

Rokkúlfur í
vítislogum



Bókabíll á
regnbogaleið



Hugsum í framtíð

Góð byrjun á
fjölskyldufríinu



TM

Lífið > 24

Lífið > 26

FRÉTTABLAÐIÐ

156. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

frettabladid.is

MIDVIKUDAGUR 3. AGÚST 2022



Hinsegin dagar hófust í Reykjavík í gær og standa þeir fram á sunnudag með afar fjölbreyttri dagskrá. Ætlunin mun vera að mála bæinn rauðan þessa daga en fyrst þurfti að koma regnboganu á sinn stað í Bankastræti. Meðal þeirra sem hófu þá skemmtilegu málningarvinnu var Eliza Reid forsetafrú.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Formaður BHM segir það bagalegt að háskólamenntaðir hafi setið eftir

Að mati formanns BHM er það óásættanlegt að menntaðir hafi setið jafn mikið eftir og raun ber vitni þegar kemur að kjarapróun. Staðan geti haft þær afleiðingar í för með sér að menntaðir sækji í störf erlendis að námi loknu þar sem menntun er metin að verðleikum.

magdalena@frettabladid.is

KJARAMÁL Friðrik Jónsson, formaður BHM, segir í samtali við Markaðinn, að fjárhagslegur ávinningur af menntun fari sífellt minnkandi



Það hlýtur einhvers staðar undan að láta.



Friðrik Jónsson, formaður BHM

og að háskólamenntaðir hafi setið eftir þegar kemur að launapróun.

„Það er í sjálfu sér ekkert skrytið því lífskjarasamningarnir voru sniðnir til þess að vera hagfelldir fyrir þá lægstlaunuðu,“ segir Friðrik og bætir við að áhugavert sé að skoða þróun kaupmáttar fyrri ára.

„Ef við skoðum kaupmáttaraukningu undanfarinna ára og horfum til ársins 2015 þegar lögð var áhersla á krónutölusamninga, frá janúar 2015 til janúar 2022 ef við berum saman BHM og BSRB hjá ríkinu, þá hefur kaupmáttarvísitalan fyrir BSRB hækkað um 53 prósent meðan hún hefur hækkað

um 36 prósent hjá BHM,“ segir Friðrik og segir auk þess að það sé ekki ásættanlegt að menntaðir hafi setið jafn mikið eftir og raun ber vitni, þó ánægjulegt sé að hans mati að markmiðið um leiðréttingu kjara þeirra lægstlaunuðu hafi gengið eftir.

Friðrik segir jafnframt að þessi staða geti leitt af sér tvíþættar afleiðingar. Annars vegar dragi þetta úr hvata einstaklingsins til að sækja sér menntun og auki hins vegar hvatann fyrir menntafolk til þess að flytja utan að námi loknu þar sem menntun sé metin meira að verðleikum. SJÁ SIÐU 8

Gift Íslendingi í 52 ár en fær ekki ríkisborgararétt

STJÓRNSÝSLA Skoskri konu á átt-ræðisaldri, sem gift hefur verið íslenskum manni í 52 ár og á tvo íslenska syni, hefur ekki getað fengið íslenskan ríkisborgararétt.

Í grein í Fréttablaðinu í dag furðar eiginmaður konunnar sig á framkomunni gagnvart henni.

Konan sér fram á að ferðafrelsi hennar í Evrópu, meðal annars til Íslands, skerðist mjög vegna Brexit og því vill hún nú taka upp sama ríkisfang og eiginmaðurinn til röskrar hálftrar aldar og synirnir tveir.

Eiginmaðurinn telur konu sinni mismunad og furðar sig á því að engar upplýsingar sé að fá um stöðu mála eða ferlið. SJÁ SIÐU 14

Boozt.com

THE NORDIC DEPARTMENT STORE



NÚ ER TÍMI FYRIR
SUMMER SALE



Nancy Pelosi, forseti Bandaríkjaþings, ásamt Joseph Wu, utanríkisráðherra Taiwan. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Kínverjar eru æfir vegna heimsóknar

ragnarjon@frettabladid.is

TAÍVAN Nancy Pelosi, forseti Bandaríkjaþings lenti í Taívan í gær ásamt foruneyti sínu en þetta er fyrsta formlega heimsókn Bandaríkjanna þangað í 25 ár. Bandaríski hópurinn lenti á Songshan-flugvelli í miðborg Taípei en Joseph Wu, utanríkisráðherra Taívan tók á móti þeim.

„Heimsókn sendinefndar okkar til Taívan heiðrar þá skuldbindingu Bandaríkjanna að styðja við lýðræði í landinu“ sagði Pelosi í tilkynningu stuttu eftir lendingu.

Heimsóknin hefur reitt Kínverja til mikillar reiði en Kína viðurkennir ekki sjálfstæði Taívan. Aðeins þrettán ríki á heimsvísu viðurkenna sjálfstæði landsins og er Ísland ekki þar á meðal. Ísland hefur síðan 1997 viðurkennt yfirlýsingu Kínverja um að Taívan sé óaðskiljanlegur hluti af landsvæði Alþýðulýðveldis Kína. ■

Borð fyrir einn



„Ha? Er ekki mávastell?“ gæti hann verið að hugsa fuglinn sem bauð sjálfum sér í mat á útteitingastað við Austurvöll í gær. Það hafa kannski ekki verið kjöraðstæður í sumar í borginni til að sitja úti og nú spáir Veðurstofan að næstu daga verði hiti á bilinu tíu til þrettán gráður og að á skiptist skin og skúrir.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ekki hlaupa um í óðagoti í jarðskjálfta

gar@frettabladid.is

NÁTTÚRUVÁ Verulegar líkur eru nú sagðar á eldgosu í kringum Fagradalsfjall á næstu dögum eða vikum.

„Niðurstöður aflögunarlíkana sem gerð voru í dag benda til að kvikugangurinn undir Fagradalsfjalli liggja mjög grunnt eða í kringum 1 kílómetra undir yfirborðinu,“ sagði Veðurstofan síðdegis í gær.

„Allt viðbragð á Sudurnesjum er reiðubúið til að takast á við eldgos,“ sögðu Almannavarnir í gær.

„Ef við skoðum þessa aflögunarmynd sem þeir gefa út þá er hún mjög svipuð þeirri sem kom út rétt fyrir síðasta gos,“ segir Þorvaldur Þórðarson eldfjallafræðingur. „Þannig að það getur vel verið að atburðir síðasta árs séu að fara að endurtaka sig.“

Á síðu Almannavarna er leiðbeint um viðbrögð vegna jarðskjálfta.



Á gosslóðum í Geldingadöllum.

„Í fyrsta lagi er nauðsynlegt að halda ró sinni, krjúpa, skýla höfði og halda sér. Mörg slys í kjölfar jarðskjálfta verða þegar fólk hleypur um eða út úr byggingum. Ef hlaupið er um í óðagoti aukast líkurnar á því að verða fyrir hlutum sem falla úr hillum eða af veggjum og þess háttar og oft er erfitt að halda jafnvægi. Glerbrot geta verið á gólfum ásamt ótal munum sem geta valdið slysi,“ segja Almannavarnir. ■

Svaf vel í tjaldi skammt frá upptökum jarðskjálftanna

Árni Tryggvason vildi upplifa skjálftana beint í æð og skellti því upp tjaldi hátt í hlíðum Grænudyngju þar sem fjörið var mikið. Hann svaf ágætlega og uppgötvaði margar nýjar sprungur og jarðföll við Grænavatnsegg.

benediktboas@frettabladid.is

SAMFÉLAG „Þetta var fin nótt. Maður fann titringinn öðru hverju en ég hef upplifað ýmislegt á fjöllum með allskonar fávíðrum sem hafa skekið tjaldið. Þá sefur maður miklu verr,“ segir Árni Tryggvason, sem var ekki á þeim buxunum að missa af skjálftafjöri næturinnar og vippaði sér með tjald og búnað upp Grænudyngju þar sem hann lagðist til hvílu – ef hvílu skyldi kalla.

Margir komu þreyttir til vinnu í gær eftir skjálftanótt á Reykjanes-skaga þar sem fjölmargir skjálftar mældust, sá stærsti fimm á Richter. Jörðin lék á reiðiskjálfti við Reykjanesið en 18 skjálftar mældust yfir þrjár á Richter samkvæmt heimasíðu Veðurstofunnar.

Árni hafði það þó fint og kom sér fyrir á öruggum stað með fallegu útsýni yfir borgina. „Eflaust eru einhverjir sem fussa og sveia yfir þessu en við eigum bara þetta eina líf,“ segir hann. „Ég vissi að ekkert væri að fara að hrynja á mig eða yfir mig. Ég var ekkert beint undir klettum, með gott rými á milli og með fallegu útsýni yfir borgina. Þetta er gríðarlega heillandi staður og mikið ævintýralandslag.“

Hann segir að svæðið í hlíðum Grænudyngju sé vanmetið svæði en eini ókosturinn sé að þar sé engin lækjarspræna og því þurfi að ferja vatn í bakpokanum. „Þetta er staður sem ég gekk um fyrir mörgum árum



Mynd sem Árni tók í sólarlaginu þegar sólin gyllti Fíflavallaháls, sem er fjalls-hryggurinn á milli Sveifluháls og Grænudyngju. MYND/ÁRNI TRYGGVASON



Þegar Árni gekk til baka fór hann lengri leið heim og fór að Grænavatnseggjum þar sem hann sá nýjar sprungur og sums staðar jarðfall, þar sem jörðin hafði gleypt örllitinn hluta af sjálfri sér.

þegar mátti veiða rjúpu þarna og hugsaði með sjálfum mér að þarna væri gaman að prófa að tjalda. Svo var þessi helgi komin og ég í bænnum og ákvað að drífa mig af stað.“

Hann segir það ákveðna spennu að fara um svæðið og það sé einstakt að upplifa jarðskjálftana í svona mikilli nálægð. „Ég settist eitt

sinn á stein til að kasta mæðinni og þá kom góður kippur og steinninn sem ég sat á vaggði eins og bátur. Það var frábær stund.

Maður heyrir stóru skjálftana koma. Það heyrast drunur í klettunum og þá hugsar maður að einn stór sé að koma sem gerist svo tveimur sekúndum síðar,“ segir Árni. ■

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

Hyundai

TUCSON

Plug-in Hybrid



Plug-in Hybrid



Rafmögnuð hönnun. Frábær bíll verður enn betri.

Byltingin heldur áfram. Tæknilega fullkominn Hyundai Tucson Plug-in Hybrid setur ný viðmið í hagkvæmni, þægindum og glæsilegri hönnun. Tucson er hlaðinn spennandi tækni og sjaldan hefur boðist jafn vel búinn og glæsilegur borgarjeppi á jafn hagstæðu verði. Komdu, skoðaðu og reynsluaktu.

Hyundai Tucson PHEV. Verð frá: 6.490.000 kr.



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

www.hyundai.is.



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. Kynntu þér allt um ábyrgðina á hyundai.is



Ferjusiglingar eru möguleiki ef leiðirnar á Reykjanesi lokast

kristinnhaukur@frettabladid.is

NÁTTÚRUVÁ Vegagerðin telur ólíklegt að hraun renni samtímis yfir bæði Reykjanesbraut og Suðurstrandarveg. Starfsfólk fylgist hins vegar daglega eða oft með ástandi vega þegar stórir skjálftar ríða yfir.

Þetta segir G. Pétur Matthíasson, upplýsingafulltrúi Vegagerðarinnar. „Fjöldi annarra vega eru á svæðinu sem geta nýst eftir því hvernig og hvar myndi gjósa og hvernig hraun myndi flæða,“ segir hann aðspurður um flóttaleiðir ef til stórs goss kæmi.

Auk hinna fyrrnefndu vega nefnir hann Krýsuvíkurveg, Grindavíkurveg, Blaalónsveg, Nesveg, Hafnaveg úr Grindavík í Njarðvík, Vatnsleysustrandarveg og Vogaveg.

Sigurður Ingi Jóhannsson innviðaráðherra sagði í fyrra, þegar eldgos ógnaði Suðurstrandarvegi, að horfa þyrfti til fleiri flóttaleiða af Reykjanesi.

G. Pétur segir hins vegar að önnur skoðun á flóttaleiðum hafi ekki farið fram að vitneskju Vegagerðarinnar. Áhættustjórnun í kringum hamfarir er stjórnad af almanna-



Fjöldi annarra vega eru á svæðinu sem geta nýst eftir því hvernig og hvar myndi gjósa og hvernig hraun myndi flæða.



G. Pétur Matthíasson, upplýsingafulltrúi Vegagerðarinnar

varnadeild Ríkislögreglustjóra og Vegagerðin tekur þátt í þeirri vinnu.

Þegar fyrir liggur í hverju hugsanlegar hamfarir felast er unnið þverfaglega undir stjórn almanna-varnadeildar og lagt mat á það í

hverju tjón á innviðum gæti falist og hvaða varni séu líklegastar til að bera árangur.

G. Pétur segir að fram til þessa hafi ferjusiglingar ekki verið skoðaðar af Vegagerðinni en kveður þær að sjálfsögðu vera möguleika. Bendir hann á að hægt sé að kalla Vestmannaeyjaferjuna Herjólf III hingað heim til Íslands ef talin sé þörf fyrir það.

„Skip til ferjusiglinga á þessu hafsvæði liggja almennt ekki á lausu en Vegagerðin þekkir vel til stöðunnar,“ segir G. Pétur. ■



Cristiano Ronaldo að skora með Manchester United.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Skotið á liðsmenn United á Twitter

benediktboas@frettabladid.is

FÓTBOLTI Af þeim 2,3 milljónum tísta sem fjölmiðlanefnd Bretlands, OFCOM, skoðaði fengu Cristiano Ronaldo og Harry Maguire langflestu móðganirnar á Twitter. Nefndin fann yfir 60 þúsund móðgandi tíst, sem beindust flest að 12 einstaklingum, þar af 8 sem spiluðu með Manchester United. BBC greinir frá rannsókninni sem The Alan Turing-stofnunin gerði í samstarfi við nefndina.

Nefndin skoðaði tíst frá 13. ágúst til 24. janúar og fékk Ronaldo 12.520 móðgandi tíst og Maguire um níu þúsund. Marcus Rashford fékk þriðju flestu móðganirnar, eða um þrjú þúsund.

Um 70 prósent leikmanna í ensku úrvalsdeildinni urðu fyrir aðkasti á Twitter þennan tíma sem skoðaður var og 7 prósent leikmanna fengu aðdróttanir hvern einasta dag. ■

Ríkið kanni alþjóðaflugvöll á Mýrum

Þingmaður í samgöngunefnd vill láta skoða möguleikann á Mýrum í Borgarfirði sem flugvallarstæði í ljósi jarðhræringa á Reykjanesi. Þörf sé á varaflugvelli nálægt borginni.

kristinnhaukur@frettabladid.is

SAMGÖNGUMÁL Viðbragð og varaflugvelli verða án vafa á dagskrá umhverfis- og samgöngunefndar þegar hún kemur saman, að sögn Höllu Signýjar Kristjánsdóttur, þingmanns Framsóknarflokksins sem á sæti í nefndinni. „Það væri óábyrgt að gera það ekki,“ segir hún.

Í ljósi þeirra miklu skjálftavirkni og kvikuhræringa sem ganga nú yfir á Reykjaneseskaga hefur eldfjallafræðingurinn Þorvaldur Þórðarson varað við að báðar samgönguæðar Reykjanesins, Reykjanesbrautin og Suðurstrandarvegurinn, fari undir hraun. Huga þurfi að því að byggja upp fluginnvið annars staðar á landinu.

Akureyrarflugvöllur og Egilsstaðaflugvöllur gegna stöðu varaflugvalla fyrir Keflavíkurflugvöll og Halla segir að þangað yrði að horfa fyrst um sinn ef Reykjanesið lokast. „En svo verðum við að horfa í alvöru á nýja kosti,“ segir hún og nefnir Borgarfjörðinn sem álitlegan kost, það er Mýrarnar, enda muni samgöngur á Vesturlandi stórbatna á komandi árum.

Á milli Reykjavíkur og Akureyrar er 379 kílómetra vegalengd og 626 kílómetrar milli Reykjavíkur og Egilsstaða. Án þess að draga úr mikilvægi þessara varaflugvalla telur Halla mikilvægt að hafa annan alþjóðaflugvöll í nálægð við höfuðborgarsvæðið. Akureyri og Egilsstaðir eigi þó áfram að gegna stöðu varaflugvalla.



Á Mýrum í Borgarfirði er mikið flatlendi.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



Fjarlægðin til Mýra er ekki lengri en til Keflavíkur frá borginni þegar þessar samgöngubætur hafa átt sér stað.



Halla Signý Kristjánsdóttir, þingmaður Framsóknarflokksins

Hún segir Keflavíkurflugvöll afar mikilvægan fyrir Reykjanesið sem atvinnusvæði og íbúana sem þar búa. En í ljósi stöðunnar þurfi nú að segja það upphátt að þörf sé á öðrum möguleikum samhliða Keflavík.

