FRÉTTABLAÐIÐ

96. TÖLUBLAÐ 20. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 24. APRÍL 2020

Erfitt tímabil fyrir vernd mannréttinda

Hætta er á að mannréttindavernd mæti afgangi í baráttunni við heimsfaraldurinn, segir nýr forseti Mannréttindadómstóls Evrópu. Verulega muni reyna á sjálfstæði dómsvaldsins í ríkjum Evrópu.

MANNRÉTTINDI „Fram undan er afar erfitt tímabil fyrir mannréttindavernd í Evrópu,“ segir Róbert Spanó, nýkjörinn forseti Mannréttindadómstóls Evrópu. Farsóttin muni hafa mikil og langvarandi áhrif og þar séu mannréttindi borgaranna ekki undanskilin. „Á svona tímum er hætta á að þeir sem fara með opinbert vald gangi of langt, einkum þegar lýðræðislegar undirstöður í samfélaginu eru ekki sterkar fyrir,“ segir Róbert og bendir á að hlutverk sjálfstæðra dómstóla, sem grunnstofnana réttarríkisins, verði enn mikilvægara við slíkar aðstæður og þær muni þar af leiðandi einnig hafa mikil áhrif á störf og hlutverk Mannréttindadómstólsins þann tíma sem Róbert situr í forsæti hans. Dómstóllinn þurfi að rækja hlutverk sitt af kostgæfni við að tryggja að fylgt verði áfram meginreglum Mannréttindasáttmála Evrópu.

Róbert lýsir áhyggjum af þróun mannréttinda í Evrópu á undanförnum árum. „Almennt verður líka að segja að þróun mannréttinda í Evrópu undanfarin ár hafi verið með þeim hætti, einkum í þeim löndum þar sem lýðræðisleg grunngildi og kröfur réttarríkisins hafa látið undan, að áhrif hefur haft á störf innlendra dómstóla, á sjálfstæði þeirra og störf MDE. Það er einmitt við slíkar aðstæður sem sjálfstæðir dómarar þurfa að standa í lappirnar og halda sínu striki við að dæma í samræmi við lögin eins og þau eru og þá einkum að tryggja mannréttindi þau sem er að finna í stjórnarskrám viðkomandi ríkja og í MSE,“ segir Róbert í ítarlegu viðtali við Fréttablaðið í dag, um stöðu dómstólsins, dómstörfin og mannréttindavernd í Evrópu.

> **Á svona tímum er hætta á því að þeir sem fara með opinbert vald gangi of langt.**
>
> Róbert Spanó, forseti MDE

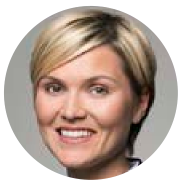
Róbert tekur við embætti forseta um miðjan næsta mánuð. Mjög mörg erfið og þýðingarmikil mál bíða meðferðar dómsins. Forseti fer með yfirumsjón dómstólsins í heild en þar starfa tæplega 700 manns. Róbert segir að um helmingur tíma forseta fari í beina stjórnun og stjórnsýslu. Hann skipuleggur og stýrir dómarafundum allra dómaranna 47 og er málsvari dómstólsins gagnvart Evrópuráðinu og aðildarríkjunum. „Mikið er því um ferðalög og fundi, enda forsetinn nokkurs konar sendiherra dómstólsins út á við,“ segir hann.

Róbert heldur einnig áfram að dæma mál en forseti MDE situr ávallt í dómsforsæti yfirdeildar 17 dómara, sem dæmir í allra stærstu málunum, nema að um sé að ræða mál frá hans heimaríki, þá stýrir fyrsti varaforseti þinghaldi. Forseti situr einnig áfram í sinni sjö manna deild og dæmir í málum frá sínu heimalandi. „Ég mun því halda áfram að dæma í íslenskum málum.“ – aá / sjá síðu 8

Margir endurfjármagna lánin

VIÐSKIPTI Almenningur sækir mikið í að endurfjármagna húsnæðislán hjá bæði lífeyrissjóðum og bönkum. Dæmi er um að lífeyrissjóður hafi þurft að loka fyrir umsóknir.

„Þetta er mjög jákvætt fyrir heimilin, þetta minnkar greiðslubyrðina. Fólk er greinilega orðið meðvitaðra um fjármagnskostnaðinn og er að nýta sér stöðuna,“ segir Kristrún Frostadóttir, aðalhagfræðingur Kviku banka. Rúnar Pálmason,

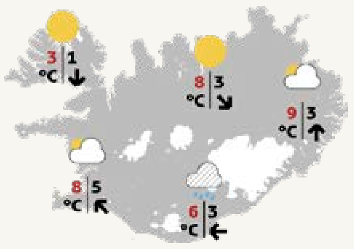


Kristrún Frostadóttir

upplýsingafulltrúi Landsbankans, segir að margir séu að nýta sér lægri vexti eða bregðast við tekjumissi með því að breyta lánum. – ab, así / sjá síðu 4

Þessi hjólreiðakappi lék listir sínar í miðborginni á sumardaginn fyrsta. Fjær má sjá félaga hans taka tilþrifin upp á síma og mun afraksturinn eflaust gleðja innilokaða Íslendinga á samfélagsmiðlum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Veður



Sunnan 5-13 m/s V-lands. Skýjað og smáskúrir á SV- og V-landi. Rigning eða skúrir S-til,en áfram bjart fyrir norðan. Hiti yfirleitt 5 til 12 stig. SJÁ SÍÐU 16

Landspítali endurheimtir starfsfólkið

COVID-19 Í gær greindust fjórir einstaklingar með COVID-19 sýkingu en tekin voru 625 sýni. Er heildarfjöldi tilfella því orðinn 1.789 en virk smit eru nú komin niður í 270. Alls hafa 45 þúsund sýni verið tekin og 18 þúsund manns hafa lokið sóttkví.

> **Því eru aðeins um 10 manns frá vinnu á spítalanum sem er ótrúlegur viðsnúningur.**
>
> Páll Matthíasson, forstjóri Landspítalans

Á Landspítala eru ellefu inniliggjandi vegna COVID-19 og tveir á Sjúkrahúsinu á Akureyri. Fjórir eru á gjörgæsludeild Landspítalans og einn á Akureyri. Alls hafa 112 manns þurft innlögn vegna faraldursins, 40 þurft á gjörgæslumeðferð að halda og 18 verið settir í öndunarvél. Ekki var tilkynnt um andlát í gær og er fjöldinn því enn tíu.

Páll Matthíasson, forstjóri Landspítala, sagði á blaðamannafundi í gær að átta lægju enn inni á spítalanum sem væri batnað af sýkingunni sjálfri en glímdu enn við afleiðingarnar. 279 manns væru í eftirliti göngudeildarinnar, þar af 24 börn, og þrír metnir sem svo að þeir gætu þurft á innlögn að halda.

Aðeins fimm starfsmenn spítalans eru í sóttkví og sex í einangrun. „Því eru aðeins um tíu manns frá vinnu á spítalanum sem er ótrúlegur viðsnúningur,“ segir Páll. Jafn framt sagði hann á fundinum frá vini sínum, lækni í nágrannalandi, sem hefði smitast vegna skorts á hlífðarbúnaði. Sagðist hann þakklátur fyrir að búa í landi þar sem staðan væri metin út frá staðreyndum, en ekki óskhyggju. **– khg**

Bíbí og blaka

Þó að veðrið á sumardaginn fyrsta hafi verið grátt og hryssingslegt á höfuðborgarsvæðinu nýttu margir daginn til þess að fá smá hreyfingu á kroppinn. Á Klambratúni kom fólk saman til að stunda strandblak. Strandblak hefur notið mikilla vinsælda á undanförnum árum og nokkrir vellir verið settir upp. Þá hefur áhorf á íþróttina verið mjög mikið á Ólympíuleikum síðan fyrst var keppt í henni þar árið 1992 í Barcelona. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Guðmundur í forsetaframboð

STJÓRNMÁL Guðmundur Franklín Jónsson, hótelstjóri í Danmörku, tilkynnti um framboð sitt til forseta Íslands í gær. Hafa því tvö mótframboð komið fram gegn Guðna Th. Jóhannessyni, sitjandi forseta, en þann 9. apríl tilkynnti Axel Pétur Axelsson framboð.

Guðmundur Franklín Jónsson

Þetta eru ekki fyrstu afskipti Guðmundar af stjórnmálum því árið 2013 stofnaði hann flokkinn Hægri græna sem hlaut þó ekki brautargengi í alþingiskosningum það ár. Var flokkurinn sameinaður Íslensku þjóðfylkingunni árið 2016. Það sama ár boðaði Guðmundur framboð til forseta Íslands en dró það síðar til baka. **– khg**

Súrdeigsæði á Íslandi

Áhugi landans á súrdeigsbrauði hefur rokið upp og er um 300 prósenta fjölgun í Facebook-hópi þess efnis. Hópstjórnandi íhugar MA-verkefni um súrdeig.

SAMFÉLAG „Heldur betur, það eru um 2.300 manns búin að bætast við hópinn síðan 15. mars. Það má alveg taka undir það að það sé súrdeigsæði á Íslandi,“ segir Ragnheiður Maísól Sturludóttir, forsprakki hópsins Súrdeigið á Facebook, aðspurð út í aukningu á áhuga Íslendinga á súrdeigsbrauði undanfarnar vikur.

Sífellt fleiri Íslendingar eru farnir að baka eigið súrdeigsbrauð sem getur verið tímafrekt. Til þess að baka súrdeigsbrauð þarf að búa til súrdeigsmóður og gefa henni fæðu. Í skiptum fæst deig til brauðgerðar.

„Þetta er hluti af því að fólk sé að hverfa aftur til nærumhverfisins. Fólk er sífellt færast aftur í átt að í hægari eldun eins þegar sous vide kom fyrst á markaðinn. Það hefur sýnt sig að slík eldamennska fer mun betur í okkur en hröð eldamennska,“ segir Ragnheiður og heldur áfram:

„Að mínu mati er súrdeig ákveðin viðspyrna við hröðu samfélagi. Þú getur bakað gerbrauð á klukkutíma en að baka gott súrdeigsbrauð tekur í raun 48 tíma. Það eru margir að uppgötva súrdeigið, hvað hægt er að gera við súrdeigið eins og að baka sætabrauð, smákökur og jafnvel gera drykki.“

Ragnheiður tekur undir að það sé gott að hafa slíkt verkefni til að vinna í þegar samkomubann stendur yfir á Íslandi og tuttugu þúsund hafa þurft að sitja af sér sóttkví.

„Algjörlega. Ég hef lengi verið að baka og þetta er hjá mér hluti af andlegri vellíðan og hjálpar mér að halda góðu jafnvægi. Jafnvel þó að brauðið verði ekki fallegt þá er það allavegana gott á bragðið.“

Það er augljóst af því að spjalla við Ragnheiði að hún hefur brennandi áhuga á súrdeigi og útilokar þjóðfræðineminn ekki að mastersverkefni hennar verði um súrdeigsbrauð. Ragnheiður stofnaði hópinn árið 2015 til að geta deilt hugmyndum með þeim sem höfðu áhuga á slíkum bakstri.

Að baka gott súrdeigsbrauð tekur um 48 klukkutíma. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> **Að mínu mati er súrdeig ákveðin viðspyrna við hröðu samfélagi.**
>
> Ragnheiður Maísól Sturludóttir, súrdeigsfrömuður

„Þegar maður uppgötvar nýja hluti kemur oft æsingur í mann og áhugi á að ræða þetta við heimilisfólkið sem var ekki jafn áhugasamt. Þau einblína meira á að njóta þess að borða brauðið,“ segir Ragnheiður hlæjandi.

„Þá er fínt að fá útrás fyrir það með því að ræða við fólk sem deilir þessu áhugamáli. Það eru til fjölmargar aðferðir og það sem hentar mér hentar kannski ekki einhverjum öðrum. Það er því margt til að ræða.“

Hópurinn var fámennur fyrstu mánuðina en í dag eru komnir hátt í átta þúsund manns.

„Ég man þegar hópurinn komst fyrst upp í 300 manns, mér fannst það ótrúlegt. Stuttu seinna fóru bakarí eins og Brauð & Co að opna sem jók áhugann á súrdeigsbrauðum. Eftir að Flatey pizza gaf út bók um súrdeigspitsur fóru fleiri að snúa sér að þessum möguleika. Þetta hefur verið heillengi á Íslandi en það varð skyndilega einhvern vakning,“ segir Ragnheiður sem reynir að hleypa sem flestum inn í hópinn á degi hverjum.

„Ég hef varla undan að samþykkja fólk í hópinn, stærsti dagurinn var síðasta sunnudag þegar mörg hundruð manns voru að sækja um. Það hefur verið 300% aukning í hópnum á stuttum tíma.“
kristinnpall@frettabladid.is

DAG HVERN LESA
93.000
ÍSLENDINGAR
FRÉTTABLAÐIÐ
AÐ MEÐALTALI
HEIMILD: PRENTMIÐLAMÆLING GALLUP OKT-DES 2019, 12-80 ÁRA, ALLT LANDIÐ HAGSTOFA ÍSLANDS, MANNFJÖLDATÖLUR, 2019
FRÉTTABLAÐIÐ - MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

Kynntu þér gott úrval bíla fyrir ferðalagið á notadir.is

SUMARTILBOÐ Á NOTUÐUM BÍLUM

NOTAÐIR BÍLAR ASKJA

500.000 kr. afsláttur

Verð nú **4.990.000 kr.** Verð áður 5.490.000 kr.

KIA SORENTO EX
Árgerð 2018, ekinn 96 þús. km, dísil, 2199 cc, 200 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.
Raðnúmer: 994746 Staðsetning: Klettháls

690.000 kr. afsláttur

Verð nú **6.990.000 kr.** Verð áður 7.680.000 kr.

MERCEDES-BENZ GLE 250 d 4MATIC
Árgerð 2018, ekinn 134 þús. km, dísil, 2143 cc, 205 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.
Raðnúmer: 994765 Staðsetning: Klettháls

330.000 kr. afsláttur

KIA
CEED LX
Árgerð 2016, ekinn 100 þús. km, dísil, 1396 cc, 90 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn.
Raðnúmer: 994148 Staðsetning: Klettháls
Verð áður 1.720.000 kr.
1.390.000 kr.

700.000 kr. afsláttur

MERCEDES-BENZ
B-Class 200 d 4MATIC
Árgerð 2017, ekinn 49 þús. km, dísil, 2143 cc, 136 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.
Raðnúmer: 994208 Staðsetning: Bílakjarninn Eirhöfða
Verð áður 3.990.000 kr.
3.290.000 kr.

200.000 kr. afsláttur

KIA
PICANTO LX
Árgerð 2015, ekinn 45 þús. km, bensín, 998 cc, 66 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn.
Raðnúmer: 994314 Staðsetning: Klettháls
Verð áður 1.190.000 kr.
990.000 kr.

600.000 kr. afsláttur

KIA
STINGER GT-LINE 2WD
Árgerð 2019, ekinn 4 þús. km, dísil, 2.199 cc, 200 hö, sjálfskiptur, afturhjóladrifinn.
Raðnúmer: 440311
Verð áður 7.590.000 kr.
6.990.000 kr.

600.000 kr. afsláttur

TOYOTA
LAND CRUISER 150 GX
Árgerð 2017, ekinn 86 þús. km, dísil, 2755 cc, 177 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.
Raðnúmer: 440210 Staðsetning: Bílakjarninn Eirhöfða
Verð áður 7.190.000 kr.
6.590.000 kr.

680.000 kr. afsláttur

MERCEDES-BENZ
CLA 180 d
Árgerð 2017, ekinn 7 þús. km, dísil, 1461 cc, 109 hö sjálfskiptur, framhjóladrifinn.
Raðnúmer: 993882 Staðsetning: Klettháls
Verð áður 4.970.000 kr.
4.290.000 kr.

680.000 kr. afsláttur

MERCEDES-BENZ
E-Class 220 d All-Terrain
Árgerð 2018, ekinn 18 þús. km, dísil, 1950 cc, 195 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.
Raðnúmer: 341247 Staðsetning: Klettháls
Verð áður 8.670.000 kr.
7.990.000 kr.

260.000 kr. afsláttur

HONDA
CR-V LIFESTYLE
Árgerð 2012, ekinn 70 þús. km, bensín, 1997 cc, 150 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.
Raðnúmer: 994833 Staðsetning: Klettháls
Verð áður 2.250.000 kr.
1.990.000 kr.

400.000 kr. afsláttur

KIA
SPORTAGE EX
Árgerð 2018, ekinn 101 þús. km, dísil, 1995 cc, 136 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.
Raðnúmer: 994849 Staðsetning: Klettháls
Verð áður 3.690.000 kr.
3.290.000 kr.

690.000 kr. afsláttur

BMW
X1 XDRIVE18D
Árgerð 2017, ekinn 71 þús. km, dísil, 1995 cc, 150 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.
Raðnúmer: 390942 Staðsetning: Bílakjarninn Eirhöfða
Verð áður 4.680.000 kr.
3.990.000 kr.

300.000 kr. afsláttur

KIA
CEED SPORTSWAGON
Árgerð 2017, ekinn 68 þús. km, bensín, 998 cc, 100 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn.
Raðnúmer: 994913 Staðsetning: Klettháls
Verð áður 1.990.000 kr.
1.690.000 kr.

770.000 kr. afsláttur

TOYOTA
AVENSIS LIVE STW
Árgerð 2017, ekinn 48 þús. km, bensín, 1798 cc, 147 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn.
Raðnúmer: 993934 Staðsetning: Klettháls
Verð áður 2.760.000 kr.
1.990.000 kr.

*Forsendur ábyrgðar eru reglulegt þjónustueftirlit sem kaupandi ber kostnað af. Lestu meira um ábyrgðina á www.kia.com/abyrgd.

**Tveggja ára ábyrgð og þjónusta innifalin með viðurkenndum Mercedes-Benz.

Birt með fyrirvara á verðbreytingum, innsláttarvillum og myndavíxli

NOTAÐIR BÍLAR ASKJA **notadir.is**

Kletthálsi 2 og Bílakjarnanum Eirhöfða 11
110 Reykjavík · Sími 590 2160

Opnunartímar
Mán-fim 10–18, fös 10-17, lau 12–16

Umboðsmenn um land allt:
K.Steinarsson, Bílás, Bílver, Bílasala Selfoss, BVA, Höldur

Ólíklegt að langtímaleiga lækki þrátt fyrir aukið framboð íbúða

HÚSNÆÐISMÁL Ein afleiðinga hruns í komu erlendra ferðamanna til landsins er sú að gríðarlegur fjöldi af íbúðum hrúgast nú inn á á leigumarkaðinn. Verðið hefur hrapað en þó er ólíklegt að langtímaleigjendur muni njóta góðs af því.

„Það hefur orðið algjör sprenging í skráningum á íbúðum hjá okkur og það sama gildir um allar aðrar leigusíður,“ segir Vignir Már Lýðsson, framkvæmdastjóri Leiguskjóls. Þegar er ljóst að aprílmánuður er orðinn stærsti mánuðurinn í sögu fyrirtækisins.

Að hans mati er þó ólíklegt að afleiðingin verði sú að húsaleiga til lengri tíma muni lækka. „Þessar eignir sem eru að koma inn eru leigðar út til skamms tíma. Vandamálið er að það er ekki mikil eftirspurn eftir slíkum eignum hjá Íslendingum almennt,“ segir Vignir Már.

> Það hefur orðið algjör sprenging í skráningum á íbúðum hjá okkur.
>
> Vignir Már Lýðsson, framkvæmdastjóri Leiguskjóls

Ekki er mikið svigrúm til að lækka húsaleigu hérlendis. „Út frá kostnaðinum við að fjármagna og reka íbúð þá er ekki sjálfbært að verðið lækki mikið,“ segir hann. Ef ekki rofi til fljótlega muni þessar eignir því líklega verða seldar.

Að sögn Vignis Más eru umsvifamiklir aðilar á þessum markaði að reyna að passa að hafa ekki öll eggin í sömu körfu.

„Það eru dæmi um að aðilar sem eiga marga tugi íbúða séu að leigja hluta íbúðanna í þrjá mánuði, aðrar í sex mánuði og svo einhverjar í tólf mánuði. Óvíst er hvenær þetta ástand lagast og því vilja fæstir festa allar íbúðirnar sínar og fórna sveigjanleikanum til þess að bregðast við breytingum.“ **– bþ**

Borgin er að endurnýja raftæki.

Verslunartækni uppfyllti ekki skilyrði útboðs

REYKJAVÍK Innkaupaskrifstofa Reykjavíkurborgar leggur til við Innkauparáð að semja við átta fyrirtæki sem buðu í kaup borgarinnar á raftækjum. „Allir bjóðendur uppfylltu kröfur útboðsgagna nema Verslunartækni sem uppfyllti ekki kröfur um hæfi vegna fjárhagsstöðu varðandi skil á opinberum gjöldum,“ segir í rammasamningi um kaupin. Af þeim átta fyrirtækjum sem stóðust kröfur borgarinnar býður Pfaff mesta afsláttinn eða 25 prósent af iðnaðarbúnaði fyrir veitingaþjónustu fyrir stofnanir. Bæði Origo og Heimilistæki buðu 12 prósent afslátt í því útboði. Rammasamningsútboðið náði yfir fimm hluta og var bjóðendum heimilt að bjóða í einstaka hluta útboðs. **– bb**

Fannst eftir leit við Grábrók

BJÖRGUN Allar björgunarsveitir á Vesturlandi og höfuðborgarsvæðinu voru kallaðar út til að leita að tíu ára gömlum dreng við Hreðavatn í Borgarfirði í gær.

Drengurinn varð viðskila við foreldra sína eftir hádegið og hófst leit á fjórða tímanum. Um 160 björgunarsveitarmenn komu að leitinni, gangandi og á fjórhjólum. Þyrlur Landhelgisgæslunnar yfir svæðið og einnig voru notaðir drónar og hundar við leitina.

Á sjöunda tímanum var greint frá því að drengurinn hefði fundist heill á húfi við gíginn Grábrók, norðaustan við vatnið. **– khg**

Margir að endurfjármagna húsnæðislánin vegna vaxta

Almenningur sækist mikið eftir að endurfjármagna húsnæðislán hjá bæði lífeyrissjóðum og bönkum. Dæmi er um að lífeyrissjóður hafi þurft að loka fyrir umsóknir. Aðalhagfræðingur Kviku banka segir þessa þróun afar jákvæða fyrir heimilin í landinu og fólk orðið meðvitaðra um fjármagnskostnaðinn.

VIÐSKIPTI Mikil ásókn er í endurfjármögnun húsnæðislána hjá bæði lífeyrissjóðum og bönkum. Dæmi er um að lífeyrissjóður hafi þurft að loka fyrir umsóknir.

„Eftirspurn eftir endurfjármögnun lána er heilmikil og hefur verið meðan á núverandi vaxtalækkunarskeiði hefur staðið. Hvað varðar húsnæðislán einstaklinga er rúmlega þriðjungur allra lánveitinga vegna endurfjármögnunar,“ segir Björn Berg Gunnarsson, deildarstjóri hjá Íslandsbanka. „Á undanförnum mánuðum hefur meðal annars verið mikil ásókn í óverðtryggð lán á breytilegum vöxtum þegar kemur að endurfjármögnun lána. Nú er hægt að anna eftirspurn talsvert betur þar sem ferlið við endurfjármögnun og töku nýrra lána er orðið rafrænt.“

Hjá Arion banka hefur eftirspurn bæði aukist eftir verðtryggðum og óverðtryggðum lánum, en heldur meira eftir óverðtryggðum.

Rúnar Pálmason, upplýsingafulltrúi Landsbankans, segir að margir vilji nýta sér lægri vexti eða séu að bregðast við tekjumissi með því að breyta lánum þannig að greiðslubyrði lækki tímabundið.

Birta lífeyrissjóður hefur lokað tímabundið fyrir umsóknir um endurfjármögnun. „Við tókum þá ákvörðun að loka fyrir umsóknir um endurfjármögnun í nokkrar vikur til að anna eftirspurninni eftir greiðsluerfiðleikaúrræðum sem ganga fyrir núna og þarf að afgreiða hratt,“ segir Hanna Þórunn Skúladóttir, skrifstofustjóri Birtu lífeyrissjóðs. Umsóknir voru með hátt í níu vikna bið í greiðslumat þegar mest lét. „Við höfum mætt miklum skilningi hjá sjóðfélögum. Fólk bíður rólegt og skilur að umsóknir um frystingu lána þeirra sem eru í greiðsluerfiðleikum ganga fyrir. Það veit að um tímabundna lokun er að ræða.“

Margir nýta sér nú lága vexti á húsnæðislánum og breyta lánum til að greiðslubyrði þeirra lækki. Fréttablaðið/GVA

Festi lífeyrissjóður er í samstarfi við bankana um greiðslumat og er biðin því lítil. „Það hafa komið inn töluvert fleiri umsóknir, þá aðallega fyrir úrræði vegna COVID-19. Það hefur vaxið en við höfum ekki farið þá leið að fresta afborgunum, frekar lengjum við lánið svo afborganir hækki ekki eftir nokkra mánuði,“ segir Gylfi Jónasson, framkvæmdastjóri Festu.

Gunnar Baldvinsson, framkvæmdastjóri Almenna lífeyrissjóðsins, segir allt ganga hægar nú þegar hluti starfsmanna vinnur heima. „Ég veit ekki hvort það sé einhver löng bið, en það gengur allt hægar,“ segir Gunnar.

> Fólk er greinilega orðið meðvitaðra um fjármagnskostnaðinn og er að nýta sér stöðina.
>
> Kristrún Frostadóttir, aðalhagfræðingur Kviku banka

Kristrún Frostadóttir, aðalhagfræðingur Kviku banka, segir ásókn í endurfjármögnun húsnæðislána á þessum tímapunkti jákvæða þróun fyrir heimilin í landinu.

