# FRÉTTABLAÐIÐ

156. TÖLUBLAÐ 20. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 16. JÚLÍ 2020





Þessi ferðalangur fékk heldur óblíðar móttökur í miðborginni í gær. Eftir sýnatöku í Leifsstöð mætti honum rigningarhraglandi sem gekk þá yfir í borginni. Það hafði þó ekki áhrif á klæðaburðinn þó eitthvað hlýlegra gæti leynst í töskunum tveimur. Víða eru stuttbuxur staðalbúnaður að sumarlagi og einhverjir reikna með að sama gildi hér. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

# Samgönguráðherra gæti sett Huawei skorður með reglugerð

**Í fjarskiptalagafrumvarpi, sem lagt var fram á Alþingi í vor, er að finna heimild til samgönguráðherra til að ákveða að hluti innlendra farneta sé í heild sinni frá framleiðendum innan EES, eða ríkjum sem Ísland er í öryggissamstarfi við. Ráðherra gæti því útilokað kínverska fyrirtækið Huawei frá farnetum hérlendis.**

**FJARSKIPTI** Ef frumvarp til nýrra laga um fjarskipti verður samþykkt á haustþingi, getur Sigurður Ingi Jóhannsson, samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra, sett Huawei á Íslandi skorður með reglugerð.

Frumvarpið tekur á öryggishagsmunum Íslands í uppbyggingu 5G-netkerfa og var lagt fram í vor. Regluverkið er í samræmi við fordæmi Evrópuríkja í öryggismálum og ætlað að tryggja að 5G-netkerfin verði



**Hrafnkell V. Gíslason, forstjóri Póst- og fjarskiptastofnunar**

ekki of háð Huawei eða öðrum framleiðendum tæknibúnaðar. Í greinargerð frumvarpsins er tekið fram að 87. grein veitir samgönguráðherra heimild til að setja á reglugerð um „að búnaður í tilteknum hlutum innlendra farneta, sem teljast viðkvæmir með tilliti til almannahagsmuna og öryggis ríkisins, skuli í heild sinni eða í ákveðnu hlutfalli, vera frá framleiðanda í ríki sem Ísland á öryggissamstarf við, eða ríki innan Evrópska efnahagssvæðisins.“

Ráðherra gæti þannig af öryggisástæðum bannað búnað frá Huawei í hluta af farnetum Íslands.

„Þetta getur haft áhrif á alla sem nota búnað sem fellur undir þessi skilyrði. Það er Nova, Sýn eða Vodafone. Þessir aðilar notast við búnað frá Huawei að hluta til. Þetta myndi hafa veruleg áhrif á þessa aðila,“ segir Hrafnkell V. Gíslason, forstjóri Póst- og fjarskiptastofnunar. **– mhj**


FRÉTTABLAÐIÐ
Nánar á frettabladid.is


## Undrast að hægt gangi að semja

**VIÐSKIPTI** Fulltrúar meirihluta og minnihluta efnahags- og viðskiptanefndar Alþingis, furða sig á hversu langan tíma það hefur tekið að greiða úr kjaradeilu Flugfreyjufélags Íslands við Icelandair.



**Óli Björn Kárason, formaður efnahags- og viðskiptanefndar**

Hagsmunir beggja séu þeir að reksturinn eigi sér framtíð. Nefndarmönnum hugnast illa að hið opinbera taki við rekstri félagsins í núverandi mynd.

Formaður nefndarinnar, Óli Björn Kárason, segir það hvorki gott fyrir ferðaþjónustuna né skattgreiðendur, eignist ríkið Icelandair.


**– þg / sjá síðu 8**





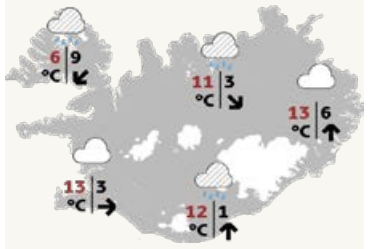
Hágæða harðparket í miklu úrvali

Harðparket er með einstaklega sterkt yfirborð sem býður upp á mikinn umgang og viðhaldið er svo til ekkert, svo er það líka fallegt!

Parki INTERIORS

Parki ehf. • Dalvegi 10-14 • 201 Kópavogi • parki@parki.is • 595 0570

## Veður




Vaxandi norðaustanátt NV-til á landinu í dag, 13-20 m/s síðdegis og suðvestan 13-18 við suðausturströndina. Mun hægari vindur annars staðar, en hvessir SV-lands um kvöldið. Hiti 6 til 13 stig.
SJÁ SÍÐU 18



Herjólfur siglir á ný í dag.

# Segir siglingu gamla Herjólfs verkfallsbrot

**KJARAMÁL** Jónas Garðarsson, formaður samninganefndar Sjómannafélags Íslands, segir í yfirlýsingu að bæjaryfirvöld í Vestmannaeyjabæ hafi brotið gegn grunnréttindum launafólks með því að láta gamla Herjólf sigla milli Eyja og lands í gær.

**Önnur verkfallslota mun bresta æa 21. til 24. júli, verði ekki samið fyrir þann tíma.**

Tveggja sólarhringa verkfalli undirmanna á Herjólfi lauk á miðnætti og sigldi skipið því ekki þann tíma. Rekstur ferjunnar er á höndum Vestmannaeyjabæjar og var ákveðið að láta gamla Herjólf sigla í gær.

Í yfirlýsingu Jónasar segir að gamla ferjan hafi siglt mönnuð verkfallsbrjótum. Verið sé að nota eigur ríkisins til að beita launafólk lögleysu og ofríki.

„Alvarlegra getur málið ekki verið. Ríkisstjórn Katrínar Jakobsdóttur hlýtur að stöðva lögleysu bæjaryfirvalda í Eyjum," segir í yfirlýsingu Jónasar.

Náist ekki samningar í kjaradeilunni mun önnur verkfallslota bresta á 21. til 24. júlí. **– sar**

# Hringleikur við hvern sinn fingur



Hringleikur stóð fyrir opinni æfingu í Iðnó í gærkvöld. Um var að ræða sirkusæfingu fyrir alla áhugasama. Til staðar voru öll helstu sirkusáhöld ásamt því að gestum gafst kostur á leiðbeiningu um undirstöðuatriði í sirkuslistum. Síðan gátu menn spreytt sig í listinni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

# Fólk á hraðferð í um Fjarðabyggð

**AUSTURLAND** Abendingar hafa boristtil Fjarðabyggðar um hraðakstur á götum sveitarfélagsins. Sá sveitarfélagið sig knúið að minna ökumenn á að hámarkshraði innan þéttbýlismarka í Fjarðabyggð er 40 kílómetrar á klukkustund, nema að annað sé tekið fram.

**Óþarft er að flýta sér á Austurlandi.**

Samkvæmt frétt sveitarfélagsins hefur ábendingum um þetta fjölgað mikið undanfarið. Jón Björn Hákonarson, forseti bæjarstjórnar, segir þetta gert í samstarfi við lögreglu.

„Þó það sé sumar og sól og veitingastaðir loka snemma og engar hátíðir þá á ekki að taka það út á götunum. Það verður að losa um COVID- spennuna einhvern veginn öðruvísi," segir hann léttur. **– bb**




# Eurovision-biðskýlið fari aftur á sinn stað

**Húsavíkurstofa vill að varamannaskýli Völsungs, sem lék hlutverk biðskýlis í Eurovisionmyndinni, verði þar sem það var í myndinni. Vilji er til að endurskapa álfahús úr myndinni. Fyrirtæki bjóða nú upp á Eurovision-gönguferðir.**

**FERÐAÞJÓNUSTA** „Menn eru náttúrlega að reyna að nýta þetta alveg til fulls," segir Hinrik Wöhlers, forstöðumaður Húsavíkurstofu.

Hinrik óskaði eftir því fyrir hönd Húsavíkurstofu að skipulags- og framkvæmdaráð Norðurþings heimilaði að biðskýli, sem var í kvikmyndinni Eurovision Song Contest: The Story of Fire Saga, verði sett upp á sama stað við höfnina og það var í myndinni. Málinu var vísað til byggðarráðs.

„Hugmyndin er að endurskapa kvikmyndasettið," segir Hinrik. „Það eru ákveðnir munir úr myndinni sem væri gaman að setja upp aftur, til dæmis biðskýlið og álfahúsið, fyrir fólk að skoða."

Að sögn Hinriks er umrætt biðskýli úr myndinni í raun varamannaskýli af knattspyrnusvæði Völsungs þar í bænum. „Við tökum bara varamannaskýlið af útiliðinu og þeir sitja bara á trébekk," grínast hann. „En við þurfum bara að gera nýtt varamannaskýli fyrir Völsung og þá getum við sett hitt þar sem það var í myndinni."

Þeir sem séð hafa myndina vita að álfahús eitt kemur nokkuð við sögu. Hinrik segir ekki ljóst hver eða hverjir setji slíkt hús upp fyrir gesti að skoða. „Það eru einhverjir einkaaðilar spenntir fyrir því," segir hann. Reyndar hafi þær senur verið teknar upp í Skotlandi, en nóg sé af stöðum á Húsavík sem hæfi álfahúsinu, sem vitanlega átti að vera hér heima.

„Það eru fyrirtæki hér í bænum að fara í Eurovision-gönguferðir. Og svo hefur Jaja Ding Dong-barinn náttúrlega verið opnaður," segir forstöðumaðurinn.

Hinrik segir að stórt hlutverk Húsavíkur í Fire Saga myndinni hafi komið heimamönnum þægilega á óvart. „Þetta er náttúrlega algjört meistaraverk, við erum öll sammála um það, þótt kannski einhverjir kvikmyndagagnrýnendur séu ósammála okkur," segir hann. Ánægjulegt sé að sjá hversu stóran skerf af myndinni Húsvíkingar hafi fengið.



Will Ferrell og Rachel McAdams í hlutverkum sínum í Eurovision myndinni.

**Þegar maður labbar um bæinn heyrir maður lögin úr myndinni óma um göturnar.**



Hinrik Wöhlers, forstöðumaður Húsavíkurstofu

„Það var líka frábært að fá þetta Húsavíkurlag í lokin," segir Hinrik og játar fúslega að þessi hápunktur myndarinnar hafi framkallað gæsahúð á Húsvíkingum. „Tvímælalaust," svarar hann. „Þetta var óvænt rúsína í pylsuendanum og var bara algjör bónus."

Stemningin sem myndin skapaði við frumsýningu er þannig alls ekki í rénun á Húsavík. „Þegar maður labbar um bæinn heyrir maður lögin úr myndinni óma um göturnar," lýsir Hinrik.

Aðspurður segir Hinrik myndina hafa skilað fimmfaldri aukningu erlendis frá í áhuga á Húsavík, eins og hún birtist á vefnum. „Myndin er frábær kynning fyrir bæinn sem ekki er hægt að setja verðmiða á og við erum mjög þakklát og ætlum að nýta þetta sem best."

gar@frettabladid.is


BOSS HUGO BOSS
SAND COPENHAGEN
POLO RALPH LAUREN
Stenströms
EMPORIO ARMANI
eterna
gardeur
HUGO HUGO BOSS
CORNELIANI
LES DEUX copenhague
OSCAR JACOBSON
Bruun & Stengade
Benvenuto.
FINUCCI
bugatti
TINO COSMA
BARKER ENGLISH SHOEMAKERS SINCE 1880
LLOYD
Herra Lagerinn outlet
Troðfull verslun af merkjavöru!
Hreinsun!
70%
afsláttur af öllum vörum
Suðurlandsbraut 54 bláu húsin (við faxafen)
Opið virka daga frá kl. 11 til 18 laugardaga frá kl. 11 til 17 sunnudaga frá 13 til 17 Sími 568 9512

# Vitum ekki hvað útgerðin er raunverulega tilbúin að greiða

**SJÁVARÚTVEGSMÁL** Færeyska landsstjórnin verður af um 226 milljónum danskra króna eða sem nemur tæpum 4,9 milljörðum íslenskra króna á yfirstandandi ári vegna ákvörðunar um að hætta útboði á fiskveiðiheimildum.

Þetta kemur fram í nýlegu svari Jacobs Vestergaard, sjávarútvegsráðherra Færeyja, við fyrirspurn Høgna Hoydal, þingmanns Þjóðveldisflokksins. Oddný Harðardóttir, þingmaður Samfylkingarinnar, vakti athygli á svarinu á Facebook í gær.

„Á meðan stjórnmálamenn ákveða veiðigjald eða reiknireglur fyrir veiðigjald þá vitum við ekki hvað útgerðin er í raun tilbúin að greiða fyrir veiðiheimildirnar," segir Oddný.

Stjórnarskipti urðu í Færeyjum eftir kosningar síðastliðið haust og



Frá löndun í Reykjavíkurhöfn. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

ákvað ný landsstjórn að gera breytingar á fiskveiðistjórnunarkerfinu. Útboði á hluta aflaheimilda var hætt en fyrirkomulagið var tekið upp í tíð Høgna sem sjávarútvegsráðherra.

Oddný bendir á að í íslenska kerfinu sé nýliðun nánast ómöguleg nema í gegnum útboð sem útgerðarmenn standi sjálfir fyrir. „Það er nefnilega útboð á kvóta á Íslandi og það eru útgerðarmenn sem leigja frá sér á margföldu veiðigjaldi sem svo rennur í þeirra vasa."

Hún segir að hægt væri að fara útboðsleið fiskveiðiheimilda á Íslandi í smáum skrefum. Kerfið í dag sé ekki réttlátt og hygli fáum.

Fjárhæðin sem færeyska landsstjórnin verður af nemur um 1,2 prósentum af landsframleiðslu eyjanna árið 2018 og um 3,3 prósentum af fjárlögum síðasta árs. **– sar**



## Gul viðvörun á NV-landi í dag

**VEÐUR** Gular viðvaranir verða í gildi á norðvestanverðu landinu í dag vegna allhvassrar norðanáttar og rigningar. Á Vestfjörðum er gul viðvörun í gildi frá klukkan 13 til miðnættis. Fyrir Breiðafjörð og Strandir og Norðurland vestra gildir viðvörunin frá klukkan 16 til miðnættis.

Í athugasemd veðurfræðings hjá Veðurstofunni kemur fram að vegna mikillar úrkomu séu auknar líkur á flóðum og skriðuföllum á þessum svæðum. Þá er varað við því að aðstæður fyrir ökutæki sem taka á sig mikinn vind geti verið varasamar.

Íbúar á Vestfjörðum eru hvattir til að huga að niðurföllum, þar sem búist er við auknu afrennsli og vatnavöxtum í ám og lækjum. **– sar**

## Afli í júní nær helmingi meiri

**SJÁVARÚTVEGUR** Afli íslenskra fiskiskipa í síðastliðnum júnímánuði var 62 þúsund tonn en í sama mánuði í fyrra var aflinn tæp 32 þúsund tonn. Tæp 36 prósent aflans voru uppsjávarafli eða rúm 22 þúsund tonn, en í júní í fyrra veiddist enginn uppsjávarafli. Meginuppistaða uppsjávaraflans í ár var kolmunni, eða um 13,5 þúsund tonn og makríll, sjö þúsund tonn. Þetta kemur fram á vef Hagstofunnar.

Botnsjávarafli jókst um 23 prósent í júní sé miðað við sama mánuð í fyrra og var tæp 35 þúsund tonn. Mestur hluti botnsjávarafla var þorskur eða rúmt 21 þúsund tonn. **– bdj**

# MDE ákveður að fjalla um aðgengi fatlaðra að Duushúsi

**Mannréttindadómstóll Evrópu birti í gær ákvörðun um mál formanns Samtaka mænuskaddaðra, um hjólastólaaðgengi í opinberum byggingum í Reykjanesbæ. Bærinn var sýknaður af kröfum hans í héraði og Hæstarétti, með vísan til sjálfsstjórnar sveitarfélaga. Hann hefur lagt fram tugi kæra vegna aðgengis.**

**MANNRÉTTINDI** Mannréttindadómstóll Evrópu hefur ákveðið að taka til efnismeðferðar kæru Arnars Helga Lárussonar, formanns Samtaka endurhæfðra mænuskaddaðra (SEM) til dómstólsins. Ákvörðun þessa efnis var birt á vef dómstólsins í gær.

Arnar beindi kæru til MDE vegna brota á Mannréttindasáttmálanum sem hljótist af ófullnægjandi aðgengi fyrir fatlaða að opinberum byggingum í Reykjanesbæ. Í kærunni er vísað til þriggja ákvæða sáttmálans: 8. grein um friðhelgi einkalífs og fjölskyldu, 14. grein um bann við mismunun og 6. grein um réttláta málsmeðferð fyrir dómi.

Arnar Helgi og SEM höfðuðu málið gegn Reykjanesbæ árið 2015 og kröfðust þess að bænum yrði gert að breyta tveimur opinberum byggingum í bænum, Duushúsi og 88 húsi til að bæta aðgengi fatlaðra. Var þess meðal annars krafist að hjólastólalyftur yrðu settar upp, skábrautum fyrir hjólastóla komið fyrir og útbúin yrðu bílastæði sérmerkt fötluðum sem næst inngangi.

Sveitarfélagið var sýknað fyrst í héraði og svo í Hæstarétti með vísan til sjálfsstjórnar sveitarfélaga og forræðis þeirra á forgangsröðun fjármuna.

Málsástæður Arnars eru meðal annars að lélegt aðgengi fyrir fatlaða standi því í vegi að hann geti tekið þátt í tómstunda-, frístunda- og íþróttastarfi í húsnæði á vegum sveitarfélagsins nema að takmörkuðu leyti, hvort heldur er á eigin vegum eða til að fylgja börnum sínum. Hann geti ekki sótt opna viðburði í lista- og menningarmiðstöð sveitarfélagsins í Duushúsi, sem er í



Arnar Helgi getur ekki tekið þátt í félagsstarfi barna sinna vegna lélegs aðgengis hjólastóla. MYND/REYKJANESBÆR

> **Ég held ég hafi lagt fram yfir fimmtíu kærur vegna aðgengismála hjá sveitarfélaginu.**
>
> Arnar Helgi Lárusson



eigu sveitarfélagsins, né í 88 húsinu, sem er félags- og menningarmiðstöð fyrir ungmenni, sem sveitarfélagið leigi af eignarhaldsfélagi.

Hann hafi ítrekað bent bæjaryfirvöldum á að aðgengi fyrir fatlaða í byggingum sveitarfélagsins sé ábótavant og hvorki í samræmi við alþjóðlegar skuldbindingar Íslands, stjórnarskrá, né nánar tilgreind ákvæði laga og reglugerða.

„Ég held ég hafi lagt fram yfir fimmtíu kærur vegna aðgengismála hjá sveitarfélaginu, oft vegna algerra smámála, sem lítið mál væri að laga en myndi muna öllu fyrir fólk í hjólastól," segir Arnar Helgi. Til dæmis sé einfalt að laga þröskulda sem ómögulegt sé að koma hjólastól yfir. Hann lýsir vonbrigðum með það fálæti sem athugasemdum hans hefur verið sýnt, en er bjartsýnn um málið og meðferð þess hjá MDE. „Við Íslendingar erum ótrúlega langt á eftir þegar kemur að aðgengismálum," segir Arnar Helgi.

Í kærunni til MDE byggir hann á því að vegna ólögmætrar mismununar sem hann verði fyrir vegna fötlunar sinnar, njóti hann ekki friðhelgi einkalífs og fjölskyldu til jafns við aðra og við meðferð málsins hjá dómstólum hér innanlands hafi engin tilraun verið gerð til að tryggja samræmi milli stjórnarskrárvarinna réttinda hans og hagsmuna sveitarfélagsins.

Í ákvörðun dómstólsins í gær er kallað eftir viðhorfum málsaðila til þess hvort aðgengi að opinberum byggingum njóti verndar ákvæðis sáttmálans um friðhelgi einkalífs og fjölskyldu og mun efnismeðferð málsins væntanlega hverfast um það atriði. **adalheidur@frettabladid.is**



ISBAND | UMBOÐSAÐILI JEEP® OG RAM Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18
Jeep

# Mundu eftir töflunum

## Innihalda 77% vatn

Samkvæmt gamalli hjátrú eiga kartöflur að geta læknað bæði tannpínu og gigt. Við vitum ekki hvort það eigi við rök að styðjast, en taktu samt eina kvölds og morgna til öryggis.



KOLVIÐUR – KOLEFNISJAFNAÐ – FRÁ BÓNDA TIL ÞÍN – ICELAND CARBON FUND

islenskt.is

Sölufélag garðyrkjumanna – Íslenskt grænmeti – Þú veist hvaðan það kemur



Tedros Adhanom Ghebreyesus.

# Bólusetningum barna fækkar vegna COVID

**COVID-19** Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) og UNICEF vara við að alvarlegt sé að börn komist ekki í bólusetningu gegn hættulegum sjúkdómum. Almennum bólusetningum hefur víða fækkað mjög vegna COVID-19.

Samkvæmt sérfræðingum fækkaði mjög bólusetningum barna gegn barnaveiki, kíghósta og stífkrampa á fyrstu fjórum mánuðum ársins.

Þá segir Tedros Adhanom Ghebreyesus, forstöðumaður WHO, að dauðsföll og þjáningar vegna skorts á þessum bólusetningum gætu orðið mun meiri en vegna kórónaveirunnar sjálfrar.

„Það er hægt að afhenda bóluefni á öruggan hátt, jafnvel í yfirstandandi heimsfaraldri. Við biðjum öll lönd um að tryggja að þessi lífsnauðsynlega þjónusta haldi áfram," sagði Ghebreyesus. **– atv**

## Glíma við fjárhagserfiðleika



Fjölbragðaglímukappar bíða í röð til að sækja um neyðarlán í Mexíkóborg. Stjórnvöld í Mexíkó veita slík lán til fyrirtækja og einstaklinga sem eiga í fjárhagserfiðleikum í kjölfar lokanatilskipana vegna COVID-19 faraldursins. Fjölbragðaglíma í Mexíkó og víðar hefur átt undir högg að sækja í faraldrinum enda krefst iðkun íþróttarinnar talsverðrar líkamlegrar snertingar. Atvinnumenn í greininni hafa því verið tekjulitlir. MYND/GETTY




# Niðurstaða dómsins er Páli afar þungbær

**Páli Guðmundssyni listamanni á Húsafelli hefur verið gert að fjarlægja hús á landareign sinni innan tveggja mánaða. Húsinu var ætlað að hýsa legsteinasafn. Talsmaður hans segir alla sem komið hafa að verkinu afar vonsvikna.**

**DÓMSMÁL** Listamaðurinn Páll Guðmundsson á Húsafelli þarf að fjarlægja hús sem hýsa átti legsteinasafn á landareign hans innan tveggja mánaða. Þetta er niðurstaða Héraðsdóms Vesturlands í máli sem höfðað var gegn Páli af nágranna hans, Sæmundi Ásgeirssyni.

Sæmundur krafðist þess að Páll fjarlægði bæði húsið sem hýsa átti legsteinasafnið og annað hús á svæðinu sem gengur undir nafninu Pakkhúsið, það hús fær hins vegar að standa. Árið 2015 fékk Páll leyfi frá Borgarbyggð til að flytja Pakkhúsið á lóð sína, ásamt leyfi fyrir húsinu undir legsteinasafnið. Árið 2018 var byggingarleyfi hússins fellt úr gildi og taldi Sæmundur að safngestir myndu leggja undir sig bílastæði á svæðinu, en aðkoma að landareignum Páls og Sæmundar er sú sama.

Páll vildi ekki tjá sig um málið þegar Fréttablaðið náði af honum tali og benti blaðamanni á talsmann sinn, Helga Eiríksson. „Ég þarf bara að sinna minni list í friði, það er það eina sem ég bið um. Lífið er stutt en listin er löng," sagði Páll.

Helgi Eiríksson, vinur Páls og nágranni, segir að báðir séu þeir vonsviknir yfir niðurstöðunni. „Þetta er sérstaklega þungt fyrir Pál," segir Helgi.

„Það er verið að ráðast að einum aðallistamanni þjóðarinnar vegna formsatriða. Þetta er maður sem hefur hlotið fálkaorðuna fyrir vinnu sína," segir Helgi og segir legsteinasafnið hluta af stærra verkefni sem bæði sé mikilvægt vegna listar Páls og vegna þess að um merkilegar fornminjar sé að ræða.



Húsið sem rífa á er yst til hægri. Pakkhúsið er þar fyrir aftan. MYND/AÐSEND

> **Ég þarf bara að sinna minni list í friði. Lífið er stutt en listin er löng.**
>
> Páll Guðmundsson, listamaður á Húsafelli

„Hugmyndin var að búa til heildarsafn um steina Húsafells. Þessir legsteinar sem um ræðir eru steinar sem forfeður Páls hjuggu og skrifuðu á, svo er hér safn með steinhörpum Páls og list ásamt sögu Húsafells og þeim einstöku bergtegundum sem hér eru," segir Helgi.

Þá segir hann niðurstöðu dómsins hafa komið öllum þeim sem unnið hafi að uppbyggingu hússins á óvart. „Hann hélt að menningin væri ofar öðru þrasi."

Í dóminum má þó sjá að árið 2016 hafi Páli verið gerð grein fyrir að Sæmundur hygðist hefja mál gegn honum, yrði ráðist í byggingu hússins. Þar segir að það sé alfarið á ábyrgð Páls og að þess verði krafist að byggingin verði fjarlægð.

Helgi segist ekki vongóður um að önnur niðurstaða fáist því tíminn sé naumur. „Það er búið að reyna að semja um þetta en kröfurnar hafa ekki verið raunhæfar. Nú stefnir allt í að við þurfum að rífa húsið með tilheyrandi kostnaði," segir hann. Um tug milljóna kostnað sé að ræða.

