



BIRTINGUR EHF
Útgáfufélag - Síðumúla 28, 108 Reykjavík
s: 515 5500

Útgefandi og ábyrgðarmaður:

Halldór Kristmannsson

Frankvæmdastjóri:

Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir

Markaðsfulltrúar: Bjarni Þór Jónsson,

Garðar Ingi Leifsson og Ásgeir Aron Ásgeirsson

Umbrot og hönnun: Ivan Burkni

Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson

Aðstoðarútgáfustjóri Mannlífs:

Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Umsjónarmenn:

Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir,

Sigríður Elín Ásmundsdóttir, Steingerður Steinarsdóttir

Kjarninn: Þórður Snær Júlíusson

Forsíða Mannlífs: Aldís Pálsdóttir

Förðun: Björg Alfreðsdóttir, alþjóðlegur

förðunarfræðingur YSL á Íslandi

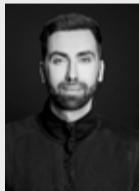
Auglýsingar: auglysingar@birtingur.is

Prentun: Landsprent

Dreifing: Póstdreifing

Landsprent

Hádegismóum 2, 110 Reykjavík | sími 569 1100
landsprent.is



Roald Viðar Eyvindsson
Útgáfustjóri



Ragnhildur Aðalsteinsdóttir
Aðstoðarútgáfustjóri



Magnús Geir Eyrjólffson
Fréttastjóri



Guðný Hrónn Antonsdóttir
Vefstjóri Mannlífs



Egill Páll
Egilsson



Friðrika
Benónýsdóttir



Hanna Ingibjörg
Arnarsdóttir



Sigríður Elín
Ásmundsdóttir



Steingerður
Steinarsdóttir

BLAÐAMENN

Elín Bríta Sigvaldadóttir, Bergþóra Jónsdóttir,
María Erla Kjartansdóttir, Folda Guðlaugsdóttir, Íris Hauksdóttir,
Guðrún Óla Jónsdóttir, Sigrún Guðjónsen, Steinar Fjeldsted

LJÓSMYNDARAR

Aldís Pálsdóttir yfirljósmyndari, Hallur Karlsson,
Hákon Davíð Björnsson

PRÓFÖRK

Guðný Þórarinsdóttir, Guðrður Haraldsdóttir, Ragnheiður Linnet

LUMAR ÞÚ Á FRÉTT?
Sendu ábendingu á
ritstjorn@mannlif.is.



Innlent

HEILBRIGÐISMÁL

Börnum á landsbyggðinni hafnað á grunni búsetu

Börn á landsbyggðinni með fjölbættan vanda, eins og þroska- og geðraskanir, einhverfurófseinkenni eða ADHD, þurfa í mörgum tilfellum að reiða sig á þjónustu hjá einkastofum með tilheyrandi kostnaði. Ástæðan er einföld: Opinbera heilbrigðiskerfið hefur ekki fjármagn eða mannafla til að veita börnum á landsbyggðinni sömu þjónustu og börnum sem búa nær þjónustukjörnum.

Ingunn Bylgja Einarsdóttir, búsett á Egilsstöðum, hefur lengi barist við kerfið til þess að fá viðeigandi úrræði fyrir tvö börn sín. Hún skrifaði nýlega pistil og birti á Facebook þar sem hún gagnrýnir opinbera kerfið harðlega og lýsir þrautagöngu sinni við að koma börnunum í greiningarferli hjá BUG á Akureyri. Henni var ítrekað sýnað í 6-7 ár.

Konan leitaði að lokum til sálfræði- og lækniþjónustunnar Sólar í Reykjavík þar sem hún borgaði háar fjárhæðir fyrir. Þar hafi hún fengið skjóta og góða þjónustu og viðeigandi greiningar en tekur fram að ekki allir foreldrar séu í þeirri aðstöðu að geta greitt fyrir slíka þjónustu.

„Ég hringdi í yfirsálfræðing BUG í dag og þakkaði henni fyrir ítrekaða höfnun í sex eða sjö ár. Sagði henni frá greiningum frá SÓL og spurði hana hvað henni myndist um að loksins hefðum við fengið hjálp, loksins löngu seinna gætu drengirnir okkar notið lífsins, staðið sig vel í skóla og í raun væri lífi þeirra mögulega loksins borgið og þeir gætu náð góðum árangri félagslega og námslega,“ skrifar Ingunn.

Hún segir jafnframt frá því að skýringarnar sem hún hafi fengið hefðu verið á þá leið að börnum á Austurlandi sé frekar hafnað um þjónustu en börnum í nágrenni Akureyrar vegna þess að ekki sé til fjármagn til að senda sérfræðinga austur til að fylgjast með börnum í leik og starfi, en slíkt sé forsenda fyrir nákvæmu greiningarferli. Ingunn leggur þó áherslu á að félagsþjónustan á staðnum og starfsfólk skólans sem börnin sækja hafi staðið sig óaðfínanlega þrátt fyrir að fá ekki aukafjármagn til að takast á við vandann og hafi lagt á sig ómælanlega vinnu.

Enginn barnageðlæknir á Austurlandi

Ruth Magnúsdóttir, skólastjóri Egilsstaðaskóla, segir í samtali við Mannlíf að þörf sé á betri úrræðum í heilbrigðiskerfinu fyrir börn á landsbyggðinni með fjölbættan vanda. „Við erum með skólaþjónustu þar sem börn fara í frumgreiningu ef við teljum að um sé að ræða einhverjar raskanir og í kjölfarið er foreldrum bent á að fara með málið áfram þó að það sé alls ekki einfalt,“ segir hún og leggur áherslu á að sárlega vanti barnageðlækni sem þjónusti Austurland.

„Hjá okkur er um 12 mánaða bið eftir frumgreiningu, þar sem barn fær m.a. þroskamát. Ef talið er að um einhverfurófsröskun sé að ræða er barninu vísað á Greiningarstöð og þá tekur aftur við 12-14 mánaða bið. Þannig að við erum að tala um allt að tveggja ára bið eftir að óskað hefur verið eftir þjónustunni,“ útskýrir hún.

Ef grunur er um ADHD er foreldrum bent á að fá tíma hjá barnageðlækni. „Það sárvarntar betra aðgengi að þeirri þjónustu hér.“

Mannlíf hefur haft af því spurnir að þegar barnageðlæknir lét af störfum á Sjúkrahúsinu á Akureyri hafi orðið miklar raskanir á þjónustu.

Ruth tekur fram að dæmi séu um að börn hafi farið á BUGL eða BUG á Akureyri og verið undir handleiðslu geðlæknis þar. „Þá höfum við yfirleitt fengið samstarf og eftirfylgni, sem hefur hjálpað og sem þarf að vera.“

Sálfræðingur sem Mannlíf ræddi við og starfar á Norðausturlandi tekur undir að oft sé mjög erfitt að koma börnum á landsbyggðinni að í sérúrræði. Sama gildi um fullorðna einstaklinga sem þurfi mikla aðstoð og tekur hann sem dæmi um skjólstaðing sem hann mat þannig að þyrfti mun meiri aðstoð en hann gat sjálfur veitt skjólstaðingnum. Hann reyndi að vísa honum inn í teymi á geðdeildinni á Akureyri en fékk höfnun. Vandinn þótti ekki nægilega mikill. Eins nefnir hann að það geti verið heilmikið „vesen“ fyrir fólk að ná í endurgreiðslur vegna aksturs og ferða. „Þeir eru ekki með nein útibú á landsbyggðinni, við þurfum alltaf að fara til þeirra,“ segir hann.

BUG-teymið á Akureyri tók á móti fyrirspurn frá Mannlífi um málið en svar hafði ekki borist áður en blaðið fór í prentun.

Ingunn Bylgja Einarsdóttir, búsett á Egilsstöðum, hefur lengi barist við kerfið til þess að fá viðeigandi úrræði fyrir tvö börn sín.



„Ég hringdi í yfirsálfræðing BUG í dag og þakkaði henni fyrir ítrekaða höfnun í sex eða sjö ár. Sagði henni frá greiningum frá SÓL og spurði hana hvað henni myndist um að loksins hefðum við fengið hjálp.“





FJÄLL RÄVEN

-20%

FERMINGARDAGAR

TIL 23.APRÍL

Verzlun Laugavegi 67 — Sími: 519 60 55



Innlent
ATVINNA



Svartur marsmánuður á vinnumarkaði

Alls bárust sex tilkynningar um hópuppsagnir til Vinnuálastofnunar í mars þar sem **473** starfsmönnum var sagt upp störfum. Rúmlega eitt þúsund starfsmenn WOW eru ekki inni í þeirri tölu. Það sem af er ári hafa **570** manns misst vinnuna í hópuppsögnum.

• Af þessum **570** starfsmönnum störfuðu **315** hjá Airport Associates en stórum hluta þeirra var boðin endurráðning á öðrum kjörum. Hópuppsagnirnar koma til framkvæmda á tímabilinu maí til júlí.

• **46** manns var sagt upp í ferðaþjónustu, **37** í framleiðslu, **32** í byggingastarfsemi og **30** sérfræðilegri, vísindalegri og tæknilegri starfsemi. Flestar hópuppsagnir bárust frá fyrirtækjum á Suðurnesjum, alls **347** talsins, og **126** á höfuðborgarsvæðinu.

Uppsagnir

Það versta að baki



Hópuppsagnir voru hjá fyrirtækjum eins og Airport Associates, Lyfju, Pipar/TBWA og Kynnisferðum.

■ Nýliðinn marsmánuður var sá svartasti á vinnumarkaði frá því eftir hrun en þá fengu alls **1.600** manns uppsagnarbréf í hendur. Þar stendur fimmtudagurinn 28. mars upp úr þar sem yfir vel yfir **1.000** manns misstu vinnuna einn og sama daginn sem er einsdæmi í Íslandssögunni. Þar munar að mestu um gjaldþrot WOW air en einnig voru hópuppsagnir hjá fyrirtækjum



Karl Sigurðsson.

„Við höfum á tilfinningunni að þetta hafi verið eitt stórt högg nú í mars og að staðan sé ekki eins alvarleg og svartsýnustu spár gerðu ráð fyrir.“

í venjulegu áferði þar sem atvinnuleysi minnkar alla jafna milli mars og apríl. Hann vonast þó til að það versta sé yfirstaðið.

„Okkur heyrir að það sé tiltölulega gott hljóð varðandi sumarið, bæði í byggingariðnaði og ferðaþjónustu nú þegar önnur flugfélög eru farin að fylla í skarðið sem WOW skildi eftir sig. Við höfum á tilfinningunni að þetta hafi verið eitt stórt högg nú í mars og að staðan sé ekki eins alvarleg og svartsýnustu spár gerðu ráð fyrir. Það mun svo skýrast í lok mánaðar hvort það verði einhverjar hópuppsagnir í apríl en við höfum enn sem komið er ekki heyrst af neinu slíku.“

Bíða átektu fram yfir sumarleyfi

Staða þeirra fjölda einstaklinga sem misstu vinnuna í fjöldaupsögnum marsmánaðar skýrist væntanlega ekki að fullu fyrr en að loknum sumarleyfum. Nýundirritaðir kjarasamningar vekja upp vonir um að niðursveiflan í efnahagslífinu verði ekki langvinn og að vinnumarkaðurinn rétti úr sér fyrr en ella.

Texti / Magnús Geir Eyjólfsson

Við höfum verið að aðstoða fólk við að skipuleggja sig í atvinnuleitinni. Það er nokkuð um laus störf þótt það hafi heldur verið að kólna að undanförunu en við erum líka að leiðbeina fólki um nám og atvinnuleysuleika erlendis,“ segir Karl Sigurðsson, sérfræðingur á Vinnuálastofnun. Þangað hefur fjöldi fólks leitað eftir uppsagnahrinuna í lok mars og fékk stofnunin 80 milljóna króna aukaframlag úr ríkissjóði til að bregðast við stórauknu atvinnuleysi.

Eftir bankahrunið héldu fjölmargir Íslendingar til Norðurlanda í leit að vinnu en ólíklegt er að það sama verði uppi á teningnum núna. „Það getur hentað mörgum að fara þangað tímabundið og þar er alltaf eitthvað að finna. Það var mikill uppgangur í Noregi á sama tíma og hrúnið varð hér en þetta er ekki jafnklípt og skorið núna. Það er samkeppni um sama fólkid víða – verkfræðinga, heilbrigðisstarfsfólk og tölvumenntaða – en þetta eru ekki hóparnir sem eru að missa vinnuna núna,“ segir Karl.

Fara af stað eftir sumarfrí

Fjöldi fólks hefur sömuleiðis leitað á náðir ráðningar fyrirtækja og var Hagvangur eitt þeirra fyrirtækja sem opnuðu dyr sínar fyrir starfsfólki WOW. „Við buðum upp á opið hús og það var fullur salur þar sem okkar fólk miðlaði reynslu sinni og þekkingu. Það var almennt gott hljóð í



Katrín S. Óladóttir, framkvæmdastjóri Hagvangs.



Hagvangur er eitt þeirra fyrirtækja sem opnuðu dyr sínar fyrir starfsfólki WOW.



„Frá því kjaraviðræðurnar fóru af stað í haust hafa fyrirtæki haldið að sér höndum og svo kom stór skellur núna í mars og það setur strik í reikninginn.“

fólki,“ segir Katrín S. Óladóttir, framkvæmdastjóri Hagvangs, sem er bjartsýn fyrir hönd þeirra sem mættu. „Þetta er flest mjög vel menntað fólk og getur gengið í þau störf sem það hefur menntað sig til. Svo er spurning með aðra sem hafa ekki að einhverju sérstöku að hverfa en það er alltaf eftirspurn eftir fólki í mennta- og heilbrigðiskerfinu.“

Þrátt fyrir skyndilegan atvinnuleysi sagðist Katrín samt skynja að fólk sé rólegt yfir stöðunni. Þar spili tímasetningin inn í. „Það er stutt í páskafrí og sumarfrí mjög fljótlega eftir það, á meðan margir eru á launum á uppsagnarfresti. Það eru auðvitað alltaf einhverjir sem vilja ekki vera án vinnu í einn dag en svo eru aðrir sem vilja taka sér langt sumarfrí og byrja af

krafti þegar líða fer að ágúst. Þetta er sá tónn sem maður heyrir þannig að ég tel að áhrifin komi ekki að fullu í ljós fyrr en að loknum sumarleyfum.“

Kjarasamningar gefa góð fyrirheit

Hagkerfið hefur tekið að snöggkólna á undanförunum mánuðum og í ár stefnir í samdrátt landsframleiðslu í fyrsta skipti frá árinu 2011. Katrín segist vissulega hafa fundið fyrir því. „Það er alltaf eitthvað um laus störf en heilt yfir hefur það verið minna en við erum vön. Frá því kjaraviðræðurnar fóru af stað í haust hafa fyrirtæki haldið að sér höndum og svo kom stór skellur núna í mars og það setur strik í reikninginn.“

Katrín segir hins vegar að undirritun kjarasamninga í síðustu viku vekti upp vonir um að bjartara sé fram undan. „Við skynjum það að þau sem reka fyrirtæki eru bjartsýn vegna þess að kjarasamningar leggja ekki með ofurþunga á fyrirtækin. Samningarnir taka til lægstu launa og það eru allir sáttir við það. Háar hækkanir yfir línuna hefðu þýtt að margir hefðu haldið áfram að sér höndum. Þannig að ég hef trú á því að þetta leysist á farsælli hátt en margir áttu von á.“

Hundruð starfsmanna WOW í óvissu

■ Um 700 starfsmenn WOW skráðu sig hjá Vinnuálastofnun nú um síðustu mánaðamót, samkvæmt upplýsingum frá Vinnuálastofnun. Einhverjir þeirra eru þó þegar komnir í nýtt starf og farnir af lista. En fyrir marga er þó ekki hlaupið að því að fara í nýtt starf og á það ekki síst við um sérhæfðara starfsfólk, til að mynda flugmenn.



Vignir Örn Guðnason

„Fáir möguleikar séu í boði hérlandis og er það einna helst í Asíu sem eitthvað er að hafa.“

Flugmenn í föstu starfi hjá WOW air voru 188 talsins þegar flugmannafélagsins, segir að þessi hópur sé í þröngri stöðu. Fáir möguleikar séu í boði hérlandis og er það einna helst í Asíu sem eitthvað er að hafa. „Það er ekkert í Ameríku og Evrópa er nánast mettuð því þar er búið að ráða fyrir sumarið, það er kannski eitt og eitt starf í boði.“

Vignir bendir á að umsóknarferlið sé bæði langt og strangt og því geti líðið einhver tími þar til umræddir einstaklingar byrja að fljúga á ný. Þá sé það heldur engin óskastaða fyrir flugmenn að þurfa að leita út fyrir landsteinana eftir vinnu. „Menn gera það af illri nauðsyn því menn þurfa annaðhvort að leggja land undir fót í formi túra eða flytja búferlum með fjölskylduna. Menn réðu sig til WOW air einmitt upp á öryggið – voru að sækja í stöðugleika en svo var því bara kippt undan mönnum á einni nóttu,“ segir Vignir.

Flugfreyjustarfið hefur löngum verið aðlaðandi vettvangur fyrir hjúkrunarfræðinga. Samkvæmt rannsókn sem var gerð árið 2017 starfaði 61 prósent þeirra hjúkrunarfræðinga á aldrinum 27 til 43 ára, sem völdu sér annað starf en hjúkrun, við flugfreyjustörf. Skortur á hjúkrunarfræðingum hefur verið viðvarandi á Landspítalanum og var talað um eftir fall WOW að fjöldi flugfreyja þar gæti gengið í störf á spítalanum.



Anna Sigrún Baldursdóttir

Anna Sigrún Baldursdóttir, aðstoðarmaður forstjóra Landspítalans, segir hins vegar að staða WOW hafi ekki haft nein sérstök áhrif umfram fyrirsurnir eða einstaka ráðningar. Gæti það stafað af því að hjúkrunarfræðingar hafi frekar valist til starfa hjá Ícelandair en WOW.

„Við vitum ekki hversu margir starfa hjá Ícelandair né hversu margir störfuðu hjá WOW. Okkur vantar hins vegar ríflega 100 hjúkrunarfræðinga svo við gerðum ekki ráð fyrir neinni meiriháttar breytingu. En við fögnum öllum.“



Atvinnuleysi ekki verið meira síðan 2015

■ Um **6.900** manns voru á atvinnuleysissskrá í lok marsmánaðar sem er það mesta síðan árið **2014**. Hlutfallslega hefur atvinnuleysi ekki verið meira síðan **2015**. Búið er við að það fjölgi í hópi atvinnulausra í apríl áður en áhrifa sumarstarfa fer að gæta en atvinnuleysi er alla jafna í lágmarki yfir sumartímann.

Samkvæmt nýttkominni hagspá Arion

banka er gert ráð fyrir að atvinnuleysi aukist hratt út þetta ár og nái hámarki á næsta ári áður en það fer lækkandi á ný. Er gert ráð fyrir að í ársbyrjun slagi hlutfallið hátt í **4,8%**. Aukin alþjóðleg samkeppni og versnandi samkeppnisstaða íslenskra fyrirtækja er sögð valda auknu atvinnuleysi.

Atvinnuleysi er ívið meira á meðal karla en kvenna og mest meðal einstaklinga

á aldrinum **25** til **34** ára. Rúmlega fjórðingur af hverjum tíu atvinnulausra hafa eingöngu lokið grunnskólanámi á meðan **24%** hafa lokið háskólamenntun. Minnst er atvinnuleysið meðal iðnmenntaðra. Hlutfall erlendra ríkisborgara á atvinnuleysissskrá hefur farið ört vaxandi á undanförunum mánuðum, úr **25%** í um **35%**.

Í lok febrúar var atvinnuleysi langmest á höfuðborgarsvæðinu og á

Suðurnesjum. Gjaldþrot WOW air hefur langsamlega mest áhrif á þessi atvinnusvæði og í því skyni ákvað ríkisstjórnin að veita **80** milljónum króna til að styrkja starfsemi Vinnuálastofnunar á þessum stöðum. Heilbrigðisstofnun Suðurnesja fær sömuleiðis aukna fjármuni til að bregðast við stórauknu atvinnuleysi á svæðinu.



Straumhvörf

Sameinar tvo heima.



Eigum nokkra sérstaklega vel útbúna Audi A3 e-tron á einstökum kjörum.

Audi A3 e-tron

Verðlistaverð 4.860.000 kr.

Tilboðsverð 3.990.000 kr.

Meðal búnaðar á tilboðsbíl:

- ▶ Nálgunarvörn framan og aftan
- ▶ Dynamic stefnuljós
- ▶ LED afturljós
- ▶ Lyklalaust aðgengi
- ▶ Tvískipt sjálfvirk loftkæling
- ▶ Skriðstillir (Cruise control)
- ▶ Audi hljóðkerfi 180w með 10 hátölurum
- ▶ Árekstrarvörn (pre sense)
- ▶ 17" álfelgur
- ▶ Bakkmyndavél
- ▶ Dökkar rúður

Allt að 50 kílómetra drægni á raforkunni einni saman dagar í flestar ferðir en með skilvirkri samþættingu rafdrifs og sparneytinnar bensínvélar er samanlögð heildardrægni allt að 940 km.