„Þetta er mjög jákvætt fyrir heimilin, þetta minnkar greiðslubyrðina. Fólk er greinilega orðið meðvitaðra um fjármagnskostnaðinn og er að nýta sér stöðina,“ segir Kristrún.

Það sé þó ekki sjálfgefið að lækkun vaxta skipti fyrirtækin miklu máli. „Vaxtakostnaðurinn er ekki vandamálið þeirra, það er tekjumissirinn. Vaxtalækkun er bara dropi í hafið fyrir mörg þeirra.“

arib@frettabladid.is
arnorsteinn@frettabladid.is

Akureyrarbær ætlar ekki að reka nýtt hjúkrunarheimili í Glerárhverfinu

AKUREYRI Akureyrarbær hefur samþykkt að byggja nýtt hjúkrunarheimili fyrir um 60 vistmenn. Mun það rísa við hlið hjúkrunarheimilisins Lögmannshlíðar í Glerárhverfinu, sem tekið var í notkun árið 2012. Ítrekað er að bærinn sjálfur muni ekki koma að rekstri heimilisins.

Ásthildur Sturludóttir bæjarstjóri segir að ávallt sé þörf fyrir ný hjúkrunarrými en staðan sé nokkurn veginn í jafnvægi núna. „Við erum að skipta út gömlum hjúkrunarheimilum sem eru orðin úrelt,“ segir hún. Einnig að Framkvæmdasýsla ríkisins sjái um þessa framkvæmd sem muni líklega hefjast á næstu dögum.

Rekstur hjúkrunarheimila leggst mjög þungt á bæjarsjóð og skýrir að stórum hluta hallarekstur á A-hlutanum. Hefur hann verið um 400 milljónir króna í mínus árlega undanfarin ár en um 360 milljónir hafa farið í rekstur hjúkrunarheimilanna. Akureyri er alls ekki eina sveitarfélagið sem er að kljást við þennan vanda og hefur Samband íslenskra sveitarfélaga ályktað um málið, það er að framlög ríkisins séu of lág.

> Ríkið verður að finna út úr því. Við borgum okkar lögbundna hluta, sem er 15 prósent af byggingarkostnaði.
>
> Ásthildur Sturludóttir, bæjarstjóri Akureyrar

Rammasamningur um þjónustu hjúkrunarheimila á milli Sjúkratrygginga Íslands annars vegar og Sambandsins og STV, Samtaka fyrirtækja í velferðarþjónustu, rann út í lok árs 2018.

„Við höfum rætt við ráðherra og látið hana vita að við höfum ekki áhuga á að reka heimilin áfram miðað við stöðuna,“ segir Ásthildur. „Hún segist hafa skilning á málinu en við höfum þó ekki fengið nein svör enn.“

Aðspurð hver muni sjá um rekstur nýja heimilisins segir Ásthildur það eigi eftir að koma í ljós. „Ríkið verður að finna út úr því. Við borgum okkar lögbundna hluta, sem er 15 prósent af byggingarkostnaði,“ segir hún. **– khg**

Meira úrval

Tilboð gilda út 26. apríl

20% afsláttur

Holta

Kjúklingalundir

2.039 kr/kg

Verð áður 2.549 kr/kg

Spicy majo

349 kr/stk

30% afsláttur

Holta

Kjúklingaleggir

699 kr/kg

Verð áður 999 kr/kg

25% afsláttur

ÍSLANDS NAUT

Íslenskt nauta ribeye

4.424 kr/kg

Verð áður 5.899 kr/kg

15% afsláttur

ÍSLANDS LAMB

Kryddlegnar kótilettur

3.059 kr/kg

Verð áður 3.599 kr/kg

15% afsláttur

ÍSLANDS LAMB

Kryddlegnar miðlærissneiðar

2.804 kr/kg

Verð áður 3.299 kr/kg

Bear YoYo bara ávextir
Alls ekkert annað

599 kr/ks

VEGAN

20% afsláttur

Allar Oumph!
með 20% afslætti

799 kr/pk

Verð áður frá 999 kr/pk

NÝJUNG

Freyja Sterkur Draumur

249 kr/stk

Hagkaup.is
heim að dyrum

HAGKAUP

Heilbrigðisstarfsfólk í Mexíkó verður fyrir ofbeldi á götum úti

MEXÍKÓ Heilbrigðisstarfsfólk um allan heim er í framlínu COVID-19 faraldursins og setur sig sjálft í mikla hættu. Hefur það hlotið mikið lof fyrir óeigingjörn störf sín víðast hvar, nema í Mexíkó. Þar í landi hafa fjölmargir hjúkrunarfræðingar og læknar orðið fyrir ofbeldi á götum úti og verið sakaðir um að dreifa veirunni.

COVID-19 faraldurinn hefur verið í vexti í Mexíkó undanfarna daga. Alls hafa rúmlega 10 þúsund tilfelli verið greind en þúsund þeirra undanfarinn sólarhring. Tæplega þúsund hafa látist og andlátum hefur fjölgað hratt. Rétt eins og margir þjóðarleiðtogar gerðist forseti Mexíkó, Andres Obrador, sekur um að gera lítið úr hættunni í upphafi faraldursins. Hefur hann hlotið gagnrýni fyrir að bregðast seint við og heilbrigðisstarfsfólk hefur mótmælt því að þau fái lítinn og lélegan hlífðarbúnað.

Reiði almennings beinist aftur á móti að heilbrigðisstarfsfólkinu sjálfu og hafa margir lýst árásum á götum úti. Í samtali við breska blaðið The Guardian segir læknirinn Jovanna, sem starfar í Guadalajara, frá því að klór hafi verið skvett framan í hana. Hún hafi ekki séð árásarmanninn en fengið brunasár í framan. Annar læknir í borginni hafi orðið fyrir sams konar árás sama dag.

Mótmæli í borginni Coahuila þar sem læknir lést nýlega. MYND/EPA

Hjúkrunarfræðingurinn Sandra, sem býr í San Luis Potosí, varð fyrir árás konu fyrir utan kaffihús. „Hún barði mig í andlitið og ég reyndi að verja mig," segir Sandra. „Tveir fingur á hægri hendi brákuðust."

Auk þess sem veist er að heilbrigðisstarfsfólki á götum úti hefur það verið rekið úr strætisvögnum, búðum, veitingastöðum og jafnvel af heimilum sínum. Þá er ótalið níðið á netinu. Er nú svo komið að margir þora ekki að klæðast hvítum einkennisfötum nema inni á sjúkrahúsunum. **– khg**

Jöklarnir eru nú aftur að víkja.

Froskar lifðu á Suðurskautinu

VÍSINDI Vísindamenn hafa fundið steingerving frosks á Suðurskautslandinu, sem talinn er vera um 40 milljón ára gamall. Er þetta í fyrsta sinn sem sannanir finnast fyrir því að froskdýr hafi lifað í heimsálfunni.

> **Ég myndi giska á að ríkt og fjölbreytt dýralíf hafi verið á Suðurskautslandinu.**
>
> Thomas Mörs, yfirsafnfræðingur

Steingervingurinn fannst á eyjunni Seymour, við skaga á Suðurskautslandsins er vísar í átt að Suður-Ameríku. Hefur froskurinn verið um 5 sentímetra langur og mjög áþekkur mörgum af þeim froskum sem lifa í Patagóníuhéröðum Argentínu og Síle í dag.

„Ég myndi giska á að ríkt og fjölbreytt dýralíf hafi verið á Suðurskautslandinu. Við höfum aðeins fundið eitt prósent af því sem til hefur verið," segir Thomas Mörs, yfirsafnfræðingur við Náttúrugripasafn Svíþjóðar, sem tekur þátt í rannsókn á svæðinu.

Áður höfðu fundist steingervingar vatnalilja, sem gaf vísindamönnunum vísbendingar um að á svæðinu hefði verið ferskvatn sem hefði haldist ófrosið allt árið. Veturnir hafa þó verið langir og gerir Mörs ráð fyrir því að þessi froskur hafi getað grafið sig í leðju og lagst í dvala yfir langan tíma.

Fleiri tegundir hafa fundist á Seymour-eyju, svo sem blóðsugur. Mörs telur að lífríkið í Patagóníu gæti verið ágætismælikvarði á hvernig Suðurskautslandið leit út áður en jöklarnir tóku yfir. **– khg**

Yngsti nemandinn tólf ára og sá elsti níutíu og tveggja

Háskóli Íslands hefur haldið fimm námskeið í gegnum edX, samstarfsnet fremstu háskóla heimsins. Tæplega 18 þúsund nemendur frá 140 löndum hafa sótt námskeiðin, sá yngsti 12 ára og elsti 92 ára. Námskeið um eldfjallavöktun og beit íslensks sauðfjár voru valin framúrskarandi af notendum edX.

MENNTUN Háskóli Íslands hefur nú haldið fimm námskeið í gegnum edX, alþjóðlegt samstarfsnet háskóla um opin netnámskeið. Hafa alls 17.900 nemendur tekið þátt frá 140 löndum. Sá yngsti 12 ára og sá elsti 92. Steinunn Gestsdóttir, aðstoðarrektor kennslumála og þróunar, segir að háskólinn muni nýta þetta meira í framtíðinni.

Bandarísku háskólarnir Harvard og MIT komu edX-kerfinu á legg árið 2012. Hugmyndin með því var að gefa fleirum færi á að komast í tæri við fremstu menntastofnanir heimsins og verkefnið er ekki rekið með hagnað í huga. Háskóla Íslands var boðið að taka þátt árið 2017. Í dag eru um 145 háskólar, stofnanir og fyrirtæki í edX-netinu og 27 milljónir nemenda hafa nýtt sér námskeiðin.

„Námskeiðin eru á öllum mögulegum fræðasviðum og sérstaklega mörg tengd viðskiptum og atvinnulífinu. Þar sem þetta er kennt í gegnum netið eru þau yfirleitt frekar stutt," segir Steinunn. Námskeiðin byggjast ekki aðeins á fyrirlestrum, heldur einnig verkefnavinnu, umræðum og prófum.

Háskóli Íslands hefur til þessa boðið upp á fimm námskeið. Um Íslendingasögurnar, menningarlæsi, eldfjallavöktun og jarðskorpuhreyfingar, jafnréttisfræði og beit íslensks sauðfjár og var það síðastnefnda unnið í samstarfi við Landbúnaðarháskólann. Öll hafa verið feykivinsæl og námskeiðin um eldfjallavöktun og sauðfjárbeit bæði verið valin af notendum sem framúrskarandi netnámskeið. Þá eru enn fleiri námskeið í vinnslu, svo sem um sjálfbærni á Íslandi, auðlindir hafsins og smáríki í alþjóðakerfinu.

Aðspurð um einingar og réttindi segir Steinunn að hægt sé að taka stutt meistaraprógrömm beint í gegnum edX og fá mat frá viðkomandi háskóla sem rekur hvert námskeið. „Kennararnir hér eru að komast upp á lagið með að nota kerfið, til dæmis sem forkröfu til að geta hafið visst nám eða sem hluta af námskeiði sem kennt er við skólann," segir hún. Alls er 2.881 námskeið í boði núna og 247 námsleiðir. Oft eru þetta námskeið sem fremstu fræðimenn heimsins á hverju sviði kenna.

Háskóla Íslands var boðið að taka þátt árið 2017 og hefur þegar haldið fimm námskeið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

„Innleiðingin hjá okkur hefur ekki verið mjög hörð en þetta hefur gengið frekar smurt og við auglýsum þetta vel innan skólans," segir Steinunn. „Markmið Háskólans með þátttöku var tvenns konar, annars vegar að veita nemendum og kennurum okkar aðgang að efninu og hins vegar að læra af þeim bestu og ýta undir upplýsingatæknivæðingu í kennslu almennt. Ég held að hvoru tveggja hafi tekist vel."

> **Innleiðingin hjá okkur hefur ekki verið mjög hörð en þetta hefur gengið frekar smurt og við auglýsum þetta vel innan skólans.**
>
> Steinunn Gestsdóttir, aðstoðarrektor kennslumála og þróunar

Kerfið er ókeypis og opið öllum sem vilja fræðast, en ef fólk vill nýta námskeiðin til eininga og fá einkunn fyrir er tekið vægt gjald. Námskeiðin hafa verið gerð aðgengileg án endurgjalds tímabundið fyrir alla nemendur skóla sem eiga aðild að edX vegna COVID-19 faraldursins.

Segir Steinunn að nú sé verið að skoða hvort hægt sé að bjóða áframhaldandi ókeypis aðgang, þar sem búist sé við auknum fjölda nemenda í háskóla í kjölfar aukins atvinnuleysis. EdX-námskeið kunni að vera góður kostur sem eitt úrræði sem nýst gæti þeim hópi.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Þjóðverjar munu borga meira en aðrir í björgunarsjóði Evrópu

ÞÝSKALAND Suður- og vesturhluti Evrópu er sá heimshluti sem verst hefur farið út úr COVID-19 faraldrinum. Þá sérstaklega lönd eins og Belgía, Ítalía, Spánn og Frakkland. Þýskaland hefur sloppið betur og yfirvöld þar fengið hrós fyrir að taka faraldurinn alvarlega. Í gær sagði Angela Merkel, kanslari landsins, að Þýskaland væri tilbúið til þess að setja meira fé í sameiginlega Evrópusjóði til að bregðast við ástandinu.

Sumir hafa gagnrýnt Evrópusambandið fyrir að sýna ekki samstöðu á slíkum krísutímum en í undirbúningi er risavaxinn björgunarpakki sem leiðtogar álfunnar munu funda um á komandi dögum. Merkel gaf út áðurnefnda yfirlýsingu í þýska þinginu í gær.

Angela Merkel kanslari ávarpaði þýska þingið í gær. MYND/EPA

„Í anda samstöðu ættum við að vera tilbúin til að veita umtalsvert hærri framlög til Evrópusambandssjóða yfir ákveðið tímabil. Af því að við viljum að öll sambandsríkin geti náði sér efnahagslega," sagði hún.

Sambandsríkin munu setja 540 milljarða evra, eða 85 billjónir króna, í neyðarpakka. Í kjölfarið, þegar faraldurinn er genginn yfir, verður annar sjóður settur á fót svokallaður batasjóður, en óvíst er hversu stór hann verður.

> **Í anda samstöðu ættum við að vera tilbúin til að veita umtalsvert hærri framlög til Evrópusambandssjóða yfir ákveðið tímabil.**
>
> Angela Merkel, Þýskalandskanslari

Ríkjum verður í sjálfsvald sett hvernig þau nota styrkina til að bregðast við bráðavandanum en þegar kemur að seinni útdeilingu verða skilyrði sett.

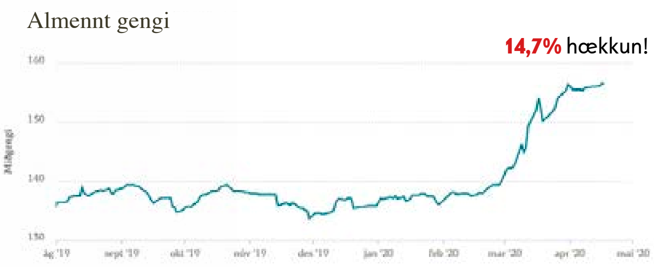
Ljóst er að lönd í norðurhluta Evrópu, þar sem betur hefur tekist til við að kljást við veiruna, munu borga meira en lönd í suðurhlutanum. Helsta vandamálið verður að sannfæra austurhlutann um að þróunarstyrkir sem renna áttu til þeirra verði frekar nýttir til að styrkja þau lönd sem verst hafa orðið úti. **– khg**

FRYSTUM GENGIÐ

ÓBREYTT VERÐ Á NÝJUM BÍLUM!

Bílabúð Benna hækkar ekki verð!

Þrátt fyrir óhagstæða gengisþróun undanfarið er Bílabúð Benna staðráðið í að standa verðlagsvaktina og hefur því ekki hækkað verð á nýjum bílum. Þetta er okkar framlag til verðstöðugleika og þannig hyggst fyrirtækið létta undir með því fólki sem er í bílahugleiðingum.



Gengi íslensku krónunar á vef Landsbankans 17. apríl, 2020.

Birt með fyrirvara um mynd- og textabrengl

SSANGYONG

Rexton - 4x4 jeppi ársins

7 manna, hátt og lágt drif, byggður á grind, 3 tonna dráttargeta

Óbreytt verð:

7.990.000 kr. sjálfskiptur

SSANGYONG

Tivoli 4x4

Fjórhjóladrif m/læsingu, fimm ára ábyrgð

3.990.000 kr. sjálfsk.

OPEL

Ampera-e 60 kwh

100% rafmagn og nóg pláss

Óbreytt verð:

4.590.000 kr. sjálfsk.

OPEL

Grandland X

Þýsk gæði og mikill búnaður

Óbreytt verð:

4.490.000 kr. sjálfsk.

OPEL

Combo Cargo

Sendiferðabíll ársins

Óbreytt verð án vsk.:

2.572.581 kr.

Bílabúð Benna

Reykjavík
Krókhálsi 9
590 2000

Opið virka daga frá 9 til 18
Laugardaga frá 12 til 16
Verið velkomin í reynsluakstur

Reykjanesbæ
Njarðarbraut 9
420 3330

Opið virka daga frá 12 til 17
Verið velkomin í reynsluakstur

benni.is

Valdhöfum ber að virða mannréttindi

Kjör Íslendings í forsæti Mannréttindadómstóls Evrópu er mikilvægt fyrir þjóðina alla, segir forseti MDE, Róbert Spanó. Gagnrýni á dómara þurfi að vera málefnaleg, sérstaklega þeirra sem hafi menntun til og þeirra sem fara með völd. Þeirra sé að virða réttindin.

Aðalheiður Ámundadóttir
adalheidur@frettabladid.is

Róbert hefur verið dómari við MDE frá 2013. Hann hefur verið forseti dómdeildar, varaforseti og nú forseti eins áhrifamesta alþjóðadómstóls heims.

Róbert hefur undanfarin ár verið forseti sinnar dómdeildar við Mannréttindadómstólinn. Nú bætist enn stærra verkefni við hefðbundin dómstörf.

> Ég er ekki fulltrúi íslenska ríkisins þegar ég dæmi í íslensku máli. Ég er dómari við Mannréttindadómstól Evrópu.

„Það er ekki hollt fyrir neitt réttarríki að horfa einungis inn á við," segir Róbert Spanó, nýr forseti Mannréttindadómstóls Evrópu. Hann segir íslenska réttarkerfið hafa notið góðs af aðildinni að Mannréttindasáttmála Evrópu á undanförnum áratugum.

„Utanaðkomandi áhrif geta verið af hinu góða, opnað nýjar víddir og nýja sýn sem styrkir vernd mannréttinda þegar til lengri tíma er litið. Við Íslendingar höfum sérstaklega notið slíks ytra aðhalds hvað okkar réttarkerfi varðar." Auk lögfestingar sáttmálans í íslenskan rétt og heildarendurskoðun Mannréttindakafla stjórnarskrárinnar árið 1995, nefnir Róbert gjörbreytingu á skipan dómsvalds og framkvæmdarvalds í héraði snemma á níunda áratugnum.

„Þá ber sérstaklega að nefna þá auknu tjáningarfrelsisvernd hér á landi sem hefur hlotist af dómum MDE síðastliðin ár. Það er ekki ofsögum sagt að dómaframkvæmd innlendra dómstóla hafi tekið stakkaskiptum til hins betra vegna nokkurs fjölda dóma MDE," segir Róbert og nefnir þær grundvallarbreytingar á dómskerfinu sem gerðar hafa verið á síðastliðnum tveimur árum með stofnun millidómstigs, en þær byggja að mestu á þeirri viðleitni að bæta réttaröryggi í samræmi við ákvæði Mannréttindasáttmálans.

„Ég hef mikla trú á því að tilkoma Landsréttar hafi og muni í framtíðinni hafa jákvæð áhrif á þróun íslensks réttar með því að styrkja réttaröryggi á áfrýjunarstigi, einkum í sakamálum. Þá tel ég að Hæstiréttur muni styrkjast og eflast sem æðsti dómstóll þjóðarinnar sem kveður upp fordæmisgefandi og vel rökstudda dóma með nýrri kynslóð sem mun móta stefnuna til framtíðar," segir Róbert og er ósammála þeim sem telja breytinguna ekki til góðs.

„Ég ber mikið traust til íslenska dómskerfisins, þar er mikið um afskaplega fært fólk á öllum þremur dómstigunum sem reynir að gera sitt besta. Ég hef miklar væntingar til þess að með tíð og tíma muni hin nýja dómstólaskipan á milli Landsréttar og Hæstaréttar auka enn á fyrirsjáanleika og samkvæmni í dómaframkvæmd. Íslenska lögmannastéttin hefur einnig að geyma margt afar hæfileikaríkt fólk. Þá er starf lagadeildanna öflugt. Framtíð íslensks réttarkerfis er því björt."

Rúmlega sjötíu mál frá Íslandi bíða meðferðar í Strassborg. „Það er mikill fjöldi hlutfallslega í samanburði við önnur aðildarríki," segir Róbert. Ljóst sé að meðvitund bæði íslenskra lögfræðinga og almennings um efni sáttmálans og störf MDE sé meiri en í mörgum öðrum aðildarríkjum. „Það er mjög gott mál að mínu áliti og sýnir einnig hversu aðgengilegur dómstóllinn er fyrir borgarana."

Tryggja þurfi endurupptöku

Mörg þeirra mála sem nú eru til meðferðar eiga rót sína að rekja til sakamála sem höfðuð voru hér á landi í framhaldinu af bankahruninu á árinu 2008. Þegar hefur verið dæmt í nokkrum slíkum málum.

„Það er að mínu áliti misskilningur að halda því fram að brot á meginreglu 6. greinar sáttmálans um réttláta málsmeðferð sé lítilvæg brot eða bara nokkurs konar „formbrot", eins og stundum er haldið fram. Þegar ríkið beitir ægivaldi sínu til að sækja menn til saka vegna gruns um refsiverða háttsemi skiptir réttlætið í málsmeðferðinni öllu máli fyrir þann sem í hlut á," segir Róbert og nefnir einnig önnur mikilvæg réttindi sem felist í reglunni um að dómarar skuli vera sjálfstæðir og óvilhallir.

„Í réttlátri málsmeðferð felst kjarni þeirrar mannréttindaverndar sem sakaður maður, sem telst saklaus uns sekt hans er sönnuð, nýtur. Þetta er grunnhugsunin að baki 6. greininni. Hún byggir á því að það sé eitt af grundvallarhlutverkum dómara að vera varðmenn réttarríkisins." Það hvíli því á endanum á herðum dómaranna að tryggja réttláta málsmeðferð þótt sú skylda hvíli auðvitað líka á lögreglu og ákæruvaldi.

„Mikilvægt er síðan að hið innlenda kerfi tryggi endurupptöku mála þegar verulegir gallar hafa verið á málsmeðferð í sakamáli sem staðfestir hafa verið í dómi MDE. Réttur borgaranna samkvæmt sáttmálanum verður að vera raunhæfur og virkur."

Ekki fulltrúi Íslands

Í kjölfar dóms MDE í Landsréttarmálinu varð töluverð umræða um stöðu íslenska dómarans við réttinn, af hverju hann dæmdi í málinu og tæki aftur sæti í yfirdeild. Róbert getur ekki tjáð sig um Landsréttarmálið og meðferð þess hjá MDE, þar sem lokaniðurstaða þess liggur ekki fyrir. Hann segir umræðuna þó byggjast á misskilningi.

„Það er misskilningur sem oft kemur fram í umræðunni að dómari, sem kjörinn er til starfa við MDE, sé „fulltrúi" síns heimaríkis. Það er rangt. Ég er ekki fulltrúi íslenska ríkisins þegar ég dæmi í íslensku máli. Ég er dómari við Mannréttindadómstól Evrópu," segir Róbert. Íslensk mál fái að sjálfsögðu ekki aðra meðferð hjá honum en önnur mál og þar skipti innlend pólitík aðildarríkja engu máli, aðeins þekking og reynsla dómarans við túlkun og beitingu sáttmálans.

Dómarar við MDE eru kosnir á vettvangi Evrópuráðsins á grundvelli lista sem hvert aðildarríki leggur fram. „Íslenska ríkið tilnefndi mig á sínum tíma til starfans ásamt tveimur öðrum afar mætum kandídötum," segir Róbert. Reglur Mannréttindasáttmálans kveði á um að dómurum beri að sitja í þeim málum sem komi frá heimaríki þeirra, bæði í deildum sjö dómara og í yfirdeild þegar málum er vísað þangað. „Hugsunin hér er sú að landsdómarinn hafi þekkingu á þeim innlendu réttarreglum er á reynir í slíku máli, sem nauðsynleg er til að MDE geti komist að niðurstöðu á grundvelli réttra upplýsinga. Þetta er það kerfi sem aðildarríkin hafa komið sér saman um, þar á meðal Ísland, sem hefur lögfest þessar reglur á Íslandi."

Þar sem um alþjóðadómstól sé að ræða, settan á laggirnar af sjálfstæðum og fullvalda ríkjum, verði þessum reglum ekki að öllu leyti jafnað við innlenda dómstóla. Ríki geri ávallt þá kröfu að landsdómari sitji í dómi þegar dæma á um ábyrgð þeirra. „Þótt öllum sé frjálst að gagnrýna kerfið sem gildir um þátttöku landsdómaranna, sýnist mér sumir hafa gleymt að þeirri gagnrýni verður auðvitað ekki beint að dómurunum sjálfum enda ber þeim fortakslaus skylda til að fara eftir gildandi reglum," segir Róbert. Aðildarríkin verði að breyta kerfinu vilji þau hafa þetta öðruvísi.

