



Bakvörðurinn bíður ákæru

Innlent **2**

Lögreglan á Vestfjörðum hefur sent mál Önnu Auroru Waage Óskarsdóttur til héraðssaksóknara, sem mun taka ákvörðun um ákæru.



Kostnaðurinn við að ferðast um Ísland

Úttekt **6**

Víkuféðalag kostar fjögurra manna fjölskyldu frá 300 þúsund krónum. Sérstök íslendingaverð eru í undirbúningi.



Allir regnbogans litir

Tíska **26**

Sumartískan litur dagsins ljós með hækkandi sól.



MANNLÍF

/ Séð og heyrt



V

VIÐTALIÐ
Helgi Björns

„Amma heldur verndarhendi yfir mér“

Helgi Björns stendur á hátindi frægðar sinnar. Bakarasveinninn sem varð rokkstjarna nýtur þess að eldast. Hann vill enda á indíanabrennu. Lítur aldrei um öxl. Á ekki einu sinni plöturnar sínar. „Ég bjóst svo sem aldrei við að ná þessum aldri“.

2.500 KR. AFSLÁTTUR

Ef verslað er fyrir 15.000 kr. eða meira

Gildir eingöngu á elko.is til með 10. maí 2020

KÓÐI: SUMARGJOF2020

ELKO





Keppast um sömu aurana

Texti / Trausti Hafsteinsson



Íslenskir ráðamenn hafa á sama tíma komið því skýrt á framfæri að Icelandair sé það þjóðhagslega mikilvægt að því verði að bjarga.

Forsvarsmenn Icelandair og Play-flugfélagsins þjóta nú, samkvæmt heimildum Mannlífs, á milli funda með fjárfestum og stjórnendum íslensku lífeyrissjóðanna í þeirri von að safna frekari fjármunum til rekstursins. Munurinn er sá að forsvarsmenn þess fyrrnefnda þurfa að safna 30 milljörðum íslenskra króna til að lífa af á meðan þeir síðarnefndu leita að hundruðum milljóna til að tryggja framtíðarfjármögnum til vaxtar félagsins, samkvæmt sömu heimildum Mannlífs.

Play er tilbúið til leiks, að hefja flug um leið og aðstæður leyfa. Íslenskir ráðamenn hafa á sama tíma komið því skýrt á framfæri að Icelandair sé það þjóðhagslega mikilvægt að því verði að bjarga. Útlit er fyrir að íslenska þjóðin sitji uppi með Icelandair-flugfélagið og það komi alfarið í hennar hlut að bjarga því frá falli. Nú þegar á almenningur stóran hluta í flugfélaginu í gegnum eignarhluti lífeyrissjóðanna. Allt stefnir í að fólkið í landinu eignist enn meira í gegnum skuldbreytingu lána stóru ríkisbankanna sem nú þegar hafa lánað flugfélaginu í kringum 20 milljarða króna, mögulega hlutafjárukningu lífeyrissjóðanna og skattfé landsmanna með lánum og ábyrgðum ríkissjóðs. Þessu til viðbótar hefur félagið lýst því yfir að almenningi verði boðin þátttaka í hlutafjárútboði og því ljóst að það verður almennings að bjarga Icelandair. Á sama tíma virðist stærsti eigandi félagsins vera að kasta inn handklæðinu og einkafjórðingur virðast fram til þessa ekki hafa mikla tiltrú á viðreisnarverkefninu. Heimildir Mannlífs herma einnig að fjórðingur félagsins séu heldur ekki allt of spenntir fyrir því að fjárfesta í Play-flugfélaginu á meðan mikil óvissa ríkir á markaði.

„Útlit er fyrir að íslenska þjóðin sitji uppi með Icelandair-flugfélagið og það komi alfarið í hennar hlut að bjarga því frá falli.“



Skúli tekur flugið hjá Play

Elías Skúli Skúlason, stjórnarformaður og einn eigenda flugþjónustufyrirtækisins Airport Associates, verður aðaleigandi Play-flugfélagsins eftir að brúarlánnum hans til félagsins verður breytt í hlutafé. Samkvæmt heimildum Mannlífs munu fyrrum aðaleigendur félagsins halda áfram störfum sínum að undanskildum Boga Guðmundssyni, yfirmanni lögfræðisviðs félagsins.

Play stefnir á að hefja flug 1. október og hefur flugfélagið kynnt áætlun sína fyrir helstu samstarfsaðilum og bak-hjörnum. Flugrekstarleyfið liggur klárt hjá Samgöngu-stofu. Það er hins vegar talvert kostnaðarsamt að reka flugfélag án tekna, líkt og Play hefur gert síðan síðastliðið haust. Félagið átti í erfiðleikum með að greiða laun þar til bjargvættur kom inn í félagið og situr nú í stjórn þess. Sá bjargvættur er Elías Skúli sem verið hefur í lykilhlutverki við að veita Play brúarfjármögnun sem nú hefur skilað honum í hlutverk meirihlutaeiganda.

Ýtt til hliðar

Fjármögnun Play til að hefja leik í haust er í höfn, líkt og Mannlíf sagði fyrst frá, og unnið hörðum höndum nú að því að tryggja langtímafjármögnun félagsins. Til þess vantar ekki mikið upp á og yrði þá vöxtur flugfélagsins tryggður til framtíðar. Samkvæmt heimildum Mannlífs hefur félagið nú þegar gert áhafnarsamninga sem gilda út árið 2023.

Eigendur og stofnendur Play flugfélagsins voru fjórir. Arnar Már Magnússon forstjóri, Sveinn Ingi Steinþórsson fjármálastjóri, Þóroddur Ari Þóroddsson með-eigandi og Bogi, yfirmaður lögfræðisviðs. Samkvæmt heimildum Mannlífs eru líkur á að sá síðastnefndi sé sá eini sem hættir núna hjá félaginu en aðrir halda stöðum sínum.

Arnar Már staðfestir breytingarnar í eigendahópnum og leggur á það áherslu að fyrri eigendur séu ekki á útleið. „Hann er í eigendahópnum, það er svoleiðis og er ekkert leyndarmál. Að öðru leyti eru engar breytingar hjá félaginu,“ segir Arnar Már.

Mikill happafengur

Elías Skúli, oftast kallaður Skúli, hefur fjármagnað rekstur Play á þessu ári sem nemur á bilinu 40–50 milljónir króna á mánuði með 40 starfsmenn sem vinna að því að komast í háloftin í haust. Staða hans hjá félaginu er því orðin sterk og við breytingu lána í hlutafé þynnast fyrri eigendur út. Heimildir Mannlífs herma að Elías Skúli hafi verið eini fjárfestirinn sem veitt hafi fjármagn inn í félagið á árinu og aðkoma hans, að því er virðist, mikill happafengur fyrir félagið. Með brúarlánnum sínum undanfarna mánuði hefur Elías Skúli styrkt mjög stöðu sína hjá flugfélaginu og ljóst að hann ætlar sér stóra hluti í flugheiminum í gegnum Play. Það er ekki í fyrsta sinn sem Skúlar ætlar sér slíkt.

Við vinnslu fréttarinnar var reynt að ná á Elías Skúla en án árangurs.

Elías Skúli Skúlason.

”

Skúli, hefur fjármagnað rekstur Play á þessu ári sem nemur á bilinu 40–50 milljónir króna á mánuði.



BIRTÍNGUR EHF

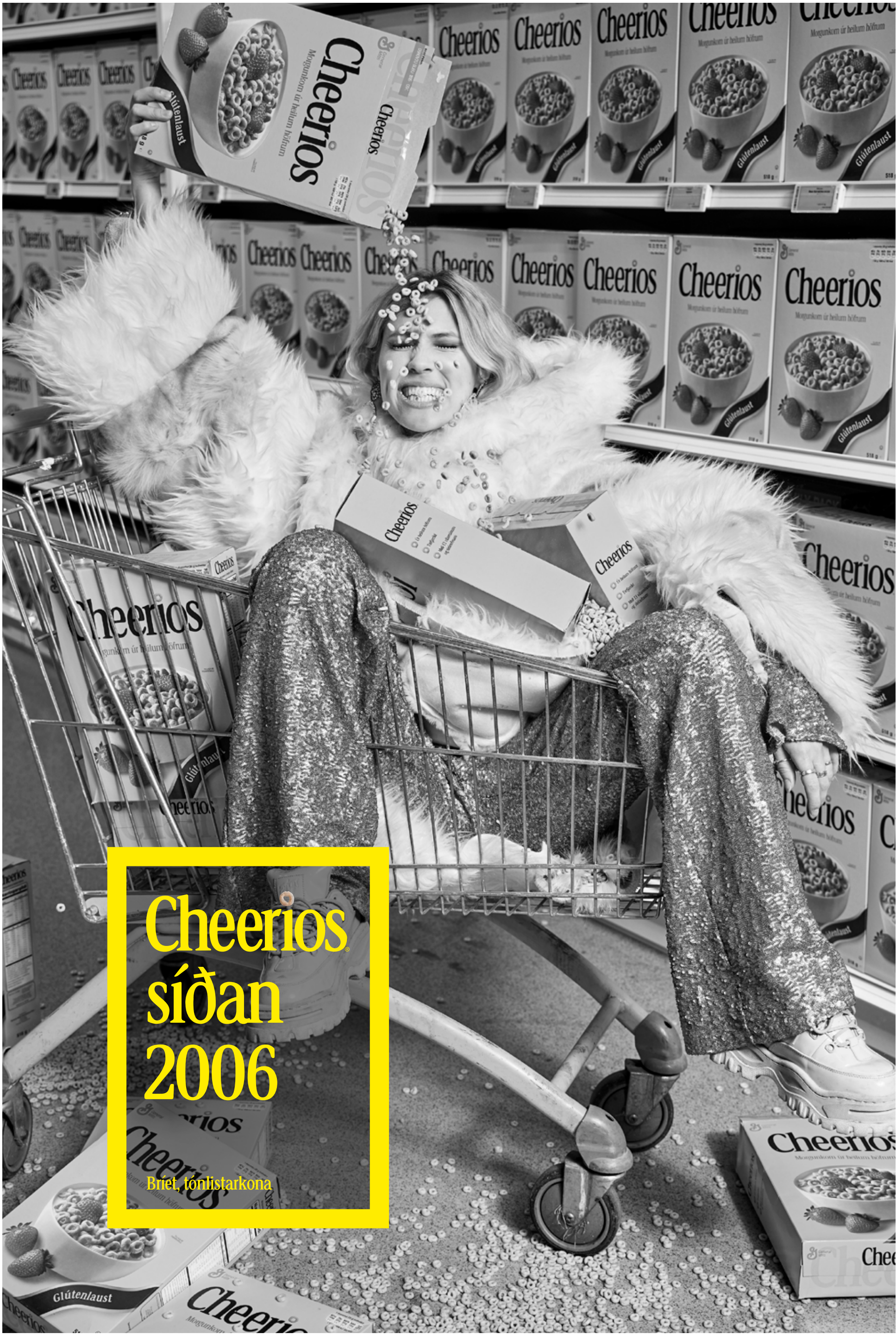
Útgáfufélag - Síðumúla 28, 108 Reykjavík S: 515 5500



Lumar þú á frétt?

Sendu ábendingu á ritstjórn@birtingur.is

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



Cheerios
síðan
2006

Briët, tónlistarkona



Innlent

MÁL BAKVARÐARINS

Mál bakvarðarins sent saksóknara

Rannsókn á máli bakvarðarins fræga, Önnu Auroru Waage Óskarsdóttir, er lokið hjá lögreglunni á Vestfjörðum og málið verður sent áfram til héraðssaksóknara þar sem tekin verður ákvörðun hvort gefin verði út ákæra. Það gefur ákveðnar vísbendingar um að málið sé sent saksóknara í stað þess að lögregla hafi hætt rannsókn án frekari eftirmála.

Rannsókn lögreglu snéri að meintu skjalafalsi er Anna Aurora tók að sér starf í bakvarðasveit Heilbrigðisstofnunar Vestfjarða í baráttunni við COVID-19, en þar var hún handtekin vegna kæru um fölsun skjala um menntun sína og starfsleyfi. Þá var lögreglan einnig að rannsaka meintan þjófnað bakvarðarins og meint brot Önnu Auroru á hegningarlögum í þá veru að hún hafi unnið starf sem opinbert leyfi þarf til. Rannsókninni er í öllum atriðum lokið og héraðssaksóknari ákveður framhaldið.

Lýsir áfram sakleysi

Karl Ingi Vilbergsson, lögreglustjóri á Vestfjörðum, staðfestir að síðustu yfirheyrslur hafi farið fram yfir Önnu Auroru fyrr í vikunni og að rannsókn sé lokið. Málið verði nú sent héraðssaksóknara en bakvörðurinn lýsir áfram yfir sakleysi sínu. „Við erum að ganga frá málinu og munum senda það áfram. Málið telst upplýst og næsta skref að lesa það yfir með tilliti til þess hvort gefin verði út ákæra og það fari fyrir dóm,“ segir Karl Ingi.

Anna Aurora var handtekin að morgni föstudagsins 10. apríl, en eftir húsleit og yfirheyrslur þann sama dag var henni sleppt úr haldi. Hún var svo yfirheyrð aftur núna í byrjun vikunnar og neitar áfram sök líkt og hún gerði í viðtali við Mannlíf skömmu eftir handtökuna. Þar boðaði hún stefnur gegn bæði Gylfa Ólafssyni, forstjóra Heil-



Anna Aurora fullyrti að hún hafi ekkert að fela og að hún hafi frá upphafi sýnt fulla samvinnu.

brigðisstofnunar Vestfjarða, og Karli Inga lögreglustjóra.

Rannsakað til botns

Aðspurður svaraði lögreglustjórinn því játandi hvort málið myndi ekki ósjálfrátt falla niður hafi rannsóknin sýnt fram á að skjöl bakvarðarins væru ófölsuð. „Þá myndi málið

”

Ég lýsi algjörlega yfir sakleysi mínu. Ég sagði allan tímann frá því að ég væri með erlent próf en ekki íslenskt, sem ætti eftir að meta. Það voru allir meðvitaðir um það enda tilkynnti ég það líka strax við komuna vestur. Það gerði ég um leið og ég mætti og það stóð á öllum plöggum. Það var allt uppi á borðum frá upphafi, ég var alls ekkert að reyna að falska neitt,“ sagði Anna Aurora.

falla niður jú. Almennt er það svo við rannsókn lögreglu að þegar við sjáum sem svo að eitthvað verði aldrei að máli og kæra eigi ekki við rök að styðjast þá hættum við rannsókn. Í þessu máli gerðum við það ekki heldur fullkláruðum rannsóknina og sendum frá okkur. Það var tilefni til þess. Það hlýtur því að vera eitthvað meira í þessu en almennt þegar kæru er vísað frá eða rannsókn hætt,“ segir Karl Ingi.

Allt uppi á borðum

Anna Aurora fullyrti að hún hafi ekkert að fela og að hún hafi frá

upphafi sýnt fulla samvinnu. „Ég lýsi algjörlega yfir sakleysi mínu. Ég sagði allan tímann frá því að ég væri með erlent próf en ekki íslenskt, sem ætti eftir að meta. Það voru allir meðvitaðir um það enda tilkynnti ég það líka strax við komuna vestur. Það gerði ég um leið og ég mætti og það stóð á öllum plöggum. Það var allt uppi á borðum frá upphafi, ég var alls ekkert að reyna að falska neitt,“ sagði Anna Aurora.

Jón Bjarni Kristjánsson, lögmaður Önnu Auroru, vildi ekki tjá sig um málið þegar eftir því var leitað en hann hafði áður gefið út yfirlýsingu þar sem sakleysi bakvarðarins var lýst yfir. Við vinnslu fréttarinnar var leitað viðbragða Önnu Auroru en án árangurs.

Karl Ingi Vilbergsson, lögreglustjóri á Vestfjörðum.



Gledilegt veidisumar!

VEIÐIKORTIÐ 2020

www.veidikortid.is

Fæst hjá N1 - OLÍS og veiðiverslunum

Orðrómur

rt@birtingur.is

Bankastjórar fá vernd



Við hrúnið árið 2008 greip um sig mikil reiði og ráðherrar fengu sumir lífverði. Árið 2012

fékk Ögmundur Jónasson, þáverandi innanríkisráðherra, vernd allan sólarhringinn af óútskýrðum ástæðum. Í ástandinu undanfarið hefur ekki bólað mikið á reiði í garð ráðamanna enda veiran alltumlykjandi og engum sérstökum um að kenna. Bankastjóri og aðstoðarbankastjóri Arion-banka hafa þó þurft á vernd að halda að undanfögnu og hefur verið varðstaða um heimili þeirra. Ekki fæst útskýrt hvers vegna.

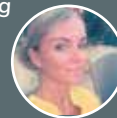


Mótbýr frambjóðanda



Það blæs ekki byrlega fyrir forsetaframbjóðandanum Guðmundi Franklín Jónssyni sem vill

steypa Guðna Th. Jóhannessyni forseta af stóli. Einn af nánum samstarfsmönnum Guðmundar í stjórn málu er Margrét Friðriksdóttir sem starfaði að framboði flokks hans, Hægri grænna, til Alþingis. Margrét segir fullum fetum að frambjóðandinn hafi svikið sig um laun. Nú er vik milli vina. Ekki er vitað hvernig frambjóðandanum gengur að safna meðmælendum.



Þingmaður á sterum



Þórunn Egilsdóttir, alþingismaður Framsóknarflokksins, hefur háð harða baráttu við krabbamein undanfarið ár og verið í veikindaleyfi. Nú hefur rofað til því hún er laus við vághestinn. Þórunn var í viðtali við morgunútlarp Rásar 1 þar sem hún lýsti reynslu sinni. Hún sló á léttu strengi og sagði frá upplifun sinni af því að vera á sterum. Hún hafði þá reglu að tjá sig sem minnst á netinu þegar þannig stóð á en hélt sig við aðrar athafnir. Þórunn snéri aftur á þing í þessum mánuði, laus við meinið og sterana.



Frumkvæði Skírnis



Unnur Guðjónsdóttir ferðafrömuður var lykilpersóna í því að fletta ofan af Þóri Stephensen dómkirkjupresti sem misnotaði 10 ára stúlku þegar hann var að nema guðfræði. Séra Skírni Garðarsson komst á snóðir um málið og sendi bréf til Fagrads kirkjunnar og spurðist fyrir um framgang málsins. Tekið skal fram að Unnur leitaði ekki til Skírnis um aðstoð við málareksturinn. Skírni heyrði af baráttu Unnar og hafði sjálfur frumkvæði af því að ýta við málu.

