FRÉTTABLAÐIÐ

112. TÖLUBLAÐ 20. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 15. MAÍ 2020

Þrátt fyrir að engin Eurovision-keppni fari fram í ár reynir Ríkisútvarpið á Íslandi að halda upp stemningu í anda keppninnar. Í gærkvöld var send út dagskrá frá Hörpu þar sem þau Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir og Jón Jónsson stigu á svið og kynntu fimmtán lög sem valin höfðu verið til að keppa um hylli íslenskra Eurovision-aðdáenda í símakosningu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Kæra skort á útboði við LED-væðingu

Samtök iðnaðarins hafa kært samninga Reykjavíkurborgar við Orku náttúrunnar um rekstur, viðhald og LED-væðingu götulýsingar. Um er að ræða verkefni upp á meira en þrjá milljarða króna. Samtökin krefjast þess að samningurinn verði lýstur óvirkur.

STJÓRNSÝSLA Samtök iðnaðarins (SI) hafa kært samninga Reykjavíkurborgar við Orku náttúrunnar (ON) um rekstur, viðhald og LED-væðingu götulýsingar í Reykjavík til kærunefndar útboðsmála. Undirbúningur vegna LED-væðingar Reykjavíkurborgar hófst árið 2017 og er heildarkostnaður vegna þess áætlaður um 3,6 milljarðar króna, þar af um 300 milljónir á þessu ári.

Fram kemur í kærunni að SI telji að viðskipti borgarinnar við ON séu útboðsskyld og krefjast þess að samningurinn verði lýstur óvirkur og borginni verði gert skylt að bjóða innkaupin út.

> **Orka náttúrunnar hefur það hlutverk að framleiða og selja rafmagn, það er óásættanlegt að fyrirtæki í eigu sveitarfélaga fái verkefni af þessu tagi og það án útboðs.**
>
> Jóhanna Klara Stefánsdóttir, sviðsstjóri mannvirkjasviðs SI

LED-væðingin felur í sér að skipta út lömpum til að fá betri ljósastýringu og minna viðhald. Á hver lampi að borga sig upp á sex til sjö árum. Alls eru um 30 þúsund ljósastaurar í borginni. Raforkan er keypt af ON.

„Orka náttúrunnar hefur það hlutverk að framleiða og selja rafmagn, það er óásættanlegt að fyrirtæki í eigu sveitarfélaga fái verkefni af þessu tagi og það án útboðs," segir Jóhanna Klara Stefánsdóttir, sviðsstjóri mannvirkjasviðs SI.

Hún segir málið þríþætt. „Í fyrsta lagi teljum við það óeðlilegt að daglegt viðhald á búnaði sé ekki boðið út hjá Reykjavíkurborg en slíkt tíðkast annars staðar hér á landi og erlendis. Í öðru lagi viljum við að þessi einskiptisaðgerð sem LED-væðingin er verði boðin út, enda er um að ræða verkefni sem atvinnulífið getur vel sinnt. Í þriðja lagi skiljum við ekki hvernig hægt er að færa rök fyrir því að þessi verkefni endi á borði Orku náttúrunnar án útboðs."

Fleiri sveitarfélög hafa ekki farið í útboð, og segir Jóhanna að kæran beinist að borginni þar sem hún sé stærsta sveitarfélagið.

Hluti kærunnar snýr að því hvort ON falli undir undanþágu um útboðsreglur sem heimilar hinu opinbera að sinna verkefnum innanhúss, og er það álit borgarlögmanns að það eigi við um ON. Fram kemur í svari borgarinnar við fyrirspurn SI að árið 2014 hafi ON tekið við samningi borgarinnar við OR sem gerður var árið 2010 um rekstur og viðhald götulýsingar í Reykjavík. Unnið hafi verið að því síðustu ár að undirbúa kerfið til að verktakar geti boðið í viðhald. Til þess að hægt sé að bjóða út rekstur og viðhald á kerfinu þurfi að aðskilja kerfið frá dreifikerfinu með uppsetningu búnaðar í skápum fyrir utan dreifistöðvar ásamt fleiru. – ab

KJARAKAUP

Byrjaðu sumarið á nýjum bíl!

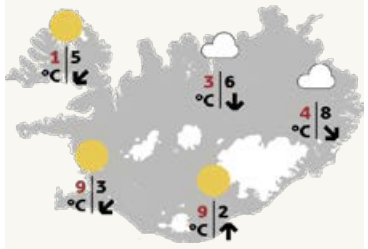
Fyrstur kemur fyrstur fær!

Einstök kjör af völdum bílum!

Takmarkað magn!

HEKLA · Laugavegi 170 · Sími 590 5000 · Hekla.is/kjarakaup

Veður



Norðan 8-13 í dag. Léttir víða til sunnan- og vestanlands og hiti 6 til 10 stig, en dálítil él norðaustan til á landinu með hita 0 til 4 stig.
SJÁ SÍÐU 22

Jón Þór Þorvaldsson, formaður FÍA.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Flugmenn vongóðir

KJARAMÁL Samninganefndir Félags íslenskra atvinnuflugmanna og Icelandair funduðu fram á kvöld í gær og sagðist Jón Þór Þorvaldsson, formaður FÍA, vera vongóður um að samningar næðust.

„Þetta er það lengsta sem menn hafa setið í einni lotu," sagði Jón en hann sagðist telja það vera til marks um að menn væru að einhverju leyti sammála en tekist er á um flóknar útfærslur í ýmsum málum.

Engir fundir standa nú yfir milli samninganefnda Flugfreyjufélags Íslands og Icelandair að sögn starfandi formanns FFÍ.

> **Þetta er það lengsta sem menn hafa setið í einni lotu.**
>
> Jón Þór Þorvaldsson, formaður FÍA

Ekki náðist í Boga Nils Bogason, forstjóra Icelandair, í gærkvöldi en hann ræddi stöðuna í umdeildu bréfi til flugmanna félagsins fyrr í vikunni. „Samanlagt myndu þær breytingar á kjarasamningi Icelandair og FÍA sem hér eru kynntar liðka umtalsvert fyrir því að félagið geti sótt sér nýtt fjármagn og þar með komist í gegnum COVID-19 krísuna. Þá myndu þær í senn styrkja rekstur félagsins til framtíðar og varðveita samkeppnishæf launakjör flugmanna Icelandair og gott starfsumhverfi þeirra," sagði forstjórinn. – **fbl**

Skipuleggja flug til að Pólverjar komist heim

SAMFÉLAG Pólska sendiráðið á Íslandi segir mögulegt að skipuleggja leiguflug á allra næstu dögum fyrir Pólverja sem vilja komast til ættlandsins. En eins og Fréttablaðið hefur greint frá hafa margir Pólverjar verið fastir á Íslandi vegna ferðatakmarkana.

> **600 Pólverjar fóru úr landi í apríl.**

Alls fóru 600 Pólverjar frá landinu í apríl, annaðhvort með flugi eða Norrænu. Uppsagnir eru ein helsta ástæðan og hefur sendiráðið haft í nógu að snúast við að aðstoða þá. Loftlandamæri Póllands eru lokuð til 23. maí fyrir almennri umferð.

Samkvæmt sendiráðinu þurfa að safnast 130 umsóknir til þess að flugið verði pantað. Verðið er 1.600 zloty, eða rúmlega 55 þúsund krónur. – **khg**

Hjólin í stand

Reykjavíkurborg bauð í gær starfsmönnum sínum að mæta með reiðhjól sín í bílakjallarann á Höfðatorgi til að láta yfirfara þau fyrir áframhaldandi átök inn í sumarið. Var Doktor BÆK mættur á staðinn til að yfirfara hjólin og herða þar sem á þurfti að halda. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Tilslakanir lykilatriði fyrir kvikmyndagerð

Rýmkun á reglum um sóttkví skipta sköpum fyrir kvikmyndaframleiðslu á Íslandi. Framkvæmdastjóri True North segir kvikmyndir og sjónvarpsþætti mikla landkynningu. Þetta skipti einnig miklu máli fyrir ferðaþjónustuna.

COVID-19 Í dag tekur gildi rýmkun á svokallaðri vinnusóttkví vegna COVID-19. Breytingarnar fela í sér að aðilar á borð við kvikmyndagerðarfólk, íþróttalið, fréttafólk og vísindafólk geta fengið heimild til að vera í sóttkví við störf sín hér á landi.

Leifur B. Dagfinnsson, framkvæmdastjóri True North, segir breytingarnar skipta sköpum fyrir framleiðslufyrirtæki og kvikmyndagerð á Íslandi.

„Það er bara allt búið að vera stopp en við erum að höndla faraldurinn vel hérna og það í bland við upptökur Baltasars og Netflix sem hafa verið í gangi hér hefur orðið til þess að fólk er farið að horfa hingað aftur," segir Leifur og vísar til þess að þrátt fyrir faraldurinn hafi staðið yfir hér á landi tökur á Netflix-þáttaseríu í leikstjórn Baltasars Kormáks.

Leifur segir að áhugi á að taka upp kvikmyndir á Íslandi sé mikill og eftir að breytingar á vinnusóttkví voru kynntar jókst áhuginn. „Við erum búin að fá fyrirspurnir daglega og funda með fólki víðs vegar að svo áhuginn er mikill," segir hann. Þá segir hann fámenni þjóðarinnar og víðfeðmi landsins spila stórt hlutverk í áhuga að utan.

„Hér er mikil víðátta svo fólk á auðvelt með að einangra sig ef það ætlar að koma hingað. Kvikmyndaframleiðslan sem við sjáum um er skotin að mestu leyti úti á landi þar sem hópurinn sem vinnur að myndinni er mikið einangraður, við erum bara á tökustað og á hótelinu og förum þannig séð ekkert annað," segir Leifur.

Að sögn Leifs skiptir rýmkun reglna um vinnusóttkví True North og önnur framleiðslufyrirtæki hér miklu máli. Áhrifanna kunni að gæta víðar.

Samvæmt könnun sáu 37 prósent erlendra ferðamanna Ísland í bíómynd.

> **Hér er mikil víðátta svo fólk á auðvelt með að eingangra sig ef það ætlar að koma hingað.**
>
> Leifur B. Dagfinnsson, framkvæmdastjóri True North

„Þetta skiptir líka miklu máli fyrir ferðaþjónustuna í heild sinni. Í fyrra veltum við um þremur milljörðum í erlendum gjaldeyri á fjórum verkefnum sem komu hingað og tæpur milljarður af því fór beint til ferðaþjónustuaðila hvort sem það var í flug, hótelnætur, bílaleigur eða veitingastaði," segir Leifur.

Kvikmyndir og sjónvarpsþættir sem teknir eru upp hér á landi eru einnig mikil landkynning og segir Leifur að mikill fjöldi þeirra sem hingað komi hafi valið sér Ísland sem áfangastað eftir að hafa séð landið í bíómynd eða sjónvarpsþætti.

„Það hefur sýnt sig í könnunum sem gerðar hafa verið fyrir ferðaþjónustuna hér að 37 prósent ferðamanna sem hingað koma segjast koma til Íslands af því að þau sáu landið í bíómynd eða sjónvarpsseríu," segir Leifur og bætir við að sjónvarpsserían Brot, sem framleidd var af True North í samstarfi við Netflix, hafi náð til um 14 milljóna manna víða um heim.

„Svo áhrifin geta verið gríðarleg. Tækifærin eru hér og við krossum fingur um að nú sé hægt að nýta þau. Kvikmyndaframleiðsla er iðnaður með 15 milljarða í útflutningstekjur og skapar hér fjölda starfa svo það er mikilvægt að halda þessu gangandi," segir Leifur B. Dagfinnsson. **birnadrofn@frettabladid.is**

VR

FYRIRTÆKI ÁRSINS 2020

Árlega stendur **VR** fyrir kjöri á Fyrirtæki ársins. Niðurstöður stærstu vinnumarkaðskönnunar á Íslandi liggja nú fyrir árið 2020.

Stór fyrirtæki
LS Retail
Nova
Sjóvá
VÍS
Vörður tryggingar

Meðalstór fyrirtæki
Hringdu
Hvíta húsið
Miðlun
Nordic Visitor
Tengi

Lítil fyrirtæki
Egill Árnason
Rekstrarf. Kringlunnar
Reon
Tryggja
Vettvangur

Allt um niðurstöðurnar á vr.is/2020

VR óskar fyrirtækjum ársins til hamingju með frábæran árangur!

VR | KRINGLUNNI 7 | 103 REYKJAVÍK | S. 510 1700 | WWW.VR.IS

Auka á framleiðslu á íslensku grænmeti um fjórðung

LANDBÚNAÐUR Auka á innlenda framleiðslu á grænmeti um fjórðung á næstu þremur árum. Þetta er meðal markmiða endurskoðaðs samnings um starfsskilyrði framleiðenda garðyrkjuafurða sem fulltrúar stjórnvalda, Bændasamtakanna og Sambands garðyrkjubænda skrifuðu undir í gær.

„Það er fagnaðarefni að búið sé að ljúka endurskoðun garðyrkjusamningsins á þessum undarlegu tímum. Mikill skilningur er meðal neytenda á að styrkja íslenska framleiðslu," segir Gunnar Þorgeirsson, formaður Bændasamtakanna, í tilkynningu.

Sett verður aukið fé í niðurgreiðslur á flutnings- og dreifikostnaði rafmagns og teknar upp beingreiðslur. Stefnt er að því að íslensk garðyrkja verði að fullu kolefnisjöfnuð 2040 og framlög aukin til aðlögunar lífrænni framleiðslu.

Samningurinn gildir til ársins 2026.

Framlög stjórnvalda til samningsins hækka um 200 milljónir króna ári.

Framlög stjórnvalda til samningsins hækka um 200 milljónir króna á ári en samningurinn gildir til ársins 2026 en verður endurskoðaður árið 2023.

Samningsaðilar munu á yfirstandandi ári láta greina hagkvæmni þess að taka upp uppskerutengdar greiðslur vegna útiræktunar gegn mögulegri niðurfellingu eða lækkun tolla.

„Mikil sóknarfæri eru í garðyrkju almennt og ekki síst hér á okkar hreina landi þar sem við njótum þeirra forréttinda að vökva okkar afurðir með hreinu drykkjarvatni," segir formaður Bændasamtakanna, í tilkynninguni. **– sar**

Wendy Morton, ráðherra Bretlands fyrir málefni Evrópu og Ameríku.

Samið við Breta

UTANRÍKISMÁL Ísland og Bretland hafa gert með sér samkomulag um samstarf ríkjanna til næstu 10 ára samkvæmt viljayfirlýsingu sem utanríkisráðherra Íslands og ráðherra Bretlands fyrir málefni Evrópu- og Ameríku undirrituðu í gær.

Utanríkisráðherra Íslands segir yfirlýsinguna vitnisburð um náin tengsl Íslands og Bretlands.

Að því er segir í tilkynningu frá utanríkisráðuneytinu er yfirlýsingunni ætlað að efla tvíhliða samskipti ríkjanna með sameiginlegum framtaksverkefnum. Haft er eftir Guðlaugi Þór Þórðarsyni utanríkisráðherra að yfirlýsingin sé vitnisburður um náin tengsl Íslands og Bretlands og áherslu beggja ríkja á að efla enn frekar samvinnu og samstarf á margvíslegum grunni.

„Á grundvelli yfirlýsingarinnar setja Ísland og Bretland sér það markmið að efla tvíhliða og svæðisbundna samvinnu á komandi áratug og beita í þeim tilgangi reglubundnu samráði til að meta árangur, með megináherslu á eftirtalin sjö svið," segir í tilkynningunni.

Sviðin sjö eru: viðskipti og fjárfestingar, sjávarútvegur, rannsóknir og nýsköpun, svæðisbundin og alþjóðleg samvinna, varnar- og öryggismál, loftslagsbreytingar og norðurslóðir og síðan tengsl þjóðanna tveggja. **– gar**

Vona að afraksturinn nýtist til að þróa starfsemi bæjarins

Hafnarfjarðarbær opnar nýsköpunarsetur í gamla barnaskólanum við Lækinn í sumar. Munu þar 250 háskólanemar fá vinnu við rannsóknir sem vonir standa til að nýtist bænum í framtíðinni. Tugir tillagna að verkefnum bárust. Þar á meðal rannsóknir á dvergbleikju í lóni við vatnsból í Kaldárbotnum.

HAFNARFJÖRÐUR Hafnarfjarðarbær hyggst ráða allt að 250 háskólanema til að sinna ýmsum rannsóknum í nýsköpun í sumar. Verður gamli barnaskólinn við Lækinn, sem nú er menntasetur, nýttur sem miðpunktur starfseminnar. Er þetta liður í aðgerðum til að bregðast við atvinnuleysi stúdenta í sumar.

Bæjarstjórn fól sviðum bæjarins að safna saman hugmyndum um verkefni. Sérstaklega þar sem hægt væri að nýta menntun og færni nemendanna, svo sem í upplýsingatækni, fjölskyldumálum, íþróttum, menningu, umhverfismálum og fræðslumálum.

Alls bárust 80 tillögur að verkefnum. Meðal annars rannsóknir á innflytjendum í Hafnarfirði, Hafnarfirði sem áfangastað og dvergbleikju í lóni við vatnsbólið í Kaldárbotnum. Einnig að gera notenda- og þarfagreiningu á bókasafninu og vinna að upplýsingatækniverkefnum fyrir grunnskólana.

Samkvæmt aðgerðum ríkisstjórnarinnar verða 3.400 störf fyrir stúdenta sköpuð í sumar, 1.700 af þeim hjá sveitarfélögunum. Ágúst Bjarni Garðarsson, formaður bæjarráðs, segir Hafnarfjörð hafa fengið vilyrði fyrir 120 störfum en bærinn hafi ákveðið að fara upp í 250.

„Nú er verið að vinna að tillögunum þannig að nemendur viti hvað er í boði og hvað þeir séu að sækja um," segir hann. Skilyrðin eru að fólk sé búsett í Hafnarfirði, orðið 18 ára, í háskólanámi og sé frumkvöðlar. „Það er erfitt ástand hjá þessum aldurshópi og við erum að reyna að svara þessu kalli. Þetta verða störf yfir hásumartímann, í tvo mánuði

Gamli barnaskólinn við Lækinn í Hafnarfirði hefur staðið ónýttur yfir sumartímann. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Væntingar okkar eru að við getum notað þessa vinnu til að þróa okkar þjónustu og starfsemi.

Ágúst Bjarni Garðarsson, formaður bæjarráðs

eða lengur." Verða störfin auglýst á næstu dögum.

Gamli barnaskólinn er nýttur fyrir alls kyns menntamál svo sem hjá Háskólanum á Akureyri og Keili. En hann stendur ónýttur yfir sumarið. Telur Ágúst prýðilegt að nýta bygginguna sem miðstöð fyrir þessa nýsköpunarstarfsemi í sumar.

„Væntingar okkar eru að við getum notað þessa vinnu til að þróa okkar þjónustu og starfsemi. Síðan er líka möguleiki á að aðrir sjái eitthvað sem við gerum ekki," segir Ágúst aðspurður um hvað gert verði við afrakstur vinnunnar. Á þessum tímapunkti hefur hins vegar ekki verið rætt um hvort nemendur geti nýtt starfið til eininga í námi.

Þar sem málið er í vinnslu og óljóst hversu stóran hluta bærinn þarf að brúa hefur kostnaður bæjarins ekki verið reiknaður. Ágúst segir hann þó hlaupa á tugum milljóna.

„Það eru allavega um 100 þúsund krónur á hvern starfsmann sem við fáum úthlutað frá Vinnumálastofnun. Því er ekki hægt að festa hendur á ákveðinni krónutölu. Þetta eru auðvitað miklir peningar en við lítum á þetta sem fjárfestingu líka." **kristinnhaukur@frettabladid.is**

Ketchum ekki sakað um glæp ólíkt M&C Saatchi

VIÐSKIPTI Auglýsingastofan Pipar/TBWA íhugar að kæra ákvörðun Ríkiskaupa um að fela bresku auglýsingastofunni M&C Saatchi gerð kynningarherferðarinnar „Ísland saman í sókn". Mun M&C Saatchi starfa með íslensku auglýsingastofunni Peel að herferðinni.

Valgeir Magnússon, stjórnarformaður Pipar/TBWA, segir ákvörðun um kæru liggja fyrir í næstu viku.

Litlu munaði að Pipar/TBWA hefði hlotið betri einkunn í útboðinu. Valgeir gagnrýnir skekkta samkeppnisstöðu milli landa þar sem virðisaukaskattur sé reiknaður í tilboð Pipars/TBWA en ekki M&C Saatchi. Verið að halda starfsmönnum hér á landi á hlutabótaleiðinni á meðan stórt verkefni fari úr landi. Þá setur hann spurningarmerki við að ekki hafi verið litið til þess að M&C Saatchi sé undir rannsókn breska fjármálaeftirlitsins.

„Ef íslensk auglýsingastofa væri undir sambærilegri rannsókn eftir svindl upp á tvo milljarða þá myndi íslenska ríkið aldrei versla við hana. Það er ekki grunur um brot, þeir hafa viðurkennt þau," segir Valgeir. „Rannsóknin hefur staðið yfir í þrjá mánuði og er núna í gangi."

Ef íslensk auglýsingastofa væri undir sambærilegri rannsókn eftir svindl upp á tvo milljarða þá myndi íslenska ríkið aldrei versla við hana.

Valgeir Magnússon, stjórnarformaður Pipar/TBWA

M&C Saatchi gaf frá sér yfirlýsingu í gær sem segir að enginn sem bar ábyrgð á málinu starfi þar lengur, málið hafi ekki áhrif á dótturfélög sem unnu að tillögunni.

Samstarfsaðili Pipar/TBWA er erlenda almannatengslafyrirtækið Ketchum, en það er dótturfyrirtæki Omnicom Group líkt og TBWA. Ketchum vann fyrir Vladimír Pútín Rússlandsforseta á árunum 2006 til 2015 við að bæta ímynd rússnesku ríkisstjórnarinnar á Vesturlöndum. Hefur Ketchum verið gagnrýnt fyrir störf sín fyrir ríkisstjórnir í löndum þar sem mannréttindi eru fótum troðin og koma á framfæri villandi skilaboðum fyrir hönd líftæknirisans Monsanto.

„Þetta er ekki fyrirtæki sem er sakað um glæpsamlegt athæfi. Munurinn á því sem við höfum farið að gera og þeir munu gera er að öllum verkefnum hefði verið stjórnað frá Íslandi, við höfum nýtt okkur undirverktaka í útlöndum. Ef þetta verður svona þá er M&C Saatchi með undirverktaka, það er grundvallarmunur. Undirverktakar hafa enga stjórn á því hvernig verkefnið hefði verið unnið." **– ab**

VIÐ ELSKUM AÐ GRILLA

Tilboð gilda út 17. maí

Fyrir sælkeraborgara
Stokes Relish

699 kr/stk

Ribeye borgari

Alvöru borgarar úr íslensku Ribeye 2x120 g

1.104 kr/kg
Verð áður 1.299 kr/kg

Sósur sem gera góðan borgara betri

349 kr/stk

Kjúklingalundir

2.039 kr/kg
Verð áður 2.549 kr/kg

Grillbringur

Spicy Lemon, Black Garlic og Churrasco

2.209 kr/kg
Verð áður 2.599 kr/kg

Gríska metaxa lambafile

5.249 kr/kg
Verð áður 6.999 kr/kg

NÝ UPPSKERA
af ferskum aspas

Ben & Jerry´s Moo-phoria!

499 kr/pk
Verð áður 799 kr/pk

Oumph! The Banger og Jömm remölaði

1.121 kr/stk
Verð áður frá 1.319 kr/stk

407 kr/stk
Verð áður frá 479 kr/stk

Hagkaup.is
heim að dyrum

HAGKAUP

Sjálfstæðismenn vilja breyta akstursstefnunni á Laugavegi aftur

REYKJAVÍK Sjálfstæðismenn í Reykjavík vilja að akstursstefnu milli Klapparstígs og Frakkastígs verið aftur breytt til fyrra horfs, þannig að öll umferð um Laugaveg fari í sömu stefnu.

Tillaga þess efnis var lögð til í skipulags- og samgönguráði í gær og var frestað.

„Borgaryfirvöld hafa ruglað fólk í ríminu og sett upp hindranir. Lokanir vegna framkvæmda, lokanir á bíla og breytingar á akstursstefnu hafa þrengt að rekstrinum," segir Eyþór Arnalds, oddviti Sjálfstæðisflokksins.

„Við leggjum til að akstursstefnan verði niður Laugaveginn á ný eins og hún var í áratugi. Rekstur í miðborginni er mjög erfiður og því á borgin að leggja sitt af mörkum til að létta og einfalda málin," heldur Eyþór áfram. „Þessi tillaga er liður í því að einfalda lífið fyrir fólkið í borginni. Einföld akstursstefna og allir fara í sömu átt. Það er einfaldlega betra."

Sigurborg Ósk Haraldsdóttir, formaður skipulags- og samgönguráðs, segir akstursbreytinguna hafa komið í veg fyrir að ökumenn færu inn á göngugötur.

„Með því að snúa umferðinni við höfum við minnkað líkurnar á því og dreift umferðinni betur," segir Sigurborg Ósk. **– ab**

Aksturstefnunni á Laugavegi var breytt í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Mannréttindadómstóll Evrópu er staðsettur í Strassborg. MYND/EPA

Sátt náð í sex málum Íslands

DÓMSMÁL Sex dómar í málum gegn Íslandi verða kveðnir upp af Mannréttindadómstól Evrópu á þriðjudaginn í næstu viku. Um er að ræða mál sjö manna sem hlutu refsidóma fyrir þátt í ólöglegu verðsamráði Byko og Húsasmiðjunnar.

Mannréttindadómstóllinn hefur þegar kveðið upp dóm í máli eins þeirra, Júlíusar Þórs Sigurðssonar ,fyrrverandi framkvæmdastjóra vörustýringasviðs Húsasmiðjunnar. Var niðurstaða MDE í því máli að brotið hefði verið á rétti hans til réttlátrar málsmeðferðar við meðferð málsins í Hæstarétti.

Heimildir herma að ríkið hafi viðurkennt brot í kjölfar dómsins og náð sáttum við hina kærendurna. Líklegast er að þær sættir verði staðfestar í dómum MDE á þriðjudaginn. **– aá**

Unnið er að útfærslu til skemmri tíma. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Íhuga næstu skref með Iðnó

SAMFÉLAG Reykjavíkurborg er nú að taka við Iðnó úr höndum skiptastjóra en rekstraraðilar Iðnó tóku í upphafi mánaðar ákvörðun um að hætta rekstri.

Ekki hefur verið ákveðið hvort auglýst verður eftir rekstraraðila fyrir Iðnó.

Ekki er búið að ákveða hvenær eða hvort auglýst verður eftir nýjum rekstraraðilum að sögn Óla Jóns Hertervig, skrifstofustjóra á eignaskrifstofu Reykjavíkurborgar.

Að sögn Örnu Schram, sviðsstjóra menningar- og ferðamálasviðs, mun borgin taka sér tíma í að ákveða næstu skref varðandi starfsemi hússins til lengri tíma en unnið er að útfærslu til skemmri tíma svo hægt sé að halda lífi í húsinu í sumar.

„Yrði það í takt við nýhafið átak borgarinnar um að efla og glæða miðborgina enn meira lífi í sumar undir vinnuheitinu Sumarborgin 2020," segir Arna og bætir við að mögulega verði hægt að kynna áformin fyrr en síðar. **– fbl**

Drífa Snædal, forseti ASÍ, kynnti framtíðarsýn að uppbyggingu Íslands á blaðamannafundi í Gerðarsafni í Kópavogi í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þurfum að taka örugg skref til þess að tryggja afkomu fólks

Alþýðusamband Íslands (ASÍ) hefur kynnt framtíðarsýn að uppbyggingu Íslands eftir efnahagskreppuna. Forseti ASÍ segir að ráðast þurfi í bráðaaðgerðir en líka horfa til framtíðar. Setja þurfi ýmis skilyrði fyrir opinberum stuðningi til fyrirtækja. Horfa þurfi til framtíðar í nýsköpun og atvinnuuppbyggingu.