Sýningarsalurinn okkar á netinu er opinn allan sólarhringinn. Skoðaðu úrvalið á www.hekla.is/audi



HEKLA · Laugavegi 170-174 / Audi.is





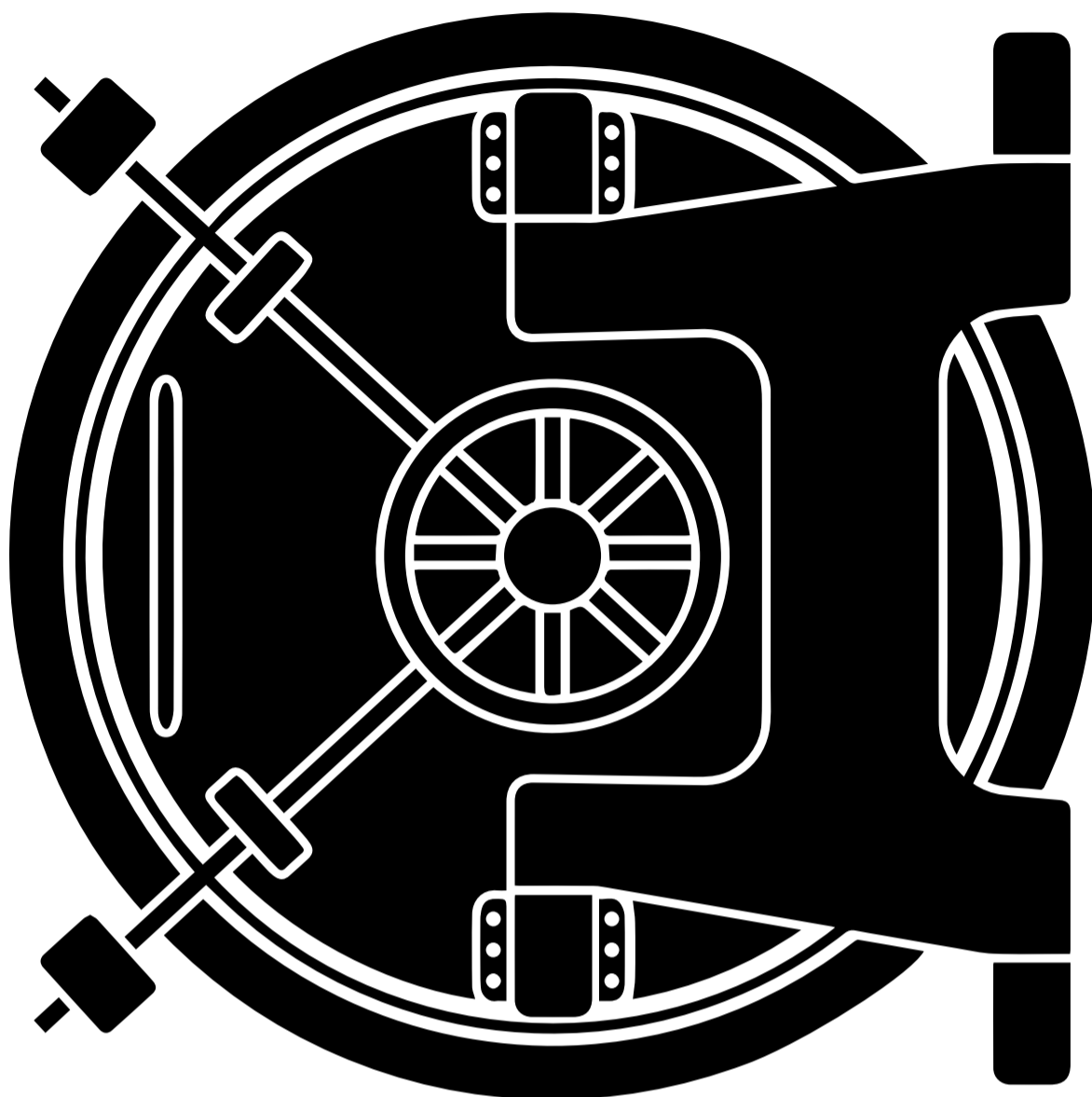
kjarninn

FRÉTTASKÝRING

Mikil verðmæti í fangi almennings

Eftir hrun fjármálakerfisins hefur átt sér stað mikil umbreyting á íslenska hagkerfinu.

Eitt af því sem gerst hefur er að eignir íslenska ríkisins – þar með talið eignarhlutir í fyrirtækjum – hafa margfaldast. Fyrirsjáanlegt er að arðgreiðslur muni vaxa verulega á næstu árum. Fylgja þessu einhver vandamál? Hvaða stefnu hafa stjórnvaldaflokkarnir? Hverju hafa arðgreiðslur skilað?



Óhætt er að segja að miklar breytingar hafi orðið á íslenska hagkerfinu frá því það stóð á bjargbrúninni haustið 2008, þegar því var bjargað með neyðarlagasetningu á síðustu stundu. Fjármagnshöft voru svo sett á í nóvember 2008 og við tók endurreisn.

Eftir að hafa tekið mikla dýfu í efnahagslífinu árið 2009 og fram á árið 2010, þá hefur verið viðstöðulaust hagvaxtarskeið. Eitt af því sem hrúnið, aðgerðir í kjölfarið og hagfelld efnahagsþróun undanfarin ár, hafa leitt af sér, er að íslenska ríkið hefur jafnt og þétt verið að eignast mikil verðmæti í formi hlutabréfa í fyrirtækjum.

Þar munar mikið um bankanna tvo, Íslandsbanka og Landsbankann en ríkið á Íslandsbanka að öllu

”

„Í einni sviðsmyndinni, hjá greiningardeild Arion banka, er því spáð að samdráttur verði í landsframleiðslu á þessu ári allt að tveimur prósentum.“

leyti og Landsbankann sömuleiðis, eða um 99 prósent hlutafjár, þegar tekið er með í reikninginn hlutur bankans í eigin bréfum.

Ný og kaldari staða

Á fyrrnefndu hagvaxtarskeiði hefur mikil kúvend-ing orðið á íslenska hagkerfinu. Skuldir heimila hafa minnkað verulega, skuldir hins opinbera – ríkis og sveitarfélaga – sömuleiðis og almennt hefur hagur fyrirtækja vænkast. Atvinnuleysi hefur verið lítið sem ekkert, lengst af á bilinu 2 til 3 prósent, og mikil vöntun verið á starfsfólki í mörgum atvinnugreinum.

Íslenskur vinnumarkaður telur nú um 203 þúsund einstaklinga og hefur hann stækkað ört, ekki síst vegna uppgangs í ferðaþjónustu og byggingar-iðnaði.

Eftir fall WOW air – og um 20 prósentu gengisfall krónunnar gagnvart Bandaríkjadala og evru á undanförunu ári – er komin upp ný staða. Grein-endur eru farnir að spá kólnun í hagkerfinu. Í einni sviðsmyndinni, hjá greiningardeild Arion banka, er því spáð að samdráttur verði í landsframleiðslu á þessu ári allt að tveimur prósentum.

Það á eftir að koma í ljós hvernig mál þróast en ef svo væri að það yrði samdráttur í landsframleiðslu, þá yrði það mikið áfall. Seðlabanki Íslands spáir ekki í samdrætti á þessu ári og hefur komið fram í greiningum hans – bæði í Fjármálastöðugleika og Peningamálum – að hagkerfið hafi nú þegar gengið í gegnum ákveðna aðlögun, sem hefur komið fram í veikingu á gengi krónunnar og fækkun ferðamanna. Þetta eigi ekki að leiða til mikilla erfðleika.

Hagtölurnar segja ekki alla söguna og líklega er það krefjandi fyrir mörg fyrirtæki – ekki síst þau minni í ferðaþjónustu – að halda uppi öflugu sölu- og markaðsstarfi, sem síðan skilar sér í auknum umsvifum með ráðningum starfsfólks.

Þegar það kreppir að í atvinnugrein eins og ferðaþjónustu þá koma högginn hratt, með afbók-unum. Það mun því vafalítið reyna á mörg félög,

að halda uppi góðri þjónustu fyrir rétt verð. Jafnvel þó að hagvaxtartölurnar falli ekki svo mikið, þá verður það krefjandi að halda uppi góðri þjónustu í harðri samkeppni.

Samkvæmt því sem fram kemur í Fjármálastöðugleika þá gæti sætaframboð í flugi til Íslands dregist saman um 28 prósent á þessu ári, samanborið við síðasta ár. Samt er nokkuð erfitt að segja til um þróunina þar sem erlend flugfélög munu ráða því hversu vel mun ganga að fylla upp í skarðið sem fall WOW air skildi eftir. Nú þegar hafa erlend flugfélög brugðist við með fjölgun ferða en fleiri þættir koma til.

Mikill ávinningur af eignum

Eigið fé fyrirtækja í eigu ríkisins hefur vaxið mikið á undanförunum árum. Ekkert fyrirtæki í ríkiseigu er með meira eigið fé en Landsvirkjun en það nam rúmlega 2,1 milljarði Bandaríkjadala í lok árs, eða sem nemur um 245 milljörðum króna.

Þar á eftir kemur Landsbankinn en eigið fé bankans var 239,6 milljarðar króna í árslok. Íslandsbanki var með 176,4 milljarða króna í eigið fé í lok árs í fyrra og hjá Isavia, sem rekur flugvelli í landinu, þá var eigið féð 35,2 milljarðar króna. Samanlagt eigið fé þess-ara fyrirtækja, sem öll eru í ríkiseigu, nam 696,2 milljörðum króna í árslok.

Það er þó aðeins bókfært virði, en líklegt má telja að virði t.d. Landsvirkjunar sé mun hærra en sem nemur bókfærðu eigið fé. Fyrirsjáanlegt er að fyrirtækið muni í framtíðinni skila 10 til 20 milljarða arðgreiðslum til ríkisins eða í Þjóðarsjóð, eftir því hvernig ákveðið verður að ráðstafa fénu – á hverju ári. Og halda áfram að borga niður skuldir.

Sé miðað við tvöfalt til þrefalt eigið fé fyrirtækisins, sem verðmiða, þá er virði þess allt að 735 milljörðum króna. Sé mið tekið af því þá er virði eigna ríkisins, í þessum fjórum fyrirtækjum, 1.186,2 milljarðar króna. Það er örlítið hærri upphæð en sem nemur markaðs-virði allra skráðu félaganna á aðalmarkaði Nasdaq, kauphallar Íslands. Það er einnig svipuð upphæð og sem nemur virði allra aflaheimilda í íslenskrri lögsögu sé litið til algengs virðis í viðskiptum með kvóta.

Bragðgóð hollusta á milli mála - lífrænar drykkir sem draga úr nartþörf!

GingerLove



engifer appelsínur sitróna

DetoxLove



türmerik ananas engifer

Fæst í Heilsuhúsinu, Hagkaup, Melabúðinni, Fjarðarkaup, Heimkaup og í fjölmörgum apótekum og völdum útsölustöðum um land allt.

BÍO RAW VEGAN

abel heilsuvörur

VOLVO XC JEPPARNIR

HANNAÐIR FYRIR ÞIG

Það er ekki hægt að hanna einn jeppa sem hentar öllum.

Þess vegna hönnuðum við þrjá.

XC jepparnir eru hannaðir fyrir útivistina, íþróttirnar, dagsins önn, tónlistina, ferðalagið, fjölskylduna og með okkar sýn á lúxus – hver á sinn hátt.

Allir eru þeir hannaðir fyrir þig og þinn lífstíl.

Veldu þinn Volvo XC jeppa

VOLVO XC60 AWD

XC60 AWD dísil verð frá: 7.490.000 kr.

XC60 AWD T8 tengivinn verð frá: 8.790.000 kr.

VOLVO XC90 AWD

XC90 AWD dísil verð frá: 8.990.000 kr.

XC90 AWD T8 tengivinn verð frá: 10.690.000 kr.

VOLVO XC40 AWD

XC40 AWD dísil verð frá: 6.490.000 kr.

XC40 AWD bensín verð frá: 6.790.000 kr.



Til afhendingar strax

V O L V O



Brimborg Reykjavík
Bíldshöfði 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

volvocars.is



kjarninn

FRÉTTASKÝRING

Þetta eru því mikil verðmæti sem íslenskur almenningur á í þessum fyrirtækjum. Frá því árið 2013 hafa þau skilað ríkissjóði meira en 170 milljörðum í arðgreiðslur og þar af hafa komið 142 milljarðar frá Landsbankanum.

Miklar eignir lífeyrissjóða

Íslenskur almenningur á um helming allra skráðra bréfa á hlutabréfamarkaðnum, í gegnum eignaraðild lífeyrissjóðanna. Eignir lífeyrissjóðanna hafa aldrei verið meira og hafa þær vaxið mikið á undanförunum árum. Eignir lífeyrissjóða námu 4.451 milljörðum króna í lok febrúar og hækkuðu um 63 milljarða eða 1,4 prósent frá mánuðinum á undan. Þar af voru eignir samtryggingadeilda 4.002 milljarðar og séreigna-deilda 448 milljarðar.

Í lok febrúar námu innlendar eignir lífeyrissjóða 3.226 milljarðar króna. Þar af voru innlændum innlánsstofnunum 159 milljarðar og innlend útlán og markaðsverðbréf 2.951 milljarðar. Erlendar eignir lífeyrissjóða voru 1.225 milljarðar í lok febrúar.

Er stefnan að losa um þessar eignir?

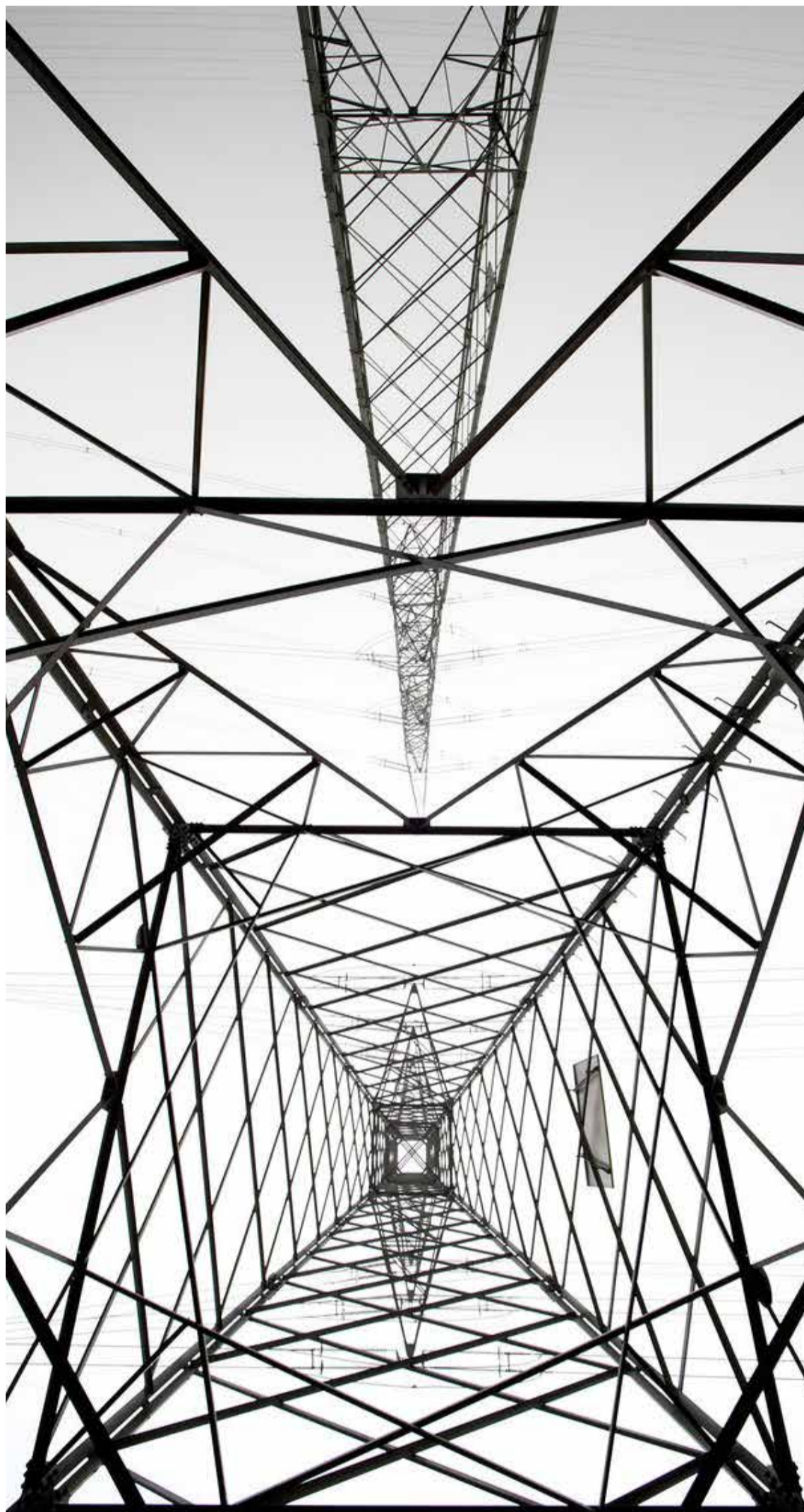
Sé horft til stefnu stjórnmalaflokkanna, þá er ekki mikill áhugi hjá þeim á því að selja eignir í þessum fyrrnefndu ríkisfyrirtækjum, þá helst hjá Sjálfstæðisflokknum og Viðreisn. Aðrir flokkar hafa ekki haft það að stefnu að selja eignarhluti í þessum fyrrnefndu fyrirtækjum, hvorki bönkunum né öðrum.

Hins vegar er það engu að síður á stefnuskrá ríkisstjórnarinnar, samkvæmt stjórnarsáttmála, að minnka eignarhluti ríkissjóðs í bönkunum.

Horft hefur verið til þess að selja Íslandsbanka að öllu leyti og að ríkið geti haldið eftir 30 til 40 prósent eignarhlut í Landsbankanum en söluferli



Í Evrópu hafa bankar ekki mikið verið að kaupa aðra banka og stækka þannig þessi misserin og hingað til hefur ekki verið auðvelt að fá erlenda fjárfesta að íslenska bankakerfinu.



Líklegt má telja að virði t. d. Landsvirkjunar sé mun herra en sem nemur bókfærðu eigið fé.

er ekki komið af stað og ólíklegt að það gerist á þessu kjörtímabili úr þessu.

Þó geta hlutirnir hreyfst hratt ef það finnst einhver áhugasamur kaupandi, eins og t. d. einn stóru banka-anna á Norðurlöndunum.

Í Evrópu hafa bankar ekki mikið verið að kaupa aðra banka og stækka þannig þessi misserin og hingað til hefur ekki verið auðvelt að fá erlenda fjárfesta að íslenska bankakerfinu.

Þrátt fyrir að tvíhliða skráning Arion banka, á Íslandi og í Svíþjóð, hafi heppnast að mörgu leyti vel þá er samt ljóst af þeirri reynslu að undirbúa þarf vel sölu á bönkunum ef það á að gera það í gegnum skráningu á markað, og það er ekki heldur auðvelt að selja of mikið í einu með þeim hætti þar sem

hætta er á því að það bitni á verðinu. Markaðsvirði Arion banka hefur frá skráningu verið töluvert fyrir neðan eigið fé, svo dæmi sé tekið, en það er nú um 150 milljarðar en eigið fé var í árslok 200,9 milljarðar króna.

Pólítískt er því ekki mikill áhugi á því að losa um eignarhluti ríkisins í þessum fyrrnefndu fyrirtækjum, jafnvel þó að áhugi sé á því innan Sjálfstæðisflokksins og Viðreisnar en áhuginn er þó helst bundinn við bankanna.

Til þess að það geti orðið að veruleika þarf samþykki annarra flokka til og eins og mál standa nú er sala á eignum ekki á forgangslista Miðflokksins, Framsóknarflokksins, Þræta, Samfylkingarinnar og Vinstri grænna.

782-0503

Vantar þig vönduð heimilisþrif?

Traust þrif geta bætt við sig þrifum fyrir heimili í öllum stærðum og gerðum.

TRAUST ÞRIF

Góð meðmæli og traust þjónusta fyrir þá sem vilja aðeins meira.

Hafðu samband við okkur í síma **782-0503** eða á **traustthrif@gmail.com** og fáðu tilboð fyrir þitt fyrirtæki eða húsfélag.



Iðnaðarlíftækni

Ný námsleið í Háskóla Íslands
í nánun samstarfi við atvinnulífið



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 samstarfi við íslensk líftæknifyrirtæki eins og Alvotech sem starfar á alþjóðlegum líftæknilyfjamarkaði.
- Sérfræðingar úr atvinnulífinu 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 atvinnulífi, bæði hjá sprotafyrirtækjum og stærri fyrirtækjum og stofnunum í líftækni.

Skapaðu þér ný tækifæri í spennandi geira í öðrum vexti

Umsóknarfrestur er til 15. apríl - nánar á hi.is



HÁSKÓLI ÍSLANDS



Kjarninn
FRÉTTASKÝRING

Mun reyna á þanþol opinberra fjármála



Fjármálaráð hefur skilað umsögn sinni um fjármálaáætlun 2020 til 2024 en í henni er farið yfir horfurnar í ríkisrekstrinum, út frá tilteknum forsendum. Þrátt fyrir sterka stöðu ríkissjóðs, mun reynast nokkuð krefjandi að ná meginmarkmiðunum í fjármálaáætluninni, samkvæmt umsögn fjármálaráðs sem birtist fyrir í vikunni. Í því sitja Axel Hall, Ásgeir Brynjar Torfason, Gunnar Haraldsson og Þórhildur Hansdóttir Jetzek.

Þrjár grundvallarreglur eru fyrirliggjandi við gerð fjármálaáætlunar.

- **Afkomuregla:** Að heildarjöfnuður yfir fimm ára tímabil sé ávallt jákvæður og árlegur halli ávallt undir 2,5% af vergri landsframleiðslu.
- **Skuldaregla:** Að heildarskuldir, að frátöldum lífeyrisskuldbindingum og viðskiptaskuldum og að frádregnum sjóðum og bankainnstæðum séu lægri en nemur 30% af vergri landsframleiðslu.
- **Skuldalækkunarregla:** Ef skuldahlutfallið er hærra en 30% af vergri landsframleiðslu skal sá hluti sem umfram er lækka að meðaltali á hverju þriggja ára tímabili um a.m.k. 5% (1/20).

Í umsögninni eru samandregnar ábendingar ráðsins.

Þær eru orðaðar svo:

Að venju tekur álit fjármálaráðs á mörgum þáttum framlagðrar fjármálaáætlunar. Hér verður stíklað á stóru um helstu ábendingar ráðsins, en bent á að fleiri ábendingar er að finna í einstökum köflum álitins.

Samkvæmt lögum skal í fjármálaáætlun staðfest að hún sé í samræmi við gildandi fjármálastefnu. Samkvæmt framlagðri fjármálaáætlun næst afkomumarkmið stefnunnar fyrir opinbera aðila í heild ekki, þótt afkomumarkmið fyrir A-hluta ríkissjóðs og A-hluta sveitarfélaga náist.

Við breyttar aðstæður reynir á þanþol umgjörðar opinberra fjármála með öðrum hætti en áður. Núgildandi fjármálastefna byggir m.a. á efnahagsspá sem horfir fimm ár fram í tímann. Sú spá hefur að undanfögnu ekki að öllu leyti gengið eftir. Spáð hefur verið minni hagvexti en reyndin varð á undanfögnu árum sem einkennst hafa af kröftugum vexti. Af þeim sökum hafa tekjur hins opinbera verið meiri en gert var ráð fyrir í áætlunum og því ekki reynt á lögum um opinber fjármál hvað varðar afkomu. Nú virðist sem þessi þróun sé að einhverju leyti að snúast við á þann hátt að hagvöxturinn er minni en ráð var fyrir gert þótt óvissa um slíkt sé enn til staðar. Ætla má að við slíkar aðstæður reyni á aðra þætti í hagstjórninni en hingað til og að gæta verði meiri varfærni en áður.

Frekar reynir á bresti í verklagi hagstjórnar og áætlanagerðar við samdrátt en í efnahagsuppsveiflu. Þá er vert að hafa í huga að afleiðingar spáskekkju í líkönunum þeim er liggja til grundvallar áætlanagerðinni eru ekki samhverfar vegna þess hvernig töluleg markmið eru sett fram. Þegar stefnumið stjórnvalda eru við gólf eða þök þá hafa spáskekkjur ólík áhrif eftir því hvort þær ofspá eða vanspá hagvexti.

