

Eldri borgarar gerðu uppreisn



Sumir æla þegar þeir sjá kúk



Tímamót ▶ 10

Allt ▶ 1

FRÉTTABLAÐIÐ

163. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR

frettabladid.is

FÖSTUDAGUR 20. AGÚST 2021



Foreldrar barna í Fossvogsskóla eru orðnir langþreyttir á húsnæðisvanda skólans og seinagangi skólafirvalda í Reykjavíkurborg við að gera bragarbót í þeim efnum. Foreldrar komu saman við skólann í gær og mótmæltu þeim áformum að hefja skólastarf í kjallara Víkingsheimilisins. Fulltrúar foreldra og yfirvalda í Reykjavík funduðu í gær um málið og framtíðaráform. SJÁ SÍÐU 4 FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR

Lofar sex vikna bið eftir niðurstöðum

Nýr verkefnastjóri hjá Samhæfingarstöð krabbameinsskimana lofar í mesta lagi sex vikna bið eftir niðurstöðum úr leghálsskimun.

ingunnlara@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL „Ég er ekki í neinum vafa um að Heilsugæslan hafi alla burði til að standa jafn vel að þessu og Krabbameinsfélagið,“ segir Ágúst Ingi Ágústsson en hans fyrsta verkefni hjá Samhæfingarstöð krabbameinsskimana verður að svara þeim konum sem hafa bedið lengst eftir niðurstöðum.

Sem fyrrverandi yfirlæknir á leitarsviði Krabbameinsfélagsins var Ágúst talinn sá hæfasti til að taka við

starfi Kristjáns Oddssonar sem verkefnastjóri yfir málefnum greininga á leghálsýnum.

Skimanir fyrir leghálskrabbameini hafa verið mikið til umræðu vegna óánægju kvenna með biðtímann, en sumar biða enn eftir svörum eftir sýnatöku í mars.

Sigríður Dóra Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri lækninga hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, segir það miður hvernig umræðan hafi þróast sem að hennar mati hefur snúist meira um hræðslu-áróður en fræðslu. Hún segir mikilvægt fyrir konur að vita að ekki sé yfirvofandi hætta vegna biðtímans.

„Við erum ekki að leita að krabbameini. Tilgangur skimunarinnar er að leita að forstigum leghálskrabba-



Auðvitað viljum við að konur fái svör sín sem allra fyrst og við vinnum í þá átt en teljum það ekki stórskáða að biða.

Sigríður Dóra Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri lækninga hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins.

meins. Auðvitað viljum við að konur fái svör sín sem allra fyrst og við vinnum í þá átt en teljum það ekki stórskáða að biða,“ segir Sigríður.

„Við göngum út frá því að það sé óhætt í langflestum tilvikum að biða eftir svari því hætta er ekki yfirvofandi,“ bætir Ágúst við.

Samhæfingarstöðin hefur þurft að vinna upp mikinn hala sem myndadist við yfirfærslu verkefnisins til Heilsugæslunnar en nú er komið jafnvægi á ferlið að sögn Sigríðar. Konur sem komi nú í sýnatöku þurfi ekki að biða eftir niðurstöðum lengur en sex vikur í mesta lagi, jafnvel fjórar.

Nánar á [frettabladid.is](https://www.frettabladid.is)

Fimmtán fengið Covid tvisvar

COVID-19 „Samkvæmt okkar tölum hafa um það bil fimmtán manns fengið Covid-19 tvisvar hér á landi,“ segir Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir, „en almennt hafa einkennin verið væg í seinna skiptið,“ bætir hann við.

Hann segir enn ekki vitað hvað valdi endurteknu smiti „og hvort þar geti verið um undirliggjandi þætti að ræða.“

Þórólfur telur afar ólíklegt að fólk veikist í þriðja skipti, enda sé það þá komið með gott mótefnasvar.

Þórdís Karen Þórðardóttir, lögfræðinemi og barþjónn í Reykjavík, er ein af þeim sem hefur tvisvar fengið Covid-19. SJÁ SÍÐU 2

Vertu klár fyrir veturinn
Fást fjórhjóladrifnir

Uppáhalds vinnufélagarnir
Áreiðanlegir vinnuþjarkar!

Atvinnubílar

www.hekla.is/volkswagensalur · Sími 590 5000 · Laugavegur 170 · HEKLA



Rutherford er að fljúga í kringum hnöttinn. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR

Unga flugkonan lenti í Reykjavík

benediktboas@frettabladid.is

FERÐALÖG Zara Rutherford, 19 ára stúlka, lenti í gær á Reykjavíkurflugvelli en hún er á ferðalagi hringinn í kringum hnöttinn.

Takist Rutherford ætlunarverk sitt verður hún yngsta konan sem flýgur einsömul í kringum hnöttinn. Fyrra metið á Shaesta Waiz, sem var þritug þegar hún fór ferðina árið 2017.

Rutherford lagði af stað frá Belgíu í gær, flaug til Englands, þaðan til Skotlands og lenti svo í Reykjavík síðdegis. Hún stefnir að því að koma aftur til Belgíu 4. september.

Erlendir miðlar hafa fjallað mikið um Rutherford að undanförunu. CNN, The Guardian og BBC hafa skrifað stórar greinar um hana. Þar kemur fram að hún vilji hvetja stelpur til að láta drauma sína rætast.

Þetta sé hennar draumur en foreldrar hennar eru báðir flugstjórar og fékk hún flugmannsréttindi árið 2020. ■

Gamlar skólabækur fá nýtt líf



Skriptibókamarkaðurinn í Pennanum Eymundsson í Smáralindinni var í fullum gangi þegar ljósmyndari Fréttablaðsins kíkta við. Skólaganga hófst í mörgum framhaldsskólum í þessari viku og nemendur voru á vappi um markaðinn í leit að námsbókum. Fréttablaðið ræddi við nokkra nemendur í gær sem virtust nokkuð bjartsýnir á komandi skólaár. Þeir sögðu það útheimta mikinn aga að standa sig vel í náminu, sérstaklega á tímum sem þessum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Íslendingar losa mest Evrópuþjóða

thorgrimur@frettabladid.is

LOFTSLAGSMÁL Ísland losaði mest allra Evrópuríkja af gróðurhúsalofttegundum miðað við höfðatölu árið 2019. Þetta kemur fram í samantekt á losun Evrópuríkja sem birt er á vefsíðu Eurostat, tölfræðideildar framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins. Samkvæmt Eurostat losaði Ísland 40,9 tonn af gróðurhúsalofttegundum á hvern íbúa út í andrúmsloftið árið 2019.

Freistandi kann að vera að skýra þetta háa losunarhlutfall með því móti að Ísland sé fámennrt ríki.

Losunarhlutföll annarra fámennra ríkja á listanum renna hins vegar ekki stóðum undir þá skýringu. Lúxemborg, sem telur um 633.000 manns, var í öðru sæti á listanum en þar var losunin á hvern íbúa 19,7 tonn yfir árið, aðeins tæpur



Íslendingar menga mest samkvæmt skýrslu Eurostat. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

hellingur þess sem Íslendingar losuðu. Maltverjar, sem eru um 514.600 talsins, losuðu aðeins 5,3 tonn á mann.

Meðallosun Evrópusambandsins á árinu var 7,8 tonn á hvern íbúa. Losun Íslendinga er því um fimmfalt meðaltal Evrópuþjóða innan sambandsins. Svíar voru með lægsta losunarhlutfall allra landa á listanum, en þeir losuðu aðeins 1,8 tonn gróðurhúsalofttegunda árið 2019. ■

Veiktist tvisvar af Covid og vonar að nú sé nóg komið

Þórdís Karen Þórðardóttir, sem hefur fengið Covid veiruna tvisvar sinnum er komin með uppáskrifað skjal frá Þórólfi Guðnasyni um að hún sýkist sennilega ekki aftur.

ser@frettabladid.is

COVID-19 „Auðvitað var mér brugðið þegar ég áttaði mig á því að ég væri aftur komin með Covid-19, enda hélt ég að það væri ekki hægt, sérstaklega í ljósi þess að mælingar síðastliðið voru bentu eindregið til þess að ég væri komin með mótefni gegn veirunni,“ segir Þórdís Karen Þórðardóttir, lögfræðinemi og barþjónn í Reykjavík, sem veiktist af völdum kórónaveirunnar í september á síðasta ári og svo aftur í síðastliðnum júlí þá óbólusett.

Þórdís er einn af um það bil fimm-tán Íslendingum sem glímt hefur í tvígang við Covid-19 – og finnst, eins og hún kemst sjálf að orði „nóg komið“.

Premur vikum eftir að seinni veikindin voru að baki fór hún í skoðun þar sem í ljós kom að líkami hennar hafði myndað mótefni gegn veirunni. Stuttu seinna fékk hún svo stimplað skjal frá Embætti landlæknis, undirritað af Þórólfi Guðnasyni sóttvarnalækni, þess efnis að tilvist umræddra mótefna bendi til þess „að hún muni ekki sýkjast aftur af veirunni,“ eins og segir þar orðrétt.

„Og ég vona svo sannarlega að það gangi eftir,“ segir Þórdís Karen í samtali við Fréttablaðið í gær, nokkrum vikum eftir að hafa náð sér af seinni veikindunum. „Það vill enginn fá þetta tvisvar, hvað þá þrisvar,“ segir hún.

Veikindin frá því í september á síðasta ári reyndu verulega á Þór-



Þórdís Karen, ein af 15 einstaklingum sem hafa fengið Covid-19 tvisvar, sýnir hér síma sinn með skjalinu frá Þórólfi Guðnasyni. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR

Reykjavík, 09.08.2021

Til þeirra sem málið varðar,

Varðandi Þórdís Karen Þórðardóttir, kt. 160494-2719.

Mótefnamæling þín vegna COVID-19 var jálkvað. Það þýðir að mótefni fyrir SARS-CoV-2 kórónuveiru sem veldur COVID-19 sjúkdómi fundust í blóðsýni sem tekið var 9. ágúst 2021 á Íslandi (ELISA/ECLIA-mótefnamæling).

Tilvist mótefna bendir til að þú muni ekki sýkjast aftur af veirunni.



Skjalið sem Þórdís Karen fékk, undirritað af sóttvarnalækni.

dís Karen. Henni var þungt fyrir brjósti, fann fyrir köfnunartilfinningu, missti bragð- og lyktarskyn og glímdi til skiptis við hitaköf og kuldaköst.

Allur þessi krankleiki varði í tvær vikur. Hún kveðst hafa fengið bragð- og lyktarskynið fljótt á ný eftir veikindin síðasta haust og hafi verið tiltölulega fljót að ná sínu fyrri atgervi. En þeim mun meira var áfallið þegar hún greindist aftur með Covid-19. „Það var ekki bara ég sem var þá í rusli heldur líka fólkið í kringum mig. Það trúði því ekki frekar en ég að manneskja

gæti sýkst af veirunni í tvígang.“

Seinni veikindin reyndust ekki eins þungbær og þau fyrri. „Ég var frekar slöpp í fjóra til fimm daga og missti hvorki bragð- né lyktarskynið, en lostið og óvissan var þeim mun meira, fyrir nú utan það að ég fékk ekki nógu skýr svör frá heilbrigðiskerfinu um það af hverju svona fór í mínu tilviki.“

En hún er bjartsýn núna, þegar bráðum er liðið ár frá fyrri veikindunum, enda með áritað skjal frá sjálfum sóttvarnalækni um að mótefni hennar bendi til þess að veiran hrelli hana ekki aftur. ■

Jólin hefjast á Jómfrúnni
Jólamatsedill frá 11. nóvember.
Kom glad!

Bókanir í síma 551 0100 | jomfruin.is | jomfruin@jomfruin.is

N1 Vegabréf

Fylltu SUMMARIÐ af fjöri

Skilafrestur í dag 20. ágúst



100 vinningar

Sumarið er svo sannarlega búið að vera fullt af fjöri! Mundu að skila vegabréfinu á næstu þjónustustöð N1 í síðasta lagi 20. ágúst.

N1 ALLA LEIÐ

Óboðlegt að hefja starfið í tengibyggingu Víkings

einarthor@frettabladid.is

SKÓLAMÁL „Fundinum lyktaði í raun og veru með því að bæði foreldrar og starfsfólk töldu ekki boðlegt að hefja nám í tengibyggingunni hjá Víkingi og að Reykjavíkurborg yrði að finna aðra lausn fyrir skólustarfið,” segir Agnar Freyr Helgason, fulltrúi í skólaráði Fossvogsskóla.

Skólaráðið og borgaryfirvöld komu saman til fundar seinnipartinn í gær til að ræða þá stöðu

sem upp er komin í skólanum. Eins og Fréttablaðið hefur greint frá á að koma börnum í 2. til 4. bekk fyrir í kjallara í íþróttahúsi Víkings í Víkinni þar til færanlegar kennslustofur koma til landsins. Foreldrar telja húsnæðið óboðlegt sem kennsluhúsnæði og krefjast þess að önnur lausn verði fundin.

Fréttablaðið ræddi við Alexöndru Briem, varaformann skóla- og frístundaráðs, og sagðist hún ekki vita annað en að aðstaðan í íþróttahúsinu væri fin. Þá væri um



Kennurum sem eiga að starfa þarna hryllir við þeirri tilhugsun að vera með 90 börn þarna eins og til stendur.

Agnar Freyr Helgason, fulltrúi í skólaráði Fossvogsskóla.

tímabundna ráðstöfun að ræða og áætlanir geri ráð fyrir að færanlegu kennslustofurnar verði komnar í gagnid eftir þrjár vikur.

Aðspurður segir Agnar Freyr að aðstaðan í kjallaranum sé óboðleg. „Í fyrsta lagi er þetta gangur og þetta er ekki rými sem hentar til kennslu. Kennurum sem eiga að starfa þarna hryllir við þeirri tilhugsun að vera með 90 börn þarna eins og til stendur.“

Agnar segir að foreldrar taki því með fyrirvara að færanlegu

kennslustofurnar verði komnar í gagnid eftir þrjár vikur. „Af gefinni reynslu þá þarf maður að taka slíkum tímasetningum með fyrirvara þannig að þetta gæti orðið lengri tími.“

Aðspurður hvort hann telji líklegt að borgin finni lausn á málinu á næstu dögum, segir Agnar að borgin sé búin að mála sig út í horn og möguleg úrræði komi of seint. „Það er lítil tími til stefnu en það er verið að reyna að skoða aðra valkosti að því er ég best veit.“ ■



Forsetahjónin í höllinni í gær.

Forsetahjónin fluttu framsögu

hjoarvaro@frettabladid.is

STJÓRN MÁL Forseti Íslands, Guðni Th. Jóhannesson, og Eliza Reid forsetafrú áttu í gær fund með Friðriki krónprins og Mary krónprinsessu í höllinni Amalienborg í Kaupmannahöfn.

Forsetahjónin sækja um þessar mundir World Pride þar í borg en Mary krónprinsessa er verndari viðburðarins.

Forseti Íslands flutti setningaræðu á alþjóðaráðstefnu um mannréttindi í Øksnehallen í Kaupmannahöfn í gær.

Guðni heldur svo framsöguræðu á Þjóðþinginu danska á alþjóðlegum viðburði, „Interparliamentary Plenary Assembly“ í dag. Búist er við því að rúmlega 200 stjórnsmálmenn frá 53 löndum verði viðstaddir viðburðinn.

Eliza mun síðan halda ávarp á ráðstefnunni „Refugees, Borders and Immigration“ í Málmei í Svíþjóð í dag þar sem sjónum verður beint að stöðu hinsegin flóttafólks og hælisleitenda.

Auk þess sækja forsetahjónin Jónshús heim í ferðinni og hitta þar Íslendinga búsetta í Danmörku. ■

Gengur hægt í Fossvogi miðað við að spítali var reistur í Kína á tíu dögum

Unnur Björnsdóttir úr stjórn Foreldrafélags Fossvogsskóla segir hverfisbúa sársvekkta með að framkvæmdir við skólann hafi legið niðri í sumar og senda þurfi nemendur út um hvippinn og hvappinn.

gar@frettabladid.is

SKÓLAMÁL „Þetta er bara klúður ofan á klúður,” segir Unnur Björnsdóttir, stjórnarmaður í Foreldrafélagi Fossvogsskóla, um ástand mála þar.

