

# FRÉTTABLAÐIÐ

AUGLÝSING

119. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI\* —

FÖSTUDAGUR 18. JÚNÍ 2021



# Komdu út að leika!

*Sveigjanleiki í allar áttir*

Við hjá **PLAY** mætum breyttum þörfum ferðalanga með auknum sveigjanleika og fellum niður breytingagjald á flugmiðum. Ef aðstæður breytast, hvort sem þær eru af persónulegum eða utanaðkomandi orsökum, getur þú breytt bókuninni eða hætt við.\*

Bókaðu áhyggjulausa ferð á [flyPLAY.com](https://flyPLAY.com)

**PLAY**

\*Breytingar þurfa að vera gerðar a.m.k. 48 tímum fyrir flug. Inneignir vegna flugs gilda í 1 ár. Gildir fyrir allar bókanir gerðar fyrir 31. ágúst 2021. Flugid þarf að eiga sér stað fyrir 1. apríl 2022.

# Ferðast með stæ!

Fólki sem líður vel skilar betra dagsverki. Þetta er okkar trú og því bjóðum við flugliðum okkar upp á þægilegan einkennisfatnað. Auðvitað viljum við líka líta vel út og því fengum við fagfólk úr tísku-bransanum til að útfæra fatnaðinn.



Nánar á [flyplay.com/is/play-einkennisfatnadur](https://flyplay.com/is/play-einkennisfatnadur)



## Við erum **PLAY**

Hjá **PLAY** starfar magnaður hópur fólks með einstakan starfsanda. Við trúum því að starfsánægja sé lykillinn að framúrskarandi þjónustu fyrir farþega okkar. Jafnrétti er okkur einnig afar hugleikið og erum við stolt af því að hafa fengið Jafnlaunavottun í maí 2020.



Það var mikið um dýrðir í kringum 17. júní um allt land í gær þrátt fyrir að veðrið væri ekki upp á sitt besta. Þessir kátu krakkar máluðu sig og stigu dans á Klambratúni í tilefni dagsins. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Sýni að við viljum erlendar fjárfestingar

arib@frettabladid.is

**VIÐSKIPTI** Ísland er eftirbátur hinna Norðurlandanna í samkeppnishæfni samkvæmt nýjum samanburði IMD-viðskiptaháskólans í Sviss. Ísland er í 21. sæti af 64 og stendur í stað milli ára.

Konráð Guðjónsson, aðstoðarfrankvæmdastjóri Viðskiptaráðs, segir að það þurfi samstillt átak stjórnvalda, atvinnulífs og stéttarféлага til að ráðast í aðgerðir svo Ísland færist ofar á listann.

Búast má við að Ísland færist ofar á listann þegar hagkerfið jafnar sig eftir Covid-faraldurinn.

Konráð segir áberandi hvað Ísland kemur illa út þegar kemur að erlendum fjárfestingum. „Það sem er stóra málið þar er að finna flöskuhálsana sem veldur því að erlend fjárfesting er ekki að koma til landsins. Stjórnvöld þurfa að sýna að þau vilji fá erlenda fjárfestingu til landsins. ■

## Allir verði sprautaðir einu sinni fyrir lok næstu viku

Megináherslan eftir næstu viku verði á að gefa fólki annan skammt bóluefnis. Í kjölfarið verður byrjað að sprauta fólk án kennitölu og þá sem eru með mótefni.

thorgrimur@frettabladid.is

**COVID-19** „Við verðum með nokkra stóra daga í næstu viku,“ segir Ragnheiður Ósk Erlendsdóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, um horfur í bólusetningum gegn Covid-19 á næstunni. „Við verðum með Janssen á þriðjudaginn og Pfizer á miðvikudaginn. Svo stefnum við á að vera með AstraZenica á fimmtudaginn, en við vitum ekki hvað það verður stór dagur. Það fer eftir því hvort stór sending sem er von á verður komin eða ekki.“

Ragnheiður segir að til séu um 9.000 bóluefnaskammtar fyrir



Við verðum með Janssen á þriðjudaginn og Pfizer á miðvikudaginn.

Ragnheiður Ósk Erlendsdóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins.

hvern þessara daga. Að loknum boðuðum bólusetningum verði opið hús þar sem sprautað verður með afgangsskömmtum. Þá verði næsta vika sú síðasta þar sem megináherslan verði á að gefa fyrsta skammt bóluefnanna en þar á eftir verði áherslan lögð á að gefa fólki annan skammtinn. „Svo förum við að snúa okkur að öðrum hópum, til

dæmis fólki sem býr á landinu en er ekki með kennitölu og fólki sem þegar er með mótefni.“

Um þessar mundir hafa um 239.000 einstaklingar verið bólusettir á Íslandi og eru þar af tæplega 153.800 fullbólusettir.

Ragnheiður telur Íslendinga hafa staðið sig vel í bólusetningaátakinu miðað við önnur lönd og segir það meðal annars skýrast af sterki menningu fyrir bólusetningum á landinu. Að vísu hafi borið á því að færri hafi mætt í sprautur með bóluefni Janssen en öðrum efnum þótt munurinn sé ekki mikill.

„Ég held að flestir Íslendingar séu mjög jákvæðir fyrir bólusetningum. Hlutföll á bólusetningum barna eru yfirleitt á bilinu 90 til 95 prósent. Það er lítið um að fólk sé að hafna Covid-sprautunum eða tilkynna að það sé hrætt við þær, þótt það séu kannski einstaka háværar gagnrýnisráddir.“ ■

## Vill líka fara í rennibrautina

benediktboas@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** Ægir Þór Svansson, ný ára drengur sem glímur við vöðvagrýrnunarsjúkdóminn Duchenne, hefur óskað eftir að fá lyftu í rennibrautirnar í sundlauginni á Höfn í Hornafirði. Hulda Björk Svansdóttir, móðir Ægis, segir að fleiri börn séu í sömu sporum.



Ægir Þór Svansson, ný ára íbúi á Höfn.

„Fatlaðir einstaklingar vilja líka fara í rennibrautina í sundlaugum landsins eins og heilbriggt fólk,“ segir Hulda. „Þessir krakkar sem búa oft við svo miklar áskoranir þurfa á allri þeirri gleði að halda sem þau geta fengið í sitt líf.“ ■ – SJÁ SIÐU 4

Verð frá 4.690.000 kr.



Rafmagnaður ID.3

Drægni að þínum þörfum!

Hvert ertu að fara?

HEKLA · Laugavegur 170 · Sími 590 5000 · www.volkswagen.is/id3



#NúGeturPú



Mosfellingar kusu um að láta byggja baðaðstöðu við Hafravatn.

## Mosfellingar fá grillskýli og minigolfvöll

benediktboas@frettabladid.is

**MOSFELLSBÆR** Niðurstöður kosninga Okkar Mosó fyrir árið voru lagðar fyrir bæjarráð Mosfellsbæjar á miðvikudag. Alls hlutu níu hugmyndir brautargengi en 35 milljónum verður varið í framkvæmd verkefnanna.

Niðurstöður kosninganna eru meðal annars að grillskýli rís við Stekkjarflöt, minigolfvöllur verður settur upp í Ævintýragarðinum, Jólagarður verður settur upp við Hlégarðstún og baðaðstaða byggð upp við Hafravatn. Íbúar kusu einnig meðal annars körfuboltavelli við bæði Varmárskóla og Lágafellsskóla og að merkja hlaupa- og gönguleiðir, fjallstoppa og fjallahjólástiga.

Metþátttaka var í kosningunum sem stóðu yfir frá 31. maí til 6. júní og kusu 2.080 íbúar eða um 20,5 prósent Mosfellinga 15 ára og eldri. ■

## Fékk sælgæti eftir yfirlid



Skáti féll í yfirlid á Austurvelli í gær, hann sakaði ekki og voru vinir hans fljótir að koma með sælgæti til hans þegar hann var staðinn upp að nýju. Skátarnir gegndu mikilvægu hlutverki sem fánaberar í hátíðarhöldunum í gær og stóðu þau sig öll með þryði, bæði á Austurvelli og í Hólavallagarði. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Lýsingar Ólafs ýkjur eða rangfærslur

arib@frettabladid.is

**DÓMSMÁL** Mannréttindadómstóll Evrópu, MDE, hefur vísað frá kærnu Ólafs Ólafssonar vegna skýrslu rannsóknarnefndar Alþingis frá árinu 2017 um aðkomu þýska bankans Hauck og Aufhauser að einkavæðingu Búnaðarbankans árið 2003. Rannsóknarnefndin komst að þeirri niðurstöðu að þýski bankinn hafi aldrei verið raunverulegur fjárfestir og stjórnvöld hafi skipulega verið blekkt í tengslum við sölu á 45,8 prósent hlut í bankanum.

Ólafur kærði niðurstöðuna til MDE þar sem hann taldi að málsmeðferð nefndarinnar hefði í raun falið í sér sakamál á hendur honum.

Dómstóllinn gerði athugasemd við málalíbúnaðinn. „Dómstóllinn gerir athugasemd við að sumar staðreyndir eða lýsingar á íslenskum lögum, eins og þær eru settar fram



Ólafur Ólafsson, athafnamaður.

að sækjanda, eru annað hvort ýkjur eða rangar,” segir í frávisuninni. Íslenska ríkið vildi meina að rangfærslurnar væru slíkar að verið væri að misnota dómstólinn, á það var ekki fallist.

Kjartan Bjarni Björgvinsson, sem gegndi formennsku í nefndinni, segir það fagnaðarefni að MDE finni enga ástæðu til að finna að störfum nefndarinnar.

Í yfirlýsingu frá Ólafi segir að hann muni meta hvort hann höfði mál gegn íslenska ríkinu. ■

# Dýrgripur Friðriks Ómars sem poppara dreymir um

Fjölmargin popparar eru að bregða undir sig betri fætinum nú í júní og skunda af stað í tónleikaferð um landið. Friðrik Ómar og Jógvan eiga excel-skjal með tengiliðum á flestum tónleikastöðum landsins og hafa fengið beiðnir um að deila skjalinu.

benediktboas@frettabladid.is

**TÓNLIST** Friðrik Ómar og Jógvan Hansen leggja land undir fót líkt og í fyrra til að skemmta tónleikaþyrstum landsmönnum. Þeir eru ekki einu poppararnir sem ætla að halda á þjóðvegi landsins með gitara, magnara, mikrófóna og fleira því samkvæmt lauslegri kónnun eru Jói P og Króli að fara mikla ferð, Stebbi Jak og Hafþór hófu sína ferð 16. júní og Stjórnin sömuleiðis. Briet hefur farið víða og hljómsveitin Góss ætla að þeysast um landið í júlí.

„Við ferðumst um á húsbil við Jógvan og okkar tæknimaður sem sér um allt róteri svo við getum verið dívur og leikið okkur,” segir Friðrik Ómar. „Það er svo gaman að ferðast um landið svona. Við erum í fimm vikur að túra með tónleika upp á nánast hvern einasta dag. Okkur er boðið í kaffi og kleinur á öllum stöðum og í rauninni er þetta eins og að hitta ömmu og afa á 27 stöðum,” segir hann.

Friðrik segir að þeir félagar búi vel að túrnum sem þeir fóru í fyrra þegar mikil undirbúningsvinna var búin að eiga sér stað. Þá náðu þeir 21 tónleikum áður en öllu var skellt í lás. En tengiliðirnir og annað eru til í excel-skjali sem er orðin heitasta vara poppara í dag.

„Það er skemmtilegt að segja frá því að aðrir sem eru að túra núna eru búnir að hringja og vilja fá aðgang að skjalinu. Það er greinilega gullsígildi.“



Friðrik Ómar og Jógvan ásamt tæknimanni verða í húsbil í sumar. MYND/ADSEND



Sigga og Grétar í Stjórninni og Króli og Stebbi í Dimmu verða líka á ferðinni.

Sigríður Beinteinsdóttir, söngkona Stjórnarinnar, segir það vera mikla tilhlökkun að spila fyrir framan fólk að nýju. Sigga og Grétar verða í sumar með tónleikana „Láttu þér líða vel“. „Það er mikil tilhlökkun enda búið að vera langt hlé. Ég taldi um daginn og þetta eru um 15 mánuðir sem ég hef ekki spilað fyrir framan fólk. Maður hefur

adeins verið í netstreymi en það er mikil tilhlökkun að sjá framan í fólk. Verður yndislegt að fara aftur af stað og byrja þetta venjulega vinnulíf.“

Hún segir að það verði örugglega léttur fíðringur í maganum þegar hún stígur á svið enda langt síðan að hún spilaði fyrir framan áhorfendur. ■

**LYFSALINN**  
**BÍLAAPÓTEK**  
VIÐ VESTURLANDSVEG

Renndu við og fáðu lyfin afgreidd beint í bílinn

[www.lyfsalinn.is](http://www.lyfsalinn.is)



# X3

## PLUG-IN HYBRID



ÞÚ VERÐUR AÐ PRÓFA  
BMW X3 PHEV

Nýr, fjórhjóladrifinn BMW X3 Plug-in Hybrid færir þér einstaka og umhverfisvænni akstursánægju sem gerir hverja ferð að spennandi ævintýri.

Kynntu þér fjórhjóladrifna BMW X1, X3 og X5 Plug-in Hybrid og bókaðu reynsluakstur á [bl.is](http://bl.is)

[www.bmw.is](http://www.bmw.is)

**Bílasala Akureyrar**  
Akureyri  
[www.bilak.is](http://www.bilak.is)  
461 2533

**Bílaverkstæði Austurlands**  
Egilsstöðum  
[www.bva.is](http://www.bva.is)  
470 5070

**BL söluumboð**  
Vestmannaeyjum  
481 1313  
862 2516

**Bílasala Reykjaness**  
Reykjanesbæ  
[www.bilasalareykjaness.is](http://www.bilasalareykjaness.is)  
419 1881

**BL ehf**  
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík  
525 8000 / [www.bl.is](http://www.bl.is)



\* Drögl mibostvá uppgæfnar hölur framleiðanda samkvæmt nýjum WLTP stöðli um dragi í raunvegulegum aðstæðum. ENNEM / SIA / NMO0604

# Aldrei hærra hlutfall íbúða selt yfir ásettu verði

arib@frettabladid.is

**VIÐSKIPTI** Mikil eftirspurn er á húsnæðismarkaði og enn eru mikil umsvif á fasteignamarkaði miðað við árstíma. Samkvæmt nýrri skýrslu Húsnæðis- og mannvirkjastofnunar eru rúmlega 1.900 íbúðir auglýstar til sölu eða meira en helmingi færri en á sama tíma í fyrra.

Aldrei síðan mælingar hófust hefur hærra hlutfall íbúða verið

selt yfir ásettu verði. Í apríl seldist um helmingur allra sérbyla á hærra verði en ásettu. Á sama tíma hefur meðalsölutími aldrei verið styttri, en í apríl á þessu ári var meðalsölutími í höfuðborginni aðeins 39 dagar. Til samanburðar voru íbúðir að meðaltali 78 daga í sölu í apríl 2020.

Páll Heiðar Pálsson fasteignasali segir hann finni fyrir því að markaðurinn sé að hægja á sér og



**Stýrivextir hækkuðu í eitt prósent í maí. Landsbankinn hefur spáð frekari hækkunum.**

tölurnar komi til með að breytast þegar litið verði til maí og júní. „Ég sé á notendatölum fasteignavefjanna að innlit hafa dregist saman um 28 prósent frá því í lok apríl,“ segir Páll.

Hluti af þessu sé árstíðabundinn, en megin ástæðan sé ótti við vaxtahækkunir. „Ég held að vaxtaákvörðun Seðlabankans og fréttir um áframhaldandi hækkun vaxta og verðbólgu sé að hægja á fólki.“

Heildarmat fasteigna fyrir árið

2022 hækkaði um 7,4 prósent frá árinu áður. Mesta hækkun er á Vestfjörðum, en þar hækkar fasteignamat um 16,3 prósent. Á höfuðborgarsvæðinu hækkar það um 8 prósent.

Fjöldi krana í notkun er mælikvarði á umsvif í byggingum, alls hafa fleiri krantar verið skoðaðir á fyrstu fimm mánuðum ársins á þessu ári en á nokkru öðru ári fyrir utan þensluárin 2007 og 2008. ■

## Óska skýringa frá Reykjavíkurborg

benediktboas@frettabladid.is

**REYKJAVÍK** Íbúaráð Laugardals hefur óskað eftir skýringu á því hvers vegna Reykjavíkurborg hefur afturkallað loforð sitt um að setja niður eina lausa kennslustofu við Laugalækjarskóla næsta haust.

Kennslustofunni var ætlað að mæta því að skólinn er kominn yfir þolmörk vegna fjölda nemenda.

Að öllum líkindum þarf að sam-eina bekkir til að hafa húsnæði fyrir alla nemendur næsta vetur. ■

# Hvergi gott aðgengi fyrir fötluð börn sem vilja renna sér í vatnsrennibraut

Bréf hins níu ára Ægis Þórs Sævarssonar þar sem hann óskar þess að hitta bæjarráð til að ræða um að setja lyftu við vatnsrennibrautir í sundlaugin á Höfn vakti athygli. Móðir hans, Hulda Björk Svansdóttir, segir það ekki nógu gott að fötluð börn geti ekki rennt sér í laugum landsins.

benediktboas@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** „Ég er ekki verkfræðingur en það hlýtur að vera hægt að laga aðgengið að brautunum einhvern veginn án þess að það sé mjög flókið. Við verðum að gera betur ef við viljum hafa samfélag þar sem allir geta tekið þátt í því sem er í boði,“ segir Hulda Björk Svansdóttir, móðir Ægis Þórs Sævarssonar sem sendi bæjarráði Hornafjarðar bréf þess efnis að lyfta yrði sett upp við vatnsrennibrautirnar í sundlauginni.

Hulda, sem hefur ferðast víða með Ægi, segir að engar lyftur séu fyrir fötluð börn í sundlaugum landsins þar sem hún hefur komið. Ægir glímir við vöðvarýrnunarsjúkdóminn Duchenne og finnst fátt skemmtilegra en að renna sér niður rennibrautirnar í sundlauginni á Höfn. Vegna sjúkdómsins er erfitt fyrir hann að fara margar ferðir og ákvað hann því að taka málin í sínar eigin hendur og skrifaði bæjarráði bréf um hvort mögulegt væri að fá fund með ráðinu til að ræða við þau um að fá lyftu við vatnsrennibrautirnar.

„Ég var að spá í hvort við gætum hist á fundi til að tala um þetta. Það er út af því að mig langar að geta farið margar ferðir í rennibrautunum með öllum vinum mínum. Ég get ekki farið margar ferðir ef ég er labbandi því ég þarf alltaf að hvíla



Ægir glímir við vöðvarýrnunarsjúkdóm og þarf því oft að hvíla fæturna.

MYND/HULDA BJÖRK SVANSDÓTTIR



Ólöf fékk blóm og ágrafinn stein.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Ólöf útnefnd borgarlistamaður

arib@frettabladid.is

**MENNING** Myndlistarkonan Ólöf Nordal var útnefnd Borgarlistamaður Reykjavíkur 2021 af Degi B. Eggertssyni borgarstjóra við hátíðlega athöfn í Höfða í gær.

Útnefningin er heiðursviðurkenning til listamanns sem með listsköpun sinni hefur skarað fram úr og markað sérstök spor í íslensku listalífi. Nýjasta listaverk Ólafar var afhjúpað nýverið við Menntaskólann í Hamrahlíð, ber það heitið Auga. ■



**Ég skrifaði það sem hann sagði og hann fór svo og afhenti bréfið bæjarstjóranum.**

Hulda Björk Svansdóttir, móðir Ægis.

mig í fótunum reglulega,“ skrifaði Ægir. Bæjarráð Hornafjarðar lofaði að taka málið til skoðunar.

Hulda segir að Ægir hafi fengið sig sem ritara enda hafa þau töluvert lengi rætt þetta sín á milli. Velt því fyrir sér hvað væri hægt að gera og komist að þeirri niðurstöðu að lyfta væri einfaldasta lausnin. „Svo ákvað hann að fara og tala við bæjarstjóran með því að senda bréf. Hann tók málin í sínar hendur sem ég er afar stolt af. Ég skrifaði það sem hann sagði og hann fór svo og afhenti bréfið bæjarstjóranum, Matthildi Ásmundardóttur.

Ég fór með hann niður á bæjarstjórnunum þar sem hann labbaði einn upp á þriðju hæð og afhenti bæjar-

stjóranum bréfið. Mér fannst það táknað þar sem skrifstofurnar eru uppi á efstu hæð og tröppurnar álíka margar og eru í rennibrautunum.“

Hún segir að fleiri foreldrar fatlaðra barna hafi minnst á þetta vandamál. „Þegar maður á sjálfur ekki fatlað barn þá er maður eðlilega ekki mikið að hugsa um þessa hluti en þess vegna vil ég beina umræðunni að þessu. Þetta á líka ekkert endilega bara við yngri börn eins og Ægi heldur einnig eldri fatlaða einstaklinga og jafnvel eldra fólk sem vill nota brautirnar,“ segir Hulda. ■

Nánar á [frettabladid.is](http://frettabladid.is)

**SONAX**  
MADE IN GERMANY

**DEKRAÐU VIÐ BÍLINN MEÐ SONAX**

[www.sonax.is](http://www.sonax.is)

# ALLT FYRIR GÓÐA HELGI

✦ SÉRVALIÐ ✦



185 g

SPG kryddblanda  
Í samstarfi við Kryddhúsið

**1.399** kr/stk



**20%**  
afsláttur

SÉRVALIÐ

Ribeye - Semi Marbled

**4.799** kr/kg

Verð áður 5.999 kr/kg

✦ SÉRVALIÐ ✦



Grillsósur  
Hannaðar af fagmönnum fyrir þig

**599** kr/stk

Tilboð gílaa út 20. júní



**20%**  
afsláttur

100%  
HREIN  
AFURÐ

Holta

Kjúklingabringur

**2.159** kr/kg

Verð áður 2.699 kr/kg



**30%**  
afsláttur

KJARNAFÆÐI

Grísakótilettur  
Suðræn kryddblanda

**1.399** kr/kg

Verð áður 1.999 kr/kg



**25%**  
afsláttur

Holta

Kjúklingalæri með legg

**862** kr/kg

Verð áður 1.149 kr/kg



**50%**  
afsláttur

50% afsláttur af  
Nammilandi 17.-19. júní

**1.450** kr/kg

Verð áður 2.899 kr/kg



Tilbúið meðlæti  
Baconfylltar kartöflur, brokkolisalat  
og sætkartöflusalat

**599** kr/pk



Saus Guru  
Sérfræðingurinn í sósum

Verð frá **599** kr/stk



Mundu eftir  
fjölnota pokanum

# HAGKAUP

# Æran horfin eftir ákæru fyrir að stela eigin sög

arib@frettabladid.is

**LÖGREGLUMÁL** „Það er búið að hafa af mér æruna fyrir að hafa stolið eigin sög,“ segir Emil Thorarensen, íbúi á Eskifirði. Emil var ákærður í janúar af lögreglu á Austurlandi fyrir að hafa tekið sög síðasta haust, sög sem Emil segir að hafi upphaflega verið í sinni eigu. Málið var látið niður falla í Héraðsdómi Austurlands nýverið.