Að fortíð skal hyggja er framtíð skal byggja. Það er umhugsunarvert að eftir samfellt hagvaxtarskeið og á tíma þegar enn er gert ráð fyrir hagvexti til lengri tíma lítið skuli stjórnvöld alltaf hafa verið í gólfri afkomumarkmiðs stefnu sinnar. Spennitreyjan, sem fjármálaráð hefur ítrekað varað við, hefur þannig raungerst. Sú staðreynd bendir til að varfærni hafi ekki verið höfð að leiðarljósi hvað varðar þennan hluta áætlana í opinberum rekstri. Einnig má ætla að framkvæmd áætlanagerðarinnar hafi leitt til þessarar niðurstöðu.

Óvissa mun alltaf verða til staðar í efnahagslífinu en í ljósi grunnildis um varfærni hefði mátt og mætti hafa meira borð fyrir báru hvað varðar áætlunir um afkomu hins opinbera í ljósi þeirra tölulegu markmiða sem fjármálastefnan kveður á um.

Fjölbreytt efnahags- og atvinnulíf er stöðugra og minna útsett fyrir sveiflum en einhæfari hagkerfi. Því ber að fagna áætlunum aðgerðum sem ætlað er að efla fjölbreytileikann og renna fleiri stöðum undir efnahagslífið. Það er á margan hátt eftirsóknarvert út frá efnahagslegu tilliti að draga úr sveiflum. Möguleikar stjórnvalda til sveiflujöfnunar eru ýmsir, en varasamt er að treysta um of á sveiflujöfnunarmátt opinberra fjármála umfram virkni sjálfvirkra sveiflujafnara. Stjórnvöld ættu að huga að því að efla þá frekar en veikja.

Þá er samræming fjármálastjórnar hins opinbera og peningastjórnar ekki síður mikilvæg. Slíkt verður ekki gert nema með auknu samtali og samráði að teknu tilliti til takmarkana þeirra stjórnþækja sem til staðar eru og samspili þeirra.

Tilheinging virðist vera til að útgjalda- og tekjuráðstafanir séu framhlaðnar í tíma en markmið til lengri tíma séu framreikningur

frekar en afleiðingar stefnu og ákvarðana. Þetta verður að skoða í ljósi þess hvernig áætlunir taka mið af hagspá og hvernig hagspár til lengri tíma leita í langtímaþvægi.

Við þetta má bæta að svo virðist sem að í áætlunum sé almennt gefið eftir í aðhaldi til skamms tíma en til lengri tíma sé aðhaldið aukið. Sá tímamunktur getur legið utan tímabils gildandi fjármálastefnu þegar aðhald hennar er ekki til staðar.

Í framlagðri fjármálaáætlun ríkir ekki nægilegt gagnsæi varðandi þær breytingar á tekju- og útgjalddarstöfunum sem átt hafa sér stað milli áætlana og þær settar í samhengi við boðuð áform stjórnvalda. Boðuð áform og áherslur eru víða í texta áætlunarinnar en tenging þeirra við tölur í töflum mætti vera skýrari. Í álitinu þessu er gerð grein fyrir ýmsum brestum í verklagi og framsetningu. Séu þeir tilkomnir vegna tímaskorts kallar það á að rymri tími sé gefinn til verksins.

Opinber útgjöld hafa aukist, en umfang þeirrar aukningar er álitmál. Það að staðvirða upphæðir opinberra útgjalda með vísitölu neysliverðs getur gefið aðra mynd en ef aðrar verðvísitölur eru notaðar við samanburð upphæða og þróun þeirra yfir tíma. Þá skiptir máli að huga að samspili launaþróunar og framleiðni annars vegar og almennri launaþróun hins vegar. Til að tryggja sjálfbærni í launaþróun er nauðsynlegt að breytingar í framleiðni leiði launaþróun til lengri tíma lítið í stað höfrungahlaups launahækkana milli ólíkra aðila á vinnu-markaði.

Skuldir hins opinbera eru komnar undir þau mörk sem tiltekin eru í skuldareglu laga um opinber fjármál. Skuldahlutfall hins opinbera er nokkuð undir stefnumiði gildandi fjármálastefnu og ef svo fer fram sem horfir er stutt í að það nái lokastefnumiði fjármálastefnunnar. Áætlunir stjórnvalda um skuldaþróun á tímabili áætlunarinnar, sem nær tvö ár út fyrir gildistíma fjármálastefnunnar, eru háðar mikilli óvissu vegna þess hve þróunin ræðst af efnahagsframvindunni.

Samvinna ríkis og sveitarfélaga varðandi áætlanagerð opinberra fjármála hefur aukist en áætlunir varðandi afkomu sveitarfélaganna hafa ekki gengið eftir sem skyldi.

Stjórnvöld hafa boðað að verið sé að móta fjárhagslíkan til að meta afkomu og áætlunir sveitarfélaga og opinberra fyrirtækja. Miklu skiptir að sú vinna þróist áfram og skili sér í gagnsæri og traustari áætlanagerð en nú er. Aukið samráð og samtal opinberra aðila þarf til að tryggja samfellu í áætlunum og aðgerðum.

Þá er mikilvægt að fram fari mat á fjárfestingarþörf opinberra aðila og gefin verði forskrift um hvernig forgangsroðun þeirra skuli háttað. Gildir það jafnt um ríki, sveitarfélög og fyrirtæki í þeirra eigu.

Nýjar aðstæður kalla á nýjar áskoranir. Þegar óvissa eykst er aðkallandi að sýna varfærni og gagnsæi í áætlanagerð sem leiðir til festu. Opinskátt þarf að fjalla um þær áskoranir sem staðið er frammi fyrir og veikleikana, séu þær einhverjir. Þegar stefnumið setja ákvörðunum stjórnvalda skorður er mikilvægt að gagnsæi sé viðhaft varðandi áform stjórnvalda í hagstjórn og að óvænt framvinda leiði ekki til þess að festu í stefnu og áætlunum sé kastað fyrir róða.

Það er mjög til bóta að í framlagðri fjármálaáætlun er lögð fram frávíksspá.

Slíkt eykur gagnsæi auk þess sem það stuðlar að stöðugleika og festu áætlana. Sama á við um rammagreinar þar sem fjallað er um afmörkuð atriði. Engu að síður er mikilvægt að niðurstöður slíkra greininga séu ekki einungis til upplýsingar heldur þurfa þær að hafa áhrif á áætlanagerðina. Umfjöllun um slíkt verður að vera gagnsæ í áætluninni. Þá mætti beita næmnigreiningum í ríkari mæli til að slá máli á áhrif óvissu undirliggjandi þátta í greiningunum á niðurstöður þeirra.

Grunngildi þau er birtast í lögum um opinber fjármál eru leiðarstef í stefnumótun og áætlunum stjórnvalda. Þau eru í eðli sínu opin og túlkun þeirra þarf ekki endilega að vera greytt í stein í öllum tilfellum heldur getur hún breyst eftir aðstæðum og yfir tíma. Reynslan hefur sýnt að oft styðja grunngildin hvert annað en þau geta líka rekist á og stundum þarf að feta einstigi á milli þeirra og leggja meiri áherslu á sum en önnur, allt eftir því hvernig aðstæður breytast. Af þessum sökum er nauðsynlegt að vinna stöðugt með grunngildin og hlúa að þeim.

Skuldir hins opinbera eru komnar undir þau mörk sem tiltekin eru í skuldareglu laga um opinber fjármál. Skuldahlutfall hins opinbera er nokkuð undir stefnumiði gildandi fjármálastefnu og ef svo fer fram sem horfir er stutt í að það nái lokastefnumiði fjármálastefnunnar.



Glitinum — Fyrirbyggir migreni

Viðurkennd meðferð til að fækka migreniköstum.

Fullorðnir: 1 hylki á dag. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.



Fæst án lyfseðils í næsta apóteki.

florealis.is/glitinum



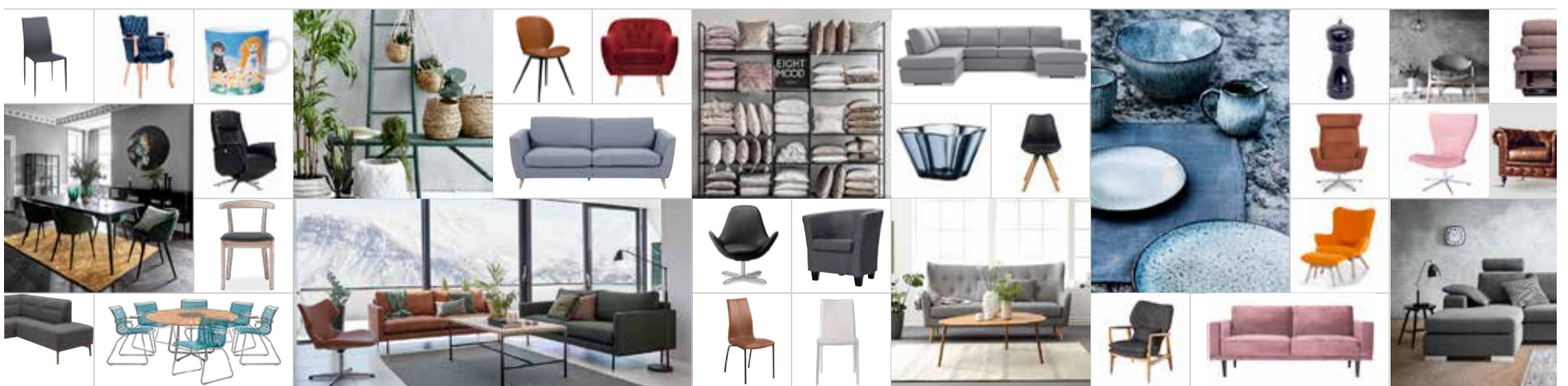
PÁSKA

TAXX



FREEE

Allar vörur á taxfree tilboði*



* Taxfree tilboðið gildir af öllum vörum nema vörum frá Skovby og jafngildir 19,35% afslætti. Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.

Reykjavík 10 – 18 virka daga
Bíldshöfði 20 11 – 17 laugardaga
13 – 17 sunnudaga

Akureyri 10 – 18 virka daga
Dalsbraut 1 11 – 16 laugardaga

Ísafjörður
Skeiði 1

Upplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Tilboðið gildir frá 11. til 20. apríl 2019.

**HÚSGAGNA
HÖLLIN**



Viðtalið

GUÐRÚN ÝR EYFJÖRÐ
JÓHANNESDÓTTIR

„Þegar einar dyr lokast opnast aðrar“

Guðrún Ýr Eyfjörð Jóhannesdóttir, betur þekkt sem tónlistarkonan GDRN, hefur verið á allra vörum undanfarna mánuði eftir að fyrsta plata hennar, Hvað ef, sló hressilega í gegn og sópaði til sín verðlaunum. Velgengnin hefur að sumu leyti komið Guðrúnu á óvart, enda ætlaði hún sér ekki að verða tónlistarkona heldur atvinnufótboltakona þegar hún var yngri. Slitin krossbönd bundu enda á þann draum og það var ekki fyrr en þá sem Guðrún hellti sér af fullum krafti út í tónlistina með þessum glæsilega árangri.

Texti / Friðrika Benónýsdóttir

Myndir / Aldís Pálsdóttir

Förðun / Björg Alfreðsdóttir, alþjóðlegur förðunarfræðingur YSL á Íslandi

Guðrún Ýr hefur búið í Mosfellsbænum síðan hún var fjögurra ára og býr þar enn í foreldrahúsum með foreldrum sínum og tveimur yngri bræðrum. Hún hóf nám í fíðluleik fjögurra ára gömul og stundaði það í ellefu ár en ákvað þá að hætta og sneri sér að námi í djasssöng og seinna djasspíanóleik. Hún hafði þó ekki samið tónlist sjálf fyrr en eftir útskrift úr menntaskóla. „Ég fór ekki að semja sjálf fyrr en ári eftir að ég útskrifaðist úr menntaskóla,“ segir Guðrún. „Það var ekki fyrr en þá sem ég þorði að prófa að semja tónlist sjálf. Ég átti í rauninni ekki von á þessum góðu móttökum, það er svo erfitt að dæma um það þegar maður hefur verið með hausinn á kaf í einhverju verkefni í meira en ár hvort einhverjum muni finnast það flott eða ekki. En það er óskaplega gaman að fólk skuli hafa tekið plötunni svona vel.“

Guðrún er nýorðin 23 ára, á kærasta og segist vera að reyna að spara til að geta keypt sér íbúð og losnað við leigumarkaðinn, sem sé hægara sagt en gert. Til að byrja með vann hún sem skólaliði í Mosfellsbæ með fram tónlistarskópuninni en er nýhætt því til að einbeita sér að tónlistinni. „Þetta síðasta ár fól í sér rosalega mikið af nýjum verkefnum og giggum þannig að eins og staðan er núna get ég lifað af tónlistinni,“ útskýrir hún og segist vona að það verði þannig áfram.

Aldrei verið mismunað vegna kyns

En hvernig er að vera ung kona að hasla sér völl í tónlistarheiminum? Mikið hefur verið talað um hvað sá heimur sé karllægur og erfitt fyrir stelpur að komast þar inn, en Guðrún segir það ekki sína reynslu. „Ég held að ég og fleiri stelpur af minni kynslóð séum að koma af stað nýrri bylgju í tónlist,“ segir hún ákveðin. „Það hefur orðið mikil vitundarvakning í samfélaginu og bæði strákar og stelpur í tónlistarbransanum eru meðvituð um að það þarf að breyta og bæta viðhorfin í garð stelpna. Ég fæ þessa spurningu oft en ég get svarað því alveg hreinskilnislega að ég hef í rauninni hingað til ekki upplifað neina mismunun vegna kyns míns, sem er mjög jákvætt og ég vona að sú þróun haldi áfram og opni dyr fyrir aðrar stelpur að koma inn í fordómalaust tónlistarsamfélag. Við erum á leið þangað, eitt skref í einu, held ég.“

Guðrún hefur unnið mikið með karlmönnum úr rappbransanum, sem hefur sérstaklega illt orð

á sér í þessum málum, vera kvenfjandsamlegur, en hún segist ekki hafa orðið vör við það. „Ég hef verið að syngja inn á fullt á plötum hjá röppurum og auðvitað eru þeir misfróðir um kvenréttindi en mér finnst margir þeirra hafa tekið vel á þeim málum, eins og til dæmis Logi Pedro og Unnsteinn og Emmsjé Gauti, sem hafa verið mjög kraftmiklir í femínismanum. Svo ég held að þetta orðspor eigi ekki lengur við rök að styðjast.“

Stelpur gagnrýni á sjálfar sig

Guðrún hefur sjálf lagt femínískar áherslur í sinni framkomu, enda segir hún mikilvægt að hvetja stelpur til dáða og sýna þeim að þessi leið sé þeim fær alveg eins og strákunum. „Foreldrar mínir hafa svoltið alið mig upp í þeirri trú að ég geti gert hvað sem er og ef mann langi að gera eitthvað þá eigi maður bara að gera það. Ég er líka dálítið meðvituð um að það sé nauðsynlegt að hvetja ungar stelpur til að gera það sem þær langar því margar ungar stelpur hafa sent mér skilaboð eða komið til mín og spjallað um hvernig þær komi sér á framfæri því þær þori ekki alveg að taka það skref. Ég held að stelpur séu yfirleitt gagnrýni á sjálfar sig og það sem þær gera heldur en strákarnir. Ég var það líka þegar ég var að byrja, dauðhrædd við viðbrögð annarra á meðan strákarnir henda sér bara út í djúpu laugina og sjá til hvað flýtur.“

Var ástæðan fyrir því að þú fórst ekki að semja tónlist sjálf fyrr en upp úr tvítugu sem sagt þessi ótti við dóma annarra? „Að einhverju leyti, kannski, en ég var ekki búin að setja stefnuna beint á einhvern söngferil, þannig að þegar ég útskrifaðist úr MR var ég alveg á því að fara í háskólanám, kannski í læknisfræði, en ég var dálítið óviss um hvað mig langaði að gera. Svo fékk ég styrk úr Minningarsjóði Vilhjálms Vilhjálms-sonar sem borgaði upp tónlistarnámið og hafði þess vegna tækifæri til að bæta píanónáminu við. Þá ákvað ég að gefa mér ár til þess að hella mér alveg út í tónlistina og bara njóta þess og svo gæti ég farið í háskólanám. En eftir það ár var boltinn farinn að rúlla í söngferlinum sem tónlistar- maðurinn GDRN, og það varð ekki aftur snúið.“

Martröð fyrir lesblinda

Talandi um listamannsnafið, sem hefur vafist fyrir mörgum, hvaðan kemur þessi skammstöfun eiginlega? „Heyrðu, það var eiginlega tilviljun,“ segir Guðrún og hlær. „Ég var að vinna með strákum sem heita Bjarki og Teitur og kalla sig

ra:tio þegar við vorum öll nýbyrjuð í bransanum. Við ákváðum að senda fyrsta lagið sem við gerðum saman í mix og masteringu, bara til þess að klára það, og þegar við fengum það til baka hafði sá sem var að mixa og mastera tekið út alla sérhljóðana í nafninu mínu þannig að eftir stóð GDRN. Mér fannst það dálítið skemmtilegt og ákvað að nota það. Ég viðurkenni hins vegar að mörgum finnst þetta nafn mjög flókið og til dæmis fyrir fólk sem er lesbliint er þetta algjör martröð. Ég hef verið í sjónvarpsviðtölum þar sem fólk ruglast alveg til hægri og vinstri í þessu, en um leið og maður útskýrir að þetta sé Guðrún án sérhljóða þá skilur fólk þetta yfirleitt. Ég sé það svona eftir á að ég hefði kannski átt að fara aðeins auðveldari leið í nafngiftinni.“

Fyrsta lagið sem Guðrún gaf út undir eigin nafni var Ein, sem kom út sumarið 2017 og fékk góðar viðtökur. Síðan hefur ekkert lát verið á útgáfunni frá henni og nú vinnur hún að plötu númer tvö, það eru ansi mikil afköst á tæpum tveimur árum, ekki satt? „Eftir að fyrsta lagið kom út þarna vorði 2017 gaf ég út annað lag í lok þess árs. Þarna kom lag kom út sumarið 2018 og svo kom platan mín, Hvað ef, út í ágúst 2018, þetta hefur verið heilmikil keyrsla.“

Fárveik eftir Íslensku tónlistarverðlaunin

Hvað ef fékk geysigóðar viðtökur og Guðrún fór heim með fern verðlaun af Íslensku tónlistarverðlauninum í ár, hún segist hafa verið alveg búin á því eftir það.

„Ég fór í svo mikið spennufall að ég var bara fárveik í þrjár vikur eftir verðlaunaafhendinguna,“ segir hún hlæjandi. „Ég held ég hafi bara aldrei orðið svona veik á ævinni, fór á sýklalyfjakúr og allt, ég bara hrundi.“

Álagið sem fylgir skyndilegri frægð og velgengni getur verið mikið en Guðrún segist ekki hafa lent í neinum óþægilegum atvikum eftir að hún varð þekkt andlit. „Þetta hefur náttúrulega gerst svakalega hratt,“ segir hún. „Viðbrögðin sem ég hef fengið hafa verið miklu meiri en ég bjóst nokkurn tímann við. Fyrir utan Íslensku tónlistarverðlaunin hef ég fengið alls konar verðlaun sem er í rauninni alveg fáránlegt. Ég fékk bæði Kraumsverðlaunin og tónlistarverðlaun Grapevine og svo var ég tilnefnd til Nordic Music Prize og fór til Óslóar til að taka þátt í verðlaunaaf-

”

„Þetta síðasta ár fól í sér rosalega mikið af nýjum verkefnum og giggum þannig að eins og staðan er núna get ég lifað af tónlistinni.“





Viðtalið

GUÐRÚN YR EYFJÖRÐ
JÓHANNESDÓTTIR



hendingunni. Áhugaverðast þar var að tíu af tólf tilnefndum plötum voru sólóverkefni kvenna, það hafði aldrei gerst áður. Þannig að það er mikill uppgangur í tónlist hjá konum. Það er alda af tónlistarkonum sem ég held að fari að verða mjög áberandi núna sem er mjög jákvætt og skemmtilegt.“

Þótt Guðrún hafi lært djasssöng flokkast tónlistin hennar ekki sem djass og hún segir í rauninni dálítið erfitt að setja einhvern ákveðinn stimpil á hana. „Þetta er náttúrlega flokkað sem popp,“ segir hún. „En er blanda af hinu og þessu. Strákarnir sem ég hef verið að vinna með hafa mikið unnið með rapp og R'n'B-tónlist og svo kem ég bæði með klassiskan og djassaðan bakgrunn í söng, þannig að ég held að megi flokka mína tónlist sem einhvers konar blöndu af R'n'B, djassi og poppi.“

Í fjölskylduboðum með átrúnaðargoðinu

Spurð hvaða söngkonur séu hennar helstu fyrirmyndir, hvaða söngkonum hún hafi verið hrifnust af þegar hún var yngri er Guðrún fljót að svara. „Ég var rosalega hrifin af Birgittu Haukdal og Jóhönnu Guðrúnu,“ segir hún. „Þær voru alveg í guðatölu. Ég man að á tímabili var Jóhanna Guðrún oft í Stundinni okkar og ég lá alveg heilluð fyrir framan sjónvarpið og spurði mömmu hvort hún héldi að ég mætti fara að syngja í Stundinni okkar líka. Hún benti mér á að ég yrði allavega að verða aðeins eldri fyrst, en útilokaði það ekki. Svo var Birgitta Haukdal alveg rosalega fræg á þessum tíma og ég var alltaf að hlusta á hana og Jónsa í Grease. Ég átti lítinn geislaspilara með heyrnartólum og hjólaði um allt hverfið með Írafár alveg á blasti. Mér fannst Birgitta svo æðisleg.“

Spurð hvort hún hafi hitt Birgittu eftir að hún fór sjálf út í tónlistarbransann fer Guðrún að skellihlæja og segir að það sé nú gott betur en það. „Sko, pabbi kærastans míns er bróðir Birgittu Haukdal,“ segir hún og hlær enn meira. „Þannig að ég er alltaf að hitta hana í fjölskylduboðum. Það finnst mér ótrúlega skemmtileg tilviljun. Þegar ég hitti hana fyrst var ég auðvitað með smá stjórnur í augunum eftir að hafa litið svona mikið upp til hennar þegar ég var lítil, en það vandist fljótt. Hún er líka alveg frábær og hefur gefið mér fullt af góðum ráðum fyrir tónlistarbransann.“

