



Líf er að færast í ferðaþjónustubransann að nýju, eftir að dofnað hafði yfir þeim atvinnuvegi í kórónaveirufaraldrinum. Merki þess mátti glögglega sjá þegar talsvert löng röð myndaðist við flugherminn FlyOver Iceland. Þar fljúga gestir í syndarveruleika yfir tilkomumikið landslag sem Ísland hefur upp á að bjóða, undir leiðsögn um náttúruperlurnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Grindvíkingar laga mismunun milli kynjanna

ÍPRÓTTIR „Það er hollt fyrir okkur sem íþróttafélag að fá ábendingar frá samfélaginu ef fólki finnst mismunun eiga sér stað,” segir Jón Júlíus Karlsson, framkvæmdastjóri UMFG.

Kynjamismunun hjá félaginu varð tilefni umræðu sem fram fór í bæjarráði Grindavíkur fyrr í þessari viku, þar sem ræddir voru jafnréttisstyrkir sem íþróttafélagið hafði fengið úr bæjarsjóði.

Að sögn Jóns vildi félagið efla afreksþjálfun í fótbolta hjá félaginu og hófust æfingar hjá báðum kynjum, en þær lögðust af þegar COVID skall á.

„Það er rétt að það var ekki búíð að halda jafnmargar æfingar fyrir stelpur og stráka þegar COVID byrjaði,” segir Jón Júlíus.

– bb / Sjá síðu 14

Leikkonu hótað lífláti og nauðgun fyrir grín

Þórdís Björk Þorfinnsdóttir olli usla á samfélagsmiðlum um helgina, vegna ummæla um Kópasker og Raufarhöfn. Auk almennrar gagnrýni fékk hún fjölmargar hótanir í einkaskilaboðum. Hún hyggst kæra athæfið til lögreglu.

LÖGREGLUMÁL Mest lesnu fréttir helstu vefmiðla um liðna helgi snerust um uppákomu á Instagram-reikningi leikkonunnar Þórdísar Bjarkar Þorfinnsdóttur. Tvö skjáskot úr myndskleidum með gríni hennar um veðurfar á Kópaskeri og Raufarhöfn fóru í dreifingu og skyndilega rigndi inn gagnrýni á athæfi leikkonunnar.

„Þetta var afar mislukkað grín og þegar ég áttaði mig á því að ég hafði sært fólk þá baðst ég þegar afsök-



Þórdís Björk Þorfinnsdóttir

unar.” Gagnrýnin hljóðnaði þó ekki og tók síðar á sig ógeðfelldri mynd. Þórdísi fóru að berast persónuleg skilaboð þar sem hún var kölluð öllum illum nöfnum og henni hótað

grófu ofbeldi, nauðgun og lífláti. Sumar hótanirnar bárust í skjóli nafnleysis en aðrar undir fullu nafni einstaklinga, flestum með tengsl við umrædda bæi. „Ég er ýmsu vön þegar kemur að gagnrýni, en þær hótanir sem mér hafa borist vegna þessa máls eru viðbjóðslegar,” segir Þórdís Björk. Hún segir að slíkt megi ekki liðast og því muni hún kæra hótanirnar til lögreglu. Skjáskot af hótunum verða birt á vef Fréttablaðsins. – aa / Sjá síðu 4

Íslendingur leiðir rannsókn í Cambridge

VÍSINDI Sigurgeir Ólafsson, doktorsnemi í erfðavísindum við Sangerstofnunina og Cambridge-háskóla í Bretlandi, leiðir rannsókn vísindamanna um áhættuþætti ristilkrabbameins. Grein um rannsóknina birtist í vísindaritinu Cell í gær.

Sigurgeir og kollegar hans hafa sýnt fram á að sómatískar stökkbreytingar í ristli eru tvöfalt algengari í sáraristilbólgu en í venjulegum ristli, en það eykur líkurnar á breytingum sem valdið geta krabbameini. – ab / Sjá síðu 6



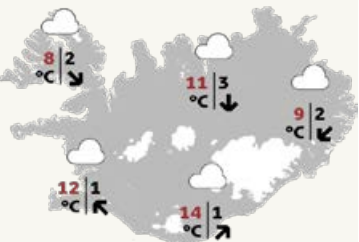
Sigurgeir Ólafsson

Besta uppskeran núna!

Mmm ... Svalandi snar!

KRONAN

Veður



Fremur hæg breytileg átt eða hafgola og skýjað með köflum. Stöku skúrir seinnipartinn N- og A-lands, en þokubakkar austast. Hiti 8 til 16 stig. **SJÁ SÍÐU 18**

30 þúsund tonn að landi

ÚTVEGUR Heildarmagn af lönduðum makríl á yfirstandandi fiskveiðidagum skreið yfir 30 þúsund tonn á þriðjudag, að því er kemur fram í gögnum Fiskistofu.

Skip í flotanum tínast nú eitt af öðru á makrílvertíðina, en af þeim 30 þúsund tonnum sem hefur verið landað, hefur meira en helmingur skilað sér á land síðastliðnar tvær vikur, þrátt fyrir að aðstæður hafi verið slæmar á miðum framan af mánuði. Í síðustu viku voru skip á makrílslóð nokkuð dreifð um miðin og sáust ýmist í kringum Vestmannaeyjar eða suðaustur af landinu.

Á þriðjudag mátti hins vegar telja fjölmörg skip á sama blettinum suðaustur af landinu. Meðal annars voru skip frá vestmannaeysku útgerðunum Vinnslustöðinni, Ísfélaginu og Huginn á sama svæði, auk skipa frá Eskju, Brimi og Skinney-Þinganesi.

18%

af því sem má veiða af makríl hefur verið landað.

Þriðjungi alls makríls sem hefur komið að landi hefur verið landað í Vestmannaeyjum. Tæpum sex þúsund tonnum hafði verið landað á Neskaupstað þar sem Sildarvinnslan hefur aðsetur og loks tæpum fimm þúsund tonnum á Vopnafirði, þar sem Brim starfrækir uppsjávarvinnslu.

Aflahæsta skipið á makrílvertíðinni sem stendur er Huginn VE-55, sem er gerður út af samnefndri útgerð, með riflega 2.400 tonn. Kap VE-4 á vegum Vinnslustöðvarinnar fylgir fast á eftir með um 2.100 tonn komin að landi og þriðja sætið vermir Venus NS-150 með um 1.700 tonnum lönduðum.

Alls er heimilt að veiða um 166 þúsund tonn af makríl á yfirstandandi vertíð. – thg

Stund milli stríða í vinnunni



Þessi vösku krakkar hvíldu lúin bein eftir langa og stranga vinnutörn við garðyrkju á túnnum og beðum Kópavogsbæjar í gær. Einn starfsmaður Vinnuskóla Kópavogs var hins vegar dugnaðurinn uppmálaður, en hún tók sér ekki hvíld og hélt áfram að raka nýslegið grasið. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Vilja mála götu í regnbogalitum

KÓPAVOGUR Bæjarfulltrúar Pírata, Samfylkingar og BF Viðreisnar í Kópavogi hafa lagt fram tillögu í bæjarráði um að gata eða stígur einhvers staðar í bænum verði máluð í regnbogalitum líkt og önnur sveitarfélög hafa gert, til þess að sýna réttindabaráttu samkynhneigðra stuðning.

„Undanfarin ár hafa æ fleiri sveitarfélög vítt og breitt um landið tekið þátt í Hinsegin dögum með því að mála götu eða stíg í regnbogalitum. Þar á meðal öll stærri sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu, utan Kópavogs,“ segir í greinargerð með tillögunni.

„Um leið er athygli vakin á því að baráttan er hvergi nærri alls staðar í höfn og um hana þarf að standa vörð í öllum samfélögum. Eftir því sem stuðningurinn við baráttuna verður meiri og sýnileiki velvildar í garð Hinsegin daga eykst, þeim mun öruggara verður hinsegin fólk í eigin skinni“, segir enn fremur. – hó

Öðruvísi mót í ár en aldrei fleiri skráðir

Fótboltamótið Rey Cup verður haldið með pomp og prakt í Laugardalnum næstu fimm dagana. Vegna kórónaveirufaraldursins mæta engin erlend lið að þessu sinni, en þrátt fyrir það hafa aldrei fleiri verið skráðir til leiks á mótið.

FÓTBOLTI Keppni hefst í dag á Rey Cup, sem er knattspyrnumót fyrir stelpur og stráka á aldrinum 13-16 ára. Mótið í ár er fjölmennasta Rey Cup-mótið í sögunni en engin erlend lið mæta til leiks, eins og áður hefur verið á mótinu, vegna kórónaveirufaraldursins.

Yfir 1.700 keppendur eru skráðir á mótið í 123 liðum en leiknir verða 370 leikir á 10 keppnisvöllum í Laugardalnum á meðan mótið stendur yfir, frá deginum í dag til sunnudags. Liðin gista í sex skólum en aldrei hefur herra hlutfall leikmanna kosið að gista í heima-húsum.

„Það er fyrst og fremst ánægjulegt að mótið geti farið fram, en við vorum alls ekki viss um að það yrði mögulegt þegar faraldurinn skall á í mars. Vegna aðstæðna í heiminum og flugsamgöngum munu hins vegar því miður engin erlend lið spila á mótinu að þessu sinni,“ segir Guðmundur Breiðfjörð, framkvæmdastjóri mótsins.

„Á móti kemur að þar sem að alþjóðleg mót á borð við Gothia Cup og fleiri verða ekki haldin í ár, þá er metskráning á mótið. Það er gott að geta komið til móts við islensk lið með stóru og flottu móti. Við erum mjög spennt fyrir því að fá fjölbreyttari flóru innlendra liða á mótið,“ segir Guðmundur.

„Mótið verður með öðruvísi sniði í ár vegna veirunnar en sóttvarnir verða í hávegum hafðar. Við munum halda 4. flokki og 3. flokki algjörlega aðskildum allt mótið, bæði á meðan þau eru að keppa og þess utan. Þannig verða þau á tveimur mismunandi svæðum í matnum og gista ekki á sama stað. Setningarathöfnin, sem vanalega



Það verður í nógu að snúast hjá Guðmundi næstu daga. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

●● Það er fyrst og fremst ánægjulegt að mótið geti farið fram, en við vorum alls ekki viss um að það yrði mögulegt þegar faraldurinn skall á í mars.

hefur verið á miðvikudeginum, verður ekki, en við höldum okkar striki með sundlaugarpartíð og ballið,“ segir hann.

„Mótið verður flóknara í framkvæmd í ljósi þeirra ráðstafana sem þarf að grípa til vegna veirunnar og það munu um það bil 140 sjálfboðaliðar starfa í kringum mótið. Það er um það bil 30-40 fleiri en þegar mótið er haldið í venjulegu árferði. Þróttur býr vel að því að vera ríkt af fólki sem er til í að leggja hönd á plóg þegar þess þarf. Við förum snemma í það að kalla út fólk þegar við sáum í hvað stefndi og það gekk vel að manna þau störf sem þarf að sinna,“ segir Þróttarinn.

hjrvaro@frettabladid.is

Gæsanir og steggjanir!

PARTYBÚÐIN

Finndu okkur á

Faxafeni 11 • Sími 534 0534



Way of Life!

SUMAR
SPRENGJA
SUZUKI
HELDUR ÁFRAM!

VIÐ ENDURTÖKUM LEIKINN! ÞÚ FÆRÐ 500 ÞÚSUND FYRIR GAMLA BÍLINN, UPP Í NÝJAN SUZUKI IGNIS

ÁSTAND OG TEGUND SKIPTIR EKKI MÁLI OG ÞÚ EKUR INN
Í SUMARIÐ Á NÝJUM FJÓRHJÓLADRIFNUM SUZUKI IGNIS



4X4

SUZUKI IGNIS ER
FJÓRHJÓLADRIFINN

18

sentimetrar
undir lágsta
punkt

VERÐ FRÁ KR.
3.080.000

Við aðstoðum þig við fjármögnun. Tilboðið gildir út júlí eða á meðan birgðir endast

Fjór hjóladrif og 18 sentimetrar undir lágsta punkt gerir Suzuki Ignis næstum óstöðvandí. Suzuki Ignis er líka ótrúlega rúmgóður og sparneytinn.

Njóttu sumarsins á nýjum Suzuki Ignis

FLUTT MEÐ
EIMSKIP

Söluumboð Suzuki á landsbyggðinni:

Akureyri: Bílaríki, Lónsbakka.

Egilsstaðir: Bílaverkstæði Austurlands ehf, Miðási 2.

Hvolsvellir: Viðskiptaþjónusta Suðurlands, Ormsvellir 7.

Ísafjörður: Bílatangi ehf., Suðurgötu 9.

Reykjanesbær: K. Steinarsson, Holtsgötu 52.

● Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is



Suzuki á Íslandi

Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

Eineltismál hjá lögreglunni á Suðurnesjum til skoðunar

LÖGREGLUMÁL Þrjú yfirmenn hjá lögreglunni á Suðurnesjum hafa verið í um mánaðarlöngu veikindaleyfi vegna samskiptaörðugleika innan embættisins. Þetta herma heimildir Fréttablaðsins, en blaðið hefur rætt við fjölda fyrrverandi og núverandi starfsmanna. Um er að ræða aðstoðarsaksóknara, mannaútsstjóra og yfirlögfræðing embættisins.

Tveir starfsmenn embættis-

ins kvörtuðu til Ólafs Helga Kjartanssonar, lögreglustjóra á Suðurnesjum, vegna meints eineltis af hálfu Öldu Hrannar Jóhannsdóttur yfirlögfræðings og Helga Þ. Kristjánssonar mannaútsstjóra, í byrjun júní. Fagráð ríkislögreglustjóra tók eineltis-kvartanirnar fyrir 20. júní síðastliðinn og voru starfsmennirnir boðaðir á fund fagráðs í kjölfarið. Samkvæmt heimildum fóru Alda



Alda Hrönn Jóhannsdóttir.

Hrönn og Helgi í veikindaleyfi tveimur dögum eftir að kvartað var til fagráðs, án þess að tilkynna lögreglustjóranum um það. Hann komst að því í sjálfvirkum svörum frá netföngum þeirra. Trúnaðarlæknir óskaði eftir vottorðum frá Öldu Hrönn og Helga um miðjan júlí, sem þau skiluðu afturvirk.

Að ósk dómsmálaráðuneytis var ráðgjafarfyrtækið Attentus fengið til þess að gera úttekt á embættinu

og var skýrslu skilað til dómsmálaráðherra í júlí.

Fagráð ríkislögreglustjóra hefur hins vegar ekki fengið skýrsluna, og á því strandar frekari meðferð fyrrgreindra eineltis-kvartana hjá fagráðinu. Þessu hafa starfsmennirnir sem kvörtuðu vegna eineltis mótmælt harðlega og óskað úrlausn sinna mála, óháð heildarúttekt á embættinu. – mj



Matvælastofnun MAST.

Nýr forstjóri MAST skipaður

STJÓRNSÝSLA Doktor Hrönn Jörundsdóttir hefur verið skipuð forstjóri Matvælastofnunar (MAST). Hrönn er með doktorsgráðu í umhverfisefnafræði frá Stokkholmsháskóla. Hún hefur starfað hjá Matvælarannsóknnum Íslands (MATÍ) síðastliðin 11 ár.

Hrönn hefur starfað sem formaður áhættumatsnefndar á sviði matvæla, fódurs, áburðar og sáðvöru, frá árinu 2019. Hún hefur sérhæft sig á sviði matvælaöryggis, áhættumats og áhættumiðlunar. – thg

Brotapólar fá ekki Sigrúnu

DÓMSMÁL Landsréttur staðfesti í gær úrskurð héraðsdóms, þess efnis að Sigrún Jóhannsdóttir geti ekki gegnt starfi réttargæslumanns brotþola í máli svokallaðs meðhöndlara sem ákærður hefur verið fyrir að nauðga fjórum konum.

Héraðsdómur kváð fyrr í mánuðinum upp úrskurð þess efnis að ákærða í málinu sé leyfilegt að kalla Sigrúnu sem vitni í máli sínu og þar af leiðandi getur hún ekki gegnt starfi réttargæslumanns.

Tveir brotþolar í málinu kærðu þá niðurstöðu héraðsdóms til Landsréttar, sem staðfesti úrskurð héraðsdóms í gær.