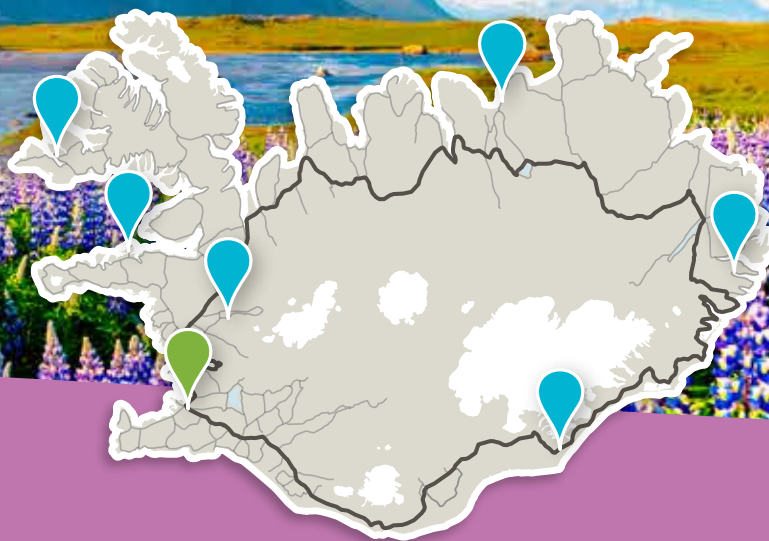




ÍSLANDS
HÓTEL

Grand
HÓTEL
REYKJAVÍK

FOSSHÓTEL



EINSTÖK TILBOÐ HÓTELGISTING Í SUMAR

GJAFABRÉF SEM GILDIR Á EINU EÐA FLEIRI HÓTELMUM

5 NÆTUR – 65.000 KR.
7 NÆTUR – 84.000 KR.
10 NÆTUR – 99.000 KR.

Verð miðast við einn til tvo fullorðna í herbergi í **5, 7 eða 10 nætur** á einu eða fleiri hótélum. Verð eru án morgunverðar*.

Hægt er að nýta gjafabréfið í samfelldri gistingu eða fyrir stakar nætur yfir tímabilið. Þú getur þannig aðlagð gistingu algjörlega eftir þínu höfði og notið þessa tilboðs samhliða annari gistingu á ferð þinni um landið.

Þjóðum upp á
fjölskylduvænar
útfærslur

*Morgunverður
í boði frá 1.600 kr.
á mann

Einfalt að bóka á vefnum okkar!

ISLANDSHOTEL.IS/TILBOD

Fyrir frekari upplýsingar, vinsamlegast
sendið okkur tölvupóst á
bokun@islandshotel.is



TILBOÐIN GILDA Á EFTIRFARANDI HÓTELMUM:

- Grand Hótel Reykjavík • Fosshótel Jökulsárlón (í Öræfasveit)
- Fosshótel Austfirðir (á Fáskrúðsfirði) • Fosshótel Húsavík
- Fosshótel Vestfirðir (á Patreksfirði) • Fosshótel Stykkishólmur
- Fosshótel Reykholt (í Borgarfirði)

ÖNNUR TILBOÐ Í ALLT SUMAR

2 nætur – frá **27.200 kr.** á sama hóteli
3 nætur – frá **38.400 kr.** á sama hóteli
4 nætur – frá **48.000 kr.** á sama hóteli

Tilboðið er í gildi til 31. ágúst
og hægt er að bóka gistingu
til 30. september.

Birt með fyrirvara um prentvillur.



Vikan ódýrust á Vesturlandi

Það kostar íslensku vísitölufjölskylduna frá höfuðborgarsvæðinu að lágmarki ríflega 300 þúsund krónur að verja viku úti á landi þar sem ódýrast er að gista og leika sér. Þessi sama vika getur líka kostað fjölskylduna rúmlega 750 þúsund krónur, eða hátt í þrefalt meira sé dýrari gistimöguleiki valinn. Að meðaltali kostar vikan minnst á Vesturlandi og þar býðst einnig ódýrasta vikan miðað við að gist sé á tjaldsvæði.

Sú vika kostar rétt rúmar 307 þúsund krónur með gistingu, afþreyingu, bensíni og fæði.

Ámeðan óvissa ríkir um hvenær Íslendingum gefst aftur kostur á ferðalögum til útlanda hafa Ferðamálastofa og yfirvöld hvatt til ferðalaga innanlands í sumar. Allir Íslendingar, 18 ára og eldri, fá stafrænt gjafabréf að upphæð 5 þúsund krónur úr ríkissjóði og er litið á bréfið sem beinan stuðning við fyrirtækin í ferðaþjónustu vegna efnahagslegrar óvissu á COVID-tímum. Mannlíf fór á stúfana og skipulagði vikuferðalag fjögurra manna fjölskyldu, foreldra með börn á aldrinum 7 og 14 ára, í öllum landsfjórðungum Íslands.



Gisting á Austurlandi

Gististaður	Innifalið	Verð
Tjaldsvæði Egilsstöðum	Rafmagn og gistináttaskattur	25.000
Icelandair Hótel Hérað	3 stjörnu, 2 x 2 manna herbergi	165.886
Lyngás	Gistiheimili, 2 x 2 manna herbergi m/sama baðh.	134.622
Ormurinn Cottages	Orlofshús	227.616

Afþreying á Austurlandi – verð samtals 222.436 kr.

Vikudagur	Þjónustuaðili	Innifalið	Verð
Föstudagur	Hestaleigan Húsey	4 klst. reiðtúr	77.460
Laugardagur	Baðhúsið VÖK	Hefðbundinn aðgangur	13.600
Sunnudagur	Hjólaleiga Egilsstaðastofa	4 hjól í sólarhring	9.000
Mánudagur	Skriðuklaustur	2 fullorðnir og 2 börn	3.700
Þriðjudagur	Sund á Egilsstöðum	2 fullorðnir og 2 börn	2.600
Miðvikudagur	Fjór hjólasafarí í Hallormsstað	2 fullorðnir og 2 börn	63.162
Fimmtudagur	Hreindýraskoðun við Laugafell	2 fullorðnir og 2 börn	76.076

Fastur kostnaður á Austurlandi – verð samtals 57.052 kr.

Matarkarfa	25.000	77.460
Bensín	32.052	13.600

Kvöldverður á Austurlandi – verð samtals 62.613 kr.

Vikudagur	Þjónustuaðil	Innifalið	Verð
Föstudagur	N1	Pylsutilboð	2.768
Laugardagur	Veitingastaðurinn Hérað	2 x hreindýraborgari, 2 x lax, 4 x eftirréttur	21.560
Sunnudagur	Askur Pizzeria	4 x pizza dagsins	8.796
Mánudagur	Subway	Fjölskyldutilboð	3.999
Þriðjudagur	Skálinn Diner	Réttur dagsins	7.400
Miðvikudagur	Salt Café & Bistro	4 x aðalréttur	10.000
Fimmtudagur	N1	2 x bernaise-borgari, 2x ostborgari	8.090

Vika á Austurlandi – meðaltalskostnaður 480.382 kr.

	Samtals
Tjaldstæði, afþreying, bensín og matur	367.101
Hótel, afþreying, bensín og matur	507.987
Gistiheimili, afþreying, bensín og matur	476.723
Orlofshús, afþreying, bensín og matur	569.717



Gisting á Norðurlandi

Gististaður	Innifalið	Verð
Tjaldsvæði Akureyri	Rafmagn og gistináttaskattur	33.481
Icelandair Akureyri	3 stjörnu, 2 x 2 manna herbergi	272.247
Guesthouse Akureyri	Gistiheimili, Classic 4 manna herbergi	217.862
Log Cottage	Orlofshús	301.399

Afþreying á Norðurlandi – verð samtals 192.070 kr.

Vikudagur	Þjónustuaðili	Innifalið	Verð
Föstudagur	Baðhúsin Mývatni	Hefðbundinn aðgangur	12.000
Laugardagur	Hestaleigan Pólar Hestar	3 klst. reiðtúr	55.000
Sunnudagur	Sund Akureyri	2 fullorðnir og 2 börn	2.500
Mánudagur	Flugsafn Íslands	2 fullorðnir og 2 börn	5.000
Þriðjudagur	Hjólaleiga Skjaldarvík	4 hjól í sólarhring	18.000
Miðvikudagur	Whale Watching Akureyri	Hvalaskoðun	35.970
Fimmtudagur	Bjórbað Kaldi	2 fullorðnir, 1 ungl., 1 barn	31.800

Fastur kostnaður á Norðurlandi– verð samtals 44.624 kr.

Matarkarfa	25.000	25.000
Bensín	32.052	19.624

Kvöldverður á Norðurlandi – verð samtals 69.651 kr.

Vikudagur	Þjónustuaðili	Innifalið	Verð
Föstudagur	N1	Pylsutilboð	2.768
Laugardagur	Rub23	4 rétta ævintýraferð um eldhúsið, sushi-platti	23.970
Sunnudagur	Subway	Fjölskyldutilboð	3.999
Mánudagur	Akureyri Fish and Chips	Fiskur og franskar	7.230
Þriðjudagur	Dominos Pizza	Hópatilboð	4.990
Miðvikudagur	Greifinn	Kjúkingafajitas, BBQ-rif og 2 x hawaii-pizzur	13.900
Fimmtudagur	Hamborgarafabrikkan	2 x fabrikuborgari, 2 x El Fabrikanó, 2 x sjeik	12.794

Vika á Norðurlandi – meðaltalskostnaður 512.617 kr.

	Samtals
Tjaldstæði, afþreying, bensín og matur	339.926
Hótel, afþreying, bensín og matur	578.592
Gistiheimili, afþreying, bensín og matur	524.207
Orlofshús, afþreying, bensín og matur	607.744



IÐNAÐARLÍFTÆKNI

Ný námsleið í Háskóla Íslands
í nánú samstarfi við atvinnulífið



HÁSKÓLI ÍSLANDS



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

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

Skapaðu þér ný tækifæri í spennandi geira í örum vexti

Umsóknarfrestur er til 5. júní - nánar á hi.is





Úttekt
FERÐAÞJÓNUSTA

Öll verð miðast við birt verð á heimasíðum þjónustuaðila, taka verður tillit til þess að margir koma til með að veita afslátt gegn gjafabréfi stjórnvalda og einhverjir eru byrjaðir að auglýsa sérstakan 20% COVID-afslátt.



Gisting á Vesturlandi

Gististaður	Innifalið	Verð
Tjaldsvæði Akureyri	Rafmagn og gistináttaskattur	20.650
Fosshótel	3 stjórn, 2 x 2 manna herbergi	232.234
Comfort	Gistiheimili, 2 x 2 manna herbergi	279.127
Vatnsás 10	Orlofshús	178.641

Afþreying á Vesturlandi – verð samtals 186.980 kr.

Vikudagur	Þjónustuaðili	Innifalið	Verð
Föstudagur	Krauma	Hefðbundinn aðgangur	15.300
Laugardagur	Sæferðir	Sigling út í Flatey	15.680
Sunnudagur	Láki Tours	Fuglaskoðun og sjóstangaveiði	30.000
Mánudagur	Lýsuhóll	2 klst. reiðtúr	72.000
Þriðjudagur	Sund	2 fullorðnir og 2 börn	2.600
Miðvikudagur	Buggy Adventure	Fjór hjólasafari	47.800
Fimmtudagur	Snorrastofa	2 fullorðnir og 2 börn	3.600

Fastur kostnaður á Vesturlandi – verð samtals 33.936 kr.

Matarkarfa	25.000	77.460
Bensín	8.936	13.600

Kvöldverður á Vesturlandi – verð samtals 66.380 kr.

Vikudagur	Þjónustuaðili	Innifalið	Verð
Föstudagur	Meistarinn	4 x pepperónibátur	5.560
Laugardagur	Sjávarpakkhúsið	Fiskborgari 2.590 og Gnocchi 3.150, 2 x minni skammtur fyrir börnin	8.920
Sunnudagur	Veitingastaðurinn Hraun	2 x bláskel úr Breiðafirði, 2 x fiskur dagsins	15.600

Verum í okkar besta formi dag hvern

Styðjum við ónæmiskerfið með Probi® mjólkursýrugerlum og vítamínum.

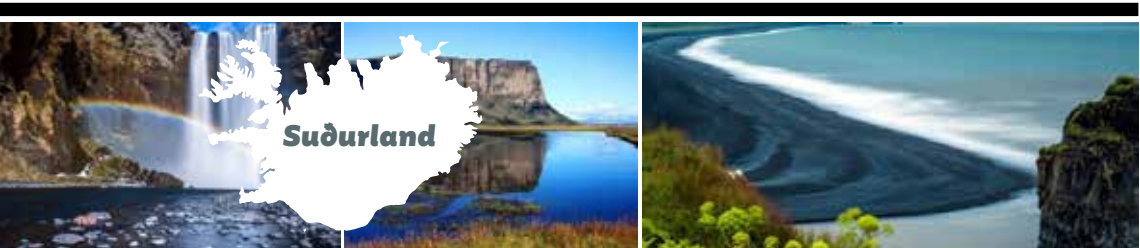
Bragðgóðar tuggutöflur fyrir alla fjölskylduna frá 3 ára aldri.

abel heilsuvörur www.abelheilsuvorur.is

Mánudagur	Bjarnarhöfn Bistro	2 x hákarlauggasúpa, 2 x grágæsaborgari	13.000
Þriðjudagur	Finsens Fish and Chips	Fiskur og franskar	7.600
Miðvikudagur	Narfeyrarstofa	2 x Lambaborgari, 2 x Hólmaborgari	10.400
Fimmtudagur	Stykkið Pizzagerð	2 x stórar pizzur	5.300

Vika á Vesturlandi – meðaltalskostnaður 464.959 kr.

	Samtals
Tjaldstæði, afþreying, bensín og matur	307.946
Hótel, afþreying, bensín og matur	519.530
Gistiheimili, afþreying, bensín og matur	566.423
Orlofshús, afþreying, bensín og matur	445.937



Gisting á Suðurlandi

Gististaður	Innifalið	Verð
Tjaldsvæði Flúðum	Rafmagn og gistináttaskattur	23.000
Icelandair Flúðum	3 stjórn, 2 x 2 manna herbergi	303.876
Klettur Tower Iceland	Gistiheimili, 2 x 2 manna herbergi	463.551
Ból Holiday Home	Orlofshús	167.491

Afþreying á Suðurlandi – verð samtals 187.900 kr.

Vikudagur	Þjónustuaðili	Innifalið	Verð
Föstudagur	Jarðböð Fontana Laugarvatni	Hefðbundinn aðgangur	9.600
Laugardagur	Riding Tours South Iceland	2 klst. reiðtúr	52.000
Sunnudagur	Hellisbúarnir	2 fullorðnir og 2 börn	6.000
Mánudagur	Black Beach Tours	Fjór hjólasafari, 1 klst.	41.700
Þriðjudagur	Sund	2 fullorðnir og 2 börn	2.600
Miðvikudagur	Dýragarðurinn Slakki	2 fullorðnir og 2 börn	2.000
Fimmtudagur	Midgard Adventure	Jeppaferð, 4 klst.	74.000

Fastur kostnaður á Suðurlandi – verð samtals 33.936 kr.

Matarkarfa	25.000
Bensín	8.936

Kvöldverður á Suðurlandi – verð samtals 70.429 kr.

Vikudagur	Þjónustuaðili	Innifalið	Verð
Föstudagur	Veitingastaðurinn Lindin	4 x hreindýraborgarar	11.600
Laugardagur	Flúðasveppir Farmers Bistro	4 x sælkerahlaðborð	8.460
Sunnudagur	Skálholtsstaður	2 x kjötsúpa, 2 x plokkfiskur	7.970
Mánudagur	Subway Selfossi	Fjölskyldutilboð	3.999
Þriðjudagur	Ingólfsskáli	2 x fiskur dagsins, 2 x andabringa	18.600
Miðvikudagur	Hótel Geysir Bistro	2 x saltfiskur, 2 x kjúklinganachos	9.800
Fimmtudagur	Prastarlundur	2 x bernaiseborgari, 2 x ostborgari	10.000

Vika á Suðurlandi – meðaltalskostnaður 531.744 kr.

	Samtals
Tjaldstæði, afþreying, bensín og matur	315.265
Hótel, afþreying, bensín og matur	596.141
Gistiheimili, afþreying, bensín og matur	755.816
Orlofshús, afþreying, bensín og matur	459.756

Forsendur
Fjögurra manna vísitölufjölskylda, 2 börn, 7 og 14 ára. Ferðast dagana 3.-10. júlí í sumar. Aðeins er reiknað með kvöldverði án drykkjarfanga. Morgun- og hádegisverður afgreiddist með matarkörfu úr matvöruverslun. Reynt var að finna sömu þjónustu í öllum landsfjórðungunum. Í einhverjum tilvikum tókst það ekki þar sem verð voru ekki gefin upp á heimasíðum viðkomandi þjónustuaðila, þá var fundin sambærileg afþreying. Öll verð miðast við birt verð á heimasíðum þjónustuaðila, taka verður tillit til þess að margir koma til með að veita afslátt gegn gjafabréfi stjórnvalda og einhverjir eru byrjaðir að auglýsa sérstakan 20% COVID-afslátt. Allir afþreyingar- og veitingamöguleikar fengnir út frá ábendingum á ferðavefsíðum viðkomandi landsfjórðunga. Leitað var eftir gistingu á booking.com (leitarstaðir: Egilsstaðir, Akureyri, Stykkishólmur og Flúðir) og alltaf flokkað eftir lægsta verði. Ekið er í öllum tilvikum frá höfuðborgarsvæðinu á KIA Sorento 4x4-fjölskyldubíl með fellihýsi í afturdragi. Stuðst var við reiknivél Orkuseturs. Gera má ráð fyrir auknum bensínskostnaði vegna ferðalaga milli afþreyingar- og veitingastaða.



Goðdalir

SKAGFIRSKIR GÆÐAOSTAR



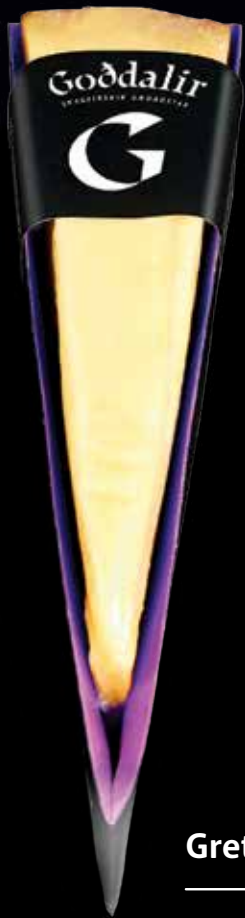
Reykir

Reykir ber með sér ljúfan birkireykjarilm og hefur kröftugt eftirbragð.



Feykir

Feykir hefur fengið að þroskast í 12 mánuði sem gefur honum einstakt bragð og áferð.



Grettir

Grettir hefur milt bragð og flauelsmjúka áferð sem erfitt er að standast.





Viðtalið

HELGI BJÖRNSSON



Bakarasveinninn sem varð rokkstjarna

„Rætur mínar liggja í Aðalstrætinu á Ísafirði. Ég átti heima í Aðalstræti 26 frá fæðingu og til 13 ára aldurs. Húsið stendur við Silfurtorg, á bak við gamla Útvegsbankann og Gamla bakaríið. Maður lá gjarnan á gluggum bakarísins og fékk vinarbrauð og snúða með móðurmjólkinni,“ segir tónlistarmaðurinn og söngvarinn Helgi Björns, um æskuslóðirnar á Ísafirði.

