



**Deilur í
Reebok
Fitness**



**ÚTGÖNGUBANN
Í PARADÍS**

27. MARS 2020 / 13. TBL. 111. ÁRG. / VERÐ 995 KR.

DRV

**BESTU OG VERSTU GRÍMURNAR
Á TÍMUM KORÓNUVEIRU**



SÓTTKVÍÐI

■ „Þetta er orðið það slæmt að ég hef varla farið út úr húsi“



SAMFÉLAG Í SÓTTKVÍ

„Við reynum bara að halda vitinu“



HJÓNAVÍGSLA Í HEIMSFARALDRI

„Við létum ekkert stoppa okkur“



Aldrei að skafa! Með Webasto bílahitara



Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis

Webasto
Feel the Drive

Bilasmíðurinn hf. Bildshöfða 16 - 110 Reykjavík - sími 5672330 - www.bilasmidurinn.is - bilasmidurinn@bilasmidurinn.is



Fleyg orð

„Líf okkar byrjar að enda daginn sem við þegjum um hluti sem skipta máli.“

– Martin Luther King

Á þessum degi, 27. mars



1625 – Karl I. var krýndur konungur Englands og Skotlands.



1884 – Fyrsta langlínusímtal sögunnar átti sér stað þegar hringt var á milli New York og Boston.



1963 – Quentin Tarantino, kvikmyndaleikstjóri og rithöfundur, fæddist.



1993 – Jiang Zemin tók við embætti sem forseti Kína.



1998 – Bandaríska matvæla- og lyfjaeftirlitid (FDA) samþykkti lyfið Viagra.

„Þetta er hundleiðinlegt til lengdar“

■ COVID-19 í paradís ■ Útgöngubann og strangt eftirlit á Tenerife

Anna Kristjánsdóttir vélstjóri er orðin lesendum DV vel kunn. Hún flutti til Tenerife síðasta haust og hefur haldið úti vinsælum pistlum á Facebook um dvöl sína í „Paradís“. COVID-19 faraldurinn hefur nú varpað skugga á lífið í paradís og ríkir útgöngubann á eyjunni fögru til að hefta útbreiðslu veirunnar.

Pistlaskrif í útgöngubanni

Anna hefur haldið fylgjendum sínum upplýstum um lífið í útgöngubanni af mikilli orðfimi.

„Dagur 222 og dagur 10 í einangrun.“

Ég fór í búð í gær, hafði heyrt af nýjum kröfum um andlitsgrímur fyrir vitunum og því bjó ég mig eins og sögur sögðu að ég ætti að búa mig, klippti skálm af gömlum buxum og setti fyrir vitin.

Svo mætti ég í búðina. Öryggisvörðurinn horfði á mig stórum augum og benti mér á að sækja mér nýja latexhanska, litur dagsins var víst blár og hleypti mér síðan inn í búðina.

Mér leið eins og ég get ímyndað mér einmana bankareningja, var ein í búðinni með grímu fyrir andlitinu.“

Hún kveðst í pistlum sínum ekki endilega vera ósátt við einangrunina, enda séu aðgerðirnar skiljanlegar í ljósi þess fordæmalausar faraldurs sem Evrópa stendur frammi fyrir.

„Ég reyni að láta ástandið ekkert fara of mik-
ið í taugarnar á mér. Þetta er kannski ekkert
öðruvísi en stuttur túr á frystitogara, þá
miðað við að einangrunin verði fram-
lengd einu sinni og verði fjórar vikur.
Það er allavega enginn veltingur hérna
og ég kemst að auki í búðina og get fyllt
á birgðirnar af klósettpappír og bjór.
Að vísu sá ég danska hryllingsmynd
um krónuveiruna á RÚV í gærkvöldi.
Þetta var svona álíka uppbyggjandi
eins og að hlusta á ónefnda útvarps-
stýru tala um sömu hluti á annarri
útvarpsstöð. Má ég þá heldur biðja
um spænska útgáfu af Latabæ með
Stefáni Karli heitnum.“

Svo er ég viss um að það sé ekkert verra að vera í sóttkví í Paradís en á Íslandi. Ég hef allavega sól allan daginn og inn á svalirnar í fjóra tíma á dag þótt sundlaugarbakkinn sé lokaður með lögregluvaldi. Ef allt fer til fjandans og ég hrykki upp af hvort heldur af áfengiseitrun eða krónuvírus er örugglega betra að henda öskunni af mér í sjóinn nærri Paradís. En ég viðurkenni alveg að ég sakna þess að sjá ekki lengur fallega fólk í streyma niður að ströndinni á morgnanna á sama tíma og ég drekk morgunkaffið á svölunum.“

„Öryggisvörðurinn horfði á mig stórum augum og benti mér á að sækja mér nýja latexhanska“

Mun harðari aðgerðir en á Íslandi

DV hafði samband við Önnu og spurði um stöðuna. Hún segir reglurnar og eftirfylgnina með þeim vera töluvert harðari á Tenerife en á Íslandi.

„Reglurnar eru mun harðari en á Íslandi. Það ríkir útgöngubann. Her og lögregla gæta þess að enginn sé á ferli að óþörfu. Búið að loka öllum hótélum og veitingastöðum sem ekki senda mat heim. Fólk má fara í búðina, í apótek-
ið og til læknis sem og fara í hraðbanka,“ segir Anna. Utan þessa fær fólk lítið að fara út úr húsi. „Ég má ekki heimsækja fólk í næsta húsi en fólk má mæta til vinnu.“

Hún segir ástandið þó vissulega þreytandi. „Þetta er hundleiðinlegt til lengdar. Það er þegar búið að framlengja bannið fram yfir páska. Það einasta sem fólk getur gert sér og öðrum til skemmtunar er að klukkan 19.00 fara margir út á svalir og klappa fyrir heilbrigðisstarfsfólki.“

Spurð hvernig andinn sé í Íslendingasamfélaginu þarna úti segir Anna að það sé erfitt að meta. „Þar sem engin bein samskipti eru á milli fólks öðruvísi en í gegnum síma eða á netinu get ég ekki svarað miklu um það enda flestir farnir heim sem ekki búa hér.“

Verður þetta ekkert einmanalegt?

„Það fer að verða það, en samt, það er til sími og netið er notað á fullu. Það eru mjög margir staðir lokaðir á þessu svæði. Þar sem allt gengur út á túrismann er allt steindautt. Ég hef ekki farið út á Amerísku ströndina síðan allt lokaðist en get ekki ímyndað mér að þar sjáist lifandi sála. Hér er þó slatti af íbúum. Það verður gaman þegar allt opnast aftur.“

Pistlaskrif Önnu hafa sannarlega vakið mikla athygli og hafa fjölmiðlar gripið gullgæsina og deilt þeim með lesendum sínum. Anna hefur nú hafið formlegt samstarf við Mannlíf sem mun framvegis birta pistla hennar, þar sem hún mun án efa halda áfram að greina listilega frá dvöl sinni og, um þessar mundir, einangrun í Paradís. ■



5 dæmi um furðuleg lög

Lög eru mismunandi í hverju landi fyrir sig og oft hefur það komið ferðamönnum í vandræði. Hér eru fimm dæmi um furðuleg lög víðs vegar um heiminn.

Í Singapúr er ólöglegt selja tyggjó

Innflutningur og sala á tyggjó var alfarid bönnuð í Singapúr árið 1992 en það kom meðal annars til vegna mikils óþrifnaðar sem leiddi af sér mikinn viðhalds- og hreinsunarkostnað í háhýsum, á götum úti og í almenningsvögnum. Árið 2004 voru gerðar breytingar á lögum sem heimiluðu sölu á nikótín- og tannhreinsettyggjó gegn lyfseðli. Það er ekki ólöglegt að nota tyggjó en þeir sem henda því ekki í ruslið geta átt von á háum sektum.



Í Danmörku má ekki vera með grímu á almannafæri

Þessi umdeildu lög hafa verið í gildi í Danmörku frá því í ágúst 2018. Ástæðan er sú að yfirvöld vilja geta borid kennsl á fólk ef til dæmis slys eða glæpir eiga sér stað á stórum atburðum.

Í Rússlandi er ólöglegt að klæðast blúndunærfötum

Lög í Rússlandi, Hvíta-Rússlandi og Kasakstan kveða á um að undirfót eigi að vera lágmark sex prósent bómull. Þetta mun vera af heilbrigðis- og öryggisástæðum.



Í Póllandi er Bangsimon ekki velkominn

Í skólum og á leikvöllum í Póllandi er óheimilt að klæðast fatnaði með mynd af Bangsimon. Bangsinn vinalegi er talinn óvæðgandi og óæskilegur fyrir ung börn því hann klæðist allajafna ekki buxum.

Í Nebraska máttu ekki gifta þig ef þú ert með kynsjúkdóm

Lög í Nebraska-fylki í Bandaríkjunum kveða á um að ekki megi ganga í hjónaband með annarri manneskju ef maður er með einhvers konar kynsjúkdóm. Þrátt fyrir að þessi lög séu í fullu gildi þá er ekki krafist læknisvottorðs þegar sótt er um giftingarleyfi.



Appotek.is

**Fyrsta netverslunin með lyf
hefur hlotið staðfestingu Lyfjastofnunar***



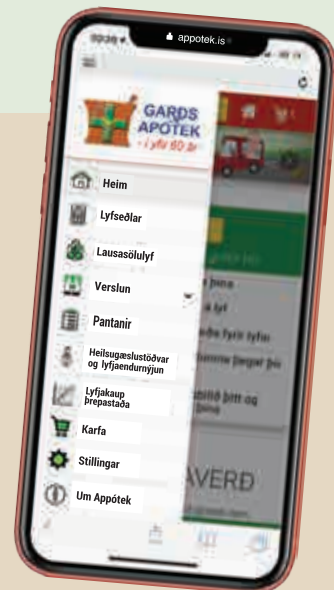
Netverslunin er á vefslóðinni www.appotek.is
Hægt er að fara í netverslunina með tölvum og farsímum

Í Appótekinu (appotek.is) getur þú:

- Séð hvaða lyfseðla þú átt í gáttinni
- Látið taka til lyfin áður en þau eru sótt í apótekið
- Fengið lyfin send til þín hvert á land sem er

Í Appótekinu getur þú einnig:

- Séð og pantað lyf sem fást án lyfseðils
- Pantað fæðubótarefni, vítamín, heilsuvörur ofl.



Foreldrar barna 15 ára og yngri með sama lögheimili geta séð hvaða lyfseðla börnin eiga í gáttinni, látið taka til lyfin áður en þau eru sótt í apótekið eða fengið lyfin þeirra send heim

Í Appótekinu getur þú enn fremur séð:

- Greiðslutímabil þitt og greiðslustöðu þína á tímabilinu
- Símanúmer lyfjaendurnýjunar á öllum heilsugæslustöðvum á landinu ofl.

Appótekið (appotek.is) er netverslun Garðs Apóteks

* Sjá frétt á heimasíðu Lyfjastofnunar (lyfjastofnun.is) frá 7/6'19



GARÐS APÓTEK · Sogavegi 108 · Sími 5680990 · Netfang: gardsapotek@gardsapotek.is
Vefsíða: gardsapotek.is · Netverslun: appotek.is · Opíð kl. 9-18 virka daga, lokað um helgar

Hver er hún



■ Hún er fædd í júní árið 1961.

■ Hún ólst upp á Siglufirði, yngst sex systkina.

■ Hún starfaði sem sérfræðingur við Háskólasjúkrahúsið í Lundi í Svíþjóð á árunum 1993 til 2002.

■ Hún er fyrsta konan sem starfaði sem þyrlulæknir Landhelgisgæslunnar.

■ Hún er jafnframt fyrsta konan sem gegnir núverandi starfi, sem hún tók við árið 2018.

SVAR: ALMA MÖLLER

Það er staðreynd að...



Ordid pasta þýðir deig á ítölsku.



Megnið af rykinu heima hjá þér samanstendur af dauðum húðfrumum þínum.



Flestar bakteríur í líkamanum leynast á milli tanna.



Jójóid er næstelsta leikfang í heimi á eftir brúðunni.



Hnéskeljar myndast ekki fyrr en við náum sex ára aldri.

„Ég mæli með þessu ef ykkur leiðist“

Stefán og Andrea létu faraldurinn ekki stöðva hjónavígsluna

Leikaraparið Stefán Benedikt Vilhelmsson og Andrea Ösp Karlsdóttir gengu í hjónaband á dögunum í óhefðbundinni athöfn, í skugga COVID-19. Párið tilheyrir Leikhópnum Lottu og hefur verið í sambandi í þrjú ár en þekkt í um tuttugu ár. Í samtali við DV segir Stefán að athöfnin hafi verið ótrúlega falleg, að vel hafi tekist til þótt nauðsynlegt hefði verið að breyta áætlunum töluvert vegna kórónuveirunnar.

Stefán segir hugmyndina að hjónavígslunni hafa komið upp þegar þau voru í Kína í fyrrahaust, ekki löngu áður en faraldurinn hófst.

„Við fengum hugmyndina fyrst um hvað okkur langaði til að gera. Það var ekkert hefðbundið bónorð, heldur var þetta sameiginleg ákvörðun,“ segir Stefán.

„Við ætluðum að vera komin út til Mexíkó á þessum tíma, í góða afslöppun, með millistopp í Bandaríkjunum. Við vorum líka búin að sérpanta hringa frá gullsmiðju. Þá lenti gullsmiðurinn í bölvuðum vandræðum, því sá sem steypir gullhringana fyrir hann var settur í sóttkví. Síðan var öllum flugferðum aflýst,“ bætir Stefán við, og því gekk það ekki þrautalaust að skipuleggja þennan stærsta dag í lífi margra.

Að sögn Stefáns var COVID-19 faraldurinn visst lán í óláni, enda fór athöfnin vel fram og varð að lítilli og notalegri athöfn, sem varð jafnvel einstakari og nánari fyrir vikið eftir breytt skipulag. Í upphaflega planinu ætluðu þau Stefán og Andrea ekki að ljóstra neinu upp um brúðkaupid fyrr en þau væru komin í þau skipulagða brúðkaupsferð í Cancún í Mexíkó, en þar sem allt fór úr skorðum út af COVID-19 gengu turtildúfurnar í það heilaga hér heima á Íslandi. Þau opinberuðu hjónabandið á Facebook fyrir nokkrum dögum og tekur Stefán fram að enginn hafi vitað af þessu.

„Það voru engir gestir viðstaddir, bara við og stelpurnar okkar. Við létum ekkert stoppa okkur, heldur náðum við að aðlaga okkur nýjum og breyttum aðstæðum. Mestu máli skipti hvað við vorum að gera, ekki hvernig. Ég mæli sterklega með þessu ef ykkur leiðist,“ segir Stefán hress um hjónavígsluna.

„Að lokinni vel heppnaðri athöfn skelltum við okkur svo með stelpurnar í brúðkaupsferð um allt Ísland á 30 mínútum með FlyOver Iceland en það bauð upp á enn frekari tilfinningasveiflur því við komu þangað þurfti að fresta „fluginu“ vegna tæknibilunar,“ segir Stefán, í skjólinum með ástina, lífið og tilveruna á tímum kórónuveirunnar. ■

Tómas Valgeirsson
tomas@dv.is



Nýgift Andrea og Stefán tilheyrir bæði Leikhópnum Lottu.



LJÓSMYND: RAGNHEIÐUR ARNARDÓTTIR

„Mestu máli skipti hvað við vorum að gera, ekki hvernig.“

Helvítis fokkíng bangsinn

Svarthöfði

Svarthöfði sá fyrir sér betra og einfaldara líf með auknum fjölda fólks í sóttkví, hertara samkomubanni og almennri uppsprettu kærleiks í samfélaginu. Lokins mætti slaka á, taka sér frí frá lífsgæðakapplaupinu og vera í núinu. Taka sér frí frá því að þurfa að vera sætur, finn, í góðu formi og frábær manneskja. Eyða tíma, stundum aðeins of miklum tíma, með þeim sem maður elskar og finna leiðir til að hafa ofan af fyrir sér og sínum í nærumhverfinu. Einfaldara líf án pressu.

En nei, auðvitað þurftum við að eyðileggja það. Svarthöfði hreinlega blöskrar hvað við getum verið asnalega vitlaus stundum. Svarthöfði finnst í

raun meiri pressa fólgin í að vera heima í sjálfskipaðri sóttkví en að lifa eðlilegu lífi án COVID-19. Svarthöfði á að gera heimaæfingar og reyna að hafa uppi á ketilbjöllum sem ganga kaupum og sölu á svarta markaðinum eins og sjaldgæfasta ródíum. Svo þarf hann líka að hreyfa sig úti, sama hvernig vedrið er. Svarthöfði á líka að hafa þolinmæði til að kenna börnum allt milli himins og jarðar – hvort sem það er stjórnufræði eða bakstur. Þetta þarf hann að gera samviskusamlega hálf-

an daginn, svo börnin fari ekki út af sporinu og lendi í bölvuðu rugli. Svarthöfði þarf líka að vera myndarlegur í eldhúsinu, elda úr því sem til er, elda hollt til að berjast gegn veirunni, láta sykurrinn eiga sig og forðast alla matarsóun eins og heitan eldinn. Hann þarf að hægelda, hægsteikja, hægsgjóða gjörsamlega allt. Svo á Svarthöfði að vera þakklátur fyrir allt og ekkert. Hann má alls ekki festast í jogginggallanum allan daginn heldur taka sig til. Svo þarf hann náttúrulega að vinna, guð hjálpi okkur! Helst 150 prósent vinnu því maður kemur

svo miklu í verk heima. Og til að toppa þetta allt saman er samfélagið að krefjast þess að hann setji fokkíng bangsa út í gluggann. Bangsa!

Svarthöfði er svo bugaður að hann kemur engu í verk. Hann kann ekkert í stjórnufræði og er arfaslakur kokkur. Hann skilur ekki hvað ketilbjalla er en finnst hann tilneyddur að eyða stórfé í slíkt apparat – því það eiga það allir. Svarthöfði endar núna flesta daga eins og haugur uppi í sófa, með snakkslóðina á eftir sér og tómatsósu í munnvikunum eftir að hafa boðið heimilisfólkinu upp á pulsar með öllu, sjöunda daginn í röð, og hugsar um helvítis masókistann sem fannst þessi bangsar-í-glugga hugmynd sniðug. Svarthöfði mun finna þig einn daginn ... ■



Garðapjónusta Sigurjóns

Trjá & runnaklippingar

Gluggapvottur

-Gluggapvottur fyrir einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög
Verð = 10.900 (íbúðir, hæðir, rað/parhús, einbýli á 1 hæð
Verð 12.500 (stór einbýli)

Gerum tilboð í önnur og stærri verk.

Háprýstihreinsun

-Helluhreinsun
-Pallahreinsun

Hesthúsahreinsun

-Skolun
-Sápun
-Háprýstipvottur
-Sóttahreinsun

Gerum
tilboð að
kostnaðar-
lausu



Eftir



Fyrir



✉ Sigurjon@sign.is

☎ 844 7302

📘 Garðapjónusta Sigurjóns ehf

Snákaolía á tímum COVID-19

Erla Dóra
erladora@dv.is



Sífelld greinast fleiri með COVID-19 sjúkdómnum sem nýja kórónuveiran veldur og eru margir uggrandi yfir stöðunni. Heilsugæslan og DeCode, sem prófa fyrir veirunni, hafa ekki undan við að taka sýni og margir sem sitja eftir í óvissu um heilbrigði sitt. Því þarf ekki að undra að margar sögur hafi komist á kreik um hvernig sé hægt að fyrirbyggja smit eða kæfa sjúkdómnum í fæðingu, án aðkomu heilbrigðisyfirvalda. Vörumst sölumenn snákaolíu og tókum upplýsingum af netinu með fyrirvara.

Lýsi

Lýsi lækna ekki COVID-19. Nokkuð hefur verið rætt um það héraendis undanfarið að lýsi geti dregið úr smithættu. Kynnt hefur verið til sögunnar ný vara, nýtt lýsi sem á að nýta fríar fitusýrur sem eyðileggja hjúpaðar veirur

og mun varan koma á markað á næstu dögum. Lýsi getur vissulega verið hollt og gott, og það vita margir Íslendingar vel. En jafnvel þótt eitthvað geti verið til í því að það dragi úr smithættu þá mun það ekki lækna neinn að þamba lýsi í óhófi umfram ráðleggingar frá læknum og framleiðanda. Eins er ekki hægt að afsaka það að yfirgefa sóttkví þvert gegn læknafráttum með þeirri staðhæfingu að viðkomandi taki lýsi.

Klór

Klór drepur ekki vírus sem hefur þegar komist inn í líkama þinn. Svo það þýðir ekkert að úða klór yfir líkama þinn til að koma í veg fyrir smit. Þetta getur gert meira illt en gott þar sem klór getur eyðilaggt föt, slímhúð og valdið skaða komist hann í augu eða munn svo dæmi séu tekin. Klór getur þó verið gagnlegur við að sótthreinsa yfirborð, en notist þá samkvæmt leiðbeiningum heilbrigðisyfirvalda og/eða framleiðanda.

