



Það var afar tómlegt um að litast innandyrna á hinu rómaða kaffihúsi Mokka við Skólavörðustíg í gær. Gestir kusu flestallir að drekka drykki sína og snæða veitingar á útsvæði staðarins og njóta um leið þeirrar einmuna veðurbliðu sem var á höfuðborgarsvæðinu þar sem hitinn náði 20 stigum. Útsvæði annarra kaffihúsa og veitingahúsa í miðbænum voru einnig þéttsetin. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Þriðjungur Íslendinga til útlanda í frí

Sjö prósent landsmanna höfðu farið í frí erlendis um miðjan mánuðinn ef marka má könnun sem gerð var fyrir Fréttablaðið. Langflestir hyggja ekki á ferð úr landi. Íbúar á höfuðborgarsvæðinu og kjósendur Viðreisnar eru líklegastir til utanferða.

adalheidur@frettabladid.is

SAMFÉLAG Rúmur þriðjungur landsmanna ætlar í frí til útlanda á árinu eða hefur þegar farið, samkvæmt niðurstöðum könnunar sem Prósent gerði fyrir Fréttablaðið.

Aðeins sjö prósent svarenda höfðu þegar farið til útlanda en 28,2 prósent sögðust ætla í frí til útlanda. Hins vegar sögðust 57,9 prósent ekki ætla til útlanda og rúm níu

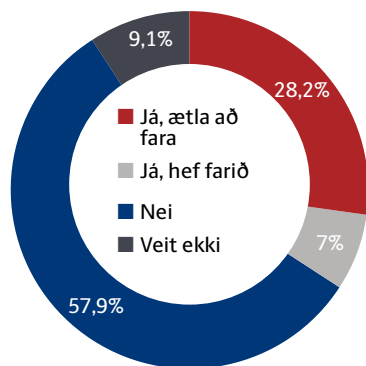
prósent vissu ekki hvort þau færu.

Þeir sem hæst hafa laun eru líklegastir til að ferðast til útlanda en að öðru leyti er frekar jöfn dreifing meðal þjóðfélagshópa. Fólk á aldrinum 24 til 44 ára er þó síst líklegt til ferðalaga út fyrir landsteinana. Þá eru íbúar höfuðborgarsvæðisins mun líklegri til utanferða en fólk af landsbyggðinni, en 45 prósent höfuðborgarbúa hafa farið eða ætla í frí til útlanda en aðeins 29 prósent af landsbyggðinni.

Þá ætla 56 prósent kjósenda Viðreisnar í frí til útlanda, eða hafa þegar farið, og eru þeir mun líklegri til slíkra ferðalaga en kjósendur annarra flokka.

Könnunin var send á könnunarhóp PróSENTS og svartími var frá 15. til 23. júlí en á miðju því tímabili fór fjöldi smita innanlands að aukast á

Ætlar þú eða hefur þú farið til útlanda á árinu?



Heimild: Prósent

ný eftir nokkrar rólegar vikur í faraldrinum.

Að sögn Þráins Vigfússonar, hjá ferðaskrifstofunni Vita, kom kippur í bókanir utanlandsferða um verslunarmannahelgina eftir að útihátíðum var aflýst vegna hertra aðgerða innanlands.

Vegna þess hve smitum hefur fjölgað að undanfögnu verður Ísland rautt á korti Sóttvarnastofnunar Evrópu í næstu viku óháð því hversu mörg smit greinast á næstu dögum. Þetta kann að hafa áhrif á utanlandsferðir Íslendinga og áætlanir þeirra sem svöruðu könnuninni.

Í könnunarhópi PróSENTS voru 2.600 einstaklingar á Íslandi, átján ára og eldri, og voru svör þeirra vegin eftir kyni, aldri og búsetu. Svarhlutfall var 52 prósent. SJÁ SIÐU 4

Sveitarfélögin sjái um börn úr Rjóðri

HEILBRIGÐISMÁL Landspítalinn segir að vegna aukinnar þarfar á þjónustu við veikasta hóp langveikra barna í svokölluðu Rjóðri verði sveitarfélögin að taka við þeim börnum sem geti fengið þjónustu annars staðar.



Gunnar Einarsson, bærarstjóri í Garðabæ.

„Þetta er svo sem vaxandi tilhneiging hjá ríkinu, að færa yfir á sveitarfélögin heilbrigðismál sem lögum samkvæmt ríkið á að sjá um.“ segir Gunnar Einarsson, bærarstjóri í Garðabæ. Málið verði rætt á samráðsvettvangi sveitarfélaga. SJÁ SIÐU 4

Verð frá 4.690.000 kr.



Rafmagnaður ID.3

Drægni að þínum þörfum!

Hvert ertu að fara?

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



#NúGeturÞú



Vilhjálmur H. Vilhjálmsson fer ekki lengur með mál tónlistarmannsins Ingólfs Þórarinssonar. Vilhjálmur staðfestir þetta við Fréttablaðið og segir að um sameiginlega ákvörðun þeirra hafi verið að ræða.

Vilhjálmur hættir með mál Ingólfs

adalheidur@frettabladid.is

DÓMSMÁL Hæstaréttarlögmaðurinn Vilhjálmur H. Vilhjálmsson fer ekki lengur með mál tónlistarmannsins Ingólfs Þórarinssonar. Vilhjálmur staðfestir þetta við Fréttablaðið og segir að um sameiginlega ákvörðun þeirra hafi verið að ræða.

Ingólfur, betur þekktur sem Ingó Veðurguð, kærði í síðasta mánuði tíu ummæli í nafnlausum frásögnum um meint kynferðisbrot hans gegn konum, sem birtust á samskiptamiðlinum TikTok. Þá hefur Ingó einnig krafist bóta og afsökunarbeiðna frá sex einstaklingum sem ýmist tjáðu sig opinberlega eða fluttu fréttir af umfjöllun um meinta refsiverða háttsemi tónlistarmannsins.

Vilhjálmur hlutaðist til um kærunar og kröfubréfin fyrir hönd Ingólfs en heimildir Fréttablaðsins herma að Ingólfur hyggist nú fela lögmansstofu að annast umrædd mál fyrir sig. ■

Blikar komust áfram



Breiðablik vann glæstan 2-1 sigur þegar liðið mætti austurríska liðinu Austria Wien í annarri umferð Sambandsdeildar Evrópu í fótbolta karla á Kópavogsvelli í gærkvöldi. Blikar eru þar með komnir áfram í þriðju umferð keppinnar þar sem skoska liðið Aberdeen verður andstæðingurinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Reyna að gera gott úr málunum í Eyjum

hjorvaro@frettabladid.is

VESTMANNAEYJAR Eyjamenn halda enn í vonina um að þjóðhátíð fari fram seinna á þessu ári.

Njáll Ragnarsson, formaður bæjarráðs Vestmannaeyja, segir stemminguna í bænum einkennilega í aðdraganda verslunarmannahelgarinnar. Skrítið sé að undirbúningur fyrir þjóðhátíð hafi verið á lokametrunum en engir gestir væntanlegir.

„Ég sjálfur hef verið að taka hefðbundinn rúnt niður í Herjólfssdal til þess að fylgjast með undirbúningi hátíðarinnar. Á þessum tíma væri húkkaraballið að hefjast,“ sagði Njáll í gærkvöldi.

„Ég veit til þess að einhverjar fjölskyldur og vinir muni halda í þær hefðir sem hafa myndast í kringum þjóðhátíð og hittast í kjötsúpuveislum og þess háttar um helgina.



Njáll Ragnarsson, formaður bæjarráðs Vestmannaeyja.

Það eru hins vegar engir viðburður skipulagðir á vegum ÍBV. Ég hvet bæjarbúa til að gæta að sóttvörnum í hittingum sínum um helgina,“ segir formaðurinn enn fremur.

„Við munum reyna að gera gott úr þessu og horfa á brekkusönginn sem verður streymt á sunnudagskvöldið þó að það komi auðvitað ekki í staðinn fyrir að mæta í Dalinn. Forráðamenn ÍBV sjá um skipulagninguna á þjóðhátíð og þeir biða eftir ákvörðun stjórnvalda 13. ágúst næstkomandi og taka þá ákvörðun um framhaldið,“ segir Njáll. ■

Framúrstefnuleg fisvél á leið til landsins um helgina

Flugvélin Risen er á leiðinni til Íslands, en um er að ræða hátækni fisvél sem getur náð leifturhraða. Íslenskur flugmaður segir meinta getu vélarinnar næstum því vera of góða til að vera sanna.

arnartomas@frettabladid.is

FLUG Þann 1. ágúst næstkomandi stefnir ítalski flugvélaverkfræðingurinn Alberto Porto á að fljúga flugvél sinni Risen frá Skotlandi til Íslands. Vélin er framleidd af svissneska fyrirtækinu Swiss Excellence Airplanes og þykir mikið til hennar koma.

Heimsókn Porto til landsins er að hluta til fyrir tilstilli Gunnars Jónssonar flugmanns sem hvatti hann til að koma.

„Ég kynntist þessum manni símleiðis eftir að hafa fylgst með honum og vélinni hans, verandi gamall einkaflugmaður sjálfur,“ segir Gunnar. „Hann hefur verið að fljúga í Brasilíu og Bandaríkjunum svo ég hafði samband við hann og sagði honum að ef ég gæti eitthvað aðstoðað hann myndi ég gera allt sem ég gæti til að aðstoða hann vegna aðdáun minnar á flugvélinni. Ég bauð honum meðal annars afnot af flugskýlinu mínu ef það skyldi nú hvesa.“

Gunnar, sem er sjötíu og átta ára gamall, er flugheiminum ansi kunnugur en auk þess að vera sjálfur flugmaður hefur hann einnig smíðað sjálfur flugvélar undanfarin tuttugu og fimm ár. En hvað er svona merkilegt við vélina Risen?

„Það má að minnsta kosti nefna þrennt, hraðann, efnid og nýjungarnar,“ svarar Gunnar.

Risen er svokölluð fisvél, en miðað er við að vélar í þeim flokki vegi ekki meira en 450 kíló. Venjulegar vélar í fisflokki geta náð rúm-



Risen er hugverk flugvélaverkfræðingsins Alberto Porto.

MYND/SEA AVIO



Fisvélin Risen hefur náð yfir 400 kílómetra hraða á klukkustund.

lega 200 km/klst. en Risen nær í farflugi um 330 km/klst. og hefur mælst á yfir 400 km/klst. sem er leifturhraði í sínum flokki.

Skrokkur vélarinnar er búinn til úr koltrefjaplasti og er vélin búin nýjustu stafrænu flugmælitækjum, uppdraganlegum landingarbúnaði, sjálfstýringu og fallhlíf sem hægt er að skjóta út í neyð. Stýriklefi vélarinnar er rúmgóður og þægilegur viðmóts.

Þá er vélin útbúin svokölluðum Rotax 914 mótör sem notar sams konar eldsneyti og bílar og eyðir litlu miðað við kraft. Drægi vélarinnar er því óvenju gott miðað við stærð.

„Svo má líka nefna að landingar- og flugtakssvæðið er að sögn ekki nema 200 metrar,“ segir Gunnar. „Ég hef nú fylgst með ansi mörgu sem hefur farið úrskæidis í flugheiminum, en ef það gengur eftir þá er það næstum of gott til að vera satt.“ ■





LYFSALINN

BÍLAAPÓTEK

VIÐ VESTURLANDSVEG

Renndu við og fáðu lyfin afgreidd beint í bílinn

www.lyfsalinn.is

KRONAN

Mmm ...

Hvernig hljómar djammborgari á grillinu?



Brisket borgarar 2x 140 g

1299 kr. pk.



KVEIKJUM Á SUMRINU



Tómatar í lausu, íslenskir

399 kr. kg

Lambhaga salat

320 kr. stk.



Fabrikkur borgarar 2 x 130g

699 kr. pk.



Krónu krydd

399 kr. stk.



Fabrikkur Sörusósa

699 kr. stk.



Cheddar hamborgaraostur

649 kr. pk.



Hamborgarar 4 stk með brauði

998 kr. pk.



Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/éða myndabrengl.

Ferðaskrifstofur bera sig vel þótt fjöldi smita hafi aukist hratt

urduryrr@frettabladid.is

FERÐALÖG Lítið verður af útihátíðum á Íslandi yfir verslunarmanna-helgina en hins vegar hefur selst vel í utanlandsferðir til Tenerífe og Alicante, samkvæmt Þráni Vigfús-syni, framkvæmdastjóra Vita.

Þráinn segir lítið vera um afbók-anir þrátt fyrir mikinn uppgang

kórónaveirusmita á Íslandi og erlendis. Þá segir hann smitvarnir vera góðar á þeim stöðum sem flog-ið er til og bendir á að enginn sé enn búinn að smitast af þeim þúsundum farþega sem hafa flogið með ferða-fyrirtækinu.

Þráinn segir marga hringja í skrif-stofuna og spyrja um sóttvarna-reglur og þess háttar. Einnig séu



VIÐ ELSKUM AÐ GRILLA



25%
afsláttur

♦ SÉRVALIÐ ♦



110 g

AMB kryddblanda
í samstarfi við Kryddhúsið

1.199 kr/stk

♦ SÉRVALIÐ ♦



Grillsósur
Hannaðar af fagmönnum fyrir þig

599 kr/stk

Lambaribeye
2.849 kr/kg
Verð áður 3.799 kr/kg



20%
afsláttur

Grillbringur
Spicy Lemon, Black Garlic

2.319 kr/kg
Verð áður 2.899 kr/kg



20%
afsláttur

Grill hamborgarinn
2 x 130 g

599 kr/pk
Verð áður 749 kr/pk



20%
afsláttur

♦ SÉRVALIÐ ♦

Lambakótilettur
Smjör og trufflumarineraðar

3.519 kr/kg
Verð áður 4.399 kr/kg



Meðlæti í álbakka
Tilbúið beint á grillið

Verð frá 479 kr/pk



Ekta amerískar beyglur
Sesamfræ, fínar,
kanill&rúsínur og bláberja

559 kr/pk



Nýtt
í Hagkaup

Olio nitti
Ekta ítölsk ólífuolía beint frá býli

Verð frá 1.899 kr/stk

MUNDU
EFTIR
FJÖLNOTA

HAGKAUP

Tilboð gilda út 2. ágúst

Óvíst hvenær utankjörfundaratkvæðagreiðsla hefst

thorgrimur@frettabladid.is

KOSNINGAR Í dag eru átta vikur fram að alþingiskosningum, sem áætlað er að verði haldnar þann 25. september. Samkvæmt kosningalögum væri því hægt að hefja atkvæðagreiðslu utan kjörfundar í dag ef búið væri að tilkynna kjördag með formlegum hætti.

Kjördagurinn hefur legið fyrir frá því í júlí í fyrra en þar sem þing hefur hvorki verið rofið né kjördagur formlega auglýstur getur utankjörfundaratkvæðagreiðsla ekki hafist um sinn. Í ræðum sínum

á þingi hefur Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra sagst ætla að rjúfa þing í fyrsta lagi þann 12. ágúst til þess að kosningarnar geti farið fram á tilsettum tíma en nákvæm þinglokadagsetning liggur ekki fyrir.

Í vor samþykkti Alþingi bráðabirgðalög um framkvæmd kosninganna 2021 sem meðal annars innihalda sérreglur fyrir utankjörfundaratkvæðagreiðslu þeirra sem eru í sóttkví eða einangrun vegna Covid-19. Sýslumönnum er gert að skipuleggja og auglýsa atkvæðagreiðslu fyrir þá sem ekki geta greitt atkvæði á kjördag eða með



Samkvæmt dómsmálaráðuneytinu munu sóttvarnaráðstafanir í haust verða með svipuðu móti og í forsetakosningunum í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

reglulegri utankjörfundaratkvæðagreiðslu í samráði við sóttvarna-yfirvöld. Ekki er þó heimilt að hefja þá atkvæðagreiðslu fyrr en fimm dögum fyrir kjördag, það er mánudaginn 20. september.

