



FRÉTTABLAÐIÐ



Íslenska kvennalandsliðið í fótbolta vann frækinn sigur 3-1 á Póllandi í æfingaleik sem fram fór ytra í gær. Þetta var eini æfingaleikur liðsins fyrir EM sem hefst þann 6. júlí. Leikurinn fór illa af stað fyrir Ísland sem endaði undir skömmu fyrir lok fyrri hálfleiks. Stelpurnar okkar náðu þó að svara fyrir sig í seinni hálfleik með þremur mörkum sem skilaði Íslandi sigri. FRÉTTABLAÐIÐ/EPAW

Klámnotkun farin úr böndunum hjá tíunda hluta íslenskra háskólanema

Samkvæmt nýrri rannsókn og könnun á klámnotkun háskólanema á töluverður hluti þeirra við vanda að stríða og hefur reynt að bæta úr. Mun fleiri horfa á klám í farsímum en í tölvu.

kristinnhaukur@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL 11,6 prósent háskólanema horfa of mikið á klám og 7 prósent telja sig eiga við vanda að stríða.

Þetta kemur fram í könnun meðal nemenda í Háskóla Íslands og Háskólanum í Reykjavík sem unnin

var fyrir BS-ritgerð Egils Gylfasonar í sálfræði, um klámvanda.

„Þetta er rosalega falinn vandi og er mikið tabú. Þú segir engum að þú eigir við klámvanda að etja nema þegar vandinn er farinn að hafa mikil áhrif,“ segir Egill.

Klámvandi hefur víðari skilgreining en klámfíkn og er ekki háður fræðilegum skilyrðum eins og fíkn.

„Klámvandinn er fjölbreyttur og fer eftir aðstæðum viðkomandi. En hann truflar alltaf eitthvað annað í lífi viðkomandi, hvort sem það er truflun á líðan eða aðstæðum,“ segir hann.

Getur það verið félagsleg einangr-

un, skertur áhugi á samböndum, kynferðisleg vandráði svo sem risvandamál, togstreita í samböndum, minni áhugi á ýmsum hlutum, svo sem námi, vinnu og heimilisverkum.

„Það er mjög algengt að klám tengist á einhvern hátt skilnuðum.“

Alls svöruðu 666 nemendur könnuninni, 33,6 prósent karlar og 65,7 prósent konur. Flestir svarendurnir, 64,3 prósent, voru á aldrinum 18 til 25 ára.

Langflestir, 91,3 prósent, hafa séð klám einhvern tímann um ævina, en hafa ber í huga að skilgreining fólks á klámi er ekki alltaf sú sama.

8,7 prósent hafa aldrei séð klám og 21,4 prósent sögðust ekki horfa á það. 10 prósent horfa 5 til 7 sinnum í viku eða oftár á klám.

Samkvæmt Agli er tíðnin og magnið ekki endilega besti mælikvarðinn á vandann. Upplifun einstaklinga og siðferðileg gildi eru afar mismunandi.

Líklegra er að fólk upplifi hjá sér vanda ef klámið stríðir gegn siðferðilegum gildum. 29 prósent horfa sérstaklega til siðferðilegra þátta við val sitt á klámefni, það er að velja klám þar sem til dæmis ofbeldi er sniðgengið og allir fá laun fyrir vinnu sína. SJÁ NÁNAR Á SIÐU 4.

Sum fá brottvísun og atvinnuleyfi í sama mánuðinum

FLÓTTAFÓLK Dæmi eru um að hælisleitendur fái atvinnuleyfi og tilkynningu um brottvísun í einum og sama mánuðinum.

Par frá Venesúela furðar sig á því að verið sé að vísa vinnufólk úr landi á sama tíma og velflestar atvinnugreinar glíma við manneklu.

Á síðustu fjórum árum hafa hátt í þúsund manns frá Venesúela sótt um alþjóðlega vernd á Íslandi. Fleiri en frá nokkru öðru landi, að Úkraínu meðtalinni. Fréttablaðið ræðir við Jaelis Dorante og Beatriz Moreno sem tilheyra þessum hópi en sóttu um alþjóðlega vernd hér fyrir tæpu ári síðan. SJÁ SIÐU 10.

ÞAÐ MÁ LEIKA SÉR AÐ MATNUM!

Þúslaðu saman fullkomnu nesti í ferðalagið!

KRÓNAN



Skúli Magnússon, Umboðsmaður Alþingis, birti álit um réttargeðdeild.

Heimildir skortir í lögum til vistunar á réttargeðdeild

adalheidur@frettabladid.is

MANNRETTINDI Ekki eru fyrir hendi fullnægjandi heimildir í lögum til vistunar á öryggisgangi réttargeðdeildar, að mati Umboðsmanns Alþingis. Hann birti í gær niðurstöður frumkvæðisathugunar um öryggisganginn.

Í álitinu kemur fram að á öryggisgangi séu sjúklingar aðskildir frá öðrum og undir viðvarandi eftirliti starfsmanna auk þess sem ýmsar aðrar takmarkanir leiði af vistuninni, takmarkanir á samskiptum, útveru og fleira. „Það er þessi sérstaka þvingun eða inngrip þegar inn á deildina er komið sem skortir lagaheimild og viðeigandi umgjörð í lögum,“ segir Skúli Magnússon, umboðsmaður Alþingis.



Það er þessi sérstaka þvingun eða inngrip þegar inn á deildina er komið sem skortir lagaheimild.

Aðspurður segir umboðsmaður engan ágreining um lögmæti dóms um að fólk sé vistað á viðeigandi stofnun en í álitinu kemur fram að slíkur dómur geti þó ekki einn og sér talist fullnægjandi lagalegur grundvöllur fyrir ákvörðun um vistun á öryggisgangi um lengra skeið.

Þetta er þriðja skýrslan sem birtist um geðdeildir sem vista frelsisvipt fólk og að sögn Umboðsmanns skortir enn á að brugðist hafi verið við ábendingum. Hann nefnir til dæmis nauðungarvastaða. „Þeir eru ennþá í sama lagalega tómarúminu varðandi inngrip inni á lokuðum deildum og endurskoða þyrfti lögræðislög með tilliti til stöðu þeirra að ýmsu leyti. Þannig að það er mikið ógert í þessu.“ ■

Ævintýrleg skóflustunga



Fyrsta skóflustunga var tekin að nýrri ævintýraborg í Vogabyggð í gær en um er að ræða þann fyrsta af fjórum leikskólum í formi ævintýraborga sem fjölga eiga leikskólaláttum í Reykjavík. Einar Þorsteinsson, starfandi borgarstjóri, stakk fyrstu skóflunni ásamt Skúla Helgasyni, Árelíu Eyðisi Guðmundsdóttur, Helgi Grímsson og Önnu Síf Farestveit verðandi leikskólalastjóra. Tíu börn frá leikskólanum Steinhlið hjálpuðu til.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Tvö slys á fólki við fossinn Glym í gær

ragnarjon@frettabladid.is

SLYS Tvær tilkynningar bárust með stuttu millibili til björgunarsveita á Vesturlandi í gær um slys á göngu-leiðinni að fossinum Glym. Annars vegar vegna konu sem hafði hrasað og slasast á fæti en hinsvegar vegna manns sem hafði hrapað um tíu metra niður í gilið.



Karlmaður hrapaði um tíu metra niður í gilið.

Konan var talin ökklabrotin og var borin af vettvangi en maðurinn, sem í fyrstu var talinn mikið slasður, reyndist geta komist á eigin vegum á slysideild. ■

Með krafta í köggjum en á leið að missa alla aðstöðu

Kraftlyftingadeild Ármanns er að verða húsnæðislaus en deildin hefur æft á lagnagangi Laugardalslaugar síðustu sjö ár þrátt fyrir loforð um að það yrði aðeins eitt ár. Íþróttamaður ársins árið 2019 æfir frekar í Kópavogi en í myrkum, mygluðum og ósamþykktum æfingasal Ármanns.

benediktboas@frettabladid.is

SAMFÉLAG „Við höfum ekki aðstöðu til að halda mót og þurfum því að leita á náðir annarra félaga eða stöðva til að halda Íslands- eða bikarmót. Við erum oftast ekki að tapa á að halda mót þrátt fyrir að fólk greiði mótsgjald, því við borgum fyrir aðstöðuna og þegar við höldum mót þurfum við að bera allan búnaðinn upp úr Djúpinu í Laugardalslaug, út í flutningabil og inn annars staðar, sem er fáránlega mikil og erfið vinna,“ segir Þorbjörg Matthíasdóttir, sem situr í stjórn kraftlyftingadeildar Ármanns.

Íslandsmeistaramótin í réttstöðu og klassískri réttstöðu fóru fram um helgina í Mínus 2 Gym í Borgartúni en vegna aðstöðuleysis getur Ármann ekki haldið mót. Þorbjörg varð Íslandsmeistari í +84 kílógramma flokki en hún reif upp heil 170 kíló. Þá lyfti Elsa Pálsdóttir yfir gildandi heimsmeti í sínum aldursflokki þegar hún reif upp 165 kíló. Mikil gróska er í kraftlyftingum hér á landi.

Aðstaða Ármanns er í bráðabirgðahúsnæði inni á lagnagangi undir innanhúslaug Laugardalslaugar, en þar hefur deildin mátt kuldrast síðustu sjö ár. Fyrsta loforðið var að deildin yrði aðeins eitt ár þar. Fram undan eru miklar framkvæmdir við laugina og verður hún lokuð frá árinu 2023. Þar með er kraftlyftingadeildin orðin húsnæðislaus. Meðal



Þorbjörg varð Íslandsmeistari um helgina í +84 kílóum. Hér er hún að fara lyfta 170 kílóum.

MYND/ABSEND

þeirra sem eru skráðir í kraftlyftingadeild Ármanns er Júlían J. K. Jóhannsson sem var kjörinn Íþróttamaður ársins árið 2019 og Íþróttamaður borgarinnar 2015, 2016, 2018 og 2019. Hann æfir frekar hjá Breiðabliki í Kópavogi en hjá Ármanni.

Aðstaðan í Laugardal er ekki samþykkt af byggingarfulltrúa borgarinnar. Brunavörnum, aðgengi og öryggiskröfum er mjög ábótavant, segir í bréfi félagsins til borgarinnar, sem var tekið fyrir á fundi Menningar-, íþrótt- og tómstundaráðs í síðustu viku. Þar segir að fatlaðir og iðkendur í endurhæfingu geti ekki stundað íþróttina vegna aðgengismála.

Þar kemur einnig fram að stöðugur leki sé inni á gangi og hvað eftir annað hafi flætt inn í rýmið, með þeim afleiðingum að æfingar hafi stöðvast og búnaður eyðilagst. Þar er einnig bent á að æfingabúnaður sé eðlilega ekki léttur og þurfi því að færa fleiri tonn af búnaði þegar slíkt gerist.

„Það er illskiljanlegt hvernig Íþróttabandalag Reykjavíkur og Reykjavíkurborg geta réttlætt að bjóða ekki upp á annað húsnæði nú

eftir sjö ár,“ segir í bréfinu. Þá benda Ármenningar á að litíð sé hægt að gera við sífelldum dyn frá dælum laugarinnar, takmörkuðum loftgæðum eða birtuleysi. Mygla hafi myndast sem geti verið skadleg fyrir iðkendur og aðstaðan sé fráhrindandi fyrir nýja sem gamla.

„ÍSÍ, ÍBR, Reykjavíkurborg eru meira en tilbúin til að hreykja sér af afrekum þessa íþróttafólks, en þegar kemur að því að standa við gefin loforð um mannsæmandi æfingaaðstöðu heyrir ekki neitt og vandinn hunsaður,“ segir í bréfinu.

Þorbjörg segir að stærsta spurningin sé hvort deildinni verði hreinlega úthýst þegar framkvæmdir hefjast. „Það er langt í næstu aðstöðu því framkvæmdir við þjóðarhöll eða nýjan skóla taka mörg ár. Okkur er sagt að okkur verði ekki úthýst en það er erfitt að fá svör um hvar við verðum þangað til. Við höfum þó farið á nokkra fundi með borginni og félaginu sjálfu. Við erum sjálf með alls konar hugmyndir en það verður að viðurkennast að það er svolitíð svekkjandi að íþróttamaður ársins árið 2019 æfi ekki í aðstöðu Reykjavíkur og fari frekar í Kópavog.“ ■



JARÐBÖÐIN
VIÐ MÝVATN

jardbodin.is

ÚTSALAN er hafin



Lögregla skarst í harmonikkuleik

ragnarjon@frettabladid.is

LÖGREGLA Kvartað var undan mönnum sem spiluðu á harmonikkuleik í miðbænum í gær. Þetta kemur fram í dagbók lögreglunnar en mennirnir þóttu spila of hátt en einnig var þeim gefið að sök að kunna of fá lög. Lögregla ræddi við harmonikkuleikarana sem færðu sig um set. Ekki kemur fram hvort frekari afskipti hafi verið höfð af hljóðfæraleikurunum eftir það. ■

Júlí stærri en allt síðasta ár hjá Play

@frettabladid.is

SAMGÖNGUR Allt stefnir í að flugfélagið PLAY muni flytja jafnmarga farþega í júlímánuði og það flutti allt árið í fyrra. PLAY flutti 101.053 farþega á þeim sex mánuðum sem félagið stundaði áætlunarflug í fyrra, en fyrsta flugið var farið 24. júní árið 2021. Samkvæmt upplýsingum frá félaginu er bóknarstaðan fyrir júlí það sterk að allt stefnir í að sú tala verði slegin á einum mánuði.

PLAY mun hafa flutt hátt í 100 þúsund farþega þegar júnímánuði lýkur.



Búist er við að farþega fjöldi Play í júní verði um 100 þúsund.



Birgir Jónsson
forstjóri Play

Áhrif Covid-faraldursins eru greinilega þverrandi miðað við tölur frá Ferðamálastofu því maímánuður var metmánuður í brottförum Íslendinga frá landinu. Tæplega 65 þúsund Íslendingar tóku flugið í þeim mánuði, en áður voru þeir tæplega 63 þúsund í maí 2018. Allt stefnir í að júnímetið verði slegið í ár en í júní 2018, tóku 71 þúsund Íslendingar flugið frá Keflavíkurflugvelli. ■

Margir hafa reynt að draga úr klámnotkuninni

kristinnhaukur@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Kynjamunurinn í klámáhorfi háskólanema er áberandi. 27,8 prósent karla töldu sig eiga erfitt með að stjórna klámnotkun sinni en aðeins 3,8 prósent kvenna. Munurinn er sjöfaldur og mældist svipaður þegar spurt var um hvort fólk teldi notkun sína vera vandamál.

Hátt hlutfall, 35,8 prósent, höfðu gert tilraunir til þess að draga úr klámnotkun og aðeins 5 prósentum tókst það ekki. „Mér finnst líklegt að í flestum tilvikum reyni fólk að

hætta af sjálfspáðum og taka einn dag í einu. Þetta er hins vegar flókið því hvötin til kynferðislegrar hegðunar er oftast til staðar,“ segir Egill.

2,4 prósent höfðu lent í því að aðstandandi benti þeim á vanda tengdan klámnotkun og 5,3 prósent höfðu ihugað að leita sér aðstoðar.

SLAA, samtök fólks sem glímur við ástar- og kynlífsfíkn, taka á móti fólk sem glímur við vanda tengdan klámnotkun. Þá sinna sálfræðingar og geðlæknar einnig því fólk, en Egill segir sárlega vanta hér á landi sálfræðinga eða aðra ráðgjafa sem eru sérmenntaðir í



35,8 prósent höfðu gert tilraunir til að draga úr klámnotkun.

viðfangsefninu. Fræðaheimurinn er einnig að kljást við skilgreiningar og munur er á þeim innan kerfa, það er hins ameríska DSM og evrópska ICD. Klámvandi hefur ýmist

verið skilgreindur sem fíkn eða áráttukennnd hegðun eða hegðun sem fólk hefur misst stjórn á.

Eins og allir vita hefur internetið stóraukið aðgengi fólks að klámefni. Það kom hins vegar Agli á óvart hversu margir horfa á klámefni í farsímum sínum. 57,2 prósent horfa mestmegnis á klám í farsíma en aðeins 13,8 prósent í tölvu. Egill segir að hin mikla klámnotkun í farsímum hjálpi ekki til þegar kemur að klámvandanum. „Fólk getur nú horft á klám uppi á Esjunni eða í breska þinginu eins og dæmin sýna,“ segir hann. ■

Mikil ásókn í stjórnarsetu hjá Festi sögð benda til breytinga

Um þrjátíu manns vilja komast í stjórn hjá Festi. Tvennum sögum fer af því hvort fráfarandi forstjóri hafi áhuga á forstjórastóli - ef ný stjórn býður hann.

bth@frettabladid.is

VIÐSKIPTI Fjölmargir einstaklingar, allt að 30 manns, hafa áhuga á að komast í stjórn hjá Festi. Þetta herma heimildir Fréttablaðsins og er ásóknin talin fyrirboði breytinga. Ný stjórn verður kosin á aukalegum hluthafafundi sem boðað hefur verið til 14. júlí næstkomandi. Frestur til að skila framboðum til nýrrar stjórnar rann út í vikunni.

Guðjón Reynisson, stjórnarformaður í Festi, vill gegna stöðu sinni áfram. Ekki liggur fyrir hvort allir aðrir stjórnarmenn í Festi gefa kost á sér. Líklegt er að allir fimm stjórnarmennirnir hafi sent nöfn sín til tilnefningarnefndar. Ef tilnefningarnefnd tilnefnir ekki núverandi meðlimi stjórnar eiga stjórnarmeðlimir kost á að draga framboð sín til baka.

Einnig vill koma fram undir nafni í ljósi þess hve málið er sagt viðkvæmt. Fyrirhuguð hallarbylting hefur sumpart verið sögð tengjast því markmiði að ný stjórn reyni að endurráða Eggert Þór Kristófersson sem forstjóra. Starfslok Eggerts vöktu uppnám og athygli, enda hefur rekstur félagsins gengið vel undir hans forystu. Heimildar-



Titringur hefur skapast um stjórnarhætti í Festi. Félagið er á markaði í Kauphöllinni. Lifeyrissjóðirnir eiga um 70% hlutafjár í Festi.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR



Frestur til að skila framboðum til nýrrar stjórnar rann út í vikunni.



Óljóst er hvort Eggert Þór Kristófersson hefur hug á gamla starfinu sínu.

mönnum blaðsins ber ekki saman um hvort Eggert sé líklegur til að þiggja stöðuna ef ný stjórn býður honum forstjórastólinn á ný. Margir hluthafar vilja vita hvort gerður hafi verið starfslokasamningur við Eggert til eins árs eða þriggja ára. Sennilega munu þau gögn ekki verða opinber fyrir en í ársreikningi.

Tilnefningarnefndin mun skila skýrslu með tillögum um stjórnarmenn þriðjudaginn 5. júlí næstkomandi, rúmri viku fyrir hluthafafundinn. Fundurinn verður opinn fjölmiðlum.

Núverandi stjórn Festar skipa Guðjón, sem tók sæti í stjórninni árið 2014, Margrét Guðmundsdóttir er varaformaður, reyndust í stjórninni, hún hóf stjórnarstörf hjá N1 árið 2011 og var formaður Festar til mars 2020. Þórey G. Guðmundsdóttir hefur setið í stjórninni síðan í mars 2020. Sigrún Hjartardóttir tók sæti á aðalfundi félagsins í ár og sömu sögu er að segja um Ástvald Jóhannsson. ■

EIGUM BÍLA TIL AFHENDINGAR STRAX!

Jeep® Wrangler Rubicon 4xe goðsögnin rafmagnaða hefur svo sannarlega slegið í gegn og sannað gildi sitt við íslenskar aðstæður. Bjóðum upp á 35"-37" og 40" breytingapakka.

5 ÁRA ÁBYRGÐ

8

ÁRA ÁBYRGÐ Á DRIFRAFHILÖÐUNNI

PLUG-IN HYBRID

ISBAND

ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 590 2300
ÓPIÐ VIRKA DAGA 10-17 • LOKAÐ Á LAUGARDÖGUM Í SUMAR



Jeep

4xe
PLUG-IN HYBRID

JEERIS



Recharge yourself

Klassískur glæsileiki og fullkomin tækni framíðarinnar.



mgmotor.is

MG EHS Plug-in Hybrid – 7 ára ábyrgð* Verð frá 6.190.000 kr.

Einstaklega sparneytin bensínvélín og viðbragðsgóður rafmótor MG EHS Plug-in Hybrid skila samanlagt 258 hestöflum og eldsneytisnotkun upp á aðeins 1,8 l/100 km**. Li-ion 16,6 kWh rafhlaðan skilar 52 km drægi á rafmagninu einu saman í blönduðum akstri samkvæmt WLTP-prófunum. Saman skila þessir þættir sér í lægri rekstrarkostnaði MG EHS Plug-in Hybrid.

Komdu og reynsluaktu þessum rúmgóða og þægilega fjölskyldubíl.

*Skilyrði fyrir ábyrgð eru að kaupandi taki ábyrgð á og standi straum af reglulegu þjónustueftirliti hjá viðurkenndum aðilum. Nánari upplýsingar um ábyrgðina á www.mgmotor.is

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is



Nítján sakfelld fyrir hryðjuverk í París

lovissaa@frettabladid.is

PARÍS Salah Abdeslam var í dag fundinn sekur um bæði manndráp og hryðjuverk fyrir aðild sína að hryðjuverkaárásinni í París í nóvember árið 2015.

Abdeslam hafi verið lykilmáður í árásinni en 130 létust og hundruð særðust í sprengju- og skotárásum á börum, veitingastöðum, þjóðarleikvangi og Bataclan tónlistarhöllinni.

Alls voru nítján sakfelldir af þeim tuttugu sem voru ákærðir vegna árásarinnar. Refsing þeirra verður



Fundinn sekur um hryðjuverk og manndráp. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

ákveðin síðar en saksóknari hefur óskað eftir því að Abdeslam verði dæmdur til lífstíðarfangelsis sem er afar sjaldgæft. ■



Pútín hefur lítið sést á flugvöllum síðan stríðið hófst. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Fyrsta ferð Pútíns yfir landamærin

kristinnhaukur@frettabladid.is

RÚSSLAND Vladímír Pútín lýsti því yfir að hann hygðist efla tengslin við stjórn talibana í Afganistan í ferð sinni til Tadsíkistan. En landið á löng landamæri að Afganistan. Sagðist Pútín vilja stöðugleika á svæðinu öllu. Ferðin til Dúsanbe, höfuðborgar Tadsíkistan, er fyrsta ferð Pútíns út fyrir landamæri Rússlands síðan stríðið í Úkraínu hófst,

þann 20. febrúar síðastliðinn. Tímasetningin er engin tilviljun en ferðinni er ætlað að vera nokkurs konar mótvægi við fund NATO í Madrid.

Í Dúsanbe fundar Pútín með nokkrum bandamanna sinna í Mið-Asíu. Það er leiðtoga Tadsíkistan, Kasakstan, Aserbaídsjan og Íran. Eftir því sem Rússland einangrast meira og meira frá vestrinu hefur Pútín reynt að þetta raðirnar hjá þeim sem enn styðja hann. ■

Tekist á um mat á Þóroddsstöðum

kristinnhaukur@frettabladid.is

DÓMSMÁL Kröfuhafar þrotabús fasteignafélagsins Þórodds fara fram á að matsmaður verði skipaður til að meta Þóroddsstaði, við Skógarhlíð 22 í Reykjavík. Þeir telja að skiptastjórinn Lárus Sigurður Láruson hafi selt eignina langt undir markaðsvirði á fasteignasölu eiginmanns síns, Sævars Þórs Jónssonar. Var málið tekið fyrir í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær.

Hvorki Lárus né Sævar andmæla matsgerðinni en það gerir hins vegar kaupandi eignarinnar, Guðmundur Sigurjónsson, sem mætti í héraðsdóm í gær en þó án lögmanns. Hann mótmælti matsgerðinni á þeim grundvelli að salan hefði gengið í



Eigandi sagði viðgerðir hafa verið gerðar á húsinu og matið yrði því bjagað. MYND/ADSEND

gegn fyrir tveimur árum og búið væri að gera viðgerðir á eigninni. Matið hlyti því að verða bjagað, auk þess sem leigjendur væru í húsinu.

