FRÉTTABLAÐIÐ

122. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR

frettabladid.is

FIMMTUDAGUR 24. JÚNÍ 2021

Fasteignaskattar á atvinnuhúsnæði tvöfaldast á áratug

Samkvæmt nýrri greiningu Samtaka iðnaðarins hafa fasteignaskattar atvinnuhúsnæðis hækkað mikið á undanförnum árum og eru háir í samanburði við nágrannalöndin.

kristinnhaukur@frettabladid.is

> **Hlutur sveitarfélaganna í hagstjórninni hefur verið að stækka og þau verða að axla sína ábyrgð.**
>
> Ingólfur Bender, aðalhagfræðingur SI.

EFNAHAGSMÁL Fasteignaskattar á atvinnuhúsnæði hafa hækkað mikið á undanförnum áratug og eru háir í alþjóðlegum samanburði. Sveitarfélög landsins innheimta rúmlega 28 milljarða króna í ár, en árið 2012 innheimtu þau 14 milljarða. Þetta kemur fram í nýrri greiningu Samtaka iðnaðarins.

Aðeins tæplega 20 prósent af húsnæði er atvinnuhúsnæði, en engu að síður telur það tæplega 56 prósent af heildarskattinum. Vegin meðalskattprósenta á atvinnuhúsnæði er 1,56 prósent, en aðeins 0,23 af íbúðarhúsnæði. Nærri helmingur sveitarfélaganna er með skatthlutfallið í löglegu hámarki, 1,65 prósentum, og Reykjavíkurborg, þar sem um helmingur heildarverðmætis atvinnuhúsnæðis er staðsettur, er mjög nálægt hámarkinu.

Ingólfur Bender, aðalhagfræðingur samtakanna, segir að fasteignaverðið sjálft hafi þrýst sköttunum upp á undanförnum árum og sveitarfélögin hafi ekki brugðist við með því að lækka prósentuna. Á síðustu sex árum hafi skattarnir hækkað um 68 prósent, en verðmætasköpun hagkerfisins einungis um 27 prósent. Þetta leggist illa á fyrirtæki í öllum greinum sem þurfa rými og hafnar á endanum á heimilunum sem greiða fyrir með hærra verðlagi.

„Sveitarfélögin eru að taka sífellt stærri hluta af kökunni með þessari skattlagningu," segir Ingólfur. „Hlutur sveitarfélaganna í hagstjórninni hefur verið að stækka og þau verða að axla sína ábyrgð. Þetta er einn af þeim hlutum sem skapa samkeppnishæfnina fyrir okkar fyrirtæki. Með lækkun skattanna væri hægt að örva efnahagslífið til vaxtar og skapa störf sem við þurfum verulega á að halda nú eftir niðursveifluna undanfarið."

Árið 2019 voru tekjur sveitarfélaganna af fasteignasköttum 0,9 prósent af landsframleiðslu. Er þetta hærra en gengur og gerist á Norðurlöndunum og í Evrópu. Í Svíþjóð og Finnlandi er hlutfallið 0,4 prósent og 0,2 í Noregi.

Þrátt fyrir áskoranir hafa aðeins 6 af 69 sveitarfélögum landsins lækkað skattprósentu sína á þessu ári, þar á meðal Reykjavík um 0,05 prósent. En eitt þeirra, Grindavík, hækkaði sinn skatt um 0,13 prósent.

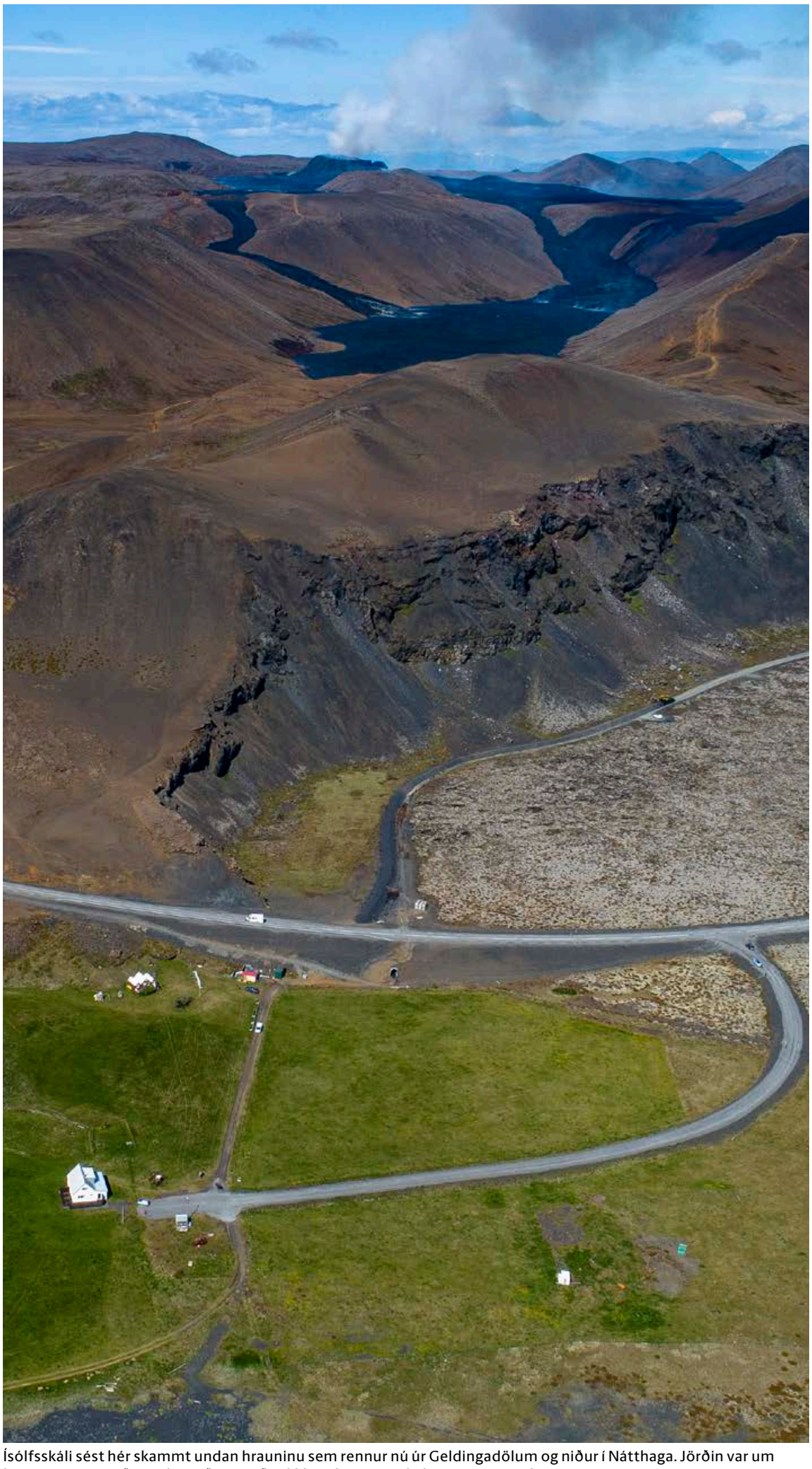
Ingólfur segir jákvætt að Reykjavík hafi lækkað, en að það þurfi miklu meira til að hafa alvöru áhrif. Bendir hann á að tvö nágrannasveitarfélög með mikið af atvinnuhúsnæði hafi verið til fyrirmyndar. Það er Hafnarfjörður þar sem prósentan var í hámarki árið 2017 en er nú 1,4 og Kópavogur, sem lækkaði nýlega niður í 1,47 prósent.

Almennt séð hefur landsbyggðin hins vegar verið eftirbátur þegar kemur að lækkunum skattanna. Til að mynda eru Skagafjörður, Ísafjörður, Múlaþing og Fjarðabyggð í hámarkinu og Akureyri nálægt því. „Við furðum okkur á þessu því að samkeppnishæfni þeirra er skert með þessum hætti líkt og á höfuðborgarsvæðinu," segir Ingólfur. „Fyrirtæki þurfa á því að halda að hafa lága skattprósentu." ■

Pattstaða í Skagafirði

benediktboas@frettabladid.is

UMHVERFISMÁL 150 tonn af bændaplasti eru föst í móttökustöð Flokku á Sauðárkróki. Fyrirtækið vill flytja plastið til endurvinnslu í Hveragerði en Úrvinnslusjóður neitar að koma til móts við flutningskostnaðinn. Guðmundur Ingi Guðbrandsson, umhverfis- og auðlindaráðherra, segir Úrvinnslusjóð með flutningsjöfnunarkerfið til heildstæðrar endurskoðunar og vonast eftir því að sú vinna verði farsæl. – SJÁ SÍÐU 4



Ísólfsskáli sést hér skammt undan hrauninu sem rennur nú úr Geldingadölum og niður í Nátthaga. Jörðin var um langan tíma notuð sem bújörð en verður líklega komin undir hraun á næstu dögum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fólk svindli ekki í bólusetningunni

birnadrofn@frettabladid.is

COVID-19 Eitthvað hefur borið á því að fólk mæti í bólusetningu í Laugardalshöll, skrái sig inn með strikamerki en yfirgefi svæðið áður en það er sprautað. Ragnheiður Ósk Erlendsdóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar, segir vel fylgst með þeim sem vilji yfirgefa Höllina áður en bóluefni er gefið.

„Við reynum að grípa þetta fólk," segir Ragnheiður. „Yfirleitt er þetta fólk sem er kvíðið og við reynum þá að bjóða því að koma afsíðis og róa það," bætir hún við.

Þeir sem ekki fá sprautu eru afskráðir í kerfinu.

Ragnheiður segir að þiggi fólk ekki bólusetningu eftir að reynt hefur verið að koma til móts við það og kjósi að yfirgefa svæðið án þess að hafa verið sprautað, sé það afskráð í kerfinu og geti ekki sótt bólusetningarvottorð á Heilsuveru.

„Ég held að þetta sé ekki gert af brotavilja og ég trúi því ekki að fólk sé að reyna að komast undan. Það er erfitt að komast fram hjá okkur en ef það er einbeittur brotavilji þá er það örugglega hægt," segir Ragnheiður. ■

Sjósund í sólinni

Sundhettur í öllum regnbogans litum sitja á kollum sundkappa, sem gera sig klára til að taka þátt í hinu árlega Fossvogssundi í kvöldsólinni. Þátttaka í sundinu er yfirleitt góð, þar sem leiðin liggur frá Nauthólsvík og yfir til Kópavogs. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Þjóðleikhúsið vill fría gistingu um landið

benediktboas@frettabladid.is

SAMFÉLAG Þjóðleikhúsið hefur leitað á náðir sveitarfélaga til að hýsa tvo leikara og tæknimanneskju frítt, á leikferðalagi leikhússins um landið.

Í bréfi Magnúsar Geirs Þórðarsonar Þjóðleikhússtjóra til Ísafjarðarbæjar segir að sýningin sé fyrir ungt fólk og aðgangseyrir sé enginn. „Við óskum þess í stað eftir samstarfi um gistingu fyrir leikara og tæknifólk og rými til að leika í."

Kemur fram að rýmið þurfi að vera með þriggja metra lofthæð og leikrýmið 5x5 metrar. Rafmagn þurfi að vera stöðugt og aðgengi að minnst fjórum tenglum.

Magnús Geir Þórðarson, Þjóðleikhússtjóri.

Sýningin Vloggið er sérstaklega skrifað fyrir 10. bekk. Er það von Magnúsar að hægt sé að halda áfram að bjóða unga fólkinu á landsbyggðinni að fá Þjóðleikhúsið í heimsókn og það verði fastur liður á hverju ári. Samkvæmt ársreikningi Þjóðleikhússins 2019 fékk leikhúsið tæpa 1,4 milljarða frá ríkinu. ■

Stefna að stærra gagnasafni en Stanford-háskóli notar

benediktboas@frettabladid.is

GERVIGREIND „Ég hef gaman af nýsköpun og að búa til með höndunum. Tölvunarfræðin er þannig að hún býður upp á að geta búið eitthvað til úr engu nema hugmyndinni og tímanum sem maður setur í það verkefni," segir Njáll Skarphéðinsson, sem nýlega lauk BSc-gráðu í tölvunarfræði frá Háskólanum í Reykjavík með ágætiseinkunn og er að hefja meistaranám í gervigreind við Carnegie Melloner, einn fremsta háskóla heims á því sviði.

Njáll stýrir verkefninu Spurningar, sem er nýr símaleikur þar sem þátttakendur setja fram, fara yfir og svara fjölbreyttum spurningum. Tilgangur leiksins er að styðja við þróun máltæknilausna fyrir íslensku, meðal annars smíði íslensks snjallmennis sem getur svarað spurningum á íslensku. Markmiðið er að safna 100.000 spurningum og svörum í opið gagnasafn sem getur nýst öllum sem vinna að íslenskum máltæknilausnum.

Njáll, ásamt þremur öðrum nemendum, hefur sett sér það háleita markmið að búa til gagnasafn á heimsmælikvarða og er fyrirmyndin eitt stærsta slíka safn heims, Stanford-gagnasafnið, með 100.000 spurningar og svör á ensku. „Þetta er skemmtilegur Trivial-leikur og safnið yrði einstakt á heimsmælikvarða. Þekktasta svona safnið er notað og kennt við Stanford-háskóla og er vel þekkt í þessum geira.

Stundum er talað um að við séum best miðað við höfðatölu en þetta, ef þetta tekst, yrði einstakt á heimsvísu. Við erum að reyna að setja markið þannig að íslenska geti staðið jafnfætis stóru tungumálunum í stafræna heiminum."

Hægt er að nálgast leikinn og frekari upplýsingar á spurningar.is og á App Store og Google Play. Til að tryggja stöðu íslensku í stafrænum heimi er nauðsynlegt að byggja upp innviði sem stuðla að framþróun og grósku í heimi íslenskrar máltækni.

Njáll Skarphéðinsson og teymið hans við HR þar sem unnið er að því að styrkja þróun máltæknilausna fyrir íslensku. Meðal annars við smíði íslensks snjallmennis, sem getur svarað spurningum á íslensku. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Við erum að reyna að setja markið þannig að íslenska geti staðið jafnfætis stóru tungumálunum í stafræna heiminum.

Njáll Skarphéðinsson.

Nú geta allir tekið þátt í þróun máltæknilausna fyrir íslensku með því að spila þennan skemmtilega spurningaleik.

Njáll, sem er Keflvíkingur, valdi tölvunarfræði til að búa eitthvað til. Hann er spenntur fyrir því að vera í sumar í HR að vinna að þessu verkefni svo hægt sé að smíða alvöru snjallmenni sem getur svarað almennum spurningum um allt milli himins og jarðar á íslensku. Svo eru það Bandaríkin sem bíða handan við hornið, en hann mun hefja sitt meistaranám við Carnegie Melloner. „Það er eiginlega hálf ótrúlegt að hafa komist inn. Það voru 50 sem komust inn í þetta nám og flestir frá Asíu og Bandaríkjunum en ég er sá eini sem kemur frá Evrópu," segir hann stoltur. ■

blómaval HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

Sumartilboð

Sumarblóm
og garðplöntur

25%
afsláttur

JOTUN
Pallaolía
og viðarvörn

20%
afsláttur

JOTUN
Trebitt
pallaolía 3ja
ára ending

OUTBACK
Gasgrill Graphite 3b
Grillflötur:56x38 cm, með ryðfríum brennurum og hliðarhellu. **3000390**
39.990kr

weber
Gasgrill Q2200
Grillflötur: 39 x 54 cm, ryðfrír brennari, rafstýrður kveikjurofi. **3000378**
58.990kr

Broil King
Gasgrill GEM 320
Grillflötur 55x37 cm, 3 brennarar grillgrind, hliðarborð. **3000613**
49.990kr

20%
afsláttur
af öllum
sláttuvélum

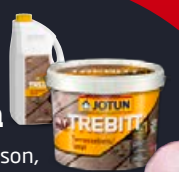
BLACK+DECKER AL-KO

20%
AL-KO
Rafmagnssláttuvél
1200W, sláttubreidd 34 cm, 6 hæða-stillingar, 28-68 mm, 37 ltr. gras-safnari. **5085138**
27.955kr
~~34.945 kr~~

Stjúpu **tilboð**

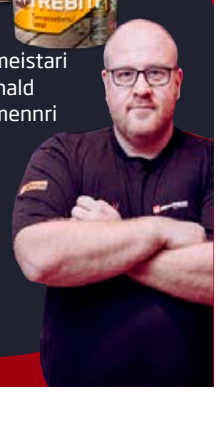
43%
Stjúpur 10 stk.
1.290kr
~~2.290 kr~~

Góð ráð hjá Gylfa



Gylfi Már Ágústsson, sölustjóri og málarameistari veitir ráðgjöf um viðhald á pallinum og allri almennri málningarvinnu.

Akranes
25. júní
kl. 12-17



Vefverslun
Sendum um land allt
husa.is

Skoðaðu blaðið
á **husa.is**

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

Stefna að endurbótum til að leiðrétta fjármálaóreiðu

thorgrimur@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Óreiða í fjármála- og verkefnastjórn Norrænu ráðherranefndarinnar olli því að ekki var unnt að skila ársreikningi til ríkisendurskoðunar Danmerkur fyrr en í júní.

Sigurður Ingi Jóhannsson, samgöngu- og sveitarstjórnaráðherra, sem sótti fund ráðherranefndarinnar í Finnlandi á þriðjudaginn, segir vandræðin stafa af nýju fjármálakerfi sem tekið var upp fyrir einu og hálfu ári.

„Hugbúnaðurinn í gamla kerfinu var orðinn gamaldags," segir Sigurður Ingi. „Hugmyndin með breytingunni var að hægt yrði að sjá raunstöðu fjármálanna frá degi til dags. En það gekk erfiðlega að innleiða nýja kerfið og fyrir vikið hefur komið í ljós að fylgigögn með fjármunum til tiltekinna verkefna hafa ekki verið nægilega góð. Ekkert bendir þó til neins misferlis."

Sigurður Ingi Jóhannsson.

Að sögn Sigurðar hefur danska ríkisendurskoðunin farið gaumgæfilega yfir skjöl ráðherranefndarinnar og utanaðkomandi aðilar hafa jafnframt verið fengnir til að líta á þau. Sigurður bætir við að ráðist hafi verið í úrbætur með ráðningu nýs fjármálastjóra og annarra nýrra starfsmanna. „Á síðustu mánuðum höfum við verið að styrkja innra starfið, meðal annars með nýju og öflugu fólki og með því að tryggja að allir séu upplýstir um nýja verkferla. Þetta er mikilvægt þar sem norræn ríki eru nú þekkt fyrir eitthvað annað en óreiðu."

Sigurður segir að nefndin hafi tekið ákveðin skref til að koma í veg fyrir að þessi mistök endurtaki sig. „Við höfum gert viðbótarkröfur á skrifstofunum sem lúta að meira gegnsæi og skýrari ferlum í hverju skrefi. Að auki höfum við gert kröfur um að sérfræðingar séu ráðnir á fjárhagseftirlitssviði og fjárstýringarsviði." ■

Húsnæðisverð hefur hækkað mikið undanfarna mánuði. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Mesti munurinn á áfengi og tóbaki

kristinnhaukur@frettabladid.is

NEYTENDUR Kostnaður við húsnæði er rúmlega 30 prósentum hærri hér á landi en í ESB- og EFTA-ríkjunum að meðaltali. Þetta kemur fram í nýrri verðlagsgreiningu Eurostat, tölfræðistofnunar ESB. Munurinn á húsnæðiskostnaði hér á landi og í Evrópu er þó mun minni en í ýmsum öðrum flokkum.

Mestur er munurinn þegar kemur að áfengi og tóbaki. Verðið hér er það næsthæsta í álfunni og nærri 90 prósentum hærra en meðaltalið. Þar eru reyndar Norðmenn langhæstir með 120 prósentum hærra verð.

Verð á fjarskiptaþjónustu, pósti, síma og netþjónustu er 70 prósentum yfir meðaltali og almenningssamgöngur eru 66 prósentum yfir meðaltali. Í þeim flokki eru Íslendingar og Norðmenn efstir og jafnir.

Verð á veitingastöðum og hótelum er hér 47 prósentum yfir meðaltali, skemmtanir og menning 37 prósentum og matvælaverð 30 prósentum. Þegar kemur að einstökum matvælategundum er kjöt og mjólk lengst frá meðaltalsverði Evrópu, en fiskur næst því.

Þeir tveir flokkar þar sem Ísland kemst næst Evrópumeðaltalinu eru húsgögn og teppi annars vegar og bifreiða- og hjólreiðakostnaður hins vegar. Báðir flokkar eru þó um 10 prósentum yfir meðaltali. ■

Hundruð tonna af bændaplasti eru föst á Sauðárkróki vegna kostnaðar

Pattstaða er komin upp í Skagafirði vegna bændaplasts sem ekki fæst fjármagn til þess að flytja til Hveragerðis í endurvinnslu. 150 tonn hafa safnast upp á Sauðárkróki, en ráðherra segir kerfið í endurskoðun.

benediktboas@frettabladid.is

UMHVERFISMÁL Alls bíða 150 tonn af bændaplasti eftir að vera endurunnin í móttökustöð Flokku ehf. á Sauðárkróki. Fyrirtækið vill flytja plastið til Hveragerðis í verksmiðju Pure North Recycling, þar sem íslenskt hugvit er nýtt við endurvinnslu plastsins með umhverfisvænum orkugjöfum. Umhverfis- og samgöngunefnd Skagafjarðar hafnaði beiðni um að sveitarfélagið styrkti flutninginn til Hveragerðis.

Vísaði nefndin beiðninni til afgreiðslu hjá umhverfis- og auðlindaráðuneyti. Úrvinnslusjóður, sem á að skapa skilyrði fyrir endurnýtingu úrgangs og endanlega förgun spilliefna, hefur áður neitað að koma til móts við kostnaðinn og hækka flutningsjöfnuð sem samsvarar flutningi frá Sauðárkróki til Hveragerðis.

Flokka ehf., sem þjónustar Skagafjörð, situr því uppi með 150 tonn af bændaplasti frá svæðinu á sama tíma og Pure North Recycling vantar hráefni í verksmiðjuna. Það er því komin upp pattstaða þrátt fyrir nýsamþykkta löggjöf um hringrásarkerfið, sem styður við aukna flokkun og endurvinnslu úrgangs.

Málið snýst um krónur og aura því samvæmt bréfi sem Flokka ehf. sendi nefndinni, kemur fram að Pure North Recycling fái endurvinnslugjaldið frá Úrvinnslusjóði og þeir séu tilbúnir að greiða 10 krónur fyrir kílóið fyrir að skila efninu inn til þeirra. Fyrirtækið spyr því hvort sveitarfélagið sjái sér fært að taka yfir og greiða 15 krónur fyrir kílóið til að standa undir flutningskostnaði.

Í Hveragerði stendur ný og glæsileg verksmiðja sem endurvinnur plast. Þar á meðal bændaplast.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Endurvinnslugjald sem Pure North Recycling fær fyrir plastið er 10 krónur á kílóið. Flokka ehf. vill fá 15 krónur til að koma plastinu frá Skagafirði til Hveragerðis. Því hefur verið hafnað.

Nefndin telur þetta vera óeðlilega mismunun á flutningskostnaði sem réttast væri að Jöfnunar- og Úrvinnslusjóður kæmu að.

Það sitja því 150 tonn af bændaplasti hjá Flokku en samkvæmt bréfi Flokku ehf. eru flestir erlendu aðilarnir ýmist hættir eða hætta að taka við bændaplasti frá Íslandi og erfitt er að flytja plastið til útlanda. Þess má geta að Alþingi samþykkti skýrslubeiðni níu alþingismanna um úttekt ríkisendurskoðanda á starfsemi Úrvinnslusjóðs.

Guðmundur Ingi Guðbrandsson, umhverfis- og auðlindaráðherra, sem einmitt mælti fyrir hringrásarfrumvarpinu, bendir á að Úrvinnslusjóður sé með flutningsjöfnunarkerfið til heildstæðrar endurskoðunar og vonast eftir því að sú vinna verði farsæl. „Ég er þeirrar skoðunar að við eigum að endurvinna sem allra mest af þeim úrgangi sem til fellur og gera það sem næst upprunastað. Það er að segja, það er betra ef við getum gert það hérna heima heldur en að senda hráefnin úr landi," segir Guðmundur. ■

Troðfull verslun af merkjavöru frá eftirtöldum verslunum

herra GARÐURINN
-klæðir þig vel

KRINGLAN / SMÁRALIND
568 9234 544 2410

BOSS
HUGO BOSS

BOSS - KONUR MENN KRINGLUNNI 533 4242

HANZ
KRINGLUNNI
567 0120

Mathilda
Kringlunni 552 8600

COLLECTIONS
Geirsgata 4 - 5194490 - við Hafnartorg

ENGLABÖRNIN
falleg föt á stelpur og stráka...
KRINGLUNNI
552 2201

Herra lagernum
outlet

40-50%
afsláttur af öllum vörum

Suðurlandsbraut 54 bláu húsin (við faxafen) Opið virka daga frá kl. 11 til 18 laugardaga frá kl. 11 til 17 sunnudaga frá 13 til 17 Sími 568 9512

Vilja hýsa annað risamót í tölvuleikjum hér á landi

kristinnpall@frettabladid.is

ÍÞRÓTTIR Rafíþróttasamtök Íslands, RÍSÍ, hafa lýst yfir áhuga á því að hýsa The International, stærsta mót ársins í tölvuleiknum DOTA, sem á að fara fram í Stokkhólmi í ágúst.

Valve, framleiðandi leiksins, tilkynnti í vikunni að fyrirtækið væri farið að skoða aðra staðsetningu í Evrópu eftir að viðræður við sænsk stjórnvöld sigldu í strand. Svíar hafa til þessa neitað að viðurkenna mótið sem afreksíþróttaviðburð og er fyrir vikið óvíst hvort leikmennirnir fái vegabréfsáritun.

„Þetta er ekki enn komið á formlegt viðræðustig en þetta er eitthvað sem vakti strax áhuga okkar þegar þessi yfirlýsing kom út. Síðustu daga höfum við, í samstarfi við Íslandsstofu, undirbúið efni og reynt að koma því á framfæri, um að við séum áhugasöm um að hýsa mótið," segir Ólafur Steinarsson, formaður RÍSÍ.

Tölvuleikjamót verða sífellt stærri og vinsælli. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Fyrr á þessu ári fór Mid Season Invitational fram, eitt stærsta tölvuleikjamót ársins í League of Legends, í Laugardalshöll. Samhliða því hélt Riot Games fyrsta mótið í Valorant í Laugardalshöll.

„Upplifun mín eftir Mid Season Invitational, er að við séum nú sýnilegri í þessum heimi. Forráðamenn Riot Games höfðu orð á því að þeir væru himinlifandi með mótið hér á landi og eiga allir sem komu að því verkefni risahrós skilið. Um leið var hægt að fjárfesta í búnaði til að hýsa fleiri mót í framtíðinni."

Þetta verður í tíunda sinn sem mótið fer fram og er verðlaunafé, sem er fjármagnað af leikmönnum á heimsvísu, komið yfir fjörutíu milljónir dala.

Íslandsstofa vinnur að skýrslu um fjárhagsleg áhrif Mid-Seasonal Invitational. Samkvæmt fyrstu tölum voru bókaðar 1.100 gistinætur og var áætlað að hundrað milljón manns hefðu horft á mótið. ■

Damon er kominn með sítt að aftan.

Fyrsta platan sem íslenskur borgari

kristinnhaukur@frettabladid.is

SAMFÉLAG Tónlistarmaðurinn Damon Albarn hefur tilkynnt um nýja sólóplötu sem koma mun út þann 12. nóvember. Ber hún titilinn The Nearer the Fountain, More Pure the Stream Flows.

Þetta er fyrsta platan sem Albarn gefur út eftir að hann fékk íslenskan ríkisborgararétt í janúar. Albarn gerði garðinn frægan með hljómsveitunum Blur og The Gorillaz á tíunda áratug síðustu aldar og þeim fyrsta á þessari. Platan í nóvember verður hans önnur sólóplata, en sú fyrsta, Everyday Robots, kom út árið 2014.

> Upphaflega átti platan að verða spiluð af sinfóníuhljómsveit en í faraldrinum þróaðist hún í aðra átt

Samkvæmt fréttasíðunni RTE mun platan innihalda 11 lög sem voru innblásin af íslenskri náttúru. Upphaflega átti tónlistin að vera leikin af sinfóníuhljómsveit, en í faraldrinum þróaðist hún í aðra átt. „Ég hef verið á myrku ferðalagi við gerð þessarar plötu og ég er farinn að trúa að hrein uppspretta sé enn þá til," sagði Albarn við tilkynninguna. ■

Rannsaka tengsl langvarandi verkja við lífshætti og heilsutengd lífsgæði

Doktor Þorbjörg Jónsdóttir hefur hafið viðamikla rannsókn á því hvernig heilsutengd lífsgæði og lífshættir hafa áhrif á heilsu almennings á Íslandi. Þátttakendur eru 12 þúsund og verða niðurstöður birtar með haustinu.

birnadrofn@frettabladid.is

Margar rannsóknir hafa sýnt að verkir geta tengst áföllum sem fólk hefur orðið fyrir um ævina. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

HEILBRIGÐISMÁL „Verkir eru algengir meðal almennings. Verkir sem ekki eiga sér augljósa skýringu eru oft vanmetnir og vanmeðhöndlaðir, sem getur leitt til þess að þeir þróast út í langvarandi heilsufarsvandamál sem hefur neikvæð áhrif á lífsgæði einstaklingsins," segir doktor Þorbjörg Jónsdóttir, lektor við Heilbrigðisvísindasvið Háskólans á Akureyri. Hún fer fyrir viðamikilli rannsókn er snýr að því hvernig heilsutengd lífsgæði og lífshættir hafa áhrif á heilsu almennings á Íslandi.

Spurningalisti hefur verið sendur til 12 þúsund þátttakenda, þar sem safnað er upplýsingum um heilsutengd lífsgæði og þætti varðandi almenna lífshætti fólks, svo sem atvinnuþátttöku, neyslu tóbaks, áfengis og annarra vímuefna, sem og upplýsingum um reynslu af langvinnum veikindum og streituvaldandi áföllum, svo sem slysum og ofbeldi. Einnig er spurt um reynslu af verkjum, eðli og útbreiðslu verkja, áhrif verkja á daglegt líf og lífsgæði sem og aðgang að og notkun á heilbrigðisþjónustu.

Þorbjörg hvetur alla sem fengið hafa listann til að svara, mikilvægt sé að fá svör frá sem flestum.

„Það vill oft verða þannig að þeir sem telja sig hafa einkenni þess sem verið er að rannsaka svari frekar en aðrir, en það er mikilvægt að fá svör frá sem fjölbreyttustum hópi," segir Þorbjörg.

> Verkir eru algengir meðal almennings.

Þorbjörg Jónsdóttir, lektor við Háskólann á Akureyri.

Búast má við fyrstu niðurstöðum með haustinu og segir Þorbjörg að þær muni auka þekkingu og skilning á því hvernig verkir til lengri eða skemmri tíma tengist ýmsum þáttum í lífi fólks sem nýtist við meðferð verkja. „Og til að fyrirbyggja að verkir þróist í að verða langvarandi heilsufarsvandamál," segir hún.

Samkvæmt nýlegri skýrslu starfshóps sem heilbrigðisráðherra fól að greina fjölda einstaklinga með langvinna verki hér á landi, glíma í það minnsta 56 þúsund Íslendingar við langvinna verki. Um það bil þriðjungur þeirra er óvinnufær.

„Rannsóknir hafa sýnt að tengsl verkja og heilsutengdra lífsgæða og þróun langvinnra verkja er ekki línulegt samband orsaka og afleiðingar, heldur flókið og gagnvirkt samspil margra þátta í lífi einstaklingsins sem geta haft áhrif hver á annan," útskýrir Þorbjörg.

„Margar rannsóknir hafa einnig sýnt fram á tengsl verkja og ýmiss konar áfalla fyrr á ævinni, sem og ýmissa lífsstílsþátta. Ýmsir verkir tengdir blæðingum kvenna, fæðingum og tíðahvörfum geta einnig haft neikvæð áhrif á daglegt líf og heilsutengd lífsgæði," segir Þorbjörg.

Hún segir niðurstöðurnar geta hjálpað við að efla þekkingu, hvað varðar tengingu á milli langvinnra verkja og ýmissa þátta í lífsháttum og lífssögu fólks. ■

Bæjarstjórn Garðabæjar hyggst skila hjúkrunarheimilinu Ísafold til ríkisins

kristinnhaukur@frettabladid.is

GARÐABÆR Sjómannadagsráð hefur sagt upp samningi við Garðabæ um rekstur hjúkrunarheimilisins Ísafoldar. Tekur uppsögnin gildi um áramót. Bæjarstjórn Garðabæjar hefur farið fram á viðræður við ríkið um yfirtöku á Ísafold.

Garðabær fetar í fótspor Akureyrar, Vestmannaeyja, Fjarðarbyggðar og Hornafjarðar, sem öll hafa skilað, eða lýst því yfir að þau hyggist skila, rekstri hjúkrunarheimila. Segja þau ekki nægt fjármagn fylgja rekstrinum. Eftir að ríkið samdi við Heilsuvernd hjúkrunarheimili um að taka við Hlíð á Akureyri, var tugum starfsfólks sagt upp.