Valdhafar vandi gagnrýnina

Róbert segist þó skilja og virða að dómarar þurfi að þola gagnrýni á störf sín. Hana megi þeir þó hvorki taka persónulega né nærri sér.

„Maður verður að hafa bein í nefinu í svona starfi, annars er bara best að fara að gera eitthvað annað," segir Róbert en bætir við: „Þeir sem hins vegar gagnrýna dómstóla, verða að gera það málefnalega og velja orð sín af kostgæfni. Það á sérstaklega við um þá sem fara með opinber völd. Sama gildir og jafnvel enn frekar um lögfræðinga almennt," segir Róbert.

Hann bendir á að mannréttindin séu reglur sem beinist ekki síst að stjórnmálamönnum og valdhöfum. „Kjósi menn að láta gott af sér leiða á sviði stjórnmála verða þeir jafnframt að horfa til þeirra reglna sem um slík störf gilda í lýðræðis- og réttarríki og þeim ber að fara eftir. Stjórnmálamenn sem fara með opinbert vald verða að fara að lögum, svo einfalt er það. Það er síðan hlutverk dómstóla að taka afstöðu til þess hvort störf stjórnmálamanna séu á hverjum tíma í samræmi við MSE, stjórnarskrá og almenn lög," segir Róbert og bætir við: „Það er beinlínis það kerfi sem er undirstaða réttarríkisins."

Stoltur af litla Íslandi

Róbert segir forsetakjör sitt við MDE ekki aðeins persónulegan heiður fyrir sig, heldur fyrir alla íslensku þjóðina. „Það skiptir í raun mun meira máli hve mikilvægt það er fyrir okkar litlu þjóð að Íslendingar veljist til leiðtogastarfa á alþjóðlegum vettvangi. Kjör Íslendings í forsæti þessa áhrifamikla alþjóðadómstóls mun hafa jákvæð áhrif á ímynd og stöðu Íslands í samfélagi þjóða sem byggja á lýðræði, réttarríkinu og vernd mannréttinda," segir Róbert sem er stoltur af Íslendingum.

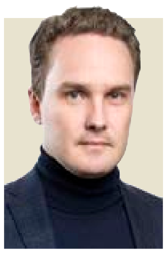
„Þetta sýnir einnig að við Íslendingar erum alls megnug. Eljan og krafturinn sem býr í okkar litlu þjóð er með ólíkindum, eins og síðustu vikur hafa sýnt, þar sem íslenska heilbrigðiskerfið og þríeykið okkar hefur sýnt að það er afburðafólk og með þekkingu á heimsmælikvarða. Ég hef þurft að fylgjast með framvindu mála úr fjarlægð hér frá Strassborg undanfarnar vikur, en framganga þeirra og raunar allrar íslensku þjóðarinnar á þessum erfiðu tímum hefur fyllt mig miklu stolti."

FRÉTTABLAÐIÐ
Meira á frettabladid.is

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
Lay's
Paprika
Sour Cream & Onion
Barbecue
Salted

FRÉTTABLAÐIÐ
SKOÐUN

Nýr veruleiki



Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Stærðargráðan var ekki í takt við tilefnið. Að því leytinu til var annar aðgerðapakki stjórnvalda vonbrigði. Látum liggja á milli hluta þá milljarða sem ráðstafa á til hinna ýmsu gæluverkefna ráðherra, mörg hver eru örugglega ágæt, en hafa í reynd ekkert að gera sem viðbragð við efnahagslegu hamförunum sem við höfum kallað yfir okkur með þeim sóttvarnaaðgerðum sem gripið hefur verið til. Ómerkilegri verða vart stjórnmálin en þetta er fórnarkostnaður þess að vera með ríkisstjórn þriggja ólíkra flokka þar sem allir þurfa að fá eitthvað fallegt. Sumt í pakkanum var gott, meðal annars aðgerðir í þágu nýsköpunar og stuðningur við lítil fyrirtæki með lokunarstyrkjum, lán með ríkisábyrgð á lágum vöxtum og tekjuskattsjöfnun, og mun skipta þau máli til að komast í gegnum mestu hremmingarnar.

Meira þarf að koma til, einkum gagnvart ferðaþjónustunni og meðalstórum fyrirtækjum, og þær aðgerðir geta ekki beðið í margar vikur. Öllum verður ekki bjargað en markmiðið hlýtur að vera almennar og skilvirkar aðgerðir sem hafa raunverulega þýðingu og ná til lífvænlegra fyrirtækja í helstu lykilatvinnugreinum. Framlengja þarf og útvíkka hlutabótaleiðina og þá ætti ríkið að koma til móts við þau fyrirtæki sem ráða ekki við að greiða uppsagnarfrest og þannig forða því að þau verði gefin upp til gjaldþrotaskipta í stórum stíl þar sem reikningurinn lendir engu að síður á ríkissjóði. Sú aðgerð gagnast mörgum ferðaþjónustufyrirtækjum og kæmi þeim í skjól meðan mesta fárviðrið gengur yfir. Ekkert kemur þó í veg fyrir að stór hluti þeirra fari í þrot og þúsundir missi vinnuna en við verðum að reyna að milda höggið þannig að þessi mikilvægasta atvinnugrein okkar geti sótt fram að nýju og skapað þjóðarbúinu gjaldeyristekjur þegar landið opnast að nýju.

Það er hagur okkar allra að koma í veg fyrir að hér myndist gríðarlegt langtímaatvinnuleysi. Verkefni stjórnvalda við þessar aðstæður snýst þess vegna ekki um hefðbundnar örvunaraðgerðir í niðursveiflu heldur að reyna einfaldlega eftir fremsta megni að halda atvinnulífinu á floti með því að setja það í öndunarvél. Það mun kosta mikla fjármuni en þá ber að líta til þess að efnahagsvandinn er kominn til vegna ákvörðunar ríkisins um að setja hömlur á allar ferðir fólks milli landa, koma á samkomubanni og gera mörgum þjónustufyrirtækjum það að loka starfsemi sinni tímabundið. Þannig hefur orðið algjör forsendubrestur í rekstri nánast allra fyrirtækja landsins og búið er að skrúfa fyrir möguleika þeirra á að afla sér tekna.

> Þannig hefur orðið algjör forsendubrestur í rekstri nánast allra fyrirtækja landsins og búið er að skrúfa fyrir möguleika þeirra á að afla sér tekna.

Geta Íslands til að takast á við þetta stóra áfall hefur aldrei verið betri. Það þýðir hins vegar ekki að ríkissjóður sé takmarkalaus. Fastlega má gera ráð fyrir því að fjárlagahallinn í ár verði að lágmarki um 300 milljarðar. Á sama tíma er enn verið að gera samninga um talsverðar launahækkanir til handa opinberum stéttum. Það skýtur skökku við þegar öllum má vera ljóst að forsendur gildandi kjarasamninga, á almennum og opinberum vinnumarkaði, eru ekki lengur fyrir hendi. Í stað væntinga um hagvöxt og áframhaldandi sterka stöðu ríkissjóðs horfum við fram á dýpstu kreppu lýðveldissögunnar, fjöldaatvinnuleysi og gríðarlegan fjárlagahalla. Jafnan gengur ekki lengur upp. Við skulum búa okkur undir það að aðlagast nýjum efnahagsveruleika.

Alltaf nóg til af humri hjá Norðanfiski...
STÓRUM HUMRI!!

Hafið samband á nordanfiskur@nordanfiskur.is eða í síma 430 1700

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

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

norðanfiskur

Halldór

Frá degi til dags

Misskilur embættið
Skiptar skoðanir eru um framboð Guðmundar Franklíns Jónssonar til embættis forseta Íslands. Guðni Th. Jóhannesson er afar vinsæll og nánast útilokað að ímynda sér að nokkur frambjóðandi finnist sem gæti velt honum úr sessi. Sá frambjóðandi er í öllu falli ekki Guðmundur Franklín.

Miðað við framboðsræðu hans virðist hann ekki heldur átta sig á hlutverki forsetans. Það er ekki í hans verkahring að setja saman efnahagslega aðgerðapakka eða berjast gegn verðtryggingunni.

#Gúndi2024
Verðmiðinn á forsetakosningum er 300-400 milljónir króna. Á þrengingartímum er ekki laust við að fólki sé misboðið að eyða verði þessum peningum í tilgangslausar kosningar.

Reglulega blossar upp umræða um hvort fjöldi meðmælenda, 1.500 að lágmarki, sé of lágur þröskuldur til þess að framboð til forsetaembættisins teljist gilt. Sú umræða er fyrst og fremst Ástþóri Magnússyni að þakka.

Ein betrumbót gæti falist í því að hækka þakið í þrepum. Við fyrsta framboð þarftu áðurnefndar 1.500 undirskriftir en eftir fjögur ár tvöfaldast sá fjöldi. Það myndi forða okkur frá #Gúnda2024.

bjornth@frettabladid.is

Snjallborgin Reykjavík

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir
formaður borgarráðs í Reykjavík

Alls staðar í borgarkerfinu hefur starfsfólk þurft að bregðast hratt við að undanförnu, læra á nýja tækni og nýta hana í að veita mikilvæga þjónustu, með takmarkanir sóttvarna í huga. Þegar þessu ástandi lýkur verða eflaust margir því fegnir að hitta annað fólk í stað fjarfunda á skjá, fá að faðma aftur vini og ættingja og hittast á skemmtilegum mannamótum. Við munum líka taka með okkur lærdóma um hvað við getum rafvætt af þjónustu borgarinnar.

Reykjavík er vel undirbúin fyrir aukna rafvæðingu. Því var hægt að bregðast hratt við með velferðartækni til að auka þjónustu. Veitt er félagsleg heimaþjónusta með skjáheimsóknum, á sama hátt eru samskipti félagsráðgjafa Barnaverndar og unglinga í fóstri efld og íbúum hjúkrunarheimila auðveldað að spjalla við aðstandendur.

Félagsstarf var rafvætt, þegar loka þurfti félagsmiðstöðvunum. Nú er tæknin notuð til að syngja saman, kenna spænsku og keppa í skák. Félagsmiðstöðvar ungmenna eru þeim eldri ekki eftirbátar og halda uppi öflugu félagsstarfi á samfélagsmiðlum.

Reykjavíkurborg vill vera leiðandi sem snjöll þjónustuborg. Til þess hafa ferlar verið einfaldaðir, gerðir rafrænir. Við settum á fót nýtt þjónustu- og nýsköpunarsvið til að leiða rafrænar þjónustubreytingar, þvert á öll svið borgarinnar í anda nútímalegrar þjónustustefnu. Við höfum líka ákveðið að veita auknu fjármagni í snjallvæðinguna.

> Reykjavíkurborg vill vera leiðandi sem snjöll þjónustuborg. Til þess hafa ferlar verið einfaldaðir, gerðir rafrænir.

Dæmi um frábæra rafræna lausn er umsókn um fjárhagsaðstoð, sem heppnaðist svo vel að vefkerfið var nú í mars valið af Samtökum vefiðnaðarins sem vefkerfi ársins 2019. Önnur lausn er í farvatninu eru snjallari umsóknir til að einfalda til muna öll samskipti vegna skipulags- og byggingamála.

Starfsmenn borgarinnar hafa geta brugðist hratt við í að veita meiri rafræna þjónustu, því undirbúningurinn hefur verið fyrir hendi. Við munum halda áfram að þróa snjallborgina Reykjavík, læra af því sem vel hefur heppnast á undanförnum vikum og halda áfram að einfalda líf borgarbúa.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Helgi Magnússon FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI: Jóhanna Helga Viðarsdóttir RITSTJÓRI: Jón Þórisson jon@frettabladid.is, FRÉTTASTJÓRAR: Ari Brynjólfsson arib@frettabladid.is, Garðar Örn Úlfarsson gar@frettabladid.is MARKAÐURINN: Hörður Ægisson hordur@frettabladid.is FRÉTTABLAÐIÐ.IS: Kristjón Kormákur Guðjónsson kristjon@frettabladid.is.
Fréttablaðið kemur út í 80.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000, ritstjorn@frettabladid.is HELGARBLAÐ: Björk Eiðsdóttir bjork@frettabladid.is MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir kolbrunb@frettabladid.is LJÓSMYNDIR: Anton Brink anton@frettabladid.is FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason sfa@frettabladid.is

Ertu ekki með kortið?

Í DAG

Þórlindur Kjartansson

Litlum börnum finnst oft eins og það hljóti að vera miklu betra að eiga marga peninga heldur en mikið af peningum. Þeim finnst þau vera forrík þegar þau höndla heilu undirskálarnar af klinki en finnst að sama skapi frekar lítið til peningaseðils koma, jafnvel þótt reynt sé að útskýra að hægt sé að skipta honum í marga litla peninga. Því er jafnvel haldið að þeim að það sé sniðugt að skipta öllu klinkinu í seðla. Skynsöm börn sjá auðvitað í gegnum gylliboð og myndu ekki láta sér detta í hug að skipta glás af peningum fyrir einn skitinn seðil. Ennþá galnari hugmynd finnst börnum að fara með peningana sína og láta eitthvert grunsamlegt og ókunnugt fullorðið fólk niðri í bæ hafa og lofa að geyma þá fyrir sig. Hvernig á maður að geta treyst því að maður fái sína peninga aftur úr allir hítinni í bankanum? Þeir líta allir nákvæmlega eins út.

Peningatöfrar

Sá sem á marga peninga er ríkur. Sá sem á fáa peninga er fátækur. Þetta er ekki flókin stærðfræði. Þess vegna getur það líka verið ævintýri líkast að fylgjast með því þegar farið er í búð, vörur keyptar og borgað með einum seðli, en fá svo til baka miklu fleiri peninga, bæði seðla og alvöru peninga. Fattar búðarfólkið ekki að það er verið að plata það?

Svo fylgir það aukinni getu til óhlutbundinnar hugsunar að börn fara smám saman að átta sig á því að fjöldi peninga og verðmæti þeirra eru algjörlega ólíkir hlutir. En þá bætist sífellt ofan á flækjuna. Eins og það sé ekki nógu flókið að læra að mismunandi íslenskir peningar eru mismunandi verðmætir, þá bætist í ofanálag við sú staðreynd að til eru alls konar ólíkir peningar, íslenskir og útlenskir, sem virðast geta keypt mismunandi hluti, og jafnvel er hægt að kaupa eina tegund af peningum fyrir aðra tegund. Því hefur meira að segja verið fleygt að til sé fólk sem vinni beinlínis við að kaupa peninga með peningum, og er sú vinna álitin svo verðmætaskapandi að þeir sem ná hvað mestri leikni í þeirri iðju eru verðlaunaðir með nánast ótakmörkuðum veraldlegum lífsgæðum.

Ég er ekki með pening

Það er semsagt gott að eiga peninga og ef maður er ekki með peninga á sér þá er ekki heldur hægt að kaupa neitt. Þetta skilja börnin vel. „Ég er ekki með pening,“ var setning sem oft markaði endapunktinn á umræðum um hvort eitthvað nýtt ætti að kaupa eða leyfa sér. Ef foreldrarnir voru ekki með seðla eða klink við höndina, þá var tómt mál að tala um hvort þetta eða hitt yrði keypt. Það var einfaldlega ómögulegt að kaupa ef enginn var með pening, útrætt og endanlegt.

> **Með kreditkorti er hægt að kaupa allt og maður þarf ekki einu sinni að eyða peningum.**

Þetta var í öllu falli hið fjármálalega uppeldi sem börn fengu meira og minna alla 20. öldina. En svo ruddi kreditkortabyltingin sér smám saman til rúms. Þá varð ekki lengur endanlegt svar við pexi um hin eða þessi kaupin að segjast ekki vera með pening. Því veraldarvön börn gátu umsvifalaust bent á lausnina við því og spurt: „Ertu ekki með kortið?“

Ótakmarkaður kaupmáttur

Kreditkort eru nefnilega að mörgu leyti miklu máttugri en peningar í augum barns. Eins konar ofurkraftur. Eins og teiknimyndahetjan He-man gat dregið sverðið upp úr slíðrinu á bakinu og hrópað: „Í nafni Gráskallakastala: Ég hef máttinn“ – gátu foreldrar dregið kortið upp úr veskinu og sagt: „Í nafni Landsbanka Íslands: Ég hef kaupmáttinn.“

Með kreditkorti er hægt að kaupa allt og maður þarf ekki einu sinni að eyða peningum. Það hefur líka verið sýnt fram á það í alls kyns rannsóknum að fólk sem byrjar að nota kort eyðir umtalsvert meiru heldur en það gerði með seðlum, og í raun er það þannig að eftir því sem greiðsluathöfnin sjálf er einfaldari, þeim mun meiri verður eyðslan. Ég kannast til dæmis við nýjungagjarnan mann á virðulegum aldri sem var einn sá fyrsti á landinu til að fá sér Apple Pay. Eftir það var slegist um að fara með honum út að borða því hann var óður og uppvægur að borga matinn. Honum fannst svo óskaplega gaman að borga með símanum og sýna öllum hvað þessi tækninýjung sparaði honum mikla fyrirhöfn. Það var ekki fyrr en um næstu mánaðamót sem hann komst að því hvað hann hafði sparað öllum öðrum mikil útgjöld með því að bjóðast alltaf til að splæsa með símanum.

Eilífðarvél eða gálgafrestur?

Þegar reynt er að útskýra fyrir börnum að töframáttur kreditkortsins sé nú kannski ekki eins mikill og virðist við fyrstu sýn finnst þeim oft eins og verið sé að reyna að plata þau. Þau sjá að kortið er ólíkt peningum að því leyti að það klárast aldrei.

Allar ákvarðanir foreldra um að vilja ekki kaupa ís, sjónvarp eða Teslu virka miklu meira eins og þvermóðska en skynsemi. „Það þarf nú samt að borga þótt maður noti kortið,“ virka einhvern veginn ekki mjög sannfærandi rök. Sérstaklega verða þau hjákátleg þegar börnin fatta að til eru margar tegundir af kreditkortum. Af hverju í ósköpunum notar maður ekki bara eitt kort til þess að borga hitt kortið, og svo enn eitt til að borga það næsta… og svo koll af kolli? Börn, og sumir fullorðnir líka, uppgötva þannig augljósa leið til þess að búa til fjárhagslega eilífðarvél þannig að enginn þarf nokkurn tímann að neita sér um neitt og það besta af öllu er: Maður þarf aldrei að eyða alvöru peningum. Maður setur bara allt á kortið. Alltaf.

En það kemur víst alltaf að skuldadögum. Þegar ég var rúmlega tvítugur hafði ég leikið þennan leik með mörgu kreditkortin í nokkra mánuði. Útibússtjórinn minn horfði íbygginn á mig þegar spilið var á enda og spurði: „Heldurðu að það geti verið að þú sért ekki sú manngerð sem ræður við að ganga með kreditkort?“

Þessi orð hennar voru býsna þungbær og virkuðu eiginlega fáránleg á þeim tíma. En á endanum þurfti ég auðvitað að horfast í augu við þann raunveruleika að til þess að ég gæti haldið áfram að njóta þess að kaupa vörur og þjónustu með kortinu mínu, þá var óhjákvæmilegt að ég fyndi einhverja leið til þess að framleiða sjálfur verðmæti sem aðrir voru tilbúnir að borga fyrir.

Það er víst, þegar öllu er á botninn hvolft, eina leiðin til raunverulegrar efnahagslegrar velsældar.

Kynntu þér þína drægni á opel.is
*Samkvæmt wltp staðli.

Reykjavík
Krókháls 9
Sími: 590 2020

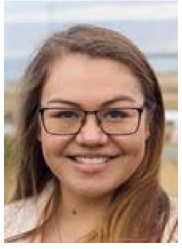
Opið
Virka daga 9–18
Laugardaga 12–16

Reykjanesbæ
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

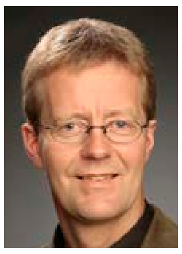
Opið
Virka daga 12–17

Bílabúð Benna

Dreift samstarf þéttir raðir verkefnisstjóra



Eva Pandóra Baldursdóttir



Kristján Þ. Halldórsson

Starfsmenn Byggðastofnunar í verkefninu Brothættar byggðir hafa á síðustu árum átt gott samstarf við verkefnisstjóra byggðaþróunarverkefna undir hatti verkefnisins. Meðal annars hefur verið á stefnuskrá að hittast að lágmarki einu sinni á ári til að bera saman bækur og fara yfir það helsta í starfinu og miðla hugmyndum.

Á síðasta ári var ákveðið að bjóða einnig þeim verkefnisstjórum sem hafa tekið við keflinu í byggðarlögum þar sem Byggðastofnun hefur dregið sig í hlé, auk verkefnisstjóra í sambærilegu byggðaþróunarverkefni Fljótsdalshreppi. Þessir fundir hafa verið mjög góðir en aðilar verið sammála um að þörf væri á tíðari fundum.

Við þessar aðstæður verður enn greinilegra hversu mikilvægt það er að tryggja öllum byggðarlögum háhraðatengingar.

Þegar takmarkanir á samkomuhaldi voru kynntar í mars síðastliðnum varð ljóst að ekki yrði mögulegt fyrir hópinn að koma saman að sinni og því varð úr að láta reyna á fjarfund. Svo vel tókst til að síðan þá hafa stuttir fjarfundir verið haldnir vikulega, bæði til að deila hugmyndum og reynslu og til að fara yfir helstu tækifæri og áskoranir fyrir byggðalögin á tímum sem þessum.

Það hefur verið mjög gefandi fyrir þá sem þetta rita að geta hitt hópinn og farið yfir það helsta sem er á döfinni og því má segja að þær sérstöku aðstæður sem hafa skapast vegna veirunnar hafi þétt raðir verkefnisstjóranna með dreifðu samstarfi.

Það er ekki síst mikilvægt í ljósi þess að stór hluti hópsins hefur unnið á heimaskrifstofu undanfarnar vikur og jafnvel verið í sóttkví hluta tímans. Við þessar aðstæður verður enn greinilegra hversu mikilvægt það er að tryggja öllum byggðarlögum háhraðatengingar og sem betur fer hefur verkefnið Ísland ljóstengt skilað nær öllum Brothættu byggðunum ljósleiðarasambandi á undanförnum tveimur árum.

Vonandi tekst að ljúka verkefninu sem allra fyrst og tengja síðustu byggðarlög landsins sem nú eru án ljósleiðara.

Hvað hefur COVID-19 kennt okkur?

Tryggvi Felixsson
formaður Landverndar

Í janúar sl. bárust fréttir af alvarlegum veirufaraldi. Þremur mánuðum seinna hafa því næst öll ríki heims brugðist við með umtalsverðum aðgerðum, bæði til að hefta útbreiðslu sjúkdómsins og til að hjálpa þeim sem veikast standa, en einnig til að taka á þeim efnahagsvanda sem fylgir.

Ólíkt tímaskyn

Fyrir 30 árum vöknuðu þjóðir heims upp við vondan draum; hættulegar loftslagsbreytingar voru um það bil að eyðileggja lífsskilyrðin á heimili okkar, jörðinni. Í skyndi voru gerðir alþjóðlegir samningar um hvað bæri að gera – svo ótrúlega lítið. Líka á Íslandi þar sem losun gróðurhúsalofttegunda hefur vaxið um liðlega 30% frá árinu 1990.

Í veirufaraldri reynist tímaskynið annað en í yfirvofandi loftslagsvá. Mannfólkið hefur eðlilega meiri áhyggjur af eymd og dauða morgundagsins en að jörðin verði illbyggileg eftir fáeina áratugi.

Lærdómur og samkennd

Samkennd er mikilvæg forsenda fyrir þeim aðgerðum sem við upplifum þessa dagana. Viðbrögðin nú sýna að hægt er að grípa til virkra aðgerða á stuttum tíma ef pólitískur vilji er fyrir hendi og ef þorri almennings styður þær og hlítir því að gjörbreyta lifnaðarháttum án fyrirvara. Margir velta fyrir sér hvort af þessu megi draga lærdóm til að takast á við enn meiri ógn en kórónaveiruna: lífshættulegar loftslagsbreytingar af mannavöldum.

Loftslagsbreytingar bitna á unga fólkinu

Unga fólkið og þeir sem eru heilsuhraustir þurfa síður að óttast veiruna. Samt axla þeir ábyrgð á því að vernda þá sem eldri og viðkvæmari eru.

Þessu er alveg öfugt farið þegar kemur að loftslagsbreytingum því þar hefur unga fólkið mestu að tapa. Samkennd á milli kynslóða og umhyggja fyrir kynslóðum framtíðar eru forsenda aðgerða í loftslagsmálum. Eða eins og Andri Snær skrifaði í nýlegri bók sinn „hagsmunir fyrirtækja og þægindi hafa vegið þyngra en hafið, andrúmsloftið og öll barnabörn heimsins um alla framtíð“. Því þarf að breyta.

Lausnir þurfa að byggja á samstarfi

Hnattvæðingin, sem er ein forsenda góðra lífskjara, hefur stuðlað að því að veiran berst hratt um alla heimsbyggðina. Þannig hefur veirufaraldurinn sýnt okkur að við jarðarbúar erum í raun öll á sama báti. Loftslagsvandinn er líka hnattrænn og skilvirkar lausnir þurfa að byggja á samstarfi ríkja og öflugum alþjóðlegum stofnunum. Parísarsamkomulagið er nothæfur rammi um alþjóðlegt samstarf um loftslagsmál. Þann ramma þarf að efla á komandi árum, ekki síður en Alþjóðaheilbrigðisstofnunina.