Chloroquine

Trump Bandaríkjaforseti lýsti því yfir um daginn að efnið chloroquine gæti mögulega verið lausn á kórónuveirufaraldrinum. Efnið hefur verið samþykkt af bandarísku lyfjastofnuninni til meðferðar á malaríu, liðagigt og rauðum hundum, en ekki hefur verið sýnt fram á með óbyggjandi hætti að það virki gegn kórónuveirunni. Hjón á sjötugsaldri könnuðust við nafnið á efninu. Þau áttu skylt efni, chloroquine phosphate, á heimili sínu og höfðu notað það við þrif og meðferð á fiskum og fiskabúri. Þau innbyrtu efnið til að reyna að verja sig fyrir smiti. Þau veiktust bæði alvarlega eftir inntöku og lét maðurinn lífið á sjúkrahúsi í kjölfarið.

Andlitsgrímur

Samkvæmt upplýsingum frá landlækni þá nýtast grímur best þegar veikir einstaklingar nota þær til að hindra dreifingu dropa og eins þegar náði samneyti er óhjákvæmilegt. Einstaklingar

með flensueinkenni geta notað grímu til að lágmarka líkur á að smita aðra. Grímur koma ekki í staðinn fyrir handhreinsun og eða spritt og heilbrigðir hafa ekki þörf til að nota slíkar nema þeir séu að sinna umönnun fólks sem er hugsanlega með COVID-19 sýkingu. Andlitsgrímur seljast nú eins og heitar lummur og hafa margir seljendur gripið tækifærið og boðið slíkar grímur falar, þó gegn töluverðu gjaldi.

Einnota hanskar

Einnota hanskar geta veitt okkur falskt öryggi og komið í veg fyrir að við hugum nægilega vel að handþvotti. Líta ber á alla hanska sem óhreina og ef þeir eru notaðir við störf þá þarf að skipta um þá á milli verka. Til að mynda ef afgreiðslumanneskja notar slíka á kassa í matvöruverslun þá ætti að skipta um þá fyrir hverja afgreiðslu og

henda þeim gömlu. Latex-hanskar geta þar að auki valdið ofnæmi hjá viðskiptavinum. Hugsaðu dæmið til enda. Þú setur á þig hanska þegar þú kemur inn í Bónus, þú snertir smitadán hlut.

Skola nefið með saltvatni

Þetta ráð hefur komist á flug í faraldrinum en Alþjóðaheilbrigðisstofnunin bendir á að engar rannsóknir styðji slíkar fullyrðingar. Rannsóknir hafa sýnt fram á að slík nefskolon geti þó í sumum tilvikum aðstoðað fólk við að ná sér hraðar eftir kvefpestir, en kemur ekki í veg fyrir öndunarfarasjúkdóma á borð við COVID-19. Svo skolaðu endilega á þér nefið ef það er stíflað, en ekki halda að þar með sértu búinn að ná þér af kórónuveirunni eða fyrirbyggja smit.

Sýklalyf

Sýklalyf virka gegn bakteríum, ekki veirum. Kórónuveiran er vírus og því gera sýklalyf ekkert gagn gegn henni. Sjúklingar sem leggjast inn á sjúkrahús vegna COVID-19 fá þó gefin sýklalyf, en aðeins til að koma í veg fyrir að þeir smitist samhliða af bakteríusýkingum.

Hvítlaukur

Hvítlaukur er hollur og er talinn hafa vissa eiginleika sem gagnast gegn örverum Hins vegar eru engar sannanir fyrir því að hvítlauksát verndi fólk gegn COVID-19.

Heitt bað

Að fara í heitt bað er gott og afslappandi. Það kemur hins vegar ekki í veg fyrir að þú smitist af COVID-19.

Bólusetningar

Það er ekki til bólusetning við COVID-19. Svo bólusetningar fyrir sjúkdómum á borð við lungnabólgu, flensu og því um líku veitir ekki vernd gegn COVID-19. Hins vegar geta slíkar bólusetningar verið gagnlegar heilsu þinni almennt og því mælt með þeim.

En hvað er þá hægt að gera?

Engin lyf eru til við kórónuveirunni og besta leiðin sem við höfum til að lágmarka líkur á smiti er að fylgja fyrir mælum heilbrigðisyfirvalda. Handþvottur, að spritta hendur, lágmarka samneyti við aðra, hnerra og hósta í olnbogabót eða klút, virða sóttkví og einangrun og gæta almennt að hreinlæti. Það er það eina sem við getum gert í stöðunni. Ekki láta selja ykkur snákaolíu. Hlustum á sérfræðingana og höldum stillingu. ■

ACANA

Orijen
NOURISH AS NATURE INTENDED

**HUNDAFÓÐUR
ÁN HLÍÐSTAÐU**

gæludýr.is
www.gaeludyr.is





Páskatílbod Sólarrafhlöður

30%
afsláttur

125w og 10A Stjórnstöð

39.060 kr

Áður - 55.800 kr

180w og 10A Stjórnstöð

53.060 kr

Áður - 75.800 kr

Snjósleðar

Er vélsleðinn til fyrir páskana?

Lithium og þurrgeymar
í flestar gerðir vélsleða



Mótorhjól/fjór hjól

Er fjór hjólið eða mótorhjólið
tilbúið fyrir páskafríið



Rafgeymaskipti

Engar tímabantanir á flestum fólksbílum
og jeppum þegar skipta þarf um rafgeymi



Gasskynjari með rafhlöðu

Gasskynjari sem gengur
fyrir rafhlöðu. Rafhlaða
dugar í allt að 15 ár.

 **SKORRI**

SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

Mikið úrval, traust
og fagleg þjónusta

Bíldshöfða 12 – 110 Reykjavík – 5771515 – skorri.is



Suðurlandsbraut 14
2. hæð
108 Reykjavík

FRÉTTASKOT
512 7070
ABENDING@DV.IS

Útgáfufélag: Fjáls fjölmiðlun ehf. Stjórnarformaður: Sigurður G. Guðjónsson
Framkvæmdastjóri: Karl Garðarsson Ritstjóri: Lilja Katrín Gunnarsdóttir
Prentun: Torg prentfélag Dreifing: Póstdreifing

DV áskilur sér rétt til að birta adsent efni blaðsins á stafrænu formi og í gagnaböndum án endurgjalds. Öll viðtöl blaðsins eru hljóðrituð. Notkun á efni blaðsins er óheimil án samþykkis.

Aðalnúmer: 512 7000
Auglýsingar: 512 7050
Ritstjórn: 512 7010

Sandkorn



Viljið þið gjöra svo vel ...

Ekki er öll vitleysan eins, en Lögreglan á Suðurnesjum ákvað að slá á léttu strengi í vikunni með beiðni til tilvonandi brotafólks. Í tilkynningunni eru einstaklingar, sem hyggjast brjóta af sér, beiðnir um að láta af þeim áformum þangað til kórónuveirufaraldurinn væri yfirstaðinn. Því neyðast góðkunningjar lögreglunnar til að taka fordæmalaust tillit til samfélagsins, og helst fremja brot sín heima í huggulegheitunum, skyldi sjálfsstjórnin fara úr böndunum. Óvenjulegir tímar krefjast óhefðbundinna lausna og þar sem lögreglan hefur beiðið svona fallega, þá er boltinn augljóslega hjá krimmunum.



Kreppa hjá fíkniefnasölum

Dópsalar sleppa ekki undan COVID-19 afleiðingum. Nú er samkomubann og skemmtanalífið á landinu hefur smækkað niður í öreindir og þar með eftirspurnin eftir fíkniefnum, sömuleiðis eru birgðir takmarkaðar þar sem innflutningur verður fyrir áhrifum samgönguhafta. Dópsalar geta líklega ekki nýtt sér þau úrræði sem ríkið hefur boðað til að styðja launþega og launagreiðendur á þessum tímum. Varla sækja þeir um atvinnuleysisbætur? Því þurfa neytendur fíkniefna líklega að sætta sig við að verð á fíkniefnum rjúki upp úr öllu valdi. Æ æ.

Kyrró á tímum COVID-19 Þetta par tyllti sér hjá Sólfarinu og naut þess að líða eins og það væri eitt í heiminum í skugga herts samkomubanns.



MYND: EYÞÓR ÁRNASON

Hegðun hálfvitanna

Leiðari

Lilja Katrín Gunnarsdóttir
lilja@dv.is



Það fauk í Víði Reynisson á daglegum upplýsingafundi Almannafróðunar, Sóttvarnarlæknis og Landlæknis í vikunni. Ástæðan? Jú, Víði blöskraði hvernig Íslendingar höguðu sér í hertu samkomubanni. Sagði hann marga ekki taka þetta alvarlega. Líklegast í fyrsta sinn sem almenningur hefur séð þennan nýjasta hálfguð landsins virkilega pirraðan.

Þótt ég sé ekki hlynt því að láta embættismenn lesa mér pistilinn þá fannst mér nokkuð gott hjá Víði að skipta svo greinilega skapi. Það er nefnilega algjörlega óþolandi hve litla virðingu sumir bera fyrir öðrum. Það er ekki aðeins óþolandi heldur getur það

einnig verið hættulegt, þó ekki eingöngu vegna smithættu.

Ég þekki allavega tvær manneskjur sem gortuðu sig af því við komu til landsins að hafa lagt lykkju á leið sína til að sleppa við sóttkví. Í ræktinni, áður en hert samkomubann skall á, heyrði ég hóp af konum tala fjálglega um að þær vissu ekki hvort þær ættu að mæta strax til vinnu þar sem þær væru nýkomnar frá hættusvæði. Svo eru það grasasnarnir sem anda ofan í hálsmálið á manni í matvöruverslunum, fábjánarnir sem maður mætir í göngutúrum sem víkja ekki til að virða tveggja metra regluna, þorskhausarnir sem fara ekki eftir einföldum reglum og halda mannmörgum partí í heimahúsum.

Við erum samt ekki öll Almannafróðunir eins og þetta þreytandi slagorð, sem framleitt var á rándýrum hugarflugsfundi á auglýsingastofu, reynir að sannfæra

okkur um. Almannafróðunir eru Almannafróðunir. Við erum bara við. Við eigum að nota heilbrigða skynsemi og fara eftir reglum, því eins og Víði sagði réttilega þegar hann stökk upp á nef sér – þetta er ekkert grín. Þetta er dauðans alvara. Við eigum að virða persónurými hvers og eins og reyna, á þessum einkennilegu tímum, að setja okkur í spor annarra. Fjölmargir glíma við heilsukvíða, hafa áhyggjur af ástvinum með undirliggjandi sjúkdóma eða vilja einfaldlega standa sig vel fyrir samfélagið. Þvo hendur vel og vandlega, spritta, þrifa heimilið hátt og lágt, leyfa bara einum úr fjölskyldunni að fara út í búð, halda sig í að minnsta kosti tveggja metra fjarlægð frá fólki og bjóða ekki fólki heim til sín. Þetta er hins vegar allt fyrir bí þegar þöngulhausarnir mæta á svæðið og nánast sleikja mann frá toppi til tótar.

Ég veit um nokkra nálægt mér sem hafa nánast misst þolinmæðina gagnvart fábjánunum. Næstum því misst stjórn á skapi sínu. Næstum því slegið frá sér. Ekki furða, enda er þráðurinn ansi stuttur þegar allt er lokað og engir mega hittast. Þess vegna segi ég að þessi hegðun hálfvitanna er ekki aðeins hættuleg vegna smithættu heldur getur hún orðið til þess að til handalögma kemur. Þegar sprengiþráðurinn er orðinn jafn stuttur og raun ber vitni hjá ansi mörgum í samfélaginu í dag þá getur farið illa.

Ég vil því biðla til fábjánanna, hálfvitanna, þöngulhausanna og þorskhausanna að gyrða sig í brók og læra einfalda mannaþíði, fyrir sig og hina. Þeir eru ekki Almannafróðunir en þeir geta hætt að vera svona djöfulli óþarlegir. ■

Spurning vikunnar

Hvers saknar þú mest þessa dagana?



„Þar sem ég er sjálfstætt starfandi þykir mér ansi gott að byrja daginn á kaffihúsi og vinna aðeins. Þá verður Te og kaffi oftast fyrir valinu, er því í öngum mínum yfir lokun þess.“

Heiðar Sumarliðason



Ég sakna þess mest að hitta fólk og sitja og spjalla við fjölskyldu og vini. Að tala saman gegnum netið eða símann er bara alls ekki það sama þótt það bjargi miklu. Ég get ekki beiðið eftir að þetta gangi yfir. Ég held að maður horfi öðrum augum á lífið eftir þetta.“

Sigríður Sigurðardóttir



„Þetta eru skritnustu tímar sem flestir ef ekki allir eru að upplifa. Ég fagna öllum þeim aðgerðum sem eru í gangi til þess kæfa þessa veiru sem geisar á alþjóðasamfélaginu. Ég mun sakna þess að geta ekki hitt fólki mitt í Eyjum um næstkomandi helgi þar sem við ætluðum að eyða tíma saman, pabbi minn hefði orðið sjötugur 25. mars. Ég mun sakna þess að fara ekki á Blúshátíðina á Hilton um páskana. Að öðru leyti er ég bara góð og óska öllum góðs gengis á þessum erfiðu tímum.“

Ragnheiður Rut Georgsdóttir



„Líf mitt hefur satt að segja tekið litlum breytingum þrátt fyrir þessar reglur og það er ósköp svipað því sem það hefur verið sl. 20 ár því að á meðan ég er að skrifa bók þá er ég og vil vera ein heima að vinna, í fríði fyrir öðrum. Ég kemst að vísu ekki í ræktina lengur en bæti það upp með daglegri kraftgöngu um miðbæinn með tónlist í eyrunum. Ég sakna þess helst að geta ekki hitt tæplega árs-gamla dótturdóttur en það er lítil fórn til þess að verja nána ættingja með undirliggjandi sjúkdóma fyrir mögulegu smiti.“

Vilborg Davíðsdóttir



Við kynnum nýja verðstefnu í Iceland

HÖFUM LÆKKAÐ VERÐ Á 400 VÖRUM!



verð nú:
161
kr

verð
áður:
219 kr

Léttmjólk
D-vítamínbætt - 1L



verð
áður:
799 kr

verð nú:
598
kr

Cheerios
510 gr



verð
áður:
309 kr

verð nú:
245
kr/kg

Banar



verð
áður:
2.009 kr

verð nú:
1.603
kr

Libero Bleyjur

MÁLTÍÐ FYRIR EINN
ALLTAF GOTT VERÐ

aðeins
299
kr/pk



- Opið allan sólarhringinn í Engihjalla og Staðarbergi -

Iceland

SAMFÉLAG Í SÓ

■ Allir íbúar Húnaþings vestra í úrvinnslusóttkví ■ Allir tilbúnir

Tómas Valgeirsson
Erla Dóra
tomas@dv.is / erladora@dv.is



Allir íbúar Húnaþings vestra sæta nú úrvinnslusóttkví sökum COVID-19 faraldursins. Um er að ræða tímabundna ráðstöfun á meðan unnið er að smitakningu, en grunur leikur á víðtæku smiti í sveitarfélaginu. Úrvinnslusóttkví felur í sér sömu reglur og gilda um hefðbundna sóttkví, nema með þeirri undantekningu að einn af hverju heimili má fara út og ná í nauðsynjar, sem er ekki heimilt í hefðbundinni sóttkví. Þó má fara út að ganga, viðra gæludýr og börn og þess háttar. Þó ber að gæta almennra sóttvarnareglan og halda tveggja metra fjarlægð við næsta mann. DV tók stöðuna á nokkrum íbúum Húnaþings og forvitnaðist um lífið í sóttkvínni.

Skylda að fara eftir reglum

Ólafur E. Rúnarsson tónlistarkennari segir veruna í sóttkví skrítna og hlakkar mest til að hitta aftur nemendur sína, kollega og kórfélaga.

„Það er óneitanlega hálfskrítið að vera fastur heima og geta ekki sinnt störfum sínum, en það er skylda okkar að fara eftir reglum sem settar eru af stjórnendum sveitarfélagsins. Ég hef verið að dunda mér í eldhúsinu, bæði að elda úr frystinum og síðan að baka brauð og prófa eitthvað nýtt í eldhúsfæðunum. Andinn er ágætur, allir taka þessu með æðruleysi og sérstaklega þegar tölur yfir smitaða lækka dag frá degi, þá vonandi lyftist brún okkar. Eftir svakalegan vetur með óveðrum, rafmagnsleysi og snjóþyngslum er skrítið að vera fastur inni í birtu og sól, svona

inni á milli.“

Hvers hlakkar þú til þegar sóttkvínn er yfirstaðin?

„Mesta tilhlökkunin er að hitta nemendur sína, samkennara og kórana aftur.“

Einstök samheldni í samfélaginu

„Þetta er nú ekkert það skemmtilegasta sem ég hef gert, en maður skilur alveg ástæðurnar fyrir því og gott að þetta var tekið svona föstum tökum strax. Þetta er allt samt frekar sýrrealískt,“ segir Eydis Ósk Indriðadóttir. Hún segist hins vegar hafa nóg fyrir stafni heima fyrir.

„Ég er í masternámi þannig að ég hef nóg að gera í náminu og eins dóttir mín, sem er í 8. bekk, hún hefur nóg að gera í lærdómi. Annars erum við duglegar að fara út að ganga, og lesa, horfa á þætti og spjalla saman, allt samt með um tvo metra á milli okkar. Maðurinn minn fer í fjárhúsin tvisvar á dag, en annars erum við öll hvert á sínum staðnum í húsinu en köllum, hringjum eða sendum skilaboð á milli til að spjalla.“

Eydis segir að þrátt fyrir allt sé stemmingin í Húnaþingi góð.

„Andinn er ótrúlega góður miðað við aðstæður. Það er alveg einstök samheldni í þessu samfélagi og ef eitthvað bjátar á eru allir tilbúnir að aðstoða. Fólk er auðvitað orðið þreytt á þessum vetri sem er búinn að vera rosalegur; hamfaraveður, langtíma-rafmagnsleysi og núna víðtækt kórónuveirusmit, en samt standa allir saman og eru tilbúnir að berjast við allt mótlæti.“

Og eftir að sóttkvínni er aflétt er ýmislegt að hlakka til. Það stendur ekki á svörunum þegar að Eydis er spurð hvers hún hlakki mest til.

„Að geta knúsað fjölskylduna mína og vini og hitta krakkana mína í skólanum.“

Pórey Edda Elísdóttir.



EIGUM MARGA
LITI Á LAGER

ÁLKLÆÐNINGAR
& UNDIRKERFI

HANNAÐ FYRIR
ÍSLENSKT VEÐURFAR

Nánari upplýsingar á
mt.is og í s: 580 4500



TTKVÍ

að berjast gegn mótlætinu



Ólafur E Rúnarsson, söngvari, kennari og kórstjóri.

En hefur eitthvað komið á óvart við það að vera í sóttkví?

„Það er þá helst það hvað það er rosalega erfitt að þurfa að vera kyrr heima. Mig hefur aldrei langað jafn mikið í heimsóknir og núna, er vanalega að tuða yfir því að geta aldrei verið BARA heima, en nú langar mig bara allt annað en að vera heima.“

Áfall þegar hún greindist

Þórey Edda Elísdóttir, Ólympíufari og Íslandsmethafi í stangarstökki, hefur fundið fyrir gífurlegri þreytu og fékk smá áfall þegar hún greindist með COVID-19.

Þórey segir í samtali við DV að hún reyni að láta tímann líða með reglulegri hvíld, en bæði hún og eiginmaður hennar eru smituð og finna fyrir smávægilegum einkennum. Þegar Þórey er spurð hvort hún verði vör við marga íbúa á Hvammstanga sem stunda göngutúra svarar hún játandi.

„Við reynum auðvitað bara öll að gera það sem við megum,“ segir Þórey. „Sem betur fer finnum við ekki fyrir þessum verri einkennum sem leggjast yfir suma. Við hjónin finnum aðallega fyrir orkuleysi og höfuðverk.“

Hjón í sóttkví

„Við erum auðvitað bara að reyna að halda viti. Það þýðir ekkert annað,“ segir Ingibjörg Pálsdóttir, en hún og eiginmaður hennar, Sigurður H. Eiríksson, – bæði á níræðisaldri – eru í einangrun en einkennalaus.

„Þetta er eiginlega skondið samfélag, því ef einhver fer út að ganga, þá er hann bara einn

og vinkar þeim sem hann sér og talar ekki við einn eða neinn.“

Þá segir Ingibjörg að þau hjónin séu dugleg að þiggja hjálp frá syni sínum, hvað búðarferðir varðar og annað slíkt. Ingibjörg segist ekki mikið fara út fyrir dyr nema til að moka snjó.

„Ég held að þetta sé verst hjá heilsugæslufólkinu okkar, því þar er svo fámennt. Annar lækningin var á skiðum úti

Eydís ásamt dóttur sinni.



í Svíþjóð og hinn var svo óheppinn að lenda í sóttkví. Þá komu afleysingalæknar, en kona annars þeirra lenti líka í sóttkví og svipað átti sér stað hjá tveimur hjúkrunarfræðingum. Þá er dálítið mikið að gera hjá því fólki sem eftir stendur.“

Starfsmenn vinna heima

Samheldni og baráttuandi íbúar Hvammstanga láta COVID-19 ekki brjóta sig niður.

