FRÉTTABLAÐIÐ

133. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR

frettabladid.is

FÖSTUDAGUR 9. JÚLÍ 2021

# Bandaríkjamenn að meðaltali fjórar nætur í Reykjavík

Minnst 20 flugfélög munu fljúga hingað til lands í sumar. Gistinóttum er að fjölga og Bandaríkjamenn flykkjast til landsins, glaðir að vera lausir undan grímuskyldu og öðrum kvöðum.

benediktboas@frettabladid.is

**FERÐAÞJÓNUSTA** „Fjórar nætur er mjög gott fyrir Reykjavík. Staðan á landsbyggðinni er að fara upp líka og þar er talan nær tveimur nóttum, sem var nær einni áður. Fólk er að dvelja lengur núna á hverjum stað heldur en áður," segir Guðrún Hildur Ragnarsdóttir, viðskiptastjóri hjá bókunarsíðunni Expedia.

Bókunarsíðan er ein sú stærsta í heiminum en um 20 þúsund starfsmenn vinna hjá síðunni um allan heim. Undir Expedia-hattinum eru fleiri bókunarsíður einsog Hotels.com, Trivago, Orbitz og fleiri.

Guðrún vinnur hér á landi meðal annars við að aðstoða gististaði, afþreyingarfyrirtæki og flugfélög við að vera sýnileg og auka sölu í gegnum Expedia, þar á meðal Bandaríkjamarkað, sem er stærsti markaður Expedia til Íslands. Hún segir að bókunartölurnar í júní hafi verið fínar og júlí lofi einnig góðu.

„Frá okkar bæjardyrum séð var júnímánuður góður. Um leið og ríkisstjórnin opnaði landið þá sáum við bókunartölurnar rjúka upp. Við hættum að bera okkur saman við 2020 og fórum að bera okkur saman við 2019. Við erum komin á þann stað að við erum að selja jafn mikið á milli vikna og 2019 miðað við sama tíma," segir Guðrún.

> **Við erum komin á þann stað að við erum að selja jafn mikið á milli vikna og 2019 miðað við sama tíma.**
>
> Guðrún Hildur Ragnarsdóttir, viðskiptastjóri hjá bókunarsíðunni Expedia.

Um 80 prósent bókana hingað til lands, sem fara í gegnum Expedia, koma frá Bandaríkjunum. Þær voru um 45 prósent árið 2019. Langflestir koma með Icelandair og United Airlaines, sem hóf flug hingað til lands að nýju, nú frá Chicago.

Þá er Play að koma sterkt inn með Bretlandsmarkað. Minnst 20 flugfélög verða með ferðir til og frá Keflavíkurflugvelli í sumar, samkvæmt upplýsingum frá Isavia.

Guðrún segir að Expedia sé komið á fullt eftir erfiða mánuði.

„Ísland er eitt fárra landa í Evrópu sem er komið á blússandi siglingu í bókunum og er búið að ná fjölda nátta og meðalverði upp," segir Guðrún. Mörg hótel séu vel bókuð í sumar og Reykjavík ágætlega bókuð. Nú sé bókað með góðum fyrirvara og hótel sjái fram á gott haust.

„Ferðamenn geta komið hingað klakklaust og án kvaða og ég finn það bara sjálf að hljóðið er allt annað. Það er miklu meiri bjartsýni. Bæði ánægja og gleði." ■

## Bríet fer í fyrsta sinn á Þjóðhátíð

toti@frettabladid.is

**LÍFIÐ** Tónlistarkonan Bríet hefur verið bókuð á Þjóðhátíð og er þetta ekki aðeins í fyrsta sinn sem hún stígur þar á svið, heldur í fyrsta sinn sem hún kemur á hátíðina.

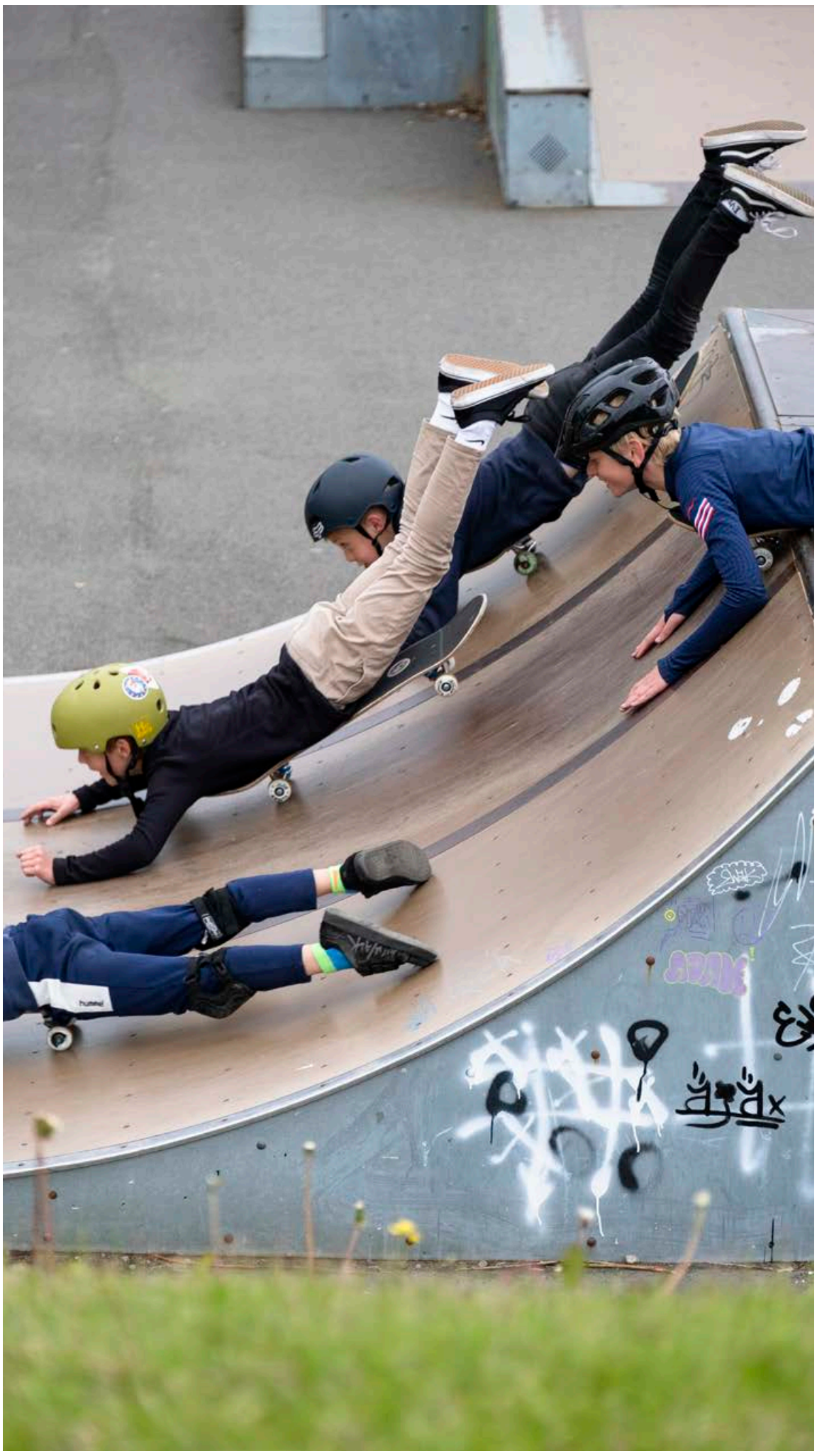
„Auðvitað er þetta falleg stemning oft og fallegt þegar svona stór hópur af fólki kemur saman til að njóta og upplifa saman. Það er alltaf gaman. Ég hef bara alltaf verið að vinna eða verið annars staðar að sinna öðru. Þannig að ég hef aldrei náð að komast. SJÁ SÍÐU 30.

## Telja ensku þurfa að vera ráðandi

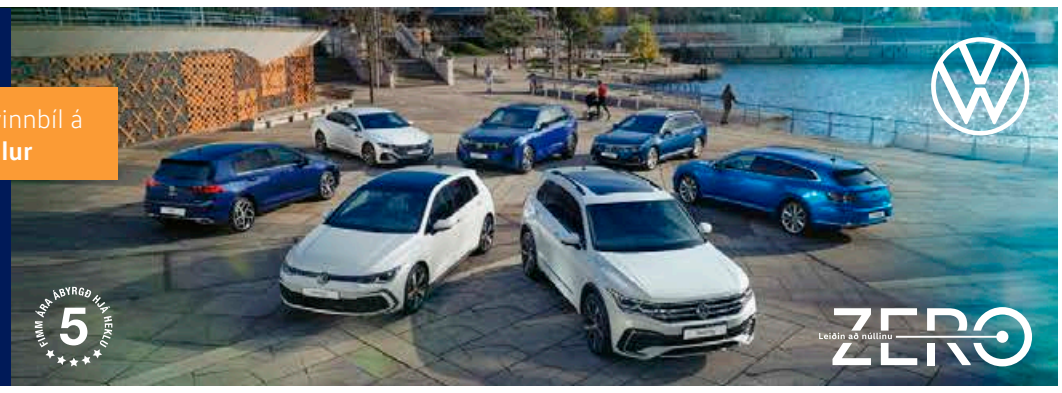
gar@frettabladid.is

**MENNINGARMÁL** Ferðaþjónustan á Íslandi á æ erfiðara með að nota íslensku sem samskiptatungumál. Þetta kom fram í skýrslu um ráðandi tungumál í ferðaþjónustunni sem unnin var úr rannsókn á vegum Háskólans á Hólum og Stofnunar Árna Magnússonar.

Erfitt hefur reynst að manna stöður með íslensku starfsfólki, því hefur enska í auknum mæli orðið helsta samskiptatungumálið. SJÁ SÍÐU 4.



Líf og fjör var hjá krökkunum sem mættu í Fífuna á námskeið hjá Hjólabrettaskóla Reykjavíkur í gær. Eins og sést hér nægir ekki að nota fæturna á hjólabrettinu, heldur verður einnig að renna sér á maganum! FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Veldu Volkswagen
Sjö frábærir tengiltvinnbílar fyrir þig
Veldu þinn uppáhalds tengiltvinnbíl á www.hekla.is/volkswagensalur
HEKLA · Sími 590 5000 · Laugavegur 170 · www.hekla.is


Skólahljómsveit Kópavogs leiddi skrúðgöngu fyrir keppendur Símamótsins í gær. MYND/INGA HANNA

# Símamótið sett með skrúðgöngu

birnadrofn@frettabladid.is

**ÍÞRÓTTIR** Stærsta knattspyrnumót landsins, Símamótið, hófst í gær með veglegri setningarathöfn á Kópavogsvelli þar sem Bríet tók lagið fyrir keppendur og fjölskyldur þeirra.

Gengið var í stórri skrúðgöngu frá Smárahvammsvelli á setningarathöfnina og fór Skólahljómsveit Kópavogs fyrir göngunni.

Á mótinu keppa um þrjú þúsund stúlkur í 5. 6. og 7. flokki í knattspyrnu víðs vegar að af landinu og er mótið nú haldið í 37. sinn. Allir leikir mótsins fara fram á félagssvæði Breiðabliks. Mótinu lýkur á sunnudag.

KR þurfti að draga öll sín lið í fimmta flokki úr keppni á mótinu ásamt einu liði í sjötta flokki eftir að stúlka í liðinu greindist með COVID-19. Þrjátíu og tvær stúlkur úr flokkunum tveimur eru í sóttkví vegna smitsins. ■

## Vinna sig upp

Unnið var hörðum höndum að byggingu 26 þrepa trappa sem munu liggja upp á þakgarð nýja Landsbankahússins við höfnina í Reykjavík. Tröppurnar verða nítján metra breiðar og í þakgarðinum mun almenningur getað notið útsýnisins yfir höfnina. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

# Ekki mælst fleiri frjókorn í áraraðir

benediktboas@frettabladid.is

**OFNÆMI** Þrátt fyrir kaldan júnímánuð á Akureyri var heildarfjöldi frjókorna sá mesti frá árinu 2005. Þetta kemur fram í tilkynningu frá Náttúrufræðistofnun Íslands.

Alls greindust 19 frjógerðir. Flest frjókornanna voru birkifrjó en mest mældist af þeim 4. júní. Frjótíma birkis er nú lokið. Þrátt fyrir að birkifrjó hafi verið óvenju fá í maí fyrir norðan þá náðu þau sér á strik í júní og er heildarfrjótala birkis þetta árið á meðal fimm hæstu frá upphafi mælinga.

Segir í tilkynningunni að búast megi við hærri frjótölum í sumar en aðalfrjótími grasa er í júlí og ágúst. Aðrar frjógerðir sem mældust að einhverju ráði á Akureyri í júní voru furufrjó og víðifrjó.

Tölur úr Garðabæ segja aðeins einu sinni áður hafa mælst svo fá frjó í Garðabæ, en það var árið 2018. Júní var sá kaldasti á höfuðborgarsvæðinu síðan 1997 samkvæmt Veðurstofu Íslands og sólskinsstundir voru færri en oft áður. Frjókorn voru þó samfellt í lofti allan mánuðinn, flest þann 23. júní.

Mest mældist af grasfrjóum en líkt og í maí mældust mjög fá birkifrjó og hafa þau ekki verið jafn fá á höfuðborgarsvæðinu í 25 ár.■

Frjókornin voru á lofti allan júnímánuð. Bæði fyrir norðan og sunnan heiða. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK


**Tónskáldasjóður Bylgjunnar og Stöðvar 2**

Umsóknir með lýsingu á fyrirhuguðum verkefnum berist fyrir **21. júlí 2021** og stílist á:

**„Tónskáldasjóður Bylgjunnar og Stöðvar 2"**
Laufásvegi 40, 101 Reykjavík

Umsóknarblöð má fá á heimasíðu STEFs.

sýn

FÉLAG TÓNSKÁLDA & TEXTAHÖFUNDA


# Fór af fæðingardeildinni til þess að vinna golfmót

Bjarni Þór Jónsson bar sigur úr býtum í sínum flokki á meistaramóti GR, en hann eignaðist barn á milli seinni keppnisdaganna. Að sögn Bjarna sagði eiginkona hans honum að fara og sækja dolluna þegar fæðingin var yfirstaðin og allt gekk vel.

kristinnpall@frettabladid.is

**GOLF** Óhætt er að segja að vikan sem er að líða hafi verið viðburðarík hjá Bjarna Þór Jónssyni sem eignaðist annað barn sitt aðfaranótt þriðjudags og fór beint af fæðingardeildinni og landaði sigri í sínum forgjafarflokki á Meistaramóti GR í golfi. Bjarni var með gott forskot fyrir þriðja og síðasta hringinn í þriðja flokki, en um nóttina fór kona hans, Röskva Vigfúsdóttir af stað í fæðingu og kom barnið í heiminn um morguninn. Fjórum tímum eftir fæðingu var Bjarni mættur á teiginn á velli GR í Grafarholtinu og sigldi öruggum sigri heim með sautján högga forskoti á næsta kylfing.

„Hjúkrunarfræðingarnir ætluðu ekki að trúa þessu, en konan mín sagði mér að fara og sækja dolluna," segir Bjarni léttur í lund, aðspurður út í lokadag mótsins.

„Sem betur fer hefur allt gengið vel, konan er sátt, drengurinn er heilbrigður og það eru nú tveir meistarar sem deila þessari dagsetningu."

Settur dagur var annar júlí sem hefði þýtt að barnið væri komið í heiminn fyrir upphaf mótsins, en það dróst á langinn.

„Þetta var allt skipulagt. Settur dagur var annar júlí, tveimur dögum fyrir mót, sem hefði gefið mér færi á að taka þátt en það gekk ekki. Kannski átti þessi pressa sinn þátt í því að ég spilaði svona vel fyrstu tvo dagana, því ég átti í raun aldrei von á því að klára þetta mót. Á sama tíma fór ég bara í mótið til að hafa gaman," segir Bjarni, sem var alltaf að fylgjast með símanum ef það kæmu fréttir um að hann þyrfti að hætta leik þar sem komið væri að fæðingu.

Bjarni og Röskva með börnunum sínum tveimur. MYND/AÐSEND

> Hjúkrunarfræðingarnir ætluðu ekki að trúa þessu, en konan sagði mér að fara og sækja dolluna.
>
> Bjarni Þór Jónsson.

„Síminn var tengdur við úrið og ég fékk alltaf kipp í hjartað þegar úrið titraði og það biðu einhver skilaboð. "

Aðspurður sagðist Bjarni hafa fundið fyrir þreytu á lokadeginum enda að koma beint úr fæðingu.

„Þetta hófst aðfaranótt miðvikudags, við mættum á spítalann klukkan sex og fæðingin gekk afskaplega vel og heilbrigður drengur var kominn í heiminn klukkan átta. Fljótlega minntist Röskva á það að ég ætti fara á mótið og um ellefuleytið skipaði hún mér að fara og vinna þessa dollu. Ég var gjörsamlega bugaður úr þreytu en mér tókst að halda sjó," segir Bjarni um aðdraganda lokahringsins.

Bjarni tekur undir að það sé viðeigandi að drengurinn verði að efnilegum kylfingi.

„Hann á eftir að prófa golfíþróttina einn daginn, það er á hreinu." ■

JAGUAR I-PACE

# EINSTAKUR.
# RAFMAGNAÐUR.
# MARGVERÐLAUNAÐUR.

## JAGUAR I-PACE S EV 320
## VERÐ: 9.590.000 KR.

i-Pace er einn mest verðlaunaði bíll sögunnar: 62 alþjóðleg verðlaun á einu og sama árinu segja allt sem segja þarf um þennan rafmagnaða gæðing.