Fjármál Ísafoldar hafa áður komist í deiglu fjölmiðlanna. Garðabær krafði ríkið um hundruð milljóna króna vegna rekstrartaps árin 2013 til 2017 fyrir dómi. Hæstiréttur dæmdi ríkinu hins vegar í vil.

Árið 2017 tapaði Garðabær máli gegn ríkinu vegna reksturs Ísafoldar.

Sjómannadagsráð hefur rekið Ísafold síðan árið 2017 en reksturinn verið erfiður. Í september var bókað í bæjarstjórn að rekstrinum yrði skilað ef ekki kæmi til viðbótarfjármagn frá ríkinu. Garðabær ákvað að leggja til viðbótarfjármagn í október til að halda rekstrinum gangandi en nú er komið að lokum hans. ■

TOPP 5
vörur frá it

DEVELOPED WITH PLASTIC SURGEONS
CLINICAL RESULTS

Klínískar prófanir

It cosmetics fæst í Smáralind og Kringlu

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM it COSMETICS
VÖRUM DAGANA 24. - 30. JÚNÍ

HAGKAUP
Snyrtivara

Tvö Evrópulönd á gráa listann

arnartomas@frettabladid.is

MALTA Möltu og Rúmeníu verður bætt við gráan lista FATF, alþjóðlegs starfshóps um aðgerðir gegn peningaþvætti og fjármögnun hryðjuverka. Þetta er haft eftir maltneskum fjölmiðlum.

Á gráa listanum eru í dag 19 ríki sem þykja ekki hafa gripið til fullnægjandi aðgerða gegn peningaþvætti og fjármögnun hryðjuverka. Ísland var sett á listann í október árið 2019 en tekið af honum nokkrum mánuðum síðar. Rannsóknir benda til þess að ef lönd endi á gráa listanum geti það haft víðtæk áhrif á efnahag þeirra og alþjóðaviðskipti. ■

Í flestum tilfellum taka japanskar konur upp ættarnafn eiginmannsins.

Japanir neita hjónum um ólík ættarnöfn

arnartomas@frettabladid.is

JAPAN Hæstiréttur í Japan úrskurðaði í gær að lagaákvæði sem neyða hjón til að bera sama ættarnafn séu í samræmi við stjórnarskrána þar í landi. Dómur sama efnis féll árið 2015.

Í úrskurðinum segir að hæstiréttur hafi „ekki fundið nein atriði sem ætti að breyta frá ákvörðuninni frá 2015, jafnvel þó að hún taki mið af breytingum í samfélaginu og vitundarvakningu“, svo sem fjölgun kvenna á atvinnumarkaðinum og auknum fjölda fólks sem hlynnt er að leyfa ólík ættarnöfn.

Japan er eina landið í heiminum sem vitað er til að hafi lög sem neyða hjón til að bera sama ættarnafn. Nefnd Sameinuðu þjóðanna um afnám mismununar gegn konum hefur mælst til þess Japan breyti reglunum. ■

Miðflokkurinn veitir Löfven von

arnartomas@frettabladid.is

SVÍÞJÓÐ Líkurnar á að Stefan Löfven, forsætisráðherra Svíþjóðar, muni halda embætti sínu hafa aukist eftir að meðlimir Miðflokksins lýstu yfir að þeir myndu falla frá tillögu um umbætur á húsaleigu. Annie Loof, leiðtogi Miðflokksins, lýsti því yfir að flokkurinn væri opinn fyrir því að setjast aftur við samningaborðið með Löfven.

„Miðflokkurinn vill sjá nýjan janúarsamning sem mun gilda út tímabilið og færa Svíþjóð ríkisstjórn á ný,“ sagði Loof í yfirlýsingu, en janúarsamningurinn vísar til stjórnarmyndunarsamnings sænsku ríkisstjórnarinnar sem gerður var árið 2019. Í janúarsamningnum var meðal annars kveðið á um þak á húsaleigu og leiddi það til ástandsins á sænska þinginu í dag. Skoðanakannanir sýna að fylgi stjórnmálafylkinga í Svíþjóð sé jafnt, svo að neyðarkosningar gætu skilað litlu.

Annie Loof, formaður sænska Miðflokksins.

Eins og Fréttablaðið greindi frá féll ríkisstjórn Löfvens á mánudaginn, eftir að meirihluti sænska þingsins samþykkti tillögu um vantraust gegn forsætisráðherranum. Löfven hafði í kjölfarið rúma viku til að segja af sér, mynda nýja ríkisstjórn eða boða til kosninga. Vantrauststillagan kom í kjölfar mikilla deilna um afléttingu á þaki á húsaleigu. ■

Vegið að gagnrýnni blaðamennsku

Apple Daily neyðist til að hætta starfsemi. BÍ og IFJ fordæma aðgerðir stjórnvalda gegn fjölmiðlafrelsi.

urduryrr@gmail.com

HONG KONG Apple Daily prentaði seinasta eintak blaðsins í gær. Það neyðist til að hætta starfsemi eftir áhlaup lögreglu á ritstjórnarskrifstofu þess, handtökur stjórnarmanna og blaðamanna og frystingu eigna.

Blaðið hefur verið starfandi í 26 ár og þykir vera táknmynd lýðræðishreyfingarinnar í Hong Kong. Blaðið og stofnandi þess, Jimmy Lai, hafa gjarnan staðið uppi í hárinu á ríkisstjórn og lögreglu landsins.

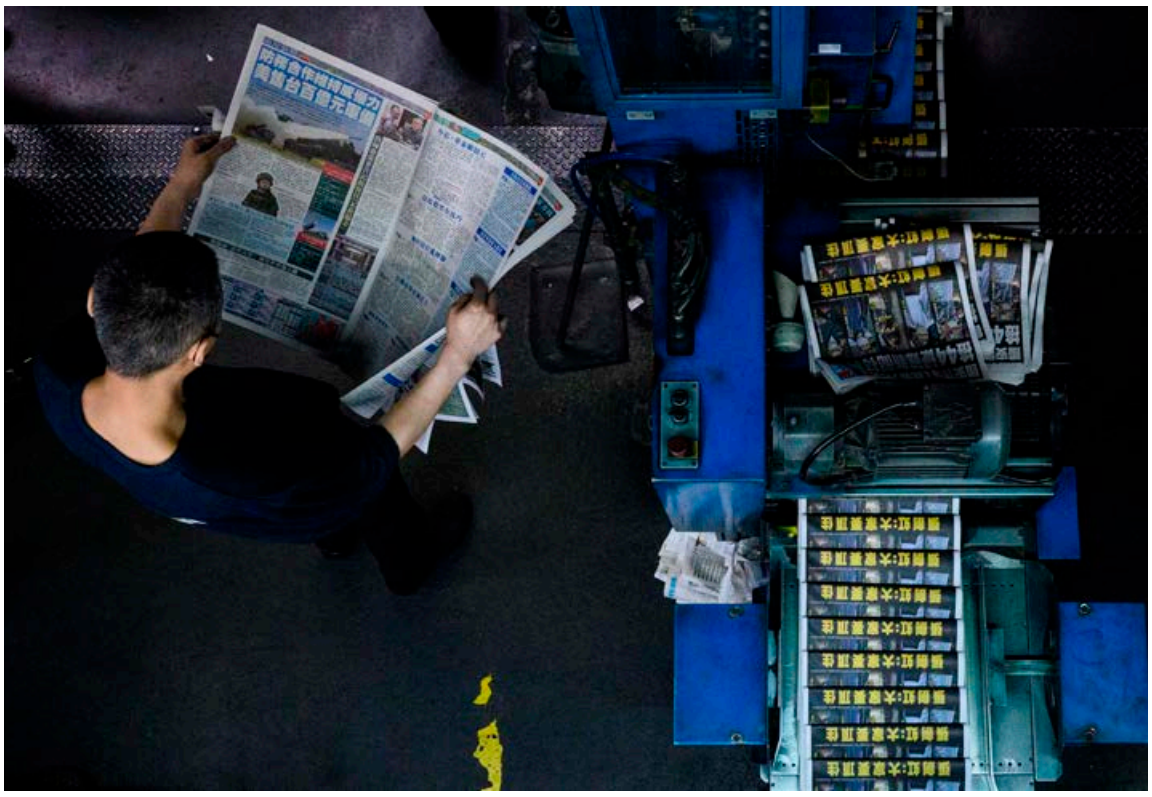
Í seinustu viku gerði öryggislögregla áhlaup á ritstjórnarskrifstofu blaðsins. Yfir fimm hundruð lögreglumenn tóku þátt í áhlaupinu og handtóku fimm stjórnendur, þar á meðal framkvæmdastjórann, Cheung Kim-hung, og aðalritstjórann, Ryan Law.

Tölvur og harðir diskar voru gerðir upptækir í áhlaupinu og 2,3 milljónir dala af fjármunum blaðsins frystar.

Stjórnendum blaðsins er gert að hafa brotið öryggislög um samráð við erlendar þjóðir, eða öfl gegn þjóðaröryggi. Því er haldið fram að blaðið hafi birt 30 greinar sem hvöttu erlend ríki til að beita höftum gegn ríkisstjórnum Kína og Hong Kong.

Lögin sem um ræðir tóku gildi í júní 2020, en greinarnar birtust á tímabili sem nær til ársins 2019. Carrie Lam, leiðtogi heimastjórnar Hong Kong, sagði við mannréttindaráð Sameinuðu þjóðanna að lögin yrðu ekki afturvirk, en það virðist þó ekki hafa gengið eftir.

Frá því lögin tóku gildi hafa þau verið nýtt til að handtaka rúmlega hundrað lýðræðissinna, samkvæmt tölum Alþjóðablaðamannasamtakanna (IFJ).



Apple Daily hættir starfsemi eftir 26 ár og prentar sitt seinasta blað í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Sigríður Dögg Auðunsdóttir, formaður Blaðamannafélags Íslands.

Stofnandi blaðsins, Jimmy Lai, var handtekinn í ágúst í fyrra vegna meintra brota á þessum lögum með því að taka þátt í mótmælum til stuðnings lýðræði árið 2019. Í apríl á þessu ári var hann dæmdur í fjórtán mánaða fangelsi.

Helsti leiðarahöfundur blaðsins, sem skrifar undir nafninu Li Ping, var einnig handtekinn í gærmorgun á staðartíma fyrir meint samráð við erlend öfl. Brotin voru rekin til greinaskrifa hans, en þrátt fyrir að ekki komi fram hvaða greinar um ræðir kemur fram að einhverjar þeirra hafi verið birtar árið 2019.

Eftir handtöku Li Ping var ákveðið að flýta lokun blaðsins en stefnt var að því að hætta starfsemi um helgina.

Blaðamannafélag Íslands (BÍ) fordæmir aðgerðir stjórnvalda í Hong Kong. „Þetta er fjölmiðill sem hefur haldið uppi hvað gagnrýnustu umræðunni um stjórnvöld og er núna þvingaður til að loka og búið að handataka stjórnendur,“ segir Sigríður Dögg Auðunsdóttir formaður BÍ.

„Blaðamannafélag Íslands mun að sjálfsögðu gera allt í valdi félagsins til að vekja athygli á því sem er í gangi þarna og í fleiri löndum þar sem svona vinnubrögð og viðhorf ríkja og frelsi fjölmiðla er skert eða ekkert,“ segir Sigríður.

Guðlaugur Þór Þórðarson, utanríkisráðherra, segir íslensk stjórnvöld fylgjast grannt með þeim atburðum sem átt hafa sér stað í Hong Kong undanfarna mánuði. „Þessar nýjustu fréttir valda áhyggjum og eru merki um að enn sé verið að þrengja að frelsi íbúanna,“ segir hann. Hefur Ísland ítrekað lýst áhyggjunum á alþjóðavettvangi og í tvíhliða samskiptum við Kína. Einnig tekið undir yfirlýsingar á vegum ESB og í mannréttindaráði SÞ. ■

50/100

GLEÐIHÁTÍÐ Í GÖNGUFÆRI

RÖMPUM UPP REYKJAVÍK

Við höldum ótrauð áfram að rampa upp Reykjavík. Fulltrúi Sjálfsbjargar vígir ramp nr. 50 af 100 í miðborginni, við verslunina Yeoman, Laugavegi 7. Ósk Sigurðardóttir, framkvæmdastjóri Sjálfsbjargar, flytur ávarp. Tónlist, töfrabrögð og sirkúskúnstir. Ókeypis andlitsmálning, blöðrur og djús fyrir börnin.

Fjölmennum, fögnum sumri og frábærum árangri við að bæta aðgengi í miðborginni.

rampur.is

Við Yeoman, Laugavegi 7

Fimmtudag, kl. 14:00–16:30

DJ Dóra Júlía
Sirkus Íslands
Bjarni töframaður

Ríkisstjórn Bidens boðar ekki breytta afstöðu Bandaríkjanna gegn Kúbu

arnartomas@frettabladid.is

BANDARÍKIN Ríkisstjórn Joes Biden Bandaríkjaforseta greiddi í gær atkvæði gegn árlegri ályktun Allsherjarþings Sameinuðu þjóðanna, um afnám á viðskiptabanni Bandaríkjanna á Kúbu.

Viðskiptabannið hefur nú staðið yfir í meira en hálfa öld. Af 189 atkvæðum sem bárust í gær kusu aðeins tvö lönd gegn ályktuninni, Bandaríkin og Ísrael. Aðeins bandaríska þingið hefur þó umboð til að aflétta banninu.

Þetta er í 29. skipti sem ályktunin er borin upp á Allsherjarþinginu og hafa Bandaríkin venjulega alltaf kosið gegn henni, nema þegar þau sátu hjá árið 2016 í valdatíð Baracks Obama.

Þrátt fyrir að Biden hafi talað um endurbætur í samskiptum landanna tveggja í kosningaherferð sinni hefur ríkisstjórn hans sagt að stefnubreyting gagnvart Kúbu séu ekki í forgangi.

Joe Biden Bandaríkjaforseti sagðist í kosningaherferð sinni ætla að bæta samskipti ríkjanna tveggja.

Bandarískur erindreki sagði fyrir atkvæðagreiðsluna í gær að Bandaríkin myndu kjósa gegn ályktuninni þar sem viðskiptabannið væri leið til að stuðla að mannréttinda- og lýðræðislegum umbótum á Kúbu. ■

ALLT FYRIR GÓÐA HELGI Í NÆSTU VERSLUN NETTÓ!

TILBOÐ GILDA 24. – 27. JÚNÍ

HÁLF NAUTALUND

KJÖTBANKINN

2.969 KR/KG

ÁÐUR: 5.499 KR/KG

Lamba sirloinsneiðar
með hvítlaukssmjöri

1.379 KR/KG

ÁÐUR: 2.299 KR/KG

Nauta lúxustvenna
Ribeye cap og framfille

KJÖTSEL

4.199 KR/KG

ÁÐUR: 6.998 KR/KG

Kjúklingabringur
Grilltvenna

1.866 KR/KG

ÁÐUR: 2.665 KR/KG

Humar
1 kg - skelbrot

3.959 KR/KG

ÁÐUR: 4.399 KR/KG

Snakk - Rótargrænmeti
100 gr

279 KR/PK

ÁÐUR: 399 KR/PK

Grillpylsur
Nauta - 7 stk/260 gr

489 KR/PK

ÁÐUR: 699 KR/PK

Graskersbrauð
508 gr

439 KR/STK

ÁÐUR: 629 KR/STK

nettó

Lægra verð – léttari innkaup

FÁÐU BETRA VERÐ MEÐ SAMKAUP Í SÍMANUM

Náðu í appið og safnaðu inneign

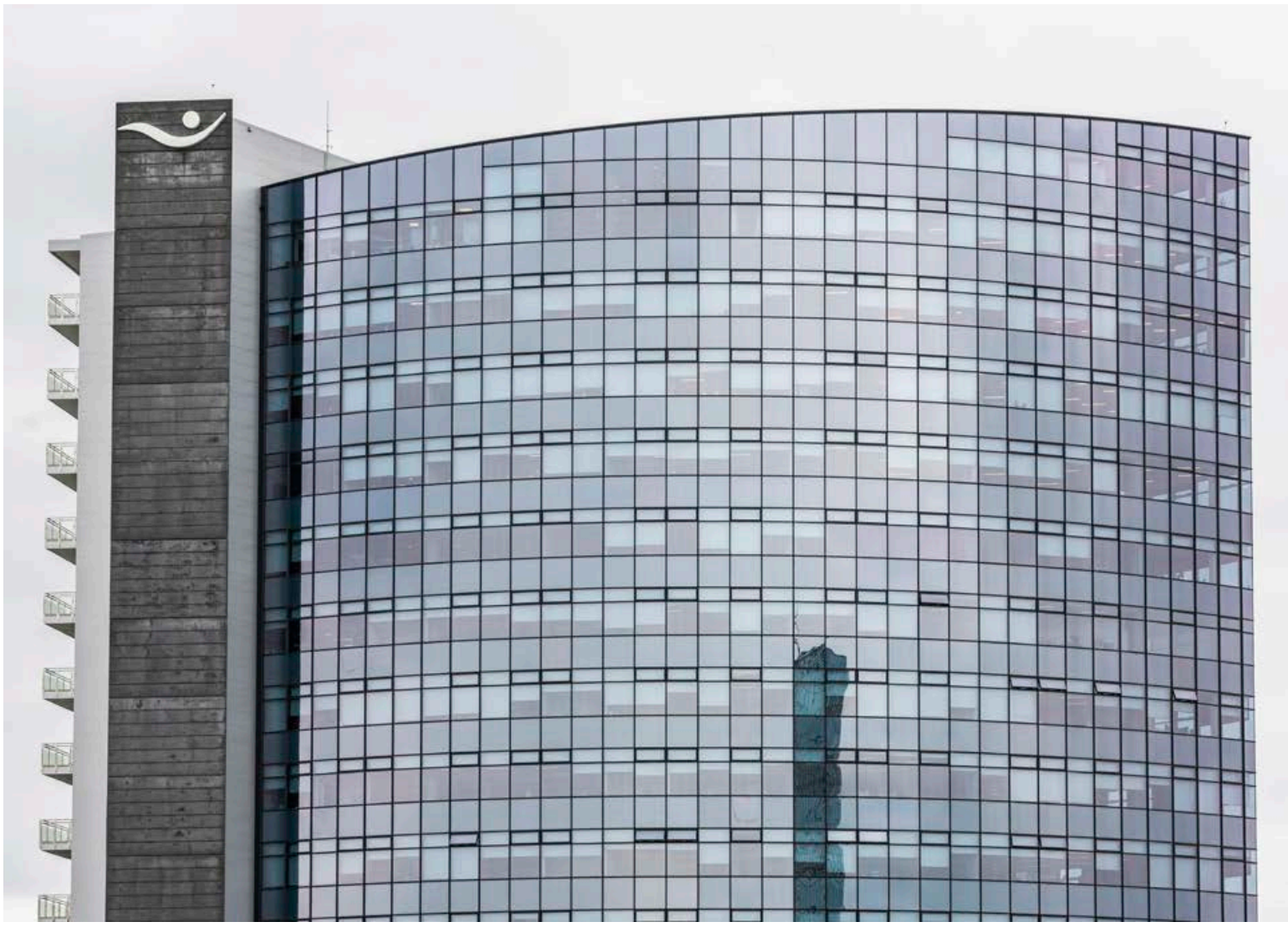
Þú getur notað appið í öllum Nettó verslunum

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Vegleg úthlutun til Íslandssjóða sætir furðu

Tveir sjóðir í rekstri Íslandssjóða, dótturfélags Íslandsbanka, eru einu íslensku verðbréfasjóðirnir í hópi tuttugu stærstu hluthafa bankans. Keppinautar í sjóðastýringu segja óeðlilegt að félag tengt bankanum hafi sætt minni skerðingum en aðrir.

thorsteinn@frettabladid.is



Í útboðinu var níföld umframeftirspurn og því ljóst að skerða þurfti tilboð fjárfesta töluvert. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Innlendir verðbréfasjóðir furða sig á því hversu mikið Íslandssjóðir, dótturfélag Íslandsbanka, fengu úthlutað í hlutafjárútboði bankans. Viðmælendur Fréttablaðsins sem starfa við sjóðastýringu segja óeðlilegt að gera upp á milli verðbréfasjóða með því að skerða suma sjóði minna en aðra.

Íslandsbanki birti í gær lista yfir tuttugu stærstu hluthafa bankans. Tveir sjóðir í rekstri Íslandssjóða; IS EQUUS Hlutabréf og IS Hlutabréfasjóðurinn, voru í þrettánda og fjórtánda sæti listans með 0,4 prósenta hlut hvor. Enginn annar íslenskur verðbréfasjóður var í hópi tuttugu stærstu hluthafanna.

Samanlagður eignarhlutur upp á 0,8 prósent þýðir að sjóðirnir tveir fengu úthlutun upp á tæplega 1.300 milljónir króna. Það er mun meiri úthlutun en til helstu keppinauta Íslandssjóða í sjóðastýringu. Athugun Fréttablaðsins leiddi í ljós að önnur stór, innlend sjóðastýringarfélög fengu hver úthlutun á bilinu 250 til 500 milljónir.

Viðmælendur Fréttablaðsins leiða líkur að því að tilboð sjóða á vegum Íslandssjóða hafi verið skert mun minna en tilboð annarra sjóða.

Einn viðmælandi sagði að tilboð sjóðastýringarfélagsins sem hann starfaði hjá hefði verið skert niður í 15 prósent.

Ef 15 prósenta skerðing er heimfærð yfir á eignarhlut sjóða Íslandssjóða hefðu sjóðirnir tveir þurft að leggja fram tilboð upp á samtals 8,7 milljarða króna til þess að fá 1.300 milljóna króna úthlutun. Samanlögð stærð sjóðanna tveggja er um 15 milljarðar króna.

Fréttablaðið hefur fengið staðfest að sjóðir á vegum Íslandssjóða hafi ekki lagt fram tilboð af þeirri stærðargráðu enda brýtur það í bága við lög sem kveða á um að stök verðbréfaeign megi ekki nema meira en 35 prósentum af eignasafni verðbréfasjóðs. Tilboðin virðast því hafa verið skert mun minna en tilboð annarra sjóðastýringarfélaga.

„Þetta lítur óeðlilega út, sama hvernig maður snýr þessu," sagði einn af viðmælendum Fréttablaðsins en þeir voru á einu máli. Óeðlilegt væri að gera upp á milli verðbréfasjóða, sérstaklega þegar um tengda aðila væri að ræða og sölu á ríkiseign.

> **Viðmælandi hjá sjóðastýringarfélagi sagði að tilboð þess hefði verið skert niður í 15 prósent."**

„Það er augljóslega verið að hygla ákveðnum sjóðum. Við uppfylltum öll skilyrðin: komum snemma inn og sýndum áhuga, en fengum samt bara litla úthlutun," sagði annar. „Það er ekki falleg áferð á þessu."

Fréttablaðið bar málið undir Bankasýslu ríkisins, sem vísaði til útboðslýsingarinnar fyrir útboð Íslandsbanka. Þar kemur meðal annars fram að úthlutuninni sé háttað með kerfisbundnum hætti en seljandinn áskilji sér þó fullan rétt til að haga úthlutuninni að vild.

Af 20 stærstu hluthöfum Íslandsbanka voru níu erlend félög, en fyrir lá að Capital World og RWC Asset Management yrðu meðal svokallaðra hornsteinsfjárfesta bankans. Capital World heldur á 3,8 prósenta hlut og RWC 1,5 prósentum. Þriðji stærsti erlendi sjóðurinn er Mainfirst affiliated fund managers með 0,8 prósent, svo Silverpoint og Eaton Vance með 0,6 prósent hvor.

Aðrir erlendir sjóðir meðal stærstu hluthafa eru Frankling Templeton Investment Management, Premier Fund Managers, Fiera Management og Schroder Investment Management.

Lífeyrissjóðirnir Gildi og Live höfðu samþykkt að vera hornsteinsfjárfestar í útboðinu og eru því stærstir meðal íslenskra lífeyrissjóða með 2,3 prósenta hlut hvor. Almenni lífeyrissjóðurinn (0,8 prósent), Brú (0,5 prósent) og Stapi (0,4 prósent) fylgja þar á eftir meðal íslenskra lífeyrissjóða.

Ríkissjóður er eftir útboðið enn þá stærsti hluthafi bankans með 65 prósenta hlut. Frá því að bréf bankans voru tekin til viðskipta í fyrradag hefur gengi þeirra hækkað um 25 prósent frá útboðsgenginu, úr 79 krónum í 99 krónur fyrir hlutinn. Á fyrsta degi viðskipta nam velta með bréf bankans meira en 5 milljörðum króna og í gær nam hún 1,7 milljörðum.

Í hlutafjárútboði Íslandsbanka var níföld umframeftirspurn eftir bréfum bankans og því ljóst að skerða þurfti tilboð fjárfesta töluvert. Tilboð undir einni milljón króna voru hins vegar ekki skert. Öll eignarhaldsfélög og fjársterkir einstaklingar, sem skráðu sig fyrir meira en 75 milljónum króna í hlutafjárútboði Íslandsbanka, fengu einungis úthlutun upp á eina milljón króna.

Heildareftirspurn í hlutafjárútboði Íslandsbanka var samtals 486 milljarðar króna en að því gefnu að valréttir til að mæta umframeftirspurn verði nýttir að fullu mun ríkið fá 55,3 milljarða króna í sinn hlut fyrir 35 prósenta hlut í bankanum. ■

Gagnrýni ASÍ gæti fælt lífeyrissjóði frá útboði Play

hordur@frettabladid.is

„Ósanngjörn" gagnrýni Alþýðusambands Íslands á launakjör flugverja hjá Play gæti haft neikvæð áhrif á þátttöku lífeyrissjóða í hlutafjárútboði flugfélagsins. Þetta sagði Birgir Jónsson, forstjóri Play, í viðtals- og fréttaþætti Markaðarins, sem var sýndur á Hringbraut í gærkvöldi.

ASÍ sakaði Play opinberlega um að undirbjóða laun starfsfólks til þess að halda fargjöldum í lágmarki og hvatti almenning til að sniðganga flugfélagið.

„Ég ætla ekki að neita því að þetta setur neikvæðan blæ á þetta útboð og í rauninni rekstur félagsins, sem mér finnst mjög ósanngjarnt. Það er verið að búa til fleiri hundruð störf í íslensku atvinnulífi, sem ekki er vanþörf á," sagði Birgir og bætti við að hann teldi ólíklegt að gagnrýnin hefði á endanum skaðleg áhrif á miðasölu félagsins eða útboðið sjálft.

Birgir Jónsson varð forstjóri Play í apríl. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> **Ég ætla ekki að neita því að ég hefði búist við ögn málefnalegri nálgun af ASÍ.**
>
> Birgir Jónsson, forstjóri Play.

„En þetta gæti vel orðið til þess að einhverjir lífeyrissjóðir ákveði að taka ekki þátt. Það er sorglegt vegna þess að umræðan hefur leitt það í ljós að þessi gagnrýni er ósanngjörn."

Play stefnir á að selja 32 prósenta hlut í félaginu og afla 33-36 milljóna Bandaríkjadala, jafnvirði 4 til 4,4 milljarða króna, dagana 24. og 25. júní, í aðdraganda skráningar á First North-markað Kauphallarinnar.

Birgir benti á að í fyrsta sinn væru kjör flugverja opinber eins og kjör annarra stétta. „Núna er hægt að leggja þessar tölur fram, eins og við höfum gert, og þá sér hver maður sem vill setja sig inn í þessi mál að launin eru ekki undir neinum lágmarkslaunum eða út úr korti við íslenskan veruleika."

Þá sagði hann ljóst að ASÍ væri í hagsmunagæslu fyrir aðildarfélag sitt, Flugfreyjufélag Íslands. „Ég ber virðingu fyrir því. Það er verið að verja aðra samninga og önnur kjör sem eru byggð á öðrum forsendum. En ég ætla ekki að neita því að ég hefði búist við ögn málefnalegri nálgun af ASÍ. Þau hefðu kannski átt að óska eftir fundum með Play eða stéttarfélagi starfsmanna okkar, áður en kallað var eftir sniðgöngu á félaginu af hálfu fjárfesta og almennings." ■

100% rafræn viðskipti Fjármögnun á staðnum Ástandsskoðun

ALLT AÐ 500.000 kr. AFSLÁTTUR!

SUMAR TILBOÐ

Heilsaðu ferðasumrinu á nýjum notuðum bíl
www.bilaland.is

AFSLÁTTUR 400.000 KR.

OPEL Crossland X
Nýskr. 08/13, ekinn 13 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.990.000 kr.

TILBOÐ! 2.590.000 kr.

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

AFSLÁTTUR 500.000 KR.

HYUNDAI Ioniq Style 28kWh
Nýskr. 08/19, ekinn 23 þ.km,
rafmagn, sjálfskiptur.
Verð 3.990.000 kr.

TILBOÐ! 3.490.000 kr.

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

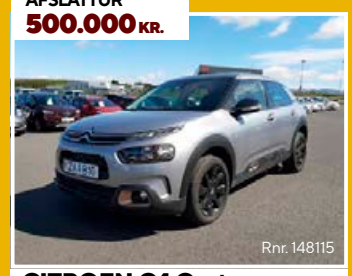
AFSLÁTTUR 400.000 KR.

SUZUKI SX4 S-Cross
Nýskr. 02/17, ekinn 94 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.890.000 kr.

TILBOÐ! 2.490.000 kr.

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

AFSLÁTTUR 500.000 KR.



CITROEN C4 Cactus
Nýskr. 11/19, ekinn 13 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 3.690.000 kr.

TILBOÐ! 3.190.000 kr.

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

AFSLÁTTUR 400.000 KR.

RENAULT Zoe Intens 40kWh
Nýskr. 07/17, ekinn 30 þ.km,
rafmagn, sjálfskiptur.
Verð 2.690.000 kr.

TILBOÐ! 2.290.000 kr.

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

AFSLÁTTUR 300.000 KR.

NISSAN Qashqai Acenta 4wd
Nýskr. 04/19, ekinn 48 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 4.290.000 kr.

TILBOÐ! 3.990.000 kr.

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

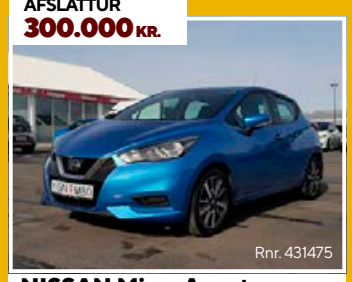
AFSLÁTTUR 400.000 KR.

HONDA CRV Lifestyle
Nýskr. 10/18, ekinn 30 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 4.290.000 kr.

TILBOÐ! 3.890.000 kr.

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

AFSLÁTTUR 300.000 KR.



NISSAN Micra Acenta
Nýskr. 07/17, ekinn 59 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð 1.790.000 kr.

TILBOÐ! 1.490.000 kr.

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

AFSLÁTTUR 500.000 KR.

MMC Outlander Instyle PHEV
Nýskr. 04/18, ekinn 73 þ.km,
bensín/rafmagn, sjálfskiptur.
Verð 4.190.000 kr.

TILBOÐ! 3.690.000 kr.

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

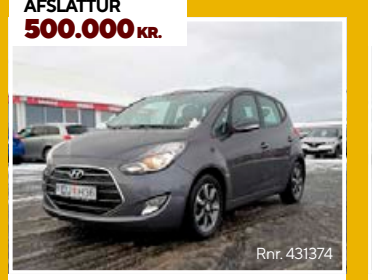
AFSLÁTTUR 400.000 KR.

KIA Picanto
Nýskr. 04/18, ekinn 87 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð 1.390.000 kr.

TILBOÐ! 990.000 kr.

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

AFSLÁTTUR 500.000 KR.



HYUNDAI iX20
Nýskr. 03/16, ekinn 129 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 1.490.000 kr.

TILBOÐ! 990.000 kr.

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

AFSLÁTTUR 300.000 KR.

NISSAN Leaf Acenta 40kWh
Nýskr. 04/18, ekinn 75 þ.km,
rafmagn, sjálfskiptur.
Verð 2.990.000 kr.

TILBOÐ! 2.690.000 kr.

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

AFSLÁTTUR 300.000 KR.

RENAULT Clio Zen
Nýskr. 01/18, ekinn 35 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð 2.090.000 kr.

TILBOÐ! 1.790.000 kr.

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

AFSLÁTTUR 500.000 KR.

HYUNDAI i30 Classic
Nýskr. 04/19, ekinn 65 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð 2.690.000 kr.

TILBOÐ! 2.190.000 kr.

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

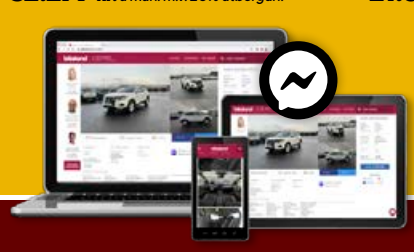
AFSLÁTTUR 500.000 KR.

RENAULT Megane IV Zen
Nýskr. 06/18, ekinn 34 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 2.790.000 kr.

TILBOÐ! 2.290.000 kr.

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

Við erum í spjallfæri á **www.bilaland.is**



Traust og **áreiðanleiki** skiptir máli.
Bílarnir okkar eru yfirfarnir og ástandsskoðaðir.