EFNAHAGSMÁL „Rauði þráðurinn er sá að við þurfum að hafa skoðanir á því hvernig samfélag við byggjum upp eftir kreppuna. Bráðaaðgerðirnar lúta að því að tryggja afkomu fólks og húsnæðisöryggi og setja skilyrði sem fyrirtæki sem fá ríkisstuðning þurfa að uppfylla," segir Drífa Snædal, forseti ASÍ.

ASÍ kynnti í gær framtíðarsýn um uppbyggingu Íslands undir yfirskriftinni „Rétta leiðin – frá kreppu til lífsgæða og öryggis fyrir okkur öll". Þar eru lagðar fram ýmsar tillögur að bráðaaðgerðum, uppbyggingu til framtíðar og um eftirfylgni.

Drífa segir að það liggi fyrir að meira þurfi að gera fyrir heimili og einstaklinga.

„Það þarf að taka örugg skref til að tryggja afkomu fólks. Þar er kannski brýnast núna að hækka atvinnuleysisbætur og lengja tímabil tekjutengdra atvinnuleysisbóta. Ef við missum fólk í fátækt út af þessu þá er kreppan mun alvarlegri, langvinnari og erfiðari en hún þarf að vera."

Horfa þurfi til framtíðar um nýsköpun og atvinnuuppbyggingu sem þurfi að vera mjög fjölbreytt.

„Við viljum hafa græn störf og sjálfbær störf. Við viljum að þemað í atvinnuuppbyggingunni verði að búa til störf. Þar erum við með tillögu um að nýsköpun sé svæðisbundin til að hún fari um allt land og verði í nærumhverfinu."

Þrátt fyrir að ástandið sé nú erfitt segir Drífa að tækifærin séu sannarlega mörg. „Við vitum það að heimurinn, efnahagurinn og atvinnulífið verða ekki þau sömu eftir COVID og fyrir COVID. Tækifærin felast í því að hraða þeirri óumflýjanlegu þróun sem hefði orðið í nýjum tækifærum, fjölbreyttara atvinnulífi, sjálfbærara og grænna atvinnulífi."

Verkalýðshreyfingin hefur kvartað undan samráðsleysi stjórnvalda vegna þeirra aðgerða sem gripið hefur verið til vegna COVID-19 faraldursins. Drífa segir að það séu gríðarleg verðmæti í því fólgin að þátttaka í stéttarfélögum sé meiri á Íslandi en í nánast öllum öðrum löndum.

„Stjórnvöld hafa þarna einstakt tækifæri til að vera í samráði við kjörna fulltrúa vinnandi fólks. Það er auðvitað líka okkar að tryggja að það sé hlustað á það samráð. Við þurfum stöðugt að vera banka á dyrnar."

Þetta tengist líka hugmyndafræðinni um réttlát umskipti sem alþjóða verkalýðshreyfingin og ýmsar alþjóðastofnanir hafi verið að tileinka sér. „Þær breytingar sem verða óhjákvæmilega á vinnumarkaði verði í samráði við fulltrúa vinnandi fólks til að tryggja að það leiði til góðra, öruggra og vel borgaðra starfa." **sighvatur@frettabladid.is**

Nokkrar af tillögum Alþýðusambandsins:

- Grunnatvinnuleysisbætur hækki úr tæplega 290 þúsundum í 335 þúsund.
- Tímabil tekjutengdra atvinnuleysisbóta verði sex mánuðir í stað þriggja.
- Greiðslufrestur og lengri lánstími tryggður fyrir þá sem þurfa.
- Aðgerðir stjórnvalda nái til elli- og örorkulífeyrisþega.
- Tenging húsnæðislána og leigu við vísitölu verði fryst.
- Námsmönnum sem ekki fá sumarvinnu tryggðar atvinnuleysisbætur.
- Framfærsla útlendinga sem falla utan kerfis verði tryggð.
- Fyrirtæki sem fái opinberan stuðning sýni fram á að þau fylgi kjarasamningum.
- Stuðningur við fyrirtæki verði gagngert nýttur til að viðhalda störfum.
- Girt fyrir arðgreiðslur, óumsamda kaupauka og kaup í eigin hlutabréfum hjá fyrirtækjum sem fá stuðning.
- Fyrirtæki sem misnoti úrræðin sæti viðurlögum.
- Ríkið eignist hlut í þeim fyrirtækjum sem fá 100 milljónir eða meira í stuðning.
- Leiðir verði þróaðar til að starfsfólk öðlist hlutdeild í hagnaði fyrirtækja vegna hagræðingar og tæknibreytinga.
- Fyrirtækjum verði skylt að geta staðið undir þriggja mánaða launakostnaði áður en þau grípa til ráðstafana eins og að greiða út arð, óumsamda kaupauka eða kaupi eigin hlutabréf.

Við vitum það að heimurinn, efnahagurinn og atvinnulífið verða ekki þau sömu eftir COVID og fyrir COVID.

Drífa Snædal, forseti ASÍ

2
Loforð Vodafone um betri þjónustu
Við pössum að þú sért alltaf í rétta pakkanum
Margir eru í þjónustuleiðum sem henta þeim ekki eða að borga fyrir eitthvað sem þeir eru ekki að nota. Við ætlum að hafa samband við viðskiptavini og finna betri leiðir.
Starfsfólk Vodafone
Ingimundur
Verkefnastjóri
vodafone
vodafone.is/nyttupphaf

Fjárþörf eykst um 40 til 50 milljarða

Ef atvinnuleysisspár ganga eftir eiga útsvarstekjur sveitarfélaga eftir að skerðast til muna eftir nokkra mánuði. Framkvæmdastjóri Lánasjóðs sveitarfélaga hvetur sveitarfélög til að ganga frá fjármögnun núna til þess að vera með rúma lausafjárstöðu í haust.

STJÓRNSÝSLA Það er mat Lánasjóðs sveitarfélaga (LS) að aukin fjárþörf sveitarfélaga vegna COVID-19 verði á bilinu 40 til 50 milljarðar króna á árunum 2020 og 2021. Óttar Guðjónsson, framkvæmdastjóri LS, segir hins vegar mikla óvissu vera um þessa spá og bendir á að fjárhagsstaða sveitarfélaga sé mjög misjöfn.

„Mörg sveitarfélög eiga peninga og þurfa ekki að taka lán. Við viljum náttúrulega helst að sveitarfélög taki ekki lán og reki sig með tapi. En við reiknum með því að allavega helmingurinn af þessari auknu fjárþörf komi fram í aukinni lántöku hjá okkur," segir Óttar.

Útsvarsgreiðslur sveitarfélaganna á fyrstu þremur mánuðum ársins eru á pari við fyrstu þrjá mánuðina í fyrra. Óttar segir hins vegar fyrirsjáanlegt að höggið komi í haust ef atvinnuleysisspár ganga eftir.

„Þá verður högg í útsvari enda tengist það launum. Ef útsvarstekjurnar lækka um 25 til 40 prósent er aldrei svigrúm fyrir því í afkomunni. Það er ekki hægt að takast á við það án þess að gera eitthvað. Annaðhvort með lántöku eða framlagi úr jöfnunarsjóði," segir Óttar.

LS er um þessar mundir að hvetja sveitarfélög til þess að ganga frá fjármögnun sem fyrst, taka lán fyrir því sem á að taka lán fyrir og vera með rúma lausafjárstöðu í haust. Óttar bendir einnig á að mörg sveitarfélög séu að vinna í að breyta framkvæmdaáætlun sinni og setja vinnuaflsfrek verkefni í forgang.

Framkvæmdastjóri LS segir fjárhagsstöðu sveitarfélaga landsins vera mjög misjafna. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

„Það er mjög klókt," segir Óttar.

Hingað til hefur LS ekki séð neina umsókn um lán vegna hallareksturs en það gæti hins vegar gerst í haust.

„Lögin um LS segja að sjóðurinn megi einungis lána í verkefni með almenna efnahagslega þýðingu en það hefur áður verið lánað vegna verkefna sem eru ekki bein fjárfesting," segir Óttar og bendir á að almenn efnahagsleg þýðing getur verið teygjanlegt hugtak þegar neyðarástand kemur upp. LS hefur til þessa bara fengið umsóknir um lán fyrir verkefnum og endurfjármögnun lána á gömlum verkefnum.

Óttar Guðjónsson, framkvæmdastjóri Lánasjóðs sveitarfélaga

Óttar segist hins vegar ekki hafa áhyggjur af stöðunni eins og er. „Ég hef enga ástæðu til að ætla að við lendum í sérstökum vandræðum með þetta ef við erum hreinskilin við fjárfesta og höldum þeim upplýstum," segir Óttar og minnist þess þegar Lífeyrissjóðurinn Brú sendi sveitarfélögunum reikning upp á 40 milljarða í árslok 2017, sem átti að greiða á næstu sex vikum.

„Það er svona svipuð tala og núna og það gekk. Við fjármögnuðum 20 milljarða af þeirri upphæð á tveimur mánuðum. Þannig að þegar fólk spyr núna hvort við ráðum við þetta, þá hef ég enga ástæðu til þess að óttast að við getum ekki fjármagnað 20 milljarða á næstu tveimur árum, til viðbótar við það sem við myndum gera venjulega," segir Óttar. **mhj@frettabladid.is**

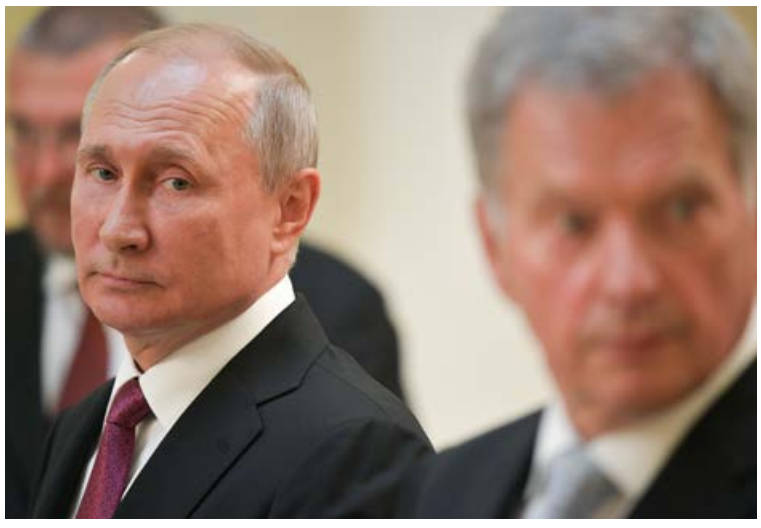
Forsetaefni
með víðtæka reynslu

Ég býð mig fram til forseta Íslands sem forseti allra Íslendinga, en ekki sem hagsmunaaðili stórfyrirtækja eða stjórnmálaflokka. Er það mín ósk að þetta embætti sé notað á þann hátt að forseti geti fært valdið til þín í umdeildum málum.

Framboðið mitt er kostað af mér og þigg ég enga styrki en þarf nauðsynlega á meðmælum að halda svo það geti orðið af því.

Nú þarf ég að safna meðmælendum hratt og hef til þess nokkra daga, fram að miðnætti 19. maí. Það er gert í gegnum kosningakerfi á www.skra.is. Notast er við rafræn skilríki eða Íslykil.

Magnús Ingberg Jónsson



Vladimír Pútín, forseti Rússlands, sótti Finnland heim síðasta haust. Hér er Rússlandsforseti með Sauli Niinisto, forseta Finnlands. MYND/EPA

Rússar vilja ekki Finna í Atlantshafsbandalagið

UTANRÍKISMÁL Þótt Rússland hafi áður sagt að það sé Finna að ákveða mögulega aðild að Atlantshafsbandalaginu (NATO), þá er ljóst að slík ákvörðun myndi hafa mjög neikvæð áhrif á tvíhliða samskipti ríkjanna, samkvæmt skýrslu sem ríkisstjórn Finnlands sendi frá sér í síðustu viku.

Í skýrslunni „Govorit Moskva" eða Moskva talar, er lagt mat á samskipti Finna og Rússa í sögulegu, samfélagslegu og alþjóðlegu ljósi. Skýrslan byggir að miklu leyti á rússneskum heimildum og viðtölum við rússnesk yfirvöld.

Samkvæmt henni hefur mjög lítið breyst síðan 2007, þegar Vladímír Pútín, forseti Rússlands, hélt fræga ræðu í München um nýja utanríkisstefnu Rússa. Þar kom fram að Rússar vildu fá fyrra hlutverk sem heimsveldi og vildu láta finna fyrir sér. Heilindi, fullveldi og þörf fyrir að sýnast stórveldi skipti Moskvu miklu máli. Tilfinning um svik og móðgun Vesturlanda hafi rík áhrif á ákvarðanir og skilaboð Rússa.

Finnland er ekki lengur skotmark Rússa, því vægi landsins er ekki talið mikið innan Evrópusambandsins.

Hagsmunir Rússlands í Finnlandi skipta ekki eins miklu máli og áður. Finnland sé ekki lengur skotmark, því landið sé ekki talið öflugt eða mikilvægt aðildarríki Evrópusambandsins. Vægi Finna sé það lítið, að mati Rússa, að þeir þurfi ekki að óttast þá.

Samkvæmt skýrslunni lítur Moskva svo á að Finnland sé að huga að aðild að NATO. Það telji Rússar raunverulega ógn og samþykki slíkt ekki.

Eystrasaltsríkin, þrjú nágrannaríki Finna, Eistland, Lettland og Litháen, eru aðildarríki Atlantshafsbandalagsins, en Svíþjóð og Finnland eru í ýmiss konar samstarfi við bandalagið. **– ds**

FOSSHOTEL

Hótel um land allt

ORKAN

65 Orkustöðvar um land allt

Ísland vill sjá þig í sumar

Bílabúð Benna gefur þér tækifæri til að kynnast Íslandi betur í sumar og styðja við íslenska ferðaþjónustu í leiðinni, með glæsilegum kaupauka sem fylgir með völdum notuðum bílum.

Bílabúð Benna – Notaðir bílar

Kaupauki með völdum notuðum bílum

Sjö nætur á Fosshótelum
með morgunverði. Verðmæti 210.000 kr.

Eldsneytiskort
að verðmæti 50.000 kr. frá Orkunni

Ævintýrapottur
Skráðu þig til leiks á notadir.benni.is
Vinningar dregnir út á Bylgjunni

Opel Astra Enjoy '17, ekinn 60 þús.km.
Verð: 2.990.000 kr.

Nissan X-trail Tekna '19, ekinn 49 þús. km.
Verð: 5.190.000 kr.

Opel Grandland X '19, ekinn 62 þús. km.
Verð: 2.990.000 kr.

SsangYong Korando '17, ekinn 63 þ. km.
Verð: 2.690.000 kr.

SsangYong Rexton '16. ekinn 76 þús. km.
Verð: 4.390.000 kr.

Opel Mokka X '18, ekinn 32 þús. km.
Verð: 3.990.000 kr.

Toyota CHR '18, ekinn 60 þús. km.
Verð: 3.690.000 kr.

Toyota Corolla Active hybrid hb '19, ekinn 23 þús. km.
Verð: 3.390.000 kr.

SsangYong Rexton Hlx '17. ekinn 62 þús. km.
Verð: 4.890.000 kr.

Meira úrval á
notadir.benni.is

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Opnunartímar:
Virka daga 12-17

Reykjavík
Krókháls 9
Sími: 590 2035

Opnunartímar:
Virka daga 9-18
Laugardaga 12-16

Bílabúð Benna – Notaðir bílar

* Birt með fyrirvara um mynda- og textabrengl.

Takmörkunum verður aflétt í sumar.

Inngöngubanni Svía aflétt í júní

SVÍÞJÓÐ Yfirvöld í Svíþjóð tilkynntu í vikunni að inngöngubanni sem hefur verið í gildi frá því um miðjan mars þar í landi verði aflétt 15. júní en bannið nær til landa utan Evrópusambandsins, Bretlands, Íslands, Noregs, Liechtenstein og Sviss.

Þá hefur sænska utanríkisráðuneytið ákveðið að framlengja ráðleggingar um ferðatakmarkarnir í ljósi áframhaldandi óvissu í tengslum við COVID-19 heimsfaraldurinn. Ráðuneytið hefur ráðlagt gegn ónauðsynlegum ferðalögum frá 14. mars en þær ráðleggingar hafa nú verið framlengdar til 15. júlí. – **fbl**

Angela Merkel Þýsklandskanslari.
FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Merkel harmar tölvuárás Rússa

ÞÝSKALAND Angela Merkel, kanslari Þýskalands, staðfesti að hún hefði orðið fyrir barðinu á tölvuþrjótum sem grunað er að starfi fyrir rússnesku leyniþjónustuna.

Þetta sagði hún aðspurð um umfjöllun þess efnis að rússneska leyniþjónustan hefði brotist inn í tölvur þýska þingsins árið 2015.

Hópurinn sem talinn standa að baki árásunum er þekktur sem Fancy Bear eða APT28. Hann er einnig talinn hafa verið að baki tölvuárásum í forsetakosningum Bandaríkjanna árið 2016.

„Á hverjum degi reyni ég efla sambandið við Rússland en það er svo mikið sem bendir til þess að Rússar séu að baki þessu," hafði fréttastofa AFP eftir Merkel. – **atv**

Smit í öllum löndum Afríku

AFRÍKA Kórónaveiran hefur nú dreifst til allra landa Afríku eftir að Lesótó tilkynnti um fyrsta greinda COVID-19 tilfelli landsins í fyrradag.

Tæplega 70 þúsund hafa nú greinst í Afríku og hafa rúmlega 2.400 látist af völdum veirunnar. Flest tilfellin eru í Suður-Afríku, eða 11.350 þúsund. Þá hafa 6.466 greinst með smit í Marokkó og 10.093 í Egyptalandi.

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin sagði fyrr í vikunni að allt að 200 þúsund gætu látist í Afríku á árinu af völdum veirunnar. – **atv**

FRÉTTABLAÐIÐ
Vertu fyrst/ur að lesa blaðið
Fáðu fréttablað dagsins í tölvupósti kl. 3.00 á morgnana. Skráðu þig á póstlista blaðsins á www.frettabladid.is#nyskraning Það kostar ekkert.

Mótmæla nýrri ríkisstjórn í Ísrael

Liðsmenn ýmissa stjórnmálahópa tóku þátt í kröfugöngu í Jerúsalem í gær og mótmæltu nýrri ríkisstjórn í Ísrael. Leiðtogar Likud-flokksins og Bláhvítra, Benjamin Netanyahu og Benny Gantz, leiða ríkisstjórnina sem mótmælendur telja ekki taka mið af kröfum íbúa. MYND/GETTY

Mörg ríki slaka á ráðstöfunum þótt smit sé enn útbreitt vestra

Slakað verður á aðgerðum vegna kórónaveirunnar í fjölda ríkja í Bandaríkjunum í dag. Mörg þeirra uppfylla ekki skilyrði sem ríkisstjórnin mælir með að séu uppfyllt áður en viðskipta- og félagslíf geti hafist á nýjan leik. Sóttvarnalæknir varar við alvarlegum afleiðingum ef farið er of geist í að opna landið.

BANDARÍKIN Tilmæli um að fólk skuli halda sig heima vegna kórónaveirunnar renna út í fjölda ríkja í Bandaríkjunum í dag. Slakað verður á aðgerðum í mörgum þeirra og mun fólk í ríkjum á borð Arizona og Nýju Mexíkó geta sótt veitingastaði og hársnyrtistofur á nýjan leik.

Yfir 1,4 milljónir COVID-19 tilfella ahafa greinst Í Bandaríkjunum og hafa tæplega 85 þúsund Bandaríkjamenn látið lífið af völdum veirunnar.

Ráðstafanir Bandaríkjastjórnar um fjarlægðarviðmið runnu út í Bandaríkjunum 1. maí. Þá sagðist Donald Trump Bandaríkjaforseti ekki munu framlengja þær heldur væru þær komnar á könnu ríkisstjóranna.

Ráðstafanir vegna faraldursins hafa verið mismiklar milli ríkja, þar á meðal tilmæli stjórnvalda um hversu lengi fólk skyldi halda sig innandyra. Meira en helmingur ríkja er byrjaður að opna hagkerfi sín á ný eða hyggst gera það á næstunni.

Flest ríkin uppfylla þó ekki þau skilyrði sem ríkisstjórnin mælist til að séu uppfyllt áður en viðskipta- og félagsstarf geti hafist á nýjan leik. Skilyrðin fela meðal annars í sér að fjöldi greindra tilfella og fjöldi sjúklinga sé á niðurleið. Það á ekki við í mörgum ríkjanna.

Í Wisconsin höfðu löggjafar Repúblikana betur gegn Demókrötum þegar hæstiréttur hafnaði því að tilmæli stjórnvalda til almennings um að halda sig heima yrðu framlengd til 26. maí.

„Þessi tilraun til að stjórna nánast öllum þáttum í lífi einstaklingsins er eitthvað sem við tengjum venjulega við fangelsi, ekki frjálst samfélag sem stjórnast af réttarríki," skrifaði Daniel Kelly hæstaréttardómari um úrskurðinn.

Hópur fólks mótmælir lokunaraðgerðum fyrir utan ráðhúsið í Wisconsin í apríl. MYND/EPA

> **Þessi tilraun til að stjórna nánast öllum þáttum í lífi einstaklingsins er eitthvað sem við tengjum venjulega við fangelsi.**
>
> Daniel Kelly,
> hæstarréttardómari
> í Wisconsin

Anthony Fauci, sóttvarnalæknir Bandaríkjanna, varaði öldungadeildarþingmenn í vikunni við að ef landið yrði opnað of snemma gætu afleiðingarnar orðið alvarlegar.

„Þetta mun ekki einungis valda óþarfa þjáningu og dauðsföllum heldur einnig aftra okkur frá því að hverfa aftur til venjulegs lífs," sagði Fauci um hættuna við að fylgja ekki leiðbeiningum heilbrigðisyfirvalda. Þá sagði hann einnig að skólar ættu að vera áfram lokaðir næsta haust.

Trump er ósammála Fauci og vill opna landið sem fyrst. „Við ætlum að opna landið okkar. Fólk vill að það verði opnað, og skólarnir verða opnaðir," sagði hann á blaðamannafundi. **arnartomas@frettabladid.is**

HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

í allt sumar

husa.is

Mikil aukning í fjarvinnu víða um heim

Kannanir benda til aukningar fjarvinnu. COVID-19 heimsfaraldurinn hefur líklega breytt því til frambúðar hvernig við högum vinnu okkar. Í vor voru 39 prósent íslensks launafólks í fjarvinnu. Hagstofan segir fjarvinnu þýða að fólk sé lengur að störfum.

Davíð Stefánsson
david@frettabladid.is

Um 27 prósent svarenda í nýlegri könnun í Bandaríkjunum óttast einangrun ef þeir halda áfram að vinna heima eftir faraldurinn. MYND/GETTY

COVID-19 Fjarvinna jókst verulega vegna COVID-19 faraldursins. Það urðu ekki lengur forréttindi að vinna heima, heldur nauðsyn. Þótt fleiri geti nú komið saman á vinnustað eftir tilslakanir á samkomubanni eru enn margir að hluta til í heima- eða fjarvinnu.

Í febrúarmánuði greindi fréttavefurinn Bloomberg frá því að veirufaraldurinn neyddi menn til umfangsmestu tilraunar til fjarvinnu sem gerð hefði verið. Ýmsir sérfræðingar telja þetta óvenjulega ástand kunni að hafa varanleg áhrif á vinnutilhögun. Líklegt sé að fyrirtæki lagi fjarvinnu að starfsemi sinni í meira mæli.

Alþjóðafyrirtækið Gallup segir fjarvinnu hafa aukist til muna vestanhafs. Gögn sýni að fjarvinna auki framleiðni og starfsánægju um leið og afkoma fyrirtækja batni. Síðast en ekki síst laði hún til sín hæfileikafólk.

Bandaríkjamenn vilja meiri fjarvinnu

Þrátt fyrir að óheppilegar kringumstæður faraldursins hafi knúið menn til fjarvinnu, er ljóst að margir starfsmenn kunna vel auknum sveigjanleika í vinnuaðstæðum. Til að mynda sparist tími við að koma sér til og frá vinnu á hverjum degi. Að sama skapi óttast sumir vinnuveitendur að erfitt verði að neita starfsfólki um að sinna störfum sínum í fjarvinnu þegar hápunktur faraldursns hefur loks gengið yfir.

Samkvæmt nýlegri könnun meðal bandarískra starfsmanna í fullu starfi, sem fyrirtækið getAbstract birti, vildu 43 prósent vinna oftar í fjarvinnu eftir að faraldrinum lyki. Ástæðan liggur í minni ferðatíma til vinnustaðar, almennri ánægju með aukinn sveigjanleika og aukna framleiðni. Margir svarenda eru þó ekki vissir um jákvæða afstöðu vinnuveitanda til fjarvinnu. Alls sögðust 31 prósent svarenda ekki reikna með að fyrirtæki þeirra tækju í framtíðinni upp sveigjanlegri stefnu varðandi fjarvinnu. Alls búast 26 prósent við að vinnuveitendur þeirra leyfi aukinn sveigjanleika, en önnur 20 prósent hafa þegar heyrt um slíka umræðu innan fyrirtækisins.

Fjarvinna reynist þó ekki gallalaus. Um 27 prósent svarenda óttast einangrun ef þeir halda áfram að vinna að heiman eftir faraldurinn. Tuttugu prósent telja tækni ábótavant og önnur 19 prósent óttast að missa tengsl við fyrirtæki sitt og samstarfsmenn.

> **Könnun fimm finnskra háskóla og Finnska vinnueftirlitsins leiddi í ljós að 66 prósent aðspurðra voru ánægð með fjarvinnu og vísuðu til atriða á borð við minni truflana og aukinnar einbeitingar.**

Finnar fremstir í fjarvinnslu

Könnun Evrópustofnunar um bætt lífskjör og starfsskilyrði (Eurofound) sem birt var í vikunni, birtir svipaðar sögur frá Evrópu. Samkvæmt henni voru finnskir starfsmenn fyrstir til að skipta yfir í fjarvinnu að heiman, eftir að tilkynnt var um takmarkanir vegna veirufaraldursins. Um 60 prósent finnskra starfsmanna skiptu þá yfir í fjarvinnu, samanborið við 37 prósent meðaltal Evrópusambandsríkja.

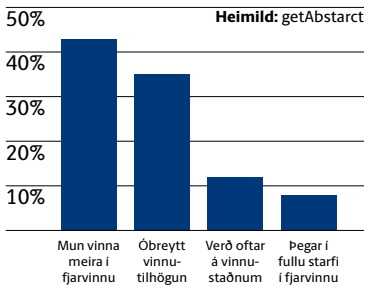
Auk Finnlands skipti meira en helmingur starfsmanna í Danmörku, Belgíu, Hollandi og Lúxemborg yfir í fjarvinnu.

Um helmingur starfsmanna í Grikklandi, Ítalíu, Kýpur og Frakklandi taldi að vinnutími þeirra hefði minnkað. Um helmingur finnskra og sænskra starfsmanna taldi að ekki hefðu orðið breytingar á vinnutíma þeirra.

Könnun fimm finnskra háskóla og Finnska vinnueftirlitsins leiddi í ljós að 66 prósent aðspurðra voru ánægð með fjarvinnu og vísuðu til atriða á borð við minni truflana og aukinnar einbeitingar. Hins vegar töldu 74 prósent það að vinna einir væri neikvæður hlutur og meira en helmingur svarenda saknaði félagslegra samskipta.

Breytt vinnutilhögun

Hlutfall bandarískra starfsmanna sem eru líklegir til að breyta vinnutilhögun eftir tilslakanir á samkomubanni.



Aukin fjarvinna á Íslandi

Hagstofa Íslands birti í síðustu viku samantekt um íslenskan vinnumarkað á fyrsta ársfjórðungnum og sagði hann um margt óvenjulegan. Eitt þeirra atriða er fjarvinnan heima fyrir, það er vinna sem tengist aðalstarfi einstaklinga en ekki heimilisstörfum eða öðrum störfum heima við.