Rannsóknir hafa staðið í Hvassahrauni undanfarin ár en Halla segir stöðuna gjörbreytta eftir jarðhræringarnar, sem byrjuðu árið 2019 og sérfræðingar telja að haldi áfram næstu áratugi. Klára þurfi þó skoðun á Hvassahrauni.

Annar möguleiki sem nefndur hefur verið er í Árborg, helst milli Selfoss og þorpanna Stokkseyrar og Eyrarbakka. Hellisheiðin geri þann möguleika þó síður fýsilegan vegna veðurs. „Það er hægt að gera samgöngubætur til að liðka fyrir umferð en Hellisheiðin fer ekki frá okkur og það verða ekki gerð göng þar í gegn.“



Eldfjallafræðingur segir að huga þurfi að varaflugvelli til að nota ef jarðeldar loki aðkomu að flugvellinum í Keflavík.

Það er ekki raunhæft,“ segir Halla.

Halla segir að enn hafi ekki farið fram neinar rannsóknir á Mýrum sem flugvallarstæði fyrir alþjóðaflugvöll né könnun á eignarhaldi hentugra landsvæða. Auk Höllu hefur hugmyndin verið rædd hjá Pírötum á Vesturlandi. Á Mýrum sé hins vegar stutt í borgina og verður enn styttra með væntanlegum samgöngubótum.

Stefnt er að því að gerð Sundabrautar verði lokið árið 2030. Einnig er verið að tvöfalda Vesturlandsveginn.

„Fjarlægðin til Mýra er ekki lengri en til Keflavíkur frá borginni þegar þessar samgöngubætur hafa átt sér stað,“ segir Halla. ■

Mikið úrval til af gólfteppum á lager

Kíktu við og saman finnum við draumateppið á stigann þinn. Helstu eiginleikar gólfteppanna okkar eru mýkt, hlýleiki og mikil gæði.



Finndu okkur á Facebook!
facebook.com/Parki.interiors

Dalvegi 10-14, 201 Kópavogi | 595 0570

Kjarvalsstóllinn



HÖNNUN: SVEINN KJARVAL

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

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

Verð kr. 139.800.-



Ráðherrar deila um áhrif sjókvíaeldis á laxfiska á Írlandi

gar@frettabladid.is

SJÓAKVÍELDI Tveir ráðherrar írsku ríkisstjórnarinnar eiga nú í harðri deilu vegna umhverfisáhrifa af sjókvíaelði. Umhverfisráðherra segir núverandi regluverk leiða til skaðlegra og ósjálfbærra áhrifa á villta fiskstofna, sérstaklega á laxfiska.

Sjávarútvegsráðherra segir á móti að reglurnar uppfylli allar

kröfur er lúti að skyldum ríkisins í umhverfismálum.

Sagt er frá bréfaskiptum ráðherranna um málið í vefritinu SalmonBusiness. Eamon Ryan umhverfisráðherra segir þar mikinn meirihluta ritryndra vísindarannsóknna, bæði á Írlandi og á alþjóðavísu, skýrt sýna að sá ótvíráði skaði sem lús frá sjókvíaelði valdi laxfiskum sé óásættanlega mikill og eigi snaran þátt í hnignun

þessara stofna. Hefur Ryan kallað eftir breyttri stefnu til að draga úr þessari hættu.

Charlie McConalogue sjávarútvegsráðherra svarar umhverfisráðherra hins vegar því til að embættismenn taki fullt tillit til mögulegra umhverfisáhrifa áður en sérhver ákvörðun sé tekin um úthlutun leyfa í þessari atvinnugrein. Evrópusambandið hafi viðurkennt þær aðferðir sem Írar beiti



Eamon Ryan, leiðtogi Græningja og umhverfisráðherra Írlands.

til að fylgjast með lúsúm í sjókvíaeldinu. „Það vantar skýrar sannanir sem tengja lúsina eina við háa dánartíðni,“ er haft eftir sjávarútvegsráðherra sem bætir því við að sögn SalmonBusiness að eftirlit með starfseminni sé algerlega óháð iðnaðinum sjálfum og að niðurstöðurnar séu öllum opnar.

McConalogue er úr miðhægri-flokknum Fianna Fáil og Ryan er leiðtogi flokks Græningja. ■

Bygging leikskóla í Urriðaholti í óvissu

kristinnhaukur@frettabladid.is

GARÐABÆR Kærunefnd útboðsmála telur verulegar líkur á því að Garðabær hafi brotið lög um opinber innkaup og hefur stöðvað samningsgerð sveitarfélagsins við Fortis ehf. vegna byggingar leikskóla í Urriðaholti. Hafi Fortis ekki fullnægt skilyrðum um þátttöku í útboðinu.

Tvö félög buðu í verkið, sem bæjarráð Garðabæjar auglýsti í mars síðastliðnum, og nemur kostnaðarmat tæpum 1,2 milljónum króna. Þarfaþing bauð 300 milljónir yfir áætlun og Fortis bauð 260 milljónir yfir. Garðabær samdi við Fortis í maí en þarfaþing kærði samningsgerðina.

Kæra þarfaþings byggði á að Fortis uppfyllti ekki skilyrði um tæknilega og fjárhagslega getu sem tilgreind er í lögum. Hafi Fortis ekki gegnt nægilega stórum verkefnum á undanförunum tíu árum og meðalársvelta félagsins sé undir viðmiðum.



Kurr er í barnafjölskyldum í Urriðaholti vegna vöntunar leikskóla.

Kæran olli því að samningurinn var sjálfkrafa stöðvaður en úrskurður kærunefndar frá því í júlí staðfesti stöðvunina.

Íbúar í Urriðaholti hafa verið ósáttir við hversu hægt hefur gengið að byggja upp leikskóla í hverfinu, þar sem börnum hefur fjölgað hratt. Plássin í Urriðaholtsskóla eru sprungin og komið var fyrir bráðabirgðadeildum á Vífilstöðum fyrir yngstu börnin. Stefnt var að því að hinn nýi leikskóli myndi opna í ágúst árið 2023 en nú er óvíst hvernær hann verður opnaður. ■



Hálfstími, og aðkomu ríkisins, tók að ganga frá lífskjarasamningunum 2019.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Kjarasamningar á Íslandi heimsmet í óhagræði segir ráðgjafi stjórnar SA

olafur@frettabladid.is

KJARAMÁL Kjarasamningar hér á landi eru talsvert flóknari í framkvæmd en tíðkast á hinum Norðurlöndunum. Í haust eru lausir yfir 300 kjarasamningar og stefnir í eina erfiðustu samningslotu síðari tíma.

Síðasta samningslota stóð í raun í meira en þrjú og hálf ár. Skrifað var undir lífskjarasamningana 2. apríl 2019, en undirbúningur fyrir þá samninga hófst haustið 2018. Fyrir áramót 2019 hófust kjaraviðræður við opinbera starfsmenn. Þegar til kom lauk kjarasamningalotunni ekki fyrr en núna í vor, þremur og hálfu ári eftir að hún hófst.

Samtals var gengið frá 326 kjarasamningum í síðustu lotu og í haust byrjar allt upp á nýtt.

Hannes G. Sigurðsson, ráðgjafi stjórnar og framkvæmdastjórnar Samtaka atvinnulífsins, segir að fjöldi kjarasamninga hér á landi sé svipaður og hjá Svíum, þrjátíu sinnum fjölmennari þjóð.

„Þetta hlýtur að vera heimsmet í óhagræði,“ segir Hannes.

Kostnaður við þennan fjölda kjarasamninga er umtalsverður. Ferlið er mun langdregnara en



Samtals var gengið frá 326 kjarasamningum í síðustu lotu og í haust byrjar allt upp á nýtt.

þyrfti og mikill fjöldi fólks hjá atvinnurekendum og verkalýðshreyfingunni er bundinn í gerð kjarasamninga.

Ef kjarasamningar hér á landi væru með svipuðu fyrirkomulagi og í Svíþjóð og öðrum Norðurlöndum má færa rök fyrir því að ekki þyrfti að ganga frá nema um það bil tíu samningum í hverri kjarasamningalotu.

Aðilar vinnumarkaðarins búast við mjög erfiðri samningalotu í haust og næstu misseri. Búið er við harkalegum átökum í ljósi þess að verðbólga og miklar vaxtahækkningar Seðlabankans hafa skert kaupmátt mikið undanfarna mánuði, auk þess sem rekstrarumhverfi fyrirtækja er þyngra en um langt árabil. ■



Guðbjörg Eyjólfsdóttir kallar ekki allt ömmu sína er kemur að jarðskjálftum, ekki frekar en tókinn hennar. En jarðskjálftinn síðasta dag júlímánaðar mun sennilega aldrei hverfa þeim úr minni.

FRÉTTABLAÐIÐ/BJÖRN ÞORLÁKSSON

Hundurinn spýttist út á tún

Íbúar af erlendum uppruna með mestan kvíða í brjósti vegna náttúruhamfaranna á Suðurnesjum. Kona sem hugðist slaka á í heitum potti lenti í óvæntri uppákomu þegar stórskjálftinn skók jörð.

bth@frettabladid.is

GRINDAVÍK Kona sem hugðist njóta lífsins í heitum potti í Grindavík við heimili sitt á sunnudag segir að stóri jarðskjálftinn, sem skall á Grindavíkum af miklu offorsi, hafi skapað hvírfilbyl og gusað vatninu upp úr pottinum í miklum strókum. Hún hafi aldrei upplifað annað eins.

Bæjarstjórinn í Grindavík segir að íbúar af erlendum uppruna, um fimmtungur bæjarbúa, séu hræddastir við áhrif jarðskjálftanna og tilvonandi eldgos.

„Við ætludum að slappa af fyrir gestakomu og þá kom eins og hvírfilvindur ofan í pottinn, það gusaðist vatnið upp úr honum. Á sama tíma byljaðist allt húsið til,“ segir Guðbjörg Eyjólfsdóttir, innheimtufulltrúi Grindavíkurbæjar.

„Svo kom vatnsstrókur upp úr pottinum. Við erum með lítinn hund og hann spýttist út á tún. Svo heyrðum við brothljóðin inni.“

Áhrif skjálftans á sunnudag á Grindavíkum eru þau mestu frá upphafi hræringanna. „Þessi var sá stærsti sem ég hef fundið,“ segir Guðbjörg. Áður en skjálftinn reiddi yfir hafði hún dekkið upp borð. Hvert einasta steup hrundi af borðinu niður á gólf.

„Mér var mjög brugðið,“ segir Guðbjörg. „Það fer ýmislegt í gegnum huga manns á svona stundu.“

Fleiri íbúar urðu fyrir eignatjöni þegar gólf og verður sprungu. Ýmsir munir brotnuðu eða eyðilögdust. Kalt vatn fór tímabundið af öllum sveitarfélaginu.



Helstu heimildir þeirra um jarðskjálfta eru fréttamyndir af fólki.



Fannar Jónsson, bæjarstjóri Grindavíkur



Mér tókst að bjarga kristalnum.



Fanný Erlendsdóttir, íbúi í Grindavík

Fanný Erlendsdóttir, íbúi í Grindavík, segist ánægð með að hafa í forvarnaskyni bundið fyrir stofuskápana sína fyrir skjálftann. Af þeim sökum hrundi ekkert úr þeim niður á gólf.

„Mér tókst að bjarga kristalnum,“ segir Fanný.

Fannar Jónsson, bæjarstjóri í Grindavík, segir íbúa búa yfir æðruleysi þrátt fyrir lætin og horfurnar. Mestur ótti sé meðal útlendinga sem búa og starfa í Grindavík.

„Íbúar af erlendum uppruna sem eru 18-20 prósent íbúa Grindavíkur, langflestir Pólverjar, hafa ekki alist upp við jarðskjálfta. Helstu heimildir þeirra um jarðskjálfta eru fréttamyndir af fólki, jafnvel líkum, sem dregið er undan múrsteinshrúgu í hamföllum.“

Mikil áhersla hefur verið lögð á að fá sérfræðinga til að ræða við fólkið og fræða það um jarðskjálfta. „Við höfum fengið sálfræðinga, Rauða krossinn og fleiri til að

hitta þetta fólk. Við höldum líka úti Facebook-síðu og erum með íslenskumælandi Pólverja sem vinna einnig að þessu brýna verkefni,“ segir Fannar.

Að sögn Fannars eru eldri borgarar, börn og fatlaðir einnig ofarlega á lista þeirra sem hafi mestar áhyggjur og fá sérstakan stuðning af hálfu sveitarfélagsins.

Árman Höskuldsson eldfjallafræðingur segir að samkvæmt þeim vísbendingum sem atburðarás síðustu daga og vikna gefi til kynna, séu allar líkur á eldgosu.

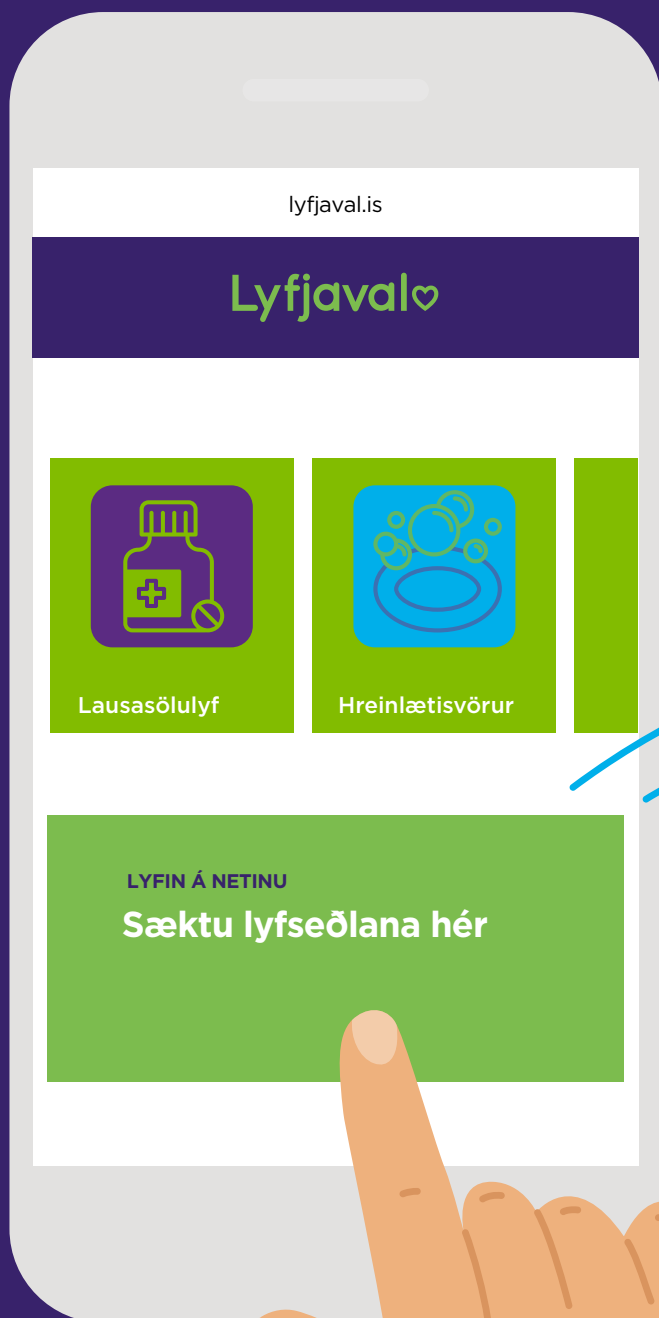
„Það eru mjög miklar líkur á því. Þetta hegðar sér mjög svipað og síðast,“ segir Árman og vísar með því til undanfara eldgossins í Fagradalsfjalli.

Stöðug vöktun er í gangi, enda er hættustig í gildi. Þótt rýmingarætlun snúist um að hver íbúi sjái um sig og sína fjölskyldu munu björgunarsveitir verða í lykिलhlu-ferki ef kemur til rýmingar. ■

EINFALT OG ÞÆGILEGT

Pantaðu lyfin á lyfjaval.is

Veldu að sækja í næsta apótek
eða fáðu sent heim.



Lyfjaval 
HEILSA & HAMINGJA

Bílaapótek Hæðasmára
Bílaapótek Vesturlandsvegi
Glæsibæ
Urðarhvarfi
Mjódd
Apótek Suðurnesja

www.lyfjaval.is



Undanfarin misseri hefur kaupmáttur aukist mest hjá lágláunahópum en minna hjá þeim sem höfðu hærri laun þegar lífskjarsamningarnir tóku gildi. Þar á meðal eru háskólamenntaðir.
FRÉTTABLAÐID/
VILHELM

Ávinningur af menntun hafi sífellt farið minnkandi



Magdalena Anna Torfadóttir
magdalena
@frettabladid.is

Aðalhafþæðingur hjá Íslandsbanka segir að það sé ljóst að lífskjarsamningarnir hafi skilað því að kaupmáttur hafi vaxið töluvert hraðar hjá lágláunafólki heldur en hjá þeim sem hærri laun hafa. Formaður BHM segir það ekki koma á óvart en mikilvægt sé að sporna gegn þeirri þróun að ávinningur af menntun fari minnkandi.

