FRÉTTABLAÐIÐ

162. TÖLUBLAÐ 20. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 24. JÚLÍ 2020

Ýmislegt hefur farið fram á Laugavegi í gegnum tíðina en líklega var það í fyrsta sinn í gær sem leikið var á flygil undir berum himni á miðri götunni. Högni Egilsson tónlistarmaður flutti þar tónlist og gladdi geð tónleikagesta sem voru fjölmargir. Tónleikarnir eru hluti af svonefndum Uppsprettuviðburðum Vonarstrætis og Vínstúkunnar Tíu sopa. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Þétta varnir í kringum sjóðina

Seðlabankastjóri segir að bankinn muni beita sér fyrir því að tryggja sjálfstæði stjórna lífeyrissjóðanna. Kallar eftir öflugra regluverki og frekari heimildum til inngripa. Reynslan af skuggastjórn sé mjög slæm.

VIÐSKIPTI Seðlabankinn mun beita sér fyrir því að sjálfstæði stjórnarmanna lífeyrissjóða verði tryggt til frambúðar og eyða öllum grunsemdum um skuggastjórnun. Þetta segir Ásgeir Jónsson seðlabankastjóri í samtali við Fréttablaðið.

„Að mínu áliti þarf að stíga miklu fastar til jarðar í því að tryggja sjálfstæði sjóðanna. Ég tel að regluumhverfi þeirra sé alltof veikt og að Fjármálaeftirlitið þurfi öflugri heimildir til inngripa," segir Ásgeir. Tilmæli stjórnar VR til stjórnarmanna í Lífeyrissjóði verzlunarmanna um sniðgöngu á væntanlegu hlutafjárútboði Icelandair séu þörf áminning um mikilvægi þess að

> **Ég tel að regluumhverfi þeirra sé alltof veikt og að fjármálaeftirlitið þurfi öflugri heimildir til inngripa.**
>
> Ásgeir Jónsson seðlabankastjóri

þétta varnir í kringum sjálfstæða ákvarðanatöku innan lífeyrissjóða.

„Í gegnum tíðina hafa ýmsir utanaðkomandi aðilar reynt að hafa áhrif á fjárfestingar lífeyrissjóðanna. Þetta er ekki nýtt vandamál og það mun dúkka upp aftur og aftur," segir Ásgeir. Því sé mikilvægt að tryggja sjálfstæði stjórnarmanna til frambúðar.

Fulltrúaráð VR afturkallaði umboð stjórnarmanna VR í stjórn Lífeyrissjóðs verzlunarmanna sumarið 2019 og setti nýja stjórnarmenn til bráðabirgða. Á þeim tíma beindi Fjármálaeftirlitið þeim tilmælum til Lífeyrissjóðs verzlunarmanna að endurskoða samþykktir sjóðsins og voru öðrum lífeyrissjóðum send sömu tilmæli.

Aðspurður segist Ásgeir vilja fylgja þessum tilmælum eftir með afdráttarlausum hætti og krefjast svara um það hvernig sjóðirnir ætli að koma í veg fyrir að umboð stjórnarmanna geti verið afturkallað fyrirvaralaust.

„Hvernig getur stjórnarmaður verið sjálfstæður þegar hægt er að skipta honum út hvenær sem er – vegna þess að tilnefningaraðilanum líkar ekki við ákvarðanir hans?" spyr Ásgeir. „Það er óþolandi ef sjóðsfélagar, sem eru að safna fyrir ævikvöldi sínu, geta ekki gengið að því vísu að fjárfestingarákvarðanir séu teknar í samræmi við hagsmuni þeirra."

Auk þess mun Seðlabankinn ræða við fjármála- og efnahagsráðuneytið og aðrar viðeigandi stofnanir um að fjármálaeftirlit bankans fái frekari heimildir til inngripa. – **þfh / sjá síðu 6**

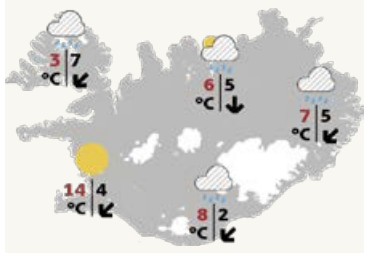
Neftóbakssala hrynur milli ára

VIÐSKIPTI Sala á neftóbaki hefur dregist verulega saman það sem af er ári en á tímabilinu janúar til júní seldust 13.991 kíló. Það er um 36 prósenta samdráttur milli ára. Þetta kemur fram í svari ÁTVR við fyrirspurn Fréttablaðsins. Þetta er mikil breyting en salan jókst um nokkur prósent milli áranna 2018 og 2019.

Sigrún Ósk Sigurðardóttir, aðstoðarforstjóri ÁTVR, segir tölurnar hagnað vera af sölu tóbaks hjá ÁTVR á síðustu árum en neftóbakið sé hins vegar ekki stór hluti af heildinni.

Spurð um hvað valdi þessum samdrætti segir Sigrún að nikótínpúðarnir sem nú eru í sölu hafi áhrif á sölu neftóbaks. „Við höfum líka selt í Fríhöfnina og hún hefur alveg dottið út núna. En það má alveg giska á að púðarnir hafi veruleg áhrif. Við sáum það þegar þeir komu á markaðinn að það var áberandi minnkun," segir Sigrún. – **mhj**

Veður



Norðaustan 2–8 m/s, hvassast NV til, og dálítil rigning eða súld með köflum norðaustantil, en lítils háttar skúrir um sunnanvert landið. Hiti 4 til 14 stig. SJÁ SÍÐU 16

Atli Rafn mætti í dómsal ásamt Einari Þór Sverrissyni lögmanni.

Bæði mál Atla til Landsréttar

DÓMSMÁL Persónuvernd hefur áfrýjað dómi Héraðsdóms Reykjavíkur í máli Atla Rafns Sigurðarsonar leikara. Með dóminum var úrskurður stofnunarinnar um að Leikfélagi Reykjavíkur væri ekki skylt að veita Atla Rafni aðgang að gögnum sem vörðuðu hann, felldur úr gildi.

Um var að ræða upplýsingar um efni og uppruna kvartana gagnvart honum sem fram komu í vinnuskjali leikhússtjóra Borgarleikhússins um kvartanir sem beindust að honum og urðu til þess að honum var vísað úr starfi.

Þegar dómur héraðsdóms féll hafði Atli Rafn þegar unnið skaðabótamál sitt gegn Leikfélaginu og þáverandi leikhússtjóra þess vegna brottvikningarinnar. Samkvæmt forsendum dómsins var leikfélaginu skylt að gefa Atla kost á að koma sjónarmiðum sínum á framfæri og því hefði borið að upplýsa hann um eðli þeirra ásakana sem borist höfðu. Trúnaður gagnvart viðkomandi einstaklingum hafi ekki mátt leiða til þess að réttarstaða Atla yrði lakari en lög geri ráð fyrir. Voru Atla dæmdar 5,5 milljónir króna í skaðabætur úr hendi leikfélagsins og leikhússtjórans.

Aðalmeðferð í leikfélagshluta málsins fer fram 19. október í Landsrétti en mál Persónuverndar er enn ekki komið á dagskrá Landsréttar. **– aá**

Sólbað á svölunum

Sólbaðsþyrstir borgarbúar nutu sín vel í gær þegar brast á með bongóblíðu í Reykjavík. Iðandi mannlíf var á útivistarsvæðum um allt höfuðborgarsvæðið en sumir nutu sín betur heima við á skuggsælum svölum. Sólríkt verður áfram á suðvesturhorni landsins í dag og á morgun og hiti allt að fimmtán stigum á höfuðborgarsvæðinu. Borgarbúar geta því áfram haft stuttbuxur og sólarvörnina uppi við. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Óverðtryggðar lántökur aukast

VIÐSKIPTI Ný fasteignalán til heimila í júní voru nánast eingöngu með óverðtryggðum, breytilegum vöxtum. Þetta kemur fram í nýjum tölum Seðlabankans um bankakerfi landsins.

Íslensk heimili tóku óverðtryggð fasteignalán með breytilegum vöxtum fyrir samtals 31 milljarð króna í júní. Lán með föstum, óverðtryggðum vöxtum voru uppgreidd um 2,5 milljarða á sama tíma.

Á sama tíma námu uppgreiðslur á verðtryggðum lánum með föstum vöxtum um 1,6 milljörðum, á meðan tekin voru ný lán fyrir 643 milljónir af verðtryggðum lánum með föstum vöxtum.

Stýrivextir á Íslandi eru um þessar mundir í sögulegu lágmarki, en meginvextir Seðlabankans standa nú í einu prósenti. Ársverðbólga er 2,6 prósent samkvæmt nýjustu mælingum. **– thg**

Rann á listaverki og hyggst kæra borgina

Karlmaður á sjötugsaldri stórslasaðist á Laugaveginum í byrjun júlí þegar hann rann til á listaverki sem málað hafði verið á götuna. Slysið gerði manninn óvinnufæran og hyggst hann sækja skaðabætur frá Reykjavíkurborg.

SAMFÉLAG Um kvöldmatarleytið þann 11. júlí síðastliðinn var Halldór Guðmundsson á ferðinni á Laugavegi þegar hann varð fyrir því óhappi að renna til á listaverki sem nýlega hafði verið málað á götuna og stórslasaði sig.

„Ég tók nokkur skref inn á verkið og skyndilega var sem fótunum hefði verið kippt undan mér," segir Halldór. Hann lenti illa á andlitinu og öxlinni og fann strax að eitthvað hefði gerst.

„Ég fann strax að eitthvað var brotið í öxlinni. Mér var hjálpað á fætur og staulaðist síðan sárkvalinn og alblóðugur í framan inn á næsta liggjandi veitingastað, Lebowski Bar, þar sem hlúð var að mér. Ég kann þeim bestu þakkir fyrir umhyggjuna."

Starfsmenn staðarins hringdu í leigubíl fyrir hann og þaðan fór hann beint upp á bráðamóttöku til þess að fá aðhlynningu. Þar kom í ljós að hann er viðbeinsbrotinn auk smærri áverka. Hann segist hafa verið svo ringlaður eftir slysið að hann hafi ekki kallað til lögreglu til þess að fá skýrslu um atvikið.

Halldór vonar að það komi ekki að sök því að hann hyggst leita réttar síns vegna slyssins.

„Það er óforsvaranlegt að gera Laugaveginn að göngugötu og á sama tíma að búa til slíka slysagildru," segir Halldór. Hann segir að málarameistari hafi skoðað verkið fyrir sig og hans mat sé að þakmálning hafi verið notuð í verkið. „Hún er flughál, enda hrindir hún frá sér vatni. Ég tel að frágangurinn sé til skammar, það hefði þurft að setja sand eða eitthvað til þess að búa til eitthvert viðnám."

Halldór telur að flughál þakmálning hafi verið notuð. FRÉTTABLAÐIÐ / VALLI

> **Það er óforsvaranlegt að gera Laugaveginn að göngugötu og á sama tíma að búa til slíka slysagildru**
>
> Halldór Guðmundsson

Lögmenn Árbæ sjá um málið fyrir hönd Halldórs og hvetur hann til þess að aðrir sem hafa slasað sig á verkinu hafi samband við stofuna. „Ég hef heyrt af því að fleiri hafi runnið þarna til og slasað sig en hversu mikið veit ég ekki."

Halldór segir að atvikið hefði ekki getað gerst á verri tíma fyrir sig persónulega. „Ég var búinn að starfa í tvær vikur hjá nýjum vinnuveitanda sem bílstjóri fyrir fatlað fólk. Réttindi mín eru því mjög takmörkuð og ekki útlit fyrir að ég keyri bíl í bráð." Að sögn Halldórs er hann á biðlista fyrir aðgerð sem hann vonast til að komast í fyrr en síðar. **björn@frettablaðið.is**

Fyrsti rafdrifni jepplingurinn. Drægi 449 km*.

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

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

HYUNDAI

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

5 ÁRA ÁBYRGÐ ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

8 ÁRA RAFHLÖÐU ÁBYRGÐARTRYGGING

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

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

ENNEMM / SÍA / NM00113

Sumarstörf og mæliskekkjur útskýra lágar atvinnuleysistölur

ATVINNUMÁL Minnkandi atvinnuþátttaka, brotthvarf erlends vinnuafls til síns heima, tímabundin sumarstörf og mælingaskekkjur eru allt þættir sem kunna að skýra mikinn mun á atvinnuleysistölum vinnumarkaðsrannsóknar Hagstofunnar og hefðbundnum atvinnuleysismælingum.

Samkvæmt vinnumarkaðsrannsókn Hagstofunnar var atvinnuleysi 3,5 prósent í júní. Almennt atvinnuleysi samkvæmt mælingum Vinnumálastofnunar var hins vegar meira en tvöfalt hærra, eða 7,5 prósent.

Samkvæmt vinnumarkaðsrannsókninni var atvinnuþátttaka örlítið minni í júní samanborið við árið 2019. Hins vegar hefur verið fólksfjölgun síðastliðið ár, svo að fjöldi starfandi einstaklinga í júní á þessu ári er hærri en fyrir einu og tveimur árum.

Hagstofan bendir á hættu á svokallaðri brottfallsskekkju í rannsókninni þar sem þeir sem þáðu atvinnuleysisbætur í júní voru ólíklegri til að taka þátt. Vinnumarkaðsrannsóknin er unnin með 4.000 manna slembiúrtaki sem valið er úr Þjóðskrá á ári hverju.

> **Ég held að atvinnumálin muni skýrast betur í haust þegar uppsagnarfrestir og hlutabótaúrræði hafa runnið sitt skeið**
>
> Konráð S Guðjónsson, aðstoðarframkvæmdastjóri

Þegar var farið að halla undan fæti í íslenska hagkerfinu áður en COVID-19 hóf innreið sína. Bent hefur verið á að erlent vinnuafl hafi þegar hafið að streyma aftur til síns heima, sem hugsanlega hefur mildað höggið á vinnumarkaðinn, segja viðmælendur Fréttablaðsins.

Konráð S. Guðjónsson, aðstoðarframkvæmdastjóri Viðskiptaráðs, bendir á að hluti þeirra sé enn að vinna uppsagnarfrest og teljist því í vinnu í skilningi rannsóknarinnar.

„Ég held að atvinnumálin skýrist betur í haust þegar uppsagnarfrestir og hlutabótaúrræði hafa runnið sitt skeið," segir Konráð. **– thg**

Ólafur Helgi neitar að hætta

LÖGREGLA Dómsmálaráðherra hefur lagt til við Ólaf Helga Kjartansson að hann láti af embætti lögreglustjóra á Suðurnesjum. Hún hefur kvartanir frá tveimur starfsmönnum hans á borði sínu. Þetta hefur RÚV eftir heimildarmönnum. Ólafur Helgi hefur ekki orðið við tillögu ráðherrans.

Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir dómsmálaráðherra.

Embættið logar í illdeilum og klögumál ganga á víxl milli stríðandi fylkinga eins og Fréttablaðið greindi frá fyrr í vikunni. **– ókp**

Bankakerfið sé vel í stakk búið

EFNAHAGSMÁL Peningastefnunefnd Seðlabanka Íslands telur íslenska bankakerfið standa styrkum fótum. Það sé vel í stakk búið til að mæta áföllum, einkum vegna sterkrar lausa- og eiginfjárstöðu.

Fram kemur í fundargerð nefndarinnar að 10. júní hafi lausafjáreignir bankanna umfram lausafjárkröfur numið 270 milljörðum króna. Hafði lausafjárstaðan styrkst um 20 milljarða, eða átta prósent frá síðasta fundi nefndarinnar.

„Álagspróf á lausafjárstöðu bankanna benda til að þeir þoli mikið útflæði", segir í fundargerðinni og að eiginfjárhlutfall þeirra sé að meðaltali 24,5 prósent og því sé gott svigrúm til að takast á við útlánatap.

Um 380 milljarðar af útlánum stóru bankanna þriggja eru í greiðsluhléi vegna COVID-19. Um 16 prósent af öllum útlánum til fyrirtækja og nær helmingur allra útlána til ferðaþjónustunnar, segir í fundargerðinni. **– thg**

Capital Hotels er gjaldþrota

Capital Hotels, sem á hótel við Suðurhlíð og Ármúla, hefur verið tekið til gjaldþrotaskipta. Fyrrum eigandi segir COVID-19 meginástæðu þess að svo fór. Gistinóttum á landinu fækkaði um 96 prósent í apríl.

HÓTEL Einkahlutafélagið Capital Hotels var tekið til gjaldþrotaskipta í byrjun mánaðar, en fyrirtækið hafði á tímabili þrjú hótel í Reykjavík á sínum snærum. Þau hótel sem eru nú meðal eigna Capital Hotels eru City Park Hotel við Ármúla 5 og Capital Inn við Suðurhlíð 35 í Reykjavík.

Samkvæmt upplýsingum frá Árna Vali Sólonssyni, sem var annar tveggja hluthafa í Capital Hotels, var City Center Hotel við Austurstræti 6, sem áður var rekið sem dótturfélag Capital Hotels, selt fyrr á þessu ári til hóps fjárfesta.

Árni segir í samtali við Fréttablaðið að COVID-19 faraldurinn hafi verið meginástæða þess að rekstur Capital Hotels var tekinn til gjaldþrotaskipta, en vildi að öðru leyti ekki tjá sig um málefni félagsins.

Hvorki Capital Hotels né City Park Hotel hafa skilað ársreikningi fyrir árið 2019. Rekstrartekjur Capital Hotels námu tæplega 294 milljónum króna á árinu 2018, en var þar um að ræða 92 prósenta aukningu frá árinu 2017. Hins vegar varð 67 milljóna króna rekstrartap á árinu 2018 þar sem rekstrarkostnaður þrefaldaðist milli ára og nam 361 milljón króna.

Í ársreikningi Capital Hotels fyrir árið 2018 er hlutabréfaeign upp á 188 milljónir tilgreind, en þar er meðal annars um að ræða dótturfélögin utan um rekstur á hótelunum við Austurstræti og Ármúla.

Samanlagðar rekstrartekjur hótelanna þriggja á árinu 2018 námu um 787 milljónum króna, að því er kemur fram í gögnum frá ársreikningaskrá.

