



Stór sprenging varð við höfnina í Beirút í Líbanon í gær og varð gríðarleg eyðilegging á svæðinu. Samkvæmt heilbrigðisyfirvöldum í landinu voru minnst fimmtíu manns látnir og þúsundir slasaðar er Fréttablaðið fór í prentun í gærkvöldi. Vísa þurfti fjölda slasaðra frá sjúkrahúsum borgarinnar því þau voru yfirfull. Ekki er ljóst hvað olli sprengingunni. Sjá síðu 8 MYND/GETTY

Óvissa með skólastarf í haust

Fundahöld og undirbúningur er nú í gangi fyrir skólaveturinn. Skólastjórar framhaldsskóla gera allt eins ráð fyrir fjarkennslu á ný. Grunnskólar vonast til að geta haldið starfinu óbreyttu fyrir nemendur sjálfa.

MENNTAMÁL Óvist er hvernig tilhögun skólastarfs verður í haust vegna fjölgunar COVID-19 tilfella. Skólastjórar framhaldsskóla búast jafnvel við að þurfa að grípa til fjarkennslu á ný, en á grunnskólastiginu er róið að því að halda starfinu óbreyttu fyrir nemendurnar. Framhaldsskólar hefjast flestir upp úr miðjum ágúst en grunnskólar að jafnaði viku síðar. Magnús Ingvason, skólameistari Fjölbautaskólans við Ármúla, segir kennara nú undirbúa önnina, hvort sem um verði að ræða stað- eða fjarkennslu. „Við biðum aðeins eftir því hvernig mál þróast, en ég hef látið kennara vita að mögulega verði byrjað á fjarkennslu,“ segir hann. Ingi Ólafsson, skólastjóri Verzlunarskólans,

Ef ekki verður hægt að hefja kennslu með hefðbundnum hætti þá verður farið í fjarkennslu með svipuðu sniði og á síðustu önn.



Ingi Ólafsson, skólastjóri Verzlunarskólans

unarskólans, segir að verið sé að teikna upp sviðsmyndir sem miði við skilaboð almannavarna um fjölda í hverju rými og hvort tveggja metra reglan verði í gildi.

„Ef ekki verður hægt að hefja kennslu með hefðbundnum hætti, þá verður farið í fjarkennslu með svipuðu sniði og á síðustu önn,“ segir hann. Sambland af stað- og fjarkennslu komi einnig til greina. Sigrún Björnsdóttir, upplýsinga-fulltrúi skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar, segir unnið að skipulagi grunnskólastarfsins í samvinnu við stjórnendur. „Meginmarkmiðið er að tryggja að starfið haldist óbreytt fyrir börnin og unglingana,“ segir Sigrún. „Í því samhengi verður höfuðáherslan lögð á smitgát milli starfsfólks í daglegu starfi og milli foreldra og starfsfólks.“ Eigi þetta meðal annars við um aðgengi að sameiginlegum skóla- og frístundarýmum.

Fundað var í neyðarstjórn Reykjavíkurborgar í gær, en frekari tilmæli um skólastarf hafa ekki borist frá almannavörnum. Núverandi takmarkanir gilda til 13. ágúst en eiga ekki við um börn á grunnskólaaldri. „Maður veit aldrei hvað gerist, hvort þurfi að hafa eitthvað raf-rænt og annað í stofu, en það verður leitast eftir að halda náminu óbreyttu,“ segir Sigrún. Í vor þurfti að skammta bekkjum tíma. Sigrún Ólafsson, sviðsstjóri þjónustu- og þróunarsviðs Hafnar-fjarðar, á von á að sveitarfélögin samræmi aðgerðir. Fundað hafi verið í gær og fundur verði aftur í vikunni. „Þá búumst við við því að línurnar verðir orðnar skýrari,“ segir hann. – khg, bp

Helgin gjöful á makrílveiðum

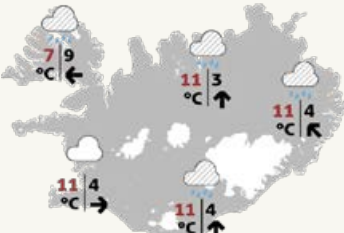
SJÁVARÚTVEGUR Helgin reyndist farsæl á makrílslóð. Að sögn Ómars Sigurðssonar, skipstjóra á Aðalsteini Jónssyni SU-11, voru fjölmörg skip að fá allt upp í 300 tonn í hverju kasti. „Þessir blettir sem menn hitta á hverfa oft eftir rúmlega sólarhring, svo þarf að fara að leita aftur,“ segir Ómar. **Það verður reynt við þetta fram í rauðan dauðann.** Theodór Þórðarson, skipstjóri á Venus NS-150. Theodór Þórðarson, skipstjóri á Venus NS-150, segir göngur makrílsins breyttar frá fyrri árum. Hins vegar sé engan bilbug að finna á miðunum: „Það verður reynt við þetta fram í rauðan dauðann,“ segir Theodór. – thg / sjá síðu 4

Besta uppskeran núna!

Mmm ... Fullkomið millimál!

KRÓNAN

Veður



Austan og norðaustan 10-23, hvassast í og vestan Öræfa. Talsverð rigning SA-til, en annars úrkomuminna. Hiti 8 til 15 stig, hlýjast norðaustanlands.
SJÁ SÍÐU 18

Lýst eftir bíl vegna morðs

SVÍÞJÓÐ Sænska lögreglan birti í gær mynd af hvítum skutbíl sem leitað er að í tengslum við rannsókn á máli tólf ára stúlku sem skotin var til bana í Norsborg aðfaranótt sunnudags. Í ákalli um aðstoð frá almenn- ingi segir að lögregla telji að árásar- maðurinn hafi verið í umræddum bíl. Myndin er fengin úr öryggis- myndavélum McDonalds-staðarins sem er við vettvang árásarinnar. Sænska ríkissjónvarpið segir að lögreglan álíti að að margir hafi séð bílinn á vettvangi og óski eftir því að viðkomandi gefi sig fram og skýri frá því sem þeir urðu vitni að. Eins og fram hefur komið var stúlkan skotin er hún var úti að ganga með hundinn sinn. –gar

Þrjónles í Austurstræti



Þrátt fyrir að viðskiptin með húfur og fleira þrjónles hafa gengið sinn vanagang í sölutjaldi í Austurstræti í gær veitti sölukonunni ekki af því að vera með eina húfuna á höfði til að halda á sér hita. Hægt er að fá húfu með kindum og hestum og vitanlega lundanum sem sjaldan bregst. FRÉTTABLAÐID/VALLI



Dýr úr hjörð grindhvala hraktist sært að landi. MYND/JÓN HALLDÓRSSON

Særðan hval rak að landi

NÁTTÚRA Illa særðan grindhval rak að landi sunnan við Hólmavík í gær og leit út fyrir að hann myndi drepast af sárum sínum í gærkvöldi. Jón Halldórsson, landpóstur og ljósmyndari, var að aka út pósti er hann kom auga á hvalinn á strönd- inni við Broddanes I, II og III. „Um þrjúleytið í dag var hvalurinn kom- inn á land mikið særður þannig að það fossblæddi úr honum,“ sagði Jón við Fréttablaðið í gærkvöldi.

Að sögn Jóns voru um tuttugu hvalir til viðbótar utar í vikinni. Hvalavaðan hafi verið komin í vikina snemma í gærmorgun. „Svo virðist vera sem þessi hvalur sem lenti í þessu hafi verið hrakinn í land af hinum,“ sagði Jón, sem tók meðfylgjandi mynd af særða hval- um sem hann sagði hafa verið illa bitinn. Fleiri myndir af atburðinum má sjá vefsíðu Jóns, holmavik.123. –gar

Sjötíu prósent fæðast utan hjónabands hér

Hlutfall barnsfæðinga utan hjónabands er það langhæsta í Evrópu. Próffessor í guðlegri siðfræði segir þetta ekki þýða að Íslendingum þyki hjónabandið minna virði. Engin íhaldssöm öfl þrýsti á fólk hér að giftast fyrir barneignir.

SAMFÉLAG Samkvæmt nýjum tölum frá Tölfræðistofnun Evrópusam- bandsins er hlutfall barnsfæðinga utan hjónabands komið yfir 70 prósent á Íslandi. Er þetta hið lang- hæsta í álfunni en meðaltalið er um 38 prósent. Í öðru sæti eru Frakkar með um 60 prósent en hlutfallið á hinum Norðurlöndunum er í kringum 50. Það er nýtt að hlutfall barna utan hjónabands sé hæst á Íslandi. Í upphafi mælinga, árið 1960, var hlutfallið tvöfalt hærra hér en í næsta landi. En þá var hlutfallið þó aðeins 25 prósent á Íslandi og hefur því hækkað um 45 prósentustig á 60 árum. Sólveig Anna Bóasdóttir, prófess- or í guðlegri siðfræði við Háskóla Íslands, segir að þó að hlutfall fæð- inga utan hjónabands sé svona hátt á Íslandi þýði það ekki að Íslend- ingum þyki hjónabandið minna virði en öðrum þjóðum. Ástæðan eigi sér líklega rætur aftur í aldir og að Íslendingar nálgist hjónabandið hugsanlega á annan hátt en aðrir. „Rannsóknir benda til þess að allt aftur á þjóðveldisöld hafi fólk átt börn utan hjónabands og ekki mikið gert úr því,“ segir Sólveig. Kirkjan hafi ekki farið að skipta sér af hjónabandinu fyrr en á 13. öld en barneignir utan hjónabands hafi ekki verið taldar vandamál. „Af einhverjum ástæðum höfum við Íslendingar verið sérlega óheft með þetta.“ Í dag eru fjölskyldur af ýmsum toga, einhleypir, giftir, í óvígðri sambúð eða óskráðri. Sólveig bend- ir á að á 20. öldinni hafi hin svo- kallaða trúlofunarfjölskylda orðið algengt fjölskylduform hér og full- komlega viðurkennd. „Fólk fór af



Trúlofunarfjölskylduformið hefur lengi verið algengt á Íslandi. MYND/GETTY

Hér eru hins vegar engin íhaldssöm öfl trúar eða siðferðis sem fordæma fólk fyrir að eiga börn utan hjónabands.

Sólveig Anna Bóasdóttir, prófessor

stað, trúlofaði sig og eignaðist börn, en giftingin kom seinna,“ segir hún. „Um miðja öldina var mjög algengt að gifting og skírn fyrsta barns var gerð í sömu athöfninni.“ Viðhorfið til hjónabandsins mót- ast af siðferðilegum, félagslegum og stundum trúarlegum þáttum. Sól-

veig segir viðhorfið vissulega hafa breyst á undanförunum áratugum og öldum, frá þeim tíma þegar algert karlaveldi ríkti. En þegar Íslend- ingar urðu tíunda land heimsins til að heimila hjónabönd samkyn- hneigðra árið 2010 hafi gildi stofn- unarinnar sýnt sig. „Fólk var mikið í mun að hjóna- bandið væri fyrir alla, ekki aðeins konur og karla, það væri réttlátt og mannréttindi allra væru virt,“ segir Sólveig. „Fólk var alls ekki sama um hjónabandið. Hér eru hins vegar engin íhaldssöm öfl trúar eða sið- ferðis sem fordæma fólk fyrir að eiga börn utan hjónabands. Einnig líða börnin ekki fyrir að fæðast utan hjónabands, því að lagaleg réttindi, svo sem til erfða, eru öll hin sömu.“ kristinnhaukur@frettabladid.is

SÓLARFILMUR!

Lausnir fyrir heimili og fyrirtæki

Sundaborg 3
104 Reykjavík
777 2700
xprent@xprent.is



Way of Life!

SUZUKI JIMNY

LOKSINS TIL Á LAGER!

EFTIR LANGAN BIÐLISTA EIGUM VIÐ TIL ÖRFÁA BÍLA Á LAGER



GOOD DESIGN AWARD 2018

GOLD AWARD

Það er fernt sem skilgreinir Jimny sem ekta jeppa:

- Sterkbyggð grind
- Mikil veghæð
- Heilar hásingar með gormafjöðrun
- Fjór hjóladrif með lágu drifi

VERÐ FRÁ KR.

4.170.000

FLUTT MEÐ
EIMSKIP

Söluumboð Suzuki á landsbyggðinni:

Akureyri: Bílaríki, Lónsbakka.

Egilsstaðir: Bílaverkstæði Austurlands ehf, Miðási 2.

Hvolsvellir: Viðskiptaþjónusta Suðurlands, Ormsvellir 7.

Ísafjörður: Bílatangi ehf., Suðurgötu 9.

Reykjanesbær: K. Steinarsson, Holtsgötu 52.



● Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is



Suzuki á Íslandi

Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100



Jihad Khair, bærarstjóri Beit Sahour.

Hunsa erindi frá Palestínu

ALÞJÓÐAMÁL Um miðjan febrúar fengu fjögur íslensk bæjarfélög, Garðabær, Hafnarfjörður, Mosfellsbær og Reykjanesbær, erindi frá Jihad Khair, bærarstjóra Beit Sahour í Palestínu, þar sem óskað var eftir að komið yrði á vinabæjartengslum milli bæjanna. Erindin voru send um miðjan febrúar síðastliðinn en tæpu hálfu ári síðar hafa íslensku bæjarfélögin ekki enn svarað erindinu. Þetta staðfestir Usama Allati, upplýsinga- og menningarfulltrúi Beit Sahour.

„Við erum búin að senda ítrekunarpósta en höfum engin svör fengið enn. Hreint út sagt skiljum við ekki hvernig á því stendur,“ segir Allati í skriflegu svari við fyrirspurn Fréttablaðsins.

Palestínski bærinn leggur mikla áherslu á alþjóðleg samskipti og hefur myndað vinabæjartengsl við 20 aðra bæi víða um heim. – bp



Yfir 10 þúsund manns tóku þátt í Reykjavíkurmaraboni á síðasta ári.

Ekkert marabon vegna COVID

COVID-19 Reykjavíkurmaraboni Íslandsbanka hefur verið aflýst. Mikil óvissa hefur ríkt um örlög marabonsins sem fara átti fram 22. ágúst næstkomandi eftir að COVID-19 smitum tók aftur að fjölga.

Í tilkynningu frá skipuleggjendum kemur fram að þeir sjái sér ekki fært að halda viðburðinn og uppfylla um leið nýhertar takmarkanir sóttvarnayfirvalda sem tóku gildi á föstudag.

Kveða þær meðal annars á um að tveggja metra reglan sé virt í hvívetna og bann við því að fleiri en 100 manns komi saman. – epá

Yfir áttatíu manns með virkt COVID-19 smit í gær

COVID-19 Í gær voru 83 einstaklingar hér á landi með virkt COVID-19 smit og 734 voru í sóttkví.

Á upplýsingafundi almannavarna í gær greindi Óskar Reykdalsson, forstjóri Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, frá því að stefnt væri að því að hefja sýnatöku í tjaldi við Suðurlandsbraut. Gert er ráð fyrir að fólk með einkenni COVID-19 geti keyrt þar í gegn og farið í sýnatöku án þess að fara út úr bílnum. Þetta

myndi auka fjölda þeirra sýna sem heilsugæslan gæti tekið á degi hverjum. Þá er fólk hvatt til að hringja áður en það mætir til sýnatöku og halda sig til hlés á meðan það bíður eftir niðurstöðu hennar.

Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir sagði á fundinum í gær að helsta áhyggjuefnið þessa stundina væri að fjöldi farþega sem koma til landsins fari yfir sýnatökugetu Landspítalans. Sigurður Ingi



Þórólfur Guðnason, sóttvarnalæknir

Jóhannsson samgönguráðherra segir að reglugerð sé í mótun hjá ráðuneytinu sem miðar að því að takmarka þann fjölda ferðamanna sem kemur hingað til lands ef þarf.

Þá sagði Þórólfur í samtali við Ríkisútvarpið að ekki væri nauðsynlegt að gripa til harðari aðgerða á þessari stundu en að þolinmæði fólks í samfélaginu gagnvart veirunni væri áhyggjuefni. Hann, ásamt Ölmú Möller landlækni og Viði Reynissyni yfirlögregluþjóni, fundaði með ríkisstjórninni í gær þar sem meðal annars var ræddur aukinn samráðsvettvangur um það hvernig takast skuli á við veiruna í samfélaginu. – bđj

Makrílvertíðin glæddist lífi um verslunarmannahelgina

Íslenski flotinn er ennþá við makrílveiðar í Smugunni, en aflabrögð voru góð yfir helgina. Eftir góða veiði í rúma tvo sólarhringa færði makrillinn sig suður í átt til Færeyja og til austurs yfir í norsku landhelgina. Engan bilbug er að finna á sjómönnum, sem munu reyna við makrílinn fram í rauðan dauðann.

SJÁVARÚTVEGUR Helgin reyndist farsæl á makrílslöð og fjölmörg skip sigldu inn til löndunar á friðdeggi verslunarmanna. Aðalsteinn Jónsson SU-11, sem er gerður út af Eskju, fór með 800 tonn til Eskifjarðar snemma á mánudag og var aftur á leið til veiða á mánudagsaftirmiddagi. Að sögn skipstjórans, Ómars Sigurðssonar, voru fjölmörg skip að fá allt upp í 300 tonn í hverju kast, en á sunnudeginum hafði það minnkað niður í 100-150 tonn.

„Þessir blettir sem menn hitta á hverfa oft eftir rúmlega sólarhring, svo þarf að fara að leita aftur. Það er svo allur gangur á því hvað tekur langan tíma að finna þetta aftur,“ segir Ómar. Theodór Þórðarson, skipstjóri á Venus NS-150, segir að mjög hafi róast í veiðum síðan á mánudagsmorgni. „Fiskurinn fór þá suður á bóginn í átt að Færeyjum og eitthvað færðist til austurs yfir í norsku landhelgina,“ segir hann.

Makríll fer hratt yfir þegar sá gállinn er á honum. Oft þarf að elta torfur allt að 100 sjómílur þegar þær fara af stað. Makríll er líkt og ýmsir aðrir uppsjávarfiskar þeirri náttúru gæddur að hann syndir stöðugt alla sína lífsleið og getur ekki stoppað, vegna þess að hann hefur engan sundmaga sem finnst í beinfiskum á borð við þorsk.

Ríflega 45 þúsund tonnum af makríl hafði verið landað á mánudag, samkvæmt gögnum frá Fiskistofu. Um er að ræða sambærilegt magn og á sama tíma í fyrra. Breytingin er hins vegar sú að margir hófu veiðar tveimur til þremur vikum fyrr í ár.

Leyfilegt magn sem veiða má í ár er 166 þúsund tonn. Þar af er afla-



Verslunarmannahelgin reyndist fengsæl fyrir þau íslensku skip sem gera út á makríl þetta árið. FRÉTTABLAÐID/GVA

Fiskurinn fór þá suður á bóginn í átt að Færeyjum og eitthvað færðist til austurs yfir í norsku landhelgina.

Theodór Þórðarson, skipstjóri á Venus NS-150

mark yfirstandandi fiskveiðiárs 138 þúsund tonn, en afgangurinn óveiddur kvóti frá síðasta ári og aukaafloheimildir, sem sjávarútvegsráðuneytið úthlutaði til smærri skipa og báta.

Theodór Þórðarson segir að göngur makrílsins séu allt öðruvísi nú en verið hefur á liðnum árum. Hins vegar er engan bilbug að finna á miðunum: „Það verður reynt við þetta fram í rauðan dauðann,“ segir hann. Ómar Sigurðsson tekur í

sama streng og nefnir að óþrjótandi bjartsýni sé sjómönnum eðlislæg.

Aflahæsta skipið á makrílvertíð þessa árs er Huginn VE-55, sem hefur komið með 4.383 tonn að landi, eða tæplega 10 prósent af öllu lönduðu magni á þessu ári. Venus NS-150 fylgir þar í kjölfarið með 3.725 tonn, Víkingur AK-100 hefur landað 3.412 tonnum og Börkur NK-122 hefur sótt 3.347 tonn af makríl. thg@frettabladid.is

Keppinautar Borgunar ganga ekki jafn langt í að halda eftir kortagreiðslum

VIÐSKIPTI Hvorki Valitor né Kortabjónustan hyggjast gripa til sambærilegra aðgerða gagnvart viðskiptavinum sínum og Borgun, sem ákvað að halda eftir 10 prósentum af öllum færslum í sex mánuði, þar með talið færslum vegna sölu á vörum eða þjónustu sem hefur verið veitt.

„Við höfum beðið um upplýsingar frá okkar kúnum til að átta okkur á umfangi fyrirframgreiðslna. Við höfum reynt eftir fremsta megni að halda ekki eftir fjármunum vegna sölu sem hefur verið veitt og erum ekki að því,“ segir Jakob Már Ásmundsson, forstjóri Kortabjónustunnar.

„En það er mikilvægt að viðskiptavinir vinni með okkur í því að greina stöðuna hverju sinni,“ heldur Jakob áfram.

Borgun tilkynnti á föstudag þeim fyrirtækjum sem skipta við korta-

Við höfum reynt eftir fremsta megni að halda ekki eftir fjármunum vegna sölu sem hefur verið veitt og erum ekki að því.

Jakob Már Ásmundsson, forstjóri Kortabjónustunnar



fyrirtækið um skilmálabreytingar, sem fela í sér að tekin verði upp svokölluð veltutrygging frá 1. október.

Með veltutryggingu er átt við að Borgun heldur eftir 10 prósentum

heilðarfjárhæðar allra færslna á uppgjöri í sex mánuði. Þá verður ekki gert upp oftar en mánaðarlega.

Fréttablaðið fékk ekki svör frá Borgun um þetta mál þegar eftir því var leitað í gær.

Í svari frá Valitor kemur fram að fyrirtækið sé að glíma við svipuð úrlausnarefni gagnvart ferðaþjónustu og aðrir færsluhirðar hér á landi og um allan heim.

„Við höfum kosið að vinna með þessum aðilum einstaklingsbundið og gætt meðalhófs í aðgerðum. Það hefur í langflestum tilvikum gengið vel og ekki fyrirhugaðar neinar sér-tækar breytingar á skilmálum,“ segir í svari Valitors.

Þá er tekið fram í svari Valitors að nær undantekningarlaust hafi ekki verið þörf á aðgerðum vegna kaupmanna í öðrum greinum en ferðaþjónustu. – þfh

Fermingarskraut í úrvali!

- Myndaveggir
- Nammibarir
- Kortakassar
- Serviettur
- Borðrenningar
- Blöðrur (fyrir loft/helium)
- Blöðrubogar/lengjur/hringir (fyrir loft)
- Súkkulaðiegg í pemaletum veislunnar
- Kerti
- Og margt fleira

■ Veggborðar þar sem hægt er að ráða bókstöfum saman í hvaða orð sem er, t.d. nafn fermingar barns, „Ferming“, „Myndaveggur“, „Kort“, „Nammibar“

Vöruúrvalið er að finna á facebook síðu Partýbúðarinnar

PARTÝBÚÐIN

Finndu okkur á

Faxafeni 11 • Sími 534 0534

ÚTSALAN ER HAFIN

ÚTSALA 20-70% AFSLÁTTUR

SÝNINGARRÚM

20-50%
AFSLÁTTUR

SÓFAR
20-70%
AFSLÁTTUR

HÆGINDA
STÓLAR

20%
AFSLÁTTUR

SÝNINGAR
HÚSGÖGN

20-50%
AFSLÁTTUR

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ



Músíktílaunir. FRÉTTABLAÐID/ARNÞÓR

Veiran leggur Músíktílaunir

COVID-19 Tónlistarhátíðinni Músíktílaunum 2020 hefur verið aflýst vegna COVID-19 og er það í annað skipti í 36 ár sem hátíðin fer ekki fram.

„Eftir mikla umhugsun hefur sú erfiða ákvörðun verið tekin að Músíktílaunir 2020 falla niður vegna COVID-19,“ segir í tilkynningu frá starfsfólki hátíðarinnar.

„Allt frá upphafi Músíktílaunanna 1982 hafa þær einungis fallið einu sinni niður en það var árið 1984 vegna verkfalls kennara sem í ljósi núverandi aðstæðna virkar frekar lítilfjórlegt.“

Vonast er til þess að hátíðin verði á sínum stað á næsta ári. „Við komum bara enn sterkari til leiks inn í tónlistarsenu landsins á sama tíma og þær fagna 40 ára tilveru sinni.“ – kdi

Fimmtíu teknir fyrir hraðakstur

LÖGREGLUMÁL Rúmlega fimmtíu ökumenn voru kærðir fyrir hraðakstur í umdæmi lögreglunnar á Suðurnesjum fyrir og um verslunarmannahelgina. Sá sem hraðast fór ók á 134 kílómetra hraða á klukkustund og var hann einnig grunaður um ölvun við akstur.

» Sá sem hraðast fór ók á 134 kílómetra hraða á klukkustund.

Annar ökumaður í sama umdæmi mældist á 110 kílómetra hraða og gaf í eftir að lögregla hafði afskipti af honum. Hann mældist síðar á 115 kílómetra hraða.

Þá stöðvaði lögreglan þrjá einstaklinga sem sátu undir stýri án ökuréttinda og þar af einn sem aldræi hafði öðlast ökuréttindi. Sekt við akstri án gildra ökuréttinda nemur 40 þúsund krónum. – bdi

Fengu náttúruperluna í fangið

Straumur ferðamanna að Stuðlagili á Jökuldal hefur aldrei verið meiri. Mikil vinna fer í að byggja upp ferðamannastaðinn og halda honum við en enn sem komið er verða litlar tekjur eftir í sveitinni.

FLJÓTSDALSHÉRAÐ Einn vinsælasti ferðamannastaður sumarsins er Stuðlagil á Jökuldal á Fljótsdalshéraði. Þó að náttúruperlan hafi verið þarna frá því elstu menn muna þá kom dýrð hennar ekki fyllilega í ljós fyrr en eftir að Kárahnjúkar voru virkjaðir. Þá lækkaði vatnsborð Jöklu um rúma 7 metra og Stuðlagil blasti við.

Ferðamenn hafa í raun tvo valkosti til þess að virða dýrðina fyrir sér. Annars vegar er að skoða gilið frá bænum Grund þar sem nú er hægt að njóta perlunnar frá sérstökum útsýnispalli sem opnaður var rétt fyrir verslunarmannahelgi. Hinn valmöguleikinn er um 5 kílómetra ganga, aðra leiðina, frá bænum Klausturseli. Sú leið nýtur ekki síst vinsælda því þaðan er hægt að komast ofan í sjálft gilið þegar vatnsrennsli Jöklu leyfir.

Samkvæmt talningu í júlí hafa um 15 þúsund gestir lagt leið sína að bænum Grund eða um 500 gestir á dag að meðaltali. Aðsóknin er þó ekki mjög jöfn. „Íslendingar elta veðrið mjög mikið. Í góðu veðri hópast fólk hingað en í slæmu veðri sér maður meira aferlendum ferðamönnum,“ segir Stefania Katrín Karlsdóttir, einn landeigandi á Grund.

Segja má að náttúruperlan hafi fallið í fangið á henni og öðrum landeigendum. „Skyndilega kviknaði áhugi gesta á þessum stað og fjöldi heimsókna jókst hratt. Það varð mikið áreiti um tíma þegar gestir voru að banka upp á og biðja um leyfi til þess að skoða gilið og fá afnot af klósettaðstöðu,“ segir Stefania.

Varla hafi komið til greina að aðhafast ekki neitt því átroðningurinn varð strax slíkur að landið lá undir skemmdum. „Við fengum því ráðgjöf og höfum unnið þetta út frá því að í framtíðinni muni um 90-100 þúsund manns á ári heimsækja þennan stað. Við fengum svo styrk til þess að byggja upp bílaplan fjarri bænum okkar og til að byggja upp útsýnispall sem mun þurfa lítið viðhald. Við urðum að aðhafast eitthvað til þess að verja landið okkar,“ segir Stefania.

Gallinn er sá að enn sem komið



Dýrð Stuðlagils kom ekki fyllilega í ljós fyrr en Kárahnjúkavirkjun var gangsett. FRÉTTABLAÐID/SUNNA KAREN

Ég kann ekkert að hanna né byggja upp ferðamannastaði. Ég bý bara hérna og reyni að gera hvað ég get meðfram búskapnum.

Marteinn Óli Aðalsteinsson, bóndi á Klausturseli

er fer mikil vinna í skipulagningu svæðisins en engar tekjur verða eftir af komu ferðamannanna. „Við sköfnum um 10 hektara lands undir bílastæði og vegi auk þess sem þetta er unnið í áhugamennsku,“ segir Stefania. Það sé stórt skref að ráðast í dýrar framkvæmdir og það verði ekki gert nema að vel athuguðu máli.

Marteinn Óli Aðalsteinsson, bóndi á Klausturseli, segir að engin formleg talning á gestum hafi farið fram hjá þeim en að hans tilfinning sé sú að gestir séu fleiri í ár en í fyrra. Á dögunum fékk hann styrk til þess að útbúa almennilega göngustíga að náttúruperlunni og ætti það að stytta vegalengdina eitthvað. „Ég er ekkert kominn lengra heldur en það og að setja upp klósettaðstöðu.

En þetta er talsverður átroðningur og það er alveg rétt að það eru engar tekjur af þessum ferðamönnum,“ segir Marteinn og hlær þegar hann er spurður hvort það sé ekki örugglega hótél á teikniborðinu.

„Ég kann ekkert að hanna né byggja upp ferðamannastaði. Ég bý bara hérna og reyni að gera hvað ég get meðfram búskapnum.“

Hann segir hins vegar að Vega-gerðin þurfi að fara að taka sig á. „Vegurinn hingað inn eftir er orðinn afar lélegur. Hann dugði fyrir þessar nokkru hræður sem búa í sveitinni en núna er hann löngu sprunginn. Það hefur verið rætt um það í talsverðan tíma að bæta úr þessu en ekkert gerist. Það er afar brýnt að hraða því,“ segir Marteinn. bjornth@frettabladid.is

Færri en tíu leitað í Ferðaábyrgðasjóð

NEYTENDUR Innan við tíu erindi hafa borist til Ferðaábyrgðasjóðs frá því að opnað var fyrir lánaumsóknir 22. júlí að sögn Skarphéðins Steinarssonar, framkvæmdastjóra Ferðamálastofu.

Jóhannes Skúlason, framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar, segir stöðu fyrirtækja í greininni misjafna. Greiðslur úr Ferðaábyrgðasjóði séu lán en ekki styrkur og því horfi hluti fyrirtækjanna til útgáfu inneigna frekar en endurgreiðslu, sé kostur á því.

