



## Gæludýrum lógað vegna COVID-19

Innlent **2**

Dýralæknir kveðst merkja aukningu í aflifun gæludýra. Hann segir að ástæðuna megi rekja til ótta eigendanna við COVID-19 smit.



## Hrun í sölu veiðileyfa

Innlent **4**

Veiðiréttarhafar eru á meðal þeirra aðila í ferðaþjónustu sem horfa upp á algjört hrun. Dæmi eru um að tjón hlaupi á tugum milljóna.



## Ófriðurinn innan SÁÁ

Úttekt **6**

Langur aðdragandi hefur erið að því ófremdarástandi sem nú ríkir innan SÁÁ. Viðmælendur Mannlífs velta sökinni hver yfir á annan.



## Stórsöngkona stefnir Óperunni

Innlent **14**

Félag íslenskra hljómlistarmanna hefur stefnt íslensku óperunni, fyrir hönd Þóru Einarsdóttir óperusöngkonu vegna vangoldinna launa.

# MANNLÍF

Fréttir / Viðtal / Sjá og heyr



V

VIÐTALIÐ  
Katrín Jakobsdóttir

## Skömmuð fyrir að brosa of mikið

„Þetta verður tímabundið,“ segir Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra. Í samtali við Mannlíf ræðir hún stjórn málin, einkalífið og COVID-19 faraldurinn sem herjar á þjóðina.

VERUM HEIMA OG  
VERSLUM Á ELKO.IS



FRAMLENGDUR  
SKILAFRESTUR  
TIL 30. JÚNÍ

ELKO

i

Innlent / Dýrahald

## Ekki sannað að COVID-19 smitist með gæludýrum

Texti / Trausti Hafsteinsson

”

Hundurinn sýndi engin einkenni og veiktist ekki af völdum veirunnar.

Þótt talið sé að kórónuveiran sé upprunnin í dýrum og hafi færst yfir í menn, hefur ekki verið sýnt fram á að smit hafi borist frá húsdýrum eða gæludýrum til manna eða annarra dýra.

Í tveimur tilfellum hefur veiran greinst í sýnum sem tekin voru úr hundum sýkra einstaklinga, en hundarnir sjálfir veiktust aldrei. Í báðum tilfellum var um að ræða hunda sem sýktust af eigendum sínum í Hong Kong. Sá fyrri var af pomerianian-kyni og var smit hans staðfest 28. febrúar síðastliðinn en eigandinn, 60 ára kona, hafði þá líka verið greind með smit og þótti það sannað að dýrið hafði smitast af eigandanum. Hundurinn sýndi engin einkenni og veiktist ekki af völdum veirunnar en lést hins vegar um miðjan marsmánuð, þá 17 ára að aldri. Konan hefur ekki leyft krufningu á dýrinu og því er dánarorsök ókunn. Í hinu tilfallinu var um að ræða þýskan fjárhund sem greindist jákvæður af veirusmiti og sannað að hann hafi einnig sýkst af eiganda sínum í Hong Kong.

Þá greindist nýlega belgískur heimilisköttur með COVID-19 og talið er að eigandi hans hafi borið smitið yfir í dýrið en eigandinn hafði greinst jákvæður viku áður. Kötturinn var með sjúkdómseinkenni í öndunarfærum og meltingu en ekki hefur verið staðfest að þau hafi verið vegna veirunnar. Engar vísbendingar eru um að þessi dýr hafi borið smit í fólk eða önnur dýr.

Samkvæmt ráðleggingum Matvælastofnunar skal ávallt þvo hendur eftir snertingu við dýr, sérstaklega áður en matvæla er neytt og almennt ætti að forðast að leyfa hundum að sleikja andlit fólks og hendur. Það er í lagi að fara út með hundinn að því gefnu að leiðbeiningum um sóttkví og einangrun sé fylgt.



Í tveimur tilfellum hefur veiran greinst í sýnum sem tekin voru úr hundum.

## Frábært saman Milka & Oreo



# Gæludýrin víkja á veirutímum

**Dýraverndunaraðilar segja að gæludýraeigendur séu í auknum mæli farnir að losa sig við gæludýr sín. Í einhverjum tilvikum reyni þeir að finna dýrunum önnur heimili. Dýralæknir kveðst merkja aukningu í aflifun gæludýra síðustu vikur. Hann segir að ástæðurnar séu tvíþættar. Annars vegar óttist eigendur COVID-19 smit í dýrunum og hins vegar séu þeir hræddir um að geta ekki sinnt þeim ef þeir veikjast sjálfir.**

Fólk er mikið að koma með kisu til að finna ný heimili. Við höfum fundið fyrir aukningu á þessu tímabili, það er óhætt að segja það,“ segir Jóhanna Ása Evensen, rekstrarstjóri Kattholts.

Aðspurð telur Jóhanna Ása ástæðuna meðal annars vera vegna aukinnar viðveru fólks á heimilunum. „Núna eru börnin svo mikið heima og þá verða dýrin kvektari við lætin. Það er kannski dálítið svoliðis að gæludýrin þurfi að víkja í þessu ástandi,“ segir hún og bætir við að á sama tíma gangi vel að koma köttunum út aftur. Hún bendir einnig á að dýralæknar hafi gefið það út að kórónuveiran berist ekki úr gæludýrum í eigendur þeirra. „Það er sem betur fer líka aukning í hina áttina. Fólk er mikið heima hjá sér þar sem því leiðist og vantar félaga. Þannig finnum við líka aukningu í því að fólk taki kisu að sér og það er jákvætt.“

### Kettir frekar en hundar

”

**Eigendur eru meðal annars að leyfa dýrunum að fara núna, áður en ástandið verður verra.**

Guðjón Sigurðsson, dýralæknir á Dýralæknastofu Dagfinns, staðfestir að aukning sé á því að fólk sé að losa sig við gæludýrin af ótta við að kórónaveiruna. „Það er örli til aukning á því. Þetta eru aðallega kettir, minna um hunda. Það eru fyrst og fremst eldri dýr. Eigendur eru meðal annars að leyfa þeim að fara núna, áður en ástandið verður verra og sumir eigendurnir gera þetta af ótta við að geta síðar ekki sinnt dýrunum,“ segir Guðjón. „Við fáum svolítið af hringingum vegna þessa.“

### Hverfandi líkur á smiti

Þóra Jóhanna Jónasdóttir, dýralæknir hjá MAST, staðfestir einnig að fjöldi fyrirspurna hafi borist stofnuninni vegna COVID-19 faraldursins og því hafi þótt ástæða til að taka saman upplýsingar á heimasíðu MAST til að svara spurningum gæludýraeigenda sem til þeirra hafa leitað. „Við höfum sett upp spurningar og svör varðandi það hvort sé ástæða til að óttast þessi smit, annaðhvort að dýrin geti smitað eigendur eða þá öfugt. Það eru hverfandi líkur en það er fræðilegur möguleiki. Á heimsvísu hefur veiran aðeins fundist í þremur tilvikum í gæludýrum, í tveimur hundum og einum ketti. Hundarnir sýndu engin sjúkdómseinkenni. Kötturinn sýndi öndunarfæra- og meltingareinkenni, sem óvíst er hvort tengdist smitinu, en hann náði sér hratt,“ segir Þóra Jóhanna.

„Vissulega þarf að skoða þetta betur og það er verið að setja upp fleiri rannsóknir í nokkrum löndum þess efnis. En að svo stöddu er ekkert sem bendir til þess að gæludýr beri smit á milli. Það er samt auðvitað rétt að hafa allan vara á og þvo vel hendurnar eftir snertingu við dýr eins og annað, og einnig áður en matur er útbúinn fyrir dýrið.“



M

BIRTINGUR EHF

Útgáfufélag - Síðumúla 28, 108 Reykjavík S: 515 5500



Lumar þú á frétt?

Sendu ábendingu á ritstjórn@birtingur.is

Útgefandi og ábyrgðarmaður: Halldór Kristmannsson - Framkvæmdastjóri: Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir - Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson - Ritstjóri Mannlífs: Reynir Traustason - Ritstjórnartimarita: Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir, Steingerður Steinarsdóttir - Blaðamenn: Baldur Guðmundsson, Ragna Gestsdóttir, Friðrika Benónýsdóttir, Guðný Hrönn, Trausti Hafsteinsson - Umbrot og hönnun: Ivan Burkni - Forsíða: Hákon Davíð Björnsson - Auglýsingar: auglysingar@birtingur.is - Prentun: Landsprent - Dreifing: Póstdreifing



# SETJUM HEIMSMET Í LESTRI VERTU MEÐ Í LANDSLIÐINU

Í tilefni af því að nú erum við mörg heima og vantar eitthvað gefandi til að nýta tímann í ætlum við að sameinast í einu liði, landsliðinu í lestri, og setja heimsmet í lesnum mínútum á einum mánuði.

**Reglurnar eru mjög einfaldar.** Þú tekur tímann þegar þú lest og skráir mínúturnar á [timitiladlesa.is](https://timitiladlesa.is).

Allir geta verið í landsliðinu. Strákar og stelpur, börn og fullorðnir. Hver mínúta skiptir máli.

Allur lestur telst með. Líka að hlusta á hljóðbók. Líka að lesa myndasögu og uppskriftabók. Líka að lesa rafbækur. Og að sjálfsögðu skiptir tungumálið engu máli.

Á [timitiladlesa.is](https://timitiladlesa.is) sérðu alltaf hvað landsliðið er búið að lesa mikið, og hvað þú ert búin(n) að lesa mikið. Og ef þú stendur þig rosalega vel færðu viðurkenningar á síðunni.

**SVO NÚ ER BARA AÐ REIMA Á SIG LESSKÓNA OG  
GRÍPA NÆSTU BÓK. VIÐBÚIN — TILBÚIN — LESA!**



Stjórnarráð Íslands  
Mennta- og  
menningarmálaráðuneytið

#timitiladlesa

[timitiladlesa.is](https://timitiladlesa.is)





Mjólkinn gerir gott betra

MJÓLKURSAMSALAN 

ENNEBAM / SIA / MADIRA

Fréttaskýring  
SÁÁ

# STRÍÐIÐ Á SJÚKRAHÚSINU

Ósætti hefur ríkt innan veggja SÁÁ um nokkurt skeið. Spjótin beinast að Arnþóri Jónssyni, formanni SÁÁ, og Þórarni Tyrfingssyni, fyrrverandi yfirlæknis og stjórnanda á Vogu, og eru þeir sakaðir um einelti í garð æðstu stjórnanda á Vogu.

Þrátt fyrir að Þórarinn hafi hætt klínísku starfi í maí 2017 og ekki unnið við meðferðina á stofnuninni síðan þá gegnir hann enn hlutverki innan samtakanna, jafnvel of stóru að mati ýmissa heimildamanna Mannlífs og er hann sakaður um að hafa að tjaldarbaki unnið gegn núverandi yfirmönnum heilbrigðissviðsins. Þá er Arnþór formaður sagður ganga erinda yfirlæknisins fyrrverandi innan framkvæmdastjórnar SÁÁ.

## Teymi yfirkvenna

Valgerður Á. Rúnarsdóttir tók við starfi framkvæmdastjóra lækninga á Vogu af Þórnari sumarið 2017. Þétt við bak hennar hafa undanfarin ár starfað Ingunn Hansdóttir yfirsálfræðingur og Þóra Björnsdóttir hjúkrunarforstjóri. Miðað við stuðningsyfirlýsingar yfirgnæfandi meirihluta starfsfólks SÁÁ virðist stjórn þessara kvenna, undir forystu Valgerðar, haft góðan meðbyr. En frá því að Valgerður tók við hefur gætt sívaxandi erfiðleika í samskiptum milli hennar og Arnþórs, stjórnarformanns samtakanna. Svo mikilla erfiðleika að eftir því hefur verið tekið innan framkvæmdastjórnarinnar og á haustmánuðum var hjá henni óskað eftir óháðri úttekt á samskiptunum æðstu manna og stjórnar. Af þeirri úttekt varð þó aldrei og herma heimildir Mannlífs að Arnþór hafi hafnað beiðninni. Í kjölfarið lýstu ýmsir stjórnarmeðlimir yfir stuðningi við stjórnendateymi Vogs en fengu í kjölfarið bréf frá Arnþóri formanni þess efnis að nefndarmenn hefðu ekki heimild til að taka afstöðu gegn formanni.

## Kornið sem fyllti mælinn

Langur aðdragandi hefur því verið að því ófremdarástandi sem nú virðist ríkja innan SÁÁ en það virðist hafa sprungið með hveli við uppsagnir starfsmanna í síðustu viku. Þá sagði Arnþór formaður upp nokkrum starfsmönnum innan Vogs og gaf fyrir því þær ástæður að spara þyrfti peninga samtakanna þar sem fyrir liggja að fjárflyunarleiðir munu bresta vegna kórónuveirufaraldursins. Valgerður



Langur aðdragandi hefur því verið að því ófremdarástandi sem nú virðist ríkja innan SÁÁ en það virðist hafa sprungið með hveli við uppsagnir starfsmanna í síðustu viku.

blæs hins vegar á þær skýringar og segir ólíðandi að stjórn félagasamtakanna sé að skipta sér af starfsmannamálum og faglegum ákvörðunum hvað fíknimeðferðina varðar á Vogu. Undir það hafa ýmis fagsamtök sérfræðinga tekið og fram hafa komið opinberlega þrjár vantraustsyfirlýsingar á framkvæmdastjórn SÁÁ vegna málsins og úr stjórninni hafa gengið þrjár fulltrúar nú þegar. Vantrauststillögunum var hins vegar öllum vísað frá á aðalstjórnarfundum samtakanna um liðna helgi þar sem Þórarinn, fyrrverandi yfirlæknir, hélt eldræðu mikla.

## Sinnir enn verkefnum

Þórarinn gegnir enn hlutverki innan SÁÁ eftir að hafa gert samkomulag þess efnis við Arnþór formann og framkvæmdastjórnina. Að viðhalda gagnagrunni og sjúkraskrá Vogs annars vegar og hins vegar að veita vímuefnaráðgjöfum kennslu. Dóttir hans Hildur starfar sem lækni á Vogu og sonur hans, Björn Logi, situr í framkvæmdastjórn samtakanna ásamt því að nánir samstarfsmenn hans og vinir sinna lykilhutverkum, til dæmis Hörður Svavarsson og Theódór S. Halldórsson sem nýverið tóku sæti í framkvæmdastjórninni í stað þeirra sem gengu úr henni í kjölfar uppsagnanna um daginn. Það er raunar nokkuð eðlilegt að áhrifa Þórarins gæti enn í starfsemi samtakanna þar sem hann stýrði starfinu við góðan orðstír lengi. Nú er hann hins vegar sakaður um að vilja áfram stýra að tjaldarbaki, bæði hluta félagsstarfsins sem og hinum faglega hluta reksturs meðferðarstarfsins.

## Dropinn sem fyllti mælinn

„Kannski átti stjórnin ekki von á því að ég myndi stíga niður fæti. Kannski er þetta gert í þeirri von að ég segði upp. Afleiðingarnar af þessu hafa verið rosalega miklar og ég finn alls staðar skilning á þeim sjónarmiðum sem ég er að setja fram,“ segir Valgerður Á. Rúnarsdóttir, framkvæmdastjóri lækninga hjá SÁÁ.

Þau sjónarmið segir hún fyrst og fremst snúa að því að aðskilja þurfi stjórnun félagasamtakanna og stjórnun heilbrigðisstofnanna sem samtökunum tengjast. „Ég vona að stjórn samtakanna horfist í augu við það og hafi gæfu til að leysa úr þessari alvarlegu stöðu. Það hlýtur bara að gerast. Fyrir mér er meðferðin aðalatriðið og hverjir taka ákvarðanir um faglegan rekstur á sjúkrastofnunum. Þær ákvarðanir eiga ekki að vera í höndum stjórnar félagasamtaka.“

## Rangt mat

Valgerður telur að stjórnin meti það rangt að fjárstuðningur fái ekki frá yfirvöldum eftir að fjárflyunarleiðir samtakanna brugðust vegna kórónuveirufaraldursins. Hún viðurkennir að hún hafi um nokkurt skeið glímt við móttbyr frá ákveðnum aðilum tengdum SÁÁ. „Auðvitað hefur stjórnin gefið þær skýringar að þetta snúist um peninga en ég held að það sé bara ekki rétt mat hjá henni. Starfsemi þarna er svo miklu meira virði en svo að stjórnvöld vilji ekki aðstoða og passa upp á að þetta fari allt saman vel,“ segir Valgerður.