Mikil reiði er meðal foreldra barna í Fossvogsskóla því enn er ekki hægt að hefja kennslu í skóla- byggingunni eftir áralanga viður- eign borgaryfirvalda við myglu sem leikur húsnæðið grátt. Er kennsla hefst verður aðeins yngsti árgangurinn á skólalóðinni og hefur nám sitt í færanlegum kennslustofum. Börnin í öðrum, þriðja og fjórða bekk fá kennslu í kjallara íþróttahúsi Víkings og elstu tveimur árgöngunum er áfram ekið í Korpuskóla.

Unnur á eitt barn í Fossvogsskóla og annað sem lauk þar námi í vor. Þriðja barn Unnar er á leikskólanum Kvistaborg sem er nú lokuð vegna framkvæmda til að vinna bug á myglu og börnin sem þar eru fá í staðinn inni í húsnæði í Safamýri.

„Við vitum ekkert um þetta húsnæði í Safamýri. Það sorglegasta er að það er ekki búid að lyfta hamri á hvorugum staðnum. Það er bara búid að vera að henda rusli,” segir Unnur sem býr steinsnar frá bæði Kvistaborg og Fossvogsskóla.

„Það hefur ekki verið nein hreyfing. Það hafa verið tveir menn að



Foreldrar nemenda við Fossvogsskóla hittust við skólann í gær áður en skólaráð hittist á fundi sem boðaður var með stuttum fyrirvara.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ÓTTAR



Það sorglegasta er að það er ekki búid að lyfta hamri á hvorugum staðnum.



Unnur Björnsdóttir, stjórnarmaður í Foreldrafélagi Fossvogsskóla.

henda rusli við Fossvogsskóla í allt sumar. Það tók átta vikur að fjarlægja asbest. Það tók svo langan tíma af því að þau voru svo sein að sækja um leyfi,” segir Unnur.

Stöðuna segir Unnur afleita fyrir fólk sem sé vant því að ganga með börn sín í skólann eða leikskólann.

„Þetta er einfaldlega meiri háttar rask á daglegri rútínu fyrir fólk með börn. Þetta er að hafa áhrif á fjölda vinnustaða,” bendir Unnur á og gagnrýnir hægaganginn harðlega.

„Það er það sem mér sviður mest. Börnin mín fengu hausverk en þau urðu líka bilveik af því að keyra í rútu upp í Korpuskóla. Ég er sammála því að auðvitað eigum við ekki að hafa skemmt húsnæði en lausnirnar sem eru í boði eru ekki að bæta neitt. Það þarf að leita almennilegra lausna. Kínverjar gátu

byggt spítala á tíu dögum,” minnr Unnur á.

Þá segir Unnur að svo virðist sem enginn raunverulegur vilji sé til að bæta ástandið. Það endurspeglar í því að lausnin eigi að vera að senda þrjá árganga af börnum ofan í gluggalausan kjallara.

Unnur segir eitt barn sitt „sloppið úr Fossvogsskóla“ og sé „sem betur fer“ að fara í Réttarholtsskóla. Þar hafi að vísu komið upp mygla en tekið hafi verið á því af festu.

„Í Réttó hafa framkvæmdir verið í gangi í allt sumar. Þar hafa verið vörubílar á kvöldin og allt að gerast. Þau fengu færanlega kennslustofu sem verður tilbúin í október, það er komið plan frá skólastjóranum og þetta verður í lagi,” lýsir Unnur.

Engin svör fengust frá Reykjavíkurborg í gær um Fossvogsskóla. ■

VERTU VAKANDI Í FYRSTA SKIPTI Á ÆVINNI

Komdu til okkar og prófaðu einstök gæði Hästens rúmanna. Starfsfólk okkar er tilbúið að aðstoða þig og veita frekari upplýsingar.



Hästens 
since 1852

Betra BAK

HÄSTENS VERSLUN
Faxafeni 5, Reykjavík
588 8477

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

VIÐ ELSKUM AÐ
GRILLA



Maria and Ricardo's vefjur
Úr sætum kartöflum, blómkáli
og möndlumjöli

verð frá **749** kr/pk



100%
HREIN
AFURÐ

Kjúklingalundir

2.159 kr/kg

Verð áður 2.699 kr/kg



Saus Guru
Sérfræðingurinn í sósum

Verð frá **599** kr/stk

Tilboð gilda út 22. ágúst



✦ SÉRVALIÐ ✦

Lambaprime í grillsmjöri

3.599 kr/kg

Verð áður 4.499 kr/kg



Smash Style borgarar
2 x 140 g

599 kr/pk

Verð áður 649 kr/pk



VIÐ ELSKUM AÐ
GRILLA
HAGKAUP

Hagkaups grillæri

2.319 kr/kg

Verð áður 2.899 kr/kg



Frábært
verð

Crazy Sour frog og
Caramel frogs

299 kr/pk

Verð áður 699 kr/pk



10%
afsláttur

Roncadin pizzur
Beint frá Ítalíu

449 kr/stk



Late July
Lífrænt tortillu snakk

749 kr/pk

MUNDU
EFTIR
FJÖLNOTA

HAGKAUP

Leigufélag aldraðra hses.

Félagið byggir leiguíbúðir, ætlaðar 60 ára og eldri, í Reykjavík og á Akranesi. Gert er ráð fyrir að útleiga hefjist á 3. ársfjórðungi 2022

Til þess að geta sótt um íbúð hjá Leigufélaginu verður viðkomandi að vera skráður aðili að því.

Athygli er vakin á að nú hefur heimasíðan www.leigald.is verið opnuð.

Hafir þú áhuga að verða meðal umsækjenda um íbúð í eigu félagsins, þegar þar að kemur, vinsamlega skráðu aðild að félaginu á heimasíðunni.

Nú þegar er hægt að skoða væntanlegt útlit húsa og skipulag hverrar íbúðar á heimasíðunni. Ennþá er ekki hægt að setja fram ákveðið leiguverð fyrir einstakar íbúðir, en það verður gert eins fljótt og allar nauðsynlegar upplýsingar í því sambandi liggja fyrir.

Kær kveðja,
Fh. Leigufélags aldraðra

VILDARHÚS
vildarhus@vildarhus.is

Nú er
heimasíðan
www.leigald.is
opin



Noah Asser og bróðir hans Oren ásamt hundinum James og kettinum Fibi.

FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Bræður flúðu skógaeldana með gæludýrunum sínum

Noah Asser, nítján ára grískur háskólanemi, var staddur á heimili sínu í Varympompi norðan við Aþenu þegar skógaeldarnir kviknuðu þar í byrjun ágúst.

thorvaldur@frettabladid.is

GRIKKLAND „Rafmagnsstaurarnir sprungu í eldinum. Þegar við heyrðum fyrstu sprenginguna þá sagði ég við bróður minn að við yrðum að fara á stundinni, það væri engin leið að við gætum verið hér,“ sagði Noah Asser í samtali við Fréttablaðið.

Foreldrar Noah, sem er nítján ára háskólanemi, voru ekki í bænum og bræðurnir því einir heima þegar eldarnir kviknuðu. Þeir gripu gæludýr fjölskyldunnar, hinn þrettán ára gamla kött Fibi og hundinn James, ellefu ára, og hröðuðu sér úr húsi.

„Lögreglan var með vegatálma svo bílar gætu ekki keyrt inn þannig að við þurftum að ganga í átt að herflugvelli í grenndinni. Við fórum þangað með gæludýrin okkar svo frændi okkar gæti sótt okkur. Við gátum ekki skilið þau eftir,“ sagði Noah.

Að sögn Noah voru dýrin einkar skelkuð í hamanginum og James brann á þófunum því malbikið var sjóðandi heitt vegna eldanna og



Hús nágranna Asser-fjölskyldunnar brann gjörsamlega til grunna í eldunum.

MYND/NOAH ASSER

hitabylgjunnar sem geislað hefur um Grikkland undanfarnar vikur.

„Það kom mjög á óvart að þegar við vorum að labba í átt að flugvellinum þá byrjuðu fréttaljósmyndarar að taka myndir af okkur og svo eftir einn eða tvo daga þá voru þær komnar út um allt á samfélagsmiðlum,“ sagði Noah um meðfylgjandi mynd sem sýnir þá bræður ganga í burtu með reykinn í bakið.

Noah sagði fjölskylduna hafa komið nokkuð vel út úr hamförnum miðað við marga.

„Við vorum ótrúlega heppin því húsið okkar var það eina sem var ekki mjög illa skemmt. Það voru skemmdir og allt en innbúið skemmdist næstum því ekkert. Til dæmis þá er húsið við hliðina, sem er einhverja tuttugu metra í burtu, gjörsamlega brunnið til grunna.“

Um þessar mundir dvelur fjölskylda Noah hjá ömmu hans og býst hann ekki við því að þau geti snúið aftur heim til sín í einn eða tvo mánuði þrátt fyrir að eldurinn sé slokkaður í Varympompi. Ekki er talið öruggt fyrir íbúa að snúa aftur strax en í byrjun vikunnar kviknuðu tveir nýir eldar og rýma þurfti nokkur þorp sudaustan og norðvestan við Aþenu.

Jafnvel þótt betur færi en á horfðist hjá Asser fjölskyldu hans þá sagði Noah að allt væri gjörbreytt í Varympompi.

„Við vorum mjög heppin, við munum þurfa að vinna að endurbótum í einhverjar vikur eða mánuði og húsið mun auðveldlega verða íbúðarhæft aftur. Húsin við hliðina eru algjörlega ónýtt. En málið með allt svæðið er að sjarminn yfir því og skóginum er gjörsamlega farinn.“ ■

Sjávarútvegur mengar strendurnar

ser@frettabladid.is

UMHVERFISMÁL Plasthlutir tengdir sjávarútvegi eru algengasta ruslið sem finnst við kerfisbundna vöktun stranda á Íslandi á vegum Umhverfisstofnunar, að því er fram kemur á vef hennar.

Stofnunin fylgist nú sérstaklega með sjö ströndum við landið til að skrá niður magn og samsetningu þess rusls sem berst frá hafinu í kringum landið, en allt er það tínt og flokkað samkvæmt staðlaðri aðferðafræði – og fjarlægð af staðnum.

Nýjasta vöktunarstöðin sem bættist við í sumar er Ýsuhvammur í Reyðarfirði, en fjórurnar sem fyrir voru eru í Surtsey, Bakkavík á Seltjarnarnesi, Búðavík á Snæfellsnesi, Rauðasandur, Rekavík bak Höfn á Hornströndum og Víkur á Skagaströnd.

Þessi skipulagða vöktun



Netakúlar er dæmigert rusl sem rekur á land.

MYND/UMHVERFISSTOFNUN

Umhverfisstofnunar hófst 2016 og hefur það vakið sérstaka athygli starfsmanna hennar á þessum tíma hversu mikið magn berst frá veiðiskipum við landið, þar af allra handa veiðarfæri, net og flotholt –

og nú í ár fannst óvanalega mikið af sjóklæðum á Seltjarnarnesi.

Með vöktuninni uppfyllir Ísland hluta af aðgerðaráætlun OSPAR um að draga úr skaðsemi úrgangs í hafi og á ströndum. ■

KRONAN

Mmm ...
Hvernig hljómar
að grrrrilla
takkó?

ÞVEIKJUM
Á SUMRINU



f i g Afgreiðslutímar á www.kronan.is

SKRÁÐU ÞIG Á
PÓSTLISTANN
Fáðu blað dagsins
sent rafrænt



FRÉTTABLAÐIÐ

NÝ MOKKA-E / 100% RAFBÍLL SPENNAN LOSNAR

Opel hefur verið í fararbroddi í þróun rafbílatækninnar. Nú þegar hafa átta rafbílur og 3 hybrid bílar litið dagsins ljós hjá fyrirtækinu. Mikið vill meira og nú er það Opel Mokka-E. Hann endurspeglar enn eitt risaskrefið sem fyrirtækið stígur í átt að heilnæmum og grænum heimi.

Komdu í Opel salinn og taktu snúning á græna risaskrefinu frá Opel.



Tilboðsverð frá 3.990.000 kr.

Verð áður 4.590.000 kr.

Langtímaleiga

Allt innifalið nema rafmagn

Verð frá aðeins **97.600 kr.** á mánuði*

Opel Mokka-E

100% rafmagn. 324 km. drægni. 136 hestöfl. 30 mín að hlaða upp í 80% með hraðhleðslu. Fimm ára ábyrgð.



BÍLABÚÐ BENNA
KOLEFNISJAFNAR OPEL

benni.is

BB, betri bílar
Akureyri
Njarðarnes 12
Sími: 534 7200

Bilasala Suðurnesja
Reykjanesbæ
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

1b bílar
Selfoss
Fossnes A
Sími: 480 8080

Bílabúð Benna
Reykjavík
Krókháls 9
Sími: 590 2020

**Bílabúð
Benna**
Sérfræðingar í bílum

Grafarþögn



Hörður
Egiðsson
hordur
@frettabladid.is

Stjórnmalamennirnir hafa í meginatriðum brugðist og ekki staðið undir þeirri ábyrgð sem þeir eru kosnir til. Það kann að hafa verið skynsamlegt fyrir ríkisstjórnina á einhverjum tímamarki í faraldrinum, einkum út frá pólitískum hagsmunum, að stíga til hliðar og eftirláta þríeykinu svonefnda, embættismönnum, að fara með forystuna og taka yfir nánast öll dagleg samskipti við almenning. Sá tími er hins vegar löngu liðinn. Verði ekki þar breyting á er ljóst að áfram verður haldið að tromma upp í hinum daglega skammti af hræðslu-áróðri sóttvarnaryfirvalda. Stjórnvöld þurfa því að taka málin fastar í sínar hendur með heildarhagsmunum alls samfélagsins að leiðarljósi.

Eftir að hafa sett nánast heimsmet í bólusetningum, sem hefur minnkað verulega líkur á alvarlegum veikindum, erum við stödd í nýjum kafla veirunnar, var okkur sagt. Samt er eins og fátt hafi breyst og aðrar þjóðir – minna bólusettar – eru að taka fram úr okkur þegar kemur að því að afnema allar hömlur og koma á eðlilegu lífi. Leiðin „til að lifa með veirunni“ getur aldrei verið sú, eins og virðist meðal annars vera eina innlegg verkalyðshreyfingarinnar, að loka landamærunum, senda þúsundir manns í sóttkví og borga þeim öllum laun frá ríkinu á meðan. Það er jafna sem gengur ekki upp til lengdar.

Við þurfum að skipta algjörlega um takt. Hvernig má það vera að hér þurfi að beita mun harðari sóttkví-arreglum en í okkar nágrannalöndum? Enginn rökstuðningur né gögn sýna fram á mikilvægi þessa en afleiðingarnar eiga eftir að birtast í veldisvexti fólks sem verður gert að sæta sóttkví á komandi vikum þegar skólarnir opna að nýju og allt skólastarf, eins og mörg önnur starfsemi samfélagsins, mun þá lamast. Nauðsynlegt er að breyta reglum um sóttkví þannig að þær nái ekki til barna og einkennalausra fullbólu-settra einstaklinga. Sóttvarnalæknir sagði sjálfur í vikunni að „ekki væru miklar líkur“ á að bólusett fólk sem væri smitað af veirunni en sýndi væg eða engin einkenni „smiti mikið út frá sér. Þetta er kúvending í málflutningi hans, sem hefur hingað til reynt að telja okkur trú um að ógnin sé svo mikil vegna þess að hún er ósýnileg. Svo er augljóslega ekki lengur.