Nú bjóðum við sérstaka útgáfu í takmörkuðu magni af þessum glæsilega sigurvegara með 320 hestafla vél, 470 km drægni*.
250.000 kr. aukahlutapakki fylgir einnig nýjum i-Pace.

**Velkomin í reynsluakstur.**

**JAGUAR**
HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK
SÍMI: 525 6500

Á fyrsta árinu frá frumsýningu hlaut Jaguar I-Pace 62 verðlaun. Hann var valinn bíll ársins 2019, hönnun ársins 2019 og græni bíll ársins í World Car Awards. Hann var valinn bíll ársins í Evrópu, bíll ársins í Þýskalandi, Noregi og Bretlandi, rafbíll ársins hjá BBC TopGear magazine, græni bíll ársins í Kína og hlaut ECOBEST verðlaun Autobest auk fjölda annarra alþjóðlegra verðlauna.

*Uppgefnar tölur um drægi taka mið af nýjum WLTP prófunum. Aksturslag, hitastig og ástand vega hefur afgerandi áhrif á drægi rafbíla.

ENNEMM / SIA / NM006636 Bíll á mynd er HSE á 22" felgum

Frá starfsemi Fjarðalax í Arnarfirði.
MYND/ ERLENDUR GÍSLASON

## Stór júnímánuður í eldisafurðum

benediktboas@frettabladid.is

**SJÁVARÚTVEGUR** Útflutningsverðmæti eldisafurða nam rúmlega 3,2 milljörðum króna í júní samkvæmt bráðabirgðatölum Hagstofunnar um vöruskipti í mánuðinum. Um stærsta júnímánuð er að ræða frá upphafi hvað varðar verðmæti útfluttra eldisafurða. Miðað við sama mánuð í fyrra er þetta um 67 prósenta aukning í krónum talið.

Á fyrstu sex mánuðum ársins er útflutningsverðmæti eldisafurða komið í 18,8 milljarða króna sem er um 38 prósenta aukning frá sama tímabili í fyrra á föstu gengi. Í tilkynningu segir að útflutningsverðmæti eldisafurða hafi aldrei áður verið meira á tímabilinu.

Þá vinna nú fleiri við fiskeldi, en þeir voru að jafnaði um 540 talsins í hverjum mánuði á fyrstu fjórum mánuðum ársins, samkvæmt tilraunatölfræði Hagstofu um staðgreiðsluskyldar launagreiðslur. Horfur eru á frekari aukningu í eldi, bæði á sjó og í landi. Mikil endurnýjun og uppbygging hefur orðið á seiðastöðvum á undanförnum árum, sem skila þar með stöðugt fleiri seiðum til áframeldis. ■

## Kaupfélagið gefur milljónir króna

gar@frettabladid.is

**SKAGAFJÖRÐUR** Kaupfélag Skagfirðinga hyggst gefa 200 milljónir króna á næstu tveimur árum til samfélagslegra verkefna í Skagafirði.

„Eru þær hugsaðar sem stuðningur við verkefni á vegum sveitarfélaga í Skagafirði, sem ætluð eru til að bæta búsetugæði í héraði og margt annað er varðar umhverfi og búsetugæði. Með þessu, meðal annars, vill fyrirtækið undirstrika samfélagslega ábyrgð sína og skapa sem bestar aðstæður og umhverfi fyrir íbúa," segir í bókun byggðarráðs Skagafjarðar sem fagnar þeirri ábyrgð sem fyrirtækið sýni. ■

# Mest hlutfallsleg hreyfing í litlum sveitarfélögum

thorgrimur@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** Helgafellssveit er hástökkvari í talningum sem nýlega voru birtar af Þjóðskrá á íbúum Íslands eftir sveitarfélögum. Jókst íbúafjöldi sveitarfélagsins um rúm fimmtán prósent, sem var hlutfallslega mesta aukning nokkurs sveitarfélags.

Líkt og sveitarstjórinn, Guðrún Karólína Reynisdóttir benti á, er þó aðeins um að ræða tíu manna aukningu, sem gerir heildaríbúafjölda Helgafellssveitar að 75 manns. Aukninguna má rekja til tveggja fjölskyldna sem hafa flutt til sveitarinnar.

„Þegar íbúarnir eru fáir þarf ekki mikla aukningu til þess að prósenturnar rjúki upp. Þetta er bara eins og þegar lágtekjufólk hækkar um nokkra hundraðkalla, þá verða það mörg prósent, en lítið hjá hátekjufólki," segir Guðrún.

Þá segir Guðrún flutning til Helgafellssveitar aðallega koma frá Stykkishólmi, sem þó bætti lítillega við sig í íbúatalningunni. Íbúafjöldinn hafi að mestu staðið í stað síðustu árin.

> Þegar íbúar eru fáir þarf ekki mikla aukningu til þess að prósenturnar rjúki upp.
>
> Guðrún Karólína Reynisdóttir.

„Ég hef fulla trúa á dreifbýlinu," sagði Jakob Björgvin Jakobsson, bæjarstjóri Stykkishólms. „Ég held að það verði blanda af þéttbýli og dreifbýli þegar til framtíðar er litið. Margir munu leita í kyrrðina í sveitinni," bætir hann við.

Stærsti hlutfallslegi samdrátturinn í talningunni var í Eyja- og Miklaholtshreppi, þar sem íbúum fækkaði um rúm þrettán prósent eða sextán manns. Eftir fækkunina bjuggu þar 104 manneskjur í hreppnum. ■

# Ferðaþjónustan telur enskuna þurfa að vera ráðandi í greininni á Íslandi

Ný rannsókn bendir til að fólk í ferðaþjónustu „telji að enska verði að vera ráðandi tungumál í ferðaþjónustu" á Íslandi. „Færri en fleiri sjá ástæðu til þess að nota íslensku meðfram ensku," segir einnig í skýrslu um rannsóknina.

gar@frettabladid.is

**MENNINGARMÁL** „Ferðaþjónustuaðilum virðist ekki auðvelt að halda íslenskri tungu á lofti eða nota hana í sinni þjónustu, en brýnt er að þeir átti sig á vandanum og velti fyrir sér hvernig best er að taka á málinu," segir í skýrslu um ráðandi tungumál í ferðaþjónustu á Íslandi.

Skýrslan fjallar um rannsókn sem þær Anna Vilborg Einarsdóttir, Ágústa Þorbergsdóttir og Sigríður Sigurðardóttir unnu, á vegum ferðamáladeildar Háskólans á Hólum og Stofnunar Árna Magnússonar í íslenskum fræðum. Benda þær á í ágripi skýrslunnar að á árunum 2018 og 2019 hafi „flóðbylgjur erlendra ferðamanna" gengið yfir Ísland. Aðstæður í ferðaþjónustunni hafi breyst hratt.

„Vegna erfiðleika við að manna allar stöður með íslenskum starfsmönnum myndaðist mikil þörf fyrir erlent starfsfólk. Við það breyttust samskipti við þjónustufólk í „framlínunni" þannig að í langflestum tilvikum heyrðist töluð enska en íslenska heyrðist sjaldnar," segja skýrsluhöfundarnir. Samtímis hafi fjölgað ferðaþjónustufyrirtækjum með ensk nöfn. Nýjustu auglýsingaskilti séu meira og minna á ensku.

Rakið er að Íslendingar hafi lagst í ferðalög innanlands í heimsfaraldrinum. „Oft og tíðum voru samskiptin meira og minna á ensku, eins og þeir væru staddir á erlendri grundu," segir í skýrslunni og spurt hvort um varanlega breytingu sé að ræða. Nokkrir ferðaþjónustuaðilar hafi á þessum tíma þýtt efni úr ensku yfir á íslensku.

Spurningakönnun var send til 1.050 ferðaþjónustuaðila með erlend nöfn um allt land og 146 svör fengust. Tekin hafi verið þrjátíu viðtöl á Suðurlandi og Norðurlandi. Kom í ljós að á 35 prósentum þessara staða er eingöngu enska meginsamskiptatungumálið, en enska og íslenska saman í 41 prósenti fyrirtækjanna.

„Niðurstöður gefa vísbendingar um að ferðaþjónustuaðilar telji að enska verði að vera ráðandi tungumál í ferðaþjónustu, sérstaklega í markaðssetningu og færri en fleiri sjá ástæðu til þess að nota íslensku meðfram ensku," segir í skýrslunni. Svo virðist sem ferðaþjónustuaðilum sé ekki auðvelt að halda íslenskri tungu á lofti eða nota hana í sinni þjónustu. „En brýnt er að þeir átti sig á vandanum og velti fyrir sér hvernig best er að taka á málinu."

„Enskuvæðing skiltanna ber þögult vitni um að íslenskan virðist ekki lengur gjaldgeng sem markaðstungumál á vettvangi ferðaþjónustunnar," segir í skýrslunni.
FRÉTTABLAÐIÐ/ EYÞÓR

> Er eðlilegt og sjálfsagt að ferðamenn geti farið um landið án þess að heyra íslensku talaða eða sjá hana á prenti?
>
> Úr skýrslu um ráðandi tungumál í ferðaþjónustu á Íslandi.

Segir í niðurlagi skýrslunnar að breytingar á ferðamennsku og fyrirtækjarekstri sem fylgt hafi heimsfaraldri feli í sér sóknarfæri fyrir íslenskuna. Skapa þurfi erlendu starfsfólki tækifæri til íslenskunáms.

„Enginn ætti að geta ferðast um Ísland án þess að komast að því að hér á landi er talað sérstakt tungumál sem er ekki enska. Yfirvöld verða að átta sig á stöðunni og marka ferðaþjónustunni málstefnu til framtíðar," undirstrika skýrsluhöfundar. „Mögulega mun alheimurinn á endanum allur hugsa á engilsaxneskum nótum, en það er alveg óþarfi að flýta þeirri þróun um of." ■

NÁÐU TIL **FJÖLDANS!**

Fréttablaðið er mest lesna dagblað landsins.*
Á höfuðborgarsvæðinu, þar sem Fréttablaðinu er dreift í heimahús, eru yfirburðirnir ótvíræðir.
Hafðu samband og við aðstoðum þitt fyrirtæki við að ná til fjöldans.

**Sími: 550 5050 – soludeild@frettabladid.is**

FRÉTTABLAÐIÐ 20 ÁRA

**44%**
**18-80 ára** lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali*

**49%**
**35-65 ára** lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali*

**68%**
**55-80 ára** lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali*

*Samkvæmt prentmælingum Gallup

# VIÐ ELSKUM AÐ GRILLA

SÉRVALIÐ

110 g

**AMB kryddblanda**
**Í samstarfi við Kryddhúsið**

**1.199** kr/stk

25% afsláttur

**Lambafile**

**4.124** kr/kg

Verð áður 5.499 kr/kg

SÉRVALIÐ

**Grillsósur**
**Hannaðar af fagmönnum fyrir þig**

**599** kr/stk

Tilboð gilda út 11. júlí

15% afsláttur

**Ribeye hamborgarar**
2 x 120 g

**1.104** kr/pk

Verð áður 1.299 kr/pk

20% afsláttur

**Hagkaups grilllæri**
**með ferskum kryddjurtum**

**2.319** kr/kg

Verð áður 2.899 kr/kg

20% afsláttur

**Grillbringur**
**Spicy Lemon, Black Garlic**

**2.319** kr/kg

Verð áður 2.899 kr/kg

**Meðlæti í álbakka**
**Tilbúið beint á grillið**

Verð frá **479** kr/pk

**Fumagalli**
**Ítölsk hráskinka**

Verð frá **999** kr/pk

**Saus Guru**
**Sérfræðingurinn í sósum**

Verð frá **599** kr/stk

MUNDU EFTIR FJÖLNOTA

HAGKAUP

Stubbarnir fjórir birtu bólusetningarvottorð sín á dögunum.

## Stubbarnir fengu bólusetningu

thorgrimur@frettabladid.is

**BRETLAND** Bólusetningarherferðin í Bretlandi hefur þótt með hinum skilvirkari á alþjóðavísu. Þetta sést ef til vill best á því að Stubbarnir, aðalpersónur barnaþáttanna sívinsælu frá BBC, létu nýverið bólusetja sig fyrir COVID-19. Furðuverurnar með sjónvarpsbumburnar sem fangað hafa hjörtu ungra sem aldinna um heim allan, birtu nýlega færslu á opinberri Twitter-síðu sinni þar sem þær sýndu bólusetningarvottorð sín.

Kom þar fram að allir fjórir Stubbarnir eru fullbólusettir, tveir þeirra með bóluefninu Astra-Tubbica (sem ef til mætti íslenska sem „AstraStubbica“) og hinir tveir með Noo-nson & Noo-nson (sem gæti útfærst sem „Núsen“). Á vottorðunum sést að Stubbarnir eru allir fæddir árið 2003 og því er ekki um bólusetningu barna að ræða. ■

Í stýrihópnum verða bæði sérfræðingar og aðkeyptir ráðgjafar.

## Þrír um milljarða fjárfestingu

benediktboas@frettabladid.is

**HJÓLREIÐAR** Kolbrún Baldursdóttir, borgarfulltrúi, hefur áhyggjur af því að stýrihópur sem á að sjá um hjólreiðaáætlun Reykjavíkurborgar sé aðeins skipaður þremur aðilum. Tveimur frá meirihluta og einum frá minnihluta, sem sé að hennar mati afar þröngur hópur, enda sé verið að leggja um fimm milljarða fjárfestingu að lágmarki í verkið.

„Eins og í flestum málum hjá borgarmeirihlutanum er sífellt lögð áhersla á að kaupa ráðgjafarþjónustu,“ bókaði Kolbrún. „Sumt af því sem verið er að kaupa ráðgjafarþjónustu fyrir gæti borgarkerfið mögulega vel ráðið við með sína fjölmörgu fagmenntuðu starfsmenn. Aðkeypt vinna kostar mikið.“ ■

## Fatlaðir fá nýtt frístundaúrræði

benediktboas@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** Nýtt frístundaúrræði fyrir fatlaða nemendur á aldrinum 10-20 ára var samþykkt í bæjarráði Mosfellsbæjar í gær.

Bæjarráðið ákvað að setja af stað frístundaklúbb fyrir fatlaða nemendur með lögheimili í Mosfellsbæ sem hefji starfsemi um miðjan ágúst.

Einnig var samþykkt að ganga til samninga við Skálatún um leigu á húsnæði undir starfsemina.. ■

## Stöðvuðu ofsaakstur manns í annarlegu ástandi á höfuðborgarsvæðinu í gær

Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu veitti ökumanni í annarlegu ástandi, sem þeysti um Miðbæ og Vesturbæinn á ofsahraða án þess að hlýða stöðvunarmerkjum eftirför á fimmta tímanum í gær. Ökumaðurinn ók langt yfir hámarkshraða og fór auk þess á móti einstefnu. Eltingaleikurinn stóð þar til ökumaðurinn neyddist til að nema staðar á Sæbrautinni nálægt Sólfarinu vegna sprungins dekks. Var hann síðar fluttur í varðhald. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

# Þungunarrofsmál pólskra kvenna í sérstakri forgangsmeðferð hjá MDE

Tólf kærur pólskra kvenna fá forgangsmeðferð hjá Mannréttindadómstól Evrópu. Málin varða hertar reglur um þungunarrof í landinu. Af málsgögnum má ráða að Landsréttarmálið íslenska kunni að vera fordæmisgefandi í málinu.

adalheidur@frettabladid.is

**PÓLLAND** Mannréttindadómstóll Evrópu hefur ákveðið að taka til meðferðar kærur tólf pólskra kvenna á þrítugs- og fertugsaldri, um brot pólska ríkisins á rétti þeirra til friðhelgi einkalífs og fjölskyldu. Grundvöllur kæranna er hert löggjöf í Póllandi um þungunarrof.

Í tilkynningu á vef MDE kemur fram að dómstólnum hafi borist yfir þúsund kærur frá Póllandi vegna hinna hertu laga, en pólskum stjórnvöldum hefur nú verið gert viðvart um að tólf kærur verði teknar til meðferðar á grundvelli ákvæða í reglum dómsins um sérstaka forgangsmeðferð.

„Það er eftirtektarvert að MDE veiti þessu máli forgangsmeðferð og sýnir ákveðna afstöðu dómstólsins,“ segir Rósa Björk Brynjólfsdóttir þingkona Samfylkingarinnar, sem lýsir ánægju með ákvörðun Mannréttindadómstólsins. Rósa Björk lagði fram þingsályktunartillögu í fyrra um viðeigandi heilbrigðisþjónustu fyrir konur sem hingað ferðast til að fá þungunarrof. „Hún var sett fram í þeim tilgangi að styðja við pólskar konur og réttindabaráttu þeirra."

Rósa segir niðurstöðu pólska dómstólsins hluta af alvarlegu bakslagi kvenréttinda í aðildarríkjum Evrópuráðsins og kallar niðurstöðuna „frekleg afskipti dómstólsins yfir líkömum kvenna og sjálfsákvörðunarrétti kvenna.“

Pólskar konur hafa mótmælt skertum rétti til þungunarrofs á götum helstu borga Póllands undanfarin ár. Fjölmennust voru mótmælin í lok október 2020 þegar allt að hálf milljón mótmælti víða um Pólland. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

> Það er eftirtektarvert að MDE veiti þessu máli forgangsmeðferð og sýnir ákveðna afstöðu dómstólsins.
>
> Rósa Björk Brynjólfsdóttir.