Enn er tími

Heimsbyggðin hafði fáeinar vikur til að bregðast við hættulegri veiru. Heimsbyggðin hefur haft undanfarin 30 ár til að bregðast við enn hættulegri vá, loftslagsbreytingum af mannavöldum. Það viðfangsefni hverfur ekki þó veirufárinu ljúki. En sem betur fer höfum við enn tíma til að bregðast við loftlagsvánni – en þó ekki mikinn.

Mannlíf og náttúra dafna í sátt

Aðgerðir gegn veirunni hafa sett efnahagslífið í frost. En aðgerðir til að vernda loftslagið þurfa hins vegar ekki að setja efnahagslífið á

Heimsbyggðin hafði fáeinar vikur til að bregðast við hættulegri veiru. Heimsbyggðin hefur haft undanfarin 30 ár til að bregðast við enn hættulegri vá, loftslagsbreytingum af mannavöldum.

annan endann – ef vel er að verki staðið. En samt þarf, eins og Andri Snær sagði í bók sinn Um tímann og vatnið, „nánast að endurhanna 20. öldina eins og hún leggur sig. Það þarf að endurhugsa hvað við borðum, þarf að endurhugsa tísku og tækni, allar samgöngur, alla framleiðslu og neyslu. Það þarf að endurhugsa heiminn og það þarf að gerast jafn hratt eða hraðar en menn þróuðu flugið, kjarnorkuna og tölvutæknina.“ Lausnirnar eru margar hverjar fyrir hendi og þær vinna ekki bara á loftslagsvandanum, þær munu einnig stuðla að sjálfbærri hagsæld; gera heiminn að stað þar sem mannlífið fær að dafna í betri sátt við náttúruna. Það sem vantar nú er öflugri pólitískur vilji, víðtækari stuðningur almennings og skilvirkara alþjóðlegt samstarf.“

Ísland sem gott fordæmi

Í dag heyrast þær raddir að viðbrögð Íslendinga við kórónaveirunni hafi verið til fyrirmyndar. Vonandi reynist það rétt. Ísland getur líka orðið gagnlegt fordæmi í loftslagsmálunum. Skref í þá átt eru skýr, tímasett og lögbundin langtímamarkmið; að hætta alfarið að nota jarðefnaeldsneyti og nýta einungis endurnýjanlega orku. Loftslagshópur Landverndar hefur sett fram eftirfarandi tillögu:

2020
- Aukið fjármagn í nýsköpun og þróun fyrir notkun hreinna orkugjafa í flugsamgöngum í samstarfi við grannþjóðir.

2023
- Banna innflutning á bensín- og dísilbílum.

2025
- Banna innflutning vinnuvéla og tækja sem ekki ganga fyrir hreinum orkugjöfum.
- Öll opinber framkvæmdasvæði noti eingöngu tæki sem ganga fyrir hreinum orkugjöfum.
- Jarðefnaeldsneytislausar almenningssamgöngur á landi.

2030
- Farþegaflug knúið rafmagni í fyrsta sinn.
- Landsamgöngur án jarðefnaeldsneytis.
- Sjósamgöngur án jarðefnaeldsneytis.

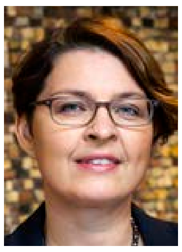
2035
- Fiskiskipaflotinn án jarðefnaeldsneytis.
- Millilandaflug án jarðefnaeldsneytis.

Ég held að þetta sé býsna góður vegvísir að leiðangri til að bæta forsendur þess að afkomendur okkar njóti velsældar um ókomna framtíð. Að minnsta kosti hef ég ekki séð neinn betri enn sem komið er.

Saman getum við!

Þjóðin, já heimurinn allur, býr yfir tækni, þekkingu og auðlegð til að ná markmiðum Parísarsamkomulagsins um aðgerðir til að hindra hættulegar loftslagsbreytingar. En ekki má gleyma að til þess þarf sterkan pólitískan vilja, víðtæka samstöðu og stuðning almennings – alveg eins og í baráttunni við COVID-19. Nýtum reynsluna og sýnum samstöðu sem nýtist til aðgerða gegn hamfarahlýnun.

Menntakerfið á tímum COVID-19



Kolbrún Þ. Pálsdóttir
Forseti Menntavísindasviðs Háskóla Íslands

Við höfum fengið dýrmæta innsýn í styrk og sveigjanleika íslensks menntakerfis á síðustu vikum. Skóla- og frístundastarfi í landinu var kollvarpað með litlum sem engum fyrirvara og fjarnám og „heimaskólun“ varð veruleiki fjölmargra foreldra og barna. Framhalds- og háskólanemar stunda sitt nám alfarið á rafrænan máta og leik- og grunnskólar hafa endurskipulagt daglegt starf til að tryggja velferð barna og ungmenna. Við stöndum frammi fyrir breyttri heimsmynd og gríðarmiklum áskorunum og þjóðir sem búa við öflug menntakerfi munu standa betur að vígi til að takast á við þær. COVID-19 faraldurinn sem nú geisar dregur skýrt fram hve þýðingarmikið er að efla samskiptahæfni einstaklinga, nýsköpun og hugvit, gagnrýna og siðferðilega hugsun.

Samvinna skiptir sköpum

Að baki þeirri umbyltingu innan menntakerfisins sem við höfum fylgst með undanfarnar vikur liggur kraftmikil samvinna margra. Kennarar, skólastjórnendur og annað starfsfólk skóla hefur unnið baki brotnu við að halda uppi skólastarfi og finna nýjar leiðir og lausnir. Ég vil einnig nefna frístundaleiðbeinendur sem halda utan um frístunda- og félagsstarf, þroskaþjálfa, náms- og starfsráðgjafa, uppeldis- og menntunarfræðinga og stuðningsfulltrúa sem eru mikilvægir bandamenn, talsmenn og ráðgjafar barna og ungmenna. Störf alls þessa fólks eru ómetanleg og skipta sköpum fyrir samfélagið. Það er rík ástæða til að hafa áhyggjur af þeim sem standa höllum fæti, s.s. vegna fötlunar, fátæktar og annarra félagslegra aðstæðna. Sterkt stuðningsnet sem grípur, styður við og hvetur alla til dáða byggist á samvinnu ólíkra kerfa samfélagsins, ekki síst velferðar-, mennta- og heilbrigðiskerfis.

Skapandi lausnir og sveigjanleiki

Við munum geta dregið mikinn lærdóm af þeirri ótrúlegu umbreytingu sem orðið hefur á daglegu starfi allra skólastiga. Menntakerfið hefur forgangsraðað upp á nýtt og lagt fyrri áætlanir til hliðar. Það hefur verið magnað að fylgjast með öllum þeim nýju aðferðum, verkfærum og hugmyndum sem fagfólk á sviði menntunar hefur gripið til og nýtt til að styðja við virkni og velferð barna og ungmenna. Það er áríðandi að við leggjum við hlustir og heyrum raddir unga fólksins – hver er þeirra upplifun af síðustu vikum? Hver er og verður þeirra veruleiki? Hver eru þeirra forgangsmál?

Við þurfum nú að leysa öll meginverkefni samfélagsins við nýjar og

Það hefur verið magnað að fylgjast með öllum þeim nýju aðferðum, verkfærum og hugmyndum sem fagfólk á sviði menntunar hefur gripið til og nýtt til að styðja við virkni og velferð barna og ungmenna.

óvæntar aðstæður. Nú sem aldrei fyrr þarf að efla nýsköpun og virkja hugvit til að styðja við atvinnu- og efnahagslíf og renna styrkari stoðum undir samfélagið. Það er því fagnaðarefni að í aðgerðapakka stjórnvalda vegna COVID-faraldursins er veruleg innspýting inn í rannsóknir og vísindi. Hér skipta rannsóknir á menntun og menntakerfinu miklu máli fyrir framtíð Íslands. Dýpri skilningur og skarpari sýn á þróun menntunar mun skila árangri á öllum sviðum samfélagsins.

Gagnrýnin og siðferðileg hugsun

Bent hefur verið á annars konar faraldur sem geisar um þessar mundir, en það er staðleysufaraldur (e. infodemic) sem felst í því að rangar upplýsingar um COVID-19 ferðast hraðar um en veiran sjálf, eins og kom fram í nýlegu viðtali við Elfu Ýr Gylfadóttur, framkvæmdastjóra Fjölmiðlanefndar. Falsfréttir grafa undan stoðum samfélagsins, ýta undir tortryggni og geta skaðað bæði einstaklinga og samfélög. Við þessar aðstæður erum við rækilega minnt á það grundvallarmarkmið menntunar að efla læsi, þar á meðal fjölmiðlalæsi, og einnig gagnrýna og siðferðilega hugsun barna og ungmenna. Hin gagnrýna hugsun felst í því að vega og meta sannleiksgildi og kynna sér uppruna eigin sannfæringa og mótrök þeirra. Hin siðferðilega hugsun felst í því að þroska dómgreind og ætti að móta athafnir okkar, því hún hjálpar okkur að ákvarða að hverju skuli stefnt og hvað skiptir raunverulega máli í lífinu. Meginatriðið hér er að eiginleg menntun snýst um hvort tveggja, skarpa hugsun og gott hjartalag.

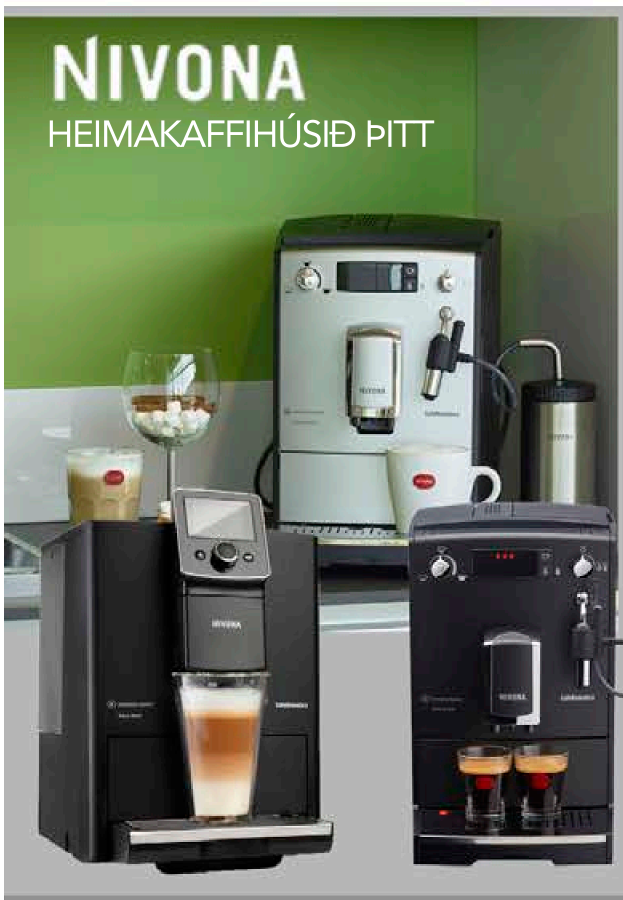
Lifum og lærum á nýjan hátt

Sé litið um öxl yfir síðastliðnar vikur fær engum dulist sá kraftur sem býr í skólasamfélaginu, í frístundastarfinu og í velferðarkerfinu okkar. Staðfest hefur verið að menntakerfið getur aðlagast og sveigt sig á örskömmum tíma að samfélagslegri umbyltingu. Við erum sannarlega ekki búin að sjá fyrir endann á þeirri áskorun sem COVID-19 faraldurinn er. Það mun skipta sköpum að okkur takist að styrkja þá lykilhæfni sem gerir okkur kleift að takast á við flókin verkefni, sem einstaklingar og sem samfélag. Við lærum nú að lifa saman á annan hátt en áður. Menntunin sem í þessu felst er gríðarmikil, hún mun efla okkur til lengri tíma.

Fjölbreytt úrval gæða heimilisvara

áreiðanleg & þekkt vörumerki, fyrir heimilin í landinu

Brabantia er með breitt úrval rusla- & flokkunarfata, sóma sér vel á hvaða heimili sem er



ormsson

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

ORMSSON
LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Vefverslun ORMSSON.IS
opin alla daga, allan sólarhringinn!

ORMSSON ÞRISTUR-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 VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333	TÆKNIBORG BORGARNESI SÍMI 422 2211	OMNIS AKRANESI SÍMI 433 0300

Merkisatburðir

1610 Hollenska Austur-Indíafélagið fær verslunarleyfi í Pulicat á Indlandi.

1704 Fyrsta fréttablaðið í Norður-Ameríku, The Boston News-Letter, hefur útgáfu.

1840 Sveinn Pálsson læknir deyr þennan dag, hann var ekki bara læknir heldur líka náttúrufræðingur mikill og stundaði umfangsmiklar rannsóknir.

1862 Sigurður málari skrifar hugvekju í Þjóðólf þar sem hann hvetur til stofnunar Forngripasafns á Íslandi.

1914 Síðasti líflátsdómur er kveðinn upp á Íslandi. Dómnum var síðar breytt í ævilangt fangelsi.

1922 Hestamannafélagið Fákur er stofnað í Reykjavík.

1953 Elísabet 2. Bretadrottning slær Winston Churchill til riddara.

1961 Danska útvarpið skýrir frá því að ríkisstjórn Danmerkur hafi borist samþykki íslensku ríkisstjórnarinnar við tilboði Dana um afhendingu á verulegum hluta íslensku handritanna.

1967 Íþróttafélagið Grótta er stofnað á Seltjarnarnesi.

1967 SIF, flugvél Landhelgisgæslunnar, stendur breska togarann Brand að meintum ólöglegum veiðum suðvestur af Eldey. Varðskip fylgir togaranum til hafnar í Reykjavík.

1977 Tékkneski stórmeistarinn í skák Vlastimil Hort setur heimsmet í fjöltefli á Seltjarnarnesi þegar hann teflir við 550 manns á rúmum sólarhring.

1978 Dr. Jóhannes Nordal seðlabankastjóri skýrir frá athugun Seðlabankans á nýjum gjaldmiðli sem verði hundrað sinnum verðmeiri en núgildandi króna.

1982 Jón Páll Sigmarsson setur tvö Evrópumet í lyftingum. Hann lyftir 362,5 kg í réttstöðu og 940 kg samtals.

1990 Hubble-sjónaukinn er sendur út í geim um borð í geimskutlunni Discovery.

1990 Austur- og Vestur-Þýskaland samþykkja að taka upp sameiginlega mynt 1. júlí 1990.

1994 Magnús Scheving nær öðru sæti á heimsmeistaramóti í þolfimi sem haldið er í Japan.

2009 Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin varar við svínaflensufaraldri eftir að svínaflensa tekur að breiðast út í Mexíkó.

Skrifar óperu um Jón Arason og fylgikonu hans

Meðal þess sem kórónaveiran hefur áhrif á eru veisluhöld vegna stórafmæla. Bára Grímsdóttir, tónskáld og kvæðakona, varð að breyta plönum viðvíkjandi sextugsafmælinu í dag en nær vonandi að bæta sér það upp síðar. Öllu skiptir að halda heilsu.

Afmælishaldið verður auðvitað allt öðru vísi en fyrirhugað var. Ég ætlaði að fá til mín saumaklúbbinn, fjölskyldu og vini og síðan höfðum við hjónin hugsað okkur að eiga rómantískt kvöld og fara á einhvern huggulegan stað til að borða og gista. Það verður ekkert af því í þetta sinn og bíður bara betri tíma,“ segir Bára Grímsdóttir tónlistarkona sem er sextug í dag. Hún útilokar ekki að kjarnafjölskyldan geri sér dagamun. „Það verður bara fámennt,“ segir hún. Fullyrða má að lagið verði tekið við það tækifæri því tónlistin á lögheimili hjá henni.

„Ég er fædd á Héraðshælinu á Blönduósi, eins og sjúkrahúsið þar var kallað, og átti heima í Grímstungu í Vatnsdal fyrstu fjögur ár ævi minnar. Þar byrjuðu foreldrar mínir, Grímur Lárusson og Magnea Halldórsdóttir, búskap sinn en fluttu svo til borgarinnar,“ lýsir Bára þegar ég spyr hana út í upprunann. Hitt veit ég að hún er tónskáld, hljóðfæraleikari og söngkona og ásamt manni sínum, Chris Foster gítarleikara, er hún í tvíeykinu Funa. Þegar allt er eðlilegt, og engin kóróna á ferð, stjórnar hún kór en segir engar alvöru æfingar vera á þessum tíma.“

Ýmislegt kveðst Bára þó geta haft fyrir stafni, þrátt fyrir að ekki sé um launavinnu að ræða. Hún kveðst eiginlega alin upp í Kvæðamannafélaginu Iðunni, því hún hafi fylgt foreldrum sínum á fundi félagsins og fagnaði, ef þeir voru ekki beinlínis haldnir heima hjá þeim, þar hafi hún lært að kveða stemmur og líka æft sig í að yrkja. Nú sinnir hún formennsku í Iðunni og meðal sjálfboðastarfa hjá henni er að vinna í heimasíðu félagsins.

Hún fæst einnig við að skrifa óperu. „Ég hef verið að vinna að þessari óperu í nokkur ár og hef þegið styrki til þess og listamannalaun. Óperan fjallar um Jón Arason og fólkið kring um hann, meðal annars fylgikonu hans og dóttur, um fátækrahjálpina sem kaþólska kirkjan sinnti og um siðbreytinguna, efni sem Vilborg Auður Ísleifsdóttir sagnfræðingur hefur brugðið ljósi á. Óperan mín er fyrir marga söngvara, kór og hljómsveit með strengjum, tréblásturshljóðfærum, sembal og slagverki,“ lýsir Bára og bætir við: „Þetta eru ansi margar nótur að skrifa og það geri ég í tölvunni.“

Í framhaldi af þessum upplýsingum er vert að minnast á að á síðasta ári hlaut Bára riddarakross hinnar íslensku fálkaorðu fyrir varðveislu og endurnýjun á íslenskum tónlistararfi.

Bára kveðst hafa fengið hljómlistina frá báðum foreldrum sínum og segir hafa jaðrað við ríg milli þeirra þegar tónlist í ættum beggja bar á góma. „Cortesfjölskyldan var mömmu megin en pabbi frá Grímstungu þar sem afi Lárus kvað og mikið var sungið og spilað. Hörður Torfa var þar í sveit á sínum tíma og segist hafa lært söng þar. Pabbi og Ragnar bróðir kváðu mikið saman og komu oft fram undir nafninu Grímstungubræður.“

Bára leitar af og til í átthagana og segist reyna að láta ekkert sumar líða án heimsóknar í Vatnsdalinn.

gun@frettabladid.is

Bára útilokar ekki að kjarnafjölskyldan geri sér dagamun í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

✝

Eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Karl Bergmann
bifvélavirki,
Kirkjusandi 5, Reykjavík,

lést á heimili sínu sunnudaginn 19. apríl. Útför verður auglýst síðar.

Jórunn Guðlaug Sigurðardóttir
Sigrún Eva Margrétardóttir
Haukur Logi Karlsson — **Áslaug Dögg Karlsdóttir**
Sverrir Kári Karlsson — **Helena Kristinsdóttir**
Snædís Karlsdóttir — **Úlfar Kári Jóhannsson**
og barnabörn.

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á **timamot@frettabladid.is** eða hringja í síma 550 5055 .

ÞETTA GERÐIST: 24. APRÍL 1970

Umsátursástand varð í menntamálaráðuneytinu

Talsverður fjöldi háskólastúdenta settist að á göngunum í menntamálaráðuneytinu þennan dag árið 1970. Það gerðu þeir til að lýsa stuðningi sínum við námslaunakröfur íslenskra námsmanna erlendis en ellefu þeirra höfðu nokkrum dögum fyrr ráðist inn í sendiráð Íslands í Stokkhólmi til að mótmæla bágum kjörum.

Unga fólkið í menntamálaráðuneytinu var úr nokkrum framhaldsskólum og sat sem fastast á göngunum þannig að starfsfólk komst ekki með nokkru móti milli herbergja og þeir sem áttu erindi í ráðuneytið komust ekki inn.

Ekkert var að gert fyrst í stað en þar kom að lögreglan missti þolinmæðina og bar unga fólkið út úr húsinu eftir að hafa beðið það með góðu að hverfa á brott. Urðu þá miklar stympingar og voru sex piltar og ein stúlka flutt í fangageymslu en var sleppt eftir stutta viðdvöl. Þrír piltar og ein stúlka þurftu á slysavarðstofuna eftir atganginn.

Fólk

Lífsstíll

FÖSTUDAGUR 24. APRÍL 2020

Sálfræðingurinn Harpa Katrín Gísladóttir er með ýmsar góðar ráðleggingar sem geta hjálpað pörum að nýta allan þennan tíma í einangrun til notalegrar og uppbyggilegrar samveru og finna leiðir til að koma í veg fyrir að neikvæðar tilfinningar móti samskiptin og trufli sambönd. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTONBRINK

Góð samskipti aldrei verið mikilvægari

Sálfræðingurinn Harpa Katrín Gísladóttir segir að einangrun geti bæði reynst góð og slæm fyrir ástarsambönd og að það sem sé mikilvægast sé að hafa mikil samskipti og reyna að mæta bæði sínum þörfum og maka síns. →2

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625
Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Harpa segir að það séu ýmsar leiðir til að njóta samverunnar. Það getur til dæmis verið skemmtilegt fyrir pör að brjóta upp daginn og búa til alls konar lítil ævintýri í hversdagsleikanum, til dæmis með því að elda framandi rétti saman, lífga upp á kynlífið og stunda útiveru saman. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Einangrun vegna heimsfaraldurs getur haft bæði neikvæð og jákvæð áhrif á ástarsambönd. Neikvæðar tilfinningar geta blossað upp, en þetta getur líka verið einstakt tækifæri til að vinna í sambandinu. Harpa Katrín Gísladóttir sálfræðingur er með ráðleggingar varðandi hvernig er hægt að nýta tímann sem best.

Gullöld innhverfra

„Einangrun stríðir gegn mannlegu eðli og getur beinlínis verið hættuleg, enda eru hún notuð sem pyntingaraðferð,“ segir Harpa. „En það er mjög persónubundið hvað fólk þarf mikla samveru með öðrum. Þetta hefur verið skoðað út frá persónuleikaþáttum eins og innhverfu (e. introvert) og úthverfu (e. extrovert), en þeir sem eru úthverfir nærast í samskiptum á meðan þeir sem eru meira innhverfir nærast í einveru.

Innhverfir þurfa jafn mikið á nánd og samskiptum að halda, en minni samskipti duga þeim til að líða vel. Takmarkanir og samkomubann hægir verulega á samfélaginu sem hefur líka jákvæðar hliðar. Það mætti í gamni segja að nú sé gullöld intróvertanna,“ segir Harpa. „Aðstæður núna hafa þær afleiðingar að mun minni pressa er á að fólk að hittist og sé að gera hitt og þetta.

Hægagangurinn í samfélaginu skapar tíma sem fólk getur nýtt á uppbyggilegan hátt, til dæmis til að hlúa að sjálfum sér og gera hluti sem við njótum en gefum okkur venjulega ekki tíma í. Sumir upplifa sóttkví á jákvæðan hátt því allt í einu er tími fyrir ýmislegt sem hefur setið á hakanum lengi,“ segir Harpa. „En öðrum finnst mjög erfitt að hafa svona mikinn frítíma og þá gæta óþægilegar tilfinningar eins og eirðarleysi eða pirringur vaknað. Ef fólk hefur ekki hjálplegar leiðir til að takast á við þetta er hætta á að það bitni á fólkinu í kringum það og það kenni því jafnvel um vanlíðanina.“

Nánd veitir öryggi

„Í góðu ástarsambandi mætir fólk þörfum hvort annars og í öruggum tengslum við maka sinn er hægt að fá ómetanlegan stuðning á svona tímum,“ segir Harpa. „Það er líka mikilvægt að þekkja og geta sinnt sínum eigin þörfum, því annars getur það haft neikvæð áhrif á samband við makann.

Við finnum mörg fyrir kvíða þessa dagana, sem er eðlilegt miðað við aðstæður, og kvíði skapar þörf fyrir öryggi,“ segir Harpa. „Náin tengsl veita öryggi, þannig að ef við getum fengið stuðning hjá makanum hjálpar það okkur að takast á við erfiðar tilfinningar og styrkir um leið sambandið.“

Áhrifin ólík eftir samböndum

„Sum pör eru aðskilin vegna faraldursins en tímabundinn aðskilnaður þarf ekki að vera slæmur ef sambandið er sterkt og tengslin örugg. Sérstaklega ekki þegar við höfum margar og góðar leiðir til að eiga í samskiptum,“ segir Harpa. „En ef traust skortir getur aðskilnaður aukið á óöryggi og tortryggni.

Ef fólk hefur nýlega kynnst getur aðskilnaður verið mjög sársaukafullur og það er oft mikill líkamlegur söknuður,“ segir Harpa. „Þá hefur parið ef til vill þörf til að vera í miklum samskiptum og telja niður dagana þar til það hittist á ný. Það er auðveldara ef hægt er að sjá fyrir endann á aðskilnaðinum, en annars getur gagnast að brjóta tímann niður og reyna að gleyma sér í öðru.

Það getur líka verið áskorun fyrir pör að vera saman í einangrun frá öðrum. Þá reynir á hversu vel þeim tekst að mæta þörfum hvort annars og hve vel þau sinna eigin þörfum,“ segir Harpa.

„Ef fólk á erfitt með mikla samveru getur það bent til þess að eitthvað sé að í sambandinu. Stundum á fólk til dæmis erfitt með nánd með makanum sínum,“ segir Harpa. „Sum hjón eru alltaf að sinna einhverju og eru sjaldan eða aldrei tvö ein og hafa því ekki náð að byggja upp nánd sín á milli, sem er synd.

