

Dansið eða
deyið!

Lifið > 16



Sérblaðið
EM í fótbolta

fylgir Fréttablaðinu í dag



Er ferðavagninn
þinn tryggður?

Hugsum í framtíð



FRÉTTABLAÐIÐ

136. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

frettabladid.is

MIDVIKUDAGUR 6. JÚLÍ 2022



Í gær safnaðist fólk saman fyrir framan Fields verslunarmiðstöðina til þess að minnast þeirra þriggja sem létust í skotárás þar á sunnudaginn. 22 ára danskur karlmaður er nú í haldi lögreglu og hefur hann verið úrskurðaður í gæsluvarðhald til 28. júlí. Hefur hann stöðu sakbornings í málinu og er hann ásakaður um þrjú morð ásamt sjö morðtilraunum.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

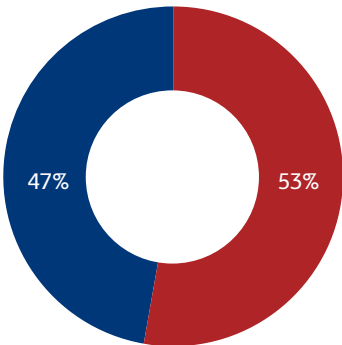
Fleiri andvíg en hlynnt frjálsum innflutningi

Afstaða landsmanna til innflutnings á landbúnaðarvörum hefur lítið breyst frá síðustu könnun Fréttablaðsins fyrir átta árum. Þjóðin skiptist enn í tvær fylkingar í afstöðu sinni.

adalheidur@frettabladid.is

LANDBÚNAÐUR Fleiri eru andvíg frjálsum innflutningi á landbúnaðarvörum en hlynnt, samkvæmt nýrri könnun sem Prósent gerði fyrir Fréttablaðið. Riflega 21 prósent tók ekki afstöðu eða vildi ekki svara, 27 prósent sögðust hlynnt frjálsum innflutningi en 41 prósent ekki. Ef aðeins eru tekin svör þeirra sem

Vilt þú frjálsan innflutning á landbúnaðarvörum?



■ Já ■ Nei

tóku afstöðu eru 47 prósent hlynnt en 53 prósent andvíg.

Afstaða landsmanna hefur lítið breyst frá því að Fréttablaðið kannaði afstöðu landsmanna til efnisins árið 2014, þegar 53 prósent voru hlynnt frjálsum innflutningi en 47 prósent andvíg. Þótt fleiri segist nú ekki hlynnt frjálsum innflutningi er munurinn ekki mikill.

Eins og árið 2014 eru karlmenn hlynntari frjálsum innflutningi en konur og yngra fólk er hlynntara frjálsum innflutningi en það eldra. Þá er fólk á höfuðborgarsvæðinu jákvæðara gagnvart innflutningi en fólk af landsbyggðinni.

Um netkönnun var að ræða sem framkvæmd var dagana 22.



Ólafur Stephensen framkvæmdastjóri Félags atvinnurekenda

júní til 4. júlí. Úrtakið var 2.000 einstaklingar 18 ára og eldri. Svarhlutfallið var 50,8 prósent.

Innflutningur á landbúnaðarvörum hefur aukist talsvert undanfarin ár. Að sögn Ólafs Stephensen, framkvæmdastjóra Félags atvinnurekenda, skýrist aukningin annars vegar af samningi við Evrópusam-

bandið um stækkun á tollfrjálsum innflutningskvótum árið 2015, sem er að öllu leyti komin til framkvæmda. Hins vegar anní innlend framleiðsla ekki eftirspurn hér á landi og því sé þörf á innflutningi. „Enn sem komið er er þó ekkert til sem heitir frjáls innflutningur á landbúnaðarvörum,“ segir Ólafur.

Hann segir það tilhneigingu í flestum ríkjum, þegar gefi á bátinn, að fólk vilji helst treysta á innlenda framleiðslu. Hér á landi gleymist hins vegar oft að aðgengi framleiðenda að aðföngum tryggi matvælaöryggið, eins og niðurstöður spretthóps matvælaráðherra sýni. „Þannig að þetta hangir algerlega saman,“ segir Ólafur. ■

Boozt.com

THE NORDIC DEPARTMENT STORE

NÚ ER TÍMI FYRIR SUMMER SALE

Lagt til að Festi fái nafnið Sundrung

adalheidur@frettabladid.is

VIÐSKIPTI Tvö mál verða á dag-skrá hluthafafundar í Festi hf. sem boðað hefur verið til 14. júlí næst-komandi. Auk stjórnarkjörs verður borin upp tillaga um breytingu á samþykktum félagsins þess efnis að nafni félagsins verði breytt úr Festi í Sundrungu.

Þetta kemur fram í auglýsingu um hluthafafundinn í Fréttablaðinu í dag.



Tillaga um að félagið fái nafnið Sundrung verður afgreidd á hlut-hafafundi í næstu viku.

Ágreiningur er milli stjórnar og margra hluthafa um starfslok for-stjórans Eggerts Þórs Kristóferssonar í byrjun síðasta mánaðar og er það ástæða þess að boðað er til fundar-ins. Búið er við að stjórnin verði endurnýjuð að hluta eða öllu leyti.

Tilnefninganefnd hefur tilnefnt níu í stjórnina, þar á meðal alla sitj-andi stjórnarmenn. Aðeins fimm sitja í stjórninni og því er ljóst að ekki fá allir stjórnarsæti sem vilja.

Af tillögu um nafnbreytingu má ráða að enn sé sundrung innan félagsins og búiast megi við röstur-sömum hluthafafundi. ■

Golfsumarið nær hámarki



Golfsumarið á Íslandi er að ná hámarki með meistaramóti golfklubbanna á næstu dögum, en Evrópumót stúlknaðsliða fer einnig fram á Urriðavelli þessa dagana og er það í fyrsta skipti sem það mót fer fram á Íslandi. Alls taka átján þjóðir þátt, þar á meðal slóvakíska liðið sem hér tekst á loft af ánægjunni einni saman við að keppa í golfi inn á milli hraunbreiðanna á Íslandi.

MYND/SIGURÐUR ELVAR

Brestir í ríkisstjórn Borisar Johnson

ragnarjon@frettabladid.is

BRETLAND Tveir ráðherrar úr ríkis-stjórn Borisar Johnson sögðu af sér í gær en það voru þeir Rishi Sunak, fjármálaráðherra og Sajid Javid, heilbrigðismálaráðherra.

Afsagnirnar komu stuttu eftir að Johnson baðst afsökunar á hafa skipað Chris Pincher í embætti varaformanns íhaldsflokksins þrátt fyrir að hafa vítað af kvörtunum vegna óviðeigandi hegðunar hans.

Leiðtogi verkamannaflokksins, Sir Keir Starmer, hefur sagt að með þessu sé það orðið skýrt að ríkis-stjórnin sé fallin og telur að boða ætti til kosninga fyrr en áætlað var.

Mikil ólga er í þingflokki íhalds-manna og hafa menn haft á orði að stígi forsætisráðherrann ekki til hliðar sjálfur muni flokkurinn þurfa að bola honum burt.

Íhaldsþingmaðurinn Andrew Bridgen sagði í samtali við BBC að



Tveir ráðherrar Johnson hafa sagt af sér í kjölfar afsökunarbeiðnar hans.

forsætisráðherranum væri ekki lengur sætt á stóli. „Hann ætti að gera það sem hann hefði átt að gera fyrir löngu síðan og segja af sér,“ sagði Bridgen. „Ef hann ekki gerir það mun flokkurinn þurfa að ýta honum út“. ■

Stórfenglegur útsýnispallur á lokametrunum í Bolafjalli

Vestfirðingar hafa miklar væntingar um að pallur í 700 metra hæð hafi jákvæð áhrif á ferðapjónustu. Landhelgis-gæslan og sveitarfélagið eiga þó eftir að semja um vegamál að pallinum.

bth@frettabladid.is

FERÐAÞJÓNUSTA „Það hreinlega rignir yfir okkur fyrirspurnum um hvenær við opnum pallinn. Það er mikil pressa en við höfum þurft að taka erfiðar ákvarðanir til að tryggja öryggi,“ segir Jón Páll Hreinsson, bæjarstjóri í Bolungarvík.

Pallurinn er að mestu tilbúinn en enn á eftir að hnýta lausa enda er varða aðgengi og kostnað tengdan því í framtíðinni.

Vegurinn að pallinum er í eigu Landhelgisgæslunnar. Opnuðu starfsmenn Gæslunnar veginn upp á fjallið með aðstoð verktaka fyrir nokkrum dögum. Erfiðlega gekk að fá efni til vegaviðhaldsins á Vest-fjörðum, að sögn Jóns B. Guðna-sonar hjá Landhelgisgæslunni.

„Við ryðjum snjó, lögum ræsi og viðhöldum veginum í byrjun sum-ars ár hvert til að tryggja rekstur ratsjár- og fjarskiptastöðvar Atl-antshafsbandalagsins á Bolafjalli,“ segir Jón.

Ríkissjóður veitti í gegnum Fram-kvæmdasjóð ferðamannastaða um 160 milljónum króna í smíði pallsins. Kostnaðaráætlun gerir ráð fyrir rúmum 200 milljónum og brúar Bolungarvík bilið. Jón Páll bæjarstjóri segir að pallurinn muni laða fjölda gesta í bæinn og á Vest-firði. Allt sé klárt þess utan að tengja þurfi pallinn fast upp við fjallsbrún-ina sjálfa.

„Þetta er svolítið eins og að smíða svalir á hús, það má ekki vera gat á milli því þá gæti einhver dottið niður,“ segir Jón Páll.



Stórfenglegt útsýni er frá pallinum. Vestfirðingar binda miklar vonir við að-sókn en ósamið er um praktísk mál líkt og veginn að pallinum sem er í eigu Landhelgisgæslunnar.

MYND/HAFÞÓR GUNNARSSON



Pallurinn verður gríðarlega góð kynning, hann er stærsta innviðafjárfesting í ferðapjónustu á Vest-fjörðum í langan tíma.



Jón Páll Hreinsson, bæjarstjóri í Bolungarvík

Vonir standa til að opnun palls-ins verði síðar í mánuðinum en festingin milli bergsins og pallsins er fordæmalaust verkefni í bygg-ingarsögu Íslendinga. Er því snúið að segja til um hvaða tíma verkið tekur og veltur að nokkru á veðri.

„Pallurinn verður gríðarlega góð kynning, hann er stærsta innviða-fjárfesting í ferðapjónustu á Vest-fjörðum í langan tíma,“ segir Jón Páll.

Vegurinn upp á Bolafjall er við-kvæmur og gæti orðið kostnaðar-samt að halda honum opnum, ekki síst ef sprenging verður í umferð vegna tilkomu hans.

Gott samstarf hefur verið um framkvæmdina milli Landhelgis-gæslu Íslands, utanríkisráðuneytis-ins, Bolungarvíkurbæjar og Vega-gerðarinnar, að sögn viðmælenda. Enn er þó ekki búið að gera sam-komulag um framtíðarfyrirkomulag vegarins eftir að útsýnispallurinn verður formlega tekinn í notkun. ■

AYJA - K129

3ja sæta, 2ja sæta og stóll.
Margir litir af áklæði eða leðri.



Komið og skoðið úrvalið

NYFORM

HÚSGAGNAVERSLUN

Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | nyform.is



NÝR AiWAYS U5!

AiWAYS U5 ER 100% RAFKNÚINN
LÚXUS JEPPLINGUR Á FRÁBÆRU VERÐI,
FRÁ KR. **5.190.000**



AiWAYS U5 er 100% rafknúinn lúxus jepplingur sem er ríkulega búinn, lipur og einstaklega skemmtilegur í akstri. Sérlega glæsileg innrétting og Innrarými er með því besta í sínum flokki og gera AiWAYS U5 fullkominn fararskjót inn í framtíðina. AiWAYS U5 er að stærstum hluta þýsk hönnun

Akstursdrægnin er 410 km á fullri hleðslu
(400 km í Premium útfærslu)



Hröðun 3,1 sekúndur 0 – 50km/klst.
Afkastageta: 150 kW (204 hest)



BÍLL ÁRSINS!

Bandalag íslenskra bílblaðamanna (BÍBB) er búið að velja AiWAYS U5 í úrslit í valinu á Bíl ársins á Íslandi 2022

SJÓN ER SÖGU RÍKARI, KOMDU Í HEIMSÓKN OG KYNNTU ÞÉR
NÝJAN 100% RAFKNÚINN AiWAYS U5.

Vatt ehf. er dótturfélag Suzuki bíla hf.

Erfitt að meta umfang skotvopna á svörtum markaði

ragnarjon@frettabladid.is

LÖGREGLA Lögreglan hefur vísbendingar um svartan markað með skotvopn á Íslandi en segir þó erfitt að meta nákvæmlega fjölda skotvopna sem eru í umferð.

„Það er náttúrulega svo erfitt að meta svarta markaðinn. Ef við skoðum bara haldlagðar tölur í vopnum þá erum við ekki að sjá einhverja aukningu þar. Þetta er alltaf nokkuð óformlegt mat á því hver markaðurinn er,“ segir Run-



Runólfur Þórhallsson, yfirmaður greiningardeildar ríkislögreglustjóra

ólfur Þórhallsson, aðstoðaryfirlögregluþjónn greiningardeildar. „En við erum með visbendingar um að það sé ákveðinn svartur markaður í gangi en það er erfitt að meta það nákvæmlega.“

Ríkislögreglustjóri er með breytingar á skotvopnaeftirliti til skoðunar en slíkt eftirlit myndi einungis snúa að skráðum vopnum. Til þess að herða eftirlit með óskráðum vopnum þyrfti aðrar breytingar.

„Það væri í rauninni miklu frekar frumkvæðislöggæsla sem yrði



Efla á eftirlit með skotvopnum hér á landi í ljósi þróunar undanfarinna missera.

endurskoðuð varðandi eftirlit með þessum svokallaða svarta markaði,“ segir Runólfur.

Aðspurður segir Runólfur breytingar á skotvopnaeftirliti ekki tilkomnar af því að eftirliti hafi verið ábótavant. „Það hefur verið skotvopnaeftirlit en við teljum að í ljósi þróunar undanfarinna missera að þá sé ástæða fyrir lögreglu að endurskoða það og það sé hugsanlega skynsamlegt að bæta í það. Ég myndi þó ekki segja að því hafi verið ábótavant,“ segir hann. ■



Konan var starfsmaður Bónuss í Holtagörðum. FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

Dæmd fyrir að stela hátt á aðra milljón úr Bónus

tsh@frettabladid.is

DÓMSMÁL Kona var dæmd til sextíu daga skilorðsbundinnar fangelsisvistar fyrir að hafa stolið um 1,7 milljón króna af vinnuveitanda sínum Högum hf. er hún starfaði í verslun Bónuss í Holtagörðum.



Konan var dæmd í sextíu daga fangelsi en hún er fyrrverandi starfsmaður Bónus.

Konan var ákærð fyrir að hafa nokkrum sinnum misnotað aðstöðu sína sem starfsmaður verslunarinnar og dregið sér fjármuni með því að framkvæma tilefnislausar mínusfærslur í kassakerfi og taka í kjölfarið samsvarandi fjárhæð úr peningaskáp verslunarinnar.

Um var að ræða 71 skipti yfir tæplega fjögurra ára tímabil frá mars 2015 til nóvember 2018.

Í ljósi þess að konan játaði og hafði aldrei áður hlotið refsingu fékk hún sextíu daga skilorðsbundna fangelsisvist til tveggja ára ■.

Töfrarnir sem verða til þegar tveir einstaklingar eiga stund saman eru hverri manneskju lífsnauðsynlegir. Sá galdur kann að vera í meiri hættu en nokkru sinni og afleiðingar geta orðið alvarlegar, að sögn félagsfræðiprófessors við HÍ.

bth@frettabladid.is

SAMFÉLAG Félagslegir töfrar sem verða til í samskiptum fólks eiga undir högg að sækja. Ein ástæðan er hraðar tæknibreytingar, samkvæmt kenningu sem Viðar Halldórsson, félagsfræðiprófessor við Háskóla Íslands, er með í smíðum.

Viðar vinnur nú að fræðigreini um það sem hann kallar „social magic“ eða félagslega töfra. Hann segir töfrana verða til í gefandi samskiptum manna á millum. Þegar tveir eða fleiri einstaklingar hittast í eigin persónu skapist einhvers konar orka, tilfinning eða einhvers konar undur.

„Félagsfræðingar hafa lengi haft áhyggjur af því að nútímavæðingin taki þessa töfra frá okkur eða umbreyti þeim. Þessi þróun birtist í því að sameiginlegum stundum fer fækkandi og stórfyrirtæki hafa tekið það yfir að skemmta fólki,“ segir Viðar.

Þegar einstaklingur A og einstaklingur B hittast og eiga í einhvers konar samskiptum verður eitthvað nýtt og verðmætt til, eitthvað stærra en summa þeirra tveggja sem einstaklinga, að sögn Viðars. Í Fréttablaðinu í gær ræddi sálfræðingur rannsóknir sem sýna fram á að trúnaðarvinum fólks hefur fækkað í vestrænum samfélögum. Einmanaleikinn getur orðið banvænn og hættulegur öðrum, eins og talið er að skýri fjöldamorð ógæfufólks, síðast í Highland Park í Illinois á mánudag.



Mörg dæmi eru um aukna depurð og þunglyndi sem rekja má til samskipta á internetinu. Tæknibreytingar gætu verið að umbylta tilverunni, að sögn prófessors.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY



Þessi þróun birtist í því að sameiginlegum stundum fer fækkandi og stórfyrirtæki hafa tekið það yfir að skemmta fólki.



Viðar Halldórsson, félagsfræðiprófessor við HÍ

„Tækni- og neysluvæðingin hefur svolítið tekið líf okkar yfir, og óx sérstaklega fiskur um hrygg í Covid-ástandinu. Í stað þess að við upplifum töfrana í raunverulegum samskiptum, þá nálgumst við eftirlíkingar af þeim í gegnum netið eða kaupum aðgang að upplifunum í kvikmyndahúsum, spilavítum og Disneylandi,“ segir Viðar.

Í umræðu um aukningu í dagdrykkju gamalmenna vegna lífsleiða, hefur verið bent á að eldri borgarar ýti nú á takka í símanum í stað þess sem dæmi að fara út í banka og hitta fólk. Sjálfsafgreiðsla í stórmarkaði er annað dæmi um að vél leysir mannleg samskipti af hólmi.

„Tækninni er ætlað að gera líf okkar auðveldara en við höfum haft ofurtrú á henni og misstum fyrir vikið kannski sjónar á stóru myndinni. Hvaða afleiðingar hefur það fyrir félagslega og andlega

heilsu okkar ef daglegt líf færist á netið? Ef við stundum nám og vinnu heima hjá okkur, fáum matvöruna senda heim og eigum í samskiptum við „talmenni“ fyrirtækja og stofnana? Við sjáum að angist fólks, sem birtist í auknum kvíða, þunglyndi og einmanaleika, eykst í vestrænum tækni-neyslusamfélögum, sem og ójöfnuður,“ segir hann.

Viðar segir mikilvægt að leiða hugann að því að tæknibreytingar séu ekki viðbót við lífið, heldur umbreyti þær lífinu og tilverunni. Þannig geti tæknibreytingar haft ófyrirséðar afleiðingar. Halda megi fram að sumar tæknibreytingar breyti sjálfum grunnkjarna samfélagsins og mannskepnunnar.

„Það getur orðið mjög slæmt fyrir einstaklinginn og samfélagið ef dregur úr raunverulegum samskiptum. Við þurfum að gefa þessu aukinn gaum,“ segir Viðar. ■

GOTT

á grillið

FK

FJARDARKAUP

einstök
verslun

IONIQ 5

Fjór hjóladrifinn, 100% rafmagn.

Besti bíll í heimi 2022

PREFALDUR
SIGURVEGARI



Besti bíllinn
Besti rafbíllinn
Besta hönnunin



Hvað finnst þér best í heimi? Fjölskyldan, markmiðin, starfið? Hvert sem þú stefnir þá hefur verðlaunabíllinn IONIQ 5 kraftinn til að hjálpa þér að ná takmarkinu. Þú ferð allt að 481 km á hleðslunni. Ofurhleðslan bætir 100 km við á aðeins 5 mínútum. Eltu draumana þína af öryggi hvert sem er með 2. stigs akstursaðstoð. IONIQ 5 getur allt þetta og miklu meira.

Ísbíll frá Valdísi verður
á staðnum frá 14–16 í dag

Hyundai IONIQ 5
2WD. Verð frá: 6.190.000 kr.
4WD. Verð frá: 7.190.000 kr.



Hyundai | Kaupúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is

www.hyundai.is

7 ÁRA
Ábyrgð
Framtíðin er örugg

8 ÁRA
Rafhlöðu
ábyrgðartrygging

Hyundai býður eina víðtækustu ábyrgð sem til er. Ábyrgð á öllum nýjum Hyundai bílum er sjö ár/150.000 km akstur, hvort sem kemur á undan. Átta ár/160.000 km ábyrgð er á rafhlöðum. Staðbundnir skilmálar gilda. Kaupandi greiðir fyrir reglulegt þjónustueftirlit hjá viðurkenndum aðilum. Kynntu þér allt um ábyrgðina á hyundai.is.

B|L



Sigurgeir segir að SFS geti ekki svarað fyrir gagnrýni sem óljóst sé hvort beinist að íslensku fiskeldi.

MYND/FISKELDI AUSTFJARÐA

Segir laxeldisgagnrýni skot út í bláinn

thorgrimur@frettabladid.is

FISKELDI Sigurgeir Bárðarson, lögfræðingur hjá Samtökum fyrirtækja í sjávarútvegi, segir ógerning að bregðast við gagnrýni bandaríska milljarðamæringsins Yvon Chouinard á fiskeldi á Íslandi. Til þess hafi gagnrýni Chouinard verið of almenn og ekki miðuð við framkvæmd fiskeldis hér á landi.

Chouinard bar fiskeldi þungum sökum í viðtali við Fréttablaðið í gær og sagði Íslendinga ekki vera að gera það rétta í fiskeldismálum.

„Við getum mjög lítið tjáð okkur um hvað er í gangi í Kanada og öðrum löndum,“ segir Sigurgeir. „Það eru ekki sömu reglurnar, aðstæðurnar eða umhverfið og við erum ekki að fara að taka upp hanskann fyrir fiskeldi annars staðar.

Ég veit ekki til þess að þessi maður hafi neina sérþekkingu um það hvernig fiskeldi er framkvæmt á Íslandi. Þetta eru eiginlega skot út í bláinn sem okkur finnast ekki svaraverð á þessu stigi.“

Sigurgeir segir tilteknar staðhæfingar Chouinards beinlínis rangar. „Það kom til dæmis fram að það væri meira magn af ómega-6 fitusýrum í eldislaxi. Matis hefur gert rannsóknir á þessu hér á landi sem benda á hið þveröfuga, að það sé mjög gott magn af ómega-3 fitusýrum. Svo er nýleg rannsókn frá Harvard sem sýnir að ómega-6 fitusýrur eru mjög heilsusamlegar, öfugt við það sem áður var talið.

Það úir og grúir af fullyrðingum sem við teljum ekki eiga við í fiskeldi hérna og mér finnst ekki skýrt hvort hann var yfirhöfuð að beina þessu að íslensku fiskeldi.“ ■

Trúir ekki á sigur Marcos

Þrjátíu og sex árum eftir byltingu situr annar Ferdinand Marcos á forsetastóli á Filippseyjum. Fulltrúi í Evrópusamtökum Filippseyinga er gáttaður á þessari þróun.

thorgrimur@frettabladid.is

FILIPPSEYJAR „Þetta er forseti sem hefði aldrei átt að vera kjörinn.“ Þetta segir Lilja Védís Hólmsdóttir, fulltrúi Filippseyinga á Íslandi í Evrópusamtökum Filippseyinga, um Ferdinand „Bongbong“ Marcos yngri, sem tók við embætti forseta Filippseyja á fimmtudaginn í síðustu viku eftir að hafa unnið stórsigur í forsetakosningum í maí.

Bongbong er sonur einræðisherrans Ferdinands Marcos, sem réð yfir Filippseyjum í skjóli herлага þar til honum var steyp af stóli í fjölda-byltingu árið 1986. Í vesturheimi hafa nöfn Marcos og eiginkonu hans, Imeldu, nánast orðið samheiti yfir spillingu og mannréttindabrot og því kann það að koma Íslendingum spáskt fyrir sjónir að nú sé nýr Marcos sestur á forsetastól. Lilja segist einnig hlessa á því, en nefnir ýmsar skýringar.

„Hann viðurkenndi að hann hefði notað allar helstu brellurnar á samfélagsmiðlum,“ segir Lilja. „Hann varði fé í að dreifa falsfréttum og afbaka söguna. Sumir halda því jafnvel fram að það hafi aldrei verið herlög í gildi í stjórnartíð föður hans. Þeir segja að Corazon Aquino hafi ekki unnið, að það hafi ekki verið nein bylting.

Auðvitað gerðust þessir hlutir! Ég var meðal mótmælendanna í bylt-ingunni gegn Marcos eldri! Ég varð vitni að öllu! Ég var með bandaríska öldungadeildarþingmanninum Richard Lugar, sem fylgdist með forsetakosningunum 1986. Við vissum að við höfðum unnið en eftir þrjá daga sagði Marcos okkur að við hefðum tapað. Fólkið varð svo reitt að það gerði byltingu.“

Efast um sigurinn

Lilja dregur í efa að sigur Marcos yngri í kosningunum í maí hafi verið réttmætur og bendir því til stuðnings á skýrslu sem samtökin International Coalition for Human Rights in the Philippines (ICHRP) unnu um þær.

Niðurstaða skýrslunnar var að kosningarnar hefðu hvorki verið frjálsar né sanngjarnar, heldur hefði verið um að ræða keppni sem byggðist á „byssum, bófum og gulli.“



1986: Filippseyskir mótmælendur henda málverkum af Ferdinand og Imeldu Marcos út af svölum forsetahallarinnar í Manila.

MYNDIR/GETTY



2022: Ferdinand Marcos yngri er svarinn í embætti sem nýr forseti Filippseyja.

Stjórn fráfarandi forsetans Rodrigues Duterte hefði beitt stjórnarand-stæðinga og blaðamenn hótunum í þágu Marcos, auk þess sem kosningavélar hafi víða bilað og kjósendum verið mútað.

Lilja bendir á að þar sem fram-bjóðendur verði sjálfir að greiða fyrir athugun á kosningamisferli samkvæmt filippseyskum lögum, hafi ekki verið nægilegt fjármagn til að takast á við ágalla kosninganna.

„Mér finnst ekki trúverðugt að 31 milljón manns hafi kosið Marcos,“ segir Lilja. Hún segir þó að á Íslandi séu stuðningsmenn Duterte og Marcos margir og bendir á atvik árið 2019 þar sem stuðningsmaður

Duterte mætti á ráðstefnu um mannréttindi á Filippseyjum í Nes-kirkju og gerði hróp að konu sem hafði misst son sinn í eiturlyfja-stríði forsetans. „Séra Agnes varð svo reið.“

Lilja tekur fram að eftir viðtal við hana í Fréttablaðinu það sama ár þar sem hún gagnrýndi Duterte, hafi hún fengið fjölda hatursskilaboða og morðhótana frá stuðningsmönnum forsetans. Hún hefur búið á Íslandi í rúma tvo áratugi en segist nú ekki lengur voga sér að heimsækja Filippseyjar af ótta við stjórnvöld. „Þau hafa gleymt fortíðinni. Ef maður segir eitthvað gegn Duterte eða Marcos verður líf manns í hættu.“ ■

Brittney biðlar til Bidens um hjálp

tsh@frettabladid.is

RÚSSLAND Bandaríska körfuknattleikskonan Brittney Griner sem er í haldi í Rússlandi hefur biðlað til Joes Biden Bandaríkjaforseta um hjálp við að greiða úr máli hennar.