Til stóð að Capital Hotels yrðu rekstraraðili Marriot hótels við Keflavíkurflugvöll, en fyrirtækið hafði tryggt sér sérleyfi þar að lútandi frá erlendu keðjunni. Hins vegar var greint frá því í janúar að Aðaltorg, sem byggði húsbygginguna, hygðist leita að nýjum rekstraraðilum.

Komur ferðamanna til landsins stöðvuðust í apríl og maí og hafa öll hótel fundið fyrir því. FRETTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Alls fækkaði gistinóttum á hótelum og gistiheimilum um 47,5 prósent á fyrstu fimm mánuðum ársins, samkvæmt því sem fram kemur í gögnum Hagstofunnar. [...] Nýting gistirýma í apríl og maí var 3,6 og 8,9 prósent, en á sama tíma árið 2019 var um helmingsnýting rýma.**

Kröfulýsingarfrestur í þrotabúið er í byrjun september, en Steinunn Guðbjartsdóttir hefur verið skipuð skiptastjóri þrotabús Capital Hotels.

Alls fækkaði gistinóttum á hótelum og gistiheimilum um 47,5 prósent á fyrstu fimm mánuðum ársins, samkvæmt því sem fram kemur í gögnum Hagstofunnar. Í janúar mældist þó 11 prósenta aukning milli ára þegar tæplega 345 þúsund gistinætur voru færðar til bókar hjá Hagstofunni.

Hins vegar var þegar farið að halla undan fæti í febrúar þegar 5,9 prósenta samdráttur varð frá 2019. Í mars mældist svo 53 prósenta samdráttur. Nýting gistirýma í mars féll jafnframt úr 65 prósentum í 30 prósent.

Aðalskellurinn varð hins vegar í apríl þegar 96 prósenta samdráttur varð í gistinóttum og aðeins 13.502 gistinætur voru skráðar á öllum gististöðum og hótelum landsins. Nýting gistirýma í apríl og maí var 3,6 og 8,9 prósent, en á sama tíma árið 2019 var um helmingsnýting rýma. **thg@frettabladid.is**

98% þátttakenda segjast þora meira að vera þau sjálf

Það sem þátttakendur uppskera:

- Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfsmynd og trú á eigin getu
- Hugrekki til að rétta upp hönd og taka þátt í umræðum
- Leiðir til að kynnast nýju fólki, bæta samskipti og styrkja sambönd
- Þor til að koma hugmyndum sínum á framfæri og hafa áhrif
- Betra skipulag og skýrari markmið
- Jákvætt viðhorf og kvíða/streitustjórnun

Dale Carnegie

Næstu námskeið:

10-12 ára – 5. ágúst kl 9-13, 8 virka daga í röð - Uppselt
10-12 ára – 12. ágúst kl 10-14, 8 virka daga í röð
10-12 ára – 26. september kl 10-13, 8 laugardaga í röð
13-15 ára – 5. ágúst kl 13.00 til 16.30, 8 virka daga í röð
13-15 ára – 22. september kl 17-20.30, 1x í viku í 8 vikur
16-19 ára örnámskeið – Kickstartaðu haustinu! 17.-18. ágúst kl 13-16
16-19 ára – 10. ágúst kl 18-22, 8 skipti á 4 vikum
16-19 ára – 23. sept kl 18-22, 1x í viku í 8 vikur
20-25 ára – 4. ágúst kl. 18-22, tvisvar í viku – Örfá sæti laus
20-25 ára – 24. september kl. 18-22, einu sinni í viku
18-25 ára – 9.-11. október kl 8.30-17, 3 dagar í röð

Kynntu þér málið á dale.is eða í síma 5557080

VIÐ ELSKUM AÐ GRILLA

Bernaisesósa, ómissandi með nautinu

479 kr/stk

Nauta ribeye

6.699 kr/kg

TAKMARKAÐ MAGN

EINA KJÖTIÐ SINNAR TEGUNDAR Á ÍSLANDI

Venjulega er nautakjöt látið meyrna í 15 daga áður en það er sent í verslanir. Við ákváðum að ganga enn lengra og fengum kjötiðnaðarmeistara til að sérvelja fyrir okkur bita og láta það hægmeyrna. Kjötið var látið hanga á beini í sérhönnuðum kæli í 4 til 6 vikur við 2-4°C. Þessi aðferð gerir það að verkum að það nær einstakri meyrnun og bragðgæðum. Hægmeyrnað er „dry aged“ á frummálinu en ekkert annað kjöt á Íslandi er unnið á þennan hátt í neytendapakkningar. Þetta er eitthvað sem sannir sælkerar og áhugafólk um kjöt má ekki láta framhjá sér fara.

Tilboð gilda út 26. júlí

Kjúklingabringur

2.039 kr/kg

Verð áður 2.549 kr/kg

Nautavöðvi með kryddjurtasmjöri

2.889 kr/kg

Verð áður 3.399 kr/kg

Kjúklingaleggir

699 kr/kg

Verð áður 999 kr/kg

Tilbúið meðlæti Beint á grillið

Fanta Lemon 330 ml

129 kr/stk

Hvort ert þú Crunchy, Puff eða Flamin´Hot

verð frá **649** kr/pk

HAGKAUP

Höfum slæma reynslu af skuggastjórn

Stíga þarf fastar til jarðar til að tryggja sjálfstæði lífeyrissjóða að mati seðlabankastjóra. Bankinn muni beita sér fyrir öflugra regluverki og frekari heimildum til inngripa. Segir tilmæli stjórnar VR þarfa áminningu. Þétta þurfi varnir í kringum ákvarðanatöku.

EFNAHAGSMÁL Seðlabankinn mun beita sér fyrir því að sjálfstæði stjórnarmanna lífeyrissjóða verði tryggt til frambúðar og eyða öllum grunsemdum um skuggastjórnun. Ásgeir Jónsson seðlabankastjóri segir að bankinn muni beita sér fyrir að lífeyrissjóðir fari eftir tilmælum Fjármálaeftirlitsins frá síðasta ári um endurskoðun á samþykktum sjóðanna sem tryggi góða stjórnarhætti. Þá muni bankinn einnig kalla eftir lagabreytingum þess efnis. Lögin þurfi að kveða skýrar á um sjálfstæði stjórnarmanna og fjármálaeftirlit Seðlabankans þurfi auknar heimildir til að fylgja þeim eftir.

„Að mínu áliti þarf að stíga miklu fastar til jarðar í því að tryggja sjálfstæði sjóðanna. Ég tel að regluumhverfi þeirra sé allt of veikt og að Fjármálaeftirlitið þurfi öflugri heimildir til inngripa," segir Ásgeir í samtali við Fréttablaðið.

Stjórn VR sendi frá sér yfirlýsingu 17. júlí síðastliðinn vegna málefna Icelandair. Þar var þeim tilmælum beint til stjórnarmanna sem VR skipar í stjórn lífeyrissjóðsins að sniðganga eða greiða atkvæði gegn þátttöku í væntanlegu hlutafjárútboði Icelandair. Var það gert vegna óánægju stjórnar VR með það hvernig Icelandair hefði staðið að kjaraviðræðum við Flugfreyjufélag Íslands.

Þá sagði Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, í viðtali við Fréttablaðið sama dag að stjórnarmönnum VR í sjóðnum, sem ekki færu eftir tilmælum VR, yrði skipt út. Hann tilkynnti síðar að hann hyggðist leggja það til við stjórn VR að tilmælin yrðu dregin til baka.

Ásgeir segir að tilmæli stjórnar VR séu þörf áminning um mikilvægi þess að þétta varnir í kringum sjálfstæða ákvarðanatöku innan lífeyrissjóða.

„Í gegnum tíðina hafa ýmsir utanaðkomandi aðilar reynt að hafa áhrif á fjárfestingar lífeyrissjóðanna. Stjórnmálamenn hafa reynt að nota sjóðina í pólitísk verkefni, atvinnurekendur til þess að styðja einstök fyrirtæki og atvinnugreinar og verkalýðsfélög hafa reynt að nota þá í kjarabaráttu. Þetta er ekki nýtt vandamál og það mun dúkka upp aftur og aftur," segir Ásgeir.

„Þess vegna skiptir miklu máli að efla regluverkið þannig að sjálfstæði stjórnarmanna sé tryggt til frambúðar svo að ákvarðanir verði alltaf teknar með hagsmuni sjóðsfélaga í fyrirrúmi."

Seðlabankinn mun fylgja fyrri tilmælum eftir með afdráttarlausum hætti. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> Stjórnmálamenn hafa reynt að nota sjóðina í pólitísk verkefni, atvinnurekendur til þess að styðja við einstök fyrirtæki og verkalýðsfélög hafa reynt að nota þá í kjarabaráttu
>
> Ásgeir Jónsson, seðlabankastjóri

Fulltrúaráð VR afturkallaði umboð stjórnarmanna VR í stjórn Lífeyrissjóðs verzlunarmanna, LIVE, sumarið 2019 og setti nýja stjórnarmenn til bráðabirgða. Var það gert vegna ákvörðunar um breytilega vexti verðtryggðra sjóðfélagalána sem stjórn og fulltrúaráð VR voru ósammála um.

Á þeim tíma beindi Fjármálaeftirlitið þeim tilmælum til Lífeyrissjóðs verzlunarmanna að endurskoða samþykktir sjóðsins sérstaklega með það í huga hvort og við hvaða aðstæður hægt væri að skipta út stjórnarmönnum. Voru öðrum lífeyrissjóðum í kjölfarið send sömu tilmæli. Aðspurður segist Ásgeir vilja fylgja eftir þessum tilmælum með afdráttarlausum hætti og krefjast svara um það hvernig sjóðirnir ætli að koma í veg fyrir að umboð stjórnarmanna geti verið afturkallað fyrirvaralaust. Umgjörðin er í dag of frjálsleg að mati Ásgeirs.

„Hvernig getur stjórnarmaður verið sjálfstæður þegar hægt er að skipta honum út hvenær sem er – vegna þess að tilnefningaraðilanum líkar ekki við ákvarðanir hans?" spyr Ásgeir. „Það er óþolandi ef sjóðsfélagar, sem eru að safna fyrir ævikvöldi sínu, geta ekki gengið að því vísu að fjárfestingarákvarðanir séu teknar í samræmi við hagsmuni þeirra."

> Það er óþolandi ef sjóðsfélagar, sem eru að safna fyrir ævikvöldi sínu, geti ekki gengið að því vísu að fjárfestingarákvarðanir séu teknar í samræmi við hagsmuni þeirra
>
> Ásgeir Jónsson, seðlabankastjóri

Auk þess mun Seðlabankinn ræða við fjármála- og efnahagsráðuneytið og aðrar viðeigandi stofnanir um að fjármálaeftirlit bankans fái frekari heimildir til inngripa.

„Það mega ekki skapast nein tækifæri til að stofna sjálfstæði stjórnarmanna í hættu. Það má ekki vera auðveldara að skipta út stjórnarmönnum í lífeyrissjóðum en í öðrum einingum tengdum almannahagsmunum. Sérstaklega í ljósi þess hve sjóðirnir eru stórir og umsvifamiklir í íslensku atvinnulífi," segir Ásgeir.

„Við höfum slæma reynslu af skuggastjórnun – afskaplega slæma," bætir Ásgeir við. „Það var tekið hart á því í stjórnun banka og hlutafélaga í kjölfar hrunsins en lífeyriskerfið hefur setið eftir. Við svo búið má ekki standa."

Hvað varðar hlutafjárútboð Icelandair segir Ásgeir að hægt sé að hafa ýmsar skoðanir á því hvort vænlegt sé að fjárfesta í félaginu.

Forystufólk hagsmunasamtaka hafi að sjálfsögðu fullan rétt á því að hafa sína skoðun – sem einstaklingar eða fulltrúar sinna samtaka. Hins vegar sé mjög mikilvægt að lífeyrissjóðirnir, stærstu hluthafarnir, taki upplýsta og sjálfstæða ákvörðun án tillits til utanaðkomandi skoðana. Ljóst er þó að tilmæli stjórnar VR hafa sett stjórnarmenn í LIVE tilnefnda af stéttarfélaginu í erfiða stöðu.

„Ef stjórnarmennirnir hafna því að taka þátt í útboðinu vakna strax grunsemdir um að þeir lúti skuggastjórn. Þessi tilmæli draga úr trúverðugleika stjórnarmanna LIVE og er mjög óheppileg að því leyti," segir Ásgeir. Hann vill þó taka fram að ekkert bendi til annars en að núverandi stjórn LIVE sé fagleg og sjálfstæð í sínum ákvörðunum og ekkert sé út á hana að setja.

thorsteinn@frettabladid.is

Vill sjá meira dreifræði í lífeyriskerfinu

Það að tryggja sjálfstæði stjórna lífeyrissjóða er grundvallaratriði til að bæta lífeyriskerfið að mati Ásgeirs en hann telur þörf á fleiri breytingum.

„Ég hef áhyggjur af samþöppun ákvarðanatöku á fjármálamarkaði í kjölfar þess að skylduframlög til lífeyrissjóða hafi verið hækkuð og sjóðirnir stækkað. Henni fylgir áhætta og ég hefði viljað sjá meira dreifræði í því hvernig lífeyrissparnaði er ráðstafað og til dæmis að sett verði sérstök löggjöf um séreignasparnað," segir Ásgeir.

„Einnig má velta fyrir sér hvort fjárfestingar sjóðanna þurfi í auknum mæli að fara í gegnum framtakssjóði þar sem ákvarðanataka er sjálfstæð," bætir hann við. Þá eru ýmis önnur mál sem taka þarf til skoðunar, svo sem það hvernig lífeyrissjóðir beita sér sem eigendur hlutafélaga, og náin tengsl sumra lífeyrissjóða við banka. Hins vegar sé grunnurinn að öllu þessu að stjórnarmenn í lífeyrissjóðunum séu sjálfstæðir og hafi ávallt hagsmuni sjóðsfélaga í fyrirrúmi. Það sé það bjarg sem fjárfestingar sjóðanna verði að byggja á. Tilnefningaraðilarnir – vinnumarkaðsfélögin – verði jafnframt að virða þau valdmörk sem góðir stjórnarhættir gera kröfu um.

Stjórnarmaður LIVE studdi stjórn VR

EFNAHAGSMÁL Helga Ingólfsdóttir, stjórnarmaður í bæði Lífeyrissjóði verzlunarmanna, LIVE, og VR, studdi ákvörðun stjórnar VR um tilmæli til þeirra stjórnarmanna sem VR skipar í stjórn LIVE að greiða atkvæði gegn þátttöku í væntanlegu hlutafjárútboði Icelandair. Hún styður einnig tillögu formanns VR um að draga tilmælin til baka.

„Ég studdi ákvörðun stjórnar VR að mótmæla harðlega þeirri ákvörðun sem tekin var af Icelandair síðastliðinn föstudag um að segja upp kjarasamningi við Flugfreyjufélag Íslands sem var megintilgangur með þeirri yfirlýsingu sem send var frá stjórn VR. Það er jákvætt að nú hefur sú ákvörðun Icelandair verið tekin til baka," segir Helga í samtali við Fréttablaðið.

Bjarni Þór Sigurðsson situr einnig í báðum stjórnum en hann segist ekki hafa stutt það að senda út tilmælin. „Það eru ákveðnar reglur sem gilda um stjórnir í lífeyrissjóðum og menn eiga að vera sjálfstæðir í störfum. Ég hef það að sjálfsögðu í heiðri," segir Bjarni Þór.

> Ég studdi ákvörðun stjórnar VR að mótmæla harðlega þeirri ákvörðun sem tekin var af Icelandair síðastliðinn föstudag
>
> Helga Ingólfsdóttir, stjórnarmaður í LIVE og VR

Stjórn VR sendi tilmælin út 17. júlí síðastliðinn vegna óánægju með það hvernig Icelandair hefði staðið að kjaraviðræðum við Flugfreyjufélag Íslands. Þá sagði Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, í viðtali við Fréttablaðið sama dag að stjórnarmönnum VR í sjóðnum sem ekki færu eftir tilmælum VR yrði skipt út. Ragnar Þór hefur nú tilkynnt að hann muni draga tilmælin til baka.

Stefán Sveinbjörnsson, framkvæmdastjóri VR og formaður stjórnar LIVE, sagði í samtali við Fréttablaðið í gær að stjórn sjóðsins myndi meta þátttöku í útboði Icelandair með sama hætti og aðrar fjárfestingar. Sjóðsfélagar gætu treyst því að stjórnarmenn létu ekki undan utanaðkomandi þrýstingi.

„Við metum þessa fjárfestingu eins og aðrar fjárfestingar. Það verður tekið tillit til ávöxtunar og áhættu og annarra atriða eins og vera ber," sagði Stefán. **– þfh**

SAMSUNG

2020 ÁRGERÐIN AF QLED ER MÆTT Í ORMSSON!

The Frame 2020

Stærðir: 43" 50" 55" 65" og nú líka í 75"

° QLED Tækni og gæði, breytir sjónvarpinu í listaverk!
° Settu þinn stíl á tækið með flottu úrvali lita af römmum.
"No-Gap" veggfesting fylgir ásamt One Connect tengiboxi sem felur allar snúrur.
° Smart TV Forrit: Netflix, Youtube, Viaplay og margt fleira...

QLED Q800

Stærðir: 65" og 75"

° 8K Artificial Upscaling with Quantum Processor 8K / Gervigreind tækisins sér um fullkomna uppskölun á öllu efni
° Immersive sound with OTS+ / Ennþá skemmtilegri upplifun á hljóði með OTS+
° Anti-Reflection Screen / Segðu bless við speglun á skjá

QLED Q70 Á TILBOÐI

STÆRÐ 55" : KR. 179.900,- STÆRÐ 65" : KR. 239.900,-
STÆRÐ 75" : KR. 349.900,- STÆRÐ 82" : KR. 469.900,-

QLED Q85 Á TILBOÐI

STÆRÐ 65" : KR. 329.900,- STÆRÐ 75" : KR. 476.910,-

ormsson

Opnunartímar
Virka daga kl. 10-18
LOKAÐ UM HELGAR

ORMSSON
LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Skoðaðu úrvalið okkar á ORMSSON.IS

*SENDUM UM LAND ALLT

ORMSSON ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751	KS SAUÐÁRKRÓKI SÍMI 455 4500	SR BYGG SIGLUFIRÐI SÍMI 467 1559	ORMSSON AKUREYRI SÍMI 461 5000	PENNINN HÚSAVÍK SÍMI 464 1515	ORMSSON PAN-NESKAUPSSTAÐ SÍMI 477 1900	ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160	GEISLI VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333	TÆKNIBORG BORGARNESI SÍMI 422 2211	OMNIS AKRANESI SÍMI 433 0300

Gustað hefur um skapara Harry Potters að undanförnu. MYND/GETTY

Greiða bætur til Rowling

BRETLAND Forsvarsmenn fréttamiðilsins The Day hafa fallist á greiðslu bóta til rithöfundarins JK Rowling, vegna umfjöllunar um meintan skaða transfólks af athugasemdum hennar um kyn.