Opinberþjónustasleppurekki við áhrif COVID-19 faraldursins. Fæðingarorlofssjóður er með þjónustuskrifstofu á Hvammstanga. Henni hefur verið lokað tímabundið og eru flestir starfsmenn sjóðsins vinnandi heima. Í tilkynningu á vefsíðu sjóðsins segir:

„Í þeirri viðleitni að tryggja sem best starfsemi

Fæðingarorlofssjóðs, s.s. símsvörun, vinnslu umsókna og greiðslur til foreldra, meðan COVID-19 faraldurinn varir hefur verið ákveðið að meginþorri starfsmanna sjóðsins vinni að heiman.

Með þessum hætti er vonast til þess að velferð starfsmanna sjóðsins verði betur tryggð sem er forsenda þess að hægt verði að halda uppi góðri þjónustu við verðandi foreldra og foreldra í fæðingarorlofi.

Þó mega foreldrar búast við örlítið lengri afgreiðslutíma en vanalega og jafnvel óvæntum hljóðum frá börnum eða gæludýrum starfsmanna í bakgrunni símtala.

Við færum foreldrum kærar þakkir fyrir þolinmæði og skilning.“ ■



Ingibjörg og Sigurður.

AÐALFUNDUR BÍ 2020

Fimmtudaginn 30. apríl kl. 20.00 í Síðumúla 23

Aðalfundur Bláðamannafélags Íslands árið 2020 verður haldinn fimmtudaginn 30. apríl n.k. að Síðumúla 23 3. hæð, 108 Reykjavík þar sem félagið er til húsa og hefst fundurinn stundvíslega kl. 20.00.

Dagskrá:

- Venjuleg aðalfundarstörf
- Skýrslur frá starfsnefndum
- Kosningar*
- Lagabreytingar
- Önnur mál

Ath.: Athgli er vakin á að vegna veirunnar, covid-19, og röskunar af hennar völdum, gæti komið til frestunar fundarins.



*Framboð til formanns BÍ þarf að berast skrifstofu BÍ ekki síðar en tveimur vikum fyrir boðaðan aðalfund.

BÍ-félagar eru hvattir til að mæta

„Þetta er ekki spurning um hvort, heldur hvenær slysin gerast“

■ Yfirmenn Reebok Fitness bornir þungum sökum ■ Einkabjálfarar láta af störfum ■ „Eftirlit á stöðvunum okkar er mjög gott,“ segir yfirmaður

Íris Hauksdóttir
iris@dv.is



vegin það sama og að vera með starfsmann á staðnum.“

Frá því í fyrrahaust hafa stöðvar Reebok Fitness verið án starfsmanna á ákveðnum tímum virka daga, snemma á morgnana og svo aftur yfir miðjan daginn. Þetta staðfestir Ólafur Geir Ottósson, fyrrverandi einkabjálfari stöðvarinnar, og fullyrðir hann að starfsmannaleysið geti haft alvarlegar afleiðingar í för með sér fyrir viðskiptavinum með tilliti til öryggis og viðeigandi viðbragðsáætlana. Ólafur segist margoft hafa bent yfirmönnum líkamsræktarstöðvarinnar á eftirfarandi atriði en talað fyrir daufum eyrum.

„Það er gjörsamlega galin tilhugsun að vita til þess að unglingar allt niður í fjórtán ára aldur megi æfa í stöðvunum með samþykki forráðamanna. Á sama tíma er enga starfsmenn þar að finna, sem dæmi um þetta er hvorki eftirlit né aðhald á staðnum milli klukkan 14 og 17 alla virka daga. Líkamsræktarstöð er æfingarsvæði þar sem geta verið stór og mikil tæki og búnaður sem auðvelt er að slasa sig á með rangri notkun. Börn undir átján ára ættu að vera undir eftirliti og aðhaldi einhvers fullorðins á staðnum sem getur gripið inn í og verið til staðar. Sívirkt myndavélaeftirlit er þó á stöðvunum en það er engan

Kalla þurfti til sjúkrabíl og enginn starfsmaður á staðnum
Komi upp veikindi eða slys segir Ólafur að treysta þurfi á viðskiptavinum til að bregðast við.

„Í sumum tilfellum eru þjálfarar á staðnum, sem geta brugðist við, en þeir eru ekki starfsmenn Reebok Fitness. Samkvæmt leyfisskilyrðum þarf að vera til staðar viðbragðsáætlun fyrir stöðvarnar og hún er til staðar. Í öllum tilfellum byggir hún á því að starfsmaður á staðnum bregðist við aðstæðum með því að fara strax í að tryggja ákveðna hluti samkvæmt verkferlum. Þegar ekki er starfsmaður á staðnum er ekki hægt að bregðast strax við samkvæmt áætlun og þarf því starfsmaður Reebok Fitness að koma á staðinn, sem getur tekið einhvern tíma. Dæmi eru um að kalla hafi þurft til sjúkrabíl vegna bráðaveikinda viðskiptavina þegar ekki var starfsmaður í húsinu, að brunaviðvörðunarkerfi hafi farið í gang og því sinnt seint og illa. Konur hafa stundum upplifað og orðið fyrir óþægilegri nærveru og athygli karlmannna og það hefur gerst að inn hafa komið einstaklingar sem við höfum talið mjög líklega undir áhrifum einhverra óæskilegra efna. Dæmi er um að karlmaður hafi með skýr-



um ásetningi farið inn í búningasklefa kvenna þegar ekki var starfsmaður á staðnum. Í þessum tilfellum má deila um hvort starfsmaður á staðnum hefði getað komið í veg fyrir eitthvað. Mín skoðun er sú að starfsmaður á staðnum gæti í öllum tilfellum brugðist við og verið viðskiptavinum innan handar og gengið í málið.“

Ólafur nefnir jafnframt að á nokkrum stöðvum Reebok Fitness séu heitir pottar, sána og gufa sem hann telur þurfa eftirlit. Starfsmannaleysið hefur valdið Ólafi miklum áhyggjum og segir hann fleiri starfsmenn stöðvarinnar deila þeim áhyggjum. Við-

skiptavinir hafi jafnframt komið með athugasemdir, en yfirmenn stöðvarinnar virt þá að vettugi, að sögn Ólafs.

„Ég er fyrst og fremst að hugsa um hagsmunum viðskiptavinnanna hvað þessi öryggismál varðar, því þetta er ekki spurning um hvort, heldur hvenær slysin gerast. Slysin gera ekki boð á undan sér en það er vel hægt að byrgja brunninn áður en barnið fellur í hann. Hér er það svo sannarlega ekki raunin.“

Að lokum nefnir Ólafur dæmi þar sem ekki hefur verið hægt að bregðast við skyndilegum óþrífnaði, til dæmis á salernum þegar slíkt hefur gerst.

„Það hefur skapast ákveðin hætta þegar bleyta hefur myndast innanhúss í stigum og starfsmaður ekki getað farið í að þurrka hana strax, og inn hafa komið einstaklingar sem við höfum stundum veitt sérstaka eftirtekt vegna hegðunar þeirra og jafnvel ástands og hefðum helst viljað hafa afskipti af en það er ekki í okkar verkahring. Þetta er auðvitað hið leiðinlegasta mál og virkilega slæmt ef ekkert verður gert til að bæta stöðuna.“

Æfa á eigin ábyrgð

Katrín Björk Eyvindardóttir gefur lítið út á ásakanir Ólafs en hún er einn forsvarsmanna Reebok Fitness.

„Eftirlit á stöðvunum okkar er mjög gott, bæði frá starfsfólki þegar það er í afgreiðslu og þeim fjölmörgu þjálfurum sem eru á staðnum hverju sinni, en annars með öflugum eftirlitskerfi sem sinnir okkar stöðvum á öllum tímum sólarhringsins. Meðan líkamsræktarstöðin er opin fylgist starfsmaður með og bregst við um leið.“

Hún viðurkennir að enginn starfsmaður sé í afgreiðslu á milli klukkan 14 og 17.

„Á þeim tíma beinum við viðskiptavinum á sjálfsafgreiðslustöðvarnar okkar í afgreiðslu en þar ná þeir beinu sambandi við starfsmann með myndsímtali sem getur brugðist við hverju

sinni. Það á þá við ef kalla þarf til neyðaraðstoð, gefa leiðbeiningar frá þjálfara eða öðrum tengdum aðillum sem vitað er að séu staðsettir í húsi. Aðgangsstýringarkerfið okkar heldur utan um hverjir eru á staðnum hverju sinni. Vissulega getur fólk veikt eða slasast í líkamsræktarstöð líkt og annars staðar, þegar það hefur þurft að kalla til sjúkrabíl hjá okkur þá hefur það undantekningarlaust verið leyst af mikilli þrýði af okkar starfsfólki, þjálfurum og öðrum viðstöddum.“

Katrín segist ekki hafa heyrt á það minnst að karlmenn valsi óhindrað inn í kvennaklefa en ef til slíkra tilfella kæmi yrði að sjálf-sögðu tekið hart á því.

Fátítt að fólk slasi sig á tækjunum

Telji þið forsvaranlegt að viðskiptavinir yngri en átján ára séu eftirlitslausir innan um stór og mikil æfingartæki sem auðvelt er að slasa sig á með rangri notkun?

„Lágmarksaldur í stöðvar Reebok Fitness er 15 ár og skilmálar Reebok Fitness eru í takt við skilmála annarra líkamsræktarstöðva þegar kemur að ábyrgð viðskiptavina þegar æft er í stöðinni. Hér æfum við á eigin ábyrgð, förum varlega og sýnum lóðum og tækjum virðingu. Það er mjög fátítt að fólk sé að slasa sig á tækjunum. Það er ekki reynsla okkar að þeir yngri séu líklegri til að slasa sig en aðrir. Þær líkur aukast heldur ekki né minnka þótt starfsmaður sé afgreiðslu,“ segir Katrín. Spurð hverjar kröfur fyrirtækisins séu hvað öryggismál varðar ítrekar Katrín að Reebok fylgi kröfum þeirra opinberu aðila sem þau þurfi að svara til.

En hafið þið fundið fyrir óánægju starfsfólks eða viðskiptavina ykkar?

„Í svona rekstri sem snertir á þúsundum viðskiptavina og hundruðum starfsmanna er nær ómögulegt að geðjast öllum. Við getum þó verið nokkuð viss um og vonað að meirihlutinn sé ánægður.“ ■

HAGBLIKK

Brotna ekki

Ryðga ekki

Álpakrennur & niðurföll

Litir á lager:

Svart, hvítt, ólitað, rautt, silvurgrátt og dökkgrátt

Smiðjuvegur 4C - 202 Kópavogur - S 587 2202



Vilt þú koma skjalamálunum í lag?

1 SYSTEMS OneRecords Mála- og skjalakerfi

OneRecords er öflug lausn sem auðveldar fyrirtækjum og sveitarfélögum halda utan um mál sem eru í gangi á hverjum tíma.

Stjórnendur hafa yfirsýn yfir gang mála innan fyrirtækisins og notendur geta á einfaldan máta sótt lista yfir þau mál sem þeir bera ábyrgð á.

1 SYSTEMS OneQuality



Gæðastjórnun á stóran þátt í góðum árangri fyrirtækja. OneQuality er lausn sem auðveldar allt vinnferli við útgáfu og utanumhald gæðahand- bókar og skjala.

1 SYSTEMS OnePortal Self-Service



OnePortal er vefgátt sem gerir fyrirtækjum og sveitarfélögum kleift að veita íbúum þjónustu allan sólahringinn, allt árið um kring. Rafrænar innri ferlar eru tengdir við þjónustugátt fyrir íbúa eða viðskiptavini, þar sem þeir geta afgreitt sig sjálfa á sjálfvirknan máta með innsendingu umsókna og erinda á vef.



MoReq2

Þróunarstefna OneSystems styður Moreq2, kröfur evrópulanda um gagnsæi, rekjaleika og öryggi.

Hagkvæmar lausnir með áherslu á rekjanleika, auðveldan aðgang og gagnsæi.



OneSystems bjóða heildarlausn í skjalamálum fyrirtækja og sveitarfélaga og þjónustu við viðskiptavini og íbúa þeirra



Kerfisbundinn þjófnaður á krám

Ertu að fara á djammað? Kannski ættirðu að skilja símann eftir heima

Farsímar í dag, þeir nýjustu og flottustu, geta kostað á þriðja hundrað þúsund krónur. Um mikil verðmæti er því að ræða. Farsímminn er einnig aukahlutur sem fáir leggja frá sér sjálfviljugir og margir sem hafa símann innan seilingar, allt frá því að þeir fara á fætur og þar til þeir fara að sofa. Þar sem um mikil verðmæti er að ræða, sem fólk er oftast með í fórum sínum á almannafæri og mannamótum, er að sama skapi nokkuð mikið um að sínum sé stolið.

Fyrir fingralanga er miðbærinn sérstaklega vinsæll vettvangur til afbrota, þar er fólk oft annars hugar sökum hávaða, mannmergðar og um helgar eru margir með skerta athygli vegna áfengisneyslu. Það er því líklega ekki að furða að margir Íslendingar hafi lent í því að verðmætum eignum, einkum farsínum, hafi verið stolið af þeim í miðbænum.

Síminn sendur úr landi

Samkvæmt heimildum DV er talið að gert sé kerfisbundið út á þjófnað af þessu tagi. Hann sé stundaður til að komast yfir síma og senda þá úr landi. Samkvæmt heimildum DV lentu tvær stúlkur í því með skömmu millibili að sínum þeirra var stolið á skemmtistaðnum B5. Annar þeirra fannst með aðstoð staðsetningarforrits, en hinn reyndist kominn úr landi aðeins nokkrum dögum síðar.

Staðurinn B5 virðist vera sérstaklega vinsæll staður fyrir fingralanga og hefur verið um árabil. Fyrir nokkrum árum var greint frá því í fjölmiðlum að 12 einstaklingar lentu í því þar, sama kvöldið, að sínum þeirra var stolið og samkvæmt heimildum blaðamanns er enn mikið um að rándýr sýmar hverfi þaðan.

Inni á kvennahópnum Beautytips á Facebook er algengt að sjá konur lýsa eftir sínum sínum sem óprúttir aðilar hafa tekið ófrjálsri hendi. Í óformlegri fyrirspurn

blaðamanns inni í hópnum lýstu margar því yfir að þær hefðu orðið fórnarlömb þjófa þegar þær skemmtu sér í miðbænum. Var sínum þeirra jafnvel stolið úr lokuðum veskjum eða renndum vösum og þótt margar greindu frá slíkum þjófnaði á sömu skemmtistöðunum virtust brotin eiga sér stað víðs vegar um bæinn.

Tilkynnt brot

DV spurði lögreglu um tíðni tilkynnta brota þar sem grunnur léki á þjófnaði á veitinga- og skemmtistöðum. Í svari lögreglu segir: „Meðfylgjandi tafla sýnir fjölda tilvika á höfuðborgarsvæðinu þar sem tilkynnt er um þjófnað á gsm síma eða öðrum munum á veitinga- og/eða skemmtistöðum. Í einhverjum tilvikum getur verið að um sé að ræða þjófnað frá staðnum en í flestum tilvikum er um að ræða þjófnað frá einstaklingum sem eru að heimsækja staðina. Ekki er hægt að veita upplýsingar eftir stöðum.“

Raunverulegur fjöldi brota gæti þó verið minni þar sem í einhverjum tilvikum gætu þolendur þjófnaðar talið að þeir hefðu hreinlega týnt eignum sínum, fremur en að þeim hafi verið stolið. Enda viljum við flest trú á hið góða í samfélaginu.

Í skýrslu Ríkislögreglustjóra um skipulagða brotastarfsemi á Íslandi, sem kom út í maí í fyrra, kemur fram að farandbrotahópar erlendrar aðila hafi ítrekað komið til landsins á síðustu árum gagnert í þeim tilgangi að leggja stund á innbrot og þjófnað. Nokkrir af þeim aðilum sem DV ræddi við vegna málsins könnuðust við að þjófnaður á sínum þeirra hefði verið rekinn til erlendrar aðila og að þeir hefðu fengið þær upplýsingar frá lögreglu að líklega væri um skipulögð brot að ræða.

Gætum eigna okkar

Það er því full ástæða til að gæta vel eigna sinna í miðbænum

Ár	Fjöldi brota
2016	206
2017	214
2018	147
2019	155

um. Vasaþjófar eru margir leiknir í því að komast ofan í vasa og töskur, en oft gerist þess ekki þörf þar sem yfirhafnir og töskur eru oft skildar eftir eftirlitslausar á meðan eigendur skemmta sér. Fórum varlega og pössum upp á eigin okkar.

Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu deildi fyrir nokkrum árum þessum góðu ráðum til að hafa í huga á djammaðinu. „Gott er að geyma síma á öruggum stað, sérstaklega þegar verið er að heimsækja veitingastaði eða skemmtistaði en geyma síma ekki á borðum, í opnum töskum eða í opnum vösum yfirhafna.“

Að sama skapi eru ýmis forrit í boði, annaðhvort frá framleiðendum eða öðrum aðilum, sem geta til dæmis sýnt hvar tæki er, tekið mynd af þeim sem reynir að opna tækið og slær inn rangt lykilorð og margt fleira. Við hvetjum fólk að sama skapi til að vera með síma sína læsta með lykilorði.“ ■



Daglegar eða reglulegar ræstingar.

Öll þrif fyrir fyrirtæki, stofnanir og heimili



Vaktsími
allan sólarhringinn

Það er alltaf hægt að hafa samband við okkur ef óvænt verkefni koma upp.



Hafðu samband
og fáðu tilboð í verkið

Vaktsíminn er 8652425



ÞAÐ ER
EINFALT AÐ STOFNA
BRÚÐARGJAFALISTA
Á KUNIGUND.IS

Vandaðar brúðargjafir

15% kaupauki til brúðhjóna sem stofna brúðargjafalista

ROSENDAHL
COPENHAGEN

GEORG JENSEN

ROYAL COPENHAGEN

KAY
BOJESSEN
DENMARK

iittala

Villeroy & Boch
1748

KÚNÍGÚND

sérverslun með vandaðar gjafavörur

Kringlan · Glerártorg · kunigund.is

FÖSTÍÓTT

Hvernig upplifa kvíða- og OCD-sjúklingar hræðsluna og umræðuna um COVID-19?

Til að vera eins hreinskilinn og ég get þá hefur þessi COVID-faraldur gjörsamlega snúið öllu á hvolf hjá mér," segir 32 ára íslenskur karlmaður sem greindur er með heilsukvíða.

Á tímum COVID-19 faraldursins fordást Íslendingar snertingu í lengstu lög og sprittbrúsar, hlífðarhanskar og andlitsgrímur eru staðalbúnaður. Kórónuveiran ægilega heldur öllum í heljargreipum. En

fyrir suma er þessi hræðsla ekki ný af nálinni. Heilsukvíði hrjár um fimm prósent fólks og tvö til þrjú prósent fólks eru haldin árátta- og þráhyggjuröskun, sem í mörgum tilfellum felur í sér gífurlegan ótta við sýkla.

Hvernig leggst COVID-19 faraldurinn á þá sem eru alla jafna helteknir af áleitnum hugsunum, ótta og kvíða sem snýr að heilsunni?

Audur Ösp Guðmundsdóttir
audur@dv.is



Fer varla út úr húsi

„Ég er mun stressaðri en vanalega og ekki bara um að ég smitast af þessu heldur er ég líka mjög hræddur við að smita aðra. Ég vinn með öldruðu fötluðu fólki sem má alls ekki smitast og ég er skíthræddur við að til dæmis snerta vitlausan stað í matvöru- búð og að sóttthreinsandi sprittid virki ekki, sem verði til þess að ég komi í vinnuna og smiti einhvern sem gæti þá ekki lifað veikindin af. Svona hlutir halda mér gjörsamlega í gíslingu þessa dagana. Ég veit alveg að þetta er örökrétt. Ég fer hansklæddur í búðina, passa hvað ég snerti og sóttthreinsa meira að segja hanskana áður en ég fer aftur úr þeim en engu að síður er tilfinningin eins og að ganga á línu yfir virkt eldfjall," segir maðurinn sem rætt var við í byrjun, en hann kys að koma ekki fram undir nafni.

„Ég á erfitt með að vera innan um fólk sem er veikt án þess að ég finni strax fyrir sömu einkennum. Þetta hefur oft orðið til þess ég verð mikið „veikur“ án þess að vera í raun veikur. Þá nær hausinn minn samt að framkalla einkennin og í ofanálag verð ég mjög kvíðinn yfir því að ég skuli vera veikur og á sama tíma að þetta sé bara ímyndun. Sem er virkilega íþyngjandi og óþægilegt ástand. Heilsukvíði hefur ekki áhrif á mig dagsdaglega, en á tímum eins og þessum þá eru áhrifin frekar mikil.“

Hann segist hafa náð góðum bata á tímabili en eftir að COVID-19 komst í háamæli fór hann að finna aftur fyrir kvíðaköstum.

„Þetta er orðið það slæmt, að síðan þetta byrjaði hef ég varla farið út úr húsi nema þegar ég virkilega þarf þess. Í fyrsta lagi þá varð þetta til þess að ég fór að finna aftur fyrir þessari gífurlegu vanlíðan sem fylgir kvíðaköstum. Ætli besta leiðin til að útskýra þetta sé ekki að manni líður eins og allur líkaminn titri og sé tíu sinnum þyngri, en á sama tíma ertu í viðvarandi „óttu“-ástandi en getur hvergi flúið. Sem er hreinlega ömurlegt.“

Hann telur að fordómar gagnvart kvíða séu frekar áberandi í samfélaginu.