Einangrunin getur verið tækifæri til að hlúa að ástarsambandinu. Þá er næði til að spjalla saman og kynnast enn betur, láta sig dreyma saman eða gera áætlanir um framtíðina,“ segir Harpa. „Margir vilja líka velta fyrir sér lífinu eftir faraldurinn og gera einhverjar breytingar og það er gott að gera það með makanum.

En ef sambandið er slæmt getur verið mjög sársaukafullt og erfitt að vera í svona mikilli nánd,“ segir Harpa. „Þá getur allt sem fór í taugarnar á fólki við makann magnast upp og orðið nánast óbærilegt. Það leiðir til neikvæðra samskipta og þá hefst vítahringur sem getur eitrað andrúmsloftið á heimilinu og jafnvel leitt til ofbeldis. Þá er hræðilegt að vera fastur heima. Fullorðnir verða líka að gera allt til að böðin börnum ekki upp á svona aðstæður.“

Vont getur versnað

„Vandamál í ástarsambandi eru líkleg til að magnast upp undir álagi. Fjárhagsáhyggjur hrjá mörg heimili núna og margir upplifa mikinn kvíða yfir ástandi heimsins og allri óvissunni,“ segir Harpa. „Þá er mikilvægt að hlúa að sér og reyna að láta sér líða betur. Hjón og pör geta hjálpað hvort öðru með þetta og rannsóknir sýna að við þolum vanlíðan betur þegar við förum í gegnum hana með öðrum.

Vandamál geta magnast upp í einangrun, sérstaklega ef við

> Í góðu ástarsambandi mætir fólk þörfum hvort annars og í öruggum tengslum við maka sinn er hægt að fá ómetanlegan stuðning á svona tímum.

kunnum ekki aðferðir til að takast á við þessi vandamál,“ segir Harpa. „Þá getur þunglyndi, kvíðaröskun, áfengisneysla eða önnur vandamál orðið mjög erfið.

Þá er gríðarlega mikilvægt að leita sér aðstoðar og tala við annað fólk, þó ekki sé nema með símtölum eða netsamskiptum,“ segir Harpa. „Mig langar líka að benda á hjálparsíma Rauða krossins í þessu sambandi og svo bjóða líka margir sálfræðingar upp á viðtöl í gegnum fjarfundabúnað.“

Álag en líka tækifæri

„Margar barnafjölskyldur hafa þurft að sinna heimaskóla ofan á aðrar skyldur heimilisins. Það getur verið mjög streituvaldandi fyrir foreldra sem hafa takmarkaða kunnáttu til að kenna börnum og eru líka að sinna starfi sínu,“ segir Harpa. „Átök á milli barna og foreldra geta aukist og einnig á milli foreldranna, sem þurfa að vera duglegir að skipta með sér verkum. Einstæðir foreldrar eru auðvitað í enn erfiðari stöðu.

En í þessum tímum felast líka dýrmæt tækifæri til að kynnast börnum sínum og tengja við þau,“ segir Harpa. „Hversdagslíf nútímafjölskyldunnar er ansi erilsamt og jafnvel þó fólk búi undir sama þaki á það ekki endilega margar gæðastundir saman. Í samkomubanninu felst einstakt tækifæri til að tengja við fólkið sitt, eyða tíma með því og tala um hluti sem jafnan gefst ekki tími fyrir. Svona samverustundir geta dýpkað sambönd mikið og styrkt tengsl.“

Náin tengsl næra sálina

„Allt sem eykur nánd í ástarsambandi er rómantískt. Því legg ég til að nota þetta tækifæri til að njóta samverunnar og láta sér líða vel saman,“ segir Harpa. „Síðan getur verið skemmtilegt að brjóta upp daginn og búa til lítil ævintýri í hversdagsleikanum. Það gæti til dæmis verið að elda framandi rétti sem tekur langan tíma að elda, eða að leika sér í kynlífi og prófa eitthvað nýtt. Svo er útivera mjög hressandi og rómantísk ef hún er stunduð með rétta aðilanum. Það er um að gera að láta bara hugmyndaflugið ráða.

Til að koma í veg fyrir að einangrunin hafi neikvæð áhrif á sambandið er mikilvægt að gefa sér tíma til samskipta og finna leiðir til að mæta bæði eigin þörfum og hvort annars,“ segir Harpa. „Stundum höfum við þörf til að vera ein og þá er hjálplegt að útskýra það fyrir makanum án þess að gera það persónulegt og skella sér svo í góðan og endurnærandi göngutúr.

Ef pör sem hafa það venjulega gott eiga erfitt núna er gott að skoða sambandið til að átta sig á hvar erfiðleikarnir liggja og hvort þeir séu vegna undirliggjandi vanda,“ segir Harpa. „Liggur vandinn í nándinni? Getur verið að annar hvor eða báðir eigi erfitt með að sinna eigin þörfum og hætti til að skella skuldinni á makann þegar þeim líður illa? Er erfitt að setja mörk eða ákveða verkaskiptingu í nýjum og óvenjulegum aðstæðum? Þetta þarf að skoða og ræða með opnum hug.

Sum pör eru kannski ekki vön að tala svona saman en þá er hér komið gullið tækifæri til að bæta sambandið. Því aðaluppspretta hamingjunnar er náin og nærandi tengsl og hjónaband er staður þar sem við getum byggt þau upp.“

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Hjördís Erna Þorgeirsdóttir** | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Torg ehf | **Ábyrgðarmaður:** Jóhanna Helga Viðarsdóttir

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir**, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103,

Allir út að hjóla

FÖSTUDAGUR 24. APRÍL 2020

Kynningar: Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands, S4S, Dedicated ehf.

Hrönn Guðmundsdóttir segir sérstaklega mikilvægt að hreyfa sig núna þegar margir vinna heima. Því er um að gera að fá sem flesta á vinnustaðnum til að taka þátt. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Um að gera að virkja sem flesta

Þann 6. maí mun ÍSÍ hefja heilsu- og hvatningarverkefnið Hjólað í vinnuna. Þrátt fyrir sérstakar aðstæður er nauðsynlegt huga að daglegri hreyfingu en virða um leið tveggja metra mörkin. →2

Átakið hjólað í vinnuna fer fram um allt land.

Framhald af forsíðu ➪

Frá árinu 2003 hefur Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands staðið myndarlega að því að efla hreyfingu og starfsanda á vinnustöðum með heilsu- og hvatningarverkefninu Hjólað í vinnuna. Það stendur að vanda yfir í þrjár vikur eða til 26. maí. Á þeim tíma eru landsmenn hvattir til að hreyfa sig og nýta sér heilsusamlegar, umhverfisvænar og hagkvæmar samgöngur með því að hjóla, ganga eða nota annan virkan ferðamáta.

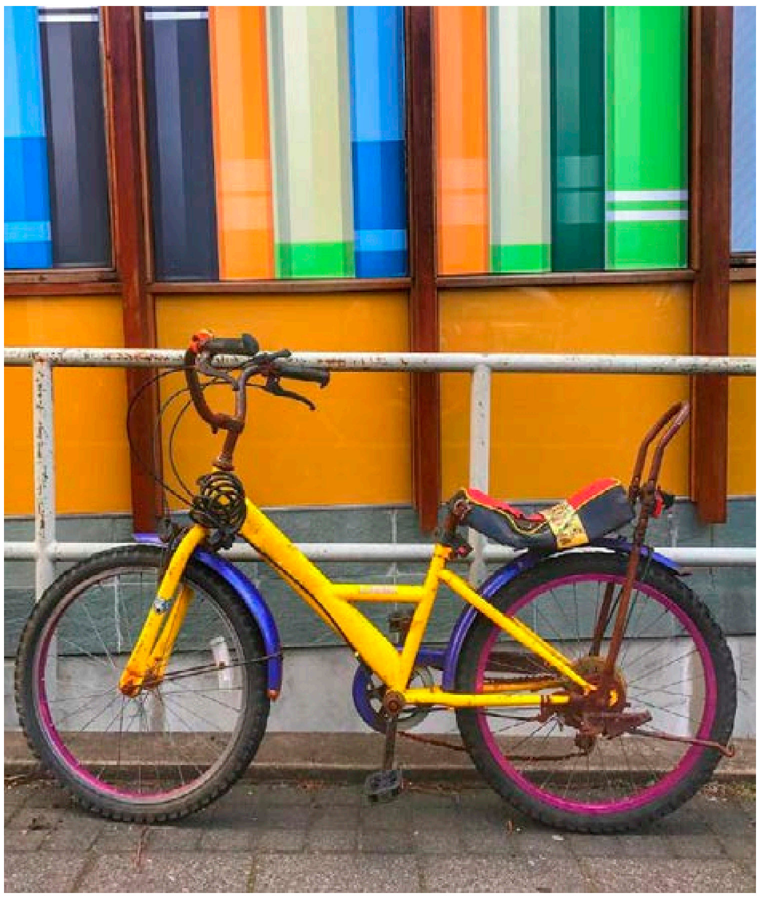
„Undanfarinn áratug hefur orðið gríðarleg vakning í þjóðfélaginu um hjólreiðar sem heilsusamlegan samgönguvalkost. Starfsmenn vinnustaða hér á landi hafa aldeilis tekið vel við sér því þátttakan hefur margfaldast á nokkrum árum. Ætla má að margir þátttakendur hafi tekið hjólreiðar upp sem lífsstíl í framhaldi af þátttöku sinni í verkefninu,“ segir Hrönn Guðmundsdóttir hjá ÍSÍ.

„ÍSÍ er stolt af því að hafa stuðlað að bættri hjólamenningu á Íslandi og orðið til þess að vinnustaðir og sveitarfélög hafi bætt til muna aðstöðu fyrir hjólandi fólk. Hjólað í vinnuna er nú orðið hluti af menningu margra vinnustaða í landinu í maí ár hvert.“

Hrönn nefnir að margir vinnustaðir taki þátt ár eftir ár og á skipuleggi ýmsa viðburði í kringum átakið eins og hjólaferð fyrir fjölskylduna og fleira skemmtilegt.

Dagleg hreyfing nauðsynleg

Meginmarkmið verkefnisins er að vekja athygli á virkum ferðamáta sem heilsusamlegum, umhverfisvænum og hagkvæmum samgöngumáta. Þátttakendur eru hvattir til þess að hjóla, ganga, hlaupa eða nýta almenningssamgöngur til og frá vinnu í þrjár vikur í maí ár hvert. Hrönn segir að sú hugmynd hafi komið upp að fresta verkefninu í ár vegna þeirra sérstöku aðstæðna sem nú ríkja í samfélaginu. En ákveðið var að halda keppnina þrátt fyrir allt með örlítið breyttu sniði.



Þau sem vinna heima geta hafið eða endað daginn á að hjóla smá hring.

Á mörgum stöðum hefur skapast skemmtileg stemning í kringum átakið.

> **Verkefnið Hjólað í vinnuna er mjög góð leið til að hressa upp á stemninguna og þjappa hópnum saman.**

„Við þessar sérstöku aðstæður er nauðsynlegt að sinna sinni daglegu hreyfingu. Það er ekki síður mikilvægt fyrir vinnustaði landsins að huga vel að starfsandanum á þessum fordæmalausu tímum. Verkefnið Hjólað í vinnuna er mjög góð leið til þess að hressa upp á stemninguna og þjappa hópnum saman, en auðvitað á sama tíma að virða tveggja metra fjarlægðarmörkin,“ segir Hrönn.

„Hjólreiðar eru bæði virkur og umhverfisvænn ferðamáti og jafnframt eru þær frábær útivist, hreyfing og öflug líkamsrækt.“

Keppt í tveimur flokkum

Keppnisgreinar í Hjólað í vinnuna eru tvær. Í fyrsta lagi vinnustaðakeppni þar sem keppt er um flesta þátttökudaga hlutfallslega miðað við heildarfjölda starfsmanna á vinnustaðnum. Keppt er í átta keppnisflokkum út frá stærð vinnustaða. Og í öðru lagi kílómetrakeppni þar sem keppt er á milli liða um annars vegar heildarfjölda kílómetra og hins vegar hlutfall kílómetra miðað við fjölda liðsmanna í liði.

„Í vinnustaðakeppninni skiptir ekki máli hversu margir kílómetrar eru hjólaðir heldur hversu margir taka þátt og hversu oft þeir hjóla. Það er því um að gera að reyna að virkja sem flest starfsfólk til að taka þátt. Í ár hvetjum við þá sem vinna heima hjá sér að byrja eða enda vinnudaginn á því að hjóla, ganga eða nýta annan virkan ferðamáta sem nemur kílómetrum til og frá vinnu. Einfaldara getur það ekki verið og allir geta tekið þátt,“ segir Hrönn.

„Hver vinnustaður skráir sig til þátttöku í keppninni og fólk hópar sig sjálft saman í lið. Það getur verið eftir deildum, hæðum eða að þeir sem hjóla mikið eru saman í liði. Það er allur gangur á því.“

Gjaldgengir þátttakendur

Allir geta tekið þátt í Hjólað í vinnuna svo framarlega sem þeir nýta eigin orku til og frá vinnu (og heimavinnu). Það er hjóla, ganga, hlaupa, nota línuskauta og svo framvegis. Þeir sem nýta almenningssamgöngur geta einnig tekið þátt en þá er skráð sú vegalengd sem er gengin eða hjóluð til og frá stoppistöð. Rafhjól eru tekin gild en hver kílómetri sem hjólaður er á rafhjóli gildir sem 0,75 km.

„Meðan á átakinu stendur eru ýmsir leikir í gangi svo sem skráningarleikur þar sem allir þátttakendur fara sjálfkrafa í pott og eiga möguleika á að vera dregnir út í þættinum Morgunverkin á Rás 2 alla virka daga. Hjólreiðaverslunin Örninn gefur glæsilega vinninga og þann 27. maí er dregið út glæsilegt reiðhjól að verðmæti 100.000 krónur,“ segir Hrönn.

Einnig verður myndaleikur í gangi á Instagram, Facebook og á vefsíðu Hjólað í vinnuna þar sem fólk er hvatt til að taka skemmtilegar myndir af þátttöku sinni í verkefninu og merkja myndina með #hjoladivinnuna. Með því gætu þátttakendur unnið veglega vinninga frá Nutcase á Íslandi.

Auðvelt er að skrá sig til leiks ásamt því að finna allar frekari leiðbeiningar um verkefnið á hjoladivinnuna.is

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir | Sölumaður auglýsinga: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, | Veffang: frettabladid.is

TRI
CUBE
castelli
TRI VERSLUN
TRI VERKSTÆÐI
TRI VEFVERSLUN
WWW.TRI.IS
Sendingakostnaður fellur niður ef
verslað er fyrir 10.000kr eða meira*
CUBE STEREO
CUBE STEREO
TRI VERSLUN
Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík
Sími: 571-8111 Netfang: info@tri.is
DT SWISS
ParkTool
STAGES
DT SWISS
SPORTVER Akureyri
Vaskur Egilsstaðir
Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 10:00 til 16:00

Pétur Þór Halldórsson, forstjóri S4S, er að sögn hæstánægður með rafhjólið sitt. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Rafhjólasetur Ellingsen með rafhjól fyrir þig

Pétur Þór Halldórsson, forstjóri S4S, hefur að sögn varla hreyft bílinn eftir að hann fékk sér Mate X rafmagnshjól. Hann er eingöngu 20 mínútur á leið í vinnuna og segir hjólið að mestu koma í stað bifreiðarinnar.

Pétur segir rafhjólin vera stórsniðugan fararskjóta hvort sem er í vinnuna eða í ferðir út fyrir borgina, til dæmis í Heiðmörk eða í Bláfjöll. „Það er alls staðar hægt að finna flotta hjólastíga og fallegar leiðir og svo er þetta svo skemmtilegur ferðamáti. Rafhjólin eru alger bylting og ég get lofað því að þegar þú prófar svona hjól í fyrsta sinn, þá smellur eitthvað. Það er óviðjafnanleg tilfinning að geta farið út að hjóla og þurfa ekki að hugsa hvort það sé mótvindur eða vont veður. Veðrið skiptir einfaldlega ekki máli lengur. Ég bý t.d. í miðbænum en vinn í Grafarholti og ég er eiginlega hættur að fara á bílnum í vinnuna. Enda er ég rétt um 20 mínútur á hjólinu.

Ég hef líka margoft staðið sjálfan mig að því að fara lengri leiðina heim, einfaldlega af því ég get það. Þetta er að auki frábær líkamsrækt og hægt er að stilla rafhjólið eftir því hvernig maður vill nota það. Þá eru stillingarnar oftast þrjár; eco, trail og boost. Eco gefur smá auka kraft og boost gefur góða aukasprautu fyrir brekkur og slíkt. En þú þarft að sjálfsögðu alltaf að hjóla með til að komast áfram. Svo er líka hægt að slökkva á rafmagninu og þá ertu með venjulegt hjól.“

Rafhjólasetur

Ellingsen opnaði nýverið glænýtt og stórglæsilegt rafhjólasetur og þjónustuverkstæði í verslun sinni að Fiskislóð á Granda en rafhjólin eru að auki seld í Ellingsen á Akureyri. „Upp á síðkastið hefur verið gífurleg aukning í sölu á rafhjólum, ekki síst eftir að virðisaukaskatturinn var lagður niður af rafhjólum undir 400.000 krónum og rafhlaupahjólum undir 200.000 krónum. Við höfum vart undan að setja þetta allt saman. Áhuginn á rafhjólum og rafhlaupahjólum hefur verið vonum framar, en hjólin henta fólki á öllum aldri.

Rafhlaupahjólin munu verða vinsælasta fermingargjöfin í haust, en þau komast á allt að 25 kílómetra hraða á klukkustund.“

Rafhjólasetur Ellingsen er með frábært úrval af rafhjólum fyrir alla.

Fjölbreytni í fyrirrúmi

Ellingsen flytur inn fjölbreytt úrval af rafhjólum og rafhlaupahjólum frá átta framleiðendum. „Við erum í grundvallaratriðum með allt sem færir þig frá A til B með rafmagni. Tern rafhjólin eru til dæmis kjörin fyrir fjölskyldufólkið, en hægt er að hafa einn eða tvo barnastóla aftan á þeim, eða góðan geymslukassa. Þá erum við að fá nýja sendingu af Zero rafhlaupahjólum til okkar í næstu viku, en þau seldust upp í mars. Skemmtilegustu hjólin eru síðan Mate X, eins og ég hjóla um á. Gríðarlega töff hjól sem fást í mörgum litum, eru samanbrjótanleg og auðvelt að taka með sér hvert sem er.

Þá erum við með alvöru Merida fjallahjól fyrir fjallageiturnar sem og borgarhjól sem henta öllum. Um mánaðamótin eigum við svo von á 45 Legend rafhjólum frá Barcelona, en þessi hjól seldust upp um leið og við fengum fyrstu sendinguna. Við erum því með eitthvað fyrir alla.“

Hentug netverslun

S4S samstæðan telur þrjár netverslanir: Ellingsen, AIR og Skór.is. „Það hefur verið gríðarleg uppsveifla í netverslun hjá okkur, en í apríl fjórfölduðum við netsöluna.

> **Áhuginn á rafhjólum og rafhlaupahjólum hefur verið vonum framar, en hjólin henta fólki á öllum aldri.**

Þar á meðal seldum við mikið magn af rafhjólum. Aukningin er að stórum hluta komin til vegna Covid-faraldursins en einnig vegna þess að við erum að bjóða upp á fría heimsendingu hvert á land sem er. Fólk er enda duglegt að nýta sér það, en að auki er hægt að sækja til okkar netpantanir á fjóra staði. Þá er einnig auðvelt að skila og skipta vörum hjá okkur, en við endurgreiðum innan 14 daga.

Þá er skemmtilegt að nefna að innpökkun hefur tekið kipp hjá okkur, en í kjölfar Covid er fólk frekar að kaupa gjafir á netinu, lætur pakka inn og sendir beint á viðtakanda. Það er stórsniðugt að gefa gjafir frá okkur, enda eigum við vörur sem henta öllum og bjóðum upp á gjafabréf sem gildir í öllum 14 verslunum okkar og þremur netverslunum,“ segir Pétur og brosir.

Nýtt þjónustuverkstæði

Ellingsen býr einnig að fyrsta flokks þjónustuverkstæði til að þjónusta viðskiptavini sína með rafhjólin, en í kjölfar opnunar rafhjólasetursins hefur verkstæðið verið stækkað og starfsfólki bætt við. „Þá erum við einnig með glænýtt bókunarkerfi sem gerir viðskiptavinum okkar auðvelt að panta tíma.

Það er gífurlega mikilvægt að bjóða upp á góða viðgerða- og viðhaldsþjónustu með rafhjólunum, því þetta er í raun svolítið eins og bílaumboð. Við erum í góðu sambandi við birgja okkar úti í heimi sem ráðleggja okkur um ýmislegt. Með hverri sendingu pöntum við til dæmis ráðlagt magn af varahlutum. Þannig getum við í mörgum tilfellum komið í veg fyrir margra vikna biðtíma viðskiptavina eftir aukahlutum.“

Verslanir Ellingsen eru staðsettar að Fiskislóð 1, 101 Rvk, og Tryggvabraut 1-3, 600 Ak. Sími: 580-8500 ellingsen@ellingsen.is

MATE X RAFHJÓL

Ein vinsælustu rafhjól landsins!
Mate X eru töff og öflug rafhjól á breiðum dekkjum, með stillanlegum dempurum bæði að framan og aftan. Auðvelt er að brjóta hjólin saman og skella þeim í bílinn. Þau koma tilbúin með brettum, ljósi og bögglabera.

Drægni: 70-100 km eftir aðstæðum
Mótor: 250W mótor
Batterí: 48V 17,5 AmpH/lithium-ion
Þyngd: 26 kg
Hámarkshraði: 25 km/h

ELLINGSEN.IS

FISKISLÓÐ 1 REYKJAVÍK / TRYGGVABRAUT 1–3 AKUREYRI / 580 8500 / SÍÐAN 1916 / WWW.ELLINGSEN.IS

Hjólað fyrir krabbameinsveik börn

Team Rynkeby samanstendur af 2.150 hjólurum og 550 aðstoðarmönnum. Öll liðin hjóla til styrktar börnum með alvarlega sjúkdóma, hvert í sínu landi. Ísland tók fyrst þátt árið 2017.

Við Einar Jónsson, vinur minn, tókum fyrst þátt árið 2019. Ég hafði þá komist á snoðir um verkefnið í gegnum systur vinkonu minnar sem tók þátt tvö ár í röð; sá að hún var að brasa á hjóli í hinum og þessum löndum og spurði hana út í verkefnið sem mér fannst bæði fallegt og skemmtilegt, og ákvað að sækja um," segir Brynja Kristinsdóttir, ljósmyndari og aðstoðarmanneskja í íslenska Team Rynkeby-liðinu.

Team Rynkeby er samnorrænt góðgerðarstarf, stofnað árið 2002 í Danmörku þegar ellefu hjólreiðamenn sem tengdust Rynkeby Foods ákváðu að hjóla til Parísar til að sjá lok Tour de France. Þátttakendur þess hjóla á hverju ári til Parísar til styrktar krabbameinssjúkum börnum og fjölskyldum þeirra.

„Verkefnið hefur stækkað ár frá ári og nú taka þátt 57 lið frá öllum Norðurlöndunum, Þýskalandi og Sviss, og eitt alþjóðlegt lið. Þau hjóla í sömu vikunni mismunandi leiðir niður Evrópu og enda á sama degi í París," upplýsir Brynja.

Í fyrstu ferð íslenska liðsins voru 32 hjólarar og níu aðstoðarmenn. Nú eru 42 hjólarar og átta aðstoðarmenn.

„Hjólararnir gætu aldrei hjólað þessa leið án þess að hafa með sér frábært aðstoðarfólk. Öllum er frjálst að senda inn umsókn um þátttöku og er liðið skipað í september ár hvert. Þá nýtist tíminn og veturinn fram að ferð í að safna styrkjum og koma sér í gott hjólaform. Ferðin sjálf er krefjandi þar sem sumar dagleiðir eru um 200 kílómetra langar og því þarf að undirbúa sig vel," segir Brynja.

Þess má geta að allir þátttakendur greiða kostnað sinn sjálfir, þar með talin hjól og hjólafatnað en öll Team Rynkeby-liðin eru á eins hjólum.

„Stemningin í liðinu er alltaf góð. Allir eru að stefna að því sama; að styrkja gott málefni, hafa gaman og æfa sig fyrir ferðina þar sem hjólaðir eru um 1.300 kílómetrar á einni viku. Í ferðinni hjóla allir hjólarar alla leiðina. Fólk æfir sig því mikið saman á undirbúningstímanum og hittist við ýmis tækifæri til að hópurinn kynnist vel enda þarf hann að geta unnið vel saman," segir Brynja.

Brynja Kristinsdóttir og Einar Jónsson í Team Rynkeby. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Íslenska Team Rynkeby-liðið í Belgíu á leið til Parísar sumarið 2019.

50 milljónir á þremur árum

Ísland tefldi fyrst fram þátttökuliði í Team Rynkeby árið 2017. Þá söfnuðust 9.414.067 krónur. Árið á eftir söfnuðust 16.612.744 krónur og í fyrra söfnuðust alls 23.611.699 krónur en öll árin var söfnunarféð afhent Styrktarfélagi krabbameinssjúkra barna (SKB).

„Íslenska liðinu hefur gengið vel að safna til góðgerðarstarfsins þegar við höfum haft samband við fyrirtæki, félagasamtök og einstaklinga. Sum fyrirtæki hafa verið með okkur frá byrjun og það er grunnurinn að því að við höfum getað afhent SKB tæplega 50 milljónir á þremur árum. Við erum gríðarlega þakklát þeim sem hafa lagt okkur lið á einn eða annan hátt," segir Guðmundur S. Jónsson, liðsstjóri Team Rynkeby Ísland.