Texti / Reynir Traustason
Myndir / Hallur Karlsson

Helgi hefur fengist við ýmislegt um ævina en hæst ber feril hans sem leikara, rokkstjörnu og dægurlaga-söngvara. Rúmlega sextugur stendur Helgi þessa dagana á einum af mörgum hátindum ferils síns, kannski þeim hæsta. Landsmenn hafa hópast að sjónvarpstækjunum undanfarin laugardagskvöld til að horfa á Heima með Helga Björns í Sjónvarpi Símans. Þátturinn hóf göngu sína þegar samkomubann vegna kórónuveirunnar hófst. Það sem upphaflega átti að vera streymi fyrir afmarkaðan hóp á Netinu reyndist verða einn allra-vinsælasti sjónvarpsþáttur allra tíma. Það verður úr að Helgi kemur í viðtal við Mannlíf. Við hittumst á veitingastaðnum Hafinu við höfnina í Reykjavík. Það er glampandi sól og vor í lofti. Við sitjum úti. Fáir eru á ferli en flestir sem ganga hjá heilsa Helga. Þrjár miðaldra konur snarstoppa þegar þær sjá Helga. Þær heilsa snertilaust. Aðdáunin leynir sér ekki. „Takk fyrir þættina þína, Helgi, segir sú framfærnasta og hinar taka undir. „Dásamlegt að horfa á laugardagskvöldum.“ Margir þakka honum fyrir að hafa lyft þjóðinni upp úr ömurleika veirunnar sem lamar heimsbyggðina.

Bakarar grýttir!

Helgi er meðvitaður um uppruna sinn sem Vestfirðingur. Þangað leitar hugurinn gjarnan og hann fer reglulega vestur til að heimsækja áttthagana. Hann rífar upp tímann á bak við bakaríið þegar hann og félagar hans fengu bakkelsi gefins út um glugga. „Bakararnir voru alltaf með opna glugga vegna hitans. Stundum áttum við krakkarnir til að hrekkja þá. Bakaríið sjálft var í kjallaranum og gluggarnir í götuhæð. Ég man eftir vetrum sem maður henti snjóboltum inn um gluggann. Þetta lá svo vel við höggi þegar sá gállinn var á okkur. Fyrst og fremst gerðum við þetta til gamans og bakararnir skemmtu sér líka. En þeir náðu sér eitt sinn niður á okkur. Þetta var á bolludaginn, við mættir á gluggann til að sníkja bollur, nýbúnir að smella á þá snjóboltum. Bakararnir tóku okkur vel: „Strákar, við ætlum að gefa ykkur Berlínarbollur“.

”
Ég hef haft það að leiðarljósi í lífinu að líta sem sjaldnast um öxl.

Þessi tegund af bollum er kúlulaga með dálitlu af sultu í miðjunni. En í þetta sinn voru þeir búnir að troðfylla bollurnar af sultu. Um leið og maður beit í bolluna sprakk sultan yfir allt andlitið. Þeir höfðu náð fram hefndum. En þetta voru vinir mínir og seinna vann ég með þeim sem bakarasveinn,“ segir Helgi.

Sprelligosi

Foreldrar Helga eru María Gísladóttir, fyrrverandi leikskólakennari og Björn Helgason, fyrrverandi málarameistari, æskulýðsfulltrúi, skíðakappi og landsliðsmaður í knattspyrnu. Helgi ólst upp í fimm systkina hópi.

„Móðuramma mín kom austan af Héraði. Ég á því ættir að austan og svo af Snæfjallaströnd og Ströndum. Pabbi og mamma stóðu stundum fyrir kvöldvökum heima. Þá sömdum við krakkarnir stutt atriði og lékum hvert fyrir annað. Ég var svolítil sprelligosi og hafði gaman af þessu. Ungur var ég byrjaður að leika með Litla leikklúbbnum sem annaðist skemmtanir 17. júní og á öðrum tyllidögum. Þar komst ég á bragðið með leiklistina.“

Eiginkona Helga er Vilborg Halldórsdóttir, fararstjóri og leikkona. Vilborg hefur átt sinn þátt í Heima með Helga. Hún hefur lagt til hluti í sviðsmyndina þar sem þátturinn var tekinn upp í Hlégarði. Í flestum útsendingum hefur hún flutt falleg ljóð. Þau Helgi hafa átt samleið lengi, eða allt síðan Helgi haslaði sér völl sem söngvari. „Við Vilborg kynntumst á Ísafirði. Hún kom þangað sem barnakennari, nýútskrifuð sem stúdent frá MR. Ég var þá bakarasveinn í Gamla bakaríinu. Við urðum ástfangin og höfum síðan verið saman.“

Teiknibólur og píanó

Helgi á að baki stórkostlegan feril sem tónlistarmaður. Sú spurning vaknar hvert tónlistarlegt uppleldi hans hafi verið. „Starf Ragnars H. Ragnars við tónlistarkennslu á Ísafirði skipti miklu máli og varð örugglega til þess að ég fór þessa leið að gera tónlist að stórum hluta að ævistarfi mínu. Þegar ég byrjaði í barnaskóla var alltaf söngtími tvisvar í viku. Þá var heil kennslustund lögð undir það að æfa söng. Í 50

mínútur var sungið af hjartans lyst. Við sungum lög á borð við Blessuð sértu sumarsól. Þessir söngtímar skiluðu sér auðvitað inn í barnssálina. Ef einhver strengur var til staðar þá skilaði þetta sér. Foreldrar mínir höfðu gaman af tónlist en voru þó ekki mikið að iðka hana. Pabbi var þó í Sunnukórnum. Amma, Bergrín Jónsdóttir, bjó í sama húsi og við, hinum megin við ganginn. Ég man eftir því að hafa verið inni í stofu hjá henni og leitað að stöðvum á útvarpstækinu hennar. Þá var ég fimm eða sex ára. Bítlarnir voru þá stærstir og ég heillaðist af þeim. Seinna fór ég að safna hljómplötum. Hörður Ingólfsson, æskuvinur minn, var með mér í þessu. Við fórum fljótlega að hamra á píanó og flytja lög sem við fengum dálæti á. Þetta átti við mig. Við komum fram sem dúett þegar við vorum unglingar og vorum meira að segja með frumsamin lög sem þótti merkilegt á þeim tíma. Eitt sinn vorum við með atriði á árshátíð Gagnfræðaskólans sem haldin var í Félagsheimilinu í Hnífsdal. Þetta var atriði þar sem hann spilaði á píanó og ég söng. Til að fá meira sánd í píanóið festum við teiknibólur framan á alla hamrana á píanóinu. Þá var það ekki lengur mjúkur púðinn sem sló á strenginn heldur kom rafmagnað sánd. Hljóðið var einskonar klang og miklu öflugra en annars. En það vildi svo illa til að Ragnar H. var með kórinn strax á eftir okkar atriði. Það var mikið stress að plokka allar teiknibólurnar úr áður en Ragnar kæmi á svið með kórinn. Við vissum að hann hefði orðið ævareidur ef þessi gjallandi hljóð bærust frá hljóðfærinu. Við náðum sem betur fór að fjarlægja teiknibólurnar,“ segir Helgi.

Rabbi var fyrirmynd

Þegar Helgi var að alast upp á Ísafirði var hljómsveitin BG og Ingibjörg fyrirferðarmikil. Söngkonan Ingibjörg Guðmundsdóttir varð landsfræg og sannkölluð stjarna eftir að lagið Þín innsta þrá, sló í gegn. Helstu fyrirmynd Helga á þessum árum var þó að finna í því sem Rafn heitinn Jónsson og félagar voru að gera. „BG og Ingibjörg voru stór á þessum árum. Ég hafði þó meiri fyrirmynd í því sem Rabbi og félagar í hljómsveitinni Náð og seinna í Ýr voru að gera. Undanfari Ýrar var Danshljómsveit Vestfjarða. Ég kom fram með þeirri hljómsveit.“



Viðtalið

HELGI BJÖRNSSON

”

„Ég er ekkert merki-legri en hver ann-ar.“

Helga hefur stundum verið líkt við Mick Jagger, söngvara Rolling Stones.

Leiklistin heillaði Helga. Það varð til þess að hann fór í Leiklistarskóla Íslands árið 1979 sem þá var nýstofnaður. „Eftir að ég hóf nám við skólann vorum við nemendurnir í framkomubanni, það voru reglur skólans á þeim tíma. Mér var þá boðið að koma vestur og syngja með hljómsveit en ég varð að afþakka. Ég útskrifaðist vorið 1983. Þá hringdi Rabbi og bauð mér að koma sem söngvara í Grafík. Ég hafði sólarhring til að ákveða það en svo var ball um næstu helgi. Á sama tíma var ég að byrja að leika í Atómstöðinni, mínu fyrsta hlutverki í kvikmynd. Ég sló til og þetta sumar var ég allar helgar að syngja með Grafík, víða um Vestfirði. Við vorum kannski á Flateyri á föstudagskvöldi og Hnífsdal á laugardegi. Það var brjálað að gera, alltaf fullt. Í miðri viku var ég svo í Reykjavík að leika með Gunnari Eyjólfsyni og fleirum í Atómstöðinni. Við í Grafík vorum með talsvert af frumsömdu efni. En á böllunum spiluðum við blöndu af okkar eigin lögum og annarra.“

Gæsin á rúðunni

Helgi var þjóðþekktur sem söngvari með hljóm-sveitinni Grafík sem sló í gegn á landsvísu. Rafn Jónsson var trommuleikari. Auk hans voru þar Vilberg Viggósson, Rúnar Þórisson og Örn Jónsson. Áður en Helgi kom inn í hljómsveitina hafði lagið Vídeó náð vinsældum. Grafík með Helga innanborðs gaf út plötuna Get ég tekið cjéns. Fyrsta lagið af henni sem náði vinsældum var Húsið er að gráta. Textinn er ljóð eftir Vilborgu, konu Helga. „Vilborg hafði fengið íbúð í Hafnarstræti 33. Hún hafði límt fugla á rúðuna sem börnin í skólanum höfðu klippt út og gefið henni. Þessir fuglar koma við sögu í ljóðinu um Húsið sem var að gráta. Gæsin flýgur á rúðunni, er innblásið af þessum myndum. Hún samdi ljóðið árið 1978. Fimm árum seinna, þegar við unnum að Get ég tekið cjéns, var ég að grúska í ljóðunum hennar og fann þetta ljóð sem mér fannst tilvalið sem texti. Við í hljómsveitinni sömdum lagið saman og þetta smellpassaði. Ég samdi melódíuna en svo varð lagið til í spuna. Á fyrstu plötunni sem ég gerði með þeim sló Húsið er að gráta, í gegn og Þús-und sinnum segðu já. Lagið Sextán varð líka mjög vinsælt. Platan sló algjörlega í gegn.“

Land míns föður

Helgi var í Grafík í þrjú ár, frá 1983 til 1986. Á þeim tíma var hljómsveitin gríðarlega vinsæl.

„Við gerðum tvær plötur saman og fórum í tónleika-ferðir bæði innanlands og erlendis. Þetta var mikið ævintýri og mikið að gera. Meðfram þessu var ég alltaf að leika. Veturinn 1985 var ég í leiksýningu sem hét Land míns föður. Sýningin sló rækilega í gegn og varð algjört kassastykki, eins og það var kallað í gamla daga. Þar var vísað til þess að það var gott fyrir peningakassann. Það var leikið sex kvöld í viku. Ég var bundinn yfir þessu allan veturinn 1985–1986 og þá komst ekkert annað að og hljómsveitin gat ekkert gert á meðan. Þetta hafði þó þau áhrif að félagar mínir í Grafík fóru að hugsa eitthvað annað. Það urðu þarna ákveðin skil. Um sumarið spiluðum við eitthvað en svo fórum við hver í sína áttina.“

Síðan skein sól

Eftir að Helgi hætti með Grafík fór hann meira inn í leikhúsið. Land míns föður hélt áfram og svo tók Djöflaeyjan rís við. En tónlistin togaði í Helga. Árið 1987 ákvað hann að stofna nýja hljómsveit. Síðan skein sól, leit dagsins ljós. „Fyrsta platan okkar kom 1988. Sá eini sem kom úr Grafík var Jakob Smári. Hann var á sínum tíma í Tappa tíkarrassi en ég hafði fengið hann í Grafík í stuttan tíma. Hann hætti þar á sama tíma og ég og kom svo með mér í Sólina. Annar félagi hans úr Tappa tíkarrassi kom líka með. Það var Eyjólfur Jóhannsson, sem ásamt Jakobi, Eyþóri Arnalds og Björk skipuðu Tappann. Pétur Grétarsson, sem hafði verið með mér í Land míns föður, var einnig með okkur. Þar varð hugmyndin að Síðan skein sól reyndar til þegar við Pétur ræddum um að gera eitthvað saman. Við náðum fljótlega vinsældum með lögum á borð við Geta pabbar ekki grátið, Ég verð að fá að skjóta þig og Halló ég elska þig.“ Síðan skein sól náði miklum vinsældum og hvert lagið af öðru rataði í efstu sæti vinsældalistanna. Sem fyrr var Helgi í leikhúsinu með tónlistinni. „Við höfðum mikið að gera við að spila á tónleikum og böllum. Á endanum ákvað ég að gefa leikhúsinu frí og einbeita mér að tónlistinni.“

Mikill Stónsari

Helgi þótti hafa líflega sviðsframkomu. Hann átti það til í hita leiksins að stökkva upp á magnara og þeytast um sviðið. Helga hefur stundum verið líkt við Mick Jagger, söngvara Rolling Stones. Hann segist vissulega hafa orðið fyrir áhrifum frá kapp-anum sem hann hafí þó ekki hitt nema í mýflugu-mynd. „Ég var mikill Stónsari á sínum tíma. Sam-

líkingin við Jagger var kannski ekki síst vegna þess að ég var svolítið fyrirferðarmikill á sviðinu. Ég átti það til að vera hoppandi út um allt og klifrandi upp á hátalarastæður og upp á þak. Það var kannski kveikjan að þeirri samlíkingu.“ Þótt Síðan skein sól tæki mestan tíma Helga þá var leiklistin gjarnan stutt undan. Árið 1992 bauðst honum hlutverk í Fröken Jelenu. „Þetta leikrit fékk gríðarlega aðsókn. Þarna urðu til leikarar sem áttu eftir að marka sín spor í leiklistinni. Ingvar E. Sigurðsson og Baltasar Kormákur eru á meðal þeirra sem síðan hafa verið áberandi. En þarna var áhuginn á að meika það í útlöndum kominn svo ég gaf þetta frá mér og við höldum til London í von um fræðð og frama.“

Blankir í London

Helgi og félagar í Síðan skein sól voru í London næstu tvo árin. Það reyndist vera djúpt á fræððinni en hljómsveitin fékk þá skammstöfun sem síðan hefur verið nafn hennar, SSSól. „Þetta var erfiður tími og lítið um peninga. En við tókum samt upp heila plötu, sem aldrei kom út, The Lost Tape. Nafn hljómsveitarinnar vafðist fyrir Bretum. Enski upp-tökumaðurinn átti í mesta basli með að merkja upp-tökurnar með nafninu. Hann gat ekki skrifað það og endaði með því að skrifa SSSól. Þannig breyttist nafnið sjálfkrafa og varanlega. Við spiluðum út um alla London á mörgum flottustu klúbbunum. Jakob Frímann Magnússon tónlistarmaður var á þessum tíma menningarfulltrúi við íslenska sendiráðið og hjálpaði okkur í hvívetna. Við fengum samning og ýmis verkefni. En svo urðu menn þreyttir á baslinu og höfðu ekki úthald í að halda áfram blankir. Heima á Íslandi voru fjölskyldur og við gáfumst upp og fórum heim, þar sem peningarnir biðu okkar.“

SSSól naut mikillar velgengni á Íslandi. Hljómsveitin var bókuð langflestar helgar, bæði föstudaga og laugardaga. „Við spiluðum á þessum árum allt að 46 helgum á ári fyrir 1995. Við vorum stöðugt með rút-una okkar klára. Rótararnir voru þrír og við fórum um allt land til að spila. Þegar mér bauðst hlutverk í Rocky Horror sem sett var upp í Loftkastalanum. Ég hef alla tíð verið viðloðandi leiklistina en mest í sjónvarpsþáttum og kvikmyndum. Flestir þekkja mig sem söngvarann en svo eru hinir sem þekkja mig sem leikara. Þeir segja sumir að ég sé miklu betri leikari en söngvari. Sjálfur hef ég jafngaman að hvorutveggja.“



Þú finnur gæðin!

hönnun - þróun - þægindi

Skoðaðu úrvalið
í nýrri netverslun
isleifur.is

IOI ÍSLEIFUR JÓNSSON

Draghálsi 14 - 16 · Sími 4 12 12 00 · www.isleifur.is



Viðtalið

HELGI BJÖRNSSON

Hátindur frægðar

Helgi stendur á hátindi frægðar sinnar á Íslandi. Þættir hans, Heima með Helga, í Sjónvarpi Símans, hafa heillað stærstan hluta þjóðarinnar á tímum kórónuveirunnar. Helgi gerir þó lítið úr frægðinni og er ekki upptekinn af því að njóta aðdáunar. „Þetta heitir meira að vera þekktur hérna á Íslandi. Það fer svo eftir því hvað er að gerast hversu þekktur maður er á ákveðnum tímabilum. Fyrstu árin fann maður svolítið fyrir þessu en svo hættir maður að velta þessu fyrir sér. Þetta þvælist ekkert fyrir mér í dag.“ Helgi segist vera meðvitaður um að láta ekki frægð rugla sig í ríminu. Hann vill hafa jarðsambandið í lagi. „Ég hef passað mig á því að vera á jörðinni með svona hluti. Þetta fer í hausinn á sumum og menn geta auðveldlega gleymt sér og talið sig vera öðrum merkilegri. Maður fær á sig aðdáun og getur þá auðveldlega villst af leið. Ég hef séð þannig dæmi. Ég er ekkert merkilegri en hver annar. Munurinn er sá einn að fleiri vita hver ég er í ljósi starfsins.“

Gott að eldast

Helgi á að baki fjölmörg lög sem hafa náð hylli landsmanna. Hann viðurkennir að það sé ánægjulegt að fólk kunni lögin hans og syngi þau. „Það kitlar hégómagirndina. Ég er eins og næsti maður að því leyti.“

Helgi er 62 ára. Hann segist vera sáttur við að eldast. „Það er gaman að öllum aldri og ánægjulegt að fá að eldast. Það hafa öll tímabil ævi manns sinn sjarma. Nú er ég þar á lífsleiðinni að ég á að baki mikla reynslu og veit aðeins meira. Núorðið þarf meira til að taka mann úr jafnvægi. Ég bjóst svo sem aldrei við að ná þessum aldri. Maður hugsaði aldrei svo langt.“ Helgi kvíðir engu með vaxandi aldri. Hann segist meðvitaður um upphaf og endi lífsins. „Það er ákveðin sáluhjálp í því að hugsa þetta sem svo að það sé ekki allt búið við dauðann. Vonandi er partí hinum megin. Fólk á auðveldara með að setta sig við hlutina ef það trúir að dauðinn sé dyr inn í aðra vídd. Mér fannst aðdáunarvert hvernig George Harrison, sem lagði mikið upp úr indverskri speki, undirbjó sig áður en hann dó. Hann gekk út frá því að við dauðann héldi hann áfram inn í annað líf.“ Helgi segist hlusta á fólk sem telur sig hafa lifað áður eða trúir á líf eftir dauðann. Hann segir útilokað að þræta fyrir þá hluti og er forvitinn. Hann er ekki trúaður á þann hátt sem íslenska þjóðkirkjan boðar. „Mér finnst kirkjan vera búin að missa fót-anna. Hún skilur ekki hlutverk sitt og fylgir ekki tíðarandanum. Ég trúi fyrst og fremst á lífið og það fallega í lífinu, kærleikann og hið góða í manninum. Ég veit ekki hvað tekur við þegar þetta endar. Ég hef lengi átt mér þá von að það taki eitthvað nýtt við hinum megin. Ég veit ekki hvað tekur við en þetta er spurning um það hvert orkan sem maður hýsir í líkamanum fer þegar búið er að grafa hann. Sjálfur vil ég helst láta brenna mig, indíánabrennu, frekar en að láta grafa mig.“

Hugmynd frá Ítalíu

Heima með Helga hefur runnið sitt skeið á enda um leið og slakað hefur verið á samkomubanninu. Síðasti þátturinn var um liðna helgi. Hugmyndina að þættinum fékk Helgi frá ítölskum vinum sínum. „Kveikjan að þessu varð vegna þess að við Vilborg bjuggum á Ítalíu. Þar eignuðumst við marga góða vini sem við höldum enn sambandi við. Þegar vírusinn fór af stað á Ítalíu, á undan því sem var hér, sáuð við viðbrögðin þar í gegnum Facebook. Fólk fór út á svalir og söng. Svo var fólkið farið að streyma beint úr stofum sínum og jafnvel margir tónlistarmenn að koma fram í einu, hver á sínum stað. Vilborg, sem er altalandi á ítölsku, sýndi mér þetta. Þá hugsaði ég með mér að auðvitað ætti maður að gera eitthvað skemmtilegt í þessa veru. Þegar stefndi í samkomubann og að öllum viðburðum, sem ég hafði verið ráðinn til yrði frestað, ákvað ég að setja í gang viðburð. Ég hafði samband við Pálma Guðmundsson, sjónvarpstjóra Símans, og



Sáttur Helgi sér ekki eftir neinu. Það er ekki háttur hans að rýna stöðugt í baksýnispegilinn.