Um er að ræða veltisög af gerðinni DeWalt. Forsaga málsins er löng en sögin var keypt þegar

Kárahjúkavirkjun var í smíðum. „Ég átti fyrirtæki ásamt góðum vini mínum. Við fórum að byggja hús úr brasilískum harðvið. Þegar álverið kom á Reyðarfirði þá hugsuðu margir sér gott til glóðarinnar, þar á meðal ég. Þetta fyrirtæki átti ýmislegt, þar á meðal þessa DeWalt veltisög,“ segir Emil.

„Í hrúnuinu 2008 þá fór allt á hausinn. Ég þurfti að greiða 10 milljónir í persónulegar ábyrgðir.“ Emil vildi ekki tjá sig sérstaklega um hvernig sögin endaði í hans persónulegu eigu, en þrotabúi fyrirtækisins var



Veltisög af gerðinni DeWalt.

slitið fyrir allmörgum árum. „Sögin hún dagaði uppi hjá mér. Ein sög var ekki mál mála.“

Svo gerðist það að Emil fór í fyrirtækjarekstur með öðrum manni. „Við keyptum húsnæði sem þurfti að lappa upp á. Ég lánaði honum sögina.“ Svo gerðist ekki neitt að sögn Emils. „Ég fór að spá í hvar sögin væri, mundi það ekkert. Nema það að maður á Stöðvarfirði sagði mér hvar sögin væri, hún væri í gámi. Ég spurði son hans hvort sögin væri þarna. Hann þurfti að spyrja mömmu sína. Mamma

hans, sem er þjófur í eðli sínu, sagði að þau ættu sögina.“ Endaði það með því að Emil fór og sótti sögina. „Gámurinn var ólæstur. Ég braust ekkert inn. Næsta sem ég veit að ég er ákærður fyrir að stela eigin sög.“

Getur verið að hún hafi ekki vitað betur?

„Ég vissi betur,“ segir Emil. Óttast hann að umræða um þetta mál hafi skaðað orðspor hans fyrir austan. „Ég er orðinn 67 ára gamall og hefði aldrei dottið í hug að gerast þjófur,“ segir hann. „Það er ekki gaman að vera ákærður.“ ■



Frá mótmælum gegn bóluefnum í Vin fyrir á þessu ári. MYND/AFP

## Telja bóluefni hafa bjargað átján hundruð manns

kristinnpall@frettabladid.is

**AUSTURRÍKI** Heilbrigðisráðuneyti Austurríkis áætla að með bólusetningum hafi tekist að bjarga rúmlega átján hundruð manns í vor sem annars hefðu látið lífið af völdum kórónaveirunnar. Rúmlega tíu þúsund manns hafa látið lífið af völdum Covid-19 í Austurríki af þeim 650 þúsund sem hafa smitast en um 2.200 létust á þriggja mánaða tímabili í vetur.

Bólusetningarherferð stjórnvalda í Austurríki gengur ágætlega og er um fjórðungur landsmanna á bólusetningaraldri kominn með bóluefni frá einum af fjórum bóluefnaframleiðendum sem hafa fengið markaðsleyfi í landinu. Þá er tæplega helmingur landsmanna kominn með fyrri bólusetninguna og sjö prósent íbúa landsins búið að smitast og ná sér af veirunni.

Heilbrigðisráðuneytinu í Austurríki barst fyrirspurn um að áætla hversu mörg dauðsföll hefði tekist að koma í veg fyrir með bólusetningum og var áætlað að 1.807 til viðbótar hefðu látist og um fjögur þúsund þurft innlögn á spítala. Markmið stjórnvalda er að ná sjöttu prósent bólusetningu fyrir haustið. ■

# Áhyggjur af notkun stangveiðimanna og hestamanna á sama vegslóðanum

Forsvarsmenn Stangaveiðifélags Reykjavíkur og hestamannafélagsins Fáks segja samstarf gott um vegslóða veiðimanna sem tengdur hefur verið við reiðleiðakerfi. Ýmsir hafa þó áhyggjur af því að slys geti orðið á slóðanum.

kristinnhaukur@frettabladid.is

**REYKJAVÍK** Sambýli stangveiðimanna og hestamanna á vegslóða við Elliðaár hefur valdið núningi og nokkrum áhyggjum um öryggi. Forsvarsmenn Stangaveiðifélags Reykjavíkur og hestamannafélagsins Fáks segja félögin hafa gott samstarf og að skilti verði sett upp á svæðinu.

Umræddur slóði er 700 metra langur, vestan við skeiðvöll Fáks. Orkuveita Reykjavíkur byggði hann á sínum tíma að beiðni Stangaveiðifélagsins. Með nýju deiliskipulagi Elliðaárdalsins var ákveðið að Fákur fengi að deila veginum og tengja hann inn í sitt reiðleiðakerfi. Fékk Fákur fjárveitingu, bæði frá Landssambandi hestamanna og Reykjavíkurborg til að laga slóðann.

„Þeir voru mjög fegnir því að vegurinn var orðinn ónothæfur og hár hryggur í honum miðjum,“ segir Dagný Bjarnadóttir, sem sér um reiðleiðamál hjá Faki. Segir hún samráð við stjórn Stangaveiðifélagsins hafa verið gott. „Þetta er ekkert vandamál. Þeir eru á tímum þegar eru mjög fáir hestar á veginum og öfugt.“

Stangveiðimenn eru þó ekki á eitt sáttir við fyrirkomulagið og eru ugðandi yfir því að hestafólki og veiði-



Stangveiðimenn í Elliðaánum deila vegslóða með hestamönnum.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Það er verið að ræða um að tryggja það að árekstrar verði ekki á milli manna.



Jón Þór Ólason, stjórnarformaður Stangaveiðifélags Reykjavíkur.

mönnum, oft á stórum bílum, sé att inn á slóðann sem sé þröngur. Hafa stangveiðimenn meðal annars verið stöðvaðir af hestamönnum sem vilja þá af veginum, vitandi ekki að þeir megi keyra hann.

Lagði Stangaveiðifélagið fram tillögu um að vegslóðanum yrði deilt yfir árið. Stangveiðimenn hefðu hann út af fyrir sig 1. maí til 15. september og hestamenn þess utan. Fákur hafnaði þeirri tillögu.

„Við höfum kynnt það á okkar heimasíðu að þetta sé slóði sem við deilum með stangveiðimönnum og allir eiga að vita það,“ segir Dagný. „Við beinum því til reiðskólanna að fara ekki þennan slóða svo það sé

ekki löng lest af reiðskólakrökkum á meðan menn eru að flýta sér milli veiðistaða.“

Jón Þór Ólason, stjórnarformaður Stangaveiðifélagsins, hafnar því einnig að ágreiningur sé milli veiði- og hestafólks út af slóðanum. Hann segir að verið sé að útbúa skilti til að tryggja betra öryggi. „Það er verið að ræða um að tryggja það að árekstrar verði ekki á milli manna. Við erum ekki í stríði við Fák,“ segir Jón Þór.

Eins og Dagný segir hann að skilaboðum verði komið til þeirra sem veiða við Elliðaárnar. „Þetta breytir því ekki að okkar veiðimenn geti keyrt þarna. Það þarf bara að sýna aukna aðgæslu,“ segir hann. ■

## Obamacare komið til að vera

thorgrimur@frettabladid.is

**BANDARÍKIN** „Þessi úrskurður staðfestir það sem við vissum: Lögin um aðgengilega heilbrigðisþjónustu eru komin til að vera,“ sagði Barack Obama, fyrrum Bandaríkjaforseti, um úrskurð sem hæstiréttur Bandaríkjanna felldi í gær þar sem því var hafnað að heilbrigðislögin sem kennd eru við Obamacare brytu gegn stjórnarskrá landsins.

Lögin hafa lengi verið bitbein bandarískra íhaldsmanna, sem hafa nánast frá upphafi reynt að fá þeim hnekk. Þetta var í þriðja sinn sem hæstirétturinn felldi úrskurð í tengslum við lögin og úr þessu þykir ólíklegt að lögunum verði nokkurn tímann hnekk fyrir dómstólum.

Álitaefnið í málinu snerist um svokallað einstaklingsumboð heilbrigðislaganna, sem fól í sér refsiskatt á fólk án heilsutrygginga.



Heilbrigðislögin í Bandaríkjunum er kennd við Obama.

FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Einstaklingsumboðið var í reynd afnumið með skattalöggjöf Donalds Trump árið 2017, sem mælti fyrir um að heilsutryggingar þyrftu ekki að vera hærri en núll dollarar. Gagnrýnendur Obamacare héldu því fram að án einstaklingsumboðsins

brytu heilbrigðislögin í heild sinni gegn stjórnarskránni þar sem nú væri um að ræða ólögmeta skattlagningu.

Málinu var vísað frá á þeim grundvelli að kærendurnir hefðu ekki lögvarða hagsmuni. ■

MIKIÐ ÚRVAL Á LAGER

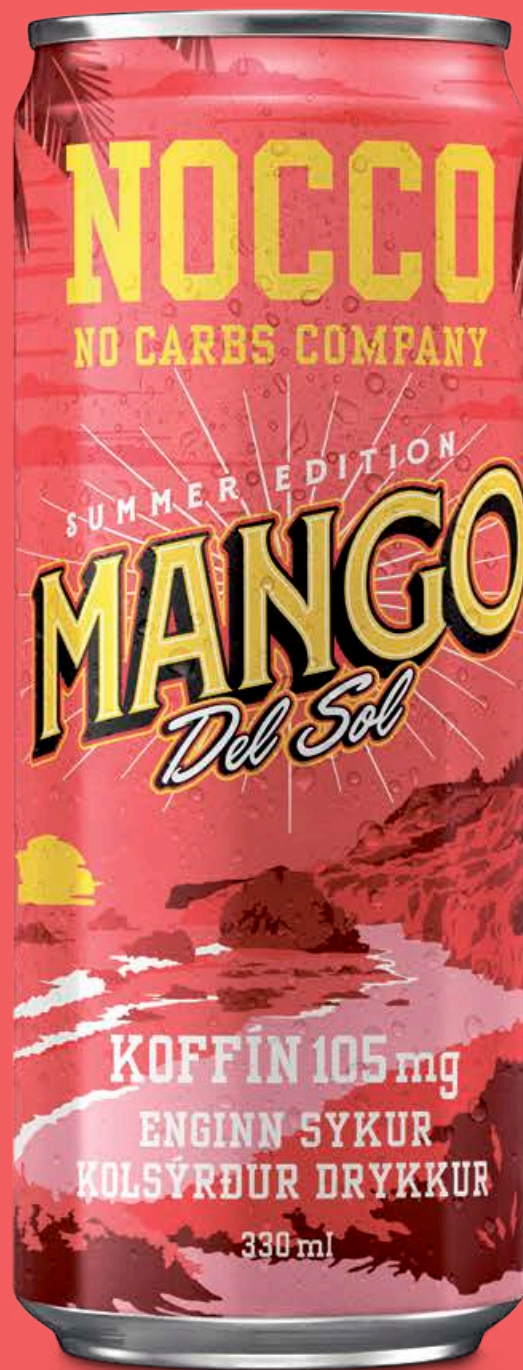
Útíflísa dagar

**ALFABORG** -allt á gólfð-

Skútuvogi 6  
104 Reykjavík  
Sími: 568 67 55  
alfaborg.is



**NOCCO**  
**LA FAMILIA**  
*Del Sol*



## Þáttaskil



Hörður  
Ágísson  
hordur  
@frettabladid.is

Fyrir hartnær tveimur árum voru fá teikn á lofti um nýskráningar fyrirtækja í Kauphöllina. Umræðan var fremur á þann veg að einhver þeirra kynnu, meðal annars vegna lítillar veltu og fárra skoðanaskipta milli ólíkra fjárfesta, að sjá hag sínum betur borgið með afskráningu. Lifeyrissjóðirnir sýndu markaðinum lítinn áhuga á meðan efnameiri fjárfestar voru að stórum hluta enn á hliðarlínunni, almenningur fráhverfur hlutabréfa-viðskiptum, verðbréfasjóðum fór fækkandi og erlendir sjóðir voru byrjaðir að leita að útgöngu. Afleiðingin var grunnur markaður með ýktum sveiflum í litlum viðskiptum og forsendur að baki öflugum hlutabréfamarkaði tæpast fyrir hendi.

Í dag er staðan gjörbreytt. Tvær stórar skráningar á einum mánuði – fyrst Síldarvinnslan og núna Íslandsbanki – ásamt vel heppnuðu útboði Icelandair síðasta haust hafa hleypt gríðarmiklu lifi í markaðinn, einkum með endurkomu almennra fjárfesta, og útlit fyrir að framhald verði á því þegar Play fer í Kauphöllina. Því ber að fagna en Ísland hefur verið eftirbátur nágrannaríkja þegar kemur að beinni hlutabréfa-þátttöku heimilanna. Lágvaxtaumhverfið, sem ýtir fjármagni yfir í áhættusamari eignir, hefur þar mest áhrif og nú eru sömuleiðis skýr merki um að erlendir vísitölusjóðir séu farnir að fjárfesta hér á landi eftir að Ísland var tekið inn í vaxtamarkaðsvísitölu MSCI. Aðkoma fleiri og fjölbreyttari fjárfesta mun auka skoðanaskipti og skilvirkni og gera það eftirsóknarverðara fyrir fyrirtæki að fjármagna sig á hlutabréfamarkaði.

Niðurstaðan í útboði Íslandsbanka markar af þeim sökum þáttaskil. Helstu markmið ríkisins með sölu – gott verð, mikil þátttaka almennings og dreift eignarhald – náðust en heildareftirspurn var 486 milljarðar og umframefitirspurn eftir bréfum níföld. Stærstu tíðindin, sem ættu að hafa langvarandi áhrif á markaðinn, felast í því að hluthafar bankans eftir útboðið verða um 24 þúsund, mesti fjöldi hluthafa allra fyrirtækja í Kauphöllinni. Fjöldinn sem tók þátt var talsvert meiri en allir þeir einstaklingar sem áttu skráð hlutabréf í lok maí.

Lítið til baka hefur málflutningur þeirra sem andmæltu sölu á Íslandsbanka elst illa. Í byrjun árs, þegar ljóst var að til stæði að selja hluta af bréfum ríkissjóðs, voru áformin gagnrýnd af þingmönnum í stjórnarandstöðu, einkum Samfylkingunni, og sérfræðingum verkalyðshreyfingarinnar sem töldu óheppilegt að selja bankann á „undirverði“ í djúpri efnahagslægd. Í viðtali við Fréttablaðið í gær sagði fjármálaráðherra réttilega þetta vera „þarfa áminningu um að það þurfi stefnufestu til að ljúka svona málum. Það verða alltaf einhverjar úrtöluraddir og sumir hanga á hliðarlínunni, bíða eftir að eitthvað fari úrskæðis og reyna að telja úr mönnum kjarkinn.“ Undir það skal tekið.

Ekkert af því sem úrtölufólkið hélt fram um söluferlið, sem var eins vítlaut þá og nú þegar niðurstaða útboðsins liggur fyrir, stóðst skoðun. Vel á þriðja tug þúsunda fjárfesta sýndu með fjöldapátttöku sinni að þeir gáfu einnig lítið fyrir holan málflutning þessa hóps. Eftir að hafa siglt sölu og skráningu Íslandsbanka farsælliga í höfn hefur ríkisstjórnin, einkum Sjálfstæðisflokkurinn, styrkt stöðu sína í aðdraganda kosninga. ■

”  
Ekkert af því sem úrtölufólkið hélt fram um söluferlið, sem var eins vítlaut þá og nú þegar niðurstaða útboðsins liggur fyrir, stóðst skoðun.

## ■ Halldór



## ■ Frá degi til dags

arib@frettabladid.is

## Ratleikurinn

Frá 1. júlí verður bannað að selja einnota burðarpoka í verslunum samkvæmt reglum sem þá taka gildi. Reyndar má selja þá áfram en ekki við kassann. Þeim þarf því að koma fyrir í grænmetisborðinu, mjólkurkælinum eða hjá hreinlætisvörnum. Þetta eitursnjalla trikk mun tryggja að viðskiptavinir geta tekið þátt í skemmtilegum ratleik í verslunum í ákafri leit sinni að pokum undir varninginn sem verið er að kaupa. Í reglurnar vantar reyndar að ekki megi hafa pokana tvo daga í röð á sama stað í búðinni. Það myndi gera leikinn jafnvel enn skemmtilegri.

## KFC og Samherji

Hvað eiga Samherji, Blaðamannafélagið, löggan og Útvarp Saga sameiginlegt? Jú, það er að vera á móti neyslu kannabisefna, ef marka má langan lista fyrirtækja og stofnana sem birtur var í gær. Listinn var forvitnilegur fyrir margar sakir. Þar var meðal annars KFC, Hamborgarabúllan og Pizzavagninn á Selfossi. Talandi um að bita í hendina á þeim sem matar þig. Það vita Subway og Dominos, sem eru ekki á listanum. Á listanum er líka Lambhagi, líklega óhress með síhækkandi verð á búnaði fyrir gróðurhús. Svo má ekki gleyma Vínubúðinni og Ámunni, sem luma á öðrum leiðum til að verða ringlaður. ■

## Söguleg herferð í bóluþetningum



Ásta Sigríður  
Fjeldsted  
framkvæmdastjóri Krónunnar.

UNICEF á Íslandi hefur sett af stað fjárflyunarátakið „Komum því til skila“, til að tryggja jafna dreifingu bóluþetna gegn kórónaveirunni meðal efnaminni ríkja heimsins og kallar nú eftir stuðningi almennings, fyrirtækja og stjórnvalda. Við hjá Krónunni svörum þessu kalli, enda hefur faraldurinn kennt okkur að samstæða skiptir öllu máli. Við bjóðum viðskiptavinum okkar að bæta 459 krónum við upphæðina þegar verslað er hjá okkur, en það samsvarar kostnaði við flutning á tveimur bóluþetnaskömmtum til efnaminni ríkja. Á móti mun Krónan gefa krónu á móti hverri krónu sem safnast, og styrkja þannig verkefnið með jafn hárra upphæð og allir viðskiptavinir okkar til samans.

UNICEF hrindir þessu verkefni af stað sem hluta af herferð Sameinuðu þjóðanna og ítrekuðu ákalli frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnunni (WHO) og fleiri stofnunum um þörf á bóluþetna um allan heim. Samkvæmt fréttatilkynningu frá UNICEF hefur minna en 1% bóluþetna sem framleidd hafa verið skilað sér til efnaminni ríkja heimsins. Á sama tíma hafa tíu auðugustu ríki heims tryggt sér 80% alls bóluþetna.

Enginn er eyland, veiran er slóttug, stökkbreyttist og virðir ekki landamæri. Þó svo að bóluþetningur gangi vel hér á landi og við sjáum fram á líf án Covid-takmarkana á næstu mánuðum er staðan því miður ekki sú í efnaminni ríkjum heims. Með átakanu „Komum því til skila“ er markmiðið að tryggja flutning á 2 milljörðum skammta til meira en 90 lág- og millitekjuríkja, s.s. Syrlands, Gana, Bólivíu, Úkraínu og Afganistan.

Hér á landi bárum við gæfu til að standa öll saman. Stjórnvöld, sóttvarnaryfirvöld og allur almenningur. Þannig náðum við fágætum árangri. En ef efnaminni ríki eru skilin eftir er hættu á að ný afbrigði verði til þar og breiðist út um heiminn. Því er mikilvægt að taka höndum saman og tryggja heimsbyggðinni allri bóluþetna. Við hjá Krónunni viljum leggja okkar af mörkum til verkefnis UNICEF og hvetjum viðskiptavinum okkar til hins sama. ■

”  
Enginn er eyland, veiran er slóttug, stökkbreyttist og virðir ekki landamæri.

FRÉTTABLAÐIÐ 20 ÁR

NÁÐU TIL FJÖLDANS!

44% 49%

18-80 ára lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali\* 35-65 ára lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali\*

Sími: 550 5050 – soludeild@frettabladid.is

\*Samkvæmt prentmælingum Gallup

# Eyrað mitt

## Í dag



Guðmundur Steingrímsson

Á dögnum lenti ég í óþægi-legrri lífsreynslu. Ég var að skoða Twitter í símanum mínum, eins og gerist og gengur, þegar móðir mín hringdi. Við töluðum stundarkorn um daginn og veginn, þar til allt í einu heyrðist óþægilegt í konunni minni sem sat í sjónvarpshorninu og var líka að skoða samfélagsmiðla. Hún hafði veitt því eftirtekt að ég var í þessari andrá — þegar ég var að tala við móður mína — að pósta frétt um Jón Steinar Gunnlaugsson lögmann, og hans umdeildu innlegg í þjóðfélagsmál, í gríð og erg inn á alls konar samtalsþræði á Messenger. Ég hafði póstað mynd af honum inn í þræð foreldra í skólanum, inn í þræð um hópverkefni í háskólanáminu mínu, til systur minnar og til ættingja í Bandaríkjunum. Það er skemmst frá því að segja að ég panikeraði, og þegar karlmaður á miðjum aldri panikerar út af tækni eru fyrstu viðbrögðin auðvitað þau að leita í vitfirrtu öngþveiti að lesgleraugunum. Eftir að hafa lokið símtalinu við móður mína í snatri sá ég í nokkuð skýrum fókusi (glæraugun voru í skyrтуvasanum) hvað ég hafði gert.

„Hvað er í gangi?!“ hrópaði ég í taugaáfalli á miðju stofugólfinu. „Er ekki hægt að eyða svona?!“

Sem betur fer bý ég svo vel að mín unga eiginkona kann betur á samfélagsmiðla en ég. Af yfirvegun og fumleysi sýndi hún mér hvað ætti að gera. Hjartað í mér barðist þegar ég náði titrandi að eyða innlegginu af öllum þessum samtalsþræðum, eins fljótt og ég gat. Eftir stóð bara „Guðmundur Steingrímsson eyddi skilaboðum“.

Ég var hólpinn. Þetta var alls ekki þægilegt. Eftir stóð spurningin: Hvað gerðist? Hvernig stóð á því að ég póstaði þessu á meðan ég talaði í símann? Þetta varð mér mikill leyndardómur, en ég spáði ekki í þetta frekar. Ég taldi að þetta hlyti að hafa verið einsdæmi. Annað kom hins vegar á daginn. Nokkru síðar var aftur hringt í mig þar sem ég sat heima í stofu og skrollaði í símanum. Sem ég spjallaði í rólegheitum hrópar eiginkona mín aftur til mín úr sjónvarpshorninu.

Snarlega batt ég enda á simtalið. Ég leitaði lesglæraugna í adrenalínstresskasti dauðans. Í ljós kom að ég hafði póstað þrisvar sinnum hreyfimynd af gæs að kroppa í mannshúð, held ég, inn í samtalsþræð á Messenger um væntanlega fjallaskíðaferð. Og ekki nóg með það. Ég hafði einnig bætt landsfrægri leikkonu inn í þræðinn.