Gísli Hall, lögmaður kröfuhafa, taldi undarlegt að leggja skipun matsmanna. Benti það til þess að menn hefðu eitthvað að fela. ■

Stórar ákvarðanir teknar á sögulegum leiðtogafundi

Árlegum þriggja daga leiðtogafundi aðildarríkja Atlantshafsbandalagsins lýkur í dag. „Við hittumst í miðju alvarlegustu öryggis-kreppu sem við höfum staðið frammi fyrir síðan í seinni heimsstyrjöld.“ sagði framkvæmdastjóri bandalagsins fyrir fundinn.

thorgrimur@frettabladid.is

NATO Atlantshafsbandalagið lítur á Rússland sem „helstu og beinustu ógnina“ við öryggi aðildarþjóðanna og við frið í Evrópu og á Atlantshafi. Þetta kom fram í yfirlýsingu sem leiðtoga bandalagsins gáfu frá sér í gær eftir árlegan fund sinn, sem var að þessu sinni haldinn í Madrid.

Innrás Rússa í Úkraínu varpaði skugga yfir fundinn og þau mál-efni sem þar voru rædd. Í nýrri grundvallarstefnu sem var tekin á fundinum, er ætlað að verulega verði fjölgað í viðbragðs- og varnar-sveitum NATO í Austur-Evrópu, úr um 40.000 manns upp í 300.000. Jens Stoltenberg, framkvæmdastjóri NATO, kallaði þetta stærstu umskipti í varnarstefnu bandalagsins frá lokum kalda stríðsins.

Rússar stálu sviðsljósinu af Kínverjum, sem höfðu verið í stærra hlutverki í yfirlýsingu og grundvallarstefnu síðustu ára. Stoltenberg lagði áherslu á að NATO liti ekki á Kína sem andstæðing. „En auðvitað verðum við að taka tillit til áhrifa á öryggi okkar þegar við sjáum Kína fjárfesta af svo miklum krafti í nýrri nútímahernaðaruppbyggingu, langdrægum eldflaugum eða kjarnavopnum og líka reyna að stjórna nauðsynlegum innviðum, til dæmis 5G.“

Joe Biden Bandaríkjaforseti tilkynnti á fundinum að Bandaríkin hygðust auka við herafloa sinn í Evrópu. Meðal annars myndi flotinn koma fyrir fleiri tundurspillum við Spán og herinn myndi staðsetja fleiri hermenn annars staðar. Þá myndi fimmta hersveit Bandaríkjahers koma sér upp varanlegum höfuðstöðvum í Póllandi, nýrri hersveit yrði komið fyrir í Rúmeníu og tvær nýjar orrustuflugvélar yrðu sendar til Bretlands.

„Við erum að sanna það að Atlantshafsbandalagið er nauðsynlegra nú en nokkru sinni fyrr og eins mikilvægt og það hefur alltaf verið,“ sagði Biden.

Varnir eflar eftir fund NATO

NATO hefur fallist á umfangsmestu endurskipulagningu varna sinna frá því í kalda stríðinu, meðal annars sjöfalda fjölgun 40.000 manna viðbragðssveita sinna.



Málafni á dagskrá NATO á Spánarfundinum

■ Bardagasveitir: Jens Stoltenberg, framkvæmdastjóri NATO (til hægri) vill stækka sveitirnar upp í stórfylki – þ. e. úr um 1.000 hermönnum í 3.000 til 5.000.

■ Viðbragðssveitir bandalagsins: Áætlanir ganga út á að fjölga meðlimum viðbragðssveita NATO – sem voru virkjaðar í fyrsta sinn eftir innrás Rússa í Úkraínu – upp í rúmlega 300.000 hermenn.

■ Kaliningrad: Í vestasta héraði sínu hafa Rússar meðal annars komið fyrir skander-eldflaugum sem geta borið kjarnavopn, auk þess sem höfuðstöðvar Eystrasaltsflota þeirra og tugþúsundir hermanna eru staðsett þar.

■ Suwalki-skarðið: Rússar hafa hótad viðbragðsaðgerðum vegna lokunar Evrópusambandsins á vörufloa til Kaliningrad frá Hvíta-Rússlandi. Hugsanlegt er að þeir reyni að leggja undir sig þennan 65 kílómetra langa flöskuháls.



Heimild: Associated Press, NATO, Stars and Stripes

Mynd: Getty Images

© GRAPHIC NEWS

Atlantshafsbandalagið er nauðsynlegra nú en nokkru sinni fyrr og eins mikilvægt og það hefur alltaf verið.

Tyrkir semja við Finna og Svía

Meðal annarra málefna sem rætt var um voru aðildarumsóknir Svía og Finna í bandalagið. Norðurlandþjóðirnar tvær ákváðu að sækja um aðild að NATO eftir innrásina í Úkraínu en mættu fyrst um sinn andstöðu Tyrkja, sem sökuðu ríkin um að vera vinveitt kúrdískum þjóðernishreyfingum sem eru skilgreindar sem hryðjuverkasamtök í Tyrklandi. Í fyrradag lögðu

Tyrkir hins vegar blessun sína yfir að Svíar og Finnar hljóti inngöngu í bandalagið eftir að ríkin tvö fellust á tiltekna skilmála, meðal annars um að aflétta vopnasölubanni á Tyrkland og að taka til greina framsalsbeiðni Tyrkja á grunuðum hryðjuverkamönnum.

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra, sem sótti fundinn ásamt Þórdísi Kolbrúnu Reykjavíkur Gylfadóttur utanríkisráðherra, sagði að stuðningur Íslendinga við inngöngu Finna og Svía í NATO væri „skilyrðislaus“.

Í yfirlýsingu leiðtoganna var jafnframt vikið að loftslagsbreytingum og þær kallaðar „grundvallaráskorun samtímans með gríðarleg áhrif á öryggi bandamanna“. Stefnir var að því að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda í hernaðaraðgerðum NATO og taka loftslagssjónarmið til greina við öll helstu verkefni bandalagsins. ■

Stephen Breyer lætur af embætti sínu sem hæstaréttardómari

ragnarjon@frettabladid.is

BANDARÍKIN Stephen Breyer, dómari í hæstarétt Bandaríkjanna lætur af störfum í dag. Þetta tilkynnti hann í gær en með þessu lýkur hann 28 ára starfi. Breyer hefur starfað sem hæstaréttardómari síðan 1994 en hann var skipaður í embættið af Bill Clinton, Bandaríkjaforseta.

Breyer hefur ávallt verið talinn partur af frjálslyndari væng réttarins en einungis þrjú dómara skipaðir af demókrötum sitja í hæstarétti Bandaríkjanna núna. Hinir níu dómara réttarins voru skipaðir af repúblikönnum.

Fjölgun dómara sem aðhyllast íhaldssamari skoðanir er talinn stór þáttur í því að nýlega felldi rétturinn stjórnarskrárvarinn rétt kvenna til



Stephen Breyer hefur starfað síðan 1994. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

fóstureyðingar í Bandaríkjunum úr gildi. Dómurinn hefur verið mjög umdeildur og hafa margir meðlimir

réttarins fengið morðhótanir í kjölfar hans.

Breyer ásamt tveimur öðrum frjálslyndum meðlimum réttarins var á móti dómnum og kom fram í áliti þeirra að dómurinn „felldi úr gildi 50 ára gamlan stjórnarskrárvarinn rétt sem verndaði frelsi og jafnrétti kvenna“.

Breyer hefur verið undir mikilli pressu frá demókrötum að láta af embætti sínu en hann er orðinn 83 ára gamall. Demókratar óttuðust að hefði Breyer ekki sagt af sér ættu þeir á hættu að missa sætið til Repúblikana ef næsti forseti Bandaríkjanna kæmi úr þeirra röðum.

Ketanji Brown Jackson sem skipuð var sem dómari í Apríl á þessu ári mun taka við af Breyer á næstu dögum. ■

STYRKARFÉLAG
LAMAÐRA OG FATLAÐRA
ÆFINGASTÖÐ SLF • REYKJADALUR



AÐALFUNDUR

Aðalfundur Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra verður haldinn í húsnæði félagsins að Háaleitisbraut 13, fimmtudaginn 7. júlí kl. 17.00.

Dagskrá:

Venjuleg aðalfundarstörf í samræmi við 4. gr. í skipulagsskrá Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra.

Stjórnin



Tax free

SNYRTIVÖRU
DAGAR

Taxfree* af öllum snyrtivörum
30. júní - 6. júlí

Heill heimur af snyrtivörum
á hagkaup.is

HAGKAUP

*Taxfree jafngildir 19,36% afslætti



Peim Jaelis Dorante og Beatriz Moreno hefur tvívegis verið synjað um pólitiska vernd, þrátt fyrir að önnur þeirra sé komin með atvinnuleyfi.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Þrá ekkert frekar en að fá að vera hérna



Guðmundur Gunnarsson
ggunnars@
frettabladid.is

Dæmi eru um að hælisleitendur fái atvinnuleyfi og tilkynningu um brottvísun í einum og sama mánuðinum. Þar frá Venesúela furðar sig á því að verið sé að vísa vinnufósum fólki úr landi á sama tíma og velflestar atvinnugreinar glíma við manneklu.

Á síðustu fjórum árum hafa hátt í þúsund manns frá Venesúela sótt um alþjóðlega vernd á Íslandi. Fleiri en frá nokkru öðru landi, að Úkraínu meðtalinni.

Þær Jaelis Dorante og Beatriz Moreno tilheyra þessum ört stækkanði hópi fólks, en þær komu hingað frá Síle fyrir tæpu ári og sóttu þá um alþjóðlega vernd.

Umsóknnum þeirra hefur verið synjað í tvígang og þeim gert að yfirgefa landið. Þær hafa ekki hugmynd um hvenær stendur til að vísa þeim úr landi.

„Við höfum verið fastar í þessu tómarúmi síðustu ellefu mánuði. Eins og svo margir í sömu stöðu hér á landi. Við fáum vöðva lítið að vita. Annað en að íslensk yfirvöld vilja okkur ekki,“ segir Beatriz.

„Sem okkur finnst skjóta dálítið skökku við í ljósi allrar umræðunnar um skort á vinnuafli á Íslandi um þessar mundir,“ bætir Jaelis við.

Jaelis og Beatriz kynntust í Síle eftir að hafa flúið ástandið í Venesúela fyrir fjórum árum. En það er einmitt vegna veru þeirra í Síle sem kærufnd útlendingamála rökstyður synjun um dvalarleyfi og tafarlausa brottvísun.

Í Síle unnu þær fyrir sér á kaffihúsi en vegna kynhneigðar sinnar segjast þær aldrei hafa upplifað sig öruggar þar.

„Þótt ástandið í Síle sé ekkert í líkingu við það sem við þekkjum frá heimalandinu þá urðum við fyrir ótrúlega miklu aðkasti og forðum í Síle. Að hluta til vegna

þess að við erum samkynhneigðar en ekki síður vegna þess að við erum frá Venesúela. Það er nokkuð sem við, sem erum á flótta, þekkjum alltof vel. Við virðumst hvergi vera velkomin og í Síle hefur andúð í garð fólks frá Venesúela aukist alveg gríðarlega síðustu ár.“

Jaelis lærði læknisfræði í Venesúela og Beatriz vann sem bládamadur, áður en þær, eins og svo margir samlandar þeirra, hrökkludust úr landi.

Þær segja örugglega erfitt fyrir fólk að skilja hvernig það er að búa við stöðugt óryggi og ógnarstjórn í sínu eigin heimalandi. „Og fyrir okkur sem samkynhneigðar konur er Venesúela alveg skelfilegt land. Ofan á allt hitt,“ segir Beatriz.

Þótt þær sakni vissulega ættingja og vina sjá þær ekki fyrir sér að fara nokkurn tímann aftur til Venesúela.

„Við vonum auðvitað að við eigum eftir að hitta fólkið okkar aftur en það verður þá að gerast í öðru landi. Venesúela er ekki land sem vekur hjá manni heimþrá eða löngun til að snúa aftur. Því miður.“

Beatriz bætir við að þær þekki í raun ekkert annað en að vera álítnar annars flokks.

„Þannig leið okkur í Venesúela og svo aftur í Síle. „Þótt staða okkar sé snúin hér á Íslandi þá hefur okkur hvergi líðið betur. Við elskum þetta land og viljum ekkert fremur en að fá að tilheyra. Ísland er kannski ekki fullkomið en kostirnir eru svo margir að þeir trompa gallana. Meira að segja veðrið,“ segja þær og skella upp úr.

„Bara það að geta gengið frjálst og áhyggjulaus um göturnar er hreinasta dásemd í okkar augum,“ bætir Jaelis við.

„Við ræðum það oft okkar á milli hvort við höfum gert eitthvað rangt til að verðskulda að vera í þessari stöðu. Við höfum alltaf reynt að breyta rétt. Standa okkur í skóla



Neyðarástand í Venesúela

Í Venesúela hefur ríkt skæð pólitísk kreppa í mörg ár. Efnahagurinn er rjúkandi rúst með tilheyrandi óðaverðbólgu, fjöldagjaldþrotum, óvirku heilbrigðiskerfi og vöruskorti.

Yfir sex milljón manns hafa lagt á flótta og leitað skjóls í öðrum löndum. Þau sem enn þræuka í heimalandinu glíma við viðvarandi rafmagnsleysi og lyfjaskort. Um sjö milljónir manna reiða sig á mannúðarástöð í landinu, þar af 3,2 milljónir barna.

og vinnu. Koma vel fram við annað fólk. En samt er eins og það skipti engu máli. Einhverra hluta vegna virðumst við alls staðar hornreka.“ segir Beatriz.

„Ef við værum ekki svona jákvæðar að edlisfari og sannfærðar um að allt muni blessast á endanum þá er ég viss um að við værum fyrir löngu búnar að gefast upp,“ bætir Jaelis við.

Óvissan sem þær Beatriz og Jaelis búa við hér á landi hefur ekki hindrað þær í að laga sig að daglega lífinu og leggja sig fram við að læra íslensku.

Fyrir nokkrum mánuðum fékk Jaelis svo vinnu á kaffihúsi og tíma- bundið atvinnuleyfi í kjölfarið.

„Það breytti miklu fyrir okkur. Ég

elska vinnuna mína og ég finn að íslenskan verður betri með hverjum deginum. Það er svo dásamlegt að uppgötva allt í einu að maður er farið að skilja,“ segir Jaelis og brosir.

„Það er samt svo skritið að vera í þessari stöðu. Að vera kominn inn í kerfið en samt með það hangandi yfir sér að kerfið vilji mann ekki,“ segir Jaelis og yppir öxlum.

„Það er nefnilega málið,“ segir Beatriz. „Hér erum við. Elskum þetta land og þráum ekkert frekar en að fá að vera hérna. Stofna fjölskyldu, stunda vinnu, borga okkar skatta og taka þátt í samfélaginu. Við sjáum ekki hvernig það getur verið gegn vilja nokkurs að við látum drauma okkar rætast á Íslandi.“ ■

Jaelis segist elska að vinna á kaffihúsinu. Það gefi henni mikið að vera innan um fólk og æfa sig í tungumáliinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Ská!l!

heimkaup

Verðbólga á Íslandi í áttatíu ár

Verðbólga á Íslandi hefur verið meiri og sveiflukenndari en í nokkru öðru vestrænu ríki allan lýðveldistímann. Litlu máli virðist skipta hvaða ríkisstjórnir sitja við völd.

olafur@frettabladid.is

Vísitala neysluverðs fyrir júní hækkaði um 1,4 prósent milli mánaða. Hækkunin síðastliðna 12 mánuði er 8,8 prósent og hefur ekki mælst meiri síðan í desember 2009 þegar 12 mánaða hækkunin mældist 9,7 prósent.

Á vef Hagstofunnar er að finna verðbólguáritölur hér á landi allt aftur til 1939 og fróðlegt er að grúska eilitíð í þeim.

Fimm mismunandi vísitölur og vísitölugrunnar hafa verið notaðir á þessu 83 ára tímabili svo gera verður þann fyrirvara að tölur svo langt aftur í tímann kunni að vera á einhverntíð hátt ósambærilegar. Samanburður á lánskjara vísitölu sem reiknuð hefur verið í áratugi og vísitölu neysluverðs gefur þó til kynna að þær séu í stórum dráttum samanburðarhæfar.

Ísland hefur löngum verið meðal þeirra ríkja í heiminum sem glíma við mestu verðbólgu. Að baki því liggja ýmsar ástæður. Lengst af á síðustu öld byggði efnahagur landsins og útflutningstekjur á einum atvinnuvegi, sjávarútvegi.

Nú stendur tekjuöflun þjóðarinnar á fleiri stöðum en útflutningi sjávarafurða. Sjálfbær orkuframleiðsla hefur verið öflug og vaxandi útflutningsgrein í riflega hálföld. Þekkingariðnaður, sérstaklega á sviði líftækni og erfiðarannsóknar hefur fært björg í bú og ekki sér fyrir endann á því. Þá er ferðaþjónustan orðin öflugasta útflutningsgrein þjóðarinnar, eins og við fundum vel fyrir í Covid.

Ísland 2022 er því um flest í órafjarlægð frá því Íslandi sem til var árið 1939. Atvinnulíf og hagkerfi hafa gjörbreyst. Eitt hefur þó fylgt þjóðinni allan þennan tíma. Það er óstöðugleikinn. Þegar línurit yfir verðbólgu frá 1939 er skoðað er ljóst að ferð okkar fram til dagsins í dag hefur verið mikil rússíbanareid.

Strax í Seinni heimsstyrjöldinni rauk verðbólga upp úr öllu valdi og fór í nærri 44 prósent 1942. Næstu ár hélst verðbólga skapleg á íslensku mælikvarða en sveiflaðist samt á bilinu 0-9 prósent fram til 1950.

Eftir stríðið settu Bandaríkjamenn Marshall-aðstoðina á fót fyrir

stríðshráð ríki Evrópu. Íslendingar nutu góðs af því þrátt fyrir að stríðið hefði verið uppgangstími hér á landi. Nýsköpunarstjórnin notaði dollarana til að kaupa togara, hina svokölluðu nýsköpunartogara, og fyrr en varði voru peningarnir búnir og gott betur.

Árið 1950 rauk verðbólgan upp í 43 prósent úr 4,9 prósentum árið áður. Orsakarinnar var að leita í stórkostlegu eyðslufyllri ríkisstjórnarinnar og fyrirhyggjuleysi. Næstu tvo áratugi var verðbólga mikil og sveiflukennd, hljóp gjarnan á bilinu 10-15 prósent. Vert er að geta þess að eitt árið, 1959, varð verðhjóðnun hér á landi. Hún stafaði hins vegar af því að bæði kaup og verðlag hafði verið lækkað með lagasetningu og því er lítið að marka þetta frávik.

Verðbólguáratuginir

Undir lok sjöunda áratugarins, í tíð Viðreisnarstjórnarinnar, óx verðbólgan mikið og nálgadist 20 prósent 1968 eftir að norsk-íslenski sildarstofninn hrundi og sildarævintýrið hlaut snöggan endi. Hér á landi varð mikil kreppa þegar sildin hvarf og fólksflótti varð úr landinu. Verðbólgan skrapp aftur saman og kosningarárið 1971 hækkaði verðlag um rúmt eitt prósent.

Viðreisnarstjórnin féll í kosningunum og við tók vinstri stjórn Framsóknar, Alþýðubandalags og Samtaka frjálslyndra og vinstri manna. Höfst þá áratugur, sem gjarnan er ýmist kenndur við Framsóknarflokkinn eða verðbólgu.

Raunar er ekki rétt að tala um einn áratug vegna þess að næstu tvo áratugi, fram til 1990 – fram að Þjóðarsáttinni frægu, varð verðbólga á Íslandi slík að verðbólguáritölur gáfu til kynna að landið væri í Suður-Ameríku frekar en Vestur-Evrópu.

Árið 1974 varð verðbólgan rúm 50 prósent. Það ár hrökklaðist vinstri stjórnin frá völdum og við tók ríkisstjórn Sjálfstæðisflokksins og Framsóknar. Ekkert lát varð á óðaverðbólgunni. Á áttunda áratugnum var oliukreppa í heiminum og verðbólga mikil en hvergi á vesturlöndum neitt í líkingu við það sem hér var.

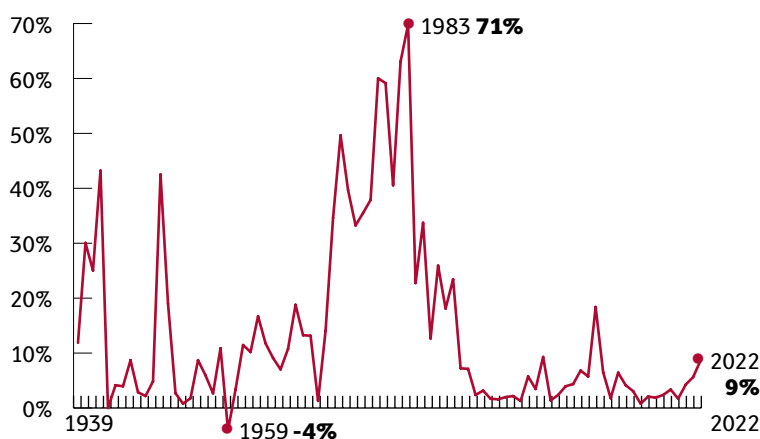
Engu máli skipti hvaða ríkisstjórnir sátu, verðbólgan á Íslandi var stjórnlaus – 40 prósent, 50 prósent, 60 prósent og 1983 mældist hún 70 prósent og fór raunar upp í 130 prósent í júní það ár. Jafnvel tólf mánaða verðbólguháðinn fór yfir 100 prósent um mitt það ár. Frá 1980-1983 sat veik ríkisstjórn sem missti með öllu stjórn efnahagsmála.



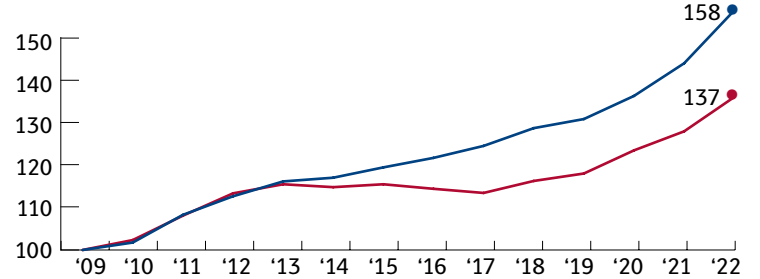
Verðbólgan er komin á kreik á nýjan leik að hrella íslenskan almenning.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Verðbólga 1939 - 2022



Þróun verðlags 2009 - 2022



Bláa línan sýnir þróun vísitölu neysluverðs með húsnæðisliðnum og sú rauða sýnir vísitölu ána hans..

Ástandið skánaði eftir að ríkisstjórn Framsóknarflokks og Sjálfstæðisflokks komst til valda sumarið 1983 og 1986 náðist verðbólgan niður í 12,8 prósent, sem Íslendingum þótti lág tala á þeim tíma.

Eftir að Þjóðarsáttin náðist milli aðila vinnumarkaðarins og stjórnvalda 1990 hófst lengsta „stöðug-

leikaskeið“ Íslandssögunnar. Í 18 ár hélst verðbólgan undir 10 prósentum þótt hún væri samt sem áður hærri og sveiflukenndari hér en á öðrum vesturlöndum.

Verðbólgan gægist fram á ný Stöðugleikaskeiðinu lauk með braki og brestum í hruninu 2008.



1959, varð verðhjóðnun hér á landi. Þá hafði bæði kaup og verðlag verið lækkað með lagasetningu.