Ferill breytinga á lögum um þungunarrof er rakinn stuttlega í tilkynningu Mannréttindadómstólsins. Þar þar segir að í júní 2017 hafi 104 þingmenn óskað eftir því við stjórnskipunardómstól landsins, að ákvæði þungunarrofslaganna sem heimila þungunarrof vegna fósturgalla, yrðu dæmd andstæð stjórnarskrá. Dómstóllinn fjallaði ekki um kröfuna en eftir þingkosningar árið 2019 hafi sambærileg krafa aftur verið send dóminum sem féllst á hana og kvað upp dóm, um að ákvæði um heimild til þungunarrofs vegna fósturgalla væru andstæð stjórnarskrá.

Í kjölfar dómsins var tekið upp nýtt verklag á fjölda sjúkrahúsa í Póllandi og konum synjað um þungunarrof þrátt fyrir fósturgalla. Mikil mótmæli fylgdu í kjölfarið og var meðal annars mótmælt á Íslandi.

Í október í fyrra kynnti forseti Póllands nýtt frumvarp sem kveður á um að þungunarrof sé heimilt í tilvikum fósturgalla, en aðeins ef hann er banvænn. Frumvarpið er nú til meðferðar í einni af nefndum pólska þingsins.

Í kærum sínum til dómsins kvarta konurnar meðal annars yfir broti á rétti til friðhelgi einkalífs og fjölskyldulífs vegna skyldu til að ljúka fullri meðgöngu og aðlaga allt líf sitt mjög breyttum veruleika. Margar kvennanna eru komnar nálægt fertugu en lýsa vilja til að stofna fjölskyldu, en treysti sér ekki til að fæða og ala upp alvarlega veikt barn. Þær vísa einnig til ákvæðis um bann við ómannúðlegri meðferð vegna kvíða og andlegra þjáninga sem fylgt geti því að þurfa að ganga með og fæða alvarlega veikt eða andvana barn.

Þær vísa sérstaklega til þess að dómur stjórnskipunardómstólsins hafi ekki gildi vegna þess að hluti dómaranna sem kváðu hann upp hafi ekki verið skipaðir með lögmætum hætti, þá hafi forseti réttarins, áður en hann var skipaður við réttinn, verið í hópi þeirra þingmanna sem sendu fyrri kröfuna til dómsins.

Í spurningum sínum til pólskra yfirvalda óskar MDE meðal annars eftir svörum um hina meintu ólögmætu skipun og vísar til hins nýja fordæmis réttarins í Landsréttarmálinu íslenska. ■

# XOXO

## LAKKRÍSKOSSAR
## OG DÍSÆT KNÚS

Kjöris

# Bjart yfir

**Hörður Ægisson**
hordur
@frettabladid.is

Skýrsla Efnahags- og framfarastofnunar Evrópu, (OECD), um stöðu efnahagsmála á Íslandi er enn ein staðfestingin á því hversu gæfulega tókst til við að verja afkomu heimila og fyrirtækja í gegnum faraldurinn. Þrátt fyrir mikinn samdrátt á liðnu ári – hagkerfið skrapp saman um 6,6 prósent – þá er Ísland í sterkari stöðu, einkum nú, þegar við urðum fyrst þjóða til að afnema allar sóttvarnaráðstafanir innanlands, til að hefja kraftmeiri, efnahagslega viðspyrnu en mörg önnur Evrópuríki. Vísbendingar um viðsnúning í einkaneyslu, atvinnuvegafjárfestingu og útflutningi, ekki hvað síst í ferðaþjónustu, þýðir að allt útlit er fyrir meiri hagvöxt á næstunni en flestir hefðu þorað að vona. Með skjótum efnahagsbata mun okkur takast að skapa ný störf fyrir þann mikla fjölda sem er enn atvinnulaus og sömuleiðis standa undir auknum vaxtakostnaði sem mun hljótast af liðlega þúsund milljarða króna skuldsetningu ríkissjóðs vegna faraldursins.

Við höfum staðið af okkur efnahagshremmingarnar betur en á horfðist, vegna þess að það var búið í haginn á góðu árunum. Þetta er mikilvægt að hafa í huga þegar í vændum er tími efnahagsuppgangs og margir stjórnmálaflokkar munu þá skeyta lítt um ráðdeild í rekstri ríkissjóðs. Þessi sterka staða þjóðarbúsins veitti stjórnvöldum – ríkinu og Seðlabankanum – svigrúm, til að beita bæði ríkisfjármálunum og peningastefnunni af fullum þunga til að halda uppi eftirspurn í hagkerfinu. Það skilaði miklum árangri sem sýndi sig í því að einkaneyslan, helsti drifkraftur hagvaxtar, dróst aðeins lítillega saman á síðasta ári. Í skýrslu OECD er bent á að með batnandi aðstæðum í efnahagslífinu þurfi stjórnvöld á ný að herða aðhaldið í því skyni að stöðva skuldasöfnun ríkissjóðs. Tekur stofnunin þar undir með seðlabankastjóra sem nefndi í viðtali við Markaðinn fyrr á árinu að ríkið þyrfti að fara að stefna að því að draga sig í hlé og minnka hallareksturinn.

Sjálfbær hagvöxtur verður nefnilega ekki til með skuldsetningu og auknum, opinberum útgjöldum. Mikilvægast er að skapa samkeppnishæfar rekstraraðstæður, meðal annars með því að hlúa enn betur að stuðningsaðgerðum til handa sprota- og nýsköpunarfyrirtækjum eins og lagt er til í skýrslu OECD, þannig að einkageirinn fari að fjárfesta og skapa ný störf. Hagstæð fjármögnunarskilyrði skipta þar sköpum en með miklum uppgangi á hlutabréfamarkaði, sem sýnir sig í fjölgun skráðra félaga og aukinni þátttöku almennings, eiga mörg fyrirtæki nú þess kost – sem var ekki áður – að sækja sér fjármögnun á markaði til að styðja við vöxt sinn. Þetta er jákvæð þróun og afar sennilegt er að við munum sjá enn fleiri nýskráningar í Kauphöllina áður en árið er liðið.

Ein stærsta áskorunin sem við höfum staðið frammi fyrir um nokkurt skeið er að beina hinum mikla innlenda sparnaði, sem hefur að mestu farið í gegnum lífeyrissjóðina, með fjölbreyttari hætti í uppbyggingu og arðbæra fjárfestingu í atvinnulífinu. Nú sjáum við vísi að því vera að gerast, sem má ekki síst rekja til þess að vextir Seðlabankans voru lækkaðir niður fyrir 1 prósent, sem á eftir að reynast stór þáttur í að auka fjárfestingarstigið eftir faraldurinn og þannig um leið verðmætasköpunina. Það er tilefni til bjartsýni. ■

> Við höfum staðið af okkur efnahagshremmingarnar betur en á horfðist vegna þess að það var búið í haginn á góðu árunum.

## Halldór

## Frá degi til dags

toti@frettabladid.is

**Smáveldið**
Merkjanleg Englendingaandúð blossaði upp á Facebook þegar enska landsliðið komst í úrslit á EM í knattspyrnu eftir 2-1 sigur á Dönum. Kristinn Hrafnsson, ritstjóri Wikileaks, gaf til dæmis lítið fyrir sigurinn: „Lið lítilla sanda og lítilla sæva höktir í úrslit á baki sjálfsmarks andstæðingsins og vítaspyrnu sem var gefin án tilefnis. Þetta er eins rislítið og auðvirðilegt og hægt er að hugsa sér. Botn lágkúrunnar. Þetta er England. Smátt.“ Árni Snævarr, upplýsingafulltrúi hjá SÞ, var á sama máli og gaf gult fyrir leikaraskap: „Ekkert víti.“

**Varnarhaukar í horni**
Í líflegum athugasemdahala við færslu Árna áttu Englendingar þó hauka í horni. „Ekki víti, en Englendingar með ansi mikið betra lið,“ var úrskurður Egils Helgasonar og Ásgeir Friðgeirsson almannatengill tók undir: „Sanngjörn úrslit. Hugprúðir Danir mættu ofjörlum. Kæri Árni, ekki láta franskt sjallúsí skyggja á dómgreindina. Taktu bara eftir hvað hann Egill er yfirvegaður.“ Friðrik Þór Guðmundsson blaðamaður fullyrti að enska liðið hefði verið miklu betra, hafi átt þrjú og hálft skot á markið á móti hverju einu hjá Dönum og hafi ekki skorað úr vítinu „sem grenjað er yfir...“. ■

# Sundabraut að veruleika

**Sigurður Ingi Jóhannsson**
samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra

Sundabraut er komin af byrjunarreit en næstu skref voru römmuð inn í vikunni með yfirlýsingu ríkis og borgar um lagningu brautarinnar. Yfirlýsingin markar tímamót um að Sundabraut verði að veruleika og hún staðfestir sameiginlega sýn og skilning á hvaða skref eru næst. Mannvirkið er stórt, stærsta einstaka samgöngumannvirki hér á landi og hefur verið á aðalskipulagi borgarinnar frá 1975. Valkostirnir yfir Kleppsvík eru brú eða göng, en nýlegar greiningar starfshóps staðfesta að Sundabrú er um 14 milljörðum króna ódýrari, dreifir umferð betur og verður aðgengileg fyrir gangandi og hjólandi.

**Framkvæmdir hefjist 2026**
Vegagerðin hefur nú fengið skýrt leiðarljós og áframhaldandi vinna römmuð inn með sveitarfélaginu og hagaðilum. Mikil vinna er fram undan og áður en grófturinn getur byrjað og verklegar framkvæmdir hefjast, þarf að leggja fleiri þúsundir tíma í undirbúning sem er forsenda fyrir góðu verki. Næsta skref er að klára félagshagfræðilega greiningu á þverun Kleppsvíkur, en að henni lokinni verður hafist handa við að undirbúa breytingar á aðalskipulagi borgarinnar, sem felur í sér endanlegt leiðarval. Gera má ráð fyrir því að mat á umhverfisáhrifum og breytingar á skipulagsáætlunum taki 2-3 ár, hönnun og rannsóknir um 2 ár og útboðsferli svona stórrar framkvæmdar tekur 1-2 ár. Þetta er hægt að vinna samhliða, til að flýta sem mest fyrir. Því er stefnt að því að framkvæmdir hefjist árið 2026 og að verklok verði árið 2031.

**Léttari umferð**
Sundabraut mun gjörbreyta umferðarmynstri höfuðborgarinnar, mynda góða tengingu á milli borgarhverfa og landshluta, létta á umferð í gegnum Mosfellsbæ og Ártúnsbrekku og styrkja öryggisleiðir út úr borginni. Yfirlýsing ríkis og borgar um Sundabraut markar tímamót því nú getum við brett upp ermar og hafist handa við að búa til tignarlegt kennileiti í borginni með Sundabrú. ■

> Því er stefnt að því að framkvæmdir hefjist árið 2026 og að verklok verði árið 2031.

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*

# Sundurlausar hugleiðingar um yfirvofandi fertugsafmæli

## Í dag

Árni Helgason

Ég stend frammi fyrir því að verða fertugur síðar í mánuðinum. Ég get ekki sagt að þetta komi á óvart, tímasetningin hefur í sjálfu sér legið fyrir alla tíð. Engu að síður kemur þetta pínulítið bratt að manni.

**Lífslíkur góðar**

Lífslíkur mínar sem íslensks karlmanns standa í rúmlega 80 árum, þannig að þetta er eiginlega akkúrat miðbikið, hin fullkomna miðöldrun. Lífslíkurnar eru reyndar alltaf að aukast, bara á síðustu 30 árum hafa sex ár bæst við. Sem er eiginlega eins gott, því ég hefði ekki verið neinn maður í að takast á við miðaldrakrísuna þegar ég var 37 ára.

Þessar lífslíkur eru reyndar orðnar illviðráðanlegur snjóbolti. Ég las einhvers staðar að fyrsta barnið sé fætt í heiminum sem eigi eftir að ná 150 ára aldri. Er það ekki orðið aðeins of mikið? Þú hættir að vinna um sjötugt og ert svo síðustu 80 árin á golfvellinum. Mér fannst hressandi að lesa viðtalið við elsta Íslendinginn núna á dögunum, sem fagnaði 109 ára afmælinu með þeim orðum að hún nennti nú ekki að verða mikið eldri. Eðlilega, búin að sjá þetta allt.

**Andlegur þrýstingur**

Ég finn fyrir ákveðnum andlegum þrýstingi í kringum svona tímamót, ekki síst þar sem við lifum á tímum sífelldra spakmæla á samfélagsmiðlum og innblásinna Instagramfærslna. Ég tek eiginlega ekki upp símann öðruvísi en að rekast á rafræna speki og finnst að við svona tímamót hljóti eitthvað merkilegt að renna upp fyrir manni, einhver viska að hellast yfir. Þegar ég lít til baka eftir 20 ár muni ég geta sagt, já, það var nú þegar ég varð fertugur sem ég sagði að nú væri nóg komið og breytti um kúrs. Ég bara veit enn sem komið er ekkert hvað það eigi að vera.

**Ráðgjöf Google**

Ég prófaði að slá þessu inn í tölvuna og sjá hvort Google ætti einhver ráð fyrir mig. Það stóð ekki á svörum: Farðu í ristilspeglun og hugaðu að því að gera erfðaskrá. Maður er bara kominn þangað í lífinu, það er ekki lengur mælt með heimsreisu eða að vera besta útgáfan af sjálfum sér, heldur er maður minntur á læknisfræðilega áhættu og að tímabært sé að gera viðeigandi ráðstafanir.

**Skóli lífsins**

Afmæli kalla reyndar fram hjá mér ýmsar minningar. Sumarið sem ég varð 18 ára vann ég hjá málarameistara. Ég gekk kannski í Menntaskólann í Reykjavík á veturna, en á sumrin sótti ég skóla lífsins, kennslan fór fram í vinnuskúrnum og lexíurnar komu á færibandi. Daginn fyrir afmælið mitt þetta sumar tilkynnti ég í skúrnum að ég myndi náttúrulega ekki koma í vinnuna daginn eftir. Þegar ég sá forviða andlitin á köllunum áttaði ég mig á því að ég hafði ekki útskýrt þetta nógu vel fyrir þeim og bætti við að ég ætti sem sagt afmæli á morgun. En þá urðu þeir reyndar bara enn meira forviða, allt þar að það brast á með miklum hlátri. Menn höfðu aldrei heyrt annað eins, frí á afmælisdegi? Ég held að þessi saga sé enn sögð í hádeginu í Múlakaffi eða Flügger-matstofu.

**Fertugt í gamla daga**

Ég rifja stundum upp hvar kynslóð foreldra minna var stödd um svipað leyti í sínu lífi. Ég var sjö ára þegar mamma mín varð fertug, ég man að það var haldið partý heima og innismókurinn hafði ekki enn skilað skömminni, þannig að minningarnar eru í hálfgerðri reykmóðu.

Kynslóð foreldra minna var um þetta leyti, í kringum 1990, að ljúka við að byggja húsin sín og þá meina ég raunverulega að byggja þau, ekki í einhverju IKEA-appi með Leif Welding í AirPodsunum, heldur byggja með eigin höndum. Þetta var ferli sem tók kannski fimm ár af lífi fólks, þar sem það keyrði draugþreytt og pirrað eftir vinnu með nokkrar flísar í nýja húsið, juðaði þeim á gólfið og rétt náði heim í tæka tíð til að ná einni rettu yfir átta-fréttunum og Derrick í sjónvarpinu. Einfaldari tímar, engir samfélagsmiðlar til að vera stöðugt að spegla sig í.

**Sönnunargögn**

Í dag er mynstrið annað. Aðalatriðið er að vera nógu aktívur, framleiða nóg af augnablikum fyrir miðlana, nánast eins og saksóknari að safna saman sönnunargögnum í dómsmáli. Maður vill aldeilis geta staðið á sínu og lagt fram gögn, ef einhver kemur og spyr hvort maður sé hamingjusamur.

**Stóra stundin**

Satt best að segja veit ég ekki alveg hvernig þetta fer allt saman. Ég ætla að stilla væntingum um andlega uppljómun í hóf, panta ristilspeglun, rifja upp erfðalögin og borða eitthvað gott. Smelli kannski nokkrum spakmælum á samfélagsmiðla og dríf mig svo í málningargallann. ■

## Merkisatburðir

**1357** Hornsteinn er lagður að Karlsbrúnni í Prag.
**1816** Argentína lýsir yfir sjálfstæði.
**1916** Vopnaður enskur togari tekur farþegaskipið Flóru á leið frá Reykjavík til Siglufjarðar með 100 farþega innanborðs og er því siglt til Bretlands. Farþegarnir voru sendir heim með öðru skipi síðar í sama mánuði.
**1932** Donald Rumsfeld, fyrrverandi varnarmálaráðherra Bandaríkjanna fæðist í Illinois.
**1940** Mikið haglél í Hrunamannahreppi og stíflast lækir af aurburði.
**1946** Skemmtigarðurinn Tívolí í Reykjavík er opnaður. Þar eru meðal annars bílabraut, hringekja, Parísarhjól og danspallur.
**1956** Stórleikarinn **Tom Hanks** fæðist í Concord í Kaliforníu og fagnar því 62 ára afmæli í dag. Hanks hefur unnið Óskarsverðlaun fyrir besta leik í aðalhlutverki í tvígang en verið tilnefndur fimm sinnum.
**1976** Hitamet í Reykjavík, 24,3°C.
**2011** Suður-Súdan fær sjálfstæði frá Súdan.