„Ég er dálítið forvitin að komast að því hvaða hópur það er nákvæmlega sem styður stjórnarformanninn á þessari vegferð. Þetta sem gerðist núna nýverið var dropinn sem fyllti mælinn. Þetta er tilfinningaríkt allt saman. Það eru margir sem eiga samtökunum líf sitt að launa og ég er ein af þeim. En það má ekki blanda tilfinningum inn í þetta.“

## Hættir að öllu óbreyttu

Valgerður er hörð á því að standa við uppsögn sína verði hlutverki framkvæmdastjórnar SÁÁ og sér í lagi hlutverki stjórnarformanns samtakanna ekki aðskilið frá faglegum rekstri sjúkrastofnanna. Hún telur eðlilegt að núverandi formaður og stjórn stígi til hliðar enda sé mörgum brugðið við hversu einkennilega hafi verið staðið að málum. „Það virðist nokkuð skýrt hvernig stjórnin vill hafa hlutina og kannski getur hún bara haft þetta



Valgerður Á. Rúnarsdóttir.

svona. Ég get ekki hugsað mér að vera í þessu umhverfi áfram. Stjórnin verður þá bara að gera þetta með öðru fólk og það kemur auðvitað alltaf maður í manns stað,“ segir Valgerður og leggur þunga áherslu á að meðferðarþjónusta SÁÁ snúist ekki um hana sjálfa. Hún hefur miklar áhyggjur af því að aðgerðir stjórnarinnar og umræðan sem af þeim skapast sverti hið góða starf sem unnið hefur verið undir merkjum samtakanna. „Ég hef bara áhyggjur af meðferðinni, það þarf annars konar stjórn yfir heilbrigðisrekstrinum og hún verður að vera alveg laus við inngrip framkvæmdastjórnar félagasamtaka, m.a. um starfsmannamál. Ég hef áhyggjur af því að núverandi stjórn samtakanna geri sér ekki grein fyrir að þetta er ekki í lagi og ætli bara að láta þetta ganga eftir. Það eru einhverjir þar sem vilja stýra öllu því hvað gerist inni á gólfinu.“

## Ekki fórnarlamb

Helst af öllu segir Valgerður auðvitað vilja halda áfram starfi sínu hjá SÁÁ. Hún lítur ekki á sig sem fórnarlamb og hefur ekki áhyggjur af sjálfri sér. „Ég vil auðvitað áfram leiða þetta starf, þetta er svo gríðarlega mikilvæg starfsemi sem má ekki verða fyrir þessu hnjaski sem gjörningar framkvæmdastjórnarinnar valda. Mér finnst svo glatað þegar þetta fer að snúast um einhverja einstaklinga. Ég þoli alls konar skít og hef synt fram hjá honum lengi. En ég er ekki pólitíkus og kann ekki þennan leik. Kannski er þetta brölt bara kolöðlegt allt saman en ég hafði ekki hugsað mér að láta lögfræðinga skoða það, mér finnst það ekki spennandi kostur. Ég lít ekki á mig sem fórnarlamb og hef engar áhyggjur af sjálfri mér.“

## „Alls ekki þessi vondi kall“



„Ég er góði gæinn og alls ekki þessi vondi kall sem verið er að gefa í skyn,“ segir Arnþór Jónsson, formaður SÁÁ, um þá umræðu sem að honum hefur beinst undanfarið. Hann segir of tímafrekt að fylgjast með umræðunni og segir meira máli skipta að vinna að góðum verkum samtakanna.

„Þetta er allt á misskilningi byggt. Þetta eru mest sögur og spuni og umræðan heyrir mér vera ómakleg og smánarlegt að verið sé að veitast að Þórnari Tyrfingssyni núna þegar á móti blæs. Nú eru það verkin sem þarf að vinna sem skipta máli og ég vil ekki vinna að málefnum SÁÁ í beinni útsendingu.“

Arnþór Jónsson, formaður SÁÁ.  
Mynd / Speppi fyrir SÁÁ



# IÐNAÐARLÍFTÆKNI

Ný námsleið í Háskóla Íslands  
í nánun samstarfi við atvinnulífið



HÁSKÓLI ÍSLANDS



**Iðnaðarlíftækni er ný námsleið í meistaranámi sem Háskóli Íslands býður upp á í nánun samstarfi við alþjóðlega lyfjafyrirtækið Alvotech. Námsleiðin skapar ótal möguleika fyrir nemendur til þátttöku í nýsköpun á sviði líftækni.**

- Námið er kjörið fyrir þá sem hafa lokið grunnnámi í raun- eða lífvísindum, heilbrigðisvísindum, verkfræði eða öðru sambærilegu námi.
- Nemendur öðlast víðan skilning á nýtingu líftækni í iðnaði.
- Hagnýt rannsóknarverkefni í samstarf við íslensk líftæknifyrirtæki eins og Alvotech sem starfar á alþjóðlegum líftæknilyfjamarkaði.
- Sérfræðingar úr atvinnulífnu og vísindamenn frá Alvotech koma jafnframt að kennslu sem fer að hluta til fram í Hátæknisetri fyrirtækisins í Vatnsmýri.
- Námið skapar nemendum ótal tækifæri í atvinnulíf, bæði hjá sprotafyrirtækjum og stærri fyrirtækjum og stofnunum í líftækni.

**Skapaðu þér ný tækifæri í spennandi geira í örum vexti**

Umsóknarfrestur er til 15. apríl - nánar á [hi.is](http://hi.is)





# Á enga sök á ástandinu

■ „Ég reyni að segja allt gott, það eru ekki góðir tímar,“ segir Þórarinn Tyrfingsson, fyrrverandi yfirlæknir og framkvæmdastjóri Vogs, þegar viðbragða hans var leitað um deilurnar sem uppi eru innan SÁÁ. Þar vísar hann til útbreiðslu kórónuveirunnar en hann er heldur ekki þar hrifinn af umræðu undanfarinna daga um starfsemi SÁÁ og því að vera dreginn inn í umræðuna þar sem hann hefur meðal annars verið sakaður um svokallaðar hrútskýringar á stjórnarfundum.

„Ég er bara gamall karl og því verður ekki breytt. Ég fer ekki að fara í kynskiptiaðgerð orðinn þetta gamall og menn mega alveg kalla mig hrút. Ég skammast mín ekkert fyrir það að vera karlmaður og ekki heldur fyrir það sem ég hef gert fyrir samtökin SÁÁ,“ segir Þórarinn.

## Enginn leppur

Aðspurður segist Þórarinn ekki vera sá áhrifamaður sem haldið hefur verið fram í umræðunni síðstu daga. Hann segir það ljóst að Arnþór stjórnarformanni sé ekki fjarstýrt. „Starfsemi SÁÁ stendur ekki og fellur með einum manni. Sú umræða er rugl og ég skil að hún komi upp þegar fólk verður hrætt eða óöruggt. Kjölfesta samtakanna er 48 manna aðalstjórn, það er enginn einn maður sem þarna ræður. Hlutverk stjórnar er að gæta hagmuna samtakanna enda miklar eignir sem þau eiga og vernda alla þá þekkingu sem þarna má finna, meðal annars hjá þeim sem þarna starfa og þeim sem eru þarna hættir,“ segir Þórarinn.

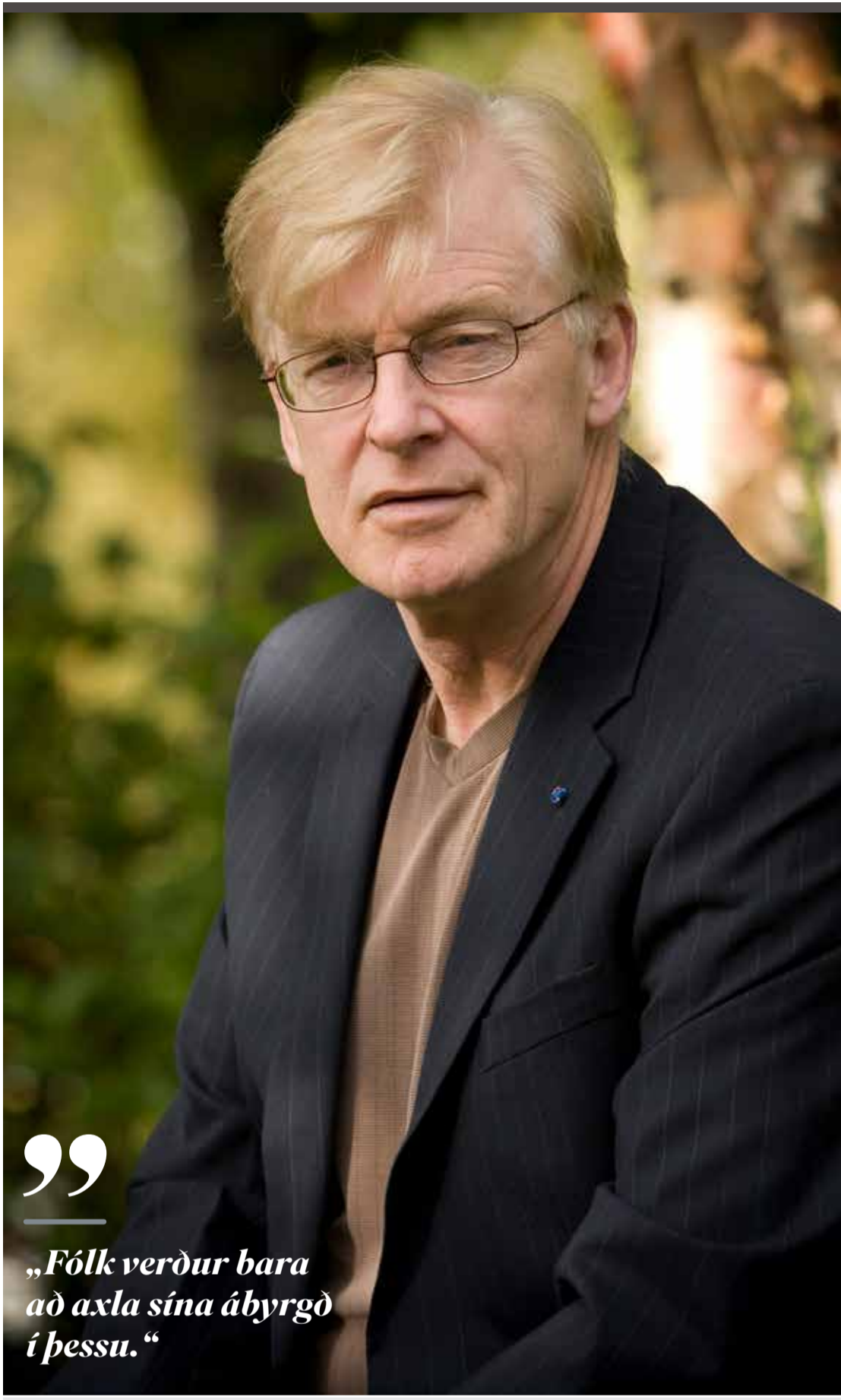
„Ég geri mér ekki grein fyrir því af hverju er verið að mála mig sem vonda kallinn. Þarna hef ég unnið

frá því ég varð til sem læknir og ég vissi ekki betur en að þarna væri allt í lukkunnar velstandi. Ég er ósköp venjulegur maður og treysti á það sjálfur að ég sé góð manneskja. Það verður ekki af stjórnarformanninum tekið að hann var kosinn þarna inn og situr þar í fullu umboði aðalstjórnar. Mér finnst verið að gera lítið úr fólki þegar gefið er í skyn að honum sé fjarstýrt fram og til baka. Arnþór er ekki minn leppur, hann er sjálfstæður maður með mikla reynslu úr lífinu og í starfi.“

## Hryggur yfir stöðunni

Aðspurður hafnar Þórarinn því alfarið að bakvið tjöldin beiti hann áhrifum sínum til að sverta starf núverandi stjórnenda Vogs. Hann gefur ekki mikið fyrir umræðu um að hann fari fram af karlrengu á stjórnarfundum. „Ég get ekki svarað þessu öðruvísi en að ég hef ekkert verið þarna á þessari starfstöð. Ég er kominn út úr þessu öllu og sit ekki í framkvæmdastjórn. Ég er hryggur yfir því hvernig staðan er. Ég á enga sök á því og hef hvergi komið þarna nærri á nokkurn hátt enda ekki með neitt umboð til þess. Fólk verður bara að axla sína ábyrgð í þessu,“ segir Þórarinn og ítrekar að hjá SÁÁ séu tveir stjórnendur að heilbrigðisstofnunum samtakanna.

„Það er annars vegar framkvæmdastjórn SÁÁ sem leggur til gríðarlegt fjármagn og starfsmennirnir eru ekki fulltrúar þess fjármagns. Svo eru það yfirmenn og millistjórnendur, þar er heldur enginn einn maður sem ber ábyrgð á öllu saman. Núna verður stjórnskipulag samtakanna, framkvæmdastjórnin og starfsfólkið, að takast á við þetta og leysa þetta.“



„Fólk verður bara að axla sína ábyrgð í þessu.“

Þórarinn Tyrfingsson, fyrrverandi yfirlæknir og framkvæmdastjóri Vogs. Mynd / Gunnar Þór Andrésson

# Leitt að vera leiksoppur í refsák

■ „Ég hef það gott en mér var rosalega brugðið. Þessu átti ég alls ekki von á og mér finnst það rosalega leitt að vera leiksoppur í svona refsák,“ segir Ingunn Hansdóttir, yfirsálfræðingur hjá SÁÁ, þegar hún er spurð um líðan sína eftir að hafa nýlega verið sagt upp starfi sínu. Hún segist gífurlega ánægð með meðbyrinn síðustu daga og segir augljóst að mjög margir vilji halda í sem bestu þjónustu fyrir fólk með fíknisjúkdóma.

## Kerfisvilla

Ingunn segir sálfræðinga því miður hafa átt stundum erfitt uppdráttar innan heilbrigðisstofnanna þar sem margar fagstéttir koma saman. Sem betur fer séu viðhorfin að breytast. „Þetta kalla ég einfaldlega kerfisvillu, að nýta ekki fagþekkingu sálfræðinga í heilbrigðisþjónustu í miklu meiri mæli

en gert er í dag. Við teljum okkur vera grunnstoð í heilbrigðiskerfinu á SÁÁ og sálfræðisþjónustan hefur of lengi þurft að dúsa úti í horni,“ segir Ingunn og leggur áherslu á að það sé krafa samfélagsins að heilbrigðis meðferðir séu færðar í nútímalegt horf með þverfaglegum teymum.

„Við vorum á fleygiferð í því að breyta hlutunum til enn betri vegar. Það er alltaf hægt að bæta og við höfum verið eins og ferskir vindar inn í þessa starfsemi. Megur málsins er bara sá að framkvæmdastjórn SÁÁ hefur verið að grípa fram fyrir hendurnar á Valgerði, meðal annars með ákvörðun sinni um hvaða stétt það er sem eigi að koma að meðferðinni. Það er vandamálið og togsteitan í hnotskurn. Það er ekki hægt að taka ákvarðanir með þessum hætti.“



Ingunn Hansdóttir, yfirsálfræðingur hjá SÁÁ, var nýlega sagt upp starfi.

## Óttast breytingar

Aðspurð telur Ingunn deilurnar nú snúa að því að hinir eldri óttist breytingar og það sem hún kallar ferska vinda. Hún bendir á að það hafi einmitt verið Þórarinn sem réði hana til starfa en fyrir einhverja hluta sakir hafi hann breytt um skoðun á leiðinni. „Það er alltaf erfitt að stíga inn í breytingar og

fólk er oft tortryggt þegar gera á hluti með breyttum hætti. Það má segja að hinir eldri séu hræddir við ferska vinda. Þórarinn treysti mér fyrir þessu í upphafi en síðan hefur það verið alveg ljóst að honum hefur ekki fundist þetta vera leiðin í rétta átt. Hann hafði væntingar um að hlutirnir eða áherslur yrðu öðruvísi,“ segir Ingunn og viðurkennir að hún hafi þurft að sæta ítrekuðum aðfinnslum Þórarins undanfarin misseri. Hún veltir fyrir sér hvort þessar deilur séu mögulega tilkomnar vegna þess að karlar upplifi ógn af sterku kvennateymi stjórnenda Vogs. „Ég held að það sé hluti af vanda málinu. Það hefur alltaf verið unnið gott starf hjá SÁÁ en núna voru komnir nýir stjórnendur sem hafa viljað þróa hluti áfram í góða átt með hagsmunum fíknisjúklinga að leiðarljósi. Okkar heitasta ósk er að fá starfsfrið til þess.“

## Úti í miðri á

Innan SÁÁ hefur verið boðið upp á þriggja ára starfssnám vímu-efnaráðgjafa og því starfi hefur Ingunn stýrt. Hún segir námið nú í uppnámi ásamt sálfræðisþjónustu til barna og aðstandenda fíknisjúklinga. „Það er nú fólk í miðju námi sem ekki veit hvað gerist næst og er stutt úti í miðri á. Þarna höfum við sálfræðingarnir komið mikið að málum í námi og fræðslu,“ segir Ingunn sem vonast til að framkvæmdastjórn SÁÁ sjái að sér fljótlega.

„Það er augljóslega verið að reyna koma höggi á Valgerði og mér finnst það ekki góð stjórnun að segja upp einum af yfirmönnum faglegrar meðferðar á svona krísustundu. Ég skil að það vanti peninga en þetta er bara gert til að grafa undan.“



# ALLT FYRIR PÁSKANA Í NÆSTU NETTÓ!

Nautalund  
Danish Crown

**2.999** KR/KG  
ÁÐUR: 4.999 KR/KG

**-40%**



**PÁSKABLAÐ  
NETTÓ ER  
KOMIÐ ÚT!**

SKOÐAÐU TILBOÐIN  
Á NETTO.IS OG GERÐU  
INNKAUPIN Á NETINU!