Miðillinn, sem er ætlaður breskum skólabörnum og opinberlega studdur af breskum yfirvöldum, átti yfir höfði sér málsókn vegna greinar með yfirskriftinni „Potter-aðdáendur hafna Rowling eftir trans-tíst“. Í greininni er fullyrt að Rowling hafi neitað að vísa til „fólks sem fer á túr“ í staðinn fyrir að nota orðið kona. Þá voru börn beðin að velta því fyrir sér hvort hægt væri að njóta góðra lista eftir fráhrindandi listamenn og voru Pablo Picasso og Richard Wagner teknir sem dæmi.

Ábyrgðarmenn blaðsins hafa viðurkennt að í umfjölluninni væri gefið í skyn að tíst rithöfundarins hefðu bæði skaðað og sært transfólk og lesendur hvattir til að sniðganga verk hennar og hvetja hana með því til að bæta framkomu sína. „Markmið okkar var að hvetja til rökræðu um flókið málefni,“ segir í yfirlýsingu miðilsins og er rithöfundurinn beðinn afsökunar á umfjölluninni.

„Það var ekki ætlunin að halda því fram að JK Rowling væri fordómafull eða að sniðganga ætti verk hennar. Við viðurkennum að það var klaufalegt, ærumeiðandi og rangt að bera hana saman við Picasso, sem lofsöng kynferðisofbeldi, og Wagner sem hylltur var af nasistum,“ segir í yfirlýsingunni. **– aá**

Fyrrverandi fangavörður í tveggja ára fangelsi

ÞÝSKALAND Níutíu og þriggja ára fyrrverandi fangavörður nasista hefur verið dæmdur í tveggja ára skilorðsbundið fangelsi fyrir að eiga hlut í dauða fimm þúsund fanga, flestra gyðinga.

Bruno Dey var 17 ára þegar hann starfaði í nokkra mánuði í Stutthof-útrýmingarbúðunum, sem eru nálægt Gdansk í Póllandi.

Dey við réttarhöldin. MYND/EPA

Dómurinn féll í unglingadómstól Hamborgar í gær þar sem Dey var ekki orðinn sjálfráða þegar glæpirnir voru framdir. Er talið að þetta verði eitt af síðustu réttarhöldunum yfir fyrrverandi nasista í heiminum, en allir sem taldir eru bera höfuðábyrgð á helförinni eru látnir.

Dey vísaði því á bug að hafa tekið þátt í manndrápum, hann hafi aðeins staðið vaktina í varðturni. Þá bað hann eftirlifendur afsökunar. Viðurkenndi hann að hafa haft vitneskju um gasklefana sem notaðir voru í búðunum.

Sagnfræðingur sem bar vitni fyrir dómnum benti á að Dey hefði ekki þurft að gegna þessu starfi né að ganga í SS-sveitirnar. Það hafi hann gert sjálfviljugur **– ab**

Sendir sveitir inn í borgirnar

Bandaríkjaforseti hefur sent alríkissveitir inn í nokkrar borgir í óþökk heimamanna. Markmið forsetans er að kveða niður mótmæli og ofbeldi. Stjórnmálaskýrendur telja þetta lið í kosningabaráttu hans.

BANDARÍKIN Donald Trump Bandaríkjaforseti hefur sent 200 alríkislögreglumenn til Chicago í Illinois og 36 til Albuquerque í Nýju-Mexíkó til að kveða niður mótmæli. Einnig verða sendir menn til Baltimore í Maryland. Aðgerðir Trumps eru í óþökk yfirvalda í þessum borgum og ríkjum.

Alríkissveitirnar eru þegar í Portland í Oregon. Skutu þær táragasi á mótmælendur á þriðjudagskvöld. Meðal þeirra sem varð fyrir táragasinu var Ted Wheeler, borgarstjóri Portland, sem stóð fyrir utan alríkisdómshúsið þegar sveitirnar skutu á hann. Samkvæmt AFP-fréttastofunni er óvíst hvort sveitirnar vissu að hann væri í hópnum. Sagðist hann hafa mætt á mótmælin til að sýna samstöðu gegn veru sveitanna, sem hann líkti við hernám. Hafa mótmæli í borginni einnig beinst að honum og aðgerðum lögreglu áður en alríkissveitirnar komu.

Sveitirnar eru ekki á vegum Alríkislögreglunnar, FBI, heldur eru þetta lögreglumenn úr öðrum borgum og ríkjum sem starfa á vegum heimavarnarráðuneytis Bandaríkjanna, en Trump skipaði sveitunum nýverið að gæta að styttum sem hafa verið skemmdar af mótmælendum.

Mikil ólga hefur verið í Bandaríkjunum í kjölfar dauða George Floyd í haldi lögreglu í Minneapolis í Minnesota þann 25. maí. Hefur reiði mótmælenda beinst að hörku lögreglu, sérstaklega í garð svartra, og gegn minnisvörðum um þá sem stóðu að þrælahaldi og misrétti. Skotárásum hefur víða fjölgað í borgum, þar á meðal New York-borg, Fíladelfíu í Pennsylvaníu, Los Angeles í Kalifornía og Milwaukee í Wisconsin.

Alríkissveitir hafa verið sakaðar um að handtaka fólk að óþörfu í Portland og nota við það ómerkta bíla. MYND/AFP

> **Það var ekkert sem kallaði á þetta**
>
> Ted Wheeler, borgarstjóri Portland

Alríkissveitirnar í Portland hafa verið sakaðar um að handtaka fólk að óþörfu og nota ómerkta bíla til að grípa fólk af götunum. Sveitirnar hafa svarað því þannig að mótmælendurnir hafi verið að reyna að brjótast inn í dómshúsið. Wheeler sagði við New York Times að aðgerðir sveitanna hefðu verið úr öllu samræmi við mótmælin. „Það var ekkert sem kallaði á þetta,“ sagði Wheeler. Hann sagði viðbjóðslegt að fá á sig táragas. „Það er erfitt að anda, erfiðara en ég hélt.“

Aðgerðirnar eru kenndar við LeGend Taliferro, fjögurra ára dreng sem var skotinn í Kansas-borg í Missouri í júní. Móðir drengsins var viðstödd blaðamannafund Trumps í gær. „Þessi hrina ofbeldis misbýður samvisku þjóðarinnar,“ sagði Trump. „Síðustu vikur hefur skotið upp kollinum öfgafull hreyfing sem miðar að því að leysa upp lögregluna.“ Það hafi leitt til þessa ofbeldis.

Stjórnmálaskýrendur telja að aðgerðir Trumps séu liður í kosningabaráttu hans. Hefur Trump dregið upp þá mynd að frjálslyndir demókratar sýni linkind þegar kemur að glæpum og því einblíni hann á borgir undir þeirra stjórn.

arib@frettabladid.is

ALLAR SKÓLATÖSKUR

25% AFSLÁTTUR

TILBOÐSVERÐ: 7.499.-
Verð áður: 9.999.-

TILBOÐSVERÐ: 17.249.-
Verð áður: 22.999.-

TILBOÐSVERÐ: 10.499.-
Verð áður: 13.999.-

TILBOÐSVERÐ: 17.249.-
Verð áður: 22.999.-

TILBOÐSVERÐ: 17.249.-
Verð áður: 22.999.-

TILBOÐSVERÐ: 9.749.-
Verð áður:12.999.-

TILBOÐSVERÐ: 17.249.-
Verð áður: 22.999.-

TILBOÐSVERÐ: 17.249.-
Verð áður: 22.999.-

TILBOÐSVERÐ: 12.749.-
Verð áður: 16.999.-

TILBOÐSVERÐ: 17.249.-
Verð áður: 22.999.-

TILBOÐSVERÐ: 6.749.-
Verð áður: 8.999.-

TILBOÐSVERÐ: 17.249.-
Verð áður: 22.999.-

TILBOÐSVERÐ: 17.249.-
Verð áður: 22.999.-

TILBOÐSVERÐ: 17.249.-
Verð áður: 22.999.-

TILBOÐSVERÐ: 9.749.-
Verð áður: 12.999.-

ÖLL PENNAVESKI

25% AFSLÁTTUR

Framúrskarandi fyrirtæki 2019

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

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

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

PENNINN Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 30. júlí eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Skaðinn skeður

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Eitt mikilvægasta fyrirtæki landsins rær lífróður þessa dagana. Eftir undirritun nýrra kjarasamninga við Flugfreyjufélag Íslands (FFÍ) stefnir Icelandair að því að klára samninga við fimmtán lánardrottna, íslenska ríkið og Boeing fyrir lok næstu viku svo hægt verði að efna í kjölfarið til hlutafjárútboðs. Verði af útboðinu, þar sem Icelandair hyggst sækja sér allt að 30 milljarða, er ljóst að þátttaka allra helstu lífeyrissjóða landsins verður nauðsynleg eigi að takast að endurfjármagna félagið. Ákvörðun lífeyrissjóðanna, sem komu síðast að endurreisn Icelandair fyrir hartnær áratug, að leggja félaginu til aukið fjármagn, getur aðeins verið tekin á viðskiptalegum forsendum með arðsemismarkmið að leiðarljósi. Hagsmunir sjóðsfélaga, sem treysta stjórnendum sjóðanna fyrir því ábyrgðarmikla hlutverki að ávaxta skyldusparnað sinn, eru þar undir.

Sumir eiga erfitt með að gera sér grein fyrir þessu samhengi hlutanna. Forystufólk verkalýðshreyfingarinnar, sem er hvað öðru vanstilltara í ofstæki sínu, hefur lagt sitt af mörkum í að leggja stein í götu björgunartilrauna flugfélagsins. Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, hefur þar farið fremstur í flokki með því að beina því til fulltrúa stéttarfélagsins í stjórn Lífeyrissjóðs verslunarmanna að sniðganga eða greiða atkvæði gegn fjárfestingu í útboði Icelandair vegna óánægju með hvernig staðið var að kjaraviðræðum við FFÍ. Færu fulltrúar VR ekki að þeim tilmælum yrði þeim skipt út. Engu breytir þótt formaður VR hafi síðar dregið í land eftir að samningar náðust við flugliða. Skaðinn er skeður og vegið hefur verið að sjálfstæði stjórnar lífeyrissjóðsins. Það má ekki standa án eftirmála.

Augljósir tilburðir formanns VR til skuggastjórnunar með því að reyna að taka beina stjórn á sjóðnum eru ekki nýmæli. Aðeins rúmt ár er síðan Fjármálaeftirlitið beindi því til Lífeyrissjóðs verslunarmanna að endurskoða samþykktir sjóðsins sérstaklega með það í huga hvort og við hvaða aðstæður hægt væri að skipta út stjórnarmönnum. Var það gert eftir að fulltrúaráð VR hafði afturkallað umboð stjórnarmanna stéttarfélagsins í stjórn og sett inn nýja stjórnarmenn til bráðabirgða vegna ákvörðunar um vexti verðtryggðra sjóðfélagalána sem stjórn og fulltrúaráð VR voru ósammála um. Með því að ætla enn á ný að hafa áhrif á ákvörðunartöku sjóðsins, sem er ekki í eigu eða undir stjórn VR, hefur Ragnar Þór sýnt Fjármálaeftirliti Seðlabankans lítilsvirðingu og skeytt ekkert um þau tilmæli sem stofnunin hefur sent frá sér.

Við svo búið má ekki standa. Ásgeir Jónsson seðlabankastjóri segir í viðtali við Fréttablaðið í dag að það þurfi að „stíga miklu fastar til jarðar í því að tryggja sjálfstæði lífeyrissjóðanna“. Bankinn muni beita sér fyrir því að sjálfstæði stjórnarmanna verði tryggt til frambúðar og eyða öllum grunsemdum um skuggastjórnun. Því ber að fagna. Eftir sem áður, eins og seðlabankastjóri nefnir sjálfur, eru yfirlýsingar formanns VR afar óheppilegar og draga úr trúverðugleika stjórnarmanna Lífeyrissjóðs verslunarmanna. Ef þeir hafna því að taka þátt í útboði Icelandair munu eðlilega vakna strax grunsemdir um að þeir lúti skuggastjórn. Seðlabankanum er ekki stætt á öðru, vilji hann vernda trúverðugleika sinn, en að grípa umsvifalaust til aðgerða og jafnframt taka til athugunar hvort ástæða sé til að vísa málinu til ákæruvaldsins.

Forystufólk verkalýðshreyfingarinnar, sem er hvað öðru vanstilltara í ofstæki sínu, hefur lagt sitt af mörkum í að leggja stein í götu björgunartilrauna flugfélagsins.

Halldór

Frá degi til dags

Huawei-t ég um það?
Sigurður Ingi samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra hefur skipað starfshóp með embættismönnum Stjórnarráðsins. Tilgangurinn er að tryggja „örugga uppbyggingu 5G-kerfisins“, eins og það er orðað á vef Stjórnarráðsins. Þetta lesist líklega þannig að hið ægilega kínverska Huawei komist ekki í lykilstöðu. Þannig hefur paranojan frá Bandaríkjunum og Bretlandi náð inn í uppbyggingu næstu kynslóðar fjarskipta hér á landi. Enda liggur fyrir frumvarp til nýrra fjarskiptalaga þar sem ráðherra eru veittar heimildir til beinnar íhlutunar um af hverjum skal kaupa búnað af þessu tagi. Ekki er þó búist við að vinna hópsins verði á ógnarhraða því hann situr til ársloka 2021.

Engan asa
Héraðsdómur heimilar mennta- og menningarmálaráðherra ekki flýtimeðferð á máli gegn kvartanda til kærunefndar jafnréttismála. Það mál þarf því að hafa sinn gang á venjulegum hraða fyrir dómstólnum. En venjulegur hraði er svo sem afstæður. Það væri nú óskandi samt að ráðherrann setti önnur mál í flýtimeðferð í ráðuneyti sínu. Þjónustusamninginn við RÚV svo dæmi sé tekið, sem kynntur var í ríkisstjórn fyrir meira en hálfu ári.

Skólakerfið, umbreytingar og samkeppnishæfnin

Sara Dögg Svanhildardóttir
bæjarfulltrúi Viðreisnar í Garðabæ

Ísland þarf heildstæða menntastefnu sem byggir á framtíðarsýn með tilliti til þessara umbyltinga.

Allt okkar umhverfi er að taka stórum tæknibreytingum. Því skiptir máli sem aldrei fyrr að stjórnvöld styðji við og hvetji til nýsköpunar og tækniframþróunar til þess að efla samkeppnishæfni Íslands á heimsvísu. Fyrir litla þjóð mun sú verðmætasköpun sem fylgir stórum stökkum í tækniþróun skipta öllu máli í efnahagslegu tilliti.

Kyrrstaða þýðir að við komum til með að standa höllum fæti til framtíðar þegar kemur að samkeppnishæfni á vinnumarkaði. Tæknin mun leiða til umbreytinga í öllum atvinnugreinum með einum eða öðrum hætti auk nýrra starfa sem hún mun leiða af sér og enginn veit enn hver verða.

Því skiptir mjög miklu máli að tæknimenntun verði efld á öllum stigum skólakerfisins, allt frá leik- og grunnskóla upp í háskóla. Tæknilæsi er færni sem íslenskt menntakerfi verður að innleiða þannig að við öll öðlumst jöfn tækifæri til þátttöku í samfélagi örra breytinga.

Skólakerfið tekur breytingum eins og hvað annað í samfélagi manna. Oftar en ekki þykir okkur kerfið silast áfram og breytingar utan veggja skólastofnana hreyfast mun hraðar en skólakerfið sjálft.

Tímar örra tæknibreytinga og viðbragða við heimsfaraldri COVID-19 kalla á aukna kröfu um tæknilæsi og færni til að takast á við það óþekkta. Geta til að sýna frumkvæði og sjálfstæði en umfram allt til að geta unnið á árangursríkan hátt í samvinnu eru þættir sem vitað er að skipta gríðarlega miklu máli fyrir það umhverfi sem við sem þjóð erum þegar farin að lifa og starfa í.

Ísland þarf heildstæða menntastefnu sem byggir á framtíðarsýn með tilliti til þessara umbyltinga.

Einnig þarf að fylgja fjármagn og markviss aðgerðaáætlun svo Ísland verði samkeppnishæft á alþjóðavísu og efli sig sem þjóð á sama tíma og við stuðlum að dýrmætri verðmætasköpun fyrir þjóðarbúið.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

Ísland er Kópasker

Í DAG

Guðmundur Steingrímsson

Ég kann ekki dæmin í smáatriðum, en mig rámar í allnokkur tilfelli þess að útlendingar hafi komið okkur eyjarskeggjum í uppnám í gegnum tíðina með því að fara ófögrum orðum um Ísland og Íslendinga. Skýra mynd hef ég til dæmis í kollinum af poppstjörnunni Robbie Williams yfirgefa landið við Leifsstöð með löngutöng á lofti og sviðingar á vörum, en sá var ekki par hrifinn af móttökum hér þegar hann kom hingað og hélt tónleika um árið. Mikil umræða skapaðist um það hvað amaði að þessum manni og hvers lags bjöllusauður hann væri. Hann skyldi ekki teljast til svokallaðra Íslandsvina, sem er klúbbur sem við höfum stofnað um alla fræga útlendinga sem hingað koma í heimsókn og finnst landið okkar frábært, að talið er. Ef minnsti grunur leikur á að frægum útlendingi líki ekki landið, fær hann auðvitað ekki inngöngu.

Mér finnst hún almennt hafa minnkað þessi viðkvæmni okkar gagnvart því hvað öðrum finnst um landið okkar og íbúa þess, enda Íslendingar almennt orðnir meiri heimsborgarar – allir alltaf á Tene – og ferðamannastraumurinn hingað til lands orðinn það mikill í venjulegu árferði að ómögulegt er að kippa sér upp við einstaka óánægjuraddir. Þó er viðbúið að skjálfta gæti ef útlendingur póstar til dæmis óánægju með verð á rúnstykkjum í íslenskum vegasjoppum. Við erum ætíð töluvert á varðbergi gagnvart áliti annarra.

