



Ferðamenn nutu náttúrunnar við Svínafellsjökul sem er skriðjökull og fellur úr Öræfajökli. Svínafellsjökull teygir úr sér niður á flatlendið ofan við Freysnes. Jökullinn hopar hratt og þar myndast nú lón eins og við flesta skriðjökla við rætur Vatnajökuls. Stuttur akstur er frá Þjóðveginum og greiðfært að jöklinum. Gönguleið frá bílastæði er auðfarin og stutt.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Mál Nöru Walker til meðferðar hjá MDE

Nara Walker vakti mikla athygli á Íslandi í kjölfar fangelsisdóms sem hún fékk fyrir alvarlega árás á fyrrverandi maka. Mál hennar hjá Mannréttindadómstól Evrópu varðar meint hirðuleysi lögreglunnar gagnvart ásökunum um heimilisofbeldi.

adalheidur@frettabladid.is

DÓMSMÁL Mannréttindadómstóll Evrópu hefur ákveðið að taka til efnismeðferðar tvö mál Nöru Walker, sem sakfelld var hér á landi fyrir að bíta hluta úr tungu fyrrverandi eiginmanns síns árið 2018. Þetta kemur fram í tilkynningu á

vef dómsins sem birt var á mánudag.

Fyrri kára Nöru til dómsins varðar dóminn sem hún fékk fyrir líkamsárásina og málsmeðferðina í aðdraganda dómsins. Nara bar fyrir sig sjálfsvörn og bar vitni um að fyrrverandi eiginmaður hennar hefði ítrekað beitt hana ofbeldi. Umrætt kvöld hefðu hann og önnur kona sem viðstödd var, ráðist á hana. Nara var dæmd í átján mánaða fangelsi fyrir árás á fyrrverandi eiginmann sinn og sat inni í um þrjá mánuði.

Síðari kára Nöru varðar meðferð lögreglunnar á kærnum hennar gegn fyrrverandi eiginmanni árið 2017 vegna ítrekaðs heimilisofbeldis



Nara Walker.

sem hún segir hann hafa beitt sig bæði á Íslandi og í Bretlandi á árunum 2016 og 2017. Í apríl 2019 tilkynnti lögregla Nöru að rannsókn málanna hefði verið hætt og þau felld niður. Ríkissaksóknari staðfesti þá ákvörðun annars vegar á þeim grunni að Ísland skorti lögsögu um hluta kæruefnanna og hins vegar af því að þau væru ekki líkleg til sakfellingar.

Með því að hafa hvorki rannsakað nægilega kærur hennar um ítrekað heimilisofbeldi né tekið mið af þeim við rannsókn sakamálsins gegn henni, þar sem hún bar fyrir sig sjálfsvörn, telur Nara að ríkið hafi virt að vettugi mikilvæg sönnunargögn í máli hennar og með því brotið gegn 3. grein Mannréttindasáttmálans um bann við pyntingum og ómannúðlegri meðferð eða refsingu og gegn 8. grein um friðhelgi einkalífs heimilis og fjölskyldu.

Hún telur íslenska ríkið einnig hafa brotið gegn jafnræðisreglu Mannréttindasáttmálans og að hún hafi fengið síðri málsmeðferð vegna kyns síns og þjóðernis. ■

Boðið frá Eyjum var algjört sjokk

toti@frettabladid.is

SAMFÉLAG Sjálfur Bassi Maraj, raunveruleikastjarna og tónlistarmaður, er bókaður í tvígang á Þjóðhátíð í Eyjum þar sem hann mun troða upp á Húkkaraballinu á fimmtudagskvöldinu og svo aftur á tónleikum föstudagskvöldsins.

„Úff, ég hef sko aldrei verið jafn pepp“, segir Bassi en bætir við að hann hafi hrokkið við þegar hann var beðinn um að skemmta á Þjóðhátíð, sem hann elskar að eigin sögn. „Ég var alveg í sjokki.“ **SJÁ SÍÐU 26**



Bassi Maraj.

Er ferðavagninn tryggður?

Þú færð okkar besta verð og getur tryggt nýja ferðavagninn þinn á örfáum mínútum á **tm.is**



TM

Hugsum í framtíð



Gylfi hefur verið leystur frá störfum hjá Everton. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

KSÍ ekki tjáð sig um mál Gylfa Þórs

hjorvaro@frettabladid.is

FÓTBOLTI Forsvarsmenn Knattspyrnusambands Íslands, KSÍ, funduðu í gær um mál Gylfa Þórs Sigurðssonar en sögðu fjölmiðlum eftir fundinn að þeim hefði ekki borist staðfesting um að Gylfi Þór sé til rannsóknar hjá lögreglunni í Manchester, fyrir meint brot gegn barni. Þar til slík staðfesting liggur fyrir ætla sambandið ekki að tjá sig um málið.

Saksóknarinn Michael Ellis sagði í samtali við The Guardian í gær að bæði opinber umfjöllun og umræða á samfélagsmiðlum gæti spilt fyrir rannsóknum mála og haft vond áhrif á réttaröryggi.

„Allir eru saklausir uns sekt er sönnuð og sérhver einstaklingur á rétt á sanngjarnri málsmeðferð fyrir dómstólum,“ sagði Ellis.

Engin yfirlýsing hefur borist frá Gylfa Þór vegna málsins. Everton tilkynnti á mánudagskvöldið að landsliðsmaðurinn yrði leystur undan störfum hjá félaginu á meðan rannsókn málsins stendur yfir. ■

Vonbrigði



Engum datt í hug að brjóta tveggja metra regluna í bið eftir sýnatöku á Suðurlandsbrautinni í gær. Metfjöldi á árinu greindist með Covid-19 á Íslandi í gær. Síðdegis voru 163 í einangrun og 454 í sóttkvi. Nýtt farsóttarhús var opnað eftir að farsóttarhótelíð Lind var orðið svo til fullt. Almannaþarnir hvetja fólk, sem kemur frá útlöndum og býr á Íslandi eða hefur tengsl inn í íslenskt samfélag, til að fara í skimun og halda sér til hlés þar til niðurstöður liggja fyrir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Guðlaugur vísar sæti vegna ákæru

hjorvaro@frettabladid.is

STJÓRN MÁL Guðlaugur Hermannsson verður ekki oddviti Frjálslynda lýðræðisflokksins í Suðvesturkjördæmi eins og til stóð. Fram kom í fjölmiðlum í gær að Guðlaugur hefði verið ákærður fyrir umfangsmikil svik úr Ábyrgðasjóði launa.

Héraðssaksóknari ákærði átta manns fyrir svikin en Guðlaugi er gefið að sök að hafa reynt að telja starfsmönnum sjóðsins trú um að hann hefði verið starfsmaður hjá fyrirtæki sem varð gjaldþrota og ætti inni vangöldin laun upp á ríflega 7,7 milljónir króna.

Guðmundur Franklín Jónsson, formaður Frjálslynda lýðræðisflokksins, segir málið afar leiðinlegt en að öflug manneskja muni taka sæti Guðlaugs sem oddviti flokksins í kjördæminu.



Guðmundur Franklín Jónsson er formaður Frjálslynda lýðræðisflokksins. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Málið er þess eðlis að Guðlaugur getur ekki setið áfram í oddvitasætinu. Guðlaugur sá það sjálfur og hefur tilkynnt að hann muni ekki sækjast eftir kjöri á Alþingi.

Það kemur maður í manns stað og við höfum fengið öflugan einstakling í oddvitasætið,“ segir Guðmundur Franklín en flokkurinn býður fram í fyrsta sinn í haust. ■

Depurð á sumrin er algeng

Sóley Dröfn Davíðsdóttir, sálfræðingur við Kvíðameðferðarstöðina, segir suma finna endurtekið fyrir depurð á sumrin – enda mesta eftirvæntingin bundin við sumarið. Ýmis ráð eru til gegn depurðinni.

odduraevar@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL „Það er svo merkilegt að við tengjum vanlíðan frekar við veturinn og finnst að okkur eigi að líða vel á sumrin en í rauninni er algengara en við höldum að þunglyndi láti á sér kræla á vorin og fram eftir sumri.“

Þá séu tíu prósent þeirra sem eru með árstíðabundið þunglyndi með þunglyndi yfir sumartímann. Sóley segir ekki fyllilega vitað hvað útskýri það en þó sé vitað að sólarljós truflar melatónínmyndun sem geti dregið úr magni serótóníns, en lágt serótónínmagn hefur verið tengt við þunglyndi.

„Svo eru það þessir samfélagslegu þættir. Við höfum rosalegar væntingar til sumarsins og það á að vera geðveikt. Ef það stendur ekki undir væntingum, rignir til dæmis allt sumarið, eru vonbrigðin þeim mun meiri,“ segir Sóley.

Vænta má þess að þó nokkrir finni fyrir slíkum einkennum nú en gríðarlegur veðurmunur hefur verið á landinu þetta sumar. Gjarnan skýjað og súld í Reykjavík meðan sólin hefur leikið við landsmenn fyrir norðan og austan líkt og sjá má á samfélagsmiðlum eins og Instagram.

„Svo eru það samfélagsmiðlarnir sem gera okkur óleik. Því það lítur út á fésbókinni eins og allir séu að gera svo ógeðslega skemmtilega hluti alltaf og að allir aðrir séu svo ofboðslega hamingjusamir,“ heldur Sóley áfram. „Vandinn er að



Það er þungt í borgarbúum enda veðrið betra annars staðar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Við drekkum meira á sumrin og eins og við vitum býr það til aukinn kvíða og depurð, alla vega daginn eftir.



Sóley Dröfn Davíðsdóttir, sálfræðingur við Kvíðameðferðarstöðina.

við sjáum inn í okkur en ekki hvað bærast innra með öðrum og hvernig þeim raunverulega líður. Við erum þannig að bera okkar innra saman við ytra yfirborð annarra og fólk ber það alls ekkert alltaf með sér hvernig því líður.“

Bendir Sóley á að ýmsir streituvaldar tengist sumrinu. Aukin útgjöld vegna sumarfría, álag sem fylgir því að hafa börnin heima og skortur á rútínu valdi streitu. „Svefninn fer frekar úr skorðum, við drekkum meira á sumrin og eins og við vitum býr það til aukinn kvíða og depurð, alla vega daginn eftir.“

Margt er hægt að gera til að berjast við sumardepurðina að sögn Sóleyjar. „Að stilla væntingum í hóf, þetta þarf ekkert að vera geðveikt og maður getur ekki verið glaður alltaf. Eins að minna okkur á að þó fólk líti út fyrir að vera alltaf að vera að gera geggjáða hluti, er veruleikinn ekki alltaf þannig. Það er ekki allt sem sýnist og mönnum líður misjafnlega á sumrin enda er lífið oft á tíðum erfitt,“ segir hún. ■

Brautirnar eru fáanlegar með mjúklökun

Mikið úrval rennihurðabrauta frá **GEZE** Þýsk gæðavara.

JARN&GLER
Skútvogi 1h - Sími 585 8900
www.jarngler.is

Nýr Hyundai KONA EV

Ný hönnun og
enn meiri drægni



Frábær í borginni og fullkominn í ferðalagið

Með nýrri hönnun, fullkomnari búnaði og meiri drægni er þessi frábæri rafdrifni borgarjeppi orðinn enn meira aðlaðandi. Komdu og reynsluaktu nýjum og endurbættum Hyundai KONA EV sem nú er einnig á betra verði en áður.

Hyundai KONA EV Style. Verð 5.990.000 kr.
Drægni allt að 484 km*

Skoðaðu nýjan KONA á [hyundai.is](https://www.hyundai.is).



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



Hyundai býður eina víðtækustu ábyrgð sem til er. Ábyrgð á öllum nýjum Hyundai bílum er sjö ár/150.000 km akstur, hvort sem kemur á undan. Átta ár/160.000 km ábyrgð er á rafhlöðum. Staðbundnir skilmálar gilda. Kynntu þér allt um ábyrgðina á [hyundai.is](https://www.hyundai.is)



Uppgröftur í Vesturbænum.
FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Noti tækifærið í Vesturbænum

gar@frettabladid.is

SKIPULAGSMÁL Íbúaráð Vesturbæjar vill að Reykjavíkurborg gripi tækifærið og geri endurbætur á svæðinu frá Vesturgötu til Mýrargötu samhliða framkvæmdum Veitna. „Svæðið sem nú er búið að grafa upp býður upp á nýja möguleika,“ segir íbúaráðið. „Leggjum við til að framkvæmdir verði undirbúnar með endurhönnun á yfirborði með tilliti til Græna plansins, umferðaröryggis, aðgengis fyrir alla, hjólastiga og sjálfbærra hverfa.“ ■



Erlendum ríkisborgurum fjölgaði.
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Erlendu fólki hér fjölgað á árinu

birnadrofn@frettabladid.is

SAMFÉLAG Erlendu fólki með búsetu á Íslandi fjölgaði um 442 frá 1. desember í fyrra til 1. júlí á þessu ári. Þá var það tæplega 52 þúsund talsins. Þetta kemur fram á vef Þjóðskrár Íslands. Flestir erlendir ríkisborgarar hér á landi eru frá Póllandi eða um 20.500. Á tímabilinu frá desember til júlí fækkaði pólskum ríkisborgurum um 305 einstaklinga. Á sama tímabili fjölgaði íslenskum ríkisborgurum um 2.279 einstaklinga. Á umræddu tímabili fækkaði í hópi litáiskra ríkisborgara með búsetu hérlandis sem voru þann 1. júlí um 4.500 talsins. Þá fjölgaði í hópi rúmenskra, franskra, þýskra og bandarískra ríkisborgara á sama tímabili. ■

Staða héraðsdómara í framboði enn óráðin

adalheidur@frettabladid.is

STJÓRNMÁL Arnar Þór Jónsson héraðsdómari hefur ekki tekið ákvörðun um hvort hann láti af dómaraembætti eða fari í leyfi frá dómarastörfum vegna framboðs síns til Alþingis. Hann skipar fimmta sæti á lista Sjálfstæðisflokksins í Suðvesturkjördæmi fyrir alþingiskosningar í haust. Í svari við fyrirspurn Fréttablaðsins segist Arnar Þór eiga eftir að kveða upp dóm í einu máli sem dómtekið var fyrir í þessum mánuði og eigi eftir að leysa úr bráðabirgða-

kröfum í nokkrum málum sem komu inn um svipað leyti. „Ég ætla að einbeita mér að því að klára þessi mál, helst nú fyrir mánaðamótin, og taka svo ákvörðun um framhaldið að því loknu,“ segir Arnar Þór. Héraðsdómarar eru kjörgengir samkvæmt landslögum en álitaefnið er hins vegar hvort einstaklingur sem fer með dómsvald geti á sama tíma, með hliðsjón af reglunni um þriggriungu ríkisvalds, sóst eftir því að taka sæti á Alþingi og fara þar með löggjafarvald. Ingibjörg Þorsteinsdóttir, dómstjóri Héraðsdóms Reykjavíkur,



Arnar Þór Jónsson héraðsdómari.

segir mikilvægt að leyst verði úr lagalegri óvissu í aðstæðum sem þessum þrátt fyrir kjörgengi lögum samkvæmt. Hún bendir einnig á siðareglur dómara sem kveða á um að það samræmist ekki hlutverki dómara að taka virkan þátt í stjórnmálastarfi.

„Það er mín afstaða að nefnd um dómarastörf þurfi að taka stefnu- markandi ákvörðun um hvar mörkin liggja. Það er enginn annar innan kerfisins sem getur tekið afstöðu til þess hvort það samræmist dómarastörfum að taka þátt í prófkjöri, taka sæti á lista eða taka sæti á Alþingi.“ Hjördís Hákonardóttir, formaður nefndar um dómarastörf, segir nefndina ekki geta tjáð sig fyrir fram um álitamál sem hún kynni að þurfa að taka afstöðu til, en játar því aðspurð að álitaefnið hafi ekki komið upp áður og því ekki til neitt fordæmi sem hægt er að vísa til. ■

Mun fleiri polendur leita eftir aðstoð



61 prósent þeirra sem leituðu í Bjarkarhlíð hafði orðið fyrir heimilisofbeldi, 18 prósent sögðust hafa orðið fyrir andlegu ofbeldi og 14 prósent höfðu orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

“Nú þegar árið er hálfnað hafa um 600 mál komið inn á borð hjá okkur, svo við erum að sjá fram á töluverða aukningu.



Ragna Björg Guðbrandsdóttir, teymisstjóri Bjarkarhlíðar.

haldandi stuðning. Aðspurð segir Ragna að með réttum úrræðum sé hægt að vinna úr þeim afleiðingum sem ofbeldi hefur fyrir líf þess sem fyrir því verði. Mikið sé til að mynda unnið með samtalsmeðferðir og til standi að fara af stað með stuðningshópa fyrir polendur heimilisofbeldis. „Covid setti strik í reikninginn varðandi stuðningshópana en við stefnum að því að fara af stað með þá sem fyrst því það er mikil eftirspurn eftir því úrræði,“ segir Ragna. Flestir þeirra sem leituðu til Bjarkarhlíðar á síðasta ári heyrðu af úrræðinu í gegnum vin eða kunningja, eða 24 prósent. Spurð að því hvernig aðstandendur þolenda ofbeldis og samfélagið geti veitt þolendum stuðning segir Ragna að mikilvægast sé að trúá þolendum.