Raunar má færa rök fyrir því að því hafi lokið fyrr vegna þess að verðbólga 2006-7 var talsverð þrátt fyrir að gengi íslensku krónunnar væri í hæstu hæðum vegna hávaxtastefnu Seðlabankans og mikils innstreymis gjaldeyris vegna vaxtamunarviðskipta erlendra spákaupmanna sem svo brenndu sig illa í hruninu þegar komið var á gjaldeyrishöftum.

Frá 2010 var tiltölulegur verðstöðugleiki hér allt fram að Covid. Orsakir stöðugleikans voru meðal annars þær að ferðamönnum fjölgaði gífurlega og íslenska krónan styrktist á ný eftir helmingsfall í hruninu.

Nú stefnir verðbólgan hér á landi og annars staðar í hæstu hæðir vegna Covid og innrásarstríðs Rússa í Úkraínu. Íslenski seðlabankinn hefur undanfarið ár hækkað vexti meira og hraðar en nokkur seðlabanki í okkar heimshluta. Ekki virðist það þó bita á vaxandi verðbólgu enn sem komið er.

Ein ástæða þess að Seðlabankinn hækkar vexti svo mikið og hratt og raun ber vitni er að íbúðaverð hefur hækkað gífurlega hér á landi að undanfögnu.

Verðbólguáritölur Hagstofunnar aftur til 1939 hafa að geyma verðhækkunir bæði með og án húsnæðisliðarins margfræga. Þegar áhrif hans á verðlag eru skoðuð kemur í ljós að nær alla síðustu öld hækkaði húsnæðisliðurinn minna en almennt verðlag og hafði því áhrif til lækkunar verðbólgu.

Í kringum aldamótin snerist þetta við og húsnæði tók að hækka hraðar en almennt verðlag í landinu. Í hruninu varð jafnvægi á hækkuðum almennt verðlags og húsnæðis en frá 2013 hefur húsnæði hækkað mun hraðar en almennt verðlag þannig að síðasta áratuginn hefur vísitalan með húsnæðisliðnum hækkað um 15 prósent umfram það sem verið hefði ef húsnæðisliðurinn væri ekki reiknaður með. ■

Vandað ehf. opnar nýtt brugghús í Skipholti í dag

magdalena@frettabladid.is

Vandað ehf. mun í dag opna nýtt brugghús í Skipholti. Sigurður Pétur Snorrason stofnandi félagsins segir að markmið fyrirtækisins sé að framleiða góða og vandaða bjóra fyrir alla. Sigurður starfaði í um 20 ár á verðbréfamarkaði, þar af 18 ár á Wall Street, en ákvað að stofna brugghúsið árið 2017, sem markaðssett hefur vörur sínar sem RVK Bruggfélag / RVK Brewing Co.

„Brugghúsið er lítið og hefur frá upphafi verið rekið með tapi, ekki síst vegna þess að við réðum dýrt starfsfólk því við vildum ekki spara þar því það myndi koma niður á gæðum,“ segir Sigurður og bætir við að um þessar mundir sé að hans mati góður tími til að stofna nýtt brugghús.

„Ég hef trú á að það sé blómlegur tími fram undan eftir Covid og við finnum að fólk er þyrst í nýjungar



Sigurður Pétur Snorrason, stofnandi Vandað ehf.

MYND/ADSEND

og spennandi vörur. Ég er spenntur fyrir framhaldinu.“

Sigurður tekur þó fram að áfengisframleiðsla á Íslandi sé ekki auð-

veld. Hér séu ein hæstu áfengisgjöld í heimi og aðrar hömlur á starfsemi á séu talsverðar.

„Hér má til dæmis ekki auglýsa

vörur, við erum bundin við fáa seljendur og hér ríkir í raun tvíkeppni þar sem smáir framleiðendur eiga erfitt með að fá athygli.“

Hann bætir við að handverksbrugghúsin taki á sig áfengisgjöldin fremur en að velja þeim yfir á neytendur.

„Það má sjá ef borið er saman verð á handverksbrögum í öðrum löndum þar sem lítil eða engin áfengisgjöld eru, til dæmis í Danmörku og að einhverju leyti í Bandaríkjunum. Þegar ég var í forsvari fyrir Samtök íslenskra handverksbrugghúsa töludum við um að fá þau lækkuð á smáa framleiðendur, eins og tíðkast í flestum löndum EES.“

Sigurður segir ástæðuna fyrir því að þeir hafi ákveðið að ráðast í stækkun vera fyrst og fremst til að auka hagkvæmni og framleiðslugetu.

„Við erum að fjárfesta yfir 175

milljónum króna í nýju brugghúsi. Það er alfarið fjármagnað með fé frá eigendum og lánsfé utan fjármálastofnana. Við væntum þess að geta framleitt talsvert meira magn með sama starfsmannafjölda til skamms tíma. Þó við þurfum vissulega að bæta við starfsfólki á einhverjum tímamarki.“

Sigurður segir að mikilvægt sé að hafa í huga að það sé eitt að hafa framleiðslugetu og annað að selja vörurnar.

„Þar verður unnið mikið starf á næstunni til að koma með vörur sem ég held að sé pláss fyrir á markaðnum, jafnt áfengt sem óáfengt. Rekstur veitingastaða á Snorrabraut og svo væntanlega í Tónabíói eru líka liður í að koma framleiðslu okkar beint til viðskiptavina. Þá tókum við líka fagnandi möguleika á að selja beint frá framleiðslustað til fólks sem kemur til okkar og vill fá með sér heim.“ ■

FRÍ
HEIMSENDING

ÞEGAR VERSLAÐ ER FYRIR
5.000,- EÐA MEIRA Í
VEFVERSLUN!

ÚTSALAN
ER HAFIN!

30-80%

afsláttur af útsöluvörum!

KRINGLAN - GLEPARTORG - WWW.ZIKZAKVERSLUN.IS

ZIKZAK
TÍSKUHÚS



Fyrirlitna landið



Sigmundur Ernir Rúnarsson
ser
@frettabladid.is

Sú var tíðin að almenningur í Evrópu og úti um fleiri álfur leit upp til Bandaríkjanna og þess kraftmikla samfélags sem þar var að finna. Horft var til þessara víðfeðmu fylkja í vestri sem fyrirmyndarríkis og haft var á orði að þetta land tækifæranna færi fyrir frjálsræði og einstaklingsfrelsi í gervillum heiminum, en einkum af þeim sökum ræki það öflugasta og frjóstasta atvinnulíf á jörðinni.

Þess utan treystu heilu og hálfu álfurnar á stórveldið í norðanverðri Ameríku, en hernaðarkraftur þess dugði ekki aðeins til að halda aftur af rússneska birninum í austri, heldur var Bandaríkjaher lengstum límið í hernaðarbandalagi Atlantshafsríkja og hinn raunverulegi máttur þess. Núna er Bandaríkjunum ekki lengur treystandi innan NATÓ.

Öldin er nefnilega önnur. Bandarísku samfélagi hefur hnignað svo á síðustu árum að vart eða ekki verður jafnað við fyrirheitna landið á síðustu öld.

Frjálsræðið hefur vikið fyrir stæku afturhaldi þar sem forpokuð kristni af karllægustu sort er notuð til að knýja áfram lygavélina um að samfélaginu sé betur komið fyrir í fortíðinni með pottlokinu ofan á fjölbreytni þess.

Svo rammt kveður að þessu ihalði að sjálf lýðræðisfyrirkomulagið sem löngum hefur verið hornsteinn Bandaríkjanna er ekki lengur sjálfgefið, enda virðist kristilega kórvillan vera að eitra allt samfélagið, langt umfram lýðræðislegt umboð – og nægir þar að nefna afstöðu meirihluta landsmanna til þungunarrofs eftir að afturhaldssegginir í Hæstarétti landsins sneru frægum dómi við sem færði konum réttinn yfir eigin líkama fyrir hálfri öld.

Það er einmitt svo að fimmtíu ára vegur frjálslyndis í landinu virðist vera á enda – og nú verði snúið við á þeirri leið sem varðað hefur stóraukin réttindi kvenna, þeldökkra og hinsegin fólks á landinu, svo nokkrir hópar séu nefndir sem nú skulu lúta lögmálum bibliu-blindninnar.

Það er með ólíkindum að svona sé komið fyrir stórbjóðinni í vestri. Talíbanatilhneigingin sem nú veður uppi tekur á sig furðulegustu myndir á seinni árum, svo ótrúlegar raunar að draumasmíðirnir í Hollywood myndu seint eða aldrei huga að sviðsmyndum á borð við árásina á þinghúsið á síðasta ári, eða nýleg fjöldamorðin í bænum Uvalde í Texas þar sem vopnuð lögreglan beið í klukkustund fyrir utan skólafestuna á meðan morðinginn brytjaði niður börn og kennara.

Bandaríkin eru orðin land fjöldamorða á börnum. Af því að byssan er trúartáknið. ■

Svo rammt kveður að þessu ihalði að sjálf lýðræðisfyrirkomulagið sem löngum hefur verið hornsteinn Bandaríkjanna er ekki lengur sjálfgefið.

■ Halldór



■ Frá degi til dags

bth@frettabladid.is

Gaflarinn

Sú saga flýgur – og þær eru nú oftast bestar á flugi – að Guðmundur Árni Stefánsson, oddviti Samfylkingarinnar í Hafnarfirði, ihugi að taka slag um formanns- eða varaformannsstól Samfylkingarinnar, en þar fer þaulvanur haurk í horni jafnaðarmanna. Krístrún Frostadóttir upplýsti í Fréttablaðinu fyrr í vikunni að hún væri með til alvarlegrar skoðunar að bjóða sig fram. Á sama tíma bíða margir ákvörðunar Dags B. Eggertssonar.

Nostalgía

Þessa dagana er hvíslað meðal nostalgískra Samfylkingarmanna, tárvotra, þeirra sem muna þá tíð þegar flokkurinn fékk 30 prósentu fylgi, að ef Dagur tekur ekki slaginn gætu Krístrún og Guðmundur Árni orðið söluvara. Hún er aðeins 34 ára gömul, en ráðherrann fyrrverandi ku vera eitthvað eilítið eldri, að eigin sögn. Og talandi um nostalgíuna í fylkingunni, nafni Ingibjargar Sólrúnar Gísladóttur, fyrrverandi formanns Samfó hefur einnig verið hreyft í umræðunni um næsta leiðtoga flokksins. Já, það er ýmislegt skrafað, eðlilega, eftir að Logi Már Einarsson kvaddi formennskuna eftirminnilega á forsiðu blaðsins um daginn. ■

Tímamismunur



Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir

Háskóla-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra

Tímamismunur reynir oft á og það getur tekið tíma að jafna sig eftir að hafa ferðast á milli tímabelta. Íslendingar eiga í miklum tengslum við Bandaríkin og við þekkjum því tímamismuninn á milli landanna vel, fjögurra klukkustunda tímamismunur getur reynt á – hvað þá þegar hann er allt upp í átta klukkustundir.

Samvinna og samskipti Íslands og Bandaríkjanna eiga sér langa og góða sögu. Bandaríkjamenn er þjóð sem við höfum viljað tengja okkur við, jafnvel litið upp til. Leiðtogi hins vestræna heims.

Stórveldi sem leiðir nú ekki lengur braut frelsis og framfara heldur fer aftur til fortíðar.

Á svipstundu varð tímamismunurinn á milli Íslands og Bandaríkjanna ekki talinn í klukkutímum, heldur árum og jafnvel áratugum. Stórveldið fór í ferðalag til fortíðar.

Nú taka einstaka ríki vestanhafs ákvarðanir sem munu breyta tilveru milljóna manna til hins verra og ógna heilsu og öryggi kvenna. Þetta er bakslag í réttindabaráttu fólks, sér í lagi kvenna. Helstu fórnarlömbin verða fátækar konur og konur sem búa við ofbeldi.

Í Bandaríkjunum ríka átök um grunnildi þjóðarinnar. Það sást vel í upphafi árs í fyrra þegar ráðist var á þinghúsið í Washington. Það hefur orðið klofningur milli samfélagshópa, fylkja og innan þjóðarinnar. Það er mikið áhyggjuefni ef sú fylking sem boðar afturhvarf til fortíðar í skalkaskjólí meintrar þjóðernisástar, heldur áfram að komast upp með að skerða sjálfsákvörðunarrétt og frelsi fólks.

Það getur tekið langan tíma að jafna sig á tímaflakki. En það hefur ekki varanleg áhrif. Tímaflakk Bandaríkjanna til fortíðar mun þó hafa skaðleg áhrif og sennilega jafnar samfélagið sig seint.

Þótt það megi sín hugsanlega lítills að tjá sig um veruleika kvenna í Bandaríkjunum þá skiptir máli að sitja ekki hjá og láta það óatalið að ríki sem kennir sig við frelsi skuli þrengja svo freklega að réttindum og frelsi þegna sinna. ■



Í Bandaríkjunum ríka átök um grunnildi þjóðarinnar.

Sjálfvirkur opnunarbúnaður og snertilausir rofar frá **GEZE** Þýsk gæðavara.

JARN & GLER
Skútuvoði 1h - Sími 585 8900
WWW.JARNGLER.IS

Gjald á gust eða hörgul?

Af Kögunarhóli



Þorsteinn Pálsson

Í 17. júní ávarpi sínu ræddi forsætisráðherra um auðlindagjald á beislun vindorku. Þar sendi hún tvenn pólitísk skilaboð:

Í fyrsta lagi að settur yrði rammi um það hvernig arðurinn af þessari nýju auðlind renni til samfélagsins.

Í öðru lagi að samfélagsleg sátt yrði að nást um arðinn áður en lengra yrði haldið.

Þessi sjónarmið sá forsætisráðherra ekki ástæðu til að ræða við Alþingi aðeins tveimur dögum áður, er það fjallaði um nýtingu og vernd orkukosta.

Viðfangsefnið blasti strax við þegar ríkisstjórnin var mynduð fyrir fimm árum. Allur tíminn hefur farið í að tvístíga með ihugun og ákvarðanir.

Rök fyrir gjaldi

Viðfangsefnið þarf að skoða núna með hlíðsjón af grænu skýrslunni, sem birt var í mars. Höfundar hennar eru trúnaðarmenn stjórnarflokkanna: Ari Trausti Guðmundsson, Sigríður Mogensen og Vilhjálmur Egilsson.

Þau fjalla sérstaklega um hagnað og mögulega gjaldtöku af vindorku. Niðurstaða þeirra er afdráttarlaus:

„Hvað varðar vindorku sérstaklega þá verður umframhagnaður ekki til vegna skorts á vindi því hann eyðist ekki hversu mikið sem af honum er tekið.“

Samkvæmt þessu standa engin rök til þess að leggja gjald á gustinn. En rök geta verið fyrir gjaldtöku af öðrum ástæðum.

Hörgull

Í grænu skýrslunni nefna höfundarnir þannig tvö atriði, sem leitt geti til umframhagnaðar og eðlilegrar gjaldtöku.

Annars vegar segja þau „að umframhagnaður geti myndast ef landnýting til vindorkuvera er svo takmörkuð að verðmæti lands hækki umtalsvert.“ Hins vegar „ef leyfi til vindorkuvera verða svo takmörkuð að það skapi sérstök tækifæri til umframhagnaðar.“

Síðan segja þau Ari Trausti, Vilhjálmur og Sigríður:

„Þá reynir á hvort tregða til útgáfu virkjanaleyfa vegna opinberrar stefnumörkunar eða annarra ástæðna framkalli slíka stöðu. Að öðru leyti þarf ekki að hafa áhyggjur af því hvert ávinningur orkuframleiðslu rennur umfram aðra atvinnustarfsemi.“

Þetta er sem sagt spurning um hversu mikill hörgull framkallast á leyfum. Hugmyndafræðilegar forsendur fyrir gjaldtöku liggja þannig fyrir.

Tvistig með ákvarðanir

Það er enginn þjóðarágreiningur um slíka gjaldtöku. Hún kallar ekki á flókna vinnu. Í framhaldi af grænu skýrslunni er þetta skattatæknilegt úrlausnarefni, sem Alþingi þarf vitaskuld að taka afstöðu til.

Það stendur hins vegar upp á forsætisráðherra að svara hinu: Hversu mikill á tregðan að vera?

Eða: Hvernig ætlar ríkisstjórnin að tryggja þau 100MW á hverju ári næstu tvo áratugi, sem höfundar grænu skýrslunnar segja að þurfi til þess að ná megi markmiðum

stjórnsáttmálans um orkuskipti og hagvöxt með grænni iðnbyltingu?

Kjarni málsins er sá að engin rök standa til þess að tvístíga með þessar ákvarðanir eitt kjörtímabil í viðbót.

Leiðsögn vantar

Meðal þjóðarinnar er sátt um gjaldtöku fyrir einkarétt til fiskveiða. Í fimm ár hefur forsætisráðherra þó tekið þátt í að hindra að sú þjóðarsátt næði fram að ganga

á Alþingi og ætlar að halda því áfram.

Gjaldtaka vegna vindorkuvirkjana byggist á því að framboð á opinberum leyfum verður fyrir-sjáanlega minna en eftirspurnin.

Nú virðist forsætisráðherra ætla að tefja ákvarðanir um landnýtingu fyrir vindmyllur með tali um að fyrst þurfi að finna leiðir til að ná þjóðarsátt um gjaldtöku, sem enginn ágreiningur er um.

Það eru hins vegar skiptar skoðanir um landnýtingu. Fyrir þá sök

er kallað á pólitíska leiðsögn. Hvar er hún?

Klemma

Útspil forsætisráðherra virðist vera hugsað sem nýr tafaleikur vegna ólíkra skoðana um landnýtingu. Slíkar tafir geta mögulega þjónað mismunandi pólitískum hagsmunum stjórnarflokkanna. En þær þjóna ekki almannahagsmunum.

Sjálftæðisflokkurinn er bara á móti auðlindagjaldi í sjávarút-

vegi, ekki vegna vindorkuleyfa. VG ræður hins vegar illa við að leyfa landnýtingu fyrir þá miklu orkuöflun með vindorku, sem þörf er á.

Tafaleikir á báðum sviðum eru eina leiðin til að tryggja pólitískan stöðugleika.

Atvinnulífð bíður hins vegar eftir skýrum skilaboðum. Fá teikn eru um að þau komi á þessu kjörtímabili. Á meðan dregst Ísland aftur úr í loftslagsmálum.

Þetta er pólitísk klemma, sem losa þarf um. ■



smidge

KÆRA LÚSMÝ

„PLÍS RELÍS MÍ LET MÍ GÓ“

Smidge virkar á þann hátt að namar sem lúsmýið notar til að leita uppi „blóðgjafa“ truflast svo að flugan finnur ekki fórnarlamb sitt.



-  Allt að 8 klst. vörn gegn lúsmýi
-  Vatns- og svitapólin
-  Örugg fyrir 2 ára og eldri
-  Örugg fyrir þungaðar konur
-  Inniheldur ekki DEET
-  Inniheldur 20% Picaridin





Repels midges, mosquitoes, horse flies, sand flies, fleas and ticks
8 HOUR WATERPROOF PROTECTION



Smidge á Íslandi
www.smidgeup.com

Fæst í öllum helstu apótekum og Heimkaup.is

Talsmanni aukinnar skattheimtu svarað



Magnús Örn Gunnarsson
framkvæmdastjóri Rannsóknarmíðstöðvar um samfélags- og efnahagsmál

Í grein sem birtist í Fréttablaðinu 21. júní sl. freistar Þórólfur Matthíasson þess að svara leiðréttingum mínum vegna viðtals blaðamanns Fréttablaðsins við hann og fyrrverandi ríkisskattstjóra 3. og 4. júní sl.

Hagnaður í verslun meiri en í sjávarútvegi

Í grein minni var m.a. vakin athygli á því að þvert ofan í það sem skilja mátti af þessum viðtölum væri hagnaður í bæði fiskveiðum og sjávarútvegi í heild langt frá því að vera einhver ofurhagnaður og sist meiri en í öðrum atvinnugreinum landsmanna. Nefndi ég sérstaklega að samkvæmt opinberum hagtölum Hagstofunnar væri hagnaður í heildsölu og smásölu svipaður og jafnvel meiri en í fiskveiðum og sjávarútvegi. Jafnframt væri arðsemi eigin fjár í fiskveiðum og sjávarútvegi minni en í þessum greinum og mörgum öðrum atvinnugreinum á Íslandi. Miðað við tölulegar staðreyndir um hagnað í atvinnuvegum væri því engin ástæða til að skattleggja sjávarútveg sérstaklega.

Þórólfur svarar ekki efnislega

Þó að Þórólfur finni hjá sér þörf til að stinga niður penna vegna greinar minnar forðast hann að svara henni efnislega. Þess í stað bregður hann fyrir sig velhljómandi rökleysum og orðhengilshætti.

Hann segir það t.d. þversagnakennt að telja sjávarútveg annars vegar eina atvinnuveg þjóðarinnar sem skari fram úr á heimsvísu og hins vegar að hann hafi ekki umtalsvert meiri hagnað en gengur og gerist í landinu (sem Þórólfur kallar að vera í „andarslitrunum“). Í þessu er auðvitað engin þversögn. Atvinnuvegir geta hæglega verið afar vel reknir og skipulagðir og skarað fram úr að því leyti þótt þeir hafi ekki mikinn hagnað. Eins og allir vita, líka sæmlegir hagfræðingar, ræðst hagnaður af fjölmörgum ytri aðstæðum, sem fyrirtækin ráða engu um, en ekki bara dugnaði og útsjónarsemi stjórnenda fyrirtækjanna.

Þá reynir hann að bjarga sér með þeim orðhengilshætti að veiðigjald sé ekki skattur til ríkisins heldur

afgjald fyrir afnot af auðlindinni. Öllu má nú nafn gefa. Í samræmi við skýgreiningu orðabóka á hugtakinu skattur leyfi ég mér að kalla allt það skatta sem hið opinbera, ríki og sveitarfélög, taka með lögvaldi af borgurum og fyrirtækjum þessa lands. Þannig eru tollar, fasteignagjöld, launatengd gjöld o.s.frv. sem og auðvitað svokölluð veiðigjöld engu síður skattar en t.d. tekju-skattar, virðisaukaskattur.

Nú ver hið opinbera öllum innheimtum skatttekjum í starfsemi sem kölluð er þjónusta við borgarana. Því jafngildir orðhengilsháttur Þórólfs því að það sem þjóðin hefur öldum saman kallað skatta séu í rauninni ekki skattar heldur einungis endurgreiðsla borgaranna fyrir opinbera þjónustu. Ekki þarf að orðlengja það að þetta er draumastaða háskattamanna.

Eftil vill ekki öfund og afbrýði

Þeir Þórólfur og Indriði Þorláksson hafa um árábil verið talsmenn sem hæstra skatta og þá sérstaklega á sjávarútveg. Rökleysurnar í þessum málflytningi þeirra hafa hins vegar verið slíkar að það vekur spurningu um hvað raunverulega vaki fyrir þeim. Þórólfur ber afsér að skrif hans stafi af öfund og afbrýði. Rétt er að trúa því. Hann veit auðvitað best sjálfur hvaða hvatir bærast í hans sál.

Indriði og Þórólfur hafa báðir verið opinberir starfsmenn alla ævi og störfuðu árum saman við skattheimtu í fjármálaráðuneytinu og Indriði síðan sem ríkisskattstjóri. Miðað við þennan feril er e.t.v. skiljanlegt að þeir séu talsmenn hárrar skattheimtu og umsvifamikils ríkisreksturs. Þeirra persónulegu hagsmunir felast í því að ríkið hafi sem mestar tekjur og sé sem völdugast til að það geti greitt þeim sem hæst laun og auknið þeirra persónulegu völd.