Sóttvarnaryfirvöld hafa lýst því yfir að framtíðarsýn þeirra felist í verulegum hömlum á stjórnarskrár-bundnum réttindum fólks næstu mánuði eða ár. Fara á aðra leið en í nágrannaríkjum þrátt fyrir að vitað sé að hættan á alvarlegum veikindum hefur minnkað um líðlega 80 prósent eftir bólusetningu. Hefðum við samþykkt að ráðast í slíkar takmarkanir í upphafi – svo ekki sé talað um hvort þær hefðu staðist stjórnarskrá – ef þá hefði verið vitað að hættan gagnvart heilsu og lífi fólks væri hverfandi? Tæplega en núna um 18 mánuðum síðar, þegar við búum sannarlega yfir þeim upplýsingum, þá sjáum við eftir langvarandi ástand af höftum og lokunum hversu erfitt það er að vinda ofan af þeim takmörkunum sem hafa verið settar á daglegt líf fólks – þótt fátt réttlæti þær lengur. Og viðbrögð flestra stjórnmalamanna við þessu ástandi, sem hafa auðvitað ákveðið að leyfa „sérfræðingunum“ að ráða, er einfaldlega að segja ekki neitt. Það er þeim til minnkunar. ■

”
Viðbrögð flestra stjórnmalamanna við þessu ástandi, sem hafa auðvitað ákveðið að leyfa „sérfræðingunum“ að ráða, er einfaldlega að segja ekki neitt.

■ Halldór



■ Frá degi til dags

benediktboas@frettabladid.is

Draugakennslustofur

Leitað er nú allra leiða til að koma skólastarfi af stað fyrir veturinn. Þrátt fyrir myglu, framkvæmdir og sóttvarnartakmarkanir verða börn og unglingar að fá sólarljós og hitta hvert annað, því þarf að útvega kennslustofur. Hefur því verið brugðið á það ráð að kenna í íþróttaölum, holræsnum, klósett göngum íþróttafélaga og í draugahúsinu á Njarðargötu. Þá íhugar Reykjavíkurborg að endurnýja sérstakan samning sinn við Vinnustofu Kjarvals við Austurvöll til að nota sem leikvöll í frímínútum.

Lagað eftir faraldur

Stundum er ástæða til að efast um ágæti reykvískrar stjórnsýslu, enda eru vegir hennar oft og tíðum órannsaklegir. Vangaveltur í þessa veru hafa leitað á fastagesti sundlauganna beggja vegna lækjar á síðustu dögum og vikum, en ýmist hefur Sundhöll Reykjavíkur verið lokað vegna viðgerða í góðan part úr viku, ellegar Sundlaug Vesturbæjar í svo sem eins þrjá daga. Hefði ekki einmitt verið upplagt að taka til hendinni í þessum sundlaugum allan tímann sem þær voru lokaðar, svo vikum og mánuðum skipti á þessu og síðasta ári vegna farsóttarinnar? Nei, lögum laugarnar fyrst núna, eftir að þær voru opnaðar. ■

Forystan sem þarf



Eva Dögg
Davíðsdóttir,
frambjóðandi
Vinstri grænna í
Reykjavík norðri
og doktorsnemi
í umhverfis- og
þróunarfræði.

Loftslagsváin er bein afleiðing pólitískra ákvarðana sem ekki hafa tekið mið af sjálfbærni og réttlæti. Til þess að takast á við vandann er þörf á róttækum aðgerðum á stuttum tíma. Sem fræðikona og umhverfissinni hafa loftslagsmálin átt hug minn allan í langan tíma, og eru helsta ástæða þess að ég hef ákveðið að taka virkan þátt í stjórnmalum. Það eru vissulega margar leiðir til þess að breyta samfélaginu, t.d. með þátttöku í grasrótahreyfingum og í vísindasamfélaginu, en mér finnst mikilvægt að fólk úr þessum hópum beiti sér í auknum mæli innan ramma stjórnmalanna.

Stjórnmalin virka

Það jákvæða við sterkar yfirlýsingar vísindanna um alvarleika ástandsins er að það skapar vissa pressu á stjórnmalaflokka að taka skýra afstöðu. Við erum heppin að búa í samfélagi sem tekur mark á vísindalegri þekkingu, og samfélagið kallar á aðgerðir, og það er ljóst að loftslagsmálin verða eitt af því sem kosið verður um 25. september.

Við höfum séð að skýr stefnumótun virkar, þó það sé ljóst að við þurfum að gefa í næsta kjörtímabili. Með Vinstri grænna í ríkisstjórn var langvarandi kyrrstöðu í loftslagsmálum snúið við. Á kjörtímabilinu var frumvarp um kolefnishlutleysi Íslands árið 2040 fest í lög, mikilvægt skref sem fylgt verður eftir með skýrum aðgerðum. Við sjáum samdrátt í heildarlosun gróðurhúsalofttegunda milli árunna 2018 og 2019.

Framsækin markmið

Það er morgunljóst að á næsta kjörtímabili munum við þurfa að ganga mun lengra, og byggja á þeim grunni sem hefur verið lagður á síðustu fjórum árum. Næstu ár verða krefjandi. Við munum í auknum mæli finna fyrir afleiðingum loftslagsbreytinga af mannavöldum. Þó neyðin sé mikil, þá hef ég aldrei verið vissari um að við séum á réttri leið. Þegar hætta steðjar að verðum við að gera það sem þarf til að takast á við vandann og nú er meiri samstaða en nokkurn tímann um þörfina til aðgerða. Ég treysti VG til að sýna þá forystu sem til þarf til að breyta þekkingunni sem við höfum í framsækin markmið, studd með aðgerðum og fjármagni. ■



Brautimnar eru fáanlegar með mjúklökun

Mikið úrval rennihurðabrauta frá

GEZE

Þýsk gæðavara.

JARN&GLER

Skútuvogi 1h - Sími 585 8900
www.jarngler.is

Opnað bréf – í von um svör



Hálfdan Henrysson, stjórnarformaður Sjómannadagsráðs.

Nú eru rúmar sex vikur síðan ítrekuð beiðni um fund með heilbrigðisráðuneytinu vegna húsnæðisþáttar hjúkrunarheimilanna var send. Enn hefur ekkert svar borist. Þess vegna var ákveðið að opna þetta bréfalmenningi og ef tækifæri gefst til munum við eina ferðina enn ítreka beiðni okkar um viðræður á Heilbrigðisþinginu sem Svandís Svavarsdóttir hefur boðað til í dag um framtíðarsýn í heilbrigðisþjónustu við aldraða.

Bréfið sem sent var þann 29. júní síðastliðinn er svohljóðandi:

Varðar:

Ítrekuð beiðni um samningaviðræður vegna húsnæðiskostnaðar hjúkrunarheimila

Heilbrigðisráðuneytið hefur í tölvupósti dags. 1. júní sl. sent svar við beiðni okkar til Sjúkratrygginga Íslands um samningaviðræður vegna húsnæðiskostnaðar hjúkrunarheimila. Ráðuneytið, sem bregst við erindinu fyrir hönd SÍ, tekur með því svári af öll tvímæli um það að stofnunin hafi ekki umboð til slíkra samningaviðræðna. Aukinheldur geti heilbrigðisráðuneytið ekki gengið til þessara samningaviðræðna án aðkomu fjármála- og efnahagsráðuneytisins. Til viðbótar kemur fram í svarinu að mál einstakra hjúkrunarheimila verði ekki leyst án heildarsýnar um hvernig fara skuli með mál allra hjúkrunarheimila. Efnis svarsins er í raun að enn vanti mikið upp á að viðsemjandi okkar, hvort sem hann er stjórnvöld eða Sjúkratryggingar Íslands, hafi þekkingu og/eða umboð til þess að höggva á þennan hnút.

Það er hins vegar ánægjuefni að stjórnvöldum sé ljóst mikilvægi þess að ólík rekstrarform hjúkrunarheimila sitji við sama borð og að jafnræðis sé gætt í hvívetna, t.d. hvað varðar húsnæðisþáttinn. Á því hefur því miður verið mikill misbrestur í langan tíma og um það er stjórnvöldum vel kunnugt. Um þetta tiltekna atriði, viljum við ræða hið allra fyrsta. Ef það er staðföst afstaða stjórnvalda að afgreiða húsnæðisþáttinn sem hluta af stærri heild samningaviðræðna um rekstrargrundvöll hjúkrunarheimilanna förum við þess á leit að þær viðræður hefjist svo fljótt sem auðið er.

„Gylfaskýrslan“ dregur upp skýra mynd af viðtækum rekstrarvanda hjúkrunarheimila og jafnframt þá mismunun sem er til staðar varðandi húsaleigu. Rétt er einnig að rifja það upp að SÍ og Samtök fyrirtækja í velferðarþjónustu settu sérstakan vinnuhóp á lagginar



árið 2016 til þess að gera úttekt á eignarhaldi og rekstrarkostnaði húsnæðis hjúkrunarheimilanna. Sá vinnuhópur var lagður niður að frumkvæði SÍ og lauk því aldrei störfum en viðtæk gagnaöflun hans ásamt fyrrnefndri skýrslu hlýtur að vera nægur grunnur til þess að hefja viðræður um samræmt fyrirkomulag húsnæðisþáttarins til frambúðar. Til viðbótar er minnt á að fyrir liggur skýrsla dómkvaddra matsmanna á húsaleigukostnaði hjúkrunarheimila. Jafnframt er rétt að áreitta að húsnæði okkar er uppbókað og nýtt út í hvern krók og kima allan sólarhringinn alla daga ársins. Sú notkun er væntanlega hátt í fimmföld á við nýtingu t.d. banka- eða skrifstofuhúsnæðis með tilheyrandi aukinni viðhaldsþörf. Í því ljósi getur stjórnvöldum varla þótt það eðlilegt að skera þátttöku í húsnæðiskostnaði sumra hjúkrunarheimila við nögl en greiða öðrum, þar með talið sjálfu sér, húsaleigu að fullu.

Þess vegna veldur það vonbrigðum að í svári heilbrigðisráðuneytisins komi fram að stjórnvöld séu enn ekki reiðubúin til viðræðna vegna meints skorts á heildarsýn og hyggist í staðinn setja málið „í nefnd“ eina ferðina enn. Við núverandi aðstæður er það húsnæði sem við nýtum fyrir hjúkrunarrými í raun verðlaust. Á meðan eðlilegar leigutekjur eru ekki til staðar er húsnæðið ekki veðhæft fyrir lán-tökur, svigrúm fyrir nauðsynlegt viðhald er ekki til staðar né heldur

tekjur til að mæta eðlilegum fjármagnskostnaði. Kostnaðarsamar húsnæðisbreytingar á borð við þær að fjölga „einbýlum“ og ráðast í nýbyggingar til þess að halda hið minnsta framboði á hjúkrunarrými óbreyttu eru fyrir vikið einnig án aðgengis að fjármagni.

Lausn þessa afmarkaða þáttar í rekstri hjúkrunarheimilanna myndi einfalda þær viðræður sem fram undan eru um almennar rekstrarforsendur, upphæð daggjalda miðað við mismunandi hjúkrunarþyngd, markmið í faglegri mönnun, lágmarksmagn umönnunar, almennt öryggi og vellíðan heimilisfólks o.s.frv. Þess vegna teljum við æskilegt að samræma húsnæðisþáttinn áður en viðræður hefjast um það sem snertir öll hjúkrunarheimilin með svipudum hætti. Til vara gerum við þá kröfu að þær samningaviðræður, og þá með húsnæðisþætti okkar inniföldum, hefjist hið fyrsta.

Rétt er að minna á að í lögum um sjúkratryggingar nr. 112/2008 er skýr lögfest regla um húsnæðisþátt hjúkrunarheimila og annarra sem veita heilbrigðisþjónustu sem greidd er úr sameiginlegum sjóðum landsmanna. Í 3. málsgrein, 43. greinar þessara laga segir m.a.: „Heilbrigðisstofnanir og aðrir veitendur heilbrigðisþjónustu skulu kostnaðargreina þjónustu sína samkvæmt alþjóðlega viðurkenndum aðferðum. Við kostnaðargreiningu skal taka mið af öllum hagrænum kostnaði, þ.m.t.

kostnaði vegna húsnæðis, fjármagns og afskrifta.“ Þessar tölur eru allar fyrirliggjandi í bókum okkar og því engin fyrirstaða þess að unnt sé að ná sameiginlegum skilningi á húsnæðiskostnaðinum og semja um eðlilega þátttöku stjórnvalda í honum.

Við rekum hjúkrunarheimili okkar í samræmi við þjónustusamninga við SÍ. Í þeim eru gerðar ríkar kröfur til þjónustupátta, aðbúnaðar, húsnæðis o.s.frv. Við viljum rækja þessar skyldur okkar af kostgæfni. Til þess þurfa tekjur líka að uppfylla eðlileg viðmið. Húsnæðisþátturinn er afar mikilvægur í þeim efnum. Langvarandi skortur á viðhaldi getur haft verulegar afleiðingar eins og við höfum séð mörg dæmi um á undanföllum árum. Þegar okkar elsta og viðkvæmasta fólk dvelst innan veggja okkar allan sólarhringinn eru hættumerkin augljós.

Fimm ár eru nú liðin án þess að stjórnvöld hafi treyst sér til þess að gera við okkur samkomulag um húsnæðisþáttinn. Á þeim tíma hafa þau ekki einu sinni séð sér fært að ræða við okkur um vandann. Svar heilbrigðisráðuneytisins verður ekki skilið öðruvísi en að sú staða sé enn uppi enda þótt öllum hljóti að vera það ljóst að lengur verður þessu máli ekki drepið á dreif. Þess vegna skorum við á heilbrigðisráðuneytið að hlutast til um að viðræður verði teknar upp hið allra fyrsta.

Starfsemi Grundar- og Hrafnistuheimilanna er grundvöllur á hugsjónadrifinni fjármögnun velunnara í hartnær heila öld. Verkefnið snerist um að byggja húsnæði sem nýst gæti öldruðum á ævikvöldi sínu. Á meðan viðunandi samningar takast ekki um leigutekjur eru þessi myndarlegu húsakynni hjúkrunarheimilanna í raun nánast verðlaus og liggja að auki undir skemmdum. Vonandi er að skilnings- og aðgerðarleysi stjórnvalda knýi okkur ekki til þess að breyta húsnæðinu í annan rekstur en þann sem við þekkjum best, gerum vel og mikil þörf er fyrir til þess að hafa af því eðlilegar tekjur til viðhalds, endurnýjunar og uppbyggingar.

Við væntum svars við þessari ítrekuðu beiðni okkar um viðræður á næstu dögum sé þess nokkur kostur.

Með kveðju,

Jóhann J. Ólafsson, stjórnarformaður Grundar

Hálfdan Henrysson, stjórnarformaður Sjómannadagsráðs

Afrit:

Fjármála- og efnahagsráðuneytið Sjúkratryggingar Íslands ■

„Ég kem með taktinn“

Ný Ferðagjöf gildir út september

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



ÍSLAND

KOMDU
MEÐ



Ástkær sonur okkar, stjúpsonur, bróðir og barnabarn,

Gísli Reginn Pétursson

lést á heimili sínu laugardaginn 7. ágúst.

Jarðarförin fer fram frá Frikkirkjunni í Reykjavík mánudaginn 23. ágúst kl 13.

Bryndís Hrönn Ragnarsdóttir
Pétur Sigurðsson
Björk Gísladóttir
Ragnar Stefánsson

Hannes Lárusson
Matthildur Edda Pétursdóttir
Ingirafn Steinarsson
Ingibjörg Hjartardóttir



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

Ósk Kristjánsdóttir

lést í Thisted, Danmörku þ. 12. ágúst. Útför hennar fer fram ytra þ. 20. ágúst.

Guðmundur Vilhjálmsson
Anton Örn Karina Bechmann
Hector Breki Synne Louise
Guðný Lára Kristian Vang
Hafþór Sindri Sarah Wissing
barnabörn og systkini hinnar látnu.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigrún Guðnadóttir

Strikinu 4, Garðabæ,

lést 21. apríl.

Útförin fer fram frá Vídalinskirkju Garðabæ, föstudaginn 20. ágúst klukkan 13. Athöfninni verður steymt á vefnum www.streyma.is

Guðni Tyrfingsson
Sigurður Tyrfingsson
Þórunn J. Tyrfingsdóttir
barnabörn og langömmubörn.