**Páskablað Nettó**  
*Gerðu góð kaup fyrir páskana*

- Páskateikín
- Úrval af páskaeggjum
- Frábær tilboð

TILBOÐIN GILDA: 2. - 13. APRÍL 2023  
Eftir með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Vörurval getur verið breytilegt á milli verslana.

nettó

**-30%**

Fyllt kalkúnabringa  
Ísfugl

**3.149** KR/KG  
ÁÐUR: 4.499 KR/KG

**-25%**

Hamborgarhryggur  
Kjötsel

**1.199** KR/KG  
ÁÐUR: 1.598 KR/KG

Wellington  
Nautalund

**5.999** KR/KG  
ÁÐUR: 9.998 KR/KG

**-40%**

## MIKIÐ ÚRVAL AF PÁSKAEGGJUM!



**GOTT  
VERÐ**

Heill kalkúnn

**1.199** KR/KG

**-35%**

Humar  
1 kg - skelbrot

**2.859** KR/KG  
ÁÐUR: 4.399 KR/KG

**nettó**  
Lægra verð - léttari innkaup

VERSLAÐU Á NETINU  
**www.netto.is**

Tilboðin gilda 3. - 13. apríl

Tilboðin gilda meðan birgðir endast.

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.  
Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

**ÓDÝRAST Á NETINU  
Í VEFVERSLUN NETTÓ\***

\*Skv. könnun Fréttablaðsins



# Það er svo mikil seigla í Íslendingum

„Það er svo mikilvægt þegar maður er minntur á hverfuleika efnahagslífsins að muna hvað við eigum. Þá sér maður þessa seiglu í samfélaginu, samheldnina og fólkið sem stendur í ströngu, til dæmis í heilbrigðisþjónustunni, hjá almannavörnum, í skólunum og verslunum þar sem starfsmenn standa í framlínunni og þurfa að takast á við það að mæta fólki allan daginn. Fólk í atvinnulífinu horfir fram á mjög erfiðar aðstæður en ætlar sér að komast í gegnum þetta. Ég segi stundum að eftir svona vetur eins og þessi vetur hefur verið þá sé ekki tilviljun að við búum hérna. Það er svo mikil seigla í Íslendingum,“ segir Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra. Í samtali við Mannlíf ræðir hún hinn skæða Covid-19 faraldur sem herjar á þjóðina, stjórn málin og einkalífið.

Texti / Svava Jónsdóttir  
Mynir / Hákon Davíð Björnsson



**V**ið erum að berjast við heilbrigðisvá en sóttvarnaaðgerðirnar sem ætlað er að hægja á útbreiðslu veirunnar gera það að verkum að það er að hægja á efnahagslífinu þannig að fólk hefur í raun tvöfaldar áhyggjur,“ segir Katrín. „Um leið er margt í þessari stöðu sem fyllir mann bæði stolti og bjartsýni. Það er í fyrsta lagi það fagfólk sem við eigum innan bæði heilbrigðisþjónustunnar og almannaþjónu sem hefur miðlað upplýsingum um stöðuna til landsmanna daglega undanfarnar vikur. Sömuleiðis hefur mér fundist merkilegt að skynja samstöðu almennings í landinu. Við sjáum líka fyrirtæki, til dæmis Íslenska erfðagreiningu og Alvogen, leggja sitt af mörkum í baráttunni og það finnst mér mjög jákvætt. Ég hef verið á hinu pólitíska sviði frá síðasta hrúni og við stöndum nú miklu betur til að takast á við efnahagsþrengingar heldur en við gerðum þá. Við eigum öflugan gjald-eyrisvaraforða, við erum með lægstu vexti í lýðveldissögunni og við erum miklu minna skuldsett en þá, hvort sem um er að ræða einstaklinga eða fyrirtæki, þannig að það er margt sem leggst með okkur í þessari baráttu þó að þetta verði auðvitað erfið.“

## Þetta mun ganga yfir

Óvissan er mikil vegna Covid-19 og Katrín segir að verið sé að tala um verulegan samdrátt í hagkerfinu og mikið atvinnuleysi og það mun taka tíma bæði að ná því niður og byggja upp efnahagslífið. Bankarnir séu með töluvert svigrúm til að styðja við viðskiptavinum sína í gegnum þetta þótt það muni taka tíma.

„Þetta eru í raun og veru aðstæður sem við þekkjum ekki í lýðveldissögunni þar sem við erum annars vegar með heimsfaraldur og hins vegar þessi miklu efnahagslegu áhrif. Þetta mun ganga yfir, þetta verður tímabundið og allar okkar aðgerðir miða að því hvernig við getum brúað gjána þannig að við höldum samfélaginu gangandi.“

Það er tekjufall hjá mörgum fyrirtækjum og þá er stóra markmiðið okkar að koma bæði fólki og fyrirtækjum í gegnum þennan skafll þannig að við tryggjum afkomu fólks og að fyrirtæki hafi tækifæri til þess að komast í gegnum þetta ósködduð. Það mun taka tíma að vinna úr þessu.“

Katrín segist hafa mestar áhyggjur af stöðunni á vinnumarkaðnum og vaxandi atvinnuleysi.

Aðgerðapakki var samþykktur samhljóða í lok mars sem felst m.a. í hlutabótum sem snúast fyrst og fremst um að tryggja afkomu fólks. „Við skiptum þessu upp í varnir, vernd og viðspyrnu.“

Brúarlán til atvinnulífsins og frestun á ýmsum greiðslum eru varnaraðgerðir. Brúarlán eru í takt við það sem önnur Norðurlönd gera þar sem við veitum ákveðna ábyrgð að hluta til á lánnum til fyrirtækja þannig að ríkið tekur þátt í að styðja við fyrirtækin í gegnum þennan skafll. Svo er það frestun skattgreiðslna. Við tryggjum laun til þeirra sem eru skikkaðir í sóttkví. Við boðum barna- bótaauka sem verður greiddur út í júní og er bæði skattfrjáls og veldur ekki skerðingum. Þá verður faraldurinn vonandi í rénun og fólk í færnum til að nýta sér þá greiðslu. Þá er heimiluð úttekt sér- eignarsparnaðar sem er auðvitað gamalkunnugt úrræði en getur gagnast mörgum.

Síðan er það viðspyrnan sjálf. Þar veitum við ákveðnar ívilnanir á virðisaukaskatti gagnvart tiltekinni vinnu, til dæmis í byggingariðnaði. Við styðjum við ferðaþjónustuna og ætlum í markaðs- áttak með henni bæði innanlands og erlendis og að lokum er það fjárfestingaráttak þar sem við ætlum að auka enn frekar við fjárfestingar ríkisins.“

Stjórnarflokkarnir hafa hrósað þinginu fyrir samstöðu í þessu máli og segir Katrín að sér finnist allir hafa verið að greiða fyrir málum. „Það sýnir að fólk tekur þessa stöðu alvarlega alveg óháð því hvar það stendur í flokki.“

Ábendingar hafa hins vegar borist stéttarfélaginu Eflingu um að starfsfólk fyrirtækja sem hefur verið sett á hlutabætur sé enn látið vinna fullt starf. „Auðvitað hlýtur eitthvað slíkt að koma upp,“ segir hún um það, „en við erum að hugsa um hagsmuni heildarinnar og viljum hafa úrræðið opið til að tryggja afkomu sem flestra.“

Katrín segir að skammtíamarkmiðið sé að Íslendingar komi standandi út úr skaflinum. „Síðan er langtíamarkmiðið að byggja hér upp efnahagslífið aftur og þá skiptir máli að við byggjum betur upp okkar nýsköpunarumhverfi og rannsóknar- og þróunarumhverfi. Það skiptir síðan máli að byggja ferðaþjónustuna upp aftur. Ísland verður áfram eftirsóttur áfangastaður sökum okkar einstöku náttúru. Við munum núna fjárfesta innan ferðamannastaða og innan þjóðgarða og friðlýstra svæða til að nýta þetta sumar til að vinna okkur í haginn með það.“

”

„Við skynjum að þetta er utanaðkomandi vá. Þess vegna hef ég líkt þessu við stríðsástand og það gerir það að verkum að maður finnur þessa miklu samheldni í samfélaginu.“

## Á sama báti

Fjölmíðlar greindu frá því á dögunum að Covid-19 smit hafi komið upp í skóla eins af þremur sonum Katrínar, þurfti hann að fara í sóttkví og flutti ásamt föður sínum út af heimilinu þar til fyrirskipaðri sóttkví lauk, tveimur vikum eftir að drengurinn hafði verið útsettur fyrir smiti. „Ég var í vinnunni og maðurinn minn hafði strax samband við mig eftir að rakningateymið hafði haft samband,“ segir Katrín, þegar hún er spurð út í þetta. „Við brugðumst hratt við og gerðum eins og okkur var sagt. Auðvitað var bara tímaspursmál að eitthvað svona gæti gerst þar sem faraldurinn hefur færst nær okkur öllum á undanförunum vikum. Ég var heima með hina tvo syni okkar. Ég upplifði nú engan ótta vegna þessa en auðvitað kemur þetta róti á hversdagslífið. Við erum frekar náin og maður saknaði þeirra þótt við töluðum saman daglega á Skype. En við vorum heppin, sóttkvínni er lokið og allir eru frískir.“

Katrín segist sjálf þekkja fólk sem hefur veikt af Covid-19 og viti að það er ekkert grín. „Ég, eins og allir aðrir landsmenn, finn hvaða áhrif það hefur á mann þegar það hægist svona á samfélaginu í kringum mann. Það eru allir í sömu stöðu og við hittum miklu færri en áður. Við erum öll ofboðslega mikið úti í göngutúrum til að fá tilbreytingu frá því að vera svona mikið heima við. Þessar aðstæður hafa auðvitað áhrif á hvernig okkur öllum líður og ég held að við skynjum öll bæði samheldni en líka alvarleika í stöðunni.“

Í svona aðstæðum erum við öll á sama báti. Við skynjum að þetta er utanaðkomandi vá. Þess vegna hef ég líkt þessu við stríðsástand og það gerir það að verkum að maður finnur þessa miklu samheldni í samfélaginu. Og það finnst mér vera hið jákvæða í þessu öllu saman. Mér finnst aðáunarvert að yfirgnæfandi meirihluti landsmanna fylgir reglum og gerir hlutina eins vel og fólk getur.“

## Standa sig feykilega vel

Heilbrigðisráðherra fer með daglega stjórnun mála tengdum Covid-19 faraldurinum, en Katrín segist hitta reglulega landlækni, sóttvarnalækni og Víði yfirlögregluþjón til að fara yfir stöðuna þegar ástæða er til. „Svo ræðum við þetta mjög reglulega á vettvangi ríkisstjórnar og það er eiginlega fátt annað sem við höfum haft tíma til að ræða; stöðuna í heilbrigðiskerfinu vegna Covid, skólalald á tímum Covid og efnahagsleg áhrif Covid.“





## Viðtalið

KATRÍN JAKOBSDÓTTIR

Hún segir að sér eins og yfirgnæfandi meirihluta landsmanna finnst Þórólfrur Guðnason sóttvarna-læknir, Alma Möller landlæknir og Víðir Reynisson yfirlögregluþjónn hafa staðið sig feykilega vel í flóknum kringumstæðum. Þó hafa sumir gagnrýnt hvernig tekið er á málum hér á landi og finnst þær aðgerðir ekki vera nægar. „Mér finnst þau hafa verið í senn fagleg og heiðarleg. Þau byggja sinn málflutning á faglegri þekkingu en eru líka heiðarleg með það að þessi staða geti breyst hratt og það er alltaf mikil óvissa fyrir hendi. Það finnst mér til fyrirmyndar. Við höfum tekið þá áfstöðu að treysta fagfólkinu í svona kringumstæðum. Við höfum átt gott samstarf við þau og allar okkar aðgerðir í heilbrigðismálum hafa verið undir þeirra leiðsögn. Þær hafa sömuleiðis verið í takt við leiðbeiningar Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar sem við fylgjumst auðvitað grannt með. Við höfum lagt okkur fram um að gera það sem við teljum skynsamlegt út frá rökum sem byggjast á vísindum og þekkingu.“

Katrín segir að á Alþingi Íslendinga hafi myndast mikil samstaða um að þetta sé ekki rétti tíminn fyrir hefðbundin, pólitísk átök. „Það finnst mér vera griðarlega mikilvægt fyrir íslensk stjórnsmál.“

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem hún tekst á við jafn griðarlega stórt verkefni. Hún var í ríkisstjórn þegar tekist var á við afleiðingar hrunsins 2008. „Þó að aðstæður séu ólíkar og margt öðruvísi þá er gott að búa að þeirri reynslu að hafa gengið í gegnum erfiða tíma og vita að þetta reynir rosalega á alla. Þetta reynir líka á samskipti fólks og það reynir á að halda dampi í svona stöðu.“

Einmitt í svona aðstæðum skiptir svo miklu máli að vinna með fólki sem maður treystir þótt það sé með aðrar skoðanir og í öðrum flokkum. Það skiptir máli að geta átt heiðarleg samskipti til að nálgast svona verkefni.“

### Mikill lærdómur

Katrín segir að Íslendingar skynji það í svona kringumstæðum hvað þjóðin er seig. „Það er svo mikilvægt þegar maður er minntur á hverfuleika efnahagslífsins, að muna hvað við eigum. Þá sér maður þessa seiglu í samfélaginu, samheldnina og fólkið sem stendur í ströngu, til dæmis í heilbrigðisþjónustunni, hjá almannavörnum, í skólunum og verslunum þar sem starfsmenn standa í framlínunni og þurfa að takast á við það að mæta fólki allan daginn. Fólk í atvinnulífinu horfir fram á mjög erfiðar aðstæður en ætlar sér að komast í gegnum þetta. Ég segi stundum að eftir svona vetur eins og þessi vetur hefur verið þá sé ekki tilviljun að við búum hérna. Það er svo mikil seigla í Íslendingum.“

Katrín segir að heimsbyggðin öll hljóti að draga lærdóm af þessum atburðum og nýjar spurningar hljóti að vakna í alþjóðasamstarfi eftir hina hröðu atburðarás undanfarinna vikna. „Ég held að þetta muni vekja spurningar um það hvernig ákvarðanir eru teknar, til dæmis um lokun landamæra, sem og hvernig við erum í stakk búin þegar kemur að því að mæta svona heilbrigðisvá í alþjóðavæddum heimi þar sem hlutirnir ferðast á ógnarhraða á milli landa. Ég held að heimurinn verði enn þá meðvitaðri en ella um mikilvægi þess að það þurfi ekki bara að efla heilbrigðiskerfin heldur vísindi og rannsóknir á því sviði. Ég vona að þjóðir heims muni draga þann lærdóm að sterkt alþjóðlegt samstarf er nauðsynlegt til að mæta svona vá og svo held ég líka að þetta muni verða í sögulegu ljósi öðruvísi efnahagskreppa en við höfum áður séð af því að samdrátturinn í hagkerfinu er beinlínis að verða vegna ákvarðana sem við erum að taka til þess að bregðast við heilbrigðisvá.“

Kannski verður þetta líka til þess að minna okkur á hvað skiptir okkur raunverulegu máli í lífinu og draga aðeins úr hraðanum í því samhengi. Það er alltaf eitthvað jákvætt í öllum aðstæðum.“

### Þykir vera þrjósk

Katrín nefnir að það sé nauðsynlegt að treysta þeim sem vinna með manni. Hún viðurkennir að burtséð frá þessu stóra verkefni geti verið erfitt að halda saman þremur ólíkum öflum í ríkisstjórn en að samstarf við ráðherra í öðrum flokkum sé gott. „Þetta er bæði verkefni og lærdómur. Lærdómurinn felst auðvitað í því að maður er að kynna fólki með ólíkan bakgrunn, ólíkan reynsluheim og ólíkt gildismat í sumum málum. Síðan felst líka lærdómur í því að átta sig á að í sumum málum erum við meira sammála en mann hefði grunað. Mér hefur fundist samvinnan ganga vel, betur en ég hefði átt von á fyrir fram. Og í svona aðstæðum skiptir svo miklu máli að vinna með fólki sem maður treystir jafnvel þótt skoðanir séu ólíkar á einstökum þáttum. Það gerir allt auðveldara ef byggt er á trausti.“

Katrín segir að núningur á milli ólíkra aflu sé leystur með samtali. „Það er eina leiðin til þess að leysa mál. Ég veit að ég þyki stundum vera mjög þrjósk þegar kemur að því að halda fundi og láta fólk sitja við og leysa mál; stundum jafnvel um of og það hefur verið kvartað undan því. En það verður ekkert leyst öðruvísi. Maður fær auðvitað ekki allt fram sem maður vill í ríkisstjórnarsamstarfi. Maður þarf alltaf að eiga samtali og miðla málum og það getur verið snúnara þegar flokkar eru ólíkir. Ég held að það sé aldrei auðvelt að vera í ríkisstjórn.“

VG er á móti veru Íslands í NATO en Katrín hefur farið á leiðtogafund NATO sem hún hafði aldrei séð fyrir sér. „VG er í algerri sérstöðu í íslenskum stjórnsmálum að vera einn flokka á móti aðildinni. Þegar við fórum í þetta ríkisstjórnarsamstarf þá var samþykkt að fylgja þjóðaröryggisstefnu þeirri sem Alþingi hefur samþykkt. Þar er aðild að NATO einn af grunnþáttunum. Þetta er svolítið fjarri því sem ég sá fyrir mér þegar ég byrjaði í pólitík.“

### Má ekki missa húmorinn

Katrín er spurð hvort hún skilji þá gagnrýni sumra að hún hafi færst inn á miðjuna eða fært VG inn á miðjuna. „Ég heyr þá gagnrýni og ég heyr alls konar gagnrýni. Auðvitað var þetta ríkisstjórnarsamstarf umdeild ákvörðun alveg frá byrjun en yfirgnæfandi meirihluti minna félaga samþykkti að fara í þessa ríkisstjórn. Fólk mitt í hreyfingunni hefur bæði verið gagnrýnið en líka staðið þétt við bakið á manni þannig að ég hef í senn fengið bæði gagnrýni og mikinn stuðning sem er lýsandi fyrir mína hreyfingu. Þar liggur fólk ekki á sínum



**Maður þarf alltaf að eiga samtali og miðla málum og það getur verið snúnara þegar flokkar eru ólíkir. Ég held að það sé aldrei auðvelt að vera í ríkisstjórn.**

„Katrín segir að skammtíamarkmiði sé að Íslendingar komi standandi út úr skaffinum. „Síðan er langtíamarkmiðið að byggja hér upp efnahagslífið aftur og þá skiptir máli að við byggjum betur upp okkar nýsköpunarumhverfi og rannsóknar- og þróunarumhverfi. Það skiptir síðan máli að byggja ferðabjónustuna upp aftur.“



skoðunum og lætur mann alveg heyra það ef því finnst maður vera að fara eitthvað af leið. Ég met það svo að við höfum náð miklum árangri varðandi okkar félagslegu markmið og okkar grænu markmið í þessari ríkisstjórn. Og við erum auðvitað í pólitík til að ná árangri með málefni.“

Hún segist ekki vera hrædd við að fara ótroðnar slóðir í pólitík. „Í pólitík hef ég lært að gera það sem maginn segir mér að gera.“

Forsætisráðherrann er spurður um fyrirmyndir í pólitík og nefnir hún nokkrar konur. Þær eru Kolbrún Halldórsdóttir, Guðrún Helgadóttir, Svava Jakobsdóttir og Katrín Thoroddsen sem hún er nefnd eftir.