Ferðaábyrgðasjóður, sem heyrir undir Ferðamálastofu, á að auðvelda ferðaþjónustuveitendum og skipuleggjendum pakkaferða að endurgreiða viðskiptavinum vegna ferða sem voru afpantaðar eða blásnar af vegna heimsfarsóttarinnar COVID-19.

Skarphéðinn segir að töluvert af gögnum þurfi að fylgja umsóknum til sjóðsins og því sé ekki að furða að umsóknir fari hægt af stað. Umsóknarfrestur er til 1. september.

Ríkið fjármagnar sjóðinn og Landsbankinn sér um útgreiðslur og innheimtur. Vextir eru 3,15 til 3,65 prósent. Þeir sem fá fyrirgreiðslu hjá sjóðnum mega aðeins ráðstafa henni til endurgreiðslna til ferðamanna.

Jóhannes nefnir að hluti fyrirtækja í ferðaþjónustu sé eftir sem



Yfir 70 þúsund skimanir á landamærunum frá því 6.júní. FRÉTTABLAÐID/VALLI

áður vel stæður og hafi í mörgum tilfellum endurgreitt öllum viðskiptavinum. Hins vegar séu vaxtakjör á lánum sjóðsins hagfelld og því kunni fyrirtæki í þeirri stöðu að endurfjármagna hluta skulda með láni frá Ferðaábyrgðasjóði, upp að því marki sem viðskiptavinum hefur verið endurgreitt.

„Í annan stað eru það fyrirtæki sem eru í miklum vanda og geta lítið greitt til baka. Þriðji hópurinn eru svo þau sem falla mitt á milli þeirra verst og best stæðu, geta endurgreitt hluta en ekki allt. Það er þessi þriðji hópur sem mun væntanlega taka sér góðan tíma í að vega og meta sína valkosti – hvort sótt verði um lán til að

endurgreiða eða leysa það gagnvart viðskiptavinum með öðrum hætti.“

Heldur hefur hallað á ógæfuhliðina í farsóttarmálum á síðastliðnum tveimur vikum og óttast nú margir hertar aðgerðir stjórnvalda. Ef bakslag verður við opnun landamæra Íslands er hugsanlegt að fresturinn til 1. september verði framlengdur, segir Skarphéðinn. Samkvæmt lögum getur ráðherra ferðamála framlengt umsóknarfrestinn án lagasetningar.

Jóhannes nefnir að töluvert minna sé af bókunum nú en þegar öllu var skellt í lás í mars. „Höggð af annarri bylgju nú yrði því miklu minna en í mars með tilliti til þessara endurgreiðslna,“ segir Jóhannes. – thg



Allt fyrir gönguferðina



Vango Mirage Pro 200
5000mm vatnsheldni
Verð kr. 48.995,-



Hilleberg Nallo 2
5000mm vatnsheldni
Verð 151.995,-



Vango Pulsar Pro 300+
5000mm vatnsheldni
Verð 56.995,-



Vango Tempest Pro 200
5000mm vatnsheldni
Verð 45.995,-



Mammut Duncan Spine W
28-35L
Verð 34.995,-



Mammut Perform Fiber -10°C
Verð 39.995,-



Klymit Insulated
Static V Lite
6.4cm
Verð 18.995,-



Húfur og vettlingar
í miklu úrvali



Princeton Tec Sync
Verð 5.995,-



Primus Essential Pot Set 1.3L
Verð 12.595,-

Mammut Convey Tour HS
Hooded Jacket Women
Verð 39.995,-



Real Turmat
Margar tegundir
Verð frá 2.295,-



Rudy Project sólgleraugu
Mikið úrval
Verð frá 13.995,-



Mammut Duncan Mid GTX
Verð 31.995,-



Komperdell T17 EXP
göngustafir
Verð 18.995,-



Vango Atom
Gaseldavél
Verð 6.495,-



Mammut Hiking
Pants
Verð 17.995,-



MAMMUT
SWISS 1862

KLYMIT
Princeton Tec

PRIMUS
HILLEBERG
THE TENTMAKER

Vango
RUDY
PROJECT

GREGORY



Skeifunni 6 · www.everest.is

Alltaf nóg til af humri hjá Norðanfiski...

STÓRUM HUMRI!!

Hafið samband á nordanfiskur@nordanfiskur.is eða í síma 430 1700

Norðanfiskur ehf. sérhæfir sig í framleiðslu á úrvals sjávarfangi til veitinga- og stóreldhúsa.

Einnig má finna vörur Norðanfisks í neytendapakkingum í verslunum Bónus um land allt.



LAXDAL SUMARSALAN



NÚ ENN MEIRI
AFSLÁTTUR
50%-60%

GÆDAFATNAÐUR
SEM ENDIST

VELKOMIN
LAXDAL ER Í LEIÐINNI

f skoðið laxdal.is



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

FRÉTTIR, FÓLK &
MENNING
á Hringbraut



Morðið var framið á götu úti í miðborg Huddersfield í fyrra og hefur vakið mikinn óhug í Bretlandi. MYND/GETTY

Játaði að hafa banað Bethany Fields í fyrra

Paul Crowther játaði á mánudag að hafa banað nemanum Bethany Fields í fyrrahaust. Málið hefur vakið mikinn óhug í Bretlandi, en Fields, sem meðal annars stundaði jöklarannsóknir á Íslandi, var stungin margsinnis með hníf.

BRETLAND Paul Crowther, 36 ára gamall maður, játaði á mánudag að hafa orðið Bethany Fields að bana í september á síðasta ári. Fields, sem var aðeins 21 árs, var stungin margsinnis með hníf úti á götu í miðborg Huddersfield í Jörvíkurskíri og var úrskurðuð látin á staðnum. Málið hefur vakið mikinn óhug í Bretlandi.

Bethany var frá borginni Leeds en stundaði nám í umhverfislandafræði við York-háskóla. Hún var talin úrvalsnemandi, hafði mikinn áhuga á jöklarannsóknum og dvaldi meðal annars á Íslandi hluta af sumrinu 2019 við rannsóknir. Mark E. Hodson prófessor minntist hennar skömmu eftir morðið. „Hún var áhugasöm og duglegur námsmaður og vinsæl á meðal bekkjarfélaganna,” sagði hann. „Hún var hjartahly, vingjarnleg og með einstaka samskiptahæfni.“

Utan námsins starfaði hún meðal annars í góðgerðarmálum fyrir fólk í félagslega slæmri stöðu, fatlað fólk og þá sem eiga erfitt með nám. Hún þótti einnig afbragðstónlistarnemi og var að læra tónlistarkennslu.

Fields fannst látin þann 12. september, laust eftir klukkan sex um kvöldið. Crowther var handtekinn skömmu síðar og kærður fyrir



Bethany Fields þótti afbragðsgóður nemi, góð tónlistarkona og tók virkan þátt í góðgerðarmálum.

Þetta er mjög viðkvæmt og tilfinningaþrungið mál.

Jonathan Sharp saksóknari

morðið en hann var þá enn með hnífinn á sér. Eftir handtökuna neitaði hann að hafa myrt Fields og var um tíma fluttur á réttargeðdeild til að hægt væri að meta andlega heilsu

hans. Crowther hefur ekki verið samstarfsfús við lögreglurannsóknina, ítrekað neitað að yfirgefa klefa sinn og gefið lítið upp annað en nafn sitt. Lengi vel neitaði hann að hitta skipaðan lögmann sinn.

Crowther mætti fyrir rétti í Leeds á mánudag, sagði nafn sitt og viðurkenndi að hafa orðið Fields að bana, en ekki að yfirlögðu ráði. Ekkert annað vildi hann segja. Crowther var í fylgd tveggja öryggisvarða og tveggja hjúkrunarfræðinga og skalf á meðan hann gaf yfirlýsingu sína.

Saksóknarinn Jonathan Sharp sagðist búast við ákvörðun frá ákærvaldinu innan tveggja vikna. Hvort réttad yrdi yfir Crowther, eða hann dæmdur á grundvelli játningar, „Þetta er mjög viðkvæmt og tilfinningaþrungið mál,” sagði Sharp.

Litlar upplýsingar hafa verið gefnar upp um rannsóknina og fjölskylda Fields hefur að mestu haldið sig til hlés. Á fyrstu stigum málsins, áður en nöfn Fields og Crowther voru komin fram, tilkynnti lögregla Jörvíkurskírís að um „heimilismál“ væri að ræða og hefur síðan haldið sig við þá skilgreiningu. Gefur það til kynna að Fields og Crowther hafi þekkt. Ekki hefur verið gefið upp hvernig þau þekktust.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Gríðarstór sprenging í Beirút í gær

LÍBANON Stór sprenging varð við höfnina í Beirút, höfuðborg Líbanon í gær. Fjöldi myndbanda náðist af sprengingunni og sýndu þau gríðarlega eyðileggingu á svæðinu og reykjarmökk yfir borginni.

Þegar Fréttablaðið fór í prentun í gærkvöld höfðu heilbrigðisyrðirvöld í Líbanon staðfest að yfir 50 manns hefðu látist í sprengingunni og yfir 2.500 manns særst. Sjúkrahús í Beirút hafa þurft að vísa særðum frá þar sem allar stofur eru yfirfullar og starfsfólk hefur ekki tók á að sinna sjúklingum.

Heilbrigðisráðherra Líbanon, Hamad Hasan, sagði mikinn fjölda hafa slasast alvarlega af völdum sprengingarinnar. Einnig er haft eftir ráðherranum að heilbrigðiskostnaður verði felldur niður fyrir alla þá sem slösudust í sprengingunni.

Haft er eftir vitni á svæðinu að



Gríðarleg eyðilegging varð á svæðinu þar sem sprengingin varð. MYND/EPA

fjöldi fólks hafi legið í blóði sínu á svæðinu eftir sprenginguna.

Enn er ekki vitað hvað olli sprengingunni. Forstöðumaður allsherjaröryggis í landinu, Abbas

Ibrahim, sagði í viðtali við líbanska fjölmiðla að líklegast væri að slys hefði orðið við birgðageymslu við höfnina þar sem sprengiefni var geymt. – kdi / bdi

ht.is

RISA

ÚTSALA!

MEIRA EN 3000 VÖRUTEGUNDIR – ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR!

TAKMARKAÐ
MAGN!
SJÁDU ALLT
ÚRVALIÐ Á HT.IS



Heimilistæki

REYKJAVÍK AKUREYRI REYKJANESBÆR SELFOSS EGILSSTAÐIR AKRANES

OPIÐ ALLA HELGUNA Á SUÐURLANDSBRAUT OG GLERÁRTORGI!

ÁSTAND HEIMSINS



Á meðan margir Evrópu-búar njóta sólar og sumars mokuðu þessir menn djúpan snjó sem fallið hafði við Zugspitze, hæsta fjall Þýskalands, í gær. Samkvæmt þýsku veðurstofunni féllu 20 sentimetrar af snjó á svæðinu í gærmorgun.
MYNDIR/GETTY



Stór hópur fólks tók þátt í mótmælum í Seúl, höfuðborg Suður-Kóreu, í gær til stuðnings sjálfstæðisbaráttu Hong Kong. Mótmælin voru fyrir framan kínverska sendiráðið í borginni og báru mótmælendur grimur.



Fjöldi slökkviliðsmanna og sjálfbóðaliða berst við að ná tökum á miklum skógareldum sem geisa í Abruzzo-héraði á Ítalíu. Bæði þyrlur og flugvélar hafa verið notaðar við slökkvistörf sem staðið hafa yfir dögum saman.



Tata Traoré, starfsmaður Grand Rex-kvikmyndahússins í París, læsti dyrum biósins í gær og verða þær ekki opnaðar aftur fyrr en í fyrsta lagi þann 26. ágúst næstkomandi. Aldrei fyrr hefur kvikmyndahúsinu, sem tekur 2.800 manns í sæti, verið lokað í svo langan tíma, en það var til að mynda opið á meðan seinni heimsstyrjöldin geisaði.



Mikill viðbúnaður var hjá þýsku lögreglunni í gær, eftir að þrír grimuklæddir, vopnaðir menn rændu Volkbank-bankann í Berlín. Ræningjarnir voru með byssur og varð einn öryggisvörður við bankann fyrir skoti og særðist á öxl.

1011

LÆGRA VERÐ Á HEIMILISVÖRUM

MYLLAN
HEIMILISBRAUÐ
770G
439
KR/STK
570 KR/KG



BARILLA
SPAGHETTI
1 KG
279
KR/STK
279 KR/KG



SMJÖRVI
400G
577
KR/STK
1443 KR/KG



FLORIDANA
APPELSÍNU EÐA
EPLASAFI 1L
179
KR/STK
179 KR/L



GÓÐOSTUR
SNEIÐAR 26%
330 G
795
KR/STK
2409 KR/KG



GEVALIA
KAFFI 500 G
659
KR/STK
1318 KR/KG



STJÖRNU-
EGG STÓR
816 G
579
KR/STK
710 KR/KG



MS
LÉTTMJÓLK
D-VÍTAMÍNBÆTT 1 L
195
KR/STK
195 KR/L



SKOÐUN

Vandvirkni



Adalheiður Ámundadóttir

adalheidur@frettabladid.is

Í vor kallaði formaður Dómarafélagsins eftir því að sumarið yrði nýtt til að undirbúa betur ráðstafanir sem gripa gæti þurft til í haust, verði faraldurinn enn í fullu fjöri. Tilefnið var löggjöf sem tryggja átti að mál gætu áfram fengið meðferð fyrir dómi, þrátt fyrir samkomutakmarkanir vegna faraldursins. Þannig var ákveðið að skýrslutókur og önnur meðferð mála gæti farið fram með notkun fjarfundabúnaðar. Frumvarpið var unnið af dómstólasýslunni, en eyðilagt af allsherjarnefnd Alþingis áður en það var samþykkt af Alþingi, með breytingu sem kvað á um að aðeins aðilar máls heyrðu það sem fram færi en ekki aðrir.

Með þessari ónýtu löggjöf, sem enn er í gildi, var skilyrði stjórnarskrárinnar um opinbera málsmeðferð varpað fyrir róða röksemdalaust með smávægilegri en afdrifaríkri orðalagsbreytingu.

Formaður Dómarafélagsins, sem einnig er dómari við Héraðsdóm Reykjavíkur, sagði í samtali við Fréttablaðið að hann myndi ekki geta beitt umræddri löggjöf enda bundinn af stjórnarskránni. Hann lýsti vonbrigðum með að ekkert samráð var haft við Dómarafélagið við meðferð málsins.

Þrátt fyrir að hafa gleymt að ræða við dómara um fyrrnefnda lagasetningu vita bæði þingmenn og ráðherrar hversu mikilvægt samráð við helstu haghafa er, eins og kom skýrt fram í vor þegar greidd voru atkvæði um frumvarp Pírata um afnám refsinga við vörslu neysluskammta. Frumvarpinu var hafnað, ekki síst á þeim grundvelli að skort hefði samráð við samningu þess.