Griner hefur verið í haldi í Rússlandi síðan í febrúar eftir að kannabísvökvi fyrir rafsigarettur fannst í farangri hennar við komuna til landsins.

Dómsmál gegn Griner stendur nú yfir í borginni Khímkí, rúmum fjórum mánuðum eftir að hún var handtekin af landamæravörðum, og gæti hún átt yfir höfði sér tíu ára fangelsisvist ef hún verður fundin sek um eiturlyfjasmygl.

Bréf Griner hefur ekki verið birt opinberlega í heild sinni en hlutar af því hafa verið birtir í fjölmiðlum og bandarísk yfirvöld staðfestu að þau hefðu tekið á móti bréfinu.

„Er ég sit hér í rússnesku fangelsi, alein með hugsunum mínum og fjarri eiginkonu minni, fjölskyldu,



Brittney Griner leidd inn í dóm-sal í handjárnnum í Khímkí föstu-daginn 1. júlí.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA



Griner hefur verið í haldi í Rússlandi síðan í febrúar.

vinum, Ólympíutreyjunni minni og afrekum mínum, er ég dauðhrædd um að ég gæti þurft að dúsa hér að eilífu,“ skrifaði Griner í bréfi sínu til Bandaríkjaforseta.

Griner, sem er 31 árs, spilar fyrir liðið Phoenix Mercury og hefur lengi verið talin ein efnilegasta körfuknattleikskona Bandaríkj-anna. ■



Royal Iceland leitar að skipstjóra á skipið Báru SH-27.



Um er að ræða heilsársvinnu, mánuð í vinnu og mánuð í frí.

Skipið er 15 metrar og 44 brt. og stundar veiðar á ígulkerjum og beitukóng frá Stykkishólmi.

Áhugasamir vinsamlegast sendið tölvupóst á david@royaliceland.is

royaliceland.is



NÁTTÚRULEGA GOTT GRILLSUMAR

MEÐ ÍSLENSKU LAMBAKJÖTI

Langþráð sumar með samveru, gleði og góðum mat. Njótum daganna með því besta sem við eigum og grillum lambakjöt – náttúrulega.

Skoðaðu uppskriftirnar á islensktlambakjot.is

Skoðun

Guðmundur Gunnarsson

Óþarfa yfirlit

Ég þarf að játa svolítið. Ég les aldræi yfirlitin sem ég fæ inn um lúgunu frá lífeyrissjóðnum mínum. Ég hendi þeim alltaf rakleiðis í tunnuna, án þess svo mikið sem að opna umslagið. Afsakið mig, en þetta hef ég gert í mörg ár.

Ég les blöð og auglýsingabæklinga en þessar skýtasendingar um áunnin lífeyrisréttindi hafa aldrei höfðað neitt sérstaklega til mín yfir morgunbollanum.

Ástæðan er sennilega sú að það er hægt að fletta þessu öllu upp með einföldum hætti á netinu. Þá sjaldan hún heltekur mann, lífeyrisþráin.

Ég væri með mórál yfir þessu ef ég væri ekki nokkuð viss um að þetta á við um fleiri en mig. Nú þegar internetið er orðið nokkuð fast í sessi.

Mig grunar raunar að þessi bréf séu með öllu óþörf og rati nær undantekningarlaust ólesin í endurvinnslutunnur. Svo óvinsæl eru þau á eldhúsbörðum landsmanna.

Þetta er auðvitað ákveðin tíma-skekkja og lífeyrissjóðirnir vita alveg að það er óþarfi að senda yfirlit inn á heimili sjóðfélaga fyrir á annað hundrað milljónir árlega.

En þeir gera þetta vegna þess að þeim ber lagaleg skylda til þess.

Já, þið lásuð rétt. Yfirlit frá lífeyrissjóðum þurfa að berast sjóðfélögum á pappír samkvæmt upplýsingaskyldu. Árið 2022. Nokkuð merkilegt.

Auðvitað stendur til að breyta þessu. Það sjá allir að þetta er úrelt fyrirkomulag. Það er meira að segja búið að skrifa frumvarpið.

Svo sjálfsagt þykir stóra pappírsmálið í þinginu að því var kipt út úr öðru umdeildara lífeyrisfrumvarpi. Svo hægt væri keyra það í gegn hratt og vel fyrir þinglok. Í anda stafrænnar byltingar. Þótt fyrr hefði verið.

En svo gerðist dálítið skritið. Einhverra hluta vegna gufaði málið upp í meðförum nefndarinnar á lokametrunum. Ásamt öðru stærra, en álíka óumdeildu, máli sem varðar heimildir lífeyrissjóða til að fjárfesta í erlendri mynt.

Auðvitað skilur maður að það geti ýmislegt gerst í atinu rétt fyrir þinglok. Það er þá sem einföld mál sofna eða frestast.

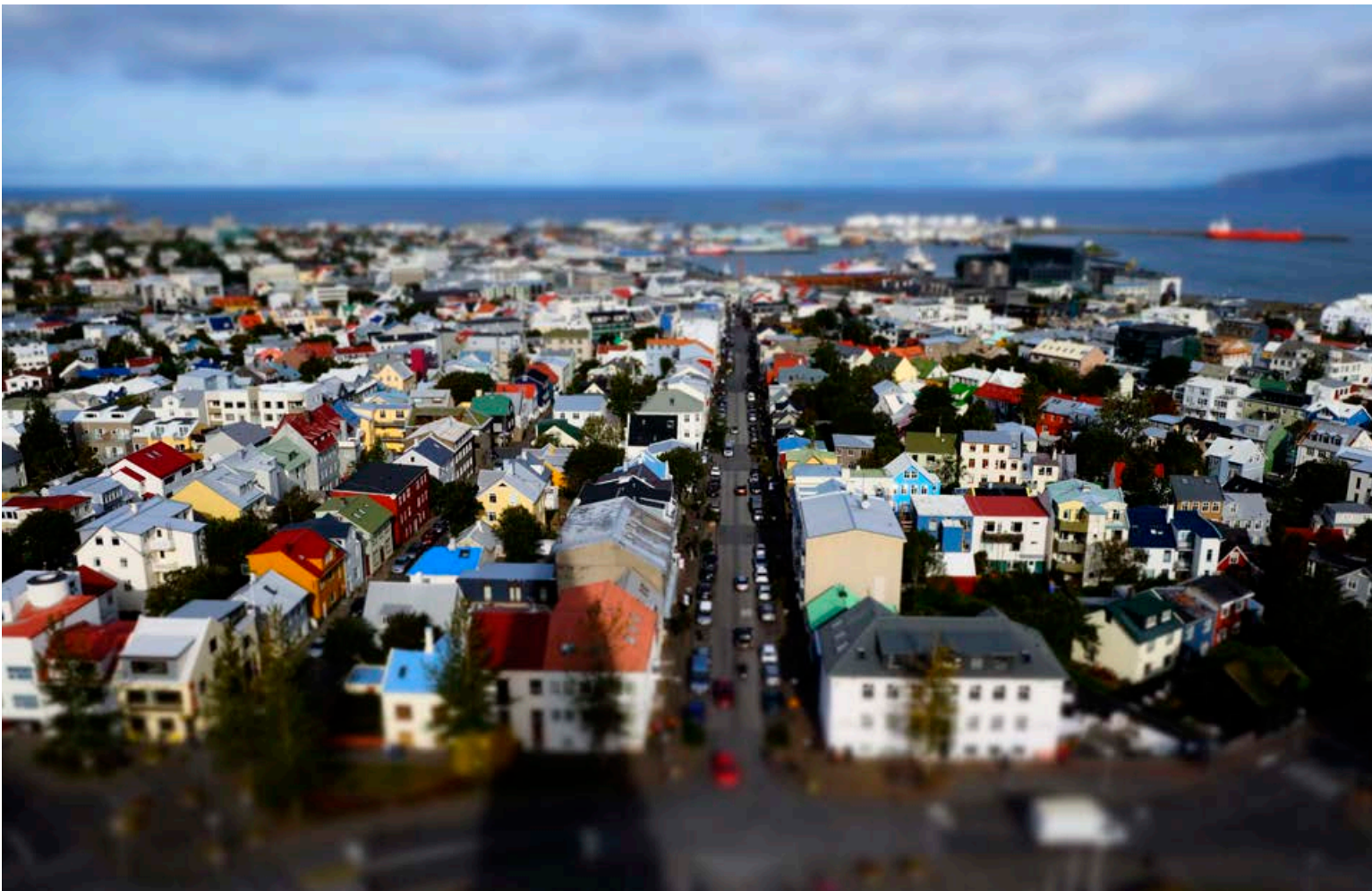
Það sem er hins vegar svo merkilegt í þessu tilviki er að hitt lífeyrisfrumvarpið – sem var talið frekar umdeilt – það flaug í gegn. Forsvarsfólk lífeyrissjóða til mikillar furðu.

Svona geta nú lokametrar þings verið skritnir.

Auðvitað má hafa gaman af svona furðuverkum við Austurvöll. Ef ekki væri fyrir þá staðreynd að af þessu hlýst kostnaður. Sem eigendur lífeyrissjóðanna bera. Illu heilli.

En sem sagt, pappírsmálið bíður nú afgreiðslu inn í næsta vetur. Sennilega fram að næstu þinglokum.

Í millitíðinni getur maður huggað sig við að einhver makar áfram krókin á útgáfu og dreifingu bréfa sem enginn les, en allir borga fyrir. ■



Í fundargerð fjármálastöðugleikanefndar frá fundi hennar um miðjan júní kom fram að mikið ójafnvægi væri milli framboðs og eftirspurnar fasteigna.

FRÉTTABLAÐID/ANTON

Bóla sé til staðar og leiðrétting í kortunum á fasteignamarkaði

Að mati sérfræðings á sviði fjármálastöðugleika hjá Seðlabankanum eru vísbendingar um að húsnæðisverð sé ofmetið og líkur á að bólu myndun sé til staðar á markaðnum. Lektor í fjármálum við HR segir að það sé lífseig myta að fasteignaverð geti aðeins lækkað að raunvirði en ekki nafnvirði.



Magdalena Anna Torfadóttir
magdalena@frettabladid.is

Már Wolfgang Mixa, lektor í fjármálum við Háskólann í Reykjavík, segir vera góðar líkur á því að bóla sé til staðar á fasteignamarkaðnum hér á landi. Það sé augljóslega mikið misvægi á eftirspurn og framboði miðað við stöðuna í dag. Slíkt muni ekki ganga til lengdar og leiðrétting gæti mögulega verið í kortunum.

„Ég taldi satt best að segja að bóla hefði verið farin að myndast á markaðnum fyrir rúmu ári síðan og síðan þá hefur fasteignaverð hækkað um rúmlega 20 prósent. Það eru ýmsar vísbendingar um að bóla sé til staðar á markaðnum. Húsnæðisverð miðað við byggingarvísitölu hefur aldrei verið hærra og það sama má segja um húsnæðisverð miðað við launakjör,“ segir Már og bætir við að það sé lífseig myta að fasteignaverð geti ekki lækkað að nafnvirði, aðeins að raunvirði.

Hann segir það myndi ekki koma sér á óvart ef fasteignaverð myndi lækka að nafnvirði um 10 til 20 prósent. Í hruninu hafi fasteignaverð lækkað um 20 prósent að nafnvirði á meðan verðbólgan var um 15 prósent árið eftir hrun. Sagan sýni að það gerist sjaldan að fasteignaverð lækki að nafnvirði en það hafi þó gerst.

„Á þessum tíma rauk verðbólgan upp næstu þrjú árin á meðan fasteignaverð hélt áfram að lækka að nafnvirði. Það er yfirleitt þannig að ef það er skoðun margra að verð á ákveðinni fjárfestingu geti ekki lækkað þá er hætta á ferðum. Um

þessar mundir eru vísbendingar um það á sumum svæðum í Bandaríkjunum að nafnverð á fasteignum sé að lækka þar,“ segir Már.

Einar Jón Erlingsson, sérfræðingur á sviði fjármálastöðugleika hjá Seðlabankanum, segir í samtali við Markaðinn að vísbendingar séu um að húsnæðisverð sé ofmetið og líkur séu á að bólu myndun sé til staðar á markaðnum. Hann skrifaði grein nýverið þess efnis í Kalkofninn, sem er greinasafn Seðlabankans. Hann nefnir að við mat á því hvort húsnæðisverð sé ofmetið sé verð skoðað í hlutfalli við aðrar stærðir, til dæmis laun, byggingarkostnað eða frávik verðsins frá leitni. Fleiri aðferðir séu notaðar en þær leiði allar að sömu niðurstöðu.

„Húsnæðisverð er orðið mjög hátt og hefur hækkað verulega umfram þá efnahagslegu grunnþætti sem alla jafna er hægt að útskýra verðhækkanir á húsnæði með,“ segir Einar og bætir við að það séu þó fleiri þættir sem skipti máli við mat á því hvort bólu myndun sé til staðar.

„Sem dæmi má nefna hversu stór hluti af íbúðum er seldur yfir ásettu verði. Það er merki um mjög ójafnan markað milli kaupenda og seljenda og er stæða sem sést oft þegar bólur myndast á eignamörkuðum. Kaupendur bjóða yfirverð fyrir íbúðir þar sem þeir eru hræddir um að missa annars af eigninni, eru mögulega í þeirri trú að verðið geti ekki annað en hækkað áfram,“ segir Einar.

Í fundargerð fjármálastöðugleikanefndar frá fundi hennar um miðjan júní kom fram að mikið ójafnvægi væri milli framboðs og eftirspurnar fasteigna. Mat nefndarinnar er að vísir að eignabólu á íbúðamarkaði geti verið til staðar og líkur á stöðnun eða leiðréttingu raunverðs íbúða.

Már segir að fasteignabólan geti sprungið án þess að flestir átti sig á því og fasteignamarkaðurinn geti

frosið áður en fasteignaverð fari að lækka að einhverju leyti. Það gerist þó tiltölulega hratt þegar fasteignabólur springa.

„Þetta er svipað og með hlutabréfamarkaðinn, að leiðrétting á sér oft stað hraðar heldur en fólk gerir ráð fyrir. Það sem mestu máli skiptir eru væntingar fólks um aukið framboð. Ef fólk gerir ráð fyrir að framboð eigi eftir að aukast næstu mánuði þá fer það skýndilega að halda að sér höndum og slíkt gerist í raun fyrirvaralaust.“

Már segist sannfærður um að bæði vaxtahækkanir og ákvörðun Seðlabankans um að herða lánþegaskilyrðin muni ná að kæla fasteignamarkaðinn verulega.

„Skerðingar á aðgangi fólks að fjármagni, hækkun vaxta og aukið framboð mun klárlega í mínum huga hafa áhrif og kæla markaðinn. Það kemi mér verulega á óvart effasteignaverð myndi hækka úr þessu og tel ég líklegt að það muni lækka að minnsta kosti að einhverju leyti.“

Einar segir að þó erfitt sé að spá fyrir um þróun fasteignaverðs hafi hætta á lækkun fasteignaverðs að raunvirði aukist, sérstaklega á síðustu mánuðum.

„Raunar hefur Seðlabankinn fjallað nokkuð um það í síðustu fjármálastöðugleikaritum sínum og bent á að þessi áhætta hafi verið að aukast.“

Einar bætir við að það muni líklega taka talsverðan tíma fyrir framboðshliðina að breytast. Tölur frá Samtökum iðnaðarins bendi til að líklega muni færri nýbyggðar íbúðir koma inn á markaðinn í ár en síðustu þrjú ár. Þó bendi spáin til að framboð nýbygginga aukist aftur á næsta ári.

„Undanfarið hefur fjöldi íbúða sem auglýstar eru til sölu aukist. Það gæti verið vísbending um að markaðurinn sé aðeins farinn að róast og að það framboð sem þó er til staðar á markaðnum dugi betur til að mæta eftirspurninni.“ ■

”

Húsnæðisverð er orðið mjög hátt og hefur hækkað verulega umfram þá efnahagslegu grunnþætti...



Einar Jón Erlingsson, sérfræðingur hjá Seðlabankanum

”

Ef það er skoðun margra að verð á ákveðinni fjárfestingu geti ekki lækkað þá er hætta á ferðum.



Már Wolfgang Mixa, lektor í fjármálum við HR

Íþróttir og markaðsmál helstu áhugamálin

Nám: Ég útskrifaðist frá Bifröst í fyrra með MS í forystu og stjórnun með áherslu á verkefnastjórnun. Einnig fór ég í háskóla til Bandaríkjanna, en ég útskrifaðist með BS í viðskiptafræði frá Clemson University, að fara svona út á skólastyrk var frábært tækifæri.

Störf: Ég er svolitill múltitasker, alltaf með nokkra bolta á lofti. Ég starfa sem samskipta- og kynningarfulltrúi hjá ÍBR (Íþróttabandalagi Reykjavíkur), en við erum með sex viðburði dreifða yfir árið. Einnig er ég hlaupabjálfi, ég hef verið að þjálfa metnaðarfulla unglinga sem vilja bæta hraðann, og þjálfa fyrir nokkur fyrirtæki. Þá er ég einnig að aðstoða íþróttafólk að koma sér á framfæri. Ég sit einnig í tveimur stjórnun, Tré Lífsins og Ljónshjarta (er fyrrverandi formaður en núna varamaður).

Fjölskylduhagir: Ég bý í Setberginu í Hafnarfirði með Andra Úlfarsyni. Ég á tvo drengi, Sindra Dan 13 ára og Snævar Dan 11 ára. Einnig græddi ég tvo stjúpsemi, þá Nökkva og Eldar.

Svipmynd

Silja Úlfarsdóttir

Silja Úlfarsdóttir er upplýsinga- og kynningarfulltrúi ÍBR. Hún hefur mikinn áhuga á íþróttum og markaðsmálum og vill framar öllu skapa skemmtilegar minningar.

Hver eru þín helstu áhugamál?

Ég hef alltaf haft mikla þörf fyrir að hreyfa mig og finnst gaman að eltast við markmið. Ég skræði mig í byrjun árs í þríþraut (sem var kannski aðeins vanhugsað), því er ég núna að leggja mikla áherslu á að hlaupa, hjóla og læra að synda.

Mér finnst fátt skemmtilegra en að gera eitthvað með strákunum mínum, meðan þeir nenna að þvælast með mér og leika við mig þá höldum við áfram að leita að næstu ævintýrum saman.

Einnig hef ég brennandi áhuga



Uppáhaldsborgin hennar Silju er Amsterdam en hún heillaði hana mikið þegar hún keppti þar í íþróttum.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

á markaðsmálum, skemmtilegast finnst mér þegar ég næ að tengja það við íþróttir og hreyfingu, það er alltaf „win-win“.

Ég vil bara hafa gaman, gera það sem mér finnst skemmtilegt og skapa skemmtilegar minningar með öllu fólkinu í kringum mig.

Hvaða bók hefur haft mest áhrif á þig?

Dagbókin mín, þar sem allt verður til. Þar má finna plönin, allar hugmyndirnar sem ég tíni úr öllum áttum, „brainstorm“, markmiðin sem mig langar að ná og hvernig ég ætla að ná þeim. Ég elska að hugsa á blaði og er alltaf með krotbók við höndina. Á hverju ári geri ég „todo“-lista fyrir árið og reyni að haka í sem flest atriði á listanum. Það er alltaf gaman að líta til baka og sjá öll markmiðin sem þú hefur náð.

Ég skal þó nefna bók, því hún gæti gagnast einhverjum. Finding Meaning: The Sixth Stage of Grief eftir David Kessler. Bókin er um sorgarferli og í raun að finna ein-

hvers konar tilgang, hún höfðar vel til mín.

Hver hafa verið mest krefjandi verkefni á undanförunum miss-erum?

Persónulega er það að læra að lifa með sorginni og fara með strákana mína í gegnum tvö sorgarferli á aðeins fjórum árum. Ég ákvað strax að við myndum lenda á fótunum og að þetta yrði okkar „superpower“ í framtíðinni og myndi styrkja okkur. Sorgin kennir manni margt um lífið og mér finnst ég sjá lífið í öðru ljósi eftir þessar lífsreynslur. Mig langar að lifa lífinu, en ég og strákarnir tölum um það að njóta og prófa alls konar. Í raun eru engin verkefni meira krefjandi en þetta.

Vinnulega hefur verið krefjandi að plana stóra viðburði eins og Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka síðustu ár þegar óvissan var mikil.

Hvaða áskoranir eru fram undan?

Þríþrautarkeppnin í september sem ég var aðeins of fljót að skrá mig í...

Við hjá ÍBR erum spennt að halda Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka í ár, eftir ansi snúin síðustu tvö ár. Áskoranirnar eru í raun að safna fyrir góðgerðarfélögin, ég þekki það vel að mörg félög ganga aðeins á þessum styrkjum sem safnast í Reykjavíkurmaraþoninu. Ég veit að pólitíkusarnir eru þakklátir fyrir góðgerðarfélögin, þar sem þau gripa ýmist fólk sem þarf aðstoð sem þeir ná ekki að aðstoða. Til dæmis fá börn sem missa foreldri ekki neina sálfræðiaðstoð frá ríkinu, heldur ætti eftirlifandi foreldrið að sjá um að greiða það ofan á allt annað og með helmings tekjuskurðingu heimilisins. Þá kemur félag eins og Ljónshjarta sem niðurgreiðir alla sálfræðipjónustu fyrir börn sem hafa misst foreldri, en samtökin fá enga ríkisstyrki (Ljónshjarta eru samtök fyrir ekkjur, ekkla og börn sem hafa misst foreldri).

Ég vona að fólk taki þátt í Reykjavíkurmaraþoninu á einn eða annan hátt í ár, með því að hlaupa og safna,

”

Ég hef alltaf haft mikla þörf fyrir að hreyfa mig og finnst gaman að eltast við markmið.

eða að minnsta kosti styrkja. Það eru yfir 250 góðgerðarfélög skráð til leiks í ár, allir ættu að geta fundið eitthvert félag til að styrkja eða hlaupa fyrir.

Hvar séðu þig eftir tíu ár?

Eftir tíu ár verð ég nýbúin að halda svakalegt fimmtugsparti og ferðast á mikið fleiri staði. Ég sé fyrir mér að ég sé enn að gera það sem mér finnst skemmtilegt og láta draumana rætast. Lífið snýst um að skapa minningar og ég mun hafa mikið fleiri sögur að segja eftir tíu ár.

Ef þú þyrftir að velja annan starfsframa, hvað yrði fyrir valinu?

Þegar ég var yngri var ég harð-ákveðin í að verða sjúkrapjálfi, svo kannski væri ég að vinna við það.

Annars hef ég svo mikinn áhuga á íþróttafólki og markaðsmálum svo ég myndi líklega vera einhvers konar markaðsstjóri íþróttafólks eða umboðsmaður. Það er svo gaman að aðstoða íþróttafólk að eltast við markmiðin sín og uppskera.

Hver er uppáhaldsborgin þín?

Amsterdam heillaði mig alltaf svo þegar ég var mikið að keppa, mér leið alltaf eins og ég væri komin heim þegar ég kom þangað. Ég elskaði að þvælast þar um og skoða næstu bæi. Ég þarf klárlega að fara þangað aftur fljótlega, set það á „todo“-listann fyrir 2023. ■

Vonbrigði að lífeyrissjóðirnir hafi ekki fengið rýmri heimildir

ggunnars@frettabladid.is

Frumvarp sem átti að veita lífeyrissjóðum rýmri heimildir til fjárfestinga í erlendri mynt, dagaði uppi á síðustu dögum vörðings og komst ekki til afgreiðslu.

Þórey S. Þórðardóttir, framkvæmdastjóri Landssamtaka lífeyrissjóða, segir það ákveðin vonbrigði. „Við höfum líka lagt ríka áherslu á að sjóðirnir fái þessar rýmri heimildir. Það skiptir gríðarlegu máli upp á framhaldið. Þetta kom sannarlega á óvart. Ég get alveg viðurkennt það.“

Í sama frumvarpi átt jafnframt að aflétta þeirri skyldu af lífeyrissjóðum að þeim beri að senda öllum sjóðfélögum yfirlit í pósti á hverju ári. Lífeyrissjóðir hafa undanfarin misseri bent á að slík skylda eigi ekki lengur við þar sem upplýsingarnar eru aðgengilegar eftir öðrum leiðum. Bæði málin biða nú afgreiðslu fram að næsta þingvetri.

„Rétt eins og með heimildirnar í erlendri mynt þá töldum við ríkja einhug um rafræna upplýsingagjöf til sjóðfélaga en þetta fór því miður ekki í gegn.“

Þórey á von á því að málin fái skjóta afgreiðslu á haustþingi þar



Málin urðu líklega undir í atinu við þinglok að mati framkvæmdastjóra Landssamtaka lífeyrissjóða.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

”

Þetta kom sannarlega á óvart. Ég get alveg viðurkennt það.

Þórey S. Þórðardóttir

sem um þau ríki samstaða.

„Þetta eru mikilvæg mál og það ætti ekki að vera flókið að afgreiða þetta. En við vitum líka að það voru mörg mál á dagskrá þingsins og mikil pressa innan nefnda að koma málum í gegn. Það er alþekkt. En svo virðist sem þessi mikilvægu hagsmunamál lífeyrissjóðanna hafi hreinlega orðið undir í atinu.“ ■

RAFMÓTORAR



SCANVER EHF 588 80 40
www.scanver.is

GÍRAR - FÆRIBÖND - RAFMÓTORAR - LEGUR

Sjálfbær þjóð og best í heimi



Aðalheiður
Ámundadóttir
adalheidur
@frettabladid.is

Innan við helmingur landsmanna er hlynntur frjálsræði í innflutningi á landbúnaðarvörum, samkvæmt nýrri skoðanakönnun á forsiðu Fréttablaðsins í dag.

Afstaða landsmanna til málsins hefur lítið hreyfst á þeim átta árum sem liðið hafa frá síðustu könnun blaðsins, en í samanburðinum hefur áhugi Íslendinga á því sem ræktað er og framleitt annars staðar í heiminum minnkað, ef eitthvað er.

Þetta er undarleg þróun á viðhorfum landsmanna til eigin lífsgæða enda hefur ferðalögum þeirra til útlanda síður en svo fækkað síðan árið 2014 og við ættum að vera ágætlega meðvituð um að íslenskur matur er langt því frá betri en franskur, danskur, spænskur og ítalskur matur.

Það er með þetta eins og svo margt annað. Það sem Íslendingar heillast hvað mest af á ferðum sínum erlendis vilja þeir alls ekki sjá þegar heim er komið. Við göngum uppnumin um þröngar götur, þéttar byggðir og fallegar gróðurvinjar erlendra miðborga og hoppum um í strætóum og lestum án vandkvæða. Þegar heim er komið brunum við á negldum einkabílum í bæinn og kvörtum undan því að öll bílastæði í miðborg Reykjavíkur séu horfin.