„Á sama hátt og í fyrrasumar þegar kosið var til forseta mun framkvæmd kosninga taka mið af nauðsynlegum sóttvörnum,“ kom fram í svari dómsmálaráðuneytisins við fyrirspurn Fréttablaðsins um framkvæmd atkvæðagreiðslu utan kjörfundar. „Engar breytingar hafa verið gerðar á framkvæmd kosninga utan kjörfundar erlendis.“ ■



Bárðarbunga 2. september 2014, stuttu eftir að eldgos hófst í Holuhrauni. FRÉTTABLAÐIÐ/FRÍÐRIK

Tíu skjálftar yfir 4,5 á sex árum í Bárðarbungu

urduryrr@frettabladid.is

JARÐHRÆRINGAR Stórir skjálftar hafa orðið reglulega í Bárðarbungu frá því að gosinu í Holuhrauni lauk. Þeir voru tíðari stuttu eftir gosið en hefur síðan fækkað, að sögn Salóme Jónunnar Bernharðsdóttur, náttúruvæðingar hjá Védurstofnunni.

„Við metum það sem svo að þetta sé kerfið ennþá að jafna sig. Það er ennþá að aukast þrýstingur undir öskjunni eftir gosið í Holuhrauni,“ segir Salóme. Ekki er litið á þetta sem vísbendingu um eitthvað meira. Tíu skjálftar hafa mælst syfir 4,5 á stærð frá lokum eldgossins í Holuhrauni.

Tveir skjálftar yfir þrjá mældust á þriðjudagskvöld. Annar var 3,9 og og hinn var 4,5.

Salóme segir að aðeins hafi mælst litlir skjálftar í kjölfarið. Sérfræðingar hjá Védurstofnunni séu ekki mjög stressaðir yfir stöðunni.

Stuttu eftir hádegi í gær mældist jarðskjálfti 3,1 að stærð á Myrdalsjökli. Salóme segir skjálfta af þeirri stærð algenga á sumrin.

„Það hefur að gera bæði með bræðslu og þessa sigkatla sem geta fyllst og stundum hlaupið úr,“ segir Salóme. Engin merki séu um jökulhlaup en að alltaf sé fylgst vel með. ■



Aurskriðan í Varmahlíð. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Íbúar í Varmahlíð fá umbeðinn fund

gar@frettabladid.is

VARMAHLÍÐ Bygðarráð Skagafjarðar ákvað í gær að senda umhverfis- og auðlindaráðherra beiðni um gerð hættumats fyrir Varmahlíð og um gerð hættumats fyrir hluta Sauðárkróks. Var þetta ákveðið í ljósi aurskriðunnar í Varmahlíð í lok júní.

Þá eru íbúar Varmahlíðar boðaðir á fund 5. ágúst. Er þar orðið við ósk um slíkan fund vegna neyðarástands í norðurhluta Varmahlíðar, eins og íbúar orðuðu það við sveitarstjórn. ■

Færri ungmenni leita meðferðar við fíkn en neyslan er hins vegar harðari

Færri 25 ára og yngri leituðu á Vog á síðasta ári en árin á undan og minni nýting hefur verið á afeitrunardeild fyrir ungmenni á Landspítala en búið var við. Ungmenni sem leita meðferðar eru þó veikari og í harðari neyslu.

birnadrofn@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Minni nýting hefur verið á afeitrunardeild fyrir börn og ungmenni á Landspítalanum en reiknað var með frá því að deildin var opnuð fyrir rúmu ári. Marianna Bernharðsdóttir, deildarstjóri fíknigeðdeildar Landspítalans, segir ástæðuna tvíþætta.

„Covid, sem hefur auðvitað haft áhrif á allt samfélagið, kemur þarna inn og svo virðist vera minni þörf fyrir þessa þjónustu núna en verið hefur af einhverjum ástæðum og það er ekki bara hjá okkur heldur einnig í öðrum meðferðarræðum,“ segir Marianna.

Hún segir að á fyrri hluta þessa árs hafi nánast engin börn lagst inn á deildina en í sumar hafi þau verið eitt til tvö í hverjum mánuði.

„Við vitum alveg að neysla ungmenna er ekki horfin úr samfélaginu en eitthvað hefur breyst. Í kjölfarið höfum við breytt vaktafyrirkomulaginu hjá okkur og keyrum meira á bakvöktum,“ segir Marianna. Hún bætir við að þegar ekki sé unnið á bakvöktum sinni starfsfólk deildarinnar öðrum verkefnum innan geðsviðsins þegar enginn er inniliggjandi á afeitrunardeildinni.

Valgerður Rúnarsdóttir, yfirlæknir á Vog, tekur undir orð Mariönnu og segir að fækkað hafi í yngsta hópnum sem leiti meðferðar á Vog. Mest hafi fækkað í hópi 40 ára og



Afeitrunardeildin er til húsa í Landspítalanum við Hringbraut. Eitt til tvö börn og ungmenni hafa lagst þar inn mánaðarlega síðan í maí. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

”Þó svo að það séu færri ungmenni að koma til okkar þá eru þau sem mæta í mjög slæmum málum og eru veikari.



Valgerður Rúnarsdóttir, yfirlæknir á Vog.

yngri en fjöldi þeirra sem eldri eru hafi staðið í stað.

„Það hefur statt og stöðugt dregið úr innlögnum hjá yngsta hópnum, 25 ára og yngri, frá aldamótum en á síðasta ári dró sérstaklega mikið úr,“ segir Valgerður. „Það voru færri að biðja um innlög og sækjast eftir meðferðum í þessum yngri aldurshópum,“ bætir hún við.

Spurð um ástæðu þess að sérstaklega dró úr aðsókn þeirra yngstu á Vog í fyrra segir Valgerður aðgerðir vegna Covid líklega spila þar stórt hlutverk.

„Það var ekkert um að vera hérna í fyrra og það voru ekki eins mörg tækifæri til þess að klúðra, ganga fram af sér eða skandalísera fyrir unga fólk en hins vegar voru mörg tækifæri fyrir þá eldri til að versna í drykkjunni heima, mér finnst

þetta líklegasta skýringin,“ segir Valgerður.

Þrjátíu prósent þeirra sem voru 25 ára og yngri og leituðu á Vog árið 2020 notuðu vímuefni í æð og segir Valgerður það hærra hlutfall en vanalega. „Þó svo að það séu færri ungmenni að koma til okkar þá eru þau sem mæta í mjög slæmum málum og eru veikari,“ segir Valgerður.

Marianna og Valgerður er samála um mikilvægi þess að til staðar sé úrræði líkt og afeitrunardeild barna og ungmenna þrátt fyrir að þar séu ekki alltaf inniliggjandi sjúklingar. „Það er algjör skömm að hún hafi ekki verið til staðar fyrr, hún er nauðsynleg fyrir ungmenni sem þurfa að vera á spítala og í raun í gæslu á sama tíma,“ segir Valgerður. ■

Fólki á flóttu í heiminum fjölgað síðasta áratug

birnadrofn@frettabladid.is

SAMFÉLAG „Árið 2020 er einn af hverjum 95 jarðarbúum á flóttu en árið 2010 var það einn af hverjum 159 jarðarbúum sem var á flóttu.“ Þetta kemur fram í nýjustu skýrslu Flóttamannastofnunar Sameinuðu þjóðanna. Flóttamannasáttmáli Sameinuðu þjóðanna varð sjötíu ára á miðvikudag.

„Loftslagsbreytingar eru að valda fólksflutningum flytjenda og auka hættur sem steðja að þeim sem eru þá þegar þvingaðir til að leggja á flóttu,“ segir í skýrslunni.

Þá segir að þau sem séu ríkisfangslaus séu í fremstu völginu í baráttu við loftslagsvána. „Vandamál tengd fátækt, matvælaöryggi, loftslagsbreytingum, átökum og fólks-



Fólki á flóttu hefur fjölgað gríðarlega síðustu tíu ár. Þessi drengur býr í Kamo-una-flóttamannabúðunum í Idlib-héraði í Sýrlandi. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

flutningum flytjenda eru samofin og hanga saman. Það veldur því að enn fleiri flóttamenn eru að sækjast eftir öruggu lífsviðurværi og tryggni

tilveru,“ segir einnig í skýrslunni.

Hefðbundnar og varanlegar úrlausnir eru sagðar þær að senda flóttamenn sjálfviljuga aftur til

upprunalands, finna flóttamönnum samastað í öðru ríki og samþætting við það svæði þar sem þeir setjast að.

Saga Emília Sigurðardóttir, kynningarfulltrúi Félags Sameinuðu þjóðanna, segir vandamálið aukast ár frá ári og að ekki sé raunveruleg lausn í sjónmáli. „Menn héldu að það væri hægt að leysa þetta strax eftir seinni heimsstyrjöldina en það er ekki í auglýn að þetta sé að leysast,“ segir hún og bætir við að fólk á flóttu sé oft skilgreint sem vandamál, „en hvernig geta manneskur verið vandamál?“

Saga segir mikilvægt að horfa á fólk á flóttu í samhengi við heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna. „Sérstaklega markmið sextán sem snýr að friði og réttlæti.“ ■



ALVÖÖRU SUMARÚTSALA



LOKAÐ UM VERSLUNAR-
MANNAHELGINA

Laugardaginn 31. júlí
Sunnudaginn 1. ágúst
Mánudaginn 2. ágúst

10-50%
afsláttur



25%
AFSLÁTTUR

**Lavor Cruiser
160 PLUS**

160 bör
2200W Induction motor
kolalaus. Reel-in-Pressure
slönguhjól, 390l/klst
Þyngd 15,5kg
8m professional slanga
Mikið af aukahlutum
fylgir

35.243

Áður kr. 46.990



25%
AFSLÁTTUR

**Lavor HPC
fast 120**

120 bör
Mótor: 1700W
Vatnsflæði: 330 l/klst

9.743

Áður kr. 12.990



25%
AFSLÁTTUR

LUSTREUSE Bónvel/
rokkur 1200w

7.496

Áður kr. 9.995

Lutool rafhlöðuborvél
24V Li-Ion

Verð nú

7.493

Áður 14.985 kr.

50%
AFSLÁTTUR



Gólfefni og flísar



Harðparket,
og flísar

20-50%
AFSLÁTTUR

Frá kr.
995 pr.
m²

Creative Super Seal 5 litrar

11.046

Áður kr. 12.995

25 litrar **25.496** Áður kr. 29.995

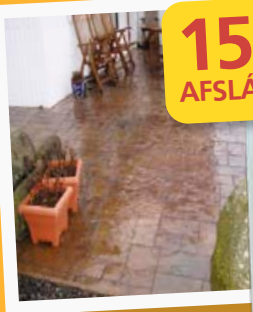
Lavor Pro Rudy 1200S
ryk/blautsuga 1200W 20 lítra

8.996

Áður kr. 11.995



25%
AFSLÁTTUR



15%
AFSLÁTTUR

**Steypugljái
á stéttina
– þessi sem endist**



25%
AFSLÁTTUR



Colorex Betopaint útimálning
Stofn A 9L

6.746

Áður kr. 8.995



40%
AFSLÁTTUR

Premium
pallaolia V 3 L

1.377

Áður kr. 2.295



50%
AFSLÁTTUR

Boloco vaskur

5.495

Áður kr. 10.990

20-25%
AFSLÁTTUR

**BoZZ sturtuklefi
m/stöng, blöndunar-
tækjum og brúsu**

80x80x200 **47.920**

Áður kr. 59.900

90x90x200 **52.496**

Áður kr. 69.995

m/hitastýrðum blöndunartækjum

**Fáanlegir
rúnaðir og
ferkantaðir**



Malarhrífa
1.691

Áður kr. 2.255

25%
AFSLÁTTUR

2.314

Áður kr. 3.085

30%
AFSLÁTTUR

1.533

Áður kr. 2.190



Garðverkfæri sett
1.856

Áður kr. 2.475

25%
AFSLÁTTUR



Sláttuorf Mow
FBC310

25.411

Áður kr. 29.895

Sláttuorf: 1 cylinder loftkældur
mótor. 0,7 kW Rúmtak 31CC,
Stærð bensintanks 0,65 L

15%
AFSLÁTTUR



Ríga salerni með setu
m/stút í vegg

19.421

Áður kr. 25.895

25%
AFSLÁTTUR

SENDUM UM
LAND ALLT!
www.murbudin.is

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Reykjavík	Kletthálsí 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Hafnarfjörður	Selhellu 6.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is		



Alessandra Perilli var afar ánægð með verðlaunin. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

San Marínó það fámennasta til að vinna verðlaun

hjorvaro@frettabladid.is

ÓLYMPIULEIKAR San Marínó-menn urðu í gær fámennasta þjóðin til að vinna til verðlauna á Ólympíuleikum en þessi 34 þúsund manna þjóð eignaðist þá bronsverðlaunahafa.

Þetta litla ríki sem er landlukt innan Ítalíu vann þá fyrstu Ólympíuverðlaunin í sögunni. Það var skotfimikonan Alessandra Perilli sem náði þessum sögulega árangri.

Perilli varð fyrsti San Marínó-maðurinn til þess að verða í fjórða sæti eða ofar þegar hún hafnaði í fjórða sæti á Ólympíuleikunum í London árið 2012.

„Þetta eru fyrstu verðlaun mín og þjóðarinnar á Ólympíuleikum. Þrátt fyrir að vera fámenn þá erum við við stolt af þjóðerni okkar. Ég er viss um að þessu verður fagnað vel og innilega heima, þó að ég hafi ekki séð viðbrögðin,“ sagði Perilli í samtali við fjölmiðla eftir að hún fékk verðlaunapeninginn langþráða um hálsinn.

San Marínó er með fjóra keppendur á Ólympíuleikunum sem fram fara í Tókýó þessa dagana, líkt og við Íslendingar. ■



Farþegar koma til San Francisco.

Flykkjast nú til Bandaríkjanna til að fá bóluefni

hjorvaro@frettabladid.is

COVID-19 Skortur á bóluefni við kórónaveirunni og hægagangur við bólusetningu hjá mörgum þjóðum heims hefur leitt til þess að ferðaþjónusta sem gerir út á bólusetningu er orðin vinsæl í Bandaríkjunum.

Þannig streymir fólk á bandaríska grundu til þess að fá bóluefni við veirunni en tæplega 50 prósent Bandaríkjamanna eru nú fullbólusett. Hlutfall bólusetttra er mun lægra víðs vegar um heiminn.

Fram kemur í frétt BBC að til að mynda hafi um það bil eitt þúsundmanns frá 50 þjóðlöndum fengið bóluefni við veirunni á alþjóðaflugvellinum í San Francisco.

Þar er hægt að fá bóluefnið endurgjaldslaust með því skilyrði að þeir sem ætli að þiggja sprautuna séu eldri en átján ára, séu ekki smitadír af veirunni og hafi ekki fengið skammt af bóluefni áður.

Farþegar sem koma til Bandaríkjanna greiða allt upp í 20 þúsund Bandaríkjadollara fyrir ferðalagið og þurfa að vera í sóttkví í Bandaríkjunum í tvær vikur eftir sprautuna. ■

Gríðarlegir skógareldar í Tyrklandi



Skógareldar, sem talið er að hafi kviknað af mannavöldum, brutust út við ferðamannabæinn Manavgat á suðurströnd Tyrklands á miðvikudaginn. Illa hefur gengið að ráða niðurlögum eldsins og í það minnsta þrír hafa látið lífið og rúmlega 100 slasast af völdum hans. Upptök eldanna voru á fjórum stöðum að sögn rannsakenda á vettvangi. Manavgat er nálægt hinum vinsæla ferðamannastað Antalya. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Hrefna verið föst í samkomubanni í Sydney síðastliðna tvo mánuði

Hrefna Björg Gylfadóttir býr við strangar samkomutakmarkanir í Sydney í Ástralíu. Hlutfall bólusetttra er mjög lágt, en líka hlutfall tilfella af Covid-19. Mikil umræða er um mannréttindi vegna lokunar landamæra.

thorvaldur@frettabladid.is

COVID-19 Mjög strangar samkomutakmarkanir eru nú í gildi í New South Wales-fylki, sem Sydney höfuðborg Ástralíu tilheyrir, þrátt fyrir að Covid-tilfelli þar séu hlutfallslega mun færri en hér á landi.