Þess var einnig getið við umræður um fyrrnefnt frumvarp Pírata að nauðsynlegt væri, í þágu vandaðrar lagasetningar, að leita til refsiréttarnefndar um breytingar á refsilöggjöfinni. Ekki þarf þó að leita langt aftur í tímann til að rifja upp lagasetningu sem hent var upp á örfáum dögum af hálfu sprunginnar ríkisstjórnar til að sefa reiði almennings sem risið hafði upp vegna upplýsinga um að hataðir einstaklingar hefðu fengið uppreist æru í gölluðu og ógegnsæju kerfi. Á síðustu dögum kjörtímabils þeirrar skammlífu ríkisstjórnar var réttur dómfelldra manna til að fá uppreist æru felldur brott og með honum möguleikar þeirra á að endurheimta borgaraleg réttindi sín. Beðið var með hina hljóð málsins þar til eftir kosningar. Við samningu hins hraðsoðna frumvarps var ekkert samráð haft við refsiréttarnefnd sem vissi ekki af frumvarpinu fyrr en búið var að leggja það fram.

Ákvæði laga um skilyrði fyrir ýmsum borgaralegum réttindum, hvernig menn glata mannorði sínu og endurheimta það, hafa verið lengi í gildi. Það hefði þurft vandaða ígrundun og yfirlegu áður en rokið var til og þeim breytt.

Hér verður ekki tekin afstaða til þess hvort þær breytingar sem nú hafa verið gerðar á þessu fyrirkomulagi eru betri en þær sem fyrir voru. Aðdragandi breytinganna og pólitísk meðferð þeirra var hins vegar ekki til eftirbreytni.

Nú þegar stefnir í þungan vetur fyrir stjórnsýslu landsins er óskandi að Alþingi setji vandvirkni á oddinn, enda geta mistök í lagasetningu haft afdrifaríkar afleiðingar. Þegar um er að ræða mikilsverð réttindi einstaklinga riður sérstaklega á að vanda til verka.

Halldór



Frá degi til dags

Frosti í felum

Þegar Kóvíð upphaflega nam hér land, voru ýmsir sem höfðu skoðun á því hvernig skyldi bregðast við. Það hefur svo sem ekki breyst. Einn sem lét nokkuð að sér kveða í því sambandi var Frosti Sigurjónsson, fyrrverandi þingmaður. Þann 19. mars síðastliðinn skrifaði hann forsætisráðherra opið bréf og lýsti þeim „skelfilegu mistökum“ sem hér væru að eiga sér stað með því að freista þess að fletja kúfinn í veirusýkingum eða teygja á faraldrinum. Allt væri hér á leiðinni vestanað og loka yrði landinu. Allt fór þó á besta veg og viðureignin við veiruna tókst vel. Alla vega hingað til. Frosti talaði fyrir daufum eyrum og lítið hefur til hans spurst síðan. Enda varla tilefni til?

Inni í tjaldi

Miðað við fyrri ár voru fáir í tjöldum um liðna verslunarmannahelgi og margir sem sakna þess að heyra dropana falla á tjaldhímininn og sjá litlu lækina bruna undan þyngdaraflinu niður af tjaldinu. Það er ekki alveg sama stæmningin að heimsækja sýnatökutjaldið við Orkuhúsið þó rigningin sé eins og lækirnir. Móttökurnar eru þó hlýlegar, þó hluti þeirra sé að fá pinna aftur í heila og ofan í kok. En það er ekkert útgrill, engin tónlist og allir farnir að sofa á skikkanlegum tíma.

Forréttindi og firring

Baldur Þórhallsson
prófessor í
stjórnmálafræði
við Háskóla
Íslands

Öft er talað um forréttindi hinna og þessara hópa samfélagsins í fjölmiðlum. Konur hér á landi eru taldar njóta forréttinda samanborið við konur í öðrum heimshlutum. Samkynhneigðir eru taldir njóta forréttinda samanborið við aðra hinsegin einstaklinga. Fólk virðist ekki vera gjaldgengt í umræðu dagsins nema að það hefji mál sitt á því að afsaka þá forréttindastöðu sem það er sagt njóta. Það er áhugavert að huga að þessu í tilefni hinsegin daga.

Í þessum yfirlýsingum um forréttindastöðu er ekki verið að gera neitt annað en að gjaldfella sjálfsögð mannréttindi. Mannréttindi sem við eigum öll að njóta óháð kyni, kynhneigð og annarri stöðu í samfélaginu.

Konur hafa í aldri barist fyrir grundvallar-mannréttindum sem þær njóta loks samkvæmt lögum í hinum vestræna heimi. Það tók samkynhneigða á Íslandi áratugabaráttu að ná fullum lagalegum réttindum. Þöggun, kúgun og útskúfun var hlutskipti samkynhneigðra. Það kostaði blóð, svita og tár að tryggja sjálfsögð mannréttindi, eins og að ekki mætti neita fólki um vinnu eða henda því út úr leiguhúsnæði, vegna kynhneigðar. Verst var útskúfun samfélagsins. Margir féllu í valinn fyrir eigin hendi í þessari baráttu.

Það að tala um að samkynhneigðir eða konur njóti forréttinda í íslensku samfélagi er fádæma firra. Konur og samkynhneigðir njóta einfaldlega mannréttinda sem allir borgarar samfélagsins eiga fullan rétt á að njóta.

Mikið verk er enn að vinna til að tryggja jafna félagslega stöðu kvenna og karla, samkynhneigðra og gagnkynhneigðra og grundvallar mannréttindi alls hinsegin fólks. En við megum ekki falla í þá gryfju að telja mannréttindi til forréttinda. Það að njóta grundvallarmannréttinda á að vera sjálfsagður hlutur, en ekki teljast til forréttinda.



Nú þegar stefnir í þungan vetur fyrir stjórnsýslu landsins er óskandi að Alþingi setji vandvirkni á oddinn.

ALLT fyrir listamanninn

Verkfæralagerinn

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



Gróskuhugarfar



Stefán Guðnason
verkefnastjóri
og doktorsnemi

Þetta reddast. Þessi tvö orð eru oft og tíðum titluð sem ein-kennisorð íslensku þjóðarinnar. Sama hvað bjátar á, þetta reddast. En hvað liggur á bak við þessi orð? Jú, að það er ekkert vandamál það stórt, að það reddist ekki. Við leysum það. Þó við vitum ekki svörin við því núna, þá munum við mjög sennilega vita þau síðar meir og leysa vandamálið.

Nú eru að fara af stað fjölmargar rannsóknir á samspili ástriðu, þrautseigju og hugarfars. Í þeim rannsóknum er því haldið fram að samspil þessara þriggja þátta sé lykilatriði í því að ná árangri, eða skara fram úr á einhverju sviði. En hvað er átt við með hugarfari? Þar er meðal annars verið að skoða þann mun sem gróskuhugarfar (e. growth mindset) og fastmótað hugarfar (e. fixed mindset) hefur á árangur einstaklinga.

Á sjöunda áratug síðustu aldar hóf Carol Dweck tímamótarannsókn sem varpaði ljósi á þessar tvær tegundir hugarfars. Allar götur síðan hefur hún rannsakað og þróað kenningar sínar um gróskuhugarfar. Rannsóknir

hennar hafa sýnt fram á mikilvægi gróskuhugarfars til að ná árangri, efla þróun og jafnvel ánægju, í leik og starfi. Að breyta þankaganginum á þá leið að þegar þú færð spurningar þar sem svarið krefst kunnáttu sem þú hefur ekki, að svarið sé, ég veit það ekki að svo stöddu. Ef við festum okkur í kunnáttukassa er hætt við að við lærum aldrei neitt nýtt. Þau sem trúa því að við fæðumst með stærðfræðikunnáttu eða tungumálakunnáttu ná aldrei árangri á öðrum sviðum en akkúrat þeim sem þau telja sig hafa fengið í vöggugjöf. Nú hafa ýmsar rannsóknir (Ericsson) sýnt fram á að svo sé einmitt ekki. Við lærum það sem við þjálfum. En það er ekki nóg að æfa sig bara, þú þarft að sýna því áhuga og elju. Samspil þrautseigju, ástriðu og hugarfars er lykillinn að því að ná árangri.

Ef þú hefur brennandi áhuga á að læra latínu og ert tilbúin/n að leggja vinnuna á þig, eru allar líkur á að þú lærir latínu á endanum. Þegar þú hefur komið þér upp slíku hugarfari og tamið þér það sérðu ekki vandamál, heldur nýjar áskoranir. Sjálfur hef ég reynt að temja mér þetta hugarfar og þá sérstaklega í tengslum við húsið mitt sem þurfti mikið viðhald. Þegar við fluttum inn kunní ég ekki að bora í vegg. Ég ætla ekki að ganga svo langt að segja að nú, tveimur og hálfu ári síðar, sé ég orðinn handlaginn, en ég get bjargað mér. En það hefur tekið á taugarnar og reynt á sambúd mína og konunnar



En sama á hverju bjátar þá erum við alltaf tilbúin að leita leiða til að finna lausn og jafnvel þó það uppgötvist á kosningadag að 300 kosningabærir einstaklingar geti ekki kosið þar sem þeim bar að vera í sóttkví, þá reddaðist það.

minnar og barna. Ég hins vegar gafst ekki upp og veð ótrauður áfram inn í hin ótrúlegustu verkefni, sambúðarfólki mínu (og tengdaföður) til mikils ama, með misjöfnum árangri.

Þjóðarsál Íslendinga hefur einhvern veginn verið þeirrar gerðar síðustu áratugi. Við leysum þetta. Ekki misskilja mig, það er ekki allt-affrábært og oft eru afleiðingarnar slæmar. En sama á hverju bjátar þá erum við alltaf tilbúin að leita leiða til að finna lausn og jafnvel þó það uppgötvist á kosningadag að 300 kosningabærir einstaklingar geti ekki kosið þar sem þeim bar að vera í sóttkví, þá reddaðist það.

Allt er hægt ef viljinn er fyrir hendi, engar áhyggjur, þetta reddast. Látum gróskuhugarfar gegnumlykja alla okkar starfsemi.

Karabakh er Aserbaídsjan



Zakir Jón Gazanov
formaður vin-
áttufélags
Íslands og
Aserbaídsjan

Í 31 ár hefur heimaland mitt, Aserbaídsjan, misst tuttugu prósent af löndum sínum. Á öllum þessum áratugum hafa samfelldar árásir Armeníu truflað frið borgara Aserbaídsjan sem búa við landamæri landanna tveggja. Ítrekaðar samningaviðræður forseta landanna, sem hafa staðið yfir í áratugi, hafa því miður ekki borið neinn árangur.

Í dag eru sjö borgir í Aserbaídsjan hernumdar af Armeníu. Það er mér sárt að hugsa um Nagorno-

Karabakh átökin sem hófust undir lok 20. aldar. Þessi hörmulegu átök sem hafa haft áhrif á líf milljóna manna. Þessi harmleikur fólks míns hefur staðið yfir síðan 1988. Harmleikurinn sem leiddi til árásar Armeníu gegn Aserbaídsjan.

Í þessu óþarfa stríði, og í kjölfar átaka Nagorno-Karabakh, hefur meira en milljón manns hrakist á flótta, yfir 20 þúsund látist í hernaðaraðgerðum, yfir 50 þúsund slasast illa, og nokkur þúsund Aserar orðið fangar og gíslar í Armeníu. Á sama tíma í Armeníu hafa heimili, skólar, leikskólar, sjúkrahús og moskur eyðilagst.

Nagorno-Karabakh átökin eru ógn gegn alþjóðafriði. Ítrekaðar hernaðaraðgerðir Armeníu eru gerðar með það eitt að markmiði að hernema svæði í Aserbaídsjan. Ég er sjálfur ættaður frá Aserbaídsjan og vil að heimssamfélagið gefi



Ítrekaðar hernaðaraðgerðir Armeníu eru gerðar með það eitt að markmiði að hernema svæði í Aserbaídsjan.

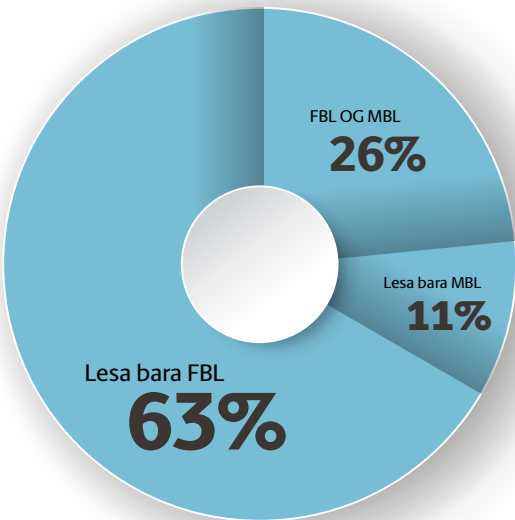
gaum að hernáminu á svæðinu. Samkvæmt nýjustu gögnum voru 16 hermenn drepnir á yfirráðasvæði Aserbaídsjan á tveimur vikum í linnulausri sprengjuárás hersins. Þetta er ekki hægt að endurtaka endalaust. Ég vil að stjórnámálamenn Íslands skipti sér af þessu mikilvæga máli, því við viljum öll lifa í friði, og ég er viss um að enginn vill vera í stríði við neinn.

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



*Frettablaðið og Morgunblaðið
Heimild: Prentmæling Gallup, jan. - jún. 2019. Lesendur dagblaða á Höfuðborgarsvæðið á aldrinum 18-49 ára.

Fótbolti, glíma og kappreiðar

COVID-19 hefur haft áhrif í heimi íþróttanna líkt og annars staðar. Lítið er um kappleiki og stóra íþróttaviðburði en æfingar eru víða í fullum gangi.



Kaito Kiyomiya og Yoshinari Ogawa tókust hart á fyrsta keppnisdag fjölbragðaglimumótsins NOAH sem hófst í gær á Korakuen-höllinni í Japan.



Jordan Willis og félagar hans í Sunderland létu rigninguna ekki stoppa sig þegar þeir tóku æfingu á Englandi í gær. Æfingin fór fram í fimm stjörnu aðstöðu félagsins sem ber nafnið Skóli ljóssins, eða The Academy of Lights.



Þjálfarinn Hendrik Vieth og knattspyrnumaðurinn Arne Maier voru kampakátir á æfingu hjá þýska liðinu Hertha Berlín í sólinni gær. Maier, sem er 21 árs, hefur leikið fyrir félagið í þýsku deildinni síðan árið 2016. MYND/GETTY



Knattspyrnumaðurinn Brandon Williams frá Englandi skrifaði í gær undir nýjan samning við stórliðið Manchester United en Williams, sem er einungis 19 ára gamall, spilaði fyrsta leik sinn með liðinu í september á síðasta ári.



Knapinn Kevin Scott var einbeittur á hestinum Ventura Rascal aðeins örfáum andartökum fyrir sigur þeirra á Skidby Handicap kappreiðunum í gær.



MIÐVIKUDAGUR 5. ÁGÚST 2020

Heilsa



Hanna Þóra matarbloggari sérhæfir sig í lágkoltvetna- og ketó uppskriftum. Hún býr til mjög gott trefjakex sem inniheldur Inulin.

Reglulegar hægðir – lykill að góðri heilsu

Inulin eru vatnsleysanlegar trefjar í duftformi sem geta bætt meltinguna, fjölgað vinveittum gerlum í þörmunum og hjálpað til við að koma reglu á hægðirnar. Hanna Þóra matarbloggari gefur uppskrift að trefjaríku kexi. ➔ 2

Allra
meina
bót!