Kúmen er einkennisjurt Viðeyjar og er í blóma þessa dagana. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Þjóðsagnastund í Viðey

Björk Bjarnadóttir þjóðfræðingur fræðir börn um þjóðsögur og jurtir í Viðey á sunnudaginn.

arnartomas@frettabladid.is

„Ég ætla að segja börnunum frá þjóðsagnaverunum sem búa í hafinu, eins og marbendli, hafströmbum, hafmeyjum og fleiru," segir umhverfis- og þjóðfræðingurinn Björk Bjarnadóttir, sem bregður sér í hlutverk sögukonu í Viðey á sunnudaginn. „Mig langar að segja þeim hvaðan verurnar komu og hvar þær námu land á Íslandi."

Björk mun einnig fræða börn um jurtir og nytjar þeirra. „Það er fjölbreytt plöntuflóra í Viðey og einkennisjurt eyjunnar er kúmen sem er í blóma núna og vex meðfram öllum göngustígunum," segir hún. „Skúli fógeti flutti þetta að öllum líkindum út í eyjuna á átjándu öldinni, en hann var í miklum tilraunum með ræktun."

Þá ætlar Björk einnig að segja börnunum frá plöntum eins og blóðbergi, mjaðurt og umfeðmingi og hvernig megi nýta þær og safna. „Svo koma þær einmitt margar inn í hinum ýmsu þjóðsögum." Þótt Viðey komi ekki fyrir í mörgum þjóðsögum þá segir Björk að sem eyja þá megi segja margar sögur sem tengist hafinu, fjöllunum og gróðrinum. „Svo eru líkar margar óstaðbundnar þjóðsögur sem gætu gerst hvar sem er, þar á meðal í eyjunni."

Björk Bjarnadóttir

> Mig langar að segja þeim hvaðan verurnar komu og hvar þær námu land á Íslandi."

Aðspurð um hvort ætlunin sé að hræða börnin með íslenskum þjóðsögum sem eiga það til að vera ansi hrikalegar, hlær Björk og segir að hún velji alltaf sögurnar út frá hópnum. „Ef ég finn að einhverjir séu smeykir þá útskýri ég vel fyrir þeim að þetta séu bara sögur," segir hún. „En það sem er svo merkilegt við nútímann að veruleikinn er mun hræðilegri en þjóðsögur sem geta alið á mun heilbrigðari ótta."

Siglt verður frá Skarfabakka í ferjunni kl. 13.15 á sunnudaginn og gangan hefst kl. 13.30. ■

# Jazzdívur stíga á stokk

arnartomas@frettabladid.is

Jazzsöngkonurnar Stína og Marína standa fyrir tónleikum í Bókabúð Máls og menningar í kvöld, þar sem gestir mega búast við ærlegu fjöri.

„Leiðir okkar lágu fyrst saman í Stokkhólmi þar sem ég lærði um tíma en Stína er með fasta búsetu," segir Marína, í samtali við Fréttablaðið. „Við vorum ekki lengi að tengja okkur saman og gáfum út jólaplötu árið 2019. Við höfum svo verið að leita að tækifæri til að koma aftur saman síðan."

Faraldurinn reyndist ferðalöngum erfiður og aftraði Stínu frá Íslandi og Marínu frá Stokkhólmi. „Núna er Stína loksins komin til landsins og það verður algjör jazzdívuslagur á sviði Máls og menningar í kvöld. Við erum bara svo glaðar að fá að gigga að við ætlum að leggja upp með að hafa þetta sem skemmtilegast, og það verður ekkert sorglegt spilað."

Marína segir að hlaðið verði í dagskrá af skemmtilegustu lögum úr giggmöppum þeirra beggja. Þar mega gestir búast við swingi, fönki, sál og vókalísum.

Stína og Marína kynntust í Stokkhólmi. MYND/AÐSEND

Dívunum til halds og trausts verður svo skotheld hljómsveit þar sem Svanhildur Lóa Bergsveinsdóttir spilar á trommur, Mikael Máni Ásmundsson á gítar og Sigmar Þór Matthíasson á bassa. „Við erum mjög glaðar að fá akkúrat þetta band," segir Marína.

Áhugasamir eru hvattir til að taka kvöldið frá þar sem Marína þorir ekki að lofa að þær Stína stígi aftur á stokk saman í sumar. „Við verðum reyndar báðar á jazzhátíð Jómfrúarinnar í sumar sitt í hvoru lagi, en þetta band var sett saman fyrir þetta gigg. Það er svo aldrei að vita hvort við náum að smala því saman aftur."

Tónleikarnir hefjast klukkan 21 og aðgangur er ókeypis. ■

†

Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Gerður Jóna Benediktsdóttir**

Lönguhlíð 3, Reykjavík,

lést á heimili sínu 2. júlí. Útför fer fram þriðjudaginn 13. júlí kl. 13.00.

**Hlíf Elfa Magnúsdóttir**
**Hrefna Gerður Magnúsdóttir** **Þorsteinn V. Sigurðsson**
**Benedikt Páll Magnússon** **Auður Eiðsdóttir**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda alúð og vináttu við andlát og útför ástkærrar móður okkar og tengdamóður, ömmu og langömmu,

**Guðrúnar Jónsdóttur,**

áður Skólabraut 3.

Sérstakar þakkir eru til starfsfólks Hjúkrunarheimilisins Seltjarnar fyrir hlýhug og einstaka umönnun.

**Ása Jónsdóttir** **Guðmundur Hannesson**
**Óli Hilmar Briem Jónsson** **Kristín Salóme Jónsdóttir**
**og fjölskyldur.**

†

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

**Guðbrandur Kristmundsson**

Austurvegi 41b, Selfossi, fyrrum bóndi á Bjargi í Hrunamannahreppi,

lést á hjúkrunarheimilinu Ljósheimum á Selfossi, fimmtudaginn 1. júlí.
Útförin fer fram frá Hrunakirkju mánudaginn 12. júlí kl. 13.
Sérstakar þakkir sendum við starfsfólki á Ljósheimum fyrir einstaka alúð og umhyggju.

**Sigrún Guðmundsdóttir**
**Kristmundur Guðbrandsson**
**Guðmundur Guðbrandsson** **Helga Björk Birgisdóttir**
**Elín K. Guðbrandsdóttir** **Jóhann Ingvi Stefánsson**
**barnabörn og langafabörn.**

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

FRÉTTABLAÐIÐ

# ALLT

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 9. júlí 2021

FORLAGIÐ
Alltaf opið á www.forlagid.is

Um helgina verður ýmis afþreying í boði í Reykjavík. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Sumar í borginni

sandragudrun@frettabladid.is

Um helgina er loks spáð sumarveðri á höfuðborgarsvæðinu eftir grátt og óspennandi sumar. Nóg af afþreyingu verður í boði í borginni fyrir þau sem vilja sýna sig og sjá aðra. Sirkus Ananas verður með sýninguna Glappakast á nokkrum stöðum og er aðgangur ókeypis.

Fyrir eldri áhorfendur verða ókeypis tónleikar í garðinum við Dillon á Laugavegi bæði á laugardag og sunnudag og tilvalið að skella sér þangað og njóta góðrar tónlistar í sólinni. Í kvöld verða ókeypis tónleikar í 12 tónum á Skólavörðustíg þar sem hljómsveitin Supersport! leikur fyrir dansi en hljómsveitin gaf út í júní smáskífuna Hring eftir hring, sem er fyrsta smáskífan af væntanlegri fyrstu breiðskífu sveitarinnar.

**Öðruvísi skemmtun**

Þau sem vilja upplifa eitthvað öðruvísi geta lagt leið sína í styttugarðinn við Listasafn Einars Jónssonar. Þar verður kennsla í Burlesque dansi, kynþokkafullum kabarettdansi. Danskennslan er ókeypis og er samstarfsverkefni Kramhússins, Sumarborgarinnar og Reykjavík Fringe Festival. Fjölbreyttinn allur af sýningum á vegum Reykjavík Fringe Festival verða á dagskrá um helgina en hátíðinni lýkur á sunnudag. Þá fer einnig fram víkingahátíðin Ingólfshátíð um helgina í Reykjavík, en hún hefst í hádeginu og stendur yfir fram á sunnudag. ■

„Ég fann mig algjörlega í rappinu og þótt bransinn geti verið erfiður er tónlistin svo gefandi að ég leita alltaf aftur í hana," segir Ragna. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

# Fátt eins gefandi og tónlist

Ragna Kjartansdóttir, betur þekkt sem rapparinn Cell7, er með nýja plötu í smíðum sem á að koma út í lok árs. Hún hefur hljóðhannað fyrir kvikmyndir og sjónvarpsseríur á borð við Kötlu, Brot, Varg og Ófærð, en hún lærði fagið úti í New York á sínum tíma. 2

**Sigríður Inga Sigurðardóttir**
sigriduringa
@frettabladid.is

Ragna var á unglingsaldri þegar hún stóð fyrst á sviði og rappaði í félagsmiðstöð í Kópavogi. Það átti eftir að hafa mikil áhrif á líf hennar og hún er löngu orðin þekkt sem rapparinn Cell7, bæði hér innanlands og utan. „Um leið og ég byrjaði að rappa fann ég að þar var ég á réttri hillu. Rapp er tónlist sem ég vildi helst alltaf hlusta á og búa til sjálf og þá varð ekki aftur snúið. Á æskuárunum var tónlist mikið spiluð á heimilinu. Ég tók örstutta rispu á gítarinn, en unglingurinn í mér nennti ekki að læra tónfræði svo ég hætti, en ég hef alltaf séð eftir því. Ég lít svo á að það sé ómögulegt að vita fyrir fram hvað nákvæmlega kveikir hjá manni áhuga eða fyrir hverju maður brennur. Hver og einn þarf að prófa sig áfram og finna út úr því. Ég fann mig algjörlega í rappinu og þótt bransinn geti verið erfiður er tónlistin svo gefandi að ég leita alltaf aftur í hana. Það er fátt sem gefur mér eins mikið og tónlist," segir Ragna.

**Borgarbarn inn við beinið**

Þessa dagana er Ragna áberandi í nýrri markaðsherferð Íslandsstofu þar sem fólk víða um veröld er hvatt til að skipta jogginggallanum út fyrir gönguskóna og koma til Íslands. „Ég fékk bara símhringingu þar sem mér var sagt að það vantaði rappara fyrir þetta verkefni. Ég ákvað að slá til og vera með. Þetta er alþjóðlegt samstarf og það vinnur klárlega með mér að ég rappa á ensku. Að verkefninu koma þrjár auglýsingastofur, auk Íslandsstofu. Ein þeirra er í Los Angeles, önnur í London og sú þriðja á Íslandi. Við Ásgeir Orri Ásgeirsson frumsömdum lagið en það var að ýmsu að huga þegar svona margir koma að einu verkefni, en það voru allir sáttir og mjög glaðir með lokaniðurstöðuna," segir Ragna.

Hún segir það vissulega áskorun að vinna með stórum hópi fólks sem kemur sitt úr hverri áttinni en það hafi heppnast mjög vel. „Ég er líka alltaf til í eitthvað flipp ef það er mér að skapi," segir Ragna.

Hún viðurkennir að hún sjálf sé mikið borgarbarn og hafi ekki enn tileinkað sér útivistarlífsstíl. „Ég fer sjaldan í ferðalög um landið en af og til í sumarbústað. Ég er alltaf á kafi í vinnu og finnst gott að vera í bænum og í kringum bæjarlífið," segir Ragna.

**Nýtt lag og ný plata**

Á dögunum sendi Ragna frá sér nýtt lag, It's Complicated, sem er fyrsta lagið á plötu sem hún vinnur nú að. Stefnan er að sú plata komi út fyrir árslok. Síðasta platan hennar, Is Anybody Listening, kom út árið 2019 og fékk glimrandi góða dóma. Breiðskífan hlaut Íslensku tónlistarverðlaunin sem besta hiphop og rappplata ársins og var einnig tilnefnd til Norrænu tónlistarverðlaunanna. „Ég náði ekki að fylgja þeirri plötu eftir að neinu ráði út af kórónuveirufaraldrinum. Ég og mitt fólk var bókað á tónleika víða um heim út árið 2020 en það fór allt í vaskinn. Við náðum að fara í stuttan túr til Sviss í ársbyrjun 2020 og vorum komin til Berlínar þar sem stóð til að koma fram á tónlistarhátíðinni Ja Ja Ja, þegar hún var blásin af og allir sendir heim í sóttkví," segir Ragna, sem vonast til þess að geta fylgt nýrri plötu eftir á næsta ári af fullum krafti.

Platan mun sýna alveg nýja hlið á Rögnu. „Tónlistin mín er síbreytileg, sem mér finnst gott, því ég vil alls ekki ekki staðna heldur þróast sem listamaður. Tónlistin sem ég er að semja núna er gjörólík því sem ég hef nokkurn tímann áður gert. Undanfarið hef ég gengið í gegnum breytingar í mínu persónulega lífi sem hefur óneitanlega áhrif á tónlistina," segir Ragna.

Hún er líka í hljómsveitinni Red Riot með Hildi Kristínu Stefánsdóttur söngkonu. „Við stefnum á að senda frá okkur plötu síðar í sumar. Við semjum allt okkar efni sjálfar, útsetjum og tökum upp. Red Riot er allt annað dæmi en Cell7 og dúndrar út danstónlist, rappi, poppi og teknói með kraftmikilli bassalínu," segir Ragna.

Samstarf þeirra Hildar hófst fyrir nokkrum árum þegar Ragna hafði samband við Hildi varðandi að syngja „live" með Cell7. „Við komum úr mjög ólíkum áttum en náum að vinna ótrúlega vel saman," bætir Ragna við, en þær sendu frá sér sumarsmellinn One More Dance ft David 44 fyrir stuttu.

Ragna hefur látið til sín taka í þeim tilgangi að vekja athygli á stöðu tónlistarkvenna innan tónlistarheimsins, sem ekki er vanþörf á. „Ég tek til dæmis þátt í evrópsku verkefni sem kallast Keychange og felst í að peppa konur í tónlist og jafna hlutfall kvenna þegar kemur að tónlistarhátíðum. Ég kem fram á Iceland Airwaves í október sem fulltrúi Keychange og á tveimur erlendum tónlistarhátíðum síðar á árinu," segir hún.

**Hannar áhrifshljóð**

Þegar Ragna er ekki að rappa eða semja tónlist vinnur hún við hljóðhönnun. „Það er níu til fimm vinnan mín," segir hún og hlær. „Ég lærði fagið í New York, þar sem ég bjó í fjögur ár. Ég útskrifaðist úr hljóðvinnslu fyrir sautján árum og hef unnið við hljóðhönnun meira og minna síðan þá. Hljóðhönnun Kötluþáttanna var í mínum höndum, þar sem ég bjó til hljóðin fyrir eldgosið, jarðskjálftana, hellana og veðrið, auk áhersluhljóða fyrir vélsleða, bíla og árekstra, svo eitthvað sé nefnt. Þetta er mjög skapandi og skemmtilegt starf og núna vinn ég að hljóðhönnun fyrir Ófærð 3. Ég skal alveg viðurkenna að það er dálítið undarlegt að búa til hljóð fyrir hríðarvind og snjóbyl um hásumar. Mér verður hálfkalt við það," segir hún.

Að hennar mati hentar vel að vinna við hljóðhönnun samhliða því að vera músíkant. „Þegar minna er að gera get ég tekið góðar rispur í tónlistinni. Ég þarf að minnsta kosti aldrei að láta mér leiðast," segir Ragna að lokum. ■

Ragna er með nýja plötu í smíðum og þar fá hlustendur að heyra alveg nýja hlið á henni. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

> Tónlistin mín er síbreytileg, sem mér finnst gott, því ég vil alls ekki ekki staðna heldur þróast sem listamaður.

Ragna og Hildur Kristín Stefánsdóttir mynda saman hljómsveitina Red Riot. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

**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.

**Umsjónarmenn efnis:** **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5766 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Sigríður Inga Sigurðardóttir** sigriduringa@frettabladid.is, s. 550 5767 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

**Útgefandi:** Torg ehf

**Ábyrgðarmaður:** Björn Víglundsson

**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.

FRÉTTABLAÐIÐ

# Sumarvarnir

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 9. júlí 2021

Kynningar: Glugganet, Póstverslun.is, Icepharma

Margrét hafði sjálf prófað netin í fimm ár áður en hún ákvað að flytja þau inn og selja þau. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

## Glugganet eru vinsæl lausn gegn lúsmýi

Núna er lúsmýið farið að herja á landsmenn á nýjan leik og hefur þessi plága dreift sér víða um land undanfarin ár. Glugganet býður upp á sérsniðin glugganet og hurðanet til að halda þessari óværu frá. Einnig eru í boði lausnir fyrir hjólhýsi og húsbíla. Í Hlíðasmára í Kópavogi er sýningarsalur þar sem hægt er að skoða netin uppsett. 2

Hjá Glugganeti er hægt að fá lúsmýsnet, skordýranet, gæludýranet, frjókornanet og stálnet sem hindra að mýs komist inn í híbýli fólks. Margrét Guðrún Jónsdóttir eigandi Glugganets hóf sölu á þeim í fyrra, eftir að hafa sjálf notað netin í fimm ár.

„Ég keypti netin erlendis frá af því ég fann þau ekki á Íslandi. Mér fannst þetta svo frábær vara að ég ákvað að flytja hana inn, mér fannst þetta vanta á markaðinn," segir Margrét.

„Við leggjum mikið upp úr að vera með vandaðar vörur. Við seljum ekkert nema hafa prófað það sjálf. Ég hef til dæmis keypt flugnafælur og prófað þær uppi í bústað. Þær virka ekkert svo ég sel þær ekki, ég sel bara vörur sem ég hef prófað sjálf og sem virka."

