FRÉTTABLAÐIÐ

frettabladid.is

149. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR LAUGARDAGUR 31. JÚLÍ 2021

Pabbi gat ekki meira

Tónlistarmaðurinn Róbert Royal Gíslason kom að föður sínum, Gísla Rúnari Jónssyni, látnum fyrir ári. Róbert treystir sér fyrst núna til þess að tala um áfallið og erfiðar tilfinningar sem hann hefur farið í gegnum á versta ári lífs síns. ➤ 18

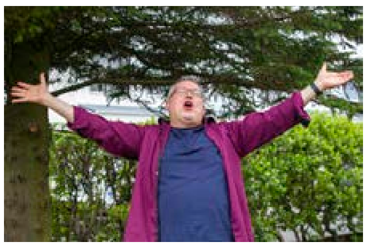
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Meðal þeirra bestu

Björn Magnús Tómasson og Hlín Bjarnadóttir eru meðal fremstu fimleikadómara á Ólympíuleikunum í Tókýó. ➤ 14

Krafthlaup eftir krabbamein

Magnús Hafliðason byrjaði eftir krabbameinsmeðferð að hlaupa eins og hann ætti lífið að leysa. ➤ 22



Leið eins og kókosbollu

Jónas Sen rekur stuttan leikferil en honum leið eins og syngjandi kókosbollu í Hrútum. ➤ 32

ÚTSALAN ER Í FULLUM GANGI

Lokað sun. og mán. vegna frídags verzlunarmanna.

ELKO

Verður að finna lausn til framtíðar

hjorvaro@frettabladid.is

COVID-19 Gylfi Þór Þorsteinsson, umsjónarmaður Farsóttarhúsa, segir í höfn að útvega þeim úrræði sem þurfa núna um helgina.

Hins vegar hafi orðið fullt í þeim híbýlum sem Farsóttarhúsin hafi yfir að ráða undanfarna daga og erfitt sé að skipuleggja fram í tímann hversu mörg rými þarf að hafa til reiðu.

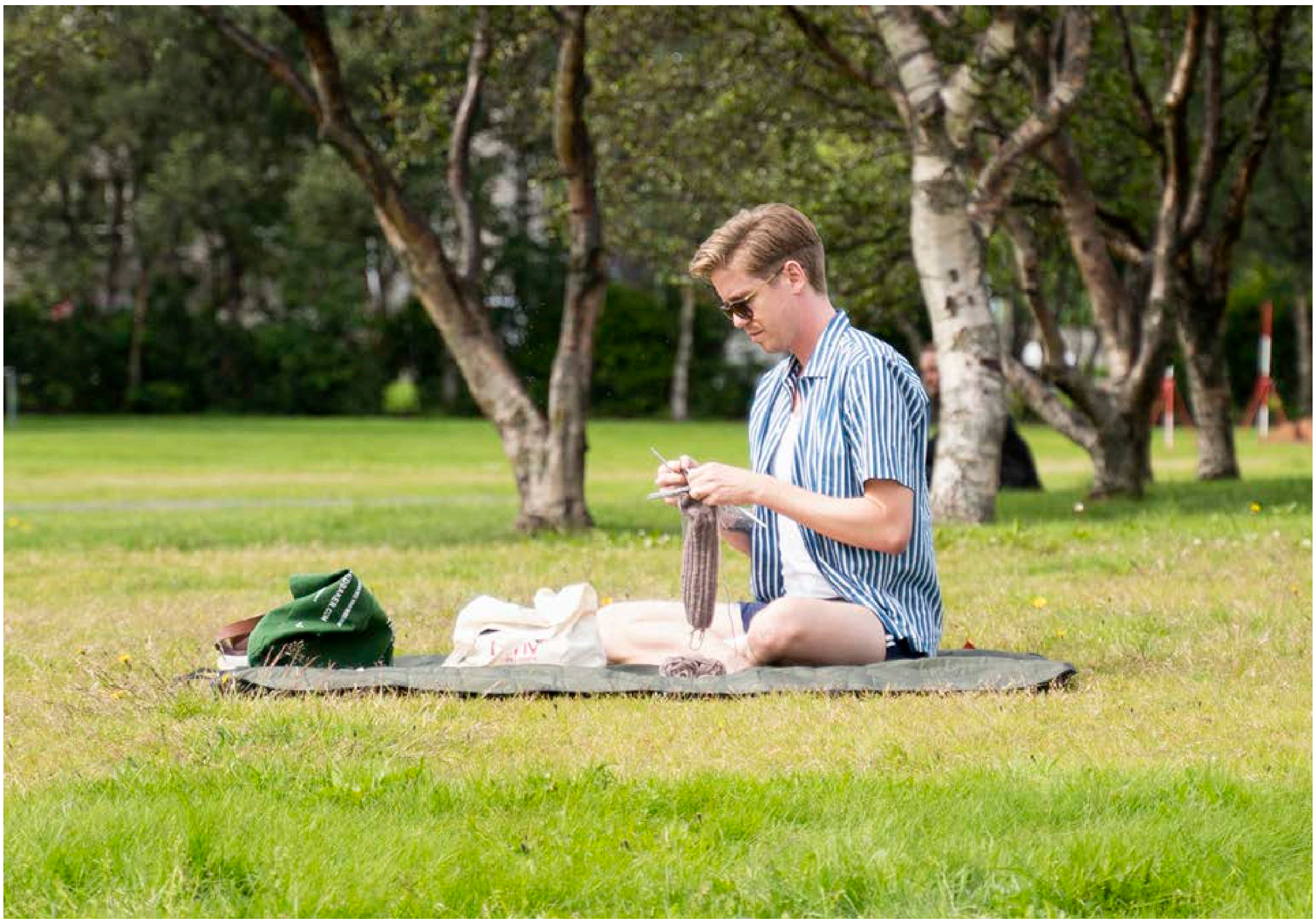
„Eins og staðan er núna [í gærkvöldi] er ég með 20 pláss laus en það er fljótt að fara. Af þeim sökum höfum við tryggt okkur aðgang að Hótel Stormi þar sem við höfum pláss fyrir áttatíu," segir Gylfi Þór.

Gylfi Þór Þorsteinsson, forstöðumaður farsóttarhúss Rauða krossins Foss hóteli.

„Álagið á Landspítalanum er mikið og af þeim sökum höfum við verið að taka við framlínustarfsmönnum sem þurfa að fara í einangrun. Þá er stöðugur fjöldi af ferðamönnum að koma hingað," segir Gylfi Þór enn fremur.

„Það sem er kannski verst núna er að það er erfitt að hafa yfirsýn yfir það hversu mörgum ferðamönnum við þurfum að taka við á hverjum tímapunkti. Að mínu mati þarf að fara að taka einhverja ákvörðun um hvernig eigi að hafa þetta til lengri tíma litið," bætir Gylfi Þór við. ■

Einn ég sit og prjóna



Borgarbúar hafa nýtt sólardagana undanfarið af kappi og flykkst út undir bert loft. Þó að maður njóti blíðviðris og útiveru þarf ekki að láta sér falla verk úr hendi eins og þessi ungi maður sýnir með prjónaskap á Klambratúni. Því miður virðist hins vegar sem geislaflóðið verði stöðvað strax á morgun því að Veðurstofan gerir ráð fyrir skýjuðu veðri eins langt og augað eygir sem er fram á miðvikudag í næstu viku. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR

Hraðinn mældur skammt frá Blönduósi í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Óvænt hraðaeftirlit af himnum ofan

hjorvaro@frettabladid.is

UMFERÐ Þung umferð var út úr höfuðborginni í gær.

Á Norðurlandi vestra stigu lögreglumenn úr þyrlu Landhelgisgæslunnar við umferðareftirlit nærri Blönduósi. Þar voru ökumenn sektaðir fyrir of hraðan akstur.

Lögreglan á Akureyri sagði umferðina þunga í kringum bæinn. Klukkan 14.00 í gær höfðu 25 verið stöðvaðir þar fyrir of hraðan akstur síðasta sólarhringinn.

Um klukkan 20.30 höfðu svo fjórir verið stöðvaðir frá því klukkan 14.00. Umferðin hafi þó heilt yfir gengið vel og engin umferðarslys orðið. ■

Aldrei misst úr hátíð og fer í þjóðbúninginn um helgina

Guðbjörg Hrönn Sigursteinsdóttir, eða Guðbjörg í bankanum eins og Eyjamenn þekkja hana, hefur aldrei misst af Þjóðhátíð.

svavamarin@frettabladid.is

VERSLUNARMANNAHELGIN „Ég er 65 ára og hef aldrei misst úr Þjóðhátíð, ég missti ekki einu sinni af henni árið 1973, þá var hún haldin einn dag og er ég búin að fara síðan í vagninum með mömmu og pabba," segir Guðbjörg Hrönn Sigursteinsdóttir.

Annað árið í röð er Þjóðhátíð blásin af vegna heimsfaraldurs.

„Maður tekur því sem að höndum ber, við höfum upplifað eldgos og ýmislegt," segir Guðbjörg sem ætlar að njóta hátíðarinnar með fjölskyldu sinni.

„Á föstudeginum er haldið hátíðarkaffi klukkan þrjú eftir setninguna sem er yfirleitt í dalnum en verður í garðinum," segir Guðbjörg. „Börn og barnabörn koma og er ég að skreyta brauðtertu í þessum töluðu orðum."

Þau hjónin grilluðu með syni sínum í gærkvöldi. „Svo látum við bara ráðast hvernig þetta verður, við gerum eins gott úr þessu og hægt er," segir Guðbjörg.

Aðspurð hvort einhverjar aðrar hefðir ríki í kringum hátíðina segir Guðbjörg það ekki vera sérstaklega. Hún fari í íslenska þjóðbúninginn ef veðrið er gott.

Áður fyrr var fjölskyldan alltaf með lunda í hvíta tjaldinu í Herjólfsdal en Guðbjörg segir að nú þegar lundastofninn eigi erfitt uppdráttar vilji þau ekki veiða hann lengur.

„Þetta er mikil fjölskylduhátíð og pabbi minn elskaði hana jafn mikið og við öll," segir Guðbjörg.

Guðbjörg og eiginmaðurinn Halldór Sveinsson voru alltaf með lunda í hvíta tjaldinu en veiða hann ekki lengur því stofninn er svo veikur. MYND/AÐSEND

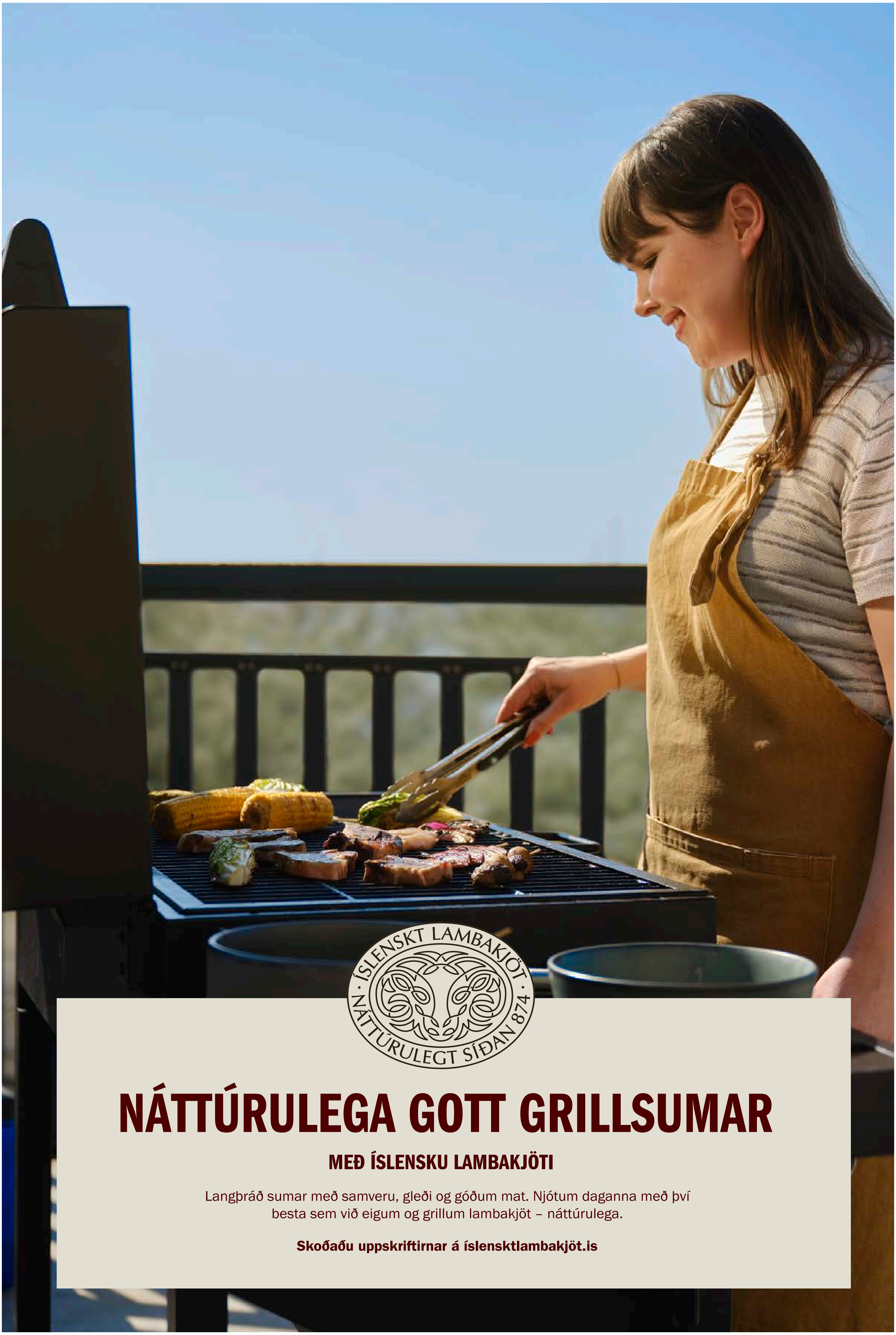
> ”
> **Við gerum eins gott úr þessu og hægt er.**
>
> Guðbjörg Hrönn Sigursteinsdóttir.

„Þegar pabbi var níræður heimsótti ég hann á dvalarheimili aldraðra. Það var spáð kulda um kvöldið og ég spurði hann hvort hann vildi ekki bara vera heima því það væri svo kalt í dalnum. Hann horfði stórum augum á mig," rifjar Guðbjörg upp. Faðir hennar hafi ekki tekið í mál að missa af brennunni. „Hann mætti í dalinn um kvöldið og var þetta hans síðasta Þjóðhátíð."

Að sögn Guðbjargar læddist hún með manninum sínum í dalinn í fyrra þegar það var kveikt á brennunni. „Ég missti ekki af brennunni heldur þá," segir hún kímin.

Guðbjörg fer í þjóðbúninginn á Þjóðhátíð ef veður leyfir. MYND/AÐSEND

„Við erum búin að kaupa streymi á Brekkusönginn og allt er „reddí" fyrir það," segir Guðbjörg og biður fyrir góða kveðju og óskar öllum gleðilegrar helgar. ■


ÍSLENSKT LAMBAKJÖT
NÁTTÚRULEGT SÍÐAN 874
NÁTTÚRULEGA GOTT GRILLSUMAR
MEÐ ÍSLENSKU LAMBAKJÖTI
Langþráð sumar með samveru, gleði og góðum mat. Njótum daganna með því besta sem við eigum og grillum lambakjöt – náttúrulega.
Skoðaðu uppskriftirnar á íslensktlambakjöt.is

Segja lítið um afbókanir ennþá þótt sprenging sé í smitum

kristinnpall@frettabladid.is

COVID-19 Ný bylgja kórónaveirufaraldursins hefur ekki haft veruleg áhrif á ferðamannastrauminn til Íslands en það gæti breyst eftir helgi þegar Ísland kemst á rauðan lista.

Framkvæmdastjóri hótelkeðjunnar Íslandshótela sem rekur 17 hótel segir aðeins hafa hægst á bókunum fram í tímann en það sé enn sem komið er lítið um afbókanir.

Þar sem smitum hefur fjölgað talsvert á undanförnum dögum verður Ísland rautt á korti Sóttvarnastofnunar Evrópu, ECDC, óháð því hversu mörg smit greinast á næstu dögum.

„Í stóru myndinni höfum við ekki fundið fyrir miklum áhrifum. Það er ein bókun í tengslum við kvikmyndaverkefni úti á landi sem er í skoðun. Fólk er að hringja, spyrja spurninga og velta þessu fyrir sér, sérstaklega með stærri pantanirnar,“ segir Davíð Torfi Ólafsson, framkvæmdastjóri Íslandshótela, spurður hvort afbókanir séu farnar að hrannast inn á borð Íslandshótela.

Ferðamönnum hefur fjölgað verulega í sumar.

„Það hefur kannski aðeins hægst á bókunum fram í tímann en það er ekki mikið um afbókanir,“ segir Davíð sem á þó von á því að hlutirnir gætu breyst á næstu dögum þegar Ísland fer á rauðan lista ECDC.

Skarphéðinn Berg Steinarsson ferðamálastjóri hefur sömu sögu að segja, ekki sé mikið um afbókanir en að það geti breyst á næstu dögum.

„Það er ekki að greina að nýjustu aðgerðirnar séu að hafa áhrif á ferðamannastrauminn. Í gær kom í ljós að Ísland fer á rauðan lista og það á eftir að koma í ljós hvaða áhrif það hefur,“ segir Skarphéðinn Berg, aðspurður um áhrif faraldursins á ferðamannastrauminn hingað til lands. ■

Göngufólk á Langahrygg. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Besta útsýnið er frá Langahrygg

hjorvaro@frettabladid.is

ELDGOS Líklegt er að einhverjir noti helgina til þess að skoða gosstöðvarnar í Geldingadölum. Þorvaldur Þórðarson, prófessor í eldfjallafræði, segir bestu gönguleiðina þangað hvað útsýni varðar vera að Langahrygg og Stóra-Hrút.

„Virkni gossins hefur haldist svipuð síðustu daga en hún liggur niðri á um það bil sex til þrettán klukkutíma fresti og svo gýs í svona á bilinu níu til nítján klukkutíma. Það tekur svona þrjá til fjóra klukkutíma fyrir gígana að fyllast og eftir það er svo mesta sjónarspilið,“ segir Þorvaldur.

„Gasmengun við gosstöðvarnar getur alltaf farið yfir hættumörk en mengunin leggst undan vindi og því öruggast að horfa til eldgossins með vindinn í bakið,“ bætir Þorvaldur við.

Í hægviðri getur gas safnast fyrir í lægðum, þá stjórnast vindafar af landslagi og gas getur verið yfir hættumörkum langt upp í hlíðar, allan hringinn í kringum gosstöðvarnar. Þá þarf fólk að færa sig upp á fjöll og hryggi en ekki halda sig í brekkunum fyrir ofan. ■

Námsmenn líklegastir til að velja Play

Þeir Íslendingar sem hyggja á utanferðir á árinu telja líklegast að Icelandair verði fyrir valinu til að koma þeim á áfangastað. Val á flugfélögum breytist þó með aldrinum og Play er vinsælla meðal yngri kynslóðarinnar.

adalheidur@frettabladid.is

FERÐALÖG Rúm sextíu prósent þeirra sem hyggja á utanferðir á árinu segja líklegast að þau fljúgi með Icelandair. Þetta kemur fram í könnun sem Prósent gerði fyrir Fréttablaðið. Rúm tuttugu prósent telja flug með Play líklegra.

Þá nefndu 7,6 prósent flugfélagið Wizz og 11,6 prósent nefndu önnur flugfélög. Spurt var: Með hvaða flugfélagi er líklegast að þú fljúgir til útlanda á árinu?

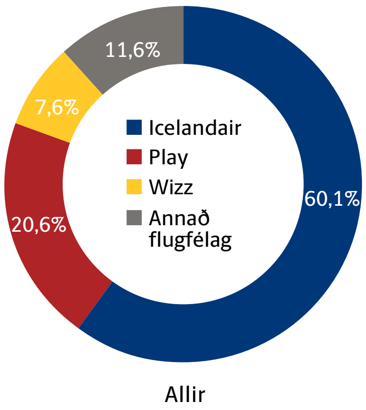
Athygli vekur að námsmenn hafa allt aðra sýn á flugfélögin en aðrir, en 57 prósent þeirra velja Play en aðeins 28 prósent Icelandair. Ellefu prósent þeirra velja Wizz og fjórtán prósent önnur flugfélög.

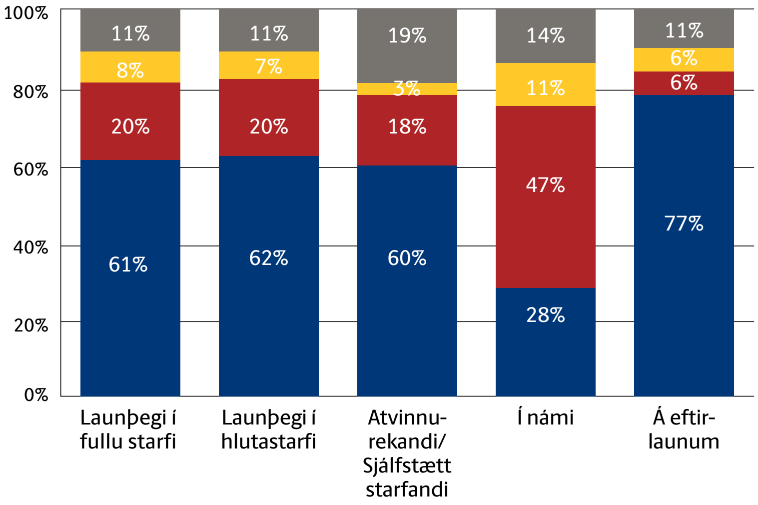
Könnunin sýnir einnig nokkuð skýran mun á vali fólks eftir aldri. Yngsti aldurshópurinn skiptist jafnt í tvö lið, 48 prósent segjast líklega munu fljúga með Icelandair og 45 prósent með Play. Hjá elsta hópnum hefur Icelandair hins vegar yfirburði með 70 prósent. Aldurshópurinn velur Play aðeins í tíu prósentum tilvika.

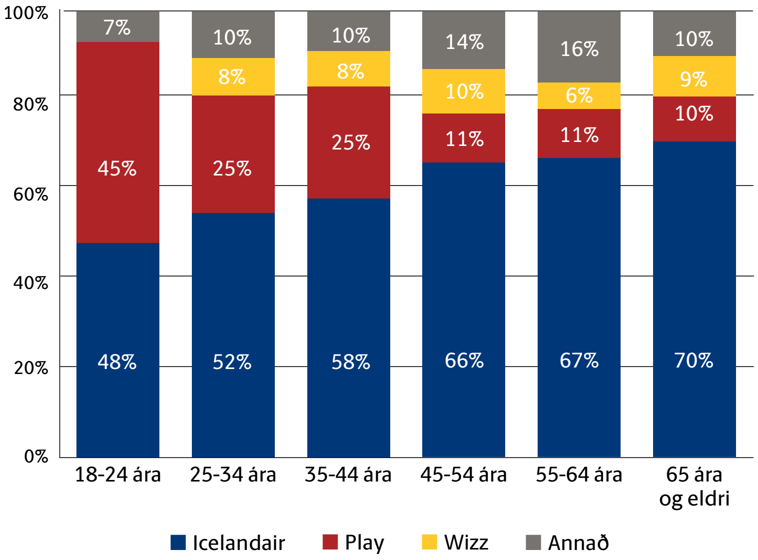
„Það má álykta að námsmenn séu líklegri til að reyna að velja ódýrt þar sem oftast er um að ræða fólk sem hefur minna á milli handanna og hefur því minni forsendur til að velja út frá öðru en verði,“ segir Isabel Alejandra Díaz, forseti Stúdentaráðs Háskóla Íslands.

Hún segir hins vegar að stúdentar séu eðli málsins samkvæmt yfirleitt vel upplýst fólk og reyni líka að velja skynsamlega og taka prinsippafstöðu sem neytendur.

Með hvaða flugfélagi er líklegast að þú fljúgir í ár?







> Það má álykta að námsmenn séu líklegri til að reyna að velja ódýrt þar sem oftast er um að ræða fólk sem hefur minna á milli handanna og hefur því minni forsendur til að velja út frá öðru en verði.

Isabel Alejandra Díaz, forseti Stúdentaráðs Háskóla Íslands.

„Þótt það sé auðvitað gott að ungt fólk hafi valkost við að ferðast, tel ég einnig mikilvægt, án þess að tala fyrir alla stúdenta, að líta til þess á hvaða forsendum flugfélög og fyrirtæki eru rekin.“

Stjórnmálaskoðanir hafa almennt ekki afgerandi áhrif á val fólks á flugfélögum og kjósendur flestra flokka velja Icelandair yfirleitt í 55 til 70 prósentum tilvika en Play í 20 til 30 prósentum tilvika. Samfylkingin sker sig þó úr en aðeins þrettán prósent kjósenda flokksins telja líklegt að þau fljúgi með Play. ■

KRÓNAN
Nánar á kronan.is
OPIÐ ALLA HELGINA
í öllum verslunum!
KVEIKJUM Á SUMRINU
Sætar kartöflur 400 g
998 kr. pk.
Kartöflusmælki 400 g
859 kr. pk.
Jacked Potatoes 400 g
1389 kr. pk.
BBQ Chimichurri 250 g
999 kr. stk.
BBQ Picanha steik 450 g
3399 kr. pk.
BBQ Skirt steik 400 g
2899 kr. pk.
Afgreiðslutímar á www.kronan.is
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Umhirða umsækjanda hafði úrslitaáhrif vegna örorkulífeyris

thorgrimur@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Úrskurðarnefnd velferðarmála hefur ógilt ákvörðun Tryggingastofnunar ríkisins um að synja manni um örorkulífeyri vegna þunglyndis og kvíða.

Kærandinn í málinu hafði sótt um örorkulífeyri í nóvember árið 2020 en var synjað og hann aðeins talinn uppfylla skilyrði fyrir veitingu örorkustyrks.

Samkvæmt læknisvottorði hafði maðurinn þjáðst af kvíða og þunglyndi frá barnæsku sem hafði ágerst á síðari árum. Kvíði og félagsfælni mannsins hafði skert vinnufærni hans og læknir hafði úrskurðað hann óvinnufæran í ágúst 2020.

Maðurinn hafði farið í sálfræðitíma og sótt endurhæfingarnámskeið hjá Virk en undir lok námskeiðsins var talið að starfsendurhæfing væri fullreynd og enn ekki raunhæft fyrir hann að fara aftur á almennan vinnumarkað.

Eftir viðtal og skoðun hjá skoðunarlækni hafnaði Tryggingastofnun umsókn mannsins um örorkulífeyri á þeim grundvelli að hann uppfyllti ekki skilyrði staðals um lífeyrinn, sem er að jafnaði aðeins veittur fólki með 75 prósent örorku.

Til þess að teljast 75 prósent öryrki hefði maðurinn þurft að fá minnst tíu stig í örorkustaðli sem lýtur að andlegri færni en alls var andleg færnisskerðing hans metin til níu stiga.

Úrskurðarnefndin ógilti ákvörðun Tryggingastofnunar því hún taldi ósamræmi í mati skoðunarlæknis.

Skoðunarlæknir hafði tekið fram að maðurinn væri snyrtilegur til fara í viðtalstíma og væri annt um útlit sitt. Hins vegar hafði komið fram í greinargerð að versnandi líðan mannsins hefði haft áhrif á umhirðu hans, meðal annars þannig að hann hætti að sinna hreyfingu og heimilisverkum.

Þetta taldi úrskurðarnefnd benda til þess að manninum væri ekki annt um útlit sitt eða aðbúnað, sem gat skilað honum einu stigi í örorkustaðlinum um andlega færni.

Úrskurðarnefnd vísaði málinu því aftur til nýrrar meðferðar hjá Tryggingastofnun. ■

Tryggingastofnun hafði synjað beiðni um örorkulífeyri þar sem skilyrði örorkumats þóttu ekki uppfyllt.

Söngkonan Shakira.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Mál Shakiru gæti farið fyrir dóm

hjorvaro@frettabladid.is

SPÁNN Kólumbíska söngkonan Shakira hefur verið til rannsóknar hjá spænskum skattyfirvöldum síðustu þrjú árin en talið er að hún hafi vantalið fram 14,5 milljónir evra í skattframtölum sínum.

Shakira gæti átt yfir höfði sér fangelsisdóm verði hún dæmd sek um ásakanir skattyfirvalda.

Þessi vinsæla söngkona hefur verið í samningaviðræðum við skattyfirvöld á Spáni og gæti náð að semja sig frá réttarhöldum samkvæmt frétt El País um málið.

Kæra skattyfirvalda er komin inn á borð saksóknara sem ákveður á næstu dögum hvort málið fari fyrir spænska dómstóla. Saksóknaraembættið telur að nægar sannanir séu fyrir hendi til þess að sýna fram á að Shakira hafi falið tekjur sínar í gegnum flókinn vef fyrirtækja í skattaparadísum.

Þannig hafi Shakira hætt að borga skatta á Spáni á árunum 2012 til 2014 þrátt fyrir að henni hafi borið skylda til þess þar sem hún var með lögheimili á spænskri grundu.

Shakira heldur því fram að á fyrrgreindu tímabili hafi hún verið búsett á Bahamaeyjum og af þeim sökum hafi hún ekki átt að borga skatta í spænskan ríkissjóð. ■

Dauðsföllum hefur ekki fjölgað í takt við aukna neyslu ópíóíða hérlendis

Aukinn fjöldi leitar lyfjameðferðar á Vogi vegna ópíóíðafíknar. Dauðsföllum hefur ekki fjölgað vegna lyfjaeitrunar þrátt fyrir aukna neyslu.

birnadrofn@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Aukning var í innlögnum einstaklinga með greinda ópíóíðafíkn á Vog á síðasta ári miðað við árin á undan. Árið 2020 var hlutfall sjúklinga á Vogi sem notuðu ópíóíða 25,1 prósent miðað við rétt rúm tíu prósent árið 2010 og 17,6 prósent árið 2015.

Hlutfall sjúklinga á Vogi í fyrra með greinda ópíóíðafíkn var tæplega 16 prósent sem er 2,5 prósenta aukning miðað við 2019 og sex prósenta aukning miðað við árið 2010.

Valgerður Rúnarsdóttir, yfirlæknir á Vogi, segir ópíóíðafíkn afar hættulega, ofskammtar af slíkum efnum geti valdið dauðsföllum.

„Það eru miklu meiri líkur á að þú deyir af ofskammti af þessum lyfjum heldur en nokkrum öðrum lyfjum,“ segir Valgerður.

Ópíóíðalyf eru til dæmis morfínlyf, oxykontín og parkódín. Segir Valgerður þau hættulegust séu þau reykt eða sprautað í æð. Mest aukning hafi verið á neyslu þeirra í æð.

Á síðasta ári fjölgaði dauðsföllum vegna of stórra lyfjaskammta um 30 prósent í Bandaríkjunum og um sex prósent í Skotlandi. Þrátt fyrir aukna neyslu ópíóíðalyfja hérlendis virðist dauðsföllum af völdum þeirra ekki hafa fjölgað samkvæmt upplýsingum af vef Embættis landlæknis.

Á síðasta ári létust 37 einstaklingar vegna lyfjaeitrunar hér á landi. Meðalfjöldi einstaklinga sem látast af þeim orsökum árlega síðustu fimm ár er 32,2 einstaklingar. Árið 2019 voru þeir 30 talsins og árið 2018 voru þeir 39.

Valgerður segir góðar fréttir að dauðsföllum af völdum lyfjaeitrunar hafi ekki fjölgað hér ört líkt og gerst hafi í öðrum löndum, þessar tölur telji þó með allar lyfjaeitranir, ekki einungis af völdum ópíóíða.

Valgerður segir gott aðgengi að meðferðum og velferðarkerfinu hér á landi geta verið skýringu á að dauðsföllin séu ekki fleiri en raun beri vitni.

„Staðreyndin er sú að meðferðirnar geta bjargað lífum og það hefur orðið aukning á því, það hefur orðið mikil fjölgun í lyfjameðferðinni við ópíóíðafíkn hjá SÁÁ,“ segir hún.

Meðferðir sem veittar eru við ópíóíðafíkn á Vogi eru viðhaldsmeðferðir. Þar fá sjúklingar lyfjameðferð við fíkninni. Notuð eru lyfin Suboxone, Buvidal og Methadon sem draga úr fíkn og hættulegum afleiðingum af neyslu ópíóíða.

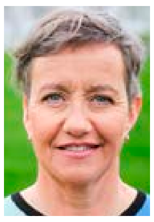
„Lyfin eru notuð til að meðhöndla fíknina en koma ekki í staðinn fyrir vímuefni,“ útskýrir Valgerður.

„Þessi lyf hafa verið með okkur í áratugi og eru einnig notuð í öðrum löndum svo það er komin löng reynsla á þau,“ bætir Valgerður við.

„Það eru ekki til svona lyf við annarri fíkn eins og til dæmis amfetamíni, en fólk fær þessi lyf reglulega og við höldum utan um meðferðina hjá okkur,“ segir Valgerður Rúnarsdóttir. ■

Árið 2020 var hlutfall sjúklinga á Vogi sem notuðu ópíóíða 25,1 prósent miðað við rétt rúm tíu prósent árið 2010 og 17,6 prósent árið 2015. Yfirlæknir á Vogi segir ópíóíðafíkn afar hættulega.
FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

> **Það eru miklu meiri líkur á að þú deyir af ofskammti af þessum lyfjum heldur en nokkrum öðrum lyfjum.**


Valgerður Rúnarsdóttir, yfirlæknir á Vogi.