Friðrik Jónsson, formaður BHM, segir að fjárhagslegur ávinningur af menntun fari sífellt minnkandi og að háskólamenntaðir hafi setið eftir þegar kemur að launapróun.

„Það er í sjálfu sér ekkert skrytið því lífskjarsamningarnir voru sniðnir til þess að vera hagfelldir fyrir þá lægstlaunuðu,“ segir Friðrik og bætir við að áhugavert sé að skoða þróun kaupmáttar undanfarinna ára.

„Ef við skoðum kaupmáttaraukningu undanfarinna ára og horfum til ársins 2015 þegar lögð var áhersla á krónutölusamninga. Þá frá janúar 2015 til janúar 2022 ef við berum saman BHM og BSRB hjá ríkinu þá hefur kaupmáttarvísitalan fyrir BSRB hækkað um 53 prósent meðan hún hefur hækkað um 36 prósent hjá BHM,“ segir Friðrik og bætir við að það sé ekki ásættanlegt að menntaðir hafi setið jafn mikið eftir og raun ber vitni, þó ánægjulegt sé að hans mati að markmiðið um leiðréttingu kjarra þeirra lægstlaunuðu hafi gengið eftir.

„Það hlýtur einhvers staðar undan að láta því nú er staðan þannig að ávinningur menntunar á Íslandi var lágur fyrir en fer nú sífellt minnkandi.“

Fram kemur í greiningu Íslandsbanka að áratugur samfelldrar kaupmáttaraukningar sé á enda. Kaupmáttur í júnimánuði var 0,7



Lífskjarsamningarnir voru millistéttinni og efri millitekjuhópum ekkert sérlega hagfelldir.



Friðrik Jónsson, formaður BHM

prósent minni en fyrir ári síðan, þrátt fyrir ríflega 8 prósent hækkan meðallauna. Undanfarin misseri hefur kaupmáttaraukning aukist mest hjá lágláunahópum en minna hjá þeim sem höfðu hærri laun þegar lífskjarsamningarnir tóku gildi.

Jón Bjarki Bentsson, aðalhafþæðingur Íslandsbanka, segir að langmestar líkur séu á því að kaupmáttur muni rýrna út árið og sú staðreynd að kjarasamningar losni í haust flæki málið. Verðlag muni hækka jafnt og þétt og gera megi ráð fyrir milli 3 og 4 prósent hækkan á vísitölu neysliverðs til áramóta. „Aðvitað er þessi tröppugangur alltaf til staðar, það er að segja að laun hækka og í ársbyrjun kemur kippur í kaupmáttinn hjá fólki. Við erum allavega ekki að sjá viðsnúning í þessu út árið.“

Friðrik segir að þessi staða geti leitt af sér tvíþættar afleiðingar. Annars vegar dragi þetta úr hvata einstaklingsins til að sækja sér menntun og auki hins vegar hvatann fyrir menntafólk til þess að flytja utan að námi loknu þar sem menntun sé metin meira að verðleikum.

„Lífskjarsamningarnir voru millistéttinni og efri millitekjuhópum ekkert sérlega hagfelldir. Í lífskjarsamningunum voru tvöfaldar aðgerðir. Annars vegar var markmið að hækka lægstu launin og hins vegar var farið í skattkerfisbreytingar til að búa til frekara skattalegt hagræði fyrir þau lægstlaunuðu. Þessar breytingar voru í reynd kostaðar af millitekjuhópunum.“

Jón Bjarki segir að ef rýnt sé í tölurnar komi bersýnilega í ljós að lífskjarsamningarnir hafi skilað því að kaupmátturinn hafi vaxið töluvert hraðar hjá lágláunafólki heldur en hjá þeim sem hærri laun hafa eins og lagt var upp með. „Ef við horfum á aftur í tímann þá er kaupmátturinn heldur meiri hjá þeim sem eru með lágur tekjur á meðan þeir sem eru með hærri tekjur hafa séð kaupmáttinn rýrna.“

Aðspurður hvort staðan sé góð í sögulegu samhengi þegar kemur að kaupmáttu launa segir Jón Bjarki svo vera. „Það er aðvitað mikilvægt að setja hlutina í það samhengi að þetta bakslag í kaupmáttinum núna kemur eftir myndarlegan kaupmáttarvöxt. Við höfum séð kaupmátt launa á Íslandi rísa töluvert hraðar heldur en hefur gengið og gerst í löndunum í kringum okkur. Þó bakslag sé núna þá eru íslensk heimili í góðri stöðu hvað það varðar.“

Friðrik segir jafnframt að þessi staða skapi ákveðinn vanda þegar kemur að komandi kjaraviðræðum. „Síðan má ekki gleyma að verðbólgan leggst á okkur af fullum þunga. Hún er komin upp undir 10 prósent þannig að kaupmáttaraukningin í þessari kjaralotu eins og hún lá fyrir í janúar er í raun horfin. Ef við ætlum aðeins að hafa það markmið að halda kaupmáttinum þá



Ef við horfum á aftur í tímann þá er kaupmátturinn heldur meiri hjá þeim sem eru með lágur tekjur á meðan þeir sem eru með hærri tekjur hafa séð kaupmáttinn rýrna.



Jón Bjarki Bentsson, aðalhafþæðingur Íslandsbanka

erum við að tala um töluverðar prósentur.“

Friðrik bætir við að komandi kjaraviðræður verði töluverð áskorun. „Ég hef sagt það síðan ég tók við sem formaður BHM að mér hugnist ekki krónutöluhækkanir. En við erum heildarsamtök og við komum ekki að samningaborðinu með beinum hætti, það gera stéttarfélagin. En ég reyni að leiða umræðuna og ég tel mikilvægt að við höfum skynsemi og sanngirni að leiðarljósi í komandi kjaraviðræðum.“

Friðrik segir að við búum nú við mikið óvissuástand. Það sé styrjöld í Evrópu, verðbólga sé víðar en hér á landi og við erum að jafna okkur á aðfangavandræðum eftir Covid. „Því tel ég mikilvægt að við forðumst að fara í skotgrafirnar, sérstaklega ef þær eru illa skilgreindar. Ég er alls ekki talsmaður átakanna, átakanna vegna. Við þurfum að finna efnislegar leiðir til lausna. Greina vandann og finna mögulegar leiðir til lausna. Það er hagur okkar allra að finna farsæla lendingu sem flestir geta sætt sig við.“ ■



Kaupmáttur í júnimánuði var 0,7 prósentum minni en fyrir ári síðan, þrátt fyrir ríflega 8 prósent hækkan meðallauna.

BLIZ
PROTECTIVE SPORTS GEAR

Fyrir útivistina þína

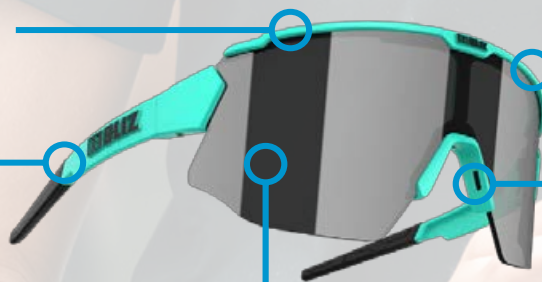


BLIZ Breeze

Hægt er að fjarlægja
efri rammann

Stillanlegir endar

Kemur í geymslukassa
Geymslupoki fylgir



Áuka linsa fylgir
(auðvelt að skipta um)

Höfuðband fylgir

Svampur á ramma

Stillanleg
nefklemma



STRONGER

Stingum af...

GG SPORT



Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af 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

Með Tinder vinnnumarkaðarins í þróun

Vinnnumarkaðurinn sem við þekkjum í dag er að taka stakkaskiptum að sögn stofnenda veflausnarinnar Opus Futura og mikilvægt er að bregðast við því. Stofnendurnir vilja skapa vettvang fyrir bæði fyrirtæki og einstaklinga til að kynna sig með nýjum hætti og styðja þannig við framtíðarferni atvinnulífsins.

magdalena@frettabladid.is

Opus Futura er veflausn sem er í þróun og mun með tíð og tíma verða að eins konar markaðstorgi fyrir alþjóðlegan vinnnumarkað. Konurnar á bak við fyrirtækið eru þær Herdís Pála Pálsdóttir og Helga Jóhanna Oddsdóttir. Þær segja að vinnustaður framtíðarinnar muni líta allt öðruvísi út og að einstaklingar vilji vinna með nýjum hætti, þegar eru farin að sjást merki um þessar breytingar. Fyrirtæki þurfa að hafa mun meira fyrir því en áður að ráða til sín hæft starfsfólk með tilheyrandi kostnaði og er markmið Opus Futura að styðja við framtíðarhæfi þeirra.

Herdís segir að hugmyndin að fyrirtækinu hafi kviknað síðasta vor þegar þær báðar hafi verið búnar að koma auga á það að vinnnumarkaðurinn hafi tekið stakkaskiptum á undanförunum misserum og voru að velta fyrir sér hvernig best væri að bregðast við. Þær hafi þó rætt þessa þróun töluvert lengur og hvaða kröfur hún geri til stjórnenda.

„Við erum báðar með mikla reynslu úr atvinnulífinu og við sjáum mikil tækifæri í því hvernig vinnnumarkaðurinn er að breytast. Þannig að við komum saman og settum allar okkar hugmyndir og reynslu í pott og úr varð Opus Futura.“

Helga bætir við að það beri sífellt meira á því að fyrirtæki eigi í erfiðleikum með að manna sig sem eykur áhættu og getur takmarkað vöxt þeirra. Lykilatriðið er að stjórnendur séu að líta til framtíðarferni fyrirtækisins í víðara samhengi en áður.

„Það er allveg sama hvar ber niður í dag. Fyrirtæki eiga í miklum erfið-



Herdís Pála og Helga Jóhanna segja að þær sjái mörg tækifæri í þeirri staðreynd að vinnnumarkaðurinn sé að breytast.

MYND/ADSEND

”

Það er allveg sama hvar ber niður í dag. Fyrirtæki eiga í miklum erfiðleikum með að manna sig.

Helga Jóhanna Oddsdóttir

leikum með að manna sig. Fjöldi umsækjenda um hvert starf fer sífellt minnkandi. Þess vegna er mikilvægt að skoða með heildrænum hætti hvaða kröfur þetta eru sem starfsfólk framtíðarinnar er að gera og hvað fyrirtækin geta gert til að uppfylla þær.“

Herdís Pála tekur í sama streng. „Ef við bregðumst ekki við núna þá verður til ákveðin gjá á vinnnumarkaði. Staðreyndin er sú að um 40 prósent stjórnenda í 400 stærstu fyrirtækjum landsins sjá fram á skort á vinnuafl. En þrátt fyrir það þá halda þeir áfram að laða til sín fólk með sömu gömlu aðferðunum. Þessu þarf að breyta,“ segir Herdís og bætir við að einstaklingar séu búnir að endurhugsa hvernig og með hvaða hætti þeir vilja starfa nú þegar við erum að koma út úr heimsfaraldrinum. Staðan sé nú sem dæmi þannig að einu sinni var reynslutími nýttur af fyrirtækjum til að meta nýja starfsmanninn en nú sé það í rauninni starfsmaðurinn sem sé að meta fyrirtækið, menningu þess og stjórnun.

„Það sem við erum að gera með þessari lausn okkar er að brúa þessa gjá. Það er að segja hjálpa fyrirtækjum að kynna sig á nýjan hátt

og hjálpa einstaklingum að meta og bera saman fyrirtæki en einnig að sýna fram á eigin atvinnuhæfni. Til framtíðar litid verða ráðningarsambönd mun fjölbreyttari en áður og við þurfum að hugsa hlutina upp á nýtt og skapa vettvang fyrir fyrirtækin og einstaklingana til að mætast á miðri leið. Hluti af okkar lausn er að skapa eins konar Tinder vinnnumarkaðarins.“

Helga segir að greinilegt sé að valdahlutföllin á vinnnumarkaði hafi breyst. Það sé liðin tíð að fólk standi í biðröð til að komast í eitt-hvert ákveðið starf. „Það er ljóst að margt þarf að breytast í stjórnun og mönnun. Við einfaldlega getum ekki haldið áfram að beita sömu aðferðunum meðan vinnnumarkaðurinn er að breytast jafn mikið og raun ber vitni.“

Herdís Pála tekur undir og bætir við að veflausnin sem þær eru að vinna að geti einnig nýst fjár-

festum við að greina hvort ákveðin fyrirtæki séu fýsilegur fjárfestingakostur.

„Fjárfestar munu geta notað upplýsingar á vefsíðunni okkar til að meta fjárfestingakosti. Í dag er það þannig að fjárfestar eru fyrst og fremst að horfa á fjárhagsstærðir en það eru svo margar aðrar stærðir sem skipta máli. Til dæmis hvort vinnustaðurinn sé heilbrigður, hvort þar sé mikil starfsmannavelta og hver meðal starfstími stjórnenda sé, svo fátt eitt sé nefnt. Þessar stærðir hjálpa ekki síður við að meta áhugaverða kosti en EBITDA, hagnaður og vöxtur.“

Herdís Pála og Helga Jóhanna segja að þær sjái mörg tækifæri í þeirri staðreynd að vinnnumarkaðurinn sé að breytast og að þær hlakki til að taka þátt í þeirri vegferð, að gera framtíðarvinnnumarkað vænlegri bæði fyrir fyrirtæki og einstaklinga. ■

RAFMÓTORAR



SCANVER 588 80 40
EHF www.scanver.is

GÍRAR - FÆRIBÖND - RAFMÓTORAR - LEGUR

Nýr samfélagsmiðill á sviði tónlistar

magdalena@frettabladid.is

Overtune er nýtt smáforrit þar sem notendum er gert kleift að búa til tónlist og deila afurðinni á samfélagsmiðla.

Nick Gatfield, fjárfestir og fyrrum framkvæmdastjóri hjá Sony Music, segir að þrátt fyrir að hafa fjárfest í fjölmörgum tónlistartengdum verkefnum hafi hann sjaldan séð jafn mikla vaxtarmöguleika og hjá Overtune.

„Þetta er fyrsta smáforritið sem talar til kynslóðarinnar þar sem sífellt fleiri efnishöfundar (e. content creator) eru að spretta upp,“ segir Nick og bætir við að möguleikarnir séu í raun endalausir. „Þú getur búið til lag eða tekið upp raddprufu og síðan deilt því, ekki aðeins á samfélagsmiðla heldur líka inni í smáforritinu.“

”

Við höfum fengið viðbrögð víða og meira að segja Apple hefur lýst yfir áhuga á samstarfi.



Sigurður Ásgeir Árnason, Jason Daði Guðjónsson og Pétur Eggerz Pétursson, stofnendur Overtune.

MYND/ADSEND



Nick Gatfield, fjárfestir og fyrrum framkvæmdastjóri hjá Sony Music

Nick segir að að því leyttinu til muni Overtune líklega þróast út í að verða eins konar samfélagsmiðill. Til að byrja með getur fólk nálgast

Overtune sér að kostnaðarlausu en listamenn geta þó keypt ýmsar vörur sem appið býður upp á. Með tíð og tíma er til skoðunar að fólk geti keypt áskriftir af ákveðnu efni en frumhugmyndin verður ávallt notandanum að kostnaðarlausu.

Nick bætir við að þótt fyrirtækið hafi aðeins starfað í rétt rúm tvö ár hafi þeir fengið gífurlega góðar viðtökur. „Við höfum fengið viðbrögð víða og meira að segja Apple hefur lýst yfir áhuga á samstarfi.“ ■

Nýja regluverkið haft mjög mikla þýðingu

Handverksbrugghúsið Eimverk er fjölskyldufyrirtæki sem var stofnað með það markmið að selja íslenskt viskí úr íslensku hráefni. Meðeigandi fyrirtækisins fagnar nýju regluverki er snýr að sölu frá brugghúsum en segir að þó sé langt í land svo við séum á pari við regluverk sem þekkist víða í Evrópu.

magdalena@frettabladid.is

Sigrún Jenný Barðadóttir, stjórnarformaður og meðeigandi handverksbrugghússins Eimverks, segir að nýja regluverkið þar sem sala frá brugghúsum var heimiluð hafi mikla þýðingu fyrir Eimverk.

„Fyrst og fremst gefur þetta okkur kost á að sinna heimamarkaðnum betur. Bæði gagnvart túristum og Íslendingum. Það hefur verið beinlínis bagalegt og kjánalegt að geta ekki sinnt einfaldri þörf eins og að selja viskí, sem er oft gefið sem gjöf, eða túristum sem vilja taka með sér heim og njóta á ferðalögum,“ segir Sigrún Jenný og bætir við að ÁTVR hafi engan veginn getað sinnt svona vöruflokkum með margar sérvörur og sérútgáfur og úrval af viskí í ÁTVR er mjög takmarkað.

Aðspurð hvort hún vilji sjá fleiri breytingar segir Sigrún Jenný að svo sé og það vanti töluvert upp á að Ísland verði á pari við þróun erlendis þegar kemur að stuðningi við staðbundna framleiðslu og smáframleiðendur.

