

FRÉTTABLAÐIÐ

SÓTTKVÍ OG SAMGÖNGUBANN

ÞRIÐJUDAGUR 24. MARS 2020



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



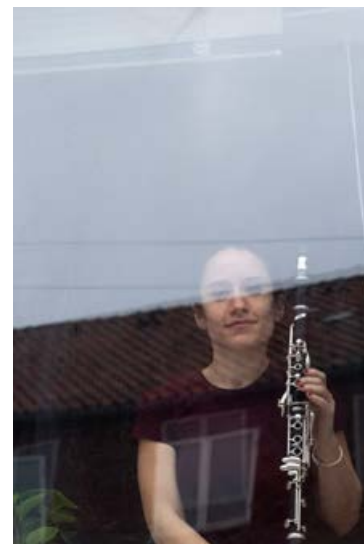
Therese og viðfangsefnið horfa á hvort annað í smástund og svo er hún farin en augnablikið er geymt.



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



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



Therese deilir augnabliki með fólkinu en ekki andrúmslofti.

Fangar tilfinningaþrungin augnablik fólks í sóttkví

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

Heilbrigði heim að dyrum



www.lysi-life.is



Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



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

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

Therese sagði svo frá því á

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

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

Horfa á hvort annað í smástund gegnum gluggann

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

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

mína leið,“ útskýrir Therese.

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

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

Útgefandi:
Torg ehf

Ábyrgðarmaður:
Jóhanna Helga Viðarsdóttir

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

Veffang:
frettabladid.is



Fáðu lyfin heim að dyrum

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

Nánari upplýsingar á lyfja.is



Látum okkur bara hlakka til lengur

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

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



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

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

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

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



Matthildur í fermingarsamfestingnum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



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



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

PENZIM®

GEL & LOTION

Fer sprittið illa með hendurnar?

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



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

PENZIM í 20 ár

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

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



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

ZYMETECH

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Domino's bregst við breyttu landslagi

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

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

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

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

„Við viljum léttu undir með viðskiptavinum okkar á matar-

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

Sérstök áhersla á hreinlæti

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

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

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



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



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

FRÉTTABLAÐIÐ/SIG-

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

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

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

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

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

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

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

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

Mjög gott innra eftirlit

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

> 3.000 KR.

HEIMSENDING

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

DOMINOS.IS | DOMINO'S APP | 58 12345

Ekki mikið spurt um Jökulsárlón

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

Hjördis Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is



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

Skilningur og óvissa

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

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



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

nicorette
gerðu eitthvað magnað

Prófaðu Nicorette® QuickMist munnholsúðann
Slær á reykingalöngun eftir 30 sekúndur



Fæst án lyfseðils

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

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

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

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

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

Áhyggjufullir ferðamenn

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

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

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

Vonar að þetta fari vel

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

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

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

GLEÐIPINNAR X HREYFILL

MATURINN HEIM AÐ DYRUM

Hreyfill færir þér matinn heim að dyrum

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

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

A
AKTU TAKTU

Skúlagötu

Opið: allan sólarhringinn

Sími:

561 0400

X

Stekkjarbakka

Sími:

557 9922

X

Garðarbæ

Sími:

565 8050

X

Fellsmúla

Sími:

533 4100



**Höfðatorgi
Kringlunni**

Sími:

575 7575



American Style

**Skipholt
Dalshrauni**

Sími:

517 1818

pítan

Skipholt

Sími:

562 9090

SAFFRAN

Dalvegi

Sími:

578 7474

**Eld
smíðjan**

Suðurlandsbraut

Sími:

562 3838

BLACKBOX

VIÐ ❤️ PIZZU

**Borgartúni 26
Mosó**

Sími:

546 0321

Keiluhöllin
EGILSHÖLL

Opið: **17-21***

Sími:

511 5300

shake & pizza
EGILSHÖLL

Opið: **17-21***

Sími:

517 18 19

*Ath. Opnunartímar geta breyst eftir aðstæðum

GLEÐIPINNAR

STÖNDUM SAMAN & HÖLDUM GLEÐINNI

gledipinnar.is

Hápunktur skóladagins

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

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



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



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



Ekki kvefast í vetur

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



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

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

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

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

ZYMETECH

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



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

Ungversk gúlassúpa

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

- 400 g nautakjöt, skorið í 2x2 cm bita**
- Smávegis smjör til steikingar**
- 2 laukar, gróft skornir**
- 2 hvítlauksrif**
- 1 dós tómaturpuré, 140 g**
- 2 tsk. paprikuduft**
- 4 kartöflur, skornar í bita**
- 2 rauðar paprikur, skornar niður**
- ½ blaðlaukur, skorinn í bita**
- 1 lítri vatn**
- 2 nautasúputeningar**
- Salt og pipar**

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

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

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

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

CAMELBAK®



VERTU MEÐ, PINN EIGIN BRÚSA



EDDY KIDS 2.990 KR

EDDY+ 2.990 kr

CHUTE MAG 2.990 kr



EDDY+ STÁL 6.490 kr

HOT CAP 4.990 kr



FRÍ HEIMSENDING

Við viljum leggja okkar að mörkum og bjóðum nú fría heimsendingu hvert á land sem er af öllum pöntunum í H verslun.

H Verslun opin virka daga frá 12 - 17 hverslun.is alltaf opin

Púsluspil eykur stærðfræðigáfu

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

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



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

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



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

leyfa barninu að spreyta sig sjálft á verkefninu.

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

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

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

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

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

Nokkur ráð til foreldra

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

Eitthvað fyrir alla á Stöð 2 Maraþon

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

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

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

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

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



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



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



Skoppa og Skritla koma krökkunum alltaf í gott skap.



Chernobyl. Frábærir þættir sem enginn má missa af.

Skapaðu þitt vinnurými heima

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

Sigrún Ásta Einarsdóttir, framkvæmdastjóri markaðs- og þróunarsviðs hjá A4, segir ýmsar áskoranir fylgja því að vinna heima. „Okkur skortir aðstöðu, plássíð er minna og við höfum ekki það sama við höndina og á vinnustaðnum.“ Hún nefnir fjögur atriði sem vert er að hafa í huga þegar vinnan færir inn á heimilið:

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

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

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

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

Gerðu verkefnalista

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

Það er gott að ganga frá vinnunni.



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

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

Skipuleggðu vinnudaginn

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

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

Vertu vel tengd/ur

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

Skýr skil milli lífs og vinnu

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

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

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

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

A4+

Skapandi dagar

fjölgum gæðastundum heima við

20%
afsláttur af:

LEIR
PERLUM
LITUM & LITABÓKUM
FÖNDURVÖRUM
MÁLNINGU
& MÖRGU FLEIRU