Goggunarröð viðkvæmninnar

Meginþorri fólks er auðvitað í ágætu jafnvægi og kippir sér ekki upp við samfélagsmiðlafærslur, en það breytir ekki hinu að ákveðin stemning er jú til staðar. Mér hefur alltaf fundist ég lifa, sem höfuðborgarbúi, í miðjunni á goggunarröð: Landsbyggð-Reykjavík-heimsbyggðin. Landsbyggðin er viðkvæm gagnvart Reykjavík. Reykjavík, og restin af Íslandi, er viðkvæm gagnvart heimsbyggðinni. Ísland er í raun Kópasker. Við erum, Ísland allt, í samhengi heimsins afskekkt sérviskuleg byggð á hjara veraldar. Ef leikhópur kæmi hingað frá Danmörku og dönsk leikkona myndi pósta á Instagram að Ísland væri ömurlegt land og að fólk skyldi ekki koma hingað því hér væri ekkert nema skítaveður og örfáar hræður í roki, er ég hræddur um að hún myndi uppskera töluverð leiðindi. Líklega hótanir.

Þórdís Björk Þorfinnsdóttir leikkona telst, vegna færslu á Instagram, ekki vera vinur Kópaskers eða Raufarhafnar að sinni. Hún fór ófögrum orðum um þessi þorp og uppskar fyrir vikið botnlausan skít. Hún var að djóka, sagði hún, og baðst afsökunar, en fólk missti sig samt. Það þarf ekki að eyða mörgum orðum í það að fólk sem sendi henni morð- og nauðgunarhótanir má gjarnan fara að huga að sálfræðimeðhöndlun. Svona munnsöfnuður og ofbeldishneigð er auðvitað ekki í lagi. Íbúar, komi hótanirnar þaðan, verða að passa sig að sanna ekki færsluna.

Hörkuleg umræða

Viðkvæmni gætir sem sagt. Orð fólks í kæruleysi hitta aðra inn að kviku. Spurningin blasir við: Hverju sætir? Af hverju er þessi ofurviðkvæmni til staðar? Leikkona lætur orð flakka á ferð í appelsínugulri viðvörun. Er það ekki bara hennar mál? Má ekki horfa í gegnum fingur sér með færslur fólks? Hugsa kannski, að þetta hljóti að vera djók? Þurfa íbúar Kópaskers, og Raufarhafnar ef út það er farið, staðfestingu Þórdísar Bjarkar á því að þessir staðir séu æðislegir? Þurfum við Íslendingar staðfestingu Robbie Williams eða annarra útlendinga á því að hér sé fagurt? Vitum við það ekki sjálf?

Einnig má velta fyrir sér: Má einhverjum vera illa við Kópasker? Og í samhengi þjóðarinnar allrar: Má fólki líka illa við Ísland? Má bregða löngutöng á loft við brottför á Leifsstöð?

Vitaskuld. Þótt alltaf sé betra að fólk hafi hemil á dónaskap og sýni lágmarkskurteisi, þá verða skiptar skoðanir og stundum harkaleg hreinskilni alltaf fylgifiskar frjálsra samfélaga. Galdurinn er að læra að lifa með því. Listafólk og stjórnmálafólk, svo dæmi séu tekin, býr við þetta harðræði umræðunnar á degi hverjum. Kannski finnst leikkonu og meðlim í Reykjavíkurdætrum ekkert tiltökumál að birta palladóma í djóki um heilu þorpin. Allt fólk sem vinnur að list er undirselt dómum, oft harðneskjulegu niðurrifi. Skotveiðileyfið er algjört. Listafólk setur opið hjarta sitt á svið, jafnvel til þess eins að uppskera fýlulegan hundshaus gagnrýnanda. Ég lagði allt í mína fyrstu skáldsögu fyrir margt löngu og sat með öran hjartslátt fyrir framan sjónvarpið þegar fyrsti dómurinn kom. Hann var svona: „Það er táfýla af þessu.“ Morðhótanir sendi ég engar. Í stjórnmálum var svo harkan engu minni. Kaldar eru þar kveðjurnar.

Dómharka annarra og ónærgætni getur vissulega tekið á, en ég held að lykilatriðið hljóti alltaf að vera það, að maður reyni að leiða mest af því hjá sér, en leiti leiðsagnar í lífinu annars staðar: Til þeirra sem maður treystir og til eigin sannfæringar.

Jón Guðni Fjóluson mun leika með nýju liði á næsta keppnistímabili.

Jón Guðni mun færa sig um set

FÓTBOLTI Jón Guðni Fjóluson, landsliðsmaður í knattspyrnu, er á leið frá rússneska úrvalsdeildarliðinu Krasnodar. Þetta kom fram í yfirlýsingu rússneska félagsins.

Jón Guðni hefur leikið með Krasnodar síðan árið 2018. Hann kom til liðsins frá sænska liðinu Norrköping. Áður hafði þessi öflugi varnarmaður leikið með belgíska liðinu Beerschot og sænska liðinu Sundsvall á atvinnumannaferlinum.

Þessi 31 árs gamli leikmaður átti eitt ár eftir af samningi sínum við Krasnodar en ákveðið var að halda ekki áfram samstarfi aðilanna. Krasnodar hafði í sínum röðum 12 erlenda leikmenn en má einungis hafa átta útlendinga í sínum röðum.

Magnús Agnar Magnússon, umboðsmaður Jóns Guðna, sagði í samtali við Fotbollskanalen að ekki lægi annað fyrir hvað framhaldið varðar hjá Jóni Guðna en að hann kæmi til Íslands í sumarfrí. Það kæmi í ljós fljótlega hvað framtíðin bæri í skauti sér. **– hó**

Blikar semja við sóknarmann

FÓTBOLTI Knattspyrnumaðurinn Jason Daði Svanþórsson mun ganga til liðs við Breiðablik eftir lok núverandi tímabils þegar samningi hans við Aftureldingu lýkur í haust. Þetta kom fram í frétt á heimasíðu Breiðabliks.

Jason Daði, sem leikur sem framherji, er fæddur árið 1999 og verður því 21 árs gamall á þessu ári.

Hann er uppalinn í Aftureldingu og hefur leikið allan sinn meistaraflokksferil þar. Jason Daði hefur leikið 59 deildaleiki með Aftureldingu og skorað 21 mark. Hann á að auki að baki 32 leiki í öðrum keppnum.

Á yfirstandandi leiktíð hefur Jason Daði skorað fjögur mörk í sjö leikjum fyrir Aftureldingu sem situr í sjöunda sæti næstefstu deildar með 10 stig. **– hó**

Nike Air-skór 70 milljóna virði

KÖRFUBOLTI Ein birtingarmynd vinsælda heimildarmyndarinnar „The Last Dance“, sem fjallar um feril Michael Jordan, er gríðarlegur áhugi á uppboði á strigaskóm sem körfuboltagoðsögnin notaði í upphafi ferils síns.

Það er uppboðshaldarinn Christie's sem sér um uppboðið á strigaskónum, sem eru af gerðinni Nike Air og Jordan notaði árið 1984. Talið er að skórnir muni seljast á um það bil 70 milljónir króna.

Þetta er verðmætasti hluturinn á uppboðinu en fyrr á þessu ári seldust Nike Air Jordan-skór, sem Jordan notaði árið 1985, á um það bil 76 milljónir íslenskar krónur. **– hó**

Tilfærsla peninga var ekki lán heldur hlutdeild í kostnaði

Eftirlitsnefnd um fjármál íþrótta- og æskulýðsfélaga í Hafnarfirði fékk Viðar Halldórsson, formann FH, til að útskýra þann gjörning að peningar voru færðir frá reikningi barna- og unglingaráðs yfir í rekstur meistaraflokks hjá knattspyrnudeild félagsins. Lög FH segja að rekstur þessara eininga skuli vera aðskilinn.

FH tók þátt í Evrópukeppni árið 2018 en liðinu tókst ekki að komast þangað árið 2019. Ákveðið var að tekjutapið yrði tekið á kassann eins og formaður knattspyrnudeildar FH segir í ársskýrslu félagsins. FRÉTTABLAÐIÐ/ÞÓRSTEINN

FÓTBOLTI Fram kom á fundi eftirlitsnefndar um fjármál íþrótta- og æskulýðsfélaga hjá Hafnarfjarðarbæ, sem haldinn var 20. maí síðastliðinn, að nefndin hefði fengið staðfest frá Viðari Halldórssyni, formanni aðalstjórnar FH, að fimm milljóna króna millifærsla frá barna- og unglingaráði knattspyrnudeildar Fimleikafélags Hafnarfjarðar til reksturs meistaraflokks karla hjá sömu deild hafi verið hlutdeild í kostnaði en ekki lán. Staðarmiðillinn í Hafnarfirði, fjarðarfrettir.is, greindi fyrst frá.

Þar segir enn fremur að í stuttu svari til nefndarinnar hafi Viðar útskýrt að um hafi verið að ræða hlutdeild barna- og unglingastarfs knattspyrnudeildarinnar í sameiginlegum stjórnunarkostnaði við rekstur deildarinnar eins og fram kemur í ársreikningi knattspyrnudeildar. Sami háttur verði hafður á hér eftir hjá knattspyrnudeild FH.

Valdimar Svavarsson, formaður knattspyrnudeildar FH, ritar í ársskýrslu félagsins um þennan gjörning en barna- og unglingaráð deildarinnar sagði af sér eftir ágreining og skoðanamun um framkvæmd lánveitinga sem fóru annars vegar til aðalstjórnar og hins vegar til knattspyrnudeildarinnar, eins og hann kemst sjálfur að orði.

„Það var mjög leiðinlegt að það skyldi koma upp en við höfum átt góð samtöl og samstarf við þá einstaklinga sem sögðu sig úr störfum fyrir félagið í framhaldinu, sem hafa leitt til þess að verið er að taka tillit til beggja sjónarmiða og flestar af þeim ábendingum sem komið hafa frá því góða fólki hafa farið inn í starfið og mun vonandi leiða til þess að í það minnsta einhverjir þeirra komi aftur til starfa fyrir deildina,“ skrifar formaðurinn. Hann ítrekar að ábyrgðin liggi hjá stjórn samkvæmt lögum félagsins og fjárhagur barna- og unglingastarfsins og knattspyrnudeildarinnar sé og verði aðgreindur í bókum deildarinnar. Þá segir hann að fjármálin verði tekin föstum tökum.

Meginástæða erfiðs fjárstreymis er aðstöðuleysi síðustu ár og seinagangur við frágang samninga tengdum eignaskiptum í Kaplakrika.

Valdimar Svavarsson, formaður knattspyrnudeildar FH

„Meginástæða erfiðs fjárstreymis er aðstöðuleysi síðustu ára, kostnaður vegna þess og seinagangur við frágang samninga tengdum eignaskiptum í Kaplakrika,“ skrifar Valdimar. Hann bendir á að FH hafi tekið tapið að komast ekki í Evrópukeppnina á kassann.

Viðar bætir við í ársskýrslu félagsins að gróusögur hafi einkennt umræðuna um fjármál knattspyrnudeildar FH. „Gróa á Leiti hefur verið mikil vinkona þeirra sem vilja láta kalla sig íþróttafrétta-menn (sérfræðinga), ýkjur þeirra verið miklar en rétt er að á brattann hefur verið að sækja í þessari stóru deild.“ Hann segir að hægt hefði verið að laga hluta vandans með skipulagsbreytingum á síðustu árum en þær séu nú í vinnslu. Knattspyrnudeild FH tapaði 23,7 milljónum síðasta ár og er þyngsti baggi á taprekstri félagsins í heild. Eiginfjárstaða félagsins sé þó góð, segir Viðar, formaður félagsins. **benediktboas@frettabladid.is**

Gríðarlegur kostnaður við að fresta leikunum

ÓLYMPÍULEIKAR Til stóð að Ólympíuleikar myndu hefjast í Tókíó í dag en þeim var frestað um ár vegna kórónaveirufaraldursins. Mikill kostnaður mun koma til vegna frestunar leikanna en samkvæmt rannsókn Háskólans í Kansai í Japan mun sá kostnaður hljóða upp á um það bil 817 milljarða íslenskra króna.

Fram kemur í tilkynningu alþjóðaólympíunefndarinnar (IOC) að aðstæður og umgjörð við leikana verði á næsta ári á sama hátt og lagt var upp með í ár. Það er að keppt verði á sömu 43 leikvöngum og upphaflega var áætlað og dagskráin eins.

Thomas Bach, forseti IOC, segir að mikil vinna sé fram undan við að endurskipuleggja leikana og skipuleggja viðburði þar sem íþróttamenn geta tryggt sér farseðil á leikana að ári.

Einn íslenskur íþróttamaður hefur tryggt sitt sæti inn á Ólympíuleikana í Tókíó en það er sundmaðurinn Anton Sveinn McKee. Fjölmargir íslenskir íþróttamenn munu næstu mánuðina freista þess að slást í hópinn með Antoni Sveini.

Anton Sveinn er, eins og sakir standa, eini Íslendingurinn sem hefur tryggt sér sæti á Ólympíuleikunum í Tókíó á næsta ári. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Undanfarnir mánuðir hafa verið sérstakir hvað varðar undirbúning fyrir Ólympíuleika. Við að fresta leikunum um eitt ár breytist margt í umhverfi íþróttafólksins og þurfa allir að aðlaga sig að breyttum aðstæðum. Það má samt hafa í huga að þótt síðustu vikur og mánuðir hafi verið erfið fyrir íþróttaiðkun þá felast einnig tækifæri í þeim áskorunum.

Ég er viss um að við komum öll sterkari út úr þessu ástandi og afreksíþróttafólkið mun sýna hvað í því býr og fleiri aðilar munu vinna sér þátttökurétt á leikana. Það verður þannig spennandi að sjá hvernig íslenskt afreksíþróttafólk mun standa sig í samanburði við erlenda keppinauta á næstu misserum, en ég er viss um að það mun ná góðum árangri, enda er það einkenni Íslendinga að koma sterkir til leiks þrátt fyrir erfiðleika.

Hvað varðar undirbúning ÍSÍ fyrir þessa leika þá er hann á áætlun og hefur ekki orðið fyrir miklum breytingum þótt að leikunum hafi verið seinkað um eitt ár,“ segir Andri Stefánsson, sviðsstjóri Afreks- og Ólympíusviðs ÍSÍ, sem verður aðalfararstjóri á Ólympíuleikunum í Tókíó. **– hó**

FÓLK

Lífsstíll

FÖSTUDAGUR 24. JÚLÍ 2020

Sjúkraliðinn Fríða Brá Pálsdóttir segir að útivist geti verið ótrúlega gagnleg í endurhæfingu þeirra sem hafa upplifað áföll og ofbeldi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Besta tilfinningin að standa á fjallstoppi

Sjúkraþjálfarinn Fríða Brá Pálsdóttir segir að útivist sé mjög gagnleg leið til að hjálpa fólki að koma jafnvægi á heilastarfsemi sína, læra að treysta á líkamann, venjast því að þola óþægindi og byggja upp sjálfstraust og seiglu. →2

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut og hringbraut.is

Fylgstu með!

Framhald af forsíðu

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Fríða Brá Pálsdóttir er sjúkraþjálfari í þverfaglegu teymi sem sinnir verkjaendurhæfingu á Reykjalundi. Endurhæfingin snýst um að hjálpa fólki sem glímir við langvinna verki og hefur oft ekki fengið bót meina sinna í öðrum meðferðum. Fríða segir að útivist geti haft gríðarlega jákvæð andleg áhrif fyrir þá sem hafa lent í áföllum og sé gagnleg leið til að bæta sjálfsöryggi og endurstilla taugakerfið þannig að heilinn geti hafið bataferli.

„Endurhæfingin gengur út á að efla fólk í sínu lífi og gera því kleift að gera það sem það vill. Hún er persónumiðuð og þar eru vandamál ekki kortlögð út frá greiningum heldur einstaklingum," segir Fríða. „Hvort sem um stoðkerfisverki eða verki í innri líffærum er að ræða gengur verkjaendurhæfing yfirleitt út á að endurforrita taugakerfið svo það hætti að senda ofvirk sársaukaboð.

Þetta er líka oft samtvinnað andlegum vandamálum, en tíðni þunglyndis og andlegra veikinda er mun hærri hjá fólki með langvinna verki og þunglyndir og andlega veikir eru um leið líklegri til að hafa langvinna verki. Þetta er pínu hænan og eggið," útskýrir Fríða.

Margir með áfallasögu

Fríða er líka í mastersnámi á heilbrigðisvísindasviði í Háskólanum á Akureyri með áherslu á sálræn áföll og ofbeldi og hefur mikinn áhuga á að hjálpa þeim sem hafa upplifað slíkt.

„Ég var að vinna á Heilsuborg áður en ég fór á Reykjalund og þar vann ég mikið með konum sem höfðu upplifað ofbeldi. Mér fannst eiginlega eins og alheimurinn væri að tala til mín, því það komu konur í röðum sem voru með áfalla- og ofbeldissögu," segir hún. „Bæði á Heilsuborg og á Reykjalundi sá ég að hefðbundna meðferðin náði ekki nógu vel utan um þennan hóp, en óformleg rannsókn sem var gerð á Reykjalundi árið 2006 sýndi að 60% af konunum og 20–30% af körlunum á verkjasviði voru með áfallasögu. Rannsóknir hafa síðan staðfest að verkjaendurhæfing reynist þessum hópi verr. Okkur vantar fleiri leiðir til að nálgast þetta fólk. Mér hafa alltaf fundist tengsl líkama og hugar spennandi og fann þetta nám eiginlega fyrir tilviljun, en vil bæta því við til að sinna starfi mínu betur."

Traust forsenda fyrir bata

„Ég hef mestan áhuga á ósjálfráða taugakerfinu, sem stjórnar til dæmis ótta-flótta kerfinu og er undirliggjandi stef í öllu daglegu lífi og stjórnar því hvað við gerum og hvernig við bregðumst við," segir Fríða. „Þetta er ómeðvitað kerfi sem er í eldri hlutum heilans og hefur áhrif á öll kerfi líkamans. Það er alltaf að meta aðstæður og búið að bregðast við áður en við gerum okkur grein fyrir því sem er að gerast.