Auður Alfreðsdóttir
Guðlaug F. Stephensen



Innilegar þakkir sendum við öllum þeim sem sýndu okkur samúð og vináttu við andlát og útför eiginkonu, móður okkar, tengdamóður og ömmu,

Kolbrúnar Þórhallsdóttir

Erling Aspelund

Karl Aspelund
Thor Aspelund
Guðrún Aspelund
og barnabörn.

Kristín Björnsdóttir
Brenda Aspelund
Arna Guðmundsdóttir
Gunnar Jakobsson



Ástkær faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Ólafur Þór Kristjánsson

lést á Sólteig Hrafnistu föstudaginn 30. júlí.

Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Kristján Geir Ólafsson
Þórdís Ólafsdóttir
Katrín Ólafsdóttir
Erla Björk Guðjónsdóttir
Aníta Rut Guðjónsdóttir
Snædis Sara Guðjónsdóttir
Ólafur Þór Ástvaldsson
Hilmir Steinn Ástvaldsson
og barnabarnabörn.

Ei Amm
Þórgímur Friðrik Jónsson
Ástvaldur Jóhannesson
Kristmann Jónsson
Halldór Guðni Traustason
Breki B. Sigurgeirsson



Ragnar, Signý og Ása eru alsæl í Mjallhvíti. Sumir segja að þau reki spilavíti!

MYND/GUÐRÚN INGIMUNDAR

Samtaka um að halda sjálfstæði

Eftir að Vigdísarholt tók við rekstri Skjólgarðs á Höfn stóð til að flytja þrjú eldri borgara af dvalarheimili á hjúkrun í sparnaðarskyni. Þeir mótmæltu allir.

gun@frettabladid.is

Í stofu dvalarheimilisins Mjallhvitar á Höfn sitja þrjú Hornfirðingar af eldri kynslóðinni. Ása Finnsdóttir, Ragnar Arason og Signý Guðmundsdóttir. Þau hafa þar hvert sitt herbergi og hafa tekið húsnæðið á leigu til sjálfstæðrar búsetu, með stuðningi heimþjónustu. Það gerðist eftir að nærri lá í apríl síðastliðnum að þau yrðu flutt nauðug á hjúkrunardeild, án þess að vera sjúklingar. „Við bjuggum hér í Mjallhvíti á vegum Skjólgarðs sem bæjarfélagið sá um rekstur á þar til í vor. Þá tók Vigdísarholt við og vildi spara með því að færa okkur á hjúkrunardeildina. Þar var bara tvíbýli í boði, það fannst okkur óaðgengilegt,“ segir Ragnar. „Ég var nýbúinn að selja húsið, fara í gegnum allar mínar eigur og flytja hingað í öruggt athvarf, að mér hafði verið sagt.“

Allt í lausu lofti um tíma

Ása hafði dvalið í Mjallhvíti í tæp tvö ár þegar þessi staða kom snögglega upp í apríl. „Allt var í lausu lofti um tíma og það var óþægilegt en við þrjú vorum samtaka í að halda sjálfstæðinu og höfðum góðan stuðning aðstandenda. Nú erum við bara með okkar reikning.“

Signý kveðst hafa flutt inn í Mjallhvíti á þórradaginn í ár, 22. janúar. Áður leigt íbúð af bæjarfélaginu á neðri hæð þessa sama húss og farið í hádegismat og handavinnu í Ekru, félagsmiðstöð eldri borgara, en sjálf séð um þvotta og kvöldmat og börnin hennar um aðdrætti úr



Við vorum ekki beint með uppsteyt þó við vildum ekki láta flytja okkur hreppflutningum heldur skrifuðum undir samning í friðsemd.

Ása Finnsdóttir

búð. „Þegar ég frétti af lausu herbergi hér ákvað ég að sækja um og var alsæl en brá í brún þegar ekki virtist um annað að tefla en flytja í tvíbýli á hjúkrun. Við neituum öll að fara og náðum samningi við sveitarfélagið með hjálp fólksins okkar. Þannig að við leigjum þessa íbúð, líkt og ég leigði hér niðri áður og fáum þá þjónustu sem við þurfum frá velferðarsviði bæjarins.“

„Við vorum ekki beint með uppsteyt þó við vildum ekki láta flytja okkur hreppflutningum heldur skrifuðum undir samning í friðsemd,“ tekur Ása fram. „Vorur ekki með spjöld á torgum, eða svoleiðis,“ áréttar Signý. Ása brosir og rifjar upp að eitt sinn hafi hún verið í kröfugöngu með spjald. „Mikið ofboðslega var gaman en ég var ekki nema níu ára, þá var ég svona mikill kommúnisti!“

Þarf að sinna andanum

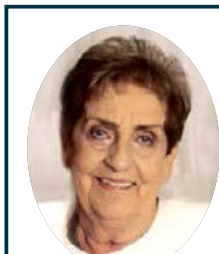
Þetta magnaða þrjú segir sambúðina ganga áreksralaust en hvað gerir það sér helst til dundurs? „Við spilum,“ segir Signý gláðlega. „Sumir segja að við reukum spilavíti! Aðstoðarfólkið tekur

þátt og les líka fyrir okkur.“ „Já, það er ekki nóg að gefa gömlu fólki að borða heldur þarf líka að sinna andanum,“ segir Ragnar. „Þó maður sé kannski illa móttækilegur 95 ára, eins og ég varð núna í vikunni!“ segir Ása brosandí en Signý segir Ásu ómissandi á heimilinu. „Við Ragnar sjáum svo illa og ef einhver vandamál koma upp þegar við erum ein, til dæmis í kaffitímum, þá köllum við í Ásu,“ útskýrir hún og dregur upp höfuðljós eins og björgunarsveitarfólk notar. „Þetta hef ég til að sjá á spilin mín. Ég sé ekki hvað hin láta út og þarf að spyrja, þá veit ég hvað ég á að gera og er svo heppin að hér er enginn að flýta sér eða svindla. Svona eiga samþylli aldraðra að vera.“

Fengu blóm og sérri

„Ég hefði bara viljað fá fleiri leigjendur, það eru þrjú herbergi laus,“ segir Ragnar. „En það má víst ekki, eins og mér finnst þó vanta hér á Höfn millistig milli hjúkrunardeildar og sjálfstæðrar búsetu. „Já, að geta haldið sjálfstæði og líka haft félagskap finnst mér yndislegt,“ segir Ása. „Svo erum við öll með öryggishnappa sem er tengdir Skjólgarði, það er mjög gott. Ég var fegnust því þegar ég flutti hingað að losna við að sjá um lyfin. Það fannst mér lúxus. Óvissan var erfið meðan á henni stóð en þetta getur ekki verið betra.“ Það tekur Signý undir. „Þegar stríðið var afstaðið og við búin að fá okkar fram, kom Dadda Ásmundardóttir, sem er yfir heilbrigðismálum hér, með blómvönd og sérriðlösku handa okkur og við skildum öll sátt.“

Ragnar rifjar upp að Gunna Ingimundar, starfsstúlka hjá þeim, hafi alltaf verið bjartsýn fyrir þeirra hönd og sagt: „Við skulum ekki reyna að komast yfir ána fyrr en við komum að henni,“ – og við komum aldrei að henni.“ ■



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

Björg Birna Jónsdóttir

Pósthússtræti 3, Reykjanesbæ,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja, þriðjudaginn 17. ágúst.

Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju, miðvikudaginn 25. ágúst kl. 13. Í ljósi aðstæðna munu einungis nánustu aðstandendur vera viðstaddir athöfnina.

Athöfninni verður steymt á:

<https://www.facebook.com/groups/bjorgbirnajoksdottir>

Hilmir Rafn Sölvason
Sigurlína G. Hilmarsdóttir
Sólvi P. Hilmarsson
Kristín Jóna Hilmarsdóttir
Íris Birgitta Hilmarsdóttir
Jón Björgvin Hilmarsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Eiður Aðalgeirsson
G. Hans Þórðarson
Ómar Ingimarsson



Elskulegur eiginmaður, faðir, tengdafaðir og afi,

Elias Ingjaldr Helgason

Hraunstig 1, Bakkafirði,

andaðist þann 14. ágúst

á Sjúkrahúsinu Akureyri.

Hann verður jarðsunninn frá Skeggjastaðakirkju laugardaginn 21. ágúst klukkan 13.00.

Athöfninni verður steymt:

<https://www.facebook.com/events/156940159807493/>

Freydis Sjöfn Magnúsdóttir

Helgi

Magnús

Hafþór

Viðir

Stefnir

Lisa Kepner

Una Bjarnadóttir

Ásdís Ósk Guðbjörnsdóttir

Hildur Emilsdóttir

barnabörn.

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



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

FÖSTUDAGUR 20. ágúst 2021



Áhugasöm geta lært bokashi-jarðgerð um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Kennsla í heimajarðgerð

sandragudrun@frettabladid.is

Jarðgerðarfélagið verður með pop-up verslun og fræðslumiðstöð í Munasafni Reykjavíkur um helgina. Húsið er opið milli 12-15 á laugardag og sunnudag og öllum er velkomið að koma og fræðast um bokashi-heimajarðgerð og mikilvægi jarðgerðar í vinnunni við að milda loftslagsbreytingar.

Klukkan 15.00 verður ókeypis vinnustofa í bokashi-heimajarðgerð. Jarðgerðarfélagið biður þátttakendur að skrá sig á Facebook til að hægt verði að passa upp á fjöldatakmarkanir. Viðburðinn má finna undir nafninu: Takeover by: Jarðgerðarfélagið.

Bokashi-tunnur á staðnum

Bokashi er aðferð til að jarðgera lífræn hráefni. Það sem þarf til bokashi-jarðgerðar eru tunnur og örverur sem hrinda gerjuninni af stað. Bokashi-tunnur eru til í ýmsum gerðum en eiga það sameiginlegt að í botninum er sigti sem síar niður vökva, krani til að tappa vökvanum af og þétt lok til að hindra að loft komist að innihaldi tunnunnar.

Jarðgerðarfélagið er með sérfræðiþekkingu í bokashi-jarðgerð og hefur auk þess að kenna heimajarðgerð unnið að því að þróa lausnir fyrir sveitarfélög til að innleiða bokashi-jarðgerð á stærri skala. Jarðgerðarfélagið verður með bokashi-fötur og örveruklið til sölu í pop-up versluninni. ■

TARAMAR



HEALING TREATMENT

Græðir brennda húð

www.tamarar.is

Sveinbjörn Sveinbjörnsson er ekki sérlega klígugjarn og segist hættur að finna lyktina af skólpi, en hann hefur sinnt holræsum Reykjavíkur frá árinu 1974. Hann segir að holræsin séu ekkert eins og fólk heldur.

FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTARGEIRSSON

Sumir æla um leið og þeir sjá kúk

Sveinbjörn Sveinbjörnsson hefur sinnt viðhaldi á holræsum Reykjavíkurborgar í 47 ár og segir að þar þýði ekki að vera klígjugjarn. Hann segir að holræsin séu ekkert eins og í bíómyndum, en helstu vandamálin tengist loftslagsbreytingum og blautþurrkum. **2**



Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr
@frettabladid.is

Sveinbjörn er lærður pípulagn-ingamaður og hefur starfað í holræsum Reykjavíkur frá því hann byrjaði sem sumarstrákur hjá Reykjavíkurborg árið 1974, en í dag starfar hann hjá fyrirtækinu Veitum sem tók yfir umsjón með skólperfinu. Sveinbjörn segir að hann hafi séð gríðarlegar framfarir í starfinu, en hlutverk hans er að sjá um kerfið sem liggur milli húsa í borginni og dælustöðvarinnar sem hreinsar skólpið. Hann segir líka að fólk hendi bókstaflega öllu í klósettið, jafnvel þó að ekkert eigi að fara í það nema líkamlegur úrgangur og klósettpappír.

„Fráveitukerfið virkar þannig að þú ert með klósett og vask heima hjá þér sem er tengt við kerfið okkar, sem skiptist í regnvatns- og skólperfi. Skólpið fer í gegnum þetta kerfi og út í dælustöð þar sem það er hreinsað og úrgangurinn fer svo upp í Álfsnes í urðun. Síðan er 98% hreinu skólpatni dælt út í sjó,“ útskýrir Sveinbjörn. „Það sem veldur oftast hökti í kerfinu eru blautþurrkur og annað slíkt. Það er að mínu mati mesta vandamálið í dag. Eftir 30-40 ár, jafnvel fyrr, verður skólpið hætt að fara út í sjó, en ástæðan fyrir því að svo er enn er að fólk er umhverfissóðar. Fólk þarf að átta sig á að allt sem við gerum hefur afleiðingar.“

Engir krókóðilar

Sveinbjörn segir að holræsin séu ekki neitt eins og í bíómyndunum.

„Það eru engir krókóðilar og að minnsta kosti ekkert margar geislavirkar skjaldbökur,“ segir hann í gríni. „Ég verð samt var við maura. Þegar lagnir eru farnar að gefa sig er það möguleiki, en það lagast eftir er við. En þeir eru oft fyrsti vísirinn að því að það þurfi að skoda lagnirnar.“

Sveinbjörn segir að ekkert við holræsin hafi komið honum sérstaklega á óvart.

„Þetta er bara vinna og ef þér líkar ekki vinnan hættirðu strax. Ég vil meina að ástæðan fyrir því að fólk endist hér í áratugi sé að vinnufélagarnir eru svo skemmtilegir. En við fáum stundum menn sem fara að æla um leið og þeir sjá kú. Það má ekki vera klíggjarn. En að því sögðu þá er það versta sem ég hef séð græni kúkurinn sem kom úr börnunum mínum þegar þau voru lítil, það er það sem stendur upp úr í minningunni, ekki neitt sem ég hef séð í holræsunum,“ segir hann. „Fólk er líka oft að tala um rottur og svona en þær eru ekki í þessu mikla magni sem fólk heldur. Við erum dugleg að laga kerfið til að koma í veg fyrir að meindýr komist í lagnir.“

Stoppuðu skjaldbökuveiðar

Sveinbjörn segir að fólk sem á ekki



Sveinbjörn með afkomendum undrafisksins Undra, sem lifði af ferðalag gegnum skólperfið alla leið í hreinsistöðina í Klettagörðum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ÓTTA



Það eru strangar öryggisreglur varðandi búnaðinn sem er notaður þegar fólk fer ofan í brunna til að sinna viðhaldsvinnu. MYND/ADSEND

Þegar skjaldbökuæðið var sem mest áttum við í vandræðum með krakka sem voru að fara þarna niður. Við þyngdum þá lokin til að koma í veg fyrir að þau kæmust niður.

Sveinbjörn Sveinbjörnsson.

erindi í holræsin fari ekki þangað niður en að sú hafi ekki verið raunin þegar geislavirku skjaldbökurnar úr Teenage Mutant Ninja Turtles voru sem vinsælastar.

„Áður voru brunnlök létari en í dag og þá gátu krakkar opnað þá. Þegar skjaldbökuæðið var sem mest áttum við í vandræðum með krakka sem voru að fara þarna niður. Við þyngdum þá lokin til að koma í veg fyrir að þau kæmust niður,“ segir hann.

Fólk hendir öllu

Sveinbjörn segir að það sé alltof algengt að hlutir sem eiga ekki að fara í klósettið endi þar.

„Eitt dæmi er gullfiskur sem við tókum úr kerfinu, en hann fór með skólperfinu alla leið í hreinsistöðina í Klettagörðum,“ segir Sveinbjörn. „Hann var kallaður Undri og lifði hátt í 20 ár í fiskabúri hjá okkur og nú erum við með afkomendur hans í búri hjá okkur. Við höfum líka tekið ýmislegt fleira úr kerfinu og höfum það til sýnis í kössum.“

Fólk hendir öllu og missir allt. Við höfum oft náð að redda fólk með því að taka til dæmis síma, hringi eða veski upp úr niðurföllum, en því niður fer það stundum inn í kerfið og sést aldrei aftur,“ segir Sveinbjörn. Hann hefur ekki orðið var við neitt ólöglegt í holræsunum, en segir að það mælist kókaín og fleiri ólögleg vímuefni í sýnum sem eru tekin úr holræsunum.