„Það sem mín reynsla sýnir mér er að fólk þarf að heyra að því sé trúað og þakkað fyrir traustið,“ segir hún. „Og að aðstandendur skilji að það sé bara einn sem beri ábyrgð á ofbeldinu, það er sá sem beitir því,“ bætir Ragna við. „Það er ekki sjálfgefið að leita sér hjálpar og við erum afar stolt af þeim sem taka það skref,“ segir Ragna. Greinargóðar upplýsingar fyrir bæði polendur og gerendur ofbeldis má finna á vefnum 112.is. Þar eru til að mynda upplýsingar um ólíkar tegundir ofbeldis og úrræði fyrir gerendur og þolendur ofbeldis. Þá geta polendur og aðstandendur ofbeldis haft samband við Bjarkarhlíð í síma 553 3000 eða bókað viðtal á heimasíðu Bjarkarhlíðar. ■

NÝBAKAÐ
BRAUÐ
ALLA DAGA

- Austurströnd 14
- Hringbraut 35

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30
laugardaga 8.00 - 16.00
sunnudaga 9.00 - 16.00
www.bjornsbakari.is

Mál fjögurra kvenna fá efnismeðferð

adalheidur@frettabladid.is

DÓMSMÁL Auk tveggja mála Nöru Walker hafa mál fjögurra íslenskra kvenna verið tekin til efnismeðferðar hjá Mannréttindadómstól Evrópu. Mál kvennanna varða meðferð kynferðisbrota hjá íslenskum yfirvöldum. Í tilkynningum sem birtar voru á vef dómstólsins á mánudaginn er atvikum málanna lýst og þeim spurningum sem dómstóllinn beindi til ríkisins og kærendanna vegna málsins. Kærur kvennanna varða allar meðferð kynferðisbrotamála sem þær kærðu til lögreglu á árunum 2018 og 2019. Þær voru allar undir lögdri þegar meint kynferðisbrot gegn þeim voru framin. Í öllum tilvikum tók lögregla skýrslu af þeim og meintum gerendum en tilkynnti þeim í kjölfarið að málin yrðu látin



Fjögur kynferðisbrotamál verða tekin fyrir hjá MDE. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRÍ MARÍNÓ

niður falla á þeim grundvelli að ekki væru líkur á því að þau myndu leiða til sakfellingar. Ríkissaksóknari staðfesti ákvörðun um niðurfellingu í öllum tilvikum nema einni, þar sem hann krafðist frekari rannsóknar. Að henni lokinni staðfesti hann ákvörðun um að fella það mál einnig niður. Í kærur kvennanna er byggt á því

að ríkið hafi brugðist konunum með því að rannsaka ekki nægilega kærur um kynferðisbrot og heimilisofbeldi og ákæra ekki fyrir brotin. Með aðgerðaleyzi sínu hafi ríkið brotið gegn fjölmörgum ákvæðum Mannréttindasamnings Evrópu um rétt til lífs, bann við pyntingum, um friðhelgi einkalífs, heimilis og fjölskyldu og um bann við mismunun. ■



ÚRVAL ÚTSÝN



EINSTAKT ÚRVAL FERÐA

ÞÚ FINNUR FERÐINA FYRIR ÞIG OG ÞÍNA HJÁ OKKUR

Úrval Útsýn hefur verið traustur ferðafélagi Íslendinga í 64 ár. Við bjóðum úrval ferða sem henta öllum. Ef þú finnur ekki flug eða gistingu sem hentar, þá geta ferðaráðgjafar okkar fundið hana fyrir þig

BORGARFERÐIR – MENNING, SAGA, VERSLUN, MATUR OG UPPLIFUN

LJUBLJANA
SLÓVENÍA



Fararstjóri
Heiðar Jónsson

30. SEPTEMBER – 04. OKTÓBER
Ljubljana er ein af fámennustu höfuðborgum Evrópu auk þess að vera með þeim fallegustu.

VERÐ FRÁ **99.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna

PORTO
PORTÚGAL



Fararstjóri
Gréta Guðjóns

04. – 07. NÓVEMBER
Þriggja náttu ferð til hinnar skemmtilegu og fallegu borgar Porto í norðurhluta Portúgal.

VERÐ FRÁ **104.300 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna

RÓM
ÍTALÍA



Fararstjóri
Gréta Guðjóns

15. – 19. OKTÓBER
Gómsætur matur, menning og stórkostleg list. Róm er borgin sem lifir að eilífu.

VERÐ FRÁ **125.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna

LISSABON
PORTÚGAL



Fararstjóri
Jón Eyjólfsson

07. – 11. OKTÓBER
Lissabon hefur þokka þar sem minningar glæstrar fortíðar Portúgala, kallast á við iðandi nútímann.

VERÐ FRÁ **122.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna

GLASGOW
ADVENTUFERÐ



Fararstjóri
Heiðar Jónsson

25. – 28. NÓV. EÐA 02.–05 DES.
Skemmtileg adventuferð með íslenskri fararstjórn til Glasgow, iðandi stórborg með langasögu.

VERÐ FRÁ **99.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna

YOGAFERÐ Á MADEIRA
MEÐ EYGLÓ



Fararstjóri
Eygló Egilsdóttir

28. SEPTEMBER – 07. OKTÓBER
Madeira er gjarnan kölluð Eyja hins eilífa vors. Í þessari ferð verður boðið upp á yoga tvisvar á dag.

VERÐ FRÁ **229.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna

GOLFFERÐIR – ÆFÐU SVEIFLUNA Í SÓL OG SÆLU

ÚRVALSGOLFARAR 60+
EL PLANTIO OG ALICANTE GOLF



Fararstjóri
Magnús Margeirs.

7, 9 EÐA 12 DAGA FERÐIR Í B
Skemmtilegar golfferðir til Alicante fyrir Úrvalsgolfara 60+ þar sem gleði og gaman verður í fyrsta sæti.

VERÐ FRÁ **194.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.
Innifalið: Flug, gisting, ótakmarkað golf og afnot af golfbíl

EL PLANTIO GOLF
ALLT ÁRIÐ UM KRING



ALLT ÁRIÐ UM KRING
Einn vinsælasti golfstaður okkar á Spáni. Þessi skemmtilegi staður er steinsnar frá Alicanteborg.

VERÐ FRÁ **154.900 KR.**
Verð á mann m.v. 4 fullorðna miðað við 4 daga ferð
Innifalið: Flug, gisting, ótakmarkað golf og afnot af golfbíl

ALICANTE GOLF RESORT
ALLT ÁRIÐ UM KRING



ALLT ÁRIÐ UM KRING
Þægilega staðsett, 15 mín. frá miðborg Alicante og 10 mín. frá bænum San Juan.

VERÐ FRÁ **174.500 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna miðað við 4 daga ferð
Innifalið: Flug, gisting, ótakmarkað golf og afnot af golfbíl

ÚRVAL ÚTSÝN | HLÍÐASMÁRA 19 | 201 KÓPAVOGUR | 585 4000 | INFO@UU.IS | UU.IS

Rekstrartap Fjarðaáls minnkar umtalsvert milli ára

thg@frettabladid.is

VIÐSKIPTI Velta Alcoa á Íslandi var 593,8 milljónir Bandaríkjadala á síðasta ári, eða sem nemur um 80 milljörðum króna. Velta dróst saman um tæplega fimm prósent milli ára, en þetta kemur fram í samstæðureikningi félagsins. Alcoa á Íslandi á 99 prósentu hlut í Alcoa Fjarðaáli sem rekur stærsta álver landsins á Reyðarfirði.

Rekstrartap Alcoa á Íslandi var um 29 milljónir Bandaríkjadala á síðasta ári, en á árinu 2019 var rekstrartapið tæplega 98 milljónir Bandaríkjadala.



Aðeins þrjú ríki á EES-svæðinu búa við hærri verðbólgu en Ísland.

Fjórða mesta verðbólgan hér

thg@frettabladid.is

EFNAHAGSMÁL Aðeins þrjú ríki búa við meiri verðbólgu en Ísland í samræmdri verðbólguælingu EES-svæðisins, en frá þessu greindi Hagstofan í gær.

Tólf mánaða verðbólga á Íslandi mælist nú fjögur prósent samkvæmt mælingunni. Í Póllandi er 12 mánaða verðbólga 4,1 prósent, 5,3 prósent í Ungverjalandi en Tyrkland trónir langefst á toppnum með 17,5 prósentu verðbólgu síðustu 12 mánuði.

Meðaltal 12 mánaða verðbólgu á bæði EES-svæðinu og meðal ríkja sem tilheyra Evrópusambandinu er 2,2 prósent.

Þau ríki sem fylgja skammt á eftir Íslandi í 12 mánaða verðbólgu eru Noregur, Eistland, Litáen og Lúxemborg, en í þessum ríkjum mælist verðbólga á bilinu 3 til 3,7 prósent á ársgrundvelli. ■



Fréttamaður á RÚV óskaði eftir gögnum um eignarhald Samherja.

Þarf að afhenda gögn um Samherja

thorgrimur@frettabladid.is

FJÖLMIDLAR Ríkisskattstjóri þarf að afhenda fréttamanni RÚV upplýsingar um eignarhald Samherja á sama formi og þær voru varðveittar. Þetta kemur fram í úrskurði úrskurðarnefndar um upplýsingamál frá lokum júní.

Með úrskurðinum ógilti nefndin að hluta synjun ríkisskattstjóra á beiðni um afhendingu gagna um eignarhald Samherja. Óskað var eftir aðgangi að öllum gögnum sem tengjast skráningu raunverulegra eigenda Samherja auk gagna um Samherja Holdings ehf.

Ríkisskattstjóri hafði afhent gögnin á rafrænu formi en hafði áður prentað gögnin út og afmáð upplýsingar um hlutafjäreign hvers og eins hluthafa. Gögnin höfðu síðan verið skönnuð inn og afhent á PDF-skjali. ■

Afkomubatatann milli ára má rekja til þess að kostnaðarverð framleiðslu Fjarðaáls dróst saman um 114 milljónir Bandaríkjadala á síðasta ári og var um 607 milljónir Bandaríkjadala.

Raforkusamningur Fjarðaáls er tengdur álverði og því má reikna með að raforkukostnaður fyrirtækisins hafi lækkað mjög á síðasta ári. Önnur aðföng, til að mynda súrál, lækkuðu líka í verði á síðasta ári samfara almennt verðlækkun á hrávörumörkuðum.

Tap Alcoa á Íslandi eftir skatta var ríflega 44 milljónir Bandaríkjadala á síðasta ári, samanborið við um

123 milljónir á árinu 2019. Eigið fé fyrirtækisins í árslok 2020 var 270 milljónir Bandaríkjadala.

Skuld Alcoa á Íslandi við móðurfélagið nam tæplega 700 milljónum Bandaríkjadala við árslok 2020. Í skýringum með ársreikningi kemur fram að vaxtakjör miðist við millibankavexti í London og hafi verið um tvö prósent á síðasta ári, samanborið við 3,45 prósent árið 2019. Lánasamningar Alcoa á Íslandi við móðurfélagið eru endurnýjaðir árlega og ekki er til staðar sérstakur endurgreiðsludagur, að því er kemur fram í skýringum með ársreikningnum. ■



Velta Alcoa á Íslandi var tæpar 600 milljónir Bandaríkjadala. MYND/ADSEN

Hraðari viðsnúningur en áætlað var

Viðskiptaráð segir hagkerfið taka hraðar við sér en reiknað var með. Hratt dregur úr atvinnuleysi og væntingar almennings og stjórnenda til framtíðarinnar hafa aukist.

thg@frettabladid.is

EFNAHAGSMÁL Viðsnúningur íslenska hagkerfisins er talinn verða hraðari en vonir stóðu til, ef marka má ársfjórðungslega samantekt Viðskiptaráðs Íslands á íslensku efnahagslífi sem kemur út í dag. Ber þar helst að nefna hraðminnkandi atvinnuleysi. Eftir að hafa náð sögulegu hámarki í 11,6 prósentum í maí 2020 hefur atvinnuleitendum fækkað mjög.

Í maí var atvinnuleysi skráð 8,4 prósent og gert er ráð fyrir að það verði 6,7 prósent að meðaltali í ár.

Aðrir skammtímahagvísar benda síðan til þess að viðsnúningur hagkerfisins verði hraður. Leiðandi hagvísir Analytica, sem spáir fyrir um stöðu hagkerfisins að sex mánuðum liðnum, er kominn í sitt hæsta gildi frá ársbyrjun 2020.

Farþegum um Keflavíkurflugvöll fjölga einnig hratt. Í maí á þessu ári fóru 87 prósent færri farþegar um flugvöllinn samanborið við maí 2019, sem teljast má síðasta eðlilega ferðamannasumarið fyrir heimsfaraldurinn. Það sem af er júlímánuði var þessi sami mismunur kominn niður í 54 prósent, sem bendir til þess að ferðapjónustan sé að taka hratt við sér.



Farþegum um Keflavíkurflugvöll fjölga hratt. Í maí á þessu ári fóru 87 prósent færri farþegar um flugvöllinn samanborið við maí árið 2019. Það sem af er júlí er mismunurinn kominn niður í 54 prósent. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

» Væntingar stjórnenda í atvinnulífinu um framtíðarhorfur hafa ekki verið hærri frá árinu 2019.

Væntingavísitala almennings hefur jafnframt ekki verið hærri frá árinu 2017 og væntingar stjórnenda í atvinnulífinu um framtíðarhorfur hafa ekki verið hærri frá árinu 2019.

Viðskiptaráð bendir á að fleira megi tína til sem bendir til kröftugs viðsnúnings:

„Auglýst störf tvöfölduðust á öðrum ársfjórðungi og námu um fjórum prósentum af öllum störf-

um. Innflutningstölur benda til sterkra, innlendrar eftirspurnar þar sem bæði neyslu- og fjármagnsvörur uxu um fjórðung á föstu gengi á fyrri helmingi ársins.

Loks náði kortavelta sömu gildum og árið 2019 að raunvirði. Vart þarf að taka fram að þessir skammtímahagvísar eru afar viðkvæmir fyrir faraldrinum og sóttvarnaaðgerðum." ■

Ráðherra veitir auknar heimildir til strandveiða

thg@frettabladid.is

SJÁVARÚTVEGUR Strandveiðibátum verður heimilt að sækja 1.171 tonn af þorski til veiðibátar á yfirstandandi fiskveiðiári, en þetta kemur fram í tilkynningu frá sjávarútvegsráðuneytinu. Um er að ræða óráðstafað magn sem kom til á skiptimarkaði í skiptum fyrir makríl og fleiri tegundir.

Smærri bátum er svo gott sem ómögulegt að veiða makríl á yfirstandandi vertíð, en tegundin hefur haldið sig fjarri landi í sumar og er aðeins á færi stærri fiskiskipa að sækja makríl í ár.

Með aukningunni verður því heildarmagn í þorski á strandveiðum alls 11.171 tonn og samtals 12.271 tonn af óslægdum botnfiski, en Kristján Þór Júlíusson sjávarútvegsráðherra undirritaði reglugerð þar að lútandi í gær.

Við upphaf yfirstandandi fiskveiðiárs var 11.100 tonnum af óslægdum botnfiski ráðstafað til strandveiða. Framangreind ráðstöfun á magni byggir á ákvæðum laga um stjórn fiskveiða þar sem 5,3



Með aukningunni verður heildarmagn í þorski á strandveiðum 11,171 tonn.

prósent aflamagns í hverri tegund eru tekin til hliðar.

Þær tegundir sem ekki nýtast beint til sérstakra ráðstafana eru settar á skiptimarkað með aflamark og hefur á yfirstandandi fiskveiðiári einkum verið óskað eftir þorski

í skiptum fyrir aðrar tegundir.

Að loknum 43 veiðidögum strandveiðitímabilsins í upphafi þessarar viku var heildaraflí í strandveiðum alls um 7.870 tonn, þar af um 7.280 tonn af þorski. Að meðaltali hefur því heildaraflí á

» Í tilkynningu frá sjávarútvegsráðuneytinu segir að með þessari aukningu sé ráðgert að strandveiðisjómönnum verði gert kleift að stunda veiðar út ágúst.

veiðidag verið tæp 190 tonn, þar af rúm 170 tonn af þorski.

Í tilkynningu frá ráðuneytinu segir að að óbreyttu hefði því þurft að stöðva strandveiðar um miðjan ágúst. Með þessari aukningu til strandveiða er ráðgert að strandveiðisjómönnum verði gert kleift að stunda veiðar út ágúst. Þá muni þessi viðbót einnig jafna stöðu milli veiðisvæða þar sem á sumum þeirra er besti veiðitíminn í ágúst. ■



Sól og sumar!

á betra verði í júlí

Allra síðustu sætin!

Takmarkað sætaframboð, fyrstur kemur - fyrstur fær!