ALLT FYRIR VERSLUNARMANNA-HELGINA Í NÆSTU VERSLUN NETTÓ!

TILBOÐ GILDA 31. JÚLÍ – 2. ÁGÚST

GRÍSAHNAKKAFILLE

40% AFSLÁTTUR

1.499 KR/KG

ÁÐUR: 2.499 KR/KG

KJÖTBORÐ

20% AFSLÁTTUR

Nautaframfille
Í hvítlaukspipar - Norðlenska

4.399 KR/KG

ÁÐUR: 5.499 KR/KG

18% AFSLÁTTUR

Grísahnakki
Með stjörnuanís og engifer - Norðlenska

2.049 KR/KG

ÁÐUR: 2.499 KR/KG

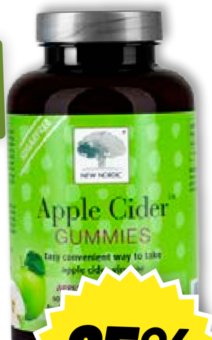
30% AFSLÁTTUR

Keto grillpylsur
7 stk - Goði

489 KR/PK

ÁÐUR: 699 KR/PK

Heilsuvara vikunnar!



25% AFSLÁTTUR

Apple Cider hlaup
60 stykki

1.949 KR/PK

ÁÐUR: 2.599 KR/PK

KJÖTSEL

20% AFSLÁTTUR

Kengúrufille
Í smoky pepper

4.479 KR/KG

ÁÐUR: 5.599 KR/KG

20% AFSLÁTTUR

Nauta ribeye
Svartur hvítlaukur og wasabismjör

5.439 KR/KG

ÁÐUR: 6.799 KR/KG

20% AFSLÁTTUR

Ali Baba kjúklingaspjót
250 gr

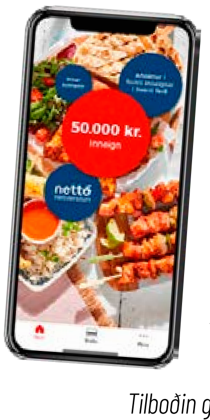
1.199 KR/PK

ÁÐUR: 1.499 KR/PK

BERJADAGAR Í NETTÓ!

Bláber, hindber og brómber

30% AFSLÁTTUR



FÁÐU BETRA VERÐ MEÐ SAMKAUP Í SÍMANUM

Náðu í appið og safnaðu inneign

Þú getur notað appið í öllum Nettó verslunum

nettó
Lægra verð – léttari innkaup

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

Það var nóg að gera í Bónus í Skeifunni um hálffimmleytið í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR

Flestir ætla að elta stemninguna

urduryrr@frettabladid.is

Borgarbúar voru í óðaönn að undirbúa sig fyrir óhefðbundna verslunarmannahelgi í gær, annað árið í röð. Þótt útihátíðir hafi verið blásnar af ruku tjöld og annar útilegubúnaður úr hillum verslana eins og heitar lummur og harðfiskurinn sömuleiðis.

Fréttablaðið hitti fólk sem var að sækja sér vistir í verslunarleiðöngrum víðs vegar um borgina í gær og spurði hvernig þessi óvenjulega verslunarmannahelgi legðist í það. ■

Rakel Gróa og Arnór Rafn

„Bara mjög vel! Við höfðum planað að fara á Þjóðhátíð en ákváðum að skipta um stefnu og fara á Laugarvatn í sumarbústað og við erum bara ánægð með þetta. Við erum að elta vinina og stemninguna og vera skynsöm líka."

Birgitta Inga, kölluð Bitta

„Bara vel! Systir mín á afmæli. Við ætluðum að fara norður en svo hættum við bara við. Aðallega af því við fundum ekki bíl. Nennti ekki að húkka."

Kristófer Daði

„Ég veit það ekki alveg, ég átti að vera í Eyjum. Ætli hún leggist ekki vel í mig bara. Við erum að fara í útilegu í Hvalfirðinum, veit ekki meir. Það á bara eftir að koma í ljós."

Bríet Mörk

„Það er bara mjög óljóst, þannig að ég er bara róleg fyrir helginni. Enda var ég ekki að stefna á að fara á Þjóðhátíð eða neitt þannig. Þetta eru ekkert vonbrigði. En ég held að ég reyni að gera eitthvað svona áður en ég fer að vinna aftur, spurning hvað það er, það er ekkert planað."

30% AFSLÁTTUR

MEÐ **VILDARKORTI LINDAR**

hjá eftirfarandi fyrirtækjum:

S:HELGASON · Z brautir & gluggatjöld · HÚSGAGNA HÖLLIN · DORMA · Betra BAK · Flügger litir · Parki · VÍDD · HÚSASMIÐJAN

Húsgagnahöllin: 30% afsláttur af öllum vörum. **Betra bak**: 30% afsláttur af öllum vörum. **Dorma**: 30% afsláttur af öllum vörum. **Flügger**: 30% afsláttur af allri innimálningu.**S. Helgason**: 30% afsláttur af öllum borðplötum. **Parki**: 30% afsláttur af öllum vörum nema innréttingum. **Z brautir og gluggatjöld**: 30% afsláttur af öllum vörum. **Vídd**: 30% afsláttur af öllum vörum. **Húsasmiðjan**: 30% afsláttur af hreinlætistækjum og ljósum. **ATH!** Afslátturinn gildir ekki á útsölum.

Jón og Gunna eru ungt par sem keyptu sína fyrstu íbúð nýlega. Íbúðin þarfnaðist viðhalds og þeim vantaði ný húsgögn, rúm og gardínur.

Þau máluðu íbúðina, skiptu um gólfefni, tóku baðherbergið í gegn og skiptu um blöndunartæki.

MEÐ VILDARKORTINU SPÖRUÐU ÞAU:

687.368 kr.

Jónína er kona á besta aldri keypti nýja íbúð. Þar vantaði öll ljós, parket og gardínur. Einnig keypti hún nýjan sófa í Húsgagnahöllinni þar sem gamli sófinn var of stór.

Hún keypti allt sem hana vantaði, viðarparket, fallegar gardínur og screen, borðstofuborð, stóla og sófa.

MEÐ VILDARKORTINU SPARAÐI HÚN:

458.978 kr.

Borgþór og Aníta eru hjón um fimmtugt. Þau keyptu gamalt einbýlishús sem þarfnaðist yfirhalningar. Þau tóku húsið meira og minna í gegn, skiptu um öll gólfefni, endurnýjuðu tvö baðherbergi, spörtsluðu og máluðu allt húsið, settu granítborðplötur á eldhúsið og annað baðherbergið, skiptu út öllum gardínum og keyptu sér að lokum nýtt rafmagnsrúm í Betra bak.

MEÐ VILDARKORTINU SPÖRUÐU ÞAU:

1.442.500 kr.

LIND FASTEIGNASALA

Bæjarlind 4 · Kópavogi
s. 510 7900 · FASTLIND.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

ÞEKKING OG REYNSLA · frittverdmat.is · nyjaribudir.is

Líf með veiru

Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Þær mega muna sinn fífil fegri verslunarmannahelgarnar. Árans veiran hefur svipt landsmenn þeirri hefð að safnast saman og fagna. Sumum er líklega sama en hátíðahöld víða um land á verslunarmannahelgi hafa haft mikla þýðingu fyrir tekjuöflun hvort tveggja fyrirtækja og félagasamtaka.

Líklega fara Vestmannaeyingar verst út úr messufallinu nú. Þar snýst allt sumarið um eins konar lokapunkt á sumarvertíðinni, Þjóðhátíð í Herjólfsdal.

En það verður ekki á þessa veiru logið að lævís er hún og lipur og virðist ekki kunna að skammast sín og hunskast brott þrátt fyrir allar bólusetningarnar.

Í viðtali hér í Fréttablaðinu á mánudag sagði Kári Stefánsson að Íslendingar stæðu frammi fyrir skrýtnu vandamáli.

„Ég held að næsta vika eða svo komi til með að vera mjög þrungin af upplýsingum fyrir okkur. Vegna þess að ansi margir af þeim sem hafa smitast hafa verið bólusettir og við vitum raunverulega ekki hversu stór hundraðshluti af þeim verður raunverulega lasinn.“

Og hann bætir við: „Ef sá hundraðshluti er lítill þá held ég að við verðum að breyta nálgun okkar á þessari tilraun til að lifa með þessari veiru. Til dæmis með því að beita ekki sams konar sóttvarnaaðgerðum eins og við höfum gert. Leyfa fólki meira frelsi. Leggja okkur fram við að verja elliheimili og þá staði þar sem fólk með undirliggjandi sjúkdóma er og svo framvegis. Því að það er ómögulegt að segja hversu lengi við þurfum að standa í þessu og við megum ekki beita þeim aðferðum sem endanlega koma okkur öllum í gröfina. Við verðum að geta haldið áfram að lifa í þessu landi.“

Þetta er rétt athugað hjá Kára. Við getum ekki búið við linnulitlar takmarkanir – hænuskref áfram og hænuskref aftur á bak og ýmist sett allt í gang eða slökkt á öllu. Nokkrir dagar eru nú liðnir frá því þessi orð féllu og þrátt fyrir mikinn fjölda greindra smita hefur sjúkrahúsinnlögnum í reynd fjölgað sáralítið. Ekki skal þó gert lítið úr veikindum þeirra sem þar liggja.

Baráttan við faraldurinn hefur breyst og þurft hefur að taka hann breyttum tökum eftir því sem baráttunni hefur undið fram. Það er magnað vísindaafrek að hafa náð að koma bóluefnum í almenna dreifingu á innan við þremur misserum. Það voru vissulega sár vonbrigði að bólusetningin skyldi ekki veita traustari vörn, en samt breyta þau gangi leiksins að mun.

Um það segir Kári í áðurnefndu viðtali að markmiðið með bólusetningum hafi í raun verið þríþætt.

„Þegar menn réðust í það að búa til bóluefni gegn þessari veiru þá var ljóst að markmiðið væri að gera annað af tvennu eða hvort tveggja. Sem er að búa til það bóluefni sem kæmi í veg fyrir að menn smituðust, bóluefni sem kæmi í veg fyrir að menn sýktust eða hvort tveggja.“

Í annað árið í röð verður fámenni á tjaldsvæðum landsins um verslunarmannahelgi. Látum þessa veiru ekki eyðileggja fleiri verslunarmannahelgar. Þetta verður í síðara og lokasinnið. ■

> ”
> En það verður ekki á þessa veiru logið að lævís er hún og lipur og virðist ekki kunna að skammast sín.

Gunnar

Mín skoðun

Glundroði tilverunnar

Sif Sigmarsdóttir

Færri en vilja flatmaga nú á framandi sólarströnd með skáldsögu í hendi eins og venja er á þessum árstíma. En þótt margir verji sumarfríinu nærri heimaslóðum vegna heimsfaraldursins ætti vírusinn ekki að þurfa að hafa af okkur sumarlesninguna.

En til hvers er skáldskapur? Við fyrstu sýn kunna sögur að virðast lítið annað en dægrastytting. Þær eru þó annað og meira en stundarflótti undan raunveruleikanum.

„Lífið er tilgangslaust,“ söng hljómsveitin Hatari í Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva. Hvernig tekst okkur að fara fram úr rúminu á morgnana, klæða okkur í föt og stíga brosandi inn í daginn þegar við vitum að „tómið heimtir alla“?

Manneskjan býr yfir þeirri einstöku vitneskju að á endanum munum við öll deyja, allir sem við þekkjum og elskum munu deyja og veröldin líða undir lok. Augljóst fánýti mannlegrar tilveru leiðir þó ekki til þess að slokkni á lífsþorstanum. Ástæða þess að okkur tekst að leiða hjá okkur niðurdrepandi sannleikann er sögur. Í huganum semjum við sögur um eigin tilvist. Við röðum hendingum lífs okkar saman í snyrtilega atburðarás, vegferð með skýran tilgang: Að komast yfir það sem okkur vantar eða langar í. Okkur tekst að setja annan fótinn fram fyrir hinn því við höfum verk að vinna, hindranir til að sigrast á, sögu sem þarf að leiða til lykta.

En það er ekki aðeins vegferðin sem við færum í sögubúning. „Ég er dálítið misskilin söngkona,“ sagði annar Evróvisjón-fari nýverið. „Fólk vill alltaf setja í mig krullur, klæða mig í prinsessukjól og láta mig syngja Is it True,“ sagði Jóhanna Guðrún Jónsdóttir á tónleikunum Tónaflóði áður en hún flutti lag rokkhljómsveitarinnar Jet Black Joe.

Í metsölubókinni Maðurinn sem hélt að konan hans væri hattur lýsir taugafræðingurinn Oliver Sacks lífi sjúklinga sem glíma við sjaldgæf frávik í heilavirkni. Þar segir frá William Thompson, manni með minnisleysi sem veldur því að hann man ekkert lengur en í örfáar sekúndur, þar með talið hver hann er. En þrátt fyrir það lifir hann ekki í óttablandinni ringulreið eins og búast mætti við. Thompson er gæddur þeim hæfileika að skálda stöðugt upp æviatriði sem hann leggur sjálfur fulla trú á. „Slíkur sjúklingur býr sjálfan sig til hvert einasta andartak,“ segir Sacks.

Er Jóhanna Guðrún prinsessa eða rokkari? Sacks heldur því fram að við séum ekki svo ólík minnislausa manninum. Sjálfið er ekki annað en frásögn sem við smíðum í huganum. „Þessi saga er við.“

Sú manneskja sem við teljum okkur vera kann að vera jafnmikill skáldskapur og sú manneskja sem öðrum finnst við vera.

Byrjun, miðja, endir

Sögur eru haldreipi okkar í lífsins ólgusjó. Tilgangurinn. Sjálfið. Við röðum glundroða tilverunnar í frásagnir í von um að skilja hið merkingarlausa.

Tony Blair, fyrrverandi forsætisráðherra Breta, varaði við því á dögunum að láta glepjast af sagnaforminu í baráttunni við kórónaveiruna. „Eitt af því fáa sem við vitum fyrir víst um Covid er þetta: Sú von sem við bárum í brjósti í upphafi um að krísan kæmi til með að markast af skýrri byrjun, miðju og endalokum átti ekki við rök að styðjast.“ Hann sagði að þrátt fyrir bólusetningar og loforð um sögulok væri raunveruleikinn annar. „Ég skil vel hvers vegna allir vilja að sóttvörnum sé aflétt en … það þarf ekki annað en að líta á tölfræðina og við blasir að þetta er ekki búið.“

Illa gengur að raða samtímanum í snyrtilega atburðarás. En þótt framvinda farsóttarinnar lúti ekki lögum frásagnartækninnar geta sögur samt orðið til bjargræðis. Sögur gera okkur kleift að ferðast á tímum sem lítið er um ferðalög – til annarra landa, annarra heima, annarra tíma. Sumarreisuna má finna í næstu bókabúð. ■

> ”
> Illa gengur að raða samtímanum í snyrtilega atburðarás.

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

ÍSBÚÐ OMNOM
OPIÐ ALLA DAGA FRÁ 13 TIL 22
omnom
ICE CREAM
OMNOM ÍSBÚÐ OG SÚKKULAÐI VERSLUN HÓLMASLÓÐ 4, 101 REYKJAVÍK (GRANDI)
omnom.is
omnomchocolate

LEONE

Hornsófi úr Leone línunni 2H2. Svört álgrind og gráar sessur og bakpullur úr fyrsta flokks svampi. Endingargott Olifin áklæði. Stærð: 203 x 203 x 80 cm

Sófarborð úr svörtu áli með reyklitaðri glerplötu fylgir sófanum. Stærð: 70x70x30 cm

130.193 kr.
~~185.990 kr.~~

RÝMINGARSALA Á GARÐHÚSGÖGNUM

Fallegur borðbúnaður – tilvalinn í útileguna eða út á pallinn!

30-50%

RÝMINGARSALA Á GARÐHÚSGÖGNUM

Rýmum til fyrir öllum fallegu haustvörunum

50%

BALI ÚTISÓFI M/ HÁU BORÐI

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

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

69.995 kr. ~~139.990 kr.~~

40%

Stærð horneininga:
154,5 x 83 x 66 cm

Stærð ferköntuðu einingarnna: 83 x 83 cm.

BERMUDA

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

95.994 kr. ~~159.990 kr.~~

Íslenskir dómarar meðal þeirra bestu í Tókýó

Ólympíuleikarnir í Tókýó eru sögulegir af mörgum ástæðum en ekki síst vegna ótrúlegra atvika í áhaldafimleikunum. Björn Magnús Tómasson og Hlín Bjarnadóttir eru með bestu sætin í höllinni meðan þau dæma fremsta fimleikafólk heims.

mhj@frettabladid.is

Hlín Bjarnadóttir dæmdi keppni á jafnvægisslá í undan- og liðakeppni kvenna og tvíslá í fjölþrautarúrslitum. MYND/AÐSEND

Björn Magnús Tómasson dæmdi keppni á tvíslá í undankeppninni, hringi í liðaúrslitum og svifrá í fjölþrautarúrslitum. MYND/AÐSEND

Simone Biles á stökki í liðakeppninni rétt áður en hún opnaði heilli skrúfu fyrr en hún ætlaði sér. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Allir stóðu upp og klöppuðu er hin 46 ára Oksana kvaddi eftir að hafa keppt á sínum áttundu Ólympíuleikum. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

ÓLYMPÍULEIKAR Alþjóðlegu fimleikadómararnir Hlín Bjarnadóttir og Björn Magnús Tómasson dæma áhaldafimleika kvenna og karla á Ólympíuleikunum í Tókýó.

Hlín og Björn eru bæði dómarar á heimsmælikvarða en það er alls ekki sjálfsagt að vera valinn sem dómari á Ólympíuleikunum. Einungis 38 dómarar komast að í kvennaflokki og 58 dómarar í karlaflokki. „Það er mikil vinna sem liggur að baki og mikill heiður að fá að dæma Ólympíuleika,“ segir Hlín.

Þegar Ólympíuleikar klárast hvert ár eru gerðar breytingar á alþjóðlegu fimleikareglunum. Alþjóðlegir dómarar þurfa í kjölfarið að þreyta próf og er valið úr 200 til 300 efstu úr dómaraprófinu í byrjun hvers Ólympíuhrings.

„Síðan þurfum við að dæma ákveðinn fjölda af stórmótum í hringnum, aðallega heimsmeistara- og heimsbikarmót, til að eiga möguleika á að komast inn á Ólympíuleika,“ segir Hlín. Það er hins vegar ekki nóg eitt og sér að mæta og dæma heldur eru störf þeirra yfirfarin af yfirdómurum hverju sinni.

„Það eru tvö tölvukerfi annars vegar fyrir keppendur og svo eru dómararnir með sérstakt matskerfi allan tímann á stórmótum,“ segir Hlín. „Það sama á við á Ólympíuleikunum, við erum í stöðugu mati allt mótið.“

Hlín er að dæma á sínum fyrstu Ólympíuleikum en Björn Magnús er í algjörum sérflokki þegar kemur að dómgæslu í áhaldafimleikum karla. Þetta eru fjórðu Ólympíuleikarnir sem Björn dæmir á en hann fór á sína fyrstu Ólympíuleika í Sydney árið 2000, þá einungis 31 árs gamall. „Ég man í Sydney hvað öllum dómurunum fannst ég ungur. Þeir töldu mig örugglega vera þann yngsta sem hefði dæmt Ólympíuleika á þeim tíma,“ segir Björn Magnús.

Björn dæmdi síðan á Ólympíuleikunum í Aþenu 2004, London 2012 og er nú úti í Tókýó. Spurður um hvort það séu margir dómarar á leikunum með sambærilega reynslu segir Björn þá afar fáa. „Það eru nokkrir sem eru komnir með þrenna til ferna leika, en þeir eru ekki margir.

Kórónaveiran hefur sett svip sinn á Ólympíuleikana í ár en Hlín segir að mikil undirbúningsvinna hafi fylgt því bara að komast út. Það tók allt að sjö tíma að komast í gegnum flugvöllinn en reglurnar eru mjög strangar. „Það fór enginn keppandi eða dómari upp í flugvél án þess að vera með neikvætt Covid-próf sem japönsk yfirvöld voru búin að samþykkja. Þeir eru með sérreglur.“

Dómararnir eru síðan í „hálfsóttkví“ eins og Hlín orðar það og mega þeir ekki yfirgefa hótelið nema til að fara á keppnisstað fyrstu fjórtán dagana. „Það eru margir byrjaðir að eiga erfitt með það núna þegar líður á mótið. Þú mátt bara vera á hótelinu, veitingastöðum á hótelinu eða fara í kjörbúð sem er upp við hótelið. Síðan þarftu að labba eftir ákveðnum leiðum innan hótelsins í þína rútu og svo ertu á ákveðnum starfsmannasvæðum í keppnishöllinni,“ segir Hlín en dómararnir þurfa að gefa munnvatnssýni fyrir PCR-próf í hvert skipti.

„Þetta er aðeins farið að reyna á fólk svona á miðju móti. Það reynir á að geta ekki farið út í göngutúra og verið frjáls í borginni. Við Björn höfum verið rosalega dugleg að spjalla saman, fara eitthvað aðeins að labba, sest niður í kaffi og farið yfir daginn og svona,“ segir Hlín.

„Til skemmtunar er alls konar sjónvarpsefni og svona. Við erum að fylgjast með Ólympíuleikunum á RÚV,“ segir Hlín en þau eru með VPN-tengingu í Japan til að ná RÚV. „Það er smá heimilislegt að hafa RÚV-útsendinguna á hérna í Japan þegar maður er í svona einangrun,“ segir Hlín. Í hennar tilfelli ætti það nú að vera heimilislegra en fyrir marga þar sem maðurinn hennar, Guðmundur Brynjólfsson, lýsir fimleikunum á RÚV.

Ekki er margt annað í boði og sundlaugin og líkamsræktarstöðin á hótelinu eru lokuð. Hlín segir dómarana hins vegar ekki deyja ráðalausa. „Aðalæfingatækið hérna eru brunastigarnir. Fólk er eitthvað að æfa á göngunum eða inni á herbergi en erfiðastar eru fjallgöngurnar í brunastiganum. Að labba upp kannski tuttugu, þrjátíu hæðir. Það eru margir með harðsperrur eftir það,“ segir Hlín og hlær. „Við reynum bara að gera gott úr þessu.“

Hún segir alla japönsku sjálfboðaliðana vera mjög vinalega og skipulagið upp á tíu. „Þeir gera þetta mjög vel og eru að reyna að gera

> ”
> **Ég var að dæma á slánni og stökkið er svolítið nálægt. Þannig að ég hafði heyrt bara svona „vó!“ þegar hún [Simone Biles] gerði bara eina og hálfa skrúfa, í upphitun.**
>
> Hlín Bjarnadóttir.

þetta bærilegt fyrir starfsfólkið.“

Spurð um hvort það gefst tími til að skoða sig um þegar fjórtán daga sóttkvínni er lokið segir Hlín það hæpið. „Það eru margir sem eiga síðustu þrjá daga leikanna lausa í sinni ferð, þegar þessari sóttkví er lokið, en við höfum bara ekki fengið upplýsingar um hvort við megum fara út á meðal almennings.“

Það er ætlast til þess að keppendur og starfsmenn yfirgefi Japan 48 tímum eftir að keppni þeirra eða störfum lýkur. Úrslit á einstökum áhöldum í áhaldafimleikunum fara fram á sunnudaginn og mánudaginn. Hlín og Björn muni dæma annan daginn að minnsta kosti en líkur eru á því að þau dæmi báða dagana.

„En við höfum fengið að sjá borgina í gegnum bílrúðuna þegar við förum á keppnisstað. Við höfum séð ýmislegt á leiðinni en þetta er svona 30-40 mínútna akstur,“ segir Hlín létt.

Hlín dæmdi keppni á jafnvægisslá í undan- og liðakeppni kvenna. Hún dæmdi síðan tvíslána í fjölþrautarúrslitunum er Sunisa Lee frá Bandaríkjunum tryggði sér gullið en virkilega öflug tvísláræfing hennar átti stóran þátt í að skila gullinu heim.

Sáu að ekki var allt með felldu

Einn af merkilegustu atburðum Ólympíuleikanna í ár er án nokkurs vafa þegar Simone Biles, sigursælasta fimleikakona frá upphafi, ákvað að draga sig úr liðakeppni kvenna eftir eitt stökk. Biles, sem er fjórfaldur gullverðlaunahafi á Ólympíuleikunum, ákvað einnig að draga sig úr fjölþrautarúrslitunum til að einbeita sér að andlegri heilsu sinni.

„Ég var að dæma á slánni og stökkið er svolítið nálægt. Þannig að ég hafði heyrt bara svona „vó!“ þegar hún gerði bara eina og hálfa skrúfu í upphitun,“ segir Hlín.

Bandaríska stórstjarnan skráði inn stökk sem heitir Amanar sem er Yurchenko-stökk inn á stökkhestinn með tveimur og hálfri skrúfu.

Þegar hún gerði upphitunarstökkið sitt, sem Hlín lýsir hér að framan, hætti hún við seinni skrúfuna í loftinu og lenti afar illa. Það sama gerðist í keppni og tók Biles ákvörðun um að hætta keppni áður en hún myndi slasa sig.

„Ég er síðan bara að dæma slána og það fer að koma að því að bandarísku stúlkurnar koma yfir á slá en þær eiga eftir að fara á tvíslá fyrst. Þá kemur eftirlitsmaður í tölvukerfinu og segir: She will not compete more, she is not competing,“ segir Hlín sem vissi ekki um hvern var verið að tala á þessum tímapunkti.

„Þeir voru bara að segja þetta fyrir aftan mig því eftirlitsdómarinn sat við hliðina á mér. Ég hélt þá fyrst að það væri einhver í liðinu sem væri á leiðinni á jafnvægisslána. En síðan bara kemur í ljós í umferðinni þar á eftir að Jordan Chiles er á keppnisbolnum að hita upp með bandaríska liðinu. Þá fékk ég alveg í magann því hún hafði dottið tvisvar á slánni í undankeppninni og hugsaði: Guð, hvað er í gangi, ætla þeir að láta hana keppa, eftir þessi tvö föll. En hún hafði að vísu staðið sig rosalega vel á lokaæfingunni,“ segir Hlín.

„Simone Biles fylgdi liðinu allan hringinn sem er aðdáunarvert en við vissum ekkert á þessum tíma hvað hafði gerst eða hvort hún væri meidd,“ bætir Hlín við.

„Við fréttum það síðan bara strax frá dómurunum á stökkinu að hún hefði ekki meitt sig. Hún hefði bara gert eina og hálfa skrúfu í upphitun og þá fóru þjálfararnir hennar að spyrja hana „er allt í lagi, er allt í lagi?“ og hún segir bara „já, já“ en svo kemur að keppninni. Hún tilkynnir sitt stökk en gerir síðan bara aftur eina og hálfa skrúfu,“ segir Hlín og bætir við að þjálfararnir hennar hefðu séð að ekki væri allt í lagi.

„Hún er síðan bara spurð hvort það sé nú ekki best að hvíla,“ segir Hlín en fram að þessu hafði Biles verið í toppformi á leikunum,

„Þetta eru auðvitað fyrst og fremst mikil vonbrigði fyrir hana en það sem veldur okkur sem störfum á bak við tjöldin kannski mikilli furðu er að hún stóð sig svo svakalega vel á lokaæfingunni. Það gekk allt upp hjá henni. Hún gerði nýja stökkið sitt (Yurchenko, tvöfalt heljarstökk, vinklað) og hún hefur aldrei gert tvöfalda heljarstökkið með þreföldu skrúfunni jafn vel. Hún var í rosalegu líkamlegu formi og það var klappað fyrir henni á lokaæfingunni. Þannig það eru vonbrigði að hún lendir í þessu á þessum tímapunkti á ferlinum,“ segir Hlín.

Allir klökkir er Oksana kvaddi

Önnur söguleg stund átti sér einnig stað í fimleikasalnum þegar Oksana Chusovitina kvaddi eftir að hafa keppt á Ólympíuleikunum í áttunda sinn. Oksana, sem er frá Úsbekistan, hefur keppt á Ólympíuleikunum frá árinu 1992 þegar leikarnir voru haldnir í Barselóna.

„Það var stórkostleg stund í höllinni. Hún var í síðasta hópnum sem klárar einmitt á stökkinu þegar það líður á kvöldið,“ segir Hlín. Eftir að Oksana hafði lokið við sínar æfingar fór hún aftur upp á keppnispallinn til þess að veifa og þakka fyrir sig í síðasta sinn á Ólympíuleikum.

„Þá standa bara allir upp, bæði þjálfarar, keppendur og allir dómarar og klappa fyrir henni. Í alvörunni, þá voru allir klökkir. Þetta var ótrúleg stund. Maður getur rétt svo ímyndað sér hvað þetta hefði verið stórkostleg kveðjustund fyrir hana, íþróttina og Ólympíuleikana ef höllin hefði verið full af áhorfendum,“ segir Hlín.

Hlín og Björn verða aftur í eldlínunni þegar úrslit á einstökum áhöldum fara fram á sunnudags- og mánudagsmorgun kl. 7.55 á RÚV. ■

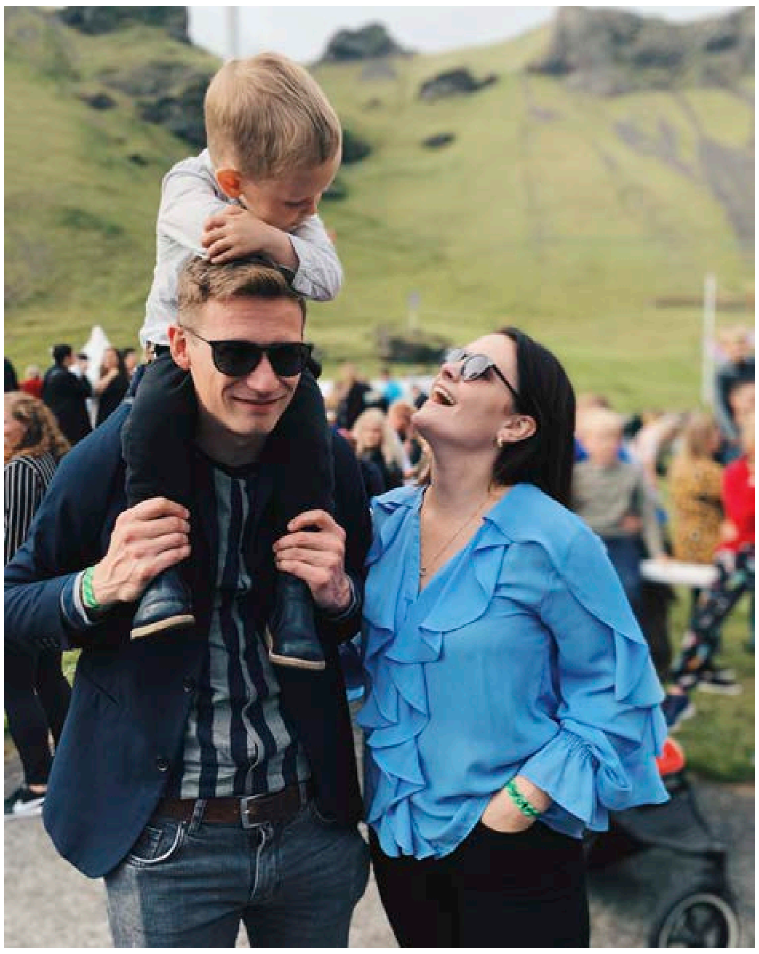
FREKJU
DOLLA
VILTU. GJÖRA. SVO. VEL!
Kjörís

Þjóðhátíðarútibú úti um allar Eyjar

Eyjafólk hefur ekki beinlínis borið harm sinn í hljóði eftir að Þjóðhátíð var blásin af en þótt pirringur hafi nú vikið fyrir sorg er auðheyrt á Eyjapæjunum **Svövu Kristínu Grétarsdóttur** og **Söru Sjöfn Grettisdóttur** að í Eyjum sé einhugur um að gera sem best úr grautfúlum aðstæðum.

thorarinn@frettabladid.is
svavamarin@frettabladid.is

Svava Kristín segir fólk gera það besta úr leiðinlegri stöðu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR


Sara Sjöfn segir fjölskyldurnar halda í hefðirnar óháð öllu öðru. MYND/AÐSEND

Verslunarmannahelgin verður miklum mun viðburðasnauðari en vonir stóðu til og áætlanir gerðu ráð fyrir. Hertar samkomutakmarkanir hafa gert út af við allar fyrirhugaðar fjöldasamkomur og útihátíðir þar sem Þjóðhátíð í Eyjum skilur vitaskuld eftir sig stærsta skarðið annað árið í röð.

Í fyrra var með öllu óhjákvæmilegt að slá hátíðina af en í ár var útlitið miklu bjartara og allt var tilbúið fyrir fyrirhugaða og mögulega stærstu Þjóðhátíð sögunnar 2021 þegar Delta-afbrigðið laumaði sér inn í landið og gerði út um allar vonir og fögur fyrirheit.

Svava Kristín Grétarsdóttir, íþróttafréttakona á Sýn, hefur ekki farið leynt með vonbrigði sín á samfélagsmiðlum en var þó að komast í vægt þjóðhátíðarskap þegar Fréttablaðið heyrði í henni hljóðið í gær.

„Þetta er alveg öðruvísi núna,“ segir hún þegar hún er spurð hvort vonbrigðin í ár séu ekki enn meiri en í fyrra. „Þegar við byrjuðum í fyrra að ferðast innandyra, í mars-apríl, þá bjóst maður samt ekki við því að það yrði ekki Þjóðhátíð. Maður var bara þvílíkt bjartsýnn.“

> „En ég hefði getað sett milljón á að það yrði Þjóðhátíð í ár.
>
> Svava Kristín.