Nú kaus ég að setja spilin á borðið. Engu var eytt. Gæsir fengu að vera. Leikkonan Edda Björg hafði gaman af því að vera áfram í þræðinum um stundarsakir og ég útskýrði fyrir hópnum að þetta hefði gerst á meðan ég talaði í símann. Brandarar um mig sem miðaldra fengu byr undir báða vængi.

Mér stóð hins vegar ekki á sama. Ég varð að komast að orsökinni. Mig grunaði að eyrað á mér hefði gert þetta. Ég gúglaði. Í ljós kom að allir símar eru með innbyggðan nema sem á að slökkva á skjánum þegar hann er borinn upp að eyranu. Minn sími, einhverra

hluta vegna, gerði þetta ekki. Eyrað á mér hélt því áfram á samfélagsmiðlum, að gera hitt og þetta og pósta alls konar dóti, á meðan ég talaði við vini og vandamenn.

Líklega hefur mér tekist að laga þetta með því að endurræsa símann, en eftir stendur nístandi ónotatilfinningin. Hvað ef eyrað hefði póstað einhverju miklu verra? Á Twitter er alls konar hroðbjóður. Hvað ef eyrað hefði

póstað rasistaskít? Hvað ef það hefði lækað kvenhatusógeð? Mun verra fólki hefði verið hægt að bæta við fjallaskíðaþræðinn. Ég get varla klárað þessar hugsanir.

Eyrað á mér hefði getað gjör-eyðilagt mannorð mitt. Hefði eyrað póstað síðleysi eða lækað viðbjóð, sem jafnvel hefði ratað í fréttir, hefðu útskýringar mínar um tæknivandamál í símanum hljómað sem hjákátlegt og aukm-

unarvert yfirklor. Hver myndi trúa slíku rugli? Eyranu kennir illur þræðari. Guðmundur slaufaður.

Eftir stendur þó samt, að eyrað á fólki getur gert svona lagað. Lærdómurinn er í mínum huga þessi: Við lifum tíma sem einkennast mjög af dómhörku. Hún er oft skiljanleg og oft hljóta einstaklingar makleg málagjöld fyrir hegðun sína og orðræðu. En í öllu þessi ástandi er óendanlega

mikilvægt að gleyma ekki því að yfirleitt á hegðun sér aðra hlið. Hið merkilega er að hin hliðin — jafnvel á málum sem manni virðast algjörlega kristaltær við fyrstu tilhugsun — er svo oft þannig, að maður getur á engan hátt imyndað sér hana fyrir fram. Viljinn til að hlýða á hina hliðina, hversu ótrúleg sem hún er, má aldrei hverfa. Spyrja þarf: Gerði eyrað þetta? ■

hetanker

# SÆTI ;)

HET-ANKER  
NÝ SENDING



VORUM AÐ FÁ Í HÚS NÝJA SENDINGU FRÁ HET-ANKER, BEINT FRÁ HOLLANDI. FULL BÚÐ AF SÓFUM OG STÓLUM SEM GERA HEIMILIÐ ÞITT EINSTAKLEGA SÆTT.

KOMDU OG FÁÐU ÞÉR SÆTI ;)

Vogue  
FYRIR HEIMILIÐ

VOGUE FYRIR HEIMILIÐ | SÍÐUMÚLI 30 - REYKJAVÍK | HOFSBÓT 4 - AKUREYRI | 533 3500 | VOGUE.IS

# Ferðabjónusta – Augljós vaxtarbroddur á landsbyggðinni



**Guðrún Sigríður Ágústsdóttir** tekur þátt í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins í Norðvesturkjördæmi.

Það er hagur okkar allra að búa þannig um hnútana að ferðabjónusta skapi heils árs atvinnutækifæri á landsbyggðinni. Sjávarútvegur og landbúnaður hefur lengi verið forsenda byggða víða um land en með uppbyggingu nýsköpunar og ferðabjónustu er hægt að tryggja aukin lífsgæði á landsbyggðinni. Blómlegt atvinnulíf skapar jafnframt forsendu fyrir öflugri heilbrigðisþjónustu og annarri almennri þjónustu. Ferðabjónusta líkt og nafnið bendir til er þjónusta. Aðdráttarafl landsbyggðarinnar fyrir ferðamenn er sannarlega náttúrufegurðin en það þarf einnig að tryggja aðgengi og góða þjónustu. Ferðamenn sækja í fjölbreytta þjónustu sem hefur jákvæð áhrif á nýsköpun og framþróun á landsbyggðinni. Lykillinn að því er að efla innviði sem felst fyrst og fremst í betri samgöngum og aukinni þjónustu við náttúruþerlur á hverju svæði fyrir sig. Slík uppbygging getur skipt sköpum þegar kemur að fjárfestingu og til að skapa mikilvæg störf og skemmtilegra samfélag.

Í Norðvesturkjördæmi er ógrynni af náttúruþerlum en mikilvægt er að efla aðgengi að þeim til að skapa tækifæri fyrir fjölbreytta verslun og þjónustu sem skapar frekari fjölbreytni í störfum á svæðinu. Uppbygging ferðabjónustu skapar einnig aukin tækifæri fyrir íbúa, ekki bara fjölbreyttari störf heldur einnig þjónustu og afþreyingu. Það



Við þurfum að skapa frelsi fyrir bændur til að byggja upp sína starfsemi til að ná fram hagkvæmni.

er mikið hagsmunamál fyrir Ísland að efla vöxt heilsársferðabjónustu í Norðvesturkjördæmi en það er mikilvægt að dreifa álagi vegna umferðar ferðamanna um land allt. Það er mikilvægt að standa vörð um náttúruna og að auðlindir hennar séu nýttar með sjálfbærum hætti. Við þurfum að horfa til sjálfbærni í uppbyggingu ferðabjónustunnar í Norðvesturkjördæmi. Samhliða getum við skapað tækifæri fyrir nýsköpun í landbúnaði þar sem við leggjum áherslu á að auka fjölbreytileika og efla afurðaverðið með sjálfbærni að leiðarljósi. Við þurfum að skapa frelsi fyrir bændur til að byggja upp sína starfsemi til að ná fram hagkvæmni. Ferðabjónusta og landbúnaður geta stutt við uppbyggingu á umhverfsvænni matvælaframleiðslu. Þar sem megin áherslan er á ábyrga efnahagslega uppbyggingu þar sem við hlúum að mannaúðinum, dýravelferð, umhverfinu og samfélaginu. Það er jafnframt mikilvægt að við tölum vel um ferðabjónustu og fólk sem hefur fjárfest í þeirri uppbyggingu. Ferðabjónusta, ásamt sjávarútvegi, eru grunnstöðir atvinnulífs fyrir vestan og koma til með að efla efnahagslegt sjálfbærni svæðisins til lengri tíma lítið. ■



## Gæslan og starfsaldurslistinn



**Ingvar Tryggvason** formaður Öryggisnefndar Félags íslenskra atvinnuflugmanna.

Það er margt framandi við flugbransann og auðvelt að ala á forðómum gagnvart því sem fólk skilur ekki. Eitt af rötgrónustu úrræðum flugrekenda og flugmanna sem tryggir flugöryggi er starfsaldurslistinn, ein af burðarsúlum heilbrigðar öryggismenningar. Þetta fyrirkomulag er ekki séríslenskt og er ekki krafist samkvæmt lögum eða reglugerðum. Það þarf engan að undra að þetta rötgróna fyrirkomulag passi illa við ferkantað skapalón opinberrar stjórnsýslu. Núna tekst ekki að ljúka gerð kjarasamnings við flugmenn Landhelgisgæslunnar því samninganefnd ríkisins hefur bitið í sig þá sérviskulegu fordóma að starfsaldurslisti flugmanna Gæslunnar standist ekki lög um opinbera starfsmenn. Orðið starfsaldurslisti kemur ekki fyrir í lögum um opinbera starfsmenn. Öryggisnefnd FÍA viðheldur alla jafnan ströngum hliðaraðskilnaði við kjaramál, en þegar framganga viðsemdjenda er til þess fallin að skaða flugöryggi látum við í okkur heyra. Það er líklega eins gott að sanngirnismenning (e. just culture) hafi verið innleidd í lög um loftferðir, annars er hætt við að flugrekendur sem skortir faglegan metnað myndu taka þann pól í hæðina að hafa sinn rekstur alls ekki með því móti, því þess væri ekki krafist í lögum.

Þeir sem reka fjármálafyrirtæki á markaði kunna ef til vill vel við samkeppni á skrifstofunni, en að skapa slíkt andrúmsloft í stjórnklefa fjölstjórnarvéla er allt annað en eftirsóknarvert. Það hefur til dæmis vakið furðu fjölmiðlamanna að flugfélag þurfi að segja flugmönnum upp í starfsaldursröð komi til samdráttar. Málsmetandi fjölmiðlamaður hafði á orði síðastlíðið sumar að flugfélag þyrfti að geta haldið í „öflugum afburðaflugmenn“ og fullyrti í viðtali að þetta væri „algerlega galið kerfi“ án þess að neinar röksemdarfærslur fylgdu með. Þetta kerfi er nú ekki galnara en svo að fleiri en færri flugfélög búa svo um hlutina, að minnsta kosti í þeim heimshluta sem við teljumst tilheyra. Hér hættr fjölmiðlamönnum til að rugla saman rekstri flugfélaga og fjármálafyrirtækja. En hverjir eru „öflugir afburðaflugmenn“? Eru það flugmennirnir sem valda minnstum kostnaði og lenda á áfangastað með minnst eldsneyti? Þeir sem lenda aldrei á varaflugvelli og fljúga mest fyrir sem lægst laun? Eru það flugmenn sem þora að taka áhættu, láta ekki samviskuna flækjast of mikið fyrir sér, eru kaldlyndir

í erfiðum ákvarðanatökum og hafa getu til að ráðskast með fólk? Að heimfæra þau lögmál sem áhættusækin fjármálafyrirtæki starfa eftir upp á starfrækslu flugvéla er einu orði sagt háskalegt. Lexiur flugíðnaðarins og fjármálageirans í raun líka, eru margar og sárar.

Við sækjumst flest öll eftir framgangi í starfi. Flugmenn sem starfa á fjölstjórnarvélum sjá eitt stórt tækifæri á sinni sjónarrönd. Að færast úr starfi flugmanns í sæti flugstjóra. En það er ekki sjálfgefið, því þreyta þarf próf, bæði bóklegt og verklegt í flughermi til þess að stíga fæti fram yfir þessa sjónarrönd. Það þykir í senn sanngjarnt og hluti af heilbrigðri öryggismenningu að flugmenn þreyti þetta eina próf er röðin kemur að þeim samkvæmt starfsaldursröð. Slíkt fyrirkomulag skapar sanngirni og fyrirsjáanleika. Flugrekendur með skýra stefnu og langtímamarkmið ráða einmitt til starfa flugmenn sem teljast líklegir til þess að standast þetta próf þegar röðin kemur að þeim. Þegar fólk er spurt um ávinninginn af því að styðjast ekki við starfsaldurslista er iðulega lítið um svör eða svörin á þá leið að þá sé hægt að ráðskast með flugmannahópinn. Svo er hægt að orða það á mismunandi máta. Afleiðingin af slíku stjórnlyndi er möguleg togstreita á milli flugmanna sem þurfa að taka snarpar ákvarðanir í sibreytilegu og hröðu starfsumhverfi. Án starfsaldurslista hafa stjórnendur óheft frelsi til að ráðskast með flugmenn og handvelja hvaða flugmenn verða flugstjórar og hverjir ekki. Slíkt ástand hefur skaðleg áhrif á öryggismenningu. Stærsti ábatinn fyrir flugrekanda er að með starfsaldurslista halda flugmenn fremur tryggð við flugrekandann.

Muni samninganefnd ríkisins ná fram markmiði sínu, munu dyr spillingar og frændhygli standa opnar forstjórum Landhelgisgæslunnar til framtíðar.

Það er nóturlegt til þess að hugsa að samninganefnd ríkisins skuli vera staðráðin í því að skaða öryggismenningu Landhelgisgæslunnar með þessum hætti. Að heimfæra ráðstafanir sem gilda um starfsmenn á t.d. opinberum skrifstofum annars vegar, upp á stjórnklefa fjölstjórnarflugvéla hins vegar, er fjarstæðukennt. Það er einlæg von okkar meðlima Öryggisnefndar FÍA að samninganefnd ríkisins öðlist nauðsynlegan skilning á öryggismenningu flugrekenda og setji til hliðar ferkantaða skapalónið. ■



Það er nóturlegt til þess að hugsa að samninganefnd ríkisins skuli vera staðráðin í því að skaða öryggismenningu Landhelgisgæslunnar með þessum hætti.

## Skógrækt í umhverfismat



**Hildur Hermóðsdóttir** eigandi Textasmíðjunnar.



Barrtré og erlendar ágengar trjátegundir eiga ekkert erindi ofan í íslenska lyngmóa þar sem þau umturna upphaflegri gróðurþekju og því lífríki sem fyrir er.

en það má ekki vera á höndum fárra einstaklinga að ákvarða hvar umbylta má landslagi á varanlegan máta. Umhverfismat vegna skógræktar hlýtur að vera réttmæt krafa rétt eins og þegar um er að ræða virkjanir, vegafurðum og vörðum eða annað sem veldur verulegri röskun á landslagi. Barrtré og erlendar ágengar trjátegundir eiga ekkert erindi ofan í íslenska lyngmóa þar sem þau umturna upphaflegri gróðurþekju og því lífríki sem fyrir er.

Á vegi okkar hjóna varð eitt sinn bandarísk fjölskylda sem hafði orð á því hve dásamlegt væri að aka um Ísland þar sem auðvelt væri að virða fyrir sér fjölbreytni landslagsins. Þegar þau ferðuðust um sitt heimaland sæist varla neitt nema tré eða heiður himinninn milli trjátoppanna. Viljum við kaffæra landið okkar á þennan hátt? Ég segi nei, förum gætulega að gróðri landsins, „smávinirnir fögru“ eru foldarskart eins og Jónas komst forðum að orði. ■

Íslenskt landslag hefur tekið umtalsverðum breytingum undanfarin ár vegna skógræktar, m.a. í nafni kolfnisjöfnunar. Finnst mér kominn tími til að staldra við og huga betur að þeim spjöllum sem hömlulaus skógrækt getur valdið. Í rauninni ætti hvergi að leyfa umfangsmikla plöntun trjáa nema að undangengnu umhverfismati, svo miklum breytingum sem skógrækt veldur á landinu. Víða er plantað stórvöxnum barrtrjám í valllendismóa sem smám saman gjörbreytir gróðurþekjunni, eyðir smágróðri og berjalyngi og hrekur mófuglinn burt úr kjörlandi sínu. Víða er plantað upp um hæðir og fjallshlíðar, með framvötnum og klettabeltum sem hindar útsýni svo jafnvel hraunmyndanir, hólur, klettur, gil og lækir hverfa á kaf í skóg eða ágengar gróðurtegundir. Sums staðar er stórvöxnum trjám plantað nálægt vegum svo ferðalangar sjá lítið lengur nema upp í heiðan himininn og á vetrum draga trén að snjóalög.

Það er gott og blessað og þakkarvert að græða landið þar sem þörf krefur, græða uppblásin svæði og eyðisanda og stöðva uppblástur

FRÍ HEIMSENDING

á vörum keyptum í  
vefverslun okkar  
[www.grillbudin.is](http://www.grillbudin.is)\*

\*Sjá nánar - Um grillbúðina/skilmálar

# SUMARTILBOÐ

## Njóttu lífsins heima í sumar með vönduðu grilli frá Grillbúðinni

### Enders\* Ferðagasgrill og gashella

Frá Þýskalandi

#### Afl 4,4 KW

- 2 brennarar úr ryðfríu stáli
- Hægt að nota sem gashelluborð
- Stærð grillflatar: 48 x 32 cm
- Stærð með fótum:  
B 59 x D 47 x H 76
- Stærð án fóta:  
B 48 x D 42 x H 22
- Langir og stuttir fætur fylgja



Einnig fyrir potta

FULLT VERÐ 39.900

SUMARTILBOÐ  
**34.900**

### Enders\* Ferðagasgrill og gashella

Frá Þýskalandi

#### Afl 4,4 KW

- 2 brennarar úr ryðfríu stáli
- Grillgrindur úr emaleraðu pottjárnri
- Grillgrindur úr pottjárnri
- Losanleg hliðarborð
- Grillflötur 48 x 32 cm
- Heimilisborð fánlegt



FULLT VERÐ 54.900

SUMARTILBOÐ  
**49.900**

### LANDMANN Gasgrill Avalon 4+2 brennara

Your World of BBQ

#### Afl 16 KW

- Ryðfrítt stál 304
- 3 ryðfrír brennarar
- Tvöfalt einangrað lok
- Grillgrindur úr pottjárnri
- Gashella í hliðarborði
- Bakbrennari fyrir grilltein
- Postullínsemalerað eldhólf
- Rafkveikja fyrir alla brennara
- Álstepa í hliðum og framhlið
- Stór efri grind - Hitamælir
- Grillflötur 53 x 51,5 cm



FULLT VERÐ 239.900

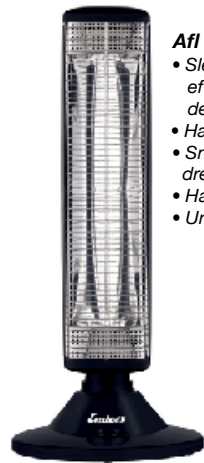
SUMARTILBOÐ  
**209.900**

### Enders\* Rafmagnshitara

Frá Þýskalandi

FULLT VERÐ 17.900

SUMARTILBOÐ  
**14.900**



#### Afl 900 wött

- Slekkur á sér ef hitarinn dettur
- Hægt að hafa láréttan
- Snúningur til að dreifa hita
- Hæð 77,5cm
- Ummál Ø 60cm

Florence



#### Afl 2.100 wött

- Slekkur á sér ef hitarinn dettur
- IP 44 þéttleiki
- Hæð 210 cm
- Ummál Ø 60 cm

Barcelona

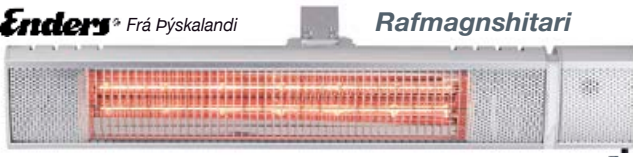
FULLT VERÐ 44.900

SUMARTILBOÐ  
**39.900**

### Enders\* Rafmagnshitari

Frá Þýskalandi

- 2.000 Wött með innrauðri stuttbylgjutækni
- Hitinn kemur strax og kveikt er
- Fjarstýring - 3 stillingar
- 750, 1.500 og 2.000 wött



FULLT VERÐ 39.900

SUMARTILBOÐ  
**34.900**

### LANDMANN Hanskar grillmeistarans

Your World of BBQ

Mjög hitabolnir  
2 stk í pakka



FULLT VERÐ 4.990

SUMARTILBOÐ  
**3.990**

### LANDMANN Kolagrill

Your World of BBQ

Frábært kolagrill sem er  
hannað eins og gasgrill

- Grillgrindur úr pottjárnri
- Tvöfalt einangrað lok
- Stillanleg brennari
- Skúffa til að tæma ösku
- Grillflötur: 42 x 56 cm
- Stærð: B 133 x H 109 x D 56cm
- Borð niðri: B 82 x H 109 x D 56cm



Niðurfellanleg hliðarborð

FRÍ HEIMSENDING  
Nánar á [www.grillbudin.is](http://www.grillbudin.is)

FULLT VERÐ 59.900

SUMARTILBOÐ  
**49.900**

### Pizzasteinninn 14"

Efnismikill Pizzasteinn  
Stærð 35,5 cm = 14"  
Þykkt: 1,5 cm



FULLT VERÐ 5.990

SUMARTILBOÐ  
**4.990**

### Enders\* Gasgrill Chicago Turbo 3ja brennara

Frá Þýskalandi

#### Afl 10,4 KW

- 3 brennarar úr ryðfríu stáli
- Par af ofurbrennari 4 KW
- Postullínsemalerað eldhólf
- Grillgrindur úr pottjárnri
- Kveiking í öllum tökkum
- Hitamælir
- Niðurfellanleg hliðarborð
- Tvöfalt einangrað lok
- Stór efri grind
- Grillflötur 60 x 42 cm
- Auðveld þrif - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu



Niðurfellanleg hliðarborð

Ofurbrennari  
fyrir snöggsteikingu

**TURBO  
ZONE**

FULLT VERÐ 79.900

SUMARTILBOÐ  
**69.900**

### Enders\* Gasgrill Monroe Pro Turbo 3+2 brennara

Frá Þýskalandi

#### Afl 18,35 KW

- Ryðfrítt stál
- 3 brennarar úr ryðfríu stáli
- Par af ofurbrennari 4,2 KW
- Simple Clean hreinsikerfi
- Tvöfalt einangrað lok
- Grillgrindur úr pottjárnri
- Gashella í hliðarborði
- Bakbrennari fyrir grilltein
- Kveiking í öllum tökkum
- Stór efri grind - Hitamælir
- Grillflötur 62 x 43 cm



**SIMPLE  
CLEAN**  
Hreinsikerfi

Ofurbrennari  
fyrir snöggsteikingu

**TURBO  
ZONE**

FULLT VERÐ 149.900

SUMARTILBOÐ  
**139.900**

### LANDMANN Þráðlaus kjöthitamælir fyrir grill og ofna

Your World of BBQ

- Fyrir grill og ofna
- Einn hitanemi
- Forstilltur fyrir kjötttegund og hitastig
- Mjög auðveldur í notkun



FULLT VERÐ 7.990

SUMARTILBOÐ  
**6.990**

### Eldstæði og kolagrill



FULLT VERÐ 34.900

SUMARTILBOÐ  
**29.900**

Verslaðu í þægindum heima  
í okkar glæsilegu vefverslun  
[www.grillbudin.is](http://www.grillbudin.is)

# Grillbúðin

Opið virka daga 11-18 - Laugardaga 11-16

Smiðjuvegi 2 Kópavogi - Sími 554 0400



Gattuso fer mikinn á hliðarlínunni.

## Rekinn áður en hann hóf störf

kristinnpall@frettabladid.is

**FÓTBOLTI** Gennaro Gattuso lét af störfum sem þjálfari Fiorentina í gær, tveimur vikum áður en hann átti að hefja fyrsta starfsdag sinn sem þjálfari félagsins. Fyrrum miðjumaðurinn sem lék á sínum tíma 73 leiki fyrir ítalska landsliðið entist í 23 daga í starfi hjá Fiorentina en deilur við stjórn félagsins gerðu útslagið. Hann átti að hefja störf þann 1. júlí næstkomandi en er nú líklegur til þess að taka við við Tottenham.



Fiorentina hefði orðið sjöunda liðið sem Gattuso átti að stýra á átta ára þjálfaraferli.

Gattuso var rekinn úr starfi þjálfara Napoli í vor og tók tveimur dögum seinna við liði Fiorentina. Ósætti milli Gattuso, stjórnar Fiorentina og Jorge Mendes, umboðsmanns Gattuso, um hvaða leikmenn félagið ætti að horfa til fyrir næsta tímabil, varð til þess að ákveðið var að slíta samstarfinu. ■



Osaka tekur þátt á ÓL á heimavelli.