Hjá fólki sem er með langvinna verki og fólki með áfallasögu er nánast alltaf vanstarfsemi í þessu kerfi sem getur birst á ýmsan hátt," segir Fríða. „Oft er fólk fast í því að vera frosið eða fast í flótta- eða ótta-viðbragðinu og lifir því í stöðugu streituástandi.

Í þessu ástandi er líkaminn ekki fær um að jafna sig. Til að læra ný munstur þurfa ákveðnar forsendur að vera til staðar í heilanum.

Fríða segir að hjá fólki sem er með langvinna verki og fólki með áfallasögu sé nánast alltaf vanstarfsemi í ósjálfráða taugakerfinu. Endurhæfing gengur yfirleitt út á að endurforrita taugakerfið og þar getur útivist komið að miklu gagni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fríða segir að uppáhalds tilfinning hennar sé að standa á fjallstoppi eða á áfangastað og finna að hún hafi getað klárað. Hún segir það byggja upp sjálfstraust og sjálfsmynd og hafa góð áhrif á skjólstæðinga sína.

Það þarf að vera nóg af dópamíni og oxýtósin og það má ekki vera stöðugt kortisólflæði, eins og gerist í viðvarandi streituástandi," segir Fríða. „Þannig að hjá fólki með áfallasögu er heilinn oft bara ekki tilbúinn til að hefja bataferli og það þarf að breyta því áður en hægt er að komast úr vítahring verkja. Þetta er mikilvægt atriði, en til að koma góðu ástandi á ósjálfráða taugakerfið þarf traust, fólk þarf að sleppa tökunum og fara með flæðinu. Það getur verið mjög erfitt fyrir þá sem hafa ekki haft stjórn á lífinu og þetta þarf að gera í öruggum aðstæðum. Það er þar sem útivist getur komið að svo miklu gagni."

Fríða byrjaði að stunda útivist fyrir þremur árum og segir að síðustu tvö ár hafi útivistaráhuginn blómstrað.

Kemur efnaverksmiðjunni sem heilinn er í gang

Sjálf byrjaði Fríða að stunda útivist fyrir þremur árum. Á endanum fann hún hópinn Fjallfara og hún segir að síðan hafi útivistaráhuginn blómstrað.

„Þar er lögð áhersla á að vera saman, njóta og gera þetta á sínum forsendum svo öllum líði vel. Þetta viðmót talaði til mín og það ræktar samkennd og vellíðan," segir hún. „Síðustu tvö ár hef ég stundað útivist af miklum krafti.

Það eru nokkrar ástæður fyrir því að ég er hrifin af útivist. Mér finnst leiðinlegt að vera í ræktinni og ég finn það líka líkamlega og andlega ef ég fæ ekki hreyfingu," segir Fríða. „Maður þarf að finna það í hjartanu að þetta skipti máli, þá er ósjálfráða taugakerfið farið að trúa því. Það er eitt að vita þetta og annað að finna þetta og það getur alveg tekið smá tíma.

Svo er það uppáhaldstilfinningin mín í heiminum að standa uppi á fjallstoppi eða á áfangastað og finna að ég gat þetta. Þessi tilfinning að hafa áorkað einhverju er svo mikilvæg," segir Fríða. „Þetta byggir líka upp sjálfstraust og sjálfsmynd og ég sé það með skjólstæðingum á Reykjalundi þegar við förum í fjallgöngu einu sinni í mánuði að þegar fólk er komið upp á topp og hugsar; „ég gat þetta", þá standa allt í einu allar dyr opnar. Þetta er rosalega öflugt.

Í vetur fékk ég líka endorfínkikk í útivist í fyrsta sinn og það er öflug víma sem ég finn að ég sækist í, sérstaklega eftir erfiða viku. Það tók tvö ár að finna þetta fyrst en það er mjög öflugt," útskýrir Fríða. „Hreyfing kemur efnaverksmiðjunni, sem heilinn þinn er, í gang og það er gríðarlega mikilvægt í endurhæfingu."

Læra að treysta á líkamann

„Það hafa verið gerðar margar rannsóknir á áhrifum útivistar á mismunandi hópa fórnarlamba ofbeldis og áfalla. Nálganirnar eru ólíkar eftir hópum en ég hef sjálf mestan áhuga á konum með sögu um ofbeldi," segir Fríða. „Rannsóknir hafa sýnt að langvinnir verkir eru mun algengara vandamál hjá konum og það sama gildir um kynferðisofbeldi og heimilisofbeldi, þannig að fólkið sem ég er að skoða er tölfræðilega oftast konur. Það þarf að skoða sögu einstaklingsins og þegar kemur að þessum konum er stór þáttur í upplifun þeirra að missa stjórn á líkamanum.

Bara það að vera úti og læra að treysta á líkamann og finna fyrir kulda, þreytu og öðru getur endurvakið grunntenginguna á milli líkama og hugar, en margar þeirra hafa upplifað aftengingu frá líkamanum. Það búa svo sárar minningar í líkamanum að það er öruggast að aftengjast honum," útskýrir Fríða. „Þá eru líkamlegar upplifanir nýr raunveruleiki, en þegar þú ert á fjöllum þarftu bara að hlusta á líkamann og sinna honum.

Rannsóknir sýna að það að veita líkamanum athygli á öruggan hátt er góð leið til að efla þessi tengsl. Sérstaklega fyrir hóp sem þarf að læra að treysta á líkamann og tengjast öðrum. Það er frábært að gera það í öruggu umhverfi og tengjast um leið einhverju sem er stærra en þú, náttúrunni," segir Fríða. „Rannsóknir hafa líka sýnt að það að finna fyrir lotningu gagnvart náttúrunni örvar tengslamyndunarkerfi og dempar streitukerfi. Útivist eflir líka seiglu og þrautseigju, sem er gríðarlega mikilvæg í endurhæfingu og öllu lífinu. Maður lærir að það er allt í lagi að líða ekki alltaf 100% vel og það sé ekki hættulegt. Það reynist vel í lífinu að þola að vera í óþægilegri stöðu.

Svo er það bara stórkostlegt að finna að allir líkamar geta náð sínum markmiðum. Líkaminn getur borið þig þangað sem þú vilt fara. Fyrir marga er offita ein af afleiðingum áfalla og þó að útivist sé oft tengd við fólk í góðu formi þá þarf enga ákveðna tegund af líkama til að stunda útivist," segir Fríða. „Það getur verið valdeflandi fyrir þennan hóp að finna hvað líkaminn getur gert."

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir

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

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

Augun okkar

FÖSTUDAGUR 24. JÚLÍ 2020

Jóhannes Kári Kristinsson augnlæknir hefur langa reynslu á sviði laser-augnlækninga. Hann hefur breytt lífi meira en 15 þúsund Íslendinga og losað þá við hjálpartæki. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Stöðug þróun í lasertækni

Jóhannes Kári Kristinsson, augnlæknir hjá Augljósi Laser augnlækningum, hefur gert laser-aðgerðir á meira en 15 þúsund Íslendingum. Fólk er gríðarlega ánægt að losna við gleraugun.

Jóhannes Kári er fróðleiksbrunnur þegar kemur að sjónlagsaðgerðum. Hann var fyrst spurður hvenær þær hófust á Íslandi. „Þegar rússneski augnlæknirinn Fyodorov hóf að framkvæma nærsýnisaðgerðir með hefðbundnum skurðáhöldum um miðjan áttunda áratug síðustu aldar, varð áhugi og aðsókn að aðgerðunum fljótt svo mikill að hann fór að framkvæma aðgerðirnar á raunverulegum færiböndum. Þessar aðgerðir voru aldrei framkvæmdar hér en nokkrir Íslendingar fóru í þessa aðgerð hjá honum og einstaka aðili til annarra aðila sem framkvæmdu slíkar aðgerðir, til dæmis í Bandaríkjunum," útskýrir Jóhannes Kári og svarar hér ýmsum spurningum sem gjarnan vakna hjá fólki sem hefur áhuga á að losna við gleraugun.

„Árið 1990 urðu straumhvörf þegar lasertæknin hóf innreið sína með nýrri tækni, sem kölluð var PRK (photorefractive keratectomy). Nokkrum árum síðar kom LASIK-aðgerðartæknin fram á sjónarsviðið og þá má segja að allur heimurinn hafi verið undirlagður á nokkrum árum þar til LASIK-aðgerðin varð algengasta aðgerðin á mannslíkamanum í kringum aldamótin síðustu, og tók þar við af augasteinsaðgerðinni. Um líkt leyti var fyrsta LASIK-aðgerðin framkvæmd hér á landi, af félögunum Eiríki Þorgeirssyni og Þórði Sverrissyni í Lasersjón. Strax skapaðist mikill áhugi fyrir aðgerðunum, enda hátt hlutfall landsmanna með hjálpartæki á borð við gleraugu og snertilinsur og margir sem höfðu beðið eftir þessari tækni í langan tíma þegar farið var loks að bjóða upp á hana. Ég kom síðan ári síðar til landsins úr augnlæknasérnámi þar sem ég hafði meðal annars þessar nýju aðgerðir sem undirsérgrein," segir hann.

Var fólk strax óhrætt við að prófa þessa nýjung?

„Hræðsla við augnaðgerðir er afar eðlileg þar sem augun eru það dýrmætasta sem við eigum. Mörgum finnst þó snertilinsur og gleraugu það hamlandi í daglegu lífi að fólk er tilbúið að taka þá áhættu að fara í aðgerð. Sem betur fer er áhættan lítil og fer minnkandi. Ég fór sjálfur í aðgerðirnar árið 2003 með mína miklu nærsýni og tók þar vissa áhættu. Ég vissi þó sem var að það er áhætta við allt sem við gerum, bíltúrinn út í búð og hjólatúrinn upp í Heiðmörk. Áhættan við linsunotkun er til dæmis mun meiri en áhættan við að fara í laseraðgerð."

> **Stór þáttur er vitanlega upplifun fólks eftir aðgerðirnar og leggjum við mikið upp úr því að það sé ánægt með árangurinn. Það er ávallt gaman þegar fólk lýsir ánægju sinni og mjög algengt að fólk segi okkur að þetta sé besta ákvörðun sem það hafi tekið á ævi sinni.**

Hvers vegna velur fólk að fara í sjónlagsaðgerð?

„Þetta er frábær spurning og ástæðurnar eru mýmargar. Við erum með stórt skilti á stofunni okkar þar sem fólk greinir frá ótrúlega margvíslegum ástæðum, mörgum mjög persónulegum. Ég

Framhald á síðu 2 ➔

Framhald af forsíðu

hef sjálfur talað fólk ofan af því að fara í aðgerð ef mér finnst viðkomandi ekki hafa nægilega mikinn áhuga, er til dæmis að fara vegna þrýstings frá öðru fólki. Sumir einstaklingar nánast verða að fara í aðgerðirnar, til dæmis píparalagningamenn, smiðir, sjómenn og fleiri, þar sem það er bókstaflega hættulegt að vera með gleraugu eða snertilinsur. Aðrir eru á kafi í íþróttum og eiga erfitt með að nota gleraugu við þær. Margir koma einmitt í kjölfar linsuóþols, fyrirbæris sem gerist yfirleitt fyrr eða síðar hjá þeim sem nota linsur. Enn aðrir eru haldnir vissri fóbíu fyrir að vera með gleraugu, til dæmis keyra um með 10–20% sjón vegna þess að gleraugu trufla þá á hátt sem þeir eiga erfitt með að skýra út.“

Hvern telur þú vera helsta kost sjónlagsaðgerða?

„Þetta er líka frábær spurning, því ég sjálfur til dæmis uppgötvaði ekki hver hann var fyrr en ég hafði sjálfur farið í aðgerðirnar. Áður en það gerðist sá ég fyrir mér hin augljósu þægindi að losna við gleraugun, snertilinsurnar, vesenið og fyrirhöfnina í kringum það allt. Þegar ég hafði svo sjálfur upplifað þetta sá ég hlutina í öðru ljósi. Það var allt í einu ekkert á milli mín og umheimsins og ég var bara góður eins og ég var. Ég hafði losnað við fötlun sem olli því að ég þurfti hjálpartæki til að geta sinnt daglegum verkum. Það var mjög öflug tilfinning.“

Hverjir sækja helst í aðgerðirnar?

„Það er engin sérstök manngerð sem sækir í aðgerðirnar. Meðalaldur hefur aðeins farið lækkandi, er kominn úr 40 ár í 35 ár, en fólk frá 18–60 ára hefur notfært sér þennan möguleika. Konur eru enn sem komið er um 60% þeirra. Alþjóðlegt aldurstakmark er 18 ár, en fremur fáir fara svo ungir í laseraðgerðir. Ástæðan er fyrst og fremst sú að á þessum tíma er sjónlagið oft ekki orðið nægilega stöðugt til að leyfa aðgerð, sérstaklega hjá nærsýnum.“

Er hægt að fara í sjónlagsaðgerð þegar sjónin breytist eftir miðjan aldur?

„Við miðjan aldur kemur upp svokölluð aldursbundin fjarsýni vegna hörðnunar á augasteininum. Við hættum að geta lesið án gleraugna og því fást lesgleraugu mjög víða, jafnvel á bensínstöðvum og apótekum. Við getum oft beitt svokallaðri Presbymax lasertækni í þessum tilvikum, þar sem við útbúum lespunkt á annað augað – það auga verður því „lesauga“ á meðan hitt augað sér um fjarlægðarsjón. Þetta gengur oft mjög vel og margir geta losnað bæði við gleraugu til að sjá frá sér og þurfa heldur engin lesgleraugu.“

Ræðir fólk um upplifun sína eftir aðgerð við þig?

„Við fylgjum fólki eftir aðgerðirnar í að minnsta kosti 6 mánuði. Að þeim tíma liðnum mælum við sjón og metum árangurinn. Stór þáttur er vitanlega upplifun fólks eftir aðgerðirnar og leggjum við mikið upp úr því að það sé ánægt með árangurinn. Það er ávallt gaman þegar fólk lýsir ánægju sinni og mjög algengt að fólk segi okkur að þetta sé besta ákvörðun sem það hafi tekið á ævi sinni. Komi eitthvað upp á gerum við okkar besta til að lagfæra það og í um 5% tilvika gerum við viðbótaraðgerð. Við sleppum ekki af fólki hendinni fyrr en það er orðið fullkomlega ánægt.“

Hafa einhverjar nýjungar á þessu sviði komið fram á undanförnum árum?

Jóhannes Kári Kristinsson svarar hér margvíslegum spurningum sem vakna hjá þeim sem eru að hugleiða laseraðgerð á augum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Það eru stöðugt nýjungar að koma fram á þessu sviði sem öðru í augnlæknisfræði. Grundvallaratriði aðgerðarinnar hafa haldist þau sömu frá aldamótum en aðallega eru það öryggi aðgerðarinnar og nákvæmni sem hafa aukist síðan þá. Ein magnaðasta framförin felst í því að laserinn fylgir nú auganu með svokölluðum fylgigeisla. Sá staðsetur augað um þúsund sinnum á sekúndu (1000 Hz) og fylgir því algjörlega eftir. Því er ekki mögulegt fyrir geislann að fara á rangan hluta augans vegna skyndilegra augnhreyfinga á meðan aðgerð stendur.“

Er aðgerðin snertilaus?

„LASIK-aðgerðin er ekki snertilaus, þar sem útbúa þarf flipa með sérstöku tæki áður en lasergeislanum er beitt. Við í Augljósi vorum hins vegar fyrst til að bjóða upp á PRK sem var algjörlega snertilaus með svokallaðri transPRK tækni. Í þeirri aðgerð tekur laser yfirborðsþekju hornhimnu af og mótar síðan hornhimnuna – allt án aðkomu hefðbundinna skurðáhalda.“

Hvernig fer forskoðun fyrir aðgerð fram?

„Mestu máli skiptir að sá sérfræðingur sem framkvæmir aðgerðina skoði sjúkling nákvæmlega fyrir aðgerð og fylgi sjúklingi eftir í gegnum öll stig hennar. Við mælum auðvitað sjón, bæði fyrir og eftir sjáaldursútvíkkun, skoðum augu nákvæmlega, mælum augnþrýsting, þykkt á hornhimnu og útbúum eins konar landakort af hornhimnunni. Augnbotnaskoðun er framkvæmd að því loknu og síðan eru möguleikar á aðgerð ræddir. Það er afar mikilvægt að taka góðan tíma í þessar umræður og svara spurningum sem kunna að koma upp.“

Hvað tekur langan tíma að jafna sig eftir aðgerð?

„Eftir LASIK-aðgerð er yfirleitt hægt að lesa textann á sjónvarpi kvöldið sem aðgerðin er framkvæmd. Daginn eftir skoðum við augun vel en hvetjum fólk til að taka því rólega. Daginn þar á eftir getur fólk farið að hlaupa, hjóla, í ræktina og jafnvel í vinnu. Passa þarf hins vegar upp á að nudda ekki augun í eina viku eftir aðgerð, ekki fara í kontaktíþróttir, eins og boltaíþróttir, í eina viku, ekki setja maskara á augnhár í eina viku, ekki fara í sund í tvær vikur.“

Eru aukaverkanir?

„Augnþurrkur er algengasta aukaverkunin og raunar svo algeng að við hvetjum fólk til að nota gervitár eftir aðgerð og gervitárahlaup. Jafnframt er ekki óalgengt að við setjum silicon-tappa í táragangaop að lokinni aðgerð til að auka táramagnið í augunum. Táraframleiðsla eykst jafnt og þétt fyrstu vikurnar og mánuði eftir aðgerð en það fer nokkuð eftir hverjum og einum. Margir fara einmitt í aðgerð vegna þess að linsuóþol er farið að gera vart við sig og það kann að vera vegna augnþurrks.“

Eru strangar öryggiskröfur um aðbúnað á stofunni þar sem aðgerðin er framkvæmd?

„Já, það eru gríðarlegar öryggiskröfur gerðar við þessar aðgerðir, einkum vegna þess að um flókinn laserbúnað er að ræða, sem þarf að stilla mjög nákvæmlega. Lasertækið er stillt nokkrum sinnum á dag á aðgerðardegi og auk þess kemur sérfræðingur frá Schwind-fyrirtækinu í Þýskalandi einu sinni til tvisvar á ári til að stilla og fara yfir tækið, bæta við það, endurnýja og aðlaga að nýjustu tækni.“

Fá allir 100% sjón eftir laseraðgerð?