Framhald af forsiðu ➔

Inulin trefjar má finna í lauk, blaðlauk, hvítlauk, banönum, spergli og í kaffifífli (síkoríu), en Inulin er einmitt unnið úr honum. Inulin, eins og aðrar vatnsleysanlegar trefjar, verða seigfljótandi og eru taldar geta örvað vöxt æskilegra baktería í ristlinum með því að vera fæða (e. prebiotics) fyrir þær. Þær eru því góður áburður fyrir góðu gerlana í þörmunum.

Ónot, hægðatregða eða óreglulegar hægðir
Meltingarónot, hægðatregða og vandamál tengd því, eru allt of algeng og geta haft slæm áhrif á heilsufar okkar. Trefjar í formi bætiefna geta verið lausn fyrir marga, en trefjaneysla Íslendinga er of lítil. Ráðlögð neysla trefja er að minnsta kosti 25-35 grömm á dag, en síðustu tölur sem til eru um meðal trefjaneyslu Íslendinga finnast í neyslukönnun frá 2010-2011 og er meðaltrefjaneysla okkar 17 grömm á dag.

Melting, blóðrásarkerfi og óheilbrigð innri fita
Inulin er 100% náttúrulegt og hefur það verið rannsakað töluvert. Hér eru nokkrir áhugaverðir punktar um þessar einstöku trefjar:

- Inulin getur bætt meltinguna og getur, með nægilegu vökva-magni, auðveldað hægðalosun.
- Inulin getur eft fjölgun vin-veittra gerla í þörmunum. Talið er að hátt hlutfall þessara gerla hjálpi til við niðurbrot á



Inulini í duftformi má bæta út í drykki og út á grauta. Hanna Þóra notar inulin í hrökkkex sem einfalt og fljótlegt er að baka.

- trefjum, fódri þarmaveggina og geti einnig haft góð áhrif á ónæmiskerfið.
- Inulin er talið hafa jákvæð áhrif á (heildar) kólesteról og þríglyseríð í blóði.

Innri fita er hættuleg fita sem við sjáum ekki, en hún umlykur líffærin okkar og getur valdið okkur heilsutjóni ef það er of mikið af henni. Inulin er talið hjálpa til við niðurbrot á þessari fitu. Þegar þessar trefjar koma í



➔ Innri fita er hættuleg fita sem við sjáum ekki, en hún umlykur líffærin okkar og getur valdið okkur heilsutjóni ef það er of mikið af henni.

þarmana, verða til ýmiss konar fitusýrur sem taldar eru hafa góð, heilsufarsleg áhrif á okkur. Þetta eru til dæmis asetat, proprionate og butyrate fitusýrur, sem geta hjálpað til við niðurbrot á innri fitu og auðveldað upptöku á steinefnum eins og kalki, magnesíum, fosfór, kopar, járni og sinki.

➔ Prófaðu að setja bragðlausu Inulin trefjarnar í kaffið.

Auðvelt í notkun
Inulin er auðvelt í notkun. Það er í duftformi og einfalt að hræra til dæmis út í glas af vatni og skella í sig. Einnig má setja það í boost, grauta eða strá yfir morgunkorn eða jógúrt. Það er bragðlaust og sumir skella því jafnvel í kaffibollann sinn. Trefjarnar taka smá tíma til að drekka í sig vökva og verða seigfljótandi.
Hanna Þóra Helgadóttir matarbloggari, sem sérhæfir sig í lágkolvetna- og ketó uppskriftum, deildi með okkur þessari bragðgóðu uppskrift að trefjaríka hrökkkexinu sínu þar sem hún notar einmitt Inulin trefjar.

Inulin trefjakex
1 egg
2 msk. Inulin trefjar
2 dl hörfræ
1/2 dl möndlumjöl
Himalaja-salt (magn eftir smekk – gott að hafa smá saltað)

Öllu blandað saman í skál og smurt þunnu lagi á bökunar-pappír.
Bakið í 12-15 mínútur á 180 gráðum á blæstri þar til stökkt. Slökkvið á ofninum og leyfið kexinu að þorna inni í ofninum í nokkrar mínútur.
Hægt er að fylgjast með Hönnu Þóru á Instagram – hannathora88. Inulin fæst í verslunum Krónunnar og í flestum apótekum.

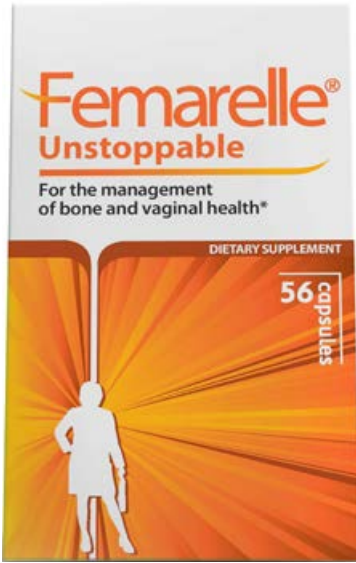
Betri lífsgæði eftir nokkrar vikur

Breytingaskeiðið er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkennin geta verið afar mismunandi, þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum.

Femarelle vörurnar eru náttúruleg lausn fyrir konur sem finna fyrir einkennum vegna hormónabreytinga. Rannsóknir sýna að þær geta slegið á einkenni breytingaskeiðs og unnið gegn beinþynningu.

Fann fljótlega mikinn mun
Stefanía Emma Ragnarsdóttir er ein af fjölmörgum konum sem nota Femarelle með góðum árangri. Hér deilir hún með okkur sinni reynslu: „Ég byrjaði að nota Femarelle vegna þess að ég svitnaði mikið á nóttunni, sem skerti svefninn. Ég var búin að finna fyrir þessum einkennum lengi og ætlaði að fara til læknis, en sá þá Femarelle auglýst og ákvað að prófa fyrst náttúrulega lausn. Ég fann mjög fljótlega mikinn mun á mér. Nú, mörgum árum seinna, held ég áfram að taka Femarelle og líður miklu betur, enginn sviti og ágætur svefn. Ég mæli með Femarelle fyrir allar konur.“

Hormónar og beinþynning
Beinþynning í tengslum við tíðahvörf leiðir í mörgum tilfellum af sér beinbrot og er það talin alvarleg ógn í vestrænum þjóðfélögum þar sem meðalaldur fer sífellt hækkandi. Fyrstu tvo áratugi ævinnar byggjum við upp beinin okkar og upp úr 30 ára aldri fer smám saman að draga úr beinþéttinni. Vegna minnkandi estrogenframleiðslu hjá konum eru þær mun útsettari fyrir beinþynningu heldur en karlar.



Femarelle Unstoppable
Helsta innihaldsefnið í Femarelle vörunum kallast DT56a en þetta er efnasamband unnið úr óerfðabreyttu soja. Femarelle Unstoppable er hannað fyrir konur sem eru hætta á breytingaskeiðinu, en það er samsett úr einstakri blöndu efna sem inniheldur efnasambandið DT56a ásamt B2-vítamíni, Biotíni (B7-vítamín), D3-vítamíni og kalki.
D-vítamín tekur þátt í að viðhalda heilbrigðum beinum og minnkar því líkurnar á því að konur detti vegna lélegrar líkamsstöðu og slakra vöðva. Einnig stuðlar blandan kalk og D-vítamín sameiginlega að minna tapi á þéttni steinefna í beinum



Stefanía Emma hefur notað Femarelle með góðum árangri. Hún mælir með Femarelle fyrir allar konur.

“Ég fann fljótlega mikinn mun á mér. Nú mörgum árum seinna held ég áfram að taka Femarelle og líður miklu betur, enginn sviti og ágætur svefn.

Stefanía Emma Ragnarsdóttir

hjá konum eftir tíðahvörf, en lítil þéttni steinefna í beinum er áhættuþáttur í beinbrotum vegna beinþynningar. Auk þessa leggja efnin sitt af mörkum í eðlilegu viðhaldi slímhúðar, húðar og starfsemi taugakerfisins, ásamt því að viðhalda eðlilegum hárvexti og góðri andlegri heilsu. Femarelle® er framleitt með sérstökum aðferðum og engum kemískum efnum er bætt við í framleiðsluferlinu.

Fyrir konur frá 30 ára aldri
Femarelle vörurnar eru fáanlegar í þremur gerðum sem henta konum

á mismunandi stigum tíðahvarfa, en þau hefjast yfirleitt upp úr þritugu þó svo að einkenna verði ekki vart strax. Femarelle getur slegið á þau einkenni sem talin eru upp hér að framan og í ljósi þess að beinþéttni fer minnkandi um svipað leyti og hormónabreytingar hefjast, getur inntaka á Femarelle verið ágætis forvörn fyrir einkenni breytingaskeiðsins, ásamt því að minnka verulega líkur á beinþynningu.

Sölustaðir: apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.



eva

BY MALENE BIRGER

FILIPPA K

SAMSØE SAMSØE

'S MAXMARA

ZADIG & VOLTAIRE

GERARD DAREL

HARTFORD

MISSONI

ROSEMUNDE

DKNY

CAMBIO

PARAJUMPERS

FREE LANCE

BILLIBI

FRUIT

PHILIPPE MODEL

ÚTSALAN HEFST Í DAG KL 11.00

30-50% AFSLÁTTUR

OPIÐ TIL 18:00

ACNE STUDIOS

CALVIN KLEIN

FILIPPA K

HELMUT LANG

J.LINDEBERG

MADS NØRGAARD

PAUL SMITH

ROTATE

SAMSØE SAMSØE

SHOE THE BEAR

TIGER OF SWEDEN

VVB BY VICTORIA BECKHAM

2ND DAY

GK
REYKJAVÍK

Bílar & Farartæki





Nýir 2020 Mitsubishi Outlander Hybrid. Flottasta tyfa með öllum búnaði. Listaverð 6.690.000.-
Okkar verð er 800.000 lægra eða 5.890.000.- Til sýnis á staðnum í nokkrum litum.

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

Þjónusta

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

HÚSA - VIÐGERÐIR

NÝSMÍÐI-VIÐGERÐIR-VIÐHALD AÐ UTAN SEM INNAN

- STEYPU/MÚRVÍÐGERÐIR
- KLÆÐNINGAR : ÞÖK / VEGGI
- GLUGGAR/GLER
- INNRETTINGAR OG FL.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA
30 ÁRA REYNSLA

TILBOÐ - TÍMAVINNA

UPPL. S : 8583300
serfagehf@gmail.com

Rúnar múrari

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



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is



Sérfræðingar í ráðningum

FAST ráðningar er öflug ráðninga- og ráðgjafarþjónusta sem leggur metnað í að vinna faglega og veita persónulega og góða þjónustu. Vönduð úrvinnsla upplýsinga og góð samskipti við umsækjendur eru lykilatriði. Okkar metnaður er reynsla og menntun, öflugur gagnagrunnur og gott tengslanet.

Við bjóðum uppá:

- Áralanga reynslu
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þolinmæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST

Ráðningar

www.fastradningar.is



Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmd við

Dýpkun Sundahafnar utan Sundabakka og efnislosun

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **7. september 2020**.



Finum draumastarfið saman

Erum við að leita að þér?



VOGABYGGÐ VERÐUR VISTVÆN

og skjólsæl perla á höfuðborgarsvæðinu í nálægð við hafið og náttúruna.
Hjóla- og göngustígar liggja rétt hjá meðfram ströndinni sem og upp í Elliðaárdal.
Laugardalurinn innan seilingar og hverfið liggur miðsvæðis með greiðar leiðir í allar áttir.



OPIÐ HÚS

FIMMTUDAGINN 6. ÁGÚST
KL. 17 – 18 Í SKEKTUVOGI 2 & 4

SKEKTUVOGUR 2, 4 & 6

Vel hannaðar 2 – 5 herbergja íbúðir
58,9 m² – 143,6 m²
Bílastæði í bílajakjallara fylgir flestum íbúðum
Innbyggður ísskápur og uppþvottavél í öllum íbúðum
Fullbúnar íbúðir með gólfefnum
Nokkrar íbúðir með sérinngangi
Húsið er með álklæðningu sem tryggir lágmarks viðhald
Dýrahald leyfilegt í Skektuvogi 4

TÍMAMÓT



Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og vinur,

Einar Jónsson

húsasmiðameistari,
Spóaríma 17, Selfossi,

sem lést á heimili sínu laugardaginn
1. ágúst sl., verður jarðsönginn frá
Selfosskirkju, föstudaginn 7. ágúst, kl. 14.00. Vegna
aðstæðna í samfélaginu er athöfnin einungis fyrir allra
nánustu, en verður einnig streymt frá vef Selfosskirkju.

Jón Þorkell Einarsson
Elías Örn Einarsson
Þórunn Einarssdóttir
Bertha Ágústa Einarssdóttir

Álfhildur Þórðardóttir
Hildur Grimsdóttir
Christopher James Wood
Jósef Helgason
og barnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
stjúpmóðir, amma og langamma,

**Ragnheiður Ásta
Pétursdóttir**

fýrrverandi útvarpsþulur,

lést á heimili sínu, laugardaginn 1. ágúst.

Eyþór Gunnarsson
Birna Gunnarsdóttir
Sólveig Anna Jónsdóttir
Anna Margrét Ólafsdóttir
Ragnheiður Gyða Jónsdóttir
Oddrún Vala Jónsdóttir
Hólmfríður Jónsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Ellen Kristjánsdóttir
Árni Daniel Júlíusson
Magnús Sveinn Helgason



Ástkær eiginmaður minn, faðir,
tengdafaðir, afi og langafi,

Olgeir Möller

Sléttuvegi 23, Reykjavík,

lést á Landspítalanum, Víflsstöðum,
þann 26. júlí. Útförin fer fram frá
Neskirkju, fimmtudaginn 6. ágúst, kl. 11.

Vegna aðstæðna í samfélaginu er athöfnin einungis fyrir
allra nánustu, en verður einnig streymt á slóðinni
www.utforom.is.

Fyrir hönd aðstandenda,
Sigríður Valgerður Ingimarsdóttir



Elskuð móðir okkar,

Ragnheiður Haraldsdóttir

Stóru-Mástungu,

lést á dvalarheimilinu
Grund þann 27. júlí.

Jarðsett verður frá Stóra-Núpskirkju,
föstudaginn 7. ágúst, kl. 14.

Vegna aðstæðna í samfélaginu er athöfnin einungis fyrir
allra nánustu, en athöfninni verður streymt á facebook-
síðu Stóra-Núpskirkju. Þeim sem vilja minnst hennar er
bent á dvalarheimilið Grund.

Börn hinnar látnu og fjölskyldur.



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

Eva Magnúsdóttir

Heiðargerði 48,

lést á hjúkrunarheimilinu Boðáþingi
þann 20. júlí sl. Sérstakar þakkir
færum við starfsfólki Spóalundar,
hjúkrunarheimilinu Boðáþingi, fyrir frábæra umönnun,
nærgætni og hlýju. Jarðarförin verður fimmtudaginn
6. ágúst, kl. 15.00 í Lindakirkju, Kópavogi.

Steinþór Marinó Gunnarsson

Sigrún Steinþórsdóttir
Erna Steinþórsdóttir
Hildur Steinþórsdóttir
Guðrún Steinþórsdóttir

Eyjólfur Hjaltason
Jóhannes K. Guðlaugsson
Þorsteinn Pálmarsson

barnabörn og barnabarnabörn.

Maður verður Flateyringur

Nemendur Lýðskólans á Flateyri gátu ekki útskrifast í vor, vegna COVID-19, en í viku-
lokin eiga þeir að ná þeim áfanga. Meðal þeirra er Helena Dröfn Kristjánsdóttir.