Pirringur víkur fyrir sorg

Raunin hafi þó orðið önnur og ósköp lítið við því að segja. „En ég hefði getað sett milljón á að það yrði Þjóðhátíð í ár. Að þetta yrði ekki ennþá í gangi ári seinna. Það var alveg hræðilegt í fyrra að hugsa: Guð minn góður! Það er bara ár í að við fáum Þjóðhátíð.“

Nú stendur Eyjafólk hins vegar frammi fyrir því að það verður engin Þjóðhátíð tvö ár í röð og tilfinningarnar eru blendnar. „Í fyrra var svona pirringur en núna er bara rosalega mikill leiði einhvern veginn á eyjunni. Það er rosa sorg bara,“ segir Svava Kristín og hlær nú samt.

„Það er eiginlega bara þannig. En það er samt bara eins og í fyrra að allir eru að reyna að gera sitt besta. Við tæklum þetta bara eins og Þjóðhátíð. Við tölum eins og það sé Þjóðhátíð. Eini munurinn er sá að við förum ekki inn í Dal.“

Hvítum tjöldum slegið upp

Sara Sjöfn Grettisdóttir, ritstjóri Þjóðhátíðarblaðs Vestmannaeyja í ár, tekur í sama kassagítarstreng. „Svona er þetta bara og þessu verður ekki breytt. Auðvitað er þetta grautfúlt en maður skilur þetta alveg. Vonbrigðin eru mikil hjá flestum en fólk er að reyna að gíra sig upp og reyna að gera gott úr þessu,“ segir Sara Sjöfn sem fær ekki betur séð en að fólk reyni almennt að hafa gaman með vinum og fjölskyldu.

„Já, já. Ég er búin að skreyta allan garðinn hérna heima hjá mömmu og pabba og það eru hvít tjöld í mörgum görðum hérna. Hér og þar er verið að plana alls konar garð- og tjaldpartí alla helgina,“ segir Svava Kristín og tekur undir að í raun megi tala um lítil Þjóðhátíðarútibú víða um bæinn.

„Það er fullt af hvítum tjöldum í görðunum úti um allan bæ og fólk er að halda í fjölskylduhefðirnar með sínu fólki,“ heldur Sara Sjöfn áfram. „Fjölskyldur halda í sínar hefðir og eru þær margar eins og fólkið er margt,“ segir Sara Sjöfn sem veit ekki betur en að Dalnum verði lokað frá og með deginum í dag.

„Mér heyrist á öllum að þeir ætli að gera eitthvað en þetta verður ekki svona þriggja daga dæmi eins og ef þetta væri inni í Dal.“

Þjóðhátíð eins og fólk þekkir hana best en Dalurinn verður heldur tómlegur annað árið í röð. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Grátt ofan á svart

Svava Kristín segir að ekki hafi heldur bætt úr skák að ofan í 200 manna samkomutakmörkunina, sem gerði út af við Þjóðhátíðina, hafi börum og skemmtistöðum verið gert að loka klukkan 23.

„Það er búið að stoppa allt. Bærinn var bara kjaftfullur á fimmtudagskvöld og verið að henda öllum út klukkan ellefu. En það er bara eins og það er og þá bara strunsa allir í halarófu í næstu garða.“

Engin sófabrekka

Og þar eru kassagítararnir oftar en ekki með í för og víða á lofti. „Já, já. Nóg af kassagítörum. Það er bara þannig og allir bara með drykki í bakpoka. Það er bara eins og það er og við reynum bara að gera sem best út úr þessu,“ segir Svava Kristín en heldur því vandlega til haga að tilhugsunin um tveggja ára Þjóðhátíðarhlé sé erfið og ágeng.

Þrátt fyrir messufallið í Dalnum verður Brekkusöngurinn sendur út í beinu vefstreymi en Svava Kristín segist aðspurð ekki sjá fyrir sér að eyjarskeggjar muni ryðjast upp í sófa til þess að syngja með.

„Nei, ég held það verði mjög lítið um það í Eyjum. Það munu eflaust margir horfa eftir á. Á mánudeginum, en á sunnudeginum reynum við að gera eitthvað gott saman. Eitthvað sem kæmi í staðinn fyrir Þjóðhátíð. Ég veit það eru margir sem eiga rauð blys og það verður eitthvað gert.“

> „Mér heyrist á öllum að þeir ætli að gera eitthvað en þetta verður ekki svona þriggja daga dæmi eins og ef þetta væri inni í Dal.
>
> Sara Sjöfn

Sara Sjöfn segir ekkert jafnast á við stuðið inni í Dal. MYND/AÐSEND

Bætt upp fyrir geðveikina

Svava Kristín segir blóðið einnig renna mannskapnum til skyldunnar og að fólk megi ekki gleyma þeim sem taka á sig þung efnahagslegt högg annað árið í röð.

„Við verðum bara að vera dugleg að ganga á milli og styðja við fyrirtækin sem voru búin að undirbúa sig fyrir Þjóðhátíð og eru náttúrlega að tapa gríðarlegum fjárhæðum.

Þetta er náttúrlega til dæmis rosalegt fyrir veitingastaðina sem voru búnir að kaupa rosalega mikið inn fyrir geðveikina sem Þjóðhátíð er. Og þetta er sko bara hráefni sem verið er að kasta. Þannig að mér heyrist svona á flestum að þeir ætli allir að vera duglegir að sækja staðina og reyna að styðja þá eins og hægt er.“

Þegar Fréttablaðið ræddi við Svövu Kristínu var hún enn að reyna að átta sig á hversu þungur straumur fólks lægi í Eyjar um helgina. „Ég tók rosa mikið eftir því í fyrradag að þetta væri fólk sem hefur tengingu í Eyjar. Ég sá ekki andlit sem ég hef ekki séð áður. Það var náttúrlega bara fimmtudagskvöld þannig að það verður fróðlegt að sjá hvernig þetta verður og ég vona innilega að aðkomufólk hafi ákveðið að taka bara helgi í Eyjum þrátt fyrir að það verði ekki Þjóðhátíð.“ ■

ILVA

Útsala

HÆKKUM AFSLÁTTINN AF VÖLDUM VÖRUM

LOKAÐ Í VERSLUN MÁNUDAGINN 2. ÁGÚST, FRÍDAG VERSLUNARMANNA

TONGA garðstóll. Svart pólýrattan.
16.900 kr. **NÚ 8.450 KR.**

CONCORDE XL garðborð. Svart pólýrattan.
134.900 kr. **NÚ 67.450 KR.**

60%

FLOGAN vagn á hjólum. FSC gúmmíviður.
L92 x B52 cm. 57.900 kr. **NÚ 23.160 KR.**

40%

BJORG 2ja sæta sófi. L151 cm. 109.900 kr. **NÚ 65.940 KR.**

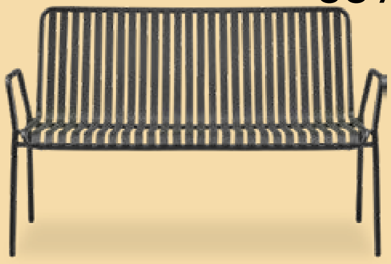
50%

CALVI 3ja sæta sófi. Brúnt pólýrattan. L249 cm. 164.900 kr. **NÚ 82.450 KR.**
CALVI 2ja sæta sófi. Brúnt pólýrattan. L176 cm. 118.900 kr. **NÚ 59.450 KR.**

60%

VEGA hægindastóll með sessu. L80 x B70 cm.
74.900 kr. **NÚ 29.960 KR.**

50%



LIONI 2ja sæta bekkur. Svart stál. L131 cm.
62.900 kr. **NÚ 31.450 KR.**

50%

CLEO skemill. Olefináklæði. Ø50 cm.
18.900 kr. **NÚ 9.450 KR.**

50%

RECLIPS garðstóll. Endurunnið plast, álfætur.
34.900 kr. **NÚ 17.450 KR.**

GILDIR Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
mánudaga - föstudaga 11:00-18:30, helgar 12-18

ILVA Akureyri Mánudaga - föstudaga 11-18,
laugardaga 10-17, sunnudaga 13-17

netgíró
VALITOR

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

Heimurinn hrundi á svo óhuggulegan hátt

Róbert Gíslason kom að föður sínum, Gísla Rúnari Jónssyni, látnum fyrir ári. Hann var lengi í sprengjulosti en lokar nú erfiðasta ári lífs síns, eftir fall og upprisu, með tilfinningalegu uppgjöri í laginu Gat ekki meira, þar sem hann biður um skilning fyrir pabba sinn.

Róbert er sláandi líkur föður sínum. Ekki aðeins í fasi þar sem hann hefur glímt við mildari útgáfur þeirra innri djöfla sem að lokum lögðu Gísla Rúnar að velli. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þórarinn Þórarinsson
thorarinn
@frettabladid.is

Pabbi dó fyrir akkúrat ári síðan á fimmtudaginn, 28. júlí 2020, og ég átti versta dag lífs míns,“ segir Róbert Gíslason, tónlistarmaðurinn Royal, sem lagði erfiðasta ár sem hann hefur upplifað að baki á fimmtudaginn með útgáfu lagsins Gat ekki meira.

„Það er ekki hægt að segja annað en að þetta er klárlega búið að vera erfiðasta árið sem ég hef upplifað hingað til,“ segir Róbert sem hafði þó marga fjöruna sopið áður en hann fann föður sinn látinn og meðal annars glímt við álíka mein og drógu föður hans að lokum til dauða.

Í sprengjulosti

„Þennan dag hrundi ekki bara heimurinn minn gersamlega. Heldur hrundi bara allur heimurinn á svo óhuggulegan hátt að það eiginlega bara... ég get ekki alveg lýst því,“ heldur Róbert áfram eftir stutt hik. „Allt gjörsamlega bara hrundi og ég fann fyrir mikilli breytingu, einhvern veginn, bara á því hvernig ég upplifði allt. Ég var í sjokki bara.

Ég var eins og í sprengjulosti að því leyti að skelin mín var svoleiðis hrist og allt inni í henni í henglum. Ég held að kannski svona fyrstu fjóra mánuðina hafi ég bara verið í „shell shock“ eins og hermenn lýsa. Þótt maður beri þetta ekkert saman. Ég hef aldrei verið í neinu stríði,“ segir Róbert.

„Óhuggulegast finnst mér að ég gerði mér í rauninni ekkert grein fyrir hvað ég var virkilega hristur. Ég var eiginlega bara sannfærður um að ég væri að höndla þetta mjög vel og fékk svona einhverja ábyrgðartilfinningu,“ segir Róbert sem einhvern veginn beit það í sig að hann yrði að höndla áfallið vel.

„Ég veit ekki af hverju en mér fannst að ég ætti sko að taka vel á þessu og vera til staðar fyrir fjölskylduna mína og hitt og þetta. Ég hélt að þetta sjokkástand væri varanleg breyting á mér. Þetta væri bara nýi ég. Ég fann fyrir samkenndarleysi og óhuggulega miklu skilningsleysi gagnvart öllum. Þar kemur líka sjálfsvorkunnin inn og alls konar. Mikil reiði, gremja og alls konar þungar, miklar og dramatískar tilfinningar.“

Gat ekki meira

Róbert var enn í áfalli þegar lagið Gat ekki meira, sem hann gaf út á dánardegi pabba síns, kom einhvern veginn til hans tveimur mánuðum eftir að Gísli Rúnar lést. Hann segir síðan vinnuna við það hafa hjálpað honum mikið að vinna úr áfallinu og sorginni.

„Ég hef náttúrlega alltaf notað listina til að takast á við lífið og lagið hjálpaði mér mikið. Algjörlega og mér fannst einhvern veginn alveg skýrt að þetta kom bara til mín eins og upp úr þurru. Ég veit ekki hvað ég á að kalla það, skilaboð, orku eða hvað sem það var,“ segir Róbert og leggur áherslu á að þetta sé eitthvað sem hann sé vanur.

„Ég er búinn að vera að búa til og semja tónlist og texta síðan ég var allavegana 14 eða 15 ára gamall og þetta hefur ekki gerst svona áður. Sérstaklega vegna þess að ég var svo sannarlega ekki fær um að vinna neitt skapandi á þessum tíma. En þetta kom bara einn góðan veðurdag.“

Biður um skilning

Róbert segist dálítið vera að tala við pabba sinn í fyrra versi lagsins en í því seinna hafi hann viljað reyna að gefa látnum föður sínum rödd. „Seinna versið er í rauninni bara ákall um að honum sé sýndur skilningur. Skilningur sem mér finnst skorta óhuggulega í öllum samfélögum. Bæði hérna og úti í heimi er mikið um fordóma og fáfræði og þessir fordómar eru meiðandi. Skilningurinn er bara einhvern veginn rosalega lítill og ég skil það svo sem alveg en það breytir því ekki að ég upplifi þetta mikið.“

Róbert segist aðspurður eiga við fordóma gagnvart bæði sjálfsvígum og í garð þeirra sem kljást við andleg veikindi. „Og yfirhöfuð gagnvart raunveruleika þeirra sem eru að berjast við til dæmis geðhvörf, kvíða eða alkóhólisma, eins og pabbi var að berjast við alla sína ævi.“

Lamandi kvíði

Róberti finnst hann hafa öðlast mikinn skilning á aðstæðum fólks sem líður slíkar þjáningar innra með sér að það sjái enga aðra leið færa en að gefast endanlega upp. Hann hafi hins vegar ekki byrjað að skilja fyrr en hann fékk að kynnast þessu á eigin skinni.

Hann hafi þjáðst af miklum kvíða frá því hann var barn. „En hann varð mjög alvarlegur miklu síðar. Til dæmis þegar ég fór að fikta við fíkniefni og tók mínar dýfur sem hafa svo sannarlega ekki hjálpað með kvíðann.

Margt líkt með skyldum

Þá fékk ég líka einhvern veginn töluvert meiri skilning fyrir pabba. Bara hvernig karakter hann var og hvernig honum leið. Ég fór líka að skilja hann betur vegna þess að við vorum svo ótrúlega líkir um margt fleira en bara andlitið sem ég geng með,“ segir Róbert sem er í raun svo sláandi líkur pabba sínum að stundum er eins og maður sitji beinlínis á móti ungum kaffibrúsakallinum.

> ” Ekki bara deyr pabbi minn, heldur sviptir hann sig lífi. Það er rosalegt áfall og ég lendi í því að ég finn hann. Ég fann pabba.

„Ég finn það alveg og það fer ekkert milli mála að ég hef fengið smjörþefinn af flestu sem var að hrjá hann. Áráttu- og þráhyggjuröskun og hitt og þetta en það fer heldur ekkert milli mála að ég er samt ekki að díla við helminginn af því sem hann var að berjast við.“

Róbert segist þannig hafa fengið ýmislegt í föðurarf, slæmt og gott, en það góða vegi miklu þyngra. „Algjörlega. Ég hef fengið mikið af guðsgjöfum frá honum og hef getað notfært mér í listum sem er æðislegt.

Gat ekki meira

Hversu oft sagðiru mér það,
hversu ótrúlega mikið illa,
þér liði og ekkert sem gat,
leyft þér að lifa það af.
„Ég veit hvað þarf að gera“.

Auðvelt að segja það x2
Ég gat ekki meira
og guð mátti vita það, ég var
búinn að reyna,
búinn að reyna,
gat ekki meira,
guð mátti vita það
Ég var búinn að reyna,
búinn að reyna,
reyna.

Endalausir dagar af
angist og kvíða,
bara fangi að bíða,
eftir tímabundinni lausninni,
engin reisn í
augnabliks geðveikinni,
trúa þau að ég hverfi
ekki einn daginn,
halda þau að
ég þoli endalaust,
það veit enginn hvað annar
þolir og hversu lengi,
en óttinn gefst hann upp,
rifinn í sundur
og saumaður saman,
aftur og aftur
og árin þau hlaðast,
seiglan er lævís og
leiðir til kvala.

Fáir sem tengja á
stóra skalanum.
En ég þarf ekki að
finna meira til.
Ég vona að þau finni mig ekki.
Þau skilja ef ég mæti ekki.
Þau skilja.

Ég gat ekki meira
og guð mátti vita það,
ég var búinn að reyna.
Búinn að reyna.
Gat ekki meira,
guð mátti vita það.
Ég var búinn að reyna,
búinn að reyna,
reyna.

Það er alveg áþreifanlegt en því er heldur ekki að neita að ég hef klárlega líka fengið alls konar kvilla og erfiða hluti sem eru bara eins hjá okkur og koma fram í hegðun minni. Þegar ég ber okkur saman finn ég óneitanlega ýmsar hliðstæður,“ segir Róbert.

Angist bak við þagnarmúr

„Því miður fékk ég þennan skilning á pabba og á því af hverju hann var eins og hann var rosalega seint. Vegna þess að hann var náttúrlega bara yndislegur. Yndislegur og virkilega, ofboðslega góðhjartaður maður og vildi öllum ofboðslega vel.“

Róbert bendir einnig á að Gísli Rúnar hafi lagt sig fram um að fela raunverulega líðan sína. „Hann faldi rosa mikið hvernig honum leið. Hann faldi þessa þungu, djúpu angist sem hann gekk með í sér held ég á hverjum einasta degi.

Það er líka náttúrlega þannig að auðvitað sér fólk ekkert, nema í mesta lagi þeir nánustu, hvernig manneskjunni líður og það þarf ekkert endilega að sjá þetta. Pabbi faldi mjög lengi fyrir öllum hversu virkilega illa honum leið.

Það er þessi veggur og engum er hleypt inn. Það að biðja í rauninni um hjálp er oft það stærsta og erfiðasta í heimi fyrir svona snillinga og svona fólk sem er í rauninni alla sína ævi búið að skilyrða sig við: Mér líður hræðilega, ég á það skilið, ég á að skammast mín og það getur enginn hjálpað mér.“

Róbert segist trúa því að svona hafi pabba hans meira eða minna alltaf liðið „þegar hann var ekki heilbrigður, ekki sjálfur í bata og að vinna prógrammið innan

Róbert var í áfalli í marga mánuði eftir fráfall Gísla Rúnars. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

ákveðinna 12 spora samtaka sem hann gerði í mörg ár. Þegar hann var ekki þar þá held ég að hann hafi verið á þessum stað nánast á hverjum degi.“

Harmrænu trúðarnir

Þessi mannlýsing á Gísla Rúnari rímar ágætlega við marga þekkta grínista og leikara, eins og til dæmis Robin Williams sem þjáðist undir galsafengnu yfirborðinu og endaði með að stytta sér aldur 2014.

„Akkúrat. Jim Carrey líka og fleiri. Mér finnst þetta algjörlega vera tilfellið. Jim Carrey er búinn að vera í uppáhaldi hjá mér lengi. Bara síðan ég var barn og ég man eftir viðtali sem ég las einhvern tímann. Þar sagði hann einmitt að hann hefði allt frá því hann var barn reynt að láta öðrum líða vel með því að skemmta þeim. Af því að honum leið sjálfum svo illa og hann vildi ekki að neinn annar þyrfti að finna fyrir sáraukanum sem hann upplifði. Mér finnst þetta passa betur við pabba en nokkuð annað sem ég veit um hann.“

Besti pabbi í heimi

Lýsing sonarins á innsta kjarna föðurins er hins vegar ekki flókin. „Pabbi var ótrúlega mikið góður »

Róbert er yngsta barn leikaranna Eddu Björgvinsdóttur og Gísla Rúnars og segist hafa verið ofboðslega heppinn með foreldra sem hafi stutt hann í öllu sem hann hefur viljað gera og aldrei reynt að ýta honum í ákveðnar áttir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

» pabbi. Ég veit að þetta segja allir sem eiga góða pabba en hann var bara besti pabbi í heimi.

Hann var alltaf virkilega að passa upp á að maður hefði alltaf gaman og að manni liði eins og það væri hlustað á mann. Hann hlustaði mikið, ólíkt mörgum fullorðnum sem hlusta ekki á börn. Hann lét mann alveg finna það að hann hlustaði, skildi og hafði áhuga á því sem maður var að segja. Þótt maður væri bara krakki að segja einhverja vitleysu.“

Róbert segir þá feðga hafa verið mjög nána. Sérstaklega síðustu árin. „Við áttum okkur alls konar sögu. Sérstaklega frá því að ég byrjaði í neyslu og þá voru samskiptaörðugleikarnir augljóslega ekki honum að kenna,“ segir Róbert og bætir við að hann hafi þá ekki kunnað, frekar en fíklar í neyslu almennt, að eiga í eðlilegum eða heilbrigðum samskiptum.

Skilningur, ást og kærleikur

„Þannig að við stönguðumst svolítið á en ég er mjög þakklátur fyrir að hafa öðlast ákveðinn skilning fyrir honum, sem ég hafði ekki áður, og virðist hafa fengið á þessari edrúgöngu minni þegar ég byrjaði að vinna í sjálfum mér. Eins og bara að fatta af hverju hann var eins og hann var.

Þú veist, þetta voru einhverjir hlutir, ákveðin hegðun og hitt og þetta sem fór í taugarnar á mér. Bara vegna þess að ég vildi ekkert skilja þetta og hafði núll þolinmæði gagnvart þessu. Þetta var ekkert hræðilegt og svo fór þessi skilningur að koma hægt og rólega upp úr tvítugu.

Þegar ég er eitthvað í kringum 24 ára fer ég fyrst fyrir alvöru að finna einhvern veginn fullkomið æðruleysi og skilning gagnvart honum og ég er svo þakklátur fyrir það. Vegna þess að ég veit allavegana að ég get sagt að síðustu árin fékk hann stuðning frá mér. Skilning, ást og kærleik alveg þangað til hann fór.

Hvorki reiður né sár

Ég er ekki reiður út í pabba. Ég er ekki sár út í hann en mér líður mjög oft illa yfir því að hugsa um það hvað honum leið illa í alvörunni. Vegna þess að ég veit honum leið svo virkilega, óhuggulega illa.

Þú veist, við erum að tala um mann sem fann einhvern veginn fyrir tilfinningum og upplifði tilfinningar á svo dramatískan og gígantískan hátt, bara miðað við venjulegan mann. Það er óhuggulegt að hugsa til þess þegar honum leið illa. Hversu slæmt þetta var, hversu oft og mikið.

Ég vil líka taka það sérstaklega fram að þótt ég skilji pabba þá er einhvern veginn alveg skýrt að þetta er aldrei svarið. Það er svo 100% skýrt fyrir mér núna sem aðstandanda og það er svo gott að sjá skýrt að svarið er aldrei að fara bara og skilja alla eftir.“

Áleitnar spurningar

Róbert segir áleitnar og erfiðar spurningar um hvort þau hefðu getað gert eitthvað öðruvísi eða komið í veg fyrir sjálfsvígið leita óhjákvæmilega á þá sem sitja eftir með söknuðinn og sorgina.

„Auðvitað kemur það upp í hugann. Sérstaklega fyrst. Alveg allra fyrst. Þá varð það bara að þráhyggjulúppu hjá mér. Kannski bara fullkomlega eðlilega. Oft heldur maður að það hefði kannski gert eitthvað ef maður hefði breytt einhverju einu orði. Í einhverri setningu. Sagt eitthvað öðruvísi og að það hefði kannski breytt því hvernig honum leið í tugi ára.“

Ómannlegar kröfur

Gísli Rúnar var eins og hann var. Hugmyndaríkur, fjör, ofvirkur, ofurnákvæmur, ósérhlífinn og ör og Róbert segir þannig fólk óhjákvæmilega geta verið erfitt í samskiptum.

„Heldur betur. Algjörlega og það er alveg svoleiðis. Hann var mikill, rosalega stór karakter. Ég held ég hvorki viti um né hafi komist nálægt stærri persónuleika nokkurs staðar í lífinu. Hann var bara svo mikið stór karakter.“

Róbert bætir við að ofan á allt annað hafi pabbi hans verið með fullkomnunaráráttu á hástigi. „Og hafi ég einhvern tímann hitt vinnualka þá var það hann. Og hann gerði einmitt sömu kröfur á fólk og hann gerði á sjálfan sig og þær kröfur voru náttúrlega óraunhæfar. Ómannlegar eiginlega. Algjörlega óraunhæfar og beinlínis óhollar og bara hættulegar.“

Róbert segir þennan þátt í fari föður síns vera eitt af því sem hann finni hjá sjálfum sér og að fullkomnunaráráttan hafi oft staðið honum fyrir þrifum og stöðvað hann í miðjum verkefnum. „Þá var ég svo gjörsamlega fastur í að eitthvað þyrfti að vera fullkomið og komst þar af leiðandi ekki lengra með það verkefni,“ segir Róbert sem hefur á þessu erfiða ári fallið og risið upp.

Fallið

„Ég gleymdi algjörlega að hugsa um það að hlúa að sjálfum mér í marga mánuði og það leiddi bara til þess að ég tók enn eina dýfuna og ofan í svartnættið. Það entist, Guði sé lof, stutt,“ segir Róbert sem byrjaði aftur í neyslu í kjölfar áfallsins.

„Ég var búinn að vera í góðri edrúvinnu í dágóðan tíma og búinn að ná mjög langt í þessari andlegu vinnu og svo auðvitað hristir þetta allt upp,“ segir Róbert sem var staðráðinn í því að láta sviplegan föðurmissinn ekki fella sig.

„Það var alveg á hreinu. Ég ætlaði svoleiðis gjörsamlega bara að sjá um þetta og helst vera Súpermann. En þú veist hvernig þetta er. Þegar maður hugsar ekkert um sjálfan sig og hlúir ekki að sér eftir svona stórt áfall þá er bara rosalega lítið hægt að gera fyrir mann. Fyrir mann sem vill ekkert gera fyrir sjálfan sig og annað hvort vill ekki eða er ekki fær um að skoða vandamálið. Það á bara við um svo margt og það á svo sannarlega við um þetta.“

Eins og öll sem glímt hafa við fíknsjúkdóma vita eru stór áföll og mikil sorg alveg hreint kjörin ástæða, eða réttlæting öllu heldur, fyrir því að byrja aftur í neyslu og Róbert endaði á því að grípa í það hála haldreipi.

Frípassi sjálfsvorkunnarinnar

„Heldur betur! Ertu að grínast? Sko, ég skal segja þér það að mánuðinn áður en ég tók þessa dýfu þá náttúrlega hugsaði ég að ég væri náttúrlega með svarta Mastercardið. Þetta sem er úr stáli eða platínu eða eitthvað. Ég er með það núna.

> ”
> **Ég veit allavegana að ég get sagt að síðustu árin fékk hann stuðning frá mér. Skilning, ást og kærleik alveg þangað til hann fór.**

Ekki bara deyr pabbi minn, heldur sviptir hann sig lífi. Það er rosalegt áfall og ég lendi í því að ég finn hann. Ég fann pabba. Ég kem að honum, ef það er ekki fríspil. Bæði í fullkomlega eðlilegum skilningi og eðlilegri samkennd, að ég tali ekki um fyrir fíkil sem er að díla við fíknisjúkdóm; vorkunn, sjálfsvorkunn.

Bara sjálfsvorkunn algjörlega á hæsta leveli. Ég hefði getað drukkið út á þetta og notað út á þetta örugglega næstu tíu árin að lágmarki. Ef ég myndi lifa það af sem er bara ekki raunin. Ég er bara á þeim stað að ég veit 100% að ég lifi ekki af að vera þarna úti í meira en mánuð. Þá er ég kominn bara að dauðans dyrum.“

Róbert segist eiga ofboðslega góða vini og kærustu sem hafi staðið við bakið á honum í gegnum súrt og sætt. „Þau komu til mín eftir að ég var búinn að vera týndur og bara í einhverju mjög alvarlega óhuggulegu ástandi í smá tíma. Þau björguðu mér bara. Komu mér aftur inn á Vog og ég fór aftur í meðferð og kláraði það. Ég komst, Guði sé lof, aftur inn, sem er því miður raunin fyrir allt of fáa. Það eru rosa margir sem fara út og komast aldrei aftur inn. Eða bara komast aldrei inn. Punktur.“

Sáluhjálp

Róbert heldur áfram og leggur þunga áherslu á að það sé hjálp í boði. Bæði fyrir fólk í sjálfsvígshugleiðingum og aðstandendur þeirra sem gera hugsanirnar að veruleika. „Það fer einhvern veginn ekki mikið fyrir henni en hún er í boði.“

Róbert segist sjálfur hafa fengið ómetanlega aðstoð hjá Píeta samtökunum og Sorgarmiðstöðinni. „Það hjálpaði mér ofboðslega mikið en ég held að ég hefði alls ekki leitað þangað að eigin frumkvæði. Ég var bara mjög heppinn að aðrir í fjölskyldunni, mamma og systir mín, höfðu vit á að sækja beint í einhverja hjálp. Það er bara oft svo erfitt að sækja sér hjálp. Sumir eiga oft nógu erfitt bara með að fara fram úr rúminu, hvað þá að fara að sækja sér einhverja andlega eða geðhjálp.“

Róbert fann einnig, eins og áður segir, sáluhjálp í laginu sem hann gaf út á fimmtudaginn. „Fyrst kom smá texti til mín og laglína sem ég tók upp og fullkláraði svo með aðstoð og snilligáfu Bjarka Ómarssonar, Bomarz, sem spilar á trommur, gítar og hljómborð. Tekur upp og hljóðblandar.

Engir stælar

Ég samdi textann og syng en hann gaf mér vinnu sína og hæfileika og gerði lagið sem ég er mjög ánægður með,“ segir Róbert um Gat ekki meira sem er aðgengilegt á Spotify undir listamannsnafninu Royal Gíslason.

„Þetta lag er svolítið sérstakt á þann hátt að ég er ekki með neina stæla. Þetta er eins tært og einlægt og ég hef nokkurn tímann þorað að gefa út eða gefa frá mér, eða í rauninni bara sýna nokkurri manneskju og ég er að gera það fyrir pabba.

Þetta er alveg sérstakt verkefni og öðruvísi en ég hef verið að gera. Þetta er bara alveg sér. Bara einstakt fyrir pabba. Þetta er til hans. Þetta er fyrir hann. Þetta er frá honum,“ segir Róbert.

„Og ég vona virkilega, innilega að þetta geti mögulega hjálpað einhverjum af því ég veit að það er það sem hann hefði viljað. Alveg 150% og ég veit að hann yrði þakklátur fyrir það. Þess vegna er ég að gera þetta. Ég vil einfaldlega bara fá skilning fyrir pabba minn. Ég vil það.“ ■

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

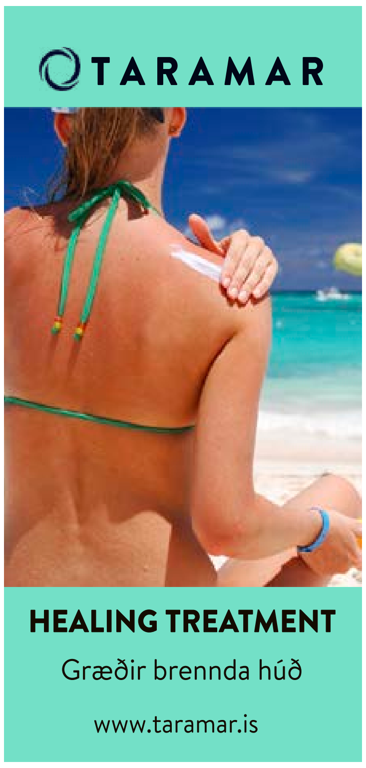
KYNNINGARBLAÐ

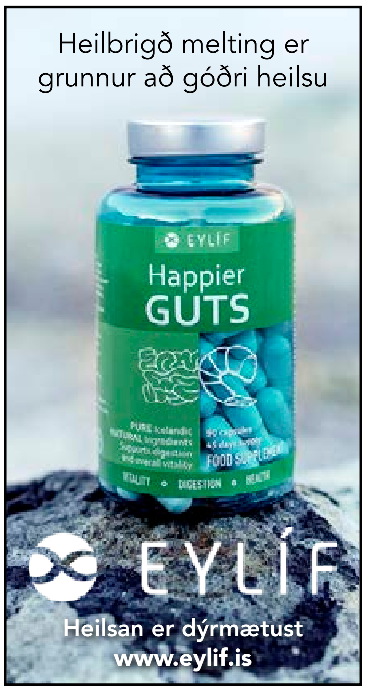
LAUGARDAGUR 31. júlí 2021

Stoð býður upp á hágæða þrýstingssokka frá þýska fyrirtækinu CEP, sem er þekkt fyrirtæki í þrýstingsfatnaði og býr yfir 70 ára reynslu. Þrýstingurinn sem sokkarnir veita örvar blóðflæði og súrefnisupptöku og vinnur gegn þreytu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hágæða þrýstingssokkar sem geta bætt lífsgæðin verulega

Stoð býður upp á sérfræðilausnir í stoðtækjum og sportvörum fyrir almenning. Þar fást hágæða þrýstingssokkar frá þýska fyrirtækinu CEP, en sokkarnir, sem gagnast bæði í íþróttum og daglegu lífi, bæta blóðflæði, auka endurheimt og vinna gegn bólgum. 2





Ragnheiður Ásta Einarsdóttir, sjúkraþjálfari hjá Stoð, Bryndís Ragna Hákonardóttir deildarstjóri og Snorri Bergþórsson íþróttafræðingur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„CEP sokkarnir hafa verið vinsælir fyrir íþrótta- og gönguiðkun, einnig hafa golfarar verið að koma sterkir inn, en svo eru líka sífellt fleiri farnir að nota þrýstingssokkana daglega í stað hefðbundinna sokka," segir Ragnheiður Ásta Einarsdóttir, sjúkraþjálfari hjá Stoð, sem hefur unnið að göngugreiningum um langt skeið.