Dálítill tilfinningaklausa

Guðrún semur alla sína texta sjálf, hvaðan koma hugmyndirnar að þeim, er einhver sérstakur boðskapur sem hún vill koma á framfæri? „Það er bara voðalega misjafnt,“ segir hún hugsí. „Þegar ég gerði fyrstu plötuna var mjög lítil pressa, þannig að ég var bara að semja um einhver tilfinningaleg mál, það að hætta með einhverjum eða eitthvað í þá áttina. Það var dálítill tilfinningaklausa í þessum textum. Stundum voru þetta bara einhverjar setningar sem mér dattu í hug, svo skáldaði ég bara í kringum þær. Sumt var rosalega einlægt, annað voru einhverjar hugmyndir héðan og þaðan. Maður fær líka stundum innblástur af því að hlusta á aðra tónlist og fer að semja eitthvað út frá því. Ég hef í rauninni ekkert skýrt markmið með textagerðinni enn þá. Það verður meira í næsta verkefni, bæði tónlistarlega og textalega. Þar er ég að vinna út frá heildarhugmynd, það verður miklu heildstæðari plata en sú fyrsta.“

Margar tónlistarkonur hafa kvartað undan því að karlarnir sem þær hafa unnið með eign sér oft heiðurinn af verkum þeirra. Guðrún segist aldrei hafa upplifað neitt í þá áttina. „Við sem vinnum saman erum sem betur fer öll óskaplega ánægð hvert með annað,“ segir hún með sannfæringu. „Þeir eru ekkert að taka kredit fyrir mín verk en það er auðvitað líka þeirra verk að þessi plata varð til og við erum mjög dugleg við að gefa hvert öðru kredit. Það er enginn rígur. Við virðum hvert annað fullkomlega.“

Auk þess að fylgja fyrstu plötunni eftir og vinna að þeirri næstu er Guðrún á fullu við að koma fram við alls konar tækifæri. Hún segir það eiginlega hafa komið sér mest á óvart hvað hún sé oft beðin um að koma fram. „Það hefur verið alveg ofboðslega mikið af því,“ segir hún. „Ég hef sungið á alls kyns árstíðum og fram undan er söngur í hverju brúðkaupinu af öðru og alls kyns aðrir viðburðir. Ég hef bara alveg brjálað að gera, sem betur fer.“

”

„Um leið og maður útskýrir að þetta sé Guðrún án sérhljóða þá skilur fólk þetta yfirleitt. Ég sé það svona eftir á að ég hefði kannski átt að fara aðeins auðveldari leið í nafngiftinni.“

Guðrún er með nýja plötu í vinnslu og langar að koma henni út sem allra fyrst. „Það er svo erfitt að setja sér „deadline“ þegar maður er tónlistarmaður, manni er alltaf að detta eitthvað nýtt í hug.“

Slitin krossbönd og draumurinn sem dó

Þótt tónlistin hafi alla tíð verið stór þáttur í lífi Guðrúnar segist hún ekki hafa stefnt að því að leggja hana fyrir sig sem ævistarf þegar hún var yngri. Hana dreymdi um allt aðra frægð og frama en örlögin gripu í taumana. „Ég byrjaði snemma að æfa og spila fótbolta með Aftureldingu og var mjög efnileg,“ útskýrir hún. „Ég ætlaði mér alltaf að komast í nám út til Bandaríkjanna á skólastyrk út á fótboltann. Ég hafði í rauninni ekki annað markmið á þeim tíma. Rétt áður en ég byrjaði í menntaskólanum sleit ég hins vegar krossband í fætinum og gat ekki spilað um tíma. En ég fór í aðgerð og stefndi alltaf á að koma aftur inn í fótboltann því ég hafði svo mikinn metnað. Stuttu eftir að ég komst aftur að spila gerðist það sama aftur og ég þurfti í aðra aðgerð. Þá var þetta búíð. Sá draumur fór í vaskinn.“

Þegar einn draumur endar tekur annar við og það má eiginlega segja að meiðslin hafi orðið til góðs því það var í kjölfar þeirra sem Guðrún ákvað að leggja tónlistina fyrir sig. „Þá var ég hætt í fiðlunáminu, var búin að missa áhugann þar,“ segir hún. „En eftir seinni meiðslin ákvað ég að breyta um stefnu og fara út í sönginn, þannig að ef ég hefði ekki slassast svona í fótboltanum hefði ég aldrei orðið söngkona.“

Þú talaðir um að þú hefðir verið að hugsa um nám í læknisfræði, var það gamall draumur? „Nei, eða ég veit það ekki. Ég hafði alltaf áhuga á að fara í læknisfræði eða sjúkraþjálfun eða eitthvað annað sem tengdist því að hjálpa fólki,“ útskýrir Guðrún. „Ég fékk áhuga á sjúkraþjálfun eftir að ég var svona mikið í sjúkraþjálfun en það þróaðist svo út í löngun til að verða læknir. Ég fór í MR þar sem mikil áhersla er lögð á að fólk sé vel stutt fyrir læknanám eftir stúdentspróf. Ég var á náttúrufræðibraut þannig að ég hafði einhverja smávegis hugsjón um að gaman gæti orðið að verða læknir. En ég veit ekki hvað verður. Eins og staðan er núna á tónlistin hug minn allan og ég er ekkert að velta fyrir mér að gera eitthvað annað á næstunni. Ég bý hins vegar að því að foreldrar mínir hafa kennt mér að þegar einar dyr lokast þá opnast aðrar og maður á aldrei að útiloka neitt, svo við sjáum bara til.“

Mikilvægast að hlusta á sjálfa sig

Þegar ég spyr hvenær nýja platan sé væntanleg, verður Guðrún óákveðin í svörum í fyrsta sinn í viðtalinu, en segir þó að hana langi til þess að koma henni út sem allra fyrst. „Kannski í sumar,“ segir hún. „Það er ekki alveg ákveðið. Það er svo erfitt að setja sér „deadline“ þegar maður er tónlistarmaður, manni er alltaf að detta eitthvað nýtt í hug og það er alltaf eitthvað sem kemur upp á, en já, ég vil koma henni út eins fljótt og hægt er.“

Hvernig sérðu framtíðina fyrir þér? Heldurðu að þú verðir ennþá í tónlistarbransanum þegar þú verður fimmtug? „Ég vona það, en það er aldrei að vita,“ segir Guðrún og brosir breitt. „Það sem mig langar mest til núna er að fara út og í tónleikaferðalag þar, helst að spila á Hróaarskeldu, það hefur mig lengi langað til að gera. En ég veit ekki hvernig þetta þróast allt saman. Þegar ég byrjaði hafði ég ekki neinn rosalegan draum um hvað ég vildi, en ég hef mikinn metnað og er alveg heltekin af því sem ég geri. Svo finnst mér gaman að sjá bara hvert það fer, þannig að ég set enga pressu á mig varðandi hvert stefnan er tekin.“

Spurð hvað hafi komið henni mest á óvart í tónlistarbransanum verður Guðrún dálítið hugsí. „Eiginlega það hvað jákvæð viðbrögð geta haft mikil áhrif á mann, bæði til góðs og illis,“ segir hún hægt. „Það er alltaf verið að minna mann á að vera viðbúinn neikvæðum viðbrögðum og að einhverjir muni ekki fíla tónlistina manns og það gerist auðvitað alveg að maður fái neikvæð skilaboð og athugasemdir. En það er miklu algengara að ég fái jákvæð viðbrögð frá fólki og falleg skilaboð um hvað fólk þyki vænt um tónlistina mína, sem er alveg æðislegt. Því fylgir hins vegar líka ákveðin pressa um að það næsta sem maður gerir verði æðislega gott, að maður þurfi að standa undir einhverjum ákveðnum standard. Það getur ruglað mann en mikilvægasta lexían sem ég hef lært af þessu er að maður á alltaf að hlusta á sjálfan sig, ekki gera hlutina út frá því sem maður heldur að öðrum eigi eftir að finnast. Ef maður er sjálfur ánægður með verkin sín þá er þetta þess virði að gefa út. Það er eina viðmiðunin sem hægt er að hafa.“





VELKOMIN Í MIÐBÆINN

LÍF OG FJÖR NÆSTU DAGA. FJÖLDI SPENNANDI TILBOÐA
MINNUM Á BÍLASTÆÐAHÚSIN VÍÐSVEGAR. SJÁUMST HRESS!



Metal design

20% afsláttur til páska

Stefán Bogi
Skólavörðustíg 2

OPNUM 7:30

Ítalskar kaffibaunir!
Malað kaffi!
Kaffivélar!
Kaffihús!

Kaffi
FÉLAGIÐ

Skólavörðustíg 10

20% afsláttur til páska




ANNA MARÍA
DESIGN
GULLSMIÐUR

Skólavörðustígur 3
Sími 551 0036

www.annamariadesign.is



GULLSMIÐIR / KJÓLAMEISTARI / GALLERÍ

ÍSLENSKT HANDVERK
SÍÐAN 1992



ÓFEIGUR • SKÓLAVÖRÐUSTÍG 5 • OFEIGUR.IS

20% AFSLÁTTUR TIL PÁSKA

HAPPY HOUR
ALLA DAGA 16-19



BASTARD BREW & FOOD
Vegamótastíg 4

Gullkunst

20% afsláttur

af öllum vörum dagana 11.-13. apríl



Gullkunst | Laugavegi 13 | sími 561 6660 | www.gullkunst.is | facebook/gullkunst

ÍSLANDS APÓTEK

Laugaveg 46 - Sími 414-4646

20% afsláttur af öllum Better You vítamínúða í apríl

BetterYou™

20% afsláttur af AHAVA snyrtivörum 11-14. apríl.

AHAVA
DEEPER THAN BEAUTIFUL



ÍslandsApótek - opið alla daga
Mánudaga - Föstudaga: 09:00 - 19:00
Laugardaga: 10:00 - 16:00
Sunnudaga: 12:00 - 16:00
www.islandsapotek.is



VERSUN
Guðsteins Eyjólfssonar

Síðan 1918
Laugavegi 34 | 101 Reykjavík | Sími 551 4001

Á sama stað í 100 ár

BRÁ

WWW.BARAATLA.COM



ÍSLENSK HÖNNUN & FRAMLEIÐSLA
LAUGAVEGUR 35, 101 REYKJAVÍK

RANGE ROVER

20% afsláttur
af öllum sóglæraugum til páska
Laugaveigi 24

PROFIL OPTIK

20 % AF
TÖSKUM TIL
PÁSKA

DISDIS.COM
LAUGAVEGUR 33, Sími 8669147, info@disdis.com

1999

DILLON

Whiskey Bar

REYKJAVÍK

HAPPY HOUR
14.00-19.00

LAUGAVEGI 30

20% AFSLATTUR
AF ÖLLUM VÖRUM
FÖSTUÐAG &
LAUGARDAG

DIMMALIMM

LAUGAVEGI 53B - Sími 552 3737
ÓPÍÐ MÁN-FÖST: 10-18 & LAU: 10-17

Brúna

Fagmennska í 100 ár

1919 **100** 2019

ÚRSMÍÐAMEISTARI
OKKAR MISSIR ALDREI
EINBEITINGUNA

GILBERT
ÚRSMÍÐUR
Laugavegi 62 - sími: 551-4100
www.gilbert.is

30%

afsláttur af adidas

Gleraughnasalan 65
Laugavegi 65 101 Reykjavík

GLERAUÐNA
65
SALAN

karlmenn

Laugavegi 77 | 101 Reykjavík | Sími 551 3033

MÓNAKÓ

CASINO CLUB BAR

VIKING VIKING

LAUGAVEIGI 78

Gömlu Góðu
RAKARARNIR

Erum fluttir
að Klappastíg 40
Sími 551 3010

Kveðja,
Elli, Purý og Sonja

Glæsileg fermingartilboð
á hágæða dúnsængum og koddum

DÚN & FÍÐUR
Laugavegi 80 - Sími 511 2001

ÞAÐ ER MIKIÐ Í OKKUR LAGT

Bílahúsin við verslunargötur miðborgarinnar rúma **742 bíla** og eru í þægilegu göngufæri við verslanir og þjónustu. Leggjum bílum og göngum inn í vorið.

Bílastæðasjóður | bilastaedasjodur.is

P

- Traðarkot: 270 bílastæði
- Vítorg: 223 bílastæði
- Bergstaðir: 58 bílastæði
- Stjörnuport: 191 bílastæði

Streets shown: BANKASTRÆTI, HVERFISGATA, SKOLADÖRUSTEIGUR, LAUGAVEGUR



Innlent

LEIÐARI

Hverjir eiga lífeyrissjóðina?

Eftir / Steingerði Steinarsdóttur

Nýlega skrifaði ég um reynslu okkar hjóna af því að sækja um skiptingu lífeyrissjóðna og fór í kjölfarið í viðtal á Hringbraut. Síðan þá hafa ótalmargir haft samband við mig og sagt sínar farir ekki sléttar í viðskiptum við lífeyrissjóði. Lífeyrir er hluti af launum vinnandi fólks og Íslendingar leggja fyrir alla starfsævína og meðan þessi 15 prósent eru samviskusamlega dregin af er fólki talin trú um að þetta sé gott kerfi, gæti hagsmuna okkar og tryggji góð lífskjör á efri árum. En þegar kemur að því að nálgast þessa peninga kveður við annan tón. Sjóðsfélagi rekst hvarvetna á hindranir og ef hann vill eitthvað hafa að segja um hvernig peningum hans er ráðstafað. Þess vegna er kannski ekki nema von að menn spyrji reglulega, hverjir eiga lífeyrissjóðina? Þeir virðast nefnilega eiga sig sjálfir.



„Þess vegna er kannski ekki nema von að menn spyrji reglulega, hverjir eiga lífeyrissjóðina? Þeir virðast nefnilega eiga sig sjálfir.“

Í það minnsta er það mín tilfinning eftir að hafa fengið í hendur það heilbrigðisvottorð sem sjóðirnir krefjast að lagt sé fram til að fá leyfi til að skipta lífeyrissjóðum með maka.

Er það einhver hemja að til þess að hjón geti skipt með sér lífeyrissjóðum sínum sé þeim gert að skilar ýtarlegri og nærgöngullri skýrslu um heilsufarssögu sína? Tíunda vöðvabólgu í hálsinum, smitsjúkdómum, þursabitið og fleira og fleira. Hvað ef bankar tækju upp á að spyrja fólk hversu taugaveiklað það væri áður en það fengi ráðstöfunarrétt yfir peningunum á innlánsreikninum sínum? Og hvernig á að mæla taugaveiklun? Er það gert á skalanum 1-10 eða er Richter-kvarðinn heppilegur? Ef rétt er að spyrja alls þess, verða þá ekki rökin fyrir spurningunum að vera auðskiljanleg og gagnsæ þeim sem þurfa að undirgangast þær? Og hvað með öll þau veikindi sem menn hafa náð fullum bata við? Eiga þau að há fólki alla ævi? Margir glíma tímabundið við þunglyndi, meðal annars konur eftir fæðingu barns, en verða allra kerlinga og karla elstir þrátt fyrir það.

Mér finnst mjög erfitt að ímynda mér að allar þessar ágengu og undarlegu spurningar séu nauðsynlegar til að meta almennar lífslíkur fólks og þess vegna ætti að nægja að heimilislæknir skilaði vottorði um að viðkomandi sé heilsuhausstur. Þegar sótt er um ábyrgðarmikil störf eins og flugstjórn eða skipstjórnarstöðu

er sú leið farin. Lækninum er treyst til að vinna sitt starf. Þess vegna er engu líkara en lífeyrissjóðirnir hafi tekið sig saman um að gera ríkari kröfur til félaga sinna. Er það eitthvað sem þeir eru tilbúnir að sætta sig við? Er kannski kominn tími til að við fáum að hafa meira um það að segja hvað verður um lífeyrissjóðina okkar?

Meðalaldur Íslendinga er með því hæsta sem þekkt í heiminum og heilsufar almennt gott. Við viljum þess vegna geta notið efri árána. Það er ekki hægt ef tekjurnar hrapa eftir að eftirlaunaaldri er náð. Þess vegna er nauðsynlegt að fólki opnast leið til að skipuleggja starfslok sín fram í tímann og það án þess að þurfa að opna sjúkaskýrslur sínar og gangast undir vafasamt mat á andlegri heilsu sinni.



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Jóhönnu Vigdís Guðmundsdóttur

Orðin eru okkar kastalar

■ Samskipti við og í gegnum tölvur og snjalltæki eru orðin stór hluti okkar daglega lífs. Hingað til hefur megnið af þessum samskiptum þurft að fara fram á öðrum tungumálum en íslensku. Máltækniáætlun fyrir íslensku er ætlað að sjá til þess að íslenska verði nothæf og notuð í stafrænni tækni, það er í samskiptum manns við tölvur og snjalltæki en ekki síður í samskiptum manns í gegnum tölvur og snjalltæki. Þetta þurfum við að gera einfaldlega vegna þess að það sem er ekki

notað, gleymist og týnist. Ef ekki er hægt að nota íslensku á svona fyrirferðarmiklu sviði daglegs lífs er hætt á því að við töpum tungumálinu okkar.

Til þess að þetta verði að veruleika skiptir miklu máli að byggja upp nýsköpunarsamfélag í máltækni á Íslandi. Ef við berum þetta ferli saman við það að byggja hús, þá má segja að grunnurinn að allri nýsköpun í máltækni á íslensku séu málföng; gögn fyrir íslensku á borð við risamálheild og ákveðin grunnból sem gera rannsakendum kleift að vinna með tungumálið. Ofan á þennan grunn má síðan steypa sjálft húsið, hinar svokölluðu kjarnalausnir; talgreini, talgervil, vélþýðingar og málrýni. Þegar húsið hefur verið steipt taka nýsköpunarfyrirtæki og fleiri rannsakendur síðan við og nýta þessar kjarnalausnir, gögn – töl – hugbúnað, og smíða ofan á þær máltæknilausnir fyrir neytendamarkað, sem við síðan notum til dæmis til að geta átt samskipti við

heimabankann okkar með tali í stað þess að skrifa á lykilorð.

Vigdís Finnbogadóttir, fyrrverandi forseti Íslands og velgjörðarsendiherra tungumála hjá UNESCO, sagði í innsetningarræðu sinni árið 1980 að orðin væru kastalar okkar Íslendinga, að við hefðum aldrei gleymt að setja í orð allan hag okkar og alla hugsun, og að orðin væru hinn eini varanlegi efniviður sem við ættum. Þarna tókst Vigdís, eins og svo oft fyrr og síðar, að kjarna mikilvægi tungumálsins fyrir okkur Íslendinga. Hún lagði áherslu á að það væri íslensk tunga, öðru fremur, sem gerði okkur að Íslendingum, væri okkar raunverulega sameiningartákn og sameiningarafi.

Það er því sameiginlegt verkefni okkar allra að sjá til þess að við getum áfram tjáð hugmyndir okkar og hugsanir á móðurmálinu, um leið og við opnum dyrnar og sýnum þeim sem vilja tileinka sér tungumálið umburðarlyndi og veitum þeim þá hjálp sem þeir þurfa til að læra það. Það er stundum auðveldara að varðveita það sem hægt er að snerta, það sem er hlutbundið, heldur en það sem er óhlutbundið. Með því að byggja upp samfélag nýsköpunar í máltækni á Íslandi mun okkur vonandi takast að vernda orðin, kastalana okkar, um leið og við byggjum íslenskunni nýtt hús.

Höfundur er framkvæmdastjóri Almenns - Miðstöðvar um máltækni.

Aðsendar greinar ásamt litmynd af höfundi sendist á ritstjorn@birtingur.is. Hámarks lengd texta er 450 orð.

Þáskasalatið "Andasalat"

Klettasalat og spínat, anda "confit", pikklaður laukur, mangó, parmesan ostur og pecan hnetur

Toppur fylgir frítt með

2.290 kr

fresco



Góð vika



Slæm vika



Pórhildur Sunna Ævarsdóttir, þingmaður Pírata



Allnokkrir hafa haft ástæðu til að kætast þessa vikuna. Ólafur Jóhannesson náði í einn allra feitasta bitann á leikmannamarkaðinum þegar landsliðsmarkvörðurinn Hannes Þór Halldórsson skrifaði undir hjá Val, Síminn krækti í Eið Smára Guðjohansen og fleiri stjórnur til að lýsa enska boltanum á næsta tímabili og Sævar Helgi Bragason og fleiri stjórnúhugamenn fengu að sjá svarthol í fyrsta skipti. Loks má nefna Pórhildi Sunnu Ævarsdóttur, þingmann Pírata, en Evrópuráðsþingið samþykkti í vikunni tillögu hennar um aðgerðir til þess að berjast gegn kynferðislegri mismunum kvenna í pólitík í allri Evrópu.

Þorsteinn Sæmundsson, þingmaður Miðflokksins



Íslenska handboltalandsliðið sýndi fádæma klaufaskap þegar það kastaði frá sér leiknum gegn Norður-Makedóníu en sem oftast trompa Miðflokksmenn flesta aðra í þessum efnum. Annars vegar Bergþór Ólason sem gerði Klaustursmálið að útflutningsvöru með ræðu sinni á þingi Evrópuráðsins. Hins vegar var það Þorsteinn Sæmundsson sem mætti vopnalaus í Kastjósurræður um þriðja orkupakkann og var kaffærður af Guðlaugi Þór Þórðarsyni. Ekki löngu síðar skrifuðu þeir sérfræðingar sem Þorsteinn hefur iðulega vísað til í umræðunni opið bréf þar sem þeir áréttuðu að það sem Þorsteinn lagði þeim í munn var bara alls ekki rétt.

Sleggjan



„Fólk hefur áhyggjur af þriðja orkupakkannum, spyr áleitinna spurninga um fullveldisafsal og sjálfræði þjóðarinnar yfir orkuauðlindum sínum. Viðbrögðin? Fúkyrði og dylgjur um hugarfar þeirra sem efast.“

Ólína Þorvarðardóttir, fyrrverandi þingmaður Samfylkingarinnar, vegna umræðunnar um þriðja orkupakka Evrópusambandsins.



„Píratar eru hættir að berjast fyrir t.d. tjáningarfrelsi, gagnsæi og afgangspæðingu eitruyfja. Menn eru ekki lengur opnir fyrir mismunandi skoðunum, hægrí sjónarmið eru liggur við bönnuð, flokkurinn virðist vera runninn saman við Samfylkinguna og hættur að vera þetta breytingaafll sem hann ætlaði sér í upphafi.“

Hildur Sif Thorarensen. Hildur Sif var oddviti Pírata á Norðvesturlandi í alþingiskosningunum árið 2013 en hefur nú gengið til liðs við Miðflokkin.



„Það er flutt inn fólk úr myrkri miðalda uppfyllt af ótta og heift í garð vestrænnar siðmenningar ... Þetta fólk krefst að Íslendingar taki upp Sharia-lög fyrir lýðræði. Skandinavía logar ... Evrópa brennur ... konur og stúlkur svívirtar og stjórnmöld yppta óxlum og skilja konur og börn eftir varnarlaus.“

Hallur Hallsson fréttamaður. Til efnið er viðtal Mannlífs við Agnesi Sigurðardóttur, biskup Íslands, þar sem hún segist m.a. hafa áhyggjur af uppreisni aflla sem ala á ótta gagnvart innflytjendum og minnihlutahópum.