Samkvæmt Hagstofunni þýðir fjarvinna að fólk er lengur að störfum. Launafólk á aldrinum 25 til 64 ára vann að jafnaði 39,5 klukkustundir í hverri viku. Þeir sem voru eitthvað í fjarvinnu unnu 41,4 klukkustundir og þeir sem aldrei voru í fjarvinnu unnu 38,1 klukkustund.

Á fyrsta ársfjórðungi 2020 unnu að jafnaði 39 prósent launafólks á aldrinum 25 til 64 ára aðalstarf sitt ýmist allt eða að hluta í fjarvinnu heima. Þar af var launafólk sem vann aðalstarf sitt jafnan í fjarvinnu heima 5,1 prósent en 33,3 prósent launafólks unnu stundum í fjarvinnu.

Hafa áhyggjur af andlegri heilsu

HEILBRIGÐISMÁL Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) hefur kallað eftir auknu fjármagni til að aðstoða þá sem þurfa á því að halda vegna andlegra áhrifa COVID-19.

Þetta kemur fram í pistli sem birtist á heimasíðu WHO í dag og er unninn í samvinnu við Sameinuðu þjóðirnar.

Í pistlinum er fullyrt að þeim hafi fjölgað sem finni fyrir þunglyndi, svefnleysi og kvíða eftir að kórónaveirufaraldurinn skall á.

„Áhrif faraldursins á andlega heilsu fólks eru nú þegar farin að valda okkur miklum áhyggjum. Félagsleg einangrun, ótti við smit og skyndilegt fráfall fjölskyldumeðlima bætist ofan á áhrifin sem fylgja atvinnu- og peningaleysi," segir Tedros Adhanom Ghebreyesus, forstjóri WHO, í pistlinum.

Í Kína sagðist annar hver heilbrigðisstarfsmaður finna fyrir þunglyndi, 45 prósent sögðust finna fyrir kvíða og þriðjungur glímdi við svefnleysi. Í Kanada hefur tæplega helmingur heilbrigðisstarfsmanna óskað eftir sálfræðilegri handleiðslu að faraldrinum loknum.

Xi, forseti Kína. MYND/AFP

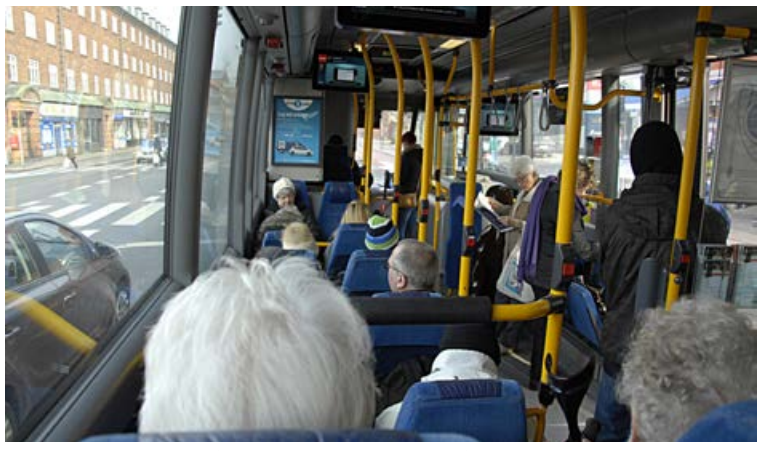
Þá hefur áfengisneysla aukist um 20 prósent hjá 15-49 ára einstaklingum í Kanada. **– kpt**

Allir snúi í sömu átt í dönskum strætó

DANMÖRK Heilbrigðisyfirvöld í Danmörku hafa gefið út leiðbeiningar um notkun almenningssamgangna sem miða að því að minnka líkur á kórónaveirusmiti.

Samgöngu- og húsnæðismálaráðuneytið segir ljóst að farþegum muni fjölga þar sem slakað hefur verið á takmörkunum í landinu. Því sé nauðsynlegt að gefa út leiðbeiningar til að anna þeim fjölda og tryggja öryggi farþeganna.

Lagt er til að eins metra fjarlægð sé alltaf á milli farþega og huga þurfi sérstaklega að því ef fólk stendur eða situr augliti til auglitis. Þó kemur fram að undir ýmsum kringumstæðum sé ekki mögulegt að viðhalda þeim fjarlægðarmörkum, til að mynda í lengri ferðalögum. Í þeim tilfellum er lagt til að farþegar snúi allir í sömu átt og þannig sé í það minnsta einn metri á milli höfða.



Danir eru hvattir til að taka tillit til annarra farþega. MYND/GETTY

Þá er einnig lagt til að fólk hugi vel að hreinlæti, ferðist með handspritt eða blautþurrkur og taki tillit til annarra farþega. Fólk er hvatt til að ganga eða hjóla styttri vegalengdir og ferðast utan háannatíma. Að lokum eigi þeir sem eru veikir, eða grunar að þeir hafi smitast, ekki að ferðast með almenningssamgöngum. **– fbl**

Gleðilegt sumar!

Á MÚRBÚÐARVERÐI

Kaliber PREMIUM GRILL

53.990

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

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

39.990

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

Pretul
Laufhrífa
765

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

BRIGGS & STRATTON

Bensínbrúsi
m/stút - rauður 5 L
1.295

4.185

MARGAR GERÐIR AF HJÓLBÖRUM

Truper haki /tréskaft
2.735,-

Malarhrífa
1.995,-

2.190,-

2.695,-

2.390,-

2.490,-

1.990,-

2.295,-

1.790,-

Truper 10574
1.855,-

Garðskafa
1.495,-

Strákústur m/stálfestingu
30cm breiður
895

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

Bíla/glugga þvottakústur
3 metrar
3.497

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

Pretul greinaklippur
995

Meister garðyfirbreiðsla margar stærðir verð frá
495

Meister Slöngu-kerra
5.490

Creative Super Seal 5 litrar
11.990

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

25 litrar **28.985**

Blákorn 5 kg
1.685
10 kg **2.635**

Gróðurmold 20 l.
595
40 l kr. 1.095

Grasfræ 1 kg
1.235

Steypugljái á stéttina – þessi sem endist

Reykjavík	Kletthálsi 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	

20m Meister garðslanga með tengjum
2.790

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!

FRÉTTABLAÐIÐ
SKOÐUN

Sjálfsblekking

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Samkeppnishæfni Icelandair var ekki gæfuleg fyrir kórónaveirufaraldurinn. Launakostnaður hefur verið meiri í samanburði við helstu keppinauta og nýting flugáhafna óviðunandi um langt skeið. Þetta vita allir. Nú blasir sú staða við, eins og hjá flestum flugfélögum, að flugáætlun liggur niðri og tekjur því nánast engar. Vel á þriðja þúsund manns hefur verið sagt upp störfum með aðstoð ríkisins sem tók á sig milljarða kostnað við greiðslu uppsagnarfrests og enginn veit hvenær – eða að hvaða marki – hægt verður að ráða eitthvað af því fólki til baka. Flugumferð í heiminum hefur dregist saman um meira en 90 prósent og það mun taka fluggeirann mörg ár að jafna sig eftir faraldurinn. Áætlanir stjórnenda Icelandair gera ráð fyrir að ná ekki sama farþegafjölda og í fyrra – um 4,4 milljónum – fyrr en árið 2024. Komi ekki nýtt fjármagn inn í reksturinn á næstu vikum eru allar líkur á að skila þurfi flugrekstrarleyfi félagsins og stöðva starfsemi þess varanlega.

Icelandair leitar nú nauðasamninga til að forða þeirri niðurstöðu. Útlitið er ekki bjart. Áður en hægt er að efna til hlutafjárútboðs, þar sem félagið hyggst sækja sér um 30 milljarða, þarf að nást samkomulag við lánveitendur, birgja, flugvélaleigusala, flugvélaframleiðandann Boeing vegna samninga um kaup á MAX-vélunum og flugstéttir Icelandair. Útilokað er að mögulegir fjárfestar, einkum lífeyrissjóðir í hluthafahópi Icelandair, muni leggja félaginu til aukið fjármagn nema að búið verði að leysa úr öllum þeim málum og fyrir liggi skýr og trúverðug áætlun um rekstrarhæfi fyrirtækisins. Enginn við það samningsborð er í sterkri stöðu. Stærsti óvissuþátturinn, sem er með ólíkindum, eru hins vegar flugstéttirnar sem eru haldnar þeirri sjálfsblekkingu að þær standi frammi fyrir einhverjum góðum valkostum. Svo er ekki.

Eðlilegt er að starfsfólk vilji ekki gefa launakjör og réttindi eftir. Icelandair er hins vegar í dauðastríði og nýir og breyttir kjarasamningar, sem er ætlað að ná fram um 25 prósenta hagræðingu, eru forsenda þess að félagið lifi af og starfsmenn haldi atvinnu sinni. Ekki verður séð að samningstilboð Icelandair, sem miðar að því að ná fram meiri sveigjanleika og fjölga flugstundum flugmanna og flugfreyja í líkingu við það sem þekkist hjá Lufthansa, SAS og Finnair, séu ósanngjarnir. Fremur mætti færa fyrir því rök, og viðbúið er að mögulegir fjárfestar muni spyrja sig þeirrar spurningar, að ekki sé nægjanlega langt gengið í að vinda ofan af mörgum úreltum ákvæðum í samningunum. Þeir eru barn síns tíma og hafa um margt haldið Icelandair í gíslingu í harðri samkeppni á alþjóðlegum flugmarkaði. Verði þeim ekki breytt að stórum hluta þá er til lítils að reyna að blása lífi að nýju í starfsemi Icelandair. Slík tilraun væri dæmd til að mistakast.

Framtíð Icelandair gæti ráðist á næstu dögum. Takist ekki að semja við flugmenn og flugfreyjur þarf ekki að spyrja að leikslokum. Fari Icelandair í gjaldþrot, sem eru meiri líkur á en minni eins og sakir standa, mun það valda stórkostlegu tjóni og auka á alla óvissu í efnahagslífinu. Samninganefndir flugstéttanna virðast ætla að veðja á að íslenska ríkið muni taka Icelandair í fangið og niðurgreiða óarðbæran rekstur félagsins til langframa. Ráðherrar ríkisstjórnarinnar ættu að koma þeim skilaboðum skýrt á framfæri að sú leið komi ekki til greina.

Stærsti óvissuþátturinn, sem er með ólíkindum, eru hins vegar flugstéttirnar – flugmenn og flugfreyjur – sem eru haldnar þeirri sjálfsblekkingu að þær standi frammi fyrir einhverjum góðum valkostum.

Halldór

Frá degi til dags

Alvöru úrræði

„Eru engin sértæk meðferðarúrræði fyrir frústreraða miðaldra karlmenn til, önnur en forsetaframboð?“ spyr Bragi Valdimar, Baggalútur með meiru. Nú hrúgast inn framboð sem virðast í fljótu bragði gerð af miklum vanefnum og í sjálfsgagnrýnislausu bjartsýniskasti. Guðni Th. Jóhannesson nýtur fádæma vinsælda og safnaði nægum fjölda meðmæla á örfáum klukkutímum. Í örvæntingu hafa sumir aðrir frambjóðendur setið fyrir þurrbrjósta viðskiptavinum ÁTVR í von um að þeir hripi nafn sitt á blað. Spurning hvort það sé ekki betra að nota þær 400 milljónir, sem kosningar gætu kostað, í alvöru meðferðarúrræði fyrir þessa menn. Kannski íþróttasal þar sem þeir gætu fengið að kýla boxpúða, eða snúa hann niður.

Tússað af áfergju

Viðskiptablaðið fékk eftir skipun úrskurðarnefndar afhentar fundargerðir stjórnarfunda Ríkisútvarpsins. Hafi þær skýrslur verið kolsvartar af yfirstrikunartússi. Nefnd á vegum Heimsmetabókar Guinness er nú að telja tússsentimetra og athuga hvort fundargerðir RÚV toppi þá skýrslu sem Daniel Jones fékk afhenta frá CIA um pyndingar Bandaríkjamanna í Guantanamo og Abu Ghraib. Fróðlegt verður að fylgjast með hvort verðmæti Pennans-Eymundssonar hafi tekið kipp eftir alla þessa tússun.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Krakkaraddir í kófinu

Birna Þórarinsdóttir
framkvæmdastjóri UNICEF á Íslandi

Á Ítalíu, í Indónesíu og á Íslandi – alls staðar er hægt að snúa aftur sterkari sem samfélag – og betri jarðarbúar.

Að jörðinni líði betur.“ Svona svaraði þrettán ára ungmenni spurningunni um hvað væri gott við kórónaveiruna í nýlegri spurningakönnun UNICEF á Íslandi. Börn hafa einstakt lag á því að sjá heiminn í öðru og skýrara ljósi en við fullorðna fólkið. Er ekki einmitt verið að gefa okkur einstakt tækifæri til að endurstilla heiminn svo jörðinni – og okkur sem búum á henni – líði betur? Börn hafa sýn og skoðanir á heiminum sem þau búa í og við þurfum að hlusta á þau. Rétt eins og við hafa þau upplifað óvissu, kvíða, ótta – og ofbeldi – sem ástandið vegna COVID-19 hefur magnað upp.

„Mér líður illa, ég er með kvíða og þunglyndi yfir öðrum hlutum og COVID-19 er að valda mér meiri kvíða,“ svaraði 14 ára ungmenni í spurningakönnuninni. Við vitum að þessi vanlíðan er til staðar. Hlustum. Það þarf að bregðast strax við og grípa viðkvæm börn og ungmenni áður en illa fer – ekki síðar. Stjórnvöld þurfa að beina sjónum að virkni og andlegri heilsu barna nú þegar þjóðfélagið þiðnar og gera breytingar til langframa. UNICEF leggur kapp á það í sinni vinnu að öll börn njóti virðingar og réttinda – og að á þau sé hlustað.

Staðan nú er vissulega erfið en hún gefur okkur samt sem áður tækifæri til að huga betur að þörfum barna og auka þátttöku þeirra. UNICEF leggur áherslu á að stjórnvöld um allan heim meti hagsmuni barna í ákvörðunum sínum og aðgerðum og minnir á að öll börn njóta sömu réttinda Barnasáttmálans án mismununar. Á Ítalíu, í Indónesíu og á Íslandi – alls staðar er hægt að snúa aftur sterkari sem samfélag og betri jarðarbúar. Ég tek mér orð annars íslensks unglings að lokum: „Langar bara að segja (ef einhver sér þetta) ég vona virkilega að allt gangi vel hjá þér, rétt eins og hjá mér og vonandi verður þetta búið bráðum.“

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*

Pólitíkin

Í DAG

Guðmundur Steingrímsson

Í fjarska spangólar tíkin. Pólitíkin. Hún er vöknuð og hún nálgast hratt.

Til þess að reyna að skilja hvernig íslensk pólitík hefur þróast á undanförnum árum hef ég myndað mér kenningu. Hún er svona: Fyrir rúmum tíu árum fór allt á hliðina. Upp úr þeim hildarleik leystust úr læðingi kraftar. Góðærið hafði drekkt samfélagsrýnum og hugsjónafólki í Mojito árin á undan, en nú þusti þetta fólk fram. Þjóðfélagið skyldi endurhugsað. Fólk var reitt. Fólk var hugsi. Fólk var reiðubúið að breyta og bylta.

Ferlar voru settir af stað. Stjórnarskráin skyldi endurskoðuð. Samningur um aðild að ESB skyldi kláraður og settur í þjóðaratkvæðagreiðslu. Samráðsvettvangur atvinnulífs og stjórnvalda var settur á laggirnar. Stefnumótun um Ísland 2020 var ýtt úr vör. Nefnd um grænt hagkerfi skilaði metnaðarfullum tillögum. Alls konar skýrslur og greiningar litu dagsins ljós. Nýir flokkar urðu til. Nú átti að gera þetta rétt. Útkljá málin. Byggja upp.

En svo gerðist ekki neitt. Ekki bofs. Fimm ár liðu og öllum þessum pælingum, hverri einni og einustu, var ýtt út af borðinu. Eftir stóðu í ofanálag rjúkandi rústir á þingi. Innanflokksátök í flokkum og fylkingum höfðu smám saman orðið óbærileg. Stjórnmálalífið var þjakað af deilum.

Þá ákváðu Katrín, Bjarni og Sigurður að þau nenntu þessu ekki lengur. Einkunnarorð þeirra samstarfs eru þessi: „Myndum bara einhverja ríkisstjórn krakkar og hættum að rífast. Í alvöru. Það er enginn að nenna þessu."

Afl leiðindanna

Ég skil þetta smá. Leiðindi eru ótrúlegt afl. Úthald fyrir langvarandi leiðindum í frjálsu velferðarsamfélagi er mjög lítið. Fólk fer bara til útlanda. Eða heim að taka til í bílskúrnum. Eða upp í bústað. Í Landvættina. Eða sækir um sem kynlífstækjaprófarar, eins og vinsælt er samkvæmt nýjustu fréttum. Að mæta á einhverja fundi og rífast við munnandandi besserwissera um þjóðfélagsmál er ekki ofarlega á óskalistanum. Sérstaklega ef ekkert kemur út úr því.

Íslensk stjórnmálaleiðindi eru nefnilega mjög djúp og sérstök tegund af leiðindum sem geta mjög auðveldlega leitt til yfirgripsmikillar tómhyggju um samfélagsleg málefni. Því má halda fram að á Íslandi gerist ekki neitt nema það gerist fyrst annars staðar. Við erum þiggjendur byltinga. Ekki gerendur. Við breyttum ekki úreltri vinnulöggjöf fyrr en við fórum að innleiða tilskipanir frá Evrópu, möglunarlaust. Eftir áratuga rifrildi um herinn sem tvístraði þjóðinni í lopapeysukomma og Kanasleikjur varð niðurstaðan engin. Herinn fór bara. Ég hugsa að ferðamenn verði endanlega farnir áður en okkur auðnast að skipuleggja ferðaþjónustuna. Og einhvern daginn verða fundnar upp flugvélar sem þurfa ekki flugvelli. Þá munum við hætta að rífast um Reykjavíkurflugvöll.

Spyrja má: Getur einhver nefnt yfirgripsmikið deilumál á Íslandi sem hefur verið leitt til lykta af okkur sjálfum? Hefur eitthvað pólitískt afl afrekað slíkt?

Nei.

Spá og ráðlegging

Þau dúkka upp með reglulegu millibili hin heiðbundnu rifildisefni, óútkljáð. Í vikunni skaut upp kollinum gamall kunningi: Jöfnun atkvæða. Napur veruleiki blasti við. Meira að segja jafnaðarmenn virðast hafa gefist upp á þeirri langvinnu þrætu.

Kannski er íhaldssemin næstum ókleifur virkismúr og Íslendingar örgustu þrjóskupúkar sem hugsa bara um næstu torfu í trollið og ekkert er hægt að tjónka við. Ég veit ekki. Í öllu falli vil ég meina að samfara þessari þróun, þessari sigurgöngu leiðindanna, hafi pólitíkin næstum því dáið. Tilgangur nánast hvarf. Hugsjónaeldar loga ekki. Umbreytingaröfl sneru lúnum bökum saman við íhaldsöfl og gerðu samkomulag um að hætta að rífast. Í ríkisstjórn er ágætis fólk. Forsætisráðherra er vinsæll. Verkefnið er að halda þessu þjóðfélagi gangandi og breyta litlu. Kannski er ekki hægt að biðja um meira.

Þessi nálgun hefur gefist vel í heimsfaraldri. Auðvelt hefur reynst að stíga til hliðar og leyfa fagfólki að móta viðbrögðin. Margir hugsa skiljanlega að þannig séu stjórnmál best. Þegar þau leyfa fólki með þekkingu að ráða. Kórónaveiran hefur þannig dregið fram styrkleika ástandsins og styrkleika ríkisstjórnarinnar.

En hversu lengi virkar þetta módel? Ég segi að pólitík hafi næstum því dáið. Enn er lífsmark. Á 21. öldinni blasa við risastór viðfangsefni. Hamfarahlýnunin er ekki farin. Samfélagið þarf að breytast. Ég er ögn hissa á því að gagnvart svo krefjandi framtíð skuli ekki eitthvert stjórnmálaafl hafa stigið inn í tómarúmið með vel ígrundaðar áætlanir að vopni. Öðrum þræði sýnir það andvaraleysi að kenning mín um yfirburði leiðindanna er laukrétt. Hinu leyfi ég mér þó að spá:

Óþreyjan mun vaxa. Við munum þarfnast hugsjóna. Veirukófið endar líklega sem ígildi annars hruns og þar með aflgjafi nauðsynlegrar umræðu og ákvarðanna. Hvernig á Ísland að vera? Hafi ríkisstjórnarflokkarnir í hyggju að sækja aftur umboð á grunni fyrirheita um átakaleysi og ró, og lítið meira, þurfa þeir að efna til kosninga sem fyrst næsta vor, því tíminn tifar. Í fjarska spangólar tíkin. Pólitíkin. Hún er vöknuð og hún nálgast hratt.

DV

Kynningartilboð

LESTU DV FRÍTT Í MAÍ!

Skráðu þig á dv.is og lestu DV frítt í maí án skuldbindinga*

Hægt er að velja um tvær leiðir:

1. **Prent og vefútgáfa**

Frí áskrift út maí að prentútgáfu með vefaðgangi að blaðinu rafrænt. Verð fyrir mánaðaráskrift er 2.990 kr. að reynslutíma loknum. Engin binding.

2. **Vefútgáfa**

Frí vefáskrift út maí. Verð fyrir áskrift 1.590 kr. að reynslutíma loknum. Engin binding.

*Gildir aðeins fyrir þá sem eru ekki þegar með áskrift að DV. Kynningartilboðið er frítt í maí en gildir til 31.05.2020 fyrir nýja áskrifendur. Ef kynningartilboði er ekki sagt upp fyrir 31.05.2020 tekur við áskrift sem endurnýjast í mánuð í senn. Uppsögn á áskrift skal senda á áskrift@dv.is fyrir 20. hvers mánaðar.

ME og COVID -19 faraldurinn

Guðrún Sæmundsdóttir
formaður ME félags Íslands

Stjórn ME félags Íslands lýsir yfir áhyggjum vegna mögulegrar aukningar á ME-sjúkdómnum í kjölfar COVID-19 faraldursins, en helstu áhættuþættir fyrir ME eru slæmar veirusýkingar.

Mikilvægi réttra sjúkdómsgreininga og meðferða

Það er afar mikilvægt að ME-sjúklingar eigi kost á snemmbærri greiningu og réttri meðferð til þess að fyrirbyggja frekari veikindi og því hvetjum við heilbrigðisyfirvöld til að koma á skimun fyrir ME hjá þeim sjúklingum sem sýna einkenni örmögnunar, því að ME-sjúklingar þola ekki sömu meðferðir og aðrir sjúklingahópar með mikil þreytueinkenni. ME-sjúklingar á Íslandi eiga þess almennt ekki kost innan íslenska heilbrigðiskerfisins að fá rétta greiningu og meðferð. Í stað þess að skimað sé fyrir ME með þeirri greiningaraðferð sem helstu vísindamenn í læknavísindum mæla með – Kanadísku greiningunni sem Bruce M. Carruthers og Marjorie I van Sande settu fram árið 2003, fá ME-sjúklingar rangar greiningar eins og t.d. vefjagigtargreiningu og/eða þunglyndisgreiningu og fá í kjölfarið rangar meðferðir eins og fyrirmæli um að hreyfa sig meira og leggja meira á sig, geðlyf, hugræna atferlismeðferð og/eða aðrar hugrænar meðferðir.

Algengt er að líðan ME-sjúklinga versni verulega við rangar meðferðir og þær geta valdið því að þeir sem eru í vinnu verða óvinnufærir, námsmenn neyðast til að hætta námi og þeir sem eiga fjölskyldu geta illa sinnt börnum sínum og heimili.

Rannsóknir hafa sýnt að fara þarf mjög varlega í að auka hreyfingu eða álag á ME-sjúklinga. Aukin hreyfing veldur oft bakslagi og veikindaköstum sem geta varað mánuðum eða árum saman og haft verulega slæm áhrif á lífsgæði. Þessi óvenjulega og skaðlega örmögnun eftir álag hjá ME-sjúklingum kallast á ensku post exertional malaise (PEM).

Í PEM-kasti upplifa flestir sjúklinganna flensueinkenni, ljósnæmi og heilaþoku sem lýsir sér með erfiðleikum með minni og einbeitingu. Ýmis önnur hamlandi sjúkdómseinkenni geta komið fram í þessum köstum og eru þau mismunandi eftir einstaklingum.

Þessi köst geta varað mánuðum og jafnvel árum saman og haft verulega slæm áhrif á lífsgæði. Stundum kemur það fyrir að fólk nær ekki upp fyrri getu eftir veikindaköstin sem veldur þeim þá aukinni fötlun.

Mannréttindi ME-sjúklinga

Brotið er á réttindum ME-sjúklinga samkvæmt Samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks, þegar þessir sjúklingar fá ekki viðeigandi aðgang að heilbrigðisþjónustu, nákvæma sjúkdómsgreiningu og viðeigandi stuðning (25.-26. gr.) til þess að einstaklingurinn geti tekið fullan þátt í mannlífinu á öllum sviðum (8.-9. gr.) og geti lifað sjálfstæðu lífi án aðgreiningar í samfélaginu (19. gr.) og búið við viðunandi lífskjör og félagslega vernd (28.-30. gr.)

> **Lækning við sjúkdómnum er ekki ennþá komin fram en ýmislegt er þó hægt að gera til að heilsa ME sjúklings versni ekki og hann nái mögulega einhverjum bata og bættum lífsgæðum.**

Ísland hefur viðurkennt Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna en hefur ekki unnið að því að uppfylla þau með tilliti til þarfa og hagsmuna ME-sjúklinga.

Hvatning til ráðamanna

Við hvetjum ráðamenn til að sjá til þess að gerðar verði úrbætur á greiningum og meðferðum ME-sjúkra. Úrbætur sem hafa það að markmiði að börnum og fullorðnum ME-sjúklingum verði hlíft við meðferðum sem eiga ekki við þeirra sjúkdóm og að boðið verði upp á meðferðir og heilsugæslu, sem viðurkenndar rannsóknir hafi sýnt að geti borið einhvern árangur. Öllum sjúklingum ætti að standa til boða að læra virkniaðlögun sem hefur reynst mörgum ME-sjúklingum vel til að ná betri lífsgæðum.

Lækning við sjúkdómnum er ekki enn þá komin fram en ýmislegt er þó hægt að gera til að heilsa ME-sjúklings versni ekki og hann nái mögulega einhverjum bata og bættum lífsgæðum. Það er mikið í húfi því að börn og fullorðnir ME-sjúklingar vilja fá að lifa eðlilegu lífi til jafns við annað fólk.

Á heimasíðu félagsins eru frekari upplýsingar um ME.

Virðing fyrir starfi bókasafns- og upplýsingafræðinga

Sveinn Ólafsson
upplýsingafræðingur

Mál upplýsingafræðings sem gengið var fram hjá við ráðningu í starf forstöðumanns bókasafns við framhaldsskóla hefur verið í fréttum. Í staðinn var ráðinn starfsmaður sem hefur ekki lokið námi í bókasafnsfræði eða upplýsingafræði, eins og námið er núna nefnt. Umboðsmaður Alþingis fékk málið til meðferðar og benti á að hér hefðu lög verið brotin, eða „ekki byggt úrlausn málsins á fullnægjandi lagagrundvelli“ eins og það var orðað í áliti hans nr. 9971/2019. Svona mál hafa komið upp áður. Í mars 2015 var kveðinn upp dómur í máli sem var af sama meiði. Sveitarfélag réð forstöðumann bókasafns síns með aðra menntun en upplýsingafræði, þar á meðal meistaraprófi í menningarstjórnun. Þá höfðu nokkrir bókasafns- og upplýsingafræðingar sótt um starfið, þar á meðal einn sem auk þess var með próf í menningarmiðlun, stjórnsýslu og þjóðfræði. Hann höfðaði mál á hendur sveitarfélaginu. Í niðurstöðu dóms kom fram að lög hefðu verið brotin, og voru manninum dæmdar ríflegar miskabætur og sveitarfélagið þurfti að greiða málskostnað sem taldist hár, miðað við sambærileg mál.