Skattur á landsbyggðina

Hvað okkur hin snertir, sem ekki erum hátt settir opinberir starfsmenn, horfir málið hins vegar öðruvísi við. Háir skattar og mikil ríkisumsvif draga máttinn úr atvinnulífinu og rýra þannig laun okkar og lífskjör þegar til lengdar lætur. Sérstakur skattur á sjávarútveg bitnar þar að auki fyrst og fremst á hinum dreifðu byggðum landsins og rýrir þar bæði lífskjör og hagvaxtamöguleika. Finnst Þórólfi og Indriða það í alvöru að slíkur skattur á landsbyggðina sé besta leiðin til þess að unnt sé að greiða fleiri opinberum starfsmönnum í Reykjavík hærri laun? ■

Olía og vatn: Óendurtekið efni



Hermann Stefánsson
rithöfundur

Fátt hefur verið endurtekið oftar í sögunni en frasinn um að sagan endurtaki sig. Eitthvað er hæft í því en augljóslega getur sagan ekki endurtekið sig eins og talandi páfagaukur sem tónnlast á sama orðinu um að hann vilji keX. Það væri nær að segja að stundum verði bergmál í sögunni. Og þó ekki einu sinni það, bergmál er daufari endurtekning hins sama. Það sem örugglega má segja er að eitthvað sem hendir minnir stundum á annað sem hefur áður hent.

Leikmanni finnst svolítið eins og greinendur innrásar Rússa í Úkraínu gangi um of út frá endurtekningu sögunnar: Það sé komið nýtt kalt stríð, NATÓ og Varsjárbandalagið takist á, gamli KGB-maðurinn sé kominn upp í sálarlífi Pútíns, verri en nokkru sinni, nú sé ætlunin að endurreisa Sovétíð. En aðstæður eru breyttar og nákvæmlega hið sama getur aldrei endurtekið sig.

Kalda stríðið er að baki. Nútímalag stríð geta ekki beinlínis tekið mið af landvinningsstríðum til forna eða nýlendustríðum síðari tíma, þótt þau séu eigi að síður stríð. Grimmdin er sjálfri sér lík, óhugnaðurinn er sá sami og illskan er söm við sig. En aðstæður eru aðrar. Stríð nútímans hafa um nokkuð langa hríð verið tengd olíu og gasi og á síðustu tímum má ganga að því vísu að þau snúist einnig um vatn, ekki aðeins í skilningi landgæða heldur vegna yfirvofandi ógna loftslagsbreytinga með tilheyrandi þurrkum, landauðn, hamfarahlýnun.

Þegar Rússar tóku Krímskaga árið 2014 voru tvö ár liðin frá því að á skaganum fundust auðugar gas-

og olíulindir. Til að hefja vinnslu á þessum auðlindum þarf hins vegar að vera lífvænlegt í landinu. Til þess þarf vatn. Það sem gerðist eftir að Rússar innlimuðu Krímskaga var að Úkraínumenn skrúfðu fyrir streymi úr Danparfljóti (Dnjepr) sem áður var veitt yfir á Krímskaga og var langsamlega mikilvægasta uppspretta vatns á svæðinu. Fljótið er eitthvert það stærsta í heimi. Rússum hefur gengið afar illa að útvega nýjar leiðir til að koma vatni á Krímskaga.

Stundum er eins og greinendur geti ekki slitið sig frá Sovétríkjunum þegar þeir tala um efnahag Rússlands. Rússneskur efnahagur er sambærilegur við miklu minni og fámennari lönd í Vestur-Evrópu, ekki svo mikið stærri en spænskur efnahagur. Ef Rússum tekst að koma þeim hluta Úkraínu undir sig sem nær frá suðurstrandlengjunni og svolítið inn í land eru komnar forsendur til að veita vatni inn á Krímskaga og hefja þar olíuvinnslu. Kænugardur er ekki inni í þeirri mynd.

Samkvæmt þessari tilgátu gæti Pútín komið út úr sínu feigðarflani standandi í fæturna á heimavelli sínum. Eigum við að leyfa honum það? spyrr þá kannski einhver. En hvað merkir „leyfa“? Það er ekki eins og Vesturlönd beiti ekki Rússa efnahagsþvingunum. Hernaðaraðgerðum fylgir sama hættu á geryðingarstríði og hefur lengi gert.

Líklega ná Rússar suðurhluta Úkraínu á sitt vald og láta þar við sitja, enda mestir hagsmunir í vatni og olíu. En vel að merkja er það eitt að giska eftir líkum á útkomu stríðs, annað að álíta hana æskilega. Það er ekki æskilegt að alræðisríki öðlist möguleika á að vinna olíu og geri það að hluta til í krafti kjarnorkuvopna sem hafa að geyma Úran, sem mætti endurnýta til að framleiða umhverfisvænni orku í kjarnorkuverum, svo ekki sé minnst á möguleikann á að knúa verin með hinu mun vænlegra frumefni Þóríum sem mörg lönd horfa til.

„Líklega ná Rússar suðurhluta Úkraínu á sitt vald og láta þar við sitja, enda mestir hagsmunir í vatni og olíu.“

„Frelsi, jafnrétti, bræðralag“: Efnisatriði slagorðs frönsku byltingarinnar fara að tæmast. Í frelsinu leika olíuvinnslufyrirtæki lausum hala, vilja byggja varnargarða fyrir olíuvinnslustöðvar við stendur Bandaríkjanna til að vernda þær fyrir afleiðingunum, hækkandi yfirborði sjávar, á kostnað skattgreiðenda. Byggja skjólvegg meðan þau grafa sér eigin gröf. Þau hafa stórgætt á Úkraínustríðinu, margfaldað gróða sinn. Og jafnréttið var auðvitað algert í gúlaginu, allir voru jafnfeigir, og gúlagið knúði Sovétíð lengi vel eins og hver annar orkugjafi í alræðisríki sem nú leitar sér grimulaust að nýju eldsneyti. Þótt fólk geti fyrirgefist að hafa bundið vonir við Pútín í upphafi er löngu ljóst að hann stjórnar alræðisríki. Hvorki kapítalískt frelsi né kommúnískt alræði hafa gert neitt fyrir lífvænleika jarðarinnar til frambúðar né eru líkleg til að gera það.

Kannski er kominn tími til að prófa sig áfram með tilbrigði við lýðræði sem á meira sameiginlegt við það eina sem eftir stendur af slagorði frönsku byltingarinnar, bræðralag. ■

Um áherslur í orkusölu – tækifæri í framleiðslu rafeldsneytis



Matthias Ólafsson
forstöðumaður alþjóðlegra samtaka metanólgeirans í Evrópu, búsettur í Brüssel

Þann 1. júní síðastliðinn birti Hörður Arnarson forstjóri Landsvirkjunar stutta grein í Fréttablaðinu sem tilgreindi áherslur í orkusölu á tímum mikillar eftirspurnar eftir raforku. Í greininni kemur fram sú afstaða Harðar að markaður fyrir útflutning á rafeldsneyti sé enn ekki við sjónarrönd og því réttast að forgangsraða orkusölu í þágu annarrar starfsemi.

Um þessar mundir er Evrópusambandið að leggja lokahönd á samansafn af tilskipunum og reglugerðum sem bera nafnið „Fit for 55 pakkinn“, með vísan í markmið ESB um að draga útlösum saman um sem nemur 55% fyrir árið 2030 og ná kolefnishlutleysi fyrir ársbyrjun 2050. Rafeldsneyti gegnir lykilhlutverki í vegferð ESB að kolefnishlutleysi og vonir standa til að ná framleiðslu vetnis og afleiða þess úr sem nemur 300 MW í dag í 80 GW eigi síðar en 2030. Stóraukin

Markaður fyrir rafeldsneyti er aðgengilegur hér og nú og markar stórkostlegt tækifæri til verðmætasköpunar á Íslandi.

eftirspurn eftir rafeldsneyti til að koma á orkuskiptum er á bak við þessar fyrirætlanir.

Í komandi uppfærslu á tilskipun ESB um endurnýjanlega orkugjafa verður birgjum á eldsneytismarkaði gert að búa svo um að 2,6% af orkuþörf í samgöngum ESB sé mætt með rafeldsneyti, en það jafngildir vexti upp á u.þ.b. 5 milljón tonn á ári fram til 2030. Framboð í dag er nánast ekkert og því ljóst að stærð markaðarins er ákjósanleg. Aðrar reglur „Fit for 55 pakkans“ styðja við aukna eftirspurn eftir rafeldsneyti, en í því skyni má nefna yfirhalingu skattalöggjafarinnar sem skatt-

leggur eldsneyti á grundvelli orkuinnihalds og FuelEU Maritime reglugerðina, sem skapar skipa-eigendum hvata til að búa skip sín undir að geta siglt á rafeldsneyti. Vert er að nefna að hér er ekki um framtíðarmúsík að ræða. Stjórnvöld hér í Brussel miða að því að „Fit for 55“ komi til framkvæmda að mestu leyti strax á næsta ári. Tími rafeldsneytis er runninn upp.

Ísland er vel í stakk búið til að mæta þessari miklu eftirspurn eftir rafeldsneyti í ljósi endurnýjanlegra orkuauðlinda sinna og nálægðar við Evrópumarkaðinn. Reglur sem nú eru í bígerð veita sterka hvata fyrir framleiðslu rafeldsneytis á svæðum þar sem hlutfall endurnýjanlegra orkugjafa er meira en 90%, sem á nánast einungis við um Ísland, Svíþjóð, Noreg og Danmörku. Orkuverð er heppilegt samanborið við virði eldsneytisins á markaði og forsendur fyrir arðbæra framleiðslu á stórum skala því til staðar.

Markaður fyrir rafeldsneyti er aðgengilegur hér og nú og markar stórkostlegt tækifæri til verðmætasköpunar á Íslandi. Ég hvet Landsvirkjun til að endurskoða áherslur sínar í orkumálum m.t.t. rafeldsneytis á grundvelli þróunar mála í Evrópu. ■

ÚTSALA

20-60%

AFSLÁTTUR

KAUPTÚN 1, GARÐABÆR | NORÐURTORG, AKUREYRI | ILVA.IS



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

FIMMTUDAGUR 30. júní 2022

lifestream

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

ALOE VERA
MELTING & BÓLGUR

85%
VIRKT
CURCUMIN

BIOGENIC[®]
ALOE VERA
WITH TURMERIC

Soothing Digestive Tonic

www.celsus.is

BÄSTA I TEST
Bäst-i-Test 2022

BESTA
SÓLARVÖRNIN
7 ár
ÍRÓÐ

EYV
SUNSCREEN
MOUSSE

30

LÖNG LASTING
HIGH SPF PROTECTION
FOR CHILDREN

www.evy.is

Fæst í Apótekum, Hagkaup, Fríhöfninni
og víðar | nánar á evy.is og celsus.is



Eydís Elfa er nýtskrifaður fatahönnuður frá Listaháskóla Íslands, sem hefur einstaka sýn á umhverfissvænni hönnun öðrum til eftirbreytni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Innblástur frá móður jörð

Eydís Elfa Örnólfsdóttir er nýtskrifaður fatahönnuður úr Listaháskóla Íslands, aðeins 22 ára gömul. Hún hannaði meðal annars sína eigin línu sem var lokaverkefni hennar fyrir útskrift, sem bar yfirskriftina Að jörðu skaltu aftur verða. **2**



Sjöfn
Þórðardóttir
sjöfn
@frettabladid.is

Eydis hefur ávallt haft mikinn áhuga á listum, alveg frá því hún man eftir sér. „Frá því að ég man eftir mér hef ég ætlað mér að verða listamaður, þar sem margir valkostir komu til greina. Þar einna helst á lista hafa alltaf verið að verða fatahönnuður, söngkona og leikkona.

Ég hef einnig ávallt haft mikinn áhuga á tónlist og hef verið syngjandi frá því að ég lærði að tala, er mikil handavinnukona og hef alltaf verið. Einnig hef ég verið mikið í leiklist frá því ég var ung.“

Keypti fyrstu saumavélina 10 ára

Eydis útskrifaðist sem stúdent af leiklistarbraut úr Borgarholts-skóla. „Ég ákvað að sækja um í fatahönnun í Listaháskólanum í framhaldi af því og er núna nýútskrifuð sem fatahönnuður frá Listaháskóla Íslands. Ég hef alla tíð haft mikinn áhuga á tisku og langaði lengi vel að verða fatahönnuður, en ástríðan á hönnun kviknaði aftur þegar ég fór að hafa mikinn áhuga á umhverfisvernd og langaði að finna betri og umhverfisvænni leiðir til að búa til fatnað,“ segir hún.

Draumurinn um að verða fatahönnuður hefur lengi blundað í Eydisi og má segja að það hafi verið svolítið skrifað í bækurnar frá bernskuárunum. „Fatahönnun hefur verið á planinu frá því að ég fór og keypti mína fyrstu saumavél þegar ég var 10 ára. Frá því ég var krakki hafði ég alltaf mjög gaman af handavinnu. Ég þrjónaði, heklaði og saumaði eins mikið og ég gat, og fannst ekkert skemmtilegra. Þar kviknaði fyrst og fremst áhuginn á fatahönnun. Þegar kom að því að ég þurfti að velja framhaldsskóla var valið á milli leiklistarbrautar eða fatahönnunarbrautar, og á þeim tíma varð leiklistin fyrir valinu. En draumurinn hefur ávallt verið að verða leik- og söngkona og fatahönnuður,“ segir hún.

„Þegar kom að lokum á þeirri námsbraut kviknaði aftur upp hönnunargleðin og því ákvað ég að sækja um í fatahönnun,“ segir Eydis. Á þessum tíma var Eydis farin að fræðast talsvert um umhverfismál og var löngunin til að reyna að leita lausna og nýrra leiða fyrir fataiðnaðinn til að verða grænni og betri iðnaður orðin að ástríðu.

„Frá unga aldri hef ég verið að sanka að mér alls konar drasli/hlutum og síðan unnið eitthvað úr þeim. Ég vil að ekkert fari til spillis og reyni alltaf að sjá fegurðina og möguleikana í því sem er fyrir framan mig, alveg sama hvað það er. Þegar ég var krakki safnaði ég Mackintosh umbúðum og gerði úr því kápu, safnaði saman töppum af glerflöskum sem ég síðan festi saman, setti síðan á gamalt leður úr sófasettinu hjá ömmu og afa og bjó til veski úr því. Til að mynda þríf ég og geymi gamla snackpoka og nota þá sem gjafapappír. Allt sem ég get nýtt, nota ég.“

Innblásið af lúpínu

Aðspurð segir Eydis að náminu hafi fylgt margar áskoranir. „Námið sjálft var mjög krefjandi og margar áskoranir sem blöstu við. Enda mjög krefjandi að þurfa að vera hugmyndafræðingur og frjór alla daga, allan daginn. Ég er lesblind og það hefur verið krefjandi þegar kemur að námi en ég lærði einnig snemma að því fylgir ákveðin náðargáfa, ég sé hlutina mjög myndrænt, sem ég held að hjálpi mér þegar kemur að því að hanna.“

Eydis segist fá innblásturinn fyrir hönnun sína víða. „Lokaverkefnið mitt var innblásið af lúpínu enda blasa þær við manni á



Eydis, sem er 22 ára, gengur í eigin hönnun.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

77 Lokaverkefnið mitt var innblásið af lúpínu enda blasa þær við manni á þessum árstíma sem lokaverkefnið fór af stað.

Þessum árstíma sem lokaverkefnið fór af stað. Ég fór að hugsa hvort ekki væri hægt að nýta lúpínuna í textíl. Eftir alls konar rannsóknir komst ég svo að því að hún hentaði ekki á hefðbundinn hátt en hún var samt grunnurinn og leiddi mig áfram í ferlinu.“

Ofbýður sóun

Þegar Eydis er beðin um að lýsa hönnunarstíl sínum segist hún vera frekar praktísk en innblásin af umhverfinu og nýtni; hvernig hægt er að endurnýta hluti og koma í veg fyrir sóun. „Mér ofbýður sóun í nútímasamfélagi og vil sjá sem mesta endurnýtingu og endurvinnslu. Við getum ekki gengið endalaust á auðlindir jarðar. Fataiðnaðurinn er því miður einn mest mengandi iðnaður í heimi og því er algjörlega nauðsynlegt að huga að því hvernig hægt er að nýta efni betur, hvernig hægt er að notast við umhverfisvænni lausnir í nærsamfélaginu og að huga að því hvað verður um flikina þegar hún er ekki lengur notuð.“

Elskar að klæðast litum

Eydis hefur ávallt haft sterkar skoðanir á því hverju hún hefur viljað klæðast. „Ég hef alltaf verið frekar erfið þegar kemur að klæðnaði. Átti það til að harðneita að fara í eitthvað sem krakki ef mér fannst það ekki fallegt. Ég er ekki að segja að ég hafi alltaf verið rosa smart sem krakki en ég var samt sem áður mjög ákveðin í því hverju ég vildi klæðast og hverju ekki. Eitt sem hefur ávallt verið rauður þráður í gegnum allar mínar tiskubylgjur er það að ég hef alltaf sóst eftir að klæða mig mjög litríkt. Sérstadan við minn persónulega stíl er að ég elska að klæðast litum og er hægt að finna alla liti regnbogans í skápnum mínum. Ég

eltist ekki við tiskustraua og læt þá ekki hafa nein áhrif á mig hvað varðar litaval. Ég sækist hvað mest í rauðan og appelsínugulan ásamt fullt af öðrum litum en mér finnst þeir mjög einkennandi fyrir mig og finnst mér þeir mjög sterkir. Fyrir mig að klæðast litum, finnst mér þeir gefa mér styrk og gleði út í daginn.“

Lúpína til að kalla fram áferð og mynstur

Eydis og samnemendur hennar í fatahönnun voru með tiskusýningu sem vakti mikla athygli enda frjó og glæsileg hönnun þar á ferð. „Ég tók þátt í tiskusýningu þar sem að ég og samnemendur mínir á þriðja ári í fatahönnun sýndum lokalinurnar okkar í byrjun maí. Einnig tók ég þátt í útskriftarsýningu Listaháskólans sem haldin var á Kjarvalsstöðum þar sem að verk útskriftarnema fengu að skreyta alla sali hússins.“

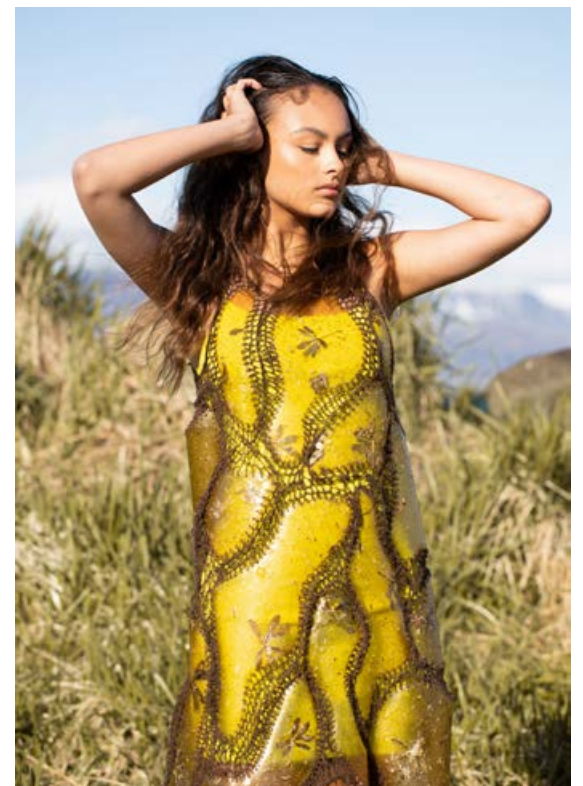
Það má svo sannarlega sjá að Eydis hafi blómstrað í hönnun sinni þegar útkoman á lokalinunni var afhjúpuð og nafn hennar skírskotun í hugmyndafræðina bak við hönnunina. „Lokalinan mín fékk nafnið Að jörðu skaltu aftur verða, þar sem að mér fannst það mjög viðeigandi nafn í takt við verkefnið, en línan var unnin út frá hugmyndafræði hringrásarhagkerfisins þar sem að hugmyndin var sú að geta skilað flikunum aftur til náttúrunnar þegar þær hafa hætt að þjóna tilgangi sínum.

Kveikjan að hugmyndinni kom þar sem mig langaði að kanna hvort hægt væri að nýta trefjar lúpínu við gerð textíls. Kom í ljós að ekki var það hægt á hefðbundinn hátt og því ákvað ég að leita annarra leiða og leika mér aðeins meira með hráefnið. Sem að mínu mati gerði verkefnið skemmtilegra en ella. Ég ákvað að búa til flikur úr lífplasti/bioplasti þar sem að ég notaði lúpínuna til að kalla fram áferð og mynstur í efnið. Ég notaðist aðeins við náttúruleg efni í flikurnar og hugmyndin er sú að hægt væri að skila þeim aftur til jarðarinnar eftir að þær hafa fengið að þjóna tilgangi sínum,“ segir Eydis að lokum. ■

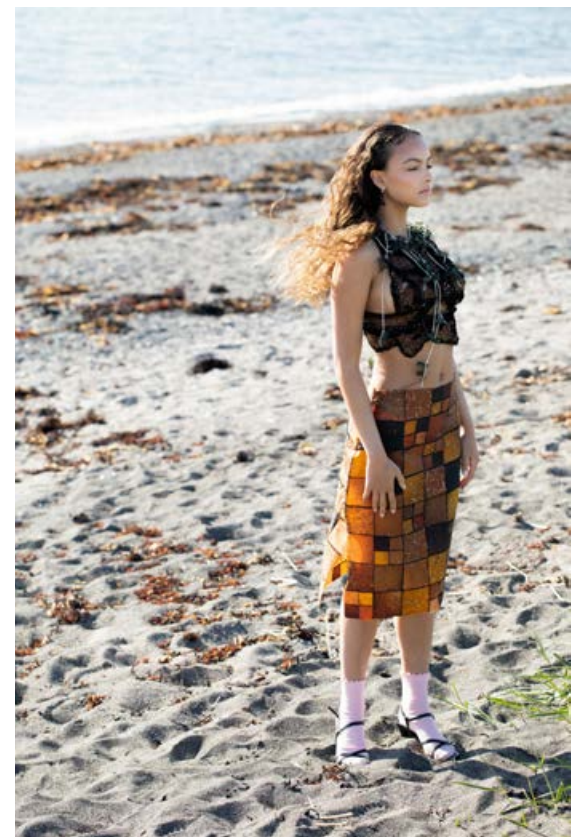


Hér má sjá brot af lokalinunni hennar Að jörðu skaltu aftur verða. Módelið er Neza Dapcevic.

MYNDIR/GUNNLOÐ JÓNA RÚNARSDÓTTIR.



Gullfallgur kjöll sem Kamilla klæðist. Eins og sjá má kallast mynstrið og formið á við náttúruna.



Sannarlega frumleg og skemmtileg hönnunarlína sem Eydis hannaði sem lokaverkefni í fatahönnun.

Skoðið // www.hjahrafnhildi.is

ÚTSALAN ER HAFIN! 30-50% AFSLÁTTUR



hjá
Hjahrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Litadýró og óvenjuleg form hjá Louis Vuitton

Louis Vuitton er eitt vinsælasta tiskumerki í heimi. Í sumum verslunum Vuitton þarf að vanta tíma fyrir fram vilji fólk versla. Það var því mikil eftirvænting þegar sumartíska herra fyrir 2023 var sýnd á tiskuvíkunni í París fyrir í þessum mánuði.

elin@frettabladid.is

Aðalhönnuður og listrænn ráðgjafi Louis Vuitton, Virgil Abloh, lést í nóvember 2021 eftir baráttu við sjaldgæft krabbamein. Virgil hefur á undanförunum árum komið með hugmyndir og hönnun sem vakið hafa mikla athygli. Hann á stóran þátt í þeirri herratísku sem sýnd var núna í París, en um leið heiðraði fyrirtækið minningu hans með stórkostlegri sýningu. Reyndar biða aðdáendur tiskumerkisins spenntir eftir því hver tekur við stöðu Virgil en það verður kynnt í haust.

Lúðrasveit setti sýninguna og hljómaði „Lifi Virgil“ undir tónlistinni. Litadýró á búningum hljómsveitarinnar var sömuleiðis sótt í hönnun Virgil. Djörf lita- og formnotkun var einmitt einkennandi fyrir hönnun hans. Gulur litur var áberandi á þessari ljóðrænu sýningu.