Þrýstingurinn bætir blóðflæði og vinnur gegn bólgum

„Stoð býður upp á hágæða þrýstingssokka frá þýska fyrirtækinu CEP, sem er dótturfyrirtæki MEDI, en það er þekkt fyrirtæki í þrýstingsfatnaði sem býr yfir 70 ára reynslu. Fyrirtækið byrjaði að framleiða föt í læknisfræðilegum tilgangi og nýtir nú þá þekkingu og reynslu í að framleiða einnig íþróttaföt og sokka," segir Ragnheiður. „Það sem er sérstakt við sokkana frá CEP er að það er þrepaþrýstingur í þeim, sem þýðir að þrýstingurinn er mestur um ökklann og minnkar svo eftir því sem ofar dregur og varnar þá því að blóðflæði fari í ranga átt.

Þrýstingurinn sem sokkarnir veita örvar blóðflæði og súrefnisupptöku og vinnur gegn þreytu," útskýrir Ragnheiður. „Fyrir vikið finna margir fyrir því að þeir eru léttari á sér í hlaupum og þreytast síður, auk þess að endurheimt verður hraðari. Þrýstingurinn sem sokkarnir veita auka líka stöðugleika og örva liðskin, sem minnkar þreytu í fótunum.

Einstök framleiðsluaðferð og efni sokkanna hjálpar til við að halda hámarkshita og á sama tíma rakastjórn og þeir falla vel að fætinum," segir Ragnheiður. „Þeir eru líka þykkari við táberg og hæla, sem gefur aukna dempun, sem hentar mjög vel við ákveðnar íþróttir."

Recovery sokkar

„Allir geta notað CEP sokkana, hvort sem það er fyrir íþróttirnar, gönguna, í flugi, við vinnu eða í daglegu lífi. Yfirleitt þegar fólk hefur kynnst þessum sokkum fer það ekki í aðra sokka," segir Ragnheiður. „CEP sokkarnir fást í mörgum stærðum og gerðum, lágir,

CEP sokkarnir fást í alls kyns stærðum og gerðum og þeir koma líka í mismunandi þykkt, allt frá ultra light yfir í hefðbundna og svo göngusokka með merino ullarþræði, sem eru hlýrri. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> Margir finna fyrir því að þeir eru léttari á sér á hlaupum og þreytast síður, auk þess að endurheimt verður hraðari.

rétt upp fyrir ökkla, kálfahlífar og hnéháir sokkar, en einnig er hægt að fá þrýstingsermar. Sokkarnir koma líka í mismunandi þykkt, allt frá ultra light yfir í hefðbundna og svo göngusokka með merino ullarþræði, sem eru hlýrri.

Við erum einnig nýkomin með sokka sem eru hannaðir sérstaklega fyrir endurheimt, svokallaða recovery sokka, sem tryggja að þú náir endurheimt hraðar en nokkru sinnum fyrr. Ásamt þrýstingseiginleikum sokkanna er innrauður þráður í þeim sem örvar líkamann til að nýta eigin hita til að hraða endurheimt. Sameiginlega vinna þessir tveir eiginleikar að því að

auka blóðflæði og skila súrefni til vöðva. Sokkana er mjög gott að nota til dæmis eftir strangar æfingar, langar göngur eða í flugið," segir Ragnheiður.

Fyrirtækið Stoð

Stoð er fyrirtæki á heilbrigðissviði og þar starfar fjöldi sérfræðinga. Fyrirtækið er í nánu samstarfi við fagfólk á heilbrigðissviði og rekur tvær verslanir. Fyrirtækið selur, þjónustar og framleiðir stoðtæki eins og spelkur, gervilimi, sérsmíðaða skó, ásamt því að þjónusta og selja hjálpartæki eins og hjólastóla, sjúkrarúm, göngugrindur og aðrar stoðvörur. Stoð selur líka hlífar, innlegg, spelkur og íþróttavörur ásamt göngugreiningum og ferðakæfisvefnsvélum.

Verslun á Bíldshöfða í Reykjavík og í Trönuhrauni í Hafnarfirði

„Hlutverk okkar er að bæta lífsgæði fólks og viðskiptavinahópurinn er breiður," segir Bryndís Ragna Hákonardóttir, deildarstjóri hjá Stoð.

„Við veitum lausnir bæði fyrir fólk sem er á fullu í hreyfingu og fólk sem þarf á hjálpar- eða stoðtækjum að halda vegna öldrunar, fötlunar eða annarra orsaka, með það að markmiði að bæta lífsgæði þess.

Stoð er með tvær verslanir á höfuðborgarsvæðinu," segir Bryndís. „Annars vegar í Trönuhrauni 8 í Hafnarfirði, þar sem er meðal annars boðið upp á sérhæfða hjálpar- og stoðtækjaþjónustu, og hins vegar á Bíldshöfða 9 í Reykjavík, þar sem göngugreiningar fara að mestu fram og hægt er að fá sérfræðiaðstoð frá sjúkraþjálfurum og íþróttafræðingum við val á vörum." ■

Stoð býður alla velkomna í verslanir sínar á Bíldshöfðann eða í Trönuhraunið, þar sem hægt er að fá ráðgjöf við val á CEP sokkum eða öðrum vörum og býður Stoð 20% afslátt af CEP sokkunum út ágústmánuð. Tilvalið tækifæri fyrir alla þá sem eru að hlaupa, í göngum eða spila golf til að prófa þessa einstöku sokka.

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson

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

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

UNBROKEN®

Real time recovery

VINNUR FLJÓTT GEGN ÞREYTU
STYÐUR VIÐ ÓNÆMISKERFIÐ

„Ég fann strax stórkostlegan mun á mér hvernig morgun-stirðleikinn sem ég hafði verið með frá því ég átti dóttur mína, bara hvarf nær alveg. Ég hjóla mikið og einhvern veginn þá finn ég ekki lengur þessa þreytu inni í vöðvunum sem ég þekkti vel áður en ég byrjaði að taka Unbroken."

- María Ögn
Sálfræðingur, þjálfari og hjólreiðakona

www.unbroken.is

Neysla fæðubótarefna kemur ekki stað fjölbreyttrar fæðu.

Leyndardómsfulli kokteillinn á Hótel Flatey

Flatey á Breiðafirði er mikil náttúruperla og menningarstaður. Gjöful fiskimið liggja allt í kringum eyjuna og má með sanni segja að Flatey sé gjöful matarkista og ljúft er að njóta fersks sjávarfangs úr firðinum.

sjofn@frettabladid.is

Hótel Flatey er staðsett í miðju gamla þorpsins í Flatey og útsýnið frá hótelinu er eins og lifandi málverk af náttúruparadís sem á sér enga líka. Húsin í gömlu miðstöðinni eru timburvirki frá velmegunartímum eyjunnar og flest þeirra hafa verið endurreist í sínum upprunalega stíl. Á hótelinu er að finna marga leyndardóma eyjunnar, matarástríðuna, frumlegu kokteilana og mannlífið sem þar hefur blómstrað í áranna rás.

Í Saltkjallaranum eru hins vegar leyndardómar drykkjanna og orkunnar sem eyjan gefur frá sér. Pétur Oddgeir Heimisson er einn af þeim sem hafa staðið vaktina á hótelinu og nýtur þess að töfra fram kokteil fyrir gesti sem ber nafnið Flahito. „Þessi kokteill á sér sögu. Í honum er að finna jurtir úr matjurtagarðinum sem fá súrefni og krydd frá sjónum og töfrum Flateyjar,“ segir hann.

Pétur var fenginn til að svipta hulunni af leyndardómnum að baki kokteilnum og uppskriftinni í þættinum Matur og heimili á Hringbraut sem sýndur var á dögunum og Flatey var heimsótt.

„Þessi drykkur var fundinn upp af einum þjóna Hótels Flateyjar þegar gestur á barnum bað um Mojito. Þjónninn á vaktinni, Lísa Kristjánsdóttir, var snögg með svör og sagði að þau væri ekki með Mojitos í Saltkjallaranum en ef gesturinn vildi hinkra augnablik þá gæti hún útbúið Flahito sem væri jafn góður ef ekki betri drykkur. Gesturinn vildi að sjálfsögðu bíða og njóta þess. Svo Lísa hentist út í matjurtagarðinn og sótti rabarbara og skessujurt og bætti hinu og þessu í mortélið sem var við hendina og út kom þessi frábæri og ofurvinsæli drykkur, Flahito.

Uppskriftin hefur aðeins þróast en er í grunninn eins,“ segir Pétur og bætir við að þetta sé vinsælasti fordrykkur hótelsins í Flatey.

Pétur Oddgeir Heimisson töfrar fram kokteilinn Flahito fyrir gesti.

> Þessi drykkur var fundinn upp af einum þjóna Hótels Flateyjar þegar gestur á barnum bað um Mojitos.

Flahito
Fyrir sextán til tuttugu

Mortél
Hvítt romm (eftir smekk)
Rabarbari
Skessujurt
Límóna
Engiferöl (eftir smekk)
Hrásykur

Flahito lítur svo sannarlega vel út.

Takið gott mortél og um 4 stilka af niðurskornum rabarbara, hnefafylli af skessujurt, 6 límónubáta og um eina matskeið af hrásykri. Kremjið allt saman í mortélinu. Það myndast safi sem deilt er í fjögur glös ásamt 2 matskeiðum af hratinu í hvert glas. Romminu er hellt út í ásamt engiferölinu. Ísmolar, límónusneiðar og skessujurt eru einnig sett í glösin og puntað með rabarbarastönglum ef vill. ■

Salat með rækjum er bæði sumarlegt og gott. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Frábært sumarsalat

elin@frettabladid.is

Stundum langar mann í eitthvað létt og gott þegar veðrið leikur við mann, hvíla sig á grillsteikinni. Þetta sumarsalat er einfalt að gera og er sannkallaður veislumatur á góðum sumardegi.

Sumarsalat
fyrir 4

400 g risarækjur
1 rauður chilli-pipar
3 msk. ólífuolía
3 msk. chilli-sósa
200 g þurrskinka
1 búnt ferskur aspars
1 pakki jarðarber
1 poki blandað salat
0,5 dl jómfrúarolía
0,5 tsk. nýmalaður pipar
0,5 tsk. sykur

Dressing

2 msk. ólífuolía
2 tsk. balsamedik
0,5 tsk. dijon-sinnep
0,5 tsk. pipar
0,5 tsk. sykur

Hreinsið rækjurnar. Setjið þær í skál ásamt chilli-pipar, chillisósu, olíu, salti og pipar. Látið standa í að minnsta kosti 30 mínútur.

Skerið neðsta hlutann af asparsnum, þann harða. Sjóðið í söltuðu vatni í 3 mínútur og setjið síðan í ísvatn. Skolið jarðarberin og skerið í tvennt.

Hitið pönnu með olíu og steikið rækjurnar í um það bil 30 sekúndur eða þar til þær hafa tekið lit.

Setjið salatblöndu á stórt fat og raðið ofan á rækjum, aspars, skinku og jarðarberjum. Þeytið allt sem á að fara í dressinguna og dreifið yfir salatið, saltið og piprið.

Berið strax fram með góðu brauði.

Það má sleppa einhverju í þessari upptalningu og setja annað í staðinn, til dæmis vatnsmelónu eða lárperu í staðinn fyrir jarðarber eða sleppa rækjunum og vera bara með skinkuna eða öfugt. Það er líka mjög gott að hafa egg í salatinu.

Ef skinkan er valin er gott að dreifa parmesan osti yfir og bæta við ferskum mozzarella eða brie. ■

Ert þú leiðtoginn sem við leitum að?

SÝSLUMAÐURINN

Sýslumaðurinn á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir að ráða tvo öfluga stjórnendur til að leiða nýjar einingar innan embættisins. Leitað er að einstaklingum sem hafa framtíðarsýn, frumkvæði, metnað og kraft til að hrinda verkefnum í framkvæmd og fylgja þeim eftir.

Fjármálastjóri

Fjármálastjóri leiðir fjármál og rekstur embættisins og vinnur að umbótum í samstarfi við sýslumann og stjórnendur. Starf fjármálastjóra er umfangsmikið og krefjandi en helstu verkefni eru fjárhagslegur rekstur, áætlanagerð, samningagerð, húsnæðismál, innkaup, og öryggismál. Fjármálastjóri heyrir undir sýslumann og situr í framkvæmdastjórn embættisins.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Ábyrgð á daglegri fjármálastjórn, milli- og ársuppgjörum og kostnaðareftirliti
- Ábyrgð á gerð greininga, fjárhags- og rekstraráætlana ásamt upplýsingagjöf til sýslumanns
- Stjórnun mannauðs og yfirsýn yfir verkefnastöðu teymis
- Gerð og þróun verkferla
- Stefnumótun verkþátta á sviði rekstrar og fjármála í samvinnu við sýslumann
- Samstarf við fagsvið og ytri aðila

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði fjármála og reksturs sem nýtist í starfi
- Haldbær starfsreynsla af fagsviði fjármála
- Reynsla og þekking á áætlanagerð og uppgjörum
- Frábær greiningarhæfni, framsetning og miðlun fjárhagsupplýsinga
- Leiðtogahæfni, yfirsýn, árangursmiðað viðhorf
- Góð samskipta- og skipulagshæfni, frumkvæði
- Mjög gott vald á íslensku í mæltu og rituðu máli

Þjónustu- og þróunarstjóri

Þjónusta og þróun er ný eining innan embættisins. Undir eininguna heyra þjónustuver, almenn afgreiðsla og móttaka umsókna fyrir ökuskírteini og vegabréf. Hlutverk þjónustu- og þróunarstjóra er að leiða þjónustu- og umbótastarf innan embættisins með það að markmiði að einfalda verkferla og auðvelda aðgengi viðskiptavina að þjónustu og upplýsingum, m.a. með stafrænum lausnum.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Stjórnun mannauðs og ábyrgð á daglegri starfsemi einingarinnar
- Skipulag mönnunar og áætlanagerð út frá þjónustuþörf
- Þjálfun og miðlun þekkingar í þjónustuveri
- Þróun og innleiðing þjónustustefnu og markmiða
- Gæðastýring einingar og eftirfylgni með árangri
- Umbótavinna og samstarf við fagsvið vegna þjónustu við viðskiptavini
- Utanumhald um þróunarverkefni á vegum embættisins

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Stjórnunarreynsla er kostur
- Starfsreynsla sem nýtist í starfi, s.s. reynsla af þjónustustýringu, straumlínustjórnun og verkefnastjórnun
- Brennandi áhugi á stafrænum lausnum
- Framúrskarandi samskiptahæfni og rík þjónustulund
- Geta til að byggja upp öfluga liðsheild og leiða umbótastarf
- Góð tölvufærni, skipulagshæfni og traust vinnubrögð
- Mjög gott vald á íslensku og ensku í mæltu og rituðu máli

Umsóknarfrestur er til og með **16. ágúst 2021.** Umsókn óskast fyllt út á **www.intellecta.is** og þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Öllum umsóknum verður svarað að ráðningu lokinni. Umsóknir geta gilt í 6 mánuði frá lokum umsóknarfrests. Launakjör eru samkvæmt gildandi kjarasamningi fjármála- og efnahagsráðherra og hlutaðeigandi stéttarfélags. Við ráðningu er tekið mið af jafnréttisstefnu embættisins.

Sýslumenn fara með framkvæmdavald og stjórnsýslu ríkisins í héraði hvert í sínu umdæmi samkvæmt lögum nr. 50/2014. Hjá embætti Sýslumannsins á höfuðborgarsvæðinu starfa um 100 manns og íbúar umdæmisins eru rúmlega 235.000. Nýr kafli er hafinn í sögu sýslumannsembætta sem rekja má til tækniframfara í samfélaginu og eru embættin á fleygiferð í stafrænni vegferð og þróun þjónustu til viðskiptavina.

Nánari upplýsingar um störfin veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) og Helga Birna Jónsdóttir (helga@intellecta.is) í síma 511 1225.

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Tímabundið laust starf Skjalastjóra Seltjarnarnesbæjar

Seltjarnarnesbær auglýsir starf skjalastjóra laust til umsóknar. Um er að ræða tímabundið starf til 12 mánaða. Starfshlutfall er 70-100%.

Leitað er eftir öflugum skjalastjóra til starfa á bæjarskrifstofunni og heyrir starfið beint undir sviðsstjóra Þjónustu- og samskiptasviðs. Skjalastjóri hefur það hlutverk að leiða skjalamál sveitarfélagsins og ber ábyrgð á að farið sé eftir gildandi lögum og reglum um skjalavistun. Í boði er áhugavert starf sem reynir á öguð vinnubrögð, samskiptahæfni og fagmennsku.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Umsjón með móttöku og skráningu erinda og skjala
- Samræmir og hefur með höndum skipulag, ábyrgð og umsjón með skjalamálum bæjarins
- Umsjón og eftirlit með skjalastefnu og þróun hennar
- Umsjón með skjalamálum og skjalasafni, málaskrá, málalykli, geymsluskrá
- Eftirfylgni með skjalaskráningu
- Skipulagning og framkvæmd með fræðslu og kennslu í skjalamálum
- Ráðgjöf, stuðningur og þjónusta við stjórnendur og starfsmenn um skjalamál
- Þátttaka í þróun rafrænna skila til Þjóðskjalasafns
- Almenn skrifstofustörf og þjónusta við íbúa og aðra viðskiptavini
- Ýmiss sérverkefni sem upp kunna að koma og starfsmanni eru falin

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi svo sem bókasafns- og upplýsingafræði, opinber stjórnsýsla o.fl.
- Góð þekking og reynsla af skjalamálum er skilyrði
- Góð þekking eða reynsla á opinberri stjórnsýslu og málefnum sveitarfélaga er mikilvæg
- Þekking og reynsla af skjalavistunarkerfinu GoPro er mikill kostur
- Góð tölvuþekking og skilningur á öryggis- og upplýsingatækni er nauðsynleg
- Góð samskipta- og samstarfshæfni, jákvætt viðmót og rík þjónustulund
- Sjálfstæði í vinnubrögðum og skipulagshæfni
- Frumkvæði, metnaður og nákvæmni í starfi
- Gott vald á íslensku og ensku ásamt hæfni í tjáningu í ræðu og riti

Umsóknarfrestur er til og með 8. ágúst nk. Miðað er við að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf, þar sem gerð er grein fyrir ástæðum umsóknar með rökstuðningi fyrir hæfni viðkomandi í starfið og upplýsingar um umsagnaraðila. Tekið er við umsóknum í gegnum ráðningarvef Seltjarnarnesbæjar **www.seltjarnarnes.is**

Nánari upplýsingar veitir María Björk Óskarsdóttir, sviðsstjóri Þjónustu- og samskiptasviðs Seltjarnarnesbæjar, *maria.b.oskarsdottir@seltjarnarnes.is*

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru einstaklingar af öllum kynjum hvattir til að sækja um. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Seltjarnarnesbæjar og viðkomandi stéttarfélags. Jafnlaunavottun er í gildi hjá Seltjarnarnesbæ.

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022

SELTJARNARNESBÆR

seltjarnarnes.is

AÐSTOÐAR FRAMKVÆMDASTJÓRI

Rótgróið fyrirtæki leitar eftir aðstoðarframkvæmdastjóra með góða menntun.

Alþjóðaásáttmálar (kaup og sala, tollur) og fullkomið vald á pólsku og íslensku bæði í máli og riti.

Allar frekari upplýsingar veittar á e-mail dorisehf@gmail.com

Skóla- og velferðarþjónusta ÁRNESÞINGS

Sálfræðingur

Laust er til umsóknar starf sálfræðings hjá Skóla- og velferðarþjónustu Árnesþings. Um er að ræða 100% stöðu. Æskilegt er að viðkomandi gæti hafið störf 1. september n.k. eða eftir samkomulagi.

Hjá Skóla- og velferðarþjónustu Árnesþings starfar öflug liðsheild sérfræðinga sem vinnur í þverfaglegu samstarfi um málefni einstaklinga og hópa. Sjö sveitarfélög reka Skóla- og velferðarþjónustuna sem hefur starfsstöð í Hveragerði. Á svæðinu eru sjö leikskólar, sex grunnskólar og tveir leik- og grunnskólar.

Starfssvið sálfræðings

- Ráðgjöf til foreldra og starfsfólks leik- og grunnskóla.
- Forvarnastarf með áherslu á snemmtæka íhlutun.
- Sálfræðilegar athuganir og greiningar á börnum og unglingum, ráðgjöf og eftirfylgd mála.
- Fræðsla og ráðgjöf vegna mála einstaklinga eða hópa.
- Viðtöl við nemendur m.a. vegna tilfinninga- og hegðunarvanda.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Löggilding til starfa sem sálfræðingur.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Skipulagshæfileikar og rík færni í samskiptum.
- Hæfni í þverfaglegu samstarfi.

Leitað er eftir metnaðarfullum einstaklingi sem er tilbúinn að taka þátt í áframhaldandi þróun þjónustunnar og samstarfi við aðra sem koma að málefnum barna og ungmenna.

Umsóknarfrestur er til og með 18. ágúst 2021.
Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi Sálfræðingafélags Íslands og Sambands íslenskra sveitarfélaga

Umsóknir sendist rafrænt á netfangið hrafnhildur@arnesthing.is. Umsókninni skal fylgja ferilskrá og skal þar geta umsagnaraðila. Nánari upplýsingar um starfið veitir Hrafnhildur Karlsdóttir teymisstjóri Skóla- og velferðarþjónustu Árnesþings, hrafnhildur@arnesthing.is.

Framkvæmdastjóri – Öryrkjabandalag Íslands

Öryrkjabandalag Íslands leitar að jákvæðum og kraftmiklum framkvæmdastjóra til að stýra daglegum rekstri bandalagsins. Áhersla er lögð á stjórnunar- og skipulagshæfileika, faglegan metnað og hæfileika til að vinna sjálfstætt og í nánu samstarfi við stjórn að fjölbreyttum verkefnum. Leitað er að framúrskarandi leiðtoga með brennandi áhuga á mannréttindum og félagsmálastarfi.

ÖBÍ

Helstu verkefni og ábyrgð

- Dagleg stjórnun og rekstur bandalagsins
- Eftirfylgni og framkvæmd með ákvörðunum stjórnar og samþykktum aðalfundar
- Umsjón með fjármálarekstri, s.s. gerð fjárhagsáætlunar, ársreiknings og ársskýrslu
- Yfirumsjón með bókhaldi og launavinnslu ásamt samskiptum við endurskoðendur
- Mótun verkferla ásamt því að stýra umbótum í innra starfi
- Starfsmannamál og utanumhald starfsþróunar
- Samskipti og samningagerð við opinbera aðila í samráði við formann
- Önnur tilfallandi verkefni í samráði við formann

Hæfniskröfur

- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Reynsla af félagsmálastarfi er skilyrði
- Reynsla af fjármálum og rekstri
- Reynsla af stjórnunarstörfum og leiðtogahæfileikar
- Rík þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum
- Skipulagshæfni og nákvæmni í vinnubrögðum
- Góð íslensku- og enskukunnátta og færni í einu norðurlandamáli er kostur

Öryrkjabandalag Íslands (ÖBÍ) eru heildarsamtök hagsmuna og mannréttinda fatlaðs fólks á Íslandi. Bandalagið samanstendur af 41 aðildarfélagi fatlaðs fólks, öryrkja, einstaklinga með langvinna sjúkdóma og aðstandenda þeirra. Aðildarfélögin eru hagsmunasamtök ólíkra fötlunarhópa sem öll starfa á landsvísu. Samanlagður félagafjöldi þeirra er um 30 þúsund manns. Hlutverk ÖBÍ er að vinna að samfélagslegu réttlæti, bættum lífsgæðum og kjörum auk þess að vera stefnumótandi í réttindamálum hagsmunahópsins. Skrifstofa ÖBÍ er í góðu og aðgengilegu húsnæði í Sigtúni 42, Reykjavík. Nánari upplýsingar á www.obi.is.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Umsóknarfrestur er til og með 5. ágúst nk. Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is.

Fatlað fólk er sérstaklega hvatt til að sækja um.

Með umsókn skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu rökstudd.

Nánari upplýsingar veitir Katrín S. Óladóttir, framkvæmdastjóri Hagvangs.

HAGVANGUR

hagvangur.is

LÍFEINDAFRÆÐINGUR / LÍFFRÆÐINGUR óskast til starfa

LYRA er öflugt þekkingarfyrirtæki. Starfsemi LYRU felur í sér sérhæfða þjónustu við rannsóknastofur á heilbrigðissviði.

Helstu verkefni og ábyrgð:
- Applications – uppsetning, kennsla og þjónusta á greiningartækjum og efnagreiningarþáttum.
- Námskeiðahald og kennsla.
- Samskipti við viðskiptavini.
- Öryggismál - Safety officer.
- Svara verðfyrirspurnum.
- Samskipti við erlenda birgja.
- Útboðsvinna.

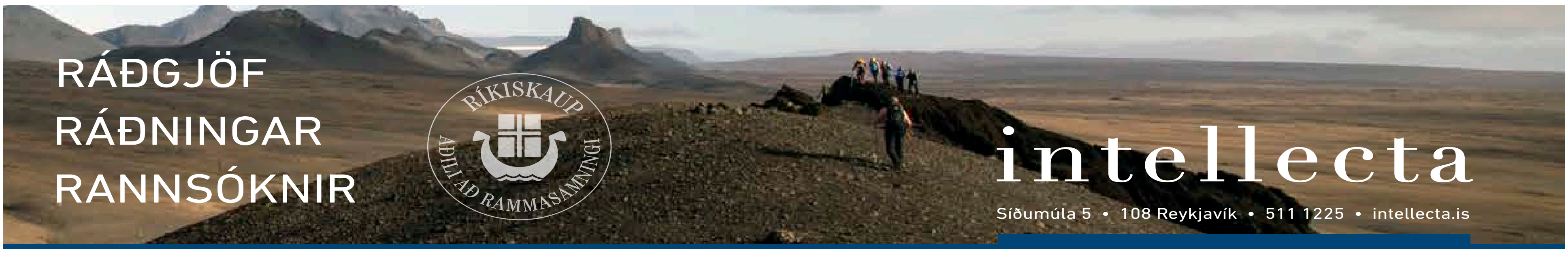
Menntunar- og hæfniskröfur:
- Lífeindafræðingur, líffræðingur eða önnur sambærileg menntun.
- Reynsla af rannsóknastörfum er skilyrði.
- Góð tölvukunnátta.
- Góð enskukunnátta
- Góð skipulagshæfni
- Jákvætt viðmót og hæfni í mannlegum samskiptum.

Starfsumgjörð:
- Starfshlutfall er 100% og þarf umsækjandi að geta hafið störf fyrir 1.12.2021
- Laun eru samkvæmt samkomulagi.
- Sveigjanlegur vinnutími.
- Frábært vinnuumhverfi.
- Góð vinnuaðstaða.

LYRA

Umsóknarfrestur er til og með 16.8.2021
Umsókn, ásamt ferilskrá sendist framkvæmdastjóra, netfang: lyra@lyra.is.
Öllum umsóknum verður svarað.

LYRA ehf.
Hádegismóum 4
110 Reykjavík
www.lyra.is



PÓSTURINN

FORSTÖÐUMAÐUR SÖLUDEILDAR

Við leitum að kraftmiklum og metnaðarfullum aðila til að leiða sölustarf Póstsins. Mikilvægt er að viðkomandi hafi reynslu í því að leiða söluteymi, geti sýnt fram á árangur í fyrri störfum og hafi sterka sýn á sóknardrifið sölustarf og uppbyggingu viðskiptasambanda. Það eru spennandi verkefni framundan og viðkomandi mun starfa þétt með sterku teymi þvert á fyrirtækið. Viðkomandi kemur að mörgum fjölbreyttum verkefnum innan Póstsins, allt frá þátttöku í markaðssókn að stefnumótun og sóknarstarfi.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Ábyrgð og gerð sölu- og tekjuáætlana
- Greining markaðstækifæra og sóknarverkefna
- Tilboðs- og samningagerð, sókn og viðhald viðskiptasambanda innanlands og utan
- Þátttaka í stefnumótun Póstsins á sviði þjónustu og markaða
- Framsetning og kynning á árangri og markmiðum
- Menntun sem nýtist í starfi og reynsla af sölustjórn
- Greiningarhæfni og góð íslensku- og enskukunnátta

Umóknarfrestur er til og með 15. ágúst. Sótt er um starfið á umsóknarvef Póstsins, ***www.posturinn.is/atvinna***. Öllum umsækjendum er svarað og farið með umsóknir sem trúnaðarmál. Nánari upplýsingar um starfið veitir Ósk Heiða Sveinsdóttir, forstöðumaður þjónustu og markaða osks@postur.is

Hjá Póstinum starfar lausnamiðað keppnisfólk sem tekur fagnandi á móti síbreytilegum áskorunum hvað varðar öflugar dreifingarlausnir sem standast kröfur viðskiptavina. Hjá okkur er áhersla á að móta sjálfbæra leiðtogamenningu þar sem liðsheild, þjálfun og góður starfsandi eru í forgrunni. Við erum með Jafnlaunavottun og leggjum áherslu á samfélagslega ábyrgð.

Rekstrarstjóri á Spáni

SMIÐJAN

Nýr rekstraraðili íslendingastaðarins Smiðjan á Torreviejasvæðinu á Spáni óskar eftir að ráða rekstrarstjóra.

Um er ræða áhugavert og fjölbreytt lifandi starf í nýju landi á suðrænum slóðum. Viðkomandi þarf að vera þjónustulundaður einstaklingur, reglusamur, skipulagður og eiga auðvelt með að umgangast fólk ásamt því að vera snyrtilegur og heiðarlegur. Vera hugmyndaríkur í starfi og að vera reiðubúinn að vinna mikið á álagstímum.
Enskukunnátta skilyrði og spænska kostur.
Reynsla úr veitinga- eða skemmtistaðageiranum á Íslandi er kostur.

- Öll aðstoð veitt við búferlaflutning til Spánar.
- Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.
- Upplýsingar um starfið veittar í gegnum síma 0034-634378139
- Umsóknarfrestur til 10.ágúst.
- Áhugsamir sendi inn umsókn ásamt ferilskrá á smidjanspani@gmail.com

Smiðjan er fyrsti alvöru Íslendingastaðurinn á Torreviejasvæðinu þar sem þúsundir Íslendinga eiga orðið orlofseignir og dvelja þar langdvölum eða tímabundið hverju sinni.

Eins og merking orðsins Smiðjan vísar til er staðurinn Smiðja Íslendinga á svæðinu og samkomustaður en á vín- og matseðli staðarins er lagt upp með allt það sem aðrir staðir á svæðinu leggja upp en með þó íslenskri sérstöðu sem íslendingar sækjast oft eftir.

Sky Bar er undir sama reksti en Sky Bar er staðsettur á þaksvölunum þar sem innréttaður er betri „Lounge" útibar þar sem í boði eru suðrænir og seiðandi kokteilar.

SKY BAR Cabo Roig

www.facebook.com/smidjanskybar

HALI COUNTRY HOTEL

Starfsmaður óskast

Fullt starf | Ferðaþjónusta

Starfsmaður óskast sem fyrst í fullt starf við ferðaþjónustu á Hala í Suðursveit.

Sjá nánar á Job

job

Finnum draumastarfið saman

TEXTÍLMIÐSTÖÐ ÍSLANDS
ICELANDIC TEXTILE CENTER

Verkefnastjóri TextílLabs

Textílmiðstöð Íslands auglýsir eftir öflugum aðila í nýtt og spennandi starf við uppbyggingu TextílLabs á Blönduósi. Um er að ræða einstakt tækifæri til að móta og þróa nýtt starf þar sem fléttast saman aldagömul textílhefð okkar Íslendinga og fjórða iðnbyltingin.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Tekur á móti einstaklingum og hópum og kynnir möguleika smiðjunnar
- Leiðbeinir notendum og veitir tæknilega leiðsögn
- Tekur virkan þátt í að aðstoða frumkvöðla og sprotafyrirtæki í textíl nýsköpun
- Heldur utan um og framfylgir viðhaldi og hreinlæti á tækjabúnaði
- Heldur utan um skráningar, heimsóknir og önnur töluleg gögn
- Annast kennslu á tækjabúnað og heldur reglulega námskeið
- Tekur þátt í gerð og þróun námsefnis og námskeiða
- Tekur þátt í öðrum tilfallandi verkefnum hjá Textílmiðstöðinni.

Hæfniskröfur
- Brennandi áhugi á því að móta sitt starf með tilliti til fjórðu iðnbyltingar í tengslum við textíl
- Iðn- eða háskólamenntun sem nýtist í starfi kostur
- Þekking á hönnunarforritum tengd stafrænni tækni kostur
- 2D og 3D hönnunar forrit, myndvinnsla ofl.
- Þekking á framleiðsluferlum textíls kostur
- Reynsla af notkun FabLab kostur
- Lipurð í samskiptum og þjónustulund
- Starfið kemur til með að gera mikla kröfu á sjálfstæði og frumkvæði

Frekari upplýsingar um starfið
Textílmiðstöð Íslands sem staðsett er á Blönduósi hefur nýlega sett upp stafræna smiðju sem er sérhæfð í rannsóknum og framleiðslu á ýmiskonar textíl tengdum verkefnum. Uppbygging smiðjunnar hlaut styrk úr Innviðasjóði og verkefnið er unnið í samstarfi við Evrópuverkefnið Centrinno, samstarfsverkefni 9 evrópskra borga með það markmið að endurvekja textíliðnað í Evrópu. Jafnframt hlaut uppbygging TextílLabs og TextílKlasa nýverið styrk úr Lóu - Nýsköpunarstyrk á landsbyggðinni.
Mikil áhersla er á sjálfbærni og nýsköpun til fullvinnslu á innlendu hráefni.