Nýlega ákvað stjórn Team Rynkeby-sjóðsins að ferðin til Parísar yrði ekki farin þetta ár vegna COVID 19-faraldursins.

„Liðin hjóla mörg hver í gegnum fimm lönd og eins og staðan er víða þótti ekki forsvaranlegt að fara í ferðina í ár. Við ætlum hins vegar að hjóla innanlands á sama tíma og við hefðum hjólað úti í sumar, förum á fullt að æfa úti þegar hægt verður vegna takmarkana og stefnum svo á hjólaferð um Ísland í sumar," segir Guðmundur.

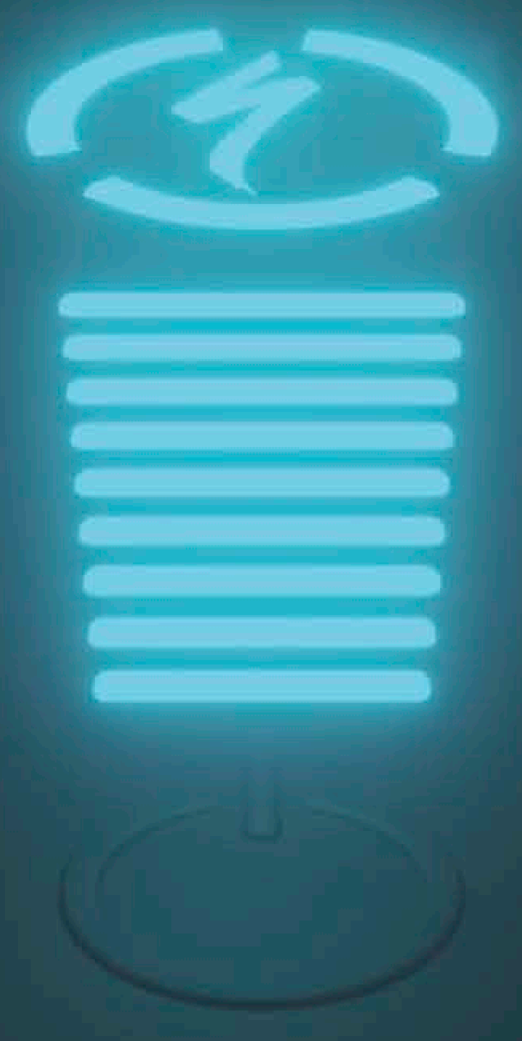
Áhugasamir sækja um á team-rynkeby.is. Hægt er að leggja málefninu lið í styrktarnúmerunum:

907-1601 = kr. 1.500
907-1602 = kr. 3.000
907-1603 = kr. 5.000

Nánar á team-rynkeby.is og Facebook: Team Rynkeby Ísland.

KRÍA

turbo



FORPANTAÐU ÞITT HJÓL
OG FÁÐU BETRA VERÐ

kriahjol.is

Skeifan 11 b

Vandaðar vörur fyrir hjólreiðafólk

Mikil eftirvænting ríkir eftir væntanlegri sendingu af fæðubótarvörunum frá TORQ en þær hafa notið mikilla vinsælda í Bretlandi. Vörurnar hafa verið og verða fáanlegar á active.is.

Hjónin og hjólreiðafólkið Hrönn Ólína Jörundsdóttir og Brynjar Guðmundsson eiga heildsöluna Dedicated og halda úti sölusíðu á active.is. Þau uppgötvuðu og féllu kylliflöt fyrir vörunum frá TORQ eftir umtalsverða rannsóknarvinnu en vörurnar eru tilvaldar fyrir íþróttafólk og ekki síst hjólreiðafólk.

Hreinar og vandaðar vörur

Óhætt er að fullyrða að þau hjón séu margfróð um það sem þarf til að ná árangri í hjólreiðum. „Frúin er að kenna í Víkingi, hún er þjálfari í hjólreiðahópnum þar,“ segir Brynjar um Hrönn en hún hlaut titilinn Íslandsmeistari í maraþonhjólreiðum árið 2017 ásamt því að sigra í kvennaflokki brekkusprettskeppni Reykjavíkurleikanna í upphafi árs.

„Úrvalið hefur ekki verið neitt svakalega mikið hérna heima og við höfum gjarnan þurft að panta vörur að utan þannig að okkur hefur lengi langað að bjóða upp á breiðara úrval fyrir íþróttamarkaðinn hérna heima. Við fórum því að skoða þetta og rákumst á þessar vörur og líkaði svona svaka vel,“ skýrir Hrönn frá.

Vörurnar frá TORQ henta breiðum hópi fólks. „Þróunin hefur verið þannig að þau reyna eftir fremsta megni að hafa sem flest vegan, umhverfisvænt og án tilbúinna litarefna. Þau eru því með voðalega góða vöru sem hentar hverjum sem er og eru að vinna út frá bæði heildstæðu og vandlega útfærðu kerfi.“

Brynjar Guðmundsson segir að þau hjónin hafi boðið öðru hjólreiðafólki að prófa vörurnar við frábærar undirtektir. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Heildstætt og einfalt kerfi

Hjá TORQ er lögð mikil áhersla á að bjóða viðskiptavinum upp á aðgengilega og alhliða þjónustu. „Þau eru búin að byggja upp einfalt kerfi sem aðrir geta fylgt. Það eru þarna heil prógrömm fyrir íþróttafólk þar sem er skipulagt hvernig taka eigi þetta og hvað þarf að taka mikið af hverju, eftir því hversu mikil áreynslan er,“ útskýrir Hrönn.

Brynjar tekur undir. „Já, þau skipuleggja þetta eftir einingum og segja þér nákvæmlega hvað þú þarft að taka margar einingar á klukkutíma miðað við hvað þú ert að fara að gera.“

Þá eru gelin frá TORQ sérstaklega virk og hafa notið mikilla vinsælda. „Allt hjólreiðafólk og hlauparar nota gel og gelin frá TORQ innihalda til dæmis meiri orku en er í öðrum gelum. Það er að segja að þú færð meiri orku úr minni skömmtum,“ segir Brynjar.

Vinsælt og þekkt merki

Það er fagfólk í hverju horni hjá TORQ. „Þau eru með aðstöðu þar sem þau ráðleggja fólki varðandi heildstæða næringu. Þau eru með nokkur pro-lið á sínum vegum, bæði úr hjólreiða- og hlaupaheiminum,“ segir Hrönn.

Hjónin bíða því spennt eftir að geta boðið landsfólki upp á meira úrval vara frá TORQ. „Þetta er merki sem hefur í raun aldrei komið hingað en hefur verið vinsælt í Bretlandi og er vel þekkt. Það er því ótrúlega spennandi að fá tækifæri til að kynna þessar vörur fyrir íslensku íþróttafólki,“ segir Hrönn full eftirvæntingar. „Við erum búin að vera að prófa þetta og annað hjólreiðafólk og það eru allir rosalega ánægðir með þetta.“

Vörurnar frá TORQ hafa þá margs konar sérstöðu. „Þau hafa líka verið að bjóða upp á, nokkuð sem ég held að hafi ekki verið í boði hérlendis, svona orkueiningar fyrir sykursjúka. Þau hafa líka verið að prófa sig áfram í að vera með morgunmat og pasta og alls konar.“

Brynjar segir að hægt sé að kynna sér eitthvað af vörunum nú þegar en að vænta megi aukins úrvals á næstunni. „Við erum með eitthvað af vörunum á active.is en eigum von á stórri sendingu núna í kringum mánaðamótin. Svo stefnum við á opna sölusíðu undir Torq.is þegar fram líða stundir.“

Hægt er að kynna sér nánar vörur, starfsemi og þjónustu TORQ á: torqfitness.co.uk

Það þarf að huga að öryggi þegar fyrsta hjólið er keypt handa börnum.

Gætið að öryggi á reiðhjólunum

Sumardagurinn fyrsti var í gær og það þýðir að nú fer börnum að fjölga úti við og þá ekki síst á reiðhjólum. Huga þarf vel að reiðhjólum barnanna áður en þau halda út í sumarið og gæta þess að allt sé í góðu lagi. Bremsur verða að vera í lagi og sömuleiðis réttur loftþrýstingur í dekkjum. Þá er gott ráð að fara með ungu börnunum út að hjóla fyrst og sýna þeim örugga staði til að vera á. Muna þarf að sýna alltaf gangandi vegfarendum tillitssemi.

Mörg börn eru trúlega að fá hjól í fyrsta skipti þessa dagana og þá þarf að gæta þess að þau æfi sig þar sem engrar umferðar bifreiða er að vænta. Allir hjólreiðamenn eiga að bera hjálm á höfði og yngstu börnin ættu sömuleiðis að vera í fatnaði sem sést vel.

Ef hjólað er á gangstétt eða hjólastíg skal hjólreiðamaður vera til hægri. Ef fleiri en einn hjóla saman þurfa þeir að mynda einfalda röð eftir stígnum. Þá skal ganga þannig frá hjóli þegar stöðvað er að ekki skapist hætta eða truflun fyrir aðra. Hjólreiðamaður skal alltaf víkja fyrir gangandi vegfarendum á gangstéttum, göngustígum og göngugötum.

» Huga þarf vel að reiðhjólum barnanna áður en þau halda út í sumarið og gæta þess að allt sé í góðu lagi.

poc
Julbo
Mountain Performance Eyewear
Ray-Ban
CÉBÉ
bollé
HREYFUM OKKUR!
Eyesland býður upp á gott úrval af útivistar- og íþróttagleraugum. Við erum einnig með góðar lausnir fyrir sjóngler, sólgleraugu og annað sem snýr að góðri sýn í útivistinni.
Skoðaðu vefverslun okkar eyesland.is
Frí heimsending á höfuðborgarsvæðinu.
E YES LAND
gler augu
Eyesland · Grandagarði 13 og Glæsibæ, 5. hæð · sími 510 0110 · www.eyesland.is

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Bátar

MARÁS
TOHATSU
UTANBORÐSMÓTORAR

Léttir — Kraftmiklir
Fyrirferðalitlir — Sparneytnir
Hljóðlátir — 3,5-250 hö

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

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

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

Garðyrkja

Hekkklipping og umsjón grasflata fyrir sumarið !!! Sími: 7600231.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

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 ráðgjafa- og bókhaldsþjónusta

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

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

Tilkynningar

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Dunhagi, Hjarðarhagi og Tómasarhagi
Skipulagslýsing fyrir nýtt deiliskipulag

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 15. apríl 2020 var lögð fram skipulagslýsing, THG Arkitekta ehf. dags. í apríl 2020, að skipulagslýsingu fyrir Dunhaga, Hjarðarhaga og Tómasarhaga fyrir gerð nýs deiliskipulags fyrir svæði sem afmarkast af Dunhaga 18-20, Hjarðarhaga 27-33 og Tómasarhaga 32-46. Í tillögunni felst að festa í sessi leiksvæði á borgarlandi og hverfisvernd á byggð Hjarðarhaga og Tómasarhaga með minniháttar heimildum til breytinga þ.á.m. bílskúrsheimilda á tveimur lóðum, niðurrifi bílskúra og uppbyggingu á lóð nr. 18-20 við Dunhaga.

Lýsing var samþykkt til kynningar og umsagnar með vísan til 1. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Óskað er eftir að ábendingar/umsagnir berist eigi síðar en 15. maí 2020.

Lýsingin er aðgengileg á vef Reykjavíkurborgar, ***reykjavik.is*** undir **skipulag í kynningu**.

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna. Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

intellecta

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

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

Capacent_

capacent.is

Ennþá meira úrval af
listavörum
WorkPlus
Strigar frá kr. 195
Kolibri penslar
Handgerðir þýskir penslar
í hæsta gæðaflokki
á afar hagstæðu verði
kolibri
Kolibri trönur
í miklu úrvali, gæða-
vara á góðu verði
AMSTERDAM
dream × create
van Gogh
REMBRANDT
The Professional Choice
Verkfæralagerinn
Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17
2019
Framúrskarandi fyrirtæki
Listverslun.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Staður	°C	Vindur (m/s)
Reykjavík	8	5 ↖
Ísafjörður	3	1 ↓
Akureyri	8	3 ↘
Egilsstaðir	9	3 ↑
Kirkjubæjarkl	6	3 ←
Hveravellir	1	7 ↑

Austlæg átt 3-10 m/s. Rigning eða skúrir S-til, en áfram bjart fyrir norðan. Hiti yfirleitt 5 til 12 stig að deginum. Norðlægari í kvöld og styttir upp SV-lands, en þykknar upp um landið N-vert.

Laugardagur

Staður	°C	Vindur (m/s)
Reykjavík	10	3 ↙
Ísafjörður	0	6 ↙
Akureyri	6	2 ↙
Egilsstaðir	6	4 ←
Kirkjubæjarkl	8	7 ↖
Hveravellir	1	10 ↙

Sunnudagur

Staður	°C	Vindur (m/s)
Reykjavík	8	1 →
Ísafjörður	2	2 ↖
Akureyri	0	1 ↖
Egilsstaðir	-2	3 ↓
Kirkjubæjarkl	5	3 ↖
Hveravellir	1	2 ↘

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

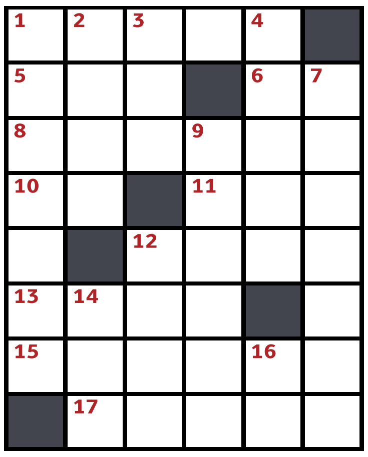
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. torveldust
5. geisa
6. borða
8. fugl
10. tveir eins
11. áhald
12. virki
13. álit
15. geymir
17. tómhent

LÓÐRÉTT
1. flækjast
2. afbragðs
3. æði
4. söngrödd
7. ólíkindalæti
9. dugnaður
12. neitun
14. umstang
16. tveir eins



LÁRÉTT: 1. verst, 5. æða, 6. et, 8. fasani, 10. ll, 11. tól, 12. borg, 13. svar, 15. tankur, 17. snauð.
LÓÐRÉTT: 1. væflast, 2. eðal, 3. ras, 4. tenór, 7. tilgerð, 9. atorka, 12. bann, 14. vas, 16. uu.

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

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

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

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.

Skák Gunnar Björnsson

Naumkin átti leik gegn Tedeschi á Ítalíu árið 1993.

Svartur á leik

1...Hxf2! 2. Hxf2 Dh1+! 3. Kxh1 Rxf2+ 4. Kg2 Rxd2 og svartur vann. Magnús Carlsen er efstur á eigin boðsmóti sem þessa dagana fer fram á netinu. Nakamura er annar og Ding Liren þriðji. Mótinu er framhaldið í dag. Á morgun fer fram annar hluti Nethraðskákmóts skákklúbba.

www.skak.is: Boðsmót Magnúsar.

Svartur á leik

FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

Skoðar líðan þjóðar

Unnur Anna Valdimarsdóttir, prófessor við Læknadeild HÍ, er ábyrgðarmaður rannsóknar sem ætlað er að kanna áhrif heimsfaraldursins COVID-19 á líðan þjóðarinnar. Rannsóknin fer fram í sjö löndum en Ísland reið á vaðið í gær.

Glaðst yfir minnstu hlutum

Hjónin **Ragnhildur Bjarkadóttir** og **Ingi Sturluson** gerðu nánast allt sjálf þegar þau tóku húsið sitt í Suðurhlíðum Kópavogs í gegn. Fjölskyldan telur sjö manns og sváfu tvíburasynir þeirra í fataherbergi hjónanna fyrstu mánuðina.

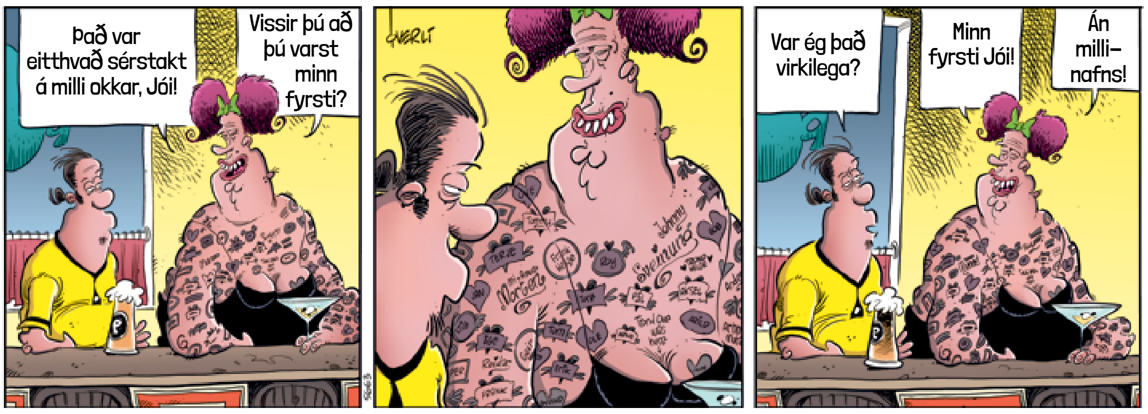
Kemur rusli á viðeigandi stofnun

Á laugardag er Stóri plokkdagurinn og fólk hvatt til að tína rusl í kringum heilbrigðisstofnanir og sýna þannig heilbrigðisstarfsfólki þakklæti um leið og umhverfið er fegrað. **Einar Bárðarson** hefur verið ötull talsmaður þess að fólk taki til hendinni í nærumhverfi sínu og plokki.

Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi

Pondus

Eftir Frode Øverli

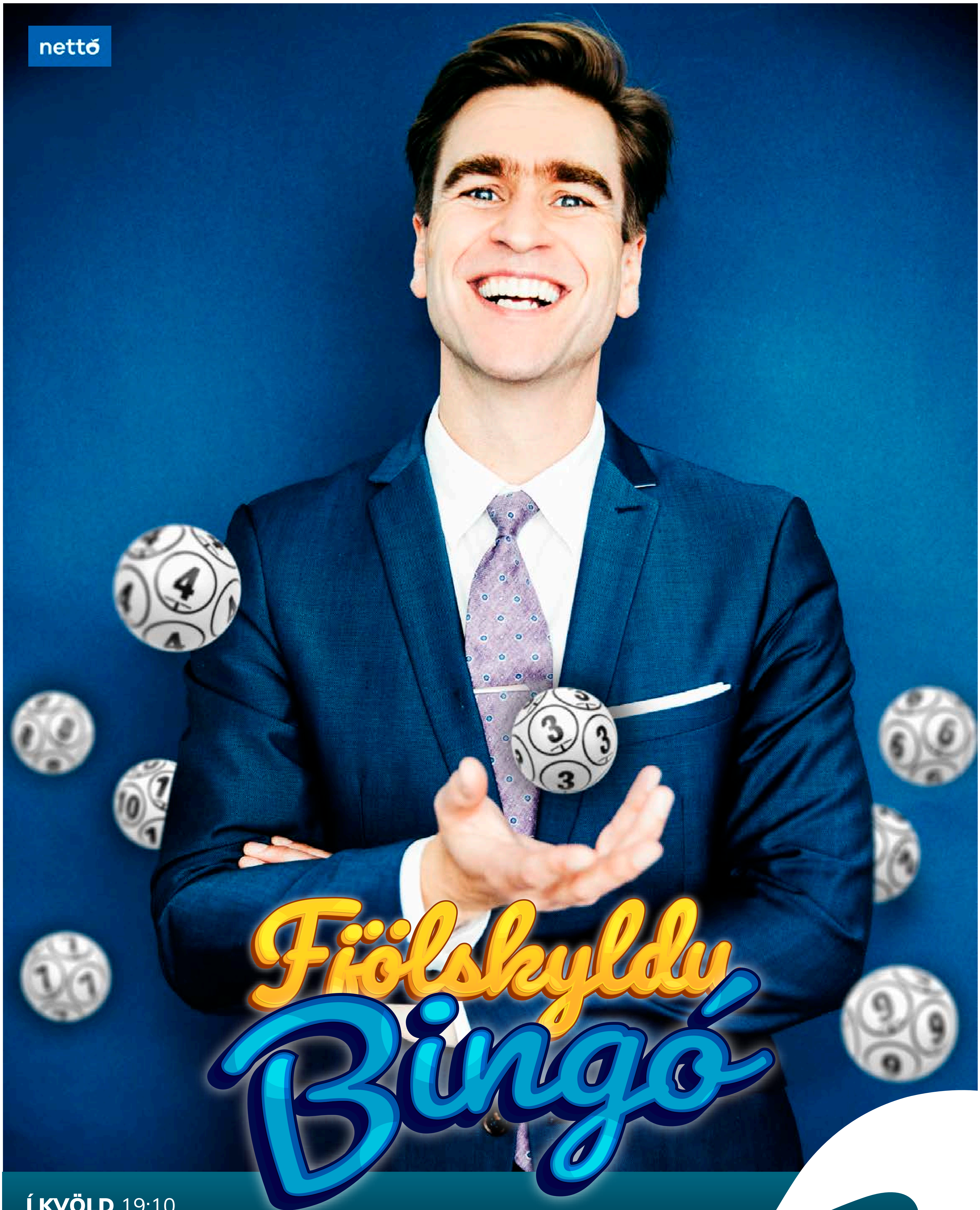


Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



Í KVÖLD 19:10
OPIN DAGSKRÁ

Fjölskyldubingó

Stórskemmtilegur þáttur fyrir alla fjölskylduna á Stöð 2 í samstarfi við Nettó. Áhorfendur keppa í bingó í bland við skemmtilegar spurningar sem keppendur spreyta sig á milli bingóraða. Vilhelm Anton Jónsson stýrir þættinum sem verður í beinni og opinni dagskrá á Stöð 2. Veglegir vinningar verða í boði fyrir þátttakendur heima í stofu auk þess sem styrkir renna til góðgerðarfélaga í boði Nettó.

BINGÓSPJÖLD MÁ NÁLGAST Á VÍSIR.IS

Verk á sýningunni.

Mimesis í Gallerí Fold

Berglind Svavarsdóttir opnar einkasýningu sína Mimesis í Galleríi Fold á Rauðarárstíg klukkan 14 á morgun, laugardag. Engin eiginleg opnun verður heldur verður opnun í gegnum beint streymi á Facebook-síðu Gallerís Foldar. Listamaðurinn mun svo svara fyrirsprunum sem koma í gegnum beina streymið á meðan opnun stendur yfir.

Sýninguna kallar Berglind Mimesis, sem þýða mætti sem eftirlíkingu eða eftirhermu. Hún notar plöntur og skordýr sem viðfangsefni í verkum sínum.

Berglind er fædd í Reykjavík en hefur verið búsett á Ítalíu frá árinu 1996. Hún útskrifaðist frá málaradeild Myndlista- og handíðaskóla Íslands árið 1996 og hafði þá stundað skiptinám í málun við Accademia di Belle Arti í Bologna á Ítalíu frá 1994–1995. Eftir það lá leiðin til Mílanó þar sem hún lauk BA-gráðu í málun frá Accademia di Belle Arti di Brera árið 2004 og MA-gráðu frá sama skóla árið 2009. Berglind hefur haldið einkasýningar og tekið þátt í samsýningum bæði á Íslandi og erlendis. Þetta er fyrsta einkasýning hennar í Galleríi Fold.

Sýningin stendur frá 25. apríl til 9. apríl og er allan sólarhringinn aðgengileg á vefsíðu Gallerís Foldar, myndlist.is, en einnig er hægt að skoða sýninguna í Galleríi Fold alla virka daga milli klukkan 10-18.

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

24. APRÍL 2020

Una Margrét, Bergur og Logi.

Hvað? Kúltúr klukkan 13
Hvenær? 13:00
Hvar? Vefútsending frá Salnum á stundin.is og facebooksíðum Stundarinnar og Menningarhúsanna í Kópavogi

Myndlistarmennirnir Bergur Thomas Anderson, Logi Leó Gunnarsson og Una Margrét Árnadóttir leiða skapandi fjölskyldusmiðju í Stúdíói Gerðar. Áhorfendum verður kennt að búa til mósaíkverk úr ýmsum matvælum og litrík hljóðfæri úr ýmsum ílátum, blöðrum og teygjum.

Þessi undur, þegar barnið finnur bókina sem gerir það spennt fyrir lestri, segir Dröfn Vilhjálmsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Afar mikilvæg ytri hvatning

Dröfn Vilhjálmsdóttir hefur ástríðufullan áhuga á að auka lestraráhuga barna. Hún segir skort á barna- og unglingabókum á íslensku og hvetur foreldra til að lesa sem mest með börnum sínum.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Lestrarverkefnið Tími til að lesa er í fullum gangi, en þar skrá börn og fullorðnir lestur sinn í mínútum á vefsíðunni timitiladlesa.is. Verkefnið mun standa til 30. apríl og freistað verður að fá afraksturinn skráðan í Heimsmetabók Guinness. Verkefnið er ekki síst ætlað til að auka áhuga barna á bókum. Dröfn Vilhjálmsdóttir hefur brennandi áhuga á því að efla lestraráhuga barna. Hún hefur umsjón með skólabókasafni Seljaskóla þar sem hún hefur starfað í rúm sjö ár.

„Ég hef haft það að markmiði frá upphafi að gera skólasafnið að hjarta skólans og ég held að það hafi tekist. Safnið er alltaf fullt af börnum og þar er vinsælt að vera,“ segir hún. „Ég er sannfærð um að skólasöfn séu forsenda þess að börn hafi óhindrað aðgengi að bókum. Skólasafnið sér börnunum ekki aðeins fyrir bókum heldur fer þar jafnframt fram afar fjölbreytt starf með það að markmiði að börn kynnist bókum, auki færni sína í lestri en ekki síst að þau finni lestraránægju sem endist þeim út lífið.“

Ilmandi bækur

Spurð hvernig best sé að koma bókum að börnum og fá þau til að lesa segir Dröfn: „Með því að hafa skólasöfnin full af ilmandi bókum! Því hvernig fáum við börn til að lesa? Með barnabókum! Ég trúi því að rétta bókin sé til fyrir hvert einasta barn, það þarf bara að leiða þau saman, barnið og bókina. Og með réttu bókinni þá á ég við Bókina með stóru B – bókina sem barnið les og fellur fyrir og gerir það að verkum að barnið hoppar um borð í lestrarlestina.