Fitulyktin finnst niðri í bæ

Sveinbjörn segist ekki finna neitt



Ýmislegt sem hefur verið veitt upp úr kerfinu er haft til sýnis. Glöggir lesendur taka ef til vill eftir gervitönnunum efst í þessum fituklumpi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTA

fjórar árstíðir og það var snjór í borginni frá því í september fram í apríl. Núna festir varla snjó í Reykjavík,“ segir Sveinbjörn. „Þetta er gríðarlega mikil breyting, því ef það rignir yfir vetrartímann og það er frost í jörðu rennur allt vatn ofan á grasi út á götu, sem getur valdið auknu álagi á regnvatns- og fráveitukerfið. Þetta er afleiðing af loftslagsbreytingum sem við erum að upplifa.“

Ekkert Covid þrátt fyrir nálægð

„Í dag er passað vel upp á öll þrif og þær sóttvarnir og þrif sem almenningur hefur þurft að venjast eftir að Covid kom eru ekkert nýtt fyrir okkur. Það fer enginn skólpmengaður heim, við þrifum okkur eftir hvern dag og vinnufötin eru þvegin í vinnunni. Fólk hér verður líka mjög sjaldan veikt, því það þrifur sig svo mikið,“ segir Sveinbjörn. „Allir sem eru smitaðir af Covid nota samt klósett þannig að við erum í rauninni alltaf í nálægð við þetta, en það hefur enginn starfsmaður smitast af Covid.“

Sumir gera meira en þeir kunna

„Viðhaldsvinnan sem fer fram á holræsum borgarinnar snýst mjög oft um að losa stíflur. Ef hús stíflast er það yfirleitt vegna þess að lagnir eru gamlar og þá þarf að skipta um eða gera við. Við föðrum rosa mikið og erum með verktakafyrirtæki sem hjálpa við það,“ segir Sveinbjörn. „Það voru samþykkt lög á Alþingi árið 2009 sem segja til um að fólk geti afsalað lögn frá lóðamörkum að stofni til orkuveitunnar og þá er það okkar hlutverk að laga þann hluta, en húseigendur laga lagnir frá lóðamörkum og inn í hús.“

Það er líka annað sem kemur oft fyrir. Fólk er duglegt að beita „íslensku aðferðinni“ og redda sér sjálft. Íslendingar eru mjög duglegir við að gera hluti sem þeir halda að séu réttir,“ segir Sveinbjörn léttur. „Eitt besta dæmið var þegar pípari þræddi lögn inn í stofninn og stíflaði hann. Fólk gerir stundum meira en það kann og stíflar þannig kerfið.“

Strangar öryggisreglur í dag

Sveinbjörn segir að það séu strangar öryggisreglur til staðar í dag þegar fólk fer ofan í brunna til að sinna þessari viðhaldsvinnu.

„Maður er í viðeigandi búnaði, með grímu yfir öndunarferunum, gleraugu og hjálm og allt sem þarf. Ef brunnar eru dýpri en 1,5-2 metrar förum við líka í fallvarnarskjöld og tryggjum að það sé hægt að hífa okkur upp ef þörf krefur. Ef hann er dýpri eru svo enn meiri kröfur gerðar,“ segir hann. „Þetta er dæmi um breytingarnar frá því í gamla daga, þá þótti ekkert mál að fara ofan í 3-4 metra djúpan brunna án þess að vera í neinum græjum. Ég man samt ekki eftir að neinn hafi slasast alvarlega. Það þurfti bara að læra að gera þetta rétt.“

En Sveinbjörn segir að það sé orðið frekar sjaldgæft að starfsfólk þurfi að fara ofan í brunna.

„Það er aðallega ef eitthvað fer úrskeiðis, til dæmis ef íslenska aðferðinni er beitt og leitnað er vitlaust tengt. Þá veidum við klósettpappír úr regnvatnslögnum til að finna vandann,“ segir hann. ■

Léttari liðir með töframætti Túrmeriks

Öflugar blöndur með fjallagrösom. Sterka blanda inniheldur svartan pípar sem margfaldar upptöku túrmeriks.

Þjáist þú af liðverkjum & bólgum?



Fæst í öllum helstu matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum

Heilsurækt

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 20. ágúst 2021

Kynningar: OsteoStrong



Hornfirðingurinn Þorbjörg Helgadóttir er lífsglöð og hress, og hún hleypur upp um fjöll og firnindi. Hún segir OsteoStrong hafa stórbætt heilsu sína og það á skömmum tíma. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

OsteoStrong er líka fyrir venjulegt fólk

Þorbjörg Helgadóttir er búsett á Höfn í Hornafirði en vilar ekki fyrir sér að mæta reglulega í æfingar í Reykjavík hjá OsteoStrong. Hún segir árangurinn frábæran og getur nú hlaupið og dansað, enda eigi lífið að vera skemmtilegt. **2**



Æfingatækin sem iðkendur OsteoStrong nota til að styrkja sig eru fjögur og reyna á hendur, fætur, bak og kvið.

„Þegar ég kom í fyrsta sinn í OsteoStrong í fyrrasumar var hryggurinn alveg S-laga. Ég er með mikla hryggskekkju og svo var hryggjarsúlan líka snúin. Það var bara myrkur hjá mér; ég var grenjandi yfir bakinu og gekk öll skökk. Nú finn ég ekki fyrir því. Núna er ég mun beinni í baki þó svo að hryggskekkjan sé enn til staðar. Með OsteoStrong er ég búin að byggja upp beinin og vöðvana og það styður svo vel við mig,“ segir Þorbjörg.

Aðrir sjá breytingarnar líka

„Það er fallett þegar fólk í kringum mann tekur eftir breytingunum. Þegar ég gekk á fjöll í sumar varð ég svo agalega örugg með mig því jafnvægið hefur verið svo lélegt hingað til. Maðurinn minn var fljótur að koma mér á rétta braut og sagði: „Þú þarft ekkert að hafa áhyggjur, þú kemst þetta alveg. Jafnvægið er orðið svo miklu betra eftir OsteoStrong.“ Ég hef verið að æfa mig fyrir það að ganga á Lónsöræfi en í þá göngu hefði mér ekki dottið í hug að fara áður en ég kynntist OsteoStrong,“ segir Þorbjörg.

Hún segist ekki vera íþrótta-kona en hafi byrjað að hlaupa þegar hún varð 49 ára.

„Þá var ein hér í vinnunni í mastersnámi í mannauðs-stjórnun. Hún fékk okkur til að skipta okkur upp í þrjá hópa. Einn hópurinn átti að hlaupa og það var hlaupakennsla inni í því. Annar átti að gera það sem hann var vanur að gera og þriðji hópurinn átti að gera ekki neitt. Ég sagði við stelpurnar: „Ég kann ekki að hlaupa og get ekki hlaupið. Ég skal gera þetta, ég skal vera í hlaupahópnum svo að þið getið allar hlegið þegar þið horfið á eftir mér. En eftir þetta verkefni er ég sú eina sem er enn að hlaupa. Ég fékk náttúrlega kennslu og það munar um það. Ég reyndar læt mér nægja að skokka, en 10 kílómetrar á 62 mínútum er metið mitt,“ greinir Þorbjörg frá.

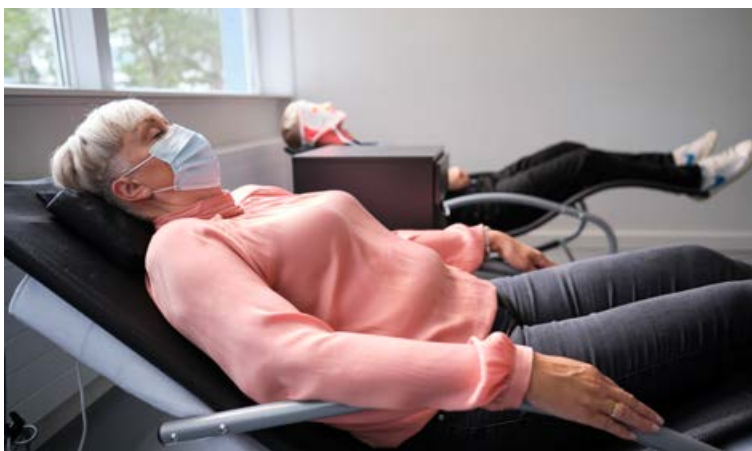
Rauðvínsmaraþonið

Þorbjörg sneri sig á ökkla í því sem hún segir skemmtilegasta maraþon sem sögur fara af; eða Rauðvínsmaraþoninu, árið 2018.

„Þá hleypur maður á milli kastala og smakkar mismunandi rauðvín á hverjum stað. Ég var að stíga í gegnum hallarhlíðið á einum stað en sneri mig svo illa að ég þurfti að hætta í hlaupinu. Þó gafst ég ekki upp fyrr en 7 kílómetrum síðar. Eftir þetta trufluðu ökkla minn mig en eftir nokkra mánaða ástundun hjá OsteoStrong finn ég ekki fyrir þeim,“ segir Þorbjörg og hvetur alla til að skoða þetta stórskemmtilega hlaup.



Hver æfing í OsteoStrong er gerð aðeins einu sinni af fullu afli.



Í lok æfinga slaka meðlimir OsteoStrong vel á með Pemf-bylgjum.

Líka fyrir landsbyggðina

Þorbjörgu þykir mikilvægt að fólk viti að OsteoStrong sé líka valkostur fyrir fólk á landsbyggðinni.

„Í upphafi náði ég að koma vikulega í einn mánuð og þá varð ég strax réttari í bakinu og betri í kroppnum. Eftir það varð ástundunin dreifðari en ég náði samt að upplifa mikla bætingu.“

Að sigra sjálfa sig

Í sumar vann Þorbjörg mikið þrekvirki fyrir sjálfa sig og hljóp Dyr-fjallahlaup á Borgarfirði eystri.

„Þar hljóp ég 12,8 kílómetra upp og niður, upp og niður. Algerlega geggjað hlaup. Síðustu brekkuna upp man ég eftir að hugsa: Er ég að fara þarna upp? Já, já, ég kemst upp! Það tók mig góðan tíma en



Styrkur skiptir Þorbjörgu miklu máli og þar hjálpar OsteoStrong mikið.

Þetta gerir OsteoStrong

OsteoStrong er byltingarkennt æfingakerfi sem styður fólk á öllum aldri til vaxtar. Meðlimir OsteoStrong mæta einu sinni í viku og ná á innan við 10 mínútum að þetta vöðva, sinar, liðbönd og bein, bæta árangur og fyrirbyggja meiðsl.

Flestir geta nýtt sér það sem OsteoStrong býður upp á, fólk á öllum aldri óháð líkamlegri getu.

Meðlimir geta átt von á að:

- Auka styrk
- Minnka líkur á álagsmeiðslum
- Bæta líkamsstöðu
- Auka jafnvægi
- Minnka verki í baki og liðamótum
- Lækka langtímaþléðsykur
- Auka beinþéttni

OsteoStrong og einkaþjálfun hin gullna blanda. Þegar ég lít fram á veginn vil ég bara vera flott eldri kona og þessi blanda gerir mig að flottri eldri konu. Það að vera sterk í mínum líkama.“

Fyrir venjulegt fólk

„Það er allt hægt ef maður er tilbúinn til að fjárfesta í líkamanum sínum og heilsu. OsteoStrong er fyrir alla, líka venjulegt fólk og hefur boðið mér upp á miklu meiri uppbyggingu en ég hefði trúað á svona stuttum tíma,“ segir Þorbjörg og er greinilega að upphugsa næsta ævintýri. ■

OsteoStrong býður upp á frian prufutíma þar sem fólk getur kynnst æfingunum og prófað tækin. OsteoStrong er í Hátúni 12. Bóka má tíma á osteostrong.is og síma 419 9200.

casall®

HAUST
2021



SPORTIS.IS
520-1000

SPORTÍS

SKEIFAN 11
108 REYKJAVÍK

Endar alltaf í fallega Kópavoginum



Starri Freyr Jónsson
starri
@frettabladid.is

Hlaupaárið hefur gengið vel hjá Arnari Péturssyni maraþonhlaupara. Fyrir utan hlaupin fylgist hann vel með NBA-deildinni í körfubolta, er algjör alæta á tónlist og segist elska góða og rólega morgunstud með ristada brauðsneið, smjöri, sultu og avokadó með smá salti yfir.

Þrátt fyrir heimsfaraldurinn hefur hlaupaárið hjá Arnari Péturssyni, maraþonhlaupara og fyrirlesara, gengið merkilega vel að eigin sögn. „Hlaupin hafa gengið nokkuð vel á árinu þrátt fyrir að ég hafi ekki fengið að keppa í minni aðalgrein sem er maraþonið. Ég hef orðið sjö sinnum Íslandsmeistari á árinu og vann einnig í fyrsta skiptið 800 metra hlaupið á Reykjavík International Games. Þá er alltaf ótrúlega gaman að fylgjast með öllum bætingunum hjá þeim hlaupurum sem ég er að þjálfá.“

Után hlaupamarkmiða er helsta markmið hans á árinu að koma nýrri hugmynd á framfæri gegnum fyrirtækið Driftline sem hann á hlut í.

„Fyrirtæki okkar hefur gert tíma- mótauppgötvun með því að geta í fyrsta skipti skilgreint þol með vísindalegum hætti út frá hjartsláttargögnum. Með einföldu skokki eða hjólatúr er því núna hægt að fá allar sömu heilsumælingar og þú færð á rannsóknarstofu. Þessar niðurstöður er svo hægt að nýta til að sérsníða fullkomið æfingaprógram eða einfaldlega til að meta heilsu viðkomandi. Mig langar að koma appinu sem við erum búin að þróa á markað svo að sem flestir í heiminum geti æft eins rétt og mögulegt er. Þegar kemur að markmiðum tengdum hlaupum verður markmiðið fyrir árið 2022 að komast erlendis að hlaupa og taka þá 10 km á 29 mínútum og 55 sekúndum og maraþonhlaup á undir 2 klukkustundum og 15 mínútum.“

Spurt og svarad:

Ef þú værir ekki afreksmaður í hlaupum, hvernig hefði íþróttiferillinn þróast hjá þér?

Ég hefði líklega haldið áfram í körfuboltanum eða fært mig aftur í fótboltann. Ég var í yngri landsliðunum í körfunni og varð Íslandsmeistari í fótbolta með Breiðablik í yngri flokkum. Mig grunar samt að ég hefði ekki haldið eins heill í þessum íþróttagreinum þar sem þú stjornar því ekki hvort einhver tækli þig eða ekki. Það var alltaf draumurinn að vera viðloðandi



„Hlaupin hafa gengið nokkuð vel á árinu þrátt fyrir að ég hafi ekki fengið að keppa í minni aðalgrein sem er maraþonið,“ segir Arnar Pétursson.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYBÓR



Arnar Pétursson er forfallinn íþróttaaðdáandi.

MYND/BERNHARD KRISTINN

íþróttir eins lengi og hægt er.

Hvaða hlauparar eru í mestu uppáhaldi hjá þér og af hverju?

Ég hef haldið mikið upp á Kenenisa Bekele og Eliud Kipchoge. Eliud er einstaklega hógvær og yfirvegaður eins og ég komst í raun um þegar ég hitti hann í Kenía þar sem ég var í æfingabúðum og fékk að spjalla aðeins við hann.

Hvaða íþróttir eru í mestu uppáhaldi hjá þér og hvaða lið/leikmenn?

Ég fylgdist vel með NBA deildinni í körfubolta og þar er Chris Paul minn uppáhaldsleikmaður. Hann er þvilíkur leiðtogi og gerir það besta úr sínum hæfileikum. Ég held ekki með neinu sérstöku liði þar sem það er alltof algengt að lið breyti algjörlega um stefnu eins og gerðist fyrir fyrsta liðið sem ég hélt með en það var Sacramento Kings með Peja og Webber innanborðs.