Útskrift úr skólanum var
frestað í vor og nú fá
engir að vera viðstaddir
hana nema starfsfólk og
nemendur, því veiran er
komin aftur á stjá í land-
inu," segir Helena Dröfn Kristjánsdóttir,
einn nemenda Lýðskólans á Flateyri síð-
asta skólaár. Hún segir brautskráning-
una blandna trega. „Flateyri mun alltaf
eiga stað í hjarta mínu.“

Helena segist nota flestar frístundir í
saumaskap, áður hafi hún málað meira,
meðal annars á kort sem hægt sé að
skoða á [etsy.com/uk/shop/Drofnart](https://www.etsy.com/uk/shop/Drofnart).
„Mér finnst sérstaklega skemmtilegt
að handsauma,“ segir hún og sýnir sem
dæmi 18. aldar undirkljól sem hún hefur
nostrað við og einnig nýtt pils eftir sniði
frá 1940 sem hún segir um 85% hand-
saumað.

Eftir nám við FSu kveðst Helena hafa
verið að spá í Tækniskólann. „En for-
eldrar mínir voru bæði í lýðháskólum
á sínum tíma og hvöttu mig til að prófa
það,“ segir hún og er ekki í vafa um að allt
sem hún hafi lært í Lýðskólanum hjálpi
henni að eflast í saumaskapnum. „Maður
fær að þroska alls konar sköpunarhæfi-
leika á Hugmyndabrautinni,“ segir hún
og lýsir, umbeðin, einu verkefni.

„Við áttum öll að búa til verk tengt
umhverfinu, ég gerði lítinn skreiðarhjall
úr fimm spýtum og prentaði út gamlan
pening og strengdi á þráð. Þannig hylli
ég fiskiðnaðinn á Flateyri.“ Hún segir
Flateyri fullkominn stað fyrir Lýð-
skólann. „Fámennið gerir að verkum að
nemendur ná að tengjast bæði íbúum og
umhverfinu,“ segir hún. „Maður verður
Flateyringur sjálfur.“ gun@frettabladid.is



Helena í nýju pilsí eftir sniði frá 1940. 18. aldar undirkljól blaktir á snúru. MYND/KH



Fallegi drengurinn okkar,

Gylfi Magnús Thorlacius

Auðarstræti 17, Reykjavík,

lést á gjörgæsludeild Landspítalans,
laugardaginn 25. júlí.

Þeim sem vildu minnst hans er
bent á að styrkja Landspítalann, t.a.m.
gjörgæsludeildina við Hringbraut.
Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir.

Magnús Lyngdal Magnússon
Ragnhildur Thorlacius



Ástkær eiginmaður minn,
faðir okkar og afi,

Guðmundur Jónsson

skipstjóri,

Skipalóni 26, Hafnarfirði,

lést á líknardeildinni í Kópavogi,
þann 29. júlí.

Ruth Árnadóttir

Jón Örn Guðmundsson

Briet Jónsdóttir

Guðrún Guðmundsdóttir

Guðmundur Árni Guðrúnarson

Daniel Guðmundur Nicholl

Svanhildur Lisa Leifsdóttir



Okkar ástkæra

Heiðveig Pétursdóttir

lést miðvikudaginn 29. júlí.
Útför auglýst síðar.

Þorgerður Þorleifsdóttir

Þorleifur Eiríksson

Sigríður Jakobsdóttir

Pétur Sigtryggsson

Sigtryggur Pétursson

og Sigurður Helgason



Eiginmaður minn, faðir,

tengdafaðir og afi,

Kristján Pálsson

loftskeytamaður og rafeindavirki,
Uppsálavegi 21, Húsavík,

lést þriðjudaginn 28. júlí.

Útför hans fer fram frá Húsavíkurkirkju,
föstudaginn 6. ágúst, klukkan 14.

Í ljósi aðstæðna í samfélaginu verður athöfninni streymt
á facebook-síðu kirkjunnar.

Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir, en þeim
sem vilja minnst hans er bent á Krabbameinsfélag
Suður-Pingeyinga og Björgunarsveitina Garðar á Húsavík.

Rannveig Benediktsdóttir

Arnar Már Sigurðsson, Heiður Hjaltadóttir

Páll Kristjánsson, Hjördis Bergsdóttir

Kári Kristjánsson, Sunna Jónsdóttir

og barnabörn.



Okkar dásamlegi

Úlfar Danielsson

kennari og víkingur,
Skógarhlíð 7, Hafnarfirði,

verður jarðsönginn frá Viðistaðakirkju,
fimmtudaginn 6. ágúst, klukkan 11.00.

Í ljósi aðstæðna verður einnig hægt
að koma saman og horfa á streymi á eftirtöldum
stöðum: í Viðistaðaskóla, Bæjarbíói, Áslandsskóla og
Samfylkingarsalnum, Strandgötu 43.
Frekari breytingar, ef þarf, verða birtar á samfélagsmiðlum
fjölskyldunnar.

Adda María Jóhannsdóttir

Hildur Jónsdóttir

Sara Úlfarsdóttir

Melkorka Rán Hafliðadóttir

Kormákur Ari Hafliðason

og aðrir aðstandendur.

Silja Úlfarsdóttir

Sindri Dan Vignisson

Þævar Dan Vignisson

Þorkell Magnússon

Safnið heitir núna Blöðin

Vantar þig blaðið í dag, í gær eða helgarblað frá því í haust?

» Á frettabladid.is finnur þú Fréttablaðið í dag og safn eldri blaða undir flípanum Blöðin

Lestu Fréttablaðið þegar þér hentar á

frettabladid.is



VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Miðvikudagur

Reykjavík

11°C | 4°C →

Ísafjörður

7°C | 9°C ←

Akureyri

11°C | 3°C ↑

Egilsstaðir

11°C | 4°C ↖

Kirkjubæjarkl

11°C | 4°C ↑

Hveravellir

8°C | 9°C ↑

Austan og norðaustan 10-23, hvassast í og vestan Öræfa. Talsverð rigning SA-til, en annars úrkomuminnna. Hiti 8 til 15 stig, hlýjast norð-austanlands.

Fimmtudagur

Reykjavík

11°C | 6°C ↑

Ísafjörður

9°C | 4°C ↑

Akureyri

13°C | 2°C ↑

Egilsstaðir

14°C | 8°C ↑

Kirkjubæjarkl

11°C | 4°C ↑

Hveravellir

6°C | 9°C ↑

Föstudagur

Reykjavík

11°C | 5°C ↖

Ísafjörður

10°C | 2°C ↖

Akureyri

13°C | 1°C ↑

Egilsstaðir

14°C | 2°C ↑

Kirkjubæjarkl

13°C | 3°C ↑

Hveravellir

9°C | 6°C ↑

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. lítil ausa
5. matjurt
6. reyndar
8. fráfall
10. skóli
11. mjög
12. útjörð
13. plan
15. útilokað
17. glepja

LÓÐRÉTT
1. takmarka
2. veita
3. loga
4. háfleyg
7. skilgreina
9. háöldruð
12. baun
14. arinn
16. íþróttafélag

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

Skák Gunnar Björnsson

Rosentalis átti leik gegn Zechkovski í Sovétríkjunum sálugu árið 1984.

1...g4+! 2. fxg4 Be2! 3. gxf5 h5! 0-1.

Móti Skákgoðsagnanna lýkur í dag hafi komið til þriðja einvígis.

[www.skak.is](#): Skákgoðsagnir á Chess24.

Svartur á leik

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

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

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

ENN MEIRI ÚTSALA

Tískan

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

Skipholt 21 | [www.tiskan.is](#)
[www.tiskan.is](#)

Pondus

Eftir Frade Överli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Beltone **Amaze™**

Samskiptin við okkar nánustu eru dýrmætust



Hágæða heyrnartækin frá Beltone **Amaze™** gera þér kleift að heyra betur svo lífsgæðin batna til muna. Þessi nýja kynslóð heyrnartækja skilar einstökum hljómgæðum og tengist beint við snjallsímann þinn eða önnur snjalltæki. Þú upplifir nærveru við þína nánustu á nýjan hátt þegar þú leggur við hlustir með Beltone **Amaze™**. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu.

Kringlunni • sími 568 7777 • heyra.is

HEYRNARSTÖÐIN



MENNING



Eyþór Ingi Jónsson, organisti.

Eyþór Ingi í Hallgrímskirkju

Eyþór Ingi Jónsson, organisti við Akureyrarkirkju, leikur á tónleikum Orgelsumars 2020 í Hallgrímskirkju, fimmtudaginn 6. ágúst klukkan 12.30. Hann leikur fjögur verk, Passacaglia BuxWV 161, eftir Dieterich Buxtehude, Ionizations eftir Magnús Blöndal, Adagio úr Orgelsónötu eftir Gísli Jóhann Grétarsson og Passacaglia BWV 582 eftir Johann Sebastian Bach.

Eyþór Ingi Jónsson lauk kantorsprófi frá Tónskóla Þjóðkirkjunnar árið 1998, undir leiðsögn Harðar Áskelssonar, Friðu Lárusdóttur og fleiri. Á árunum 1999-2007 nam hann við Tónlistarháskólann í Piteå í Svíþjóð, fyrst við kirkjutónlistardeild og síðar við konsertorganistadeild. Aðalorgelkennari hans var prófessor Hans-Ola Ericsson. Kórstjórnarprófessorinn var Erik Westberg. Hann hefur sótt meistarakúrsa og einkatíma hjá mörgum af þekktustu orgelleikurum og kórstjórum samtímans.

» UNDAFARIÐ HEFUR HANN EINBEITT SÉR AÐ FLUTNINGI ÞJÓÐLAGATÓNLISTAR MEÐ ÝMSUM FLYTJENDUM.

Eyþór kennir orgelspuna, orgelleik, kórstjórn og orgelfræði við Tónskóla Þjóðkirkjunnar og Listaháskóla Íslands. Hann heldur líka reglulega námskeið og fyrirlestra. Hann hefur haldið hátt í 100 einleikstónleika hérlandis og erlendis. Einnig hefur hann leikið með fjölda innlendra og erlendra tónlistarmanna, bæði á tónleikum og í upp-tökum.

Eyþór hefur bæði leikið einleik með Sinfóníuhljómsveit Norðurlands og Verkefnahljómsveit Michaels Jóns Clarke, sem og stjórnað báðum hljómsveitunum. Hann stjórnaði líka Barokksveit Hólastiftis á meðan hún starfaði. Eyþór starfar nú sem organisti við Akureyrarkirkju og stjórnandi kammerkórsins Hymnodíu. Eyþór hefur einbeitt sér annars vegar að flutningi tónlistar frá 17. öld og hins vegar nútímatónlistar og spuna, bæði fyrir orgel og kór. Undanfarið hefur hann einbeitt sér að flutningi þjóðlagatónlistar með ýmsum flytjendum, mest með eiginkonu sinni, Elvý G. Hreinsdóttur. Eyþór hefur pantað og/eða frumflutt tugi tónverka eftir íslensk og erlend tónskáld. Hann er einn af forkölfum Barokksmiðju Hólastiftis.

Eyþór var bæjarlistamaður Akureyrar 2011-2012.

Aðgangseyrir er 1.500 krónur fyrir fullorðna, ókeypis fyrir félaga í Listvinafélaginu og börn yngri en 16 ára. Miðasala er við innganginn. Vegna hertra sóttvarnareglna eru einungis 100 miðar í boði.



Þetta er með öðrum orðum greining á meðferð og misnotkun valds, segir Rúnar Helgi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Mannverur í viðsjárverðum heimi

Skáldsaga Nóbelsverðlaunahöfundarins J. M. Coetzee, Beðið eftir barbörunum, er komin út á íslensku. Rúnar Helgi Vignisson liðsinnti við að búa söguna til prentunar.

Kolbrún

Bergþórsdóttir

kolbrunb@frettabladid.is



Beðið eftir barbörunum, hin rómaða skáldsaga Nóbelsverðlaunahöfundarins J. M. Coetzee, er komin út í íslensku þýðingu hjá Unu útgáfuhúsi. Þýðendur eru tveir, Sigurlína Davíðsdóttir og Rúnar Helgi Vignisson.

Spurður um þýðingarsöguna segir Rúnar Helgi: „Hinir ungu og metnaðarfullu útgefendur hjá Unu útgáfuhúsi höfðu haft uppi á þýðingu Sigurlínar Davíðsdóttur á bókinni, þýðingu sem hún las í útvarp fæeinum árum eftir að bókin kom út árið 1980. Sigurlína uppgötvaði nefnilega Coetzee að minnsta kosti fimmtán árum á undan mér, sem fór ekki að lesa hann og þýða fyrr en Disgrace, eða Vansæmd eins og bókin heitir í þýðingu minni, hreppti Booker-verðlaunin árið 1999. Í ljósi þess að ég hafði áður snarað tveimur bókum eftir Coetzee báðu hinir ungu forleggjarar mig að liðsinna sér við að búa söguna til prentunar. Það gerði ég í samvinnu við Sigurlínu og niðurstaðan varð sú að við yrðum bæði skráð fyrir verkinu.“

Ófögur en heillandi mynd

Beðið eftir barbörunum er marglofuð bók. Hvað er það sem gerir hana svo góða og eftirminnilega?

„Coetzee dregur hér upp ófagra en sérkennilega heillandi mynd af því hvernig mannlegir breyskleikar leiða til óeðlilegrar valdbeitingar. Í bókinni kemur þetta einkum fram gagnvart „hinum“, þeim sem eru



SUMA DAGA FINNST MÉR ÉG EINMITT SJÁ SAMBÆRILEGA TILHNEINGU OG ÞÁ SEM COETZEE TEKUR HÉR TIL UMFJÖLLUNAR Í SJÓNVARPSFRÉTTUNUM Á KVÖLDIN, JAFNT INNLENDUM FRÉTTUM SEM ERLENDUM.

öðruvísi og við hræðumst oftar en ekki, en líka gagnvart eigin fólki, ef það þykir ekki rekast nógu vel. Sem Suður-Afríkumaður fæddur árið 1940 hefur Coetzee lifað sögulegt skeið, sem markast af nýlendustefnu Evrópumanna og hatrammri aðskilnaðarstefnu. Hann hefur greint ástandið á sinn hátt og skapað hliðarheim til þess að kristalla það sem hann taldi sig sjá. Sá hliðarheimur er í formi tilbúins bæjar á mærum þar sem dómari nokkur hefur lifað í sátt og samlyndi við sitt fólk, sem og svokallaða barbara. Sum óhæfuverkin sem Coetzee lýsir eiga sér samsvörun í sögu Suður-Afríku. En það er ekki sist fyrir það hvað dómarrinn er mannlegur, í senn réttsýnn og breyskur, sem birtist helst í samskiptum hans við unga barbarastelpu, að sagan verður jafn nístandi og raun ber vitni. Stílgaldur höfundar á reyndar líka sinn þátt í því og ég vona að hann hafi komist til skila í þýðingu okkar.“

Hvert er að þínu mati meginefni þessarar skáldsögu?