Áfangastaður	Flug & gisting	Flugsæti
Tenerife 28. júlí í 7 nætur	Frá 87.600 Frá 100.300	Flugsæti báðar leiðir frá 49.900 Flugsæti aðra leið frá 19.900
Krít 23. júlí í 11 nætur	Frá 89.900 Frá 99.900	Flugsæti báðar leiðir frá 49.900 Flugsæti aðra leið frá 24.950
Costa del Sol 27. júlí í 10 nætur	Frá 79.900 Frá 99.900	Flugsæti báðar leiðir frá 38.900 Flugsæti aðra leið frá 19.450
Benidorm Alicante 22. júlí í 7 nætur	Frá 56.850 Frá 82.700	Flugsæti báðar leiðir frá 42.850 Flugsæti aðra leið frá 14.900
Benidorm Alicante 29. júlí í 7 nætur	Frá 79.225 Frá 110.450	Flugsæti báðar leiðir frá 38.900 Flugsæti aðra leið frá 19.450
Verona 24. júlí - 2. ágúst		Flugsæti báðar leiðir frá 29.800 Flugsæti aðra leið frá 14.900
Verona 29. júlí - 9. ágúst		Flugsæti báðar leiðir frá 29.800 Flugsæti aðra leið frá 14.900



m.v. 2 fullorða og 2 börn saman



m.v. 2 fullorða saman



595 1000 • **Bókaðu þína ferð á** heimsferdir.is



Heimsferðir



Pedro Castillo fagnar sigrinum í höfuðstöðvum Frjáls Perú í Lima.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Pedro Castillo er nýr forseti Perú

thorgrimur@frettabladid.is

PERÚ Vinstrimaðurinn Pedro Castillo var lýstur sigurvegari forsetakosninganna í Perú í gær, um einum og hálfum mánuði eftir að kosningarar voru haldnar.

Seinni umferð forsetakosninganna var haldin þann 6. júní síðastliðinn en samkvæmt opinberum tölum sem birtar voru á mánudaginn vann Castillo sigur gegn keppinaut sínum, Keiko Fujimori, með aðeins 44 þúsund atkvæða forskoti.

Fujimori hafði neitað að viðurkenna ósigur og vænt Castillo um svindl en nú er ljóst að ógerningur er að fá niðurstöðunni hnekk.

Castillo er frambjóðandi stjórnmálaflokksins Frjáls Perú, sem er talinn lengst til vinstri á litrófi perúskra stjórnvalda. Hann hefur ekki gegnt opinberu embætti áður en varð þekktur fyrir að leiða verkfall grunnskólakennara árið 2017.

Castillo sótti fylgi sitt mestmegnis til fátækra landsbyggðarmanna og sigur hans í kosningunum er talinn boða afdráttarlausa höfnun Perúmanna á stjórnmálaelitu landsins. Áætlað er að Castillo taki við embætti þann 28. júlí. ■

Drottning fer ekki til Grænlands

thorgrimur@frettabladid.is

GRÆNLAND Margrét Þórhildur Danadrottning hefur hætt við fyrirhugaða heimsókn sína til Grænlands vegna mikillar fjölgunar á Covid-tilfellum þar í landi.

Drottningin áætlaði að vera á Grænlandi frá 24. júlí til 5. ágúst í opinberri heimsókn, að því er segir á heimasíðu dönsku krúnunnar.

Í byjun júlí var Grænland laust við Covid en smit fóru aftur að greinast 9. júlí. Í gær voru virk smit í landinu 29 talsins sem er mesti fjöldi frá upphafi faraldursins.

Smitin hafa leitt til takmarkana á ferðum til og frá Grænlandi og framlengingu á sóttvarnaaðgerðum. Óbólusettum verður bannað að stiga fæti í flugvélar grænlandska ríkisflugfélagsins Air Greenland og sömuleiðis í strandskip og strætisvagna. ■

Múslimar koma saman á Gasa



Múslimska trúarhátíðin Eid al-Adha fer fram í Palestínu þessa dagana en hérna má sjá nokkrar hnátur fara með morgunbæn á Al-Saraya-torginu á Gasa í gær. Múslimar flykkjast nú á Gasaströndina en um er að ræða eina heilögustu trúarhátíð múslima ár hvert. Á hátíðinni minnst múslimar fórnar Abrahams þegar hann fórnaði syni sínum, Ishmael, að guðs vilja. Hátíðin stendur yfir í fjóra daga en þar koma fjölskyldur og vinir saman til þess að fagna.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Ekki orðið vart við Pegasus á Íslandi

Njósnaforriti frá ísraelsku hugbúnaðarfyrirtæki hefur verið beitt gegn stjórnarandstæðingum og blaðamönnum um allan heim samkvæmt rannsókn Amnesty International.

thorgrimur@frettabladid.is

NETÖRYGGI Embætti ríkislögreglustjóra hefur engin mál til rannsóknar vegna njósnaforritsins Pegasusar að sögn Runólfs Þórhallsósonar, yfirmanns greiningardeildarinnar. Deildin hafi ekki upplýsingar um að forritið hafi verið notað á Íslandi.

Aðspurður segir Runólfur lögregluna ekki geta tjáð sig um öryggisráðstafanir sem kunni að vera gerðar til að tryggja öryggi æðstu stjórnar.

Njósnaforritið Pegasus hefur komist í kastljósið vegna rannsóknar, sem unnin var af yfir 80 blaðamönnum í samstarfi við Amnesty International og fjölmiðlasamtökin Forbidden Stories, hins svokallaða Pegasusarverkefnis. Rannsóknin leiddi í ljós að forritið, sem runnið er undan rifjum ísraelska hugbúnaðarfyrirtækisins NSO Group, hefur verið notað til þess að fremja ótal mannréttindabrot af ríkisstjórn um allan heim.

„Pegasusarverkefnið afhjúpar að njósnaforrit NSO eru kjörvopn harðstjórna sem hyggjast þagga niður í



Stjórnarandstæðingar á Indlandi mótmæla ríkisstjórninni vegna meintra njósna um Rahul Gandhi og meðlimi þjóðarráðs flokksins.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

blaðamönnum, ráðast á aðgerðasinna og bæla niður andóf og stofna þannig lifi ótalmargra í hættu,” sagði Agnès Callamard, aðalritari Amnesty International, í yfirlýsingu á heimasíðu samtakanna.

„Þessar afhjúpanir gera út af við allar staðhæfingar NSO um að svona árásir séu sjaldgæfar og tíðkist aðeins vegna óheimillar notkunar á tækniþúnaði þeirra. Þótt fyrirtækið segi að njósnaforritin séu einungis notuð í lögmætum rannsóknum á glæpa- og hryðjuverkastarfsemi er ljóst að tækni þeirra hefur stuðlað að kerfisbundinni valdniðslu.“

Pegasus er njósnaforrit sem hlaðið er inn á snjallsíma í laumi og það notað til að fá aðgang að skilaboðum, hljóðnema, myndavél, simtölum og tengiliðum notandans. NSO selur aðeins erlendum ríkisstjórnum forritið og þá aðeins með leyfi Ísraelsstjórnar þar sem það er lagalega skilgreint sem vopn.

Rannsókn Pegasusarverkefnisins byggir á 50.000 símanúmerum sem lekið var til Amnesty International árið 2020 og voru talin tilheyrja aðilum sem viðskiptavinir NSO hugðust vakta. Amnesty International rannsökuðu gögn úr 67 símum af listan-

um og fundu ummerki um njósnaforritið í 37 þeirra. Þar af hafði því verið hlaðið upp í 23.

Rannsóknin bendir til þess að viðskiptavinir NSO séu í Mexíkó, Aserbaísjan, Kasakstan, Ungverjalandi, Indlandi, Sameinuðu arabísku furstadæmunum, Sáði-Arabíu, Barein, Marokkó, Rúanda og Tógó.

Meðal eigenda símanúmeranna á listanum má nefna Rahul Gandhi, fyrrverandi leiðtoga indversku stjórnarandstöðunnar, Carine Kanimba, dóttur rúandska stjórnarandstæðingsins Pauls Rusesabagina sem nú er í fangelsi, og um fimmtíu manns í innsta hring mexíkóska forsetans Andrés Manuel López Obrador.

Rannsóknin hefur einnig leitt í ljós að njósnaforritum NSO var beitt gegn ættingjum sádi-arabíska blaðamannsins Jamals Khashoggi, sem var myrtur árið 2018.

Ríkisstjórn Pakistans hefur hafið rannsókn á því hvort forritinu hafi verið beitt til að njósna um síma Imrans Khan forsætisráðherra.

Ríkisstjórn Frakklands hefur jafnframt kunngert fréttamiðlinum Le Monde að símanúmer Emmanuels Macron forseta og margra ráðherra í ríkisstjórn hans hafi verið meðal númera sem marokkóska leynilögreglan hafi reynt að njósna um með búnaðinum frá NSO-Group. ■

Tvö hundruð manns látist í flóðunum í Þýskalandi og Belgíu

hJORVARO@frettabladid.is

Alls létust 200 manns í flóðunum sem gengið hafa yfir í Þýskalandi og Belgíu undanfarna daga. Þetta kom í gær fram í yfirlýsingu sveitarstjórna á þeim svæðum þar sem flóðin hafa valdið manntjóni.

Staðfest hefur verið að 169 manns létust í Þýskalandi. Tala látinna í suðvesturhluta Þýskalands er nú 121. Flóðin eru þau verstu í Þýskalandi í seinni tíð.

Tvö svæði í vesturhluta Þýskalands hafa farið verst út úr flóðunum en

auk manntjóns eyðilögðust þar hús, tré, bílar, brýr og vegir. Mörg líkanna í Þýskalandi hafa fundist í kjöllum þar sem íbúar þeirra húsa hafa reynt að bjarga verðmætum.

Staðfest hefur verið að 31 maður sé látinn í Belgíu. Í báðum löndum á enn eftir að finna fólk sem ekki hefur fundist eftir hamfarirnar.

Björgunarstarf mun standa yfir næstu daga og vikur og samhliða þarfa að fara í mikið hreinsunarátak í borgum og héruðum sem hafa orðið fyrir vatnsglæmum.

Það var mikil rigning á miðviku-

daginn í síðustu viku sem kom flóðunum af stað. Flóðin hafa leitt til umræðu um loftslagsbreytingar í Þýskalandi í aðdraganda þingkosninga sem verða haldnar 26. september næstkomandi.

Þá lýkur 16 ára valdatíma Angelu Merkel en eftir þær kosningar mun nýr kanslari taka við stjórnartaumunum í landinu. Samkvæmt sérfræðingum leiðir hlýnun jarðar til tíðari og ofsafegnari flóða vegna þess að hlýrra loft getur innihaldið meira vatn.

Hörmungarnar hafa einnig leitt



Björgunarstarf stendur nú yfir vegna flóðanna.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

til umræðu um viðvörunarkerfin í Þýskalandi. Angela Merkel hefur lofað að mögulegir veikleikar í kerfinu verði skoðaðir.

„Við erum með virkilega gott viðvörunarkerfi,” segir Merkel í samtali við þýska fjölmiðla í gær en hún var þá stödd í borginni Bad Münstereifel sem er mjög illa farin.

„Nú verðum við að skoða hvað virkaði og hvað ekki. Á sama tíma megum við ekki gleyma því að þetta eru flóð af stærðargráðu sem við höfum ekki séð í mjög langan tíma,” segir Merkel enn fremur. ■

VILTU GÆÐASVEFN Í FRÍNU? SÉRSNÍÐUM HEILSUDÝNUR Í SUMARHÚS.

Vogue fyrir heimilið framleiðir sérsniðnar heilsudýnur
í öllum stærðum og gerðum fyrir öll sumarhús

Við erum með lausnina fyrir þig.
Kíktu í heimsókn og við aðstoðum þig
og þína við að hvílast vel í fríinu.

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ



Hraun flæðir enn frá eldstöðinni í átt til sjávar og ógnar Suðurstrandarvegi.
FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

Gos í Geldingadölum staðið í fjóra mánuði

„Þetta kemur fram í hrinum. Það sem við sjáum á yfirborði dettur svolítið niður á milli en það er alltaf undirliggjandi hraunflæði,“ segir Þorvaldur Þórðarson jarðfræðingur. Í gær hafi kvika brotist upp um skorpuna á hrauni sem rann fyrir þremur vikum. „Meradallir virðast á um tveimur vikum hafa hækkað um fjóra metra jafnt yfir dalina,“ bætir Þorvaldur við um rennsli hraunsins.



Hraun beint úr iðrum jarðar streymir upp á yfirborðið.



Aðalútsýnisstaður göngufólks er nú á Langahrygg.



Í Nátthaga.



Flæðið úr gígnum í Geldingadölum er óreglulegt.

OUTLET

50%

AFSLÁTTUR



PÍN ÚTIVIST PÍN ÁNÆGJA

HINRIK Dúnúlpa
Nú kr. **24.995.-**
~~Kr. 49.990.-~~



HELENA Dúnúlpa
Nú kr. **24.995.-**
~~Kr. 49.990.-~~



FOLDA Parkaúlpa
Nú kr. **18.995.-**
~~Kr. 37.990.-~~



FANNAR Parkaúlpa
Nú kr. **18.995.-**
~~Kr. 37.990.-~~



FROST Parkaúlpa
Nú kr. **7.495.-**
~~Kr. 14.990.-~~

BARNA



GUNNUR Fóðraður jakki
Nú kr. **7.995.-**
~~Kr. 15.990.-~~



EYJA Softshell jakki
Nú kr. **7.995.-**
~~Kr. 15.990.-~~



ERIK Dúnjakki
Nú kr. **7.995.-**
~~Kr. 15.990.-~~



EMMA Dúnjakki
Nú kr. **7.995.-**
~~Kr. 15.990.-~~

BRÁ Dúnjakki
Nú kr. **11.495.-**
~~Kr. 22.990.-~~



KJALAR Hybrid jakki
Nú kr. **7.995.-**
~~Kr. 15.990.-~~



KRÍA Hybrid jakki
Nú kr. **7.995.-**
~~Kr. 15.990.-~~



LENA/LEVÍ
Mjúk og hlý flíspeysa
Nú kr. **4.495.-**
~~Kr. 8.990.-~~



LOGAN Hettupeysa
Nú kr. **4.995.-**
~~Kr. 6.990.-~~



Velkomin í miðborgina



P Næg bílastæði
í bílastæðahúsi
gegn ICEWEAR

ICEWEAR MAGASÍN

LAUGAVEGUR 91

icewear.is

**Adalheiður
Ámundadóttir**
adalheidur
@frettabladid.is

ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMADUR: Helgi Magnússon **FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI:** Björn Viglundsson **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 Ágísson 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 áskilar sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnaböðnum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000, ritstjorn@frettabladid.is**
HELGAERBLAD: Björg Elísadóttir bjork@frettabladid.is **MENNING:** Kolbrún Bergþórsdóttir kolbrun@frettabladid.is **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink anton@frettabladid.is **FRAMLIDSLESTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason sfa@frettabladid.is

Höldum vöku og sýn



Arnar Þór Jónsson
skipar 5. sætið á framboðslista Sjálfstæðis-flokksins í SV-kjördæmi

Blaða- og tímaritsgreinar sem ritaðar eru í góðri trú hljóta að hafa það að markmiði að sýna umfjöllunarefnið í nýju ljósi og vera þannig gagnlegt efnislegt framlag til málefnalegrar umræðu. Það eru því ávallt vonbrigði að rekast á greinar sem afvegaleiða, drepa málum á dreif og / eða varpa hulu yfir raunveruleikann fremur en að upplýsa og fjalla um staðreyndir.

Í Morgunblaðinu 10. júlí sýndi ég með rökum hversu klisjukennður og villandi málflutningur þeirra er sem vilja gera inngöngu Íslands í ESB að aðalstefnumáli sínu fyrir þingkosningarnar næstkomandi haust. Lagði ég áherslu á að umfjöllun um slík alvörumál yrði að taka mið af raunsæi (d. realpolitik) en ekki hugarburði eða myndunum á borð við þær sem því miður einkenndu Fréttablaðsgrein Þorsteins Pálssonar 8. júlí síðastliðinn.

Í nýrri grein Þorsteins 15. júlí er sami tónn sleginn strax í upphafi þegar hann segir að oft sé „árangursríkara í pólitík að hræða fólk frá stefnu andstæðinganna en að fá það með rökum til að aðhyllast eigin málstað.“ Svo er að sjá sem hann beiti í þessum tilgangi afbökunum, ykjum og rangfærslum. Ég hvet alla til að lesa áður nefnda Morgunblaðsgrein mína og bera saman rökfærslur okkar Þorsteins til að meta hvor okkar byggir á traustari grunni.

Það er illa komið fyrir fyrrverandi formanni og varaformanni Sjálfstæðisflokksins þegar þau hafa gengið í lið með þeim sem vilja grafa undan sjálfstæði þjóðarinnar með staðlausum stöfum og hræðsluáróðri; með þeim sem vilja að Íslendingar gefi frá sér til útlanda aftur stjórn eigin mála sem þeir svo lengi börðust fyrir að fá inn í landið.