Um þetta gilda bókasafnalög. Þar er sagt í 11. gr. að forstöðumaður bókasafns skal, ef þess er kostur, hafa lokið prófi í bókasafns- og upplýsingafræði. Tryggja skal eftir föngum að bókasöfn hafi á að skipa starfsfólki með sérmenntun sem hæfir verksviði safnanna. Orðalagið „ef þess er kostur“ kom í lög um almenningsbókasöfn 1976 og var til að bregðast við því að ekki var alltaf hægt að fá fólk með þessa sérmenntun í öllum byggðum landsins. Þetta orðalag hefur aldrei verið túlkað þannig að opinberir aðilar geti gengið fram hjá fólki með menntun í faginu, ef það hefur sótt um þessi störf. Það hefur haldist í 44 ár og gengið gegnum lagabreytingar á þessum tíma, og sýnir vilja löggjafans. Helsta breytingin er að nú gildir þetta ákvæði um öll opinber bókasöfn.

Starfsemi almenningsbókasafna hefur verið að breytast mikið á síðustu árum. Þau sinna meiri rafrænni þjónustu, eru með fleiri kosti á tómstundastarfsemi, upplýsingaþjónustu til ferðamanna og fyrir þau sveitarfélög sem þau þjóna. Þau eru í auknum mæli menningarhús með margs kyns þjónustu. Eftir sem áður er kjarnastarfsemi þeirra bókasafnaþjónusta. Hún er aðalviðfangsefni þeirra og til þess að reka þannig þjónustu er nauðsynlegt að fá fólk með sérmenntun. Þetta hefur verið undirstrikað af löggjafanum við breytingar á bókasafnalögum. Í málinu sem dæmt var í 2015 og því máli sem Umboðsmaður Alþingis fjallaði um nýverið, má sjá mikil líkindi. Í báðum málum er reynt að búa til nýtt starfsheiti, þó ekki fari milli mála að aðalvinna viðkomandi er að vera forstöðumaður bókasafns. Hjá sveitarfélaginu var það kallað menningarfulltrúi en enginn forstöðumaður var ráðinn yfir bókasafninu, enda átti menningarfulltrúinn að sinna því starfi. Hjá framhaldsskólanum er ráðinn umsjónarmaður bókasafnsins en enginn forstöðumaður. Það endar illa hjá báðum aðilunum að reyna að slá ryki í augu annarra. Bæði í héraðsdómi og í áliti Umboðsmanns Alþingis kemur fram að það er ekki starfsheitið sem skiptir höfuðmáli, heldur hver veitir bókasafni raunverulega forstöðu.

> **Starfsemi almenningsbókasafna hefur verið að breytast mikið á síðustu árum. Þau sinna meiri rafrænni þjónustu, eru með fleiri kosti á tómstundastarfsemi, upplýsingaþjónustu til ferðamanna og fyrir þau sveitarfélög sem þau þjóna.**

Reglulega rekur maður sig á að mörgum finnast störf bókasafns- og upplýsingafræðinga heldur óspennandi, og margir sem furða sig á að háskólanám þurfi til þeirra. Þó hafa þessi fræði verið kennd í Háskóla Íslands síðan 1956. Háskólar og yfirvöld um heim allan telja upplýsingar og eðli þeirra mikilvægt rannsóknarefni og starf fyrir sérfræðinga á þessu sviði. Upplýsingafræðingur skipuleggur upplýsingar og greiðir almenningi, atvinnulífi, skólum og vísindasamfélagi aðgang að áreiðanlegri þekkingu og afþreyingu, hvort sem er á stafrænu eða áþreifanlegu formi. Þetta þýðir að ég hef ekki einungis lært um lögmál Moores um afköst í tölvum, heldur einnig lögmál Mooers sem segir hvenær fólk forðast hreinlega að ná í upplýsingar. Þetta er sem sagt ekki sami maðurinn og alls ekki sama lögmálið. Þetta þýðir að ég hef komið að rekstri á rafræna bókasafninu á hvar.is sem geymir efni sem rúmast í nokkrum þjóðarbókhlöðum. Þetta efni er aðgengilegt núna um allt land, allan sólarhringinn, rétt eins og síðustu 20 ár og lætur covid-veiru ekki ráða neinu um það. Þetta þýðir að ég hef fundið bækur, ljóð, greinar og annað efni fyrir ótölulegan fjölda fólks og aðstoðað aðra til að finna efni sjálf, vinna með heimildir, greina, meta og vinna með upplýsingar.

Stéttarfélag bókasafns- og upplýsingafræðinga starfar innan BHM og er opið öllum sem hafa lokið prófi í þessum fræðum, sjá sbu.is. Félagið studdi félagsmann sinn í málshöfðun sem endaði með dóminum árið 2015 sem áður var fjallað um, og mun styðja þá sem verða sniðgengnir á sama hátt. Það má minna á dómafordæmið, álit Umboðsmanns Alþingis og ákvæði 11. gr. bókasafnalaga. Það er ljóst að ef einhver með menntun í bókasafns- og upplýsingafræðum sækir um starf forstöðumanns opinbers bókasafns, þá telst það brot á þessum lögum að ráða umsækjanda með aðra menntun.

Fyrirmynd annarra?

Ólafur Grétar Gunnarsson
fjölskyldu-og hjónaráðgjafi

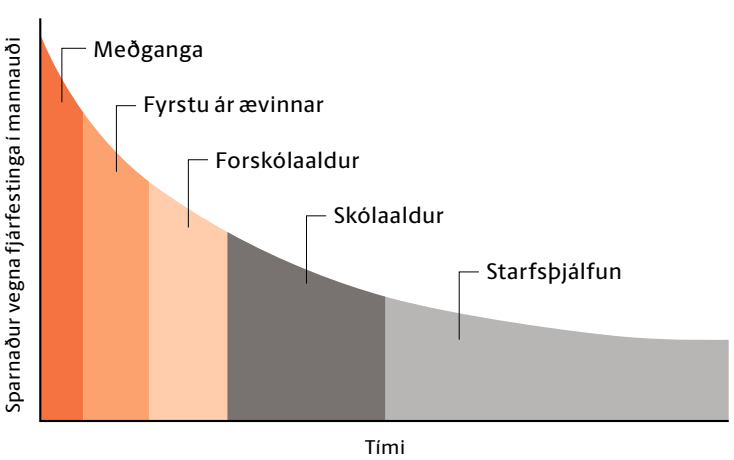
Getum við verið fyrirmynd annarra í því sem mestu skiptir? Að lifa í samfélagi þar sem ríkir kærleikur og jafnvægi? Þar sem bræðra- og systraþel er svo gott að til þess er litið annars staðar frá, svipað og við nú upplifum gagnvart viðbrögðum okkar við COVID-19 faraldrinum? Að Ísland verði besta land fyrir börn til að búa í árið 2030 eins og er yfirlýst markmið barna- og félagsmálaráðherra.

Hvað er það sem menn í útlöndum dást að hjá þríeykinu okkar? Er það ekki yfirvegunin? Fumlaus og látlaus vinna í þágu almennings, ákvarðanataka sem byggir á nýjustu vísindalegri þekkingu og virðingu fyrir lífi allra landsmanna, látlaus fræðsla og upplýsingamiðlun? Hvað ef okkur tækist að yfirfæra þessa aðferðafræði yfir á önnur svið í samfélaginu?

Íslenska leiðin til að styrkja samheldni er, sýnist mér, yfirveguð ákvarðanataka og heiðarleg upplýsingamiðlun – framganga sem byggir á ótakmarkaðri virðingu fyrir fólki sem verið er að þjóna. Ef okkur tekst að leggja grunn að slíkri hegðun strax í barnæsku værum við sannarlega að nota íslensku leiðina til að auka hamingju í samfélaginu. Það að ala upp barn er vandasamt verkefni. Tíminn þar sem grunnur er lagður að innri ró einstaklingsins, fyrstu mánuðir lífsins, er mesti álagstíminn í lífi para og hjóna. Það er stórt verkefni að fá í hendur lítið barn sem gerir endalausar kröfur. Hvernig getum við styrkt pör í þessu stærsta velferðarverkefni samfélagsins?

Eins og hið opinbera er samstillt í tímabundnum aðgerðum gegn veirufaraldrinum, þá þarf að huga að varanlegum aðgerðum til að tryggja góðan aðbúnað ungra barna. Til að vel til takist í uppeldinu þurfa foreldrar stuðning. James Heckman,

Heckmann-kúrfan



Nóbelsverðlaunahafi í hagfræði, hefur sýnt fram á hvernig fjármagn til að bæta uppeldi og menntun ungmenna skilar sér í hagrænum ábata samfélagsins síðar meir. Því fyrr sem slík inngrip eiga sér stað, því meiri er ávinningurinn, eins og hin fræga Heckmannkúrfa sýnir.

Hvers konar inngrip skila mestum árangri? Það er reglubundinn stuðningur og ráðgjöf við verðandi og nýbakaða foreldra, þar sem sjónum er beint bæði að líðan þeirra og hegðun. Þau fá hjálp til að takast af yfirvegun á við eigin tilfinningar á þessum álagstíma og kennslu í að mæta þörfum barnsins. Þessi stuðningur við foreldra þarf að hefjast strax á meðgöngu og halda áfram að vera til staðar allt fyrsta árið og að einhverju leyti nokkur ár til viðbótar. Hagfræðingurinn segir augljósa skynsemi í að leggja grunn að farsælu lífi strax í upphafi. Þannig komum við í veg fyrir hörmungar áður en þær gerast og þurfum síður að fara í rándýrar lagfæringar eftir á. Lykillinn er að stjórnvöld sýni fólki virðingu og veiti því nauðsynlegan stuðning til að lifa göfugu, ábyrgu lífi.

> **Þessi stuðningur við foreldra þarf að hefjast strax á meðgöngu og halda áfram að vera til staðar allt fyrsta árið og að einhverju leyti nokkur ár til viðbótar.**

Er ekki ástæða til að nýta íslensku leiðina og verða fyrirmynd annarra í stuðningi við ung pör og barnafjölskyldur?

FÓLK

Lífsstíll

FÖSTUDAGUR 15. MAÍ 2020

Íslenskir tónlistarmenn skarta höfuðfötum sem aldrei fyrr. Þeir birtast á skjánum reffilegir og töff. Tískan virðist fjölbreytt þótt gamla klassíkin og virðuleikinn sé ávallt allsráðandi. →4

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

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

Stofan eins og flóamarkaður í Austurlöndum

Frank Arthur Blöndahl Cassata er margt til lista lagt, hvort sem það er að spila á hljóðfæri, halda tölur eða elda. Fyrir rúmu ári ákvað hann að setja heilsuna í forgang og iðkar nú CrossFit, búddisma og jóga af krafti ásamt því að kyrja og búa til mala-talnabönd. →2

Frank Arthur Blöndahl Cassata byrjaði að selja mala-talnabönd eftir að kona hans líkti stofunni við austurlenskan flóamarkað. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is

Frank segir jógað vera fullkomið og nauðsynlegt mótvægi við CrossFit, þar renni saman ákafi og mýkt. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Um æðar Franks rennur bæði norrænt og suðrænt blóð. „Ég er íslenskur en á ættir að rekja til Sikileyjar, þaðan kemur Cassata-nafnið. Ég hef áhuga á ofsalega mörgu, eiginlega því að prófa sem flest. Spila á hljóðfæri, stunda ýmiss konar handverk, tala fyrir framan fólk, líkamsrækt, andlegri iðkun, matargerð og mörgu fleiru. Ég á mjög hæfileikaríka konu sem heitir Hekla, og hér um bil hæfileikalausa gamla kisu sem heitir Emma."

Hver er saga Cassata-fjölskyldunnar?

„Þetta nafn er algengt og þekkt á Sikiley. Þjóðareftirrétturinn þar heitir cassata þannig að þetta er soldið eins og að vera Íslendingur og heita Jón Pönnukaka Með Rjóma," segir Frank glettinn. „Langamma og langafi fæddust bæði um 1890 í bæjunum Alia og Corleone á Sikiley og sigldu til Bandaríkjanna um 1905. Þau eignuðust fullt af börnum og afi endaði síðan hérna í stríðinu."

Afi hans og nafni, Frank Arthur Cassata, fæddist í Brooklyn í New York árið 1911 þar sem hann ólst upp, elstur sjö systkina. Árið 1941 kom hann til landsins sem verktaki fyrir bandaríska herinn. „Hann vann fyrir herinn við að taka loftmyndir til að velja herstöðvastæði, fór svo til Grænlands og tók þátt í að reisa Thule-herstöðina þar."

Örlögin tóku í taumana. „Hann hélt svo alltaf sambandi við Íslendinga eftir að hann fór aftur til New York og hitti ömmu á Íslendingaskemmtun þar rétt fyrir 1950. Hann kom síðan með henni hingað og fór voða lítið aftur út."

Lætur grappað eiga sig

Afi Franks var mikill brautryðjandi hér á landi og vann það þjóðþrifaverk að sjá til þess að landsmenn fengju tækifæri til þess að kynnast framandi grænmeti og sælkeravörum frá ættlandinu.

„Hann tók til við að kenna Íslendingum alls konar, eins og að vatnsverja múr og að það væri meira hægt að borða en kartöflur og fisk. Hann pönkaðist í innkaupastjórum verslana þangað til hann fékk loksins innflutt eggaldin og kúrbít, og stóð svo sjálfur í því að flytja inn vín, osta og olíur frá ættlandinu. Við flytjum enn þá inn Marsala-matarvín og ótrúlega góðar Barbera-ólífuolíur frá Sikiley."

Afi Franks var við góða heilsu alla sína ævi. „Afi sagði alltaf að lykillinn að sínu langlífi væri ólífuolía og grappa. Ég drekk mikið af ólífuolíu en læt grappað eiga sig," segir Frank en afi hans lést í byrjun árs 2009, 97 ára gamall, tveimur árum eftir að hann missti konu sína en sá missir var honum afar þungbær.

Hefurðu komið til Sikileyjar?

„Ég skammaðist mín eiginlega alltaf aðeins fyrir að segjast vera þaðan en tala hvorki málið né hafa farið þangað. Ég fór svo loksins í brúðkaupsferð þangað árið 2017, aftur með konunni minni í sumarfrí árið 2018 og með félaga mínum að sækja þangað skútu árið 2019. Í tengslum við þessar ferðir fór ég líka á ítölskunámskeið og get núna babblað þó nokkuð."

Þægindaramminn mölvaður

Fyrir þremur árum ákvað Frank að urðu vatnaskil í lífi Franks í kjölfar meiðsla. „Ég var búinn að vanrækja heilsuna svo lengi að ég var farinn að finna fyrir því. Ég fór úr axarlið árið 2017 og var með viðstöðulausan verk í axlarliðnum og var flesta daga vikunnar með hausverki út af vöðvabólgu í hálsi. Ég ákvað að athuga hvort það væri hægt að gera eitthvað í þessu og skráði mig á grunnnámskeið hjá Evert í CrossFit Reykjavík í fyrra. Það var stórkostlegt og ég var búinn að mæta þangað nokkrum sinnum í viku, þangað til það var lokað. Verkurinn í öxlinni hvarf eftir tveggja mánaða þjálfun þar."

Mala-talnaböndin sem Frank býr til eru búin til samkvæmt hefðum búddisma.

Frank notar talnaböndin til þess að stilla saman huga, líkama og sál.

Eftir kröftuga keyrslu undir leiðsögn Everts ákvað Frank einnig að leita í mjúkan og hlýjan faðm jóga. „Ég losnaði við verkinn í öxlinni í CrossFit en ekki vöðvabólguna. Ég byrjaði í jóga til að reyna að vinna á því og fór á grunnnámskeið hjá Tómasi í Yoga Shala. Hausverkirnir sem höfðu hrjáð mig í mörg ár fóru mjög hratt dvínandi eftir að ég fór að mæta reglulega í heitu tímana hjá Tómasi, miðvikudagstímarnir hjá honum eru einn af hápunktum vikunnar hjá mér. Mig grunar að hann hafi lúmskt gaman að því að mölva þægindarammann minn," segir Frank.

Þetta sé hin fullkomna blanda af mýkt og ákafa. „Annars er jóga fullkomið og nauðsynlegt mótvægi við ákafann í CrossFit. Ég gæti ekki valið annað umfram hitt, hvort tveggja er nauðsynlegt til að halda mér eins góðum og ég get verið. Jóga hefur líka hjálpað mér mikið með hugleiðslu, með því að opna og liðka mjaðmir og hné get ég setið lengur í hugleiðslu og annarri andlegri iðkun án þess að líkaminn stoppi mig."

> **Hann pönkaðist í innkaupastjórum verslana þangað til hann fékk loksins innflutt eggaldin og kúrbít, og stóð svo sjálfur í því að flytja inn vín, osta og olíur frá heimalandinu.**

Hvert augnablik er glænýtt

Hið andlega og líkamlega er samofið. „Það er í raun hálfskrýtið að slíta hugleiðslu frá líkamsrækt, það er eins og að eiga flottan bíl og þrífa hann reglulega og vel að utan en aldrei að innan. Það er ekkert til nema núið; fortíðin er liðin og framtíðin er ímyndun. Samt verjum við mestum okkar tíma í að ímynda okkur framtíð, hafa áhyggjur af henni, eða sjá eftir liðinni fortíð. Ég held að það sé ómögulegt að lifa hamingjusamlegu lífi án þess að læra á núið, hvert einasta augnablik er glænýtt, það hefur aldrei gerst áður og núna er það búið og kemur aldrei aftur. En það þarf stífa þjálfun til að ná því. Búddistarnir hafa verið að segja okkur þetta í mörg þúsund ár, núna er vestræn sálfræði að fatta þetta og búddistarnir kyrja allir „loksins!" í kór."

Frank hefur vítt áhugasvið en hann leggur stund á búddisma þar sem svokölluð „mala-talnabönd" eru gjarnan notuð til þess að dýpka iðkunina. „Ég er búddisti og ég nota talnabönd, einnig kallað mala, í minni daglegu iðkun. Eftir að ég fór að iðka búddismann af fullri alvöru fannst mér mikilvægt að nota band sem ég vissi að væri búið til með ásetningi, það er ekki fjöldaframleitt eða úr gerviefnum. Mér tókst bara alls ekki að finna band sem uppfyllti skilyrðin á viðráðanlegu verði þannig að ég ákvað að prófa að búa það til sjálfur," skýrir hann frá.

„Það kom í ljós að ég er nokkuð flinkur í því og hélt því áfram. Konan mín gerði síðan þá réttmætu athugasemd að stofan væri að verða eins og flóamarkaður í Austurlöndum og ég þurfti að taka ákvörðun um hvort ég myndi hætta eða fara að selja þau. Ég valdi síðari kostinn og setti í gang Facebook-síðuna 108 Mala Iceland eða 108mala.is og það hefur svona hér um bil dugað til að fjármagna þetta nokkuð dýra áhugamál."

Ekkert bannað í búddisma

Frank segir vin sinn, rithöfundinn, skáldið og skipstjórann Braga Pál Sigurðarson, hafa verið mikinn örlagavald í lífi sínu. „Bragi vinur minn hefur kynnt mig fyrir flestu góðu í mínu lífi: konunni minni, hugleiðslu, búddisma, skútusiglingum og mala-böndum. Hann kenndi mér að kyrja og nota mala í kyrjun þegar við sigldum heim skútu sem hann keypti á Sikiley síðasta vor."

Að baki talnaböndunum liggur djúpstæð speki. „Það heillar mig hvað þetta er ótrúlega gagnlegt verkfæri. Búddisminn sem ég iðka gengur að miklum hluta út á að samstilla huga, líkama og tal. Með því að kyrja möntrur (tal), telja þær með bandinu (líkami) og hvíla vitundina (hugur) á meðan í ákveðnum líkamshluta get ég æft þessa samstillingu á einfaldan hátt. Fæstir sem kaupa böndin hjá mér nota þau á þennan hátt, en það sem er svo frábært við búddismann er að ekkert er bannað. Það eru engar reglur, bara hefðir sem er gott að fara eftir ef maður vill ná þeim árangri sem er í boði. Margir eru bara að kaupa skartgripi, en mér þykir vænt um að vera hugsanlega að sá einhverjum fræjum því böndin eru búin til í kyrrðarástandi, með ásetningi, og blessuð með möntrum eftir hefðum búddismans."

Blaðamaður spyr Frank hvort heilsuræktin hafi haft víðtækari áhrif á hans daglega líf. „Engin spurning, annars væri ég ekki að þessu. CrossFit, jóga, hugleiðsla, kyrjun og svo framvegis eru æfingar en verkefnið sem við erum að æfa okkur fyrir er lífið, allt sem gerist utan tímanna, æfinganna eða hugleiðslupúðans. Ef þetta virkaði ekki þannig þá væri þetta eins og að fara til læknis bara til að upplifa lausn sinna mála á meðan maður er á staðnum en verða svo aftur veikur þegar maður labbar út. CrossFit og jóga halda mér líkamlega góðum og í standi til að vera til á meðan búddisminn, hugleiðslan og kyrjunin gefa mér það sem ég þarf til að njóta þess að líkaminn sé í lagi."

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.

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir

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

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,

N°1
WORLDWIDE
PREMIUM MEN'S SKINCARE
BIOTHERM
HOMME
THE HEALING POWER OF LIFE PLANKTON™
POWER UP YOUR SKIN
TO FACE THE CITY
AQUAPOWER
BIOTHERM
HOMME
AQUAPOWER
SOIN OLIGO-THERMAL
ULTRA HYDRATANT
OLIGO-THERMAL CARE
ULTRA MOISTURIZING

Mestu töffararnir eru hattagæjar

Íslenskir tónlistarmenn skarta höfuðfötum sem aldrei fyrr. Þeir birtast á skjánum reffilegir og töff. Tískan virðist fjölbreytt þótt gamla klassíkin og virðuleikinn sé ávallt allsráðandi.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Það hefur vakið athygli bæði í þáttunum Heima með Helga sem sýndir voru við miklar vinsældir hjá Símanum og í Sóttbarnalögum Hljómskálans á RÚV hvað menn voru hattprúðir. Þar mátti sjá jafnt pípuhatt, klassískan hefðbundinn hatt, kúrekahatt og sixpensara.

Sigtryggur Baldursson hefur sett upp hatt reglulega, eða allt frá því hann kom fyrst fram sem Bogomil Font árið 1992. Hann á gott hattasafn, að minnsta kosti tuttugu, segir hann. Sigtryggur segir að hinir hafi verið lengur að átta sig á því hvað það væri töff að bera hatt. „Bogomil var vitaskuld karakter sem varð að hafa hatt," segir hann en Sigtryggur segist hrifinn af alls konar höttum en það fari þó eftir tilefninu hver sé uppáhalds, mismunandi hattur við mismunandi tækifæri. Í Hljómskálanum hefur Sigtryggur einmitt borið mismunandi hatta.

Stefán Eiríksson, gítarleikari í Reiðmönnum vindanna, sýndi það í þáttunum Heima hjá Helga að hann er hattakarl. Félagar hans í hljómsveitinni settu upp hatta líka þegar tækifæri gafst til. Þá mættu bæði Bó og Egill Ólafs með hatta. Þeir eru því gengnir inn í þennan virðulega klúbb hattamanna.

Kormákur Geirharðsson rekur herraverslunina Hjá Kormáki og Skildi en þar er eitt mesta hattaúrval landsins. Kormákur segist hafa orðið var við mikinn kipp í sölu á sixpensurum á meðan kóvítið var sem mest. „Ætli við viljum ekki allir vera afar okkar," svarar Kormákur þegar hann er spurður um þetta hattaæði. „Það eina sem hreyfðist í búðinni í samgöngubanninu voru Barbour-jakkar og sixpensarar," segir hann. „Fínni hattar eru mjög mismunandi að gæðum, sumum er hægt að rúlla upp og setja í ferðatösku án þess að þeir krumpist á meðan aðra þarf að geyma í boxum. Sumir vilja bara Borsalino-hatta og kaupa alltaf sama merkið. Þeir vita hvað þeir vilja en aðrir eru óöruggir. Við lendum oft í löngu spjalli við menn sem eru að velja hatt," segir hann.

Kormákur segir að hattatískan sé ekki bara á Íslandi. „Þessi tíska er um allan heim og hefur verið mikið í bíómyndum. Kúl fólk er með hatta. Mestu töffararnir eru hattagæjar. Margar konur koma til okkar og kaupa sixpensara á eiginmanninn. Sumir eru feimnir fyrst að bera höfuðfat en venjulega tekur það þrjá daga að venjast því. Maður þarf alltaf að sættast við sjálfan sig í spegli. Þegar menn hafa sæst á hattinn fá þeir aukið sjálfstraust og eru bara mjög flottir. Svo er alltaf einn og einn sem spyr um kúrekahatt," segir Kormákur og bætir við að sixpensarinn sé þó alltaf vinsælastur enda hlýr og þægilegur.

Stefán Hilmarsson mætti líka með hatt til Helga og lifði sig inn í söginn.

Sigtryggur Baldursson er alltaf með flotta hatta enda á hann gott safn. Hér í þættinum Sóttbarnalög Hljómskálans á RÚV. MYNDIR/RÚV

Björgvin er ekkert smá flottur með hatt. Myndin var tekin í þætti Helga Björns þar sem Bjöggi blómstraði.

Egill lét ekki hattinn vanta þegar hann mætti í stofuna til Helga.

Ingi Björn Ingason, bassaleikari Reiðmanna vindanna, með virðulegan svartan hatt. MYNDIR/EINAR BÁRÐARSON

Sigurður Guðmundsson söngvari setur gjarnan upp sparihattinn.

Óttarr Proppe með barðastóran, rauðan hatt, þó ekki kúrekahatt.

Stefán Eiríksson, gítarleikari Reiðmanna vindanna, er alltaf með hatt.

Hrafn Thoroddsen pianóleikari með hvítan töffaralegan hatt.

> Maður þarf alltaf að sættast við sjálfan sig í spegli. Þegar menn hafa sæst á hattinn fá þeir aukið sjálfstraust og eru bara mjög flottir.

Útivist

FÖSTUDAGUR 15. MAÍ 2020

Kynningar: Cintamani, Ankra, Kaupfélag Skagfirðinga

Einar Karl Birgisson, framkvæmdastjóri Cintamani, segir að spennandi tímar séu hjá fyrirtækinu með nýjum eigendum og fjölbreyttu úrvali útivistarfatnaðar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hágæða útivistarföt á alla fjölskylduna hjá Cintamani

Cintamani hefur í rúm 30 ár framleitt gæðafatnað fyrir útivistarfólk. Þeir sem hyggjast auka hreyfingu og útivist geta fundið allan fatnað í versluninni og fengið ráðgjöf um rétta búnaðinn. Fatnaðurinn í Cintamani er framleiddur fyrir íslenska veðráttu af íslenskum hönnuðum. →2

Einar Karl segist hafa orðið var við mikinn áhuga fólks á útivistarfatnaði undanfarið enda hefur fólk verið hvatt til að ferðast innanlands í sumar og stunda alls kyns hreyfingu.

Einar Karl Birgisson, framkvæmdastjóri Cintamani, segir að gott úrval sé nú í versluninni af útivistarbúnaði sem fólk hafi tekið fagnandi. „Margir ætla að ferðast innanlands í sumar og þá er nauðsynlegt að vera rétt klæddur fyrir útivistina, hvort sem fólk er að fara í útilegu eða ætlar að ganga á fjöll," segir hann og bætir við að nýir eigendur hafi lagt mikla áherslu á að gott vöruúrval sé fyrir þann hóp sem hyggur á aukna hreyfingu. „Verslun okkar í Austurhrauni 3 er nú opin eins og áður en samkomubannið hófst og mikið líf í sölunni. Við höfum fundið fyrir gríðarlegum áhuga hjá fólki að fjárfesta í góðum og vönduðum útivistarfatnaði. Fjallgöngur og göngutúrar eru mjög ofarlega í huga fólks þessa stundina," segir Einar Karl. „Það hefur orðið sprenging á netsíðunni okkar. Við höfum aldrei séð annað eins," segir hann. „Fólk er mikið að spyrja okkur ráða um alls konar fatnað til útiveru og hreyfingu enda margt að sjá og gera á landinu okkar.