Katrín er ung og hefur verið lengi í pólitík og í fremstu víglínu í áráraðir. Hún er spurð hvort hún verði aldrei þreytt á að vera í þeirri stöðu. „Allir verða þreyttir. Þegar ég var að stíga mín fyrstu skref á vinnumarkaðnum sem bréfbæri sagði mamma að öll störf gætu verið skemmtileg og þau gætu líka öll verið leiðinleg. Það veltur ansi mikið á viðhorfinu. Ég hef það viðhorf að ég reyni að sjá gleðina á hverjum degi. Stundum er það erfiðara en ella þegar mikið gengur á og það er mikill mótbyr. Stundum er það auðveldara. En maður má ekki missa húmorinn. Það er eiginlega númer eitt, tvö og þrjú. Ef ég missi húmorinn þá hætti ég í pólitík og sný mér að einhverju öðru.“

### Hamingjan er ekki mæld í fermetrum

Katrín er með BA-próf í íslensku og frönsku sem aukagrein og meistaraþróf í íslenskum bókmenntum. Hún vann m.a. við dagskrárgerð, ritstörf og kennslu áður en hún fór út í pólitík af fullum þunga. Hún segir að ef hún hætti í stjórnsmálum þá sé fullt af verkefnum sem hana langi til að sinna. „Mér finnst ég eiga eftir að skrifa bók,“ segir forsætisráðherrann sem hefur sérstakt dálæti á glæpasögum og vill skrifa eina slíka. Þessa dagana er hún hins vegar að lesa meistaraferkið Ástin á tímum kólerunnar í anda veirufaraldursins sem nú gengur yfir.

Katrín býr í fjögurra herbergja íbúð í Vesturbænum ásamt eiginmanni sínum, Gunnari Sigvaldassyni, sem stundar nú doktorsnám í stjórnsmálafræði, og sonunum þremur, Jakobi, Illuga og Ármanni Áka. „Við búum í 100 fermetrum og okkur líður bara vel. Hamingjan er ekki mæld í fermetrum. Ég vil hafa fallett í kringum mig og ég er góð húsmóðir þegar ég hef tíma til en það er ansi oft sem það er ekki, skal ég segja þér, þannig að það er oft hræðilegt í kringum mig; mikið af óhreinum þvotti og uppvaski. Það er gott að lífa einföldu lífi og ég hef fylgt því leiðarljósi að flækja ekki lífið að óþörfu.“

Hvað með áhugamálin? „Ég geri ekki neitt. Ég er svo leiðinleg týpa,“ segir hún og hlær. „Ég hef gaman af útivist. Ég er ekki að grínast. Ég fer út að hlaupa en samt ekki á veturna af því að ég er ekki afreksmanneskja. Mér finnst líka gaman að ganga í náttúrunni. Ég les ótrúlega mikið. Svo finnst mér gaman að vera til. Ég þarf rosa lítið til þess að hafa gaman af lífinu. Ég hef svo gaman af fólki. Það gefur mér mest að vera með fólki.“

Hvað með tónlistarsmekkinn? „Ef ég ætti ekki mann þá væri ég örugglega ennþá að hlusta á Duran Duran. Það er mjög vandræðalegt. Ég fylgist ekki beint með. Hann sér líka um að ég horfi á nýja sjónvarpsþætti en ef ég byggi ein myndi ég eingöngu horfa á Barnaby.“

Það er stutt í gleðina og húmorinn hjá forsætisráðherranum sem segist alltaf hafa jafngaman að ensku gamanþáttunum Já, ráðherra „þar sem ráðherrann er algjörlega úti á þekju,“ segir Katrín og hlær. „Það er gaman að svona pólitísku gríni og þetta minnir mig stundum á lífið í ráðuneyti þegar ég sé þessa þætti. Ég hef frá því ég byrjaði í stjórnsmálum stundum verið skömmuð fyrir að brosa of mikið. Ég tók skeið þar sem ég velti því fyrir mér hvernig ég kæmist hjá því að brosa svona mikið af því að ég heyrði oft að ég væri alltaf hlæjandi eins og fífl. Svo hugsaði ég með mér að ef þetta snerist um að afþakka lífsgleðina þá myndi ég bara sleppa þessu. Annaðhvort tækju stjórnsmálin mér eins og ég er og ég fengi að halda lífsgleðinni þótt það þyki stundum ekki viðeigandi. Og það hefur gengið ágætlega. Það er ómetanlegt að sjá hið góða og skemmtilega í hlutunum.“

# ERT ÞÚ AÐ DREKKA RÉTTA KAFFIÐ?

TAKTU KAFFITÁRSPRÓFIÐ



[profid.kaffitar.is](http://profid.kaffitar.is) - uppgötvaðu þitt uppáhalds kaffi



# Söngdívanna í mál við Óperuna

Félag íslenskra hljómlistarmanna, FÍH, hefur fyrir hönd Þóru Einarsdóttur óperusöngkonu, stefnt Íslensku Óperunni vegna vangoldinna launa Þóru við uppfærslu Óperunnar Brúðkaup Fígarós síðastliðið haust. „Ljóst að gildir kjarasamningar voru ekki virtir,“ segir Gunnar Hrafnsson, formaður FÍH.

Texti / Friðrika Benónýsdóttir

**Á**greiningurinn snýst um það hvaða samningar gilda og um túlkun samninganna sem Íslenska óperan gerði við einsöngvara í uppfærslunni á Brúðkaupi Fígarós,“ segir Þóra Einarsdóttir. „Við erum til dæmis með þak á æfingatíma og það var farið langt fram úr því í þessu tilfelli en Óperan féllst ekki á að þeim bæri að greiða okkur yfirvinnu. Við fengum heldur ekki greitt samningsbundið álag og þegar allir einsöngvarar sýningarinnar tóku sig saman og fóru með samningana til FÍH kom í ljós að það er verið að greiða söngvurum, sérstaklega ungum söngvurum, langt, langt undir taxa samnings FÍH og Íslensku Óperunnar. Það veldur mér miklum áhyggjum.“

## „Þetta er algör frumskógur“

Þóra segir söngvarana vera í veikri stöðu sem verktakar við fyrirtæki sem sé í raun þeirra eini starfsvettvangur á Íslandi. „Það er sambærilegt við að það væri bara einn fótboltavöllur á Íslandi og það væru einungis spilaðir fjórir leikir á ári,“ segir Þóra. „Við söngvarar eigum allt okkar undir því að fá vinnuna og það er erfitt að feta sig áfram í þessum frumskógi, sérstaklega fyrir þá sem eru að stíga sín fyrstu skref. Íslenska Óperan á sér fallega sögu. Hún sprettur úr grasrót söngvara sem bjuggu sér til starfsvettvang og færðu þjóðinni óperusýningar sem hafa auðgað menningarlíf hér. Það er því kaldhæðnislegt að nú séu það söngvarar sem bíða lægri hlut hjá fyrirtækinu sem þó hefur hundruð milljóna af almannafé á ári hverju. Ef samningar stéttarfélags okkar eiga ekki að gilda innan Óperunnar er þetta náttúrlega bara algjör frumskógur og mér finnst sorglegt að horfa upp á það að ungr söngvarar telji sig þurfa að gangast undir það að fá greitt undir viðmiðunartöxtum og þori ekki að leita réttar síns. Mér finnst það vera skylda mín að berjast fyrir réttindum söngvara og um leið að bættum rekstri Óperunnar og þess vegna finnst mér þetta mál mjög mikilvægt. Það er kominn tími til að við fáum þessa hluti í lag og ef við þurfum að leita til dómstóla til að ná fram rétti okkar þá verður svo að vera.“

## „Atvinnurekandi getur ekki skilgreint samninga eftir eigin hentistefnu“

Málið hófst í haust þegar átta einsöngvarar í Brúðkaupi Fígarós tóku sig saman og leituðu til síns stéttarfélags, FÍH, um leiðréttingu launa sinna við sýninguna. Gunnar Hrafnsson, formaður FÍH, segir að reynt hafi verið til þrautar að ná lendingu í málinu, hann hafi meðal annars lagt fram sáttatilboð, en Íslenska óperan haldi fast við þann skilning að samningurinn milli Óperunnar og FÍH gildi ekki í þessu tilviki þar sem söngvararnir hafi allir verið lausráðnir. Gunnar segir þá túlkun ekki standast. „Við erum með undirritaðan samning milli aðila frá árinu 2000 sem er mjög skýr í lýsingu á því hvernig gera skuli hlutina. Hann er ekki virtur af hálfu Óperunnar, sem segir að þessi samningur eigi alls ekki við, en honum hefur aldrei verið sagt upp og er því gildur.“

Spurður hvort sú túlkun Íslensku Óperunnar að samningurinn eigi ekki við í ráðningu lausráðinna söngvara segir Gunnar svo sem allt í lagi að takast á um það. „En þegar gerður er gildur samningur þar sem áskilið er að það skuli vera greitt samkvæmt honum og verkkaupanum beri að vera í samráði við stéttarfélagið um það hvernig sé greitt þá ber að fara eftir honum. Ef slíkur samningur halda þá? Á atvinnurekandinn að geta skilgreint samninga eftir eigin hentistefnu og borgað fólki bara eftir hendinni? Ef maður skoðar þetta í stærra samhengi þá er þetta náttúrlega eitthvað sem allir launþegar þurfa að vera vakandi fyrir og berjast gegn.“

Þótt stefnan sé gerð einungis fyrir hönd Þóru standa allir einsöngvarar sýningarinnar þétt við bakið á henni og Gunnar segir dóminn auðvitað verða fordæmisgefandi fyrir þá alla, lögfræðilega sé það bara þannig að það þurfi að stefna fyrir hönd hvers og eins. „Þóra er bara svo mikil kjarkmanneskja að hún tekur slaginn fyrir hina,“ segir hann.

Búið er að birta Íslensku Óperunni stefnuna og Gunnar segir að FÍH geti ekki aðhafst annað í bili, nú sé bara beðið eftir því að málið verði dómtekið.



Þóra segir söngvarana vera í veikri stöðu sem verktakar við fyrirtæki sem sé í raun þeirra eini starfsvettvangur á Íslandi.

Mýnd / Jóhanna Ólafsdóttir



**Það er kominn tími til að við fáum þessa hluti í lag og ef við þurfum að leita til dómstóla til að ná fram rétti okkar þá verður svo að vera.**

## Hundrað prósent lægri laun en í Evrópu

Einn einsöngvaranna í sýningunni á Brúðkaupi Fígarós var Andri Björn Róbertsson og var þetta fyrsta hlutverk hans hjá Íslensku Óperunni en hann hefur sungið við óperuhús víða um Evrópu og segir muninn á launakjörum vera sláandi. „Fyrir að syngja lítil hlutverk í óperuhúsum í Bretlandi og annars staðar í Evrópu er ég að fá svona hundrað prósent hærri laun en ég fékk í sýningunni á Brúðkaupi Fígarós hjá Íslensku Óperunni þar sem ég var að syngja aðalhlutverk,“ segir hann. „Forsvarsmenn Íslensku Óperunnar tala um það að þeir vilji vera samanburðarhæfir á alþjóðlegum vettvangi og þá þarf auðvitað að skoða launamálin. Ég geri mér grein fyrir því að markaðurinn er lítil á Íslandi og erfitt að halda menningarstofnunum gangandi, en laun söngvaranna verða að vera samkeppnishæf, og þótt íslenskir söngvarar séu kannski tilbúnir til að gefa smávegis afslátt til

að halda íslenskri listsköpun gangandi og í háum gæðaflokki þá gengur það auðvitað ekki til frambúðar að reyna að sleppa frá sanngjörnum launagreiðslum.“

Andri Björn segir leiðinlegt að mál hafi þróast á þennan hátt, en þetta sé slagur sem þurfi að taka.

„Þetta var leiðinlegur endir á þessu samstarfi því sýningin var frábær og gekk vel,“ segir Andri Björn. „En þetta er bara eðlileg kjarabátta íslenskra söngvara sem hafa dregist langt aftur úr í launum miðað við svipaðar stéttir. Það er nauðsynlegt að tryggja að farið sé eftir þeim samningum sem eru í gildi.“

Mannlíf hafði samband við Steinunni Birnu Ragnarsdóttur, óperustjóra Íslensku Óperunnar, til að fá hennar hlið á málinu en hún kaus að tjá sig ekki um það að svo stöddu. „Ég kys að tjá mig ekki um þennan ágreining að svo stöddu. Fyrst ákveðið er að fara þessa leið þá finnst mér rétt að málið sé útkljáð á þeim vettvangi.“



Steinunn Birna Ragnarsdóttir, Andri Björn Róbertsson og Gunnar Hrafnsson.

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





**Innlent**  
LEIÐARI

# Gammarnir og hinir fátæku

Eftir / Reyni Traustason

**N**æstu misserin munu mörg fyrirtæki þurfa á hjálp að halda til að lifa kreppuna. Fjármálaráðherra hefur boðað inngrip og aðstoð við fyrirtæki í vanda. Þetta mun gerast með tvennum hætti. Fyrirtæki fá rekstrarlán með því að sleppa við greiðslu opinberra gjalda. Önnur fyrirtæki fá niðurgreitt vinnuafli með því að fólk fer í hlutastörf. Þriðji hópurinn verður yfirtekninn af ríkinu.

Á erfiðleikatíma í sjávarútvegi var farið þá leið að stofna tvo sjóði sem komu til hjálpar fyrirtækjum. Annar sjóðurinn, Atvinnuþryggingarsjóður, lánaði lífvænlegum fyrirtækjum en hinn sjóðurinn, Hlutaþjálfarsjóður, lagði til hlutafé í fyrirtæki sem voru á kafi í skuldum og á barmi gjaldþrots. Þannig varð stórfelld ríkisvæðing í sjávarútvegi. Þessar lausnir voru góðar og gildar á erfiðum tímum. Spillingin varð aftur á móti þegar fyrirtækin réttu úr kútnum. Þá röðuðu pólitískir gæðingar sér á jötuna og sumir eignuðust fyrirtæki eða hlut í fyrirtækjum á útsölu. Hið sama er uppi á teningnum núna en nú er það ferðabjónustan. Fjöldmörg fyrirtæki eru að gefast upp. Sum eiga lífsvon en önnur munu deyja eða falla í eigu ríkisins. Þá þurfa menn að vanda sig og rjúfa tengslin á milli viðskipta og stjórnmála. Einkavæðingin eftir ríkisvæðinguna verður að lúta lögmálum heiðarleika og gagnsæis.