Á vappi um glæsilegar matvöruverslanir á Spáni eða Ítalíu er eins og ekki hvarfli að okkur að spyrja af hverju við njótum ekki sama úrvals gæða og vöruverðs heima á Fróni. Við fyllum bara körfuna af mat og drykk á hálfvirði og lifum í lystisemdum þangað til við lendum með braki og brestum í norðangarranum í Leifstöð.

Eftir að heim er komið fúlsum við svo við hvers kyns finiri, tilboðum, frelsi og fjölbreytni, þangað til splæst er í næstu hvíldarinnlögn. Hjá sumum okkar kostar lítri af vatni 5 evrur á bensinstöð. Og við borgum það stolt, eins og okrið sé einhvers konar sönnun á sjálfstæði þjóðarinnar.

Á næstu dögum og vikum stefna fjölmargir Íslendingar til útlanda til að njóta sumarleyfis, liggja í sólbaði, rölta um falleg og framandi stræti og njóta góðs matar sem sjaldan er á boðstólum á Íslandi. Því ekki að nota ferðina sem vettvangsferð í leiðinni, hugsa hlýlega heim og til þeirra tækifæra sem við höfum enn ekki til gripið, til að bæta samfélagið okkar og lífsgæði þeirra sem hér búa? ■

”
Við borgum stolt eins og okrið sé einhvers konar sönnun á sjálfstæði þjóðarinnar.

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?



Skannaðu kóðann

■ Halldór



■ Frá degi til dags

ser@frettabladid.is

Órói

Á sama hátt og þrýstingur byggist upp í jarðskorpunni og lætur loks undan með misjafnlega sterkum skjálfta, er augljóst af yfirlýsingum verkalyðsforkólfa landsins að undanförunu að það má búast við hveli við samningaborðið í Karphúsinu í haust. Þeir eru enda vel nestaðir, úr heldur óvæntri átt, en segja má að ríkisvaldið og sveitarfélögin hafi skrifað fyrir þá kröfugerðina að þessu sinni, en sjaldan og sennilega aldrei hefur hið opinbera gefið jafn rækilega tóninn á launamarkaði með hækkunum og ofborgunum og yfirboði á markaði, svo einka-geirann sviður undan.

Sukk?

Fyrir atvinnurekendur hlýtur það að vera dagleg pína að heyra og lesa af hverri launasprengrunni af annarri í boði ríkis og sveitarfélaga, en einu gildir hvar menn ber niður í þeim efnum, nýráðnir sérfræðingar á stofnunum kerfisins sleikja út um vegna launakjaranna og innan sveitarfélaganna maka nýkjörnir bæjarfulltrúar krókinn – og þá ekki síður sveitarstjórar, en engin regla virðist vera á því hver laun þeirra eru eftir stærð og íbúafjölda bæjanna og þar með verkefnunum sem þarf að sinna. Í Ölfusi og úti á Nesi toppa menn til dæmis borgarstjóran – og fara létt með það. ■

Bætt heilsa jarðar



Sigurður
Hannesson
framkvæmda-
stjóri Samtaka
iðnaðarins

Græn iðnbylting stendur nú yfir. Almennigur, fyrirtæki og stjórnvöld um allan heim hafa tekið höndum saman um að bæta heilsu jarðar. Hér á landi hafa stjórnvöld sett metnaðarfull markmið í orku- og loftslagsmálum um kolefnishlutleysi og að Ísland verði óháð jarðefnaeldsneyti árið 2040. Það þýðir að við ætlum að hætta að brenna olíu og þess í stað knýja bíla, skip og flugvélar með grænum orkugjöfum. Eins þarf að finna nýjar loftslagsvænar lausnir í iðnaði. Þetta er mögulegt og hér á landi hafa orðið til grænar lausnir sem vakið hafa athygli víða um heim en það þarf nýsköpun og auknar fjárfestingar til að ná settu marki. Þetta höfum við áður gert með góðum árangri hér á landi, nú síðast með hitaveituvæðingu.

Bætt lífsskjör landsmanna

Með framleiðslu rafmagns verður búið til grænt rafeldsneyti og notað sem orkugjafi í stað olíu. Ísland nýtur algjörar sérstöðu meðal ríkja heims þar sem hér á landi er framleidd græn orka meðan heimurinn er að miklu leyti knúinn áfram af olíu, kolum og gasi. Með því að framleiða aukna orku sjálf í stað þess að flytja hana inn verður Ísland ekki aðeins sjálfstætt í orkumálum heldur bætir það heilsu jarðar og skapar efnahagslegan ávinning.

Þessum metnaðarfullu markmiðum viljum við ná án þess að rýra lífsskjör landsmanna. Orkusækin iðnaður byggðist upp fyrir um hálfri öld og hefur skilað samfélaginu miklum verðmætum og mun gera áfram.

Aukin orkuöflun í þágu samfélags

Eigi þessi framtíðarsýn að verða að veruleika þarf að afla meiri orku á Íslandi og nýta hana betur. Til þess eru mörg tækifæri án þess að ganga um of á náttúruna. Þannig er hægt að nýta gjafir jarðar og njóta þeirra á sama tíma.

Vonandi verður tilefni til að fagna árangri í loftslagsmálum árið 2040. Íslenskur iðnaður mun ekki láta sitt eftir liggja til að ná settum markmiðum í loftslagsmálum og að skapa aukin verðmæti. ■

”
Íslenskur iðnaður mun ekki láta sitt eftir liggja til að ná settum markmiðum.



Norskar knattspyrnukonur eru ekki ánægðar með launin í boltanum.

Launamunur í boltanum

elin@frettabladid.is

Ný norsk rannsókn sýnir að konur ljúka fótboltaferli sínum mun fyrr en karlar. Það var Nord-háskólinn sem gerði rannsóknina, sem upplýsti að kvenkyns knattspyrnuleikmenn hætta í boltanum löngu áður en þær hafa náð toppnum. Meðalaldur í úrvalsdeild er 22,7 ár en það er fjórum árum lægra en hjá karlkyns kollegum í Noregi. Talið er að knattspyrnumenn nái yfirleitt toppnum um þrítugt. Ein aðalástæðan fyrir þessu er talin launamísrétti milli karla og kvenna í norska boltanum.

Könnun frá 2017 sýndi að karlkyns landsliðsmenn í knattspyrnu þénuðu um 6,4 milljónum norskra króna meira en knattspyrnukonur. Þannig þurfa norskar fótbolta-stelpur að vinna með boltanum eða stunda nám því ekki er hægt að lifa á þeirra launum. Mikil áskorun og álag fylgir því að stunda fótbolta og vera í annarri vinnu um leið eða stunda nám.

Of mikið álag

Rannsóknin við Nord-háskóla var unnin af Ingrid Amalie Hoftun Bjerksæter og prófessor Pål Arild Ligestad. „Konur eiga erfitt með að sameina fótbolta og vinnu eða nám því álagið er of mikið,“ segir Ligestad í samtali við NRK.

„Við sjáum að karlar þéna töluvert meira en konur og það er auðveldara að lifa af þeirra launum. Það er auðvelt að brenna út ef fólk er með of margt á sinni könnu. ■



TARAMAR vörurnar eru framleiddar í Sandgerði en þær byggja á íslensku hráefni sem safnað er um allt land, svo sem frá Móður Jörð á Fljótshálsá, Hæðar-enda í Grimsnesi og Bláskel í Breiðafirði. TARAMAR hefur þróað sérstakar aðferðir til að hámarka gæði og virkni hráefnisins sem er nýtt.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Öflug íslensk hráefni notuð til að yngja og endurmóta húðina

Þegar dr. Guðrún Marteinsdóttir varð 55 ára og sá fyrstu hrukkurnar birtast á andliti sínu þá einsetti hún sér að leita fanga í íslenskri náttúru og finna öflug efni sem gætu unnið á móti öldrun húðarinnar. Afraksturinn er að finna í húðvörunum frá TARAMAR. **2**

BÄSTA I TEST
 Bäst-i-Test 2022



BÄSTA
 SÖLARVÖRNIN
7 ár
 ÍRÖÐ

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

Íslensku húðvörurnar frá TARAMAR fara sigurför um heiminn. Þær hafa fengið fjölda verðlauna í alþjóðlegum samkeppnum og verið valdar sem „Best Organic Beauty Brand 2020 og 2021“ hjá Global Makeup Awards. Auk þess er barnalínan, TARAKIDS, að sópa að sér gull- og silfurverðlaunum í samkeppnum þar sem mörg af stærstu húðvöru-fyrirtækjum heims keppa um fyrstu sætin.

TARAMAR stendur fyrir hluta-fjárúboði þessa dagana og nú eru eigendur TARAMAR-fyrirtækjanna orðnir vel yfir 300. Með kaupum á hlutum fyrir minnst 100 þúsund krónur fylgir ávinningur og þátttaka í að koma snjallri íslenskri nýsköpun á erlenda markaði. Þeim sem hafa áhuga á að taka þátt í þessu ævintýri er bent á að hafa samband við info@tamar.is.

Húðvörur svo hreinar að það má borða þær

Nýsköpunin á bak við TARAMAR-vörurnar á uppruna sinn á tveimur ólíkum sviðum innan Háskóla Íslands, en stofnendur TARAMAR, Guðrún Marteinsdóttir og Kristberg Kristbergsson, eru bæði prófessorar, annars vegar við í Líf- og umhverfisvísindadeild og hins vegar við Matvæla- og næringarfræðideild.

Guðrún segir að þar sem þau komu ekki úr lyfjageiranum, þar sem flestar húðvörur eru þróaðar, heldur úr fagsviðum matvæla- og sjávarlíffræði, þá hafi TARAMAR-vörurnar orðið líkari matvælum heldur en venjulegum snyrtivörum, sem oft innihalda efni sem ekki má borða og jafnvel efni sem hafa slæm áhrif á húð og innra umhverfi líkamans.

„Það var vissulega eitt af markmiðum okkar að vörurnar okkar yrðu svo hreinar að það mætti tæknilega borða þær. Það hefur tekist og í dag innihalda þessar vörur ekkert sem er skaðlegt, hvorki fyrir mannfólkið né umhverfið,“ segir Guðrún.

„Þegar ég fór fyrst að skoða innihaldsefni í húðvörum má segja að ég hafi orðið fyrir smá sjokki. Það er eiginlega ótrúlegt hvaða efni má finna í þessum vörum, en fyrir utan að vera oft skaðleg þá eru þetta almennt ódýr efni sem maður er vanur að sjá í lísalími, málningu eða jafnvel í dekkjum undir bifreiðar,“ segir Guðrún.

„Þetta eru efni sem eru framleidd í milljónum tonna og hægt að kaupa mjög ódýrt. Það gerir mann vissulega reiðan að sjá síðan þessi sömu efni komin í flottar og glitrandi krukkur og seld sem rándýr krem.“

Lífvirkar ferjur færa andoxunar-efnin í dýpri lög húðarinnar

„Við gerðum okkur snemma grein fyrir því hvaða verðmæti voru fólgin í íslensku hráefnunum og einsettum okkur að þróa aðferðir sem háværkuðu gæði og virkni þessara efna sem og leiðir til að vernda þau, allt frá uppskeru jurtanna og þangað til þær höfðu verið verkaðar í tilbúin extrókt sem er blandað saman við önnur efni í formúlunni,“ útskýrir Guðrún.

„Til að ná þessu markmiði og búa til virkar formúlur sem höfðu afgerandi jákvæð áhrif á húð, nýttum við meira en 25 ára reynslu Kristbergs við rannsóknir og gerð á lífvirkum ferjum til að pakka efnunum inn í litla bolta (liposome) sem voru gerðir úr sama efni og finnast í öllum frumuhimnum (fosfólípíð) en þessar ferjur vernda efnin og færa þau inn í dýpri lög húðarinnar.“



Stofnendur TARAMAR, Guðrún Marteinsdóttir og Kristberg Kristbergsson, prófessorar við Líf- og umhverfisvísindadeild og Matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands, með starfsmönnum sínum: Sólrúnu Önnu Símonardóttur, Ragnhildi Einarsdóttur og Júlíu Stefánsdóttur.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Í dag innihalda þessar vörur ekkert sem er skaðlegt, hvorki fyrir mannfólkið né umhverfið.

Staðfest virkni frá óháðri franskri rannsóknarstofu

„Ferjurnar gjörbreyta virkni formúlanna. Þannig nýtast eiginleikar þangsins og jurtanna sem best, en við höfum þróað gríðarlega öflug andoxunarefni sem og efni sem styrkja frumuhimnur, stuðla að heilbrigðum bruna innan í frumunum, draga úr þrota og stoppa niðurbrot á uppbyggingarvefjum húðarinnar, svo sem kollageni og elastíni,“ segir Guðrún. „Í dag höfum við fengið þessa virkni staðfesta hjá óháðum erlendum rannsóknarstofum og höfum þannig staðfesta tölfraði yfir hvað vörurnar gera.

Prófanir á 32 konum í 28 daga í Frakklandi, sýndu til dæmis að serumíð eykur kollagen í húð um allt að 20% um leið og það byggir upp raka og dregur úr vökvamissi um 18%, jafnar húðina og gerir hrukkur og finar línur minna áberandi. Í öllum tilfellum fer húðin að ljóma og fær á sig falletgri lit,“ segir Guðrún. „Reynsla okkar hefur einnig sýnt að fólk metur mikið hvað húðin verður þægileg og skemmtileg viðkomu. Húðin er stærsta líffærið okkar og það hefur því áhrif á alla líkamsstarfsemina sem og andlega liðan að hún sé í lagi og að okkur líði vel í henni.“

Dagkremið endurræsir húðina

„Dagkremið er fyrsta kremið í TARAMAR-línunni sem ég þróaði,“ segir Guðrún. „Ég var orðin 55 ára gömul og ég upplifði að húðin var orðin fól og líflaus. Þegar ég fór að lesa mér til og skoða rannsóknir annarra þá komst ég að því að þetta er algengt og ástæðan liggur meðal annars í því að húðin er orðin stífluð, bæði vegna notkunar á kremum og snyrtivörum sem innihalda efni sem húðin á erfitt með að losa sig við, en einnig vegna hægari bruna og uppsöfnunar á



Íslensku húðvörurnar frá TARAMAR hafa hlotið fjölda alþjóðlegra viðurkenninga og voru meðal annars valdar úr fjölda snyrtivörumerkja til kynningar á nýsköpun hjá tiskuhúsinu Flying Solo á Manhattan í New York.



úrgangsefnum úr líffræðilegum ferlum líkamans.

Mér fannst þetta mjög áhugavert og það fór í gang langt og mikið rannsóknarferli þar sem ég prófaði og mældi fjöldann allan af efnum og formúlum. Á þremur árum varð

dagkremið til en í dag er ég einna stoltust af þessu kremi,“ segir Guðrún. „Það er byggt upp til að fá frumurnar til að vinna betur og losa út úrgangsefni. Það inniheldur efni úr þörungum, morgunfrú og hvönn sem styrkja frumurnar, gera

Morgunfrú frá lífrænu býlunum Móður Jörð og Hæðarenda er undirstaða í dagkreminu og veitir því sérstaka eiginleika sem felast í styrkingu húðarinnar.

MYND/ADSEND

húðina teygjanlegri og sterkari og viðhalda mildri hreinsun (sem margir verða ekki varir við) með þeim afleiðingum að húðin fer að ljóma og tekur á sig hraustlegt og fallett útlit. Ég geng ekki lengur um eins og draugur, heldur er húðin mín falletg á litinn og mér líður bara frábærlega. Í raun stend ég mig oft að því að strjúka hana og fyllast velliðan, sem er svo dásamlega skemmtilegt.“

Dagkremið fékk bronsverðlaun í UK Global Makeup Awards í fyrra og var auk þess að komast í lokaúrslit í mjög virtri keppni, Free From Skincare Awards 2022, þar sem það keppir við mjög öflug fyrirtæki á alþjóðamarkaði. ■

Nánari upplýsingar um vörurnar er að finna á heimasíðunni tamar.is, sem jafnframt er vefverslun.

HAFÐU AKU MEÐ Í VALINU



AKU skórnir
eru framleiddir
á Ítalíu úr 100%
evrópskum íhlutum
og efnum

Superalp GTX

42.990 kr.

Aukin mýkt við ökkla



Gore-Tex filma,
100% vatnsvörn

2mm gúmmiborði
(grjótvörn) sem hentar
vel í íslensku hraunlendi

Dempun

IMS: Kerfi sem gefur
aukna mýkt niður í sólann

AKU Exoskeleton,
innan- og utanfótarstuðningur

Náttúruvænt hágæða
leður, LWG vottað

Reimalæsing, sitthvor
stillingin fyrir rist og ökkla

Rúllukefli sem heldur
jafnri spennu á reimum

2,6mm eka ítalskt
Nubuck leður

Custom fit innlegg

Vibram sóli

Stingum af...



AKU Alterra GTX ♂
Gönguskór með góðan stuðning
35.990 kr.



AKU Alterra GTX ♀
Gönguskór með góðan stuðning
35.990 kr.



AKU Tribute II GTX ♂♀
Léttir og liprir gönguskór
28.990 kr.

GG SPORT



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

 @ggsport.is  @gg_sport

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

Fimm ný fæðubótarefni frá Good Routine eru komin á markað á Íslandi og hafa slegið í gegn undanfarin misseri. Þessi vönduðu fæðubótarefni eru gerð úr náttúrulegum innihaldsefnum og geta stuðlað að bættri heilsu á ólíkan hátt, meðal annars með því að vernda þvagfærakerfið, styrkja ónæmiskerfið og bæta meltingu.

Good Routine framleiðir gæða fæðubótarefni með náttúrulegum innihaldsefnum og einstakri blöndun og samvirkni innihaldsefna. Fæðubótarefnin eru kröftug og virka hratt, hafa hátt næringargildi og upptaka þeirra í líkamnum er góð. Þau innihalda auk þess engin algeng ofnæmis- eða aukaefni.

Fæðubótarefnin eru framleidd á Spáni eftir einkaleyfisvörðum og vísindalega skrásettum formúlum Secom®, en hér er um að ræða einstaklega vandaðar vörur og háþrúð bætiefni.

Loksins á Íslandi

Núna fást fimm af vörum Good Routine á Íslandi. Þær eru: Com-fort-U®, sem veitir þvagfærakerfinu stöðuga vernd, Daily-D3 2000 IU®, sem er D3-vítamín af náttúrulegum uppruna, Synergize-Your-Gut®, sem er fyrir þarmaheilsu og heilbrigða þarmaflóru, Pure Omega-3, sem er kraftmikið ómega-3 í gelhylkjum, og C-Your-Immunity®, sem inniheldur C-vítamín, quercetin, hesperidin og bromelain í einu hylki og hjálpar fólki sem er viðkvæmt fyrir kulda og hitabreytingum. Von er á fleiri vörutegundum frá vörumerkinu bráðlega.

Ásamt því að sérhæfa sig í fæðubótarefnum leggur Good Routine einnig mikla áherslu á að stuðla að vitundarvakningu um að góðar venjur séu lykilatriði þess að líða

Good Routine bætti meltinguna til muna



Synergize-Your-Gut® hjálpar til við þarmaheilsu og heilbrigða þarmaflóru.

MYND/ADSEND



Unnur Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri hjá Engey kids, hefur verið að prófa nýju fæðubótarefnin frá Good Routine undanfarnar vikur og er mjög ánægð með virkni þeirra.

MYND/ADSEND

vel alla daga. Það spannar allt frá hreyfingu og næringu til andlegrar heilsu.

Vönduð og spennandi fæðubótarefni með mikla virkni

Unnur Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri hjá Engey kids, hefur verið að prófa nýju fæðubótarefnin frá Good Routine undanfarnar vikur og er mjög ánægð með virkni þeirra. Hún hefur verið að nota Daily-D3 2000 IU®, Synergize-Your-Gut® og C-Your-Immunity®.

„Ég hef tekið þetta inn í um 3-4 vikur og þetta eru mjög góð bætiefni. Ég hef ágætis þekkingu á fæðubótarefnum því ég hef alltaf hugsað vel um mig og ég fann það strax að þetta er frábær vara,“ segir hún.

„Ég frétti af þessum fæðubótarefnum í gegnum vinafólk og sá

Ég hef tekið eftir því að meltingin hefur orðið betri og það sé meira jafnvægi á þarmaflórunni. Það kom mér eiginlega á óvart hvað ég finn mikið fyrir þessu.

Unnur Gunnarsdóttir

þetta í verslunum og fannst þetta strax mjög spennandi. Ég hef alltaf verið áhugamanneskja um bætiefni, eins og ég segi, svo ég var ánægð með að fá að prófa eitthvað nýtt og spennandi,“ segir Unnur. „Mér finnst virkilega hafa verið vandað til verka og þetta er mjög fjölbreytt lína af fæðubótarefnum svo ég á eftir að prófa fleiri efni, en þetta lofar mjög góðu hingað til og mér finnst allt við þetta merki mjög faglegt.“

Betri melting og þarmaflóra

„Maður vill alltaf hugsa vel um sig og nú er ég orðin amma, svo ég þarf að hugsa vel um ónæmiskerfið og meltinguna og mér finnst áhrifin af Synergize-Your-Gut® sérstaklega eftirtektarverð og jákvæð,“ segir Unnur. „Ég hef tekið eftir því að meltingin hefur orðið betri og það sé meira jafnvægi á þarmaflórunni. Það kom mér eiginlega á óvart hvað ég finn mikið fyrir þessu, sérstaklega þar sem ég hef ekki notað þetta lengi.

Ég myndi virkilega mæla með þessum fæðubótarefnum. Ég hef mikla trú á þessum vörum og góða tilfinningu fyrir þeim,“ segir Unnur. „Ég held líka að þau sem fylgjast með í vítamínheiminum eigi eftir að sjá það fljótt hvað þetta er vönduð og flott vara.“ ■

Good Routine fæðubótarefnin fást í Hagkaup, Lyfjum & heilsu, Apótekaranum og Krónunni.

Ljúffeng jarðarber eru vítamínbomba

Nú eru verslanir með mikið úrval af innlendum og erlendum jarðarberjum sem bragðast svo dásamlega auk þess sem þau eru stútfull af vítamínum. Einnig eru margir að rækta jarðarber í gördum sínum, oft með ágætis árangri.

elin@frettabladid.is

Sæt og safarík jarðarber eru í uppáhaldi hjá allflestum. Jarðarber eru stútfull af C-vítamíni og talið að það sé meira í þeim en í appelsínum. C-vítamínið styrkir ónæmiskerfið og eykur upptöku járns. Andoxunarefni í jarðarberjum gefa aukið heilbrigði og geta komið í veg fyrir fjölgun skaðlegra þarmabaktería, þar á meðal salmonellu, stafýlókokka og kampýlóbakteríu.

Bláber, jarðarber og hindber eru sögð góð til að koma í veg fyrir hjartasjúkdóma. Þeir sem borða bláber og jarðarber daglega geta minnkað hættu á hjartaáfalli því berin minnka kólesteról í líkamnum.

Jarðarber eru sömuleiðis góð gegn of háum blóðþrýstingi. Í rannsókn sem birt var í tímaritinu Nutrients 2020 komu í ljós áhrif mismunandi matvæla á blóðsykursgildi eftir máltíð. Þátttakendur í rannsókninni voru með of hátt kólesteról og í áhættuhópi að fá sykursýki II. Frostþurrkuð jarðarber höfðu greinilega eðlileg áhrif á blóðsykur eftir máltíð. Talið er að jarðarber geti því lækkað blóðþrýsting séu þau borðuð daglega.

Jarðarber eiga að geymast í ísskáp enda eru þau ferskvara með takmarkað geymsluþol. Ekki skal skola berin fyrr en rétt fyrir notkun og þá með köldu vatni. Jarðarberin halda ekki áfram að þroskast eftir að þau hafa verið tind, ólíkt mörgum öðrum berjum og ávöxtum. Ræktunartímabil jarðarberja hefur lengst mikið frá því sem áður var, þökk sé gróðurhúsarækt og þróaðri tækni.

Jarðarber er hægt að nota á margvíslegan hátt. Þau eru mjög góð í ferskt salat, ein og sér eða í margvíslega eftirrétti og tertur. Sömuleiðis er jarðarberjasósa alveg frábær ofan á ís eða vöffur. Svo er hægt að gera sultu úr þeim sem er góð ofan á ristað brauð. Þá er dásamlegt að dýfa þeim í súkkulaði en það er ekki bara gott heldur fallegt á borði að auki. Svo eru þau æðisleg með ostum og til að skreyta ostabakkann.

Grillaður camembert með jarðarberjum
Æðislegur sumarréttur sem öllum finnst góður.

- 1 camembert
- 1 msk. olía
- Hunang
- Ferskt basilikum
- 400 g jarðarber

Penslið ostinn með olíu. Gerið smá göt í hann og setjið hunang yfir. Ostinn má setja á útigrill á beinan hita. Ekki hafa hann of lengi því þá fer hann að leka. Færið hann á óbeinan hita og hafið á grillinu



Jarðarber eru stútfull af C-vítamíni og talið að það sé meira í þeim en í appelsínum.

í um það bil 8 mínútur. Takið af grillinu og setjið á disk.

Grillið jarðarberin í smástund, 2-3 mínútur.

Skreytið ostinn með jarðarberjum og fersku basilikum. Það má nota aðrar tegundir af osti, til dæmis brie. ■



Nú er rétti tíminn til að gæða sér á nýttindum jarðarberjum.

Jarðarber og grillaður ostur fara einstaklega vel saman.

FRÉTTABLAÐID/
GETTY

Bílablaðið

6. JÚLÍ 2022

Kia EV6 bíll ársins á Íslandi 2022

Bandalag íslenskra bílablaðamanna hefur nú valið bíl ársins í síðasta skiptið, en ákveðið hefur verið að leggja verðlaunin niður, allavega tímabundið, vegna lítills áhuga íslenskra bílaumboða á verðlaununum. Bíll ársins hefur verið valinn síðan 2001, fyrir utan hrunárið 2009 og hlýtur verðlaunahafinn Stálstýrið til geymslu í eitt ár. Kia EV6 varð efstur í valinu að þessu sinni en skammt á hæla honum kom systurbíllinn Hyundai Ioniq 5, en þriðji var kínverski rafbíllinn Aiways U5.

MYND/BERNHARD KRISTINN



Nýjasti rafbíll Toyota, Bz4X, hefur verið innkallaður vegna felgubolta og mun það seinka frumsýningu hans á Íslandi. [2](#)



Önnur kynslóð Kia Niro EV er væntanleg á haustmánuðum en bíllinn var kynntur í Frankfurt ásamt tvinnútfærslum í síðustu viku. [4](#)



Hyundai mun frumsýna nýjan N-merktan sportbíl í lok næstu viku ásamt N-útgáfu Ioniq 6. [6](#)

olis Vinur við reiðveginn



Billinn er með nýju og fersku útliti sem er mun ákveðnara en áður.

MG frumsýnir MG 4 á nýjum undirvagni

njall@frettabladid.is

Nýjasti meðlimur MG-fjölskyldunnar er MG 4 rafbíllinn sem keppa á við VW ID.3 og Nissan Leaf. Billinn var nýlega frumsýndur í Kína sem MG Mulan en Evrópuútgáfan er á lokametrum prófana í Kína. Mun billinn koma til Evrópu á haustmánuðum og sala hefjast snemma á næsta ári.

Billinn er fyrsti bill MG á nýjum, skalanlegum rafbílaundirvagni

sem kallast MSP. Mun hann verða notaður á rafbíla MG í náinni framtíð. Billinn er 4.287 mm langur og er talsvert öðruvísi en aðrir MG-bílar í útliti.