„Eitt af megin baráttumálunum sem við munum berjast fyrir á næstunni í samstarfi við Samtök handverksbrugghúsa og samtök eimingarhúsa er að fá lækun á áfengisgjöldum fyrir smáframleiðendur, EES-samningur gerir ráð fyrir þessu og í dag nýta öll lönd Evrópu þessa heimild nema Ísland og Svíþjóð.“

Eimverk er fjölskyldufyrirtæki, stofnað með þann tilgang að framleiða íslenskt viskí frá grunnni úr íslensku hráefni. Hugmyndin að fyrirtækinu mótaðist og fyrstu prófanir og tilraunir hófust 2009. Fyrirtækið var síðan formlega stofnað 2011 en vörubrúun og uppbygging



Flóki viskí er þekktasta varan sem Eimverk selur.

MYND/ADSEND

Sigrún Jenný Barðadóttir segir að nýtt regluverk muni fyrst og fremst hjálpa þeim að sinna heimamarkaðnum betur.

MYND/ADSEND



Við stefnum á að tífalda framleiðsluna á næstu fimm til tíu árum en viskí er langtíma verkefni.

í árangri okkar. Sennilega er Flóki viskí grænasta viskí í heimi.“

Sigrún segir að tækifæri til kynninga og auglýsinga séu afar snúin fyrir innlenda framleiðendur á meðan erlendir framleiðendur koma sínum skilaboðum til Íslendinga með ýmsum hætti.

„Vefverslun er ekki endilega lykilmál fyrir okkur, en það er nokkuð ljóst að taka þarf á þeim málum og jafna rétt innlendra og erlendra aðila.“

Samhliða framleiðslu hefur mótataka gesta í verksmiðjuheimsókn verið vaxandi þáttur í rekstrinum. „Distillery visit til viskíframleiðenda er þekkt víða og eftirspurn eftir heimsóknum til okkar er sterk. Við fáum um 5.000 gesti árlega í heimsóknina sem er einn af vinsælustu viðkomustöðum ferðamanna á höfuðborgarsvæðinu.“

Sigrún segir að rekstur Eimverks hafi gengið nokkuð vel. Fyrirtækið hafi skilað hagnaði frá upphafi ef frá er talið vandræðaárið 2020 vegna Covid. Félagið hafi komist nokkuð vel í gegnum það með þeirri aðstoð sem var í boði frá yfirvöldum og viskíið náði að eldast á meðan.

Spurð hvert fyrirtækið stefni segir Sigrún Jenný að stefnan sé fyrst og fremst tekin á nýja markaði. „Við erum að vaxa, förum nýlega inn á Kínamarkað og höfum tekið þar þátt í sýningu og kynningum undanfarin ár með stuðningi Íslandsstofu. Við stefnum á að tífalda framleiðsluna á næstu fimm til tíu árum en viskí er langtíma verkefni. Við erum líka að hugsa í kynslóðum og höfum plantað eikartjárm til að geta orðið sjálfbær um eikartunnur á næstu öld.“ ■

verksmiðju tók þrjú ár til viðbótar. Fyrsta varan okkar, Vor Gin, kom ekki á markað fyrri en 2014 og Flóki viskí ekki fyrri en 2018. Við seljum víða í dag en okkar stærstu markaðir eru Þýskaland, Bandaríkin, Kína og Japan.

„Eftirspurn er góð og við sjáum fram á góðan áframhaldandi vöxt. Við notum í dag um 100 tonn af íslensku byggi árlega í framleiðslu á Flóka viskí, úr því fást um 100 þúsund flöskur sem í dag eru fluttar til 25 landa.“

Sigrún bætir við að byggjið sem notað er í framleiðsluna komi frá bændum á Suðurlandi. „Við leggjum mikið upp úr því að nota þetta frábæra íslenska hráefni, það skapar okkur sérstöðu og er grunnurinn

Finnst hún vera komin heim þegar hún fer til London og Barcelona

■ Svipmynd

Edda Rún Ragnarsdóttir

Nám:

BA innanhússarkitekt frá London Guildhall University, MBA frá HR, verkefnastjórnun með alþjóðlegri D-vottun frá HR og PNG frá Key Habits.

Störf:

Innanhússarkitekt og verkefnastjóri hjá ERR Design.

Fjölskylduhagir:

Ég og dætur mínar, Eva Silfa, 13 ára og Elisa Saga, 10 ára.

Edda Rún Ragnarsdóttir, verkefnastjóri og innanhússarkitekt hjá ERR Design, segir að miklar breytingar séu í farvatninu hjá fyrirtækinu. Hún hefur gaman af hreyfingu og öllu sem tengist hönnun.

Hver eru þín helstu áhugamál?

Hreyfing, stuttar og lengri göngur og að ganga á fjöll, skíði og golf. Allt sem snýr að hönnun, innanhússarkitektúr og myndlist. Einnig hef

ég mjög gaman af að elda góðan mat og ferðast.

Hvaða bók hefur haft mest áhrif á þig?

Think like a Monk eftir Jay Shetty, dásamleg bók sem ég leita í aftur og aftur og veitir mér innblástur í að verða besta útgáfan af sjálfri mér.

Hver hafa verið mest krefjandi verkefni á undanförunum miss-erum? Breyta fyrirkomulaginu í fyrirtækinu mínu ERR Design. Ég mun breyta til núna í byrjun ágúst og byrja í nýrri vinnu en mun halda áfram að taka að mér verkefni í ERR Design, því ég fæ aldrei nóg af sköpunargleðinni og hönnun. Ég fór líka í nám síðasta vetur með vinnu í verkefnastjórnun í opna háskólanum í HR sem var krefjandi en skemmtilegt og ég stækkaði um nokkur númer persónulega við það.

Hvaða áskoranir eru fram undan?

Nýtt starf í byrjun ágúst sem ég hlakka mikið til að takast á við, kynnast og vinna með frábæru fólki að þróun, greiningu og hönnun skrifstofurýma fyrir FSRE. Ég ætla líka að halda áfram að læra og fara í samningatækni í vetur í HR sem

mun nýtast mér vel í starfi og lífi. Einnig mun ég sitja minn seinni vetur í stjórn FKA (Félag kvenna í atvinnulífínu) þar sem mörg spennandi verkefni eru á borðinu.

Hvar séðu þig eftir tíu ár?

Úff, þetta er erfið spurning, eftir tíu ár verð ég leiðtogi í mínu eigin lífi og starfi og ég sé mig sem framkvæmdastýru. Hamingjusöm, með styrka innri ró og kröftugan lífsförunaut mér við hlið. Dætur mínar orðnar fullorðnar og sterkar stelpur með stóra drauma og mig langar að sjá marga góða vini og stóra fjölskyldu í kringum mig, gleði og ferðalög.

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

Ég myndi vilja vera kokkur, mig dreymir um að reka litið hótél við ströndina í Algarve í Portúgal, þar sem ekkert herbergi yrði eins og ég hannaði allt sjálf. Dásamlegur matur, hugleiðsla, jóga og golf.

Hver er uppáhaldsborgin þín?

Ég á mér tvær og lærði innanhússarkitektúr í þeim báðum, bjó tvö ár í Barcelona og þrjú ár í London, finnst ég alltaf vera komin heim þegar ég kem til Barcelona og London. ■



Edda Rún Ragnarsdóttir segir að bókin sem hafi haft hvað mest áhrif á hana sé Think Like a Monk eftir Jay Shetty.

MYND/ADSEND

Gleðilega hátíð



Adalheiður
Ámundadóttir
adalheidur
@frettabladid.is

Hinsegin dagar eru gengnir í garð. Mörg ár eru síðan Hinsegin dagar og auðvitað sérstaklega gleðigangan sjálf, náði þeim árangri að vera ekki síður sigurganga en baráttuganga, oftast með tugum þúsunda þátttakenda sem mæta til að fagna fjölbreytileika mannlífsins.

Þessi árlega hátíð hefur átt sinn þátt í því að samkynhneigðir teljast tæpast lengur til undirokaðs minnihlutahóps á Íslandi. Samkynhneigðir komast hér til æðstu metorða, mennta sig, kaupa hús, eignast börn. Auðvitað verður fólk fyrir aðkasti, en í svo miklu minni mæli en margir aðrir minnihlutahópar sem hér búa. Þess vegna eru Hinsegin dagar svo frábærir með áherslu sinni á fjölbreytileikann því fjölbreytnin felst líka í þjóðerninu, húðlitnum, stjórnmálaskoðunum, trú og trúleysi.

Nú bæta Hinsegin dagar um betur og blása til ráðstefnu sem hefst í Grófinni í dag og lýkur á morgun. Fjöldi áhugaverðra erinda eru auglýst og mörg þeirra geta, þegar að er gáð, leitt hugann að aðstæðum annarra minnihlutahópa. Eitt erindanna fjallar um samkynhneigð á landsbyggðinni. Hér er efni sem orðið hefur of mikið útundan í byggðaumræðunni. Það er fyrir löngu orðið bannað að tala um hvort og hve illa getur farið um minnihlutahópa í dreifbýli, jafnvel þótt um þekkt alheimsvandamál sé að ræða.

Hinsegin hreyfingin getur kennt okkur svo margt sem við eigum enn ólært. Til dæmis um lífsbaráttu hinsegin fólks sem yfirgaf áttahagana og flutti til Reykjavíkur, ýmist til að flýja ofsóknir eða til að sameinast samfélagi fólks sem útilokað var að orðið gæti til í dreifbýlinu. Sambærileg dæmi eru til um flóttafólk sem flúði til Íslands undan stríði og holað var niður úti á landi, jafnvel á mjög afskekktum stöðum. Fólki frá Úkraínu, Sýrlandi, Afganistan og Palestínu er tvístrað vítt og breitt um landið og jafnvel á staði sem eru svo afskekktir og fámennir að útilokað er að það geti átt myndarlegt samfélag saman, talað móðurmál sitt hvert við annað, iðkað trú sína saman og haldið menningu sína í heiðri hvert með öðru.

Þótt samkynhneigðum hafi blessunarlega aldrei verið smalað með skipulegum hætti í litlum flokkum út á land, líkt og enn er tíðkað með aðra minnihlutahópa, geta þau kennt okkur sitthvað um reynslu sína af því að þurfa lífsnauðsynlega á fjölbreyttu samfélagi að halda í sínu nærumhverfi. ■

”
Það er fyrir löngu orðið bannað að tala um hvort og hve illa getur farið um minnihlutahópa í dreifbýli.

■ Halldór



■ Frá degi til dags

ser@frettabladid.is

Kvefpest

Alveg á sama hátt og kórónaveiruskrattinn barst á svipstundu til Íslands frá skíðasvæðunum í Ölpunum í febrúar 2020 eru nú taldar vera yfirgnæfandi líkur á því að kvefpestarfjandi komi til landsins á næstu dögum og vikum þegar Íslendingar fara að skila sér frá sólarströndum Suður-Evrópu. Hitasvækjan þar í löndum hefur verið svo stæk og svadaleg að heili stabbinn af sólarlandaförum hefur neyðst til að flýja strendur og útisvalir vegna bugunar og andnaðar. Og þá er ekkert um annað að ræða en að leita skjóls í loftræstum hótélherbergjum og snúa kælinguna í botn.

Forkæling

Æ fleiri dæmi heyrast af frónbúum sem hafa forkælst vegna þessa – og bara hreint alveg ógurlega í mörgum tilvikum, en liðið hafi lagst á beddanna, ófugum megin veggjar en það ætlaði sér – og legið þar í kuldahrolli og innkuli allt til enda ferðarinnar. Erú sögur sagðar af því að varla hafi heyrst í hátalarakerfum flugstöðvanna vegna hósta, hrygna, korra og snórls þegar mannskapurinn hafi verið að tygja sig heim á leið eftir þessar líka ófárin. Má ætla að kvefpestarfaraldur sé yfirvofandi á Íslandi á næstunni af þessum sökum. ■

Hæ, Sigurður Ingi



Helga Sigrún
Harðardóttir
framkvæmdastjóri
Staðlaráðs Íslands

Linda vinkona mín vinnur á Bryggjunni í Grindavík. Þegar stóri skjálftinn reið þar yfir um helgina óttaðist hún um líf sitt og þeirra ferðamanna sem þar voru staddir. Eins og þú hefur séð í fréttum hrundi allt lauslegt og lá brotið og bramað um öll gólf. Húsið stendur þó og stenst líklega talsvert stærri skjálfta en þennan þótt ég geri ekki lítið úr upplifun vinkonu minnar af atburðinum. Það er þó ekki sjálfgefið að lifa af náttúruhamfarir og víða í heiminum hefðu mannvirki hrundi við skjálfta sem þennan.

Eins og þér er kunnugt um, sem fagráðherra mannvirkjamála, tókum við upp evrópska staðla hér á landi, sem segja til um þölnönnun, meðal annars vegna jarðskjálftaálags. Okkar bestu sérfræðingar skrifa svo íslenska viðauka við þá, sem herða á kröfum vegna séríslenskra aðstæðna. Þeir tryggja með öðrum orðum að hús eru byggð til að standast jarðskjálftaálag.

Undanfarin tvö ár hefur staðið yfir endurskoðun 58 evrópskra þölnönnunarstaðla, þar af sex sem varða jarðskjálfta. Hún felur í sér kröfu um endurskoðun íslensku þjóðarvídaukanna líka til að tryggja að nýjasta þekking okkar eigin sérfræðinga rati inn í kröfukafli við þölnönnun íslenskra mannvirkja. Staðlaráð Íslands fer með verkefnið samkvæmt lögum. Það er hins vegar orðið verulegt áhyggjuefni hvað því hefur verið tekið af mikilli léttúð í ráðuneytum mannvirkjamála. Rúmum tveimur árum eftir að vinna hófst við verkefnið hefur fjármögnun verkefnastjórnar við það ekki verið tryggð. Eingöngu er um að ræða brot kostnaðar við verkefnið því sérfræðingar og fyrirtæki þeirra gefa vinnu sína og sérfræðipækkingu. Það er eðli staðlastarfs.

Að óbreyttu breytist því íslensk löggjöf þannig á komandi misserum að hér taka sjálfkrafa gildi grunnkröfur um þölnönnun mannvirkja án séríslenskra krafna sem varða til dæmis jarðskjálfta, snjóálag eða vindálag. Þá getum við Linda og aðrar ömmur þessa lands farið að biðja bæirnir okkar. ■

”
Rúmum tveimur árum eftir að vinna hófst við verkefnið hefur fjármögnun verkefnastjórnar við það ekki verið tryggð.

Sjálfvirkur
opnunarbúnaður og
snertilausir rofar frá
GEZE
Þýsk gæðavara.

JARN & GLER
Skútvogi 1h - Sími 585 8900
www.jarngler.is

Hvernig er hægt að tryggja sanngjarnan leigumarkað?



Kolbrún Baldursdóttir
oddviti Flokks
fólksins í borgar-
stjórn Reykjavíkur

Svo virðist sem afar erfitt sé að fá íbúðir leigðar á sanngjörnu verði í því árferði sem ríkir nú á leigumarkaði og gildir þá einu hvað kostaði að byggja þær. Ef stjórnvöld ætla að stuðla að hagkvæmu húsnæði verður þess vegna að setja einhverjar kvæðir um leiguverð íbúðarinnar. Markaðslögmálin ráða ferðinni og allur húsnæðisskortur veldur því að leigusalar geta leigt húsnæði á okurleigu.

Tvennt gagnast okkur öllum, leigjendum og kaupendum, og það er nægt framboð af húsnæði og að það takist að ná verðbólgunni niður.

Hagkvæmt húsnæði, og húsnæði af öllum gerðum, sárvantar í Reykjavík. Í raun má segja að sveitarfélögin uppfylli ekki 14. gr. laga um húsnæðismál. Við blasir að auka þarf framboð á lóðum. Byggja þarf í hverfum þar sem er rými og innviðir sem þola fjölgun íbúa. Sem dæmi er hægt að byggja af krafti í Grafarvogi en þar eru skólar sem eru ekki enn fullsetnir. Sama er hægt að segja um Úlfarsárdalinn.

Fjölmargir eru fastir á leigumarkaði, í húsnæði sem leigt er á okurverði, og getur fólk sig hvergi hreyft því það er ekki um neitt val að ræða. Nú liggur fyrir að engin þeirra íbúða sem eru til sölu á höfuðborgarsvæðinu um þessar mundir fellur undir skilyrði hlutdeildarlána. „Hreyfing á fjölskyldufólki út af leigumarkaði er um eitt prósent,“ að sögn Guðmundar H. Arngrímssonar, formanns Samtaka leigjenda, sem segir enn fremur í fjölmíðlum „að verðið á ódýrustu eignunum [hafi] haldið áfram að rjúka upp“. Þetta sýnir að það eina sem virkar til lengdar er að framboð og eftirspurn á opnum markaði sé í jafnvægi. Það er talsvert í land að svo verði enda hefur verið söfið á verðinum í fjöldamörgum árum.