”

Þeir segja sumir að ég sé miklu betri leikari en söngvari.

kynnti hugmyndina um að vera með tónleika í beinni útsendingu undir formerkinu heima. Honum leist strax vel á þetta. Hann var þó aðeins hikandi við að taka skrefið. Loks sagði ég við hann að við ætluðum að setja þetta í gang næsta laugardag og myndum streyma þessu. Það var allt klárt. Ég var með hljóm-sveitina og búinn að redda staðnum og græjum. Þá hrökk Pálmi í gang og sagðist vera með. „Ég elti þig,“ sagði hann og við vorum með Símann með okkur frá byrjun sem gerði þetta allt miklu stærra en ef um einfalt streymi á Facebook hefði verið að ræða.“ Hljómsveitin Helgi Björns og Reiðmenn vindanna héldu uppi fjöri næstu sjö laugardagskvöld á Símanum og þjóðin horfði.

Óvæntar vinsældir

Reiðmennirnir hafa fylgt Helga undanfarin ár. Upphaf þess má rekja til hestamennsku sem Vilborg og Helgi hafa stundað af brennandi áhuga. „Við hjónin höfum verið með hesta undanfarin 20 ár. Þetta er okkar stærsta áhugamál. Við höfum farið í margar ferðir á hverju sumri. Undanfarið höfum við ræktað folöld. Viðar Halldórsson, frændi minn í Káragerði, hefur leyft okkur að hafa hestana hjá sér. Það var hestamennskan sem leiddi til þess að ég gerði fyrstu Reiðmannaplötuna. Á ferðum okkar höfðum við sungið mörg lög sem tengjast hestum á kvöldvökum.

Ég hugsaði oft með mér að það væri gaman að koma einhverjum reiðlögum á plötu. Loksins ákvað ég að láta verða af þessu. Ég valdi lög og hóaði saman hljóðfæraleikurum. Svo var allt spilað inn í einu. Það tók aðeins viku að klára plötuna. Ég hafði ekki miklar væntingar um sölu. Ég fór með plötuna á Landsmót hestamanna á Hellu árið 2008. Það kom mér því glettilega á óvart þegar hún seldist í miklu upplagi og sló algjörlega í gegn. Það varð til þess að ég gerði þrjár plötur til viðbótar. Þegar ég vann að fyrstu Reiðmannaplötunni þá fékk ég með mér hljóðfæraleikara í verkefnið. Það hafa þó ekki verið sömu menn frá upphafi. Nafnið var tilkomið vegna þess að þetta voru reiðmannasöngvar. Hugmyndin er komin til af lagi Doors, Riders on the Storm.“

Áfallalítið líf

Helgi hefur lifað áfallalitlu lífi. Lífsháski var einhver en hann nennir ekki að eyða púðri í að tala um það. Hann segist oft hafa verið heppinn að sleppa við áföll og trúir því að hann njóti verndar Bergrínar, ömmu sinnar. „Amma heldur verndarhendi yfir mér. Ég tók það mjög nærri mér þegar hún dó á jóladag árið 1972. Daginn eftir fór ég inn í herbergið hennar, lagðist í rúmið hennar og lokaði augunum. Þá fann ég sterkt fyrir nærveru hennar og hún hefur fylgt mér síðan. Ég hef haft það að leiðarljósi í lífinu að líta sem sjaldnast um öxl. Ég á til dæmis ekki plöturnar mínar eða myndir frá ferlinum. Ég vil ekki að dást að einhverju sem ég gerði í fortíðinni. Þá mun ég hefta nýsköpunina. Það er mikið atriði að horfa fram á veginn og endurnýja sjálfan mig fremur en að stöðva ferlið. Ég sé ekki eftir neinu í lífinu.“

Leiklistarferill Helga Björns

Kvikmyndir

2016	Ligeglad, sjónvarpssería
2014	París norðursins
2008	Svartir englar, Óskar Jónasson
2008	Reykjavík Whale Watching Massacre, – sjá upplýsingar á IMDB
2006	Köld Slóð, Björn Br. Björnsson
2005	Strákarnir okkar, Róbert Douglas
2001	Bjallan, Lárus Ýmir Óskarsson, RÚV, sjónvarp
1994	Laggó, Jón Tryggvason, RÚV, sjónvarp
1992	Sóddóma Reykjavík, Óskar Jónasson
1986	Í skugga Hrafnins, Hrafn Gunnlaugsson
1986	Foxtrott, Jón Tryggvason
1985	Nonni og Manni, Ágúst Guðmundsson
1985	Á fálkaslóðum, Valdimar Leifsson, sjónvarp
1984	Skytturnar, Friðrik Þór Friðriksson
1983	Atómstöðin, Þorsteinn Jónsson – sjá upplýsingar á IMDB

Leikhús

2016	Mamma Mia, Borgarleikhúsið
2012	Axlar-Björn, Borgarleikhúsið
1999	Rent, Þjóðleikhúsið
1998	Gauragangur, Þjóðleikhúsið
1995	Frank N. Further í ROCKY HORROR, Loftkastalinn
1992	Ljón í síðbuxum, Þjóðleikhúsið
1992	Guðrún Þuríður eftir Þórunni Sigurðardóttur, Þjóðleikhúsið
1991	Kysstu mig Kata, Leikfélag Akureyrar
1990	Ég er hættur! Farinn! ... Borgarleikhúsið
1989	Ofviðrið, Þjóðleikhúsið
1989	Ljós Heimsins eftir Halldór Laxness, opunarsýning Borgarleikhússins
1988	Maráþondansinn, Leikfélag Reykjavíkur
1987	Hremming eftir Barry O’Keefe, Leikfélag Reykjavíkur
1986	Upp með teppið Sólmundur eftir Guðrúnu Ásmundsdóttur, Leikfélag Reykjavíkur
1986	Djöflaeyjan, Leikfélag Reykjavíkur
1985	Land míns föður, e. Leikfélagi Reykjavíkur
1985	Kötturinn sem fer sínar eigin leiðir, e. Ólaf Hauk Símonarson, Alþýðuleikhúsið
1984	Tilbrigði við önd e. David Mamet, Alþýðuleikhúsið
1984	Láttu ekki deigan síga Guðmundur, e. Hlín Agnarsdóttur og Eddu Björgvinsdóttur, Stúdentaleikhúsið
1984	Ástin sigrar, e. Ólaf Hauk Símonarson, Leikfélag Reykjavíkur
1983	Jakob og Meistarinn, e. Milan Kundera, Stúdentaleikhúsið

Heimild: helgibjorn.is



NJÓTTU
SÓLARINNAR
ÁHYGGJULAUS



Innlent
LEIÐARI

Silki húfur ríkisins

Eftir / Reyni Traustason

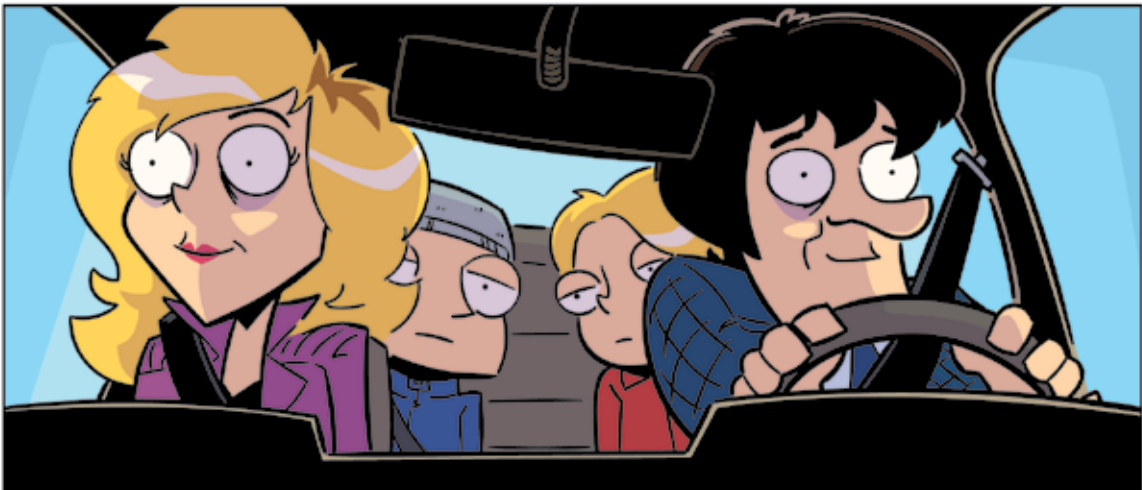
Staða einkafyrirtækja og almennings er hrikaleg um þessar mundir. Kórónuveiran hefur valdið tímabundinni lömun með tilheyrandi erfiðleikum fyrir fólkið í landinu. Tugþúsundir einstaklinga hafa misst atvinnu sína og eru háðir opinberri aðstoð. Ríkið hefur brugðist við og reynt að taka sem flesta í fangið. En vandinn er gríðarlegur og til lengri tíma. Ríkið er ekkert annað en fólkið í landinu. Tekjur fást að mestu leyti með því að skattleggja fólk og fyrirtæki. Ríkið sjálft skapar ekki arð. Fólk og fyrirtæki gera það. Mörg undanfarin ár hefur ríkið blásið út, jafnvel undir forystu stjórnmalaflokka sem þykjast vilja halda niðri ríkisrekstri. Sjálfstæðisflokkurinn hefur verið einstaklega duglegur við að fjölga á ríkisjötunni og stækka hana. Yfirlýsingar flokksins um mikilvægi einkaframtaks er dæmi um fals og atkvæðaveiðar. Ríkisútvarpið, lengst af á forræði Sjálfstæðismanna, er talandi dæmi um slíkt. Útblásinn rekstur á framfæri þjóðar og í samkeppni við einkarekna fjölmiðla. Skólabókdæmi um þensluna og skynsemisskortinn er það háttalag stjórnmalamanna að fjölga silki húfum í eigin hópi að hlaða í kringum sig aðstoðarmönnum.

Örríkið Ísland er með 63 þingmenn á háum launum sem margir hverjir hafa aðstoðarmenn á alls konar furðulegum forsendum. Skynsamlegt væri að fækka þeim um helming. Ráðherrar eru umvafðir starfslíði. Dæmi eru um að einn ráðherra hafi allt að þrjá aðstoðarmenn sem kosta, hver og einn ekki undir milljón krónum á mánuði. Ritari fylgir svo ráðherranum og einkabílstjóri. Við bætist svo allt ráðuneytið, hlaðið embættismönnum, sem drekka í sig dagpeninga á sumpart ónaðsýnlegum ferðalögum. Umsetningin lýsir þeirri firringu sem átt hefur sér stað í ríkisgeiranum. Flottræfilshátturinn er algjör. Hvað er svona merkilegt við það að vera ráðherra? Hvers vegna í ósköpunum geta ráðherrar ekki ekið sjálfir eða tekið leigubíl í undantekningartilvikum eins og allt venjulegt og heilbriggt fólk gerir? Ríkisstarfsmenn hafa elt frjálsa markaðinn í launum en sæta sjaldnast ábyrgð í samdrætti þegar kreppir að. Leið sumra ríkisstarfsmanna í launum er að fara upp með frjálsa markaðnum og njóta svo þeirra hlunninda sem fylgja því að vera á spennum.



„Ríkið er ekkert annað en fólkið í landinu.“

Sveitarstjórnarstigið er með sama brag og ríkið. Bæjarstjórnir í röðum með milljónir króna í mánaðarlaun, umkringdir aðstoðarmönnum og aðstoðarmönnum aðstoðarmanna. Í stjórnnum sveitarfélaga situr svo fólk, oft og tíðum með himinhá laun fyrir sáralítið framlag. Ekki er til svo aumur hreppur að hann hafi ekki gæðinga á fóðrum. Dæmi eru um sveitarfélög með 40 íbúa skráða en aðgerðalausan oddvita með há laun og blástyrki. Oddvitinn tekur til sín persónulega meira en allar útsvarstekjur sveitarfélagsins. Glórulaust. Undir sveitarstjórnnum eru skólastjórnir sem þurfa aðstoðarskólastjóra og sviðsstjóra. Gamli góði kennarinn er svo neðst í gogg-unarröðinni. Hver húfan er upp af annarri. Undir ruglinu standa síðan útsvarstekjur. Því miður er íslenska samfélagið einkennandi fyrir það sem nefnt er Parkinsonlög málið. Píramídið fer smám saman á hvolf og stöðugt færri þurfa að standa undir fleiri ónyttjum. Augljóst er að menn þurfa að taka til hendinni og aðlaga rekstur ríkisins að þeim veruleika sem blasir við. Menn verða að skera niður og koma flottræflum niður á jörðina. Einstakir ráðherrar ættu að sýna gott fordæmi og losa sig við einkabílstjóra og fækka aðstoðarmönnum til að sýna fordæmi. Við verðum að straumlínulaga ríkisreksturinn og létta þar með launafólki og almenningi röðurinn. Annars liggur í loftinu að stórfelldar skattahækkunar dýnir á almenningi til þess að viðhalda uppblásnum og ofvöxnum ríkisrekstri. Þegar samdráttur í einkageiranum er orðinn að veruleika er verkefnið að taka til hjá ríki og sveitarfélögum. Annars blasir við að launafólk verði blóðmjólkað með ófyrirsjáanlegum afleiðingum.



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Ingu Sæland

Það sem skiptir máli

■ Aldrei hefði ég trúað því að óreyndu að ég ætti eftir að lifa þá tíma sem nú fara í hönd. Við mætum ósýnilegum óvini sem lagt hefur alla heimsbyggðina á hliðina. Veira sem svífur um á meðal okkar og drepur þau sem eru veikust fyrir. Eina ráðið gegn henni felst í samtakamætti okkar sjálfrá. Þessi heimsstyrjöld verður ekki unnin með herkænsku færustu herforingja. Þeir standa jafnráðþrota gagnvart henni og við hin. Á svona einstæðum tímum er ástæða til að staldra við og hugleiða af einlægni, hvað skiptir okkur öll mestu máli. Nú þurfum við að standa saman öll sem eitt og gæta þess að enginn verði skilinn út undan.



Íslenska ríkisstjórnin hefur ráðist í margar mikilvægar björgunaraðgerðir fyrir fyrirtækin í landinu.

Hundruðum milljarða þar sem enginn veit lokatöluna, á að dæla út í lífæðar samfélagsins. Berjast verður gegn algerri botnfrystingu og langtíma efnahagshruni. Spyryna verður við fótum svo við séum tilbúin að keyra okkur upp á ný að loknum sigri á þessari andstýggðar styrjöld við veiruna.

Þetta get ég fallist á. Um leið er ég þó verulega ósammála því hvernig komið er fram við almannatryggingaþega, láglaunafólk og tugi þúsunda fólks sem misst hefur vinnuna og er nú komið á atvinnuleysisbætur. Hugsíð ykkur, að á sama tíma og þetta blasir við, þá þykir það sjálfsgat mál að dæla hundruðum milljóna í einkarekna fjölmiðla í eigu auðmanna sem sumir eru beintengdir við stjórnmalaflokka. Það er hins vegar eins og maður sé að taka á þingmeirihlutanum með glóandi töngum, þegar beðið er um hækkun á atvinnuleysisbótum og hækkun á strípuðum greiðslum frá almannatryggingum.

Grátlegt er, að á sama tíma og það þykir sjálfsgat að hækka laun þingmanna og æðstu embættismanna meðan við erum í miðju auga stormsins, þá þykir jafnsjálfsagt að fátækasta fólkið í landinu haldi

áfram að leppa dauðann úr skel. Frá áramótum hefur gengi krónunnar gagnvart dollar fallið um 17%. Það þarf engan speking til að sjá á hverjum það bitnar helst. Vitanlega á neytendum og um leið þeim sem áttu ekki fyrir salti í grautinn fyrir COVID-19 falardurinn og hvað þá nú.

Allt bendir til að verðbólguþraugurinn muni æða af stað með skelfilegum afleiðingum fyrir heimilinn í landinu. Verðtryggð lán þeirra munu þá margfaldast eins og svo margir fengu að reyna í kjölfar efnahagshrunsins 2008. Þar brunnu yfir tólf þúsund heimili á verðbólguþálínu. Fjölskyldurnar voru bornar út á götu.

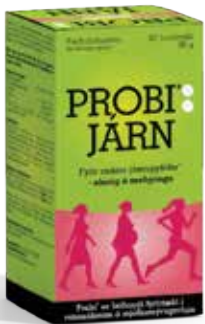
Fjármálaráðherra og seðlabankastjóri hafa báðir sagt að það sé lítil sem engin hættu á að verðbólga gjósi upp. En almenningur er löngu hættur að trúa fagurgala stjórnmalamanna. Enda er fólk brennt eftir gjaldborgina sem um það var reist eftir hrun á sama tíma og skjaldborgin var reist um fjármálastofnanir og peningamenn, þá hina sömu sem settu okkur á hausinn. Það er lágmarksvirðing við fjölskyldurnar og heimilinn í landinu að frysta verðtryggingu neytendalána svo að öryggi þeirra sé tryggt. Við verðum að setja belti og axlabönd á fleira en fyrirtæki í landinu. Hér býr líka fólk.

„Á svona einstæðum tímum er ástæða til að staldra við og hugleiða af einlægni.“

Höfundur er alþingismaður og formaður Flokks fólksins.

Aðsendar greinar ásamt mynd af höfundi sendist á ritstjorn@birtingur.is. Hámarkslengd texta er 450 orð.

Probi® Járn - fyrir aukna upptöku járn og til að viðhalda góðum járngildum



Probi® Járn

- Probi® mjólkursýrugerlar
- járn
- C-vítamín
- fólasín

Probi® Járn er milt í maga og hentar einnig á meðgöngu



www.abelheilsuvorur.is



4 *Áhugi eykst á garðyrkju*
Þjóðin vill rækta eigið grænmeti og ávexti í stað þess að reiða sig á innflutning.