Fatnaðurinn sem sýndur var þótti frumlegur. Fjólublá jakkaföt með breiðum öxlum en mjóum ermum, jakkar með blómahnöppum og áberandi töscur með LV lógoinu. Dálítið hippalegt en samt ekki. Leðurjakkar í sterkum litum við stuttbuxur og græn stígvél. Allt frumlegt og skemmtilega sjónrænt og í anda Virgil sem hannaði fyrstu línu sína fyrir LV árið 2019 og hefur átt stóran þátt í velgengni fyrirtækisins undanfarin ár.

Virgil þykir hafa á ferli sínum farið óhefðbundnar leiðir í tiskuhönnun og fært götufatnað á hæsta stig lúxusmarkaðarins. Þá var hann einn af fáum svörtum hönnuðum í stjórnun á stærstu tiskumerkjum heims. Honum tókst að ná til stærri hóps en Louis Vuitton hafði gert áður. Hann var stundum kallaður Karl Lagerfeld sinnar kynslóðar en hann var fæddur árið 1980, Virgil þótti vera skapandi snillingur með nánast ofurmannlega orku. Foreldrar Virgil eru frá Ghana en hann ólst upp í úthverfi Chicago. Hann lauk BA gráðu í byggingaverkfræði og hélt síðan í nám í arkitektúr. Hann vakti fyrst athygli þegar hann starfaði með Kanye West en þeir félagar stunduðu nám hjá Fendi árið 2009. Árið 2017 afhjúpaði hann tímamótasamstarf við Nike áður en hann hóf störf hjá Louis Vuitton árið 2018. Virgil var aðeins 41 árs þegar hann lést. ■

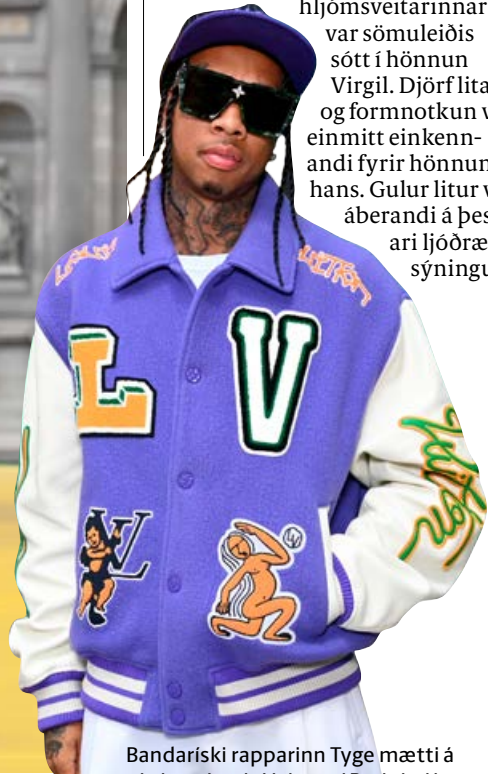
Virgil horfði til mótörhjólatoðfara þegar hann hannaði leðurjakkna í flottum litum. Glæsileg flik sem örugglega verður tekið eftir á götu.



Þessi leðurjakki er glæsilegur og í fallegum litum. Taskan er skemmtilega hönnuð.



Einhverjir myndu segja að þetta væri gæjalegur jakki og það má örugglega kalla hann það.



Bandaríski rapparinn Tyge mætti á sýningu Louis Vuitton í París í nýjustu hönnun fyrirtækisins fyrir sumarið 2023.



Grár frakki sem skreyttur er með lituðu lógói fyrirtækisins. Taska að sjálfsögðu í stíl.



Breiðar axlir voru einkennandi í hönnun LV fyrir sumarið 2023.

Brosandi blaðra, alla daga

COMFORT-U® fyrir endurteknar þvagfærasýkingar og jafnvægi sýrustigs

Fyrirbyggjandi og við bráðum tilfellum



GOOD ROUTINE

Nýtt og spennandi vörumerki á Íslandi! Fæst nú í Apótekanum, Lyf & heilsu, Hagkaup og Krónunni.

Hjartaendurhæfing

KYNNINGARBLAÐ

FIMMTUDAGUR 30. júní 2022



Óflugur hópur fagfólks á hjartaendurhæfingu Reykjalunds. Sterkur hópur sem vinnur vel saman og fagnar árangri á hverjum degi með skjólstæðingum sínum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Hjartaendurhæfing í 40 ár á Reykjalundi

Í ár fagnar Reykjalundur 40 ára afmæli hjartaendurhæfingar en hún hófst formlega þann 30. júní árið 1982. Endurhæfing skiptir sköpum þegar kemur að líkamlegri og andlegri heilsu. Eftir alvarleg veikindi, slys, áföll eða aðgerð þá getur endurhæfing hjálpað til við að ná aftur fótfestu í daglegu lífi.

Endurhæfing er teymisvinna sem er einstaklingsmiðuð og sér-sniðin fyrir hvern sjúkling. Tekið er mið af getu hans og færni, sem og persónulegum þáttum eins og menntun, fjölskyldu, búsetu,

kyni og vinnu, allt eftir því hvaða markmið er með vinnunni. Mikil áhersla er lögð á fræðslu og þátttöku sjúklings.

Meginmarkmið hjartaendurhæfingar er að aðstoða fólk sem

fengið hefur hjartasjúkdóma við að ná sem bestri líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu og færni. Þar með talið að bæta líðan og lífsgæði.

Í samstarfi við sjúklinginn

sjálfan vinnur þverfaglegt teymi lækna, sjúkráþjálfara, iðjuþjálfara, hjúkrunarfræðinga, sálfræðings, næringarfræðings, félagsráðgjafa og sjúkraliða að því að ná þessu markmiði á hjartasviði Reykja-

lundar. Hjartaendurhæfing er einstaklingsmiðuð og er skipt í fjóra meginþætti, þjálfun, fræðslu, andlega og félagslega aðlögun og meðferð áhættuþátta til betra lífs og heilsu. ■

Minnkar dánartíðni og hættu á frekari áföllum

Hjartaendurhæfing er vel þekkt fyrirbæri í allri vest-rænni heilbrigðisþjónustu og á rætur sínar að rekja aftur til áttunda áratugar síðustu aldar, þegar horfið var frá því að ráðleggja langvarandi rúmlegu og hvíld eftir hjartaáföll.

Hér á Reykjalundi hófst hjartaendurhæfingin 1982 svo við vorum því nokkuð fljót að tileinka okkur þessar nýjungar. Á þessum 40 árum hafa að jafnaði um 200 einstaklingar á ári komið í hjartaendurhæfingu á Reykjalundi eða alls um 8.000 manns. Kynjahlutfallið hefur verið nokkuð stöðugt í gegnum tíðina, um það bil 25 prósent konur og 75 prósent karlar.

Síðan hjartaendurhæfingin hófst hefur mikið vatn runnið til sjávar og margar rannsóknir verið gerðar til að meta árangurinn af meðferðinni. Nú síðast í nóvember 2021 birtist ýtarleg samantekt í grein frá Cochrane stofnuninni á 85 rannsóknum þar sem sjúklingum var slembiraðað eftir hjartaáföll eða kransæðaaðgerð, í annaðhvort hjartaendurhæfingu eða viðmiðunarhóp. Niðurstaðan var sú að þjálfunin skilaði sér í að: 1) heildardánartíðni lækkaði, 2) færri tilvik urðu af endurteknum hjartaáföllum, 3) færri sjúkrahúsinnlagnir og 4) aukin heilsutengd lífsgæði. N (G.Dibben o.fl.: Exercise-based cardiac rehabilitation for coronary heart disease); Cochrane Library 06.nov.2021.

Þverfagleg samvinna lykilatriði Karl Kristjánsson endurhæfingarlæknir starfar við hjartaendurhæfingu á Reykjalundi.

Hann segir að tala megi um þrjú stig í hjartaendurhæfingu. „Flestir þeir einstaklingar sem hafa fengið hjartaáföll eða farið í hjartaafgerð, fara yfirleitt í nokkur skipti upp á Landspítala í svokallað fyrsta stig hjartaendurhæfingar“.

Á Reykjalundi fer svo fram

annars stigs hjartaendurhæfing, sem getur yfirleitt hafist sex til átta vikum eftir hjartaáföll eða hjartaafgerð. Á Reykjalundi erum við með alhliða hjartaendurhæfingu þar sem við byrjum á að tala við fólk, skoða það og gera ýmsar prófanir. Við gerum meðal annars þolpróf og tökum hjartalínurit til að meta hvar fólk er stött, bæði hvað varðar þrek og úthald og líkamlega og andlega heilsu. Við getum einnig gert ýmsar aðrar sérhæfðar rannsóknir, svo sem öndunarmælingar, svefnrannsókn, Holter hjartasírita og hjartaömun, eftir því sem þörf er metin á.

Mikil teymisvinna fer fram innan hjartateymisins þar sem allir hittast reglulega á fundum og fara yfir hvert mál og gera áætlun. Þar er, á grundvelli viðtals og prófana í byrjun, metið hvaða álag hentar í þjálfun og hvaða fræðslu og stuðning hver og einn þarf og þá auðvitað með markmið og óskir skjólstaðings í huga.

„Í teyminu hjá okkur er breiður hópur fagfólks, læknar, hjúkrunarfræðingar, sjúkráþjálfarar, félagsráðgjafi, iðjuþjálfari, sálfræðingur, næringarfræðingur, heilsuþjálfari og sjúkralíði og aðgangur að talmeinafræðingum,“ segir Karl. „Þverfagleg samvinna er lykilatriði til að koma upplýsingum til skila og til að sérþekking allra í teyminu nýtist fyrir skjólstaðinginn, eftir því sem þörf er á.“

Mikilvægt að ofgera sér ekki

Að sögn Karls getur fólk komið fram með sínar upplýsingar og sýn og boðleiðirnar eru stuttar. „Þess vegna er hægt að veita þá þjónustu sem þörf er á strax. Þegar maður byrjar að vinna í svona teymi þá finnur maður hvað það er þægilegt og skilvirkt fyrir einstaklinginn.“

Yfirleitt byrjar þjálfunin rólega í endurhæfingunni en mikilvægt er að fólk ofgeri sér ekki í byrjun. Álagið er svo aukid eftir því sem líður á tímann. Fólk fer í úthalds- og styrktarþjálfun hjá heilsu- og

77 Mikil teymisvinna fer fram innan hjartateymisins þar sem allir hittast reglulega á fundum og fara yfir hvert mál og gera áætlun.

sjúkráþjálfurum og svo er fræðsla þar sem meðal annars er lögð áhersla á lífsstílsbreytingar. „Lífsstílsbreytingar eru mjög mikilvægar og oft sem fólk þarf að taka til þar,“ segir Karl. „Til dæmis um reykleysi, en núorðið er þó frekar sjaldgæft að sjúklingar reyki enn þegar þeir koma til endurhæfingar. Það hefur lengi verið skilyrði að vera reyklaus í hjartaendurhæfingunni á Reykjalundi.“ Karl segir að í upphafi hafi reykleysiskilyrðið eflaust þótt nokkuð strangt, en viðhorfin í þjóðfélaginu hafi sem betur fer breyst og nú þyki flestum þetta vera eðlileg krafa um eigin ábyrgð. „Margir þurfa svo líka að taka í gegn mataræðið, minnka streitu, bæta svefn og taka á einkennum kvíða og depurðar.“

Eftir að heim er komið

Þegar líður að útskrift eru mælingar sem gerðar voru í byrjun endurteknar. „Þetta gerum við meðal annars til að fólk sjái árangurinn í tölum, en auðvitað finnur maður það best á eigin líðan og getu. Að því loknu er gert útskriftarplan og veitt ráðgjöf um það hvernig fólk heldur áfram að byggja sig upp eftir að heim er komið. Þá er talað um 3. stig hjartaendurhæfingar, sem er viðhaldsþjálfun og það er mikilvægt að fólk finni þá þjálfun sem því líkar, finnst helst skemmtileg og gjarnan þannig að það sé ráðgjöf og hvatning í boði frá fagfólki á staðnum,“ segir Karl Kristjánsson, yfirlæknir hjartaendurhæfingar á Reykjalundi. ■



Karl Kristjánsson yfirlæknir hjartaendurhæfingar á Reykjalundi segir endurhæfingu mikilvægan þátt í að bæta lífsgæði þeirra sem fengið hafa áföll eða þurft að gangast undir erfiðar hjartaafgerðir. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Sundleikfimi er hluti af endurhæfingu hjá Reykjalundi.



Það er oft mikið líf og fjör í starfinu á Reykjalundi.

Alhliða endurhæfing á Reykjalundi

Endurhæfing Reykjalundar einkennist af samvinnu margra fagstétta sem mynda átta sérhæfð meðferðar-teymi.

Markmiðið er að sjúklingar endurheimti fyrri getu sína eða bæti heilsu sína. Umhverfi Reykjalundar, aðstaða og búnaður styður við

að árangur endurhæfingarinnar verði sem mestur.

Á Reykjalundi starfa tæplega 200 starfsmenn með mikla reynslu og 100-120 skjólstaðingar njóta þjónustunnar á degi hverjum. Nú eru um 1.500 á biðlista inn á Reykjalund en 1.000-1.200 manns fara í gegnum meðferð á ári. Flestir eru 4-6 vikur í senn.

Á Reykjalundi eru 60 gistirými í boði fyrir fólk af landsbyggðinni eða fólk sem af öðrum ástæðum kemst ekki heim til sín í lok dags. Reykjalundur er heilbrigðisstofnun í eigu SÍBS. Nýbyggingar og viðhald á húsnæði Reykjalundar er að meginhluta fjármagnað með hagnaði frá Hapdrætti SÍBS.

Almenn starfsemi er fjár-

mögnuð með þjónustusamningi við Sjúkratryggingar Íslands. Starfsemi hófst árið 1945 og þá var markmiðið að endurhæfa sjúklinga eftir berklaveiki. Um 1960 fór berklaveikin að láta undan síga og ljóst varð að ekki væri lengur þörf á endurhæfingu fyrir þennan sjúklingahóp í sama mæli og áður.

Á næstu árum breyttist því starfsgrundvöllur Reykjalundar og áhersla í endurhæfingu varð fjölbreyttari. Reykjalundur þróaðist í alhliða endurhæfingarmiðstöð og er enn að þróa. Nýjasti sjúklingahópur Reykjalundar eru nú þeir sem veikt hafa af Covid og glíma við langvinn eftirköst af þeim sökum. ■

Þurfum að forðast áhættuþætti til bættrar heilsu

Þórunn Guðmundsdóttir, hjúkrunarstjóri í hjartaendurhæfingu, hefur starfað í tæp 30 ár á Reykjalandi og hefur því mikla reynslu á sínu sviði. Hún segir að hjúkrun í endurhæfingu sé fjölbreytt og gefandi þar sem unnið sé með áhugahvöt skjólstaðinga til að bæta heilsu og heilbrigði.

Þórunn segir að markvisst sé unnið að því í hjartaendurhæfingunni að aðstoða sjúklinga við að þekkja og takast á við eigin áhættuþætti. „Áhættuþættirnir sem ekki er hægt að hafa áhrif á eru kyn, erfðir og aldur. Aðra þætti er hægt að hafa áhrif á eins og háan blóðþrýsting, hátt kólesteról, sykursýki, streitu, reykingar, ofþyngd og hreyfingarleysi. Hafa má áhrif á þessa þætti með fræðslu, þjálfun, hvatningu, lyfjameðferð og innleiðingu nýrra lífsvenja. Mikill ávinningur er af því að koma inn reglulegri hreyfingu, vera sem næst hæfilegri líkamsþyngd og draga úr óþarfa streituvöldum í lífinu, svo eitthvað sé nefnt. Með öðrum orðum hvetjum við fólk til að taka ábyrgð á eigin heilsu,“ útskýrir hún og heldur áfram:

„Hjartaendurhæfing hefur það að markmiði að bæta líkamlegt, félagslegt og andlegt ástand einstaklinga með hjartasjúkdóma svo þeir nái að lifa eins eðlilegu lífi og mögulegt er í

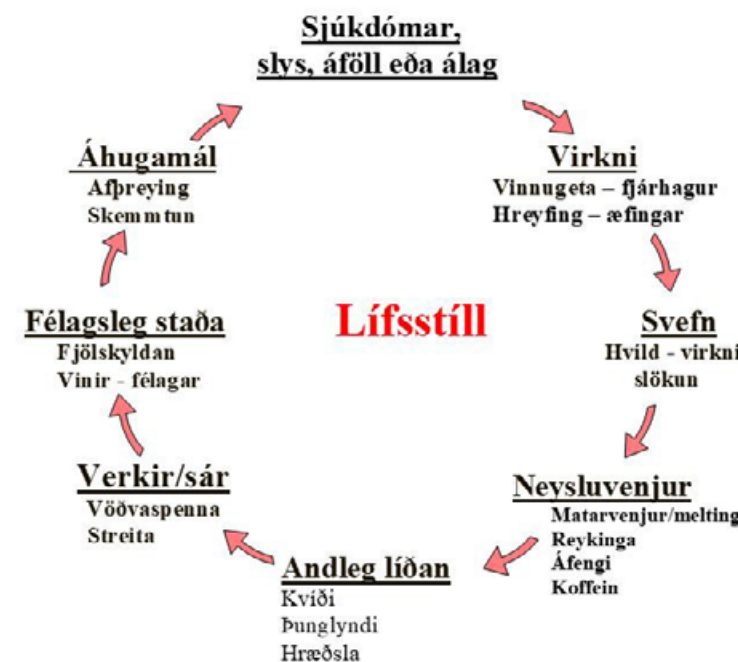


Þórunn Guðmundsdóttir hjúkrunarstjóri segir að markmið endurhæfingar sé að leiðbeina sjúklingum um leið til bættra lífsgæðra. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

umhverfi sínu. Endurhæfingin einkennist af samvinnu margra fagstétta sem mynda meðferðarteymi. Starf hjúkrunarfræðinga í hjartaendurhæfingu er að styðja skjólstaðinga til þess að taka á þeim þáttum sem hafa áhrif á lífsstíl og líðan þeirra. Unnið er með áhættuþætti sem tengjast sjúkdómi viðkomandi og aðstoð veitt við mögulegar lífsstílsbreytingar,“ segir Þórunn og bætir við að skjólstaðingar séu að eiga við miserfiða sjúkdóma þegar

þeir koma í endurhæfingu. „Allur gangur er á því hvernig og hvenær árangur kemur í ljós enda skjólstaðingar okkar eins ólíkir og þeir eru margir.“

Þórunn segir að almennt sé miðað við að endurhæfing standi yfir í fjórar til sex vikur en það sé metið í hverju tilfelli í samráði við skjólstaðinga. „Dæmi um einfalt verkfæri til bata er lífsstílsþröngurinn. Hann felur í sér grunnþætti lífsins sem allir hafa áhrif hver á annan til að skapa



góðan lífsstíl. Þar má helst nefna sjúkdómsástand, félagslega stöðu, virkni, svefn, neysluvenjur, andlega og líkamlega líðan.

Reynslan sýnir okkur að um leið og einn þáttur raskast hefur það með tímanum áhrif á aðra þætti innan hringins. Við styðjum skjólstaðinga við að sjá heildarmyndina og samhengi þessara þátta. Markmiðið er að þeir átti sig á hvaða leið þarf að fara til að bæta lífsstílinn. Þá er síðan hægt að styðja við þær

breytingar til hins betra með fræðslu, hvatningu og stuðningi,“ segir hún.

Þegar Þórunn er spurð hvort starfsfólkið fái þakklæti í vinnunni þegar vel gengur, svarar hún: „Það sem er mjög gefandi er að fá að fylgja fólki frá upphafi endurhæfingar og sjá það útskrifast með bætta líðan og jákvæðari framtíðarsýn. Við gleðjumst innilega með fólki þegar vel gengur og finnum fyrir þakklæti og velvild í okkar garð.“ ■

Þjálfun hornsteinn hjartaendurhæfingar

Hjartaendurhæfing er þverfagleg. Þolþjálfun er oft sögð hornsteinn hjartaendurhæfingar, en sýnt hefur verið fram á forvarnargildi þess fyrir hjartasjúklinga að hafa gott þol.

Hjartaendurhæfing er þverfagleg og meginþættir hennar eru þjálfun, fræðsla, meðferð áhættuþátta auk sálrænnar og félagslegrar aðlögunar. Á hjartasviði Reykjalandar starfa auk sjúkraþjálfara, félagsráðgjafi, hjúkrunarfræðingar, iðjuþjálfari, íþróttfræðingar, lækningarfræðingur, sálfræðingur og sjúkralíði. Hjartaendurhæfing er hluti heildrænnar meðferðar.

Sólrun Jónsdóttir er sjúkraþjálfari hjá hjartateymi Reykjalandar. „Það er talað um þrjú stig hjartaendurhæfingar. Á hjartasviði Reykjalandar fer fram 2. stig hjartaendurhæfingar. Það stig hefst yfirleitt 4-8 vikum eftir áfall, aðgerð eða annað inngrip og er að jafnaði 4-6 vikur,“ segir hún.

„Það er oft sagt að þjálfun sé hornsteinn hjartaendurhæfingar og þá ekki síst þolþjálfun. Sýnt hefur verið fram á forvarnargildi þess fyrir hjartasjúklinga að hafa gott þol, það er annars stigs forvörn. Markmið hjartaendurhæfingarinnar er því meðal annars að sjúklingar nái að auka sitt þol og þrek.“

Sólrun segir að þjálfunin sé alltaf einstaklingsmiðuð þannig að leiðir að því markmiði séu mismunandi. Til þess að þjálfunin verði sem markvissust er byrjað á því að gera hjá sjúklingnum ákveðið mat við innskrift. Flestir fara í áreynsluþolpróf auk þess sem tekin eru komuviðtöl og annað mat gert eftir atvikum.

„Það er útan niðurstöður úr þessu innskriftarmati ásamt sjúkrasögu viðkomandi sem er haft til grundvallar þegar sjúkra-



Hjalte Kristjánsson íþróttfræðingur og Sólrun Jónsdóttir og Ragnheiður Lýsdóttir sjúkraþjálfarar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

þjálfarar hjartasviðs setja upp þjálfunaráætlun fyrir hann,“ útskýrir Sólrun.

„Sjúkraþjálfarar fylgjast síðan vel með svörum við álagi og hvernig þjálfunarbættirnir ganga hjá hverjum og einum á meðan á endurhæfingu stendur. Við fylgjumst með þúls- og blóðþrýstingssvörum, hjartslætti, súrefnismettum ef þarf, sem og sjálfsmati sjúklings varðandi ákefð þjálfunarinnar. Stignun og/eða endurmat þjálfunarþátta yfir tímabilið fer síðan bæði eftir svörum, hvernig sjúklingar meta álagið og hvernig þeim líka þeir þjálfunarbættir sem þeir eru skráðir í.“

Sólrun segir að nán samvinna sé milli sjúkraþjálfara og lækna í gegnum allt endurhæfingartímabilið, sem og annarra fagaðila eftir atvikum.

Sýnt hefur verið fram á forvarnargildi þess fyrir hjartasjúklinga að hafa gott þol, það er annars stigs forvörn.

Fá einnig styrktarþjálfun

Auk áður nefndar þolþjálfunar fá allir sjúklingarnir styrktarþjálfun en svo er mismunandi hvaða fleiri þætti unnið er með, að sögn Sólrunar.

„Það getur til dæmis verið þörf hjá einhverjum fyrir að bæta jafnvægi, auka liðleika, auka færni eða

draga úr stoðkerfiseinkennum svo eitthvað sé nefnt. Sjúkraþjálfarar sjá líka um þann hluta fræðsluprógramms sjúklinganna sem snýr að áhrifum þjálfunar og hreyfingar og framhaldsþjálfun. Önnur fræðsla sem sjúklingarnir fá og er í umsjón annarra fagaðila hjartasviðs er meðal annars um hjartasjúkdóma og meðferð þeirra, áhættuþætti, streitustjórnun, næringu og svefn,“ segir hún.

