



Það var stuð og stemning í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum í gær þegar ljósmyndara Fréttablaðsins bar að garði. Þessir gestir létu ekki lofthæðslu stöðva sig og skelltu sér í fallturninn sem er hvorki meira né minna en tuttugu metra há. Með breyttum sóttvarnareglum sem tóku gildi á sunnudag er leyfilegur gestafjöldi í garðinum 800 hverju sinni.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Áhyggjuefni hve margir ánetjast morfínlyfjum

**VÍSINDI** Um helmingur sjúklinga sem gengist hafa undir hjartaaðgerð á Íslandi leysti út morfínlyf í kjölfar hennar og um tíu prósent þeirra héldu áfram að leysa þau út í meira en þrjá mánuði.



Martin Ingi Sigurðsson, prófessor í svæfinga- og gjörgæslulækningum.

Frá þessu var greint í niðurstöðum nýrrar rannsóknar sem birtist í alþjóðlegu tímariti bandarískra hjarta- og lungnaskurðlækna. Martin Ingi Sigurðsson, yfirlæknir í svæfinga- og gjörgæslulækningum, telur áhyggjuefni að morfínskyldum lyfjum sé úthlutað til lengri tíma. **SJÁ SIÐU 6**

## Sjálfstæðisflokkurinn með yfirburði í einkageiranum

Sjálfstæðisflokkurinn er með langmest fylgi hjá starfsmönnum í einkageiranum. Þetta sýna niðurstöður nýrrar skoðanakönnunar. Fylgi Samfylkingarinnar er mun meira hjá opinberum starfsmönnum en þeim sem starfa á almennum markaði.

adalheidur@frettabladid.is

**STJÓRNMÁL** Sjálfstæðisflokkurinn er langvinsælastur meðal þeirra sem starfa á hinum almenna vinnu- markaði en 29 prósent þeirra ætla að kjósa hann. Þetta sýna niðurstöður skoðanakönnunar sem Prósent framkvæmdi fyrir Fréttablaðið.

Næstvinsælasti flokkur einkageirans er Viðreisn með 12 prósentu fylgi og á eftir henni koma Piratar

29%

Starfsfólk fyrirtækja á almennum vinnu- markaði myndi kjósa Sjálfstæðisflokkinn í 29 prósentum tilvika.

með tíu prósent. Bæði Vinstri græn og Samfylking eru með níu prósentu fylgi hjá starfsfólki í einkageiranum.

Afstaða opinberra starfsmanna til stjórnmálaflokka er hins vegar mun dreifðari en afstaða starfsmanna í einkageiranum. Þannig segjast 18 prósent starfsmanna

hins opinbera ætla að kjósa Sjálfstæðisflokkinn, 17 prósent Samfylkinguna, 16 prósent Pirata og 16 prósent Vinstri græn. Ellefu prósent opinberra starfsmanna segjast ætla að kjósa Viðreisn og tíu prósent Framsóknarflokkinn.

Vinstri græn njóta hins vegar mests fylgis meðal þeirra sem starfa í þriðja geiranum, með örlítið forskot á Sjálfstæðisflokkinn. Vegna þess hve fáir svarenda könnunarinnar starfa í þriðja geiranum er óvarlegt að leggja mikið út af svörum þeirra.

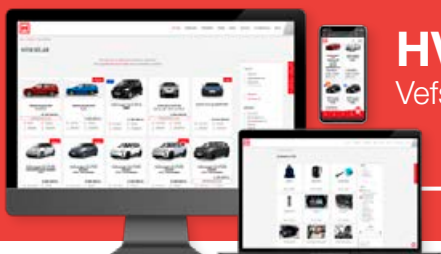
Könnunin var send á könnunarhóp Prósent og svartími var frá 15. til 23. júlí. Í hópnum voru 2.600 einstaklingar á Íslandi, átján ára og eldri, og voru svör þeirra vegin eftir kyni, aldri og búsetu. Svarhlutfall var 52 prósent. ■



Verk Erlu á sýningunni á Höfn kallast á við verk Svavars Guðnasonar.

## Land, sköpun og litir á Hornafirði

**MENNING** „Ég ögra sjálfri mér með því að nota alla liti,“ segir Erla Þórarinsdóttir um verk sín á yfirstandandi sýningu í Svavarsafni á Höfn í Hornafirði. Verk hennar á sýningunni kallast á við verk Svavars Guðnasonar en þar teflir Erla málverkum sínum saman við Svavar á sýninguna ásamt Jóni Proppé sýningarstjóra. „Við valið höfðum við í huga að verk Svavars og mín myndu í sameiningu skapa heildræna sýningu.“ **SJÁ SIÐU 24**



**HVAR & HVENÆR SEM ER**  
Vefsýningarsalurinn okkar er alltaf opin!

• [www.hekla.is](http://www.hekla.is)

**HEKLA** • Laugavegur 170 • Sími 590 5000 • [www.hekla.is](http://www.hekla.is)



Í sumar er opið alla virka daga hjá HEKLU á Laugavegi og Kletthálsi en lokað er á laugardögum.



## Sumarið loksins komið í borginni

birnadrofn@frettabladid.is

**VEÐUR** Samkvæmt spá Veðurstofu Íslands fyrir komandi daga lítur úr fyrir að loksins sé komið sumar í höfuðborginni. Ingibjörg Jóhannesdóttir, veðurfræðingur á Veðurstofunni, segir mestu breytingarnar á veðrinu í Reykjavík felast í vindáttinni.

„Vindáttin er að breytast og þá breytist veðrið svo mikið. Það er búin að vera svo mikil sunnan- og suðvestanátt hérna með þoku en þetta virðist vera að breytast á morgun [í dag] og snýst í norðanátt,“ segir Ingibjörg.



### Á morgun má búast við 20 stiga hita í borginni.

Í dag má búast við norðaustanátt og hita á bilinu 8-16 stig. Hljást sunnan- og suðvestanlands. Um miðjan dag á morgun lítur út fyrir að verði 20 stiga hiti og sól í Reykjavík og ekki er spád rigningu í borginni það sem eftir lifir vikunnar.

Aðspurð um ástæðu þess að svo hlýtt sé í borginni með breyttri vindátt segir Ingibjörg skjól frá fjöllum í norðri eiga þar stóran þátt. „Í norðanátt hlýnar hér, en verður þó ekki alveg eins hlýtt og það verður fyrir norðan í sunnanáttinni.“ ■

## Heyskapur í Mývatnssveit



Heyskapur er kominn á gott skrið í Mývatnssveit og hvítu plastpokarnir farnir að hrannast upp á grasinu. Veðurspár benda til þess að verkið muni frá deginum í dag einkennast af kulda og bleytu. Vonandi kunna kindurnar að meta það sem bændurnir leggja á sig til að vinna heyið! **FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON**

## Janssen-fólk fær Pfizer eftir miðjan ágúst

urdurrr@frettabladid.is

**COVID-19** Þeir einstaklingar sem hafa verið bólusettir með bóluefni frá Janssen geta búist við því að fá boð í aðra sprautu með Pfizer eftir miðjan ágúst, samkvæmt Ragnheiði Ósk Erlendsdóttur, framkvæmdastjóra hjúkrunar hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins.

„Við erum að skoða þetta en erum ekki búin að festa tíma,“ segir Ragnheiður en hún er núna í sumarfrí líkt og stór hluti starfslíðsins.

Byrjað er að skoða hvernig eigi að útfæra þessar bólusetningar en að ekki séu komnar nákvæmar leiðbeiningar frá Þórólfi Guðnasyni sóttvarnalækni.

Ekkert er til skoðunar að flýta bólusetningunum, samkvæmt



Ragnheiður Ósk Erlendsdóttir hefur stýrt aðgerðum í Höllinni.

Ragnheiði, enda séu tilmæli frá sóttvarnalækni að ákveðinn tími liði frá því að fólk fær bóluefni frá Janssen og þangað til það fær bóluefni frá Pfizer.

Allir þeir sem fengu bóluefni frá Janssen fá boð í seinni sprautu frá Pfizer. Það er 52.871 einstaklingur. Þá er einnig ljóst að einhverjir áhættuhópar munu fá þriðja skammtinn af Pfizer á svipuðum tíma. ■

## Verslunarmannahelgi án útihátíða annað árið í röð

Að annað árið í röð verður lítið um verslunarmannahelgina vegna heimsfaraldursins og sóttvarnareglna. Ásgeir Guðmundsson segist hafa skipulagt Innipúkann með það í huga að hátíðinni yrði mögulega aflýst.

birnadrofn@frettabladid.is  
svava@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** „Þetta er hundleiðinlegt en svona er þetta bara,“ segir Ásgeir Guðmundsson, annar skipuleggjandi Tónlistarhátíðarinnar Innipúkans sem átti að fara fram í Reykjavík um verslunarmannahelgina. Annað árið í röð hefur helstu útihátíðum um verslunarmannahelgina verið frestað eða aflýst vegna kórónaveirufaraldursins.

Á miðnætti laugardagsins 22. júlí tóku gildi nýjar sóttvarnareglur hér á landi vegna faraldursins sem fela meðal annars í sér 200 manna samkomubann og styttað opnunartíma skemmtistaða. Skipuleggjendum útihátíða stóð því fátt annað til boða en að aflýsa hátíðarhöldum um komandi helgi.

„Í fyrri þurftum við að aflýsa með eins dags fyrirvara svo í ár fáum við aðeins lengri tíma ásamt því að við gerðum ráð fyrir því að þetta gæti gerst þegar við skipulögðum hátíðina,“ segir Ásgeir.

Þá segir hann að miðaeigendum standi til boða að fá miðann endurgreiddan innan ákveðins tímaramma. „Innipúkinn er ekki hagnaðardrífur hátíð svo að ef einhverjir óska þess ekki að fá miða sína endurgreidda skiptist sú upphæð sem eftir verður á milli listamannanna sem áttu að koma fram á hátíðinni,“ segir Ásgeir.

Flest þau sem standa að skipulagningu hátíða sem fram áttu að



Stefnt er að því að brekkusöngnum verði streymt beint á sunnudag klukkan 23 þrátt fyrir að engin verði Þjóðhátíðin um helgina. **FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM**

Í fyrri þurftum við að aflýsa með eins dags fyrirvara svo í ár fáum við aðeins lengri tíma.



Ásgeir Guðmundsson.

fara um helgina hafa sent frá sér tilkynningu um að dagskránni sé aflýst og hafa boðið gestum sínum endurgreiðslu eða inneign að ári liðnu.

Þjóðhátíðarnefnd hefur tilkynnt að hátíðinni verði mögulega frestað og Neistaflugi í Neskaupstað hefur verið aflýst. Unglingalandsmóti UMFÍ sem fram átti að fara á Selfossi hefur einnig verið aflýst og sama gildir um Síldarævintýri á Siglufirði, Sæludaga KFUK og KFUM í Vatna-skógi, fjölskylduhátíðina Eina með öllu á Akureyri og hátíðina Flúðir um versló.

Hátíðinni Norðanpaunk sem átti að fara fram á Laugarbakka um helgina hefur verið aflýst en haldin verður minni hátíð við Akranesvita á morgun, sú ber nafnið Krossfest. „Það er nóg pláss við Akranesvita til að halda 2m milli fólks, og við viljum eindregið hvetja ykkur til þess þó að það sé bara 1m regla samkvæmt lögum,“ segir á Facebook-síðu hátíðarinnar. ■

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





# Sólbóð

## 25% afsláttur

**Alicante • Barcelona • Tenerife**

Nú er tækifærið til að framlengja sumarið og skella sér í Spánar-sólina í ágúst og september. Bókaðu flugið þitt á sumarafslætti fyrir miðnætti á morgun á **flyPLAY.com**. Hjá okkur er aukinn sveigjanleiki ef breyta þarf flugi og þú bókar draumaferðina áhyggjulaus. Borga minna. Leika meira!

**PLAY**

Gildir á flugi á völdum dagsetningum í ágúst og september 2021. Bókanlegt til miðnættis 28. júlí.



# Reykjavíkurborg skoðar hvort fresta þurfi Menningarnótt

thorvaldur@frettabladid.is

**REYKJAVÍK** Reykjavíkurborg skoðar nú hvort fresta þurfi Menningarnótt sem áætlað er að fari fram þann 21. ágúst næstkomandi. Þetta staðfestir Guðmundur Birgir Halldórsson, verkefnastjóri viðburða Menningarnætur.

„Það er klárlega í skoðun. Ákvörðunin sem slík, eins og í fyrra, er tekin í samtali við neyðarstjórn borgarinnar, sem er hópur fólks hjá borginni sem hittist reglu-

lega, þannig að það er smá fyrir- tæki að taka þá ákvörðun,“ segir Guðmundur.

Hann segir niðurstöðu vera að vænta í síðasta lagi á þriðjudaginn eftir verslunarmannahelgi en borgin hefur gefið sér frest þangað til vegna sumarleyfis starfsmanna.

Samkvæmt nýjum samkomutakmörkunum sem tóku gildi um síðustu helgi mega hámark tvö hundruð manns koma saman og fjarlægðarmörk miðast við einn metra. Reglurnar gilda til 13. ágúst



Frá Menningarnótt árið 2019.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

næstkomandi og fellur Menningarnótt ekki innan þess tímabils, ólíkt þeim stórhátíðum sem halda átti um verslunarmannahelgina og hefur nær undantekningarlaust verið aflýst.

Menningarnótt var aflýst í fyrra vegna samkomutakmarkana í fyrsta skipti í sögu hátíðarinnar frá stofnun hennar 1996.

„Það er neyðarstjórn sem tekur lokaákvörðun og hún er að fara að funda þannig að hún mun klárlega fara yfir málið,“ segir Guðmundur. ■



Grunnskólastarf hefst í flestum skólum mánudaginn 23. ágúst.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Leikskólar opni og skólar hefjist eftir settri áætlun

adalheidur@frettabladid.is

**SKÓLAMÁL** Áhrif faraldursins á skólabyrjun í haust liggja enn ekki fyrir. Samkvæmt svari menntamálaráðuneytisins við fyrirspurn Fréttablaðsins er mat á því hvort skólahald geti farið af stað með eðlilegum hætti ekki farið í formlegt ferli.

„Við þurfum að sjá þróunina lengra fram í tímann áður en við getum farið að kortleggja eitthvað,“ segir Skúli Helgason, formaður skóla- og fristundaráðs Reykjavíkurborgar. Hegðun faraldursins hér á landi breytist oft með stuttum fyrirvara og ómögulegt sé að gera ráðstafanir svo langt fram í tímann.

Skúli nefnir þó að fylgst sé með stöðu mála á hverjum degi. Einnig hvað leikskólana varði en farið verður að opna þá flesta nú eftir sumarfrí. Skúli segir að áfram verði lögð áhersla á að halda skólum opnum en foreldrar verði upplýstir um stöðuna þegar nær opnun leikskóla og skólabyrjun dregur. Flestir skólar hefjist mánudaginn 23. ágúst.

Tæp 90 prósent landsmanna eru nú bólusett. Langflest börn á grunnskólaaldri eru þó óbólusett og hafa verið að smitast undanfarið. Yfir sextíu börn eru nú í eftirliti hjá Covid-göngudeild Landspítalans. ■

# Meirihluti kjósenda VG á önnur mið

Framsóknarflokkurinn endurheimtir töluvert af því fylgi sem fór til Miðflokksins í síðustu kosningum. Sjálfstæðismenn eru tryggastir sínum flokki en fylgi VG, Miðflokksins og Samfylkingar er á mikilli hreyfingu.

adalheidur@frettabladid.is

**STJÓRNMÁL** Innan við helmingur þeirra sem kusu Vinstri græn í síðustu kosningum myndi kjósa flokkinn aftur nú, ef marka má niðurstöður nýrrar skoðanakönnunar sem Prósent framkvæmdi fyrir Fréttablaðið.

Samkvæmt könnuninni ætla 49 prósent kjósenda VG að kjósa aðra flokka. Rúm 16 prósent þeirra velja Samfylkinguna, 12,4 prósent Sósíalista og rúm 11 prósent þeirra ætla að kjósa Pírata.

Kjösendur Sjálfstæðisflokksins eru tryggastir sínum flokki en yfir 80 prósent þeirra sem kusu flokkinn í síðustu kosningum myndu kjósa hann aftur og það sama má segja um kjösendur Framsóknarflokksins en 76 prósent kjósenda flokksins myndu aftur greiða honum atkvæði ef kosið yrði til þings í dag.

Kjösendur Miðflokksins eru hins vegar á leið aftur í Framsókn samkvæmt niðurstöðum könnunarinnar. Aðeins 58 prósent kjósenda Miðflokksins myndu kjósa flokkinn í dag en 21 prósent þeirra myndi nú kjósa Framsókn.

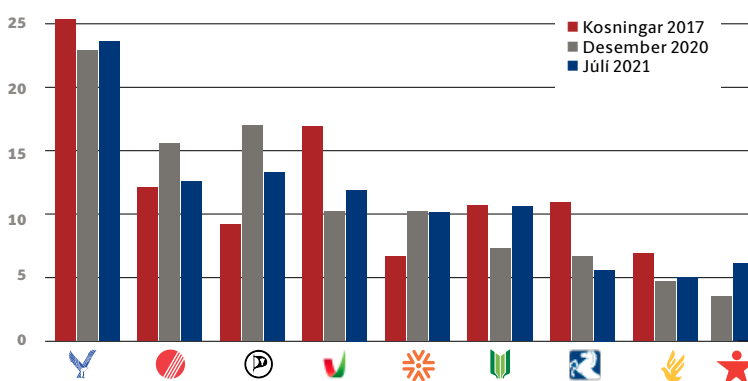
Fylgi Samfylkingarinnar er einnig á mikilli hreyfingu en 59 prósent þeirra sem kusu flokkinn í kosningunum myndu gera það í dag. 13 prósent þeirra myndu greiða Pírötum atkvæði sitt og Viðreisn fengi 10 prósent. Þá segjast 6 prósent kjósenda Samfylkingarinnar myndu kjósa Sósíalista nú.

Píratar halda 73 prósentum af



Landsfundur Vinstri grænna var haldinn í vor undir yfirskriftinni Saman til framtíðar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Fylgi flokka ef gengið yrði til kosninga í dag



sínum kjósendum en missa 11 prósent þeirra til Sósíalista.