„Græðgi og heimskastjórnmálamanna varð til þess að risavaxin og uppblásin gróða-fyrirtæki komust yfir eigin hinna fátæku.“

Annað og nýlegra dæmi um spillingu varð í eftirmálum Hrunsins. Þúsundir fjölskyldna voru sviptar heimilum sínum og sendar á Guð og gaddinn. Úti fyrir vomuðu hræfuglarnir. Græðgi og heimskastjórnmálamanna varð til þess að risavaxin og uppblásin gróða-fyrirtæki komust yfir eigin hinna fátæku og forsmáðu. Gammarnir, sumpart með hjálp spilltra lífeyrissjóða, fengu að kaupa íbúðir sem teknar höfðu verið af fólki sem burðaðist með ólögleg gengistryggð lán. Við þekkjum svo eftirleikinn. Burgeisarnir lögðust í hóg lífi fyrir arðinn af eignum hinna fátæku. Oflátungshátturinn varð yfirþyrmandi. Hinir nýríku sönkuðu að sér listaverkum á vinnustöðum sínum og skáluðu í kampavíni á meðan almenningur lifði skort. Vinir og vandamenn fengu að njóta molanna af gnægtarborði fasteignakónganna. Sagan um Bjart í Sumarhúsum myndgerðist um allt land. Leiguliðar þjáðust undir oki nýríkra leigusala. Allt í boði stjórnmálamanna sem ýmist glímdu við skort á viti eða höfðu hag af því að færa eignir frá hinum snauðu yfir til þeirra ríku.

Enn á ný munu gammarnir fara á kreik og voma yfir eignum almennings og fyrirtækjum á vonarvöl. Þá er áriðandi að skynsamir, vel meinandi stjórnmálamenn gæti þess vandlega að flokks-gæðingum verði ekki umbunað á kostnað heiðarlegra borgara. Spillingin er fylgifyrkur mannkynsins og mun alltaf verða til staðar. En verkefnið er að halda henni niðri eins og kostur er. Umfram allt má ekki niðast á lítilmögnum í krafti pólitískra áhrifa og gráðugra einstaklinga. Við skulum láta eftirleik Hrunsins okkur að kenningu verða og gæta þess að illgresið leggi ekki undir sig samfélagið með tilheyrandi harmleikjum. Næstu mánuðina er mikilvægt að standa vaktina og tryggja sem flestum skjól gegn gremmum og nöprum vindum. Látum upprisuna eftir köppum veirunnar markast af réttssýni, samúð og heiðarleika. Menntan á að verða í öndvegi.



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Lilju Alfreðsdóttur

## Lýðheilsa snertir okkur öll

■ Þjóðin stendur nú frammi fyrir mikilli áskorun. Allir hafa þurft að breyta hegðun sinni og venjum. Fullorðnir vinna heima, skólahald barna er með skertum hætti og sum börn læra í fjarkennslu. Dagarnir líða hægt, áhyggjurnar eru víða miklar og álagið eykst. Aldrei fyrr hefur verið eins mikilvægt og nú að við stöndum saman og hlúum hvert að öðru. Hver og einn þarf að rækta líkama og sál. Nú skiptir öllu máli að efla lýðheilsu Íslendinga.

Viðmót Íslendinga í faraldrinum er aðdáunarvert. Umburðarlyndi og baráttuvilji er allt umlykjandi. Fólk fer í göngutúra eða út að hlaupa, en fylgir sóttvarnaleiðbeiningum vel. Líkamsræktartæki eru víða uppseld og fjarþjálfun hefur sjaldan verið jafnvinsæl. Þjóðin virðist einhuga um að hlúa vel að líkamlegri heilsu og efla hana enn frekar. Nú, þegar hefðbundið íþróttastarf hefur verið fellt niður, er jafnframt afar mikilvægt að virkja börnin okkar í hreyfingu. Rannsóknir hér á landi hafa einmitt sýnt að íþróttir eru mikilvægar í uppeldi barna og ungmenna. Einnig hefur

verið sýnt fram á sterkt samband á milli aukinnar hreyfingar og frammi-stöðu í námi.

Áframhaldandi hvatning og vitundarvakning um heilsueflingu er því okkur öllum mikilvæg. Við ættum að nýta öll slík tækifæri, ekki síst þegar þau sameina okkur og henta öllum aldurshópum. Nýtt verkefni mennta- og menningarmálaráðuneytis er einmitt eitt slíkt tækifæri. Verkefnið „Tími til að lesa“ á vel við þessa dagana. Nú er nægur tími til að lesa góðar bækur, lesa með börnunum eða hlusta á hljóðbók. Með lestrinum ræktar þjóðin menningararf sinn, styður við skapandi stétt rithöfundu og skálda. Því meira sem við lesum því betra! Munum svo að skrá þetta allt niður á vefsíðunni [www.timitiladlesa.is](http://www.timitiladlesa.is) og setjum heimsmet í lestri!

Snör viðbrögð listamanna hafa einnig gert mikið til að léttu lund landans. Leikýningar eru komnar inn á stofugólf, tæknin gerir okkur kleift að kíkja raf-rænt í söfn landsins og sköpunargleði Íslendinga blómstrar sem

aldrei fyrr. Sinfóníuhljómsveit Íslands og Harpa sjá fyrir reglu-legu tónleikastreymi og Helgi Björns skemmtir landanum á laugadagskvöldum. Allt þetta veitir kærkomið frí frá áhyggjum og amstri dagsins. Allt þetta helst því í hendur við að efla og bæta lýðheilsu landsmanna. Á erfiðum tímum reynist einnig gott að líta yfir farinn veg og þakka fyrir það sem er jákvætt. Við erum heppin að búa í landi sem er ríkt af gæðum. Landi við-ernis og náttúruauðlinda, hreinleika og heilbrigðis, fegurðar og gróðursældar. Nú sannast enn og aftur mikilvægi sjálfbærrar matvælaframleiðslu. Íslenskur landbúnaður er þar lykillinn að velgengni. Við göngum iðulega að honum sem sjálfsögðum hlut og njótum heilnæmra afurða hans. En það er ekki sjálfgefið að hafa aðgang að matvælum í hæsta gæðaflokki þar sem sýk-layf eru notuð í mun minni mæli en í samanburðarlöndunum. Án landbúnaðarins væri hér lítil sem engin matvælaframleiðsla. Án hans væri ekkert íslenskt kjöt, engin íslensk mjólk, ekkert íslenskt grænmeti. Hrein og næringarrík fæða sem okkur Íslendingum býðst stuðlar enn fremur að bættari lýðheilsu. Nú, þegar erfiðleikar steðja að, hvet ég ykkur til að hafa þetta ofarlega í huga. Sjálf er ég þakklát fyrir þetta góða samfélag sem við eigum saman.

Höfundur er mennta- og menningarmálaráðherra.

Aðsendar greinar ásamt mynd af höfundi sendist á [ritstjorn@birtingur.is](mailto:ritstjorn@birtingur.is). Hámarkslengd texta er 450 orð.

**Probi® Family mjólkursýrugerlar og vítamín - fyrir ónæmiskerfið**

Sterkt ónæmiskerfi er nauðsynlegt vörnum okkar og til þess að við séum í okkar besta formi dag hvern.

Probi® Family inniheldur sérvalda samsetningu af einkaleyfavörðum mjólkursýrugerlum. Inniheldur einnig Fólásin, D-vítamín and B-12 vítamín.

Bragðgóðar tuggutöflur fyrir alla fjölskylduna, frá 3 ára aldri.

abel heilsuvörur [www.abelheilsuvorur.is](http://www.abelheilsuvorur.is)





## Sleggjan



„Nú bara verða allir að virða ákvæði um samkomubann, fjöldatakmáranir og æskilega fjarlægð milli ókunnugra. Allir hlýði Víði!“

Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, hvetur þjóðina til að fara að fyrirmælum Víðis Reynissonar yfirlöggreglupjóns.



„Aldrei nokkurn tímann hefði ég trúað því að nákvæmlega ári eftir fall WOW air væri nánast hvert einasta flugfélag í heiminum á barmi gjaldþrots og að leita á náðir ríkisvalda um ríkisaðstoð með einum eða öðrum hætti.“

Skúli Mogensen, athafnamaður og fyrrverandi forstjóri WOW air.



„Við þessar aðstæður vonar maður að frjálslýndu umbótaöflin átti sig á mikilvægi innlendirar matvælaframleiðslu og að almanna-hagsmunir felist í því að hér sé samkeppnishæfur landbúnaður og sjávarútvegur. Einnig ætti öllum að vera nú ljóst, líka lýðs-leikjuflokkunum, að Brusselvaldið hefur engan áhuga á einstökum ríkjum sambandsins. Þar á bæ er hver sjálfum sér næstur þegar eitthvað bjátar á.“

Brynjar Níelsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins.



„Viðskiptablaðið birtir hér rasískan og Trumpískan óhróður byggðan á hálf sannleik og slúðri. Íhaldið á bágt þessa dagana, svo mikið er víst.“

Þórhildur Sunna Ævarsdóttir, þingmaður Pírata, gagnrýnir Viðskiptablaðið fyrir að kalla COVID-19 faraldurinn Kínapláguna, heiti sem Trump notaði yfir faraldurinn þar sem veiran er talin eiga upptök sín í Wuhan í Kína.



„Kórónuveiran er viðvörðun til mannkynsins um að við verðum að breyta lífsstíl okkar og það hratt.“

Sigursteinn Másson, fjölmiðla- og dagskrárgerðarmaður.



„Ég er lífhrædd í fyrsta sinn á ævinni.“

Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir, leikkona og fjölmiðlakona, er áhyggjufull vegna COVID-19 faraldursins.



„Viðbrögð við yfirvofandi vanda verða að byggjast á góðum grunni til framtíðar í stað þess að senda vélina bara í viðgerð. Það þarf bæði að gera við og uppfæra.“

Björn Leví Gunnarsson, þingmaður Pírata, um aðgerðarþakka ríkisstjórnarinnar.



„Áfengis- og vímu-efnasjúklingar geta ekki horft upp á samtökin, sem helst ættu að berjast fyrir hagsmunum þeirra og réttindum, fuðra upp í valdabaráttu og að yfirgangur örfárra stefni meðferðarúrræðum fjöldans í hættu.“

Gunnar Smári Egilsson, athafnamaður og sósíalístaforingi, um átökin innan SÁA.

## Góð vika



### Chloé Pantazi

Margir hafa upplifað skrítna daga eftir að kórónuveiran skæða skaut upp kollinum á Íslandi og settar voru reglur um samkomubann, en í tilfalli bresku blaðakonunnar **Chloé Pantazi** sem kom hingað í langþráð frí á dögnum virðist þetta hafa gert ferðina eftirminnilegri. Á vefsíðu Insider, þar sem Pantazi starfar, lýsir hún m.a. hvernig Airbnb-gestgjafi bauð henni stærri íbúð fyrir sama verð, þar sem gestur hafði afbókað, og hvernig hún og vinkona hennar nutu þess að heimsækja hverja náttúruperluna á fætur annarri í algjörum friði, blessunarlega lausar við örtraðir, tafir, læti og kaos sem eru einkennandi fyrir staðina undir venjulegum kringumstæðum. Engin truflun við Geysi eða í Bláa lóninu þar sem stöllurnar nutu þess að hafa lónið nánast út af fyrir sig. Meira að segja heimferðin reyndist óvenjulega þægileg, sú hjóðlátasta sem Pantazi segist hafa farið í, enda flugvélin nánast tó. Frið ógleymanlegt.



Chloe / Skjaskot af Facebook.

## Slæm vika



### Nammilandsfarar

Óhætt er að segja að áhrif langvarandi samkomubanns séu nú farin að koma í ljós. Þótt flestir reyni eftir bestu getu að hlíta fyrirmælum yfirvalda með bros á vör og sýna samstöðu og náungakærleik, þá hafa skertar flugsamgöngur, heimaklippingar, endalaus innvera og ótakmarkaðar gæðastundir með fjölskyldunni reynt á þolrif margra. Það sannaðist vel í vikunni þegar lokun sælgætisbara í verslunum Hagkaups varð til þess að stjórnlaus reiði greip um sig meðal **Nammilandsfara** sem hófðu ætlað að bjarga geðheilsunni með heimsókn á barinn. Eftir frestun á EM og fordæmalaus aflýsingu á Eurovision var eins og eitthvað brysti skyndilega innra með fólki þegar Nammilandi var lokað, fyrr en til stóð, og sælgæti á 70 prósent afslætti var fjarlægð úr hillunum. Framkvæmdastjóri búðanna viðurkenndi að viðskiptavinir hefðu brjálást og reyndi að verja ákvörðunina en fólk er eyðilagt. „Guð minn góður höfum við ekki gengið í gegnum nóg,“ skrifaði örvinnaður Twitter-notandi. Já, lokunin er reiðarslag fyrir marga.



# Sturtuklefi



Fast-fix sturtuklefi með smellukerfi engar skrúfur, ekkert sílikon.

79.900  
Verðdæmi stærð 80x80

Opið virka daga frá 9 til 18  
laugardaga 11 til 14  
Ármúla 31 - Sími 588 7332 - [www.i-t.is](http://www.i-t.is)



- fyrir þitt heimili

i

## Innlent

ÚTIVIST



Árni Tryggvason með allan sinn viðlegubúnað í eftirdragi.

## Í tjaldi í 15 stiga frosti

„Þetta er íþrótt sem hver sem er getur fundið sína leið til að stunda. Allt frá rólegri „göngu“ á sléttum brautum sem hægt er að stunda nánast hvar sem er svo lengi sem nógu langur snjóskafli finnst, allt upp í harðar keppnisgöngur,“ segir Árni í Tryggvason, útivistarmaður og félagi í skíðagöngufélaginu Ulli sem heldur úti öflugri starfsemi í Bláfjöllum.

Árni mælir með því að byrjendur fari á námskeið. Gríðarlega mikilvægt sé að læra að ganga rétt á skíðunum strax í upphafi þannig að þau virki sem farartæki en ekki snjóþrúgur. „Maður sem kann að ganga á skíðum tekur kannski tvö skref á meðan aðrir sem með honum eru taka fimm. Að láta skíðin vinna fyrir sig er

algjört lykilatriði. Því miður var ég búinn að ganga rangt á skíðum í 18 ár áður en ég áttaði mig á þessu og því var það mikil vinna að laga stílinn, en fyrir vikið hef ég efni á að nefna þetta óspart við aðra og ég er ekki óaðfinnanlegur enn í dag. Ýmsir aðilar bjóða upp á námskeið og nefni ég þar fyrst námskeiðin hjá okkur í Ulli sem hafa verið gríðarlega vel sótt. Auk

þess eru ýmsir aðrir aðilar sem halda uppi námskeiðum.“

Árni gerir meðal annars mikið af því að ferðast um óbyggðir og víðar á gönguskiðum. Hann dregur þá viðlegubúnaðinn á eftir sér á sleða. Hann hefur farið í allt að fjögurra daga ferðir og skíðað mest 70 km á einum degi. Hann er nýkominn úr slíkri göngu frá Reykjavík og að Laugarvatni.

„Það er einhver mögnuð frelsis-tilfinning sem fylgir því að standa á skíðunum með allan búnað til nokkurra daga og horfa yfir víðáttuna fram undan sem takast þarf á við. Draga djúpt andann, finna hvernig búnaðurinn tekur í og taka fyrsta skrefið. Sum skrefin verða þung með bakpoka og farangursleða í djúpum snjó upp í móti en önnur létt þegar svífið er yfir harðfenni niður langar aflíðandi brekkur.“

„Ég gengst fúslega við því að þessi íþrótt sé orðin hrein ástríða hjá mér.“

Óhætt er að segja að aðbúnaður hans hafi á köflum verið utan þægingindarammans. Hann svaf í tjaldi í allt að 15 stiga frosti.

„Það bærði varla vind alla nóttina og um morguninn var tjaldið allt hélað að innan. Um morguninn setti ég gaskútinn ofan í svefnpoka hjá mér, þannig að gasið var ófrosið og flæddi því greiðlega þegar kveikt var undir prímusinum í morgunneppjunni. Það er stutt að sækja vatnið í svona ferðum. Bara að moka snjó af gólfinu ofan í pottinn og innan skamms er búið að fylla alla brúsa, borða hafragraut og drekka nægju sína. Þá er bara að byrja að pakka saman dótinu sem er aðeins meiri vinna en á hlýjum sumardegum og gæta þarf þess að ekkert tynist í snjónum.“

### Eldmóður

Hann segir að fólk sem hafi reynslu af ferðamennsku ætti að ráða við ferðir sem þessar. Það þurfi þó að hafa kunnáttu í rötun, útilegum að vetrarlagi og þekkingu á því hvernig á að komast af í óbyggðum. „Einföldustu atriði daglegs lífs geta orðið snúin þegar komið er út í óbyggðir. Það að hokra inni í þröngu tjaldi þar sem allar daglegar athafnir þurfa að eiga sér stað á agnarlitlum bletti innan tjaldsins verða snúnar. Bara það eitt að vakna um miðja nótt

til að létta á sér getur orðið að stór- aðgerð. Rífa sig upp úr svefnpokanum og klæða sig upp til að sinna þessum sjálfsögðu erindum hóflega langt frá tjaldinu getur orðið að þrekraun.“

Árni hefur kennt fjölmörgum að nota skíði sér til ánægju og heilsu- bótar. „Ég gengst fúslega við því að þessi íþrótt sé orðin hrein ástríða hjá mér, enda held ég að ég hafi hrifið ótal manns með mér og ófáir fengið tilsögn hjá mér í skíðagöngunni seinustu árin. Það er gaman að mæta á skíðamót í dag og sjá þar töluverðan hóp fólks sem mætir með eldmóð og áhuga. Þetta sama fólk og tók sín fyrstu skref á gönguskiðum með minni tilsögn“.