„Fólk sem þekkir þetta ekki af eigin reynslu er alltaf mjög fljótt að kalla kvíða aumingjaskap eða jafnvel leti. Þetta er að mínu mati er algerlega sprottíð upp úr fáfræði. Einhvern tímann heyrði ég nú frá geðlækni að alvarlegustu geðsjúkdómarnir væru þunglyndi og kvíði þar sem þeir hafa mestu áhrifin á samfélagið. Ef ég brýt á mér ökkla og get ekki gengið vegna þess, þá kallar enginn mig aumingja en ef einstaklingur er heltekinn af kvíða, heilsukvíða eða öðrum birtingarmyndum og getur hreinlega ekki „funkerað“ í aðstæðum vegna einkenna, þá er oftan en ekki annað hljóð í fólki. Þetta veldur því að margir hreinlega tala ekki um kvíðann sinn og leita sér þess vegna aldrei hjálpar og ástandið versnar og versnar. Þetta verður vítahringur sem ég get vottað að virkilega erfitt er að komast út úr. Að hlaða fordómum og skömm ofan á einstakling út af veikindum er út í hött og hvaða rökhugsandi manneskja sem er ætti að geta skilið það.“



Heldur niðri í sér andanum nálægt fólki

„Núna er ástandið þannig að allir í kringum mann eru hræddir við að smitast af þessum sjúkdómi. Þessi hræðsla er eitthvað sem ég hef upplifað nánast daglega í mörg ár. Ég er vön þessari tilfinningu," segir Þuríður Elín Sigurðardóttir, leikkona og uppistandari, eða Ebba Sig eins og hún kallar sig. Hún var greind með ofsakvíða og heilsukvíða sem unglingur.

Ebba rifjar upp þegar hún var sannfærð um að hún væri að fá hjartaáfall, þó að hún hafi aldrei verið hjartveik eða greind með hjartagalla.

„Þá hafði ég heyrt af einhverjum manni sem fékk hjartasjúkdóm mjög ungur og ég var bara sannfærð um að ég væri með undirliggjandi hjartasjúkdóm. Ég fékk í alvöru einkenni hjartaáfalls: verk fyrir brjostið og doða í hendina. Ég fór í hjartalínurit hjá heimilislækni en auðvitað fannst ekkert að. Heilinn er bara svo sniðugur í að blekkja mann. Um daginn fékk ég millirifjagift og var sannfærð að ég væri með samfallið lunga. Ég hringdi í paník í mömmu sem fullvissaði mig um að ég gæti nú varla verið að halda uppi samræðum við hana ef lungun í mér væru búin að falla saman!“

Það er auðvitað ömurlegt að búa stöðugt við þann ótta að eitthvað sé að manni. Rosalega oft, bara ef ég sé eitthvað í sjónvarpinu til dæmis, þá sannfæri ég sjálfa mig um að ég sé með hinn eða þennan sjúkdóm. Ef fólk segir mér frá einhverjum sem það þekkir, sem er með einhvern ákveðinn sjúkdóm, þá hugsa ég strax: Ég gæti örugglega verið með þetta. Þetta hefur auðvitað hamlandi áhrif á mann að mörgu leyti. Ég er rosalega hrædd við marga hluti.“

Á tímabili var Ebba stöðugt á netinu að lesa sér til um hina og þessa sjúkdóma. „Ég byrjaði síðan í hugrænni atferlismeðferð og sálfræðingurinn hreinlega bannaði mér að vera alltaf að gúgla sjúkdóma.“

Auk hugrænu atferlismeðferðarinnar tekur Ebba inn kvíðalyf og hittir reglulega geðlækni. Þannig heldur hún sjúkdómnum niðri. „En í raun losna ég aldrei við þennan stöðuga ótta.“ Hún segir sína nánustu skilja líðan hennar. Fólk sem þekkir hana lítið á stundum til að gera lítið úr sjúkdómnum; líta á það sem óþarfa „paranoju“ eða jafnvel athyglissýki.

„Ég hef auðvitað lent í því að það sé hlegið að mér og kannski sagt við mig: „Þú heldur alltaf að það sé allt að þér!“ Það er nú ekki eins og ég sé að gera þetta gamni mínu. Þetta er í alvörunni hræðsla sem heltekur mann alveg. Þetta er ofboðslega sterk hræðslutilfinning. Hugsanirnar fara á versta stað.“

Hún tekur undir með því að ástandið þessa dagana, hræðsla fólks við að smitast af COVID-19, muni hugsanlega auðvelda fólki að setja sig í spor þeirra sem alla daga eru helteknir af hræðslu.

„Þessi stöðugi ótti sem ég er alltaf með er vissulega búinn að aukast, ég spritta mig og þvæ hendir „non stop.“ Mér finnst erfitt að fara út og ég held niðri í mér andanum þegar einhver er nálægt mér. Ég er samt með meiri áhyggjur af fólkinu í kringum mig sem er í áhættuhópi.“

APPRÍSUN



Meira en bara full-komnunar-árátta

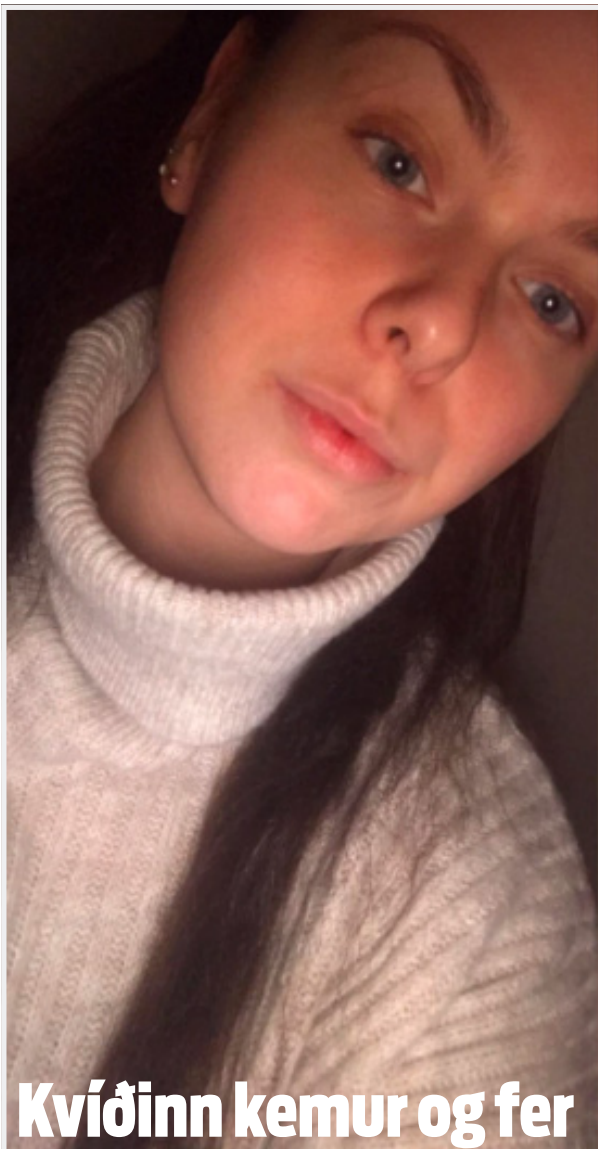
„Fyrir mig, hefur COVID-19 ekki ýtt mikið undir mín einkenni, þar sem ég er gagnert að reyna á hverjum einasta degi að koma í veg fyrir það og að nýta mér þau tól sem ég hef unnið með síðan í æsku. Aftur á móti get ég ímyndað mér að fólk með þennan kvilla á mjög erfitt í dag, og það fær minn andlega stuðning á þessum erfiðu tímum. Þetta er mikil vinna fyrir okkur, en við og samfélagið komumst í gegnum þetta,“ segir 25 ára íslenskur karlmaður sem greindur er með áráttu- og þráhyggjuröskun sem birtist meðal annars í hræðslu við sýkla.

Hann segir röskunina hjá sér einkennast af þrálátum og handahófskenndum hugsunum. Á yngri árum var hann ítrekað að þvo sér um hendurnar, en það hefur þó minnkað.

„Mitt OCD er mjög huglægt, það er að segja, ég hef að mestu losnað við líkamlegu hlið OCD í gegnum árin. Þetta lýsir sér að mestu í miklum ofhugsunum og endurtekningum í hugsunarferlinu. OCD er í raun þrálátar hugsanir sem herja á einstakling, og í flestum tilfellum finnur viðkomandi einhverja athöfn eða ávana sem hjálpar til við að bæla hugsanirnar niður, en bara tímabundið, þess vegna er þetta reglulegt og áberandi. Til dæmis kanna aftur og aftur hvort dyrnar séu læstar eða ótti við að skaða aðra, eða særa án þess að vilja það, sem dæmi.“

Hann segist ekki verða mikið var við fordóma í samfélaginu gagnvart OCD.

„Aftur á móti mætti vera meira um upplýsingagjöf gagnvart okkar kvilla. Margir telja OCD vera full-komnunarárátta og svona persónuleikaeinkenni sem einkennir mann. En þetta er raunverulegur, andlegur sjúkdómur sem herjar á marga, og setur jafnvel miklar álf þessara einstaklinga, eins og það gerði fyrir mig, og gerir í raun enn, en í minna mæli. En ég tel samt upplýsingaflæðið varðandi þennan kvilla hafa skánað í gegnum tíðina, það má svo sannarlega hrósa fyrir það.“



Kvíðinn kemur og fer

„Mér finnst fólk vera farið að skilja kvíða og andleg veikindi mikið betur. En mér hefur reynst erfitt að opna mig um minn kvíða fyrir vinnuveitendum. Það er vissulega heftandi að vera með kvíða en ég er og hef alltaf verið dugleg að ögra kvíðanum mínum og leyfa honum ekki að hafa yfirhöndina – svo hann hefur ekki haft mikil áhrif á mig í vinnu,“ segir Katrín Helga Daðadóttir sem greind er með heilsukvíða. Hún segir ástandið í þjóðfélaginu og umræðuna um COVID-19 vissulega erfiða. Heilsukvíði hennar snýr ekki beinlínis að henni sjálfri heldur að hennar nánustu.

„Þetta hefur mikil áhrif á kvíðann, en ég er þó í góðu jafnvægi eins og er, eftir djúpa niðursveiflu fyrir í vetur. En þetta hefur vissulega áhrif á það að batinn upp á við eftir niðursveifluna er fremur hægur, en þó á uppleið. Ég er ekki í áhættuhópi sjálf en kærastinn minn er það, systir mín og foreldrar – svo ég hræðist mjög að þau smitist. Það tekur svona mest á.“

Katrín segir að verstí tíminn sé á kvöldin. Einkennin eru þungur hjartsláttur, grunn öndun, svimi, skjálfti og ógleði eða lystarleysi.

„Á tímabili var það á hverju kvöldi en mér tekst að halda kvíðanum niðri með HAM eða þá með því að „rökræða kvíðann burt.“ Eftir svefnlausar nætur getur auðvitað verið erfitt að taka þátt í deginum á eftir, sérstaklega þegar maður verður extra þreyttur eftir svona kvíðaköst.“

Katrín vill koma því á framfæri við aðra sem þjást af kvíða að kvíðinn kemur og fer. „Hann líður hjá – svo ef að þú þekkir einhvern eða veist um einhvern sem er að kljást við kvíða – gefðu viðkomandi tíma og svigrúm til þess að ná aftur jafnvægi og svo gæti verið gott að bjóða fram aðstoð eða hugmyndir að því sem hægt er að gera til að ná aftur jafnvægi.“



Óvissa hefur áhrif

„Þessi óvissa sem við erum öll að upplifa þessa dagana hefur auðvitað talsverð áhrif á þá sem eru haldnir kvíða. Sérstaklega fyrir þá sem hafa ekki fengið greiningu og meðferð og hafa ekki tól í höndunum til að takast á við þetta,“ segir Ólafía Sigurjónsdóttir, sálfræðingur á Kvíðameðferðarstöðinni og stjórnarmeðlimur OCD samtakanna. Hún hefur starfað mikið með einstaklingum sem haldnir eru áráttu- og þráhyggjuröskun (OCD).

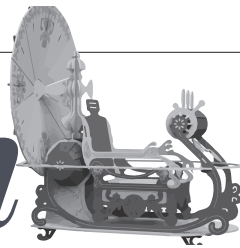
Hún tekur fram að áráttu- og þráhyggjuröskun geti í raun snúist um hvað sem er, og sé ekki eingöngu bundin við sýkla, smit og óhreinindi þrátt fyrir að það sé algengt „þema.“

Hún bendir á flestallir hafi áhyggjur af heilsunni öðru hverju en þessháttar áhyggjur eigi ekki skylt við áráttu- og þráhyggjuröskun.

„Þeir sem eru með áráttu- og þráhyggjuröskun festast í hugsunum sínum. Hugsanirnar stoppa þá af og hafa algjört vald. Það er mismunandi hversu alvarlegur vandinn er en í mörgum tilvikum getur þetta tekið mikinn tíma frá fólki, nokkrar klukkustundir á dag. Þetta getur haft virkilega hamlandi áhrif og hindrað fólk í að sinna daglegu lífi.“

Á þessum tímum þá gefst okkur ákveðið tækifæri til að skilja betur þá sem eru að glíma við þennan vanda. Þetta gefur okkur smá innsýn. Við fáum nasapefning af því að vera í þessu óttafangelsi. Það að upplifa eins og heimurinn sé fullur af hættum, ef við fylgjum ekki þessum ákveðnu reglum sé voðinn vís.“

Tímavélin



Stærsta myndbandaleiga landsins!

Gamla auglýsingin

Vikan. 31.03.1983

Þegar vídeóspólan kom til Íslands

■ Bylting í afþreyingu ■ Kvikmyndahúsaeygendum fannst hagsmunum sínum ógnað
■ Vídeógláp var talið skaðlegt börnum og ungmennum

Auður Ösp Guðmundsdóttir
audur@dv.is



I upphafi níunda áratugarins var aðeins ein sjónvarpsstöð á Íslandi og á fimmtudagskvöldum voru engar útsendingar. Íslendingar þurftu oft að bíða lengi eftir því að nýjustu Hollywood-myndirnar kæmu í sýningu í kvikmyndahúsum. Það breyttist allt með tilkomu myndbands-spólunnar. Framboð á afþreyingarefni jókst gífurlega og nokkrum árum síðar voru myndbandaleigur á nánast hverju götuhorni. Auglýsingar um fyrstu myndbandstækin hvöttu fólk til að taka upp sjónvarpsdagskrá RÚV og horfa svo á myndefnið á fimmtudagskvöldum. Það voru þó ekki allir sáttir við myndbandavæðinguna. Kvikmyndahúsaeygendum fannst hagsmunum sínum ógnað og vídeógláp var talið skaðlegt börnum og ungmennum.

Á upphafsárum myndbandavæðingarinnar var hægt að kaupa eða leigja myndbönd eða ganga í svokallaða myndbandaklúbba. Videobankinn við Laugaveg var opnaður í maí 1980 og var ein fyrsta myndbandaleigan hér á landi ásamt Videospólunni sem rekin var á á horni Bræðraborgarstígs og Holtsgötu. Á næstu miss-erum spruttu myndbandaleigur upp eins og gorkúlur úti um allt land.

„Það má slá því föstu að myndbandaæðið er nú hafið fyrir alvöru hér á landi sem annarsstaðar. Þess má víða sjá merki, þó fyrst og fremst á þeim fjölda myndbandaleiga sem komið hafa fram í dagsljósið á undanförunum mánuðum. Horfið úr forstofuherbergjum og kjallarakytrum í vistlegt húsnæði, sumar hverjar við dýrustu verslunargötur borgarinnar.

Myndsegulbandstæki eru óspart auglýst og seljast eins og heitar lummur að oss er tjáð. Blöð um video (myndbönd, myndsegulbönd) frá nágrannaþjóðunum hafa nú unnið sér veglegan sess í hillum bókabúðanna og til dæmis um uppgang þessa nýjasta eftirlætis neyslubjóðfélagsins má benda á að nokkur gamalgróin kvikmyndarit hafa séð sitt óvænna og bætt videoinu í blaðhausinn.“

Þannig hljómaði frétt Morgunblaðsins í október árið 1981.

„Ástæðurnar fyrir ásókninni í „vídeóið“ eru margvíslegar. Þar kemur til tísku, forvitni, þrýstingur frá börnum og óánægja með íslenska sjónvarpið. RÚV er ætlað að þjóna breiðum hóp á einni rás með takmörkuðum sýningartíma. Stór hluti þjóðarinnar virðist hæstánægður með frammistöðu sjónvarpsins og fimmtudags- og sumarlokun mælist vel fyrir. En aðrir vilja meira og þá fyrst og fremst léttmeti til afþreyingar. Og þar koma myndsegulböndin til skjalanna,“ ritaði Hjálmtýr Heiðdal í pistli í Morgunblaðinu í ágúst 1981.

Ekki áttu allir myndbandstæki til að byrja með og það var ekki fyrr undir lok níunda áratugarins að finna mátti myndbandstæki á nánast hverju heimili í landinu. Í mars 1981 heimsótti blaðamaður myndbandaleigu við Skólavörðustíg og ræddi við einn af fastagestum leigunnar. Í greininni segir:

„Ég fékk mér myndsegulband á föstudaginn í síðustu viku, og ætli ég hafi ekki séð um 20 myndir frá þeim tíma,“ sagði Páll P. Pálsson þar sem hann var staddur í Kvikmyndmarkaðnum á Skólavörðustíg, til þess að leigja sér eina spóluna í viðbót. „Það

er staðreynd að síðan ég keypti tækið á föstudaginn, hef ég ekki farið í bíó,“ sagði Páll P. Pálsson og var ekkert óánægður með leiguverðið, þar sem hann gæti með þessu valið það sem hann sjálfur vildi sjá.“

„Það vita það líka allir að eins konar videoæði hefur gripið um sig meðal almennings. Það að fá sér video er hreinlega komið í tísku. Þannig keppast allir við að kaupa sér myndbönd og spólar þessar vikur og mánuði, sem það situr öllum stundum yfir í heimahúsum,“ sagði reiður kvikmynda-húsaeygandi í samtali við Helgarblaðið í september 1982. Aðsókn í kvikmyndahús hafði þá minnk- að töluvert. Seinna meir áttu þó kvikmyndahúsin eftir að reka sín- ar eigin myndbandaleigur.

„Videovæðingin ógnar börnum þjóðarinnar“

Á þessum tíma var nær ekkert eftirlit með myndbandamarkaðnum á Íslandi. Eigendur myndbandaleiga vissu ekki hvað var leyfilegt og hvað ekki og hluti þeirra mynda sem boðið var upp þótti fara yfir öll velsæmismörk.

„Eins og gefur að skilja voru þetta afskaplega frumstæð fyrirtæki og allt öðruvísi uppbyggð en núna. Menn nánast hrúguðu upp í hillur hjá sér öllum þeim spólum sem þeir gátu komist yfir, og fólk leigði nærri því hvað sem var. Á þeim tíma biðu menn jafnvel bara eftir næstu spólu, sem kom inn, og horfðu á hana burtséð frá því hvað á henni var,“ sagði Ásgeir Þormóðsson, formaður SÍM, í samtali við Morgunblaðið árið 1990.

Myndbandaleiga Laugarásbíós:
Fyrstu spólar með íslenskum texta fyrir jól

■ I dag hefur Lauga- ur myndbandaleigu- bönd með 140 titlum meginuppistaban er sjar myndir, tv spólu.

I fyrstu verba myndir með ísl- er bóist er við að með íslenskum jól og er ætlanin á barnaefni í þrjú með. Efni það Laugarásbíó



Ög margir óttuðust áhrif vídeovæðingarinnar á ungdóm landsins. Myndbandstækið var á mörgum heimilum notað sem barnapía.

Í október 1982 sendi Fósturfélag Íslands frá sér eftirfarandi yfirlýsingu:

„Videovæðing ógnar börnum þjóðarinnar. Sá tími, sem börn notuðu til heilbrigðra leikja fer nú í sjónvarpsgláp og getur gengið svo langt að þau njóti vart nægilegrar hvíldar. Ögnvænlegast er þó að efnið sem boðið er upp á er misjafn að gæðum og sjaldan við hæfi barna. Börn eru óvarðasti neytendahópurinn í okkar samfélagi og heimilin eru misvel í stakk búin til að stýra sjónvarpsnotkuninni. Fóstrur hvetja foreldra til að vernda börnin sín og gera þá kröfu til ráðamanna þjóðarinnar að hagsmunir barna sitji í fyrirrúmi fremur en gróðasjónarmið fárra manna.“

Í pistli sem birtist í Tímanum í

júlí 1982 ritaði Ingibjörg Haraldsdóttir:

„Hér á landi hafa ekki verið gerðar neinar rannsóknir á áhrifum vídeógláps á börn og unglínga. Slíkar rannsóknir hafa hinsvegar verið gerðar í nágrannalöndum okkar, og niðurstöður þeirra ættu að nægja okkur sem víti til varnaðar. Þær eru allar á eina lund: ofnotkun sjónvarps og myndbanda hefur sljógandi áhrif, gerir börnin óvirk og þurrkar út skilin milli veruleika og óraunveruleika. Þeir sem stöðugt horfa á ofbeldisefni í þessum miðlum fara að líta á ofbeldi sem sjálfsagða lausn. Sú kenning að börn og unglíngar fái útrás fyrir „meðfædda árasarhneigð“ með því að horfa á ofbeldi á skermi eða tjaldi hefur verið vegin og léttvæg fundin. Ofbeldi kallar á ofbeldi.“ ■



MI NOTE 10:

Mi Note 10 pakkar fimm myndavélum sem hver og ein hefur sitt fram á að færa - meðal annars 108MP myndflögu. Ekki nóg með það heldur kemur síminn með rísa stórri 5.260mAh rafhlöðu sem endist auðveldlega í 2 daga í mikilli notkun. Hvort sem þú ert atvinnu ljósmyndari eða að stíga inn í fullorðins árin, þá viltu ekki láta þetta tryllitæki framhjá þér fara!