Hvernig tónlist hlustar þú á til að koma þér í rétta stemningu fyrir æfingar og hlaup?

Ég er algjör alæta á tónlist og það getur verið allt frá Enya yfir í Doctor Victor. Það eina sem skiptir máli er að ég geti hlustað á lagið 1.000 sinnum án þess að fá leið á því og þá kemst það á hlaupalagalistann.

Hvernig matur er í mestu uppáhaldi hjá þér?

Ég elska góða og rólega morgunstud með ristada brauðsneið, smjöri, sultu og avokadó og smá salti yfir. Ég hef ábyggilega borðað ómælt magn af Lemon-samlökum en ef það væri ein tegund af mat sem ég þyrfti að velja þá væri það pítsa. Þannig að kannski er kolvetnisríkur matur rétta svarið.

” Mig langar að koma appinu sem við erum búin að þróa á markað svo að sem flestir í heiminum geti æft eins rétt og mögulegt er.

Arnar Pétursson.

Ég vinn eftir uppskriftinni gott plús gott er sama sem gott. Nota fá hráefni og elda eingöngu það sem tekur skamman tíma. Kjúklinga-pasta er líklega það sem ég hef eldað hvað oftast. Ef ég myndi endurorða þetta: ég er undir meðallagi góður kokkur.

Fylgdist þú með Ólympíuleikum?

Já, ég er forfallinn íþróttaaðdáandi. Ég man eftir því þegar ég var krakki, þá var minn helsti draumur að hafa aðgang Euro-sport svo ég gæti horft á íþróttir allan daginn og mér var alveg sama hvaða íþróttir. Á Ólympíuleikum fylgdist ég með fimleikum, körfunni og þoliþróttunum og einnig hlaupum, hjólum og svo var þriþrautin líka mjög skemmtileg.

Hvað verður fimmtugur Arnar Pétursson helst að gera?

Mig langar að halda áfram að vera viðloðandi íþróttir og hjálpa öðrum að ná árangri á sama tíma. Ég vona að Driftline verði orðið þekkt sem fyrirtækið sem skilgreindi þol í fyrsta skipti en núna erum við að vinna að því að kynna niðurstöður okkar. Nýlega fórum við í gegnum erfiðustu hindrunina við að fá einkaleyfi sem staðfestir að þetta er ný uppgötvun. Ég er því vægast sagt spennur fyrir framtíðinni en ég vona að ég verði líka með ágætt þol eins og foreldrar mínir þegar ég verð fimmtugur og geti þá leikið við hvern sem er. ■

Áhugasamir geta fylgst með Arnari á Instagram (@arnarpeturs) og á heimasíðunni arnarpeturs.is.

EYMSLI,
STIRÐLEIKI
EÐA BRAK Í
LIÐUM?

Mest selda
liðbættiefni á Íslandi



2-3ja
mánaða
skammtur í
hverju glasi



KOMDU
ÞÉR Í
GÍRINN!

Full búð af nýjum íþróttafatnaði

ÚTILÍF

síðan 1974

KRINGLUNNI · SMÁRALIND
utilif.is

Fimm mínútna lax og frískandi gúrkusalat



Jóhanna María
Einarsdóttir
johannamaria
@frettabladid.is

Lax er með hollari fæðu- tegundum enda prótínrikur, stútfullur af hollum fitusýrum og inniheldur lífsnauðsynleg næringarefni eins og B-vítamín, astaxanthin, kalíum og fleira.

Þessi laxauppskrift er með þeim einfaldari og fljótlegri. Þá má jafnvel leyfa fiskinum að liggja í marineringunni í allt að tvo daga. Framtíðar-þú munt þakka fortíðar-þér fyrir að hafa undirbúið þennan gómsæta rétt. Því þegar laxinn hefur fengið að liggja í marineringunni tekur ekki nema um fimm mínútur að elda hann undir grillinu í ofninum. Hugsaðu þér. Fiskur á fimm mínútum! Fyrir þau sem vilja það frekar má skipta laxinum út fyrir bleikju eða silung.

Lax

Uppskriftirnar eru í þrjá til fjóra maga.

Innihaldsefni

[½ dl hvítt miso \(eða rautt\)](#)

[tæplega 1 dl hrísgrjónavín eða vatn og smá hrísgrjónaedik](#)

[1 msk. sojasósa](#)

[2 msk. olía](#)

[½ dl púðursykur eða sykur](#)

[4 bitar af laxi, um 150-200 g hver bita. Best að nota laxaflök og passa að beinhreinsa.](#)

Aðferð

Byrjaðu á að hræra saman miso,



Laxinn smellpassar líka með hrísgrjónum og eggjæræru. En gúrkusalatið er samt guðdómlegt með.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

Hugsaðu þér. Fiskur á fimm mínútum!



Stóru íslensku agúrkurnar eru tilvaldar í þetta frískandi salat enda safarikar og stökkar.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

hrísgrjónavín, olíu og sykur. Smakkaðu til og vittu hvort það þurfi að stilla til síru, salt eða sætu. Nuddaðu marineringunni á laxaflökin og settu í lokað ílát. Helltu restinni af marineringunni yfir og láttu standa í minnst 45 mínútur. Ef laxinn liggur í marineringunni í lengri tíma þá þéttist hann og verður safarikari.

Eldun

Þegar kemur að því að elda skal forhita ofninn á mesta hita, um 200-250°C á grill. Settu álpappírsmú á ofnskúffu eða eldfast mót úr málm og leggðu fiskinn á plötuna. Helltu afganginum af marineringunni yfir. Eldaðu laxinn þar til hann er orðinn vel dökkur á yfirborðinu og heitur í miðjunni. Eldunartími ætti ekki að vera mikið lengri en fimm mínútur en það fer eftir því hvað ofninn er öflugur. Ef einhver svæði virka eins og þau muni brenna er hægt að fletta álfilmunni yfir til að vernda yfirborðið. Berið fram strax. Ekki er verra að strá söxuðum vorlauk yfir.

Kramið gúrkusalat

Þetta gúrkusalat smellpassar með laxinum og yfir máltíðina upp með ferskum, asískum tönum.

Innihaldsefni

[2 stórar agúrkur](#)

[1 og ½ tsk. salt](#)

[Dressing*](#)

Aðferð

Skerðu endana af gúrkunum og settu í ziplock-poka og lokaðu. Taktu þunga pönnu eða tóma vínflošku og kremdu gúrkuna þannig að hún opnast á hliðunum. Taktu gúrkurnar úr pokanum og skerðu í munnbita. Settu gúrkubitana í sigti, blandaðu saltinu við og láttu standa í um 15-30 mínútur. Ekki þarf að skola saltið af.

***Dressing**

[1 tsk. kraminn hvítlaukur](#)

[4 tsk. dökkt balsamedik \(eða hrísgrjónaedik og balsamedik](#)

[látið hvítlaukinn liggja í leginum í](#)

[5-15 mínútur](#)

[1 msk. sojasósa](#)

[2 tsk. ristuð sesamolía](#)

[1 tsk. sykur](#)

[ristuð sesamfræ eftir smekk](#)

Hræðu innihaldsefnið saman í stóra skál. Bættu gúrkubitunum út í (ekki nota safann af gúrkunum) og veltið upp úr dressingunni ásamt ristudum sesamfræjum. Ekki er verra að strá söxuðu kóriander yfir í lokin. ■

SÆTT BLAÐSALAT & KRAFTMIKIÐ KLETTASALAT
Sönn ást

RAUÐPULLAB
GRÆNT SALAT
RAUTT SALAT
KLETTASALAT

ALLT UM SALATBLÖNDUNA Á HOLLTOGGOTT.IS

Hollt & Gott

UNBROKEN®

Real time recovery

VINNUR HRATT GEGN ÞREYTU STYÐUR VIÐ ÓNÆMISKERFIÐ HRÖÐ VÖÐVANÆRING

25

Aminósýrur

11

Mikilvæg vítamín, steinefni / sölt:
hátt hlutfalls **kalíums, sinks,**
selens, kopar og B12-vítamíns



„Í Unbroken eru allar níu lífsnauðsynlegu aminósýrur líkamans, þ.e.a.s. aminósýrur sem líkaminn getur ekki búið til sjálfur og þarf að fá úr fæðunni. Ekki nóg með að þessar nauðsynlegu aminósýrur séu allar til staðar þá er líka búið að brjóta þær niður með vatnsrofi og þær nýtast því mjög fljótt og henta því vel í endurheimt eða þegar líkaminn getur ekki tekið upp næg næringarefni.“ „Unbroken er unnið úr laxi og það er frábært að sjá alvöru náttúrulega fæðu úr fiskafurð. Við Íslendingar sem fiskveiðipjóð eigum að vera miklu öflugri að þróa og fullvinna afurðir úr fiski tengt fæðu og virkrar fæðu til mannelis.“

- Geir Gunnar Markusson, Næringarfræðingur



UTSÖLUSTADIR

Alparnir • Altís • Aurora Arktika • Bakkakot • Blik Bistro & Grill • CF SNB • CrossFit Eyjar • CrossFit Hengill • CrossFit Reykjavík • CrossFit XY
Elite Þjálfun • Everest • Ferðafélag Íslands • Garminbúðin • GG Sport • Golfklúbbur Akureyrar • Golfklúbbur Grindavíkur • Golfklúbburinn Keilir
Golfklúbbur Sandgerðis • Hlaupár • Holtið Klúbbhús • Icelandair Hótel Hamar • Kría Hjól • KR Búðin • Lyfsalinn • Mjólnir • Nesklúbburinn • Örninn
Golfverslun • Örninn Hjólreiðaverslun • River • Sportís • Sportval • Sportver • Sportvörur • Stöðin Heilsurækt • Urðarapótek • Útisport

www.unbroken.is

Neysla fæðubótarefna kemur ekki í stað fjölbreyttrar fæðu.



Svefn er mikilvægur heilsunni.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Svefn í forgang

sandragudrun@frettabladid.is

Það er breytilegt eftir æviskeiðum hversu mikið fólk þarf að sofa. Ungbarn gæti þurft að sofa í allt að 17 tíma á sólarhring en eldri manneskja þarf kannski ekki nema sjö tíma svefn til að vera úthvöld. En það er mikilvægt fyrir alla aldursþópna að fá nægan svefn. Svefnleysi getur haft í för með sér margvísleg heilsufarsleg vandamál og hefur áhrif á allt frá líkamsþyngd og meltingu upp í heilastarfsemi og lundarfar. Meðan við sofum fær líkaminn tækifæri til að endurnýja sig og ónæmis- og taugakerfið styrkist. Góður svefn er lífsnauðsynlegur og ætti að vera í algjörum forgangi heilsunnar vegna. ■



Heilkornabrauð með avókadó, gurku og radísu er gómsætt.

Heilkorn heilsunnar vegna

thordisg@frettabladid.is

Heilkorn er mikilvægur hluti af hollu mataræði enda góð uppspretta B-vítamína, E-vítamíns, magnesíums og trefja sem eru nauðsynlegar fyrir heilbrigða meltingu.

Neysla heilkornavara tengist minni líkum á sykursýki 2, hjarta- og æðasjúkdómum og þyngdaraukningu. Þá tengist neysla á trefjaríkum mat úr jurtaríkinu minni líkum á krabbameini í ristli.

Flestir Íslendingar hefðu heilsufarslegan ávinning af því að auka neyslu á fæðu úr jurtaríkinu, svo sem grænmeti, ávöxtum, berjum, hnetum, baunum, linsum, fræjum og heilkornavörum. Aukin neysla á jurtaafurðum og minni neysla dýraafurða hjálpar einnig til við að takmarka losun gróðurhúsalofttegunda og vernda þannig umhverfið.

Að borða hollan mat þarf ekki að vera flókið. Gott er að byrja á einu skrefi í einu en það að gera litlar breytingar í daglegu lífi getur skipt miklu máli fyrir heilsuna, til dæmis að velja heilkornavörur í stað finunninna kornvara.

Fyrstu skrefin gætu verið að velja brauð eða aðrar matvörur úr heilkorni minnst tvisvar á dag. Að nota heilkorn í bakstur og grauta, til dæmis rúg, bygg, heilheiti, grófmalað spelt eða hafra. Að nota bygg, hýðisrísgrión eða heilkornapasta sem meðlæti í stað finunnina vara og velja kornvörur merktar Skráargatinu.

Heimild: heilsuvera.is ■

Gómsætt blómkálskúskús

starri@frettabladid.is

Íslenskt blómkál er komið í verlanir en það er hægt að elda á marga vegu. Hér er ein skemmtileg og ljúffeng kúskúsuppskrift.

Blómkálshaus, meðalstór

¼ bolli kirsuberjatómatar, skornir í helminga

¼ bolli steinlausar svartar ólífur

¼ bolli grænar fylltar ólífur

Agúrka, lítil

¼ bolli fetaostur, mulinn

¼ bolli ristaðar rauðar paprikur í olíu

¼ bolli sólþurrkaðir tómatar í olíu

¼ bolli rauðlaukur, smátt saxaður

¼ bolli ristaðar furuhnetur

¼ bolli fersk mynta (annars basilíka)

Smá af þurrkuðum rauðum piparflögum (red pepper flakes)

Salt og pipar

¼ bolli olía

3-4 tsk. sítrónusafi

1 hvítlauksgeiri, smátt saxaður

2-3 basilíkublöð, smátt söxuð



Litfagurt, hollt og gott blómkálskúskús.

Aðferð

Hrærið saman olíu, sítrónusafa, basilíku og hvítlauk í skál og setjið til hliðar. Takið stilkinn af blómkálinu þannig að lauffin standi eftir. Setjið í matvinnsluvél og maukið þar til lauffin líkjast kúskúsi. Setjið blómkálið í skál og bætið öllu öðru hráefni utan sósunnar út í. Bragðbætið með sósunni og salti og pipar. Geymið í kæli þar til borið fram. Salatið hentar vel með til dæmis grilluðum kjúklingi og fiski, eða bara eitt og sér. ■

SPORT



Íþróttavöruslun



Það **BORGAR** sig

að líta við hjá okkur!

Fylgdu okkur á [facebook](#)

Öll helstu merkin á einum stað



ENDURANCE
ATHLETICIA



hummel



PUMA

SPORT24 Miðhrauni 2 Garðabæ

Opið virka daga 11-18
Laugardaga 11-17
Sunnudaga 13-17

SPORT24 Reykjanesbæ

Opið Virka daga 11 - 18
Laugadaga 11 - 16
Sunnudaga Lokað

SPORT24 OUTLET Smáratorg

Opið virka daga 11-18
Laugardaga 11-17
Sunnudaga 13-17

Sími
553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI

**FILIPPO BERIO,
FYRSTA FLOKKS
ÓLÍFUOLÍA FRÁ PVÍ
1867.**

Filippo Berio

His signature. Our promise.



Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - 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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð
verð. Straumblik ehf. Löggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og
hljómborð
í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Húsnæði

Húsnæði í boði

Herbergi til leigu í Stórholti. Uppl.
8993749

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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



GEFÐU
HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

Til leigu

Frábær staðsetning á verslunar eða skrifstofuhúsnæði,
Hafnargata 23, Reykjanesbæ.
Samtals 238 fm – langtímaleiga.

Uppl. í s. 893 9777



Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldir framkvæmdir:

- Rannsóknarhola HAL 3 við Reykjanesvirkjun, Grindavík
- Snjóflóðavarnir á Flateyri, Ísafjarðarbæ

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Ákvarðanir liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 20. september 2021.

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

EYJALIND

Gúmmibelti
- Fyrir smágröfur

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 bástál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

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

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞAÐ ER ÞÚ AÐ KOMA FYRIR ÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ
GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?

Bílsætaviðgerðir-, mótörhjóna og
snjósléðasæti. Húsbílaklæðningar
og öll almenn bólstrun. Við erum
þekktir fyrir fljóta og góða
þjónustu. Skoðið video af vinnslu
á www.hsbolstrun.is

FYRIR **EFTIR**

Formbólstrun
Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

Ferðaþjónustuhús

Vönduð hús sem henta
vel í ferðaþjónustuna,
afhendast fullkláruð.