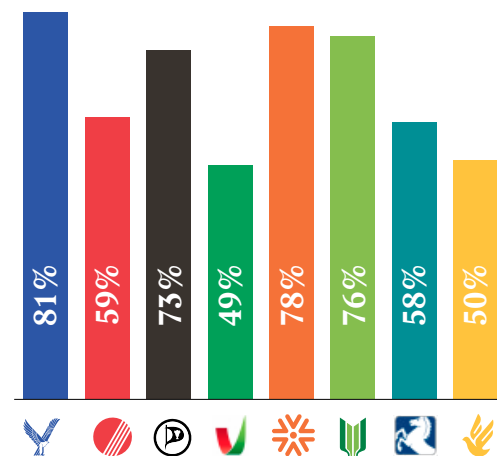
Sósíalistar mælast nú með 6,1 prósent fylgi og fljúga á þing. Flokkurinn sækir fylgi sitt einna helst til Pírata, VG og Flokks fólksins.

Sjálfstæðisflokkurinn er með 23,6 prósent fylgi og hefur fylgi flokksins verið mjög stöðugt í könnunum sem gerðar hafa verið fyrir Frétta-

blaðið á kjörtímabilinu. Það sama má segja um Viðreisn sem er með 10,1 prósent samkvæmt könnuninni.

Vinstri græn mælast nú með tæp 12 prósent. Það er þó töluvert frá kjörfylgi síðustu kosninga þegar flokkurinn fékk 16,9 prósent fylgi. Þrátt fyrir að könnunin sýni mikinn fylgisflotta til annarra flokka,

## Hlutfall kjósenda í síðustu kosningum sem myndi kjósa sama flokk aftur nú



klípur VG einnig fylgi af öðrum, auk þess sem 11 prósent þeirra sem ekki kusu í síðustu kosningum velja nú VG.

Framsóknarflokkurinn er með 10,6 prósent fylgi og hefur náð kjörfylgi sínu eftir að hafa mælst töluvert undir því mestallt kjörtímabilið.

Píratar mælast nú með 13,3 prósent fylgi og Samfylkingin með 12,6 prósent. Miðflokkurinn rétt lafar á þingi samkvæmt könnuninni og fær ekki nema 5,6 prósent. Flokkurinn hefur ekki mælst lægri síðan í desember 2019, rétt eftir að Klausturmálið kom upp.

Flokkur fólksins er niundi flokkurinn sem nær á þing samkvæmt könnuninni, með fimm prósent fylgi.

Könnunin var send á könnunarhóp Prósent og svartími var frá 15. til 23. júlí. Í hópnum voru 2.600 einstaklingar á Íslandi, átján ára og eldri og voru svör þeirra vegin eftir kyni, aldri og búsetu. Svarhlutfall var 52 prósent. Frekari niðurstöður verða birtar í dag á frettabladid.is. ■



# ÍS BAND UMBOÐSAÐILI RAM Á ÍSLANDI

# RAM 3500

**VERÐ FRÁ 7.421.210 KR. ÁN VSK.**  
**9.202.300 KR. M/VSK.**

**BREYTINGAVERKSTÆÐI ÍS BAND, SMÍÐSHÖFÐA 5, SÉRHÆFIR SIG Í BREYTINGUM Á RAM PALLBIFREIÐUM.**

**BJÓÐUM UPP Á 37" - 40" BREYTINGAPAKKA**

BÍLL Á MYND RAM 3500 LARAMIE SPORT MEGACAB MED 35" BREYTINGU



# WIZAR

## 20% AFSLÁTTUR



Verð frá

**167.920** kr.

**Verð áður 209.900** kr.

Gildir aðeins meðan birgðir endast.

**Wizar** hægindastóllinn sem Íslendingar elska.  
**Wizar** fyrir lífsins ljúfu stundir.

**Vogue**  
FYRIR HEIMILIÐ



# Vill skoða hvort íslenskar vörur séu seldar á hernámssvæðum

thorgrimur@frettabladid.is

**ÍSRAEL** Sema Erla Serdar, stofnandi BDS-hreyfingarinnar á Íslandi, tekur ákvörðun ísfyrirtækisins Ben & Jerry's frá því í síðustu viku, um að hætta að selja vörur sínar á landtökubyggðum Ísraels í Palestínu, fagnandi.

BDS stendur fyrir Boycott, Divestment and Sanctions og er

alþjóðleg hreyfing aðgerðasinna sem berjast fyrir viðskiptabanni á ísraelskar vörur vegna hernámsins í Palestínu.

„BDS-hreyfingin tekur til algjors viðskiptabanns og sniðgöngu gegn ísraelskum vörum en það byggist yfirleitt á sniðgöngu og banni á vöruinnflutningi þaðan og sérstaklega frá hernámssvæðunum. Við höfum hins vegar séð töluvert



Sema Erla Serdar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

færri dæmi á borð við þetta, að sölu á vörum á þessum svæðum sé hætt. En þetta er þó ákveðinn áfangasigur í þessari baráttu gegn því að það sé verið að stunda viðskipti á hernumdum svæðum.“

Þótt Sema segi þá nálgun að neita að selja innflutningsvörur á hernámssvæðunum óhefðbundna telur hún vert að skoða hvort íslensk fyrirtæki geti tekið

upp svipaða nálgun. „Við eigum í miklum viðskiptum við ísraelsk stjórnvöld sem við viljum náttúrliga að verði slitið hver svo sem birtingarmyndin er.

Við höfum ekki skoðað hvort það er verið að flytja íslenskar vörur akkúrat inn á hernumdu svæðin en ég held að það sé algjörlega ástæða til að skoða það nánar og bregðast við því ef svo er.“ ■



Mary Simon sór embættiseið í gærmorgun. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

## Fyrst frumbyggja á landstjórástól

thorgrimur@frettabladid.is

**KANADA** Mary Simon tók við embætti landstjóra Kanada í gær og varð fyrst kanadískra frumbyggja til þess að gegna embættinu. Landstjóraembættið hefur staðið autt frá því í janúar, þegar Julie Payette sagði af sér vegna uppljóstrana um einelti á vinnustað í landstjóratíð hennar. Simon er Inúíti frá þorpinu Kuujuaq í norðausturhluta Québec. Hún hefur áður meðal annars verið sendiherra Kanada í Danmörku og sendiherra í málefnum norðurslóða en á þeim vettvangi tók hún þátt í stofnun Norðurskautsráðsins. Inúítanafn hennar er Ningiukudluk, en í innsetningarathöfninni sagði Simon að það þýddi „stjórnsöm, lítil, gömul kona“. ■

## Forsætisráðherra endurútnefndur

thorgrimur@frettabladid.is

**LÍBANON** Najib Mikati hefur verið falið stjórnarmyndunarumboð í Líbanon. Ellefu dagar voru liðnir frá því að Saad Hariri gafst upp á stjórnarmyndun, en hann hafði staðið í viðræðum þess efnis í rúmlega hálf ár.

Síðustu árin í landinu hafa einkennt af mótmælum, efnahagsörðugleikum og ofbeldi, sér í lagi eftir sprengingu í Beirút í fyrra. Útnefning Mikati þykir ekki svara háværu ákalli um að leitað verði út fyrir hina hefðbundnu stjórnmálaelítu til að koma á umbótum, en hann er milljarðamæringur og hefur tvisvar áður verið forsætisráðherra. ■

# Áhygguefni hve margir hafa ánetjast morfínlyfjum eftir hjartaskurðaðgerð

Um helmingur sjúklinga sem gengust undir opna hjartaaðgerð hérlandis leysti út morfínlyf eftir aðgerðina. Þetta kemur fram í nýrri rannsókn.

thorvaldur@frettabladid.is

**VÍSINDI** Tæplega helmingur sjúklinga sem gengust undir opna hjartaaðgerð hér á landi leysti út morfínskyld lyf eftir aðgerð og tíu prósent þeirra héldu áfram að leysa slík lyf út í meira en þrjá mánuði. Þetta kemur fram í niðurstöðum nýrrar rannsóknar sem greint var frá í virtu alþjóðlegu vísindatímariti bandarískra hjarta- og lungnaskurðlækna. Rannsóknin náði til 925 sjúklinga sem gengust undir opna hjartaaðgerð á árunum 2005-2018 og má því áætla að hátt í fimmtíu manns hafi enn neytt morfínskyldra lyfja þremur mánuðum eftir aðgerð.

„Þetta er áhyggjuefni að því leyti að þessir sjúklingar taka ekki morfínskyld lyf í fyrri aðgerðum þannig að þetta er fólk sem er í raun og veru að hefja langvinna notkun morfínskyldra lyfja,“ segir Martin Ingi Sigurðsson, prófessor og yfirlæknir í svæfinga- og gjörgæslulækningum við Landspítala, sem leiddi rannsóknina ásamt teymi íslenskra og bandarískra vísindamanna.

„Það er meiri háttar mál að sjúklingar séu á langvinnri meðferð með morfínskyldum lyfjum. Það eru ekkert svo margir sjúkdómar sem gefa augljósa ástæðu til að vera á morfínskyldum lyfjum í langan tíma. Stundum bætist hreinlega við annað vandamál, stundum erum við að sjá að verkirnir eru illa meðhöndlaðir og þess vegna festist fólk á þessum lyfjum og þá er náttúrliga hættan að það verði til tvö vandamál, illa meðhöndlaðir verkir og svo fólk sem er orðið líkamlega háð þessum lyfjum og á erfitt með að hætta,“ segir Martin.

Hann segir morfínskyld lyf, einnig kölluð ópíóíðar, vera frábær til skammvinnrar verkjameðferðar en þau séu hins vegar mjög vandmeðfarin til langvinnrar meðferðar. Þá er nær ómögulegt að komast hjá því



Tíu prósent þeirra sem fengu morfínskyld lyf eftir aðgerð leystu þau enn út þremur mánuðum síðar. MYND/LILJA JÓNSDÓTTIR

Þessi lyf eru náttúrliga meðvirkandi í talsverðum fjölda dauðsfalla til dæmis í Bandaríkjunum



Martin Ingi Sigurðsson, prófessor í svæfinga- og gjörgæslulækningum.

að nota morfínskyld lyf við skurðaðgerðir því önnur lyf sem eru jafn öflug eru hreinlega ekki í boði.

Mikið hefur verið rætt um misnotkun morfínskyldra lyfja í Bandaríkjunum og hefur jafnvel verið talað um faraldur í þeim efnum vestanhafs. Aðspurður hvort læknar sjái slæmar afleiðingar af langvarandi notkun slíkra lyfja hér á landi segir Martin:

„Það er náttúrliga ákveðinn hópur fólks sem þróar með sér þol og að einhverju leyti fíknihegðun þannig að fólk þarf stærri og stærri skammta fyrir sömu virkni. Þessi lyf eru náttúrliga meðvirkandi í talsverðum fjölda dauðsfalla til dæmis í Bandaríkjunum. Lyfjaeitranir sem valda andlátum eru langofast af völdum morfínskyldra lyfja í Bandaríkjunum. Í vissum aldursflokkum, hjá yngra fólki sérstaklega, er það orðin algengasta ástæða þess að fólk deyr. Það eru tugþúsundir Bandaríkjamanna sem látast á hverju ári þar sem morfínskyld lyf koma við sögu.“

Rannsakendur mæla með ítarlegri eftirfylgd sjúklinga eftir útskrift með

tilitti til verkjaástands og að sjúklingar fái aðstoð við niðurröppun morfínskyldra lyfja í kjölfar hjartaskurðaðgerða. Martin segir mikilvægt að komast að því hvaða viðvörðunarmarkjum þarf að fylgjast með til að finna sjúklinga sem þurfa á aðstoð á halda og að áframhaldandi rannsóknir séu í kortunum.

„Það er áhugavert samstarfsverkefni í gangi á milli Landspítalans og Heilsugæslunnar um að styðja fólk í aðdraganda skurðaðgerðar og það væri náttúrliga rakið framhaldsverkefni að reyna að átta sig á því hvaða sjúklingar eru í áhættuhópi og á hvaða tímapunkti þarf að gripa inn í. Því auðvitað þurfa alls ekki allir einhver flókin úrræði.“

Með Martin stóðu að rannsókninni Arnar Bragi Ingason, sérnámslæknir í skurðlækningum, Tómas Guðbjartsson, prófessor og yfirlæknir á skurðlækningasviði Landspítala, Arnar Geirsson, prófessor og yfirlæknir á hjartaskurðeild Yale New Haven spítala, og Jochen D. Muehlschlegel, dósent í svæfingarlæknisfræði við Harvard-háskóla í Bandaríkjunum. ■

# Skipuleggja kröfugöngur um Texas í þágu kosningaréttinda

thorgrimur@frettabladid.is

**BANDARÍKIN** Baráttumenn fyrir kosningaréttindum í Texas hyggjast skipuleggja kröfugöngu í anda hinna frægu gangna sem Martin Luther King og stuðningsmenn hans fóru í frá Selma til Montgomery árið 1965. Kröfugangan er skipulögð af samtökunum Poor People's Campaign og er áætlað að hún muni hefjast í dag og standa fram á föstudag. Gengin verði um 43 og hálfs kílómetra leið frá Georgetown að ráðhúsinu í Austin, þar sem haldinn verði baráttufundur.

„Við verðum að skilja að árásir á kosningaréttindi eru árás á möguleikann á lýðræði,“ sagði William Barber, formaður Poor People's Campaign, í viðtali við VICE News. Tilfni kröfugöngunnar eru tvö frumvörp sem Repúblikanar á ríkisþingi Texas hafa lagt fram til að breyta lögum um framkvæmd kosninga í ríkinu. Repúblikanar segja lögin auka kosningaöryggi en gagnrýnendur þeirra telja þau hönnuð til að gera kjósendum, sér í lagi úr minnihlutahópum, erfiðara fyrir að greiða atkvæði.

Lagafrumvörpin í Texas eru



Mótmælendur fyrir framan þinghús Texas í Austin andmæla kosningalöggjöf Repúblikana.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

meðal fjölda lagasetninga sem þingmenn og ríkisstjórar Repúblikana um öll Bandaríkin hafa sett frá því að frambjóðandi flokksins, Donald Trump, tapaði endurkjöri í forsetakosningunum 2020. Fjöldi kannana sýnir að meirihluti Repúblikana treystir nú ekki framkvæmd kosninga í landinu þrátt fyrir að ekkert bendi til þess að kosningasvik hafi átt sér stað árið 2020.

Ýmis umdeild ákvæði er að finna í kosningalögnum. Meðal annars er flokkspólitískum eftirlitsmönnum veitt viðtæk heimild til að fylgjast með framkvæmd kosninga, bannað

er að greiða atkvæði út um glugga á bifreið, bannað er að hafa kjörstaði opna fyrir klukkan sex að morgni og eftir klukkan níu að kvöldi, auknar kröfur eru gerðar til þess að greiða megi utankjörfundaratkvæði, og refsivert er gert að senda kjósendum óumbeðin eyðublöð til að sækja um að fá að greiða póstatkvæði.

Demókratar í öldungadeild ríkisþingsins í Texas vöktu mikla athygli á lögnum fyrr í mánuðinum þegar þeir flúðu frá Texas til þess að koma í veg fyrir að hægt væri að halda þingfund með tilsettum fjölda þingmanna til að kjósa um frumvörpin. ■



**REXTON**

# **DULDIR HÆFILEIKAR AÐ HEYRA ÓSJÁLFRÁTT ÞAÐ MIKILVÆGASTA**



Lífið verður áskorun þegar heyrnin fer að skerðast. Allt frá stofnun fyrirtækisins árið 1955 hefur Rexton boðið upp á nýjustu tækni í heyrnartækjum. Þau hafa skilað ótal nýjungum og tæknilegum lausnum svo að þú getir treyst á góða heyrn. Með MotionCore® tækninni stilla heyrnartækin sig sjálfkrafa að hvaða aðstæðum sem er svo að þú getur reitt þig á Rexton. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu.





# Nýr veruleiki



Björk  
Eidsdóttir  
bjork  
@frettabladid.is

Um liðna helgi var enn á ný tilkynnt um hertar samkomutakmarkanir. Eftir þróun síðustu daga og vikna kom það varla nokkrum á óvart þó að vonbrigðin hafi verið mikil. Rétt um mánaðarbil hafði þjóðin búið við frelsi frá íþyngjandi höftum vegna farsóttar Covid-19 og skyndilega virtust fjöldatakmarkanir, grimuskylða og skerðing á ferðafrelsi fjarlægur veruleiki.

Á meðan sólin var hæst á lofti skemmti þjóðin sér sem aldrei fyrr, þeir sem ekki treystu á íslenska sumarið flugu suður á bóginn og sleiktu sólina með sangríu í annarri og sólarvörn í hinni. Hinir sem eftir sátu fylltu veitinga- og skemmtistaði viðs vegar um landið, heim-sóttu bæjarhátíðir og nutu fegurðar landsins.

En Adam átti stutta viðkomu í Paradís og Ísland var ekki lengi veirufrítt. Veruleikinn er annar en við höfðum vonað og ljóst er að það dugir ekki og mun ekki duga að taka tímabundinn skell og ætla svo að snúa aftur til fyrra lífs.

Ríkisstjórnin hefur róð öllum árum að því að opna landið fyrir ferðamönnum og glæða ferðabjónustuna þannig lifi enda undir miklum þrýstingi frá forsvarsmönnum þess atvinnuvegar og tekjur sem af honum hljótaskat vissulega mikilvægar aðþrengdu þjóðarbuinu.

Þessa opnun landsins hefur okkur nú tvisvar sinnum verið boðið upp á og í bæði skiptin með ómurlegum árangri. Í fyrra skiptið var þjóðin og heimsbyggðin öll óbóluasett enda þá ekki til bóluefni gegn veirunni. Nú í síðara skiptið er sannarlega búið að bólusetja bróðurpart þjóðarinnar en ekki er komin mikil reynsla á þá vörn sem bóluefnin eiga að veita, og langt í frá búið að bólusetja heimsbyggðina.

Það varð fljótt ljóst eftir nýjasta afnám takmarkana og opnun ferðamannaflóðgátta, að þannig átti veiran greiða leið aftur inn í samfélagið og stefnum við nú hraðbyri inn í stærstu bylgju faraldursins til þessa. Við sem höldum að við værum í höfn. En ef rýnt var í „smáa lettrið“ þegar við fögnuðum síðasta áfangasigri mátti greina að bóluefnin veita vörn, en sú vörn er ekki fullkomin. Það er jafnframt staðreynd að á meðan aðeins lítill hluti mannkyns er bóluasettur hefur veiran rými og tíma til að stökkbreytast – og verða hæfari til að smita alla. Bólu-setta sem óbólu-setta.