Við búum á Íslandi þar sem allra veðra er von svo það er mikilvægt að vera rétt útbúinn til ferðalaga. Cintamani fatnaður er hannaður á Íslandi fyrir kröfuhörðustu þarfir útivistarfólks. Við leggjum mikla áherslu á alls kyns útivistarfatnað sem hentar íslenskri veðráttu. Margir þekkja vörurnar okkar enda er þetta hlýr og þægilegur fatnaður. Ný hönnun mun líta dagsins ljós með haustinu en við fengum til liðs við okkur hönnuði sem eru að gera mjög skemmtilega hluti. Þetta er fatnaður fyrir alla fjölskylduna. Til dæmis hefur regnfatnaður á börn verið mjög vinsæll eftir að leik- og grunnskólar hófu eðlilegt starf. Við bjóðum einnig úlpur, vandaðar peysur og ýmsan útivistarfatnað. Margt af þessum fatnaði hentar allt árið og í öllum veðrum," segir Einar Karl.

„Cintamani fatnaður hefur alltaf fengið frábærar móttökur hjá Íslendingum. Við erum með sölumenn í verslun okkar í Austurhrauni sem bjóða persónulega ráðgjöf sem hentar fyrir hvern og einn. Fólk kemur og segir hvert það er að fara og vanti rétta búnaðinn. Við aðstoðum við val með föt, skó eða bakpoka. Raunar allt sem þarf í útivistina. Ef fólk kemst ekki í verslunina er einfalt að fara inn á vefverslunina okkar og velja réttu flíkina. Við sjáum um að senda hana hvert á land sem er.

Það eru spennandi tímar fram undan hjá Cintamani. Nýjar vörur eru væntanlegar í búðina og boðið er upp á breiða línu fyrir alla fjölskylduna. Hvort sem fólk er að leita eftir undirfatnaði, yfirhöfnum, buxum, peysum eða fylgihlutum eins og sokkum, vettlingum og húfum. Starfsfólkið hlakkar til að taka á móti viðskiptavinum."

Cintamani er í Austurhrauni 3 í Garðabæ. Skoðið endilega vefverslunina www.cintamani.is en þar má sjá vöruúrvalið. Cintamani er á Facebook og Instagram þar sem hægt er að skoða nýjar vörur.

Mjöll er góð kuldaflík fyrir konur sem stunda útivist.

Pollagalli fyrir yngstu börnin er nauðsynlegur í leikskólanum og til leikja úti í rigningu.

Mjög vinsæl og flott útivistarúlpa frá Cintamani sem nefnist Björg.

Sandvík ullarpeysa er ómissandi þegar farið er í útilegur eða göngur.

„Cintamani fatnaður er hannaður á Íslandi fyrir kröfuhörðustu þarfir útivistarfólks. Útivistarfatnaður sem hentar íslenskri veðráttu.

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

Ágústa Edda hefur notað kollagen frá Feel Iceland í rúmt ár. Hún finnur mikinn mun á húð sinni og hári og segir liðheilsuna hafa batnað til muna. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hvetjandi að sjá árangurinn

Ágústa Edda Björnsdóttir er fyrsta íslenska konan til að taka þátt í heimsmeistaramóti í hjólreiðum. Hún notar kollagen frá Feel Iceland til að ná endurheimt og vellíðan eftir stífar æfingar.

Það var pabbi sem kenndi mér að hjóla. Hann ýtti mér af stað á litla, appelsínugula hjólinu mínu, með hvíta hnakknum og stýrinu. Mín fyrsta hjólaminning er einmitt þegar hann brasaði við að festa hjálpardekkin á hjólið en tókst það bara öðrum megin. Ég þurfti því að passa mig á að detta í rétta átt en náði auðvitað að detta vitlausum megin þar sem ekkert hjálpardekk var til að grípa mig. Ég þurfti því að vera skotfljót að læra að hjóla," segir Ágústa Edda Björnsdóttir, nú landsliðskona í hjólreiðum en áður landsliðskona í handbolta og fimleikum.

„Íþróttir eru mínar ær og kýr. Ég byrjaði í fimleikum sem barn og þótt ég væri ekki fædd fimleikastelpa varð ég sterk og liðugri með því að vera dugleg að teygja. Styrkur fimleikanna hefur fylgt mér alla tíð, öll handboltaárin í Val og nú í hjólreiðunum því það er gott að hafa góðan miðjustyrk í líkamanum," segir Ágústa sem þurfti að hætta í handbolta þegar hún meiddist á hné, þá 36 ára.

„Þá gat ég ekki hlaupið lengur en lenti í staðinn og fyrir algjöra tilviljun á bólakafi í hjólreiðum og varð óvart afrekskona þar. Hjólreiðar eru nú orðnar að lífsstíl hjá mér og stór hluti af lífi mínu," segir Ágústa sem þjálfar börn, unglinga og fullorðna í hjólreiðum hjá Hreyfingu, bæði byrjendur, afreksfólk og allt þar á milli.

Heillandi hjólasport

Ágústa er félagsfræðingur og stundakennari í Háskóla Íslands og Háskólanum í Reykjavík.

„Þar kenni ég íþróttafélagsfræði og skoða umhverfi afreksíþrótta. Með alla mína íþróttareynslu næ ég að tvinna saman tvo heima í kennslunni og í vetur byrjaði ég aftur að þjálfa handbolta hjá Val," segir Ágústa sem hefur í mörg horn að líta.

Ágústa á til að hjóla allt að 200 kílómetra vegalengd á aðeins fimm tímum.

Í fyrrahaust varð hún fyrsta íslenska konan til að taka þátt í heimsmeistaramóti í hjólreiðum og fyrsti Íslendingurinn til að taka þátt í heimsmeistaramóti í götuhjólreiðum. Ásamt því að vera í landsliði hjólreiðamanna hjólar Ágústa með hjólaklúbbnum Tindi og er í keppnisliði fyrir Kría Cycles.

„Jú, jú, auðvitað tekur þetta allt sinn tíma og götuhjólreiðar eru tímafrek íþrótt ef maður ætlar að komast í hóp afreksfólks. Ég er heppin að vera í sveigjanlegri vinnu sem ég get að miklu leyti stjórnað sjálf en maður þarf að púsla æfingum saman við allt annað í tilverunni," segir Ágústa.

Hjólreiðar eiga hug hennar og hjarta.

„Það er heillandi sport að hjóla og vegna þess hve hreyfingin er mjúk fara hjólreiðar vel með líkamann og maður getur stundað þær alla ævi. Þegar maður er kominn með heimili, fjölskyldu, börn, vinnu og allt lífsins annríki, felst mikið frelsi í því að fara út í ferskt loft og fagra náttúru á hjóli. Það felst mikil núvitund í því að losna við allt áreiti, síma og tölvur, og vera einn með sjálfum sér, en mér finnst líka æðislegt að hjóla í hópi og hef eignast marga góða vini í gegnum hjólreiðarnar. Ég elska félagsskapinn, að hjóla með vinum, stoppa og fá sér hádegismat og hjóla saman á fallegum stöðum."

Gott að vera búin á því

Ágústa segir alla geta lært að hjóla en þegar hjólreiðar séu notaðar sem líkamsrækt og stefnt sé á keppnishjólreiðar þurfi að tileinka sér margvíslega tækni.

„Það þarf að læra að fara upp og niður brekkur, hvernig á að bera sig á hjóli, bremsutækni og beygjutækni, að hjóla í hópi og alls kyns tækniatriði sem ég hafði ekki hugmynd um áður en ég fór út í þetta. Að vera í nógu þröngum fötum til að draga úr vindmótstöðu, að stilla hjólið til að fá sem minnstan vind á sig og svo þarf hjálmurinn að vera með rétt sköpulag, svo fátt sé nefnt," segir Ágústa um djúpar pælingar hjólreiðafólks. „Hjólreiðum fylgja svo góðar æfingar og mér finnst gaman að taka æfingar þar sem ég er algjörlega búin á því eftir á. Hlauparar fylgjast með púlsinum á sínum æfingum en hjólafólk notar vött sem er krafturinn sem þeir setja í pedalana. Allar æfingar miðast við vattatölur og mikilvægt að hver og einn þekki sínar vattatölur því út frá þeim stillir þjálfarinn upp æfingum. Árangur hjólreiða er líka svo mælanlegur. Í handboltanum sá maður jú einhverjar framfarir á milli ára en í hjólreiðum er strax mælanlegt hvernig maður bætir sig og virkilega hvetjandi að sjá framfarirnar."

Liðheilsan öll önnur

Ágústa hefur undanfarið tekið inn Feel Iceland kollagen sem fæðubótarefni. „Ég hef mikinn áhuga á öllu sem tengist heilsu og hreyfingu. Ég hafði lesið um góð áhrif kollagens á líkamann og ákvað að prófa kollagenið frá Feel Iceland. Ég var spennt að finna árangurinn enda hef ég mikla trú á að kollagen geri manni gott. Fljótlega fann ég mikinn mun á húð og hári, mér finnst húðin ferskari, betri, mýkri og áferðarfegurri og ég varð líka öll mýkri í skrokknum. Ég á það til að vera stirð í liðum og þá sérstaklega fingrum en eftir að ég fór að taka inn kollagen er liðheilsan öll önnur og ég er mun sveigjanlegri."

Hún segir kollagen einnig hjálpa sér að ná endurheimt eftir átök hjólamennskunnar.

„Prótínið skilar sér í uppbyggingu vöðva og vefja og ég finn mikinn mun á því hvað ég er fljótari að jafna mig. Það skiptir mig líka máli að Feel Iceland kollagenið er íslensk framleiðsla, unnið úr náttúrulegu, íslensku hráefni."

Ágústa setur kollagenið út í kalt klakavatn.

„Ég set vanalega vatn og klaka í brúsa og bæti við tveimur skeiðum af kollageni ásamt steinefnagospillu því þar sem ég hreyfi mig og svitna mikið er nauðsynlegt að fái líka steinefni og sölt. Þetta hristi ég saman og úr verður frískandi og heilnæmur svaladrykkur sem er gott að teyga á ýmsum tímum dags. Ég er líka að drekka vatn og þessi góði kollagendrykkur hjálpar líka með það. Þá drekk ég allavega einn góðan brúsa á dag. Í Hreyfingu er líka boðið upp á gómsætt Feel Iceland-boost og ég fær mér það stundum," segir Ágústa sem hefur tamið sér hollt mataræði sem samanstendur af fitu, prótíni og góðum kolvetnum hvern einasta dag.

„Ég er ekki ein af þeim sem forðast kolvetni eins og heitan eldinn því góð kolvetni eru nauðsyn þegar maður tekur langa hjólatúra. Þá tek ég með mér kolvetnaríkt nesti, borða gróft hrökkbrauð, haframjöl, ávexti og grænmeti og svo er handhægt að hafa með sér orkustykki í vasanum til að borða á ferðinni," segir Ágústa.

Með löngum hjólatúrum á hún til dæmis við fimm tíma hjólatúr til Þingvalla, þaðan til Selfoss og til baka um Suðurstrandarveginn, fram hjá Þorlákshöfn og inn að Kleifarvatni, yfir 200 kílómetra.

„Nei, ég er ekkert þreytt á eftir. Ég hef þjálfað mig upp í þetta og er með óbilandi orku. Hér áður fyrr hefði ég sennilega haldið mig í sófanum daginn eftir slíkan túr en nú þarf ég þess ekki lengur."

Feel Iceland fæst m.a. í Hagkaup, Heilsuhúsinu, Lyfju, Lyf og heilsu, Fjarðarkaup, Apótekaranum, Fríhöfninni og Jurtaapótekinu. Nánar um vöruna á feeliceland.com.

Kem úthvíld heim af fjöllum

Hulda Ragnheiður Árnadóttir, formaður FKA, veit ekkert betra en að verja tíma sínum úti í náttúrunni. Hún segir markmiðið vera að njóta en ekki þjóta og tímir helst ekki að missa af einum einasta degi.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is

Ég er í grunninn landsbyggðarkona, fædd og uppalin á Húsavík. Ég bjó í sextán ár í Aðaldal og kom hérna suður árið 2007," segir Hulda. „Það var eiginlega ekki fyrr en þá sem ég fattaði hvað ég væri með mikla þörf fyrir að vera tengd náttúrunni. Þegar ég bjó út í miðju Aðaldalshrauni hugsaði ég ekkert sérstaklega um mig sem útivistarmanneskju. Ég var úti ef þannig verkast vildi og tók þátt í því sem var að gerast en alvöru útivistaráhuginn kviknaði eiginlega ekki fyrr en ég flutti suður."

Ekki hvort heldur hvaða fjall

Hulda kom ekki einsömul í borgina. „Ég kom með hest með mér að norðan og ætlaði að vera hestakona í borginni en fann strax að sú binding hentaði mér ekki. Þannig að ég seldi hann og fór að hjóla og ganga á fjöll og þangað sæki ég orkuna mína," skýrir hún frá.

„Eftir því sem er meira að gera hjá mér þeim mun meiri þörf hef ég fyrir að fara á fjöll og þeim mun meira fer ég á fjöll. Þegar ég hringi í börnin mín spyrja þau ekki: „Ertu á fjalli?", þau spyrja bara: „Á hvaða fjalli ertu?", segir Hulda og skellir upp úr.

„Ég var mjög mikið ein í þessari útivist til að byrja með en svo kynntist ég manninum mínum 2011 og við erum svo heppin að deila þessu áhugamáli, þannig að við erum mjög mikið í þessu saman."

Njóta en ekki þjóta

Þá tilheyrir hún einnig gönguhóp. „Ég á mér mjög þéttan gönguhóp, fámennan og góðmennan, sem er borinn uppi af konum að norðan sem eru fluttar á mölina. Við köllum okkur Fjallkonur og göngum yfirleitt tvisvar í viku saman. Við leyfum körlunum stundum að koma með og þá verða þeir að gangast undir það að vera einir af Fjallkonunum. Þeir eru velkomnir en þeir eru ekki gildir félagar þótt þeir fái að fljóta með."

Markmiðið er skýrt. „Þetta er hópur sem fer til að njóta en ekki þjóta og það er eiginlega áherslan hjá okkur. Ég er mjög lítil keppnismanneskja, ég hef ekki þörf fyrir að vera fyrst á toppinn og ég er ekki hraðskreiðust eða í besta forminu en markmiðið hjá mér er að fara og tengja mig í náttúrunni."

Annað sem heillar Huldu er ljósmyndun. „Ég tek mikið af myndum og nota myndavélina oft sem afsökun fyrir að stoppa og ná andanum og tek þá góðar myndir. Ég flétta svolítið saman áhuga minn á ljósmyndun og útivistinni. Og bara náttúrunni, ég er alltaf að tengjast henni meira, eins og þessi tími sem er núna, trén að byrja að bruma og maður sér lífið kvikna, ég bara tími ekki að missa af einum einasta degi í útivistinni því ég er svo hrædd um að missa af einhverju."

Allar árstíðir í uppáhaldi

Hulda segir allar árstíðirnar jafn áhugaverðar. „Mér finnst rosalega gaman að sjá lífið kvikna á vorin og ótrúlega fallegt þegar trén byrja að fella laufin á haustin. Það er líka einstaklega fallegt þegar það er nýfallinn snjór yfir öllu og ég á fyrstu sporin í snjónum. Allar árstíðir hafa sinn sjarma, mér er alveg sama hvaða árstíð er og það breytir engu um það hvort mig langi út eða ekki."

Lýsingar Huldu eru hrífandi. „Mér finnst ótrúlega gaman í vetrargöngum, að fara af stað snemma á morgnana, sjá ekki neitt og ganga svo inn í birtuna. Við gerum það yfirleitt Fjallkonur, förum af stað eldsnemma á laugardagsmorgnum með höfuðljós þegar það er ennþá kolniðamyrkur og svo horfir maður á hvernig landið vaknar og birtir og allt í einu er kominn tími til að setja höfuðljósið í bakpokann og það er kominn dagur. Svo kemur maður heim þegar allir eru að vakna og allur dagurinn fram undan. Þetta og sumarkvöldin eru mesti sjarminn."

Náttúruperlur allt í kring

Hulda býr í návígi við Heiðmörk og nýtir hana vel. „Við erum svo heppin að búa í jaðrinum á Heiðmörkinni svo við getum bara reimað á okkur gönguskóna og farið út. Við þurfum engan bíl og ekki neitt þannig að við nýttum þetta COVID-tímabil aðallega til að labba í nágrenninu, allt upp í tuttugu kílómetra í síðdegisgöngu í Heiðmörkinni."

Náttúruperlurnar eru margar hverjar í mikilli nálægð. „Svo er mikið af fjöllum hér allt í kring, Bláfjöllin, Hengilssvæðið og Reykjanesið," segir Hulda. „Þú þarft alls ekki að fara langt til þess að komast í perlur. Það eru staðir hérna eins og Sveifluháls, Vífilsfell og Hengill og náttúrulega öll Esjan endilöng sem býður upp á svæði sem eru mjög lítið sótt."

Hulda Ragnheiður Árnadóttir hyggst eyða sumrinu í að kanna perlur hálendisins ásamt manni sínum.

> **Mér finnst rosalega gaman að sjá lífið kvikna á vorin og ótrúlega fallegt þegar trén byrja að fella laufin á haustin.**

Myndrænir göngutúrar

Eftir að samkomubannið skall á fór Hulda að leita leiða til þess að sameina skemmtun og útivist. „Við vorum aðallega að labba innanbæjar þar sem fólk var beðið um að vera ekki að fara á fjöll svo það myndi ekki slasa sig. Þá fórum við að velta fyrir okkur hvort hægt væri að breyta aðeins til og gera eitthvað skemmtilegt. Við fórum í að úthugsa línur til að ganga eftir og ég sat þá yfir kortum á kvöldin og reyndi að finna leiðir þar sem við gætum búið til fugla eða bíla eða eitthvað annað með göngumynstrunum okkar."

Það var sem nýr heimur hefði opnast. „Það var ótrúlega skemmtilegt og við fórum þá leiðir sem við höfðum aldrei farið annars. Við fundum til dæmis göngumynstur upp í Salahverfi í Kópavogi sem er alveg eins og fugl, með stél, haus, gogg og allt, bara með því að labba eftir ákveðnum götum. Þannig að ég er komin með mikið munsturnæmi þegar ég horfi á götukortin núna." segir Hulda.

Hálendi Íslands er í miklu eftirlæti og hyggst Hulda nýta sumarið til að kanna það en hún og maður hennar keyptu svokallaðan gistibíl í haust. Hún ítrekar að þetta sé ekki húsbíll, heldur bara lítill bíll með plássi fyrir eitt hjónarúm, sem þó komist víða. „Við höfum aldrei verið á fjórhjóladrifnum bíl sem við höfum treyst til að fara á hálendið en þetta er bíll sem kemst alla helstu fjallvegi, enginn trukkur samt. En nú ætlum við að fara á staði, bæði inn að Fjallabaki, í Öskju og Kverkfjöll, staði sem við höfum ekki komist á og getum ekki beðið eftir að komast í þá reisu."

Þegar Hulda er spurð að því hvort hún eigi sér uppáhaldsstað stendur ekki á svörum. „Fjallabak, ekki spurning. Rauðufossafjöll og Grænihryggur eru líka í uppáhaldi af því sem ég hef séð. Ég hef alltof lítið séð af hálendinu enn en þetta eru þeir staðir sem ég hef oftast farið á þar Ég elska þessa staði. Svo finnst mér ótrúlega heillandi að skoða svæði í Henglinum, hann er svo margbreytilegur og er líka í miklu uppáhaldi hjá mér."

Ein leiðin fer upp, hin niður

Blaðamaður spyr Huldu hvort hún eigi sér eitthvert markmið tengt útivistinni. „Það er eiginlega bara að ganga alveg fram að andláti. Ég er ákveðin í því, hvenær sem það verður. Ég ætla ekki að verða gömul fyrir aldur fram þannig að ég ætla að gera allt sem í mínu valdi stendur til að halda mér heilbrigðri. Ég er ekki týpan sem fíla mig inni á líkamsræktarstöðvum þannig að þetta er sú leið sem ég á til þess að viðhalda heilsunni."

Mikið sé í húfi. „Ég veiktist alvarlega fyrir ellefu árum og fékk að reyna hvernig það er að missa heilsu, og ég er mjög ákveðin í því að gera það sem ég get til að missa hana ekki aftur. Ef maður hugsar ekki um heilsuna þá er eins og maður sé að labba upp rúllustiga þegar hann er á fleygiferð niður í móti. Þú þarft að labba hraðar upp heldur en rúllustiginn fer með þig niður," segir Hulda afdráttarlaus.

„Ég hef haft það viðhorf að ef lífsgæði mín munu á einhverjum tímapunkti takmarkast vegna veikinda aftur þá vil ég ekki geta kennt sjálfri mér um það. Þegar maður er búinn að standa á brún og fatta að það eru tvær leiðir, önnur er upp og hin niður, þá er þetta rosalega einfalt. Maður vill fara upp"

Ný sending af frábærum sumarfatnaði frá **Marmot**

Marmot Knife Edge
GTX hlífðarjakki, herra.
46.995 kr.

Marmot Portal
Göngubuxur, herra.
22.995 kr.

Marmot Huntley
3ja laga GTX hlífðarjakki, herra.
74.995 kr.

Marmot Limantour
Stuttbuxur, herra.
14.995 kr.

Marmot Huntley
3ja laga GTX hlífðarjakki, dömu.
74.995 kr.

Marmot Ravenna Capri
Göngubuxur, kvarts, dömu.
12.995 kr.

Marmot Knife Edge
GTX hlífðarjakki, dömu.
46.995 kr.

Marmot Ruby
Göngupils með innanundir buxum
11.995 kr.

Marmot Minnimalist
GTX hlífðarjakki, stráka.
23.995 kr.

Marmot Minnimalist
GTX hlífðarjakki, stelpu.
23.995 kr.

Afgreiðslutímar: **Kringlan 7** 10-18 virka daga og 10-16 laugardaga I **Laugavegur 11** Lokað I S: 510 9505 I fjallakofinn.is

Vel búin undir öll ævintýrin

Útivist á okkar ástkæra og íðilfagra Íslandi krefst góðs undirbúnings ef allt á að heppnast vel og minningarnar verði ljúfar. Aldrei skyldi fara af stað án góðs nestis og nauðsynlegs útbúnaðar.

Það er stórkostlega gaman að fara í dagsferð út í náttúruna, hvort sem það er ganga á flatlendi, fjall eða annað. Áður en haldið er á vit ævintýranna þarf að undirbúa ferðina vel og tína til eitt og annað nauðsynlegt í góðan og léttan bakpoka. Í hann skal setja orkuríkt nesti og snarl til að maula yfir daginn, heitt kaffi, kakó eða heitt vatn á hitabrúsa, kalt vatn á vatnsbrúsa, sólarvörn, varasalva, sólgleraugu, flugnanet og aukaföt.

Það er alltaf mikilvægt að klæða sig eftir aðstæðum og skoða veðurspár fram í tímann, láta aðra vita um ferðir sínar og hvenær áætlað er að koma aftur heim. Gott er að klæðast göngubuxum úr gerviefnum, bol, peysu eða soft shell-jakka sem ekki er úr bómull og þunnum göngusokkum og þykkum utan yfir. Gönguskór ættu að vera mjúkir eða hálfstífir, vatnsheldir og með góðum stuðningi við ökklann. Til vara er gott að taka með auka skóreimar og líka legghlífar ef búast má við bleytu eða snjó á leiðinni. Höfum líka regnjakka og regnbuxur meðferðis, húfu og vettlinga – allra veðra er von á Íslandi.

Einn af hápunktum góðs ferðalags eru nestistundirnar þegar áð er saman og notið í náttúrunni.

Eitt af undirstöðuatriðum ánægjulegrar ferðar er gott nesti og brýnt að huga vel að því hvaða matar skal neyta í ferðinni. Mikill munur er á því sem borðað er á morgnana og því sem neytt er á kvöldin að göngu lokinni.

Morgunverður ætti að vera kolvetnaríkur, gróft korn og ávextir. Einnig er gott að neyta prótínríkrar fæðu, til dæmis kjöts, fisks, eggja og mjólkurvara. Dæmi um morgunmat er súrmjólk með múslí eða hafragrautur, hrökkbrauð með smjöri og osti.

Í hádegismat er gott að borða flatkökur eða gróft brauð með kæfu eða osti, heita pakkasúpu og orkuríkt nasl á eftir.

Á kvöldin ætti að borða fituríka fæðu því þá hefur líkaminn nægan tíma til að melta fæðuna.

Sumir kjósa frostþurrkaðan mat sem fæst í útilífsverslunum en einnig má mæla með pasta og sósu sem má betrumbæta með rjóma eða rjómaosti.

Eftir kvöldmat er svo gott að drekka heitt kakó og borða kex eða súkkulaði með.

Yfir daginn er gott að hafa nasl til að grípa í, svo sem harðfisk, rúsínur, þurrkaða ávexti, hnetur, súkkulaði eða kex.

Nauðsynlegt er að drekka nóg af vatni yfir daginn. Ef vitað er um læki á gönguleiðinni er óþarfi að bera allt vatn með sér að heiman, heldur má fylla vatnsílát í lækjunum.

Það er líka nauðsynlegt að hafa með sér heitt vatn á brúsa, ekki síst ef kalt er í veðri eða hráslagalegt. Kakó er mjög góður hitagjafi en einnig er hægt að hafa með sér kaffi, te eða pakkasúpur. Þá er líka mikilvægt að borða vel kvöldið fyrir göngu.

Heimild: utivist.is

Drykkur í takt við tímann

Teygur, nýi næringardrykkurinn frá Arnari Grant og Ívari Guðmundssyni, er laus við glúten og soja og inniheldur besta prótein jurtaríkisins. Hann hentar öllum og er góð viðbót við hollt mataræði.

Arnar Grant og Ívar Guðmundsson hafa verið boðberar hreysti og heilsu um langt skeið og ættu að vera flestum landsmönnum kunnir, ekki síst fyrir skemmtilegar auglýsingar og ýmiss konar framtak.

„Við kynntumst fyrst þegar við voru að keppa saman í fitness fyrir um 20 árum. Fljótlega eftir það ákváðum við að vinna saman að þróun og framleiðslu á heilsuvörum, enda var það sameiginlegt hugðarefni okkar beggja. Við félagar höfum svo unnið að því að gera próteinstykki, vítamín, matarpakka, próteindrykki og ýmislegt annað. Þannig að reynslan er mikil og samvinnan hefur verið farsæl. Svo höfum við líka bara svo gaman af því að bralla eitthvað saman," segir Arnar og brosir út í annað.

En hvað er svona merkilegt við Teyg? „Ja, stærstu fréttirnar eru þær að Teygur er 2020 útgáfan af próteindrykkjum, sem þýðir að það geta allir drukkið hann. Okkur langaði að búa til eitthvað sem ekki hefur verið gert áður á Íslandi. Við erum dálitlir frumkvöðlar í okkur," segir Ívar glaður í bragði.

Eingöngu jurtaprótein

Teygur, sem er fáanlegur bæði sem hafradrykkur og möndludrykkur, er unninn úr haframjólk annars vegar og möndlumjólk hins vegar. Báðir drykkir fást nú í tveimur bragðtegundum; súkkulaði og súkkulaði/kókos. Það er aldrei að vita nema fleiri bragðtegundir líti dagsins ljós í framtíðinni.

Einungis er notast við baunaprótein (e. pea protein) í drykkinn, sem talið er vera besta jurtapróteinið. Teygur er því 100% vegan næringardrykkur.

„Við forðuðumst að gera drykkinn of flókinn eða öfgafullan næringarlega. Markmiðið var að drykkurinn yrði ekki eingöngu fyrir íþróttamenn, heldur kæmi sér einnig vel fyrir almenning sem millimál eða viðbót við heilsusamlegt mataræði," segir Arnar.