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

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Þátttakandi í íslensku
atvinnulífi í 50 ár

Nýtt heyrnartæki
frá
Beltone

Beltone Imagine™

Skert heyrn spyr ekki alltaf um aldur



Pó aldur sé vissulega ein af ástæðum skertrar heyrnar koma ýmsir aðrir þættir til. Margir viðskiptavinir okkar tala um að þeir vildu hafa komið fyrr. Hágæða heyrnartækin frá Beltone **Imagine™** geta bætt lífsgæðin þín til muna. Þessi nýja kynslóð heyrnartækja tengist beint við snjallsímann þinn eða önnur snjalltæki. Leggðu við hlustir með Beltone **Imagine™** – komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu.

Kringlunni • sími 568 7777 • heyra.is

HEYRNARSTÖÐIN





1.998 kr./pk.

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

SJAMPÓ



GOLI VÍTAMÍN

**KOMIN Í BÓNUS
Á BÓNUS VERÐI**



1.598 kr./pk.

Goli Superfruits
fæðubótarefni - 60 stk. í pk.

HÁRNÆRING

STURTUSÁPA



299 kr./pk.

Neutral Sjampó
250 ml



299 kr./pk.

Neutral Hárnæring
250 ml



799 kr./pk.

Neutral Sturtusápa
1 ltr.

NUDDGEL

TANKREM

BLÁBER



2.798 kr./pk.

5 Kind Nuddgel
300 ml



**29% BETRA VERÐ
M.V. STAKA TÚPU**

698 kr./pk.

Sensodyne Tannkrem
2 x 75 ml í pk. - 3 tegundir



795 kr./pk.

Fersk Bláber
500 g



**HÆGMeyrNað
UNGNAUTARIBEYE
MEÐ BERNAISE**



579 kr./pk.

Íslandsnaut Bernaise Sosa
300 ml

**ÞAÐ ER ÓDÝRARA
AÐ KRYDDA SJÁLF/UR**

30 DAGA HANGIÐ

5.998 kr./kg

Íslandsnaut Hægmeyrnað Ungnautaribeye
100% íslenskt



899 kr./kg

Frosinn Heill Lambabógur
verð áður 999 kr./kg



2.598 kr./kg

Frosin Hálfur Lambahryggur
með lundum - verð áður 2.898 kr pr kg.



GRÍSAÞÆRI

GRÍSAÞÓGUR

GRÍSAHAKK



1.098 kr./kg

Stjörnugrís Nýreykt Grísalæri
úrbeinað



679 kr./kg

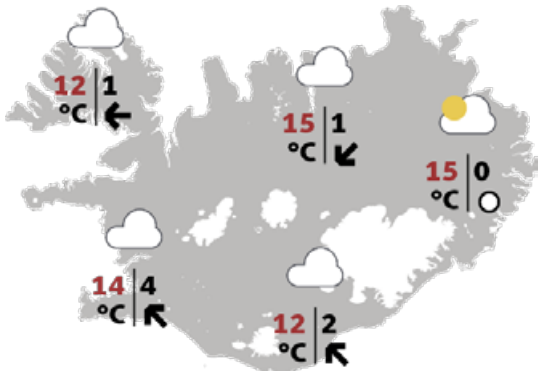
Stjörnugrís Grísabógur
ferskur



898 kr./kg

Stjörnugrís Grísahakk
ferskt

Veðurspá Föstudagur



Hæg suðlæg átt í dag en suðaustan 5-10 með suðurströndinni. Skýjað í flestum landshlutum og dálítill væta með köflum. Hiti 9 til 17 stig, hlýjast í innsveitum fyrir norðan.

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik



Krossgáta

LÁRÉTT

- 1 bakatil
- 5 snikill
- 6 óðagot
- 8 sigtun
- 10 íþróttafélag
- 11 ellegar
- 12 stælir
- 13 spyr
- 15 bóma
- 17 matjurt

LÓÐRÉTT

- 1 afskekktur
- 2 svikull
- 3 áhald
- 4 suða
- 7 þjóta
- 9 doppa
- 12 sprota
- 14 oddi
- 16 skyldir

LÓÐRÉTT: 1 afsóttur, 2 flær, 3 töl, 4 nauða, 7 eða, 12 apar, 13 inni, 15 seglæs, 17 salar.
LÁRÉTT: 1 áttan, 5 fíó, 6 as, 8 sáldun, 10 í, 11 snarst, 9 depill, 12 anga, 14 nes, 16 aa.

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

Alhechin átti leik gegn Freeman í New York árið 1924.

1. Rh6+! Dxh6 2. Hxf8+ Kxf8 3. Dd8# 1-0.

www.skak.is: Allt um skák

Sudoku

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

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

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

Pondus



Eftir Frode Øverli

Geljan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

NÝBAKAÐ BRAUÐ ALLA DAGA

- Austurströnd 14
- Hringbraut 35

BJÖRNSBAKARI
Sími: 561 1433

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

FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið



Sama um hvað fólki finnst

Leikarinn **Tómas Lemarquis** segir mikið frelsi fylgja því að búa í rútu en hann keypti nýlega gömlu Austfjarðaleiðina og hefur gert hana upp. Tómas vakti mikla athygli fyrir 18 árum síðan þegar hann birtist á skjánum sem Nói albinói og hefur síðan leikið í stórum Hollywood-myndum. Hann segir útlitið sem fylgir sjúkdómi hans hafa bæði hjálpað og hamlað sér á ferlinum.

Fræða fólk um rasisma á Íslandi

Þær **Valgerður, Kristín og Anna María** fræða fólk um rasisma á Íslandi og sína reynslu af honum á Antirasistarnir á Instagram. Stelpurnar segjast vera komnar með upp í kok af leiðinlegum athugasemdum og segja málið koma öllum við. Þær eru tilnefndar til norræna frumkvöðlaverðlauna fyrir framtakið og dreymir um að stofna hláðvarp.



Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi

Föstudagur

Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá
- 19.00 Saga og samfélag** Saga og samfélag er þáttur þar sem málefni líðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.
- 19.30 Fjallaskálar Íslands** Fjallaskálar Íslands er heillandi heimildabáttur um landnám Íslendinga upp til fjalla og inni í óbyggðum.
- 20.00 Matur og heimili** Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.

RÚV Sjónvarp

- 11.00 Heimaleikfimi**
- 11.10 Kastljós**
- 11.25 Menningin**
- 11.35 Matur með Kiru**
- 12.05 Úti**
- 12.35 Ólafur Jóhann**
- 13.20 Ferðastíklur**
- 14.05 Óvæntur arfur**
- 15.05 Matarmenning – Hvítlaukur**
- 15.35 Í garðinum með Gurrý II**
- 16.05 Basl er búskapur**
- 16.35 Joanna Lumley og Silkileiðin**
- 17.20 Orlofshús arkitekta**
- 17.50 Táknálsfréttir**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Fótboltastrákurinn Jamie**
- 18.29 Sebastian og villtustu dýr Afriku** Við höfum séð Sebastian Klein vera bitinn, brenndan og stunginn - en nú fer hann til Afriku og kynnist áhugaverðum dýrum. e.
- 18.45 Bestu vinir**
- 18.50 Landakort**
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.40 Blekhjarta** Ævintýramynd fyrir alla fjölskylduna frá 2008. Hin 12 ára Meggie og faðir hennar Mo hafa mikla ástríðu fyrir bókum og eru bæði gædd þeim ótrúlega hæfileika að gæða sögupersónur lífi þegar þau lesa upphátt um þær. Þegar þau hleypa óvart ógurlegu illmenni inn í heim manna verða þau að standa saman og reyna að bjarga heiminum frá illum áformum hans. Leikstjóri: Iain Softley. Aðalhlutverk: Brendan Fraser, Eliza Bennett og Andy Serkis.
- 21.25 Shakespeare og Hathaway**
- 22.10 He's Just Not That Into You**
- 00.15 Ísalög**
- 01.00 Dagskrárlok**

Stöð 2 Golf

- 08.50 Tvöfaldur skolli**
- 09.25 Golfarinn 1**
- 10.00 AIG Women's Open 2021**
- 17.00 PGA Tour Profiles 2021**
- 17.05 PGA Special: This is the Mackenzie Tour 2021**
- 17.30 Countdown to the Ryder Cup 2021**
- 18.00 PGA Tour 2021**
- 22.00 Golfarinn 3**
- 22.30 2021 Legends Tour- Highlights**
- 23.15 The Hero Challenge 2021 - Behind the Scenes**
- 23.40 The Amateur Championship Highlights 2021**

Sjónvarp Símans

- 06.00 Síminn + Spotify**
- 12.30 Dr. Phil**
- 13.09 The Late Late Show with James Corden**
- 13.50 The Block**
- 14.36 90210**
- 15.16 Black-ish**
- 15.37 Black-ish**
- 16.50 The King of Queens**
- 17.10 Everybody Loves Raymond**
- 17.35 Dr. Phil**
- 18.20 The Late Late Show with James Corden**
- 19.05 The Block**
- 20.10 Bachelor in Paradise** Bandarísk raunveruleikasería þar sem fyrrum þátttakendur í The Bachelor og The Bachelorette fá annað tækifæri til að finna ástina og kanna ný ástarsambönd.
- 21.40 Love Island**
- 22.30 Love Island**
- 23.20 Riddick**
- 01.25 Seal Team Six: The Raid on Osama Bin Laden**
- 02.55 Love Island**
- 03.45 Love Island**
- 04.35 Síminn + Spotify**

RÚV Rás eitt

- 06.45 Morgunbæn og orð dagsins**
- 06.50 Morgunvaktin**
- 07.00 Fréttir**
- 07.30 Fréttayfirlit**
- 08.00 Morgunfréttir**
- 08.30 Fréttayfirlit**
- 09.00 Fréttir**
- 09.05 Í ljósi sögunnar**
- 09.45 Morgunleikfimi**
- 10.00 Fréttir**
- 10.03 Veðurfregnir**
- 10.13 Óskastundin**
- 11.00 Fréttir**
- 11.03 Sumarmál: Fyrri hluti**
- 12.00 Fréttir**
- 12.03 Hádegjð**
- 12.20 Hádegisfréttir**
- 12.42 Hádegjð**
- 13.00 Dánarfregnir**
- 13.02 Sumarmál: Seinni hluti**
- 14.00 Fréttir**
- 14.03 Skyndibitinn**
- 15.00 Fréttir**
- 15.03 Sögur af landi**
- 16.00 Síðdegisfréttir**
- 16.05 Vinill vikunnar**
- 17.00 Fréttir**
- 17.03 Djassþáttur**
- 18.00 Spegillinn**
- 18.30 Brot úr Morgunvaktinni**
- 18.50 Veðurfregnir**
- 18.53 Dánarfregnir**
- 19.00 Flugur**
- 19.45 Lofthelgin**
- 20.35 Týndi bróðirinn - líf og kenningar Magnúsar Eiríkssonar guðfræðings**
- 21.40 Kvöldsagan: Dægradvöl**
- 22.00 Fréttir**
- 22.05 Veðurfregnir**
- 22.10 Sumarmál: Fyrri hluti**
- 23.05 Sumarmál: Seinni hluti**
- 00.00 Fréttir**
- 00.05 Næturútlit Rásar 1**

Stöð 2 Bíó

- 11.25 Justice League Dark: Apokólips War**
- 12.55 August Creek**
- 14.20 Official Secrets**
- 16.10 Justice League Dark: Apokólips War**
- 17.40 August Creek**
- 19.10 Official Secrets**
- 21.00 The Photographer**
- 22.40 Men in Black: International**
- 00.35 Mary**
- 01.55 The Photographer**

Stöð 2

- 07.55 Heimsókn**
- 08.25 The Mentalist**
- 09.00 Bold and the Beautiful**
- 09.25 The Good Doctor**
- 10.05 The Arrival**
- 11.05 The Goldbergs**
- 11.25 Golfarinn**
- 12.00 Friends**
- 12.35 Nágrannar**
- 12.55 First Dates Hotel**
- 13.40 Ghetto betur**
- 14.20 Lóa Pind: Bara geðveik**
- 14.50 Tribe Next Door**
- 15.35 Grand Designs: Australia**
- 16.25 Real Time With Bill Maher**
- 17.35 Bold and the Beautiful**
- 18.00 Nágrannar**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.50 Sportpakinn**
- 18.55 Tónlistarmennirnir okkar**
- 19.35 The Masked Dancer**
- 20.45 The Lost Husband**
- Rómantísk mynd frá 2020 með Josh Duhamel og Leslie Bibb í aðalhlutverkum. Eftir að hafa misst eiginmann sinn flytur Libby, ásamt börnum sínum, til frænku sinnar sem býr á geitabýli í Texas. Lífið í sveitinni er mikið betra en Libby hefði getað trúað en auk friðsældarinnar eru skrautlegir karakterar í hverju horni.
- 22.35 Under the Silver Lake**
- Spennandi glæpamynd og ráðgáta frá 2018. Kvöld eitt kemur hinn 33 ára gamli Sam að dularfullri konu á sundi í sundlauginni við heimili hans. Daginn eftir er hún horfin. Sam fer af stað að leita hennar um alla Los Angeles borg og á leiðinni uppgötvar hann stórfurðulega ráðgátu og samsæri.
- 00.50 Jexi**
- 02.15 Braven**
- 03.45 The Mentalist**

Stöð 2 Sport

- 08.35 Pepsi Max Mörkin - 19. ágúst**
- 09.30 Selfoss - Hrunamenn**
- 11.10 Keflavík - Snæfell 7. apr. 05**
- 11.45 Fjallamenska**
- 12.05 Andleg heilsa**
- 12.20 Fylkir - Víkingur R.**
- 14.00 Valur - Keflavík**
- 15.40 Fylkir - Haukar**
- 17.20 Víkingur R. - KR**
- 19.05 KA - Stjarnan**
- 20.50 Breiðablik - Valur**
- 22.30 Pepsi Max Mörkin - 19. ágúst**
- 23.25 Aberdeen - Breiðablik**

Stöð 2 Sport 2

- 08.35 Bayern Munich - Lazio**
- 10.10 Football League Show 2021/2022**
- 10.40 Bournemouth - Southampton**
- 12.20 Monaco - Shakhtar Donetsk**
- 14.00 Sheriff Tiraspol - Dinamo Zagreb**
- 15.40 Pittsburgh Steelers - Dallas Cowboys**
- 17.40 NFL Hard Knocks: Dallas Cowboys**
- 18.40 Bristol City - Swansea**
- 20.45 UEFA Super Cup: Chelsea vs. Villarreal**
- 23.15 Lífið í NBA - Jón Arnór Stefánsson**
- 00.00 Arizona Cardinals - Kansas City Chiefs**

NÁÐU TIL
FJÖLDANS!