Nýjasta þekkta afbrigði veirunnar, Delta-afbrigðið, er samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni það mest smitandi hingað til. Eins veldur það öðrum ein-kennum en fyrri afbrigði sem aðallega ollu hita, hósta og tapi á bragð- og lyktarskyni. Delta-afbrigðið veldur mikið frekar höfuðverk, hálseymslum, nefrennsli og hita. Það er því ljóst að við erum að berjast við glænýjan óvin þó svo að við þekkjum marga eiginleika hans.

Þetta er nýr veruleiki og hann mun ekki breytast í bráð. Hugmyndin um að hér verði efnahagurinn réttur við með því að fá til okkar erlenda ferðamenn er, í þessum nýja veruleika, í besta falli óskhyggja. Ákvörðun ríkisstjórnarinnar um að opna hér allt upp á gátt kemur lóðbeint aftur í andlit ráðamanna og allra þeirra sem treystu á það útspil, því nú förum við úr því að vera grænt land í rautt. Ferðamenn streyma ekki til rauðra landa og þannig þurfum við hvort eð er að finna aðrar lausnir til að leysa úr efnahagsþrengingum þeim sem stór hluti atvinnulífsins býr nú við. ■

## ■ Halldór



## ■ Frá degi til dags

toti@frettabladid.is

### Síðasta vígið

Miðflokkurinn er að grisja lúpinubreiðu miðaldra, hvítu karla á framboðslistum sínum þannig að hroll setur og körlum langt út fyrir flokksraðirnar eftir að þingmaðurinn Þorsteinn Sæmundsson mátti lúta í gras fyrir Fjölu Hrund Björnsdóttur í öðru Reykjavíkarkjör-dæmanna. Örlög hans gáfu Guðmundi Jónasi Kristjánssyni, ritara Frelsisflokksins, tilefni til upphrópana á Facebook-vegg flokks síns hvar hann æðraðist yfir að „reyndum og þjóðhollum þingmönnum“ væri varpað fyrir borð um leið og hann spurði hvort fémínismi væri að yfirtaka Miðflokkinn.

### Ímyndarímynd

Þá greindi Guðbjörn Guðbjörns-son, stjórnslufræðingur og yfirtollvörður, „bullandi aldursfordóma“ í örlögum Þorsteins og tók formanninn Sigmund Davíð í tolli á Facebook með upprifjun á ummælum hans um „þessi agalegu ímyndarstjórnsmál“ þar sem fólk er alltaf metið út frá því hvaða hópum það tilheyrir. Guðbjörn segir Miðflokkinn nú einmitt, þvert á boðaða stefnu, stunda hreinræktuð ímyndarstjórnsmál með skilaboðum um að „eldgamlir 68 ára karlskarfar eigi ekki erindi á Alþingi, heldur eigi að vikja, halda kjafti og fara á eftirlaun.“ ■

## Stór mál sem bíða



Þorbjörg  
Sigríður  
Gunnlaugsdóttir  
oddviti Við-  
reisnar í Reykjavík  
norður.

Stefið hefur verið að við séum öll saman í þessu. Það sama á því miður við um efnahagslegar afleiðingar heimsfaraldurs; sem eru yfir þúsund milljarða króna ríkisskuldur. Svigrúm til að leysa skuldastöðu ríkissjóds er hins vegar minna hér á landi vegna verðbólgu, hærri vaxta og gengis-áhættu. Það gildir um ríkissjóð eins og um heimilin í landinu að vextir af lánum hafa mikla þýðingu um hina raunverulega stöðu. Eftir hrun skuldaði ríkissjóður Íslands til dæmis hlutfallslega helmingi minna en ríkissjóður Grikklands. Vaxta-greiðslur íslenska ríkisins voru hins vegar tvöfalt hærri en gríska ríkisins.

Verkefni ársins 2021 í efnahagsmálunum er það sama og 2020, það er að veita fólki og fyrirtækjum svigrúm til að komast standandi frá efnahagslegum afleiðingum heimsfaraldurs. Um leið þarf að leggja grunn að næsta kafla í sögu þjóðarinnar. Við sjáum hins vegar aftur mynd sem við þekkjum, vextir á húsnæðislanum fara hækkandi og ástæða er til að hafa áhyggjur af verðbólgu. Efnahagsmál snúast kannski fyrst og fremst um hið daglega líf fólks, að fólk geti gengið að atvinnu og að kostnaður við að búa sér og reka heimili sé fyrirsjáanlegur og viðráðanlegur.

Hvað fyrirtækin í landinu varðar hefur grundvallarþýðingu að geta gert áætlanir og að vissa sé um helstu útgjaldaliði. Til að svo geti orðið þarf stöðugan gjaldmiðil. Viðreisn hefur í því sambandi lagt til að fara sömu leið og Danir, það er að halda krónunni en tengja hana við evru. Það myndi tryggja atvinnulífi og almenningi fyrirsjáanleika sem mjög hefur vantað. Þögn annarra stjórn-málaflokka hvað varðar gjaldmiðilinn er í reynd afstaða um að festa fólk í kyrrstöðu.

Efnahagslegar afleiðingar heimsfaraldurs eru gríðarlegar. Lykilspurning stjórnmalanna er þess vegna hvernig auka á verðmætasköpun og um leið hver framtíðarsýnin er fyrir íslenskt samfélag. Framtíðarsýnin og leiðarljósið á að vera að íslenskt samfélag bjóði fólki gott líf á Íslandi, samkeppnis-hæf lífskjör. ■

## MATUR OG HEIMILI

### MEÐ SJÖFN ÞÓRÐAR

ÞRIÐJUDAGA KL. 19.00

**BONUS**



# Klæðlítill mannréttindabarátta



**Diljá Mist Einarsdóttir**  
hæstaréttar-  
lögmaður og  
aðstoðarmaður  
utanríkis- og  
þróunarsamvinnu-  
ráðherra.

Nýleg barátta berbrjóstá konu sem var vísað upp úr baðlóni sökum klæðleysis vakti mikla athygli og umræður. Einhverjir töldu að einka-fyrirtæki hlyti nú að vera frjálst að setja reglur um klæðaburð. Aðrir töldu að um grófa mismunun kynjanna væri að ræða. Lónið bar því við að reglur um klæðaburð væru af tillitssemi, þau væru að „taka á móti gestum alls staðar að“.

Auðvitað viðurkennum við öll að rekstraraðilar og eigendur geta sett gestum sínum og viðskiptavinum ákveðin skilyrði, hvort sem það lýtur að klæðaburði eða öðru. Til þess hafa þeir fullan rétt, svo lengi sem fólk er ekki mismunað þannig að fari í bága við lög.

Hver sem afstaða okkar er til þessa, er það í það minnsta frábært að hér séum við að taka svona slag í baráttu fyrir jafnrétti og gegn mis-munun. Jafnrétti mælist enda ár eftir ár mest í heimi hér á landi. Á sama tíma berjast fjölmargar konur um allan heim fyrir því sem okkur þykja orðið sjálfsögð réttindi, s.s. réttinum til að keyra og mennta sig.

”

Það er hvorki gest-risni eða umburðar-lyndi fylgið í því að gefa afslátt af þeim kröfum um jafnrétti og mannvirðingu sem við gerum alla jafnan.

Á Íslandi er staða mannrétt-inda góð í alþjóðlegum saman-burði. Eigum við langri og strangri baráttu þeirra sem ruddu brautina fyrir okkur það að þakka. Við erum flest meðvituð um jafnréttisbarátt-una og baráttuna gegn mismunun, enda stendur hún yfir og er hvergi nærri lokið. Og þegar berbrjóstá konu er vísað af baðstað, þegar trúarleiðtogi neitar að taka í hönd fréttakonu og hefur uppi hatursfull ummæli í garð samkynhneigðra eða merki um gyðingahatur er fest upp í glugga hjólaverslunar, vekur það harða andstöðu. Allir sem hér búa og hingað koma fá sömu skilaboð og lúta sömu kröfum. Það er hvorki gestrisni né umburðarlyndi fylgið í því að gefa afslátt af þeim kröfum um jafnrétti og mannvirðingu sem við gerum alla jafnan.

Önnur mikilvæg mannréttindi eins og til að mynda tjáningar-, athafna- og ferðafrelsi höfum við einnig öðlast fyrir tilstilli sumpart blóðugrar baráttu þeirra sem á undan komu. Sú barátta er að ein-hverju leyti eldri og farið að fenna yfir spor brautryðjendanna. Þá er hætt við að við verðum værukær. Við erum aldrei í eins mikilli hættu á að glata frelsinu og þegar við tökum því sem sjálfsögðu.

Fjölmiðlafrelsi er sömuleiðis burðarstoð í lýðræðisríkjum og hlutverk fjölmiðla gríðarlega mikil-vægt. Það er mikilvægt að fjölmiðla-menn standi undir þessari ábyrgð með gagnrýnni fréttamennsku

og upplýsingamiðlun og hlutverk þeirra takmarkist ekki við að miðla áfram yfirlýsingum og staðhæfing-um stjórnvalda. Þetta er sérstaklega mikilvægt á tímum upplýsinga-óreiðu og útbreidds og viðvarandi hræðsluástands.

Þegar gengið er mjög nærri borgaralegum réttindum og frelsi fólks yfir lengri tíma er ekki aðeins mikilvægt, heldur nauðsynlegt, að stöðug og opin umræða fari fram um nauðsyn skerðinga. Fyrir þeim



þurfa að vera vel ígrundaðar og veigamiklar ástæður og mikilvægt að öll sjónarmið komi fram. Ekki aðeins rök þeirra sem telja sig sjálfir nógu mikla sérfræðinga. Því vekja tilraunir til þöggunar sem bein-ast jafnvel að æðstu handhöfum framkvæmdavalds óhug. En ef við höfum eitthvað lært af sögunni þá er það það að stjórnvöld eru treg til að skila valdi sem þau hafa tekið sér og við þurfum að veita þeim stöðugt aðhald. Það er almannaeiðill. ■

„Ég kem með gítarinn“

Brandenburg | SIA

**Komdu með í ferðalag!**

Á ferdalag.is getur þú fundið allt það helsta um ævintýrin sem Ísland hefur upp á að bjóða.

ÍSLAND  
**KOMDU**  
**MEÐ**





Diaz bætti árangur sinn um eitt sæti frá Ólympíuleikunum í Ríó.

## Fyrsta gullið í sögu Filippseyja

kristinnpall@frettabladid.is

**ÓLYMPIULEIKAR** Hin þrítuga Hídi-lynn Díaz varð í gær fyrsta manneskjan frá Filippseyjum til að vinna til gullverðlauna á Ólympíuleikunum þegar hún sigraði í sínum þyngdarflokki í lyftingum í Tókýó. Á næstu Ólympíuleikum í París 2024 verða hundrad ár liðin frá því að Filippseyjar sendu fyrst þátttakanda á leikana en þetta voru elleftu verðlaun þjóðarinnar frá upphafi.

Díaz, sem keppir í flokki 55 kílóa og léttari, vann sinn flokk með sam-  
anlögðum lyftum upp á 224 kíló og bætti um leið heimsmetið sem var áður í eigu Liao Qiuyun frá Kína. Þetta voru fjórðu Ólympíuleikar Díaz sem vann til silfurverðlauna á Ólympíuleikunum í Ríó. ■

## Jón Axel leikur fyrir silfurliðið

kristinnpall@frettabladid.is

**KÖRFUBOLTI** Grindvíkingurinn Jón Axel Guðmundsson mun leika með liði Phoenix Suns í sumardeild NBA-deildarinnar þetta árið. Þetta kom fram á vef Körfunnar í gær sem og vef Sportnado í Bandaríkjunum. Þar fær Jón Axel tækifæri til að heilla forráðamenn Phoenix sem lék til úrslita í NBA-deildinni á dögnum en þurfti að horfa á eftir meistaratitlinum til Milwaukee Bucks.

Jón Axel var að ljúka fyrsta ári sínu í atvinnumennsku með Fraport Skyliners í þýsku úrvalsdeildinni. Þar áður lék Jón Axel með háskóliði Davidson Wildcats í Bandaríkjunum við góðan orðstír. Eftir að hafa verið valinn leikmaður ársins í A10-deildinni fékk Jón Axel boð um að koma á æfingar hjá Utah Jazz, Sacramento Kings og Charlotte Hornets.

Í sumardeild NBA fá leikmenn að minnsta kosti fimm leiki til að sannfæra félög um ágæti sitt. ■

# Berjast áfram á tvennum vígstöðvum

Bandaríska kvennalandsliðið í knattspyrnu heldur áfram að berjast á tvennum vígstöðvum samtímis en daginn fyrir annan leik liðsins á mótinu kærðu þær úrskurð þar sem kröfu þeirra í jafnlaunamáli er hafnað. Líkt og í aðdraganda HM 2019 geta þær fengið byr í seglin í baráttu sinni með gullverðlaunum á stærsta sviðinu.

kristinnpall@frettabladid.is

**FÓTBOLTI** Þrátt fyrir að leikmenn bandaríska kvennalandsliðsins væru staddir í annarri heimsálfu á stærsta íþróttaviðburði heims tilkynntu þær fyrir helgi að þær myndu ekki gefast upp í baráttu sinni fyrir sömu launum og karlaliðið fær. Þá sendi talsmaður kvennalandsliðsins, núverandi og fyrrverandi leikmanna, inn kröfu til áfrýjunardómstóls í Bandaríkjunum um að taka upp mál þeirra að nýju í ljósi þess að ekki hefði verið litið til þess hversu mun betri árangri þær hefðu náð en karlaliðið þegar málið var tekið fyrir í fyrra.

Bandaríska kvennalandsliðið, sem hefur verið það besta í heiminum undanfarna áratugi, telur sig eiga inni 66 milljónir dala hjá knattspyrnusambandinu. Þær hafa unnið HM kvenna fjórum sinnum í átta tilraunum og ekki tapað leik í síðustu tveimur lokakeppnum. Þá hefur bandaríska liðið fjórum sinnum unnið til gullverðlauna á Ólympíuleikunum frá því að keppt var í knattspyrnu kvenna í fyrsta sinn árið 1996. Heilt yfir hafa þær því borið sigur úr býtum í átta af fjórtán síðustu mótum en það var ekki fyrr en undir lok síðasta ár sem samið var um að þær fengju sömu aðstöðu og karlalið Bandaríkjanna.

„Við höfum trú á okkar málstað og vitum virði okkar. Það er kominn tími til þess að bandaríska knattspyrnusambandið geri hið sama. LFG,“ kom fram í yfirlýsingu frá stórstjórnunni Megan Rapinoe en LFG er stytting á baráttukalli (e. Lets Fucking Go) sem landsliðið hefur tekið upp og er titill heimildarmyndar sem gerð var um kvennalandsliðið og jafnréttisbaráttu þess.

Rúmt ár er liðið síðan dómstóll hafnaði málsókn leikmannanna. Dómarinn fullyrti að kvennalandsliðið hefði hafnað tillögu um að fá greitt eftir leikjum hverju sinni en um leið tryggt sér betri grunnlaun en karlaliðið. Með því féllst dómstóllinn á rök bandaríska knattspyrnusambandsins.



Bandaríska kvennalandsliðið fékk óvæntan skell í fyrstu umferð Ólympíuleikanna en kom boltanum tíu sinnum í net andstæðinga sinna í næsta leik þótt að fjögur mörk hafi verið dæmd af í 6-1 sigri Bandaríkjanna. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Megan Rapinoe hefur farið mikinn í jafnréttisbaráttu undanfarin ár.

”Við höfum trú á okkar málstað og vitum virði okkar. Það er kominn tími til þess að bandaríska knattspyrnusambandið geri hið sama.

Megan Rapinoe.

„Ef kona þarf að leggja meira á sig og ná betri árangri en karl, aðeins til að fá sömu laun greidd, þá telst það ekki vera jafnrétti og er gegn lögum. Við erum viss um að staðreyndirnar sýni mismununina sem á sér stað innan bandaríska knattspyrnusambandsins og hlökkum til að taka þetta mál fyrir dómstóla aftur,“ kom fram í yfirlýsingu Molly Levinson, talsmanns hópsins.

„Þessi barátta snýst ekkert bara um íþróttir, það er hægt að tengja þetta við hvaða jafnréttisbaráttu sem er. Þessi hópur er mjög áberandi

á heimsvísu sem knattspyrnukonur og þetta gæti klárlega sett jákvætt fordæmi til framtíðar,“ segir Mist Rúnarsdóttir sem heldur utan um Heimavöllinn með Huldu Mýrdal Gunnarsdóttur, vettvang þar sem reynt er að einblína á að efla kvennaknattspyrnu og umfjöllun um kvennaknattspyrnu á Íslandi, spurð út í baráttu bandaríska liðsins.

„Í þessari umræðu er oft gripið í tugguna um að karlar skapi meiri tekjur og því eigi þeir að fá betur borgað en þarna er það einmitt öfugt. Kvennalandsliðið selur betur, það er meiri áhugi og meiri aðsókn en á karlaliðinu. Um leið hafa þær alltaf borið virðingu fyrir landsliðinu og landsliðstreyjunni. Það væri auðvelt að fara í fýlu og halda sig til hliðar en þær sinna sínu hlutverki vel samhliða þessari baráttu. Það er ekkert hægt að setja út á það,“ segir Mist sem tekur undir að þessu fylgi aukin pressa utan vallar sem þær láti ekki á sig fá.

„Sem lið eru þær mjög samfélagslega ábyrgar, styðja minnihlutahópa samhliða sinni baráttu fyrir jöfnum launum og aðstöðu. Það var örugglega ekkert grín að vera á HM þar sem pressan er öll á þínu liði og á sama tíma er forseti landsins þíns að ráðast gegn þér. Að halda einbeitingu og að spila svona vel, það var magnað.“ ■

# Snæfríður Sól ánægð með frumraun sína á Ólympíuleikum

hjorvaro@frettabladid.is

**SUND** Snæfríður Sól Jörunnardóttir þreytti í gær frumraun sína á Ólympíuleikum fullorðinna þegar hún keppti í undanrásum í 200 metra skriðsundi í Tókýó.

Snæfríður Sól stóð sig með stakri þrýði en hún sló eigið Íslandsmet í greininni með því að koma í bakkann á tímanum 2:00,20 sekúndum.

Þessi tvítuga sundkona bætti Íslandsmet sitt um 30/100 úr sekúndu.

Tíminn skilaði Snæfríði Sól í 22. sæti í undanrásum greinarinnar en 16 bestu tímarnir tryggja farseðil í undanúrslit. Snæfríður Sól kemst þar af leiðandi ekki í undanúrslitasundi á leikunum.