Við þróun á drykknum kappkostuðu þeir félagar að afla besta hráefnis sem völ er á og raða saman hagstæðum næringarefnum með hæfilegu magni af próteinum. Þeir Teygs-menn segjast ekki taka neina sénsa og því eru drykkirnir algjörlega lausir við erfðabreytt innihaldsefni.

„Við eyddum rosalega miklum tíma í að búa til réttu samsetninguna og hugsuðum allan tímann um hollustu númer eitt, tvö og þrjú," segja þeir Arnar og Ívar. „Það hefur gríðarlega mikið breyst á síðustu árum varðandi næringu og við fylgjum nýjustu straumum og stefnum."

Laus við glúten og soja

„Það er sífellt meiri eftirspurn eftir hreinum vörum sem eru ekki einungis úr jurtaríkinu heldur eru líka eins ómengaðar og kostur er," segja félagarnir. „Fólk er jafnframt í auknum mæli meðvitaðra um áhrif glútens á meltingu og almenna líðan og kýs að sleppa því, þrátt fyrir að vera ekki með eiginlegt glútenóþol.

Möndlu-Teygur mætir þörfum þeirra sem eru viðkvæmir fyrir glúteni eða eru með glútenóþol," segja Arnar og Ívar. „Teygur er líka ekki mjólkurvara og það er enginn laktósi á ferðinni hér. Það má segja að það sé því einu vandamálinu færra í fernunni.

Allir vita að sykurneyslu þarf að minnka. Teygur inniheldur engan viðbættan sykur, heldur eingöngu örlítinn gervisykur sem telur engar hitaeiningar," segja Arnar og Ívar. „Engar sojaafurðir er heldur að finna í Teyg. Það eru góðar fréttir fyrir fólk sem er viðkvæmt fyrir soja eða hefur ofnæmi.

Félagarnir Arnar Grant og Ívar Guðmundsson segja að nýi drykkurinn henti öllum, sé gerður úr besta hráefni sem völ er á og komi sér vel fyrir almenning sem millimál eða viðbót við heilsusamlegt mataræði.

Löngu er orðið ljóst að vegan mataræði getur haft góð áhrif á heilsufar og hefur vegan-æðið heldur betur tröllriðið samfélaginu síðustu misseri. Ekki að ósekju, því rannsóknir hafa sýnt fram á að vegan mataræði dregur úr hættu á sykursýki tvö, háum blóðþrýstingi, offitu og hjartasjúkdómum. Auk þess velja sífellt fleiri að lifa í sátt við umhverfi og náttúru og sneiða af þeim sökum hjá dýraafurðum," segja Arnar og Ívar.

> **Við eyddum rosalega miklum tíma í að búa til réttu samsetninguna og hugsuðum allan tímann um hollustu númer eitt, tvö og þrjú.**

Vítamínríkur próteindrykkur

„Samkvæmt nýjustu ráðleggingum þarf kyrrsetumanneskja í kringum eitt gramm af próteini fyrir hvert kíló líkamsþyngdar. Þeir sem svo stunda þol- og/eða styrktarþjálfun þurfa enn meira eða hátt í tvö grömm. Við sem hreyfum okkur reglulega þurfum að geta gripið í gott prótein. Allt próteinið í Teyg er hágæða baunaprótein sem er það besta sem völ er á úr jurtaríkinu," segir Ívar, sem sést ósjaldan gera erfiðar æfingar í World Class. „Teygur er enn fremur ríkur af kalki, D2-vítamíni og B12. Teygur er tilvalin uppspretta D-vítamíns fyrir okkur hér á norðurslóðum."

Teygum Teyg í sumar

„Teygur er fyrst og fremst næringardrykkur sem er sérhannaður fyrir íslenskar aðstæður. Kjörið er að hafa drykkinn með sér í útilegur, fjallgöngur, bústaðinn eða eiga í bílnum, þar sem drykkurinn þarf ekki að vera í kæli," segja félagarnir. „Mörgum finnst drykkurinn samt bestur ískaldur. Ekkert aldurstakmark er á drykknum, því fernan inniheldur eingöngu góða næringu.

Nú þegar Íslendingar hópast á hjólhýsaleigur og -sölur og allir sjá fram á að ferðast innanlands í sumar er ekki úr vegi að grípa eins og einn eða tvo kassa með sér og skella í kæliboxið. Þá er auðvelt að grípa Teyg í ferðalagi og seðja svanga munna á langri keyrslu," segir Arnar.

Þeir félagar nefna einnig að sumarið sé tíminn þar sem okkur hættir til að leyfa okkur aðeins of mikið í mat og drykk. Þá sé gott að hafa eitthvað einfalt en hollt með. „Það er betra fyrir bæði líkama og sál. Þetta snýst um jafnvægið. Það er allt í lagi að taka lúgumat ef það er drukkinn Teygur sem millimál," segja þeir.

Þeir eru einstaklega ánægðir og þakklátir fyrir hversu fjölbreyttur neytendahópurinn er og að almenningur skuli í síauknum mæli velja sér meiri hollustu. Viðtökurnar hafa verið góðar og þeim félögum berast þakkir og reynslusögur daglega frá ánægðum neytendum sem velja Teyg bæði vegna bragðgæða og næringargildis.

„Mér líður eins og ég sé á splunkunýjum bíl með nýja drykkinn og gamli kominn í ruslið," segir Arnar að lokum og hlær.

Alltaf skal láta vita hvert ferðinni er heitið og hvenær koma á heim á ný.

Með öryggið í veganesti

Þegar ferðast á um landið ætti fyrsta skrefið alltaf að vera það að skilja eftir ferðaáætlun hjá einhverjum sem getur brugðist við ef þörf er á.

Til að láta vita af ferðum þínum og áætlaðri heimkomu er gott að nota safetravel.is. Þar er hægt að skilja eftir upplýsingar sem nýtast Slysavarnafélaginu Landsbjörg ef hefja þarf leit ef eitthvað kemur upp á í ferðinni.

Skráðar eru einstaklingsupplýsingar eins og nafn og símanúmer, ferðafélagar, nánasti aðstandandi og ferðaáætlun. Líka upplýsingar um búnað, til dæmis GPS-staðsetningartæki, hvernig ferðast er til og frá staðnum, og hvert er stefnt eftir ferðalagið. Allar þessar upplýsingar spara mikinn tíma ef eitthvað bregður út af í ferðalaginu og með því að velja ferilvöktun er Neyðarlínu og Slysavarnafélaginu Landsbjörg gefinn áætlaður komutími úr ferðalaginu.

Hjólastóll þarf ekki að vera hindrun. MYND/GETTY

Fjallganga í hjólastól

Suður-afríski fjallagarpurinn Bernard Goosen kleif Kilimanjaro tvisvar í hjólastól. Hann náði toppnum fyrst árið 2003 og tók ferðin upp níu daga. Fjórum árum síðar fór hann upp á aðeins sex dögum. Bernard fæddist með CP-hreyfihömlun og notaði breyttan hjólastól til að komast á toppinn. En Goosen er ekki sá eini sem hefur komist á topp Kilimanjaro í hjólastól og sumir hafa jafnvel klifið fjallið á höndunum.

Chris Wadell er einn þeirra en hann notaði sérstakt handhjól til að komast upp fjallið. Wadell lenti í skíðaslysi og lamaðist fyrir neðan mitti. Hann sagði í viðtali að eftir slysið vildi hann einblína á það sem hann gæti gert en ekki það sem hann gæti ekki lengur gert. Þessir fjallagarpar réðust sannarlega ekki á garðinn þar sem hann er lægstur.

Náttúruperla á hálendinu

Hveravellir er jarðhitasvæði í um það bil 650 metra hæð á hálendi Íslands og jafnframt algengur áningarstaður þegar ferðast er um Kjöl. Hveravellir liggja milli stórra jökla, Hofsjökuls og Langjökuls og náttúrufegurðin þar er stórbrotin árið um kring. Hveravellir hafa lengi verið einn vinsælasti áningarstaðurinn á hálendinu. Þar er gott að hvíla sig á ferð sinni um Kjöl, baða sig í volgum læk og borða nesti í fallegri náttúru.

Á Hveravöllum er fjöldi gönguleiða. Þjóðleið milli norðurs og suður hefur legið um Hveravelli í aldir. Fjalla-Eyvindur og Halla höfðust þar við á síðari hluta 18. aldar og eru vafalaust þekktustu íbúar svæðisins. Á Hveravöllum er fjölbreytt flóra hvera, vatnshverir eru algengastir en það má líka finna gufu og leirhveri.

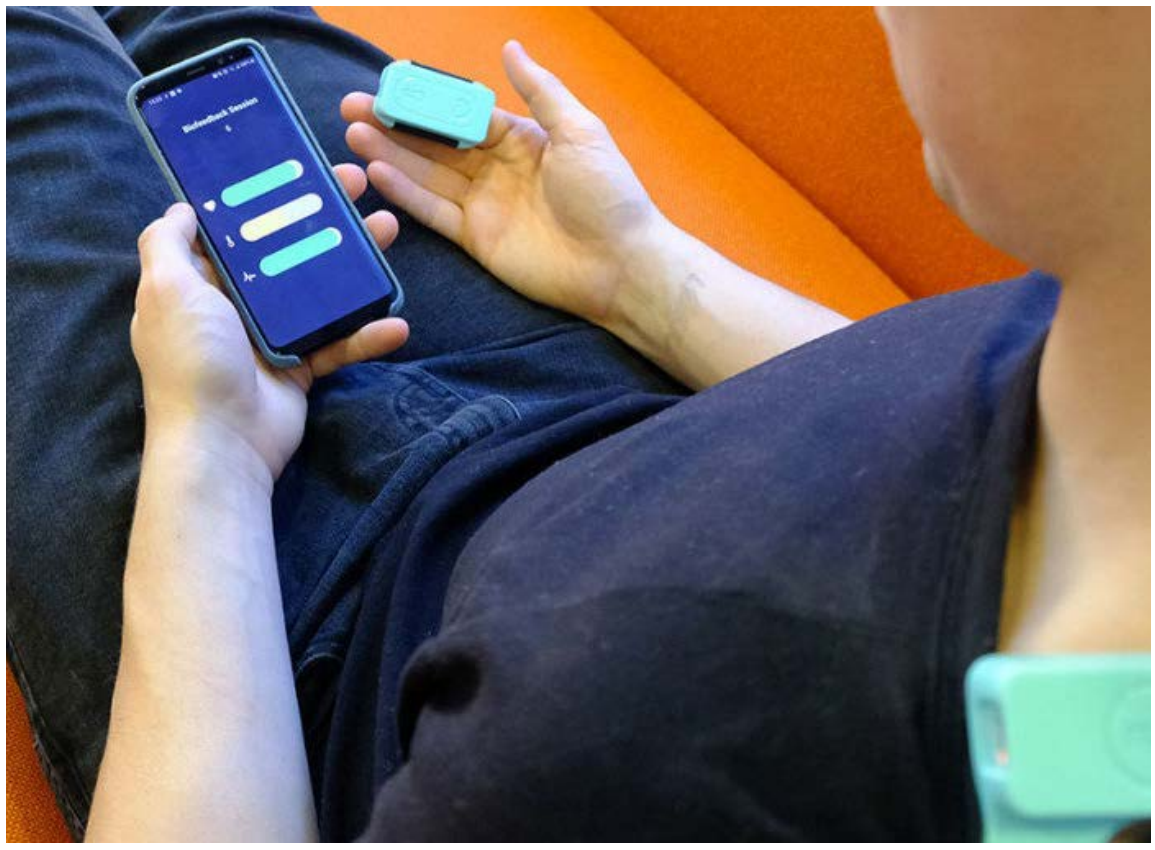
Hveravellir eru vinsæll áningarstaður. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

*Verslunin Curvy * Fellsmúli 26 v/Grensásveg, 108 Reykjavík * sími 581-1552 * www.curvy.is*

App gegn mígreni í þróun

Norskir vísindamenn eru að þróa app til að hjálpa fólki að sjá mígreniköst fyrir og afstýra þeim. Appið byggir á aðferð sem hefur gefið góða raun og gæti verið sérlega gagnlegt fyrir ungmenni.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Annar skynjaranna er settur á hálsinn til að mæla vöðvaspennu og hinn á fingur til að mæla hjartslátt og hitastig. Skynjararnir senda svo upplýsingar í snjallsíma notandans, sem sýnir þær á skjá. MYND/SCIENCENORWAY

Vísindamenn sem starfa við vísinda- og tækniháskóla Noregs (NTNU) eru að þróa snjallsímaforrit sem á að hjálpa fólki að vita hvenær er von á mígreniköstum og koma í veg fyrir þau. Appið á að gera þetta með upplýsingum sem það fær frá skynjurum sem eru festir á líkamann og dagbók sjúklinga yfir köstin, en sjúklingar þurfa líka að stunda þjálfun í appinu í 10 mínútur á dag. Fjallað var um þróunarvinnuna á vefnum Science Norway.

Einn af hverjum sjö þjáist af mígreni og einn af hverjum hundrað upplifir króníska höfuðverki. Sársaukafullir höfuðverkir geta skemmt fyrir félagslífi fólks og minnkað getu þess til að vera virkt í starfi. Hefðbundin mígrenilyf hjálpa mörgum, en hafa oft neikvæðar aukaverkanir. Vonast er til að appið geti hjálpað fólki með mígreni án lyfja.

„Óviðeigandi gangsetning ósjálfráða taugakerfisins, til dæmis vegna streitu, getur orsakað mígrenikröst," segir Alexander Olsen, aðstoðarprófessor við sálfræðideild háskólans. „Þegar taugakerfið fer í gang sést það í breytingum á hjartslætti, vöðvaspennu og hitastigi fingra. Yfirleitt höfum við ekki beinan aðgang að þessum merkjum, en ef við fylgjumst með þeim með skynjurum getum við þjálfað okkur til að ná stjórn á þeim."

Tíu mínútur á dag

Til að virkja appið þarf notandinn að stunda þjálfun í því í tíu mínútur á dag. Annar skynjaranna er settur á hálsinn til að mæla vöðvaspennu og hinn á fingur til að mæla hjartslátt og hitastig. Skynjararnir senda svo upplýsingar í snjallsíma notandans, sem sýnir þær á skjá. Hraðari hjartsláttur, aukin vöðvaspenna og lágt hitastig á fingri eru hefðbundin streituviðbrögð og þau geta orsakað mígrenikröst.

Hugmyndin er að sjúklingar læri á tengslin milli þessara viðbragða og líðan þeirra og þjálfunin hjálpi þeim svo að koma í veg fyrir köst.

Appið tekur við upplýsingum um líkamleg viðbrögð frá skynjurunum tveimur og notandinn fyllir líka út höfuðverkjadagbók í appinu, þar sem hann skráir lyfjanotkun og lengd, styrk og staðsetningu mígreniverkjarins.

Gervigreind notar þessar upplýsingar svo til að laga appið að notandanum. Hún ber saman upplýsingarnar frá líkamsskynjurunum og dagbókinni og gefur sjúklingnum leiðbeiningar sem hjálpa honum að ná sem mestu út úr daglegu þjálfuninni. Appið gefur sjúklingnum meira að segja stig á skalanum 0-100 út frá því hversu vel þjálfunin heppnast.

Einn af hverjum sjö þjáist af mígreni. Sársaukafullir höfuðverkir geta skemmt fyrir félagslífi fólks og minnkað virkni í starfi. MYND/GETTY

> Til að virkja appið þarf notandinn að stunda þjálfun í því í tíu mínútur á dag.

Á endanum á appið að geta spáð fyrir um köst, hversu lengi þau vara og hversu slæm þau verða.

Gagnlegt fyrir ungmenni

„Álag getur valdið mígreniköstum, ekki bara neikvætt álag, heldur líka jákvætt, eins og til dæmis tilhlökkun," segir Erling Andreas Tronvik, prófessor sem starfar við rannsóknir á höfuðverkjum við St. Olav spítala í Ósló. „Við vitum að hægt er að þjálfa ósjálfráða taugakerfið til að minnka mígrenikröst og þetta app gerir tilraun til að nýta þá hæfni."

Hann segir að slíkar aðferðir hafi gefið mjög góða raun í Bandaríkjunum. Þar fólk fær hjálp sálfræðinga við að þjálfa ósjálfráða taugakerfið og að það væri mikil framför að geta notað app með gervigreind til að gera þetta heima við.

Prófessor Erling Andreas Tronvik segir að appið geti verið mikil framför og gagnast vel. MYND/NTNU

Mögulega væri hægt að nota appið og lyfjagjöf á sama tíma, en margir læknar eru hikandi við að gefa börnum og unglingum mígrenilyf vegna aukaverkana þeirra, svo appið gæti þjónað þessum yngri hóp vel.

„Ég held að það væri vit í að prófa að nota appið sem fyrstu meðferðina fyrir börn og ungmenni, að því gefnu að það virki eins vel og við vonum," segir Tronvik. „Ef sjúklingar geta gert þetta heima hjá sér þegar þeim hentar og það tekur bara 10 mínútur á dag verður þetta mun auðveldara og fólk tilbúnara til að nýta þessa meðferð."

Gæti leyst fleiri vandamál

Fámenn rannsókn á gagnsemi appsins stendur nú yfir í Noregi. Bráðabirgðaniðurstöður gefa til kynna að appið geri þátttakendum auðveldara að þekkja merki frá líkamanum, en lokaniðurstöðurnar verða kynntar í sumar. Vonast er til að hægt verði að hefja stærri rannsóknir í framhaldinu.

Ef appið virkar eins vel og vonir standa til kemur til greina að prófa það gegn öðrum vandamálum sem tengjast ósjálfráða taugakerfinu, eins og þunglyndi og kvíða.

Vonast er til að appið verði tilbúið innan tveggja ára, en í millitíðinni þarf það frekari þróun og prófun og það á líka eftir að fara í gegnum samþykktarferli Evrópusambandsins fyrir lækningatæki.

VÖRUBÍLAR OG VINNUVÉLAR

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um vörubíla og vinnuvélar kemur út þriðjudaginn 26. maí nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654/ jonivar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Opið virka daga frá 9 til 18
laugardaga lokað
Ármúla 31 - Sími 588 7332

i-t.is

INNRÉTTINGAR & TÆKI
- fyrir þitt heimili

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

M.Benz Sprinter 511. 1/2008 ek. 287 þús. km. Með kassa og lyftu. Ný skoðaður og í fínu standi. Verð aðeins 1.490.000 með vsk.

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

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

Bátar

Þjónusta

Píplulagnir

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

Hreingerningar

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

Garðyrkja

Sláttur-trjáklippingar og grisjun. Ódýr þjónusta. Halldór garðyrkjumaður. Uppl. s: 698 1215

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga, klippingar og umhirðu á görðum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

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.

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

Húsaviðhald

Rúnar múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s:780-2838

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Múrarar

Rúnar múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s:780-2838

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

Til sölu

Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

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

Atvinna

Atvinna í boði

Óska eftir eldri mönnum í húsaviðgerðir og almennt viðhald garða, helst með reynslu og réttindi. Íslenskumælandi. Uppl. í síma 616 1569.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

GLUGGA GERÐIN
Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

TIL SJÁVAR OG SVEITA

Lumar þú á lausn?

Viðskiptahraðall fyrir nýjar lausnir í landbúnaði, haftengdum iðnaði og smásölu.

Óskað er eftir öflugum teymum með verkefni sem snúa að hátækni í matvælaiðnaði, nýjum lausnum í landbúnaði og haftengdum iðnaði og betri nýtingu hráefna þar sem sjálfbærni og nýsköpun eru höfð að leiðarljósi.

Einnig er óskað eftir nýjum tæknilausnum á sviði smásölu, s.s. við birgðastýringu, greiðslumiðlun og flutning.

Sæktu um á tilsjavarogsveita.is
Umsóknarfrestur til 15.júní

ICELANDIC STARTUPS · Matarauður Íslands · matís · SJÁVAR KLASINN · LANDBÚNAÐAR KLASINN · netto

Wizar

...fyrir lífsins ljúfu stundir

Hægindastóllinn sem slegið hefur í gegn og Íslendingar elska!

360° snúningur | innbyggður fótaskemill
hallanlegt bak | stillanlegur höfuðpúði

Fáanlegir **Wizar** litir

Verð frá
199.900 kr.

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

VOGUE FYRIR HEIMILIÐ | SÍÐUMÚLI 30 - REYKJAVÍK | HOFSBÓT 4 - AKUREYRI | 533 3500 | VOGUE.IS

Sláandi launamur hjá Stjörnunni

Stjarnan skilaði ársskýrslu sinni á aðalfundi á miðvikudagskvöld. Í henni kemur fram að þjálfarar fá mun meira greitt fyrir að þjálfa meistaraflokka félagsins karla megin. Leikmenn Stjörnunnar í Pepsi Max deild karla fengu 84 milljónir í laun á síðasta ári.

FÓTBOLTI Sláandi munur er á heildarlaunum þjálfara kvenna hjá Stjörnunni. Munurinn er fjórfaldur í fótboltanum en handboltinn slær í helmingsmun. Ársskýrsla félagsins var lögð fram á stjórnarfundi á miðvikudag þar sem félagið sundurliðaði deildir og kyn en leyndarhyggjan um peninga í íþróttamálum hefur verið gífurleg undanfarið af einhverjum sökum.

Stjarnan greiddi leikmönnum sínum í Pepsi Max deild karla tæpar 84 milljónir króna í laun og verktakagreiðslur fyrir síðasta sumar. Heildarkostnaður við leikmenn liðsins nam alls 95 milljónum. Þá taldi kostnaður vegna þjálfara liðsins um 40 milljónum króna. Meistaraflokkur karla tapaði um 16 milljónum króna á síðasta ári.

Konurnar í meistaraflokki Stjörnunnar fá varla brotabrot af því sem karlarnir fá. Heildarkostnaður við meistaraflokk kvenna nam 13 milljónum króna og greiddi félagið leikmönnum sínum 5,5 milljónir í laun og dró launakostnaðinn saman um sjö milljónir. Þá var þjálfarakostnaðurinn rétt rúmar 11 milljónir. Konurnar voru réttum megin við núllið annað árið í röð.

Um 10 milljón króna hagnaður var af barna- og unglingastarfi Stjörnunnar og borga börnin því nánast upp tap Meistaraflokks karla.

Í skýrslu sem Stjarnan skilaði til KSÍ vegna leyfiskerfisins sagði að knattspyrnudeildin hefði skilað fimm milljóna króna tapi.

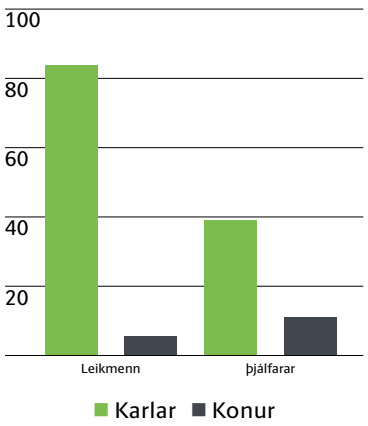
Leikmenn hjá Stjörnunni karlamegin í fótbolta hafa það gott en þeir fengu 84 milljónir í laun á síðasta ári. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Konurnar skila hagnaði

Þegar litið er á handboltadeildina fengu leikmenn karlamegin 14,6 milljónir í laun og verktakagreiðslur á síðasta ári og þjálfarar 10 milljónir. Karladeildin tapaði 522 þúsundum. Konurnar fengu 8,7 milljónir í laun og þjálfarar um sex milljónir. Kvennaboltinn skilaði 1,6 milljónum í hagnað.

Körfuboltadeildin dró kvennaliðið úr keppni á síðasta ári en karlamegin var kostnaður sjö milljónir á þjálfara og heildarkostnaður vegna leikmanna nam 31 milljón, þar af voru þrjár milljónir í húsnæðiskostnað fyrir erlenda leikmenn. Launakostnaður fór úr 16 milljónum í 22,5 milljónir milli ára. Þjálfarar í fimleikum fá meira fyrir að þjálfa konurnar en karlana.

Launakostnaður
í milljónum króna



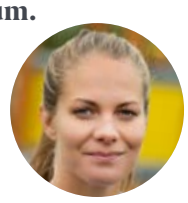
Eiga 30 milljónir

Alls greiddi Stjarnan í heild 137 milljónir í laun til leikmanna í félaginu og minnkaði launakostnaður milli ára um sjö milljónir króna. Þá fékk félagið hartnær 93 milljónir í mótatekjur, þar af 82 sem runnu gegnum meistaraflokk karla í fótbolta fyrir að vera í Evrópukeppni. Stjarnan tapaði um níu milljónum króna á síðasta rekstrarári en eigið fé var 29,2 milljónir króna samkvæmt efnahagsreikningnum. Á fundinum var Sigurgeir Guðlaugsson kosinn formaður félagsins.

Sláandi að sjá muninn

Harpa Þorsteinsdóttir, fyrrverandi leikmaður félagsins og íslenska landsliðsins og núverandi bæjarfulltrúi í Garðabæ, hafði ekki legið yfir reikningnum þegar Fréttablaðið náði í skottið á henni. „Í fljótu bragði þá ber að hrósa fyrir þessa ársskýrslu því hún sundurliðar allar deildir og konur og karla. Önnur félög mættu taka þetta til fyrirmyndar.

> **Auðvitað er sláandi að sjá þetta svona svart á hvítu þennan launamun og einnig launakostnað í þjálfaramálum.**
>
> Harpa Þorsteinsdóttir



Auðvitað er sláandi að sjá svona svart á hvítu þennan launamun og einnig launakostnað í þjálfaramálum. Það er munur á rekstri deildanna og eru kannski eðlilegar skýringar á því að einhverju leyti, en það er samt þessi munur og viðhorfið gagnvart kvennaboltanum sem skiptir miklu máli í öllu starfinu. Ég tel að svona gagnsæi sé gott og jákvætt að fólk spái aðeins í þessu þegar það horfir á stóru myndina.“

benediktboas@frettabladid.is

Enginn fimma á PGA-mótunum

GOLF Bannað verður að gefa mótspilurum sínum spaða-fimmu (e. high five) og þakka fyrir leikinn þegar PGA-mótaröðin hefst á ný. Mótaröðin bannar einnig kylfingum að nota þjónustu á borð við Uber.

PGA sendi kylfingum mótaraðarinnar skjal sem taldi 37 blaðsíður af reglum fyrir fyrsta mótið. Forráðamenn mótaraðarinnar stefna að því að keppni hefjist á ný 11. júní.

Það verða engir áhorfendur á fyrstu mótum tímabilsins og verður reynt að fækka starfsmönnum sem koma að slíkum mótum.

Þá verður kylfingum bannað að takast í hendur í lok dags til að þakka fyrir leikinn sem og bannað að gefa hvor öðrum spaða-fimmu eftir góð högg.

– kpt

Pressa á að byrja fótboltann í Þýskalandi

FÓTBOLTI Raphael Honigstein, einn helsti knattspyrnuspekingur um þýska boltann, segir að það sé töluverð pressa á að hefja leiki í deildinni þar í landi. Honigstein var í viðtali við Sky Sport þar sem hann benti á að ef þetta mistakist hjá Þjóðverjum muni aðrar deildir trúlega feta í sömu spor. Þjóðverjar hafa ekki sparkað sín á milli síðan í mars.

„Það er pressa aðallega vegna þess að fjárhagslega þurfa liðin að spila til að fá sjónvarpspeningana. Flestar deildir horfa til Þýskalands og hvort þeim takist að ryðja brautina. Síðan er það að mega ekki mistakast. Ef þetta tekst ekki í Þýskalandi er erfitt fyrir stjórnvöld annars staðar að réttlæta að fótboltinn fari af stað.“

Þýski boltinn byrjar með látum um helgina þegar grannarnir Schalke og Dortmund hefja leik.

Dortmund hefur leik um helgina gegn Schalke. MYND/GETTY

Þýska deildin verður í beinni útsendingu á Viaplay sem er nú í boði hér á Íslandi. „Það verður frábært að fá fótboltann aftur í gang og gaman að geta loks boðið Íslendingum upp á eitthvað af þeim stórkostlegu íþróttum sem NENT Group hefur tryggt sér útsendingaréttinn að.