Hrefna Björg Gylfadóttir flutti til Sydney í september 2020. Hún starfar sem sjálfbærniráðgjafi hjá Edge Environment og segir mjög áhugavert að sjá muninn á lífinu í faraldrinum í Ástralíu og á Íslandi. Íbúar í Sydney eru nú að ljúka fimmtu viku í samkomubanni sem mun ekki klárast fyrr en í ágústlok í fyrsta lagi.

„Það sem mér finnst ótrúlega áhugavert er að það er eiginlega enginn bólusettur í Ástralíu, ég held að það sé ennþá bara búið að bólusetja tíu prósent af þjóðinni. Það er svona það helsta sem Ástralar eru að gagnrýna yfirvöld fyrir, að hafa ekki pantað meira bóluefni. Síðan þegar Delta-afbrigðið kemur upp verða náttúrliga allir rosa hræddir því við erum ekkert bólusett fyrir Covid, allavega ekki eins og á Íslandi,“ segir Hrefna.

„Um leið og það voru að koma upp undir hundrað tilvika hér í New South Wales var sett á samkomubann. Á Íslandi eru núna yfir hundrað Covid-smít á dag og það er samt enn verið að ræða hvort það eigi að setja einhverjar takmarkanir á. Við pabbi reiknuðum að ef hlutfallið væri það sama hér í New



Hrefna fær oft vængjaða gesti á gluggasýlluna sína í Sydney. MYNDIR/ADSENDAR



Hrefna býr ásamt kærasta sínum Harkiran Singh Narulla í Sydney.

South Wales þá væri það í kringum 2.800 tilvik á dag. Hæsta hlutfallið var í dag og það voru 240 smít sem er samt ótrúlega lítið fyrir svona stórt svæði,“ segir Hrefna. Yfir 8 milljónir manna búa í fylkinu, þar af tæplega 5,4 milljónir í Sydney.

Ástralir eru með eina ströngustu landamærastefnu vestrænna ríkja. Landamærin hafa verið lokuð frá upphafi faraldursins fyrir öllum nema áströlskum ríkisborgurum, þeim sem eru með dvalarleyfi og nánustu fjölskyldu. Scott Morrison forsætisráðherra tilkynnti í vor að landamærin yrðu ekki opnuð fyrr en í fyrsta lagi um mitt ár 2022. Hrefna þurfti að fara í gegn um langt ferli til að fá sérstaka undanþágu til að komast inn í landið.

„Það er fólk fast fyrir utan, ástralskir ríkisborgarar sem komast ekki inn,“ segir Hrefna sem kveður þessa stöðu til umræðu í i Ástralíu sem mjög mikið mannréttindamál. Ekki eru allir á eitt sáttir um sött-

varnareglur áströlsku ríkisstjórnarinnar. Um liðna helgi brutust út fjölmenn mótmæli gegn samkomutakmörkunum í ýmsum borgum. Í Sydney mættu rúmlega 3.000 manns á mótmælin og lögregla handtók rúmlega 60 og sektaði 107 til viðbótar. Mótmælin voru skipulögð af ýmsum öfgahægrisinnuðum hópum og The Guardian greindi frá því í vikunni að þau hefðu að hluta til verið skipulögð af þýskum samsærishópi.

„Fólk er náttúrliga bara ótrúlega reitt yfir því að fólk sé að mótmæla þessum aðgerðum. Það er bæði ógeðslega hættulegt og óhugnanlegt að fólk sé svona óupplýst og vilji mótmæla því að ganga með grimu. En þetta er akkúrat hópurinn sem maður sér ekki á mótmælunum til stuðnings flóttafólki eða lituðu fólki. Þannig að fólk var mjög sjokkerað yfir þessu,“ segir Hrefna. ■



Fjórfaldir Vildarpunktar Icelandair fyrir Vildarpunkta-safnara í Vinahópi Olís alla verslunarmannahelgina.

AFSLÁTTUR Á FERÐ & FLUGI



Lykil- og korthafar Olís og ÓB fá auk þessa 25 kr. afslátt af eldsneytislítranum í dag.



Vinur við veginn



*Afslátturinn gildir ekki á ÓB-stöðvunum við Arnarsmára, Bæjarlind, Fjarðarkaup, Hamraborg og Hlíðarbraut Akaureyri. Þar gildir alltaf lægsta verð ÓB.

Að hræða þjóð



Hörður
Ágústsson
hordur
@frettabladid.is

Bólusetning var ljósið við enda ganganna sem myndi greiða götuna fyrir opnu samfélagi. Á örfáum mánuðum tókst að bólusetja um 90 prósent allra fullorðinna Íslendinga og stöndum við þar einna fremst á heims- visu. Almennigur hér var viljugur að fara að ráðum visindanna og mæta í bólusetningu.

Ávinningurinn var að stjórnvöld töldu eðlilegt, að tillögu sóttvarnalækni, að afnema í kjölfarið allar sóttvarnaagerðir innanlands og eins að hætta að skima bólusetta ferðamenn við landamærin. Ekkert hefur gerst sem sýnir að það hafi verið mistök enda þótt tekin hafi verið sú ákvörðun fyrir viku að herða tímabundið aðgerðirnar að nýju til að kaupa tíma meðan óvist er um áhrifin af fjölgun í smitum. Útilokað er að ráðherr- ar ríkisstjórnarinnar, einkum í Sjálfstæðisflokknum, geti réttlætt framhald á þeim takmörkunum ef þróunin verður eins og við sjáum í Bretlandi og Bandaríkjunum þar sem mun færri veikjast nú alvarlega af veirunni en áður eftir bólusetningu.

Þökk sé bólusetningum eru um 98 prósent þeirra 966 einstaklinga sem hafa nú greinst hér á landi með engin eða væg einkenni. Aðeins tíu hafa þurft á sjúkrahúsinnlögn að halda – tveir óbólusettir eru á gjörgæsludeild – sem er rúmlega 1 prósent þeirra sjúkrarúma sem Landspítalinn ræður yfir. Þá sýna rannsóknir að bóluefnin virka betur á alvarleg veikindi vegna Delta-affbrigðisins en búast mátti við. Sökum þessarar gerbreyttu stöðu hljótum við að horfa á smittölur með allt öðrum hætti en áður.

Munum hvert verkefnið hefur verið frá upphafi. Markmiðið er ekki að enginn smitist eða þurfi að leggjast inn á sjúkrahús heldur að verja heilbrigðis- kerfið fyrir of miklu álagi og koma landsmönnum í var með bólusetningum. Það vekur furðu að einungis tvær innlagnir þurfti nú til þess að Landspítalinn lýsti yfir hættustigi. Einn af yfirlæknum hans skellti skuldinni þar á stjórnvöldi í stað þess að líta á þá stöðu til marks um heimatilbúinn vanda sem hefði eitthvað með slæ- legan rekstur og stjórnun spítalans að gera. Vert er að nefna að þegar svinaflensan herjaði á heimsbyggðina 2009 þurftu 170 manns á sjúkrahúsinnlögn að halda, þar af 16 sem voru lagðir inn á gjörgæslu, á innan við tveimur mánuðum, en samt var það mat þáverandi stjórnsenda að ástandið væri viðráðanlegt.

Við þurfum að fara að horfa til framtíðar. Það sem ætti að valda fólki mestum áhyggjum nú er ekki far- sóttin, sem tæpast er rétt að kalla lengur því nafni, heldur hvað það ætlar að reynast erfitt að koma lífinu aftur í sem eðlilegast horf þrátt fyrir viðtæka bólu- setningu sem er að skila því sem henni var ætlað. Áfram er kynt undir hræðsluáróðrinum á öllum vígstöðvum með látlausum ekki-fréttum affjölda smita bólusetttra, hversu margir séu í sóttkvi og sýblyi í fjölmiðlum um að ekki sé nóg að gert í sóttvarna- aðgerðum. Niðurstaðan af þessu fari öllu saman er að allt áhættumat samfélagsins er orðið verulega skekk- t. Reynt er í sífellu að réttlæta viðtækar takmarkanir, jafnvel til langrar framtíðar, þegar hættan sem stafar af veirunni er hverfandi. Við svo búið má ekki lengur standa. Það er undir stjórnvöldum komið, ekki sótt- varnalækni, að rétta við kúrsinn. ■

■ Halldór



■ Frá degi til dags

toti@frettabladid.is

Lausnalínan

Símatími Útvarps Sögu, kennd- ur við línuna sem er laus, er áhugaverður spegill þjóðar sem byggir heim þar sem óbólusettir leysa flest heimsins vandamál, önnur en loftslagsvána sem er lygi, og gætu hæglega reddað Covid-fárinu á augabragði ef aðeins töfralyfið Ívermektin fengi að flæða hindrunarlaust um samfélagið. Samstæða inn- hringjenda er nokkuð þétt í þessum efnum sem öðrum ef frá er talinn Svarti-Péturinn og harðlínújalexlinn Viðar Guð- johnsen sem nánast daglega lætur aðra hlustendur finna harkalega fyrir hvassri eiturtungu sinni.

Harðlínan er laus

Svo mjög sviður undan stöðluð- um möntrum Viðars að þess er reglulega krafist að hann verði bannaður á því hinsta vígi mál- frelsisins sem stöðin gerir sig út fyrir að vera. Slíkar neyðar- ráðstafanir væru þó í meira lagi misráðnar þar sem snerrur Við- ars og þáttastjórnandans Péturs Gunnlaugssonar eru eitt best varðveitta leyndarmál íslensks útvarps og langbesta efnið sem velkist um öldur íslensks ljós- vaka. Enda þeir fjandvinir báðir tilfinningaríkir, orðsnjallir og ná jafnvel skáldlegum hæðum í stælum um hvort glerhús Viðars sé gróðurhús eður ei. ■

Faraldurinn og framtíðin



Logi Einarsson
formaður Sam-
fylkingarinnar.

Eftir alvarlegt bakslag í baráttunni við veiruna er því miður nauðsynlegt að grípa til aðgerða, meðal annars til að sjúkrastofnanir standist álagið og til að verja viðkvæma hópa. Margt bendir til þess að við munum þurfa að lifa með veirunni lengi enn. Því er nauðsynlegt að gæta meðalhófs, þannig að fólk geti átt sem eðlilegast líf og atvinnulífið gangi sem hnökraminnst. Samhliða þessu þarf að skerpa á aðstoð við heimili og fyrirtæki sem faraldurinn bitnar harðast á.

En við megum ekki gleyma okkur eingöngu í stundarstríðinu og þurfum að huga að framtíðinni og forgangsraða í þágu þess sem er okkur allra dýr- mæstast; barna og ungmenna.

Nú hafa takmarkanir á félagslífi í landinu verið umtalsverðar í eitt og hálft ár. Hjá framhaldsskóla- nemum er það helmingur námstímans, á þeim árum þegar félagslífið hefur sérstaklega mikið vægi. Mannleg samskipti og félagsleg færni eru grund- vallaratriði í þroska barna og ungmenna. Rannsókn Rannsókna og greiningar, sem náði til 59 þúsund unglinga á aldrinum 13–18 ára, sýndi að félagsleg einangrun í Covid-19 faraldrinum hafði gríðarlega slæm sálræn áhrif á ungt fólk.

Hagsmunir barna og ungmenna þurfa að vega mjög þungt við val á aðgerðum í baráttunni við veiruna fram undan. Tryggja þarf að skólastarf kom- ist af stað í ágústlok. Og líka að börn og ungmenni geti stundað nám með eðlilegum hætti en ekki síður að þau geti átt fjörugt félagslíf sem stuðlar að heil- brigði þeirra og eðlilegum þroska.

Farsæl framtíð okkar veltur mikið á vel menntuðum fólki sem getur gætt atvinnulífið meiri fjölbreytni sem byggir ekki síst á hugviti og nýsköpun.

Vissulega munum við komast í gegnum þennan erfiða kafla og vinna bug á faraldrinum en ef við verjum ekki stöðu unga fólksins er hætta á að við munum vakna upp við það að hafa unnið orustuna en tapað stríðinu. ■

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

Ónýt loftkæling

Í dag



Guðmundur Steingrímsson

Á dögunum rak á fjörur mínar, er ég sigldi um hafs sjó internetsins, eilitinn fróðleiksmola varðandi viðhorf almennings í Mexíkó til hvors tveggja í senn, loftkælingar og stjórnmála. Þannig er, að á heitari svæðum Mexíkó tíðkast að uppnefna loftkælíbúnað húsanna sem „stjórnmálamenn“. Þetta kann að virðast langsótt, en á sér augljósa skýringu: Loftkælíbúnaðurinn er mjög hávær, en gerir ekkert gagn. Loftið kólnar ekkert. Fólkið uppsker bara skarkala og læti.

Auðvitað gætir viðhorfa af þessu tagi til stjórnmála, og mögulega loftkælingar, ekki einungis í Mexíkó. Stjórnmálastéttin má búa við kaldhæðnislegar hæðsglósur út um allar koppagrundir og mætti ætla að svo hafi verið allt frá upphafi tungumálsins. Sú manneskja sem gerir stjórnmál að iðju sinni hefur í raun tekið ákvörðun um að valda fólki vonbrigðum, eins ömurlega og það hljómar. Þetta hlýst af því meðal annars að kröfur til stjórnmálafólks eru mun meiri en það getur nokkurn tímann risið undir eitt og sér. Þær eru óraunhæfar. Einstaklingur getur lofað, haft skýra sýn og talað með sannfærandi handahreyfingum og hárbeittu augnaráði um gildi hins og þessa, og nauðsyn þess að gera hitt og þetta, en þegar komið er inn í sal þjóðþingsins er slíkur einstaklingur iðulega léttvægur fundinn og alls konar meistara hafa allt aðrar skoðanir og hafa með álika sannfærandi handahreyfingum komist að þeirri niðurstöðu að hið þveröfuga þurfi að gera. Svo er rökrætt og fundað. Úr verður mikið uppistand, og niðurstaða sem veldur viðfeðmum vonbrigðum.

Af öðrum sjónarhóli er þetta fyrirkomulag frábært. Það kallast lýðræði. Þegar öllu er á botninn hvolft vita margir að stjórnmálamaður verður aldrei eins og straumlinulagaður, glansandi loftkælíbúnaður sem hefur bara eitt verkefni, leysir það, og slekkur svo á sér. Fólk er ekki maskínur, þaðan af síður fullkomnar maskínur, hvorki í stjórnmálum né annars staðar. Líklega felur hið kaldhæðnislega viðhorf Mexíkóbúa til stjórnmála og loftkælingar í sér heilbrigðari nálgun. Fólk í stjórnmálum er meingallað, en það skröltir áfram og reynir að gera sitt besta, í ófullkomnum heimi margra skoðana og mismunandi reynslu. Með lagni má meira að segja í slíkum aðstæðum mögulega ná einhverjum árangri, eins og dæmin sýna. Saga stjórnmála er ekki eintóm saga vonbrigða, heldur líka saga stórkostlegra sigra, framfara og góðra ákvarðana.

Að þessu sögðu, verð ég þó að játa að upp á síðkastið hefur læðst að mér sá grunur að hinar eðlislægu takmarkanir stjórnmála — þref án árangurs — geri það að verkum að mannkyni muni á endanum gjör-samlega mistakast að takast á við helstu og mest aðkallandi úrlausnarefni okkar tíma, og er þar Ísland með talið. Nú eru tveir mánuðir í kosningar. Ég finn Mexíkóann í mér vaxa mjög, þótt ég þraíst við. Í góðviðrinu á Suðvesturhorninu velti ég fyrir mér upp að hvaða marki samlíking stjórnmálafólks við handónýtan loftkælíbúnað sé sönn. Eru stjórnmálin biluð?