Úrskurði héraðsdóms um vanhæfi sambýlismanns Sigrúnar til að sinna réttargæslu í málinu var hins vegar stútið við í Landsrétti í síðustu viku. – aa

Hótað lífláti og nauðgun fyrir athugasemdir um sjávarpláss

Leikkonan Þórdís Björk Þorfinnsdóttir olli usla á samfélagsmiðlum um helgina, vegna ummæla um veðurfar á Kópaskeri og Raufarhöfn. Auk almennrar gagnrýni bárust henni á annan tug skilaboða frá nafngreindu fólki sem hótaði henni lífláti, nauðgun og grófu ofbeldi. Hún kærir hótanirnar til lögreglu.

LÖGREGLUMÁL Mest lesnu fréttir helstu vefmiðla um liðna helgi snerust um uppákomu á Instagram-reikningi leikkonunnar Þórdísar Bjarkar Þorfinnsdóttur. Tvö skjáskot úr myndskleidum með gríni hennar um veðurfar á Kópaskeri og Raufarhöfn fóru í dreifingu og skyndilega rigndi inn gagnrýni á athæfi leikkonunnar.

Þórdís Björk fer með hlutverk í sýningu Leikhópsins Lottu um Bakkabræður og var hópurinn á leiðinni frá sýningu á Húsavík til Vopnafjarðar, þar sem næsta sýning var á dagskrá. Ákvað hópurinn að koma við á Kópaskeri og Raufarhöfn, enda höfðu margir úr hópnum ekki heimsótt bæina, þar á meðal Þórdís.

„Það sýnir sig kannski best að brandari hafi mislukkast þegar maður þarf að útskýra hann og samhengið. Ég hafði rætt við vini mína um að ég hlakkaði til að skoða þessa bæi í fyrsta sinn, en svo tók ógeðslegt veður á móti okkur. Hitinn rétt yfir frostmarki og hvínandi rok og rigning,“ segir Þórdís.

Í einni vindhviðunni setti hún inn mynd af sér og samleikara með yfirskriftinni „Helvítis Kópasker“ og síðan aðra mynd með yfirskriftinni: „Keyrðum á Kópasker og Raufarhöfn bara til að geta krossað það út af listanum, mæli alls ekki með að koma hingað, bara alls alls ekki gera það.“ Þess utan hafði hún einnig skrifað ýmislegt jákvætt um staðina. Meðal annars hrósað Heimskautagerðinu á Raufarhöfn í hástert, sem og dásamað máltíð á Raufarhöfn. Hún setti færslurnar í loftið grunlaus um áhrif þeirra. Skömmu síðar varð allt vitlaust á Facebook-síðu leikhópsins.



Þórdís Björk fékk yfir sig holskeflu af gagnrýni og grófum hótunum vegna færslu á Instagram. MYND / AÐSEND

Það er eiginlega óhugnanlegast að sumar grófustu hótanirnar voru frá einstaklingum undir fullu nafni.

Þórdís Björk Þorfinnsdóttir

„Þessi tvö skjáskot í engu samhengi litu mjög illa út. Að einhverju leyti er það ósanngjarnt, þetta er eins og að taka langa málsgrein úr bók, en svo áttaði ég mig á því að þetta virtist raunverulega særa fólk og það þótti mér afar leitt,“ segir Þórdís.

Hún hafi því þegar beðist afsökunar á færslunni og það sama gerði Leikhópurinn Lotta. „Það var sérstaklega sárt að sjá leikhópinn dreginn inn í þetta mál. Þau hafa byggt upp frábært fyrirtæki sem gleður börn um allt land og skyndilega er komin hávær krafa um að sýningararnar séu sniðgengnar um land allt.“

Fjölmargir íbúar víða af Norðurlandi hafa fordæmt leikkonuna, þeirra á meðal forseti bæjarstjórnar Norðurlands, sem sagði ummæli Þórdísar um Raufarhöfn og Kópasker hrokafull gagnvart landsbyggðinni. Auk almennrar fordæmingar á athæfinu, hefur Þórdís einnig borist

fjöldi óhugnanlegra hótana í einkaskilaboðum. Meðal annars um að henni verði ráðinn bani, henni nauðgað, hún skorin á háls og lamin svo illa að hún yrði óþekktanleg.

„Ég er ýmsu vön þegar kemur að gagnrýni en þær hótanir sem mér hafa borist vegna þessa máls eru viðbjóðslegar. Það er eiginlega óhugnanlegast að sumar grófustu hótanirnar voru frá einstaklingum undir fullu nafni.“ Hún segir að slíkt megi ekki liðast og því muni hún kæra hótanirnar til lögreglu. Nánar er fjallað um hótanir gegn leikkonunni á vef fréttablaðsins.

adalheidur@frettabladid.is



Ævintýrið hefst í Brimborg!



Kauptu eða leigðu ferðabílinn fyrir sumarævintýrið

Kauptu nýjan eða notaðan ferðabíl eða leigðu sumarbílinn í Brimborg. Öll bílþjónusta á einum stað.

Byrjaðu ævintýrið í Brimborg!



Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6 og 8
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

brimborg

Öruggur staður til að vera á

45

1975 | Sérfræðingar í bílum | 2020



REXTON

JEPPI ÁRSINS 2020

Samkvæmt Bandalagi íslenskra bílablaðamanna



Fádæma góðar viðtökur héraendis sem erlendis!



+ **Jeppi ársins** - 2018 - Bretland - 4x4 Magazine

+ **Best value 4x4 of the year** - 2018-2019-2020 - 4x4 Magazine

+ **„Offroad-bíll“ ársins** - 2018 - Bretland - 4x4 Magazine

+ **Jeppi ársins** - 2020 - Bandalag íslenskra bílablaðamanna

+ 181 hestöfl, 420 Nm

+ 3ja tonna dráttargeta

+ Hátt og lágt drif

+ Byggður á grind

+ 7 manna

+ Sjálfstæð fjöðrun

+ Sjálfvirk öryggiskerfi

+ Fimm ára ábyrgð

Verð: **8.990.000 kr.** sjálfskiptur

Aukabúnaður á mynd: 33" hækkun - 30 cm. vegghæð

Bílt með fyrirvara um verð- og myndbreytingu.

benni.is

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Bílaríki, Akureyri
Glerárgötu 36
Sími: 461 3636

Reykjavík
Krókháls 9
Sími: 590 2020

Bilabúð
Benna
Sérfræðingar í bílum



VINNINGASKRÁ

Vorhappdrætti 2020. Dregið 20. júlí 2020

1. vinningur:

Corolla Hatchback Hybrid Active sjálfskipt, 5 dyra, 1.8l
Verðmæti: 4.790.000 kr. Miði nr. 58252

2. vinningur:

Corolla Touring Sports Hybrid Live sjálfskipt, 5 dyra, 1.8l
Verðmæti: 4.570.000kr. Miði nr. 53256

3. - 7. vinningur:

Ferðavinningur með leiguflugi frá Heimsferðum.

Hver að verðmæti kr. 1.000.000

26678	59221	62188	66933	140899
-------	-------	-------	-------	--------

8. - 107. vinningur:

Ferðavinningur með leiguflugi frá Heimsferðum.

Hver að verðmæti kr. 300.000

208	31473	72472	103823	130895
976	33319	76178	104304	131425
1747	35145	76638	104420	131818
8031	37397	82138	106988	132827
9482	39662	83022	107499	137475
10548	40526	83183	110724	138797
15239	41700	84289	111199	139991
15748	49053	84726	112068	140617
16441	49600	88084	117590	141421
18295	50596	90230	118702	141771
20828	55126	90435	118766	142057
21149	55142	93879	120404	142726
22307	57619	94524	122242	148102
22883	59171	97105	123053	148451
24342	61934	97318	124172	149262
25578	63673	98527	124174	149675
26102	67953	99118	124296	151126
27125	69234	99142	126094	152946
28054	69617	102231	128003	155565
29201	71828	103692	130775	156022

108. - 127. vinningur:

Gistivinningur fyrir tvo í 7 nætur með morgunverði á þriggja stjörnu

Íslandshótel að eigin vali. Hver að verðmæti kr. 195.300

5148	29484	88594	108165	140400
6470	36679	89992	125209	141065
13342	69244	96312	134059	152186
23710	70730	107973	139731	153531

128. - 187. vinningur:

Gistivinningur fyrir tvo í tvær nætur með morgunverði á þriggja stjörnu

Íslandshótel að eigin vali, ásamt þriggja rétta kvöldverði annað kvöldið.

Hver að verðmæti kr. 84.400

4137	27672	69321	98689	124005
6079	35984	73515	101280	129702
8170	38952	80572	102103	129945
12950	41674	81196	103845	130667
13765	44081	83241	103880	136836
15388	44547	90812	107221	138123
16539	49841	92410	108456	141271
19293	57067	93875	111125	142143
22841	59676	94112	114529	147915
23778	63276	97357	116287	150639
24602	65095	97512	118401	153277
26399	67995	98076	122274	153578

188. - 262. vinningur:

Samsung Galaxy S20+ snjallsími.

Hver að verðmæti kr. 189.900

827	54739	85042	112079	132527
4367	55082	87675	112668	134535
7568	55776	88289	113588	134979
7742	57419	90702	113815	135231
9808	58762	91158	117139	136405
13732	58910	92576	118043	139602
13741	60945	95599	119020	148293
19002	65499	95712	119596	148847
23426	68883	97680	121959	149021
29617	69429	101125	122205	149780
29744	74108	102779	123608	150382
32635	75242	102897	123623	151441
35303	77860	104048	128079	151678
35830	80357	104978	128827	151977
52787	83250	108475	130625	154554

263. - 327. vinningur:

Samsung Galaxy Tab S6 WiFi spjaldtölva.

Hver að verðmæti kr. 129.000

117	39123	64940	88473	114541
1414	41357	70449	89048	115899
3065	43518	74081	90196	120413
3236	47786	74527	92106	122891
17060	48664	74660	92223	124384
17918	53001	77934	92572	124419
23945	54215	79356	94218	126513
27753	54484	79391	102224	127934
28725	55693	83383	105619	137806
31130	56610	83465	105693	152958
33691	58537	84866	106597	153981
34176	60188	87412	108331	155292
34385	62269	88051	109277	156951

Vinninga ber að vitja innan árs á skrifstofu Blindrafélagsins, Hamrahlíð 17. Upplýsingasími 525 0000. Birt án ábyrgðar.

Leiðir rannsókn um orsakir ristilkrabba

Visindamenn við Cambridge hafa skoðað frumur úr heilbrigðum og bólgnum meltingarvegi til að meta hvort sáraristilbólga auki líkur á ristilkrabbameini. Doktorsnemi segir svar hafa fengist við lykilsurningu um líffræði líkamans.

VISINDI Visindamenn við Cambridge-háskóla í Bretlandi hafa sýnt fram á að sómatískar stökkbreytingar í ristli eru tvöfalt algengari í sáraristilbólgu en í venjulegum ristli, en það eykur líkurnar á breytingum sem valdið geta krabbameini.

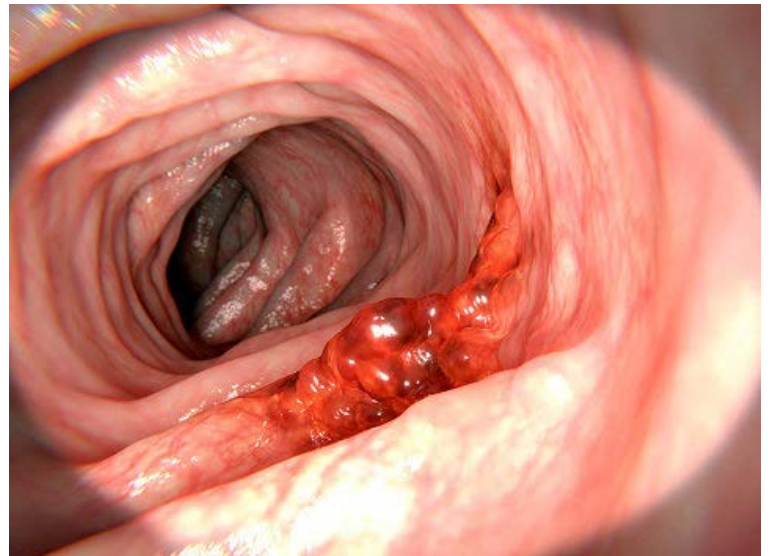
Starfið var leitt af Sigurgeiri Ólafssyni, doktorsnema í erfðavísindum við Sanger-stofnunina og Cambridge-háskóla. „Að skilja hvernig frumur í líkamanum þróast eftir því sem við eldumst, er grundvallarspurning um líffræði mannsins,“ segir Sigurgeir.

Í grein Sigurgeirs og fleiri vísindamanna, sem birtist í vísindatímaritinu Cell í gær, er því lýst hvernig langvarandi bólga breytir byggingu vefjarins, til að gera frumum kleift að dreifa sér yfir óeðlilega langar vegalengdir.

Rúmlega 6,8 milljónir manna á heimsvísu eru með einhverja tegund sáraristilbólgu, þar á meðal nokkur þúsund Íslendingar. Orsakir sjúkdómanna eru nokkuð á huldu en talið er að bólgurnar megi rekja til óviðeigandi ónæmissvars gegn bakteríum í meltingarvegi.

Í rannsókninni voru tekin sýni úr meltingarvegi 46 sjúklinga. Notast var við laser-smásjártækni til að einangra 446 frumuklasa til raðgreiningar, sem borið var saman við sýni úr heilbrigðum ristli. Kom þá í ljós að algengt var að gen, sem gegna lykilhlutverki í vörnum fruma gegn bakteríum meltingarvegans, væru stökkbreytt. Er talið að stökkbreytingin geti haft áhrif á getu vefjarins til að verjast bakteríum.

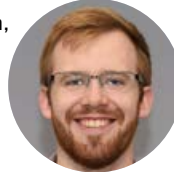
Peter Campbell, deildarstjóri krabbameinsdeildar Wellcome Trust Sanger Institute, segir þetta gefa fordæmalausa innsýn inn í áhrif breytinga erfðaefnis á sjúkdóminn. „Við höfum lengi vitað að sómatískar stökkbreytingar gegna lykilhlutverki í krabbameinum. Það er spennandi að sjá aðferðirnar sem við og aðrir höfum þróað til að skilja krabbamein, nýtast nú til að rannsaka aðra algenga sjúkdóma,“ segir Campbell.



Nokkur þúsund Íslendingar eru með einkenni sáraristilbólgu, en sá kvilli eykur líkur á breytingum sem valdið geta ristilkrabbameini. MYND/GETTY

Að skilja hvernig frumur í líkamanum þróast eftir því sem við eldumst, er grundvallarspurning um líffræði mannsins.

Sigurgeir Ólafsson, doktorsnemi í erfðavísindum



stæðum verða ofvirkir í sáraristilbólgu, sem veldur því að frumurnar stökkbreytast meira en tvisvar sinnum hraðar og auka þannig líkurnar á krabbameini.

„Nokkuð sem menn hafa lengi klórað sér í höfðinu yfir er að sjúkdómurinn blossar gjarnan upp endurtekið á sama stað í ristlinum, sem bendir til þess að einhverjar varanlegar breytingar hafi orðið. Ein skýring er að frumurnar á þeim stöðum hafi þróað með sér breytingar í genum sem valda skertum vörnum og gera blossana líklegri þar,“ segir Raine.

Nýja greinin byggir á rannsókn sem Sigurgeir kom að og birtist í vísindatímaritinu Nature í fyrra. Sigurgeir segir ferlið hafa verið heillandi. „Það hefur verið heillandi að rannsaka áhrifin sem langvinnur sjúkdómur getur haft á þróunarferla innan líkamans og finna visbendingar um að sómatískar breytingar á erfðaefninu kunni að valda sáraristilbólgu.“ Nánar verður rætt við Sigurgeir í næsta helgarblaði Fréttablaðsins. arib@frettabladid.is

Óbreyttar aðgerðir í sóttvörnum

COVID-19 Heilbrigðisráðherra hefur ákveðið, að tillögu sóttvarnalæknis, að framlengja nágildandi auglýsingu um takmörkun á samkomum, óbreytta til 4. ágúst. Fjöldatakmark á samkomum miðast því áfram við 500 manns. Opnunartími spílasala og veitingastaða með vínveitingaleyfi verður einnig óbreyttur og heimilt að hafa opið til 23.00 á kvöldin.