Þegar valdhafar missa trú á getu þjóða til að marka eigin braut fellur lýðræðis- og frjálslyndisgríman.

Framsetning Þorsteins ber ekki með sér að hann hafi fylgst með þróun alþjóðamála síðastliðna áratugi eða gert sér grein fyrir að gagnaöili okkar í EES-samningum, Evrópusambandið (ESB), hefur stökktbreyst á þeim tæpu 30 árum sem liðin eru frá samningsgerðinni. Þorsteinn lætur eins og tíminn hafi staðið í stað frá því að Ísland gerðist aðili að EFTA og síðar EES. Umfjöllun Þorsteins er fyrir vikið hvorki raunsæ né málefnaleg. Að gefnu tilefni er því skylt að áréttta nokkur atriði:

Íslendingar gerðu viðskiptasamning við Efnahagsbandalag Evrópu 1993, EES-samninginn, en hafa aldrei samþykkt að ganga í pólitískt bandalag við ESB eða lúta forræði þess. Í áðurnefndri Morgunblaðsgrein minni vakti ég athygli á því hvernig ESB seilist til sífellt meiri áhrifa gagnvart aðildarríkjunum, bæði í utanríkis- og innanríkismálum. Frammi fyrir þeirri stöðu er ekki heiðarlegt að segja að EES-samningurinn hafi „eflt“ fullveldi Íslands.

Að líkja saman aðild að Atlants-hafsbandalaginu (NATO) og ESB er með sama hætti óviðeigandi, því samstarf á vettvangi varnarbandalagsins hefur alla tíð miðað að því að forða erlendum afskiptum af innan-

ríkismálum bandalagsríkjanna og tryggja rétt þeirra til að stýra innri málum sínum sjálf. NATO eru ekki samtök með yfirþjóðlegu valdi eins og ESB – og getur því ekki skuldbundið aðildarríki sín til neins sem þau ekki samþykkja sjálf hverju sinni.

Smáriki eru það á hinu fjölþjóðlega taflborði ESB. Í stað þess að fullvalda ríki setji sín eigin lög að undangenginni gagnrýninni umræðu á löggjafarþingi viðkomandi þjóðar er

í Brussel látlaust unnið að styrkingu yfirþjóðlegs valds. Í stað lýðræðislegs réttarríkis reidir hið yfirþjóðlega vald sig á ólýðræðislega lögstjórn. Hinn rauði þráður er andstaða við raunverulegt staðbundið lýðræði, þar sem borgararnir eiga kost á að tempra meðferð ríkisvaldsins.

Þegar valdhafar missa trú á getu þjóða til að marka eigin braut fellur lýðræðis- og frjálslyndisgríman. Alræðisógnin verður þá raunveruleg. Leiðin til ánaðar hefur fyrir löngu

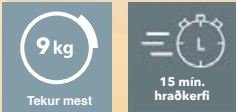
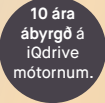
verið kortlögð, meðal annars af hagspekingnum Hayek. Helstu kennileiti á þeirri braut er ríkisvæðing hagkerfisins, stigvaxandi stéttabarátta, aukin ríkisíhlutun á öllum sviðum, æ umfangsmeira skrifræði, skerðing fullveldis og sérstakur varnarmúr um stjórnmálamenn, háskólamenn og embættismenn sem vilja greiða götu ráðandi afla. Allt gerist þetta í skjóli eða með stuðningi eftirláts-samra fjölmiðla sem kjósa í vaxandi mæli að gefa fólki fyrirmæli um leyfi-

legar skoðanir og hegðun fremur en að segja fréttir og upplýsa.

Í slíku umhverfi freistast furðu margir til þess að kalla hið illa gott og hið góða illt, svo sem með því að kalla stjórnlyndi „frjálslyndi“ og kenna harðræði við „lýðræði“. Við slíka menn er vandi að rökræða. Sem fyrr legg ég þó traust mitt á að almenningur láti ekki leiðast afvega þegar hagur og velferð þjóðarinnar er í húfi, kunni að þekkja rétt frá röngu og greina ljós frá myrkri. ■

Á kynningarverði í júlí:

Ný þvottavél og nýr þurrkari frá Siemens



SIEMENS

Þvottavél, iQ500
WU 14UTL9DN

Ný 9 kg þvottavél með íslensku stjórnborði. 1400 sn./mín. Kolalaus, hljóðlátur og sparneytinn motor með 10 ára ábyrgð. 15 mín. hraðþvottakerfi. Við hönnun vélarinnar hefur verið leitast við að gera hana mjög stöðuga og hljóðláta.

Kynningarverð:

114.900 kr.

Fullt verð: 149.900 kr.



SIEMENS

Þurrkari, iQ500
WT 45WTA8DN

Nýr 9 kg þurrkari með íslensku stjórnborði. Sjálfhreinsandi rakapétir. Rafeindastýrð rakaskynjun. Sérkerfi: Blandaður þvottur, ull, útifatnaður, handklæði, tímastíllt kerfi, hraðkerfi 40 mín., undirfatnaður og skyrtur.

Kynningarverð:

114.900 kr.

Fullt verð: 149.900 kr.

Við leggjum áherslu á hágæða vörur og fyrsta flokks þjónustu á góðu verði.



Gildir til og með 31. júlí 2021 eða á meðan birgðir endast.

SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 • Sími 520 3000
www.sminor.is

2,8

Áætlað er að heildarkostnaður við leikana sé um 15,4 milljarðar dala. Það er 2,8 milljörðum yfir kostnað-arætlun Japana og kosta aðgerðir vegna frestunar leikanna þar af tæplega einn milljarð dala.

5

Af níu launahæstu íþróttamönnum Ólympíuleikanna samkvæmt lista bandaríska fjármálatímablaðs Forbes eru fimm sem leika með bandaríska körfuboltalandsliðinu og í NBA-deildinni í körfubolta. Kevin Durant var tekjuhæsti íþróttamaður Ólympíuleikanna á síðasta ári með 75 milljónir dala en næstur í bandaríska liðinu og sá þriðji tekjuhæsti á mótinu er Damien Lillard með 40,5 milljónir dala. Þeirra á milli er tennisstjarnan Naomi Osaka sem bætti eigið met sem tekjuhæsta íþróttakona allra tíma í fyrra.

498

Það verða tæplega fimm hundruð dagar liðnir frá því að Ólympíuleidurinn var tendraður á hefðbundinn hátt í Ólympíu í Grikklandi. Eldurinn var tendraður á sama tíma og kórónaveirufaraldurinn var að festa rætur úti um allan heim fjórum mánuðum fyrir áætlaða opnunarhátíð leikanna. Tölf dögum síðar samþykktu stjórnvöld í Japan og stjórn Ólympíuleikanna að fresta leikunum um eitt ár. Rúmlega sjö þúsund hafa borið Ólympíukyndinn á einhverjum tímamarki.

7

Líklegt er að þetta séu sjöundu og síðustu Ólympíuleikar hinar brasilíska Formigu. Hún er sú eina í sögunni sem hefur keppt á öllum Ólympíumótunum frá því að kvennakkattspyrnu var bætt við leikana í Atlanta árið 1996. Aðeins 13 íþróttamenn hafa keppt á fleiri en sjö Ólympíukeppnum og metið, tíu Ólympíuleikar sem er í eigu kanadíska knapans Ians Miller, verður líklega aldrei bætt.



Umræðan fyrir Ólympíuleikana sem fram fara í Tókýó í Japan hefur einna helst verið um Covid.

FRÉTTABLAÐID/GETTY

Tölur og tölfræði um Ólympíuleikana

Ólympíuleikarnir hefjast í morgunsárið þegar bresku ljónynjurnar mæta Síle í fótbolta kvenna í Japan. Alls fara sex leikir fram á fyrsta degi mótsins en opnunarhátíðin er ekki fyrr en á föstudaginn.

kristinnpall@frettabladid.is

ÓLYMPIULEIKAR Í tilefni þess að fyrstu viðburðir Ólympíuleik-

anna hófust í morgunsárið tók Fréttablaðið saman áhugaverðar staðreyndir og tölfræði á bak við Ólympíuleikana í Tókýó.

Keppnin fer fram í skugga kórónaveirufaraldursins og hefst með leikjum í knattspyrnu í dag og á morgun áður en opnunarhátíðin sjálf fer fram á föstudaginn.

Ísland er með fjóra fulltrúa að þessu sinni. Anton Sveinn McKee og Snæfríður Sól Jórunnardóttir

keppa í sundi, Guðni Valur Guðnason tekur þátt í kringlukastkeppni leikanna og Ásgeir Sigurgeirsson í skotiþróttum.

Hluti af umhverfisstefnu skipuleggjenda Ólympíuleikanna er að Ólympíufarar sofa á rúmum sem eru gerð úr endurvinnanlegum pappi. Þá eru verðlaunapeningarnir enn fremur að stærstum hluta unnir úr 6,21 milljón símtækja sem voru ekki lengur í notkun. ■



Tveir af þremur launahæstu keppendum Ólympíuleikanna í ár, Kevin Durant og Damian Lillard, sem leika með bandaríska landsliðinu.



Formiga er hluti af liði Brasilíu sjöundu Ólympíuleikana í röð.

FRÉTTABLAÐID/GETTY

5

Samþykkt var fyrir fimm árum að bæta fimm íþróttgreinum við Ólympíuleikana í Tókýó. Í fyrsta sinn verður keppt á hjólabrettum, brimbrettum, í karate og klifri og þá snýr hafna- og mjúkboldi aftur eftir þrettán ára hlé.

6,21

Skipulagsnefnd Ólympíuleikanna skoraði á fólk að senda gamla síma sem það væri hætt að nota til þess að hægt væri að nýta málmana í simunum í að gera verðlaunapeninga. Alls barst 6,21 milljón raftækja eða um 79 þúsund tonn sem breytt var í verðlaunapeninga.

11

Það eru rétt rúmlega ellefu þúsund þátttakendur á Ólympíuleikunum þetta árið, samkvæmt heimasíðu Ólympíuleikanna, sem keppa í 33 mismunandi íþróttgreinum. Tæplega helmingur þátttakenda, 48,8 prósent, er kvenkyns og um áttatíu prósent eru bólusett eða með mótefni við Covid-19.

29

Alls eru 29 þátttakendur frá sameiginlegu liði flóttamanna sem keppir fyrir hönd Ólympíusambandsins, IOC. Þessir einstaklingar eiga það sameiginlegt að hafa verið gerðir útlægir frá heimalandi sínu og geta því aðeins komið fram undir nafni IOC.

150

Um 150 þúsund smokkum verður dreift til einstaklinga á Ólympíuleikunum en ætlast er til þess að þeim verði komið áfram til heimalandsins vegna stöðu heimsfaraldursins. Það er þrefalt minna af smokkum en var dreift fyrir Ólympíuleikana í Ríó.

Viðvörunarbjöllur hringja á aðfaranótt leikanna

kristinnpall@frettabladid.is

ÓLYMPIULEIKAR Kvöldið fyrir fyrstu viðburði Ólympíuleikanna bærast fregnir af því að heildarfjöldi kórónaveirusmita sem mætti rekja til Ólympíuleikanna væri kominn upp í 61, þar af 28 sem komu til landsins vegna Ólympíuleikanna.

Sífelld fleiri eru að greinast innan Ólympíuþorpsins og eru einstaklingar ýmist að greinast með veiruna eða að fara í sóttkví vegna nærværu við smitaðan einstakling.

Um áttatíu prósent íþróttamanna í Tókýó eru bólusett en það virðist ekki stöðva útbreiðslu veirunnar.

Toshiro Muto, formaður skipulagsnefndar Ólympíuleikanna, var ómyrkur í máli þegar hann viðurkenndi á blaðamannafundi í gær að það gæti enn farið svo að Ólympíuleikunum yrði aflýst, degi fyrir fyrstu viðburði leikanna.

„Við getum ekki spáð fyrir hvað



Smit hefur verið staðfest hjá 28 einstaklingum sem komu til Tókýó vegna leikanna.

gerist með þessi smit. Við munum fylgjast með fjölda tilfella og ef það verður aukning munum við endurskoða málin með þeim sem koma að þessari ákvörðunartöku,” sagði Muto.

Fyrsta staðfesta smitið innan Ólympíuþorpsins greindist fyrir fjórum dögum. Búið er að greina smit innan knattspyrnuliða, fimleikasveitar og blakliðs. Íþróttamenn frá Bretlandi og Skotlandi eru í sóttkví eftir að smit greindist hjá farþega í flugi þeirra til Japans. ■



Degi áður en Ólympíuleikarnir hefjast í Tókýó í Japan hefur 61 einstaklingur sem hefur tengsl við Ólympíuþorpið greinst með kórónaveiruna. FRÉTTABLAÐID/GETTY



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 21. júlí 2021

KYNNINGARBLAÐ



Teri-Dee Rubery fór að læra bardagalistir sem barn til að öðlast sjálftraust vegna eineltis. Hún hefur lært hjá meisturum í Kína og kennir nú Íslendingum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Kung fu ögrar hugmyndum þínum um þig sjálfa

Teri-Dee Rubery er ung kona frá Englandi sem kennir Kung Fu á Íslandi. Hún fór að æfa bardagalistir sem barn vegna eineltis sem hún varð fyrir í skóla. Hún segir að bardagalistir hafi veitt henni sjálftraust til að forðast slagsmál. **2**

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTSALOE VERA
HREINN SAFI30
DAGA
SKAMMTURwww.celus.isHeilbrigð melting er
grunnur að góðri heilsu

EYLÍF

Heilsan er dýrmætust
www.eylif.is



Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun
@frettabladid.is

Teri-Dee kemur frá Bristol á Eng-landi og þar hófst ferill hennar í bardagalistum þegar hún var ekki nema sex ára gömul. Fyrsti bardagastíllinn sem hún lærði var Tang Soo Do. Þegar Teri-Dee var ekki nema 15 ára var hún komin með svarta beltið og orðin heimsmeistari í listinni.

„Ég fór að æfa bardagalistir sem barn af því ég var lögð í mikið einelti í skólanum. Ástæðan fyrir að ég byrjaði að æfa var að ég vildi byggja upp sjálfstraust. Ég vildi ekki fá sjálfstraust til að slást heldur til að forðast slagsmál,“ útskýrir Teri-Dee.

„Ég lærði að lesa í aðstæður og greina ef þær voru hættulegar. Þá gat ég gengið í burtu í stað þess að festast í hættulegum aðstæðum.“

Þetta var fyrir 27 árum og bardagalistir hafa átt allan hug Teri-Dee síðan, sérstaklega bardagastíll sem heitir Shaolin Kung Fu.

„Shaolin Kung Fu er vellið-unarkerfi, sem byggir bæði á að styrkja hugann og líkamann. Shaolin er bardagalist sem á rætur sínar að rekja til kyrjunar búddista. Þess vegna finnst mér þessi tegund bardagalistar sérstaklega góð til að byggja upp sjálfstraust, vegna þeirra gilda sem hún byggir á. Shaolin Kung Fu snýst um heiðarleika, sjálfs-virðingu og að vera sönn mann-eskja,“ segir Teri-Dee.

„Ég veit að margar aðrar íþróttir byggja á gagnlegum gildum en þau rista ekki eins djúpt og í Kung Fu. Kung Fu ögrar hugmyndum þínum um þig sjálfa, hvernig þú sérð heiminn í kringum þig og hvernig þú bregst



Teri-Dee segir að í bardaga-listum þurfi að vera jafnvægi milli huga og líkama. Það þurfi að læra á vopn og læra að hugleiða.

”
Það var mjög stíf þjálfun. Ég æfði sex tíma á dag sex daga vikunnar.

Teri-Dee Rubery.



Á Íslandi fann Teri-Dee fólk með ástriðu fyrir bardagalistum líkt og hún sjálf. Henni finnst sérstaklega mikilvægt að konur geti æft í öruggu umhverfi.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

við umhverfinu og notar þína innri orku.“

Jafnvægi mikilvægt
Teri-Dee kom til Íslands fyrir tveimur árum og kennir Shaolin Kung Fu í Tveimur heimum.

„Eins og er kennum við líka Qi Gong á Klambtratúni. Við ætlum að gera það út sumarið. Qi Gong er velliðunarhlið bardagalista og Thai Chi er bardagahliðin. Það er mikilvægt að stunda bæði. Það gengur ekki að vera of passif og einbeita sér bara að andardrættinum og hugleiðslu. Þú þarf líka að kenna þér og líkama þínum að vera virkur, það er yang-hliðin í bardagalistum. Það er mikilvægt að hafa jafnvægi þarna á milli.“

Teri-Dee hefur farið margar ferðir til Kína til að læra bardagalistir hjá meisturum þar. Henni finnst mjög mikilvægt að læra beint af meisturunum.

„Ein ástæða þess að ég vildi fara að vinna með Tveimur heimum er að ég vissi að fólk þar hafði líka lært úti í Kína eins og ég. Þá vissi ég að það sem þau kenna ekta. Það kemur beint frá þeim sem hafa

mestu þekkinguna en hefur ekki verið útpynnt eftir að hafa gengið mann frá manni á Vesturlöndum,“ útskýrir hún.