„Mér leið mjög vel í sundinu og tilfinningin var bara mjög góð að

”Mér leið mjög vel í sundinu og tilfinningin var bara mjög góð að keppa á mínum fyrstu Ólympíuleikum.

keppa á mínum fyrstu Ólympíuleikum. Það gekk nánast allt upp sem ég ætlaði mér og hafði lagt upp með í sundinu.

Ég er að sjálfsögðu afar sátt við að ná að bæta tímann minn og besta árangurinn á þessu stóra sviði hérna í Tókýó,“ segir Snæfríður um



Snæfríður fær tæpa tvo sólarhringa til að undirbúa næsta sund þegar hún keppir í hundrad metra skriðsundi. MYND/ÍSI

frumraunina á Ólympíuleikunum.

„Ég er ekkert farin að pæla í næsta sundi núna, er bara sátt eftir daginn og svo hefst nýr dagur á morgun með nýju verkefni sem verður spennandi,“ segir Snæfríður Sól sem mun keppa í undanrásum í 100 metra skriðsundi á morgun um klukkan 10.00 að íslenskum tíma.

Anton Sveinn McKee mun stinga sér til sunds í undanrásum í 200 metra bringusundi um tíuleytið að íslenskum tíma í dag.

Anton Sveinn er að keppa í þriðja sinn á Ólympíuleikum. Á leikunum 2012 í London keppti Anton í 400 metra fjórsundi og 1.500 metra skriðsundi og á Ólympíuleikunum í Ríó keppti hann í 100 metra og 200 metra bringusundi.

Anton Sveinn á best 2:10,21 sekúndur í 200 metra bringusundi. ■



# SAMSUNG

framúrskarandi heimilistækin í Ormsson



KÍKTU Á ÚRVALIÐ

**ORMSSON.IS**



Opnunartímar  
Virka daga kl. 10-18  
Lokað um helgar

**ORMSSON**

LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Skoðaðu úrvalið okkar á  
**ORMSSON.IS**



\*SENDUM UM LAND ALLT

ORMSSON  
PRISTUR-ÍSAFIRÐI  
SÍMI 456 4751

KS  
SAUÐÁRKRÓKI  
SÍMI 455 4500

SR BYGG  
SIGLUFIRÐI  
SÍMI 467 1559

ORMSSON  
AKUREYRI SÍMI  
461 5000

PENNINN  
HÚSAVÍK  
SÍMI 464 1515

ORMSSON  
PAN-NESKAUPSSTAÐ  
SÍMI 477 1900

ORMSSON  
ÁRVIRKINN-SELFOSSI  
SÍMI 480 1160

GEISLI  
VESTMANNAEYJUM  
SÍMI 481 3333

TÆKNIBORG  
BORGARNESI  
SÍMI 422 2211

OMNIS  
AKRANESI SÍMI  
433 0300





**Dr. Aðalgeir Kristjánsson**  
frá Finnsstöðum,  
sagnfræðingur og fyrrverandi  
skjalavörður á Þjóðskjalasafni Íslands,  
verður jarðsunginn frá Þorgeirskirkju  
á Ljósavatni föstudaginn 30. júlí kl. 13.00.

Systkinabörn hins látna.



Konan mín kær,  
**Steinunn Jónsdóttir**

Hafnfirðingur og Árbæingur, móðir,  
tengdamóðir, amma og langamma,  
lést mánudaginn 19. júlí síðastliðinn á  
Hrafnistu á Laugarási. Útför fer fram frá  
Árbæjarkirkju miðvikudag 4. ágúst kl. 13.00.

Þorvaldur S. Þorvaldsson

Guðrún Anna Ingólfssdóttir

Jón Þór Þorvaldsson

Herdís Sif Þorvaldssdóttir

Þorvaldur Bjarni Þorvaldsson Þórunn Geirsdóttir



Okkar ástkæra  
**Ingibjörg Ýr Pálmaðóttir**

Hvassaleiti 58,

lést á heimili sínu í faðmi  
fjölskyldunnar þann 23.7. sl.

Ragnhildur Rós Indriðadóttir  
Pálmi Indriðason  
Helgi Indriðason  
Ólafur Skúli Indriðason  
Jón Skúli Indriðason  
Dagný Bergþóra Indriðadóttir  
Ásmundur Indriðason  
Erna Indriðadóttir

Skarphéðinn Þórisson  
Anna Halldórsdóttir

Helga Ágústsdóttir  
Sigriður Jóhannsdóttir

Jóhanna Þyri Sveinsdóttir  
Andrés Svanbjörnsson

Ingibjörg Ýr, Indriði, Puriður, Björn Þór, Birta Líf,  
Katrín Helga, Jóhann Skúli, Kristín Ýr, Jón Freyr,  
Frosti, Reimar, Valva og barnabarnabörn.

## ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi



SÍÐAN 1996

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:  
**581 3300 & 896 8242**

Komum heim til aðstandenda og  
ræðum skipulag útfarar ef óskað er

Sverrir Einarsson

www.utfarin.is

Jóhanna Eiríksdóttir

## ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242



*Útfararþjónusta  
í yfir 70 ár*

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is  
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Til að birta andláts-, útfarar- eða  
þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að  
senda tölvupóst á [timamot@frettabladid.is](mailto:timamot@frettabladid.is)  
eða hringja í síma 550 5055.

Þetta gerðist 27. júlí 1921

## Hormónið insúlín uppgötvað

Eftir að hafa einangrað insúlín úr hundsbrisi  
kynntu Kanadamennirnir Frederick Banting og  
Charles Best niðurstöður sínar um virkni þess  
gegn sykursýni þennan dag árið 1921 við Há-  
skólann í Tórontó.

Banting hafði fengið hugmyndina í október  
árið áður er hann var að lesa ritgerð vísinda-  
manns sem hafði skoðað virkni briskirtilsins.  
Þó að prófessor J.J.R. Macleod, við Tórontó-  
háskóla, væri fullur efasemda féllst hann á  
beiðni Bantings um að fá að nota rannsóknar-  
stofur hans og lét honum í té tíu hunda til  
tilrauna. Hann bauð honum líka læknanema til  
hjálpar og hann þáði einn, Charles Best að nafni.

Prófessor Macleod fann að fyrstu rann-  
sóknnum þeirra Banting og Best svo þeir gerðu  
fleiri tilraunir á hundum og með betri tækjum.  
Í kjölfarið var insúlínið prófað á mönnum og  
þróað þar til jákvæðar niðurstöður fengust.

Banting fékk Nóbelsverðlaun fyrir upp-  
götvun sína árið 1923 og deildi verðlauninum  
með Best. ■



Charles Best og Fred-  
erick Banting með  
einum fyrsta sykur-  
sjúka hundinum sem  
fékk hormónið.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Ástkær faðir okkar,  
tengdafaðir, afi og langafi,

**Sigurður Indriðason**

fyrirverandi forstöðumaður  
Bífreiðaeftirlits ríkisins á Akureyri,

lést föstudaginn 16. júlí.

Útför hans fer fram í Akureyrarkirkju  
fimmtudaginn 29. júní kl. 13. Þeim sem vilja minnast hans  
er bent á Hollvínasamtök Sjúkrahússins á Akureyri.

Steinunn Sigurðardóttir

Jón Gunnar Sigurðsson

Sigurður U. Sigurðsson

barnabörn og barnabarnabörn.

Árni Bjarnason

Sigrún Sigurgeirsdóttir

Þórdís Indriðadóttir



Okkar ástkæra og elskulega móðir,  
tengdamóðir, amma og langamma,

**Signý Hermannsdóttir**

frá Signýjarstöðum,  
Hjarðarhaga 33,

lést á Hjúkrunarheimilinu Grund  
þann 22. júlí. Útför hennar fer fram  
í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Hermann Gunnarsson

Una Björg Gunnarsdóttir

Sigrún Gunnarsdóttir

ómmubörn og langómmubörn.

Kristín Sverrisdóttir



Móðir okkar, tengdamóðir,  
amma og langamma,  
**Dagbjört Jóns Sigurðardóttir**  
(Birta)

sem andaðist á dvalarheimilinu Höfða  
Akranesi þann 8. júlí síðastliðinn, verður  
jarðsungen 29. júlí næstkomandi  
frá Dómkirkjunni kl. 13.

Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Blindrafélagið.

Gísli Sigmundsson

Guðjón Sigmundsson

Gunnar Sigmundsson

Sigrún Sigmundsdóttir

Hildur Einarsdóttir

Magnea Sigriður Guttormsdóttir

Sólrún Ólafsdóttir

Grétar Kristínsson

barnabörn og fjölskyldur.



Ástkær sambýliskona mín,  
móðir okkar, tengdamóðir  
og fósturmóðir,  
**Margrét Hagalínsdóttir**

ljósmóðir,  
sem lést á Hjúkrunarheimilinu  
Sóltúni 17. júlí, verður jarðsungen frá  
Háteigskirkju föstudaginn 30. júlí kl. 10.

Reynir Þórðarson

Smári Haraldsson

Agnes M. Sigurðardóttir

Hólmfríður Sigurðardóttir

Rannveig Sif Sigurðardóttir

Gunnhildur Reynisdóttir

og fjölskyldur.

Helga Friðriksdóttir



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,  
amma og langamma,  
**Bóel Ísleifsdóttir**

Vogatungu 7, Kópavogi,

lést fimmtudaginn 8. júlí.  
Útförin fer fram frá Áskirkju  
fimmtudaginn 29. júlí klukkan 13.  
Streymt verður frá athöfninni á  
<https://hljodx.is/index.php/streymi>

Pétur F. Ottesen

Ingibjörg F. Ottesen

Ísleifur F. Ottesen

Puriður F. Ottesen

barnabörn og barnabarnabörn.

Garðar Valur Jónsson

Svala Ólafsdóttir



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.



Elskulegur faðir okkar,  
tengdafaðir og afi,

**séra Sigurjón Einarsson,**

fyrirverandi prófastur og  
sóknarprestur á Kirkjubæjarklaustri,  
andaðist á Hrafnistu aðfaranótt  
föstudagsins 23. júlí.  
Útförin verður tilkynnt síðar.

Ketill Sigurjónsson, Æsa Sigurjónsdóttir, Daniel Beaussier  
og barnabörn.



## ALLT

ÞRIÐJUDAGUR 27. júlí 2021

KYNNINGARBLAÐ



Grátið úr hlátri er mikið notað tákn.

## Vinsæl myndtákn

elin@frettabladid.is

Notar þú myndtákn í skilaboðum? Þá ertu einfaldlega vinalegri, fyndnari og svalari en þeir sem gera það ekki. Að minnsta kosti segja emoji-notendur það en þeir voru spurðir í könnun meðal 7.000 notenda í Bandaríkjunum, Bretlandi, Þýskalandi, Frakklandi, Japan, Ástralíu og Suður-Kóreu. Það var Adobe sem framkvæmdi könnunina í tilefni af alþjóðlegum emoji-degi þann 17. júlí. Um 88 prósent notenda telja sig vera tilfinningaríkari ef þau fylgja skilaboðum sínum eftir með litlum brosandi karli. Um 67 prósent telja sig vera vinalegri, fyndnari og svalari með því að nota myndtákn. 90 prósentum aðspurðra finnst auðveldara að tjá sig í gegnum myndtákn fremur en í samtali augliti til auglitis.

Svarendur voru einnig spurðir um sértækari myndtákn, meðal annars hvernig þeir nota myndtákn í daðri. Þar voru eldrauðu hjörtun vinsæl til að sýna áhuga, sérstaklega ef þau birtast með broskarli.

## Vöðvastæltur karl

Þrjú vinsælustu myndtáknin eru karlinn sem grætur úr hlátri, þumallinn upp og rautt hjarta. Hendur í bæn, grátandi karl og broskarl koma þar á eftir samkvæmt mælingum á Twitter. Í einstökum flokkum eins og íþróttum eða líkamsrækt var vöðvastælti handleggurinn vinsælastur, síðan hlauparinn. Í áhugamálum var karl með myndavél vinsælastur en í kjölfarið kom dansandi emoji, heyrnartól og lesandi karl. Afmæliskaka var vinsælust í matarflokknum og síðan bjórkrús. ■



Dóttir Þórunnar, Leah Mist, lætur fara vel um sig í heimagerðu tjaldi á pallinum við sumarbústaðinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR

Góður liðsfélagi  
í dagsins önn

EYLÍF

Heilsan er dýrmætust  
[www.eylif.is](http://www.eylif.is)Piknikk-kræsingar sveipaðar  
rómantík og munúð í sveitinni

Þórunn Högnadóttir stílisti og fagurkeri með meiru veit fátt skemmtilegra en að framreiða ljúffengar kræsingar og stíliserar kringum þær. Það er kannski ekki skrítið miðað við ástríðu hennar en það má með sannri segja að þetta sé í blóðinu. **2**



„Ég lærði fördun í París og vann við það í mörg ár og hef ávallt haft mikinn áhuga á öllu sem við kemur tisku og hönnun. Ég byrjaði mjög snemma að gera fint í kringum mig,“ segir Þórunn og nýtur þess að stílísera í sumarbústað fjölskyldunnar þessa dagana. „Mér finnst það algjör forréttindi að geta unnið við það sem ég elska að gera. Í dag vinn ég sem stílisti/listrænn stjórnandi hjá Icewear, ásamt því að sinna alls kyns skemmtilegum verkefnum meðfram.“

Þórunn er gift Brandi Gunnars-syni og eiga þau fjögur börn, Aron Högna, Tristan Þór, Birgittu Líf og Leuh Mist, og tvö barnabörn, Vignir Hrafn og Söru Lind. „Mér finnst einstaklega gaman að fá fólkið mitt í mat og er dugleg að prófa eitthvað nýtt, ég get verið tímunum saman í eldhúsinu að undirbúa matinn. Að halda veislu eða afmæli – þá er ég á heima-velli, elska það. Og eflaust fer ég stundum aðeins fram úr sjálfri mér.

**Fara reglulega til Akureyrar og á Síðu í Hörgslandi**

Sumrin kalla gjarnan fram ákveðnar tilfinningar og aðrar árs-tíðir aðrar tilfinningar og athafnir, enda hafa árstíðir misjöfn áhrif á sálarlífið og gjörðir fólks. Þegar Þórunn er innt eftir einni setningu sem lýsi henni best á sumrin stend-ur ekki á svari: „Hamingjusöm.“

**Eruð þið dugleg að ferðast um landið á sumrin?**

„Ekki eins dugleg og ég vildi. Þessa dagana eyðum við nánast öllum helgum og okkar frítíma í bústaðnum okkar.“

**Hvað heillar þig mest að gera þegar þú ert að ferðast innanlands, vera á hóteli, í sumarbústað, hjól-hýsi eða þess háttar gistingu?**

„Mér finnst mjög gaman að fara aðeins í nýtt umhverfi og kíkja út á land. Við förum reglulega norður til Akureyrar og gistum þá annaðhvort á hóteli eða í bústað í Vaðlaheiði. Svo er sveitin okkar á Hörgslandi á Síðu, þar er hús sem stórfjölskyldan er búin að eiga síðan ég var barn og þangað er alltaf jafn notalegt að koma.“

**Nauðsynlegt að hafa smá eftir-rétt í pikknikk-körfunni**

Nú hefur aukist að fólk útbúi pikk-nikk og taki með sér í ferðalagið hvort sem það eru stuttar eða langar ferðir.

**Átt þú pikknikk-körfu eða -tösku?**

„Já, ég á pikknikk-tösku sem ég fékk að gjöf fyrir mörgum árum, hef reyndar ekki notað hana mikið.“

**En pikknikk-teppi?**

„Nei, á ekkert sérstakt en á nokkur sem ég gæti notað í það og passa mjög vel.“



Sjöfn  
Þórðardóttir  
sjofn  
@frettabladid.is



Þórunn með dætrunum við veisluborðið. Það væsir ekki um mann í svona flottri veislu úti í náttúrunni.

FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR

**Mér finnst mjög gaman að fara aðeins í nýtt umhverfi og kíkja út á land. Við förum reglulega norður til Akureyrar og gistum þá annaðhvort á hóteli eða í bústað í Vaðlaheiði.**

Góðar súrdeigs-samlökur með avókadó og eggjum, smjör-deigs-croissant með skinku og osti, svalandi sumardrykkur með ferskum berjum, ávaxta-spjót og svo er alveg nauðsyn-legt að hafa smá eftirrétt með, eins og míní-pönnukökur með nutella-súkkulaði, jarðarberjum og rjóma.



Fallegu pappadiskarnir, servíetturnar, rörin, pinnarnir, krukkurnar, flöskurnar og blómalengjur eru frá Confetti Sisters og setja fallett yfirbragð á pikknikk-stundina í sveitinni.

**Rómantískt pikknikk með íslenskum jarðarberjum**

*Ef þú værir að setja saman pikk-nikk í körfu fyrir rómantíska ferð, hvað væri á óskalistanum?*

„Ef ég væri að fara í lautarferð með manninum mínum þá er sér-stakur óskalisti til staðar. Ég elska góða osta, hráskinku, súrdeigs-baguette og gott Chardonnay. Síðan yrðu íslensk jarðarber í eftir-rétt. Getur ekki klikkað.“

*Hvað er ómissandi að taka með í slíka lautarferð?*

„Hjá mér væri það teppi, fallegir pappadiskar, glös, servíettur og annað fineri til að gera smart pikk-nikk, blautþurrkur og auðvitað góða skapið. Uppáhalds ferðafötin eru svo strigaskór, joggingbuxur og hörskyrta, létt úlpa eða regnjakki.“

Þórunn útbjó fallega pikknikk-stund í sveitinni fyrir okkur og deilir hér með okkur uppskriftun-um og umgjörðinni. Svona stundir með vinum og vandamönnum í sveitinni eru dásamlegar og gleðja bæði augu og munn. ■

#### Súrdeigssamlökur

- 6 súrdeigsbrauðsneiðar (GK bakari)
- 4 linsoðin egg
- 4 avókadó
- 1 bréf beikon (gott að grilla það)

#### Lúxus croissant

- 3 smjördeigs-croissant /GK bakari

- Havarti-ostur
- 1 bréf Lúxus skinka

#### Ávaxtaspijót

4 stykki

- 1 box íslensk jarðarber
- 1 stk. banani
- ½ melóna
- 3 kivi

Skorið niður í munnbita og þrætt upp á pinna.