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

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

bílaland

www.facebook.com/bilaland.is

Lykill

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

ENNEMM / SÍA / NM006505

Eiríksjökull séður af Geitlandsjökli, sem er hluti Langjökuls. Myndin er tekin snemma vors þegar stallur fjallsins var hulinn snjó og því samlitur jökulhettunni. MYNDIR/ÓMB

Baldin jökulbunga

Tómas Guðbjartsson, hjartaskurðlæknir og náttúruunnandi

Ólafur Már Björnsson, augnlæknir og ljósmyndari

Eiríksjökull er ekki aðeins eitt af fallegustu fjöllum landsins, heldur jafnframt stærsti móbergsstapinn og hæsta fjall á vestanverðu Íslandi, 1.675 metra hátt. Helsta sérkenni hans er hvít jökulbungan sem blasir við úr innsveitum Borgarfjarðar og af Arnarvatnsheiði. Hún er 22 ferkílómetrar að stærð og renna frá henni nokkrir nettir skriðjöklar, flestir í norður. Sá stærsti er Klofajökull, en skemmtilegasta nafnið ber bróðir hans Brækur.

Nafn Eiríksjökuls má rekja til útilegumanns sem hét Eiríkur. Segir í þjóðsögum að hann hafi ásamt félögum sínum hafst við í Surtshelli skammt frá jöklinum og farið ránshendi um sveitir. Eltu bændur hann uppi og náðu að höggva af honum annan fótinn við ökkla. Komst hann eigi að síður undan á flótta og faldi sig í móbergsdranga í fjallinu vestanverðu, sem heitir Eiríksgnýpa. Færðist Eiríksnafnið yfir á jökulinn sjálfan í byrjun 18. aldar, en áður hafði hann heitið Baldjökull og þar áður Ballarjökull. Böllur var á fornmáli notað yfir eitthvað sem er ávalt eða kúlulaga, og á vel við um jökulhettuna, en baldinn þýðir óþægur eða þver. Það nafn á einnig vel við um Eiríksjökul sem getur verið snúinn viðureignar vegna erfiðra veðra og hversu torsótt leiðin að rótum hans er.

Oftast er fylgt vegarslóða norðan fjallsins Strúts, sem liggur að Torfabæli með fallegu tjaldstæði við snotran læk. Fyrstu brekkurnar upp á stall Eiríksjökuls eru brattar og lausar í sér, en síðan minnkar brattinn og jökulurð tekur við og eftir það jökullinn sjálfur. Sumum finnst hann endalaus en samt eru aðeins 3 kílómetrar að tindinum. Reyndar getur verið erfitt að sjá hvenær hæsta punktinum er náð á ávalri jökulbungunni, en með því að ganga í lítinn hring efst sést vel í allar áttir, yfir Langjökul, Þórisjökul, Ok og Húsafell. Á jöklinum geta ferða- eða fjallaskíði komið sér vel, sérstaklega í vorferðum, en flestir kjósa þó tvo jafnfljóta. Skynsamlegt er að halda sömu leið til baka að Torfabæli og fylgja síðan vegarslóðanum norður fyrir Strút. Þessi torfæri vegarslóði í Hallmundarhrauni er afar seinfarinn og eiginlegra fljótlegra að ganga hann en aka. Fjallahjól eru einnig hentug eða að gera eins og útilegumaðurinn Eiríkur, sem slapp lifandi og fæti styttri úr Surtshelli með því að beita fyrir sig handahlaupum. ■

Stallur Eiríksjökuls er móbergsstapi sem myndaðist undir ísaldarjöklinum. Skriðurnar upp stallinn eru býsna brattar og lausar í sér.

Horft úr brekkum Eiríksjökuls yfir Borgarfjörð.

HÁGÆÐA
ÚTIVISTARFATNAÐUR
Fyrir íslenskt veðurfar
VONAR
FUTURELIGHT er ný vatnsheld öndunarfilma hönnuð af The North Face sem hentar einstaklega vel fyrir íslenskar aðstæður. FUTURELIGHT er byltingarkennd tækni sem heldur notandanum þurrum, ver hann fyrir náttúruöflunum og hleypir út líkamsraka.
THE NORTH FACE
FUTURELIGHT
ÚTILÍF
síðan 1974
KRINGLUNNI · SMÁRALIND
utilif.is

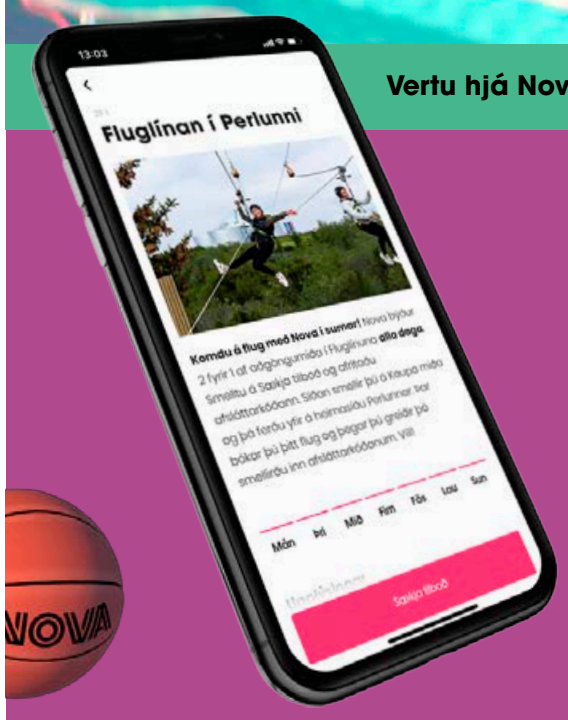
Sæktu Nova Appið!

App í sumar!

Njótum sumarsins saman. Nova Appið er stútfullt af sumarlegum dílum sem auðvelda þér lífið. Vertu hjá Nova og hafðu 2 fyrir 1, FrittStöff, MatarKlipp og allskonar skemmtilegheit innan seilingar í sumar.

Vertu með sumarið í vasanum og taktu okkur með þér í gleðina!

Vertu hjá Nova og hafðu allra bestu dílana við höndina. Þú heldur sama númeri og við pössum upp á símaskrána!



Fljúgðu fram af Perlunni!

Þú færð 2 fyrir 1 í Fluglínu í Nova Appinu!
Fluglínan eru tvær 220 metra langar línur sem fara frá útsýnispalli Perlunnar og niður í Öskjuhlíðarskóg. Nældu í 2 fyrir 1 í Nova Appinu, bókaðu þitt flug á perlan.is og þú þýtur inn í sumarið!

MatarKlipp Nova

Fjórar máltíðir á 5.990 kr.

Sigraðu hungrið á gómsætu verði!
Nældu þér í MatarKlipp í Nova Appinu. Þú færð fjórar máltíðir á **5.990 kr.** og getur hámað í þig allskonar hamborgara, pizzur, pítur, bökur og vefjur af matseðli á ótal veitingastöðum!

Verði þér að bragðgóðu!

Aftökur

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb

Hér á öldum áður tíðkuðust opinberar aftökur. Þangað mætti fólk, oft í sínu fínasta pússi, í þeirri staðföstu trú að ástæða væri til að fagna því að illmenni væri að fá makleg málagjöld. Nú eru aðrir tímar, sem sagðir eru vera siðmenntaðri. Allavega leggur fólk almennt ekki blessun sína yfir dauðarefsingar, enda trúir það á betrun. Það hefur einnig staðfasta trú á því að hafa eigi í heiðri regluna um að menn séu saklausir uns sekt þeirra sé sönnuð. Sú regla á þó ekki alltaf upp á pallborðið í nútímanum.

Á samfélagsmiðlum þykir næsta sjálfsagt að hafa æruna af einstaklingum. Ekki þarf mikið til. Ein ásökun nægir. Ásakanirnar eru misalvarlegar og sumar ansi óljósar. Þannig hefur orðið vinsælt að segja að einstaklingur hafi farið yfir mörk annars einstaklings án þess að það sé skilgreint nánar. Við þetta er ýmislegt að athuga. Það er ekki glæpur að reiðast og hvæsa á einhvern eða hella sér yfir hann, þótt ekki sé það æskileg framkoma. Það er heldur ekki glæpur að vera tilfinningalega heftur og eiga erfitt með að tengjast öðrum.

Nú er hins vegar svo komið að ruddaskapur er lagður að jöfnu við alvarlega kynferðisglæpi. Stundum þarf mun minna til og sakleysisleg orð eru jafnvel túlkuð á versta veg. Dæmi um það finnst í #Metoo-sögum þingkvenna en þar kvartaði kona undan karlmanni sem hafði sagt að hún ætti að klæðast fötum í ákveðnum lit því það færi henni vel. Engin kona ætti að komst úr jafnvægi vegna sakleysislegrar ábendingar eins og þessarar og furðulegt er að breyta henni í ásökun á hendur karlmanni sem meinti ekkert illt.

Það að blanda saman alvarlegum brotum og hegðun sem túlka má sem ókurteisi, eða er jafnvel einkar sakleysisleg, lýsir ákveðnu tillitsleysi og virðingarleysi í garð þeirra einstaklinga sem brotið hefur verið alvarlega á. Á þetta verður að vera hægt að benda án þess að viðkomandi fái á sig þann stimpil að hann sé haldinn gerendameðvirkni.

Eftir að óljós ásökun hefur verið sett fram á samfélagsmiðlum á hendur einstaklingi skapast oft þrýstingur á aðra um að þeir taki afstöðu til máls sem þeir vita nákvæmlega ekkert um. Bregðist þeir ekki við á þann veg er látið öllum illum látum og svívirðingum hellt yfir þá.

Ásökun jafngildir ekki sekt. Við erum einfaldlega komin á mjög hættulegan stað ef við hugum ekki að rétti hins saklausa. Oft er bent á að sjaldgæft sé að fólk kæri aðra að tilefnislausu í kynferðisbrotamálum. Þess vegna er því jafnvel haldið fram að alltaf eigi að taka orð þess sem ásakar eða kærir góð og gild og refsa óhikað meintum brotamanni, án þess að rannsaka málið að nokkru ráði.

Það er mikil blessun að ekki er algengt að fólk geri öðrum upp sakir til að ná sér niðri á þeim. Slík dæmi eru þó til, þau eru óhugguleg og afleiðingarnar hafa verið skelfilegar fyrir þá saklausu.

Það er engin huggun fyrir þann sem dæmdur er fyrir glæp sem hann framdi ekki að vita að hann sé dæmi um sjaldgæfa undantekningu. Saklausum var honum refsað. Það er glæpur sem þjóðfélagið á ekki að drýgja. ■

> Við erum einfaldlega komin á mjög hættulegan stað ef við hugum ekki að rétti hins saklausa.

Halldór

Frá degi til dags

Marvaðinn troðinn
Umboðsmaður barna og skólakrakka kastaði sér út í djúpu laugina fyrir skjólstæðinga sína, með bréfi til menntamálaráðuneytisins þar sem hvatt er til endurskoðunar á fyrirkomulagi sundkennslu í grunnskólum, þar sem ætla megi að buslið með gamla laginu geti kallað fram óöryggi og vanlíðan. Í framhaldinu mætti síðan taka móðurmálskennslu svipuðum sundtökum eftir að autocorrect kom til sögunnar með tilheyrandi áreiti frá málvöndum og sársaukafullum bólusetningum við þágufallssýki. Björgunarsund íslenskunnar gengur þar fyrir utan þannig að þágufall, ypsílon, viðtengingarhættir og veikar beygingar karlkyns í eignarfalli fleirtölu geta vart annað en sokkið til botns.

Lotið í gras
Nýr Laugardalsvöllur er líklegur til þess að enda á uppboði hjá sýslumanni í tengslum við slit á sameign Reykjavíkurborgar og Ríkisins. Hjá borginni var nokkuð ákafur áhugi á viðræðum til að byrja með, en viðræður við Ríkið strönduðu fyrirsjáanlega eftir að borgin setti verkefnið í woke-mat og í ljós kom að íþróttir falla góða fólkinu lítt í geð og deildar meiningar eru um hvort Laugardalur sé nógu nálægt miðbænum til að það taki því að sinna bröltinu sem fram fer á vellinum. ■

Bólusett heimsbyggð er allra hagur

Birna Þórarinsdóttir
framkvæmdastjóri UNICEF á Íslandi.

Svanhildur Hólm Valsdóttir
framkvæmdastjóri Viðskiptaráðs Íslands.

Mannúð er sennilega okkur öllum efst í huga þegar rætt er um að styðja fátækari ríki heims til þess að bólusetja íbúa sína. Öflugar aðgerðir má þó einnig styðja með efnahagslegum rökum. Við lifum í svo samtengdri veröld að ekkert hagkerfi mun jafna sig að fullu fyrr en bóluefnum hefur verið dreift um allan heim.

Rannsókn sem unnin var fyrir Alþjóðaviðskiptaráðið fyrr á þessu ári leiddi í ljós að skortur á bóluefnum í miðlungs- og lágtekjuríkjum gæti kostað hagkerfi heimsins allt að 9 billjónir (9.000.000.000.000) dollara – sem samsvarar 7% af vergri heimsframleiðslu fyrir faraldurinn. Um helmingur kostnaðarins fellur á efnameiri ríkin, óháð árangri í bólusetningum þar á bæ, vegna birgðaskorts og tafa í alþjóðlegum viðskiptum.

Við finnum þegar fyrir þessum áhrifum hérlendis í hærri flutningskostnaði og hækkandi hrávöruverði, sem getur skilað sér í verðbólgu og kaupmáttarrýrnun. Rannsókn Alþjóðaviðskiptaráðsins áætlar að kostnaður Íslands af veikleikum í hagkerfum heimsins vegna COVID-19, gæti numið allt að 3,21% af vergri landsframleiðslu, eða ríflega 90 milljörðum króna. Því er óhætt að segja að það sé góð fjárfesting að tryggja jafna og skjóta dreifingu bóluefna um heiminn.

Samkvæmt tölum frá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni í vikunni höfðu einungis um 2,5 milljarðar bóluefnisskammta verið notaðir, svo það er ljóst að mikið vantar upp á til að ljúka bólusetningu. Mörg ríki ráða vel við að fjármagna kaup en önnur þurfa aðstoð og hafa auðugri ríki heims heitið þeim stuðningi.

UNICEF hefur tekið að sér að leiða dreifingu á bóluefnum til efnaminni ríkja heimsins fyrir hönd COVAX-samstarfsins. Undir þeim hatti starfar UNICEF nú að því að aðstoða yfir 100 ríki við að undirbúa móttöku og dreifingu bóluefnanna; verkefni sem er stærsta bólusetningaraðgerð sögunnar. UNICEF á Íslandi kallar nú eftir fjárstuðningi fólks á Íslandi og íslenskra fyrirtækja til að fjármagna verkefnið. Hægt er að styðja á www.unicef.is/covid. Það er fjárfesting sem margborgar sig. ■

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

Á hrakhólum

Af Kögunarhóli

Þorsteinn Pálsson

Snemma á ferli þessarar ríkisstjórnar var þáverandi dómsmálaráðherra knúinn til að segja af sér vegna stjórnarathafna sinna.

Að því tilviki frátöldu virðist enginn ráðherranna hafa lent á pólitískum hrakhólum með jafn mörg verkefni eins og heilbrigðisráðherra.

Eigi að síður eru stjórnarflokkarnir þrír sammála um að óska nú eftir því við kjósendur að fá umboð til að framlengja setu heilbrigðisráðherra. Það er traust, sem ráðherra má vel við una.

Stóru fyrirheitin

Þegar ráðherrar taka við er eðlilegt að þeir sýni þjóðinni að þeir vilji „vanda sig frá upphafi í því, sem er innanhandar að standa sig í."

Án þess að í þessu ljósi sé lítið gert úr öðrum ráðherrum ríkisstjórnarinnar, setti enginn þeirra sjálfan sig á hærri stall í byrjun en heilbrigðisráðherra. Á þann mælikvarða er fall heilbrigðisráðherra mest.

Lýsingar ráðherra fyrir síðustu kosningar á vandamálum heilbrigðiskerfisins voru ófagrar.

Mörgum hefur því ugglaust létt þegar ráðherrann steig fyrst fram til að sannfæra þjóðina um að enginn forveranna hefði haft jafn mikinn metnað, jafn mikið þrek og jafn mikinn kjark til þess að takast á við vandamálin.

Ráðherrann sagði tæpitungulaust að verkefnið væri að bjarga heilbrigðiskerfinu frá langvinnri vanrækslu og ásælni peningaaflanna. Þannig byrjaði kjörtímabilið.

> Það er ekkert náttúrulögmál að ríkisvæðing takist svo illa.

Einkavæðing

Þegar kom að síðastu stóru stjórnarathöfn kjörtímabilsins, ákvað heilbrigðisráðherra að einkavæða hjúkrunarþjónustu fyrir aldraða á Akureyri.

Það þarf ekki að vera óeðlilegt þótt ráðherra hafi áður litið á það sem erfðasynd. Spurningin snýst fyrst og fremst um þær kröfur sem gerðar eru til þjónustunnar og það fjármagn sem fylgir til að uppfylla þær.

Fremur langsótt er að ætla að með þessu hafi ráðherra ætlað að gulltryggja áframhaldandi samstarf við Sjálfstæðisflokkinn.

Önnur skýring er nærtækari. Metnaður, þrek og kjarkur ráðherra hefur einfaldlega farið í annað en að finna lausn á þeim vanda hjúkrunarheimilanna sem við blasti áður en ríkisstjórnin tók við. Á síðustu stundu voru kostirnir því bara tveir.

Annars vegar gat ráðherra tekið verkefnið yfir til ríkisins frá bænum og axlað beina ábyrgð á uppsögnum og niðurskurði. Hins vegar mátti bjóða þjónustuskerðinguna út og kaupa þannig þrek og kjark einkaaðila í það verk.

Einkaaðilinn ber þó ekki pólitíska ábyrgð á niðurskurðinum. Það gerir heilbrigðisráðherra, sem nú lýkur kjörtímabilinu á hrakhólum með málið.

Ríkisvæðing

Biðlistarnir hafa lengst á kjörtímabilinu og vandinn á Landspítalanum er svipaður og áður.

Metnaður, kjarkur og þor heilbrigðisráðherra hefur farið í að ríkisvæða framkvæmd á skimun fyrir krabbameinum. Krabbameinsfélagið hafði það verkefni með höndum í áratugi og lagði því til nokkra tugi milljóna króna á hverju ári.

Í sjálfu sér er ekkert óeðlilegt við að ríkisvæða slíkt verkefni, þó að brýn þörf til þess hafi ekki beinlínis blasað við.

Gallinn er bara sá að áður en ákvörðun var tekin var ekkert mat lagt á starfsemina eins og hún var, engin ný markmið sett, engin athugun gerð á því hvernig verkefninu yrði best fyrir komið eða hvar og enginn tími ætlaður til að framkvæma svo viðkvæma breytingu.

> Heilbrigðisráðherra neitar nú fjölmiðlum um viðtöl um hrakhólamál sín. Bergmál þeirrar þagnar virðist þó berast jafn langt og ómur stóru orðanna í byrjun.

Árangurinn blasir við. Ekkert opinbert verkefni hefur lent á slíkum hrakhólum svo lengi sem elstu menn muna.

Tugir þúsunda kvenna kalla eftir endurnýjuðu trausti til þessa mikilvægasta forvarnaverkefnis íslenskrar heilbrigðisþjónustu.

Bergmál þagnarinnar

Það er ekkert náttúrulögmál að ríkisvæðing takist svo illa.

Kannski sá ráðherrann bara vannýttan starfskraft á Landspítala og í heilsugæslu, sem aðrir sáu ekki. Þar er sannarlega líka hæft fólk. En hvers vegna öll þessi ósköp, ef góðan vilja skorti ekki?

Líklegasta skýringin er sú að pólitískar kreddur og valdhroki hafi ýtt almennri skynsemi til hliðar bæði við undirbúning ákvarðana og framkvæmd þeirra. Hvort tveggja veldur oft vandræðum.

Athyglisvert er að þessi tvö dæmi sýna að heilbrigðisráðherra hefur lent á jafn miklum hrakhólum með ríkisvæðingu verkefna og yfirfærslu þeirra til einkaaðila.

Heilbrigðisráðherra neitar nú fjölmiðlum um viðtöl um hrakhólamál sín. Bergmál þeirrar þagnar virðist þó berast jafn langt og ómur stóru orðanna í byrjun. ■

Hættumerki

Þorbjörg Þorvaldsdóttir
formaður Samtakanna '78.

Hinsegin réttindi hafa aukist jafnt og þétt víða um heim á síðustu áratugum. Þótt við höfum tilhneigingu til þess að hugsa um réttindabaráttu hinsegin fólks sem röð sístækkandi sigra, þá er mikilvægt að við horfumst í augu við að mannréttindabarátta er ekki línulegt ferli. Reyndar hafa hættumerkin hrannast upp allt í kringum okkur á síðustu árum, hættumerki sem benda til bakslags í hinsegin málefnum eftir tímabil framþróunar. Nýjasta dæmið kemur frá Ungverjalandi.

Á dögunum voru sett lög í Ungverjalandi sem banna efni sem sýnir hinsegin fólk í jákvæðu ljósi og sem gæti mögulega komið fyrir sjónir barna, allt frá fræðsluefni til fjölmiðlaumfjöllunar. Lögin eru reiðarslag fyrir hinsegin réttindabaráttu í landinu, þótt þau komi engum sem fylgst hefur með þróun mála á óvart. Ríkisstjórn Viktors Orbán hefur nefnilega á undanförnum árum bundið í stjórnarskrá bann við hjónaböndum samkynja para og ættleiðingum, afneitað tilvist transfólks með því að banna breytingar á lagalegri kynskráningu, og úthýst kynjafræði úr ungverskum háskólum. Nú á svo að útrýma sýnileikanum, sterkasta vopninu í baráttunni gegn fordómum, með fyrirsjáanlegum afleiðingum fyrir hinsegin fólk í landinu.

Þróunin í Ungverjalandi er hluti stærri bylgju. Mörg muna eflaust eftir því þegar pólsk sveitarfélög kepptust um að lýsa því yfir að þau væru hinseginlaus svæði. Stjórnarflokkur landsins rak á síðasta ári grófa kosningabaráttu sem snerist um að mála hinsegin fólk upp sem ógn. Í þeirri herferð var pólskt hinsegin fólk smættað niður í hugmyndafræði sem þyrfti að úthýsa, ekki ósvipað og ungversk stjórnvöld gera nú tilraun til. Væntanlega horfa andstæðingar hinsegin fólks í báðum þessum löndum til Rússlands sem fyrirmyndar, en þar voru sett lög um bann við hinum svokallaða hinsegin áróðri árið 2013.

Utan Evrópusambandsins, í Bretlandi, hefur haturssamtökum tekist að grafa undan trans réttindum í landinu með heiftúðugri orðræðu og málflutningi sem einkennist af lygum. Þannig hafa þau náð að gera andstöðu við réttindi transfólks að viðtekinni skoðun meðal fjölda fólks, með tilheyrandi fjölgun hatursglæpa. Í nokkrum ríkja Bandaríkjanna hefur þessi samhæfða árás á trans réttindi meðal annars skilað sér í lögum sem banna transstelpum að keppa í íþróttum með öðrum stelpum, en eini tilgangur slíkra laga virðist vera að valda hinsegin börnum skaða.

Fólkið sem stendur að baki öllum þessum atlögum að tilverurétti hinsegin fólks, á það sammerkt að gera það í nafni barnaverndar og jafnvel kvenréttinda. Þau nýta sér í öllum tilvikum ótta fólks við það sem er öðruvísi til þess að troða eigin afturhaldssemi upp á samfélögin sem þau stjórna, eða hafa vettvang til að hafa áhrif á.

> Við í Samtökunum '78 munum halda áfram að tala fyrir ást, frelsi og opnu samfélagi. Við munum halda áfram að fræða fólk um fjölbreytileika mannlífsins, svo óttinn verði ekki skynseminni yfirsterkari.

Breytingar í átt að afturhaldi gerast ekki af sjálfu sér, heldur er einbeittur ásetningur að baki. Mannfjandsamlegum skoðunum sem voru eitt sinn á jaðrinum er skapað rými og verða viðurkenndari í hvert sinn sem þær heyrast. Þorri almennings missir hægt en örugglega næmnina fyrir því hvers konar málflutning er í lagi að viðhafa um fólk sem tilheyrir tilteknum hópum. Þannig virkar hatursáróður og þess vegna virkar hann. Hópar hinsegin fólks eru hægt og rólega afmennskaðir, fólk er smættað niður í einhverja óhlutstæða hugmyndafræði, ógn við samfélagið. Manneskjurnar sjálfar, samkenndin, frelsið og ástin gleymast.

Til Íslands

Það er óumflýjanlegt að hatursfull orðræða og hugmyndir flæði á milli landa í sítengdum heimi nútímans. Það er ekki síst í því samhengi sem hinsegin fólk og raunar allt frjálslynt fólk á Íslandi þarf að gæta þess að sofna ekki á verðinum í hinsegin málefnum. Í ljósi þróunarinnar í kringum okkur er mikilvægt að við séum meðvituð um að hinsegin réttindi eru brothætt og þurfa öfluga málsvara í öllum lögum samfélagsins. Það er nefnilega bakslag í gangi, líka hér.

Í hvert sinn sem hinsegin fólk, þá sérstaklega transfólk, er nefnt í opinberri umræðu hér á Íslandi, gleymir ákveðinn hópur samkenndinni og mennskunni og rís upp á afturfótunum. Hluti almennings gerir þannig rætið grín á samfélagsmiðlum og viðhefur jafnvel það sem flokkast getur undir hatursorðræðu, að því er virðist algjörlega óháð því hvert eiginlegt umræðuefni fréttanna er. Því miður einskorðast þetta samfélagsmein ekki við internetið, ákveðnar útvarpsstöðvar eða einstaka kaffistofur. Í fyrsta sinn í aldarfjórðung er sumt stjórnmálafólk á Íslandi farið að tala opinberlega gegn hinsegin réttindum.

Ég ætla að vera algjörlega skýr: Þetta er ekki eðlilegt ástand. Þetta er ekki ásættanlegt ástand. Við þurfum öll að hafna þessum málflutningi af festu, spyrna við fótum og minna fólkið í kringum okkur á hvað er í lagi að segja um annað fólk og hvað ekki. Það er nefnilega alltaf einhver að hlusta og meðtaka, sama hversu heimskuleg rökin kunna að koma okkur fyrir sjónir. Við skulum ekki leyfa andstöðu við hinsegin réttindi að venjuvæðast á okkar vakt. Reynsla annarra þjóða sýnir okkur að það er ekki hægt að þegja svona málflutning í hel. Jaðarskoðanir geta orðið að meirihlutaáliti á ógnarhraða. Hinsegin samstaða skiptir einnig gífurlegu máli í þessu samhengi, því ef við þegjum þegar einn hópur er tekinn sérstaklega fyrir, er stutt í að næsti hópur fái sömu meðferð. Bakslagið er nefnilega lúmskt.

Við í Samtökunum '78 munum halda áfram að tala fyrir ást, frelsi og opnu samfélagi. Við munum halda áfram að fræða fólk um fjölbreytileika mannlífsins, svo óttinn verði ekki skynseminni yfirsterkari. Við munum halda áfram að hvetja fólk til þess að leggja okkur lið í baráttunni fyrir heimi þar sem öll fá að njóta sín á eigin forsendum, hvort sem það er í Ungverjalandi eða á Íslandi. Látum hættumerkin verða okkur hvatning til þess að gera enn betur. ■

Eru forustumenn Vinstri grænna klikkaðir eða brjálaðir?

Ole Anton Bieltvedt
formaður Jarðarvina.

Albert Einstein, sennilega mesti hugsuður og snillingur seinni tíma, sagði eitt sinn þetta: „Insanity is doing the same thing over and over and expecting different results."

Þetta má lauslega leggja út á þennan hátt: Sá, sem endurtekur eða gerir það sama aftur og aftur og reiknar með annarri eða breytilegri niðurstöðu, er klikkaður eða brjálaður.

Þetta dettur mér í hug nú, þegar ég heyri Katrínu Jakobsdóttur og aðra Vinstri græna tala fjálglega um það að fara aftur í sömu ríkisstjórn, sama ríkisstjórnarsamstarfið, eftir kosningar, ef úrslit leyfa.

Hefur Katrín blessuð og þetta, annars á ýmsan hátt ágæta fólk, virkilega ekkert skilið og ekkert lært síðustu 4 árin?

Gerir það sér enga grein fyrir því, hvílík hörmungarganga þetta ríkisstjórnarsamstarf hefur verið fyrir Vinstri græna og hvílík sneypuför þetta í raun er?

Eða, heldur það kannske, að það geti bara klórað yfir stórfellt árangursleysið, hvað varðar stefnu- og baráttumál Vinstri grænna, og látið eins og uppgjöf og ósigur, nánast yfir alla málefnalínuna, sé í raun sigurganga og flottur árangur?

Hvalveiðar

„Landsfundur Vinstrihreyfingarinnar – græns framboðs, haldinn á Selfossi 23.-25. október 2015, leggst eindregið gegn hvalveiðum við Íslandsstrendur. Við veiðarnar er beitt ómannúðlegum veiðiaðferðum til að viðhalda áhugamáli örfárra útgerðarmanna. Háum upphæðum af opinberu fé hefur verið kastað á glæ til að styrkja þessa áhugamenn um hvalveiðar. Nú er mál að linni."

Meðal annars út á þetta stefnu- og meint baráttumál Vinstri grænna studdu náttúru- og dýraverndunarsinnar flokkinn í kosningunum 2017.

En, ef að líkum lætur, voru Vinstri grænir reknir öfugir til baka með þetta baráttumál sitt í samningunum um stjórnarsamstarfið.

Sjálfstæðismenn og Framsókn hafa verið heldur lítið fyrir dýra- og náttúruvernd; láta ekki einhverja sósíalista eða komma vaða uppi með slík mál, hvað sem stjórnarsáttmálum viðvíkur.

Vinstri græn létu væntanlega þessi svik við sjálf sig góð heita, gegn loforði D og B um framgang annarra mála, svo sem þjóðgarðs, aukinnar verndar villtra dýra og fugla, svo að ekki sé talað um nýju stjórnarskrána og loftslagsvernd.

Við verðum að vera tilbúin í málamiðlun til að komast í stólana, hefur Katrín væntanlega hugsað og sagt. Aðrir kalla slíkt hrossakaup.

Þjóðgarður

Í stjórnarsáttmála stendur meðal annars: „Stofnaður verði þjóðgarður á miðhálendinu". Þetta hefðu Vinstri grænir kannske átt að fá fyrir að gefa eftir hvalafriðun. En fengu þau það? NEI. Hér virðast D og B hafa hlaupist undan merkjum, beitt undanbrögðum, þegar á reyndi.

> Hefur Katrín blessuð og þetta, annars á ýmsan hátt ágæta fólk, virkilega ekkert skilið og ekkert lært síðustu 4 árin?

Annað mál er það, að í flestum löndum – alla vega þar sem nokkur menning ríkir og menn eru með alvöru ráðstafanir – er þjóðgarður friðað svæði fyrir öll dýr sem þar búa, og allt lífríki svæðisins. En, hér átti bara að friða „urð og grjót"; öll dýrin voru ekki með.

Dýravernd

„Endurskoða þarf löggjöf um vernd, friðun og veiðar á villtum fuglum og spendýrum," segir í stjórnarsáttmála.

Kannske var þetta líka hluti af hrossakaupum. En stóðst þetta atriði þá? NEI, aldeilis ekki. Komst aldrei úr nefnd.

Stjórnarskráin

„Ríkisstjórnin vill halda áfram heildarendurskoðun stjórnarskrárinnar..." segir líka í stjórnarsáttmála. Náðist þetta miklivæga atriði í stjórnarsáttmála þá fram? NEI. Sama saga.

Hér fóru D og B undan í flæmingi, og sat formaður Vinstri grænna/forsætisráðherra, uppi með frumvarp, sem „samherjar" vildu ekki sjá eða heyra og varð að engu. Hvílík sneypa.

Loftslagsvernd

Vinstri grænir hafa talað mikið um sinn frábæra árangur í þessari ríkisstjórn í loftslagsvernd. Í huga undirritaðs orkar það ekki tvímælis, að hér vildu Vinstri grænir gera vel, en því miður verður ekki undir það tekið, að svo hafi raunin orðið.

10. september 2018 boðaði ríkisstjórnin til blaðamannafundar, þar sem ekki mættu færri en 7 ráðherrar, og þóttust nú bæði D og B allt í einu vera orðnir grænir. Víst kunna þeir að hafa verið orðnir það, en í annarri merkingu orðsins.

6.8 milljarða skyldi setja í aðgerðir í loftslagsmálum, næstu fimm árin. 1,3 milljarða á ári. Auðvitað var þetta gott mál, allt er betra en ekkert, en það vildi svo til, að sömu daga og ríkisstjórnin blés í sína lúðra með þetta mál, voru fréttir í gangi með það, að setja ætti 120 milljarða í flugstöð í Keflavík á næstu árum.

Auðvitað var það þetta fína átak með flugstöðina, gott innlegg í ferðaþjónustuna, en lítið varð úr „stórfelldu átaki" ríkisstjórnar í loftslagsmálum, þegar þessi átök og fjárfestingar eru borin saman. 18-falt meira skyldi fara í flugstöð, en í að tryggja landsmönnum minni mengun, hreinna loft og betri lífsskilyrði.