Sóttvarnalæknir telur að skimun á landamærum séu nú komin í gott horf og hefur opnun landamæra ekki leitt til aukningar á tilfellum smits innanlands. Af þeim sökum verður slakað á þeim takmörkunum sem núna eru í gildi þann 4. ágúst næstkomandi, en þá taka gildi 1.000 manna fjöldatakmarkanir á samkomum, auk þess sem spílasölum og veitingastöðum með vínveitingaleyfi verður heimilt að hafa opið til 24.00 á kvöldin.

Tvö tilfelli kórónaveirusmits greindust á landinu í gær, bæði við landamæraskimun. Alls voru 1.608 sýni tekin við landamæraskimun í gær, 21 á sýkla- og veirufræðideild Landspítalans, og fimm hjá Íslenskri erfðagreiningu. Heildarfjöldi sýna, sem tekin hafa verið



Pórolfur vill að slakað verði á takmörkunum 4. ágúst. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

hérlandis, er nú 47.357 og staðfest smit, samkvæmt nýrri talningu, 1.839.

Pórolfur Guðnason sóttvarnalæknir sagði á upplýsingafundi almannaþingarinnar í gær að ekki væri áformað að taka fleiri lönd af hættulista strax. Það verði þó vafalaust gert bráðlega og sagði hann að það verði líklegt um mánaðamótin. Í gær voru 17 dagar síðan síðasta innlenda smit greindist, en 18 virk smit hafa greinst við landamæra-

skimun síðan hún hófst þann 15. júní síðastliðinn.

Í síðustu viku var ákveðið að taka Noreg, Danmörku, Finnland og Þýskaland af hættulistanum og þurfa farþegar sem koma þaðan því ekki að fara í skimun við komu til landsins, frekar er þeir sem koma hingað frá Færeyjum eða Grænlandi. Þeir verða þó að hafa dvalist í að minnsta kosti 14 daga í landi sem er ekki á hættulista, fyrir komu til landsins. – hó

Viltu hætta að hrjóta?

Frumskýnum Ergosmart snjallrúmið



ÖLL ERGOMOTION RÚM Á
20% AFSLÆTTI

ÞÚ FÆRÐ
ERGOMOTION RÚM
FRÁ 331.448 KR.

Ergomotion, stærsti framleiðandi stillanlegra rúma í heimi er leiðandi fyrirtæki á heimsvísu í svefntækni. **Ergomotion** kynnir nú einstakt snjallrúm. **ERGOSMART**, snjallrúm sem mælir svefninn þinn, aðstoðar þið við að ná meiri svefngæðum, hvíld í svefni og hætta að hrjóta.

Sem leiðandi fyrirtæki í svefntækni hefur **Ergomotion** fengið til liðs við sig fjöldan allan af vísindamönnum, háskólum, rannsóknar- og tæknifyrirtækjum um heim allan til þess að próa svefntækni sína á sem fullkomnasta og bestan hátt.



Ergomotion kemur með nútímalausn að aldar gömlu vandamáli! Hvernig á að ná réttri samsetningu af þægindum, stuðningi og heilsufarslegum ávinningi í svefni. Lausnina kynnir **Ergomotion** í snjallrúminu **ERGOSMART**.

ERGOSMART hefur hlotið verðlaun í tækni- og heilsugeiranum og ber þar hæst verðlaun á CES í Las Vegas.

ERGOSMART snjallrúmið er með innbyggðum skynjurum og mælir hvernig þú hegðar þér í svefni. Rúmið mælir Hjartslátt, Öndun, Djúpsvefn, Hrotur, Hreyfingu, Rem svefn og gefur heildarsvefngæðum einkun.

Til að geta bætt svefn þarf að mæla hann og vita hver svefngæðin eru hverju sinni. Þá aðeins er hægt að vinna í því að auka og bæta svefngæði á hverri nóttu.



App sem mælir og skráir svefngæði

- Hrotur
- Hjartslátt
- Andardrátt
- Hreyfingar

Aðstoðar þig við að hætta að hrjóta

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

Mælum gæði svefnsins
Við þurfum öll 8 tíma svefn



Gerðar hafa verið umhverfisvænar breytingar á framleiðsluferli Apple.

Apple stígur græn skref

TÆKNI Apple hefur tilkynnt markmið fyrirtækisins um að verða kolefnishlutlaust í allri framleiðslu sinni árið 2030. Tæknirísinn segir að stefnt sé að því að framleiðsluferli tækja verði á þann hátt að það hafi engin loftslagsáhrif.

Fleiri fyrirtæki í tæknigeiranum hafa áður gefið út að þau hyggist feta sama veg og Apple, en má þar nefna Amazon, Google og Microsoft. Þá hafa stórfyrirtækin Nike, Starbucks og Mercedes-Benz einnig fyrirtælanir um að taka græn skref í rekstri sínum.

Greenpeace, sem berst fyrir umhverfisvernd, segir að tæknirísarnir séu meðal arðbærustu fyrirtækja í heiminum og það sé því á ábyrgð þeirra að starfa á umhverfisvænan hátt.

„Ég er ánægður með að sjá að Apple hefur unnið með birgjum til að fá raunverulega endurnýjanlega orku og að það hefur ekki reitt sig á lausnir með litlum áhrifum, eins og jöfnun enda endurnýjanlega orkuinneign,“ segir Elizabeth Jardim, yfirmaður Greenpeace í Bandaríkjunum.

„Ég vil hins vegar sjá á skýrari hátt hvernig fyrirtækið ætlar að minnka notkun sína á jarðefnaeldsneyti í allri sinni starfsemi á næstunni,“ segir Jardim enn fremur, um starfsemi stórfyrirtækjanna. – hó

Greta lætur gott af sér leiða

SAMFÉLAG Umhverfisverndarsinninn Greta Thunberg fékk á dögnum einnar milljónar evra fjárframlag vegna baráttu hennar fyrir aðgerðum til þess að sporna við loftslagsáhrifum í heiminum.

Þessi 17 ára gamla sænska kona sem var forspraki verkfalla hjá skólakrökkum víðs vegar um heiminn til þess að vekja athygli á umhverismálum á síðasta ári fær styrkinn frá Gulbenkian sem eru ein auidugustu góðgerðarsamtök heims.

Dómnefnd Gulbenkian lýsti Thunberg sem einni merkustu persónu okkar tíma í umsögn sinni um styrkinn. Hún kvaðst stolt af styrkveitingunni sem færir í góðgerðarstarfsemi sem hefði það að markmiði að hafa jákvæð áhrif á loftslagið. – hó

Fylltu kaffibaunir frá Kólumbíu af kókaíni

ITALÍA Frumlegur fikniefnasmyglari á fimmtugasta ári var handtekinn á dögnum í Flórens þegar hann veitti viðtöku pakka með kólumbískum kaffibaunum. Ástæðan var sú að kaffibaunirnar í sendingunni voru óvenju hressandi, því inni í hverri baun hafði verið komið fyrir kókaíni. Alls vóg sendingin, sem kom frá Medellín-borg, af kaffibaunum um tvö kíló, þar af vóg kókaínið um 150 grömm.

Fikniefnasmyglarinn og félagar hans voru þó ekki nógu frumlegir. Skýringin á að ítalska lögreglan komst á sporin var að sendingin, sem send var með flugi á Malpenza-flug-



Það að fylla baunirnar hefur krafist mikillar natni og þolinmæði.

völl í Milanó, var stíluð á Santino D'Antonio. Árvökull tollvörður átti sig á því að um er að ræða nafn á mafíuföringja í hasarmynd um John Wick, leikinn af Keanu Reeves.

Kaffibaunirnar voru því skoðaðar nánar og kom þá í ljós að margar höfðu verið límdar haganlega saman. Þegar ein baun var skorin í sundur blasti kókaínið við. Pakkinn var þá sendur á áfangastað og handtók lögreglan þegar maðurinn sem sótti hann.

Segja má að sameiginleg ást glæpamanna og laganna vörðum á hasarmyndum hafi orðið til þess að hinn fullkomni glæpur uppgötvaðist. – bp

Neitaði ásökunum um brot Kínverja á réttindum Úígúra

Liu Xiaoming, sendiherra Kína í Bretlandi, vísar ásökunum þess efnis að kínversk stjórnvöld haldi úti fangabúðum fyrir minnihlutahópa í Xianjiang héraði, alfarið á bug. Talið er að fjöldi þeirra fanga sem séu vistaðir í svokölluðum endurmenntunarbúðum á vegum kínverskra stjórnvalda sé meiri en milljón.

KÍNA Liu Xiaoming, sendiherra Kína í Bretlandi, neitaði á sunnudaginn ásökunum um að kínversk stjórnvöld haldi úti fangabúðum fyrir Úígúra og aðra múslimska minnihlutahópa í Xianjiang-héraði.

Í sjónvarpsþætti Andrew Marr á BBC voru sendiherranum sýndar dróna-upptökur, þar sem handjarnað fólk var leitt með bundið fyrir augu um borð í lestir.

Liu gagnrýndi ekki trúverðuleika myndbandsins, en sagði að upptökurnar væru mögulega af venjulegum fangaflutningum þar í landi og að fólk í Xianjiang lifi hamingjusömu lífi.

Árið 2017 settu kínversk stjórnvöld fram reglugerð sem leggur bann við svokallaðri „öfgahegðun“ í Xianjiang, þar sem búa hlutfallslega margir múslimar. Bannið náði meðal annars yfir múslimska síði á borð við að ganga í búrku og að vera með „óeðlilegt skegg“. Síðar á árinu heyrðust fyrst fregnir af endurmenntunarbúðum svokölluðu.

Sameinuðu þjóðirnar hafa, ásamt fjölda mannréttindasamtaka, sakað kínversk stjórnvöld um að fangelsa að minnsta kosti milljón Úígúra og fólk úr öðrum minnihlutahópum í svokölluðum endurmenntunarbúðum í Xianjiang.

Í skjölum sem var lekið úr gagnagrunnum alþýðulýðveldisins í fyrra kom fram að fólkinu væri haldið ótímabundið í skipulögðum fanga-búðum, þar sem aðstæðurnar væru hræðilegar. Margir fangar í búðunum væru fluttir þangað án réttarhalda.

Þrátt fyrir að fangarnir séu flestir karlmenn hafa konur þeirra einnig þurft að þola hræðilega meðferð.

Í nýlegri rannsókn fréttastofu



Liu Xiaoming, sendiherra Kína í Bretlandi, segir ekkert til í því að kínversk stjórnvöld reki fangabúðir. MYND/GETTY

» Kínversk stjórnvöld settu árið 2017 reglugerð sem bannar svokallaða „öfgahegðun“ í Xianjiang.

AP kom fram að kínversk stjórnvöld hafi neytt hundruð þúsunda kvenna til að nota getnaðarvarnir, kannað hvort þær séu þunguðar og framkvæmt þungunarrof gegn vilja þeirra. Þessar þvinguðu ófrjósemisaðgerðir eru sagðar gerðar til að hemja fjölgun Úígúra á svæðinu.

Þá eru kínversk stjórnvöld einnig sökuð um að aðskilja fjölskyldur Úígúra, nýsna um þá erlendis og að

þvinga þá í nauðungarvinnu.

Í ákalli Amnesty International á Íslandi fyrr í mánuðinum var greint frá því að ekkert hefði heyrst í hinum 70 ára gamla Qurban Mamut síðan í nóvember 2017.

Sonur hans, sem er bandarískur ríkisborgari, telur að faðir sinn hafi verið handtekinn fyrir að eiga ættingja sem býr utan Kína.

arnartomas@frettabladid.is

Samkomulag um 750 milljarða evra björgunarpakka

EVROPA Samkomulag hefur tekist um nýja fjárhagsáætlun Evrópusambandsins, um stuðning við ríki sambandsins sem illa hafa orðið úti í COVID-19 faraldrinum. Alls er um að ræða úthlutun 750 milljarða evra í styrki og lán.

Erfiðlega gekk að ná samkomulagi milli þjóðanna sem hafa orðið hvað verst úti af völdum faraldursins og þjóða sem vildu halda að sér höndum.

Viðræður leiðtoganna stóðu yfir í um 90 klukkustundir. Er Emmanuel Macron Frakklandsforseti sagður hafa lamið hnefanum í borðið á einum tímupunkti og sagt framtið sambandsins vera í hættu ef ekki

Okkur tókst það!
Þetta er sterkt samkomulag.

Charles Michel
forseti Evrópuráðsins

yrði gripið til viðamikilla aðgerða. Er þetta stærsti björgunarpakki sem ESB hefur sett saman til þessa.

Charles Michel, forseti Evrópuráðsins, segir samkomulagið skipta sköpum fyrir Evrópu. „Okkur tókst það!“, tísti Michel í gær. „Þetta er sterkt samkomulag. Og það sem skiptir mestu er að þetta er sam-



Ursula von der Leyen, forseti framkvæmdastjórnarinnar, og Michel, heilsuðust með olnbogunum eftir að samkomulagið var í höfn. MYND/EPA

komulagið sem Evrópa þarf á að halda á þessum tíma.“

Þungamiðja samkomulagsins felst í 390 milljörðum í styrki, til þjóða á borð við Ítalíu og Spán sem hafa orðið illa úti í faraldrinum. Er tilgangurinn að leyfa þjóðum að halda áfram sambærilegum ríkisútgjöldum, þrátt fyrir minni tekjur vegna faraldursins.

Tryggja á að ekki verði hægt að fara illa með féð, þeir sem fá styrki þurfa að skila inn skýrslu um hvernig þeim verður varið til framkvæmdastjórnar ESB. Samkomulagið fer nú til Evrópuþingsins þar sem búast má við að það verði útfært enn frekar. – ab

DORMA

Láttu drauminn rætast

RENNDU ÞÉR INN Í SUMARIÐ!

Þú kaupir Oakley eða Everley heilsudýnu eða heilsurúm sem afhent er í boxi á hjólum og færð innifalið glæsilegt Aspen fjallahjól*

* á meðan birgðir endast



Hjólreiðatúr



Góður svefn

Vissulega ótrúlegt en staðeynd samt!

Hverri Everley og Oakley heilsudýnu fylgir sérlega vandað Aspen fjallahjól að verðmæti 59.000 kr.*

OAKLEY

heilsudýnan frá Primo er með vönduðu poka-gormakerfi sem veitir mikinn og góðan stuðning. Yfirdýnan er gerð úr mismunandi



svamplögum sem og visco lagi sem aðlagast að líkama þínum og heldur honum í réttri stellingu út nóttina. Oakley heilsudýnan er með kantstyrkingum sem eykur svefnsvæði hennar og endingu. Oakley er millistíf/ stíf og hentar því breiðum hópi.

EVERLEY

heilsudýnan frá Primo er gerð úr 13 gr. poka-gormum sem veita hinn fullkomna stuðning. Stífir kantar auka svefnsvæði dýnunnar. Yfirdýnan er þykk og þægileg



og gerð úr nokkrum mismunandi svamplögum. Viscolag gefur líkamanum þann stuðning sem hann þarf. Dýnan er mýkri á axlar- og mjaðmasvæði til að líkami þinn fái eins náttúrulega sveigju og mögulegt er. Everley er millistíf/ mjúk og er ein vinsælasta dýna Primo.