#### Sumardrykkur með hindberjum og myntu

- 1 l Lime kristall
- 1 box hindber
- 1 búnt mintulauf

Blandað saman í könnu og hellt í litlar flöskur.

#### Míní-pönnukökur með nutella og jarðarberjum

- 1 box íslensk jarðarber, skorin niður í sneiðar
- 1 krukka Nutella-súkkulaðismjör
- 1 flaska pönnukökumix

Öllu raðað saman og pinna stungið í.

#### Kaffi- og súkkulaðiskyrkrukka

- 1 box Örne kaffi- og súkkulaðiskyr
- 1 box brómber og bláber
- 1 peli rjómi
- 1 msk. músli að eigin vali

**GOZZIP Meta skyrtukjöll**  
Stærðir 40-56  
Verð kr. 15.980

**NO SECRET Skyrta**  
Fæst líka í kremhvítu  
Stærðir 42-56  
Verð kr. 10.980

**ZE-ZE létt sumarkápa**  
Fæst líka í ólívugrænu  
Stærðir 42-46  
Verð kr. 12.990

LÍTTU VIÐ Á BELLADONNA.IS

Verslunin Belladonna

**belladonna**

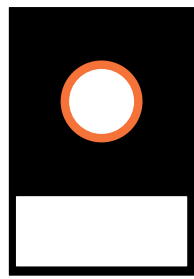
Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • [www.belladonna.is](http://www.belladonna.is)



# Fasteignablaðið

30. TBL. ÞRIÐJUDAGUR 27. júlí 2021

FASTEIGNIR.FRETTABLADID.IS



## heimili

fasteignasala  
á traustum grunni

Finnbogi Hilmarsson löggiltur fasteignasali.



Grensásvegur 3 • 2 hæð • 108 Reykjavík • Sími 530 6500 • heimili@heimili.is • heimili.is



Reykjavík  
Snæfellsbæ  
Höfn Hornafirði



588 4477  
Síðumúla 27  
www.valholl.is

|                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Ingólfur Geir Gissurarson<br>Framkvæmdastjóri, lögg.<br>fasteignasali og leigumíðlari<br>896 5222 | <br>Heiðar Friðjónsson<br>Sölustjóri, Löggiltur<br>fasteignasali B.Sc<br>693 3356      | <br>Hildur Harðardóttir<br>Lögfræðingur, Löggiltur<br>fasteignasali, Skjalagerð.<br>897 1339   | <br>Snorri Snorrason<br>Löggiltur Fasteignasali<br>895 2115  | <br>Embla Valberg<br>Löggiltur fasteignasali,<br>Skrifstofustjóri,<br>embla@valholl.is<br>588 4477 |
| <br>Hrafnhildur B. Baldursdóttir<br>Löggiltur fasteignasali,<br>BA í Stjórnmalfræði.<br>862 1110      | <br>Pétur Steinar Jóhannsson<br>Aðstandarm., fasteignasala<br>Snæfellsnesi<br>893 4718 | <br>Anna F. Gunnarsdóttir<br>Löggiltur Fasteignasali<br>Lista og innanhús Stílisti<br>892 8778 | <br>Sturla Pétursson<br>Löggiltur Fasteignasali.<br>899 9083 | <br>Rakel Árnadóttir<br>Lögg., fasteignasali, Mann-<br>fræðingur/alþjóðatengill.<br>895 8497       |



**Fagleg þjónusta**  
**Vönduð vinnubrögð**

Nútímaleg, kraftmikil og framsækin fasteignasala sem byggir á áratuga reynslu starfsmanna!



**Háholt 14, Mosfellsbær**  
• Sími: 588 5530 • berg@berg.is  
• www.berg.is • GSM 897 0047

  
David Ólafsson  
lögg. fasteignasali  
david@berg.is  
s. 766-6633

  
Pétur Pétursson  
lögg. fasteignasali  
petur@berg.is  
s. 897-0047

**Traust þjónusta - mikil sala**



**job**  
Finnum draumastarfið saman

Erum við  
að leita **að þér?**



Sumarbústaðurinn er rúmgóður og á tveimur hæðum.

## Heilsárshús nálægt Geysi í Haukadal

Fold fasteignasala kynnir: Sérlega vandað ca. 177 fermetra heilsárshús við Tungufljót. Húsið er timburhús á steypum kjallara. Lóðin er 1 ha. eignarlóð og auk þess fylgja með 2 samliggjandi lóðir, þannig að samtals er um rúmlega 3,4 ha. eignarland að ræða. Lóðirnar liggja að bakka Tungufljóts.

Á efri hæði er forstofa með flísum á gólfi. Þrjú svefnherbergi, öll með parketi á gólfum. Glæsilegt baðherbergi með flísum á gólfi, flísum á veggjum, innréttingu, sturtuklefa, upphengdu salerni, glugga og hurð út á sólpallinn.

Stofa með flísum á gólfi, gluggum á tvo vegu og hurð út á sólpallinn.

Ópið eldhús með flísum á gólfi, glæsilegri innréttingu, AEG eldavél og bakarofni, borðkrók og gluggum á þrjá vegu. AEG uppþvottavél og tvöfaldur ísskápur í eldhúsi fylgja.

Traustur járnstigi er niður á neðri hæðina en þar er sjónvarpshol með parketi á gólfi og glugga. Herbergi með parketi á gólfi. Baðherbergi með flísum á gólfi og veggjum, innréttingu, sturtu, upphengdu salerni og tengi fyrir þvottavél og þurrkara. Rúmgóð geymsla með hillum og tvöfaldri hurð út á lóðina.

Mögulegt væri að stúka af fimmta svefnherbergið þar sem í dag er sjónvarpshol í kjallara. Ekki er full lofthæð í kjallaranum.

Húsið er skráð á byggingarstigi 5 en seljandi mun ljúka við skráningu yfir á byggingarstig 7 fyrir afsalsgerð.

Húsið er hitað með öflugri varmadælu og gólfhitakerfi. Varmadælan er nægjanlega öflug



Eldhúsið er vel tækjum búið.

» **Opið eldhús með flísum á gólfi, glæsilegri innréttingu, AEG eldavél og bakarofni, borðkrók og gluggum á þrjá vegu. AEG uppþvottavél og tvöfaldur ísskápur í eldhúsi fylgja.**

til að hafa heitan pott. Innbú fylgir skv. nánara samkomulagi ásamt sláttutraktor. Persónulegir munir og sjónvörp fylgja ekki.

Húsið er mjög vandað, að sögn seljanda eru mahóni-hurðir í húsinu. Þak er úr viðhaldsléttu dönsku efni. Með í sölnunni fylgir auk lóðar hússins sumarbústaðaland með fastanúmeri 2345951, skilgreint

sem sumarbústaðaland og fastanúmer 2345949 sem er skilgreint sem annað land. Þannig að samtals er um rúmlega 3,4 ha. eignarland að ræða.

Leiðarlýsing: Ekið fram hjá Geysi yfir brúna yfir Tungufljót, 1. afleggjari til vinstri merktur Skakki bakki, síðan 3. afleggjara til vinstri.

Samkvæmt skráningu þjóðskrár er húsið 102,2 fermetrar en í raun er það mun stærra þar sem einungis 14,4 fermetrar kjallarans eru skráðir sem er þó jafnstór að gólfleti og efri hæð hússins sem þýðir að raunveruleg heildarstærð hússins er um 175,6 fermetrar. ■

Nánari upplýsingar hjá Fold fasteignasölu, Sóltúni 20, 105 Reykjavík. fold@fold.is, sími 552 1400. Utan skrifstofutíma: Viðar 694-1401, Gústaf 895-7205, Einar 893-9132 og Hlynur s. 624-8080.



# Óskum eftir öllum stærðum og gerðum eigna á skrá. Skoðum og metum samdægurs. Sanngjörn sölubóknun.



**FASTEIGNA  
MARKAÐURINN ehf.**

Óðinsgötu 4, 101 Reykjavík

Sími 570 4500 • fastmark@fastmark.is • www.fastmark.is

Jón Guðmundsson lögg. fasteignasali

Guðmundur Th. Jónsson lögg. fasteignasali

**Í TRAUSTUM HÖNDUM Í ÁRATUGI**



Jón Guðmundsson  
Lögg. fasteignasali  
jon@fastmark.is



Guðmundur Th.  
Jónsson  
Lögg. fasteignasali  
gtj@fastmark.is



Elín D. Guðmunds-  
dóttir  
Lögg. fasteignasali  
elin@fastmark.is



Úlfar Freyr  
Jóhannsson  
hdl og lögg.  
fasteignasali  
ulfar@fastmark.is



Sigríður  
Kjartansdóttir  
Lögg. fasteignasali  
sigridur@fastmark.is



Gisli Rafn  
Guðfinnsson  
Aðstoðarmaður  
fasteignasala  
gisli@fastmark.is



Hallveig  
Guðnadóttir  
Skrifstofustjóri  
hallveig@  
fastmark.is

## Sérbýli óskast í Garðabæ eða Kópavogi - 150-200 fermetra sérbýli í Garðabæ eða í Kópavogi óskast í skiptum fyrir 150 fermetra glæsilega efri hæð í lyftuhúsi með bílastæði í bílastæðahúsi.

### Aflagrandi 31 – Raðhús í vesturbæ Reykjavíkur



- Mjög vandað og vel skipulagt 312,0 fermetra raðhús á fjórum hæðum við Aflagrandi í Reykjavík. Húsið er teiknað að utan og innan af Guðmundi Kr. Guðmundssyni arkitekt.
- Lóðin er mjög falleg með hellulagðri innkeyrslu og stéttum fyrir framan húsið og fallegum beðum undir gróður. Baklóðin er öll afgirt og mjög skjólsæl með hellulagðri verönd og mjög fallegum trjágróðri.
- Húsið að utan hefur alla tíð fengið gott viðhald og lítur vel út.

### Spítalastígur 10 – Heil húseign.



- Mikið endurnýjuð heil húseign með þremur íbúðum auk byggingarréttar að einni íbúð ofan á húsið á horni Spítalastígs og Óðinstorgs.
- Byggingarrétturinn sem fylgir eigninni er að einni hæð og risi ofan á húsið úr álíka efnum, úttiti og frágangi og núverandi hús.
- Húsið er timburhús á hlöðnum kjallara, byggt árið 1910. Húsið var mikið endurnýjað fyrir 20 árum síðan, m.a. skipt um allt gler og glugga, búrústál að utan að hluta, allar lagnir o.fl.
- Eitt sér bílastæði á lóð fylgir eigninni. Óðinsgata, Óðinstorg og hluti Spítalastígs eru öll endurnýjuð með hitalögnum undir götum og gangstéttum.

### Haukanes - Garðabæ. Glæsilegt einbýlishús. Sjávarútsýni.



- Glæsilegt og vandað 517,0 fm. einbýlishús á tveimur hæðum á 1.222 fm. eignarlóð með sjávarútsýni á Arnarnesinu.
- Húsið er vandað í alla staði með sérsmiðuðum innréttingum. Aukin lofthæð á báðum hæðum. Stór flísalagður bílskúr. Extra háar innihurðir. Fallegir listar í loftum og extra háir hvítir gólflistar.
- Lóðin er eignarlóð, afgirt að miklu leiti og snýr að mestu til suðurs. Framlóð snýr til norðurs og er með mjög stóri bomanite steyptri innkeyrslu og stéttum, tyríðri flöt og malarbeðum.

### Sumarhús - Efsti-Dalur, Bláskógabyggð.



- Vel staðsett 46,5 fermetra sumarhús í Efsta-Dal í Bláskógabyggð með stórkostlegu útsýni yfir suðurlandsundirlendið og að Eyjafjallajökli, Heklu og víðar.
- Húsið stendur á 4.690,0 fermetra skjólsælli og gróinni lóð. Hitaveita er á svæðinu þó að hún hafi enn ekki verið tekin inn í húsið.
- Gott malarbórið bílplan er við bústaðinn og er pláss fyrir 4-5 bíla.
- Stutt er í alla þjónustu. 10 mínútna akstur er á Laugarvatn og að Geysi. Góðir golfvellar og sundlaugar eru í næsta nágrenni.

**Verð 19,9 millj.**

### „Penthouse“ íbúð eða útsýnisíbúð og sumarhús

**ÓSKUM  
EFTIR**

Óskum eftir:

„Penthouse“ íbúð eða útsýnisíbúð ofarlega í húsi.  
Æskileg stærð 120 -150 fermetrar.  
Stæði í bílageymslu skilyrði.

**Grímsnes**

Sumarhús óskast fyrir traustan kaupanda.

### Sumarhús – Valhallarstígur - Þingvöllum



- Reisulegt sumarhús við Valhallarstíg Nyrðri, Þingvöllum, Bláskógabyggð. Gróin lóð með hávöxnum trjám við opið svæði nærri Þingvallavatni með víðáttumiklu útsýni yfir vatnið og fjallasýn.
- Húsið er afar vel byggt hús frá fyrstu gerð, reisulegt og stílhreint, en þarfnast talsverðrar endurnýjunar. Timburhús á steypum grunni, ein hæð og ris, byggt á árunum 1929-1930 að raunstærð um 125,0 fm.
- Lóðin er leigulóð 5.600,0 fm. að stærð og er í eigu Ríkissjóðs Íslands. Aðgengi að húsinu er mjög gott frá bílplani framan við húsið.

### Holtsvegur - Garðabæ. 2ja herbergja íbúð.



- Glæsileg og vel skipulögð 2ja herbergja 83,6 fermetra íbúð á jarðhæð með rúmgóðri um 25 fermetra afgirtri viðarverönd í Urriðaholti í Garðabæ.
- Stofa með gluggum til vesturs sem rúmar vel stofu og borðstofu. Gengið í sólstofu frá stofu. Eldhús með sprautlakkaðri innréttingu frá GKS. Svefnherbergi með miklu skápaplássi.
- Íbúðinni fylgir sér bílastæði í lokaðri og uppþitaðri bílageymslu á jarðhæð hússins. Myndavéladyrasími er í húsinu.

**Verð 55,5 millj.**

### Laugavegur 7- verslunarhúsnæði

**TIL  
SÖLU**

Til sölu 171,2 fm. verslunarhúsnæði með góðum gluggum sem snúa út á Laugaveg.

Húsnæðið skiptist í opið verslunar-  
rými og lagerrými í kjallara með fullri  
lofthæð og útgengi á baklóð hússins.

Sér bílastæði á baklóð.

### Ingólfsstræti.



- Til sölu eða leigu íbúðar - eða skrifstofuhúsnæði á þremur hæðum í miðbænum á 351,0 fm. afgirtir lóð með 8-10 sér bílastæðum.
- Verið er að innrétta eignina upp á nýtt. Mögulegur kaupandi eða leigutaki getur haft áhrif á framkvæmdir ef hann kemur fljótt að borðinu.
- Nýtt rafmagnshlíð var sett upp á lóðinni fyrir stuttu síðan og hún því lokuð og afgirt fyrir óviðkomandi umferð.

### Stuðlaborg – Kirkjusandur - Glæsilegar útsýnisíbúðir í grónu hverfi.



- Stuðlaborg er vandað fjölbýli með 77 íbúðum í fimm lyftuhúsum.
- Á Kirkjusandi er örstutt í alla þjónustu, veitingastaði og útivist. Stórbrotið útsýni yfir sundin blá, miðbæinn og borgina.
- Áhersla á fjölbreytileika og gæði í hönnun, efnisvali og frágangi. Þýskar gylltar álklaðningar ásamt stórum swiss pearl steinplötum. Sérstök hljóðgölf í öllum íbúðum, þykkir veggir og full loftræsting skapa góða hljóðvist. Gólfíðir gluggar í stofum skapa einstakt og óhindrað sjávarútsýni.
- Hin margverðlaunaða og heimsþekkt danska arkitektastofa Schmidt Hammer Lassen (SHL) hannar Stuðlaborg ásamt VA arkitektum.
- Nánari upplýsingar á [www.105midborg.is](http://www.105midborg.is)



NÝTT Í SÖLU



Þórunn Pálsdóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 773 6000  
thorunn@miklaborg.is



OPÍD HÚS | Þriðjudaginn  
27. júlí  
kl. 17.30 - 18.00

## Þórsgata 20

101 Reykjavík

Björt og skemmtileg  
36,7 fm 2ja herbergja  
íbúð á 2. hæð

- Opin og björt stofa og eldhús. Frábært skipulag
- Svefnherbergi snýr frá götu
- Sameiginlegar suður svalir og þvottahús
- Klæðning og þakjárn endurnýjað

Verð: 32,9 millj.

OPÍD HÚS | Þriðjudaginn  
27. júlí  
kl. 17.00 - 17.30

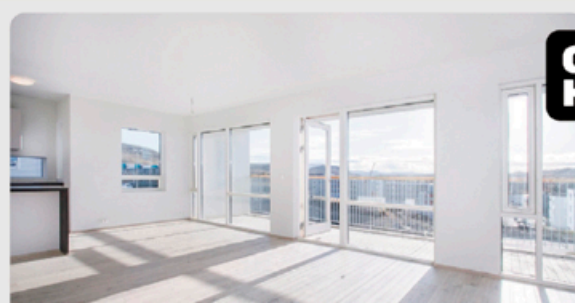
## Gerplustræti 13

270 Mosfellsbær

Glæsileg 5 herbergja  
135 fm íbúð á 2. hæð

- 3 svefnherbergi, stofa og TV hol
- 135 fm að stærð, mjög rúmgóð
- Stutt í leik- og grunnskóla
- Frábærar útsýnissvalir
- Stæði í bílgeymslu

Verð: 67,5 millj.



Jón Rafn Valdimarsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 695 5520  
jon@miklaborg.is



Tilbúnaðar  
nýjar íbúðir



PANTIÐ SKOÐUN  
hjá sölumönnum Miklaborgar



Jason Ólafsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 775 1515  
jko@miklaborg.is



Óskar S. Axelsson  
aðst. fasteignasala  
Sími: 6912312  
osa@miklaborg.is



Ingi Þór Ingólfsson  
lögg. fasteigna & skipasali  
Sími: 698 4450  
ingi@miklaborg.is

Aðeins  
5 íbúðir  
eftir

## Sogavegur 73-77

108 Reykjavík

Fallegar og mjög vel  
skipulagðar nýjar íbúðir  
3ja - 4ra herbergja

- Íbúðir afhendist með gólfefnum, ísskáp og uppþvottavél
- Bílastæði í bílageymslu
- Sérinnangangur með mörgum íbúðum
- Sérafnotaréttir eða svalir með öllum íbúðum

Verð frá: 67,9 millj.