Flokkur fólksins vill tryggja öryggi leigjenda og réttindi þeirra
Hægt er að tryggja sanngjarna leigu með ýmsum hætti. Ein leið er með óhagnaðardrífnum rekstri húsfélaga sem standa utan við markaðinn og er þá átt við að verði afgangur af rekstrinum renni hann til neytendanna en ekki til fjárfesta eða eigenda. Þannig myndi hagnaður í óhagnaðardrífnum leigufélagi nýttast til lækkunar húsaleigu.

Fleiri leiðir koma til álita. Sú hugmynd hefur verið rædd á meðal okkar í Flokki fólksins að löggesta samskonar kröfur um greiðslumat um leigusamninga og gilda um lánasamninga. Þannig yrði tryggt að enginn þyrfti að búa við íþyngjandi húsnæðiskostnað í formi leigu.



Fjölmargir eru fastir á leigumarkaði, í húsnæði sem leigt er á okurverði, og getur fólk sig hvergi hreyft því það er ekki um neitt val að ræða.

Þar sem stór hluti leigjenda býr nú þegar við íþyngjandi húsnæðiskostnað myndi það jafnframt skapa hvata fyrir leigusala til að stilla leiguverði í hóf því annars myndu þeir ekki fá neina leigjendur. Þetta úrræði mætti skoða með opnum huga.

Réttindi leigjenda, sem ætlað er að tryggja húsnæðisöryggi þeirra, eru lögbundin. Til að efla þau réttindi þyrfti að gera lagabreytingar á Alþingi. Flokkur fólksins er í stjórnarandstöðu á Alþingi og í borgarstjórn og hefur barist fyrir réttindum leigjenda á báðum stöðum. Flokkur fólksins í borgarstjórn hefur ítrekað komið inn á galla þéttingarstefnu meirihlutans en örsmáar íbúðir á þéttingarreitum eru dýrar, hvort sem er til kaups eða leigu.

Ójöfnuður í samfélaginu hefur aukist mikið síðustu ár. Lágtekjufólk greiðir allt að 70% af ráðstöfunartekjum sínum í leigu. Á meðan ástandið er svo slæmt þarf að auka beinan stuðning við leigjendur í formi húsnæðisbóta. Það er hlutverk stjórnvalda að tryggja sanngjarnt leiguverð í samræmi við greiðslugetu leigjenda og vill Flokkur fólksins skoða að setja á leigupak eins og víða tíðkast í löndum sem við berum okkur helst saman við.

AirBnb-væðing og autt húsnæði

Varla er hægt að ræða um leigumarkaðinn án þess að minnst á AirBnb-væðinguna og hversu langt á að ganga í takmörkun hennar. Erlendis eru fordæmi fyrir því að hreinlega banna slíka starfsemi á svæðum þar sem er skortur á húsnæði fyrir almenna borgara. Eitt-hvað er einnig um auð hús og eru sum þeirra auð vegna þess að þau þarfnast mikilla endurbóta. Yfirvöld geta sett skilyrði um búsetu eða lagt gjöld á eigendur fasteigna sem láta eignir sínar standa auðar lengi án lögmætrar ástæðu. Að sama skapi þarf að setja skilyrði um að í kjölfar úthlutunar lóðar skuli vera búið að byggja á lóðinni innan tilskilins tíma.

Líta þarf til margra átta í þessum efnum en mest um vert er að tryggja óhagnaðardrífnum íbúða- og leigufélögum aðgang að hagkvæmum lóðum þannig að þau geti nýtt sér stofnfjárframlög ríkisins. Með því að stórauka framboð á leiguibúðum og búseturéttaríbúðum í húsnæðis-samvinnufélögum má draga úr sveiflum á húsnæðismarkaði.

Aukið framboð og aukin fjölbreytni á rekstrarformi dregur úr vægi fjárfesta og spákaupmanna á íbúðamarkaðnum. ■

GOTT

á grillið

FK
FJÁRDARKAUP

einstök
verslun



Eru Skotar óalandi hyski?



Karl Ingvar Mooney borgari á eftirlaunum

Guð gefur og Guð tekur. Þegar á fólki dynur óhamingja, áfall eða hörmung spyr það gjarnan „Hvers vegna gerist svona lagað?“ Í alda-raðir hefur svarið sem trúarbrögð benda á verið að Guð gefi og Guð taki. Maður á að sætta sig við þá skýringu og ekki velja þessu fyrir sér frekar, sama hversu handa-hófskennt eldingunni lýstur niður. Leiðir Guðs eru dularfullar. Maður á að dýrka Guð, og kannski óttast líka. Guð „er á himnum“ eða „er alls staðar“, er almætti sem elskar okkur eða er miskunnarsamt eftir því hvað trúarkenningin segir til um. Það er hvorki í boði að banka upp á og ræða málin við Guð né er hægt að hringja heldur. Hægt er að ímynda sér einhliða samtal sem kallað er bæn – en Guð hefur hvorki heimilisfang né símanúmer.

Kona nokkur sem heitir Marg-aret, almennt kölluð Margrét meðal Íslendinga, hefur undanfarið upplifað þetta miðaldafyrirbæri í raunheiminum. Hún er skosk, á áttræðisaldri, fagnar brátt 52 ára brúðkaupsafmæli með íslenskum eiginmanni sínum. Hann er uppallinn á Íslandi, gekk í skóla hér á landi allar götur til útskriftar frá Mennta-skólanum að Laugarvatni og saman eiga þau tvo syni hvort sínum megin við fertugt sem hafa verið skráðir Íslendingar frá blautu barnsbeyni. Þau kynntust þegar hann var við nám í Skotlandi fyrir óralöngu.

Í september 2019 ákvað Margrét að sækja um íslenskan ríkisborgara-rétt. Hún sótti um hjá Alþingi því hún talar ekki íslensku, en reglum samkvæmt var umsóknin lögð inn hjá Útlendingastofnun, öll sam-skipti eiga að fara fram í gegnum hana. Í umsókninni fór Margrét ekkert leynt með að hún tali ekki málið. Hún leyndi því heldur ekki að hingað til hafði hún búið erlendis með manni sínum. Né leyndi hún því að Brexit væri kveikjan að umsókninni – hún var alveg við það að missa stóran hluta réttinda sinna til ferða og dvalar innan Schengen-svæðisins, Ísland þar með talið. Hún mundi standa hvað það varðar miklu verr að vígi en íslenskur eigin-maðurinn og synirnir tveir – hún yrði utangátta. Á útlensku er talað um fæðingarsýsið sem vissu hugtak – það er jú tilviljunarkennt í hvaða lífskringumstæður hver og einn fæðist. Hennar slys var að fæðast í breskt ríkisfang og lenda því í þeirri vitleysu sem Brexit veldur henni. Hún er Breti.

Frá því er skemmst að segja að það kom að því að tilkynning var gefin út og við það tækifæri fengu hinir og þessir umsækjendur íslenskan ríkis-borgararétt og, virkilega innilega, samgladdist Margrét. En hún fékk hins vegar synjun. Eins og fyrir fram var vitað, gaf Alþingi enga skýringu á ákvörðuninni.

Auðvitað fóru strax af stað vanga-veltarnar um hvers vegna Margrét væri útilokuð. Gat það verið vegna aldurs, að Alþingi myndi ekki taka því að veita réttinn einhverjum sem á frekar stutt eftir, eða vegna þess að hún er kona? Nei, það gat ekki verið, ekki síst vegna þess að það kom fyrir ekki svo löngu í fréttum að konu, sem fyrir áratugum hafði skilað sínum íslenska borgararétti þegar hún flutti af landinu, var veittur hann aftur og sú var á nírræðisaldri. Hún var því að líkindum komin nær gröfni en Margrét er nú. Henni var reyndar, að sögn, gert að flytjast búferlum til Íslands í eitt ár til þess að umsóknin næði í gegn. Flestir þeirra sem ræddu málið við Mar-gréti og aðra töldu að búsetan væri mergurinn málsins.

Nú, Margrét gerðist svo búsett á Íslandi í árslok 2020, nokkrum klukkustundum áður en Brexit gleypiti hana. En svo örfáum vikum seinna gerðist nokkuð ansi merki-



“
Allavega botnum við hjónin alls ekki í þeim graut sem er aðferðafræði hæstvirts Alþingis við þessar ákvarðanir, enda ekki til þess ætlast.

legt. Tilkynnt var að manni, sem aldrei hefur verið búsettur á Íslandi né á hann nokkur fjölskyldutengsl á Íslandi, væri veittur íslenskur borgararéttur. Sem sagt, búseta skiptir nákvæmlega engu máli. Maðurinn hafði samkvæmt fréttum og frásögnum tekið sig til og, ásamt vinum sínum, skroppið á Austurvöll og bankað upp á hjá Alþingi og sagst vilja verða Íslendingur. Hann fékk rausnarlegar móttökur, fékk leiðsögn þingmanns um húsið og mynd er að finna af honum í þingsal við þetta tækifæri. Þingmanninum leist vel á sveininn og kom á óvart að hann virtist vita hitt og þetta um Ísland. Sem sagt, í fyllingu tímans varð þessum Breta að ósk sinni og hann er nú Íslendingur. Stórkostlegt, þetta gat bara ekki verið auðveldara – Margrét óskar honum sannarlega til hamingju.

Þau vildu bæði flýja Brexit-áhrifin og honum tókst það en ekki henni. Margrét mundi aldrei lýsa sér öðruvísi en sem venjulegri manneskju, með öllu óþekkttri nema meðal fólks í næsta umhverfi. Nýi Íslendingurinn nýtur hins vegar vissrar heimsfrægðar og telst nokkuð örugglega meðal fólks sem er betur stætt en meirihlutinn. Að fá ferða-, dvalar- og umsvifafrelsi innan Schengen, af því tagi sem nú er útilokað Bretum, skiptir hann ótvírætt miklu meira máli en Margréti. Í hans tilfelli kemur það ekki bara fram í fyrirhafnarlitlu viðskiptafrelsi (ímyndið ykkur alla pappírsvinnuna sem sparast) heldur ekki síður í peningum.

Margrét fór að velja fyrir sér annarrí umsókn um ríkisborgara-réttinn. Hún gat ekki ímyndað sér að þingmaður tæki á móti henni á Austurvelli. Kæmist hún yfirleitt inn fyrir þróskuldinn mundi hún líklegast ekki hafa erindi sem erfiði. Svar við fyrirspurn um hvaða gögn þyrftu að fylgja umsókninni dróst en fékkst um síðir. Hún skyldi

sýna fram á að tekjur næðu vissu lágmarki, annars ekkert nýtt. Ný umsókn með þessu var lögð inn í lok september á liðnu ári.

Þá ákvað háttvirtur ráðherra að stokka svölitið upp í kerfinu. Hann lýsti því yfir að framvegis yrðu allar umsóknir um ríkisborgararétt afgreiddar í þeirri röð sem þær bær-ust, umsóknir til Alþingis mundu ekki hafa sína sérmeðferð því borið hafi á að fólk væri að öþörfu að fara Alþingisleiðina til að koma sér fram fyrir almennu leiðina. Sumir þingmenn reiddust yfir þessari ihlutun ráðherrans. Margrét hafði vissa samúð með og skilning á mál-staðnum – sanngirni skal viðhaldið. Fyrir bragðið var næsta veiting ríkisborgararéttar ekki tilkynnt fyrr en snemma í apríl þessa árs. Mar-grét var ekki á lista nýrra Íslendinga og um sinn beið hún eftir fréttum. Nokkru seinna (22.4. 22) fékkst svo sú frétt með fyrirspurn í síma að umsókn hennar væri í vinnslu.

Næsta tilkynning Alþingis eftir það, um veitingu ríkisborgararéttar, barst svo um miðjan júní og enn var Margrét ekki á listanum. Í þetta skiptið veitti Alþingi ríkisborgara-rétt manni, sem Útlendingastofnun hafði neitað um dvalarleyfi. Aftur samgladdist Margrét nýjum Íslend-ingi. En þetta skýrði enn betur hvað skiptir máli, eða öllu heldur hvað ekki. Alþingi eitt ákveður og and-staða Útlendingastofnunar skiptir jafnvel ekki máli, tekjur ekki heldur. Þessi maður var hælisleitandi, mátti ekki vinna hér og hefur þar af leið-andi að líkindum ekki haft neinar tekjur nema ef vera skyldi ein-hverja matar- og húsnæðispeninga frá hinu opinbera til þess að halda í honum líftórunni þangað til hann yrði fluttur úr landi.

Við fyrirspurn í síma tilkynn-ingardaginn í júní (16.6. 22) og síðan viku seinna (22.6. 22) fékkst það svar að enn væri umsókn Margréttar í vinnslu. Fyrirspurn til Alþingis um hvornig innlagnardagur umsókna hafi farið saman við afgreiðslu á og svör við þeim uppskar svar þess efnis að öllum umsóknum sem bárust fyrir 1. október sl. árs hafi verið svarað í apríl, að þær sem voru afgreiddar í júní hafi borist eftir það. Að auki að þeim sem var synjað hafi verið sent bréf þess efnis við sama/sömu tækifæri.

Aftur var spurst fyrir um í síma (8.7. 22) hvað væri að fréttu af umsókn Margréttar. Svarið var að Alþingi væri að undirbúa svarbréf sem sent yrði í pósti, að það yrði gefið út þegar viðkomandi lög um júnílistann tækju gildi, sem sagt eftir 10. júlí. Væri það þá synjun var

spurt frekar – að öllum líkindum var svarið.

Þegar svo enn seinna var spurt í síma (11.7. 22) um hver staðan væri var skyndilega komið allt annað hljóð í strokkinn. Eftir óvenju fát-kennd viðbrögð í fyrstu var svarið loks að bréf um synjun hafi verið sent frá Alþingi í apríl sl. Kötturinn er að leika sér að músinni.

Nú í byrjun ágústmánaðar er meint synjunarbréf Alþingis frá apríl enn ókomið. Svör Útlend-ingastofnunar við fyrirspurnum um hvornig þriðja umsóknin skuli útbúin eru misvisandi og óskýr. Þau má skilja þannig að málið sé komið í öngstræti og að viss endurtugga sé fram undan. Það stefnir í „Ground-hog Day“ og kötturinn hefur greini-lega yfirhöndina í leiknum. Þegar á reyndi sagði Útlendingastofnun að þau geti ekki veitt neinar upplýs-ingar um hvernig gagna sé þörf við þriðju umsókn.

Nú sem aldrei fyrr spyr Margrét hvað ráði þessum hörmungum. Þeir sem þekkja til vita mæta vel hversu auðvelt er að finna Eng-landinga sem leggja fæð á Skota. Hún spyr sig: Gæti verið að þetta sé einfaldlega vegna þess að hún sé Skoti? Allavega botnum við hjónin alls ekki í þeim graut sem er aðferðafræði hæstvirts Alþingis við þessar ákvarðanir, enda ekki til þess ætlast. Ég sem hingað til stoltur Íslendingur er gáttaður á að Ísland búi yfir svona ásýnd. Hvaða til-gangi þjónar svona meðferð á fólki, er ekki algjör óþarfi að hauga lítills-virðingu og niðurlægingu stöðugt á sömu manneskjuna? Hagnast ein-hver á þessu og þá á hvaða sjúklega hátt? Það er fnykur af þessu. Væri ekki fállegra að einfaldlega benda á eitthvað eða allt af eftirfarandi: Hún heitir Margaret, er skosk, er gömul, hefur í 52 ár átt sama íslenska eigin-manninn sem heitir Karl, á með honum tvo íslenska syni, er ekki málamanneskja, hefur búið mest-megnis erlendis, er ekki fræg, er ekki auðug, hefur ekki verið neitað um dvalarleyfi, er ekki þolandi ofbeldis né mansals – eða bara eitthvað sem hentar – og segja einfaldlega við hana „Við viljum þig ekki“?

Alþingi er bæði með heimilisfang og símanúmer og Alþingi saman-stendur af fólki skipuðu í störfin af landsmönnum. Er það dularfullur vilji þjóðarinnar sem er að koma fram í gjörðum Alþingis? Eins og á miðöldum og þar áður er okkar ekki að spyrja þó að maður freistist til þess. Alþingi gæti Íslands og Íslendinga, er æðsta valdið. Bera skal virðingu fyrir Alþingi. Alþingi veitir og Alþingi synjar. ■

“
Né leyndi hún því að Brexit væri kveikjan að umsókninni – hún var alveg við það að missa stóran hluta réttinda sinna til ferða og dvalar innan Schengen-svæðisins, Ísland þar meðtalið.



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 3. ágúst 2022



Fólk ætti að fara varlega þegar það verslar á netinu og þekkir ekki verslunina.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Blekkir á netinu

elin@frettabladid.is

Samkvæmt könnun sem gerð var í Svíþjóð hafa fjórir af hverjum tíu Svíum sem verslað hafa á netinu ekki fengið vöruna sem þeir pöntuðu, fengið ranga vöru eða voru blekkir af fölsuðum netverslunum. Þótt netverslun sé jafnan afar jákvætt fyrirkomulag eru til breistir þar eins og annars staðar. Fólk veit yfirleitt ekki hvert það á að leita verði það fyrir því að versla við falsaða netverslun og situr því uppi með skaðann.