Sólrun segir að undir lok endurhæfingarinnar sé það mat eða próf sem tekin voru við innskrift endurtekin. Sjúkraþjálfari vinnur svo með sjúklingnum að áætlun fyrir áframhaldandi þjálfun og hreyfingu eftir útskrift.

„Fyrir utan mælanlegan árangur þá felst árangurinn fyrir sjúklinginn sjálfan kannski ekki síst í því að komast yfir óryggi og

hræðslu við að reyna á sig, en slíkt óryggi er oft fylgifiskur þess að hafa greinst með hjartasjúkdóm. Sjúklingarnir öðlast öryggi á ný, læra að setja sér mörk varðandi álag og bera ábyrgð á eigin heilsu,“ útskýrir Sólrun.

„Þó svo að þjálfunin sé einstaklingsmiðuð þá fer hún mikið fram í hópum. Hópunum er stýrt ýmist af sjúkraþjálfurum eða íþróttfræðingum/heilsusporturum. Það er nán samvinna milli þessara fagaðila í tengslum við marga þá þjálfunarbætti sem í boði eru. Það er reynt að hafa þjálfunina fjölbreytta og að sjúklingarnir nái að kynnast mismunandi tegundum almennrar hreyfingar og þjálfunar. Við leggjum einnig áherslu á mikilvægi þess að halda áfram með reglubundna hreyfingu eftir útskrift úr endurhæfingunni.“ ■



Magnús B. Einarson, fyrrverandi læknir á Reykjalundi, kom að endurhæfingu hjartveikra á Reykjalundi frá fyrsta degi og vann að henni í aldarfjórðung.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

40 ár af endurhæfingu fyrir hjartveika

Á Reykjalundi hefur verið boðið upp á endurhæfingu fyrir hjartveikt fólk í fjóra áratugi. Endurhæfingin er fjölbreytt og hefur hjálpað ófáum einstaklingum að komast aftur út í lífið. Læknirinn Magnús B. Einarson sinnti henni fyrstu 25 árin.

Skipulögð hjartaendurhæfing hefur verið starfrækt á Reykjalundi frá árinu 1982, svo hún fagnar 40 ára afmæli sínu um þessar mundir. Magnús B. Einarson, fyrrverandi læknir á Reykjalundi, kom að þessari endurhæfingu frá fyrsta degi og vann að henni í aldarfjórðung.

„Þetta byrjaði þannig að Hjarta- og æðaverndarfélag Reykjavíkur var búið að ákveða og setja í sín lög að koma á hjartaendurhæfingu. Þau fóru á stúfana til að finna góðan stað og enduðu hjá okkur á Reykjalundi,“ segir Magnús. „Ástæðan fyrir því að hjartaendurhæfingin var sett á fót var sú að hjartasjúklingar höfðu mikið verið sendir til Þýskalands til endur-

hæfingar á stofnunum þar. Þessir sjúklingar voru orðnir það margir að Tryggingastofnun, Hjarta- og æðaverndarfélag Reykjavíkur sáu að það var komin mikil þörf fyrir þessa þjónustu.

Sjálfur lærði ég endurhæfingar-lækningar í Noregi og kynntist þar meðal annars hjartaendurhæfingu og heilsusporti, sem er endurhæfing með íþróttum. Ég flutti svo heim haustið 1979 og byrjaði á Reykjalundi um haustið, en ég réði mig til að koma upp heilsusporti,“ segir Magnús. „Í minum huga var hjartaendurhæfing hluti af því, þannig að þegar Hjarta- og æðaverndarfélag Reykjavíkur spurði hvort við gætum tekið hana að okkur hentaði það vel.“

Sjúklingahópurinn breyttist

„Til að byrja með var endurhæfingin hugsuð fyrir hjartasjúklinga sem höfðu fengið kransæðastíflu og þau sem höfðu farið í hjartaá-gerð og einnig sjúklinga með svokallaða hjartakveisu,“ segir Magnús. „Sjúklingahópurinn breyttist svo í gegnum tíðina og

það bættust við sjúklingar sem höfðu farið í hjartaflutning og sjúklingar sem höfðu fengið slæma hjartabilun og gátu varla komist fram úr rúmi. Einstaklingsmiðuð þjálfun hentaði vel fyrir þessa hjartabiluðu og þau sem fengu nýtt hjarta urðu eins og ný. Hjartaendurhæfingin flýtti mjög fyrir líkamlegum bata þeirra.“

Margt gert til að auka þrek og bata

„Í upphafi var endurhæfingin sett upp þannig að sjúklingar komu í 4-5 vikur á Reykjalund en til þess að meta þrek hvers og eins var gert álagspróf með hjartalínuriti og blóðþrýstingsmælingum svo hægt væri að sjá þrek hvers og eins, en það var ákaflega misjafnt,“ segir Magnús. „Þegar búið var að mæla þrekíð var svo hægt að búa til einstaklingssamað prógramm fyrir hvern sjúkling.“

Í því fólst þónokkuð mikið álag. Leikfimi, gönguferðir og hjóla- hópar þar sem hjartasjúklingarnir hjóluðu í 20-30 mínútur með hjartalínuriti og voru undir eftir-

” Ef fólk fer ekki í endurhæfingu er hættu á að það setjist bara í helgan stein eftir svona áföll því að margir eru hræddir við að reyna á sig.

liti. Það voru líka fræðslufundir, slökun og meira að segja dans-æfingar á tímabili,“ segir Magnús. „Á sumrin var farið út á Hafravatn á bátum og svo á veturna var farið á gönguskíði. Það var líka sund og oft var endað með fjallgöngu, en sjúklingum bauðst að fara í fjallgöngu á fjöllin kringum Reykjalund með hópi sjúkrapjálfa og lækna. Það þótti alveg einstakt, því margir höfðu aldrei farið í fjallgöngu og höfðu ekki einu sinni látið sig dreyma um það. Þetta var allt liður í að auka þrekíð og fá

sjúklingana til að finna að þrekíð og batinn væri að aukast. Ég hef ekki fylgst með hjartaþrógramminu á Reykjalundi lengi svo nú gæti allt verið breytt og fullkomnara en áður fyrr.“

Kom fólki aftur út í lífið

„Endurhæfingin skilaði mörgum hjartasjúklingum aftur til vinnu sem hefðu annars ekki farið aftur að vinna. Hún kom sjúklingum líka aftur út í íþróttir og aðra tómstundaiðju, svo þeir gátu haldið áfram að stunda sín áhugamál. Ef fólk fer ekki í endurhæfingu er hættu á að það setjist bara í helgan stein eftir svona áföll því að margir eru hræddir við að reyna á sig,“ útskýrir Magnús. „Við náðum líka yfirleitt að svara eftirspurn, en það komu tímabil þar sem það var svolitill bíðlisti. En svo kom Endurhæfingarstöð hjarta- og lungnasjúklinga árið 1989, sem tók við fólki af honum. Þangað fóru sjúklingar sem voru almennt hressari, en þeir sem þurftu meiri andlega og líkamlega aðhlyningu komu á Reykjalund.“ ■

Margir hafa fengið bót meina sinna

Birgir K. Johnsson starfaði sem yfirsjúkrapjálfi hjá Reykjalundi í 35 ár, byrjaði þar árið 1965. Hann var fyrsti sjúkrapjálfi sem hóf störf í hjartaendurhæfingunni þegar sú starfsemi fór í gang árið 1982.

Birgir segir að Reykjalundur hafi verið verulega góður vinnustaður. Þar hafi ríkt góður starfsandi og verið unnið gott starf. „Reykjalundur hefur alltaf verið mikilvæg endurhæfingarstofnun,“ segir hann. „Við vorum nokkrir sjúkrapjálfarar sem störfuðu á deildinni og ég tel að þar hafi verið unnið mjög gott starf. Þarna hafði verið

endurhæfingarstofnun frá 1962, í fyrstu vegna berkla, en þegar þeir lögðust af var starfsemi breytt fyrir aðra sjúkróma,“ segir hann. „Reykjalundur varð ein helsta endurhæfingarstöð landsins. Þótt ég hafi starfað í teymi á hjartaendurhæfingadeildinni vann ég á öðrum sviðum líka innan Reykjalunds.“

Birgir segir að á Reykjalundi hafi farið fram endurhæfingarstarf sem hafi breytt lífi margra Íslendinga. „Við settum upp ákveðið, skipulagt endurhæfingarform fyrir hjartasjúklinga, sem fól í sér heilsuefingu og hreyfingu. Við lögðum áherslu á göngur, leikfimi, sund og þess háttar. Um leið fór fram



Birgir K. Johnsson starfaði í 35 ár sem sjúkrapjálfi á Reykjalundi og var ánægður með starfsandann.

fræðsla um bættan lífsstíl. Það fylgir óhjákvæmilega þegar fólk fer í endurhæfingu að bæta lífsstíl sinn,“ greinir hann frá. Birgir segir að Reykjalundur hafi verið ótrúlega heppinn með starfsfólk í gegnum tíðina. „Það voru



allir áhugsamir að gera sitt besta. Við fundum líka fyrir þakklæti frá skjólstæðingum enda reyndist meðferðarformið vel. Reykjalundur hefur alltaf verið mjög þörf stofnun og gríðarlegur fjöldi fólks hefur fengið bót sinna meina þar.“ ■

Reykjalundur er vel tækjum búinn.



ZE-ZE Alili kjóll
Stærðir 38-48
Verð 9.990 kr



ZHENZI skyrtu
Fæst í fleiri litum
Stærðir 42-56
Verð 9.990 kr



ZHENZI pífukjóll
Stærðir 42-52
Verð 9.990 kr



STUDIO kjóll
Stærðir 40-56
Verð 13.980 kr



GOZZIP Johanne kjóll
Fæst í fleiri litum
Stærðir 40-56
Verð 15.980 kr

yesta

yest

no secret

Q'neel

ROBELL

ZHENZI

ZEZE Nordic

Q'neel



ROBELL Marie gallakvartbuxur
Fást í fleiri litum
Stærðir 36-54
Verð 13.980 kr



YEST/YESTA gallatreggngs
Fást í fleiri litum
Stærðir 36-58
Verð 10.980 kr



YEST/YESTA hjólabuxur með blúndu
Fást líka í svörtu
Stærðir 36-58
Verð 3.980 kr



SANDGAARD stuttermbolur
Fást í fleiri litum
Stærðir 38-54
Verð 3.980 kr



FRANSEN úlpuvesti
stærðir 38-54
Verð 26.980 kr

SUNDAY
by Godske

FRANSEN

festival
DENMARK

STUDIO

Tamaris

GOZZIP

HABELLA

SANDGAARD

Jana

LASESSOR



ZE-ZE Sanni kvartbuxur
Fást í 5 litum
Stærðir 36-48
Verð 8.990 kr



ZHENZI gallapils með buxum undir
Stærðir 42-56
Verð 8.990 kr



FESTIVAL sokkabuxnaleggngs
Fást í fleiri litum
Stærðir 36-56
Verð 2.990 kr



JANA Lakk Mokkaíur Svartar
Stærðir 37-42
Verð 10.990 kr



JANA - Metallic Mokkaíur Bleikar
Stærðir 37-42
Verð 10.990 kr



TAMARIS inniskór
Fást í fleiri litum
Stærðir 37-42
Verð 9.990 kr

TAMARIS inniskór
Fást í fleiri litum
Stærðir 37-42
Verð 9.990 kr

Verzlunin Belladonna



belladonna

Líttu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460



Litirnir á sundfötunum eru innblásnir af litríkri náttúru Kólumbíu.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Litrík umhverfisvæn sundföt

Í vikunni var haldin tískusýning á bát í París þar sem sýnd voru sund- og strandföt frá umhverfisvæna kólumbíska vörumerkinu Baobab.

sandragudrun@frettabladid.is

Á sumrin er gaman að spóka sig í fallegum sundfötum, hvort sem það er á fjarlægri strönd eða í íslenskri laug. Á sýningunni í París gengu fyrirsæturnar eftir tískusýningarpalli á bát sem sigldi eftir ánni Signu og sýndu sundföt frá Baobab.

Sundfötin eru mjög stílhrein og klæðileg, einlit og oft í sterkum fallegum lit.

Gróðursetja tré fyrir selda flik Baobab er ekkert venjulegt tískuvörumerki. Þetta kólumbíska

sundfatamerki var stofnað árið 2017 af Isabellu Espinoza, en hún hefur brennandi áhuga á sjálfbærri nýsköpun. Vörumerkið leggur mikla áherslu á að vernda náttúruna og sjálfbærni er í forgangi á öllum stigum framleiðslunnar. Meðal annars lofa framleiðendurnir því að fyrir hver keypt sundföt gróðursetji þeir eitt tré. Einnig lofa þeir að engin vatnssóun verði við framleiðsluna og að hluti ágóðans af sölu sundfatanna fari í að hjálpa til við að bjarga San Andrés kóralrifinu í Kólumbíu. Þannig vilja þeir vekja athygli á mikilvægi þess að gefa til baka til jarðarinnar og jafnframt vilja þeir auka ástríðu almennings fyrir náttúrunni.

Úr plasti og veiðinetum Efnið í sundfötunum er sjálfbært og búið til úr plasti og veiðinetum

úr sjónum. Plastið og veiðinetin eru endurunin svo úr verða faguð efni í mjög fallegan sundfatnað eins og sést á meðfylgjandi myndum.

Hver einasta flik er saumuð af Kólumbíubúum og flikinni er ætlað að draga fram náttúrulega fegurð þess sem ber hana. Hönnunin er innblásin af landslagi Kólumbíu, gróðri landsins og dýralífi, sem endurspeglar sérstöðu þessa litríka lands. ■



Efnið í sundfötunum er sjálfbært og búið til úr endurunnu plasti og veiðinetum úr sjónum.



Flikinni er ætlað að draga fram náttúrulega fegurð þess sem ber hana.



Fyrirsætur í sundfötum frá Baobab á sýningu um borð í bát í París.



STÓRÚTSALA 30-60% AFSLÁTTUR



Fylgdu okkur á Facebook



LAXDAL ER Í LEIÐINI



TRAUST Í 80 ÁR

Skoðið netverslun **laxdal.is**

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

Bílar & Farartæki



Nú þegar það er 14 mánaða bið ef pantaður er nýr Ford þá tókst okkur að fá nokkra Limited bíla. Nýr 2022 Ford Transit Limited L3H2. Sjálfskiptir. 185 hð vél. Til afhendingar strax! Verð: 6.500.000,- án vsk.

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupum bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Garðyrkja

SLÁTTUVÉLAVIÐGERÐIR & SMÁVÉLAVIÐGERÐIR



Smávélavíðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is



ÖLL ALMENN GARÐVINNA

Mah ehf tekur að sér alla almenna garðvinnu. Runnaklippingu, garðslátt, beðahreinsun, hellulagnir og háprýstipvott. Gerum tilboð ykkur að kostnaðarlausu. Sanngjörn verð, góð samskipti og vönduð vinnubrögð. Hafið samband í 539-5098 eða á mah@mah.is

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Keypt & Selt

Til sölu



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

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í meira en 50 ár

hagvangur.is



HAGVANGUR

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

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

ER BÍLSÆTID RIFIÐ ?



Bílsætaviðgerðir-, mótörhjóla og snjósleðasæti. Húsbítlaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

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

ishúsið

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

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



ÞJÓNUSTU AUGLÝSINGAR

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is



CBD REYKJAVÍK

Kraftur
náttúrunnar í
hverjum dropa

cbd rvk.is



100 íbúðir en bara 50 ný bílastæði við KR-völl

Stefnt er að framkvæmdum á KR-svæðinu þar sem nýtt knattþús mun rísa og knattspyrnuvöllur félagsins fer í gegnum breytingar. Samhliða því er gert ráð fyrir byggingu 100 íbúða í kringum knattspyrnuvöllinn. Töluvert ósætti er á meðal íbúa í grennd við KR-svæðið vegna fyrirhugaðra framkvæmda.

hodd@frettabladid.is

FÓTBOLTI Fyrirhugaðar framkvæmdir hafa lengi staðið fyrir dyrum en nú virðist málið þokast í þá átt að eitthvað verði gert. „Með tillögnum er gert ráð fyrir fjölnota knattþúsi auk stórbættar áhorfendaaðstöðu. Þá er gert ráð fyrir 100 nýjum íbúðum auk atvinnuhúsnæðis á jarðhæð. Bílastæði eru í samræmi við bílastæðastefnu borgarinnar. Tillögurnar gera ráð fyrir stórbættari íþróttastöðu fyrir hverfið, munu fjölga íbúum og efla þannig verslun og þjónustu á svæðinu,“ segir í bókun meirihlutans.

Nýr aðalkeppnisvöllur KR verður með 3.500 manna stúkum á báðum hliðum vallarins. Stærð bygginga á svæðinu í dag eru 8 þúsund fermetrar en að framkvæmdum loknum er gert ráð fyrir að stærð bygginga verði rúmlega 56 þúsund fermetrar.

Biður meirihlutann um að hlusta Flokkur fólksins tekur undir margar af þeim athugasemdum sem íbúar sendu inn og leggja til að dregið verði úr íbúðarmagni og bílastæðum fjölgad.

„Íbúðarhúsið sem auglýst er við Kaplaskjólsvæg/Flyðrugranda er sagt verða 3ja-4ra hæða, en miðað við teikningar mætti skilja það svo að það verði á hæð við fjölbýlishúsin sem þegar standa við Kaplaskjólsvæg og eru það 5 hæða hús. Áhyggjur eru af skuggavarpi á einstaka byggingar. Ennfremur er talað um þrengsl og skort á bílastæðum við nýju mannvirkin þegar keppnisleikir fara fram en næg eru þrengslin fyrir. Horfast verður í augu við raunveruleikann.

Bílastæðavandi er einnig í nærliggjandi götum. Skoða þarf að draga úr byggingarmagni og fjölga bílastæðum. Markmiðið er að bæta félagsaðstöðu sem hlýtur að vera aðalatriðið. Í ljósi áætlunar um mikla þéttingu allt um kring má ætla að umræða þurfi að vera um



Samkvæmt áætlunum myndi nýi völlurinn og knattþús rísa þar sem æfingarsvæði KR við Flyðrugranda er staðsett í dag. MYND/DEILISKIPULAG



Íbúar á Kaplaskjólsvégi og Meistaravöllum hafa lýst yfir ýmsum áhyggjum af því að reisa blokkir við nýja völlinn líkt og á myndinni. MYND/DEILISKIPULAG

Sjö punktar frá Ólafi um framkvæmdina

Ólafur Friðriksson íbúi í Flyðrugranda 18 eru verulega ósáttur við fyrirhugaða uppbyggingu og sendi sjö punkta til Reykjavíkurborgar til að mótmæla fyrirhuguðum framkvæmdum:



1. Rötgróið hverfi sem ber að halda sig við löngu samþykkt deiliskipulag.
2. Aukning íbúðarmagns inn í þetta hverfi sem þegar hefur mikla trafik vegna þeirra blokka sem þegar eru fyrir og umferðar í kringum íþrótt- og tómsundastarf sem þegar er fyrir hendi á KR-svæðinu.
3. Myndir af fyrirhuguðum byggingum eru vísitandi gerðar rangar til að ljúga að íbúum um hæð og skuggamyndun tilvonandi nýbygginga.
4. Fyrirhuguð bílastæði sem fylgja nýbyggingunum eru í engu samræmi við fjölda íbúa og þá auknu þjónustu sem fyrirhuguð er á svæðinu.
5. Horft er gersamlega fram hjá því með aukningu íbúa og þjónustu á svæðinu að svæðið þarf nú þegar að taka við miklum fjölda af íþrótt- og tómsundaiðkendum auk áhorfenda á kappleikjum og nú þegar er í raun ekki pláss fyrir þá trafik og því engin ástæða að auka á það álag á hverfið sem nú þegar er orðið.
6. Ekki er heldur horft til þess ónæðis sem íbúar Flyðrugranda 2-20 verða fyrir á byggingartíma. Hafa þarf í huga að húsin 2-10 og 12-20 eru skeifulaga og snýr opið á skeifunum í átt að byggingarsvæðinu. Glymjandi inni í skeifunum verður því óbærilegur á byggingartímanum sem má ætla að verði að lágmarki 2-4 ár.
7. Það er með ólíkindum að menn ætli að auka við verslunar- og þjónustuhúsnæði þegar slíkt húsnæði stendur autt á þessu svæði, eins og JL húsið.

þessar tillögur og nú reynir á hæfileika meirihlutans að „hlusta“. Hér hefði kannski verið betra að byrja með auðara blað?

Sennilega eru flestir hlynntir einhverri þéttingu en gengið hefur verið víða of langt í ákafanum að þetta þannig að mörgum þykir nóg um,“ segir í ályktun Kolbrúnar Baldursdóttur frá Flokki fólksins.

Segir Reykjavík bílaborg

Nokkuð ber á kvörtunum frá íbúum í kringum KR-svæðið en Björn Helgason sendi inn erindi fyrir húsfélögin á Meistaravöllum 31, 33 og 35. Hann segir að fyrirhuguð framkvæmd muni skapa mikil vandræði vegna bílastæða. Í dag séu 124 bílastæði við KR-svæðið en með stækkingunum og 100 nýjum íbúðum eigi að



Ljóst er að íbúar í fyrirhuguðum íbúðabyggingum fengju bestu sætin.



Sennilega eru flestir hlynntir einhverri þéttingu en gengið hefur verið víða of langt í ákafanum að þetta.

Kolbrún Baldursdóttir

fjöla stæðum um 50. „Reykjavík er bílaborg og það mun ekki breytast í náinni framtíð því almenningssamgöngur eru of lélegar,“ skrifar Björn í erindi sínu til Reykjavíkurborgar.

„Reykjavík er líka mjög dreifð borg sem hjálpar ekki til. Með 100 nýjum íbúðum og aukinni þjónustu má gera ráð fyrir að lágmarki 100-200 aukabilum að staðaldri og jafnvel frekari aukningu á bílum á KR-viðburðum. Þar að leiðandi mætti gera ráð fyrir að bæta þyrfti við bílastæði um að lágmarki 100-200,“ skrifar Björn.

Björn sem skrifar fyrir hönd hópsins segir að grafa ætti fyrir bílakjallara. Að okkar mati þarf að huga að því að grafa dýpra og gera bílastæðakjallara sem tekur 400 bíla undir KR-svæðinu. (Undir vellinum). Nóg er svæðið og gott að nýta framkvæmdir í að gera til framtíðar. Með aukinni íþróttaiðkun, nýjum íbúðum og framtíðarhugsun í þessu hverfi er þetta óhjákvæmilegt.“ ■

Stelpurnar okkar náðu vopnum sínum í seinni hálfleik

kristinnpall@frettabladid.is

10 DAGAR Í
Fyrsta leik Íslands á EM

FÓTBOLTI Eftir misjafnar fyrstu 45 mínúturnar var allt annað að sjá til íslenska kvennalandsliðsins í seinni hálfleik þegar Ísland vann 3-1 sigur á Póllandi í gær. Pólska liðið skapaði sér þónokkur færi í fyrri hálfleik en þegar Stelpurnar okkar settu í gir kom gæðamunurinn í ljós. Þær taka því sigur með sér í farteskíð úr eina æfingaleik liðsins fyrir Evrópumótíð sem hefst í næstu viku.

Ljóst var að þetta væri eina tækifæri þjálfarateymisins að fá svar við spurningunum sem þeir væru með í aðdraganda EM. Það var því gleðiefni að sjá landsliðsfyrirliðann Söru Björk Gunnarsdóttur í byrjunarliði Íslands í fyrsta sinn í eitt og hálf ár. Sara lék allar 90 mínútur leiksins og fékk með því kærkomnar mínútur til að vinna í leikforminu.

Berglind Björg Þorvaldsdóttir



Sveindís Jane Jónsdóttir ógnaði sífellt með hraða sínum og krafti í stöðu sóknartengiliðs og gerði vel í marki sínu í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

heldur áfram að skora fyrir íslenska landsliðið og gerði tilkall til þess að vera fyrsti kostur á Evrópumótinu með marki sínu í gær. Heiðurinn fer þó til Gunnhildar Yrsu Jónsdóttur sem lagði upp markið fyrir Berglindi með þrautseigju sinni.