OAKLEY heilsudýna 30 cm þykk	Stök dýna	Fullt verð m/ Classic botni	Útsöluverð með Classic botni
Oakley 120x200	139.900	175.900	168.700
Oakley 140x200	149.900	189.900	181.900
Oakley 160x200	159.900	204.900	195.900
Oakley 180x200	169.900	219.900	209.900

EVERLEY heilsudýna 35 cm þykk	Stök dýna	Fullt verð m/ Classic botni	Útsöluverð með Classic botni
Everley 120x200	149.900	185.900	178.700
Everley 140x200	159.900	199.900	191.900
Everley 160x200	169.900	214.900	205.900
Everley 180x200	189.900	239.900	229.900

ASPEN

26" FJALLAHJÓL

ASPEN

fjallahjól að verðmæti

59.000 kr.

fylgir með Oakley & Everley heilsudýnum



- 26"
- 21 gír
- demparar á framöxli
- diskabremsur að framan og aftan
- standari
- glitaugu

Afgreiðslutími Rvk
Mán. til fös. kl. 11-18
Laugardaga kl. 11-17

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566

DORMA

Láttu drauminn rætast

ÁSTAND HEIMSINS



Þyrla hellir vatni yfir skógareld á Spáni. Eldsupptök voru af völdum eldinga og voru alls níu þyrlur og önnur flugtæki send, ásamt 150 manns, til að slökkva eldinn. Yfirvöld á svæðinu lýstu yfir neyðarástandi þar sem íbúðarhúsnæði var nærri eldinum. MYND/EPA



Íraskur götusali selur hnetur í steikjandi hita í Bagdad í gær. Hitabylgja gengur yfir Írak og hefur hitinn náð allt að 48 gráðum. MYND/EPA



Fjarstýrður landbúnaðardróni vökvar vínokru með hreinsandi áburði á sýningu nærri Genf í Sviss. MYND/EPA



Kínverskir biógæstir sæta öryggisráðstöfunum áður en farið er inn í sal. Allir gestir þurfa að melda sig með QR kóða til að staðfesta að þeir séu ekki smitaðir, auk þess sem þeir eru hitamældir. Þeir sem mælast með meira en 37.3 stiga hita, fá ekki aðgang. MYND/GETTY



Fornleifauppgröftur á minjum frá tímum Sapóteka í Pueblafylki í Mexíkó. MYND/EPA

FARTÖLVUR!

ÞÚ FINNUR RÉTTU TÖLVUNA HJÁ OKKUR



APPLE MACBOOK AIR 2020

- Ótrúlega léttar og þunnar tölvur sem eru aflmeiri en nokkurn tímann áður
- 20% stærri snertiflötur og nýtt Magic lyklaborð
- Skelinn er úr 100% endurunnu áli



ASUS

ASUS VIVOBOK 15

- Fæst nú með 10. kynslóð Intel i5 örgjörva
- Rammalaus NanoEdge skjár, nýtir stærðina enn betur
- Með ErgoLift lóm sem lyftir tölvunni örlítið, fyrir aukin þægindi



acer

ACER NITRO 5

- Yfirgnæfandi afkastageta með 10. kynslóð Intel örgjörva og Nvidia skjákorti
- Nú með DTX:X Ultra hljóðstýringu sem skilar skýrara og kraftmeira hljóði
- KillerConnectivity gerir þér kleift að forgangsraða forritum fyrir notkun á netinu



APPLE MACBOOK PRO 2020

- Tilvalin fyrir þau kröfuhörðustu, hönnuð til að auðvelda vinnuflæði og afköst
- Nú fáanleg með örgjörva sem eykur afköst skjástýringar um allt að 80%
- Nýtt Magic lyklaborð með meiri nákvæmni



acer

ACER PREDATOR TRITON 500

- Ótrúlega kraftmikil miðað við stærð
- Notar CoolBoost tækni sem stillir kælinguna eftir þörfum
- 300Hz endurnýjunartíðni sem er allt að 4x meira en í hefðbundnum fartölvum



ASUS

ASUS EXPERTBOOK

- Ein léttasta 14" fartölvan á markaðnum
- Handhafi RedDot 2020 verðlaunanna
- Rafhlaða endist í allt að 24 tíma

tl.is

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á TL.IS

REYKJAVÍK · AKUREYRI · EGILSSTAÐIR · REYKJANESBÆR · SELFOSS · AKRANES

TÖLVU
LISTINN

Óvænt útspil



Aðalheiður Ámundadóttir
adalheidur@frettabladid.is

Umsagnarfrestur um frumvarpsdrög formanna flokkanna um breytingar á II. kafla stjórnarskrárinnar, rennur út í dag. Þetta er sá kafla sem minnst hefur verið hróflað við frá lýðveldisstofnun og torskildastur er flestum Íslendingum, jafnvel þeim sem fylgjast best með þjóðmálum.

Margir bundu vonir við frumvarp stjórnlagaráðs og biða með dvinandi von eftir því að vilji, sem lýst var í þjóðaratkvæðagreiðslu haustið 2012, skili sér að lokum í nýrri og betri stjórnarskrá. Á hinum pólnum standa þeir íhaldssömu sem engu vilja breyta og allra síst því sem helst þarf að breyta.

Formennirnir velja íhaldssemina og helstu reglur sem þróast hafa í tíð þeirra sex þjóðhöfðingja sem Ísland hefur átt á lýðveldistímanum. Reglur sem hafa mótast þótt þær hafi hvergi verið orðaðar með beinum hætti; um myndun ríkisstjórnar, áhrif vantraustsýrilysingar þings í garð ráðherra og ríkisstjórnar, og um skipun embættismanna. Þó er í drögunum brugðist við óskum sem víða hafa komið fram, um að þaulsetnum forsetum verði settar skorður, og takmörk sett á þann tíma sem heimilt er að sitja samfellt á forsetastóli.

Ekki svo að skilja að þessar reglur séu sérlega skýrar. Íslendingar hafa lengi haft ólíkar skoðanir á forsetaembættinu; kjöri forseta, hlutverki hans og aðkomu að stjórnarmálum. Svo ólíkar að hver einasti frambjóðandi til embættisins þarf sjálfur að skilgreina embættið frá grunni og hafa stefnu um hvernig hann eða hún hyggest gegna því.

Það eru sérstök vonbrigði að þau ákvæði sem brýnast er að breyta mæta afgangi. Samkvæmt stjórnarskrá gerir forsetinn til dæmis samninga við önnur ríki. Samþykki Alþingis þarf þó til slíkrar samningagerðar feli hún í sér afsal á landi eða landhelgi, og ef hún horfir til breytinga á stjórnarhögum ríkisins. Með aðild að EES hefur þátttaka Íslands í alþjóðasamstarfi verið á þolmörkum stjórnarskrárinnar í aldarfjórðung. Íslenska stjórnarskráin er sú eina á Norðurlöndum sem veitir ekki heimild til framsals ríkisvalds til alþjóðastofnana að neinu leyti.

Engu að síður fara breytingar á þessu úrelta ákvæði á ís, rétt eins og kjördæmakerfið, sem ekki má hrófla við, þótt fyrir liggi að það brjóti í bága við lýðræðisréttindi meirihluta landsmanna og sé að auki frumorsök flestra ósida í íslenskum stjórnarmálum.

Formönnum er kannski vorkunn að vilja sem minnst æsa upp tilfinningahitann í þessu viðkvæma máli. Ekki síst af þeim sökum rak marga í rogastans þegar innan um lognmollulegar breytingatillögur birtast þau nýmæli, að réttast sé að fækka lýðræðislegum forsetakosningum og lengja kjörtímabil forseta, án þess að neinn hafi nokkurn tíma, svo vitad sé, talið á því sérstaka þörf.

Engar skýringar hafa fundist á þessu uppátæki formanna, en forsætisráðherra hefur þó látið þess getið að þetta hafi gefist ágætlega í nágrannaríkjunum. Enginn veit til hvers hún gæti verið að visa, enda öll okkar nágrannaríki með erfðakóng sem sækir umboð sitt til guðs almáttugs í eitt skipti fyrir öll, en ekki á sex ára fresti til dauðlegra borgara sinna.



Formönnum er kannski vorkunn að vilja sem minnst æsa upp tilfinningahitann í þessu viðkvæma máli.

Halldór



Frá degi til dags

Fram í dagsljósið
Áhugamenn um blöðugar, opinberar deilur virðast vera að komast í feitt þessi dægrin. Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, hefur yndi af því að hjóla í menn og viðhafði þung orð um félagið Lindarvatn, sem byggir upp fokdyrt en umdeilt glæsihótel við Austurvöll, eins og frægt er. Gífuryrði Ragnars voru ekki beint studd rökum í fyrstu, og þannig svældi hann Jóhannes Stefánsson, framkvæmdastjóra félagsins, fram í dagsljósið. Jóhannes tók fram að hann hefði setið á sér um skeið með að tjá sig um málefni félagsins opinberlega, en hann vildi engu að síður stinga upp í Ragnar, sem hann virtist gera nokkuð sannfærandi. 1-0 fyrir Jóhnesi.

Talnalæsir brjálaðir - hinir líka Ragnar virðist þó hafa verið við öllu búinn því fljótlega birti hann ítarlegt mót svar, sem örugglega var tilbúið, þar sem hann hakkaði Jóhannes í sig með sláandi tölum fyrir talnalæsa. Þeir sem ekkert skilja í fjármálum sáu undirtektirnar hjá hinum og urðu snarhoppandi vitlausir til samlætis. Ragnar komst í raun í 3-1 forystu með þessari neglu, því hann boðaði einnig frekari afhjúpun, þar sem Heimdallur og allir hans fylgisveinar verða teknir til bæna. Jóhannes er núna kominn í vandræði og verður að svara. Veislunni verður fram haldið.

Öflugt eftirlit með borginni



Þóris Lóa Þórhallsdóttir
oddviti Viðreisnar og formaður borgarráðs



Þó svo að umboðsmaður borgarbúa sé ekki lengur sjálfstæð eining verður eftir sem áður tekið á móti ábendingum og athugasemdum frá borgarbúum.

Stjórnsýsla Reykjavíkur á að vera einföld fyrir þá sem búa og starfa í borginni. Á síðasta ári réðst meirihluti borgarstjórnar í töliverðar skipulagsbreytingar til að ná þessum markmiðum og nú höldum við áfram að einfalda, skýra og skerpa.

Við höfum nú sameinað eftirlitsaðila Reykjavíkurborgar með því að færa umboðsmann borgarbúa og persónuverndarfulltrúa undir innri endurskoðun. Með sameiningunni styrkjum við eftirlit með starfsemi og stjórnsýslu Reykjavíkurborgar.

Sameinaðir kraftar eftirlitsaðila bjóða upp á öflugra starf en hjá smáum og dreifðum einingum. Lögð verður áhersla á sveigjanlegt teymisskipulag og skilvirkt samstarf innan innri endurskoðunar.

Með því að hafa þessa þrjá eftirlitsaðila undir einum hatti verður öll yfirsýn yfir þau mál sem snúa að Reykjavíkurborg betri. Greitt er úr flækjustigi sem getur hægt á þjónustu. Það mun einnig draga úr tvíverknaði innan borgarkerfisins, en við undirbúning sameiningar kom í ljós þó nokkur skörum verkefna hjá eftirlitsaðilum. Þá mun sameiningin fjölga tækifærum til að sinna fyrirbyggjandi eftirliti og efla ráðgjöf til borgarbúa og starfsmanna.

Verkefnum eftirlitsaðila verður sem áður sinnt með óháðum hætti. Innri endurskoðandi heyrir beint undir borgarráð og nýtur faglegs sjálfstæðis gagnvart stjórnarmálum og stjórnsýslu borgarinnar.

Þó svo að umboðsmaður borgarbúa sé ekki lengur sjálfstæð eining, verður eftir sem áður tekið á móti ábendingum og athugasemdum frá borgarbúum. Borgarbúar þurfa hins vegar ekki að velkjast í vafa um til hvaða eftirlitsaðila eigi að senda slíkar ábendingar, því nú verður hægt að beina þeim í einn farveg.

Við viljum einfaldara og skilvirkara eftirlitakerfi í þágu borgarbúa. Það höfum við nú gert með því að styrkja innra eftirlit borgarinnar.

Mikið úrval af **HVÍLDARSTÓLUM** með og án rafmagns lyftibúnaði



Komið og skoðið úrvalið

NÝFORM

HÚSGAGNAVERSLUN

Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | nyform.is

Skynsemi og fleiri hliðar – gjald á ferðamenn fyrir sýnatöku



Aðalsteinn Júlíus Magnússon
hagfræðingur og líffræðingur

Það verður ekki vanmetið að fá börn til að lesa bækur því með því vinnst svo ótalmargt gott og ekki síst viðsýni. Þeir sem lesa sér til ánægju og fróðleiks geta þá heldur séð menn og málefni frá fleiri en einni hlið. En hvað hefur þetta að gera með gjaldtöku á ferðamenn fyrir að undirgangast sýnatöku við komu til landsins?

Svarið er ótalmargt! Ef þú ert útlenskur og hefur áhuga á að koma til Íslands í fyrsta eða hundradasta skipti, er oftast efst á lista náttúran og víðerni. Á Íslandi eru svo hverfandi líkur á að smitast af margumtalaðri veiru. Auðvitað höfum við meiri áhyggjur af löndum okkar, sem hafa verið að ferðast erlendis, því þeir eru samofnir samfélaginu og hitta marga. Heilbrigðisstéttir og við öll höfum staðið okkur vel og ættum skilið að ferðamenn færu aftur að skila sér. Efnahagurinn er farinn að byggja á tekjum af þessum „útflutningi“ á þjónustu.

Ef við byrjum rólega minnka líkur á að við missum stjórnina. Ekki er óhugsandi að með slæðist smitaður einkennalaus einstaklingur, þrátt fyrir sýnatöku og þrátt fyrir bestu aðgæslu, en að loka landinu er ekki skynsamlegt. Skynsamlegt er að opna hægt og prófa þá sem koma, alla sem einn í upphafi, þannig verjum við samfélag okkar.

En fleira ávinnt af sýnatöku af öllum í upphafi og að hafa möguleika á að rekja ferðir, ef og þegar smit kemur upp.

Það er líka augljóst að ferðamaðurinn er ekki síður betur settur með þessu fyrirkomulagi, þótt enginn nefni það. Að heimsækja Ísland og íslenskt samfélag sem er svo til smitlaust hlýtur að draga að. Ferðamaðurinn sjálfur er mikið betur settur eins og við heimamenn. Ferðamaðurinn er betur varinn, því allir hinir ferðamennirnir eru



Ekki er óhugsandi að með slæðist smitaður einkennalaus einstaklingur, þrátt fyrir sýnatöku og þrátt fyrir bestu aðgæslu, en að loka landinu er ekki skynsamlegt.

skoðaðir. Svo maður hrekkur við þegar kórinn byrjar um að þetta sé svo erfitt fyrir ferðaðþjónustuna og kostnaðurinn mikill. Sumir hætta við að koma og það sagt hið verst mál.

Þá væri rétt að setja sig í spor ferðamannsins. Er betra að losna við þennan kostnað sem er kannski eins og ein fin máltíð með víni? Mundi ferðamaður með viti förna

eigin öryggi, annara ferðamanna og heimamanna með því auka líkur á smiti, í öruggu umhverfi, sýna mótþróu við lágu gjaldi og samstöðu. NEI! Smit verður í lágmarki ef þessi varúð er sýnd, öllum til hagsbóta og ekki síst gestinum sjálfum. Ef slíkt er frágangssök þá er eitthvað að þankaganginum, sem ekki er æskilegt að finna hjá ferðamanni til Íslands núna, því sá hinn sami ferðamaður er þá líklegur til að hafa förnað öryggi fyrir smávægilegan sparnað.

Það sem er eiginlega sérstakt og undarlegt er að ferðaðþjónustuaðilar sjái ekki markaðsmöguleikana í því að auglýsa þennan afar mikilvægan lúxus – extra gæði fyrir þann sem heimsækir Ísland – að aðrir ferðamenn og landsmenn hafa viljugir tekið þátt í að halda landinu „hreinu“. Hver sá sem setur fyrir sig gjald til að auka eigið öryggi ætti kannski bara að koma seinna.