„Ég stend oft í stappi á Instagram, aðallega við karlkyns notendur, sem hafa fett fingur út í það að ég gef börnum mínum brjóst, tala um kvenréttindi, femínisma, tala gegn kynferðisofbeldi og svo framvegis ... En ég læt það að sjálfsgöngu ekki þagga niður í mér, allra síst með svona leiðum.“

Þórdís Elva Þorvaldsdóttir, fyrirlsari, rithöfundur og aktivisti, var sett í tímabundið bann á Instagram.



„Þeir mega éta það sem úti frýs“ Guðmundur Steingrímsson, fyrrverandi þingmaður, segir að kerfið á Íslandi sé fjandsamlegt einstæðum feðrum.

„Fólk á ekki að þurfa að standa svara fyrir slíkt heldur atvinnurekandinn.“



Bára Halldórsdóttir segir að Gunnar Bragi Sveinsson, þingmaður Miðflokksins, eigi ekki að þurfa að gera grein fyrir því af hverju hann hafi tekið sér veikindafri á launum, þegar um veikindi í fjölskyldu hans sé að ræða. Margir urðu hissa á því að Bára skyldi verja Gunnar enda hefur Miðflokkurinn sakað hana um ýmislegt misfagurt.



„Þið verðið að skilja hversu særandi það er að fá slík skilaboð.“

Aðstandendur Jóns Þrastar, sem hvarf sporlaust í Dublin, biðja miðla vinsamlegast ekki að senda skilaboð til að lýsa því hvar Jón sé niðurkominn. Slíkt sé særandi.

NJÓTTU TÍMARITA UM PÁSKANA

Nældu þér í eintak á næsta sölustað eða í sérstakt áskriftartilboð á birtingur.is



Njóttu tímarita um páskana!

Sex mánuðir á 7.995 kr.



1 kg af konfektifylgir með fyrstu 30 áskriftum *Meðan birgðir endast

Þrjú mánuðir á 7.995 kr.

Áskriftarsíminn er 515-5500 og opinn virka daga kl. 09:00 - 13:00



Texti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir
Myndir / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir og frá veitingastaðum

Verslað og borðað í Dallas

Í síðasta tölublaði Mannlífs fjölluðum við um Dallas og bentum á nokkra áhugaverða hluti að gera í þessari skemmtilegu borg en greinina er hægt að lesa inn á gestgjafinn.is undir ferðalög. Stór hluti af ferðalögum er að borða matinn frá svæðinu. Dallas er í Texas-fylki sem á landamæri að Mexíkó og matargerðin ber þess glögg merkni. Mikið er um stórar steikur og tacos sem sérlega gott er að skola niður með góðri margarítu. Fáir Íslendingar fara til útlanda án þess að kíkja í búðir og því vel við hæfi að benda á nokkur svæði til að versla, borða og njóta lífsins.



Verslað í Dallas

North Park Center – verslunarmiðstöð

Þessi verslunarmiðstöð, eða Mall eins og Kaninn segir, er ein af þeim fimm bestu í Bandaríkjunum. North Park Center opnaði árið 1965 en þá voru þar einungis fimm stórverslanir og þeirra á meðal Neiman Marcus sem er einmitt frá Texas. Yfir 230 verslanir og 40 mat-söluastaðir eru í miðstöðinni, sjón er sögu ríkari.

Vefsíða: northparkcenter.com

Bishop arts district

Þetta er skemmtilegt hverfi með lágrestum amerískum húsum þar sem eru litlar sérverslanir, matsöluastaðir og barir sem hafa það að markmiði að selja vörur úr nærumhverfinu og víða er sjálfbærni höfð að leiðarljósi. Verslanirnar eru margar hverjar í litlum krúttlegum íbúðarhúsum. Hverfið var einu sinni best geymda leyndarmál Dallas en er nú vinsælt meðal heimamanna. Notalegt er að sitja á The Wild Detectives bókakaffinu á 314 W Eight St. og einnig eru góðar bókur á Emporium Pies á 314 N. Bishop Avenue. Hægt er að gæða sér á sérlega góðum eplasíder frá Bishopside en þeir framleiða allt sjálfir og þar er hægt að fara í eplasídersmökkun. Betur má lesa um starfsemina á vefsíðunni þeirra, bishopcider.com.

Wild Bill's Western Store

Afar skemmtileg kúrekabúð sem er í yfir 100 ára gömlu múrsteinshúsi. Þetta er búð fyrir þá sem ætla að fara alla leið í Texas-meningunni. Í versluninni er gott úrval af ekta útsaumum leðurkúreka-stígvélum og höttum frá einu þekktasta og virtasta hattamerki í heimi, Stetson, svo fátt eitt sé nefnt. Þarna er fyrsta flokks þjónusta þar sem hattarnir eru mátaðir á viðskiptavini af fagmennsku og hver veit nema Bill sjálfur segi nokkrar kúrekaögur.



„Mikið er um stórar steikur og tacos sem sérlega gott er að skola niður með góðri margarítu.“

Gott er að vita áður en hattur er keyptur að svartur er tákn fyrir vonda karlinn „the bad“ en hvítur fyrir þann góða ... ég keypti svartan. Vefsíða: wildbillswestern.com

Nokkrir góðir veitingastaðir og kaffihús

Commissary – kaffihús, bakarí og svo margt fleira

Þessi staður er í miðborg Dallas og því tilvalinn til að hoppa inn og fá sér góðan kaffibolla. Commissary er fyrst og fremst kaffihús og bakarí en þau gera einnig sinn eigin ís sem er sérlega góður og svo selja þau líka kjöt og ýmsar sælkeravörur. Þetta er frábær morgunverðarstaður, ég mæli með grits og avókadóbrauði en margt annað er gott þarna.

Vefsíða: commissarydallas.com

Savor Gastropub

Savor er staðsettur í Klyde Warren Park-safnahverfinu sem er skemmtilegt en þar er frábært útisvæði og fallegur garður og gaman að ganga um og njóta veðurblíðunnar. Savor er afslappaður staður með nútímalega ameríska matargerð þar sem lögð er áhersla á ferskt hráefni. Bæði er hægt að sitja úti og inni og ef ekki er of heitt mæli ég með útisvæðinu. Hægt er að fá góð kokteila á Savor.

Vefsíða: savorgastropub.com

Sassetta – Design District

Góður nútímalegur ítalskur staður sem er vinsæll meðal heimamanna. Pastað er allt gert frá grunni, kjötið er unnið, saltað og reykt á staðnum og notast er við ferskt hráefni. Staðurinn er opinn allan daginn



og hægt að fá morgunverð, brunch, hádegisverð og kvöldverð. Gott úrval er af vínunum og skammtarnir eru fremur litlir miðað við Ameríku. Vissara er að panta borð, sér í lagi á kvöldin og um helgar.

Vefsíða: sassetta-dallas.com

The French Room

Þessi staður er í Aldolphus-hótelinu og hefur hlotið lof og umtal ásamt því að vinna til ýmissa verðlauna. Staðurinn er íburðarmikill og flottur enda fara heimamenn þangað til að fagna merkjum áföngum. Matargerðin er með frönsku ívaði en þó með ferskri nálgun.

Vefsíða: thefrenchroom.com

Lockhart Smokehouse

Þessi staður er í Bishop Arts District og einskonar skyndibitastaður en þó með svolítið öðru sniði en við eigum að venjast. Á Lockhart er allt kjöt reykt og saltað á staðnum. Gestir fara og velja sér bita af hinu og þessu kjöti og taka meðlæti með sem er í dollum við hliðina á ofninum. Kjötinu er pakkað inn í pappír og svo borða allir af pappírnum, mér fannst það reyndar svolítið erfitt en kjötið var einstaklega gott. Þetta er vinsæll veitingastaður meðal heimamanna og allir kjötáhugamenn ættu að fara á Lockhart sem er mjög grófur og í ekta Texas-stíl.

Vefsíða: lockhartsmokehouse.com



Bullion

Þessi var kosinn sá flottasti í Dallas árið 2017 en barinn á honum er einstaklega skemmtilegur en hann er stundum nefndur gullbarinn. Bruno Davailon sér um eldamennskuna sem er í frönskum stíl og hægt er að fá rétti eins önd og humar svo fátt eitt sé nefnt og svo er nauðsynlegt að fara á barinn áður. Geggjað umhverfi og staður.

Vefsíða: bullionrestaurant.com



Mjólkinn gerir gott betra

MJÓLKURSAMSALAN 

Betna veður í boði!

Flugsæti
VERÐ FRÁ
19.900 kr.
Aðra leið

Costa Brava

Tossa de Mar ★★★

GHT TOSSA PARK APARTMENTS

Brottför 30. maí - 8. júní
Íbúð með einu svefnherbergi

97.900 kr.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 110.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Almería

Roquetas
de Mar

★★★★
PIERRE VACANCES

Brottför 31. maí - 7. júní
Íbúð með tveimur svefnherbergjum

67.900 kr.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 88.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Roquetas
de Mar

★★★★★
ARENA CENTER

Brottför 16. ágúst - 23. ágúst
Stúdíóíbúð

77.900 kr.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 101.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Costa Blanca

Calpe ★★★

LARIMAR APARTMENTS

Brottför 13. júní - 20. júní
Íbúð með einu svefnherbergi

93.900 kr.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 116.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Benidorm

★★★★
MILORDS SUITES

Brottför 20. ágúst - 27. ágúst
Íbúð með einu svefnherbergi og sjávarsýn

98.900 kr.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 129.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Lloret de Mar

★★★★★
**GUITART GOLD CENTRAL
PARK AQUA RESORT**

Brottför 20. júní - 29. júní
Junior svíta með morgunverði

119.900 kr.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 143.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Lloret de Mar

★★★★★
GRAN GARBI

Brottför 15. ágúst - 24. ágúst
Tvíbýli með morgunverði

149.900 kr.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 182.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Innifalið í verðum: flug, skattar, 20 kg ferðataska, handfarangur og gisting.



Gran Canaria

Tenerife

Enska Ströndin

★★

TENEGUIA

Brottför 3. júní - 10. júní
Íbúð með einu svefnherbergi og sundlaugarsýn

74.900 kr.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 86.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

FlugPlus!

ALICANTE → KEFLAVÍK

Brottför 13. apríl — aðra leið

19.900 kr.

ALICANTE → KEFLAVÍK

Brottför 14. apríl — aðra leið

19.900 kr.

ALMERÍA → KEFLAVÍK

Brottför 31. maí — aðra leið

19.900 kr.

GRAN CANARIA → KEFLAVÍK

Brottför 3. júní — aðra leið

19.900 kr.

ALMERÍA → KEFLAVÍK

Brottför 7. júní — aðra leið

19.900 kr.

KEFLAVÍK → ALMERÍA

Brottför 23. ágúst — aðra leið

19.900 kr.

Los Cristianos

★★★★★

CORAL LOS ALISIOS

Brottför 22. maí - 29. maí
Íbúð með einu svefnherbergi

85.900 kr.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 104.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Costa Adeje

★★★★

HOVIMA ALTAMIRA

Brottför 3. júlí - 10. júlí
Íbúð með einu svefnherbergi

98.900 kr.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 115.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Los Cristianos

★★★★

HG CRISTIAN SUR

Brottför 28. ágúst - 4. september
Íbúð með tveimur svefnherbergjum

99.900 kr.

Verð á mann m.v. 4 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 127.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Los Cristianos

★★★★

HG TENERIFE SUR

Brottför 11. september - 18. september
Íbúð með einu svefnherbergi

96.900 kr.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 115.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Enska Ströndin

★★★★

BUNGALOWS
PARQUE CRISTOBAL

Brottför 10. júní - 17. júní
„Kid suite“ smáhýsi með tveimur svefnherbergjum

93.900 kr.

Verð á mann m.v. 3 fullorðna og 3 börn.
Verð frá 118.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Enska Ströndin

★★

CORONA BLANCA

Brottför 26. ágúst - 2. september
Íbúð með einu svefnherbergi

78.900 kr.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 95.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

plús
FERÐIR

Komdu út í Plús!

BÓKAÐU Á PLUSFERDIR.IS

Birt með fyrirvara um prentvillur, stafabrengl. og önnur „úps“.



LAXDAL TRAUST Í 80 ÁR



Fylgið okkur á facebook

**BERNHARD
LAXDAL**


Skipholt 29b, 105 Fv. • S: 5514422



Afþreying

KROSSGÁTA

MYND: ED YOURDDN (CC BY-SA 2.0)



| | FRÆ | BOR | | SKÍFA | Í RÖÐ | BÓK | FOK-VONDUR | | TEYGJAST | LÍÐORMUR |
|----------------|-----|------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|-----------|--------------|------------|
| FJÁRHÆTTU-SPIL | | | | | | | | | | |
| DRYKKUR | | | AFGANGUR | | | | | LÍKA | | |
| | | | KLÆÐ-LEYSIS | | | | | FÆÐA | | |
| RÖÐ | | | | | FYLGJ-HNÖTTUR | | | | | |
| | | | | | ÖSKERT | | | | | |
| PRUMPA | | | | | | | MED-VITUND LÆÐA | | | |
| ÖNÆÐI | | HRÖP | | | | | | GUD | | ÞJÁLFA |
| | | KRIKI | | | | | | HÖGNI | | |
| | ↓ | JAFNING-UR | ÍPRÓTTA-FÉLAG | ÁSTUNDUN | | HANGA SMÁU | | | | LÍFFÆRI |
| BAUKUR | | | | | REIKULL | | | | HLUTA-FÉLAG | |
| | | | | | HNUSA | | | | HLEYPA | |
| YFIRGAF | | | | VATT | | | MÆR | | | |
| | | | | BROTT-REKSTUR | | | DURTUR | | | |
| VÖRU-MERKI | | HRÓ | | | | VANRÆKJA | | | | STEFNUR |
| | | NÖGL | | | | REIÐI-HLJÓÐ | | | | |
| GLJÁHÚÐ | | | | MEGA TIL | | | | DREIFA | | |
| | | | | TEGUND | | | | LANDS | | |
| | | BOGRA | | | | DRASL | | | SIGGÐ | |
| | | BRAGORÐ | | | | ÁSÆLAST | | | GJALD-MÍÐILL | |
| REYNA | | | | | FRÚ | | FJÖR | | ÓLÆTI | |
| | | | | | BLUND | | EFNI | | FUGL | |
| BÓK-STAFUR | | FUGL | | | | VENJA | | | | RÆNU-LEYSI |
| | | LEYSIR | | | | ELDUR | | | | |
| LOKAORÐ | | | | RÁNDÝRA | | | FÖNN | | | |
| | | | | KJAFTUR | | | TIL | | | |
| NYTSEMI | | | GUTLA VIÐ | | | | | BLUNDUR | | Í RÖÐ |
| | | | MUN | | | | | TVÍHLJÓÐI | | |
| KYNJA-SKEPNA | | | | | KLIPPA TIL | | | | KROT | |
| EFTIRSJÁ | | | | | MÁLMUR | | GLEÐI | | | |

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlíf.is

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



1
Á mannlíf.is er viðtal við ungan mann, Unnar Þór Sæmundsson, sem hefur verið edrú undanfarin þrjú ár? Hvað hefur hann unnið að því að endurheimta á þessum tíma?



2
Frá hvaða listaháskóla útskrifaðist leikkonan Júlíana Sara?



3
„Frásagnir Vals Lýðssonar af kvöldinu orlagaríka eru orðnar ansi margar.“ Hver mælti svo?

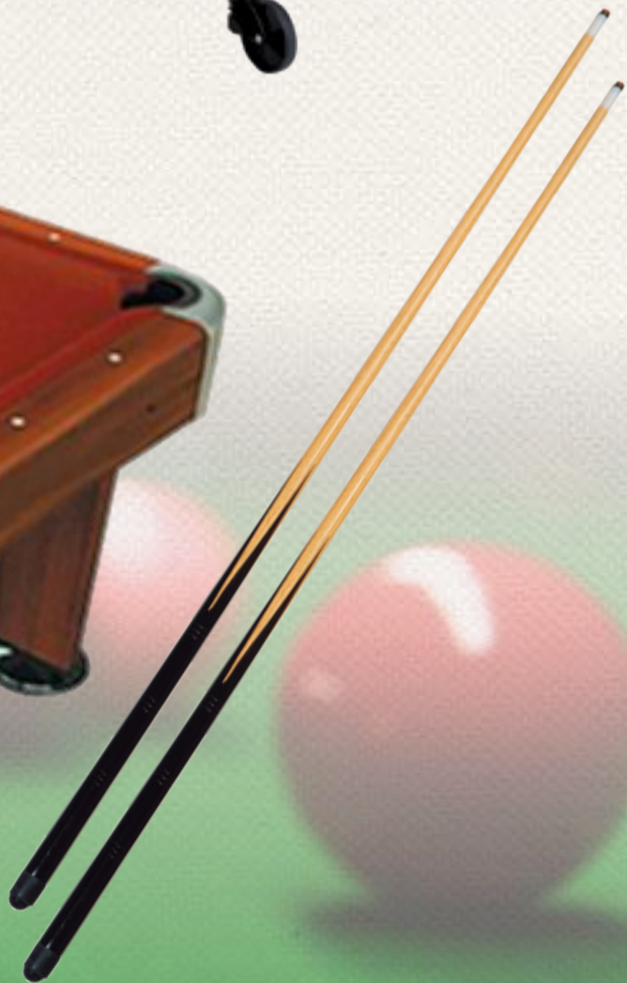
4
Á hvaða forsendum hafnaði Mannanafnanefnd nýverið eigin nafninu Sukka?



5
Leikskólinn Sælukot í Skerjafirði þótti afar framúr-stefnulegur þegar hann var stofnaður fyrir rúmum fjórutíu árum. Af hverju?



ÞÚ FINNUR ALLT FYRIR
AFPREYINGU HJÁ OKKUR





Prjónað án prjóna

Umsjón / Guðrún Óla Jónsdóttir
Ljósmyndari / Hákon Davíð Björnsson

Það getur reynt þrautin þyngrri að læra að prjóna og sumir telja sig aldrei geta náð tökum á því þótt þá langi. En nú geta þeir glaðst. Kósýprjón kallast nýstofnað fyrirtæki sem selur meðal annars ekta merino-ull sem prjónað er úr með engu nema höndunum.



”

„Það tekur jafnvel bara eina kvöldstund að gera heilt teppi og er svo auðvelt að allir ráða við það.“

Anna Bragadóttir er annar eigandi Kósýprjóns en fyrirtækið stofnaði hún ásamt Róberti bróður sínum. „Hann er mér aðallega innan handar þar sem ég er að taka mín fyrstu skref í rekstri en hann hefur mikla þekkingu á fyrirtækjarekstri. Svo hefur Sara systir okkar verið að prjóna mikið fyrir okkur og er snillingurinn á bak við nánast allt prjónið okkar. Ég er nefnilega ekki þekkt fyrir að taka upp prjónana,“ segir Anna og hlær. „En þetta er reyndar töluvert öðruvísi en hefðbundið prjón og engir prjónar notaðir í þessu prjóni.“

erfitt að ætla að taka það heim í farangri þar sem þessi ull er svo þung. Svo það var ekkert annað í stöðunni en að bretta upp ermarnar, finna þetta garn á Netinu og flytja það inn sjálf erlendis frá. Við Róbert fundum æðislegan birgi í Evrópu sem hefur starfað við þetta í áratugi. Hann kaupir ullina frá litlum fjölskyldureknum sveitabæjum og ullin er fengin á sem umhverfisvænstan hátt. Það skiptir okkur miklu máli hvaðan hún er og að allt sé eins vandað og sem náttúrulegast og hægt er.“ Anna segir að merino-ullin sé silkimjúk og stingi alls ekki.



Anna Bragadóttir.

Krakkarnir í pásu frá skjánum

Hún segist strax hafa fundið fyrir eftirspurninni og að fólk væri búð að leita lengi að svona garni til að prjóna úr. Það sé bæði auðvelt og einfalt. „Það tekur jafnvel bara eina kvöldstund að gera heilt teppi og er svo auðvelt að allir ráða við það. Nokkrir sem hafa verslað hjá okkur hafa kannski ekkert prjónað um ævina, eða lítið sem ekkert, en fara létt með þetta. Ég trúði ekki að það væri svona auðvelt að prjóna úr þessari ull fyrr en ég prófaði það sjálf. Snilldin er að maður notar bara hendurnar til að prjóna úr henni. Í stað þess að nota prjóna til að flytja bandið í gegnum lykkjur, eða í kringum þær, þá notar maður bara hendurnar.“

Ullin of þung sem farangur

Anna segist hafa rekist á myndir á Pinterest og Instagram fyrir nokkrum árum sem segja má að hafi verið kveikjan að Kósýprjóni. „Þetta voru myndir af dásamlegum teppum úr svona risagarni en þau hafa verið mjög vinsæl í Evrópu síðustu árin. Ég fór á stúfana hér heima því mig langaði svo að eignast svona teppi, en fann garnið hvergi. Ég hugsaði með mér að ég gæti ef til vill keypt það ef ég færi utan en sá strax að það yrði

Og Anna bætir við að það sé kjörið að leyfa börnunum að prjóna úr þessari ull. „Ísabella dóttir mín sem er níu ára, og sonur minn Ísar Máni, sjö ára, hafa bæði gert hringtrefil með minni hjálp. Það er svo auðvelt að prjóna úr svona stórum lykkjum fyrir svona litlar hendur. Það er líka gaman að sjá krakkana taka pásu frá skjánum til að grípa í prjónið en maður sér það nú ekki oft hjá börnum í dag.“

Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlar - fyrir þarmaflóruna og varnir líkamans!

”Iðraólga þ.e. uppþemba, vindgangur, niðurgangur og/eða hægðatregða er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið merki um ójafnvægi í þarmaflóru okkar. Ég mæli með Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum.”
- Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti
abel heilsuvörur
www.abelheilsuvorur.is



Teppi

Stærð 100*200cm

Það þarf um 4 kíló af ull (einn hnykill er 4,7 kíló). Hafa þarf í huga að þetta fer líka eftir prjónfestu hvers og eins, þ.e. hvað þarf mikla ull og hversu margar umferðirnar verða. En svona kom þetta út hjá mér og er gott viðmið.

■ Fitjaðar eru upp 17 lykkjur með höndunum (eins og keðju-lykkja í hekli) og prjónaðar 52 umferðir. Ég sleppi alltaf að prjóna fyrstu lykkju í hverri umferð til að fá beinni og fallegri kant.

Til að fella af eru teknar tvær lykkjur saðman; þ.e. bandið er sótt í gegnum tvær lykkjur í stað einnar. Svo aftur tvær og svo koll af kolli þar til ein lykkja er eftir. Þá er endinn dreginn í gegnum hana og hert.