Auk Bundesligunnar geta Íslendingar einnig horft á NASCAR-kappaksturinn á sunnudaginn og vonandi einnig Formúlu 1 og Bundesligu-handboltann fljótlega,“ segir Kim Mikkelsen, yfirmaður íþróttasviðs NENT, í tilkynningu.

Allir leikir efstu deildar verða sýndir á Viaplay, sem og valdir leikir 2. deildar. Fyrstu þrjár viðureignirnar verða sýndar með íslenskum álitsgjöfum en aðrar viðureignir með enskum álitsgjöfum, segir í tilkynningu. **– bb**

Pylsupartí í Kvikk!

Pylsur og gos á einstöku tilboðsverði

Pylsa + gos

649 kr.

Tvær pylsur + gos

799 kr.

Kvikk ON THE GO | ORKAN

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

15. MAÍ 2020 FÖSTUDAGUR

Merkisatburðir

1928 Fyrsta teiknimyndin með Mikka og Mínu Mús, Plane Crazy, er frumsýnd.

1952 Fiskveiðilögsaga Íslands er færð úr þremur mílum í fjórar og flóum og fjörðum lokað fyrir botnvörpuveiðum.

1967 Fyrsta íslenska sjónvarpsleikritið er frumsýnt: Jón gamli eftir Matthías Johannessen.

1987 John Travolta kvikmyndaleikari kemur til Íslands ásamt fríðu föruneyti.

1993 **Ingibjörg Stefánsdóttir** söngkona flytur framlag Íslands í Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva sem haldin er í Dublin á Írlandi. Það er lagið Þá veistu svarið eftir hinn norsk-íslenska Jon Kjell.

2005 Bandaríska kvikmyndin Star Wars III: Revenge of the Sith er frumsýnd.

†

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og systir,

Sigrún Ingibjörg Jónsdóttir

fyrrverandi sendiráðsritari,

lést 8. maí síðastliðinn.
Útför auglýst síðar.

Kristján Þór Sigurðsson
Hallgrímur F. Hallgrímsson
Maria Moth Hallgrímsson
Rós Kristjánsdóttir
Þorsteinn B. Friðriksson
Kristján Máni Þorsteinsson
Elínborg Jónsdóttir

†

Móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Sigríður Magnúsdóttir

Laugarhvammi,

lést á Heilbrigðisstofnuninni á Sauðárkróki laugardaginn 9. maí. Útförin fer fram frá Sauðárkrókskirkju föstudaginn 29. maí kl. 14. Jarðsett verður í Reykjakirkjugarði. Streymt verður á Facebook-síðu kirkjunnar og útvarpað í nærumhverfi hennar á FM 107,2.

Erling Jóhannesson
Helgi Friðriksson
Sigurður Friðriksson
Jónína Friðriksdóttir
Friðrik Rúnar Friðriksson
Hulda Garðarsdóttir
Sigríður Viggósdóttir
Klara Jónsdóttir
Stefán Sigurðsson
Jóhanna Sigurðardóttir
og fjölskyldur.

†

Ástkær systir okkar,

Karólína Sveinsdóttir

Mørkhøjvej 77, Kaupmannahöfn,

lést 7. apríl síðastliðinn.
Bálför hefur farið fram og ösku hennar komið fyrir í Sundby kirkjugarðinum, Kaupmannahöfn.

Bjarni Gunnar Sveinsson
Snorri Sveinsson
Ásgeir Sveinsson

Okkar ástkæri,

Sverrir Jónsson

húsgagnabólstrari,

er látinn. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju í dag.
Í ljósi aðstæðna verður eingöngu nánasta fjölskylda og vinir viðstödd útförina.

María Jónasdóttir
Vilborg Sverrisdóttir
Guðrún Elva Sverrisdóttir
Þór Pálsson
Tryggvi Jónsson
Sverrir, María Fönn, Tandri, Hanna Mjöll, Fanney Þóra, Darri, Dana Sól og langafabörnin.

Meðalland er geysilega gott til ræktunar að sögn Arnar. Vantar bara að frönsku skúturnar komi með koníakið! MYND/HELLEN

Sagan bak við haframjölið

Vinnudagurinn er langur hjá bændum á vorin. Þeir hlúa að lífinu, ýmist stumra þeir yfir lambfé eða sá fræjum í mjúka mold eins og Örn Karlsson á Sandhóli í Meðallandi.

Margir ráku upp stór augu haustið 2018 þegar íslenskt haframjöl var allt í einu komið í búðir. Svona líka gott. Bak við það stendur búið Sandhóll í Meðallandi, sem er ekkert meðalbú.

„Við erum búin að setja allt niður sem við ætlum að sá í vor, það eru hafrar, bygg og repja. Byrjuðum um 10. apríl, um leið og frostið fór úr jörðu. Þá gerðust dagarnir langir, það var farið upp klukkan fimm á morgnana og unnið til ellefu á kvöldin," segir Örn Karlsson sem býr á Sandhóli ásamt konu sinni, Hellen Gunnarsdóttur. Þau eru frumkvöðlar í ræktun íslenska haframjölsins.

„Maður keyrir sig dálítið út við að herfa og dúndra fræinu niður. Þetta er törn, svo bara hvílir maður sig þegar hún er búin," segir Örn. „Við höfum náttúrlega stutt sumur hér á Íslandi og því þarf að sá eins snemma og mögulegt er," bendir hann á og segir bæði áburð og fræ fara ofan í jörðina, en ekki vera dreift yfir hana, það sé alger lykill að því að vel takist til." Hann tekur fram að um samstarfsverkefni sé að ræða. „Þó vörumerkið sé Sandhóll eru jarðirnar Efri-Ey og Grund líka undir og fólk á þeim bæjum vinnur að búskapnum. Auk þess erum við með tvær jarðir í viðbót. Þetta er stór rekstur. Hér í Meðallandi er feikigott ræktunarland, vantar bara að frönsku skúturnar komi að landi með koníakið, eins og í den!"

Þó Sandhóll sé í Meðallandi er þar ekki rekið neitt meðalbú.

Það eru flutt inn um 2.000 tonn á ári af haframjöli og við erum kannski að rækta 150 tonn. Nú vill þjóðin vera sjálfbær með fæðu og það gefur augaleið að það þarf að rækta meira af höfrum.

Litlir tröllahafrar

„Fyrsta vorið, 2018, sáðum við sænsku yrki sem hét Cilla, það reyndist vel, svo var það fræ ófáanlegt í fyrravor og við fórum yfir í norskt yrki sem heitir Ringsaker, hafrarnir eru aðeins smærri og dekkri," lýsir Örn. „Núna verður helmingurinn af uppskerunni Cilla. Ætli við setjum hana ekki í tröllahafrana og Ringsaker í haframjölið? Fólk hefur ekki kvartað, enda er Ringsaker bragðgott yrki en sumum finnst tröllahafrarnir svolítið litlir í ár," viðurkennir hann.

Búskapurinn á Sandhóli byggist ekki bara á kornrækt. Þar eru líka yfir 500 nautgripir. Örn segir kýrnar ganga úti með kálfana en komast í hús þegar þeim hentar. „Þær fara ekki inn nema í slagviðri, þeim er alveg sama um þurrakulda. Kálfarnir ganga með þeim í hálft ár og eru þá teknir inn í eldi í eitt ár, áður en þeir eru sendir á Selfoss."

Varla sanngjarnt að væla

„Ég er bóndi og allt mitt á undir sól og regni," orti Stephan G. og Örn getur tekið undir það. „Þetta hefur verið gott vor, mjög þurrt, sem hentaði vel fyrir jarðvinnslu og sáningu, nú óskar maður þess að fá smá vætu til að fá sprettu almennilega í gang. Það er þó sjaldan sem vantar rigningu á þetta svæði svo það er varla sanngjarnt að væla!"

Sandhóll var í eyði þegar Örn og Hellen keyptu jörðina 2006. „Hér voru gömul tún en megnið af ökrunum er nýrækt, landið var allt frá því að vera mjög sendið í það að vera hrein mýri og allt þar á milli. Okkur gengur best að rækta þar sem jarðvegur er svolítið sendinn. Það land verður fljótt þurrt á vorin og því er hægt að sá snemma í það, hafrarnir þurfa lengri vaxtartíma en byggið en okkur hefur samt alltaf tekist að rækta þá til þreskingar."

Alltaf, segir Örn, er hann ekki bara búinn að fá tvær uppskerur? „Nei, við vorum búin að rækta hafra til þroska sem skepnufóður í níu ár þar á undan. Þá fór maður að segja við sjálfan sig, af hverju ekki að selja þá til manneldis? Svo kom í ljós að það var gríðarlegur markaður fyrir þá. Það eru flutt inn um 2.000 tonn á ári af haframjöli og við erum kannski að rækta 150 tonn. Nú vill þjóðin vera sjálfbær með fæðu og það gefur augaleið að það þarf að rækta meira af höfrum. Ég held að fleiri ættu að hella sér í það." **gun@frettabladid.is**

Fleiri yrki prófuð

Landbúnaðarháskólinn hóf ræktunartilraunir í vor á Sandhóli. Þar verða prófaðar níu mismunandi tegundir af hafrafræi. Það verður síðan skorið og vigtað í haust. Lífland skaffaði fræið, Flytjandi flutti það og Matís tekur þátt í verkefninu og mun gera skynjunarpróf þar sem lykt og bragð verður metið. Þannig að frumkvöðlastarf Arnar og samstarfsfólks hans verður tekið skrefinu lengra.

GAR! LOKADAGAR! LOKADA

ÚTSALA!

Allt að

60%

Afsláttur

HEIMILISTÆKI · ÞVOTTAVÉLAR · KÆLISKÁPAR · UPPÞVOTTAVÉLAR
SJÓNVÖRP · HLJÓMTÆKI OG SVO MARGT FLEIRA!

BETRA BORGAR SIG

Opið virka daga 10 – 18 og laugardaga 11 – 16

RAFLAND

Síðumúla 2-4 | 520 7900 | rafland.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Norðan 8-13 í dag. Léttir víða til sunnan- og vestanlands og hiti 6 til 10 stig, en dálítil él norð-austantil á landinu með hita 0 til 4 stig.

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
9 °C | 3	1 °C | 5	3 °C | 6
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
4 °C | 8	9 °C | 2	-1 °C | 7

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
9 °C | 4	2 °C | 5	4 °C | 8
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
4 °C | 9	7 °C | 8	-1 °C | 9

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
9 °C | 3	2 °C | 5	3 °C | 2
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
2 °C | 4	9 °C | 5	2 °C | 2

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

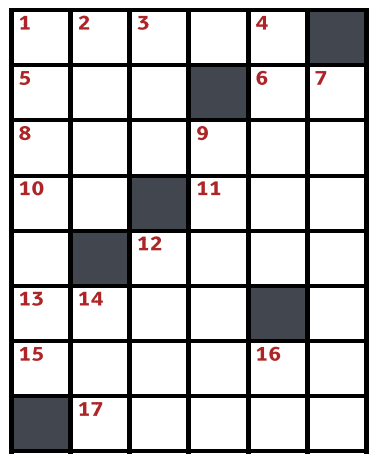
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. vætla
5. tré
6. íþróttafélag
8. geifla
10. samtök
11. nöldur
12. hal
13. fyrirhöfn
15. gimsteinn
17. skraut

LÓÐRÉTT
1. krossgötur
2. þyrma
3. gerast
4. að baki
7. ábatast
9. lyfta
12. merki
14. nagdýr
16. íþróttafélag



LÁRÉTT: 1. vessa, 5. eik, 6. fh, 8. gretta, 10. aa, 11. jag, 12. mann, 13. ómak, 15. túrkís, 17. skart.
LÓÐRÉTT: 1. vegamót, 2. eira, 3. ske, 4. aftan, 7. hagnast, 9. tjakka, 12. mark, 14. mús, 16. ír.

Skák

Gunnar Björnsson

Fabiano Caruana (2.773), Bandaríkjunum, átti leik gegn Bassem Amin (2608), heimsúrvalinu, í þjóðakeppni FIDE á Chess.com.

33. Bxg6+! fxg6 34. Dh4+ Kg8 35. Rxe4 De5 36. Dh6! 1-0.
Í gær lauk góðgerðarkeppni á Lichess-skákþjónínum þar sem teflt var stuðnings heilbrigðisstarfsfólks í Rússlandi. Alexander Grischuk vann mótið. Í dag hefst minningarmót um Steinitz á Chess24-skákþjóninum.
www.skak.is: Steinitz-mótið.

Hvítur á leik

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

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

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

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

FRÉTTABLAÐIÐ
er helgarblaðið

Músíkalskt par

Hjónin **Víkingur Heiðar Ólafsson** og **Halla Oddný Magnúsdóttir** nýttu sér það svo sannarlega að Víkingur kemst ekki til tónleikahalds í útlöndum og nutu samverunnar með ungum syninum og fluttu og framleiddu sjónvarpsþætti.

Ég held ég hafi ekki klúðrað neinu

Guðrún Hafsteinsdóttir lét á dögunum af formennsku Samtaka iðnaðarins eftir sex ára setu. Guðrún var ekki nema 23 ára gömul þegar hún tók við forstjórastarfi hjá Kjörís við heldur dramatískar aðstæður.

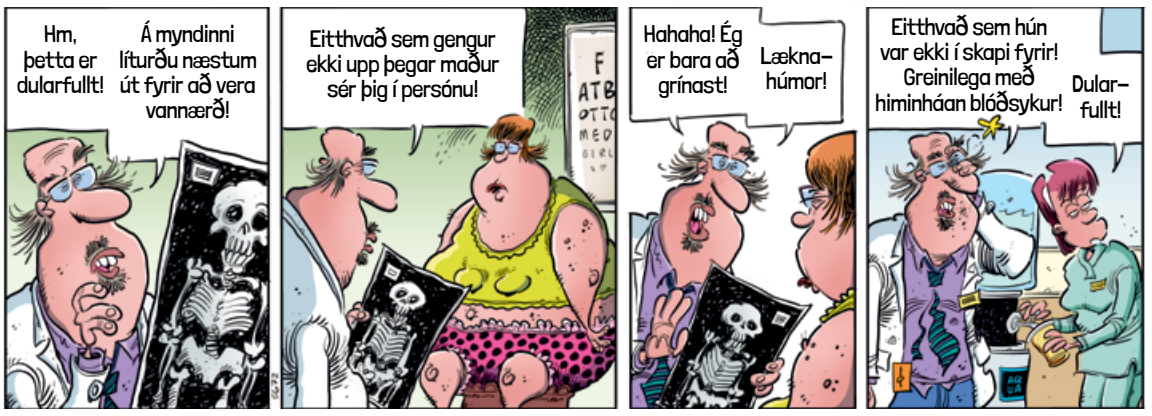
Opnar viðburðaþjónustu í samkomubanni

Ása Berglind Hjálmarsdóttir sneri vörn í sókn þegar hún missti vinnuna í mars og hefur sett í loftið vefsíðuna tofrandi-brudkaup.is þar sem hún býður upp á þjónustu fyrir þá sem eru í brúðkaupshugleiðingum.

Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

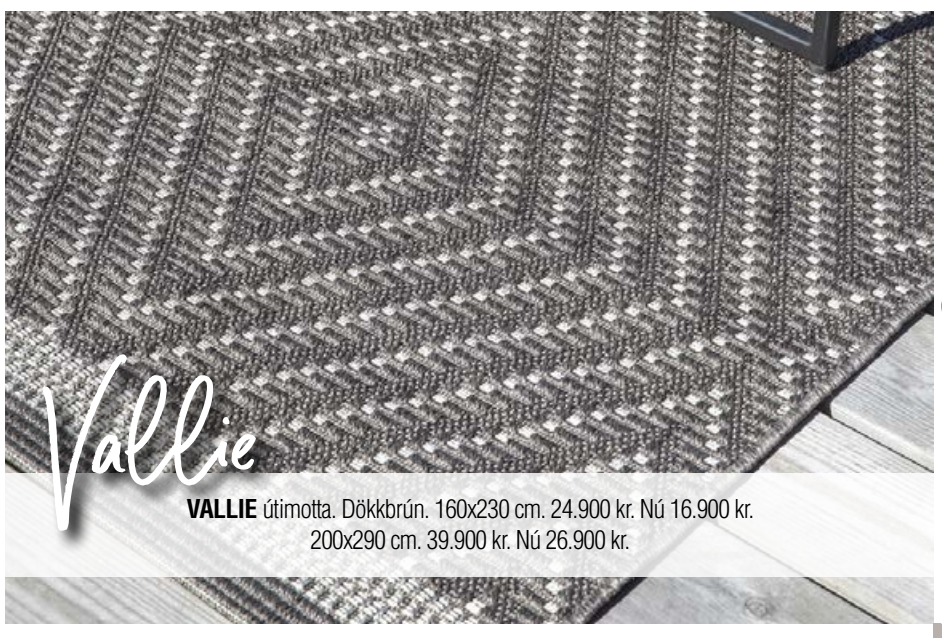
ILVA

Sparaðu

25% AF ÖLLUM SUMARVÖRUM

Milford & Selva

MILFORD garðborð. Ø120 cm. Dökkgrá polystone plata, málmfætur. 99.900 kr. Nú 74.925 kr.
SELVA garðstóll. Ýmsir litir. 14.900 kr. Nú 11.175 kr.



Vallie

VALLIE útimotta. Dökkbrún. 160x230 cm. 24.900 kr. Nú 16.900 kr.
200x290 cm. 39.900 kr. Nú 26.900 kr.

Selva

SELVA garðstóll. Ýmsir litir. 14.900 kr. Nú 11.175 kr.

Pogli

POGLI garðstóll. Grænn eða rauður.
11.900 kr. Nú 8.925 kr.

Maí TILBOÐ

WWW.ILVA.IS/TILBOD

27%

EMILIA stóll. Bleikur með málmfótum.
29.900 kr. Nú 21.900 kr.

25%

LISSABON NY Tungusófi. L258 x D138 cm.
219.900 kr. Nú 164.900 kr.

31%

ENIX stóll. Svartur með krómfótum.
9.900 kr. Nú 6.900 kr.

Frí heimsending

Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU
FYRIR ÞÁ SEM VERSLA
FYRIR 5.000 EÐA MEIRA

GILDIR Í VEFVERSLUN Í MAÍ

WWW.ILVA.IS

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
mánudaga - sunnudaga 12-18

netgíró
VALITOR

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM .COM/ILVAISLAND

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

15. MAÍ 2019

Hvað? Fyrirlestur
Hvenær? 12.10
Hvar? Ljósmyndasafn Reykjavíkur
Fyrirlestur um sýninguna Myndir ársins 2019. Hvernig er starfsumhverfi blaðaljósmyndara og hvernig hefur það þróast? Kristinn Magnússon, formaður Blaðaljósmyndarafélags Íslands, veltir upp þessum spurningum.

Halli's Maffaggas spilar í Múlanum.

Hvað? Múlinn Jazzklúbbur
Hvenær? 20.00
Hvar? Harpa
Hljómsveitin Halli's Mafaggas kemur fram í Flóa, á jarðhæð Hörpu. Halli's Maffaggas er klassískur djasskvartett bassaleikarans og lagahöfundarins Haralds Ægis Guðmundssonar. Efnisyfirlitsskrá tónleikanna samanstendur af lögum af síðustu plötu hans ásamt nokkrum nýjum lögum sérstaklega sömdum fyrir þennan hóp. Ásamt Haraldi koma fram saxófónleikarinn Steinar Sigurðarson, Daði Birgisson sem leikur á píanó og trommuleikarinn Erik Qvick.

Verk eftir Bjarna í Gallerii Gróttu.

Hvernig á ekki að deyja

Í sýningarsal Borgarsafns Seltjarnarness, Galleríi Gróttu, hefur verið opnuð ný sýning á verkum myndlistarmannsins Bjarna Daníelssonar. Hann er fyrrverandi skólastjóri Myndlista- og handíðaskóla Íslands ásamt því að hafa á árum áður starfað sem framkvæmdastjóri Norræna menningarsjóðsins og skrifstofustjóri menningarmála hjá Norrænu ráðherranefndinni, óperustjóri Íslensku óperunnar og kennari í myndlist. Sýningin heitir Hvernig á ekki að deyja og samanstendur af röð níu mynda sem sýna jurtir og líffæri. Nafnið á myndaröðinni er dregið af titli bókar eftir bandaríska lækni, Michael Greger, en hann er ákafur talsmaður jurtafæðis og hollustu í mataræði og hefur orðið eins konar æðsti prestur margra sem aðhyllast veganlífsstíl.

Nú þegar næstum þrír áratugir eru liðnir lifi ég enn þá góðu lífi, segir útgefandinn Aðalsteinn Ásberg Sigurðsson. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þetta hefur verið þolinmæðisverk

Aðalsteinn Ásberg Sigurðsson rekur forlagið Dimmu sem gaf nýlega út þrjár bækur og einn geisladisk. Stefna hans er að gefa út vandað efni sem stenst tímans tönn.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Aðalsteinn Ásberg Sigurðsson, ljóðskáld og tónlistarmaður, rekur útgáfuna Dimmu sem gefur út bækur og tónlist. Dimma, sem var stofnuð árið 1992, flutti nýlega á Óðinsgötu. „Hér er skrifstofa fyrir útgáfuna og vísir að búð, þannig að þeir sem vilja sjá útgáfuflóruna mína geta komið hingað. Það var mál til komið að flytja. Dimma er komin af unglingsaldri, ég ætlaði alltaf að koma henni að heiman og nú er hún loksins flutt," segir Aðalsteinn.

Útgáfan er metnaðarfull, bækur frá Dimmu geyma vandaðan skáldskap en þrátt fyrir gæðin eru þær kannski ekki mjög söluvænlegar. Aðalsteinn er spurður hvernig gangi. „Nú þegar næstum þrír áratugir eru liðnir lifi ég enn þá góðu lífi sem þýðir að það hefur gengið sæmilega. Það verður enginn ríkur af bókaútgáfu á Íslandi, en þetta var heldur aldrei hugsað þannig. Stefna forlagsins er að gefa út vandað efni. Útgáfan litast af því hverju ég hef mestan áhuga á, sem eru ljóð og ljóðaþýðingar. Ég gef bækurnar út í litlum upplögum og treysti því að góðar bækur seljist smátt og smátt og þær hafa gert það margar hverjar. Þetta hefur verið þolinmæðisverk.

Ég gef líka út stærri og dýrari verk, eina til tvær bækur á ári. Mér hefur fundist það gefast vel, og passa vel með hinu, að stækka og breiða úr mér. Þótt það sé kannski nokkuð glannalegt af litlu fyrirtæki."

Fastir höfundar á vegum Dimmu eru þrír: Aðalsteinn, Magnús Sigurðsson og hinn margverðlaunaði Gyrðir Elíasson. „Ég fékk Gyrði Elíasson í fangið fyrir nokkrum árum. Það er mikill fengur fyrir svona lítið fyrirtæki og hentar bæði Dimmu og honum vel," segir Aðalsteinn og bætir við: „Þar sem föstu rithöfundarnir þrír eru allir karlmenn legg ég áherslu á að gefa líka út bækur eftir konur."

Örsögur og skáldsaga

Þrjár nýjar bækur eru nýkomnar út hjá Dimmu. Bókin 43 smámunir er eftir hina færeysku Katrin Ottarsdóttir. „Katrin er þekktasti kvikmyndagerðarmaður Færeyinga og gerði fyrstu færeysku kvikmyndina í fullri lengd sem var sýnd hér á landi fyrir meira en þrjátíu árum. Hún hefur líka verið að skrifa ljóð og smásögur. Ég komst í þessa bók eftir hana með örsögum og fannst hún skemmtileg. Ég hef lengi verið mjög hallur undir norrænar bókmenntir. Mér finnst gaman að geta sinnt þessari frændþjóð okkar og í fyrra gaf ég út barnabók eftir annan færeyskan höfund," segir Aðalsteinn.

> ÉG GEF BÆKURNAR ÚT Í LITLUM UPPLÖGUM OG TREYSTI ÞVÍ AÐ GÓÐAR BÆKUR SELJIST SMÁTT OG SMÁTT OG ÞÆR HAFA GERT ÞAÐ MARGAR HVERJAR.

Annað örsagnasafn sem Dimma gefur út er Gamlar konur detta út um glugga eftir hinn rússneska Daníil Kharms. Hann fæddist árið 1905 og svalt í hel í umsátrinu um Leníngrad árið 1942. „Daníil var framúrstefnuhöfundur á sínum tíma. Áslaug Agnarsdóttir og Óskar Árni Óskarsson sem völdu efnið og þýddu komu með handritið til mín, úrval örsagna eftir þennan furðulega höfund, alveg bráðskemmtilegt," segir Aðalsteinn.

Þriðja bókin er ungversk skáldsaga, verðlaunabók sem kom fyrst út árið 1987, Dyrnar eftir Mögdu Szabó í þýðingu Guðrúnar Hannesdóttur skálds.

Skáldið syngur

Dimma gefur síðan út geisladiskinn Ótrygg er ögurstundin, þar sem Guðmundur Andri Thorsson, rithöfundur og þingmaður, syngur frumsamin ljóð við eigin lög. „Fyrirtækið byrjaði á að gefa út tónlist og bækur og það var alltaf meiningin að hægt væri að gera það jöfnum höndum en svo hefur þetta sveiflast til og frá. Það koma út nokkrir geisladiskar á ári," segir Aðalsteinn. „Guðmundur Andri kom til mín með frumsamin ljóð og lög og ég sagði honum að þetta passaði aldeilis vel hjá mér. Þetta er vísnasöngur, þarna er skáldið að syngja sín söngljóð. Þegar kemur að tónlist hef ég aðallega verið að gefa út vísna- og þjóðlagatónlist, auk þess að vera umfangsmesti djassútgefandinn. Þessi diskur rímar alveg við útgáfuhjarta mitt."

Fyrsti rafdrifni jepplingurinn. Drægi 449 km*.

Nýr 100% rafdrifinn Hyundai KONA er fyrsti rafdrifni jepplingurinn á markaðnum. *Hann hefur eitt mesta drægi bíla í þessum stærðarflokki eða 449 km samkvæmt nýjum WLTP mælingum. Meðal búnaðar í nýjum Hyundai KONA er skynvæddur hraðastillir, sjálfvirk neyðarhemlun, sjónlínuskjár sem varpar upplýsingum um hraða og leiðsögn í framrúðu, Krell hljóðkerfi og margt fleira. Hyundai KONA er fáanlegur með 39kW rafhlöðu eða 64 kW rafhlöðu.

Hyundai KONA 2WD með 289 km drægi 5.290.000 kr.
Hyundai KONA 2WD með 449 km drægi 5.990.000 kr.

HYUNDAI

Hyundai | Kauptúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is

5 ÁRA ÁBYRGÐ ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

8 ÁRA RAFHLÖÐU ÁBYRGÐARTRYGGING

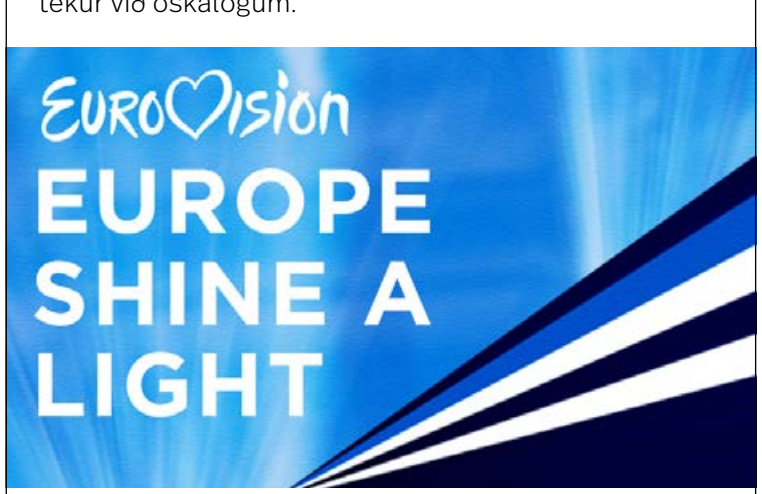
Hyundai býður viðskiptavinum sínum upp á eina víðtækustu ábyrgð sem völ er á. Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur. Að auki fylgir öllum Hyundai rafbílum 8 ára eða 200.000 km ábyrgð á aðal rafhlöðu bílsins.