Fuglar á veginum



Úrsúla Jünemann
kennari á eftirlaunum og fuglavinur

Í Fréttablaðinu 18. júlí las ég dapurlega frétt um það hve öikumenn taka lítið tillit til þess að fuglsungar eru á veginum. Í Árneshreppnum eru menn að keyra kriuunga sífellt í klessu, án þess að hugsa um að slá af hraðanum í nánd við varpland fugla. Ég upplifði fyrir nokkrum árum alveg eins hrylling þegar ég ók með ferðamönnum um Snæfellsnesið: Við Rif var vegurinn þakinn fuglshræjum og þrátt fyrir skilti sem báðu um að taka tillit til fuglanna, brunuðu margir þar um án þess að minnka hraðann. Ég samdi þá smásögu um litla kriu sem ég lét fylgja hér með:

Sagan um litla kriu

Litla kria, þú skreiðst út úr egginu sem móðir þín hafði verpt á berangri. Ekki hafði hún haft mikinn tíma að búa þér almennilegt hreiður. Hún var komin úr löngu ferðalagi um hálfan hnöttinn, lengstu leið sem nokkur farfugl hefur lagt á sig. Hún var dugleg og grimur að verja þig fyrir öllum óvinum. Sumir segja

að kriurnar séu leiðinlegar en þessir litlu fuglar gefa allt í að verja ungana sína. Og margir aðrir fuglar vilja verpa í návígi kriu og njóta góðs af því hvað hún er grimur við ránfugla. Þegar þú varst komin úr egginu þínu varst þú sísvöng. Foreldrar þínar voru dag og nótt að bera í þig æti úr sjónum svo þú gætir stækkað hratt. Kriuungar þurfa að vaxa fljótt úr grasi, sumaríð er stutt og brátt þurfa þeir að læra að fljúga og afla sér ætis. Síðsumars þurfa allar kriur að leggja aftur í óralangt ferðalag suður á bóginn. Foreldrarnir voru duglegir að kenna þér allt sem þú þurftir að vita um lífið og tilveruna. En eitt gátu þeir ekki kennt þér: Að varast hættuna af umferðargötunum. Þannig að þú, sem varst bara hálfvægur, álpadist út á veginn þar sem menn voru að flýta sér á bílunum sínum. Þú varst ekki nógu fljót að koma þér í burtu. Hvað varðar menn um eitt lítið fuglslíf?

Nú er líka komið að því að fylsungar vappa hálfvægur um eftir að hafa farið úr hreiðrinu. Mikið ósköp var ég skelfingu lostin að fara um Suðurlandið í fyrri. Þjóðvegurinn leit út eins og sláturhús á köflum því þar var búið að aka yfir fullt af ósjálfbjarga fuglum. Gætum við ekki minnkað hraðann á þessum slóðum á þessum tíma, því ekki liggur jú lífið á? Okum aðeins gætilegar með tilliti til fuglanna.

Ísland vill sjá þig í sumar



Suzuki Vitara gl+ '19, ekinn 62 þús. km. Verð: 2.990.000 kr.

Kaupauki

FOSSHOTEL

Sjö nætur
með morgunverði.
Verðmæti 210.000 kr.



með notuðum bílum!



Eldsneytiskort
að verðmæti 50.000 kr.
frá Orkunni.



SsangYong Tivoli hlx '19, ekinn 5 þús. km. Verð: 3.790.000 kr.



SsangYong Korando hlx '17, ekinn 59 þ. km. Verð: 2.990.000 kr.



Jeep Cherokee limited '18, ekinn 32 þús. km. Verð: 6.490.000 kr.



Opel Crossland X '19, ekinn 38 þús. km. Verð: 3.190.000 kr.



BMW 730d xdrive '14, ekinn 135 þús. km. Verð: 6.500.000 kr.



SsangYong Rexton dlx '19, ekinn 45 þús. km. Verð: 5.190.000 kr.

Meira úrval á notadir.benni.is



Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Opnunartímar:
Virka daga 12-17

Reykjavík
Krókháls 9
Sími: 590 2035

Opnunartímar:
Virka daga 9-18
Laugardaga 12-16



* Birt með fyrirvara um mynda- og textabrengl.



Klopp og menn hans fá að handleika bikarinn í kvöld. MYND/GETTY

Bikarinn fer á loft á Anfield

FÓTBOLTI Liverpool fær að lyfta enska bikarinn í kvöld þegar liðið mætir Chelsea í sínum síðasta heimaleik. Þar með lýkur 30 ára bið félagsins eftir að handleika þann stóra.

Jürgen Klopp, knattspyrnustjóri Liverpool, sagði í gær á blaðamannafundi að afrekið að vinna titilinn væri eitt og sér stórkostlegt. „Að fá að handleika bikarinn verður án efa eitt það merkilegasta sem gerst hefur í mínu lífi. Fyrir aðeins tveimur árum hélt enginn að við gætum þetta, þannig að ég verð mjög stoltur af strákunum. Þetta verður eins og á jólinum. Þó maður viti hvað er í pakknum er ákveðin spenna að opna hann,“ sagði Klopp meðal annars.

Liverpool hefur ekki verið á góðu skriði undanfarið, en sem betur fer fyrir liðið er titillinn löngu kominn í hús og allt í góðu að tapa stigum núna. „Það er erfitt að útskýra þetta og ég er ekki tilbúinn að gera tíma-bílið okkar eitthvað minna eftirminnilegt út af úrslitum síðustu vikna.“ – bb

Tvö bestu lið landsins leiddu saman hesta sína



Valur, sem er ríkjandi Íslandsmeistari í knattspyrnu kvenna og er á toppi deildarinnar eins og sakir standa, sótti Breiðablik, sem situr í öðru sæti, heim á Kópavogsvöllinn í gær. Blikinn Agla Maria Albertsdóttir reynir að sleppa frá Valsaranum Ásgerði Stefaniu Baldursdóttur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Grindvíkingar laga kynjamisrétti

Á bæjarráðsfundi Grindavíkurbæjar var vakin á því athygli að öll mismunun kynja innan knattspyrnudeilda í bænum væri óboðleg. Framkvæmdastjóri UMFG, Jón Júlíus, fagnar umræðunni og kys frekar að fá ábendingar inn á sitt borð heldur en ekki.

FÓTBOLTI Í bókun Framsóknarflokksins á síðasta bæjarráðsfundi Grindavíkurbæjar, segir að í ljósi umræðu innan knattspyrnudeildar í sumar, þá vilji fulltrúi B-lista áréttá að nú er árið 2020 og öll mismunun kynjanna er ekki boðleg.

Á fundinum var lagt fram minnisblað um ákvæði er snúa að jafnréttismálum í samstarfssamningi Grindavíkurbæjar og aðalstjórnar UMFG, sem og samskiptasviðsstjóra frístunda- og menningarssviðs við aðalstjórn UMFG, vegna jafnréttismála innan félagsins.

Forsagan er sú að síðastliðinn vetur gerði bærinn tímamótasamning við félagið og hækkuðu styrkir í kjölfarið umtalsvert. Þá var sameiginlegur framkvæmdastjóri ráðinn til félagsins. Í samningnum segir að tryggt sé að stúlkur og drengir fái jöfn tækifæri til að stunda íþróttir og jafnræðis sé gætt þegar kemur að ráðningu þjálfara fyrir kynin, úthlutun æfingátíma og svo framvegis. „Fulltrúi B-lista gerir þá kröfu á stjórn knattspyrnudeildar og barna- og unglingsráðs að standa við ákvæði samningsins og gæta þess að jafnrétti sé ávallt haft í fyrir-rúmi. Afreksþjálfarar verða að deila sínum tíma jafnt á milli kynja,“ segir í bókun flokksins.

Jón Júlíus Karlsson, framkvæmdastjóri UMFG, segir að nýr yfirmaður knattspyrnumála hafi verið ráðinn í nóvember með það að markmiði að efla afreksþjálfun í fótbolta hjá félaginu. Þá hófust æfingar hjá báðum kynjum en þegar COVID skall á lögðust þær af. „Það er rétt að það var ekki búð að halda jafnmargar æfingar fyrir stelpur og



Grindvíkingar fagna umræðunni og hafa lagað það sem miður fór, en starfið var nýtt af nálinni og mistök gerð. „Það er enginn skjálfti í mönnum þó það sé skjálfti í jörð,“ segir framkvæmdastjóri UMFG. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

stráka þegar COVID byrjaði,“ segir hann.

Jón Júlíus segir að félagið sé búð að setja þessi atriði í réttan farveg og

lagfæra það sem þurfi að laga. „Það er hollt fyrir okkur sem íþróttafélag að fá ábendingar frá samfélaginu ef fólk finnst mismunun eiga sér

stað. Það er miklu betra að gagnrýnin skili sér til okkar en að hún grasserer í samfélaginu. Við viljum frekar fá málin til okkar þannig

●● Við viljum frekar fá málin til okkar þannig að hægt sé að bregðast við, ef þörf krefur og rétt reynist. Umræðan getur oft farið á aðrar brautir en sannleikurinn er. En það fengu allir góðan lærdóm af þessu máli.

Jón Júlíus Karlsson, framkvæmdastjóri UMFG



að hægt sé að bregðast við, ef þörf krefur og rétt reynist. Umræðan getur oft farið á aðrar brautir en sannleikurinn er. En það fengu allir góðan lærdóm af þessu máli. Þetta er gagnrýni á okkur og við tókum henni og reynum að gera betur.“

Jón Júlíus segir að afreksþjálfun sé jákvæð en geti valdið erfiðleikum þar sem einhverjir eru teknir út fyrir sviga og hlúð að. Þá sé gott að hafa sögu Alfreðs Finnbogasonar til hliðsjónar en markahrókurinn blómstraði seint á sínum ferli og var sjaldan í A-liði í yngri flokkum Grindavíkur og spilaði ekki sinn fyrsta meistaraflokksleik fyrr en hann var 21 árs. „Við segjum sögu hans mjög oft. Ungir leikmenn þurfa að heyra þá sögu sem oftast,“ segir framkvæmdastjórinn. benediktboas@frettabladid.is



MIDVIKUDAGUR 22. JÚLÍ 2020

Heilsa

Svaf ekki í heilt ár fyrir verkjum

Húni Hinrichsen fékk staðfest í vor að hann væri með MS, en fyrstu einkenni sjúkdómsins byrjuðu að koma fram fyrir hart nær tíu árum.

“Þegar ég horfi í spegil sé ég heilbrigðan mann í góðu líkamlegu formi. Það bendir ekkert í mínu fari til þess að ég glími við MS.



Húni Hinrichsen var ranglega greindur með meltingarvandamál og flakkaði ranglega greindur á milli meltingarlækna í heilt ár. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is



Ég fékk bráðabirgðagreiningu á MS í desember eftir að hafa farið í segulómun. Þá sást að ég uppfyllti allar skilgreiningar á MS. Í vor fékk ég svo endanlega greiningu, 39 ára gamall og búinn að glíma við þetta í næstum tíu ár. Astæðan fyrir svo seinni greiningu segir Húni að hafi líklegast verið af því að hann hafi verið frekar flókið tilfelli. „Ég byrjaði að fá mikla verki á næturnar sem voru upphaflega greindir sem meltingarvandamál og ég flakkaði á milli meltingarlækna í heilt ár. Á þessum tíma var gallblaðran tekin þó svo engir gallsteinar hefðu fundist. Í heilt ár gat ég ekki sofði fyrir verkjum. Ég var hreinlega að missa vitnið og á tímupunkti langaði mig ekki til að lifa lengur.“

Það var ekki fyrr en Húni tók ferlið í eigin hendur að eitthvað fór að breytast. „Þegar ég lít til baka sé ég að ég gerði fullt af hlutum fyrir

sjálfan mig sem ég var í raun ómeðvitaður um að væru að hjálpa mér. Það fyrsta var að huga betur að bæði andlegri og líkamlegri heilsu. Ég tók duglega til í mataræðinu og fór að stunda líkamsrækt. Ég fór á ofnæmisútlökunarmataræði, sem virkar þannig að ég tók fyrst allt út úr mataræðinu og bætti svo smám saman við aftur. Ég skræði allt sem ég borðaði samviskusamlega niður í matardagbók og líka hvernig mér leið eftir á. Upp frá því hætti ég að neyta glútens og mjólkurvara. Þá stundaði ég reglulega hreyfingu í Mjólni og í sjó til átta ár var ég alveg einkennalaus.“

Það var svo fyrir einu og hálfu ári síðan sem bæði gömul og ný einkenni fóru að gera vart við sig hjá Húna. „Ég var nýbyrjaður í nýrri vinnu og fór að slaka aðeins á í mataræðinu. Ég er líka fjögurra barna faðir og var farinn að finna fyrir auknu stressi svona almennt sem lýsti sér í taugakippum við augun en hendur og fætur áttu það til að verða ískaldar. Í dag veit ég að þetta var líkaminn að reyna að senda boð í gegnum skemmdir

taugar, sem eru einmitt afleiðingar MS-sjúkdómsins.“

Hvað er eiginlega MS?

MS er afar fjölbreyttur sjálfsonæmissjúkdómur og lýsir sér ólíkt hjá hverjum og einum. MS orsakar skemmdir á taugafrumum sem verða til þess að boð á milli tauga og vefja líkamans brennglast og jafnvel stöðvast. Þetta gerist af því að himnan á taugafrumunni, sem tengir hana við aðrar frumur líkamans, skaddast. Það fer eftir því hvar skemmdirnar eiga sér stað, hvaða áhrif þær hafa. Skemmdir á taugahimnum í heila geta orsakað sjónmissi, en einnig er hægt að missa mátt í útlím ef skemmdirnar eru annars staðar. „Síðustu átta mánuði hef ég ekki fengið neinar nýjar skemmdir en er nú þegar með skemmdir á taugum í heila og tvær skemmdir í taugum við mænuna sem leiða út í meltingarveginn. Þegar ég les gamlar læknaskýrslur frá fyrstu einkennum, kemur þar einmitt fram að „sjúklingur finnur fyrir sársauka við mænu sem leiðir út

í meltingarveginn“. Þetta hefur valdið vöðvakrömpunum sem ég fann á milli rifbeina og í kringum og áhrif á marga mismunandi staði í líkamanum eins og þarmana og fleira.“

Húni segist hafa verið svolítið reiður læknaþéttinni fyrir ranga greiningu á sínum tíma. „Ég fór í gegnum sorgarferli við greiningu og var því reiður gagnvart heilbrigðiskerfinu. Ég var reiður út í lækna sem stóðu ráðþrota gagnvart mínu ástandi, skrifuðu á mig ruslakistugreiningar og sendu mig á milli sérfræðinga. Það hefði klárlega verið gott að greinast mun fyrr, en vonandi verður aukin vitundarvakning til þess að fólk sem þjáist af MS fái enn fyrr greiningu en ég. Ég veit í raun ekki hvort ég hafi nokkurn tíma verið með nokkur meltingarvandamál á þessum tíma. Samkvæmt ofnæmislækni þarf allt að þrjú mánuði til þess að sannreyna hvort glúten og mjólkurvörur hafi

Framhald á síðu 2 ➔

Doktor.is

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir



Framhald af forsiðu →

áhrif á meltingarkerfið, en enn þann dag í dag hef ég ekki þorað að byrja aftur að neyta þessara vara. Áhættan er einfaldlega of mikil og mér finnst ekki þess virði að taka hana eins og er.“

Þversagnakenndir kúrar

Í gegnum sína sjúkrasögu hefur Húni lagst í töluverðar rannsóknir og kynnt sér mismunandi matarkúra sem eiga að hjálpa til við ýmsa kvilla, til dæmis af völdum MS. „Ég rakst snemma á matarkúr Dr. Swank, yfirlæknis í Bandaríkjunum. Þetta er einn elsti matarkúrinn og hefur verið í gangi frá því á fjórða áratugnum. Kúrinn gengur út á að neyta einungis tíu gramma af mettaðri fitu á dag og sýndi á sínum tíma fram á ótrúlega framför sjúklinga. Þessi viðmið eru það ströng að þau koma í veg fyrir að maður geti nokkurn tíma farið á veitingahús eða mætt í matarboð. Annar matarkúr sem ég rakst á var svokallaður „Leaky Gut“-kúr sem var settur fram af Dr. Walsh. Þessi kúr er alger andstæða við hinn kúrinn, þar sem maður á að neyta sem mest kjöts en forðast korn, ávexti og náttskuggajurtir, sem er regnhlífarhugtak yfir meðal annars tómata, paprikur og eggaldin. Hvað var þá satt? Átti ég að neyta mikils kjöts eða átti ég ekki að borða neitt kjöt?“

Úreltir matarkúrar og óheiðarleg markaðstrikk

Þetta misræmi olli Húna miklu hugarangri þar til faðir hans benti honum á að í fjölskyldunni væri virtur meltingarfræðingur. „Bróðir



Húni hefur náð að halda einkennum niðri með mataræði sem hentar honum og með því að stunda líkamsrækt hjá Mjólni. Hann vill þó vara fólk við að treysta um of á tilbúna matarkúra. Hver og einn einstaklingur er með einstaka þarmaflóru og einn kúr getur ekki hentað fyrir alla. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

LAXDAL
SUMARSALAN

NÚ ENN MEIRI
AFSLÁTTUR
40%-60%

GÆÐAFATNAÐUR
SEM ENDIST

VELKOMIN
LAXDAL ER Í LEIÐINNI

f skoðið laxdal.is

SÍGILD KÁPUBÚÐ

Skipholt 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is

Í dag veit ég að þetta var líkaminn að reyna að senda boð í gegnum skemmdar taugar, sem eru einmitt afleiðingar MS sjúkdómsins.