### Veitir ró

Árni segir tilvalið fyrir fólk að stunda gönguskiði á þessum víðsjárverðu tímum þar sem veiran ógnar fólki og smit berst hratt á milli manna. „Þess væri óskandi að menn opnuðu augun fyrir uppbyggingu aðstöðu til skíðagöngu í ljósi atburða liðinna vikna, en skíðagöngubrautir eru eina almenningsaðstaðan í skíða- íþróttinni sem er opin á meðan allt annað er lokað. Skíðagönguna er nefnilega hægt að stunda án mikillar nándar við aðra og enginn búnaður er notaður þar sameiginlega,“ segir hann.

Árni segist finna ró við að ganga á skíðunum. Að svífa um í góðri braut þar sem öll einbeiting fari í að gera þetta rétt og halda takti sé hreinsun hugans.

„Allt í einu upphefjumst við og þyngdaraflið hefur vart áhrif. Við fljúgum. Í skíðabrautinni þurfum við ekki að hafa áhyggjur af umferðinni eða hindrunum. Og ef við dettum, þá er bara að standa aftur upp og dusta af sér snjóinn og rjúka af stað aftur, því slysatíðnin í þessari íþrótt er með því lægsta sem þekkest. Skíðagöngumaður sem gerir þetta rétt beitir um 95 prósent hreyfivöðva líkamans meðan á þessu stendur,“ segir hann.



Búið að setja upp tjaldið og allt klárt.

## Mest selda brauðið í Svíþjóð -þú verður að smakka

AN  
ROTVERNAR  
EFNA



### Hvar og hvernig

Skíðaganga er ein mest líkamlega krefjandi íþrótt sem til er og hefur vaxið gríðarlega í vinsældum hér seinustu árin.

- Gæta þess að velja réttan áburð undir skíðin. Þá verður allt þjálla og skemmtilegra.
- Bláfjöll er helsti staðurinn fyrir íþróttina. Þar er agnarsmár kofi sem kúrir undir hól er iðar af lífi og jákvæðni á góðum skíðadögum.
- Þingvellir eru orðin að vinsælu skíðagöngusvæði, en þar hefur þjóðgarðurinn lagt skemmtilegar brautir undanfarna vetur.
- Heiðmörk er vinsæl og síðustu árin hefur aðstaða þar batnað mikið. Sérleið hefur verið tekin frá fyrir skíðagöngu.
- Á sumrin er hægt að æfa sig á hjólaskíðum.

# Láttu drauminn um nýtt hús verða að veruleika með vandaðri og hagkvæmri byggingu frá Húseiningu

Nú er rétti tíminn til að fara í byggingarframkvæmdir og nýta sér endurgreiðslu á virðisaukaskatti eins og kostur er!

## Íslensk hönnun íslensk framleiðsla.

Húseining býður einingahús við verksmiðjudyrr með ákominni láréttri álbáru á allar einingar sem sett er á í verksmiðju við bestu aðstæður. Allir REHAU gluggar og hurðir eru komin í einingar ásamt vatnsbrettum. Innifalið í verði er allt þakvirki, þakkantur og þakrennur, steinullareinangrun í útveggjum og þak. **Með réttu efnisvali verður til hús sem aldrei þarf að bera á eða mála.** Húsin eru fljótrest þar sem einingar eru tilbúnar til reisingar frá verksmiðju og því láns hæf fyrir.



### Sól sumarhús 66-111m<sup>2</sup>

Sól sumarhús eru gæðahús á góðu verði, framleidd samkvæmt íslenskum stöðlum. Öll hús fást afhent á ýmsum byggingarstigum, stærð og innra skipulag í samvinnu við kaupendur. Allir milliveggir og loftaklæðning eru innifalin í verði. Verönd ekki innifalin.

Verð aðeins  
**103.000 kr.**  
pr/m<sup>2</sup> m. vsk



### Sól sumarhús 66-111m<sup>2</sup>

Sól sumarhús eru heilsárshús, útveggir eru byggðir úr styrktarflokkuðu timbri 45x145mm, steinull er 145mm, rakavarnarlag ásamt lagnagrind fylgir með. Þakvirki er byggt úr uppteknum kraftsperrum sem eykur lofthæðina til muna. Allir milliveggir og loftaklæðning eru innifalin í verði. Verönd ekki innifalin.

Verð aðeins  
**103.000 kr.**  
pr/m<sup>2</sup> m. vsk



### Klassik einbýlishús 100-400m<sup>2</sup>

Klassik einbýlishús með láréttri álbáru við verksmiðjudyrr er hagkvæmur kostur, flytja má útveggjaeiningarnar á traustum vagni frá verksmiðju á byggingastað sem við lánnum okkar kaupendum. Allir milliveggir og loftaklæðning eru innifalin í verði. Lofthæð allra Klassik húsanna er 2,8m.

Verð aðeins  
**108.700 kr.**  
pr/m<sup>2</sup> m. vsk



### Funk einbýlishús 100-400m<sup>2</sup>

Funk húsagerðin er alltaf skemmtilegur kostur, mikil lofthæð sem er yfir 3 metrar, einbýlishús við verksmiðjudyrr er hagkvæmur kostur. Allir milliveggir og loftaklæðning eru innifalin í verði.

Verð aðeins  
**135.800 kr.**  
pr/m<sup>2</sup> m. vsk

Gluggar og hurðaprófilar koma frá hinu þekktu þýska fyrirtæki REHAU og eru úr PVC. Gluggarnir eru fánlegir í mörgum litum.

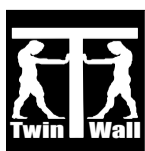
Sökkjar: Gerum tilboð í sökkla með öllum lögnum og hita í gólfi samkvæmt teikningu.

Reising: Gerum tilboð í reisingu á húsi á byggingarstað.

**Ný lög varðandi virðisaukaskatt**, nú skal á tímabilinu frá 1. mars 2020 til og með 31. desember 2020 endurgreiða byggjendum íbúðarhúsnæðis og frístundahúsnæðis 100% þess virðisaukaskatts sem þeir hafa greitt af vinnu manna sem unnin er innan þess tímabils á byggingarstað.

- Íslensk hönnun og framleiðsla.
- TwinWall tveggja þátta húseiningar.
- Framleidd samkvæmt staðli úr völdu gæðatimbri C 18-24.
- Hús með mikilli loftun í öllu burðarvirki sem tryggir gæði og endingu.
- Timburhús eru heilnæmur íverustaður.
- Sterkari hús.
- Lofthæð húsanna inni er 2,8 metrar.
- Þýskir gluggar og hurðir úr PVC, lágmarks viðhald.
- Með réttu efnisvali verður til hús sem aldrei þarf að mála.

HANNAÐ OG BYGGT  
FYRIR ÍSLENSKAR  
AÐSTÆÐUR



Húseining ehf. Hraunholti 1, 190 Vogum. Símar 770-5144 og 787-5144.  
www.huseining.is sala@huseining.is



# KRÚSKA KRÚSKUMATUR TO GO

Kjúklingur og fiskur  
dagsins á aðeins  
1.790 kr.

Allir réttir á  
matseðli á aðeins  
1.590 kr.



GILDIR TIL 8. APRÍL

SUÐURLANDSBRAUT 12  
108 REYKJAVÍK • S. 557-5889



Afþreying

KROSSGÁTA

		RÍKI Í AFRIKU	KRAFS	DRYKKUR	TRUFULA		RJÚKA	ÞÖKK	Í RÖÐ	ENDUR- RABA	SVERFA
	SKARDUR										
	SÉR- HVERJA					STANGA					
						TULDRA					
	SVÖRD			EINING					Í RÖÐ		
				ÖHREINKA					LETURTÁKN		
	NOTA						SLABB				
							KIRTILL				
	FÆÐA		ÞRÁÐUR					SPREIA			
			GJALD- MIDILL					KVABBA			
	↓	UM SÍÐIR	NEYTTI	ÓVÆTTUR		ÁMA					BERG- TEGUND
						TARÍNA					
LEYSA					SKYNDI- SALA					ÞREYTA	SNJÓ- KOMA
					HRÆÐA						
DÁ			FÍKNIEFNI				PYNGJA				
			HREYSTI				ÍLÁT				
Í RÖÐ		BLÝKÚLA				ÁSETU					
		MATJURT				HALLI					
VILJA				MID- PUNKTUR				HEIMSÁLFA			
				NAGA				SKREF			
		ÓSKA				INNSIGLI			MÁTTUR		
		LYKTIR				ORSAKA			STEIN- TEGUND		
SKÝRA				HÆTTA			FÓSTRA			ÓLÆTI	
				LEVFAST			GÖL			MOKUÐU	
TVEIR EINS		AUMA				VÍN- BLANDA					FLASKA
		VÖKVI				MASSI					TÁLBEITA
ÞEI			HINDRA					EYÐA			
			ÓSIGUR					Í VIÐBÓT			
TÝNA					SÓLAR- HRINGA				FITA		
					ÁTT				ÓREIÐA		
TIKKA					ÞJAKKUR					KVIKSYNDI	
	TRÍTLA						FLOTHOLT				

Létt				Miðlungs				Erfið									
		7			6				1	7	4		7	5	2		3
			3 4		1					2	9 6			3 5			
	1			8	4 5			6		3			4		7		6
	9 3 1				7				5 7		8 9					3	8 2
			8						9 3			5 1					
	7				4 2 9					6 9		2 7		6 2	9		
	4 6	9			3						6		5	3		8	9
	1		6 3						8 2		7					4 1	
	5			6						5 2		8		1		7 3	2

## Kannaðu þekkingu þína á mannlíf.is

Í fréttum á heimasíðu Mannlíf.is er að finna svörin við þessum spurningum.



1

Leikarinn Guðjón Karlsson deildi á Facebook lagi í flutningi hans og eiginkonu hans Ingibjargar Ýrar Óskarsdóttur. Hvað heitir lagið sem þau hjónin fleyta og eftir hvern er það?



2

Donald Trump Bandaríkjaforseti ætlar að framlengja gildistíma þeirra aðgerða og reglna sem gripid hefur verið til í Bandaríkjunum í því skyni að stöðva útbreiðslu COVID-19. Hvenær reiknar hann með að slaka á aðgerðunum?



3

Þessi lambhrútur, í Stórholti, hlaut nýverið nafnið Þórólfur Víðir Möller. Í höfuðið á hverjum heitir hrúturinn?



4

Hvað heitir nýja lagið sem Bob Dylan sendi frá sér og um hvað fjallar það?



5

Læknaneminn Ásta Evlalia Hrafnkelsdóttir var í viðtali á mannlíf.is á dögunum. Hvert var tilefni viðtalsins?

NÓA

KRISP Í  
HVERJUM BITA

NYTT



## Hátíð fyrir sanna sælkera

Pegar ljúffengt og lungamjúkt rjómasúkkulaði blandast litlum og stökkum krisp kúlum verður til bragðupplifun sem á engan sinn líka. Nóa Krisp er súkkulaði sem er gert fyrir sanna sælkera, láttu það eftir þér.





# Ljúffengar kökur með pistasíum

Þessar kökur eiga það sameiginlegt að innihalda töluvert magn af pistasíuhnetum. Í mörgum löndum eru þessar fallegu og gómsætu hnetur notaðar í brauð, kökur, ís og eftirrétti en náttúrulegi liturinn gerir sætmetið og kökurnar sem þær eru notaðar í fallega grænar. Pistasíur eru einstaklega bragðgóðar og mildar og gefa gott bit í baksturinn séu þær notaðar heilar eða gróft saxaðar. Ekki spillir fyrir að þetta ljúfa hráefni er hollt og því auka þær á hollustuna í kökunum.

Umsjón / Bergþóra Jónsdóttir Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir Myndir / Hallur Karlsson



Pistasíuhnetu-kanilhorn.

## Pistasíuhnetu-kanilhorn

40-45 lítil horn

- 225 g smjör
- 230 rjómaostur, við stofuhita
- 1 msk. sykur
- 1 tsk. vanilludropar
- 240 g hveiti
- 1 tsk. lyftiduft
- ½ tsk. salt
- 1 eggjarauða
- 150 g pistasíuhnetur, saxaðar
- 115 g ljós púðusykur
- 2 tsk. kanill
- 1 egg, til að pensla með
- 100 g dökkt súkkulaði, brætt yfir vatnsbaði

Hitið ofn í 180°C. Setjið smjör, rjómaost, sykur og vanilludropa í skál og hnoðið vel saman annað hvort í hrærivél eða í höndum. Bætið hveiti, lyftidufti, salti og eggjarauðu saman við og hnoðið þar til deigið er orðið slétt og fínt. Pakkið í plastfilmu og geymið í ísskáp í 30 mín. Skiptið deiginu í 3 jafna hluta og fletjið út á hveitistráð borð. Blandið pistasíuhnetum, púðursykri og kanil í skál. Skerið í ferhyrninga um 9x9 cm og stráið pistasíuhnetublöndunni á og rúllið upp. Klípið hornin saman og sveigið þau aðeins til. Raðið á bökunarplötu, úr deiginu fást um 45 lítil horn, sláið eggjið saman í lítilli skál og penslið hornin létt. Bakið í 20-25 mín. eða þar til hornin verða gullinbrún. Látið kólna og skreytið með bræddu súkkulaði. Yfirleitt er nýbakað bakkelsi alltaf best en það er eitthvað við þessi horn að þau eru eiginlega betri köld og þess vegna fín daginn eftir. Svo er alltaf sniðugt að baka tvöfalda uppskrift og frysta.



**Pistasíur eru einstaklega bragðgóðar og mildar og gefa gott bit í baksturinn séu þær notaðar heilar eða gróft saxaðar.**



## Límónu- og pistasíuhnetukaka

8-10 sneiðar

- 140 g pistasíuhnetur
- 200 g sykur
- ½ tsk. fínt salt
- 150 g smjör við stofuhita, í bitum
- 4 egg
- 1 ½ dl mjólk
- 1 tsk. vanilludropar
- ½ tsk. möndludropar
- 1 tsk. lyftiduft
- 130 g hveiti

Hitið ofn í 160°C. Malið pistasíuhneturnar í matvinnsluvél og bætið sykri og salti saman við. Stoppið vélina áður en allt verður

að mauki, blandan á að vera púðurkennd. Bætið smjöri saman við, blandan verður svolítið kekkjótt fyrst en haldið áfram að blanda þar til allt verður mjúkt og glansandi. Bætið eggjunum saman við, einu í senn og látið síðan mjólkina saman við ásamt vanilludropunum.

Setjið að síðustu hveiti og lyftiduft út í. Setjið deigið í vel smurt 26 cm formkökuform og bakið í 60-70 mín. Gott er að stinga þrjóni í miðju kökunnar þegar um 60 mín. eru liðnar, ef hann kemur hreinn út er kakan tilbúin. Látið kökuna kólna í 10-15 mín. í forminu og losið hana síðan og látið kólna alveg á grind.

## Límónukrem

- 100 g rjómaostur
- 150 g flórsykur
- 1 límóna, safi og börkur notaður
- 40-50 g saxaðar pistasíuhnetur, til skrauts

Þeytið rjómaostinn og bætið flórsykrinum saman við ásamt safi og berki. Kremið á að vera seigfljótandi þannig að gott sé að dreifa því yfir kökuna. Setjið kremið á kökuna þegar hún hefur alveg kólnað. Þessi kaka er mjög góð á fyrsta degi en eiginlega betri daginn eftir. Kökuna má geyma við stofuhita í nokkra daga.

**VILDARKORT**

**LIND**  
FASTEIGNASALA

**- FÁÐU MEIRA**

Allir kaupendur og seljendur hjá Lind fasteignasölu

fá **VILDARKORT LINDAR**

sem veitir **30% AFSLÁTT**

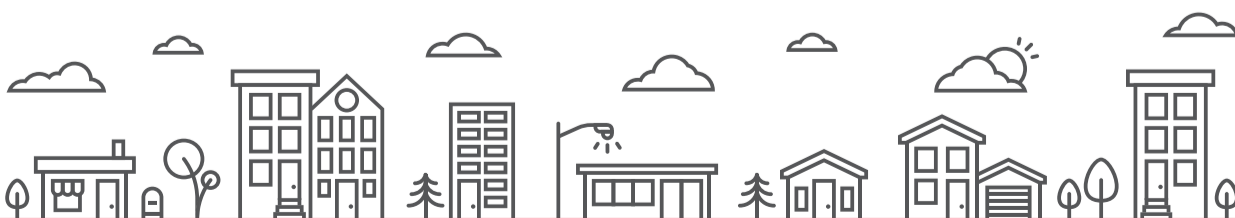
hjá eftirfarandi fyrirtækjum:



**DORMA**



Fáðu framúrskarandi þjónustu og skráðu eignina þína á **FASTLIND.is**



LIND Fasteignasala  
**Uppspretta  
ánægjulegra  
viðskipta**



# Glæpirog rómantik

Texti / Steingerður Steinarsdóttir



Fátt veitir betri afslöppun og að leggjast upp í rúm með góða glæpasögu og lesa sér til ánægju. Þessar bækur henta einkar vel til að gleyma um stund áhyggjum meðan dvalið er í heimi bókarinnar.