PANTIÐ SKOÐUN  
hjá Þórunni í síma 773 6000



Þórunn Pálsdóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 773 6000  
thorunn@miklaborg.is



## Einarsnes 68

102 Reykjavík

Reisulegt 283,4 fm  
tveggja íbúða hús  
þar af er tvöfaldur  
bílskúr 39 fm

- Sér 4ra herbergja íbúð á hvorri hæð, geymslur og þvottahús í kjallara
- Upprunalegt ástand að mestu
- Falleg útsýni til fjalla

Verð: 99 millj.



BÓKIÐ SKOÐUN  
Í SÍMA: 773 6000

## Háeyri 1 og 2

270 Mosfellsbær

Tvær skógi vaxnar einbýlishúsalóðir  
á skjól- og friðsælum stað í Mosó

Verð: 98 millj.

- Byggja má allt að 450 fm einbýli á 2 hæðum með bílskúr á hvorri lóð skv deiliskipulagi
- Háeyri 1 er 1197 fm með reisulegum bústað. Háeyri 2 er 1769,9 fm
- Einstakt tækifæri til að byggja draumaeinbýlið

Nánari upplýsingar:

s. 773 6000 Þórunn Pálsdóttir löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN  
Í SÍMA: 823 0339

## Norðurbakki 11a

220 Hafnarfjörður

Björt og vel skipulögð 3ja herbergja  
142 fm íbúð á 4. hæð í lyftuhúsi

Verð: 85 millj.

- Glæsilegt sjávarútsýni og útsýni yfir miðbæ Hafnarfjarðar
- Tvö svefnherbergi. Tvö baðherbergi
- Stæði í lokaðri bílgeymslu. Tvær geymslur

Nánari upplýsingar:

s. 823 0339 Barbara R. Bergþórs löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN  
Í SÍMA: 775 1515

## Mánagata 24

105 Reykjavík

Tvær íbúðir á þessum frábæra stað

Verð: 64,9 millj.

- Þriggja herbergja efri hæð
- Studio íbúð í bílskúr
- Sameignlegt þvottahús er í kjallara hússins.
- Sér upphitað stæði fyrir er fyrir framan bílskúrinn.

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali  
s. 663 4392 Kjartan Í. Guðmunds löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN  
Í SÍMA: 775 1515

## Skálmarbær lóð 2

881 Skaftárhreppur

Fallegt ca 65 fm sumarhús  
í Skaftárhreppi

Verð: 43,9 millj.

- allur er í kringum húsið ásamt aukapalli austan við húsið
- Geymsluskúr með rafmagni og þvottahúsi
- Gufubað og heitur pottur

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN  
Í SÍMA: 775 1515

## Klettatröð 8

235 Reykjanesbæ

Sérstaklega vandað skrifstofuhúsnæði  
á Ásbrú í Reykjanesbæ.

Verð: Tilboð.

- 1815 fermetrar á tveimur hæðum.
- Stórt malbikað bílastæði fyrir framan húsið.
- Stór garður fyrir aftan húsið.

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN  
HJÁ SÖLUMÖNNUM

## Hallgerðargata 3-9

105 Reykjavík

Síðustu íbúðirnar í Stuðlaborg  
sérlega vönduðu fjölbýli

- Vandaðar innréttingar, tæki og gólfefni
- Allar íbúðir eru með vestursvölum
- Stutt í þjónustu, veitingastaði og útivist

Nánari upplýsingar:

s. 773 6000 Þórunn Pálsdóttir löggiltur fasteignasali  
S: 6912312 Óskar S. Axelsson aðst. fasteignasala



BÓKIÐ SKOÐUN  
Í SÍMA: 775 1515

## Ártunga 2

801 Biskupstungur

30 fm sumarhús sem stendur við  
mjög fallegan stað við Brúará

Verð: 29,5 millj.

- Skipulagt með tveim 30 fm gestahúsum annað fullbyggt og seinna húsið er á byrjunarstigi.
- Hlaupungufoss og flúðir fyrir neðan hann og Miðfoss fyrir ofan. Ca 350-400m fyrir ofan er hinn frægi Brúarfoss.

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali



NÝTT Í SÖLU

BÓKIÐ SKOÐUN  
Í SÍMA: 695 5520

## Grasgerði 1

805 Grímsnes

Notalegt bjálkahús í landi Mýrarkots

Verð: 9,9 millj.

- Fallegt land með skjólgóðum gróðri.
- Húsið skiptist í stofu og eldhús í opnu rými, svefnherbergi og snyrting. Pallur við hús.
- Leyfilegt er samkvæmt deiliskipulagi að byggja allt að 100 fm hús á lóð.

Nánari upplýsingar:

s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



NÝTT Í SÖLU

BÓKIÐ SKOÐUN  
Í SÍMA: 695 5520

## Reykjavegur 47

806 Biskupstungur

Mjög vel skipulagt 64 fm fjölskyldu  
sumarhús í landi Efri Reykja

Verð: 35 millj.

- Stofa og eldhús í opnu og stóru björtu rými með mikilli lofthæð. Vönduð eldhúsinrétting og tæki.
- Svefnloft er yfir herbergjum neðri hæðar og getur hýst 8-12
- Heitur pottur er á verönd

Nánari upplýsingar:

s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali

MIKLABORG

Með þér  
alla leið

569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar



# Fyrirtæki ársins 2021

[hagvangur.is](http://hagvangur.is)

  
HAGVANGUR



## LEITAR AÐ STARFSMANNI

**Starfslýsing**  
Almenn skrifstofustörf  
og skjalavinnsla

Góð þekking á  
fasteignaviðskiptum er kostur.  
þarf að geta hafið störf sem fyrst.

**Umsóknarfrestur er til 2. ágúst**

Áhugasamir senda  
tölvupóst með ferilskrá á  
[hannes@fastlind.is](mailto:hannes@fastlind.is)



## Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



**Finndu rétta starfskraftinn  
með því að auglýsa í**

**MEST  
LESNA  
ATVINNUBLAÐI  
LANDSINS!\***

\*Samkvæmt prentmælingum Gallup

**Beinn sími: 550 5625**

**Sölufulltrúar:**

Hrannar Helgason, [hrannar@frettabladid.is](mailto:hrannar@frettabladid.is)  
Arna Rut Kristinsdóttir, [arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is)





546 0088 | Bíldshöfða 20 | [www.smartbilar.is](http://www.smartbilar.is)

**OPIÐ LAUGARDAG FRÁ 11-15**

# NÝIR OG NOTAÐIR BÍLAR



2021 Mitsubishi Outlander Phev  
**Verð frá 4.390.000**



2021 Kia Sorrento Phev  
**Verð frá 7.190.000**



2021 Volvo XC40 Recharge Pure Electric  
P8 4X4 DRÆGNI 410 km og 402 hestöfl  
**Verð 6.990.000**



Land Rover Defender 110 P400e  
**Verð frá 10.990.000**



2021 Volvo XC60 Inscription  
**Verð frá 7.690.000 kr.**



Range Rover Sport P400e  
**Verð frá 12.990.000**



2021 BMW X5 PHEV M-Sport xDrive45e  
**Verð frá 11.190.000**



2021 VOLKSWAGEN ID.4 77kwh  
drægni allt að 520km  
**Verð 5.990.000 kr.**



Bílar & Farartæki

Bílar óskast

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

Þjónusta

Bókhald

Accountant ehf. Laugavegi 178,  
105 Reykjavík S. 4900095 / info@  
accountant.is | [www.accountant.is](http://www.accountant.is)

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl.,  
fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra  
stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj.  
Mikael S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is)  
flytja@flytja.is

Nudd

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

Garðyrkja

**SLÁTTUVÉLAVIDGERÐIR & SMÁVÉLAVIDGERÐIR**



Árátuga reynsla í viðgerðum á smávélum

**SLÁTTUVÉLAÞJÓNUSTA**  
Vélaverkstæði JS  
Sími: 554 0661

Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. [www.velaverkjs.is](http://www.velaverkjs.is)

Húsaviðhald

**k2**  
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná [www.k2.is](http://www.k2.is)

HÚSA - VIÐGERÐIR

NÝSMÍÐI-VIÐGERÐIR-VIÐHALD AÐ UTAN SEM INNAN

- \* STEYPU/MÚRVIÐGERÐIR
- \* KLÆÐNINGAR : ÞÖK /VEGGI
- \* GLUGGAR/GLER
- \* INNRETTINGAR OG FL.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA 30 ÁRA REYNSLA

TILBOÐ - TÍMAVINNA

UPPL. S : 8583300  
[serfagehf@gmail.com](mailto:serfagehf@gmail.com)

**FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK**

Ásamt öllum almennu viðhaldi fasteigna.

Árátuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Spádómar

**Nympha-dora**  
Tarot-lesur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

**SPÁSÍMINN 908 5666**  
Stjörnuspa. Tarot. Ársspa. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

**Rafvirkjun**

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**  
Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

Keypt & Selt

Til sölu



**myranaut**

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

**Gítarinn ehf.**  
Stórhöfði 27  
Sími 552 2125  
[www.gitarinn.is](http://www.gitarinn.is)



**Ukulele á tilboði**

Mikið úrval

Verð við allra hæfi

**STIGA®**  
Einstök gæði



**Stiga TwinClip 50SQB**  
Lúxus sláttuvél með drifi B&S motor 625EXI, 2,27kW  
Tvískiptur hnifur, slær X-smátt 70 ltr.notendavænn graskassi Frábær sláttuvél

Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864 [www.vetrarsol.is](http://www.vetrarsol.is)

**FRÉTTIR, FÓLK & MENNING**  
á Hringbraut



Húsnæði

Geymsluhúsnæði

**GEYMSLUR.IS**  
**SÍMI 555-3464**  
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

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

Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



**Skipulagsstofnun**

**Mat á umhverfisáhrifum**  
**Ákvörðun um matsskyldu**

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

**66 kv rafstrengur um Arnarfjörð milli Mjólkár og Bíldudals**

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar [www.skipulag.is](http://www.skipulag.is). Ákvörðunina má kæra til úrskorðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **30. ágúst 2021**.

# LÚSMÍÐ?

## Haltu loftinu á hreyfingu

Verðin gilda á meðan birgðir endast



**Ótrúlega öflugar og hljóðlátar**

**29.990 kr**  
(var 33.601 kr)



**Jet 1 - 105 cm**

**21.990 kr**  
(var 23.075 kr)

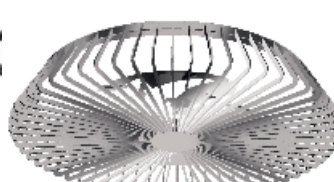


**13.898 kr**  
(var 15.898 kr)



**Svört standvifta**

**9.621 kr**  
(var 10.982 kr)



**54.990 kr**  
(var 59.870 kr)



**24.990 kr**  
(var 27.367 kr)

**VERSLAÐU BEINT Í VEFVERSLUN: VIFTUR.IS**



**Íshúsið**



**viftur.is**  
-andaðu léttar





Moustidose flugnafælupakki með Moustidose Deet, Moustidose Icardine og Moustidose Afterbite!



Gjafabréf fyrir 2 á Lamb street food



Alvöru veiðitaska frá Bréfdúfunni



Rosaleg grillveisla frá SS. Lamb, naut, hamborgarar og pylsur



Heljarinnar sósuveisla frá E. Finnsson

# SUMARLEIKUR FRÉTTABLAÐSINS

Drögum út 29. júlí

SKRÁÐU ÞIG TIL LEIKS Á  
FRET TABLADID.IS/SUMARLEIKUR  
OG ÞÚ GAETIR UNNIÐ ALLT SEM  
ÞÚ SÉRÐ Í ÞESSARI AUGLÝSINGU!



Gjafabréf fyrir tvo í Vök



Veiðikortið 2021



Orvis flugustöng og hjól frá Vesturröst

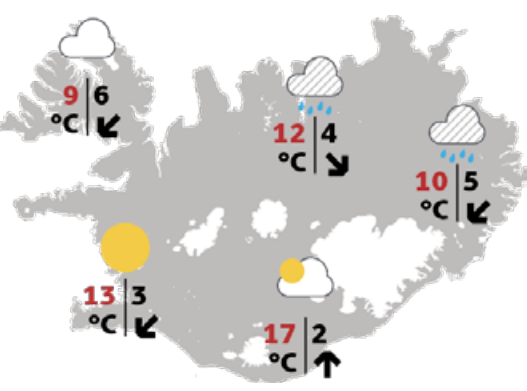


20.000 kr.  
gjafabréf  
frá Blush





Veðurspá Þriðjudagur



Norðaustan 5-13 og rigning eða súld með köflum í dag, en samfelldari úrkoma astantil. Þurrt og bjart suðvestanlands. Hiti 8 til 16 stig, hlýjast á Suðurlandi. ■

Skák Gunnar Björnsson



Krossgáta

- LÁRÉTT**

  - 1 nísti
  - 5 sönghópur
  - 6 skjáta
  - 8 ofbjóða
  - 10 tveireins
  - 11 röst
  - 12 lögun
  - 13 trú
  - 15 batna
  - 17 svíkja
- LÓÐRÉTT**

  - 1 markskífa
  - 2 rúst
  - 3 óhljóð
  - 4 ásakaði
  - 7 svífdýr
  - 9 einmæli
  - 12 æsa
  - 14 dinglandi
  - 16 tveireins

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

Nodirbek Abdusattorov (2.634) átti leik gegn Vasif Durarbayli (2.606) á Heimsbikarmótinu í skák.

43. **Ha8+! 1-0.** Svartur er mát eftir 43 ... **Bxa8 44. Rc8+ Ka6 45. Hb6#.** Sextán manna úrslit Heimsbikarmótsins klárast í dag. Alþjóðlegi meistarinn Vignir Vagnar Stefánsson situr að tafli í Serbiu en stórmeistararnir Hannes Hlífar Stefánsson og Guðmundur Kjartansson í Tékklandi.

www.skak.is: Þriðjudagsmót TR. ■

Sudoku

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

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

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



Gelgjan



Barnalán



STILLANLEG RÚM | HEILSURÚM OG -DÝNUR | GAFLAR | SÆNGUR | KODDAR | SVEFNÓFAR | STÓLAR | SÆNGURFÖT, O.F.L.