Þá opinberaðist mér allt í einu, sem ég sat sveittur í sólstól á palli — gott ef ekki í sams konar hita og í Mexíkó — kraftur líkingarinnar. Jú, eitt er það að stjórnmál séu yfirgripsmikið karp um stefnur og strauma og að stundum reynist erfitt að þoka hlutum áfram. Þetta vitum við, og líklega fátt annað að gera en að taka hatt sinn ofan gagnvart þeim sem hafa þrek til að standa í því streði. Og vissulega er það líka rétt að jafnvel þótt allir virðist sammála getur samt verið

áratugaverkefni að koma einhverju í verk, eins og að efla heilbrigðis-kerfið eða nýsköpun. Er það verr og miður.

Líkingin öðlast þó enn dýpri merkingu þegar spáð er í stærstu vandamál samtímans og auðsjáanlegt máttleysi stjórnmálanna gagnvart þeim. Íslendingar eru ein neyslufrekasta þjóð heims. Neysla þjóðarinnar er fullkomlega ósjálfbær. Kolefnissporið er gigantískt. Ef allar þjóðir væru eins og Ísland væri veröldin endanlega í fullkominni

sjóðheitri klessu. Einhvern veginn finnst mér þó verulega ólíklegt að slagorðin „drögum saman seglin“ eða „minnkum kökuna“ eða „vöxum hægar“ verði mjög vinsæl í komandi kosningabaráttu, ef nokkurn tímann. Kannski hef ég rangt fyrir mér. Ég mun rýna eftir því hvort þessara radda gæti. Ég hallast hins vegar að því að stjórnmál séu þannig gerð, að á vettvangi þeirra sé nánast ómögulegt að hægja á þjóðfélögum, heldur er einungis mögulegt að styðja og keppa að

veruleika þar sem mikið vill sífellt meira. Vöxtur meiri. Neysla meiri. Kaupmáttur meiri. Hjólin hraðari. Hitinn hærri.

Þetta er vegur til glötunar, en samlíking stjórnmála við kraftlausa loftkælingu fær hér þrungið inntak. Verkefni mannkyns er einmitt þetta, í bókstaflegri merkingu: Að kæla andrúmsloftið. Stærsta hlutverk stjórnmála samtímans er að vera loftkæling. Sá búnaður virðist handónýtur. Mikil læti, en loftið kólnar ekki neitt. ■

VERTU MEÐ OKKUR UM VERSLUNARMANNAHELGINA!

VERSLUNARMANNA

HELGI

Í BEINNI FRÁ HÓTEL BORG

Síminn

vodafone

STREYMI

NÁNAR Á TÍX.IS

ÚTSENDINGIN HEFST KL. 21
LAUGARDAGINN 31. JÚLÍ



Ferguson hætti störfum árið 2013.

Aberdeen reisir styttu af Ferguson

kristinnpall@frettabladid.is

FÓTBOLTI Skoska félagið Aberdeen tilkynnti í gær að það myndi heiðra hetjur félagsins með styttum fyrir utan heimavöll þess, Pittodrie-völlinn og verður fyrsta styttan af Sir Alex Ferguson, fyrrverandi knattspyrnustjóra félagsins. Það verður önnur styttan sem er reist hinum 79 ára gamla Ferguson til heiðurs en einnig er að finna styttu af honum fyrir utan Old Trafford, heimavöll Manchester United.

Ferguson stýrði Aberdeen í átta ár áður en hann tók við liði Manchester United í nóvember árið 1986. Undir stjórn Fergusons vann Aberdeen þrjá skoska meistaratitla, fjóra bikarmeistaratitla og Evrópukeppni bikarhafa árið 1983.

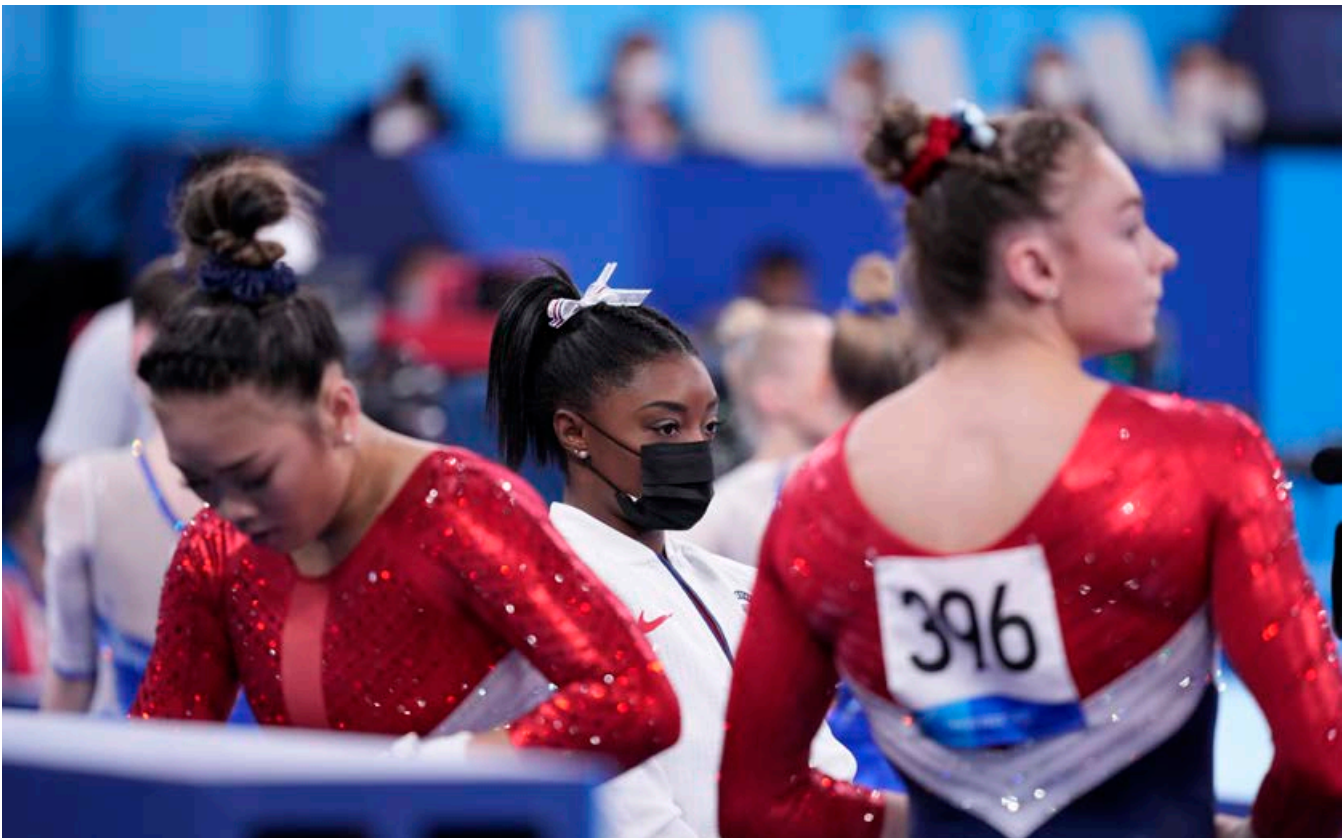
Ferguson átti síðar eftir að sanna sig sem einn besti knattspyrnuþjálfari sögunnar en undir stjórn Skotans vann Manchester United þrettán meistaratitla á 26 árum ásamt fjölmörgum öðrum titlum. ■

Tekjutap tæplega fjórir milljarðar

kristinnpall@frettabladid.is

FÓTBOLTI Í nýrri skýrslu endurskoðunar- og ráðgjafarfyrtækisins Deloitte er ályktað að heimsfaraldurinn hafi kostað evrópska knattspyrnu um 3,7 milljarða evra á tímabilinu 2019-2020 sem lauk fyrir ári. Er þetta byggt á því að tekjustreymi félaganna minnkaði um 3,7 milljarða á þessum tíma sem var í fyrsta sinn sem tekjustreymi til knattspyrnufélaga minnkaði í áratug.

Fram kemur að fimm stærstu deildir Evrópu hafi verið með tekjustreymi upp á 15,1 milljarð evra sem var ellefu prósentum minna en árið áður. Á sama tíma hækkaði launakostnaður í ensku úrvalsdeildinni og voru ellefu af 20 liðum deildarinnar rekin með tapi. ■



Bandaríska fimleikakonan Simone Biles hætti keppni í liðakeppni á Ólympíuleikunum sem fram fara í Tókýó þessa dagana vegna andlegs álags.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

Gætu orðið kaflaskil í íþróttum

Prófessor í félagsfræði segir að sú ákvörðun Simone Biles að draga sig úr keppni í fimleikum á Ólympíuleikunum gæti markað ákveðin kaflaskil þegar kemur að andlegri heilsu afreksíþróttafólks. Um árabíl hafi íþróttafolk farið í felur með vandamál sín.

kristinnpall@frettabladid.is

FIMLEIKAR „Ég held að þetta gæti markað ákveðin kaflaskil í íþróttahiminum. Þarna er stærsta stjarna Ólympíuleikanna sem stigur þetta skref og hefur bara fengið gríðarlega góðar viðtökur.

Hún hefur notið stuðnings við ákvörðun sína og sýnir að hún er fyrst og fremst manneskja með tilfinningar sem setur heilsu sína í forgang en ekki einhver ofurmanneskja eða vélmenni,“ segir doktor Viðar Halldórsson, prófessor í félagsfræði, sem hefur kennt áfanga í íþróttafélagsfræði og íþróttasálfræði við Háskólann í Reykjavík og Háskóla Íslands, aðspurður hvort ákvörðun Simone Biles um að draga sig úr keppni í liðakeppni í fimleikum á Ólympíuleikunum eigi eftir að fara í sögubækur Ólympíuleikanna. „Þegar litið verður til baka gæti

þetta orðið ein af helstu sögulinum þessara Ólympíuleika. Það er mikil hetjudýrkun í íþróttum og í Bandaríkjunum og það var í raun enginn sem átti roð í hana í umræðunni fyrir Ólympíuleikana.

Yfirleitt eru nokkrar stjórnur sem eru í sviðsljósinu en núna var sviðsljósið helst á henni,“ segir Viðar sem tekur undir að það sé aðdáunarvert að sjá hana hvetja liðsfélaga sína áfram eftir að hafa dregið sig úr leik.

„Það hefur verið stórkostlegt að fylgjast með henni styðja þær af hliðarlínunni. Hún hefur verið þeirra helsti stuðningsmaður þegar það hefði verið auðvelt að fara bara og loka sig af.“

Þegar þetta er skrifað er Biles ekki búin að ákveða hvort hún taki þátt í einstaklingskeppninni í fimleikum sem hefst um helgina en hún gaf ekki kost á sér í liðakeppninni eftir að hafa dregið sig úr keppni í vikunni.

Í fyrstu ríkti óvissa um af hverju Biles hefði dregið sig úr leik en í viðtölum eftir keppnina sagði hún einfaldlega frá því að ákvörðunin hefði verið tekin til að hlúa að andlegri heilsu sinni.

„Ef maður setur þetta í félagslegt samhengi þá er gríðarlega margt utanaðkomandi sem hefur áhrif



Viðar Halldórsson, prófessor í félagsfræði.

á afreksíþróttafolk á þessu stigi. Íslendingar sem koma aftur heim til Íslands eftir að hafa farið ungir að árum út hafa talað um pressuna á að standast væntingar sem eru gerðar til þeirra en þetta er margfalt stærra.

Þetta er tækifæri sem fólk fær kannski aðeins einu sinni á lífsleiðinni en um leið þurfa þessir einstaklingar að sinna alls konar skyldum utan vallar við fjölmiðla, styrktaraðila, fjölskyldur ásamt því að bera væntingar þjóðar og heimsbyggðarinnar í hennar tilviki.

Í aðdraganda Ólympíuleikanna byggist þessi viðtæka pressa upp því hún er að mörgu leyti andlit Bandaríkjanna sem ætlar sér að vinna flest gullverðlaun á Ólympíuleikunum. Allt þetta er streituvaldandi og kannski eitthvað sem hægt er að skoða.“

Biles er önnur íþróttakonan til að

greina frá andlegri vanlíðan sinni á stuttum tíma en Naomi Osaka, ein skærasta stjarna tennisheimsins, dró sig úr Opna franska meistaramótinu fyrir í sumar eftir að hafa lent í útistöðum við mótshaldara vegna fjölmiðlaskyldu.

„Það er frábært að sjá þær tvær stíga fram og greina frá eigin vandamálum. Það hafa alltaf verið fordómar fyrir geðrænum vandamálum í samfélaginu og sérstaklega í íþróttum þar sem slík vandamál eru talin sem veikleikamerki og fólk hefur fyrir vikið farið í felur með þetta.

Þess vegna er mjög mikilvægt að þær séu að stíga fram og þetta gæti orðið upphafið að bylgju enda eru þær að sýna að á bak við hetjurnar sé venjulegt fólk sem getur glímt við ýmis vandræði þrátt fyrir að það sé stórbrotið í íþróttum.“

Biles hafði orð á því að hausinn væri ekki á réttum stað sem eykur meiðslahættuna, sérstaklega í íþrótt eins og fimleikum.

„Fimleikafólk gerir ótrúlega hluti í keppni sem geta orðið hættulegir ef fókusinn er ekki í lagi. Það er kannski ástæðan fyrir því að hún stígur fram en ekki einhver einstaklingur í íþrótt þar sem hægt er að bíta á jaxlinn.“ ■

LOKADAGAR
ÚTSÖLU
ENN MEIRI
VERÐLÆKKUN

SMÁRATORGI | KRINGLAN | GLERÁRTORGI | LINDESIGN.IS

Annað tap Íslands gegn Eistlandi

hjordvaro@frettabladid.is

KÖRFUBOLTI Íslenska karlalandsliðið í körfubolta laut í lægra haldi 93-72 fyrir Eistlandi þegar liðin mættust í æfingaleik í Tallinn í gær.

Þeir 13 leikmenn sem voru á leikskýrslu hjá Íslandi spiluðu í þessum leik en hinn nýkrýndi Íslandmeisteri Styrmir Snær Þrastarson, sem mun leika með Davidson-háskólanum næsta vetur, var hvíldur að þessu sinni.

Ægír Þór Steinarsson, sem gekk nýverið til liðs við spænska B-deildarliðið Deltaco Gipuzkoa BC San Sebastian var stigahæstur hjá íslenska liðinu með 16 stig.

KR-ingurinn Guðmundur Þórir Þorbjarnarson kom næstur með 11 stig og Elvar Már Friðriksson sem samdi við belgíska efstudeildarfélagið Telenet Giants í síðustu viku skoraði svo 10 stig.



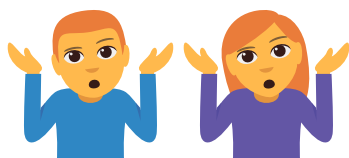
Njarðvíkingurinn Elvar Már Friðriksson lék í gær sinn 52. leik fyrir Íslands hönd. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þetta var annar æfingarleikur liðanna á tveimur dögum en íslenska liðið beið 91-79 ósigur Eistlands þegar liðin mættust fyrir luktum dyrum á þriðjudaginn var. Í gær voru áhorfendur mættir í stúkuna í Tallinn en strangar sóttvarnareglur giltu þó um þá sem lögðu leið sína í höllina.

Íslenska liðið er væntanlegt aftur heim til Íslands í dag en leikirnir voru hluti af undirbúningi liðsins fyrir undankeppni HM 2023.

Þar er Ísland í riðli með Svartfjallalandi og Danmörku þar sem efstu tvö liðin fara áfram á næsta stig og hefst undankeppnin eftir rúma viku. Um leið er von á nokkrum lykilleikmönnum inn í hópinn á ný sem fóru ekki með til Eistlands.