AIRBNB •
TUNNUSKIPTI •
GARÐSLÁTTUR •
HÁÐRÝSTIÐVOTTUR •
SÓTTHREINSUN Á TUNNUM •

- **SAMEIGNARÞRIF**
- **TEPPAHREINSUN**
- **GLUGGAPVOTTUR**
- **FLUTNINGSPRIF**
- **IÐNAÐARÞRIF**
- **FYRIRTÆKI OG STOFNANIR**



raestingar.is

Renegade, renegade, renegade ...

Þetta er manneskjan sem ber ábyrgð á öllum ópolandi Tik Tok-dönsunum sem barnið þitt elskar



Er heimsfaraldur COVID-19 ríður yfir heimsbyggðina þá býr um þriðjungur mannkyns við einhvers konar samkomu- eða samgöngubann. Fólk sem er í sóttkví eða einangrun hefur þurft að grafa djúpt til að láta sér ekki leiðast. Einhverjir foreldrar hafa látið til leiðast og byrjað á samfélagsmiðlinum Tik Tok, sem er afar vinsæll á meðal krakka og ungs fólks. Eins og flestir foreldrar barna sem elska Tik Tok ættu að vita er einkennismerki miðilsins örstutt dansmyndbönd. Börnin síðan læra þessa dansa, sem allir eru frekar keimlíkir, og dansa þá í gríð og erg, hvort sem það er í Kringlunni eða heima í stofu.

Örlögin tóku í taumana

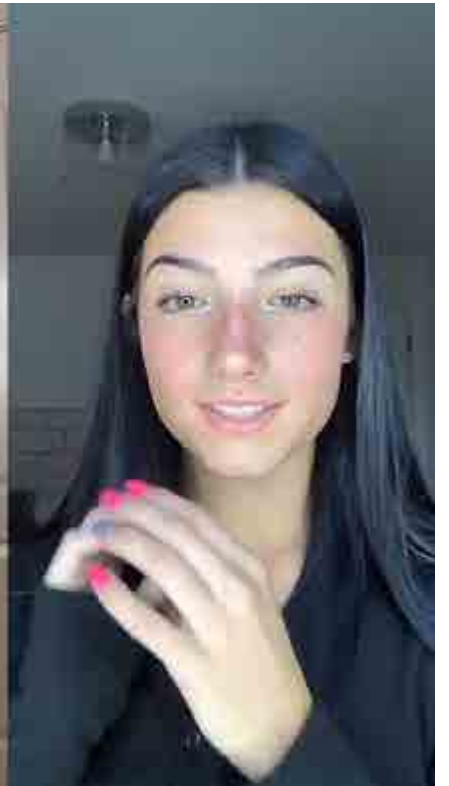
Það má í raun kenna einni manneskju um þessa dansa sem foreldrar eru fyrir löngu búnir að fá nóg af. Það er hin fimmtán ára gamla Charli D'Amelio frá Norwalk í Connecticut-fylki í Bandaríkjunum. Charli þessi er vinsælasti unglingsurinn á gjörvöllu internetinu og státar af rúmlega fjörutíu milljón fylgjendum á Tik Tok.

En hver er þessi Charli og hvernig varð hún það vinsæl að meirihluti íslenskra barna á aldrinum átta til fimmtán ára kann dansana hennar utan að?

Charli er fædd þann 1. maí árið 2004 og fagnar því sextán ára afmæli sínu innan tíðar. Eins og áður segir ólst Charli upp í borginni Norwalk í suðvesturhluta Connecticut. Foreldrar hennar eru Marc og Heidi D'Amelio og á hún eina systur, Dixie D'Amelio, sem er átján ára. Áður en Charli varð heimsfræg á Tik Tok æfði hún og keppti í dansi. Þá notaði hún annan samfélagsmiðil, Instagram, til að birta myndbönd og myndir úr danskeppnum. Hún er enn virk á Instagram en aðeins með tæplega tólf milljónir fylgjenda.

Það var svo síðasta sumar að örlögin tóku í taumana. Fyrsta myndbandið hennar var dansdúett með Tik Tok-notandanum move_with_joy, eins konar kennslumyndband þar sem Charli apar eftir afar einföld dansskref með góðum árangri. Þá var ekki aftur snúið. Charli var búin að finna sína hillu í samfélagsmiðlaheimin-

Dansar fyrir seðla Óvíst er hve mikið Charli hefur þénað á Tik Tok-frægdinni.



um og næstu fimm mánuðina náði hún að krækja í rúmlega fimm milljónir fylgjenda með dansmyndböndum sínum.

Renegade-dansinn

Charli er þjálfuð í dansi og því býr hún til dansspor sín sjálf og birtir fjölmörg Tik Tok-myndbönd á degi hverjum. Flest eru þau vinsæl en hennar langfrægasti dans er án efa við lagið Lottery (Renegade), sem oftast er bara kallað Renegade. Þetta lag ættu flestir foreldrar landsins að kannast við og fá jafnvel hroll við að heyra á það minnst. Í raun er Renegade-dans Charli svo vinsæll að það er meira að segja búíð að búa til meme tengt dansinum, svokallað jarm á íslensku. Þá hafa margir notendur á Tik Tok búíð til sína eigin útgáfu af Renegade-dansinum sem er innblásin af Charli. Á YouTube er einnig að finna aragrúa af vinsælum kennslumyndböndum um hvernig er hægt að fullkomna Renegade-dansinn úr smíðju unglingsgjörnunna. Það kom hins vegar á daginn snemma á þessu ári að

Charli var í raun ekki sú sem samdi þennan fræga dans heldur hin fjórtán ára Jalaiah Harmon. Þegar það kom í ljós dönsuðu stöllum saman í myndbandi sem var birt á Tik Tok-síðu Charli.

Eins og áður segir hófst frægðarför Charli D'Amelio sumarið 2019. Hlutirnir gerðust hratt og strax í nóvember í fyrra seldi Charli miða á svokallaðan „meet-and-greet“ viðburð þar sem almúginn getur keypt miða til að hitta átrúnaðargoð sín. Charli var harðlega gagnrýnd fyrir að rukka óharðnaða unglunga og smákrakka um hundrað dollara, tæplega fimmtán þúsund krónur, fyrir það eitt að berja hana augum. Hún sneri vörn í sókn og sagði að hátt verð væri til að tryggja öryggisgæslu á svæðinu. Það sem yrði afgang myndi renna beint til góðgerðarmála. Charli setti myndband af viðburðinum á YouTube-síðu sína og er það eina myndbandið sem hún hefur hlaðið upp á YouTube. Horft hefur verið á það rúmlega sex milljón sinnum og þótt Charli státi bara af einu YouTube-myndbandi á

rás sinni er hún með rúmlega átta hundruð þúsund fylgjendum á miðlinum. Í myndbandinu hvetur hún fylgjendum sína til að gefa til góðgerðasamtakanna Carnival for a Cause og Breathe for ALS.

Charli fékk einnig einstakt tækifæri í nóvember í fyrra þegar hún kom fram í Barclays Center í Brooklyn í New York með Bebe Rexha, gríðarvinsælli söngkonu sem hefur hitað upp fyrir listamenn á borð við Katy Perry og Bruno Mars. Jörm og myndbönd af Charli að dansa með Bebe Rexha fóru á flug á internetinu. Í kjölfarið sagði Charli í samtali við tímaritið MEL að hún hygði á frekari frama í dansi í framtíðinni fremur en að treysta á hverfula frægd á samfélagsmiðlum.

Ástin bankar upp á

Í desember í fyrra urðu enn á ný mikil tímamót í lífi hinnar ungu Charli þegar hún gekk til liðs við Hype House, samfélag Tik Tok-notenda þar sem frægustu nöfnin á samfélagsmiðlinum koma saman, sem og

Ótrúleg velgengni Skjáskot úr auglýsingu sem Charli lék í fyrir Sabra Hummur.



Fræg fjölskylda
Charli ásamt systur sinni og foreldrum.



Ung á uppleið Charli verður sextán ára í maí.

ný andlit. Vinnur samfélagið að því í sam-
einingu að framleiða nýtt og ferskt efni fyrir
samfélagsmiðilinn. Flestir af meðlimum
Hype House búa í samnefndu glæsihýsi í
Los Angeles, þar á meðal Charli og systir
hennar Dixie. Þær ferðast hins vegar mikið
og reyna að skipta tíma sínum jafnt á milli
Los Angeles og foreldrahúsa í Connecticut.
Það er ýmislegt sem gengur á í Hype
House og þar kynntist Charli til að mynda
Tik Tok-stjörnunni Chase Hudson, sem
gengur ávallt undir sviðs nafninu Lil-
Huddy. Amor hittu þau með örvum sín-
um og byrjuðu þau saman í lok desember
á síðasta ári. Þau leyfðu fylgjendum sín-
um að engjast um af forvitni og opinber-

uðu sambandið ekki strax. Chase er einn
af kjarnameðlimum Hype House og hafa
þau Charli birt sæg af dansmyndböndum
af sér saman. Nú er hins vegar óljóst hvort
þau séu enn ástfangin því Charli hefur gefið
í skyn á Twitter að sambandinu sé lokið.
Danshæfileikar Charli hafa ekki aðeins
náð að lyfta stjórn hennar hátt á himin-
inn heldur hefur öll fjölskyldan grætt á
Tik Tok-frægðinni. Þann 15. janúar síðast-
liðinn skrifaði öll fjölskyldan undir sam-
ning hjá umboðsskrifstofunni United Talent
Agency (UTA). Fjölskyldufaðirinn Marc er
kominn með sína eigin Tik Tok-síðu og er
nú með um tvær milljónir fylgjenda. Systir
Charli, Dixie, hefur einnig fetað í fótspor



Eru ballið búið? Chase og Charli.

Tik Tok í hnotskurn

- 500 milljónir notenda á heimsvísu
- 90% notenda nota miðilinn daglega
- Níundi vinsælasti samfélagsmiðillinn
- Fjöldi niðurrhals; tæplega 2 milljarðar
- 41% notenda eru á aldrinum 16 til 24 ára
- Meðalnotandi eyðir 52 mínútum á Tik Tok á dag
- Horft er á yfir milljarð myndbanda á degi hverjum

litlu systur og er með 8,5 milljónir fylg-
jenda á Tik Tok. Umboðsskrifstofan mun
í framtíðinni vinna með fjölskyldunni að
alls kyns verkefnum tengdum stafrænu
efni, hlaðvörpum, bókum og sjónvarpi, svo
fátt eitt sé nefnt. Charli hefur nú þegar leik-
ið í stórra auglýsingu fyrir Sabra Hummus

og var auglýsingin sýnd fyrir úrslitaleik Of-
urskálarinnar í byrjun febrúar í fyrra. Það
er því ljóst að D'Amelio-fjölskyldan stefnir
á heimsyferráð, öllum foreldrum til mikill-
ar gleði, eða þannig. ■

„Sjúklingur núll“ fyrirlitinn og útskúfaður

■ Mary Mallon ■ „Sjúklingar núll“ samtímans

Kristján Kristjánsson
ritstjorn@dv.is



Kínverskir vísindamenn hafa að undanfögnu leitað logandi ljósi að „sjúklingi núll“ í tengslum við COVID-19 faraldurinn. „Sjúklingur núll“ er notað yfir þann einstakling sem fyrstur allra þróar smitandi sjúkdóm með sér og getur þar með smitað frá sér og hrundið faraldri af stað. Hugtakið „sjúklingur núll“ (sjúklingur O) er þó sjálfst byggt á misskilningi. Það varð til 1984 í Bandaríkjunum þegar vísindamenn í Kaliforníu sögðu Gaëtan Dugas, sem var lengi talinn vera fyrsta fórnarlamb AIDS, vera „sjúkling O“ þar sem O stóð fyrir „out-of-state“. Bókstafnum var síðan ruglað saman við töluna 0 og síðan hefur almenn verið talað um „sjúkling núll“.

Samkvæmt leyniskjölum sem South China Morning Post komst yfir er talið að COVID-19 faraldurinn hafi brotist út þann 17. nóvember á síðasta ári í Hubei-héraði í Kína. Vísindamenn hafa þrengt hringinn um 10 manns sem koma til greina sem „sjúklingur núll“, mestar líkur eru taldar á að það sé 55 ára karlmaður, úr þessum hópi, sem sé „sjúklingur núll“.

Fyrsti „sjúklingur núll“ sögunnar

Charles Henry Warren, eiginkona hans og þrjú börn þeirra bjuggu á horni McCouns Lane og East Main Street í Oyster Bay, á Long Island við New York, sumarið 1906 en þar hafði fjölskyldan leigt hús um sumarið. Fjölskyldan var vel efnuð en Warren starfaði við ýmsa fjármálagjörninga. Hverfið var hverfi hinna ríku og húsin reisuleg eftir því. Skammt frá heimili fjölskyldunnar var Sagamore Hill sem var sumardvalarstaður Theodores Roosevelt forseta.

Hjónin höfðu ráðið hina írsku Mary Mallon, sem var 36 ára, sem kokk á heimilið og óhætt er að segja að hún hafi staðið undir væntingum hvað eldamennsku áhræði. Gómsætir eftirrétir hennar slógu sérstaklega í gegn hjá fjölskyldunni og þá

Virtist meinlaus Mary Mallon var kokkur.



„Hún notaði oft fölsk nöfn og ekki var hægt að kortleggja allar ferðir hennar“

sérstaklega heimagerður vanillús með litlum ferskjubitum í. Hann var svo vinsæll að hann var á borðum nánast hvert kvöld.

Föstudaginn 27. ágúst 1906 hafði fjöl-

skyldan þó enga lyst á vanillús Mary Mallon, það var annað sem átti hug fjölskyldunnar. Yngsta dóttirin, Hazel Warren, hafði verið með háan hita og höfuð-

verk í nokkra daga en þennan dag fékk hún heiftarlegan niðurgang. Síðdegis skar lækni-ir úr um að hún væri smituð af taugaveiki sem á rætur að rekja til salmonellubaktería.

Virkar á
1 mínútu

zonníc®

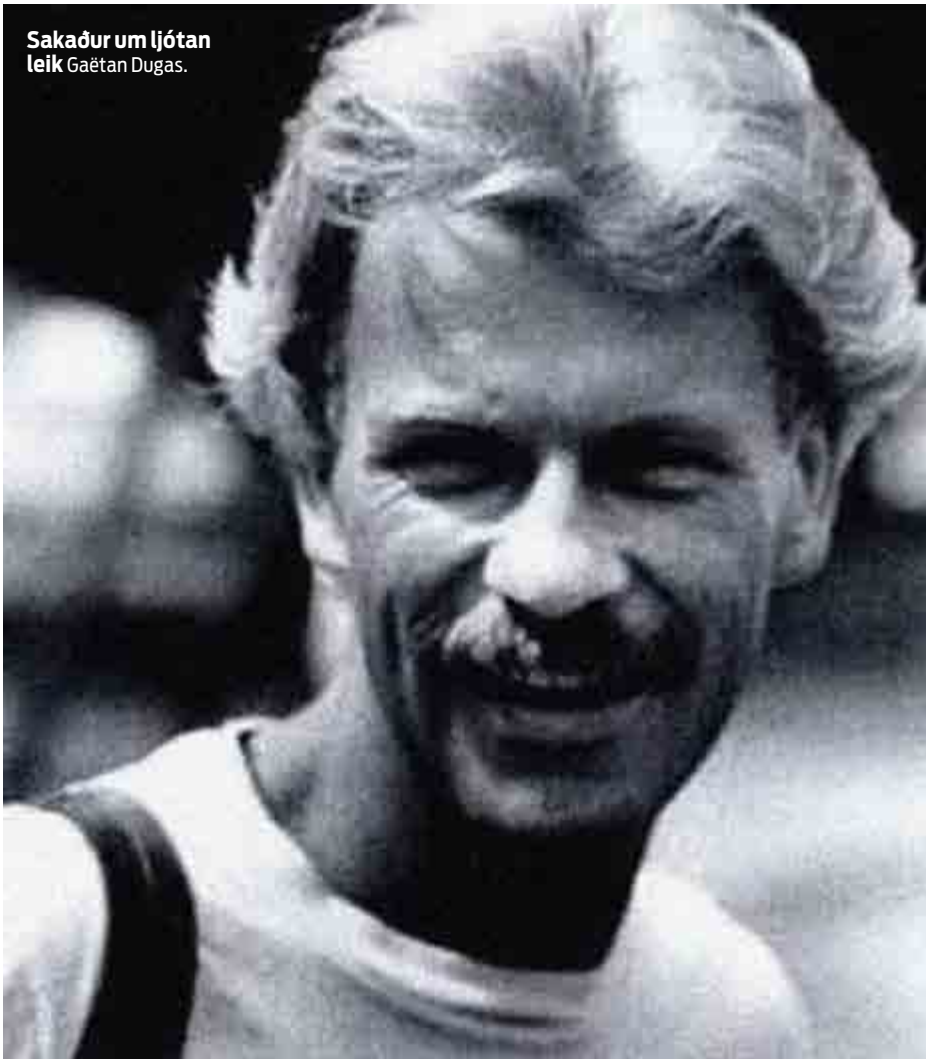


Zonníc pepparmint munnholsúði inniheldur nicotin, 1 mg/úða, og er lyfið notað til meðferðar við tóbaksfíkn. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Sorgarsaga Emile ásamt foreldrum sínum.



Sakaður um ljótan leik Gaëtan Dugas.



Næstu daga veiktust eiginkona Warren, Sarah Warren, önnur dóttir þeirra, tvær þjónustustúlkur og garðyrkjumaðurinn af sama afbrigði taugaveiki en mörg afbrigði eru til af sjúkdómnum. Öll lifðu þetta af en þar með er sögunni ekki lokið, langt frá því.

Taugaveiki er mjög hættulegur sjúkdómur sem smitast með bakteríu sem heitir *Salmonella ecterica serotypha typhi* að því er segir á Vísindavef Háskóla Íslands. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin WHO telur að um 20 milljónir manna smitist árlega af taugaveiki og um 600.000 látast. Bakterían berst oftast í gegnum munn, í gegnum mengaðan mat eða drykk sem hefur verið meðhöndlaður af sýktum einstaklingi. Taugaveiki getur einnig smitast með skólp-menguðu vatni eða skelfiski segir á Vísindavefnum. Sjúkdómurinn er ekki algengur á Vesturlöndum en berst öðru hverju þangað með fólki sem hefur verið á svæðum þar sem hann er landlægur en það er í Asíu, Afríku og Mið- og Suður-Ameríku. Sjúkdómurinn er bráðsmitandi og því mikilvægt að rekja slóð hans og finna þann sem kemur hverjum faraldri af stað.

Nýlunda að yfirstéttin smitaðist

Það vakti mikla athygli að hin vel efnum búna Warren-fjölskylda hefði smitast af taugaveiki á sumardvalarstað sínum í Oyster Bay og fréttin breiddist hratt út. Taugaveiki var vel þekkt í Bandaríkjunum á þessum tíma en átti yfirleitt upptök sín þar sem hreinlæti var ábótavant og kom því oft upp í fátækrahverfum. Þetta sama ár kom einmitt slíkur faraldur upp í Philadelphia en þar smituðust tæplega 10.000 manns af sjúkdómnum og um 60 létust. Taugaveiki var einnig algeng í borgarastríðinu frá 1861–1865 en þá létust um 80.000 manns af hennar völdum. Það var því eiginlega mjög órókrétt að Warren-fjölskyldan hefði smitast á lúxussumardvalarstað sínum. Húsið var tekið nákvæmrar skoðunar í leit að uppruna smitsins en án árangurs. Eigandi hússins óttaðist mjög að yfirvöld létu rífa það vegna meintrar smithættu að hann réð George Soper, sem var menntaður í hreinlætisverkfræði með sérstaka áherslu á að hindra útbreiðslu smitsjúkdóma, til að kafa ofan í málið. Þá tók málið óvænta stefnu.

Soper rannsakaði húsið gaumgæfilega og ræddi við Warren-fjölskylduna og þjónustufólkið til að draga upp heildarmynd af atburðarásinni. Hann komst að því að fjölskyldan hafði þann 4. ágúst ráðið nýjan kokk, Mary Mallon, til starfa. Hún hafði flutt til Bandaríkjanna frá Cookstown á Norður-Írlandi 1883. Fyrstu árin í Bandaríkjunum bjó hún við slæmar aðstæður en fékk síðan vinnu hjá efnum fjölskyldum og hafði síðan búið og starfað hjá þeim. Warren-fjölskyldan var mjög ánægð með störf hennar en sagði hana vera frekar inn í sig og ráðríka. Þau höfðu einnig tekið eftir því að hún var ekki þrifalegasti kokkurinn sem þau höfðu haft í vinnu.