# ÚTSALA BETRA BAKS ER Í FULLU FJÖRI!

**Betra BAK**

## SUMAR-ÚTSALA BETRA BAKS ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

EKKI MISSA AF ÞESSU

FAXAFENI 5  
Reykjavík  
588 8477

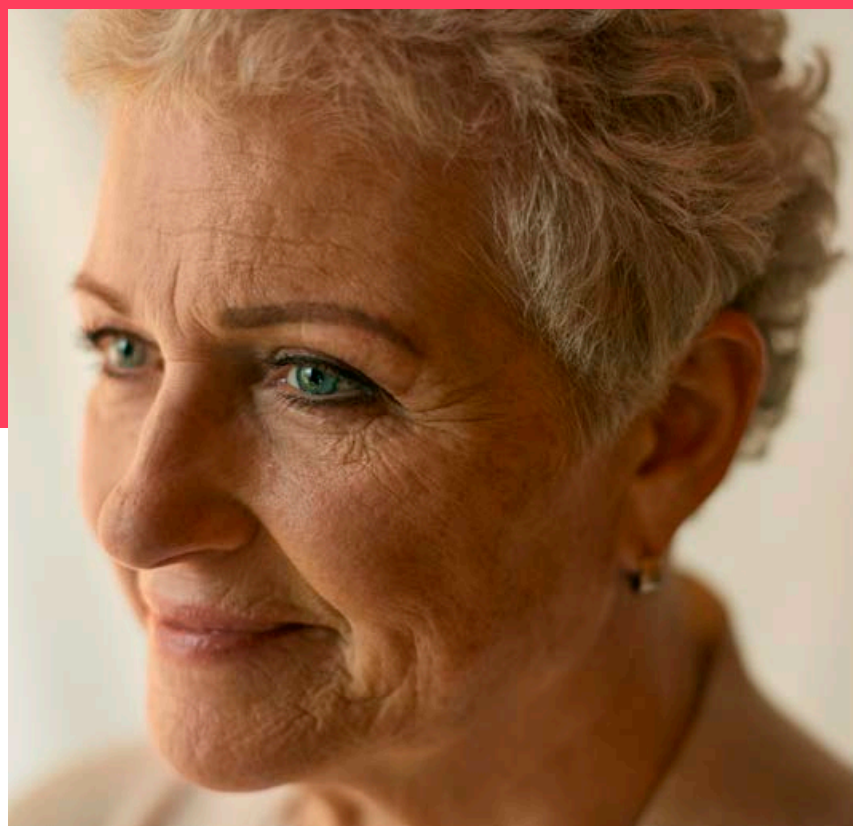
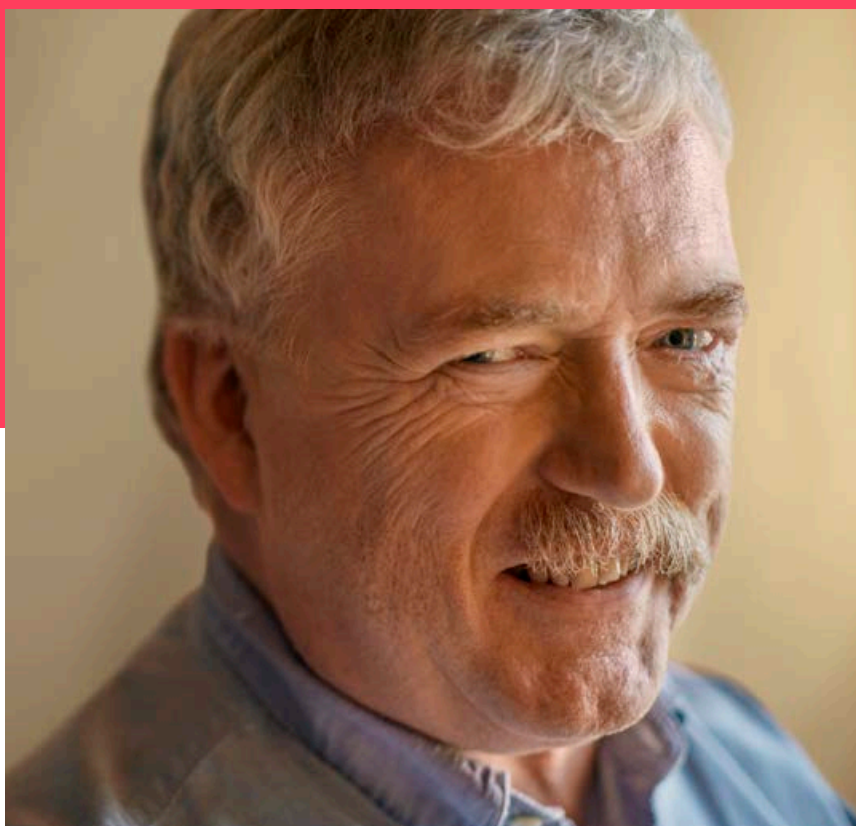
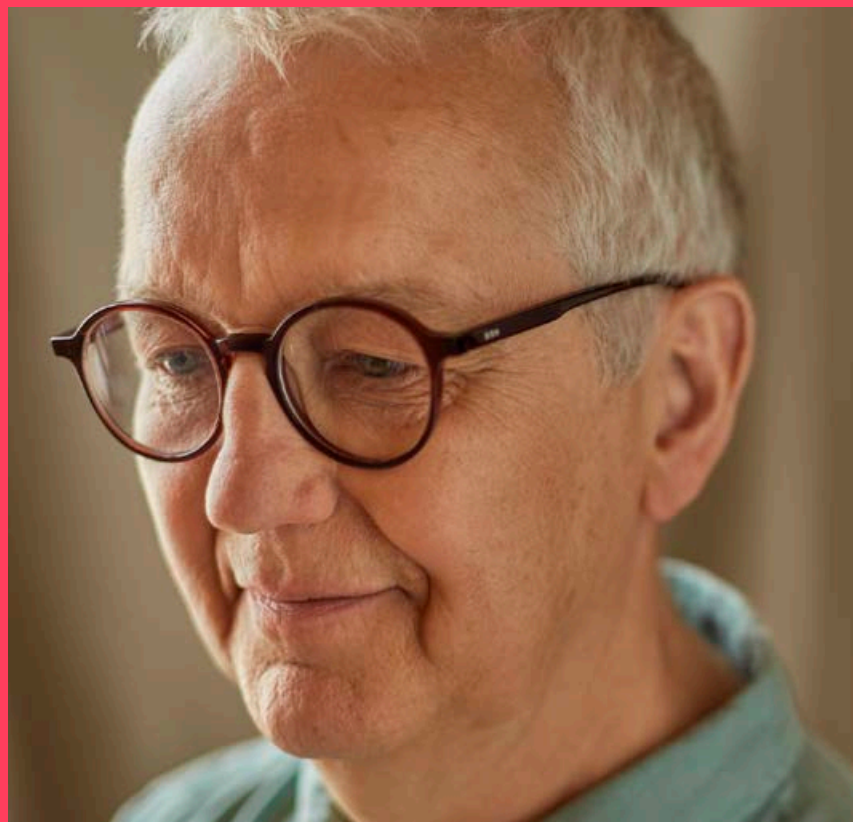
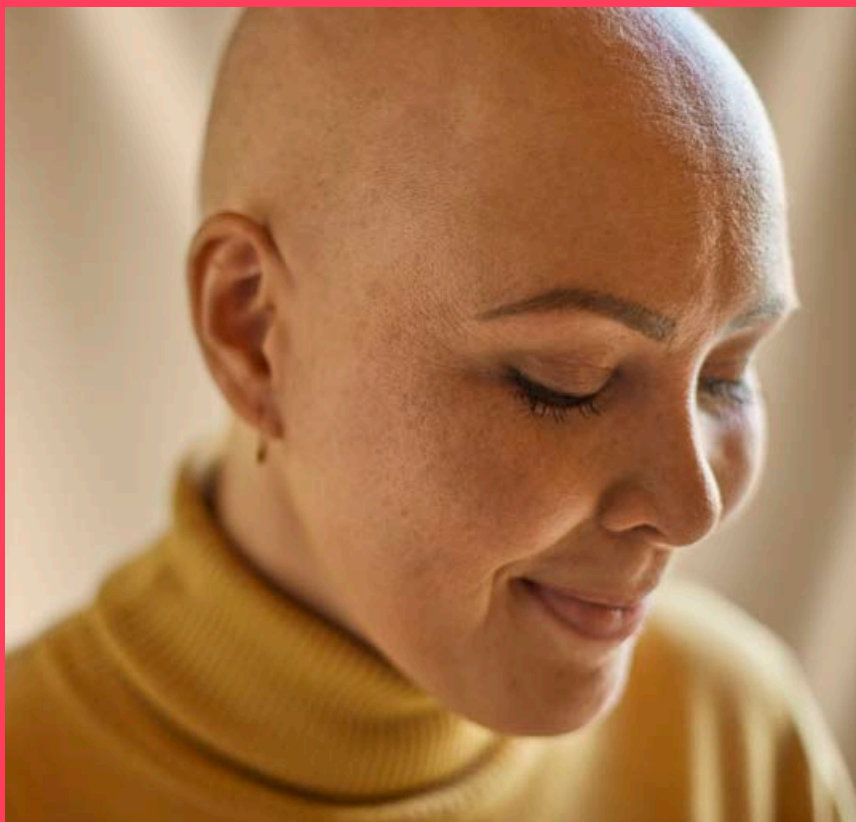
DALSBRAUT 1  
Akureyri  
588 1100

SKEIDI 1  
Ísafirði  
456 4566

**Betra BAK**



# 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](http://www.ljosid.is)





# Land, sköpun og litir



Kolbrún Bergþórsdóttir  
kolbrunb  
@frettabladid.is

Erla Þórarinsdóttir sýnir verk í samtali við verk Svavars Guðnasonar í Svavarsafni á Höfn í Hornafirði.

Listasafnið á Höfn í Hornafirði, Svavarsafn, geymir gott safn af verkum Svavars Guðnasonar sem var einn af merkustu frumkvöðlum í íslenskri myndlist á síðustu öld. Safnið hefur líka staðið fyrir röð sýninga á verkum yngri og eldri listamanna og á sumarsýningunni í ár teflir Erla Þórarinsdóttir litríkum málverkum sínum saman við litaheim hins látna meistara.

Spurð hvenær hún hafi fyrst kynnst verkum Svavars segir Erla: „Ég ólst upp erlendis, í Danmörku og Svíþjóð, og Svavar var hluti af Cobra-listahópnum sem danskur listamaður, Asger Jorn, stofnaði ásamt öðrum. Asger hafði mikil áhrif á okkur listamennina í Stokkhólmi. Asger sagði eitt sinn: Við erum Norðurlandabúar og við erum barbararnir. Árið 1983 stofnuðum við, hópur listamanna, klúbb og sýningarsal í Stokkhólmi sem hét Barbar sem skirskotun til Cobra-hreyfingarinnar.

Cobra-hópurinn vissi að undirvitundin er virk og í listsköpun hópsins varð málverkið opið og tjáningarfullt. Ég sem Íslendingur tók eftir því að í hópnum væri Íslendingur með gríðarlega fína litavitund. Svavar er trylltur málari, einn affáum íslenskum listamönnum sem nota gult. Ég ögra sjálfri mér með því að nota alla liti, þar á meðal gult.“

**Tileinkað Svavari**  
Eitt verka Erlu á sýningunni er tileinkað Svavari. „Ég hef verið að gera silfurlínur og ég lagði eina slíka á nýju tungli í verki sem er tileinkað fæðingarstað Svavars, Hornafirði, sem hefur mælst bjartasti staður landsins.

Erla vann sýninguna með Jóni Proppé sem er sýningarstjóri. Þau völdu verk eftir Svavar á sýninguna. „Við valið höfðum við í huga að verk Svavars og mín myndu í sameiningu skapa heildræna sýningu og að verkin séu í samtali. Tvö málverk eftir Svavar eru á sýningunni og tvær geómetrískar pastelmyndir frá 1955 og 1956 sem hafa ekki mikið verið sýndar áður.“

**Tilurð lands**  
Um verk sín á sýningunni segir Erla: „Þetta eru abstrakt verk sem byggjast eingöngu á litum og svo er ég með þrjú stór silfurverk sem ég hef látið oxast. Verkin fjalla um tilurð lands, sköpun og liti.“

Hún segir gaman að tengjast Svavari. „Það var gaman að fá að fara



Þetta eru abstrakt verk sem byggjast eingöngu á litum.

Ég ögra sjálfri mér með því að nota alla liti, segir Erla.

MYND/SIGURGEIR SIGURJÓNSSON

með Jóni Proppé og skoða verkin fyrir austan. Þau eru geymd í gömlu fangageymslunum og þar eru bæði æskuverk og nýrri verk. Mér finnst stórkostlegt að hafa með þessari sýningu fengið að kynnast Svavari betur.“

Sýning Erlu og Svavars stendur til 30. september.



Verk Erlu Á flekaskilum — verðandi heimsálfa.

**Átök litanna**  
Í sýningarskrá segir Jón Proppé sýningarstjóri: „Hjá Erlu endurspeglar ljósheimurinn líka hinn innri heim og átök litanna endurspeglar átökin sem eiga sér stað í sál okkar og líkama. Í okkur býr bæði ljós og myrkur, andstæðir litir og samstæðir, harka og mildi, fegurð og

ljótleiki. Það er svo ævistarf okkar að reyna að koma öllu þessu í einhvers konar jafnvægi án þess að tapa við það orkunni, án þess að úr verði tóm lognmolla. Orkustöðvar líkama og sálar eru eins og litir í málverki og það er jafn erfitt að finna í þeim samhljóminn. Gott málverk er eins og góð manneskja.“ ■



Svavar Guðnason.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

### Bílamerkingar

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

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

## Tónleikar í Dalbæ

kolbrunb@frettabladid.is

Kaldalónstónleikar verða í Dalbæ, Snæfjallaströnd, laugardaginn 31. júlí klukkan 15. Minningarsjóður Sigvalda Kaldalóns stendur að tónleikunum í samstarfi við Snæfjallasetur til að minnast 75 ára afmælisútgáfu á verkum tónskáldsins.

Hallveig Rúnarsdóttir sópran flytur margar helstu perlur Kaldalóns. Hrönn Þráinsdóttir leikur á píanó.

Einnig koma fram Dúllurnar, tveggja kvenna stórsveit sem flytur létt efni af ýmsu tagi.

Íris Björg Guðbjartsdóttir leikur á gítar og Salbjörg Engilbertsdóttir leikur á slagverk og báðar syngja.

Ávörp flytja Sigvaldi Snær Kaldalóns og Gunnlaugur A. Jónsson. ■



Hallveig Rúnarsdóttir flytur perlur Kaldalóns.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



HELLMANN'S  
EST.1913



ALVÖRU  
GÆÐI, EKTA  
BRAGÐ

# HÍÐ EINA SANNA MAJÓNES

✓ EGG FRÁ LAUSAGÖNGUHÆNUM  
OG SJÁLFBÆRAR OLÍUR

✓ ENGIN AUKAEFNI EÐA ROTVARNAREFNI

100% ENDURUNNIÐ GLER OG PLAST



Energy  
kJ/101kcal  
5%\*  
Fat  
11g  
16%\*  
Saturates  
0.9g  
5%\*  
Sugars  
<0.5g  
<1%\*  
Salt  
0.21g  
3%\*

Per portion (14g):

100% free range eggs  
Committed to sustainably sourced oils

600g



VEFVERSLUN  
www.husgagnahollin.is  
ALLTAF OPIN

30%

**STOCKHOLM**

Þriggja sæta útisófi. Stærð: 212 x 80 x 88 cm  
**111.993 kr.** ~~159.990 kr.~~

Útistóll. Stærð: 86 x 88 x 80 cm  
**41.993 kr.** ~~59.990 kr.~~

Fallett og þægilegt garðsett úr svörtu Poly rattan (tveggja þráða 8 mm flötu fléttuefni). Ofið utan um dufthúðaða járngrind (sínkrör). Hornsófi og hátt matborð. Með settinu fylgja setpullur og þægilegar bakpullur úr svampi með áklæði úr pólýester.



Stærðir  
Borð: 144,5 x 74,5 x 67 cm.  
Sófi: 236 x 179 x 67 cm.

**69.995 kr.**  
~~139.990 kr.~~

Grásvart sett, 4 einingar sem má raða saman á marga vegu. Vinstri og hægri sófaeining með armi, þeim fylgja setpullur og bakpúðar. Einnig tvær ferkantaðar einingar, þeim fylgja setpullur og annarri fylgir einnig hert gler. Hægt er að mynda t.d. hornsófa, 4-6 sæta langan sófa með skammeli og/eða borði.



Stærð horneininga:  
154,5 x 83 x 66 cm  
Stærð ferköntuðu  
eininganna: 83 x 83 cm.

**95.994 kr.**  
~~159.990 kr.~~



**Sími: 558 1100**

**Reykjavík** 10 – 18 virka daga  
**Bíldshöfði** 20 11 – 17 laugardaga  
 13 – 17 sunnudaga

**Akureyri 10 – 18 virka daga**  
**Dalsbraut 1 11 – 16 laugardaga**  
**Ísafjörður Skeiði 1**

# Priðjudagur

**18.30 Heyrnin (e) fyrri hluti**  
**19.00 Matur&Heimili (e)** Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.  
**19.30 Eldhugar (e)** Í Eldhugum er farið með viðmælendur út á þaðar hreysti, hreyfingar og áskoranar lífsins.  
**20.00 Keppnin: Besti maturinn (e)** Sígildur þáttur frá fyrri árum Hringbrautar þar sem Vala Matt fékk til sín þjóðþekktu einstaklinga sem kepptu um að gera besta matinn.

- 07.50 ÓL 2020. Fótbolti Bandaríkin**  
- Ástralía Bein útsending.
- 09.55 ÓL 2020. Sund** Bein útsending.
- 11.00 Upplýsingafundur Almanna-**  
varna Bein útsending.
- 10.30 ÓL 2020. Fimleikar Liða-**  
keppni kvenna Bein útsending.
- 13.05 ÓL 2020. Körfubolti Nígería -**  
Bandaríkin Bein útsending.
- 15.00 ÓL 2020. Þríþraut kvenna**  
Bein útsending.
- 17.20 Mótorsport** Torfæra á  
Blönduósi og Rallýcross.
- 17.50 Táknaálsfréttir**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Handboltaáskorunin**
- 18.12 Bitið, brennt og stungið**
- 18.27 Hönnunarstirnir**
- 18.44 Bílskúrsbras**
- 18.50 Sumarlandabrot 2020** Græn-  
metisráækt - uppskera.

**19.00 Fréttir**  
**19.25 Íþróttir**  
**19.30 Veður**  
**19.35 Sumarlandabrot**  
**19.45 Ólympiukvöld**  
**20.30 Söð í Dýrafirði** Ingjalds-sandur.  
**20.50 Innlit til arkitekta - Hans Murman Hemma hos arkitekten II**  
**21.30 Dagbók smákrinna Måste Gitt** Sænskir gamanþættir um smákrimmann Metin Turkoglo sem er þekktur í úthverfum Stokkhólms fyrir klúðurslega glæpi. Hann er laus úr fangelsi og verður að finna sér vinnu til að koma lífi sínu á réttan kjöl.

- 22.00** **Tíufréttir**
- 22.15** **Veður**
- 22.20** **Skýlduverk Line of Duty**
- 23.20** **Þýskaland '86 Deutschland '86**
- 00.10** **Íþróttafrek sögunnar Carl Lewis og mark aldarinnar í fótbolta**
- 00.40** **Ólympiukvöld**
- 01.25** **ÓL 2020. Sund Bein útsending**
- 04.15** **Á eigin forsendum By Her Rules Stuttir heimildarþættir um fimm íþróttakonur sem lifa lífinu á eigin forsendum.**
- 04.30** **ÓL 2020. Körfubolti Bandaríkin - Íran Bein útsending.**
- 06.45** **ÓL 2020. Dýfingar Samhæðar dýfingar karla Bein útsending.**

**12.30** Dr. Phil  
**13.15** The Late Late Show  
**14.00** The Block  
**15.05** 90210  
**15.50** American Housewife  
**16.15** Young Rock  
**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** Vinátta  
**20.40** The Moodyys  
**21.10** Younger  
**21.40** Bull  
**22.30** Love Island  
**23.20** The Royals  
**00.05** The Late Late Show  
**00.50** Ray Donovan  
**01.40** Love Island  
**02.35** Normal People  
**hjá gagnrýnendum.**  
**03.05** Station 19  
**03.50** Love Island  
**04.40** Síminn + Spotify

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 Eygló Harðar-dóttir.  
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 Seigla.  
12.20 Hádegisfréttir  
12.42 Hádegjð Fyrri og seinni hluti  
13.00 Dánarfregnir  
13.02 Sumarmál. Seinni hluti  
14.00 Fréttir  
14.03 Lofthelgin  
15.00 Fréttir  
15.03 Frjálsar hendur  
16.00 Siðdegisfréttir  
16.05 Tengivagninn  
17.00 Fréttir  
18.00 Kvöldfréttir  
18.10 Brot úr Morgunvaktinni  
18.30 Krakkakastið Gisli Mar-teinn.  
18.50 Veðurfregnir  
18.53 Dánarfregnir  
19.00 Sumartónleikar Opnunar-tónleikar Verbier-tónlist-arhátíðarinnar.  
20.30 Segðu mér Eygló Harðar-dóttir.  
21.10 Íslendingasögur Þegar geimfarar voru í Óðaða-hrauni.  
21.40 Kvíldsagan. Sögukaflar af sjálfum mér (21 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

**10.25 Share**  
**11.50 Finding Your Feet**  
**13.40 The Upside**  
**15.40 Share**  
**17.05 Finding Your Feet**  
**18.55 The Upside**  
**21.00 Captain Phillips**  
**23.10 Zombieland. Double Tap**  
**00.45 Peppermint**  
**02.25 Captain Phillips**

08.00 Heimsókn  
08.20 The Mentalist  
09.05 Bold and the Beautiful  
09.25 The Good Doctor  
10.05 Logi í beinni  
10.55 Út um viðan völl  
11.20 NCIS  
12.05 Friends  
12.35 Nágrannar  
12.55 The Good Doctor  
13.40 Ísskápastríð  
14.15 Dagbók Urriða Ólafur Tómas Guðbjartsson býður áhorfendum í ferðalag um landið okkar og tófraheim silungsveiði á flugu.  
14.40 Lögreglan Vandaðir þættir í umsjá Ágeirs Erlendssonar þar sem fjallað verður um nokkrar deildir lögreglunnar og þeim fylgt eftir um nokkurra vikna skeið.  
15.05 Feðgar á ferð  
15.25 Veronica Mars  
16.10 The Masked Singer  
17.35 Bold and the Beautiful  
18.00 Nágrannar  
18.26 Veður  
18.30 Fréttir Stöðvar 2  
18.45 Sportpakinn  
18.55 Einkalífið  
19.35 Saved by the Bell  
20.00 The Goldbergs  
20.25 Next  
21.10 Patrekur Jamie. Æði  
21.35 The Girlfriend Experience  
22.05 Last Week Tonight with John Oliver  
22.40 The Wire  
23.40 Pennyworth  
00.30 LA's Finest  
01.20 Blinded  
02.00 The Mentalist  
02.45 The Good Doctor  
03.25 NCIS  
04.05 Friends Fylgstu með ævin-  
týrum Ross, Rachel, Joey,  
Phoebe, Monica og Chandler  
frá byrjun.