Íslenski hópurinn mun ferðast til Svartfjallalands þar sem framangreindur riðill verður leikinn 8. ágúst næstkomandi. ■



STOLTUR
STUÐNINGSADILI
ALLRA SEM
**HAFA EKKI HUGMYND
UM HVAÐ ÞAU ÆTLA AÐ
GERA UM VERSLUNAR-
MANNAHELGINA**

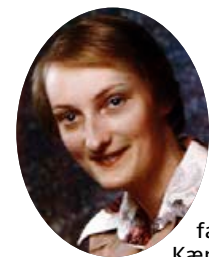


Merkisatburðir

- 1909** Giftar konur fá kosningarétt á Íslandi og þær vinnukonur sem greiða opinber gjöld.
- 1927** Fyrsta Ólympíuskákmótinu lýkur með sigri Ungverja.
- 1946** Bifreið er ekið í fyrsta sinn úr Fljótum um Lágheiði til Ólafsfjarðar.
- 1951** Örn Clausen verður Norðurlandameistari í tugþraut.
- 1961** Brú er vígð yfir Hornafjarðarfjót, það er þá næstlengsta brú Íslands, 255 metrar.
- 1977** Stálvik í Garðabæ hleypir af stokkunum fyrsta skutogara sem smíðaður er á Íslandi, Stálvik, Sl.
- 2000** Stafkirkja er vígð í Vestmannaeyjum. Hún er gjöf frá Norðmönnum.



2003 Síðasta Volkswagen-bjallan er framleidd í Mexíkó.



Elskuleg eiginkona mín,
**Georgia Magnea
Kristmundsdóttir**

lést á gjörgæsludeild Landspítalans við Hringbraut 18. júlí sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Kærar þakkir til starfsfólks skilunardeildar Landspítalans fyrir góða umönnun og hlýhug.

Einar Sigurþórsson



Ástkær stjúpfaðir, afi,
langafi, bróðir og frændi,
Sverrir Gunnarsson
bifvélavirki,

lést á heimili sínu, á Hrafnistu í Reykjavík, þann 24. júlí. Útför hans verður gerð í kyrrþey, að hans ósk.

**Ásmundur Jónsson
Vignir Gunnarsson
Kristbjörg Gunnarsdóttir
Valdimar Gunnarsson**

**María Björk Ólafsdóttir
Bergljót Jónsdóttir
Jón Matthíasson
Sveinbjörg Sveinbjörnsdóttir
og fjölskyldur.**



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Sigrún Hulda Magnúsdóttir
frá Hólmavík,

lést á Hrafnistu í Reykjavík 26. júní. Útför fór fram frá Hólmavíkurkirkju 23. júlí í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Þökkum auðsýnda samúð.

**María S. Magnúsdóttir
Gunnlaugur R. Magnússon
Þorbjörg Magnúsdóttir**

**Hreinn Hlíðar Erlendsson
Guðrún Helga Engilbertsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginmaður minn, faðir,
tengdafaðir og afi,
Magnús Guðmundsson
frá Djúpavík,

andaðist á Hrafnistu í Hafnarfirði þann 26. júlí. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju mánudaginn 9. ágúst kl. 13.00.

**Jóhanna Sigríður Ragnarsdóttir
Ester Lára Magnúsdóttir
Ragnar Ólafur Magnússon**

**Edna Sólrún Falkvard
Birgisdóttir
Vigdís Sigurlínudóttir**
og barnabörn.

Fannst sextugir vera algerir ellibelgir þegar hann var yngri

Séra Þórhallur Heimisson er sextugur í dag. Hann fagnar því ásamt fjölskyldunni með garðveislu við heimilið í Uppsölum.

gun@frettabladid.is

„Ég hef alltaf haft gaman af að halda upp á afmælið mitt og hitta fjölskyldu og vini, hélt upp á bæði fertugs- og fimmtugsafmælin og á skemmtilegar minningar frá þeim. Þannig að ég er mikill afmælisstrákur,“ segir hinn sextugi prestur Þórhallur Heimisson glaðlega og bætir við: „Þegar ég varð fertugur keyrðum við að Dettifossi og ég man eftir yndislegum degi þar í íslenskri sumarsól.“

Að vera orðinn sextugur þykir Þórhalli frekar fyndið. „Þegar ég var yngri fannst mér sextugir algerir ellibelgir en er sjálfur út og suður og trúi því tæplega að ég sé orðinn svona gamall. Upplifi mig ekki þannig. Faðir minn varð bara 63 ára og sextugur var hann orðinn mjög veikur, átti erfitt með gang og allt slíkt. En mamma er áttæð og við höldum upp á það í vor á Íslandi. Hún er allra manna hressust, ótrúlega kröftug og dugleg, hleypur um eins og algert unglamb og ég vonast til að hafa erfitt eitthvað af þeim genum.“

Fyrsti dagur í sumarfrii

Þórhallur starfar sem prestur í Uppsölum í Svíþjóð. Hverju sætir það? „Ég var hér í framhaldsnámi á sínum tíma og tók þá starfsréttindi í sænsku kirkjunni um leið. Síðan hef ég verið hér með annan fótinn af ýmsum ástæðum, skóla, vinnu og félögum, og nú sem prestur í fjögur ár. Við erum fjórir prestar sem vinnum saman í einum söfnuði með átta kirkjur. Síðustu mánuði hefur verið mikið að gera, einkum í jarðarförum, en þú hittir á mig á fyrsta degi í sumarfrii, út af afmælinu!“

Hann segir fyrirkomulag kirkjulegra athafna líkt og hér heima. „Sænska kirkjan er ívið kaþólskari á margan hátt en sú íslenska, meira skraut og meiri söngur – en báðar eru lúterskar og í grunninn er þetta eins.“

Þá er Þórhallur þekktur fyrir hjónabandsráðgjöf sína, skyldi hann fást við hana líka í Svíþjóð? „Nei, ég hef haldið mig við Ísland í þeim efnum. Þetta eru svo persónuleg mál og ég tengist fólki heima á annan hátt en hér. En námskeiðin rak í strand vegna Covid og eru í biðstöðu enn, eins og svo margt.“

Fjölskyldan útivistarfólk

Inntur eftir áhugamálum segir Þórhallur ferðalög þar ofarlega á blaði. „Fram að Covid var ég oft í leiðsögn með Íslendinga til Indlands, Miðausturlanda, Nepal og víðar. Sex ferðir voru bókaðar þegar kófið skall á og ég sé ekki fram á að þær verði farnar á næstunni.“

Rithöfundarstarf á líka vel við Þórhall. „Að fást við að skrifa og gefa út bækur er eitthvað sem ég dunda mér við. En svo erum við í fjölskyldunni mikið útivistarfólk, við hjólum, erum á skíðum og



Eftir grillveisluna í dag ætlar séra Þórhallur að skreppa í Dalina með fjölskyldunni og dvelja þar í fjallakofa.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Þegar ég varð fertugur keyrðum við að Dettifossi og ég man eftir yndislegum degi þar í íslenskri sumarsól.

göngum þannig að við hreyfum okkur mikið, það er sameiginlega áhugamálið okkar,“ lýsir hann.

Stór hluti fjölskyldunnar býr í Uppsölum líka. „Konan mín er prestur líka og starfar hér, sonur okkar sem er með okkur er að byrja í menntaskóla og dóttir okkar starfar sem læknir í borginni. Við eigum tvær dætur í viðbót, önnur er rithöfundur og kennari heima á Íslandi og hin er nýorðin læknir, ég býst við að hún sé á leiðinni hingað til dvalar.“

Afmælinu í dag kveðst Þórhallur ætla að verja með eiginkonu, börnum, móður, þremur tengdasonum og þremur barnabörnum. „Við ætlum að halda hér mikla útigrillveislu í garðinum og síðan skreppa í Dalina og dvelja þar í viku. Það vill nefnilega svo skemmtilega til að konan mín á afmæli á morgun, 31. júlí – það er ekki stórafmæli í ár en við munum fagna því í fjallakofa.“ ■

Þetta gerðist: 30. júlí 1907

Friðrik VIII stígur á land á Íslandi

Friðrik áttundi Danakonungur sté á land í Reykjavík þennan mánaðardag árið 1907, ásamt Haraldi prins og friðu föruneyti. Nákvæmlega 33 árum áður hafði faðir hans, Kristján IX, heimsótt Ísland og meðal annars fært Íslendingum stjórnarskrá.

Konungskomuna 1907 má rekja til þess að ári fyrr hafði alþingismönnum landsins verið boðið til Danmerkur, þeir vildu endurgjalda gestrisnina.

Heimsóknin vakti mikla athygli og í samtíma frásögnum kemur fram að aldrei hafi eins mikil viðhöfn sést og Reykjavík verið jafn fánum prýdd. Kóngurinn skoðaði meðal annars Þingvelli, Gullfoss og Geysi. Ráðist hafði verið í miklar vegaframkvæmdir því búist var við að hann ferðaðist í vagni en hann valdi hesta. Á heimleið með skipi kom hann á Ísafjörð, Akureyri og Seyðisfjörð. ■



Konungur og fleiri að Reykjum á Skeiðum.



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

FÖSTUDAGUR 30. júlí 2021

KYNNINGARBLAÐ



Kelsey Grammar leikur dr. Frasier Crane og fer vel með hlutverkið.

Frasier snýr aftur

elin@frettabladid.is

Margir muna eftir þáttunum um Frasier sem sýndir voru við miklar vinsældir á árunum 1993-2004. Þættirnir hlutu 37 Emmy-verðlaun sem er met hjá sjónvarpsþáttaröð og tvisvar sinnum Golden Globe. Nú hefur verið tilkynnt um nýja Frasier-þáttaröð sem fer í loftið snemma á næsta ári. Þættirnir eru framhald hinna fyrri en það eru Chris Harris sem skrifaði *How I met your Mother* og Joe Cristalli sem samdi *Life in pieces* sem eru handritshöfundar ásamt Kelsey Grammar sem leikur Frasier Crane. Framleiðandi er CBS Studio.

Kelsey hefur upplýst að Frasier sé orðinn mun ríkari en í fyrri þáttum. Dr. Frasier Crane var þekktur fyrir að vera snobbaður útvarpsþáttastjórnandi sem flutti frá Boston til Seattle til að annast aldraðan föður sinn og tilgerðarlegan bróður, Niles, sem var geðlæknir. Ekki hefur komið fram hvort sömu leikarar verði með Kelsey í þáttunum. Leikarinn John Mahoney sem lék Martin, föðurinn lést árið 2018. Hvort Niles og Daphne Moon verða með er enn óljóst.

Farsæll ferill

Kelsey er 66 ára og hefur átt farsæl-an feril jafnt á sviði og á skjánum. Eftir honum var fyrst tekið árið 1984 í sjónvarpsþáttunum *Cheers* sem gerðust á bar í Boston og náðu miklum vinsældum. Í þáttunum lék hann dr. Frasier Crane sem síðan fékk sína eigin þætti. ■



Heiðbrá Sól Hreinsdóttir stendur fyrir fatamarkaði í portinu við Prikið á morgun klukkan 14–20. Þar verður boðið upp á fjölbreytt föt og ýmiss konar list.

FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR

Umhverfisvænni og skemmtilegri leið til að kaupa föt

Á morgun verður haldinn fatamarkaður í portinu við Prikið. Þar verður boðið upp á fjölbreytt föt og ýmsa list svo að fólk hafi tækifæri til að fara út úr húsi og gera eitthvað skemmtilegt til að nýta góða veðrið þessa óvenjulegu verslunarmannahelgi. **2**

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTSALOE VERA
HREINN SAFI30
DAGA
SKAMMTUR

www.celasis.is



Heiðbrá segir það skipta máli að halda fatamarkaði til að vinna gegn fatasóun og að þetta sé skemmtilegri leið til að kaupa föt, vegna þess að það sé hægt að finna einstakar flíkur. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR



Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Heimsfaraldurinn hefur eyðilagt áætlanir margra fyrir verslunarmannahelgina, en þó að sóttvarnateymið hafi beðið fólk um að vera ekki á ferðinni að öpörfu þýðir það ekki að það sé ekki hægt að njóta helgarinnar í rólegheitum á höfuðborgarsvæðinu og finna sér eitthvað skemmtilegt að gera. Á morgun verður til að mynda haldinn fatamarkaður á Prikínu, þar sem hægt verður að sýna sig og sjá aðra ásamt því að finna sér einhverjar einstakar flíkur eða annað skemmtilegt, án þess að leggja sig í neina óþarfa smithættu.

„Á morgun ætlum við að hafa lítinn fatamarkað á Prikínu. Þar verða seld alls konar föt, hljómplötur, list og fleira skemmtilegt,“ segir Heiðbrá Sól Hreinsdóttir, sem stendur fyrir fatamarkaðnum í samstarfi við skemmtistaðinn.

” Af því að þetta er úti er auðvelt að passa fjarlægðir og vera með spritt og þrífa allt yfirborð. Það er auðvelt að fylgja öllum reglum.

„Hún Katrín Helga, sem gefur út tónlist undir listamannsnafninu K.óla, verður líka með nýtt efni á vínyl og teikningar til sölu. Það eru starfsmenn Prikins, fastakúnnar og aðrir sem tengjast staðnum á einn eða annan hátt sem verða með vörur til sölu,“ segir Heiðbrá. „Það verður boðið upp á allt frá götufatnaði yfir í finni föt og fjölbreytnin verður mikil, enda er þetta mjög fjölbreyttur hópur þegar kemur að stíl og öðru, þannig að allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi.“

Auðvelt að fylgja öllum reglum

„Þrikið hefur haldið svona markaði í portinu nokkrum sinnum áður og það hentar vel. Veðurspáin er líka góð og það verður fint að vera þarna úti og taka því rólega,“ segir Heiðbrá, sem segir að það hafi verið einföld ástæða fyrir því að ákveðið var að setja markaðinn upp.

„Ég var að fara yfir fataskápin og sá að ég átti óþarflega mikið af fötum. Ég og Ísabella vinkona mín, sem vinnur líka á Prikínu, vorum að ræða það að við ættum báðar alltof mikið af fötum og ákváðum að okkur langaði að gera eitthvað skemmtilegt og hafa fleiri með, vera með hátalara úti og gera smá parti úr þessu,“ segir hún. „Síðan hefur veiran skemmt áætlanir margra fyrir verslunarmannahelgina svo við vildum bjóða upp á eitthvað öðruvísi fyrir þá sem ætla að vera í bænum um helgina. Af því að þetta er úti er auðvelt að passa fjarlægðir og vera með spritt og þrífa allt yfirborð. Það er auðvelt að fylgja öllum reglum.“

Vinnur gegn fatasóun

Sjálf er Heiðbrá mjög hrifin af fatamörkuðum og finnst bæði mjög gaman að halda þá og kíkja á þá og gramsa.

„Ég hélt svona fatamarkað á Loft Hosteli fyrir tveimur árum með nokkrum vinkonum mínum. Það var svipuð þæling og núna, við vildum losa okkur við föt og skoða hver hjá annarri,“ segir hún. „Það er gaman að endurnýta í stað þess að kaupa alltaf bara nýtt.“

Heiðbrá segist hafa áhuga á umhverfismálum. „Það er eðlilegt á þessum tímum, maður kemst ekki hjá því,“ segir hún.

„Fatamarkaðir geta verið umhverfisvænir, svo lengi sem maður stundar þá nokkurn veginn eingöngu, eins og ég geri, í staðinn fyrir að vera að selja fötin sín bara til að geta keypt ný,“ segir Heiðbrá. „Þá virkar þessi hringrás.“

Persónulega finnst mér það skipta máli að halda fatamarkaði til að vinna gegn fatasóun og svo er þetta almennt skemmtilegri leið til að kaupa föt, þú getur fundið einstakari flíkur en ef þú kaupir bara eitthvað fjöldaframleitt á netinu,“ segir Heiðbrá. „Það er líka algjört rugl hvað það safnast upp stórar hrúgur af fjöldaframleiddum fötum sem hafa litið eða ekkert verið notuð áður en þau enda á hauginum, maður hefur séð það á myndum. Þetta er hálf fáránlegt þegar maður kynnir sér þetta og bara sorglegt.“

Alltaf gaman að gramsa

Þegar Heiðbrá er spurð út í sinn uppáhalds fatamarkað nefnir hún strax Kolaportið.