Þabba situr í meltingarráði Evrópu og er mjög virtur meltingarlæknir á akademiska sviðinu. Ég hafði samband við hann og við áttum mjög upplýsandi spjall. Hann þekkti inn á meltingarhlíðina á MS og gat frætt mig heilmikið um það. Hann kannaðist við matarkúrana sem ég nefndi og rakkadi þá duglega niður. Dr. Swank-kúrinn sagði hann vera úreltan. Það væru miklu fleiri atriði sem þyrfti að taka með í reikninginn þegar kæmi að mataræði hvers og eins. Á sínum tíma kom fram að kúrinn hefði hjálpað mörgum. Aftur á móti hefðu engar nýjar rannsóknir komist að sömu niðurstöðu og þær upprunalegu. Einnig sagði hann við mig að ef ég rækist einhvern tíma á orðið „Leaky Gut diet“ ætti ég að hætta að lesa samstundis. Þetta væri fátt annað en markaðsfræðilegt svindl og það væri alls staðar verið að reyna að selja þetta sem tófralausn við öllum meltingarvandamálum.“

Þarmaflóran er einstök hjá fólki eins og fingrafarið

„Hann sagði einnig að mataræði eitt og sér hefði ekki áhrif á liðan fólks. Sambandið er töluvert flóknara enda er hver og einn einstaklingur með mismunandi þarmaflóru, sem gerir það ómögulegt að búa til einn matarkúr sem hentar öllum. Það svarar enginn eins við kúrum og það eina sem virkar er að fylgjast sjálfur vel með hvaða áhrif mismunandi matur

hefur á mann. Það sem er svo enn mikilvægara er að vera alls ekki að stressa sig of mikið á þessu öllu, því stress hefur hræðileg áhrif á meltingarkerfið, líkamann og MS. Hann vildi samt meina að Miðjarðarhafsmataræðið sem slíkt væri almennt mjög heilsusamlegt fyrir flesta. Það er ekki of mikið af kjöti og sömuleiðis meira af fiski og grænmeti. Þá sagði hann að fólk ætti hiklaust að forðast einföld kolvetni og hvítan sykur, því það hefði almennt mjög neikvæð áhrif á langfesta sjálfsonæmissjúkdóma, sérstaklega hvítur sykur. Hann benti mér líka á að bætt meltingarflóra gæti hjálpað. Þá var hann jákvæður um „probiotics“-kúra, en benti á að enn betra væri að setja sig í snertingu við jákvæða gerla með því að borða lifrænan mat. Til dæmis væri hægt að tyna bláber í náttúrunni og borða þau án þess að skola. Þannig kemst maður í snertingu við náttúrulega gerla sem geta bætt þarmaflórana. Þetta getur sýnt á fjölbreyttari meltingarflóru, sem aftur leiðir að því að maður er ólíklegri til þess að fá sjúkdóma.“ Húni segir í gríni að hann stefni á að nappa öllum bláberjum Íslands í ár og fá sér þeyting í öll mál uns næsta bláberjatímabil hefst.

„Taugalæknir minn og sjúkrapjálfi, sem vinnur með MS-sjúklingum, var sannfærður um að líkamsræktin gerði mér mjög gott, og þá sérstaklega kickboxið sem gengur út á mikla tækni og líkamlega áreynslu. Rannsóknir frá Harvard hafa til dæmis sýnt fram á í músum með MS, að skemmdar taugahimnur lagist við aukna líkamsrækt. Þessu ferli er oft líkt við það að læra á trommur. Fyrst þarf að hafa þúsund atriði í huga. Samhæfing á milli takts, hve hátt skal lyfta kjuðunum, hve fast og hratt á að lemja húðina og margt fleira. Þú byrjar hægt og eykur svo

hraðann. Eftir nógu langan tíma er hreyfingin komin í hreyfiminnið og þú þarft að hugsa um mun færri atriði. Því getur maður framkvæmt enn flóknari trommutakta og það sama á við um taugarnar. Fyrst þarf taugafruman að mynda um þúsund tengipunkta á milli sín og frumunnar. Eftir því sem líkaminn myndar fleiri nýjar tengingar á milli frumna getur hann fundið nýjar leiðir fram hjá skemmdu taugunum sem gefur líkamanum ráðrúm til að laga þær skemmdu.“

COVID setti strik í reikning

Til eru ýmsir lyfjakúrar við MS og almennt er um að ræða ónæmisbælandi lyf. COVID-faraldurinn setti strik í reikninginn hjá Húna því ekki þótti ráðlegt að setja hann á ónæmisbælandi lyf í miðjum faraldri.

Fyrirhugað er að Húni byrji í fyrstu lyfjagjöfinni í ágúst. „Ég er mjög bjartsýnn í dag eftir að hafa fengið greiningu. Þetta hefur þó verið mjög erfiðt vor og sumar enda fylgir því mikið sjökk að fá svona greiningu.“

MS er mjög falinn sjúkdómur því margir sem glíma við MS bera það alls ekki með sér. Þegar ég horfi í spegil þá sé ég til dæmis heilbrigðan mann í góðu líkamlegu formi. Það bendir ekkert í mínu útliti til þess að ég glími við þennan erfiða sjúkdóm og þannig er það með mjög marga. Ég vil líka benda á að þó svo það hafi virkað að taka út glúten og mjólkurvörur úr mínu mataræði, sem og að byrja að stunda líkamsrækt, þá er þetta alls engin galdralausn sem hentar fyrir alla sem eru með MS. Þetta er gífurlega fjölbreyttur sjúkdómur sem lýsir sér á svo marga vegu. Það er ekki til nein ein tófralausn sem virkar fyrir alla. En rauði þráðurinn er hreyfing og góður svefn og að stunda heilbriggt lífverni og hentugt mataræði.“

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

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir

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,

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

FRÉTTABLAÐIÐ MEÐ Í FERÐALAGIÐ!

Þú getur ávallt lesið blað dagsins á
frettabladid.is og í Fréttablaðsappinu,
hvar sem þú ert í sumar



FRÉTTABLAÐIÐ – MEÐ ÞÉR Í SUMAR

Bílar & Farartæki



Nýir 2020 Mitsubishi Outlander PHEV. 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.

Sparibill 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

Þjónusta

Garðyrkja



- » Jarðvinna
- » Drenlagir
- » Hellulagir
- » Þökulagir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

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

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsaviðhald

VANTAR ÞIG SMÍÐI, 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

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is



- » Smíðavinna
- » Múrvinna
- » Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

Rúnar múrari

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Atvinna

Atvinna í boði

Við erum að fjölga í teyminu hjá okkur og leitum þess vegna að jákvæðum einstaklingum með framúrskarandi þjónustulund bæði í dag- og kvöldvinnu. Opið fyrir umsóknir á Heimilisthreif.is

We are hiring and looking for positive individuals with an excellent sense of service for both day and evening work. Send an application through Heimilisthreif.is/atvinna

Keypt & Selt

Til sölu



Stiga Estate Pro 9122 XWSY
Sjálfskiptur lúxus slátturaktor, 4WD
B&S 8240 Intek mótör, 13,1kW
Sérstyrkt sláttuborð,
360 ltr. graskassi
Frábær traktor í erfiðan slátt

Askalind 4, Kóp.
Sími 564 1864
www.vetrarsol.is

visir þú að...
barni ega réttu læknisástoð
og heilbrigðisþjónustu

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

intellecta.is
RÁÐNINGAR
RÍKISKAUP
ABTILAD
RAMMASAMNINGI
intellecta

Til sölu

HOBART

Uppþvottavélar í atvinnueldhús

Hobart er nýtt og glæsilegt merki í flórana okkar.
- Eitt það þekktasta í stórelldhúsbransanum.



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geiriefh.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Straumur
...hillukerfi

Sýningareldhús - Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

SUMARTILBOÐ

20% AFSLÁTTUR



CORINNA

-20%



VERÐ 120.077 KR

VERÐ ÁÐUR 150.096 KR

INNIFALIÐ Í VERÐI DÝNA BOTN OG FÆTUR

Svæðaskipt heilsurúm, sérstyrktir kantar, 5 svæðaskip pokagormakerfi, engin hreyfing milli svefnsvæða, góður toppur með hitajöfnun. Stífur, mjög sterkur botn, möguleiki á yfir 20 mismunandi litum áklæðum.

AVIANA

-20%



VERÐ 150.244 KR

VERÐ ÁÐUR 187.780 KR

INNIFALIÐ Í VERÐI DÝNA BOTN OG FÆTUR

Svæðaskipt þrýstijöfnunar heilsurúm (gefur góða aðlögun og þyngdardreyfingu), sérstyrktir kantar, engin hreyfing milli svefnsvæða. Stífur, mjög sterkur botn, möguleiki á yfir 20 mismunandi litum áklæðum.

ALEXA

-20%



VERÐ 187.840 KR

VERÐ ÁÐUR 234.800 KR

INNIFALIÐ Í VERÐI DÝNA BOTN OG FÆTUR

Svæðaskipt heilsurúm, sérstyrktir kantar, 5 svæðaskip pokagormakerfi (gefur góða aðlögun og þyngdardreyfingu) framleitt úr sérvöldi tvihertu hágæðastáli, engin hreyfing milli svefnsvæða, góður toppur sem gefur enn betri aðlögun og þyngdardreyfingu með hitajöfnun, einstök tilfinning. Stífur, mjög sterkur botn, möguleiki á yfir 20 mismunandi litum áklæðum.

-20%



FORTE

RAFSTILLANLEGUR HÆGINDASTÓLL
MEÐ HALLANDI BAKI OG FÓTASKEMLI

VERÐ 79.840 KR

VERÐ ÁÐUR 99.800 KR

EINSTAKLEGA VANDAÐUR STÓLL
Á FRÁBÆRU VERÐI



-20%

TÍMAMÓT



Ástkær eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Svavar Geir Tjörvason

Langholti 19, Keflavík,
lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja,
laugardaginn 11. júlí.
Útförin fer fram frá Keflavíkarkirkju,
þriðjudaginn 28. júlí, kl. 13.

Sóldís Björnsdóttir

Hrafnhildur Svavarsdóttir **Guðmundur Óskarsson**
Kjartan Svavarsson **Mai-Lill Pedersen**
Maria Svavarsdóttir **Vilhjálmur S. Kjartansson**
Bryndís Svavarsdóttir **Tomas Hallqvist**
og barnabörn.



Ástkær eiginmaður minn, faðir,
tengdafaðir, afi og tengdasonur,
Andrés Indriðason

lést 10. júlí sl.
Útför hans fer fram þriðjudaginn
28. júlí, kl. 13, frá Neskirkju. Þeim sem
vildu minnast hans er bent á Grund.

Valgerður Ingimarsdóttir

Ester Andrésdóttir **Örn Úlfar Sævarsson**
Ásta Andrésdóttir **Órn Úlfar Sævarsson**
Vala Melkorka, Laufey Matthildur og Högni Dagfinnur
Ingimar G. Jónsson



Ástkær frændi okkar,
Bogi Sigurðsson

frá Vatni í Haukadal,
Dalbraut 27, Reykjavík,
lést á Landspítalanum,
sunnudaginn 12. júlí 2020.
Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju,
þriðjudaginn 28. júlí, klukkan 13.00.

Systkinabörn
og aðrir aðstandendur.



Yndisleg eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,
Arnheiður Árnadóttir

Hraunbæ 103 (áður Glæsibæ 1),
lést á líknardeild Landspítalans,
14. júlí. Útförin verður 22. júlí, klukkan
13, frá Árbæjarkirkju. Blóm og kransar
vinsamlega afþakkað, en þeim sem vilja
minnast hennar er bent á líknarfélög.

Theódór Óskarsson

Guðrún Theódórsdóttir **Kristján Georg Björnsson**
Óskar Theódórsson **Gunnar Georg Gunnarsson**
Bryndís Theódórsdóttir **Gísli Kristján Birgisson**
Guðni G. og Arna María Kristjánsbörn,
Theódór, Arnheiður Rós, Pétur og Pálmi Óskarsbörn,
Hildur Sif, Theódóra og Hinrik Hjaltabörn
og barnabarnabörn.



Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir, amma og systir,
Líney Soffía Daðadóttir

andaðist á hjúkrunarheimilinu
Lögmanshlíð, Akureyri,
föstudaginn 17. júlí síðastliðinn.
Jarðsungið verður frá Laufáskirkju,
laugardaginn 25. júlí, klukkan 13.30.

Fjölskyldan þakkar starfsfólki Grænuhlíðar og Sandgerðis
fyrir kærleiksrika umönnun. Þakkir til heimilisfólks í
Sandgerði fyrir hlýlegt viðmót og skilning á erfiðum
tímum í vetur.

Gísli Sigurgeir Árnason

Rósa Björg Gísladóttir **Erlingur Heiðar Sveinsson**
Valgerður Lóa Gísladóttir **Gunnar Georg Gunnarsson**
Arnheiður Sigrún Gísladóttir **Vífill Már Viktorsson**
Líney Ingibjörg Gísladóttir
Alexandra Eik, Hugi Már, Kara Eir, Soffía Línal,
Sonja Línal, Karítas Von, Rúben Þeyr,
systkini hinnar látnu.

Danskjólur og drossíur

Í Árbæjarsafni verður horfið aftur til sjötta og sjöunda áratugarins næsta sunnudag. Yfirskriftin er rokk og ról. Þeir sem eiga viðeigandi fatnað ættu að viðra hann.

Rokktónlist mun hljóma um Árbæjarsafnið á sunnudaginn. Gamlir bílar verða á svæðinu og gestir eru hvattir til að klæða sig upp í stíl við þema dagsins, rokk og ról. Starfsfólkið mun þar ganga á undan með góðu fordæmi.

Það verða félagar í Fornbíla klúbbs Íslands sem kíkja í heimsókn með drossiurnar sínar, spjalla við gesti og miðla góðum ráðum um meðferð fornbíla, ef eftir því er leitað.

Í Hábae vinnur húsfreyjan Katrín Rósa fyrir sér með því að greiða nágrannakonunum. Hún veit allt um galdurinn á bak við flotta pin-up-hárgreiðslu. Í Lækjargötu stendur svo Heiða förðunarfræðingur og malar dómurnar áður en þær skella sér á ball í sínu finasta þússi!

Ilmurinn af nýbökudum lummum leikur um svæðið en í kringum gamla Árbæinn og á baðstofuloftinu verður unnið að tóskap að venju. Opíð verður



Það verður líflegt í Árbæjarsafni á sunnudaginn þegar rokkið verður allsráðandi.

á kaffihúsi safnsins í Dillonshúsi þar sem heimilislegar veitingar eru til sölu.

Dagskráin hefst klukkan eitt og stendur til klukkan fjögur síðdegis.
gun@frettabladid.is



Okkar hjartkæra
Hjördís Guðbjartsdóttir

hjúkrunarfræðingur,
áður Seljavegi 27 í Reykjavík,
lést á hjúkrunarheimilinu
Droplaugarstöðum, 4. júlí.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey
að ósk hinnar látnu.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Birna Gunnarsdóttir
Eyþór Gunnarsson



Ástkær móðir mín, tengdamóðir,
amma og langamma,
Kamilla Guðbrandsdóttir,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir
þriðjudaginn 14. júlí sl.
Útför hennar fer fram frá Neskirkju
föstudaginn 14. ágúst n.k. kl. 13.00.

Olga Hafberg
Einar Skúli Hafberg
Hrannar Már Hafberg
Júlianna Ósk Hafberg
Svavar Skúli Einarsson

Björn Rögnvaldsson

Rebekka Helga Aðalsteinsdóttir



Ástkær eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Helgi Þorsteinsson

rennismiður,
lést á heimili sínu í Svipjóð
fimmtudaginn 16. júlí.
Útförin fer fram í kyrrþey.

Birgitta Büttner Thorsteinsson
Ólafur Sindri Helgason **Friða Sigríður Jóhannsdóttir**
Þorsteinn Tandri Helgason **Puríður Ragna Jóhannesd.**
og barnabörn.