Þessi undur, þegar barnið finnur bókina sem gerir það spennt fyrir lestri, sé ég reglulega gerast á skólasafninu mínu. En þetta gerist ekki fyrirhafnarlaust. Við fullorðna fólkið berum ábyrgð á því að börnin hafi aðgang að bókunum og ekki síst á að miðla þeim til barnanna með fjölbreyttum hætti. En fyrst og fremst þurfum við að sjá til þess að það sé nægilegt úrval barna- og unglingabóka á íslensku. Það gerist alltof oft að ég næ ekki að viðhalda lestraráhuga barnanna því þau vantar fleiri bækur í þeim bókaflokkum sem þeim líkar.“

> **ÉG TRÚI ÞVÍ AÐ RÉTTA BÓKIN SÉ TIL FYRIR HVERT EINASTA BARN, ÞAÐ ÞARF BARA AÐ LEIÐA ÞAU SAMAN, BARNIÐ OG BÓKINA.**

Skortur á bókum á íslensku

Dröfn segir að þörf sé á fleiri barna- og unglingabókum á íslensku. „Það sem stendur mér verulega fyrir þrifum í starfi mínu er skortur á barna- og unglingabókum á íslensku. Oft skynja ég að fólk skilur ekki alveg alvarleika málsins, því finnst bókasöfnin og bókabúðirnar sneisafullar af bókum. En ég met það svo að við séum að metta bókaþörf íslenskra barna um kannski 15 prósent. Sem dæmi um það þá voru gefnar út á síðasta ári 12 nýjar skáldsögur fyrir unglinga. Það gefur augaleið að það úrval uppfyllir ekki lestrarþörf unglinga sem eru með mismunandi áhugasvið, lestraráhuga og lestrargetu.

Bækur eru verkfærin til lesturs og örþjóð með eigið tungumál getur því ekki látið markaðsöfl ráða útgáfu. Við sem þjóð þurfum að styðja barnabókaútgáfu á duglegan og öflugan hátt. Eins þurfum við að styðja frábæru barnabókahöfundana okkar miklu betur og jafnframt þýða fleiri barna- og unglingabækur.“

Mikilvæg hvatning

Nú stendur yfir átakið Tími til að lesa. Dröfn er spurð hversu miklu máli átak eins og það skipti. „Fyrir sum börn er lestrarátak ákaflega hvetjandi, keppnisskapið fer í gang og þau fara að lesa af kappi,“ segir hún. „Uppspretta innri hvatningar til lesturs kemur frá því að lesa áhugaverða bók, bók sem þú getur ekki lagt frá þér. Þess vegna er lestrarátak svo mikilvæg ytri hvatning því með hverri einustu lesinni bók aukast líkurnar á því að það kveikni innri hvatning til lesturs og að bókin með stóru B rati í hendur leitandi barns.

Það hefur líka verið bent á að foreldrar eigi að vera lestrarfyrirmyndir barna. Lestrarátak eins og Tími til að lesa er lestrarhvatning og lestraráminning fyrir foreldra. En ég hvet foreldra til að ganga lengra en að vera bara lestrarfyrirmynd. Því barn eða unglingur sem finnur enga hvöt hjá sér til að lesa þarf hagnýta og virka lestraraðstoð og hvatningu.“

Lesið með börnunum

Dröfn kemur með dæmi úr eigin fjölskyldu. „Í minni fjölskyldu hefur gefist ákaflega vel að lesa með börnunum á öllum aldri. Þegar sonur minn var á táningsaldri lásu hann og faðir hans saman upphátt til skiptis heilu bókaflokkana. Þetta voru doðrantar sem sonur minn hefði aldrei ráðist í einn og án hvatningar. Þarna áttu þeir feðgar sameiginlega lestrarupplifun og skemmtilega samveru sem var ómetanleg.

Þegar sonurinn fór í menntaskóla hvatti ég hann til þess að taka yndislestraráfanga í vali. Honum fannst dálítið yfirþyrmandi að þurfa að lesa fimm langar skáldsögur yfir önnina. Við mæðgin ákváðum að gera þetta saman og vorum með sitt eintakið hvort af bókinni sem við lásum samtímis eftir tímaáætlun sem við settum okkur. Við spjölluðum reglulega um innihald bókanna og áttum þarna sameiginlega upplifun sem var svo eftirminnileg og ánægjuleg að við erum enn að vitna í hana nokkrum árum seinna.“

Dröfn hvetur síðan alla foreldra til að nýta þetta átak til þess að lesa með börnunum sínum og skapa þannig innihaldsríka samveru og mikilvæga sameiginlega lestrarupplifun.

Sumargjöf Árnastofnunar til þjóðarinnar

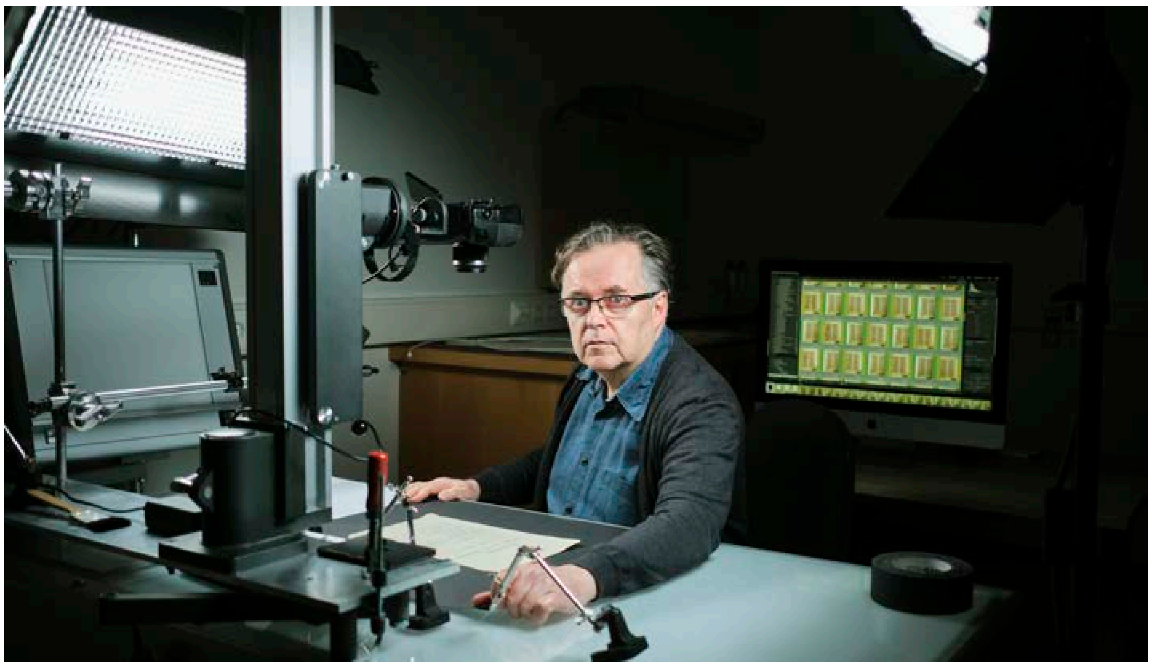
Sigurður Stefán Jónsson, ljósmyndari Árnastofnunar, vann að því að koma handritum, sönnum þjóðargersemum, á vefsíðu þar sem hægt er að fletta þeim. Hugmyndir eru um fleiri leiðir til að miðla handritum.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Síðasta vetrardag árið 1971 komu fyrstu tvö handritin aftur heim til Íslands frá Danmörku, eftir að Handritamálið svokallaða leystist. Þetta voru þjóðargersemarnar Flateyjarbók og Konungsbók eddukvæða sem hafa síðan verið varðveittar á Stofnun Árna Magnússonar. Þessum handritum, og átta öðrum merkisbókum, má nú fletta í stafrænni handritahirslu stofnunarinnar sem opnuð var á sumardaginn fyrsta.

Flett á netinu

Sigurður Stefán Jónsson, ljósmyndari Árnastofnunar, vann að þessu verkefni. „Mín vinna fólst í því að láta mér detta í hug nýjar og öðruvísi leiðir til að miðla handritunum. Ansi mörg handrit eru mynduð nú þegar og eru á handrit.is, en sá vefur er aðallega stílaður inn á fræðafólk. Ég var að gæla við hugmyndir um það hvernig hægt væri að matreiða handritin fyrir almenning og nemendur í grunn- og framhaldsskólum. Með það í huga datt mér í hug að búa til bækur sem hægt væri að fletta á netinu. Þá þurfti að mynda nokkur handrit eða nota eldri myndir sem til eru af handritum og vinna þær þannig að þær væru í samræmdu útliti. Síðan útbjó ég vefsíðu þar sem hægt er að fletta handritunum og skoða þau. Jafnframt er hægt að lesa stutta lýsingu á hverju handriti fyrir sig. Síðan heitir hirslan.arnastofnun.is.“



Sigurður Stefán Jónsson segir gaman að hafa komist í návígi við handritin. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Sigurður segir að hugmyndir séu uppi um að bæta við handritum. „Við erum líka að skoða fleiri leiðir til að miðla handritum, hvort sem það verður með vídeó, hlaðvarpi eða öðru. Ein hugmynd er svo að sérfræðingar hjá stofnuninni geti talað inn á hljóðrás og útskýrt hvað er áhugavert og athyglisvert við einstakar síður handritanna.“

Eins og úr bókasafni Hogwarts-háskóla

Spurður hvernig tilfinning það hafi verið að ljósmynda þessar gömlu gersemar segir Sigurður: „Það er nokkuð sérstakt, sérstaklega núna nýverið með Flateyjarbók sem er eitt okkar þekktasta og frægasta handrit. Forvörður hefur unnið að

því undanfarna mánuði að lagfæra og endurbinda hana. Hún var tekin í sundur og hvert blað fyrir sig var laust og þá var tækifærið notað og ég myndaði hana upp á nýtt. Það var gaman að komast í þess konar návígi.“

Sum handritanna eru listilega myndskreytt. „Sonur minn, sem nú er í framhaldsskóla, saknaði þess þegar hann var í grunnskóla að sjá ekki meira af myndum af handritunum. Þegar ég sýndi honum þessar myndir fannst honum þær mjög spennandi. Þarna eru til dæmis myndir úr goðafræðinni og af gangi himintunglanna og sumt fannst honum mjög dulúðugt, næstum eins og eitthvað úr bókasafni Hogwarts-háskóla í Harry Potter bókunum. Ég held að það væri gaman fyrir íslenskukennara í grunn- og framhaldsskólum og einnig myndmenntakennara að nýta sér þennan vef við kennslu því þarna er svo margt sem getur vakið áhuga nemenda.“

BÓNUS BÓNUS

Smash Style
Alvöru íslenskir borgarar

100% ÍSLENSKT ungnautakjöt

2X 100 g
479 kr.
Smash Style Hamborgarar
2x100 g

2X 120 g
539 kr.
Smash Style Hamborgarar
2x120 g

2X 140 g
598 kr.
Smash Style Hamborgarar
2x140 g

129 kr./pk.
Smash Hamborgarabrauð
2 stk.

398 kr./stk.
Íslandsnaut Bernaissósa
250 ml

Gullverðlaunapylsa
Meistarafélags kjötiðnaðarmanna

ÍSLENSK framleiðsla

10 pylsur
398 kr./pk.
Bónus Vínarpylsur
485 g, 10 stk.

198 kr./pk.
Bónus Pylsubrauð
260 g, 5 stk.

ALLTAF NÝBAKAÐ

259 kr./4 stk.
Bónus Kringlur
4 stk. í pk.

359 kr./stk.
Myllu Lífskornabrauð
359 g - 3 tegundir

998 kr./500 g
Fersk Bláber
500 g - Spánn

298 kr./150 g
Ferskt Grænkál
150 g - Holland

995 kr./500 g
Ferskur Grænn Aspas
500 g - Spánn

BÓNUS

Gleðilegt Sumar!

1.498 kr./kg
KS Lambalæri í Sneiðum
Ísland, frosið

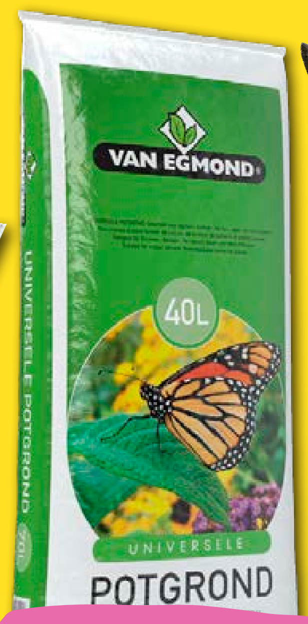
2.798 kr./kg
KS Lambaprime
Ísland, frosið

1.198 kr./kg
KS Lambaleggir
Ísland, frosnir

3.998 kr./kg
KS Lambafillet
Ísland, frosið

SAMA VERÐ UM LAND ALLT

259 kr./150 g
Lambahaga Salat í Potti
150 g



895 kr./40 l
Van Egmond Mold
40 l

POKI MEÐ HÖLDUM

359 kr./8 stk.
Euro Shopper Ruslapokar
Stórir með höldum

198 kr./parið
Koop Vinnuvettlingar
Góðir í garðinn

359 kr./pk.
Lambahaga Salatablanda
125 g

Aðgerðir Bónus vegna COVID-19

Opnum klst. fyrr fyrir áhættuhópa

Mánudaga-Fimmtudaga 10:00-11:00

Kauptún
Holtagarðar
Langholt - Akureyri
Korputorg
Fitjar - Reykjanesbær
Selfoss

bonus.is

BÓNUS®

EKKERT BRUÐL

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:00 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00
Bónus Smáratorgi og Skeifunni: Mánudaga-Laugardaga; 10:00-19:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00

DAGSKRÁ

Föstudagur

HRINGBRAUT

20.00 Bílalíf (e) Fjörlegur og fjölbreyttur þáttur um bílana okkar í leik og starfi.
20.30 Fasteignir og heimili (e) Upplýsandi og fróðlegur þáttur um allt sem viðkemur fasteignum og góðum húsráðum.
21.00 21 - Úrval á föstudegi Samantekt úr bestu og áhugaverðustu viðtölunum úr Tuttuguogeinum í liðinni viku.
21.30 Saga og samfélag (e) Þáttur þar sem málefni líðandi stundar eru rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.

RÚV SJÓNVARP

06.50 Morgunþáttur Rásar 1 og 2
09.00 Heimaleikfimi
09.10 Heimavist - MenntaRÚV
11.00 Skólahreysti
11.30 Fjörskyldan
12.05 Ferðastiklur Á slóðum ljósvíkings
12.50 Í garðinum með Gurrý Ávaxtatré og kryddjurtir
13.20 Kamera
13.25 Svipmyndir frá Noregi
13.35 Úti
14.00 Blaðamannafundur vegna COVID-19 Bein útsending frá blaðamannafundi vegna COVID-19.
14.40 Heimaleikfimi
14.50 Gettu betur 1999 MS - MH
15.45 Poirot - Erfinginn - seinni hluti
16.40 Popp- og rokksaga Íslands Frá landnámi til rokkaldar
17.35 Poppkorn - sagan á bak við myndbandið Nýdönsk - Landslag skýjanna
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Fótboltastrákurinn Jamie
18.40 Krakkafréttir vikunnar
19.00 Fréttir Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Alla daga, árið um kring.
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.40 Herra Bean Mr. Bean
20.10 Poppkorn - sagan á bak við myndbandið Herbert Guðmundsson - Can't Walk Away 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
21.15 Matur og munúð Delicious Bresk þáttaröð í fjórum hlutum um kokkinn Leo Vincent sem rekur hótel í Cornwall ásamt eiginkonu 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
23.30 Good Kids Fyrirmyndarfélagar
00.55 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.00 The Open Official Film 2017
08.50 The Open Official Film 2016
09.45 The Open Official Film 2015
10.40 The Open Official Film 2018
11.35 The Open Official Film 2019
12.35 PGA Tour 2019
17.10 PGA Highlights 2019
18.05 The Open Specials
18.30 The Open Specials
18.55 The Open Specials
19.25 Solheim Cup 2019

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
12.40 Rel
13.05 For the People
14.05 The Late Late Show
14.50 Venjulegt fólk
15.20 Mannlíf
16.10 Malcolm in the Middle
16.30 Everybody Loves Raymond
16.55 How I Met Your Mother
17.40 Dr. Phil
18.25 Happy Together
18.45 Black-ish
19.10 Love Island
20.10 Away We Go
21.55 The Ring
23.50 The Intouchables
01.40 John Wick John Wick er fyrrverandi leigumorðingi sem neyðist til að rifja upp einstaka hæfileika sína í faginu þegar á hann er ráðist á heimili hans.
03.25 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunþáttur Rásar 1 og 2
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Í ljósi sögunnar
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
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 Víðtal dagsins
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Flugur Smellir frá árinu 1969
19.45 Lofthelgin
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsagan. Konan við 1000 gráður (27 af 41)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestarklefinn
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.45 Goosebumps 2. Haunted Halloween
12.15 Babe. Pig in the City
13.45 A League of Their Own
15.50 Goosebumps 2. Haunted Halloween
17.20 Babe. Pig in the City
18.50 A League of Their Own
21.00 Alita. Battle Angel
22.55 Commuter
00.40 Loving Pablo
02.40 Alita. Battle Angel

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn
08.15 Masterchef USA
09.00 Bold and the Beautiful
09.20 Gilmore Girls
10.00 Born Different
10.30 Tveir á teini
11.00 Jamie's Quick and Easy Food
11.25 Evrópski draumurinn
11.55 Golfarinn
12.30 Óbyggðirnar kalla
12.35 Nágrannar
12.55 I Feel Bad
13.15 Bowfinger
14.50 Mamma Mia. Here We Go Again
16.40 20 Years of Jamie Oliver
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 Fjölskyldubingó
20.15 Juliet, Naked
21.50 Bird on a Wire
23.40 Kingsman. The Secret Service
01.45 Night School
03.30 Mamma Mia. Here We Go Again

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
18.10 Paddington 2 Frábær talsett mynd fyrir alla fjölskylduna.
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Big Bang Theory
21.00 Batwoman
23.05 American Horror Story 8. Apocalypse
23.45 The Simpsons
00.10 Bob's Burgers
00.30 Friends
00.50 Friends
01.15 The Big Bang Theory

STÖÐ 2 SPORT

07.00 Argentína Þáttur þar sem bestu erlendu leikmennirnir í sögu spænsku úrvalsdeildarinnar eru skoðaðir. Í þessum þætti er fjallað um leikmenn frá Argentínu.
07.30 La Liga. Top Vintage Goals
07.55 Hull City - Chelsea 99/00
08.20 Stjarnan - KR 2011
08.55 HM í pílukasti 2018
11.00 HM í pílukasti 2019
15.00 Sportið í dag
16.00 La Liga. Goals Galore - Lucas Perez Þáttur um markahróka spænsku 1. deildarinnar.
16.05 Saga Evrópumótsins í fótbolta
16.30 Ari Bragi Kárason Frábærir þættir í umsjón Birnu Maríu Másdóttur sem ræðir við íþróttafólk og áhugafólk um heilbrigðan lífsstíl á léttu nótunum.
16.55 Talking Football. Joaquín and Gordillo
17.30 Grenilækur í Landbroti
17.50 La Liga Stay at Home
18.30 PDC Home Tour
21.00 Dominos Körfuboltakvöld
22.00 Pílumót Stöðvar 2 Sports Boðsmót á vegum Stöðvar 2 Sports þar sem 8 bestu og efnilegustu pílukösturum landsins keppa í sjónvarpssal. Í kvöld fara fram fjórðungsúrslit keppninnar.
23.00 Þór Þ - Grindavík 2012
23.35 Chelsea - Manchester United 93/94
00.05 HM í pílukasti 2018 Útsending frá úrslitaviðureigninni í HM í pílukasti.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 102,9** Lindin
FM 89,5 Retro	**FM 93,5** Rás 1	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 99,4** Útvarp Saga	
FM 90,1 Rás 2	**FM 95,7** FM957	**FM 97,7** X-ið	**FM 100,5** K100	

ALLT AÐ 700.000 kr. AFSLÁTTUR

ÞÚ FINNUR BÍLINN Á WWW.BILALAND.IS

SUMARTILBOÐ Á NOTUÐUM BÍLUM

ÁSTANDSSKOÐAÐIR BÍLAR

Við trúum á **traust** og **áreiðanleika** í bílaviðskiptum.
Bílarnir okkar eru yfirfarnir og ástandsskoðaðir.

AFSLÁTTUR **600.000 KR.** Rnr. 392326

TOYOTA Avensis Active
Nýskr. 02/16, ekinn 80 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð: 2.590.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
1.990.000 kr.
24.409 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR **400.000 KR.** Rnr. 146527

SUZUKI Vitara GL
Nýskr. 08/18, ekinn 73 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð: 2.690.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
2.290.000 kr.
28.033 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR **700.000 KR.** Rnr. 146523

SKODA Octavia Combi 4x4
Nýskr. 01/18, ekinn 96 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 3.690.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
2.990.000 kr.
36.490 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR **400.000 KR.** Rnr. 392096

RENAULT Clio IV GT Line
Nýskr. 05/18, ekinn 9 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð: 2.990.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
2.590.000 kr.
31.658 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR **400.000 KR.** Rnr. 146515

NISSAN Pulsar Acenta
Nýskr. 03/16, ekinn 63 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð: 2.090.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
1.690.000 kr.
20.785 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR **700.000 KR.** Rnr. 146462

VW Golf comfortline
Nýskr. 04/18, ekinn 91 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð: 2.690.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
1.990.000 kr.
24.409 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR **400.000 KR.** Rnr. 146451

OPEL Crossland X Innovation
Nýskr. 03/18, ekinn 12 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð: 3.290.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
2.890.000 kr.
35.282 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR **500.000 KR.** Rnr. 392310

RENAULT Captur Intens
Nýskr. 12/15, ekinn 44 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 2.090.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
1.590.000 kr.
19.577 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR **400.000 KR.** Rnr. 110335

HYUNDAI i30 Comfort
Nýskr. 05/17, ekinn 103 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð: 1.590.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
1.190.000 kr.
14.745 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR **700.000 KR.** Rnr. 146366

SUBARU Outback Lux Eyesight
Nýskr. 08/17, ekinn 165 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 3.990.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
3.290.000 kr.
40.114 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR **600.000 KR.** Rnr. 146365

NISSAN Qashqai Tekna 2wd
Nýskr. 02/18, ekinn 57 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 3.990.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
3.390.000 kr.
41.322 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR **500.000 KR.** Rnr. 392273

SUBARU Forester Premium
Nýskr. 05/17, ekinn 76 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð: 3.890.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
3.390.000 kr.
41.322 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR **700.000 KR.** Rnr. 146291

NISSAN X-Trail Acenta Plus 4wd
Nýskr. 06/18, ekinn 63 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 4.990.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
4.290.000 kr.
52.195 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR **600.000 KR.** Rnr. 146223

HYUNDAI Santa Fe III style
Nýskr. 05/17, ekinn 94 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 5.090.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
4.490.000 kr.
54.611 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR **600.000 KR.** Rnr. 110309

RENAULT Talisman Intens 200hö
Nýskr. 12/17, ekinn 31 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð: 4.890.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
4.290.000 kr.
52.195 kr. *á mán. m.v. 20% útborgun.**

ENNEMM / SÍA / NM000861

Lykill — Allt að 80% lán — Ástandsskoðun — Fjármögnun á staðnum

Opnunartímar:
Mánudaga 10-18, þriðjud.–fimmtud. 9-18
föstudaga 9-17, laugardaga 12-16

*Mánaðargreiðsla er samkvæmt reiknivél á lykill.is og eru viðskiptavinir hvattir til að kynna sér lánaskilmálana á heimasíðunni lykill.is. Árlegur hlutfallslegur kostnaður bílalaána frá lykill.is er breytilegur og kjör lána miðast við vaxtatöflu og gjaldskrá félagsins á hverjum tíma.

Bílaland – Kletthálsi 11 - 110 Reykjavík
Hyundai notaðir bílar - Kauptúni 1 - 210 Garðabæ
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is

bílaland

FRÉTTABLAÐIÐ LÍFIÐ

TELMA HULD JÓHANNES-DÓTTIR
LEIKARI

ÖRN ELDJÁRN
TÓNLISTAR-MAÐUR

Sumarplönin mín eru búin að breytast töluvert, mér var boðið í brúðkaup í Washington í júní sem ég ætlaði að breyta í mánaðarreisu um Bandaríkin, þar sem ég hef aldrei komið þangað áður. Það er auðvitað ekki að fara að gerast núna. Þannig að mín ferðaplön eru fá. Mig langar að rækta garðinn minn. Ég mun svo leika í nokkrum verkefnum yfir sumarið sem hafa færst til vegna faraldursins, þannig að það verður einhver vinna í bland við garðræktina mína á Óðinsgötu.

Annars sé ég fyrir mér sjúklega kósí sumar með mörgum grillveislum í garðinum. Ef sundlaugarnar fara ekki að opna þá ætla ég að kaupa mér uppblásna sundlaug og setja hana á pallinn svo ég deyi ekki úr fráhvörfum.