„Mér finnst alltaf gaman að

” Fatamarkaðir geta verið umhverfisvænir, svo lengi sem maður stundar þá nokkurn veginn eingöngu, eins og ég geri, í staðinn fyrir að vera að selja fötin sín bara til að geta keypt ný.

kíkja þangað. Það er klassískt að taka röltið þar og það er alltaf góð stemning. Það er gott að gera sér gláðan dag og fara þangað að gramsa,“ segir hún. „Ég hef líka farið nokkrum sinnum til Berlínar og ég kíki alltaf á útmarkaðina þar, sem er mjög gaman.“

Heiðbrá er líka ekki í nokkrum vafa um hver sé mesti fjársjóðurinn sem hún hefur fundið á fatamarkaði.

„Bestu kaupin sem ég hef gert á fatamarkaði eru svörtu pleðurbuxurnar mínar, sem eru úr fatalínu sem var gerð út frá Buffy The Vampire Slayer-þáttunum. Þær eru sjúkar!“ segir hún.

Fatamarkaðurinn á Prikínu hefst klukkan 14 á morgun og stendur til klukkan 20. Viðburðinn er líka hægt að finna á Facebook.

„Það verður veisla og góð stemning og allir eiga að mæta, eða mér finnst það allavega,“ segir Heiðbrá að lokum. ■

Leyndarmál hvannarrótar

- **Loft í maga?** Glímir þú við meltingartruflanir?
- **Næturbrolt** Eru tíð þvaglát að trufla þig?



ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS
hvannarrót
100% náttúruleg hvannarrót
60 HYLKI | FÆÐUBÓK FÉNI

Fæst í næsta apóteki, heilsuvörverslun, Hagkaupum og Nettó.

Osprey Bakpokar

-eitt mesta úrval landsins!

Kestrel 38L Göngubakpoki

33.990 kr.

- Lífstíðarábyrgð
- Stillanlegt bak
- Hægt að breyta hliðarströppum í þverfestingar t.d. fyrir snjóþrúgur
- Brjóstól á sleða og með neyðarflautu
- Göngustafa festing
- Hámarksöndun í baki
- Flöskuvasar
- Mjaðmabelti þrengist með því að toga beggja vegna
- Vasi á mjaðmabelti
- Vasi í topploki
- Netavasi með lyklahengju undir topploki
- Hægt að opna á hliðinni
- Netapoki
- Tvískipt hólfi
- Lykkja fyrir ísöxi
- Svefnpokaólar



Aether 70L Plus ♂ / **Ariel 70L Plus** ♀
Burðarbakpoki
61.990 kr



Escapist 25L ♂ ♀
Hjólalabakpoki
24.990 kr



Talon 22L ♂ / **Talon 33L** ♂
Físléttur alhliða bakpoki
26.990 kr / 29.990 kr



Arcane Tote Pack 20L ♀ ♂
Gerður úr endurunnum efnum
19.990 kr



Raptor 10L ♂ / **Raven 14L** ♀
Hjólalabakpoki
26.990 kr / 27.990 kr



Transporter dufflar
Verð frá: **23.990 kr**



Hydraulics vatnspokar
Verð frá: **7.590 kr**



Regnplast í ýmsum stærðum
Verð frá: **4.190 kr**



Skipulagspokar
Þrír saman í einum pakka
6.490 kr



Duro 6 ♂ / **Dyna 6** ♀
Hágæða hlaupavesti
23.990kr



Daylite 13L
Alhliða bakpoki
11.990 kr



Seral 7
Mittistaska með vatnspoka
17.990 kr

Stingum af ...

GG SPORT



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



@ggsport.is



@gg_sport

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

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki





Kia Niro Plug In Hybrid - Luxury.
10/2017. Ekinn aðeins 69 þús.
km. Sjálfskiptur. Gler toppluga.
Leðuráklæði ásamt alskynns lúxus.
Bensín vél og uppgefin drægni um
60 km á rafmagni. Verð: 3.690.000,-

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

Bílar óskast

**VILTU LOSNA VIÐ GAMLA
BÍLINN ?**

Kaupi bíla 25-250þús

Hringdu S. 615 1810 eða sendu
sms og ég hringi til baka

Bátar





**JAPÖNSK
GÆÐI!**

Léttir Kraftmiklir
Fyrirferðalítlir Spameytnir
Hljóðlátir 3,5-250 hð

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Þjónusta

Garðyrkja



- » Jarðvinna
- » Drenlagir
- » Hellulagir
- » Þökulagir

Þjónustum einstaklinga,
fyrirtæki og húsfélög

 **519 7780**
prostone@prostone.is

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

Bókhald

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

Málarar

MÁLARAR.

Faglærðir Málarar. Tökum að okkur
alla almenna málningarvinnu.
Sanngjarnt verð. S. 696 2748 og 782
4540 / loggildurmalari@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald



- » Smíðavinna
- » Múrvinna
- » Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga,
fyrirtæki og húsfélög

 **519 7780**
prostone@prostone.is

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi
fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar
fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Rafvirkjun

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.**

Töfluskípti, myndasímar. Hagstæð
verð. Straumblik ehf. Löggitur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir
eru okkar besta auglýsing



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST

Ráðningar

www.fastradningar.is

Keypt & Selt

Til sölu

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



**Ukulele
á tilboði**

Mikið úrval
Verð við allra hæfi

Húsnæði

Húsnæði í boði

Einstaklingsbúð tveggja herb.
í Grafarvogi. Laus 1. ágúst.
Upplýsingar í s. 867 4463

Geymsluhúsnæði

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

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




Lengjudeildarmörkin

Mánudaga kl. 20.00

Hringbraut fylgist með Lengju-
deildinni í sumar. Hörður og Hrafnkell
fara ítarlega yfir úrslit og mörk í leikjum
Lengjudeildar karla í knattspyrnu alla
mánudaga kl. 20.00, bara á Hringbraut.



ÍSLENSKUR TOPPFÓTBOLT HRINGBRAUT

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625
Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

Finndu rétta starfskraftinn
með því að auglýsa í

MEST LESNA ATVINNUBLAÐI LANDSINS!*

*Samkvæmt prentmælingum Gallup

PROBI:MAGE®

söluhæstir í Svíþjóð,
frábærar móttökur á Íslandi!



Við notum PROBI:MAGE® mjólkursýrugerla
fyrir þarmaflóruna og meltinguna.



Sigríður Ríta
Ragnarsdóttir



Þorbjörg
Hafsteinsdóttir



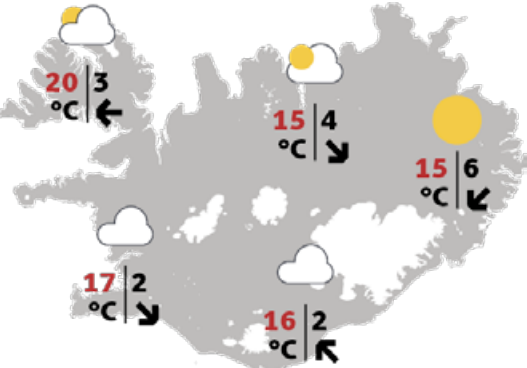
Birgir
Þórðarson



Þórunn
Kristjónsdóttir

PROBI® vörurnar fást í apótekum, heilsuverslunum og stórmörkuðum.

Veðurspá Föstudagur



Norðan og norðaustan 3-10 m/s, en heldur hvassara við fjöll. Skýjað og sums staðar væta, en léttskýjað á suðvestanverðu landinu. Viða bjart með köflum í dag, en líkur á síðdegisskúrum suðvestantil. Hiti 10 til 24 stig. ■

Fréttavaktin kl. 18.30 á virkum dögum

Fréttumfjöllun fyrir alla í opinni dagskrá á virkum dögum á Hringbraut og frettablaðið.is

FRÉTTAVAKTIN

FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

Gat ekki meira

Tónlistarmaðurinn **Royal, Róbert Gíslason**, kom að föður sínum, leikhúsmanninum ást-sæla Gísla Rúnari Jónssyni, látnum þann 28. júlí 2020. Hann tókst á við áfallið og sorgina með laginu Gat ekki meira sem kom út á dánardegi pabba hans. Hann ræðir föðurmissinn, erfiðar tilfinningar og versta ár lífs síns í fyrsta sinn í viðtali við Fréttablaðið.



Tók til fótanna eftir krabbamein

Magnús Hafliðason, forstjóri Domino's, byrjaði að hlaupa utan vega eins og hann ætti lífið að leysa eftir baráttu við eitlakraðbamein. Hann stefnir á hálf t Reykjavíkumaraþon fyrir Kraft og freistar þess að safna sem mestu fé fyrir stuðningsfélagið fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein.

Bolir lífs míns

Stuttermabolir urðu hálfgerð tiskuvara í bólu-setningarátaki sumarsins. Fólk tekur bolina sína þó mishátíðlega og þau sem safna bolum og tjá sig jafnvel með þeim eru sérstakur þjóð-flokkur. **Stefán Pálsson** sagnfræðingur er einn þeirra og dregur fram nokkra sögulega boli úr safni sínu.



Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi

Skák Gunnar Björnsson



Krossgáta

- LÁRÉTT**
- 1 bakmælg
 - 5 gremja
 - 6 hljóm
 - 8 svima
 - 10 íþróttafélag
 - 11 blankur
 - 12 móti
 - 13 halli
 - 15 illfær
 - 17 horft
- LÓÐRÉTT**
- 1 truflast
 - 2 sónn
 - 3 hvoftur
 - 4 stillt
 - 7 orðstír
 - 9 sáldrað
 - 12 ýfi
 - 14 eldsneyti
 - 16 upphrópun

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

Magnús Carlsen (2.847) átti leik gegn Etienne Bacrot (2.678) á Heimsbikarmótinu í skák

29...Hxe4!! 30. Hxd5 Hxe1+ 31. Kf2 Hfe8! 32. He5 (32. Hxd6 H8e2#). 32...Bxe5 33. Kxe1 Bxc3+ 34. Kf1 Bc8! 35. Dg2 Bf5. Heimsmeisterinn vann skömmu síðar. Það vakti athygli að Sam Shankland vann Sergey Karjakin í fyrstu skák þeirra. Átta manna úrslit klárast í dag.

www.skak.is: Nýjustu skákfréttir. ■

Sudoku

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

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

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



Elskarðu að hangsa?

fatboy®

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

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

Verð 84.900 kr.

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

Tónlistarhátíð með áherslu á hið jákvæða

Tónlistarhátíðin Seigla verður haldin dagana 3.–7. ágúst í Hörpu og Listasafni Sigurjóns Ólafssonar. Erna Vala Arnardóttir píanóleikari er listrænn stjórnandi hátíðarinnar. Sjö tónleikar verða á hátíðinni og þar koma fram 24 úrvals listamenn.

kolbrunb@frettabladid.is

„Tónlistarlíf hefur legið niðri að miklu leyti vegna Covid-19. Mig langaði til að skapa eitthvað og styðja við tónlistarfólk á Íslandi. Úr varð þessi tónlistarhátíð þar sem leikin verður klassísk tónlist og áhersla er lögð á söng- og kammer-tónlist,“ segir Erna.

Hún segir að kveikur hátíðarinnar sé kraftur og atorkusemi Clöru og Roberts Schumann. „Þau voru svo einlæg í því að lifa listrænu lífi, stuðla að listsköpun og styðja við tónlistarfólk í kringum sig. Þau héldu endalausa tónleika og tónlistin var alltaf í kringum þau. Þau sömdu dásamlega tónlist og voru miklir brautryðjendur á því sviði.“

Rætt um hjónabandssælu

Erna segir að á hátíðinni verði lögð áhersla á hið bjarta og jákvæða. „Það veitir ekkert af því í dag,“ segir hún. Jafnframt segir hún mikla tilhlökkun ríkja hjá flytjendum. „Sjálfhlakka ég mikið til og er mjög spennt,“ segir Erna.

Erna spilar á tónleikum 6. ágúst í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar. Yfirskrift þeirra tónleika er Hjónabandssæla og þar syngur Hlín Pétursdóttir Behrens sópran við undirleik Ernu lög eftir Robert Schumann. „Við Hlín ætlum líka að tala um samband Roberts og Clöru, hvernig þau fóru að því að lifa af listinni og hversu mikinn stuðning þau höfðu af hvort öðru og hversu fallegt samband þeirra var.“

Nýr heimur skapaður

Meðal annarra tónleika á hátíðinni má nefna fjölskyldutónleika í Flóa í Hörpu fimmtudaginn 5. ágúst en þar spilar Erna Senur úr barnæsku eftir Robert Schumann sem er safn þrettán stuttra smástykkja. Hvert



Mig langaði til að skapa eitthvað og styðja við tónlistarfólk á Íslandi, segir Erna.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ÓTTAR

”

Úr varð þessi tónlistarhátíð þar sem leikin verður klassísk tónlist og áhersla er lögð á söng- og kammertónlist.

þeirra vísar í ákveðinn atburð úr barnæsku og þau eru fjölbreytt, létt og skemmtileg. Hlín Pétursdóttir Behrens hefur skapað nýjan heim innblásinn af þeim og mun lýsa fyrir áheyrendum hvað er að gerast.

Þótt mikið sé um verk eftir Schumann-hjónin á tónlistarhátíðinni



Robert og Clara Schumann, en tónlist þeirra verður áberandi á hátíðinni.

heyrist þar einnig annars konar tónlist, eins og frönsk og rússnesk sönglög, verk eftir Mozart, Lili Boulanger, Franz Schubert og Edvard Grieg. Einnig má heyra frumflutning á nýjum íslenskum söngverkum eftir Þórunni Guðmundsdóttur.

Opnunartónleikar Seiglu verða í Kaldalóni, Hörpu, þriðjudaginn 3. ágúst klukkan 20.00 en þar leikur hin unga og hæfileikaríka Ásta Dóra Finnsdóttir píanóleikari verk eftir Clöru Schumann og Rakhmanínoff. Þá kemur einnig fram velþekkt tónlistarfólk, Grímur Helgason klarínettuleikari, Þórarinn Már Baldursson víóluleikari og Guðrún Dalía Salómundsdóttir píanóleikari, og mun flytja tríó eftir Robert Schumann og Mozart.

Fulla dagskrá og frekari upplýsingar um hátíðina má finna á seiglafestival.is og miðasala fer fram á tix.is. ■



Bjarni Már Ingólfsson verður á Jómfrúnni.

Kvartett Bjarna Más á Jómfrúnni

kolbrunb@frettabladid.is

Á sumardjasstónleikum veitingahússins Jómfrúarinnar við Lækjargötu, laugardaginn 31. júlí, kemur fram kvartett gítarleikarans Bjarna Más Ingólfssonar. Ari Bragi Kárasen leikur á trompet, Valdimar Kolbeinn Sigurjónsson á bassa og Einar Scheving á trommur. Bjarni er búsettur í Svíþjóð þar sem hann

nemur í Konunglega Tónlistarháskólanum í Stokkhólmi. Kvartettinn mun flytja úrval af uppáhalds djass-standörðum Bjarna Más, allt frá Amerísku söngbókinni til stórskálda djassins á sjötta og sjöunda áratug 20. aldarinnar.