Ástkær móðir okkar og tengdamóðir,
Guðrún Hulda
Guðmundsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Grund,
sunnudaginn 19. júlí 2020.
Útför verður auglýst síðar.

Sigurbjörg Lundholm **Þórir Ólafsson**
Ísídór Hermannsson
Steinn Lundholm **Erla Elva Möller**



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir og amma,
Ásdís Edda Ásgeirsdóttir

Tungu, Skagafirði,
lést á Landspítalanum við Hringbraut,
föstudaginn 17. júlí. Útförin fer fram frá
Sauðárkrókskirkju, miðvikudaginn
29. júlí, klukkan 14.

Ásgeir Már Andrésson
Elisabet Rán Andrésdóttir
Gunnar Þór Andrésson

Andrés Helgason

Sandra Rós Ólafsdóttir
Benedikt Egill Árnason
Elisa Helena Saukko
og barnabörn.



Elskuleg móðir okkar,
tengdamóðir og amma,
Rebekka Guðmundsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Hrafnistu,
Hafnarfirði, 8. júlí síðastliðinn.
Útför hefur farið fram í kyrrþey, að ósk
hinnar látnu.

Pétur Sveinsson
Ástríður Sveinsdóttir
Brandur Sveinsson

Bjarney K. Friðriksdóttir
Hlödver Magnússon
Khanngoen Hoisang
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn



Elskulegur faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
Sigurður Georgsson

Álfaskeiði 64, Hafnarfirði,
lést 14. júlí.
Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju,
fimmtudaginn 23. júlí, kl. 15.

Erla Sigurðardóttir **Ingólfur Örn Arnarson**
Björn Grétar Sigurðsson **Krístín Sesselja Róbertsdóttir**
og afabörn.

Til að birta andláts-, útfarar- eða
þakkartilkygningar í Fréttablaðinu þarf að
senda tölvupóst á timamot@frettabladid.is
eða hringja í síma 550 5055.

www.fi.is

Ísland er landið

Velkomin í skála Ferðafélags Íslands



Ferðafélag Íslands og deildir
þess reka 40 fjallaskála á
hálendinu og í óbyggðum.
Sjá nánar á www.fi.is



VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
12 1 °C K	8 2 °C K	11 3 °C K
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
9 2 °C K	14 1 °C K	9 2 °C K

Fremur hæg breytileg átt eða hafgola og skýjað með köflum. Stöku skúrir seinnipartinn N- og A-lands, en þokubakkar austast. Hiti 8 til 16 stig.

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
14 4 °C K	4 5 °C K	8 3 °C K
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
7 5 °C K	12 4 °C K	5 5 °C K

Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
10 4 °C K	3 5 °C K	6 2 °C K
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
9 2 °C K	9 1 °C K	5 5 °C K

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- hangs
- ástæður
- ekki
- talín
- tveir eins
- biti
- harla
- stingur
- burðast
- kryddjurt

LÓDRÉTT

- tafar
- vapp
- mari
- renta
- hugarþel
- kynngi
- glufa
- hlemmur
- tveir eins

1	2	3		4	
5				6	7
8			9		
10				11	
		12			
13	14				
15				16	
	17				

LÁRÉTT: 1. droll, 5. rök, 6. ei, 8. álfín, 10. tíl, 11. ógn, 12. áfar, 13. álfur, 15. rogasst, 17. karsti. LÓDRÉTT: 1. drátar, 2. rólf, 3. oki, 4. leiga, 7. inn-rætt, 9. tófar, 12. auga, 14. lok, 16. ss.

Skák Gunnar Björnsson

Larsen átti leik gegn Westeren í Havana árið 1967.

1...Rf3+! 2. gxf3 Hd5+ 3. Kc1 Hxe1# 0-1. Mótið Skákgoðsagnir hófst í gær á Chess24. Mótið stendur til 5. ágúst. Í fyrradag var tilkynnt að síðari hluti Íslandsmóts skákfélaga sem frestað var í mars sl. fari fram í október.

www.skak.is: Skákgoðsagnir.

Svartur á leik



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

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.

Pondus



Eftir Frode Øverli

Geljan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Manic Panic
hárlitirnir fást hjá okkur sendum um allt land

HOKUS POKUS
www.hokuspokus.is
Verslun og vefverslun
Laugavegi 69 S. 551-7955

DAG HVERN LESA
93.000
ÍSLENDINGAR
FRÉTTABLAÐIÐ
AÐ MEÐALTALI

ALLT FYRIR ÚTIVISTINA Á EINUM STAÐ



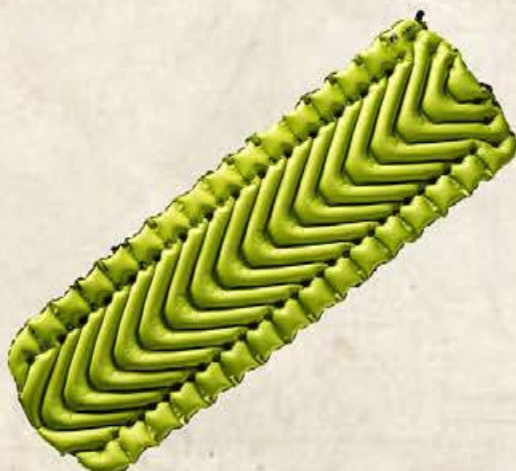
Mammut Nova III
Mid GTX women
Verð 30.995,-



Mammut Ducan
High GTX women
Verð 35.995,-



Mammut Kento Guide
High GTX Men
verð 44.995,-



Klymit Static V2
verð 13.995,-



Klymit Insulated Static V Lite
Verð 18.995,-



Klymit Insulated Static V Luxe
Verð 27.995,-



Mammut Nordic OTI
3-season
verð 19.995,-



Mammut Relags Fiber 0°C
Verð 38.995,-



Mammut Nordic Down
3-season
Verð 46.995,-



Mammut Neon Light 12L
verð 11.995,-



Mammut Ducan 30L
Verð 25.995,-



Mammut Ducan Spine 50-60L
Verð 39.995,-



MAMMUT
SWISS 1862



HOKA ONE ONE

HILLEBERG
THE TENTMAKER

Vango

RUDY
PROJECT



Skeifunni 6 · www.everest.is

STILLANLEG RÚM | HEILSURÚM OG -DÝNUR | GAFLAR | SÆNGUR | KODDAR | SVEFNSÓFAR | STÓLAR | SÆNGURFÖT, O.FL.



**Betra
BAK**

**SUMAR
ÚTSALA**

**ALLT AÐ 60%
AFSLÁTTUR**



VEFVERSLUN

www.betrabak.is

OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

VIÐ SENDUM FRÍTT

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

**Betra
BAK**



Ég er mjög bjartsýn, segir Ásdís Þula, sem segir viðtökur hafa verið mjög góðar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Þetta er einmitt rétti tíminn til að byrja á einhverju nýju

Ásdís Þula Þorláksdóttir hefur opnað nýtt myndlistargallerí í miðbænum. Verk eftir samtímalistamenn. Á samsýningu sýna fimm listamenn. Galleríið er bókað fram í júlí á næsta ári.

Kolbrún
Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Nýtt myndlistargallerí, Þula, opnaði nýlega á Hjartatorgi í miðbæ Reykjavíkur. Ásdís Þula Þorláksdóttir er eigandi þess. Þula sýnir og selur verk eftir samtímalistamenn, bæði þá lengra komna og upprennandi.

Ásdís lærði söngleikjaleiklist í Toronto, lék síðan og vann í London og fór svo í nám í kvikmyndaleiklist í Los Angeles. „Þegar ég kom heim var erfitt að koma sér á framfæri eftir sjö ár í burtu. Ég tók að mér að sjá um myndlistargallerí á Héðinsgötu fyrir pabba, Tolli Art Gallery. Ég vann við það í eitt og hálf ár og fann hvað ég hafði gaman að því að miðla listinni. Síðan fór ég að sjá um sölu fyrir Kristínu Morthens systur mína, sem er líka málari.

Mig langaði til að vinna með fleiri listamönnum og fékk þetta fina rými hér á Hjartatorginu. Ég hafði samband við þá listamenn sem ég hef verið að fylgjast með og hef mætur á og spurði hvort þeir vildu ekki sýna hjá mér og tóku allir vel í það, enda spennandi að fá nýtt gallerí í flórana hér í Reykjavík.“

Bókanir árið 2021

Í samsýningu í galleríinu sýna fimm listamenn: Tolli Morthens, Þórdís Erla Zoega, Hugleikur Dagsson, Dýrfinna Benita Basalan og Aðalheiður Daly Þórhallsdóttir. Samsýningin stendur til 25. júlí, en eftir



Myndir af samsýningunni, en hún mun standa til 25. júlí.

**ÞAÐ ER SVO MARGT
JÁKVÆTT OG GOTT
SEM HEFUR KOMIÐ ÚT ÚR
LÆGDUM Í SAMFÉLAGINU,
SÉRSTAKLEGA ÞEGAR KEMUR
AÐ SKAPANDI HLUTUM.**

hafður á, fyrst verður samsýning og síðan taka við einkasýningar listamannanna.

Þorði að taka skrefið

Spurð hvort hún hafi ekki verið hikandi við að opna gallerí á COVID-tímum segir Ásdís: „Ég var hikandi en svo fannst mér að þetta gæti einmitt verið tíminn til að byrja á einhverju nýju. Það er svo margt jákvætt og gott sem hefur komið út úr lægdum í samfélaginu, sérstaklega þegar kemur að skapandi hlutum. Það versta sem gæti gerst er að þetta gengi ekki upp en það væri ekki heimsendir. Verra væri að þora ekki að taka skrefið.“

Hún segir viðtökur hafa verið vonum framar. „Ég er mjög bjartsýn. Ég held að einmitt núna sé fólk að leita í listir. Það vill umkringja sig skapandi og fallegum hlutum.“

það taka við einkasýningar listamannanna. Hugleikur Dagsson ríður á vaðið 1. ágúst.

Ásdís segir að galleríið sé bókað fram í júlí á næsta ári. Listamenn sem sýna eftir áramót eru: Hulda Vilhjálmsdóttir, Helga Páley Friðbjófsdóttir, Sigurður Ámundason, Kristín Morthens og Anna Maggý ljósmyndari. Sami háttur verður

FRÉTTIR, FÓLK &
MENNING
á Hringbraut

h



SUBARU

Confidence in Motion



ENNEMM / SIA / NN00149

RAFMAGNIÐ ER KOMIÐ Í SUBARU

ÞÚ VERÐUR AÐ PRÓFA!

Ný kynslóð Subaru Forester er nú í fyrsta sinn búin nútíma raftækni sem kallast e-BOXER HYBRID. Í henni sameinast kostir þverliggjandi BOXER-vélar með einstaklega lágan þyngdarpunkt og rafmótors sem á hljóðlátan hátt sparar eldsneyti, eykur afl og minnkar CO₂ útblástur.

NÝR SUBARU FORESTER e-BOXER HYBRID

SUBARU FORESTER PREMIUM e-BOXER HYBRID

Sjálfskiptur, verð: 7.790.000 kr.

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

BL ehf
Sævarhófa 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is



Miðvikudagur

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.

Kvikk
ON THE GO

ORKAN

HRINGBRAUT

20.00 Undir yfirborðið Ásdís Olsen fjallar hispurslaus um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.
20.30 Við árbakkann Gunnar Bender leiðir áhorfendur að árbakkanum, og sýnir þeim allt sem við kemur veiði.
21.00 Fjallaskálar Íslands Heillandi heimildarþáttur um landnám Íslendinga upp til fjalla og inni í óbyggðum.
21.30 Saga og samfélag Í þættinum eru málefni liðandi stundar rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.

RÚV SJÓNVARP

12.50 Heimaleikfimi
13.00 Spaugstofan 2003-2004
13.25 Basl er búskapur
13.55 Steinsteypuöldin
14.25 Gettu betur 2008 Menntaskólinn á Akureyri og Fjölbrautaskóli Suðurlands
15.25 Úr Gullkistu RÚV. Fjórar konur Hallfríður Ólafsdóttir
15.55 Ljósmyndari ársins
16.25 Poppkorn 1987
17.15 Nýja afríska eldhúsið - Eþíópía
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Letibjörn og læmingjarnir
18.08 Kúlugúbbarnir
18.31 Hæ Sámur
18.38 Rán og Sævar
18.49 Minnsti maður í heimi
18.54 Vikinglotto
19.00 Fréttir Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Alla daga, árið um kring.
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Sumarlandinn
19.40 Myndin af mér
20.10 Tobias og sætabrauðið Bag Verden - med Tobias Danskir ferða- og matreiðsluþættir.
21.00 Svarti baróninn Baron Noir
22.00 Tiufréttir
22.15 Veður
22.20 Æska í skugga ofbeldis Min barndom í voldens skygge Átakanlegur danskur heimildarþáttur þar sem hinni 18 ára Cecilia ólst upp í skugga ofbeldis fullorðinna í kringum hana og ber þess ýmis merki sem ung manneskja sem reynir að fóta sig í tilverunni.
23.20 ADHD og ég Horizon. ADHD and Me Heimildarþáttur frá BBC þar sem grínistinn Rory Bremner rannsakar athyglisbrest og ofvirkni, sem hann grunar að hann sé sjálfur haldinn. e.
00.10 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

09.15 European Tour 2020 Útsending frá lokadegi South African Open á Evrópumótaröðinni.
11.00 European Tour 2020 Bein útsending frá Betfred British Masters á Evrópumótaröðinni.
13.00 PGA Highlights 2020 Hápunktarnir á PGA-mótunum.
14.00 European Tour 2020 Bein útsending frá Betfred British Masters á Evrópumótaröðinni.
17.00 PGA Tour 2020 Útsending frá the Memorial Tournament.
23.00 PGA Special. Tour Life Áhugaverður þáttur um lífið í PGA.
23.20 PGA Special. In the Spotlight

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
10.50 Dr. Phil
11.35 The Late Late Show
12.20 The Bachelor
14.25 The Unicorn
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 The Good Place
19.30 Will and Grace
20.00 The Block
21.00 New Amsterdam
21.50 Stumptown
22.35 Beyond
23.20 The Late Late Show
00.05 Love Island
01.00 Hawaii Five-0
01.45 Get Shorty
02.40 Mr. Robot
03.25 Agents of S.H.I.E.L.D.
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 Viktoriu Hermannsdóttur Tómas Þór Þórðarson
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 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Sumarmál. Seinni hluti
14.00 Fréttir
14.03 Heimsmenning á hjara veraldar Róbert Abraham Ottósson
15.00 Fréttir
15.03 Samtal
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Tengivagninn
17.00 Fréttir
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Brot úr Morgunvaktinni
18.30 Útlit KrakkaRÚV Menningarheimurinn - Fjölskyldur
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sumartónleikar Tónlistarhátið Mörthu Argerich
20.30 Á reki með KK
21.30 Kvöldsgagan. Sjálfstætt fólk (1 af 49)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Sumarmál. Fyrri hluti
23.05 Sumarmál. Seinni hluti
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.30 Housesitter
13.10 Dino Time
14.35 Death Becomes Her
16.15 Housesitter
17.50 Dino Time
19.15 Death Becomes Her
21.00 Holmes and Watson
22.25 The Zookeeper's Wife
00.30 Roman J. Israel, ESQ.
02.30 Holmes and Watson

STÖÐ 2

07.55 Heimsókn
08.20 Grey's Anatomy
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.05 Jamie & Jimmy's Food Fight Club
10.55 Margra barna mæður
11.25 Brother vs. Brother
12.10 The Goldbergs
12.35 Nágrannar
12.55 Fresh off the Boat
13.15 Bomban
14.00 GYM
14.25 Grand Designs. Australia
15.20 Gulli Byggir
15.45 Flúr & fólk
16.10 All Rise
17.30 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.48 Sportpakkinn
18.55 Vikinglöttó
19.00 Golfarinn
19.25 First Dates
20.15 The Bold Type
21.00 Absentia
21.50 Cherish the Day
22.35 Sex and the City
23.05 NCIS. New Orleans
23.50 Veronica Mars
00.35 Veronica Mars
01.25 Veronica Mars
02.10 Veronica Mars
03.00 Ballers
03.30 Ballers
03.55 Ballers
04.20 Ballers

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Big Bang Theory
21.05 Krypton
21.45 Watchmen
22.40 Random Acts of Flyness
23.15 Hreinn Skjöldur
23.40 Friends
00.00 Friends
00.25 The Big Bang Theory

STÖÐ 2 SPORT

08.35 Gróttá - ÍA
10.20 KR - Breiðablik
11.55 KR - Þróttur R. Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
12.20 FH - ÍBV Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
12.40 Fylkir - Stjarnan Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
13.05 7. umferð
14.20 Breiðablik - Valur Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
16.05 Kopparbergs/Göteborg - Djurgårdens Útsending frá leik í sænsku úrvalsdeildinni í fótbolta.
17.50 FH - KA Bein útsending.
20.00 KR - Fjölnir Bein útsending.
22.20 Breiðablik - Valur Útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.