„Ég hef farið allavega fimm sinnum til Kína. Lengsta þjálfunarferðin mín þangað stóð yfir í eitt ár. Þá æfði ég með Shaolin-munkum. Það var mjög stíf þjálfun, ég æfði sex tíma á dag, sex daga vikunnar. Ég þurfti að vakna snemma á morgnana og virkilega reyna á þölmörk mín dag eftir dag.“

Teri-Dee segir að í hvert sinn sem hún fari til Kína geri hún lítið annað en að æfa. Hún læri á ný vopn og nýja sjálfsvarnartækni.

„Það er tækni innan Kung Fu sem heiti Sanda, það er kinverskt sparkbox. Ég lærði það líka. Því eins og ég sagði, í Kung Fu þarftu að læra hugleiðslu og Qi gong en þú þarft líka að læra á vopn og sjálfs-vörn, þetta fer allt saman.“

Öruggur staður fyrir konur
Teri-Dee hefur kennt Kung Fu víða um heim en eins og áður sagði er hún núna stödd á Íslandi.

„Þegar ég var 18 ára þá flutti ég

til London og fór í háskóla. Þar eignaðist ég góða vinkonu sem er Íslendingur. Í gegnum árin myndaði ég góð tengsl við Ísland og fólk þar svo ég ákvað að flytja hingað og sjá hvað myndi gerast,“ útskýrir hún.

„Ég byrjaði á að byggja upp Shaolin-samfélag hér, sem er mjög gott. Ég veit ekki til þess að Shaolin Kung Fu sé kennt annars staðar á Íslandi en hjá Tveimur heimum. Núna er ég aðallega að kenna fullorðnum, en ég einbeiti mér sérstaklega að því að kenna konum. Það eru svo margir karlmenn að kenna Kung Fu, og þeir eru góðir í því, en konum getur fundist óþægilegt að læra bardagalistir af karlmönnum. Þess vegna hef ég haldið námskeið þar sem konur eru sérstaklega velkomnar, svo þær upplifi sig öruggar að koma að læra hjá mér. Það mætti segja að námskeiðin séu öruggur vettvangur fyrir þær til að reyna á sig og sjá hvað þær geta náð langt. Þar sem þær geta uppgötvað sjálfar sig og vaxið sem manneskjur. Það eru ekki nógu margir öruggir staðir fyrir konur til að gera það.“ ■

ÚTSALAN Í FULLUM GANGI



GERRY WEBER
Betty Barclay
TAIFUN

40-70% afsláttur

Fylgið okkur á FB SKOÐIÐ LAXDAL .IS



BERNHARD LAXDAL
SÍGILD KÁPUBÚÐ

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

Icebreaker

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



Everyday leggings ♂♀
11.990 kr.



Oasis ♀
Hálfrennd
15.990 kr.



Oasis ♂♀
Síðerma
14.990 kr.



Sphere ♂
Síðerma
13.990 kr.



Barna bolur 🐾
7.490 kr.



Barna leggings 🐾
7.490 kr.



Léttir hanskar
4.890 kr.



Quantum ♀
Heilrennd
27.990 kr.



Quantum ♂
Heilrennd
27.990 kr.



Sokkar
Hike+ Light
3.990 kr.



Oasis ♂♀
Hálsíðar leggings
13.590 kr.



Anatomica ♂
Nærbuxur
6.590 kr.



Siren Tank ♀
Hlýrabolur
8.390 kr.



Tech ♂
Hálfrennd
19.990 kr.



Tech Lite ♀
Stutterma
11.990kr



Tech Lite ♂
Stutterma
12.990 kr.



Elemental ♂
Heilrennd
31.990 kr.



Sprite Racerback ♀
Toppur
8.490 kr.



Zone ♀
Síðerma
19.990 kr.

Stingum af ...

GG SPORT



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



@ggsport.is



@gg_sport

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

Áhrifin kraftaverki líkust

Hvannarrótin frá ICEHERBS getur aukið lífsgæði með því að viðhalda heilbrigðri þvagblöðru og þvagrás ásamt því að bæta meltinguna. Varan er 100% hrein, náttúruleg og án óþarfra fylliefna.

Friðrik Guðmundsson vaknaði á hverri nóttu til að pissa þar til hann fór að nota hvannarrót.

„Ég var alltaf að vakna og það kom fyrir að ég lenti í smávægilegum þvagleka. Einhver benti mér á að fara í heilsubúð til að fá eitthvað við þessu og þar var mér bent á hvannarrót. Ég var nú efins um þetta en ákvað samt að prófa og þetta reyndist vera lausnin fyrir mig,“ segir Friðrik. „Nú séf ég allar nætur og verð aldrei var við neinn þvagleka. Mér fannst breytingin alveg ótrúleg og það tók merkilega stuttan tíma, um viku eða tíu daga, fyrir vandamálið að hverfa alveg.

Þetta var eins og kraftaverk,“ segir Friðrik. „Ég er nú orðinn svolítið gamall og hélt að þetta væri bara aldurinn og hafði spurt lækni um þetta og hann sagði að þetta fylgdi aldrinum. Það hafði örugglega áhrif, en þetta leysti vandann.

Ég nota hvannarrót ennþá og tek eina töflu á dag, en ekki á neinum ákveðnum tíma,“ segir Friðrik. „Ég hef ekki orðið var við neinar aukaverkanir eða neitt slíkt, ég losnaði bara við vandamálið.

Ég myndi hiklaust mæla með hvannarrót fyrir alla sem glíma við þetta vandamál. Ég hélt að það væri



ekkert til við þessu og hafði prófað aðrar lausnir sem virkuðu ekki eins vel, þannig að þetta var bylting fyrir mig,“ segir Friðrik. „Ég vona að þetta geti hjálpað fleirum.“

Hvannarrótin frá ICEHERBS
Hvannarrót er úr íslenskri æti-hvönn, sem heitir á latínu Ange-lica archangelica. Ætíhvönn hefur sterkar rætur sem búa yfir miklum krafti og rótin á plöntunni virðist vera virkari og hafa mun meiri örvandi áhrif en aðrir hlutar plöntunnar. Hvannarrótin frá ICEHERBS er þurrkuð og möluð hvannarrót í hylkjum úr jurtabeðmi, sem gerir vöruna 100% náttúrulega.

Ætíhvönn er ein þekktasta nytja- og lækningajurtin sem notuð var á Íslandi og víðar í norðurálfu til forna, en hún vex aðallega á norðlægum slóðum eða hátt til fjalla í Evrópu. Allir hlutar plöntunnar hafa verið nýttir í gegnum tíðina



Friðrik Guðmundsson segir að hvannarrót hafi hjálpað honum griðarlega. **FRÉTTABLAÐID/VALLI**

en rótin var einna mest notuð til lækninga þar sem styrkleikar hennar hafa alltaf verið vel þekktir.

Jurtin er þekkt fyrir að vinna gegn einkennum ofvirkrar þvagblöðru og getur viðhaldið heilbrigðri þvagblöðru og þvagrás. Sýnt hefur verið fram á að notkun hvannar geti fækkað salernisferðum og þar með haft jákvæð áhrif á svefn og um leið bætt daglegt líf. Áhrif hvannarrótar eru margvísleg og fyrir utan jákvæð áhrif hennar á þvagblöðru hefur hún lengi verið notuð við hvers kyns meltingarvandamálum, til að örva meltingu og draga úr uppþembu og lofti í maga. Dagleg inntaka hefur mikil jákvæð áhrif á líðan fólks.

Á seinni árum hafa svo verið

gerðar miklar vísindalegar rannsóknir á virkni og efnainnihaldi ætíhvannar sem hafa leitt í ljós að sú virkni sem kennd hefur verið við hvönnina í þúsundir ára er sannanleg og að ætíhvönnin sé einkar virk og öflug jurt.

Hrein náttúruafurð
Markmið ICEHERBS er að nýta náttúruauðlindir sem tengjast íslenskri hefð og sögu og vinna þær í hreinar, neytendavænar vörur fyrir viðskiptavinum.

„Við hjá ICEHERBS leggjum áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni sem byggja á sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda og notum engin óþörf fylliefni,“ segir Katrín Amni, framkvæmda-

stjóri Náttúrusmiðjunnar. „Við viljum að vörurnar okkar nýtist viðskiptavinum okkar, að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu.“ ■

Hvannarrótin frá ICEHERBS fæst í öllum apótekum og heilsuvöruverslunum, Hagkaupum, Nettó og Fjarðarkaupum. Fæst einnig í nýrri vefverslun ICEHERBS iceherbs.is með frírrí heimsendingu ef pantað er fyrir 8000 kr. eða meira



Hlaupið örugg í hitanum

Það er mikið hlýindaskeið á norður- og austurhluta landsins sem hefur ýmis áhrif á daglegt líf. Ein afleiðingin af hitanum er að það verður erfiðara að fara út að hlaupa, en það þarf ekkert að láta hitann skemma fyrir æfingum.

oddurfreyr@frettabladid.is

Hitinn þvælist yfirleitt ekki fyrir okkur hérna á Íslandi, en núna er ástandið þannig að víða um land hefur fólk búið við óvenju mikinn hita vikum saman. Í svona hita er auðvitað skemmtilegra að vera úti að hreyfa sig en það getur líka orðið erfiðara að hlaupa í hitanum, sérstaklega þar sem við erum flest vön svalara veðri. Því er mikilvægt að gera ráðstafanir til að stemma stigu við áhrifum hitans.

Líkamsræktarvefurinn Coachmag fékk nýlega nokkur góð ráð varðandi þetta frá þremur sérfræðingum; styrktar- og þrekþjálfara, hlaupþjálfara og langhlaupara sem hefur keppt í Sahara- og Góbíeyðimörkunum.

Fyrsta og besta ráðið til að forðast að fara sér að voða í hitanum er einfaldlega að forðast að hlaupa á heitasta tíma dagsins. Annars er hætt á ofþornun, sólbruna, offhitnun og sólsting. Það er gott að hlaupa snemma á morgnana eða seint á kvöldin til að forðast mesta hitann. Ef það er ekki hægt að hliðra æfingunni til gæti líka verið skynsamlegra að skipta útihlaupi út fyrir sund, hjólræðið eða hlaup innandyra. En ef fólk vill halda sig við útihlaup eru ýmis ráð sem geta auðveldað það.

Klæðið ykkur rétt

Það er grundvallaratriði að passa að vera með öfluga sólarvörn, því annars er auðvelt að brenna, sem



Það getur tekið á að hlaupa um í hitanum sem er nú víða um land en það eru til góð ráð til að gera hann þolanlegri. **FRÉTTABLAÐID/GETTY**

Fyrsta og besta ráðið til að forðast að fara sér að voða í hitanum er einfaldlega að forðast að hlaupa á heitasta tíma dagsins.

er afar óhollt fyrir húðina. Sólgleraugu eru líka auðvitað staðalbúnaður. Það getur verið freistandi að klæða sig sem minnst, en það borgar sig að hlífa húðinni að einhverju leyti fyrir sólinni, sérstaklega ef það stendur til að hlaupa lengi.

Létt og ljós gerviefni sem drekka í sig svita hjálpa við að lækka líkamshitann og það er betra að forðast stuðningsefni og spandex. Það þarf líka að passa að fötin valdi ekki núningi og þar getur vaselín komið að gagni. Svo getur hlaupahúfa skýlt höfðinu og andlitinu fyrir mestu sólinni og svitaband haldið svitanum frá augunum.

Ekki gleyma söltunum

Ekki gleyma því að það er ekki nóg að drekka vatn til að koma í veg fyrir ofþornun, það þarf líka sölt, sem líkaminn tapar hratt við að svitna. Það er nauðsynlegt að viðhalda þessum söltum til að koma í veg fyrir vöðvakrampa og viðhalda góðri frammistöðu. En hafið í

huga að það er líka hættulegt að drekka of mikið. Í miklum hita er best að borða reglulega mat og vatn og drekka líka íþróttadrykki til að viðhalda söltum, frekar en að reyna að drekka mikið magn af vatni í einu.

Forðist krampa

Vöðvakrampar eru oft afleiðing af því að drekka eða borða ekki nóg þannig að ef það er passað vel upp á mataræðið ættu þeir ekki að verða vandamál. Með því að drekka nóg, helst einhvern íþróttadrykk með söltum, eða með því að borða léttu máltíð og skola henni niður með vatni tveimur tímum fyrir æfingu ætti að vera hægt að fyrirbyggja þá.

Passið fæturna

Í auknum hita svitna fæturnir meira og því þarf að passa að sokkarnir passi vel og séu í góðu ástandi. Það borgar sig að verja álagssvæði sérstaklega vel og nota plástra til að hindra blöðru-myndun. Það á svo alltaf að reima hlaupaskóna á sig frá botninum og upp þannig að þeir séu þéttir, en þrengi ekki að.

Ekki of kalda sturtu

Eftir æfinguna þarf að teygja og svo fara í volga sturtu til að kæla niður líkamann. Passið að fara ekki í of kalda sturtu, þó að það sé freistandi, því ef kuldinn er of mikill ferðu að skjálfa og við það hækkar líkamshitinn. ■

Bílar & Farartæki

Bílar til sölu



Til sölu Landcruiser 150 Gullfallegur og vel útbúinn Landcruiser 150 árgerð 2013 til sölu. Nýleg sumardekk og nýleg negld snjódekk á felgum. Upplýsingar í síma 897 0600

Bílar óskast

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafli, fyrirtækjafi, pianófl. o.fl. Extra stór billi. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Nudd

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

Rafvirkjun

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

Ábendingahnappinn má finna á:
BARNAHEILL.IS

ÁBENDINGALÍNA

INSHOPE ins life

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

HELLULAGNINGAR-FYRIRTÆKI
þarf mann til starfa sem fyrst. Meirapróf skilyrði. 100% starf. Góð laun í boði fyrir réttan aðila. Umsóknir sendist í baldur@btverk.is

A STONE-PAVING COMPANY
seeks a worker ASAP. Commercial Driver's License is required. 100% position. Good salaries for the right candidate. Please apply at baldur@btverk.is

Tilkynningar

Tilkynningar

Það er skynsamlegt að auðkenna þér reiðhjólin. Þegar reiðhjól sem kostar 150-200 þúsund týnist finnst mér óskynsamlegt annað en að það sé limmiði á reiðhjólinu límdur á áberandi stað á stölinu en á limmiðanum þarf að koma fram nafn, heimilisfang og símanúmer eiganda. Sé reiðhjólinu stolið er einfalt að komast að því hver eigandinn er. Björgvin Ómar Ólafsson

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á Hringbraut

Keypt & Selt

Til sölu

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

Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

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

Fasteignir

EIGNAMIDLUN

STAÐGREIÐSLA Í BOÐI

Einbýlishús í Vesturborginni óskast

Viðskiptavinur okkar leitar að 250-350 fm einbýlishúsi í Vesturborginni. Staðgreiðsla í boði.

Sverrir Kristinnsson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidun.is
588 9090

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidun.is

Til sölu

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geirieh.f.is

Götuskilti og vinduskilti

17.000.+vsk

50x70cm

Framleitt úr 32 mm galvaniseruðu stáli, pólýester lökkuð stálrör. APET plast sem ver plakatið og þéttlistar.

Tvær stærðir:
50 x 70 cm
og 70 x 100 cm

Vatnsheld og stendur vindinn af sér
Sökkullinn fylltur vatni

70 x 100 cm
37.600.+vsk

50 x 70 cm
20.800.+vsk

Skiltið er á stálfjöðrum sem gefa eftir í vindi, grafikin (plakatið) er fest á flötinn með smelluramma og varið með APET plasti og þéttlista til að verja gegn vatni. Fóturinn er á hjólum og fylltur vatni eða sandi til að þyngja (allt að 37 l)

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geirieh.f.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

www.verslun.is

Sýningareldhús - Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

Taktík 5734 #



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar eiginmanns míns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

Pálma Þórs Andriessonar
frá Kerlingardal.

Guðrún Áslaug Árnadóttir og fjölskylda.



Elsku yndislegi eiginmaður og faðir,
Pálmi Stefánsson
tónlistarmaður,

lést á sjúkrahúsinu á Akureyri þann 15. júlí síðastliðinn. Útförin fer fram í Glerárkirkju þriðjudaginn 27. júlí kl. 11.00.

Soffía Kristín Jónsdóttir, Haukur Pálmason
Björk Pálmadóttir, Anna Berglind Pálmadóttir



Ástkær sonur minn,
bróðir, mágur og frændi,

Bjarki Þórhallsson
Berjahlíð 2, Hafnarfirði,

lést á heimili sínu 12. júlí.
Útför fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju
þriðjudaginn 27. júlí kl. 13.

Þórhallur Ægir Þorgilsson
Baldur Þórhallsson
Ólöf Þórhallsdóttir
Felix Bergsson
Ármann Ingi Sigurðsson
og fjölskyldur.



Elskulegur sambýlismaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Pétur Kristjánsson

lést á nýrnadeild Landspítalans
við Hringbraut sunnudaginn 4. júlí.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk
hins látna. Ástvinir þakka sérstaklega
starfsfólki 12 E og starfsfólki skilunardeildar
Landspítalans fyrir hlýhug og góða umönnun í gegnum árin.