Margrét segir að 90% af þeim netum sem hún hafi selt séu lúsmýsnetin.

„Það er komin eins árs reynsla á þau og ég held að svona 30% viðskipta þessa árs sé fólk sem keypti net í fyrra til að prófa og er að koma aftur og kaupa fleiri. Það eru bestu meðmælin. Ég er alltaf ánægð að sjá fólk koma aftur," segir hún.

**Netin mikill lúxus**

„Frjókornanet eru þéttari en lúsmýsnetin en virka líka fyrir lúsmý. En þar sem þau eru þéttari hindra þau frekar loftflæði, þannig að ef fólk vill bara forðast mý en er ekki með frjókornaofnæmi, þá mæli ég með að taka frekar lúsmýsnet. Maður vill alltaf fá sem mesta loftið inn. En það er mikill lúxus að hafa þessi net og geta loftað út án þess að hafa áhyggjur af lúsmýi."

Netin eru seld bæði samsett og tilbúin til uppsetningar og ósamsett. Sérstakt tilboð er á ósamsettum netum.

„Það er svona helmingurinn sem kaupir ósamsetta vöru. Þegar varan er ósamsett sagar viðskiptavinurinn hana sjálfur í rétta stærð, en samsett vara er sérsmíðuð fyrir hvern glugga," útskýrir Margrét.

„Við erum með net í álrömmum sem fest eru upp með segli eða lömum. Þau er hægt að fjarlægja úr glugganum. Við bjóðum einnig upp á rúllulúgganet sem eru skrúfuð í gluggann og eru föst allt árið. En það er auðvitað hægt að rúlla því upp. Hvort fólk velur álramma eða rúllulúgganet fer bara eftir því hvað fólk vill. Virknin er alveg jafn góð. Stundum henta álrammar betur, stundum henta rúllulúgganetin betur. Gluggar eru svo misjafnir, en ég hef ekki enn lent í glugga þar sem ekki var hægt að finna lausn."

Margrét segir að rúlluhurðanet séu mjög vinsæl núna, þau eru sett í dyrnar og dragast inn og út úr kasettu til hliðar þegar verið er að opna og loka.

„Auk þess sem hurðanetin halda lúsmýi úti þykir fólki líka gott að geta opnað út á pall í bústaðnum hjá sér á haustin án þess að hafa áhyggjur af að mýsnar sleppi inn," segir hún.

Margrét bætir við að einnig sé vinsælt að kaupa gæludýranet til að halda kisunum sínum og fuglum innandyra.

„Fólk sem er með ofnæmi fyrir köttum getur líka fengið sér net í gluggann til að hindra að kettir komi inn."

**Einfalt í uppsetningu**

Afhendingartíminn á ósamsettri vöru er um það bil sólarhringur, en það er yfirleitt tveggja vikna bið eftir samsettri vöru.

„Það getur farið upp í þrjár vikur á háannatíma en meðaltíminn er tvær vikur. Á heimasíðunni okkar glugganet.is eru mjög ítarlegar upplýsingar um hvernig á að setja vörurnar saman, leiðbeiningar og myndbönd. Þar er einnig að finna allar upplýsingar um vörurnar, verð og annað," segir Margrét.

„Fólk hefur oft áhyggjur af því hvort netin passi. Það sendir okkur mál af gluggunum og ljósmyndir. Við förum yfir það og í 99% tilfella passar allt. Ef ekki, þá lögum við það, svo fólk þarf ekki að hafa neinar áhyggjur af því."

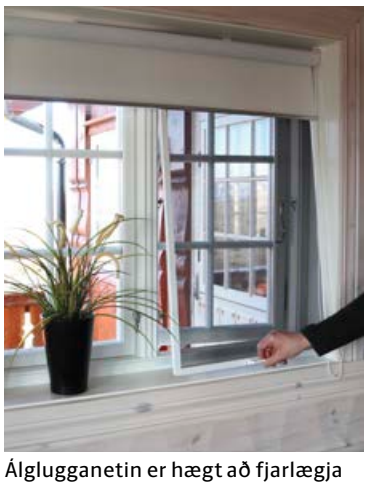
Margrét segir netin einföld í uppsetningu og flestir kjósi að setja þau upp sjálfir. Einnig er hægt að óska eftir því að Glugganet sjái um að mæla og annast uppsetningar. Í Hlíðasmára 8 í Kópavogi er sýningarsalur þar sem hægt er að skoða uppsett sýnishorn af gluggagetunum. ■

Hurðanetin halda lúsmýi úti en Margrét segir að fólki þyki líka gott að geta opnað út á pall í bústaðnum án þess að mýsnar sleppi inn. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Mikið stækkuð mynd af lúsmýsneti sýnir að flugan kemst ekki í gegn. MYND/AÐSEND

Hægt er að draga rúllugluggagetin upp og niður. MYND/AÐSEND

Glugganet býður upp á lausn fyrir hjólhýsi og húsbíla. MYND/AÐSEND



Álglugganetin er hægt að fjarlægja úr gluggunum. MYND/AÐSEND

> **Það er mikill lúxus að hafa þessi net og geta loftað út án þess að hafa áhyggjur af lúsmýi.**

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson | Sölumaður auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, | Veffang: frettabladid.is

# EKKI LÁTA BITVARGINN ERGJA ÞIG Í SUMAR!

# Helstu óvinirnir í sumar

Elín Albertsdóttir
elin
@frettabladid.is

Allnokkrir hafa fundið fyrir því að lúsmý er komið á kreik á nokkrum stöðum á landinu. Sumir þola bitið verr en aðrir, fá ofsafengin ofnæmisviðbrögð og þurfa að leita læknis, á meðan aðrir sleppa með smávegis kláða. Bitin vilja þó allir forðast í lengstu lög.

Samkvæmt bandarískri rannsókn sem gerð var og birtist í PLOS One getur blóðflokkur skipt máli þegar fólk er bitið af moskítóflugum. Ekki vitum við hvort það sama eigi við um bitmý en ágætt að hafa það í huga að þeir sem eru í O-blóðflokki eru í meiri hættu að fá bit en þeir sem eru í A-flokki. Næstversti flokkurinn er B. Þannig getur áhættan á biti legið í genunum.

Bitflugur eru sömuleiðis veikar fyrir líkamssvita og alkóhóli. Flugunni líkar vel við lykt af bjór. Þá eru barnshafandi konur einnig útsettar fyrir biti þar sem líkami þeirra hefur oft hærra hitastig. Þá er bent á að flugan sækir í svartan klæðnað, bláan og rauðan. Sérfræðingar segja að erfitt sé að verjast flugunni sem dafnar vel í hita og raka. Þess vegna er hún oft nálægt ám og vötnum. Veðurskilyrði hafa mikil áhrif á hvar flugan verpir. Miklir þurrkar hafa ekki góð áhrif á lirfur. Öfgar í veðri geta haft áhrif til góðs eða ills. Best er að forðast þau svæði sem eru þekkt fyrir fluguna. Hins vegar er gott að muna að flugan er góð fyrir náttúruna og þá sérstaklega litla fugla. Ekki er gott að skordýrastofninn hverfi og það gæti haft alvarlegar afleiðingar fyrir umhverfið. Fólk þarf því að sætta sig við mýið á meðan það varir, í nokkrar vikur á ári. Hér á landi getum við þakkað fyrir að vera laus við moskító sem angrar nágrannaþjóðir okkar.

Þekkt er að fólk myndar ónæmi ef það hefur verið stungið oft af flugu. Þeir sem fá bit ættu að forðast að klóra sér í sárin því það gerir illt verra að fá sýkingu.

Ýmsar lausnir eru fáanlegar eins og net fyrir glugga, vifta í herbergjum og skordýravörn. Ef bitið er slæmt er ráðlagt að taka ofnæmistöflu og bera vægan ofnæmisáburð í kringum sárið. Einnig getur verkjalyf slegið á óþægindi.

Það er ekki skemmtilegt að vera útbitinn í sumarleyfinu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Geitungar eru ekki vinsælir nágrannar en þeir gegna ákveðnu hlutverki í lífríkinu.

**Flugur innanhúss**
Á sumrin koma líka aðrar flugur, til dæmis húsflugur sem geta verið mjög pirrandi. Til að losna við þær er afar mikilvægt að halda öllu hreinu á heimilinu, ekki síst í eldhúsinu því þær sækja í matarafganga. Einnig er nauðsynlegt að þrífa gluggana vel að innan reglulega og henda rusli. Ruslafötuna í eldhússkápnum ætti að þvo að innan þegar ruslapoka er hent í útitunnu.

**Bananaflugur**
Bananaflugur eru hvimleiðar og sækja í ýmis matvæli. Þær þroskast gjarnan í ofþroskuðum ávöxtum og gerjuðu grænmeti. Slíkar matvörur ætti að geyma í kæli yfir sumartímann. Það getur reynst erfitt að losna við bananaflugur þegar þær eru komnar á kreik.

Ef það er mikið af flugu í þínu umhverfi er best að setja upp flugnanet á glugga og hurðir ásamt innanhússviftu.

**Svartar blómaflugur**
Stundum koma upp svartar litlar flugur í blómapottum. Lirfurnar festast við rætur blómanna og það getur reynst erfitt að losna við þær. Gott ráð er að láta moldina þorna vel til að lirfur deyi.

> Bitflugur eru veikar fyrir líkamssvita og alkóhóli.

**Bölvaðir geitungarnir**
Geitungar eru hvimleiðir gestir. Þegar geitungum finnst þeim ógnað verða þeir árásargjarnir og stinga. Sumir hafa ofnæmi fyrir geitungabiti og þurfa að leita læknis, en aðrir bólgna undan stungunni með tilheyrandi óþægindum. Geitungar eru mikilvægir fyrir vistkerfið en það er ekkert sérstaklega ánægjulegt þegar þeir búa til híbýli sín í þakskegginu eða á veröndinni. Það ætti hins vegar ekki að fjarlægja geitungabú nema nauðsynlegt sé. Þeir hjálpa til við frjóvgun plantna og éta aðra skaðvalda í garðinum.

Það er drottningin sem byrjar að byggja sér bú og í fyrstu býr hún þar ein. Fljótlega fjölgar íbúum og geta orðið þúsundir talsins þegar líður á sumarið. Ef fjarlægja þarf búið er best að gera það snemma í ferlinu. Betra er að vera með hanska og í hlífðarfatnaði þegar búið er fjarlægt. Best er að gera þetta að kvöldi til þegar loftið er svalara og fá fagmann í verkið. Ekki er skemmtilegt að verða fyrir árás.

**Býflugur stinga sjaldan**
Býflugur eru líkar geitungum í útliti en þó eru nokkur atriði sem aðgreina þessar tvær flugur. Býflugur eru þykkari og loðnari. Býflugan deyr ef hún stingur einhvern en geitungur getur stungið nokkrum sinnum. Bú býflugna er gert úr vaxi á meðan bú geitunga er frekar eins og pappi. Geitungar sækja í kjöt og sætindi, sérstaklega safa, sultu og gosdrykki. Þeir sækja líka í litríka hluti.

Ef þú sérð drottninguna á sveimi fylgdu henni eftir og athugaðu hvar hún hefur komið búi sínu fyrir. Ekki skilja eftir mat á borðum utanhúss, gættu að því að breiða yfir hann. Athugaðu líka hvort það er nokkuð geitungabú undir grillinu. Aldrei drekka beint úr opinni gos- eða bjórdós eða dökkri flösku úti, helltu ávallt drykknum í glas áður. ■

# Sérhönnuð net gegn lúsmýi

Póstverslun.is var stofnuð árið 2019. Verslunin er frumkvöðull í sölu á sérhönnuðum netum til varnar lúsmýi sem herjar nú árlega á Íslendinga, ásamt ýmsum öðrum vörum til varnar mýinu.

Lúsmýsnetin eru vönduð, létt og einföld í uppsetningu. Hægt er að fá netið í metratali, sem gerir fólki kleift að sérsníða þannig að það henti ýmsum gluggastærðum. Netin eru send kaupanda samdægurs. Á heimasíðu postverslun.is eru leiðbeiningar og myndir sem sýna uppsetningu, en einnig er hægt að fá ýmsa aukahluti.

Heiðar Dagur, starfsmaður fyrirtækisins, segir að best sé að smíða einfalda ramma úr trélistum og strengja efnið á rammann eins og sýnt er á heimasíðunni. „Ramminn er látinn falla þétt í gluggann og festur, til dæmis með litlum nöglum. Þegar lúsmýið er farið er hægt að setja rammann í geymslu þar til mýið vaknar aftur að ári. Mjög einfalt er að sauma eða líma rennilás á netið til að hægt sé að opna eða loka glugganum án þess að ramminn sé fjarlægður," segir Heiðar Dagur. „Sumir festa netið hins vegar á gluggann með frönskum rennilás í stað þess að hafa það á ramma," bætir hann við.

„Það er mikil ánægja hjá fólki að geta loksins sofið með galopinn glugga án þess að taka áhættuna á því að vakna með mörg hundruð lúsmýbit eins og margir hafa lent í að undanförnu," segir Heiðar Dagur og bætir við: „Öllu máli skiptir hins vegar að netin sem notuð eru séu alvöru lúsmýsnet frá vönduðum framleiðanda. Við heyrum alltof oft af fólki sem setur upp venjuleg flugnanet sem hægt er að kaupa ódýrt á ýmsum stöðum og duga ágætlega gegn húsflugum og hefðbundnum mýflugum en gagnast engan veginn við lúsmýi," upplýsir hann.

„Netin okkar eru með um 160 göt á hvern fersentímeter sem er margfalt þéttara en í hefðbundnum flugnanetum. Þau eru einnig dökk á lit þannig að þau verða næstum ósýnileg þegar þau eru komin fyrir gluggana."

Verslunin leggur metnað í að koma vörum til póstsins á hverjum degi þannig að biðtíminn er skammur hjá kaupanda. ■

Nánar á postverslun.is

Glugganetið er mikið þarfaþing þar sem lúsmýið heldur sig. MYND/AÐSEND

Hér er barnið líka varið gegn bitvarginum.

Póstverslun.is hefur ýmsar lausnir á boðstólum til að forðast lúsmýið.

Póstverslun·is

# Sólarvarnir minnka líkur á húðkrabbameini

Aðgát skal höfð í nærveru sólar, á vel við þegar að tíðni sortuæxla í heiminum eykst um 3-7% á hverju ári. Án vafa eru nokkrar ólíkar orsakir fyrir þessari aukningu en líklega má kenna óvarlegum sólböðum þar um.

Það hefur lengi verið í tísku að vera sólbrúnn. Notkun ljósabekkja var mjög algeng hér á landi um síðustu aldamót, en þá fór að bera á aukinni tíðni sortuæxla, sérstaklega hjá ungum konum. Sem betur fer hefur sú tíðni lækkað aftur undanfarin tíu ár samfara minnkandi ljósabekkjanotkun. „Vísindalegar rannsóknir sýna ótvírætt að það þarf að fara varlega í sólinni og að notkun sólarvarna minnkar líkur á húðkrabbameini. Það hafa aftur á móti ýmsar getgátur skotið upp kollinum varðandi sólarvarnir síðastliðin ár. Það getur því verið mjög ruglandi og erfitt að átta sig á því hvað er rétt og hvað er rangt," segir Jenna Huld Eysteinsdóttir húðlæknir. Hún fær margar spurningar um sólarvarnir frá sjúklingum sínum sem hún svarar hér.

*Ef ég smyr á mig sólarvörn get ég þá verið í sólinni allan daginn?*

„Það er rangt. Sólarvarnir eru góðar en þær eru alls ekki fullkomnar. Það á að nota þær sem viðbót við sólhlífar, klæðnað, sólhatt eða derhúfu. Margir trúa því að það sé óhætt að liggja í sólinni ef þeir bera á sig reglulega sólarvörn. Það er alls ekki rétt og mikilvægt að gæta hófs í sólinni eins og í svo mörgu öðru. Reynið að forðast sólina yfir miðjan daginn þegar hún er sem sterkust og verið í skugga. Mikilvægt er að smyrja sólarvörn á svæði sem þú getur ekki dulið með klæðnaði, eins og andlit og handarbök."

*Því hærri SPF þáttur, því betri sólarvörn?*

„Rétt að vissu leyti. Það er ekki svo mikill munur á SPF 30 og 50 sólarvörn ef hún er borin á í þykku lagi. Þá verndar sólarvörn með SPF 30 um 96-97% gegn geislum sólarinnar á meðan sólarvörn með SPF 50 verndar um 98%. Rannsóknir hafa aftur á móti sýnt að það er bara um fjórðungur sem notar þykkt lag eins og á að gera og að flestir smyrja alltof þunnt á sig. Þá er stór munur á því að bera á sig sólarvörn með SPF 30 eða SPF 50, þar sem 50 verndar mun betur. Ég mæli alltaf með notkun á sólarvörn með SPF 50 eða hærri, aldrei lægri en SPF 30."

*Það er nóg að nota meik eða farða í andlitið sem sólarvörn.*

„Rangt. Þó að farði innihaldi yfirleitt einhverja sólarvörn þá er hún yfirleitt ekki nægjanleg. Mjög algengt er að farðinn sé ekki notaður í því magni sem þarf til að vernda gegn sólinni, eða þá ekki dreift nógu jafnt yfir andlitið. Ég mæli því með að nota sólarvörn undir farða ef þú ætlar að vera í mikilli sól. Farði með sólarvörn getur verið nægjanlegur á vorin en ekki þegar sólin er sem sterkust yfir sumarmánuðina."