„Það hefur verið lagður mikill kostnaður í uppbyggingu hússins og svo verða settar dagsektir sem nema 40 þúsundum á dag ef þetta verður ekki rifið, svo það er mikill kostnaður sem leggst á Pál og hann er ekki tekjuhár maður."

**birnadrofn@frettabladid.is**




# Fyrsti rafdrifni jepplingurinn. Drægi 449 km*.

Nýr 100% rafdrifinn Hyundai KONA er fyrsti rafdrifni jepplingurinn á markaðnum. *Hann hefur eitt mesta drægi bíla í þessum stærðarflokki eða 449 km samkvæmt nýjum WLTP mælingum. Meðal búnaðar í nýjum Hyundai KONA er skynvæddur hraðastillir, sjálfvirk neyðarhemlun, sjónlínuskjár sem varpar upplýsingum um hraða og leiðsögn í framrúðu, Krell hljóðkerfi og margt fleira. Hyundai KONA er fáanlegur með 39kW rafhlöðu eða 64 kW rafhlöðu.

**Hyundai KONA 2WD með 289 km drægi 5.290.000 kr.**
**Hyundai KONA 2WD með 449 km drægi 5.990.000 kr.**

HYUNDAI

**Hyundai | Kauptúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is**

5 ÁRA ÁBYRGÐ ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

8 ÁRA RAFHLÖÐU ÁBYRGÐARTRYGGING

Hyundai býður viðskiptavinum sínum upp á eina víðtækustu ábyrgð sem völ er á. Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur. Að auki fylgir öllum Hyundai rafbílum 8 ára eða 200.000 km ábyrgð á aðal rafhlöðu bílsins.

*Drægi miðast við uppgefnar tölur framleiðanda samkvæmt nýjum WLTP staðli um drægi í raunverulegum aðstæðum.

ENNEMM / SÍA / NM00113

MARKAÐURINN

# Furða sig á hægagangi kjaraviðræðna

**Nefndarmenn efnahags- og viðskiptanefndar Alþingis segja að hagsmunir starfsmanna og Icelandair séu samofnir í yfirstandandi kjaradeilu. Fulltrúar meiri- og minnihluta sammála um að yfirtaka ríkisins á rekstrinum í núverandi mynd sé slæm hugmynd.**

Þórður Gunnarsson
thg@frettabladid.is






Í lok mars samdi ríkið við Icelandair um að halda uppi lágmarkssamgöngum til þriggja erlendra borga.

Bæði fulltrúar minnihluta og meirihluta í efnahags- og viðskiptanefnd Alþingis, furða sig á hversu illa gengur að ná samningum milli Icelandair og Flugfreyjufélags Íslands, enda séu hagsmunir starfsmanna og fyrirtækisins sjálfs samofnir í samningaviðræðunum. Willum Þór Þórsson, nefndarmaður og þingmaður Framsóknarflokksins, segir að það komi mjög á óvart að kjaradeila Icelandair við flugfreyjur hafi reynst svo langdregin.

„Þetta kemur á óvart. Auðvitað er skiljanlegt að fólk vilji bæta sín kjör, en ég hélt að þessar samningaviðræður myndu ganga miklu greiðar fyrir sig en raun ber vitni. Að félagið eigi sér framtíð eru hinir sameiginlegu hagsmunir deiluaðila í þessu máli," segir Willum í samtali við Markaðinn.

Óli Björn Kárason, formaður efnahags- og viðskiptanefndar og þingmaður Sjálfstæðisflokksins, tekur í sama streng: „Ég skil ekki hvers vegna það hefur verið svona erfitt að ná niðurstöðu í kjaradeilu þar sem fyrirtækið er að berjast fyrir lífi sínu á sama tíma."

Oddný Harðardóttir, þingflokksformaður Samfylkingarinnar, segist vonast til að deiluaðilar nái sáttum sem fyrst, en vildi að öðru leyti ekki tjá sig um kjaraviðræðurnar.

Fram hefur komið að WOW Air var með samninga við sínar flugfreyjur, sem voru um 30 prósentum hagstæðari en samningar Icelandair. Forsvarsmenn hins nýstofnaða Play hafa svo lýst því yfir að samningar við flugfreyjur og flugþjóna séu um 27 prósentum lægri en samningar Flugfreyjufélags Íslands við Icelandair.

Ásdís Kristjánsdóttir, aðstoðarframkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins, birti grein á vefsíðu samtakanna í vikunni þar sem sagði að flugfélög í Evrópu hefðu mörg hver breytt kjarasamningum til að bregðast við tekjufalli síðustu mánaða. Voru þar nefnd flugfélögin SAS, Finnair og British Airways. „Það hlýtur að gefa augaleið að Icelandair getur ekki staðið undir því að borga mun hærri laun en samkeppnisaðilar fyrir sömu störf," skrifaði Ásdís.

**Mér fyndist ómögulegt ef ríkið færi að setja fé inn í einhverja skuldahít.**



Oddný Harðardóttir, þingflokksformaður Samfylkingarinnar

**Að félagið eigi sér framtíð eru hinir sameiginlegu hagsmunir deiluaðila í þessu máli.**



Willum Þór Þórsson, þingmaður Framsóknarflokksins

**Beinn eignarhlutur ríkisins á hlutafé Icelandair væri versta hugsanlega niðurstaða.**



Óli Björn Kárason, formaður efnahags- og viðskiptanefndar Alþingis

### Andvíg eignarhaldi ríkisins

Óhyggilegt væri ef hið opinbera tæki að sér leiðandi hlutverk við endurreisn Icelandair, að mati nefndarfólks sem Markaðurinn ræddi við. Beinn eignarhlutur ríkisins á hlutabréfum í Icelandair væri „versta hugsanlega niðurstaða," að mati Óla Björns. Fulltrúar minnihlutans í nefndinni segja að allt annað yrði að reyna, áður en ríkissjóður tæki við eignarhaldi á félaginu, sem væri síður en svo ákjósanlegt.

„Það verður hvorki gott fyrir ferðaþjónustuna né skattgreiðendur ef ríkið eignast Icelandair," segir Óli Björn. Hann nefnir einnig að það kunni að vera skynsamlegt að ríkið veiti einhvers konar ábyrgðir eða víkjandi lán, en ekki sé tímabært að leggja slíka valkosti á borðið núna. Hlutafjárútboð félagsins muni fara fram í næsta mánuði. Fyrir það þurfi að leysa úr útistandandi málum.

Oddný tekur í svipaðan streng og segir að sér hugnist það illa að ríkið taki yfir eignarhald á félaginu í núverandi mynd. „Mér fyndist ómögulegt ef ríkið færi að setja fé inn í einhverja skuldahít," segir hún, en bætir þó við að það sé mikils virði að til sé flugfélag í eigu Íslendinga með höfuðstöðvar hér á landi.

„Ég hef talað fyrir því að hið opinbera kæmi þá frekar að rekstri nýs flugfélags. Ríkið gæti þá leigt vélar og starfsfólk af Icelandair og haldið uppi lágmarksflugsamgöngum á meðan Icelandair finnur út úr sínum málum," segir Oddný: „Það væri í það minnsta einnar messu virði að ræða slíkan valkost."

Undir lok mars gerði Icelandair samning við ríkið um að halda úti vikulegu flugi til Boston, London og Stokkhólms. Sá samningur var svo framlengdur nokkrum sinnum, með ákveðnum breytingum. Oddný segir að skynsamlegt gæti verið að festa slíkt samstarf um lágmarkssamgöngur í sessi með lögum, ef ekki tekst að endurfjármagna félagið.

Willum nefnir að hingað til hafi ríkisstjórnin tekið skynsamlega á málum tengdum Icelandair, með því að halda sig til hlés þar til öll óleyst mál félagsins hafi verið leidd til lykta með einum eða öðrum hætti: „En það er ekki raunhæft að ríkið standi í rekstri á flugfélagi," segir Willum.

**MAT Á**
UMHVERFISÁHRIFUM

**Ákvörðun skipulagsnefndar Keflavíkurflugvallar**

**Í samræmi við 6. gr. laga nr. 106/2000 hefur skipulagsnefnd Keflavíkurflugvallar farið yfir tilkynningu framkvæmdaraðila EBK ehf. vegna olíutanks í eldsneytisbirgðastöð að Fálkavelli 8 á Keflavíkurflugvelli.** Niðurstaða skipulagsnefndar Keflavíkurflugvallar er að nýr olíutankur í eldsneytisbirgðastöð EBK að Fálkavelli 8, Keflavíkurflugvelli sé ekki líklegur til að hafa í för með sér umtalsverð umhverfisáhrif, sbr. viðmið í 2. viðauka laga nr. 106/2000. Því skal framkvæmdin ekki háð mati á umhverfisáhrifum.

**Samkvæmt 14. gr. laga nr. 106/2000** má kæra ákvörðunina til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála.
**Kærufrestur er til 15. ágúst 2020.**

## Batnandi afkoma gámafélags

Rekstrarhagnaður Íslenska gámafélagsins fyrir afskriftir, skatta og fjármagnsliði, jókst um ríflega 93 milljónir króna á síðasta ári og nam tæplega 389 milljónum króna. Um er að ræða aukningu upp á 31,5 prósent. Tekjur félagsins jukust um 6 prósent á síðasta ári og námu rúmlega fimm milljörðum króna. Þetta kemur fram í nýbirtum ársreikningi félagsins.

„Árið gekk allt saman samkvæmt áætlun og ekkert sem kom á óvart," segir Jón Þórir Frantzson, forstjóri félagsins í samtali við Markaðinn. Jón nefnir að endurnýjun tækjaflota félagsins á liðnum árum hafi skilað lægri kostnaði. Hlutfall rekstrarhagnaðar af tekjum var 7,7 prósent á síðasta ári, en stefnt er að því að það hlutfall verði 16 prósent á yfirstandandi ári.

**31%**

**er aukning rekstrarhagnaðar fyrir afskriftir, fjármagnsliði og skatta milli ára hjá Íslenska gámafélaginu.**

### Hlutabætur í apríl og maí

Engar arðgreiðslur eru ráðgerðar fyrir síðasta rekstrarár, vegna tekjusamdráttar sem tengist COVID-farsóttinni. „Til skemmri tíma var brugðist við með því að setja 85 starfsmenn á hlutabótaleiðina og fækka um sex stöðugildi. Hlutabótaleiðin var einungis notuð í apríl og maí, en í kjölfarið verður farið í endurskipulagningu á einstökum deildum til að lækka kostnað og mjög fáir ráðnir í sumarafleysingar," segir í skýrslu stjórnar og framkvæmdastjóra.

Þrátt fyrir stórbættan rekstrarhagnað, varð 90 milljóna viðsnúningur í fjármagnsgjöldum dótturfélagsins Vélamiðstöðvarinnar til þess að endanlegur hagnaður ársins hækkaði um 4,6%.

Jón Þórir segir að breyting á verðskrá Vélamiðstöðvarinnar gagnvart móðurfélaginu hafi orsakað þessa ákveðnu sveiflu: „Við leiðréttum verðskrá fyrirtækisins gagnvart gámafélaginu, þar sem við vildum að eðlileg ávöxtun væri á eignum Vélamiðstöðvarinnar."

### Seldu helming til Hvals

Stofnendur Íslenska gámafélagsins, þeir Jón Þórir og Ólafur Thordersen, keyptu til baka allan rekstur fyrirtækisins á síðari hluta árs 2018, en seljandi var fagfjárfestasjóðurinn Auður I. Kaupverð var trúnaðarmál.

Þeir Jón Þórir og Ólafur seldu svo helming í Íslenska gámafélaginu til fjárfestingafélagsins Hvals fyrir skemmstu, en greint var frá viðskiptunum í Markaðnum þann 29. júní síðastliðinn. Jón Þórir segir að kaup Hvals séu nú að fullu gengin í gegn. Heildareignir Íslenska gámafélagsins námu tæplega 4,8 milljörðum króna við árslok og eigið fé 1,74 milljörðum. – thg

Bætum við vörum daglega

# ÚTSALAN ER HAFIN

Sjáðu allt úrvalið á www.byggtogbuid.is

## YFIR 4000 VÖRUR Á MÖGNUÐU TILBOÐI!

# ALLT AÐ 75% afsl.

**KAFFIVÉLAR, ELDHÚSÁHÖLD, POTTAR OG PÖNNUR, VÖFFLUJÁRN, BLANDARAR, DISKAR OG GLÖS, HEILSUGRILL, BORÐBÚNAÐUR, SAFAPRESSUR, BÖKUNARVÖRUR, RYKSUGUR, SUMAR- OG GRILLVÖRUR, BRAUÐRISTAR, HRAÐSUÐUKÖNNUR, ELDFÖST MÓT, HITAKÖNNUR OG BRÚSAR, BAÐVOGIR OG MARGT FLEIRA!**

## KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!

Sjáðu allt úrvalið á www.byggtogbuid.is

# byggtogbúið

KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS

Líkaðu við okkur á Facebook: www.facebook.com/byggtogbuid



Hekla séð úr vestri. Gönguleiðin úr Skjólkvíum liggur eftir hrygg fjallsins til vinstri. MYND/ÓMB

# Hvíta kápan

**Tómas Guðbjartsson** hjartaskurðlæknir og náttúruunnandi og **Ólafur Már Björnsson** augnlæknir og ljósmyndari

Eitt virkasta og sennilega frægasta eldfjall á Íslandi er Hekla í Rangárvallasýslu. Það sést víða að, enda 1491 m hátt og efsti hlutinn snævi þakinn árið um kring. Þetta er 5 km langur eldhryggur, sem orðið hefur til við endurtekin gos á gossprungu sem liggur úr suðvestri í norðaustur. Úr fjarlægð minnir Hekla á bát á hvolfi með ljósan kjöl. Áður fyrr var orðið hekla þó notað fyrir kápu með hettu, sem á vel við snæhvítar brekkurnar, eða kamb til að kemba hör eða lín. Hekla er með virkustu eldfjöllum landsins og eru gos á sögulegum tíma yfir 20 talsins, það síðasta í febrúar 2000. Stærst var gosið 1104 en þykkt gjóskufallið lagði meðal annars byggð í Þjórsárdal í eyði. Fleiri Heklugos hafa valdið miklum búsifjum þar sem gjóskufall hefur breytt grónum svæðum í vikurauðnir. Flúoreitrun í sauðfé, svokallaður gaddur, hefur einnig fylgt Heklugosum og skýrist af óvenjuháu flúorinnihaldi kvikunnar. Sjúkdómurinn veldur meðal annars sliti á jöxlum jórturdýra sem gerir þeim erfitt að bíta og tyggja og getur dregið þau til dauða.

Hekla varð snemma alræmd víða um heim og á miðöldum var talið að í eldgígunum leyndist inngangur að sjálfu helvíti. Þegar náttúrufræðingarnir Bjarni Pálsson og Eggert Ólafsson gengu fyrstir á fjallið 1750 sáu þeir þó Kölska hvergi og þrátt fyrir hrakspár náðu þeir lifandi niður. Nokkrar gönguleiðir eru á Heklu en sú sem oftast er farin liggur frá Skjólkvíum norður af fjallinu. Er þá ekið eftir svokallaðri Dómadalsleið í áttina að Landmannalaugum en áður en komið er norður fyrir Heklu er sveigt í suður og fylgt jeppaslóða að Skjólkvíum. Hryggur fjallsins er þræddur að hátindinum og tekur gangan fram og til baka 5-8 klst. Þetta er einnig frábær fjallaskíðaleið en á vorin geta slóðar að fjallinu verið ófærir vegna snjóa. Fáfarnari og lengri leið liggur frá bænum Næfurholti en þá þarf að fara þar yfir úfin hraun suður af fjallinu. Loks er afar torfær jeppaleið að norðvesturhlíðum Heklu en þar eru bröttustu fjallaskíðabrekkurnar. Það lætur engan ósnortinn að standa á tindi Heklu en þar sést rjúka úr gígunum og minnir á hitann sem leynist í iðrum fjallsins. Útsýnið er frábært, meðal annars yfir Suðurlandsundirlendið en einnig sjást margir af stærstu jöklum landsins, Jarlhettur, Krakatindur og Kerlingarfjöll.



Fókus á hjarta landsins



Skjólkvíar snemma vors, en þaðan liggur helsta göngu- og fjallaskíðaleiðin á Heklu. MYND/TG



Skýjastemning á tindi Heklu en þar bræðir jarðhiti göt í snjóþekjuna og rýkur bókstaflega úr fjallinu. MYND/TG

# EXTRA ÓDÝRT

## COSTCO VARA Á COSTCO VERÐI

**KIRKLAND**
TRIPLE SATIN
WC PAPER - 4PK X 10
**2579**
**KR/PK**







EXTRA 24

*Kemur með Costco til þín...*

**EXTRA:** Mýrarvegi, 600 Akureyri • Hafnargata 51-55, 230 Reykjanesbæ

**Opnar á Barónsstíg í ágúst**

# Á móti strætó



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Allir sem einhvern tíma hafa stigið upp í strætisvagn hljóta að gera sér grein fyrir mikilvægi almenningssamgangna og nauðsyn þess að þær séu sem þægilegastar. Hér áður fyrr mátti sannarlega kvarta og kveina yfir vondum almenningssamgöngum, en í dag eru þær að flestu leyti til sóma.

Tilfinningin sem fylgir því að sitja í strætó er yfirleitt alltaf notaleg og tímann má nota til að hugsa og íhuga. Þannig skila strætóferðir einstaklingnum ekki einungis á áfangastað, heldur eru ýmsar ágætar ákvarðanir teknar í leiðinni.

Í ýmsum kreðsum, þar sem snobbviðhorf svífa yfir vötnum, þykir óhugsandi að láta sjá sig í strætó. Tilhugsunin um að strætóferðin myndi fréttast þykir engan veginn aðlaðandi. Ef snobbarinn neyðist til að fara í strætó er það fyrsta sem hann gerir, ef hann er svo óheppinn að þekkja einhvern farþegann, að afsaka sig í bak og fyrir. Hann kemur því vel til skila að þessi strætóferð hans sé verulega leiðinlegt óhapp, sem vonandi þurfi aldrei að endurtaka.

Fólk sem hugsar á þennan veg vill hreiðra um sig í einkabílnum. Þar þarf að vísu stöðugt að hafa auga með umferðinni og reyna að koma auga á bílastæði. Lítill tími er til að hugsa um neitt annað, ólíkt því sem gerist í strætó þar sem fjarska auðvelt er að koma huganum á flug.

Meirihluti borgarstjórnar stendur vörð um almenningssamgöngur og vill efla þær allrækilega. Mikil áhersla er því á uppbyggingu Borgarlínu. Borgarstjóri, Dagur B. Eggertsson, hefur sagt að hann vilji flýta þeirri uppbyggingu. Fyrir þau orð hefur hann fengið skammir. Við því mátti búast. Gagnrýnin virðist aðallega koma úr einni átt, frá miðaldra og eldri karlmönnum sem ekki verður séð að hafi nokkru sinni stigið upp í strætisvagn. Þeir kalla Borgarlínu gagnslausa framkvæmd og segja hana vera peningahít. Þar sem þeir miða allt út frá sjálfum sér og ferðast ekki með strætisvögnum, fullyrða þeir síðan að fólk vilji alls ekki ferðast á þennan hátt. Verið sé að þvinga Borgarlínunni upp á fólk.

Spyrja má: Hvernig í ósköpunum er hægt að vera á móti uppbyggingu almenningssamgangna? Mörgum reynist það reyndar furðu auðvelt. Ekki kemur á óvart þegar Miðflokksmenn upphefja raust sína til að fordæma Borgarlínuna. Það virðist beinlínis vera í genum þeirra margra að setja sig sjálfkrafa upp á móti öllum framfaramálum. Innan Sjálfstæðisflokksins er síðan öflugur hópur sem sér enga ástæðu til að láta meirihluta borgarstjórnar nokkru sinni njóta sannmælis. Þegar kröftug ást á einkabílnum blandast síðan við óbeitina á Degi B. Eggertssyni, þá er engin von til að skynsemin sigri.

Uppbygging Borgarlínu er mikið framfaramál. Nöldurraddirnar munu þó vitanlega ekki þagna. Þar eru á ferð „the usual suspects“. Þetta er hópur einstaklinga sem líður best þegar þeir heyra sjálfa sig hrópa sem hæst. Þeir hafa engan áhuga á almenningssamgöngum, að öðru leyti en því að þeir eru á móti þeim. Sem er vissulega afstaða út af fyrir sig.

**Gagnrýnin virðist aðallega koma úr einni átt, frá miðaldra og eldri karlmönnum sem ekki verður séð að hafi nokkru sinni stigið upp í strætisvagn.**




## Halldór




## Frá degi til dags

**Þjáðir landar**

**Nýjasti metsölulisti bókaverslana Eymundsson er kominn út. Þar kemur fram að í fyrsta sæti er Vegahandbókin 2020, eftir Steindór Steindórsson frá Hlöðum og fleiri. Steindór lést reyndar árið 1997, bókin byggir trúlega að einhverju leyti á fyrri útgáfum bókarinnar. Fróðleg og gagnleg bók á ferðalögum innanlands. Í öðru sæti er Þerapistinn, eftir Helene Flood og í því þriðja er Mitt ófullkomna líf, eftir Sophie Kinsella. Þessi listi segir meira en mörg orð um ástand þjóðarinnar sem ekki getur ferðast til útlanda. Fer með Vegahandbókina um landið og leitar svo ásjár í þerapíu og barmar sér yfir ófullkomleika lífsins.**

**Alveg bit**

**Fréttamiðlar heimsins sögðu frá því nýlega að emúi hefði bitið hinn 65 ára gamla forseta Brasilíu, Jair Bolsonaro. Þetta gerðist þegar hann var að gefa fuglinum að eta við forsetahöllina, þar sem hann hefur haldið sig í sóttkví eftir að hafa greinst með veiruna.**

**Tvennt við þetta vekur athygli. Annars vegar að Bolsonaro er umhyggusamari við fugla en Brasilíumenn, samlanda sína, þeir fá ekki matargjafir frá forsetanum. Hins vegar fágæt smekkvísi emúans sem veitti Bolsonaro ærlega ráðningu.**

# Plástur á fyrirtækin



Þorbjörg Sigríður Gunnlaugsdóttir
þingmaður Viðreisnar

Þegar Kári sleit samstarfi við Katrínu í þriðja sinn, fylgdist þjóðin aftur undrandi með af hliðarlínunni. Samstarfið hefur haft þýðingu fyrir þjóðina alla, en engu að síður virðist utanumhald stjórnarinnar í engu samræmi við hagsmunina að baki. Það varð sömuleiðis alltaf ljósara að án aðkomu Kára við skimun yrði ríki Katrínar lokað.

Eitt af því sem við upplifðum í vetur er hvers íslenska þjóðin er megnug. Þrátt fyrir fámennið vorum við sterk saman og þakklát þremenningunum og öðru fagfólki, innan kerfisins og utan, sem kom okkur í gegnum erfiðan veturinn. Samstarf heilbrigðisyfirvalda og Íslenskrar erfðagreiningar er prýðisdæmi um hvernig kerfi og einkaaðilar geta unnið saman.

Lykillinn að árangri þremenninganna hefur verið að þau hafa miðlað sinni sýn á verkefnið og svarað spurningum. Þjóðin hefur á hverjum tíma fengið að vita hvers sé að vænta. Þau hafa sýnt forystu og ábyrgð og þannig fengið þjóðina með sér í erfitt verkefni.

Það hafa raunar fyrst og fremst komið upp vandamál þar sem reynt hefur á ríkisstjórnina og eftir því sem á líður verður hægagangurinn áberandi um hvernig skuli bregðast við þungri stöðu. Samanburðurinn á verkstjórn þremenninganna og verkstjórn ríkisstjórnarinnar er óþægilegur fyrir stjórnina. Efnahagsstaðan og heilbrigðisváin verða í þessum aðstæðum hins vegar ekki alveg slitin í sundur. Það verður okkur dýrkeypt efnahagslega verði mikið bakslag í baráttunni við veiruna. Lausnirnar hvað efnahaginn varðar mótast af eðli kreppunnar, svigrúmi ríkissjóðs og hvaða sýn stjórnin hefur á hvernig sé best að verja fyrirtæki og fólk fyrir afleiðingum kreppunnar. Svigrúmið er til staðar, en það virðist vanta upp á skýra sýn og að farið sé markvisst í fjárfestingar sem skapa störf. Þegar haustið nálgast vantar enn upp á að fólk fái skýrari svör um hvers sé að vænta af hálfu stjórnvalda. Stefnuleysi stjórnarinnar leiðir til þess að við erum enn ekki komin lengra en að leggja plástur yfir fyrirtækin sem blæðir út.

**Þegar haustið nálgast vantar enn upp á að fólk fái skýrari svör um hvers sé að vænta af hálfu stjórnvalda.**

FRÉTTABLAÐIÐ

**ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR**: Helgi Magnússon **FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI:** Jóhanna Helga Viðarsdóttir **RITSTJÓRI:** Jón Þórisson *jon@frettabladid.is*, **FRÉTTASTJÓRAR:** Aðalheiður Ámundadóttir *adalheidur@frettabladid.is* Ari Brynjólfsson *arib@frettabladid.is*, Garðar Örn Úlfarsson *gar@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.IS:** Kristjón Kormákur Guðjónsson *kristjon@frettabladid.is*.
Fréttablaðið kemur út í 80.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Björk Eiðsdóttir *bjork@frettabladid.is* **MENNING:** Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

AF KÖGUNARHÓLI

# Stefnubreyting



Þorsteinn Pálsson

Íslendingar geta ekki bundið gengi gjaldmiðilsins síns niður með trúverðugum hætti, nema því aðeins að afsala sér sjálfstæði í peningamálum með því að ganga í myntbandalag eða taka upp myntráð – eða binda gjaldmiðilinn niður með höftum.“

Þetta segja hagfræðingarnir Ásgeir Jónsson og Hersir Sigurgeirsson í bók sinni Áhættudreifing eða einangrun? Hún kom út 2014.