8 *Skelltu þér í lautarferð*
Skemmtilegt er að gera sér dagamun af og til.

MANNLÍF

/ Vorverkin

sb

ÞUDAGURINN 8. MAÍ 2020 | Í SAMSTARFI VIÐ | Stúdíó Birtíngur



Vorverkin

LANDBÚNAÐARHÁSKÓLI ÍSLANDS
SAMSTARFI VIÐ STÚDÍÓ BIRTÍNG

Framtíðin er græn

Innan garðyrkju í dag eru blómlegar atvinnugreinar sem hafa á að skipa metnaðarfullu fagfólki sem vinnur ötullega að því að framleiða matvæli með ýmsum aðferðum, gróður sem hentar innanhúss sem utan, afskorin blóm sem gleðja við öll tækifæri, sem ræktar skóg og sinnir honum frá gróðursetningu til grisjunar og mótar og fegrar okkar nánasta umhverfi með gróðri og grjóti/hellum svo sómi er að. Grunnur að góðri fagþekkingu er að sjálfsögðu menntun og þjálfun í viðkomandi störfum. Garðyrkjunám Landbúnaðarháskóla Íslands (LbHI) fer fram í Garðyrkjuskólanum á Reykjum í Ölfusi, rétt ofan við Hveragerði.



RÆKTUN & FÆÐA



SKIPULAG & HÖNNUN



NÁTTÚRA & SKÓGUR



WWW.LBHI.IS



Vorverkin

LANDBÚNAÐARHÁSKÓLI ÍSLANDS Í
SAMSTARFI VIÐ STÚDÍÓ BIRTING

Skólinn mun á næstu árum leggja höfuðáherslu á að efla rannsóknir og alþjóðastarf og samþætta rannsóknir, nýsköpun og kennslu.



Starfsemi Landbúnaðarháskóla Íslands (Lbhl) snertir öll 17 sjálfbærnimarkmið Sameinuðu þjóðanna, að engu undanskildu. Stefna skólans til framtíðar speglar þau og stefnu ríkisstjórnarinnar um sjálfbæra þróun, loftslagsmarkmið, ósnortin víðerni og verndun náttúru og lífs. Skólinn mun á næstu árum leggja höfuðáherslu á að efla rannsóknir og alþjóðastarf og samþætta rannsóknir, nýsköpun og kennslu og þannig þjóna því hlutverki að skapa og miðla þekkingu á sviði sjálfbærrar nýtingar auðlinda, umhverfis, skipulags og matvælaframleiðslu á norðurslóðum.

Starfsmenntanám

Starfsmenntanám á garðyrkjubrautum er hagnýtt tveggja ára bók- og verklegt nám í skólanum auk 60 vikna verknámi undir handleiðslu garðyrkjufræðings eða meistara úti í atvinnulífinu. Boðið er upp á nám á öllum sviðum garðyrkju, ylraekt, lífrænni ræktun matjurta, garð- og skógarplöntuframleiðslu, blómaskreytingum, skruðgarðyrkju og skógtækni á braut skógar og náttúru. Að auki býður skólinn upp á öflugt tveggja ára starfsmenntanám í búfræði og fer það fram á Hvanneyri. Umsóknarfrestur er til 15. júní 2020 fyrir haustönn 2020 en tekið er inn á garðyrkjubrautir annað hvert ár. Sótt er um á www.lbhi.is

Grunn- og framhaldsnám

Í BS-námi er áhersla lögð á sveigjanleika þar sem nemandinn hefur tækifæri til að laga námið að aðstæðum og áhugasviðum sínum ásamt því að



Í starfsmenntanám Landbúnaðarháskóla Íslands er hægt að sérhæfa sig á ýmsum sviðum landbúnaðar.

öðlast breiðan bakgrunn fyrir margvísleg störf eða frekari menntun. Brautir eru búvísindi, hestafræði, landslagsarkitektúr, skógfræði, og náttúru- og umhverfisfræði. Einstaklingsmiðað rannsóknarnám til meistara- og doktorsprófs í búvísindum og ýmsum greinum náttúru- og umhverfisvísinda er einnig í boði við skólann. Meistaránámsbraut í skipulagsfræði er kennd á starfsstöð skólans á Keldnaholti í Reykjavík og einnig er boðið upp á PhD-nám í skipulagsfræði. Nýjasta meistaránámsbrautin við skólann er alþjóðleg braut sem býður hágæða rannsóknatengt

framhaldsnám á fræðasviði umhverfisfræða ásamt hagnýtri reynslu á Grænlandi, Íslandi og annars staðar á Norðurlöndum. Brautin kallast umhverfisbreytingar á norðurslóðum (e. Environmental Changes at Higher Latitudes) og hefst á haustönn 2020. Umsóknarfrestur í grunnnám er til 15. júní og í framhaldsnám til 20. maí. Sótt er um, eins og áður sagði, á www.lbhi.is.

Garðyrkjunám Landbúnaðarháskóla Íslands (Lbhl) fer fram á Reykjum í Ölfusi, rétt ofan við Hveragerði.

Við gegnum lykilhlutverki í þeim þáttum sem snúa að þróun landbúnaðar, nýtingu náttúruauðlinda, skipulagsmála, umhverfis- og loftslagsmála ásamt samfélaginu og efnahagslífinu í heild.



RÆKTUN & FÆÐA



NÁTTÚRA & SKÓGUR



SKIPULAG & HÖNNUN

Hlutverk Lbhl er að skapa og miðla þekkingu á sviði sjálfbærrar nýtingar auðlinda, umhverfis, skipulags og matvælaframleiðslu á norðurslóðum. Við leggjum áherslu á að efla rannsóknir, nýsköpun og kennslu með sjálfbærni, hagsæld og framsækni að leiðarljósi. Við þjódum góða þjónustu til nemenda í litlum skóla með mikla sérstöðu. Námið er vandað og hagnýtt og boðið uppá starfsmennta- og iðnnám, grunnnám og framhaldsnám. Kannaðu málið á www.lbhi.is!

SÆKTU UM FYRIR 15.JÚNÍ
WWW.LBHI.IS



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



TRÉSMIÐJAN STÍGANDI

FAGMENN Í TRÉVERKI **SÍÐAN 1947**

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



Vorverkin
GARÐYRKJA

Hugsunargangur landans er að breytast

Áhugi landsmanna á garðyrkju tók heljarstökk eftir bankahrún og vex með hverju árinu. Auður I. Ottesen, smiður og garðyrkjufræðingur, býst við sprengingu í lífrænni ræktun innan tíu ára enda vilji þjóðin rækta eigið grænmeti og ávexti í stað þess að reiða sig á innflutning.



Auður I. Ottesen, smiður og garðyrkjufræðingur.

Vafalaust eru fáir Íslendingar með jafngræna fingur og Auður I. Ottesen, smiður og garðyrkjufræðingur, sem hefur frá árinu 2000 gefið út tímaritið Sumarhúsið og garðurinn ásamt eiginmanni sínum Páli Jökli Péturssyni, auk þess sem hún hefur gefið út ellefu garðyrkjubækur, haldið fjölda námskeiða og staðið fyrir stórum garðyrkjusýningum undanfarin ár. Hjónin hafa búið á Selfossi síðan árið 2011 þar sem þau halda m.a. námskeið og skipuleggja hátíðir í garðinum heima hjá sér. Bankahrúnið og yfirstandandi heimsfaraldur eiga það sameiginlegt að hennar sögn að hafa vakið áhuga ólíkra hópa í samfélaginu á garðyrkju. „Áhugi á garðyrkju tók heljarstökk í bankakreppunni árið 2009. Fyrir þann tíma átti allt að vera svo ljómandi fínt í garðinum en garðyrkjuverkin sjálf máttu alls ekki vera tímafrek, allt átti að vera fyrirhafnarlaust. Þetta gjörbreyttist í efnahagshruninu, ekki síst hjá unga fólkinu sem fyllti alla glugga af tómataplöntum og pottablómum. Skólagarðarnir sem var búið að afleggja var breytt í grenndargarða og þangað flyktist fólk með fræ og forræktaðar plöntur um allt land til að rækta til matar.“

Breytt hugsun

Þá varð tengingin við náttúruna lífsnauðsynleg og lopapeysan og gúmmítúttur urðu vinsælar á ný. „Vörubretti og allt sem var endurnýtanlegt komst í tísku. Til marks um áhugann voru garðyrkjusiður þær fjölmennustu á Facebook. Hverjum hefði dottið í hug að síða sem Hafsteinn Hafliðason garðyrkjufræðingur stofnaði um pottaplöntur næði 25.000 vinum? Í COVID-19 faraldrinum er ánægjulegt að verða vitni að því að unga fólkið sem býr í blokkum gerir nú kröfu um að fá hluta af túnunum við blokkina undir ræktun á grænmeti. Það gleður mitt garðyrkjuhjarta.“

Hún segist vera nokkuð bjartsýn á enn frekari áhuga landsmanna á ræktun, þá helst lífrænni ræktun. „Ég á von á sprengingu í lífrænni ræktun innan tíu ára. Hugsunargangur landans er að breytast, bæði vegna jarðtengingarinnar og vegna alvarlegs ástands í loftslagsmálum. Einnig finn ég fyrir aukinni kröfu um að þjóðin geti ræktað sitt eigið grænmeti og ávexti í stað þess reiða sig á innflutning. Ég gleðst yfir öllum röddum sem gera kröfu um að garðyrkjubændur fái betri kjör á rafmagni til að framleiða samkeppnishæfar afurðir. Svo fagna ég COVID-19 lausnum ríkisstjórnarinnar þar sem fjármunum er ráðstafað í nýsköpun í matvælaíðnaði.

Slíkt gefur nýútskrifuðu fagfólki tækifæri sem var áður ógerningur án stuðnings.“

Breyttir kennsluhættir

Samkomubannið hafði áhrif á námskeiðahald Auðar, eins og aðra, en vorin eru stór vertíð fyrir hana. Þetta tímabil hefur þó verið lærdómsríkt fyrir hana eins og fleiri þar sem hún lærði m.a. á Zoom-forritið og færði um leið námskeiðin sín yfir á netið. „Ég hef frá árinu 2009 kennt rúmlega 2.000 manns að rækta krydd- og matjurtir og ýmislegt annað tengt garðyrkju- og sumarhúsalífni, m.a. í sérhönnuðum sýningar- og kennslugarði á heimili okkar hjóna á Selfossi.“

Yfirfærslan yfir á netið sló svo sannarlega í gegn. „Fyrsta námskeiðið var á vegum Farskólans á Sauðárkróki og Símennt-unarmiðstöðvar Eyjafjarðar. Námskeiðið seldist upp og ég kenndi þremur hópum þar að forrækta grænmeti og að rækta grænmeti og krydd í útirækt. Það má eiginlega segja að námskeiðin hafi slegið í gegn og nú hef ég kennt í öllum landshlutum og nemendurnir orðnir rétt um 200. Þetta hefur verið ofboðslega gaman og gefandi.“

Yngri karlar sækja á

Hún segir það jákvætt að bæði ungt og eldra fólk sækir námskeiðin. „Tæplega helmingur hefur aldrei ræktað áður en vill rækta sitt eigið krydd og grænmeti og verða sjálfbærari. Konur hafa hingað til verið í miklum meirihluta en karlar sækja á, sérstaklega yngri karlmenn sem hafa brennandi áhuga á ræktun.“

Þrátt fyrir allt er hún bjartsýn á sumarið og nefnir þar til sögunnar eigið verkefni sem hún kallar Kíktu í skúrinn til Auðar. „Ég stefni á að bjóða upp á verkleg námskeið í bílskúrnum sem ég er að rífa núna og endursmíða. Námskeið í garðyrkju, smíði garðhúsgagna og er fram í sækir steypuverka. Svo vil ég geta farið að taka á móti gestum í garðinn.“

Lifandi tákn

Ef allt gengur eftir mæta gestir á viðburðinn Stefnumót við Múlatorg 18. júlí í garðinum hjá þeim hjónum. „Ég vona innilega að þetta geti orðið því ég elska að hitta fólkið mitt og miðla af öllu því sem við erum að fást við í garðinum. Að öllu óbreyttu munum við bjóða upp á handverks- og listamarkað og vörusölu fyrir garð- og sumarhúsa eigendur. Lifandi tónlist ómar allan daginn og við erum með ljósmynda- og listasýningar í garðinum auk þess að sýna hvernig hægt er að smíða garðhúsgögn, steypa skrautmuni og ýmislegt garðyrkjutengt.“

Auður ætlar einnig í sumar að vinna að sjálfbærri garðyrkju í upphækkuðu beði sem er í miðjum garðinum en þar ræktar hún fjöldann allan af tegundum sem allar gefa af sér til átu. „Ég er hreykin af beðinu mínu því það er lifandi tákn um að það er hægt að ná mun betri árangri með lífrænni ræktun með ánamöðkum í hundraðavis sem næra plönturnar með eigin skít. Mér sýnist að uppskeran úr þessu beði sé um 30% meiri en í hefðbundinni ræktun í grenndargarðinum þar sem ég rækta líka.“



”

„Ég stefni á að bjóða upp á verkleg námskeið í bílskúrnum sem ég er að rífa núna og endursmíða.“



Tryggðu þér fróðlegt ár

SUMARHÚSIÐ & GARÐURINN

NR. 337 • K.TBL. MARS 2020 KR. 1.980.-

Rafbílar, framtíðin er núna

Smáhús

Lífkol

Hvar finnst þér gott að hanga?

Kaffi er gott

Heimatilbúin páskaegg

Arctic Heart
Hjarta norðursins

Viltu eiga með okkur fróðlegt ár með einstaklega flottu og fróðlegu tímariti sem er alltaf í takt við tímann.
www.rit.is/askrift

Smelltu þér í áskrift!

Sími 578 4800 og www.rit.is



Ennþá meira úrval af listavörum

WorkPlus
Strigar frá kr. 195



Kolibri penslar
Handgerðir þýskir penslar
í hæsta gæðaflokki
á afar hagstæðu verði



Kolibri trönur
í miklu úrvali, gæða-
vara á góðu verði



Listverslun.is

Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17



V
Vorverkin
SUMARHÚS

Gamall hefilbekkur er hér notaður sem eldhúseyja í fallegu sumarhúsi undir Brekkufjalli.



Stillingin hér er grófur og á sama tíma hlýlegur. Borðstofuborðið var upphaflega úti á palli þegar húsið var keypt en hefur nú fengið fastan stað innandyra.



Eldhúsinnréttingin er úr IKEA og hillurnar eru sérsmíðaðar úr borðplötum sem einnig eru þaðan.

Ferðagleði innanlands

Íslendingar hafa verið hvattir til þess að ferðast innanlands í sumar og hefur áhuginn strax vaxið til muna. Við státum af merki- legu umhverfi og erum í miklu í návígi við hreinleika náttúrunnar. Ótal gönguleiðir er að finna um allt land, fossar spretta úr hraunjöðrum víðast hvar á landinu og má segja að orka íslenskrar náttúru eigi sér enga hliðstæðu. Sumarbústaðir landsmanna eru af öllum stærðum og gerðum og munu ferðaglaðir Íslendingar sjá til þess að þeir standi ekki auðir í sumar. Hér eru nokkrar hugmyndir fyrir sumarhúsið, bæði innan- og utanhúss en fólk veitir sér iðulega meira frelsi í lita- og húsgagnavali og leyfir hug- myndafluginu að teyma sig áfram.



Gamall, notalegur hægindastóll sem fær nýtt hlutverk í sumarhúsi- nu.



Sófaborðið er gert úr stórra spýtu sem fannst veðruð úti í skurði. Glæðlegir litir í bland við náttúruna koma vel út.

ERTU Í GARÐVINNU?

Þá getur Vörubílastöðin Þróttur aðstoðað þig. Erum með sand, drenmöl, þakmöl og tókum á móti jarðúrgangi á Sævarhöfða 12.



ERUM MEÐ ALLAR TEGUNDIR AF VÖRUBÍLUM



**HVAÐ GETUM VIÐ
GERT FYRIR ÞIG?**



Vörubílastöðin Þróttur - Sævarhöfða 12
Sími: 577 5400 - throttur@throttur.is





Vorverkin
EITT OG ANNAÐ



Lautarferð

Á góðviðrisdögum er skemmtilegt að gera sér dagamun, smyrja nesti og pakka niður helstu nauðsynjum til lautarferðar.

Það þarf ekki alltaf að leita langt yfir skammt en lautarferð getur farið fram í nærliggjandi umhverfi eða á öðrum grænum og gróðursælum stöðum sem fljótlegt er að nálgast. Lautarferð úti í garði getur verið skemmtileg tilbreyting, teppi á grasið og annað tilheyrandi. Mörg hentug, græn og fjölskylduvæn svæði er að finna á höfuðborgarsvæðinu sem eru kjörin til útiveru í góðra vina hópi. Góður matur og drykkur við hönd, jafnvel bók eða önnur afþreying fyrir alla aldurshópa og stemning sem leitast er eftir; gæða-stund með fjölskyldu, vinum, algjör afslöppun, leikir og fjör.

Hvað er gott að hafa með sér í lautarferð

- Teppi og púða
- Nestiskörfu, kælitösku
- Gott nesti: til dæmis ávexti, grænmeti, brauðmeti og álegg
- Servíettur og blautburkur
- Kaffi í brúsa
- Kalda svaladrykki
- Þráðlausan hátalara (hlustið á náttúruna)
- Góða bók eða aðra afþreyingu
- Mikilvægt er að muna eftir að skilja ekki eftir neitt rusl
- Sólvörn
- Áhöld
- Upptakari eða tappatogari
- Lítið bretti
- Góður beittur hnifur
- Glös og diskar
- Gafflar og skeiðar

Bjargey fékk draumapallinn



■ Bjargey Ingólfssdóttir segir á vefsíðu sinni bjargeyogco.com frá framkvæmdum fjölskyldunnar, sem nýlega stækkaði pallinn við heimilið og útbjó sannkallaða paradís til að nota og njóta þegar veður er gott. „Draumurinn var að stækka pallinn og fá okkur heitan pott,” segir Bjargey. „Geta grillað og borðað úti, verið með blóm, plöntur og sólbaðsaðstöðu.” Nýi pallurinn er töluvert veglegri en sá gamli, eða 75 fm í stað 10 fm áður. Sjáðu fleiri myndir og lýsingar á mannlíf.is og á vefsíðu Bjargeyjar.

Vasast í blómum

■ Afskorin blóm í vasa geta líffgað verulega upp á heimilið og á sumrin er sérlega gaman að tína villt blóm og setja í falleg ílát. Tilvalið er að leika sér svolítið með blómin, blanda saman villtum, afskornum og blómum úr garðinum og hugsa út fyrir boxið hvað varðar vasa og framsetningu. Hver segir að blóm þurfi endilega að vera í blómavasa? Hægt er að nota vatnskönnur, fallega bolla eða glös og gamlir tekatlar eða kaffikönnur geta vel hýst frjálsglegan blómvönd á eldhúsbörðinu. Ýmsar grænar plöntur og strá geta líka hentað vel í vöndinn. Hér gildir í raun að gefa hugmyndafluginu lausan tauminn.

Lúpínur hafa sjaldan verið vinsælli enda er lúpínubreiður að finna víðast hvar um landið. Lúpínur og kerfill koma vel út saman, einfalt og ódýrt og ósköp fallegt.