„Mér finnst Coetzee beina sjónum að því að óöryggi okkar, sem mannvera í viðsjárverðum heimi, hafi tilhneigingu til að kalla fram svörun, sem er ekki endilega í samræmi við tilefnið. Í bókinni sjáum við hvernig öðrugg stjórnvöld búa beinlínis til andstæðing úr hinum

svokölluðu barbörum, en hugtakið er auðvitað sprottið úr nýlendustefnunni. Það gera þau meðal annars á grundvelli óáreiðanlegra sögusagna og vegna skorts á þekkingu á þessu fólki. Dómarrinn reynir að koma vitinu fyrir sendimenn stjórnvalda en fær þá heldur betur að finna til tevatnsins, eins og oft vill verða með þau sem andæfa harðstjórnum eða linu dagsins, jafnvel þótt þau hafi lög að mæla. Þetta er með öðrum orðum greining á meðferð og misnotkun valds í fjölmenningarlegum heimi og suma daga finnst mér ég einmitt sjá sambærilega tilhneigingu og þá sem Coetzee tekur hér til umfjöllunar, í sjónvarpsfréttunum á kvöldin, jafnt innlendum fréttum sem erlendum.“

Dæmigerð Coetzee-bók

Þú þekkir verk þessa höfundar vel, svipar þessari bók til annarra verka hans, eða sker hún sig frá þeim á einhvern hátt?

„Þetta er að mínu viti dæmigerð Coetzee-bók frá fyrrihluta ferilsins, áður en hann flutti til Ástralíu um aldamótin. Hér er hann knúinn áfram af þeim mynstrum óréttlætis og ofbeldis sem hann hefur séð fyrir framan sig í heimalandinu á tímum aðskilnaðarstefunnar, en hún er í rauninni skilgetið afkvæmi nýlendustefunnar. Það er fyrir þessi skrif sem hann fær Nóbelsverðlaunin árið 2003 ef marka má tilkynningu Sænsku akademíunnar. Trúlega hafa langdvalir í öðrum



löndum gert Coetzee kleift að sjá ástandið með öðrum augum en til dæmis Nadine Gordimer, sem einnig hlaut Nóbelsverðlaunin fyrir skrif sín um aðskilnaðarstefnuna. Fljótlega eftir að Nelson Mandela kemst til valda og stefnan liður undir lok, fer Coetzee að reyna sig við önnur viðfangsefni, svo sem sjálfssögur og réttindi dýra.“

Fyllt upp í eyður

Hvernig er staðan hér á landi þegar kemur að þýðingum á klassískum nútímaverkum, eins og þessari bók? Koma nægilega mörg slík verk út?

„Ef við erum dugleg að þýða samtímaverk og veljum þau vel, mætti ætla að minni þörf yrði fyrir að frumþýða klassísk verk áratugum eftir að þau komu út. Auðvitað verða þó alltaf gloppur og gótt vegna þess að samtíminn er ekki óskekull í mati sínu. Fyrir því geta verið margvíslegar ástæður og sumar eðlilegar. Í fámennu landi þarf líka stundum að biða á áratugi eftir að rétti þýðandinn stigi fram. Við erum vissulega eftirbátar landa eins og Þýskalands, Svíþjóðar og Noregs, þar sem þýðingar á þessari og öðrum bókum Coetzee komu út fljótlega eftir að hann sendi þær frá sér. Þó finnst mér mesta furða hvað íslenskir útgefendur og þýðendur eru duglegir að fylla upp í eyðurnar með aðstoð Miðstöðvar íslenskra bókmennta og gera okkur þannig kleift að njóta endingargóðra verka með sambærilegum hætti og íbúar stærri landa.“



Mozart ásamt systur sinni, Nannerl, og föðurnum Leopold. Myndin á veggnum er af móður Mozarts, Önnu Mariu.

Mozart gefur heilbrigt og gott útlit og bætir meltinguna

Jónas Sen skrifar um tengsl tónlistar við heilsu. Rannsóknir sýna að tónlist getur verið afar hjálpleg á mörgum sviðum.

5 Ger framtíðin, en margir hafa áhyggjur. Alls konar samsæriskenningar hafa skotið upp kollinum í tengslum við 5G og COVID-19, flestar þeirra fjarstæðukenndar. Þær komast þó ekki nálægt hugmyndinni um að tónlist sé vitlaust stillt og hafi verið það í áratugi, bara til að æsa upp almúgann.

Í dag eru tónar stilltir eftir ákveðnu kerfi. Tónninn A, sem er staðsettur nánast í miðju hljómborðs á píanói, er til dæmis 440 ríð á sekúndu. Þannig var það ekki alltaf. A var yfirleitt bara 432 ríð, og jafnvel neðar. En samsæriskenningarmiðir halda því fram að Jósef Göbbels, áróðursmeistari Þriðja ríkisins, hafi sett lög um hærri stillingu tónlistar, því hann hafi „réttilega“ talið að þannig myndi hún skapa meiri þjóðfélagsóróa og gert fólk móttækilegra fyrir áróðri nasismans.

VÍSINDARANNSÓKNIR HAFU LÍKA SÝNT FRAM Á AÐ SAMA SÓNATA, EF HLUSTAD ER Á HANA Í UM TÍU MÍNÚTUR Á KVÖLDIN DAGLEGA, LEIÐRÉTTIR TÍMABUNDNA TRUFLUN Á RAFVIRKNI HEILA Í FLOGAVEIKISJÚKLINGUM.

„Gefur hraustlegt og gott útlit“ Þetta er auðvitað vafasamt, en hver veit? Tónlist hefur áhrif á andlega heilsu, og margt bendir til að hún hafi líka töluvert að segja um þá líkamlegu. Þetta kom meðal annars fram í heilsubloggi Harvard-háskóla fyrir nokkrum árum. Þar segir að tónlist geti dregið úr þörf

fyrir róandi lyf í aðgerðum á borð við ristilspeglun. Og fólk sem hefur misst málið vegna skaða í vinstra heilahveli – þar sem tungumála-stöðin er – geti öðlast það aftur í gegnum tónlist. Það að syngja á rætur sínar að rekja í hægra heilahvelinu, svo þeir sem þjáast af skaða á tungumálastöðinni geta sungið hugsanir sínar og smám saman sleppt laglínunni. Þannig ná þeir tókum á tali á ný. Músíkþerapía er greinilega vaxandi fag.

Mozart eykur greind Aðrar rannsóknir hafa sýnt fram á að tónlist getur hjálpað fólki sem þjáist af heilabilun, Parkinsons og svefnleysi. Róandi, klassísk tónlist uppi í rúmi er mun áhrifaríkara svefnlyf en hljóðbók. Ein áhuga-verðustu tengsl tónlistar við heilsu eru þó hin svokölluðu Mozart-áhrif. Í ljós hefur komið að þeir sem hlusta á sönötu fyrir tvö píanó í



Þetta píanó er á tónlistarsafni í Prag, en Mozart lék á það árið 1787.



Wolfgang Amadeus Mozart.

för fram, og svo einu sinni í mánuði þar til henni lauk. Engu var breytt varðandi lyfjagjöf. Eftir rannsóknina voru átta af ellefu börnunum ýmist alveg laus við flog eða höfðu sýnt markverðar framfarir. Hin þrjú börnin þjáðust þó áfram af flogum.

Heilandi endurtekningar Ekki er ljóst af hverju akkúrat þetta verk hefur svona góð áhrif á heilann. Þar sem tveir pianóleikarar spila hvor á sitt píanóið er meira um endurtekningar en gengur og gerist hjá Mozart. Tónlistin er byggð upp eins og samtal, einn pianóleikari setur fram hendingu og hinn svarar með því að endurtaka hana í eilítið öðruvísi samhengi. Ef til vill virka þessar endurtekningar róandi og heilandi. Í öllu falli er þetta skemmtileg tónlist með himneskum laglínunum. Í henni er regla og heiðrikja, skýrt form og auðgreind framvinda. Það skeður eitthvað þegar hún er sett á fóninn.

Ég vona svo sannarlega að ný bylgja COVID-19 verði ekki til þess að tónlistarlífið lamist aftur vikum saman. En ef svo skyldi fara er bara að skella sér á Spotify og hlusta á Mozart. Hver veit nema hann styrki ónæmiskerfið, næri og styrki, gefi hraustlegt og gott útlit, og bæti meltinguna; svona eins og Maltól á vist að gera!

Jónas Sen

Lögin úr leikhúsinu í Fríkirkjunni í Reykjavík

Auður Gunnarsdóttir sópran og Lilja Eggertsdóttir píanóleikari koma fram á hádegistónleikum næstkomandi fimmtudag, 6. ágúst, í Fríkirkjunni. Tónleikarnir hefjast klukkan 12.00 og taka um hálfa klukkustund. Aðgangseyrir er 1.500 krónur. Ekki er tekið við greiðslukortum.

Yfirskrift tónleikanna er Lögin úr leikhúsinu. Fjölmeðal lög eru á efnisskrá og þar á meðal má nefna Klementínudans úr Sjálfstæðu fólki, Anímonsöng úr Ronju ræningjadóttur, Dvel ég í draumhöll úr Dýrunum í Hálsaskógi, Over the Rainbow úr Galdrakarlinum í Oz, So in Love úr Kiss me Kate og The White Cliffs Of Dover.

Auður Gunnarsdóttir hefur haldið fjölda ljóðatónleika hér heima, í Þýskalandi og vestanhafs og komið fram með Sinfóníuhljómsveit Íslands og ýmsum sinfóníuhljóm-



Lilja Eggertsdóttir og Auður Gunnarsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

sveitum í Þýskalandi. Jafnframt hefur Auður sungið inn á nokkra geisladiska. Auður hefur verið tilnefnd til Íslensku tónlistarverðlaunanna og Grímunnar fyrir verk sín.

Lilja Eggertsdóttir er listrænn stjórnandi tónleikaraðarinnar „Á ljúfum nótum í Fríkirkjunni“ og var einnig einn af stofnendum og meðlimum í kammerhópnum Stillu. Árið 2017 stofnaði hún kvennakórinn Concordia, sem meðal annars tekur þátt í árlegum styrktartónleikum tónleikaraðarinnar um jólnin.

Ný tvöföld virkni sem veitir hraða og langvarandi vörn gegn tannkuli.

TVÖFÖLD VIRKNI

STYRKIR Fyllir LOKAR VERNDAR

G·U·M SensiVital+

DAGSKRÁ

Miðvikudagur

HRINGBRAUT

20.00 Undir yfirborðið Ásdís Olsen fjallar hispurslaust um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.

20.30 Við árbakkann Gunnar Bender leiðir áhorfendur að árbakkanum og sýnir þeim allt sem við kemur veiði.

21.00 Fjallaskálar Íslands Heillandi heimildapáttur um landnám Íslendinga upp til fjalla og inni í óbyggðum.

21.30 Saga og samfélag Þáttur þar sem málefni liðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og víkið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.

RÚV SJÓNVARP

13.00 Spaugstofan 2003-2004
13.25 Sumarlandinn
13.30 Steinsteypuöldin
14.00 Upplýsingafundur Almannavarna
14.35 Gettu betur 2009 Menntaskólinn í Kópavogi - Borgarholts-skóli
15.40 Á tali hjá Hemma Gunn 1993-1994
16.45 Poppkorn 1987
17.20 Gunnel Carlson heimsækir Ítalíu
17.30 Hinseginleikinn Samkynhneigð
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Letibjörn og læmingjarnir
18.07 Kúlugúbbarnir
18.30 Hæ Samur
18.37 Rán og Sævar
18.48 Minnsti maður í heimi
18.54 Vikinglottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Sumarlandinn
19.40 Ólympiukvöld ÓL 2008
20.25 Mamma, pabbi, barn-Mamma, pappa, barn
21.00 Versalir - Versailles Önnur þáttaröð frönsku þáttanna um hirð Lúðvíks konungs fjórtánda. Lúðvík varð einráður 28 ára gamall og fyrirskipaði byggingu Versala. Þegar hér er komið sögu eru Versalir byggðir, en erfitt reynist að halda óvinum fjarri - innan hallar sem utan. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Hokki og háir hælir - Hockey og höga klackar Heimildamynd um Micaela, sænska transkonu. Micaela sem áður hét Mikke var námuverkamaður og þriggja barna faðir. Einn daginn ákvað hún að byrja að lifa samkvæmt sannfæringu sinni og draumum án skammar og leyndarmála.
23.20 ISIS. Upptök ofbeldis ISIS. - The Origins of Violence
00.20 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

10.00 PGA Highlights 2020
10.55 PGA Tour 2020 Útsending frá Barracuda Championship.
13.25 PGA Tour 2020 Útsending frá Barracuda Championship.
15.55 PGA Tour 2020 Útsending frá Barracuda Championship.
18.55 PGA Tour 2020 Útsending frá Barracuda Championship.
21.55 European Tour 2020 - Highlights
22.55 PGA Special. Memorial Week of Show

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió
 FM 89,5 Retro
 FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
 FM 93,5 Rás 1
 FM 95,7 FM957

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.30 Dr. Phil
12.15 The Late Late Show
13.00 90210
13.45 The Unicorn
14.10 The Block
16.05 Survivor
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Dr. Phil
18.20 The Late Late Show
19.05 The Good Place
19.30 American Housewife
20.00 The Block
21.00 Transplant
21.50 Girlfriend's Guide to Divorce
22.35 Love Island
23.30 The Late Late Show
00.15 Hawaii Five-0
01.00 Blue Bloods Dramatísk þáttaröð um yfirmann lögreglunnar í New York og fjölskyldu hans.
01.45 Get Shorty
02.40 Mr. Robot
03.25 Agents of S.H.I.E.L.D.
04.00 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér með Viktoríu Hermannsdóttur Erla Hlynsdóttir
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Sumarmál. Fyrri hluti
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Sumarmál. Seinni hluti
14.00 Fréttir
14.03 Ljósufjöll Fyrsti þáttur
15.00 Fréttir
15.03 Samtal
16.00 Siðdegisfréttir
16.05 Millispil
17.00 Fréttir
17.03 Tengivagninn
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Brot úr Morgunvaktinni
18.30 Útvarp KrakkaRÚV Menn-ingarheimurinn - Fuglar
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sumartónleikar Tónlistarhópar Bæverska útvarpsins
20.30 Á reki með KK
21.30 Kvöldsagan. Sjálfstætt fólk (10 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

11.00 Made of Honor
12.40 Cats & Dogs
14.05 Breakthrough
16.00 Made of Honor
17.40 Cats & Dogs
19.05 Breakthrough
21.00 The Book Thief
23.05 Backdraft 2
00.50 Submergence
02.35 The Book Thief

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn
08.15 Grey's Anatomy
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.05 Hálendisvaktin
10.35 Masterchef USA
11.20 Brother vs. Brother
12.00 Fresh off the Boat
12.35 Nágrannar
12.55 Bomban
13.45 GYM
14.05 Grand Designs. Australia
14.55 Gullli Byggir
15.35 Lóa Pind. Örir íslendingar
16.20 All Rise
17.00 The Middle
17.20 Bold and the Beautiful
17.45 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.48 Sportpakkin
18.50 Vikinglöttó
18.55 Þær tvær
19.15 First Dates
20.05 Drew's Honeymoon House
20.50 The Bold Type
21.35 Absentia
22.20 Cherish the Day
23.00 Sex and the City
23.30 NCIS. New Orleans
00.15 The Victim
01.10 The Victim
02.10 The Victim
03.05 The Victim
04.05 Ballers

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.25 Friends
20.50 The Big Bang Theory
21.10 Krypton
21.55 Watchmen
22.45 High Maintenance
23.20 Góðir landsmenn
23.55 Friends
00.15 Friends
00.45 The Big Bang Theory

STÖÐ 2 SPORT

09.00 Fram - Þór Útsending frá leik í Lengjudeild karla.
10.40 Stjarnan - Víkingur R. Útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.
12.15 Breiðablik - ÍA
14.05 Pepsi Max Tilþrífín
15.10 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.
16.10 KA - ÍBV Útsending frá leik í Mjólkurbikar karla.
17.50 FH - Þór
19.30 Víkingur R. - Stjarnan
21.15 9. umferð Guðmundur Benediktsson fer yfir síðustu umferð Pepsi Max-deildar karla ásamt sérfræðingum Stöðvar 2 Sports.
22.20 Valur - ÍA Útsending frá leik í Mjólkurbikar karla.