„Við höfum sífellt verið að bæta árangur á undanförnum árum, en þegar rannsókn var gerð á útkomu laseraðgerða í Augljósi fyrir nokkrum árum fengu yfir 98% augna sem meðhöndluð voru 1.0 (6/6) eða betri. Við leggjum þó mesta áherslu á að fólk sé ánægt með sjónina, það aðlagist til dæmis vel því að hafa skipta sjón (lessjón á öðru auga, fjarlægðarsjón á hinu), upplifi ekki augnþurrk eða önnur einkenni, sjái nægilega vel í rökkri og fleira slíkt. Það er ekki nóg að tölurnar séu góðar, fólkið þarf að vera ánægt með árangurinn.“

Hver er munurinn á laseraðgerð og augasteinaskiptum?

„Linsukerfið í auganu okkar er byggt á tveimur linsum sem brjóta ljós, sú fremri kallast hornhimna, sú aftari er augasteinninn okkar. Af þessum tveimur er hornhimnan sterkari ljósbrjótur. Í laseraðgerð er lögun hornhimnunnar breytt til að færa brennipunktinn inn í auganu á þann stað sem hann þarf að fara á til að viðkomandi sjái myndina skýrt. Eins og nafnið bendir til þá er skipt um augastein í augasteinsaðgerð. Við viljum varðveita góðan augastein þar til hann er hættur að gagnast einstaklingnum og því eru yfirleitt ekki framkvæmdar augasteinsaðgerðir fyrr en eftir sextugt. Það er nú svo merkilegt að nú er farið að framkvæma hluta af augasteinsaðgerðum með svokölluðum femtósekúndulaser, sem er nákvæmur laser er sker sundur augasteininn. Því er lasertæknin farin að færa sig inn í augasteininn, ef svo má að orði komast, og eru mörkin þarna á milli því óðum að verða óskýrari með tímanum.“

Telur þú að þessar aðgerðir muni breytast á næstu árum?

„Án efa. Tækniframfarir halda áfram í þessu og því nauðsynlegt að fylgjast vel með. Ég tel að íslenskir augnlæknar hafi almennt staðið vel að laseraðgerðum hér á landi. Það er þó alveg ljóst að til að geta boðið upp á bestu mögulegu aðgerðir hér á landi er ekki nóg að bjóða upp á bestu tækni sem völ er á. Við þurfum að hlusta á fólkið, vita hvað það vill og vera ekki ánægð fyrr en það er ánægt. Það getur tekið sinn tíma en við látum einskis ófreistað við að uppfylla drauma okkar fólks um að losna við hjálpartækin eins vel og lengi og hægt er,“ segir Jóhannes Kári.

Nánari upplýsingar hjá Augljós, Álfheimum 74, sími 414 7000. Einnig er hægt að kynna sér aðgerðir inn á augljos.is

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir | Sölumaður auglýsinga: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, | Veffang: frettabladid.is

Fylgihlutur þeirra flottustu

Það er ömurlegt að fá sólina í augun og enginn fylgihlutur undirstrikar kúlið á jafn afgerandi hátt og flott sólgleraugu. Hvert mannsbarn þarf auðvitað að eiga gott par.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Sólgleraugu eins og við þekkjum þau komu fram á sjónarsviðið á fyrri hluta 20. aldar og á 3. áratug fór notkun þeirra sérstaklega að breiðast út meðal kvikmyndastjarna. Í dag eru sólgleraugu notuð álíka mikið til að skýla augunum fyrir birtu og til að tolla í tískunni og þau eru til í ótal ólíkum útgáfum sem henta ólíkum stílum og straumum. Allir helstu töffararnir rokka flott með sólgleraugu og eins og myndirnar sýna eru þau toppurinn á töffaraskap.

Leikarinn Daniel Craig, sem er þekktastur fyrir að leika James Bond, er alltaf eitursvalur og auðvitað eru sólgleraugun staðalbúnaður.

Að sjálfsögðu var ekki hægt að hafa tortímandann sólgleraugnalausan, sjálfan Arnold Schwarzenegger.

Tom Cruise kom af stað flugmannssólgleraugnaæði með þessu þekkta lúkki úr kvikmyndinni Top Gun.

Rihanna er áhrifamikil í tískuheiminum og hikar ekki við að fara ótroðnar slóðir. Hún er töff með þessi sérstöku sólgleraugu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

REYKJAVIK EYES kids

augað

Kringlunni, 2. hæð - 103 Reykjavík | S: 568 9111 | augad@augad.is

Miklu öruggari alls staðar

Elín Ýr Arnar Hafdísardóttir er lögblind og hefur notið aðstoðar leiðsöguhundsins Lubba í tæp tvö ár. Hún segir það hafa komið á óvart hve miklu það breytti fyrir hana þegar Lubbi kom inn í líf hennar.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Elín Ýr og hundurinn Lubbi hafa myndað sérstakt samband. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Labradorhundurinn Lubbi kom frá Sviþjóð árið 2018 með tveimur bræðrum sínum eftir að hafa útskrifast úr þjálfun fyrir leiðsöguhunda. Elín Ýr hafði þá sótt um leiðsöguhund og segist hafa verið heppin að Lubbi þótti eiga vel við hana og öfugt.

„Eftir að ég fékk Lubba tók við þjálfun og fyrsta árið okkar vorum við að læra hvort á annað," segir Elín.

„Það munar miklu meiru fyrir mig að hafa leiðsöguhund en ég áttaði mig á. Áður en ég ákvað að fá mér leiðsöguhund þá tók ég prufu með leiðsöguhundi sem var hér og ég fann strax mun. En þegar ég fékk Lubba í aðlögun þá var ég að fara leið sem ég hafði áður farið ein, það var rosalega mikill snjór og ég er fullkomlega snjóblind. Þegar ég fór með Lubba þessa leið var ég tvöfalt fljótari en áður svo það munaði miklu að hafa hann. Ég er miklu öruggari með honum, svo er bara næs að vera alltaf með ferðafélaga."

Elín segir að Lubbi sé yndislegur karakter.

„Ég veit að allir hundaeigendur segja það en mér finnst hann bara fullkominn, líka þegar hann er þrjóskur og vitlaus," segir Elín hlæjandi.

Hún vill þó minna á það að leiðsöguhundar eru vinnuhundar og þótt þeir séu sætir og æðislegir þá verði fólk að láta þá í friði þegar þeir eru í vinnunni.

„Það er margt fólk sem vill gjarnan heilsa upp á þessa knúsbolta og þegar þeir eru í fríi þá knúsa þeir fólk endalaust. En fólk þarf að standast freistinguna þegar þeir eru í vinnunni. Börnin eru best í þessu. Þau spyrja fyrst og segja jafnvel við foreldra sína að það megi ekki trufla hundinn því hann sé í vinnunni."

Þrátt fyrir að njóta aðstoðar Lubba segist Elín yfirleitt alltaf vera með hvíta stafinn, sem hún notar sem bendingartæki fyrir hann. Hún segir Lubba þjálfaðan til að vera um það bil tvo metra á breidd og hæð og hann lætur hana vita ef eitthvað er í nærumhverfinu sem gæti hindrað hana á ferðum sínum.

„Hann lætur vita af trjágreinum sem standa út á gangstétt, ef að bíll hefur lagt á stéttinni eða ef það eru vegaframkvæmdir eða eitthvað slíkt. Þá bið ég hann að finna leið framhjá þeim. Hann er alveg magnaður í að komast fram hjá hindrunum og halda svo áfram sínu striki. Hann gefur merki með því að stoppa eða hægja á sér. Ég er búin að vera með hann í næstum tvö ár, svo núna þegar ég held í beislið hans þá er ég farin að nema ef það er eitthvað. Undanfarið erum við farin að finna okkar eigin leiðir til samskipta. Ef það er hindrun sem hann þarf að fara í kringum, þá byrjar hann að labba til hliðar. Ef það er hindrun þar sem ég þarf að láta hann vita hvað ég ætla að gera, þá stoppar hann," útskýrir Elín.

> **Hann kemur líka upp um mig því hann stoppar alltaf við alla staði sem við höfum kannski bara komið á einu sinni.**

Elín segir Lubba ótrúlega minnugan og leggi á minnið alla staði sem hún hefur farið á. Ef hún segir honum að nú ætli þau í búðina þá veit hann hvaða leið á að fara.

„En hann kemur líka upp um mig því hann stoppar alltaf við alla staði sem við höfum kannski bara komið á einu sinni. Þannig að allar búðir í Kringlunni eða á Laugavegi sem ég hef einu sinni farið í, þar stoppar hann til að tékka hvort ég vilji fara inn. Það er þess vegna hægt að rekja verslunarferðir mínar," segir Elín og hlær.

Áður en Elín fékk Lubba fannst henni óþægilegt að ganga úti í myrkri þar sem hún hefur verið náttblind lengi. En hún er með rörsjón og getur séð afmarkað svæði fyrir framan sig.

„En núna get ég í raun lokað augunum þegar ég fer út. Það er þetta traust á milli okkar. Í staðinn fyrir að fikra mig áfram á dimmum stöðum eða þar sem eru tröppur þá ég er miklu öruggari en áður. Ég er bara miklu öruggari alls staðar."

NÝJAR VÖRUR STREYMA INN

Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is
eða komdu í verslun Curvy
í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

Curvy

SENDUM FRÍTT UM ALLT LAND

Kjóll
6.990 kr
Stærðir 14-26

Kjóll
8.990 kr
Stærðir 16-26

PEYSA
6.990 kr
Stærðir 14-28

Buxur
8.990 kr
Stærðir 14-28

Toppur
4.990 kr
Stærðir 14-26

Kjóll
5.990 kr
Stærðir 14-28

*Verslunin Curvy * Fellsmúli 26 v/Grensásveg, 108 Reykjavík * sími 581-1552 * www.curvy.is*

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

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

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

Bílar óskast

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

Húsbílar

TOYOTA HILUX /TICHER 230.
Til sölu Ticher 230 pallhýsi árgerð 2016 og Toyota HiLux LUD72 árgerð 2017, ek. 20þ. Selst saman. Tilbúinn m. öllu í ferðalagið. Upplýsingar í síma 864 7050.

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Garðyrkja

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

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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

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

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

Nudd

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

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Til sölu

STIGA

Stiga Estate Pro 9122 XWSY
Sjálfskiptur lúxus sláttutraktor, 4WD
B&S 8240 Intek mótor, 13,1kW
Sérstyrkt sláttuborð,
360 ltr. graskassi
Frábær traktor í erfiðan slátt
VETRARSÓL
Askalind 4, Kóp.
Sími 564 1864
www.vetrarsol.is

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

Heilsa

Nudd

TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

Einstaklingsíbúð til leigu! Íbúðin er um 50 m2 , á neðri hæð í Reynihvammi, Kópavogi. Eitt stórt herbergi, bað með sturtu, eldhús , þvottahús , forstofa gangur og geymsla. Sérinngangur. Rólegt umhverfi. Verður laus frá 1. ágúst.'20. Gæludýr ekki leyfð. Uppl. í s: 8228612. Leigutími eftir samkomulagi. Leigan er kr.126.000 á mánuði. Hiti og rafmagn innifalið.

Til leigu stór 2ja herb. íbúð í Árbænum. Nánari uppl: bjalkakot@hotmail.com

Geymsluhúsnæði

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

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

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

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

Beinn sími: 550 5625

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

Tilkynningar

Auglýsing um breytt deiliskipulagskipulag

Smárinn vestan Reykjanesbrautar. 201 Smári. Reitir A03 og A04. Breytt deiliskipulag.
Bæjarráð Kópavogs hefur samþykkt í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi fyrir reiti A03 og A04 í 201 Smára. Í breytingunni fellst að fjöldi íbúða í húsum A og B (Sunnusmári 10 og 12) eykst úr 48 í 56 íbúðir. Sorp fyrir íbúðir verði í djúpgámum á sameiginlegri lóð húsanna líkt og er fyrir önnur hús á lóð A03 og A04. Krafa um bílastæði er óbreytt. Að öðru leyti er vísað í gildandi skipulagsskilmála og deiliskipulagsuppdrátt fyrir Smárann vestan Reykjanesbrautar, samþykkt í bæjarstjórn 25. október 2016 og birt í B-deild Stjórnartíðinda 25. nóvember 2016. Tillagan er sett fram á uppdrætti í mkv. 1:2000 ásamt greinargerð og skýringarmyndum dags. 30. júní 2020. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Þorrasalir 37. Breytt deiliskipulag.
Bæjarstjórn Kópavogs hefur samþykkt í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi lóðarinnar nr. 37 við Þorrasali. Í breytingunni felst stækkun lóðarinnar um 145 m2 til vesturs í átt að sveitafélagamörkum Kópavogs og Garðabæjar og 105 m2 viðbygging á einni hæð við núverandi einbýlishús á lóðinni. Þá er gert ráð fyrir þakverönd ofaná fyrirhugaðri viðbyggingu. Við breytinguna eykst byggingarmagn á lóðinni úr 287 m2 í 392 m2 og nýtingarhlutfall úr 0,48 í 0,53 m.v. stækkun lóðarinnar. Tillagan er sett fram á uppdrætti í mkv. 1:1000 ásamt greinargerð og skýringarmyndum dags. 15. júní 2020. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Ofangreindar tillögur eru aðgengileg á heimasíðu bæjarins, www.kopavogur.is og í þjónustuveri Kópavogsbæjar að Digranesvegi 1 frá kl. 8:30 til 16:00 mánudaga til fimmtudaga og á föstudögum frá kl. 8:30 til 15:00. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið skipulag@kopavogur.is eigi síðar en kl. 15:00 mánudaginn 7. september 2020.

Skipulagsstjóri Kópavogs

Kópavogsbær
kopavogur.is

SUMARÚTSALAN
Í FULLUM GANGI!
20-60%
AFSLÁTTUR

NÝR BÆKLINGUR Á WWW.RFL.IS

VEFVERSLUN WWW.RFL.IS OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN

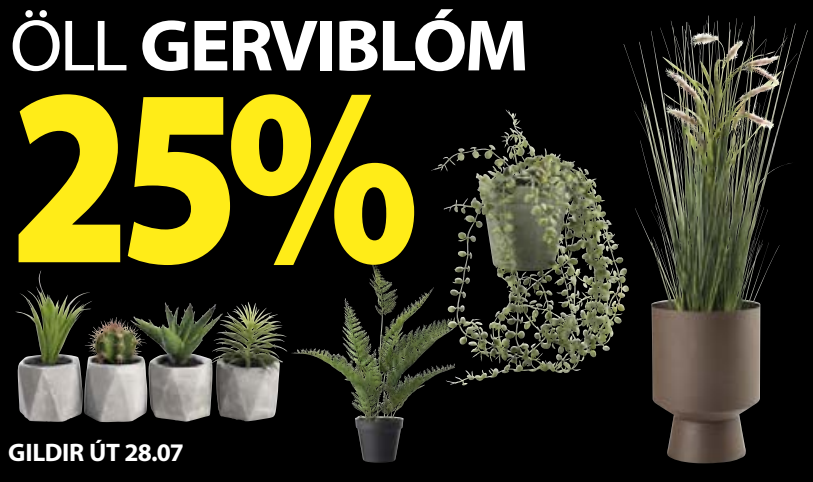
ÖLL **RÚM** - ALLAR **DÝNUR**
20-40%

GILDIR ÚT 26.07

ALLAR **SÆNGUR** OG
ALLIR **KODDAR**
20-40%

GILDIR ÚT 26.07

ÖLL **GERVIBLÓM**
25%



GILDIR ÚT 28.07

ALLUR **REGNFATNAÐUR**
ÖLL **STÍGVÉL**
20%

GILDIR ÚT 28.07

ÖLL
KRONBORG
TEYGJULÖK
25%

GILDIR ÚT 28.07

TYR FERÐATÖSKUR
20%

GILDIR ÚT 28.07

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

Saman í fyrsta sinn

Við mæðgurnar, Arnbjörg og ég, verðum með ljóðatónleika í Hallgrímskirkju í Saurbæ í Hvalfirði á sunnudaginn klukkan 14. Það verður í fyrsta skipti sem við komum saman fram opinberlega, þótt við höfum auðvitað oft spilað og sungið saman heima í stofu," segir Ragnhildur Dóra Þórhallsdóttir söngkona. Hún upplýsir að dóttirin Arnbjörg sé pínóleikari og heiti eftir ömmu sinni sem var þekkt sem dægurlagasöngkonan Adda Örnólfs.

„Ég hef áður haldið tónleika með lögum sem mamma gerði fræg en nú ætlum við að flytja ljóðadagskrá þar sem fluttir verða flokkar eftir Robert Schumann, Joaquin Rodrigo og Þrír söngvar úr Pétri Gaut eftir Hjálmar H. Ragnarsson. Það er allt gullfalleg tónlist."

Þetta eru fjórðu tónleikar sumarsins í Hallgrímskirkju í Saurbæ. Þeir eru haldnir til styrktar kirkjunni og staðnum þar sem Hallgrímur Pétursson samdi Passíusálmana. Í kirkjunni er bæði flygill og orgel og þar er fallegur hljómburður. Aðgangseyrir er 2000 krónur. **– gun**

Píanistinn Arnbjörg og söngkonan Ragnhildur Dóra.

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Aðalbjörg Guðmundsdóttir

kennari,
frá Harðbak á Melrakkasléttu,

lést á heimili sínu að Lindarseli 7, Reykjavík, að morgni 10. júlí.
Útför hennar fer fram frá Hjallakirkju í Kópavogi, mánudaginn 27. júlí, kl. 13.00. Vinsamlegast athugið breytta staðsetningu á útförinni.