Það er í raun ekkert plan í gangi út af þessu ástandi. Ég átti að spila nokkur gigg erlendis með Júníusi Meyvant en það er búið að aflýsa því. Ég og Valdimar Guðmundsson tónlistarmaður ætluðum að taka eina hringferð um landið og spila á þessum helstu stöðum eins og við höfum gert undanfarin ár. Við þurfum eitthvað að aðlaga túrinn eftir aðstæðum. Svo er það auðvitað söngleikurinn 9 líf þar sem ég spila í hljómsveitinni, það verður auðvitað bið eftir honum. Ég og Ösp systir mín ætluðum að fara einn hring um landið og troða upp. Maður reynir bara að halda rónni og sjá hvað gerist. Ég er búsettur í Svarfaðardal á meðan á þessu stendur og ég meira að segja sótti um sumarstarf hjá Dalvíkurbyggð við viðhald og að gera og græja. Annars hef ég sett upp upptökustúdíó hér í dalnum og er að vinna að eigin efni, meðal annars plötu með Ösp, og annarri með móður minni, Kristjönu Arngrímsdóttur.

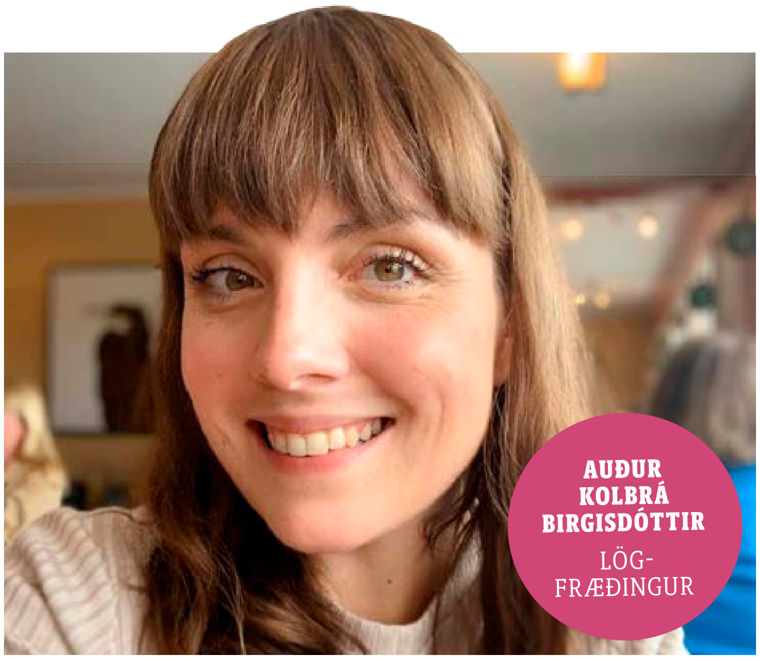
Úr sóttkví beint inn í sumarið

Margir hafa þurft að laga plön sín fyrir sumarið að breyttu ástandi í heiminum. Fréttablaðið fékk nokkra skemmtilega einstaklinga til að deila með lesendum plönum sínum fyrir þetta fordæmalausa sumar.

Fyrsti dagur sumars var í gær, en sumarið í ár verður eflaust litað af því flókna ástandi sem hefur yfirtekið heiminn vegna COVID-19 faraldursins. Margir hafa þurft að fresta og breyta plönum í ljósi þessa en flestir virðast ætla að halda í jákvæðnina og gera það besta úr stöðunni. Fréttablaðið fékk nokkra skemmtilega einstaklinga til að deila með lesendum plönum sínum fyrir sumarið. **steingerdur@frettabladid.is**

EVA RUZA MILJEVIC
SKEMMTI-KRAFTUR

Planið í sumar var að fljúga suður um höf, eða ég held að Kanarí sé í suðri en ég er oft illa áttuð, með bikiní í hægri, sólarvörn í hinni og fjölskylduna í eftirdragi. Þar sem ungfrú Kóróna fór sturluð yfir heimsbyggðina þá verða Kanarífuglarnir að bíða aðeins eftir okkur. Ég er gríðarlega lítil útilegumanneskja og er farin að svitna smá yfir Íslandsplönum eiginmanns og barna, sem snúast um að sofa helst undir berum himni allt fríið. Ætli ég leigi ekki bara húsbíl og elti þau ef plön ganga eftir. Annars eiga mamma og pabbi bústað sem við munum eflaust nýta okkur vel í sól og alvöru sumri, sem ég er handviss um að komi.



AUÐUR KOLBRÁ BIRGISDÓTTIR
LÖG-FRÆÐINGUR

Í sumar hlakka ég til að flakka um róló a Reykjavíkur og vonandi fara oft í viku í sund. Við fjölskyldan ætluðum að fara til Danmerkur í útskrift hjá litla bróður mínum en í staðinn tökum við vonandi góða útilegu, borðum ís og eltum náttúrulaugar. Stefnan er tekinn norður þar sem fjölskyldan á bústað í Hörgárdal. Sundlaugin á Akureyri er náttúrulega með bestu rennibrautir landsins, þótt sundlaugin á Þelamörk sé dásamlegust. Fáum okkur svo grænmetispylsu á Pylsuvagninum á Akureyri. Þá langar okkur aftur á GeoSea á Húsavík, rúnta um Mývatn og ganga um Ásbyrgi. Það þarf náttúrulega að nota þessa inneign frá ríkinu.

FANNAR ARNARSSON
LEIKLISTAR-NEMI

Ég var nokkuð heppinn í þessu ástandi, var fenginn inn í frístundastarf vegna þess að aðrir starfsmenn þurftu að fara í sóttkví. Ég fékk þar af leiðandi vinnu í sumarstarfinu í frístund. Mig dreymdi um að fara til Parísar og taka þátt í trúðanámskeiði í júlí en ég verð þá bara að finna mér eitthvað annað leiklistartengt að gera yfir sumarið. Kannski að ég búi til verk ætlað börnum með krökkunum í sumarstarfinu.

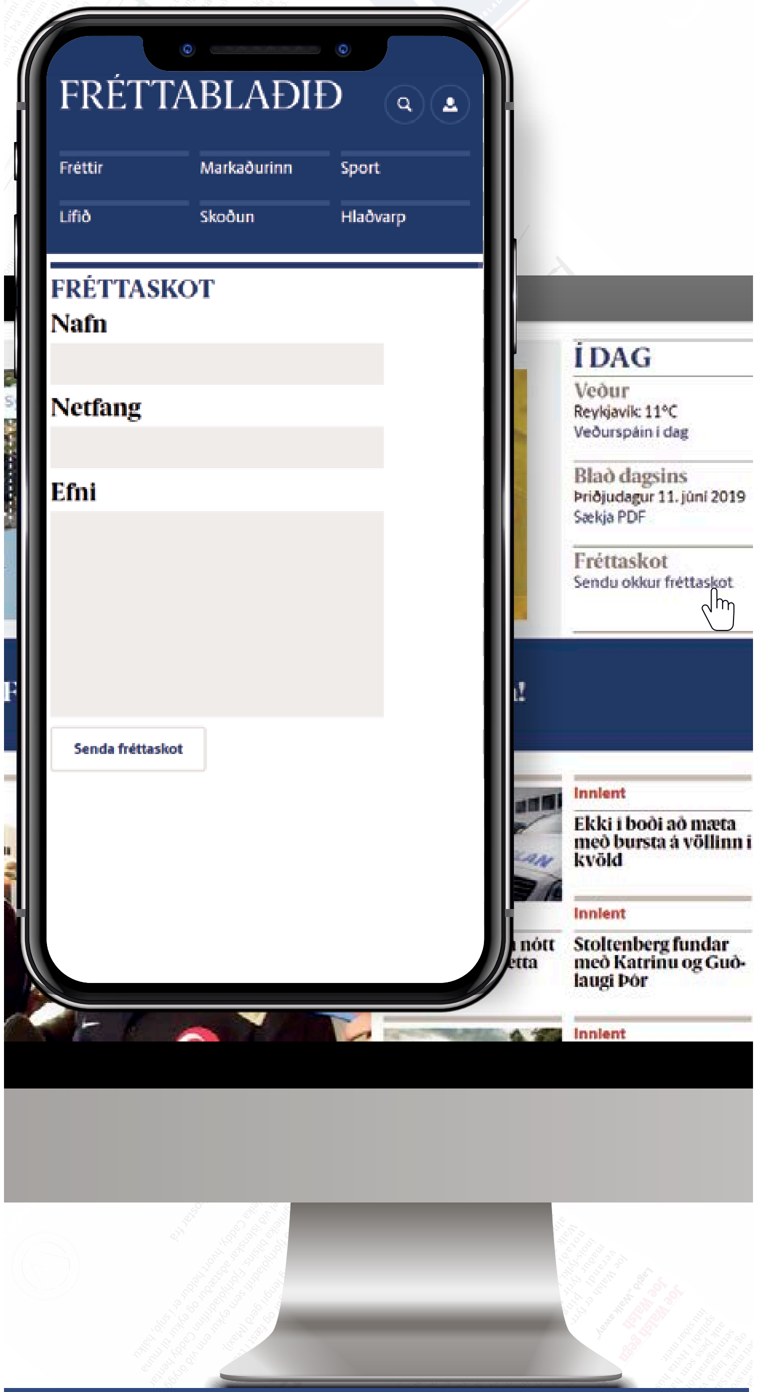
KFC
EKKI SNERTA!
NÝTT
BORGAÐU OFURSTANUM SNERTILAUST
INNI Á STAÐNUM, Í LÚGUNNI
EÐA Í KFC APPINU.
KFC APPIÐ
ÍSLENSKT Í 40 ÁR
KFC
Col. Harland Sanders

LUMAR ÞÚ Á STÓRFRÉTT?

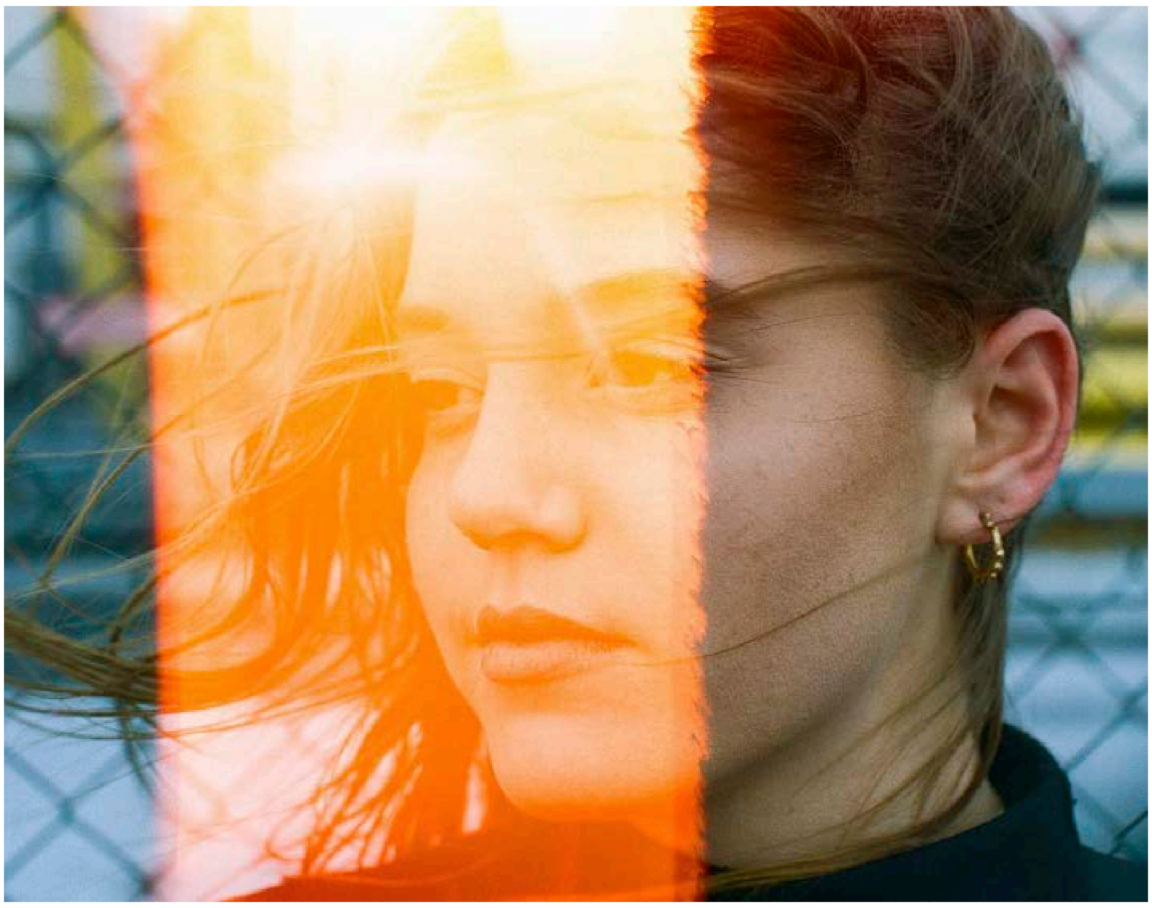
Sendu okkur þá fréttaskot í gegnum frettabladid.is.

Þú finnur hlekkinn undir blaði dagsins og á slóðinni www.frettabladid.is/frettaskot.

Greiðum **5.000 kr.** fyrir fréttina ef hún birtist í Fréttablaðinu og **10.000 kr.** ef hún birtist á forsíðu blaðsins!



FRÉTTABLAÐIÐ
MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS



„Ef ég hefði alist upp hérna myndi mig kannski langa að komast til stærri borgar en akkúrat núna finnst mér ég vera rétt manneskja á réttum stað,“ segir Aurora Di Rienzo sem hefur heldur betur fundið íslenskar rætur sínar.

Vonarneisti í lagi um söknuð á óvissutímum

Aurora Di Rienzo fann íslenskum rótum sínum frjóan jarðveg í sumar og syngur í nýju lagi um óttablandinn söknuð á óvissutímum en fjölskylda hennar er öll innlyksa í veirufárinu í Rómarborg.

Aurora Di Rienzo er fædd og uppalin á Ítalíu en elti í sumar íslenskar rætur sínar hingað til móðurlandsins og umhverfis sem virkjaði sköpunarþrána þannig að hún er hér enn og semur og gefur út tónlist sem annar helmingur dúettsins Aramot.

„Ég ákvað að taka mér árs hlé frá námi til þess að sinna tónlistinni og það er nú þess vegna sem ég bý á Íslandi í augnablikinu,“ segir Aurora sem var búin að koma sér fyrir í London til þess að stunda nám í University College.

„En öll fjölskyldan mín er í Róm og aðskilnaðurinn veitti mér og Teiti, félaga mínum, innblásturinn fyrir She Called Me Again Last Night sem er um ástandið og þessa mjög svo undarlegu tilfinningu sem ég er að upplifa og lagið fjallar í raun og veru um,“ segir hún um lagið sem þau Teitur Helgi Skúlason í Aramot senda frá sér í dag.

Óttablandin óvissa

„Ég tala við þau á hverjum degi á Facetime og fylgist með hvernig þeim gengur og sé hvernig það dregur af þeim andlega með hverjum degi sem líður. Þau verða bara niðurdregnari,“ segir Aurora um áhrif þjakandi óvissunnar á Ítalíu.

„Á Ítalíu veit enginn neitt og fólk fær engar upplýsingar eins og hérna á Íslandi þar sem það er til dæmis þegar farið að ræða um og reyna að ákveða hvernig sumarið verður, hvort samkomum verði frestað eða hvernig verði staðið að þeim alveg fram í ágúst. Á Ítalíu er ekkert að gerast.“

Aurora bætir við að áður en Covid-fárið skall á heimsbyggðinni hafi staðið til að hún myndi fara til Ítalíu og einnig að fjölskyldan kæmi til Íslands. Nú sé staðan þannig að þau viti ekkert um hvenær þau hittast á ný.

> ÉG TALA VIÐ ÞAU Á HVERJUM DEGI Á FACETIME OG SÉ HVERNIG ÞAÐ DREGUR AF ÞEIM ANDLEGA MEÐ HVERJUM DEGI SEM LÍÐUR.

Símtal frá mömmu

„Ég syng um þessa tilfinningu í laginu,“ segir söngkonan um lagið She Called Me Again Last Night sem í raun er sprottið upp úr símtali frá móður hennar í Róm. „Mamma hringdi í mig í miklu uppnámi vegna þess að hún upplifir sig hálfpartinn innilokaða á heimilinu þar sem hún getur ekkert farið út á meðan ég get hins vegar farið út að ganga og hugleiða þegar mér sýnist þótt ég voni auðvitað alltaf að ég muni ekki rekast utan í neinn.“

Aurora fer því gætilega með það ferðafrelsi sem hún hefur umfram hennar nánustu á Ítalíu en missir heldur aldrei vonina. „Lagið er líka um að þetta mun ganga yfir og verða betra. Það kemur að því að þessi vírus hverfi á braut þannig að þetta er ekki bara sorgarsöngur þar sem lagið felur líka í sér von.“

Tími til að hugsa

Aurora fann strax sterka tengingu við land og þjóð og hefur því staldrað mun lengur við en upphaflega stóð til. „Ísland er mjög ólíkt öllu sem ég á að venjast. Ég vildi bara sleppa burt frá London, öllum erlinum og stressinu þar en ætlaði bara að vera hérna í sumar en hitti síðan svo margt frábært fólk,“ segir hún um íslenska fjölskyldu sína og fjölmarga nýja, íslenska vini.

„Þannig að mér fannst ég finna mikla jarðtengingu hérna og varð einhvern veginn sjálfri mér líkari og jafnvel þótt Reykjavík sé borg og allt það þá er samt hægt að finna staði og tíma til þess að vera einn með sjálfum sér og hugsunum sínum. Þess vegna elska ég að vera hérna.“

Horft fram á veg

Teitur Helgi, hinn helmingur dúettsins, hefur komið víða við í tónlistinni og unnið með til dæmis GDRN, ClubDub, Aroni Can og Unu Schram og þau ná vel saman. „Við kynntumst bara í sumar en það er eins og við höfum þekkst í mörg ár. Við erum að vinna að plötu akkúrat núna. Hún er næstum því tilbúin og við erum mjög spennt en hún ætti að koma út í júní.“

Aurora gerir sér vonir um að þau geti fylgt plötunni úr hlaði með tónleikum en það muni vitaskuld ráðast af ástandinu í sumar. „Við erum líka með plön um að halda áfram að gera tónlist saman eftir þessa plötu og sjá bara til hvaða stefnu hlutirnir taka. Maður veit aldrei og þetta eru miklir óvissutímar.“

toti@frettabladid.is

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

Gleðilegt sumar!

Á MÚRBÚÐARVERÐI

Kaliber PREMIUM GRILL

53.990

Kaliber gasgrill
4 brennarar, (12kW)
Grillflötur 62x41cm

39.990

Kaliber gasgrill
3 brennarar (9kW).
Grillflötur 60x42cm

Þrýsti-jafnarar fylgja öllum grillum

Kaliber Ferðagasgrill
28.980 2 brennarar (5kW)
Grillflötur 53x37cm

Lavor háþrýstidæla NJ Plus 130
Orka Max: 1800W
Þrýstingur Max: 130 bör
Vatnsflæði Max: 420 l/klst
14.990
Made by Lavor

Lavor háþrýstidæla STM 160 ECO
Orka: 2500 W max
Hámarksþrýstingur: 160 bör
31.885

44.985
MOWER CJ18
BS 3,5hp Briggs&Stratton mótor, rúmtak 125 CC, skurðarvídd 46cm/18". Safnpoki að aftan 60 L, skurðhæð og staða 25-80mm/10

67.985
MOWER CJ20G
Sláttuvél m/drifi, Briggs&Stratton mótor, rúmtak 150CC, skurðarvídd 51cm 20" Safnpoki að aftan 65L, hliðarútskilun. Skurðhæð og staða 25-75mm/8

28.985
Sláttuorf Mow FBC310
Sláttuorf: 1cylinder loftkældur mótor. 0,7 kW
Rúmtak 31CC,
Stærð bensíntanks 0,65 L

BRIGGS & STRATTON ®

Pretul Laufhrífa
765

Truper 10574
1.855,-

Bensínbrúsi
m/stút - rauður 5 L
1.295

Truper haki /tréskaft
2.735,-

Malarhrífa
1.995,-

2.190,-

2.390,-

2.490,-

2.295,-

1.990,-

1.790,-

2.695,-

Garðskafa
1.495,-

Hjólbörur 80L
4.185

MARGAR GERÐIR AF HJÓLBÖRUM

Strákústur m/stálfestingu
30cm breiður
895

Flottir blómapottar Mikið úrval
Verð frá **195** kr.

Meister Slöngu-kerra
5.490

Meister garðyfirbreiðsla margar stærðir verð frá
495

Meistar plokkari
1.690

Bíla & gluggaþvotta-kústur, gegn um rennandi 116>180cm, hraðtengi með lokun
2.995

Pretul greinaklippur
995

Creative Super Seal 5 litrar
11.990
25 litrar **26.390**

Blákorn 5 kg
1.685
10 kg **2.635**

Gróðurmold 20 l.
595
40 l kr. 1.095

Grasfræ 1 kg
1.235

Bíla/glugga þvottakústur 3 metrar
3.497

25 stk. 110 lítra ruslapokar	**1.295**
10 stk. 200 lítra ruslapokar	895
25 stk. 110 lítra flokkunarpokar	1.295
10 stk. 200 lítra flokkunarpokar	990

Steypugljái á stéttina – þessi sem endist

20m Meister garðslanga með tengjum
2.790

Reykjavík	Klettháls 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Hafnarfjörður	Selhellu 6.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!

FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000 RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is PRENTUN Torg ehf. DREIFING Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU
Auglýsingaefnið lendir á eldhúsborðinu þegar blaðið er opnað!
Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 550 5050 eða sendu tölvupóst orn@frettabladid.is.

BAKÞANKAR

Þórarins Þórarinssonar

Hlutirnir

Samkvæmt fleygum hinstu orðum ótal löngu étinna páskaeggja er fátt svo með öllu illt að ei boði nokkuð gott. Vonandi á þetta við um skelfingarfaraldurinn þannig að við þurfum ekki þegar aftur er af stað farið að spyrja til hvers hafi verið barist.

Hugsanlega gæti eitthvað gott af því leitt að reyna að nýta fásinnið til þess að kynnast sjálfum sér betur á meðan maður fær að reyna á eigin andlegu skinni að það er sitt hvað tómstundir og tómar stundir.

Ég er til dæmis varla einn um að hafa horft á biðröð, sem teygir sig fyrir horn, og komast að þeirri niðurstöðu að þar fyrir innan geti varla verið neitt sem réttlætir virkilega að standa eins og fábjáni í gisinni röð og fá kannski að smita eða smitast í kaupbæti?

Hægan, hægan ... Getur veirukvikindið mögulega verið að sýna okkur, fullkomlega miskunnarlaust að vísu, fram á að megnið af okkar hversdagslega amstri er í raun eftirsókn eftir margnefndum vindi? Tilneydd getum við greinilega alveg andað ofan í kviðinn, stoppað á gulu ljósi og liðið í gegnum dagana með hægð.

Ég er í þvinguðum rólegheitum að reyna að henda reiður á öllu ómissandi draslinu sem ég hef eignast í gegnum tíðina. Fann bókina Hlutirnir, eftir Georges Perec, í einum rykföllnum kassanum.

Þar segir af parinu Jerôme og Sylvie sem telja hamingjuna felast í því að safna fallegum hlutum sem þau og gera þar til þau verða „smátt og smátt holdgervingar hins eina sanna nútímamanns“ eins og það var orðað í káputextanum þegar hann sannfærði mig tvítugan um að þessa bók yrði ég að eignast strax, lesa og skilja.

Núna, þrjátíu árum seinna, beið mín bókamerki á blaðsíðu 28.

VEFVERSLUN www.betrabak.is OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

VERSLAÐU Á www.betrabak.is OG VIÐ SENDUM ÞÉR ÞAÐ FRÍTT

LOKAHELGIN

STILLANLEGUM DÖGUM LÝKUR 30. APRÍL

STILLANLEGIR DAGAR 25% AFSLÁTTUR SENDUM FRÍTT

AÐ SOFA BETUR OG LÍÐA BETUR ER OKKUR ÖLLUM DÝRMÆTT

STILLANLEGIR DAGAR

ÞRÁÐLAUS FJARSTÝRING

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 færist ekki í sundur

VIVANT SPLENDID ROYAL STILLANLEGT RÚM FRÁ SERTA MEÐ HÖFUÐGAFLI

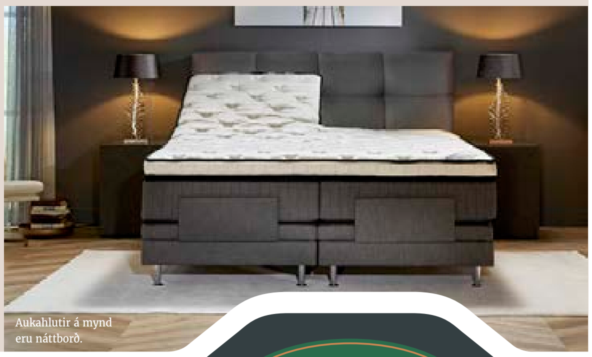
STILLANLEGT RÚM MEÐ ÞRÁÐLAUSRI FJARSTÝRINGU SEM KEMUR ÞÉR Í ÞÁ STÖÐU SEM ÞÉR HENTAR.

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 nærð 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 efsta 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 Spledid Royal stillanlegt með gafli, 2x80x200 cm. Fullt verð: 499.900

Tilboð 374.925 kr.



Aukahlutir á mynd eru náttborð.

ATH! BREYTTUR OPNUNARTÍMI

FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477

DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100

SKEIÐI 1 Ísafirði 456 4566

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

Betra BAK