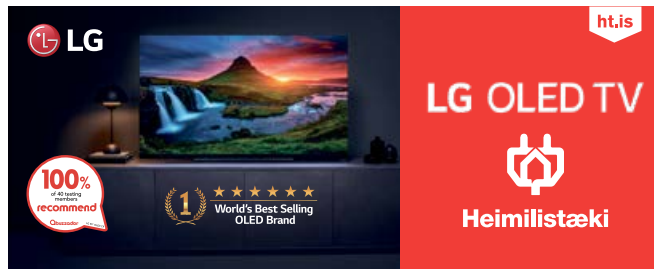
ORMSSON  
PAN-NESKAUPSSTAÐ  
SÍMI 477 1900

ORMSSON  
ÁRVIRKINN-SELFOSSI  
SÍMI 480 1160

GEISLI  
VESTMANNÆYJUM  
SÍMI 481 3333

TÆKNIBORG  
BORGARNESI  
SÍMI 422 2211

OMNIS  
AKRANESI SÍMI  
433 0300



## BAKÞANKAR

Árna Helgasonar



## Á sama báti

Ég er alvarlega að íhuga málaferli gegn foreldrum mínum þar sem ég virðist vera eina íslenska barnið sem á ekki mynd af sér með Vigdísí Finnbogadóttur. Hvað voru foreldrar mínir eiginlega að gera á niunda áratugnum? Allavega ekki að skutla elsta syninum í gróðursetningu með forsetanum eða óvænta heimsókn á Bessastaði.

Önnur bylgja sem ég náði ekki að vera hluti af eru þessir áskorunarleikir á Facebook. Ég veit hins vegar orðið óeðlilega mikið um hvaða niu störf mínir hafa raunverulega unnið og líka þetta eina sem þeir laumuðu með og reyndust svo bara alls ekki hafa unnið. Eins hvaða tíu plötur hafi mótað þá sem tónlistarunnendur og manneskjur.

Innivera og samfélagsmiðla-hangs fer þó vonandi að minnka. Tilkynnt var í vikunni að fram undan væru tilslakanir á samkomubanni og þjóðin á brátt langþráða endurkomu í klippingu, nudd og í sjúkrahjúfjun. Styttist jafnvel í að nýklippta fólkið komist aftur á barinn.

Samkvæmt langri hefð grípa íslenskir stjórnálmenn á ögur-stundu til líkingamáls. Hjá þjóð sem býr við hafið hafa líkingar úr sjómannaáli eðlilega verið algengar. Það kvað því heldur betur við nýjan tón í vikunni þegar forsætisráðherra bóðu tilslakanir og líkti stöðu þjóðarinnar við fjallgöngu. Maður beið eftir að túlkur kæmi á skjáinn og þýddi þetta yfir á sjómannaál. Erum við að stiga ölduna? Sést til lands? Ég skildi ekkert. Og spyr mig á hvaða vegferð við erum eiginlega. Fer forsætisráðherra bráðum að nota eldhresst líkingamál úr crossfit? Eða að við öndum okkur í gegnum vandann, eins og í jóga? Eða túlki mikilvægar tilkynningar með tik-tok dansi?

Þá kys ég nú frekar að við róum öll í sömu átt á sama bátinum.

FYRIR SVANGA FERÐALANGA

Kvikk  
ON THE GO

APPELSÍN SYKURLAUST  
330 ML DÓS  
**129**  
KR/STK  
391 KR/L



Kvikk  
ON THE GO



VEFVERSLUN  
www.betrabak.is  
OPIN ALLAN SÖLARHRINGINN  
VERSLAÐU Á www.betrabak.is  
OG VIÐ SENDUM ÞÉR ÞAÐ FRÍTT