Endinn er svo þræddur á milli til að fela hann.

Hægt er að sjá mjög góðar leiðbeiningar fyrir það hvernig maður prjónar svona teppi með því að skrifa „How to hand knit a super chunky blanket, 40x60 inches Becozi“ í leitarglugga á YouTube (ekki sama stærð og í uppskriftinni, en gott til að sjá aðferð).

Svo er gott að undirbúa ullina fyrir prjón til að styrkja efnið og það er hægt að sjá með því að skrifa „How to felt merino wool before knitting“ í leitarglugga á YouTube.



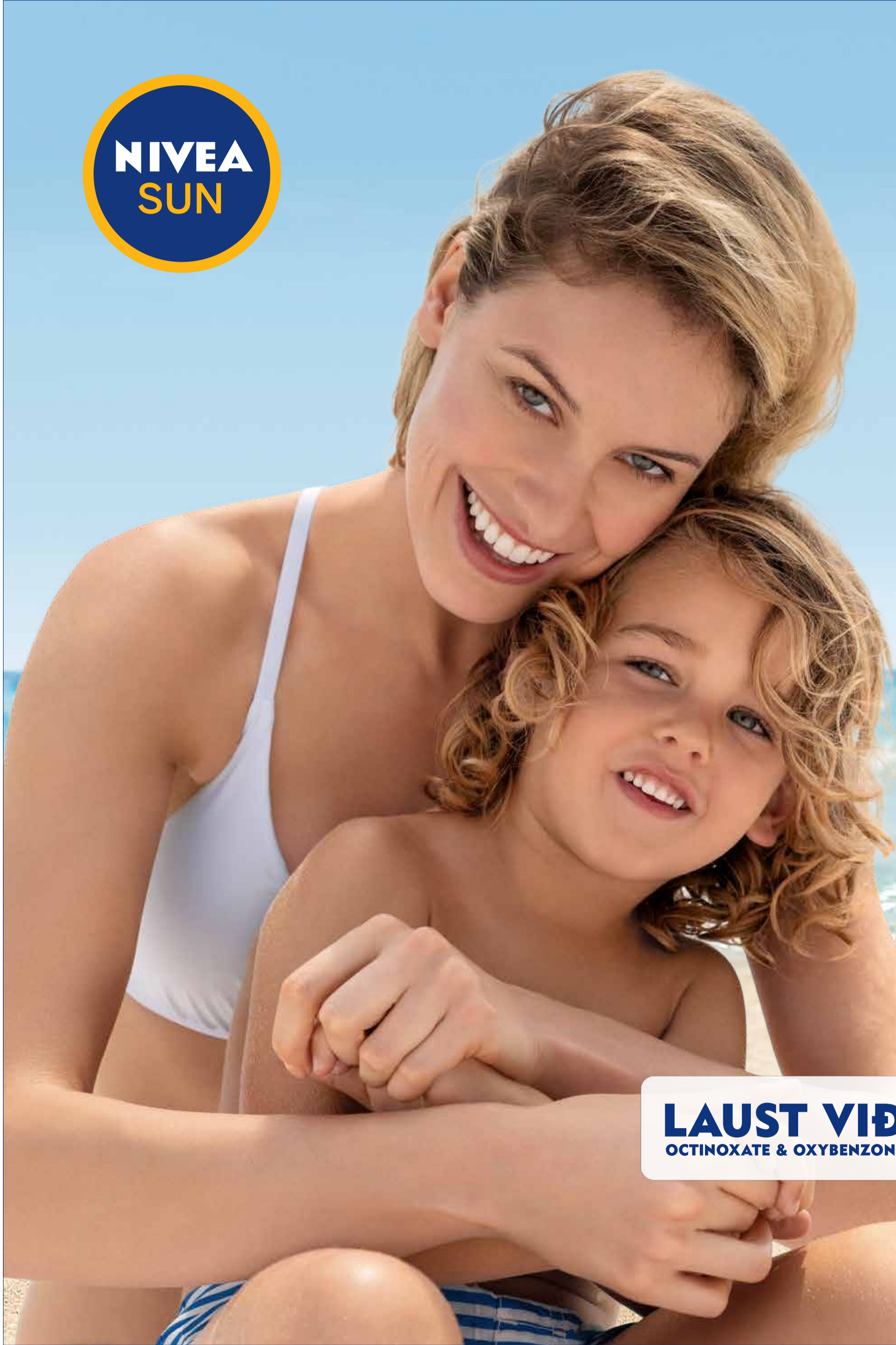
Trésmiðjan Stígandi tekur að sér allt sem við kemur byggingum og mannvirkjagerð. Á tæknivæddu verkstæði smíðum við nánast hvað sem er, allt eftir þínum óskum. Við leggjum áherslu á vönduð vinnubrögð og persónulega þjónustu.



TRÉSMIÐJAN STÍGANDI

FAGMENN Í TRÉVERKI SÍÐAN 1947

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



LAUST VID
OCTINOXATE & OXYBENZONE

VERNDAÐU HÚÐINA ELSKAÐU STRÖNDINA





Umsjón / Bergþóra Jónsdóttir
Myndir / Hallur Karlsson

Fáir neita góðri kjötsúpu

Kjötsúpa er í augum margra dæmigerður íslenskur matur og er alltaf vinsæl, bæði hjá ungum sem öldnum. Algengast er að nota gulrófur, gulrætur og hvítkál í súpuna, annað hvort haframjöl eða hrísgrjón og bæta síðan þurrkuðum súpujurtum saman við.

Súpan er næringarík og saðsöm og hentar því einnig vel í útilegur og alla útvist og verður bara betri með hverjum deginum. Mikið er til af sniðugum boxum til að setja súpuna í og hita svo upp.

Ég ákvað að búa til kjötsúpu með lambaskönkum og hráefni eins og íslensku perlubyggi, perlulauk og kryddi sem ekki eru í þeirri hefðbundnu. Þetta kom ljómandi vel út. Kjötið og grænmetið var eldað í ofni en að sjálfsögðu má skella öllu saman í pott og útbúa súpuna á gamla mátann. Ef hún

er elduð í ofninum er gott að nota pottjárnspott sem má fara í ofn.

Kjötsúpa með lambaskönkum

fyrir 6-8

3 lambaskankar
2 msk. smjör

4 tsk. timían, þurrkað
2 tsk. sjávarsalt
1 tsk. pipar
1,5 l vatn
60 ml fljótandi grænmetiskraftur, t.d. frá Tasty
1 búnt steinselja, saxað
8-10 perlulaukar, má vera annar laukur
4 meðalstórar gulrætur, skornar í sneiðar
½-1 sellerírót, skorin í teninga
2 lárviðarlauf
250 g kartöflur
að eigin vali, skornar í bita
salt og pipar



Hitið ofninn í 170°C. Steikið skankana í smjöri á pönnu eða í potti sem má fara í ofn í nokkrar mínútur. Kryddið með timíani og pipar og saltið. Hellið 200 ml af

grænmetissoði í pottinn og setjið í ofninn í klst. Setjið grænmetið og kartöflurnar í pottinn ásamt steinselju og bakið áfram í 40 mín. Sjóðið perlubyggið í 15 mín. Takið pottinn úr ofninum og bætið afganginum af vatninu saman við ásamt perlubygginu. Hitið allt saman og bragðbætið með salti og pipar.

”

„Ég ákvað að búa til kjötsúpu með lambaskönkum og hráefni eins og íslensku perlubyggi, perlulauk og kryddi sem ekki eru í þeirri hefðbundnu.“



Kjötsúpa er í augum margra dæmigerður íslenskur matur og er alltaf vinsæl.

ALLT FYRIR PÁSKAVEISLUNA Í NÆSTU NETTÓ!

Hamborgarhryggur
Kjötsel

999 KR/KG
ÁÐUR: 1.665 KR/KG

-40%



Grísabógur
Hringskorinn

499 KR/KG
ÁÐUR: 998 KR/KG

-50%



-50%

Bayonneskinka úr bóg
Bautabúrið

999 KR/KG
ÁÐUR: 1.998 KR/KG



-31%

Heilt nauta rib eye

2.594 KR/KG
ÁÐUR: 3.759 KR/KG



**NÝTT Í
NETTÓ!**

Fullmeyrnað lambalæri

1.288 KR/KG
ÁÐUR: 1.498 KR/KG

PÁSKAEGG Í MIKLU ÚRVALI!



-30%

Fyllt kalkúnabringa
Ísfugl

3.268 KR/KG
ÁÐUR: 4.669 KR/KG



Heill kalkúnn

1.198 KR/KG



-15%

Reyktur og grafinn lax
1/2 flak

3.782 KR/KG
ÁÐUR: 4.449 KR/KG

Ananas
Gold Del Monte

195 KR/KG
ÁÐUR: 389 KR/KG

-50%



VERSLAÐU Á NETINU
www.netto.is

Tilboðin gilda 12. - 14. apríl

Tilboðin gilda meðan birgðir endast • Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl • Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

nettó

Lægra verð - léttari innkaup





Gestgjafinn
BAKSTUR



Kaffikaka með mokkakremi

Fátt er undislegra en að bjóða upp á nýlagaða tertu þegar gesti ber að garði. Kaffi er einstaklega gott í bakstur og góð tilbreyting frá marens eða súkkulaði. Hér er ein sérlega bragðgóð og einföld uppskrift sem tilvalið er að skella í um helgar.

Texti / Sigríður Björk Bragadóttir
Mynd / Hákon Davíð Björnsson
Stílisti / Ólöf Jakobína Ernudóttir

Kakan

12-14 sneiðar

200 g smjör, mjúkt
200 g sykur
3 egg, stór
200 g hveiti
1 tsk. lyftiduft
1 ½ msk. skyndikaffi leyst upp í 1 msk. af vatni

Hitið ofninn í 180°C. Hrærið smjör og sykur saman þar til það er ljóst og kremkennt. Bætið eggjum út í, einu í einu, og hrærið vel saman. Bætið hveiti, lyftidufti, og uppleystu kaffi út í og hrærið allt vel saman. Smyrjið 2 form, 22-24

cm breið, og skiptið deiginu í þau. Bakið í miðjum ofni í 25-30 mín. Kælið botnana. Leggið botnana saman með smjörkreminni og setjið glassúrinn ofan á.

Krem

100 g smjör, mjúkt
220 g flórsykur, sigtaður
2 tsk. skyndikaffiduft leyst upp í 2 tsk. af vatni

Hrærið allt vel saman.

Glassúr

180 g flórsykur, sigtaður
2 tsk. skyndikaffiduft
1 ½ msk. sjóðandi vatn

Hrærið allt vel saman. Bætið vatni í ef þarf til að fá hæfilega þykkann glassúr.

”

„Kaffi er einstaklega gott í bakstur og góð tilbreyting frá marens eða súkkulaði. Hér er ein sérlega bragðgóð og einföld uppskrift sem tilvalið er að skella í um helgar.“



Gestgjafinn

Gestgjafinn er leiðandi tímarit um mat, matarmenningu, vín og veitingastaði bæði hér heima og erlendis.



Sérfræðingur frá Jensen verður hjá okkur í dag og á morgun laugardag, 12. og 13. apríl. Fáðu aðstoð við að velja rúmið sem hentar þér.

10% afsláttur af öllum pöntunum.

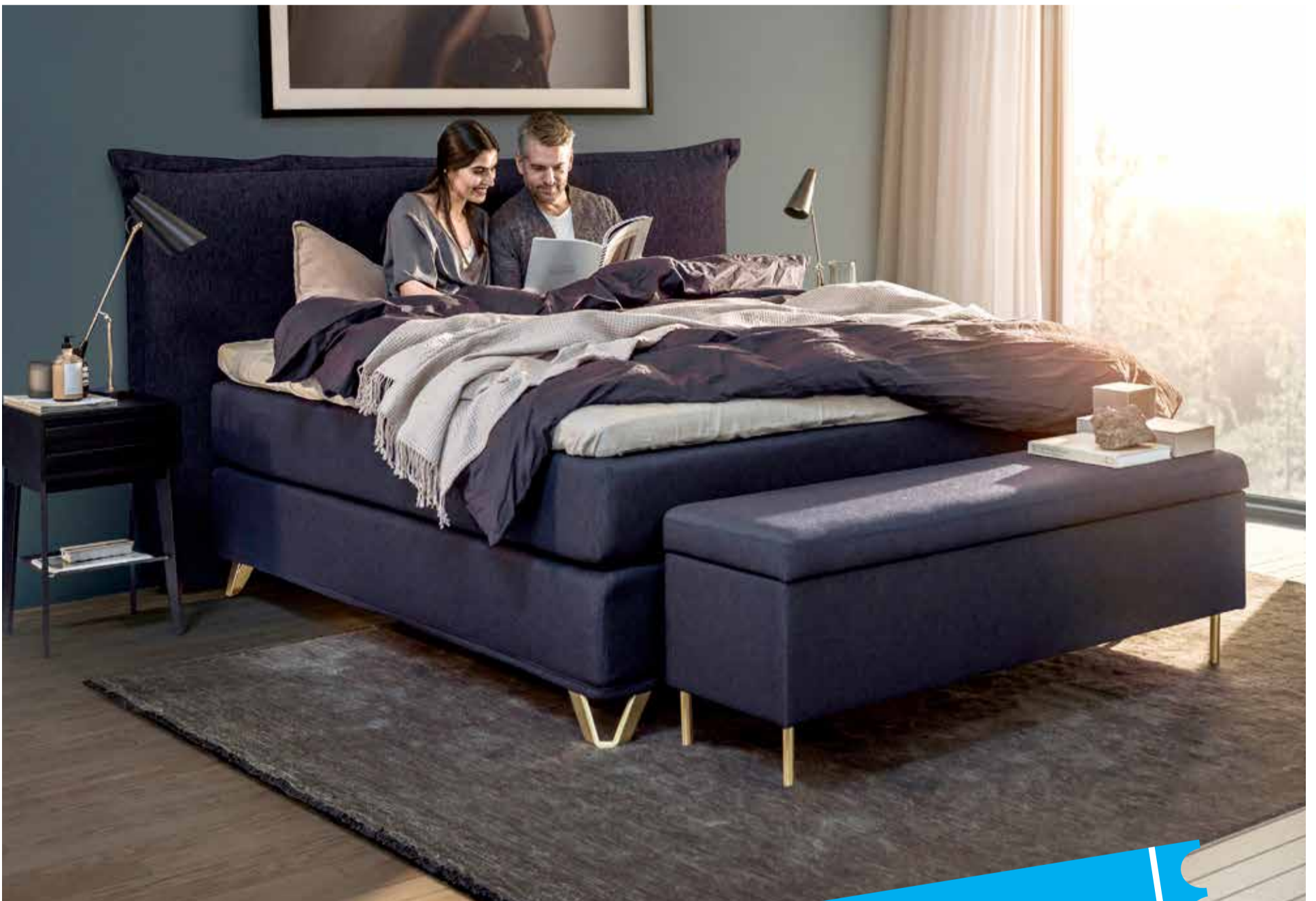
Sérfræðingur í heimsókn

Skoðaðu rúmin okkar áður en þú tekur ákvörðun.



www.jensen-beds.com

Skeifan 6 / Harpa / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733 / www.epal.is



- 25 ára ábyrgð á gormakerfi.
- 70 ára reynsla. Skandinavísk hönnun.
- Gæði, ábyrgð og öryggi.
- Hvert rúm er sérsmíðað fyrir þig.

Stillanlegt rúm, Ambassador*

Verð frá:

577.400.-

*Aukahlutir gafl, náttborð og lampar eru ekki innifaldir í verði.



Stúdíó Birtingur

Í SAMSTARFI VIÐ HÁSKÓLA ÍSLANDS
OG ALVOTECH

Meistaránám í iðnaðarlíftækni

Háskóli Íslands og lyfjafyrirtækið Alvotech hafa gert með sér samkomulag um þverfaglegt samstarf varðandi nýja námsleið en frá og með næsta hausti verður boðið upp á meistaránám í iðnaðarlíftækni við Háskóla Íslands. Fyrir utan kennara við Háskóla Íslands munu sérfræðingar og vísindamenn frá Alvotech koma að kennslu nokkurra námskeiða en Alvotech styrkir námið til að koma því á laggirnar. Umsóknarfrestur í námið er til 15. apríl.



Sesselja Ómarsdóttir, prófessor við lyfjafraeideild Háskóla Íslands og framkvæmdastjóri hjá Alvotech, og Jens Guðmundur Hjörleifsson, doktor í lífefnafræði, ráðinn sem lektor og akademískur umsjónarmaður námsins.

Aljóðlega lyfjafyrirtækið Alvotech var stofnað árið 2013 og var hátæknisetrið formlega opnað árið 2016. Það er staðsett innan Vísindagarða Háskóla Íslands en þeir voru stofnaðir til að efla samstarf fyrirtækja, rannsóknastofnana og háskóla um nýsköpun og skapa aðstöðu fyrir frumkvöðla. „Þess vegna er ákaflega mikilvægt að koma á sterku samstarfi á milli fyrirtækisins og Háskóla Íslands,“ segir Sesselja Ómarsdóttir, prófessor við lyfjafraeideild Háskóla Íslands og framkvæmdastjóri hjá Alvotech. Fyrirtækið sérhæfir sig í þróun og framleiðslu líftæknilýfja og stefnir fyrirtækið að því að vera leiðandi á sínu sviði á næstu árum. „Átta af tíu söluhæstu lyfjum í dag eru líftæknilýf; þetta er framtíðin,“ segir Sesselja.

Mikilvægt fyrir báða aðila

Fyrirtækið styrkir meistaránámið til að koma því á laggirnar en að sögn Sesselju getur verið erfið að koma af stað nýrri námsleið sem og kostnaðarsamt.

„Samstarfssamningur var gerður 8. mars árið 2018 á milli Háskóla Íslands og Alvotech og í kjölfarið var sett á laggirnar samstarfsnefnd og meistaránám í iðnaðarlíftækni sem var eitt af þeim verkefnum sem sett var á oddinn til að ríða á vaðið í samstarfinu. Þar sem

þetta samstarf byggir á því að efla kennslu, þjálfun, rannsóknir og nýsköpun fannst okkur eitt brýnasta verkefnið vera að koma af stað námi sem tengir saman þennan nýja og spennandi líftækniðnað og akademíuna. Okkur hefur á einu ári tekist að setja saman þetta meistaránám í iðnaðarlíftækni,“ segir Sesselja en umsóknarfrestur í námið er til 15. apríl og hefst kennsla í haust. „Þetta nám er ákaflega mikilvægt fyrir báða aðila og brautryðjandi námsleið í þeirri nýju hugsun að tengja saman atvinnulífið og akademíuna. Við munum þannig nýta hæfileika og styrkleika bæði háskólans og Alvotech og gefa nemendum þá tækifæri til að vinna verkefni við báðar stofnanir. Starfsfólk Alvotech mun kenna á sumum námskeiðum en til að keyra þetta allt áfram var Jens Guðmundur Hjörleifsson, doktor í lífefnafræði, ráðinn sem lektor og akademískur umsjónarmaður námsins.“

Jens segir að hann muni halda utan um námið og passa upp á að allir spottar gangi upp hvað varðar bóklegt akademísk nám og tengingu við líftæknilýfirtæki úti í atvinnulífinu. „Stór liður námsins er áhersla á líftæknilýf en námið er einnig byggt upp fyrir möguleika á annarri sérhæfingu innan líftækninnar. Við höfum mjög breiða línu valnámskeiða og munu umsjónarkennarar hjálpa

nemendum við val námskeiða eftir þeirra áhugasviði. Þó að Alvotech styrki námið fyrstu árin þá er meginmarkmiðið að efla líftækniðnað á Íslandi og stefnt er á samstarf við mörg önnur líftækni-fyrirtæki í landinu. Þetta verður gott fyrir samfélagið í heild sinni.“ Sesselja segir að auðvitað sé hluti af þessu að fá vel menntað fólk til starfa hjá Alvotech og öðrum líftæknilýfirtækjum en að ekki megi gleyma því að síðan megi búast við aukinni samvinnu á milli háskólans og atvinnulífsins og að sprotafyrirtæki verði stofnuð. „Þá verða til nýjar hugmyndir og rannsóknir eflast á sviðinu. Þetta er eitthvað sem við viljum byggja verulega góðar stoðir undir.“

Ákveðið frelsi

Meistaránámið í iðnaðarlíftækni er þverfaglegt samstarf á milli Heilbrigðisvísindasviðs og Verkfræði- og náttúruvísindasviðs Háskóla Íslands. Umsækjendur þurfa að hafa lokið grunnnámi í raun- eða lífvísindum, heilbrigðisvísindum, verkfræði eða öðru sambærilegu námi. Kennsla mun að mestu leyti fara fram á ensku. „Þetta þverfaglega nám miðar að því að tengja saman verkfræði, raunvísindi og heilbrigðisvísindi,“ segir Sesselja. Nemendur þurfa að taka ákveðinn fjölda kjarnanámskeiða en svo er líka fjöldi valnámskeiða. Jens segir að nemendur geti svo

valið 30 eða 60 eininga rannsóknaverkefni. „Þau geta orðið til innan akademíunnar eða fyrir-tækis; það er ákveðið frelsi þar. Umsjón með öllum rannsóknarverkefnum verður hjá akademískum starfsmönnum HÍ en nemendum verður gert kleift að vinna verkefnið að hluta eða í heild sinni í samstarfi við og hjá fyrirtækjum undir leiðsögn starfsmanna þeirra.“

Hvað er líftækni?

Jens útskýrir að bóluefnaframleiðsla, líftæknilýf, ensímþróun, hreinsun lífefna úr náttúrunni og erfðabreytingar á plöntum í landbúnaði mætti taka sem hagnýt dæmi sem tengjast líftækni. „Þær miklu þróanir í aðferðum á greiningum á erfðamengjum en einnig þróun á aðferðum til að nýta frumur til framleiðslu á próteinum hefur verið ákveðinn hornsteinn í líftækni. Nú er hægt að gera flókna hluti á stuttum tíma sem áður gat spannað heilan starfsferil. Það þykir til dæmis ekkert stórvirki í dag að greina heilu erfðamengin. Þessi hraða þróun hefur leitt til vöntunar á lífvísindamenntuðu fólki. Meistaragráða í iðnaðarlíftækni er hugsuð til að mæta þessum skorti.“

Mikill vaxtarbroddur

Sesselja segist telja að framtíðin sé björt varðandi líftæknilýf og rekstur Alvotech. „Fyrirtækið er að leita að um 100 nýjum

starfsmönnum til að vinna í hátæknisetrinu þannig að það eru gríðarlega fjölbreytt störf í boði. Það er að minnsta kosti mikill vaxtarbroddur. Síðan er okkur mikið í mun að það myndist hérna gott umhverfi fyrir líftækni. Draumur okkar er að hafa líftækniklasa í mjög góðu samstarfi við Háskóla Íslands þar sem til dæmis sprotafyrirtæki geti fengið að blómstra,“ segir hún.