Ef verslunin er óþekkt ætti fólk að skoða heimasíðu hennar og athuga hvort notaðar eru þekktar greiðsluleiðir. Sömuleiðis skal skoða umsagnir viðskiptavina, til dæmis á Facebook og hvort fylgjendur séu margir. Ganga skal úr skugga um hvort auðvelt sé að hafa samband við netverslunina. Allar netverslanir eiga að gefa upp heimilisfang, símanúmer og netfang. Auk þess eiga þær að hafa upplýsingar um sögu fyrirtækisins aðgengilegar.

Of gott verð

Viðvörðunarbjóllur ættu að klingja ef ekki er mikið vöruúrval í versluninni og ef tilboð eða verð er of gott til að vera satt. Ef tungumálið á síðunni lítur skringilega út ætti fólk að vera sérstaklega varkært. Falsaðar netverslanir eru oft reknar með mikilli markaðssetningu á samfélagsmiðlum í stuttan tíma áður en þær hverfa. Ef síðan hefur bara verið til í nokkrar vikur eða mánuði er ástæða til að efast. ■



Janus Guðlaugsson (annar frá vinstri) er hér ásamt fríðum hópi starfsfólks Janusar heilsuefingar.

FRÉTTABLAÐIÐ/GUÐMUNDUR JÓHANNSSON

Farsæl leið að efri árum

Janus heilsuefning byggir starfsemi sína á einstaklega áhugaverðum niðurstöðum úr doktorsverkefni Janusar Guðlaugssonar, PhD íþróttá- og heilsufræðings. Rannsóknin sýndi greinilegan ávinning eldri borgara af heilsuefningu og fræðslu um næringu.

Janus heilsuefning er ráðgjafa- og þjónustufyrirtæki sem hefur það að markmiði að stuðla að bættri heilsu og betri lífsgæðum eldri borgara. Verkefnið Fjölpætt heilsuefning 65+ - Leið að farsælum efri árum hófst árið 2017 í Reykjanesbæ og byggir á doktorsverkefni Janusar sem hann vann á árunum 2007-2014. „Meginmarkmið doktorsverkefnisins var að sýna fram á að hægt væri að færa ýmsar heilsufarslegar breytur til betri vegar hjá eldri einstaklingum með markvissri þjálfun. Hnitmiðuð fræðsla um æskilega næringu fyrir þennan aldurshóp var einnig lykilkjörur í þessu ferli,“ segir dr. Janus Guðlaugsson.

Ótvíræðar niðurstöður

Doktorsverkefni Janusar var ætlað að sýna fram á að snúa mætti öldrunarferlinu við um tíma með markvissum heilsutengdum forvörnum. Enda kom það í ljós að heilsa hinna eldri batnaði til muna, afkastageta þeirra eflidist og hreyfigetan varð betri. Vöðva-massinn jókst og fitumassinn minnkaði auk þess sem blóðþrýstingur lækkaði verulega og blóðgildi færðust til betri vegar.

Rannsóknin stóð yfir í eitt og hálf ár og voru niðurstöðurnar ótvíræðar. Þátttakendur voru 115 talsins og meðalaldur um 80 ár. „Helmingur hópans tók fyrst þátt

sem viðmiðunarhópur og breytti ekki daglegum venjum sínum í 6 mánuði á meðan hinn helmingurinn, þjálfunarhópurinn, hlaut þjálfun í 6 mánuði.

Áður en þjálfun hófst voru báðir hópar mældir. Engan mun var að finna milli hópanna í upphafi. Eftir sex mánaða þjálfun var marktækur munur á flestum mælibreytum. Á sama tíma stóð viðmiðunarhópur í stað eða niðurstöður færðust til verri vegar og munur milli hópanna kom í ljós. Þegar viðmiðunarhópur fékk sömu þjálfun 6 mánuðum síðar færðust niðurstöður hjá þeim til betri vegar á sama hátt og hjá þjálfunarhópi.

Þegar sömu hópar voru mældir þremur árum síðar kom í ljós að flestar breytturnar höfðu færst til baka í upphaflegt horf eða versnað. Við greiningu kom í ljós að um 50% þátttakenda höfðu hætt styrktarþjálfuninni og verulega dró úr daglegri hreyfingu. Þetta sagði okkur að sex mánaða þjálfun væri of stutt heilsufarsferli til að breyta lífsstíl eldri einstaklinga. Þess vegna bjóðum við upp á tveggja ára þjálfunarferli hjá Janus heilsuefningu sem skipt er upp í fjögur sex mánaða stigvaxandi þrep með fjórum markvissum fræðsluerindum í hverju þrepi þar sem næring er ráðandi þáttur.“

BÄSTA I TEST
Bäst-i-Test #2022



BÄSTA SÖLARVÖRNIN
7 ár
ÍRÓÐ

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



Janus itrekar að nú riði á að styðja við heilbrigðis-kerfið með heilsutengdum forvörnum svo það kikni síður undan auknu álagi sem hlýst af þjónustu við þennan sívaxandi hóp eldri borgara.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÞÓR

Önnur mjög áhugaverð niðurstaða kom í ljós þegar öllum þátttakendum var skipt í þrjá mismunandi aldurshópa. Þá sáum við að elsti aldurshópurinn, 85 ára og eldri, náði meðal annars hreyfifærni og styrk þeirra sem voru 10-15 árum yngri. Þetta sýndi vel hvað aldur er afstæður en um leið hve máttur heilsuefningar getur verið mikill, sé vel og skipulega að verki staðið.

Starfsemi í sjö sveitarfélögum

„Verkefnið hófst í Reykjanesbæ árið 2017. Síðan þá hefur hvert sveitarfélagið af öðru bæst í hópinn. Í dag er verkefnið starfrækt í sex sveitarfélögum og það sjöunda fer af stað í haust.

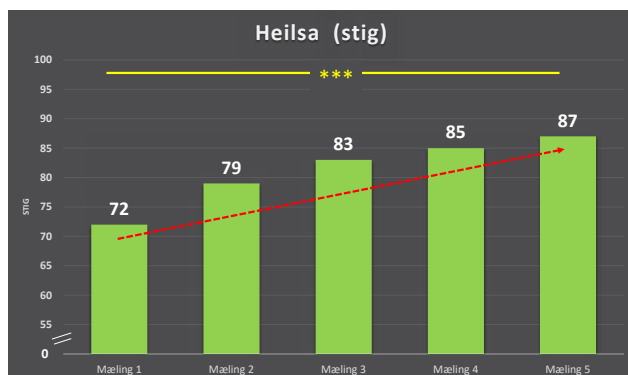
Við erum í samstarfi við Reykjanesbæ, Hafnarfjörð, Vestmannaeyjabæ, Grindavík, Seltjarnarnes og Félag eldri borgara í Garðabæ sem greiða niður kostnað við þátttöku íbúa sinna sem eru 65 eða eldri. Í lok sumars hefjum við samstarf með Fjarðabyggð en kynning á verkefninu fer fram á þremur stöðum mánudaginn 8. ágúst næstkomandi; kl. 11.00 í Skrúð á Fáskrúðsfirði, kl. 15.00 í samkomusal Reyðarfjarðarkirkju og kl. 19.30 í Egilsbúð á Norðfirði.

Vegna mikillar eftirspurnar höfum við síðustu mánuði boðið íbúum þeirra sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu sem ekki eru í samstarfi við okkur að taka þátt í verkefninu án niðurgreiðslu. Það hefur gengið gríðarlega vel og ætlum við að bæta við fleiri þátttakendum núna í ágúst. Hægt er að kynna sér verkefnið betur á heimasíðu okkar: janusheilsuefning.is. Kynningarfundur á verkefninu verður 15. ágúst kl. 17.00 í húskynnum KSÍ (Knattspyrnusambands Íslands) í Laugardal.“

Áframhaldandi árangur

„Starfsemi Janusar heilsuefningar er enn þá rannsóknartengd og niðurstöður hafa vakið athygli. Hvert þjálfunarferli er skipulagt í 6 mánuði í senn. Með því móti

Niðurstöður á mati þátttakenda á eigin heilsu (EQ-5D-5L) eftir tveggja ára heilsuefningu; frá upphafsmælingu (mæling1) að mælingu 5



Mat þátttakenda á eigin heilsu (meðalaldur; 72 ár; n=848)

Janus heilsuefning
Janus Guðlaugsson o.fl. (2021)



JANUS
HEILSUEFNING

höldum við árangrinum sýnilegum yfir tveggja ára tímabil.

Í styrktarþjálfun er unnið í 8-12 manna hópum. Þjálfunin er samt sem áður einstaklingsmiðuð þar sem hver og einn fær þjálfunarálág út frá eigin getu. Líkaminn er magnað fyrirbæri og þrátt fyrir hækkanði aldur getum við bætt við meðal annars vöðvamassann eða auknið afkastagetuna.

Markmið markvissrar heilsuefningar

Eitt af markmiðum með heilsuefningunni er að gera einstaklinginn sjálfbæran á eigin heilsu og fræða hann um það hversu oft í viku, hve lengi í senn og hve ákaf sé æskilegt að stunda heilsurækt. „Þannig eflist heilsulæsið. Það gerir þetta enginn fyrir okkur. Til þess að snúa heilsunni til betri vegar þarf einstaklingur að hreyfa sig daglega í um 30 mínútur og stunda styrktarþjálfun 2-3 sinnum í viku. Þá þarf hann að nærast vel, sér í lagi að huga að próteinríkri fæðu vilji hann bæta vöðvamassann. Þetta er lykillinn að áframhaldandi árangri.

Ég veit ekki um neinn aðila á landinu sem er með jafnhátt þjónustustig á heilsutengdum forvörnum og Janus heilsuefning er með fyrir þennan aldurshóp. Við

mælum vöðva- og fitumassa hjá þátttakendum og fylgjumst með heilsu þeirra og velferð. Einnig störfum við með heilsugæslunni á nokkrum stöðum sem leggja nú aukna áherslu á þjónustu við 65 ára og eldri.

Við höfum kannað efnaskiptavillu hjá mörgum hópum okkar, en það er áhættuþáttur hjarta- og æðasjúkdóma. Hér getum við greint í samvinnu við heilsugæsluna hvort þátttakendur búi við efnaskiptavillu. Að baki greiningu eru þrjú blóðgildi (blóðsykur, góða kólesterólíð og blóðfitan) auk blóðþrýstings og ummál mittis. Sé einstaklingur með þrjá þætti eða fleiri yfir eða undir alþjóðlegum viðmiðunum þá er hann í áttfalt meiri áhættu að þróa með sér hjarta- og æðasjúkdóm en sá sem er með alla þessa þætti í lagi. Því miður búa á milli 25-50% okkar þátttakenda við efnaskiptavillu en með markvissri heilsuefningu, þjálfun og fræðslu höfum við séð um og yfir 30% ávinning á 6-12 mánaða tímabili þar sem einstaklingar færast úr áhættuflokki.“

Ertu að flýta þér inn á dvalar- og hjúkrunarheimilið?

„Færa má rök fyrir því að ávinningur heilsuefningarinnar getur að

Myndin sýnir áhugaverða þróun á mati rúmlega 800 þátttakenda á eigin heilsu yfir tveggja ára tímabil. Sjá má að heilsa þeirra batnar með hverju sex mánaða tímabili sem líður.

um verkefnið okkar sem sýnir enn betur að ávinningurinn er ekki aðeins heilsufarslegur heldur einnig fjárhagslegur. Þar er sýnt fram á mikilvægi þess að heilsutengdar forvarnir séu innleiddar til landa OECD og má því segja að ávinningurinn nái á heimsvísu.“

Stígum skrefið til fulls

„Áhrif markvissrar heilsuefningar vara að sjálfsgöðu ekki að eilífu. Við eldumst jú öll og kveðjum lífið að lokum. Markmiðið sem við leggjum upp með, er ekki alltaf að bæta árum við lífið, heldur lífi við árin, þó svo hið fyrrnefnda fylgi oft í kjölfarið. Svo lengi sem við drögum andann, þá er aldrei of seint að hefja heilsurækt.“

Við lifum lengur en áður, þökk sé læknávisindunum og heilbrigðis-kerfinu. En með hverju árinu fjölga í þessum hópi, 60 ára og eldri. „Það riður á að styðja við heilbrigðis-kerfið með heilsutengdum forvörnum svo það kikni síður undan auknu álagi sem hlýst af þjónustu við þennan sívaxandi hóp eldri borgara. Ég hóf þessa vegferð fyrir um tuttugu árum og enn sem komið er hefur enginn heilbrigðisráðherra stigið nægilega stórt skref í átt að heilsutengdum forvörnum svo eftir sé tekið. Við erum komin langt á veg hjá Janusi heilsuefningu með að móta ákjósanlegt forvarnarferli fyrir þennan hóp, en það er deginum ljósara að hér þarf hið opinbera að gera enn betur og styðja slíkt ferli. Það er von mín að núverandi heilbrigðisráðherra, Willum Þór Þórsson, stígi þetta skref til fulls.“

Janus heilsuefning er með aðstöðu í Lífsgæðasetri St. Jó. í Hafnarfirði. A heimasíðunni janusheilsuefning.is er að finna helstu upplýsingar um verkefnið. Þar má einnig skrá sig í Hægæða heilsuefningu 60+ á höfuðborgarsvæðinu eða hjá þeim sveitarfélögum sem Janus heilsuefning er í samstarfi við með verkefnið; Fjölpætt heilsuefning 65+ – Leið að farsælum efri árum. ■

Líflegra hár, sterkari neglur og mýkri húð

Karólína Natalia Karlsdóttir hefur alla ævi glímt við þurra húð, þunnt og líflaust hár og lélegar neglur. Hún byrjaði að taka inn bætiefnið Húð, hár og neglur frá ICEHERBS og finnur gríðarlegan mun.

„Þetta hefur alltaf fylgt mér. Ég hef alltaf verið með mjög þunnt og fingert hár sem var lítið líf í. Það lá frekar flatt og var sleipt viðkomu. Ég fann það líka sérstaklega eftir að ég fór að eldast og hárlosið varð enn meira en áður.“ segir Karólína, sem er 41 árs og starfar við sölu- og markaðsmál hjá Sólar ræstingu. Karólína fór meðal annars í sérstaka hármedferð sem hafði ekki þau áhrif sem hún vonaðist eftir. „Neglurnar voru að sama skapi alltaf lélegar. Þær tættust upp og ég þurfti alltaf að passa að hafa þær stuttklipptar og setja á þær naglaklak til að styrkja þær. Svo var ég líka alltaf þurr í framan. Maður finnur það sérstaklega þegar maður er að meika sig eða púðra, þá kemur gróf áferð og þurrka-blettirnir verða meira áberandi. Ég hafði prófað alls konar rakakrem en ekkert var nógu öflugt.“ segir Karólína.

Það var ekki fyrr en Karólína byrjaði að taka inn Húð, hár og neglur bætiefnið frá ICEHERBS, sem hún fór að finna almennilegan mun á húðinni, sem og hári og nöglum. „Ég sá þetta bara á sölustandi í búðinni og greip með mér. Þetta var eitthvað nýtt sem ég hafði ekki séð áður og ég ákvað að prófa.“ segir Karólína um Húð, hár og neglur frá ICEHERBS.

Fann mun áður en glasið kláraðist

„Það tók smá tíma fyrir mig að finna mun en ég man að þegar ég



Karólína sér ekki eftir að hafa prófað húð, hár og neglur, bætiefnið frá ICEHERBS. Hárið er nú þykkara, húðin mýkri og neglurnar mun sterkari.

var búin með eitt glas af þessu þá hafði ég fundið nægan mun til að kaupa annað glas og halda áfram. Það er nú komið tæpt ár síðan ég keypti fyrsta pilluglasið og ég finn mjög mikinn mun á húðinni, en líka nöglum og hári. Ég er ekki þurr í framan í dag og fæ ekki lengur þurrkaletti. Ég nota sömu snyrtivörur og áður og þær gefa mér núna jafna áferð á húðina.

Neglurnar eru líka mun sterkari en áður og þær tæst ekki lengur upp. Svo er hárið mun þykkara og líflegra. Ég finn að ég fer minna úr hárnum og hárgreiðslukonan mín segir mikinn mun á mér. Ég er að fá

Ég tek eitt hylki á morgnana með vítamínunum og lýsinu. Einfaldara verður það ekki. Ég finn að þetta hefur áhrif á húðina, hárið og neglurnar og það kemur ekki til greina að hætta að taka þetta inn.

Karólína Natalia

fullt af nýjum hárnum, sérstaklega að framan. Ég finn það líka sjálf að hárið er heilbrigðara.“

Bætiefnið kemur í hylkjaformi og er einstaklega þægilegt inntöku. „Ég tek eitt hylki á morgnana með vítamínunum og lýsinu. Einfaldara verður það ekki. Ég finn að þetta hefur áhrif á húðina, hárið og neglurnar og það kemur ekki til greina að hætta að taka þetta inn.“ segir Karólína.