*Sólarvörn er krabbameinsvaldandi.*

„Þetta hefur verið hvimleið mýta undanfarin ár og skapað hræðslu og vantrú hjá fólki. Það eru engar vísindalegar rannsóknir sem hafa sýnt fram á að innihaldsefnin í sólarvörnum séu krabbameinsvaldandi. Vísindalegar rannsóknir hafa aftur á móti sýnt fram á ótvíræð tengsl á milli sólarnotkunar og húðkrabbameina, þ.að er að segja að því meiri sólarnotkun því meiri áhætta á húðkrabbameini á lífsleiðinni."

*Sérstök sólarvörn fyrir andlitið er óþörf.*

„Það er satt. Það er enginn munur á vörninni gegn sólinni á vanalegri sólarvörn ætlaðri fyrir allan líkamann og sólarvörn sem er ætluð fyrir andlitið einvörðungu. Vandamálið er að stundum eru þessar vanalegu sólarvarnir of feitar fyrir andlitið, sérstaklega fyrir þá sem eru með rósroða eða tilhneigingu til að fá bólur. Þá mæli ég sérstaklega með sólarvörnum án olíu fyrir andlitið með SPF 50."

*Gefur sólarvarnarkrem betri vörn en sprey?*

„Það er að vissu leyti satt. Vörnin er í rauninni sú sama ef þær eru með sama SPF-þátt en það er hægt að „svindla" meira með spreyið. Það er hætta á að það dreifist ójafnara yfir líkamann og því öruggara að nota kremin. Það er samt allt í lagi að nota spreyin ef þau henta betur, til dæmis fyrir þá sem hafa mikil líkamshár."

*Á að nota sólarvörn á lófana og iljar líka?*

„Já, en margir sleppa því að smyrja sólarvörn á hendur og fætur. Því miður getur húðkrabbamein alveg komið upp þar líka. Húðkrabbamein er algengast í andlitinu eða á handarbökum, þar sem þetta eru þau svæði sem eru oftast berskjölduð fyrir sólinni. Ef þú ert berfættur í sólbaði þá áttu að sjálfsögðu að bera sólarvörn á fæturna."

*Ef sólarvörnin sem ég nota þolir vatn þarf ég þá ekki að bera á mig sólarvörn þegar ég kem upp úr sjónum eða sundlauginni?*

„Það er ekki rétt. Varnir sem eru hannaðar sérstaklega til að þola vatn eru betri en varnir sem eru það ekki. En það á alltaf að smyrja sig aftur eftir að hafa verið í vatni og einnig ef maður hefur svitnað mikið."

*Sólarvarnir ætlaðar börnum eru mildari fyrir húðina.*

„Það er satt. Það er munur á sólarvörnum sem eru sérstaklega hannaðar fyrir börn og venjulegum sólarvörnum. Þær eru oftast þykkari og stamari og eru lengur að fara inn í húðina. Það er út af öðruvísi samsetningu í kreminu, þar sem innihaldsefnin fara ekki eins fljótt inn í húðina og í venjulegum sólarvörnum. Það á að nota sólarvarnir ætlaðar börnum alveg upp í táningsaldurinn."

*Húðin getur ekki framleitt D-vítamín ef þú notar sólarvörn.*

„Það er satt en mikilvægt er að hafa í huga að þú þarft alls ekki langan tíma í sólinni til að fá nægjanlegt D-vítamín yfir daginn. Rannsóknir hafa sýnt að 15 mínútur á dag án sólarvarnar eru nægjanlegar fyrir D-vítamínframleiðslu. Nú í dag vitum við að sólin er ekki bara krabbameinsvaldandi heldur einnig ein af meginorsökum ótímabærrar öldrunar húðarinnar. Það er því mikilvægt að gæta hófs í nærveru sólarinnar til að viðhalda heilbrigði húðarinnar." ■

Vönduð og góð sólarvörn, Actinica, frá Galderma sem læknar mæla með að nota.

Jenna Huld Eysteinsdóttir húðlæknir.

**»Notkun ljósabekkja var mjög algeng hér á landi um síðustu aldamót, en þá fór að bera á aukinni tíðni sortuæxla, sérstaklega hjá ungum konum. Sem betur fer hefur sú tíðni lækkað aftur undanfarin tíu ár, samfara minnkandi ljósabekkjanotkun.**

# Actinica® sólarvörn

- með UVA og UVB vörn
- rakagefandi og með SPF 50+
- án ilmefna og PEG-ýruefna
- skammtari aðstoðar þig við að nota hæfilegt magn

- Actinica sólarvörn er fyrsta og eina sólarvörnin sem sýnt hefur verið fram á með klínískum rannsóknum að hafi fyrirbyggjandi áhrif gegn húðkrabbameini, öðru en sortuæxli (NMSC, Non-melanoma skin cancer) hjá ónæmisbældum sjúklingum.[1]

Actinica fæst í öllum apótekum og á H verslun, hverslun.is.
Vinsamlegast lesið notkunarleiðbeiningar sem fylgja í pakkningunni fyrir notkun.

Dreifingaraðili: Icepharma | Lynghálsi 13 | 110 Reykjavík | S: 540 8000
Heimild 1: Ulrich C ofl. Prevention of NMSC in OTR, BJD (S3)2009

GAL210401, Apríl 2021

# Alltaf þörf á sólarvörn

**Oddur Freyr Þorsteinsson**
oddurfreyr@frettabladid.is

Margir húðlæknar mæla með því að nota sólarvörn á hverjum degi, óháð veðri og árstíð. Fólk sem er á ferðalagi um landið í sumar ætti að passa vel upp á að verja sig gegn sólinni og jafnvel þeir sem vinna inni allan daginn þurfa að vernda húðina.

Útfjólublá geislun frá sólinni getur flýtt fyrir hrörnun húðarinnar og jafnvel valdið húðkrabbameini. Hún nær alltaf að brjótast gegnum skýin og þess vegna mæla margir húðlæknar með því að nota sólarvörn á hverjum degi. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Sólin er okkur og öllu öðru lífi á jörðinni nauðsynleg og það er hollt fyrir húðina og sálina að fá sólarljós. En allt er gott í hófi og geislar sólarinnar geta flýtt fyrir hrörnun húðarinnar og valdið bruna og jafnvel húðkrabbameini. Í dag mæla því margir húðlæknar með því að vera alltaf með sólarvörn, allan ársins hring, óháð veðri, vegna þess að útfjólublá geislun frá sólinni nær alltaf að brjótast gegnum skýin.

Landlæknisembættið bendir á að við sem búum þar sem sólin skín sjaldan erum yfirleitt með húð sem þolir geislun sólarinnar illa og að þó að sólin sé yfirleitt ekki oft mjög hátt á lofti geti útfjólublá geislun sólarinnar samt sem áður valdið bruna á skömmum tíma, vegna þess að andrúmsloftið á Íslandi er svo tært.

**Mikilvægt að vernda börn**

Landlæknisembættið bendir enn fremur á að það sé sterkt samband milli þess að brenna í sólinni og að fá húðkrabbamein síðar á ævinni, en það er algengasta krabbameinið á Íslandi og hefur aukist mikið á undanförnum áratugum, líklega vegna aukningar á sólarlandaferðum Íslendinga.

Húð barna er mikið viðkvæmari en fullorðinna og því þarf að gæta sérstaklega að því að þau brenni ekki í sólinni. Sólargeislar ættu aldrei að skína beint á ungbörn. Sólhattur og þunn sumarföt henta ungbörnum vel og barnavagnar ættu að vera staðsettir í skugga.

**Skemmdir safnast upp**

Bandarískri miðillinn Chicago Tribune leitaði ráða hjá húðlæknum Katie Manno, sem starfar í eyðimörk Nevada-fylkis, þar sem aldrei er neinn skortur á sólskini. Hún segir að fólk eigi að vera með sólarvörn á hverjum degi því að fólk sé alltaf að fá á sig útfjólublåa geislun þegar það er úti, óháð veðri og árstíð.

Manno segir að þegar það sé skýjað nái samt 80% af geislun sólarinnar að komast gegnum skýin og að þegar það er snjór geti útfjólublá geislun næstum tvöfaldast. Þess vegna eigi fólk einfaldlega alltaf að vera með sólarvörn, jafnvel þó að það fari bara út í örfáar mínútur á dag. Hún segir að ef fólk geri það ekki safni það upp skemmdum í húðinni, sem geti leitt til húðkrabbameins síðar á ævinni.

Húð barna er mikið viðkvæmari en fullorðinna og því þarf að gæta sérstaklega að því að þau brenni ekki í sólinni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Mælt er með því að nota sólarvörn sem er að minnsta kosti 30 SPF en ef fólk er mikið úti í sólinni þarf að nota sterkari vörn. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

**Að minnsta kosti 30 SPF alla daga**

Á heimasíðu hins virta Johns Hopkins-háskóla í Bandaríkjunum, þar sem stundaðar eru miklar rannsóknir, segir húðlæknirinn Anna Chien að sólarvörn sé ein besta leiðin til að vernda heilsu og útlit húðarinnar, óháð aldri, og að hana eigi að nota daglega. Hún segir að hversdagslega ætti fólk að nota sólarvörn sem er að minnsta kosti 30 SPF, en ef fólk verji tíma utandyra ætti það að nota vörn með 60 SPF eða meira.

Hún bætir við að flestir noti ekki nægilega mikla sólarvörn og þetta aukna SPF-gildi hjálpi við að bæta upp fyrir það. Hún segir að til að vernda andlitið, hálsinn, handleggina og fótleggina þurfi um 30 ml af sólarvörn, sem sé nóg til að þekja lófann alveg.

**Farði með sólarvörn ekki nóg**

Chien segir að ef sólarvörnin er að minnsta kosti 30 SPF, breiðvirk og sett á húðina um 15 mínútum áður en farið er út, þá skipti ekki máli í hvaða röð aðrar húðvörur eru settar á húðina. Hún mælir með því að fólk finni bara hvað hentar því best og að ef fólk hafi áhyggjur af því að blanda saman einhverjum vörum ætti það að ræða við húðlækni.

Chien segir að farði sé ekki nóg til að vernda húðina, jafnvel þó að hann hafi hátt SPF-gildi, vegna þess að fólk noti aldrei nógu mikið af honum til að vernda húðina almennilega fyrir geislum sólarinnar.

Bæði Chien og embætti landlæknis mæla með því að bera sólarvörn aftur á húðina á tveggja tíma fresti ef það er úti í sólinni, sérstaklega ef fólk er að synda eða svitna. Ef fólk er hins vegar innandyra allan daginn og situr ekki við glugga segir Chien að það sé ekki víst að það sé þörf á að bera hana á sig aftur, en það fer eftir því hvort fólk er að skreppa eitthvað út. Þá getur verið gott að vera með auka sólarvörn á skrifborðinu til öryggis. ■

smidge

# KÆRA LÚSMÝ

## „PLÍS RELÍS MÍ LET MÍ GÓ“

Smidge virkar á þann hátt að nemar sem lúsmýið notar til að leita uppi „blóðgjafa“ truflast svo að flugan finnur ekki fórnarlamb sitt.

- Allt að 8 klst. vörn gegn lúsmýi
- Vatns- og svitaþolin
- Örugg fyrir 2 ára og eldri
- Örugg fyrir þungaðar konur
- Inniheldur ekki DEET
- Inniheldur **20% Picaridin**

Smidge á Íslandi
www.smidgeup.com

Lyf & heilsa / Apótekarinn / Garðs apótek / Rima apótek / Heimkaup / Kaffi Kjós / Verslunin Borg Grímsnesi

Hljóðbækur og hlaðvarpsþættir geta gert löng ferðalög skemmtilegri. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## Njóttu tímans á ferðinni

oddurfreyr@frettabladid.is

Langur akstur getur orðið leiðigjarn en þökk sé framförum í tækni þarf ekki lengur að drepa tímann, heldur er hægt að nýta hann í allar bækurnar sem þú átt ennþá eftir að lesa, eða til að hlusta á eitthvað gott hlaðvarp.

Nú eru komin fleiri en eitt snjallsímaforrit sem snúast um að gefa notendum aðgengi að hljóðbókum, yfirleitt gegn vægu gjaldi. Þar er hægt að komast í ríkulegt bókasafn og láta ómþýðar raddir eða jafnvel sjálfa höfunda bókanna lesa þær fyrir sig. Í dag bjóða flestir bílar líka upp á bluetooth-tækni, svo auðvelt er að tengja símann við hljóðkerfi bílsins.

Fyrir þá sem eiga erfitt með að finna bækur við sitt hæfi geta svo hlaðvarpsþættir, eða podköst, oft hentað. Nú virðist svo komið að allir og amma þeirra reki sinn eigin hlaðvarpsþátt, svo það er enginn vandi að finna efni sem hentar jafnvel sérviskulegustu áhugamálum.

Hljóðbækur og hlaðvarpsþættir geta líka verið góð leið til að tryggja að tíminn sem fer í snúninga eða annan akstur sé skemmtilegur og nýtist vel. ■

Húsflugur sækja í mat fólks. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Húsflugur eru sýklaberar

sandragudrun@frettabladid.is

Húsflugan er algeng um allt land en þó algengari til sveita en í þéttbýli. Þær sækja í lífrænan vökva og geta oft safnast saman í stórum hópum þar sem nóg af slíku er til staðar. Til dæmis í nágrenni gripahúsa. Oft er talað um að húsflugan sé hættulaus, en hún getur þó borið sýkla með sér í mat manna og er mikil ógn við heilbrigði fólks í þróunarlöndum. Það er því til mikils að vinna að losna við mikinn fjölda þeirra á heimilum. Ýmsar jurtir geta haldið flugum frá heimilinu sé þeim plantað utandyra. Flugur forðast meðal annars basilíku, lofnarblóm og hægt er að rækta þessar plöntur hér á landi. Einnig getur cayenne pipar hjálpað til við að halda húsflugum í burtu. Það er hægt að blanda honum við vatn og setja í úðabrúsa og úða innandyra til að halda flugum úti. ■

# Munið eftir að taka stopp

elin@frettabladid.is

Nú stendur sumarfrístíminn sem hæst og margir á ferð um landið. Gott er að hafa í huga að löng seta í bíl er ekki góð fyrir heilsuna. Þess vegna er afar nauðsynlegt að stoppa reglulega og teygja úr sér. Þetta á bæði við um þá sem eru yngri og eldri. Sérstaklega er óþægilegt að sitja lengi í lokuðum bíl í sólskini og hita.

Ágætt ráð er að taka með sér smurt brauð og drykki, setjast út í náttúruna, anda að sér góðu lofti og næra sig. Í leiðinni er hægt að ganga örlítið um til að fá hreyfingu fyrir líkamann. Finnið útsýnisstað þar sem er bekkur og borð. Það er ótrúleg stemning að taka upp heimagert nesti og borða það í náttúrunni fremur en að stoppa í hamborgarasjoppum.

Nauðsynlegt er að hafa vatn með sér í bílnum. Það er hægt að geyma í kæliboxi. Nægilegt er að ganga í 5 mínútur til að fá smá hreyfingu en það liðkar kroppinn og öllum líður betur. Ef stoppað er til að fara á salerni má taka smá hring í kringum bílinn í leiðinni.

Á löngu ferðalagi er sömuleiðis nauðsynlegt að hafa eitthvað fyrir börnin að gera. Takið smá pásu á stað þar sem er sundlaug. Það er mjög hressandi að fara í sund. ■

Þegar fjölskyldan ferðast saman er nauðsynlegt að taka stopp á leiðinni og hreyfa sig. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

# SUMARSTUÐ

## ORMSSON

**TEAC**

TN-180 plötuspilarar

**Verð m. afslætti kr.27.120,-**

Bluetooth

**Klipsch**

HERITAGE GROOVE hátalari

**Verð m. afslætti kr.20.720,-**

**BANG & OLUFSEN**

hljómtæki

**Beosound A1 2nd Gen**

Verð 44.900 kr

**LEVENHUK**

sjónaukar & smásjár

NINTENDO SWITCH

**KÍKTU Á ÚRVALIÐ**

**ORMSSON.IS**

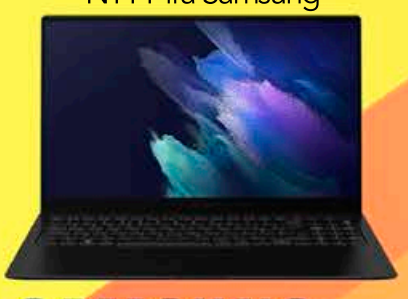
**brabantia**

rusla- & flokkunarfötur

**SAMSUNG** QLED Q95T 65”

**Verð m. afslætti kr.349.900,-**

NÝTT frá Samsung



**SAMSUNG**

Galaxy Book Pro fartölva

**SANGEAN**

WR-7 útvarp, til í 6 litum

ormsson

Opnunartímar
Virka daga kl. 10-18
Lokað um helgar

**ORMSSON**

LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Skoðaðu úrvalið okkar á
ORMSSON.IS

*SENDUM UM LAND ALLT

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

# Smáauglýsingar

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

## Bílar & Farartæki

### Bílar óskast

**VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?**
Kaupi bíla 25-250þús
**Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka**

### 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



MARÁS
TOHATSU
UTANBORÐSMÓTORAR

JAPÖNSK GÆÐI!
Léttir Kraftmiklir
Fyrirferðalitlir Sparneytnir
Hljóðlátir 3,5-250 hö
Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is


## Þjónusta

### Garðyrkja


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


### Bókhald

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

### Búslóðaflutningar

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

### Húsaviðhald

**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


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


### 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

### 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

Til leigu 70m², 2 herbergja íbúð fyrir skilvísann, reglusamann og reyklausann leigjanda meðmæli óskast. Íbúðin er sunnanmegin á Kársnesinu. Dýrahald ekki leyft. Uppl. í s. 8640561.