## Wimbledon án Osaka og Nadal

kristinnpall@frettabladid.is

**TENNIS** Spænski tenniskappinn Rafael Nadal tilkynnti í gær að hann myndi ekki þiggja boð um að taka þátt í Wimbledon eða Ólympíuleikunum. Nadal lýsti um leið yfir óánægju með hversu stuttur hvíldartíminn var milli Opna franska meistaramótsins og Wimbledon mótsins.

Nadal sem er oft titlaður konungur leirsins vann til gullverðlauna á Ólympíuleikunum í Beijing. Hann hefur tuttugu sinnum fagnað sigri á einu af risamótunum fjórum, þar af tvisvar á Wimbledon en hann sagðist hafa tekið ákvörðunina í samstarfi við þjálfara sína til þess að gefa líkamanum betri hvíld.

Samdægurs var það tilkynnt að Naomi Osaka myndi heldur ekki taka þátt í Wimbledon en keppa á Ólympíuleikunum.

Osaka dró sig til hlés á dögnum eftir deilur Osaka við mótshaldara um fjölmíðlaskylda á Opna franska meistaramótinu. ■

## Eriksen sýnd virðing í Kaupmannahöfn



Leikmenn hættu leik í tæpa mínútu í leik Danmerkur og Belgíu í gær til þess að klappa til heiðurs Christian Eriksen, miðjumanns Dana sem fékk hjartaáfall í fyrsta leik Dana á mótinu. Eriksen er á batavegi á spítala nálægt Parken og ætti því að hafa heyrt dúndrandi lófatakið honum til heiðurs. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Tamið mér að vera hóflega bjartsýnn

Knattspyrnudeild Njarðvíkur vakti athygli Reykjanesbæjar á bágborinni aðstöðu félagsins með bréfi á dögnum. Húsnæði sem átti að vera til eins árs er enn í notkun fjórtán árum síðar og er nýkomið heitt vatn í húsið.

kristinnpall@frettabladid.is

**FÓTBOLTI** „Ég hef lært það að temja mér að vera hóflega bjartsýnn. Við fengum þetta húsnæði fyrir fjórtán árum síðan sem átti aðeins að vera tímabundin lausn til bráðabirgða til eins til tveggja ára. Það er oft auðveldara að lofa en að framkvæma,“ segir Brynjar Freyr Garðarsson, formaður knattspyrnudeildar Njarðvíkur, aðspurður um hversu bjartsýnn hann sé á að framkvæmdir hefjist varðandi framtíðarlausn í aðstöðumálum knattspyrnudeildar Njarðvíkur á þessu ári, líkt og var gefið út sem markmið fyrir tveimur árum.

Knattspyrnudeildin bauð fulltrúum íþrótt- og tómsundaráðs Reykjanesbæjar í heimsókn á heimavöll félagsins við Afreksbraut undir lok síðasta mánaðar til að vekja athygli á aðstöðuleysi hjá félaginu. Í fundargerð íþrótt- og tómsundaráðsins er Njarðvík þakkað fyrir frumkvæðið og tekið undir boðið bæjarfulltrúum að koma að skoða. Það vita allir að aðstaðan sem við höfum búið við undanfarin ár er ekki boðleg fyrir félagið né bæjarfélagið sem er orðið það fjórða stærsta á landinu.“

Í bréfi sem knattspyrnudeild Njarðvíkur sendi til íþrótt- og tómsundaráðs Reykjanesbæjar er minnst á uppbyggingu við Ásvelli í



Aðstaðan á Njarðvíkurvelli átti að vera til eins árs en er enn í notkun fjórtán árum síðar. MYND/ÆSEND



Það vita allir að aðstaðan sem við höfum búið við undanfarin ár er ekki boðleg fyrir félagið né bæjarfélagið sem er orðið það fjórða stærsta á landinu.

Brynjar Freyr Garðarsson, formaður knattspyrnudeildar UMFN.

Hafnarfirði enda sjá forráðamenn félagsins fyrir sér að hægt verði að reisa vallahús og um leið íþróttahús.

„Félagið fer frá sínu gamla vallahúsi sem fer undir byggingarland á

þeim tíma sem markmiðin voru að það ætti að vera glæsilegt íþróttamannvirki fyrir bæjarfélagið. Svo kom hrúnið sem gerði út um þær vonir en það er orðið þreytandi að bíða eftir nýrri aðstöðu. Við höfum gert eins vel og hægt er að mínu mati með þrjú sumarbústaði sem er búið að festa saman.“

Í heimsóknarboðinu er aðstöðunni líkt við bútasamsteppi en heitt vatn kom loks í húsið fyrr á þessu ári.

„Það var fyrst lagt heitt vatn í húsið í vetur. Þetta hús er og hefur verið hitað upp af rafmagnsloftum og með þrjú hundruð lítrum af upphituðu vatni. Það var lengi þannig að eftir fótboltaleiki var orðið hálf-gert kapphlaup að komast í sturtu til að fá heitt vatn þegar það eru allt að 30 leikmenn að komast að,“ segir Brynjar glottandi sem lék 117 deildarleiki fyrir Njarðvík á sínum tíma. „Það er skýrt dæmi um hversu

mikil frestun hefur átt sér stað í framkvæmdum.“

Brynjar tekur undir að aðstaða sem þessi hafi áhrif á aðdráttarafli yngri flokka starfs félagsins

„Við erum vissulega ekki með jafn rótgróna knattspyrnudeild og Keflavík en staðreyndin er sú að við höfum of oft verið að missa leikmenn yfir til Keflavíkur. Þar stendur til boða mun betri aðstaða og að mörgu leyti betri umgjörð,“ segir Brynjar en Arnór Ingvi Traustason, leikmaður New England Revolution og íslenska landsliðsins, fór yfir í Keflavík eftir að hafa leikið fyrstu ár ferilsins með Njarðvík.

„Markmiðið okkar er að breyta þessum hugsunarhætti og festa Njarðvík meðal bestu tuttugu liða landsins. Iðkenda fjöldinn innan félagsins hefur hækkað um tvö hundruð á síðustu árum í takt við aukningu í íbúafjölda í bæjarfélaginu.“ ■

# ALLT

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 18. júní 2021



Elísabet Indra Ragnarsdóttir ásamt sumarspírurum Ásthildi Ákadóttur, Bjarti Erni Bachmann og Önju Isabellu Lövenholdt, á myndina vantar Hlökk Prastardóttur.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Blómleg menning í Kópavogi

Nóg verður um að vera í Menningarhúsunum í Kópavogi í sumar. Má þar nefna listsmíðjur fyrir börn, sumardjass og kvöldopnanir með fjölbreyttum uppákomum. **2**

**TARAMAR**

Frítt dagkrem fylgir hverju augnkremi

www.taramar.is, Íslandsapótek,  
Lyfjaver, Hagkaup  
Smáranum, Krínglunni, Garðabæ, Akureyri

**lifestream**

POWERFUL NUTRITION FROM PLANTS

**ALOE VERA**  
HREINN SAFI

30 DAGA SKAMMTUR

www.celcus.is



Ungir sýningarstjórar á Íslandi 2021 Frá vinstri: Íva Jovisic, Freyja Lóa Sigríðardóttir, Vigdís Una Tómasdóttir, Lóa Arias og Fjóla Kristín Sveinbjörnsdóttir.

MYND/SIGGA ELLA

Sýningin Sjórinn er fullur af góðum verum. Sjórinn er fullur af rusli! verður opnuð í Gerðarsafni á morgun. Sýningin er hluti af alþjóðlegu verkefni sem kallast Vatnsdropinn og er samstarfsverkefni milli Menningarhúsanna, H. C. Andersen-safnsins í Óðinsvéum, Múmín-safnsins í Tampere og Ilon's Wonderland-safnsins í Haap-salu. Síðastnefnda safnið byggir á höfundarverki teiknarans Ilon Wikland sem myndlýsti ótal bækur Astrid Lindgren.

„Sýningin hverfist um hafið en Vatnsdropinn sýnt um að tengja höfundaverk norrænu höfundanna við Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna. Sýningarstjórar eru börn á aldrinum 9-12 sem koma frá Íslandi, Danmörku, Finnlandi og Eistlandi,“ segir Elisabet Indra Ragnarsdóttir, verkefna- og viðburðastjóri menningarmála hjá Kópavogsbæ. „Chus Martinez, sem er þekkt fyrir sýningastjórastörf sín á alþjóðavettvangi, hefur verið

börnunum til ráðgjafar og Salvör Gullbrá Þórarinsdóttir hefur leitt vinnu barnanna hér á landi. Studio Irma hefur svo skapað magnaða umgjörð um sýninguna sem mun standa út október.“

#### Listsmiðjur fyrir börn

Þann 29. júní hefja svo göngu sína listsmiðjur fyrir börn sem fléttast í kringum Vatnsdropann. Smiðjurnar verða leiddar af hópi ungs fólks sem öll eru í listnámi eða menningartengdu námi; þeim Ásthildi Ákadóttur, Bjarti Erni Bachmann, Hlökk Þrastardóttir og Önju Ísabellu Lövenholdt en smiðjurnar fara fram alla þriðjudaga, miðvikudaga og fimmtudaga frá kl. 13-15, á tímabilinu frá 29. júní til 5. ágúst.

„Farið var af stað með listsmiðjur síðasta sumar og það tókst svo vel til að ákveðið var að fara aftur af stað í ár“ segir Elisabet. „Auglýst var eftir áhugasömum, heill hellingur sótti um og það var erfitt að velja úr en við erum himinlifandi með

**Það er náttúrulega heilt ár búið að vera litað af COVID en nú er allt að byrja að lifna við aftur.**

hópin sem réðist til starfa. Smiðjurnar fara fram hér í Bókasafni Kópavogs, Náttúrufræðistofu og Gerðarsafni auk Lindasafns og öll börn velkomin.“

#### Fjölskylduvænt umhverfi

Í kringum Menningarhúsin er umhverfið allt mjög fjölskylduvænt og slíkar áherslur endurspeglast í starfi húsanna.

„Í Bókasafni Kópavogs er nú hægt að sjá hluta af afrakstri staðarlistamanna Kópavogs sem hefur verið hönnunarteymið ÞYKJÓ,“ segir Elisabet. „ÞYKJÓ hefur tengt þessa einstöku veröld húsanna saman á

mjög fallegan hátt og unnið verk sín í samtali við vísindamenn Náttúrufræðistofu, listfræðinga Gerðarsafns og aðra sérfræðinga í húsunum. Í Bókasafninu má nú eiga kyrrðarstund í Kyrrðarrýmum sem innblásin eru af skeldýrum og skulptúrum Gerðar Helgadóttur og bregða sér í hlutverk Ástarfugla og Feludýra á sýningunni Ofurhetjur jarðar þar sem má sjá og klæðast ótrúlega fallegum og litríkum búningum ÞYKJÓ.“

Bókasafn Kópavogs stendur fyrir lestrarátakinu Sumarlestur með alls kyns skemmtilegum viðburðum og Náttúrufræðistofa Kópavogs heldur námskeið fyrir náttúrukrakka auk þess sem þar má sjá frábæra grunnsýningu um lífríki Íslands, Heimkynni, sem var opnuð á síðasta ári. Í gluggum Náttúrufræðistofu má sjá stórskemmtilegar teikningar Ránar Flygenring úr bók Ránar og Hjörleifs Hjartarsonar, Fuglar, en teikningarnar hefur Rán aðlagð að sýningarrýminu.

#### Langir fimmtudagar í sumar

Reykjavík Roasters opnaði nýlega í Gerðarsafni og Elisabet segir mikið líf og fjör í kringum það.

„Þrjá fimmtudaga í sumar, 24. júní, 15. júlí og 12. ágúst, verður opið fram eftir kvöldi hjá okkur með fjölbreyttu viðburðahaldi, meðal annars í samstarfi við Skapandi sumarstörf í Kópavogi sem hefur á að skipa mjög áhuga-verðu og metnaðarfullu listafólki sem kemur úr öllum geirum listalífsins. Í ágúst hefur hin frábæra tónleikaröð, Sumarjazz í Salnum, göngu sína og fer fram klukkan 17 á fimmtudögum í björtu og fallegu fordyri Salarins,“ segir Elisabet.

„Það er náttúrulega heilt ár búið að vera litað af COVID en nú er allt að byrja að lifna við aftur. Auk þess sem ég hef nefnt verða ýmiss konar viðburðir á dagskrá um helgar í sumar. Það er um að gera að fylgjast með dagskránni okkar á Facebook eða á menningarhúsin.is.“ ■

## Sjórinn er fullur af góðum verum. Sjórinn er fullur af rusli!

Sjórinn er fullur af góðum verum. Sjórinn er fullur af rusli! er sýning sem ungir sýningarstjórar stýra en hópin skipa þrettán börn frá Íslandi, Danmörku, Eistlandi og Finnlandi. Ungu sýningarstjórnarnir hafa undanfarna mánuði tekið þátt í vinnusmiðjum í söfnunum (eða á netinu vegna samkomutakmarkana) undir leiðsögn sýningarstjóra Vatnsdropans, Chus Martinez, en hún er eftirsóttur sýningarstjóri, listfræðingur og heimspekingur frá Spáni sem starfar á alþjóðavettvangi. Fimm stúlkur úr Kópavogi, þær Fjóla Kristín Sveinbjörnsdóttir, Freyja Lóa Sigríðardóttir, Íva Jovisic, Lóa

Arias og Vigdís Una Tómasdóttir, eru í íslenska sýningarstjórasteyminu og hefur Salvör Gullbrá Þórarinsdóttir leitt vinnu hópsins hér á landi.

Á sýningunni Sjórinn er fullur af góðum verum. Sjórinn er fullur af rusli! gefur að líta verk sem ungu sýningarstjórnarnir hafa valið frá H. C. Andersen-safninu, Múmín-safninu og Ilon's Wonderland. Verkin má með einum eða öðrum hætti tengja fjórtánda heimsmarkmiði Sameinuðu þjóðanna, Lífi í vatni. Heimir Sverrisson og samstarfsfólk hans hjá Irma studio tóku svo að sér að hanna og smíða umgjörð um

sýninguna sem verður að finna á 1. hæð Gerðarsafns.

Vatnsdropinn hófst í ársbyrjun 2019 þegar Kópavogsbær hóf samtal við H. C. Andersen-safnið í Óðinsvéum og Múmín-safnið í Tampere um mögulegt samstarf. Eftir að Ilon's Wonderland-safnið bættist í hópin varð Vatnsdropinn til. Um er að ræða þriggja ára menningarverkefni sem er ætlað að tengja höfundarverk norrænu höfundanna Astridar Lindgren, H. C. Andersen og Tove Jansson við Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna með listsýningum og viðburðahaldi. Allir höfundarnir eru fulltrúar klassískrar norrænn-

ar bókmenntahefðar sem börn jafnt sem fullorðnir hafa gaman af. Þó svo að þeir séu ólíkir ríma gildi þeirra vel við Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna, gildi á borð við umhverfisvernd og jafnrétti. Það má í raun segja að gildi í sögunum (og teikningunum) eru mikilvægari en nokkru sinni áður í ljósi núverandi loftslagsvanda og hamfarahlýnunar.

Sjórinn er fullur af góðum verum. Sjórinn er fullur af rusli! verður formlega opnuð laugardaginn 19. júní og verður sýningin opin til 31. október. Samhliða sýningunni verður boðið upp á fjölda viðburða í Menningarhú-

sinu í Kópavogi tengdum Vatnsdropanum og er fólk hvatt til að fylgjast með á samfélagsmiðlum Menningarhúsanna og á www.menningarhusin.is. ■





# Næring og heilsa

FÖSTUDAGUR 18. júní 2021

KYNNINGARBLAÐ

Kynningar: Nathan &amp; Olsen, Artasan, OsteoStrong



Aðalheiður Ýr Ólafsdóttir, betur þekkt sem lífsstílsbloggarinn Heidi Ola, mælir heilshugar með heilsuvörulínu Delicously Ella fyrir alla; konur, karla og börn.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Lífið er of stutt fyrir boð og bönn

Einkapjálfarinn og lífsstílsbloggarinn Heidi Ola er kolfallin fyrir gómsætu heilsufæði enska hollustukokksins Ellu Mills sem sigrað hefur heiminn með heilsuvörulínu sinni Delicously Ella. Hún segir heilnæmt fæði Ellu tilvalið fyrir öll lífsins tilefni, jafnt heima, í vinnunni og á ferðinni, enda náttúrulegt, hreint og einstaklega bragðgott. **2**



Heiða var vön að útbúa sitt morgunmúslí sjálf en segir því sjálfhætt eftir að hún kynntist múslítegundum Deliciously Ella.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ERNIR

Heiða stenst ekki lostætar kúlar Ellu með kaffibollanum. Þær eru með hindberjum og cashewhnetum, en til í fleiri útfærslum.



Heiða segir sæta bita Ellu hreint frábært hollustunammi.



Allt frá Ellu Mills hefur á sér ljúfan og heimilislegan blæ.

„Uppáhalds morgunmaturinn minn er grísk jógúrt með góðu múslí. Ég laga stundum múslí sjálf en eftir að ég kynntist múslíinu frá Deliciously Ella verður örugglega minna um það. Það er engu líkara en að Ella hafi sérmixað múslíið sérstaklega fyrir mig; það er svo ótrúlega ljúffengt og nostrað við það eins og það sé heimager, stútfullt af hollum, gómsætum og náttúrulegum hráefnum; berjum, kanil, rúsinum, kókosflögum og fleiru ómótstæðilegu góðgæti,“ segir einkaþjálfarinn og snyrtifræðingurinn Aðalheiður Ýr Ólafsdóttir.

Aðalheiður er upprunalega sveitastúlka frá Patreksfirði og mörgum kunn sem áhrifavaldurinn Heidi Ola.

„Ég hef alltaf verið kölluð Heidi en þegar ég fór utan til að keppa í móðelfitness árin 2009 til 2014 áttu margir bágð með að bera fram nöfnin Aðalheiður og Heidi, og úr varð að ég var kölluð Heidi sem festist við mig,“ útskýrir Heidi sem varð meðal annars heimsbikar-meistari í móðelfitness árið 2012 og í 2. sæti í móðelfitnesskeppni Arnold Classic í Bandaríkjunum.

„Í móðelfitness ríkir heragi í mataræði og þá var ég sannarlega í öfgunum en einn daginn fékk ég nóg og fer aldrei aftur í það sport. Ég get ekki hugsað mér að gera manninum mínum og syni það að hugsa mest um sjálfa mig, að geta ekki borðað það sama og þeir, og vera föst í ræktinni tvisvar á dag. Mataræðið er rosalega strangt og stundum fór í skapið á manni að þurfa að neita sér um allt mögulegt. Matseðillinn samanstóð af

**Lífið er of stutt fyrir hömlur, boð og bönn. Við eigum að njóta lífsins lystisemda og þá er ekkert betra en að eiga girnilegt og hitaeingasnautt hollustugóðgæti frá Ellu til að njóta með góðri samvisku. Þetta eru seðjandi bitar í dagsins önn og slá fljótt á sætindaþörfina.**

Heidi Ola.

kjúklingabringu með sætri kartöflu og káli og kannski grænu epli í millimál. Þegar ég svindlaði fékk ég mér gjarnan prötinstykki en ég mæli heilshugar með Deliciously Ella orkustykkjum sem eru frábær fyrir þá sem langar í gott millimál og eru aðeins um 200 hitaeiningar, sem er mjög hentugt fyrir fólk í aðhaldi.“

**Slær fljótt á sætindaþörfina**

Heiða er yfir sig hrifin af úrvalinu frá Deliciously Ella. Hún er ekki ein á báti þar því Ella er með vinsælustu heilsukokkum heimsins í dag, með yfir tvö milljónir fylgjenda á Instagram.

„Ella Mills fæddist á Englandi 1991. Árið 2011 glímdi hún við ýmiskonar veikindi en lyf virkuðu ekki sem skyldi. Hún ákvað því að taka málin í sínar hendur og sjá hvort breyting á lífsstíl og mat-

aræði hefðu betri liðan í för með sér. Hún var léleg í eldamennsku, vissi ekkert um plöntufæði og skorti alla drift en til að berjast gegn því öllu byrjaði hún að halda dagbók yfir tilraunir sínar í eldhúsinu og prófa nýjar uppskriftir hvern einasta dag á vefsíðu sinni deliciouslyella.com. Útkoman sló fljótt í gegn, æðislegir réttir og vörulína með sitthverju ljúffengu og fljótlegu sem er auðvelt að taka með sér í vinnuna, gönguferðina eða bara til að hafa meðferðis í töskunni til að gripa til í dagsins önn,“ greinir Heidi frá.

Sjálf er Heidi sölgin í orkustykki frá Deliciously Ella sem hún tekur með sér í útivistina.

„Ella er með hollan og gómsætan kost fyrir öll tækifæri. Þetta eru seðjandi bitar úr döðlum, hnetum, fræjum og fleiru sem slær fljótt á sætindaþörfina og sumt er eins og konfekt. Þar á meðal dýrindis sælkeramolar sem er frábær kostur þegar mann langar í eitthvað sætt með kaffibollanum, líka snakk, hnetur og mörndlur til að maula á kvöldin. Ég kolféll fyrir æðislegum kúlum úr cashewhnetum og hindberjum, sem og litlum bollakökum með saltri karamellu. Þetta er geggjáð hollustunammi til eiga þegar sætindaþörfin kallar og þar kemur Deliciously Ella sterk inn með fjölbreytt og heillandi vörurval,“ segir Heidi.

**Ella elskar alla og allir elska Ellu**

Heiða starfaði sem einkaþjálfari í World Class Laugum í átta ár, eða þar til hún varð ófrísk af syni sínum 2017.

„Maðurinn minn, Erlendur Kári Kristjánsson, rekur sitt eigið garð-

yrkjufyrirtæki, Allt fyrir garðinn ehf., og er með aðstöðu og verkstaði í gamalli hlöðu á Álftanesi. Hann vinnur iðulega langa vinnudaga og því gekk illa upp að fara aftur til starfa við einkaþjálfun eftir að strákurinn okkar fæddist. Ég gerðist því flugfreyja hjá Icelandair, en svo kom Covid og flugið datt upp fyrir. Þessa dagana er ég að hjálpa manningu mínum í fyrirtækinu, ásamt því að elda og baka, sem ég elska,“ segir Heidi sem byrjaði á samfélagsmiðlum þegar hún fór að þjálfar og tekur að sér ýmis samfélagsmiðlaverkefni, ekki síst það sem tengist hollu mataræði, eins og Deliciously Ella. „Ég er dugleg að sýna hvað ég borða og vil koma góðum kosti til leiðar því mataræði er 80 prósent af árangrinum þegar maður vill vera í góðu formi. Ég er sjálf hætt öllu öfgafæði og elda nú venjulegan heimilismat, vil helst ekki vera í gerviefnum né unnun mat, heldur vel ég hollt og náttúrulegt fæði sem ég get líka gefið barninu mínu. Þar er Deliciously Ella einstakur kostur, með náttúrulegum hráefni og engan gervimat, öll línan er glútenfrí og vegan, og meira að segja umbúðirnar eru umhverfisvænar, segir Heidi sem er þó ekki grænkeri sjálf en fær ekki nóg dásamað vörurnar frá Ellu.