STILLANLEGIR DAGAR  
**25%**  
AFSLÁTTUR  
SENDUM FRÍTT

## AÐ SOFA BETUR OG LÍÐA BETUR ER OKKUR ÖLLUM DÝRMÆTT STILLANLEGIR DAGAR

### ÞRÁÐLAUS FJARSTÝRING



- LED-vasaljós
- Klukkan
- Vekjaraklukkan
- Upp/niður höfðalag
- Upp/niður fótasvæði
- Rúm í flata stöðu
- 2 minni
- Nudd
- Bylgjunudd



### DÝPRI OG BETRI SVEFN

Með því einu að snerta takka getur þú stillt rúmið í hvaða stöðu sem er og með öðrum færð þú nudd. Saman hjálpa rúmið og dýnan þér að ná hámarksslökun og dýpri og betri svefni. Svo vaknar þú endurnærð/ur og tilbúin/n í átök dagsins.

Með Therapist heilsudýnu, 90 x 200 cm. Fullt verð: 284.900

Tilboð 213.675 kr.

Með Tempur Original, Cloud eða Firm heilsudýnu, 90 x 200 cm. Fullt verð: 384.900

Tilboð 288.675 kr.

### STILLANLEGU HEILSURÚMIN FRÁ C&J:

- Inndraganlegur botn
- Lyftigeta yfir 2 x 450 kg per botn
- Mótor þarfnast ekki viðhalds
- Tvíhert stálgrind undir botni
- Tveir nuddmótorar með tímarofa
- Þráðlaus fjarstýring með klukku, vekjara og vasaljósi
- LED lýsing undir rúmi
- Hliðar og endastopparar svo dýnur færast ekki í sundur

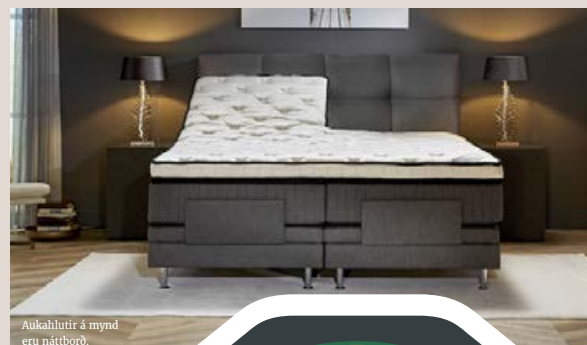
## VIVANT SPLENDID ROYAL STILLANLEGT RÚM FRÁ SERTA MEÐ HÖFUÐGAFLI STILLANLEGT RÚM MEÐ ÞRÁÐLAUSRI FJARSTÝRINGU SEM KEMUR ÞÉR Í ÞÁ STÖÐU SEM ÞÉR HENTAR.

Splendid Royal heilsudýnan frá Serta er fimm svæða skipt pokagorma dýna þar sem hreyfingar þínar trufla ekki rekkjunaut þinn. Góður stuðningur er við bakið en mýkra gormakerfi er við axlir og mjaðmasvæðið. Þannig liggur þú alltaf með beina hryggsúlu og nærd hámarks hvíld. Hægt er að sérsníða rúmið að þínum þörfum, velja um 3 mismunandi stífleika sem og fjórar mismunandi topp dýnur. Áklæðið utan um dýnuna er mjúkt og slitsterkt bómullaráklæði, ofnæmisfrítt og andar vel.

Dýnan í rúminu er heil en fsta lag hennar fer í tvennt þegar rúmið er stillt upp, því þarftu aldrei að hafa áhyggjur af því að bil komi á milli dýnanna.

Vivant Splendid Royal stillanlegt með gafli, 2x80x200 cm. Fullt verð: 499.900

Tilboð 374.925 kr.



Aukahlutir á mynd eru náttborð.

ATH!  
BRÝTTUR  
OPNUNARTÍMI

FAXAFENI 5  
Reykjavík  
588 8477

DALSBRAUT 1  
Akureyri  
588 1100

SKEIDI 1  
Ísafirði  
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI  
Mán.-fös. 12-18 | Lau. 12-16  
www.betrabak.is

Betra  
BAK