**Andstæð sjónarmið**

Þeir sem tala fyrir því að binda krónuna við aðra mynt eða ganga í myntbandalag, reisa tillögur sínar á kenningum af þessu tagi. Í því felst að ekki verði hjá því komist að velja og hafna þegar markmið eru ósamrýmanleg.

Að því gefnu er það svo pólitískt mat að frelsi í viðskiptum sé mikilvægara fyrir efnahagslegt sjálfstæði þjóðarinnar en sjálfstæð stjórn peningamála.

Pólitík þeirra sem tala fyrir sjálfstæðri krónu er flóknari. Meginlína þeirra er sú að Íslendingar þurfi ekki að velja og hafna í þessum efnum eins og aðrar þjóðir.

Röksemd þeirra er að nauðsynlegt sé að hafa gjaldmiðil, sem geti hækkað og lækkað eftir sveiflum í efnahagsstjórn og breytingum á ytri aðstæðum þjóðarbúsins. Um leið telja þeir að þennan sveigjanleika þurfi ekki að nota, ef rétt fólk er við stjórnvölinn.

Talsmenn beggja sjónarmiða eru þannig í orði kveðnu sammála markmiðunum um stöðugleika og frjáls viðskipti. En reynslan sýnir þó að þau hafa jafnan verið víkjandi, en sveiflur eða höft ráðandi.

**Flæðir undan kenningunni um sveigjanleika myntar**

Samkeppnisstaða ferðaþjónustunnar var orðin mjög þröng áður en kórónaveirufaraldurinn leiddi til algjörrar stöðvunar. Samkvæmt kenningunni um mikilvægi þess að hafa gjaldmiðil, sem breytist með breyttum aðstæðum hefði krónan átt að falla svo um munar.

Það hefur hins vegar ekki gerst. Krónan hefur að sönnu veikst. Það er þó mjög lítið í íslenskum samanburði. Breytingin er líka óveruleg, miðað við það mikla fall í gjaldeyristekjum, sem orðið hefur.

Greinilegt er að stjórnvöld stefna að því að halda verðgildi krónunnar sem stöðugustu þrátt fyrir þetta feiknarlega áfall. Það er stefnubreyting. Hún er vissulega fagnaðarefni. Um leið eru stjórnvöld að viðurkenna að flætt hefur undan kenningu þeirra um nauðsyn sveigjanlegs gjaldmiðils þegar svo stendur á.

**Kenningin um að ekki þurfi að velja og hafna er líka fallin**

Pólitísku tíðindin eru meiri. Kenningin um að Ísland eitt allra landa í heiminum þurfi ekki að velja á milli stærri gjaldmiðils og hafta til að tryggja stöðugleika, er líka fallin.

Við eigum orðið öflugan gjaldeyrisvarasjóð. Hann varð til á undra skömmum tíma þegar saman fór að sprenging varð í gjaldeyristekjum af ferðamönnum og erlendir kröfuhafar gáfu ríkinu stóran hluta af eignum sínum hér.

Þessi mikli gjaldeyrisvarasjóður dugði ekki. Til þess að koma í veg fyrir gengishrun var allur innlendur sparnaður launamanna í lífeyrissjóðum hnepptur í höft.

Ísland er eina Evrópulandið, sem gripið hefur til slíkra ráða. Og í fyrsta sinn ná höft bara til launafólks, en ekki kapítalista.

Allar haftareglur hafa í byrjun verið settar sem skammtímaráðstöfun. Þær hafa svo orðið misjafnlega varanlegar. Engin gögn hafa verið birt, sem benda til að nýju höftin séu annarrar náttúru.

**Þjóðhagsvarúð snúið á hvolf**

Í bók sinni Áhættudreifing eða einangrun? komast höfundar að þeirri niðurstöðu að lífeyrissjóðirnir þurfi að lágmarki að hafa fjörutíu til fimmtíu hundraðshluta eigna sinna erlendis. Þetta viðmið er enn fjarri.

Annars staðar þar sem lífeyrissjóðir eða þjóðarsjóðir eru, eins og hér, til muna stærri en hagkerfið, er erlend áhættudreifing miklu meiri.

Hagfræðingarnir færa sannfærandi rök fyrir því að það sé þjóðhagsvarúðarráðstöfun að tryggja þessa lágmarks áhættudreifingu, jafnvel þótt óhjákvæmilegt sé að setja höft á aðra. Allra síðast eigi að setja höft á lífeyrissjóði.

Stjórnvöld hafa nú snúið þessu rökstudda ráði hagfræðinganna á hvolf. Þjóðhagsvarúðin felst í því að setja höft á félagsmenn lífeyrissjóða en ekki aðra.


Ný þvottavél og nýr þurrkari frá Siemens

- auðvelda þér lífið í hinum ströngu önnum hversdagsins.




SIEMENS

**Þvottavél, iQ500**
WM 14T7P9DN

Ný 9 kg þvottavél með íslensku stjórnborði. 1400 sn./mín.
Kolalaus, hljóðlátur og sparneytinn mótor með 10 ára ábyrgð.
Eitt kerfið heitir sensoFresh og virkar eins og þurrhreinsun.
Notar hvorki vatn né sápu. Fjarlægir lykt úr viðkvæmum fatnaði.
15 mín. hraðþvottakerfi.
Við hönnun vélarinnar hefur verið leitast við að gera hana mjög stöðuga og hljóðláta („antiVibration Design”).

Kynningarverð:
**129.900 kr.**
Fullt verð: 169.900 kr.




SIEMENS

**Þurrkari, iQ500**
WT 45W4P9DN

Nýr 9 kg þurrkari með íslensku stjórnborði.
Sjálfhreinsandi rakaþéttir. Rafeindastýrð rakaskynjun.
Sérkerfi: Blandaður þvottur, ull, útifatnaður, handklæði, tímastillt kerfi, hraðkerfi 40 mín., undirfatnaður og skyrtur.

Kynningarverð:
**119.900 kr.**
Fullt verð: 159.900 kr.

Við leggjum áherslu á hágæða vörur og fyrsta flokks þjónustu á góðu verði.

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Gildir til og með 31. júlí 2020 eða á meðan birgðir endast.

SMITH & NORLAND
Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is



Jón Axel mun færa sig um set frá Bandaríkjunum til Evrópu í vetur.

## Jón Axel leikur í Þýskalandi

**KÖRFUBOLTI** Jón Axel Guðmundsson, landsliðsmaður í körfubolta, mun leika með þýska félaginu Fraport Skyliners á næstu leiktíð.

Jón Axel, sem hefur leikið með Davidson í háskólaboltanum í Bandaríkjunum í fjögur ár, gerði eins árs samning við þýska liðið.

Þessi 23 ára gamli bakvörður stefndi að því að láta reyna á nýliðaval NBA-deildarinnar í sumar, en óvissa með framhaldið þar varð til þess að hann ákvað frekar að færa sig til Evrópu.

Fraport Skyliners hafnaði í 14. sæti þýsku efstu deildarinnar og endaði svo í sjöunda til áttunda sæti í úrslitakeppni deildarinnar. **– hó**

## Rashford fær heiðursgráðu

**ENSKI BOLTINN** Marcus Rashford, framherji Manchester United, mun hljóta heiðursdoktorsgráðu hjá háskólanum í Manchester. Rashford, sem er 22 ára gamall, verður þar af leiðandi yngsti einstaklingurinn til þess að hljóta þá nafnbót, sem er sú æðsta sem skólinn veitir.

Gráðuna fær Rashford fyrir baráttu sína gegn fátækt barna, en málflutningur hans í þeim efnum varð til þess að ríkisstjórn Boris Johnson ákvað að hætta við ákvörðun sína um að skera niður ókeypis máltíðir barna í skólum landsins. Þá hefur Rashford þar að auki safnað umtalsverðri peningaupphæð sem runnið hefur í vasa fátækra barna. **– hó**



Kjartan Henry Finnbogason fagnar sætinu í dönsku úrvalsdeildinni í knattspyrnu karla með liðsfélögum sínum hjá Vejle fyrr í þessari viku. MYND/VEJLE

# Strembið tímabil er að baki

**Framherjinn Kjartan Henry Finnbogason og samherjar hans hjá Vejle komust í vikunni upp í dönsku úrvalsdeildina eftir langt og strangt keppnistímabil. Kjartan Henry hefur skorað 17 mörk á tímabilinu.**

**FÓTBOLTI** Kjartan Henry Finnbogason tryggði sér sæti í dönsku úrvalsdeildinni í knattspyrnu karla í vikunni. Kjartan Henry hefur skoraði 17 mörk í dönsku B-deildinni á yfirstandandi leiktíð sem hefur verið óvenjulöng. Þá hefur ýmislegt gengið á hjá Kjartani Henry, bæði í persónulega lífinu, sem og inni á knattspyrnuvellinum.

„Það er mikill léttir að þetta sé í höfn eftir þetta langa og viðburðaríka keppnistímabil sem hefur tekið 14 mánuði. Þetta hefur verið mjög erfitt tímabil, en um leið er það kærkomið að endirinn sé ánægjulegur," segir Kjartan Henry í samtali við Fréttablaðið.

„Þegar ég kom til Vejle þá var liðið í vondri stöðu og ég ákvað að taka þá áskorun að freista þess að bjarga liðinu frá falli. Mér líður vel í Danmörku og boltinn hérna hentar mér vel. Það tókst hins vegar því miður ekki að bjarga því sem bjarga varð og af þeim sökum er það einstaklega ljúft að vera búinn að endurheimta sæti í deild þeirra bestu, þar sem félagið á heima.

Það var tekin ákvörðun um það innan félagsins þegar liðið féll, að það yrði haldið í lungann úr leikmannahópnum og í raun bara spýtt í lófana hvað gæði hópsins og umgjörð í kringum liðið varðar. Nú hefur staða liðsins verið leiðrétt sem er vel. Ég á ár eftir af samningi mínum hér og stefni á að spila hér út þann samning með liðinu," segir framherjinn enn fremur.

### Gengið í gegnum erfiða tíma

„Þetta tímabil hefur tekið 14 mánuði og á þeim tíma hafa erfiðir hlutir gengið á í mínu persónulega lífi. Ég missti bróður minn [Hallgrím Þormarsson] skyndilega í haust, sem var mikið áfall. Svo skellur þessi blessaða kórónaveira á og það verður til þess að fjölskyldan mín var föst heima og ég var einn hérna í Vejle í nokkra mánuði," segir Kjartan um síðustu misseri.

„Aðstæðurnar voru svolítið skrýtnar þegar við fórum upp vegna þeirrar takmörkunar sem er enn á áhorfendafjöldanum á leikjunum hér í Danmörku vegna veirunnar. Vanalega eru um það bil 12.000 manns á vellinum og góð stemming á leikjunum. Í stað þess að völlurinn væri fullur, eins og hefði verið í venjulegu árferði, þá tóku stuðningsmenn liðsins á móti okkur fyrir utan völlinn okkar með blysför og hylltu okkur. Það var mjög gaman," segir Vesturbæingurinn.

„Nú hefur markmiði liðsins verið náð og þá á ég bara eftir að ná þeim markmiðum sem ég setti fyrir sjálfan mig í upphafi tímabilsins. Ég skoraði 17 mörk í þessari deild þegar ég spilaði með Horsens og stefnan var að gera betur að þessu sinni. Svo er ég bara þannig gerður að ég vil standa uppi sem markahæsti leikmaðurinn í þeirri deild sem ég spila auk þess að sjá til þess að liðinu gangi vel," segir markahrókurinn. **hjorvaro@frettabladid.is**



ALLT AÐ 800.000 kr. AFSLÁTTUR!

ÞÚ FINNUR BÍLINN Á WWW.BILALAND.IS

# HEILSAÐU SUMRI Á NOTUÐUM BÍL

ÁSTANDSSKOÐAÐIR BÍLAR

Við trúum á **traust** og **áreiðanleika** í bílaviðskiptum.
Bílarnir okkar eru yfirfarnir og ástandsskoðaðir.




**HYUNDAI Santa Fe III Comfort**
Nýskr. 04/18, ekinn 83 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 5.590.000 kr.

**TILBOÐSVERÐ!**
**4.890.000 kr.**

***58.379 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**




**NISSAN Qashqai Acenta 4wd**
Nýskr. 01/16, ekinn 89 þ.km,,
dísil, 6 gírar.
Verð 2.490.000 kr.

**TILBOÐSVERÐ!**
**1.990.000 kr.**

***23.973 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**




**RENAULT Scenic III Limited**
Nýskr. 09/16, ekinn 47 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 2.490.000 kr.

**TILBOÐSVERÐ!**
**1.990.000 kr.**

***23.973 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**




**TOYOTA Auris Live**
Nýskr. 05/14, ekinn 105 þ.km,
bensín, 6 gírar.
Verð 1.390.000 kr.

**TILBOÐSVERÐ!**
**990.000 kr.**

***12.110 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**




**VW Caddy Maxi 7 manna**
Nýskr. 06/17, ekinn 56 þ.km,
dísil, 5 gírar.
Verð 2.890.000 kr.

**TILBOÐSVERÐ!**
**2.390.000 kr.**

***28.719 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**




**RENAULT Clio Life**
Nýskr. 06/17, ekinn 49 þ.km,
bensín, 5 gírar.
Verð 1.390.000 kr.

**TILBOÐSVERÐ!**
**990.000 kr.**

***12.110 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**




**HYUNDAI I10 Comfort**
Nýskr. 05/17, ekinn 48 þ.km,
bensín, 5 gírar.
Verð 1.490.000 kr.

**TILBOÐSVERÐ!**
**1.090.000 kr.**

***13.296 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**




**NISSAN Pulsar Acenta**
Nýskr. 07/18, ekinn 68 þ.km,
bensín, 6 gírar.
Verð 2.390.000 kr.

**TILBOÐSVERÐ!**
**1.790.000 kr.**

***21.601 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**




**SUBARU XV Premium**
Nýskr. 06/17, ekinn 73 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 3.390.000 kr.

**TILBOÐSVERÐ!**
**2.990.000 kr.**

***35.837 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**




**NISSAN Micra Visia**
Nýskr. 06/16, ekinn 58 þ.km,
bensín, 5 gírar.
Verð 1.190.000 kr.

**TILBOÐSVERÐ!**
**890.000 kr.**

***10.923 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**




**SKODA Octavia Combi 4x4**
Nýskr. 02/18, ekinn 75 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.890.000 kr.

**TILBOÐSVERÐ!**
**3.390.000 kr.**

***40.583 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**




**RENAULT Captur Intens**
Nýskr. 10/15, ekinn 61 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 1.990.000 kr.

**TILBOÐSVERÐ!**
**1.590.000 kr.**

***19.228 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**




**HYUNDAI Santa Fe III Style**
Nýskr. 05/17, ekinn 105 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 4.990.000 kr.

**TILBOÐSVERÐ!**
**4.390.000 kr.**

***51.260 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**




**SUBARU Forester Premium**
Nýskr. 03/18, ekinn 97 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 4.090.000 kr.

**TILBOÐSVERÐ!**
**3.290.000 kr.**

***39.397 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**




**RENAULT Kadjar Intens 2wd**
Nýskr. 07/17, ekinn 35 þ.km,,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.290.000 kr.

**TILBOÐSVERÐ!**
**2.590.000 kr.**

***31.092 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.**

Lykill

Allt að 80% lán

Ástandsskoðun

Fjármögnun á staðnum

**Opnunartímar:**
**Mánudaga 10-18, þriðjud.–fimmtud. 9-18**
**föstudaga 9-17, laugardaga 12-16**

*Mánaðargreiðsla er samkvæmt reiknivél á lykill.is og eru viðskiptavinir hvattir til að kynna sér lánaskilmálana á heimasíðunni lykill.is. Árlegur hlutfallslegur kostnaður bílalaána frá lykill.is er breytilegur og kjör lána miðast við vaxtatöflu og gjaldskrá félagsins á hverjum tíma.

Bílaland - Kletthálsi 11 - 110 Reykjavík
Hyundai notaðir bílar - Kauptúni 1 - 210 Garðabæ
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is

bílaland

ENNEMM / SÍA / Bílaland

FRÉTTABLAÐIÐ

# TÍMAMÓT

16. JÚLÍ 2020 FIMMTUDAGUR

## Merkisatburðir

**1945** Kjarnorkusprengja var sprengd í fyrsta sinn af Bandaríkjaher í tilraunaskyni.

**1980** Ronald Reagan er útnefndur forsetaefni Repúblikanaflokksins í Bandaríkjunum.

**1991** Mikhaíl Gorbatsjev óskar eftir efnahagsaðstoð frá leiðtogum sjö helstu iðnríkja heims.

**1994** Borgarastríðinu í Rúanda lýkur.

**1999** Flugvél með John F. Kennedy yngri, Carolyn Bessette Kennedy eiginkonu hans og systur hennar, ásamt fleiri farþegum, ferst á Atlantshafi.

**2005** Skáldsagan Harry Potter og blendingsprinsinn kemur út á sama tíma um allan heim. 287.564 eintök seljast að meðaltali á hverri klukkustund fyrsta sólarhringinn.



†

Innilegar þakkir sendum við öllum þeim sem sýndu okkur samúð og hlýju við andlát og útför okkar ástkæra eiginmanns og vinar, föður, tengdaföður og afa,

**Trausta Friðfinnssonar**

fyrrverandi sjómanns,
Arahólum 4,

sem lést mánudaginn 29. júní.

**Katrín Gróa Jóhannsdóttir**
**Ragnar Bergmann Traustason** **Chao Geng**
**Hólmfríður Sylvía Traustadóttir** **Benedikt Viðarsson**
**Kristófer Máni Benediktsson**
**Viðar Breki Benediktsson**



†

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir og amma,

**Hanna Björk Hálfdánardóttir**

Kristnibraut 85,

lést á Landspítalanum í Fossvogi, föstudaginn 10. júlí.
Útförin fer fram frá Guðríðarkirkju þriðjudaginn 21. júlí, klukkan 13.

**Bjarni Sigurðsson**
**Dagbjört Rut Bjarnadóttir** **Daði Hafþórsson**
**Sigurður Freyr Bjarnason** **Silja Dögg Andradóttir**
**og barnabörn.**



†

Maðurinn minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

**Valur Júlíusson**

læknir,
Hrafnistu, Sléttuvegi,

lést 5. júlí. Útför hefur farið fram. Þökkum auðsýnda samúð.

**Ágústa Nellý Hafsteinsdóttir**
**Hrefna Lilja Valsdóttir**
**Hafsteinn Valsson** **Hallfríður Karlsdóttir**
**Hörður Valsson** **Ingibjörg Lilja Halldórsdóttir**
**afabörn og langafabörn.**



†

Ástkær móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,

**Anna Ragnheiður Ingvarsdóttir**

kaupmaður,

lést á Landspítalanum 12. júlí. Útförin fer fram frá Langholtskirkju, föstudaginn 17. júlí, klukkan 13.00.

**Rósa Marta Guðnadóttir**
**Bryndís S. Guðmundsdóttir**
**Anna R. Ingvarsdóttir** **Pétur Reynisson**
**Magnús Kári Bergmann** **Drífa Magnúsdóttir**
**Arnar Guðni Jónsson**
**Védís S. Ingvarsdóttir**
**Ingvar, Lilja, Baldur, Rósa, Birna og Vigdís**



**Listafólkið sem sýnir á loftinu í Gallery Grásteini og vinnur út frá sama þema, þau Gísli, Christine, Katrín og María.**

# Heimildir um okkar sögu

## Fjórir listamenn af þremur kynslóðum sýna í Gallery Grásteini við Skólavörðustíg 4. Kveikjuna má rekja til langafa þess yngsta, því nefnist sýningin Fjórir ættliðir.

Sýningin Fjórir ættliðir byggist á ljósmyndum eftir föður minn, Sigurð Guttormsson, sem var bankamaður í Eyjum. Hann tók víða myndir af híbýlum fátæks fólks, segir Selfyssingurinn Gísli Sigurðsson, sem hefur hengt upp eigin teikningar eftir myndum föður síns á loftinu í Gallery Grásteini. Dætur Gísla, Christine og Katrín og dótturdóttirin María Guðjohnsen, sýna með honum og vinna út frá sama þema en á annan hátt.

Sigurður Guttormsson var fæddur 1906 og lést 1998. Ein ljósmynd af óásjálegu húsi er eftir hann á sýningunni. Líka tilvitnanir í hann um bágan aðbúnað fólks, úr Tímaviðtali sem Birgir Sigurðsson tók. „Faðir minn var mjög vinstrisinnaður maður og hann gaf Alþýðusambandi Íslands á þriðja hundrað ljósmyndir í þeim tilgangi að það notaði þær til að sýna hvernig fátækt fólk á Íslandi byggi í kreppunni. Aldrei varð af því, það ég best veit. Síðan lentu myndirnar hjá Þjóðminjasafninu en voru aldrei sýndar þar heldur. Svo ég ákvað að teikna eftir þeim því þær eru heimildir um okkar sögu," segir Gísli.

Listin er í genunum. Christine á tvær stórar ljósmyndir á sýningunni, með sérstakri áferð. Önnur af lítilmagna gegnt háum hamri. Keramiklistakonan Katrín hefur mótað burstabæ með draug uppi á þaki sem reynir að þrýsta því niður. Verkið heitir Auðvaldskrumlan. María er með mynd af þrívíddarteikningu á vegg og í myndbandi, hún nýtir tölvuleikjaforrit í myndlistinni. Verkið heitir Torfkofi á 21. öld. María stundar nám í grafískri hönnun í Berlín og er nú líka með prentverk á veitingastaðnum Coocoo's Nest á Granda. Gísli seilist í vasann eftir símanum og bregður því upp í nýrri vídd - með appi. Hreinustu galdrar.

**gun@frettabladid.is**



†

Elsku hjartans eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi, sonur og tengdasonur,

**Gunnar M. Erlingsson**

löggiltur endurskoðandi,
Hæðarseli 14, Reykjavík,

lést á Landspítalanum við Hringbraut, 11. júlí, umvafinn ástvinum sínum. Útför verður auglýst síðar.

**Lilja Guðjónsdóttir**
**Kolbrún Fríður Gunnarsdóttir** **Sigurður Dagur Sigurðarson**
**Andri Örn Gunnarsson** **Dagný Jónsdóttir**
**Gunnar Örn Sigurðarson** **Björgvin Logi Sigurðarson**
**Lilja Kristín Sigurðardóttir** **Birkir Úlfar Sigurðarson**
**Kolbrún Gunnarsdóttir** **Erling J. Sigurðsson**
**Sigfríður Runólfsdóttir**
**systkini og fjölskyldur þeirra.**



†

**Jón Sigurðsson**

frá Sleitustöðum í Skagafirði,

lést á heimili sínu, mánudaginn 13. júlí. Útförin verður auglýst síðar.

**Reynir Þór Jónsson** **Ingibjörg Jónsdóttir**
**Íris Hulda Jónsdóttir** **Björn Gunnar Karlsson**
**Gísli Rúnar Jónsson,**
**Lilja Magnea Jónsdóttir** **Skúli Hermann Bragason**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

†

Móðir, amma, bróðir, faðir,

**SIGRÍÐUR BJARNADÓTTIR**
**OG**
**RÓBERT STRÖMMEN**

létust 18. júní 2020.
Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk þeirra látnu.

**Fyrir hönd aðstandenda,**

**Bjarni Jóhann Sverrisson**
**Margrét Sverrisdóttir**
**Guðrún Sigríður Róbertsdóttir**
**Sonja Bárudóttir**
**Rúnar Þór Báruson**
**Erna Björg Róbertsdóttir**



†

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Guðbjörg Gísladóttir**

fv. útibússtjóri,
Ársölum 3,

lést á Hrafnistu DAS í Boðaþingi, föstudaginn 10. júlí. Jarðarförin fer fram í Lindakirkju, þriðjudaginn 21. júlí, kl. 13.00.

**Sigurður Sigurðsson**
**Unnur Guðbjargardóttir**
**Laufey Sigurðardóttir** **Jón Bjarki Sigurðsson**
**Sigurður Björn Bjarkason** **Sigurbjörg Ósk Kristjánsdóttir**
**Arnór Ingi Bjarkason** **Lina Marija Balčiūnaitė**
**Elmar Trausti Sigurðsson**

# FÓLK

Tíska

FIMMTUDAGUR 16. JÚLÍ 2020



**Portmarkaður Kirsuberjatrésins verður haldinn í annað sinn á laugardaginn. Hugmyndin með markaðnum er að bjóða listafólki og hönnuðum að koma saman og selja vörurnar sínar endurgjaldslaust.**

➔4

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —




**Beinn sími: 550 5625**
Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is



Harpa Einarsdóttir, myndlistarmaður og fatahönnuður, elskar að vinna með listafólki sem þorir að beygja normið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

# Hin MYRKA hlið tískunnar endurmetin

Harpa Einarsdóttir var sextán ára þegar hún flutti frá Borgarnesi til Reykjavíkur. Í dag er hún virtur fatahönnuður innan tískugeirans og hikar ekki við að nota rödd sína til að vekja athygli á málefnum sem brenna á henni. ➔2



**Síð-kapítalisminn hefur runnið sitt skeið og nú er tími til kominn að endurmeta og hefja nýja tíma. Á myndunum má sjá flíkur úr nýju línunni, „Rewilding“ FW21-22.** FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is



**Framhald af forsíðu**

Ég flosnaði fljótt upp úr menntaskóla og vann í öllum helstu tískuvöruverslunum borgarinnar. Ég lifði og hrærðist í heimi tónlistar og tísku, en var harðákveðin í að verða myndlistarkona. Draumurinn var að fara í Central Saint Martins í myndlistarnám, og um 19 ára aldurinn flutti ég til London. Ég vann í Top Shop á Oxford Circus í ár en náði ekki að fjármagna námið,“ segir Harpa.