Ásgerður Birna Björnsdóttir
Ragnar Már Pétursson
Kristín Pétursdóttir
Guðrún Pétursdóttir
Annelise Larsen-Kaasgaard
Finnbogi Karlsson
Baldur M. Einarsson
barnabörn og barnabarnabarn.



Ástkær bróðir okkar, frændi og vinur,
Kristján Þór Guðmundsson

lést 24. júní sl. á heimili sínu í Malmö.
Útför hans fer fram frá Bústaðakirkju
mánudaginn 26. júlí kl. 11.00.
Blóm og kransar vinsamlegast afþökkuð
en þeim sem vilja minnast hans er bent á
að styrkja Pieta samtökin.

Sigurður Freyr Kristmundsson
Bjarnís Hrönn Hönnudóttir
Tanya Kristrún Gunnarsdóttir
Michelle Arnarson
fjölskylda og vinir.



Hjartans þakkir til allra þeirra sem
sýndu okkur vináttu, samúð og hlýhug
vegna andláts mömmu og pabba,
tengdamömmu og tengdapabba,
ömmu og afa, langömmu og langafa,

Sigrúnar Ágústsdóttir og
Guðlaugs Óskarssonar
Hraunvangi 3, Hafnarfirði.

Sérstakar þakkir fær starfsfólkið á Landspítalanum
í Fossvogi, deildum B4 og B2, fyrir einstaka umönnun.

Gunnhildur G. Guðlaugsdóttir
Eyjólfur Þór Guðlaugsson
G. Sigríður Guðlaugsdóttir
J. Helga Guðlaugsdóttir
Sævar Reynisson
Sigrún G. Jónsdóttir
Birgir Emil J. Egilsson
Guðmundur Ásmundsson
barnabörn og barnabarnabörn.



„Disney-syrpan góða varð til á raddæfingu Tónafljóða. Þar er líka boðið upp á búninga og leikræn tilþrif.“

MYND/ADSEND

Disney-syrpa í Hellisgerði

Söng- og leikhópurinn Tónafljóð
skemmtir börnum með Disney-
syrpu á fimmtudag.

arnartomas@frettabladid.is

„Við erum búnar að vera rosaalega kátar
með að takmörkunum hafi verið aflétt,“
segir Rebekka Sif Stefánsdóttir úr söng-
og leikhópnum Tónafljóð sem flytur
Disney-tónlistarsyrpu á barnaskemmt-
un í Hellisgerði á fimmtudag.

Hópurinn var stofnaður í janúar 2018
og var upphaflega planið að syngja
klassískar dægurperlur, en eilítil stefnu-
breyting kom til við raddæfingar. „Þegar
við vorum að hita okkur upp ákváðum
við að syngja Disney-lög,“ segir Rebekka.
„Stemningin breyttist algjörlega því
okkur fannst þetta svo skemmtilegt að
við ákváðum að gera barnasyrpu úr því.
Við gripum þó alveg í dægurperlurnar
líka og verðum með slíka tónleika í
ágúst.“

Tónafljóð hafa komið fram og sýnt
Disney-syrpuna víðs vegar um landið.
Þótt atriðið sé einungis í tónlistarformi
eru leikræn tilþrif og liflegir búningar
sem lyfta stemningunni upp á næsta
stig. Rebekka segir meðlími hópsins
duglega að skipta á milli sín hlutverkum
svo engin sitji uppi sem Jafar eða Skari
til lengri tíma. „Við erum allar bestar í
þessu öllu saman,“ segir hún og hlær.
„Þetta eru nú mest allt þessi fallegu og
skemmtilegu lög.“

Meðal þeirra mynda sem fljóðin sækja
lög sín í eru Konungur ljónanna, Aladdin
og Leikfangasaga, en einnig hafa bæst
við lög úr nýrri myndum á borð við
Vaiönu og Frozen. „Við höfum verið
að stækka syrpuna jafnt og þétt,“ segir
Rebekka. „Hápunkturinn á sýningunni
er venjulega Ég ætla að verða kóngur klár
úr Konungi ljónanna þar sem krakkarn-
ir eru duglegir að taka þátt. Þar erum við
með tvö ljón, tvo páfagauka og meira að
segja eina antilópu.“



Hápunkturinn á sýningunni er venjulega Ég ætla að verða kóngur klár úr Konungi ljónanna þar sem krakkarnir eru duglegir að taka þátt.

Skemmtunin hefst klukkan 15 í Hellisgerði og er aðgangur gjaldfrjálss. Áhugasamir geta kynnt sér starfsemi Tónafljóða betur á Facebook-síðu þeirra, þar sem einnig má nálgast myndskaið af syrpunni góðu. ■



Dr. Aðalgeir Kristjánsson

frá Finnsstöðum í Ljósavatnshreppi,
sagnfræðingur og fyrrverandi
skjalavörður á Þjóðskjalasafni Íslands,
lést á Heilbrigðisstofnun Pingeyinga
Húsavík sunnudaginn 18. júlí.
Útförin verður auglýst síðar.

Systkinabörn hins látna.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Sverrir Haukur Halldórsson

rafeindavirkjameistari,

lést í Reykjavík 17. júlí.
Útför hans verður frá Neskirkju
föstudaginn 23. júlí.

Anna Rut Sverrisdóttir
Eydis Dóra Sverrisdóttir
og barnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Sigurlaug Jónsdóttir
Lautasmára 1, Kópavogi,

lést á líknardeild Landspítalans
þann 15. júlí. Útför hennar fer fram frá
Bústaðakirkju þriðjudaginn 27. júlí, kl. 13.

Jón Þór Árnason
Páll Árnason
Ásdís Árnadóttir
Ragnar Árnason
Hallfríður Sigurðardóttir
Edda Lilja Sveinsdóttir
Jón Bergsveinsson
Áslaug Björgvinsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



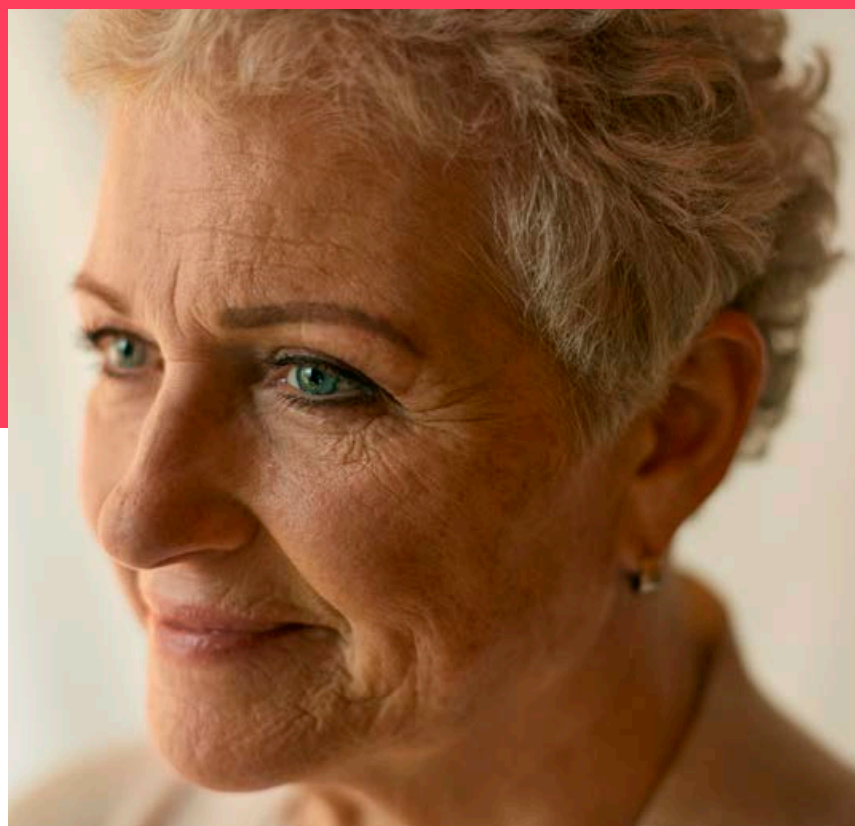
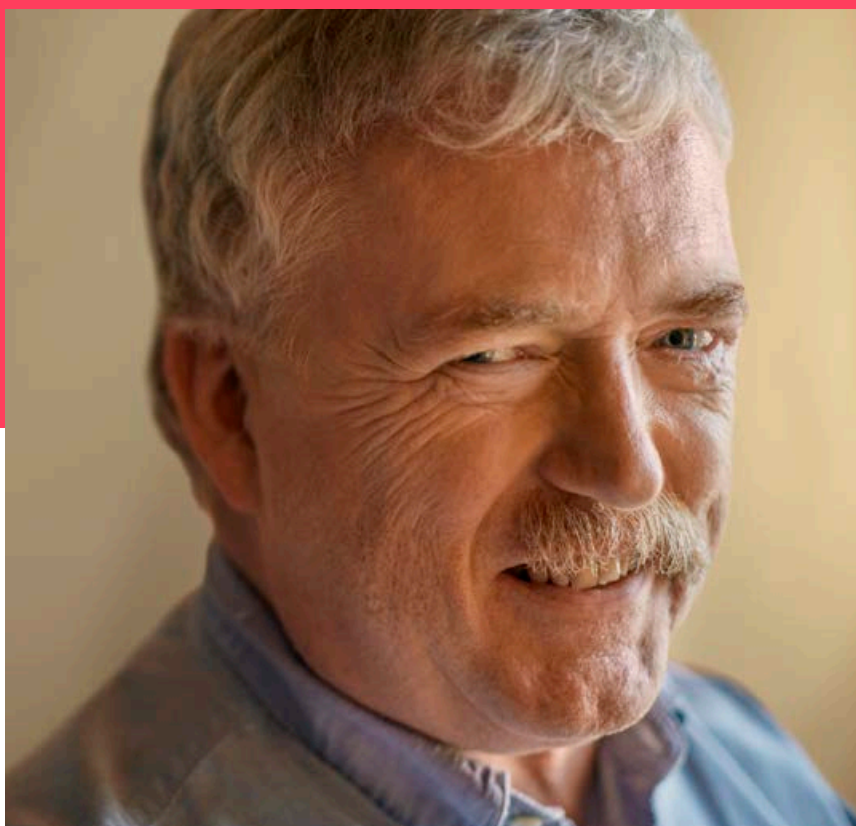
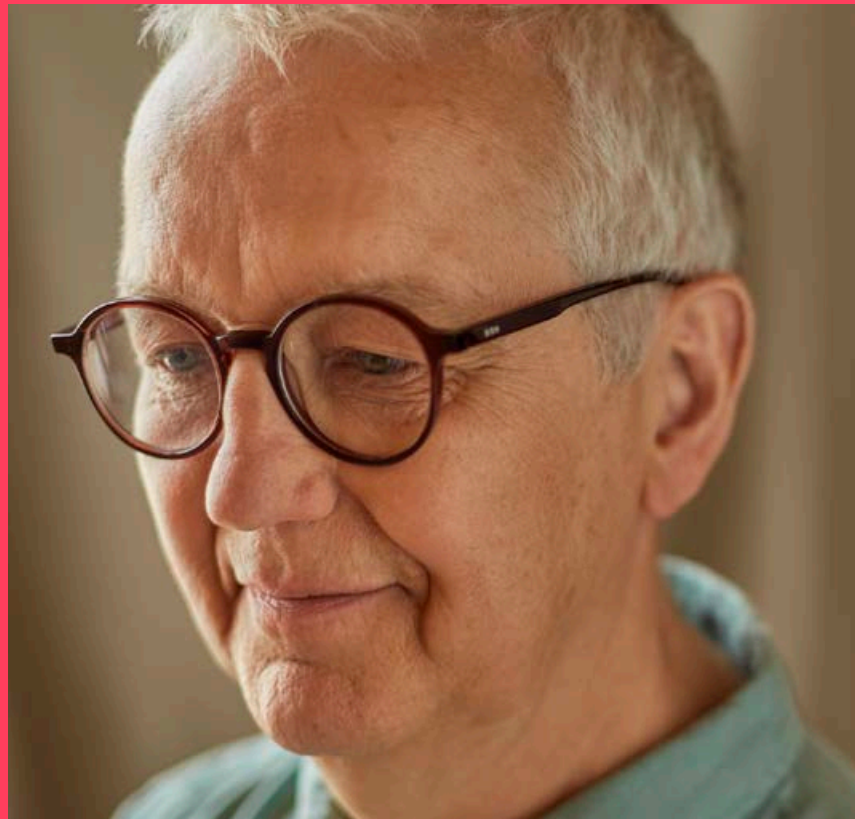
Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
Guðbjartur Alexandersson
frá Miklaholti II,

Hraunvangi 1, Hafnarfirði,

lést á Brákarhlíð, Borgarnesi,
sunnudaginn 18. júlí.
Jarðarförin auglýst síðar.

Alexander Guðbjartsson
Valgeir Guðbjartsson
Dueanngam Guðbjartsson
Sesselja Unnur Vilhjálmssdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

ÞINN STUÐNINGUR ER OKKAR ENDURHÆFING



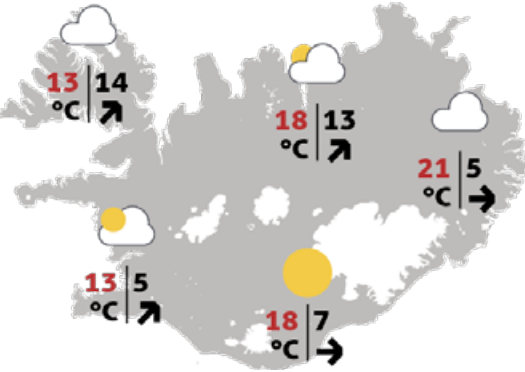
Ljósavinir hafa snert líf mitt án þess að vita það. Komdu í hópinn!

Í Ljósið leita hundruðir einstaklinga í endurhæfingu í hverjum mánuði en einnig fá þar aðstandendur stuðning og fræðslu. Greiningum á krabbameini fjölgar en á sama tíma verða lífslíkur betri. Því er aukin þörf á faglegri endurhæfingu fyrir líkama og sál.

Við þurfum fleiri ljósavini. Vertu mánaðarlegur styrktaraðili á www.ljosid.is



Veðurspá Vikudagur



Vestan og SV 3-10 í dag, en 10-18 NV-til, hvassast á Ströndum. Skýjað og sums staðar dálítil súld vestanlands, en bjart með köflum annars staðar. Sums staðar þokuloft úti við ströndina. Hiti 10 til 24 stig, hlýjast á SA- og A-landi. ■

Skák Gunnar Björnsson



Krossgáta

- LÁRÉTT**
1 rót
5 vesæl
6 útfall
8 lesta
10 innbyrði
11 galdrastafur
12 klöpp
13 keppni
15 seinni
17 vitleysa
- LÓÐRÉTT**
1 klaufdýr
2 mokað
3 angra
4 tímamælir
7 drykkur
9 heldur
12 þvertré
14 stafur
16 tveireins

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

Matthias Bluebaum (2.669) átti leik gegn Viktor Erdos (2.614) á Heimsbikarmótinu í skák.

31. Hxh5! Hxd4 32. Hdh1 Hxf4 33. Ke2! f6 34. g6 Hxf5 36. Hh8# 1-0. Þriðju umferð Heimsbikarmótsins lauk í gær. Vignir Vatnar Stefánsson er með 2½ vinning eftir fjórar umferðir á alþjóðlegu móti í Serbíu.

www.skak.is: Heimsbikarmótið. ■

Sudoku

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

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

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



30-50%

RÝMINGARSALA Á GARÐHÚSGÖGNUM

Rýmum til fyrir öllum fallegu haustvörunum

30%

STOCKHOLM

Þriggja sæta útisófi. Stærð: 212 x 80 x 88 cm

111.993 kr. 159.990 kr.

Útistöll. Stærð: 86 x 88 x 80 cm

41.993 kr. 59.990 kr.