Tónleikarnir fara fram utandyra á Jómfrúartorginu. Þeir hefjast klukkan 15 og standa til klukkan 17. Aðgangur er ókeypis. ■

Fágætar bækur á uppboði

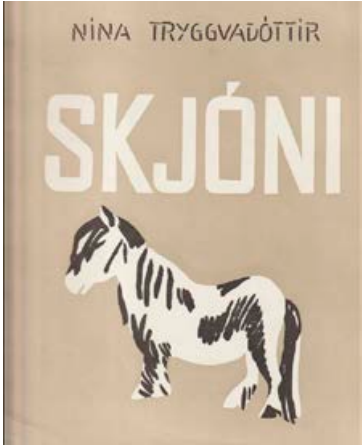
kolbrunb@frettabladid.is

Margra grasa kennir á bókauppboði sem er hafið á vef Gallerís Foldar en því lýkur sunnudaginn 8. ágúst. Alls verða um 120 bækur eða bókapakkar boðnir upp að þessu sinni.

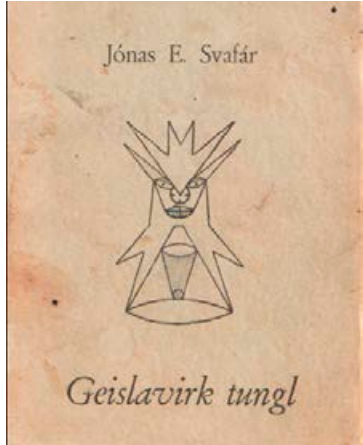
Nokkuð er af sérstæðum, fágætum og fallegum ljóðabókum. Fyrst ber að nefna eintak af bókinni Geislavirk tungl sem er fyrsta bók Jónasar Svafárs. Eintakið er prentað á nótnablöð og bókinni fylgir merkileg eigendasaga. Það sama á við um fleiri fágætar ljóðabækur sem eru boðnar upp. Tölusett eintak af Það blæðir úr morgunsárinu eftir Jónas, áritað af honum, er einnig boðið upp.

Þá má nefna verkið Óskiljanleg kúla en bókin er eftir Einar Melax. Tvær aðrar bækur Einars, gefnar út af Meðúsu-hópnum, verða boðnar upp en þær eru sjaldsæðar og eftirsóttar á fornþekktum markaði.

Þá má nefna fágætar bækur eftir Dag Sigurðarson; Hundabærin og Drepa, drepa eftir þá Einar Ólafsson. Eins er vert að nefna Birting, hefti 1-2 frá 1957 sem nefnd hafa verið „Dieter Roth“-heftin en listamaðurinn sá um útlit og hönnun þess.



Skemmtileg barnabók.



Fágæt ljóðabók.

Grágás í frumútgáfu frá miðri 19. öld verður boðin upp ásamt fleiri lagabókum. Þá er timaritíð Verðandi, öll tölublöð innbundin í eina bók á uppboðinu, eins Rauðir pennar í heild sinni frá árunum 1935-8.

Af verkum kvenna má nefna Eldingu eftir Torfhildi Hólm og Hælu-blóm eftir Erlu sem er skáldanafn Guðfinnu Þorsteinsdóttur, Skjóna eftir Nínu Tryggvadóttur og Matreiðslubók. Leiðbeiningar handa almenningi eftir Fjölu Stefáns frá 1916.

Boðið er upp frumverk Þorvaldar Thoroddsen, Landfræðisaga Íslands, í vönduðu skinnbandi, allt verkið. Einnig Lýsing Íslands, frumútgáfa í skinnbandi.

Þá má nefna fyrstu útgáfu af verkum Halldórs Laxness, meðal annars Gerska ævintýrið.

Einnig má nefna ýmsar fræðibækur, forn fræði og alls konar áhugaverðar útgáfur.

Bækurnar eru til sýnis í Galleríi Fold og verða allan uppboðstímann. ■



Stillanlegt rúm, Ambassador*

Verð frá:

677.300.-

Skoðaðu rúmin okkar
áður en þú tekur ákvörðun.



Designed for Sleep Comfort
www.jensen-beds.com

Skeifan 6 / 5687733 / epal.is



Nordic Seamless*

Verð frá:

423.600.-



Jensen rúm:

- Hvert rúm er sérgert fyrir þig.
- 25 ára ábyrgð á gormakerfi.
- Skandinavísk hönnun.

Norsk gæðaframleiðsla frá 1947.

- Áratuga reynsla.
- Gæði, ábyrgð og öryggi.
- Stillanleg rúm, Continental og boxdýnur.
- Yfirdýnur í úrvali.

Stuttur afhendingartími,

- ótal möguleikar.

Mikið úrval af göflum, náttborðum
og yfirdýnum

Continental*

Verð frá:

499.400.-



* Aukahlutir gafl, náttborð og lampar eru ekki innifaldir í verði.

ÞINN STUÐNINGUR ER OKKAR ENDURHÆFING



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

Föstudagur

Hringbraut

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

RÚV Sjónvarp

- 06.25 ÓL 2020: Borðtennis** Upp- taka frá úrslitum í einliðaleik kvenna.
- 07.50 Kanada - Brasilía** Bein útsending frá leik í 8-liða úrslitum kvenna í fótbolta.
- 09.50 ÓL 2020. Frjálsíþróttir** Bein útsending.
- 12.00 ÓL 2020. Borðtennis Úrslit í einliðaleik karla** Bein út- sending.
- 13.10 ÓL 2020. Hjólréiðar Úrslit í BMX hjólréiðum karla** Bein útsending.
- 14.10 Holland - Bandaríkin** Bein útsending frá leik í 8-liða úrslitum kvenna í fótbolta.
- 16.00 ÓL 2020. Tennis** Útsending frá undanúrslitum í einliða- leik karla.
- 17.50 Tákn málsfréttir**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Fótboltastrákurinn Jamie**
- 18.28 Fjölskyldukaggin**
- 18.50 Sumarlandabrot 2020** Dani- elslundur - hjólabrautir.
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.35 Sumarlandabrot**
- 19.45 Ólympíukvöld** Samantekt frá viðburðum dagsins á Ólympíuleikunum í Tókýó.
- 20.25 Bræðslan** Upptaka frá tón- listarhátíðinni Bræðslunni sem fram fór þann 27. júlí síðastliðinn á Borgarfirði eystra.
- 23.00 Shakespeare og Hathaway** **Shakespeare and Hathaway. Private Investigators** Breskir gamanþættir um einkaspæj- arana Luellu Shakespeare og Frank Hathaway sem leysa sakamál í bænum Stratford-upon-Avon. Aðalhlutverk: Mark Benton og Jo Joyner.
- 23.50 ÓL 2020. Frjálsíþróttir** Bein útsending
- 03.00 ÓL 2020. Golf** Bein út- sending.

Stöð 2 Golf

- 07.00 The Open Championship** Út- sending frá Opna breska.
- 13.00 European Tour** Bein út- sending frá ISPS Handa World Invitational.
- 17.55 The Open Championship** Út- sending frá Opna breska.
- 22.55 2021 Legends Tour- hig- hlights**
- 23.40 The Amateur Championship** **Highlights**

Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil**
- 13.15 The Late Late Show**
- 14.00 The Block**
- 15.05 90210**
- 15.50 American Housewife**
- 16.15 Black-ish**
- 16.50 The King of Queens**
- 17.10 Everybody Loves Raymond**
- 17.35 Dr. Phil**
- 18.20 The Late Late Show**
- 19.05 The Block**
- 20.10 Hver drap Friðrik Dór?**
- 20.40 The Bachelorette**
- 22.10 Love Island**
- 23.00 Love Island**
- 23.50 Booksmart**
- 01.30 Love, Rosie**
- 03.10 Love Island**
- 04.00 Love Island**
- 04.50 Síminn + Spotify**

RÚV Rás eitt

- 06.45 Morgunbæn og orð dagsins**
- 06.50 Morgunvaktin**
- 07.00 Fréttir**
- 07.30 Fréttayfirlit**
- 08.00 Morgunfréttir**
- 08.30 Fréttayfirlit**
- 09.00 Fréttir**
- 09.05 Í ljósi sögunnar** Ester Blenda Nordström II
- 09.45 Morgunleikfimi**
- 10.00 Fréttir**
- 10.03 Veðurfregnir**
- 10.13 Óskastundin**
- 11.00 Fréttir**
- 11.03 Sumarmál. Fyrri hluti**
- 12.00 Fréttir**
- 12.03 Það sem skiptir máli** Tími
- 12.20 Hádegisfréttir**
- 12.42 Hádegjð Fyrri og seinni hluti**
- 13.00 Dánarfregnir**
- 13.02 Sumarmál. Seinni hluti**
- 14.00 Fréttir**
- 14.03 Málið er Móðir** útigangs- manns.
- 15.00 Fréttir**
- 15.03 Sögur af landi Sumar.** Dagur á Dalvík 1968
- 16.00 Siðdegisfréttir**
- 16.05 Vinill vikunnar**
- 17.00 Fréttir**
- 17.03 Djassþáttur**
- 18.00 Kvöldfréttir**
- 18.10 Brot úr Morgunvaktinni**
- 18.35 Þjóðsagnabættir í samantekt Þorsteins frá Hamri**Urðarmáni
- 18.50 Veðurfregnir**
- 18.53 Dánarfregnir**
- 19.00 Flugur** Bítalög í túlkun íslensks tónlistarfólks.
- 19.45 Lofthelgin**
- 20.35 Er ofbeldi myndið? Fimmti og síðasti þáttur**
- 21.15 Andlitsmyndin. Smásaga**
- 21.40 Kvöldsagan. Dægradvöl.** Lestur hefst
- 22.00 Fréttir**
- 22.05 Veðurfregnir**
- 22.10 Sumarmál. Fyrri hluti**
- 23.05 Sumarmál. Seinni hluti**
- 00.00 Fréttir**
- 00.05 Næturútvarp Rásar 1**

Stöð 2 Bíó

- 12.05 Mystery 101. Words Can Kill**
- 13.35 Ace Ventura. Pet Detective**
- 14.55 Bridget Jones's Diary**
- 16.30 Mystery 101. Words Can Kill**
- 17.55 Ace Ventura. Pet Detective**
- 19.20 Bridget Jones's Diary**
- 21.00 A Prayer Before Dawn**
- 22.50 21 Bridges** Hörkuspennandi glæpamynd frá 2019 með Chadwick Boseman, Siennu Miller og J.K. Simmons í aðal- hlutverkum.
- 00.30 The Spy Who Dumped Me**
- 02.25 A Prayer Before Dawn**

Stöð 2

- 08.00 Heimsókn**
- 08.20 The Mentalist**
- 09.05 Bold and the Beautiful**
- 09.25 The Good Doctor**
- 10.05 Shark Tank**
- 10.50 Hvar er best að búa?**
- 11.45 Golfarinn**
- 12.15 The Office**
- 12.35 Nágrannar**
- 12.55 First Dates Hotel**
- 13.45 Framkoma**
- 14.10 Lóa Pind. Bara geðveik**
- 14.40 Eldhúsið hans Eypórs**
- 15.05 Jamie's Quick and Easy Food**
- 15.30 Grand Designs. Australia**
- 16.20 The Goldbergs**
- 16.45 Grand Designs. Australia**
- 17.35 Bold and the Beautiful**
- 18.00 Nágrannar**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.45 Sportpakinn**
- 18.55 Bara grín**
- 19.20 Tónlistarmennirnir okkar** Tónlistarmennirnir okkar er heimildar- og viðtals- þáttaröð þar sem sjónvarps- maðurinn Auðunn Blöndal hittir nokkuð af ástsælasta tónlistarfólki landsins, fylgir því eftir í leik og störfum og fer yfir feril þess. Við- mælendur hans eru m.a. þau Bubbi Morthens, Ragga Gísla, Helgi Björn, Birgitta Haukdal og Erpur.
- 20.05 The Greatest Dancer**
- 21.30 Stuðmenn Tívoli tónleikar** Stórskemmtilegir tónleikar sem haldnir voru í Hörpu í september 2014. Stuðmenn fóru á kostum á þessum tímamótatónleikum byggðum á hinni goðsagna- kenndu hljómplötu Tívoli.
- 22.50 High Life**
- 00.40 Once Upon a Time...in Holly- wood**
- 03.15 Curse of La Llorona**
- 04.45 The Mentalist**
- 05.25 The Good Doctor**
- 06.10 The Office**

Stöð 2 Sport

- 08.15 Pepsi Max Mörkin**
- 09.10 Fjölnir - Keflavík** Útsending frá leik k í Dominos-deild kvenna.
- 10.40 Valur - Haukar**
- 12.00 Dominos Kórfulboltakvöld kvenna**
- 12.50 Skallagrimur - Keflavík**
- 14.05 HK - Valur** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.
- 15.45 KA - Breiðablik**
- 17.25 Stjarnan - Selfoss** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
- 19.05 Keflavík - Breiðablik** Út- sending frá leik í Pepsi Max- deild karla.
- 20.45 Breiðablik - Selfoss** Útsend- ing frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
- 22.30 ÍBV - Stjarnan** Útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
- 23.40 Valur - Haukar**

Stöð 2 Sport 2

- 08.25 Reading - Swansea**
- 10.05 Sheffield Wednesday - Nott- ingham Forest**
- 11.40 Villarreal - Arsenal**
- 13.20 Salzburg - Atletico Madrid**
- 15.00 Arsenal - Dundalk**
- 17.00 Marseille - Atlético Madrid**
- 18.45 Ajax - Liverpool**
- 20.25 Manchester City - Porto**
- 22.10 Tékkland - Danmörk**
- 23.55 Úkraína - England**



FREKJU DOLLA



VILTU. GJÖRA. SVO. VEL!





Saga Sif og Yr taka við joggingbuxunum og svo fá ferðamennirnir skóna afhenta daginn eftir.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Nýta joggingbuxur til að glæða gönguskó lífi



Steingerður Sonja Þórisdóttir
steingerdur
@frettabladid.is

Íslandsstofa hefur staðið fyrir verkefni þar sem joggingbuxur, einkennisbúningur heimsfaraldursins, eru nýttar til að gera gönguskó skemmtilega öðruvísi. Fatahönnuðurinn Yr Þrastardóttir hennar og skapar skóna.

Fatahönnuðurinn Yr Þrastardóttir hefur unnið að heldur betur áhuga-verðu verkefni undanfarið þar sem hún nýtir jogginggalla, einkennisbúning heimsfaraldursins, til að glæða hefðbundna gönguskó lífi. Fólki býðst að koma með jogginggallana sína og endurnýta þá til að gera öðruvísi og skemmtilega skó.

„Auglýsingastofan Peel hafði samband við mig um miðjan maí með þetta verkefni. Ég átti frekar erfitt með að skilja nákvæmlega hvað átti að gera þar sem hugmyndin er óneitanlega frumleg og skrítn.“

Úr því hófst rannsóknarvinna um hvernig framleiðslunni ætti að vera háttað.

„Stofan vildi reyna eftir fremsta megni að vinna þetta alfarið hér heima en því miður er ekki hægt að gera skó frá grunni hérna svo úr varð að velja erlenda skóframleiðanda. Fyrir valinu varð að vinna með framleiðanda sem gerir 100% vegan gönguskó svo að verkefnið mætti ítrustu kröfum um umhverfissjónarmið,“ útskýrir Yr.

Skemmtilegt verkefni

Því fær fólk tækifæri til að ganga upp á fjöll úr skóm sem eru úr endurnýttu efni og sömuleiðis áberandi öðruvísi en venjulegir gönguskór.

„Verkefnið er hluti af markaðs-herferð Íslandsstofu sem ætlað er að lokka ferðamenn til landsins. Myndband, með frumsömdu lagi tónlistarmannsins Ásgeirs Orra Ásgeirssonar, Sweatpant Boots, í

flutningi rapparans Rögnu Kjartansdóttur sem er einnig þekkt sem Cell 7, er svo hluti af verkefninu, til að ýta undir áhuga ferðamanna.“

Yr segir það hafa verið frábært að hafa fengið þetta tækifæri og gott að sjá að hönnun með fókusi á endurnýtingu og sjálfbærni hafi fengið að leika svona stórt hlutverk í herferðinni.