Í raun og veru var og er það með algjörum ólíkindum, að Katrín Jakobsdóttir skyldi láta sér detta í hug að hún fengi einhverjum stefnumálum Vinstri grænna framgengt í samstarfi við Bjarna Benediktsson og Sigurð Inga, eins og ofannefnd dæmi sýna, og það, að hún sé nú tilbúin til að endurtaka þetta samstarf, með væntingar um betri árangur, er, samkvæmt Einstein, hrein klikkun eða brjálæði.■

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

FIMMTUDAGUR 24. júní 2021

Minnismerki um Nínu Tryggvadóttur stendur á planinu við aðalinngang Kjarvalsstaða. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Kvöldganga um Klambratún

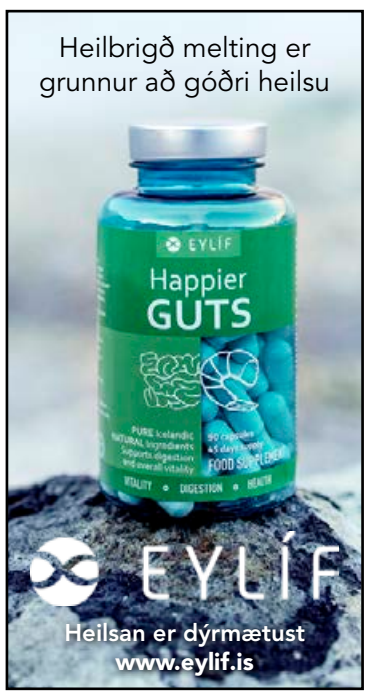
johannamaria@torg.is

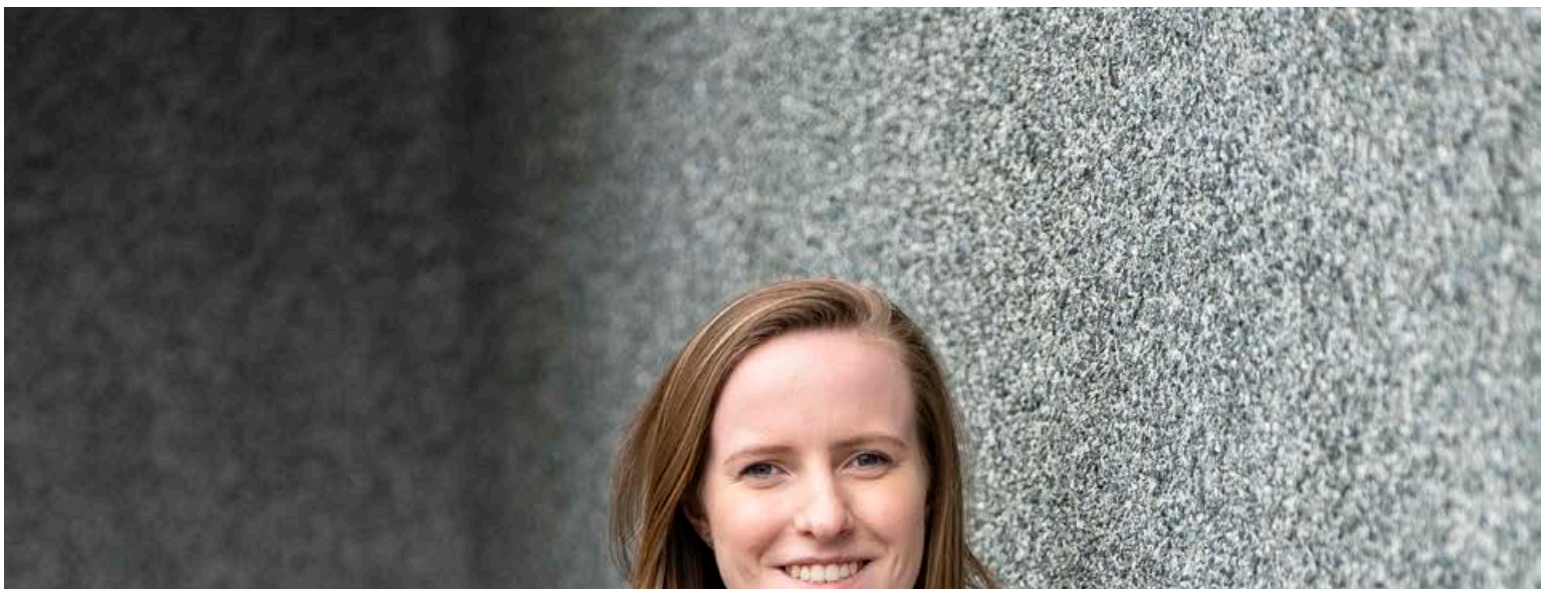
Kjarvalsstaðir bjóða í kvöld upp á skemmtilega kvöldgöngu á löngum fimmtudegi. Fjöldi safna og sýningastaða býður upp á lengdan opnunartíma síðasta fimmtudagskvöld hvers mánaðar. Gangan hefst klukkan 20.00 við verk Sigurjóns Ólafssonar, Minnismerki um Nínu Tryggvadóttur, fyrir framan Kjarvalsstaði. Þaðan verður gengið um Klambratún. Meðal listaverka á Klambratúni eru Rek (1990) eftir Kristin E. Hrafnsson og Reykjavíkurvarðan (1970) eftir Jóhann Eyfells, sem verða skoðuð sérstaklega.

Í leiðsögninni verður rætt um samspil listaverka og umhverfis í ljósi sögunnar og þeirrar þróunar og breytinga sem fram undan eru á svæðinu. Meðal framkvæmda sem eru í vinnslu er nýtt torg sem tengir betur Kjarvalsstaði og Klambratún. Fyrirhugaðar eru framkvæmdir sem snúa að auknu aðgengi að nýju útisvæði sunnan við Kjarvalsstaði og að færa til stíga, með það að markmiði að auka aðgengi fyrir alla.

Ókeypis í göngurnar

Kvöldgöngur eru viðburðaröð sem Borgarbókasafnið, Borgarsögusafn Reykjavíkur og Listasafn Reykjavíkur standa fyrir. Göngurnar fara fram á fimmtudagskvöldum yfir sumarið. Þátttaka er ókeypis en fólk er vinsamlegast beðið um að skrá sig í göngurnar á heimasíðum viðkomandi safna, að þessu sinni, listasafnreykjavíkur.is. ■





Auður Marín Adolphsdóttir er með mörg járn í eldinum. Hún leggur stund á nám í hagfræði og stjórnun, vinnur hjá Fjársýslu ríkisins og býður gesti velkoma á IceDocs á Akranesi. Auður Marín fylgist með tískunni en lætur tískubylgjur ekki stjórna sér, heldur klæðist því sem henni sjálfri finnst flott. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ég klæðist því sem gleður mig

Auður Marín Adolphsdóttir er 21 árs háskólanemi, sem starfar hjá Fjársýslu ríkisins í sumar auk þess sem hún sér um gestastofuna fyrir heimildamyndahátíðina IceDocs sem var sett í gær. Auður Marín hefur gaman af tísku og klæðist því sem henni líður vel í. 2

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun
@frettabladid.is

Auður Marín lauk fyrsta árinu sínu í Háskólanum í Reykjavík í vor en hún leggur stund á nám í hagfræði og stjórnun. En í framtíðinni sér hún fyrir sér einhvers konar starf með fólki.

„Ég hef alltaf haft áhuga á viðskiptum og ég er frekar mannauðsmegin í minni viðskiptahugsun. Ég var á viðskiptabraut í framhaldsskóla. Það var alltaf stefnan að læra viðskiptafræði en svo færðist ég í átt að hagfræðinni og mannauðsmálum.“

Tengt áhuganum á mannauðsmálum og að vinna með fólki, kemur áhuginn á viðburðastjórnun, sem Auður Marín fær útrás fyrir í starfi sínu fyrir heimildamyndahátíðina IceDocs á Akranesi.

„Ég er umsjónarmaður gesta. Ég sé um flugferðir þeirra sem koma að utan og sé um gistingu. Ég er líka með allar upplýsingar um Akranes og hátíðina sjálfa fyrir gestina. Ég sé um að gestunum líði eins og þeir séu velkomnir og það sé tekið vel á móti þeim,“ segir Auður Marín.

„Mér finnst mjög gaman að vinna við þetta. Það gefur mér góða reynslu. Mér finnst gaman að vinna með fólki og redda hlutum. Að hafa umsjón með einhverju, vera til staðar fyrir fólk og vera kunnuglegt andlit fyrir gestina.“

Lærði dans hjá pabba sínum

Auður Marín er að hluta alin upp á Akranesi og móðurfjölskyldan hennar er þaðan, svo hún er ekki ókunnug staðnum.

„Ég bjó á Akranesi í 10 ár þegar ég var í grunnskóla og Ingibjörg Halldórsdóttir, framkvæmdastjóri IceDocs, er frænka mín. Ég hafði rætt við hana um áhuga minn á viðburðastjórnun, svo þess vegna hafði hún mig í huga í sambandi við hátíðina og gaf mér tækifæri til að finna smjörþefinn af starfinu. Hún hefur líka hjálpað mér að komast inn í viðburði í dansheiminum,“ segir Auður, sem hefur dansað frá unga aldri.

„Pabbi minn var danskennari og hann kenndi mér grunninn í samkvæmisdönsum, en ég æfði þá aldrei. Ég fór svo út í street jazz og var mikið í því sem krakki. Ég fór svo að kenna í Dansstúdíói á Akranesi á meðan ég bjó þar. Ég hélt svo áfram að æfa svipaðan dans þegar ég varð eldri og flutti í bæinn,“ segir hún.

Auður tók sér svo smá hlé frá dansæfingum en byrjaði aftur í haust.

„Þá fór ég meira út í svona stelpudans, eða kvendans. Ég dansa á

hælum. Ég er svolítið að læra inn á líkamann og að tjá mig með hreyfingu og verða örugg í líkamanum,“ útskýrir hún.

Fylgir ekki bylgjum

Auður Marín segist pæla mikið í tísku en í street-dansinum klæðist hún bara þeim fötum sem hún getur hreyft sig í og finnst þægileg.

„Það eru aðallega íþróttaföt og eitthvað vítt. Þegar við sýnum þá höfum við fengið boli til að vera í. Það eru ekki svona strangar reglur um klæðaburð í street-dansi eins og í samkvæmisdansi,“ segir Auður Marín.

„En þegar ég pæli í fötum þá er ég ekki mikið að fylgja bylgjum. Ég verð auðvitað fyrir áhrifum frá öðrum og fylgist aðeins með, en ég klæði mig samt bara í það sem mér finnst flott. Ég klæðist því sem gleður mig og því sem mér líður vel í. Mér er sama hvað öðrum finnst, ef mér líður vel og finnst ég vera flott, þá fylgi ég því.“

Auður segir að gallabuxur séu alltaf í uppáhaldi hjá henni en henni finnst gott að eiga gallabuxur í nokkrum litum, helst bláar eða svartar og svo nokkra mismunandi boli til að klæðast við þær.

„En ég er líka mikil stelpustelpa, þannig að ég er mjög hrifin af kjólum. Á sumrin reyni ég að vera eins mikið í kjólum og ég get. Uppáhaldsflíkin mín er kjóll frá Tommy Hilfiger, hann knúsar svolítið líkamann,“ segir Auður og bætir við að þessa dagana versli hún mest hér heima á Íslandi, en henni finnist samt mjög gaman að fara í verslunarferðir til útlanda.

„Þá leita ég oft að flík jafnvel í einhverjum merkjum. Mér finnst gaman að eiga eina og eina mjög góða flík sem passar við margt og maður getur átt lengi. Ég er þá aðallega að hugsa um gæðin. En annars versla ég eiginlega bara í hvaða búð sem er, ef ég finn eitthvað sem mér finnst flott. Ég held ég hafi klárlega verslað í flestum helstu fataverslunum hérlendis.“ ■

Auður á marga kjóla og á sumrin notar hún hvert tækifæri sem gefst til að klæðast þeim. MYND/AÐSEND

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson

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

Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir,** ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Icebreaker

Icebreaker Merino ull - fyrir alla þá sem vilja hlýjan ullarfatnað sem stingur ekki og dregur ekki í sig lykt.

icebreaker

Everyday leggings ♂♀
11.990 kr.

Oasis ♀
Hálfrennd
15.990 kr.

Oasis ♂♀
Síðerma
14.990 kr.

Sphere ♂
Síðerma
13.990 kr.

Barna bolur
7.490 kr.

Barna leggings
7.490 kr.

Léttir hanskar
4.890 kr.

Quantum ♀
Heilrennd
27.990 kr.

Quantum ♂
Heilrennd
27.990 kr.

Sokkar
Hike+ Light
3.990 kr.

Oasis ♂♀
Hálfsíðar leggings
13.590 kr.

Anatomica ♂
Nærbuxur
6.590 kr.

Siren Tank ♀
Hlýrabolur
8.390 kr.

Tech ♂
Hálfrennd
19.990 kr.

Tech Lite ♀
Stutterma
11.990kr

Tech Lite ♂
Stutterma
12.990 kr.

Elemental ♂
Heilrennd
31.990 kr.

Sprite Racerback ♀
Toppur
8.490 kr.

Zone ♀
Síðerma
19.990 kr.

Stingum af ...

GG SPORT

Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af öllu sem þarf í ævintýrið þitt!

@ggsport.is @gg_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30 – 18, Laugardaga 11-15

Köflótta skáldgyðjan

Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria
@frettabladid.is

Undanfarin ár virðist stórleikkonan Diane Keaton hafa tekið sérstöku ástfóstri við ákveðið, klassískt mynstur sem hefur birst æ meira í fatnaði hennar.

Diane Keaton er ein af allra ástsælustu leikkonum hvíta tjaldsins og hefur komið fram í stórmyndum eins og Guðföðurnum, Reds, Somethings's Gotta Give og Marvin's Room.

Kvikmyndaleikstjórinn Woody Allen hefur nefnt Keaton sem eina af sínum mikilvægustu skáldgyðjum á fyrri hluta ferils síns. Þá lék hún fjölda hlutverka í kvikmyndum Allens eins og Annie Hall, Sleeper, Love and Death, Interiors, Manhattan, Manhattan Murder Mystery og Play it Again, Sam. Þessi hæfileikaríka leikkona hefur unnið Óskarsverðlaun, BAFTA, tvo gullna hnetti (e. Golden Globe) og AFI Life Achievement Award.

Einstakur fatastíll

Þessi 75 ára hæfileikakona er ekki bara flink leikkona heldur getur hún víst líka sungið og er frábær ljósmyndari. Diane Keaton vekur einnig athygli hvert sem hún fer fyrir sinn einstaka fatastíl, sem einkennist af höttum, rúllukragapeysum, hlutlausri litapallettu og hinu óviðjafnanlega, glaðlega brosi sem hún virðist alltaf setja upp í upphafi hvers dags.

Þá hefur hún sjálf sagt að hún nýti sér ekki stílista eins og flestar Hollywoodstjörnur. Hún hefur þróað með sér algerlega tímalausan stíl sem er fullkomlega einstakur fyrir hana eina. Þrátt fyrir að hún vinni mest með hlutlausa liti eins og svartan, hvítan og drappaðan eru formin og mynstrin langt frá því að vera hlutlaus. Stór belti, áberandi mynstur, stór og mikil pils er eitthvað sem oft má sjá í fatastíl Keaton.

Upp á síðkastið hefur svo sífellt borið meira á köflóttu mynstri hjá gyðjunni. Hvort sem um er að ræða heilu dragtirnar, jakka, pils, buxur eða eina litla andlitsgrímu, þá má yfirleitt spotta eitthvað í hennar fari sem er köflótt, og þá oftast með svarthvítum köflum. ■

Keaton er hér stödd á frumsýningu Poms á Regal LA Live í Los Angeles í maí 2019. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Keaton gengur hér rauða dregilinn á 62. David Di Donatello verðlaunaathöfninni í mars 2018 í Róm. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Diane Keaton mætti á frumsýningu Green Eggs and Ham á vegum Netflix-samsteypunnar, sem haldin var í Hollywood American Legion í nóvember 2019.

Diane Keaton heimsótti spjallþáttastjórnandann Jimmy Fallon sem stýrir þáttunum The Tonight Show Starring Jimmy Fallon, í apríl 2014. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Keaton situr hér fyrir baksviðs á söngleiknum Dear Evan Hansen með leikaranum Roman Banks, sem lék titilhlutverkið í The Music Box Theatre á Broadway í september 2019. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

FRÉTTABLAÐIÐ

Húð og hár

KYNNINGARBLAÐ

FIMMTUDAGUR 24. júní 2021

Kynningar: Beauty Box, Artica, CU2, ÍSAM.

Lizzy hefur á stuttum tíma skapað sér stórt nafn innan snyrtivöruheimsins fyrir Face Halo farðaklútana, sem eru margverðlaunaðir fyrir frábæra eiginleika. MYND/AÐSEND

Besti vinur uppteknu konunnar

Lizzy Pike er ástralskur frumkvöðull sem hefur þróað Face Halo, margnota farðaklúta með örtrefjum sem hreinsa farða af með vatni. Halo Face klútarnir hafa slegið í gegn, enda þægilegir í notkun. Þeir fást hjá Beautybox.is. **2**

Lizzy Pike hefur á stuttum tíma skapað sér stórt nafn innan snyrtivöruheimsins fyrir Face Halo farðaklútana. Hún er búsett í Ástralíu en eigendur Beautybox.is fundu leið fyrir blaðamann til að komast í samband við þessa flottu fyrirmynd og frumkvöðul, sem hefur hlotið fjölda viðurkenninga fyrir vöru sína. Nú síðast vann Face Halo til verðlauna sem besti farðahreinsirinn að mati Harper's Bazaar í Bandaríkjunum. En hvernig skyldi þetta ævintýri hafa byrjað?

„Eftir að hafa eignast þrjú börn á þremur árum og þar á meðal tvíbura, þá fór ég að leita mér að sneggri og auðveldari leiðum til þess að gera alls konar hluti. Ég áttaði mig á því að það var engin snögg, árangursrík og örugg leið til þess að fjarlægja farða í lok dagsins. Ég er með bakgrunn í örtrefjatækni og út frá þeirri reynslu varð Face Halo til. Ég er mjög stolt af að segja frá því að fjórum árum síðar hefur Face Halo komið í veg fyrir að 1 milljarður einnota andlitsklúta lendi í sjónum eða í landfyllingu," segir Lizzy, sem á sínum tíma hóf atvinnuferil sinn sem flugfreyja hjá Qantas-flugfélaginu.

Lizzy segir að Face Halo sé draumur uppteknu konunnar, því farðaklúturinn er auðveldur í notkun og hreinsar húðina vel. Aðeins þarf að bleyta hann með vatni og strjúka yfir húðina. MYND/AÐSEND

Face Halo farðaklútarnir hreinsa allan farða af á augabragði. Örfínar örtrefjar fara djúpt inn í húðina og það eina sem þarf aukalega er vatn.

MYND/AÐSEND

Draumur fyrir uppteknu konuna

Face Halo er margnota farðaklútur með örtrefjum til að hreinsa farða af húðinni og það eina sem þarf er vatn. „Sýrustigið í Face Halo er hlutlaust, svo klúturinn er mildur fyrir húðina og náttúruna okkar. Hann er margnota og hægt er að þvo hann allt að 200 sinnum í þvottavél," segir Lizzy.

Þegar hún er spurð fyrir hverja farðaklúturinn sé, stendur ekki á svari. „Face Halo er draumur uppteknu konunnar, því hann er svo auðveldur í notkun og virkar svo vel. Þú þarft aðeins að bleyta hann með vatni og strjúka yfir andlitið. Þar sem það eru engin efni í farðahreinsinum þá hentar hann öllum húðtegundum."

Hrein og endurnærð húð

Sérstaða Face Halo felst í Halo-Tech örtrefjatækni. „Örtrefjarnar í Face Halo eru 100 sinnum fínni en mannshár og er hann hannaður til þess að ná niður í húðholurnar okkar til þess að fjarlægja farða og óhreinindi. Þannig skilur klúturinn húðina eftir hreina og endurnærða," segir Lizzy.

Face Halo hefur farið í gegnum strangar prófanir til þess að tryggja að hann virki betur en sambærilegar vörur á markaði, ásamt því að vera mjúkur og mildur á húðina. „Ég vissi að við hefðum eitthvað sérstakt í höndunum þegar YouTube-stjarnan Chloe Morello bað um að verða partur af fyrirtækinu okkar eftir að hafa prófað lokaeintakið," nefnir Lizzy, og ekki leynir sér að hún er stolt af vörunni sem hún þróaði sjálf.

Einn Face Halo farðaklútur í stað 500 einnota er betra fyrir jörðina

Hún leggur mikla áherslu á umhverfismál og sjálfbærni í allri framleiðslu og vöruþróun. „Ég hef alltaf haft ástríðu fyrir sjálfbærum vörum og leiðum til þess að draga úr sóun. Í dag er mikil vitundarvakning fyrir umhverfismálum og hreinum húðvörum, sem hefur ýtt undir velgengni Face Halo. Markmið okkar er að minnka og helst útrýma notkun á einnota plasti og einnota farðahreinsiklútum, sem lenda beint í ruslinu eftir eina notkun. Einn Face Halo kemur í stað 500 einnota farðaklúta og hægt er að þvo hann í þvottavél allt að 200 sinnum. Við bjóðum líka viðskiptavinum okkar að skila notuðum Face Halo til okkar og eru þeir sendir í endurvinnslu. Notuðum Face Halo er hægt að skila til Beautybox.is á Langholtsvegi 126. Nýlega sýndum við afraksturinn af endurvinnslunni okkar með nýrri fatalínu sem heitir Modern Merch Streetwear," segir Lizzy.

En er von á nýjungum frá þessu frábæra merki? „Já, við eigum von á nýjum, spennandi vörum á næstunni og við erum mjög spennt að kynna þau fyrir vinum okkar á Íslandi," segir Lizzy brosandi að lokum. ■

Face Halo farðaklútarnir fást hjá vefversluninni beautybox.is og í versluninni Langholtsvegi 126.

Dr. Dennis Gross kominn í Beautybox.is

„Við hjá Beautybox.is vorum að fá nýtt og öflugt merki, Dr. Dennis Gross. Merkið verður komið til landsins um helgina en er komið í Beautybox.is í forpöntun," segir Íris Björk Reynisdóttir.

„Dr. Dennis Gross er einn frægasti húðsjúkdómalæknir New York. Hann hefur þróað mjög virkar og áhrifaríkar vörur, sem eru í fremsta flokki þegar kemur að vörum með mikla virkni. Hann er meistari í ávaxtasýrum og eru ávaxtasýruskífurnar hans einkaleyfisvarðar og einstakar að því leyti að þeim svipar til ávaxtasýra sem eru notaðar á snyrtistofum. Þar er ávaxtasýran fyrst sett á húðina og síðan beðið í 2 mínútur, svo er settur á stoppari sem stöðvar virkni ávaxtasýranna. Þannig næst hámarksárangur en minni erting," segir Íris, sem er að vonum ánægð með að geta boðið upp á þetta spennandi snyrtivörumerki.

Ávaxtasýrur og retinol

„Viðskiptavinir okkar hafa óskað eftir sérhæfðum lúxusvörum með virkum innihaldsefnum á borð við ávaxtasýrur og retinol og við vildum verða við því. Dr. Dennis Gross uppfyllir þessar kröfur en um er að ræða hágæðavörur með áherslu á ákveðna virkni. Dr. Dennis Gross er einnig með mjög flotta C-vítamín-línu, hýalúronsýru-línu og retinol-línu, ásamt níasínamíðlínu fyrir stressaða húð. Síðast en ekki síst er hann með æðisleg tæki, eins og til dæmis SpectraLite FaceWear Pro grímuna, sem er blanda af 100 rauðum ljósum og 62 bláum ljósum sem vinna saman til að slétta hrukkur, draga úr litamisfellum og minnka þrymlabólur, auk þess að gefa húðinni fallegt og unglegt yfirbragð," segir Íris.

Dr. Dennis Gross er einn frægasti húðsjúkdómalæknir New York. Hann hefur þróað mjög virkar og áhrifaríkar vörur, sem fást nú hjá Beautybox.is.

MYND/AÐSEND

Vinsælar um allan heim

Vörurnar frá Dr.Dennis Gross eru á toppi yfir vinsælustu snyrtivörurnar víða um heim, þar á meðal hjá hinni þekktu snyrtivöruverslun Sephora í Bandaríkjunum. „Dr. Dennis Gross býr yfir meira en 25 ára reynslu sem húðsjúkdómalæknir og rekur sína eigin stofu. Hann notar þessar vörur á stofunni sinni," segir Íris.

Íris Björk segir að viðskiptavinir Beautybox.is hafi óskað eftir sérhæfðum lúxusvörum með mikla virkni og vörurnar frá Dr. Dennis Gross uppfylli þær kröfur.

MYND/ERNIR

Á vefverslun Beautybox eru nákvæmar leiðbeiningar um hvernig eigi að nota vörurnar frá Dr. Dennis Gross og einnig góðar innihaldslýsingar. Í versluninni sjálfri er tekið vel á móti viðskiptavinum og gefnar upplýsingar og góð ráð um notkun þeirra.

Íris segir að tvö ár séu frá því hún fór fyrst að vinna í að fá Dr. Dennis Gross merkið til landsins. „Það er alveg frábært að geta loksins boðið upp á þessar góðu vörur, sem standa algjörlega fyrir sínu. Það er mikil hugsun á bak við þær, svo sem hvaða efni þær innihalda, en þær virka vel án þess að erta húðina. Vörurnar eru „cruelty free", lausar við paraben, súlföt og þalöt," upplýsir Íris.

Fjölskyldufyrirtæki sem hefur stækkað hratt undanfarin ár

Beautybox er fjölskyldufyrirtæki sem Íris á, ásamt foreldrum sínum. „Við opnuðum netverslunina í ágúst 2017 og verslunina við Langholtsveg 126 í febrúar 2020. Fyrirtækið hefur gengið mjög vel og við eigum trausta og góða viðskiptavini sem koma til okkar aftur og aftur. Beautybox stækkaði hraðar og meira en við áttum von á, sem er mjög ánægjulegt. Við erum lítið fyrirtæki með mikinn metnað," segir Íris. ■

Nánari upplýsingar má fá hjá versluninni beautybox.is

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

BL+

Vísindi. Virkni. Sjálfbærni.

Ný og byltingarkennd húðvörulína frá Bláa Lóninu sem vinnur gegn öldrunareinkennum húðarinnar og stuðlar að heilbrigði hennar. Afrakstur 30 ára rannsóknarvinnu. **BL+ The Serum** er öflug formúla sem inniheldur hinn einstaka BL+ COMPLEX, sem bætir kollagenbirgðir húðarinnar og styrkir náttúrulegt varnarlag hennar, ásamt jarðsjó Bláa Lónsins, C-vítamíni og þremur tegundum hýalúrónsýra.

Niðurstöður:	Aukinn raki	Aukinn ljómi	Meiri þéttleiki	Sterkari og heilbrigðari húð
	100%*	100%*	95%*	95%*

*Hlutfall þátttakenda í ánægjukönnun sem voru sammála um árangur vöru eftir fjögurra vikna notkun

BL+ The Serum fæst í verslunum okkar í Bláa Lóninu, Kringlunni, Leifsstöð og í vefverslun Bláa Lónsins

@blplusskincare

COSMOS NATURAL certified by Ecocert Greenlife according to COSMOS Standard

Þurfti tvo hárlakksbrúsa í fermingarkrullurnar

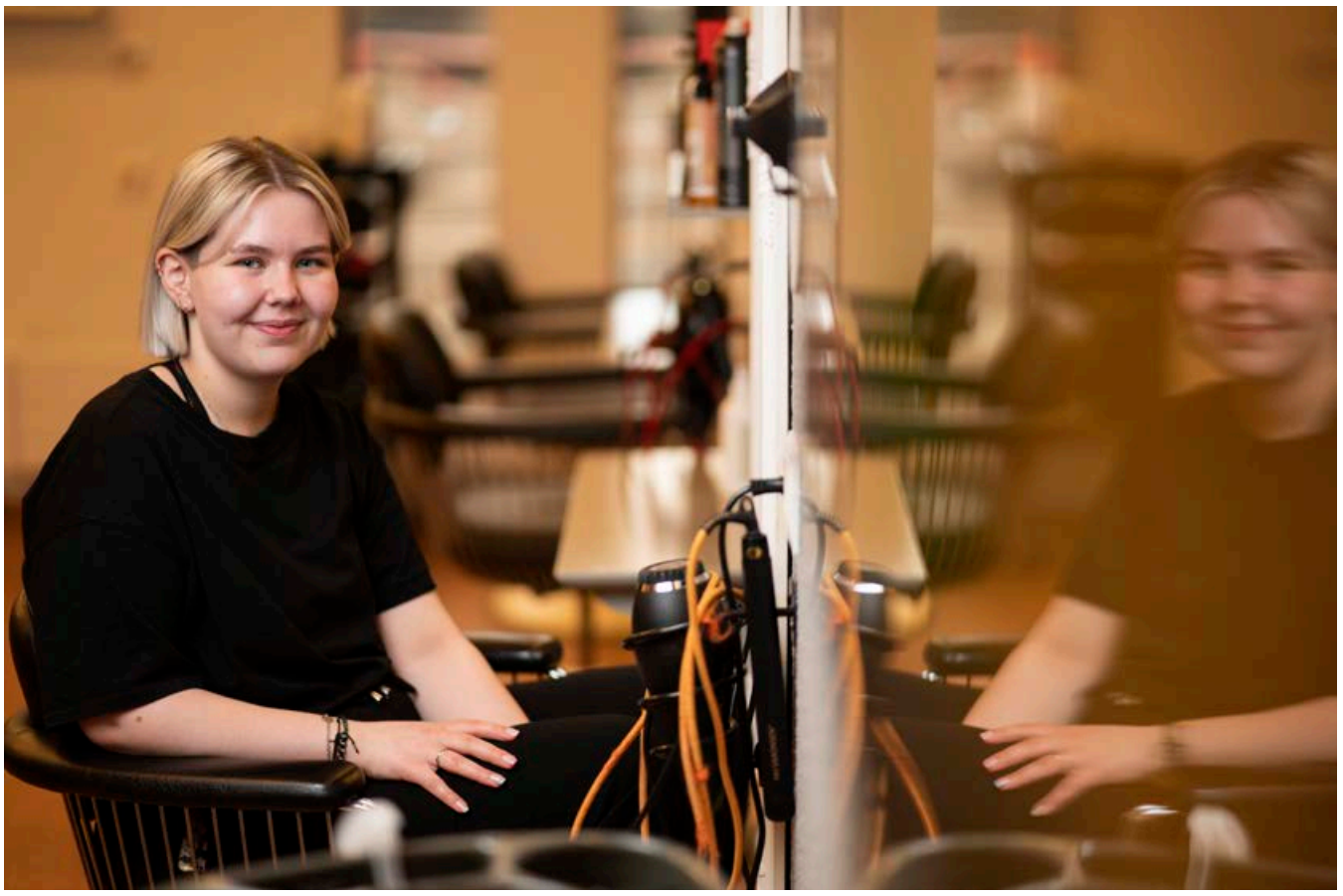
Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Hársnyrtirinn Kristjana Ósk Árnadóttir uppgötvaði að afi hennar hafði kennt hárskurð fyrir hennar tíð, þegar hún fann sína fjöl í hárinu. Hún segir hártískuna í sumar einfalda og að permanent-krullur séu aftur í móð.

„Töfrarnir við starfið eru viðskiptavinirnir. Að geta hjálpað fólki að líða vel í eigin skinni og svo tengslin sem myndast á milli hársnyrtisins og kúnnans. Stofan okkar er beint á móti Grensásdeildinni og við fáum oft og iðulega fólk þaðan inn á stofuna okkar, og það er dásamlegt að geta hjálpað fólki sem hefur kannski ekki farið í klippingu lengi, að líða eins og því sjálfu á ný," segir Kristjana Ólöf Árnadóttir, hársnyrtir á hársnyrti- og förðunarstofunni LaBella í Furugerði 3.

Kristjana, sem er fædd og uppalin í Kópavogi, hóf störf á LaBella þegar hún fór á samning í hársnyrtináminu og hefur unnið þar frá útskrift, eða í tæp tvö og hálft ár.

„Ég ákvað ekki fyrr en í 10. bekk að fara í hársnyrtinám og hafði í raun ekkert pælt í því fyrr en ég fór á kynningu um námið og hélt að það myndi henta mér vel. Þegar ég byrjaði í náminu uppgötvaði ég almennilega að háriðnin væri í fjölskyldunni, því afi minn var rakari og kenndi hárskurð í Iðnskólanum í Reykjavík á sínum tíma, en hann dó löngu áður en ég fæddist," upplýsir Kristjana.



Kristjana Ólöf segir kúnnana mest heillandi við starfið.
FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Verkfræðineminn Hildur Björg Jónsdóttir með splunkunýtt permanent sem Kristjana setti í hár hennar í vikunni.

Hennar fyrsta minning um að vera fín um hárið var á fermingardaginn.

„Það var í fyrsta skipti sem ég fór í alvöru greiðslu. Ég var með svo sítt og þykkt hár að það þurfti tvo hárlakksbrúsa svo krullurnar héldust í hárinu, en þær voru þó allar farnar úr mér um kvöldið."

Krullur, fléttur og snúðar

Kristjana segir allan gang á því hvort fólk hafi gert upp við sig hvernig klippingu eða hárgreiðslu það vill þegar það sest í stólinn hjá henni.

„Sumir vita upp á hár hvað þeir vilja og hvað þeim fer best, á meðan aðrir vilja endilega breyta til og leyfa mér að gera það sem mér þykir klæða þá best."

Hún segir hártískuna í sumar vera með einfaldara móti.