Sæmundur Rögnvaldsson
Elín Rögnvaldsdóttir
Margrét Rögnvaldsdóttir
Ingibjörg Axelsdóttir
Björgvin Guðmundsson
Magnús H. Ingþórsson
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Ástkær dóttir okkar, systir og barnabarn,

Elisabeth Rita Ward

lést mánudaginn 13. júlí.
Útför hennar mun fara fram í Akureyrarkirkju, mánudaginn 27. júlí, kl. 13.30. Einungis nánustu ættingjum og vinum verður boðið að vera viðstöddum, en þeim sem vilja fylgjast með athöfninni er bent á streymi frá útförinni á Facebook, (jarðarfarir í Akureyrarkirkju – beinar útsendingar)

Courtney Michael Ward
Angelica Johanna Ward
Isabella Guðbjörg Ward
Megan Ella Ward
Richard James Ward
Betty Ward Ouma
Carolyn Arlene Ward

Margrét, staðarhaldari, söngkona og menningarmiðlari í Stóra-Klofa og Borghildur Óskarsdóttir, frumkvöðull að sýningunni.

Gestagangur í Stóra-Klofa

Gamalt refahús í Stóra-Klofa í Landsveit hefur verið gert að listaskála. Sýningin Landvist verður opnuð þar á morgun, laugardag, með verkum ellefu listamanna.

Einhver sagði að þetta væri landsliðið sem er komið hingað, ég sel það ekki dýrara en ég keypti það. Er bara æðislega ánægð með það sem hér er að gerast," segir Margrét Grétarsdóttir, staðarhaldari í Stóra-Klofa í Landsveit, um listafólk sem gerði innrás á svæðið og opnar sýningu þar á morgun í gömlu húsi.

„Foreldrar mínir ráku refabú hér á sínum tíma, síðan varð húsið dótageymslan hans pabba. Oft er sagt að gesti þurfi að bera að garði svo farið sé að laga til og hér átti sér stað mjög góð tiltekt þar sem margir lögðust á eitt. Mér leist sko ekkert á hugmyndina til að byrja með," lýsir Margrét, sem sjálf er söngkona, ferðamálafræðingur og menningarmiðlari, en þakkar Borghildi Óskarsdóttur myndlistarkonu framtakið nú. „Borghildur er frumkvöðull að sýningunni. Hún hefur áður unnið hér með sögu sinna ættmenna í Landsveit í verki sem heitir Þræðir á landi. Þema sýningarinnar nú er vist mannsins í landslagi og verkin eru mjög ólík, sumt listafólkið nýtir eitthvað úr umhverfinu í þau."

Refahúsið er ekki hið eina sem nú er í nýju hlutverki í Stóra-Klofa. Það er líka hundrað ára gamalt fjárhús sem stendur við þjóðveginn um Land og Margrét segir marga stansa hjá til að mynda, með eldfjallið Heklu í baksýn. „Það verður eitt verk í fjárhúsinu og svo er húsið í raun listaverk með sínar fornu hleðslur," bendir hún á.

Stóri-Klofi er milli Skarðs og Leirubakka. Sýningin þar verður opnuð klukkan 17 á morgun. Svo ætlar Margrét að vera með sögugöngu um svæðið klukkan 11 á sunnudaginn og eftir hádegi hefst listamannspjall Hjálmars Sveinssonar borgarfulltrúa. „Meiningin er að hafa hér listamannsspjall á sunnudögum áfram og búið er að gera kaffikrók þar sem boðið verður upp á kaffi og kleinur að sveitasið," segir Margrét og heldur áfram: „Hugmyndin er jafnvel að framhald verði á sýningum á þessum stað með vissu millibili. Hér verði Suðurlandstvíæringur eða eitthvað slíkt," segir hún. „Það er ekki verið að hugsa neitt smátt, enda fáum við orku úr hálendinu og Hekla sendir okkur sterka strauma!"

gun@frettabladid.is

Borghildur Óskarsdóttir myndlistarkona að fást við skúlptúrana sína.

Þema sýningarinnar nú er vist mannsins í landslagi og verkin eru mjög ólík, sumt listafólkið nýtir eitthvað úr umhverfinu í þau.

Listafólk á sýningunni Landvist

Borghildur Óskarsdóttir,
Eygló Harðardóttir,
Guðjón Ketilsson,
Hannes Lárusson,
Hildur Hákonardóttir,
Leifur Ýmir Eyjólfsson,
Margrét H. Blöndal,
Ósk Vilhjálmsdóttir,
Pétur Thomsen,
Sólveig Aðalsteinsdóttir,
Þorbjörg Jónsdóttir.

pepsi MAX
STÚKAN
Í KVÖLD 21:15
PEPSI MAX
DEILDIN
3.990 KR./MÁN.
SPORT
Tryggðu þér áskrift í dag á stod2.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
14 °C | 4	3 °C | 7	6 °C | 5
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
7 °C | 5	8 °C | 2	5 °C | 6

Norðaustan 5-13 m/s, hvassast NV til, og dálítil rigning eða súld með köflum norðaustantil, en lítils háttar skúrir um sunnanvert landið. Hiti 4 til 14 stig.

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
12 °C | 4	5 °C | 11	7 °C | 3
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
8 °C | 1	10 °C | 1	6 °C | 6

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
12 °C | 4	5 °C | 5	6 °C | 2
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
8 °C | 4	11 °C | 1	5 °C | 7

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Skák Gunnar Björnsson

Peter Svidler (2742) átti leik gegn Peter Leko (2710) á móti Skákgoðsögnum á Chess24.

33...Rg4+! 34. Kg3 Dg5! 0-1. Ef 35. hxg4 Df4+ 36. Kh3 Hh1# og ef 35. Dxd1 Df4+ 37. Kh4 Rf6+ 37. g4 g5#. Svidler, Magnús Carlsen og Boris Gelfand voru efstir eftir tvær umferðir með fullt hús stiga. Fjórða umferð fer fram í dag.

www.skak.is: Skákgoðsagnir á Chess24.

Svartur á leik

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

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

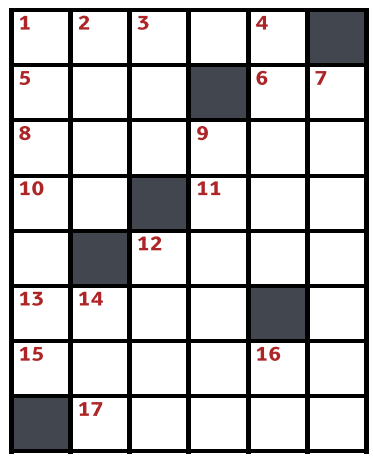
2	5	7	3	6	1	4	9	8
8	6	3	4	9	2	1	5	7
9	1	4	5	7	8	6	2	3
4	7	8	1	5	9	3	6	2
1	2	5	7	3	6	9	8	4
3	9	6	8	2	4	5	7	1
5	3	2	9	1	7	8	4	6
6	8	9	2	4	3	7	1	5
7	4	1	6	8	5	2	3	9

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.

Krossgáta

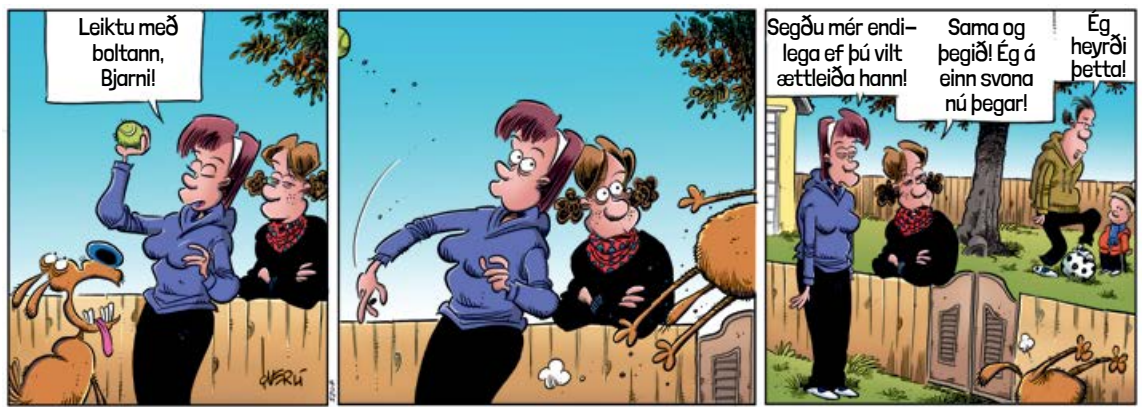
LÁRÉTT
1. dvali
5. skrá
6. í röð
8. hlutskipta
10. tveir eins
11. aftra
12. gamall
13. gagnsær
15. gimsteinn
17. ræsing

LÓÐRÉTT
1. sífellt
2. þurfti
3. stafur
4. ríki í afríku
7. lagast
9. dugur
12. mögulegt
14. skordýr
16. íþróttafélag



LÁRÉTT: 1. svefn, 5. tal, 6. íj, 8. örlaga, 10. ðð, 11. tef, 12. forn, 13. glær, 15. túrkís, 17. start.
LÓÐRÉTT: 1. stöðugt, 2. varð, 3. ell, 4. níger, 7. jafnast, 9. atorka, 12. fært, 14. íus, 16. ír.

Pondus Eftir Frode Øverli



Gelgjan Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ
er helgarblaðið

Lífefnafræðilegt ástarsamband

Bríet Dögg Bjarkadóttir og **Sigurgeir Ólafsson** stunda doktorsnám í Oxford og Cambridge og sætta sig því við fjarbúð. Hún rannsakar frjósemi en hann var að birta vísindagrein um stökkbreytingar sem geta valdið ristilkrabbameini.

Væl sléttuúlfsins

Ennio Morricone lést í byrjun mánaðarins. Jónas Sen skrifar um kvikmyndatónskáldið sem, þegar hæst reis, var auðheyrilega eitt mesta tónskáld í hvaða geira sem er.

Toppnum loksins náð

Silja Bára Ómarsdóttir varð nýlega prófessor við HÍ. Hún segir mikilvægt að konur átti sig á hæfileikum sínum og að þær hafi fyrirmyndir. Þá talar hún tæpitungulaust um Donald Trump.

Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi

ILVA

Útsala

ALLT AF OPIN - VEFVERSLUN - WWW.ILVA.IS - ALLT AF OPIN

2. JÚLÍ - 10. ÁGÚST

40%

LOTUS. hornsófi. Dökkblátt áklæði. viðarfætur. L224 cm. 179.900 kr. **NÚ 107.940 kr.** SPARAÐU 71.960 kr.

30%

CADO. Borðstofuborð L200 x B95 cm. Gegnheil olíuborin hnota. Hægt að kaupa framlengingar. 179.900 kr. **NÚ 125.900 kr.** SPARAÐU 54.000 kr.

30%

SEAFORD SÓFABORÐ. Með tímaritahirslu.110x60 cm.19.900 kr. **NÚ 13.900 kr.** SPARAÐU 6.000 kr.

40%

HYPE STÓLL. Djúpsautt flauels áklæði. 29.900 kr. **NÚ 17.900 kr.** SPARAÐU 12.000 kr.

30%

SQUARE SÓFABORÐ. Hvítur marmari 50x50 cm. 24.900 kr. **NÚ 17.400 kr.** SPARAÐU 7500 kr.

25%
AF ÖLLUM RÚMFÖTUM

50%
AF HARVEY GLERVÖRU

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
Mánudaga - sunnudaga 12-18

netgíró
VALITOR

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM .COM/ILVAISLAND

Verk eftir Serge Comte.

Gæsahúð á Hjalteyri

Myndlistarsýningin Gæsahúð/Fleur de peau/Facetime opnar í Verksmiðjunni á Hjalteyri laugardaginn 25. júlí kl. 16.00 með verkum myndlistarmannanna Margrétar Helgu Sesseljudóttur, Serge Comte, Guillaume Paris, Séverine Gorlier, Paola Salerno og Haraldar Jónssonar. Hópurinn er samsettur úr þremur kynslóðum frá Íslandi, Frakklandi og Ítalíu, sem í áranna rás hafa tengst úr ólíkum áttum en koma nú öll saman í fyrsta sinn. Gæsahúð/Fleur de peau/Facetime tekur á sig ýmsar myndir og vísar titillinn í leiðarstef sýningarinnar, sem er millibilið og samtímis víxlverkun líkama og umhverfis, tilfinninga og arkitektúrs, skynjunar og rýmis á þessum tímamótum. Verkin á sýningunni leiða um svæðið, teygja sig milli hæða og fléttast um króka og kima byggingarinnar.

Listamennirnir nálgast staðhætti á ýmsa lund með myndvörpunum, hitamyndum, í hljóðverkum, innsetningum, teikningum og ljósmyndum. Verkin kallast á og mynda sérstakan samhljóm þegar þau mætast og tengjast á margslunginn hátt við þessi heimsendamörk. Við opnun sýningarinnar verður frumfluttur gjörningur.

Jóga í Viðey

Boðið verður upp á fjölskyldujóga í Viðey, sunnudaginn 26. júlí kl. 13.30, þar sem allir eru velkomnir, stórir sem smáir. Gerðar verða jógaæfingar, farið í leiki, andað djúpt í sjávarloftinu, hugleitt og slakað undir heilandi tónum gongsins í guðsgrænni náttúrunni. Arnbjörg Kristín Konráðsdóttir jógakennari leiðir stundina. Siglt verður frá Skarfabakka kl. 13.15 og heim aftur samkvæmt áætlunarsiglingu þegar fólki hentar.

Kómísk og beitt áminning

Maríanna Clara Lúthersdóttir, leikkona og dramatúrg, þýðir sína fyrstu bók sem er eftir metsöluhöfundinn Sophie Kinsella. Er byrjuð að skrifa kómískan reyfara.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

„Það kom mér skemmtilega á óvart að mér lætur þetta ekki illa," segir Maríanna. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Mitt ófullkomna líf eftir metsöluhöfundinn Sophie Kinsella situr ofarlega á metsölulista Eymundsson. Hún er fyrsta bókin sem Maríanna Clara Lúthersdóttir, leikkona og dramatúrg í Borgarleikhúsinu, þýðir.

„Ég var full efasemda þegar haft var samband við mig frá Angústúru og ég beðin um að þýða bók. Ég sagðist ekki kunna það. Þær stöllur, María Rán og Agla, ýttu á mig, sögðust vera með létta og skemmtilega bók og báðu mig að prófa. Ég sló til og komst að því að mér finnst óskaplega skemmtilegt að þýða."

Sophie Kinsella er þekktust fyrir bækur sínar um kaupalkann Rebeccu Bloomwood. Maríanna segist ekki hafa tengt mikið við þá kaupóðu konu. „Ég las bara helminginn af fyrstu bókinni í þeirri seríu og er mun hrifnari af Mitt ófullkomna líf, sem er létt, skemmtileg og fyndin. Þar er vissulega ástarsaga en bókin fjallar þó í meira mæli um vináttu kvenna og hvernig fólki hættir til að taka þá mynd sem birtist á samfélagsmiðlum sem sannleika. Þetta er kómísk en beitt áminning um það."

Þýðir aðra Kinsellu

Bókin flokkast sem skvísubók, enda sérhæfir Kinsella sig í að skrifa þær. „Ég hef aldrei verið sérlega hrifin af skvísubókum, ekki af því að ég telji þær ekki vera gilda bókmenntagrein heldur vegna þess að mín afþreying eru reyfarar," segir Maríanna og bætir við: „En þessi bók er mjög fyndin þannig að ég get mælt með henni fyrir alla þá sem eru að leita að léttri og skemmtilegri sumarlesningu, líka þá sem eru ekki sérstaklega hrifnir af skvísubókmenntum."

Spurð um söguþráðinn segir Maríanna. „Aðalsöguhetjan er Kata, ung kona í London sem er alin upp á Suður-Englandi, í Somerset. Pabbi hennar rekur bóndabýli sem gengur ekki vel og er auk þess stöðugt að reyna að finna nýjar leiðir til að gera þau rík, sem gerir þau bara aðeins fátækari. Kata er að reyna að koma sér á framfæri í auglýsingabransanum í London og skapar þá ímynd að allt gangi miklu betur hjá henni en það gerir í raun og veru. Svo missir hún vinnuna og þarf að flytja á býlið til pabba síns og þar leitar fortíðin hana uppi."

Maríanna er þegar byrjuð að þýða nýja bók eftir Kinsellu. „Ég ætla að prófa mig áfram í þýðingum. Það kom mér skemmtilega á óvart að mér lætur þetta ekki illa."

Byrjuð á kómískum reyfara

Maríanna er mikil bókmenntakona og les fjölbreyttar fagurbókmenntir. Þar sem fyrsta þýðing hennar er á vinsælli afþreyingarbók er hún spurð um sínar uppáhaldsafþreyingarbækur. „Þar þykja mér sögulegir reyfarar skemmtilegastir, sérstaklega ef þeir gerast á Englandi á

> **ÉG GET MÆLT MEÐ HENNI FYRIR ALLA ÞÁ SEM ERU AÐ LEITA AÐ LÉTTRI OG SKEMMTILEGRI SUMARLESNINGU, LÍKA ÞÁ SEM ERU EKKI SÉRSTAKLEGA HRIFNIR AF SKVÍSUBÓKMENNTUM.**

19. öld. Mér finnst mjög gaman að stíga inn í aðra tíma um leið ég geri mér grein fyrir því að ég er heppin að vera uppi í dag. Ég sé fortíðina ekki í rósrauðum bjarma þótt mér finnist ótrúlega gaman að lesa um hana."

Spurð hvort hana langi til að skrifa bók segir hún: „Ég hef nokkrum sinnum byrjað á einhverju en það strandar alltaf á tíma. Ég er því miður ekki eins og Mozart, skrifa eitthvað niður og um leið er það orðið snilld. Mig langar að skrifa sögulega skáldsögu en það kostar heilmikla heimildavinnu. Í fyrra byrjaði ég hins vegar að skrifa kómískan kósí reyfara um bókasafnsfræðing sem horfir á Hercule Poirot. Við sjáum hvað setur."

Dýpt og viska

BÆKUR

Sumarbókin
★★★★★
Tove Jansson

Þýðing: Ísak Harðarson.
Fjöldi síðna: 160 bls.
Útgefandi: Mál og menning.

Tove Jansson er þekktust fyrir sögur sínar af Múmínálfunum, sem glatt hafa kynslóðir lesenda. Verk sem skilgreind eru sem barnabækur en eru full af dásamlegri lífsspeki sem gerir að verkum að fullorðnir laðast einnig að þeim. Jansson skrifaði einnig bækur sérstaklega ætlaðar fullorðnum. Sumarbókin er ein þeirra.

Sagan segir frá Soffíu litlu og ömmu hennar og sumardvöl þeirra á eyju undan strönd Finnlands. Signe, móðir Tove, og frænka hennar, Soffía, voru að nokkru leyti fyrirmyndir þessara tveggja aðalpersóna bókarinnar.