Ert þú með allt á hreinu 2020?



Jakkaföt og skyrturn



Gluggatjöld og áklæði



Úlpur, kápur og frakkar



Rúmföt og heimilisþvottur



Kjólar og blússur



Servíettu- og dúkaþvottur



Við tökum vel á móti herðatrjáum og endurnýtum



Háaleitisbraut 58–60 • 108 Reykjavík • haaleiti@bjorg.is • www.facebook.com/efnalauginbjorg • Sími: 553 1380



Sleggjan



„Spurning hvort þetta endur-speglar fjölmiðil-inn Markaðinn eða fjölmiðla yfirleitt eða bara samfélagið, en í nýútkomnum Markaði Fréttablaðsins eru 22 ljósmyndir af karlmönnum (að meðtöldum myndum af blaðamönnum sem allir eru karlkyns) en 2 myndir af konum,“ segir Illugi Jökulsson rithöfundur í Facebook-hópnum Fjölmiðlanörðar, þar sem hann setur út á efnistöð nýjasta tölu-blaðs Markaðar Fréttablaðsins.



„Í dag kynnti Sam-fylkingin nýtt merki, þar er um að ræða hvítan hring á rauðum fleti. Ætli þeim hafi á einhverjum tímapunkti dottið í huga að gúgla hverskonar samtök noti helst það myndmál? Samfylkingin á ekkert skylt við þessi samtök og þess vegna veltir maður fyrir sér af hverju þetta myndmál sé notað,“ segir Elliði Vignisson sveitarstjóri í færslu á Facebook, og uppskar fjölda ummæla og gagnrýni.



„Þetta er svo brjóst-umkennanlegt kjaftæði í þér. Hefur þú aldrei séð rautt lógó eða hring? Tökum dæmi,“ svarar Karen Kjartansdóttir, framkvæmdastjóri Samfylkingar, færslu Elliða og birtir mynd með athugasemd sinni.



„Já, ég er með spurn-ingu fyrir Þórólf. Nú stendur til að opna sund-laugar fyrir almenning 18. maí. Stendur til að halda áfram að leyfa gömlum mönnum að þurrka á sér punginn með hárbílsurum að upp-fylltum ákveðnum skilyrðum eða þurfa þeir að bíða eftir næstu tilslökun?“ spyr Atli Fannar Bjarkason, verkefnastjóri vefút-gáfu og samfélagsmiðla á RÚV, á Twitter.



„Ég bý svo vel að hafa á heimilinu sérfræðing í sóttvörnum og geðlækningum. Og ekki bara það heldur er sérfræð-ingurinn ljóðskáld gott. Grunar að eftirfarandi kveðskapur, sem var skilinn eftir á náttborði mínu, sé kominn frá þessum mikla sérfræðingi, Ástríðan er ekki dauð, þótt öðru sé að hraka, holdið orðið eins og brauð, sem á eftir að baka. Þannig er að eldast, ekkert fær því breytt, grána bæði og geldast, og geta ekki neitt.“

Brynjar Níelsson, þingmaður Sjálf-stæðisflokksins, um fjölskyldulífið í færslu á Facebook.

Góð vika



Hárgreiðslufólk og rakarar

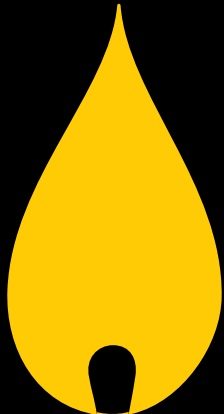
Það var heldur betur handagangur í öskjunni þann 4. maí þegar hárgreiðslu- og rakarastofur fengu leyfi til að taka á móti viðskiptavinum eftir samkomubannið. Allir, og ömmur þeirra, flyktust í klippingu og komust færri að en vildu. Vefsíður birtu myndir af alls kyns frægu fólki í stólum hárgreiðslustofanna um allt land og alls staðar var gleðin ríkjandi. Enda hreint út sagt orðin hörmung að sjá ýmsa eftir margra vikna klippingarleysi. Meðal þeirra sem mættu í stólinn voru samgöngu- og sveitarstjórnarráðherrann, Sigurður Ingi Jóhannsson, og ástmögur þjóðarinnar þessar vikurnar, Víðir Reynisson yfirlögregluþjónn. Kortavélar hárgreiðslustofanna höfðu vart undan og óhætt að segja að hárgreiðslufólk og rakarar hafi átt sína bestu viku langalengi.

Slæm vika



Íslenskir tónlistarmenn

Íslenskir tónlistarmenn fengu áfall í vikunni þegar upplýst var að tveggja metra reglan yrði væntanlega í gildi út þetta ár. Það þýðir auðvitað að ekki verður hægt að halda tónleika og sjá tónlistarmenn fram á að verða meira og minna tekjulausir það sem eftir er ársins. Fjöldi landsþekktra tónlistarmanna tjáði sig um málið á Facebook og Twitter og var þungt í þeim hljóð-ið. Bragi Valdimar Skúlason sagði að dagurinn væri „kolbikasvartur fyrir listafólk“, Bubbi Morthens lýsti því yfir að hann yrði nánast atvinnulaus ef ekkert tónleika-hald yrði og Bó sjálfur, Björgvin Halldórsson, sagði að þetta þýddi „ekkert smávegis tjón,“ og bætti við: „Við verðum að fá einhverja hjálp með að minnka það. Nú er ekki hægt að kenna neinum um nema þessari andskotans veiru.“ Heldur betur svört vika fyrir listafólkið okkar.



FUNGYN | VIÐ SVEPPASÝKINGU Í LEGGÖNGUM

- 1 HYLKI TIL INNTÖKU
 - EIN MEÐFERÐ
 - SKJÓT VIRKNI
 - INNIHELDUR FLUCONAZOLUM
- Fungyn 150 mg hart hylki. 1 hylki í pakka. Inniheldur flúkónazól. Ábending: Fungyn tilheyrir flokki lyfja sem kallast sveppalyf. Án ávísunar frá lækni er Fungyn notað við sveppasýkingu í leg-göngum af völdum gersveppsins Candida hjá konum, sem áður hafa verið greindar með sveppasýkingu. Einkennin eru meðal annars kláði og sviði í leggöngum og á ytri kynfærum. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

FÆST ÁN LYFSEÐILS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEÐILINN FYRIR NOTKUN

alvogen.is





Menning

AFÞREYING

Syngjandi skipulagsnörd

Söngkonan Alma Rut lærir sálfræði meðfram því að syngja og segir mikil forréttindi að vinna við helsta áhugamálið, tónlistina. Alma Rut er undir smásjánni að þessu sinni.

Texti / Guðrún Óla Jónsdóttir

Fullt nafn: Alma Rut Kristjánsdóttir

Aldur: 40 ára

Starfsheiti: Söngkona og sálfræðinemi.

Áhugamál: Það eru náttúrlega algjör forréttindi að fá að vinna við mitt helsta áhugamál, tónlistina. En einnig les ég mikið og elska að læra nýja hluti.

Hvað færðu þér í morgunmat? Oftast salat og egg.

Hvað óttastu mest? Börnin mín eru alltaf efst í huga mér og ég geri allt til að passa upp á að þau séu í góðu jafnvægi. Ætli ég óttist ekki mest að það komi eitthvað fyrir þau.

Byrðu yfir leyndum hæfileika? Ég er mjög mikið skipulagsnörd. Ég verð t.d. miklu glaðari við að fá áfyllingu í merkivélina mína, en við að fá blóm.

Hver er mesta áhætta sem þú hefur tekið? Ætli það sé ekki þegar ég var 19 ára og ákvað að flytja til Spánar. Fór út sem au-pair til Alicante, algjörlega „mállaus“ en endaði með því að vera þar í samtals um eitt og hálft ár. Fór líka í skóla til Barcelona og kom heim reynslunni ríkari og þroskaðri, með hugrekki í öðrum vasanum og þriðja tungumálið í hinum.

Hver væri titillinn á ævisögunni þinni? Danssporin eru: Tvö skref áfram og eitt skref aftur á bak.

Hver myndi leika þig í bíómyndinni? Það yrði að vera einhver sem gæti líka sungið, t.d. Mandy Moore.

Hvaða þættir eru í uppáhaldi hjá þér þessa stundina? This is Us, þeir eru svo yndislega vel gerðir. Ég græt og hlær yfir hverjum einasta þætti.

Hvað geturðu sjaldnast staðist? Bros barnanna minna. Þau eru orðnir unglingar, en bræða mig enn þá.

Hvaða smáforrit er ómissandi? Audible er í mikilli notkun. Ég hlusta mjög mikið á hljóðbækur.

Instagram eða Snapchat? Ég nota Instagram mun meira en Snapchat.

Hvaða tjámerki (emoji) notarðu oftast? Ætli það sé ekki facepalm eða see no evil-apinn.

Söngkonan Alma Rut les mikið og elskar að læra nýja hluti.



Það er einnig mikilvægt skref í átt að yfirsýn yfir eigið líf og skilning á sjálfum sér að vita hvar þú átt stuðnings von og hvers eðlis hann er.

Hvert liggur leið?

Allflestir spyrja sig reglulega hvert þeir stefni í lífinu, velta fyrir sér hvort þeir séu á réttri leið og ánægðir með þær ákvarðanir sem leitt hafa þá á þennan stað. Svörin við þessum spurningum eru ekki alltaf skýr og alls ekki auðvelt að komast að niðurstöðu. Mörgum finnst þeir þess vegna gersamlega týndir og áttavilltir. Það er hvorki óeðlileg né óalgeng tilfinning.

Hér eru nokkrar góðar staðhæfingar en vangaveltur um þær geta veitt betri innsýn í eigin þrár og langanir.

1. Vertu besta útgáfan af sjálfum þér

Of oft láta menn sjálfa sig sitja á hakanum. Í dagsins önn er auðvelt að gleyma að maður þarf að taka sér tíma til að vera og njóta sín, ekki bara í sumarfríinu heldur á hverjum degi. Að vera maður sjálfur þýðir að þú ræktar áhugamál eða gerir eitthvað sem þú hefur verulega ánægju af. Það skiptir engu hvort það er að setjast niður með bók, fara í sund, dansa eða elda þriggja rétta kvöldverð. Skrifaðu hjá þér hvað veitir þér ánægju og njóttu þess oftar. Góðar vísbendingar um hvað nærir þig er líðan þín eftir að þú hefur ástundað þetta.

Auk þessa er gagnlegt að skoða á hvaða stöðum þér líður best. Er heimilið þinn griðastaður eða kannstu best við þig á toppi fjalls? Er bóka-safnið þinn vettvangur, skólastofan eða vinnustofa listamannsins? Ef svo er veltu þá fyrir þér hvernig þú getur endurskapað daglegt umhverfi þitt þannig að það endurspegli meira þessa staði.

Að lokum skaltu skrifa niður fullyrðingar um þig frá öðrum sem í gegnum tíðina hafa farið í taugarnar á þér og glatt þig. Varstu sátt/ur við þegar þér var sagt að þú værir ákveðin/n og áráðin/n? Fór í taugarnar á þér þegar þú varst sögð ófélagslynd/ur og leiðinleg/ur? Ertu sammála þessum staðhæfingum? Nú ef þú ert ófélagslynd/ur, hvað er þá að því? Hugsanlega líður þér best einni/einum og hvers vegna þá að berjast við að skríða út úr skelinni bara fyrir aðra?

2. Finndu út hvað endurnærði þig og hvað dró úr þér allan mátt í síðasta mánuði

Við gerum ótrúlega margt á einum mánuði og ýmsu erum við fljót að gleyma. Ákveddu þess vegna í byrjun eins mánaðar að halda nákvæma dagbók yfir allt sem þú tekur þér fyrir hendur. Bættu við á hverju kvöldi vangaveltum um hvernig þér leið eftir hverja og eina framkvæmd. Ef þú tókst til í íbúðinni hvað gaf það þér? Fylltist þú orku og gleði þegar þú sást hvað allt var fínt eða varstu bara þreytt/ur? Ef þrífín gáfu þér gleði getur þú ráðið af því að þér líði best í skipulögðu og hreinu umhverfi, að þú þrífist ekki innan um drasl og óreiðu.

Það er vitneskja. Hvað með bíóferðina eða leiksýninguna sem þú sást? Varstu glöð/glaður þegar þú komst heim? Opnaði hún hug þinn þannig að þú hafðir þörf fyrir að ræða um efnið við aðra?

Allar athafnir okkar skilja okkur eftir með einhvers konar tilfinningar, vondar, góðar og allt þar á milli. Þessar tilfinningar segja þér ótalmargt um hvers konar persóna þú ert og hvað er líklegt til að veita þér ánægju í lífinu. Allt slíkt eru vísbendingar um hvaða stefna hentar þér og getur verið mikilvæg leið til að vinna markmiðssetningu út frá. Hvað gefur þér mesta orku? Hvenær var ég stoltust/astur af sjálfri/sjálfum mér? Það getur oft komið á óvart hvað kemur upp á yfirborðið í svona sjálfskoðun. Þú gætir til að mynda hafa fundið mesta ánægju í umgengni við aðra eða þegar þú varst að vinna að krefjandi verkefni í vinnunni, æfingar í ræktinni gætu hafa glatt suma mest og útivera með hundiinn aðra.

”

Allar athafnir okkar skilja okkur eftir með einhvers konar tilfinningar, vondar, góðar og allt þar á milli.

3. Hugsaðu smátt

Einhverjum kann að finnast þetta öfugmæli þegar verið er að ræða um drauma og stefnu manns í lífinu en margt smátt gerir eitt stórt. Nú ættu verkefnin hér að ofan að hafa skilað árangri og þú með skýrari sýn á hvað nærir þig og veitir þér gleði. Þá er kominn tími til að velta fyrir sér hvernig þú fjölgar þeim stundum sem þú verð í athafnir af því tagi. Það þýðir að næsta skref er að fá færi á að koma einhverju þessu líkt inn í dagskrána á hverjum degi. Enginn getur séð af mörgum klukkustundum en allir ættu að geta fundið tíu mínútur hér eða korter þar. Spurðu þig hvað er það minnsta sem ég get gert til að fá meira af þessu?

Til dæmis gæti verið gott að vakna hálf tíma fyrr á morgnana og fara í göngutúr, lesa, skrifa eða teikna. Þegar fólk er úthvilt er sköpunargáfan mjög virk og hugurinn opinn fyrir nýjum áhrifum. Enginn skrifar skáld sögu á korteri en það er hægt að setja saman góða blogg færslu, stöðuuppfærslu á Facebook eða hugleiðingu í dagbókina. Að rissa upp mynd af barninu þínu sofandi eða því sem þú sérð út um gluggann gerir

sama gagn, síðan má halda áfram að vinna að þessu næstu morgna. Ef þú hefur komist að því að þér hentar betur að hafa meira skipulag á hlutunum getur þú gefið þér þessar mínútur til að koma lagi á hlutina og fara yfir stundaskrá dagsins. Staðreyndin er nefnilega sú að vegurinn fram undan er sjaldnast fullkomlega beinn og bugðulaus. Það er ekki fyrr en menn aka af stað að þeir sjá fyllilega hvert hann liggur og um hvers konar landslag. Þess vegna er best að halda af stað og halda áfram þótt hægt fari.

4. Leggðu mat á stuðning þinn

Enginn er eyland og allir hafa skyldum að gegna gagnvart öðrum. Við vitum að við þurfum að ljúka tilteknum verkefnum og gefa af okkur í ákveðnum mæli. Veltu fyrir þér hvar og frá hverjum þú getur fengið stuðning til að fá að njóta oftar og meira þess sem gefur þér ánægju. Það hjálpar einnig að ræða um drauma sína við aðra, nána vini, fjölskyldu eða féлага. Þeir geta oft gefið góð ráð, leiðbeint manni áfram og einnig rétt fram hjálparhönd ef þig vantar pössun eða afleysingu frá einhverjum skyldum. Mörgum hættir til að þegja og reyna að bera byrðarnar einn en það getur hreinlega endað í kulnun. Flestir komast líka fljótt að því þegar þeir opna sig um þórf sína fyrir aðstoð að þeir fá meiri og betri stuðning en þeir áttu von á.

Það er einnig mikilvægt skref í átt að yfirsýn yfir eigið líf og skilning á sjálfum sér að vita hvar þú átt stuðnings von og hvers eðlis hann er. Sumir eru frábærir hlustendur og ráðgjafar meðan aðrir eru þeir sem gera eitthvað til að sýna væntumþykju sína. Ekki ætlast til annars af öðrum en þeir geta veitt. Ef þú gerir kröfur á einhvern og hann getur ekki uppfyllt þær ertu að gerast sek/ur um að troða viðkomandi í mótt sem hann passar ekki í og stendur þar með í vegi fyrir að hann fái notið sín fyllilega í lífinu.

Ekki vera hrædd/ur við að deila jafnvel þínum gölnustu hugmyndum. Hver veit, sá sem þú velur er kannski sá sem getur gert hana raunhæfa og framkvæmanlega. Ef þú þekkir einhvern skipuleggjanda eða svo lausnamiðaðan að ekkert virðist honum ómögulegt farðu þá til hans strax í dag og fáðu hjálp við að koma þér af stað. Mundu einnig að þótt þú farir eftir öllum þessum ráðleggingum og vinnur vinnuna þá er ekki þar með sagt að þér finnist strax að allt hafi opnast og sé nú morgunljóst. Það kann vel að vera að þér finnist þú svolítið týnd/ur eftir sem áður. Sú tilfinning hverfur hins vegar smátt og smátt ef þú heldur þig við efnið og áfangastaðnum verður náð fyrr eða síðar.

-Finndu mýktina í Milka-

Milka

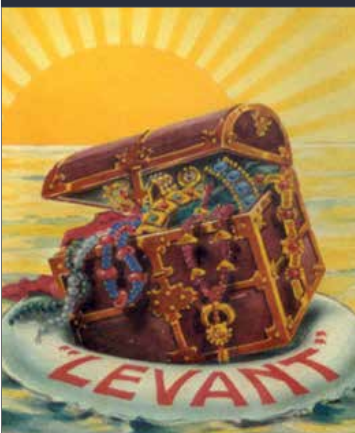




Kjúklingur og fiskur
dagsins á aðeins
1.790 kr.

Allir réttir á
matseðli á aðeins
1.590 kr.