„Við erum flest að fara að hitta fólkið okkar í sumar, sumt eftir langan tíma og ég held að fólk vilji frekar verja tímanum með sínum nánustu en að gera flóknar uppgreiðslur. Léttar krullur eða fléttur og snúðar til að losna við hárið úr andlitinu er málið, og ljósar strípur eru alltaf vinsælar yfir sumartímann."

Permanent færir líf í hárið

Permanent-krullur sækja líka í sig veðrið í sumar.

„Grófar og óreglulegar krullur í sítt hár gefa skemmtilega hreyfingu í hárið. Permanent er mikil og skemmtileg breyting og hefur þann kost að það færist mikið líf í hárið, hvort sem krullurnar eru stórar og grófar, eða þéttar og smáar. Permanent er varanleg breyting á hárinu og helst þar til það er klippt úr, en það dofnar með tímanum. Fólki með sítt hár dugar kannski að fara tvisvar á ári, á meðan manneskja með stutt hár þarf að fara oftar, gjarnan á þriggja mánaða fresti, því ella væri búið að klippa allt permanentið úr," útskýrir Kristjana og heldur áfram:

„Tími þeirra náttúrulega krullhærðu er svo sannarlega runninn upp og óreglulegar, stórar krullur sem gefa góða lyftingu í hárið en eru ekki of þéttar, eru hæstmóðins."

> **Samband hársnyrtisins og kúnnans er heillandi. Sumir vita upp á hár hvað þeir vilja og fer þeim best. Aðrir vilja breyta til og leyfa mér að gera það sem mér þykir klæða þá best.**

Herrar sýna krullurnar líka

Herrarnir vilja líka tolla í tískunni yfir sumarmánuðina.

„Síðustu árin hafa mjög stuttar herraklippingar verið í tísku en undanfarna mánuði hafa klippingarnar lengst og krullur fengið að líta dagsins ljós. Þá fær íslenski, skollitaði liturinn oftar að njóta sín, en er gjarnan frískaður upp með ljósum strípum hjá báðum kynjum, sérstaklega yfir sumarið," segir Kristjana. ■

NEW NORDIC

Hair Volume™

fyrir innri og ytri fegurð

Fæst í Hagkaup og á Heimkaup.is

Tvöföld hreinsun mikilvæg

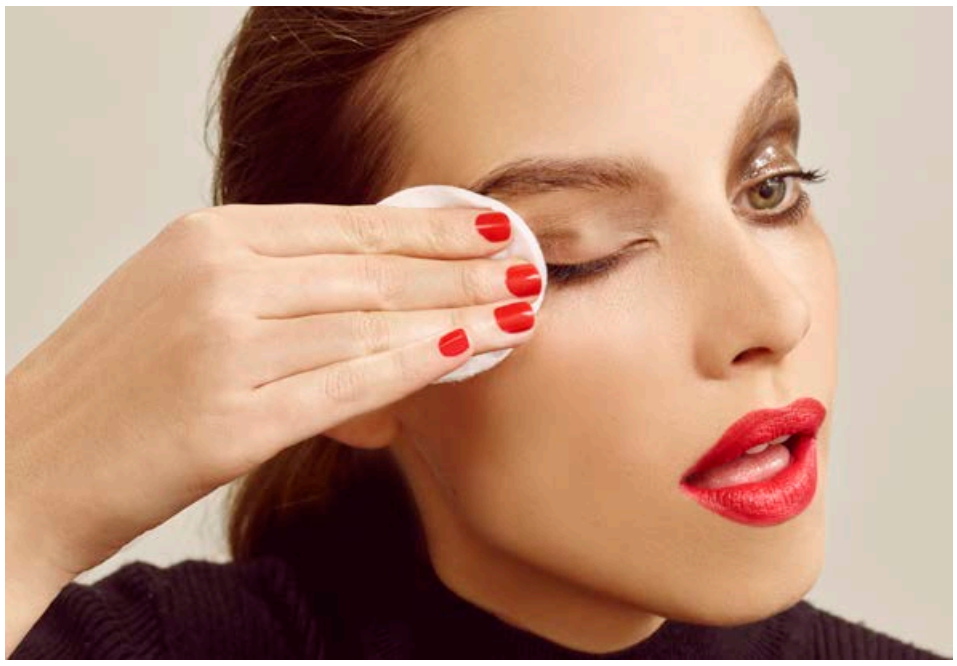
Elín Albertsdóttir
elin
@frettabladid.is

Til að viðhalda fallegri húð er afar mikilvægt að hreinsa andlitið vel hvert einasta kvöld fyrir svefn. Að sofa með farða er eitt það versta sem hægt er að gera húðinni, þar sem hún endurnýjar sig best á nóttunni.

Það er ekki bara nauðsynlegt að hreinsa burt farða heldur einnig sólarvörn. Þá er sérstaklega mikilvægt að hreinsa húðina vel í borgum þar sem mengun er mikil. Förðun ásamt leifum af mengun, svita og dauðum húðfrumum stíflar svitaholur húðarinnar og getur aukið á vandamál eins og unglingabólur og þurra húð, ásamt því að hraða öldrun, að því er húðsérfræðingar segja.

Mælt er með að nota góð rakakrem eftir hreinsun. Það er ekki nægjanlegt að bera á sig dýr rakakrem ef húðin hefur ekki verið hreinsuð. Hún þarf að vera tandurhrein áður en kremið er notað. Tvöföld hreinsun er best og árangursríkust.

Fyrst er notað hreinsiefni sem tekur öll fituleysanleg úrgangsefni af húðinni, en það getur til dæmis verið vandað andlitsvatn eða hreinsikrem. Gott er að fá ráðgjöf um húðhreinsun hjá snyrtifræðingum. Tvöföld hreinsun getur losað fólk við ýmis húðvandamál og á það jafnt við um konur og karla. Má þarf nefna ofþornun, bólur, þurrk og ótímabæra öldrun. Hreinsiklútar eru ágætir en sumir benda á að volgur klútur eða handklæði geti fjarlægt óhreinindin betur. Ekki nota andlitsvatn sem er með alkóhóli, því það þurrkar húðina.



Hreinsun húðarinnar er afar mikilvæg. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

> **Þeir sem glíma við húðvandamál ættu að forðast streitu og álag.**

Þeir sem glíma við húðvandamál ættu líka að forðast streitu og álag. Undir miklu álagi getur fólk fengið bólur, en streitan ýtir undir streituhormón eins og kortisól sem eykur náttúrulegar olíur í húðinni.

Streitan getur sömuleiðis kallað fram exem, þar sem húðin á það til að þorna í miklu álagi. Það getur skapað mikil óþægindi, eins og kláða. Sumir eiga á hættu að fá rósroða í andlitið í miklu stressi, sem lýsir sér með rauðum blettum. Mjög þurr húð getur auk þess aukið líkur á hrukkum.

Svefnleysi er einn fylgifiskur streitu, en ef við sofum ekki nóg er hætta á að dökkir baugar myndist undir augun. Hreyfing er gott ráð gegn svefnleysi og streitu. ■

Rihönnu hefur sannarlega tekist að gera snyrtivörur sem konur vilja.

Snyrtivörur sem slá í gegn um allan heim

elin@frettabladid.is

Förðunarmerki Fenty Beauty sem Rihanna markaðssetti kom nýlega í verslanir í Noregi og sló öll sölumet sem þar hafa þekkst á snyrtivörum. Á fyrsta sólarhringnum voru vörurnar seldar fyrir rúmar 43 milljónir króna. Eftir eina klukkustund í netverslun höfðu 500 pantanir verið gerðar.

Förðunarmerkið var fyrst sett á markað árið 2017. Það náði strax miklum vinsældum og hafði eftir tvö ár slegið út förðunarmerki Kylie Jenner. Sérstaklega hefur ilmvatn Rihönnu slegið í gegn, en ekkert þó í líkindum við varaglossið Gloss Bomb, sem selst alltaf upp og fyrirtækið talar um sem „heitustu vöruna“. Fyrsta daginn í Noregi seldust 3.500 gloss. Litirnir í förðunarvörunum þykja einstaklega fallegir og með mikla breidd enda ætlaðir öllum húðlitum.

> **Varagloss Rihönnu, Gloss Bomb, selst alltaf upp og fyrsta söludaginn í Noregi seldust 3.500 gloss.**

Sérstakur ráðgjafi frá Fenty Beauty segir að mjög ánægjulegt sé hvernig viðtökur hafa verið á þessum vörum, sem standa fyrir fjölbreytileika. Rihanna tekur sjálf mikinn þátt í framleiðslu á vörunum.

Fenty Beauty hefur slegið í gegn á heimsvísu og hefur nú yfir 10 milljónir fylgjenda á Instagram. Fenty Beauty var valin besta uppfinning ársins 2017 af tímaritinu Time. Rihanna hafði áður starfað með MAC-snyrtivöruframleiðandanum. ■

Eitt vinsælasta micellar-vatnið

Bioderma vörur eru sérhannaðar til að vinna gegn ýmsum húðvandamálum. Vörurnar duga vel gegn hinu daglega áreiti sem húðin verður fyrir jafnt vegna mengunar og veðurs.

Saga Bioderma hófst fyrir meira en 40 árum þegar lyfjafræðingurinn, Jean-Noel Thorel þróaði húðvörulínu ásamt þekktum líf- og húðsjúkdómafræðingum sem byggð er á þeirri frumkvöðlahugmynd að í stað þess að meðhöndla húðina ætti húðvörulínan að vinna með eigin líffræði húðarinnar til þess að gera við og bæta virkni hennar.

Nú, með yfir 50 einkaleyfi um allan heim, hafa þróaðar rannsóknir BIODERMA gjörbreytt því hvernig vörur eru hannaðar og bjóða upp á sérstaka lausn fyrir hvert húðvandamál.

Í gegnum árin hefur Bioderma lagt mikla fjármuni í rannsóknir og þróun til að afhjúpa nýstárlegar formúlur sem hjálpa virkni húðarinnar.

Bioderma vörurnar eru fyrst og fremst gerðar til þess að aðlagast viðkvæmri húð og auka þolmörk hennar. Vörurnar vinna að því ná húðinni í jafnvægi til þess að hún geti varið sig gegn daglegu áreiti.

Sensibio H2O er fyrsta micellarvatnið sem hreinsar einnig farða og er hannað af húðsjúkdómalæknum.

Það fjarlægir fullkomlega allan farða af augum og andliti ásamt 98% af mengun.

Bioderma micellar vatn er bæði fyrir bæði augu og andlit, allan aldur og allar húðgerðir.
Það er ekki ofnæmisvaldandi, lyktarlaust og paraben frítt.

Þriðju hverja sekúndu selst flaska af Sensibio H2O Micellar Water um allan heim.
Micellar-vatnið er einnig fáanlegt fyrir:

- Þurra húð
- Blandaða og olíukennda húð

Vörur sem gefa góðan raka

Thelma Lind Ólafsdóttir, hefur notað Bioderma vörunar mikið síðan þær komu til landsins „Ég heillaðist af Bioderma þegar ég sá hvað vörurnar henta fjölbreyttum hópi og að þær eru fyrir alla fjölskylduna.

Bioderma vörurnar eru fyrst og fremst gerðar til þess að aðlagast viðkvæmri húð og auka þolmörk hennar í daglegu amstri. MYND/AÐSEND

Thelma Lind hefur ekki notað aðrar vörur en Bioderma frá því hún kynntist þeim. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Sensibio H2O er fyrsta micellar-vatnið sem hreinsar einnig farða og er hannað af húðsjúkdómalæknum.

Augnkremið frá Bioderma er í uppáhaldi hjá Thelmu og mörgum öðrum enda minnkar það fínar línur.

Hydrabio Serum er djúpvirkt rakaþykkni með hýalúronsýru sem gefur húðinni góðan raka.

» Vörurnar vinna að því ná húðinni í jafnvægi til þess að hún geti varið sig gegn daglegu áreiti.

Mínar uppáhaldsvörur eru; Hydrabio Serum, en það er djúpvirkt rakaþykkni með hýalúronsýru.

Hér á Íslandi er þurr húð mjög algeng vegna loftslagsins, þannig að það er mikilvægt að nota vörur sem innihalda raka, sem virkja náttúrulegt rakaferli húðarinnar, en það gerir Hydrabio Serum. Hægt er að nota það kvölds og morgna á undan kremi og það er líka fullkomið undir farða," segir hún.

„Sensibio Eye er einnig í miklu uppáhaldi hjá mér, en það minnkar fínar línur sem myndast oft vegna húðþurrks. Koffínið gefur orku og minnkar þrota undir augunum. Þetta augnkrem hentar öllum og ég nota það kvölds og morgna eftir að ég hreinsa húðina með Sensibio H2O." ■

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Blágræna undraefnið

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Blágrænir þörungar eru undraefni fyrir húðina, samkvæmt niðurstöðum fjölda rannsókna. Þá er bæði hægt að taka inn í töflu eða duftformi eða bera þá beint á húðina.

Blágrænir þörungar eru einfruma blágerlar sem finnast bæði í vatni og saltvatni. Þekktustu tegundirnar eru spirulina og chlorella. Þeirra hefur verið neytt í aldaraðir vegna hás vítamín- og steinefnainnihalds. Spirulina inniheldur einnig mjög hátt hlutfall próteins, sem er sjaldgæft þegar um plöntu er að ræða. Mörg hundruð rannsóknir hafa verð gerðar á spirulinu sem sýna fram á jákvæð áhrif hennar fyrir heilsuna.

Nýlegar rannsóknir á blágrænum þörungum hafa leitt í ljós enn meiri ávinning af notkun þeirra fyrir húðina en áður var talið. Andoxunarefnin í þörungunum og efnasamsetning þeirra virðast vera töfraformúla fyrir húðina enda eru þeir mikið notaðir í ýmiss konar snyrtivörur sem eiga að vernda húðina og seinka öldrun hennar.

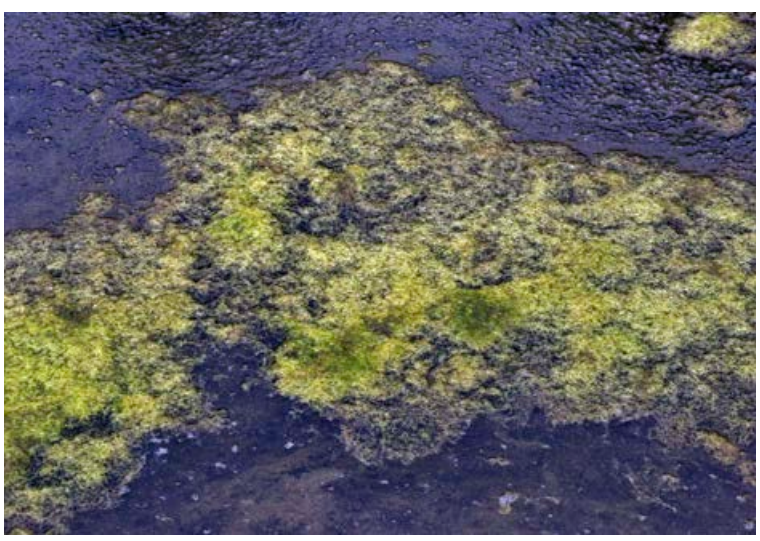
Rannsóknir hafa meðal annars sýnt að andoxunarefnin í blágrænum þörungum, sem gefa þeim þennan djúpa, grænbláa lit, hjálpa til við að berjast gegn sindurefnun. Sindurefnin geta skaðað erfðaefni frumanna og valdið öldrun húðarinnar.

Andoxunarefnin í blágrænum þörungum geta líka dregið úr bólgum sem ýta undir unglingabólur og húðsjúkdóma. Ein rannsókn leiddi í ljós að astaxanthinið í þörungunum getur dregið úr bólguefnasamböndum og hægt á húðhrörnun.

Blágræna þörunga eða efni úr þeim má finna í fjölda húðvara. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Það er gott að blanda dufti úr blágrænum þörungum út í hollan þeyting.

Andoxunarefnin í blágrænum þörungum geta líka dregið úr bólgum sem ýta undir unglingabólur og húðsjúkdóma. Ein rannsókn leiddi í ljós að astaxanthinið í þörungunum getur dregið úr bólguefnasamböndum og hægt á húðhrörnun.



Blágræna þörunga má finna bæði í saltvatni og ferskvatni.

bólur og húðsjúkdóma. Ein rannsókn leiddi í ljós að astaxanthinið í þörungunum getur dregið úr bólguefnasamböndum og hægt á húðhrörnun.

Getur jafnað húðlit

Sólarskemmdir, unglingabólur og öldrun geta leitt til litabreytinga í húðinni svo húðliturinn verður ójafn. Vísindamenn hafa komist að því að ensímið týrósínasi getur hjálpað til við að draga úr ójöfnum húðlit. Þetta er vegna þess að týrósínasi sem er til staðar í vefjum plantna og dýra hefur áhrif á framleiðslu melaníns, litarefnis húðarinnar. Nýlegar rannsóknir benda til þess að blágrænir þörungar geti virkað eins og náttúrlegir hemlar fyrir týrósínasa og geta þeir því hugsanlega dregið úr dökkum blettum á húðinni.

Húð fólks verður yfirleitt fyrir miklu áreiti í daglegu lífi. Meðal annars vegna mengunar, streitu og vegna eiturefna í umhverfinu. Þetta getur valdið húðinni skaða, þurrkað hana og valdið hrukkumyndun.

Þegar húðin er sterk og vel varin af náttúrulegum olíum verður hún síður fyrir skaða frá umhverfinu. Hún getur betur hrint frá sér eiturefnum og bakteríum og þornar síður og er teygjanlegri.

Rannsóknir hafa sýnt að meðferð með blágrænum þörungum á stofnfrumum manna jók merki í frumunum sem gefa til kynna vel varða húð. Það er að segja, meðferðin styrkti húðfrumur. Meðferðin dró einnig úr vökvatapi sem dregur úr öldrun húðarinnar.

Þessar rannsóknir styðja það sem fólk hefur haft trú á frá örófi alda, að blágrænir þörungar séu sannkallað undraefni.

Það er tiltölulega auðvelt að finna vörur sem innihalda blágræna þörunga. Þær fást til dæmis í apótekum, heilsubúðum eða á netinu. Blágræna þörunga er hægt að taka inn sem duft, sem hægt er að blanda út í þeyting eða grænan safa. Margar húðvörur eins og krem og skrúbbar innihalda einnig efni úr blágrænum þörungum. Það er því úr nógu að velja og um að gera að prófa og sjá hvort árangur náist.■

Baráttan við blettina

Blettamyndun í andliti er algengari en margir halda, ekki síst á Íslandi, og getur valdið þeim sem þjást af þeim mikilli vanlíðan. Sól, streita, hormónabreytingar og tíminn eru helstu óvinir húðarinnar og hraða öldrun hennar.

„Einkenni öldrunar birtast meðal annars í húðþurrki, myndun dökkra bletta, minni teygjanleika, hrukkum og skorti á húðljóma," segir Þóra Gunnur Ísaksen, framkvæmdastjóri CU2 heildsölu.

Hvað veldur blettum í húð?
Dökkir blettir í húð geta verið af ýmsum toga og verða til við aukna melanínframleiðslu í húðinni. Blettir eru til dæmis freknur, sólarblettir, elliblettir eða fæðingarblettir. „Hormónabreytingar geta valdið aukinni blettamyndun og það er ekki óalgengt að konur fái melasma við þungun eða við inntöku á getnaðarvarnarpillum. Einnig getur orðið blettamyndun eftir bólgur í húðinni, en ýmislegt getur valdið bólgum eins og bólur, öramyndun, lasermeðferðir og fleira." Sólin segir Þóra að sé þó algengasti skaðvaldurinn þegar kemur að brúnum blettum þar sem melanínframleiðsla eykst, til þess að verja húðina fyrir bruna. „Þeir sem eru með ljósa húð eru í meiri hættu á að fá sólarbletti en aðrir.

Bella Aurora hefur í um 130 ár sérhæft sig í meðhöndlun dökkra bletta í húð og hefur þróað sérstaka einkaleyfisvarða tækni sem gerir það að verkum að aðeins blettirnir lýsast en ekki húðin í kring. Að auki hefur merkið þróað sérstakar vörur sem vinna gegn ólíkum tegundum bletta, þannig að árangurinn verður þeim mun betri.

Okkur fannst vanta meira úrval af vörum á íslenskan markað sem væru sérhæfðar í meðferð og forvörn fyrir ákveðnar tegundir bletta í andliti, en væru auk þess á sanngjörnu verði og góðar fyrir viðkvæma húð. Við vitum að það er ekki bara eitthvað eitt sem virkar fyrir alla, því finnst okkur mikilvægt að Bella Aurora sérhæfi sig eingöngu í meðferð bletta og sé með sérstakar lausnir fyrir mismunandi tegundir bletta," segir Þóra Gunnur.

Hvernig veit ég hvers konar bletti ég er með?
Áður en meðferð hefst er gott að vita um hvers konar bletti er að ræða. Að sögn Þóru eru þessar þrjár gerðir bletta algengastar:

- Blettir af völdum sólar og aldurs
- Hormónablettir
- Blettir sem myndast eftir bólgur

Blettir af völdum sólar og aldurs eru ljósbrúnir, brúnir eða mjög dökkir, flatir, hring- og egglaga með reglulegum brúnum. Þeir koma fram stakir eða í hópum á svæði sem eru berskjölduð fyrir sólinni (andlit, hendur, háls, handleggir og bak). Þeir hverfa ekki yfir vetrartímann, heldur eru til staðar allan ársins hring.

Hormónablettir eru dreifðir, óreglulegir dökkir blettir. Þeir birtast yfirleitt samhverfir á báðum hliðum andlitsins á svæðum sem eru berskjölduð fyrir sólinni (enni, höku, nefi, kinnum og efri vör). Þeir orsakast af sólinni eða vegna hormónatengdra þátta, álags, ofnæmisviðbragða eða lyfja.

Blettir sem hafa myndast eftir bólgur eru ójafnir og takmarkast við svæðið sem varð fyrir bólgum. Blettirnir einskorðast ekki við svæði sem eru berskjölduð fyrir sólinni. Þeir myndast vegna aukinnar melanínframleiðslu sem viðbrögð við bólgum (erting, húðsýking, bólumyndun, húðflögnun, lasermeðferðir og fleira).

Þóra Gunnur segir að það vanti meira úrval af vörum á íslenskan markað sem eru sérhæfðar í meðferð og forvörn fyrir ákveðnar tegundir bletta í andliti. Bella Aurora býður upp á sértækar lausnir fyrir húðbletti.

> Við vitum að það er ekki bara eitthvað eitt sem virkar fyrir alla.

Bio 10 forte

Bio 10 forte línan frá Bella Aurora er öflug lýsingarmeðferð sem er sérhæfð fyrir mismunandi tegundir bletta. Örhylkin smjúga inn í grunnlag húðarinnar og losa virku efnin inn í sortufrumur. Virku lýsingarefnin virka eingöngu á frumur sem framleiða melanín.

Bella Aurora sólarvörn

Sólarvörnin frá Bella Aurora fæst fyrir mismunandi húðgerðir.

Meðferð við blettum
Bio 10 forte línan frá Bella Aurora er öflug lýsingarmeðferð sem er sérhæfð fyrir mismunandi tegundir bletta. Að sögn Þóru inniheldur línan einkaleyfisvarða lýsingartækni, B-CORE22TM, sem er blanda fjögurra virkra innihaldsefna sem eru samþjöppuð í svokallað örhylki. „Þessi örhylki smjúga inn í grunnlag húðarinnar og losa virku efnin inn í sortufrumurnar, sem gerir það að verkum að virku lýsingarefnin ráðast eingöngu á frumur sem framleiða melanín, en ekki húðina í kring. Árangur meðferðarinnar fer að sjást eftir fjórar vikur, ef varan er notuð kvölds og morgna, en ráðlögð meðferð til að ná sem bestum árangri er tíu vikur. Mikilvægt er að nota sólarvörn á hverjum degi eftir að vörur í Bio 10 forte línunni hafa verið bornar á andlitið. En til þess að koma í veg fyrir blettamyndun og/eða halda henni niðri, er nauðsynlegt að nota sólarvörn með háum varnarstuðli daglega, allan ársins hring. Ef sólin fær að skína á óvarið svæði getur orðið bakslag á jafnvel margra mánaða meðferð við blettum."

Varðveita æskuljómann
Bella Aurora vörurnar eru prófaðar af húðlæknum. Þær eru mildar fyrir húðina og miða að því að auka lífvænleika frumna. „Vörur frá Bella Aurora innihalda ekki ljósnæm efni líkt og hydroquinone, en það er þekkt húðlýsingarefni sem getur valdið aukinni blettamyndun þegar sólin skín á húðina. Aðrar stuðningsvörur frá Bella Aurora eru einnig sérhæfðar til þess að draga úr dökkum blettum og hindra myndun nýrra bletta, en hafa auk þess önnur alhliða áhrif til þess að varðveita æskuljómann," segir Þóra. ■

Bella Aurora fæst hjá Beautybox.is, Lyfjavali Mjódd, Apóteki Garðabæjar, Lyfjaveri, Urðarapóteki og Efstaleitis apóteki.

Flaggaðu freknum í allt sumar

Fátt er sumarlegra en sólkysst húð skreytt hressilegum freknum vítt og breitt um andlitið. Sumir eru blessaðir með því gullna genamengi sem myndar þessa krúttlegu flekki á andliti og jafnvel um allan líkamann, á meðan aðrir skarta flekklausri húð.

johannamaria@frettabladid.is

Löngum hefur óflekkuð húð þótt hið æðsta takmark fegurðar og freknótt fólk lengi leitað leiða til þess að dylja doppur sínar. Undanfarið hefur þó sífellt meira borið á því í fegrunarsamfélaginu að fólk sé að ýkja freknur sem eru þegar til staðar og bæta fleirum við. Þá hafa margir gengið svo langt að jafnvel stimpla þær á sig þar sem engar eru.

Það er mörgum ánægjuefni að freknur séu loksins orðnar móðins og að doppóttir einstaklingar hafi nú fengið uppreist æru. Þó er að sjálfsögðu ávallt æskilegt að verja húðina fyrir óæskilegum geislum sólarinnar. Því þrátt fyrir að freknur séu nú hinn nýi fegurðarstaðall hjá mörgum kemst skaðbrennd húð seint í tísku.

Freknur eru tengdar sjaldgæfri genasamsætu af MC1R-geninu. Þó svo að einstaklingur sé með tvö slík gen frá báðum foreldrum myndar hann ekki endilega freknur. Þá geta einstaklingar sem hafa ekki þessa sjaldgæfu MC1R-genasamsætu líka myndað freknur. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Hvað eru freknur?

Freknur eru skaðlausir litlir húðblettir sem innihalda meira af litarefni en húðin í kring. Oftast eru freknur litlar og ljósbrúnar eða rauðbrúnleitar, flatar en ekki upphleyptar. Stundum renna þær þó saman og mynda stærri og óreglulegri flekki. Þegar sólin skín eykst melanínframleiðsla í húðinni. Þá dekkjast freknurnar og verða meira áberandi. Margir skarta freknum allt árið um kring og hjá öðrum myndast þær og dökkna yfir sumartímann, þegar sólin fær að kyssa húðina. Freknur ganga í erfðir þannig að ef foreldrar eru doppóttir þá er líklegt að börnin verði það líka. Þá er algengt að freknurnar komi fram á barnsaldri en þær geta líka horfið á fullorðinsárum.

Heilsusamleg freknusöfnun

Það hafa ekki gefist óramörg tækifæri fyrir freknusöfnun í sumar hjá mörgum, sérstaklega fyrir þau sem safna þeim helst í útlöndum þar sem sólin skín oftar og töluvert meira en á Íslandi. En þrátt fyrir það eru alveg til leiðir til þess að bæta við nokkrum freknum í safnið og dekkja þær sem eru þegar til staðar, sem krefst ekki neins einasta sólargeisla.

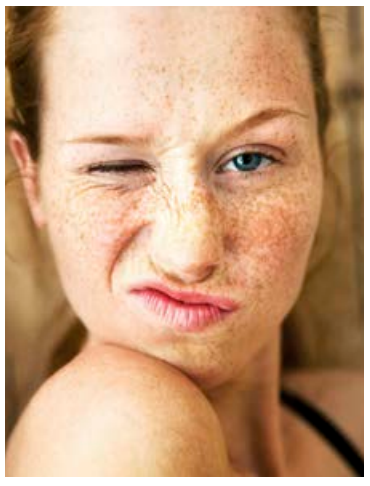
Freknur með blýanti

Fyrst er að finna sér hentugan lit. Allajafna er liturinn sem maður notar til að fylla upp í augabrúnirnar of dökkur. Mælt er með því að finna augnabrúnablýant fyrir freknuteiknun sem er um einum til tveimur tónum dekkri en grunnlitur húðarinnar. Áður en flekkjunum er smellt á andlitið er best að vera búin að grunna húðina, hvort sem um er að ræða krem, púður eða húðfarða.

Hafðu í huga að freknurnar koma best út þegar þú hugsar ekki allt of mikið um hvar þú kemur þeim fyrir. Náttúrulegar freknur myndast nefnilega yfirleitt þar sem maður býst ekki við þeim. Ekki heldur reyna að gera þær of snyrtilegar eða fullkomnar. Fyrir minni freknur er gott að fjárfesta í microbrow-augnblýanti en fyrir stærri er hægt að nýta sér þykkari blýant. Freknur eru enn fremur frábær leið til þess að fela stakar bólur.

Settu flestar freknur þar sem sólin skín náttúrulega á andlitið. Nefið, kinnbein, kinnar og enni. Láttu þeim svo fækka eftir því sem fjær dregur frá sólkysstustu svæðunum. Mundu að freknur eru ekki fullkomnar, hvorki í laginu né í lit. Til að halda þeim sem náttúrulegustum er æskilegt að blanda þær í grunntóninn í húðinni með bursta eða bara puttanum. ■

Upphaf frekna hjá mönnum er tengt því þegar mannkynið hóf að flytjast á ný svæði frá Afríkuflekanum.



Freknur eru hraustleikamerki hjá þeim sem bera þær og minna fólk á sól og sumardaga. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Fjölmargar kvikmyndastjörnur eru freknóttar og flagga þeim stoltar. Þeirra á meðal er bandaríska kvikmyndaleikkonan Glenn Close. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

NÝ HÁRLÍNA FRÁ LAVERA

- Einstök formúla sem þykkir og mýkir.
- Sjö nýjar tegundir af sjampói og næringu.
- Lífrænt vottað og sílikon frítt í endurunnum umbúðum.

Fylgdu okkur: „Lavera Íslandi"

Sölustaðir: heilsuverslanir, Hagkaup, Heimkaup.is og valin apótek.

NJÓTUM OKKAR Í EIGIN SKINNI

Hugsum vel um stærsta líffærið okkar húðina, innan frá og utan, frá toppi til táar

Húðin gegnir mikilvægum sérhæfðum hlutverkum, hún ver okkur, heldur á okkur réttu hitastigi og skynjar umhverfið okkar. Förum vel með húðina.

Heilsa þín er okkar hjartans mál – þess vegna leggjum við áherslu á fræðslu, gæðavörur og persónulega þjónustu.

LYFJA

Góð tilfinning að fá heilbrigt hár með Nourkrin

Fallegt hár var aðalsmerki frú Sveinbjargar Steinþórsdóttur í Hveragerði, en húðsjúkdómurinn psoriasis í hársverði varð til þess að hár hennar lét mikið á sjá. Í dag hefur hún endurheimt fallegt hár sitt með Nourkrin, bætiefninu sem eykur hárvöxt og stöðvar hárlos.

„Hárið var mín aðalprýði á árum áður og þá er sérstaklega sárt þegar maður fer að missa hárið. Ég var alltaf með þykkt, gott og sjálfliðað hár og var iðulega talað um hversu gott væri að eiga við hár mitt á hárgreiðslustofum," segir frú Sveinbjörg Steinþórsdóttir í Hveragerði.

Sveinbjörg greindist með húðsjúkdóminn psoriasis fyrir sextán árum.

„Það kom niður á hársverðinum og hafði frekar sorglegar afleiðingar því ég missti mikið af hárinu. Það endurtók sig nokkrum sinnum og ekki bætti úr skák þegar ég var sett á líftæknilyf við psoriasis, því aukaverkun lyfsins var mikið hárlos. Ég hef síðan reynt að fá mig góða, en það var ekki fyrr en með Nourkrin-bætiefninu sem hárið tók við sér," greinir Sveinbjörg frá.

Hún hefur nú tekið inn Nourkrin í rúmt ár.

„Ég komst á snoðir um Nourkrin þegar ég sá vöruna í apóteki og hafði þá lesið umfjöllun um góðan árangur þess hjá konu sem hafði glímt við mikið hárlos og hármissi. Þegar ég sá að Ísam auglýsti eftir þátttakendum í prófanir á Nourkrin ákvað ég að stökkva til og sækja um. Prófanirnar stóðu yfir í eitt ár og teknar voru myndir af okkur í upphafi og svo eftir nokkra mánuði," upplýsir Sveinbjörg.

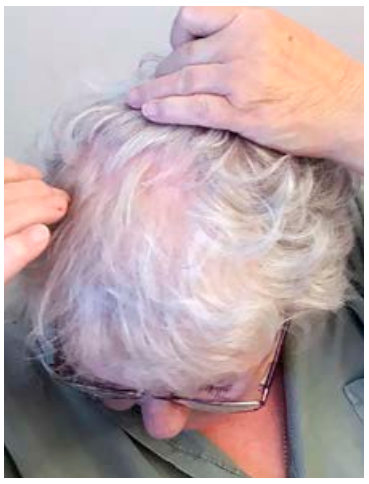
Mælir heils hugar með Nourkin

Eftir rúmlega eins árs inntöku á Nourkrin-bætiefninu, hefur Sveinbjörg endurheimt ræktarlegt og fallegt hár sitt.