„Vinkona mín er heilsumarkþjálfari og elskar líka Ellu. Hún er dugleg að benda á skordýraeitur og óæskileg innihaldsefni í hinum og þessum matvælum og kys eingöngu hreint og náttúrulegt fæði. Hún hefur fylgt Ellu lengi, á matreiðslubækurnar hennar og notar app þar sem Ella gefur uppskriftir. Þá spillir ekki fyrir að maður er

öruggur með að gefa börnunum sínum allt frá Ellu.“

**Njótum lífsins lystisemda**

Heiða nýtur þess að borða hollt, hreyfa sig og bæta heilsu sína og annarra.

„Ég er hætt að vera með nammi-dag því ég var stundum farin að telja niður í nammidaginn og átti það til að missa mig í góttinu. Ef mig langar í sætt með kaffinu fæ ég mér sætindi, sama hvaða dagur vikunnar er. Það er líka best að borða mest af kolvetnum fyrri hluta dagsins og því hika ég ekki við að fá mér súkkulaði út á múslí eða með morgunkaffinu. Þá næ ég að losa mig við nammiþörfina þann daginn. Þetta er allt í hausnum á okkur og við þurfum að breyta hugarfarinu og leyfa okkur smá, í stað endalausra megrunar- og matarkúra sem erfitt er að halda út til lengdar. Hver nennir líka að vera vinkonan í saumaklúbbsins. Lífið er of stutt fyrir hömlur, boð og bönn. Við eigum að njóta lífsins lystisemda og þá er ekkert betra en að eiga girnilegt og hitaeingasnautt hollustugóðgæti frá Ellu til að njóta með góðri samvisku og drekka iskalt sóðavatn með.“

Fylgist með Heidi Ola á Instagram: heidiola og hladen\_alfanesi og Deliciously Ella á Instagram. ■

Deliciously Ella fæst meðal annars í Nettó, Hagkaup, Krónunni og Heimkaup.

# HLAUGHTU LENGRA!

100% náttúruleg rauðrófa í hylkjum,  
sannkölluð ofurfæða sem íþróttafólk  
sækist í vegna heilsueflandi  
eiginleika hennar.



**Bjarni Jakob Gunnarsson þríþrautakappi,  
mælir með Rauðrófufudfti í hylkjum frá Natures Aid.**

„Ég kynntist gagnsemi rauðrófunnar í gegnum æfingafélaga mína í þríþrautinni sem höfðu verið að neyta þeirra í kringum æfingar og keppnir með frábærum árangri. Ég ákvað því að prófa rauðrófusafa en færði mig fljótt yfir í rauðrófuhylkin frá Natures Aid þau veita mér aukinn kraft, mér finnst ég vera orku meiri og afkasta mun meira á æfingum samhliða notkun hylkjanna. Hylkin eru frábær lausn fyrir mig ég mæli hiklaust með þeim fyrir alla, sérstaklega íþróttafólk“.

# Aldrei of gamall fyrir styrktaræfingar



Elin  
Albertsdóttir  
elin  
@frettabladid.is

Anna Eiríksdóttir er eigandi vefsíðunnar annaeiriks.is og deildarstjóri hjá Hreyfingu. Á síðu sinni gefur hún lesendum mörg góð ráð ef þeir vilja koma sér aftur í æfingagírinn eftir hlé en margir hættu hreyfingu í Covid.

Anna segir að mjög margir hafi dottið úr gírnum á undanförunni ári og séu núna að koma til baka og koma sér í gang aftur. „Ég ráðlegg fólki að byrja rólega, setja sér markmið og einfaldlega koma sér af stað því ekki er eftir neinu að bíða,“ segir hún. „Mjög gott er að byrja á einföldum en fjölbreyttum styrktaræfingum fyrir allan líkamann sem hægt er að gera með eigin líkamsþyngd. Það er ekki nauðsynlegt að hafa lóð eða önnur hjálpartæki. Ég er með fullt af góðum styrktarþrógrömmum inni á minni síðu sem þægilegt er að gera heima. Svo eru allir velkomnir í Hreyfingu þar sem bæði er hægt að fá góða aðstoð í tækjasal eða prófa hóptíma,“ segir hún.

Anna segir að maður sé aldrei of gamall til að stunda styrktaræfingar. Þær sé mjög góðar fyrir allan aldur. „Styrktaræfingar eru í rauninni mjög mikilvægar fyrir líkamann en lykilatriðið er að byrja rólega og alls ekki með of miklar þyngdir. Ég myndi segja að gott væri að æfa þrisvar í viku en klárlega enn betra að gera það oftar.“

## Góður árangur

Styrktaræfingar hafa verið vinsælar hjá bæði konum og körlum undanfarin ár. Æfingarnar eru góðar til að styrkja líkamann og auka fitubrennslu.

Nauðsynlegt er að fá góðan þjálfara í upphafi til að gera æfingarnar rétt. Í upphafi finnur fólk fyrir þreytu eftir þjálfun en smátt og smátt eykst þrekið og árangurinn kemur í ljós. Læra þarf réttu tæknina í upphafi til að koma í veg fyrir meidsli.

Best er að halda sig við grunnæfingar í upphafi eða þangað til þjálfunin er komin í rútínu. Markmiðið er að byggja upp sterkan líkama til lengri tíma litið. Sambland af hreyfingu og góðu mataræði bætir bæði lífsgæði og heilsu. Þegar fólk sér árangur bæði í meiri orku og betri líðan eykst sjálfstraustið. Ekki gleyma hvíldardögum því þeir eru nauðsynlegir.

Hér koma nokkrar leiðbeiningar frá Önnu Eiríks um hvernig best er að komast aftur í gírinn.



Styrktaræfingar eru góðar fyrir allan líkamann. Þær styrkja og bæta jafnvægi.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Viltu komast aftur í gírinn?

Ef þú ert ein/n af þeim sem ætladur að taka vel á því í ræktinni en gerðir það ekki og ert algjörlega dottin/n úr æfingagírnum þá eru hér fjögur einföld ráð sem hjálpa til við að komast aftur í gírinn.

### 1. Settu þér markmið

Þessi vísa verður aldrei of oft kveðin. Það skiptir ótrúlega miklu máli að setja sér mælanleg markmið sem stefnt er að með markvissum hætti. Einnig er gott að búa markmiðin niður í smærri sigra og verðlauna sig fyrir hvert skref að stóra markmiðinu, þannig verður leiðin að því viðráðanlegri og skemmtilegri.

### 2. Finndu æfingafélaga

Sumir eru mjög sjálfstæðir og agaðir þegar kemur að þjálfun og þurfa enga auka hvatningu á meðan aðrir hafa sig varla af stað en þá getur góður æfingafélagi skipt sköpum. Æfingafélaginn getur verið góður hópur, einkaþjálfari, vinur/vinkona, fjölskyldumeðlimur eða fjarþjálfari en það getur gert gæfumuninn að finna sinn æfingafélag til þess að halda sér við efnið.

### 3. Finndu hreyfingu sem þér finnst skemmtilegt að stunda

Það er miklu auðveldara að



Anna Eiríks heldur úti vefsíðu þar sem hún aðstoðar fólk við að hefja reglulega hreyfingu.

MYND/ABSEND



**Styrktaræfingar eru í rauninni mjög mikilvægar fyrir líkamann en lykilatriðið er að byrja rólega og alls ekki með of miklar þyngdir.**

halda sér í góðum æfingagír með því að stunda hreyfingu sem manni þykir skemmtileg og því nauðsynlegt að finna hvað hentar best og hverju maður hefur gaman af.

### 4. Haltu þér við efnið

Ef þú hefur ekki hreyft þig reglulega í langan tíma þá er nauðsynlegt að fara rólega af stað og halda sér við efnið. Margt smátt

gerir eitt stórt, æfingarnar þurfa ekki að vera langar til þess að skila árangri og enginn er fullkominn í mataræðinu, aðalmálið er að halda sér við efnið. ■

Návar má kynna sér æfingahugmyndir Önnu á Instagram.com/aeiriks eða á vefsíðu hennar annaeiriks.blog.is

## VINNUR FLJÓTT GEGN ÞREYTU

## STYÐUR VIÐ ÓNÆMISKERFIÐ

„Ég hef verið að taka eina Unbroken að morgni og svo aðra seinnipartinn og finn hvað það gefur mér stöðuga orku sem endist mér í verkefnum dagsins.“

Þórunn Pétursdóttir, innanhússhönnuður, móðir og amma

Neysla fæðubótarefna kemur ekki stað fjölbreyttrar fæðu. Þessari vöru er ekki ætlað að lækna, greina eða koma í veg fyrir sjúkdóma af nokkru tagi.

# UNBROKEN®

Real time recovery



Hröð upptaka

25

Aminósýrur

11

Mikilvæg vitamín, steinefni og sölt, m.a. B12, kalíum, sink, selen og kopar

www.unbroken.is

Curvy 

## NÝ SENDING FRÁ KAFFE CURVE

Klassískur hágæða fatnaður í stærðum 16-26 eða 44-54

Sjáðu úrvalið í netverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is)

Eða komdu í verslun Curvy í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

Opið alla virka daga frá kl. 11-18 og laugardaga frá kl. 11-16

FRÍ HEIMSENDING  
EF AÐ VERSLAD ER FYRIR  
5000 KR EÐA MEIRA



Túnika  
9.990 kr



Síð skyrta  
9.990 kr



Skyrtukjöll  
12.990 kr



Kjöll  
14.990 kr



Túnika  
7.490 kr



Túnika  
10.990 kr

# Ekki lengur í fýlu út í tófú

Dögg Guðmundsdóttir er í námi í næringarfræði í Háskóla Íslands og að sögn hefur hún sérstaka unun af því að elda. „Ég elska að prófa nýjar uppskriftir, eitthvað sem ég hef aldrei prófað áður, og það þarf alls ekki að vera flókið,“ segir Dögg.

johannamaria@torg.is

Dögg hefur sniðgengið kjöt og flestar dýrafurðir í nokkur ár og deilir með lesendum uppskrift að meinhollum en sérlega ljúffengum tófurétti. „Tófú vaðist lengi fyrir mér og ég var búin að reyna oft að elda það en það varð alltaf svo vont hjá mér. Svo ég fór eiginlega bara í fýlu út í tófú. Seinna fór ég að kynna mér tófú betur og las endalaust af ráðleggingum um hvernig væri best að elda það, sem varð til þess að ég tók það aftur í sátt. Tófú var ekki vandamálið heldur ég, sem var ekki búin að kynna mér það nægilega vel. Núna er ég alveg hætt að vera í fýlu út í tófú,“ segir Dögg.

Fylgjandi uppskrift segir Dögg að sé hrærigrautur af mörgum uppskriftum sem hún hefur prófað. „Ég datt niður á þessa samsetningu fyrir stuttu og fannst hún koma rosalega vel út. Mér finnst þetta algert helgarnami en þetta er líka ótrúlega hollur, góður og næringarríkur réttur. Þetta er virkilega bragðgott og djúsi, alls ekki flókin uppskrift og einfalt að útfæra hana eins og hver vill.“ segir Dögg.

„Núna nota ég tófú reglulega í súpur og svo hef ég verið að prófa að nota það í staðinn fyrir kjúkling



Tófúbitarnir eru dásamlega stökkir og núðlurnar smellpassa með salatinu og hnetusmjörssósuni. Kóriander og lime setur svo punktinn yfir i-ið.

í uppskriftum sem ég notaði þegar ég borðaði kjöt. Núna er ég mjög spennt að prufa mig áfram með tófú á grillið í sumar.“

## Brakandi tófú

- [1 kubbur firm tófú pressað](#)
- [3-4 msk. sojasósa](#)
- [Safi úr hálfri sitrónu](#)
- [1 tsk. sæta \(síróp/hunang/púður-sykur ...\)](#)
- [1 msk. Sriracha sósa](#)
- [1 tsk. hvítlauksduft](#)
- [½ tsk. engiferduft](#)
- [smá klipa af chilidufti \(ef vill\)](#)
- [5 msk. maissterkja](#)

## Sesamfræ eftir smekk Olía

Til að pressa tófúkubbinn er hann vafinn inn í viskastykki eða taubleyju og eitthvað þungt og stórt sett ofan á. Leyfið að pressast í um 45-60 mínútur. Hrærið saman maríneringuna: sojasósa, sitrónsafí, sætan, Sriracha, hvítlauks-, engifer- og chiliduft. Smakkið til og bætið við Sriracha ef þið viljið hafa sterkara, en sætu ef þið viljið milda bragðið. Skerið tófúkubbinn í munnbitastóra kubba og marínerið í 20-30 mínútur. Takið tófú frá og fargið maríneringunni. Ef of mikið af henni fer með í næsta



Dögg er spennt að prófa tófú á grillið í sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

skref þá verður tófú ekki stökkt. Setjið tófúkubbana í hreinan zip-lock poka með maissterkjuni og sesamfræjunum. Veltið um þar til þeir eru allir húðaðir. Á meðan skal hita olíu á pönnu. Ekki mikið meira en matskeið. Þegar olían er orðin heit skal setja kubba varlega á pönnuna og steikja í um 3 mínútur á hverri hlið uns þeir verða örliði gullir.

## Hnetusmjörssósa

- [30-40 ml vatn](#)
- [2 msk. hrisgrjónaedik \(eða hvítvinsedik\)](#)
- [1½ msk. hnetusmjör](#)
- [1 msk. sojasósa](#)
- [1 cm af fersku engifer](#)
- [2 tsk. Srirachasósa](#)
- [1 tsk. sesamolía](#)
- [Ristaðar hnetur eftir smekk](#)

Öllu nema hnetunum er blandað saman í matvinnsluvél/blandara/

með töfrasprota. Best er að byrja á að setja 30 ml af vatni og bæta svo við til að þynna ef þarf. Til að fá smá bit í sósuna er gott að bæta við söxuðum og ristuðum hnetum/möndlum og hræra út í eftir á. Hægt er að gera barnvænni útgáfu af sósunni með því að sleppa Sriracha og bæta við 1-2 tsk. af kókosmjólk.

## Salat

- [Spínat eftir smekk](#)
- [½ litill haus ferskt rauðkál](#)
- [3-4 gulrætur](#)
- [1/2 rauðlaukur](#)
- [½ agúrka](#)
- [1/3 pakki vermicelli-núðlur](#)
- [smámais eftir smekk](#)

Eldið vermicelli-núðlur eftir leiðbeiningum á pakka. Saxið spínat, skerið rauðkál í strimla, rífið gulrætur í rifjarni, skerið smámais í bita, saxið rauðlauk smátt og fræhreinsið gúrku og sneiðið hana með flysjara. Blandið grænmetinu saman í skál ásamt hnetusósunni.

## Berðu fram

- [kóriander](#)
- [Baunaspirur](#)
- [Lime](#)
- [Saxaðar salthnetur](#)

Setjið vermicelli-núðlur í skál. Næst kemur salatblandan. Svo eru tófúbitarnir settir ofan á og allt toppað með baunaspirum, kóriander og söxuðum salthnetum. Gott er að kreiða lime yfir. ■

# Liðkandi fiskprótínblöndur frá Protis

Protis Liðir og Protis Kollagen eru íslenskar heilsuvörur sem innihalda hágæðahræfni úr hafinu við strendur Íslands. Protis Liðir hafa reynst vel við liðverkjum og Protis Kollagen styrkir húð, hár og neglur.

Það eru lífsgæði að geta hreyft sig alla ævi, án verkja, en hreyfingin er uppspretta orku og lífsgleði. Protis Liðir og Protis Kollagen eru öflugar heilsuvörur sem styrkja liðina, húð, hár og neglur og vernda bein og brjós í líkamnum. Þannig stuðla þessar vörur að bættum lífsgæðum. Best hefur reynst að taka þessa tvennu saman daglega til að fá hámarks-virkni.

Protis sérhæfir sig í þróun, framleiðslu og sölu á lífvirku fiskprótíni úr villtum íslenskum þorski (Gadus morhua), svokölluðu IceProtein® og afurðum sem innihalda IceProtein®.

## Protis Liðir liðka líkamann

Protis Liðir er ein vinsælasta varan frá Protis en hún þykir góð fyrir liðina og hefur reynst vel við liðverkjum. Protis Liðir inniheldur prótín sem er einungis unnið úr villtum íslenskum þorski, sem gerir það algjörlega einstakt en prótín er mikilvægasta næringarefnið fyrir vöxt og viðhald líkamans.

Þorskrótínið í Protis Liðir er unnið samkvæmt IceProtein® tækni sem byggir á vatnsrofs-tækni þar sem prótínin eru meðhöndluð með vatni og ensimum og í framhaldi síuð þannig að prótínið samanstendur einungis af smáum, lífvirkum peptíðum.

Á þennan hátt verða til svokölluð vatnsrofin prótín eða „hydrolyzed protein“. Vatns-



Protis Liðir og Protis Kollagen henta einstaklega vel fyrir þá sem stunda mikla hreyfingu.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Protis Liðir hefur reynst mörgum vel við morgunstirðleika og bætt þannig lífsgæði fólks.

MYND/ADSEND



Margir hafa tekið Protis Kollagen með góðum árangri en það styrkir húð, hár og neglur. MYND/ADSEND

rofin prótín eru talin hafa marga heilsusamlega eiginleika. Fyrir það fyrsta nýtast þau líkamanum betur en hefðbundin prótín. Þau eru mun fljóttari að fara í gegnum meltingarveginn og inn í blóðrásina. Þetta er því oft kölluð „fast acting protein“. Þau eru tilvalin rétt fyrir æfingar og svo strax eftir æfingar.

Vatnsrofin prótín eru einnig talin hjálpa til við upptöku annarra næringarefna og þá sérstaklega steinefna. Því getur verið gott að taka vatnsrofin prótín með steinefnum til að auðvelda upptöku á steinefnum á borð við kalk og magnesíum og bæta þannig endurheimt.

## Protis Kollagen fyrir húð, hár og neglur

Protis Kollagen er einstök blanda af vítamínum og steinefnum sem öll styðja við styrkingu á húð, hári og nögllum. Það er framleitt úr íslensku fiskroði en í því er einstakt innihaldsefni, SeaCol®, sem er blanda af vatnsrofnu kollageni úr íslensku fiskroði og vatnsrofnu þorskrótíni úr íslenskum þorski. SeaCol® tekur þátt í að styrkja vefi líkamans og viðhalda teygjanleika.

Kollagen er algengasta efni líkamans fyrir utan vatn. Það sér til þess að vefir líkamans haldist sterkir og viðheldur teygjanleika vegna einstakrar amínósýrusamsetningar. Sérfræðingar PROTIS þróðu sinn eigin vinnsluferil og framleiða kollagen úr íslensku fiskroði en fram að því var fiskroði sent úr landi til að vinna úr því kollagen. ■

Protis Liðir og Protis Kollagen fæst í öllum betri apótekum og stórmörkuðum.

# Óstöðvandi með OsteoStrong

Nýr lífsstíll getur verið flókinn og það getur tekið langan tíma að samræma hann því lífi sem fólk lifir. OsteoStrong er nýlegt kerfi sem hjálpar fólki að bæta líkamlegt atgervi hratt og örugglega í stuttri heimsókn einu sinni í viku. Þannig verður breytingin einföld og getur auðveldað aðrar ákvarðanir að betri heilsu.

Með 10 mínútna vikulegri ástundun tekst meðlimum OsteoStrong að auka styrk sinn og jafnvægi hraðar en annars staðar án þess að finna fyrir harðsperrum eða öðrum fylgifiskum. Meðlimir auka styrk vöðva, beina, sína og liðbanda umtalsvert auk þess að losa sig við verki. Sérhæfð tæki bjóða meðlimum að nýta vöðva í hámarks aflstöðu. OsteoStrong er í Hátúni 12.

## Sumarið er tími til að prófa eitthvað nýtt

„Sumrin eru svo spennandi og sumarið í ár er þar alls engin undantekning. Það eru allir svo spennir að takast á við spennandi verkefni úti við, hvort sem það er að klifa fjall, hjóla, spila golf, synda í sjónum eða gera fint í garðinum. Við vitum hins vegar að það getur verið erfitt að komast almennilega af stað ef fólk finnur mikið fyrir átökunum í kroppnum daginn eftir. Þar getur OsteoStrong hjálpað verulega til. Við viljum endilega styrkja fólk í því að njóta íslenska sumarsins sem best. Það langar engan að vera bundinn inni á sumrin og því er heppilegt að heimsókn í OsteoStrong tekur í heildina um 20 mínútur einu sinni í viku og þá fær fólk enn meira út úr útiverunni og hreyfingunni,“ segir Svanlaug Jóhannsdóttir annar eigandi OsteoStrong. Hún bætir við: „Við leggjum áherslu á gott viðmót og notalegt umhverfi og erum svo stolt þegar við heyrum það út undan okkur að það hafi tekist.“

Flestir geta nýtt sér það sem OsteoStrong býður upp á, fólk á öllum aldri óháð líkamlegri getu. Meðlimir geta átt von á að:

- Auka styrk
- Minnka verki í baki og liðamótum
- Minnka líkur á álagsmeiðslum
- Bæta líkamsstöðu
- Auka jafnvægi
- Lækka langtíma blóðsykur
- Auka beinþéttni
- 73% sterkari á ári

„Enginn annar möguleiki sem við þekkjum býður upp á svona mikla styrkingu á jafn stuttum æfingartíma,“ segir Örn Helgason, annar eigandi OsteoStrong. Athuganir á árangri meðlima sýna að þeir eru að meðaltali að styrkja sig um 73% á ári.

## Betra jafnvægi

„Fólk sér fyrst mun á jafnvæginu. Eftir aðeins fimm skipti er fólk að meðaltali búid að bæta það um 77%. Fyrir suma þýðir það að þeir eru betri í golfi, eða stöðugri í fjallgöngu. Fyrir aðra þýðir þetta að þeir geta sleppt göngugrindinni, eða átt auðveldara með að ganga,“ segir Örn.

## 2.000 meðlimir

„Um 2.000 manns hafa verið meðlimir hjá OsteoStrong og í hverri viku sækja um 350 manns stöðina í Hátúni. Við heyrum afrekssögur á hverjum degi. Okkur fannst best að láta fólkið okkar tala fyrir sig, sögur af auknum lífsgæðum eru frábær ástæða til að mæta í vinnuna á morgnana,“ segir Svanlaug.



Þeir sem prófa tækin hjá OsteoStrong mæla hiklaust með þeim. Árangur kemur fljótt í ljós, til dæmis fyrir þá sem spila golf eða fara á fjöll.



Hvildarstund eftir æfingaprógramm.



Örn og Svana eru eigendur og stofnendur OsteoStrong á Íslandi.