Soper beindi sjónum sínum snemma að hinum vinsæla vanilluís sem uppsprettu smitsins því salmonellabakterían lifir ekki suðu eða steikingu af en getur vel lifað í ís. Þetta og sú staðreynd að Mary Mallon lét sig hverfa sporlaust þremur vikum eftir að smit braust út varð til þess að viðvörunarþjöllur hringdu hjá Soper og hann lagði mikla áherslu á að finna hana.

Rannsókn hans leiddi í ljós að árin á undan hafði hún starfað hjá mörgum fjölskyldum þar sem taugaveiki hafði komið upp. Þetta varð til þess að hann útvíkkaði rannsóknina enn frekar og rannsakað jafnarðan öll taugaveikilífelli sem upp komu. Árið 1907 kom svo vendipunkturinn í rannsókninni. Efnuð fjölskylda, sem bjó við Park Avenue í New York, hafði veikt alvarlega af taugaveiki. Þegar Soper rannsakaði máli komst hann að því að kokkurinn þeirra hét Mary Mallon. Hann flýtti sér strax á staðinn og hitti Mary Mallon. Hún var vægast sagt fjandsamleg og ósamvinnuþýð og þvertók fyrir að vera smituð af taugaveiki og gæti því ekki hafa smitað annað fólk. Þegar Soper kynnti niðurstöður rannsóknar sinnar fyrir henni brjálaðist hún og tók upp beittan gaffal og hrakti hann út úr eldhúsinu.

Viðbrögð hennar komu Soper mjög á óvart en hann vissi sem var að taugaveiki getur í sumum tilfellum valdið andlegum truflunum. Þar sem Mary Mallon neitað allri samvinnu við hann tilkynnti hann málið til heilbrigðisyfirvalda í New York. Lögreglan var látin sækja hana og hún var sett í einangrun í litlu húsi á vegum Riverside-sjúkrahússins. Húsið var á North Brother Island við New York en þar voru sjúklingar, með smitsjúkdóma á borð við berkla og taugaveiki, vistaðir. Rannsóknir leiddu í ljós að Mary Mallon var smituð af taugaveiki. Smitið var í gallblöðru hennar og vildu læknar fjarlægja hana en því hafnaði Mary.

Rannsóknir leiddu í ljós að hún hafði smitað rúmlega 50 manns af taugaveiki og að minnst fimm af þeim höfðu látist. Hún notaði oft fölsk nöfn og ekki var hægt að

kortleggja allar ferðir hennar og dvalarstaði í gegnum árin og því má teljast líklegt að hún hafi smitað miklu fleiri.

Það var ansi sérstakt við Mary Mallon að hún þjáðist ekki sjálf af taugaveiki, var bara smitberi. Talið er að ástæðan sé að þegar hún var barn í Cookstown hafi hún fengið mjög væga taugaveiki og hafi eftir það borðið bakteríuna í sér og dreift henni án þess að verða sjálf fyrir áhrifum hennar. Þetta var í fyrsta sinn í sögunni sem tókst að finna heilbrigðan smitbera og var Mary Mallon ein fyrsta manneskjan sem kennsl voru borin á sem upphafsaðila (sjúkling núll) í tengslum við stóran faraldur.

„Taugaveiki-Mary“

Fjölmíðlar nefndu hana „Typhoid Mary“ (Taugaveiki-Mary) í umfjöllun um hana, en málið allt vakti mikla athygli fjölmíðla. Hún var mjög ósátt við að vera sett í einangrun og sendi fjölda kvörtunarbrefa til yfirvalda og lýsti sköðunum sínum afdráttarlaust í viðtölum við fjölmíðla. Árið 1909 stefndi hún yfirvöldum og krafðist þess að verða látin laus. Hæstiréttur New York hafnaði þessari kröfu hennar. Árið 1910 féllust yfirvöld á að láta hana lausa úr einangrun gegn því að hún lofaði að hún myndi aldrei aftur starfa sem kokkur.

Aftur dró til tíðinda í kringum Mary árið 1915 þegar taugaveiki braust út á fæðingarheimilinu Sloane á Manhattan. Þar smituðust 25 starfsmenn og einn lést. Kokkurinn á heimilinu var Mary Mallon. Hún var handtekin og aftur sett í einangrun á North Brother Island. Þar eyddi hún næstu 23 árum einmana í einangrun því hún þvertók fyrir að láta fjarlægja gallblöðruna. Hún lést þar 69 ára að aldri af völdum lungnabólgu.

„Sjúklingar núll“ nútímans

Eins og fram kom í inngangi greinarinnar hafa kínverskir vísindamenn þrengt hringinn um þá sem þeir telja koma til greina sem „sjúkling núll“ varðandi útbreiðslu COVID-19. Það er mikilvægt að finna þennan fyrsta smitbera til að auka líkurnar á að finna upptök sjúkdómsins. Kenningar hafa verið uppi um að hann hafi borist í menn úr dýrum og mikilvægt er talið að geta staðfest það.

En víkjum sögunni aftur að Gaëtan Dugas. Hann var fæddur og uppalinn í Quebec í Kanada. Hann starfaði sem fluglíði hjá Air Canada, var samkynhneigður og mjög virkur í samfélagi samkynhneigðra. Talið er að hann hafi smitast af HIV í lok áttunda áratugarins en hann lést þann 30. mars 1984 af völdum AIDS. Það sama ár gaf blaðamaðurinn Randy Shilts út bók um hann þar sem hann sagði að Dugas hefði verið fyrsta fórnarlamb AIDS í Bandaríkjunum. Hann dró upp mjög neikvæða mynd af honum og sakaði hann meðal annars um að hafa smitað mörg hundruð karla af AIDS. Shilts staðhæfði að Dugas hefði stundað kynlíf með rúmlega 2.500 karlmonnum. Þessi neikvæða mynd af Shilts loddði við hann allt þar til 2016 þegar fram kom í vísindaskýrslu að hann gæti ekki hafa verið „sjúklingur núll“ og að AIDS hafi verið útbreitt meðal samkynhneigðra karla í Los Angeles og San Francisco frá upphafi áttunda áratugarins. Randy Shilts, sem lést sjálfur af völdum AIDS 1994, baðst síðar afsökunar á þeirri neikvæðu mynd sem hann hafði dregið upp af Dugas.

Á síðari tímum er ein yngsta manneskjan, sem var skilgreind sem „sjúklingur núll“, tveggja ára drengur, Emile Ouamouno að nafni. Upptök versta ebólufaraldurs sögunnar eru rakin til hans. Faraldurinn braust út 2013 í bænum Meliandou í Gíneu. Þegar hann fjaraði út þremur árum síðar höfðu 29.000 manns smitast og rúmlega 11.000 látist. Talið er að Ouamouno hafi komist í snertingu við þessa hættulegu veiru þegar hann lék sér á svæði þar sem margar leðurblökur voru en þær eru þekktir smitberar.

Byggt á umfjöllun US National Library of Medicine, National Institutes of Health, New York Times, CNN og fleiri miðla. ■

SAKAMÁL



MYRTI FJÖLSKYLDU

■ Fjölskylduföðurinn dreymdi um fullkomið frelsi ■ Áform hans reyndust dýrk

Arla morguns fimmtudaginn 14. júní, 2007, barst Neyðarlínunni í Bandaríkjunum símtal sem samkvæmt rakningu átti uppruna sinn í byggðarlaginu Channahon í Illinois.

Lögregla var send á staðinn og mætti henni ófögur sjón. Inni í jeppabífreid voru fjögur lík og karlmaður með skotsár á læri. Gert var að sári hans og honum síðan komið á sjúkrahús.

Borin voru kennsl á þau sem látin voru; Kimberly Ellen Vaughn, 34 ára, og þrjú börn hennar; Abigayle Elizabeth, 12 ára, Cassandra Ellen, 11 ára, og Blake Philip, átta ára. Öll höfðu verið skotin til bana og börnin höfðu verið skotin oftast en einu sinni.

„Fjölskylduharmleikur“

Karlmaðurinn fyrrnefndi var Christopher Vaughn, eiginmaður Kimberly og faðir barnanna. Hann var ekki alvarlega særður, en þó var það ekki hann sem hringdi í Neyðarlínuna, heldur vegfarandi sem átti leið hjá.

Á vettvangi höfðu lögreglumenn fundið skammtbyssu en vildu ekki fjölyrða um hvort einhver væri grunaður um ódæðið.

Lögrelustjórinn Carl Dobrich sagðist þó telja að ekki þyrfti að leita langt yfir skammt og bæjarstjórinn í Channahon, Joe Cook, var honum sammála. „Við teljum nokkuð víst að hér sé um fjölskylduharmleik að ræða,“ var haft eftir bæjarstjóranum.

Eiginmaðurinn ekki grunaður

Ekkert var þó fast í hendi og þótt Christopher væri yfirheyrdur var hann ekki settur í varðhald eftir að hann var útskrifaður af sjúkrahúsinu. Á það var enda bent að mögulega hefði Kimberly skotið af skammtbyssunni, en yfirvöld vildu ekki, að svo stöddu, opinbera einhverjar vangaeltur um það.

Óstaðfestar fregnir hermdu að Christopher hefði upphaflega sagt að fjölskyldan hefði lent í svokallaðri „drive-by“ skothríð; skotárás úr bifreið sem ekið var framhjá. Hann hefði svo síðar reynt að skella skuldinni á Kimberly.

Það eina sem virtist ljóst í málinu var að Vaughn-fjölskyldan lagði land undir fót snemma þennan fimmtudagsmorgun, að sögn Christophers, til að eiga góðan dag í vatnagarði í Springfield.

Spurningar en fátt um svör

EKKI leið á löngu áður en dró til tíðinda. Við rannsókn á jeppa Vaughn-hjónanna höfðu fundist farsímar og rannsóknarlögreglan velti eðlilega fyrir sér af hverju Christopher hefði ekki hringt sjálfur í Neyðarlínuna.

Auk þess var Christopher skráður fyrir skotvopni, en ekki Kimberly.

Fleiri spurningar vöknudu sem kröfðust svara og fjölskyldufaðirinn varð sífellt líklegri sem gerandi en fórnarlamb.

Tímabært var að kanna nánar hvaða mann Christopher Vaughn hafði að geyma.

Christopher Vaughn Fannst hversdagslífið vera þrífund.



„Við teljum nokkuð víst að hér sé um fjölskylduharmleik að ræða“

Frelsi í óbyggðum

Eins og gengur og gerist í mörgum víðlíka málum, þá gerðist ekki margt næstu árin, þrátt fyrir að Christopher hefði verið handtekinn og lokaður inni, ákærður fyrir fjögur morð.

Dómur féll í málinu 26. nóvember, 2012, í kjölfar réttarhalds sem tók tæpt ár, en leiddi margt í ljós.

Christopher hafði dreymt um að búa við fullkomið frelsi í óbyggðum Kanada. Hann vildi segja skilið við innihaldslítið út hverfalif sitt og lifa af landsins gæðum í Yukon í norðvesturhluta Kanada. Því ákvað hann að losa sig við fjölskyldu sína með þeim hætti að hún flæktist ekki fyrir honum með nokkrum hætti í framtíðinni.

Hékk á strippbúllum

Áður en sá draumur átti að rætast vildi Christopher þó njóta lífsins og þess sem ekki var í boði fjarri mannabyggð. Á sama tíma og hann viðaði að sér útivistarútbúnaði af öllum toga, eyddi hann þúsundum Bandaríkjadala á strippbúllum.

Við réttarhaldið báru vitni tvær fyrrverandi nektardansmeyjar sem Christopher



U SÍNA FYRIR FRELSI

reypt ■ Eiginkona og þrjú börn skyldu ekki standa í vegi hans



Börnin þrjú Cassandra, Blake og Abigayle áttu sér einskis ills von.

hafði ausið fé. Einnig var kallaður til vitnis starfsmaður bandarísku alríkislögreglunnar, FBI, sem hafði þýtt 140 blaðsíður sem Christopher hafði skrifað á meðan hann beið réttarhalda í fangelsi.

Textann hafði Christopher skrifað með rúnalettri, en hann hafði víst mikinn áhuga á drúidum og öllu sem þá snerti.

Rúnapár

Ekki fylgir sögunni hvað rúnaskrif Christophers innihéldu nákvæmlega. Ekki minntist hann þó einu orði á eiginkonu sína og börn, en ein nektardansmeyjanna sem höfðu glatt augu hans áður en hann myrta fjölskyldu sína varð þess heiðurs aðnjótandi að fá tilvísun eða tvær í rúnapárinu.

Hvað sem því líður þá kom í ljós að Christopher hafði þrýst hlaupi skambbyssunnar undir höku Kimberly og tekið í gikkinn. Síðan hafði hann beint bysunninni að börnum sínum, einu á fætur öðru, og skotið hvert og eitt tveimur skotum, einu í höfuðið og öðru í bringuna. Að minnsta kosti eitt barnanna hafði reynt að bera hönd fyrir sig.

Hafði ekkert að segja

Christopher Vaughn var sakfelldur fyrir morðin á eiginkonu sinni og þremur börnum og fékk fjóra lífstíðardóma sem hann á að afplána hvern á fætur öðrum.

Áður en dómurinn var kveðinn upp var Christopher boðið að ávarpa viðstadda. Svar hans var stutt og laggott: „Nei, þakka þér.“

” Svar hans var stutt og laggott: „Nei, þakka þér.“

Móðirin Kimberly féll fyrst fyrir hendi Christophers.



Prófaðu Pretzel

■ Þýska góðgætið bjargar deginum ■ Hraeódýrt hráefni og einfaldara en það sýnist

Þýska góðgætið Brezel, það sem við köllum Pretzel, er tilvalið til að spreyta sig á þegar lítið annað er að gera. Ekki skemmir fyrir að hráefnin eru hraeódýr og alls ekki eins flókið að gera Pretzel og maður heldur. Hægt er að leika sér með grunndeigið og búa til alls kyns skemmtilega brauðrétti sem nánast bráðna í munni. Þá er vert að taka fram að grunndeigið er algjörlega vegan.

Lilja Katrín Gunnarsdóttir
lilja@dv.is



Pretzel-saltkringlur/ Pretzel-brauðbollur

- 1 1/2 bolli volgt vatn
- 1 msk. sykur
- 2 tsk. sjávarsalt
- 1 pakki þurrger (12 g)
- 2 msk. ólífuolía
- 4 1/2 bolli hveiti
- smá bragðdauf olía
- 10 bollar vatn
- 2/3 bolli matarsódi
- meira sjávarsalt

Blandið vatni, sykri og sjávarsalti saman í stórrí skál og stráið þurrgeri yfir blönduna. Leyfið þessu að standa í um 5 mínútur eða þar til blandan byrjar að freyða. Blandið ólífuolíu og hveiti saman við gerblönduna og hrærið þokkalega vel saman. Hnoðið deigið í 1 til 2 mínútur í skálinni, skellið deiginu svo á borð sem er búið að dusta hveiti á og hnoðið í 2 til 3 mínútur í viðbót. Smyrjið smá bragðdaufri olíu í skálina og dembið deigkúlunni ofan í hana. Setjið hreint viskastykki yfir skálina og leyfið þessu að hefast í 55 til 60 mínútur á volgum stað.

Stillið ofninn á 230°C og setjið smjörpappír á ofnplötu. Hellið vatni og matarsóða í stóran pott og látið koma upp suðu á hæsta hita. Á meðan vatnið er að hita sig búið þið til lengjur úr deiginu, eins stórar og þið viljið og mótið pretzel úr lengjunum. Þið getið einnig búið til bollur og skorið grunn t x í þær með borðhníf. Þegar vatnið er byrjað að bullsjóða skellið þið saltkringlunum/bollunum ofan í það, bara 1 til 2 í einu, og látið þær liggja í vatns- og matarsóðablöndunni í 30 sekúndur. Takið saltkringlurnar upp úr vatninu og raðið á ofnplötuna. Stráið vel af sjávarsalti yfir kringlurnar og bakið í 14 til 16 mínútur, eða þar til kringlurnar eru orðnar dásamlega dökkar og djúsi.

Heilhveiti Pretzel-beyglur

- 1 1/2 bolli volgt vatn
- 3 msk. púðursykur
- 2 tsk. salt
- 1 bréf þurrger (12 g)
- 2 1/2 bolli hvítt hveiti
- 2 bollar heilhveiti
- 4 msk. ólífuolía
- 10 bollar vatn
- 2/3 bolli matarsódi
- 1 eggjarauða blönduð við 1 msk. af vatni
- sjávarsalt
- sesamfræ

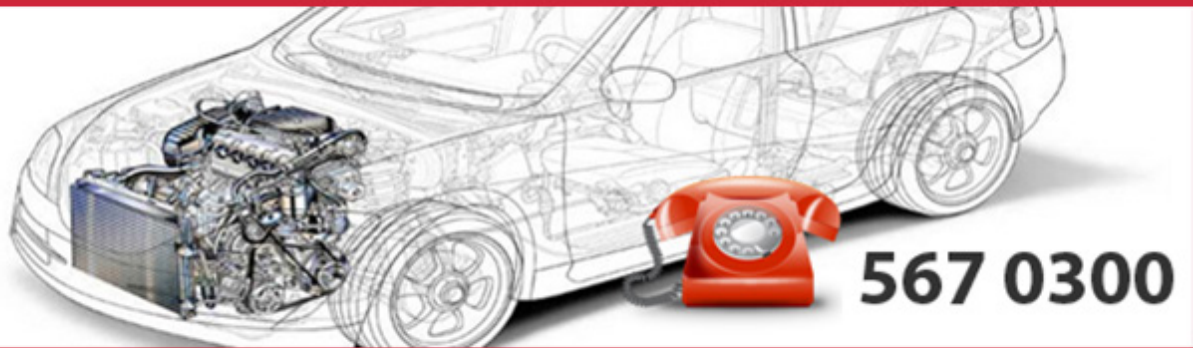
Blandið vatni, sykri og salti saman í stórrí skál og stráið þurrgeri yfir blönduna. Leyfið þessu að standa í um 5 mínútur eða þar til blandan byrjar að freyða. Blandið ólífuolíu og hveiti saman við gerblönduna og hrærið þokkalega vel saman. Hnoðið deigið í 1 til 2 mínútur í skálinni, skellið deiginu svo á borð sem er búið að dusta hveiti á og hnoðið í 2 til 3 mínútur í viðbót. Smyrjið smá bragðdaufri olíu í skálina og leyfið deiginu að liggja þar. Setjið hreint viskastykki yfir skálina og leyfið þessu að hefast í 55 til 60 mínútur á volgum stað.

Stillið ofninn á 225°C og setjið smjörpappír á ofnplötu. Hellið vatni og matarsóða í stóran pott og látið koma upp suðu á hæsta hita. Á meðan vatnið er að hita sig búið þið til kúlur úr deiginu og búið til þokkalega stórt gat í þeim miðjum með fingri. Þegar vatnið er byrjað að bullsjóða skellið þið beyglunum ofan í það, bara 1 til 2 í einu, og látið þær liggja í vatns- og matarsóðablöndunni í 30 sekúndur. Takið beyglurnar upp úr vatninu og raðið á ofnplötuna. Stráið vel af sjávarsalti og/edá sesamfræjum yfir beyglurnar og bakið í 10 til 12 mínútur.

Ostafylltar Pretzel-stangir

- 1/4 bolli púðursykur
- 1 bolli volgt vatn
- 1 bréf þurrger (12 g)
- 2 msk. ólífuolía
- 3 bollar hveiti
- 8 bollar vatn
- 1/2 bolli matarsódi
- sjávarsalt
- ostur að eigin vali

Blandið sykri, vatni og þurrgeri saman í skál og látið bíða í nokkrar mínútur þar til blandan freyðir. Blandið ólífuolíu saman við og síðan hveiti, einum bolla í einu. Hnoðið vel, fyrst í skál og síðan á borði. Smyrjið smá bragðdaufri olíu í skálina og setjið deigið ofan í. Setjið hreint viskastykki yfir skálina og leyfið deiginu að hefast í um klukkustund. Hitið ofninn í 225°C og setjið smjörpappír á ofnplötu. Skiptið deiginu í 10 til 12 jafnstóra hluta og búið til lengjur úr hverjum hluta sem þið fletjið ögn út með höndunum. Setjið vænan bút af osti í miðja lengjuna og klípið deigið saman frá hverri hlið þannig að deig hylji ostinn frá öllum hliðum. Hellið vatni og matarsóða í stóran pott og látið koma upp suðu á hæsta hita. Þegar vatnið er byrjað að bullsjóða skellið þið lengjunum ofan í það, bara 1 til 2 í einu, og látið þær sjóða í vatns- og matarsóðablöndunni í 30 sekúndur. Raðið lengjunum á ofnplötuna. Stráið vel af sjávarsalti yfir þær og bakið í 10 til 12 mínútur.