						AUKASÓL	ÍPRÓTT	ÚR HÓFI	KORR		PRÓTTUR	VAG	TVEIR EINS	FISKUR	ANNAST
	SAMNINGA-BRÁLL														
	BEINN								SJATNA SNJÓDRIFT						
	MÁLMAUR				GÖSLA EFTIRRIÐ							Í RÖÐ DÝRA- HLIÐ			
	DRABB									JURT VERSLA					
	SKERPA				REKALD AFSPURN						ÚÐI SKAPA				
								FÖST STÆRD BOX							SÖNG- RÖDD
REFSING						STÖRUM SKRÆKJA							HEILA	YNDI	
ÁLPAÞ				BLUNDA UMLYKJA					SLAG- HARPA MÆLA						
TVEIR EINS			YFIRGEFA AÐ				SAMRÆMA HLJÓÐFÆRI								
FÁLMA					NÓTERA ÖFUÐ					ÁHALD SLÆMS					
		EFTIRSJÁ VÍN				STAMPUR SLÆPAST					ÓHREINKA LÚRA Á				
PREIFA					KALLORÐ Í RÖÐ			EINKAR NÍSTANDI				TVEIR EINS HEITI			
VAFI			SÁLAR TALA				ÓLAG ÍPRÓTT							SKARPUR	KULDAPI
VEFUR				HÓPUR SAMRÆÐA					BRAGÐ VIÐUR						
GNÆGÐ					VÆNT SJÜK- DOMUR					ÁVINNA TVEIR EINS					
FUGL					REMMU- JURT						FRJÓANGI				
FRANSKUR RENNILÁS						FREGNIR									

Lätt						Mödlungs						Erftöd							
			3		2	7	1	4	3		5		3		2			1	
4		7			5		5				8		8				4		
2			1	7	9				5		7		7	4		3	9	6	
	4			7			1			9					1	8		7	
	7		8		5				1	8	3			1	6		9	3	
9	6			3					6			4		8		7	5		
		9	6		2		5			9				4	1			6	
	2				7	6	3		2			5		7				4	
		4		9				8			7	4	1	2	9			3	7

Kannaðu þekkingu þína á mannlíf.is

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



Dorrit Moussiaeff, fyrrum forsetafrú, greindist með COVID-19. Hvað var hún þakklátust fyrir í veikindunum?



Gustað hefur um þjóðkirkjuna undanfarið, hvað heitir samskiptastjóri hennar?



Pétur Einarsson glímir við krabbamein og skrifar um veikindi sín í sérstökum Facebook-hópi. Hvað heitir hópurinn?



5

**Undanþágur voru
veittar frá tveggja metra
reglunni frá og með 4. maí.
Hverjar eru þær?**

22 LÖGGILTIR FASTEIGNA- SALAR

REYNSLA & FRAMÚRSKARANDI ÞJÓNUSTA

VILDARKORT

LIND
FASTEIGNASALA

- FÁÐU MEIRA

Kaupendur og seljendur hjá Lind fasteignasölu fá **VILDARKORT LINDAR** sem veitir **30% AFSLÁTT** hjá eftirfarandi fyrirtækjum: S. Helgason, Flügger litir, Betra Bak, Ísleifur Jónsson, Dorma, Húsgagnahöllin, Flísabúðin, Parket & Gólf.



LIND Fasteignasala
**Uppspretta
ánægjulegra
viðskipta**



Gestgjafinn

MÚFFUR



Eggjamúffur með skinku og osti.

Múffur eru fullkomið nesti

Múffur eru handhægar og þægilegar í nestisboxið og eru einstaklega fljótlegar og einfaldar í bakstri, tekur varla meira en 30-40 mínútur. Það er því tilvalið að skella í þær að morgni ferðadags og hafa með sér brakandi ferskar eða eiga frystar og láta þær þiðna í bakpokanum.

Hægt er að leika sér með uppskrift-irnar eins og hver vill, bæta við deigið t.d. fræjum, hnetum og þurrkuðum ávöxtum til þess að gera þær orkumeiri. Ósætar múffur eru skemmtilegar sem léttur hádegismatur í göngu eða lautarferð og í þær er gaman að bæta t.d. mismunandi kjötáleggi, ostum (t.d. fetaosti eða gráðosti), ólífum, sól-þurrkuðum tómötum, pestói og svo framvegis, allt eftir smekk hvers og eins og því sem finnst í ísskápnum. Múffuform eru mjög mismunandi að stærð og gerð og því

þarf að taka tillit til þess varðandi baksturstímann. Svört form hitna meira en ljós form. Silíkonform eru einnig mjög misjöfn að gerð og síðan eru til margar stærðir. Hér var notast við nokkuð stór múffuform en auðvitað má vel nota minni en þá þarf bara að huga að baksturstímanum.

Gott ráð þegar kemur að múffudeigi er að hræra það eins lítið og hægt er að komast upp með. Þurrefnum er blandað saman í skál og blautefnum í annarri, síðan er þessu blandað létt saman með sleikju eða sleif í nokkrum handtökum. Mér finnst gott að telja í huganum

og miða við að hræra ekki oftar en svona tíu sinnum. Það er í fínu lagi þó að deigið sé kekkjótt og ekki alveg fullkomlega samlagað. Kökurnar verða léttari í sér og betri ef deigið er ekki ofhrært. Hægt er að nota bökunarpappír í staðinn fyrir sérstök múffu- pappaform. Klippið bökunarpappír í feringa sem passa ofan í formin og standa vel upp úr þegar þeim hefur verið komið fyrir ofan í holunni.

Best er að setja pappírinn í formið jafnóð- um og deiginu er skipt niður í það því bökunarpappírinn helst ekkert sérstaklega vel á sínum stað án deigsins.

Eggjamúffur með skinku og osti

8-10 stk. (stórar)

- 2 ½ dl hveiti
- 2 tsk. lyftiduft
- ½ tsk. salt
- 1 ½ dl mjólk
- 2 egg
- 50 g smjör, brætt
- 2-3 greinar ferskt tímían eða blóðberg
- nýmalaður svartur pipar
- 100 g rífinn ostur
- 100 g skinka, skorin smátt
- 3 hrærð (scrambled) egg, sjá uppskrift

Hitið ofn í 185°C. Blandið hveiti, lyftidufti og salti saman. Pískið saman mjólk og egg í annarri skál, bætið bræddu smjöri og tímíani saman við ásamt pipar og blandið vel. Setjið ost og skinku út í vökvann og hellið síðan saman við þurrefnin ásamt hrærðu eggjunum. Hrærið létt saman í nokkrum handtökum og skiptið deiginu niður í múffuform. Bakið í 25-30 mín.

Hrærð egg

- 3 egg
- gróft sjávarsalt
- nýmalaður svartur pipar
- olía til steikingar

Pískið saman egg, salt og pipar. Hitið olíu á pönnu og hellið eggjunum út á. Hrærið rólega í eggjunum þar til þau eru elduð. Látið kólna lítillega áður en þeim er bætt út í deigið.



Kúrbítsmúffur

10 stk.

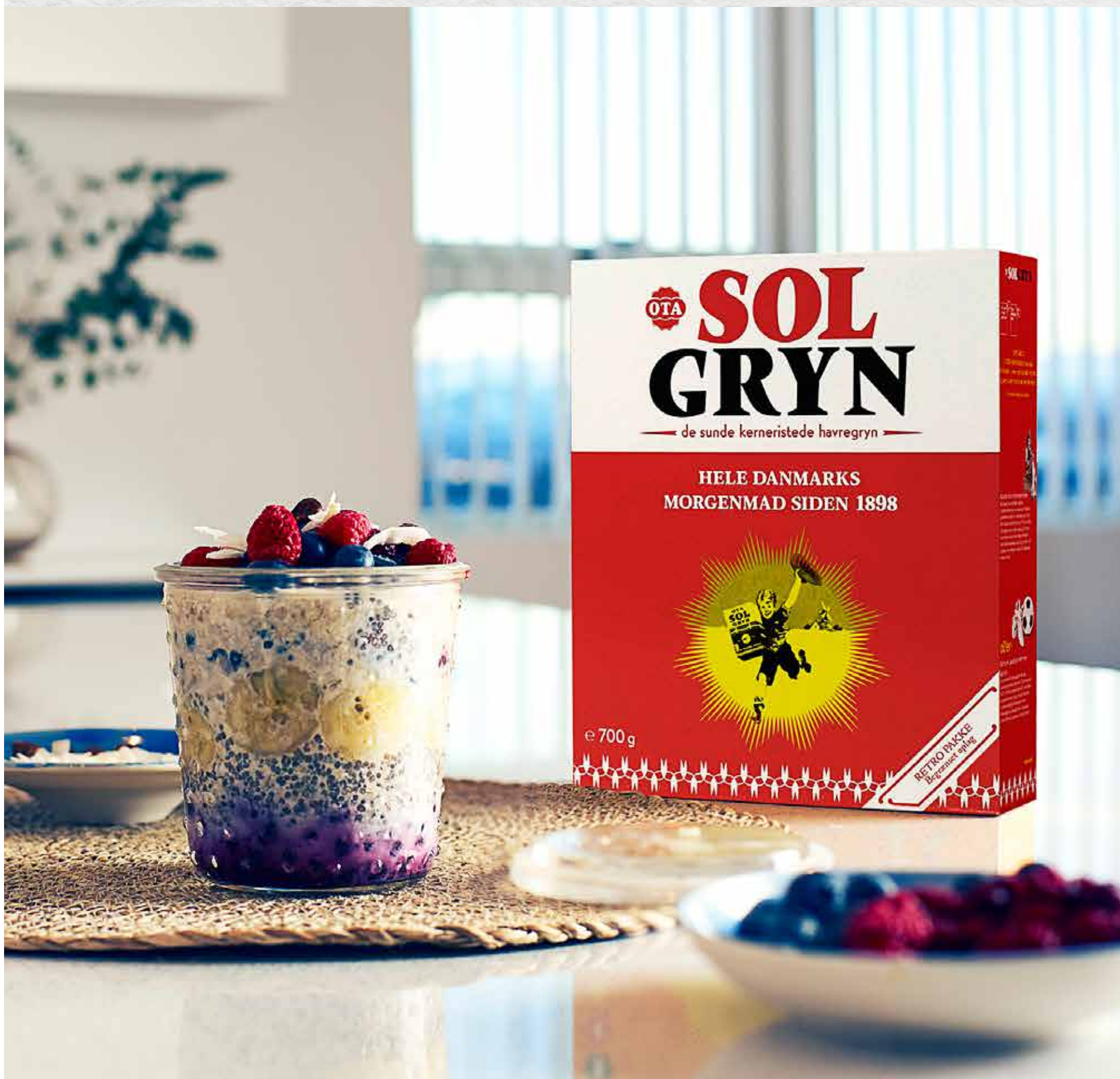
- 3 ½ dl hveiti
- 1 tsk. matarsódi
- 1 tsk. kanill
- ½ tsk. salt
- ½ tsk. múskat
- 1 ½ dl sykur
- 1 egg
- 1 tsk. vanilludropar
- ½ kúrbítur (u.þ.b. 200 g), rífinn gróft
- 100 g smjör, brætt
- 1 ½ dl valhnetur, gróft saxaðar
- 1 ½ dl saxaðar döðlur, gott að nota mjúkar

Blandið hveiti, matarsóda, kanil, salti og múskati saman í skál. Pískið sykur og egg saman í annarri skál og bætið síðan vanilludropum og rífnum kúrbít út í. Hrærið vel og blandið að lokum smjörinu saman við. Hrærið þetta létt saman við þurrefnin í nokkrum handtökum og setjið síðan hnetur og döðlur út í, blandið létt þannig að allt dreifist vel í deigið. Skiptið deiginu niður í múffuform og bakið í 20-25 mín.

OTA SOL GRYN®



Dagurinn byrjar alltaf vel með OTA hafragrjónum





Gestgjafinn

GRILL

Tveir gómsætir og einfaldir kjúklingaréttir á grillið

Fátt er sumarlegra en ilmurinn af grilluðu kjöti sem liggur yfir borgum og bæjum á hlújum sólríkum kvöldum. Þegar kjöt er grillað er mikilvægt að reyna að tímasetja matseldina þannig að kjötið nái stofuhita áður en það er eldað, þannig eldast það jafnt og það kemur í veg fyrir að það verði orðið seigt yst og hrátt innst. Gott er að hafa kjöthitamæli við höndina þar sem best er að reiða sig á kjarnhita kjötsins til að fá sem besta eldun á kjötinu. Svo er bara að bjóða fólki í mat og gæða sér á góðum kræsingum og frískandi drykkjum, helst á pallinum.

Sambal oelek-kjúklingaspjót fyrir 4-6

Ef notuð eru bambusspjót þá þarf að láta þau liggja í bleyti í 30 mín. áður en kjúklingurinn er þræddur upp á, annars kviknar í þeim á grillinu.

- 1 kg skinn- og beinlaus kjúklingalæri, skorin í 4 cm stóra bita
- 2 tsk. rífið engifer
- 2 hvítlauksgeirar, fínt rifnir
- 1 dl ljós púðursykur
- 1 dl hrísgrjónaedik
- ½ dl sambal oelek
- 3 msk. sojasósa
- 2 msk. fiskisósa



Hrærið saman engifer, hvítlauk, sykur, edik, sambal oelek og sojasósu í skál. Setjið kjúklinga-bitana í skálina og látið marinerast í 30 mín. Þræðið kjúklinginn upp á grillspjót og leggið á bretti, setjið til hliðar. Takið marinerunguna

og setjið yfir meðalháan hita á eldavélinni. Hægsjóðið mariner-inguna niður þar til hún verður þykk og seigfljótandi, u.þ.b. 7-10 mín. Náið upp háum hita á grillinu og berið olfu á grindina. Grillið kjúklingaspjótin, penslið þau með marinerungunni og snúið reglulega, þar til kjúklingurinn hefur eldast í gegn, tekur um 8-10 mín.

”

Gott er að hafa kjöthitamæli við höndina þar sem best er að reiða sig á kjarnhita kjötsins til að fá sem besta eldun á kjötinu.



Sambal oelek-kjúklingaspjót.



Kjúklingaleggir með ítölsku kryddi og sítrusávöxtum fyrir 4

Ítölsk kryddblanda

- 4 kjúklingaleggir með læri
- 2 msk. ólífuolía
- 2 msk. ítalskt rub
- 2 sítrónur, skornar í tvennt
- 2 appelsínur, skornar í tvennt

Náið upp meðalhita á grillinu. Makið kjúklinginn með ólífuolíu og nuddið rub-inu yfir alla bitana. Berið olfu á grindina á grillinu. Byrjið að grilla kjúklinginn þannig að skinnið snúi niður og snúið honum svo af og til og kreistið safann úr helm-ingnum af sítrusávöxtunum yfir með reglulegu millibili. Grillið kjúklinginn þar til hann

er eldaður í gegn eða í 20-25 mín. Flytjið kjúklinginn yfir á bretti og grillið afganginn af sítrusávöxtunum með því að snúa skornu hliðinni niður og grilla þar til kjúklingurinn mýkist og hefur tekið á sig grillrákir, u.þ.b. 5-10 mín. Berið fram með grilluðu sítrusávöxtunum, góðu salati og nýjum kartöflum.

ÍTÖLSK KRYDDBLANDA

Þessi kryddblanda er mjög góð á fisk, svínakjöt og fuglakjöt. Hellið örlítið af ólífuolíu yfir kjötið áður en þið nuddið kryddblöndunni saman við. Gott er að hafa í huga að það er salt í kryddblöndunni og því er ekki æskilegt að láta hráefnið marinerast með kryddblöndunni því annars byrjar það að eldast og gæti orðið of salt.

- 2 msk. púðursykur
- 2 msk. sjávarsalt
- 2 msk. þurrkað óreganó
- 2 msk. þurrkað basilíka
- 2 msk. þurrkað steinselja

Setjið allt hráefnið saman í skál og blandið. Geymist í lokuðum umbúðum við stofuhita í fjórar vikur.





Rúbín kaffi - gersemi í amstri dagsins



Lífsstíll
TÍSKAN

Allir regnbogans litir prýddu tiskupallinn hjá Berluti á tiskuvikunni í París.

Allir regnbogans litir með hækkandi sól

Margt fólk dregur fram litríkari fatnað með hækkandi sól. Núna þegar sólin er loksins farin að láta sjá sig hér á landi er gaman að skoða hvaða lita-pallettur stóru tiskuhúsin eru að vinna með í vor- og sumarlinum sínum fyrir þetta árið.



Franski hönnuðurinn Alexandre Vauthier á heiðurinn af þessari fölgulu dragt.

Fjölbreyttir grænir litatónar spiluðu saman á skemmtilegan hátt á sýningu Dolce & Gabbana.

Fjólublátt í bland við eldrautt hjá Valentino. Skemmtileg litasamsetning. Neonlitir verða vinsælir í sumar ef marka má sumarlinuna sem Versace sýndi á tiskuvikunni í Milanó.

Töff kjóll með 80's-sniði í geggjúðum fjólubláum litatóni frá Givenchy.

Þessi guli kjóll stal senunni á sýningu Louis Vuitton í París í október.

Laxableikur samfestingur frá Isabel Marant.

Franski hönnuðurinn Olivier Roustaing sýndi þetta svala dress á sýningu Balmain. Blár jakki og bleik kógurtaska við silfurleggings og -skó.

Pistill

Leikhús tiskunnar – Theatre de la Mode

Linda Björg Árnadóttir
hönnuður og lektor við
Listaháskóla Íslands

Þegar Þjóðverjar hernámu París árið 1940, var öllum tiskuhúsum lokað og þau ekki opnuð aftur fyrr en eftir að borgin var frelsuð árið 1944. Tísku- og textíliðnaðurinn hafði fyrir stríð verið næststærsti iðnaður Frakklands og vinnuveitandi. Á meðan á hernáminu stóð voru Þjóðverjar með plön um að flytja iðnaðinn og þekkinguna til Berlínar og ætlunin var að gera Berlín að tiskuborg heimsins en það gekk augljóslega ekki eftir. Þá var talað um að einn tiskukjóll af bestu gæðum væri að sama virði og tíu tonn of kolum og að flaska af Parísarilmvatni var virði tveggja tonna af bensíni.

Eftir stríð þurfti að finna leið til þess að koma iðnaðinum aftur af stað en efni voru af skornum skammti og ekki var nein augljós leið til hvernig best væri að bera sig að.

Forkólfar tiskunnar komu upp með algerlega frábæra hugmynd. Tiskuhúsin tóku sig saman og bjuggu til mörg hundruð dúkkur sem voru 1/3 af manneskju að stærð og hönnuðu og saumuðu á þær tiskufatnað. Þessar dúkkur átti síðan að senda í ferð fyrst um Evrópu og svo til Ameríku í þeim tilgangi að safna peningum til stríðsaðstoðar en einnig til þess að sýna þekkingu á hönnun og handverki sem átti sér ekki hliðstæðu í vestrænum heimi. Þessi sýning var kölluð „Theatre de la Mode“ eða Leikhús tiskunnar.

Tiskuhúsin sem tóku þátt voru m.a. Dior, Nina Ricci, Hermès, Sciappa-relli, Balenciaga og mörg fleiri. Notaðir voru afgangar af textíl frá því fyrir stríð (það var það eina sem var til) og allt var búið til í þessari „mineature“ stærð; rennilásar, hnappar, hanskar, hattar og handtöskur og hvergi var slakað á gæðum. Skartgripafyrirtækin Van Cleef and Arpels og Cartier bjuggu til skartgrip á dúkkurnar, hárgreiðslumenn greiddu hár og andlit voru máluð. Dúkkunum var stillt upp á eins konar sviði og með þessu átti að segja sögu tísku, sýna þekkingu og færni og endurlífga iðnaðinn ásamt því að safna peningum.

Þetta tókst með eindæmum vel og sló í gegn. Sýningin ferðaðist fyrst til borga Evrópu, m.a. London og Kaupmannahafnar en svo til Ameríku. Í þessari ferð náðist að safna háum upphæðum sem fóru í uppbyggingu í Frakklandi en einnig í að kynna þekkingu hins franska tiskuiðnaðar. Í framhaldinu varð eftirspurn eftir franskrí tisku og hófst þá endurreisn iðnaðarins.