**08.05 Pepsi Max Stúkan**  
**08.25 KR - Fylkir** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.  
**10.05 HK - Valur**  
**11.45 Haukar - Stjarnan** Útsending frá leik í Olís-deild karla.  
**13.05 Valur - ÍBV**  
**14.30 Selfoss - Afturelding**  
**15.50 Seinni bylgjan - karla**  
**17.20 Breiðablik - Selfoss** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.  
**19.05 Þróttur R. - Keflavík** Bein útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.  
**21.10 Valur - Bodö/Glimt**  
**22.50 FH - ÍA - 2004**  
**23.10 Þór - Grindavík** Útsending frá leik í Mjólkurbíkar karla.

08.50 Millwall - Swansea  
10.25 Belgía - Ítalía  
12.10 Tékkland - Danmörk  
13.55 Tampa Bay Buccaneers -  
Kansas City Chiefs  
16.10 Derby - Norwich  
17.55 Slavia Prag - Arsenal  
19.35 Midtjylland - Liverpool  
21.20 Úkraína - England  
22.55 EM 2012 Heimildabáttur  
um Evrópumeistaramótið  
í knattspyrnu árið 2012 er  
mótið fór fram í Póllandi og  
Úkraínu.

23.50 EM 2008 Heimildabáttur  
um Evrópumeistaramótið  
í knattspyrnu árið 2008 er  
mótið fór fram í Austurríki  
og Sviss.



Frjáls framlög



enginn kostnaður!

## VILTU GLEÐJA FORELDRA LANGVEIKRA BARNA 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](http://www.facebook.com/samferdafoundation)



# Þegar hælur verða fés

arnartomas@frettabladid.is

Hrollvekjan Don't Breathe 2 vakti verðskuldaða athygli þegar hún var fyrst sýnd í kvikmyndahúsum árið 2016. Þar var fylgst með óheppnum hópi innbrotsþjófa sem braust inn í hús gamals blinds manns í von um auðfengið þýfi. Sá blindi var þó ekki allur þar sem hann var séður og þurftu þjófarnir að berjast með kjafti og klóm til að halda lífi því að gamli maðurinn átti meira sameiginlegt með hákarli en öðrum ellilífeyrisþegum. Á næstu vikum er væntanleg framhaldsmynd þar sem sá blindi hefur vægast sagt séð að sér og þarfi í þetta skipti að vernda unga stúlku frá hópi mannræningja.

Í heimi fjölbragðaglímu er köppum iðulega skipt í fés (e. face), þeim sem áhorfendur eiga að halda með, og svokallaða hæla (e. heel) sem sinna hlutverki skúrksins. Til að viðhalda góðu drama skiptast keppendur oft á í þessum hlutverkum og eiga hælur það til að verða fés og fés hælur, og yrði nýtt hlutverk gamla mannsins í Don't Breathe 2 því svokallaður féssnúningur (e. face turn). Það er iðulega efni í góða kvikmynd enda eru endurhæðir skúrkar oftast efni í fyrsta flokks andhetjur eins og eftirfarandi dæmi sýna fram á. ■



Arnar Tómas Valgeirsson  
arnartomas  
@frettabladid.is



Forvitnilegt verður að sjá hvernig tekst til með að gera gamla manninn úr Don't Breathe að góðhartaðri hetju í framhaldinu eftir þau voðaverk sem hann framdi.

MYND/SKJÁSKOT



Öruggari barnfóstru en Tortímandann er vart að finna.

## Harðgert au pair

Tortímandinn er líklega best heppnaða dæmi kvikmyndasögunnar um umbreytingu hæls í fés. Schwarzenegger hræddi líftórana úr áhorfendum sem vélmennið T-800 sem hafði það eitt í hyggju að útrýma vesalings Söruh Connor. Þegar Arnold sneri aftur í Terminator 2, í þetta skipti sem hálfgerð barnfóstra, sló það rækilega í gegn hjá áhorfendum enda bauð þessi viðsnúningur upp á frumlegan söguþráð og sterka persónusköpun. Þótt njerðirnir geti bent á að hann hafi ekki leikið sama vélmennið í báðum myndum þá er samt sem áður bara einn Schwarzenegger.



Manstu þegar þú drapst vin minn? Það var nú meira flippið!

## Önugt gæðablóð

The Fast and the Furious myndirnar voru ekki beint kenndar við góða skúrka þar til að Jason Statham kom fastur á flautunni inn í sjöttu og sjöundu mynd seríunnar sem önuga illmennidd Deckard Shaw. Hann stimplaði sig fljótlega inn sem skíthæll þegar hann drap einn af ökuþórunum og ekki virtist vera mikið svigrúm fyrir hann til að hugsa sinn gang. Statham og kletturinn Dwayne Johnson voru þó svo góðir saman á skjánum að stúdíóið ákvað að skella þeim saman í gamansama hasarmynd. Það er jú ekkert mál að sópa smá morði undir teppið.

## Þjóðardýr Japana

Godzilla rak fyrst á fjörur Japan árið 1954 og varð fljótt að einu helsta íkoni kvikmyndaheimsins. Gálknið var augljós holdgervingur kjarnorkuógnarinnar og lagði Tókýó í rúst. Myndin varð griðarlega vinsæl á heimsvísu og því mátti ekki kyrrt liggja heldur var strax hlaðið í framhaldsmyndir. Godzilla einn og sér yrði auðvitað ekki nóg til að trekkja biógesti endurtekið að og fór eðlan því frá því að vera skemmdarvargur í eins konar verndara Japan fyrir nýjum skrímslum. Tæplega fjörutíu myndum síðar sést því augljóslega að endurhæfing borgar sig.



Godzilla sá að sér eftir Tókýó og er nú á beinu brautinni.



Jolie malaði gull í kvikmynda-húsum sem Meinhyrna.

## Aldagamall stimpill

Teiknimyndin er algjör klassík og hefur nornin Meinhyrna löngu stimplað sig inn sem einn best heppnaði skúrkur Disney. Á öllum málum eru tvær hliðar og árið 2014 var loksins gerð tilraun til að útskýra hlið nornarinnar í myndinni Maleficent. Þar brá Angelina Jolie sér

í hlutverk Meinhyrnu og var biturleiki nornarinnar útskýrður með því að rekja atburðarásina fram að því að álögin voru lögð á Þýrnirós blessaða. Nornin vann sér inn uppreist æru sem hún hefur beðið eftir frá því að ævintýrið spratt upp einhvern tímann á fjórtánda öld.



Marvel-múgurinn fær bara ekki nóg af Loka.

## Lokahnykkurinn

Það er við hæfi að loka þessum lista á Loka sem hefur átt ansi sveiflukennt hlutverk í Marvel-myndunum. Laufeyjarsonur bregður sér fyrirvaralaust á milli hlutverka hetju og skúrks og er hann líklega orðinn ansi ringlaður eftir alla þá hæl- og féssnúninga sem hann hefur tekið í gegnum tíðina. Í nýlokinni fyrstu þáttaröð hrekjalómsins virðist hann þó hafa sætt sig við hetjuhlutverkið en það er aldrei að vita nema hann skipti um skoðun í þeirri næstu.





KING KOIL

20%  
AFSLÁTTUR



KOMDU NÚNA OG GERÐU FRÁBÆR KAUP



# Draumkenndir tónar Önnu Sóleyjar í Mengi

Annað kvöld mun tónlistarkonan Anna Sóley koma fram í Mengi. Heimsfaraldurinn hefur sett svip sinn á söngnám hennar í Hollandi. Hún stefnir á að gefa út plötu á næsta ári.



Steingerður Sonja Þórisdóttir  
steingerdur@frettabladid.is

Tónlistarkonan Anna Sóley Ásmundardóttir heldur tónleika annað kvöld í Mengi. Anna Sóley lýsir tónlist sinni á þann hátt að hún dansi á mörkum djass, popps og alþýðutónlistar. Hún segist hafa fengið ríkt tónlistarlegt uppeldi þar sem hún fékk að kynnst mjög fjölbreyttum stílum frá því hún var lítil. „Ég hóf hljóðfæranám þegar ég var fimm ára gömul og lærði á fiðlu til 18 ára aldurs en færði mig þá yfir í söng. Eftir menntaskóla stundaði ég nám í almennri bókmenntafræði við Háskóla Íslands en á því tímabili fór ég í Tónlistarskóla FÍH og útskrifaðist þaðan. Eftir það hélt ég áfram í söngnámi erlendis og útskrifaðist í vor með BA-gráðu í djass- og poppsöng frá ArtEZ Conservatory í Arnhem,“ útskýrir Anna Sóley.

**Fær innblástur víða**  
Í textagerðinni sækir Anna Sóley innblástur meðal annars í sögur og drauma.

„Textarnir mínir eiga það til að vera draumkenndir og helst það vel í hendur við tónlistina. Ég sækí innblástur oft í sögur, hvort heldur sem er bókmenntir eða hvers konar frásögur.

Myndlist, leiklist, heimspeki og fallegar frásagnir í tónum eru allt eitthvað sem hefur kveikt löngun til að búa til nýjar sögur í samtali við eldri frásagnir. Það er oft eitthvað sem er mér hugleikið á ákveðnu tímabili í lífinu sem endurspeglast í list og fær nýjan hljómgrunn eftir að það hefur fengið að meltast í undir-meðvitundinni.“

Henni þyki líka gott að fara út í göngutúr eða út að hlaupa og leyfa huganum að flæða og þá koma oft hugmyndir sem hún nýtir síðar.

„Þegar ég sem laglínur og set við hljóma finnst mér gott að vera ein og spinna þangað til að ákveðnar línur mótast og það kemur skýrari rammi. Þá próa ég þær hugmyndir áfram, helst þær hugmyndir sem halda áfram að koma upp í hugann. Þær sem ég gleymi fá að gleymast. Stundum koma textabrot og laglína saman en það gerist ekki alltaf. Textinn er oft innblásinn frá andrúmsloftinu í hljómunum. Stundum kemur textinn þó fyrst og fjallar þá um eitthvað sem er mér hugleikið á þeim tíma, hvort sem það eru



Anna Sóley fékk einvalalið tónlistarfólks til að spila með sér á tónleikunum á morgun. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR

heimspekilegar vangaveltur, forvitni eða sýn á ákveðna atburði,“ útskýrir hún.

**Ástandið flækti námið**  
Anna Sóley viðurkennir að ástandið í heimsfaraldrinum hafi sett svip sinn á söngnámið úti í Hollandi.

„Þeir áfangar sem hægt var að kenna á netinu voru færðir yfir á netið á síðasta ári. Sumir áfangar, eins og alls konar samspilsáfangar, féllu niður. Það er ýmislegt sem vantar upp á í tónlistarnámi þegar ekki er hægt að mæta í skólann. Þetta skólaár voru fræðigreinar og þeir áfangar sem fela ekki beinlínis í sér flutning á tónlist kenndir á netinu bróðurpart ársins. Samspils- og einkatímar fengu undanþágu til þess að vera kenndir í skólanum sjálfum. Það hafa ekki allir verið það heppnir, margir tónlistarnemendur hafa ekki fengið tækifæri til að sinna náminu sínu sem skyldi. Þrátt fyrir að hafa fengið að vera í skólanum er mikil breyting á náminu og ýmislegt sem væri eðlilegt að taka þátt í féll niður,“ segir Anna Sóley.

Hún segir það líka hafa verið

skrítíð að vera svona lengi í burtu frá fjölskyldu sinni og geta ekki heimsótt Ísland, en ástandið hafi líka leitt af sér jákvæðari hluti.

„Það voru frekar miklar takmarkanir og flest allt lokað nema matvöruverslanir frá nóvember eða desember þangað til í vor. Þrátt fyrir að það sé ýmislegt sem maður hefur þurft að laga sig að og ýmislegt sem hefði mátt betur fara þá hefur Covid leitt huga minn almennt mikið að heilsu og lifnaðarháttum. Heilsan er dýrmæt og mikilvæg. Maður gerir ekki mikið ef maður hefur ekki heilsu. Þetta hefur ekkert beinlínis með Covid að gera heldur að það hefur verið minna í gangi svo það eru ýmis munstur sem maður fer að taka betur eftir, eins og að fá nægilega mikinn svefn og margt fleira.“

**Á leiðinni í hljóðver**  
Hafði ástandið einhver áhrif á lagasmíðar þínar?

„Í sannleika sagt veit ég það ekki, ég held ekki en framtíðin mun segja til um það. Ég tók eftir því að það voru þó nokkrir í kringum mig sem höfðu þörf á því að tjá sig um ástandið í gegnum lagasmíðar og

það er mikilvægt að fjalla um það sem er í gangi í samfélaginu. Ég þarf oft lengri tíma til að melta hlutina. Mig vantar fjarlægðina til að sjá hlutina betur. Þegar allt er í gangi þá er ég ennþá að upplifa hlutina,“ segir hún.

Það er einvalalið sem kemur fram með Ástu Sóleyju á morgun.

„Ásamt mér spilar Lilja María Ásmundsdóttir á Huldu sem er hljóðskúlptúr sem hún hannaði og smíðaði sjálf, Mikael Máni Ásmundsson á gítar, Magnús Trygvason Eliassen á trommur, Tumi Arnason á tenórsaxófón og Snorri Skúlason á kontrabassa.“

Þau stefna svo í hljóðverið í byrjun ágúst.

„Við munum taka upp þau lög sem verða flutt á tónleikunum. Upptökur munu fara fram í Sundlauginni og ég stefni á að gefa plötu-una út á fyrri hluta næsta árs.“

Það er grímuskylða og eins metra regla á tónleikunum. Jafnframt þarf fólk að skrá sig í sæti út frá kennitölu. Hægt er að skrá sig á netinu á vefsíðu Mengis.

Tónleikarnir fara fram annað kvöld og hefjast klukkan 21.00. ■

Stundum kemur textinn þó fyrst og fjallar þá um eitthvað sem er mér hugleikið á þeim tíma.

ÆVINTÝRALEGUR  
HEIMUR

AÐEINS  
3.990 kr./mán

stod2.is



---



# ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ SPAÐANS!

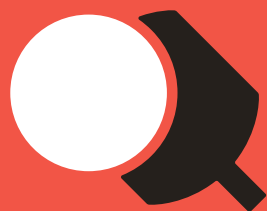
---



16” Pizza  
af matseðli  
1.600

16” Pizzurnar okkar eru stórar og duga fyrir 3 fullorðna

---



## SPAÐINN

Fjarðargata 11

Dalvegur 32b



Bakþankar

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Tökum Covid-dansinn

Zeibekikó er grískur og sér-stæður dans, ekki síst fyrir þær sakir að aðeins einn má dansa hann í einu. Reyndar má annar fylgja dansaranum og slá taktinn með flötum lófum í gólfid en þó er betra fyrir þann að vera í hæfilegri fjarlægð því dansarinn gæti átt það til að henda diskum eða öðru lauslegu í gólfid ef stuðið keyrir fram úr öllu hófi. Svo rammt kveður að þessum óskræðu reglum að einn frægasti morðingi Grikklands, Nikos Koemtzi, vann ódæði sitt einmitt á þremur mönnum sem ekki virtu þær.

Það kvöld var bróðir hans einn í Zeibekikó-dansi, eins og hefð gerir ráð fyrir, þegar ósvífinn dansari gerði sér lítið fyrir, þeysti fram á gólfid og steig arnardansinn eins og ekkert væri sjálfsgö-ara. Líkaði Nikosi þetta svo illa að hann dró upp rýting með fyrrgreindum afleiðingum. Ólíklegt má teljast að einhver hafi setið og klárað bjórinn meðan á verkinu stóð. Hitt er víst að þegar Nikos var búinn að sitja af sér dóminn gaf hann út sjálfsvísögu sína og sást iðulega á sunnudögum við basar einn í Apenuborg að selja hana svo það er ekki bara í Austurstræti sem menn með ægilega fortíð bjóða ritverk sín.

Nú eru skemmtanahaldarar í miklum kröggum og því kannski ekki seinna vænna að bjóða upp á þennan dans hér á landi því ekki er hægt að stunda hann öðruvísi en með því að virða fjöldatakmarkanir og fjarlægðir. En þá væri líka réttast að stinga þá ekki á hol sem kynnu að fara á skjön við reglurnar. ■

★ GERÐ GÆÐA & VERÐSAMANBURÐ ★

HÖFUM ÞAÐ GOTT HEIMA í sumar

HEIMA ER BEST

VAXTALAUSAR 12 mán GREIÐSLUR

BODYPRINT®

Reverie

Verð frá kr. 439.900.-

SÆNGURVER OG NÁTTSLOPPAR

HANDGERT ILMKERTI MEÐ SUMARLEGUM BERJAILMI

VANDAÐAR SÆNGUR OG KODDAR Í ÚRVALI

SUMARLEG SÆNGURVERASETT

OUTLET

GERÐU FRÁBÆR KAUP

Afsláttur af skiptidýnum, eldri gerðum, sófum, hvíldarstólum, mjúkvöru og fl.

Svefn & heilsa

MIKIÐ ÚRVAL Í STÆRRI GERÐUM

FLEIRI STÆRÐIR, OG GERÐIR Í BOÐI

Allt fyrir góðan svefn og betri heilsu

BALDURSNESS 6 - AKUREYRI

VERSLUN & OUTLET - LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233

BALDURSNESSI 6, AKUREYRI s. 461 1150

OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16

UMBOÐSAÐILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði og Bara snilld, Egilsstöðum | svefnogheilsa.is

UM FJÓRÐUNGUR LANDS-MANNA SEFUR Á DÝNU FRÁ SVEFN & HEILSU\*

\*Samkvæmt könnun frá Gallup.

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