Um er að ræða 50-100% stöðugildi. Verkefnisstjórinn mun halda utan um daglega starfsemi, svo sem opinn tíma fyrir almenning, viðhald og þrif á tæknibúnaði, umsjón með húsnæði, skipulag á námskeiðum og móttöku hópa og einstaklinga.

Um mjög fjölbreytt starf er að ræða þar sem skipulag og sjálfstæð vinnubrögð eru mikilvæg, í bland við frjóa hugsun og útsjónarsemi við úrlausn verkefna.

Umsóknarfrestur er til 10 ágúst.

Nánari upplýsingar veitir Elsa Arnardóttir í síma 694 1881, netfang;elsa@textilmidstod.is

Sérfræðingur á skrifstofu sjúkrahúsa og sérþjónustu

Heilbrigðisráðuneytið auglýsir laust til umsóknar tímabundið starf sérfræðings, til eins árs, á skrifstofu sjúkrahúsa og sérþjónustu. Verksvið skrifstofu sjúkrahúsa og sérþjónustu er annars og þriðja stigs heilbrigðisþjónusta auk eftirmeðferðar og endurhæfingar, þjónustu hjúkrunarheimila, dagdvalar aldraðra og sjúkraflutninga. Skipulag skrifstofunnar byggir á þjónustuflokkum og snýr auglýst starf að lyflækninga- og endurhæfingaþjónustu innan sem utan stofnana.

Helstu verkefni:
- Þátttaka í stefnumótun og áætlanagerð á sviði heilbrigðisþjónustu.
- Eftirfylgni aðgerðaáætlana á sviði heilbrigðisþjónustu.
- Samskipti við stofnanir heilbrigðisráðuneytis og þjónustuveitendur.
- Svörun stjórnsýsluerinda.

Hæfni- og menntunarkröfur:
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Þekking á sviði opinberrar stjórnsýslu og stefnumótunar er æskileg.
- Þekking og reynsla af starfssviði endurhæfingar.
- Mjög góð hæfni í mannlegum samskiptum.
- Góð tölvukunnátta.
- Metnaður og vilji til að ná árangri.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum ásamt hæfni í verkefnastjórnun.
- Gott vald á íslensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Góð kunnátta í ensku nauðsynleg og kunnátta í a.m.k. einu Norðurlandamáli æskileg.

Um er að ræða áhugavert og fjölbreytt starf í krefjandi starfsumhverfi þar sem reynir á öguð vinnubrögð, ábyrgð og sjálfstæði.

Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og Félag háskólamenntaðra starfsmanna stjórnarráðsins hafa gert. Æskilegt er að umsækjandi geti hafið störf sem fyrst. Áhugasamir einstaklingar eru hvattir til að sækja um starfið óháð kyni. Með umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilskrá, afrit af prófskírteinum og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðum umsóknar og hvernig umsækjandi uppfyllir hæfniskröfur.

Umsóknarfrestur er til og með **16. ágúst 2021** og umsókn óskast fyllt út á www.starfatorg.is. Starfshlutfall er 100%

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir. Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út, sbr. reglur nr. 464/1996 um auglýsingar á lausum störfum með síðari breytingum.

Upplýsingar um starfið veitir
Guðlaug Einarsdóttir, skrifstofustjóri
gudlaug.einarsdottir@hrn.is
og í síma 545 8700.

Stjórnarráð Íslands
Heilbrigðisráðuneytið

Símavarsla – Afgreiðsla

Öflugt þjónustufyrirtæki óskar eftir að ráða starfsmann til starfa frá og með miðjum ágúst n.k.

Um er að ræða afleysingastarf í eitt ár.
Starfið snýst aðalega um símsvörun og afgreiðslu viðskiptavina.
Starfskjör góð og starfsumhverfi er gott.

Áhugasamir sendi umsókn til atvinna@frettabladid.is merkt “Heppni” fyrir 9. ágúst nk.

Kópavogsbær leitar að deildarstjóra lögfræðideildar

Deildarstjóri stýrir lögfræðideild bæjarins, er ráðgjafi bæjarráðs og bæjarstjóra í lögfræðilegum málefnum, sinnir lögfræðilegri innheimtu, málflutningi o.fl. Deildarstjóri lögfræðideildar heyrir undir sviðsstjóra stjórnsýslusviðs.

Kópavogsbær hvetur einstaklinga óháða kyni til að sækja um starfið.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Fer með daglega stjórn lögfræðideildar.
- Veitir sviðum og stofnunum bæjarins lögfræðilega ráðgjöf.
- Fer með lögfræðilegt fyrirsvar fyrir bæinn.
- Stýrir málflutningsstörfum bæjarins.
- Annast samningagerð er varða kaup/sölu fasteigna.
- Annast upplýsingagjöf um tryggingamál og meðferð bótamála.
- Veitir ráðgjöf varðandi skjala og samningagerð.
- Sér um löginnheimtu á tilteknum vanskilakröfum.
- Yfirábyrgð á lögfræðitengdum málefnum sem snúa að fagsviðum bæjarins s.s. skipulags- og byggingarmálum, velferðarmálum, jafnréttis- og mannréttindrmálum o.fl.

Menntunar- og hæfniskröfur

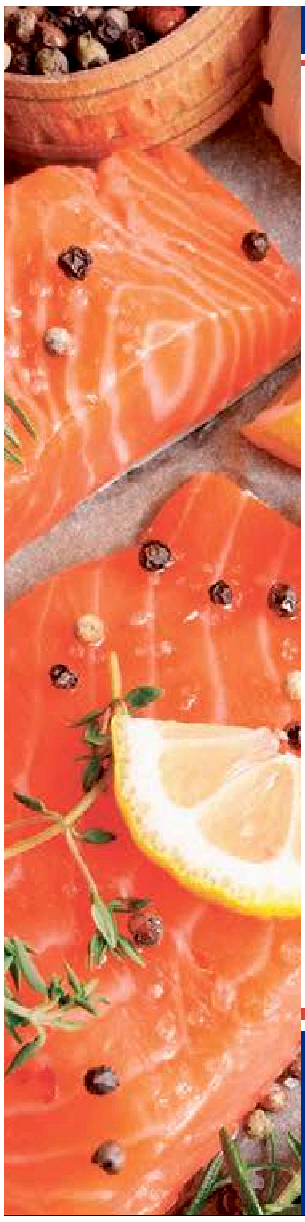
- Embættis- eða meistarapróf í lögfræði.
- Málflutningsréttindi.
- Yfirgripsmikil þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu, sérstaklega á sveitarstjórnarstigi.
- Þekking og reynsla á þeim helstu málaflokkum og verkefnum sem deildarstjóri mun bera ábyrgð á.
- Stjórnunarreynsla er kostur.
- Leiðtogahæfileikar.
- Þekking á gæðaferlum og stefnumótun.
- Færni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Rík áhersla er lögð á þjónustulund og framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum og skipulagsfærni.
- Gott vald á íslensku í rituðu og mæltu máli.
- Frumkvæði, sjálfstæði og metnaður til að ná árangri.

Umsóknarfrestur er til og með 3. ágúst n.k. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á kopavogur.is. Umsókn um starfið skal fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf, þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Nánari upplýsingar veitir Pálmi Þór Másson, bæjarritari, (**palmithor@kopavogur.is**) og Sigríður Þrúður Stefánsdóttir, mannauðsstjóri (**sigridur.stefansdottir@kopavogur.is**).

Kópavogsbær

kopavogur.is



Framleiðslustjóri

Eðalfiskur ehf. óskar eftir að ráða framleiðslustjóra yfir vinnslu félagsins í Borgarnesi. Framleiðslustjóri mun starfa náið með framkvæmdastjóra að spennandi verkefnum sem framundan eru hjá félaginu.

Ábyrgðar og starfssvið

- Yfirumsjón framleiðsludeilda félagsins og umsjón með mannauð
- Heildarskipulagning vinnslu í samræmi við sölustarfsemi
- Innkaup á hráefni og aðföngum
- Kemur að samningagerð við innlenda og erlenda viðskiptavini
- Umsjón með starfsháttum og vörugæðum skv. BRC staðli í samstarfi við gæðastjóra

Menntunar- og hæfniskröfur

- Menntun og/eða reynsla í fiskvinnslu, helst í laxavinnslu og áframvinnslu á laxi
- Reynsla af stjórnun
- Þekking á gæðakerfum svo sem BRC, IFS, HACCP eða sambærilegu
- Góð tölvukunnátta
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Færni í tungumálum (íslensku og ensku)

Áhugasamir sendi ferilskrá á **sigurjon@edalfiskur.is.** Umsóknarfrestur er til 9. ágúst 2021

Eðalfiskur er ábyrgur framleiðandi á hágæða laxaafurðum sem seldar eru bæði á innanlandsmarkaði og til útflutnings á erlenda markaði. Félagið leggur áherslu á langtímaviðskiptasambönd við sína viðskiptavini, bæði ytri sem innri og er starfsemin vottuð með hinum alþjóðlega BRC staðli og starfar samkvæmt honum.

LAX ER EÐALFISKUR
reyktur lax • grafinn lax

EÐALFISKUR · VALLARÁS 7-9 · 310 BORGARNES · SÍMI 437-1680 · EDALFISKUR@EDALFISKUR.IS

Bændasamtök Íslands
leita að öflugum einstaklingi

Bændasamtök Íslands leita að öflugum einstaklingi í hópinn til að sinna fjölbreyttum verkefnum á nýstofnuðu sviði markaðsmála.

Starfið felur í sér:

- *Hugmyndavinnu og textagerð*
- *Framkvæmd markaðsáætlana*
- *Umsjón og efnisgerð fyrir vef og samfélagsmiðla*
- *Vefumsjón og leitarvélabestun*
- *Framkvæmd markaðsgreininga og skýrslugerð*
- *Verkefnastjórn*
- *Önnur tilfallandi verkefni*

Hæfniskröfur:

- *Menntun sem nýtist í starfi*
- *Reynsla af markaðsstarfi*
- *Þekking og reynsla af vefumsjón, stafrænni markaðssetningu og samfélagsmiðlum*
- *Hæfileiki til að vinna í teymi og færni í samskiptum*
- *Hæfileiki til að vinna sjálfstætt*
- *Áhugi af landbúnaðarmálum*
- *Góð íslensku og enskukunnátta í töluðu og rituðu máli*
- *Þekking á Google Ads auglýsingakerfinu*
- *Þekking á Google Analytics*
- *Þekking á Facebook Business Manager*
- *Þekking á Photoshop*
- *Þekking á Instagram Business Tools*
- *Þekkingu á öðrum nýsamfélagsmiðlum*

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá auk kynningarbréfs. Upplýsingar um starfið veitir Vigdís Häsler framkvæmdastjóri.

Umsóknir, merktar **Umsókn um starf sérfræðings á markaðssviði**, berist eigi síðar en 8. ágúst nk. á netfangið vigdis@bondi.is

Bændahöllin Hagatorgi 1, 107 Reykjavík

SÉRFRÆÐINGUR
Læknafélag Íslands óskar eftir að ráða sérfræðing í hagdeild félagsins

Læknafélagið leitar að kraftmiklum og metnaðarfullum einstaklingi í fullt starf sérfræðings á skrifstofu félagsins. Um er að ræða fjölbreytt og krefjandi starf sem annars vegar felur í sér gagnaöflun/gagnagreiningu á heilbrigðismálum og hins vegar rekstrar- og bókhaldsvinnu.
Sérfræðingur heyrir undir framkvæmdastjóra og starfar náið með honum sem og formanni og starfsfólki félagsins.
Viðkomandi þarf að hafa brennandi áhuga á heilbrigðismálum og getu til að meta rekstur og umhverfi heilbrigðisþjónustu. Einnig þarf viðkomandi að eiga auðvelt með að koma þeim upplýsingum á framfæri á hnitmiðaðan hátt, bæði í rituðu og mæltu máli.
Umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilsskrá ásamt kynningarbréfi þar sem umsækjandi gerir betur grein fyrir menntun sinni, hæfni, þekkingu og reynslu. Einnig skal tilgreina að minnsta kosti tvo umsagnaraðila.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Umsýsla og umsjón launatölfræði.
- Gerð sjálfstæðra úttekta um hagfræðileg málefni.
- Aðkoma að gerð kjarasamninga.
- Ráðgjöf og fræðsla tengd kjarasamningum.
- Yfirumsjón með bókhaldi félagsins.
- Gerð fjárhagsáætlana.
- Ráðgjöf til fyrirtækja lækna og hópa lækna á sama starfsvettvangi.
- Aðkoma að stefnumótun LÍ varðandi mótun hins íslenska heilbrigðiskerfis.
- Seta í nefndum og starfshópum.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf í hagfræði, viðskiptafræði eða skyldum greinum.
- Góð greiningarhæfni og gott vald á úrvinnslu og framsetningu tölulegra upplýsinga.
- Þekking og reynsla af málefnum stéttarfélaga og vinnumarkaðsmálum er kostur.
- Góð þekking á töflureikni og reynsla af vinnslu gagnagrunna.
- Bókhaldsþekking, reynsla af DK viðskiptahugbúnaði er kostur.
- Góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti.

Umsóknarfrestur er til og með 3. ágúst nk. Ráðið verður í starfið frá 1. september nk. eða skv. samkomulagi.

Umsóknir ásamt kynningarbréfi og starfsferilsskrá skal senda á netfangið solveig@lis.is.

Nánari upplýsingar veita Sólveig Jóhannsdóttir, framkvæmdastjóri (solveig@lis.is) og Reynir Arngrímsson, formaður LÍ (reynir@lis.is).

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað.

Fyrirtæki ársins 2021

hagvangur.is HAGVANGUR

Spennandi tækifæri
hjá Símanum

Fræðslusérfræðingur

Við leitum að drífandi einstaklingi í starf fræðslusérfræðings. Viðkomandi þarf að hafa brennandi áhuga á fræðslumálum sem og umtalsverða reynslu af slíku starfi. Fræðslusérfræðingur verður hluti af mannauðsteymi Símans og vinnur þannig að fjölbreyttum verkefnum sem snúa helst að þjálfun starfsfólks auk annarra mannauðstengdra verkefna.

Helstu verkefni

- Þarfagreining
- Skipulagning og utanumhald fræðslu
- Þróun rafrænnar fræðslu
- Hönnun og gerð fræðsluefnis
- Mælingar á árangri fræðslu
- Önnur mannauðstengd verkefni

Menntun og hæfni

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi æskileg
- Reynsla af sambærilegu starfi skilyrði
- Reynsla af gerð og hönnun fræðsluefnis skilyrði
- Þekking og reynsla af Eloomi fræðslukerfinu er mikill kostur

Persónulegir eiginleikar

- Frumkvæði og drifkraftur
- Framúrskarandi samskiptahæfni og lipurð í mannlegum samskiptum
- Skipulagshæfileikar og sjálfstæð vinnubrögð

Umsóknarfrestur er til og með 15. ágúst næstkomandi.

Verslunarstjóri

Við leitum að öflugum einstaklingi í starf verslunarstjóra. Leitað er að metnaðarfullum, hugmyndaríkum og skapandi aðila með reynslu af verslunarrekstri. Viðkomandi þarf að búa yfir framúrskarandi samskiptahæfileikum og hafa brennandi áhuga á sölu og þjónustu. Um fullt starf er að ræða.

Helstu verkefni

- Starfsmannahald, ráðningar og vaktaskipulag
- Þjálfun starfsfólks og úthlutun verkefna
- Þátttaka í markaðsmálum og skipulagningu viðburða
- Uppgjörsvinna, birgðastjórnun, gerð verkferla og áætlana
- Umsjón með lager ásamt afgreiðslu í verslun eftir þörfum

Menntun og hæfni

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi æskileg
- Umtalsverð reynsla af verslunarrekstri æskileg
- Góð almenn tölvuþekking og þekking á SAP er kostur

Persónulegir eiginleikar

- Góðir stjórnunar- og skipulagshæfileikar
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð
- Þjónustulund og lipurð í mannlegum samskiptum
- Árangursdrifni, frumkvæði og drifkraftur
- Áreiðanleiki, sveigjanleiki og stundvísi

Umsóknarfrestur er til og með 8. ágúst næstkomandi.

Aðeins er tekið við umsóknum í gegnum **siminn.is/storf**.
Fyrirspurnum skal beint á netfangið **mannaudur@siminn.is**.
Í anda jafnréttisstefnu Símans hvetjum við alla til að sækja um; óháð kyni.

MARKAÐSFYRIRTÆKI ÁRSINS TOPP 5 2020 ÍMARK

Dalvíkurbyggð
Snerra í Svarfaðardal
- Deiliskipulagsbreyting

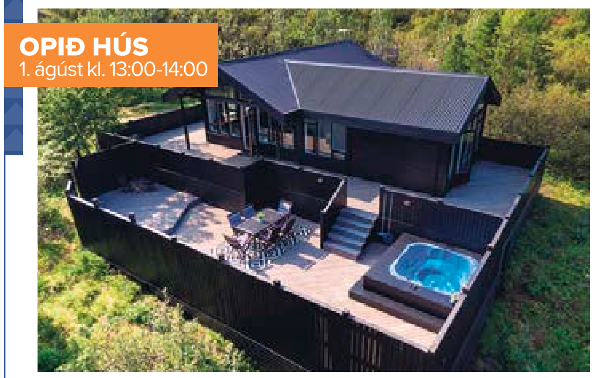
Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er auglýst deiliskipulagsbreyting fyrir Snerru í Svarfaðardal. Breytingin felst í 1,8 ha stækkun á landi Snerru í kjölfar makaskipta á landi og fjölgun byggingarreita um einn.

Breytingartillagan verður til sýnis í Ráðhúsi Dalvíkurbyggðar **frá 30. júlí til og með 12. september 2021.** Tillagan er einnig aðgengileg á heimasíðu Dalvíkurbyggðar www. dalvikurbyggd.is.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna. Athugasemdir og ábendingar skulu vera skriflegar og berast skipulagsfulltrúa í síðasta lagi **12. september 2021** annað hvort í Ráðhús Dalvíkurbyggðar eða á netfangið helgairis@dalvikurbyggd.is.

Skipulagsfulltrúi Dalvíkurbyggðar

EIGNAMIÐLUN



Efsti Dalur 35 806 Selfoss

Sumarhús | 61,2 fm | 3 herb.

34.900.000

Brynjar Þór Sumarliðason
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
brynjar@eignamidlun.is
896 1168

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími **588-9090** | **eignamidlun.is**

Lyngás 1e
210 Garðabær

Rúmgóð og björt 4ra herbergja 100fm íbúð í nýlegu lyftuhúsi

- Sérinngangur af svalagangi og skiptist í forstofu, eldhús, stofu- og borðstofu með útgengt út á svalir
- Þrjú svefnherbergi og baðherbergi með tengi fyrir þvottavél
- Sérgeymsla ca 10 fm
- Bílastæði í bílgeymslu

Nánari upplýsingar veitir:
Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
sími: 775 1515
jko@miklaborg.is

Verð: **61,5 millj.**

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

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

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

Við leiðum fólk saman

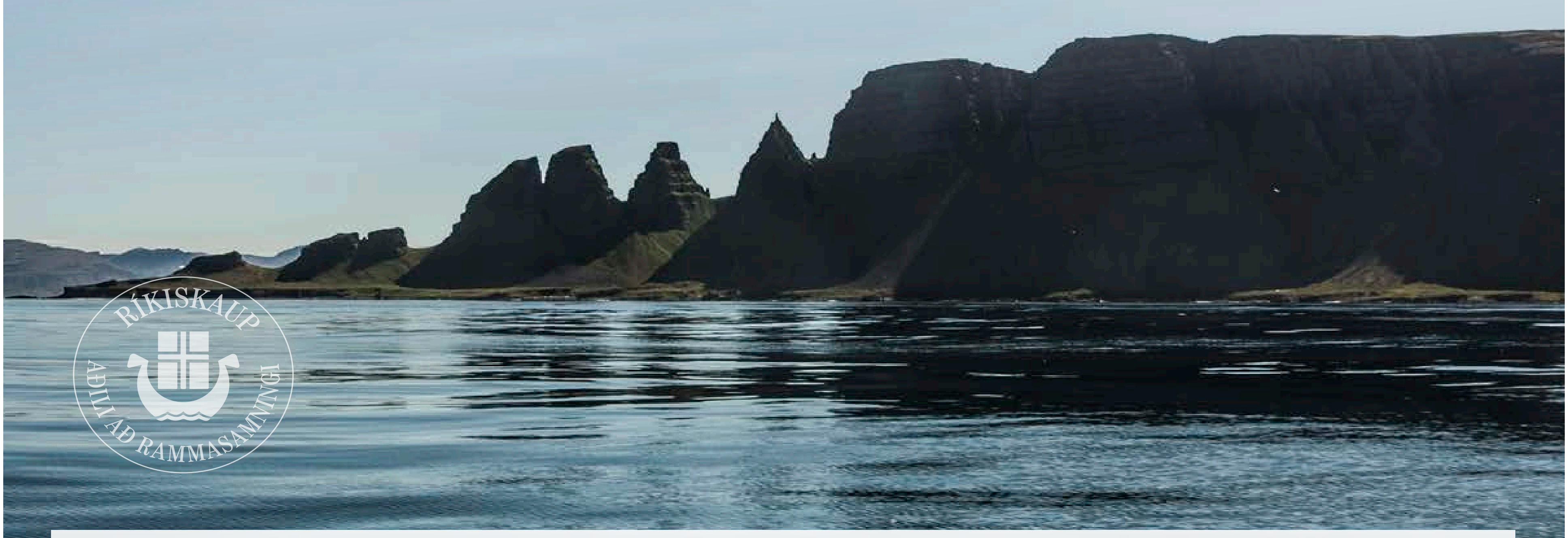
hagvangur.is

HAGVANGUR

RÁÐGJÖF
Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.

RÁÐNINGAR
Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR
Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari



RÍKISKAUP
AÐILI AÐ RAMMASAMNINGI

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

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.

Ómótstæðilegir grillréttir fyrir helgina

Sjöfn Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Viktor Örn Andrésson og Hinrik Örn Lárusson eru meðal fremstu matreiðslumanna þjóðarinnar og báðir margverðlaunaðir. Það má segja að samstarf þeirra hafi hafist í Bocuse d'Or árið 2017 þar sem Viktor hreppti 3. sætið í þessari virtustu matreiðslukeppni heims og Hinrik var honum til aðstoðar, halds og trausts.

Viktor Örn og Hinrik eiga og reka Sælkerabúðina og Lux veitingar þar sem þeir framreiða girnilega rétti bæði fyrir heimili, veislur og veiðimenn í veiðihúsum landsins.

Á dögunum gáfu þeir út grillbók sem ber heitið Grill og hafa viðtökur verið góðar. „Nú er liðið rúmt ár síðan við opnuðum Sælkerabúðina og við höfum á þeim tíma veitt fjölmörgum góð grillráð en nær allir sem kaupa hjá okkur á grillið vilja vita hvernig við myndum matreiða viðkomandi hráefni. Það var því nær samstundis sem við sögðum hvor við annan að auðvitað ættum við að skrifa grillbók og hafa í henni öll okkar góðu ráð og fjölbreyttar uppskriftir að bæði kjöti, grænmeti og fiski," segja þeir Hinrik og Viktor sem hafa notið þess að vinna að bókinni saman.

Fjölbreytnin höfð að leiðarljósi

Þegar bók er sett saman er ávallt ákveðin grunnhugmynd að uppsetningunni og hvaða áherslur eru hafðar að leiðarljósi.

Hvernig myndu þið lýsa innihaldi bókarinnar, eru þetta uppskriftir og ráð?

„Við myndum segja að fjölbreytnin sé höfð að leiðarljósi í bókinni. Við leggjum mikla áherslu á gott hráefni, fjölbreytta grænmetisrétti sem hægt er að bera fram bæði sem aðalrétt og sem meðlæti og svo að sjálfsögðu geggjaðar steikur. Við erum einnig með villibráð, fisk og skelfisk, kafla um útileguna og öll okkar ráð í bókinni. Við segjum frá helstu grill- og eldunaraðferðum sem gott er að hafa á hreinu þegar vel á að takast til á grillinu."

Allar uppskriftirnar í bókinni eru frá þeim félögum. „Viðskiptavinir Sælkerabúðarinnar munu kannast við margt sem slegið hefur í gegn hjá okkur en svo er fjölmargt sem er bæði nýtt sem og sígilt og gott sem alltaf á við."

Fullkomlega elduð steik og rauðvín í uppáhaldi

Þegar kemur að því að fá þá Hinrik og Viktor til að ljóstra upp hvaða réttir séu í uppáhaldi hjá þeim þegar góða matarveislu gjöra skal stendur ekki á svörum.

„Við eigum báðir mjög erfitt að segja nei við fullkomlega eldaðri steik og góðu rauðvíni með."

Eigið þið góð ráð fyrir sælkera landsins fyrir grillsumarið mikla?

„Við hvetjum alla til að prófa sig áfram í eldamennskunni og hafa í huga að veður er bara hugarástand. Það er alltaf hægt að grilla og Íslendingar hafa fyrir löngu sýnt að þeir eru tilbúnir að láta sig hafa ýmislegt til að framreiða góðan grillmat enda grilla þeir bæði í frosti og sumaryl."

Hvað með grillin, hvort mælið þið með kolagrilli eða gasgrilli?

„Ætli við segjum ekki bæði? Kolagrillin hafa mikinn sjarma og ljá matnum einstakt grillbragð en gasgrillin eru hentug þegar tími til undirbúnings er minni."

Í Sælkerabúðinni eru matreiðslumeistararnir ávallt reiðubúnir til þjónustu og að veita viðskiptavinum sínum aðstoð við eldamennskuna og leiðbeina eftir bestu getu. Þar starfar hópur matreiðslumanna sem leggja metnað sinn í að gera allt það besta svo matarupplifunin verði hin besta. Þar er einnig hægt að fá bókina þeirra Grill og njóta visku þeirra og ráða.

Hér kemur sælkerauppskrift um verslunarmannahelgina fyrir grill frá þeim félögum sem á pottþétt eftir að slá í gegn.

Matreiðslumennirnir Viktor Örn Andrésson og Hinrik Örn Lárusson gefa lesendum hér spennandi uppskriftir fyrir verslunarmannahelgina. MYNDIR/HEIÐDÍS GUÐBJÖRG GUNNARSDÓTTIR

> **Það er alltaf hægt að grilla og Íslendingar hafa fyrir löngu sýnt að þeir eru tilbúnir að láta sig hafa ýmislegt til að framreiða góðan grillmat enda grilla þeir bæði í frosti og sumaryl.**
>
> Viktor Örn.

Nauta-tomahawk með chimichurri.

Blaðkálssalat með mandarínuvínegrettu og hunangsristuðum kasjúhnetum.

Nauta-tomahawk með chimichurri

- 1 tomahawksteik, um 800–1.000 g
- Salt
- Pipar
- Olía
- Smjör
- 200 g chimichurri (sjá eftirfarandi uppskrift)

Hér notum við lághitaaðferðina því hún hentar vel fyrir stórar steikur. Stillið ofninn á 50–55°C blástur. Setjið steikina í eldfast mót og veltið upp úr olíu. Athugið að salta alls ekki áður en steikin er elduð. Setjið nokkrar smjörklípur ofan á steikina og setjið hana síðan inn í ofninn. Miðið við 90 mínútna eldunartíma fyrir hvert kíló af kjöti. Þegar tíminn er hálfnaður er gott að snúa steikinni við og velta henni upp úr olíunni og smjörinu sem hefur bráðnað í eldfasta mótinu og elda áfram.

Hitið svo grillið vel og saltið steikina.

Grillið steikina í um 3-4 mínútur á hvorri hlið. Takið steikina af grillinu og leyfið henni að hvíla í 5-6 mínútur.

Setjið svo steikina aftur í ofninn á 180°C í 6 mínútur og leyfið henni að hvíla í 5 mínútur áður en hún er skorin og borin fram. Berið steikina fram með chimichurri og grófu salti.

Chimichurri

- Eitt búnt fersk steinselja, hreinsið stilkana frá
- Eitt búnt ferskt kóríander, hreinsið stilkana frá
- 50 ml ólífuolía eða meira ef þarf
- 2 stk. rauður chili-pipar
- ½ tsk. gróft sjávarsalt
- Safi úr ½ sítrónu
- 2-3 stk. hvítlauksgeirar

Saxið fínt steinselju, kóríander, chili og hvítlauk. Setjið síðan hráefnin, eitt í einu, í mortél og blandið vel saman áður en þið bætið næsta hráefni við til að ná að brjóta það vel niður. Bætið ólífuolíu, sítrónusafa og salti saman við og hrærið vel. Upprunalega aðferðin við að gera chimichurri er að vinna það vel saman með mortéli. En einnig er hægt að auðvelda sér lífið og nota blandara eða matvinnsluvél.

Blaðkálssalat með mandarínu-vínegrettu og hunangsristuðum kasjúhnetum

- Blaðkál
- 3 blaðkál (bok choy)
- 2 mandarínur
- Olía
- Salt eftir smekk

Skerið blaðkál til helminga og dreifið olíu og salti yfir. Grillið á heitu grilli í 2-3 mínútur á hvorri hlið. Takið börkinn af mandarínunum og skerið þær í báta. Berið fram á fallegu fati. Setjið blaðkál fyrst, stráið kasjúhnetum yfir og dreifið að lokum mandarínuvínegrettunni yfir (sjá uppskriftir fyrir neðan).

Mandarínu-vínegretta

- ½ bolli mandarínusafi
- 2 msk. eplaedik
- 2 tsk. hunang
- 1 búnt saxað kóríander
- Salt eftir smekk

Setjið eplaedik og hunang í pott og hitið til að leysa upp hunangið. Blandið mandarínusafa og kóríander saman við og kælið. Smakkið til með salti.

Sykraðar kasjúhnetur

- 100 g kasjúhnetur
- 3 msk. púðursykur
- 1 tsk. vatn

Þurristið kasjúhnetur á pönnu eða í ofni við 180°C í 8 mínútur eða þar til þær eru gullinbrúnar. Setjið púðursykur í pott með teskeið af vatni, hitið og bætið kasjúhnetunum út í. Veltið hnetunum með skeið í pottinum, setjið á smjörpappír og látið kólna. ■

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

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

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

SPARIbíll

Nýr Nissan Leaf e+ 62 kWh Tekna 3ja ára evrópsk verksmiðjuábyrgð. Með öllu sem hægt er að fá í þessa bíla. 1 milljón undir tilboðsverði umboðs á aðeins 4.790.000,-

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

Bílar óskast

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

Þjónusta

Garðyrkja

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

Nudd

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

Bókhald

*Accountant
Accountant ehf.
Laugavegi 178,
105 Reykjavík
S. 490-0095
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., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

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

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

K2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN
• FYRIRTÆKI
• FJÖLBÝLISHÚS
• SKIP
• VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

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

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Til sölu

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

Gítarar og hljómborð
í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

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

Hljóðfæri

Harmonikur í úrvali. Vantar notaðar harmonikkur í umboðssölu. Pokar og ólar. www.egtonar.is Sími 824 7610 & 660 1648.

Húsnæði

Húsnæði í boði

2ja herb. íbúð til leigu í 101 RVK. Sími 860 0360

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www. geymslur.is

GLUGGA GERÐIN

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

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

Við leiðum fólk saman

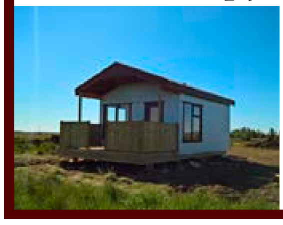
hagvangur.is

HAGVANGUR

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

EYJALIND

Belti og undirvagnshlutir
- fyrir smágröfur

Vertu vinur okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

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

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

Alla fimmtudaga og laugardaga
arnarut@frettabladid.is

VINNUPALLAR EHF

- ÖRUGGAR LAUSNIR -

JAFNVÆGISVOG FKA 2020 VIÐURKENNING

Vinnupallar minna viðhaldsunnendur á
að öryggi er margfalt meira virði en slys og tjón.
Verum vel búin í krefjandi aðstæðum og komum heil heim.

Smiðsbúð 10
210 Garðabæ
vpallar@vpallar.is
www.vpallar.is

STOLTUR STUÐNINGSAÐILI ÞEIRRA SEM

ÆTLA AÐ TAKA ÞÁTT Í REYKJAVÍKUR-MARAÞONI

Krabbameinið kveikti hlaupafíknina

Þórarinn Þórarinsson
thorarinn
@frettabladid.is

Magnús Hafliðason, forstjóri Domino's, byrjaði að hlaupa utan vega eins og hann ætti lífið að leysa eftir baráttu við eitlakrabbamein. Hann stefnir á hálft Reykjavíkurmaraþon fyrir Kraft og freistar þess með hópefli samstarfsfólks að safna sem mestu fé fyrir stuðningsfélagið fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein.

„Það má segja að ég sé nýfrelsaður til utanvegahlaupa. Ég byrjaði að hlaupa í október og hef bara eiginlega ekki hætt síðan," segir Magnús Hafliðason, forstjóri Domino's Pizza á Íslandi, sem tók heldur betur til fótanna eftir að hann sigraðist á eitlakrabbameini og öðlaðist nýja sýn á lífið og sjálfan sig.

„Ég er algerlega helsjúkur af hlaupabakteríunni," heldur Magnús áfram og segir hlaupið vissulega ávanabindandi en hann fer út að hlaupa þrisvar til fjórum sinnum í viku og leggur eitthvað í kringum 100 kílómetra að baki á mánuði.