## Samsæri öfgahægriafla í Svíþjóð?



Óleyst glæpamál hvíla oft eins og mara á þjóðarsálinni. Guðmundar- og Geirfínsmálin eru dæmi um slíkt hér á landi en í Svíþjóð er það morðið á Olof Palme. Þrátt fyrir að forsætisráðherrann hafi verið umdeildur naut hann engu að síður einnig mikilla vinsælda. Olof Palme var bráðgreindur maður, friðarsinni og hugsjónamaður þótt hann hafi einnig verið kænn stjórnmalamaður. Arfur Stiegs Larsson eftir Jan Stocklassa byggir að hluta til á miklu safni gagna og heimilda sem hinn þekkti höfundur þrífleiksins um Lisbet Salander hafði safnað að sér en einnig eigin rannsóknnum og ályktunum Jans. Þetta er stórmerkileg bók og varpar alveg nýju ljósi á morðið og morðrannsóknina sem hefur verið Svíum þyrnir í augum allt frá árinu 1986. Undirfyrirsögnin

er lykillinn að morðinu á Olof Palme og vissulega eru rök Jans sannfærandi en hvort hann hefur í raun leyst málið verður aðeins hægt að fullyrða ef finnst óyggjandi sönnunargögn.

Útg. Bjartur.

....

## Einn af þeim bestu



Mons Kallentoft er stórskemmtilegur sögumaður og í nýjustu bók hans, Brennuvargar, nýtur sú gáfa sín vel. Lögreglu-konan Malin Fors er ákaflega greind og notar innsæi sitt óspart til að leysa flókna glæpi. Að þessu sinni fær hún þá nagandi tilfinningu að morðið á níu ára dreng, Lúkasi, sem var barinn til dauða og dráp filippeyskrar konu, en lík hennar fundist illa brennt úti í skógi nálægt Linköping, tengist. Malin hefur hingað til ekki haft rangt fyrir sér og að þessu sinni leiðir rannsóknin hana langt út fyrir landamæri Svíþjóðar.

Útg. Ugly

## Óhefðbundin rómantik við Tangagötu



Brúin yfir Tangagötuna eftir Eirík Örn Norðdahl er ástarsaga en allsendis óskyld Rauðu ástarsögunum. Hún segir af samdrætti tveggja hversdagsmanneskja á Ísafirði þegar sundurgráfin Tangagata gerir það að verkum að Halldór kynnist nágrannakonu sinni, Gyðu, betur. Sagan er rómantísk þótt það sé ekki rómantik í hefðbundnum skilningi. Halldór er enginn sérstakur draumaprins og Gyða engin skýjadís. Þetta er



**Sagan er rómantísk þótt það sé ekki rómantik í hefðbundnum skilningi.**

skemmtilega skrifuð bók, fullkomlega jarðbundin og þótt atburðir séu hvorki magnaðir né óvenjulegir skipta þeir samt sköpum í lífi þarsins sem óvænt tengdist með brú yfir Tangagötuna.

Útg. Mál og menning.

....

## Fin glæpasaga



Heine Bakkeid er nýgræðingur meðal norrænna sakamálahöfundanna en ef marka má Ég mun sakna þín á morgun á hann eftir að láta að sér kveða í hópnum í framtíðinni.

Þetta er flott spennusaga um hinn týpíska einfara, lögreglumann sem sjálfur hefur endað í fangelsi og misnotar lyf en fáir standast honum snúning þegar kemur að því að skynja það sem öðrum er hulið. Hann flækist inn í rannsókn á dularfullum mannhvörfum í Norður-Noregi og hver veit, kannski er þetta einmitt það sem Thomas Aske þarf til að koma sér á réttan kjól aftur.

Útg. Ugly

# Við gerum vel við eldri borgara

## 50% afsláttur af áskrift út júní og fyrsta blaðið frítt heim að dyrum



Áskriftarsíminn er opin allir virka daga frá 9 til 13  
Sími 515-5500 eða á [mannlif.is/askriftir](http://mannlif.is/askriftir)



# LEGSTEINAR

## Í MIKLU ÚRVALI



GRANÍT  
STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði  
544 5100 – granitsteinar.is



Menning

SJÓNVARP

# Áhrif COVID-19 á innlenda dagskrárgerð

Íslensku sjónvarpsstöðvarnar hyggjast að mestu leyti halda sínu striki við framleiðslu íslensks dagskrárefnis næstu mánuði, en einhverju seinkar. Forsvarsmenn tveggja þeirra segja að engar áætlanir séu um að þáttagerð verði aflýst vegna COVID-19 faraldursins, þó að vissulega setji hann það strik í áætlunina að einhverri vinnslu verði seinkað um einhverjar vikur. Sú þriðja, RÚV, segir of snemmt að segja til um hvort framleiðsla verði felld niður hjá þeim, en nú þegar hefur Eurovision-keppninni og Ólympíuleikunum verið aflýst og frestað, sem til stóð að sýna beint frá.

Við úthýsum allri framleiðslu og gefum okkur töluvert mikinn tíma í verkefnum, þannig að við erum bara í góðum málum. Miðað við að kvikmyndabransinn taki flugið á nýjan leik í sumarbyrjun, þá hefur staðan sáralítill áhrif á okkur,“ segir Pálmi Guðmundsson, dagskrárstjóri Sjónvarps Símans. Engri dagskrárgerð hefur verið frestað eða aflýst þar. „Við áttum líka sjónvarpsefni á lager. Við höfum einnig verið að flýta og færa til sýningar til að þjónusta fólk sem best á meðan sem erfðast er á þessum tíma sem nú er. Einnig höfum við boðið upp á Helga Björns og félagi í samkomubanninu, og við erum ekki hætt að bjóða upp á slíka dagskrá í samkomubanninu.“

Þórhallur Gunnarsson, framkvæmdastjóri Miðla Sýnar, tekur í svipaðan streng. „Það er allt á plani hjá okkur, þó að því gæti seinkað um einhverjar vikur til eða frá, við munum vinna okkur bara í kringum það. Það verður engri þáttagerð aflýst hjá okkur,“ segir hann. Á meðal þáttaraða sem eru í vinnslu hjá Sýn má nefna fjórar þáttaraðir framleiddar af Glassriver, sem er í eigu Baldvins Z leikstjóra og fleiri aðila. Um er að ræða glæpaseríuna Svörtu sandar,

Vegferðina og gamanþættina Eurogarðinn og Magaluf.

## Áhrifa frestana og aflýstra viðburða gætir nú þegar hjá RÚV

„Það er of snemmt að segja til um hvaða áhrif þetta hefur á framleiðslu RÚV eða þá framleiðslu sem RÚV tekur þátt í. Þó er ljóst að þau verða óhjákvæmilega umtalsverð þegar upp verður staðið,“ segir Skarphéðinn Guðmundsson, dagskrárstjóri RÚV. „Bæði neyðumst við til að fresta framleiðslu á verkefnum og þar með sýningu á þeim og einnig gæti komið til þess að hverfa verði alfarið frá því að framleiða önnur verkefni, í það minnsta að svo stöddu.“

Eins og alþjóð veit þá hefur fjöldi viðburða verið frestað eða aflýst, og því verða engar útsendingar frá slíkum viðburðum, eins og áætlanir gerðu ráð fyrir, eins og Skarphéðinn kemur inn á. „Þá eru útsendingar frá viðburðum sem búið er að fresta eða slá af alveg kapítuli út af fyrir sig. Stærsta dæmið um það eru auðvitað Eurovision-keppnin sem hefur verið aflýst,“ segir Skarphéðinn. „Við gerum þó ráð fyrir að bjóða upp á einhverja Eurovision-tengda dagskrá um það leyti sem keppnin hefði átt að fara fram. Sú dagskrárgerð er í mótun, bæði hjá okkur á

”

Það er allt á plani hjá okkur, þó að því gæti seinkað um einhverjar vikur til eða frá, við munum vinna okkur bara í kringum það.



Pálmi Guðmundsson, dagskrárstjóri Sjónvarps Símans.



RÚV og einnig hjá forsvarsmönnum keppinnar sem gefið hafa út að í boði verður einhvers konar dagskrá daginn sem úrslitin áttu að fara fram 16. maí. Þá hefur fjöldi íþróttaviðburða sem til stóð að sýna beint frá verið frestað um óákveðinn tíma og ber þar helst að nefna Ólympíuleikana sem áttu að vera burðarefni í dagskrá RÚV í ágúst.“

## Félagsmenn svartsýnir um sína stöðu

Félag kvikmyndagerðarmanna á Íslandi stóð fyrir könnun meðal félagsmanna sinna í lok mars og benda niðurstöðum hennar til að kórónu-

veirufaraldurinn hafi nú þegar haft gríðarleg áhrif á kvikmyndaiðnaðinn og afkomu kvikmyndagerðarfólks hér á landi. Nær allir sem svöruðu höfðu lent í því að verkefnum væri frestað eða hætt við þau. Átti það við um bæði innlend og erlend verkefni, svo sem leiknar myndir, heimildamyndir, seríur, auglýsingar og alls kyns sjónvarpsefni. Félagsmenn vinna á ýmsum sviðum innan kvikmyndagerðar, flest sjálfstætt starfandi, lausráðið fólk og eigendur smærri fyrirtækja eða einyrkjar.



## VIÐBURÐUR

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Gunnhildur Lind Hansdóttir

## Bílabíó í Borgarnesi sló í gegn

Mánudaginn 30. mars var kvikmyndin Nýtt líf, sú fyrsta í þrileik Þráins Bertelssonar um Danna og Þór, sýnd í bílabíó í Borgarnesi. Viðburðurinn sló í gegn og mættu um 400 manns, á 100 bílum, og þökkðu fyrir sig í lok sýningar með því að þeyta bílflauturnar af krafti.



„Við ákváðum að fara í þetta verkefni til að skapa eitthvað spennandi og skemmtilegt fyrir fólk á svæðinu til að stefna að, þar sem öll umræða snýst meira og minna um COVID-19 veiruna,

aðstæður og afleiðingar,“ segir Sigthora Óðins, sem átti hugmyndina að sýningunni og einn skipuleggjenda ásamt meðlimum í Kvikmyndafélagi Borgarfjarðar. „Þetta var okkar



Sigthora Óðins.

„Þetta var okkar tilraun til að hlúa að náunganum.“

tilraun til að hlúa að náunganum.“ Sýningin fór fram á plani við Food Station, þar sem myndinni var varpað á hvítan flöt á truck og var allra reglana og viðmiða Almannaþingis gætt. Sýningin var gjaldfrjál, en þeim sem vildu var boðið að styðja við starf Vesturlandsdeildar Rauða krossins með frjálsum framlögum: kennitala 620780-3679 og bankareikningur 0326 – 26 – 003679.

„Það er eitthvað í farvatninu, það verður auglýst sérstaklega ef af verður, þetta gekk svo vel,“ svarar Sigthora aðspurð hvort bílabíóið verði endurtekið. „Viðburðurinn hafði góð áhrif inn í samfélagið og fólk var mjög ánægt og fegið að fá rými til að hafa gaman.

Það væri svo gaman að sjá fleiri svona viðburði, ég hef heyrt að það sé áhugi fyrir slíkri sýningu á Austurlandi og einhver áhugi fyrir þessu á Selfossi,“ segir Sigthora. „Við biðum spennit með að sjá hvort það taki fleiri upp á þessu.“

## Probi Mage mjólkursýrugerlar - fyrir parmaflóruna og varnir líkamans!



„Uppþemba, vindgangur, niðurgangur og/eða hægðatregða er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið merki um ójafnvægi í parmaflóru okkar. Eg mæli með Probi Mage mjólkursýrugerlum.“  
- Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti

abel heilsuvörur  
www.abelheilsuvorur.is



Trésmiðjan Stígandi tekur að sér allt sem við kemur byggingum og mannvirkjagerð. Á tæknivæddu verkstæði smíðum við nánast hvað sem er, allt eftir þínum óskum. Við leggjum áherslu á vönduð vinnubrögð og persónulega þjónustu.



# TRÉSMIÐJAN STÍGANDI

FAGMENN Í TRÉVERKI SÍÐAN 1947

TRÉSMIÐJAN STÍGANDI / SÍMI: 452 4123 / WWW.STIGANDIHF.IS



# Albumm

## Ekki lengur hræddur og óframfærinn

Lagið Einnar nætur gaman, var valið frumlegasta lagið í undankeppni Söngvakeppni framhaldsskólanna á Sauðárkróki árið 2011 og vakti töluverða athygli. Maðurinn á bakvið það, Bergþór Pálmi Smárason, segir að í kjölfarið hafi sér liðið eins og poppstjörnu en tveimur árum seinna hafi hann verið gleymdur og búinn að vera. Nú, heilum níu árum síðar, hefur hann gefið lagið út að nýju og annað lag að auki.

Það var draumi líkast að taka lagið „live“ uppi á sviði í Fjölbautaskóla Norðurlandi vestra. Ég man að ég var í biluðu spennufalli eftir flutninginn og þegar lagið var valið frumlegasta lagið fékk ég smásjokk,“ rifjar Bergþór Pálmi upp og játar að það hafi tekið svolítið á að fá alla þessa athygli. Einn af dómurum keppinnar var útvarpsmaður frá FM957 og segir Bergþór að hann hafi komið þeim skilaboðum til sín að ef hann kæmi laginu í stúdíó þá ætti lagið klárlega heima á FM957. Annað hafi þó komið á daginn. Hann hafði farið með lagið í stúdíó og sent það á FM957, en aldrei heyrt frá þeim. „Ég sendi lagið á allar helstu stöðvar en fékk engin svör. Heima á Króknum voru allir ánægðir með lagið, það var spilað í partíum og ég var beðinn um að mæta í teiti og taka lagið og komst varla út á lífið án þess að einhver bæði um að fá að taka það með mér. Á einu ári var ég orðinn poppstjarna í Skagafirði. En svo, um þrem árum seinna,



Tónlistarmaðurinn Bergþór Pálmi Smárason, eða Beggi Pálmó, var að senda frá sér lagið Einnar Nætur Gaman og undirbjr nú útgáfu fleiri laga.

Er von á meira efni frá þér? „Ég sit á stórum bunka af lögum sem ég hef samið í gegnum árin og nú er ég að undirbúa það að koma þeim í upptöku,“ segir hann

sem ég gerði eða gerði ekki hér áður og leggja mig meira fram. Vera óhræddari við að trana mér fram jafnvel þótt ég verði aldrei vinsæll eða frægur eða ástsæll meðal þjóðarinnar þá vil ég geta litið til baka og sagt með sannri að ég hafi reynt allt.“

„Ég man að ég var í biluðu spennufalli eftir flutninginn og þegar lagið var valið frumlegasta lagið fékk ég smásjokk.“

var ég allt í einu búinn að vera, „has been“. Líklega óþekktasti „has-been“ á Íslandi.“

### Í leit að hamingju

Nú ertu að blása nýju lífi í lagið, af hverju ákvaðstu að gera það núna níu árum seinna? „Ég vaknaði bara upp úr einhverju móki fyrir stuttu og hugsaði: Auðvitað er ég ekki að finna hamingju í einhverju sem ég vil ekki gera. Að skapa tónlist og syngja veitir mér ánægju. Ég henti laginu því á Spotify, til að blása nýju lífi í það en þó meira til að eltast við hamingjuna. Ég áttaði mig líka á því að ég hafði aldrei náð að koma mér á framfæri á sínum tíma af því að ég þorði ekki að gefa mig allan í það, var hræddur við að vera berskjaldaður.“

upprifinn, en eitt af þessum umræddu lögum kom út í dag og heitir Hennar Ást. „Lagið er ekkert ósvipað Einnar Nætur Gaman,“ segir hann, „en bæði textinn og andrúmsloftið í laginu er þó þyngra, því það fjallar meðal annars um óendurgoldna ást.“

### Ætlar að læra af mistökunum

Hann segist auk þess liggja á lagi sem hann vonast til að geti orðið góður og hressandi sumarsmellur, sem muni rífa fólk upp úr amstri hversdagsins. „Svo ætla ég að læra af því

**Samspil ljóss og myrkurs**

**Smáskífan Daybreak II markar upphaf að fjögurra laga EP-plötu sem tónlistarkonan Iris Arins mun senda frá sér á árinu, en hvert lag verður gefið út á sama formi og Daybreak II. Lagið er prúðuserað í samvinnu við listakonuna Skaða Þórðardóttur sem einnig sá um hljóðblöndun.**

Það sem tengir lög EP-plötunnar saman er samspil ljóss og myrkurs en efnið er tæklað á mismunandi máta með hverju lagi, og varpar þannig ljósi á ólíkar hliðar sjálfsins; þær langanir og óvissu sem þar er að finna.