Náttúruleg blanda úr íslenskum þörungum

Húð, hár og neglur er öflug og náttúruleg þarablanda úr íslenskum



sæþörungum. Hylkin eru stútfull af steinefnum og vítamínunum sem hafa ríkuleg áhrif á húð, hár og neglur. Sæþörungur eru þekkir sem ofurfæða hafsins. Þörungur eru þekktir fyrir virk áhrif sín á húð, hár og neglur. Þeir hafa gríðarlega hreinsandi áhrif á líkamann og innihalda ríkulegt magn steinefna og trefja ásamt jöði. ■

Húð, hár & neglur frá ICEHERBS fæst í öllum apótekum og heilsvöruverzlunum, Hagkaupum, Nettó og Fjarðarkaupum. Sjá nánar á iceherbs.is.

Fæðutegundir sem gætu aukið hamingjuna

Vissar fæðutegundir innihalda efnið tryptófan en gleðihormónið serótínin er myndað úr tryptófani. Það er því spurning hvort hægt sé að bæta skapið með neyslu þessarar fæðu.

sandragudrun@frettabladid.is

Eins og flest vita er serótínin taugaboddefni sem talið er jafna skapsveiflur. Það er talið að það hjálpi til við að koma reglu á svefninn og létti lundina. Rannsóknir hafa stutt þá kenningu að serótíninmagn hafi áhrif á skap og hegðun og efnið er almennt tengt því að líða vel og lífa lengur. Talið er að fólk sem glímir við þunglyndi hafi færri eða ónæmari serótíninviðtaka og þess vegna er þunglyndi oft meðhöndlað með lyfjum sem auka áhrif serótínins í heilanum.

Serótínin myndast úr amínósýrunni tryptófani. Við meltingu er tryptófani breytt í serótínin og því er líklegt að fæðutegundir sem innihalda tryptófan auki magn serótínins í heilanum. Það er því ekki úr vegi að auka neyslu matar sem inniheldur tryptófan til að létta lundina. Rannsóknir hafa sýnt að lítið magn af tryptófani í mataræði fólks lækkar serótíninmagn í heilanum. Það skal þó tekið fram að ekki eru komnar niðurstöður um hversu mikil áhrif þetta hefur og að borða tryptófanríkan mat er ekki lausn á alvarlegu þunglyndi.

Eftirfarandi matvæli gætu hjálpað til við að auka framleiðslu serótínins:



Egg, ostur, hnetur og fræ innihalda mikið af tryptófani sem eykur serótíninframleiðslu og getur haft áhrif á skap og hegðun.



Ananas inniheldur mjög mikið tryptófan og er auk þess fullur af vítamínunum.

Egg
Samkvæmt rannsóknunum frá árinu 2015 getur próteinið í eggjum aukið magn tryptófans í blóðinu verulega.

Ostur
Ostur er mjög góð uppspretta tryptófans. Það er tilvalið að búa til pastasösu sem inniheldur egg og ost þar sem mjólk inniheldur líka tryptófan.

Ananas
Ananas inniheldur mjög mikið tryptófan. Auk þess er ananas fullur af vítamínunum og má borða hann ferskan eða nota í matargerð eða eftirrétti í stað sykurs. Mest af tryptófani er úr ferskum ananas.

Tófú
Sojavörur eru ríkar af tryptófani. Það er hægt að nota tofú í næstum hvaða uppskrift sem er í stað annarra prótingjafa. Tófú er því tilvalinn tryptófangjafi fyrir grænmetisætur og grænkeru.

Hnetur og fræ
Hnetur og fræ innihalda tryptófan. Rannsóknir sýna að lúka af hnetum á dag dregur úr líkum á dauðsföllum af völdum krabbameins, hjartasjúkdóma og öndunarferasjúkdóma. Það er því til mikils að vinna að borða hnetur og fræ.

Lax
Flestir vita að lax er ríkur af ómega-3 fitusýrum og talinn mjög holl fæða. En lax er líka ríkur af tryptófani. Ofnakaður lax með

osti getur þess vegna verið uppskrift að hamingju.

Kalkúnn
Kalkúnn inniheldur mikið magn tryptófans. Í 100 grömmum af kalkúni eru 252 milligrömm af tryptófani. Margir hafa talið að tryptófan í kalkúnum geri það að verkum að fólk verður syfjað eftir stóra kalkúnamáltíð en tryptófan hjálpar líka til með svefn. En aðrir segja að til þess að tryptófan hafi þau áhrif þurfi mun meira magn af því í fæðunni.

Gott að borða kolvetni samhliða
Það er ekki sannað að tryptófanið eitt og sér dugi til að auka serótínin í líkamann. Líklegt er að neysla annarra matvæla samhliða þurfi að vera til staðar til að hjálpa til við þá. Kolvetni valda því að líkaminn losar meira insúlín, það stuðlar að frásogi amínósýra og skilur tryptófan eftir í blóðinu. Neyti fólk matar sem er ríkur af tryptófani og jafnframt kolvetna samhliða því, gæti serótíninframleiðslan aukist.

Það er samt vitað að tryptófanið í matvörum þarf að keppa við aðrar amínósýrur til að frásogast inn í heilann. Líklega mun neyslan á tryptófanríkum mat ekki hafa mjög mikil áhrif á serótíninmagn líkamans, ólíkt til dæmis bætiefnum sem innihalda hreinsað tryptófan og hafa því meiri áhrif á serótíninmagn. En með því að borða ofantaldar fæðutegundir reglulega ásamt hollum kolvetnum þá eykst möguleikinn á góðum árangri. ■ [HEIMILD: HEALTHLINE.COM](http://HEIMILD.HEALTHLINE.COM)

Þjónusta

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

Getum bætt við okkur utan og innanhúss málningarvinnu. runarmurari.is S. 7743800

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Húsnæði í boði

Nýjar 2-3 herb. íbúðir í Mörkinni 8, 108 RVK fyrir rólega og reglusama eintaklinga eða pör (plús 30 ára). Langtímaleiga. V. 250 þ. Uppl. í s. 898-7868 milli kl. 13-16.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Steinhella 17

Lager-, verslunar- og geymsluhúsnæði

1500 fm - 1000 fm - 500 fm lager- og geymsluhúsnæði til langtímaleigu. Mikil lofthæð. Laust nú þegar. Uppl. í s. 893 9777

Parftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í meira en 50 ár



Er sumarleyfið að klárast og vinnan bíður?



Ingibjörg Loftsdóttir
sviðsstjóri forvarna hjá VIRK

Eftir að hafa vonandi náð að kúpla okkur frá vinnunni og öllu sem henni fylgir í nokkrar vikur er komið að alvöru lífsins enn og aftur. Þessa dagana snýr stór hluti vinnandi fólks hér á landi aftur til starfa og þó að margir hlakki til að komast aftur í sína rútínu þá getur þetta verið stærra skref fyrir aðra. Kannski var búið að vera mikið álag fyrir friið og þér vex í augum að takast á við verkefni á nýjan leik.

Hvað getum við gert til að endurkoman í vinnuna verði sem ánægjulegust?

Farðu rólega af stað og stilltu verkefnum þannig upp að þú drekkir þér ekki á fyrsta degi. Það getur verið gott að byrja ekki á mánuði ef þú hefur verið í lengra frii. Gefðu þér tíma til að lenda. Byrjaðu á verkefnum dagsins og því sem

„Það er allra hagur að við náum að halda því orkustigi sem vonandi náðist í friinu, þannig getum við bæði komið í veg fyrir streitu og aukið afköst.“

fyrir liggur, þú átt eftir að ná utan um önnur verkefni smátt og smátt. Svaraðu nýjustu póstunum fyrst því annars gætir þú misst af svörum annarra við eldri póstum og farið að eyða tíma í að leysa mál sem aðrir hafa þegar náð að leysa. Leyfðu þér smá dekur s.s. að kaupa þér góðan kaffibolla á leiðinni í vinnuna eða farðu í göngutúr í hádeginu með skemmtilegum vinnufélaga sem þú hefur saknað. Skipuleggðu eitthvað

skemmtilegt eftir fyrsta vinnudaginn svo þú getir hlakkað til.

Hvað geta stjórnendur gert?

Stjórnendur geta stuðlað að því að starfsfólk haldi lengur „hleðslunni“ sem náðist í sumarleyfinu með því að:

Taka vel á móti starfsfólki og gera því kleift að halda rólega af stað eftir friið sé þess nokkur kostur verkefnalega séð. Þetta getur til dæmis falist í því að gefa starfsfólki færi á að fara yfir póst og eldri óafgreidd mál áður en dagleg rútína hefst með fullum þunga. Leyfa heima-vinnu fyrsta daginn ef hægt er til að hjálpa viðkomandi að komast í gang aftur án þess að fara beint í sama farið ef mikil streita var í gangi fyrir friið. Sýna þolinmæði fyrir minni afköstum fyrsta daginn/fyrstu dagana til að tryggja rólega endurkomu og áframhaldandi meiri orku eftir gott fri.

Það er allra hagur að við náum að halda því orkustigi sem vonandi náðist í friinu, þannig getum við bæði komið í veg fyrir streitu og aukið afköst. Á forvarnarvefsíðu VIRK, www.velvirk.is, má síðan finna ótal ráð til að stuðla að velíðan í starfi. ■

Athugasemdir við grein tyrkneska utanríkisráðherra



Guðjón Jenson
eldri borgari,
leiðsögumaður og
tómstundablað-
maður í Mos-
fellsbæ

Laugardaginn 16. júlí birtist í Fréttablaðinu grein eftir Mevlüt Çavuşoğlu sem hefur verið utanríkisráðherra Tyrklands undanfarin sjö ár. Hann er nánasti samstarfsmaður Erdogans, forseta Tyrklands, og því í innsta hring stjórnarelitunnar í því landi. Þar var reynd bylting fyrir réttum sex árum sem tókst ekki og síðan hefur Erdogan byggt upp einræðisríki þar sem mannréttindum og lýðræði hefur verið ýtt til hliðar að verulegu leyti. Ástand mannréttindamála í Tyrklandi verður að teljast mjög ábótavant sem lesa má í fréttum fjölmiðla sem og á internetinu.

Grein utanríkisráðherra nefnist: „Hryðjuverkastarfsemi ekki háð þjóðerni eða trú“ og er birt á mjög áberandi stað í Fréttablaðinu síðastliðinn laugardag. Það verður að segja sem er að greinin er rituð á nokkuð góðri íslensku þannig að utanríkisráðherra hefur notið góðrar aðstoðar einhvers huldumanns voð að koma hugsunum sínum til skila á okkar tungumáli. Íslenskan hefur reynt mörgum útlendingum býsna erfið að ná góðum tókum á. Fróðlegt væri að vita betur um þennan þátt og hvaða aðili hafi komið þar við sögu.

Utanríkisráðherra Tyrklands er 54 ára að aldri, sagður vera vel menntaður sem sótti sína menntun til BNA þar sem hann lauk námi við Long Island-háskólann í New York. Um hríð starfaði hann í Evrópuráðinu þar sem hann gegndi um hríð mjög háttsettu embætti. Sjá nánar: https://en.wikipedia.org/wiki/Mevlüt_Çavuşoğlu

Í grein tyrkneska utanríkisráðherra er sitthvað býsna einkennilegt og jafnvel undarlegt þar sem margt er fullyrt sem ekki er alveg sannleikanum samkvæmt. Þannig er reynt að færa rök fyrir og réttlæta þjóðarmorð á Kúrdum. Stórfelldar herferðir á hendur þeim hafa tyrknesk yfirvöld komist upp með frá upphafi 20. aldar sem ekki virðast taka neinn enda. Kúrdar eru stærsta

„
Lýðræði og mannréttindi voru bókstaflega strikuð út eftir að þessi misheppnaða bylting misheppnaðist.“

þjóðarbrotið innan landamæra Tyrklands og eru þeir taldir vera um 20% ríkisborgara landsins. Þeir eru þekktir fyrir að vera baráttuglaðir og láta ekki sinn hlut auðveldlega eftir. En þeir eru réttisýnir og hafa oft sýnt frumkvæði sem vafist hefur fyrir öðrum, samanber þátt þeirra í að steypa einræðisherranum Saddam Hussein af stóli í Írak á sínum tíma.

Hér er eitt sýnishorn úr grein utanríkisráðherra þar sem hann vikur að byltingartilrauninni 2016 í Tyrklandi: „Hefði valdaránstílaunin tekist væri Tyrkland gerólikt því sem nú er. Lýðræði hefði þá heyrst sögunni til og grundvallarmannréttindi hefðu verið afnumin um óákveðinn tíma. Þjóðin hefði fallið í hendur ríkisstjórnar öfgamanna.“

Þarna er ýmsu snúið við. Lýðræði og mannréttindi voru bókstaflega strikuð út eftir að þessi misheppnaða bylting misheppnaðist. Varð tilefnið fyrir stjórn Erdogans að þrengja verulega að mannréttindum flestra landsmanna. Embættismenn eins og dómara og kennara sem stjórnin treysti ekki voru flæmdir burt úr störfum sínum, þúsundir handteknar og innleidd var ógnarstjórn sem enn virðist vera í landinu. Er þetta skilningur vel menntaðs embættismanns sem skrifar í íslenskan fjölmiðil um framkvæmd lýðræðis í sínu heimalandi?

Ég virði rétt utanríkisráðherra Tyrklands að setja fram skoðanir sínar, jafnvel í íslenskum fjölmiðli. En ég leyfi mér jafnframt að hafa þann rétt að fordæma þessi umdeildu sjónarmið hans enda eru þau byggð meira og minna á augljósum blekkingum og til að afvegaleiða sannleikann sér í hag. ■

Blaðið með bollanum



FRÉTTABLAÐIÐ

Taktu blaðið með í friið

Fréttablaðs-appið gerir þér kleift að lesa blað dagsins í snjalltækinu þínu, þegar þér hentar.

Sæktu appið



Opnaðu myndavélina á snjalltækinu og skannaðu QR kóðann



Lisandro Martinez
24 ára miðvörður Keyptur frá Ajax á rúmar **46 milljónir punda**.

Manchester gat ekki annað en fengið

styrkingu í varnarlinuna eftir síðasta tímabil en árangurinn þar var langt undir væntingum. Erik ten Hag, nýr knattspyrnustjóri liðsins, leit til gamalkunnugs lærlings í Lisandro Martinez sem spilaði undir stjórn hans á sínum tíma í Ajax. Ten Hag hefur mikla trú á Martinez sem mun án efa gera tilkall til sætis í byrjunarliði Rauðu djöflanna.



Ten Hag segir Martinez vera algjöran stríðshund.



Eiga að hrista upp í hlutunum

Það er loksins komið að því. Eftir sumarfrí í ensku úrvalsdeildinni verður flautað til leiks á nýju tímabili á föstudaginn næstkomandi. Félag deildarinnar hafa verið á fullu á félagsskiptamarkaðnum í sumar. Ný andlit bætast við leikmannahópana og gamalkunnug andlit skipta um aðstæður innan deildarinnar. Ljóst er að baráttan á toppnum verður hörð og fór Fréttablaðið yfir nýjar viðbætur í leikmannahópum stærstu sex liðanna í deildinni.

aron@frettabladid.is

Richarlison
25 ára sóknarmaður Keyptur frá Everton á **60 milljónir punda**.

Paulreyndur leikmaður í ensku úrvalsdeildinni sem hefur loks tekið skrefið frá Everton eftir að hafa verið orðaður frá félaginu undanfarin sumur. Richarlison á að baki 173 leiki í ensku úrvalsdeildinni og hefur skorað **48 mörk** í þeim leikjum. Kemur til með að auka breiddina í fremstu víglínu Tottenham sem var fyrir mjög vel skipuð. Richarlison hefur það orð á sér að vera vandræðagemsli innan vallar sem á oft erfitt með að hafa stjórn á skapi sínu.



Seldi ís á götum Brasilíu sem krakki til að létta undir með móður sinni.



Erling Braut Haaland
22 ára sóknarmaður Keyptur frá Borussia Dortmund á rúmar **85 milljónir punda**.

Án efa

stærstu félagsskipti sumarsins hingað til. Gulldrensurinn frá Noregi hefur undanfarið ár raðað inn mörkum hjá Borussia Dortmund í Þýskalandi. Þar skoraði hann **85 mörk í 88 leikjum** og nú mun hann reyna að fóta sig hjá Manchester City þar sem hann fetar í fótspor föður síns. Það er gríðarlega mikil pressa á þessum unga leikmanni og ekki allir tilbúnir að spá flugeldasýningu um leið. Eitt er þó víst og það er að Haaland kann að skora mörk, tölfræðin talar fyrir sig.



Yngsti leikmaðurinn til að skora 50 mörk í efstu deild Þýskalands til þessa.



Gabriel Jesus

25 ára sóknarmaður Keyptur á **45 milljónir punda** frá Manchester City.

Sá leikmaður sem kemur inn í tímabilið í ensku úrvalsdeildinni á hvað mestu skriði eftir undirbúningstímabilið. Jesus er hugsaður sem nían í Arsenal sem hefur sárlega vantað eina slíka. Þessi skemmtilegi leikmaður veit hvað enska úrvalsdeildin snýst um, hann þekkir knattspyrnustjóra Arsenal, Mikel Arteta, frá tíma þeirra saman hjá Manchester City og kemur með sjálfs-traustið í botni inn í fyrsta leik liðsins gegn Crystal Palace á föstudaginn.