Að sögn MG verður rafhlaðan aðeins 110 mm að þykkt og verða tvær stærðir í boði, 51 og 64 kWst, sem gefa allt að 450 km drægi. Tvær aflútgáfur verða í boði, 167 og 201 hestöfl, en billinn mun ekki koma með fjórhjóladrifi til að byrja með þótt undirvagn bjóði upp á það. ■



Innréttingin samanstendur af tveimur skjám og syllu þar sem girskiptingu og öðrum stjórnbúnaði er komið fyrir.



Þótt innköllunin sé í sjálfu sér lítil kemur hún á slæmum tíma fyrir merkið sem er að hasla sér völl á rafbílamarkaði.

Toyota innkallar 2.700 Bz4X-rafbíla

njall@frettabladid.is

Samkvæmt frétt Reuters frá því í síðustu viku þurfti Toyota-bílaframleiðandinn að innkalla 2.700 eintök af fyrsta rafbil sínum Bz4X. Er innköllunin tilkomin vegna galla í samsetningu sem verður þess valdandi að felgur geta losnað undan bílnum.

Af þessum 2.700 bílum voru 2.200 eintök fyrir Evrópumarkað og því hefur innköllunin þau áhrif hérlandis að frumsýningu bílsins mun seinka eitthvað, þó ekki sé vítað á þessu stigi hve lengi.

Innköllunin náði líka til Bandaríkjanna og Kanada þar sem 270

» Af þessum 2.700 bílum voru 2.200 eintök fyrir Evrópumarkað og því hefur þessi innköllun þau áhrif hérlandis að frumsýningu bílsins mun seinka.

eintök eru innkölluð og Japans sem þarf að innkalla 110 bíla.

Subaru framleiðir systurbílinn Solterra og þar þarf einnig að innkalla 2.600 bíla af sömu ástæðu.

Samkvæmt frétt Reuters geta snöggar beygjur og hemlun þar sem mikið átak skapast orðið til þess að felguboltar losni. Engin slys hafa orðið vegna þessa en ráðlagt er að nota ekki bílana fyrr en búið er að laga gallann. Að sögn talsmanna Toyota og Subaru munu bílarnir sem um ræðir flestir hafa verið hugsaðir sem prófunarbílar fyrir umboðsmenn og því mjög fáir bílar sem farið hafa til viðskiptavina. ■

www.detailsetrid.is

Allt í bílaprifin á einum stað

Allar helstu vörur frá vörumerkinu GYEON

Upplýsingar og ráðgjöf veitir Andri í síma 787-7888 eða andri@detailsetrid.is

DETAIL SETRID

WWW.DETAILSETRID.IS - 787 7888



Kúpulaga útlitið frá Prophecy tilraunabílnum heldur sér en þakið hefur hækkað.

Hyundai frumsýnir rafbílinn Ioniq 6

njall@frettabladid.is

Hyundai hefur frumsýnt næsta rafbil merkisins sem heitir einfaldlega Ioniq 6 og er ætlað að keppa við Tesla Model 3. Billinn er 4.855 mm langur sem er 220 mm lengra en Ioniq 5, en jafnbreiður, enda notar hann sama undirvagn og rafhlöður. Það þýðir að um annað hvort 58 eða 77,4 kWst rafhlöður verður að ræða með möguleika á fjórhjóladrifi.

Billinn minnir mjög mikið á Prophecy-tilraunabílinn en er

með herra þaki en hann. Billinn er mjög ólíkur Ioniq 5 en sjá má líkindi í ljósabúnaði til að mynda.

Mikil áhersla er lögð á lágan vindstuðul og þess vegna má sjá innfelld hurðarhandföng og myndavélar í stað hliðarspegla. Loftmótstaða bílsins er aðeins 0,21 Cd sem mun örugglega gefa honum meira drægi en Ioniq 5.

Ekkert verð eða tækniupplýsingar hefur enn verið gefið upp fyrir bílinn en hann mun fara í sölu í lok ársins og verða fyrstu bílarnir afhentir snemma á næsta ári. ■

VORBOÐINN

LJÚFI BRENDERUP KERRUR Í MIKLU ÚRVALI

Kerrur með burðargetu
undir 750 kg
frá **175.000 kr**



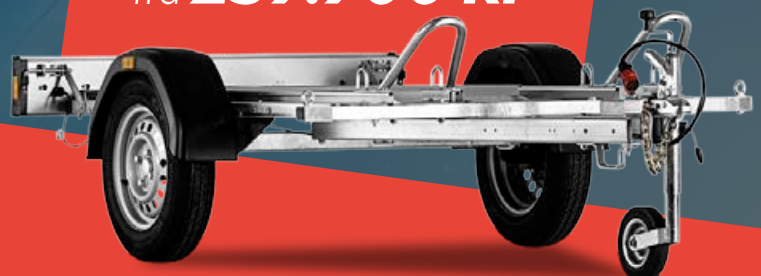
Kerrur með burðargetu
yfir 750 kg
frá **599.000 kr**



Bíla og flutningakerrur
frá **859.000 kr**



Hjóla og tækjakerrur
frá **239.900 kr**



Bílanaust
FYRIR FÓLK
Á FERÐINNI

STÓRVERSLUN
BÍLDHÖFÐA 12
110 REYKJAVÍK
S. 535 9000

Bæjarhrauni 12
220 Hafnarfirði
S. 555 4800

Hafnargata 52
260 Reykjanesbæ
S. 421 7510

Hrísmýri 7
800 Selfossi
S. 482 4200

Furuvöllum 15
600 Akureyri
S. 535 9085

Sólvangi 5
700 Egilsstöðum
S. 471 1244

www.bilanaust.is



Njáll
Gunnlaugsson
njall
@frettabladid.is

Reynsluakstur

Kia Niro EV

KOSTIR

- Hönnun
- Rými
- Fjöðrun

GALLAR

- Blint svæði
- Viðbragð
- Verð

Grunnverð: 6.290.777 kr.
Hestöfl: 204
Tog: 255
Hröðun 0-100 km: 7,8 sek.
Hámarkshraði: 167 km

Rafhlaða: 64 kWst
Drægi: 455 km
Eigin þyngd: 1.682 kg
Burðargeta: 518 kg
Dráttargeta: 750 kg

L/B/H: 4.420/1.825/1.570 mm
Hjólhaf: 2.720 mm
Veghæð: 150 mm
Farangursrými: 475 l.

Niro með allt á hreinu

Kia Niro kom fyrst á markað árið 2016 og rafdrifin útgáfa hans tveimur árum seinna. Í ört vaxandi samkeppni rafbíla var því kominn tími á að ný kynslóð fengi að líta dagsins ljós, en það er ekki þar með sagt að fyrri kynslóðin hafi staðið sig eitthvað illa. Tímaritið What Car? valdi hann meðal annars sem bíl ársins 2019, fyrstan rafbíla. Nýr Niro var frumsýndur í janúar og kynning á öllum útgáfum hans fyrir blaðamenn fór fram í hita-bylgju í Frankfurt í síðastliðinni viku. Voru þar allar útgáfur hans til sýnis, tvinnbíllinn, tengiltvinnbíllinn og rafbíllinn en við horfðum helst til rafbílsins.

Þar sem fyrri kynslóð Niro þótti frekar venjuleg í útliti vildi Kia leggja meiri áherslu á sportlegra og ferskara útlit og hefur framleiðand-anum tekist það alveg ágætlega. Útlitið kemur beint frá HabaNiro-tilraunabílnum og sjá má hið kunnuglega tígurfés ásamt endur-hönnuðum díóðuljósum. Hleðslu-tengið er nú komið í miðjuna að framanverðu.

Breytingin að innanverðu er líka töluverð með nýju mælaborði, sem er mjög svipað því sem er í EV6, með tveimur 10,25 skjáum ásamt 10 tommu framrúðuskjá. Útsýni er nokkuð gott nema blinda hornið, þar sem breiður C-bitinn skyggir dálítið á útsýni aftur til hliðanna. Sama uppsetning er á miðstöðvar-búnaði sem er á snertiborði undir snertiskjánum eins og í EV6. Það er líka nóg pláss í Niro EV og þá sérstaklega fótapláss. Einnig er farangursrýmið 475 lítrar sem er talsvert betra en í tvinnbílunum og auk þess er 20 lítra hölf undir húddi fyrir hleðslukapla og þess háttar. Með tæknibúnaðinum úr EV6 er hægt að fá snjallan búnað eins og bílhleðslubúnað sem leyfir notand-anum að tengja rafbúnað eins og hleðslutæki eða venjulega ryksugu við rafbúnað bílsins.

Kia Niro EV kemur á nýjum K3-undirvagni sem er 26 kílóum léttari en áður og virkar fyrir allar gerðir Niro. Bíllinn er aðeins stærri en áður en hann er 65 mm lengri, og hjólhafið hefur líka aukist um 20 mm. Rafmótorinn er í grunninn sá sami og í fyrstu kynslóðinni en með aðeins meira tugi. Uptakið hefur aukist aðeins og er bíllinn nú 7,8 sekúndur í hundraði en hann er samt ekki beint snöggur af stað eins og margir rafbílar. Líklega hafa hönnuðir Kia viljað losna við dekkjaspól í byrjun svo hann virkar örlítið latari af stað en tekur svo vel við sér þegar komið er á skeið. Bíllinn virkar léttur í akstri og sum sérkenni úr EV6 eins og óvenju afskiptasöm akreinhjálpar eru til staðar. Bíllinn er mun léttari og þar af leiðandi ekki eins stífur á vegi og fjöðrunin tekur vel við ójöfnum. Hægt er að velja um fjórar aksturs-stillingar, hinar hefðbundnu Eco, Normal og Sport en einnig Snow sem auðvelda á akstur í hálfu. Endurhleðsla er stillanleg á þrjá vegu gegnum takka á stýri og virkar vel svo að lítið þarf að nota bremsur með hana í fullri virkni.

Í nýrri kynslóð Niro EV er aðeins möguleiki á einni stærð rafhlöðu sem þýðir að ekki er möguleiki



Um sportlegri bíl er að ræða í nýjum Niro EV hvort sem er í útliti eða akstri.

MYNDIR/THORSTEN



Undir húddinu er 20 lítra farangursrými og hleðslutengi er nú fyrir miðju sem breyta má í innstungu með einföldum búnaði.



Innrétting og mælaborð koma beint úr smiðju EV6 en það er ekki eins langt að teygja sig í upplýsingaskjá.

lengur á aðeins ódýrari útfærslu. Kia Niro EV kemur með 7,2 kW AC hleðslu en einnig er hægt að fá hann með 11 kW hleðslu. Munar um að fá hann þannig, þar sem það stýttir heimahleðslu um rúmar þrjár klukkustundir, eða í 6 klst. og 20 mín. Hleðslutími í 80 prósent í 100 kW hraðhleðslustöð er hins vegar 45 mínútur.

Þegar skoðað er hverjir eru helstu keppinautar Niro EV, og þá sérstak-lega hérna heima, er óhætt að nefna bíla eins og Nissan Leaf, Renault Megane E-Tech, Hyundai Kona EV og Volkswagen ID.3. Í þeim saman-burði er Niro EV herra verðlagður en á móti kemur að hann er með stærri rafhlöðu og núna talsvert meiri búnaði. Vert er líka að benda á að aðeins þarf að bæta við 600.000

Billinn er mun léttari og þar af leiðandi ekki eins stífur á vegi og fjöðrunin tekur vel við ójöfnum.

krónum til að fara í enn stærri Kia EV6. Í heildina má þó segja um bílinn að hann heldur sig við kosti fyrri kynslóðar um leið og hann bætir aðeins um betur að flestu eða öllu leyti. Hann virðist því vera rafbíll með flest ef ekki allt á hreinu í hita og þunga dagsins, fyrir stuð-menn framtíðarinnar. ■



Farangursrými er 475 lítrar sem er allgott og auðvelt að hækka gólfíð til að gera hleðslu þægilegri.



EM í fótbolta 2022

MIDVIKUDAGUR 6. júlí 2022





Fanndís segir að það hafi verið viss léttir að ná að brjóta ísinn á stórmóti með marki sínu gegn Sviss. Hún var búin að setja sér markmið um að koma að marki, fyrir EM í Hollandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

Fólkið manns í stúkunni gefur þessu aukið vægi



Kristinn Páll Teitsson
kristinnpall@frettabladid.is

Fanndís Friðriksdóttir fylgist með úr fjarska í fyrsta sinn í sumar en hún er að ná sér af krossbandsmeiðslum. Fanndís fór með liðinu á síðustu þrjú Evrópumót og skoraði eina mark Íslands á EM í Hollandi. Hún kveðst spennt að sjá yngri leikmenn liðsins spreyta sig á fyrsta stórmóti sínu og telur aldurssamsetningu hópsins hafa heppnast vel.

„Ég fer ekki út að sjá þær spila en fylgist vandlega með að heiman. Þetta verður skrítið því ég var búin að sjá þetta öðruvísi fyrir mér,“ segir Fanndís Friðriksdóttir, leikmaður Vals, spurð út í tilfinninguna sem fylgir því að vera fjarri landsliðshópnum á Evrópumóti í fyrsta sinn. Fanndís hefur farið á síðustu þrjú Evrópumót með landsliðinu og skoraði eina mark Íslands á síðasta EM. Meiðsli undir lok síðasta árs sem reyndust slitið krossband gerðu hins vegar út um vonir Fanndísar um að komast á sitt fjórða Evrópumót í röð.

„Seinkunin um eitt ár virtist ætla að henta mér vel til að ná aftur fyrri styrk eftir óléttuna og ég var á mjög góðri vegferð áður en ég meiðist þarna í desember.“

Hún fær því að fylgjast með mótinu frá nýju sjónarhorni í ár, en búið er að selja metfjölda miða og verður mótið það stærsta til þessa. Fanndís tekur undir að það sé í takti við meðbyrinn sem kvennaknattspyrnan nýtur viðs vegar um Evrópu þessa dagana.

„Það er allt annað að fylgjast með aðdragandanum, þetta virðist ætla að verða stærsta mótið til þessa og í takti við þróun kvennaknattspyrnunnar. Ef ég er hreinskilin dauðöfunda ég stelpurnar af því að vera að fara á mótið en samgledst þeim um leið, sérstaklega þeim sem eru að fara í fyrsta skiptið,“ segir Fanndís og heldur áfram:

„Ég gerði mér ekki endilega grein fyrir því hvað þetta var stórt tækifæri árið 2009, þá bara nítján ára. Það var strax allt stærra fjórum árum síðar á EM 2013 og það náði svo nýjum hæðum á EM í Hollandi.



Fanndís fagnar hér marki sínu með Söru Björk en hún er fegin að sjá landsliðsfyrirliðann í hópnum á EM í sumar.

Ég tel að það sé raunhæft markmið að stefna á að fara upp úr riðlinum.

Fanndís

Friðriksdóttir

Það verður gaman að fylgjast með þessu í sumar því þetta á eftir að verða enn stærra í takti við vaxandi áhuga á kvennaknattspyrnu.

Fanndís, sem er í sjöunda sæti þegar kemur að fjölda landsleikja og niunda sæti þegar kemur að fjölda marka frá upphafi, segir að það sé erfitt að lýsa því hvernig það sé að koma fram á stórmóti fyrir hönd þjóðarinnar.

„Í loks dagsins eru þetta bara knattspyrnuleikir, en á sama tíma er þetta svo ofboðslega mikill heiður. Umgjörðin í kringum þessa leiki og mótið í heild sinni gefur þessu alltaf aukna vigt. Þessi samheldni sem skapast í leikmannahópnum, lengri tími sem það er æft saman og einföldu hlutirnir, eins og að klæðast eins í aðdraganda leikja. Það er erfitt að lýsa þessu. Það er alltaf aukin hvatning, þegar maður er að spila fyrir Íslands hönd. Svo er fjölskyldan og fólkið manns í stúkunni sem gefur þessu um leið aukið vægi,“ segir Fanndís, spurð hvernig hægt sé að lýsa því að koma fram fyrir Íslands hönd á stórmóti.

Þrátt fyrir brösugt gengi íslenska liðsins á síðasta stórmóti gekk Fanndís nokkuð stolt af frammi-

stöðu sinni frá borði, sérstaklega markinu.

„Fyrir mót var ég búin að setja mér það markmið að koma að marki, helst að skora mark, enda í þeirri stöðu á vellinum. Þetta var mjög eftirminnileg stund og um leið ákveðinn léttir að sjá boltann í netinu. Með því var ég búin að ná markmiði mínu og gat strikað það út af listanum,“ segir Fanndís glettin og heldur áfram:

„Það eru blendnar tilfinningar að rifja mótið upp, liðinu gekk ekki vel en mér fannst frammistaða mín fin. Þegar ég lít til baka er ég ánægð með hvernig ég stóð mig þó að úrslitin hafi ekki verið okkur hagstæð.“

Eyjamærin, sem hefur leikið með Breiðabliki og Val á Íslandi, Kolbotn og Arna Björnar í Noregi, Marseille í Frakklandi og Adelaide United í Ástralíu, er ánægð með hópinn.

„Þegar ég lít yfir hópinn finnst mér hann mjög vel samsettur og aldursdreifingin í honum góð. Það er mikilvægt að hafa reynslumeiri leikmenn eins og Söru, Hallberu, Gunnhildi, Sif og Söndru þarna í bland við yngri leikmennina, sem eru hrikalega spennandi. Sveindís

og Karólína eru stjórnur fram-tíðarinnar og ég vona að þær og aðrir yngri leikmenn liðsins nái að springa út og taka næsta skref á landsliðsferlinum á EM.“

Fanndís vill sjá íslenska liðið komast upp úr riðlinum en eftir það sé pressan farin af Íslandi.

„Það er kannski gróft að gera kröfur á það, en ég tel að það sé raunhæft markmið að stefna á að fara upp úr riðlinum. Eftir það er allt mögulegt,“ segir Fanndís og tekur undir að fyrir fram séu Frakkar með sterkasta lið riðilsins.

„Við höfum mætt Frökkum nokkrum sinnum og þær eru svakalega erfiðar mótherji enda í flokki bestu liða heims. Fyrir fram erum við litla liðið í því einvígi, sem gæti hentað okkur vel. Við stóðum í þeim árið 2017 og vorum óheppnar að fá ekkert úr þeim leik,“ segir Fanndís, sem er greinilega ekki búin að gleyma leiknum þar sem Frakkar unnu 1-0 sigur með ódýrri vítaspyrnu á lokamínútum leiksins.

„Þær fengu þetta mjög ódýra víti sem var alls ekki víti. Það gerði útslagið,“ segir hún kímín að lokum. ■



Evrópumeistaramót kvenna í knattspyrnu hefst í dag. Ísland spilar sinn fyrsta leik á sunnudaginn kemur. Við gætum ekki verið stoltari af landsliðinu okkar og hlökkum til að sýna þeim stuðning í verki. Ekkert getur stoppað okkur í því. – **Áfram Ísland!**

ICELANDAIR 



Sérfræðingarnir eru sammála um að það sé líklegt að ungstirnir Sveindís Jane Jónsdóttir og Karólína Lea Vilhjálmisdóttir, sem léku saman hjá Breiðabliki árið 2020, eigi eftir að láta ljós sitt skina og vekja athygli viðs vegar með frammistöðu sinni á mótinu. FRÉTTABLAÐIÐ/EP

Líklegt að úrslitin gegn Belgum ráði örlögum Íslands í keppninni

kristinnpall@frettabladid.is

Þrátt fyrir nokkuð krefjandi riðil er ástæða til bjartsýni um gengi Íslands á mótinu. Tvö af þremur liðunum eiga að vera á svipuðum stað og Ísland ef miðað er við heimslista FIFA og því hæfileg ástæða til bjartsýni. Besti árangur Íslands á EM er átta liða úrslit árið 2013. Fréttablaðið fékk þrjár fyrrverandi landsliðskonur til að rýna í möguleika Íslands og hvaða þjóðir væru sigurstranglestar fyrir upphafsflautið.



Við stillum upp svalasta sigurliðinu!

emmessis

Harpa Þorsteinsdóttir (67 landsleikir)

Harpa, sem er sjöundi markahæsti leikmaður kvennalandsliðsins frá upphafi, telur að það sé lyklatríði að byrja mótíð vel gegn Belgum, spurð út í væntingar. „Ég tel að þessi riðill henti okkur ágætlega, við eigum góða möguleika á að sigra Belgana í fyrsta leik. Ef við náum sigri þar þá væri það frábær byrjun á mótinu,“ segir Harpa og heldur áfram: „Ítalía hefur verið á uppleið síðustu ár og kvennaboltinn þar í mikilli sókn. Við eigum því von á hörkuleik þar og augun verða eflaust á leikmönnum íslenska liðsins sem hafa verið að spila þar og Söru Björk sem er á leið þangað. Frakkarnir eru svo eitt af af þeim liðum sem eiga mikla möguleika á að fara heim með bikarinn. Það er alltaf lærdómsríkt að mæta svo-leiðis liði en það má ekki gleyma því að þetta er Evrópumótíð, allir leikir eru erfiðir og allt getur gerst.“

Aðspurð hvort það séu einhver spurningarmerki í aðdraganda mótsins segist Harpa viss um að Þorsteinn Halldórsson, þjálfari liðsins, leysi úr þeim.

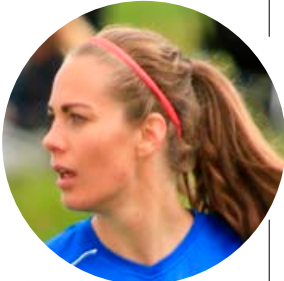
„Það er spurning hvernig leikformið er á nokkrum leikmönnum íslenska liðsins sem annað hvort eru að koma til baka eftir meiðsli, barn-eignir eða hafa verið að spila minna en vaninn er. Ég hef fulla trú á því að Steini nái að dreifa álaginu rétt svo það bitni sem minnst á árangrinum.“

Harpa á von á því að Sveindís verði eitt umtalaðasta nafn mótsins og er vongóð um að Karólína Lea muni um leið springa út.

„Sveindís gæti tekið mjög stórt skref í að verða eitt þekktasta nafnið á mótinu. Karólína Lea gæti verið sá leikmaður sem gæti blómstrað fyrir okkur á þessu móti,“ segir Harpa, um örlagavalda (e. x-factor) í liði Íslands.

Harpa telur að sigurstranglegasta lið mótsins sé í riðli Íslands en að það gætu nokkur lið blandað sér í baráttuna.

„Eins og ég nefndi hér áður þá er Frakkland líklegt til sigurs. Svo er ákveðið heimavallarfor-skot sem fellur með Englandi svo ég held að þær muni hagnast á því fram yfir Frakkana og standa uppi sem sigurvegarar. En það verður gaman að fylgjast með liðum eins og Spáni og Hollandi, þær spila skemmtilegan fótbolta og verða í baráttunni ásamt Þýskalandi og Svíþjóð.“ ■



Guðbjörg Gunnarsdóttir (64 landsleikir)

Guðbjörg Gunnarsdóttir, fyrrverandi markmaður liðsins, er bjartsýn á gengi Íslendinga. „Ég er mjög bjartsýn, liðið er með marga leikmenn sem eru að spila á háu stigi í Evrópu og liðið er búið að spila sig mjög vel saman eftir kynslóðaskiptin sem hafa komið á síðustu árum. En á sama tíma hafa önnur lið í Evrópu, eins og Ítalía og Belgía, bætt sig mikið,“ segir Guðbjörg, sem telur fyrsta leikinn lyklatríði upp á framhaldið.

„Það er algjört lyklatríði að vinna Belgíu í fyrsta leik fyrir framhaldið, Ítalía verður sennilega erfiðari leikur en við höfum átt mjög góða leiki við þær áður þannig að við eigum góðan séns á því að hafa sett okkur í góða stöðu fyrir leikinn við Frakka.“

Guðbjörg telur að Sara verði í liðinu, aðspurð hvort það séu mörg spurningarmerki í liðsuppstillingunni. „Við erum í lúxusmálum með miðverðina því Glódís, Guðrún, Ingibjörg, Guðný og Sif gætu allar spilað þar. Miðjan er að sama skapi mjög vel mönnuð. Mér finnst Sara alltaf eiga að starta ef hún getur, svo er hægt að kippa henni út ef það fer að draga af henni í seinni hálfleik,“ segir Guðbjörg, sem telur að Berglind verði fyrsti kostur í framlíðunni.

„Framherjastaðan er kannski mest opin, Steini fer kannski eftir formi hverju sinni en á meðan Berglind skorar mörk þá finnst mér hún eiga skilið að spila.“

Guðbjörg kveðst spennt fyrir því að sjá Sveindís Jane á stærsta sviðinu. „Það hefur verið geggjað að fylgjast með henni, bæði í Svíþjóð og núna í Þýskalandi. Ef hún nær að höndla pressuna sem fylgir því að spila í lokakeppni þá hefur hún alla hæfileikana til þess að slá í gegn. Ég myndi halda að mótherjarnir séu búnir að skoða hana vel og ég geri ráð fyrir að það verði tvöfaldað svolítið á hana, það ætti að gefa leikmönnum í kring meira pláss og tíma.“

Guðbjörg telur að heimamenn séu sigurstranglegir í aðdraganda móts. „Mér finnst Eng-lendingar, Frakkar og Svíar líta svakalega vel út. Ég ætla að skjóta á að England slái í gegn og taki þetta með mikinn stuðning heima.“ ■



Ásgerður Stefanía Baldursdóttir (10 landsleikir)

Ásgerður, leikmaður Vals sem lék á sínum tíma tíu landsleiki og verður í hlutverki sérfræðings hjá RÚV á Evrópumótinu í sumar, segist vera bjartsýn í aðdraganda mótsins.

„Ég er mjög bjartsýn á gott gengi Íslands. Við vorum tiltölulega heppin með riðil þó að þetta séu snúnir andstæðingar og Frakkarnir frábærir. Við eigum að geta unnið bæði Ítalí og Belga, sem myndi stilla upp úrslitaleik gegn Frökkum, þannig að ég er bjartsýn á að við förum áfram,“ segir Ásgerður, aðspurð hvort hún sé bjartsýn fyrir komandi verkefni.

„Frakklandsleikurinn gæti orðið að bónusleik. Ég held að það gæti hentað okkur vel að byrja gegn Belgum og Ítölum. Það er góð holning á liðinu og það gefur manni ástæðu til bjartsýni.“ Ásgerður tekur undir að það séu ákveðin spurningarmerki þegar kemur að varnarlinunni.

„Hægri bakvarðarstaðan hefur verið spurningarmerki hjá Þorsteini, hann hefur notað fjóra leikmenn þar. Guðný (Árnadóttir) hefur verið í kappi við tímenn að ná sér af meiðslunum, mikilvægt að fá hana inn þar. Í miðverðinum tel ég líklegt að hann veðji á Guðrúnu við hlið Glódísar í vörninni en svo er spurning hvað hann gerir í vinstri bakverði. Áslaug hefur spilað vel með Blikum og er að veita Hallberu verðuga samkeppni, sennilega sú fyrsta sem nær því í tíu ár.“

Aðspurð hvort það vanti einhvern örlagavald (e. x-factor) í hópinn segist Áslaug hissa á að Hlín Eiríksdóttir sé ekki í hópnum. „Ég sé svolítið eftir Hlín í þessum hópi, gat verið leikurinn sem myndi reynast örlagavaldur. Amanda er efnileg, hefur litið spilað, með X-factor, en veit ekki hvað hún fær stórt hlutverk. Svo er Áslaug spennandi leikmaður sem getur leyst af nokkrar stöður.“

Ásgerður á von á því að Spánverjar verði sterkasta lið mótsins en heimakonur komi einnig sterklega til greina.