### Atvinnuhúsnæði

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

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar


## Tilkynningar

Skipulagsstofnun

### Mat á umhverfisáhrifum

**Athugun Skipulagsstofnunar**

### Breikkun Reykjanesbrautar frá Krýsuvíkurvegi að Hvassahrauni, Hafnarfirði

Vegagerðin hefur tilkynnt til athugunar Skipulagsstofnunar frummatsskýrslu um Breikkun Reykjanesbrautar.

**Kynning á frummatsskýrslu:** Tillaga að ofangreindri framkvæmd og skýrsla um mat á umhverfisáhrifum hennar liggur frammi til kynningar frá 9. júlí til 23. ágúst 2021 á eftirtöldum stöðum: Á Bæjarskrifstofum Hafnarfjarðar, bókasafni Hafnarfjarðar, á Þjóðabókhlöðunni og hjá Skipulagsstofnun. Frummatsskýrslan er aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar **www.skipulag.is.**

**Athugasemdafrestur:** Allir geta kynnt sér frummatsskýrsluna og lagt fram athugasemdir. Athugasemdir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en **23. ágúst 2021** til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skipulag@skipulag.is.

## Til sölu

## Tilkynningar

### Deiliskipulag Ægissíðu og Lækjarvalla á Grenivík – auglýsing deiliskipulagstillögu

Sveitarstjórn Grýtubakkahrepps samþykkti á fundi sínum þann 28. júní 2021 að auglýsa tillögu að deiliskipulagi íbúðarbyggðar og miðsvæðis við Ægissíðu, Túngötu og Lækjarvelli á Grenivík skv. 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Skipulagssvæðið er alls um 13 ha. að stærð og nær til gatnanna Ægissíðu, Túngötu og Lækjarvalla á Grenivík. Í deiliskipulagstillögunni felst að skilgreindar verða nýjar íbúðarlóðir við fyrrgreindar götur, breytingar eru gerðar á lóðarmörkum nokkurra lóða auk þess sem eldra deiliskipulag fyrir Lækjarvelli mun falla úr gildi við gildistöku nýs deiliskipulags.

Skipulagstillagan liggur frammi á skrifstofu Grýtubakkahrepps frá 9. júlí 2021 til og með 20. ágúst 2021 og verður einnig aðgengileg á heimasíðu sveitarfélagsins, www.grenivik.is.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að koma ábendingum á framfæri til 20. ágúst 2021. Athugasemdir skulu vera skriflegar og skulu berast á skrifstofu Grýtubakkahrepps, Túngötu 3, 610 Grenivík, eða í tölvupósti á netfangið sbe@sbe.is.

*Skipulags- og byggingarfulltrúi*

### SKIPULAGSMÁL Í GARÐABÆ

**DEILISKIPULAGSTILLÖGUR Á ÁLFTANESI, FORKYNNING. ÍBÚAFUNDUR.**
Bæjarstjórn Garðabæjar hefur samþykkt tillögu skipulagsnefndar að vísa eftirfarandi tillögum til forkynningar í samræmi við 3. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 og halda almennan kynningarfund.

**VÍÐIHOLT ÍBÚÐABYGGÐ – tillaga að deiliskipulagi. Forkynning**

- Tillagan gerir ráð fyrir að íbúðarbyggð á 2-3 hæðum, alls 84 íbúðir í fjölbýli og raðhúsum, aðkomuvegi frá Breiðumýri og opnu svæði til norðvesturs. Einnig er lögð fram til kynningar fornleifaskráning fyrir svæðið.

**HESTHÚSAHVERFI Í BREIÐUMÝRI – tillaga að deiliskipulagi. Forkynning**

- Tillagan gerir ráð fyrir hesthúsabyggð á Álftanesi en á svæðinu er ekki áður staðfest deiliskipulag. Tillagan tekur m.a. á hesthúsabyggð, félagsheimili, reiðskemmu og reiðstígum en markmiðið með deiliskipulaginu er að svæðið falli vel að nærliggjandi íbúðarbyggð.

**Kynningarfundur verður haldinn í nýjum samkomusal Álftanesskóla mánudaginn 30. ágúst næstkomandi kl. 17:00-18.30. Fundinum verður einnig streymt á Facebook síðu Garðabæjar. Íbúafundurinn verður auglýstur að nýju þegar nær dregur.**

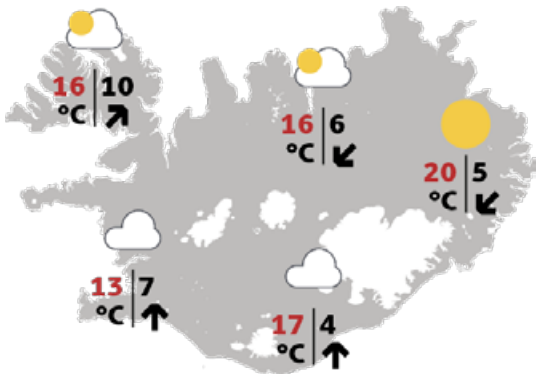
**Tillögurnar eru aðgengilegar á vef Garðabæjar, www.gardabaer.is, og í þjónustuveri Garðabæjar, Garðatorgi 7. Tillögurnar eru í auglýsingu frá og með 9. júlí 2021 til og með 8. september 2021. Þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að senda inn skriflegar ábendingar við tillögunum til og með 8. september 2021 annað hvort á netfangið skipulag@gardabaer.is eða á bæjarskrifstofu Garðabæjar, Garðatorgi 7, 210 Garðabæ.**

GARÐABÆR
gardabaer.is

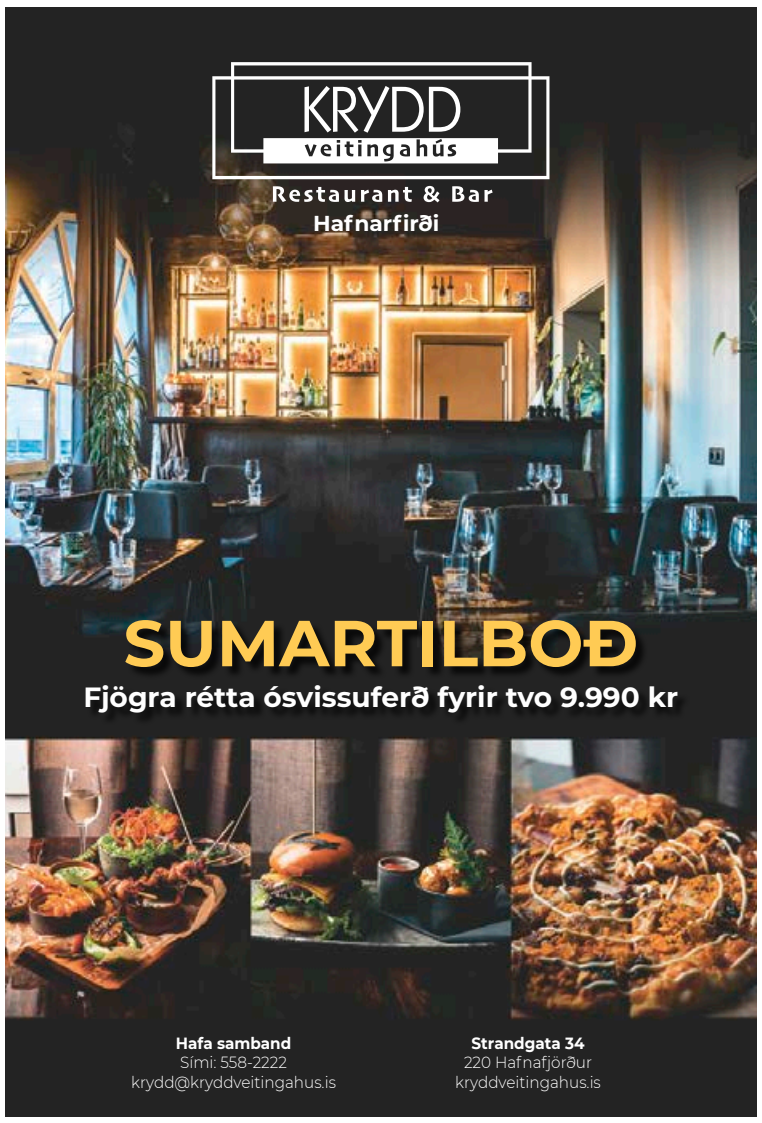
# Borgarferð fyrir fjölskylduna á betra verði

*17 ára og yngri ferðast*
*frítt með forráðamanni út júlí*
*í Strætó á höfuðborgarsvæðinu*

## Veðurspá Vikudagur




Suðaustlæg átt, 3-10 m/s og lítilsháttar væta á V-verðu landinu, en annars yfirleitt bjartviðri. Hiti 10 til 24 stig að deginum, hlýjast í innsveitum á Norðausturlandi.




**FRÉTTABLAÐIÐ**
er helgarblaðið

**Frumskilyrði að eiga góðan bakhjarl heima fyrir**

**Þórólfur Guðnason** sóttvarnarlæknir gerir upp síðasta eitt og hálft ár í samtali við Fréttablaðið. Hann segir faraldurinn hafa haft mikil áhrif á fjölskylduna og það sé í raun óttrúlegt hvað fólk láti yfir sig ganga. Þórólfur segir að nú séum við í logni en hvort það sé svikalogn viti hann ekki.

**Elti uppi Al Capone og nasista**

Afrek **Elizebeth Friedman** voru geymd í læstum hirslum bandarískra yfirvalda til ársins 2008. Ævisaga hennar er lyginni líkust og sláum við upp mynd af mögnuðum æviferli þessa dulmálslesara sem aldrei fékk starfstitla né laun í takt við afrek sín.

**Ljóst yfir myrkri**

**Halldór Snær Kristjánsson** forstjóri Myrkur Games segir að stofnendur fyrirtækisins hafi farið í gegnum eldskírn í tölvuleikjagerð. Þeir sjá nú fram á að draumar sínir verði að veruleika.

**Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi**

## Skák Gunnar Björnsson

**Hvítur á leik**

Djurhuus átti leik gegn Berg í Kaupamannahöfn árið 1988.

**1. Dh5+!! 1-0.** Svartur er mát í næsta leik. Íslenskir skákmenn sitja að tafli víða erlendis. Hannes teflir í Prag, Guðmundur hefur taflmennsku í Varsjá á morgun og Henrik og Hilmir sitja að tafli í Köge í Danmörku. Á morgun fer fram mót í Viðey á vegum Taflfélags Reykjavíkur.

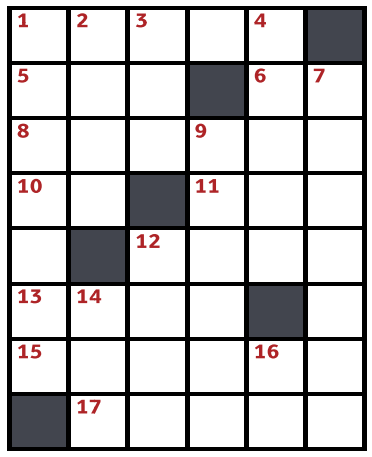
**www.skak.is:** Nýjustu skákfréttir

## Krossgáta

**LÁRÉTT**
1 HJARTARDÝR
5 ÓNOTAÐUR
6 RÚN
8 MEÐHJÁLPARI
10 TVEIR EINS
11 SPEKI
12 VERÐ
13 RÁNDÝR
15 FJÓRÐUNGUR
17 HAGNAÐ

**LÓÐRÉTT**
1 LYKTIR
2 ÞREYTA
3 LITLAUS
4 RANNSAKANDI
7 SKRÁ
9 BLAÐABROT
12 FÁLÁTUR
14 HAL
16 STAFUR

LÁRÉTT: 1 elgur, 5 nýr, 6 ýr, 8 djákni, 10 aa, 11 vit, 12 þarf, 13 otur, 15 korter, 17 gróða.
LÓÐRÉTT: 1 endalok, 2 lýja, 3 grá, 4 rýnir, 7 rit-færa, 9 kvarto, 12 þurr, 14 tog, 16 eð.



## Sudoku

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

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

# BEZTA

# BÍLALÚGAN

## OPNAR Á DALVEGI!

**Opnunartilboð í dag! Tvær pylsur og Coke á 500 kr.**

Bæjarins beztu pylsur hafa opnað í nýrri og glæsilegri Orkustöð að Dalvegi. Þetta er fyrsta bílalúga Bæjarins beztu og því tilvalið að renna við og gæða sér á þessum sígilda þjóðarrétti Íslendinga. Sjáumst á Orkunni, Dalvegi!

Bæjarins beztu pylsur

EXTRA

VINSÆL VARA

2999 kr.kg.

SS Gríska Metaxa Lambaprime

VINSÆL VARA

449 kr.pk.

Grillkartöflur 700g

VINSÆL VARA

499 kr.pk.

Maís Stönglar með smjörolíu 4 stk

BARÓNSTÍGUR 8-24

KEFLAVÍK OG AKUREYRI 24/7

WWW.EXTRA.IS

# DAGSKRÁ

9. júlí 2021 FÖSTUDAGUR

# Föstudagur

## Hringbraut

18.00 **Sir Arnar Gauti (e) (e)** Lífsstílsþáttur með Arnari Gauta sem fjallar um heimili, hönnun, matar- og veitingahúsamenningu, arkitektúr og margt fleira.
18.30 **Undir yfirborðið (e)** Ásdís Olsen fjallar hispurslaust um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.
19.00 **Eldhugar (e)** Í Eldhugum er farið með viðmælendur út á jaðar hreysti, hreyfingar og áskorana lífsins.
19.30 **Fjallaskálar Íslands - Glerárdalur (e)** Fjallaskálar Íslands er heillandi heimildaþáttur um landnám Íslendinga upp til fjalla og inni í óbyggðum.
20.00 **Matur og heimili (e)** Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.
20.30 **Fréttavaktin úrval (e)** Helstu fréttir vikunnar með Margréti Erlu Maack

## RÚV Sjónvarp

11.00 **Heimaleikfimi**
11.10 **Sumarlandabrot**
11.15 **Matur með Kiru**
11.45 **Úti** Öræfajökull, Hvannadalshnúkur og Vestari Hnappur
12.15 **Ofurheilar - Ofsahræðsla**
12.40 **Ferðastiklur** Reykjarfjörður á Ströndum
13.15 **Sögur frá landi**
13.45 **Óvæntur arfur**
14.45 **Matarmenning - Ofurfæði**
15.15 **Í garðinum með Gurrý II** Skrautgarður, kryddjurtir og laukar
15.40 **Kiljan**
16.20 **Úr ljóðabókinni** Ólag og Á Sprengisandi eftir Grím Thomsen
16.30 **Orlofshús arkitekta**
17.00 **Hásetar**
17.20 **Basl er búskapur**
17.50 **Táknmálsfréttir**
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Óargadýr**
18.28 **Fjölskyldukagginn**
18.50 **Sumarlandabrot 2020**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veður**
19.40 **Tónaflóð um landið** Bíludalur. Sumartónleikar RÚV og Rásar 2 í beinni útsendingu frá öllum landshlutum á föstudögum í júlí þar sem áhersla verður lögð á þekkta íslenska tónlist.
21.10 **Dýrin mín stór og smá All Creatures Great and Small**
22.00 **Barnaby ræður gátuna Midsomer Murders**
23.30 **Luther Luther**
00.20 **Dagskrárlok**

## Stöð 2 Golf

08.25 **LPGA Tour** Útsending frá Marathon Classic.
11.30 **European Tour** Bein útsending frá Aberdeen Standard Investments Scottish Open.
17.30 **PGA Special: 25 Years of Tiger**
18.10 **2021 PGA Tour Champions Learning Center**
18.35 **PGA Special: Nicklaus: Re-Designing Muirfield Village Golf Club**
19.00 **PGA Tour** Bein útsending frá John Deere Classic.
22.00 **LPGA Tour** Útsending frá LOTTE Championship.