„Fyrir mér er bara einstakt að vera einhvers staðar úti í náttúrunni. Ég er minna fyrir götuhlaupin og finnst langbest að vera einhvers staðar úti í sveit, helst einn með sjálfum mér. Það er eitthvað alveg sérstakt við það. Mér finnst líka eitthvað svo fallegt við einfaldleikann í hlaupunum. Þú getur bara reimað á þig skóna og hlaupið út."

Kröftugt hópefli

Magnús segir torfærur utanvegahlaupsins heilla og að hann láti sig síður en svo muna um að vaða ár, hoppa yfir steina, þúfur, stíga og allt þar á milli. „Ég reyndar bý svo vel uppi í Grafarholti og er bara með Hólmsheiðina í bakgarðinum. Rauðavatn og það allt saman, þannig að maður bindur bara á sig skóna og hleypur af stað."

Þrátt fyrir að kunna best við sig á hlaupum utan vega ætlar Magnús að halda sig á malbikinu laugardaginn 21. ágúst og hlaupa í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka. „Ég er ekki alveg tilbúinn í heilt strax og ætla að taka hálft maraþon. Ég ræð alveg við það," segir Magnús sem ætlar að hlaupa fyrir Kraft, stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur.

„Við ætlum að reyna að ná saman 100 starfsmönnum hjá Domino's til að hlaupa fyrir Kraft og reyna að setja markið hátt. Ég er að vonast til þess að okkur takist að búa til alvöru stemningu og alvöru pening fyrir Kraft. Það starfa um 600 manns hjá okkur þannig að ég held að það sé alveg mögulegt að ná hundrað og setja smá power í þetta."

Óvænt áskorun

Magnús var búinn að vera slappur og veikur í nokkra mánuði áður en hann greindist með eitlakrabbameinið í desember 2016. „Þá var ég 35 ára og bjó í Noregi þar sem við vorum að standsetja Domino's. Ég fór bara í þessa hefðbundnu meðferð með öllu sem því fylgir. Sex lyfjameðferðir og sex sinnum í geislameðferð.

Við áttum von á barni í janúar og vorum eiginlega bara ein þarna úti þannig að við þurftum svolítið að stóla á ættingjana og fá þá til að koma yfir jól og áramót og vera til taks. En það blessaðist nú allt saman," segir Magnús sem að vonum lætur sig málefni Krafts varða.

„Þetta stendur manni dálítið nærri vegna þess að maður veit alveg hversu mikil áskorum þetta getur verið og reynir kannski dálítið öðruvísi á yngra fólk," segir hann og bendir á að þegar ungt fólk greinist sé það oftar en ekki á vinnumarkaðnum, jafnvel að byggja upp feril, að eignast börn og svo framvegis.

Magnús Hafliðason byrjaði að hlaupa í október og hefur varla stoppað síðan. Hann kann best við sig einn, utan vega í náttúrunni. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

> Ég man að ég beið ógeðslega lengi eftir deginum þar sem ég myndi ekki hugsa um þetta. Að ég myndi fara í gegnum heilan dag án þess að þetta kæmi upp í kollinn á mér.

Eitt markmið

„Þú átt að minnsta kosti aldrei von á þessu og í þessum aðstæðum kemur þetta manni einhvern veginn meira á óvart," segir Magnús sem telur áskorunina sem ungt fólk mætir við greiningu um margt sérstaka. „Bæði á meðan á meðferðinni stendur en ekki síður þegar maður klárar. Allavegana í mínu tilviki var mikil áskorun að koma til baka.

Þú ert bara með eitt markmið. Þú þarft að klára þetta og blessunarlega gengur það nú yfirleitt upp þótt það gangi á ýmsu hjá fólki í gegnum þetta. Síðan er ekkert síður mikilvægt að huga að því sem tekur við eftir á og núna er ég bara búinn að vera með eitt markmið í huga síðasta hálfa árið eða svo."

Vonir og væntingar

Magnús bendir á að á meðan á meðferðinni stendur verði til ákveðnar hugmyndir um lífið að henni lokinni.

„Þegar ég er búinn með þetta þá ætla ég sko að gera þetta og hitt og allt saman og lifa lífinu alveg í botn allan tímann og rúmlega það. Síðan getur manni bara reynst dálítið erfitt og flókið að þurfa svo að átta sig á því að lífið er svo oftar en ekki soðin ýsa á mánudegi, bleyjuskiptingar og skúringar. Það er ekki alveg myndin sem maður hefur í huga sér.

Ég held að yngra fólk sé kannski aðeins meira að takast á við þessa hluti. Svona einhvern veginn að komast af stað aftur og halda áfram. Kraftur hefur náttúrlega unnið alveg gríðarlega gott starf í alls konar svona málum með því að styðja líka eftir á við þá sem eru veikir og aðstandendur.

Ég þurfti allavegana að ákveða að láta þetta ekki skilgreina mig. Láta þetta ekki ráða öllu sem eftir lifir. Ég man að ég beið ógeðslega lengi eftir deginum þar sem ég myndi ekki hugsa um þetta. Að ég myndi fara í gegnum heilan dag án þess að þetta kæmi upp í kollinn á mér. Það gerðist einhvern tímann. Ég man ekkert hvenær það var en það var dálítið langur tími," segir Magnús sem að vonum upplifir breytt viðhorf til lífsins og ekki síst heilsunnar.

Ný lífssýn

„Ég var einhvern veginn búinn að lifa lífinu til fulls, búinn að gera vel við mig og var talsverður nautnaseggur þannig að ég var bara ekki í nógu góðu ástandi síðasta haust þegar ég ákvað að fara að hlaupa.

Reynslunni ríkari veit Magnús hversu mikilvægt starf er unnið hjá Krafti og ætlar að hlaupa fyrir félagið í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Maður er að nálgast fertugt og ég rankaði einhvern veginn við mér eftir að hafa farið í gegnum meðferðina á sínum tíma, gert vel við sig síðan þá en ekki stundað neina hreyfingu af viti. Það er líka hvatning að hafa verið á erfiðum stað og ég hugsaði með mér að ég væri enn tiltölulega ungur og nú ætlaði ég að koma mér í stand. Fara virkilega að gera þetta á meðan ég get það ennþá," segir Magnús sem virðist hafa sloppið með skrekkinn.

„Ég var búinn að vera mjög slappur, svitnaði mikið á næturnar og var bara einhvern veginn ekki með sjálfum mér í einhverjar vikur eða mánuði," segir Magnús sem var ekki greindur fyrr en meinið var orðið áþreifanlegt.

Ógnvekjandi tilhugsun

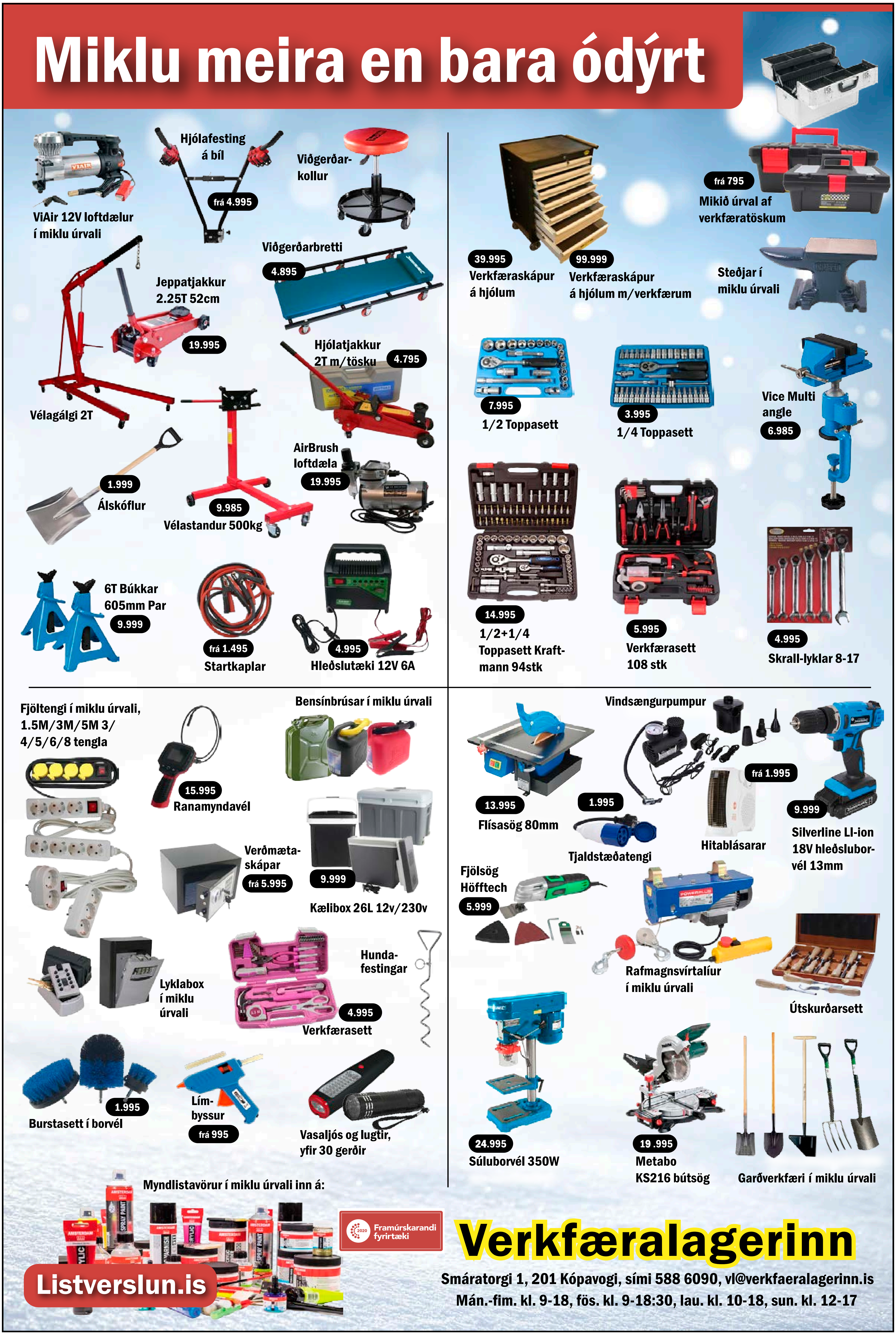
„Einn morguninn finn ég bara æxli sem ég gat bara þreifað á og þá fór náttúrlega allt af stað og menn áttuðu sig á hvað var í gangi. Þá var ég búinn að vera inn og út af spítölum í tvígang og þeir gátu ekkert fundið. Það var eitthvað óeðlilegt en þeir áttuðu sig aldrei á því hvað það var. Eftir á að hyggja finnst manni það svolítið ógnvekjandi.

Ég var ekki meðvitaður um einkennin og gallinn er líka sá að það skiptir engu hver einkennin eru. Ef þú gúgglar þau þá endarðu alltaf á krabbameini. Leitarniðurstaðan er alltaf bara; mögulega ertu með krabbamein eða mögulega ertu með eitthvað annað.

Það hjálpar manni rosalega lítið að gúggla og verandi ungur maður þá gerir maður aldrei ráð fyrir að maður sé með alvarlegan sjúkdóm. Þetta er aldrei að fara að koma fyrir mig, skilurðu? Það er alltaf einhver annar sem kemur í blöðunum," segir Magnús í viðtali við Fréttablaðið. Í toppformi og klár í hálfmaraþon síðar í mánuðinum. ■

Hlaupið til góðs

Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka fer fram 21. ágúst 2021 ef allt gengur að óskum. Eins og venjulega gefst hlaupurum í Reykjavíkurmaraþoninu kostur á að hlaupa til styrktar góðu málefni. Áheitasöfnunin fer fram á hlaupastyrkur.is þar sem hægt er að velja á milli fjölmargra góðgerðarfélaga.


Miklu meira en bara ódýrt
ViAir 12V loftdælur
í miklu úrvali
Hjólafesting
á bíl
frá 4.995
Viðgerðar-
kollur
Viðgerðarbretti
4.895
Jeppatjakkur
2.25T 52cm
19.995
Vélagálgi 2T
Hjólatjakkur
2T m/tösku
4.795
1.999
Álskóflur
9.985
Vélastandur 500kg
AirBrush
loftdæla
19.995
6T Búkkar
605mm Par
9.999
frá 1.495
Startkaplar
4.995
Hleðslutæki 12V 6A
39.995
Verkfæraskápur
á hjólum
99.999
Verkfæraskápur
á hjólum m/verkfærum
frá 795
Mikið úrval af
verkfæratöskum
Steðjar í
miklu úrvali
7.995
1/2 Toppasett
3.995
1/4 Toppasett
Vice Multi
angle
6.985
14.995
1/2+1/4
Toppasett Kraft-
mann 94stk
5.995
Verkfærasett
108 stk
4.995
Skrall-lyklar 8-17
Fjöltengi í miklu úrvali,
1.5M/3M/5M 3/
4/5/6/8 tengla
15.995
Ranamyndavél
Bensínbrúsar í miklu úrvali
Verðmæta-
skápar
frá 5.995
9.999
Kælibox 26L 12v/230v
Lyklabox
í miklu
úrvali
Hunda-
festingar
4.995
Verkfærasett
1.995
Burstasett í borvél
Lím-
byssur
frá 995
Vasaljós og lugtir,
yfir 30 gerðir
Vindsængurpumpur
13.995
Flísasög 80mm
1.995
Tjaldstæðatengi
frá 1.995
Hitablásarar
9.999
Silverline LI-ion
18V hleðslubor-
vél 13mm
Fjölsög
Höfftech
5.999
Rafmagnsvírtalíur
í miklu úrvali
Útskurðarsett
24.995
Súluborvél 350W
19 .995
Metabo
KS216 bútsög
Garðverkfæri í miklu úrvali
Myndlistavörur í miklu úrvali inn á:
Listverslun.is
Framúrskarandi
fyrirtæki
2020
Verkfæralagerinn
Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

Ber er hver nema bol sér eigi

Þegar bólusetningarátak þjóðarinnar stóð sem hæst í vor og sumar voru stuttermabolir í brennidepli sem hálfgerð hátískuvara og fjöldinn lá yfir og vandaði valið á bolnum sem hann vildi sýna sig í og sjá aðra þegar sprautan eftirsótta var fengin.

thorarinn@frettabladid.is

Fólk tekur þó bolina sína mishátíðlega. Bolafólkið, sem safnar bolum og notar þá jafnvel til tjáningar, er sérstakur þjóðflokkur. Stefán Pálsson er einn þeirra og dregur hér fram nokkra boli sem eiga sér bæði sögu og sess í hjarta hans. ■

Hvítur bolur með mynd af Teiti

Teitur er einhver allra skemmtilegasti tónlistarmaðurinn okkar, jafnt sem trúbador eða í einhverri stórhljómsveitinni. Hann hefur reglulega spilað fyrir okkur hernaðarandstæðinga í Friðarhúsi og við eitt slíkt tækifæri keypti ég þennan stórglæsilega bol sem tryggir manni sterka viðveru hvar sem farið er.

Lady Brewery

Svartur og hvítur bolur. Smábrugghúsasenan hefur sprungið út á Íslandi síðustu misserin. Brugghúsin eru mörg hver agnarlítil, en flest kappkosta þau þó að láta útbúa hvers kyns derhúfur, hettupeysur eða stuttermaboli. Lady Brewery hefur verið kallað „Reykjavíkurdætur bjórsins“, þar sem það er vettvangur fyrir þá kvenbruggara sem hafa tíma aflögu hverju sinni. Alltaf frumlegur bjór og flott hönnun í öndvegi.

> Er oft stoppaður af túristum á götum, einkum gömlum bandarískum hippum, sem lýsa sérstakri ánægju sinni.

Svartur bolur með hvítu friðarmerki

Það er ekki á allra vitorði en friðarmerkið sem er orðið alþjóðlegt í hugum flestra var upphaflega bara einkennismerki bresku friðarsamtakanna CND. Ég reyni að eiga alltaf einn eða tvo opinbera CND-boli í fataskápnum og panta þá beint frá höfuðstöðvunum í Lundúnum. Er oft stoppaður af túristum á götum, einkum gömlum bandarískum hippum, sem lýsa sérstakri ánægju sinni.

Argentína 1978

Ég er of ungur til að muna eftir HM í Argentínu undir stjórn herforingjastjórnarinnar árið 1978 og hugmyndir mínar um þá keppni eru að miklu leyti fengnar úr þeirri epísku teiknimyndasögu Fótboltafélagið Falur í Argentínu (með viðkomu á Íslandi). Innan um mér eldra fólk bregst það ekki að þessi bolur verði kveikja að nostalgískum upprifjunum á Mario Kempes eða hinu lánlausa skoska landsliði …

Landsliðstreyja Úrúgvæ

Þetta er líklega víðförlasti bolurinn í skápnum. Frá unga aldri hef ég verið sérstakur unnandi úrúgvæska landsliðsins í knattspyrnu og verið duglegur að halda þeim stuðningi mínum á lofti á samfélagsmiðlum. Skáldjöfurinn og erki-Framarinn Einar Kárason rak augun í þetta. Hann átti uppi í hillu úrúgvæskan landsliðsbúning sem kollegi hans hafði fært honum á einhverju rithöfundaþingi í Suður-Ameríku. Honum fannst bolurinn eiga betur heima í mínum höndum og afhenti hann við viðhöfn.

Grár Foldu-bolur

Alinn upp á róttæklingaheimili þá lærði ég vitaskuld að lesa af Þjóðviljanum. Þar voru bestu myndasögurnar og toppurinn voru sögurnar um Foldu. Argentínskar myndasögur um samfélagslega meðvitaða smákrakka og rammpólitískan undirtón. Sex ára gamla Folda hafði sífelldar áhyggjur af vígbúnaðarkapphlaupi, vistkreppu og misskiptingu auðsins – og sex ára gamli Stefán tengdi sterkt.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Verslunarmannahelgin

Lengri afgreiðslutími í dag
31. júlí
10:00 – 20:00

Sun. 1. ágúst: 11:00 – 18:00*

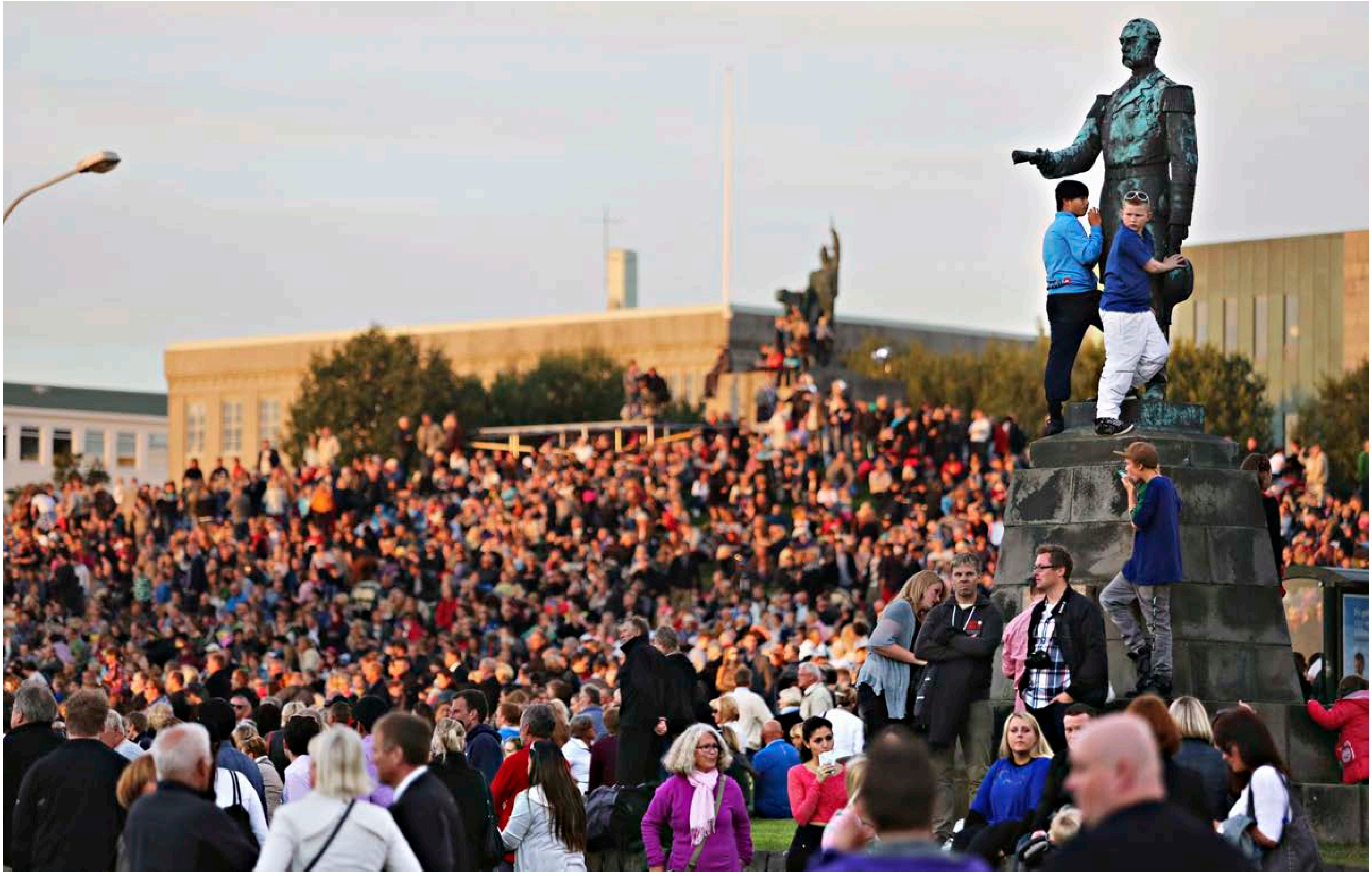
Mán. 2. ágúst
Frídagur Verslunarmanna

Lokað

*Lokað í Kringlunni og Skútuvogi

Virðum frídag verslunarmanna!

Bónus virðir frídag verslunarmanna og hefur því allar verslanir lokaðar á mánudaginn.



Gerum það bara

Sigmundur Ernir Rúnarsson
ser@hringbraut.is

Michael Nevin, sendiherra Breta á Íslandi til síðustu fimm ára, er að halda af landi brott eftir prýðilega þjónustu fyrir hennar hátign hér á landi. Hann kveðst aðspurður munu sakna lands og þjóðar, en hvoru tveggja, náttúran og fólkið, hafi haft mikil áhrif á hann, enda sérstaðan rík í báðum tilvikum – og hún verði honum eftirminnileg.

Hann segir að ekki þurfi að fara mörgum orðum um náttúruna, enda verði mönnum orða vant andspænis kenjum hennar sem tali fyrir sig sjálfar, en þegar kemur að mannfólkinu sem hefur byggt þessa eyju úti í norðanverðu Atlantshafi í ríflega þúsund ár standi eitt upp úr. Og það er framtakssemin. Eða öllu heldur hvað fólkið er úrræðagott.

Og hvað á Michael Nevin nákvæmlega við? Jú, hann segir að hér á landi sé svo auðvelt að ráðast í hlutina. Menn fái einfaldlega hugmynd að morgni og hún verði að veruleika eftir hádegi. Og gott ef ekki bara strax í hádeginu.

Það sé nefnilega ekki verið að flækja hlutina á Íslandi. Viðkvæðið sé einfaldlega þetta; gerum það bara.

Já, gerum það bara.

▣

Hér talar maður sem heillaðist af sérstæðri þjóð úti á endimörkum álfunnar. Og enn sem fyrr er gestsaugað glöggt. Það er gömul saga og ný.

▣

Okkur eyjarskeggjum hefur líklega fundist þessi eiginleiki okkar svo sjálfsagður og gefinn í gegnum tíðina að við höfum varla eða ekki tekið eftir honum. Við gerum það bara. Altso, það sem okkur langar að gera að morgni. Og það er orðið að veruleika að kveldi. Eða fyrr.

Sköpunargleðin er okkur í blóð borin. Og það stafar sjálfsagt af einangrun þessarar fámennu þjóðar um aldir alda. Það gat enginn beðið eftir einhverri utanaðkomandi aðstoð. Hana var hvergi að hafa. Svo ef það þurfti að smíða bát var hann bara smíðaður á staðnum. Og ef það þurfti að matast þar á eftir var bara að bera sig eftir björginni í grennd. Og ef menn vildu eitthvert lesefni eftir vinnu var bara að skrifa bókina sjálfur.

> **Sköpunargleðin er okkur í blóð borin. Og það stafar sjálfsagt af einangrun þessarar fámennu þjóðar um aldir alda.**

Sjálfsþurftarbúskapurinn bjó til þessa þjóð. Og þar á meðal helstu einkenni hennar, að bjarga sér sjálfur – og gilti þar einu hvort starfanum var sinnt úti á akrinum, uppi í skemmu, niðri á kaja, inni í eldhúsinu, ellegar við saumaborðið.

Fólk vissi að hverju að gekk. Fólk vissi að það þurfti að stóla á sig sjálft. Alla daga, allan ársins hring, jafnt í sól og sudda, bölvandi gigtinni.

▣

Og vinnusemin var dyggð. Sennilega sú mesta sem til var í mannheimum. Í kveðjuræðum prestanna sem köstuðu rekum yfir vinnulúinni alþýðunni frá einni öld til annarrar var æðsta einkunnin þessi; henni féll aldrei verk úr hendi. Meira gat hrósið ekki verið.

Lífshamingjan var mæld í dugnaði.

Óhamingjan í leti.

Það var nú ekki öðruvísi.

▣

Svo er hitt. Og það skiptir miklu máli. Boðleiðirnar hafa alltaf verið stuttar á Íslandi. Og það er af því að maður þekkir mann. Eða hitt, sem er miklu líklegra, að maður sé skyldur honum. Sennilega þremenningur við hann. Og aldrei minna en sjömenningur.

Þannig að ef það þurfti að spyrja oddvitann eða sýslumanninn ráða, jafnvel um eitthvert smávægilegt leyfi sem varla var annars orð á gerandi, var sú stutta og langa bara slegin inn í sveitarsímann og vart annað að heyra af hinum enda línunnar en að venslamanninum með valdið þætti erindið auðsótt.

▣

Útlendinga rekur stundum í rogastans vegna þessa. Aðeins eitt lítið dæmi segir þá sögu á sannfærandi máta. Ætli hún hafi ekki gerst um miðjan níunda áratug síðustu aldar, en þá var sá sem hér klappar lyklaborðið að klára vist sína á Helgarpóstinum áður en leiðin lá í sjónvarpið.

Hér á landi var þá staddur félagi minn frá Noregi sem ég hafði kynnst nokkrum árum áður á blaðamennskukúrs í Osló. Hann hafði þá hlotið nokkuð skjótan frama á virðulegu blaði í heimalandi sínu og var orðinn einn af fréttastjórum þess, rétt ríflega þrítugur maðurinn. Og út kominn til Íslands var hans erindi að fjalla um efnahag og pólitík á eyjunni svölu, en hvoru tveggja var þá í ólagi, enda verðbólgan að sliga fólk og fyrirtæki og flokkarnir með rifin segl, gott ef þeir voru ekki að klofna, margir hverjir, hvort heldur það voru kratar eða íhaldið.

Alltént var óstöðugleikinn til staðar. Og ekkert gefið, hvorki í pyngju fólks né pólitík.

En sum sé, hvernig næði hann tali af forsætisráðherra þessarar þjóðar, spurði vinurinn næsta viss um vonlaust erindið. Steingrím Hermannsson, svaraði ég. Það er ekkert mál, bætti ég við. Hvenær viltu hitta hann? Í dag eða á morgun? Og hann gat ekki einu sinni hikstað upp úr sér svarinu fyrr en ég var kominn með Steingrím í símann, hér væri norskur blaðamaður sem vildi tala við hann um efnahagsástandið, hvort hann mætti koma síðdegis.

Og Steingrímur hélt það nú, best svona um fimmleytið, sagði hann við mig, sinni vinalegu röddu.

Og þann norska – gáttaðan manninn – keyrði ég niður í Stjórnarráð einmitt sama daginn og hugmyndin að viðtali hafði kviknað. Og ég gleymi ekki orðaskiptum okkar Steingríms á tröppunum í Lækjargötu, áður en hann bauð þeim norska inn til sín; Ég bið svo fyrir kveðju til afa þíns.

Dæmigert.

▣

Ísland hefur verið krúttlegt samfélag. Það stafar ekki síst af því að það hefur verið meira og minna stéttlaust frá því það byggðist á níundu öld. Hér hefur aldrei fest sig í sessi hrokafullur plagsiður eldri herraþjóða sem töldu sig geta eignast önnur lönd og auðæfi þess í óæðri álfum, en hann fólst einmitt í þeim ósköpum að skipta fólki í aðalsmenn og alþýðu, tiginborna og réttlausa, pótintátana og pakkið.

Hér á landi hefur dugnaðurinn komið mönnum þangað sem þeir hafa ætlað sér. Fyrir eða eftir hádegi. Allur almenningur hefur verið ráðandi.

Og lengi vel hefur það einmitt verið svo úti við þessar vogskornu strandir sem skilja okkur frá úthafinu að regluverkið hefur verið fólkinu í vil. Það hefur fremur hvatt það til dáða en drepið í dróma. Og það frjálsræði má ekki tapast. ■

Höfundur er sjónvarpsstjóri Hringbrautar, sem rekin er af Torgi, sem jafnframt gefur út Fréttablaðið.

Við erum öll
Almanna-
varnir
Förum varlega
og notum grímu
í verslunum
LOKAÐ
mánudaginn
2. ágúst í öllum
verslunum
Nánar á
husa.is
RISA
útsölublað
husa.is
Vefverslun
Sendum
um land allt
husa.is
blómaval
HÚSASMIÐJAN
FYRIR ÞIG
ÚTSALA
lýkur um helgina
Allt að 50% afsláttur
Sumarblóm 50% • Trjáplöntur og runnar 50% • Útipottar 25% • Nexgrill gasgrill 25%
Matjurtir 50% • Útipottar og svalakassar 25% • Fjölærar plöntur 50% • Kryddplöntur 25%
Garðstyttur og garðskraut 25% • Vökvunarkönnur 25% • Garðhúsgögn 25% • Keðjusagir 25%
Bensínsláttuvélar 25% • Orf og hekkklippur (Ikra) 20% • Hand- og rafmagnshekkklippur 25%
Bensín- og rafmagnsorf 25% • Greinakurlarar (Ikra) 20% • Stanley loftpressur 20%
Frystikistur (Frigor) 15% • Slönguhjól (Claber) 30% • LADY innimálning 20% • Viðarvörn og pallaolía 25%
Útimálning 25% • Hnífapör og ýmis eldhúsáhöld 30% • Hnífar 30% • Eldhúsáhöld 30%
Matarstell, glös og könnur 30% • Hreinlætisvörur 20% • Bökunarvörur 30% • Regnföt 30%
Pottar, pönnur og hitakönnur 30% • Vinnufatnaður 25% • Barnabílstólar 30% • Vinnuhanskar 20%
Plastbox 25% • Leikföng 25% • Vinnuöryggisvara (hjálmar, grímur o.fl.) 20% • Endurvinnslutunnur 25%
Gúmmístígvél og gúmmískór 25% • Öryggisskór og öryggisstígvél 20-30% • Lofta- og veggjapanill 20%
Enox rafmagnshjól 15%
Birt með fyrirvara um prentvillur. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

Merkisatburðir

1224 Eiríkur hinn smámælti og halti er krýndur konungur Svíþjóðar.

1927 Erlingur Pálsson sundkappi syndir úr Drangey til lands, svokallað **Grettissund**. Ekki er vitað til að nokkur maður hafi leikið þetta eftir Gretti fyrr. Sund hans tekur fjórar klukkustundir og tuttugu og fimm mínútur.

1948 Fossvogskirkja í Reykjavík er vígð.

1971 Áhöfn Appollo 15 prófar í fyrsta sinn tunglbifreið á mánanum.

1991 Börn náttúrunnar, kvikmynd Friðriks Þórs Friðrikssonar er frumsýnd í Stjörnubíói.

2009 Seint um kvöld er allt tiltækt slökkvilið í Reykjavík kallað út vegna bruna á Vatnsstíg 4.

Markús Már vekur áhuga barna á lestri og ritlist á námskeiðunum og styður við íslenskunám þeirra. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Mikilvægt að börn nái að opna fyrir tjáninguna

Börn frá sjö til þrettán ára eiga kost á ókeypis námskeiðum í ritlist í Fjölskyldumiðstöðinni í Gerðubergi í sumar. Kennari er Markús Már Efraím rithöfundur.

gun@frettabladid.is

„Þátttaka barna í dýrum frístundum er minni í Breiðholti en í öðrum hverfum og þar er hátt hlutfall barna sem ekki hafa íslensku að móðurmáli," segir Markús Már Efraím, sem kennir börnum skapandi skrif í Gerðubergi í sumar á vegum Fjölskyldumiðstöðvarinnar og fleiri. Hann segir börnin skrifa allt á íslensku á námskeiðinu, þó ekki af því að hann neyði þau til þess. „Ég ætti samt erfitt með að hjálpa þeim með annað tungumál, nema ensku. Þau hafa hingað til unnið á íslensku, ég tala við þau íslensku og reyni að auka orðaforða þeirra. Því þó börn tali skýrt og skilji margt vantar stundum ákveðna dýpt í málið. Ritlist er góð leið til að bæta úr því."