*Drægi miðast við uppgefnar tölur framleiðanda samkvæmt nýjum WLTP staðli um drægi í raunverulegum aðstæðum.

ENNEMM / SÍA / NM00113

Í kvöld kl 19.40

Daði Freyr heldur tónleika í beinni frá heimili sínu þar sem hann leikur uppáhalds Eurovision-lögin sín og tekur við óskalögum.



Laugardagskvöld kl. 19

Allir listamennirnir sem valdir voru til þátttöku í ár koma fram í beinni útsendingu frá Hollandi, senda kveðjur og flytja saman þekkt Eurovision-lag á nýstárlegan hátt.

Laugardagskvöld kl. 21.10

Euro-bandið og fleiri listamenn leika eftirlætis Eurovision-lög þjóðarinnar í beinni útsendingu frá Hörpu.

RÚV okkar allra

DAGSKRÁ

Föstudagur

HRINGBRAUT

20.00 Tilveran (e) Tilveran er þáttur um sálgæslu og mannrækt í samfélagi nútímans.
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 Tuttugu-ogeinum í liðinni viku.
21.30 Saga og samfélag (e) Saga og samfélag er þáttur þar sem málefni líðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi
09.10 Enn ein stöðin
09.35 Landinn 10. maí 2020
10.00 Rabbabari
10.10 Gettu betur 2001 MS - Borgó
11.10 Í garðinum með Gurrý Gurrý ræðir um skipulag garða við landslagsarkitektinn Samson Bjarnar Harðarson, skiptir begóníublómi og heimsækir skemmtilegan garð Kristínar Ólafsdóttur og Kristjáns E. Jónssonar í Hveragerði.
11.40 Eurovision-gleði – Okkar 12 stig
14.00 Blaðamannafundur vegna COVID-19 Bein útsending frá blaðamannafundi vegna COVID-19.
14.40 Eurovision í Brussel 1987
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Fótboltastrákurinn Jamie
18.29 Sögur: Stuttmyndir, Töfrapúslið
18.40 Krakkafréttir vikunnar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Euro-Daði Bein útsending frá heimili Daða Freys í Berlín þar sem leikur sín eftirlætis Eurovision-lög. Dagskrárgerð og framleiðsla: Daði Freyr Pétursson.
20.45 Vikan með Gísla Marteini
21.30 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.
22.20 Vera - Mölflugnafangarinn –Vera. The Moth Catcher Bresk sakamálamynd byggð á sögu eftir Ann Cleeves um Veru Stanhope rannsóknarlögreglukonu á Norðymbralandi. Vera rannsakar tvö dauðsföll sem gætu verið tengd. Með aðalhlutverk fara Brenda Blethyn og David Leon. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
23.50 Eurovision í Brussel 1987
02.40 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.50 PGA Tour 2017 Útsending frá lokadegi á The Players Championship á PGA mótaröðinni.
13.55 PGA Tour 2018 Útsending frá lokadegi á The Players Championship á PGA mótaröðinni.
19.30 The 9
19.50 PGA Tour 2019

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.30 Dr. Phil
12.15 The Late Late Show
13.00 Rel
14.25 The Biggest Loser
15.10 The Biggest Loser
16.10 Malcolm in the Middle
16.30 Everybody Loves Raymond
16.55 The King of Queens
17.15 How I Met Your Mother
17.40 Dr. Phil
18.25 Happy Together (2018)
18.45 Black-ish
19.10 Love Island
20.10 Just Friends Rómantísk gamanmynd frá 2005 með Ryan Reynolds, Amy Smart og Anna Faris í aðalhlutverkum.
21.45 Philomena Philomena Lee (Judy Dench) verður ólétt á unglingsárum sínum á Írlandi árið 1952 og er send til klausturs sem „fallin kona“. Sonur hennar er tekinn frá henni þegar hann er enn ungbarn og er sendur til Bandaríkjanna til ættleiðingar.
23.25 The Terminator
01.15 Rocky
03.10 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
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 (36 af 80)
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 Brot úr Morgunvaktinni
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Flugur Janis Carol, þriðji og síðasti þáttur
19.45 Lofthelgin
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsagan. Konan við 1000 gráður (39 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

10.35 The Upside
12.40 Foodfight
14.10 Made of Honor
15.45 The Upside
17.50 Foodfight
19.20 Made of Honor
21.00 X-Men. Dark Phoenix
22.50 Braveheart
01.40 Hacksaw Ridge
03.55 X-Men. Dark Phoenix

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn
08.15 Masterchef USA
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.05 Born Different
10.35 Tveir á teini
11.05 Jamie's Quick and Easy Food
11.35 Evrópski draumurinn
12.05 I Feel Bad
12.35 Nágrannar
12.55 Crazy Rich Asians
14.50 Golfarinn
15.25 Óbyggðirnar kalla
15.50 Föstudagskvöld með Gumma Ben
16.35 Friends
16.55 Friends
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.20 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Sápan
19.40 Impractical Jokers
20.05 The Leisure Seeker
22.05 The Dinner
00.10 Peppermint
01.45 The First Purge
03.20 Crazy Rich Asians

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Middle
21.05 Batwoman
21.50 True Detective
22.45 American Horror Story 8. Apocalypse
23.30 The Simpsons
23.50 Bob's Burgers
00.15 Big Little Lies
01.05 Friends
01.25 Friends
01.50 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

08.00 Sportið í dag
09.00 La Liga. Top Vintage Goals Sérstakur þáttur þar sem mörg glæsileg mörk úr sögu spænsku úrvalsdeildarinnar eru rifjuð upp.
09.25 Afríka Þáttur þar sem bestu erlendu leikmennirnir í sögu spænsku úrvalsdeidarinnar eru skoðaðir.
09.55 Tranmere Rovers - Southampton 00/01 Bestu leikirnir í sögu ensku bikarkeppninnar.
10.20 Icelandic Fitness and Health Expo 2012 Flottur þáttur um hina árlegu Icelandic Fitness & Health Expo sýningu frá 2012.
10.50 Equsana deildin
14.30 Rory McIlroy. 2015 Wells Fargo Championship
14.30 Topp 5 Stöð 2 Sport fékk nokkra markaskorara úr Pepsi Max deild karla til að velja topp 5 mörkin sín á ferlinum.
15.00 Sportið í dag
16.00 KKÍ - Driplið. 4. bekkur
16.05 Tottenham - Middlesbrough
17.45 Breiðablik - KR 2017
18.05 FH - Stjarnan 2016
18.25 KR - FH 2017
18.50 NBA Special. 1984 NBA Draft
20.00 Topp 5
20.20 La Liga Stay at Home
20.50 Tranmere Rovers - Liverpool 00/01 Bestu leikirnir í sögu ensku bikarkeppninnar.
21.15 NBA - Looking Back at Gary Payton
21.35 Mike Tyson. Undisputed Truth
22.55 Evander Holyfield vs. Mike Tyson II

ÚTVARP

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

40%
GLÖÐ

100% EINS OG HÚÐIN
100% ÞÚ

35%
GLETTIN

25%
DREYMIN

NÝTT NIVEA Q10 POWER EXTRA NOURISHING

MEÐ LÍFRÆNNI ARGAN OLÍU + Q10 EINS OG ER Í HÚÐINNI

ENDURNÝJAR VARNIR HÚÐARINNAR GEGN ÓTÍMABÆRRI ÖLDRUN

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

HAMPIÐJAN

Aðalfundur

Aðalfundur Hampiðjunnar hf. verður haldinn að Skarfagörðum 4, Reykjavík, föstudaginn 29. maí 2020 og hefst kl. 16:00.

Á dagskrá fundarins verða:

1. Venjuleg aðalfundarstörf samkvæmt samþykktum félagsins.

2. Tillaga um heimild félagsstjórnar til kaupa á eigin hlutum skv. 55. gr. hlutafélagalaga.

3. Önnur mál, löglega upp borin.

Dagskrá, endanlegar tillögur ásamt ársreikningi félagsins munu liggja frammi á skrifstofu félagsins, hluthöfum til sýnis, tveimur vikum fyrir aðalfund.

Atkvæðaseðlar og önnur fundargögn verða afhent á fundarstað.

Framboðsfrestur vegna stjórnarkjörs rennur út fimm dögum fyrir upphaf aðalfundar.

Tillögur frá hluthöfum, sem bera á fram á aðalfundi, skulu hafa borist í hendur stjórnar með skriflegum hætti eigi síðar en 10 dögum fyrir aðalfund.

Hluthafar sem ekki geta sótt fundinn, en hyggjast gefa umboð, þurfa að gera það skriflega eða með rafrænum hætti og þannig að dagsetning komi fram.

Stjórn Hampiðjunnar hf.

HAMPIÐJAN

Katrín er einnig í hljómsveitunum Ultraflex og Reykjavíkurdætrum, svo nóg er að gera. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Vitfirringslegur þorsti

Í dag kemur út önnur plata Special-K, hugarfósturs **Katrínar Helgu**, sem hefur frá barnæsku ekki hikað við að synda á móti straumnum.

Tónlistarkonan Katrín Helga Andrésdóttir kemur fram undir sviðsnafninu Special-K. Hún gefur út sína aðra plötu í dag, LUnatic thirST.

„Ég byrjaði að læra á blokkflautu fjögurra ára, en spilaði bara það sem ég vildi og fór ekki eftir fyrirmælum svo að á lokatónleikunum var ekki hægt að nota mig í neitt," segir Katrín og hlær.

„Í staðinn fékk ég að dansa, sem mér fannst prýðileg skipti. Ég var reyndar líka beðin um að koma ekki aftur í ballett á sínum tíma, foreldrum mínum var sagt að ég hefði slæm áhrif á hinar stelpurnar. Svo var ég „sett í leyfi" úr skóla tímabundið í fyrsta bekk fyrir að dansa uppi á borði í íþróttatoppi, sem kennaranum fannst ósæmilegt," segir hún.

Það má því segja hún hafi lengi synt á móti straumnum og er tónlistarferillinn þar ekki undanskilinn.

„Mér sagt að ég væri of mikið á iði til að vera í kór í Noregi, en þegar ég kom heim til Íslands þótti hegðun mín alveg eðlileg og Þórunni Björnsdóttur, kórstjóra Kársnesskólakórs, tókst ágætlega að hemja mig og kenna mér að elska tónlist," segir Katrín og segir þetta vafalaust skólabókardæmi um hegðun miðbarns sem leitar athygli utan heimilisins.

„En kannski hefur þetta bara verið íslenska uppreisnareðlið að koma mér í klandur í Noregi," bætir hún við.

Ekki vísun í eiturlyf

Katrín bjó um tíma í Berlín og segist hafa orðið hissa þegar flestir tengdu

> **EN LÚÐINN ÉG TEK ALDREI EITURLYF OG ÆTLAÐI BARA Í SAKLEYSI MÍNU AÐ VITNA Í MEGRUNARMORGUNKORNIÐ GÓÐA.**

sviðsnafnið við eitur- og hestadeyfilyfið ketamín.

„En lúðinn ég tek aldrei eiturlyf og ætlaði bara í sakleysi mínu að vitna í megrunarmorgunkornið góða. „K" fyrir Katrín og „Special" því ég var á þessum tíma að átta mig á því að allir af minni kynslóð eru sannfærðir um að þeir séu sérstakir, sem gerir okkur auðvitað öll alveg jafn ófrumleg," segir hún.

Hún segir heimsfaraldurinn ekki hafa haft mikil áhrif á útgáfu plötunnar.

„Ég kláraði að semja lögin fyrir um ári síðan þegar ég var í residensíu í Lissabon. Ég var hins vegar lengi föst í upptökuferlinu, eyddi öllu sem ég byrjaði á og var fljót í sjálfsefasemdirnar. En svo fékk ég styrk frá Hljóðritasjóði og gat ráðið Sölku Valsdóttur inn sem upptökustjóra. Það var nauðsynlegt fyrir mig að hafa auka sett af eyrum og heila sem gátu haldið mér við efnið og sannfært mig um að gefast ekki upp á því. Það er líka bara miklu skemmtilegra að gera svona saman," segir hún.

Uppljómun að djammi loknu

Katrín segir að titillinn, LUnatic thirST, hafi komið til hennar eina nóttina eftir djamm í Lissabon.

„Ég áttaði mig skyndilega á því að tilfinningarnar sem ég var að fjalla um á plötunni og ég hélt að væru tengdar ást, voru í rauninni bara losti. Ég eyddi restinni af nóttinni í að hugsa um samsetningu orða sem gátu túlkað þessa nýju uppgötvun og þetta varð niðurstaðan. Saman mynda fyrstu og síðustu tveir stafirnir í titlinum orðið „lust", en orðin sjálf þýða „vitfirringslegur þorsti", sem er auðvitað bara önnur leið til að orða sama hlutinn," útskýrir hún.

Þetta er önnur plata Katrínar, en fyrri platan, I Thought I'd Be More Famous by Now, kom út fyrir tveimur árum síðan.

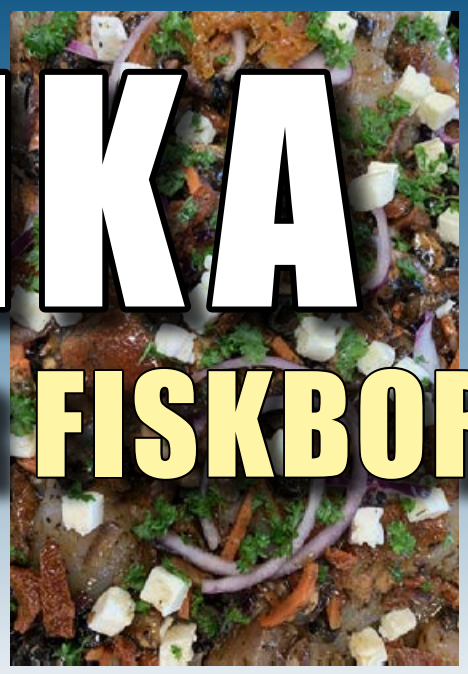
„Mér finnst Thought I'd Be More Famous by Now dáldið táningsleg, á besta mögulega máta, mikið af tilvistarkreppu og tyggjókúlutísku, en LUnatic thirST á einhvern hátt fullorðinslegri. Það eru færri lög þannig að hvert og eitt lag fær aðeins meiri athygli og nostur. Stærsti munurinn er í rauninni að ég gerði I Though I'd Be More Famous by Now nánast alveg ein inni í bílskúr að fylgja leiðbeiningum á YouTube um upptökuforrit, en LUnatic thirST er tekin upp og hljóðblönduð í vel búnu hljóðveri með hjálp fagaðila. Það er einhver einlægur jómfrúarsjarmi yfir fyrri plötunni sem kemur kannski aldrei aftur."

Katrín lýsir tónlistinni á þann veg að hún sé hugsuð fyrir nörda eins og hana sjálfa.

„Hún er ekki endilega eitthvað sem virkar fyrir fjöldann og ég er því aldrei með háar væntingar um hlustendatölur. Ég get þó með sanni sagt að viðtökur hafi verið framar vonum. Fólk sem ég hef mikið álit á hefur hrósað lögunum og dyr hafa opnast, svo ég er þakklát," segir Katrín. **steingerdur@frettabladid.is**

FISKIVIKA

ALLUR FISKUR ÚR FISKBORÐI OG FISKRÉTTIR



1.790 Kr.Kg

OPIÐ 9-18

VELJUM ÍSLENSKT

Fiskikóngurinn

Sogavegi 3 • Höfðabakka 1
Sími 555 2800

TILBOÐ Á ÖLLUM HITAVEITUSKELJUM

FOX 3-4 manna
Verð áður ~~350.000~~
Verð nú 299.000

CUB 5 manna
Verð áður ~~380.000~~
Verð nú 299.000

YUKON 5-7 manna
Verð áður ~~380.000~~
Verð nú 299.000

FRONTIER 4-6 manna
Verð áður ~~500.000~~
Verð nú 399.000

MEST SELDA #1

QUEEN
6-8 manna

Lögun: Ferköntuð.
Breidd: 215x215 cm.
Dýpt: 93 cm.
Lítrar: 1650.

Verð áður ~~350.000~~
Verð nú 299.000

MEST SELDA #2

KING
6-8 manna

Lögun: 8 hyrnt.
Breidd: 223 cm.
Dýpt: 93 cm.
Lítrar: 1800.

Verð áður ~~370.000~~
Verð nú 299.000

HEITIRPOTTAR.IS HÖFÐABAKKI 1 - SÍMI 7772000

Höfundarnir og leikstjórarnir Benedikt Valsson og Fannar Sveinsson ásamt leikurunum Aroni Má, Jóhannesi Hauki og Kötlu Margréti, sem svöruðu kallinu þegar gamli sápuóperudraumurinn rættist. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Katla Margrét fagnar hvítvínskjaftasögum

Leikkonan **Katla Margrét** tekur þátt í spennandi tilraunastarfsemi á mörkum íslensks veruleika í grínsápuóperunni Sápunni þar sem sjálfsagt er að dómsmálaráðherra mæti og ræði hvítvínsdrykkju.

Þetta er algjörlega bland í poka og komið víða við. Þetta gerist rosalega hratt," segir leikkonan Katla Margrét, sem er ásamt Jóhannesi Hauki og Aron Má Ólafssyni í aðalhlutverkum grínsápuóperunnar Sápunnar.

„Við bara rétt svona lesum handritið yfir," segir Katla Margrét um undirbúninginn með leikstjórunum Fannari Sveinssyni og Benedikt Valssyni fyrir maraþontökurnar sem fara fram á fimmtudögum.

„Þetta er bara unnið eins hratt og hægt er. Það er bara þannig og við erum í rauninni bara að læra textann á leiðinni inn á sett," segir Katla Margrét um langa tökudagana.

„Það er tekið upp mikið af efni og svo náttúrlega ríður á að klippa þetta allt á einum degi og ég bara næ ekki alveg hvernig þeir halda utan um það," segir Katla um endasprettinn sem Benedikt og Fannar taka til þess að koma næsta þætti í loftið á strax á eftir Íslandi í dag á Stöð 2 á föstudagskvöldum.

Allt eftir handriti

Katla Margrét segir þau hafa orðið vör við nokkuð útbreiddan misskilning um að framvinda sögunnar byggi mikið á spuna leikaranna.

„Það er ágætt að koma því að núna að þetta er náttúrulega bara allt saman eftir handriti. Líka það sem gerist á milli Sápusenanna," segir Katla Margrét og bendir á að Sápan er í raun tvískipt.

Í grunninn snúist hún um hjónabandshremmingar þeirra Jóhannesar Hauks í miðju COVID-fárinu en þau atriði eru tengd saman með innslögum að tjaldabaki þar sem leikstjórarnir og vandræði þeirra við þáttagerðina koma meðal annars við sögu.

„Þetta er bara einhver gamall draumur hjá þessum dúett og við bara hlýðum kallinu. Það er bara gaman að vera með í svona tilraunastarfsemi," segir Katla um þættina sem Fannar og Benedikt skrifa ásamt Baldvin Z og Glassriver framleiðir.

„Oh, það væri svo næs að geta pantað hvítvín á netinu," segir Katla Margrét í hlutverki Kötlu sem fékk Áslaugu Örnu til sín í klippingu í fyrstu Sápunni.

Gestir í 2. Sápu-þætti

- Auddi
- Sveppi
- Katrín Halldóra
- Bjössi í World Class
- Hrefna Sætran
- Salka Sól
- Fiskikóngurinn
- Sveinn Geirsson

Línur fyrir ráðherra

Þjóðþekkt fólk stígur, eins og ekkert sé sjálfsagðara, inn í atburðarás Sápunnar og hárgreiðslukonan Katla fékk til dæmis dómsmálaráðherrann Áslaugu Örnu Sigurbjörnsdóttur í stólinn til sín í fyrsta þætti og þær ræddu að sjálfsögðu mál málanna í samkomubanni; hvítvín á netinu.

„Hún lærir bara sínar setningar og allir vinna bara samviskusamlega," segir Katla Margrét þegar hún er spurð hvernig sé að leika á móti leikmönnum og jafnvel ráðherra í sápuóperu. „Maður er bara í vinnunni og tekur því sem kemur," segir Katla sem á von á slatta af gestum úr raunheimum í næsta þætti.

Leikið með hliðarsjálf

Kötlu hárgreiðslukonu finnst hvítvínssopinn helst til góður í þáttunum en Kötlu Margréti er alveg sama þótt í hugum áhorfenda verði yfirfærsla á hvítvínsfíkn milli persónu og leikanda.

„Nei, nei, maður getur þá bara litið á þetta sem einhver hliðaregó," segir Katla Margrét og hlær að raunveruleikatengingunni sem getur fylgt því að deila eiginnafni með leikpersónunni.

„Við áttum alveg samtal um þetta og þetta fór ekkert fyrir brjóstið á okkur," segir Katla og tekur hugsanlegum dagdrykkjukjaftasögum fagnandi. „Já, já, ég fagna því bara. Allt umtal er betra en ekkert," segir sápuóperuleikkonan og hlær.

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*

ALVÖRU VERKFÆRI
MAÍTILBOÐ

vfs.is

Háþrýstidæla
120 bar
15.120 kr.
Áður 18.900 kr.

Háþrýstidæla
200 bar, iðnaðar
vatnsflæði 15L/mín
175.920 kr.
Áður 219.900 kr.

Háþrýstidæla
160 bar, iðnaðar,
vatnsflæði 8,5L/mín
71.920 kr.
Áður 89.900 kr.

RYOBI
Ryksuga
18V, sogkraftur
1400L/mín
19.120 kr.
Áður 23.900 kr.

RYOBI
Loftdæla
18V, fyrir
vindsængur o.fl.
(verð án rafhlöðu)
5.517 kr.
Áður 6.490 kr.

RYOBI
Loftdæla
18V, fyrir dekk o.fl.
(verð án rafhlöðu)
7.642 kr.
Áður 8.990 kr.

Milwaukee
Geirungssög
MS 216SB,
Öflugur 1800w
mótor, 216mm blað
79.990 kr.
Áður 89.990 kr.

Loftpressa
Jeppadæla
12V, 166L/Mín
66.900 kr.
Áður 74.900 kr.

FUTECH
Laser
Þrívíðar krosslaser
64.900 kr.
Áður 74.900 kr.

Wera
Skrúfjárnasett
Einangrun þolir
allt að 1.000V
10.490 kr.
Áður 11.590 kr.

Áltrappa
5 þrepa, léttar
og sterkar
frá WIBE
12.900 kr.
Áður 13.900 kr.

Áltrappa
4 þrepa, léttar
og sterkar
frá WIBE
10.900 kr.
Áður 11.900 kr.

Áltrappa
3 þrepa, léttar
og sterkar
frá WIBE
8.900 kr.
Áður 9.900 kr.

Topplyklasett
Vandað með 1/2"
og 1/4" skröllum
og toppum
11.990 kr.
Áður 15.900 kr.

YATO
Bón og massavél
1200w, 180mm
13.990 kr.
Áður 16.990 kr.

Milwaukee
Massavél
Öflug massavél,
fyrir M18 Milwaukee
rafhlöður.
(Verð án rafhlöðu)
64.990 kr.
Áður 72.900 kr.

Búkkar
2 stk.
Flottir í skúrinn
eða verkstæðið
3 tonn með
öryggispinna
5.090 kr.
Áður 5.990 kr.

Hjólatjakkur
Lítill og nettur
2ja tonna geta
5.990 kr.
Áður 7.490 kr.

Hjólatjakkur
Lyftir 52 cm,
lágmarkshæð
14cm, 3 tonna geta
16.990 kr.
Áður 19.990 kr.

Hjólatjakkur
Nettur saman-
brjótanlegur,
lyftigeta 2 tonn
39.190 kr.
Áður 45.900 kr.

Hjólatjakkur
Vandaður frá MEGA,
lyftigeta 3 tonn.
47.590 kr.
Áður 55.900 kr.

SNILLD Í PALLASMÍÐI

Notaðu CAMO MARKSMAN PRO skrúfustykkið þegar þú smíðar pallinn og engir skrúfuhausar verða sýnilegir.
Fáanlegir fyrir 83-127 eða 133-146 mm borð.
Verð aðeins 14.900kr.

A4 Pallaskrúfur
4,2x42 mm, 250 stk:
1.790 kr.
4,2 x 56 mm, 250 stk:
2.190 kr.
4,8 x 75 mm, 200 stk:
2.890 kr.

CAMO Pallaskrúfur
60 mm, 350 stk:
14.900 kr.
60 mm, 700 stk:
26.900 kr.

25% afsláttur
af öðrum
A4 tréskrúfum

Úrval af vinklum og súluskóm í pallasmíðina

25% AFSLÁTTUR AF FOWLEY BÍLAHREINSIVÖRUM

VERKFÆRA SALAN

VERKFÆRASALAN • SÍÐUMÚLA 9, REYKJAVÍK • DALSHRAUNI 13, HAFNARFIRÐI • DALSBRAUT 1, AKUREYRI • S: 560 8888 • **vfs.is**

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

Ísfólkið

Ísfólkið á sér merkilega og svo langa sögu að norski rithöfundurinn Margit Sandemo þurfti hvorki færri né fleiri en 47 bækur til þess að gera öllum þeim kynósa ósköpum sómasamleg skil.

Prenthúsið byrjaði að gefa bækurnar út á Íslandi 1982 þannig að ég var sennilega tólf ára þegar besta vinkona mín féll fyrir bölvuðum ættingjum Þengils hins illa og fátt annað komst að þegar við héngum í rólunum við leikskólann í Furugrund.

Sjálfsagt hefur gelgjuleg afbrýðisemi ráðið mestu um að ég bannfærði Ísfólkið þótt auðvitað mætti vel fordæma það sem ómerkilegar sjoppubókmenntir sem vissulega var auðveldast að nálgast innan um Tígulgosa, miðstærð af kóki í gleri, lakkrísrör og Morgan Kane.

Þá villu óð ég í tæpa fjóra áratugi þangað til að ég greip, þjakaður af langvarandi svefnleysi, í trausti þess að norsk leiðindin hlytu að steinrota mann, til þess örþrifaráðs að hlusta á Ísfólkið í upplestri á Storytel.

Þótt það geti verið ósköp ljúft að sjá villur síns vegar og skipta um skoðun reyndist þetta í praxís epískur feill. Ísfólkið er nefnilega eins og að hraðspóla í gegnum Game of Thrones með kvenlægum yfirtónum þar sem Sandemo uppfyllir nánast allar kröfur lesandans um leið og þær vakna í huganum.

Þegar ég á enn eftir að vaka yfir 36 bókum og syrgi enn úrvalstálnornina Sunnu lýsi ég hér með Söguna um Ísfólkið tímalausa snilld. Ég hef líka rutt Shakespeare til hliðar og hvatt ástkonu mína (nei, ekki þessi úr Kópavoginum) eindregið til þess að raða öllum 47 þvældu kiljunum sínum í öndvegi í stofuhillunum.

Ætli ég svo aftur á móti að ná einhverjum svefni í sumar neyðist ég líklega til þess að grafa kengsúran Morgan Kane upp í Góða hirðinum.

STILLANLEG RÚM • HEILSURÚM OG -DÝNUR • GAFLAR • SÆNGUR • KODDAR • SVEFNSÓFAR • STÓLAR • SÆNGURFÖT, O.FL.

RÝMUM FYRIR NÝJUM VÖRUM

Seljum í stuttan tíma eldri gerðir af rúmum, skiptidýnum, sýningar-eintökum og öðrum vörum með veglegum afslætti í verslunum okkar í Reykjavík, á Akureyri og Ísafirði.

Við erum að taka inn mikið magn af nýjum vörum og rýmum til með því að selja eldri gerðir og sýningareintök með veglegum afslætti.

RÝMINGARSALA

25-70%

AFSLÁTTUR

EKKI MISSA AF ÞESSU

STILLANLEG RÚM

HEILSUDÝNUR OG –RÚM

SVEFNSÓFAR

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIÐI 1
Ísafirði
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.–fös. 11–18 | Lau. 11–16
www.betrabak.is

Betra BAK