„Spánverjarnir eru með mjög sterkt lið og eru að minnu mati sigurstranglestar. Svo er ég með blæti fyrir enska landsliðinu, spila á heima-velli og vona að þær fái góðan stuðning. Ef ég ætti að setja pening undir væri það líklegast Spánn.“ ■





EM 2022 ALLA LEIÐ



Tökum stemmninguna alla leið

Sem einn aðalbakhjarl KSÍ og Stelpnanna okkar þá tökum við auðvitað EM stemmninguna alla leið hér heima. Við mælum sterklega með EM torginu í miðborginni á leikdegi og ef þú horfir heima þá er tilvalið að renna við hjá okkur og græja snakkið og veitingarnar.

Áfram Ísland!

440 1000 n1.is





stelpurnar okkar

Amanda Jacobsen ANDRADÓTTIR  18 ára Valur 6 landsleikir Reykjavík	Elin Metta JENSEN  27 ára Valur 59 landsleikir Reykjavík	Svava Rós GUÐMUNDSDÓTTIR  26 ára Fram 31 landsleikir Reykjavík	Cecilía Rán RÚNARSDÓTTIR  18 ára Afturelding 7 landsleikir Mosfellsbær	Hallbera Guðný GÍSLADÓTTIR  35 ára ÍA 128 landsleikir Akranes
Karólína Lea VILHJÁLMSDÓTTIR  20 ára FH 19 landsleikir Hafnarfjörður	Sif ATLADÓTTIR  36 ára FH 85 landsleikir Hafnarfjörður	Selma Sól MAGNÚSDÓTTIR  24 ára Breiðablik 17 landsleikir Kópavogur	Agla María ALBERTSDÓTTIR  22 ára Breiðablik 47 landsleikir Kópavogur	Glódís Perla VIGGÓSDÓTTIR  26 ára HK 102 landsleikir Kópavogur
Alexandra JÓHANNSDÓTTIR  22 ára Haukar 24 landsleikir Hafnarfirði	Sara Björk GUNNARSDÓTTIR  31 árs Haukar 139 landsleikir Hafnarfjörður	Gunnhildur Yrsa JÓNSDÓTTIR  33 ára Stjarnan 90 landsleikir Garðabæ	Sveindís Jane JÓNSDÓTTIR  21 árs Keflavík 19 landsleikir Keflavík	Ingibjörg SIGURDARDÓTTIR  24 ára Grindavík 45 landsleikir Grindavík

Allir landshlutar eiga fulltrúa í liðinu

**Guðrún
ARNARDÓTTIR**



26 ára

BÍ

19 landsleikir

Ísafjörður

**Sandra
SIGURÐARDÓTTIR**



35 ára

KS

42 landsleikir

Siglufjörður

Af 23 leikmönnum íslenska liðsins eru ekki margir sem koma frá sama félagi. Ellefu koma frá félögum utan höfuðborgarsvæðisins og fimm félög eiga meira en einn fulltrúa í EM-hópnum.

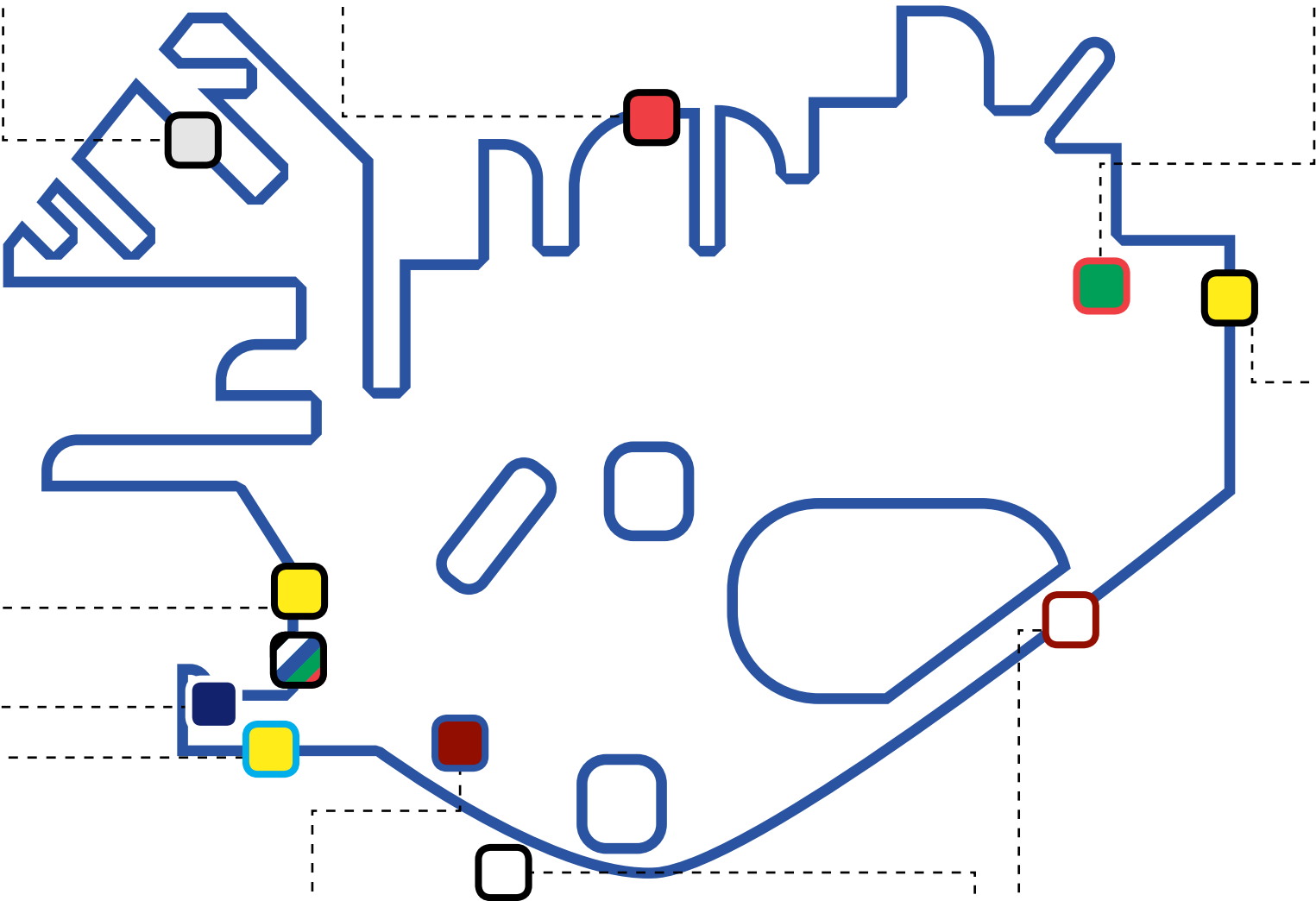
Hægt er að segja að hver landshluti eigi einn fulltrúa. Guðrún Arnardóttir, sem er alin upp á Ísafirði, er fulltrúi Vestfjarða og Sandra Sigurðardóttir er fulltrúi Norðurlands en hún ólst upp á Siglufirði.

Austfirðir eiga þrjá fulltrúa í liðinu að þessu sinni. Áslaug Munda Gunnlaugsdóttir er fædd og uppalin á Egilsstöðum og skammt undan var Telma Ívarsdóttir að leika með Þrótti Neskaupstað og Guðný Árnadóttir hjá Sindra í Hornafirði.

Suðurlandið á sína fulltrúa í Rangæingnum Dagnýju Brynjarsdóttur og Eyjameyjunum Elísu Viðarsdóttur og Berglinði Björgu Þorvaldsdóttur og

Reykjanesið sína fulltrúa í Ingibjörgu Sigurðardóttur og Sveindísi Jane Jónsdóttur. Hallbera Guðný Gísladóttir er svo eini fulltrúi Vesturlands. Stelpurnar sem ólust upp á höfuðborgarsvæðinu koma úr fimm mismunandi sveitarfélögum og á Hafnarfjörður flesta fulltrúana á mótinu af íslensku sveitarfélögum, eða fjóra.

Myndirnar koma frá Huldu Margréti í samstarfi við KSÍ. ■



**Áslaug Munda
GUNNLAUGSDÓTTIR**



21 árs

Höttur

5 landsleikir

Egilsstaðir

**Telma
ÍVARSDÓTTIR**



23 ára

Þróttur

1 landsleikir

Neskaupstaður

**Dagný
BRYNJARSDÓTTIR**



30 ára

KFR

102 landsleikir

Hella

**Berglind Björg
ÞORVALDSDÓTTIR**



30 ára

ÍBV

63 landsleikir

Vestmannaeyjar

**Elísa
VIÐARSDÓTTIR**



31 árs

ÍBV

37 landsleikir

Vestmannaeyjar

**Guðný
ÁRNADÓTTIR**



21 árs

Sindri

15 landsleikir

Hornafjörður

Foreldrarnir bjartsýnir á gengi Íslands

kristinnpall@frettabladid.is

Allar líkur eru á að þúsundir Íslendinga fylgi Stelpunum okkar á leikina á Evrópumótinu í sumar. Sumir foreldrarnir eru að þreyta frumraun sína en aðrir eru öllum hnútum kunnugir á þessu sviði. Fyrst þegar Ísland komst á Evrópumót kvenna var það fámennur hópur sem skellti sér til Finnlands en þegar mótið færir sig í vögg knattspyrnunnar á Englandi er von á stórum hópi Íslendinga. Fréttablaðið ræddi við nokkra af foreldrum leikmanna íslenska hópsins um aðdraganda mótsins og spurði hvort von væri á fjölmennum hópi fólks sem ætlaði að styðja við bakið á sínu fólki og hvernig væri að takast á við eftirvæntinguna.



Elísa Viðarsdóttir

Annað stórmótið

„Það er mjög marktækur munur, það er mun meiri meðbyr með liðinu í dag. Auglýsingar, þættirnir sem birtast um stelpurnar og öll skrifin. Það er ekki hægt að líkja þessu saman,“ segir Guðmunda Bjarnadóttir, móðir Elísu og Margrétar Láru Viðarsdætra, aðspurð út í aðdraganda mótsins til samamburðar við fyrsta mót íslenska liðsins. Þau hjónin, Guðmunda og Viðar Elíasson, eru á leiðinni á sitt fjórða stórmót með íslenska liðinu. „Það voru ekki margir sem komu á fyrsta mótið í Finnlandi en það hefur fjölgað í hópnum með hverju móti sem liður og það hafa aldrei verið jafn margir og í Hollandi,“ segir Viðar.

Þau mættu á EM 2017 í Hollandi þrátt

fyrir að báðar dætur þeirra meiddust í aðdraganda mótsins.

„Fyrir leikina í Hollandi voru viðburðir í aðdraganda leikjanna sem mynduðu þessa skemmtilegu stemningu,“ segir Guðmunda og Viðar telur að það verði skemmtileg stemning sem myndist í sumar.

„Kvennaboltinn er í mikilli sókn, sérstaklega í Bretlandi. Mun meiri aðsókn og umfjöllun sem eykur sýnileika og fjármagnið í kvennaboltanum.“

Viðar telur að það sé góð ástæða til bjartsýni.

„Við erum að fara að mæta sterkum liðum, þurfum að eiga góða leiki til að standa í þeim. Góðir leikmenn innanborðs, þurfum að mæta einbeitt og þá er aldrei að vita. Það er ástæða til bjartsýni.“



Hallbera Guðný Gísladóttir

Þriðja stórmótið

Gísli Gíslason, fyrrverandi stjórnaðlimur í KSÍ, og Hallbera Friða Jóhannsdóttir, verða mætt á sitt þriðja stórmót til að fylgjast með dóttur sinni, bakverðinum Hallberu Guðnýju. Skagamærin er í hópi reynslumestu leikmanna liðsins og foreldrar hennar halda áfram að fylgja henni á stórmótin. „Það er komin mikil eftirvænting. Þetta er í þriðja sinn sem við fylgjum henni og við missum ekki af þessu. Við erum tvö að fara en maður veit af góðum hópi fólks, bæði hér af Akranesi, innan KSÍ og fleirum sem hafa verið á síðustu mótum þannig að það verður góður hópur þarna,“ segir Gísli hress. Hann tekur undir að það sé spenn-

andi að sjá mótið í vöggu fótboltans á Englandi. „Algjörlega. Hópurinn hefur stækkað með hverju móti og það er kominn góður hópur fólks sem fylgir liðinu á öll stórmót. Ég held að Íslendingar séu búnir að læra býsna vel að fara á þessi stórmót og það myndast alltaf skemmtilegt andrúmsloft sem einkennist af gleði og fögnuði.“

Gísli telur að á heildina litið sé ágætis ástæða til bjartsýni.

„Hugtakið væntingar er mjög vandmeðfarið, en til þessa hefur hópurinn sem hefur verið á Evrópumótunum heilt yfir verið bjartsýnn á gott gengi liðsins. Það á þátt í því að skapa þessa skemmtilegu stemningu innan sem utan vallar.“



Guðný Árnadóttir

Fyrsta stórmótið

„Þetta erum við foreldrarnir, systur hennar, amma hennar og stórtengdafiðlskyldan sem ætlum að fylgja henni,“ segir Ragnhildur Einarsdóttir, mamma Guðnýjar, aðspurð hvort það fari stór hópur með Hornfirðingnum á hennar fyrsta stórmót.

„Frændfólk hennar á miða á leiki sem voru í svolitilli biðstöðu til að sjá hvort að hún myndi ná sér.“

Ragnhildur er að fara á sitt fyrsta stórmót og er spennit fyrir nýjunginni.

„Guðný fór með pabba sínum að fylgjast með einum leik á Evrópumótinu 2017, en ég er að fara í fyrsta sinn. Þetta verður skemmtileg upplifun að sjá hana spila þarna. Ég er búin að biða spennit síðan í vor, hvort hún verði ekki örugglega búin að ná sér,“ segir Ragnhildur en dóttir hennar hefur verið að ná sér af meiðslum.



Áslaug Munda Gunnlaugsdóttir

Fyrsta stórmótið

„Það er mikil tilhlökkun í loftinu og fjórir ættliðir á leiðinni út að fylgjast með liðinu og henni. Ég á ekki von á öðru en að það verði góð stemning, enda flestallir af nánustu skyldmennunum að fara sem hafa heilsu til,“ segir Jóney Jónsdóttir, móðir Áslaugar Mundu.

„Við fórum á EM 2017 í Hollandi, með Áslaugu Mundu og systur hennar, ásamt tveimur systkinum mínum og fjölskyldum og þetta heillaði okkur svona. Við vorum strax ákveðin í að missa ekki af næsta móti og keyptum öll miða, meðal annars Áslaug Munda. Það voru óvissu-

merki á lofti tengd þessu höfuðhöggi sem hún fékk í haust og í raun ekki góð batamerki fyrr en í vor. Það er risabónus að hún sé í hópnum, fái að upplifa EM sem ein af þessu frábæra liði.“

Áslaug sem kemur frá Egilsstöðum fluttist ung að árum til að leika með Breiðabliki.

„Það eru ótrúlegar fórnir að baki. Hún hefur átt þennan draum lengi. Ég held að það hafi verið þegar hún var tíu eða ellefu ára sem ég sá að hún var búin að skrifa hjá sér að markmiðið væri að komast í landsliðið. Þetta voru háleit markmið, en það getur verið gott að vera með stóra drauma og betra að sjá þá rætast.“



Karólína Lea Vilhjálmsdóttir

Fyrsta stórmótið

„Við erum að fara nokkuð stór hópur saman, fjölskyldan, og ætlum að vera á svæðinu í tólf daga. Það eru þrír leikir á tólf dögum og við ætlum að nýta tímann vel á milli leikja,“ segir Vilhjálmur Kári Haraldsson, faðir Karólínu Leu, aðspurður hvort margir muni fylgja sóknartengiliðnum út á fyrsta stórmót Karólínu.

„Við höfum oft farið á leiki erlendis og fylgdumst með karlalandsliðinu en þetta er frumraun okkar á stórmóti kvennalandsliða. Þetta er um leið í fótboltaborg, tvö frábær lið á svæðinu og stutt yfir til Liverpool. Við ætlum að nýta tímann um leið til að reyna að sjá einhverja velli.“

Hann á von á góðri stemningu á leikjunum. „Algjörlega, ég hugsa að það myndist góð stemning á mótinu. Það eru því miður ekki nægilega margir miðar í boði en við sem verðum þarna munum njóta þessara stunda.“

Heitir og kaldir gæðapottar sem hitta í mark hjá öllum í fjölskyldunni

ásamt miklu úrvali af fylgi- og aukahlutum fyrir pottinn og pottaferðina!



UNO vatnsheld spil
3.490 kr.



Vatnsheld spil
2.950 kr.



Hitamælir m/bandi
(stór appelsínugulur)
3.000 kr.



Hitamælir gul önd
2.500 kr.



Hitamælir golfkúla
1.900 kr.

Nú eigum við okkar vinsælustu potta til á lager!



Geirslaug
279.000 kr.



Snorrslaug
299.000 kr.



Gvendarslaug
189.000 kr.



Unnarlaug
310.000 kr.



Sigurlaug
(kaldi potturinn)
135.000 kr.



Grettislaug
259.000 kr.



Algjör slökun!

Fljótandi „hengirúm“. Margir litir
3.900 kr.

NORMX

Opið mánud. - fimmtud. 10 - 18 og föstud. 10 - 17

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 40 ár. Við bjóðum fjölda gerða og líta ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skammtilega á óvart.

NORMXA · Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx.is

Pottarnir okkar eru fáanlegir í nokkrum litum.

Dagskráin á Evrópumóti kvenna 2022

ENGLAND, 6.—31. júlí

A-riðill

England

Austurríki

Noregur

N-Írland

Besti árangur

Úrslit 1984, 2009

Undanúrslit 2017

Sigurvegari 1987, 1993

Nýliði

B-riðill

Þýskaland

Danmörk

Spánn

Finnland

Áttfaldir Evrópumeistarar

Úrslit 2017

Undanúrslit 1997

Undanúrslit 2005

Leikir

6. England - Austurríki

Manchester

7. Noregur - N-Írland

Southampton

11. Austurríki - N-Írland

Southampton

England - Noregur

Brighton

15. N-Írland - England

Southampton

Austurríki - Noregur

Brighton

8. Spánn - Finnland

Milton Keynes

Þýskaland - Danmörk

Brentford

12. Danmörk - Finnland

Milton Keynes

Þýskaland - Spánn

Brentford

16. Finnland - Þýskaland

Milton Keynes

Danmörk - Spánn

Brentford

C-riðill

Holland

Svíþjóð

Sviss

Portúgal

Sigurvegari 2017

Sigurvegari 1984

Riðlakeppni 2017

Riðlakeppni 2017

D-riðill

Frakkland

Ítalía

Belgía

Ísland

Átta liða úrslit

Úrslit 1993, 1997

Riðlakeppni 2017

Átta liða úrslit 2013

9. Holland - Svíþjóð

Sheffield

Portúgal - Sviss

Leigh

13. Holland - Portúgal

Leigh

Svíþjóð - Sviss

Sheffield

17. Sviss - Holland

Sheffield

Svíþjóð - Portúgal

Leigh

10. Frakkland - Ítalía

Rotherham

Belgía - Ísland

Manchester

14. Ítalía - Ísland

Manchester

Frakkland - Belgía

Rotherham

18. Ísland - Frakkland

Rotherham

Ítalía - Belgía

Manchester

Útsláttarkeppni

Tvö efstu lið riðilsins komast áfram í átta liða úrslit

Átta liða úrslit

20. júlí

A1 - B2

Brighton

22. júlí

C1 - D2

Leigh

21. júlí

B1 - A2

Brentford

23. júlí

D1 - C2

Rotherham

Undanúrslit

26. júlí

Sheffield

27. júlí

Milton Keynes

Úrslit

31. júlí

Wembley, London

Heimild: UEFA

© GRAPHIC NEWS

Þetta er fyrsta stórmót kvennalandsliðsins undir stjórn Þorsteins Halldórssonar sem tók við liðinu á síðasta ári.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

Þriðjungslíkur á að Ísland fari áfram

kristinnpall@frettabladid.is

Tölfræðiveitan The Analyst sem Opta sér um, telur meiri líkur á því að Ísland lendi í neðsta sæti riðilsins en að Stelpurnar okkar komist áfram í átta liða úrslitin á Evrópumótinu í sumar. Þrátt fyrir það telur tölfræðiveitan rúmlega þriðjungslíkur á því að Ísland verði annað tveggja liða sem fari áfram úr D-riðli.

Samkvæmt útreikningum The Analyst eru 35,3 prósent líkur á því að Ísland komist áfram í útsláttarkeppnina og 13,2 prósent líkur á að Ísland vinni D-riðilinn. Um leið telur Analyst 35,8 prósent líkur á því að Ísland verði í neðsta sæti riðilsins og 28,9 prósent líkur á að þriðja sætið verði Íslendinga.

8 Þýskaland er sigur-sælasta lið keppninnar frá upphafi með 8 Evrópumeistaratitla af tólf. Þegar Hollendingar urðu Evrópumeistarar árið 2017 urðu Hollendingar fyrsta liðið annað en Þýskaland til að hampa titlinum í 24 ár.

Útreikningarnir gefa íslenska liðinu 14,1 prósent líkur á því að fara enn lengra og komast í undanúrslitin, 6,9 prósent líkur á að Stelpurnar okkar komist í úrslitaleikinn og 2,8 prósent líkur á að þær verði Evrópumeistarar í lok júlí.

Um leið vekur athygli að samkvæmt útreikningunum þykja heimakonur á Englandi líklegastar til að standa uppi sem sigurvegarar. Næst koma Frakkar, Svíar og áttfaldir Evrópumeistarar Þýskalands áður en komið er að Spánverjum sem veðbankar telja líklegasta til árangurs.

Athygli vekur að af níu sigurstranglegustu liðum mótsins eru öll fjögur liðin í D-riðli, riðli Íslands, innan þess hóps. ■

HÖNNUNARSAFN ÍSLANDS

GARÐATORG 1
210 GARÐABÆR

SÝNINGAR

SUND

STENDUR TIL 23.10.

SAFNIÐ V RÖNGUNNI

TILTEKT

STENDUR TIL 30.12.

PALLURINN

HRUND ATLADÓTTIR
SÝNDARSUND

STENDUR TIL 23.10.

VINNUSTOFUDVÖL

BYGGINGAR HÖGNUM SIGURDARDÓTTUR
ARKITEKTAMÓDEL

STENDUR TIL 31.08.

OPIÐ ÞRI—SUN 12—17
WWW.HÖNNUNARSAFN.IS

Instagram

Facebook

honnunarsafn



**BESTA
DEILDIN**

NS
NÓI SÍRÍUS

KOMASO!

INN MEÐ BOLTANN! INN MEÐ BESTA SETTIÐ!



Besta settið er glænýtt rjómasúkkulaði úr Eitt Sett leikmannahópnum.

Við breytum um leikskipulag og bætum við fljótandi lakkrísfyllingu í

Besta settið. Stoltur styrktaraðili Bestu deildar kvenna og karla.



Hver sigur fjórtán milljóna virði

kristinnpall@frettabladid.is

Í fyrsta skiptið á Evrópumóti kvenna verða árangurstengdar greiðslur sem biða liðanna fyrir hvert jafntefli eða hvern sigur í riðlakeppninni í sumar. Fyrir hvert jafntefli fengi íslenska liðið fimmtíu þúsund evrur, tæplega sjö milljónir íslenskra króna, en með sigri tvöfaldast sú upphæð upp í hundrað þúsund evrur, um fjórtán milljónir króna.

Heildarverðlaunafé mótsins er sextán milljónir evra sem er tvöfalt hærri upphæð en á Evrópumótinu í Hollandi árið 2017. Hvert og eitt lið fær sex hundruð þúsund evrur, um 84 milljónir króna, fyrir það eitt að komast inn á mótið en sú upphæð mun hækka verulega hjá liðum sem komast langt á mótinu. Komist Ísland upp úr riðlinum og í átta liða úrslitin fær liðið 205 þúsund evrur til viðbótar, um 28,7

milljónir íslenskra króna. Komist Stelpurnar okkar skrefi lengra fá þær 320 þúsund evrur til viðbótar, tæplega 45 milljónir. Sigurvegari mótsins fær svo 660 þúsund evrur til viðbótar og silfurliðið 420 þúsund evrur. Takist liði að vinna alla sex leiki sína á mótinu fær það rúmlega tvær milljónir evra í sinn hlut, eða rétt tæplega 292 milljónir íslenskra króna. ■



Dagný skoraði sigurmark Íslands gegn Hollandi á EM 2013. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA



Sif er einn þriggja leikmanna Íslands sem eru að fara á sitt fjórða EM.

Veðbankar hafa litla trú á Íslandi

Flestir af stærstu veðbönkum heims eru sammála um að Spán-verjar séu sigurstranglegasta lið mótsins og gefa um leið Íslandi litlar líkur á að lyfta bikarnum þann 31. júlí næstkomandi. Ýmsir veðbankar bjóða upp á að veðja á sigurvegara mótsins sem hefst á morgun. Í snöggri yfirferð Fréttablaðsins kom í ljós að flestir veðbankar telja íslenska liðið tólfta líklegasta liðið til að verða Evrópumeistari í sumar. Einn veðbanki var með Ísland einu sæti ofar og einn einu sæti neðar. Þó að spænska liðið sé talið sigurstranglegast eru heimakonur á Englandi ekki langt undan, en allir veðbankarnir sem voru skoðaðir voru með Spán og England í efstu tveimur sætum. ■

Búið að selja metfjölda miða

Síðasta föstudag staðfesti Evrópska knattspyrnusambandið, UEFA, að búið væri að selja rúmlega 500 þúsund miða á Evrópumótið sem hefst í dag. Opnunarleikurinn fer fram á Old Trafford, heimavelli Manchester United, og seldust allir 74 þúsund miðarnir fljótt upp. Miðakaupendur koma frá 99 mismunandi löndum en áttatíu prósent miða hafa selst til Eng- lendinga.

» Uppselt er á fyrstu tvo leiki Íslands á mótinu, gegn Belgíu og Ítalíu. Leikirnir fara fram í Manchester.

Uppselt er á alla þrjá leiki enska landsliðsins í riðlakeppninni og tvo af þremur leikjum hjá Stelpunum okkar í riðlakeppninni. Þá er uppselt í öll 90 þúsund sætin á úrslitaleikinn sem fer fram á þjóðarleikvangi Engendinga, Wembley. Á Evrópumótinu í Hollandi árið 2017 var aðsóknarmet sett þar sem 240 þúsund áhorfendur mættu á leikina en ljóst er að það met fellur í sumar. ■



Hjarta heimilisins

Við hönnum innréttingar að þínum pörfum

FRÍFORM
2000 — 2022

Sumaropnun:
Mán. — Föst. 10—17
Laugardaga LOKAÐ

Fríform ehf.
Askalind 3,
201 Kópavogur.
562—1500
Friform.is.



Engar myndir hafa enn birst af Ahera-rafbílunum sem koma í október og febrúar næstkomandi.

Nýtt ítalskt rafbílamerki væntanlegt

njall@frettabladid.is

Ahera er nýtt merki rafbíla frá Ítalíu sem ætlar að frumsýna þrjá nýja bíla á næstunni. Fyrsti bíllinn verður frumsýndur í október og er sportlegur jepplingur, en einnig verður fólksbíl frumsýndur í febrúar á næsta ári.