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

Sími: 550 5050 – soludeild@frettabladid.is

44%

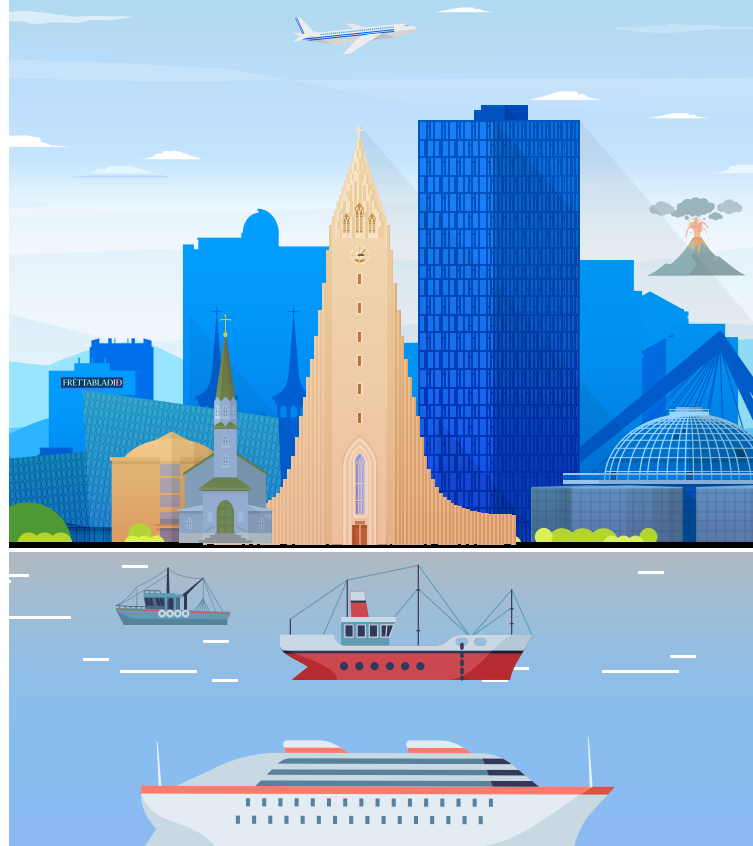
18-80 ára lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali*

49%

35-65 ára lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali*

68%

55-80 ára lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali*



*Samkvæmt prentmælingum Gallup

Götustíllinn á tískuvíkunni í Kaupmannahöfn

Tískuvíkunni í Kaupmannahöfn er nú lokið, en hún er sú stærsta á Norðurlöndunum. Allar skandinavísku tískuskvísurnar flykkjast að og götustíllinn í ár var óaðfinnanlega flottur að vanda.

steingerdur@frettabladid.is

Dönsk tískumerki hafa verið að sækja í sig veðrið síðustu árin. Má þar nefna Ganni og Rotate Birger Cristensen,

en annar listrænn stjórnandi þess síðarnefnda er hin íslenska Þóra Valdimarsdóttir. Götustíllinn á tískuvíkunni í Kaupmannahöfn er alltaf ótrúlega flottur og afslappaður. Í ár var ljóst að sumir vildu enn halda í sumarfilínginn og voru enn í skærlítum fötum en aðrir voru til í haustið og klæddust litum í takt við það. Danski stíllinn er mjög afslappaður, flott snið fengu að njóta sín og förðun og hár var í frekar látlausum stíl. ■



Danska ofurfyrirsætan Josephine Skriver lét sig ekki vanta. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Tískuáhrifavaldarnir Janka Polliani, Marianne Theodorsen og Annabel Rosendahl voru ekki tilbúnar að kveðja sumarið og mættu í skærlituðum og áberandi kjólum.



Fyrirsætan Xiayan með Dior tösku og í flottu peysuvesti.



Pernille Rosenkilde í skemmtilegu vesti. Skyrtur undir peysuvesti verða áberandi í haust.



Tísku-bloggerinn Elizabeth Delp-hine í ótrúlega flottum gulum skóm með ferkantaðri tá.

Betri svefn
með Lín Design

Lín DESIGN
www.lindesign.is



Maria Wos með geggjaða en einfalda greiðslu þar sem hún vefur silkiplút með í fléttu.

Alessa Winter með tösku frá Balenciaga og Marie Hindeker í skóm frá Copenhagen Studios.



NEMAKORT STRÆTÓ



STRÆTÓ Í SKÓLANN

S

4.542 KR. / MÁN. FULLT VERÐ 54.500 KR.

STRÆTÓ.IS

DV

TEKJUR ÞÚSUNDA ÍSLENDINGA

DV gefur út sérblað á morgun um tekjur þúsunda Íslendinga en þá verða álagningarskrár gerðar opinberar.



Aðeins 1.190 kr.!

Kynntu þér launatekjur kunnra landsmanna og hvaða laun eru í boði í þinni atvinnugrein.

Náðu þér í eintak hjá öllum helstu matvöruverslunum landsins, bókabúðum og bensínstöðvum.



Hljómsveitina skipa Kristján Eldjárn, Agnes Björt Andradóttir, Stefán Finnbogason og Halldór Eldjárn.

MYND/DÝRFINNA BENITA

Lögin lifna við á tónleikum

Á morgun koma hljómsveitirnar Sykur og Vill fram á Kex. Sykur náði lítið að fylgja plötu sinni JÁTAKK eftir en hún kom út fyrir tveimur árum. Agnes, söngkona sveitarinnar, segir þau spennt að koma loks fram eftir allan þennan tíma.

steingerdur@frettabladid.is

Á morgun fara fram tónleikar á KEX þar sem fram koma hljómsveitirnar Sykur og Vill. Fyrir tæplega tveimur árum gaf Sykur út plötuna JÁTAKK en hefur lítið sem ekkert geta fylgt henni eftir vegna faraldursins. Það er því kærkomið að geta loks haldið almennilega tónleika.

„Síðast spiluðum við bara í streymi í „off-venue“ á Airwaves í fyrra. Þetta er því í fyrsta skiptið sem við spilum fyrir áhorfendur í alveg tvö ár, við spiluðum síðast á Airwaves árið 2019.“

Agnes segir hljómsveitina hafa ákveðið að kyla bara á að halda tónleika núna og treysta á að allir fylgi sóttvarnareglum.

„Við myndum aldrei halda tónleika nema að við vissum að það yrði passað vel upp á allt þannig,“ segir Agnes.

Gefa lögunum líf

Hún segir þau svolitíð hafa verið hvert í sínu horni að stússast á meðan faraldurinn stóð yfir og ekki samíð mikið.

„Þessi plata, JÁTAKK, hefur náttúrulega ekkert heyrst „live“. Fólk hefur kannski hlustað á hana en okkur finnst við verða að fá að leyfa henni aðeins að skína. Hún á það skilið þessi plata,“ segir Agnes.

”

Þannig að kannski er hægt að segja að ástandið sé einmitt að veita okkur innblástur, við verðum að halda í gleðina og muna líka hvað það er skemmtilegt að vera til.

Hljómsveitin er mikið tónleikaband og þekkt fyrir skemmtilega framkomu á sviði.

„Það er mikill „performans“ í kringum lögin. Þú færð Sykurupplifunina helst á tónleikum. Öll þessi lög lifna við á tónleikum. Það er ýmislegt sem við erum að fara að gera á Kex, við verðum með alls konar skrýtin töl og tæki. Við erum búin að gefa lögunum líf með nýjum viðbótum, sem við gerum yfirleitt þegar við spilum á tónleikum. Að sjá okkur „live“, það er Sykur,“ segir hún.

Hún segir þau núna vera byrjuð að hittast aftur í stúdíóinu og komin á skrið við að semja.

„Við erum bara búin að vera að njóta heima. Þannig að við snúum aftur endurnærð, uppfull af hugmyndum. Þetta var kannski ekki

kærkomið frí en þetta var svona, þannig að ég myndi einmitt segja að við snúum aftur endurnærð.“

Tónlistin hjálpar

Agnes segir að stemningin í faraldurinum muni alls ekki setja lit sinn á nýtt efni.

„Nei, ég held það verði akkúrat öfugt, því maður er búinn að vera heima hjá sér í startholunum svo lengi. Spenningurinn er orðinn svo mikill. Mér finnst það einmitt hafa áhrif á það hvernig tónlist maður gerir. Það er aðeins meiri bjartsýni, sumar og gleði. Það er það sem við þurfum að einbeita okkur að, í þessum faraldri og bara í lífinu. Að hafa gaman. Tónlist getur svo mikið hjálpað manni við það, að lyfta manni upp,“ segir hún.

Hún segir það hugarfar hvetja þau áfram.

„Þannig að kannski er hægt að segja að ástandið sé einmitt að veita okkur innblástur, við verðum að halda í gleðina og muna líka hvað það er skemmtilegt að vera til.“

Spennt að sjá Vill

Hljómsveitin Vill kemur fram með Sykri á tónleikum.

„Hljómsveitin samanstendur af þeim Ísídór, Muna og JóaPé. Þeir voru að gefa út plötu sem heitir Milljón ár. Þetta er ótrúlega skemmtileg raftónlist. Við vildum endilega hafa þá með okkur þar sem tónlistin passar vel við okkar. Svolitíð öðruvísi en samt alveg mjög mörg „element“ sem eru eins. Þetta eru rosalega færir strákar. Ég veit að þeir verða ótrúlega góðir á morgun, ég er líka bara svo spennt að sjá þá sjálf.“

Tónleikarnir hefjast klukkan 20.00. ■

**ÞRIÐJUDAGS
TILBOÐ
ALLA VIKUNA!**

16.–22. ágúst

**16” Pizza
af matseðli
1.600**

16” Pizzurnar okkar eru stórar og duga fyrir 3 fullorðna



SPAÐINN

Spaðinn Pizza · Fjarðargata 11 · Dalvegur 32b · spadinn.is



Bakþankar

Jóhanna Vigdísar
Guðmundsdóttir

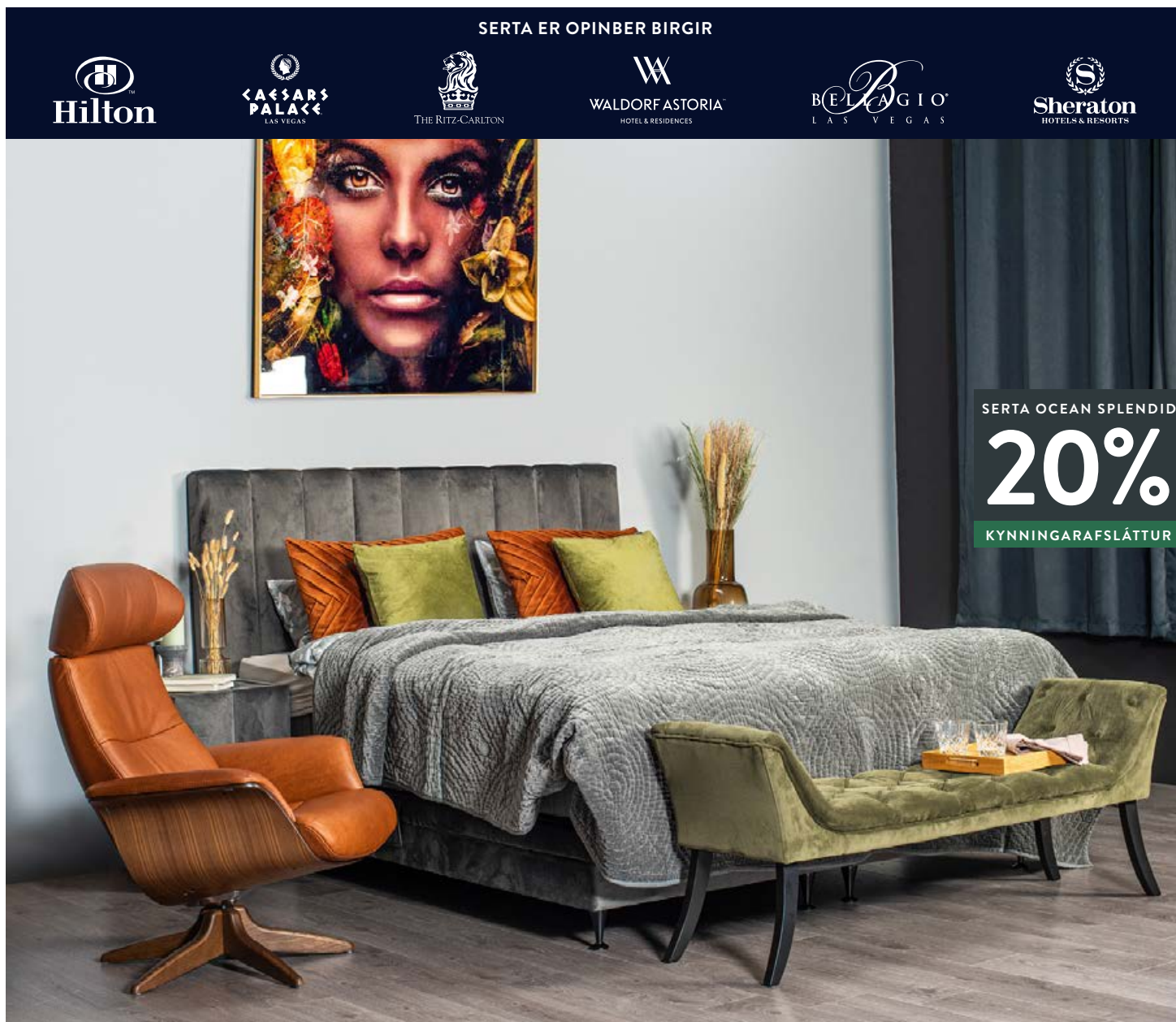


Farsælt hjónaband

Stundum er talað um að á ákveðnum málum sé stigsmunur en ekki eðlismunur. Það á við um stjórnmál á Íslandi. Við gerum okkur ekki alltaf grein fyrir því en þegar samfélagið okkar er borið saman við flest önnur blasir við að það er nokkuð einsleitt. Af því leiðir að þorri þjóðarinnar virðist sammála um ýmis mál sem hafa meitlast inn í þjóðarsálinu í gegnum tíðina.

Eitt þessara mála er aðgangur allra að menntun. Sem þýðir ekki að það sé bannað að gera þjónustusamninga við sjálfstæða aðila um rektur grunnskóla, menntaskóla, háskóla og listaháskóla. Enda mikilvægt að námsfólk hafi val. Að sama skapi virðist þjóðin sammála um að hér eigi að reka öflugt heilbrigðiskerfi. Sem þýðir ekki að það sé bannað að gera þjónustusamninga við einkaaðila um ýmsa heilbrigðisþjónustu. Slikir samningar munu ekki veikja opinbera heilbrigðiskerfið heldur geta þvert á móti gert því kleift að sinna kjarnastarfseminni betur. Stigsmunur en ekki eðlismunur. Svona mætti, held ég, lengi telja.

Stjórnmálafólk ætti kannski, sama í hvaða horni það kys að berjast, að setta sig við að á Íslandi er velferðarmarkaðshagkerfi. Stórt og mikið orð, nokkur einföldun, en alls engin innri mótsögn. Markaðshagkerfið er grunnur öflugs velferðarkerfis. Og samfélag sem virkar vegna stöðugs velferðarkerfis, það er grunnur markaðshagkerfis. Svíþjóð, sjálf vaggva velferðarstefnunnar, er besta dæmið sem við höfum um farsælt hjónaband velferðarmarkaðshagkerfisins. Eru það ekki hjónaböndin þar sem andstæðurnar mætast – og sjá kosti hvors annars – þau sem endast? ■



NÝTT FIMM STJÖRNU LÚXUS HÓTEL RÚM SERTA OCEAN SPLENDID – STILLANLEGT

Fimm stjörnu Hótel-rúmalínan frá Serta er fánleg í verslunum Betra Baks í Reykjavík, á Akureyri og Ísafirði.

SERTA OCEAN SPLENDID stillanlegt heilsurúm nú á kynningarverði með 20% afslætti.



Náttborð ekki innifalið í verði en selt sér.

Serta Ocean Splendid eru fánleg í tveimur áklæðisgerðum gráu sléttflaueili og gráu áklæði. Þau fást í fjórum stærðum; 160/180/200 x 200 cm og 180 x 210 cm

Verðdæmi: Serta Ocean Splendid 2 x 80 x 200 cm. Fullt verð: 649.900 kr.

Kynningarverð 519.920 kr.

Splendid Royal heilsudýnan frá Serta er fimm svæða skipt pokagorma dýna þar sem hreyfingar þínar trufla ekki rekkjunaut þinn. Góður stuðningur er við bakið en mýkra gormakerfi er við axlir og mjaðmasvæðið. Þannig liggur þú alltaf með beina hryggsúlu og nærð hámarks hvíld. Hægt er að sérsníða rúmið að þínum þörfum, velja um 3 mismunandi stífleika sem og fjórar mismunandi topp dýnur. Áklæðið utan um dýnuna er mjúkt og slitsterkt áklæði, ofnæmisfrítt og andar vel.

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN Í MEST LESNA ATVINNUBLAÐI LANDSINS!*

*Samkvæmt prentmælingum Gallup

Beinn sími: 550 5625

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

FRÉTTABLAÐIÐ

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

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

Betra BAK