VELJIÐ STAÐ ÞAR SEM FAGMENNSKA ER Í FARARBRODDI

Auk hefðbundins réttindanáms bjóðum við upp á eftirfarandi námskeið:

- B-réttindi á íslensku, pólsku og ensku
- Námskeið vegna akstursbanns
- Meiraprófsnámskeið á íslensku og pólsku
- Bifhjólanámskeið
- Endurmenntun atvinnubílstjóra
- Afleysingarmannanámskeið á leigubíl
- Rekstrarleyfisnámskeið leigubíla og fólks- og farmflutninga



Endurmenntun atvinnubílstjóra

Námskeið haldin alla
laugardaga frá
kl: 9:00-16:00

Pólsk Endurmenntun
hefst 1. mars (95code)

Fyrirtæki geta óskað eftir
sérnámskeiði fyrir hópa

Næstu meiraprófsnámskeið 5. febrúar 2020 / 4. mars 2020/ 1. apríl 2020 kl: 17:30



Ökuskólinn í Mjódd byggir á margra ára starfsreynslu í öllum greinum ökunáms

Skráning á námskeiðin fara fram á vefsíðu okkar www.bilprof.is

Ökuskólinn í Mjódd | Parabakka 3 | 109 Reykjavík | bilprof.is | s. 567 0300 | mjodd@bilprof.is

Bestu og verstu grímurnar á tímum COVID-19

Hvor er öruggari í miðri farsótt, Spider-Man eða Svarthöfði?

Það er ekki óeðlilegt að fólk setji upp félagslegar grímur við ýmsar aðstæður og nú stendur mannkynið á tímamótum. Árið 2020 hefur, ásamt fjölda öðru, aukði vitundarvakningu fólks gagnvart áþreifanlegum grímum af ýmsu tagi. COVID-19 hefur sett veröldina á hliðina og skráð sig með ógnarhraða í sögubækurnar. Fólk víða um heim hefur gripið til hugmyndaþrúka ráða með alls konar grímur, á almennum vettvangi eða í hlut-

verkaleik í einangrun.

Á undanförunum vikum hefur neytandinn, sem aldrei fyrr, sankað að sér streymisveitum, línulegri dagskrá og afþreyingu, ekki síst ævintýrum. Þá sakar ekki að renna yfir þekktar grímur kvikmynda-sögunnar og sjá hvernig sumar figúrur myndu spjara sig í farsótt á við kórónuveiruna. Til að krydda þetta fylgir einkunn, sem metin er eftir því hvort eða hvernig grímurnar gagnast í núverandi faraldri.

Tómas Valgeirsson
tomas@dv.is



Svarthöfði

Svarthöfði er búinn undir hvað sem er og líkur á veirusmiti sama sem engar. Vel græjaður, innsiglaður og flottur. Gæti þó reynt minni-háttar ókostur að grímunni undir Svarthöfðahjálminum fylgja sólgleraugu.

10/10



Svínstrýnið í Saw

Jú, þessi steinliggur og ætti að verja höfuð og háls vel. Auk þess er nóg pláss undir grísatrýninu til að bæta við loftsíu.

En svona í alvöru, er ekki í lagi?

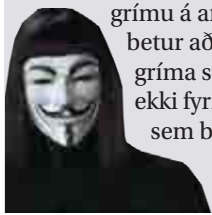
8/10



Guy Fawkes – V for Vendetta

Þessi gríma er ekki alsæl og ef við tökum allan búninginn úr V for Vendetta eins og hann leggur sig er hér einn vel varinn maður. Það getur þó verið óþægilegt til lengdar að anda með þessa grímu á andlitinu og fer rakinn heldur betur að segja til sín. Þó myndi þessi gríma standast flestar kröfur, væri ekki fyrir litla loftgatið við munninn sem býður hættunni heim.

5/10



Kylo Ren – The Force Awakens the Last Jedi Skywalker

Þessi sver sig í ætt við afa sinn, Svarthöfða, og af góðri ástæðu. Gríman hjá Kylo léttari, en því miður færðu ekki jafnflotta rödd og gamla fyrirmyndin.

9/10



Bane – The Dark Knight Rises

Bane er í hörkugóðum málum, svo framarlega sem hann snertir ekki andlitið með berum höndum. Hann er tengdur við sérstakt lofthylki og ofar öllu er grímuhönnunin grjóthörð. Helsti ókostur mikillar notkunar er litamismunurinn á kollinum eftir heitan dag í sólinni.

8/10



Tom Cruise í Vanilla Sky

Tom Cruise í Vanilla Sky yrði ekkert rosalega vel undirbúinn. Gríma hans er meira hugsuð sem eins konar gervihúð til að fela áverka hans og afmyndun eftir slæmt slys. Hún er sennilega þægileg í notkun (en óhugguleg fyrir annað fólk þegar skotist er í ríkið eða matvörubúðina) en það þyrfti hiklaust einhverja viðbót við gúmmíð þegar ofurflensa blasir við. Sama prinsipp gildir um hina svonefndu Michael Myers-grímu.

5/10



Ghostface (Scream)

Það er skárra að hafa þessa grímu en enga, en efnið er engu að síður þunnt og meira til skrauts. Það hjálpar heldur ekki að munurinn er algjörlega óvarinn í hönnuninni.

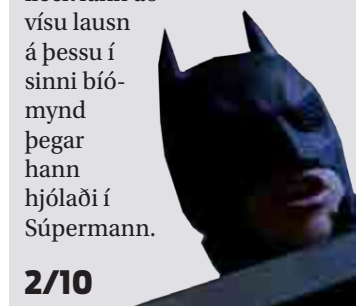
4/10



Batman (í gegnum árin)

Þessi verndar þig fyrir um það bil öllu ... nema því sem máli skiptir í veirufaraldri. Ben Affleck fann að vísu lausn á þessu í sinni bíómynd þegar hann hjólaði í Súpermann.

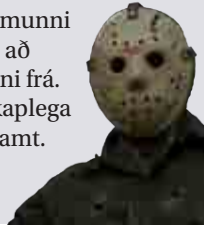
2/10



Jason Vorhees – Friday the 13th o.fl.

Jason Vorhees er ekki nógu vel varinn. Götin á blóðugu hokkígrímunni eru of stór til að halda veirunni frá. En mikið óskaplega er hún flott samt.

4/10



Hannibal Lecter

Það eina jákvæða við grímu Hannibals Lecter er að lítil hættu er á því að hann bítu næstu manneskju. Að vísu er mannætu venjulega haldið í strangri einangrun dag hvern, þannig að hann væri nokkuð öruggur. Gríman ein og sér gerir hins vegar ekki nokkurn skapadán hlut, nema hræða yngstu hópana.

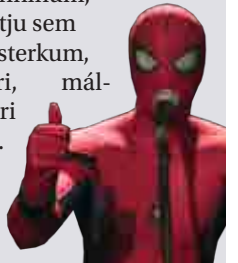
3/10



Spider-Man

Undir hefðbundnum kringumstæðum myndi fólk segja að á meðan þú nærð að anda gegnum spandexið, þá getur þú vissulega hóstað gegnum það. Nýjustu Spider-Man grímurnar eru þó gæddar einhverri undratækni frá Járnmanninum, annari hetju sem væri í jafn sterkum, ef ekki betri, málum í þessari samantekt.

7/10



Zorro

Það besta sem Zorro gæti gert í COVID-19 aðstæðunum væri að halda sig í hesthúsinu.

2/10



Scarecrow – Batman Begins

Í kvikmyndinni Batman Begins er figúran Scarecrow með fátt annað en prýðilega skreyttan kartöflupoka. Gott á hrekkjavöku, en pass í heimsfaraldri.

4/10



Gríman í The Mask

Þessi lýsir athyglissýki og stanslausri löngun til hreyfingar. Ekki mælt með því í einangrun.

1/10.



BANNER-UP STANDAR



Ódýr og einföld leið til að kynna þína vöru.

XPRENT
HÖNNUN OG MERKINGAR

Sundaborg 1
104 Reykjavík
777 2700
xprent@xprent.is

HEFUR ÞÚ ÞÖRF FYRIR ÞRIF

Fyrirtæki og húsfélög, gerum
tilboð ykkur að kostnaðarlausu

Þjóðum sérhæfða þjónustu fyrir
íbúðir í skammtímaleigu



Spáð í stjörnum

Afmælisbörn vikunnar

- 29. mars Ívar Guðmundsson útvarpsmaður, 54 ára
- 30. mars Auður Jónsdóttir rithöfundur, 47 ára
- 31. mars Steinþór Helgi Arnsteinsson umboðsmaður, 36 ára
- 1. apríl Sigríður Björg Tómasdóttir almannatengill, 49 ára
- 1. apríl Gunnar Reynir Valþórsson fjölmiðlamaður, 45 ára
- 4. apríl Jakob Bjarnar Grétarsson fjölmiðlamaður, 58 ára
- 4. apríl Gyrðir Elíasson rithöfundur, 59 ára

Lesið í tarot Páls

Breytir reynslu í ávinning

Mikið mæðir á Páli Matthíassyni, forstjóra Landspítalans, um þessar mundir. Því fannst DV tilvalið að lesa í tarotspil Páls á þessum COVID-tímum og athuga hvað framtíðin ber í skauti sér. Lesendum er bent á að þeir geta sjálfir dregið sér tarotspil á vef DV.



Litlu vandamál

Fyrsta spilið sem kemur upp hjá Páli er 5 stafir. Bersýnilega er Páll að takast á við gríðarlega stórt vandamál og áskorun ásamt sínu fólki á Landspítalanum. Hins vegar eru einnig smávægileg vandamál að angra hann, þó að honum sé bent á að þessi litlu vandamál skipti ekki máli í stóra samhenginu. Páll er hins vegar þannig maður að hann vill ekki láta neitt ósagt og gengur því í það að friða samviskuna, hvort sem vandamál eru stór eða lítil. Hann er að nýta færni sína á sviði heilbrigðismála og rekstrar til hins ítrasta þessa dagana og mun breyta þessari reynslu í ávinning síðar meir.

Kaldur en tilfinninganæmur

Næst er það Bikarkonungur. Oft getur Páll virkað kaldur og lokaður karakter á þá sem ekki þekkja hann. Sökum sérfræðimenntunar sinnar og stöðu hefur hann búið sér til þann persónuleika út á við og tekur þessi persónuleiki æ meira yfir. Páll er tilfinninganæmur en á oft erfitt með að tjá tilfinningar



sínar og á það til að skammast sín fyrir þær. Hann þarf að minna sig á skilin á milli vinnu og einkalífs og umlykja fólk sitt heiðarleika og hlýju á þessum erfiðu tímum þar sem vinnan gleypir hann.

Kveður spítalann

Loks er það 4 sverð. Eftir að COVID-stormurinn er liðinn hjá kemur það Páli á óvart hve miklu

hann hefur áorkað með skipulag, kraft og dugnað að vopni. Heimsfaraldurinn hefur tekið sinn toll og þarf Páll að hvíla sig vel og lengi eftir að stríðinu lýkur. Hann þarf að huga betur að áhugamálum sínum, en ekki síst heilsunni. Þó að líf hans einkennist af hraða þarf hann að gefa sér tíma til að staldra við og hlusta á líkamann og þarfir hans. Páll þarf að komast í snertingu við hina djúpu kyrrð en einnig velta fyrir sér hvort hann sé á þeim stað í lífinu sem hann vill vera. Hugsanlega er tíð hans á Landspítalanum lokið og eitthvað nýtt tekur við. ■

Ástfangin í sóttkví – Svona eiga þau saman

Áhrifavaldurinn Tanja Ýr Ástþórsdóttir og kærasti hennar, þúsundþjalasmiðurinn Egill Fannar Halldórsson, hafa verið saman í sóttkví í nokkra daga, allt frá því að Egill kom til landsins eftir ferð til Balí. Tanja og Egill hafa verið saman um nokkurra ára skeið og ákvað DV að lesa í stjörnumerki þeirra og athuga hvernig þau eiga saman.

Egill er fiskur en Tanja Ýr er vatnsberi. Þetta samband þrífst á gagnkvæmri virðingu fyrir hugmyndum og tilfinningum hvort annars. Það er ávallt ys og þys í kringum þetta par og eru þau bæði afar sveigjanleg þegar kemur að því að stökkva á ný tækifæri og ævintýri.

Vatnsberinn er mjög hugmyndaþráður og er sífellt að skapa. Fiskurinn svífur áfram í draumaheimi og saman geta þessi tvö hrint alls kyns sniðugum hugmyndum í framkvæmd. Egill og Tanja Ýr eru bæði mjög lausnamiðud og eru mjög góð í að líta inn á við þegar kemur að samskiptum við aðra, hvort sem það er makinn eða vinir. Vatnsberinn getur oft verið fljótur að dæma þá sem sjá heiminn ekki eins og hann, á meðan fiskurinn sýnir oft of mikla gödmennsku, jafnvel þeim sem eiga hana ekki skilið.

Vatnsberinn og fiskurinn eru ekki aðeins æðislegir elskhugar heldur mjög góðir vinir. Vandamál eru sjaldséð í þessu sambandi en þegar þau koma upp eru bæði merki mjög fljót til að fyrirgefa og halda áfram með lífið. ■



Egill
Fæddur: 12. mars 1993

Fiskur

- listrænn
- blíður
- hjartagóður
- tilfinninganæmur
- treystir of mikið
- vill flýja raunveruleikann

Tanja Ýr
Fædd: 9. febrúar 1992

Vatnsberi

- frumleg
- sjálfstæð
- mannvínur
- framsækinn
- fjarlæg
- ósveigjanleg

Stjörnuþspá vikunnar

Gildir 29. mars – 4. apríl



Hrútur - 21. mars–19. apríl

Þú ert þekkt/ur fyrir að fá fullt af hugmyndum og sumar eru ansi brjáláðar. Núna hefurðu meiri tíma til að hugsa, eins og flestir, og allt í einu poppar upp í kollinn gömul hugmynd sem þér fannst alltof brjáluð hér einu sinni. Núna eru hins vegar breyttir tímar og hugsanlega er þessi hugmynd ekki það fráleit eftir allt saman. Þá er bara að hrinda henni í framkvæmd!



Naut - 20. apríl–20. maí

Þú átt það til að þvinga fólk til að vera sammála þér eða til að fá þínu framgengt. Þú átt það til að æða áfram, líkt og þú værir stjörnláus, sem þú ert samt í raun ekki. Í þessari viku hittir þú hins vegar fólk sem lætur ekki bjóða sér slíkt og þarft þú því að taka á honum stóra þinum og sannfæra það með traustri röksemdafærslu og samkennd.



Tvíburi - 21. maí–21. júní

Þó að þú þurfir að halda þig í fjarlægð frá manneskju sem er þér kær þýðir það ekki að þú getir ekki tjáð tilfinningar þínar eða umhyggju. Nú er akkurat tíminn til að finna nýjar leiðir til að gleðja og viðhalda ástarloganum, til dæmis með fallegum orðsendingum eða heimsendum pakka. Myndsímtöl eru líka til margs gagnleg, þá sérstaklega í svefnherberginu.



Krabbi - 22. júní–22. júlí

Þú átt mjög erfitt með að viðurkenna þegar þú hefur rangt fyrir þér og átt oft erfitt með að víkja. En sá vægir sem vitið hefur meira og stundum er gott að játa vanmátt sinn. Það er hins vegar ýmislegt að angra þig þessa dagana og afbrýðisemi blossom upp í nánu sambandi. Afbrýðisemi er aldrei af hinu góða og þú skalt passa þig vel á þeim vegi sem þú fetar nú.



Ljón - 23. júlí–22. ágúst

Þín yndislega sál vill alltaf sjá það besta í öllum, elsku ljón. Nú er hins vegar tími til að vera á varðbergi. Það er einhver úlfur í saudargæru nálægt þér og það reynist þér erfitt verk að bera kennsl á þann svikahrapp. Ekki saka neinn um neitt fyrr en þú ert 100 prósent viss í þinni sök. Láttu frekar lítið fyrir þér fara og safnaðu upplýsingum sem styðja mál þitt.



Meyja - 23. ágúst–22. sept.

Einhleypar meyjur hafa sjaldan eða aldrei fundið fyrir jafnmiklum neistum og fiðrildum í maganum og nýta þessa viku til að segja einhverjum sérstökum hvernig þeim líður. Lofaðar meyjur þurfa engar áhyggjur að hafa því um miðja vikuna fyllast þær af sjálfstrausti og metnaði til að gera vel við makann á alla mögulega og ómögulega vegu. Þessi vika verður ein, stór flugeldasýning.



Vog - 23. sept.–22. október

Þú hefur verið að sópa einhverjum litlum verkefnum undir mottu en nú er komi tími til að víðra mottuna rækilega og takast á við þessi verkefni, sem eru alls ekki eins flókin og þú hélt í byrjun. Síðan þarftu að gera upp viss mál við ákveðinn aðila og skalt passa þig á að vera ekki of fljót/ur til árekstra og rifrildis. Reyndu að takast á við þetta á yfirvegaðan hátt.



Sporðreki - 23. október–21. nóvember

Einhver sem stendur þér nærri heldur að sér stóru leyndarmáli, en það er sama hvað þú reynir að draga það upp úr þessum aðila – það tekst ekki. Því skaltu einbeita þér að öðru og leyfa þessari manneskju að ákveða sjálf hvenær og hvernig hún nálgast þig og léttir af sér leyndarmálinu. Það er nefnilega stórt og þú þarft að hafa þig alla/n við að sýna skilning.



Bogmaður - 22. nóvember–21. desember

Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu hefur þú dregið saman seglin og ekki eytt jafnmiklu og þú gerir vanalega. Þú ert nefnilega soddan eyðslukló en núna horfir þú á peninga á allt annan hátt. Þú eyðir í nauðsynjar – ekki munað. Þetta er góður tími fyrir þig til að endurskipuleggja fjármálin og athuga hvort þú getir jafnvel lagt aðeins fyrir, áður en harðindin banka upp á.



Steingeit - 22. desember–19. janúar

Það er mikill kraftur sem býr innra með þér en undanfarið hefur þú þurft að eyða aðeins of miklum kröftum í ákveðna manneskju sem hefur sogað úr þér mikla orku. Í þessari viku ákveður þú að einbeita þér að því að endurstilla þig og fá alla þessa orku til baka með því að gera það sem þér finnst skemmtilegt, ganga um í guðsgrænni náttúrunni og lesa góðar bækur.



Vatnsberi - 20. janúar–18. febrúar

Þú þarft að þústa, elsku vatnsberi. Hringdu í góðan vin eða annan sem þolir að hlusta tímum saman á allt sem er að angra þig. Þú ert á barmi einhvers konar áfalls og það virkar ekki lengur að gera eitthvað til að fá útrás fyrir gremjuna. Nú þarftu að finna nýjar leiðir og jafnvel leita þér faglegrar aðstoðar við þínum kvillum.



Fiskur - 19. febrúar–20. mars

Það er aldrei gaman að efast um fólk en þú þarft samt að hugsa þig tvisvar um áður en þú treystir manneskju sem er tiltölulega nýkomin inn í líf þitt. Þú ert móttækilegri nú en áður fyrir gyllibodum en þú þarft að gæta þess að hafa báðar fætur á jörðinni og vega og meta hvert einasta tækifæri sem verður á vegi þínum.



**VERUM
RÓLEG
OG
ÞVOUM
HENDUR**

Helgarkrossgátan

	→					kjarr	öskraði		eina til
						hnjóta			
						api			svifryk
						kofur			
						lykkja			
						afkvæmi	2		fugl
Teikning: Halldór Andri eftirprentun bómuð	↓	eira	peð	krossgátugerð: Bjarni sími: 845 2510		rusli	bág matast		
reglu-bróður				4	spaug vistarveru			hrylla 3 eins	
álpast				álögur barefli					
saumar						glíma farvegur			þjóð 1
	8	litaðar gúlpurinn					spil kögur		
temur					prjónn ös			2 eins bölvu	
heimili			þjóð-hófiðingja						forað
funi				11		hverfa líffæri			
49			þurs gras-blettinn				5 eins	9	ilát 10
egg				deigar		tæmdar			
	ekkert slæm					sef ilát			klukka
spyr					ummerki			kvendýr hryllti	
		þjóð súld			6		sansar strunsa		
fiskur					hreinar bön				undna
	kóð		sefað tappi		7			hæna	nuddaða 3
droll				trjávöða		spendýrið muldur			
		getu verkfæri					áhalð		2 eins
gíg					fæðuna				5
líkamshluti			hrynja						samtök

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Sudoku

Auðveld

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

Erfið

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

Verðlaunagáta

Helgarkrossgátan inniheldur lausnarorð.
Lausnarorð skal senda ásamt nafni og símanúmeri á netfangið krossgata@dv.is



FORLAGIÐ

Vinningshafi krossgátu síðustu helgar er ...

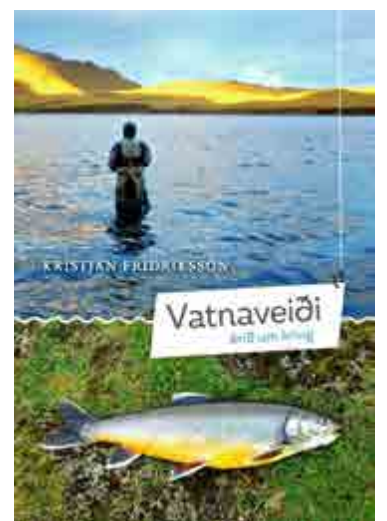
María Ketilsdóttir

Espilundi 3

600 Akureyri

Lausnarorðið var **RJÓMATERTA**

María hlýtur að launum bókina Garðrækt í sátt við umhverfið



Í verðlaun fyrir gátu helgarblaðsins er bókin Vatnaveiði árið um kring

Vinningsbók er hægt að nálgast á skrifstofu DV að Suðurlandsbraut 14, 108 Reykjavík

Í þessari gagnlegu handbók um silungsveiði á Íslandi er farið yfir heilt ár í lífi veiðimanns, allt frá undirbúningi og fluguhnýtingum að frágangi eftir síðustu veiðiferð ársins. Fjallað er um kjörsvæði og hegðun silungsins, mismunandi veiðislóðir, græjur og grip, og eftir því sem veiðarárinu vindur fram eru kynntar ólíkar aðferðir og gefin góð ráð til að leysa úr þeim vandkvæðum sem upp kunna að koma.