En allt á sinn tíma. „Ég fór 26 ára í Listaháskólann að læra fatahönnun og fyrsta vörumerkið Starkiller varð til um það leyti. Þá vann ég hörðum höndum að Ziska, sem er einnig listamannsnafn mitt. Á sama tíma var ég í fullri vinnu við persónusköpun fyrir Eve Online í CCP og í búningagerð fyrir ýmis kvikmyndaverkefni. Árið 2014 varð MYRKA til og vörumerkið hefur vaxið hægt og lífrænt síðan þá.“

## Rætur, baugar og bein

Harpa Einars var snemma listhneigð. „Sem krakki bjó ég til hina ýmsu furðuheima í huganum, gerði brúður og samdi leikrit. Fyrstu tískuteikningarnar urðu til um tólf ára aldurinn og á fjórtánda ári urðu fyrstu flíkurnar til. Náttúran, þjóðsögur og náttúrutrú hafa ætíð skipað stóran þátt í mínu lífi. Árið 2014 opnaði ég litla og óhefðbundna hönnunar- og listaverslun í Hafnarfirði, Baugar og bein (Skulls & Halos). Þetta var virkilega skemmtilegur tími sem ég notaði til að leita innávið og kanna hvar minn sanni fagurkeri bjó. Ég leitaði til baka í ræturnar og þann veruleika sem ég ólst upp við. Á þessum tíma var túrismi í verulegri aukningu og ég ákvað að finna leiðir til að gera fágaðan fatnað með áherslu á arfleifð og náttúru Íslands. Ég sýndi fyrstu fullkláruðu línuna, Völvu, á RFF (Reykjavík Fashion Festival) 2017. Línan samanstóð meðal annars af fallegum merino-peysum, silkiflauelskjólum með vísun í þjóðbúninginn, prentuðum kjólum, silkiklútum og þæfðum peysum. Ég færðist síðan meira úr hefðbundnum fatnaði yfir í „streetwear“, eða götutísku með boðskap, en hélt þó í hið íslenska og mystíska.“

## Ný sýn

Leið Hörpu inn í tískuheiminn var bæði krefjandi og gefandi á sama tíma. „Ég hef kynnst ótrúlega mögnuðu fólki í gegnum mitt ferðalag og margir af mínum bestu vinum lifa og hrærast í heimi hönnunar og tísku. Það var til dæmis magnað að vera nemi hjá Threeasfour í NY. Þar upplifði ég tískuheiminn fyrir tíma snjallsíma og samfélagsmiðla. Stemningin var kynngimögnuð í borginni og ég kynntist skrautlegum einstaklingum sem margir hverjir eru enn í innsta hring. Einnig hef ég kynnst sjálfri mér, gengið á veggi og staðið upp aftur og aftur. Ég er einfari að eðlisfari og kýs oftast að vinna ein í mínu horni. En nú eru að verða breytingar þar á, sem ég er mjög þakklát fyrir og það eru spennandi tímar framundan með breyttu viðhorfi og nýrri sýn á sköpun mína.“

## Fatahönnuður í uppreisn

Harpa er óhrædd við að nýta hönnun sína sem tjáningarform, en „uppreisn“ er orð sem á sér sterkar rætur í hennar hugmyndaheimi. „Það má segja að ég hafi verið í uppreisn síðustu ár, því mér finnst ég hafa verið föst í veröld sem var ekki sönn og ég reyndi allt til að brjóta höftin af mér. Ég fæ innblástur víðs vegar að úr myndlist, tónlist, fortíð og framtíð, frá aktívistum, Z-kynslóðinni, fólki sem neitar að láta setja sig í box, sem og áferðinni og orkunni í landslaginu.“

Harpa bendir á að í íslensku orðabókinni sé tíska skilgreind svo: „Hún er siður, venja, breytileg eftir breytilegum smekk, ríkjandi um skemmri eða lengri tíma, einkum í klæðaburði og snyrtingu.“ Í námi sínu í LHÍ rannsakaði Harpa áhrif tónlistar og tíðaranda á fatnað, frá árinu 1950 til okkar tíma. „Ef við horfum á klæðaburð í sögulegu samhengi, þá lýsir hann alltaf tíðaranda hvers tímabils. Þetta breyttist svo eftir að götutískan varð til. Rokksenan átti gríðarstóran þátt í þeirri hugarfarsbreytingu sem átti sér stað og The Rolling Stones sáu til þess að götutískan var komin til að vera. Eftir tíma samfélagsmiðla og áhrifavalda finnst mér tískan oft vera yfirborðskennd og einfaldlega léleg. Orðið „tíska“ er frekar neikvætt í hugum margra, en það eru spennandi hlutir og breytingar til hins betra að gerast í tískuheiminum í dag. Ekki seinna vænna.“

## Beygjum normið

„Ég elska að vinna með listafólki sem þorir að beygja normið. Í hverri hönnunarlínu geri ég nokkur sýningareintök (e. showpieces), sem eru sérstakar flíkur sem fara ekki í framleiðslu og enda oft í höndunum á tónlistarfólki. Hljómsveitin Hatari hefur komið mikið við sögu í mínu starfi enda eru þeir stórkostlegir listamenn með boðskap sem ég trúi á. Síð-kapítalisminn er vissulega að renna sitt skeið,“ segir Harpa og virðist spennt fyrir nýjum tímum innan tískuheimsins. Hún vill nota tískuna til að mennta og fræða og varpa ljósi á mannréttindi og náttúruvernd og um leið hanna fatnað fyrir hugsjóna- og framfarafólk.

„Í línu minni Rebels Lounge og BeAcause byrjaði ég til dæmis að vinna með aktívisma og senda út skilaboð sem mér fannst mikilvægt að koma áleiðis. Núna eru miklar breytingar að gerast í heiminum, hjólin eru farin að snúast og það er undir okkur komið að fara ekki aftur í sama, yfirborðskennda veruleikann. Við verðum að taka þau skref sem þarf til að gera samfélagslegar breytingar varanlegar. Hættum að láta neysluhyggjuna grafa okkur lifandi og flýja inn í falskan heim áhrifavalda og lyga. Verum til staðar fyrir unga fólkið okkar, sem er að sjúga í sig allt það sem er rangt í veröldinni. Það líður mörgum illa núna og við verðum að hlúa að okkur sjálfum, fólkinu okkar og standa með réttindum kvenna, litaðra, LGBTQ, barna, dýra og síðast en ekki síst með náttúrunni.“

> **Það líður mörgum illa núna og við verðum að hlúa að okkur sjálfum, fólkinu okkar og standa með réttindum kvenna, litaðra, LGBTQ, barna, dýra og síðast en ekki síst með náttúrunni.**

## Löngunin til að snúa aftur til náttúrunnar

Nýja línan frá MYRKA heitir „Rewilding“ FW21-22, og er innblásin af lönguninni til að snúa aftur í náttúruna og lifa með henni, en ekki af henni. „Þetta er fáguð lína í náttúrulegum textíl og litavali. Kápur, jakkar, buxur, kjólar og fleira. Ég hef tekið götutískuna að mestu út, en þessi lína verður sú fágaðasta og vandaðasta hingað til. Ég er enn að reyna að fjármagna framleiðsluna en býst við að öll sýniseintök verði tilbúin í lok ágúst. Stefnan er að línan verði kynnt með pompi og prakt í byrjun október. Ég er ein af 500 hönnuðum sem voru valin í „Retail Revolution“ markaðsherferð Notjustalabel, og ég byrja að selja þar mjög fljótlega. COVID hefur vissulega sett strik í reikninginn hvað framleiðslugetu varðar, en um leið hefur þessi tími verið algjör vitundarvakning. Hraðinn hefur verið svo mikill undanfarið og þetta er fyrsta skiptið í mörg ár sem ég tek ekki þátt í RFF eða Hönnunarmars. Ég er búin að vera að taka til í sjálfri mér og MYRKA, endurmeta, endurhanna, laga og breyta og er full tilhlökkunar að deila með ykkur MYRKA „Rewilding“- línunni.“

**Fólk er kynningarblað** sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

**Útgefandi:** Torg ehf
**Ábyrgðarmaður:** Jóhanna Helga Viðarsdóttir

**Umsjónarmenn efnis:** **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Hjördís Erna Þorgeirsdóttir** | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

**Sölumenn:** **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656,

# NÝTT FRÁ MOS MOSH









Skoðið // www.hjahrafnhildi.is



# Skemmtileg stemning á sumarmarkaði hönnuða

Portmarkaður Kirsuberjatrésins verður haldinn í annað sinn á laugardaginn. Hugmyndin með markaðnum er að bjóða listafólki og hönnuðum að koma saman og selja vörurnar sínar endurgjaldslaust. Á markaðnum verða meðal annars föt til sölu frá nokkrum ólíkum fatahönnuðum.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Þær Ásta Vilhelmína Guðmundsdóttir, fatahönnuður og listakona og Helga R. Mogensen skartgripahönnuður eru skipuleggjendur markaðarins.

„Við erum að gera þetta í fyrsta sinn núna í sumar. Við ákváðum að gera þetta út af COVID, til að sýna samstöðu. Fólk er ekki að borga fyrir þátttöku og við borgum engum heldur. Við erum bara að búa til aðstöðu svo fólk geti náð sér í nokkra þúsundkalla," segir Helga.

Hún segir að markaðurinn hafi verið vel sóttur þegar hann var haldinn í júní, en það stefnir í mun meiri þátttöku á laugardaginn.

„Við ákváðum að hafa ekkert þak á fjölda þátttakenda. Við erum að fá allan skalann af fólki að selja á markaðnum. Við erum til dæmis að fá mikið af fólki af erlendu bergi brotið sem býr hérna og er að selja sína vöru. Það er skemmtilegt að fá þann markað inn. Þetta eru alls kyns hönnuðir og listafólk að selja sínar vörur. Hægt verður að kaupa, slæður, töskur, föt, mikið af fylgihlutum, keramik og það kemur tónlistarmaður sem ætlar að selja diska, svo verður matur líka," segir Helga um fjölbreytnina sem verður í boði á laugardaginn.

Listafólkið skráir sig til þátttöku og kemur með sín eigin borð og vörur á staðinn og eins og áður segir þá borgar það ekkert fyrir bás.

„Við erum að sjá fullt af nýjum andlitum sem hafa kannski verið að vinna mikið en ekki að sýna. Þau vilja kannski tengjast einhverjum hóp og fá tækifæri til að selja vöruna sína."



Helga R. Mogensen er annar skipuleggjenda Portmarkaðarins sem er haldinn í portinu á bak við verslunina Kirsuberjatréð. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Anna Rut Steinsson hannaði þessar fallegu flíkur, en hönnun hennar verður til sölu á markaðnum.



Þessi skemmtilegu föt eru frá merkinu Svartbysvart sem verður með bás á Portmarkaðnum.



Þessi fallega rauða blússa er eftir fatahönnuðinn Gerðu Jónu Ólafsdóttur sem hannar undir merkinu GJÓLA. Verður kannski til sölu á markaðnum.

NÝ SENDING AF FLOTTUM HETTUPEYSUM





LÍTTU VIÐ Á BELLADONNA.IS

Verslunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is



Birta Hallsteins í hönnun frá Ásta creative clothes. MYND/LISA TOWN

Það verða föt á markaðnum til sölu frá fjórum mismunandi merkjum. Ásta Guðmundsdóttir, annar skipuleggjandi markaðarins, er fatahönnuður og verður með sína vöru frá astacreativeclothes, einnig verður Svartbysvart með bás, GJÓLA og Anna Rut Steinsson.

Helga segist búast við góðri stemmningu á markaðnum. Þær fengu styrk frá verkefninu Sumarborgin 2020 sem Reykjavíkurborg stendur fyrir og fyrir þá peninga var leigt veislutjald svo það ætti ekki að koma að sök ef það skyldi rigna á laugardaginn.

„Það verður lifandi tónlist á staðnum. Unnur Sara Eldjárn spilar frá kl. 14:00 -16:00. Hún var líka á síðasta markaði og hún setti alveg andrúmsloftið. Það verður æðislegt að hafa hana með."

Portmarkaðurinn er haldinn í portinu á bak við Kirsuberjatréð, sem stendur við Vesturgötu 4. Hann er haldinn þrjá laugardaga í sumar, síðast var hann haldin 13. júní, næsti markaður verður eins og áður sagði á laugardaginn þann 18. júlí, hann hefst klukkan 12:00 og honum lýkur klukkan 17:00. Síðasti markaður sumarsins verður svo laugardaginn 22. ágúst.

# Útivist

FIMMTUDAGUR 16. JÚLÍ 2020




Björgvin Hólmgeirsson, íþróttafræðingur, og Ragnheiður Ásta Einarsdóttir, sjúkraþjálfari, aðstoða viðskiptavini með alls kyns lausnir þegar stoðkerfið gefur eftir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Útivist og hreyfing til góðs

Útivist, regluleg hreyfing, hollt mataræði og góður svefn, eru undirstaða heilbrigðs lífernis. Okkur er ráðlagt að stunda reglulega hreyfingu, sem bætir andlega og líkamlega líðan. Rannsóknir sýna að hreyfing við hæfi getur gefið jafngóða verkjastillingu og lyf. →2

Framhald af forsíðu

Þeir sem eru með liðverki sökum meiðsla, ofálags, skekkju eða gigtar, eiga oft erfitt með að stunda hreyfingu og þá er mikilvægt að fá réttan stuðning til að komast af stað.

## Áralöng, sérhæfð þekking og þjónusta

Stoð er fyrirtæki sem sérhæfir sig í að þjónusta einstaklinga með hverskyns stoðkerfisvandamál, hvort sem þau eru vegna íþróttameiðsla, öldrunar eða fötlunar. Hjá fyrirtækinu er lögð áhersla á þverfaglega samvinnu til að finna bestu heildarlausnina fyrir einstaklinginn. Stoð leggur metnað í sérhönnun og framleiðslu á vörum sem eru til þess fallnar að auka lífsgæði viðskiptavina. Það er óhætt að segja að Stoð sé ráðgefandi á þessu sviði því hjá fyrirtækinu starfar fjöldi heilbrigðismennt-aðra starfsmanna. Sex stoðtækjafræðingar, fjórir sjúkraþjálfarar, iðjuþjálfi, íþróttafræðingar og heilbrigðisverkfræðingar svo dæmi sé tekið.

## Sérfræðingar á Höfða og í Hafnarfirði

Stoð rekur tvær verslanir, í Hafnarfirði og á Bíldshöfða. Hjá Stoð á Höfða er lögð áhersla á göngugreiningar, göngu- og hlaupaskó, hlífar og sokka ásamt fleiri íþróttavörum. Í Hafnarfirði er ágætt úrval af tilbúnum hlífum og spelkum, en auk þess sértækari vörur og sérsmíði ásamt hjálpartækjum.

Á Höfða starfa þau Ragnheiður Ásta Einarsdóttir sjúkraþjálfari og Björgvin Þór Hólmgeirsson íþróttafræðingur. Þau ráðleggja íþróttafólki og þeim sem eru að fara af stað í hreyfingu, að hverju beri að huga.

## Góðir skór

„Númer eitt eru góðir skór“ segir Björgvin. „Verkir undir iljum, stífleiki í ökklum og verkir í hnjám geta hindrað fólk í að stunda hreyfingu. Það er algengt að fólk komi til okkar með verki í liðum og iljum eftir að hafa farið af stað í lengri göngur í lélegum skóm. Þá getur einföld lausn eins og létt innanfótarstyrkt innlegg eða tábergspúði oft lagað heilmikið. Ef fólk er stíft og með verki þá getur verið nóg að leiðbeina með æfingar og kenna því einfaldar aðferðir til að mýkja vöðva og minnka verki, svo sem að nudda vöðva með nuddbolta en það eykur blóðflæði, mýkir vöðva og getur unnið á verkjum“.

## Verkir í fótum

Ásta undirstrikar mikilvægi skónna: „Mikilvægt er að skórnir mátist vel og að hællinn sitji skorðaður í traustum hælkappa. Algengt er að hlauparar velji sér of litla skó og lendi í veseni með táneglurnar. Ef einfaldar lausnir hjálpa ekki mælum við með göngugreiningu. Fólk sem kemur í göngugreiningu lýsir oft mismunandi einkennum. Allt frá þreytuverkjum og pirringi í fótum, eymslum í hælum, verkjum í hnjám og hásinavandamálum. Börn og unglingar koma oft með þreytu- og álagsverki. Þá setjumst við niður og ræðum við fólk með tilliti til einkenna.“

## Sérfræðingar í göngugreiningu

„Göngugreining er framkvæmd þar sem myndband af göngulagi ásamt gögnum af göngubrettinu sem er með innbyggðum þrýstinemum eru skoðuð. Þannig er hægt að nema álagsdreifingu á fætur þegar gengið er. Á þennan hátt skoðum við gönguferlið,“ segir Ásta. „Einnig stöðu fóta og hnjáa, stöðugleika og jafnvægi. Könnum tábergssig og stöðu á iljaboga. Öllum þessum upplýsingum er raðað saman við einkennin og við reynum að finna þá lausn sem hentar hverjum og einum. Niðurstaðan úr svona mælingu getur verið allt frá því að laga skóna, og mæla með léttu innleggi yfir í sérsmíðuð innlegg.“



Margir þurfa stuðning til að geta stundað útivist. Í Stoð er hægt að fá margvíslegan búnað sem auðveldar iðkunina.



Stoð er í Trönuhrauni í Hafnarfirði og á Bíldshöfða.



Eftir göngugreiningu er hægt að fá innlegg hjá Stoð sem hentar í skóna.



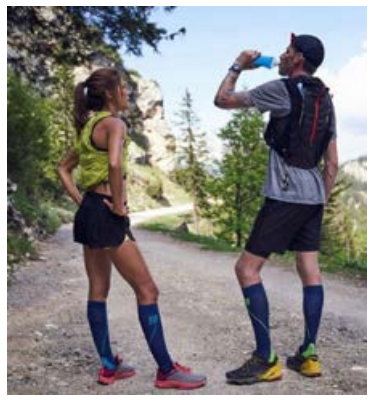
Golfarar finna oft fyrir liðverkjum sem hægt er að styðja við með réttum hlífum.

## Rétt innlegg gera oft gæfumuninn

Stoð er í sérflokki og með áralanga reynslu af smíði sérgerðra innleggja. Innleggin eru slípuð og valin eftir niðurstöðu göngugreiningar. „Þegar innleggin eru sett í skóna mælum við með að fjarlægja það innlegg sem fyrir er í skónum til að hafa grunnflötinn eins sléttan og mögulegt er. Þá mælum við með að innleggin séu notuð í stuttan tíma í senn í fyrstu skiptin. Notkunin er svo aukin smátt og smátt þangað til að hún verður samfelld. Innlegg þarf að endurnýja reglulega en eitt ár er algengur endingartími á innleggjum,“ segir Ásta og bætir við: „Fólk kemur svo aftur og lætur okkur vita hvernig gangi. Sumir halda að þeir þurfi ekki innlegg og koma svo lausir við þreytu í fótum eftir að hafa prófað þau. Ánægjulegast er að heyra þegar fólk losnar við verkina og vill fá innleggin í fleiri skó.“

## Sokkar ekki bara sokkar

„Sokkarnir skipta mun meira máli en fólk heldur. Hlauparar og íþróttafólk hefur hrósað sokkunum frá okkur í hástert. Við bjóðum gott úrval af lágum og háum sokkum. Við ráðleggjum þeim sem eru lengi á göngu eða hlaupum að vera í þrýstingssokkum frá CEP. Það góða við þessa sokka er að sjálfur sokkurinn er ekki þröngur,“ segir Björgvin. „Sokkurinn veitir stuðning og í raun hámarks árangur með því að auka blóðflæði og þannig auka súrefnisupptöku. Endurheimtin verður líka hraðari fyrir vikið. Allir sem hlaupa Laugaveginn ættu að vera í þessum sokkum.“



CEP sokkarnir auka súrefnisflæði, bæta endurheimt og eru þægilegir.

## Bjúgur og bólgur

„Margir sem koma í Stoð eru með ýmis vandamál tengd fótum. Bólgur, verkir, æðahnútar og bjúgur eru vandamál sem eru töluvert algeng. Ástæðurnar geta verið margvíslegar eins og bláæðasjúkdómar, jafnframt getur hreyfingarleysi eða yfirþyngd verið orsökin eða aukið á einkennin. „Fólk kemur hingað frá læknum t.d. eftir liðskiptaaðgerðir og kaupir stuðningssokka. Aftur erum við með þekkingu og þjónustu sem nær lengra en hefðbundin vara,“ segir Ásta. Í Stoð í Hafnarfirði eru seldir þrýstingssokkar eftir máli. Sokkarnir eru til með mismiklum þrýstingi og sem hnéháir, læraháir og sokkabuxur. Þessir sokkar draga verulega úr einkennum sogæðabólgu og bláæðasjúkdómum og er til dæmis ráðlagt að nota þá fyrir og eftir meðferð við æðahnútum. Einnig er þeim sem hafa fengið blóðtappa í fótleggi ráðlagt að klæðast slíkum þrýstingssokkum.“



## Ferðin á Hornstrandir án verkja með hnéhlíf

Finn Schofield kom við í Stoð á Höfða áður en hann lagði af stað á Hornstrandir í byrjun júlí. „Ég hef verið með ónýt hné síðan ég var lítill. Mikla verki, sérstaklega ef ég er búinn að ganga lengi. Ég fór Laugaveginn í fyrra á þremur dögum og var marga daga að jafna mig. Gat ekki gengið upp og niður stiga í nokkra daga á eftir. Áður en ég fór núna á Hornstrandir kom ég við í Stoð. Björgvin afgreiddi mig og hann ráðlagði mér hvaða hnéhlíf ég ætti að kaupa. Þetta voru fimm göngudagar með allt á bakinu og ég var algjörlega án verkja, sem var mikið frelsi. Ég hefði ekki getað trúað þessu og er farinn að huga að næstu ferð á Hornstrandir.“

## Hné og ökklar, hlífar og spelkur

„Við ráðleggjum einnig fólki með ökkla og hnémeiðsli,“ segir Ásta. „Fólk tognar og misstígur sig en einnig getur sársauki og meiðsli í hnjám stafað af ýmsum öðrum þáttum svo sem sliti á brjóski eða beini, vefjum, liðböndum og vöðvafestum. Aukið álag á hnéliðinn getur leitt til langvarandi verks eða skemmda. Eins getur stífleiki í einum lið valdið auknu álagi á aðra liði. Þarna ráðleggjum við fólki með hlífar og spelkur sem minnka álag á liðina og veita liðum stuðning. Við ráðleggjum fólki með flóknari vandamál að panta skoðun hjá sjúkraþjálfurum eða stoðtækjafræðingum í Stoð Hafnarfirði.“

## Golfarar og skíðafólk

„Þegar maður hefur starfað lengi við ráðgjöf fer maður að þekkja þetta svo vel og sér að þetta er árstíðabundið. Skíðafólkið kemur til dæmis oft í febrúar og mars og fær krossbandaspelku. Á vorin koma golfararnir með liðverki, sem eru frekar algengir hjá fólki sem spilar golf. Golfararnir koma svo aftur ánægðir með að geta spilað 18 holur, án þreytu og verkja,“ segir Björgvin.

## Flóknari tilfelli

Björgvin bætir við. „Við erum með mjög breytt vöruúrval, allt frá hlífum upp í sérsmíðaðar spelkur. Þegar þörf er á sérsmíði eða sértækari lausnum, eða ef fólk er með beiðni frá lækni, þá beinum við því í Hafnarfjörðinn til sérfræðinga okkar þar. Við ráðleggjum fólki þá að panta tíma í síma 565-2885. Í Hafnarfirði erum við til dæmis að selja hnéspelku sérstaklega fyrir slitgigt. Þessi spelka er álagsléttandi, en slík spelka færir álagið af slitnum liðfleti yfir á þann heila,“ segir Björgvin.

„Við óskum öllum góðra hreyfinga- og útiverustunda í sumar og bjóðum alla velkomna að kíkja við í Stoð á Höfða eða í Hafnarfirði, til að fá ráðleggingar um val á æfingatækjum, skóm, sokkum, hlífum og öðru sem hjálpar fólki að geta stundað þá hreyfingu sem það kýs. Hvetjum fólk líka til að skoða heimasíðu Stoðar og Facebook síðu fyrirtækisins,“ segir Ásta að lokum.

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir | Sölumaður auglýsinga: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, | Veffang: frettabladid.is


FJALLA
KOFINN
FINNDU GLEÐINA
Kringlan 7 | Laugavegur 11 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is

# Ódýrasti sálfræðingurinn

Þóra Guðný hefur stundað útivist af miklum krafti árum saman. Hún segir að útivist veiti henni endalausa gleði og afþreyingu og sé líka sérlega gagnleg þegar hún þarf að vinna úr einhverju.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Þóra Guðný Jónsdóttir er einstæð þriggja barna móðir sem vinnur sem tanntæknir og stundar útivist af miklum krafti. Henni dugar ekki ein tegund af útivist, heldur er hún öflug í fjallgöngum, sjósundi og „acro“ jóga. Hún segir að náttúran sé besti og um leið ódýrasti sálfræðingur sem til er og að í faðmi hennar geti hún bæði notið þess að vera með öðrum og sjálfri sér.