„Ég er virkilega ánægð með árangurinn og tek mínar tvær töflur af Nourkrin hvern einasta dag. Nourkrin-sjampó og -hárnæring eru líka mjög góð og ég er sannfærð um að það tvennt hjálpar líka til. Ég hef fengið mikinn bata og breytingin er mikil: Hárið er orðið miklu bragglegra, hárlosið mun minna og hárvöxturinn meiri, eins og hárgreiðslukonan mín hefur líka séð og hvatt mig til að halda áfram að taka inn Nourkrin, sem ég mun svo sannarlega gera," segir Sveinbjörg kát.

Hún mælir með Nourkrin af heilum hug.

„Margir hafa á orði við mig hvað hárið hafi tekið miklum breytingum. Ég er jú orðin 76 ára og hárið getur þynnst með árunum, en ég get ekki skrifað hárlosið á aldurinn. Það er svo langt síðan það byrjaði og ég gat fljótt sett samansemmerki á exemið í hársverðinum, því þegar ég reyndi að ná því í burtu þá vildi hárið fara með."



Sveinbjörg í upphafi prófanna.

Hárið eftir tvo mánuði af Nourkrin.

Sveinbjörg, 2. desember 2020.

Sveinbjörg hefur endurheimt hár sitt með hjálp Nourkrin. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fann ástina á rúntinum

Sveinbjörg er fædd og uppalin í Reykjavík en hefur lengst af búið í Hveragerði.

„Ég var sumarbústaðarkrakki í Hveragerði þar sem foreldrar mínir áttu bústað. Mamma átti rætur að rekja hingað austur, amma mín var landnemi í Hveragerði og systkini mömmu ílengdust öll hér og unnu í garðyrkjunni. Á árunum í Versló fékk ég mér svo sumarvinnu á heilsuhælinu og kynntist þá mannsefninu, Frank Michelsen, á sólbjörtu sumarkvöldi á rúntinum, giftist hingað og bjó í Hveragerði frá 1965 til 1981. Þá fluttum við hjónin til Reykjavíkur, en þegar maðurinn minn dó 1998 hafði ég tekið ákvörðun um að flytja aftur austur í rólegheitin," segir Sveinbjörg, sem hafði þá lært til sjúkraliða og vann bæði á heilsuhælinu og elliheimilinu, en þrír synir þeirra Franks og fjölskyldur búa öll í Reykjavík.

„Frank var elsti sonur Pauls Michelsen garðyrkjumanns. Hann lærði sjálfur garðyrkju í Reykjaskóla og Danmörku og rak blómaskálann með pabba sínum, en margir komu þangað til að sjá apana og fagurt blómaskrúð. Hér á ég stóran frændgarð og vinahóp síðan í gamla daga og uni hag mínum vel. Það er yndislegt að vera hérna." ■

Nourkrin virkar vel gegn hárlosi

Rannsóknir sýna að Nourkrin bætiefnið vinnur gegn hárlosi og stuðlar að eðlilegum hárvaxtarhring. Hárlos getur haft ýmsar orsakir en Nourkrin nærir hársekkina svo þeir geti viðhaldið eðlilegum hárvaxtarhring.

Hár er mikilvægur partur af útliti okkar og sjálfstrausti. Þetta kemur enn frekar fram þegar upp koma hárvandamál eða hármissir og þá gera sérstaklega konur sér enn frekar grein fyrir mikilvægi hársins. Hárvandamál eru algeng en talað er um að allt að 60 prósent kvenna upplifi óeðlilega mikið hárlos einhvern tíma á lífsleiðinni. Oft er þetta mikið feimnismál og því lítið rætt og reynt að láta sem minnst á því bera. Það er því gaman að geta sagt frá Nourkrin hárbætiefninu, sem hægt er að sýna með klínískum rannsóknum að virki.

Byltingarkennt bætiefni

Eðlileg hringrás hárvaxtar líkamans kallast hárvaxtarhringur. Í eðlilegum hárvaxtarhring eru 85-90% háranna á vaxtarstigi á meðan 10-15% þeirra eru á hvíldarstigi eftir að hafa náð fullum vexti.

Þegar hárlos á sér stað brenglast hinn hefðbundni hárvaxtarhringur vegna þess að hársekkirnir fá ekki réttu næringarefnin. Helstu ástæður hárloss eru meðal annars stress, veikindi, sykursýki, lyf, reykingar, meðganga, fæðing, hármeðhöndlun og fleira.

Nourkrin hárbætiefni fyrir konur og karlmenn hefur verið selt á Íslandi síðan 2018, en verið til á heimsvísu síðan 1986 og er margverðlaunað hárbætiefni, það vinsælasta í Bretlandi. Nourkrin hárbætiefnið er 100% lyfjalaust og eina hárbætiefnið sem byggir á fjölda klínískra rannsókna sem birtar hafa verið í ritrýndum vísindatímaritum. Nourkrin inniheldur hið byltingarkennda Marilex bætiefni sem er einkaleyfisvarið efni, unnið úr þykkni úr fiskbeinum og inniheldur rétt hlutfall af svokölluðum próteóglýkönum, sem næra hársekkina svo þeir geti viðhaldið eðlilegum hárvaxtarhring.

Nourkrin er algjörlega öruggt og allir mega nota það, nema þeir sem hafa ofnæmi fyrir fiski og skelfiski, þar á meðal ófrískar konur og konur með barn á brjósti. Hefðbundin meðferð er tvær töflur daglega í sex mánuði. Ástæðan fyrir lengd meðferðarinnar er sú að það tekur hárvaxtarhringinn sex mánuði að ná jafnvægi. Hársekkirnir geta verið á misjöfnum stað í sínum hring þegar meðferð hefst og því tekur þetta þennan tíma.

Góður árangur í prófun

Í júní 2020 var farið af stað með prófanir á Nourkrin á Íslandi. Sextán einstaklingar á aldrinum 26-75 ára, fimmtán konur og einn karlmaður, voru valin til að prófa vöruna í sex mánuði. Meðalaldur þátttakenda var 50 ár. Ástæður hárloss hjá þátttakendum voru misjafnar en flest höfðu glímt við hárlos í töluverðan tíma og prófað margt til að minnka það. Niðurstöður rannsóknarinnar voru mjög ánægjulegar og sýndu að allir þátttakendur fundu mun á hárinu eftir að hafa tekið inn Nourkrin.

Helstu ástæður hárloss þátttakenda í rannsókninni voru:

- Vanvirkur skjaldkirtill
- Sjálfsofnæmi (Alopecia)
- Legslímuflakk
- Sykursýki 2
- Skortur á B12
- Psoriasis, psoriasis gigt
- Lyf
- Álag, stress í kjölfar veikinda, dauðsfalla eða annarra persónulegra ástæðna

Nourkrin fæst í öllum helstu apótekum. ■

Nánari upplýsingar á isam.is/nourkrin

Nourkrin-bætiefnið hentar öllum kynjum. MYND/AÐSEND

Scent of Sea by ARMANI

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM GIORGIO ARMANI
ILMUM DAGANA 24. - 30. JÚNÍ

HAGKAUP
Snyrtivara

Tískan í útilegunni

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa
@frettabladid.is

Nú er loksins runninn upp sá tími ársins að hægt er að skella sér í útilegu. Það er engin ástæða til að gefa tískuna upp á bátinn þótt gist sé í tjaldi og hægt er að lúkka vel þótt skynsemin ráði för.

Mikilvægt er að vera við öllu búinn á Íslandi, allan ársins hring, líka yfir hásumarið. Þótt veðurspáin sé fín getur hún breyst á svipstundu og þess vegna er eins gott að vera vel búinn í útilegunni. Það er samt engin ástæða til að skilja smartheitin eftir heima, því það er hægt að vera töff í útilegu án þess að frjósa úr kulda.

Ull og flís getur verið smart

Það sem er bráðnauðsynlegt með í útileguna er vatnsheldur fatnaður og hlý föt frá toppi til táar, helst úr ull eða flís. Það hentar til dæmis alls ekki að vera í bómullarfatnaði í útilegu, því ef bómullin blotnar er hún lengi að þorna og kælir líkamann. Ullin er hins vegar fljót að verða þurr og heldur alltaf hita, hvort sem hún er þurr eða blaut. Svipað má segja um flísið. Það er hægt að fá alls konar fallegar ullarpeysur og flíspeysur líka.

Best er að vera alltaf í þunnum ullarbol innst og klæða sig í nokkrum lögum til að verða aldrei kalt.

Sítt föðurland úr mjúkri ull er líka eitthvað sem ekki má gleyma heima en það heldur vel á manni hita. Það sést heldur ekki í gegnum önnur föt en það má fá flott föðurland með mynstri ef ætlunin er að láta það sjást.

Regnkápan má ekki gleymast

Regnkápan verður að vera með í för. Rauðar regnkápur, eða regnkápur í skærum litum, eru málið í ár, en þær eru til í mörgum síddum. Óneitanlega er fallegt að vera í síðri regnkápu, og hana má nota hvort sem það er rigning eða þurrt í veðri. Gott er að vera í léttri regnkápu með góðri öndun. Það er líka hægt að vera með létta regnslá í töskunni og henda henni yfir sig ef það fer að rigna.

Allar útivistarbúðir landsins eru með góða og smekklega útivistarjakka sem halda vel vatni og vindum. Það er gott að hafa í huga að þeir hafi góða öndun.

Skófatnaðurinn á að halda vatni

Nauðsynlegt er að taka með stígvél eða gúmmískó í útileguna. Hægt er að fá há og smart stígvél í fallegum litum og gúmmískórnir standa alltaf fyrir sínu. Einnig eru vatnsheld, lág stígvél alltaf flott en þau fást frá mörgum góðum tískumerkjum.■

Íslenska sumarið getur verið vætusamt og þá er eins gott að vera í rétta fatnaðinum. Góð regnkápa er nánast skyldueign fyrir útilegurnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Óneitanlega er fallegt að vera í síðri regnkápu og hana má nota hvort sem er í regni eða þurru veðri.

Góð stígvél gera verið mjög smart.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Íslenska lopapeysan fer aldrei úr tísku. Hún er ekki aðeins falleg heldur mjög nytsamleg flík.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Loksins er hægt að fara í útlegu, en margir hafa beðið þess með óþreyju frá því í vor.

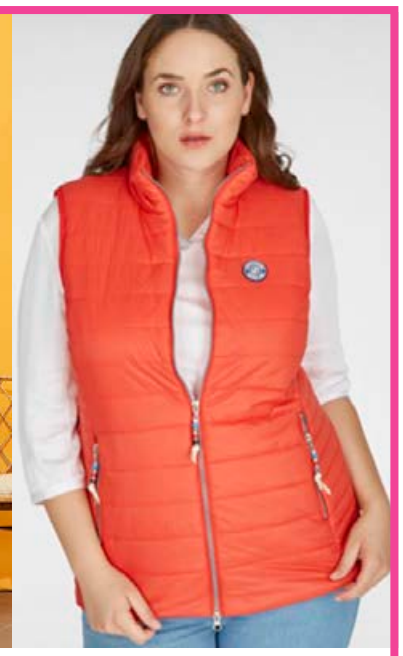
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Ivy Bauy, Roelien
síður pífukjóll
Stærðir 36-46
Verð kr. 14.980

ES&SY, Rivka kjóll
Stærðir 36-46
Verð kr. 9.980

ZHENZI, Ines Tunika
Stærðir 42-48
Verð kr. 11.990

ZHENZI Eira Stuttermatunika
Fæst líka í ljósbleiku
Stærðir 42-56
Verð kr. 10.990



Navigasione léttdúnvesti
Fæst í nokkrum litum
Stærðir 36-56
Verð kr. 11.980

yesta yest no secret Q'neel ROBELL ZHENZI ZE-ZE Nordic OPHILIA

ROBELL, Bella09 ökklabuxur
Fást í nokkrum litum
Stærðir 36-56
Verð kr. 7.980

ROBELL, Marie 09 ökklabuxur
Fást líka í svörtu
Stærðir 36-56
Verð kr. 11.980

ROBELL, Nena 09 ökklabuxur
Fást í fleiri litum
Stærðir 36-56
Verð kr. 11.980

ROBELL, Marie síðbuxur
Fást í nokkrum litum
Stærðir 34-56
Verð kr. 6.980

ROBELL Bella 05 hnébuxur
Fást líka í svörtu, hvítu, beige og rauðu
Stærðir 36-56
Verð kr. 7.980

SYBEL festival DENMARK STUDIO GOZZIP SANDGAARD LASESSOR FRANDSEN Tamaris Handberg Jana

SANDGAARD, Amsterdam
hlýrabolur með breiðum hlýra
Fæst í nokkrum litum
Stærðir 36-54. **Verð kr. 3.980**

SANDGAARD Stuttermabolur
Fæst í nokkrum litum
Stærðir 36-56
Verð kr. 3.980

SANDGAARD, Luxemborg undirkjóll
Fæst líka í hvítu
Stærðir 36-54
Verð kr. 4.980

SANDGAARD, Stockholm skyrta
Fæst líka í svörtu og ljósbláu
Stærðir 36-54
Verð kr. 12.980

Tamaris hælaskór
Fást líka í svörtu og bláu
Stærðir 37-42
Verð kr. 13.990

Jana inniskór með frönskum
Fæst líka í brúnu
Stærðir 37-42
Verð kr. 12.990

Verslunin Belladonna

belladonna

Líttu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

SPARI bíll

Chrysler Pacifica Touring Plugin hybrid 12/2018 Ekinn aðeins 12 þús km. Uppgefin drægni á rafmagni er 53 km. 7 manna. Leðurinnrétting. Rafmagnshurðir og fullt af búnaði. Verð aðeins: 6.890.000,-

Sparibíll 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

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

SAFT

Bátar

VEIÐIPORTIÐ
Grandagarður 3 • S: 552-9940

270cm 119.000.kr
300cm 149.000.kr
330cm 189.000.kr
360cm 225.000.kr

SAILSKI

Gerið verðsamanburð!
www.veidiportid.is

Þjónusta

Garðyrkja

SLÁTTUVÉLAVIÐGERÐIR & SMÁVÉLAVIÐGERÐIR

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

Almenn garðvinna, sláttur, klippingar og fl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

RUNARMURARI.IS
Tröppuviðgerðir, Húsaviðgerðir, Þakmálning, Málning o.m.fl. runarmur@gmail.com S. 7743800

Öll almenn smíði. Innrettingasmíði, húsaviðhald, steypusögum, hitalagnir í gólf o.fl. Uppl. í s. 777 8371

Nudd

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

myranaut

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

STIGA

Stiga TwinClip 50SQB
Lúxus sláttuvél með drifi
B&S mótor 625EXI,2,27kW
Tviskiptur hnífur, slær X-smátt
70 ltr.notendavænn graskassi
Frábær sláttuvél

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

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Hljómborð á tilboði

Mikið úrval
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 fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Húsnæði í boði

3ja herb. íbúð til leigu, 90fm á Völlunum í Hafnarfirði. Uppl. í s. 892-0378

Atvinnuhúsnæði

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

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Hafdals hótel við Akureyri

Nýlegt hótel, stór og góð herbergi. fallegt útsýni. 7. mín. akstursfjarðlægð frá miðbæ Akureyrar.
Bókanir á www.hafdals.is
Sími 898 8347

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?

Bílsætaviðgerðir-, mótorhjóla og snjósleðasæti. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun
Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

EYJALIND
Belti og undirvagnshlutir - fyrir smágröfur

Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

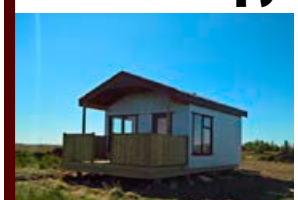
Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

LOK Á HEITA POTTA

Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is

Fjarðarbólstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

HITTU OKKUR Á FACEBOOK / REKKJAN

KING KOIL

20%

AFSLÁTTUR

SELJUM ELDRI GERÐIR AF KING KOIL RÚMUM MEÐ 20 - 40% AFSLÆTTI

KOMDU NÚNA OG GERÐU FRÁBÆR KAUP

Rekkjan Heilsurúm | Ármúla 44 108 Reykjavík | 588-1955 | rekkjan@rekkjan.is | rekkjan.is

rekkjan
HEILSURÚM

Salah fær ekki að fara á ÓL.

Banna Salah að keppa í Tókýó

kristinnpall@frettabladid.is

FÓTBOLTI Forráðamenn Liverpool munu ekki leyfa Mohamed Salah að leika með Egyptalandi á Ólympíuleikunum. Þetta kom fram í viðtali við forseta egypska knattspyrnusambandsins í gær, sem segir að Salah sé ekki sammála ákvörðuninni og eigi eftir að berjast fyrir því að leika fyrir hönd Egyptalands.

Keppni í knattspyrnu á ÓL lýkur viku áður en enska úrvalsdeildin hefst í ágúst. Liðin eru skipuð leikmönnum undir 23 ára aldri, en heimilt er að skrá þrjá eldri leikmenn og vildu Egyptar hafa Salah innanborðs í Japan. Samkvæmt reglum FIFA er félögum hins vegar heimilt að koma í veg fyrir að leikmenn fari á Ólympíuleikana.

Salah verður fjarverandi í tæpan mánuð í janúar þegar Egyptar keppa í Afríkukeppninni og voru forráðamenn Liverpool ekki tilbúnir að hleypa honum í bæði verkefnin. ■

Rut og Árni Bragi valin best af HSÍ

kristinnpall@frettabladid.is

HANDBOLTI Rut Jónsdóttir sem fór fyrir Íslandsmeistaraliði KA/Þórs og Árni Bragi Eyjólfsson, markakóngur Olís-deildar karla, voru valin bestu leikmenn nýafstaðins tímabils á Íslandsmótinu í handbolta. Valið var kunngert á lokahófi HSÍ í gær.

Rut og Árni Bragi voru valin bestu sóknarmenn efstu deildar og hlutu Sigríðar- og Valdimarsbikarinn fyrir þá leikmenn sem þóttu mikilvægust í efstu deildum karla og kvenna. Þá fékk Árni Bragi Háttvísiverðlaun HDSÍ. ■

Félag með skýra stefnu til framtíðar

Það fjölgaði í hópi þeirra íslensku fótboltaþjálfara sem munu starfa erlendis, þegar Freyr Alexandersson var ráðinn þjálfari Lyngby á dögunum. Freyr er spenntur fyrir komandi áskorunum hjá þessu rótgróna félagi.

hjorvaro@frettabladid.is

Freyr segist sjá líkindi með Lyngby og uppeldisfélagi sínu, Leikni, sem hann stýrði um tíma. FRÉTTABLAÐIÐ/AÐSEND

FÓTBOLTI Freyr Alexandersson var fyrr í vikunni ráðinn þjálfari danska B-deildarliðsins Lyngby, en liðið féll úr efstu deild á síðasta keppnistímabili.

Freyr sem hætti störfum sem aðstoðarmaður Heimis Hallgrímssonar hjá Al Arabi í Katar í vor, segir rúma viku vera síðan viðræður fóru af stað við forráðamenn danska félagsins.

„Þeir höfðu fyrst samband við mig fyrir rúmri viku og ég fékk strax góða tilfinningu fyrir þessu. Eftir að hafa hitt stjórnina, yfirmann knattspynumála og annað starfsfólk í félaginu, var ég mjög fljótlega viss um að ég vildi taka þetta starf að mér.

Það sem heillaði mig mest er hvað þeir höfðu ekki síður mikinn áhuga á að kynnast mér sem manneskju og þeirri hugmyndafræði sem ég hafði til brunns að bera hvað þjálfun og stjórnun almennt varðar," segir Freyr um ráðningarferlið.

„Þetta er rótgróið félag í bæ í útjaðri Kaupmannahafnar og það er mikil nostalgía sem fylgir því að labba um félagshúsið, æfingasvæðið og leikvanginn, sem tekur um það bil 10.000 manns í sæti.

Aðstæður eru til fyrirmyndar hérna og það er til að mynda nýtt undirlag á vellinum, þó svo að stúkan við völlinn sé komin til ára sinna. Það er á teikniborðinu að byggja nýjan völl og spennandi tímar fram undan hjá félaginu," segir hann.

„Það má kannski segja að þetta sé að mörgu leyti eins og Leiknir, bara af allt annarri stærðargráðu hvað umgjörð varðar. Þetta er félag sem vill vera á meðal 16 bestu félaga Danmerkur, er með gott unglingastarf sem hefur skilað af sér frábærum leikmönnum í gegnum tíðina og er með skýra framtíðarsýn.

Þetta er félag sem er með lítið fjármagn miðað við félögin í efstu deildinni, er með fjárhagslega umgjörð á pari við fimm stærstu félögin í B-deildinni. Félagið er því ekkert hrætt við að gefa það út að stefnan er að fara upp á næsta tímabili, en himinn og jörð munu ekki farast ef það tekst ekki.

> **Félagið er því ekkert hrætt við að gefa það út að stefnan er að fara upp á næsta tímabili en himinn og jörð munu ekki farast ef það tekst ekki.**

Freyr Alexandersson.

Það er að segja, metnaðurinn er að sjálfsögðu til þess að komast strax aftur upp í efstu deild, en félagið er hins vegar með langtímamarkmið og mun ekki spenna boganн í hæstu hæðir til þess að fara upp í fyrstu atrennu hjá mér," segir Freyr um starfsumhverfið.

Vilja spila ákveðinn leikstíl

„Ég er að ganga inn í það þjálfara- og starfsteymi sem var til staðar í kringum liðið, sem er bara hið besta mál. Ég viðurkenni það alveg að ég var með í huga að fá mér íslenska þjálfara í verkefnið, en eftir að hafa hitt teymið hérna líst mér mjög vel á samstarfið við það.

Teymið í kringum mig samanstendur af einstaklingum á mínum aldri, það er frá þrítugu og upp í tæplega fertugt, sem eru mjög viljugir að sanna sig, eru metnaðarfullir og þekkja gildi félagsins vel. Ég er því mjög spenntur fyrir því að vinna með þeim.

Leikmannahópurinn er alfarið danskur auk íslenska Danans, Frederiks Schram, og þetta eru ungir og metnaðarfullir leikmenn sem vilja ná lengra en að spila i dönsku B-deildinni.

Þetta er félag sem vill spila skemmtilegan sóknarfótbolta á háu orkustigi og það passar vel við mína hugmyndafræði, þar sem ég legg auðvitað einnig upp með skipulagi og aga í varnarvinnu.

Planið er að víkka sjóndeildarhringinn hvað það varðar að ná í leikmenn á næstu árum og mér líst bara vel á það. Þetta er hins vegar félag sem leggur upp með að gefa þeim leikmönnum sem alast upp hjá akademíunni traust og við munum ekki hverfa frá þeirri stefnu.

Nú er bara að rifja upp menntaskóladönskuna og þá dönsku sem ég lærði þegar ég bjó í Kaupmannahöfn fyrir um það til 20 árum síðan og hefja vinnuna," segir þjálfarinn um framhaldið. ■

Freistar þess að velta ríkjandi meistara úr sessi í dag

hjorvaro@frettabladid.is

SKÁK Jóhanna Björg Jóhannsdóttir og Lenka Ptácníková munu í dag tefla um Íslandsmeistaratitil kvenna í skák, en þær voru jafnar þegar keppt var á Íslandsmótinu um miðjan mánuð. Jóhanna og Lenka voru í sérflokki á meðal keppenda á Íslandsmótinu en þegar þær mættust í lokaumferðinni höfðu þær unnið allar sínar skákir á mótinu.

Í lokaumferðinni skildu þær svo jafnar og þar af leiðandi þarf bráðabana til þess að knýja fram úrslit. Í byrjun júní varð Jóhanna Íslandsmeistari kvenna í hraðskák, en þar hafði hún betur gegn Guðlaugu Þorsteinsdóttur í úrslitum. Hún getur með sigri í dag orðið Íslandsmeistari í klassískri skák í fyrsta sinn.

Jóhanna Björg segir ákveðinn vendipunkt hafa orðið á skákferlinum árið 2019. Þá hafi hún tekið ákvörðun um að leggja frekari rækt við taflmennskuna og sett stefnuna á að komast í landsliðið fyrir Ólympíumótið sem fram átti að fara í Rússlandi á síðasta ári.

„Ég ákvað að setja undir mig hausinn, tefla meira og markmiðið var að komast í landsliðið sem átti að fara til Rússlands í fyrra. Til þess nýtti ég mér töluvert hluti úr námi mínu í sálfræði. Það er að segja að hætta að finna ávallt afsakanir fyrir töpum á skákborðinu, læra frekar af töpunum og sjá hvað ég get bætt.

Ég tefldi umtalsvert meira árið 2019 en ég hafði gert árin á undan og 2020 átti að vera árið þar sem ég myndi uppskera laun erfiðisins. Það fór eins og það fór út af kórónaveirufaraldrinum, en ég frestaði bara þeim markmiðum sem ég hafði sett mér og nú stefni ég að því að komast í landsliðið fyrir EM landsliða síðar á þessu ári," segir Jóhanna.

„Andstæðingur minn í úrslitunum í hraðskákinni, Guðlaug, var fyrirmynd mín á sínum tíma og Lenka er stórmeistari kvenna sem ég hef litið upp til síðan hún skaust fram á sjónarsviðið.

Frá viðureign Jóhönnu Bjargar og hinnar sigursælu Lenku fyrr í þessum mánuði. MYND/AÐSEND

Ég var nokkuð frá því að ná að leggja þær að velli hér áður og því er það töluverður áfangi fyrir mig að vera komin á sama stall og þær," segir þessi öfluga skákkona.

„Ég kann betur við hraðskákina og því hentar það mér ágætlega að í einvíginu við Lenku verða tefldar skákir með styttri tímamörkum. Undirbúningurinn fer jöfnum höndum í það að stúdera skákstíl Lenku, þær byrjanir sem hún gæti bryddað upp á og finna veikleika hjá henni.

Lenka hefur haldið Íslandsmeistaratitlinum samfellt síðan 2012 en ég verð að gæta þess að bera ekki of mikla virðingu fyrir henni og freista þess að ná frumkvæði í skákunum.

Það er sæti í landsliðinu í húfi í þessari skák og það væri gríðarlegur heiður fyrir mig og stór áfangi ef ég næði að slá tvær flugur í einu höggi með því að verða Íslandsmeistari og tryggja mér sæti í landsliðinu." ■

FRÍTT RAFMAGN Í TVO MÁNUÐI

OG KASSARNIR HEIM AÐ DYRUM

Lind fasteignasala í samstarfi við Orkusöluna bjóða öllum sínum fasteignakaupendum upp á frítt rafmagn á nýja staðnum í tvo mánuði. Svo gefum við þér líka flutningskassa til að létta undir með þér í flutningunum!

LIND FASTEIGNASALA

Bæjarlind 4 / Sími: 510 7900 / www.fastlind.is

orkusalan

Merkisatburðir

1865 Fyrsti keisaraskurðurinn er framkvæmdur á Íslandi. Móðirin deyr en barnið lifir. Fyrsta sveifing á Íslandi er einnig framkvæmd við þessa fæðingu.

1875 W. L. Watts, enskur vísindamaður, fer ásamt fjórum Íslendingum úr Fljótshverfi í Vestur-Skaftafellssýslu norður yfir Vatnajökul. Þeir koma til byggða á Hólsfjöllum eftir mikla hrakninga í rúman hálfan mánuð.

1900 900 ára afmælis kristnitökunnar á Íslandi er minnst við messur í landinu.

1923 Listasafn Einars Jónssonar er opnað á Skólavörðuholti í Reykjavík við hátíðlega athöfn.

1961 **Sigurhæðir á Akureyri**, hús Matthíasar Jochumssonar, eru opnaðar sem safn í minningu skáldsins.

†

Elsku, hjartans eiginmaður minn og besti vinur, faðir okkar, tengdafaðir, afi, bróðir og mágur,

Kjartan Ólafur Nielsen

lést fimmtudaginn 17. júní á líknardeild LSH í Kópavogi. Jarðarförin fer fram frá Bústaðakirkju, þriðjudaginn 29. júní kl. 13.

Anna Harðardóttir

Elsa Nielsen — **Páll Ásgeir Guðmundsson**
Tryggvi Nielsen — **Tove Nielsen**
Ágústa Nielsen

og barnabörn

Erla Nielsen — **Ingvar Kristjánsson**
Niels Christian Nielsen — **Erna Hlöðversdóttir**

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Rannveig G. Kristjánsdóttir

frá Bolungarvík,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir, fimmtudaginn 17. júní. Útför fer fram frá Laugarneskirkju, mánudaginn 5. júlí kl. 11.

Rannveig Stefánsdóttir — **Ögmundur Gunnarsson**
Tryggvi Stefánsson
Sigríður H. Stefánsdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.

†

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

Bjarni Valgeir Bjarnason

Háaleitisbraut 39,

lést í faðmi fjölskyldunnar á hjúkrunarheimilinu Eir, mánudaginn 14. júní. Útför hans fer fram frá Dómkirkjunni mánudaginn 28. júní kl. 13. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hans er bent á líknarfélög.

Svava Randí Antonsdóttir

Guðmundur Bjarnason — **Ásta Jóhanna Einarsdóttir**
Brynja Bjarnadóttir — **Steindór Rafn Theódórsson**
Linda Einars Bjarnadóttir
Sunna Bjarnadóttir

og fjölskyldur.

Okkar elsku, besti Soffi,

Kristinn Soffanías Rúnarsson

lést á heimili sínu þann 6. júní. Útför fer fram frá Grundarfjarðarkirkju laugardaginn 26. júní kl. 15.00. Streymt verður frá athöfninni á hlekknum https://youtu.be/RfO9N4mBys8 Þeim sem vilja minnast hans er bent á Pieta samtökin eða önnur mannúðarsamtök.

Kristín Soffaníasdóttir — **Rúnar Sigtryggur Magnússon**
Rut Rúnarsdóttir — **Hafsteinn Mar Sigurbjörnsson**
Leon Logi Hafsteinsson
Hulda Vilmundardóttir
Aimée Zeinab Diallo

Guðni hlakkar til Þingvallafarar í kvöld og fræðslugöngunnar sem hefst við Hakið klukkan 20. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ekki viljað lifa svona pólitík

Fræðaþulurinn Guðni Ágústsson, fyrrverandi ráðherra, bregður upp mynd af Jónasi frá Hriflu, einum umdeildasta stjórnmálamanni Íslandssögunnar, í fræðslugöngu þjóðgarðsins á Þingvöllum í kvöld.

gun@frettabladid.is

„Þetta verður örugglega þjóðhátíð, því við ætlum að fjalla um svo merkilegan mann, Jónas Jónsson frá Hriflu. Hann var bæði dáður og hataður af þjóðinni," segir Framsóknarmaðurinn Guðni Ágústsson um fyrstu fræðslugöngu þjóðgarðsins á Þingvöllum í sumar, sem fram fer í kvöld. Þessi „við" eru, auk hans, þau Óttar Guðmundsson geðlæknir og Guðrún Eggertsdóttir, yngsta barnabarn Jónasar.

Óspar á stór orð

Gangan hefst á Hakinu við upplýsingamiðstöðina á vesturbrún Almannagjár klukkan 20, að sögn Guðna. Þar ætlar hann að lýsa þeim stórbrotna persónuleika sem til umfjöllunar er. „Svo munum við ganga á Lögberg og þar

> Hann var maður sem lét verkin tala og barðist fyrir alþýðumenntun á Íslandi. Héraðsskólarnir voru bylting.

mun Óttar Guðmundsson geðlæknir segja frá Jónasi, Stóru bombu, geðveikinni og læknadeilunni, því enginn lenti í jafnmiklum átökum við lækna og Jónas. Hann var óspar á stór orð og því var hann kallaður geðveikur. Þessu mun Óttar lýsa og síðan verður haldið að Þingvallakirkju, þar sem Guðrún Eggertsdóttir mun segja frá góðum minningabrotum um hinn góða afa sinn. Það sem meira er, Karlakór Kjalarness ætlar að syngja Kaldalónslögin, því Sigvaldi Kaldalóns var læknirinn sem Jónas skipaði í Keflavíkurumdæmi þegar læknarnir urðu vitlausir."

Það urðu mikil átök

Guðni er fullur áhuga á umræðuefni kvöldsins. „Jónas var gríðarlega sterkur stjórnmálamaður í áratugi og byltingarmaður, en á endanum felldur sem formaður Framsóknarflokksins. Það urðu mikil átök. En hann var maður sem lét verkin tala og barðist fyrir alþýðumenntun á Íslandi. Héraðsskólarnir voru bylting. Við eigum honum margt að þakka, þar á meðal Þjóðleikhúsið og fleira sem lýtur að menningunni. Hann bæði ataðist í listamönnum og dáði þá. Guðjón Friðriksson segir vel frá þessu öllu í bókunum þremur um Jónas, Maðurinn með sverðið og plóginn, Ráðherrann og Ljónið öskrar. Stóra bomban er einhver frægasta blaðagrein sem skrifuð hefur verið á Íslandi, hún var eftir Jónas sjálfan og birtist í Tímanum. Þetta voru ljót átök. Ég hefði ekki viljað lifa svona pólitík og kynntist ég þó ýmsu."