„Með þessu námi opnun við einnig fyrir fólk að fara síðar í frekara framhaldsnám í tengdum greinum,“ segir Jens.

Sesselja bætir við: „Við viljum hvetja öll líftæknilýfirtæki á landinu til að koma að náminu og bjóða upp á verkefni. Líftækni er framtíðarvísindagrein og við viljum endilega hvetja nemendur sem hyggja á frekara nám að skoða þetta nýja meistaránám.“



„Þetta nám er ákaflega mikilvægt fyrir báða aðila og brautryðjandi námsleið í þeirri nýju hugsun að tengja saman atvinnulífið og akademíuna.“



SPORTÍs

Mörkin 6 - 108 Rvk
s.520-1000 www.sportis.is
Opið mán-fös: 10-18 - lau: 11-15

SPENNANDI

Eikjuvogur 29 - 104 Rvk
s.781-5100
Opið mán-fim: 12-18 - fös: 12-16

Allar að stíga sín fyrstu skref í atvinnuleikhúsi

Söngleikurinn *Matthildur* er sýndur um þessar mundir í Borgarleikhúsinu og uppselt er á nær allar sýningar langt fram á vor. Þrjár stúlkur skipta með sér titilhlutverkinu, þær Salka Yr Ómarsdóttir, Erna Tómasdóttir og Ísabel Dís Sheehan.

Texti / Íris Hauksdóttir
Myndir / Aldís Pálsdóttir

Hundrað og nítján börn sóttu um hlutverk í söngleiknum eftirsóttá en slétt hundrað þurftu frá að víkja. Nítján börn hrepptu hlutverkin en þau skiptast í tvo hópa sem sýna til skiptis, átta í hvorum hóp. Ungu leikkonurnar þrjár sem skipta með sér aðalhlutverkinu eru allar á tíunda ári en þetta er frumraun þeirra innan atvinnuleikhúss.

Systir mín setti mig í þessi spor

Salka Yr Ómarsdóttir situr fyrst fyrir svörum en hún hefur æft leiklist hjá Sönglist í Borgarleikhúsinu og leikfélaginu Draumum auk þess að stunda ballett hjá

Ballettskóla Eddu Scheving og fimleika hjá Stjörnunni frá tveggja ára aldri. „Þetta er í fyrsta sinn sem ég leik á svona stóru sviði og meira að segja í fyrsta sinn sem ég mæti í prufu, en það er allt systur minni, henni Kötlu Maríu, að þakka. Ég er nefnilega mjög óþolinmód og þegar ég sá hvað röðin var löng í prufurnar ætlaði ég að guggna á að mæta. Krakarnir hlykkjuðust í röð niður allt bílastæðið fyrir utan og ég ætlaði ekki að nenna að bíða svona lengi. Katla María var hins vegar alveg hörð á því að við skyldum bíða og gera þetta svo það er henni að þakka að ég fékk hlutverkið því hún hvatti mig svo lengi og vel. Þrátt fyrir að fá ekkert hlutverk sjálf var hún ákaflega glöð fyrir mína hönd og í dag er hún rosalega stolt af mér. Hún setti mig í þessi spor sem ég er í núna og verður eflaust mjög glöð að ég minnst á hana í þessu viðtali.

Í prufunum vorum við látin syngja og dansa og fara með texta, svona eins og maður gerir í leikhúsinu. En ég hafði bæði séð myndina og lesið bókina svo ég var talsvert með á nótunum um hver *Matthildur* væri. Í fyrstu var ég alls ekki viss um að ég fengi hlutverk í leikritinu en eftir því sem leið á prufurnar fór ég að vona meira og meira. Ég var samt lengi vel tvístígandi hvort aðalhlutverkið gæti yfirhöfuð orðið mitt þar sem ég er með ljóst hár en þegar niðurstöðurnar lágu svo fyrir varð ég mjög glöð.“

Sprakk úr gleði

Erna Tómasdóttir er næst í stólinn en hún hefur spilað á selló frá þriggja ára aldri og stundar enn nám við Suzukiskólann undir leiðsögn Örnólfs



Kristjánssonar. Hún stundar nám við Barnaskólann í Reykjavík sem rekinn er af Hjallastefnunni en þar syngur hún, skapar tónlist og fær að kynnst ýmsum hljóðfærum. Erna hefur jafnframt verið í Götuleikhúsinu og Stúlnakór Reykjavíkur, æft körfubolta með KR auk þess að æfa ballett.

„Þetta er í fyrsta sinn sem ég stíg á leiksvið en mér fundust prufurnar mjög skemmtilegar. Ég þurfti að læra nýtt lag og syngja það fyrir dómnefnd ásamt því að fara með texta sem við áttum að læra utan að en svo dönsuðum við líka. Ég er ekkert svo góð í að dansa en það vill svo vel til að *Matthildur* dansar eiginlega ekkert í sýningunni.“

Spurð hvort hún líkist *Matthildi* segist Erna í það minnsta ekki eiga vona foreldra. „Ég á eitt systkini, alveg eins og *Matthildur*, en mitt er að vísu yngra, svo finnst mér líka gaman að lesa en annars held ég að við séum frekar ólíkar. Ég var alls ekki viss um að ég fengi hlutverkið en ég var rosalega glöð þegar ég heyrði að það yrði mitt, ég hreinlega sprakk úr gleði heima hjá ömmu minni þegar ég fékk að vita það. Það reyndist síðan alveg erfitt að læra allan textann. Í framtíðinni langar mig að verða fjöllistakona, þar á meðal í leiklist. Uppáhaldslagið mitt í sýningunni held ég að sé Óþekk en mér finnst aldrei skrítið að sjá svona marga í salnum og ég verð aldrei neitt kvíðin að stíga á svið enda er miklu erfðara að segja eitthvað sjálfur en það sem handritið segir manni að segja.“

Salka Yr Ómarsdóttir, Erna Tómasdóttir og Ísabel Dís Sheehan skiptast á að fara með hlutverk *Matthildar* í samnefndri sýningu í Borgarleikhúsinu.

Skemmtilegt að fá frí í skólanum

Ísabel Dís Sheehan er síðust í sætið en hún byrjaði snemma að setja upp leiksýningar í stofunni heima hjá sér. Síðan þá hefur hún komið fram í Stundinni okkar auk þess að sækja fjölda námskeiða hjá Sönglist, Leyni-

leikhúsinu, stunda fimleika, ballett og jazzballett. „Það var bæði stressandi og skemmtilegt að mæta í prufurnar en þar sem krakkarnir voru svo margir sem sóttu um hvarflaði ekki að mér að hlutverkið yrði mitt. Vinkona mín stakk því þó að mér að ég gæti alveg eins orðið fyrir valinu eins og allir

hinir en engu að síður komu úrslitin mér á óvart. Mér fannst aldrei neitt mál að læra textann, eiginlega bara svolítið létt en upphaldsatriðin mín í sýningunni eru fyrsti skóladaurinn, faðmlagið mikla, ropið og svo lagið *Er ég verð stór*. Æ, það eru örugglega fleiri upphaldsatriði, þau eru það eiginlega bara öll en Óþekk er samt upphaldslagið mitt. Krakarnir sem koma að sýningunni eru allir ofsalega skemmtilegir og við erum rosalega góðir vinir. Mér finnst við *Matthildur* eiga það sameiginlegt að vera á móti öllu óréttlæti og þannig.“

Og Ísabel segist aldrei vera kvíðin áður en hún stígur á svið. „Sýningarnar líða mishratt, sumar þjóta hjá meðan aðrar eru lengur að líða en mér finnst alltaf gaman. Sérstaklega skemmtilegt líka að fá frí í skólanum svona lengi og fá að prófa eitthvað nýtt en krakkarnir í bekknum mínum voru líka mjög glöð að fá að hitta mig aftur.“

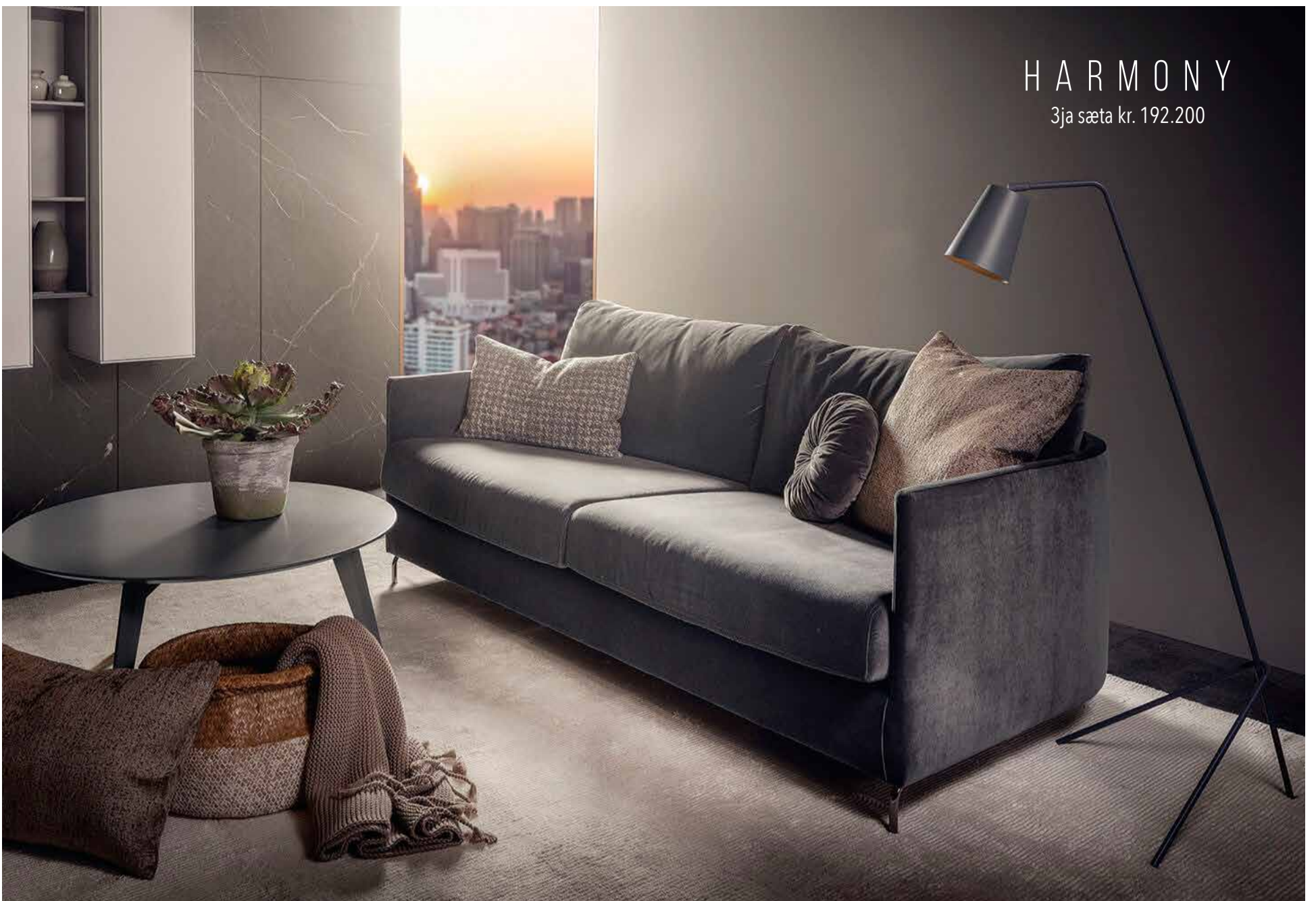
”

„Þetta er í fyrsta sinn sem ég leik á svona stóru sviði og meira að segja í fyrsta sinn sem ég mæti í prufu, en það er allt systur minni, henni Kötlu Maríu, að þakka.“



HARMONY

3ja sæta kr. 192.200



FULL BÚÐ AF NÝJUM OG SPENNANDI VÖRUM



Churchill sófi 252 cm
kr. 289.400



VOLUSPA ilmkerti & híbýlilmir



Blómapottar á fæti
kr. 8.700 / 10.600



Gerviblóm í
miklu úrvali
frá kr. 1.900



Roma Puff
kr. 48.900



Flower snúningsstóll kr. 103.200



Púðar af öllum stærðum
og gerðum.. Aldrei meira úrval!



Brute borð
kr. 59.900



Lex stóll
kr. 19.900

Ravi motta
170x240 kr. 116.900

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS [f / linanehf](#) [t / linan.is](#)
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16

Tilvalið í fermingarpakkann

MacBook Air

Allt að 12 klst rafhlöðuending
í þráðlausri notkun

Verð frá: **219.990**

GJAFABRÉF

Fylgir MacBook Air
keyptum hjá Epli
til 30. apríl 2019

EPLI

Gildir ekki með
öðrum afsláttum
eða tilboðum.

10.000 kr.



Nowpresso þráðlaus kaffivél

Heimsins fyrsta þráðlausa kaffivél.
Passar fyrir: NowPresso hylki
Nespresso® hylki
L'OR Espresso álhylki

Verð: **29.990**



Hitabrúsi með hitara

Falleg hitakanna með innbyggðum hitara og
hleðslubúnaði. Þú stýrir hitastiginu sem
kannan heldur á drykknum.

Verð: **27.990**



Bolli með innbyggðum hitara

Fallegur bolli með innbyggðum hitara og
hleðslubúnaði. Þú stýrir hitastiginu sem bollinn
heldur á drykknum.

Undirskálin hleður rafhlöðuna í bollanum.

Verð: **14.990**

Birt með fyrirvara um prent- og verðvillur.

***Vaxtalaus greiðsludreifing.**
Við bjóðum handhöfum VISA og Mastercard greiðslukorta vaxtalaus kortalán í verslun epli í allt að 6 mánuði.
Við kaupverð bætist 3.5% lántökugjald og færslugjald nú 405 kr. við hvern gjalddaga.



iPhone XR

6,1" Liquid Retina HD skjár
True Tone skjár
Face ID - öruggt auðkenni

Tilboð frá: 124.990



iPad Air - NÝTT

Afl fyrir alla.
Allt að 10 tíma rafhlöðuending.

Verð frá: 89.990

AirPods - Önnur kynslóð

50% lengri taltími.
Nýr örgjörvi.

Verð: 26.990

Með þráðlausu hleðsluboxi - NÝTT

Verð: 33.990



Apple Watch

Apple Watch ýtir við þér með léttari snertingu - minnir þig á að sitja minna, standa upp og hreyfa þig reglulega.

Verð frá: 52.990 (Series 3)



Laugavegi 182 og Smáralind | Sími 512 1300 · epli.is

Rokkaraleg með nútímanlegu ívafi

Ester Ýr Borg Jónsdóttir segir fullkomna svarta kápu vera efst á hennar óskalista en hún er sannfærð um að sú rétta bíði sín einhvers staðar þarna úti. Við fengum að skyggjast inn í fataskáp Esterar Ýrar þar sem kenndi ýmissa grasa.

Ester lýsir sjálfri sér sem dundara sem elskar að verja tíma með sjálfri sér og gera eitthvað skapandi. „Mér finnst gaman að teikna og leika mér að taka myndir. Ég elska líka tónlist og finnst fátt skemmtilegra en að fara á góða tónleika. Ég er dýravinur og líður sjaldnast betur en þegar það eru dýr í kringum mig. Þessa dagana er ég mikið í andlegum þælingum, lærði nýverið reiki og stunda hugleiðslu. Næst á dagskrá verður að læra jóga.“

Aðspurð hvaðan Ester Ýr sækir innblástur nefnir hún fyrst Instagram. „Ég er með non binary-fatastíl svo ég skoða bæði flottar stelpur og stráka á Instagram og sækir innblástur frá þeim. Stíllinn minn er blanda af 70's-90's, svolítið rokkaralegt en með nútímanlegu ívafi en ég er mjög hrifin af verslunum Zara og Mango. Mér finnst gaman að rölta milli second hand-verslana og finna einhverjar gersemar þar. Ég elska að kaupa mér fót og vil helst fara í þau strax, einkum og sér í lagi elska ég frakka og kápur, helst einhverjar sem eru öðruvísi. Ég var að rölta um Köben nýverið og rakst á eina skemmtilega second hand-verslun þar sem ég fann sjúklega flotta 70's-rúskinnskápu sem ég varð alveg ástfangin af en ég elska jafnframt allt sem er köflótt eða röndótt. Furðulegustu kaupin í fataskápinum mínum eru hins vegar svolítið skemmtilegur fjólublár og svartur jakki sem ég fann í Gyllta kettinum um daginn en hann er hannaður í kjölfatalegu sniði.“

Þegar talið berst að skylduflík í alla fataskápa vefst svarið ekki fyrir Ester Ýri. „Klárlega rúllukragabólur, þeir eru algjört „must“. Mér finnst hins vegar langleiðinlegast að máta buxur, ég get nefnilega vipað mér í flestar flíkur án þess að fara í mátunarklefan en þegar maður mátar buxur neyðist maður til að fara inn í klefa og þarf þar að auki að klæða sig úr skónum.“

Fullt nafn: Ester Ýr Borg Jónsdóttir.

Starfsheiti: Stuðningsfulltrúi.

Aldur: 25 ára.

Fallegasti fataliturinn? Allir jarðarlitir, brúnn, dökkgrænn, vínrauður og svartur.

Besta lykt í heimi? Ég fann ilmvatn í Systrafélaginu sem heitir Allégresse og er búið til úr ollum sem eiga að stuðla að velliðan. Annars er ég byrjuð að búa mér bara til heimagerð ilmvoðna úr allskonar ilmolum.

More is less eða Less is more? Less is more.

Þægindi eða útlit? Bara hvortveggja betra.

Áhugamál: Númer 1, 2 og 3 er að ferðast og kynast nýjum menningarheimum.

Fara á tónleika og tónlistarhátíðir er líka sjúklega gaman.

Á döfinni: Ég og vinkona mín erum að plana ferð til Sri Lanka þar sem við myndum vinna sjálfböðavinnu með dýr í nokkrar vikur.



”

„Ég fann svo sjúklega flotta hvíta silkiskyrту í Zara þegar ég var í Köben sem er með svona pífum að framan og síðan fann ég alveg eins svarta í Zara Noregi þannig ég keypti hana líka. En það var engin sérstök ástæða fyrir þeim kaupum nema bara að mér fannst þær flottar.“



„Hringarnir mínir hafa tilfinningalegasta gildið sem og flestallt skartið mitt.“

„Það er mjög erfitt að velja einn eftirlætishlut en ætli ég verði ekki að segja vestin mín og hattasafnið mitt.“



Upphaldsdrykkur Ragnheiðar Gröndal er GingerLove ❤️

Lifraent og ómótstæðilegt **GingerLove** fæst í Heilsuhúsinu, Hagkaup, Melabúðinni, Fjarðarkaup, Heimkaup og í fjölmörgum apótekum og völdum útsölustöðum um land allt.

engifer appelsínur sítróna

abel heilsuvörur BÍÐ RÁV VEGAN

LÁTTU ÞÉR

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

LÍÐA VEL

NÝTT
Í LÚR

Dönsk
gæði



Lama®
Danskt handverk
síðan 1939



Öll sæti
og bak
stillanlegt

RICCARDO rafstillanlegur tungusófi



BRUNSTAD

Brunstad
hvíldarstóll



Öll sæti
stillanleg

ISABELLA hægindasófi.
Sjá nánar á lur.is



Stillanleg
rúm



Svefnsófar í miklu úrvali.



NÝTT
Í LÚR



Öll sæti
stillanleg

ERMES hægindasófi. Sjá nánar á lur.is



Stillanlegur
höfuðpúði

GRACE hægindastóll



BUGATTI®
ITALY



SITTING VISION
hvíldarstólar



ORACOL tungusófi

CALIA
ITALIA



JACOB stóll frá Calia Italia

RÚM • SÓFAR • HVÍLDARSTÓLAR • HEILSUKODDAR • LJÓS • HÚSGÖGN • GJAFAVÖRUR • BORD • SÆNGUR



VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

SUÐURLANDSBRAUT 24, 108 REYKJAVÍK
Opíð alla virka daga 10-18. Lau. 11-16

554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is

LUR
BETRI HVÍLD



Albumm

AFÞREYING



Texti / Steinar Fjeldsted



Mynd / Yannis Poepperling

Máni Orrason sendir frá sér *I Swear It's True*

Tónlistarmaðurinn Máni Orrason sló eftirminnilega í gegn með laginu *Fed All My Days* fyrir nokkrum árum þá aðeins 17 ára gamall.

■ Tónlistarmaðurinn Máni Orrason sló eftirminnilega í gegn með laginu *Fed All My Days* fyrir nokkrum árum þá aðeins 17 ára gamall. Nú var hann að senda frá sér brakandi ferskt lag og myndband sem ber heitið *I Swear It's True*. Margt er um að vera hjá kappanum en hann er nú á tónleikaferðalagi og eru viðkomustaðirnir meðal annars Þýskaland, Sviss og England. Árið 2015 var Máni í viðtal hjá Albumm.is og þegar hann er spurður um áhrifavalda sína þá svaraði hann: „Það eru fjórir guðir, sem eru þá Bitlarnir, Bruce Springsteen, Neil Young og Bob Dylan. Svo er það auðvitað Björk okkar og Father John Misty.“ Enn má heyra áhrif frá þessum snillingum í tónlist Orra. **Hægt er að hlusta á lagið *I Swear It's True* á Albumm.is.**

„Við ætluðum ekkert að sigra, bara spila og hafa gaman“



■ Sigurvegarar Músiktilrauna 2019 er hljómsveitin *Blóðmör* en sveitin spilar taktfast og pönkað graðhestarokk. Hljómsveitin var stofnuð 2016 en hún hélt ekki fyrstu tónleika sína fyrr en í apríl 2018. „Sigurinn kom okkur öllum mikið á óvart þar sem við ætluðum ekkert að sigra, bara að spila og hafa gaman.“ segja strákarnir, sem eru þessa dagana að leggja lokahönd á þröngskífuna Líkþorn en stefnt er að því að gefa hana út bráðlega. Þeir sem ætla að kíkja á hátíðina Aldrei fór ég suður um páskana gefst færri á að hlýða þar á hljómsveitina.

„Ég er köttur í eðli mínu“

Tónlistarkonan **Ragnheiður Gröndal** sendi nýverið frá sér plötuna *Töfrabörn*. Mikil vinna fór í gerð plötunnar og ekki síst plötuumslagið.