„Útivist spilar rosa stórt hlutverk í lífi mínu og ég hef mikla ástríðu fyrir henni,“ segir Þóra og bætir við að áhuginn hafi einfaldlega vaknað vegna þess að hún fann að hún fékk mikið út úr því að vera í náttúrunni.

„Ég byrjaði að labba mikið með vinum mínum í gönguhópnum Vesen og vergangur, og það kom mér í gang,“ segir Þóra. „Ég er búin að kynnast fullt af fólki þar og eignast vini, og svo uppgötvar maður sameiginleg áhugamál með þessu fólki og fer að eyða tíma með því og þá leiðist maður út í nýja hluti. Þannig myndast samfélag í kringum útivistina.“

## Bjargaði henni í skilnaði

„Náttúran og útivist er besti og ódýrasti sálfræðingur sem þú getur fundið. Ég stunda sjósund og ef mér líður eitthvað illa þá er nóg að fara í sjóinn og synda um í smá stund. Maður labbar aldrei upp úr fúll,“ segir Þóra. „Það er eins með fjallgöngu, maður fær orku úr náttúrunni og getur líka notað þetta sem hugleiðslu til að vinna sig í gegnum eitthvað sem hrjáir mann og þess háttar.

Þegar ég gekk í gegnum skilnað hjálpaði þetta til dæmis mikið með andlegu hliðina og bjargaði mér alveg. Maður getur leyft öllum tilfinningunum að flæða þegar maður er uppi á fjalli og svo skilið það eftir þar þegar maður kemur niður. Ég bjó bara svolítið í náttúrunni á þessu tímabili,“ segir Þóra.

Hún segir að það fari eftir skapinu hvort henni finnist betra að vera ein eða í hópi. „Ég hef mjög gaman af því að vera í kringum fólk, en mér finnst líka gott að fara ein þegar ég finn að ég þarf að hreyfa mig, fá útrás eða vinna mig í gegnum eitthvað,“ segir hún. „Mér finnst betra að gera það á hreyfingu en sitjandi á rassinum.“



Útivist spilar ákaflega stórt hlutverk í lífi Þóru og hún hefur mikla ástríðu fyrir henni. Útivistaráhuginn vaknaði þegar hún fann hvað hún fékk mikið út úr því að vera í náttúrunni og blómstraði í kjölfarið. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Maður fær orku úr náttúrunni og getur líka notað þetta sem hugleiðslu.**

Ásamt sjósundi og fjallgöngum stundar hún líka „acro“ jóga. „Það er pínu erfitt að útskýra það, en það snýst um að gera æfingar út frá því að lyfta fólki. Annað hvort ertu grunnurinn eða sá sem „flýgur“ og grunnurinn getur jafnvel lyft meira en einni manneskju í einu,“ segir hún. „Svo eru gerðar æfingar á lofti. Við stöndum á öxlunum á hvort öðru og svona, pínu eins og í sirkus. Mér finnst þetta mjög skemmtilegt.“

## Vil frekar mistök en lifa ekki

Ástæðan fyrir því að Þóra stundar fleiri en eina tegund af útivist, er sú að henni finnst gaman að ögra sér.

„Oft eru fyrstu viðbrögðin við einhverju nýju og óþekktu bara hræðsla og að segja nei, en ég tók meðvitaða ákvörðun fyrir nokkrum árum um að láta nei-ið ekki stoppa mig og hugsa frekar „af hverju ekki?“. Það varð til dæmis til þess að ég byrjaði í sjósundi,“ segir hún. „Vinir mínir úr hlaupa- og gönguhóp voru í því og ég vildi náttúrulega ekki missa af partíinu þannig að ég fór með. En ég fór strax aftur upp úr og hugsaði bara „nei, þetta er algjör geðveiki, ég geri þetta aldrei aftur!“ Svo mætti ég aftur nokkrum dögum seinna og hef ekki farið úr sjónum síðan. Það var saman sagan með „acro“ jóga. Það er ekki langt síðan ég byrjaði, en þegar mér var bent á þetta námskeið ákvað ég bara að segja já og skráði mig og hef svo ekki hætt.

Maður verður að vera opinn fyrir nýjum upplifunum. Ég vil frekar hlaupa á veggi og gera mistök í lífinu en að hafa ekki lifað,“ segir Þóra. „Ef ég dett niður dauð á morgun vil ég geta litið til baka og sagt „ég lifði“. Það er svo mikið af fólki sem er að bíða eftir rétta augnablikinu til að byrja að lifa og hafa gaman. En augnablikið kemur kannski aldrei. Það er undir okkur komið að búa til rétta augnablikið og vera tilbúin til að nýta það.“

## Hver er þessi geggjaða kona?

Þóra segist vera ánægðust úti í guðsgrænni náttúrunni. „Uppi á fjalli eða eitthvað svoleiðis. Ég syndi líka í fossum, ám og vötnum, ekki bara sjó, bara svo lengi sem ég get hoppað út í. Ef ég get blandað saman fjallgöngu og að fara í vatn er það toppurinn og ég gerði það einmitt fyrir nokkrum dögum,“ segir hún. „Við gengum upp að Tröllafossi yfir Þríhnjúka og Haukafjöll og þegar við komum á bílastæðið var á þar svo ég reif mig úr og henti mér í hana. Ég var sú eina í 42 manna hópi og hinir stóðu hjá og vissu ekki hvaða geggjaða kona þetta væri.“

Þóra segir að íslensk náttúra sé stórkostleg og það sé svo mikið úrval af fallegum stöðum að það sé ómögulegt að gera upp á milli þeirra. „En ég er samt alltaf rosa hrifin af Tröllադyngju og Grænudyngju og svo er klassískt að fara á Helgafell í Hafnarfirði,“ segir hún. „En möguleikarnir eru óendanlegir.“



Þóru líður best úti í guðsgrænni náttúrunni og segir að hún gefi sér mikla orku. Hún segir að útivist sé frábær bæði andlega, líkamlega og félagslega.



Fjallgöngur með gönguhópnum Vesen og vergangur komu Þóru af stað. Hún hefur eignast marga vini í hópnum og þeir hafa leitt hana á vit nýrra ævintýra.



JS WATCH CO. REYKJAVÍK

Sennilega Heimsins Minnsti Úra Framleiðandi





JS Watch co.
REYKJAVIK

# ÚRSMÍÐAMEISTARI OKKAR MISSIR ALDREI EINBEITINGUNA

Gilbert Ó. Guðjónsson úrsmíðameistari og alþekktur fagmaður grandskoðar hvert einstakt úr áður en það yfirgefur verkstæði okkar. JS úrin eru íslensk hönnun og framleiðsla, sett saman á úrsmíðaverkstæði Gilberts, þar sem viðskiptavinir geta komið og hitt úrsmiðina sem setja saman úrin þeirra. Úrvalið af JS úrum hefur aldrei verið meira og ættu flestir að geta fundið íslenskt úr við sitt hæfi en úrvalið má skoða á vefsíðu www.gilbert.is eða www.jswatch.com.




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

Kynntu þér málið á www.jswatch.com



Úlfarsfell er vinsælt byrjendafjall sem flestir geta gengið og notið.

# Fær kraft úr náttúrunni

## Íris Huld Guðmundsdóttir, íþróttafræðingur og heilsumarkþjálfi, hefur alla tíð haft ástríðu fyrir hreyfingu. Hún gengur á fjöll og hefur heillast af nándinni við íslenska náttúru.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Íris Huld var spurð hvað fólk ætti að hafa í huga þegar það ætli að hefja fjallgöngur en hafi enga slíka reynslu. Hún svarar að fólk þurfi að velja sér fjöll við hæfi og passa að fara ekki of geyst af stað, bæði hvað varðar lengd göngunnar og hraða á yfirferð. „Síðan þarf að klæða sig eftir veðri þar sem hægt er að eiga von á ýmsum veðurafbrigðum hér á landi í einni og sömu göngunni," segir hún.

Íris Huld segir að best sé að byrja fjallgöngur í kringum höfuðborgarsvæðið, fyrir þá sem búa í nágrenni Reykjavíkur. „Ég hef kosið Úlfarsfellið og fellin í kringum Mosó, til dæmis Helgafell, Mosfell, Grímmannsfell. Þessi fell eru tilvalin fyrir byrjendur og lengra komna, ef fólk vill taka stuttar röskar göngur eða utanvegahlaup. Það fer síðan eftir líkamlegu ástandi hvers og eins hvort hann þurfi að taka göngutúra utandyra fyrst áður en ráðist er á fjöllin," segir hún. „Í byrjun er nóg að vera í góðum skóm með grófum botni, eiga góðan hlífðarfatnað, vatnsbrúsa og léttan göngubakpoka. Stundum skellir maður sér út í göngu bara til að njóta, hreinsa hugann og hreyfa kroppinn. Ef stefnan er tekin á lengri göngur, sem fela í sér aukið erfiðleikastig eða undirbúning, er gott að setja sér markmið með reglulegum göngum til þess að auka þrek og þol," segir Íris og bendir á að fjallganga geti tekið á og ef fólk sé að glíma við verki í stoðkerfi sé mikilvægt að huga að líkamsbeitingu, hlusta á líkamann og sinna sér vel með réttum teygjum og styrktaræfingum. Upplifunin þarf að vera góð til þess að fólk geti notið fjallgöngunnar í botn."

Íris er gift Einar Carli, einum af eigendum líkamsræktarstöðvarinnar Primal Iceland í Faxafeni, þar sem hún starfar sem þjálfari. Þau eiga tvo syni og er fjölskyldan dugleg að fara saman í göngur. Íris segir að hún geti ekki svarað fyrir aðra, hvað það sé sem fólk heillist af í fjallgöngu, en hjá henni er útivist og hreyfing mikilvæg og nándin við hina fallegu íslensku náttúru. Ég heillaðist af henni þegar ég fór að ganga reglulega. Maður fær kraft úr náttúrunni sem erfitt er að lýsa," segir hún. „Þegar fólk fer að stunda reglulegar fjallgöngur ætti árangurinn og munur



Íris Huld féll alveg fyrir fjallgöngum og segir að íslensk náttúra sé einstaklega heillandi. MYND/EINKASAFN

> **Góður göngufélagi gerir gæfumuninn. Göngufélagar veita félagsskap og hvatningu á erfiðu köflunum, auk þess sem visst öryggi felst í því að ganga með öðrum eða í hóp.**

á þreki ekki að láta á sér standa. Ég hóf í vor að tileinka mér neföndun í léttum fjallgöngum og hef með þeirri þjálfun fundið gríðarlegan mun á þoli, auk þess sem svefninn er betri eftir útivist og hreyfingu."

Íris bendir á að ekki sé verra að hafa gönguféla ga. „Góður gönguféla gi gerir gæfumuninn. Gönguféla gar veita félagsskap og hvatningu á erfiðu köflunum, auk þess sem visst öryggi felst í því að ganga með öðrum eða í hóp. Það er ekki langt síðan ég byrjaði fjallgöngur, svona þrjú til fjögur ár. Í dag geng ég ýmist með vinkonum mínum eða fjölskyldunni. Við hjónin erum bæði heilluð af útivistinni og nýtum hvert tækifæri sem gefst til að fara á fjöll með sonum okkar. Ég á ekkert sérstakt uppáhaldsfjall, vil fara sem víðast og upplifa eitthvað nýtt," segir hún.

Þegar hún er spurð hvort breyta þurfi mataræðinu þegar fólk byrjar fjallgöngur, segir hún að það fari eftir lengd göngunnar. „Ef farið er í styttri göngu er að mínu mati óþarfi að nesta sig eða næra eitthvað öðruvísi en maður gerir fyrir aðra líkamsrækt/æfingar, en í lengri göngum er mikilvægt að vera með næringarríkt nesti og vatn," segir hún.

Íris segist ekki enn hafa farið í fjallgöngur erlendis, en slík ferð sé klárlega á „bucket" listanum og þá með fjölskyldunni.

MARAÞON

Veglegt sérblað Fréttablaðsins
um maraþon kemur út föstudaginn 31. júlí nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss
í langmest lesna dagblaði landsins.



Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654 / jonivar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

GUIDELINE
It´s all about the experience

patagonia

Wychwood

KOMDU ÚT AÐ VEIÐA

ÞETTA SNÝST ALLT UM
ÁNÆGJULEGA UPPLIFUN

LÁTTU VEIÐIFERÐINA ÞÍNA
HEFJAST HJÁ OKKUR

VÖNDUÐU FLUGUVEIÐIVÖRURNAR – MÖGULEGA BESTA VERÐIÐ Í BÆNUM

GUIDELINE It's all about the experience · FULLINGMILL RAISING THE GAME · Wychwood · patagonia · FRÖDIN FLIES · Korkers · UMPQUA · ALTA · COSTA

HLÍÐASMÁRI 13
201 KÓPAVOGUR
SÍMI: 833 6440
Opið virka daga 10:00 til 18:00
Laugardaga 11:00 til 16:00

info@flugubullan.is
http://www.flugubullan.is
facebook.com/flugubullan/

FLUGU Búlan



Andrea Gylfadóttir kemur ásamt kvartetti fram á laugardagskvöldið.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Djass í návist magnaðra tinda

Fátt er yndislegra en að njóta fagurra tóna í návist guðsgrænnar náttúru. Á laugardaginn, 18. júlí, verður hin árlega djasshátíð, Jazz undir fjöllum, haldin í Skógum undir Eyjafjöllum. Verður flutt fjölbreytt dagskrá djass- og blústónlistar, með öllum helstu djass- og blústónlistarmönnum þjóðarinnar. Aðaltónleikar hátíðarinnar fara fram kl. 21.00 í félagsheimilinu Fossbúð á laugardag, þar sem fram kemur meðal annars kvartett söngkonunnar Andreu Gylfadóttur. Aðgangseyrir er 2.500 kr. Fyrr um daginn, eða kl. 14-17, verða haldnir óformlegir „jam session“ tónleikar í Skógakaffi, þar sem frítt verður inn á meðan húsrúm leyfir. Eyjafjöllin eru eitt fallegasta svæði landsins með sína kynngimögnuðu tinda og stórkostlegu fossa. Fjöldi gönguleiða er í nágrenni við Skóga og því er alls ekki úr leið að skella sér í hressilega göngu, fyrir eða eftir tónleikana.



Á göngu er gott að hafa gott nesti.

## Góð næring í gönguferð

Þegar farið er lengri gönguferðir um landið með tjald og bakpoka, þarf að skipuleggja vel nestið sem á að taka með. Bæði með það í huga að fá næga næringu allan tímann en líka til að þyngja ekki bakpokann um of. Í gönguferðum nægja svipaðar skammtastærðir og fólk borðar á venjulegum degi. Mikilvægt er að passa upp á að fá nóga næringu og orku fyrir gönguna. Smurt brauð, flatkökur, gott álegg, egg, harðfiskur, kjötbitar, slátur, pastasalat, niðurskornir ávextir og grænmeti eru dæmi um fjölbreytta fæðu í ferðalagið. Á lengri göngum er líka gott að vera með súkkulaði, hnetur, kex eða rúsínur í litlum pokum í vasanum til að narta í yfir daginn. Oft finnur fólk ekki fyrir hungri á göngu, en það er engu að síður mikilvægt að nærast reglulega.



# Sjónvarpsgláp og hreyfing

Karlar sem æfa mikið horfa meira á sjónvarpið en konur sem eru duglegar að hreyfa sig. Þetta sýna niðurstöður úr finnskri rannsókn. Fylgst var með 3.000 Finnum á aldrinum 24-39 ára, í tíu ár. Þar var regluleg hreyfing og sjónvarpsgláp mælt. Þeir sem voru duglegastir að stunda útivist og hreyfingu horfðu að meðaltali tvo tíma á dag á sjónvarp, en þeir sem voru frekar fyrir kyrrsetu og hreyfingarleysi horfðu bara í eina klukkustund. Konur sem hreyfa sig mikið horfa mun minna á sjónvarp en karlarnir, en þær sem eru ekki fyrir hreyfingu horfa mun meira eða þrjár klukkustundir á dag.

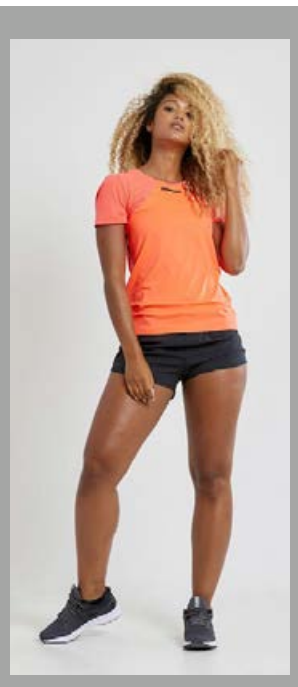
Bent er á að konur sem eru duglegar að hreyfa sig þurfa að skipuleggja tíma sinn mjög vel, þar sem heimilisstörfin og börnin lendi oftar á þeirra herðum. Síðan geta áhugamálin í frítímum verið ólík milli karla og kvenna.

Þá er bent á að rannsóknin var óvísindaleg, að því leyti að þátttakendur svöruðu spurningum um sjónvarpsgláp og hreyfingu. Mögulega voru einhverjir sem drógu úr eða bættu í, að því er forsvarsmenn rannsóknarinnar segja. Þeir benda þó á að hreyfing sé alltaf til bóta fyrir heilsuna.



Er ekki bara sniðugt að hreyfa sig á meðan horft er á sjónvarp?







Fjölbreytt úrval af útivistar- og íþróttavörum

- Hjóla, hlaupa og æfingarfatnaður frá Craft
- Golf fatnaður frá Cutter & Buck
- Kari Traa æfingar-, útivistar og ullarfatnaður
- Vango tjöld og útilegubúnaður
- Mammut bakpokar og skór
- Smell well þvottaefni og lyktarpokar
- Maurten orkudrykkir og gel
- Pjur Active 2Skin
- Casall æfingartæki

















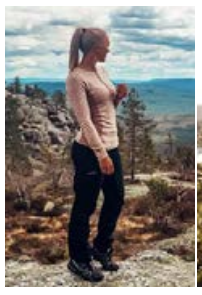


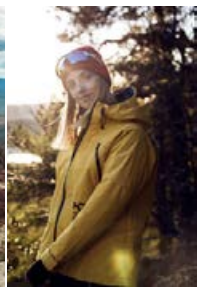


SPORT

Kaupangur / Mýrarvegur
600 Akureyri
Sími: 893 8242

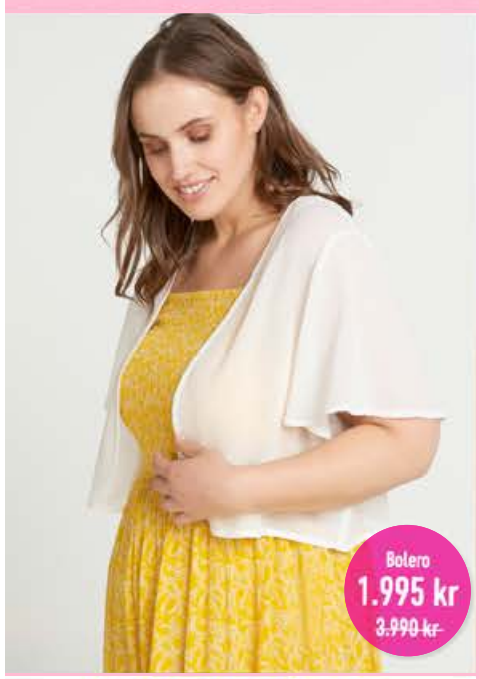






# ENN MEIRI
## VERÐLÆKKUN Á ÚTSÖLUNNI Í CURVY
# 50-80%







































Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg * 108 RVK * Sími 581-1552 * www.curvy.is




Hin nýtrúlofuðu Brooklyn Beckham og Nicola Peltz.
MYND/GETTY

# Brúðkaup í vændum hjá Beckham

Elsti sonur stjörnuhjónanna Victoriu og Davids Beckham undirbýr brúðkaup. Brooklyn Beckham greindi frá því á Instagram-síðu sinni að hann hefði beðið kærustunnar, Nicolu Peltz, og fengið já.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Brooklyn Beckham er orðinn þekkt nafn í fyrirsætubransanum. „Ég er heppnasti maður í heimi," skrifaði Brooklyn sem er 21 árs, með mynd af parinu á Instagram en hann er með 12,2 milljónir fylgjenda á síðunni. Sú heppna, Nicola Peltz, er 25 ára leikkona en þau hafa verið saman frá því í október. Tískutímaritið Vogue skrifaði í mars að þau væru hið nýja eftirlætispar tískuheimsins. Á myndinni sem Brooklyn birti á Instagram er Nicola í gulum, fallegum sumarkjól, en hönnuður hans er verðandi tengdamóðir, Victoria Beckham. Myndin er tekin á sveitasetri Beckham hjónanna í Cotswolds.

**» Trúlofunarhringurinn er engin smásmíði, með smarögðum og demöntum að verðmæti yfir 20 milljónir.**

Trúlofunarhringurinn er engin smásmíði, með smarögðum og demöntum að verðmæti yfir 20 milljónir. Nicola Peltz er bandarísk og hefur leikið í nokkrum bíómyndum og sjónvarpsseríum. Hún er þekktust fyrir leik sinn í Transformers: Age of Extinction. Nicola er dóttir bandarísks milljarðamærings, Nelson Peltz, og Claudia Heffner Peltz, sem er fyrrverandi módel. Nicola er yngst átta systkina. Hún var um tíma kærasta Anwar Hadid sem er bróðir ofurfyrirsætanna, Bellu og Gigi Hadid. Auk þess er hún sögð hafa verið með Justin Bieber um tíma.

Brooklyn og Nicola búa saman í New York. Victoria Beckham hefur deilt myndinni af parinu og óskað þeim til hamingju. Sjálf sagðist hún vera himinlifandi með



**Skjáskot af Instagram-síðu Brooklyn þar sem hann tilkynnir um trúlofun sína og Nicolu Peltz.**

þennan ráðahag. Hvort Victoria muni hanna brúðarkjólinn kemur í ljós á næsta ári þegar brúðkaupið fer fram.

Brooklyn hóf fyrirsætuferil sinn árið 2014 og hefur verið á forsíðum Vogue China, Miss Vogue, Interview, L'Uomo Vogue, The New York Times Style Magazine og fleiri blöðum. Brooklyn fæddist á Englandi en ólst upp í Madrid á meðan faðir hans lék knattspyrnu með Real Madrid og í Los Angeles þegar David Beckham hélt á vit nýrra ævintýra með LA Galaxy. Brooklyn og systkini hans tala spænsku eins og innfæddir Spánverjar.

Guðforeldrar Brooklyn eru Elton John, David Furnish og Elizabeth Hurley. Búast má við að þau verði öll viðstödd brúðkaupið sem gaman verður að fylgjast með að ári.

AUGUN OKKAR

**Föstudaginn 24. júlí** mun Fréttablaðið gefa út sérblaðið Augun okkar

Við bjóðum lesendum okkar upp á gagnlega fræðslu um heilbrigði augna og sláum á léttari strengi og skoðum nýjustu tískustrauma gleraugna og sólgleraugna.

**Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.**

**Nánari upplýsingar um blaðið veitir:**

**Arnar Magnússon**
**Sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins**
**Sími: 550-5652 / arnarm@frettabladid.is**



# Smáauglýsingar

**550 5055**
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

## Bílar & Farartæki



Nýir 2020 Mitsubishi Outlander PHEW. Flottur lúxus bíll á lægra verði en jepplingur. 800.000 undir listaverði á kr. 5.890.000,- 5 ára ábyrgð. Til sýnis á staðnum í nokkrum litum.

**Sparibíll ehf**
**Hátún 6A, 105 Reykjavík**
**Sími: 577 3344**
**www.sparibill.is**

### Bílar óskast

**VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?**
Kaupi bíla 25-350þús
**Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka**

### Bátar




## Þjónusta

### Garðyrkja




Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorf, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmíði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

PROSTONE
» Jarðvinna
» Drenlagnir
» Hellulagnir
» Þökulagnir
Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög
519 7780
prostone@prostone.is

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga, klippingar og umhirðu á görðum. Uppl. í s. 616 1569.

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

### Nudd

**NUDD NUDD NUDD**
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

**NUDD - NUDD**
Úrvals nudd alla daga í miðbæ Kópavogs. Sími 888 6618 og 788 6609 Elísabet.

### Húsaviðhald

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Almenn húsasmíði - Flísalagnir Tökum að okkur nýsmíði og viðhald fasteigna. Einnig flotun og flísalagnir. Vanir menn vönduð vinna. Upplýsingar í síma 649 0293.