STÖÐ 2 SPORT 2

07.40 Sassulo - Udinese
09.20 Atalanta - Inter Milan
11.05 Brentford - Fulham Úrslitaleikur í umspili í ensku 1. deildinni.
12.40 Brescia - Sampdoria
14.20 Lecce - Parma
16.05 FA Cup - Highlight Show
16.55 FCK - Istanbul Basaksehir Bein útsending.
19.00 Manchester United - LASK Linz Bein útsending.
21.05 Úrslitaleikur
22.45 Rosengård - Piteå



105
KOFFÍNVATN
330 ML
149
KR/STK
452 KR/L

KLAKI
BLÁR/GRÆNN
500 ML
149
KR/STK
298 KR/L



STJÖRNU
POPP/OSTAPOPP
90/100 G
249
KR/STK
2490/2767 KR/KG



NÓA
EITT SETT
30 G
149
KR/STK
4967 KR/KG



SNICKERS
CLASSIC
80 G
99
KR/STK
1980 KR/KG



TOPPUR
DÓS - 330 ML
129
KR/STK
391 KR/L



Kvik
ON THE GO

ORKAN

SEGJUM NEI

VIÐ ÓÞARFA OG JÁ VIÐ
ÞVÍ SEM SKIPTIR MÁLI



HÚÐOFNÆMI,
NEI TAKK



Neutral[®]

HÚÐOFNÆMI, NEI TAKK

Margnota grímur fyrir okkur sjálf, aðra og umhverfið

Þrátt fyrir að grímunotkun hafi ekki verið mikil í vor má búast við að það sé nú að breytast, sér í lagi eftir að aukin krafa var gerð um slíkt hérlandis. Það er um að gera að velja sé einhverja fallega og margnota, fyrir mann sjálfan, aðra og umhverfið.

Víða um heim eru gerðar þær kröfur að fólk klæðist andlitsgrímum vegna heimsfaraldursins. COVID-19 var í rúnun hér á landi en það virðist þó að einhverju leyti vera að breytast og er nú frekar kallað eftir því að við Íslendingar tökum okkur til og

berum grímur. Margir kjósa að nota margnota grímur, umhverfisins vegna. Mörg íslensk fyrirtæki og hönnuðir standa nú í ströngu við að panta eða sauma grímur. Hér má sjá nokkur dæmi um hvað til boða stendur fyrir þá sem vernda sig sjálfa en umfram allt aðra með grímunotkun. steingerdur@frettabladid.is



Hinn ungi og efnilegi hönnuður Jóhanna Maria Sæberg gerir grímur. Sumar eru handmálaðar og aðrar sérhannaðar.



Hildur Yeoman er með grímur gerðar úr sínum sérhönnuðu efnum til sölu í búð sinni við Skólavörðustíg.

Í Hókus Pókus hefur verið hægt að fá áþekkar grímur en þær eru væntanlegar aftur á næstu dögum.



Á heimasíðu FashionNova er hægt að panta og fá sendar til landsins flottar margnota grímur.

Verslunin Rokk og rómantik á Laugavegi stendur nú í ströngu við að sauma fleiri grímur. Þær verða til sölu í búðinni strax í dag, að sögn verslunarstjórans Karlottu Halldórsdóttur, og koma í fleiri litum þegar á liður.

ÚTSALA

20-70%

AFSLÁTTUR

MÖGNUM TILBOÐ

VERÐDÆMI



GRACE 160 CM RÚM

ÚTSÖLUVERÐ

72.220

VERÐ ÁÐUR 106.340

INNIFALIÐ Í VERÐI DÝNA BOTN OG FÆTUR

VERÐDÆMI



AVIANA 160X200CM RÚM

ÚTSÖLUVERÐ

127.168

VERÐ ÁÐUR 187.780

INNIFALIÐ Í VERÐI DÝNA BOTN OG FÆTUR

VERÐDÆMI



ALPINE PILLOWTOP

183X213 CM RÚM

ÚTSÖLUVERÐ

222.166

VERÐ ÁÐUR 375.572

INNIFALIÐ Í VERÐI DÝNA BOTN OG FÆTUR

SKIPTI OG SÝNINGARRÚM

20-70%

AFSLÁTTUR

MIKIÐ ÚRVAL GERÐU FRÁBÆR KAUP

DORMA

Láttu drauminn rætast

Frábær útsala
í fjórum búðumverslaðu á dorma.is eða í DORMA
verslun og við sendum þér vörurnar fríttLOKAVIKAN
LÝKUR Á LAUGARDAGSumar
útsala

ALLT AÐ

60%

AFSLÁTTUR



www.dorma.is

VEFVERSLUN

SENDUM
FRÍTTÚtsölu-
bæklingurinn
á dorma.is

DORMA

Láttu drauminn rætast

DAG HVERN LESA

93.000

ÍSLENDINGAR
FRÉTTABLAÐIÐ
AÐ MEÐALTALI

Norðanáttin hefur verið Unnari Ara hugleikin síðasta árið og við gerð sýningarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Vildi ekki týna sér í svartholi skrifstofulífs

Á morgun verður sýningin Vind Verk eftir **Unnar Ara** opnuð, en við vinnslu hennar fékk hann innblástur frá vindum. Unnar færði sig nær myndlist til að festast ekki í skrifstofulífi og sjá eftir því.

Hugmyndin að sýningunni sjálfri kviknaði fyrir um ári, segir grafíski hönnuðurinn og listamaðurinn Unnar Ari Baldvinsson. Hann opnar sýninguna Vind Verk í Núllinu gallerí á morgun. Farið verður eftir sóttvarnareglum og einungis sjö manns hleypt inn í rýmið í einu.

„Þetta var um það leyti þegar það byrjaði að leka inn í svefnherbergi hjá okkur,“ segir Unnar um upphaf hugmyndavinnunnar. Hann heldur áfram: „Eftir að þrír mismunandi smíðir og fagaðilar mættu til að meta hvaðan leikinn væri að koma, þá var alltaf talað um norðanáttina. Helvitis norðanáttin, var alltaf sagt. Sem sagt að þegar það rignir og blæs úr norðanáttinni þá kemst vatnið á milli, í gegnum báruna, með fram loftinu og upp í rúm,“ segir Unnar. Þarna hafi vindáttin, þá sérstaklega norðanáttin, farið að veita honum innblástur.

Alltaf sama norðanáttin

„Nágranni minn kveikir stundum varðeld úti í garði og á notalega kvöldstund þegar veður leyfir. Það má þá samt ekki vera vottur af rangri vindátt til þess að við fáum reykingu inn til okkar,“ segir Unnar hlæjandi. Nágranninn hafi bedist afsökunar og þá sérstaklega nefnt norðanáttina, og því hefur hún verið Unnari svo hugleikin síðan.

„Ég fór að pæla meira í þessu vindtali og sá fyrir mér kyrrsetta fána sem tala myndrænt um vindátt eða vindstíg. Í þessu öllu komst ég síðan að því að í íslensku máli eru tæplega tvö hundruð orð yfir vind og mér fannst það eitthvað áhugavert. Ég ákvað eftir allar þessar pælingar um vinnu að smíða, sauma og teikna þessi verk sem verða svo til sýnis frá og með morgundeginum,“ segir hann.

Seinna sagði frændi Unnars honum að sum hús á Eyrarbakka



MAÐUR Á ÞAD TIL AÐ
TÝNA SJÁLFA SÉR Í
SVARTHOLI SKRIFSTOFULÍFS-
INS OG KANNSKI GLEYMA ÞVI
SEM MANN VIRKILEGA LANGAR
TIL AÐ GERA.

hefðu verið byggð með tveimur útidyráhrum með tilliti til mismunandi vindáttar.

„Þar sem sandarnir fjúka svo mikið í ákveðinni átt og þá gengur ekki að labba inn úr þeirri átt,“ segir Unnar.

Út í kosmósið

Unnar stundaði nám í Myndlistaskólanum í Reykjavík og fór þaðan til Ítalíu og útskrifaðist úr Florence University of Arts með gráðu í myndrænum samskiptum. Þaðan fór hann svo í Accademia Italiana og lærði listasögu og grafísku hönnun.

„Ég hef mest verið að gera málverk, en á þessari sýningu er ég að kanna nýjar aðferðir og er í tilraunastarfsemi með að sauma og alls konar. Tengdamamma mín kenndi mér að sauma fyrir þetta verk,“ segir hann.

Hann segist lengi hafa hugsað um sýninguna og unnið að henni. Síðan hafi COVID-19 skolið á.

„Nú hafa verið settar fleiri strangari reglur vegna COVID og maður hefur hugsað um eins og oft áður að hætta við, en maður vinnur bara í kringum þetta. Ég vil bara halda þessa sýningu og koma þessu út í kosmósið,“ segir hann.

Í ljósi þess að sýningarrýmið er frekar lítið mun Unnar bjóða upp á spritt, andlitsgrímur og heldur sig svo við fjöldatakmörkanir inn í galleríið.

„Auðvitað verður farið eftir öllum

reglum og gestir beðnir um að virða tveggja metra regluna,“ segir hann.

„Ég hef unnið verkin mestmegnis í skúrnum mínum í Skerjafirði, sem ég smíðaði sjálfur og það var ákveðinn „árangur“ fyrir mig. Skúrinn var bara fókheldur þegar við keyptum eignina. Ég hafði enga reynslu af svona, en með góðri hjálp internetsins og pabba míns lagði ég lagmr, einangraði, smíðaði og múr- aði þennan skúr sem vinnustofu,“ segir hann.

Ómetanlegur tími

Unnar hefur minna látið fyrir sér fara í myndlistinni síðustu tvö til þrjú árin.

„Ég hefi fundið fyrir myndlistinni kalla en fyrst nýlega er það sem maður er farinn að hlusta og vill setja hana í forgang. Þetta hefur alltaf verið stanslaus barátta, á milli þess að sinna dagvinnu og draumavinnu. Ég vinn vel í höndunum og naut þess að gera allt sjálfur fyrir sýninguna, smíða, sauma og teikna. Ég var í fastri niu til fimm vinnu, í ágætis starfi en fann að það hindraði mína sköpun í langan tíma. Maður á það til að týna sjálfum sér í svartholi skrifstofulífsins og kannski gleyma því sem mann virkilega langar til að gera,“ segir Unnar.

Hann hafi því ákveðið að verða sjálfstætt starfandi og einbeita sér að myndlistinni.

„Ef ekki núna, þá hvenær? Það er einhvern veginn alltaf hægt að finna afsökun fyrir því að þetta sé ekki rétti tíminn. Fólk hefur mismunandi skoðanir á þessu í kringum mann, en ég hef fengið skemmtileg verkefni sem ég hef gaman af að vinna, átt ómetanlegan tíma með fjölskyldunni minni og náð að skapa mína myndlist,“ segir Unnar.

Sýningin verður opnuð á morgun í Núllinu við Bankastræti klukkan 17.00.

steingerdur@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðaf Bjarnason gustaf@frettabladid.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Hjördis 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 arnar@frettabladid.is, Jóhann Waage johannwaage@frettabladid.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNÍ: Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is RÁÐAUGLÝSINGAR/FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason hrannar@frettabladid.is, Viðar Ingi Pétursson vidar@frettabladid.is ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Guðrún Inga Grétarsdóttir guðrunga@frettabladid.is

ÚTSALAN ER HAFIN!

ALLT AÐ
50%
AFSLÁTTUR!

STÓRLÆKKAÐ VERÐ Á YFIR 1000 TÖLVUVÖRUM

**TÖLVU
LISTINN**

REYKJAVÍK AKUREYRI EGILSSTAÐIR REYKJANESBÆR SELFÖSS AKRANES

BAKPANKAR

Bjarna
Karlssonar



Honda SS50

Um daginn fékk ég að prófa nýmóðins rafmagnsfjalla-hjól. Mögnuð græja. Fyrst var ég smeykur þar til fjórutíu ára minning rifjaðist upp í mínum 57 ára skrokki. Allt í einu var ég staddur á grænu skellinöðrunni minni Honda SS50. Gamalt líkamsminni vaknaði. Svipuð spyrna, sömu áskoranir; óttinn hvarf og ég gat notið ferðarinnar. Líkamsminni er merkilegt fyrirbæri sem býr jafnt með einstaklingum og þjóðum. Líkt og gömul jafnvægislist blundar í miðaldra skrokki býr þúsund ára þekking í þjóðarlikamanum. Í sumarlok þarf hann að taka hraustlega til hendinni og hann veit það. Nú mun reyna á gömul tök við nýjar aðstæður. Þó eru aðstæður ekki svo nýjar. Við höfum oft áður glímt við pestir og aðrar náttúruhamfarir. Nú hriktir enn í okkar náttúrulegu stoðum bæði af völdum COVID og vegna loftslagsbreytinganna, sem ekki er lengur hægt að hunska. Hvað gerum við í náttúruhamförum? Við (1)höfum stjórn á sjálfum okkur og (2)gerum það sem í valdi okkar stendur í þágu heildarinnar. Svo einfalt er það. Þannig höfum við alltaf gert og þannig munum við áfram gera. Að liðnum vetri voríð '21 munum við þekkja okkur betur. Þá verður komið í ljós úr hverju íslenskur þjóðarlikami er gerður; hvort okkur hefur auðnast að rifja upp tökin og halda jafnvægi. Viðbrögð okkar við COVID munu jafnframt reynast prófsteinn á getu okkar til að glíma við loftslagsvandann. Verkefni eru ekki ósvipuð. Í þakklæti til genginna kynslóða og í auðmýkt gagnvart þeim ófæddu skulum við tengja við langtímaminni þjóðarlikamans og opna hugann óhrædd fyrir nýjum upplýsingum. Þá mun vel fara jafnvel þótt áskoranirnar komi fljögandi á móti okkur.

Fyrir svanga ferðalanga

Kvikk

ON THE GO



ORKAN

TOPPUR
DÓS - 330 ML

129

KR/STK
391 KR/L



Kvikk

ON THE GO



ORKAN



Sumarið er þitt í góðu sambandi við börnin

Sendu barnið út í sumarið með **Nokia 3310**, pottþéttan krakka-takka síma sem þarf sjaldan að hlaða og þolir hnjask, eða **Nokia 2.3**, sem er tilvalinn fyrsti snjallsími. Með völdum farsímaleiðum færðu Krakkakort með endalausum tali og 1 GB á 0 kr.

Þú færð síma fyrir börnin og fleiri sumarlegar vörur í verslunum Símans og á siminn.is

Nokia 3310
9.990 kr.

Nokia 2.3
21.990 kr.

siminn.is