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Heiða Helgadóttir

Platan var tvö ár í vinnslu en fimm ár í sköpun. Ég held að hún sé mjög flott þó ég ætli ekki að vera að gorta mig neitt,“ segir Ragnheiður ánægð með útkomuna. Plata hennar *Töfrabörn* er komin út á Spotify og hægt að kaupa hana í gegnum heimasíðu Ragnheiðar. Einnig er hægt að kaupa diskinn í Eymundsson bráðlega. „Fyrir þá sem vilja vera meðvitaðir kaupendur þá fæ ég meira út úr því fjárhagslega ef fólk kaupir af mér disk. Diskurinn er líka eins og hálfgerð ljóðabók, hvert ljóð fær mikið pláss,“ útskýrir Ragnheiður, en maður hennar, Guðmundur Pétursson, tók flestar ljósmyndirnar sem prýða bæklinginn með disknum. „Hann er fallegur og eigulegur gripur,“ segir hún og bætir við að sig langi líka að koma *Töfrabörnum* út á vinyll sem verði vonandi síðar á þessu ári.

Söngurinn alltaf verið ástríða

Ragnheiður hefur mikla og góða grunnmenntun í tónlist. Burtfararpróf í djasssöng og nánast það sama á píanó. „Tónlist var og hefur verið mitt athvarf frá því ég hef verið örugglega um 8 ára gömul og í byrjun var það djasssöngur sem átti hug minn allan.“ Móðir hennar segir að söngur hafi verið ástríða Ragnheiðar frá því hún var eins og hálfis árs gömul. „Ég man ekki eftir því en mamma segir að ég hafi lifað mig svo mikið inn í lagið Frost er úti fuglinn minn, sungið það og grátið mikið því ég vorkenndi fuglinum svo að fá ekkert að borða. Þannig að ég hef alltaf elskað að tjá mig í gegnum söng og segja sögur á þann hátt.“

Í kringum sex ára aldurinn byrjaði Ragnheiður að læra á blokkflautu og eftir það á píanó. Síðar fór hún í kór og kveðst hafa átt erfitt með að fá ekki að syngja einsöng. „Eftir þá reynslu hef ég aldrei enst neitt sérstaklega í of miklum hópaverkefnum. Ég er köttur í eðli mínu og hef aldrei getað hlustað á ráðleggingar annarra. Það er afar sterkt eðli í mér sem hefur mjög oft komið mér í koll og unnið gegn mér en líka verið minn helsti styrkur í tónlistinni þegar upp er staðið.“



Ragnheiður var að gefa út nýja plötu, *Töfrabörn*, en hún hefur sagt í viðtölum að tónlistin á plötunni dansi á mörkum tilraunapops og þjóðlagatónlistar.



„Tónlist fyrir mér hefur alltaf verið flókið og heilagt fyrirbæri sem ég þrái að komast til botns í.“

Mikið andlegt álag að koma plötu frá sér

Spurð út í hvort tónlistarsköpun hennar hafi breyst í gegnum árin, svarar Ragnheiður að hún hafi breyst heilan helling. „Tónlist fyrir mér hefur alltaf verið flókið og heilagt fyrirbæri sem ég þrái að komast til botns í. Þar af leiðandi hef ég breyst alveg svakalega mikið frá því ég byrjaði að iðka tónlist og hef aðra hugmyndafræði og hugmyndir í dag heldur en ég hafði kannski fyrir 5 árum, 10 árum eða guð veit hvað. Hugmyndir manns og sköpun breytast stöðugt, jafnvel frá degi til dags,“ útskýrir hún.

„Það getur verið mikið andlegt álag að koma plötu frá sér og koma fram á tónleikum,“ svarar hún þegar hún er spurð að því hvernig það sé að spila á tónleikum og semja tónlist. „Hluti af mér reynir að forðast það eins og heitan eldinn því heilsan er það dýrmætasta sem maður á og oft finn ég fyrir mikilli innri togstreitu því ég er ekki athyglissjúk að eðlisfari, eða ef ég er það, þá allavega skammast ég mín fyrir það eða eitthvað og þess vegna finnst mér erfitt að taka þátt í þeim leik sem tónlistarbransinn er og hefur alltaf verið,“ segir hún.

„Ég elska að fá að vera í friði heima hjá mér og spila á píanóíð fyrir sjálfa mig. En jafnframt finnst mér eitthvað rétt við það þegar ég stilli mér upp fyrir framan fólk og syng og spila fyrir það. Ég virðist hafa einhverja innri þörf til að vera farvegur fyrir tónlist og það knýr mig áfram til að feta þessa mjög svo þyrnum stráðu braut. Og ég held að mörgum tónlistarmönnum líði nákvæmlega svona. Við erum orkideur.“

Albumm mælir með



The Wall 40 ára – Dúndurfréttir

■ Í tilefni af 40 ára afmæli *The Wall* ætla *Dúndurfréttir* að flytja þetta meistaraverk *Pink Floyd* í Hörpu ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands og kórum. Öllu verður til tjaldað til að gera þessa hljómsveitina sem flottasta enda var hljómsveitin *Pink Floyd* þekkt fyrir ótrúlegt sjónarspil á tónleikum sínum. *The Wall* þarf litla sem enga kynningu en platan kom út árið 1979 og er ein sú mest seld í tónlistarsögunni og hrein unun að sjá verkið spilað með hljómsveit, sinfóníuhljómsveit og kórum. Herlegheitin fara fram í Hörpu 12. og 13. apríl klukkan 19.30. **Hægt er að nálgast miða á tónleikana á www.tix.is.**

Herbert Guðmundsson á MIAMI



■ Lifandi goðsögnin **Herbert Guðmundsson** kemur fram á Miami á Hverfisgötu þann 18. apríl næstkomandi. Í heildina hefur Herbert gefið út 13 plötur og smáskífur og var meðal annars á toppi vinsældalists árið 1985 með laginu *Can't walk away*. Má búast við trylltri stemningu á Miami þegar Herbert treður upp. DJ Kári tekur svo við og klárar kvöldið með 80's stæl. **Stuðnið hefst stundvíslega klukkan 22 og er ókeypis inn.**

Blúshátíð í Reykjavík – setning



■ Blúshátíð í Reykjavík 2019 hefst laugardaginn 13. apríl með Blúsdegi í miðborginni þar sem Blúshátíðin leggur Skólavörðustíginn undir sig. Þetta hefst allt klukkan 14 við Hallgrímskirkju en þá verður gengið niður Skólavörðustíginn í skrudgöngu við undirleik Lúðrasveitarinnar Svandis og Krúser. Klúbburinn verður að venju með bílasýningu á öllum stígnum. Við setningu hátíðarinnar verður tilkynnt um val á heidursfélaga Blúsfélags Reykjavíkur 2019. Boðið verður upp á lifandi blús á Skólavörðustígnum frá klukkan 14. Kveikt verður upp í grillunum og fleira. Tónleikar verða á Borgarbókasafni klukkan 16. Miðasala er á aðalsviðið á Hilton á www.midi.is. **Nánar á www.blues.is.**

Chaplin og Stereo Hypnosis leiða saman hesta sína

■ Íslenska hljómsveitin **Stereo Hypnosis** og breski tónlistarmaðurinn **Christopher James Chaplin** hafa sameinað krafta sína og sent frá sér plötuna *Bjarmi*. Christopher og Stereo Hypnosis komu fyrst fram saman árið 2017 á raftónlistarhátíðinni *Extreme Chill festival* og síðan þá hafa listamennirnir spilað saman á fjölda tónleikum. Á þeim tíma kviknaði sú hugmynd að taka upp plötu og taka hana upp „live“. Sumarið 2018 settu þeir upp upptökuver sem er staðsett á Hvammstanga og þar var platan *Bjarmi* tekin upp á einum degi.

Stereo Hypnosis var stofnuð árið 2006 af feðgunum **Pan Thorarensen** og **Óskari Thorarensen** en árið 2013 bættist **Porkell Atlason** við. Sveitin hefur sent frá sér sex plötur og hefur spilað út um allan heim og fengið frábærar viðtökur. Árið 2016 sendi Christopher James Chaplin frá sér sína fyrstu sólóplötu *Je suis le Ténébreux* en í kjölfarið fylgdi remix-platan *Deconstructed*. Eftir nokkra mánuði í vinnslu sendi svo Christopher frá sér plötuna *Paradise Lost* í júní 2018 sem hefur fengið mikið lof gagnrýnenda.

Fabrique Records gefur út plötu þeirra sem nefnist *Bjarmi* en nafnið ásamt öllum lögnum á plötunni eru nefnd eftir stöðum á hinu dularfulla Heggstaðanesi.



SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS



Tónlist / Menning / Viðburðir / TV

FRÍSKANDI BRAGÐ!



FYRIR HREINAR OG
FRÍSKAR TENNUR

Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylltols sem
aðalsætufrnis í tyggigúmmii



Sveitastrákur í húð og hár

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Hreimur Örn Heimisson tónlistarmaður verður með tvenna tónleika ásamt einvala liði tónlistarfólks tífunda áratugarins í Háskólabíói þann 26. apríl. Þar koma fram: Magni, Birgitta Haukdal, Einar Ágúst, Gunní Óla, Vignir Snær ásamt hljómsveit auk Hreims. Hér eru fimm staðreyndir um Hreim.

1 Ég elska litla bluetooth-hátalara sem hljóma vel og á fáránlega gott safn af ótrúlegustu týpum.

2 Ég get hermt eftir tveggja hreyfla flugvél, þegar mótórnir eru að „synca“.

3 Ég ólst upp á svínabúi og stundaði hestamennsku af kappi, er sveitastrákur í húð og hár.

4 Ég elska að smíða og endurnýta gamla hluti, búa til eitthvað nýtt og nyttsamlegt úr gömlu.

5 Ég er gjör-samlega sjúkur í bragðaref með Toblerone, bara með Toblerone.

„Ég get hermt eftir tveggja hreyfla flugvél, þegar mótórnir eru að „synca“.

Hreimur Örn Heimisson



Skipulögð glæpastarfsemi sem teygir anga sína um allan heim

Heimildamyndin **Stolin list** eða **Nefertiti The Lonely Queen** fjallar um stöðuna á menningarlegum verðmætum sem hafa verið stolin frá upprunabjóðum og komið fyrir á söfnum fyrrum nýlenduvelda. Myndin hlaut góðar viðtökur þegar hún var heimsfrumsýnd á kvikmyndahátíð í Grikklandi á dögunum.

Texti / Roald Eyvindsson



Heimildamyndin **Stolin list**, eða **Nefertiti The Lonely Queen** fjallar um stöðuna á stolnum menningarlegum verðmætum.

Við erum þarna að fjalla um stöðuna á þjóðagersemum sem hafa verið teknar með vafasömum hætti og eru nú til sýnis á stórum stöfnum eins og British Museum og Louvres. Verðmæti sem gamlar nýlendubjóðirnar neita að skila upprunabjóðunum, “útskýrir Örn Marinó Arnarsson hjá Markell Productions sem stendur að baki gerð myndarinnar, í samvinnu við RÚV og grísku sjónvarpsstöðvarnar OTE og ERT.

Að hans sögn er þetta umfangsmikið umfjöllunarefni enda sé skipulögð glæpastarfsemi í kringum stolna list mikil, í raun mun meiri en hann hafi gert sér grein fyrir í upphafi. „Á eftir alþjóðlegri eiturlyfja- og vopnasölu er þetta hrikalega stórt dæmi. Svarti markaðurinn er alveg gigantískur. Í kjölfar arabíska vorsins hefur til að mynda verið stanslaus straumur af munum frá löndum eins og Egyptalandi og Sírylandi, bæði „orginal“ stolnum hlutum og fölsuðum sem hafa mikið til verið seldir til Bandaríkjanna, Evrópu og Kína, oft í skiptum fyrir vopn og eiturlyf. Falsanirnar eru svo góðar að fólk veit

hreinlega ekki hvort það er að kaupa ósvikna muni eða ekki,“ lýsir hann og bætir við að þessi glæpastarfsemi hafi auðvitað valdið gríðarlegu tjóni, ekki aðeins fyrir þjóðir sem hafa verið rændar eins og í Egyptalandi, Írak, Líbíu og Sírylandi, heldur einnig fyrir fornleifafraeðinga sem vilja rannsaka munina. „Vandamálið er bara að þessi heimur er svo dulinn að það virðist vera erfitt, í raun bara ógerningur að uppræta starfsemi.“

Mafían að verki

Í ljósi þess um hversu umsvifamikla starfsemi sé að ræða segir Örn tók hafa farið fram víða um heim; í Grikklandi, á Íslandi og annars staðar á Norðurlöndunum, í Bretlandi, Þýskalandi, Egyptalandi, Sírylandi og víðar þar sem hann og Þorkell Harðarson, samstarfsmaður hans, söfnuðu heimildum. Eftir það hafi tekið við tveggja ára vinna sem fór í að fullgera myndina og þrjá þætti sem hafa verið gerðir upp úr efninu fyrir sjónvarp.

Spurður hvort þeir félagar hafi lent í einhverjum hættum á þessum ferðalögum, segir Örn að þeir hafi bless-

”

„Á eftir alþjóðlegri eiturlyfja- og vopnasölu er þetta hrikalega stórt dæmi. Svarti markaðurinn er alveg gígantískur.“

Örn Marinó Arnarsson hjá Markell Productions.



unarlega sloppið við allt slíkt. Hins vegar hafi fljótlega komið í ljós að þeir sem standi á bakvið glæpastarfsemi séu langt frá því að vera einhver lömb að leika sér við, því þar sé mafían meðal annars að verki.

En vitið þið hvort þessi glæpastarfsemi teygir sig til Íslands? Var eitthvað í ykkar rannsóknnum sem gaf það til kynna? „Það er erfitt að segja til um það,“ segir hann. „Þetta er náttúrulega allt svo falið.“

Vakti athygli í Grikklandi

Samkvæmt Erni hafa myndin og þættirnir engu að síður sterka tengingu við Ísland þar sem í þeim er meðal annars fjallað um íslensku handritin. „Já, við komum inn á þau en í dag er helmingur þeirra á Íslandi og helmingur í Danmörku og Þjóðirnar tvær hafa verið að stúdera þau saman. Sem sýnir að þessar fyrrverandi nýlendubjóðir þurfa auðvitað ekkert að sitja á verðmætum annarra þjóða. Það er vel hægt að semja um þessa hluti og eiga í góðu samstarfi,“ segir hann og bætir við að sá þáttur hafi einmitt vakið athygli þegar **Stolin list** var heimsfrumsýnd á hinni kunnun heimildamyndahátíð í Þessalóníku í Grikklandi í mars.

„Grikkjunum fannst þetta ánægjulegt. Þeir voru reyndar líka hissa þar sem þeim finnst að Íslendingar eigi að fá öll handritin. Rétt eins og þeim finnst að Bretar eigi að skila þeim Parthenonhöggmyndunum eins og þær leggja sig. Það er þeirra viðhorf en stundum nægir þessum þjóðum bara að fá lykilverkin heim.“

Myndin hlaut góðar viðtökur í Grikklandi og segir Örn að sýningarretturinn að henni hafi þegar verið seldur til þriggja sjónvarpsstöðva. Nú sé verið að skoða framhaldið en greinilegt sé að mikill áhugi sé á myndinni.

ALBUMM.is

TÓNLIST MENNING VIÐBURÐIR TV

NÝR VEFUR Í FEBRÚAR

Tónlist

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Öllu tjaldað til

Hljómsveitin **Dúndurfréttir** kemur saman í **Eldborgarsal Hörpu** um helgina til að flytja meistaraverkið **The Wall** sem er 40 ára um þessar mundir. Söngvarinn **Matthías Matthíasson** verður í eldlínunni.



„Öllu verður tjaldað til þannig að tónleikarnir verði sem flottastir enda hljómsveitin **Pink Floyd** þekkt fyrir magnað sjónarspil,“ segir Matti. **The Wall** kom út árið 1979 og er ein mest selda plata sögunnar. Sinfóníuhljómsveit og kórarnir **Hljómeysi** og **Barnakór Kársnesskóla** munu flytja verkið í Hörpu ásamt **Dúndurfréttum** og því má búast við mikilli veislu fyrir augu og eyru undir stjórn **Bernharðar Wilkinssonar** og í útsetningu **Haraldar Vignis Sveinbjörnssonar**. „**The Wall** er eitt af þrekvirkjum tónlistarsögunnar og það að geta flutt þetta meistarastykki með um það bil 100 manns á sviðinu þegar mest lætur eru bara einstök forrétindi,“ segir Matti sem hlakkar til helgarinnar.

Þáskunum mun hann að mestu leyti verja með erlendum ferðamönnum að sýna þeim einstaka náttúru landsins. „En páskaðeginum ver ég í faðmi fjölskyldunnar með páskaeggjum, páskalambi og öllu tilheyrandi.“

Hljómsveitin **Dúndurfréttir** flytur meistaraverkið **The Wall** í Hörpu um helgina.

Tónleikarnir verða í **Eldborgarsal Hörpu** 12. og 13. apríl, klukkan 19.30. Miðasala á **tix.is**.

ÍSLENSKT
gjörir svo vel



ÍSLENSKT LAMBAKJÖT

Hátíðarsteikin um páskana

NORÐLENSKA

- VERÐI PÉR AÐ GÓÐU



1. Myrthe hilla 40 CM 3.900 kr, 80 CM 5.400 kr, 160 CM 10.700 kr



2. GERVIBLÖM
2.500 kr

ALLSKONAR NÝTT OG SKEMMTILEGT Í TEKK COMPANY



5. NAQUEL 12.900 kr



3. HANDKLÆÐI
500, 1.450, 2.900 kr



4. LOET BEKKUR 120 cm
19.500 kr



6. NYMPHEA 2.900 kr



7. RONA RAMMI
19.500 kr

NÝ SENDING AF
RÖMMUM Í ÝMSUM
STÆRÐUM OG GERÐUM

10. VICTORINE BASTSTÓLL
59.000 kr



9. MYRHLE HILLA, 76 x 80 x 20
22.500 kr

8. WHIP
BORÐSTOFUSTÓLL
24.500 kr



11. ÚTIPOTTAR 14.500 kr, 6.500 kr, 4.500 kr

NÝ SENDING FRÁ RODEO

Rodeo sófi - 277 cm

Verð: 220.000 kr / M. afsl.: 198.000 kr

Rodeo sófi - 190 cm

Verð: 175.000 kr / M. afsl.: 157.500 kr

SÓFADAGAR

Allir sófar með 10-40% afslætti

Statement opencorner sófi

Lengd: 274 x 210 cm

Verð: 295.000 kr / M. afsl.: 236.000 kr

habitat 



TEKK COMPANY OG HABITAT
SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI
SÍMI 564 4400 | OPIÐ MÁN-FÖS 10-18
LAU 11-17 OG SUN 13-17
VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS

Síðast en ekki síst

Eftir / Sólveigu Jónsdóttur

Duglega fólkið

■ Ég hugsa reglulega til samtals við fyrrum kollega minn. Þetta var um vetur og helmingurinn af fólkinu á skrifstofunni lá heima með influensu. Við kaffivélina andvörpuðum við yfir ástandinu, agalegt að vera svona lasinn. „Ég hef unnið hérna í sex ár og bara tekið einn veikindadag,“ sagði hann loks hróðugur. Mér fannst raunverulega mikið til koma og reiddi upp hægri höndina til að hlaða í eitt high five. Hvílik hundaheppni að verða svona sjaldan lasinn! „Jú sko,“ bætti hann við. „Ég mæti sko í mína vinnu þó að ég sé með hita og ógeðslega slappur. Ligg ekki í rúminu eins og einhver aumingi.“ Það runnu á mig tvær grímur. Skyndilega greip mig þörf til þess að færa höndina, sem ég hafði hafið á loft litlu fyrr, eilítið í suðausturátt og reka þessum samstarfsmanni mínum löðrung fyrir kjánaganginn.

Einhver benti á að ef hér kæmi upp bráðsmitandi og lífshættuleg farsótt myndi fjöldi fólks falla í valinn. Og það þrátt fyrir að nú væri boðið upp á talsvert betri heilbrigðisþjónustu heldur en til dæmis þegar spænska veikin herjaði á þjóðina fyrir rúmri öld. Það er nefnilega ekki móðins að liggja hálfainangraður og veikir heima hjá sér. Enginn dugnaður í því að taka það rólega, slökkva jafnvel á símanum, sofa, drekka nóg og leyfa líkamanum að jafna sig. Þá þykir betra að hólkast aftur hálfslasinn til vinnu á hálfum afköstum, ef það, og reyna af veikum mætti að gera eitthvert gagn. Annars gæti vinnuveitandinn farið að ókyrrast, þirringur farið að sækja á samstarfsfólk.

Þetta er ekki eðlilegt fyrirkomulag. Ef maður er veikur, þá er maður veikur. Það verða alltaf til einhverjir gemlingar sem taka sér veikindadag án þess að vera veikir. Svoleiðis er það bara. En það má ekki fæla fólk sem raunverulega verður lasið, frá því að nýta veikindarétt sinn. Þar fyrir utan er það einfaldlega ákveðið ábyrgðarleysi að mæta veikum til vinnu og deila jafnvel pestinni með samstarfsfólki og/eða viðskiptavinum. Ef maður er veikur, þá er maður veikur. Punktur.



KRÓNAN

Ber í kvöld?

Vínber í boxi 500g, Rauð/græn

449 kr. pk.

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ



SAGA / FREYJA

Hágæða 7 svæðaskiptar heilsudýnur

Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirflánu, sterkir hliðarkantar, gæðabólstrum Verð með botni og fótum

- 90x200 cm **Verð aðeins kr. 89.900.-**
- 120x200 cm **Verð aðeins kr. 109.900.-**
- 140x200 cm **Verð aðeins kr. 124.900.-**
- 153x203 cm **Verð aðeins kr. 139.900.-**

Náttslóppar og sængurföt
Mikið úrval - Flottar fermingargjafir



VALHÖLL

5 svæðaskipt heilsudýna

Pokagormakerfi, gæðabólstrum. Verð með botni og fótum.

- 90x200 cm **Verð aðeins kr. 72.900.-**
 - 100x200 cm **Verð aðeins kr. 74.900.-**
 - 120x200 cm **Verð aðeins kr. 84.900.-**
 - 140x200 cm **Verð aðeins kr. 94.900.-**
 - 153x203 cm **Verð aðeins kr. 109.00.-**
- Ath. fleiri stærðir í boði.

Sængur og koddar - Mikið úrval



Heilsukoddar - Mikið úrval



FERMINGAR tilboð

GJÖF FYLGIR
FERMINGARRÚMUM



Vandyck sængurverasett að eigin vali fylgir öllum fermingarrúmum

DELUXE

Hágæða sjö svæðaskipt heilsudýna sem styður rétt við líkamann

Aðlagast líkamanum og gefur betri öndun. Góð þrýstijöfnun og réttur stuðningur tryggir betra blóðflæði og þú færð dýpri og betri svefn. Verð með botni og fótum:

- 80x200 cm **Verð aðeins kr. 69.900.-**
- 120x200 cm **Verð aðeins kr. 84.900.-**
- 140x200 cm **Verð aðeins kr. 94.900.-**

Ath. fleiri stærðir í boði.

Svefn & heilsa
★★★★★

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00