## Sjónvarp Símans

06.00 **Síminn + Spotify**
12.30 **Dr. Phil**
13.15 **The Late Late Show**
14.00 **The Block**
15.05 **Top Chef**
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 **Hver drap Friðrik Dór?**
20.40 **The Bachelorette**
22.10 **The Last Witch Hunter**
23.55 **Transformers. Dark of the Moon**
02.25 **Walk of Shame**
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 **Í ljósi sögunnar** Dauðinn á Norðurslóðum
09.45 **Morgunleikfimi**
10.00 **Fréttir**
10.03 **Veðurfregnir**
10.13 **Óskastundin**
11.00 **Fréttir**
11.03 **Sumarmál: Fyrri hluti**
12.00 **Fréttir**
12.03 **Það sem skiptir máli** Læra
12.20 **Hádegisfréttir**
12.42 **Hádegið** Fyrri og seinni hluti
13.00 **Dánarfregnir**
13.02 **Sumarmál: Seinni hluti**
14.00 **Fréttir**
14.03 **Málið er: Stjúptengsl**
15.00 **Fréttir**
15.03 **Sögur af landi**
16.00 **Síðdegisfréttir**
16.05 **Vinill vikunnar**
17.00 **Fréttir**
17.03 **Djassþáttur**
18.00 **Kvöldfréttir**
18.10 **Brot úr Morgunvaktinni**
18.30 **Þjóðsagnaþættir í samantekt Þorsteins frá Hamri** Hólamannahögg
18.50 **Veðurfregnir**
18.53 **Dánarfregnir**
19.00 **Flugur** Bítlatónlist á íslensku og ensku
19.45 **Lofthelgin**
20.35 **Er ofbeldi fyndið?** (2 af 5)
21.15 **Íslendingasögur** Ragnheiður Harpa Leifsdóttir
21.40 **Kvöldsagan: Sögukaflar af sjálfum mér** (9 af 23)
22.00 **Fréttir**
22.05 **Veðurfregnir**
22.10 **Sumarmál: Fyrri hluti**
23.05 **Sumarmál: Seinni hluti**
00.00 **Fréttir**
00.05 **Næturútvarp Rásar 1**

## Stöð 2 Bíó

11.20 **Gullbrá og birnirnir 3**
12.35 **Meet My Valentine**
14.00 **Something's Gotta Give**
16.05 **Gullbrá og birnirnir 3**
17.25 **Meet My Valentine**
18.50 **Something's Gotta Give**
21.00 **Wendy**
22.45 **Aquaman**
01.05 **Happy Death Day 2U** Hrollvekja frá 2019. Eftir að hafa lifað af fjarstæðukennda og stórhættulega hluti í atburðum fyrri myndarinnar, Happy Death Day, þá er Tree Gelbman nú aftur stödd á heimavistinni, þakklát fyrir að vera á lífi.
02.45 **Wendy**

## Stöð 2

08.00 **Heimsókn**
08.20 **The Mentalist**
09.05 **Bold and the Beautiful**
09.25 **The Good Doctor**
10.05 **The Goldbergs**
10.25 **Shark Tank**
11.10 **Hvar er best að búa?**
12.05 **Golfarinn**
12.35 **Nágrannar**
12.55 **First Dates Hotel**
13.40 **Framkoma**
14.10 **Hvar er best að búa?**
14.55 **Eldhúsið hans Eyþórs**
15.25 **Jamie's Quick and Easy Food**
15.50 **Grand Designs: Australia**
16.45 **Grand Designs: Australia**
17.35 **Bold and the Beautiful**
18.00 **Nágrannar**
18.26 **Veður**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.45 **Sportpakkinn**
18.55 **The Greatest Dancer**
20.30 **Í kvöld er gigg** Önnur þáttaröð þessara frábæru tónlistarþátta með Ingó, einum vinsælasta tónlistamanni landsins. Við rifjum upp þegar áhorfendur fengu einstakt tækifæri til að gægjast baksviðs og upplifa einstaka stemninguna þegar skemmtikraftar koma saman og telja í gleðina. Í hverjum þætti rennir Ingó í hvern slagarann á fætur öðrum með skemmtilegasta fólki landsins svo öll fjölskyldan geti tekið þátt í geggjuðu gítarpartíi heima í stofu.
21.30 **Charlie Says**
23.20 **Downhill**
00.45 **Inherit the Viper**
02.05 **The Mentalist**
02.50 **The Good Doctor**
03.30 **Shark Tank**
04.15 **First Dates Hotel**

## Stöð 2 Sport

08.45 **Pepsi Max Mörkin**
09.40 **KR - Breiðablik** Útsending frá leik í Dominos deild kvenna.
11.05 **Afturelding - Haukar** Útsending frá leik í Olís deild karla.
12.25 **Valur - Selfoss**
13.50 **Seinni bylgjan - karla**
15.15 **Njarðvík - Grindavík** Útsending frá leik í Dominos deild karla.
16.35 **Valur - FH** Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
18.15 **FH - Sligo Rovers** Útsending frá leik FH og Sligo Rovers frá Írlandi í annarri umferð forkeppni UEFA Europa Conference League.
20.00 **N1 mótið** Fjórði þátturinn af Sumarmótunum 2021 á Stöð 2 Sport. Í þetta sinn er fjallað um N1-mótið á Akureyri.
20.30 **Fylkir - ÍBV** Útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
22.10 **Selfoss - Valur**
23.50 **Haukar - Valur** Útsending frá leik í Dominos deild kvenna.

## Stöð 2 Sport 2

08.15 **Swansea - Reading**
09.55 **Tampa Bay Buccaneers - Green Bay Packers**
12.10 **Kansas City Chiefs - Las Vegas Raiders**
15.20 **Sheffield Wednesday - Derby**
17.00 **Phoenix Suns - Milwaukee Bucks**
18.50 **Real Sociedad - Manchester United**
20.55 **Sviss - Spánn**
23.20 **Belgía - Ítalía**

FJALLA KOFINN

# Erum flutt í Hallarmúla 2

## OPNUNARTILBOÐ 8.-10. JÚLÍ

RAIDLIGHT
allir hlaupaskór
**20% afsláttur**

Marmot
Dufflar **20% afsláttur**
Fíber og dúnfatnaður **30% afsláttur**
Power Stretch hanskar **20% afsláttur**

Teva 1984
**20% afsláttur**

KOMPERDELL
göngustafir
**20% afsláttur**

Black Diamond
göngustafir
Trail sport 3
Trek Pole Trail Back Octane
**20% afsláttur**

N·rit
handklæði
**20% afsláttur**

SCARPA
vissar tegundir á
**20% afslætti**

Gecko City
Mescalito Mid
Mistral
Mistral Kid
Proton GTX
Rebelle Lite

LAKEN
allir brúsar
**20% afsláttur**

patagonia
derhúfur
**20% afsláttur**

GREGORY
Nano 20L Orange
**20% afsláttur**

**Barnafatnaður**
**20% afsláttur af öllu**

NIKWAX WATERPROOFING
**20% afsláttur**

## Verið velkomin

Hallarmúli 2 I Laugavegur 11 I s: 510 9505 I fjallakofinn.is

## ÝSUBITI

**1.598** kr./pk.

**Gullfiskur Ýsubiti**
200 g í pk. - verð áður 1.798 kr.

## GLÆRIR RUSLAPOKAR

**259** kr./pk.

**Glærir Ruslapokar**
10 stk. í pk. - 70 x 110 cm

## BÓNUS SÚPURNAR

**TILBÚNAR AÐEINS AÐ HITA**

**ÓMISSANDI Í FERÐALAGIÐ**

**1.698** kr./pk.

**Bónus Tilbúnar Súpur**
nokkrar tegundir - frá 1-1,2 kg. í pk.

## HRÁSKINKA

**459** kr./pk.

**Ítölsk Hráskinka**
100 g í pk. - verð áður 498 kr.

## FERSK MELÓNA

**198** kr./kg

**Fersk Rauð Vatnsmelóna**
frá Spáni

## PLÓMUR - NEKTARÍNUR - FERSKJUR

**1 kg**

**445** kr./pk.

**Ferskar Nektarínur - Ferskar Ferskjur - Ferskar Plómur**
allar tegundir koma í 1 kg/pk. - frá Spáni

KS

**1.499** kr./kg

**KS Frosið Lambalæri í Sneiðum**

**3.999** kr./kg

**KS Frosið Lambafillet**

**1.199** kr./kg

**KS Frosið Lambalæri**



Verð gildir til og með **11. júlí** eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

BÓNUS
GRILLVERSLUN
ALLRA
LANDSMANNA

# HÆGMEYRNAÐ NAUTARIBEYE

ÍSLANDS NAUT
Stolt kjötmeistaranna

ÍSLANDS NAUT
Stolt kjötmeistaranna

GOTT Á GRILLIÐ

**5.998** kr./kg

**Íslandsnaut Hægmeyrnað Nautaribeye**

ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA

## SMASH STYLE UNGNAUTAHAMBORGARAR
### 100% ÍSLENSKT UNGNAUTAKJÖT

**598** kr./kg

**Stjörnugrís Ferskur Grísabógur**

2X 100 g **498** kr.

2X 120 g **559** kr.

2X 140 g **598** kr.

**Smash Style Hamborgarar**
úr 100% islensku ungnautahakki

**Almennur afgreiðslutími í Bónus:** Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:00 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00
**Bónus Smáratorgi, Skeifunni og Langholti (Akureyri):** Mánudaga-Laugardaga; 10:00-19:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00

# Bríet mætir á sína fyrstu Þjóðhátíð

Tónlistarkonan Bríet hefur verið bókuð á Þjóðhátíð í Eyjum og ekki nóg með að hún taki þar sviðið í fyrsta sinn heldur hefur hún aldrei áður komið á Þjóðhátíð. Þá liggur einnig fyrir að Jóhanna Guðrún muni troða upp auk þess sem rappararnir Cell7 og Aron Can munu láta að sér kveða í dalnum.

toti@frettabladid.is

Bríet hefur aldrei komið á Þjóðhátíð áður, hvorki til þess að skemmta né skemmta sér og hlakkar til að bjóða upp á eitthvað sem fólk hefur aldrei séð áður. MYND/AÐSEND

„Ég hef aldrei farið á Þjóðhátíð þannig að ég hef ekki hugmynd um hvernig það er, en ég hlakka bara til að búa til „show“ sem fólk hefur ekki séð,“ segir tónlistarkonan Bríet sem mun taka sviðið í Herjólfsdal um verslunarmannahelgina.

Bríet hefur notið gríðarlegra vinsælda og velgengni á síðustu misserum. Hefur sópað að sér verðlaunum og viðurkenningum og hlýtur, að öðrum ólöstuðum, að mega teljast til eftirsóttustu skemmtikrafta sem troða upp á hátíðinni að þessu sinni.

„Já, ég meina ég er alltaf að gera eitthvað nýtt. Ég veit ekkert hvað ég er að fara að gera á morgun þannig að þetta verður eitthvað skemmtilegt,“ segir söngkonan, þegar hún er spurð nánar út í hvað hún eigi við þegar hún talar um að mæta með eitthvað sem ekki hefur sést áður.

**Falleg stemning**

Óhætt er að tala um óvissuferð Bríetar til Eyja þar sem hún er bæði líkleg til þess að koma á óvart á sviðinu auk þess sem hún hefur aldrei áður verið á Þjóðhátíð. „Að vera í kringum blindfullt fólk? Ég veit það ekki,“ segir Bríet glettin, þegar hún er spurð hvort hátíðin hafi aldrei togað í hana.

„Auðvitað er þetta falleg stemning oft og fallegt þegar svona stór hópur af fólki kemur saman til að njóta og upplifa saman. Það er alltaf gaman. Ég hef bara alltaf verið að vinna eða verið annars staðar að sinna öðru. Þannig að ég hef aldrei náð að komast og kannski ekki séð ástæðu til að fara nema til þess að spila,“ segir Bríet.

„Þetta er náttúrlega alveg upplifun og þetta er alveg eitthvað sem allir tónlistarmenn vilja gera,“ segir Bríet, sem var tilbúin þegar kallið kom þótt hún hafi ekkert verið með hugann sérstaklega við hátíðina. „Ég lét umboðsmanninn um þetta og að ég kæmi fyrir rétta upphæð.“

**Enginn tími fyrir kaffiboð**

Bríet hefur enda nóg að gera og engar dauðar stundir fram undan. „Já, já, já, ég er bara bókuð fram í desember og inn í næsta ár, þannig að ég veit ekki alveg hvernig ég á að halda á spöðunum. En lífið er búið að vera skemmtilegt og búið að gefa margt og mikið og ég get ekkert kvartað. Það er allt eins og það á að vera.“

> Þetta er náttúrlega alveg upplifun og þetta er alveg eitthvað sem allir tónlistarmenn vilja gera.
>
> – Bríet.

Bríet sér því fram á að þurfa beinlínis að búa sér til tíma til þess að skapa og semja nýtt efni. „Það er alltaf eitthvað sem maður verður að búa til tíma fyrir og maður verður að velja hvað maður eyðir orkunni sinni í og það verður alllaveganna erfitt að fara í kaffiboð með fjölskyldunni á næstunni.“

**Stemningin brotin upp**

Auk Bríetar liggur fyrir að söngkonan Jóhanna Guðrún, rappararnir Cell7 – Ragna Kjartansdóttir, Aron Can og Herra Hnetusmjör muni skemmta á hátíðinni.

„Ég er mjög spenntur að spila á stóra sviðinu á Þjóðhátíð í ár, enda eitt stærsta gigg landsins og fólk loksins að fá að fara út og skemmta sér aftur eftir Covid, segir Aron. „Þetta verður líka í fyrsta skipti sem ég næ að taka lög af nýju plötunni almennilega. Ég get ekki beðið eftir að rífa þakið af Dalnum.“

Ragna, þekktust sem Cell7, er ekki síður komin í góðan Þjóðhátíðargír. „Ég er bara suddalega spennt fyrir þessu og ætla vera með tussugott show. Cell7 teymið mun brjóta upp kassagítarstemninguna í Eyjum og koma með hip hop partíið í Dalinn,“ segir Ragna. „Bassi, trommur, dans og gleði er uppskrift sem klikkar aldrei.

**Sjúklega spennt**

Jóhanna Guðrún er einnig klár í fjörið, en auk þess að koma fram á hátíðinni syngja hún og Sverrir Bergmann í jóðhátíðarlagi þremenninganna í FM95Blö.

„Þjóðhátíð er fyrir mér einstök hátíð þar sem allir sameinast einu sinni á ári í gleðinni. Ég er sjúklega spennt fyrir því að koma því þetta verður eftirminnileg hátíð, sennilega sú stærsta til þessa,“ segir Jóhanna.

„Auðvitað getur maður ekki verið neitt annað en ótrúlega spenntur að flytja tónlist fyrir allt þetta fólk, það er einstök upplifun í hvert einasta skipti, að syngja fyrir Dalinn. Svo er líka mikill heiður að fá að vinna með þessum snillingum, sem FM95Blö strákarnir eru, og magnað að fylgjast með öllum lögunum sem þeir hafa gert svona vinsæl og sjá Brekkuna hoppa í takt við þau.“

Áður hefur komið fram að Emmsjé Gauti og Aldamótatónleikarnir, skipaðir þeim Birgittu Haukdal, Hreimi Erni, Magna, Einari Ágústi og Gunnari Ólafssyni, taki þátt í fjörinu í Dalnum. Hljómsveitirnar Bandmenn og Stuðlabandið eru nú einnig komnar á blað, en hvorugt bandið er ókunnugt Þjóðhátíð, þar sem þau komu þar fram á síðustu hátíð sem fór fram 2019. ■

Cell7 mætir með sitt teymi með það fyrir augum að brjóta upp kassagítarstemninguna í Eyjum með hip hopi. MYND/JULIETTE ROWLAND

Þjóðhátíð er alltaf einstök í huga Jóhönnu Guðrúnar, sem segist sjúklega spennt. MYND/AÐSEND

Aron Can lætur sig ekki vanta á „eitt stærsta gigg landsins” og ætlar að rífa þakið af dalnum. MYND/AÐSEND

STÆRRI PIZZUR
LÆGRA VERÐ
SPAÐINN
Fjarðargata 11
Dalvegur 32b
spadinn.is

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

Jóhönnu Vigdísar Guðmundsdóttur

# Sólsetur á ítalskri strönd

Það er afrek út af fyrir sig að koma undan COVID-vetrinum mikla þokkalega heil á líkama og sál. Að vanda erum við næstum búin að redda þessu, með skipulagshæfileikum sem við vissum ekki að leyndust í þjóðarsálinni. Það er kannski þess vegna sem þeir spruttu upp eins og stálfjöður, lítið notaðir og til í tuskið þegar á reyndi.

Endalok COVID eru þó farin að minna á hryllingsmynd. Einmitt þegar við höldum að tekist hafi að drepa illmennið birtist það aftur. Við bíðum og höldum niðri í okkur andanum. Með vefsíður allra flugfélaganna opnar, tilbúin að kaupa miða næstum því hvert sem er. Það breytir því ekki að Ísland er fallegt, stórbrotið, einstakt. Að fljúga til útlanda er bara orðið að táknmynd frelsisins sem COVID tók af okkur.

Heimafríið hefur þó einhverja kosti. Ég hef til að mynda tileinkað mér minimalískan lífsstíl og gefið 80% af fötunum mínum, eitthvað sem ég mun mögulega sjá eftir þegar fundirnir færast af Zoom og í raunheima. Geymslan hefur aldrei litið betur út og mér hefur tekist að losa mig við 3% af bókunum. Þá er heimilið orðið fokhelt, enda nauðsynlegt að færa eldhúsið og skipta um gólfefni þegar tæplega er hægt að fara að heiman. Hver þarf svo sem sólsetur á ítalskri strönd þegar hægt er að sitja við eldhúsborðið (eitt af fáum húsgögnum sem lifðu tiltektina af), drekka Aperol spritz og ræða um bálkakeðjur, rafmyntir og áhrif þeirra á fjármálakerfið? Ég kvarta ekki. Skál fyrir því. ■

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN Í MEST LESNA ATVINNUBLAÐI LANDSINS!*

*Samkvæmt prentmælingum Gallup

Beinn sími: 550 5625

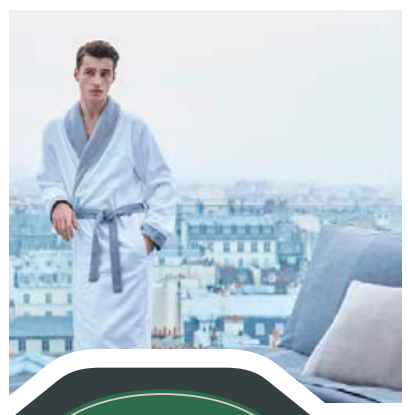
Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

SUMARÚTSALA
BETRA BAKS
ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

ER Í GANGI – EKKI MISSA AF ÞESSU!

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



FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIÐI 1
Ísafirði
456 4566

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

Betra BAK