GARÐHÚSGÖGN

30-50% RÝMINGARSALA Á GARÐHÚSGÖGNUM

www.husgagnahollin.is

KEFVERSLUN

Þú finnur bæklinginn husgagnahollin.is

HÚSGAGNA HÖLLIN

www.husgagnahollin.is

Sími: 558 1100

Allt fyrir gönguferðina



Vango Nevis 100
Eins manns göngutjald. 1.7kg
22.995,-



Vango Mirage Pro 200
2 manna göngutjald. 3kg
48.995,-



Vango Tempest Pro 300
3 manna göngutjald. 3.3kg
50.995,-



Hilleberg Nallo 2GT
2 manna göngutjald. 2.9kg
185.995,-



Hilleberg Nammatj 2
2 manna göngutjald. 3.0kg
164.995,-



Klymit Static V
R-value: 1.3. Þyngd: 531g
12.595,-



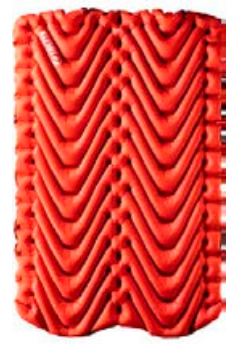
Klymit Ins. Static V Lite
R-value: 4.4. Þyngd: 567g
18.995,-



Klymit Ins. V Ultralite
R-value: 4.4. Þyngd: 454g
21.995,-



Klymit Ins. Static V Luxe
R-value: 5. Þyngd: 907g
27.995,-



Klymit Ins. Double V
R-value: 4.4. Þyngd: 1497g
29.995,-



Mammut Little Mammut
20°C til -4°C. 945g
14.995,-



Mammut Relax Down
15°C til -2°C. 910g
63.995,-



Mammut Nordic Down 3-S
15°C til -5°C. 1000g
55.995,-



Vango Cobra 400
15°C til -8°C. 920g
56.995,-



Mammut Relax Down
15°C til 0°C. 960g
63.995,-



Mammut Convey Tour HS
2.5 laga Gore-Tex. Dömujački
37.995,-



Mammut Nordwand Lite HS
3 laga DRY-Tec. Dömujački
53.995,-



Mammut Crater HS
3 laga Gore-Tex. Herrajački
67.995,-



Mammut Nordwand Adv HS
3 laga Gore-Tex. Herrajački
99.995,-



Mammut Nordwand Adv HS
3 laga Gore-Tex. Dömujački
99.995,-



Camaro vaðskór
Stærðir 36-49
5.195,-



Mammut Ducan Low GTX
Lágir vatnsheldir gönguskór
29.995,-



Mammut Kento Guide High
Hálfstífur dömskór. Gore-Tex
48.995,-



Mammut Kento Guide High
Hálfstífur herraskór. Gore-Tex
48.995,-



Hanwag Alaska GTX
Hálfstífur gönguskór. Herra og dömu
54.995,-



Everest



Verk eftir Sölku Rósinkranz.

Salka og Tóta í Midpunkt

kolbrunb@frettabladid.is

Salka Rósinkranz og Tóta Kolbeinsdóttir sýna verk á sýningunni Fæðast aftur í Midpunkt Hamraborg.

Salka vinnur þvert á miðla, en með áherslu á teikningu og prent. Verk Tótu hverfast um sögur, andrúmsloft, athafnir og goðsögur í margs konar miðla, til að mynda skúlptúr, prent, teikningu og bókverk.

Þær hafa unnið mikið saman, bæði að innsetningum og gjörningum. Báðar útskrifuðust úr Lista-háskóla Íslands. ■



Gullfjall eftir Huldu Vilhjálmsdóttur.

Samsýning í Þulu

kolbrunb@frettabladid.is

Í Þulu stendur yfir seinni samsýning ársins, Samsýning 2021 – Vol.2, þar sem kynntir eru til leiks þeir listamenn sem munu halda einkasýningar fram að jölum í galleriinu.

Listamenn eru: Hulda Vilhjálmsdóttir, Rakel McMahon, Sindri „Sparkle“ Freyr Bjarnason og Lilý Erla Adamsdóttir.

Sýningin stendur til og með 8. ágúst. ■



Þorsteinn Bachmann er kominn í Borgarleikhúsið.

Þorsteinn leikur pabba Emils

kolbrunb@frettabladid.is

Ein stærsta stjarnan í Kötlu-þáttunum á Netflix, Þorsteinn Bachmann, hefur nú skrifað undir samning við Borgarleikhúsið og mun hefja leikárið á því að leika Anton, pabba Emils í Kattholti. Þorsteinn útskrifaðist frá Leiklistarskóla Íslands árið 1991 og ári síðar frá Kvikmyndaskóla Íslands. Hann hefur leikið fjölda hlutverka bæði á sviði og í sjónvarpi í þrjá áratugi og sópað að sér verðlaunum fyrir leik sinn.

Þorsteinn mun einnig leika í verkinu Fyrirverandi eftir Val Frey Einarsson. ■



Pétur Björnsson og Hekla Finnsdóttir fiðluleikarar eru í Elju.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Alla þyrstir í að spila

Kammersveitin Elja verður með tónleika í Hofi á Akureyri á morgun, fimmtudaginn 22. júlí, og laugardaginn 24. júlí í Háteigskirkju í Reykjavík. Bjarni Frímann Bjarnason mun halda um sprotann.

kolbrunb@frettabladid.is

Á tónleikunum, sem hefjast klukkan 20.00, verða frumflutt tvö ný verk eftir Elenu Postumi og Hjalta Nordal, en einnig verða leikin verk eftir Witold Lutoslawski og Sergei Prokofiev. Tónleikarnir eru um klukkustund að lengd og eru án hlés.

Elena samdi verk sitt sérstaklega fyrir sveitina. „Elena er píanisti sem hefur verið mikið á Íslandi og meðal annars unnið með Íslensku óperunni. Hún hefur samið fleiri verk sem hafa verið frumflutt hér á

landi,“ segir Pétur Björnsson, fiðluleikari og meðlimur í Elju, en í verkinu leikur Björg Brjánsdóttir einleik á þverflautu.

Annað verk sem samið er fyrir sveitina er eftir Hjalta Nordal. „Hann hefur sinnt tónlist frá unga aldri og við ólumst upp með honum sem fiðluleikara. Við í Elju höfðum lengi haft augastað á verki eftir hann,“ segir Hekla Finnsdóttir fiðluleikari.

Mikil tilhlökkun

Tvö önnur verk verða flutt á tónleikunum, Dance Preludes eftir Lutoslawski og Sinfónía nr. 1 eftir Prokofiev. „Sinfónían er stutt, snörp og skemmtileg, það er mikill leikur í henni,“ segir Hekla. „Hún er kölluð klassíska sínfónían, tekur ekki nema korter í flutningi, er ekki skrifuð fyrir stóra hljómsveit og hentar okkur í kammersveitinni því vel.“

”

Það er frábært að fá að spila í þessu flotta húsi sem Hof er.

Pétur og Hekla segja mikla tilhlökkun ríkjandi hjá meðlimum kammersveitarinnar eftir langt Covid-hlé. „Við erum alltaf með sumar- og jólaferkefni sem féllu niður vegna Covid. Síðasta sumar vorum við lögð af stað í hringferð um landið og vorum að æfa í Skagafirði þegar við þurftum að snúa við

og hætta við allt vegna takmarkana,“ segir Pétur. „Nú ríkir mikill spenningur hjá okkur vegna tónleikanna og alla þyrstir í að spila.“

Fyrsta sinn á Akureyri

Elja kemur í fyrsta skipti fram á Akureyri í sumar og er það mikið tilhlökkunarefni meðal meðlima sveitarinnar. „Við höfum lengi hlakkað til að spila fyrir norðan og það er frábært að fá að spila í þessu flotta húsi sem Hof er,“ segir Pétur.

Tveir meðlimir Elju búa á Akureyri og taka því vel á móti samleikurum sínum. „Það er ekki sist gaman að fara norður að heim-sækja þau, svo stór partur af þessu er vinnuandinn og gleðin sem einkennir hópinn, sem er orðinn mjög þéttur,“ bætir Hekla við. „Við erum öll orðin mjög spennt fyrir þessu verkefni og samverunni með hópnum.“ ■

Ævintýri drengs og dýra

ÞÆKUR

Gírafína og Pellinn og ég
★★★★★

Roald Dahl
Teikningar: Quentin Blake
Þýðing: Sólveig Sif Hreiðarsdóttir
Útgefandi: Kver bókaútgáfa
Fjöldi síðna: 73

kolbrunb@frettabladid.is

Þegar kemur að barnabókaskrifum þarf ekki að hafa mörg orð um snilli Roalds Dahl – hún er öllum kunn. Sólveig Sif Hreiðarsdóttir hefur verið iðin við að þýða barnabækur þessa hugmyndaríka höfundar og nú er komin út í þýðingu hennar Gírafína og Pellinn og ég.

Þessi stutta saga segir frá kynnum Ella litla af gíraffa, pelíkana og apa. Titill bókarinnar er fenginn úr vísun sem apinn syngur og enda á

orðunum: „Gírafína og Pellinn og ég.“ Meðal annarra sem koma við sögu í þessari smellnu bók er auðmaður, sem reynist bjargvættur – einmitt þannig ættu allir auðjöfrar að vera.

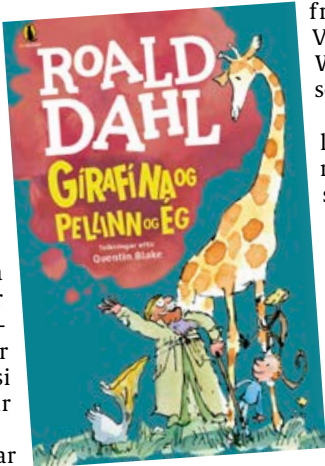
Þótt þessi bók teljist ekki meðal bestu verka Dahls þá er hún engu að síður bráðskemmtileg. Dahl er einfaldlega höfundur sem getur ekki verið leiðinlegur. Hann skrifar ætíð af áreynsluleysi og húmor sem smitar út frá sér.

Sumt í sögunni vísar í eina frægustu barnabók hans, Kalla og súkkulaðigerðina. Elli litli er mikill sælgætisgrís og draumur hans er að eignast

eigin sjoppu, fulla af sætindum. Draumur sem fjölmörg börn deila með honum. Sælgæti frá súkkulaðigerð Villa vankaða (Willy Wonka) kemur við sögu undir lok bókar.

Gíraffinn, pelíkaninn og apinn eru ráðagóð og hvert um sig hefur sterkan karakter og eiginleika sem koma að góðum notum, eins og til dæmis þegar handsama þarf innbrotspjóf.

Gírafína og Pellinn og ég er stutt, skemmtileg og falleg saga um tengsl sem skapast milli drengs og dýra. Ekki er hægt að fjalla um söguna án þess að geta um myndir Quentins Blake sem eiga



”

Meðal annarra sem koma við sögu í þessari smellnu bók er auðmaður, sem reynist bjargvættur – einmitt þannig ættu allir auðjöfrar að vera.

sinn þátt í að skapa heillandi söguheim. Þýðing Sólveigar er síðan með miklum ágætum. ■

NIÐURSTAÐA: Roald Dahl bregst vitanlega ekki í skemmtilegri sögu með jafn skemmtilegum myndum eftir Quentin Blake.

ÍSBÚÐ OMNOM

OPIÐ ALLA DAGA FRÁ 13 TIL 22



OMNOM ÍSBÚÐ OG SÚKKULAÐI VERSLUN HÓLMASLÓÐ 4, 101 REYKJAVÍK (GRANDI)

omnom.is @f omnomchocolate

Ný Ferðagjöf! Notaðu hana í sumar.

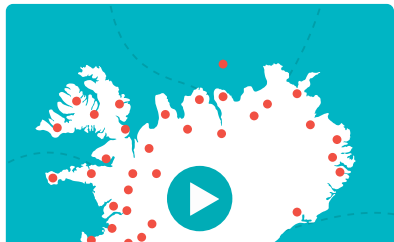
Gildir út september

Sæktu þína gjöf á Ísland.is
og komdu með í ferðalag
um landið okkar í sumar!

Þínar gjafir



5.000 kr.



ÍSLAND

KOMDU
MEÐ

DAGSKRÁ

21. júlí 2021 MIÐVIKUDAGUR

Miðvikudagur

Hringbraut

- 18.00 Besti maturinn (e)** Sigildur þáttur frá fyrri árum Hringbrautar þar sem Vala Matt fékk til sín þjóðþekkta einstaklinga sem kepptu um að gera besta matinn.
- 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 Fjallaskálar Íslands (e)** Fjallaskálar Íslands er heillandi heimildabáttur um landnám Íslendinga upp til fjalla og inni í óbyggðum.
- 19.30 Sólheimar 90 ára (e)** Þáttur um 90 ára afmæli Sólheima í Grímsnesi. Umsjón: Linda Blöndal.
- 20.00 Saga og samfélag (e)** Saga og samfélag er þáttur þar sem málefni liðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi.
- 20.30 Undir yfirborðið (e)**

RÚV Sjónvarp

- 08.20 ÓL 2020. Fótbolti Svíþjóð - Bandaríkin**
- 10.25 Nýbakaðar mæður**
- 10.55 Sumarlandabrot**
- 11.00 Heimaleikfimi**
- 11.10 Manstu gamla daga? Árin milli stríða.**
- 11.50 Flíkk flakk** Höfn í Hornafirði - fyrri hluti.
- 12.30 Paradísarheimt**
- 13.00 Brautryðjendur** Sigrún Svavarsdóttir.
- 13.25 Á meðan ég man** 1996-2000.
- 13.55 Heilabrot**
- 14.25 Söngvaskáld** Helgi Björns.
- 15.05 Veidikofinn** Þingvallaurriðinn.
- 15.30 Á tali við Hemma Gunn**
- 16.15 Sí tengd - veröld samfélagsmiðla**
- 16.45 Maðurinn og umhverfið** Framtíðarbílar
- 17.10 Hið sæta sumarlíf**
- 17.20 Örkin**
- 17.50 Tákn málsfréttir**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Múminálfarnir**
- 18.23 Hæ Sámur**
- 18.30 Klingjur**
- 18.41 Eldhugar - Nellie Bly - blaðakona**
- 18.45 Sögur af handverki**
- 18.54 Víkinglottó**
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.40 Sumarlandabrot**
- 19.45 Ólympíukvöld ÓL 2012**
- 20.30 Líkamsvirðingabyltingin** Kroppsrevolt
- 21.15 Neyðarvaktin** Chicago Fire
- 22.00 Tiufréttir**
- 22.15 Veður**
- 22.20 Morgan Freeman. Saga guðstrúar** The Story of God with Morgan Freeman
- 23.10 Tilraunin - Fyrri hluti Eksperimentet**
- 23.55 Dagskrárlök**

Stöð 2 Golf

- 08.00 PGA Tour** Útsending frá Dow Great Lakes Bay Invitational.
- 11.00 PGA Tour**
- 14.00 PGA Tour**
- 17.00 PGA Tour** Útsending frá Dow Great Lakes Bay Invitational.
- 20.00 PGA Tour** Útsending frá 3M Open.

Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil**
- 13.15 The Late Late Show**
- 14.00 The Block**
- 15.05 90210**
- 15.50 American Housewife**
- 16.15 Black-ish**
- 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 Aldrei ein**
- 20.45 Young Rock**
- 21.10 Normal People**
- 21.40 Station 19**
- 22.30 Love Island**
- 23.20 The Royals**
- 00.05 The Late Late Show**
- 00.50 Ray Donovan**
- 01.40 Love Island**
- 02.35 Hver ertu?**
- 03.05 Venjulegt fólk**
- 03.35 Systrabönd**
- 04.20 Love Island**

RÚV Rás eitt

- 06.45 Morgunbæn og orð dagsins**
- 06.50 Morgunvaktin**
- 07.00 Fréttir**
- 07.30 Fréttayfirlit**
- 08.00 Morgunfréttir**
- 08.30 Fréttayfirlit**
- 09.00 Fréttir**
- 09.05 Segðu mér** Arnhildur Valgarðsdóttir organisti
- 09.45 Morgunleikfimi**
- 10.00 Fréttir**
- 10.03 Veðurfregnir**
- 10.13 Á reki með KK**
- 11.00 Fréttir**
- 11.03 Sumarmál. Fyrri hluti**
- 12.00 Fréttir**
- 12.03 Það sem skiptir máli** Þólin-mæði.
- 12.20 Hádegisfréttir**
- 12.42 Hádegðið** Fyrri og seinni hluti
- 13.00 Dánarfregnir**
- 13.02 Sumarmál. Seinni hluti**
- 14.00 Fréttir**
- 14.03 Þá tekur tónlistin við**
- 15.00 Fréttir**
- 15.03 Svona er þetta** Friða Björk Ingvarsdóttir.
- 16.00 Síðdegisfréttir**
- 16.05 Tengivagninn**
- 17.00 Fréttir**
- 18.00 Kvöldfréttir**
- 18.10 Brot úr Morgunvaktinni**
- 18.30 Hlustaðu nú!** Í ljósi krakka-sögunnar - Anne Frank.
- 18.50 Veðurfregnir**
- 18.53 Dánarfregnir**
- 19.00 Sumartónleikar** Solsberg kammertónlistarhátíðin.
- 20.30 Segðu mér** Arnhildur Valgarðsdóttir organisti.
- 21.10 Íslendingasögur** Ingibjörg Helgadóttir.
- 21.40 Kvöldsagan. Sögukaflar af sjálfum mér** (17 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

- 12.10 Like Cats & Dogs**
- 13.35 Early Release**
- 15.05 Poms**
- 16.35 Like Cats & Dogs**
- 18.00 Early Release**
- 19.30 Poms**
- 21.00 Fast & Furious Presents. Hobbs & Shaw**
- 23.15 Just Mercy**
- 01.30 Blindspotting**
- 03.00 Fast & Furious Presents. Hobbs & Shaw**