Markús Már kveðst hafa námskeiðið frjálslegt. „Ég hef lengi hjálpað börnum og veit að maður verður að spila eftir eyranu. Er með góða aðstöðu í Fjölskyldumiðstöðinni í Gerðubergi og við förum á bókasafnið og í Okið sem er skapandi rými fyrir börn. Líka á útileiksvæðin í kring og niður að Elliðaám. Ég vil leyfa börnunum að hreyfa sig og taka inn umhverfishljóð og lykt. Það dýpkar það sem þau skrifa ef þau nota öll skilningarvitin. Á þessu námskeiði blanda ég líka ljósmyndun inn í. Er með þrjár Polaroid-vélar sem framkalla jafnóðum og börnin skiptast á að nota þær. Þeim finnst spennandi að para saman mynd og sögu. Ýmist smella þau af einhverju sem þau sjá úti við og skrifa um það á eftir eða þau mæta með mótaða hugmynd og leita svo að myndefni sem passar við."

Hann er spurður hvort börnin megi vera með síma í tímum. „Ég er afslappaður kennari og sit við sama borð og börnin, ef þau eiga að skrifa er mikilvægt að þau nái að opna fyrir tjáninguna. Allt eru þetta flottir krakkar og ég hef aldrei þurft að biðja neinn að setja niður símann. Þeir hafa bara svo gaman af því sem er í gangi."

Markús segir hvert námskeið standa í viku. „Það er eiginlega hámarkstala svo allir fái þá aðstoð sem þeir þurfa," segir hann og upplýsir að enn séu laus pláss fyrstu vikurnar í ágúst. „Ég tel að öll börn þurfi aðgengi að frístundastarfi, óháð uppruna og félagslegri stöðu foreldra." ■

Það er gaman að skreppa niður að Elliðaánum á góðum degi. MYND/AÐSEND

> **Ég vil leyfa börnunum að hreyfa sig og taka inn umhverfishljóð og lykt. Það dýpkar það sem þau skrifa ef þau nota öll skilningarvitin.**

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi
SÍÐAN 1996
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA
Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er
Sverrir Einarsson
www.utforin.is
Jóhanna Eiríksdóttir
ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

Nærgætni, hlýja og virðing Við andlát ástvinar
ÚTFARARSTOFA ÚR REYKJAVÍKUR
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn
Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353
Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA
Útfararþjónusta í yfir 70 ár
Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Með drullubolta og brekkusöng

Þó að fjölmenn mannamót falli niður um helgina í ár er smáhátíðin Nábrókin haldin í Trékyllisvík eins og strandir.is greinir frá og Melasystirin Ellen staðfestir.

gun@frettabladid.is

„Við komum hátíðinni á koppinn að svo miklu leyti sem við gátum innan leyfilegra marka. En ballið í kvöld er út úr myndinni,“ segir Ellen Björg Björnsdóttir, ein þriggja Melasystra sem árlega hafa haldið samkomur í Trékyllisvík um verslunarmannahelgar síðan 2013. Hinar systurnar heita Þorgerður og Árný en hátíðin nefnist Nábrókin og vísar í galdrasögu svæðisins.

„Við systur vorum með tónleika í gærkveldi og nokkrir fleiri stigu á svið,“ lýsir Ellen. „Við gerðum það líka í fyrra, þá komu alls konar lokanir til skjalanna á fimmtudeginum en við færðum tónleikana inn í fjárhús á Melum, náðum að stía fólkið og töldum inn og sami háttur var hafður á nú. Þá máttu vera 100 manns með tveggja metra millibili en nú 200 með einn metra á milli. Reyndar voru fimmtán ára og yngri undanþegin reglunum í fyrra en nú sex ára og yngri.“

Við skildum líka hólf eftir fyrir þá sem ekki létu vita af sér. Það kemur sér vel að fjárhúsin á Melum eru frekar stór.

Melasystur, þær Árný, Þorgerður og Ellen Björnsdætur, eru driffjaðrirnar bak við smáhátíðina í Trékyllisvík. MYND/AÐSEND

Þær systur búa að reynslu af því að stía lambfé í fjárhúsunum og léku sér að því að merkja stíurnar bæjum í hreppnum. „Við ýttum við fólki og báðum það að giska á mannfjöldatölur frá hverjum bæ svo við gætum miðað stíurnar við þær. Það bókuðu sig yfir sjötíu manns og við skildum líka hólf eftir fyrir þá sem ekki létu vita af sér. Það kemur sér vel að fjárhúsin á Melum eru frekar stór.“

Ellen er ánægð með að í ár er hægt að halda drulluboltann en hann féll niður í fyrra. „Það verða bara fimm, sex lið núna og hafa aldrei verið jafn fá. En það er gott. Boltinn verður klukkan 13 í dag í Arnarbæli, gömlu túni sem við erum hætt að nota. Þar er alvöru mýri frá náttúrunnar hendi og við tættum hana upp fyrir nokkrum dögum því hún grær aðeins milli ára.“ Þó ballið í kvöld falli niður segir Ellen brekkusöng koma í staðinn þar sem Ragnar Torfason, frændi þeirra systra, verði með gítarinn.

Titill Ellenar í símaskránni er smali en aðspurð kveðst hún að aðalstarfi vera forstöðukona í íbúðakjarna fyrir fatlaða í borginni. Nú er hún í sumarfríi og taugin römm sem dregur hana í sveitina. ■

Gunnar Jónas Jónsson

lést 30. maí síðastliðinn á hjúkrunarheimilinu Eir. Útför hans hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Vandamenn

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

Stefán Már Ingólfsson

kennari,

lést aðfaranótt fimmtudagsins 29. júlí á Hjúkrunarheimilinu Eir.

Marianna Elísa Franzdóttir
Helga María Stefánsdóttir
Edda Stefanía Levy
Stefán Már Levy Helguson
Ástvaldur Þór Levy Helguson

Elsku sonur minn, faðir, bróðir og mágur,

Rúnar Ragnarsson

Sléttahrauni 17, Hafnarfirði,

lést fimmtudaginn 22. júlí. Útför hans fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju fimmtudaginn 5. ágúst kl. 13.00.

Ása Hjálmarsdóttir
Ragnar C. Rúnarsson
Aðalbjörg Ragnarsdóttir
Konráð Ragnarsson
Sonja Garðarsdóttir
Lúðvík S. Georgsson

Ástkær systir okkar, mágkona og frænka,

Elín Hjálmsdóttir

lést á Droplaugarstöðum þriðjudaginn 20. júlí. Útför hennar fer fram frá Fossvogskirkju, miðvikudaginn 4. ágúst klukkan 15. Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna.

Guðbjörg Hjálmsdóttir
Guðrún María Hjálmsdóttir
Ólafína Hjálmsdóttir
Guðmundur H. Sigmundsson
systkinabörn og fjölskyldur.

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Magnús Theodór Magnússon – Teddi

myndhöggvari og fyrrv. brunavörður,

andaðist á Hrafnistu í Hafnarfirði 20. júlí. Útförin fer fram frá Neskirkju fimmtudaginn 5. ágúst klukkan 13. Gestir velkomnir innan gildandi samkomutakmarkana.

Ársæll Magnússon
Analisa Montecello
Dóra Magnúsdóttir
Guðmundur Jón Guðjónsson
Andri, Atli, Kári, Daði, Lilja,
Lára Guðbjörg, Theodór og Hjalti

Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

Philippe Ricart

lést á Landspítalanum 26. júlí.

Jóhanna Hálfdánsdóttir
Martha Ricart
Andri Júlíusson
Finnur, Alda og Elmar

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Elín Þorvarðardóttir

Hringbraut 2b, Hafnarfirði,

lést á Sólvangi 18. júlí. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Jón Elíasson
Steinunn Jónsdóttir
Þorvarður Sigurður Jónsson
Tinna Rut Njálsdóttir
og ömmu- og langömmubörn.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Vigdís Þorsteinsdóttir

Lækjargötu 10, Hvammstanga,

andaðist laugardaginn 24. júlí á Heilbrigðisstofnun Vesturlands Hvammstanga.

Guðrún Þ. Guðmundsdóttir
Árni Björn Ingvarsson
Kristín H. Guðmundsdóttir
Birgir Ævar Einarsson
Garðar Þ. Guðmundsson
Róberta Gunnþórsdóttir
Edda Heiða Guðmundsdóttir
Inga M. Guðmundsdóttir
Elvar Hallgrímsson
Anna M. Guðmundsdóttir
Þór Oddsson
Davíð E. Guðmundsson
Auður S. Jónsdóttir
Elínbjörg Kristjánsdóttir
Kristín Einarsdóttir
og ömmubörnin.

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegs eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður, afa, langafa og langalangafa,

Flosa Gunnars Valdimarssonar

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki krabbameinsdeildar Landspítalans fyrir alúð og umhyggju.

Anna Gísladóttir
Mjöll Flosadóttir
Þórir Haraldsson
Kjartan Flosason
Kristín Eggertsdóttir
Eybjörg Drífa Flosadóttir
Svanur Þór Karlsson
Nanna Sjöfn Pétursdóttir
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabarn.

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

Björgvin Sigurður Sveinsson

Brekkubæ, Ólafsvík,

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði laugardaginn 24. júlí. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju þriðjudaginn 3. ágúst klukkan 13.

Vigfús Jón Björgvinsson
Kristín Ósk Kristinsdóttir
Eðvarð Björgvinsson
Ásta Lunddal Friðriksdóttir
Guðný Björgvinsdóttir
Ingibjörg E. Björgvinsdóttir
Björgvin Hólm Björgvinsson
Ágústa Hauksdóttir
Ásbjörg Björgvinsdóttir
Jón Þórðarson
barnabörn, barnabarnabörn og fjölskyldur.

Elskulegi faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

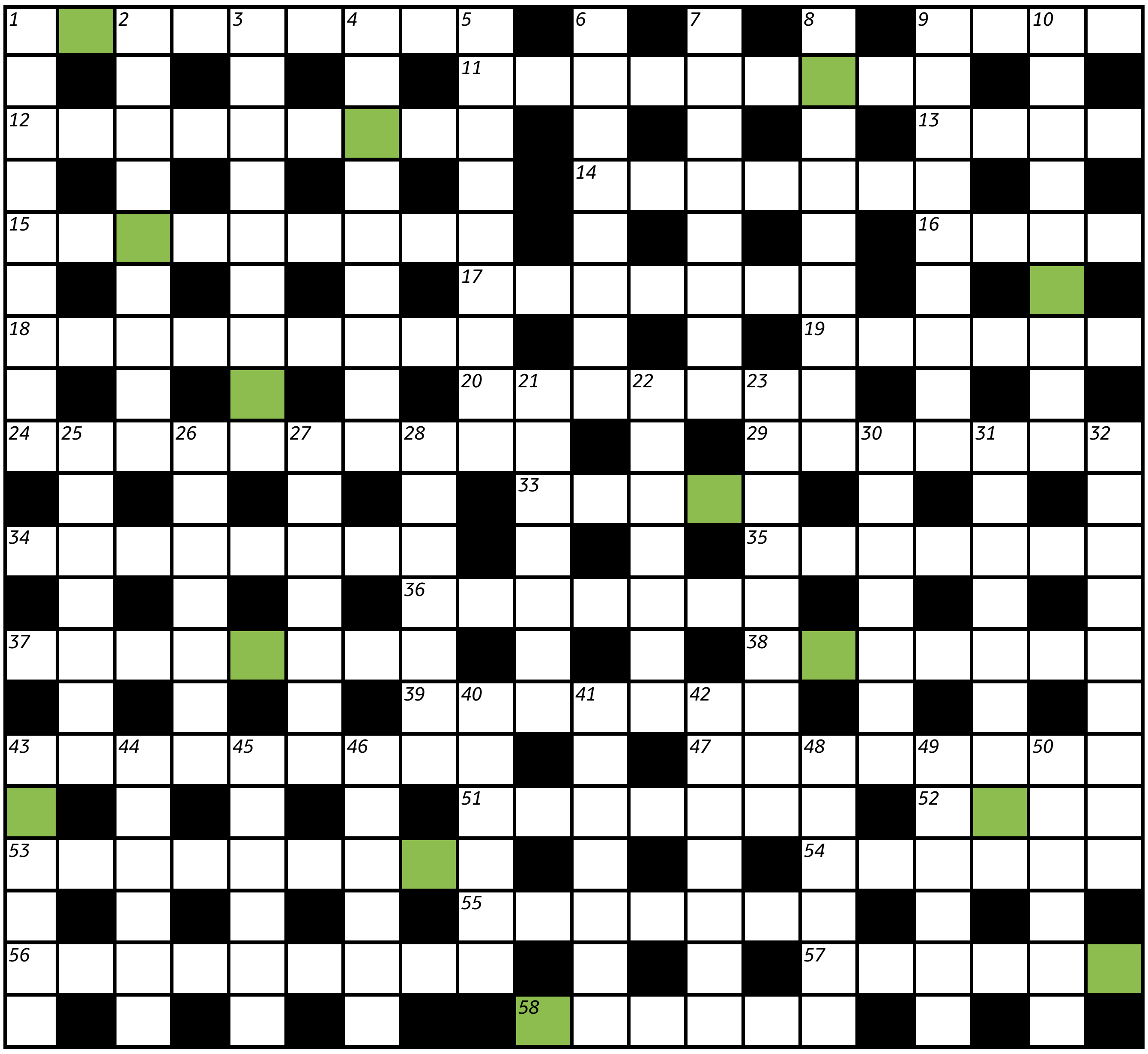
Jón Óskar Guðmundsson

fyrrum deildarstjóri á Skattstofu Reykjavíkur, áður til heimilis að Vallartröð 6 í Kópavogi,

andaðist á Hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð sunnudaginn 25. júlí. Útför hans fer fram í Fossvogskirkju þriðjudaginn 3. ágúst kl. 13.00. Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Sunnuhlíðar í Kópavogi fyrir alúð og góða umönnun.

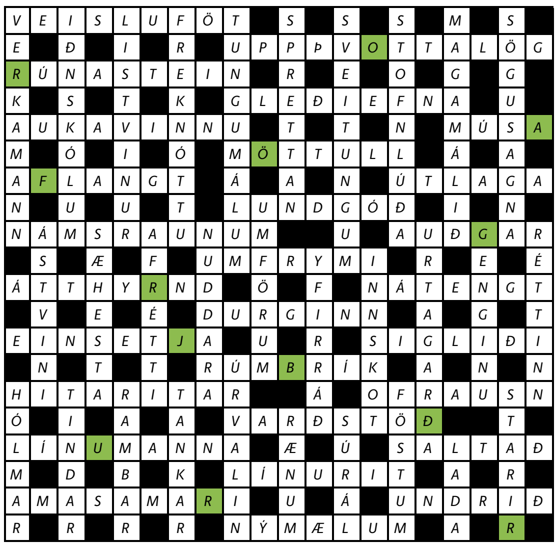
Guðrún H. Bjarnadóttir
Edward Kiernan
Sigríður Jónsdóttir
Halldór Sigurþórsson
Jón Óskar Jónsson
Jóhanna Margrét Jóhannesdóttir
og fjölskyldur.

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



LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist sögulegur staður (14). Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 5. ágúst næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „31. júlí“. ■

Lausnarorð síðustu viku var
BORGARFJÖRÐUR



Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur. ■

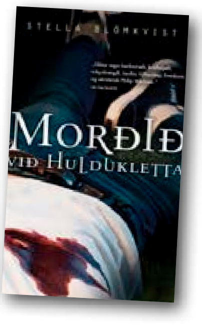
LÁRÉTT
1 Vill enga metaskál á bryggjuna (9)
9 Og þó hefur það ekkert breyst (4)
11 Losuðu stórfé úr léttu hafti (9)
12 Einfalt: Þessi karfi er koppur (9)
13 Koma oft með góða menn (4)
14 Heimili heimila stórbýli (7)
15 Var Alfons þá bara fullkomlega frómur? (9)
16 Vekja fólk til vitundar um gildi veitna (4)
17 Glæpurinn er frá, nú hefst sníkjulífið (7)
18 Held mannorði mínu þrátt fyrir yfirsjón (9)
19 Einhvern veginn trylli ég tannhvöss fól (6)
20 Getum við sótt þennan tiltekna mann að utan? (7)
24 Ég borga fyrir sölusvæði í traustu húsnæði (10)
29 Stjórnpallur storðar tengir náttúrulega vegi (7)
33 Hér segir af kór í kima (5)
34 Tekur þrjár umferðir á franskar og íslenskar veifur (8)
35 Viðskiptavinur Ægis lýsir kynjaskepnunni vel (7)
36 Sástu þættina um bardagahreyfingarnar? (7)
37 Heimild um her geldur fyrir oflofið (8)
38 Sæki staðina sem duglegasta fólkið fílar (7)
39 Finn fylki fyrir valdamikinn fýr (7)
43 Leita tímabils fyrir eitt tímabilið á tímabilinu (9)
47 Vötn fyrir vitlausa menn/voða eru heimskirenn (8)
51 Fer í kringum vinsælt sætið (7)
52 Rauð er sú leif af litlum mat (4)
53 Læt skyrtu fyrir skorpur ef skrúfurnar leyfa (9)
54 Hikar ef málfar er í ruglinu (6)
55 Þetta er hið versta grasaat (7)
56 Finn ekki fljótin án rangrar stafaraðar (9)
57 Skutlastu nú eftir þeim sem urðu grennri (6)
58 Leita lítilla skemmtana, án minnstu bomba (6)

LÓÐRÉTT
1 Má ljúga með þessu mælitæki? (9)
2 Undirstöðugærur gefa góðar skóþurrkur (9)
3 Af elduðum og rangsnúnum rétti (9)
4 Merkin eru blaut eftir mikla spretti (9)
5 Rækta kauðagras í spildu sem ég bætti við blettinn (9)
6 Strípalingar hamast svo dreyralagnir dyljast engum (8)
7 Véla Lokabarn á hátíðinni (8)
8 Jökull missti fenginn í leysingarnar (9)
9 Margar völdu árstíðarbjórinn Hörpu (9)
10 Bý til lista yfir helstu keppnir ársins (9)
21 Helsta bókmenntaverk litaðra rugludalla (7)
22 Boða endi læstra hólfa fyrir alla nema mig (7)
23 Spyr heimullegra frétta af gægjunum (9)
25 Þar sem ung kona ræður eru auðmenn dagsins (7)
26 Grimm við grimmt og stinnt sem stál (7)
27 Þetta er fullrætt, það vita allir (7)
28 Slímskelin fer á nýþveginn diskinn (7)
30 Heví-metal pinni í þessu spunatóli! (7)
31 Skerum spotta með alvöru tölum (9)
32 Svona salerni eru bara ekki „in“ lengur (9)
40 Þúsund aurar fást ef þessi dýr finnast (6)
41 Blóm hverfur í kjaft Lilla og Marteins (7)
42 Er lauslát kona stjarna næturinnar? (7)
43 Snemma reis bær við Selfoss (6)
44 Hvað er að langveiku seiðinu? (6)
45 Óðagot er ógæfa kelta (6)
46 Þessi tjáning er mitt framlag (6)
48 Þarf að flýja vegna þessa atferlis (6)
49 Þau eru komin með fólk frá Kína (6)
50 Spriklhugur í fjórugri fjölskyldu (6)

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Morðið við huldukletta eftir Stellu Blómkvist** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Hanna S. Antoníusdóttir, Reykjavík.**

FORLAGIÐ



Sudoku

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

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

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

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

TAKA VARNARSLAGI SÍNA

Sumarbridge á höfuðborgarsvæðinu hefur verið vinsælt á vegum Bridgesambands Íslands. Spilað er að Síðumúla 37, tvisvar í viku. Á mánudags- og miðvikudagskvöldum. Miðvikudagskvöldin hafa verið vinsælli en þá mæta yfirleitt 24-30 pör, með fáeinum undantekningum. Á mánudagskvöldum mæta yfirleitt 10-16 pör. Á síðasta mánudagskvöldi mættu 12 pör og þá unnu, eins og oft áður, Halldór Þorvaldsson og Magnús Sverrisson. Þeir eru með mikla forystu í bronsstigakeppni Sumarbridge og hafa skorað tæplega 300 bronsstig. Á þessu spilakvöldi kom þetta spil fyrir. Austur var gjafari og allir á hættu:

Norður
♠ 7643
♥ 104
♦ ÁKG10
♣ 964

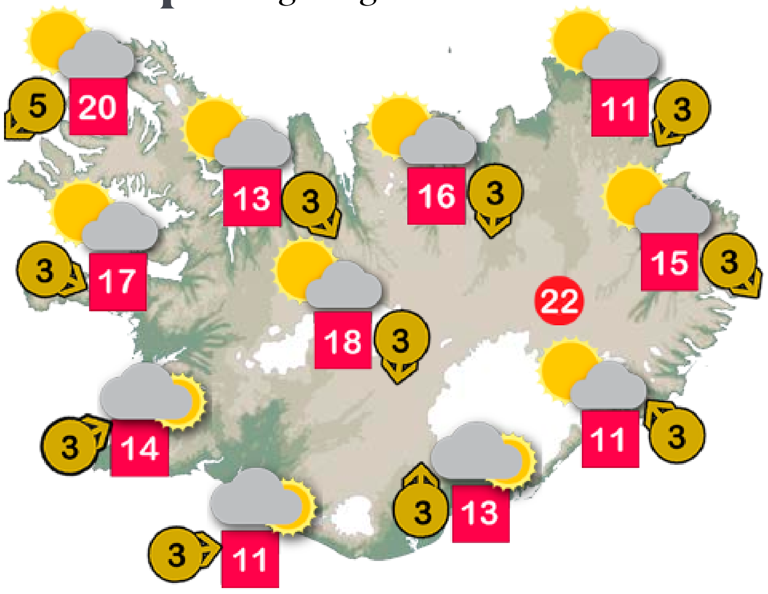
Vestur
♠ DG8
♥ G
♦ D9864
♣ KDG5

Austur
♠ K10
♥ KD872
♦ 3
♣ Á8732

Suður
♠ Á952
♥ Á9653
♦ 753
♣ 10

Fjögur borð af sex enduðu í þremur gröndum í AV. Vörnin á upplagða sex slagi, en það reyndist mörgum erfitt að taka þá. Þrjú borð fengu að standa þann samning en Guðmundur Skúlason og Gunnar Björn Helgason (sem enduðu í öðru sæti) fengu hreinan topp í NS fyrir að taka slagina sex. Útspil Guðmundar (N) var kóngur í tígli (sem jafnan er sterkt útspil og biður um talningu eða afblokkeringu) og Gunnar Björn setti níuna (oddatala spila). Þá kom spaðasjöa á ás og tígli spilað til baka. Gunnar Björn komst síðar aftur inn á ásinn í hjarta og spilaði aftur tígli. Sigurvegararnir Halldór og Magnús enduðu í þremur gröndum og fengu að standa þau slétt. Guðmundur og Gunnar Björn fengu 10 stiga toppskor fyrir vörn sína en Halldór og Magnús 8 stig fyrir að standa þrjú grönd. Eitt par spilaði 4 ♣ (fjögur stig) og eitt 5 ♣, einn niður og fengu tvö stig. Að fá aðeins fjögur stig fyrir að spila fjögur lauf, virkar sem hörð refsing (bæði AV eiga opnunarstyrk), því þrjú grönd eiga ekki að standa. ■

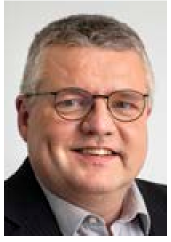
Veðurspá Laugardagur



Í dag verður hæg breytileg átt eða hafgola. Skýjað sunnan og suðvestan til, annars yfirleitt bjartviðri. Hiti 11-22 stig, hlýjast norðan Vatnajökuls og á Vestfjörðum. Svipað veður á morgun sunnudag en þó skýjaðra á vestanverðu landinu og hætt við skúrum sunnan og suðvestan til. ■

	Sunnudagur	Mánudagur
Reykjavík	12 / 2	14 / 1
Ísafjörður	17 / 2	17 / 2
Akureyri	16 / 4	17 / 2
Egilsstaðir	14 / 3	16 / 1
Kirkjubæjarklaustur	14 / 2	11 / 4

Vestfirðir með vinninginn



Sigurður Þ. Ragnarsson
vedur
@frettabladid.is

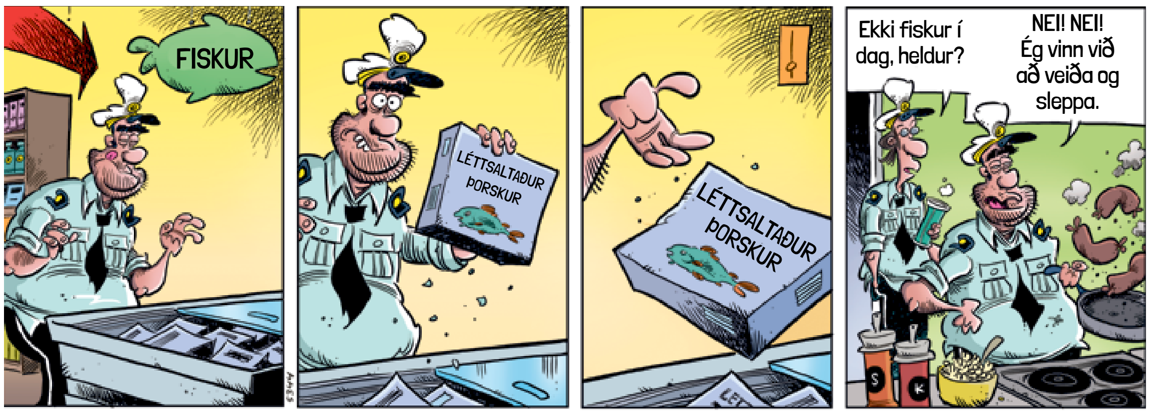
Veðrið þessa miklu ferðahelgi getur nú vart orðið mikið betra sé horft á landið í heild. Vissulega horfur á skýjuðu veðri sunnan og vestan til en vindur hægur og hiti ágætur. Athygli vekja þessi miklu hlýindi sem horfur eru á að verði á norðanverðum Vestfjörðum. Gæti farið um eða yfir 20 stig þar um slóðir. Það hlýtur að vera öllum ferðalöngum fagnaðarefni að vera laus við rigninguna og þannig verður það að miklu leyti.

Sú breyting verður þó á morgun að ákveðnari hætta er á smá dembum sunnan og suðvestan til og svipuð staða uppi á frídegi verslunarmanna. Þá gæti reyndar úrkomulíkurnar aukist á Norðurlandi. En magnið í þessu er víðast hvar lítið, vindurinn yfirleitt mjög hægur um helgina og hitinn ágætur.

Ég verð þó að koma því að að ég öfunda Skutulsfirðinga og Bolvíkinga að fá svona ljómandi hlýindi. Heldur óvanalegt en ánægjulegt. Þetta eru sjarmerandi staðir heim að sækja. ■

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Söngur og kæfisvefn

Jónas Sen skrifar um stuttan leikferil sinn og söngæfingar sem hann stundar af kappi.

Jónas Sen

Svo núna syng ég eitthvað á hverjum degi, segir Jónas Sen sem hér er í söngham. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Leikaraferill minn er misheppnaður.

Dag einn hringdi Grímur Hákonarson kvikmyndagerðarmaður í mig og bauð mér hlutverk í mynd sem hann var að gera og nefndist Hrútar. Hann hafði séð mig spila á tölvu á raftónlistarhátíðinni Extreme Chill og fannst ég tilvalinn í hlutverk nokkuð undarlegs prests.

Um var að ræða tvær senur; jarðarför og jólamessu. Í þeirri síðarnefndu voru aðeins tveir viðstaddir, presturinn og bóndi. Presturinn – ég – átti að tóna „Drottinn miskunna þú oss, Kristur miskunna þú oss“ við undirleik tölvu, sem var á altarinu.

Jarðarförin heppnaðist ágætlega, en jólamessan ekki. Fyrir það fyrsta leið mér ekki vel í hvítum hátíðarprestsskrúða sem gerði mig óþarflega feitan. Svo var söngurinn herfilegur, enda hef ég aldrei farið í söngtíma.

Kórsöngur í barnaskóla gerði mig fráhverfan því að syngja á fullorðinsárunum. Sjálfstraustið út af prestsskrúðanum var heldur ekki mikið. Mér leið eins og risastórri, syngjandi kókosbollu.

Grímur leikstjóri var flóttalegur á svipinn eftir tökurnar, sem voru allt of margar. Ekki kom mér á óvart, einhverjum vikum síðar, þegar hann tilkynnti mér að senan hefði verið klippt út úr myndinni.

Loksins farinn að æfa mig

Mörgum finnst það skrýtið þegar ég viðurkenni að ég sé lélegur söngvari. Er ég ekki tónlistarmaður? Og er ég ekki gagnrýnandi? Ég bendi þá á að það er einmitt út af því að ég er gagnrýnandi að ég veit að ég er skelfilegur söngvari. Ég hef vit á svona málum.

Nema það að upp á síðkastið hef ég verið að æfa mig í að syngja. Mér finnst ferlega aumt að mæma alltaf þegar aðrir eru að syngja í kringum mig. Ég nenni ekki lengur að láta mér líða illa yfir því. Svo núna syng ég eitthvað á hverjum degi.

Ég er ekki frá því að mér hafi aðeins farið fram. Röddin mín er farin að hljóma öðruvísi. Og hið undarlega hefur gerst að ég er farinn að hrjóta minna. Ég nefnilega hrýt ógurlega, en það virðist vera að lagast.

> ” Mér leið eins og risastórri, syngjandi kókosbollu.

Söngæfingar gegn hrotum

Þegar betur er að gáð er það þó ekkert undarlegt. Kórstjóri nokkur að nafni Alise Ojay átti við svona vandamál að stríða, en maðurinn hennar hraut hátt, og ekki bara það, hann öskraði. Næturnar voru eins og ópera eftir Wagner. Alise fékk hann til að hefja raddþjálfun, sem fólst í söngæfingum. Æfingarnar þjálfuðu hálsvöðvana, sem í venjulegu fólki eru slappir og máttlausir. Hjá mörgum slakna þeir of mikið í svefni, og geta valdið hrotum.

Vissulega er margt annað sem spilar inn í og orsakar hrotur og/eða kæfisvefn. Meðal annars er það offita, það er feitur háls, sem þrýstir of mikið á öndunarveginn í liggjandi stöðu. Þannig hindrast, eða lokast alveg fyrir loftflæðið. Áfengi og róandi lyf gera svo ástandið enn verra.

Tilraun sem heppnaðist

Alise vissi hvað hún söng. Hún hafði þegar rannsakað mátt söngæfinganna, hafði mótað þær ásamt prófessor við háskólann í Exeter. Saman gerðu þau tilraun. Hún var þannig að tuttugu sjálfboðaliðum sem allir hrutu mikið var gert að æfa söngæfingarnar í tuttugu mínútur daglega. Hroturnar voru teknar upp í sjö nætur á undan tilrauninni, og í sjö nætur að þremur mánuðum liðnum. Skemmst er frá því að segja að æfingarnar höfðu góð áhrif, en mest reyndar hjá þeim sem ekki voru í yfirþyngd.

Presturinn Jónas Sen og bóndinn í jólamessunni, Sigurður Sigurjónsson.

Í dag er aðalmeðferðin við kæfisvefni svokallað svefnöndunartæki, sem getur verið töluverð áskorun. Einnig er bitgómur talinn hjálpa. Hann er líka býsna óþægilegur. Hin leiðin er að grenna sig og það gengur sjaldnast vel. Af hverju þá ekki að gera sársaukalausar söngæfingar til að styrkja hálsvöðvana sem í þokkabót hjálpa manni að syngja betur? Ráðið virkaði að minnsta kosti hjá eiginmanninum hennar Alise, og hún fékk loksins svefnfrið.

Hvað mig varðar, þá ætla ég að halda áfram söngæfingunum. Hægt er að kaupa geisladiskasett ásamt leiðbeiningarbæklingi á vefsvæðinu singingforsnorers.com. Nú er bara að skella sér í almennilega raddþjálfun, hrjóta minna og syngja betur. Hver veit nema að ég fái hlutverk hjá Íslensku óperunni í framtíðinni. ■

Við kynnum
Sif Nart 1948
Með hvítri skífu
COAST GUARD
GRUMMAN - GOOSE
FLUGBÁTUR LANDHELGÆSLUNAR
ÁRIÐ 1948
SIF NART 1948
HVÍT SKÍFA MEÐ SVÖRTUM
SJÁLFLÝSANDI STÖFUM
JS Watch co.
REYKJAVIK
SIF NART
1948
GILBERT ÚRSMIÐUR
FAGMAÐUR Í YFIR 50 ÁR
JS WATCH CO. REYKJAVIK KYNNIR MEÐ STOLTI NÝJA SKÍFU Í SIF NART 1948 LÍNUNA OKKAR. SKÍFAN ER HVÍT MEÐ SVÖRTUM SJÁLFLÝSANDI STÖFUM OG KEMUR MEÐ BRÚNNI EÐA SVARTRI LEÐUR ÓL EN EINNIG ER HÆGT AÐ FÁ STÁLKEÐJU Á ÚRIÐ. ÚRIÐ ER VATNSÞÉTT NIÐUR Á 1000 METRA DÝPI OG VAR UPPRUNALEGA HANNAÐ SÉRSTAKLEGA FYRIR FLUGDEILD LANDHELGISGÆSLU ÍSLANDS. EINNIG ER HÆGT AÐ FÁ ÚRIÐ MEÐ SVARTRI EÐA BLÁRRI SKÍFU.
ÚRVALIÐ AF JS ÚRUM HEFUR ALDREI VERIÐ MEIRA OG ÆTTU FLESTIR AÐ GETA FUNDIÐ ÍSLENSKT ÚR VIÐ SITT HÆFI EN ÚRVALIÐ MÁ SKOÐA Á VEFSÍÐU WWW.GILBERT.IS EÐA WWW.JSWATCH.COM.
JS Watch co.
REYKJAVIK
WWW.JSWATCH.COM
GILBERT
ÚRSMIÐUR
Laugavegi 62 - sími: 551-4100
www.gilbert.is

EXTRA

VINSÆL VARA

7999 kr.pk.