Móðir Soffíu er látin, faðirinn er ekki alltaf til staðar og helstu tengsl Soffíu eru við ömmu sína. Samband litlu stúlkunnar og hinnar gömlu og lífsreyndu konu er einkar fallegt. Þær eru jafningjar og amman talar aldrei niður til barnabarns síns, stúlku sem er mikill hugsuður og full ástæða er til að taka mark á. Hún er reyndar á mótþróaskeiði æskunnar og því reynir stundum allmikið á þolinmæði ömmunnar, en sú er bæði vitur og skilningsrík, eins og góðar ömmur eiga helst að vera.

Barnið og gamla konan lifa í nánu og sterku sambandi við náttúruna og velta fyrir sér öllum þeim undrum sem þar leynast. Bókin er sneisafull af alls kyns hugleiðingum um lífið, dauðann, náttúruna, Guð og hverfulleikann.

Það er seiðandi tónn í þessari sögu sem fangar lesandann. Ljúf kímni er svo allt um kring. Fyndnin springur svo út í kafla þar sem Soffía gerist rithöfundur og semur fræðiritgerð sem fjallar meðal annars um ánamaðka sem slitnað hafa í tvennt.

Sumarbókin er einstaklega heillandi bók. Ekki er hægt að ímynda sér að nokkur sem lesi hana verði fyrir vonbrigðum. Hún er full af visku, hlýju, kímni og angurværð. Frábærlega skrifuð og afar vel þýdd af Ísaki Harðarsyni og prýdd skemmtilegum myndum eftir Tove.

Kolbrún Bergþórsdóttir

NIÐURSTAÐA: Hrífandi og einstaklega fallega skrifuð bók um samband ömmu og barnabarns. Full af dýpt og visku.

LYFSALINN

BÍLAAPÓTEK

VIÐ VESTURLANDSVEG

Renndu við og fáðu lyfin afgreidd beint í bílinn

OPNUNARTILBOÐ 25% AFSLÁTTUR

ENZYMEDICA Meltingarensím	Bio-Kult Góðgerlar	NEW NORDIC Heilsuvörur	Moustidose Flugnafælur
Moustidose After bite	BetterYou Vítamínmunnúðar	now Bætiefni	Clearblue Þungunar- og egglospróf
DEEP HEAT Hitakrem	DEEP FREEZE Kælikrem	Nicotinell Fruit Báðir styrkleikar og báðar pakkningastærðir	bionette Ofnæmisljós
TREO Freyðitöflur			

Opnunartilboðin gilda hjá Lyfsalanum Vesturlandsvegi og Glæsibæ.
Gilda út miðvikudaginn 29. júlí.

OPIÐ
10.00-22.00
alla daga

LYFSALINN VESTURLANDSVEGI Sími 516 5500 / vesturlandsvegur@lyfsalinn.is
LYFSALINN GLÆSIBÆ Sími 517 5500 / lyfsalinn@lyfsalinn.is
www.lyfsalinn.is

DAGSKRÁ

Föstudagur

HRINGBRAUT

20.00 Fjallaskálar Íslands (e) Fjallaskálar Íslands er heillandi heimildaþáttur um landnám Íslendinga upp til fjalla og inni í óbyggðum.
20.30 Fasteignir og heimili (e) Upplýsandi og fróðlegur þáttur um allt sem viðkemur fasteignum og góðum húsráðum.
21.00 Hafnir Íslands 2017 (e) Heimildaþættir um hafnir Íslands og samfélög hafnarbyggða. Þættirnir eru í umsjón Lindu Blöndal og Friðþjófs Helgasonar.
21.30 Saga og samfélag (e) Saga og samfélag er þáttur þar sem málefni líðandi stundar verða 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 Sagan bak við smellinn - Take My Breath Away
13.55 Úr Gullkistu RÚV. Þú ert hér Katrín Jakobsdóttir
14.20 Fyrstu Sviarnir
15.20 Gettu betur 2008 MK - Borgarholtsskóli
16.25 Popp- og rokksaga Íslands- Ekkert vex af engu
17.25 Veiðikofinn - Sjóstangaveiði
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Fótboltastrákurinn Jamie
18.29 Bitið, brennt og stungið
18.45 Landakort
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
19.45 Tónaflóð um landið Austurland Í kvöld verða tónleikarnir í Egilsbúð í Neskaupstað.
21.05 Ólympíukvöld ÓL 1896-1948 RÚV rifjar upp sögu Ólympíuleikanna, allt frá upphafinu til 2016. Við upplifum ógleymanleg augnablik með keppendum, sérfræðingum og íþróttafréttamönnum sem voru á staðnum og okkar allra besti frjálsíþróttalýsandi, Sigurbjörn Árni Arngrímsson, ræðir stærstu afrekin eins og honum einum er lagið. Umsjón: Kristjana Arnarsdóttir. Dagskrárgerð: María Björk Guðmundsdóttir og Óskar Þór Nikulásson.
21.40 Íslenskt grínsumar. Fastir liðir eins og venjulega
22.15 Íslenskt grínsumar. Tvíhöfði
22.35 Maigret Maigret Bresk sakamálamynd í tveimur hlutum um franska leynilögreglumanninn Jules Maigret með Rowan Atkinson í aðalhlutverki. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
00.05 Trúður Klovn
00.30 McMafía McMafia
01.25 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.25 European Tour 2020 Útsending frá Betfred British Masters á Evrópumótaröðinni.
09.25 European Tour 2020
12.30 European Tour 2020 Bein útsending frá Betfred British Masters á Evrópumótaröðinni.
17.05 LET Highlights
17.50 2019 PGA Tour Year in Review
18.30 PGA Tour 2020 Bein útsending frá 3M Open.
22.35 The Open for the Ages

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.30 Dr. Phil
12.15 The Late Late Show
13.00 The Bachelor
14.25 The Cool Kids
14.50 Gordon Ramsay's 24 Hours to Hell and Back
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 Fam
19.30 Black-ish
20.00 A Long Way Down
21.40 Zulu Tveir lögreglumenn rannsaka dularfull morð á tveimur ungum konum og komast að því um leið að málið teygir anga sína mun víðar en þá gat grunað. Zulu er spennumynd með pólitísku njósnaívafi.
23.30 Four Brothers
01.20 Beasts of the Southern Wild
02.50 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 Í ljósi sögunnar „Engill-inn" Ashraf Marwan
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Sumarmál. Fyrri hluti
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Sumarmál. Seinni hluti
14.00 Fréttir
14.03 Heimskviður
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi Sumar. Minningar af aðventu og stríðstímum
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 GlansLJÓSMYNDIR. Vinnandi fólk
17.00 Fréttir
17.03 Úti að húkka bíla
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Brot úr Morgunvaktinni
18.30 Kvöldvaka. Sagnaþættir Sigurður Breiðfjörð og hundurinn Pandór
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 FlugurBílar og ferðalög
19.45 Lofthelgin
20.35 Miðjan og jaðarinn
21.30 Kvöldsagan. Sjálfstætt fólk (3 af 49)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Sumarmál. Fyrri hluti
23.05 Sumarmál. Seinni hluti
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.20 Just Married
11.50 Lorenzo's Oil
14.00 Dan in Real Life
15.35 Just Married
17.10 Lorenzo's Oil
19.20 Dan in Real Life
21.00 Geostorm
22.45 The Children Act
00.30 My Dinner With Herve
02.10 Geostorm

STÖÐ 2

07.55 Heimsókn
08.20 Grey's Anatomy
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.05 Veep
10.35 Hand i hand
11.20 Jamie's Quick and Easy Food
11.45 Dýraspítalinn
12.35 Nágrannar
12.55 The Leisure Seeker
14.40 Five Feet Apart
16.35 Föstudagskvöld með Gumma Ben og Sóla
17.30 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.45 Sportpakkinn
18.50 Impractical Jokers
19.15 Love Exclusivly
20.50 Old Man and the Gun
22.20 Annabelle Comes Home
00.05 Bohemian Rhapsody
02.15 Robin Hood

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.25 Friends
20.45 The Big Bang Theory
21.00 The Hundred
21.55 Major Crimes
22.35 Schitt's Creek
23.00 American Dad
23.20 Bob's Burgers
23.45 Friends
00.05 Friends
00.25 The Big Bang Theory

STÖÐ 2 SPORT

07.30 ÍA - Stjarnan
09.10 HK - Breiðablik
10.50 Pepsi Max Tilþrifin - 8. umferð Kjartan Atli Kjartansson fer yfir leiki dagsins í Pepsi Max deild karla ásamt sérfræðingi. Öll mörkin og atvikin úr leikjunum auk þess sem rætt er við þjálfara og leikmenn.
11.20 Pepsi Max Mörkin Helena Ólafsdóttir ásamt sérfræðingum Stöðvar 2 Sports fara yfir síðustu leiki í Pepsi Max deild kvenna auk þess sem rætt er vítt og breitt um knattspyrnu kvenna.
11.20 Pepsi Max Mörkin
12.40 Leiknir R. - Víkingur Ó.
14.20 Fylkir - KR
16.05 Valur - Fylkir Útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
17.50 Þór/KA - Fylkir Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
21.15 8. umferð Guðmundur Benediktsson fer yfir síðustu umferð Pepsi Max deildar karla ásamt sérfræðingum Stöðvar 2 Sports. Öll helstu málefni deildarinnar eru krufin til mergjar, umdeildustu atvikin skoðuð sem og glæsilegustu tilþrifin.
22.30 HK - Breiðablik

STÖÐ 2 SPORT 2

09.05 Parma - Napoli
10.45 Inter Milan - Fiorentina
12.30 Sassuolo - AC Milan
14.05 Fréttaþáttur Meistaradeildarinnar
14.35 Football League Show Sýndar svipmyndir úr leikjunum í ensku 1. deildinni.
15.05 Juventus - Lazio
16.45 Udinese - Juventus
18.30 La Liga. Post Season
19.35 AC Milan - Atalanta Bein útsending.
21.45 Ítölsku mörkin
22.35 Lazio - Gagliari

ÚTVARP

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

Það er frítt á könnunni hjá Kvikk!

Við bjóðum lykilhöfum Orkunnar upp á frítt, rjúkandi heitt kaffi og kakó á næstu Kvikk-stöð Orkunnar.

Verið velkomin

Kvikk ON THE GO | ORKAN

HEILDSÖLUVERÐ

Á FISKI TIL MÖTUNEYTA

FÁÐU TILBOÐ

Fiskikóngurinn

Lovísa sími 7772002, Maggi sími 7772001
heildsala@fiskikongurinn.is

PLUG & PLAY POTTAR

MIKIÐ ÚRVAL

HITAVEITUSKELJAR

TILBOÐ

YUKON FOX QUEEN KING

299.000.-

HEITIRPOTTAR.IS

HÖFÐABAKKI 1 - SÍMI 7772000

HAFÐU FJÖLPÓSTINN
ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Auglýsingaefnið lendir á eldhúsborðinu þegar blaðið er opnað!

93.000

Íslendingar lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali.*

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma **550 5050**
eða sendu tölvupóst á
orn@frettabladid.is.

Útvegum einnig hagstæð verð í prentun.

*Prentmæling Gallup, 12 - 80 ára, okt. - des. 2019. Mannfjöldatölur Hagstofu Íslands 2019

FRÉTTABLAÐIÐ – MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

Bjarni Már Ingólfsson pikkaði til dæmis upp lög með Deep Purple og spilaði dagana langa. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Innblásinn úr ýmsum óméðvituðum áttum

Tónlistarmaðurinn **Bjarni Már Ingólfsson** spilar í Mengi í kvöld og ætlar þar að flytja nýja og frumsamda djasstónlist. Bjarni hefur komið víða við og dregur innblástur sinn úr ýmsum ólíkum áttum.

Þetta verður bara ég á gítar að spila nýja og frumsamda tónlist," segir tónskáldið og gítarleikarinn Bjarni Már Ingólfsson, sem flytur tónleika í Mengi í kvöld.

Tónleikarnir eru hluti af Listhópum Hins hússins þar sem Bjarni samdi fimm verk sem hann mun flytja í kvöld. „Ég hef verið að semja hjá Hinu húsinu í sumar en það verður líka annað efni sem er ekki jafn glænýtt, en líka frá sjálfum mér."

Í tónlist Bjarna kennir ýmissa grasa en hún er í grunninn ansi djössuð. „Þetta verður úr alls konar áttum. Þótt þetta sé í grunninn einhvers konar nútímadjass þá verður líka eitthvað ambient og eitthvað um spuna."

> ÞAÐ VAR EINNA HELST SPUNINN SEM HEILLAÐI MIG HVAÐ MEST

Frá Smørum til New York

Bjarni er fæddur og uppalinn í bænum Smørum í Danmörku en flutti níu ára til Egilsstaða þar sem tónlistarneistinn kviknaði fyrst. „Ég byrjaði að læra á gítar tíu ára og kynntist mínum fyrstu rokkplötum frá pabba og eldri bróður," segir Bjarni, sem var meðal annars alinn upp á Guns N'Roses og Deep Purple. „Ég pikkaði upp alls konar lög með þeim og spilaði daginn út og inn."

Það var svo í Tónskóla Eddu Borg þar sem djassinn hreif Bjarna fyrst. „Ég lærði hjá nafna mínum, Bjarna Sveinbjörnssyni, sem kynnti mig fyrir alls konar djass-stöndurum. Það var einna helst spuninn sem heillaði mig hvað mest."

Bjarni útskrifaðist síðar með burtfararpróf úr FÍH vorið 2018 þar sem hann lærði hjá Ásgeiri Ásgeirssyni. „Þetta voru ótrúlega mótandi ár þar sem ég kynntist nánast öllu því fólki sem ég vinn og spila með í dag."

Eftir að Bjarni lauk námi við FÍH var förinni haldið til New York þar sem hann nam við skólann New School. „Þar lærði ég meðal annars hjá Steve Cardenas og Lage Lund, sem eru tveir af mínum uppáhalds gítarleikurum."

Í dag býr Bjarni í Svíþjóð og hefur lokið fyrsta ári bachelorsnáms síns í Konunglega tónlistarháskólanum í Stokkhólmi. Þegar kófið skall á flúði Bjarni til Íslands en stefnir á að snúa aftur til Svíþjóðar í lok ágúst.

Djassinn og klassíkin

Aðspurður um innblásturinn að baki tónlistinni segir Bjarni að hann komi úr ýmsum áttum. „Mest af þessu er líklega óméðvitað, frá tónlistinni sem ég er að hlusta á hverju sinni," segir hann. „Ég hlusta mestmegnis á djass en eflaust er einhver klassík þarna að baki líka."

Meðal áhrifavalda Bjarna eru Bill Frissell og Kurt Rosenwinkel, en Bjarni segist líka sækja mikinn innblástur til gamla tónlistarkennara síns, Skúla Sverrissonar.

Að tónleikunum loknum segist Bjarni ætla að taka sér almennilegt sumarfrí og gíra sig svo upp fyrir veturinn. „Það er ekkert skipulagt fram undan annað en að halda áfram að spila og njóta lífsins."

arnartomas@frettabladid.is

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

Það þurfa ekki allir
að reka tölvudeild
Með réttum samstarfsaðilum í upplýsingatækni
er megin áherslan þín á fyrirtækið þitt, ekki tæknina.
Við bjóðum upp á hýsingar- og rekstrarlausnir
sem mæta kröfum nútíma atvinnulífs.
Hewlett Packard
Enterprise
Opin Kerfi

FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000

RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is

AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is

PRENTUN Torg ehf.

DREIFING Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

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

BAKÞANKAR

Jóhönnu Vigdísar Guðmundsdóttur

Græna leiðréttingin

Neyðarástand kallar á neyðarúrræði. Á tímum kórónakrísu stendur almenningur með stjórnvöldum landa sinna, í það minnsta fyrst í stað, tilbúinn að afsala sér grundvallarmannréttindum í þágu aðgerða gegn heimsfaraldri. Að vanda standa Íslendingar fremstir miðað við höfðatölu, okkar uppáhaldsmælikvarða, samstaðan yfirþyrmandi. Lífið svo verðmætt að það yfirtrompar sjálfsögð réttindi til orðs og æðis. Öll með rakningarappið, búin að afhenda Kára lífsýnin, klár í bátana.

Flestir stjórnmálamenn láta gott neyðarástand ekki fram hjá sér fara, í það minnsta ekki án þess að nýta sér það. Í neyðarástandi felast þó líka tækifæri til að gera jákvæðar samfélagslegar breytingar. Þessi grafalvarlega heilsufarsógn bliknar nefnilega í samanburði við afleiðingar loftslagsbreytinga af manna völdum. Hugtakið hamfarahlýnun lýsir afleiðingunum best. Bráðnun jökla, öfgar í veðurfari, þurrkar sem gera lönd óbyggileg, stórfelldar rigningar sem valda flóðum og skriðuföllum, súrnun sjávar.

Kórónakrísan sannar að það borgar sig að hlusta á vísindamenn, sérfræðinga á sínu sviði, og bregðast við í samræmi við ráðleggingar. Vísindin eru besta leiðin sem við höfum til að skilja stöðu okkar í heiminum. Þeir sem efast geta borið saman árangur Bandaríkjanna og Íslands.

Kannski er besti tíminn til að endurhugsa samfélagið í miðri krísu. Nýta kófið til að styðja við og krefjast grænna lausna. Við getum ekki afhent kynslóðunum sem á eftir okkur koma sviðna jörð og rjúkandi rústir. Upp úr kófinu getur risið mannvænlegt samfélag og byggileg jörð, sem byggir á nýsköpun og sjálfbæru Íslandi. Við skuldum komandi kynslóðum græna leiðréttingu. Þar skulum við standa fremst meðal jafningja. Og auðvitað miðað við höfðatölu.

Fyrir svanga ferðalanga
Kvikk ON THE GO | ORKAN

CLEAN BCAA 330 ML
199 KR/STK
603 KR/L

Kvikk ON THE GO | ORKAN

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

DÚNVÖRUR

UNDRI
HEILSUINNISKÓR

SÆNGURFÖT

SLOPPAR
FYRIR HANN & HANA

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIÐI 1
Ísafirði
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.–fös. 11–18 | Lau. 11–16
www.betrabak.is

Betra BAK