Daybreak II fjallar um þrána að dvelja að eilífu í augnablikinu, í draumheimi nætur. Dagrenning er þó óumflýjanleg með öllu sínu sannleiksljósi og hugarheimurinn mun að lokum hverfa á braut. Hægt er að hlusta á Daybreak II á Albumm.is



## Auður gefur út svítuna „ljós“



Tónlistarmaðurinn Auður gefur nú út svítuna „ljós“, föstudaginn 3. apríl. „Verkið er hvort tveggja í senn eitt lag og skipt í fjóra sjálfstæða kafla. Formið svipar því til svítu í klassískri tónlist,“ segir Auður, sem vann nýlega Íslensku tónlistarverðlaunin fyrir lag ársins 2019, Enginn eins og þú, auk þess sem hann var valinn söngvari ársins og tónlistarfyltjandi ársins. Að hans sögn er svítan „ljós“ hringrás ólíkra tilfinninga sem endurtaka sig í sífellu. Hringrás vanans sem við finnum okkur föst

í. Losti og tilfinningin að kunna meta áráttuna sjálfa. Auður dregur formföst áhrif frá framsæknum rokkhljómsveitum eins og Pink Floyd og The Mars Volta og blandar því saman við rytmíska hljóðheima og persónulegar laga-smíðar. Þarna er valið fólk í hverju rúmi og tónlistarfólkið Bríet og Drengur flytja með honum hvort um sig eitt lag.



## S. hel sendir frá sér plötu

Disconnect er LP-plata frá upprennandi listamanni, Sævari Helga Jóhannsyni, eða S.hel. Sævar er fæddur í London, alinn upp að hluta í Þýskalandi og býr á Íslandi. Sem barn flutti hann mikið og fannst hann stundum rótlau og aftengdur og það var ekki fyrr en hann settist að hér sem hann áttaði sig á jákvæðu hljóðnum sem því fylgdi. Á plötunni er að finna vangaveltur hans um sjálfhild/sjálfsmyndir og hvernig við upplífum þær. Skiptir staður uppruna til dæmis yfirhöfuð máli? Sævar hefur tekið þátt í fjölbreyttum verkefnum á ferli sínum. Hann samdi t.d. nýja tónlist fyrir uppsetninguna á Mutter Courage eftir Bertolt Brecht, sem var sýnt í Samkomuhúsinu á Akureyri og Kassanum í Þjóðleikhúsinu í fyrra, en tónlistin var líka notuð í upphafsatriði Grímunar 2019. Um þessar mundir hefur hann í nægu að snúast, mun koma fram á Iceland Airwaves í ár og vinnur að nýrri plötu í samstarfi við Mikael Lind sem verður tekin upp í Greenhouse Studios og hefur hlotið styrk frá hljóðritunarsjóði Rannís. Samhliða þessu stundar Sævar tónsmíðanám í Listaháskóla Íslands.



## Albumm mælir

### Kvíði, einangrun og vonleysi

Franz Gunnarsson, eða Paunkholm eins og hann kallar sig, var að senda frá sér glænýtt lag sem ber heitið Birtir til í svartnætti. Texti lagsins fjallar um baráttu við þunglyndi, kvíða og aðra lífshættulega geðsjúkdóma. Lagið rímar vel við ástandið í þjóðfélaginu núna þar sem kvíði, einangrun og vonleysi herjar mest á þá sem dila við við þessa kvilla. Skilaboð lagsins eru að passa upp á þessa einstaklinga, þeir bera yfirleitt ekki líðan sína utan á sér. Birtir til í svartnætti er annað lagið af tilvonandi annarri sólóplötu Paunkholm sem kemur út í sumar. Lagið var hljóðritað, hljóðblandað og tónjafnað af Einari Vilberg í Stúdíó Hljóðverk.



### Ógeð og ofsi svífur yfir vötnum

Hjartaknúsararnir í pönkhljómsveitinni Drullu sendu á dögunum frá sér glænýja plötu sem heitir sama nafni og sveitin, Drulla. Samhliða því út ansi skemmtilegt tónlistarmyndband við eitt laganna á plötunni, Merda Fiesta. Í myndbandinu svifa ógeðið og ófsinn yfir vötnum þar sem farið er með áhorfendur djúpt í innstu myrkur iðnaðarhverfa Hafnarfjarðar þar sem blóð og saur drjúpa af hverju strá. Leikstjórn og eftirvinnsla er í höndum Gunnjóns Gestssonar. Kvikmyndatöku annaðist Baldur Hrafn Halldórsson. Albumm mælir klárlega með þessari snilld. Hægt er að hlusta og horfa á herlegheitin á Albumm.is.

Mynd / Juliette Rouland



# SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS



Tónlist / Menning / Viðburðir / TV

# HUGSAÐU VEL UM TANNHEILSUNA



**WRIGLEY'S**  
**Extra**<sup>®</sup>

FYRIR HREINAR OG  
FRÍSKAR TENNUR

 Tannlæknafélag Íslands mælir  
með notkun xylitols sem  
aðalsætufnis í tyggigúmmil

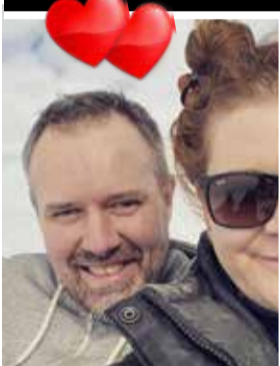


sh

Séð og Heyrt  
HEYRST HEFURÁSKORANIR  
Á SAMFÉLAGS-  
MIÐLUM

Það allra heitasta á samfélagsmiðlum núna eru ýmsar áskoranir, bæði í söng, leik, dansi og klæðnaði.

Á Instagram hefur gengið áskoran milli vinkvenna um að klæða sig í kjól í korter og hafa sem dæmi systurnar Hanna Rún og Unnur Óla tekið þeirri áskoran. Systurnar Eva Ruza og Tinna Miljevic stigu dans og skoruðu á fylgjendur að herma eftir, úr varð bráðsmellin klippa. Þórður Helgi Þórðarson, útvarpsmaður á RÚV, smellti einnig í The Love Guru Challenge, og tónlistarhjónin Jóhanna Guðrún Jónsdóttir og Davíð Sigurgeirsson tóku upp Eurovision-lag með börnum sínum og skoruðu á þrenn tónlistarhjóan að gera slíkt hið sama. Kíktu inn á Séð og Heyrt á mannlíf.is og sjáðu myndböndin.

Erla Björg og  
Karl nýtt par

Erla Björg Gunnarsdóttir, fréttamaður Stöðvar 2, Vísis og Bylgjunnar og umsjónarmaður fréttaskýrnngáttarins Kompás, og Karl Ferdinand Thorarensen, sem starfar hjá Samhentir umbúðalausnir, eru nýtt par. Erla Björg birti mynd af þeim á Facebook um síðustu helgi í sveitasælunni við Úlfjótssvatn, ásamt orðunum: „Flúið í sveitina. Ástin á tímum kórónunnar.“

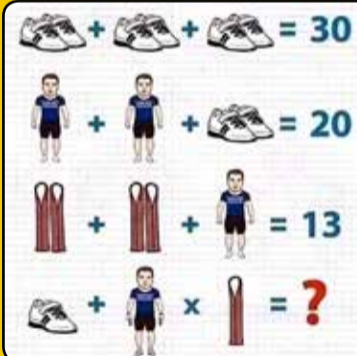


Hlaðvarp um heimili og hönnun

Hjónin Halla Bára Gestsdóttir innan-hússhönnuður og Gunnar Sverrisson ljósmyndari eru byrjuð með hlaðvarp, en þau reka vefinn Home and Delicious. Hlaðvarpið fjallar um heimili og allt sem því fylgir, í fyrsta þættinum tala hjónin um vinnuna og ástríðuna sem fylgir því að lifa góðu lífi. Hlaðvarp fyrir alla unndur heimila.



Mynd / Home Delicious



**Þrautin sem flestir flaska á**

Á Facebook hefur undanfarna daga gengið mynd veggja á milli þar sem viðkomandi á að reikna út ákveðið stærðfræðidæmi. Virðist einfalt, ekki satt? Hins vegar er það svo að flestir flaska á hver útkoman er. Ert þú klárari en flestir?

VERÐLAUNA  
LEIKUREVA RUZA  
SKOÐAR  
MANNLÍF

Mannlíf, þættirnir í umsjón Evu Ruza eru komnir í Sjónvarp Símans. Af því tilefni ætlum við í samstarfi við Sjónvarp Símans að gefa fimm aðilum og vinum þeirra gjafaáskrift að Sjónvarpi Símans-appinu í einn mánuð.

Farðu inn á Facebook-síðu Séð og Heyrt og skrifaðu þar athugasemd og taggaðu vin fyrir fimmtudaginn 2. apríl. Við drögum fimm einstaklinga úr nöfnum þeirra sem skrifa og þeir, og vinur, sem viðkomandi hefur taggað fá gjafabréf frá Sjónvarpi Símans.

# FRÆGIR Í SAMKOMUBANNI

Flestir Íslendingar hlýða nú sem aldrei fyrr, og í þetta sinn orðum Víðis Reynissonar yfirlögregluþjóns um samkomubann til 13. apríl hið minnsta. Þrátt fyrir að flestir elski nú að hafa það huggulegt heima fyrir, getur verið krefjandi að finna sér eitthvað nýtt að gera innan veggja heimilisins allan daginn, dag eftir dag. Ekki gleyma samt að það má fara út að hreyfa sig, munið tveggja metra regluna. Séð og heyrt ákvað að skoða hvað nokkrir frægir finna sér til dundurs þessa dagana.



**Birgitta Líf Björnsdóttir** er dugleg að hreyfa sig, bæði inni og úti, og hundurinn hennar með. (@birgittalíf)

My new stay home look!



**Erna Kristín Stefánsdóttir**, aktivisti um jákvæða líkamsmynd og guðfræðingur, er ein af þeim sem notar nýjasta samfélagsmiðilinn Tik Tok og byrjuð að birta myndbönd þar. En Erna leyfir notendum Instagram líka að njóta. @ernuland



**Rúrik Gíslason** fótoltamaður birti mynd af sér að púsla, og síðar í „story“ mynd af nýja heimalúkkinu. Hann heldur einnig áfram að þjálfá, einn, samkvæmt fyrirmælum frá þjálfara SV Sandhausen. (@rurikgislason)



**Jón Jónsson** tónlistarmaður er einn af þeim sem leyfir öðrum að njóta tónlistarinnar á Instagram, nýtt lag og nýr íþróttagalli á hverjum degi. Virkilega skemmtilegt hjá Jóni. (@jonjonssonmusic)

**Greta Salóme**, söng- og tónlistarkona, nýtur þess að vera heima að knúsa hundinn sinn sem hefur ekki hugmynd um hvaða ástand ríkir, hún segist ætla að reyna að hugsa meira eins og hundurinn. Greta man þó líka eftir að rækta líkamann og fer út að hlaupa. (@gretasalome)



**Hanna Rún Basev Óladóttir** dansari nýtur sín heima í fæðingarorlofi með dóttur sína. Eiginmaðurinn Nikita og sonurinn Vladimir Óli eru líka heima. Hanna Rún tók sig til fyrr í vikunni og lagaði til í fallegu fataherbergi dótturinnar, auk þess að klæða hana í hin ýmsu lúkk og mynda hana með dyggri aðstoð eiginmannsins. (@hannabasev)

**Bára Jónsdóttir**, fitnessdrottning og förðunarfræðingur, heldur áfram að farða sig, taka upp myndbönd og birta á YouTube fyrir þau okkar sem kunna ekkert með förðunarbústa að fara. (@barabeauty-makeup)



Eucerin®



# 24 TÍMA RAKABOMBA MEÐ 3X MEIRI HÝALÚRONSÝRU\*

\*3x meiri virkni, samanborið við Hyaluron-Filler CC Cream



# Aldrei að skafa! Með Webasto bílahitara



Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis

**Webasto**  
Feel the Drive

Bílasmiðurinn hf. Bildshöfða 16 - 110 Reykjavík - sími 5672330 - www.bilasmiðurinn.is - bilasmiðurinn@bilasmiðurinn.is

## MANNLÍF

BIRTINGUR EHF | ÚTGÁFUFLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 515 5500

13. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 3. APRÍL 2020

mannlíf.is

Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

### Síðast en ekki síst

Eftir / Jóhönnu Sveinsdóttur

## Veirulífið

■ Í fyrir-veirulífinu lífði ég í vana. Rúttín-an var svo ríkjandi að ég held svei mér þá að ég hafi suma daga ekki einu sinni tekið eftir því að ég var til. Svo kom veiran og veirulífið hófst. Ég var ekki lengur örugg í umhverfinu mínu, eitthvað var hættulegt, en hvað? Hvað má gera og ekki gera? Enginn virtist eiga svar og flestum okkar leið eins og ungbörnum sem ekki kunna reglur samfélagsins.

Sem betur fer þá fengum við ungbörnin foreldra, og það ekkert smásett. Þau heita Þórólfr, Víðir og Alma og eru öflugasta co(vid)-parenting-teymi sem um getur í sögu uppeldis. Á hverjum degi, í yfir 30 daga, hafa þau gefið sér tíma frá umfram annasömum álagsdegi til að halda samverustund fyrir ríflega 300 þúsund fullorðin ungbörn sem með dynjandi spurningaflóði reyna að læra á veirulífið.

Má knúsa aftan frá? En chest-bumpa? Má standa hér? Ókei, en hér? Má snerta þetta? Ekki sleikja þetta? Ókei, en þetta? Ekki fleiri en 20 saman? Þannig, 19 í lagi? En 21, bara úti? En á miðvikudegi? Á að þvo handarbakið? Ó, bæði handarbökin? Þarf þá spritt? Má nota edik? En lavenderolíu? Hvenær er þetta búið? eru þetta tveir metrar? Núna búið? En núna?

Foreldrateymið okkar dregur inn djúp-an þolinmæðisanda og blæs blíð-lega út. Sóttreinsaður ramminn er settur. „Ég sé,“ segja þau ákveðin „... að ykkur langar að bora í nefið, halda heitapottpáskapartí og hafa fínt hár, en Almavarnir ætla ekki að leyfa ykkur það núna.“ Síðan hrósa þau og þakka, viðurkenna vanmátt og mistök og sýna skilning og samkennd. Því góðir foreldrar eru líka fyrirmyndir. Þau minna okkur á að vera góð við okkur sjálf og góð við aðra, sem er dýrmætt veganesti inn í komandi eftir-veiru líf.

Þannig, takk kærur co(vid)-foreldrar og ykkar herir af góðu fólki, fyrir að passa upp á okkur.

Baráttukveðjur, Jóhanna Þórólfs- og Víðisdóttir Möller.



nettó



## PÁSKABLAÐ NETTÓ ER KOMIÐ ÚT!

SKOÐAÐU TILBOÐIN Á NETTO.IS OG GERÐU INNKAUPIN Á NETINU!



Páskablað Nettó

Geiðin góð kaup fyrir páskana

- Pláttablaði
- Smátt af þakkegginum
- Pláttur útselt

Tilboðin gilda 3. - 13. apríl

**HEIMA ER BEST**

**VAXTALAUSAR 12 MÁN GREIÐSLUR**

**FRÍR FLUTNINGUR UM ALLT LAND**  
\*NEMA ÚTSÖLUVÖRUR

KYNNTU ÞÉR VÖRUÚRVALIÐ OG VERSLAÐU Í RÓLEGHEITUM Á SVEFN OG HEILSA.IS

VEFVERSLUN svefnogheilsa.is

★ GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ ★

## ÚRVAL AF SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

## EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS AF HEILSUDÝNUM



**MARCUS**  
Stíllanlegur tungusófi  
Verð áður kr. 399.900  
NÚ AÐEINS KR. 359.910



**PRESTON**  
Svefnsófi  
Verð áður kr. 249.900  
NÚ AÐEINS KR. 224.910



Verð birt með fyrirvara um innsláttarvillur og/öðra breytingar.

20-50%  
AFSLÁTTUR

# NÝTT OUTLET

Gerðu frábær kaup

20-50%  
AFSLÁTTUR

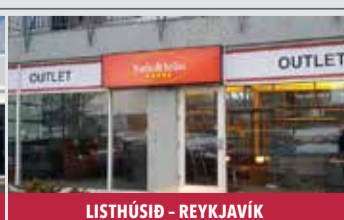


Afsláttur af skiptidýnum, eldri gerðum, sófum, hvíldarstólum, mjúkvöru og fl.

## Svefn & heilsa



BALDURSNES 6 - AKUREYRI



LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK



LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK



UM FJÓRÐUNGUR LANDSMANNA SEFUR Á DÝNU FRÁ SVEFN & HEILSU\*  
\*Samkvæmt könnun frá Gallup.

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233 | BALDURSNESI 6, AKUREYRI s. 461 1150 | OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16  
UMBODSADILAR Húsgagnafl, Höfn í Hornafirði og Bara snilld, Egilsstaðir