Afhending á þessum bílum getur hafist árið 2025 en einnig er von á fjögurra sæta sportbíl sem ekki hefur fengið frumsýningardegi úthlutað. Ahera-jepplingurinn mun keppa við bíla eins og Audi e-tron og Tesla Model X enda kallar merkið sig lúxusmerki. Ahera segist vera með framúrsteftnulega rafhlöðu sem geti komist 800 km á hleðslunni og skili ótrúlegu afli.

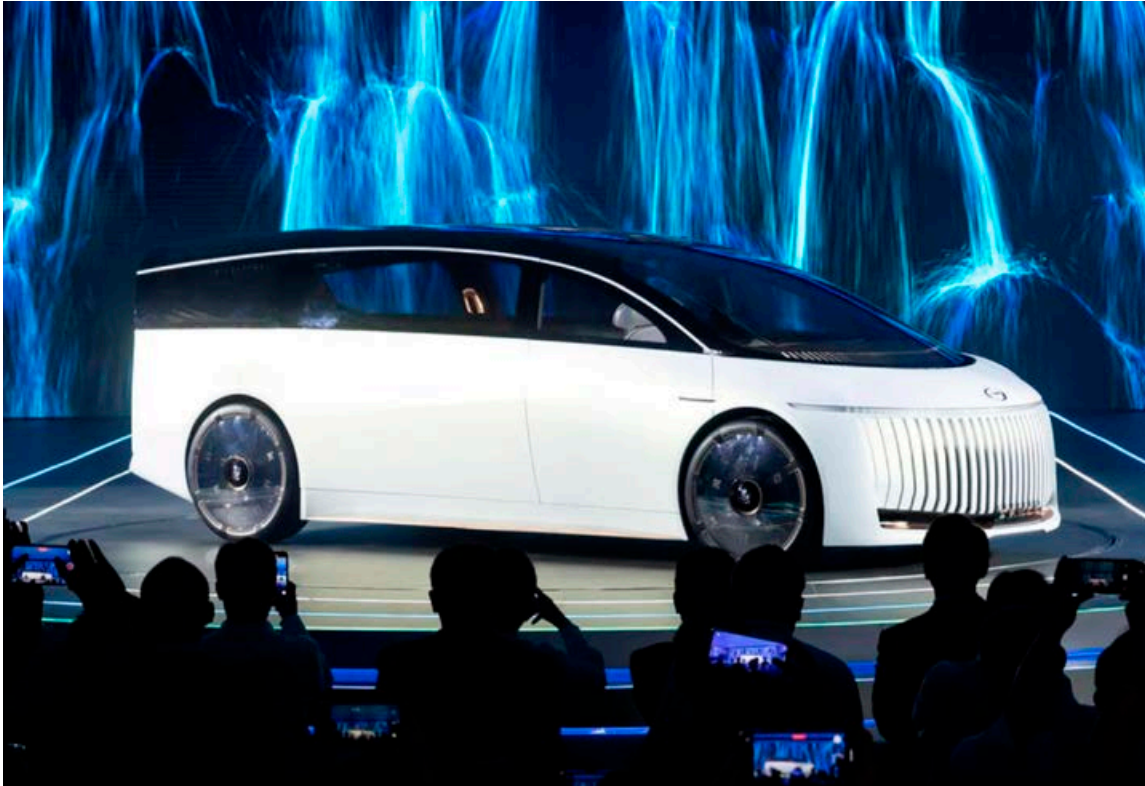
Að sögn Ahera getur bíllinn einnig haft fjóra NBA-körfuknattleiksmenn í sætum sínum ásamt fullorðnum, 180 sentimetra einstaklingi í miðjusætinu.

Sami undirvagn verður undir

» Ahera ætlar að hefja afhendingu bíla árið 2025 en einnig er von á fjögurra sæta sportbíl frá merkinu.

fyrstu tveimur bílunum og líklega verður rafhlaðan í kringum 120 kWst. Burðurinn í bílunum verður í einrýmisgrind úr koltrefjum og rafkerfið verður 850 volt.

Í viðtali við AutoExpress tímaritið sagði Hazim Nada, framkvæmdastjóri Ahera, að fyrstu bílarnir færu á Ameríkumarkað. „Næstu lönd verða við Arabíuskagann og Kína. Bíllinn verður verðlagður frá 160.000 dólum svo að samkeppni mun koma frá bílum eins og Porsche Taycan, Lucid Air og Mercedes EQS.“ ■



GAC-hugmyndabíllinn er stór og mikill enda plássíð mikið innandyrá.

Kínverska GAC merkið frumsýnir vetnisknúinn fjölnotabíl

njall@frettabladid.is

Kínverska bílamerkið Guangzhou Automobile Group hefur frumsýnt nýjan tilraunabíl með vetnisvél. GAC tilkynnti ekki hversu stór vélín væri en frumsýndi við sama tækifæri 1,5 litra vetnisvél sem eyðir aðeins 0,84 kílóum af vetni á 100 kílómetrum. Innréttingin í bílunum verður meira í ætt við stofu en bílakætu.

» Ekki er talið líklegt að tilraunabíllinn fari í framleiðslu en eiginleikar hans munu sjást í næstu bílum GAC.

Stýrið mun geta horfið inn í mælaborðið og það mun innihalda andlitsskanna til að ræsa bílinn. Bíllinn verður með fjórða stigs sjálfkeyrslubúnaði sem þýðir að bíllinn getur að mestu leyti ekið sjálfur þó að bílstjóri þurfi alltaf að vera tilbúinn við stýrið. Ólíklegt er að bíllinn fari í framleiðslu í þessari útgáfu en einhverjir eiginleikar hans munu sjást í næstu bílum GAC. ■

Yfirvöld leita svindlbúnaðar hjá Hyundai og Kia í Þýskalandi

njall@frettabladid.is

Í síðastliðinni viku réðust þýsk yfirvöld ásamt Eurojust á vegum Evrópusambandsins til inngöngu hjá átta verksmiðjum og skrifstofum Hyundai og Kia í Þýskalandi og Lúxemborg. Var leitin gerð til að finna sannanir um að bílamerkin hefðu notað hugbúnað svipaðan þeim sem Volkswagen notaði, sem gat skynjað þegar bíllinn var prófaður með tilliti til eyðslu og breytt gangi vélarinnar til að sýna betri niðurstöðu. Hugbúnaðurinn er talinn koma frá Bosch og Delphi Technologies eins og í tilfelli Volkswagen.

Talsmaður Hyundai staðfesti að gerð hefði verið leit hjá fyrirtækinu



Talið er að ólöglegum hugbúnaði hafi verið komið fyrir í 210.000 bílum frá Hyundai og Kia.

og að það væri að vinna með yfirvöldum. Stutt er síðan Volkswagen þurfti að greiða 90.000 bileigendum í Bretlandi alls 193 milljónir punda vegna sambærilegs máls. ■

Njósnamyndir af næstu kynslóð BMW X3

njall@frettabladid.is

Náðst hafa góðar njósnamyndir af næstu kynslóð BMW X3 sem er líklega sú síðasta sem kemur með brunahreyflum. Þrátt fyrir talsvert mikinn dulbúning má sjá stærra nýrnagrill en áður sem kemur ekki á óvart. Aðalljósir virka grennri í stíl við 7-línuna. Talsvert er gert til að fela afturendann hver sem ástæðan fyrir því er.

Stutt er síðan þriðja kynslóð X3 fékk andlitslyftingu svo að líklega fáum við ekki að sjá bílinn fyrr en í lok næsta árs í fyrsta lagi. Að öllum líkindum verður fjórða kynslóð BMW X3 byggð á endurhannaðri útgáfu CLAR-undirvagnsins sem leyfir bæði tvinnútfærslur, tengiltvinnbíl og hreinan rafbíl.



Sjá má á njósnamyndum að talsvert er gert til að fela afturenda næstu kynslóðar BMW X3.

» Næsta kynslóð X3 fær líklega áfram CLAR undirvagninn.

Grunnurinn að tvinnbílunum eru fjögurra og sex strokka bensínvélar BMW og í M-útfærslunni er hann með þriggja lítra línusexu með forþjöppu. ■

ERT ÞÚ EKKI NÓGU HARDÐUR?

Man Power er hannað fyrir karlmenn sem vilja **auka orku** og **úthald** í **rúminu**.

Man Power inniheldur gingseng ásamt amínósýrum sem hafa jákvæð áhrif á þessa þætti.



Man Power fæst í Fjarðarkaup, Hagkaup og apótekum.



N-merkti sportbíllinn frá Hyundai verður frumsýndur í lok næstu viku og eins og sjá má er hann ansi sportlegur.

Hyundai á leiðinni með nýjan sportbíl

njall@frettabladid.is

Þann 15. júní næstkomandi er frumsýningardagur nýs N-sport-bíls frá Hyundai í tilefni hins árlega N-dags merkisins. Birst hafa myndir af bílnum á samfélags-miðlum þar sem hann er vandlega falinn undir yfirbreiðslu. Auðvelt er þó að sjá útlínur bílsins sem eru algerlega ólíkar öðru sem komið hefur frá Hyundai á undanförnum árum. Greinilega má sjá risastóra vindskeið að aftan og það sést vel að um langan og lágan bíl er að ræða með löngu húddi sem að lækkar fram. Eins er hjólhafið þó nokkurt sem bendir til þess að um fekar stóran bíl sé að ræða.

Hyundai hefur látið hafa eftir sér að næsti N-dagur muni sýna framtíð N-merkingarinnar á bilum Hyundai. Einnig hafa birst myndir af hinum nýja Ioniq 6, einnig með stórum afturvæng sem gefur til kynna að einnig sé að vænta N-útgáfu hans. Hönnunardeild Hyundai í Evrópu hefur fengið meira frjálsar hendur til að koma með módel á markað sem ætluð eru sérstaklega fyrir Evrópu, og eru þessi N-módel hluti af þeim. Sem hluti af því stendur til að stækka prófunardeild Hyundai á Nurburg-ring um helming á næstunni. ■



Afturendi Ioniq 6 bílsins er auðþekkjanlegur af pixelljósunum en á myndinni er hann nánast horfinn í gúmmireyk.

» **N-útgáfa Hyundai Ioniq 6 er væntanleg um leið og nýr N-merktur sportbíl sem ekki hefur fengið nafn ennþá. Talsmenn Hyundai hafa ekkert vilja láta hafa eftir sér um bílinn enn sem komið er.**



Komið er að fyrstu andlitslyftingu Skoda Kamiq sem kom á markað 2019.

Styttist í andlitslyftingu Skoda Kamiq

njall@frettabladid.is

Skoda Kamiq kom á markað árið 2019 svo að stutt er í andlitslyftingu á bílnum, en nýlega náðust fyrstu myndir af nýja bílnum. Líklegast verða ekki miklar breytingar á vélum eða tæknibúnaði en þó nokkrar útlitsbreytingar. Breytingar eru á neðri hluta framljóna ásamt nýju grilli og loftinntökum. Afturljósín virðast vera með sama C-lagi og á Fabia og smávægilegar breytingar verða á afturstuðara. Von er á bílnum á markað á næsta ári. ■

» **Ekki verða miklar breytingar á vélum eða tæknibúnaði en þeim mun meiri á útliti bílsins og þá sérstaklega fram- og afturenda.**



BYD Tang jepplingurinn er fjórhjóladrifinn með 400 km drægi og aðeins 4,6 sekúndur í hundraðið.

Mikil söluaukning BYD merkisins

njall@frettabladid.is

Kínverska bílamerkið BYD tilkynnti nýlega um 315% söluaukningu rafdrifinna bíla merkisins í júní, frá því í fyrra. BYD er mjög stórt merki á heimsvísu og fór nýlega framúr Volkswagen sem þriðji stærsti bílaframleiðandinn. BYD, sem er stutt af bandaríska milljarðamæringnum Warren Buf-fet, seldi alls 641.000 rafdrifna bíla frá janúar til júní á þessu ári, en er þá einnig verið að tala um tvinn-bíla og tengiltvinnbíla. Á sama

» **BYD er nú þriðja stærsta bílamerkið á heimsvísu og einnig þriðji stærsti framleiðandi bílaraflhlaða.**

tíma seldi Tesla 564.000 rafbíla en BYD hefur sagt að það vilji taka fram úr ameríska bílaframleiðandanum sem glímir við vandamál í Kína vegna skorts á rafhlöðum og lokunum vegna Covid-tilfella þar í landi.

BYD hætti framleiðslu allra bíla sem eingöngu voru knúnir bruna-hreyflum í apríl á þessu ári og hefur sett markið á að framleiða 1,5 milljónir rafdrifinna bíla á þessu ári. BYD hefur líka lýst því yfir að það vilji sjá öðrum bílamerkjum fyrir rafhlöðum og þá einnig Tesla, en BYD er með 11,1% markaðshlutdeild á heimsvísu á þeim markaði og tók nýlega framúr LG sem sat þar í þriðja sæti. Á Íslandi er það Vatt ehf. sem er með söluumboð fyrir BYD og þegar er hafin sala á rafdrifnum sendibílum merkisins. ■



Ford Bronco-jeppinn tekur stökkið yfir til Evrópu strax á næsta ári.

Bronco til Evrópu á næsta ári

njall@frettabladid.is

Ford Bronco er væntanlegur á markað í Evrópu á næsta ári, en aðeins í þeim löndum sem eru með hægri umferð. Bíllinn verður ekki boðinn með stýri hægra megin til að byrja með allavega. Von er á að sala á honum hefjist undir lok ársins eftir aldarfjórðungs fjarveru. Ekki verða þó mörg eintök í boði þar sem bíllinn er mjög vinsæll heima fyrir. Ekki hefur verið gefið upp hvaða útgáfur Bronco verða í boði né hvað hann muni kosta, eða hvort hin öfluga Raptor-útgáfa verði í boði.

» **Áætlað er að sala á Bronco-jeppanum hefjist í Evrópu á næsta ári en ekki hefur verið tilkynnt hvaða útgáfur hans koma á markað fyrst.**

Í Bandaríkjunum eru tvær útgáfur í boði með bensínvélum búnum forþjöppum. Sú minni er 2,3 lítra og skilar 270 hestöflum og 420 Nm tugi. Stærri vélin er 2,7 lítra sex strokka vél með 310 hestöfl að spila úr og togið 542 Nm. Ford Bronco Raptor er með þriggja lítra V6-vél og skilar 395 hestöflum. Ford hefur gefið til kynna að rafdrifin útgáfa gæti verið á leiðinni og ekki er loku fyrir það skotið að sá bíll kæmi á Evrópu-markað, þar sem rafbílur eru hvað vinsælastir. Spannandi yrði þó að fá alvöru jeppa með alvöru vélum fyrir íslenska jeppaáhugamenn. ■



Velkomin í nýja verslun Skeljungs!

Þú færð Shell Helix kolefnishlutlausu smurolíuna
og fleiri gæða vörur frá Shell í **nýrri verslun
Skeljungs í Skútuvogi 1**, vertu velkomin.



Þú gætir
unnið ferð
á enska
boltann!

Allir sem versla vörur í nýrri verslun Skeljungs Skútuvogi 1 eða Vefverslun eiga möguleika á að vinna ferð fyrir tvo á enska boltann í haust • Allir sem versla vörur í nýrri verslun Skeljungs Skútuvogi 1 eða Vefverslun eiga möguleika á að vinna ferð fyrir tvo á enska boltann í haust

Skeljungur, traustur félagi



Skeljungur

Rafvæðing að útrýma ódýrum bílum

njall@frettabladid.is

Að sögn forstjóra Citroen-bílaframleiðandans, Arnaud Ribault, skapar rafvæðing bíla í Evrópu raunverulega hættu fyrir ódýrari bíla, þar sem hráefni til bílaframleiðslu rafvæddra bíla hefur hækkað mikið í verði að undanförmu.

Þetta lét hann hafa eftir sér við frumsýningu Citroen e-C4 X og sagði í leiðinni að merkið vildi

lækka kostnað við rafbíla í framtíðinni. „Verkefni okkar núna er að minnka kostnað við framleiðsluna til að vega á móti auknum hráefnis-kostnaði og meiri kostnaði við rafvæðingu bílaflotans. Það er mikil hætta á að rafvæðing hækki verð á bílum það mikið að sumir hafi ekki lengur efni á þeim,“ sagði Ribault.

„Við ætlum ekki að vera með stærstu rafhlöðuna á markaði, en frekar hagkvæmasta og ódýrasta

C4 X verður aðeins fáanlegur sem rafbíll í 14 löndum í Evrópu.

kostinn fyrir eigendur rafbíla,“ sagði Pierre Monferrini, yfirmaður framtíðarbíla hjá Citroen. C4 X verður aðeins fáanlegur sem rafbíll í 14 löndum í Evrópu, en verð hans hefur ekki verið gefið upp enn þá. ■



Líkast til mun Citroen e-C4 X kosta svipað og e-C4 sem kostar frá 4.370.000 kr.



Billinn er nokkuð breyttur í útliti og eru framljósir nú tvískipt.

Polestar 5 kemur árið 2024

njall@frettabladid.is

Polestar hefur sent frá sér myndir og upplýsingar um Polestar 5 sem væntanlegur er á markað árið 2024. Billinn er þar sýndur í léttu dulargervi en að sögn Polestar verður hann með 800V rafkerfi. Gert er ráð fyrir að billinn geti skilað 872 hestöflum og 900 Nm tugi gegnum tvo rafmótora sem eru sinn á hvorum öxli. Billinn er nokkuð breyttur í útliti og eru framljósir nú tvískipt, en öfugar afturhurðir sem voru á Precept-tilraunabílum koma ekki á nýja bílnum. Billinn er um 4,7 metra langur og hjólhafið meira en þrír metrar svo að hann mun geta keppt við bíla eins og Mercedes EQS og Tesla Model S Plaid. Billinn verður smíðaður í nýrri verksmiðju Polestar í Kína. ■



Toyota GT3 eins og hann birtist á myndavef einkaleyfisskrifstofunnar.

Toyota GR GT3 kannski til Evrópu

njall@frettabladid.is

Meðal þess sem vakti mesta athygli á Tokyo Auto Salon bílasýningunni í ár var Gazoo Racing GT3 tilraunabíllinn frá Toyota. Bílaframleiðandinn lét hafa það eftir sér við það tækifæri að von væri á frumgerðum hans fyrir lok ársins. Nýjasta vendingin í þeim efnum er að teikningar af bílnum hafa nú borist einkaleyfisstofunni EUIPO í Evrópu sem bendir til þess að bíllinn gæti verið á leið til álfunnar.

Samkvæmt reglum fyrir GT3-flokk bíla í keppnum þurfa keppnisbilar að vera byggðir á framleiðslubílum. Billinn sem sést á myndunum er mjög líkur tilraunabílum en þar má sjá hliðarpúst, vindskeið að framan og loftdreifara að aftan, eins og á honum. Stóri vængurinn er reyndar horfinn en þess í stað er kominn minni vængur undir afturrúðunni. Ekki er ólíklegt að einnig komi GT3-bíll frá Lexus sem myndi byggja á þessum bíl. ■



www.krokur.net

522 4600

Taktu Krók á leiðarenda

Krókur er fyrirtæki sem að hefur sérhæft sig í flutningum og björgun ökutækja. Félagið rekur einnig þjónustumiðstöð fyrir tjónaökutækja þar sem veitt er ahlíða þjónusta í meðhöndlun tjónabifreiða og annarra bifreiða samkvæmt óskum viðskiptavina.

- Krókur býður m.a. uppá:
- Starfsmenn sem eru þjálfaðir og reyndir í bíla- og tækjaflutningum



KRÓKUR
á þinni leið

Vesturhraun 5 210 Garðabær

BetterYou®

NÝ MAGNESÍUM LÍNA

- fullkomið í baðið -

Revive

Grapefruit & Eucalyptus

Magnesium stuðlar að því að draga úr þreytu og lúa

Mind

Sweet Orange & Basil

Magnesium stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins

Relax

Rose, Geranium & Bergamot

Magnesium stuðlar að eðlilegri sálfræðilegri starfsemi



Fæst í Fjarðarkaup, Hagkaup, Heilsuver og öðrum betri apótekum.

Átta æfingar sem valda litlu álagi á liðina

Þegar fólk þjáist af verkjum í stoðkerfinu þarf það oft að finna nýjar og ólíkar æfingar til að viðhalda styrk og þoli, en það var vant að stunda áður.

sandragudrun@frettabladid.is

Það eru til ýmsar æfingar sem styrkja líkamann og auka þol en valda á sama tíma litlu álagi á liðina. Hér eru nokkrar æfingar sem þjálfarar í Bandaríkjunum hafa mælt með.

1. Sund

Fáar æfingar valda jafn litlu álagi á liðina og sund. Að fljóta í vatni dregur úr álagi á liði og liðbönd og vatnið skapar mótstöðu. Vatn kælir líka líkamann við hreyfingu og útilokar því hættuna á ofhitnun.

2. Hjólreiðar

Þegar hjólreiðar eru stundaðar er hægt að stjórna ákefðinni vel. Þær reyna lítið á liðina en eru mjög góðar fyrir hjarta- og æðakerfið. Þær hjálpa til við að byggja upp vöðva, sérstaklega í rassi, lærum og kálfum og styrkja þannig stoðkerfið.

3. Róður

Róður er ein elsta ólympíska keppnisgreinin. Róður er ein af fáum æfingum sem valda litlu álagi á liðina en reynir þrátt fyrir það á alla helstu vöðvahópana. Róður er mjög góður til að styrkja magavöðvana og neðri bakvöðvana. Róður brennir einnig fleiri kaloríum en bæði hjólreiðar og hlaup.



Fáar æfingar valda jafn litlu álagi á liðina og sund. Þyngdarleysið í vatni auðveldar hreyfingu.

FRÉTTABLAÐID/GETTY

4. Gönguferðir

Gönguferðir eru frábær leið til að æfa hjarta- og æðakerfið. Að ganga á ójöfnu undirlagi, sérstaklega ef það er smá hækkun á leiðinni, er mjög góð æfing fyrir kvið- og bakvöðvana auk þess sem það bætir jafnvægið.

5. Vatnsleikfimi

Líkt og sund er vatnsleikfimi mjög góð æfing fyrir fólk sem þjáist af stoðkerfisvandam. Þéttni vatnsins skapar mótstöðu þegar æft er í því og þar af leiðandi er auðvelt að gera styrktaræfingar í vatni. Einnig auðveldar þyngdarleysið í vatninu allar hreyfingar og dregur úr álagi á liði.



Hjólreiðar eru góðar fyrir hjarta- og æðakerfið og byggja upp vöðva.

» Róður er ein af fáum æfingum sem valda litlu álagi á liðina en reyna þrátt fyrir það á alla helstu vöðvahópana.

6. Skautar

Að renna sér á skautum er frábær æfing, hvort sem það er á ís eða á hjólaskautum eða línuskautum. Þegar skautað er hreyfast fótleggirnir á allt annan hátt en þegar við göngum, hjólum eða hlaupum. Að skauta er góð þjálfun fyrir rassvöðvana, mjaðmirnar og innri lærin.

7. Jóga

Jóga er góð æfing sem getur aukið hjartsláttinn án þess að valda miklu álagi á liðina. Það fer þó eftir því hvaða tegund af jóga er stunduð. Vinyasa jóga er áhrifarík og góð æfingaleið sem tekur á um leið og hún er góð fyrir stoðkerfið.

8. Ketilbjöllur

Æfingar með ketilbjöllum geta skilað mjög góðum árangri og styrkt líkamann án þess að hafa neikvæð áhrif á stoðkerfið. Ketilbjölluæfingar eru framkvæmdar á gólfi og valda því minna álagi á hnén en til dæmis pallaleikfimi. Einnig gera handföngin á ketilbjöllum það að verkum að auðveldara er að halda á þeim en venjulegum lóðum. ■

Hollt og gott á grillið

Það er oft heilmikill hausverkur að velja meðlæti með grillmatnum enda fer oft nokkurt púður í að marinera kjöt eða fisk og hræra saman í sósur.

jme@frettabladid.is

Það er þó ýmislegt girnilegt sem gaman er að bera fram með grillröndóttum kótilettusneiðum og bökudum kartöflum. Ferskt salat með sinneps- og edikdressingu er alltaf gott með grilluðum mat. Sama gildir um tilbúið kartöflusalat eða hrásalat. Það má þó eyða smá aukatíma í að setja saman girnilegt meðlæti sem er bæði hollt fyrir kroppinn og gott fyrir bragðlaukana. Ekki er vera ef það er hægt að grilla það með.

Maísbaunir í salatið

Fátt er betra með grillmat en grillaðir maístönglar. Að auki gerir sólgulur maísinn gæfumuninn í framsetningunni, enda er takmörkuð lifafegurð í brúnu kjöti með hvítum majonessósum og -salötum.

Oft fylgir þó böggull skammrifi og í tilfelli maískólfa eiga gulu baunirnar það til að smjúga inn á milli tanna þess sem nagar kólfinn og losna ekki fyrr en tannþráðurinn hefur verið rækilega þræddur á milli hvers tannpars í enda kvölds. Grillaðan maís má þó eta með ýmsum öðrum leiðum en að förna þurfi tannholdinu og sómir þessi gula baun, sem á þó fátt skylt með baunum, sér vel í ýmsum girnilegum salötum. Hægt er að nota hvort sem er ferska maískólfa eða



Fyllingin sómir sér vel með ýmist venjulegum hattsveppum eða portobellosveppum.

FRÉTTABLAÐID/GETTY



Maískólfarnir eru að mati sumra það besta á grilldiskinum.

frosna. En notirðu ferskan þarf að fletta hýðinu af stönglinum áður en hann er grillaður.

- 6 maístönglar, grillaðir
- 1 græn paprika, niðurskorin
- 2 plómutómatar, niðurskornir
- ¼ saxaður rauðlaukur
- ½ búnt saxað ferskt kóríander
- 2 tsk. jómfrúarolía (eftir smekk)
- ½ kurlaður fetaostur (stykki, ekki í oliu)
- Salt og pipar

Grillaðu maískólfana beint á grillinu, og ekki hika við að grilla þá nóg til að fá nokkra dökka bletti. Skerðu maísbaunirnar af kólfunum. Saxaðu grænmetið smátt, kurlaðu fetaostinn og blandaðu öllum innihaldsefnum saman í skál.

Svakalegir sveppir

Fylltir sveppir eru klassískir á grillið og eru til margar einfaldar uppskriftir með fljótgerðum fyllingum. Hér er þó ein sem sýnir að það má vel leyfa meðlætinu að skína í máltíðinni.

Uppskriftin er fyrir tvo portobellosveppi.

- 2 portobellosveppir eða 8 venjulegir sveppir, stíkar fjarlægðir
- Um 2 tsk. olía alls
- 1 saxaður hvítlauksgeiri
- ½ saxaður laukur
- 1½ tsk. saxað ferskt óreganó
- 1 dl baby-spinatlauf
- ½ dl rifinn parmesanostur
- ¾ dl pankorasp
- 1 tsk. ítölsk kryddblanda
- 1½ tsk. balsamedik
- Salt og pipar
- Söxuð steinselja

Hitaðu um 1 teskeið af olíu á pönnu á miðlungshita. Líttbrúnaðu laukinn og hvítlaukinn. Bættu spinati og óreganói við og steiktu uns spinatið skreppur saman. Settu í skál með ostinum, pankorasi, balsamediki, salti og pipar og blandaðu.