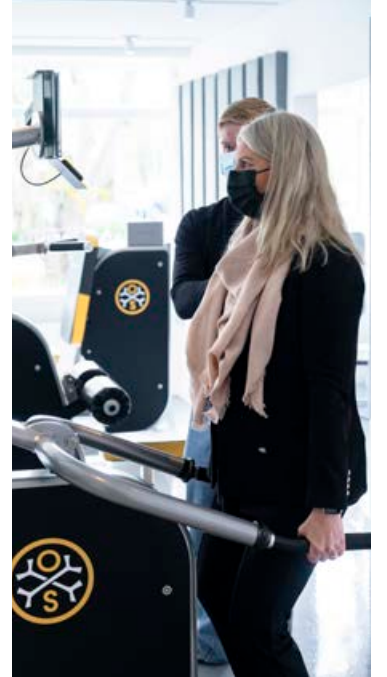
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Frír prufutími

„Við bjóðum upp á fría prufutíma fyrir alla. Þetta er ný hugmynd og það er gaman að geta sýnt fólki hvað við gerum. Flestir koma til okkar með margar spurningar en fara frá okkur spenntir, gladdir og með skýra sýn á það hvernig OsteoStrong getur hjálpað þeim,“ segir Örn.

Frekari upplýsingar má fá á [www.osteoststrong.is](http://www.osteoststrong.is) og í síma 419 9200. Frían prufutíma má bóka á [www.osteoststrong.is](http://www.osteoststrong.is) og í síma 4199200

Það er lítið mál að bregða á leik úti í náttúrunni ef fólk er í góðu formi, jafnvel þótt aldurinn færir yfir. OsteoStrong hjálpar að ná færni í jafnvægi.



OsteoStrong skilar mjög fljótt breytingum á líkamanum.

## Óstöðvandi í brekkunum

„Í Covid hafði ég minnkað þá hreyfingu sem ég stundaði og ekki verið í jóga. Ég þurfti því að styrkja mig. Í dag er ég mun betri. Þegar ég byrjaði í jóganu aftur fann ég að ég var jafnvel enn sterkari en ég var áður en ég hætti. Ég var óstöðvandi þegar ég fór á fjöll og fann lítið fyrir brekkunum. Núna geysist ég upp brekkurnar eins og hind! Ég mæli með OsteoStrong til að styrkja líkamann og það besta er að það styrkir líka beinin og mótar líkamann. Svo er yndislegt og faglegt starfsfólk.“

Guðrún J. Kristjánsdóttir

## Allar hreyfingar betri

„Ég var alltaf með mikla liðverki. Eftir tvö skipti hjá OsteoStrong þá fann ég hvað þeir minnkuðu mikið. Allar hreyfingar líkamans urðu betri, mér leið vel og hlakkaði alltaf til að mæta í tíma. Ég átti ekki von á þeim árangri sem ég fékk, OsteoStrong er alveg magnað.“

Pórdís Guðmundsdóttir

## Ganga úti í náttúrunni

„Þegar ég hóf ástundun hjá OsteoStrong var ég mjög slæm í hnjóliðum og baki. Fljótlega fann ég að verkirnir minnkuðu mikið. Það var mikil og mikilvæg breyting fyrir mig. Ég fór að geta hreyft mig mikið meira og ganga úti í náttúrunni. Heilsan varð öll önnur og miklu betri. OsteoStrong er frábær staður og starfsfólkið mjög gott.“

Valgerður Skúladóttir

## Betri í hnjónum

„Ég var með verki í hnjónum og jafnvægið var mjög lélegt. Ég stundaði OsteoStrong í þrjú mánuði. Á þeim tíma minnkuðu verkirnir hægt og rólega og jafnvægið varð miklu betra. Ég fann fyrir meiri styrk og auknu úthaldi. OsteoStrong er frábær leið til að bæta heilsuna.“

Helga Stefánía Magnúsdóttir

## Algert frelsi

„Þegar ég hóf ástundun hjá OsteoStrong var ég með verk sem leiddi frá baki niður í hné. Ég var viss um að það væri einhver taugaklemma. Ég hafði farið til heimilislæknis og sjúkrahjálfa og það breytti engu. Mér til mikillar undrunar hvarf verkurinn eftir nokkur skipti. Ég var sterkari og með meira jafnvægi. Frábært að losna loksins við þennan verk. OsteoStrong fyrir mér er algert frelsi og svarið sem ég þurfti.“

Inga Hersteinsdóttir

## Komst loksins á hestbak

„Það háði mér að vera með mikinn svima og lítið jafnvægi. Eftir þrjú tíma hjá OsteoStrong var jafnvægið orðið margfalt betra og sviminn nánast horfinn. Ég varð stöðugri og öruggari með mig. Loksins gat ég farið út að hjóla og á hestbak sem ég gat ekki áður. OsteoStrong er ótrúleg lausn fyrir mig.“

Grétar H. Þórisson

## Jafnvægi

„Ég upplifði mikla breytingu á mér allri hjá OsteoStrong og jafnvægið varð mun betra. Ég fann fyrir meiri krafti og miklum styrk í öllum líkamanum. OsteoStrong er meiriháttar lausn við mínun bakvandamálum. Æfingarnar reyna ekki á bakið en styrkja það svo um munnar. Þær fara vel með mann og styrkja mann um leið.“

Íris Hall

# Líkamsrækt og hlaup

Nutrilenk Gold hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjáðst hafa af eymslum, stírðleika eða braki í liðum. Ekkert lát er á vinsældum þessa liðbætiefnis og það fjölgar stöðugt í hópi þeirra sem öðlast nýtt líf.

Nutrilenk liðbætiefnin eru mörgum Íslendingum góðkunn. Jóhann og Erna hafa bæði tekið Nutrilenk í nokkurn tíma og deila hér með okkur reynslu sinni.

## Get hlaupið og gengið á fjöll

Jóhann Gunnarsson byrjaði að taka Nutrilenk Gold fyrir u.þ.b. þremur árum síðan og hafa líf hans og liðan gjörbreytt í kjölfarið:

„Ég sleit krossband fyrir mörgum árum og hef farið í nokkrar liðþófaaðgerðir. Þegar ég byrjaði að hlaupa fyrir alvöru fyrir ca. sex árum var ég alltaf með eymsli í hnjúnum. Ég tók mér pásu og byrjaði aftur en alltaf komu eymslin aftur. Á endanum gat ég ekki stigið í fótinn. Fyrir u.þ.b. þremur árum síðan byrjaði ég að taka Nutrilenk Gold að staðaldri og smám saman gat ég farið að ganga eðlilega og hlaupa aftur. Núna get ég gengið og hlaupið eymslalaus og á einnig auðveldara með að koma mér af stað aftur. Ég hef klárað bæði hálfmarafon og fjallahlaup án eymsla og þessu þakka ég Nutrilenk.“

## Fann ótrúlega fljótt mun

Erna Geirlaug Árnadóttir er 46 ára innanhússarkitekt sem hreyfir sig mjög mikið. Hún hreyfir sig alla daga og tekur vel á í hverju því sem hún tekur sér fyrir hendur.

„Ég er búin að æfa mikið síðustu ár; spinning, hlaup, stöðvaþjálfun o.fl. og varð alltaf þreytt og aum í liðum og beinum eftir æfingar. Mér var bent á að prufa Nutrilenk Gold og byrjaði ég á að taka 6 töflur á dag í nokkrar vikur. Ég fann ótrúlega fljótt mun til hins betra svo ég ákvað að prufa að taka líka 1 töflu af Nutrilenk Active því ég var enn með eymsli í höndum. Active virkar eins og smurning fyrir liðina en ég fann mikinn mun á mér og eru eymslin nú horfin. Í dag tek ég 4 töflur af Gold og 1 töflu af Active dags daglega. Ekki má gleyma Nutrilenk gelinu sem ég nota á axlir og hné eftir æfingu. En það kælir og flýtir endurheimt. Ég get því hikkaust mælt með öllum Nutrilenk vörum, án þeirra gæti ég ekki hreyft mig eins mikið og ég geri í dag, eymslalaus.“



Nutrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskbeinum sem eru rík af kondrótni, kollageni og kalki.

## Byggingarefni brjóskvefs

Nutrilenk Gold er mest selda liðbætiefni á Íslandi og hefur það gert þúsundum Íslendinga kleyft að hreyfa sig eymslalaus svo árum skiptir.

Nutrilenk línan inniheldur þrjár vörur, Nutrilenk Gold, Active og Gel og allar eiga þær það sameiginlegt að geta hjálpað við að draga úr stírðleika og eymslum í liðum.

Nutrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskbeinum sem eru rík af kondrótni, kollageni og kalki. Til þess að gera þessi innihaldsefni eins virk og kostur er, þá er það meðhöndlað með ensími (hvata) sem eykur frásögunarhæfnina. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín sem hvetur eðlilega myndun kollagens sem er nauðsynlegt til að viðhalda brjóski, D-vítamín og mangan. Nutrilenk Active virkar sem smurning á stírða liði og getur hjálpað fólki sem þjáist af minnkandi liðvökva.

Nutrilenk Gel virkar kælandi og hentar bæði á auma liði og vöðva. ■

Það er Nutrilenk að þakka að ég geti hlaupið og gengið fjöll án þess að hafa áhyggjur af eymslum.

Jóhann Gunnarsson

Jóhann Gunnarsson byrjaði að taka Nutrilenk Gold fyrir nokkrum árum og hefur líf hans og liðan gjörbreytt í kjölfarið.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANDRI MARINÓ



Erna Geirlaug Árnadóttir hreyfir sig alla daga og tekur Nutrilenk Gold og Nutrilenk Active sem hún segir að virki sem smurning fyrir liðina. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



## Vertu laus við þynnkuna í sumar!



- 2 töflur fyrir eða með fyrsta drykk og 2 töflur fyrir svefn.
- Dregur úr þreytu og óþægindum.
- Inniheldur öfluga B-vítamínblöndu og magnesíum ásamt rósepli og kaktus ekstrakt.



Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum.



Opið mán-fös 9-18  
lau 9-16  
sun 10-14

# VEIÐIPORTIÐ

Grandagarður 3 ■ S: 552-9940

[www.veidiportid.is](http://www.veidiportid.is)



Skopið nýju  
heimasíðuna okkar  
[www.veidiportid.is](http://www.veidiportid.is)



**Shimano gæða stangarsett**

**Verð 9.900.kr-16.500.kr**



**Barna vödlusettt frá 12.900.kr**

**Vödlur, veiðivesti og derhúfa**



**Tvíhendú tilboð**

**Jaxon XT pro 15' stöng, Vision Deep fluguhjól  
og Vision lína**

**Fullt verð 70.700.kr**

**Tilboð aðeins 49.900.kr**



**Vöðlu tilboð**  
**Jaxon 4 og 5 laga**  
**öndunarvödlur**  
**og**  
**Atom vöðluskór frá Vision**  
**Fullt verð 52.800.kr**  
**Tilboð aðeins 39.900.kr**



**Vöðlur jakkar frá Vision**

**Verð frá 19.900.kr**



**Vöðlu tilboð**  
**Vision Koski Zip vöðlur,**  
**Nahka Michelin vöðluskór**  
**og Tungsten naglar**  
**Fullt verð 113.690.kr**  
**Tilboð aðeins 89.900.kr**



**20% afsláttur**  
**af öllum**  
**strandveiðihjólum**  
**gildir út sunnudag**



**Polaroid gleraugu fyrir alla.**  
**Barnagleraugu frá 1.950.kr**  
**Fullorðins gleraugu frá 6.900.kr**



**Flugustangarsett frá Vision**

**Verð frá 29.900.kr**

**Umhverfisvænn kostur!**

**Siglum um vötnin með**  
**rafmótor frá Jaxon.**

**Verð frá 79.900.kr**



**Slöngubátar á lager**



**270cm 119.000.kr**

**300cm 149.000.kr**

**330cm 189.000.kr**

**360cm 225.000.kr**

**Útanborðsmótorar á lager**



**2,5hp 129.000.kr**

**2,6hp 99.000.kr**

**5hp 159.000.kr**

**6hp 199.000.kr**

**9,8hp frá 249.000.kr**

**9,9hp frá 299.000.kr**

**15hp 410.000.kr**

**20hp 475.000.kr**

## Bílar & Farartæki



Mitsubishi Outlander Instyle + 3/2016. Ekinn 99 þús km. PHEV. Rafmagn / Bensín. Leðursæti. Glertoppóluga. Flottasta typta. Verð aðeins 2.980.000,-

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

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-250þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

## Þjónusta

## Hreingerningar



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

## Bókhald

Accountant ehf. Laugavegi 178, 105 Reykjavík S. 4900095 / info@accountant.is | www.accountant.is

## Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

## Búslóðaflutningar

Gef tilboð í búslóðaflutninga í öllum stærðum. Áratuga-reynsla. Guðmundur. 864-7896

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

## Húsviðhald

### FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingabjónusta ehf.

S. 893 6994

## RUNARMURARI.IS

Tröppuviðgerðir. Húsviðgerðir, Pakmálning, Málning o.m.fl. runarmur@gmail.com S. 7743800

## Nudd

### NUDD NUDD NUDD

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

## Rafvirkjun

### RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

## Keypt & Selt

## Til sölu

### Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27  
Sími 552 2125  
www.gitarinn.is



### Kassagítarar á tilboði

### Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

## Óskast keypt

### STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fæðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupungull.is

Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

## Heilsa

## Nudd



### TANTRA NUDD

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

### Ábendingahnappinn má finna á

### BARNAHEILL.IS



SAFT

## Húsnæði

## Atvinnuhúsnæði

Til leigu eða sölu 50 m2 bil + milliloft. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 109 þús. S: 661-6800

## Tilkynningar

## Auglýsing um skipulag - Borgarbyggð

Í samræmi við 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér með auglýst tillaga að nýju deiliskipulagi í Borgarbyggð.

## Deiliskipulag fyrir byggingarlóð í landi Stóra-Áss

Sveitarstjórn Borgarbyggðar samþykkti þann 12. maí 2021 að auglýsa tillögu að nýju deiliskipulagi í landi Stóra-Áss í Borgarbyggð.

Deiliskipulagið tekur til tveggja lóða innan 5 ha svæðis í landi Stóra-Áss. Á annarri lóðinni er heimilt að byggja íbúðarhús og hin er ætluð fyrir fjölnotahús/smiðju og hesthús. Heildar byggingarmagn er allt að 650 m2. Að-koma að lóðum verður af Hálsasveitarvegi (518).

Ofangreind deiliskipulagstillaga er aðgengileg á heimasíðu Borgarbyggðar www.borgarbyggd.is til og með 2. júlí 2021. Ef óskað er eftir nánari kynningu á ofangreindri tillögu þarf að panta tíma hjá skipulagsfulltrúa.

Hverjum þeim aðila sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemd við auglýsta skipulagstillögu og er frestur til að skila inn athugasemdum til 2. júlí 2021. Athugasemdum skal skila skriflega í Ráðhús Borgarbyggðar, Bjarnabraut 8, 310 Borgarnesi, b.t. skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulagsfulltrui@borgarbyggd.is.

Borgarbyggð, 18. júní 2021  
Skipulagsfulltrúi Borgarbyggðar.



BORGARBYGGÐ

www.borgarbyggd.is

## Geymsluhúsnæði

### WWW.GEYMSLAEITT.IS

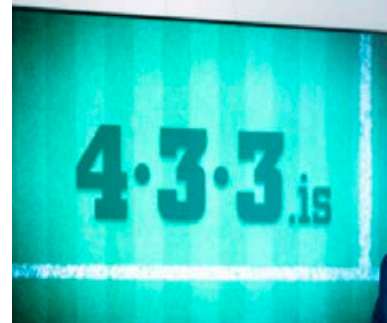
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

### GEYMSLUR.IS

### SÍMI 555-3464

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

## ORMSSON



# 433.is

## ÞRIÐJUDAGA KL. 20.00

Hörður Snævar Jónsson, ritstjóri 433.is, fer yfir það helsta í fótboltaheiminum með aðstoð helstu sparksérfræðinga landsins.

Þátturinn er sýndur samtímis á Hringbraut og 433.is



HRINGBRAUT

# ERT ÞÚ KLÁR Í POTTASUMARIÐ?



# NORMX.IS

Auðbrekku 6 200 Kópavogi Sími:565-8899

normx@normx.is

# NÝ STÓRVERSLUN BÍLD SHÖFÐA 12



Á FULLRI FERÐ

STÓRVERSLUN BÍLANAUSTS ER FLUTT FRÁ DVERGSHÖFÐA Í GLÆSILEGT HÚSNÆÐI Á BÍLD SHÖFÐA 12.

OPÍÐ: MÁN - FÖS 8 - 18 OG LAU 10 - 16

OPNUNARTILBOÐ:



REIÐHJÓLAFESTINGAR  
20% AFSLÁTTUR



FARANGURSBOX  
15% AFSLÁTTUR



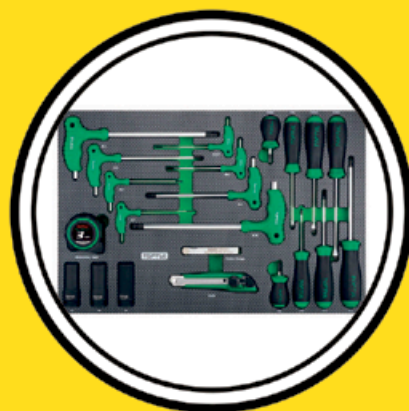
HAPRO ÞVERBOGAR  
20% AFSLÁTTUR



BÓN- OG HREINSIVÖRUR  
20% AFSLÁTTUR



KROON OIL VÖRUR  
20% AFSLÁTTUR



TOPTUL VERKFÆRI  
20% AFSLÁTTUR



ALLAR MOTIP VÖRUR  
20% AFSLÁTTUR



BOSCH ÞURRKUBLÖÐ  
20% AFSLÁTTUR

OPNARTILBOÐIN ERU EINNIG Í NÝRRI VEFVERSLUN OG GILDA TIL 20. JÚNÍ EÐA Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST FARÐU Á [WWW.BILANAUST.IS](http://WWW.BILANAUST.IS) OG GERÐU GÓÐ KAUP

STÓRVERSLUN  
BÍLD SHÖFÐA 12  
110 Reykjavík  
S. 535 9000

Vatnagörðum 12  
104 Reykjavík  
S. 535 9000

Dalshrauni 17  
220 Hafnarfirði  
S. 555 4800

Hafnargötu 52  
260 Reykjanesbæ  
S. 421 7510

Hrísmýri 7  
800 Selfossi  
S. 482 4200

Furuvöllum 15  
600 Akureyri  
S. 535 9085

Sólvangi 5  
700 Egilsstöðum  
S. 471 1244

[www.bilanaust.is](http://www.bilanaust.is)

## Hollt að eiga við landfestar og draga upp segl

Seiglurnar kalla þær sig konurnar sem sigla nú umhverfis Ísland á skútunni Esja – enda þurfa þær á seiglu að halda. Tilgangur ferðarinnar er tvíþættur, að vekja athygli á mengun og öðrum brýnum málefnum hafsins og fá fleiri konur til að sigla. Helena W. Óladóttir umhverfisfræðingur er leiðangursstjóri.

gun@frettabladid.is

„Við lögðum af stað frá Reykjavík á sunnudaginn 13. júní og fengum velting yfir flóann, biðum á Akranesi yfir nóttina, norðanáttin var svo stíf við Snæfellsnes. Sigldum svo,“ segir Helena W. Óladóttir, umhverfisfræðingur og leiðangursstjóri Seiglanna, 35 kvenna sem munu ferðast á skútunni Esju kringum landið. Hún er stödd í höfninni á Ísafirði þegar ég heyrir í henni. Spurð hvort veltingur hafi verið fyrir Látrabjargið svarar hún: „Já, þar er röst en það var svakalega fallett að sigla á miðnætti fram hjá bjarginu. Svo komum við til Ísafjarðar á þriðjudag í bliðu, Skutulsfjörðurinn sléttur og fallgur. Vorum með málþing hér um umhverfismál og sjávarútveg sem var ágætlega sótt. Fylgjumst vel með veðurspám og eigum von á góðu veðri næstu daga, siglum héðan á þjóðhátíðardag yfir í Jökulfirði, svo fyrir Horn og komumst örugglega til Akureyrar 21. júní. Það er planið.“

Helena segir leiðangurinn hafa verið í undirbúningi í hálf ár. Markmiðið sé tvíþætt, annars vegar að efna til funda um umhverfismál hafsins og hins vegar að efla áhuga og kunnáttu kvenna á siglingum. „Við erum sex konur sem siglum allan hringinn en úr einni höfn í aðra eru alltaf fjórar nýjar með okkur. Þannig að hér á Ísafirði stíga fjórar frá borði og fjórar nýjar koma um borð.“

Hún bendir á að sjávarútvegur og siglingar séu að mestu í höndum karla. „Þar hallar á kynin og ég held að með þátttöku kvenna í sjávarfengdum störfum fjölgum við konum í umræðunni. Annars eru bara 50% þjóðarinnar að taka þátt í því samtali. Við viljum fá fleiri konur til að sigla, hvort sem það er í leik eða starfi.“

### Vanar og óvanar á vakt

Þótt Helena sé leiðangursstjóri hópsins kveðst hún ekki vera allra kvenna vönust siglingum. „Ég er umhverfisfræðingur og tiltölulega nýbyrjuð að sigla,“ lýsir hún. Segir verndun umhverfisins sér hjartans mál sem hún hafi látið sig varða í 20 ár á ýmsum sviðum. „Mig langar að fá fólk til að taka þátt í umhverfismálum þannig að þau þökist áfram. Það er margt að gerast í rannsókn-um og nýsköpun og þeirri þekkingu þarf að skila til almennings þannig að hún verði hagnýt. Ég held í einlægni að allir vilji gera betur.“

Á Akureyri segir Helena ætlunina að hitta siglingaklúbbinn Nökkva. „Þangað koma tvær konur að ræða við okkur, annars vegar Ásta Ásmundardóttir sem hefur verið að rannsaka örplast í íslensku umhverfi, í drykkjarvatni, jökulís og víðar og Unnur Jökulsdóttir sem segir okkur frá sínum siglingum. Svona höldum við áfram kringum landið.“

Helena kveðst sjóhraust þó að hún hafi ekki margra ára reynslu í siglingum. „Í þessum sex kvenna hópi sem siglir allan hringinn eru hins vegar mjög reyndar siglingakonur. Ég get nefnt Töru Ósk Markús dóttur sem er yngst, rétt að verða átján ára, hún er nemi í vélstjórn



Hluti áhafnar fyrsta legginn: Þrúður Óskarsdóttir, Guðrún Lára Pálmadóttir, Inga Rut Hjaltadóttir, Helena W. Óladóttir, Sigríður Ólafsdóttir og Anna Karen Jörgensdóttir. Til viðbótar, en ekki á myndinni, voru Tara Ósk Markús dóttir og Halla Ólafsdóttir – sem tók myndina.