STÖÐ 2 SPORT 2

09.00 Norwich - Manchester United
11.15 Sheffield United - Arsenal
13.05 Leicester - Chelsea
14.50 Newcastle - Manchester City
16.30 Roma - Inter Milan
18.15 Inside Serie A Hitað upp fyrir leikina í ítölsku úrvalsdeildinni.
18.40 Atalanta - Bologna
20.25 Sassuolo - AC Milan
22.05 Ítölsku mörkin
23.00 Parma - Napoli

5

Öflugra
og ódýrara
4G Net

Þú borgar bara fyrir það sem þú notar í 4G netáskrift hjá Vodafone.

Grunnáskrift er aðeins 2.990 kr. og við færum þig sjálfkrafa
í hagkvæmasta þrep eftir notkun í hverjum mánuði.

Starfsfólk Vodafone

vodafone.is/nyttupphaf

 **vodafone**

Jakkar í yfirstærð

Undanfarið hefur borið á því að jakkar í yfirstærð séu orðnir einstaklega vinsælir meðal íslenskra kvenna.

Jakkar í yfirstærð eru eitt helsta trendið um þessar mundir. Vinsælt er að finna þá á nytjamörkuðum á borð við Spúútnik, Rauða krossinn eða Hjalpræðisherinn. Þá er algengt að jakkarnir séu teknir í karlmannastærðum, svona til að ná lúkkinu. Þeir passa við flest, gömlu góðu gallabuxurnar, en eru líka flottir yfir klassískan kjól eða nánast hvað sem er.

steingerdur@frettabladid.is



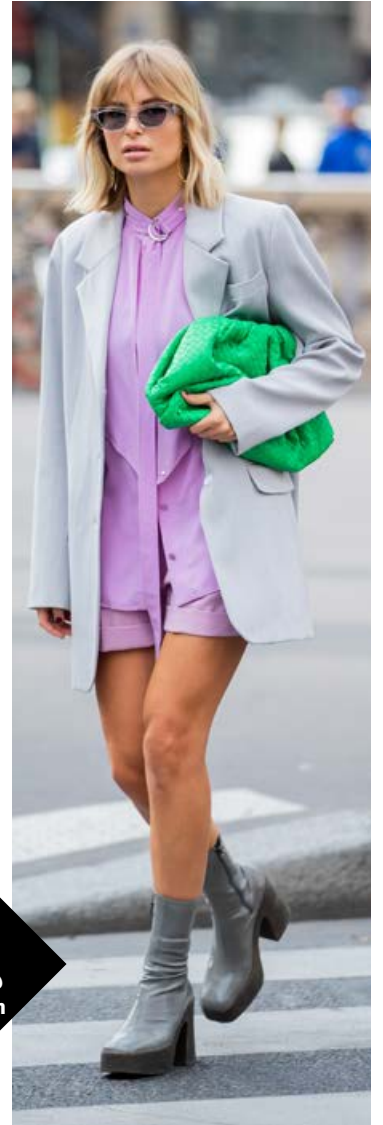
Jakki í yfirstærð við stuttbuxur gerir klæðnaðinn aðeins hversdagslegri. MYNDIR/GETTY IMAGES



Jakkar í yfirstærð eru flottir við hvað sem er: pils, gallabuxur eða kjóla.



Fullkomið dæmi um hve flott það getur verið að blanda ólíkum stílum.



Ekki hika við að prufa áfram með ólíka og skemmtilega liti.



Hér er farið alla leið en virkar samt á svo fallegan hátt.



Það er alltaf gaman að poppa upp „lúkkið“ með skóm í áberandi lit.



Það er flott að blanda saman ólíkum stílum.



Það er mjög flott að vera með áberandi tösku með jakka í yfirstærð.



Ekki hika við að skoða jakka í karlastærðum, þeir geta komið mjög vel út.

Skrúfum niður verðið! 0,5 l plast: 249 kr.



Verslanir Kvikk eru staðsettar á völdum
bensínstöðvum Orkunnar á höfuðborgarsvæðinu,
Akranesi og í Reykjanesbæ.

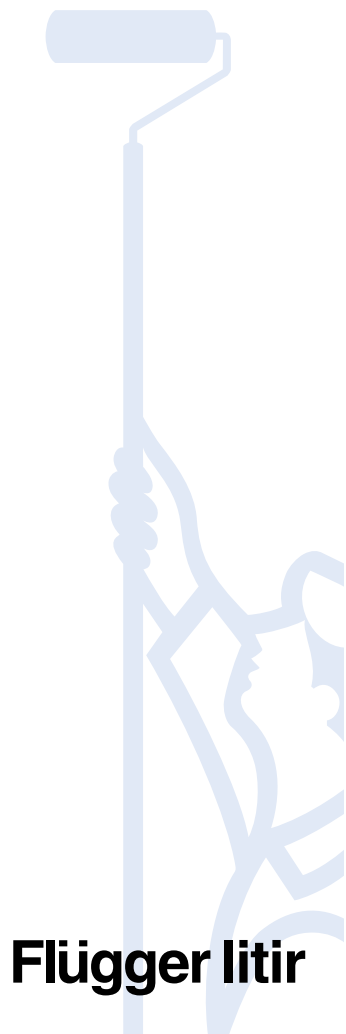
Kvikk
ON THE GO


ORKAN



Hvaða litur er þinn draumalitur?

Hvort sem þig vantar inni eða útimálningu þá finnur þú gríðarlegt litaúrval hjá okkur. Kíktu við og finndu draumalitinn þinn.



Vigdís Hafliðadóttir sigraði keppnina um fyndnasta háskólanemann á árinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Tilgangur í gríninu

Vigdís var valin Fyndnasti háskólaneminn núna á tímum CO-VID-19. Hún komst snemma að því að hún gæti fengið fólk til að hlæja og stefnir ótrauð á að halda því áfram.

Vigdís Hafliðadóttir var valin Fyndnasti háskólaneminn fyrir stuttu og kemur fram ásamt gríngenginu VHS næsta laugardag

í Tjarnarbíói.

„Ég komst mjög snemma að því að ég gat fengið fólk til að hlæja og fann fljótt mikið öryggi í því. Ég fann ákveðinn tilgang í hóp, til dæmis að skjóta inn fyndnum athugasemdum eða segja skemmtilega frá einhverju. Ég get ekki sagt að ég hafi endilega verið með góðan hómur sem krakki. Börn hafa kannski ekki beint þroskann til þess, en þau eru fyndin því þau segja eitthvað og gera sem fullorðnum myndi aldrei detta til hugar,“ segir Vigdís.

Hún segist þó alltaf hafa verið mjög leikræn og snemma byrjað að nota ákveðna frasa og mótsvör.

„Það var þínu eins og ég væri að prófa grín á fólki. Svo kom yfir mig þetta klassíska ööryggi unglingsáranna sem varð alveg fram í menntaskóla og ég er enn að glíma við sumt af því. Stundum var ég svo óörugg í aðstæðum að ég sagði bara ekki neitt, eða að ég ofhugsaði allt svo mikið að grínmómentin flugu hjá. En ef ég fékk rými gat ég oft komið mér úr óþægilegum aðstæðum með því að segja eitthvað fyndið. Koma mér svo bara burt áður en eitthvað yrði óþægilegt, eða ég gæti á einhvern hátt misst kúlið. Ég gat verið fyndna gellan í félagslegu samhengi,“ segir Vigdís.

Byggði upp sjálfsöryggið

Hún segir að í raun, þegar á hólminn var komið, hafi það ekki komið

STUNDUM VAR ÉG SVO ÓÖRUGG Í AÐSTÆÐUM AÐ ÉG SAGÐI BARA EKKI NEITT, EÐA AÐ ÉG OFHUGSAÐI ALLT SVO MIKID.

henni á óvart að hafa sigrað keppnina um Fyndnasta háskólanemann.

„Ég var bara nokkuð ánægð með efnið og leið vel á meðan á keppninni stóð. Það kom mér hins vegar meira á óvart að ég skyldi taka þátt yfirhöfuð. Ég er búin að vera lengi á bremsunni og þegar ég hef fengið tækifæri til að gera eitthvað skapandi og sniðugt hefur það alltaf tekist vel og ég verið ánægð með mig. Fyrstu viðbrögðin hafa samt sem áður alltaf verið: „Af hverju er þessi að hafa samband við mig“ eða „nei, ég get þetta ekkert“. Það er búið að vera margra ára vinna að sparka í eigin rass og byggja upp meira sjálfsöryggi. Þetta var lokaárið mitt í heimspeki svo það var núna eða aldrei,“ segir Vigdís.

Vigdís segist vissulega vera stressuð, en þá fyrst og fremst þegar það kemur að því að velja efnið. Það er erfið tilhugsun að að mistakast.

„Hins vegar var ég svo bara ánægð með efnið og æfði mig nokkuð vel. Um leið og ég fékk fyrsta hlátur slakaði ég svo á,“ segir hún.

Vigdís hefur verið dugleg í spuna og sýnt með Improv Iceland.

„Svo var ég með vikulegt hlaðvarp hjá RúvNúll sem heitir Veistu hvað? með Guðmundi Felixssyni, sem er núna listrænn stjórnandi Improv Ísland. Það var nokkuð fræðandi, en við lögðum mikla áherslu á að gera grín. Nú er ég með spunaþátt sem heitir Frægir og framliðnir. Þar hittum við þáttastjórnendur fræga og framliðna einstaklinga sem segja okkur frá ævi sinni. Samkvæmt viðmælendum virðast sagnfræðingar eitt hvað hafa klikkað stundum. Jón Sigurðsson kom til dæmis til okkar og þvertók fyrir að hafa verið með sárásótt,“ segir Vigdís.

Vel unnin störf

Það er í nógu að snúast hjá Vigdís á næstunni.

„Ég vona auðvitað að uppstandið fari meira á flug. Það var búið að bóka mig á alls konar sem dat upp fyrir í samkomubanninu. Svekkti mig ekki mikið á því enda góð ástæða fyrir því. Frábært samt að fá að vera með strákunum í VHS, þeir eru svo sniðugir. Mesta orkan mín fer í hljómsveitina sem ég var að stofna sem heitir EINMITT. Ég sé alfarið um textasmíðina og það er oft stutt í hómorinn. Við erum að taka upp núna og stefnum auðvitað á heimsfrægd á Íslandi, þannig að næstu mánuðir fara líklegast í að sleikja upp Gísli Marteini og Lovísu í Popplandi. Ég kannski nýti tækifærið hér og hrósa þeim fyrir vel unnin störf hingað til,“ segir Vigdís.

Míða á uppistand Vigdísar og VHS er hægt að nálgast á tix.is steingerdur@frettabladid.is

Bætum við
vörum daglega

Sjáðu allt úrvalið á
www.byggtogbuid.is

ÚTSALAN ER HAFIN

YFIR 4000 VÖRUR
Á MÖGNUM TILBOÐI!

ALLT AÐ
75% afsl.

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

KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!

Sjáðu allt úrvalið á
www.byggtogbuid.is

byggtogbúid

KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS

Líkaðu við okkur
á Facebook:
[www.facebook.com/
byggtogbuid](http://www.facebook.com/byggtogbuid)

BAKÞANKAR

Jónu Hrannar
Bolladóttur



TikTok prestar

Ég sat í síðustu viku með ömmustelpunni Bergþóru Hildi 11 ára og hún var í óðaönn að kenna ömmu sinni öll trixín í æfönum. Hún getur á ógnarhraða búið til myndbönd og sýningar með tilheyrandi tónlist og millifyrirsögnum. Þá fór ég að sýna henni TikTok-prestana sr. Sindra og sr. Dag. Henni þótti tilvalið að amma Jóna færi í TikTok-heiminn og bjó til aðgang í snatri.

Ég sat þarna í morgunslöppnum með stíur í augum og koddafar í hári og vissi með sjálfri mér að ég myndi aldrei tilheyra friðum og frumlegum flokki TikTok presta, enda af annarri kynslóð. Þá fór ég í huganum yfir þá áskorun sem við í kirkjum Garðabæjar fengum í COVID. Ég hafði aldrei séð það fyrir að okkur tækist að koma í veg fyrir messufall allan þennan tíma með því að fara algerlega nýjar leiðir sem undirrituð hefur ekki sérstaka þekkingu á. Maður lærir í þrengingum. Ég lærði að það er hægt að senda út helgi-stundir, fullorðinsfræðslu, halda fund með foreldrum fermingarbarna og margt fleira með fulltingi tækninnar.

Eftir á má sjá að messusókn hefur aldrei verið betri, þar sem tugir þúsunda fengu boðskapinn sendan í gegnum útvarpsmessu, streymi á vísí.is og Hafdal framleiðslu, að ógleymdum útförum sem streymt var um allan heim í samkomubanni. Mér er alveg ljóst að þótt ég gerist ekki TikTok-prestur þá er margt af því sem við lærðum í heimsfaraldrinum varðandi boðun og þjónustu kirkjunnar komið til að vera. „Hvorki við stað né stundir; stíluð er Drottins náð,“ orti Hallgrímur Pétursson í 39. passíusálmi og fullyrða má að þar hafi hann hitt naglann á höfuðið. Kristín kirkja er ástrik tengslahreyfing og kærleikurinn finnur alltaf leiðir.

Fyrir svanga ferðalanga

Kvikk

ORKAN

EGILS
LÍMONADI
BLEIKT - 500 ML

169

KR/STK
338 KR/L



Kvikk

ORKAN



Sumarið er þitt með Símanum

Tækin sem breyta útilegum í útihátíðir, stytta ferðalög fjölskyldunnar, gleðja börnin og koma þér mjúklega á milli staða fást í verslunum Símans og á **siminn.is**

Flottir fyrstu símar

4G-búnaður í ferðalagið eða bústaðinn

Verð frá 7.990 kr.

Settu upp þráðlaust net fyrir alla fjölskylduna með 4G-beini eða þráðlausri 4G-hnetu.

JBL FLIP blátalari

16.990 kr.

Handhægur og heitapottþéttur blátalari frá JBL. Vinsæll í pottpartíum um allt land.

Nokia 3310 og Nokia 2.3

Verð frá 9.990 kr.

Umfram allt einfaldir og endingargóðir símar. Fáðu **Krakkakort á 0 kr.*** og hleyptu barninu út í sumarið.

Apple AirPods 2019

24.990 kr.

Kitlaðu hljóðhimnurnar með allra vinsælustu heyrnartólunum.

Nýja Soundboksið

149.990 kr.

Léttkaup 13.342 kr./mán.*

Nýja Soundboksið! Betri hljómur og tengimöguleikar við allt að fimm Soundboks. Sláðu í gegn með slagveðursheldum stuðbagga.

* 13.342 kr./mán. í 12 mán.
ÁHK: 12,13% Alls: 160.100 kr.

Rafhlaupahjól ferðamáti sumarsins

Verð frá 59.990 kr.

Léttkaup 10.753 kr./mán.*

Úrval af hinum ofurvinsælu rafhlaupahjólum ásamt aukahlutum. Svífðu um í sumar.

* 10.753 kr./mán. í 6 mán.
ÁHK: 24,41% Alls: 64.520 kr.

Pay Léttkaup

Léttu þér kaupin með Síminn PAY appinu og dreifðu greiðslum í allt að 36 mánuði.

10% afsláttur

ef keypt er á Léttkaupstilboði í Síminn PAY appinu

siminn.is

* Krakkakort með endaláusu tali og 1 GB á 0 kr. fylgir völdum farsímaleiðum.

Með fyrirvara um villur og verðbreytingar. Gildir meðan birgðir endast.