**Rúnar múrari**
**Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna.**
**s. 780 2838.**

**VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?**
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
**Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is**

PROSTONE
» Smíðavinna
» Múrvinna
» Málningarvinna
Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög
519 7780
prostone@prostone.is

**FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK**
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.
Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.
Tímavinna eða tilboð.
Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

**VIÐHALD FASTEIGNA**
Tökum að okkar viðhald fasteigna ásamt nýsmíði. Einnig pípulagnir, flísalagnir, múrviðgerðir, málningarvinna og gluggaviðgerðir.
Uppl. í s. 780 3344 eða netfangið mavar@mavar.is

### Spádómar




### Rafvirkjun

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

## Húsnæði

### Húsnæði í boði

Glæsileg 2.herbergja íbúð í Strikinu Garðabæ til leigu. Um er að ræða íbúð fyrir 60+ með tengingu við þjónustukjarna félags eldri borgara þar sem hægt er að fá heitan mat. Íbúðin er laus og getur innbú fylgt. Uppl í s: 6953901

### Geymsluhúsnæði

**GEYMSLUR.IS**
**SÍMI 555-3464**
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

## Keypt & Selt

### Til sölu





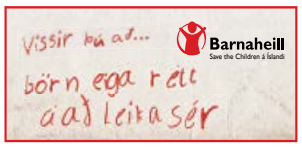


Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**
SAFT




Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN:IS S. 867 6677




### Til bygginga



**HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS**
Vatnsklæðning, panill, pallaefni, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Eurotec A4 harðviðarskrúfur. Penofin og Armstrong Clark harðviðarolía. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í símum 660 0230 og 561 1122

### Til sölu

**COACHMEN Camper 30 feta camper**



Árgerð 2000, ekinn 10 þkm
**Verð 2.190.000** Rnr.130717.
BRAUT BÍLASALA
Bíldshöfða 3 • 110 Reykjavík
S. 587 6600 • www.bilabraut.is

# Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —




**89%** Með því að auglýsa í Atvinnublaðinu nær þitt fyrirtæki til **89%** lesenda dagblaða* á höfuðborgarsvæðinu.

**Beinn sími: 550 5625**

**Sölufulltrúar:**
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is

# Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055









**E-Forward**
Sportlegt rafmagnshjól
Shimano gírar, diskabremsur, bretti, böglaberi, standari, ljós og bjalla, allt innifalið.
**165.000,-**
**Topphjól**
**Bíldshöfða 16, Rvk**
**Sími 661-1902**

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is

# Greiðsluáskorun

**Innheimtumenn ríkissjóðs skora hér með á gjaldendur eftirtalinna gjalda að gera skil nú þegar eða í síðasta lagi innan 15 daga frá dagsetningu áskorunar þessarar:**

**Gjöldin eru:** Staðgreiðsla tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds sem fallið hefur í eindaga til og með 15. júlí 2020, virðisaukaskattur sem fallið hefur í eindaga til og með 6. júlí 2020 og önnur gjaldfallin álögð gjöld og ógreiddar hækkanir er fallið hafa í eindaga til og með 15. júlí 2020, á staðgreiðslu tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds, virðisaukaskatti, virðisaukaskatti í tolli, vanskilum launagreiðenda á gjöldum í og utan staðgreiðslu, fjármagnstekjuskatti á skilaskylda aðila, áfengisgjaldi, bifreiðagjaldi, úrvinnslugjaldi, olíugjaldi, kílómetragjaldi, gistináttaskatti, fjársýsluskatti, vinnueftirlitsgjaldi, vörugjaldi af innlendri framleiðslu, vörugjaldi af ökutækjum, eftirlitsgjöldum, árgjöldum, aðflutningsgjöldum, skilagjaldi á umbúðir, fasteignagjöldum, skipulagsgjaldi, skipagjöldum, jarðarafgjaldi, sektum skattrannsóknarstjóra, ofgreiddri uppbót á eftirlaun, eftirlitsgjaldi Fjármálaeftirlitsins, árgjaldi handhafa markaðsleyfis, veiðigjaldi og álögðum þing- og sveitarsjóðsgjöldum, sem eru:

Tekjuskattur og útsvar ásamt álagi á ógreiddan tekjuskatt og útsvar, útvarpsgjald, gjald í framkvæmdasjóð aldraðra, slysatryggingagjald vegna heimilisstarfa, auðlegðarskattur og viðbótar auðlegðarskattur, fjármagnstekjuskattur ásamt álagi á ógreiddan fjármagnstekjuskatt, ógreiddur tekjuskattur af reiknuðu endurgjaldi ásamt álagi, búnaðargjald, sérstakur fjársýsluskattur, sérstakur skattur á fjármálafyrirtæki, jöfnunargjald alþjónustu, ofgreiddar barnabætur og ofgreiddar vaxtabætur.

Fjárnáms verður krafist án frekari fyrirvara að þeim tíma liðnum fyrir vangoldnum eftirstöðvum gjaldanna ásamt dráttarvöxtum og öllum kostnaði, sem af innheimtu skuldarinnar kann að leiða, á kostnað gjaldenda.

Athygli skal vakin á því að auk óþæginda hefur fjárnám í för með sér verulegan kostnað fyrir gjaldanda. Fjárnámsgjald í ríkissjóð er allt að 25.000 kr. fyrir hvert fjárnám. Þinglýsingargjald er 2.500 kr. auk útlagðs kostnaðar eftir atvikum. Eru gjaldendur hvattir til að gera full skil sem fyrst til að forðast óþægindi og kostnað.

Þá mega þeir gjaldendur, sem skulda staðgreiðslu, staðgreiðslu tryggingagjalds, vörugjald, afdreginn fjármagnstekjuskatt, áfengisgjald, fjársýsluskatt, gistináttaskatt og virðisaukaskatt, búast við því að starfsemi þeirra verði stöðvuð án frekari fyrirvara, þeir gjaldendur er skulda bifreiðagjöld og kílómetragjald mega eiga von á að skráningarnúmer verði tekin af ökutækjum þeirra án frekari fyrirvara og þeir gjaldendur sem skulda gjöld þar sem lögveð fylgir mega búast við að send verði út sérstök greiðsluáskorun fyrir gjaldföllnum kröfum. Greiðsluáskorunin hefur ekki áhrif á þessi innheimtuúrræði þannig að fyrrgreindur 15 daga frestur frá dagsetningu áskorunar þessarar gildir ekki í þessum tilvikum.

***Reykjavík, 16. júlí 2020***

| | | |
|---|---|---|
| Ríkisskattstjóri | Sýslumaðurinn á Norðurlandi vestra | Sýslumaðurinn á Suðurlandi |
| Sýslumaðurinn á Vesturlandi | Sýslumaðurinn á Norðurlandi eystra | Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum |
| Sýslumaðurinn á Vestfjörðum | Sýslumaðurinn á Austurlandi | Sýslumaðurinn á Suðurnesjum |

GRINDAVÍKURBÆR

## Breyting á Aðalskipulagi Grindavíkur 2018-2032 Endurskoðun aðalskipulags

Bæjarstjórn Grindavíkur samþykkti þann 30.júní 2020 tillögu að endurskoðuðu aðalskipulagi Grindavíkur 2018-2032, með áorðunum minniháttar breytingum í kjölfar athugasemda og umsagna. Tillagan var auglýst frá 21.febrúar 2020 til 6.apríl 2020, auglýsingarfrestur var framlengdur vegna COVID faraldursins til 14.maí 2020.

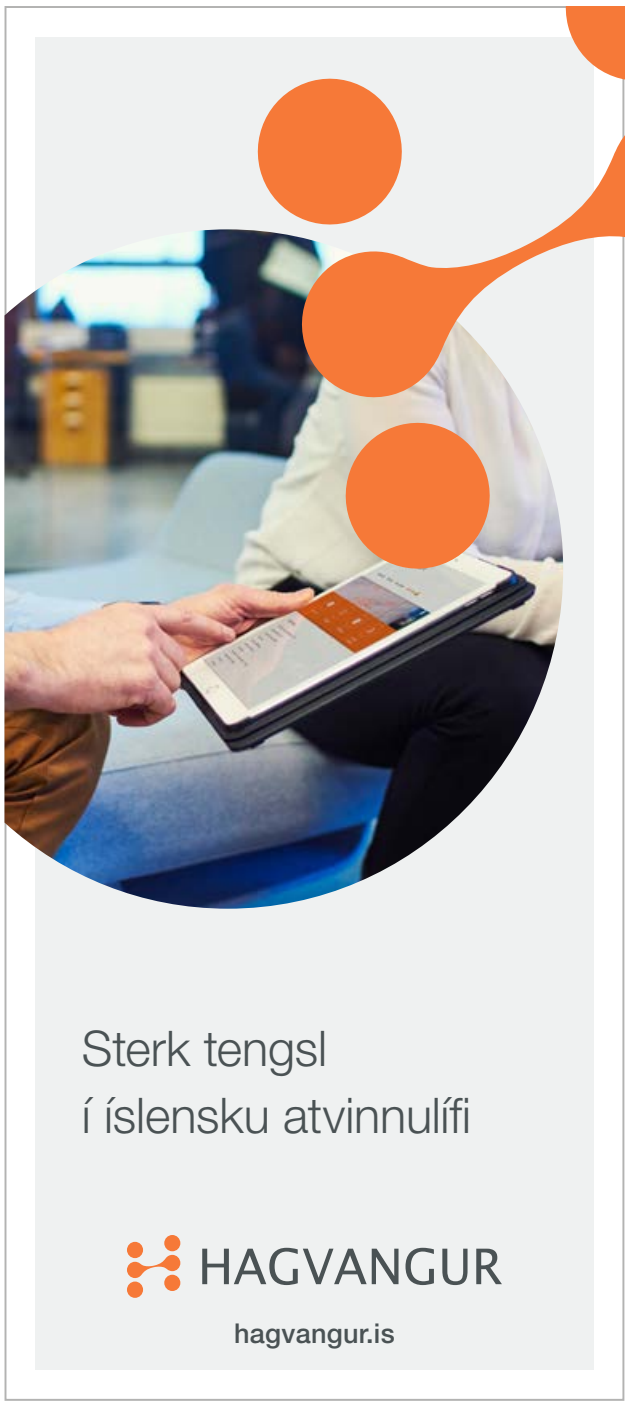
Skipulagstillagan hefur verið send Skipulagsstofnun til staðfestingar. Þeir sem óska nánari upplýsinga geta snúið sér til skipulagsfulltrúa Grindavíkur.

***f.h. bæjarstjórnar Grindavíkur***
***Atli Geir Júlíusson, skipulagsfulltrúi***







# HVERT ER ÞITT

# OMNOM?

Súkkulaðihúðaðar KARAMELLUPERLUR

VIÐ STYRKJUM Reykjavík Pride




ÍSLENSK MJÓLK

innblásið af fjölbreytileika samfélagsins

FÁANLEGT UM LAND AAAALLT

Við elskum **súkkulaði**

OG 50% KAKÓBAUNIR

Handgert með ást á Íslandi

www.omnomchocolate.com

omnomchocolate

# VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

## Fimmtudagur

| Reykjavík | Ísafjörður | Akureyri |
|---|---|---|
| 13 °C \| 3 → | 6 °C \| 9 ↙ | 11 °C \| 3 ↘ |
| **Egilsstaðir** | **Kirkjubæjarkl** | **Hveravellir** |
| 13 °C \| 6 ↑ | 12 °C \| 1 ↑ | 9 °C \| 3 ↗ |

Vaxandi norðaustanátt NV-til á landinu í dag, 13-20 m/s síðdegis og suðvestan 13-18 við suðausturströndina. Mun hægari vindur annars staðar, en hvessir SV-lands um kvöldið. Áfram vætusamt og talsverð úrkoma á Vestfjörðum og Ströndum. Hiti 6 til 13 stig.

## Föstudagur

| Reykjavík | Ísafjörður | Akureyri |
|---|---|---|
| 8 °C \| 11 ↓ | 2 °C \| 14 ↓ | 7 °C \| 5 ↓ |
| **Egilsstaðir** | **Kirkjubæjarkl** | **Hveravellir** |
| 10 °C \| 3 ↙ | 14 °C \| 8 ↓ | 3 °C \| 9 ↘ |

## Laugardagur

| Reykjavík | Ísafjörður | Akureyri |
|---|---|---|
| 8 °C \| 8 ↓ | 2 °C \| 5 ↘ | 3 °C \| 3 ↘ |
| **Egilsstaðir** | **Kirkjubæjarkl** | **Hveravellir** |
| 8 °C \| 4 ↘ | 12 °C \| 7 ↘ | 1 °C \| 9 ↘ |

**LÉTT**

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

**MIÐLUNGS**

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

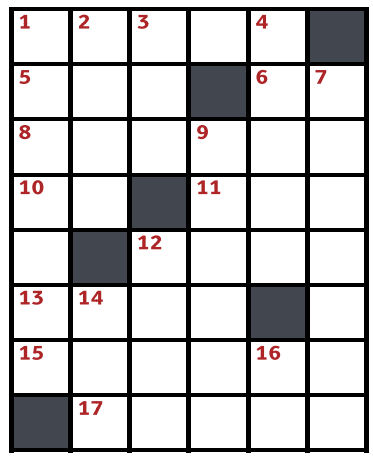
**ÞUNG**

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

## Krossgáta

**LÁRÉTT**
1. flík
5. dreitill
6. nóta
8. aflögu
10. átt
11. stunda
12. ágætur
13. sundfæri
15. ársverk
17. óþokka

**LÓÐRÉTT**
1. alloft
2. óhreinka
3. amboð
4. heimting
7. smelta
9. málreifur
12. ögra
14. deildi
16. borðhald



**LÁRÉTT:** 1. skokk, 5. tár, 6. re, 8. umfram, 10. na, 11. æfa, 12. eðal, 13. uggi, 15. mannar, 17. fanta.
**LÓÐRÉTT:** 1. stundum, 2. káma, 3. orf, 4. krafa, 7. emalera, 9. ræðinn, 12. egna, 14. gaf, 16. át.

## Skák Gunnar Björnsson

Turunen átti leik gegn Vojacic í Groningen árið 1969.

**1...Dxg2+!! 2. Rxg2 Bxg2+ 3. Kh2 Bc6+ 4. Kg3 Bd6+ 5. Df4 h4+! 6. Bxh4 Hg2# 0-1.**

Val á ólympíuliði Íslands í netskák, sem fram fer í fyrsta (og eina?) skipti í ár var tilkynnt í gær. Gera má ráð fyrir að Ísland tefli í 2. deild sem fram fari í 12.-16. ágúst. Sumarmót við Selvatn fer fram í dag.

**www.skak.is:**
Net-ólympíulið Íslands.

**Svartur á leik**



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

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

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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

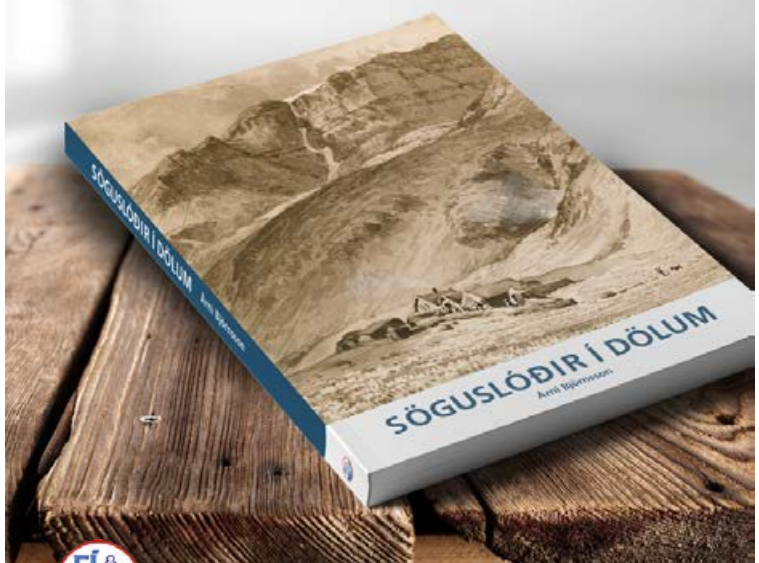

SÖGUSLÓÐIR Í DÖLUM

Dalir eru eitt söguríkasta hérað landsins. Þessi bók vísar veg um Dalabyggðir með sögulegan fróðleik í hverju skrefi.

Árni Björnsson menningarsagnfræðingur skrifar hér um heimahaga sína.

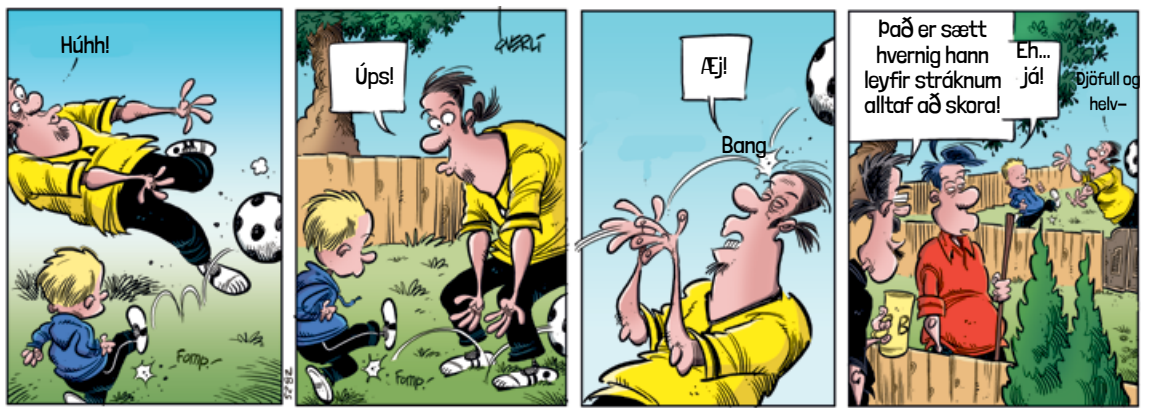
*Söguslóðir í Dölum* er bók fyrir forvitna ferðalanga og heimamenn í Dölum, og ekki síður fyrir áhugamenn um þjóðlegan fróðleik, íslenskt samfélag og breiðfirska náttúru.

**Bókin fæst á skrifstofu FÍ Mörkinni og í vefverslun á www.fi.is**

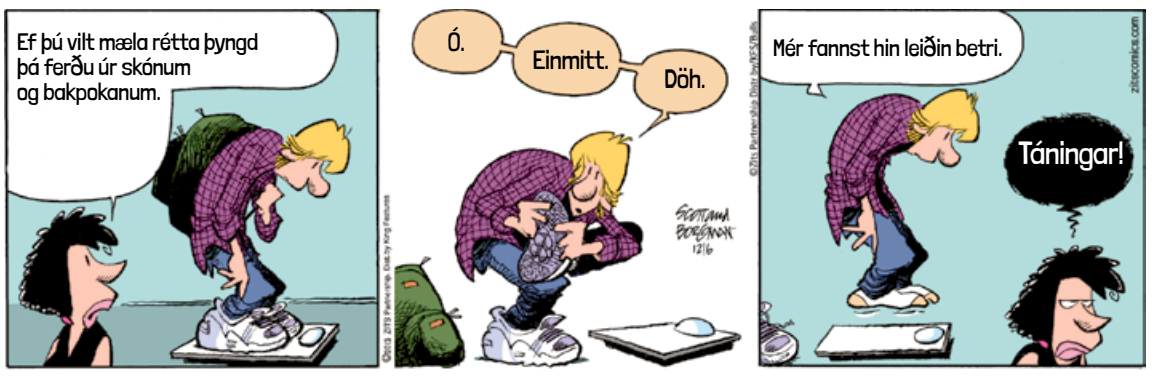



Ferðafélag Íslands
www.fi.is


## Pondus Eftir Frode Øverli




## Gelgjan Eftir Jerry Scott & Jim Borgman




## Barnalán Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



FJÖRÐUR

# ÚTSALAN ER HAFIN



















## Þú færð sumardótið hjá okkur..




FYLGSTU MEÐ /FJORDUR

FJARÐARGATA 13-15, 220 HAFNARFJÖRÐUR

# BÍLAR




Þrjár gerðir Bronco koma strax frá byrjun, bæði þriggja og fimm dyra, auk Bronco Sport-jepplingsins. Hægt verður að fjarlægja þak og hurðir og setja aftur í bílinn, á báðum gerðum jeppanna.

## Endurkoma Ford Bronco jeppans

Njáll Gunnlaugsson
njall@frettabladid.is



**Ford Bronco er nú fáanlegur aftur eftir að hafa horfið af sjónarsviðinu í tæpan aldarfjórðung. Hann kemur nú í þrenns konar útfærslu og verður einnig boðinn á Íslandi.**

Fyrir 24 árum síðan hvarf Bronco nafnið af götum og slóðum eftir þriggja áratuga framleiðslu. Íslendingar fóru ekki varhluta af því Bronco-æði sem greip heimsbyggðina þegar hann kom fyrst á markað árið 1966. Hann þótti bera af öðrum jeppum í lúxus um leið og hann hafði torfærugetu. Endurkoma nýs Bronco er því mörkuð þeirri sögu sem fyrri kynslóðir skildu eftir sig og því ekki skrýtið að skírskotunin sé mikil í sögu bílsins.

Það dylst engum þegar hann sér nýja bílinn að hann er mjög líkur fyrstu kynslóðinni í útliti, þótt hann sé nýtískulegur að mörgu leyti. Hann lítur líka út fyrir að hafa torfærugetu, sérstaklega í Sasquatch útfærslunni. Hann er byggður á sterkri stigagrind, er með heilum afturöxli, mismunadrifslæsingum að framan og aftan, auk millikassa. Í Sasquatch útfærslunni kemur hann á 35 tommu dekkjum frá verksmiðju, sem er það mesta sem við höfum séð í fjöldaframleiddum bíl. Auk þess fær hann þá slaglanga Bilstein dempara. Í hefðbundinni útfærslu er nýr Bronco með 300 mm veghæð, sem er meira en í nýjum Land Rover Defender, sem eflaust yrði keppinautur hans ef Bronco kemur hingað til lands, ásamt Jeep Wrangler að sjálfsögðu.




Í Sasquatch-útfærslunni kemur Bronco á 35 tommu dekkjum frá verksmiðjunni.



Stór upplýsingaskjár er í miðjustokki á öllum gerðum Bronco og hægt að fá 360° myndavélabúnað.

Ford býður bílinn með sjö þrepa aksturskerfi sem nýtir vélbúnað og læsingar bílsins til hins ýtrasta, enda fjórar þeirra fyrir torfæruakstur. Það er meira að segja skriðstillir, sem heldur bílnum á sama hraða gegnum erfiðar torfærur. Auk þess er snúningslæsing sem læsir hjóli til að auðvelda bílnum að taka krappari beygjur í torfærum. Tvær bensínvélar með forþjöppum verða í boði, annars vegar 2,3 lítra fjögurra strokka vél sem skilar 266 hestöflum og 420 Newtonmetrum togi og svo 2,7 lítra V6 vél með tveimur forþjöppum, en afl hennar er 306 hestöfl og togið 542 Newtonmetrar. Tvær skiptingar verða í boði, sjö gíra beinskipting sem aðeins kemur með minni vélinni og svo tíu þrepa sjálfskipting. Með beinskiptingunni eru hlutföll skriðgírsins 94,75:1.

**» Tvær bensínvélar með forþjöppum verða í boði, 2,3 lítra, 266 hestafla vél og 2,7 lítra V6 vél, sem er 306 hestöfl.**

Ford Bronco kemur á markað vorið 2021 í bæði þriggja og fimm dyra útfærslu, auk Bronco Sport-jepplingsins sem byggður er á grunni Ford Escape. Sá bíll er allt önnur Ella með einrýmis byggingarlagi og sídrifi og minni vélum. Að sögn Gísla Jóns Bjarnasonar, sölustjóra Ford hjá Brimborg, er stefnt á að geta boðið nýjan Bronco á Íslandi á næsta ári.

## Nissan kynnir Ariya-rafjepplinginn sem á að keppa við bíla eins og Tesla Model Y og Mustang Mach E

Með Nissan Ariya má segja að Nissan Leaf og Qashqai hafi runnið saman í einn bíl, en hann var frumsýndur á netinu í gær. Nissan kallar hann „Coupé Crossover“ sem þýða mætti sem sportjeppling. Hann er mjög líkur tilraunabílnum sem sýndur var í fyrra á bílasýningunni í Tokyo, en hann er samt nær X-Trail að stærð, en Qashqai. Að framan eru 20 díóðuljós allsráðandi og eiga að undirstrika að um 100% rafmagnsbíl sé að ræða.