Kristján Fríðriksson er veidimönnum að góðu kunnur fyrir greinaskrif um silungsveiði á vef sínum Flugur og skróksögur. Persónulegar reynslusögur og athuganir hans munu gagnast reyndum sem óreyndum veiðimönnum og í Vatnaveiði – árið um kring gefst einstakt tækifæri til að öðlast innsýn í heim silungsveiðimanns og náttúruunnanda. Bókina prýðir fjöldi ljósmynda og skýringarmynda sem skerpa á efninu.

Höfundur: Kristján Fríðriksson



dk Pos afgreiðslukerfi fyrir verslun og þjónustu

Afgreiðslu- og sjálfsafgreiðslukerfi

Hafið samband við okkur og fáið kynningu á þeim fjölbreyttu lausnum sem dk hugbúnaður hefur fyrir verslun og þjónustu.

Við erum sérfræðingar í afgreiðslukerfum.



Smáratorgi 3 | 201 Kópavogi
Hafnarstræti 53 | 600 Akureyri
510 5800 | dk@dk.is | www.dk.is
dk hugbúnaður 20 ára | 1998-2018



H U R Ú J W G K L A C L H R Y F Q N I
 Y E M U T P J D H G A L B A E Ó W E Y N
 L I O J V K H V G Z B M N I T P T R C A
 E M K L A I W V X U Z A B A G V T F B B
 J A S I R S U W F F P H N A E H J U R U
 D L E K P U V M X Í Q U P R L T W Q Y B
 R E K H S R R Y L K D H S E V A Q Z X M
 O I X Y L S D Ú N D L L R N E H E S B U
 M K F Q E O T K T L U D U T F X A R R B
 R F X S I K Y A T N P X D J T Z Q Q I W
 X I Z X K A E Q Y W G O L R Ó P S S U U
 Q M K L R K K W P G V Z E P L P C R N C
 E I R T I S M A V K R D N K N E B B Q A
 J V J U T K F G K E H Q I Y L X E Y L H
 O Q E T H D U Z U S H L R Y E K H J M W
 S R Z M X G F C K D P S A L I Y Y E X M
 R Z J M V M I M L Y H R A W K A L P G P
 N C W R X I C M E V E B A N A Y S W T R
 F Z W N Y A O O X C M J Q V R Q C F Ú N
 C L B O J O E E E W P C V V N F Z T I A
 R U Q E Z Q D V Z Z I W J U A Ó U L U H
 N J E Q Z M M D N G N K W V B G J E W H
 I M I F K I E L R A G U H H N V Z S Z M
 T X H U O R O K Q Z I A Y O Q V L F I N
 M F P F Y G G F I D S U G F E W T F N B

ARINELDUR

BUMBUBANI

FÓTANUDDTAEKI

GONGUTÚR

HEIMALEIKFIMI

HUGARLEIKFIMI

KILJUR

LAMBALAERI

NETVERSLUN

SJÓNVARPSKAKA

TÚLÍPANAR

VEFTÓLNLEIKAR

ÚTVARPSLEIKRIT



Rekstrarumsjón

LÁTIÐ OKKUR UM REKSTUR HÚSFÉLAGSINS

Við sérhæfum okkur í umsjón með rekstri húsfélaga og bjóðum trausta og faglega þjónustu á góðu verði

Hafðu samband og fáðu tilboð strax í dag!



www.krokur.net

522 4600

Taktu Krók á leiðarenda

Krókur hf. er fyrirtæki sem að hefur sérhæft sig í flutningum og björgun ökutækja. Félagið rekur einnig þjónustumiðstöð fyrir tjónaökutæki þar sem veitt er ahlíða þjónusta í meðhöndlun tjónabifreiða og annarra bifreiða samkvæmt óskum viðskiptavina.

Krókur býður m.a. uppá:

- Starfsmenn sem eru þjálfaðir og reyndir í bíla- og tækjaflutningum
- 24 stunda þjónustu allt árið um kring
- björgunarþjónustu og aðstoð ef bílar bila eða flytja þarf þá á verkstæði



KRÓKUR
á þinni leið

Suðurráun 3, 210 Garðabær

10 kostulegustu Facebook-hóparnir

Þú getur kynnst nýjum, spennandi og skrýtnum samfélögum án þess að fara út fyrir hússins dyr

Astærsta samskiptamiðli heims leynist óneitanlega margt skemmtilegt. Facebook-hópar, opnir sem lokaðir, eru þar eins og lítil samfélög, uppfull af fjölbreytilegu fólki og alls konar skoðunum.

Það er óhætt að fullyrða að allir geti fundið sér eitthvað við hæfi, hvort sem viðkomandi hefur eitthvað að selja, þarf léttu á sér, þrasa eða einfaldlega leita að nýjum tækifærum til þess að fiska eftir upplýsingum eða finna fólk með sameiginleg áhugasvið. Galdurinn er vissulega að vita hvar á að leita.



Hópur um hópa

Ertu með valkvíða og veist ekkert hverju skal „adda.“ Eins og nafn hópsins gefur til kynna er hér breiður samtíningur á hópum á Facebook, ásamt því sem er „inn“ núna. Maður finnur ekki betri byrjunarreit.



Samtök um bíllausan lífsstíl

Samtök um bíllausan lífsstíl eru hópur fólks sem á það sameiginlega áhugamál að vinna að því að gera bíllausan lífsstíl á höfuðborgarsvæðinu að vænlegri kosti en nú er. Gísli Marteinn Baldursson hefur verið leiðtogi hópsins. Kannski er kominn tími á að segja skilið við bílinn eða blása rykið af reiðhjólínu, sérstaklega í ljósi þess að farið er að birta aðeins til.



Heimur batnandi fer

„Hérna á ekki heima nein svartstýni eða bábilja, né það sem má kalla óttastjórnun,“ segir í lýsingu stjórnenda hópsins Heimur batnandi fer. Kjarnamarkmið þessa hóps er að benda á það góða og jákvæða sem er allt í kringum okkur, enda er af nægu að taka. Birtar eru upplifgandi fréttir og skilaboð sem vinna gegn þeim hremmingum sem aðrir miðlar eiga til að einblína á og ekki síður falskar fréttir eða villandi tölfræðiupplýsingar um þá hrörnandi veröld sem við búum í. Er glasíð þitt hálfullt? Þá er um að gera að líta við með bros á vör og neikvæðnina í aftursætinu.



Pabbahúmor í Cher-flokki

Ef svokallaðir pabbabrandarar eru að þínu skapi, þá þarftu ekki að leita lengra. Chertrúarsöfnuðurinn er gjörsamlega morandi í orðagríni og trommusláttarbröndurum þar sem hver notandi á fætur öðrum keppist við að finna húmorinn í Cher. Mögulega getur þessi hópur verið of mikið fyrir suma, en sum innslög-in eru hugmyndaárík og skemmtilega myndskreytt. Það eitt og Cher gerir hópinn þess virði að fá meðmæli á þessum alvarlegu tímum.



Hraðamælinga Tips

Það er frekar óvinsælt sport að vera stöðvaður af lög-reglunni. Í hópnum Hraðamælinga Tips er að finna samansafn af miskunnsömum samverjum sem fylgjast grannt með hvar lögreglan mælir hraða á götum og lætur aðra vita. Þarna er einnig bent á hæga umferð, vegaframkvæmdir eða aðrar seinkanir. Hvernig upplýsingarnar sem finnast í þessum hópi eru notaðar er alfarið á ábyrgð hvers og eins, en eflaust hafa ófáir sloppið við hraðasektir vegna hópsins. Svo getur hver og einn velt fyrir sér hvort það sé gott eða slæmt.



Áhugafólk um skegg

Á tímum COVID-19 hafa skegg og mottur gjarnan þurft að fjúka í þágu samfélagsöryggis. Markmið grúppunnar Áhugafólk um skegg gengur sérstaklega út á að deila fróðleik og skemmtun í tengslum við andlits-hár. Og vissulega eru myndir með!



Tölvuleikir – Spjall fyrir alla

Tölvuleikjasamfélagið á Íslandi er stórt en heldur dreift og oft skipað yngri kynslóðinni. Þessi tiltekni Facebook-hópur er vinalægur vettvangur þar sem rætt er um alls kyns leiki, gamla og nýja, og tengd málefni án fordóma, eineltis eða almennra leiðinda. Svoleiðis á það að vera.



Hrós dagsins

Það er ekkert sem gleður meira, gefur meiri orku og gerir fólk ánægðara en hrós sem er sett fram af einlægni, eins og segir í lýsingu hópsins Hrós dagsins. Í þessum hópi þykir ekki töff að vera neikvæður og mætti gera ýmislegt verra en að sjá samlanda sína deila alls konar jákvæðum fréttum og gullhömrum, og tilheyrandi umræður í því samhengi.



Bylt fylki

Þessi hópur stækkar ört, sem er engin furða því hann er stórskemmtilegur. Þarna er á ferðinn hópur áhuga-fólks um kvikmyndir og orðagrín. Tilgangur hópsins er að viðhalda þeirri hefð, sem því miður er að hverfa af sjónarsviðinu, að íslenska heiti erlendra mynda og þá með húmorinn að vopni. Heiti hópsins er tilvísun í svipað orðagrín. Á árum áður var heiti stórmyndarinnar The Matrix þýtt sem Fylki á íslensku. Þriðja myndin í þrileiknum hét The Matrix Revolutions og þaðan er nafnið komið: Bylt Fylki. Segja má að hið heilaga grál slíkra þýðinga sé þegar sakamálaþættirnir „Law & Order: Criminal intent“ var þýtt sem „Lög og regla: Glæpamaður í tjaldi“ í sjónvarpsdagskrá einni um árið. Sá brandari fór víða á samfélagsmiðlum.



Bachelor Beibs

Það hefur sýnt sig í gegnum tíðina að Íslendingar eru óðir í raunveruleikaþáttinn The Bachelor. Í hópnum Bachelor Beibs er stöðugt rætt um nýjustu þættina, pörin og slúðrið í kringum þau. Einnig er deilt alls konar glensi í formi svokallaðra jarma (e. memes). Afar hressandi hópur fyrir hressa aðdáendur, en nú eru yfir sjö þúsund manns í hópnum.



Það sem enginn viðurkennir

Ef Hrós dagsins er of glaðlynt fyrir þig þá er eflaust kominn tími til að taka neikvæða pólinn. Þar kemur sterkur inn hópurinn Það sem enginn viðurkennir, en þar skiptast Facebook-notendur á að birta alls konar umdeildar skoðanir. Hópurinn er sjálfsagt í barnalegri kantinum en umræðurnar sem skapast oft eru betri en margt afþreyingarefni. Hátt í 22 þúsund Íslendingar tilheyra umræddum hópi.

MATTI SMIÐUR

893-3300

UTANDYRA

- SKJÓLVEGGIR
- SÓLPALLAR
- HEITIR POTTAR
- SÓLSKÁLAR
- GESTAHÚS
- ÚTIGEYMSLUR
- ÞÖKULAGNIR
- HELLULAGNIR
- HLAÐNIR VEGGIR
- STEINBEKKIR
- ÞAKKANTAR
- GLUGGAR
- STEYPTIR VEGGIR

INNANDYRA

- NIÐURTEKIN LOFT
- INNRETTINGAR
- INNIHURÐIR
- PARKET
- MILLIVEGGIR

ÞAÐ SKAL VANDA SEM LENGI

Á AÐ STANDA



LANDSBYGGÐIN ER ENGIN FYRIRSTAÐA

Matthías Pétursson er smiður með 30 ára starfsreynslu. Matthías hefur unnið sem smiður í meira en 30 ár og sérsvið hans er pallasmíði, garðar og hellulagnir. Verkefni hans hafa einnig verið sumarhús, einkalóðir og lóðir í nýbyggingum og eldra húsnæði. Þá hefur Matti, eins og hann er oftast kallaður, einnig séð um nýja garða og endurgerð eldri garða.

YFIRHEYRSLAN

Mætti undir fölsku flaggi á árshátíð

Bragi Árnason, leikari og söngvaskáld, kennir leiklist í Laugarnes-skóla samhliða því að vinna að tónlist en hann gaf nýlega út lagið Silver Screen á Spotify. Bragi leggur að eigin sögn mest upp úr einlægni enda skili það á endanum bestum árangri að fylgja hjartanu. Bragi er í yfirheyrslu helgarinnar.

Hvar líður þér best? Oft þarf ég bara örlítið ferskt loft, þá er það meira spurning um hvenær heldur en hvar. Það er notalegt að syngja í góðra vina hópi. Ef vel lukkast á sviði líður mér þó rosalega vel með hljóðnemann sem dæmi með Mánujazz bandið mér við hlið, yndislegir drengir og flinkir spilarar!

Hvað óttastu mest? Að valda sjálfum mér vonbrigðum, eflaust. Og orðsporið. Skíthræddur um það, þoli það samt ekki, finnst sá ótti oft hamla mér.

Hvert er mesta afrek þitt? Að hafa skrifað, samið og sett á svið söngleikinn Þegar öllu er á botninn hvolft, byggðan á minni ævi. Það þurfti hugrekki til, en það var það eina rétta í stöðunni.

Furðulegasta starf sem þú hefur tekið að þér? Ég lék nú eitt sinn Elísabetu Englandsdrottningu í „stand-up“ sýningu – ætla ekki að segja hvernig. Annars hef ég líka mætt undir fölsku flaggi sem leiðinlegur nýr starfsmaður hjá árshátíðum fyrirtækja og það hefur vakið mikla kátínu. Svo var ég gangbrautarvörður í hverfinu mínu í London. Þar í landi kallast sá starfstíll „Lollipop Man“. Grínlaust.

Hver væri titillinn á ævisögu þinni? Eins og staðan er. /Minn innri marbendill. /Ég er fiskur. Þar til mér dettur eitthvað betra í hug.

Hvernig væri bjórinn Bragi? Eitthvað karamellukennt, smá ljóst, örlítið sætt og svalandi. Bragi var jú guð skáldskapar í goðafræðinni, gaman ef þetta væri svona skáldskaparmjóður.

Besta ráð sem þú hefur fengið? Að vera hreinskilinn. Fylgja hjartanu. Virkar að lokum alltaf best.

Hvert er leiðinlegasta húsverkið? Mér finnst þau öll mjög fín, hafa mjög róandi áhrif á mig. Það er bara þegar ég sé fram á að ég þurfi að byrja á einhverju sem ég mun ekki getað klárað að ég fyllist smá stressi. Þetta var nú meira í íbúðinni sem ég bjó í í London, hún safnaði auðveldlega ryki og raka.

Besta bímynd allra tíma? Boyhood er gífurlega vönduð, vel skrifuð og leikin kvikmynd í alla staði, gerð af mikilli næmni, raunsæi og laus við alla upphefð. Fallega húmanísk saga um lífið og uppvöxtinn.

Hvaða hæfileika myndir þú vilja búa yfir? Að eiga ekki í neinum vandræðum með það að taka ákvarðanir.

Hver er mesta áhætta sem þú hefur tekið? Að deila mér öllum, kostum og göllum, í þessu sjálfsævisögulega sviðsverki sem ég setti á lagginnar.

Hvaða frasi eða orð fer mest í taugarnar á þér? Ofnotaðir frasar. Jafnvel: Hæ, hvasegiru? Þegar fólk hittist. Langar oft frekar að segja, gott að sjá þig, miklu hlýrri kveðja. Það finnst eflaust mörgu fólki það líka ofnotað. Ætli ég leggi ekki mest upp úr einlægni.

Hvað geturðu sjaldnast staðist eða ert góður í að réttlæta að veita þér? Meðal annars sykur út í kaffið og of mikið á diskinn almennt. Einhver ávani úr sveitinni í gamla daga. Ég þurfti að borða vel áður en haldið var út í langa vinnutörn.

Hvað er á döfinni hjá þér? Ég mun leiða, ef allt blessast, samsöng í Hannesarholti þann 3. maí þar sem við syngjum saman vel valin íslensk dægurlög sem hafa skapað sér sess í hjartanu. Ætlunin er svo að sýna söngleikinn minn aftur seinna á árinu, það þarf bara að sjá hvernig mál þróast í tenglum við allar samkomur og lýðheilsu auðvitað. Ég bíð svo spenntur eftir því að sjá þau verkefni sem ég hef leikið í líta dagsins ljós – og ferðalag stuttmyndarinnar okkar Wilmu, en hún er tilnefnd til Eddunnar.



Katrín, Bjarni, Sigurður:

Skiljið engan eftir!

LEAVE NO ONE BEHIND

Neyðarástand hefur líka áhrif á örorkulífeyrisþega
sem búa við sára fátækt.

ÞIÐ GETIÐ BREYTT ÞVÍ!

Bætið kjör - Breytið rétt!



Örorka á
ekki að vera
ávísun
á fátækt!



Endurhæfing hefur
borið árangur!
Þú færð 20% starf.
Greiðslur til þín frá
lífeyrissjóði lækka
um sömu upphæð
og þú færð í laun.
Bíddu eina umferð.



SKILIÐ
SKERÐIN
UNUM
HÆTTIÐ AÐ
SPILA
MEÐ FÓLK



Til hamingju!
Þú stendur þig vel
í námi og hlýtur styrk.
Greiddu
Tryggingastofnun
upphæð styrksins.
Þú ferð beint
í fátæktargildruna.



Jesús, djöfullinn og Björn

Mikil leynd hvíldi yfir tókum nýjstu kvikmyndar bandaríska leikstjórans Terrence Malick, en tókur fóru að stórum hluta fram hér á landi og á Ítalíu. Eftirvinnsluferli myndarinnar er enn í fullum gangi, þrátt fyrir faraldurinn sem nú geisar, en tókur fóru fram sumarið 2019. Afraksturinn ber heitið The Last Planet og fjallar um viðburðaríka ævi Jesú Krists.

Íslenska leikaranum Birni Thors bregður fyrir í myndinni í ótilgreindri rullu en helstu leikarar eru Sir Ben Kingsley, Joseph Fiennes, Aidan Turner, Douglas Booth og ungverski leikarinn Géza Röhrig, sem fer með burðarhlutverkið. Þar að auki fer Óskarsverðlaunahafinn Mark Rylance með hlutverk kölska,



sem sýndur verður í fjórum mismunandi gervum.

The Last Planet er sögð taka djarfan og drungalegan vinkil á þekktar dæmisögur um Krist úr Biblíunni og verður myndin útfærð með ljóðrænum brag, líkt og fyrri verk leikstjórans. Á löngum ferli hefur Malick hlotið gífurlegt lof fyrir verk sín, hvað mest fyrir kvikmyndirnar Badlands, The Thin Red Line og The Tree of Life, sem skartaði meðal annarra leikurunum Brad Pitt og Sean Penn.

Ekki er enn vitað hvort framvinda COVID-19 hafi áhrif á útgáfu kvikmyndarinnar, en að öllu óbreyttu eru sýningar fyrirhugaðar næsta haust.



Stafræn súkkulaðiveisla

Súkkulaðiframleiðendur víða um heim hafa opnað dyr sínar á stafrænu hátíðinni #StayHomeWithChocolate. Hátíðin hófst 24. mars og lýkur 28. mars. Öllum viðburðum hefur verið streymt beint á Instagram. Fulltrúi Íslands á hátíðinni er Omnom. Kjartan Gíslason, einn af stofnendum Omnom, segir í samtali við Forbes að sala á súkkulaði hafi hrunið í skugga kórónuveirufaraldurs og því fagni hann framtakinu.



Dansa til að gleyma

Samfélagsmiðillinn Tik Tok hefur vakið gríðarlega lukku hjá yngri kynslóðinni, sérstaklega hjá krökkum á aldrinum 8 til 15 ára, en aðaltrendið á miðlinum er stutt dansmyndbönd. Aldurssamsetning notenda á Íslandi hefur breyst lítið eitt eftir að kórónaveiran setti allt úr skorðum og nota áhrifavaldar á aldrinum 25 og 40 nú miðillinn grimmt til að stytta sér stundir. Í þeim hópi eru til að mynda fyrrverandi fegurðardrottningarnar Tanja Ýr Ástþórsdóttir og Manuela Ósk Harðardóttir, sem og Ernuland, sem berst fyrir bættri líkamsmynd landans. Samkvæmt erlendum miðlum borgar Tik Tok áhrifavöldum 500 dollara, um 70 þúsund krónur, fyrir að ganga til liðs við miðilinn en óvíst er hvort það á við um íslensku áhrifavaldana.



Styðjum íslenska hönnun!

15% afsláttur af allri íslenski gjafavöru fram til 5. apríl, bæði í verslunum okkar og vefverslun. www.epal.is



Harpa / Skeifan 6 / 5687733



#minnhönnunarmars