Nokkrum mínútum síðar var komið að Sveindísi Jane Jónsdóttur að minna á sig. Sveindís fékk boltann, keyrði á vörn Pólverja og skoraði eftir að hafa farið illa með miðvörð andstæðinganna.

Varamaðurinn Agla María Albertsdóttir innsiglaði sigurinn stuttu fyrir leikslok með hnitmiðuðu skoti.

Hápressa íslenska liðsins í seinni hálfleik var að koma Pólverjum í alls konar vandræði og var spilmennska seinni hálfleiksins gott vegfesti fyrir landsliðið í aðdraganda EM eftir kaflaskipta frammi-stöðu í fyrri hálfleik. ■



Sara Björk Gunnarsdóttir, fyrirliði landsliðsins, lék allar 90 mínútur leiksins í fyrsta sinn í 489 daga í gær.

Kringlan

ÚLLALA

Kringlan

ÚTSALA



Kringlan

Ein stærsta

ÚTSALA

landsins er hafin



Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæru,
Sigríðar Höllu Jóhannsdóttur
Baugstjörn 1,
Selfossi.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Hjallatúns í Vík, fyrir góða umönnun.

Friðgeir Friðgeirsson
og systkini hinnar látnu.



Okkar ástkæra systir og mágkona,
Margrét Vigfúsdóttir
Alfonsson

lést á hjúkrunarheimilinu EIR 24. júní. Útför hennar fer fram frá Guðriðarkirkju mánudaginn 4. júlí klukkan 13. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Parkinsonsamtökin.

Matthias Matthiasson
Guðrún Matthíasdóttir

Katrín M. Ólafsdóttir
Sigurður Ferdinandsson



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Sigurður Steindórsson

Ljósheimum 16a,
Reykjavík,

lést á hjartadeild Landspítalans föstudaginn 24. júní. Útför hans fer fram frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 6. júlí klukkan 13.

Katrín Sigurðardóttir Sonnentag
Páll Sigurðsson

Þorsteinn Jóhannsson
Wieslawa Paszek

Kristín, Páll og Pétur
Antóni og Týmón
Þorsteinn Örn



Ástkær eiginmaður, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Árni Stefán Norðfjörð

áður til heimilis að
Álandi 11, Reykjavík,

andaðist 21. júní á Hjúkrunarheimili DAS á Sléttuvegi. Útförin fer fram frá Bústaðakirkju föstudaginn 1. júlí kl. 11.

Anna Hulda Ólafsen Norðfjörð

Unnur Dóra Norðfjörð
Sigrún Birna Norðfjörð
Árni Valur Skarphéðinsson

Runólfur Þór Andrésson
Oddgeir Arnarson
Íðunn Ólafsdóttir

barnabörn, barnabarnabörn og makar þeirra.



Elsku pabbi okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Baldur Hannesson

Furugerði 1, Reykjavík,

lést á Landspítalanum mánudaginn 20. júní 2022. Jarðarförin hans fer fram í Fossvogskirkju á þriðjudaginn, þann 5. júlí, klukkan 11.

Hlynur Baldursson
Lilja Björk Baldursdóttir
Reynir Baldursson
Angelee Baldursdóttir
Fjóla Ösp Baldursdóttir

Anna Kristín Gústafsdóttir
Stefán Ólafur Guðmundsson
Gladys Mera Munoz
Leon Nelson

barnabörn og barnabarnabörn.



Jörunn segir að starfið á Droplaugarstöðum minni á vissan hátt á þorp eða samfélag.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Droplaugarstaðir fjörutíu ára

Droplaugarstaðir fagna fertugs-afmæli í dag með sumarlegri garðveislu.

arnartomas@frettabladid.is

Hjúkrunarheimilið Droplaugarstaðir fagnar fjörutíu ára afmæli sínu í dag. Tímamótunum verður fagnað með pompi og prakt í góða veðrinu í dag með tilheyrandi tónlistaratriðum og frekara fjöri.

„Stemningin er alveg frábær, bæði hjá heimilismönnum og starfsfólki,“ segir Jörunn Frímansdóttir forstöðumaður Droplaugarstaða. „Það er allt að gerast hjá okkur þar sem við erum búin að vera að gera allt tilbúið og finna út úr því hvernig við ætlum að koma öllum niður í garð því við erum bara með tvær lyftur.“

Droplaugarstaðir voru opnaðir 30. júní 1982 sem hjúkrunar- og vistheimili, en hafa frá árinu 1996 verið reknir einungis sem hjúkrunarheimili. Árið 2005 var síðan fjórðu hæð bætt við húsið og vistarverur íbúa urðu allar að einbýlum. Í dag eiga 83 einstaklingar heimili á Droplaugarstöðum sem hafa einnig aðstöðu fyrir þrjú sérstök hjúkrunarrými.

„Við erum með litla sérhæfða hjúkrunardeild sem er aðallega hugsuð fyrir MND-sjúklinga sem geta þurft á mikilli aðstöðu að halda,“ segir Jörunn.

Lífíð í þorpinu

Í mars 2020 fengu Droplaugarstaðir ISO-gæðavottun fyrst íslenskra hjúkrunarheimila. Jörunn segir mikið lagt upp úr því að viðhalda fullkomnum gæðakerfum.



Á Droplaugarstöðum búa í dag 83 einstaklingar.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI



Stemningin er alveg frábær, bæði hjá heimilismönnum og starfsfólki.

„Við leggjum metnað okkar í dag í að ná endurvottun sem verður nú í haust,“ segir hún. „Covid var auðvitað mjög sérstakt tímabil, en á sama tíma nýttist gæðakerfið okkur rosalega vel.“

Þjónusta heimilisins er fjölbreytt og er þar meðal annars starfandi iðjuþjálfun, sjúkrahjálfun, hárgreidslustofa og snyrtistofa. Þá er Jörunn einnig sérstaklega stolt af garðinum.

„Við erum með þennan æðislega garð sem er vel skermaður af, með gróðurhúsi, sumarblómum og plöntum,“ segir hún. „Við erum með einhvern stærsta vinnberjavið landins, held ég hreinlega.“

Jörunn segir heimilið í raun minna á lítið þorp.

„Ég hef verið í ýmsum störfum, þetta er alveg frábært starf, skemmtilegur vinnustaður sem er eins og lítið þorp eða samfélag,“ segir hún og bætir við að fram undan sé að halda áfram að þróast. „Okkur langar að taka upp stefnu fyrir heimilið og viljum virkja starfsfólk og íbúa með í það. Það er vinna sem við ætlum að fara í í haust. Við stækkuðum auðvitað ekki mikið enda er þetta lítil reitur, en það væri þörf fyrir stækkun sérhæfðu hjúkrunardeildarinnar og það þarf að skoða það í framtíðinni.“

Dagskráin í dag hefst klukkan 14 og er öllum velkomið að koma og fagna með. ■



Kærar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæra föður, tengdafaður, afa og langafa,

Hjálmar Arnþór
Magnússonar

frá Kirkjulækjarkoti í Fljótshlíð.

Sérstakar þakkir eru færðar þeim sem hugsuðu um hann í veikindum hans, einkum starfsfólki Sunnuhlíðar, fyrir einstaka alúð og umönnun, og félagsstarfi eldri borgara í kirkjunum í Kópavogi.

M. Hrefna Hjálmarsdóttir Ringdal
Guðbjartur Hjálmarsson
Margrét S. Hjálmarsdóttir
Hafsteinn Hjálmarsson
Magnús Þór Hjálmarsson
Ingbór Hjálmar Hjálmarsson
og fjölskyldur.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Sýlvía Ólafsdóttir

áður til heimilis að
Fjarðargötu 49, Þingeyri,

andaðist 26. júní á Hjúkrunarheimilinu Tjörn, Þingeyri. Útför hennar fer fram frá Þingeyrarkirkju miðvikudaginn 6. júlí klukkan 14.00. Athöfninni verður streymt á Facebook-síðu Þingeyrarprestakalls hins forna. Slóðin er <https://fb.me/e/3gXAFASK>

Ólafur Bjarnason
Einar Bjarnason
Kjartan Bjarnason
Elinborg Bjarnadóttir
Gróa Bjarnadóttir
Kristbjörg Bjarnadóttir
Simon Georg Bjarnason

Gerður Matthíasdóttir
Alda B. Indriðadóttir
Sesselja Bernóðusdóttir
Valgeir Jónsson
Sævar Gunnarsson
Sólveig Halla Hallgrímsdóttir

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

Kjarvalsstóllinn



HÖNNUN: SVEINN KJARVAL

Skeifan 6 / Kringlan / Smáralind / Laugavegur 7 / 5687733 / www.epal.is

Sveinn Kjarval hannaði Kjarvalstólinn árið 1962 fyrir Kaffi Tröð sem staðsett var í Austurstræti.

Verð kr. 139.800.-





Skoðaðu RISA
útsöluþlaðið
á husa.is

Köttum nið

ÚTSALA

Sumarblóm **30%** • Trjáplöntur og runnar **50%** • Fjölærar plöntur **50%** • Matjurtir og grænmet (6 stk., í pakka) **50%**
Garðverkfæri, sláttuvélar og orf (Al-Ko, Texas, B+D) **20-35%** • Garðverkfæri og sláttuvélar (lkra valdar vörur) **20%**
Hjólbörur (Green-It) **20%** • Reiðhjól **20-25%** • Rafmagnsreiðhjól **20%** • Reiðhjólafylgihlutir **20%** • Heir
Viðarvörn og pallaolía **25%** • Málning (LADY) **25%** • Blöndunartæki (Fyrir eldhús og bað) **25-40%** • S
Heitir pottar (Trefjaplast) **30%** • Flísar **35-40%** • Vínyparket **30-50%** • Harðparket **30-50%** • Mottur og o
Raflagnaefni, millistykki og framlengingar **25%** • Lofta- og veggjapiljur **30%** • Hjóðvistarplötur **37%** • Hnifap
Pottar og pönnur **30-40%** • Bökunarvörur **25%** • Vinnufatnaður **25-50%** • Öryggiskór og stígvé
Rusla- og flokkunartunnur **25%** • Plastbox og kassar **25-30%**



blómaval HÚSASMÍÐJAN

FYRIR ÞIG

Allt að **50%** afsláttur



ur verðið Hefst í dag kl. 9

SALE

• Útipottar **30%** • Fræ **30%** • Garðstyttur **30%** • Gervisumarblóm **30%** • Bastkörfur **30%** • Garðrósir **50%**
• Hillurekkar (Avasco) **25%** • Slönguhjól og hengi (Claber) **30-40%** • Greina- og hekkklippur (Hyber Cut) **30%**
• Milistæki (Valdar vörur) **15-37%** • Garðhúsgögn **25-30%** • Grill (Valdar vörur) **15-30%** • Útimálning **25%**
• Malerni, vaskar og handlaugar **25%** • Baðkór og sturtubotnar **25%** • Útileguvörur (Valdar vörur) **30%**
• Dreglar **25%** • Borðplötur og sólbekkir **25%** • Hilluefni **25%** • Baðplötur (Valdar vörur) **30%** • Vinnuljós **25%**
• Hönd og eldhúsáhöld **30-35%** • Matarstell, glös og könnur **30-50%** • Hreinsiefni og hreingerningaráhöld **30%**
• Hreingerningavörur **25%** • Vinnuöryggisvara **20%** • Regnföt **25%** • Barnabílstólar **25-35%** • Vinnuhanskar **25%**
• Hreingerningavörur **20-30%** ... og margt fleira

Dagskrá

Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Mannamál (e) Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi.
- 19.30 Suðurnesja-magasín Vikurfretta (e) Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum.
- 20.00 Visindin og við (e) er þáttaröð um fjölþætt fræða- og rannsóknastarf innan Háskóla Íslands.
- 20.30 Fréttavaktin (e)
- 21.00 Mannamál (e) Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi.

Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil
- 13.15 The Late Late Show
- 14.00 The Block
- 15.00 Black-ish
- 16.30 Spin City
- 16.55 The King of Queens
- 17.15 Everybody Loves Raymond
- 17.40 Dr. Phil
- 18.25 The Late Late Show
- 19.10 Family Guy
- 19.40 MakeUp Glæný íslensk þáttaröð þar sem sex efni- legir förðunarfræðingar taka frumlegum áskorunum og leysa fjölbreytt verkefni úr heimi förðunar.
- 20.15 Ræktum garðinn
- 20.30 How We Roll
- 21.00 Impeachment
- 21.50 The L Word. Generation Q
- 22.45 Love Island
- 23.30 The Late Late Show
- 00.15 Tell Me a Story
- 01.00 Law and Order. Special Victims Unit
- 01.45 Dexter. New Blood
- 02.40 Pose
- 03.30 Love Island

RÚV Sjónvarp

- 13.00 Heimaleikfimi
- 13.10 Sumarlandabrot
- 13.15 Útsvar 2012-2013 Garðabær - Norðurþing.
- 14.10 Árni Magnússon og handritin Fyrri hluti.
- 14.50 Sumarævintýri Húna Minningin lifir.
- 15.15 Á tali hjá Hemma Gunn 1989-1990
- 16.30 Framapöt
- 17.00 Opnun Egill Sæbjörnsson og Rebecca Erin Moran.
- 17.35 Veidikofinn Lax.
- 18.00 KrakkaRÚV
- 18.01 Ofurhetjuskólinn
- 18.17 Fótboltastrákurinn Jamie
- 18.45 KrakkaRÚV
- 18.50 Lag dagsins GDRN - Hugarró
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Veður
- 19.40 Sumarlandabrot
- 19.45 Ömurleg mamma
- 20.15 Sætt og gott
- 20.35 Haltu mér, slepptu mér. Cold Feet
- 21.25 Aldur og yndisþokki. Stolthet og forfall
- 22.00 Tíufréttir
- 22.15 Veður
- 22.20 Förum á EM
- 22.50 Neyðarvaktin. Chicago Fire
- 23.30 Flateyjargátan Jóhanna kemur til Íslands ásamt 9 ára gömlum syni sínum eftir nokkurra ára dvöl í París. Hún ferðast til Flateyjar til að jarða föður sinn sem helgað hafði líf sitt hinni óleystu Flateyjargátu. Jóhanna hyggst leysa gátuna en draugar úr fortíðinni elta hana uppi.
- 00.25 Dagskrárlök

Stöð 2

- 07.55 Heimsókn
- 08.20 The Mentalist
- 09.05 Bold and the Beautiful
- 09.25 The Great British Bake Off
- 10.20 Einfalt með Evu
- 10.45 Besti vinur mannsins
- 11.10 X-Factor Celebrity
- 12.35 Nágrannar
- 12.55 30 Rock
- 13.15 Cyrus vs. Cyrus Design and Conquer
- 13.35 Grand Designs. Sweden
- 14.25 The Heart Guy
- 15.10 Wipeout
- 15.50 Matarbill Evu
- 16.10 Making It
- 16.50 Making It
- 17.40 Bold and the Beautiful
- 18.00 Nágrannar
- 18.26 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.45 Sportpakkin
- 18.50 Sex í forgjöf
- 19.05 Listing Impossible
- 19.50 The Titan Games
- 20.35 Girls5eva
- 21.05 NCIS. New Orleans
- 21.45 Real Time With Bill Maher
- 22.40 Conversations with Friends
- 23.15 Grantchester
- 00.00 Pandore
- 00.45 The Mentalist
- 01.30 The Great British Bake Off
- 02.25 30 Rock
- 02.45 Cyrus vs. Cyrus Design and Conquer
- 03.10 Making It

Sagan agalega að baki hnífstunguárásinni

Viðtalsþættir Sigmundar Ernís, Mannamál, sem eru orðnir fleiri en 250 að tölu, eru sem fyrr á fimmtudagsdagskrá Hringbrautar, en yfir hásumarið er úrval þáttanna í endursýningu eins og fyrri sumrin. Í kvöld fer aftur í loftið þátturinn með Skúla Eggerti Sigurz sem varð fyrir fólkskulegri árás á skrifstofu sinni fyrir áratug þegar hnífamaður stakk hann margsinnis, en algert kraftaverk var að Skúli lifði árásina af. Skúli segir söguna alla í þættinum á einstaklega hispurlausan hátt.



Krossgáta

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

LÁRÉTT

- 1 beitt
- 5 stafur
- 6 nóta
- 8 fáa
- 10 borða
- 11 kveinstafir
- 12 niðrun
- 13 seytlar
- 15 græðari
- 17 tjón

LÓÐRÉTT

- 1 ríki í Afríku
- 2 pár
- 3 blað
- 4 leikur
- 7 sálmabók
- 9 mola
- 12 gljáhúð
- 13 fugl
- 16 óró

LÁRÉTT: 1 sköpp, 5 err, 6 as, 8 nokkra, 10 el, 11 vil, 12 last, 13 agar, 15 læknir, 17 skáði.
LÓÐRÉTT: 1 senega, 2 krot, 3 órk, 4 parís, 7 saltar, 9 kvarna, 12 lakk, 14 gæs, 16 íð.

Sudoku

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

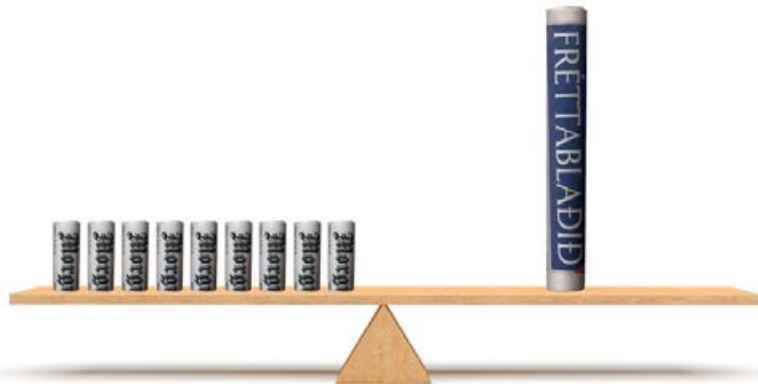
					7			6
		5					4	9
	2							
				2		9	7	8
9	5				8			3
				7				5
1	3	4			2			7
6	7	2			5	9	3	1

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

Pondus



Eftir Frode Øverli



FRÉTTABLAÐIÐ
MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

FÆRÐU
NÓG FYRIR
PENINGANA?

Vissir þú að það þarf níu birtingar í Morgunblaðinu til að ná til sama fjölda með einni birtingu í Fréttablaðinu, ef miðað er við konur á aldrinum 25-54 ára á höfuðborgarsvæðinu?

Auglýstu í Fréttablaðinu og fáðu meira fyrir peningana.



Sjón vekur athygli erlendis.

Rithöfundar á ferð og flugi

kolbrunb@frettabladid.is

Í júlímánuði verða íslenskar bókmenntir í forgrunni á bókmenntahátíðinni Mésic autorského čtení eða Authors' Reading Month, sem fram fer í fjórum borgum í Tékklandi og Slóvakíu.

Um 30 íslenskir höfundar taka þátt og lesa úr verkum sínum í borgunum fjórum: Brno, Bratislava, Ostrava og Košice. Á hverjum degi í júlí býðst íbúum þessara borga og öðrum gestum að kynna íslenskum höfundum ásamt höfundum frá Tékklandi og Slóvakíu.

Hátíðin er ein sú stærsta sem haldin er í þessum hluta Evrópu og hefur heiðursþátttaka Íslands nú þegar vakið mikla athygli í fjölmiðlum ytra. ■



Matthías Harðarson og Charlotta Guðný Harðardóttir. MYND/ÞSEND

Upphafstónleikar Orgelsumars í Hallgrímskirkju

tsh@frettabladid.is

Matthías Harðarson, orgelleikari, og Charlotta Guðný Harðardóttir, píanóleikari, koma fram á upphafstónleikum Orgelsumars í Hallgrímskirkju næsta sunnudag. Þar munu þau flytja verk fyrir orgel og píanó eftir Widor, Franck, Dupré, Sigurð Sævarsson og Alain.

Orgelsumar 2022 í Hallgrímskirkju verður haldið hátíðlegt frá 3. júlí til 21. ágúst og munu fjölmargir listamenn halda tónleika í kirkjunni af því tilefni. Fjórtán íslenskir og erlendir organistar leyfa Klais-orgeli Hallgrímskirkju að hljóma á laugardögum og sunnudögum.

Á Menningarnótt verður orgelmaráðun þar sem fjölmargir nemendur Björns Steinars Sólbergssonar organista í Hallgrímskirkju munu koma fram í kirkjunni. Orgelsumrinu lýkur svo með lokatónleikum sunnudaginn 21. ágúst.

Matthías Harðarson stundaði nám við Tónskóla Þjóðkirkjunnar, Listaháskóla Íslands og konunglega tónlistarháskólann í Árósum. Guðný Charlotta stundaði nám við Tónlistarskólann í Garðabæ, Listaháskóla Íslands og Konunglega tónlistarháskólann í Árósum. ■

Nýsköpun og tónlist fyrri alda

Sumartónleikar í Skálholti fara fram 1. - 10. júlí, en þar koma fram um 80 listamenn. Ásbjörg Jónsdóttir er framkvæmdastjóri hátíðarinnar og sinnir listrænni stjórn ásamt Ragnheiði Erlu Björnsdóttur.

„Áherslan nú er sú sama og verið hefur, tónlist fyrri alda í bland við nýja tónlist. Eitt af helstu markmiðunum er að stuðla að nýsköpun í íslenskrri tónlist,“ segir Ásbjörg. Hún segir þátttöku ungs fólk áberandi á Sumartónleikum. „Þar má nefna samvinnu við Listaháskólann en á Upptakti hátíðarinnar, 30. júní, verða frumflutt níu verk fyrir orgel og söng eftir níu nemendur úr tónsmíðadeild skólans. Hanna Dóra Sturludóttir, Bergþóra Linda Ægisdóttir og Jón Bjarnarson flytja verkin. Tónleikhús verður fyrir börn þar sem norska tréblásturs-tríóid Taffelpikene og Ingunn Lára Kristjánsdóttir leikkona segja frá Sólsekvíu sem fer í heimsókn í Skálholt með ömmu sinni. Vinnustofa verður í miðri viku en þar fá fjölskyldur tækifæri til að skapa tónlist sem innblásin er frá náttúrunni, alls kyns hljóðfæri verða sett saman og börnin fá að leika á þau. Danskur stúlknaður, Haderslev Domkirkes Pigeor, syngur á hátíðinni verk eftir norræn tónskáld og Benjamin Britten.“

Hróðmar Ingi Sigurbjörnsson er staðartónskáld og ýmis verk verða flutt eftir hann. Hróðmar Ingi verður með tónskáldaspjall á síðasta degi hátíðarinnar 10. júlí. Lokatónleikar hátíðarinnar verða klukkan 16 en þar verður flutt Skálholtsmessa eftir Hróðmar Inga sem hann samdi árið 2000. Messan verður flutt með nokkrum breytingum tónskáldsins sem m.a. bætti við kafla við ljóð Gyrðis Elíassonar, Englakórinn á kvöldæfingu.

Nýtt verk eftir Hróðmar Inga

Ásbjörg nefnir aðra viðburði hátíðarinnar: „Berglind María Tómasdóttir verður með tónleika ásamt John McCowen þar sem þau flytja verk af plötu hennar Ethereality sem hlaut Íslensku tónlistarverðlaunin 2021. Þau flytja einnig útsetningar sínar á verkum eftir Telemann og Bach. Berglind María verður með tónleikaspjall á hátíðinni fyrir tónleikana og segir frá verkum sínum. Sigurður Halldórsson leikur á



Ásbjörg Jónsdóttir er framkvæmdastjóri hátíðarinnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Kolbrún Bergþórsdóttir kolbrunb@frettabladid.is

barokkselló verk frá seinni hluta 20. aldar sem kallast á við barokkverk. Amaconsort flytur verk sem hljómuðu á Englandi á 17. öld. Umbra Ensemble flytur kirkjulega tónlist. Dúplum dúó verður með dagskrá sem nefnist Hugleiðingar um jökulvatn og ást og þar verður frumflutt nýtt verk staðartónskáldsins Hróðmars Inga. Nýr söngkvartett, Vinakvartettinn, flytur endurreisnartónlist, sálma, þjóðvisur og verk eftir Hróðmar Inga og Helga Rafn Ingvarsson án hljóðfærleiks. Norska tréblásturs-tríóid Taffelpikene flytur nýleg verk eftir norsk tónskáld, sem öll eru konur. Þar verður einnig flutt klarinettverk frá árinu 1984 eftir Hróðmar Inga.“



Hróðmar Ingi er staðartónskáld hátíðarinnar.