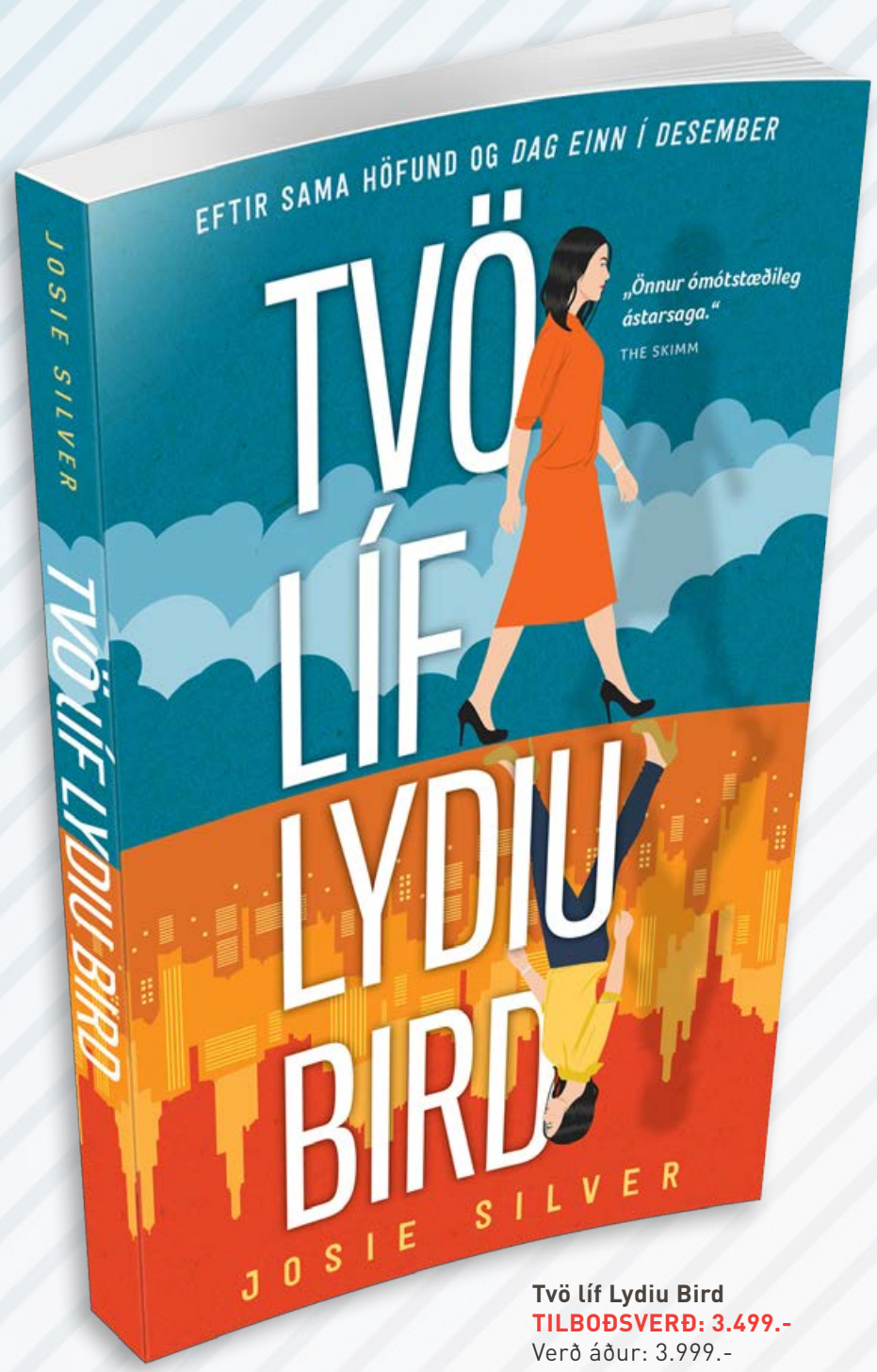
Billinn kemur á nýja CMF-EV undirvagninum sem þróaður er í samstarfi við Renault og Mitsubishi. Hann verður boðinn bæði með framdrifi og fjórhjóladrifi. Grunngerðin með framdrifi eingöngu verður 215 hestöfl og fer í hundraðið á 7,5 sekúndum. Sú gerð verður með 65 kWst rafhlöðu sem dugar fyrir 375 km akstur, samkvæmt WLTP-staðlinum. Önnur framdrifsútgáfa verður með 90 kWst rafhlöðu og er 239 hestöfl, en hann fær 500 km drægi. Þrjár fjórhjóladrifsútgáfur verða í boði, 275 hestafla með 63 kWst rafhlöðu og 340 km drægi, en sú útgáfa er 5,9 sekúndur í hundraðið. Öflugasta útfærslan er 389 hestöfl og skilar 600 Newtonmetra togi. Hún fær 87 kWst rafhlöðu með 400 km drægi, en upptakið fer niður í 5,1 sekúndu í hundraðið. Von er á bílnum á markað í Evrópu seint á næsta ári.



Útlít Nissan Ariya er mjög nýtískulegt með díóðuljósum allsráðandi.

**» Öflugasta útfærslan er 389 hestöfl, er með 400 km drægi og upptakið 5,1 sekúnda.**

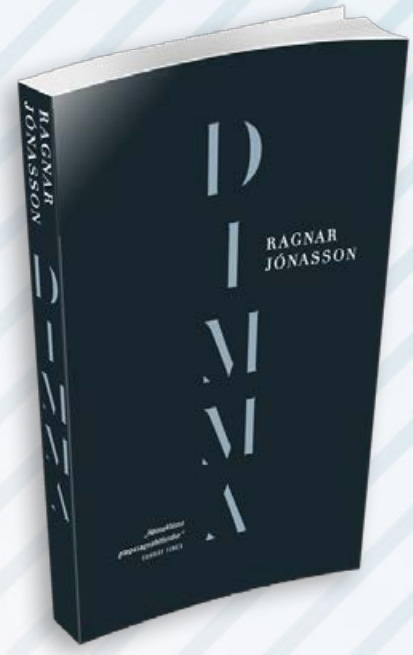
# LESTUR, RIGNING & KÓSÝ




**Tvö líf Lydiu Bird**
**TILBOÐSVERÐ: 3.499.-**
Verð áður: 3.999.-



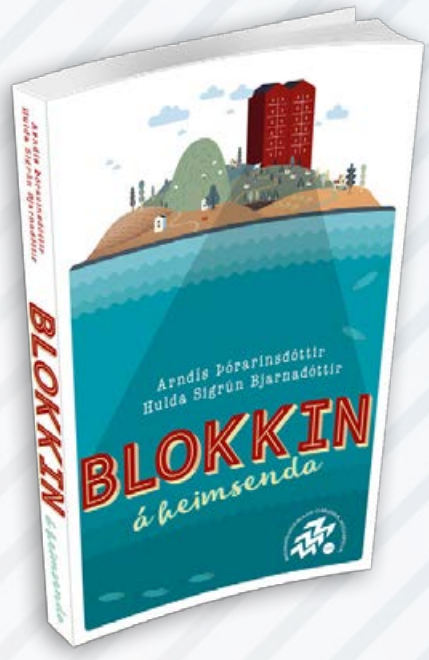

**Hálft hjarta**
**TILBOÐSVERÐ: 3.599.-**
Verð áður: 3.999.-



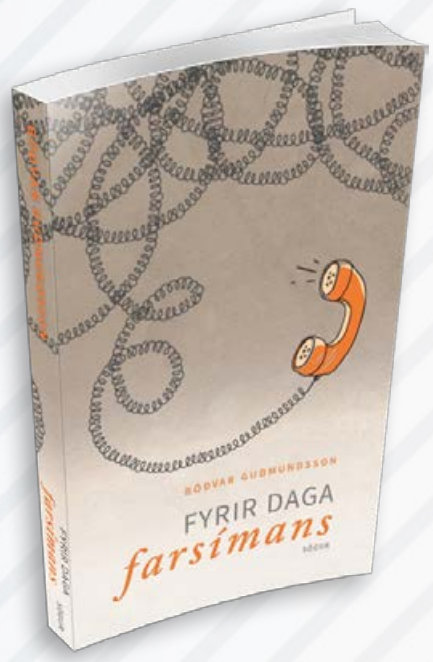

**Dimma**
Verð: 3.999.-



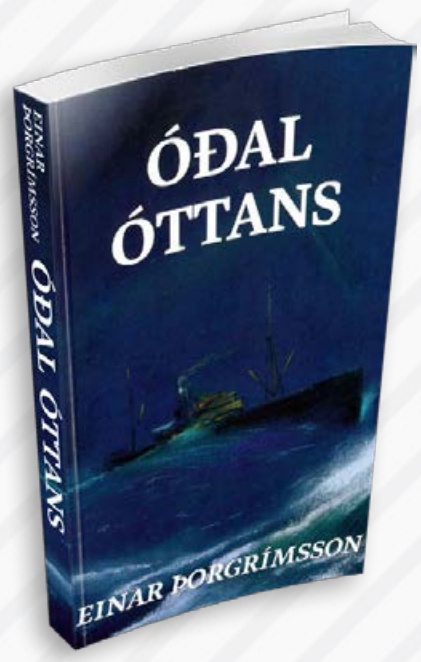

**Ættarfylgjan**
Verð: 3.999.-




**Blokkin á heimsenda**
Verð: 4.499.-




**Fyrir daga farsímans**
**TILBOÐSVERÐ: 3.399.-**
Verð áður: 3.899.-




**Óðal óttans**
Verð: 3.699.-




**Tíbrá**
Verð: 3.999.-




**Sumar í París**
Verð: 3.999.-

Framúrskarandi fyrirtæki 2019

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4
Álfabakka 16, Mjódd

Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Krossmóa 4

Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1
Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

PENNINN Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverðs er til og með 17. júlí eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.



**Auðvelt er að hrifast af myndum Hjálmars, eins og þessari.**

## Nafli jarðar á Kleifum

Sýning á verkum Hjálmars Stefánssonar frá Smyrlabergi stendur yfir í fjóshlöðinni á Kleifum við Blönduós. Á sýningunni, sem ber yfirskriftina Nafli jarðar, gefur að líta 127 málverk sem fengin eru að láni hjá ættingjum og vinum listamannsins.

Hjálmar Stefánsson fæddist árið 1913 á Smyrlabergi á Ásum í Austur-Húnavatnssýslu. Hann hlaut nokkra menntun og stundaði ýmsa vinnu á yngri árum, meðal annars fylgdi hann Kjarval þegar málarinn var á ferð um Norðurland vestra. Hjálmar var alla tíð einfari og átti lengi við vanheilsu að stríða. Rúmlega þrítugur að aldri flutti hann á Blönduós og tók að mála myndir af mikilli ástríðu. Hann var bókhneigður og eftir hann liggur óútgefið handrit með hugleiðingum, Nafli jarðar. Hjálmar lést árið 1989. Bróðurpartur myndanna verðurfærður Safnasafninu á Svalbarðsströnd til varðveislu. Sýningunni lýkur sunnudaginn 26. júlí.

Þetta er þriðja sýningin sem hjónin Áslaug Thorlacius og Finnur Arnar Arnarson setja upp. Áður hafa þau sett upp sýningu með verkum eftir Ragnar Kjartansson, Doddu Maggý, Olgu Bergmann og Önnu Hallin og Egil Sæbjörnsson og sýningu á verkum Sigurðar Guðjónssonar.



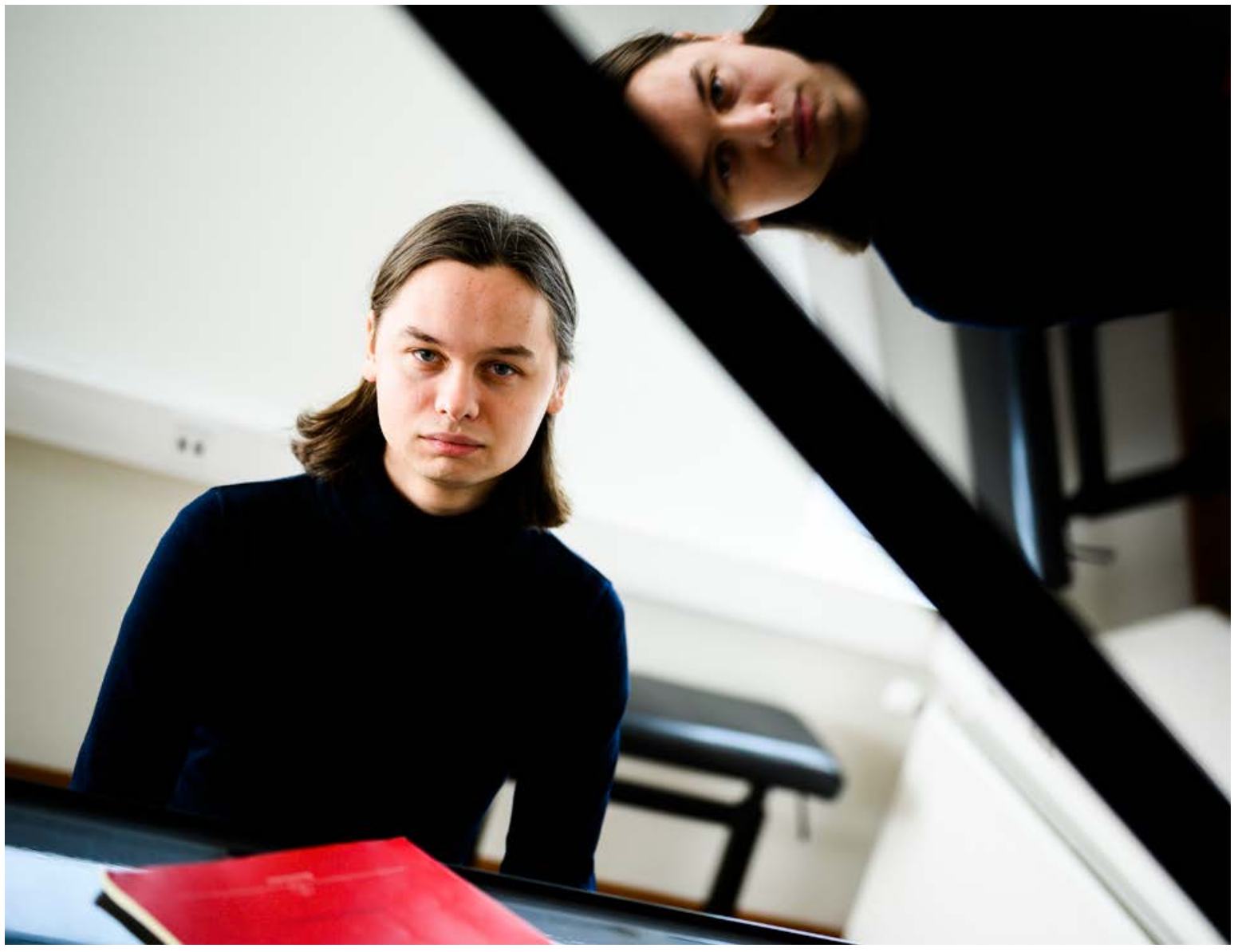
**Gísli Örn leikstýrir í Þjóðleikhúsinu.** FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Gísli Örn setur upp Jólaboðið

Gísli Örn Garðarsson skrifar og leikstýrir nýju verki sem verður sett upp í Kassanum í Þjóðleikhúsinu næsta haust. Verkið er saga einnar fjölskyldu í heila öld, en endurspeglar í raun sögu heillar þjóðar. Leikverkið byggir á sígildu verki Thornton Wilder, The Long Christmas Dinner, sem notið hefur mikillar hylli víða um heim en hefur enn ekki verið sýnt í atvinnuleikhúsi á Íslandi.

Sagan hefst árið 1916. Konur hafa nýverið fengið kosningarétt á Íslandi. Bruninn mikli í Reykjavík er nýafstaðinn og fyrri heimstyrjöldin geisar. Fjölskylda er í óða önn að undirbúa fyrstu jólamáltíðina í nýbyggðu húsi við Skothúsveg.

Fjölskyldunni er fylgt gegnum umrót síðustu hundrað ára og fram til dagsins í dag; seinni heimsstyrjöldin, stofnun lýðveldisins, þorskastríð við Breta, hippatímabilið, kosning fyrsta kvenforseta þjóðarinnar, breytingar í sjávarútvegi. Saga fjölskyldunnar á Skothúsvegi verður Íslandssagan í smækkaðri mynd.



**Þetta eru ótrúlega spennandi og skemmtileg verk, segir Alexander.** FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



# Tónleikar í kirkjum

**Píanóleikarinn Alexander Edelstein heldur tónleika á Norðurlandi. Flytur ný og nýleg verk eftir norðlensk tónskáld. Er síðan á leið til Svíþjóðar í skiptinám.**

> ÉG HEF GÓÐA REYNSLU AF ÞVÍ AÐ SPILA Í KIRKJUM EN FYRSTU EINLEIKSTÓNLEIKAR MÍNIR VORU EINMITT HALDNIR Í KIRKJU.

Píanóleikarinn Alexander Edelstein hefur verið á tónleikaferðalagi um Norðurland. Hann heldur tónleika á Þórshöfn 17. júlí og 18. júlí spilar hann í Mývatnssveit. Áður hefur hann spilað á Dalvík og Siglufirði. Tónleikaferðalaginu lýkur á Akureyri 1. ágúst, í Akureyrarkirkju.

### Ný og nýleg verk

„Á efnisskrá eru verk eftir norðlensk tónskáld, Atla Örvarsson, Daníel Þorsteinsson og Jón Hlöðver Áskelsson, auk verka eftir Schubert og Schumann. Þetta eru ótrúlega spennandi og skemmtileg verk," segir Alexander.

Verk Daníels Þorsteinssonar er splunkunýtt verk í þremur köflum. „Það er bæði rytmískt og lýríst og það er afskaplega skemmtilegt að spila það," segir Alexander. „Verkið Dropar eftir Atla er á nýrri plötu með honum sem heitir You are here og tvö verk sem ég flyt eftir Jón Hlöðver eru úr flokknum Sex píanólög. Þannig að verkin eftir íslensku tónskáldin eru ný og nýleg."

Allir tónleikarnir fara fram í kirkju. „Það er afar notalegt að spila í kirkju, þar skapast sérstök stemning," segir Alexander. „Ég hef góða reynslu af því að spila í kirkjum en fyrstu einleikstónleikar mínir voru einmitt haldnir í kirkju."

Tónleikarnir eru styrktir af Eyþingi, Uppbyggingarsjóði Norðurlands eystra.

### Á leið til Svíþjóðar

Alexander er fæddur árið 1998 og hefur fengið verðlaun fyrir píanóleik sinn, þar á meðal verðlaun í EPTA keppninni. Hann er á leið til Svíþjóðar í lok ágúst þar sem hann fer í skiptinám við Konunglega Tónlistarháskólann í Stokkhólmi og verður þar eina önn. Hann stefnir síðan á að klára nám sitt við LHÍ næsta vor.

Alexander er að lokum spurður hvað heilli hann svo mjög við píanóleik. „Það er margt. Maður getur lært mikið af því að koma fram á tónleikum. Verkin eru heldur aldrei eins í flutningi, það breytist alltaf eitthvað í túlkuninni. Þannig eru engir tónleikar nákvæmlega eins, það gerist alltaf eitthvað nýtt."

## Kröftug skáldsaga um umhverfisvá

BÆKUR

**Saga býflugnanna**

★★★★☆

**Maja Lunde**

**Þýðing:** Ingunn Ásdísardóttir
**Fjöldi síðna:** 422
**Útgefandi:** Mál og menning

Á síðasta ári kom út hér á landi hin sérlega góða skáldsaga Blá eftir Maju Lunde. Sú bók er önnur bókin í fjórleik höfundar þar sem umhverfisvá er söguefni og vatnsskortur var þar í forgrunni. Fyrsta bókin í flokknum er Saga býflugnanna, sem nú kemur út í þýðingu Ingunnar Ásdísardóttur. Hér er á ferð verðlaunabók sem hefur verið þýdd á rúmlega 30 tungumál.

Saga býflugnanna gerist bæði í fortíð og framtíð. Á Englandi árið 1852 er William, sem glímt hefur við þunglyndi, að hanna býflugnabú. Í Bandaríkjunum árið 2007 reynir George að viðhalda býflugnarækt. Í Kína árið 2098 vinnur Tao við að handfrjóvga ávaxtatré.




Tvær af þremur aðalpersónum bókarinnar eru karlmenn, flóknir og erfiðir persónuleikar, sem Lunde tekst einkar vel að gera ljóslifandi. Báðir eiga stirt samband við son sinn. Hin kínverska Tao á einnig son, mjög ungan, sem hún ann mjög, en svo skellur ógæfan yfir.

Eins og titill bókarinnar ber með sér koma býflugur þar mjög við sögu. Lunde hefur greinilega lagst í mikla heimildavinnu og lesandinn verður margs fróðari um sögu býflugna. Þeir sem alls engan áhuga hafa á þessari dýrategund ættu ekki að láta það áhugaleysi fæla sig frá lestrinum. Hér er einfaldlega dæmi um höfund sem kann listavel að færa efni sitt í aðlaðandi og áhugaverðan búning.

Lunde er ástríðufullur umhverfisverndarsinni, sem er vissulega bæði göfugt og gott, en sú ástríða er ein og sér engin trygging fyrir góðri skáldsögu. Hæfileikar hennar á ritvellinum: léttur og áreynslulaus stíll, góð persónusköpun og hæfileiki til að skapa spennu, gera að verkum að sagan ratar beint til lesandans. Undir lokin er ákveðin tenging milli hinna þriggja sagna sem gerast á svo ólíkum tímum.

Besti hluti sögunnar er framtíðin sem Lunde lýsir í köflunum sem tengjast Tao. Þar ríkir spenna og óhugnaður, sérstaklega undir lokin þegar höfundur lýsir skelfilegri þróun sem varð vegna yfirgangs mannsins.

Saga blýflugnanna er verulega minnisstæð bók, sem svo sannarlega á erindi.

**Kolbrún Bergþórsdóttir**

**NIÐURSTAÐA:** Kröftug skáldsaga um umhverfisvá sem vofir yfir mannkyninu. Læsileg og spennandi með vel dregnum aðalpersónum.

Finndu Zúúber á Spotify

AÐEINS ÞETTA **EINA** SKIPTI!

# SVALI · GASSI & SIGGA LUND

# Zúúber

SÍMAHREKKIR,
FRÓÐLEIKUR,
FRÉTTIR,
OG HELLINGUR
AF HLÁTRI.



## 10 ÁRA SÓTTKVÍ ER Á ENDA!

Útvarpskonan Sigga Lund verður 50 ára í dag
og ætla meðlimir útvarpsþáttarins **Zúúber** að koma
saman á ný af því tilefni, og bjóða landsmönnum öllum
í alvöru afmælisveislu á Bylgjunni frá kl. 13-16.

BYLGJAN 989

OPIÐ 24/7

Kvikk: Dalvegi, Suðurfelli, Vesturlandsvegi og Fitjum

Lykillinn margborgar sig á Kvikk stöðvunum*

Þú nálgast lykilinn í verslunum Kvikk eða á Orkan.is




**Sbarro tilboð á Vesturlandsvegi**
Sneið + drykkur
690 kr.

**Frítt á könnunni**
Ókeypis kaffi og kakó




**Pylsupartí**
Pylsa + ½ lítri af gosi að eigin vali frá Ölgerðinni
499 kr.

**Red Bull**
Orkudrykkir
199 kr.

*Gildir eingöngu gegn framvísun Orkulykils/-korts. Tilboðin gilda til 31. ágúst 2020.

Kvikk ON THE GO | ORKAN



# DAGSKRÁ

## Fimmtudagur

### HRINGBRAUT

**20.00 Mannamál - sígildur þáttur** Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkta einstaklinga um líf þeirra og störf.
**20.30 Suðurnesja-magasín Víkurfrétta** Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum. Umsjón Páll Ketilsson. Framleiðandi Víkurfréttir ehf.
**21.00 21 – Úrval** Samantekt úr bestu og áhugaverðustu viðtölunum úr Tuttuguogeinum.
**21.30 Hugleiðsla með Auði Bjarna** Leiðsögn um öndun, slökun og næringu andans.
**21.45 Bókin sem breytti mér** Þátturinn fjallar um uppáhaldsbækur kunnra bókaorma landsins.