Þetta var í raun mjög vel heppnuð ímyndarherferð. Á þessum tíma var auðvitað mun erfiðara að miðla efni en í dag. Það var heldur ekki í boði að vera með tiskusýningu með klæðnaði í fullri stærð því að það var einfaldlega ekki til efni eða aðföng til þess og slíkt hefði ekki fengið eins góða kynningu og þetta frumlega verkefni. Þarna var, af litlum efnun en mikilli útsjónarsemi og hugmyndaauðgi, endurbyggður iðnaður sem leggja þurfti af í nokkur ár vegna heimsstyrjaldarinnar.

Leikhús tiskunnar féll síðan í geymslu og gleymdist þangað til að það fannst aftur árið 1987 og hefur síðan verið lagfært og núna er hluti þess til sýnis í Mary Hill Museum í San Francisco.

Við Íslendingar sjáum núna fram á að þurfa að endurbyggja ferða- og hóteliðnaðinn algerlega. Megi útsjónarsemi og hugmyndaauðgi verða okkur að leiðarljósi.

Texti / Guðný Hrönn



Kaupir ekkert nýtt hráefni



Þreski hönnuðurinn Stella McCartney segir útbreiðslu kórónuveirunnar hafa haft töluverð áhrif á hugsunarhátt sinn kringum rekstur samnefnds tiskumerkis sem hún á.

Stella segir í samtali við Vogue að umhverfisvernd og sjálfbærni hafi alltaf verið sér hugleikin en sérstaklega núna í ljósi aðstæðna. Hún segir að ástandið í heiminum hafi orðið til þess að hún hafi haft meiri tíma til að skoða gildi sín.

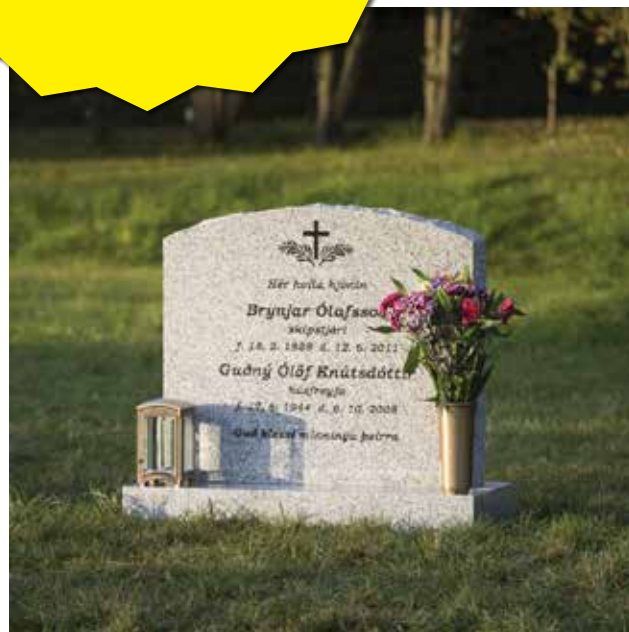
Hún segist vona að heimsfaraldurinn muni hafa eitthvað jákvætt í för með sér og kveðst hafa nýtt tækifærið til að hvetja starfsfólk sitt til að endurskoða framleiðsluferlið allt í kringum fyrirtækið.

Hún segist hafa ákveðið að kaupa ekkert nýtt hráefni í gerð sinnar nýjustu línu. „Ég ákvað að kaupa ekkert efni. Ég vil bara nota það sem er til á lager, endurvinnna og vera fullkomlega umhverfisvæn. Ég ætla ekki að kaupa neitt inn,“ sagði Stella.

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI

25%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM GRANÍT
LEGSTEINUM Í MAÍ



**GRANÍT
STEINAR**

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is



Albumm

TÓNLIST



Texti / Steinar Fjeldsted



Dancing With Tears In My Eyes í nýjum búningi

Út var að koma á breidda af lagi Ultravox frá árinu 1984, Dancing With Tears In My Eyes. Lagið er í flutningi Between Mountains.

Between Mountains sigraði í Músíktilraunum árið 2017. Hljómsveitin var stofnuð á Vestfjörðum, milli fjalla og kemur nafnið þaðan, þar sem fjöllin gnæfa yfir bæina. Katla Vígðís fer fyrir sveitinni en hún er fædd og uppalin á Suðureyri í Ségundafirði og stundar nú nám á Ísafirði. Þann 1. nóvember í fyrra kom út fyrsta plata Between Mountains sem er samnefnd hljómsveitinni. Katla útsetti lagið en það er tekið upp hjá Arnari Guðjónssyni í Aeronaut Studios. Hljóðfæraleikur var í höndum Kötlu Vígðísar og Valgeirs Skorra Vernharðssonar auk Arnars.



Elín Hall með glænýtt lag – og plata væntanleg

Lagið „Augun mín“ eftir Elínu Hall kom út þann 1. maí sl. en lagið er annar singúllinn af komandi plötu sem ber titilinn „Með öðrum orðum“ og er væntanleg í júní.

Elín Hall gaf út lagið „Upp að mér“ í Airwaves-vikunni í nóvember í fyrra en hún spilaði í lðnó á hátíðinni. Elín kom síðast fram í svokölluðum „Sessions at Sundaborg“ í boði Arctic Lab og hægt er að sjá upptöku frá því á Albumm.is. Augun mín er virkilega frábært og vel gert lag og Albumm mælir klárlega með því.

Texti / Sigrún Guðjohnsen Myndir / Daníel Þorsteinsson



Albumm mælir með

Albumm Dj mix #1 - KrBear

Haraldur Ragnarsson aka KrBear er einn fremsti plötusnúður og tónlistarmaður landsins en hann hefur í nægu að snúast um þessar mundir.



Aðspurður hvað hann hefur verið að fást við undanfarið svarar hann: „Er búinn að vera á ansi góðu róli í því að skapa tónlist í allan vetur og gefa út tónlist ásamt því að vera mikið með yndislega syni mínum og barnsmóður. Og eftir að samkomubannið skall á, hefur maður nú bara gert meira af því. En svo saknar maður nú mikið þess að komast í sund og ekki er nú verra að hreyfa sig reglulega líka til að halda bestu rútínu í þessu öllu saman.“ Í fyrra gaf Haraldur út sína fyrstu EP-plötu en hans nýjasta stuttskífa kemur út á næstunni en það er portúgalska plötufyrirtækið Fragments sem gefur plötuna út. Albumm Dj Mix er nýr flokkur á Albumm.is en þar fær Albumm flotta Íslenska plötusnúða til að útbúa sérstakt Albumm mix. KrBear reið á vaðið og er óhætt að segja að mixið hans sé algjörlega skothelt. Hægt er að lesa ýtarlegt viðtal við Harald aka KrBear og hlusta á mixið á Albumm.is.



Nýtt blóð í íslensku gríni

Meikar ekki sens eru ferskir og orkumiklir sketsaþættir þar sem nýjar slóðir eru fetaðar.

Þrátt fyrir ungan aldur hafa höfundar og leikarar þegar skapað sér nafn í skemmtanabransanum og mæta nú til leiks með sína fyrstu sjónvarps-þáttaröð. Með aðalhlutverk fara þau Arnór Björnsson, Óli Gunnar Gunnarsson, Ásgrímur Gunnarsson, Ásthildur Ua Sigurðardóttir og Kolbrún María Másdóttir. Albumm mælir klárlega með þessum frábæru þáttum en öll þáttaröðin er komin í Sjónvarp Símans Premium.

Cipher Patient Unmasked 3.0 and DIGITAL ABYSS

Daníel Þorsteinsson, eða TRPTYCH, hefur svo sannarlega haft í nægu að snúast, en hann var að senda frá sér plötuna Cipher Patient Unmasked 3.0 and DIGITAL ABYSS sem er lokakaflinn í trílógíu sem hann vann að síðastliðið eitt og hálf ár.



Daníel var að senda frá sér lokaplötuna í þrileik.

Ég hef verið í algjörum túrbósköpunargír síðustu tvö árin. Fyrsti hlutinn, TEMPT ME, kom út í lok 2018 og er svona „big bang“-sprengja í byrjun. Svo verður hún þung, gróf og kaótísk en samt falleg á köflum,“ lýsir Daníel og tekur fram að önnur platan, Anarchist's Adjustment, er tileinkuð karlkyninu og Cipher Patient Unmasked 3.0 and DIGITAL ABYSS er tileinkuð kvenkyninu.

Spurður út í nafnið á plötunni segir hann að það sé svolítið samofió tónlistinni eða sköpuninni á plötunni. „Tölván mín var með CPU-ið (vinnsluminnið) í botni, s.s. Cipher Patient Unmasked. Ég lærði líka rosamikið af að gera þessa plötu, náði svolítið að „cipher-a“ og „unmaska“ mig. Svo er þetta þriðji hlutinn í trílógíunni eða 3.0 og þessi plata er líka algjört Digital Abyss,“ lýsir hann og viðurkennir að þetta sé alls ekki eitthvað léttmetispop. „Hún er mjög „layeruð“ og alveg pottþétt þung, myndu margir segja, en þannig vil ég hafa það, allavega núna.

Ég hugsa frekar abstrakt þegar ég er að búa til tónlist og hljóðheima og er ekki mikið að spá í meiningum orða eða texta,“ segir Daníel spurður um hvernig hann myndi lýsa plötunni. „Þetta er allt einhvern veginn á meira „tribal leveli“ hjá mér, þar sem orð eru óþörf. Það sem gerist gerist.“

Þú semur mjög dansvæna teknó-tónlist. Hefur þú ávallt hlustað mikið á slíka tónlist og hverjar eru þínar fyrirmyndir í elektro, teknóheiminum?

„Já, ég hef alltaf hlustað mikið á elektróníska tónlist og hef hlustað á teknó síðan svona 1991 en ég á mér ekkert rosamargar fyrirmyndir í teknóheiminum, þannig séð. Mér finnst langskemmtilegasta ferlið að búa til, semja og taka upp. Ég fæ rosaalega mikið út úr því persónulega,“ játar hann og bætir við að hann sé undir miklum áhrifum frá kvikmyndatónlist og alls konar „experimental“ dóti.

Tími á gott parti

Daníel hefur fengið talsverða athygli erlendis en síðasta giggið hans var í Tallinn, Eistlandi á stað sem heitir Hall og segir hann að staðurinn sé vægast sagt trylltur. Undanfarið hefur hann ekki spilað mikið en segist hafa verið að æfa lifandi flutninginn. „Þegar þetta „Coronita-glens“ hættir er ég tilbúinn í að taka eitthvað megadark gig og alveg kominn tími til að eyða þúðri í það. Kannski halda reif,“ segir Daníel fullpeppaður

og bætir við að það sé alla vega kominn tími á að halda gott parti.

Hvað er fram undan?

„Ég er kominn mjög langt með næsta verkefni sem ég vil ekki segja of mikið frá á þessu stigi nema að ég er hrikalega spenntur fyrir því og það er svona nett u-beygja miðað við síðustu þrjár plötur. Svo langar mig að spila meira og taka upp, taka upp og taka upp og njóta lífsins. Svo er líka alveg kominn tími á gott sk8-session.“



Tónlistarmaðurinn Joseph Cosmo var að senda frá sér stuttskífuna Self Love.

Joseph hefur verið ansi áberandi í íslensku tónlistarlífi en margir þekkja hann einnig undir listamannsnafninu SEINT. Self Love kom út á afmælisdegi Josephs, 5. maí, og er þetta hans fyrsta plata undir eigin nafni. Kappinn er ansi iðinn við tónlistarsköpun en áður hafa komið út plöturnar IV árið 2019 og The World Is Not Enough árið 2018. Nýja platan er virkilega góð og mælir Albumm klárlega með henni. Hægt er að hlusta á plötuna á Albumm.is.



SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS



Tónlist / Menning / Viðburðir / TV

Your shoes

Netverslun
www.skornir.is



Verð 14.995



Verð 9.995



Verð 9.995



Verð 11.995

Your shoes
skórnir eru framleiddir í
Portúgal úr hágæða leðri
sem og náttúrulegum efnum.
Skórnir eru með lausum
mjúkum innleggjum og
góðum gúmmísólum.

Your shoes skórnir falla vel
að fætinum, eru tímlausir
og einstaklega þægilegir.



Verð 9.995



Verð 11.995



Verð 12.995



Verð 12.995

skórnir þínir

SMÁRALIND
www.skornir.is

sh

Séð og Heyrt
HEYRST HEFURMÁGAR
GERA ÞAÐ
GOTT

Rúrik Gíslason knattspyrnumaður og Jóhannes Ásbjörnsson, einn eiganda Gleðipinna, eru mágar.

Eiginkona Jóa, Ólína Jóhanna, og Rúrik eru systkini. Sjö ár eru á milli þeirra en Rúrik er yngstur af þremur systkinum. Mágarir hafa gert það gott hvor á sínu sviði, annar í boltanum og fyrirsætubransanum, og hinn í veitingabransanum.

Birnis og Vaka nýtt par



Birnis Sigurðarson rappari og Vaka Njálssdóttir hlaðvarpsstýra eru nýtt par. Vaka sér um hlaðvarpið Þegar ég verð stór sem framleitt er af Útvarpi 101. Birnis hefur einnig tengst Útvarpi 101, enda starfa margir vina hans þar. Smartland greindi frá en parið mun hafa varið tíma saman í samkomubanninu. Móðir Birnis er skartgripahönnuðurinn Hildur Hafstein sem hefur hannað vandaða og eftirsóttá skartgripa undir eigin nafni um árabil.

Viljugur fyrir listina



Björn Ingi Hrafnsson, ritstjóri Viljans, lagði sitt af mörkum til listarinnar korteri fyrir tveggja metra regluna. Deilir hann myndum af gjörningnum á Facebook-síðu sinni, þar sem hann situr með gífgrímu á andlitinu, svona eins og einhverjir muna kannski eftir að hafa útbúið í myndlist í grunnskóla. „Áður en alls konar var bannað innan tveggja metra tók ég að mér að leyfa listakonu hér í borg að móta afsteypu af andliti mínu fyrir merkan listrænan gjörning. Það verk er nú í vinnslu og verður fróðlegt að sjá endanlega útkomu. Hvað gerir maður ekki fyrir listina?“ segir Björn Ingi og verður fróðlegt að sjá afraksturinn.

VERÐLAUNA
LEIKURKROSSGÁTUR
OG ÞRAUTIR
Í SUMAR


Í tilefni sumars og loka samkomubanns ætlum við að gefa 10 ein-tök af nýja krossgátublaðinu okkar. Við drögum út fimm heppna sem taka þátt og vini þeirra.

Farðu inn á Facebook-síðu Séð og Heyrt, taggaðu þann vin sem þú vilt gleðja og ekki gleyma að setja læk við síðuna. Þú mátt tagga eins marga vini og þú vilt, en bara einn í hverri athugasemd. Við drögum fimmtudaginn 14. maí.

SAMKOMUBANNI AFLÉTT
HVAÐ GERÐU ÞÆR?

Mánudagurinn 4. maí var alþjóðlegi Star Wars-dagurinn. Hér á landi hafði dagurinn líka sérstaka merkingu því samkomubanni var aflétt með fyrsta áfanga og nýjar reglur tóku gildi. Séð og Heyrt fannst því tilvalið að kanna hvernig nokkrar þekktar konur á Instagram fögnuðu deginum.



Kærustuparið Lína Birgitta Sigurðardóttir athafnakona og Guðmundur Birkir Pálmason kírópraktor tóku sjálfu í lyftu í tilefni dagsins.

Sunneva Einarsdóttir samfélagsmiðlastjarna er í miðjum lokaprófum í viðskiptafræði og sagðist ekki einu sinni hafa áttað sig á að það væri mánudagurinn 4. maí

Embla Wigum föðunarfræðingur farðaði sjálfa sig með meyjumerkinu. „Svo spenn þar sem þetta er mitt merki.“

Andrea Magnúsdóttir, fatahönnuður og eigandi Andrea by Andrea, fagnaði venjulegum vinnudegi. „Dansað í vinnunni, frábær dagur og bjartsýn búðarkona. Vissi ekki að venjulegur vinnudagur með venjulegum opnunartíma gæti glatt svona mikið.“

Brynja Dan Gunnarsdóttir athafnakona fagnaði því að hugmynd varð að veruleika þegar Perlan var lýst með geislabaugi til heiðurs heilbrigðisstarfsfólki. „Ég elska þegar fólk ýtir á mig og hvetur mig til þess að gera alls konar hluti,“ segir Brynja, en hún og vinur hennar, Axel Ingi Ólafsson, stóðu að verkefninu.

SÓFADÖGUM LÍKUR Á SUNNUDAG

10-40% af öllum sófum
20% af sérpöntunum



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



Aldrei að skafa! Með Webasto bílahitara



Pú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis



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

MANNLÍF

BIRTINGUR EHF

ÚTGÁFUFÉLAG

SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK

S: 515 5500

17. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 8. MAÍ 2020

mannlíf.is

Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Óttar M. Norðfjörð

Best í heimi

■ Íslendingar tala stundum niður Ísland á hátt sem ég hef ekki heyrt neina aðra þjóð gera um sjálfa sig. Ég bý á Spáni og auðvitað pönkast fólk hér líka á landi og þjóð, en það ristir ekki eins djúpt og hjá okkur. Kannski er það vegna þess að við vitum öll innst inni að það er viss klíkkun að búa á Íslandi. Eftir móðuharðindin fyrir rúmum 200 árum var í alvöru talað um að flytja alla Íslendinga til Jótlands. Þælið í því.

En þetta er ekki pistill um fáránleika Íslands, heldur lofsöngur um það. Sem íbúi á Spáni hef ég nefnilega öðlast annað sjónarhorn á gamla heimalandið og nýlegar reynslusögur hafa minnt mig á allt það góða þar. Manneskja nákomin mér þurfti til dæmis að komast í segulómun á Íslandi og fékk tíma eftir tvo daga. Slíkt tæki marga mánuði á Spáni. Þegar vinur minn stofnaði fyrirtæki á Íslandi kom kennitalan netleiðis seinna sama dag. Á Spáni tekur þetta ár og óteljandi heimsóknir á furðulegar skrifstofur sem enginn skilur hvers vegna eru til. Og þegar við hjónin eignuðumst son okkar hér úti þurfti ég að eyða fyrstu dögum ævi hans í að fara um Barcelona til að skrá hann í kerfið, á meðan á Íslandi gerist þetta sjálfkrafa. Og já, Íslendingar fá líka ljósmóður heim til sín til að tékka á barninu. Á Spáni kemur engin ljósmóðir í heimsókn. Hvernig Ísland tæklaði síðan kórónuveiruna, svo tekið er eftir hér úti, er einungis nýjasta dæmið um afrek þessarar litlu, skrítnu eyju.

Svo næst þegar við bölvum skítaveðrinu, verðlagi sem meikar augljóslega engan sens, yfirvofandi heimsendaeldgosum og öllu hinu, gleymum ekki öllu því góða sem landið okkar hefur fram að færa. Ísland er að vissu leyti besta land í heimi. Að minnsta kosti miðað við höfðatölu.



2

Loforð Vodafone um betri þjónustu

Við pössum að þú sért alltaf í rétta pakkanum

Margir eru í þjónustuleiðum sem henta þeim ekki eða að borga fyrir eitthvað sem þeir eru ekki að nota. Við ætlum að hafa samband við viðskiptavini og finna betri leiðir.

Starfsfólk Vodafone

Ingimundur Verkefnastjóri



vodafone.is/nyttupphaf