MYND/ÞSEND

Enginn aðgangseyrir

Stofnandi Sumartónleika í Skálholti, Helga Ingólfsdóttir, hefði orðið áttæð á árinu. Sólrún Franzdóttir Wechner samballeikari mun af því tilefni flytja í sunnudagsmessunni í Skálholti 3. júlí verkið Taramgambadi eftir Elínu Gunnlaugsdóttur, en hún samdi verkið fyrir Helgu. Sólrún flytur líka tónlist Geminianis ásamt tríói sínu á tónleikum. Viku seinna, sunnudaginn 10. júlí, syngur Hildigunnur Einars-

dóttir í sunnudagsmessunni.

Ásbjörg segir mikið tilhlökkunar-efni að halda hátíðina í ár. „Hátíðin var haldin síðustu tvö ár í Covid en alls kyns takmarkanir settu sitt mark á hana. „Nú verða engar takmarkanir og fjöldi erlendra gesta mætir. Dagskráin er glæsileg og það er stefna okkar að allir geti mætt óháð fjárhag. Enginn aðgangseyrir er að tónleikumum en tekið á móti frjálsum fjárframlögum,“ segir hún.

Nánar má lesa um dagskrána á www.sumartónleikar.is ■

Leiðsögn listamanns á Kjarvalsstöðum

tsh@frettabladid.is

Listakonan Eirún Sigurðardóttir verður með leiðsögn í dag á sýningunni Spor og þræðir á Kjarvalsstöðum. Leiðsögnin hefst klukkan 20.00 en ókeypis aðgangur er á Kjarvalsstaði og í Hafnarhús frá 17-22.00 vegna Fimmtudagsins langa, svokallaða.

Fjöldi safna og sýningastaða býður upp á lengdan opnunartíma á Fimmtudaginn langa – síðasta fimmtudagskvöld hvers mánaðar.

Spor og þræðir er sýning á verkum íslenskra samtímalistamanna sem sauma út eða nýta nál og þráð sem verkfæri við listsköpun sína. Í tilkynningu frá Listasafni Reykjavíkur segir:

„Saumnálin hefur alla tíð verið vinsælt tól til listsköpunar og listskreytinga. Hún hefur einkum verið í höndum kvenna sem hafa lagt rækt við að viðhalda gömlum hefðum í handverki sem og þróað nýjar og skapandi leiðir til úrvinnslu með nál og þráð. Útsaumur var ásamt útskurði langalgengasti miðill listamanna á Íslandi fram að 20. öld. Þá



Verk af sýningunni Spor og þræðir.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

vék hann tímabundið fyrir annarri tækni en gekk í endurnýjun lífdaga sem hluti af kvenréttindabaráttu 8. áratugarins og þróun feminískrar myndlistar.

Í dag sjáum við enn fjölbreyttari merki um endurkomu útsaums inn á vettvang myndlistar, ekki bara hér á landi, heldur í alþjóðlegri samtímalist. Hvað veldur þessum aukna áhuga og sýnileika? Hvað knýr sam-

tímalistamenn til þess að taka sér nál í hönd við gerð verka sinna?“

Sýningin er sögð fara með áhorfendum í ferðalag um þessa sértæku undirgrein textillistar þar sem fjölbreytileikinn og sköpunargleðin ráða ríkjum. Hún endurspeglar vaxandi áhuga á handverki sem nýtur æ meiri vinsælda listamanna víða um heim til að skapa fjölbreytt og spennandi listaverk. ■

“Dagskráin er glæsileg og það er stefna okkar að allir geti mætt óháð fjárhag.”

“Saumnálin hefur alla tíð verið vinsælt tól til listsköpunar og listskreytinga.”



Hylur fjallar um kulnun í laginu sem byggir á atburðum í lífi söngvarans.

Sömdu rokklag um kulnun í starfi

tsh@frettabladid.is

Best of My Days, nýjasta lag og tónlistarmyndband rokkhljómsveitarinnar Hylur fjallar um hið alræmda vandamál að brenna út í starfi og er textinn innblásinn af atburðum í lífi söngvarans Hlöðvers Smára.

„Ég var að vinna sem kokkur ógeðslega lengi og ég fékk algjört ógeð á því og leið svona eins og fyrst maður væri byrjaður að vinna við þetta þá ætti maður ekkert að breyta til. Ég var farinn að sjá fyrir mér að maður yrði bara einhver svona stimpilklukkukall,“ segir Hlöðver.

Hann hætti blessunarlega og hellti sér á fullt í tónlistina, en auk þess að vera söngvari og gítarleikari Hyls stundar Hlöðver nám við Tónlistarskóla FÍH.

„Ég hefði örugglega ekkert fattað að taka skrefið og hætta þessu ef Covid hefði ekki komið. Það kom svona smá pásu og þá sá maður allt í nýju ljósi.“

Nýja lagið er það fjórða og seinasta af smáskífunni 9:30 sem hefur verið gefin út jafnt og þétt undanfarið ár. Fyrri lög plötunnar hafa öll náð góðum árangri á X-inu 977 og setið samtals í rúmar 22 vikur á vinsældalista. Hylur var auk þess tilnefndur í tveimur flokkum á Hlustendaverðlauninum 2022, sem rokkflytjandi ársins og nýliði ársins.

Að sögn Friðriks Arnar, bassaleikara, er lagið fyrsta tilraun Hyls til að prófa sig áfram með rokkballöðuna.

„Við vorum búnir að sitja mjög lengi á þessari hugmynd. Konseptið er smá grillað, þannig við vorum innst inni alltaf að bíða eftir að einhver myndi stoppa okkur af og segja okkur að þetta meiki ekki sens. Það gerðist hins vegar aldrei, svo þetta er útkoman,“ segir hann.

Ýmislegt er á döfinni hjá strákunum í Hyl í sumar en þeir vinna nú að smíðum sinnar fyrstu breiðskífu og hyggjast senda frá sér fyrsta lagið af henni í haust. Þá munu þeir koma fram á rokkhátiðinni Eistnaflugi í júlí. ■



Aldrei oftast þynnuborgarar í Esso-sjoppunni á Hólmavík

Fortíðarþrá er hjá þorpsbúum í Strandabyggð eftir niðurrif gamallar sjoppu. Unglingarnir áttu félagsmiðstöð í sjoppunni, en nú er hún Snorrabúð stekkur.

bth@frettabladid.is

Niðurrif gömlu sjoppunnar á Hólmavík í Strandabyggð stendur yfir og er ljóst að síðasti „þynnuborgarinn“ hefur verið snæddur í húsnæðinu, að sögn íbúa.

Jón Jónsson þjóðfræðingur á Kirkjubóli, rammgöldróttur að margra mati, þekkir sögu Hólmavíkur betur en flestir. Hann hefur fylgst af áhuga með sögu sjoppunnar. Henni var lokað fyrir nokkrum árum en minningarnar gleymast ekki og nú þegar húsið er rífið finna íbúar trega í hjörtum.

„Það kemur ekki neitt í staðinn,“ segir Jón, spurður hvort til standi að reisa nýtt hús á grunni hins gamla.

Árið 1982, 23. júlí, hóf Esso-sjoppun rekstur sinn á Hólmavík. Það veit Jón upp á háir vegna þess að hann skrásetti viðburðinn í vasabók. Svo stór þótti hann.

Unglingarnir í þorpinu fóru frá fyrsta degi að hanga í sjoppunni, eins og þekktist úti um allt land og einkum á kvöldin. Jón segir óvíst hvort vísir að fjölskyldum hafi orðið til meðal kærustupara sem urðu til sjoppunnar.



Þórunn Einarsdóttir við afgreiðsluborðið í söluskálanum. Öllum líkaði vel við Þórunni að sögn Jóns. Myndin er tekin árið 2011. FRÉTTABLAÐIÐ/ADSEND

„En þarna var gríðarlega gott að fá sér þynnuborgara eftir skrall,“ segir Jón.

Kaupfélag Steingrímsfjarðar, Hólmavík, rak sjoppuna. Þótt Kaupfélagið hafi hætt starfsemi er það þó ekki farið á hausinn eins og margir halda, bendir Jón á.

„En með niðurrifi þessa húss hverfur fjöruhátt á löng saga,“ segir Jón.

N1 stendur að niðurrifinu enda

á félagið húsnæðið þótt kaupfélagið hafi alltaf séð um reksturinn.

„Já, auðvitað eru þetta stórfréttir fyrir okkur hér. Það var ekki bara þarna félagsmiðstöð allra unglunga í sjoppunni heldur unnu margir unglingar þarna fyrstu vinnuna sína. Langur opnunartími og opið lengi fram eftir á kvöldin,“ segir Jón ögn hnugginn, enda Snorrabúð orðin stekkur.

Sjálfur er Jón fæddur 1968 og hefur



Með niðurrifi þessa húss hverfur fjöruhátt á löng saga.



Jón Jónsson þjóðfræðingur

fyrgst vel með byggðaðþróun í héraði. Hann segir blómaskeið Hólmavíkur hafa orðið seinni hluta síðustu aldar þegar togarinn Hólmadrangur var gerður út. Síðan hafi orðið fólksfækkun úr 479 manns í 320 um þessar mundir.

„Við getum vel kallað þetta hnignun,“ segir Jón, sem ber sig vel þótt síðasti þynnuborgarinn í Esso-skálanum á Hólmavík sé löngu steiktur og unglungarnir séu lagstir í símann. ■

Kajakferðirnar sameina ást mína á mat og útiveru

■ Hvert á að fara?

Sumarið er tíminn til að ferðast um landið. Fréttablaðið leitast því ráða hjá reyndu útivistarfólki þar sem einfaldlega er spurt: Hvert á að fara í sumar?

kristinnpall@frettabladid.is

„Þetta er auðvitað sibreytilegt. Ég er eins og allir Íslendingar auðmjúk gagnvart veðrinu og leyfi því örlítið að stýra ferðunum mínum án þess að leyfa því að taka yfir,“ segir fjölmíðlakonan Guðrún Sóley Gestsdóttir, sem segist ætla að huga að nýju áhugamáli sem hafi bitið hana.

„Ég er að fara um næstu helgi í Breiðafjörð í kajakferð. Ég myndi mér að þetta verði himneskt umhverfi. Ég fæ bítululega nýbyrjuð á sjókaajak og það er ein stærsta

uppgötvun sem ég hef gert í útivist í sennilega tvo áratugi. Það er ótrúlega gaman og ég get ekki hætt. Ég fæ ekki nóg af þessu,“ segir Guðrún glettin og heldur áfram: „Ég fór fyrst í Ísafjardardjúp og er núna að fara í tvær nætur í Breiðafjörðinn. Þetta sameinar svona skemmtilega tvær helstu ástríður mínar. Ég stunda útivist sjötíu prósent til að borða eitthvað gott, því það er svo gaman að borða mat undir berum himni. Hann bragðast betur og upplifunin verður skemmtilegri. Ég er von því að labba með þetta á bakinu en kosturinn við kajakinn er að þetta kemst allt um borð í stað þess að hafa þetta á bakinu. Það er meiri sælkerabragur á kajakferðum en gönguferðum.“

Guðrún gerir einnig ráð fyrir að fara í gönguferð í sumar. „Ég ætla að fara Hornstrandir í lok júlí, þannig að ég fæ báðar upplifanirnar. Með allt í bátunum og allt í bakpokanum.



Guðrún Sóley segir sjókaajaksiglingar vera einhverja stærstu uppgötvun sem hún hafi gert í útivist þannig að hún geti varla hætt. MYND/ADSEND

Svo verð ég að fá einhverja menningu og læt mig dreyma um að fara á Lunga á Seyðisfirði, en það fer aftur eftir veðrinu,“ segir Guðrún, sem ætlar um leið að verja tíma á Vestfjörðum. „Ég mun ekki missa af veislu sem vinur minn, Kristinn Soð, kokkur, er að setja upp: Svona pop-up eldhús sem nær aftur að samtvinna áhuga minn á mat og útivist. Ég ætla að njóta þess sem hann hefur upp á að bjóða og í raun að vera eins mikið fyrir vestan og ég get.“

Guðrún er einnig með augastað á því að komast til Grænlands ef möguleikinn býðst. „Svo er annar draumur hjá manni að komast til Grænlands í sumar. Ég er búin að vera að gúgla í margar vikur að reyna að finna þægilega leið til Grænlands en það er erfitt. Ég auglýsi hér með eftir ferðaskrifstofu eða flugfélagi sem getur komið mér til Grænlands,“ segir hún kímín að lokum. ■



Ljómaðu með okkur í sumar!

HAGKAUP

Vörur sem gefa húðinni góðan raka
og fallegan ljóma

Dagana 30. júní - 6. júlí

20% afsláttur + tax free*

af okkar uppáhalds vörum frá:

ESTÉE LAUDER

HOLLYWOOD, CALIFORNIA
GLAMGLOW[®]

smashbox

CLINIQUE


ORIGINS

MAC



FRÉTTA
VAKTIN

FRÉTTAVAKTIN

KL. 18.30 ALLA VIRKA DAGA

Fréttavaktin býðum landsmönnum upp á fjölbreytta fréttaumfjöllun í opinni dagskrá. Úrvalslíð fjölmiðlafólks fer yfir fréttayfirlit dagsins ásamt því að fá til sín góða gesti að ræða helstu mál líðandi stundar.

Fréttavaktin er á dagskrá alla virka daga á Hringbraut og frettabladid.is



HRINGBRAUT



Málbjörg hefur notað grín með góðum árangri til þess að vekja athygli á ýmsum ranghugmyndum um stamið og Brynjar Emil segir þau í félaginu himinlifandi með hvernig sketsar Dóru og Arnórs komu út.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Stam er meira en ba-ba-ba

Markmið Málbjargar, félags fólks sem stamar, er meðal annars að stuðla að umræðu um stam og vitundarvakningu um að stam er miklu meira en bara það sem heyrir. Stjórnarmaðurinn Brynjar Emil Friðriksson segir ýmsar tilfinningar sem erfitt er að takast á við undirliggjandi og þar hefur Málbjörg beitt húnur með góðum árangri.

toti@frettabladid.is

„Stami hefur verið líkt við ísjaka. Við sjáum aðeins lítinn hluta af honum og stærsti hluti hans er okkur hulinn. Eitthvað sem heyrir ekki og undir niðri eru margvíslegar tilfinningar sem oft getur reynst erfitt að takast á við,“ segir Brynjar Emil Friðriksson, stjórnarmaður í Málbjörgu, félagi fólks sem stamar og aðstandenda þess.

Meginmarkmið félagsins eru að stuðla að umræðu um stam og vera vettvangur fyrir sjálfshjálpi með því að skipuleggja félagslega viðburði og veita upplýsingar um meðferðarúræði og talþjálfun.

„Margir einstaklingar sem stama, sem og foreldrar barna sem stama, hafa sótt styrk og sjálfseflingu í félagsskap annarra með sömu reynslu og við litum svo á að sá þáttur sé ómetanlegur hvað eflingu lífsgæða snertir,“ segir Brynjar Emil.

Brynjar segir staðlaða birtingarmynd stams vefjast talsvert fyrir þeim sem ekki stama og hljóðlausu stamið sé fólgið í alls konar „trikkum“ til þess að komast hjá því að stama. Til dæmis ræskingum, ákveðnum hreyfingum, „sko“ og fleiri hikorðum.

Leyfið okkur að klára

„Endurtekingar, lengingar á orðum, hik og tafs. Allt er þetta stam. Þannig að birtingarmyndirnar eru allaveganna fleiri en þetta Hollywood stam sem er alltaf bara þetta ba-ba-ba... sem fólk tengir við í bíómyndum. Þetta er ekki bara það sem þú sérð í A Fish Called Wanda.“

Þá sjaldan sem stam birtist í fjölmiðlum, kvikmyndum eða sjónvarpsþáttum, sé það oftast en ekki notað manneskjunn til minnkunar eða að gera hana að aðhláturselfni.

Brynjar segir þennan útbreidda misskilning valda því að fólk hafi ríka tilhneigingu til þess að grípa fram í fyrir þeim sem stamar og

YTRA STAM:

Stam (heyrir og sést)
Grettur og aðrar hreyfingar



Undir staminu sem heyrir liggja alls konar erfiðar tilfinningar. MYND/MÁLBJÖRG



Maður vill bara geta sagt brandara án þess að stama.

botna setningar með því að giska í eyðurnar þegar þau festast.

Málbjörg brást við þessu með auglýsingaherferð í samstarfi við Brandenburg 2020, með áherslu á að fólk leyfði þeim sem stama að klára setningarnar.

„Þetta er raunveruleikinn. Hann er bara svona,“ segir Brynjar Emil, sem þekkir þetta vel af eigin raun. „Fólk heldur náttúrulega bara að það sé að hjálpa manni með þessu þannig að þetta er endalaus barátta.“

Brynjar bendir á að það sé meira en að segja það að biðja fólk um að taka tillit til þess að hann stami og leyfa honum að klára. „Þetta getur verið sérstaklega erfitt ef maður er að hitta fólk í fyrsta skipti og vill ekki drepa strax stemninguna. Maður vill bara geta sagt brandara án þess að stama. Það eyðileggur einhvern veginn allt andrúmsloft

að vera að þessu stami og maður fer bara einhvern veginn í þennan gir að nota sér þessi trikk.“

Hlegið að fordómum

Baráttan er því grínlaus, en Brynjar Emil og félagar hans í Málbjörgu eru þó alveg til í að bregða á leik, enda geti húnurinn verið ágætis vopn til að koma góðum málstað á framfæri og þannig hefur félagið teft grínsketsum fram til þess að vekja athygli á þeim fordómum sem þau sem stama verða oft fyrir.

Þegar Málbjörg varð 30 ára í október í fyrra kom heimsfaraldurinn vitaskuld í veg fyrir að tíma-mótunum væri fagnað með hefðbundnum hætti. „Þá datt okkur í hug þessi grínsketsaherferð sem ég held alveg örugglega að sé stærsta verkefnið sem við höfum farið út í.“

Félagið leitaði til Dóru Jóhannsdóttur leikkonu sem fékk Arnór Pálma Arnórsson til liðs við sig og þau sömdu og leikstýrðu fimm grínatriðum sem taka á mismunandi birtingarmyndum stams.

„Við fengum mikil og góð viðbrögð frá stam-samfélaginu og erum við himinlifandi með útkomuna,“ segir Brynjar Emil um sketsana, sem voru frumsýndir undir lok síðasta árs og eru enn aðgengilegir á YouTube. ■

Sigraðu innkaupin!

Tilboð gilda 30. júní-3. júlí

Lamba grillleggir maríneraðir

1.398 kr/kg
1.889 kr/kg



NORÐLENSKA



Nauta ribeye, svartur hvítlaukur og íslenskt wasabi-smjör

6.319 kr/kg
7.899 kr/kg

SS



Lamba-ribeye, kryddlegið

3.427 kr/kg
4.896 kr/kg



Bökunarkartöflur

179 kr/kg
259 kr/kg



Gul melóna

449 kr/kg
599 kr/kg



Toscana brauð 550 g

317 kr/stk
529 kr/stk



Amerískir kleinuhringir

98 kr/stk
199 kr/stk



Hamborgarar 4x130 g, með brauðum

1.189 kr/pk
1.699 kr/pk

Heilsuvara vikunnar



Beauty Sleep Vitayummy, 60 stk.

1.799 kr/pk
2.999 kr/pk



Sigraðu innkaupin og fáðu betra verð á matvöru með Samkaupa appinu

nettó

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



Bakþankar



Stefán Ingvars
 Vigfússonar

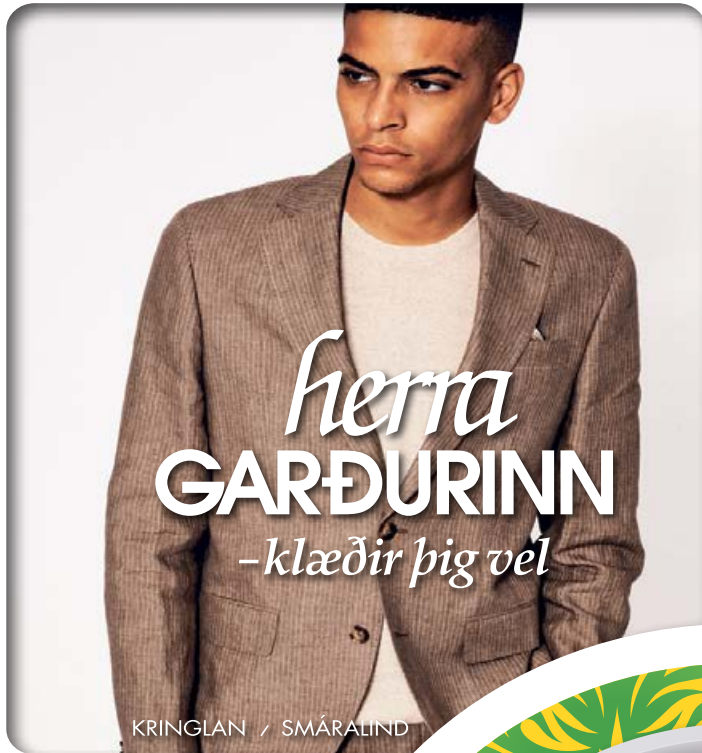
Umræða

Helgina sem leið hélt vinsæll kanadískur YouTube-ari fyrirlestur í Háskólabíói, sá ku vera sálfræðingur að mennt. Hann skrifaði einu sinni bók stílaða að ungum karlmönnum, hvar hann hvatti þá til þess að borða hollan mat og standa beinir í baki. Mörgum þóttu þetta nýstárlegar hugmyndir. Það truflar þá ekkert að umræddur segi konur eingöngu mála sig til þess að tæla samstarfsfólk sitt. Né þótti þeim tiltökumál að hann segi lækna sem framkvæma nauðsynlegar aðgerðir til kynleiðrættingar vera slátrara. Nei, þeim fannst of merkileg sú hugmynd að vingast við fólk sem vill manni vel.

Þessi fyrirlestur var sömu helgi og leg hafar vestanhafs misstu sjálfræði yfir eigin líkama, sem aðstoðarmaður ráðherra sagði rétta ákvörðun, í ljósi hans takmarkaða skilnings á bandarísku lagaumhverfi. Þetta gerði hann í staðinn fyrir að taka siðferðislega afstöðu. Þessi fyrirlestur, þessa manns sem veitist að tilverurétti kynsegin fólks, var haldinn sömu helgi og skoðanabróðir hans í Norgei fór vopnaður inn á hinsegin bar og myrti tvær manneskjur. Á sama tíma lét þingmaður og alræmdur skattsvikari það endalaust þvælast fyrir sér hvað kona sé nú eiginlega, eins og honum sé ekki drullusama. Þetta er hundaflauta og hundarnir eru þeir sömu og sátu umræddan fyrirlestur.

Við þykjumst vera hinseginvæn jafnréttisparadís, en staðreyndin er sú að þessar lífshættulegu hugmyndir eru á yfirborðinu. Þær eru á Alþingi og þær eru plássfrekar í fjölmiðlum og þeir eru aumir mennirnir sem víðra þær.

Leghafar eiga að eiga algjört og ótvírætt vald yfir eigin líkama. Trans fólk er til, trans börn eru til – til allrar hamingju. Til andskotans með þau sem básúna annað. ■



Allt fyrir veisluna
Skreytingar
Borðbúnaður
Búningar
Tækjaleiga

PARTYBÚÐIN

Faxafeni 11 • Sími 534 0534