Stöð 2

- 08.00 Heimsókn**
- 08.25 The Mentalist**
- 09.05 Bold and the Beautiful**
- 09.25 The Good Doctor**
- 10.05 Friends**
- 10.30 All Rise**
- 11.10 MasterChef Junior**
- 11.50 Brother vs. Brother**
- 12.35 Nágrannar**
- 12.55 Hvar er best að búa?**
- 13.20 Bomban**
- 14.10 Gulli byggir**
- 14.35 Besti vinur mannsins**
- 15.00 Ultimate Veg Jamie**
- 15.45 12 Puppies and Us**
- 16.45 Hell's Kitchen**
- 17.35 Bold and the Beautiful**
- 18.00 Nágrannar**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.45 Sportpakinn**
- 18.50 Skreytum hús**
- 19.00 Vikingalottó**
- 19.05 Golfarinn** Golfarinn er skemmtileg þáttaröð um allar hliðar golfiðkunar, allt frá kennslu og þrauta til viðtala við kylfinga á öllum aldri.
- 19.35 First Dates**
- 20.25 The Good Doctor**
- 21.10 Pennyworth**
- 22.10 Sex and the City**
- 22.40 A Black Lady Sketch Show**
- 23.10 NCIS. New Orleans**
- 23.50 Tin Star. Liverpool** Þriðja og jafnframt síðasta þáttaröðin um fyrrverandi rannsóknarlögreglumanninn Jim Worth og fjölskyldu hans. Núna eru þau komin til Liverpool og ætla sér að ná fram hefndum á öllum þeim sem reyndu að koma þeim fyrir kattarnef.
- 00.35 The Mentalist**
- 01.20 The Good Doctor**
- 02.00 Friends**
- 02.20 All Rise** Frábærir þættir sem fjalla um líf og störf þeirra sem starfa innan veggja dómshúss í Los Angeles en þar gengur á ýmsu og oft meira og annað en í fyrstu sýnist.
- 03.05 MasterChef Junior**
- 03.45 Brother vs. Brother**

Stöð 2 Sport

- 08.45 ÍBV - FH** Útsending frá leik í Olís-deild karla.
- 10.05 Þór Ak. - KA**
- 11.25 ÍR - Haukar**
- 12.45 Valur - Afturelding**
- 14.00 Seinni bylgjan - karla**
- 15.25 Selfoss - ÍBV** Útsending frá leik í Olís-deild karla.
- 16.50 Keflavík - Stjarnan** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
- 18.30 Tindastóll - Fylkir**
- 20.15 KR - Breiðablik** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.
- 21.55 Skallagrímur - Valur** Útsending frá leik í Dominos-deild kvenna.
- 23.20 Haukar - Fjölnir**

Stöð 2 Sport 2

- 07.50 Norður Makedónía - Holland**
- 09.30 Huddersfield - Cardiff**
- 11.10 Finnland - Belgía**
- 12.45 New Orleans Saints - Atlanta Falcons**
- 15.15 Rússland - Danmörk**
- 16.55 Milwaukee Bucks - Phoenix Suns**
- 18.45 Rangers - Slavia Prag**
- 20.30 Manchester United - PSG**
- 22.10 Napoli - AZ Alkmaar**
- 23.50 Dynamo Kiev - Juventus**

Frjáls framlög



enginn kostnaður!

VILTU GLEÐJA FORELDRA LANGVEIKRA BARNNA EÐA FJÖLSKYLDUR ÞAR SEM FORELDRI ER AÐ GLÍMA VIÐ LÍFSÓGNANDI SJÚKDÓM?

Hjá okkur í Samferða er enginn kostnaður og allt rennur
óskert til þeirra sem þurfa svo sannarlega á að halda.

Þú getur hringt í eftirtalin númer:

907 1081 – 1.000 kr.

907 1083 – 3.000 kr.

907 1085 – 5.000 kr.

907 1090 – 10.000 kr.



Þú finnur okkur á Facebook — ekki hika við að fylgja okkur þar, við
gerum góðverk í hverjum mánuði fyrir íslensku þjóðina.

www.facebook.com/samferdafoundation

Sendiherrarnir í sviðsljósinu

Ryotaro Suzuki, sendiherra Japans, er að verða sannkölluð samfélagsmiðlastjarna á Íslandi. Hann er þó ekki fyrsti sendiherra erlends ríkis sem vinnur hug og hjörtu landsmanna. Rússland og Bandaríkin hafa til dæmis átt hér vinsæla sendiherra sem stimpluðu sig hressilega inn.

totti@frettabladid.is

Japanski sendiherrann Ryotaro Suzuki tók við stöðu sinni á Íslandi fyrir rétt rúmum mánuði og er í krafti glaðlegra og einlægra Twitt-

er-færsla nú þegar orðinn einhver þekktasti sendiherra erlends ríkis hér á landi.

Hann er hins vegar ekki fyrsti sendiherrann sem fangar athygli og huga fjölmargra Íslendinga með því að koma til dyranna eins og hann er klæddur og sýna raunverulegan áhuga á landi og þjóð.

Þannig gerðu sendifulltrúar Rússlands og Bandaríkjanna, þeir Júrí Aleksandrovitsj Reshetov og Luis E. Arreaga, báðir mikla lukku en líklega er ekki á neinn hallað þótt Júrí teljist fremstur meðal jafningja í þessum efnum en hann hélt sterku sambandi við Ísland og Íslendinga til dauðadags. ■



Júrí átti hug og hjörtu fjölmargra Íslendinga og sagðist í viðtali við DV stundum líta á sig sem hálfgerðan Íslending.

Júrí úr neðra

Júrí Reshetov var blaðafulltrúi við sendiráð Sovétríkjanna á Íslandi 1964-1966 og kom aftur hingað til starfa 1992 og þá sem sendiherra Rússlands og gegndi starfinu til ársins 1998.

Það segir sína sögu um vinsældir Júrí á Íslandi að hann var sæmdur stórriddarakrossi Hinnar íslensku fálkaorðu og var heiðursfélagi í MÍR, Menningartengslum Íslands og Rússlands, og árið 1996 komu endurminningar hans út í bókinni Júrí úr neðra, sem hann skráði með Eyvindi Erlendssyni.

„Sendiherra Rússa á Íslandi kemur ekki fyrir sjónir eins og við ímyndum okkur dæmigerðan diplomat. Miklu fremur minnir hann á fastmæltan íslenskan bónda, dálítið svona vinnulegan og veðurbarinn, einbeittan á svip, gætinn í orðum. Þeirra hluta vegna gæti hann allt eins verið heppstjóri norður í Húnavatnssýslu.“

Þessi lýsing Erlendar Jónssonar á sendiherranum í umfjöllun um bókina í Morgunblaðinu gefur býsna skýra mynd af því hvernig Júrí birtist Íslendingum.

Þá hafði hann íslenskuna fullkomlega á valdi sínu en slíkt er alltaf fallið til vinsælda hér á landi. Auk þess sem hann sýndi íslenskum þjóðmálum og menningu mikinn og einlægan áhuga og á síðustu árum sínum vann hann að þýðingum verka íslenskra höfundar á rússnesku.

Júrí lést á 68. aldursári 6. maí 2003 og Ívar H. Jónsson, félagi hans í MÍR, kvaddi hann meðal annars með þessum orðum í minningargrein í Morgunblaðinu:



Þegar ég fer í sund kemur fólk og spjallar. Þá lit ég á sjálfan mig sem hálfgerðan Íslending.

„Hann eignaðist marga kunningja og vini á Íslandi, enda maður skemmtilegur og spaugsamur, laus við alla fordild og óþarfa formfestu, alþýðlegur í besta lagi og óhræddur við að tileinka sér þjóðlega íslenska siði. Af þessum sökum naut hann vinsælda meðal almennings en var jafnframt virtur vel af þeim sem áttu við hann samskipti í embættisnafni.“

Júrí lýsti sér sjálfur sem hálfgerðum Íslendingi í viðtali við DV 1996 í tilefni af útkomu bókarinnar Júrí í neðra. „Þegar mér liður ekki vel heima þá fer ég út í bæ og þá kemur fólk og byrjar að tala við mig. Íslendingar hafa skiptar skoðanir um Rússland og ég er sannfærður um að Rússagrýlan er ekki dauð. Ég sagði einu sinni að mér hefði að minnsta kosti ekki verið boðið að vera við útförina. En Íslendingar hafa aldrei brugðist mér. Þeir hafa alltaf verið vingjarnlegir og þegar ég fer í sund kemur fólk og spjallar. Þá lit ég á sjálfan mig sem hálfgerðan Íslending.“



Suzuki Ryotaro er nýjasta stjarnan í erlendri utanríkisþjónustu.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Twitter-stjarnan í hópnum

Ryotaro Suzuki er nýr sendiherra Japans á Íslandi og er þegar orðinn aðalstjarnan á diplómatahimninum yfir Íslandi sem er áttunda staða hans á erlendri grundu eftir um 40 ár í japönsku utanríkisþjónustunni.

Segja má að með sínum fyrstu skrefum í embætti feti hann svipaða slóð og Júrí heitinn. Hann er þegar byrjaður að læra íslensku og í vinsælu Twitter-færslum sýnir hann svo ekki verður um villst að hann er í meira lagi áhugasamur um land og þjóð. Þótt Suzuki sé nýkominn vonast hann til þess að fá að gegna embætti hér sem lengst. „Allir diplómatar verða auðvitað að koma og fara. Sendi-



Ef ég gæti verið hérna í fimm ár yrði ég mjög ánægður.

herra Bretlands, sem er að vísu á förum í ágúst, var hérna í fimm ár. Ef ég gæti verið hérna í fimm ár yrði ég mjög ánægður. Ef ég næ því get ég líka farið að tala íslensku í viðtölum,“ sagði Ryotaro Suzuki nýlega í viðtali við Fréttablaðið.



Starfsfólk bandaríska sendiráðsins brá á leik með Luis Arreaga í broddi fylkingar og vildi ná sambandi við íslenska uppvakninga.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Gleðiganga uppvakninganna

Barack Obama Bandaríkjaforseti skipaði Luis E. Arreaga sendiherra Bandaríkjanna á Íslandi 2010 og hann gegndi embættinu til 2013 og kvaddi með hjartnæmri kveðju á bloggsíðu sinni enda enginn Twitter kominn til sögunnar þá.

Sendiherrann reifaði sterk vináttutengsl Bandaríkjanna og Íslands og sagðist hafa orðið fyrir flóðbylgju minninga um þrjú einstök ár á Íslandi þegar hann hélt til Keflavíkur á leið sinni frá landinu og úr embætti.

Íslendingum lýsti hann sem göfugri þjóð sem hafi verið forréttindi að fá að kynnast og þakkaði Íslendingum fyrir að hafa leyft sér að kynnast hinni einstöku íslensku þjóðarsál.

Arreaga er doktor í hagfræði og kom hingað hokinn af reynslu úr utanríkisþjónustunni þar sem hann hafði meðal annars starfað í

Hinir ósáttu



Lífsháski á Íslandi

Jeffrey Ross Gunter, sendiherra Bandaríkjanna á Íslandi, lét af störfum í janúar á þessu ári og var orðinn heldur umdeildur áður en hann lauk störfum. Ekki síst fyrir fréttir af því að hann vildi fá vopnaðan lífvörð þar sem hann taldi sig í lífshættu hér á landi.

Þá sagði fréttastöðin CBS sendiherrann ofsóknarbrjálaðan og að hann væri sannfærður um að fjöldi starfsfólks sendiráðsins á Íslandi væri hluti af djúpríkinu svokallaða.

Donald Trump skipaði Gunter í embættið í júlí 2019 en hann er menntaður húðsjúkdómafræðingur og skurðlæknir og hafði stutt framboð forsetans fjárhagslega. Sendiherrann þakkaði síðan forsetanum fyrir „ótrúlegt tækifæri“ í kveðjuávarpi á Facebook-síðu sendiráðsins.

CBS hélt því hins vegar einnig fremt að Gunter hefði einhverju sinni þvertekið fyrir að snúa aftur til Íslands eftir fri í Kaliforníu þannig að Mike Pompeo, þáverandi utanríkisráðherra Bandaríkjanna, hefði endað með að skipa honum að snúa aftur til starfa.



Fýla út í fjölmiðla

Gerard Pokruszyński, sendiherra Póllands á Íslandi, hefur ekki síst vakið athygli hér á landi fyrir núning við fjölmiðla. Hann sendi meðal annars skrifstofum forseta og forsætisráðherra kvörtunarbréf vegna fréttar Stundarinnar um sjálfstæðisgönguna í Varsjá í nóvember 2018 og krafðist þess að miðillinn bæði þjóð hans afsökunar á því að hafa spyrt föðurlandsást við fasisma og nasisma.

Fréttablaðið og Stundin fengu síðan bágt fyrir hjá sendiherranum í kjölfar fréttar um að hann hefði farið fram á að lögregla fjarlægði borða með áletruninni: „Herra sendiherra, pólskar konur eru í hættu. Hvar ert þú?“ sem nágrannakona hans hafði sett upp fyrir framan sendiherrabústaðinn. Fjölmiðlana sagði hann éta gagnrýnislaust upp lygar pólskra aðgerðasinna hér á landi.

Elskarðu að hangsa?

fatboy®

**Fatboy hengirúmin eru
fullkominn staður til þess
að hanga á og hvílast.**

Hvort sem er inni eða úti, heima eða uppi í bústað,
Headdemock hengirúmið frá Fatboy elskar að
hangsa með þér.

Verð 84.900 kr.

Fatboy | Ármúla 44 | 108 Reykjavík | 588 1955 | sekkur.is

MIKIÐ ÚRVAL

AF VÖRUM AÐ FINNA Á BILANAUST.IS
OG Í VERSLUNUM OKKAR UM ALLT LAND



REIÐHJÓLAFESTINGAR



KROON OIL VÖRUR



KERRUR



FARANGURSBOX



RAFGEYMAR



BÓN- OG HREINSIVÖRUR



MOTIP VÖRUR



RAFMAGNS HLAUPAHJÓL



FERÐAVÖRUR

Bíla naust

Á FULLRI FERÐ

STÓRVERSLUN
BÍLD SHÖFÐA 12
110 REYKJAVÍK
S. 535 9000

Vatnagörðum 12
104 Reykjavík
S. 535 9000

Dalshrauni 17
220 Hafnarfirði
S. 555 4800

Hafnargötu 52
260 Reykjanesbæ
S. 421 7510

Hrísmýri 7
800 Selfossi
S. 482 4200

Furuvöllum 15
600 Akureyri
S. 535 9085

Sólvangi 5
700 Egilsstöðum
S. 471 1244

www.bilanaust.is

Bakþankar

Láru G.
Sigurðardóttir

Kona þarf knús

„Ég þarf greinilega að knúsa þig meira,“ sagði maðurinn minn eftir að ég hélt ræðu um rannsóknar-greinar sem ég hafði lesið. Þar kom fram að konur sem fá fleiri faðmlög frá maka sínum eru við betri heilsu. Þær eru ólíklegri til að veikjast af veirupest, hafa lægri blóðþrýsting, léttari lund, meiri orku og sofa betur.

Þarna stóð ég andspænis því að eftir tuttugu ára samband man ég ekki eftir að hafa beðið ástina mína um knús þegar ég þurfti mest á því að halda. Það var einfaldara að skriða inn í skel eyndarinnar. Að biðja um faðmlag var ekki hluti af minni lífsleikni. Allra heilla er vakning um mikilvægi faðmlaga smám saman að aukast.

Ástralinn Juan Mann er upphafs-maður herferðarinnar „Ókeypis faðmlag“. Hugmyndina fékk hann á flugvelli í Sydney þegar hann var að flytja heim frá London. Hann horfði á samferðamenn hlaupa í opinn faðm vina og ættingja og rann þá upp fyrir honum hve hann saknaði innilegs faðmlags, en hans fólk var allt brottflutt. Juan útbjó skilti með orðunum „Free Hugs“ sem hann tók með sér á fjölfarna göngugötu, sem markaði upphaf að alþjóðlegum mánuði ókeypis faðmlaga sem er einmitt haldinn í þessum mánuði.

Knús ætti að vera jafn sjálfsagt og að drekka vatn því innileg snerting nærir lífsandann. Þegar við föðm-umst framleiðir heilinn róandi efni sem senda líkamanum skilaboð um að við séum örugg. Sagt hefur verið að fjögur faðmlög á dag sé leyndar-dómurinn á bak við hamingjusamt hjónaband, en sálmeðferðarfræð-ingurinn Virginia Satir segir að við þurfum helst fleiri. Kona veit nú að hún getur verið óhrædd við að segja við maka sinn „kona þarf knús“, því stundum er knús það sem hún sannarlega þarf. ■

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

ASKJA

Straumurinn
er í Öskju!

Einföld og örugg hleðsla frá Innogy

Með heimahleðslustöð frá Innogy getur þú hlaðið bílinn með einföldum og öruggum hætti. Við erum sérfræðingar í rafbílum og svörum öllum þínum spurningum um allt sem þeim tengist.

Kynntu þér málið á askja.is/hledslulausnir

Innogy eBox Smart 22kW – Verð 189.000 kr.

Virðisaukaskattur fæst endurgreiddur af hleðslustöð og uppsetningu.

Askja • Krókhálsi 11-13, 110 Reykjavík • 590 2100 • askja.is