Wilson Badminton Set 4 pc

7999 kr.pk.

Mitre Training Fótboltar + Pumpa

VINSÆL VARA

4499 kr.pk.

Zuru Bunch vatnsblöðrur 420 pk

Opið alla verslunarmannahelgina

BARÓNSTÍGUR 8-24

KEFLAVÍK OG AKUREYRI 24/7

WWW.EXTRA.IS

Laugardagur

Hringbraut

18.00 Besti maturinn (e) Sígildur þáttur frá fyrri árum Hringbrautar þar sem Vala Matt fékk til sín þjóðþekkta einstaklinga sem kepptu um að gera besta matinn.
18.30 Sir Arnar Gauti (e) Lífsstílsþáttur með Arnari Gauta sem fjallar um heimili, hönnun, matar- og veitingahúsamenningu, arkitektúr og margt fleira.
19.00 Á Meistaravöllum Gamlir og nýir KR-ingar láta gamminn geisa um félagið sitt.
19.30 Höldum áfram (e) Hringvegurinn um Ísland farinn með Samtökum atvinnulífsins.
20.00 Höldum áfram (e)
20.30 Sir Arnar Gauti (e)

RÚV Sjónvarp

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Eldhugar - Margaret Hamilton
07.19 Rán - Rún
07.24 Poppý kisukló
07.35 Lundaklettur
07.42 Tölukubbar
07.47 Eðlukrúttin
07.58 Bubbi byggir
08.09 Unnar og vinur
08.31 Stuðboltarnir
08.42 Hvolpasveitin
09.05 Grettir
09.17 Stundin okkar
09.40 Landakort Fokker.
09.50 ÓL 2020. Frjálsíþróttir Bein útsending.
12.55 ÓL 2020. Handbolti Noregur - Holland Bein útsending
14.25 ÓL 2020. Tennis Úrslit í einliðaleik kvenna Bein útsending.
16.00 ÓL 2020. Golf Dagur 3 karlar Bein útsending
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Ósagða sagan
18.30 Lars uppvakningur
18.45 Landakort Fólk hrætt við að tína upp í sig í fjörunni.
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Ólympíukvöld Samantekt frá viðburðum dagsins á Ólympíuleikunum í Tókýó.
20.20 Torvill og Dean Torvill & Dean Sannsöguleg kvikmynd frá 2018 um ótrúlegan feril breska listskautaparsins Jayne Torvill og Christopher Dean.
22.00 Ghosts of Girlfriends Past Andar genginna ástmeyja Rómantísk gamanmynd frá 2009 með Matthew McConaughey og Jennifer Garner í aðalhlutverkum.
23.30 Íþróttaafrek sögunnar- Bandaríska kvennaliðið í fimleikum og Torvill og Dean
00.00 ÓL 2020. Frjálsíþróttir
03.00 ÓL 2020. Golf Dagur 4 karlar
06.30 Dagskrárlok

Stöð 2 Golf

09.00 European Tour Útsending frá Made in Himmerland.
13.30 European Tour Bein útsending frá ISPS Handa World Invitational.
18.00 PGA Tour Útsending frá The Players Championship.
23.30 The Hero Challenge 2021 - Behind the Scenes
23.50 2021 PGA Tour Champions Learning Center

Sjónvarp Símans

11.15 The Block
12.20 Amazing Hotels. Life Beyond the Lobby
13.25 Pabbi skoðar heiminn
14.00 Áskorun
14.30 Vinátta
15.00 Aldrei ein
15.30 Kokkaflakk
16.00 Hver drap Friðrik Dór?
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Lifum lengur
18.05 Með Loga
19.05 The Block
20.10 Four Weddings and a Funeral
22.05 American Made
00.00 Starsky and Hutch
01.30 The Silence of the Lambs Stórmynd frá 1991 með Jodie Foster og Anthony Hopkins í aðalhlutverkum. Clarice Starling er nýliði í bandarísku alríkislögreglunni sem fær það verkefni að finna týnda konu og bjarga henni frá geðsjúkum raðmorðingja, Buffalo Bill, sem flær fórnarlömb sín.
03.25 Gambit
04.55 Síminn + Spotify

RÚV Rás eitt

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Vinill vikunnar
08.00 Morgunfréttir
08.05 Þar sem ennþá Öxará rennur Tímarnir breytast.
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.10 Veðurfregnir
10.15 Ástarsögur Miriam og endurfundirnir.
11.00 Fréttir
11.03 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.50 Augnablik um sumar
13.00 Bítlatíminn 2
15.00 Er það eitthvað ofan á brauð? (1 af 3)
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Kynsegin (1 af 3)
17.00 Þar sem orðunum sleppir Hið mikla Rússland og franskur fuglasöngur.
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar Ester Blenda Nordström II
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar Dave Grusin, söngkonan Katrine Madsen og tríó Jasons Rebello.
20.50 Úr gullkistunni Höskuldur á Hofsstöðum.
21.15 Bók vikunnar Villisumar.
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Litla flugan Ragnar Bjarnason.
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

Stöð 2 Bíó

11.45 Stan & Ollie
13.20 Mystery 101. Playing Dead
14.45 50 First Dates
16.20 Stan & Ollie
17.55 Mystery 101. Playing Dead
19.20 50 First Dates
21.00 Bridget Jones. The Edge of Reason
22.45 A Simple Favor
00.35 Replicas Hörkuspennandi vísindaskáldskapur frá 2019 með Keanu Reeves í aðalhlutverki.
02.20 Bridget Jones. The Edge of Reason

Stöð 2

08.00 Laugardagssögur
08.01 Sögur af svöngum björnum
08.05 Örstutt ævintýri
08.10 Ég er kynlegt kvikyndi
08.12 Örstutt ævintýri
08.15 Greinda Brenda
08.17 Börn sem bjarga heiminum
08.20 Vanda og geimveran
08.30 Monsurnar
08.40 Ella Bella Bingó
08.50 Blíða og Blær
09.10 Leikfélag Esóps
09.20 Víkingurinn Viggó
09.35 Latibær
09.45 Dagur Diðrik
10.05 Mörgæsirnar
10.30 Angelo ræður
10.35 Mia og ég
11.00 K3
11.10 Denver síðasta risaeðlan
11.25 Angry Birds Stella
11.30 Hunter Street
11.55 Friends
12.15 Bold and the Beautiful
13.40 Bold and the Beautiful
14.05 The Office
14.25 Jamie. Keep Cooking and Carry on
14.50 10 Years Younger in 10 Days
15.35 The Titan Games
16.20 Rax - augnablik Ragnar Axelsson ljósmyndari segir sögurnar á bak við magnaðar myndir sínar.
16.45 The Greatest Dancer
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.45 Impractical Jokers
18.53 Lottó
19.10 Frikki Dór - Í síðasta skipti
20.50 Mortal Kombat Legends. Scorpion's Revenge
22.10 A Million Little Pieces
00.05 Blood Money
01.30 Papillon
03.35 Hunter Street
04.00 Friends
04.20 The Office
04.40 Jamie. Keep Cooking and Carry on
05.05 The Titan Games Dwayne „The Rock" Johnson er kynnir í þessari merkilegu keppni, Jötnaleikarnir, sem byggir á trú Dwayne's að innra með okkur öllum sé styrkur til að gera stórkostlega hluti.

Stöð 2 Sport

09.00 Dominos Körfuboltakvöld
10.30 Tindastóll - Þór Þ. Útsending frá leik í Dominos-deild karla.
12.05 Valur - Þór Ak.
13.20 Njarðvík - Höttur
14.50 Dominos Körfuboltakvöld
16.25 KA/Þór - ÍBV Útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
17.35 KR - Fylkir Útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.
19.15 Katrín Tanja Davíðsdóttir
19.50 Fram - Valur Útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
21.00 ÍBV - KA/Þór
22.15 KR - Valur 2013
22.40 Valur - Fram Útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
23.55 Seinni bylgjan - kvenna

Stöð 2 Sport 2

08.35 Villarreal - Dinamo
10.10 EM 1976 Heimildaþáttur um Evrópumeistaramótið í knattspyrnu árið 1976 er mótið fór fram í Júgóslavíu.
11.05 Lokomotiv Moskva - Bayern München
12.45 Real Sociedad - AZ Alkmaar
14.20 Ítalía - Spánn
16.35 England - Danmörk
18.55 Ítalía - England
21.35 Ludogorets - Tottenham
23.15 Gladbach - Real Madrid

Sunnudagur

Hringbraut

18.00 Matur og heimili (e)
18.30 Mannamál (e)
19.00 Suðurnesja-magasín Víkurfrétta (e)
19.30 Sigvaldi Kaldalóns – töfrar tónskáldsins og læknisins ljúfa
20.00 Sigvaldi Kaldalóns – töfrar tónskáldsins og læknisins ljúfa
20.30 Mannamál (e)

RÚV Sjónvarp

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Refurinn Pablo
07.21 Hið mikla Bé
07.43 Poppý kisukló
07.54 Stuðboltarnir
08.05 Klingjur
08.16 Hvolpasveitin
08.39 Hrúturinn Hreinn
08.46 Úmísúmí I
09.09 Robbi og Skrímsli
09.31 Eldhugar - Agnodice - kvensjúkdómalæknir
09.35 Sammi brunavörður
09.45 Landakort Kristín Atladóttir - Einbúi.
09.55 ÓL 2020. Frjálsíþróttir Bein útsending.
12.55 ÓL 2020. Badminton Úrslit í einliðaleik kvenna Bein útsending.
14.00 ÓL 2020. Hjólreiðar Úrslit í BMX hjólreiðum karla Bein útsending
15.30 ÓL 2020. Golf Dagur 4 karlar Bein útsending.
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar
18.25 Vísindahorn Ævars - Heimsókn - Blóðbankinn
18.30 Vísindin allt í kring
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Ólympíukvöld
20.20 Sumarlandinn
20.55 Victor Hugo, óvinur ríkisins Victor Hugo, ennemi d'État
21.45 Ég man þig
23.30 Leitin að Livingstone
23.50 ÓL 2020. Frjálsíþróttir Bein útsending.
03.00 Ólympíukvöld
03.35 Ólympíuafrek - Peking 2008 - fyrri hluti Unforgettable Olympic Moments
04.05 Ólympíuafrek - Peking 2008 - seinni hluti Unforgettable Olympic Moments
04.30 ÓL 2020. Körfubolti kvenna Frakkland - Bandaríkin Bein útsending.
06.40 Dagskrárlok

Stöð 2 Golf

09.50 Golfarinn 1
10.20 Tvöfaldur skolli
10.55 PGA Special. One Shot Away
11.20 2021 PGA Tour Champions Learning Center
11.45 PGA Special. The John Shippen
12.30 European Tour Bein útsending frá ISPS Handa World Invitational.
17.00 PGA Tour Útsending frá Honda Classic.
22.15 LPGA Tour Útsending frá Bank Of Hope Match Play.

Sjónvarp Símans

10.40 The Block
11.45 Bachelor in Paradise
13.10 The Bachelorette
15.10 The Biggest Loser
15.55 The Biggest Loser
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Ný sýn
18.05 Með Loga
19.05 The Block
20.10 Pabbi skoðar heiminn
20.45 Skandall
21.35 The Take
23.05 Love Island
23.55 Kidnap
01.30 Love Life
02.00 Seal Team
02.45 Love Island
03.35 Síminn + Spotify

RÚV Rás eitt

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Hringsól Um Suður-Ameríku.
08.00 Morgunfréttir
08.05 Söngvamál Tími eplablómanna.
09.00 Fréttir
09.05 Stutt langt stutt
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar Formaður húsfélagsins.
11.00 Guðsþjónusta í Reykholtskirkju
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.50 Augnablik um sumar
13.00 Sögur af landi Sumar. Dagur á Dalvík 1968.
13.55 Súrt, sætt og allrahanda
15.00 Er það eitthvað ofan á brauð?
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Kynsegin
17.00 Spæling. Smásaga
17.25 Orð af orði
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Ástarsögur Miriam og endurfundirnir
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Þar sem ennþá Öxará rennur Tímarnir breytast.
20.30 Djassþáttur
21.30 Úr gullkistunni Tove og Jón Engilberts
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Á reki með KK
23.10 Frjálsar hendur Pólska hetjan Tadeusz Kocsiuszko, fyrri lestur.
00.00 Fréttir

Stöð 2 Bíó

10.05 Lucy in the Sky
12.05 Mystery 101. An Education in Murder
13.30 Bridget Jones's Baby
15.30 Lucy in the Sky
17.30 Mystery 101. An Education in Murder
18.55 Bridget Jones's Baby
21.00 Passengers
22.50 The Man Who Killed Hitler and Then the of langan tíma.
00.25 A Vigilante
01.55 Passengers

Stöð 2

08.00 Uppskriftir fyrir svanga birni
08.02 Laugardagsklúbburinn
08.05 Rita og krókódíll
08.10 Regnbogasögur
08.12 Ég er fiskur
08.15 Veira vertu blessuð
08.16 Örstutt ævintýri
08.17 Ást er ást
08.19 Hérinn og skjaldbakan
08.20 Lærum og leikum með hljóðin
08.24 Litli Malabar
08.28 Blíða og Blær
08.50 Monsurnar
09.00 Víkingurinn Viggó
09.10 Adda klóka
09.35 It's Pony
09.55 K3
10.10 Mörgæsirnar
10.30 Angelo ræður
10.40 Lukku láki
11.05 Ævintýri Tinna
11.25 Angry Birds Toons
11.30 Top 20 Funniest
12.15 Nágrannar
13.40 Nágrannar
14.05 Friends
14.30 First Dates
15.20 Impractical Jokers
15.40 Bump
16.15 Cyrus vs. Cyrus Design and Conquer
16.50 60 Minutes
17.35 Supernanny
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Rax - augnablik
19.10 Páll Óskar í höllinni
20.40 Echo in the Canyon
22.05 War of the Worlds
22.55 Timber Creek Lodge
23.40 Queen Sugar
00.25 Ballers
00.50 Ballers
01.20 Empire
01.20 Top 20 Funniest
02.45 Friends
03.05 First Dates
03.50 Impractical Jokers
04.10 Bump
04.40 Cyrus vs. Cyrus Design and Conquer

Stöð 2 Sport

08.50 HK - Valur Útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.
10.30 Keflavík - Breiðablik
12.10 Þróttur R. - FH Útsending frá leik í Mjólkurbikar kvenna.
13.50 Breiðablik - Valur
15.30 ÍBV - ÍA 2001
15.50 KA - Breiðablik Útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.
17.30 Stjarnan - Selfoss Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
19.10 Þróttur R. - Keflavík
20.55 Keflavík - Breiðablik
23.05 Þróttur R. - FH

Stöð 2 Sport 2

09.00 Brentford - Bournemouth
11.05 Philadelphia Eagles - New Orleans Saints Bein útsending frá leik í NFL.
13.30 Watford - Reading
15.15 PSG - Istanbul Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.
16.40 Arsenal - Villarreal
18.25 Manchester United - Chelsea
21.30 Arsenal - Molde
23.10 Liverpool - Midtjylland

Mánudagur

Hringbraut

18.00 Mannamál - Svala Björgvinsdóttir (e)
18.30 Söfnin á Íslandi - Eldheimar (e)
19.00 Atvinnulífið - Landbúnaðarháskólinn - seinni hluti Sigurður K. Kolbeinsson heimsækir íslensk fyrirtæki.
19.30 Heima er bezt (e) Heima er bezt er samtalsþáttur um þjóðlegan fróðleik.
20.00 Lengjudeildarmörkin Hörður og Hrafnkell fara yfir úrslit og mörk í Lengjudeild karla í knattspyrnu.
20.30 Söfnin á Íslandi - Eldheimar (e)

RÚV Sjónvarp

07.50 ÓL 2020. Fótbolti Undanúrslit kvenna Bein útsending
09.50 ÓL 2020. Frjálsíþróttir Bein útsending
13.00 ÓL 2020. Badminton Úrslit í einliðaleik karla Bein útsending
14.30 ÓL 2020. Körfubolti kvenna Frakkland - Bandaríkin
16.25 ÓL 2020. Fimleikar Úrslit í áhaldafimleikum Bein útsending.
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Poppý kisukló
18.12 Loðmundur
18.19 Skotti og Fló
18.26 Lestrarhvutti
18.33 Kalli og Lóa
18.45 Rán - Rún
18.50 Sumarlandabrot 2020 Dans.
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Sumarlandabrot
19.45 Ólympíukvöld
20.30 Sue Perkins í Japan - Seinni hluti Japan with Sue Perkins
21.25 Sumarið 85 Sommaren 85
22.10 Sterkt kaffi Silný kafe Íslensk-tékknesk kvikmynd sem fjallar um tvö ástfangin pör og það litla og fallega í lífinu sem gerir það þess virði að lifa því.
23.50 ÓL 2020. Frjálsíþróttir Bein útsending
03.35 Á eigin forsendum By Her Rules Stuttir heimildarþættir um fimm íþróttakonur sem lifa lífinu á eigin forsendum.
03.50 Á eigin forsendum
04.05 ÓL 2020. Handbolti 8-liða úrslit karla Bein útsending.
05.55 ÓL 2020. Dýfingar Dýfingar karla Bein útsending.
07.35 Dagskrárlok

Stöð 2 Golf

09.30 Golf with a Purpose Charity Challenge
11.55 World Golf Championship Útsending frá Workday Championship at the Concession.
18.05 World Golf Championship Útsending frá Workday Championship at the Concession.

Sjónvarp Símans

06.00 Síminn + Spotify
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 Áskorun
20.45 Lion
23.00 Love Island
23.50 The Royals
00.35 The Late Late Show
01.20 Younger
01.50 Bull
02.35 Love Island
03.25 Síminn + Spotify

RÚV Rás eitt

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Í Keldudal með Elíasi á Sveinseyri
08.00 Morgunfréttir
08.05 Reykjavík 871
09.00 Fréttir
09.03 Stutt langt stutt
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Flugur Rolling Stones lög í túlkun íslenskra flytjenda.
11.00 Fuglar
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegið
13.00 Syngið þið fuglar
14.45 Ferðafélagi úr fortíðinni. Smásaga
15.00 Er það eitthvað ofan á brauð?
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Kynsegin
17.00 Það var um kvöld eitt í Tívolí
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Inniskór. Smásaga
18.30 Krakkakiljan Blokkin á heimsenda.
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sumartónleikar Montpellier-tónlistarhátíðin.
20.30 Minningar frá Kötlugosinu 1918
21.30 Eyjan með beinagrindunum þremur. Smásaga
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Þegar ljósin slokknuðu
23.00 Mandólínhljómsveit Reykjavíkur
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

Stöð 2 Bíó

10.25 Aliens Ate My Homework
11.55 Honey. Rise Up and Dance
13.30 Fantastic Beasts. The Crimes of Grindelwald
15.40 Aliens Ate My Homework
17.10 Honey. Rise Up and Dance
18.45 Fantastic Beasts. The Crimes of Grindelwald
21.00 Downton Abbey
22.55 The Kitchen
00.35 Doctor Sleep
03.05 Downton Abbey

Stöð 2

08.00 Áfram Diego, áfram!
08.45 Skoppa og Skrítla
09.25 Latibær
09.45 Latibær
10.10 Loksins heim
11.40 Gullbrá og birnirnir 3
12.55 Á móti straumnun
14.25 Friends
14.50 Last Man Standing
15.10 FC Ísland
15.45 Saved by the Bell
16.10 The Goldbergs
16.30 Matarboð með Evu
17.05 Suits
17.50 First Dates
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Cyrus vs. Cyrus Design and Conquer
19.10 Making It
19.55 Bump
20.30 The Pembrokeshire Murders Æsispennandi sakamálaþættir frá 2021 sem byggðir eru á sönnum atburðum.
21.20 Queen Sugar
22.05 60 Minutes
22.50 The Girlfriend Experience
23.20 Next
00.05 Krypton
00.45 A Black Lady Sketch Show
01.10 The Mentalist
01.55 The Good Doctor
02.35 Lodgers For Codgers Skemmtilegir breskir þættir um einstaka lausn á húsnæðisvandanum í Bretlandi.
03.20 Love in the Wild
04.05 Friends

Stöð 2 Sport

08.50 Annáll 2019. Íslensk knattspyrna karla
10.50 Höttur - Grindavík Útsending frá leik í Dominos-deild karla.
12.50 Haukar - Skallagrímur Útsending frá leik í Dominos-deild kvenna.
14.15 Valur - Stjarnan Útsending frá leik í Dominos-deild karla.
15.55 Breiðablik - Fjölnir Útsending frá leik í Dominos-deild kvenna.
17.20 Breiðablik - Selfoss Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
19.00 FH - Valur Útsending frá leik í Olís-deild karla.
20.20 ÍBV - KA/Þór Útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
21.35 FH - Keflavík 2008
22.05 Stjarnan - FH Útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
23.20 Stjarnan - Selfoss Útsending frá leik í Olís-deild karla.

Stöð 2 Sport 2

09.00 Swansea - Barnsley
10.40 Tampa Bay Buccaneers - Green Bay Packers
12.55 Houston Texans - Green Bay Packers
15.20 Brentford - Swansea
17.00 Barcelona - Manchester United
18.45 Dinamo - Villarreal
20.25 Roma - Manchester United
22.10 Villarreal - Manchester United

Lífið í vikunni 25.07.21 31.07.21

Anna Sóley í Mengi

Tónlistarkonan Anna Sóley kom fram í Mengi síðasta miðvikudag, ásamt einvalaliði. Heimsfaraldurinn hefur sett svip sinn á söngnám hennar í Hollandi. Hún stefnir á að gefa út plötu á næsta ári.

Nostalgía og gleði

Snorri Helgason gaf út á dögunum lagið Haustið '97, sem er nostalgískur óður til unglingsáranna. Hann nýtti tímann vel milli bylgna í að spila og opnaði djassstaðinn Skuggabaldur fyrr í mánuðinum.

Glæða gönguskó lífi

Íslandsstofa hefur staðið fyrir verkefni þar sem joggingbuxur, eru nýttar til að gera gönguskó skemmtilega öðruvísi. Fatahönnuðurinn Ýr Þrastardóttir hannar og skapar skóna.

Fékk innblástur frá Grease

Tónlistarkonan Elín Hall var að horfa á söngvamyndina Grease í vor og fékk innblástur frá tónlist sjötta áratugarins. Í kjölfarið samdi hún lagið Komdu til baka sem kemur út 6. ágúst.

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

ÚTSALA BETRA BAKS ER ENN Í FULLU FJÖRI!

SUMAR-ÚTSALA BETRA BAKS

ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

EKKI MISSA AF ÞESSU

FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477

DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100

SKEIDI 1 Ísafirði 456 4566

Betra BAK

Bræðurnir hlakka mikið til að fá færi á að spila allt nýja efnið á tónleikum þegar aðstæður leyfa. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Kveðja til öryggisvarðar dulbúin sem ástarlag

Hljómsveitin Omotrack er skipuð bræðrunum Birki og Markúsi. Þeir segjast vinna vel saman og bæta hvor annan upp. Von er á miklu efni frá þeim á næstu vikum, bæði lögum og myndböndum.

steingerdur@frettabladid.is

Bræðurnir Birkir og Markús Bjarnasynir skipa hljómsveitina Omotrack sem gaf út lagið Thanks for dropping by á dögunum. Þeir ólust upp í þorpinu Omo Rate í Eþíópíu og fannst gaman að tengja sig við þann stað, enda þótti þeim mjög vænt um staðinn.

„Við höfum alltaf haft mikla þörf fyrir að skapa tónlist saman og höfum gert það frá leikskólaaldri. Við stofnuðum Omotrack því við fundum fyrir þessari þörf til að koma lögunum frá okkur," útskýrir Markús.

Hvernig gengur að semja tónlist saman sem bræður?

„Við vinnum mjög vel saman. Yfirleitt kemur annar okkar með hugmynd að lagi, einhvern lagabút, og hinn gefur álit og vinnur með það lengra. Síðan klárum við lögin í sameiningu," svarar Markús.

„Ég held það sé kostur að vera bræður, þar sem við erum með svipaðan smekk en þorum líka að vera hreinskilnir hvor við annan. Við getum sagt hluti án þess að særa þegar við erum ósammála," bætir Birkir við.

Bræðurnir litu mikið upp til eldri systkina sinna þegar þeir voru yngri, en þau spila öll á hljóðfæri.

„Við byrjuðum því snemma að snerta hljóðfærin. Báðir stunduðum við tónlistarnám tímabundið en mesti áhuginn hefur alltaf verið fyrir því að semja tónlist," segir Birkir.

„Í minningunni hefur mamma alltaf verið að semja tónlist og hefur hún því hvatt okkur einna mest við það og pabbi er náttúrulega „fan number one"," segir Markús.

> Ég er kannski meira í tæknilegum pælingum og get dundað mér við að finpússa smáatriði en Markús er fljótur að fá góðar hugmyndir og vill vinna þær hratt.
>
> Birkir Bjarnason.

Þeir segjast vera með svipaðan smekk en vinna aðeins mismunandi.

„Sem er í rauninni gott því þá bætum við hvor annan upp," segir Markús.

„Ég er kannski meira í tæknilegum pælingum og get dundað mér við að finpússa smáatriði en Markús er fljótur að fá góðar hugmyndir og vill vinna þær hratt," bætir Birkir við.

Lagið Thanks for dropping by með hljómsveitinni kom út á dögunum.

„Thanks for dropping by er fyrsta lagið sem við gefum út af komandi plötu. Sagan á bak við lagið er að við fengum óvænta heimsókn frá öryggisverði þegar við vorum í stúdíóinu að semja. Vörðurinn átti greinilega slæman dag og var svolítið hvass. Þetta sló okkur smá út af laginu, bókstaflega, en við vorum fljótir að snúa þessu upp í eitthvað gott og sömdum lag um þetta atvik," útskýrir Birkir.

„Lagið er synþadrifið raf-popp með melódískum gítarlínum, kveðja til öryggisvarðar, dulbúin sem ástarlag," segir Markús.

Bræðurnir hafa nú þegar gefið út myndband með lifandi flutningi af laginu.

„Í bakgrunni má sjá hreyfigrafík sem er okkar leið til þess að túlka tónlistina á sjónrænan hátt. Á tónleikum mun þessi hreyfigrafík spila stórt hlutverk. Myndbandið má finna á samfélagsmiðlum Omotrack," segir Markús.

Von er á plötu á næstunni frá bræðrunum.

„Platan var samin sem ein heild og er konseptið í textunum svipað og í Thanks for dropping by, það er, við notum litla og hversdagslega hluti til þess að hjálpa okkur að tjá og túlka stórar tilfinningar. Þannig eru textarnir bæði hversdagslegir en einnig tilfinningaþrungnir og opnir til túlkunar," svarar Birkir.

Að sögn Markúsar munu þeir gefa út mikið af efni næstu daga og vikur, bæði lög og myndbönd.

„Í næstu viku gefum við út nýja útgáfu af Thanks for dropping by. Svo hlökkum við mikið til að spila meira þegar ástand leyfir. Í vetur verða útgáfutónleikar og svo komum við fram á Iceland Airwaves í nóvember," bætir hann við.

Thanks for dropping by er hægt að finna á öllum helstu streymisveitum. ■

AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@torg.is*, **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Auður Húnfjörð *audur@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson *hlynur@frettabladid.is* , Reynir Elís Þorvaldsson *reynir@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5078:** Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is* FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI: Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, **TÍMAMÓTA- OG ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*

VERÐ HLAÐINN AUKABÚNAÐI FRÁ

6.399.000 KR.*

*SVARTUR LIMITED. AÐRIR LITIR 6.562.000

NÁNARI UPPLÝSINGAR Á **JEEP.IS**

- STÆRRI VÉL 240 HÖ
- 360° MYNDAVÉL
- LÁGT DRIF
- LEÐURSÆTI OG MÆLABORÐ
- SNERTILAUS OPNUN AFTURHLERA
- FJARLÆGÐARSTILLTUR HRAÐASTILLIR

ISBAND

UMBOÐSAÐILI JEEP® Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18

BYKO

Allt að
50%
afsláttur!

SUMAR ÚTSALA

Lýkur 4. ágúst

Sjáðu öll tilboðin á byko.is

Verslaðu á netinu á byko.is

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

26"

Tilboðsverð

Reiðhjól

Phoenix Bicycles 26" götureiðhjól sem hentar vel til hjólreiða innanbæjar. 6 gírar Shimano. V-handbremsur, kemur með bögglabera, brettum og körfu.

23.996 Almennt verð: 31.995

49620201

25%

Enn meiri afsláttur af reiðhjólum **25%**

KENT A century of cycling

16" **25%**

Tilboðsverð

Barnahjól

16" ljósblátt á lit og myndskreytt með bleiku. Hjólið hentar vel fyrir börn á aldrinum 4-6 ára. Kemur með hjálpardekkjum sem auðvelt er að taka af.

17.996 Almennt verð: 23.995

49620063A

KENT A century of cycling

20" **25%**

Tilboðsverð

Reiðhjól

20" Tiki Bay reiðhjól með fram og aftur dempara.Hjólið er með bleikum gjörðum, körfum framaná stýri og fótbremsu.

21.746 Almennt verð: 28.995

49620147

PHOENIX

28" **25%**

Tilboðsverð

Reiðhjól

28" karlmanns götureiðhjól sem hentar vel til hjólreiða innanbæjar. 6 gírar Shimano. V-handbremsur, kemur með bögglabera og brettum.

21.746 Almennt verð: 28.995

49620200

KENT A century of cycling

24" **25%**

Tilboðsverð

Reiðhjól

Sterkbyggt 20" BMX úr álblöndu með fram og aftur fóthvílum. Caliper fram og aftur bremsur.

26.246 Almennt verð: 34.995

49620145

PHOENIX

26" **25%**

Tilboðsverð

Fjallahjól

26" fjallahjól með dempara að framan. Diskabremsur eru að framan og aftan. 21 gíra Shimano skiptingu. Stellið á hjólinu er úr áli og því er hjólið ekki þungt.

26.246 Almennt verð: 34.995

49620235

KENT A century of cycling

24" **25%**

Tilboðsverð

Reiðhjól

Shogun Rock MTN 24" Sterkbyggt fjallahjól með 21 gíra skiptingu og dempara að framan og aftan.

35.996 Almennt verð: 47.995

49620149

KENT A century of cycling

26" **25%**

Tilboðsverð

Götuhjól

Götuhjól með fram og afturbretti, bögglabera og 21 gíra micro shift twist skiptir.

51.746 Almennt verð: 68.995

49620153

KENT A century of cycling

26" **25%**

Tilboðsverð

Fjallahjól

Hjólastellið er úr áli og því mjög létt. Demparar að framan og aftan, 21 gíra skipting, stillanlegur hnakkur og fram og aftur handbremsur.

58.496 Almennt verð: 77.995

49620152

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

FRÉTTABLAÐIÐ

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut

550 5000 **RITSTJÓRN** ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Torg ehf. **DREIFING** Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

■ **Bakþankar**

Óttars Guðmundssonar

Hjónabandsvandi

Frægasta fjölskyldudrama í Íslendingasögum er hjónaband þotufólksins Gunnars á Hlíðarenda og Hallgerðar langbrókar Höskuldsdóttur. Þau hittust á Þingvöllum og ákváðu strax að gifta sig. Hún var tvöföld ekkja en hann reynslulítill í ástamálum. Samband þeirra einkenndist af ósamlyndi og óhamingju. Hallgerður hélt framhjá Gunnari með náfrænda hans. Hún lét húskarl sinn stela mat á næsta bæ þegar engin innistæða var á kortinu. Gunnar svaraði með hefðbundnu ofbeldi og gekk í skrokk á konu sinni. Hann sýndi henni margvíslega lítilsvirðingu og lét hana finna að vinskapur hans við Njál nágranna skipti meiru en hjónabandið. Smám saman súrnaði heimilishaldið á Hlíðarenda og tortryggni, beiskja og afbrýðisemi réðu ríkjum. Þetta hjónaband endaði með sorglegu uppgjöri og skilnaði.

Hjónabandsráðgjafi hefði fljótlega séð í hvað stefndi á Hlíðarenda. Skilnaður er alltaf ferli en sjaldnast skyndiákvörðun. Alls kyns smáatvik og breytingar á samskiptum segja fyrir um gang ferlisins. Hjá Gunnari og Hallgerði blikka fljótlega aðvörunarljós. Sambandið einkennist af lygum og óheiðarleika. Þau rífast og svívirða hvort annað og fjarlægjast.

Heimilisóhamingja hefur ekkert breyst í aldanna rás. Ég hef margsinnis séð sögu Gunnars og Hallgerðar endurtaka sig í nútímasamfélagi. Einkennin eru alltaf þau sömu. Fólk fjarlægist þegar sambandið einkennist af leyndarmálum og óheiðarleika. Eftir því sem lygavefurinn verður flóknari eru framtíðarhorfur sambandsins verri. Heiðarleiki og gagnsæi skipta því jafn miklu í hjónaböndum samtímans og hjá Gunnari og Hallgerði. Leyndarmál og lygaþvæla tortíma allri sálarró og eitra öll samskipti. „Sannleikurinn mun gera yður frjálsa,“ stendur í Jóhannesarguðspjalli. Það skiptir jafn miklu máli nú og fyrir 2000 árum. ■

Verslun opin 11-20 – **IKEA.is** – Veitingasvið opið 10:30-20
LOKAÐ sunnudaginn 1. ágúst og mánudaginn 2. ágúst

IKEA