Smyrðu fyllingunni jafnt yfir sveppina og grillaðu í um 7 mínútur. ■

Bílar & Farartæki





Nýr 2022 Ford Transit 350 Trend 3ja manna með palli. Þessir bílar eru ófánlegir í dag en við eigum þennan til afhendingar strax! Þarf ekki meira próf. Verð: 5.500.000 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. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

BLISTER-FREE GUARANTEE

Sokkarnir í Snjóhúsinu eru sérhannaðir til að koma í veg fyrir hælsæri og blöðrur.

Skoðaðu úrvalið á <http://snjohusid.is>

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Keypt & Selt

Til bygginga



GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Tilkynningar

Einkamál

Single middle aged woman from Eastern Europe is looking for an serious Icelandic single man, without any problems, to be able to rely on.

Mob. 855 5220

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í meira en 50 ár

hagvangur.is

HAGVANGUR



Kæli & frystitæki

www.verslun.is

Kælar

SD 420E H:1980 B:578 D:605 - 338L - Kæling 4/-210°C - 5 hillur - Læsing - LED

SD 430 H:1993 B:577 D:576 - 360 L - Kæling 0°/+10°C - 5 hillur - Læsing - LED

SD 417 H:1980 B:606 D:575 - 338 L - Kæling +2°/+10°C - 8 hillur - Læsing

SD 1001 og SD 801 H: 2020 B: 1000/1130 D: 70/22 Kæling +2°/+10°C - 8 hillur - Læsing

2 stærðir
800 ltr og 1000 ltr
SD 801 - 800 ltr B.1000 mm
SD 1001 - 1000 ltr B.1130 mm

Kælir

SD 155 Stærð (hxbxd) 922x564x695mm Kæling -12° -24°C

Frystar

XS 802 Stærð (HxBxD) 858x2000x757 mm 700/510ltr Kæling -12° -24°C

Frystar

XS 602 Stærð (HxBxD) 840x1457x757mm Kæling -12° -24°C

Kælar h:85 cm

SC 141 St. (hxbxd) 865 x 555 x 520 mm Kæling +2°/+10°C

SC 211 St. (hxbxd) 865 x 865 x 520mm Kæling +2°/+10°C

VERSLUNARTÆKNI www.verslun.is

geiri STÓRELDHÚS

Sýningarsalur Draghálsi 4 - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

567 2277 **NÝJA** WWW.NYJA.IS

BÍLAHÖLLIN

KLETTHÁLSI 2 110 REYKJAVÍK

Opið: Mánudaga-föstudaga kl. 10-17. **Lokað um helgar í sumar.**

GÓÐIR Í SUMAR



PORSCHE Panamera turbo s e-hybrid.
Árgerð 2017, ekinn 53 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 8 gírar. **Verð 24.490.000.**
Einn með öllu Rnr.215787.



JAGUAR F-type .
Árgerð 2017, ekinn 77 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 8 gírar. **Verð 8.990.000.** Rnr.215727.



MERCEDES-BENZ Eqa 250 power amg line. Árgerð 2021, ekinn 16 Þ.KM, rafmagn, sjálfskiptur 1 gírar. **Verð 7.980.000.** Umboðsbíll Rnr.118497.



HYUNDAI Tucson n-line ph ev . Árgerð 2022, Nýr bill bensín/Rafmagn sjálfskiptur 6 gírar. **Verð 7.790.000.** Rnr.215774.



LAND ROVER Range rover autobiography p400e. Árg. 2020, ek. 48 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 8 gírar. **Verð 17.990.000.** Umboðsbíll einn eigandi Rnr.215770.

Vantar bíla á staðinn

Ævintýraleig sala

Yfir 35 ára reynsla

Til sölu

HVALFJARÐAR
SVEIT



Tillaga að deiliskipulagi fyrir smábýlabyggð í Réttarhaga í landi Leirár.

Sveitarstjórn Hvalfjarðarsveitar samþykkti á fundi sínum þann 26. apríl 2022 að auglýsa tillögu að deiliskipulagi fyrir smábýlabyggð í Réttarhaga í landi Leirár í Hvalfjarðarsveit samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 m.s.br. Deiliskipulagið er innan landbúnaðarsvæðis í landi Leirár, skv. gildandi aðalskipulagi Hvalfjarðarsveitar 2008-2020, einnig í auglýstri tillögu að nýju aðalskipulagi Hvalfjarðarsveitar 2020-2032.

Skipulagssvæðið er um 2,73 ha að stærð og er norðan við Leirársveitarveg. Innan skipulagssvæðisins eru skilgreindar tvær landbúnaðarlóðir, Réttarhagi 1 og 2 sem eru 1,0 og 1,1 ha að stærð og eru leigulóðir í landi Leirár, landeignanúmer 133774.

Í vestri afmarkast skipulagssvæðið af ánni Leirá, í austri af lóð húsnæðis fyrrum Heiðarskóla, Skólastíg 3, í suðri og norðri af landbúnaðarlandi. Aðkoma að lóðunum verður um nýjan ca. 300 m langan veg, sem nefnist Réttarhagi og tengist Skólastíg.

Deiliskipulagstillagan er til sýnis á skrifstofu Hvalfjarðarsveitar, að Innrimel 3, Hvalfjarðarsveit **frá og með 11. júlí 2022 til og með 22. ágúst 2022.**

Skipulagsgögn eru einnig aðgengileg á heimasíðu sveitarfélagsins <https://www.hvalfjardarsveit.is>.

Kynningarfundur verður auglýstur síðar á heimasíðu Hvalfjarðarsveitar.

Hverjum þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna. Frestur til að skila inn athugasemdum er til **22. ágúst 2022.** Skila skal inn skriflegum athugasemdum á netfangið skipulag@hvalfjardarsveit.is eða með bréfpósti á skrifstofu Hvalfjarðarsveitar, stílað á skipulagsfulltrúa, Innrimel 3, 301 Akranesi.

Jökull Helgason

Skipulagsfulltrúi Hvalfjarðarsveitar

Auglýsing um skipulag Hafnarfjarðarbær

Bæjarráð Hafnarfjarðar í umboði bæjarstjórnar samþykkti á fundi sínum 16. júní sl. að auglýsa nýtt deiliskipulag í Hamranesi í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga.

Nýtt deiliskipulag fyrir reit 30C í Hamranesi, Baughamar 1

Á reitnum sem var úthlutað sem þróunarreit er gert ráð fyrir tveimur 5-6 hæða fjölbýlishúsum með allt að 58 íbúðum. Gert er ráð fyrir bílakjallara ásamt bílastæðum á lóð.

Tillagan er til sýnis á umhverfis- og skipulagssviði að Norðurhelli 2 og í þjónustuveri Hafnarfjarðarbæjar Strandgötu 6, frá **06.07 - 17.08.2022**

Einnig er hægt er að skoða skipulagstillögurnar á hfj.is/skipulag

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytingarnar og skal þeim skilað eigi síðar en **17.08.2022** á netfangið skipulag@hafnarfjordur.is eða skriflega í þjónustuver:

Hafnarfjarðarbær

bt. umhverfis- og skipulagssvið

Strandgötu 6

220 Hafnarfjörður





hafnarfjordur.is

Rangárþing eystra

ÚTBOÐ

Rangárþing eystra óskar eftir tilboðum í verkið: „Rif og förgun á bröggum á Hvolsvelli“

Verkið felur í sér rif og förgun á austasta bragganum á Hvolsvelli ásamt 2/3 hluta braggans sem stendur í miðjunni.

Verkinu skal að fullu lokið **1. september 2022.**

Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið geta skoðað aðstæður og umfang verksins með því að hafa samband við undirritaðan með tölvupósti á netfangið olirunars@hvolsvollur.is eða í síma 4884200.

Tilboðum skal skila á skrifstofu Rangárþings eystra, Austurvegi 4, 860 Hvolsvöllur **fyrir kl. 11.00 mánudaginn 25. júlí 2022** og verða þau opnuð þar að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Ólafur Rúnarsson

Framkvæmdasvið Rangárþings eystra

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is

Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is



Reykjavíkurborg

Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um tillögu að nýju deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér með auglýst tillaga að nýju deiliskipulagi í Reykjavík.

Kjalarnes, Prestshús

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 27. apríl 2022 og borgarráðs Reykjavíkur þann 5. maí 2022 var samþykkt að auglýsa tillögu að nýju deiliskipulagi fyrir Prestshús að Kjalarnesi. Í tillögunni felst uppbygging Presthúsa til fastrar búsetu, samhliða því að byggja upp dvalar- og vinnuaðstöðu fyrir listafólk og áhugafólk um listir og náttúru. Byggð verða upp innan jarðarinnar íbúðarhús, vinnustofur og gestahús ásamt fjölnota sal á svæðinu. Staðsettur verður aðkomuvegur, gönguleiðir byggingarreitur og settir skilmálar fyrir uppbyggingu innan fyrirhugaðs svæðis í samræmi við lög og reglur þar að lútandi. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillöguna má einnig nálgast á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:30 – 16:00 **frá 6. júlí 2022 til og með 17. ágúst 2022.** Einnig má sjá tillöguna á vefnum, www.reykjavik.is, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. **Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 17. ágúst 2022.** Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

Reykjavík 6. júlí 2022

Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

Rangárþing eystra

ÚTBOÐ

Rangárþing eystra óskar eftir tilboðum í : „Gatnagerð - Sóleyjargata“

Verkið felur í sér gatnagerð í Sóleyjargötu á Hvolsvelli. Verktaki skal jarðvegsskipta götustæði samkvæmt ken-nisniðum og leggja styrktarlag. Verktaki skal einnig leggja fráveitu, vatnsveitu, hitaveitu og ýmist leggja eða aðstoða við lagningu annarra veitulagna. Einnig skal verktaki sjá um uppsetningu ljósastaura.

Helstu magntölur eru:	
Gröftur	4000 m³
Styrktarlag og fylling í lagnaskurði	4000 m³
Fráveitulagnir	244 m
Vatnsveitulagnir	265 m
Ljósastaurar	7 stk
Hitaveitulagnir	610 m

Verkinu skal að fullu lokið **1. desember 2022.**

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi **frá og með fimmtudeginum 7. júlí 2022.** Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við undirritaðan með tölvupósti á netfangið olirunars@hvolsvollur.is og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá í kjölfarið útboðsgögnin send í tölvupósti.

Tilboðum skal skila til á skrifstofu Rangárþings eystra, Austurvegi 4, 860 Hvolsvöllur **fyrir kl. 11.00 mánudaginn 25. júlí 2022** og verða þau opnuð þar að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Ólafur Rúnarsson

Framkvæmdasvið Rangárþings eystra

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING

á Hringbraut





Úkraína og áhættufíkn



Hilmar Þór Hilmarsson
prófessor við Háskólann á Akureyri, starfaði hjá Alþjóðabankanum í Washington, Ríga og Hanoí

Úkraína er nú komin með stöðu umsóknarríkis (e. candidate country) hjá Evrópusambandinu. Þessi breytta staða vekur spurningar. Hjálpar þetta Úkraínu? Eykur þetta líkur á friði milli Rússlands og Úkraínu?

Hér er fyrst og fremst um tákna-ræna ákvörðun að ræða. Tyrkland hefur verið umsóknarríki hjá ESB síðan 1999 og fátt bendir til þess að Tyrkland fái aðild að ESB á næstunni. Önnur lönd hafa lengi bedið eftir aðild að ESB sem umsóknarríki. Albanía síðan 2014, Norður-Makedónía síðan 2005, Serbía síðan 2012 og Svartfjallaland síðan 2010. Úkraína er ekki á leið í ESB næstu árin. Úkraína þarf sennilega að biða í áratugi á biðstofu ESB í Brussel. Úkraína beið í 14 ár á biðstofu NATO í Brussel en fékk aldrei aðild.

Í stríði haga þjóðir sér oft eins og áhættufíklar. Rússar gerðu árás á Úkraínu kannski í von um að höfuðborgin Kiev félli fljótt og að hægt yrði að skipta um ríkisstjórn í landinu. Sú von brást. Rússar máttu vita af reynslunni að erfitt er að ná svo stóru landi á vald sitt og enn erfiðara að halda því. Pútín lærði ekki af reynslu Sovétríkjanna í Afganistan. Hann tók áhættu með skelfilegum afleiðingum fyrir Rússland.

Bandaríkin og mörg Evrópulönd senda nú vopn til Úkraínu og vilja að Úkraína vinni stríðið gegn Rússlandi. Lönd eins og Eystrasaltsríkin og Pólland vilja ekkert annað en fullnaðarsigur Úkraínu á Rússlandi. Þau halda að vopnasendingar og fleiri úkraínskir hermenn á vígvöllum séu rétta svarið. Þau vilja líka veikja Rússland sín vegna. Úkraína og bandamenn hennar eru að taka áhættu í stríði við kjarnorkuveldi. Stjórnvöld í Úkraínu biðja stöðugt um fullkomnari vopn og með tímnum aukast líkurnar á að stríðið breiðist út.

Löndin sem eru í forystu ESB, Þýskaland og Frakkland, eru varfærnari. Þau óttast að vopnasendingar framlengi stríðið og valdi meiri eyðileggingu fyrir Úkraínu án þess að sigur vinnist. Meiri eyðilegging þýðir þyngri byrðar fyrir ESB að endurbyggja landið fái það einhverntíma ESB aðild.

Angela Merkel þáverandi kanslari Þýskalands var lítt hrifin af yfirlýsingu NATO í Búkest 2008, um að Úkraína færi í NATO. Í nýlegu viðtalið sagði Merkel að hún hefði óttast að Vladimir Pútín forseti Rússlands myndi líta á NATO-aðild Úkraínu sem stríðsyfirlýsingu gegn Rússlandi. Nicolas Sarkozy, þáverandi forseti Bandaríkjanna sem réð ferðinni í Búkest 2008 um að Úkraínu yrði boðin aðild að NATO. 14 árum síðar þegar ráðist var á Úkraínu var landið enn ekki komið í NATO.

Bandaríkin munu ekki fjármagna uppbyggingu Úkraínu eftir

stríð. Hagsmunir Bandaríkjanna snúast fyrst og fremst um að veikja Rússland sem stórveldi án þess að verða sjálf fyrir mannfalli. Bandaríkin vilja vera ráðandi stórveldi í heiminum og stjórna Evrópu m.a. gegnum NATO. Stærra NATO styrkir stöðu Bandaríkjanna, ekki aðeins gagnvart Rússlandi heldur líka gagnvart Kína. NATO-fundir fjalla í síauknum mæli um ógnina sem stafar af Kína.

Hvernig endar þessi ósköp í Úkraínu svo? Það er erfitt að sjá að það muni gerast á næstunni.

Rússar ráða nú yfir um 20 prósentum af Úkraínu. Þeir leggja mesta áherslu á að ná þeim hluta landsins sem snýr að Svartahafinu. Það er ólíklegt að Rússar muni gera samninga við Úkraínu og bandamenn hennar sem snúast um að láta þetta land aftur af hendi, enda hefur Rússland orðið fyrir miklu mannfalli og tjóni hernaðarlega og frá þeirra sjónarhorni kemur ekki til greina að þetta land verði svo hluti af ESB og kannski líka NATO. Og jafnvel þó stjórnvöld í Úkraínu myndu lofa að svo yrði aldrei, er traustið milli Kiev og Moskvu nú ekkert.

Það er ólíklegt að stjórnvöld í Úkraínu semji á þann hátt að þau tapi þeim hluta af Austur-Úkraínu sem Rússar ráða nú yfir og segi sig frá hugsanlegri ESB- og NATO-aðild í framtíðinni. Jafnvel þó Volodymyr Zelenski forseti Úkraínu væri tilbúinn í slíkt, hefði hann ekki pólitískan stuðning innanlands auk þess sem Bandaríkin myndu líta á slíka samninga sem algeran ósigur fyrir sig. Joe Biden forseti Bandaríkjanna myndi ekki þola slíka pólitíska niðurlægingu. Auk þess þyrfti stjórnarskrárþreyingu í Úkraínu til að falla frá markmiðinu um ESB- og NATO-aðild.

ESB stendur svo á hliðarlínunni. Löndin sem þar ráða mestu á þeim bæ, Þýskaland og Frakkland, hafa litla stjórn á atburðarásinni. Þau eru að mestu áheyrnarfulltrúar. Washington ræður ferðinni.

Aðildaríki ESB í Austur- og Mið-Evrópu hafa frá falli Sovétríkjanna fengið takmarkaða aðstoð frá ESB við uppbyggingu innviða sinna og eru enn að mestu tengd austur, sem hentaði á Sovéttímanum, en vantar enn tengingar í Evrópu til suðurs, norðurs og vesturs. Hverjar eru líkur þess að ESB leggi til nægilegt fjármagn til uppbyggingar innviða Úkraínu að stríði loknu? Litlar sem engar. Það myndi að minnsta kosti taka marga áratugi. Fjárhagsstaða ESB eftir Covid-19 er líka bágborinn og afleiðingar stríðsins í Úkraínu hefa gert hana enn verri.

Í ljósi þessa er vandséð hvernig friðarsamkomulag í Úkraínu getur litið út. Áhættufíklarnir halda áfram. Rússar vona að Úkraína og bandamenn hennar gefist upp. Úkraína og Bandaríkin vona að Rússland gefist upp, án þess aðvitað að grípa til kjarnorkuvopna. ESB situr að mestu á áhorfendapöllum en sendir öðru hverju frá sér pappíra sem hafa takmarkaða þýðingu í raunveruleikanum eins og t.d. að nú sé Úkraína komin í hóp umsóknarríkja. Eyðilegging í Úkraínu eykst dag frá degi. Það er engin laus í sjónmáli á næstunni. Ekki einu sinni reynt að semja. ■

Pilsfaldakapítalismi varðhunda kvótakerfisins



Haukur Viðar Alfreðsson
doktorsnemi í hagfræði

Varðhundur kvótakerfisins eru gjarnan háværir þó að skoðanakannanir sýni að þeir eigi sér ekkert voðalega marga stuðningsmenn. Magnús Örn Gunnarsson er einn þeirra og hefur hann undanfarið talað um að veiðigjöld á sjávarútveginn séu óhófleg skattheimta. Hér ætla ég að setja á mig kapítalistahatt og útskýra á einfaldan máta af hverju hærri veiðigjöld eru eðlileg, ekki íþyngjandi og í fullu samræmi við hægri sjónarmið, en flestir varðhundarnir tala frá (pseudo) hægri svo þá er ágætt að mæta þeim þar.

Á árum áður gat hvaða Íslendingur sem er keypt sér bát og farið að veiða. Íslendingar áttu einfaldlega rétt á því að veiða sér til lífsviðurværis. Það fyrirkomulag þótti hins vegar stefna fiskistofnum okkar í hættu og því var ákveðið að takmarka aðgengi að veiðum. Það var gert til þess að hámarka virði þessarar auðlindar til langtíma. Hámarka virðið sem ég, þú og allir aðrir eigendur auðlindarinnar

fáum úr henni. Ekki á neinum stað í því ferli var þessi eigna- og tekjuréttur yfir fiskimiðunum tekinn af íslensku þjóðinni, það var eingöngu ákveðið að reyna að nýta auðlindina betur.

Einnig er auðséð að ef auðlindin væri í einkaeigu þá væri ekki þörf á kvótakerfi. Ef einkaaðili ætti auðlindina kæmi það ríkinu ekkert við hvort hann myndi nýta hana hagkvæmt og sjá til þess að fiskistofnin geti viðhaldið sér eða hvort hann myndi veiða allan fiskinn strax og eyða auðlindinni.

En ríkið stýrir ferlinu, einmitt vegna þess að ríkið (sem þjóðin á og er) á auðlindina. Svo þá stendur eftir spurningin hverjum á að leyfa að veiða? Allir einkaaðilar myndu selja slík réttindi en ekki gefa þau og þeir myndu eingöngu selja þeim aðilum sem væru til í að greiða hvað hæst verð fyrir réttindin. Það er nokkuð sem íslenska ríkið hefur verið óviljugt til að gera og hefur þar með ekki hagað sér í þágu eigenda auðlindarinnar heldur í þágu sérhagsmuna.

Magnús, líkt og aðrir varðhundur sérhagsmuna, fer gjarnan að tala um að slík gjaldtaka sé óeðlileg skattheimta eða muni vera of íþyngjandi fyrir útgerðirnar. Raunin er hins vegar sú að gjald fyrir afnot af auðlind sem er látið ákvarðast á markaði getur eðli máls samkvæmt aldrei orðið

of íþyngjandi. Engin útgerð myndi bjóða svo hátt verð í veiðiheimild að reksturinn hætti að vera arðbær til langtíma.

Þetta er hagfræði 101. Það er því alveg ljóst að gjaldtakan er endurgjald til þjóðar fyrir aðgang að auðlind sem þjóðin á og að markaðsverð er ekki íþyngjandi.

En hvað með landsbyggðina og allar smáu útgerðirnar? Ef það hefðu nokkurn tímann verið áhyggjur af landsbyggðinni frá hægriinu hefði kvótakerfinu aldrei verið leyft að byggja upp veiðiheimildir væru færanlegar frá sjávarbyggðunum. Það þýðir ekkert að smíða kerfi sem öllum er ljóst að leiði til uppsöfnunar veiðiheimilda á fáeina staði og gráta svo krókódílatárum og reyna að færa ábyrgðina yfir á imyndaða illsku skattheimtu.

Það sjá það allir sem vilja að ríkið á að innheimta hærri veiðigjald því annars var verið að taka eign af fólki til þess að gefa til annarra, sem hefur jú verið raunin í áratugi. Það fer einfaldlega ekki saman að tala um að ná sem mestri hagkvæmni en nota svo litla manninn sem nær ekki að keppa við stórútgerðir í hagkvæmni sem rök fyrir því að gefa stórútgerðum risastór-an afslátt af afnotagjaldi á kostnað mín og þín! Já, pilsfaldakapítalismi og léleg hagfræði eru sannarlega höfuðeinkenni varðhunda óbreytts kvótakerfis. ■

Hluthafafundur hjá Festi hf.

Stjórn Festi hf. boðar til hluthafafundar sem haldinn verður fimmtudaginn 14. júlí 2022 klukkan 10.00 árdegis í höfuðstöðvum félagsins að Dalvegi 10-14, Kópavogi.

Á dagskrá fundarins verða þrjú mál: Stjórnarkjör, eins og kom fram í tilkynningu um fundinn frá 16. júní sl., tillaga um breytingu á samþykktum félagsins samkvæmt tillögu eins hluthafa og að lokum dagskrárlíðurinn: Önnur mál.

Í upphafi fundarins mun stjórn félagsins segja af sér til að tryggja að stjórnarkjör fari fram.

Dagskrá fundarins

- Stjórnarkjör.
- Tillaga um breytingu á samþykktum félagsins, sem felur það í sér að nafni félagsins verði breytt í: Sundrung.
- Önnur mál.

Aðrar upplýsingar:

Öll skjöl og tillögur sem lögð verða fyrir hluthafafundinn verður að finna á vefsíðu félagsins www.festi.is/r/adalfundir. Par má einnig finna skýrslu Tilnefningarnefndar og tillögu hennar um skipan stjórnar fram að næsta aðalfundi. Hluthöfum stendur einnig til boða að nálgast skjölin í höfuðstöðvum félagsins að Dalvegi 10-14, Kópavogi, virka daga milli klukkan 9:00-16:00. Fundurinn fer fram á íslensku og verða fundargögn jafnframt á íslensku.

Hluthafar geta látið umboðsmann sækja hluthafafundinn fyrir sína hönd. Umboðsmaður skal leggja fram skriflegt umboð.

Ekki verður hægt að greiða atkvæði með rafrænum hætti á fundinum. Hluthöfum gefst kostur á að greiða atkvæði um mál sem eru á dagskrá fundarins bréflega. Skal beiðni um slíka atkvæðagreiðslu hafa borist skrifstofu félagsins eða á netfangið hluthafar@festi.is eigi síðar en fimm dögum fyrir fundinn, þ.e. fyrir kl. 10.00 laugardaginn 9. júlí 2022.

Tillaga Tilnefningarnefndar um skipan stjórnar fram til næsta aðalfundar takmarkar ekki frekari framboð til stjórnar. Samkvæmt 63. gr. a. hlutafélagalaga nr. 2/1995 er hægt að tilkynna um framboð til stjórnar skriflega með minnst fimm sólarhringa fyrirvara fyrir hluthafafundinn, eða fyrir kl. 10.00 laugardaginn 9. júlí 2022. Framboðum skal skila á skrifstofu Festi hf., Dalvegi 10-14, Kópavogi, eða á netfangið hluthafar@festi.is. Upplýsingar um frambjóðendur til stjórnar verða birtar eigi síðar en þremur sólarhringum fyrir hluthafafund. Hluthafar eiga rétt á að krefjast hlutfallskosningar eða margfeldiskosningar við stjórnarkjör í tvo sólarhringa frá því að stjórn kunngerir niðurstöður framboða til stjórnar, ef ekki er sjálfkjörið.

Aðgöngumiðar, atkvæðaseðlar og önnur fundargögn verða afhent frá klukkan kl. 9.30 á fundardegi.

Stjórn Festi hf.

Merkisatburðir

- 1189 Ríkharður ljónshjarta er krýndur konungur Englands.
- 1483 Ríkharður III. krýndur konungur Englands.
- 1609 Bæheimur fær trúfrelsi.
- 1758 Carlo della Torre Rezzonico verður Klemens páfi XIII.
- 1859 Queensland verður sjálfstæð nýlenda Breta í Ástralíu.



- 1946 Íslendingar taka við Reykjavíkurlugvelli af Bretum við hátíðlega athöfn.
- 1950 Fyrsta Landsmót hestamanna sett á Þingvöllum.
- 1954 Stórrigningar á Norðurlandi valda skriðuföllum og flóðum, einkum í Norðurárdal í Skagafirði, þar sem jarðirnar Ytra-Kot og Fremra-Kot verða mjög illa úti.
- 1958 Eyjólfur Jónsson sundkappi syndir frá Reykjavík til Akraness, en það er 22 kílómetra leið. Sundið tók rúmlega 13 klukkustundir.
- 1964 Malaví hlýtur sjálfstæði frá Bretlandi.
- 1976 Hljómsveitin The Damned kemur fyrst fram sem upphitunarhlóm-sveit fyrir The Sex Pistols í 100 Club í London.
- 1987 Sænska rokk-hljómsveitin Europe heldur vel sóttu tónleika í Laugardalshöll.
- 2019 Jeffrey Epstein er handtekinn og ákærður fyrir mansal og kynlífsþrælkun.





Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
Soffia Stefánsdóttir
iþróttakennari,
Árskógum 8 í Reykjavík,
lést laugardaginn 18. júní.
Jarðarför hennar fer fram frá Bústaðakirkju
mánudaginn 11. júlí kl. 13. Þeim sem vilja minnast hennar
er bent á Bandalag íslenskra skáta.
Svana Pálsdóttir
Guðbjörg Pálsdóttir
Soffia Pálsdóttir
tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,
Ágústa Jónsdóttir
frá Ytri-Þorsteinsstöðum, Dalasýslu,
lést á hjúkrunarheimilinu Seltjörn
miðvikudaginn 29. júní.
Útför fer fram frá Kópavogskirkju
mánudaginn 11. júlí klukkan 13.00.
Sérstakar þakkir færum við starfsfólki á Dvalarheimilinu
Seltjörn og starfsfólki á deildinni Móakoti fyrir einstaka
umönnun, vináttu, velvild og hlýju.
Kristín Erna Hólmgeirsdóttir
Sigríður Steinólfsdóttir
Anna Linda Steinólfsdóttir
Jón Adólf Steinólfsson
ömmubörn, langömmubörn og langalangömmubörn.
Ægir Franzson
Þorbjörn Guðmundsson



Minnismerkið QP-13 er við Stigahlið í Bolungarvík og má sjá slysstaðinn þaðan sem merkið stendur. MYND/ADSEND

Áttatíu ár frá stórslysi QP-13

Mesta sjóslys Íslandssögunnar átti sér stað fyrir áttatíu árum þegar skipalestin QP-13 sigldi inn í tundurduflabelti norður af Vestfjörðum.

arnartomas@frettabladid.is

Í gær voru liðin áttatíu ár frá því að skipalestin QP-13 sigldi inn í belti tundurdufla norður af Straumnesi, nyrst á Vestfjörðum. Þar fórust sex skip og með um 240 karlar, konur og börn. Þó tókst að bjarga um 250 manns sem má telja til eins mesta björgunarafreks sögunnar. Ekkert var fjallað um atburðinn í íslenskum fjölmiðlum á þeim tíma sem slysið átti sér stað, enda öll slík umfjöllun háð strangri ritskoðun hernaðaryfirvalda.

Alvarleg mistök
Skipalestin QP-13 samanstóð af níttján kaupskipum sem voru ýmist á leiðinni til Bandaríkjanna eða Bretlands, eftir að hafa flutt Sovétríkjunum bráðnaðsynlegan varning til hafna í Norður-Rússlandi þar sem mikil hætta stafði af árásum þýskra skipa, flugvéla og kafbáta sem gerðu út frá bækistöðvum í Noregi. Með í heimferðinni voru nokkur lítil vopnuð fylgdarskip auk tundurduflasæðara sem skyldu vera kaupskipunum til varnar. Lögðu skipin leið sína norðan við Vestfirði þar sem Bretar höfðu lagt tundurduflabelti til varnar þýskum herskipum en næst landi var um sjö sjómílna breið renna sem þau gátu siglt í gegnum. Skyggni var slæmt og studdust skipin við dýptarmælingar til að aðstoða við staðarákvörðun. Þegar talið var að skipin væru stödd um 20 sjómílar norð-norðvestur af Horni gaf stjórnandi QP-13 fyrirskipun um að mynda tvær samsíða raðir áður en siglt yrði í gegnum auðu rennuna við Straumnes. Það sem skipverjar höfðu talið vera Horn reyndist þó vera borgarísjaki og voru skipin komin inn í tundurduflabeltið þegar upp komst um misskilninginn.

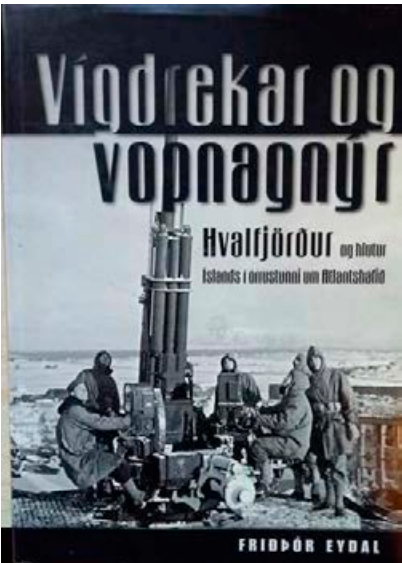
Ótrúlegt björgunarstarf
Skömmu síðar sundraðist breska fylgdarskipið HMS Niger í sprengingu þegar það lenti á tundurdufli og skömmu síðar sukku fimm af kaupskipunum. Fylgdarskip hófu þegar leit að kafbátum með hljóðsjá og vörpuðu djúpsprengjum en skipstjóri frönsku korvettunnar Roselys ályktaði strax að skipin hefðu lent á tundurduflum. Í kjölfarið tók við björgunarstarf þar



Charles de Gaulle verðlaunar áhöfn Roselys árið 1943.

»
Það sem skipverjar höfðu talið vera Horn reyndist þó vera borgarísjaki og voru skipin komin inn í tundurduflabeltið þegar upp komst um misskilninginn.

sem áhöfn Roselys vann mikla þrekaun við erfiðar aðstæður og tókst á sex og hálfri klukkustund að bjarga 179 skipbrotsmönnum. Þótt heimildum beri ekki saman um heildartölu þeirra sem bjargað var náðu fylgdarskipin að bjarga í það minnsta 254. Alls voru tæplega 500 manns á skipunum sex sem fórust og áætlað er að um helmingur þeirra hafi látið lífið í slysinu. Harmleikurinn er í senn mesta sjóslys Íslandssögunnar og versta áfall bandamanna í seinni heimsstyrjöldinni undan ströndum landsins.



Nánari frásögn um atvikið má finna í bók Friðþórs Eydal, Vigdrekar og vopnagnýr: Hvalfjörður og hlutur Íslands í orrustunni um Atlantshafið. Á Íslandi má finna tvo minnisvarða sem reistir voru um slysið. Annar er á vegum rússneska sendiráðsins til minningar um áhöfnina sem fórst með sovéska kaupskipinu Rodina og stendur í Neðstakaupstað á Ísafirði. Hinn var vígður við hátíðlega athöfn árið 2014 og stendur í Bolungarvík, um fimmtíu kílómetra frá slysstaðnum. ■

ÚTI FLÍSAR

FYRIR ÍSLENSKAR AÐSTÆÐUR

MIKIÐ
ÚRVAL
Á LAGER

VIÐHALDSFRÍAR - AUÐVELT AÐ LEGGJA - ENDINGARGÓÐAR



ALFABORG

- allt a gólfð -

Skútuvgi 6
104 Reykjavík
Sími: 568 67 55
alfaborg.is

Dagskrá

Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Hafnir Íslands (e) Heimildarþættir um hafnir Íslands og samfélög hafnabyggða, þættirnir eru frá 2017 og voru í umsjón Lindu Blöndal og Friðþjófs Helgasonar.
- 19.30 Veðin með Gunnari Bender (e)
- 20.00 Sir Arnar Gauti Lífstílsþáttur með Arnari Gauta sem fjallar um heimili, hönnun, matar- og veitingahúsamenningu, arkitektúr og margt fleira.
- 20.30 Fréttavaktin
- 21.00 Hafnir Íslands (e)

RÚV Sjónvarp

- 13.00 Heimaleikfimi
- 13.10 Sumarlandabrot
- 13.15 Útsvar 2012-2013 Seltjarnarnes – Vestmannaeyjar.
- 14.20 Söngvaskáld Magnús og Jóhann.
- 15.00 Lamandi ótti
- 15.15 Sumarlandinn
- 15.50 Í garðinum með Gurrý Sumarblómum plantað í ker.
- 16.20 Augnablik - úr 50 ára sögu sjónvarpsins
- 16.35 Nýjasta tækni og vísindi
- 17.00 Orlofshús arkitekta
- 17.30 Orðbragð
- 18.00 KrakkaRÚV
- 18.01 Tölukubbar
- 18.06 Hæ, Sámur
- 18.13 Lundaklettur
- 18.20 Skotti og Fló
- 18.27 Lestrarhvutti
- 18.34 Sjóræningjarnir í næsta húsi
- 18.45 Lag dagsins Stuðmenn - Bíólagið.
- 18.52 Víkinglottó
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Veður
- 19.40 Sumarlandabrot
- 19.45 Keramik af kærleika. Dreja - en kærlekshistoria
- 20.15 Fiskur á disk - makrill. Fisk & Skips Færeyskir þættir sem sýna ferlið frá því að fiskur er veiddur og þar til hann er fluttur frá Færeyjum til þess staðar þar sem hann er matreiddur.
- 21.00 Versalir. Versailles
- 22.00 Tiufréttir
- 22.15 Veður
- 22.20 Lífið í Írak, Once Upon a Time in Iraq
- 23.20 Ráðherrann
- 00.10 Dagskrárlok

Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil
- 13.15 The Late Late Show
- 14.00 The Block
- 15.00 How We Roll
- 15.25 Ræktum garðinn
- 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 Kenan
- 19.40 The Neighborhood
- 20.10 George Clarke's Old House, New Home
- 21.05 Chicago Med
- 21.55 Rules of the Game
- 22.55 Love Island
- 23.40 The Late Late Show
- 00.25 FBI
- 01.10 The Rookie
- 01.55 Impeachment
- 02.40 The L Word. Generation Q
- Bandarísk þáttaröð um hóp af lesbíum í Los Angeles. Tíu árum eftir að við skildum við vinkonurnar eru þær mættar aftur.
- 03.35 Love Island (24.58)
- 04.20 Tónlist

Stöð 2

- 07.55 Heimsókn
- 08.15 The Mentalist
- 09.00 Bold and the Beautiful
- 09.20 The Great British Bake Off
- 10.20 Manifest
- 11.00 Shipwrecked
- 11.50 Um land allt
- 12.35 Nágrannar
- 12.55 30 Rock
- 13.15 Ísskápastríð
- 13.45 Gulli byggir
- 14.20 Matargleði Evu
- 14.50 Flúr & fólk
- 15.10 Á uppleið
- 15.45 Fósturbörn
- 16.05 Lóa Pind. Örir íslendingar
- 16.50 Flirty Dancing
- 17.25 Bold and the Beautiful
- 18.00 Nágrannar
- 18.26 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.45 Sportpakkin
- 18.50 Æði
- 19.05 Backyard Envy
- 19.50 The Good Doctor
- 20.30 Coroner
- 21.15 Unforgettable
- 21.55 The Sinner
- 22.40 Girls5eva
- 23.05 NCIS. New Orleans
- 23.45 Animal Kingdom
- 00.30 The Mentalist
- 01.15 The Great British Bake Off
- 02.15 Manifest
- 02.55 Shipwrecked
- 03.40 30 Rock

Gunnar Bender þræðir árbakkana

Veðiðin með Gunnari Bender er á dagskrá Hringbrautar á miðvikudagskvöldum í sumar og þaðan loftar hressilega um þessa þætti, enda gjörþekkir Gunnar margar bestu og áhugaverðustu laxveiðiár landsins, svo og söguna sem tengist þeim. Þættirnir eru vikulega á dagskrá Hringbrautar í sumar og sýna hvernig margir reyndustu veiðimenn landsins bera sig að við árbakkann. ■



Krossgáta

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

- LÁRÉTT
- 1 fluga
- 5 sjálf
- 6 tveir eins
- 8 vanhirða
- 10 átt
- 11 umstang
- 12 þústrar
- 13 fránn
- 15 gugginn
- 17 staðfesta

- LÓÐRÉTT
- 1 hrokast
- 2 espa
- 3 fugl
- 4 mismunandi
- 7 vél
- 9 eindregin
- 12 álka
- 14 tangi
- 16 tveir eins

LÁRÉTT: 1 mólmy, 5 egó, 6 mm, 8 trassa, 10 na. LÓÐRÉTT: 1 metnast, 2 ógra, 3 lóa, 4 ýmsar, 7 maskína, 9 svarin, 12 haka, 14 nes, 16 nn.

Sudoku

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

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

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



FRÉTTAVAKTIN

KL. 18.30 ALLA VIRKA DAGA

Fjölbreytt fréttaumfjöllun í opinni dagskrá fyrir fólkið í landinu. Úrvalslið fjölmiðlafólks fer yfir fréttayfirlit dagsins ásamt því að fá til sín góða gesti til að ræða helstu mál líðandi stundar.

Þátturinn er sýndur á Hringbraut og frettabladid.is





LYFIN Í LÚGUNA

Bílaapótek

OPIÐ alla daga



VESTURLANDSVEGI 9–22
HÆÐASMÁRA 10–23

LYFJAVAL ER Á EFTIRTÖLDUM STÖÐUM:

Bílaapótek Hæðasmára
Bílaapótek Vesturlandsvegi
Glæsibæ
Urðarhvarfi
Mjódd
Apótek Suðurnesja

Renndu við



Átt þú 1979 Pontiac Firebird?

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Á höttunum eftir amerískum köggum

arnartomas@frettabladid.is

Eigendur amerískra kagga gætu átt möguleika á því að sjá bílinn sinn á hvíta tjaldinu einhvern tímann á næstunni. Fyrirtækið Action Vehicles leitaði á náðir Facebook-síðunnar Brask og brall, þar sem óskað var eftir amerískum bílum frá árinu 1980 og eldri.

Bílarnir yrðu notaðir við tókur á erlendri kvikmynd nú í haust

gegn sanngjörnu gjaldi. „Það er nú búið að senda eitthvað á okkur, en ekki jafnmikið og vanalega þegar við auglýsum eftir einhverju svona,“ segir Bjarni Þór Sívertsen hjá Action Vehicles. Bjarni Þór gat hvorki gefið upp upplýsingar varðandi kvikmyndina sem bílarnir yrðu notaðir í né hversu mörgum bílum þeir væru að sækjast eftir. „Kannski ekki tugum, líklega bara einhverjum nokkrum.“ ■



Hljómsveitin Hatari sem gerði garðinn frægan í Eurovision-keppninni um árið hefur lagt í tónleikaferð fram á haust.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Dansið eða deyið vinalegur fjölskyldusumarsmellur

Síðasta tónleikaferðalagi Hatara var slaufað í miðju kafi vegna heimsfaraldurs og sveitin hefur meira og minna verið í dvala síðan. Annar söngvara sveitarinnar segir nýjasta lag sveitarinnar, Dansið eða deyið, vera vinalegan fjölskyldusumarsmell.

ninarichter@frettabladid.is

„Hún fór af stað með tónleikum í bænum Seinäjoki í Finnlandi,“ segir Matthías Tryggvi Haraldsson, um nýja tónleikaferð Hatara sem hófst í byrjun júlí. Aðspurður hvers vegna Finnland hafi orðið fyrir valinu svarar hann: „Samkvæmt streymis-tölum og tölfraði á netinu sem við sáum eru Finnarnir einna opnastir fyrir boðskap Hatara,“ segir hann og bætir við að tónleikarnir hafi verið vel lukkaðir.

En má þá skilja það svo að Hatari velji tónleikastaði út frá gögnum á streymisveitum?

„Við látum þetta í hendur sérfræðinga og gerum eins og okkur er sagt,“ segir Matthías. „Það er gott fólk á öllum póstum. En vissulega er Einar trommari mjög slyngur spunameistari og hefur oft skoðun á því hvernig við framkvæmum svona áætlanir.“ Þar vísar Matthías til Einaris Hrafns Stefánssonar sem gegnt hefur stöðu kynningarstjóra Íslenska dansflokksins síðustu tvö ár.

Túlkun á ástandi samfélagsins

Matthías segir að nýja lag sveitarinnar, Dansið eða deyið, sé vinalegur fjölskyldusumarsmellur. „Eins og mörg lögín okkar eru reyndar,“ bætir hann við. „En þetta er okkar túlkun á ástandi samfélagsins, hvar við erum stödd og hvert við stefnum. Það er náttúrulega gagnrýninn undirtónn í laginu en milli línanna má lesa vilja okkar í Hatara til að gleðja fólk og hvetja það til að eiga góðar samverustundir með fjölskyldu og vinum.“

Inntur eftir breytingu á andrúmslofti meðal tónleikagesta fyrir og eftir heimsfaraldur svarar Matthías: „Það er góð spurning. Við erum bara að vinna í því að halda sýningunni ferskri og skemmtilegri. Það eru breytingar á bún-



Hatari eru vinsæll í Finnlandi ef marka má gögn frá streymisveitum.

Við leggjum upp úr því að vera fjölskylduvænn vinnustaður og ræktum jákvæðan starfsanda sem er innblásinn af okkar einkahögum.

Matthías Tryggvi Haraldsson

ingum sem við erum að koma til skjalanna,“ segir hann. „Klemenž Hannigan er áfram búningameistari í samtali við hina tvo stofnmeðlimi sveitarinnar.“

Barnalán hjá meðlimum

Meðlimir Hatara hafa bætt við sig börnum síðan sveitin var stofnuð árið 2015. Sveitin tók þátt í Eurovisi- on árið 2019 og vakti heimsathygli

í kjölfarið, ekki sist fyrir mótmælaaðgerðir í beinni í trássi við reglur EBU. Mikið vatn hefur runnið til sjávar síðan þá og fréttamiðlar sögðu frá því þegar Matthías trúlofaðist unnustu sinni í Sky Lagoon síðasta haust. „Það endurspeglast kannski í starfsumhverfi, að við leggjum upp úr því að vera fjölskylduvænn vinnustaður og ræktum jákvæðan starfsanda sem er innblásinn af okkar einkahögum,“ segir Matthías, sem eignaðist sitt fyrsta barn þann 16. júní með unnustu sinni Brynhildi Karlsdóttur, tónlistarkonu og danshöfund.

Gaman að skrifa góða auglýsingu Þá rataði Matthías í fréttirnar þegar hann réði sig í starf hjá auglýsingastofu sem einhverjum þótti skjóta skökku við í ljósi þess að boðskapur Hatara beinist gegn kapitalískum gildum.

„Ég elska að starfa hjá auglýsingastofu,“ svarar hann aðspurður um málið. „Það er fátt skemmtilegra og uppbyggilegra en að skrifa góða auglýsingu á góðum degi og hlæja með samstarfsfélögum,“ segir hann. „Þó að við leggjum upp úr því að tortíma kapitalismanum ríkir skilningur á því að meðlimir þurfa að borga reikninga og kaupa taubleyjur.“ ■

BLINDRAFÉLAGIÐ
Samtök blindra og sjónskertra á Íslandi
STOFNAÐ 1939



VINNINGASKRÁ

Sumarhappdrætti 2022. Dregið 4. júlí 2022

1. vinningur:

Toyota Corolla Hybrid Style, Hatchback 5 dyra, 1.8, sjálfskiptur
Verðmæti kr. 5.650.000 Miði nr. 22727

2. - 11. vinningur:

Gjafabréf frá Erninum reiðhjólaverslun. Hvert að verðmæti kr. 500.000

667	11790	16738	24590	32637
9173	15122	21278	30901	47851

12. - 31. vinningur:

Ferðavinningur með leiguflugi frá Heimsferðum.

Hver að verðmæti kr. 300.000

2113	12700	25181	38945	50936
2997	15227	25290	43698	53100
3325	19281	31535	43819	53496
7490	21679	38000	48280	56315

32. - 71. vinningur:

Gistivinningur fyrir tvo í 7 nætur með morgunverði á þrígga stjörnu Íslandshótelu að eigin vali. Hver að verðmæti kr. 188.300

784	14193	23979	36926	53128
1497	15218	25205	38471	53278
3101	17303	26298	39278	53626
6229	17814	31261	39427	56167
7482	20775	32324	41797	57411
8788	21110	32985	47131	57487
11111	21767	33162	49199	57964
13189	23673	36808	51368	58914

72. - 111. vinningur:

Gistivinningur fyrir tvo í tvær nætur með morgunverði á þrígga stjörnu Íslandshótelu að eigin vali, ásamt þrígga rétta kvöldverði annað kvöldið. Hver að verðmæti kr. 64.700

1068	19782	25431	41970	48538
1089	19942	27232	43481	49615
1136	21405	28864	44912	49973
4696	21490	29412	44956	52887
5872	21915	30500	45710	53752
7945	22737	35791	47509	54313
9692	24987	37427	47758	57046
13885	25283	41549	48173	59016

112. - 136. vinningur:

Samsung Galaxy Z Flip3 snjallsími. Hver að verðmæti kr. 179.990

655	13408	29287	37383	50288
1916	15178	34335	40056	50972
4233	21933	34623	44051	51330
7068	24481	36848	46792	52560
10816	26838	37360	50015	54846

137. - 156. vinningur:

Gjafakort frá Smáralind. Hvert að verðmæti kr. 100.000

2831	8175	14065	29841	45284
3208	10701	20689	32513	52386
4083	10962	25331	38005	57068
4158	11423	29782	43826	57255

Vinninga ber að vitja innan árs á skrifstofu Blindrafélagsins, Hamrahlíð 17. Upplýsingasími 525 0000. Birt án ábyrgðar



Tax free

SNYRTIVÖRU
DAGAR

SÍÐASTI SÉNS!

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

Heill heimur af snyrtivörum
á hagkaup.is

HAGKAUP

*Taxfree jafngildir 19,36% afslætti

SUMAR
útsala

LÝKUR Á MÁNDAG



NATURE'S REST LUXURY heilsudýna

Frábær heilsudýna. 20 cm háir pokagormar sem eru svæðaskiptir, mýkri á mjöðmum og öxlum til að halda náttúrulegri sveigju í líkama okkar á meðan við sofum. Samansett úr 5 lögum af mismunandi svampi með 4 cm minnisvampi sem aðlagast fullkomlega að líkamanum. Hæð á dýnu er 33 cm en þar af er þykk yfirdýna sem gefir dýnuna einstaklega þægilega. Þessi dýna er tilvalin á venjulegan botn sem og í stillanleg rúm. Til í fleiri stærðum.

160x200 cm

Fullt verð: 59.900 kr.

Nú 47.920 kr.



DANADREAM

Ergo magic dúnkoddi með innri kjarna úr minnisvampi. Fullt verð: 14.900 kr.

Nú 7.450 kr.



S.BEDDING

Dúnsæng. 1300g 85% smáfiður og 15% hreinn andardúnn. 135 x 220 cm. Fullt verð: 14.900 kr.

Nú 7.450 kr.



AVIGNON

hægindastóll með skammel

Hægindastóll með innbyggðum skammel. Ýmsir litir. Verð 199.990 kr.

Nú 149.925 kr.

25%
AFSLÁTTUR

Opið á sunnudögum á Smáratorgi 13-17



Fáðu fréttirnar fyrst um tilboð, afsláttarkóða eða aðgang að útsölum á undan öðrum með því að skrá þig á póstlista Dorma.

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA

Láttu drauminn rætast

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING

á Hringbraut



Elin Hall er meðal þeirra tónlistarmanna sem stiga á stökk í portinu á Kex Hostel um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Kex hlúir að grasrótinni með tíu tíma tónleikum

Kex Hostel fagnar ellefu ára afmæli með árlegum útítónleikum á laugardag. Óli Dóri, viðburðastjóri Kexins, segir tónleikana eiga sér langa sögu.

ninarichter@frettabladid.is

„Þetta var fyrst haldið hérna árið 2012 og svo kom smá pása árið 2018,“ segir hann. Síðan hafi hefðin verið endurvakin á tíu ára afmæli staðarins í fyrra.

Óli Dóri segir að hér sé um að ræða eina skemmtilegustu tónlistarhátíð borgarinnar. Dagskráin hefst klukkan tvö um daginn og stendur til miðnættis, með nýju atriði á klukkustundar fresti. Aðgangur er ókeypis.

„Þetta er í portinu hjá okkur og við krossum fingur að veður verði gott. Eins og er þá er spád rigningu, en það getur breyst,“ segir Óli Dóri brattur. Því er ekki úr vegi að hvetja gesti til að klæða sig eftir veðri.

Viðburðastjórinn segir dagskrána fjölbreytta, en segir staðinn að vissu leyti sérhæfa sig í upprennandi listafólki. „Við erum mikið með nýja listamenn og þá sem eru á hraðri uppleið. Við erum að hlúa að gras-

Ólafur Halldór Ólafsson, Óli Dóri, viðburðastjóri Kex Hostel.

”
Við erum mikið með nýja listamenn og þá sem eru á hraðri uppleið, við erum að hlúa að grasrótinni.

rótinni,“ segir hann. Þetta árið koma fram Aron Can, Andy Svarthol, Celebs, Cyber, Elin Hall, Inspector Spacetime, Johnny Blaze & Hakki Brakes, RAKEL & Zaar, Red Riot og Superserious.

Óli Dóri segir viðburðinn í fyrra hafa verið einkar vel heppnaðan og vel sóttan. „Það var vel mætt í fyrra og straumur fólks allan daginn, og mjög góð stemning. Þetta er svona eins og afmælishátíð,“ segir hann og bætir við að Kex Hostel bjóði gestum upp á léttar veitingar.

Aðspurður segir hann að allir séu velkomnir, viðburðurinn sé fjölskylduvænn og fólki sé að sjálfsögðu velkomið að taka börnin með. ■

Verra að gleyma vegabréfinu

arnartomas@frettabladid.is

Umræða spratt nýlega á Twitter um hvort fólk þorði að taka með sér bókasafnsbækur til útlanda. Sitt sýndist hverjum og þótt hugaðri lesendur veigruðu sér ekki við að taka lánsbækur með á erlendar fjörur kom öðrum það ekki til hugar.

„Það er alveg eitthvað um það að bækur tynast, og við vitum kannski ekki alltaf hvar þær enda, en jú, sumir lánþegar segjast hafa týnt bókunum í fríinu,“ segir Barbara Guðnadóttir, safnstjóri hjá Borgar-bókasafninu Grófinni. „Það er verra að gleyma passanum sínum!“

Barbara segir að mörgum þyki óþægilegt að týna bókinni og að

Barbara segir bókamissi engan heimsendi. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

vissulega þurfi hver og einn að bera ábyrgð á því sem hann er með að láni. „Þegar þetta gerist þá farast ekki himinn og jörð,“ segir hún. „Það er

best að hafa samband við bókasafnið og þar er hægt að gera upp bækurnar samkvæmt gjaldskrá. Fólk lendir ekki á neinum hræðilegum lista.“ ■

AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðmundur Örn Jóhannsson guðmundur@torg.is, ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Andrés Bertelsen andres@frettabladid.is, Auður Hünfjörð audur@frettabladid.is, Reynir Ellis Þorvaldsson reynir@frettabladid.is, Örn Geirsson orn@frettabladid.is FÓLK/ SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5078: Arnar Magnússon arnarm@frettabladid.is, Jóhann Waage johannwaage@frettabladid.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI: Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is RADAUGLÝSINGAR / FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason hrannar@frettabladid.is, TÍMAMÓTA- OG ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@frettabladid.is

Allt fyrir útileguna



Vango Nevis 100
Eins manns göngutjald. 1.7kg
27.995,-



Vango Helvellyn 200
2 manna göngutjald. 2.7kg
41.995,-



Vango Scafell 200
2 manna göngutjald. 2.5kg
35.995,-



Hilleberg Nallo 2GT
2 manna göngutjald. 2.9kg
192.995,-



Vango Winslow II 500
5 manna fjölskyldutjald
69.995,-



Vango Osiris 500 Air
5 manna fjölskyldutjald. AIRBEAM
165.995,-



Vango Alpha 300
3 manna fjölskyldutjald
30.995,-



Vango Beta 350 XL
3 manna fjölskyldutjald
50.995,-



Vango Malibu stóll
Burðargeta 120 kg
7.995,-



Robbens Observer
Burðargeta 120 kg
25.995,-



Vango Balmoral Stool
Burðargeta 100kg
2.995,-



Vango Nitestar 350
Fíberpoki. Þægindamörk -1 til -7 °C
14.995,-



Outwell Katla Heater
Rafmagnshitari. 1/1.5 kW
11.995,-



Klymit Static V
6cm göngudýna
14.995,-



Outwell Appetizer 1 Burner
Gaseldavél. ein hella
8.495,-



Outwell Olida Stove
Gaseldavél. Tvær hellur
22.995,-



Klymit Insulated Static V
6 cm göngudýna. Einangruð
20.995,-



Vango Comfort 7.5 single
7.5 cm tjaldþýna
18.995,-



Easy Camp Chilly 24L
Kælibox. 24L. Rafmagns 12V
24.995,-



Mammut Nordic Down Spring
Dúnpoki. Þægindamörk 6 til -1 °C
52.995,-



Everest