Það er margt að gerast í rannsóknum og nýsköpun á sviði umhverfismála og þeirri þekkingu þarf að skila til almennings þannig að hún verði hagnýt. Ég held í einlægni að allir vilji gera betur.

og búin að sigla um öll heimsins höf. Annars erum við ósköp venjulegar konur, vel sjófærar allar, sumar ungar og aðrar á miðjum aldri. Það er mikilvægt fyrir stúlkur að hafa fyrirmyndir og hollt að eiga við landfestar og draga upp segl.“ Hún segir konurnar skipta sér á fjögurra tíma vaktir allan sólarhringinn þegar þær eru á siglingu. „Þá eru alltaf tvær vanar á vakt og ein til tvær óvanar sem eru gestahásetar. Við vinnum saman og ef þarf að minnka seglin eða venda þá æfast allar í að fást við reipin, vindurnar, siglingatækin og stýrið og læra nöfnin á öllum hlutum.“

### Allt handunnið um borð

Skútan Esja er engin lúxusskúta, að sögn Helenu. „Esja er frekar einföld skúta og það er ekkert rafdrif í henni. Við þurfum að nota líkamann til að vinna við seglin en ekki bara að ýta á takka eins og tíðkast á skútum með vökvadrifin segl. Hjá okkur er allt handunnið. Við erum með reipi og vindur sem við setjum sveifar í, þannig að við



„Við fáum tilfinningu fyrir því sem við erum að gera og þeim átökum sem það kostar,“ segir Helena.



Hér stendur Tara Ósk Markús dóttir í stafni þegar stímt er fram hjá Snæfellsjökli. Hún er yngst í áhöfn en afar reynd í siglingum. MYNDIR/HALLA ÓLAFSDÓTTIR

fáum tilfinningu fyrir því sem við erum að gera og þeim átökum sem það kostar,“ lýsir Helena. Hún segir Sigríði Ólafsdóttur skipstjóra hafa fengið það verkefni að velja skútu. „Það er engin kona á landinu með meiri réttindi en Sigríður, hún er kennari í Skipstjórnarskólanum og mjög fær skipstjóri,“ tekur hún fram. „Við vildum gott ferðaskip sem færi þokkalega vel með okkur. Esja hefur verið leigð í ferðapjónustu og við tókum hana á leigu í þetta verkefni.“

Konurnar um borð nota allar sumarfríin sín í ferðina sem farin er í vitundarvakningarskyni, að sögn Helenu. „Við erum styrktar af þremur stórum fyrirtækjum í grunninn, Faxaflóahöfnun, Tækni-skólanum og Brimi og smærri fyrirtæki hafa lagt okkur lið með einum eða öðrum hætti. Fengum líka svolitla styrki frá þremur ráðuneytum, forsætis-, samgöngu- og umhverfisráðuneytum,“ segir Helena og bendir á að hægvarp sé frá skútunni á fésbókarsíðu hópsins: kvennasigling. „Fólk getur hætt að horfa á gosið!“

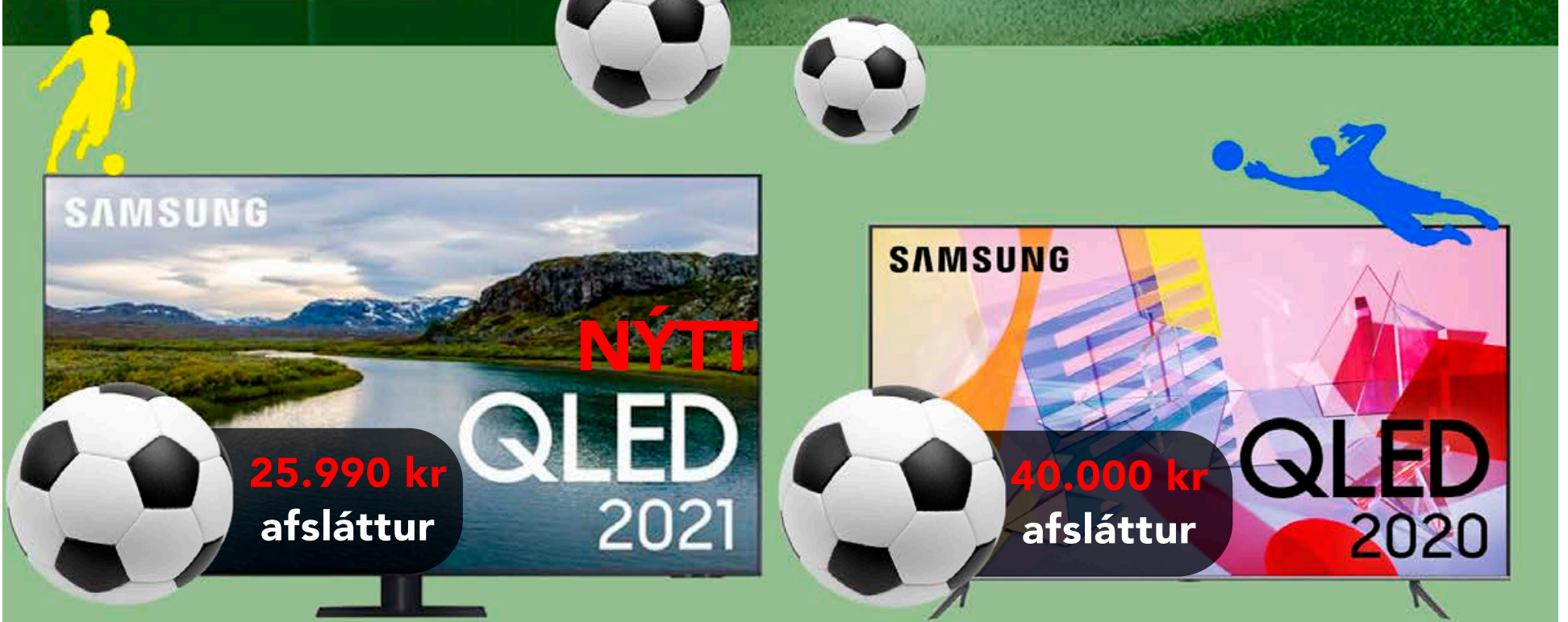
# EM Í FÓTBOLTA EURO 2021



100.000 kr  
afsláttur

**FORSALA**  
65" QLED Q 95T  
KR. 349.900,-

KÍKTU Á ÚRVALIÐ  
**ORMSSON.IS**



SAMSUNG  
NÝTT  
QLED  
2021  
25.990 kr  
afsláttur

SAMSUNG  
QLED  
2020  
40.000 kr  
afsláttur

65" QLED Q 75A

55" QLED Q 67T

Á EM TILBOÐI  
KR. 233.910,-

Á EM TILBOÐI  
KR. 139.900,-



Opnunartímar  
Virka daga kl. 10-18  
Lokað um helgar

**ORMSSON**  
LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Skoðu úrvalið okkar á  
**ORMSSON.IS**

  
\*SENDUM UM LAND ALLT

ORMSSON  
PRISTUR-ÍSAFIRÐI  
SÍMI 456 4751

KS  
SAUÐÁRKRÓKI  
SÍMI 455 4500

SR BYGG  
SIGLUFIRÐI  
SÍMI 467 1559

ORMSSON  
AKUREYRI SÍMI  
461 5000

PENNINN  
HÚSAVIK  
SÍMI 464 1515

ORMSSON  
PAN-NESKAUPSSTAÐ  
SÍMI 477 1900

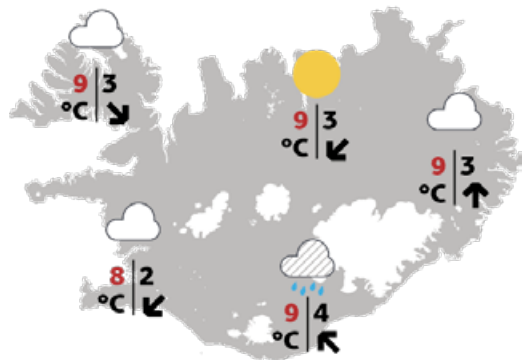
ORMSSON  
ÁRVIRKINN-SELFOSSI  
SÍMI 480 1160

GEISLI  
VESTMANNAEYJUM  
SÍMI 481 3333

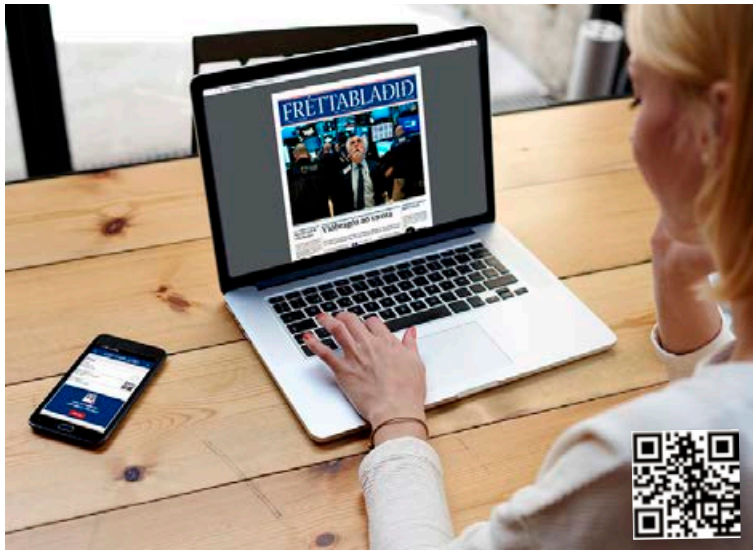
TEKNIBORG  
BORGARNESI  
SÍMI 422 2211

OMNIS  
AKRANESI SÍMI  
433 0300

## Veðurspá Föstudagur



Norðlæg eða breytileg átt 3-8 m/s og skúrir í kvöld, einkum á sunnanverðu landinu. Svipað veður á morgun og hiti þá víða 7 til 10 stig.



**Skráðu þig á póstlistann og fáðu Fréttablaðið sent rafrænt í morgunsárið**

Skráðu þig á [frettabladid.is](http://frettabladid.is), á Facebook síðu Fréttablaðsins eða skannaðu QR kóðann

FRÉTTABLAÐIÐ – MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

## Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik



## Krossgáta

LÁRÉTT

- 1 FLUGA
- 5 SJÁLF
- 6 TVEIR EINS
- 8 VANHIRÐA
- 10 ÁTT
- 11 UMSTANG
- 12 PÚSTRAR
- 13 FRÁNN
- 15 GUGGINN
- 17 STAÐFESTA

LÓÐRÉTT

- 1 HROKAST
- 2 ESPA
- 3 FUGL
- 4 MISMUN-ANDI
- 7 VÉL
- 9 EINDREGIN
- 12 ÁLKA
- 14 TANGI
- 16 TVEIR EINS

LÁRÉTT: 1 mólmý, 5 ego, 6 mm, 8 trassa, 10 na, 11 vas, 12 hark, 13 snar, 15 tekinn, 17 sanna. LÓÐRÉTT: 1 metnast, 2 ógra, 3 lóa, 4 ymsar, 7 maskna, 9 svarin, 12 haka, 14 nes, 16 nn.

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

Unzicker átti leik gegn Sarapu í Siegen árið 1970.

1. Dg8+! Hxg8 2. Rf7# 1-0.

[www.skak.is](http://www.skak.is): Allt um skák.

## Sudoku

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

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

Þrautinn 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.

## Pondus

Eftir Frode Øverli



## Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



## Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



## FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

### Kynntist blóðmóður sinni aldrei

Tónlistarkonan **Ragga Holm** hittir blóðmóður sína aðeins einu sinni á lífi en móðurfjölskyldunni kynntist hún í jarðarför blóðmóðurinnar. Fíknijsjúkdóminn erfði Ragga í móðurlegg. Hún segir geðhvarfagreiningu hafa auðveldað sér lífið sem sé nú loks komið á réttan kjöl.



### Stórfurðulegur staður

Breski hermaðurinn **Eric Gray** skrifaði bréf til fjölskyldu sinnar árið 1941, skömmu eftir að hafa verið fluttur til Íslands eftir hernámið. Bréfið varpar áhugaverðu ljósi á Ísland fyrri tíma.



### Kenndi sjálfri sér um

Þegar dóttur **Ásdísar Olsens** var nauðgað þurfti hún að endurskoða hugmyndir sínar og hugsunarhátt en hún kenndi sér lengi um að hafa mistekist í uppeldinu.



Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi

# Bók sem er þakklætisgjöf til íslenskunnar



Kolbrún Bergþórsdóttir  
kolbrunb  
@frettabladid.is

Jakub Stachowiak fékk nýlega Nýræktarstyrk Miðstöðvar íslenskra bókmennta fyrir ljóðabók sína Næturborgir. Jakub er pólskur, starfar sem bréffberi og stefnir á nám í ritlist í haust.

„Það er frábært en um leið skrýtin tilfinning að fá viðurkenningu fyrir bók sem er ekki ennþá komin út. Ég bjóst alls ekki við þessari viðurkenningu og var bókstaflega orðlaus í tvo daga,“ segir Jakub.

Spurður um umfjöllunarefni bókarinnar segir hann: „Hún er um sorg og söknuð. Hún fjallar að miklu leyti um stærsta áfall í lífi mínu sem varð þegar ég missti ástkæra manneskju vegna sjálfsvígs. Þetta er eins konar dagbók um leit mína að innri ró, sem ég fann fyrir í fyrsta sinn þegar ég byrjaði að læra íslensku. Það má segja að bókin sé þakklætisgjöf til íslenskunnar og í rauninni ástaróður til tungumálsins, sem að nokkru leyti bjargaði sálarlífi mínu.



Þetta er eins konar dagbók um leit mína að innri ró, sem ég fann fyrir í fyrsta sinn þegar ég byrjaði að læra íslensku

Ljóðabókin er í fjórum köflum og er hugsuð sem eins konar ferðalag. Hún byrjar á því augnabliki þegar ljóðmælandi missir manneskju sem hann elskar og endar þegar ljóðmælandinn er orðinn skáld og sáttur við lífið og tilveruna.“

Í umsögn bókmenntaráðgjafa um verkið segir: Næturborgir er heilsteypt ljóðabók sem hverfist um sorg, söknuð, borgina og skáldskap. Þar er á áhrifaríkan hátt slegið saman hversdagslegum myndum og nýstárlegu tungutaki. Ljóðin tjá sorg og ljúfsárar minningar tengdar henni á persónulegan hátt en eiga jafnframt í áhugaverðu samtali



Jakub heyrði íslensku í fyrsta sinn fjórtán ára gamall og heillaðist samstundis af tungumálinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

við íslenska ljóðagerð tuttugustu aldar.“

#### Æskudraumur að læra íslensku

Fyrstu ljóð sín orti Jakub á pólsku þegar hann var táningur og hann vann nokkrar ljóðasamkeppnir. Árið 2016 flutti hann til Íslands til að læra íslensku og byrjaði í BA-námi í íslensku sem öðru máli. „Æskudraumur minn var að læra íslensku. Pabbi hlustaði mikið á Björk og þá heyrði ég íslensku í fyrsta sinn, fjórtán ára gamall, og heillaðist á augabragði af tungumálinu. Þá vissi ég að ég myndi einhvern tímann flytjast hingað og læra íslensku.“

Hann talar ákaflega fallega íslensku og segir hana vissulega vera flókið tungumál. „Pólskan er samt miklu flóknari, þar eru til dæmis sjö föll. Þegar maður hefur brennandi áhuga á einhverju þá er ekki svo erfitt að ná tökum á því og það tók mig eitt ár að komast frá stigi núll þar til ég gat byrjað nám í íslensku.“

#### Áhrif Steinunnar

Jakub les mikið af íslenskum bókmenntum. „Fyrsta skáldið sem kemur upp í hugann er Steinunn Sigurðardóttir sem hafði djúp áhrif á þessa bók, sérstaklega ljóðabálkinn Brotnar borgir. Svo eru Geirlaugur

Magnússon og Gyrðir Eliasson og af nýjum höfundum verð ég að nefnda Jónas Reyni Gunnarsson og Ástu Fanneyju Sigurðardóttur, sem er snillingur; þegar maður heyrir hana flytja ljóð sín þá fær maður gæðahúð.“ Þegar kemur að pólskum áhrifum nefnir hann eitt af helstu nútímaskáldum Pólverja, Roman Honet. „Hann hefur haft mjög mikil áhrif á mig, sérstaklega vegna þess að hann yrkir mikið um missi og dauða. Ég mæli með ljóðabókum hans sem hafa verið þýddar á mörg tungumál.“

Jakub er ekki kominn með formlegan útgáfusamning en bók hans er væntanleg á næstu mánuðum. ■

Við tökum gamla bílinn uppí á 500.000

Gamli bíllinn þinn gildir að lágmarki sem 500.000 króna innborgun\* í nýlegan og öruggan bíl (sérmerktur á plani). Þinn gamli þarf aðeins að vera með gilda skoðun og í ökufæru ástandi. Ef þú ert ekki með bíl uppí má alltaf ræða aðra díla.



**Opel Mokka X Innovation '18**, sjálfskiptur, ekinn 71 þús.km. Verð: 3.090.000 kr.



**SsangYong Tivoli '17**, sjálfskiptur, ekinn 81 þús.km. Verð: 2.350.000 kr.



**Opel Astra Innovation '18**, sjálfskiptur, ekinn 76 þús.km. Verð: 2.990.000 kr.



**SsangYong Korando Dlx '18**, beinskíptur, ekinn 60 þús.km. Verð: 2.990.000 kr.

Meira úrval á [notadir.benni.is](http://notadir.benni.is)

Bílabúð Benna | Krókhálsi 9 | Reykjavík | 590 2035

Bílabúð Benna

Notaðir bílar

Birt með fyrirvara um mynda- og textabrengl. \* Tökum aðeins 1 bíl uppí hvern nýlegan notaðan bíl. \*\*Forsendur: 7 ára lán hjá Lykli. Útborgun 500.000 kr.

# Leyndarmál hvannarrótar

• Loft í maga?  
Glímir þú við  
meltingartruflanir?

• Næturbrólt  
Eru tíð þvaglát  
að trufla þig?

ICEHERBS  
NATURAL SUPPLEMENTS

Fæst í næsta apóteki, heilsuvör-  
verslun, Hagkaupum og Nettó.



PRAKT Laugavegur 82 101 Revkjavík www.prakt.is

## Á frettabladið.is finnur þú..

- nýjar fréttir
- léttar frettir
- íþróttafréttir
- viðskiptafréttir
- skoðanapistla
- Halldór

og auðvitað blað dagsins  
ásamt eldri blöðum



FRÉTTABLAÐIÐ.IS

# Föstudagur

## Hringbraut

- 18.00 Sir Arnar Gauti (e)** Lífsstils-  
þáttur með Arnari Gauta  
sem fjallar um heimili,  
hönnun, matar- og veitinga-  
húsameningu, arkitektúr  
og margt fleira.
- 18.30 Fréttavaktin úrval** Helstu  
fréttir vikunnar með Mar-  
gréti Erlu Maack.
- 19.00 Eldhugar (e)** Í Eldhugum  
fara Snædís Snorradóttir og  
viðmælendur hennar út á  
jaðar hreysti, hreyfingar og  
áskorana lífsins.
- 19.30 433.is (e)** 433.is er frétt- og  
viðtalsþáttur um íþróttirnar  
heima og erlendis.
- 20.00 Matur og heimili (e)** Sjöfn  
Þórðar fjallar um matargerð  
í bland við íslenska hönnun  
og fjölbreyttan lífsstíl.
- 20.30 Fréttavaktin úrval** Helstu  
fréttir vikunnar með Mar-  
gréti Erlu Maack.

## RÚV Sjónvarp

- 11.00 Heimaleikfimi**
- 11.10 Sumarlandinn 2020**
- 11.40 Gönguleiðir** Elliðaárdalur.
- 12.00 Okkar á milli** Margrét Krist-  
mannsdóttir.
- 12.35 Íslendingar** Kristján frá  
Djúpalæk.
- 13.30 Hásetar**
- 13.50 Nýjasta tækni og vísindi**
- 14.20 Ferðastíklar** Sunnanverðir  
Vestfirðir.
- 15.05 Norskir tónar**
- 15.50 Innlit til arkitekta**
- 16.25 Basl er búskapur**
- 16.55 Klofningur**
- 17.50 Táknáfréttir**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Órgadýr**
- 18.28 Fjölskyldukagginn**
- 18.50 Sumarlandabrot 2020**
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.40 Algjör Sveppi og Góí bjargar  
málunum** Sjónvarpsþættir  
gerðir eftir samnefndri kvik-  
mynd. Vinirnir Sveppi og Villi  
komast að því að erkióvinur  
þeirra hyggur enn á lands-  
yfiráð.
- 20.15 Dýrin mín stór og smá All  
Creatures Great and Small**
- 21.05 Jóhannes** Íslensk bíómynd  
frá 2009. Þegar Jóhannes  
stöðvar bíl sinn til að að-  
stoða unga konu á biluðum  
bíl setur hann af stað  
einkennilega atburðarás.  
Meðal leikenda eru Þór-  
hallur Sigurðsson, Stefán  
Karl Stefánsson, Stefán  
Hallur Stefánsson, Unnur  
Birna Vilhjálmsdóttir, Herdís  
Þorvaldsdóttir og Guðrún  
Ásmundsdóttir. e.
- 22.20 Barnaby ræður gátuna  
Midsomer Murders**
- 23.50 ABC-morðin ABC Murders -  
Agatha Christie**
- 00.45 Dagskrárlok**

## Stöð 2 Golf

- 08.55 European Tour 2021** Út-  
sending frá Magical Kenya  
Open.
- 13.25 2021 PGA Tour Champions  
Learning Center**
- 13.45 PGA Tour Profiles**
- 14.00 PGA Special. One Shot  
Away**
- 14.30 LPGA Tour 2021** Bein út-  
sending frá Meijer LPGA  
Classic.
- 17.30 PGA Special - Credentialed.  
The Memorial Tourna-  
ment**
- 18.00 US Open 2021** Bein út-  
sending.

## Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil**
- 13.15 The Late Late Show**
- 14.00 The Block**
- 15.05 The Biggest Loser**
- 16.50 The King of Queens**
- 17.10 Everybody Loves Raymond**
- 17.35 Dr. Phil**
- 18.20 The Late Late Show**
- 19.05 The Block**
- 20.10 Meikar ekki sens**
- 20.35 The Bachelorette**
- 22.35 21 Jump Street** Spennandi  
gamanmynd frá 2012 með  
Channing Tatum og Jonah  
Hill í aðalhlutverki.
- 00.25 Trespass** Kyle Miller og  
Sarah virðast hafa allt til alls.  
Þau eiga stórglæsilega og  
einangraða glæsivillu með  
öllum nútímapægindum, og  
ástríka en uppreisnargjarna  
táningsdóttur, Avery.
- 01.55 Contraband** Spennmynd  
frá 2012 sem Baltasar Kor-  
mákur leikstýrir en myndin  
er endurgerð íslensku  
myndarinnar Reykjavík Rott-  
erdam.
- 03.40 Síminn + Spotify**

## RÚV Rás eitt

- 06.45 Morgunbæn og orð  
dagsins**
- 06.50 Morgunvaktin**
- 07.00 Fréttir**
- 07.30 Fréttayfirlit**
- 08.00 Morgunfréttir**
- 08.30 Fréttayfirlit**
- 09.00 Fréttir**
- 09.05 Í ljósi sögunnar** Kapp-  
hlaupið á Suðurpólinn
- 09.45 Morgunleikfimi**
- 10.00 Fréttir**
- 10.03 Veðurfregin**
- 10.13 Óskastundin**
- 11.00 Fréttir**
- 11.03 Mannlegi þátturinn**
- 12.00 Fréttir**
- 12.03 Hádegjöld** Fyrri og seinni  
hluti.
- 12.20 Hádegisfréttir**
- 12.42 Hádegjöld**
- 13.00 Dánarfregin**
- 13.02 Samfélagið**
- 14.00 Fréttir**
- 14.03 Málið er Úr fangelsi í frelsi.**
- 15.00 Fréttir**
- 15.03 Sögur af landi**
- 16.00 Síðdegisfréttir**
- 16.05 Vinill vikunnar**
- 17.00 Fréttir**
- 17.03 Lestarklefinn**
- 18.00 Spegillinn**
- 18.30 Brot úr Morgunvaktinni**
- 18.50 Veðurfregin**
- 18.53 Dánarfregin**
- 19.00 Flugur** Lög úr Danslaga-  
keppni SKT - þriðji hluti.
- 19.45 Lofthelgin**
- 20.35 Mannlegi þátturinn**
- 21.30 Kvöldsgagan. Njál's saga (24  
af 29)**
- 22.00 Fréttir**
- 22.05 Veðurfregin**
- 22.10 Samfélagið**
- 23.05 Lestarklefinn**
- 00.00 Fréttir**
- 00.05 Næturútlit Rásar 1**

## Stöð 2 Bíó

- 12.10 Loksins heim**
- 13.40 2 Years of Love**
- 15.05 Johnny English** Grínhasar-  
mynd frá 2003 með hinum  
óborganlega Rowan Atkin-  
son í aðalhlutverki ásamt  
fleiri stórgóðum leikurum.
- 16.30 Loksins heim**
- 18.05 2 Years of Love**
- 19.30 Johnny English**
- 21.00 Forgetting Sarah Marshall**
- 22.45 A Simple Favor**
- 00.40 Papillon**
- 02.50 Forgetting Sarah Marshall**

## Stöð 2

- 08.00 Heimsókn**
- 08.15 The Mentalist**
- 09.05 Bold and the Beautiful**
- 09.25 Divorce**
- 09.55 Shark Tank**
- 10.35 Hvar er best að búa?**
- 11.15 Framkoma** Fannar Sveinsson  
stekkur inn í hefðbundinn  
vinnudag þekktara ein-  
staklinga sem starfa við að  
koma fram á hinum ýmsu  
sviðum. Í fylgd Fannars  
kynnumst við þessum ólíku  
einstaklingum.
- 11.50 Golfarinn**
- 12.35 Nágrannar**
- 12.55 Kevin McCloud's Rough  
Guide to the Future**
- 13.40 Lóa Pind. Snapparar**
- 14.15 Eldhúsið hans Eypórs**
- 14.45 Jamie's Quick and Easy  
Food**
- 15.15 Race Across the World**
- 16.15 The Goldbergs**
- 16.35 Real Time With Bill Maher**
- 17.35 Bold and the Beautiful**
- 18.00 Nágrannar**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.45 Sportpakkinn**
- 18.55 The Greatest Dancer**
- 20.10 Í kvöld er gíg**
- 21.00 Welcome Home**
- 22.35 The Man Who Killed Hitler  
and Then the Bigfoot**
- 00.15 Deadpool**
- 02.00 The Mentalist**
- 02.40 Divorce**
- 03.10 Shark Tank**
- 03.50 Framkoma**

## Stöð 2 Sport

- 08.10 KR - Njarðvík** Útsending frá  
leik 1 í undanúrslitakeppni  
Dominos-deildar karla árið  
2016.
- 10.15 Keflavík - Skallagrímur** Út-  
sending frá oddaleik í und-  
anúrslitum Dominos-deildar  
kvenna árið 2017.
- 11.55 Valur - Keflavík. Leikur 3** Út-  
sending frá leik 3 í úrslitaein-  
vigi í Dominos-deild kvenna  
árið 2019.
- 13.35 GS#9**
- 14.35 Fylkir - Stjarnan** Útsending  
frá leik í Pepsi Max-deild  
kvenna.
- 16.15 Pepsi Max Mörkin**
- 17.15 Valur - Haukar** Útsending frá  
fyrsta úrslitaleik í Olís-deild  
karla.
- 18.45 Seinni bylgjan karla - Upp-  
hitun**
- 19.25 Haukar - Valur** Bein út-  
sending frá seinni úrslitaleik  
í Olís-deild karla.
- 21.10 Seinni bylgjan - karla**
- 21.40 Logi Geirsson**
- 22.15 Valur - Fram** Útsending frá  
leik 3 í úrslitum Olís-deildar  
kvenna árið 2018.
- 23.35 Fram - Valur** Útsending frá  
leik 4 í úrslitum Olís-deildar  
kvenna árið 2018.

## Stöð 2 Sport 2

- 07.30 Fleetwood - Hull City**
- 09.10 Derby - Watford**
- 10.45 Preston North End - Cardiff**
- 12.30 EM í dag - Upphitun**
- 12.50 Svíþjóð - Slóvakía** Bein út-  
sending frá leik á EM 2020.
- 15.00 EM í dag - Uppgjör**
- 15.35 Barcelona - Man. Utd.** Út-  
sending frá úrslitaleikum  
í Meistaradeild Evrópu árið  
2009.
- 17.40 Tyrkland - Ítalía** Útsending  
frá leik í EM 2020.
- 19.15 Arsenal - Newcastle**
- 21.30 AZ Alkmaar - Rijeka**
- 23.10 Bayern München - Atletico  
Madrid**



# 30% AFSLÁTTUR

## MEÐ VILDARKORTI LINDAR



hjá eftirfarandi fyrirtækjum:



DORMA



VÍDD



**Húsgagnahöllin:** 30% afsláttur af öllum vörum. **Betra bak:** 30% afsláttur af öllum vörum. **Dorma:** 30% afsláttur af öllum vörum. **Flügger:** 30% afsláttur af allri innimálingu. **S. Helgason:** 30% afsláttur af öllum borðplötum. **Parki:** 30% afsláttur af öllum vörum nema innréttingum. **Z brautir og gluggatjöld:** 30% afsláttur af öllum vörum. **Vídd:** 30% afsláttur af öllum vörum. **Húsasmiðjan:** 30% afsláttur af hreinlætistækjum og ljósum. **ATH!** Afslátturinn gildir ekki á útsölum.

**Jón og Gunna** eru ungt par sem keyptu sína fyrstu íbúð nýlega. Íbúðin þarfnaðist viðhalds og þeim vantaði ný húsgögn, rúm og gardínur.

Þau máluðu íbúðina, skiptu um gólfefni, tóku baðherbergið í gegn og skiptu um blöndunartæki.

MEÐ VILDARKORTINU SPÖRUÐU ÞAU:

**687.368 kr.**

**Jónína** er kona á besta aldri keypti nýja íbúð. Þar vantaði öll ljós, parket og gardínur. Einnig keypti hún nýjan sófa í Húsgagnahöllinni þar sem gamli sófinn var of stór.

Hún keypti allt sem hana vantaði, viðarparket, fallegar gardínur og screen, borðstofuborð, stóla og sófa.

MEÐ VILDARKORTINU SPARAÐI HÚN:

**458.978 kr.**

**Borgþór og Aníta** eru hjón um fimmtugt. Þau keyptu gamalt einbýlishús sem þarfnaðist yfirhalningar. Þau tóku húsið meira og minna í gegn, skiptu um öll gólfefni, endurnýjuðu tvö baðherbergi, spórtsluðu og máluðu allt húsið, settu granítborðplötur á eldhúsið og annað baðherbergið, skiptu út öllum gardínum og keyptu sér að lokum nýtt rafmagnsrúm í Betra bak.

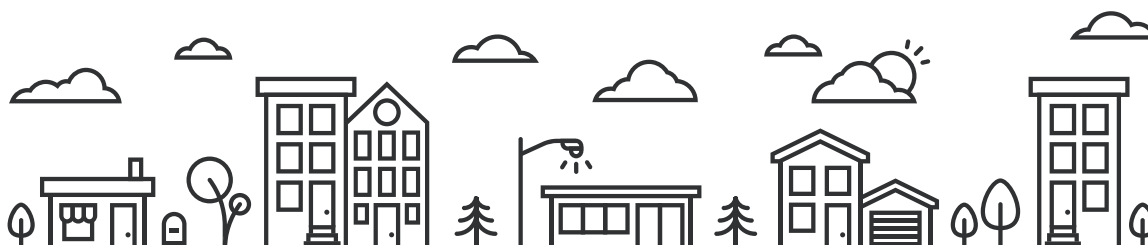
MEÐ VILDARKORTINU SPÖRUÐU ÞAU:

**1.442.500 kr.**

**LIND**  
FASTEIGNASALA

Bæjarlind 4 · Kópavogi  
s. 510 7900 · FASTLIND.is

**Uppspretta ánægjulegra viðskipta**



ÞEKKING OG REYNSLA · frittverdmat.is · nyjaribudir.is

## Snýr aftur á tiskusiðuna með ermahnappasafni



Steingerður Sonja Þórisdóttir steingerdur@frettabladid.is

Fyrirverandi þingmaður Sjálfstæðisflokksins Vilhjálmur Bjarnason var óvæntur gestur á tiskusiðu Fréttablaðsins í síðustu viku vegna skemmtilega staðsettrar auglýsingar. Því þótti kjörið að fá Vilhjálm til að snúa aftur á síðuna, nú til að sýna safn sitt af ermahnöppum.

Það má með sanni segja að fyrirverandi þingmaður Sjálfstæðisflokksins, Vilhjálmur Bjarnason, hafi slegið í gegn á tiskusiðu Fréttablaðsins í síð-

ustu viku. Birtist á henni auglýsing fyrir prófkjör Sjálfstæðismanna, en hana prýddi glæsileg mynd af Vilhjálm sem þótti passa einstaklega vel við efni síðunnar, ljósmyndir af tiskuikoninu Rihönnu. Hallgrímur Helgason rithöfundur og fleiri bentu á hve vel Vilhjálmur tæki sig út, og hafði hann sjálfur mikinn húmor fyrir þessu. Það þótti því viðeigandi að taka Vilhjálm tali, sérstaklega eftir að blaðamaður frétti að hann ætti einstaklega flott ermahnappasafn. Hann reyndist fús til að sýna lesendum safnið. ■



Vilhjálmur er stoltur af safninu. Hér ber hann sína uppáhaldshnappa, sem hann lét hanna sjálfur og gerði tuttugu stykki fyrir félagið AKOGES í Vestmannaeyjum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR EYJÓLFSSON



Hér má sjá jakkafatahnappa fullveldisins og hnappana til hægri fékk Vilhjálmur þegar hann heim-sótti höfuðstöðvar Nató.



Hér má sjá hnappa sem eru erfðagripir. Vilhjálmur telur þá sem eru vinstra megin vera um áttatíu ára gamla og eru þeir úr gulli. Hnapparnir til hægri komu frá föður Vilhjárms.



Gamla lógó Landsbankans prýðir þessa ermahnappa. „Frá því áður en bankinn var nútímavæddur,“ segir Vilhjálmur. „Mér áskotnuðust þessir með undarlegum leiðum sem ég ætla nú ekkert að fara út í. En margir kannast ekki við merkið.“



Þessa keypti Vilhjálmur hjá Nóbelsstofnuninni í Stokk-hólmi. Þar er hægt að fá hnappa fyrir hvern verðlauna-flokk og keypti hann því bókmenntahnappana, til heiðurs okkar eina Nóbelsverðlaunahafa, Halldóri Laxness.

### Bílamerkingar

Vel merktur bíll er besta auglýsingin. Tökum að okkur allt frá litlum merkingum að heilpökkuðum bílum.



Xprent ehf. | Sundaborg 3 | 104 Reykjavík | 777 2700 | xprent@xprent.is

Hann á einnig stórt safn af nælum og lagði það í vana sinn að bera nælu með fána lands þeirra sendiherra og fulltrúa sem hann hitti við störf sín þegar hann var á Alþingi.





ÞRIÐJUDAGA  
KL. 20.00



## MATUR OG HEIMILI MEÐ SJÖFN ÞÓRÐAR

Lifandi þáttur um matargerð  
í bland við innanhússarkitektúr,  
hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.

Þátturinn er á dagskrá alla  
þriðjudaga kl. 19.00

**BONUS**



HRINGBRAUT



Það er fimm metra hátt fall ofan í Eyvindará. Siggí Stormur segir að það viðri vel til stökks eftir miðjan júlí.

FRÉTTABLAÐIÐ/HEIDA

# Spáir að sumarið muni koma eftir miðjan júlí

Siggí Stormur segir sumarið byrja illa. Síðan má búast við bongóblíðu eftir miðjan júlí og fram í ágúst, sérstaklega fyrir norðan.

arib@frettabladid.is

„Seinni hluti sumarsins verður góður og Norðurlandið kemur mjög vel inn, sérstaklega eftir miðjan júlí,“ segir Sigurður Þ. Ragnarsson veðurfræðingur, best þekktur sem Siggí Stormur. Fréttablaðið fékk hann til að fara yfir veðrið í sumar þar sem fjölmargir Íslendingar koma til með að ferðast innanlands.

Siggí viðurkennir að sumarið hafi byrjað illa. „Byrjunin á þessu sumri hefur gjörsamlega mislukkast. Enda þótt það séu fordæmi fyrir því að það snjóí í byggð eftir miðjan júní þá sker þetta sumar sig mjög mikið úr miðað við sumrin á undan sem hafa verið þrýðisgóð,“ segir Siggí.

### Kalt sumar fram í miðjan júlí

Spár hans eru ekki gripnar úr lausu lofti, þvert á móti byggir þær á fjölmörgum langtímaspám frá veðurstofum beggja vegna Atlantshafsins. „Það eru reiknaðar svokallaðar tíðarfarsspár, sem ná yfir mánuð eða þrjú mánuði, þær eru ekki mjög fullkomnar þó að þær hafi tekið miklum framförum frá því fyrir sautján árum þegar ég fór að fylgjast með þeim vandlega. Þær gáfu til kynna að byrjunin á þessu sumri yrði í kaldari kantinum. Þessar sömu spár gera ráð fyrir nokkuð köldu sumri alveg fram í miðjan júlí.“

Spárnar gera ráð fyrir að veðrið verði gott um allt land eftir miðjan júlí og fram í ágúst. „Þetta er ekki fullkomið reiknikerfi en þær gefa tilefni til að ætla að veðrið muni batna. Tíðarfarsspár frá Bandaríkjunum eru jákvæðari en þær evrópsku, þær benda til að júlí verði í meðallagi. Það kom leiðindakafli með mikilli úrkomu í lok júlí í fyrra



Sigurður Þ. Ragnarsson veðurfræðingur.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



**Seinni hluti sumarsins verður góður og Norðurlandið kemur mjög vel inn, sérstaklega eftir miðjan júlí,**

sem stóð fram í ágúst, það má búast við að það verði einhverjar sveiflur í ár.“

### Bongó fyrir norðan

„Þegar horft er inn í ágúst þá eru horfur á að það verði gott veður, sérstaklega á Norðurlandi. Bæði veður hann hlýrri en í meðalári og þurrari. Ef þú leggur þetta saman þá eru góðar líkur á að bongóblíða verði á Norðurlandi og Austurlandi í lok júlí og fram í ágúst. Það verður

róffsumarveður þar sem menn geta leyft sér að kæla sig í kaldri á eða henda sér út í Eyvindará eins og menn gera gjarnan á Egilsstöðum.“

Siggí segir að það sé erfitt að spá fyrir um einstaka helgar, sérstaklega verslunarmannahelgina. „Það er ekkert hægt að fullyrða neitt um það. Það geta komið tuttugu góðir dagar, svo nokkrir leiðinlegir sem hitta beint á verslunarmannahelgina.“

### Veðursæld fyrir austan

Siggí segir að sumir staðir séu veðursælli en aðrir. „Það er tilfellið. Almenn er mikil veðursæld á sléttlendinu í uppsveitum Suðurlands, þar er gott skjól fyrir norðanáttinni. Það er líka veðursæld í Húsafelli, það kemur þó fyrir að það sé skýjað þar á meðan það er bjart utar í Borgarfirði. Ásbyrgi að sjálfsgöðu. Það er veðursæld á Akureyri, vandinn þar er að þegar hafgola leitar inn og breytist í þoku þá snarkólnar,“ segir Siggí. „Þessi veðursældarsvæði eru frekar fyrir norðan og austan, sólin þar er oftast í suðlægum áttum. Þá fá þeir hlýja sól úr suðri og heita vinda af fjöllum.“ ■

---

---

**78% LANDSMANNA**  
ERU NÚ BÓLUSETT  
OG AÐ PLANA SUMARIÐ

---

**HELMINGUR**  
**ÞEIRRA LES**  
FRÉTTABLAÐIÐ\*

---

**ERT ÞÚ AÐ NÁ Í RÉTTA FÓLKIÐ?**

---

Með því að auglýsa í Fréttablaðinu og  
á [frettabladid.is](http://frettabladid.is) nærðu til rétta fólksins.

**FRÉTTABLAÐIÐ**

550 5000

RITSTJÓRN  
ritstjorn@frettabladid.isAUGLÝSINGAÐEILD  
auglysingar@frettabladid.isPRENTUN  
Torg ehf.DREIFING Póstdreifing ehf.  
dreifing@postdreifing.is

## Bakþankar

Svanborgar  
Sigmarsdóttur

## Bundin í báða skó

Undanfarna viku hef ég reynt að nota farsímamann minn eins og nafnið gefur til kynna – sem síma. Auðvitað kemur það ekki til af góðu. Mín kæra Samsung, sem ég er von að hafa samhangandi við mig nótt sem nýtan dag, er í viðgerð og því hef ég þennan láns-síma.

Þessi lánssími er ekki með neitt af símanúmerunum mínum og því hringi ég ekki í neinn. Né sendi ég sms, sem mér skilst að einhverjir örfáir aðrir en stofnanir og fyrir-tæki noti enn til samskipta.

Nýi síminn er ekki heldur með Messenger, Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, TikTok, Slack, Webex, Google Meet, Zoom eða Snapchat til að eiga í samskiptum. Hann er ekki með Spotify, útvarpsöppin, Audible eða podcast-öppin til að hlusta. Það er ekkert Netflix, Prime eða Nova til að horfa. Ekkert heilsuapp til að segja mér hvað ég eigi að gera í ræktinni.

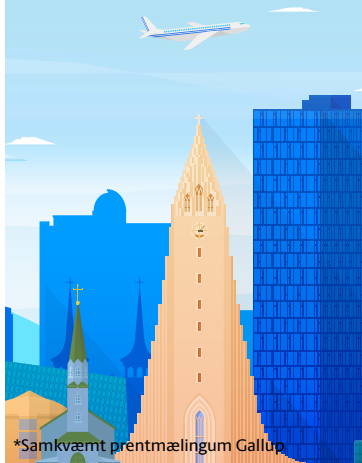
Ég hef ekki Trello, Asane, Canva, tölvupóst og Google Drive til að segja mér hvað ég eigi að vera að gera í vinnunni. Ég get ekki lagt með Parka, keypt strætómíða, hoppað eða stökkið á Wind. Ég þarf að bíða í röð þegar í hringi á leigubíl. Ég safna ekki punktum á kaffihúsinu, panta ekki pitsu og þurfti að hefja dauðaleit að öku-skírteininu og greiðslukortunum.

Þetta gæti verið hátimbraður pistill um hvað nútímalífið væri miklu betra ef við værum ekki bundin við þessa tækni. En það er það ekki. Ég sakna símans míns. Ég sakna allra appanna minna sem gera lífið þægilegra. Ég sakna þess að hafa allt við fingurgómana þegar ég er ekki við tölvu. Kæra Samsung, komdu aftur heim! ■

FRÉTTABLAÐIÐ 20

NÁÐU TIL  
FJÖLDANS!

44%

18-80 ára lesa Fréttablaðið  
daglega að meðaltali\*Sími: 550 5050  
soludeild@frettabladid.is

\*Samkvæmt prentmælingum Gallup

Hästens Blue Check  
Since 1978

ICONIC?  
CHECK.

Hið einstaka bláköflotta Hästens-áklæði er táknrænt fyrir heimspeki okkar: að búa til svo fullkomið rúm að það haldi þér meira vakandi. Tilfinningin sem þú færð þegar gormar, hrosshár, ullartrefjar, bómull, hör og viður vinna saman er í raun ávöxtur nærri 170 ára linnulausrar vinnu. Því það er það sem þarf til að leggja grunn að betri degi.

BE AWAKE FOR THE FIRST TIME IN YOUR LIFE® | HASTENS.COM

Hästens since 1852

Betra  
BAK

HÄSTENS VERSLUN  
Faxafeni 5, Reykjavík  
588 8477AFGREIÐSLUTÍMI  
Mán.-fös. 11-18 | Lau. 11-16  
www.betrabak.is



# Gleðilega samkeppni

*Allt tilbúið fyrir flugtak*

Vélar **PLAY** eru af gerðinni Airbus A321 sem eru nýjar og hagkvæmar í flugi og standast ströngustu öryggis- og umhverfiskröfur. Nú hefst nýr kafli í flugsamgöngum á Íslandi og er okkar markmið að gera ferðalagið ódýrara, einfaldara og skemmtilegra. Borga minna, leika meira.

**PLAY**

# Hvert á að fara?

Átta fjölskylduvænir áfangastaðir,  
vítt og breitt um Evrópu.



Bókaðu núna  
á **flyPLAY.com**



## KÖBEN

Vinaleg og sjarmerandi með spennandi verslunum, söfnum og dásamlegum mat. Það er kominn tími á heimsókn til Köben.

**9.500 kr.\***



## BERLÍN

Lifandi og listræn uppspretta spennandi hugmynda þar sem ólíkir menningarheimar mætast. Fáðu innblástur í Berlín.

**11.000 kr.\***



## LONDON

Hröð, stór og spennandi. Veitingastaðir frá öllum heimshornum og urmull safna. Mundu bara að horfa fyrst til vinstri í London.

**6.500 kr.\***



## PARÍS

Kódakmómentin eru á hverju götuhorni. Rík af menningu, gefandi og falleg. Ef þú átt borg elskenda eftir, pantaðu þá París.

**11.000 kr.\***



## BARCELONA

Forvitnileg listasöfn, kræsilegir veitingastaðir og kósí kaffihús. Veðurbliðan gerir heimsóknina afslappandi. Bókaðu Barcelona.

**11.000 kr.\***



## ALICANTE

Fullkomið loftslag og fallegar strendur svo langt sem þírt augað eygir. Settu upp sólgleraugun, Pedro bíður með kaldan kokteil.

**17.900 kr.\***



## TENERIFE

Undir grónum fjallshlíðum taka sólbakaðar strendur fagnandi á móti mildum öldum Atlantshafsins. Eltu sólina til Tenerife.

**17.900 kr.\***



## SALZBURG

Austurrísku Alþarnir eru rétt hjá og þar er æði að þeytast niður brekkurnar. Settu önnur plön á salt og bókaðu Salzburg.

**15.000 kr.\***

\*Verð miðast við aðra leið með sköttum fyrir einn farþega ef bókað er flug fram og til baka. Farangursheimild er ekki innifalin.