„Þetta er mjög táknræn pæling. En ég held að það hafi einmitt verið pælingin hjá auglýsingastofunni að kryfja einkenni faraldursins og þá kom þessi hugmynd með joggingbuxurnar, því fólk er búð að vera á sófanum heima undanfarið ár eða jafnvel lengur. Það er einmitt verið að hvetja fólk til þess að fara úr þessum buxum og ferðast,“ segir hún.

Forvitnir ferðamenn

Hún segir ferlið vera þannig að hún klippir niður buxurnar og teiknar svo upp snið af tungu, ökkla, hliðum og tá.

„Þessi snið eru svo saumuð saman og gengið frá endum í iðnaðarsaumavél. Því næst er gert ráð fyrir reimum og saumaðar á framstykkið teygjufestingar fyrir þær. Ég handsauma svo tunguna og ökklastykki á skóinn og í lokin fara skórnir í gegnum skóvél þar sem allt stykkið er fest niður framan á skóinn með leðurþræði. Þá eru skórnir tilbúnir í göngu,“ útskýrir Yr.

Hún segir verkefnið hafa gengið vonum framar, færri hafi fengið skó en vildu.

„Við þurftum að setja upp plan um tíma og vinnu og það varð þannig að ég get tekið á móti tveimur ferðamönnum á dag. Þeir koma með buxurnar til mín og fá skóna afhenta daginn eftir. Svo eru líka ferðamenn að forvitnast og ég hef verið svolítið eins og upplýsingamiðstöð fyrir ferðamenn hérna á Skólavörðustíg.



Joggingbuxurnar eru í ólíkum stíl og litum.
MYND/ADSEND



Ánægðir ferðamenn með skóna sína.

MYND/ADSEND



Verkefnið er hluti af Inspired by Iceland herferð Íslandsstofu.

MYND/ADSEND

Þetta er auðvitað mjög vinsæl gata og skórnir í glugganum grípa athygli og vekja forvitni ferðamanna.“

Langur biðlisti

Eru þetta fyrst og fremst túristar sem eru að koma?

„Já, þetta eru 90 prósent ferðamenn sem koma. Einstaka forvitnir Íslendingar kíkja við,“ segir Yr sem fékk nýútskrifaðan fatahönnuð, Sögu Sif Gísladóttur, til þess að aðstoða sig við verkefnið því það fari mikill tími í að spjalla við ferðamenn. Þá gangi stundum hægar að sauma á meðan.

Skórnir eru ferðamönnum að kostnaðarlausu í samstarfi við Vill's Vegan skó.

„Það eru 100 prósent vegan skór til að ýta undir sjálfbærni verkefnisins. Þeir ferðamenn sem skráðu sig fyrst á lista urðu fyrir valinu. Mér skilst að það séu yfir tvö þúsund manns á biðlista, en það var hægt að skrá sig þar ef einhver komst ekki að sækja skóna sína,“ segir Yr og bætir svo við: „Endurnýtingin er aðalmarkmið herferðarinnar. Að glæða gömlu buxurnar nýju lífi og nýta í eitthvað skemmtilegt.“ ■

NÚ ER ÞAÐ SVART



OG LÍKA RAUTT

Nýi Opal pakkinn á sér tvær hliðar. Við mælum með því að smakka þær saman. Prófaðu alveg nýjan Opal frá Nóa Síríus með Hindberja og Saltlakkrís - í einum pakka!
Opal, bætir andrúmsloftið

Tónlistarkonan Elín Hall nýtti tímann á milli bylgna til að koma fram og spila plötuna sína, Með öðrum orðum, fyrir áheyrendur, en hún kom út fyrir ári. Þann 6. ágúst kemur út lagið hennar Komdu til baka en hún er með tónleika síðar í dag á Skuggabaldri.

steingerdur@frettabladid.is

Tónlistarkonan og leiklistarneminn Elín Hall gefur út lagið Komdu til baka, í næstu viku. Hún spilar í dag á Skuggabaldri, á lítilli djasshátíð sem þar er haldin um helgina. Elín, sem er ein af efnilegustu tónlistarkonum landsins, segist hafa verið heppin og náð að taka nokkra smærri tónleika ein síns liðs milli bylgna.

„Ég gat meira að segja haldið tónleika með öllu bandinu mínu í Máli og menningu. Það var ótrúlega skemmtilegt kvöld enda bandið ekki leikið saman á tónleikum í meira en ár.

Núna er liðið ár síðan ég gaf út plötuna mína og ég er fyrst að byrja að geta spilað hana að einhverju ráði núna. Það skemmtilegasta við það að fara út með gítarinn er að hitta nýtt fólk sem hefur verið að hlusta á plötuna í vetur og gefur sér tíma í að koma og sjá mig spila. Ég er eiginlega alltaf hissa að sjá fólk mæta til að hlusta á mig sem ég hef ekki séð áður,“ segir hún.

Elín gaf nýverið út myndband af lifandi flutningi sínum á laginu Dalurinn sem tekið var upp í Akranesvita, í tilefni eins árs afmælis plötu hennar.

„Við Gunnar Bjarki, sem tók það upp, frumsýndum það á Loft Hosteli í júlí. Satt að segja fæ ég svo mikið afhugmyndum á sama tíma að mér var ráðlagt að hugsa bara um eitt skref í einu. En ég er samt alltaf að vinna í plötu, það er bara spurning hvenær hún kemur út.“

Fékk innblástur frá Grease

Elín var að horfa á söngvamyndina Grease í vor og varð fyrir innblæstri frá tónlist sjötta áratugarins og þeim hljóðheimi.

„Lagið Komdu til baka vitnar því svolítið í þá stemningu. Ég er mjög hrifin af öllu sem er á einhvern hátt retró svo þetta var fyrst og fremst mjög skemmtilegt lag að semja. Mér finnst samt eiginlega enn skemmtilegra að spila það en það hefur virkað vel til að gleðja fólk á tónleikum hingað til,“ segir hún.

Elín tók upp myndband við lagið fyrir stuttu.

„Ég fékk til þess að láni Cadillac-bíl frá sjötta áratugnum. Mér fannst svolítið fyndið að standa fyrir framan svona glæstan bíl með rafmagnsgítar í dragt og hælum. Ég hafði fyrir fram ekkert velt fyrir mér þeim sterku kynjatáknum sem



Elín hefur nú þegar tekið upp myndband við lagið Komdu til baka þar sem Cadillac, rafmagnsgítar og dragt spila stórt hlutverk.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Skrifaði meira jákvætt um ástina og lífið í faraldrinum



Ég hef mjög djúpstæða þörf til að spila fyrir aðra sem hefur bara farið vaxandi, því það er jú megin-ástæðan fyrir því að maður er að þessu.

fylgja flottum bílum og gítörum og síðan dragtinni. Ég valdi bara hlut og útlit sem mér finnst ógeðslega kúl. Ég vona bara að ég „púlli“ það og í besta falli brjóti einhverja staðalímynd,“ segir Elín.

Forðaðist neikvæðni

Elín nýtti tímann vel í faraldrinum, þá sérstaklega til að æfa sig.

„Gáfaður tónlistarmaður sagði mér einu sinni að lagasmíðar væru vöðvi sem þyrfti að halda í þjálfun. Ég hef tekið þessu mjög bókstaflega og faraldurinn hefur gefið manni enn þá meiri lausan tíma til að æfa sig.

Ég er stundum hrædd um að lögin gætu farið að verða heimaskritin ef ég fer ekki að spila þau fyrir aðra. Ég hef mjög djúpstæða þörf til að spila fyrir aðra sem hefur bara farið vax-

andi, því það er jú meginástæðan fyrir því að maður er að þessu.“

Fannst þér ástandið hafa einhver áhrif á lagasmíðar þínar?

„Eini virkilegi munurinn sem ég fann á sjálfri mér þegar ég leit yfir þetta tímabil er að ég skrifaði meira jákvætt um ástina og lífið. Ég held ég hafi ekki haft kraftinn í að vera neikvæð inni í stúdíói þegar það var nóg um það úti í samfélaginu. Kannski er þetta einmitt kjarninn í þörfinni til að skapa og flytja tónlist? Að vinna með andstæðar tilfinningar og skoða allan tilfinningaskalann óháð því hvernig líð-anin er hverju sinni.“

Spennandi samstarf

Elín verður líkt og áður kom fram með tónleika á Skuggabaldri við Austurvöll á eftir.

„Svo verð ég í Máli og menningu 11. og 25. ágúst. Ég vil bjóða fólki í sögustund, spila útgefin lög og margt nýtt líka, bæði á íslensku og ensku. Ég verð bara með einn hljóðfæraleikara með mér á hverjum tónleikum, fyrir utan mig, þannig að þetta verður mínimalískt en vonandi kraftmikið. Á eftir verður Reynir Snær gítarleikari með mér og við gerum eitthvað næs.“

Elín hefur alltaf stefnt að því að vinna frekar með öðrum tónlistarmönnum til að þroskast og vikka út listformið, eins og hún orðar það.

„Núna er ég svo lánsöm að vinna með Jose Luis Andervel að lagi sem verður bæði á bæði íslensku og spænsku og er væntanlegt í haust. Lagið er byggt á ljóði sem ég fann eftir ömmu mína lðunni Steinsdóttur sem Jose þýddi svo yfir á spænsku. Annars ætla ég bara að halda áfram að gefa út tónlist og spila eins mikið og ég get. Mig langar að tengja enn betur við þá sem koma að hlusta og er að þróa alls konar hugmyndir til að gera meira fyrir áheyrendur á tónleikum, jafnvel að virkja þá í gegnum tónlistina.“

Tónleikarnir á Skuggabaldri fara fram klukkan 16.00 í dag og lagið Komdu til baka kemur á allar helstu streymisveitur 6. ágúst. ■

SÆKTU NÝJA APPIÐ!

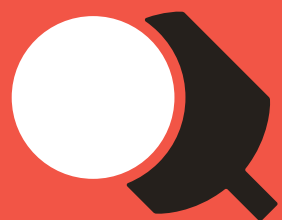
Í LOFTINU

VEISTU HVER ÉG VAR?

LAUGARDAGA 16:00-18:30

BYLGJAN

989



SPAÐINN

Spaðinn hefur verið starfandi í rúmt ár og lagt mikinn metnað í að bjóða sem besta vöru á frábæru verði. Við höfum þróast mikið á þessum tíma og hlustað á okkar viðskiptavini. Nú er kominn tími á næsta skref og höfum við sett saman tilboð sem eru að okkar mati þau bestu á markaðnum og ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

Hópatilboð Spaðans

Hópatilboð 1 (fyrir 4–5)

Tvær 12” Pizzur af matseðli, brauðstangir og sósa = **3.500 kr.**

Hópatilboð 2 (fyrir 6–8)

Tvær 16” Pizzur af matseðli, brauðstangir og sósa = **4.500 kr.**

Önnur tilboð

Hádegistilboð 1

8” Pizza af matseðli og 1/2 ltr gos = **990 kr.**

Hádegistilboð 2

12” Pizza af matseðli og 2x 1/2 ltr gos = **1.590 kr.**

Hádegistilboð 3

16” Pizza af matseðli og 2 ltr gos = **1.990 kr.**

Spaðaprenna 1

12” Pizza af matseðli, brauðstangir, sósa og 2x 1/2 ltr gos = **2.500 kr.**

Spaðaprenna 2

16” Pizza af matseðli, brauðstangir, sósa og 2 ltr gos = **3.300 kr.**

Njóttu pizzunnar eða láttu okkur vita, við trúum á annað tækifæri. Ef þú ert með ábendingu máttu endilega hafa samband við okkur á netfangið takk@spadinn.is

BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS



Verslunarmannahelgin



í **BONUS**

Fös. 30. júlí: 10:00 – 20:00

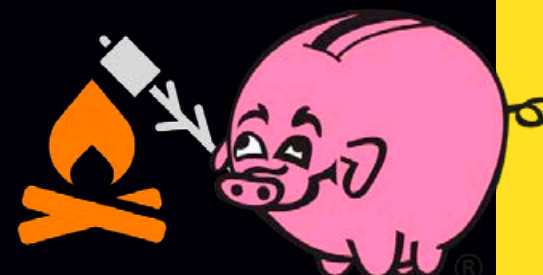
Lau. 31. júlí: 10:00 – 20:00

Sun. 1. ágúst: 11:00 – 18:00*

Mán. 2. ágúst

Frídagur Verslunarmanna

Lokað



*Lokað í Kringlunni og Skútvogi

FERSK BLÁBER

500 g



795 kr./pk.

Bláber - Ný Uppskera
500 g í pk. - frá Hollandi

FERSK JARÐARBER

400 g



599 kr./pk.

Driscoll Jarðarber
400 g í pk. - frá Hollandi

KALIFORNÍU VÍNBER

NÝ UPPSKERA



895 kr./kg

Vínber - Rauð og Græn
frá Kaliforníu

ÞAÐ ER ÓDÝRARA
AÐ KRYDDA SJÁLFIÐ



1.499 kr./kg

Frosið Lambalæri í Sneiðum



3.999 kr./kg

Frosið Lambafillet



1.198 kr./kg

Frosið Lambalæri

NAUTALUND



2.795 kr./kg

Frosin Þýsk Nautalund

SS LAMBALÆRI
KRYDDLEGIÐ



1.498 kr./kg

SS Lambalæri
kryddlegið

ÍSLENSKT
UNGNAUTARIBEYE
BEINT Á GRILLIÐ



4.998 kr./kg

Íslandsnaut Ungnautaribeye
ferskt

GOLI VÍTAMÍN



1.998 kr./pk.

Goli Ashwagandha og Eplaedik
fæðubótarefni - 60 stk. í pk.



NÝTT Í BÓNUS
Á BÓNUS VERÐI



1.598 kr./pk.

Goli Superfruits
fæðubótarefni - 60 stk. í pk.

Bakþankar

Svanborgar
Sigmarsdóttur



Frá alfa til ómega

Við erum komin hingað aftur. Sóttvarnir, grímur, bíl á milli fólks, fjarfundir og það sem skiptir öllu máli, að þvo sér oft og reglulega um hendurnar. Mæta svo í sýnatökuröðina við minnstu einkenni.

Virusinn er í þróun. Afbrigðin frá alfa til lambda hafa þegar komið fram og næst verða það mý, ný og xí. Hvaða áhrif þau hafa, önnur en að kenna okkur betur gríska stafrófið, er óljóst. En það að „lífa með veirunni“ verður með hverjum degi nærtækara en að bíða eftir að hún hverfi. Ef við erum heppin verður ómega kvefslan sem við hristum af okkur. Ef við erum óheppin verðum við næstu ár að herða og slaka, halda stóra mannfögnuði þegar glugginn opnast og geymslan verður óhugnanlega hrein.

Þróunin mun ekki stýrast af pólitískri umræðu á Íslandi. Hún mun stýrast af þróun bóludefna og bólusetninga í fjölmönnum ríkjum. Þar mun veiran stökkbreytast. Svo skiptir jú máli hversu dugleg við erum sjálf að gæta sóttvarna. Til einhverra ára er óraunhæft að „loka landinu“ eins og kallað var eftir í byrjun. Delta, eins og fyrri afbrigði og þau næstu, dreifist með okkur sjálfum. Við gleymum sóttvörnunum á góðum stundum og áður en við vitum af hefur fólk smitast um allt land. Af því að við vorum dugleg að ferðast um landið og faðma fólk. En ég er að norðan. Ég veit hvað það er sterkt í fólki að kenna utanbæjarfólki um.

Við hentum grímum og spritti með athöfn snemmsumars. En þurfum nú skömmustuleg að draga sóttvarnirnar aftur fram. Frá alfa til ómega munum við vonandi að minnsta kosti læra að þvo okkur almennilega um hendurnar. ■

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN Í MEST LESNA ATVINNUBLAÐI LANDSINS!*

*Samkvæmt prentmælingum Gallup

Beinn sími: 550 5625

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

FRÉTTABLAÐIÐ

SUMARÚTSALA
BETRA BAKS
ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

SUMARÚTSALAN ER ENN Í FULLU FJÖRI!

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

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

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