Þá er komið að góðum lokaorðum í þessu spjalli og ekki klikkar Guðni: „Þetta er Jónsmessan, ég held að sumarið sé að koma akkúrat í dag. Það er mjög trúlegt að tíðarfarið breytist þegar Jónasar frá Hriflu er minnst og ég skora á fólk að baða sig í dögginni í nótt." ■

†

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýju vegna andláts og útfarar elsku móður okkar, ömmu, langömmu og langalangömmu,

Huldu Jónsdóttur

Gullsmára 9, Kópavogi.

Kristjana Markúsdóttir — **Jón Albert Sighvatsson**
Ingibjörg E. Markúsdóttir — **Helgi Kristjánsson**
Elín Erna Markúsdóttir — **Páll Gíslason**
Auður Ásdís Markúsdóttir — **Viðar Einarsson**
Stefán Markússon

ömmu, langömmu- og langalangömmubörn.

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Höskuldur Erlendsson

andaðist 17. júní á Landspítalanum við Hringbraut. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju, föstudaginn 2. júlí kl. 11.

Ásta Kröyer

Hilmar Höskuldsson — **Ástrós Guðlaugsdóttir**
Erlendur Höskuldsson — **Sunneva Svavarsdóttir**
Ásta Rún
Jón Ingi
Svavar
Hrafnhildur Fjóla

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

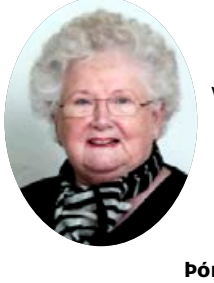
Steinunn Helgadóttir

Þverási 20, Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans, þann 18. júní síðastliðinn. Útförin fer fram frá Dómkirkjunni 1. júlí kl. 13.

Anna Ingvarsdóttir — **Arnór Stefánsson**
Gunnbjörn Þór Ingvarsson
Steinunn Arnórsdóttir — **Hjörtur Logi Dungal**
Pétur Arnórsson — **Þórhildur Sunna Jóhannsdóttir**
Ingi Steinn Arnórsson — **Sólveig Sigurðardóttir**

og barnabarnabörn.



†

Við þökkum auðsýnda samúð vegna andláts okkar ástkæru

Regínu Hönnu Gísladóttur

Sléttuvegi 27, Reykjavík.

Þórður Haukur Jónsson

Jón Rafnar Þórðarson — **Valgerður Ásgeirsdóttir**
Björgvin Þórðarson — **Þórhildur Garðarsdóttir**
Unnur Th. Söreide — **Torleif Söreide**
Marta Þórðardóttir — **Egill Þorsteins**

barnabörn og barnabarnabörn.

Miklu meira en bara ódýrt

ViAir 12V loftdælur
í miklu úrvali

Hjólafesting
á bíl
frá 4.995

Viðgerðar-
kollur
7.495

Jeppatjakkur
2.25T 52cm
19.995
49.999
Vélagálgi 2T

Viðgerðarbretti
4.895

Hjólatjakkur
2T m/tösku
4.795

1.999
Álskóflur

9.985
Vélastandur 500kg

AirBrush
loftdæla
19.995

6T Búkkar
605mm Par
9.999

frá 1.495
Startkaplar

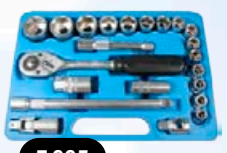
4.995
Hleðslutæki 12V 6A

39.995
Verkfæraskápur
á hjólum

99.999
Verkfæraskápur
á hjólum m/verkfærum

frá 795
Mikið úrval af
verkfæratöskum

Steðjar í
miklu úrvali



7.995
1/2 Toppasett

3.995
1/4 Toppasett

Vice Multi
angle
6.985

14.995
1/2+1/4
Toppasett Kraft-
mann 94stk

5.995
Verkfærasett
108 stk

4.995
Skrall-lyklar 8-17

Fjöltengi í miklu úrvali,
1.5M/3M/5M 3/
4/5/6/8 tengla

15.995
Ranamyndavél

Mikið úrval af LED
kösturum og ljósum

Verðmæta-
skápar
frá 5.995

Sandkassa-
grafa
4.995

Lyklabox
í miklu
úrvali

4.995
Verkfærasett

1.995
Burstasett í borvél

Lím-
byssur
frá 995

Vasaljós og lugtir,
yfir 30 gerðir

13.995
Flísasög 80mm

Scanslib Hverfisteinn
frá 19.995

9.999
Silverline LI-ion
18V hleðslubor-
vél 13mm

Fjölsög
Höfftech
5.999

Rafmagnsvírtalíur
í miklu úrvali

Útskurðarsett

24.995
Súluborvél 350W

19.995
Metabo
KS216 bútsög

Garðverkfæri í miklu úrvali

Myndlistavörur í miklu úrvali inn á:

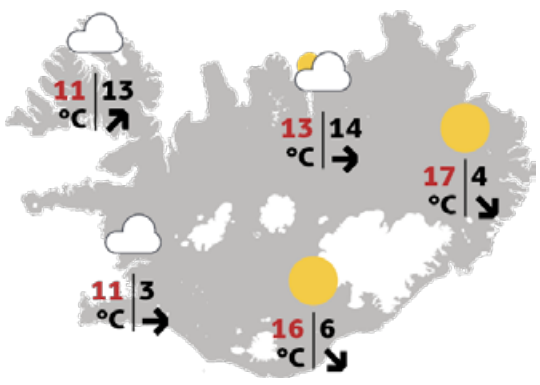
Listverslun.is

Framúrskarandi fyrirtæki

Verkfæralagerinn

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

Veðurspá Fimmtudagur



Vestan 5-13 í dag og léttskýjað, en þykknar upp um norðvestanvert landið er líður á daginn og dálítil væta þar síðdegis. Hiti 12 til 22 stig, hlýjast suð-austantil. ■

NÁÐU TIL FJÖLDANS
MEÐ FRÉTTABLAÐINU

Auglýsingaefnið lendir á eldhúsborðinu þegar blaðið er opnað!

46,5% íbúa höfuðborgarsvæðisins á aldrinum 25 - 80 ára lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali.*

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

Útvegum einnig hagstæð verð í prentun.

FRÉTTABLAÐIÐ – MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik

Wesley So (2770) átti leik gegn Alireza Firouzja (2759) á at- og hraðskákmótinu í París.

29...Db2! 30. Hf1 Hc1 31. g4 Hxf1+ 32. Kxf1 Db5+ 0-1. Wesley So vann sigur á mótinu. Ian Nepomniachtchi varð annar. Alireza Firouzja og Maxime Vachier-Lagrave urðu í 3.-4. sæti. Úrslitaeinvígi Íslandsmóts kvenna í skák fer fram í dag og hefst kl. 15. Verður í beinni á Skákvarpinu!

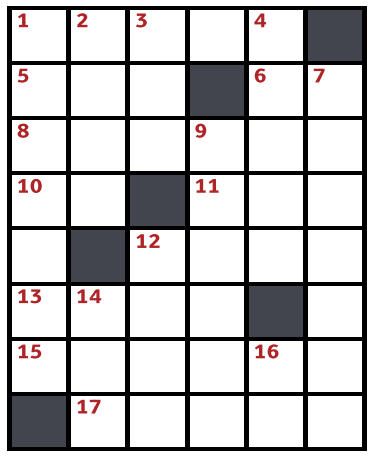
www.skak.is: Íslandsmót kvenna ■

Krossgáta

LÁRÉTT
1 BRÖMLUÐU
5 BURSTAÞAK
6 ÁTT
8 SKÓGARMAÐUR
10 ÁTT
11 NÖLDUR
12 VIRKI
13 HÆRRA
15 FÝLURÓT
17 FÉVANA

LÓÐRÉTT
1 SURTAR-BRANDUR
2 FUGL
3 RINGULREIÐ
4 NÝR
7 ENDURBÓT
9 DUGUR
12 ERTA
14 LIMABURÐUR
16 TVEIR EINS

LÁRÉTT: 1 brutu, 5 ris, 6 nv, 8 útlagi, 10 na, 11 gerð, 9 atorka, 12 baun, 14 fas, 16 uu.
LÓÐRÉTT: 1 brúnkol, 2 rita, 3 usl, 4 ungur, 7 við-tuð, 12 borg, 13 ofar, 15 laukur, 17 snauð.



Sudoku

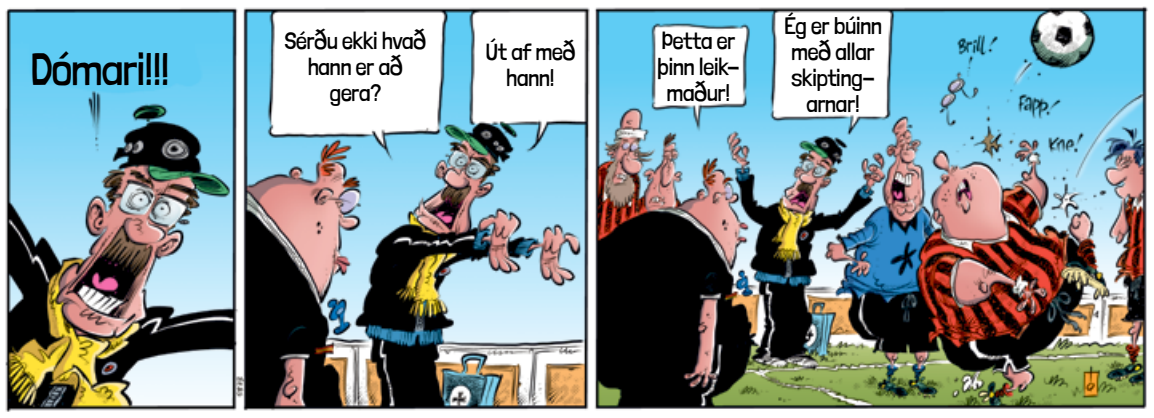
	5			9		7	8	4
		2	8			6	9	
	9			5	7		3	
	1						2	
				4	8			9
	6		2		5	8		7
4	7		9			1		
6							4	8
1		5						

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

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

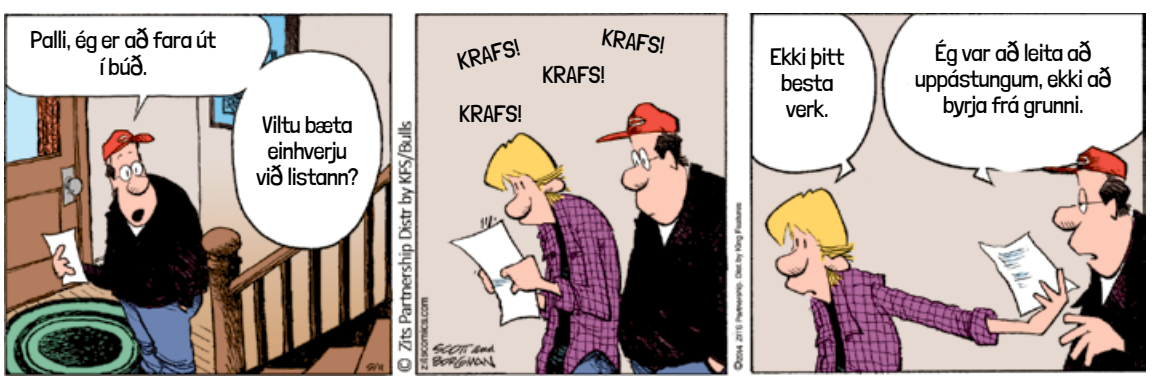
Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

ERTU KLÁR Í HLAUPIN?

COMPRESSPORT

Compressport er High-end þrýstifatnaður sem hjálpar þér í miklu álagi.

37% keppenda í UTMB notuðu Compressport.

FUSION
MADE IN EUROPE AT THE FUSION FACTORY

Fusion hlaupabuxurnar eru ómissandi fyrir hlaupara. Frábærir vasar fyrir síma og næringu. Þægindi og gæði alla leið. Einnig jakkar, bolir og peysur.

C3+ Short thights, einstakt efni sem losar raka. Kr. 10.990,-

COMPRESSPORT

Þrýstisokkar, kálfahlífar, þrýstiermar, buxur, bolir, húfur, glös, brúsar, hlaupavesti, mittisbelti, ennisband, vatnsheldur hlífðarfatnaður og annar hlaupabúnaður í sérflokki

10/10 löglegur keppnisjakki, vatnsheldur en andar mjög vel. Kr. 29.990,-

BROOKS

Brooks hlaupaskór sem henta þínu niðurstigi og fótlagi. Við hjálpum þér að finna réttu skóna. 37% þátttakenda í Reykjavíkurmaraþoni notuðu Brooks.*
Samkv. könnun hlaup.is

Brooks Catamount Kr. 26.990,-

feetures

FULLKOMNIR SOKKAR Í HLAUP OG ÚTIVIST

pjur active

2 SKIN. BESTA VÖRNIN GEGN NUDDSÁRUM. MARGVERÐLAUNUÐ GÆÐA VARA.

MAURTEN

DÝRASTA ORKUGELIÐ EN ÞAÐ LÍKA SVÍNVIRKAR

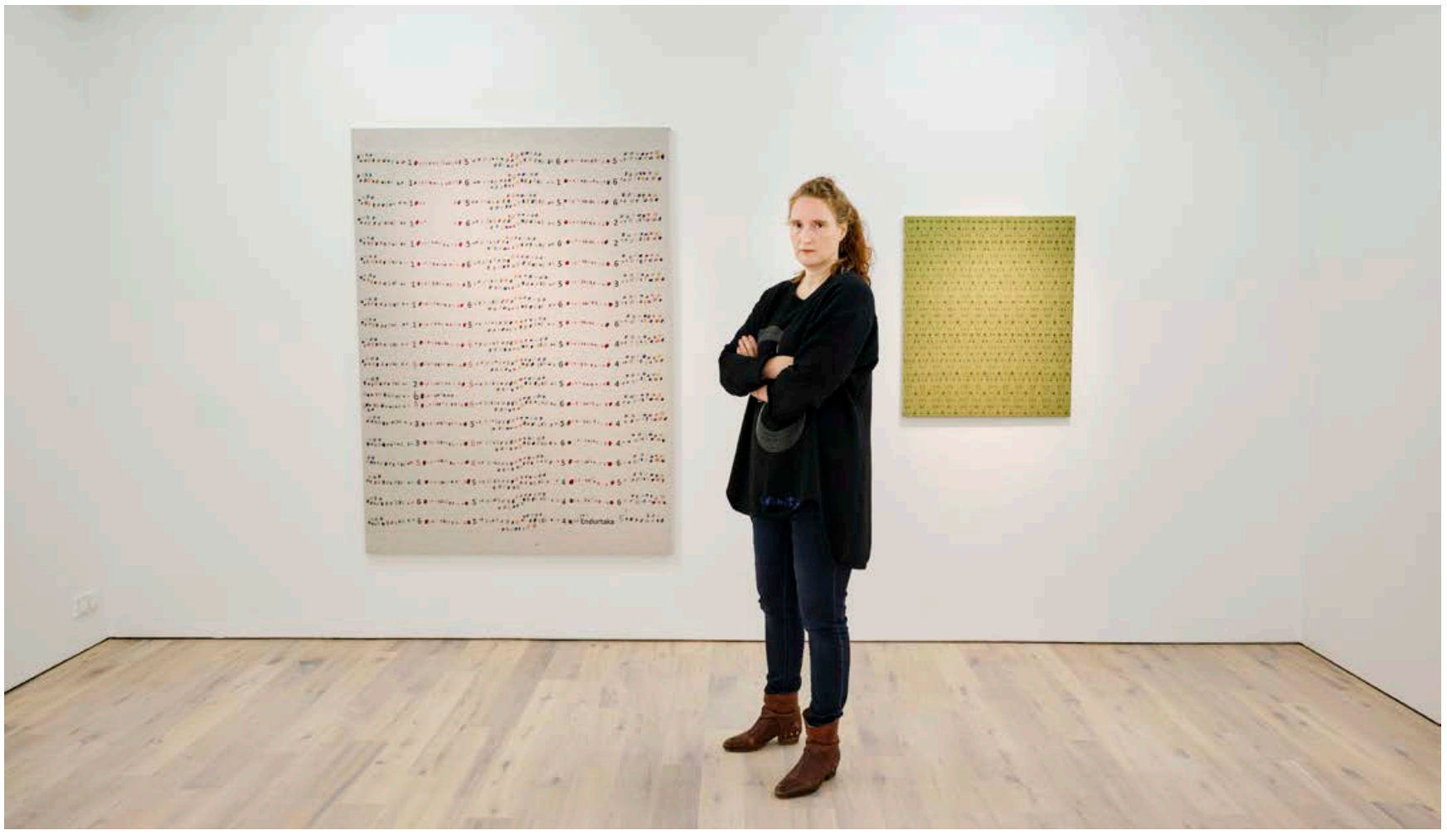
TIFOSI

ÖRUGGLEGA BESTU KAUPIN Í ÍÞRÓTTAGLERAUGUM

FÆTUR TOGA

LEIÐIN TIL ÁRANGURS

Kringlan 3. hæð - Höfðabakki 3 - Faeturtoga.is - Sími 55 77 100



Það er svo margt sem excel-skjalið og vísindin fanga ekki, segir Hildur.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Sýnir svefntíma dætranna

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Abyss er yfirskrift sýningar Hildar Bjarnadóttur, sem nú stendur yfir í Hverfisgalleríi. Verkin eru ofin málverk.

„Myndirnar á sýningunni eru allar unnar út frá svefnryþma dætra minna, sem fæddust fyrir tæpum tveimur árum. Til að ná utan um tvo ólíka einstaklinga og svefn þeirra fór ég að skrá svefntíma þeirra í excel-skjal og svo þróaðist þetta út í það að ég færði taktinn yfir í vefnaðinn. Þannig varð til umbreyting raunverulegra upplýsinga, yfir í listrænan farveg. Svefninn fer yfir í excel-skjal, frá skjalinu yfir í útdrætti og mynstur í tölvunni minni og þaðan yfir í vefnaðinn og síðan í málverkin," segir Hildur.

Svefn og vaka

Í verkunum sýnir Hildur raunverulegan svefntíma dætranna. „Þráðurinn sem minnst sést af er svefntíminn, og vakan er eins og bakgrunnur í myndunum. Hvert verk í sýningarsalnum er ákveðinn sólarhringur hjá dætrunum. Þær sofa ekki eins, og það endurspeglast í verkunum. Munstrið í þeim er ekki alveg hreint," segir Hildur.

Spurð um litina í verkunum segir hún: „Undirstaðan eru plöntulitir úr Þúfugörðum þar sem við fjölskyldan búum og ég nota einnig hörþráð litaðan með akrýlmálningu."

Glíma við það ómögulega

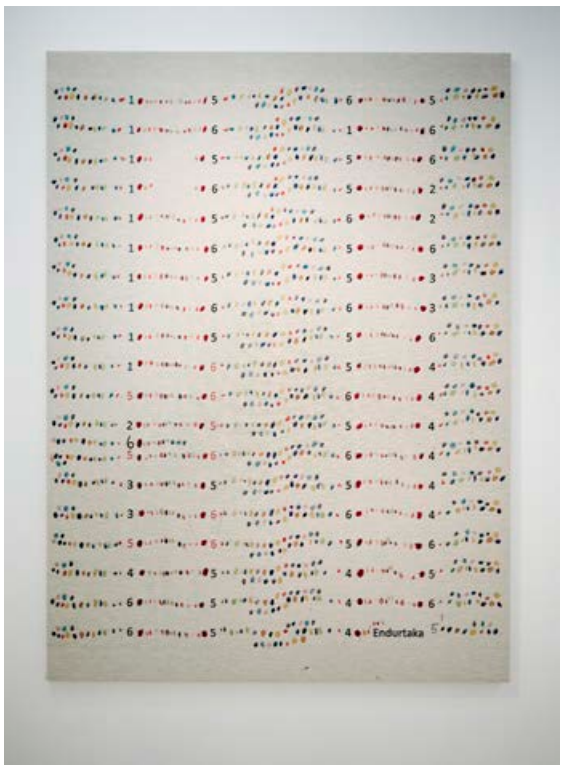
Miklar rannsóknir hafa verið gerðar á svefni og Hildur bar þær saman við eigin athuganir. „Það eru til töflur sem segja hvað börn eigi að sofa. En þegar maður ber raunverulegan svefntakt tveggja barna saman við það sem er búið að rannsaka og skrá og sagt er að sé réttur svefn, þá er maður að glíma við hið ómögulega. Þetta stemmir einfaldlega ekki. Vísindalegar rannsóknir eru góðar vísbendingar, en ég fann fyrir ómöguleika vísindanna gagnvart hinum náttúrulega krafti manneskjunnar, þeim frumkrafti sem býr inni í hverri manneskju fyrir sig, og er ólíkur á milli dætranna.

Í verkunum er ég að sýna hversu ómögulegt er að fanga þennan frumkraft. Það er svo margt sem excel-skjalið og vísindin fanga ekki.

> Ég fann fyrir ómöguleika vísindanna gagnvart hinum náttúrulega krafti manneskjunnar.

Einmitt það sem þau sýna ekki er það áhugaverðasta í einstaklingunum og lífinu sjálfu."

Hildur er fædd árið 1969 og býr og starfar í Reykjavík og í Flóahreppi. Hún lauk námi frá textíldeild Myndlista- og handíðaskóla Íslands og útskrifaðist með MFA-próf frá nýlistadeild Pratt Institute í Brooklyn. Árið 2009 lauk hún diplómanámi í kennslufræði við Listaháskóla Íslands. Hún lauk doktorsnámi í myndlist við Listaháskólann í Bergen árið 2017. Hún hefur haldið fjölda einkasýninga víða um heim. ■



Hvert verk er ákveðinn sólarhringur hjá dætrum Hildar.

Sólveig í Borgarleikhúsið

kolbrunb@frettabladid.is

Leikkonan Sólveig Arnarsdóttir er flutt heim til Íslands og er búin að gera samning við Borgarleikhúsið. Sólveig útskrifaðist fyrir rúmum tuttugu árum frá leiklistarskólanum Ernst Busch í Berlín og hefur starfað jöfnum höndum á Íslandi og í Þýskalandi, nú síðast sem fastráðin leikkona við hið virta leikhús Volksbühne í Berlín. Sólveig hefur sópað að sér tilnefningum og verðlaunum fyrir leik sinn í kvikmyndum og á sviði.

„Ég er full eftirvæntingar og gleði að taka þátt í spennandi uppbyggingu í Borgarleikhúsinu," segir Sólveig, sem mun hefja störf í lok sumars og leika hlutverk nornadrottningarinnar Hekötu í Macbeth og í Orlando eftir Virginiu Woolf. ■

Sólveig Arnarsdóttir fær krefjandi verkefni í leikhúsinu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Ásbjörg Jónsdóttir er annar tveggja listrænna stjórnenda Sumartónleika í Skálholti. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sérstakur andi í Skálholti

Kynslóðir, er yfirskrift Sumartónleika í Skálholti sem haldnir verða 1.–11. júlí. Listrænir stjórnendur hátíðarinnar eru Ásbjörg Jónsdóttir og Birgit Djupedal.

kolbrunb@frettabladid.is

Sumartónleikar í Skálholti eru nú haldnir í 46. sinn, en hátíðin er elsta tónlistarhátíð landsins og elsta barokkhátíð á Norðurlöndum.

„Á þessari hátíð erum við að tefla saman tónskáldum af mismunandi kynslóðum og erum um leið að fagna öllum kynslóðunum sem hafa komið að sumartónleikum frá upphafi. Hátt í sjötíu flytjendur koma nú fram á hátíðinni, þar á meðal hópar frá Danmörku, Finnlandi og Svíþjóð," segir Ásbjörg.

Staðartónskáld eru að þessu sinni Haukur Tómasson og Eygló Höskuldsdóttir Viborg. Þau semja verk fyrir hátíðina sem flutt verða á lokatónleikunum. Eldri verk eftir þau verða flutt á opnunartónleikum hátíðarinnar.

Ný verk eftir Báru Grímsdóttur og Huga Guðmundsson verða frumflutt á hátíðinni. Hljómeyki flytur verk Báru en kórinn kemur fram með nýjum stjórnanda, Hreiðari Inga Þorsteinssyni. Sönghópurinn Cantoque og hin dansk/sænska Camerata Öresund og finnska barokksveitin Ensemble, flytja meðal annars verk Huga.

> Á þessari hátíð erum við að tefla saman tónskáldum af mismunandi kynslóðum.

Dúó Freyja, mæðgurnar Svava Bernharðsdóttir og Rannveig Marta Sarc, flytja sex verk á hátíðinni, sem þær létu sérstaklega semja fyrir sig, öll verkin eru eftir konur. Þær koma einnig fram á lokatónleikunum.

Barokk á harmóníku

Meðal annarra viðburða má nefna að Ásta Soffía Þorgeirsdóttir harmóníkuleikari spilar barokktónlist á hátíðinni. „Það er nokkuð sérstakt að spila barokktónlist á harmóníku og verður spennandi að heyra í Skálholtskirkju," segir Ásbjörg. „Það er mikið af íslenskum harmóníkuleikurum að stíga fram. Harmóníkan er að ganga í endurnýjun lífdaga."

Tónlistarhópurinn Gadus Morhua heldur tónleika, en þar má meðal annars heyra í langspili og barokksellói.

Fjölskylduviðburðir verða á dagskránni. Bergþór Pálsson og Guðný Einarsdóttir flytja tónlistarævintýri, en þar er orgelið kynnt. Guðný sér einnig um listgjörning, en þar fá börn að setja saman lítið orgel og geta síðan skemmt sér við að leika á það.

Stækkar tengslanet

Ásbjörg segir stemninguna á hátíðinni vera dásamlega. „Það er alltaf sérstakur andi yfir Skálholti. Þarna koma listamenn saman og flestir gista í nokkrar nætur. Þetta stækkar tengslanetið hjá mörgum."

Ekki er selt inn á tónleikana. „Þannig hefur þetta verið frá upphafi. Það er litið svo á að allir eigi að geta sótt gæðatónleika í fallegu umhverfi," segir Ásbjörg. ■

Jón Gnarr verður Skugga-Sveinn

kolbrunb@frettabladid.is

Jón Gnarr leikari. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Jón Gnarr verður í hlutverki Skugga-Sveins í uppsetningu Leikfélags Akureyrar á leikritinu.

Marta Nordal, leikhússtjóri Leikfélags Akureyrar, mun leikstýra Skugga-Sveini. „Það er hreint út sagt stórkostlegt að fá náttúruaflið og listamanninn Jón Gnarr í hlutverk Skugga-Sveins, einnar frægustu persónu íslenskra leikbókmennta," segir Marta.

Leikritið Skugga-Sveinn eftir þjóðskáldið Matthías Jochumsson var fyrst sett á svið árið 1862. Áætluð frumsýning Leikfélags Akureyrar er um miðjan janúar 2022. ■

Barist um Evu Björgu

kolbrunb@frettabladid.is

Þýska forlagið Kiepenheuer & Witsch hefur tryggt sér réttinn á verðlaunaglæpasögu Evu Bjargar Ægisdóttur, Marrið í stiganum. Mörg af helstu útgáfufélögum Þjóðverja bitust um réttinn á bókinni á æsispennandi uppboði sem lauk með því að KiWi, eins og forlagið er gjarnan kallað, bauð best.

Marrið í stiganum er tilnefnt til CWA Daggers-verðlaunanna í Bretlandi, en það eru hin virtu samtök breskra glæpasagnahöfunda sem standa að verðlaununum. Þau eru veitt í ýmsum flokkum, þar á meðal „nýtt blóð ársins" eða frumraun ársins („New Blood"). ■

Eva Björg Ægisdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

EXTRA

VINSÆL VARA

1499
kr. kassinn.

Prince Polo Classic
32x35g

1599
kr. kassinn.

Coke án sykurs
20x330 ml

1599
kr. kassinn.

Coke
20x330 ml

okkar uppáhalds úr

COSTCO WHOLESALE

BARÓNSTÍGUR 8-24

KEFLAVÍK OG AKUREYRI 24/7

WWW.EXTRA.IS

Fimmtudagur

Hringbraut

18.00 **Saga og samfélag (e)** er þáttur þar sem málefni líðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.
18.30 **Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
19.00 **Mannamál** Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkta einstaklinga um líf þeirra og störf.
19.30 **Suðurnesja-magasín Víkurfrétta (e)** Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum.
20.00 **Sir Arnar Gauti** Lífsstílsþáttur með Arnari Gauta sem fjallar um heimili, hönnun, matar- og veitingahúsamenningu, arkitektúr og margt fleira.
20.30 **Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.

RÚV Sjónvarp

11.00 **Sumarlandabrot**
11.05 **Kastljós**
11.20 **Menningin**
11.30 **Komdu að sigla**
11.55 **Taka tvö II** Ari Kristinsson.
12.50 **Landakort** Von.
12.55 **Hönnunarkeppni 2020**
13.30 **Maður er nefndur** Sverrir Kristjánsson.
14.40 **Páll Óskar - leiðin upp á svið**
15.20 **Hið sæta sumarlíf**
15.50 **Lífsins lystisemdir**
16.15 **Drengjaskólinn**
16.45 **Undur veraldar. Earth's Natural Wonders**
17.35 **Poppkorn - sagan á bak við myndbandið** Herbert Guðmundsson - Can't Walk Away
17.50 **Táknmálsfréttir**
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Maturinn minn**
18.12 **Undraverðar vélar**
18.26 **Nýi skólinn**
18.40 **Lúkas í mörgum myndum**
18.48 **Nei, sko!** Tíðni eyrnanna.
18.50 **Sumarlandabrot 2020**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veður**
19.35 **Kastljós**
19.50 **Menningin**
20.00 **Sumarlandabrot**
20.05 **Danskt háhýsi í New York. Dansk skyskraber i New York**
20.40 **Leigjendur óskast. Stath Lets Flats**
21.10 **Markaður hégómans. Vanity Fair**
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veður**
22.20 **Glæpahneigð. Criminal Minds**
23.05 **Framúrskarandi vinkona. Saga af nýju ættarnafni. My Brilliant Friend. The Story of a New Name**
00.05 **Dagskrárlok**

Stöð 2 Golf

09.45 **2021 PGA Tour Champions Learning Center**
10.05 **European Tou** Útsending frá Made in Himmerland.
14.30 **PGA Tour. The Cut**
15.00 **LPGA Tour** Bein útsending frá KPMG Women's PGA Championship.
19.00 **PGA Tour** Bein útsending frá Travelers Championship.
22.00 **Jóhanna á opna breska**
22.45 **PGA Special. Bubba Watson**

Sjónvarp Símans

06.00 **Síminn + Spotify**
12.30 **Dr. Phil**
13.15 **The Late Late Show**
14.00 **The Block**
15.05 **Life Unexpected**
15.50 **90210**
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 **Kokkaflakk**
20.45 **Jarðarförin mín**
21.15 **Venjulegt fólk**
21.45 **Stella Blómkvist**
22.35 **Manhunt. Deadly Games**
23.20 **The Late Late Show**
00.05 **Love Island**
00.35 **Ray Donovan**
01.25 **Black Monday**
01.55 **Gangs of London**
02.55 **Penny Dreadful. City of Angels**
03.55 **Síminn + Spotify**

RÚV Rás eitt

06.45 **Morgunbæn og orð dagsins**
06.50 **Morgunvaktin**
07.00 **Fréttir**
07.30 **Fréttayfirlit**
08.00 **Morgunfréttir**
08.30 **Fréttayfirlit**
09.00 **Fréttir**
09.05 **Segðu mér**
09.45 **Morgunleikfimi**
10.00 **Fréttir**
10.03 **Veðurfregnir**
10.13 **Á reki með KK**
11.00 **Fréttir**
11.03 **Mannlegi þátturinn**
12.00 **Fréttir**
12.03 **Hádegið** Fyrri og seinni hluti.
12.20 **Hádegisfréttir**
12.42 **Hádegið**
13.00 **Dánarfregnir**
13.02 **Samfélagið**
14.00 **Fréttir**
14.03 **Söngvamál** Visið rósblað.
15.00 **Fréttir**
15.03 **Flakk**
16.00 **Síðdegisfréttir**
16.05 **Víðsjá**
17.00 **Fréttir**
17.03 **Lestin**
18.00 **Spegillinn**
18.30 **Hvar erum við núna?** Uppi í sveit.
18.50 **Veðurfregnir**
18.53 **Dánarfregnir**
19.00 **Óperukvöld útvarpsins Gala tónleikar**
21.00 **Mannlegi þátturinn**
22.00 **Fréttir**
22.05 **Veðurfregnir**
22.10 **Samfélagið**
23.05 **Lestin**
00.00 **Fréttir**
00.05 **Næturútvarp rásar 1**

Stöð 2 Bíó

10.20 **Like Cats & Dogs**
11.45 **The Upside**
13.50 **The Leisure Seeker**
15.40 **Like Cats & Dogs**
17.05 **The Upside**
19.10 **The Leisure Seeker**
21.00 **Adrift** Baltasar Kormákur leikstýrði myndinni, en hún er byggð á sannri sögu þeirra Tamiar Ashcraft og Richards Sharp sem hittust árið 1983 og féllu hvort fyrir öðru. Nokkrum mánuðum síðar tóku þau að sér að sigla 44 feta skútu, Hazana, frá Tahítí-eyju í Pólýnesíu til viðtakenda í San Diego.
22.30 **Happytime Murders**
00.00 **History of Love**
02.10 **Adrift**

Stöð 2

08.00 **Heimsókn**
08.15 **The Mentalist**
09.05 **Bold and the Beautiful**
09.25 **Divorce**
09.55 **Last Man Standing**
10.15 **Gilmore Girls**
10.55 **Ísbíltúr með mömmu**
11.20 **Friends**
11.45 **Friends**
12.10 **Tveir á teini**
12.35 **Nágrannar**
12.55 **God Friended Me**
13.35 **Jamie Cooks Italy**
14.25 **Temptation Island**
15.05 **Keeping Faith**
16.00 **All Rise**
17.35 **Bold and the Beautiful**
18.00 **Nágrannar**
18.26 **Veður**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.45 **Sportpakkinn**
18.55 **Ísland í dag**
19.10 **Börn þjóða**
19.40 **The Titan Games** Dwayne "The Rock" Johnson er kynnir í þessari merkilegu keppni, Jötnaleikunum, sem byggir á trú Dwaynes að innra með okkur öllum sé styrkur til að gera stórkostlega hluti.
20.25 **The Blacklist**
21.10 **NCIS. New Orleans**
21.50 **A Black Lady Sketch Show**
22.20 **Real Time With Bill Maher**
23.20 **Wentworth**
00.25 **Mr. Mayor**
00.45 **Brave New World**
01.30 **The Mentalist**
02.10 **Divorce**
02.40 **Gilmore Girls**
03.20 **Friends**
03.45 **Friends**

Stöð 2 Sport

08.25 **Lindex mótið**
08.55 **Fram - ÍBV** Útsending frá leik í Olís deild kvenna.
09.55 **Selfoss - Haukar. Leikur 2** Útsending frá leik 2 í undanúrslitum Olís deildar karla árið 2019.
11.20 **Fjölnir - Haukar** Útsending frá leik í Domino's deild kvenna.
12.55 **Þór Þ. - Keflavík** Útsending frá öðrum úrslitaleik í Domino's deild karla.
14.40 **Selfoss - Breiðablik** Útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
16.20 **Valur - Skallagrímur** Útsending frá leik í Domino's deild kvenna.
17.50 **ÍBV - Valur** Bein útsending frá leik í Mjólkurbikar kvenna.
20.00 **Pepsi Max mörkin -**
21.00 **Stjarnan - KA** Útsending frá leik í Mjólkurbikar karla.
22.40 **KR - Breiðablik** Útsending frá leik í Domino's deild kvenna.
00.05 **Haukar - KA/Þór** Útsending frá leik í Olís deild kvenna.