### RÚV SJÓNVARP

**12.50 Heimaleikfimi**
**13.00 Spaugstofan 2003-2004**
**13.20 Matarmenning**
**13.50 Bítlarnir að eilífu - BlackbirdBeatles Forever**
**14.00 Upplýsingafundur Almannavarna**
**14.30 RabbabariAron Can**
**14.40 Gettu betur 2007 ME og MH**
**15.50 Neytendavaktin**
**16.20 Úr Gullkistu RÚV. Brautryðjendur Auður Eir Vilhjálmsdóttir**
**16.45 Úr Gullkistu RÚV. Gulli byggir**
**17.15 Ekki gera þetta heima**
**17.50 Táknmálsfréttir**
**18.00 KrakkaRÚV**
**18.01 Nýi skólinn**
**18.14 Allt í einum graut**
**18.36 Sköpunargleði. Hannað með Minecraft**
**18.50 Vísindahorn Ævars Flaska**
**19.00 Fréttir**
**19.25 Íþróttir**
**19.30 Veður**
**19.35 Sumarlandinn**
**19.40 Fyrir alla muni Skúli fógeti**
**20.10 Innlit til arkitekta Hemma hos arkitekten**
**20.40 Draugagangur Ghosts**
**21.10 Griðastaður Sanctuary** Spennuþáttaröð um tvíburasysturnar Siri og Helenu sem voru skildar að í æsku. Mörgum árum síðar býður Helena Siri að heimsækja sig á setrið Himmelstal í Ölpunum. Ekki er allt sem sýnist og breytist dvölin fljótt í martröð. Sálfræðitryllir sem spyr áhorfandann áleitinnar spurningar: Hver myndir þú verða til þess að lifa af? Þættirnir eru byggðir á skáldsögunni Himmelstal eftir Marie Hermanson. Aðalleikarar: Josefin Asplund og Matthew Modine. Leikstjórn: Endrivo Maria Artale og Óskar Þór Axelsson.
**22.00 Tíufréttir**
**22.15 Veður**
**22.20 Sveitasæla Fred til lands**
**23.20 22. júlí 22. juli**
**00.10 Dagskrárlok**

### SJÓNVARP SÍMANS

**06.00 Síminn + Spotify**
**11.30 Dr. Phil**
**12.15 The Late Late Show**
**13.00 Bachelor in Paradise**
**14.25 Black-ish**
**14.50 The Block**
**16.05 Survivor**
**16.50 The King of Queens**
**17.10 Everybody Loves Raymond**
**17.35 Dr. Phil**
**18.20 The Late Late Show**
**19.05 American Housewife**
**19.30 The Unicorn**
**20.00 Almost Family**
**20.50 Get Shorty**
**21.45 Mr. Robot**
**22.35 Agents of S.H.I.E.L.D.**
**23.20 The Late Late Show**
**00.05 Love Island**
**01.00 Hawaii Five-0**
**01.45 Madam Secretary**
**02.30 Godfather of Harlem**
**03.30 City on a Hill** Mögnuð þáttaröð frá Showtime með Kevin Bacon í aðalhlutverki.
**04.00 Síminn + Spotify**

### RÚV RÁS EITT

**06.45 Morgunbæn og orð dagsins**
**06.50 Morgunvaktin**
**07.00 Fréttir**
**07.30 Fréttayfirlit**
**08.00 Morgunfréttir**
**08.30 Fréttayfirlit**
**09.00 Fréttir**
**09.05 Segðu mér með Viktoríu Hermannsdóttur**
**09.45 Morgunleikfimi**
**10.00 Fréttir**
**10.03 Veðurfregnir**
**10.13 Á reki með KK**
**11.00 Fréttir**
**11.03 Sumarmál. Fyrri hluti**
**12.00 Fréttir**
**12.02 Hádegisútvarp**
**12.20 Hádegisfréttir**
**12.40 Veðurfregnir**
**12.50 Dánarfregnir**
**12.55 Sumarmál. Seinni hluti**
**14.00 Fréttir**
**14.03 Tónlist í straujárni Leikið á straujárn**
**15.00 Fréttir**
**15.03 Flakk**
**16.00 Síðdegisfréttir**
**16.05 Tengivagninn**
**17.00 Fréttir**
**18.00 Kvöldfréttir**
**18.10 Brot úr Morgunvaktinni**
**18.30 Saga hlutannaFiðla**
**18.50 Veðurfregnir**
**18.53 Dánarfregnir**
**19.00 Sumartónleikar Ron Carter á djasshátíðinni í Pori**
**20.30 Á reki með KK**
**21.27 Kvöldsagan. Njáls saga** (22 af 25)
**22.00 Fréttir**
**22.05 Veðurfregnir**
**22.10 Sumarmál. Fyrri hluti**
**23.05 Sumarmál. Seinni hluti**
**00.00 Fréttir**
**00.05 Næturútvarp Rásar 1**

### STÖÐ 2

**08.00 Heimsókn**
**08.25 Grey's Anatomy**
**09.05 Bold and the Beautiful**
**09.25 Gilmore Girls**
**10.05 Curb Your Enthusiasm**
**10.40 Gossip Girl**
**11.25 Divorce**
**11.50 Besti vinur mannsins**
**12.35 Nágrannar**
**12.55 Sporðaköst 6**
**13.30 Hversdagsreglur**
**13.45 Blokk 925**
**14.15 Leitin að upprunanum**
**14.55 The Kid Who Would Be King**
**16.50 Hið blómlega bú**
**17.35 Bold and the Beautiful**
**18.00 Nágrannar**
**18.26 Veður**
**18.30 Fréttir Stöðvar 2**
**18.48 Sportpakkinn**
**18.55 Nei hættu nú alveg** Stórskemmtilegur spurningaþáttur í umsjá Vilhelms Antons Jónssonar sem fer allt annað en troðnar slóðir sem spurningahöfundur. Þátturinn hefur notið vinsælda.
**19.25 Shipwrecked**
**20.15 Reykjavík**
**21.50 NCIS. New Orleans**
**22.35 Ástríður**
**23.05 Rebecka Martinsson**
**23.50 Pennyworth**
**00.45 Nashville**
**01.25 Nashville**
**02.10 Nashville**
**02.50 Sally4Ever**
**03.20 Sally4Ever**

### STÖÐ 2 FJÖLSKYLDAN

**08.00 Barnaefni**
**20.00 Friends**
**20.20 Friends**
**20.45 The Mindy Project**
**21.15 DC's Stargirl 1**
**21.55 Hreinn Skjöldur**
**22.20 The Third Eye**
**23.05 The Hundred**
**23.50 Friends**
**00.15 Friends**
**00.35 The Mindy Project**

### STÖÐ 2 SPORT

**06.40 Þór/KA - FH** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
**07.05 ÍBV - Breiðablik** Útsending frá leik Í í Pepsi Max-deild kvenna.
**07.25 Stjarnan - KR** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
**07.45 Þróttur R. - Selfoss** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
**08.10 Uppsala - Umeå**
**09.50 Barcelona - Osasuna**
**11.30 Sassuolo - Juventus**
**13.10 Þór/KA - Keflavík**
**14.55 Fylkir - Breiðablik**
**16.35 Uppsala - Umeå**
**18.15 Valur - Fylkir** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
**20.00 Pepsi Max Mörkin**
**21.00 Ítölsku mörkin**
**21.50 Spænsku mörkin**
**22.45 Fréttaþáttur Meistaradeildarinnar**
**23.15 Villarreal - Real Sociedad**

### STÖÐ 2 SPORT 2

**08.40 Sassuolo - Juventus**
**10.20 AC Milan - Parma**
**12.00 Sampdoria - Cagliari**
**13.40 Lecce - Fiorentina**
**15.20 La Liga Show** Upphitunarþáttur fyrir leikina í spænsku úrvalsdeildinni.
**15.55 Leeds Utd - Barnsley** Bein útsending.
**18.50 Real Madrid - Villarreal** Bein útsending.
**21.00 Roma - Hellas Verona**
**22.40 Udinese - Lazio**

### GOLFSTÖÐIN

**07.25 PGA Tour 2020** Útsending frá Rocket Mortgage Classic.
**12.25 PGA Tour 2019** Útsending frá The Memorial Tournament á PGA.
**18.00 PGA Tour. The Cut** Skyggnst á bak við tjöldin í PGA mótaröðinni.
**18.30 PGA Tour 2020** Bein útsending frá the Memorial Tournament.
**22.30 Ryder Cup 2014** Útsending frá lokadegi Ryder Cup.

### STÖÐ 2 BÍÓ

**10.40 Wolves**
**12.25 Goosebumps 2. Haunted Halloween**
**13.55 20th Century Woman**
**15.50 Wolves**
**17.35 Goosebumps 2. Haunted Halloween**
**19.00 20th Century Woman**
**21.00 We're The Millers**
**22.45 Man of Steel**
**01.05 Widows**
**03.10 We're The Millers**

### ÚTVARP

**FM 88,5** XA-Radíó
**FM 89,5** Retro
**FM 90,1** Rás 2
**FM 90,9** Gullbylgjan
**FM 93,5** Rás 1
**FM 95,7** FM957
**FM 96,3** FM Suðurland
**FM 96,7** Létt Bylgjan
**FM 97,7** X-ið
**FM 98,9** Bylgjan
**FM 99,4** Útvarp Saga
**FM 100,5** K100
**FM 102,9** Lindin

# BAUHAUS®

bauhaus.is




Pinotex

**3.995.-**

~~4.495.-~~

**Classic transparent 5 l**

Gagnsæ viðarvörn sem hentar vel á sólpalla og viðarhúsgögn. Með myglu og sveppavörn. Hægt að blanda í mörgum litum. Þekur 7-10 m² á l.




**Timbursalan er opin alla virka daga til kl 19.00 og 18.00 um helgar!**

## ALLT Á EINUM STAÐ Í BAUHAUS!




**20% afsláttur**

**Kjarakaup**

**228 kr./m** ~~285.-~~

**Pallaefni – Grænt, rásað**

Bæði hægt að nota rásuðu hliðina og sléttu hliðina upp. Gagnvarin fura. A/B vottað. Kemur í 4 stærðum.

**Takmarkað magn í boði.**

| | |
|---|---|
| 27 x 120 x 3000 mm | 684.- pr stk |
| 27 x 120 x 3600 mm | 821.- pr stk |
| 27 x 120 x 4200 mm | 958.- pr stk |
| 27 x 120 x 4800 mm | 1094.- pr stk |




**305.-**

**Gagnvarið pallaefni**

Gagnvarin fura. NTR A/B vottað. 28 x 120 mm. Verð á m. FSC.




**745.-**

**Lerki pallaefni**

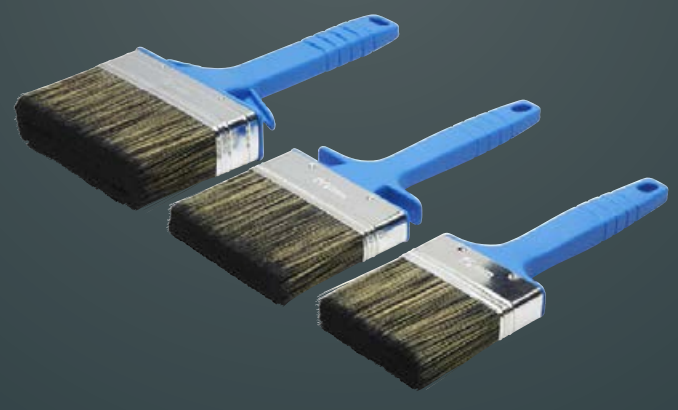
28 x 115 x 4000 mm. Verð pr. m. FSC.



**995.-**

**Rásað lerki**

27 x 140 mm. Verð á m. FSC.



ANZA

**2.495.-**

**GO útipenslasett**

Penslasett með 3 útipenslum 75, 100 og 120 mm. Hentar til léttra verka.

Verð gildir til og með mánudeginum 2.ágúst 2020

## MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!

## OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18

BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – upplysingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is

# Ferðalagið byrjar í Bónus




**750** kr./kassinn

**Kristall 10 x 330 ml**
2 tegundir




**750** kr./kassinn

**Pepsi 10 x 300 ml**
**Pepsi Max 10 x 300 ml**




**98** kr./500 ml

**UpGrade**
500 ml

## Alvöru 120 g íslenskur ungnautahamborgari í brauði aðeins 314 kr. per stk.




**498** kr.

**Smash Style Ungnauta Hamborgarar**
120 g x 2 - verð áður 539 kr.




**129** kr./pk

**Smash Hamborgarabrauð**
2 stk.




**398** kr./pk.

**Bónus Vínarpylsur**
485 g, 10 stk.




**198** kr./pk.

**Bónus Pylsubrauð**
260 g, 5 stk.




**779** kr./kippan

**Pepsi eða Pepsi Max**
4 x 2 lítrar




**698** kr./kippan

**Coca-Cola 4 x 1,5 l**
4 stk. í kippu




**398** kr./255 g

**Pik-Nik**
255 g



Verð gildir til og með **19. júlí** eða meðan birgðir endast.

BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS




**15% LÆGRA VERÐ**

**696 g**

**423** kr./12 stk.

**Stjörnuegg Meðalstór**
12 stk. - Verð áður 498 kr.

**816 g**

**492** kr./12 stk.

**Stjörnuegg Stór**
12 stk. - Verð áður 579 kr.



**198** kr./kg

**Vatnsmelónur**
í lausu




**598** kr./stk.

**Bútan Camper Gashylki**
450 g




**298** kr./stk.

**Bútan Gashylki**
227 g

**Lavazza Kaffi - 10 hylki**




**398** kr./pk.

**Lavazza Kaffihylki**
10 hylki í pakka




**395** kr./1 l

**Heima Uppkveikilögur**
1 lítri

**4,5kg**




**1.098** kr./4,5 kg

**Bar-Be-Quick Grillkol**
4,5 kg




**598** kr./620 g

**Einnota Hraðgrill**
620 g

BONUS

EKKERT BRUÐL

**Opnunartími í Bónus:** Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:00 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00
**Bónus Smáratorgi og Skeifunni:** Mánudaga-Laugardaga; 10:00-19:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00

# Dólgslæti með Special-K og CYBER

Hljómsveitirnar Special-K og CYBER leiða saman hesta sína í Mengi næstkomandi föstudag í fyrsta skipti í langan tíma og búast má við frumlegu sjónarspili, glamúr, bikíníbuxum og hárgreiðslu sem storkar forlögunum.

Listakonan Katrín Helga Andrésdóttir, einnig þekkt sem Special-K, blæs til tónleika í Mengi, ásamt hljómsveitinni CYBER, sem samanstendur af þeim Sölku Valsdóttur og Jóhönnu Rakel. Tilefnið er útgáfa plötunnar LUnatic thirST sem kom út fyrr á árinu, en platan kom út í miðju kófi svo ekki gafst tími til uppskeru fyrr en nú.



Jóhanna Rakel, Katrín Helga og Salka Valsdóttir troða upp í Mengi næstkomandi föstudag, þar sem búast má við frumlegu sjónarspili. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

### Dólgslæti og spellvirki

Tónlistarkonurnar sem koma fram þekkjast allar af forni frægð, en þær voru meðal annars allar meðlimir í rappsveit Reykjavíkurdætra. „Við kynntumst samt löngu fyrr," segir Salka, sem sat ásamt Katrínu í ritstjórn skólablaðs Menntaskólans við Hamrahlíð fyrir nærri áratug. „Áður en ég hitti Katrínu fyrst hafði ég heyrt ótal sögur af dólgslátum hennar og var eiginlega bara mjög hrædd." Salka viðurkennir þó hlæjandi að Katrín hafi reynst vera besta skinn við nánari kynni. „Hún er ekki vitund ógnandi þótt hún reyni ítrekað."

Salka og Jóhanna kynntust í prufum fyrir leikritið Galdrakarlinn í OZ. „Ég kolféll fyrir flutningi hennar þegar hún söng Mustang Sally í handstöðu," segir Salka hrifin. „Þegar við hittumst aftur í annarri lotu þá stressaðir þú mig samt ekkert smá mikið," skýtur Jóhanna inn í. „Þú sagðir mér að atriðið mitt væri alls ekki það sem þau væru að leita að." Það hafi mögulega verið ástæða þess að leikferillinn fór ekki lengra. Salka fórnar höndum og segist ekkert muna eftir atvikinu. „Ég byrjaði greinilega snemma að vinna spellvirki gegn þér," segir hún og þær hlæja.

### Sameina krafta sína

Síðan þá hefur mikið vatn runnið til sjávar og vinkonurnar hafa í síauknum mæli tekið þátt í listsköpun hverrar annarrar. Þannig hefur Katrín spilað á píanó í fjölda CYBER laga, Jóhanna búið til tónlistarmyndband fyrir Special-K og Salka tekið upp og hljóðblandað nýjustu plötu Katrínar.

„Ég kenndi henni Sölku líka það litla sem ég kann á bassa þegar við vorum í Berlín svo hún gæti komið fram með mér," segir Katrín, en Salka hefur iðulega troðið upp með Special-K.

### Heimsfaraldur setti strik í reikninginn

Stöllurnar voru allar staddar erlendis þegar heimsfaraldur skall á, en þrátt fyrir útgöngu- og samkomubönn sátu þær ekki auðum höndum. „Við Salka nýttum tímann vel og gerðum plötuna VACATION sem kemur út núna í byrjun ágúst," segir Jóhanna. „Platan er gerð fyrir alla sem fengu ekki að kíkja í sólina í ár." Þær játa þó að það hafi verið fremur stressandi að vera fjarri fjölskyldu og vinum á svo undarlegum tímum.

Heimkoman til Íslands var kærkomin. „Ekki mikið COVID-vesen og allir atvinnulausir og til í að hanga með manni," bendir Salka á. „Ég elska náttúrulega líka ferska, ferska fiskinn hérna, en vatnið er verra en mig minnti."

Hljómsveitirnar hafa lítið komið fram á Íslandi síðustu ár en þær hafa haslað sér völl erlendis og farið í tónleikaferðalög um Evrópu og víðar. Á föstudaginn koma sveitirnar því fram fyrir land og þjóð í fyrsta skipti í um tvö ár.



Listakonurnar koma iðulega fram í verkum hverrar annarrar.



Áður er stöllurnar kynntust voru þær nokkuð smeykar hver við aðra.

> ÁÐUR EN ÉG HITTI KATRÍNU FYRST HAFÐI ÉG HEYRT ÓTAL SÖGUR AF DÓLGSLÁTUM HENNAR OG VAR EIGINLEGA BARA MJÖG HRÆDD.
>
> Salka Valsdóttir

### Dans, glans og púffermar

Það er auðsjáanleg tilhlökkun og mikill metnaður í hópnum fyrir væntanlega tónleika. „Það er alltaf gaman að spila á Íslandi og það verður fróðlegt að sjá hvernig stemningin verður í salnum þegar það eru svona fáir ferðamenn á landinu."

Öllu verður til tjaldað á föstudaginn og mega áhorfendur búast við sjónarspili og tilfinninga-óráði líkt og tíðkast í flutningi sveitanna. „CYBER mun frumsýna nýtt útlit og kóreógrafía hefur verið æfð í báðum böndum," ítrekar Jóhanna.

Áhorfendur mega búast við púffermum, bikiníbuxum og bleikum hljóðfærum. „Og hárgreiðslu sem þú getur ekki einu sinni ímyndað þér."

kristlin@frettabladid.is



Sumarið er ÆÐI enda gaman að vera í frí, keyra í gegnum úfið Hraun og dansa CONGA á bæjarhátíð. Sumir vildu kannski vera á FLORIDA en það er alveg eins hægt að slaka á í sundlaugunum hér þar til fingur og tær verða eins og RÚSÍNUR. Settu á þig BUFF svo sólarvörnin leki ekki niður í augun.




# Sumarið lofar Góu!

Góa
Stofnað 1968

LÆGSTA VERÐIÐ Í ÖLLUM LANDS-HLUTUM

Orkan býður lítrann á lægsta verðinu í öllum landshlutum – án allra skilyrða.

ORKAN





Þeir félagar óku hringinn á jeppa þrátt fyrir góða veðrið og sumarfærð. Þeir byrjuðu hringferðina að sjálfsögðu á heimavelli Valdimars, Paddy´s í Reykjanesbæ, þar sem hljómsveitin Valdimar sleit barnsskónum forðum daga.

# Valdimar svalaði tónleikaþorstanum

**Valdimar Guðmundsson** og **Örn Eldjárn** gítarleikari, fóru hringinn um landið í júní. Keyrðu frá Sauðárkróki yfir til Flateyrar í einum rykk og styttu sér einatt stundir með tónlistartengdum leikjum.

Síminn er aðeins meira farinn að hringja. Í kvöld verð ég í Garðabæ til dæmis," segir Valdimar Guðmundsson söngvari, sem stendur við hljóðnemann ásamt Erni Eldjárn í Sjálandi, nýjum veitingastað í Garðabæ þar sem útsýni er út á Skerjafjörðin.

Valdimar og Örn lögðu land undir fót í júní og spiluðu meðal annars á Hvolsvelli, í Berufirði í beinni útsendingu á þjóðhátíðardaginn á Rás 2, í Beituskúrnum á Neskaupstað og á Dalvík, áður en þeir enduðu á Vestfjörðum.

„Þetta var skemmtilegur túr. Mér fannst svolítið eins og fólkið væri orðið dálítið tónleikaþyrst og til í þetta. Túrinn byrjaði á Paddy´s í Keflavík eins og síðasti túr. Það er voðalega gaman að spila þar enda þykir mér vænt um staðinn," segir Valdimar, en hljómsveitin Valdimar sleit þar barnsskónum forðum daga.

Í Berufirði var slegið í klárinn í beinni útsendingu á Rás 2, en þar ráða ríkjum hjónin Berglind Häsler og Svavar Pétur Eysteinsson, betur þekktur sem Prins Póló. „Þau eru yndisleg bæði tvö. Það er alltaf gaman að spila þarna og mikil stemning. Maður fær alltaf auka fiðring í magann þegar þetta er í beinni útsendingu."

Á Akureyri spiluðu þeir félagar á Græna Hattinum, sem Valdimar segir að sé töfrum líkast að spila á. „Það er einhver galdur við staðinn og einhver stemning sem myndast og mjög gaman að spila þarna.

Þegar við komum til Akureyrar var alveg rosalega heitt og eiginlega eins og að koma til útlanda. Það var ótrúlegt veður þennan dag sem við spiluðum. Bærinn var alveg stútfullur af fólki og það var mikið líf í bænum. Og giggið var gott, troðfullt hús og mikið stuð."



Það eru fáir betri með míkrófóninn en Valdimar. Hér fyrir utan Klepp í miðjum COVID-storminum að stytta fólki stundir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

**VIÐ VORUM MEÐ NOKKRA LEIKI Í GANGI. PÆLA HVAÐA LÖG VORU MEÐ BESTU BASSALÍNUNA OG BESTA TROMMUSÓLÓIÐ SVO FÁTT EITT SÉ NEFNT. BJUGGUM TIL LEIKI TIL AÐ STYTTA OKKUR STUNDIR.**

Eftir tónleika á Grána á Sauðárkróki keyrðu þeir félagar til Flateyrar, sem er rúmlega sex tíma akstur. „Við keyrðum þetta saman. Kærastan mín var þarna komin og við lögðum snemma af stað og vorum í góðum gír á þjóðveginum. Það var gott veður og í útvarpinu hljómuðu lagalistar frá Spotify. Við vorum með nokkra leiki í gangi. Pæla hvaða lög voru með bestu bassalínuna og besta trommusólóið svo fátt eitt sé nefnt. Bjuggum til leiki til að stytta okkur stundir."

Valdimar segir að hann sé búinn að hafa það náðugt síðan túrnum um landið lauk. „Það er aðeins að bæta í, enda voru mars, apríl og maí erfiðir enda lítið að gera þannig við mætum ferskir í Sjálandið. Við tökum oftast þessi þekktari lög sem ég hef sungið með hljómsveitinni, svo erum við að taka okkar uppáhaldslög, erlend sem innlend. Þetta er blandað og skemmtilegt prógramm," segir söngvarinn.

**benediktboas@frettabladid.is**

**SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson, *hlynur@frettabladid.is* , Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Guðrún Inga Grétarsdóttir *gudruninga@frettabladid.is*

BYKO

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Opið til 21
alla fimmtu-
daga út júlí í
verslun Breidd

Allt að
50%
afsláttur!

# SUMAR ÚTSALA



Tilboðsverð

## Ferðagasgrill

Svart, 1 brennari, 3,5kW. Eldunarstærð er 47x36 cm, hægt að taka hliðarhillur af.

30%

**20.997**

50639000

Almennt verð: 29.995

Kílóvött 3,5 | Brennarar 1

Broil King
Great Barbecues Every Time



Tilboðsverð

## Gasgrill

MONARCH 320, ryðfrítt eldunar-kerfi. Þrír ryðfríir brennarar. Mjög sterkar grillgrindur úr pottjárni.

25%

**67.496**

50657511

Almennt verð: 89.995

Kílóvött 8,8 | Brennarar 3

RYOBI

Tilboðsverð

## Rafmagnssláttuvél

5 þrepa hæðastilling. Easy Edge sláttutækni. 45 lítra safnpoki. 33cm sláttubreidd, 1300W.

25%

**26.771**

7133002343

Almennt verð: 35.695



Tilboðsverð

PHOENIX

## Reiðhjól

26" götuhjól, 6 gíra með brettum, bögglabera og körfu.

**21.746**

49620201

Almennt verð: 28.995

25%

26"

25%

Tilboðsverð

## Garðstóll

úr málmi og plasti, svartur.
54x59x71,5 cm.

**2.471**

41621994

Almennt verð: 3.295



BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Auðvelt að versla á byko.is

# FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000

**RITSTJÓRN** ritstjorn@frettabladid.is

**AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is

**PRENTUN** Torg ehf.

**DREIFING** Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is



Á að fara í útilegu?
Um 40 tjaldsvæði fyrir alla fjölskylduna
utilegukortid.is
ÚTILEGU KORTIÐ


BAKÞANKAR



Thomasar Möllers

## Karakterinn kemur í ljós

Um daginn þegar ég horfði út um gluggann við Garðatorg og sá fullorðinn karlmann skilja innkaupavagninn úr Bónus eftir við bílinn sinn töluvert langt frá búðinni, rifjaðist upp fyrir mér málsháttur sem ég heyrði fyrir nokkrum árum sem er hafður eftir C.S. Lewis, rithöfundi frá Írlandi: „Heiðarleiki er að gera hið rétta, líka þegar enginn sér þig gera það“. Annar þekktur fræðimaður sagði að „manngerðin þín (karakterinn) kemur í ljós þegar enginn er að fylgjast með þér“.

Daglega getum við öll sýnt manngerðina okkar í verki. Við gerum það þegar við virðum rauð ljós á gatnamótum, ökum á löglegum hraða og fleygjum ekki rusli út í náttúruna. Við sýnum karakterinn með því að ganga vel um almenningssvæði og skila innkaupavögnum aftur í búðina. Á ferðalagi um landið í sumar hef ég oft fylgst með ferðafólki sem virðir göngustíga og fleygir ekki rusli á víðavangi, líka þegar það tók ekki eftir því að ég var að fylgjast með. Flestir sýna með jákvæðum hætti hvað í þeim býr, líka þegar enginn til vitnis um það.

Meira um manngerð og mennsku. Í nýlegu viðtali við Höllu Tómasdóttur sagði hún að karakter bæði leiðtoga og þjóða komi fram á krísutímum. Halla segir að „með mennskuna í fyrirrúmi mun heimsbyggðin komast saman í gegnum þennan heimsfaraldur sem kórónaveiran er“.

Næst þegar þú ert að fara með vörurnar í bílinn þinn með innkaupavagni, hvet ég þig til að skila vagninum. Mundu að karakterinn þinn kemur einmitt í ljós í slíkum tilvikum og að einhver gæti verið að fylgjast með þér af svölunum! Bónusvagninn sem ég sagði frá áðan rann stuttu síðar á kyrrstæðan bíl og hefur líklega rispað hann. Maðurinn hefði getað sýnt betri karakter.





Sóma Tortillur
VIÐ RÚLLUM ÞESSU UPP
DAGLEGA MEÐ FERSKASTA ÁLEGGINU
FERSKT Á FERÐINNI ★ FRESH TO GO




Fyrir svanga ferðalanga
Kvikk ON THE GO | ORKAN

EGILS LÍMONAÐI BLEIKT - 500 ML
169 KR/STK
338 KR/L




Kvikk ON THE GO | ORKAN