Stöð 2 Sport 2

08.10 **Watford - Bournemouth**
10.00 **Athlético Madrid - Real Sociedad**
11.35 **Real Sociedad - Barcelona**
13.15 **Napoli - Juventus**
15.00 **Inter Milan - Atalanta**
16.40 **Austurríki - Norður Makedónía**
18.20 **Marseille - Manchester City**
20.00 **Norðurálsmótið**
20.45 **EM 1996** Heimildaþáttur um Evrópumeistaramótið í knattspyrnu árið 1996, er mótið fór fram í Englandi.
21.40 **Holland - Úkraína**
23.20 **Skotland - Tékkland**

9 líf
Bubbi Morthens
Söngleikur
Aukasýningar komnar í sölu
Aukasýningar á söngleiknum Níu líf eru loksins komnar í sölu. Yfir 16.000 seldir miðar. Tryggðu þér sæti á ógleymanlega upplifun. Sjáumst í leikhúsinu!
borgarleikhus.is
Miðasala: 568 8000

Margt býr í öskunni

ÞÓRARINN ÞÓRARINSSON

NETFLIX

Katla

★★★★☆

Leikstjórar: Baltasar Kormákur, Börkur Sigþórsson, Þóra Hilmarsdóttir
Handrit: Ólafur Egilsson, Sigurjón Kjartansson, Baltasar Kormákur, Davíð Már Stefánsson, Lilja Sigurðardóttir
Aðalhlutverk: Guðrún Ýr Eyfjörð, Íris Tanja Flygenring, Ingvar Sigurðsson, Guðrún Gísladóttir, Björn Thors, Aliette Opheim, Hlynur Harðarson

Spennan sem kraumaði undir sjónvarpsþáttum Baltasars Kormáks sem kenndir eru við eldfjallið Kötlu var orðin slík að Katla yfirgnæfði lúðrablástur og innblásin ræðuhöld þegar hún loksins gaus á Netflix á sjálfan þjóðhátíðardaginn.

Katla hefur síðustu viku að sjálfsögðu vermt efsta sætið á lista Netflix yfir mest streymda efnið á Íslandi og jafnvel látið þannig á sér kræla erlendis að segja má að ellefu ára hótun Ólafs Ragnars Grímssonar, þáverandi forseta, á BBC hafi loksins ræst: „Og það sem við höfum orðið vitni að er í raun lítil æfing fyrir það sem mun gerast, ekki ef, heldur þegar Katla gýs."

Sameiningartáknið

Frumsýningardagsetningin var því vægast sagt viðeigandi ef ekki beinlínis táknræn, þar sem á þeirri sléttu viku sem þættirnir hafa verið í boði á efnisveitunni hefur Baltasar og hans fólk heldur betur þjappað þjóðinni saman. Allir eru að tala um Kötlu og allir hafa skoðun á Kötlu. Að því er virðist alveg óháð því hvort fólk hafi horft á alla þættina átta eða ekki.

Þannig að formsins vegna er vissara að bera í bakkafullan lækinn og skrá í annál þennan að þættirnir gerast ári eftir að eldgos hófst í Kötlu með afdrifaríkum afleiðingum fyrir friðsæla smábæinn Vík og þá fáu íbúa hans sem þar hafast enn við í öskukófinu.

Ofan á allt annað er jökullinn byrjaður að bráðna við gosopið og dularfull fyrirbæri taka að birtast undan honum og hrista með ófyrirsjáanlegum afleiðingum heldur betur upp í þegar truflaðri tilveru ringlaðra þorpsbúa og örfárra villuráfandi gesta þeirra.

Hægur bruni

Þótt mikil undur gerist í Vík og heilmikið sé í gangi hjá fjölskrúðugu persónugalleríinu, fer Katla hljóðlega af stað. Óþolinmóðum gætu því þótt fyrstu fjórir þættirnir heldur viðburðasnauðir og óneitanlega er atburðarásin undirbyggð með því mjög svo móðins stílbragði sem kennt er við hægan bruna.

Þetta lukkast með slíkum ágætum að vaxandi óvissa og áleitnar spurningar um hver djöfullinn sé eiginlega í gangi leita á áhorfandann og stigmagna og viðhalda spennunni þangað til byrjar að sjóða undir sögunni í fimmta þætti. Frá upphafi er nefnilega ofboðslega mikið í gangi og í raun er eiginlega kraftaverk að höfundum takist að halda þessu öllu saman, en ekki missa þetta í allar áttir og út í tóma vitleysu.

Það gerist hins vegar ekki þar sem Baltasar Kormákur hefur hér smalað saman einvala liði handritshöfunda, leikara og annars fagfólks sem sprengir með honum grunnhugmynd hans út í þessa marglaga og margbrotnu seríu, sem er slíkur suðupottur hugmynda, stemninga, kvikmyndagreina og tilfinninga, að Baltasar sjálfum virðist svo erfitt að skilgreina hana að hann hefur lýst Kötlu sem bræðingi þjóðsagna, vísindaskáldskapar og sálfræðilegrar rökkurráðgátu.

Guðrún Ýr smellpassar við drungann yfir Fjórdröngum og magnað þegar á hana renna tvær Grímur. MYND/LILJA JÓNSDÓTTIR

Allt útlit og yfirbragð þáttanna er frábært og vægast sagt töff. MYND/NETFLIX

Guðrún Gísladóttir er dularfull og varla öll þar sem hún er séð. MYND/NETFLIX

> Katla yfirgnæfði lúðrablástur og innblásin ræðuhöld þegar hún loksins gaus á Netflix á sjálfan þjóðhátíðardaginn.

Katla er allt þetta og meira að segja miklu meira og ekki verður af Baltasar tekið að sem kvikmyndaleikstjóri er hann, óháð efnisvali, mikill handverksmaður og áhrifamikil og sterk heildarmynd Kötlu ber fagmennsku hans fagurt vitni.

Annarleg fegurð

Þótt sumt í Kötlu komi kunnuglega fyrir sjónir og þar bergmáli margt yfir ólíkum straumum og stefnum úr ýmsum höfuðáttum dægurmenningarsögunnar, þá er þáttaröðin óneitanlega tímamótaverk. Í það minnsta á íslenskan mælikvarða þar sem ekkert í líkingu við Kötlu hefur áður sést í íslenskri kvikmyndagerð.

Allt útlit og yfirbragð þáttanna er frábært. Tæknibrellur og öll grafík eru fyrsta flokks og hrá, köld og óskumenguð sviðsmyndin er svakalega töff, þar sem allt er stíliserað svo mjög í drasl að stundum er eins og allir þorpsbúar hafi keypt innbú sitt úr sama gáminum í Góða hirðinum. Eitthvað er víst deilt um hver eigi heiðurinn af leikmyndinni en flott er hún og þau taka það bara til sín sem eiga það.

Katla er því mikið fyrir augað og eyrað þar sem tónlist Högna Egilssonar harmónerar skemmtilega við drungann og annarlegt andrúmsloftið í bænum.

Kvikmyndataka þeirra Bergsteins Björgúlfssonar og Árna Filippussonar rammar þetta síðan allt inn. Ferlega smart og heillandi á köflum, þar sem sum skot og rammar eru hreint út sagt brjálæðislega falleg. Auk þess sem lýsingin og fimleikar með tökuvélina varpa skuggum tortryggni á persónur og leikendur.

Öskuklónar við Fjórdranga

Að ofansögðu má ljóst vera að Katla er enginn aukvisi en helsti styrkur hennar er þó fólginn í skemmtilegri samsuðu þar sem þjóðsagnaminni, útburðir, umskiptingar og huldufólk jarðtengja vísindaskáldskapinn og þiggja um leið trúverðugleika frá honum.

Þessi blanda mallar við hárrétt hitastig á mótum hryllings og vísindaskáldskapar og er svo görótt að í öskumekkinum má með góðum vilja greina áhrif, vísanir og hughrif í The Invasion of the Body Snatchers, Ringu, Stephen King, Kieslowski, The Omen, H.P. Lovecraft, Pet Sematary, The Shining, Svövu Jakobsdóttur, The Stepford Wives og Tarkovsky.

Yfir og allt um kring svífur svo andi Davids Lynch, hvort sem það er meðvitað eða ómeðvitað, með kröftugu bergmáli frá Mullholland Drive, auk þess sem Vík og furðulegir íbúar hennar minna óhjákvæmilega á Tvídranga.

Mannlegir harmleikir, for- og hliðarsögur þorpsbúanna smyrja síðan enn einu spennulaginu yfir Kötlu, í bland við freudískar pælingar, leik með tvíföldun, hið ókennilega og drauma, þar sem atburðarásin er fyrir einni persónu draumur sem hún vill aldrei vakna af á meðan önnur upplifir sig fasta í martröð. Að ógleymdri hinni eilífu grundvallarspurningu: Hver er ég?

Móðir, hvað er barnið þitt?

Leikhópurinn vegur ekki síður þungt fyrir heildarmyndina, en þættirnir eru gegnumsneitt feikilega vel leiknir þannig að hér er hvergi nærri pláss til þess að sýna öllum sem þar brillera sóma. Fyrsta ber þó að nefna nýliðann Guðrúnu Ýri Eyfjörð sem skilar erfiðu aðalhlutverki af aðdáunarverðu öryggi, ekki síst þegar á hana renna tvær Grímur.

Guðrún Gísladóttir klikkar heldur ekki og er nógu dularfull til þess að annarleikinn á hótelinu í Vík verður ansi þrúgandi. Sólveig Arnarsdóttir kemur líka sterk inn þegjandi og orðalaust og deilir mögnuðum senum með Þorsteini Bachmann sem er sjálfum sér líkur, auk þess sem hann fer mikinn með hinu þekkta Kubrick-augnaráði. Sænska leikkonan Aliette Opheim fremur einhvers konar galdra þegar hún rís úr öskustónni og varla er hægt að lofa hinn unga Hlyn Harðarson nógsamlega fyrir frábæra túlkun á því sem sumir vilja kalla „djöflabarnið". Líklega hefur ekki jafn óhugnanlegt barn komið fram síðan Damien Thorne var og hét.

Þrátt fyrir þessa lofrullu er Katla vitaskuld ekki gallalaus frekar en önnur mannanna verk, en misfellurnar eru merkilega fáar og aminn af þeim vart mælanlegur.

Samtölin eru þó á köflum undarlega stirð miðað við hversu vanur mannskapurinn er sem skrifar þau ofan í persónurnar og ítarlegar útskýringarnar ramba á barmi þess að verða of vandræðalegar þegar Víkurundrin eru sett í einhvers konar rökrétt samhengi í lokin. Þær ganga samt einhvern veginn upp eða halda innan ramma sögunnar og eru næstum óhjákvæmilegar, fyrst Lynch var ekki tekinn alla leið með því að skilja áhorfandann eftir í lausu lofti á eigin ábyrgð. ■

NIÐURSTAÐA: Katla er býsna tilkomumikil og vönduð þáttaröð og skemmtilega vel heppnuð þjóðsaga með hryllingsívafi og vísindatengingum. Magnað útlit og sterkur leikhópur ramma áhugaverða sögu svo vel inn að smávægilegir hnökrar hverfa sársaukalítið undir öskulagið.

Sjálfsskoðun með transverkefnabók

Transaktífistarnir Ugla Stefanía og Fox Fisher fagna útgáfu bókarinnar The Trans Survival Workbook, en ólíkt fyrri bók þeirra er áherslan frekar á sjálfsvinnu en beinar upplýsingar og fróðleik.

thorarinn@frettabladid.is

Ugla Stefanía og Fox lögðu upp með að gera bókina sem þau hefðu viljað komast í þegar þau voru unglingar. „Vegna þess að það hefði hjálpar okkur ótrúlega mikið.“ MYND/SHARON KILGANNON

Bókin The Trans Survival Workbook, eftir transaktífistana Uglu Stefaníu Kristjönudóttur Jónsdóttur og Fox Fisher, kom út í Bretlandi á mánudaginn, þremur árum eftir að þau gáfu út hina vinsælu Trans Teen Survival Guide, sem var ætlað að auðvelda ungu fólki að fóta sig í flóknum heimi kynjatvíhyggjunnar.

Ugla, sem er kynjafræðingur, hefur lengi verið framarlega í réttindabaráttu transfólks, ekki síst sem formaður Trans Ísland. Þau Fox búa saman í Brighton þar sem þau eru í skýjunum með útkomu nýju bókarinnar sem Ugla segir góða viðbót við fyrri bókina, þótt hún standi auðveldlega fyrir sínu ein og sér.

Listræn kynvitund

„Hún passar mjög vel samhliða fyrri bókinni sem var meira til upplýsingar og meiri texti,“ segir Ugla, um fyrri bókina og bætir við að hún hafi verið full af góðum ráðum og ráðleggingum.

„Hún var miklu meiri upplýsingaveita, en þessi bók sem við erum að gefa út núna er miklu meira dagbók eða vinnubók þar sem fólk getur gert alls konar æfingar,“ segir Ugla og nefnir til dæmis krossgátur og ýmiss konar íhugunaræfingar sem meðal annars skerpa kynvitundina.

Bókinni sé þannig, svo eitthvað sé nefnt, ætlað að hjálpa fólki að kynnast sjálfu sér og halda jafnvel utan um kynleiðréttingarferlið ef svo ber undir.

„Nálgunin er aðeins meira listræn og þetta er miklu persónulegra, þannig að fólk getur kannski kannað kynvitund sína á listrænan og öðruvísi hátt,“ segir Ugla.

Eitthvað fyrir öll

„Bókin er í rauninni fyrir alla sem hafa áhuga á að kanna eða kynnast sjálfum sér og kannski kyni sínu aðeins betur,“ heldur Ugla áfram og bendir á að hún telji í raun alla geta notið góðs af bókinni.

„Í rauninni fjallar þetta kannski bara um hvernig við upplifum kyn okkar, hvernig við tjáum kyn okkar, hvernig okkur líður best og alls konar annað. Þannig að ég myndi segja að þetta væri í raun fyrir alla. Sama á hvaða stigi þau eru í sínu ferðalagi eða hvort þau eru trans eða ekki.“

Ugla bendir einnig á að saman séu bækurnar, og þá sérstaklega sú fyrri, frábær leið fyrir foreldra og aðstandendur transfólks til þess einfaldlega að kynna sér hvað það er að vera trans. „Þarna er mikið af upplýsingum um hvað það er að vera trans, um kynvitund og fornöfn og alls konar annað sem fólk er alltaf að velta fyrir sér.“

Transaktíft samband

Ugla og Fox kynntust á ráðstefnu á Ítalíu 2016 og hún flutti í kjölfarið til Bretlands. „Þannig byrjaði samband okkar og samstarf líka, því við höfum verið að vinna ótrúlega mikið saman að alls konar verkefnum tengdum transaktífisma og þessar bækur eru svolítill hluti af því.

Við náttúrlega lifum og hrærumst í þessum heimi, þekkjum ótrúlega mikið til og vitum hvað það er sem fólk er að spá og er að velta fyrir sér og við reynum að koma öllu til skila á mjög greinargóðan og einfaldan hátt, vegna þess að það er ótrúlega mikið af misvísandi upplýsingum þarna úti.“

Ugla segir aðspurð að góðar viðtökur fyrri bókarinnar hafi verið þeim Fox hvatning til að halda skrifunum áfram. „Trans Teen Survival Guide gekk mjög vel og fór mjög hátt á metsölulistum í þessum flokkum. Þannig að okkur fannst líka tilvalið að gera svona aðeins listrænni bók þar sem fólk getur kannað kynvitund sína.“

> Við höfum verið að vinna ótrúlega mikið saman að alls konar verkefnum tengdum transaktívisma og þessar bækur eru svolítill hluti af því.

Tilvalin fyrir Piers Morgan

Ugla segir þau strax finna góð viðbrögð við bókinni. „Fólk er bara mjög ánægt eins og er og hún er að seljast vel, þannig að við erum bara mjög ánægð og spennt.“

Frægt varð þegar Uglu og orðhákinum Pierce Morgan lenti saman fyrir nokkrum árum, þegar þau Fox ræddu málefni kynsegin fólks í sjónvarpsþættinum Good Morning Britain.

Ugla telur aðspurð litlar líkur á því að Morgan sé búinn að verða sér úti um eintak af bókinni. „Það er samt spurning hvort við sendum honum eina. Það væri náttúrlega alveg tilvalið fyrir hann að fá sér eintak,“ segir Ugla og hlær.■

Laugavegur 114, 116 og 118b
Rauðarárstígur 10

TIL SÖLU

U.þ.b. 8.200 m2 fasteign í hjarta miðbæjarins sem býður upp á mikla framtíðarmöguleika

Fasteignin er eitt af kennileitum Reykjavíkur og er staðsett á horni Laugavegar og Snorrabrautar

Staðsetning er við Hlemm, miðpunkt fyrirhugaðrar Borgarlínu

Fjölbreytt mannlíf, veitingastaðir, kaffihús og hótel í nágrenninu

Við Hlemmtorg eru fyrirhugaðar spennandi breytingar sem auka notkunargildi svæðisins

Fasteignin við Laugaveg 114-118b var teiknuð af Gunnlaugi Helgasyni arkitekt

Bílastæðahús með 191 stæðum er í göngufæri

Aðgangsstýrt bílastæði í bakgarði með 91 stæði

Burðarvirki hússins samanstendur af steyptum bitum og súlum

Lagnakerfi hússins þarfnast endurnýjunar samhliða breyttri notkun og uppbyggingu

Tækifæri fyrir fjárfesta eða þróunaraðila til að finna byggingunni nýtt og nútímalegt hlutverk.

Frekari upplýsingar um eignina er hægt að nálgast á heimasíðu Ríkiskaupa www.rikiskaup.is.

Hægt er að senda fyrirspurnir á netfangið fasteignir@rikiskaup.is.
Fyrirspurnum verður svarað í ágúst eftir sumarleyfi.
Aðilar eru hvattir til að kynna sér fyrirliggjandi gögn.

Mat verður lagt á tilboð sem berast um miðjan ágúst. Boðið verður upp á skoðunarferð áður.

Seljandi áskilur sér rétt til að hafna öllum tilboðum.

RÍKISKAUP

Bjartar sveiflur gefa tóninn fyrir bjartari tíma

Ábreiðubandið Bjartar sveiflur snýr aftur eftir góða pásu, með tónleikum annað kvöld. Þeir segja gífurlega flókið ferli að baki lagavalinu og því fylgi mikið leynimakk meðal hljómsveitarmeðlima.

steingerdur@frettabladid.is

Loji og Arnar Ingi segja mikið leynimakk að baki lagavalinu, sem geti reynst höfuðverkur. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR

Hljómsveitin Bjartar sveiflur er skipuð þeim Arnari Inga Viðarssyni, Loja Höskuldssyni, Úlfi Alexander Einarssyni, Kára Einarssyni, Ólafi Daða Eggertssyni og Magnúsi Degi Sævarssyni. Hún er sérstök fyrir þær sakir að hún spilar einvörðungu ábreiður. Áður höfðu þeir allir spilað í hljómsveitum, sumir í sömu sveit og aðrir einungis þekkst lítillega. Við stofnun sveitarinnar skapaðist þó sterk og mikil vinátta milli meðlima. Mikil spilagleði og hressleiki einkennir hljómsveitina og myndast oft rafmögnuð danssstemning á tónleikum. Þeir voru allir fyrir í hljómsveitum, sem spiluðu tónlist nokkuð ólíka þeirri sem þeir spila í Sveiflunum.

„Við komum allir úr rosalega mikilli indí-senu. Allir búnir að vera í mörgum hljómsveitum, mörgum verkefnum sem standa kannski stutt en eru mjög metnaðargjörn. Bjartar sveiflur byrjuðu í raun sem nokkurs konar afmælisgjöf til vinkonu okkar, Ólafar Rutar," segir Arnar Ingi.

Loji og Arnar Ingi segja áframhaldandi bókanir eftir fyrsta giggið hafa orsakað að Bjartar sveiflur ákvað að halda áfram.

„Í afmælinu fórum við í gegnum sama settið tvisvar sinnum út af góðum undirtektum, við vorum með svo stutt sett, bara fjögur lög. Dreams með Fleetwood Mac, Nothing Compares 2 U með Sinead O'Connor, Wicked Games með Chris Isaak og Þú fullkomnar mig með Sálinni hans Jóns míns," útskýrir Loji, en upptalningin gefur nokkuð góða mynd af hvernig tónlist Bjartar sveiflur spilar á tónleikum. Þó hefur færst meiri breidd í lagavalið og nú spila þeir lög úr ólíkustu áttum.

Sveitin hlakkar mikið til að spila á ný eftir góða pásu. MYND/MAGNÚS ANDERSEN

Leynimakkið hausverkur

Sveitin hefur lítið spilað síðasta árið, vegna ástandsins. Í raun varla spilað í tvö ár, ef frá eru skilin tvö gigg á síðasta ári.

„Þetta eru fyrstu tónleikarnir okkar fyrir almenning í tvö ár, fyrir utan LungA. Svo var það eitt brúðkaup," segir Loji.

Þeir vilja meina að gífurlega flókið ferli liggi að baki lagavalinu.

„Þetta er pólitík," segir Loji.

„Já, þetta er gríðarleg pólitík. Svo höldum við strákarnir í bandinu hlustunarpartí og síðan er neitunarvald," útskýrir Arnar Ingi.

„Það er mikið um leynimakk. Meðlimirnir eru að gera leynilega „díla" sín á milli, svona til að fá sín lög í gegn," bætir Loji við.

„Það eru hrossakaup á lögum, ég held að það einkenni bandið mjög mikið. Ef þú segir já við þessu lagi, þá skal ég segja já við þínu lagi," segir Arnar Ingi.

„Svo oft þó að eitthvert lag sé komið í gegnum þetta ferli, þá eru samt bara helmingslíkur á að við endanlega fílum það þegar við spilum það," segir Loji.

Þannig að þið hafið mögulega farið í gegnum þúsundir laga?

„Já, ég myndi segja það, það hljómar alls ekki eins og vitlaus tala," svarar Loji glettinn.

„Þetta er með svona ómarkvissasta lagavali hljómsveitar sem fyrirfinnst," segir Arnar Ingi og heldur svo áfram: „Því eftir allt leynimakkið, sem er oft algjör hausverkur, neitunarvaldið og hrossakaupin, þá spilum lögin og þau falla kannski kylliflöt á æfingu."

Vel úthvíldir

Bjartar sveiflur fá gjarnan til sín þekkta gestasöngvara og því ekki úr vegi að spyrja Loja og Arnar Inga hvort einhver slíkur mæti á morgun.

„Það átti að vera leynigestur en það virðist enginn komast. Þannig að það er enginn núna nema eitthvað ótrúlegt gerist, skrifaðu samt að það sé leynigestur," segir Arnar Ingi, sposkur.

Svarið gefur til kynna að einhver leynigestur mæti á svæðið.

„Nei, nei, Arnar, eigum við ekki bara að vera hreinskilnir og segja að það er enginn gestur, því það er enginn gestur?" segir Loji við Arnar.

„Nema eitthvað ótrúlegt gerist!" svarar Arnar Ingi, sem vill greinilega að mystíkin fái að svífa yfir vötnum, svona sérstaklega ef eitthvað ótrúlegt gerist.

Sveitin hefur nýtt tímann og er búin að æfa nokkur ný lög sem frumflutt verða á tónleikunum, eða öllu heldur verða frumflutt í þeirra útgáfu.

„Ég verð að segja að þessi Covid-pása var eiginlega kærkomin, við vorum byrjaðir að spila svo ótrúlega mikið. Það var gott að fá þá pásu og koma svo aftur saman," segir Loji.

Þannig að það er jafnvel von á Bjartari sveiflum annað kvöld?

„Þetta verða Bjartar sveiflur að setja tóninn fyrir bjartari tíma. Við erum bæði svo spenntir að spila en líka svo vel úthvíldir," svarar Arnar Ingi, en sveitin er fullbókuð í sumar ef frá eru taldar tvær helgar sem sveitin ætlar að taka í sumarfrí.

Þrautseigt ábreiðuband

Loji segir sveitina hafa sett sér eina reglu við stofnun: Aldrei spila neitt frumsamið, og hefur það gengið eftir.

„Það sparar bandinu mikinn hausverk og er örugglega forsenda þess að við erum enn í gangi í dag, að það má ekki koma með neitt frumsamið," segir Arnar.

„Flestir eru góðir í að halda sig á mottunni, það tekur enginn sénsinn. Ég er ótrúlega ánægður með þessa reglu," segir Loji.

„Það myndaðist mjög skemmtileg dýnamík hjá okkur fljótt eftir fyrsta gigg, þess vegna held ég að bandið sé svo þrautseigt, þrátt við að vera ábreiðuband. Okkur finnst svo gaman að hanga og gera hluti saman."

Hvernig verður svo stemningin á tónleikunum á morgun?

„Bara fín, held ég," svarar Loji.

Tónleikar Bjartra sveiflna eru annað kvöld á KEX og hefjast klukkan 21.00. Það er frítt inn. ■

Fullkomin blanda af söltu og sætu! Nóa súkkulaðihúðaðar saltkringlur eru gjörsamlega ómissandi í útileguna, úti á palli eða inni í stofu. Hvar sem þú ert þá bara geturðu ekki lagt þær frá þér!

cocoa HORIZONS

SUMAR ÚTSALA 26% AFSLÁTTUR

LICATA
hornsófi

Hornsófi í Kentucky koníak áklæði. Hægri eða vinstri tunga. Svartir nettir járnfætur. Stærð: 262 x 226 x 82 cm

Fullt verð: 269.990 kr.

Aðeins **215.920 kr.**

SUMAR ÚTSALA 40% AFSLÁTTUR

LICATA
u-sófi

Licata u-sófi í Kentucky koníak áklæði. Hægri eða vinstri tunga. Svartir nettir járnfætur. Stærð: 366 x 226 x 82 cm

Fullt verð: 369.990 kr.

Aðeins **221.940 kr.**

SUMAR ÚTSALA 20% AFSLÁTTUR

ALLAR MJÚKVÖRUR
Sængur, koddar, sængurföt, lök, hlífðardýnur, handklæði og aðar mjúkvörur á **20% afslætti.**

SUMAR ÚTSALA 20% AFSLÁTTUR

AUSTIN
3ja sæta sjónvarpssófil – rafdrifinn

Stillanlegur 3ja sæta sjónvarpssófi. Hægra og vinstra sæti hallanlegt með skemli. Miðsæti niðurfellanlegt og verður borð.Grátt leður á slitflötum. Stærð: 198 x 95 H: 98 cm.

Fullt verð: 234.900 kr.

Aðeins **187.920 kr.**

Sealy **SEATTLE**
heilsurúm með classic botni

Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á Classic botni.

Vönduð og góð, millistíf heilsudýna
með pokagormum sem gefa fullkominn stuðning. Hún er svæðaskipt og því mýkri á okkar þyngstu stöðum eins og öxlum og mjöðmum. Náttúrulegt Talalay latexi í bland við mismunandi svamptegundir gefur henni gott loftflæði..

CLASSIC BOTN OG FÆTUR 20% AFSLÁTTUR

Sealy Seattle með Classic botni og löppum

Stærð í cm	Fullt verð	Útsöluverð
Sealy Seattle 90x200	114.900 kr.	**83.930 kr.**
Sealy Seattle 120x200	150.900 kr.	**109.730 kr.**
Sealy Seattle 160x200	179.900 kr.	**130.930 kr.**
Sealy Seattle 180x200	194.900 kr.	**141.930 kr.**
Sealy Seattle 180x200	219.900 kr.	**159.930 kr.**
Sealy Seattle 200x200	234.900 kr.	**170.930 kr.**

SUMAR ÚTSALA 30% AFSLÁTTUR AF DÝNU

Sealy **BOSTON**
heilsurúm – dýna, botn og gafl

SUMAR ÚTSALA 40% AFSLÁTTUR

Boston City heilsurúmin frá Sealy fást í tveimur stærðum; 160x200 og 180x200 cm. Þau koma í tveimur gráum tónum af Viva áklæði, dökkum og ljósum. Botn, dýna og gafl eru klædd sama áklæði sem gefur rúminu glæsilegt útlit. Dýnan er svæðaskipt pokagormadýna. Efst er mjúk og þægileg yfirdýna sem styður vel við líkama þinn. Botninn er með gormum (Boxspring) sem gefur viðbótarfjöðrun.

Boston 160 x 200 cm
Dormaverð: 279.900 kr.

Boston 180 x 200 cm
Dormaverð: 299.900 kr.

Aðeins **167.940 kr.** **179.940 kr.**

Afgreiðslutími Rvk
Mán. til fös. kl. 11-18
Laugardaga kl. 11-17
Sun. 13-17 (Smáratorg)

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

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

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

HEILSUDÝNUR OG -RÚM | SÓFAR | SVEFNSÓFAR | STÓLAR | MJÚK- OG DÚNVÖRUR | BORÐ OG SMÁVÖRUR

DORMA SMÁRATORGI
OPIN Á SUNNUD.
KL. 13-17

DORMA
Láttu drauminn rætast

Frábær útsala í fjórum búðum

Smáratorgi | Holtagörðum | Akureyri | Ísafirði

Sumar útsala

ALLT AÐ
{60%}
AFSLÁTTUR

DORMA
Láttu drauminn rætast

FRÉTTABLAÐIÐ

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut

550 5000

RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is

AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is

PRENTUN Torg ehf.

DREIFING Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

Bakþankar

Kolbeins Marteinssonar

Kaflaskil

Eftir því sem maður eldist og fær lengra sjónarhorn á lífið, blasa kaflaskipti æviskeiðsins við. Lífinu má nefnilega skipta í kafla eftir aldri og atburðum sem eru svipaðir hjá okkur flestum. Stundum eru þessi skil áberandi og jafnvel harkaleg. Fyrir flest okkar eru þau samt eðlileg þróun og hluti af framvindu lífsins. Aðalatriðið er að líta sjaldan til baka en horfa fram á veginn, hvort sem um er að ræða grunnskólaútskrift eða að maður sé að fara á eftirlaun.

Það grátbroslega er þó að við áttum okkur engan veginn á því hversu lífið allt mun breytast þegar sumum köflum lýkur. Því samhliða hækkandi aldri eru sífellt meiri kröfur lagðar á okkur og um leið meiri ábyrgð. Við höfum nýlega séð mikið af ungu fólki útskrifast úr grunn- og menntaskólum. Hjá flestum þýðir útskrift úr menntaskóla að dagar víns og rósa eru að baki og við tekur blákaldur raunveruleiki lífsins, nema að maður finni sér þægilega innivinnu eða haldi áfram námi. Þessi stöðuga þróun veldur því að við stöldrum sjaldnast við og látum eftir okkur að vera þakklát fyrir hve lífið er þrátt fyrir allt gott akkúrat núna. Þegar við erum ung erum við að flýta okkur að verða fullorðin og þegar við erum orðin fullorðin gerum við allt til að vera ung sem lengst.

Best er samt að muna að með auknum þroska verður lífið skiljanlegra og einfaldara. Á miðjum aldri vitum við flest hvað við þurfum að gera til að láta okkur líða vel og hvað við þurfum að forðast. Sígandi lukka er nefnilega best og þótt það verði kaflaskil í okkar sögu, heldur lífið samt áfram. Reynum því að skrifa okkar bók þannig að hún sé skemmtileg og aðrir nenni að lesa hana. ■

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN Í MEST LESNA ATVINNUBLAÐI LANDSINS!*

*Samkvæmt prentmælingum Gallup

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