Tileinkar mörk sín móður sinni sem hringir í hann fyrir hvern einasta leik.



Raheem Sterling
27 ára kantmaður Keyptur frá Manchester City á rúmar **47 milljónir punda**.

Skrifaði undir langtíma-samning við Chelsea sem hefur með honum fengið inn reyndan leikmann sem kann að vinna ensku úrvalsdeildina. Á tíma sínum hjá Manchester City varð Sterling **Englandsmeistari fjórum sinnum**. Þessi enski landsliðsmaður þekkir umhverfið og kröfurnar í ensku úrvalsdeildinni vel eftir tíma sinn hjá Manchester City sem og Liverpool. 320 leikir í deild þeirra bestu, 109 mörk og 56 stoðsendingar tala sínu máli og Sterling mun án efa styrkja lið Chelsea sem er að ganga í gegnum miklar breytingar þessa mánuðina.



Hlaut orðu frá drottningunni fyrir baráttu sína gegn kynþáttni.



Darwin Nunez

23 ára sóknarmaður Keyptur frá Benfica á **85 milljónir punda**.

Ein af stærstu félagsskiptum sumarsins. Það ríkir mikil spennan í Bitlaborginni fyrir komu Nunez sem fór á kostum með portúgalska liðinu Benfica þar sem hann skoraði **47 mörk í 84 leikjum**. Nunez kemur inn í lið Liverpool á tímabili þar sem stórar breytingar eru að eiga sér stað á sóknarliðu liðsins. Sadio Mané, einn af lykilmönnum liðsins undanfarið ár, er farinn til Bayern München í Þýskalandi. Samkeppnin er hörð í fremstu víglínu Liverpool sem er afar vel mönnuð og áhugavert verður að sjá hvernig Nunez tekst að aðlagast.



Var á blaði hjá erkifjendumum í Manchester United en valdi Liverpool.





Leikmenn Víkings Reykjavíkur mæta Lech Poznan annað kvöld. Hér fagna þeir marki í Evrópukeik á dögunum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Andstæðingarnir risastórir en vonin er til staðar

Víkingur Reykjavík og Breiðablik hefja á morgun leik í þriðju umferð Sambandsdeildar UEFA. Bæði lið mæta þar ógnarsterkum andstæðingum. Þau hafa þó áður sannað að þau geti staðið í ansi öflugum liðum utan úr Evrópu.

helgifynnar@frettabladid.is

FÓTBOLTI Annað kvöld mæta Víkingur Reykjavík og Breiðablik til leiks í þriðju umferð undankeppni Sambandsdeildar UEFA. Liðin hafa staðið sig með miklum sóma það sem af er leiktið í Evrópukeppnum. Andstæðingarnir eru þó ekki af lakari endanum á þessu stigi keppninnar. Víkingur mætir pólska stórlíðinu Lech Poznan á meðan Breiðablik mætir Istanbul Basaksehir frá Tyrklandi. Fréttablaðið fékk Jóhann Má Helgason sparkspeking til að hita upp fyrir leikina á morgun.

„Fræðilega séð ættu þau ekki að eiga séns, en ég held að þessi lið séu á þannig skriði núna, með það mikið sjálfstraust, að það er mjög erfitt að mæta þeim. Ég er hreinlega allt of bjartsýnn miðað við hvað þetta eru sterk lið,“ segir Jóhann.

Hann leggur áherslu á hversu erfíðir andstæðingar Víkinga og Blika eru. „Ég held að það átti sig ekki allir á því hversu stór lið þetta eru, hvað þau eru með ofboðslega mikla fjárhagslega yfirburði. Ég held því miður að þetta verði of stór biti fyrir þessi tvö lið, en að sama skapi veit maður aldrei.“

Basaksehir er enn á sínu undirbúningstímabili, þar sem deildin í Tyrklandi er ekki farin af stað. Pólska efsta deildin er hins vegar nýfarin að rúlla. „Það er spurning hvornig Tyrkirnir koma til okkar. Liðið þeirra er ekkert tilbúið. Þeir eiga örugglega eftir að taka inn þrjá til fimm leikmenn áður en glugginn lokar. Svo ég held að Blikar eigi meiri séns en Víkingur, af því Istanbul-liðið er ekki alveg tilbúið. Þeir eru náttúrulega á undirbúnings-tímabili en við á miðju tímabili.

”

Ég elska hvornig þau halda bæði algjörlega í gildi sín. Þau spila rokk og ról-fótbolta hérna á Íslandi og þora líka að gera það í Evrópu.

Jóhann Már Helgason

Okkar möguleikar liggja svolítið þar. Ef bestu leikmenn Blika, Ísak (Snær Þorvaldsson) og Jason (Daði Svanþórsson), eru í stuði og vörnin heldur, þá eiga þeir séns. En Víkingar með Lech Poznan, ég held að það verði alveg rosalega erfitt. Þetta verða spennandi einvígi en auðvitað smá Davíð á móti Goliat,“ segir Jóhann, en tekur fram að hann hafi trú á því að bæði íslensku liðin geti gefið andstæðingum sínum verðuga mótspyrnu.

Nokkrar gamlar stjórnur eru á mála hjá Basaksehir. Sú langstærsta er án efa Mesut Özil, sem er hvað þekktastur fyrir tíma sinn hjá Arsenal og Real Madrid. Þessi fyrrum þýski landsliðsmaður er kominn stutt á veg með undirbúning sinn fyrir næsta tímabil, auk þess að vera að glíma við smávægileg meidsli. Hann verður því ekki með annað kvöld. Fleiri þekktir leikmenn, eins og Nacer Chadli, sem áður var á mála hjá Tottenham og Lucas Biglia, fyrrum leikmaður AC Milan og Lazio, eru einnig á mála hjá Basaksehir.

Jóhann hefur heillast mikið af framgöngu Víkings og Breiðabliks í Evrópukeppnum í ár. „Ég elska

það hvornig þau halda bæði algjörlega í gildi sín. Þau spila rokk og ról-fótbolta hérna á Íslandi og þau þora að gera það líka í Evrópu, eins og Víkingar á móti Malmö.“ Víkingur tapaði naumlega gegn sænska stórlíðinu. „Það að þora að fara á móti svona stóru liði sýnir svo mikið hugrekki, líka að geta framkvæmt þá leikáætlun á þessi lið, án þess að vera tekin í bakariði, það heillar mig mikið. Þessi fótbolti, sem Arnar annars vegar og Óskar Hrafn hins vegar eru að spila, að íslensk lið geti framkvæmt þetta á þessu stigi, það er ofboðslega aðdáunarvert og í raun svolítið merkilegt. Miðað við hvað við erum fjárhagslega veikburða miðað við þessi lið, að við getum spilað þennan kappavinsfótbolta á móti þessum sterku liðum, mér finnst það frábært. Þau eru búin að vera ótrúlega góð fyrirmynd fyrir íslensk lið í Evrópu. Maður vonar að fleiri lið fylgi í kjölfarið, þori að halda í boltann og sækja á mörgum leikmönnum þegar tækifæri gefast.“

Þó svo að Jóhann haldi að Lech Poznan og Basaksehir verði of stórir bitar fyrir íslensku liðin nú hefur hann trú á að íslenskt lið komist í riðlakeppni Sambandsdeildarinnar á næstu árum. „Ég vonast til þess, ef við höldum áfram að taka þessi framfaraskref, að við náum þessu á næstu þremur til fjórum árum, að fara alla leið. En við þurfum auðvitað að vera heppin með dráttinn, lenda á réttum stað.“

Jóhann telur mikla möguleika felast í Sambandsdeildinni fyrir íslensk félög. „Sambandsdeildin var algjör snilld fyrir okkur á Íslandi. Það sýndi sig í fyrri að það var ekki neinn brjálæðislegur munur á henni og Evrópukeildinni. Að sjá Jose Mourinho fella tärin með Roma (sem varð meistari í fyrri), þetta er alvöru Evrópukeppni. Ef við horfum líka á þessar fjárhæðir sem Víkingar og Blikar eru búin að taka úr Evrópukeppninni í ár. Þetta er peningur sem er färanlega gott fyrir íslenska fótboltahagkerfið að fá inn.“ ■



FRÉTTA
VAKTIN

FRÉTTAVAKTIN

KL. 18.30 ALLA VIRKA DAGA

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

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



HRINGBRAUT



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við fráfall og útför ástkærrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Þorgerðar Brynjólfsdóttir
hjúkrunarfræðings,

sem jarðsett var 21. júlí síðastliðinn.

Ævar Harðarson
Gunnar Örn Harðarson
Birgir Harðarson
Hörður Már Harðarson

Gerður Tómasdóttir
Anna Kristinsdóttir
Sif Hauksdóttir
Guðfinna Dröfn Aradóttir



Eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

Björn Baldvinsson

Stórateig 25, Mosfellsbæ,

lést á Líknardeild Landspítalans, Landakoti, sunnudaginn 17. júlí sl. Bálför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Sara Elíasdóttir

Baldvin Björnsson
Ívar Björnsson
Birgir Björnsson

Súsanna Stefánsdóttir
Guðbjörg Magnúsdóttir
Elsa Lillian, Egill og Katla



Elskulegi bróðir okkar og vinur,

Hjörtur Óskarsson
Jacobsen

lést á Landspítala þann 27. júlí 2022. Útför fer fram í Bústaðakirkju föstudaginn 5. ágúst kl. 11.00.

Kolbeinn Magnússon
Esther Terrazas
Óskar Óskarsson
Elsa Óskarsdóttir
Helga Óskarsdóttir
Sylvía Marta Borgþórsdóttir

Sigurbjörg Guðjónsdóttir
Joe Terrazas
May Margrét Zapanta
Sæmundur Þór Jónsson
Guðmundur Friðriksson



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

Guðrún Valdimarsdóttir

lést á dvalarheimilinu Sólvöllum sunnudaginn 24. júlí. Útförin fer fram frá Selfosskirkju föstudaginn 5. ágúst kl. 14.

Valdimar Þorsteinsson

Erlingur Þorsteinsson
Trausti Þorsteinsson
Guðfinna Þorsteinsdóttir
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

Guðrún A. Sveinsdóttir
Sjöfn Jónsdóttir
Hlín Danielsdóttir
Anna Bára Hjaltadóttir
Jens Uwe Friðriksson



Okkar elskaða eiginkona, móðir, systir, tengdamóðir og amma,

Sandra May Ericson

listfræðingur,

lést á Líknardeild Landspítalans þann 28. júlí sl. Útförin fer fram frá Hallgrímskirkju 8. ágúst, kl. 15.

Leonard Frederick Ashford

Magdalena Bergmann Gunnarsdóttir
Kristmann Ericson
Paul Templin Ashford
Noah Templin Ashford
Maeve Templin Ashford
Nina Christine Campagna
Duncan Campagna
Holden Campagna
Martin Campagna

Stephanie Templin Ashford
Christopher Campagna

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



Sævar Karl spurði sjálfan sig á tímamótum í lífinu hvað hann langaði mest að gera. „Og svarið var myndlistin,“ segir hann.

MYND/ADSEND

Sævar Karl í garðinum heima

Formin í náttúrunni eru í forgrunni á sýningu Sævars Karls sem opnuð verður á laugardag, en hann hefur haldið fjölda einkasýninga frá því hann söðlaði um í lífinu, hætti kaupmennsku og byrjaði að mála.

ser@frettabladid.is

Sævar Karl Ólason er í óðaönn að undirbúa sýningu á myndverkum sínum í SÍM-salnum í Hafnarstræti 16 í Reykjavík, en hún verður opnuð á laugardag – og myndefnið sækir hann ekki langt.

„Ég mála abstrakt, fæst við formin í náttúrunni, í þetta skiptið í garðinum mínum,“ segir hann á boðskortinu sem komið er í dreifingu, en í samtali við blaðamann bætir hann því við að hann sé undir áhrifum af íslenska sumrinu, sem verki einkar sterkt á hann eftir margra ára veru úti í Þýskalandi þar sem hann hefur búið um árabil. „Sumarið á Íslandi er einstakt, dagarnir eru langir,“ segir hann á boðskortinu og vill meina að náttúran um hásumarið virðist vera önnur að morgni en að kvöldi.

Heima á sumrin

„Ég reyni að vera heima á Íslandi á sumrin, enda þykir mér svo vænt um íslensku birtuna á þessum árstíma,“ segir Sævar Karl og kveðst hreinlega forðast hásumarið á meginlandinu sem sé allt of mollukennt fyrir hann.

Hann flutti til Þýskalands árið 2008 eftir farsælan kaupmannsferil á Íslandi um áratugaskeið, en hann rak rómaða herra-fataverslun undir eigin nafni á Laugavegi og í Kringlunni þar sem hann stimplaði þýska fatamerkið Boss inn í huga landsmanna með þeim orðum að



Eitt verka Sævars Karls á sýningunni, en öll verkin eru máluð í sumar.

einfaldur smekkur fælist í því að velja aðeins það besta.

„Ástæða þessa umsnúnings í lífi mínu má rekja til þess að ég fékk svo gott tilbod í verslun mína sem ég gat ekki hafnað. Og þá fór ég náttúrulega að hugsa um hvað ég ætti að fara að gera,“ rifjar Sævar Karl upp og kveðst hafa spurt sig hvað hann langaði mest af öllu að gera í lífinu. „Og svarið var myndlistin,“ segir hann, alsæll með ákvörðunina. „Mig langaði að fara að njóta lífsins og vissi að það væri best að njóta þess með pensil í hendi,“ bætir hann við.

Listin blundaði

Listnám sitt byrjaði hann raunar miklu fyrr, í Myndlistaskólanum í Reykjavík upp úr miðjum níunda áratugnum, svo kúnstverkið hefur alltaf blundað í honum. Síðar varð hann gestanemandi við Listaháskóla Íslands um aldamótin, en röskum áratug seinna var komið að því að læra abstraktmálun úti í Þýskalandi við Kunstakademie BadReichen-



Annars er ég bara spontant málarí og fylgi huganum.

hall og Kunstakademie Kolbermoor um þriggja ára skeið.

„Ég hef aldrei fest mig í einni gerð málverka,“ segir Sævar Karl. „Ég er bara þeirrar gerðar að mig langar að prófa hvaðeina í myndlistinni, svo milli þess sem ég mála stórar abstraktmyndir, vinn ég minni uppstillingar og figúrur, en ég er mjög hrifinn af mannlíkamanum og nektinni sem heillar mig sem málara. Annars er ég bara spontant málarí og fylgi huganum. Núna er ég til dæmis að mála íslenska náttúru eftir að hafa farið um hálandið í sumar. Ég sé ekkert annað en fossa í huganum og þeir munu rata á léreftið,“ segir Sævar Karl að lokum, síkvíkur með pensilinn á lofti. ■

Þetta gerðist: 3. ágúst 1492

Kólabus ýtir úr vör á Spáni

Kristófer Kólabus sigldi af stað frá Palos á Suður-Spáni þennan dag árið 1492 með það að markmiði að finna vesturleiðina til Indlands en í för með honum voru þrjú litil skip, Niña, Pinta og Santa María.

Kólabus fæddist árið 1451 í Genúa á Ítalíu og giftist hann Felípu Prestrello á Spáni árið 1479 og eignaðist með henni einn son. Árið 1484 fór Kólabus á stúfana til þess að finna fjármagn fyrir Atlantshafssiglingar sínar en varð lítið ágengt.

Konungshjónin á Spáni, Isabella og Ferdinand, fjármögnuðu fyrstu Atlantshafssiglingu Kólabusar eftir að hafa neitað honum tvisvar. Kólabus var fullur sjálfstrausts enda hafði hann nýlega verið skipaður aðmiráll. Skipin þrjú



Kristófer Kólabus, landkönnuður.

héldu af stað frá Spáni og í stað þess að sigla vestur fyrir Azor-eyjar var siglt suður fyrir Kanaríeyjar þar sem flotinn dvaldi í mánuð. Eftir að hafa siglt um höfin í rúman mánuð kom hann loks að landi, að talið er í San Salvador. Þaðan var siglt til Kúbu og síðan til Haítí þar sem dvalið var fram í janúar og eftir erfiða heimferð kom flotinn til Spánar um miðjan mars.

Kólabus fór fjórum sinnum yfir Atlantshafið á árunum 1492 til 1504 og opnaði leið Evrópumanna að landafundum, nýlendustofnum og arðráni Ameríku. Hann hefur lengi verið talinn sá sem uppgötvaði Ameríku en margir halda því þó fram að Leifur heppni hafi orðið fyrir til þegar hann fór til Vínlands fimm öldum áður. ■



QUE kjóll
Stærðir 36-52
Verð 32.980 kr



GOZZIP Conny síður skyrtukjöll
Stærðir 38-56
Verð 21.980 kr



STUDIO Birgitte kjóll
Stærðir 38-56
Verð 13.980 kr



STUDIO Emilie síð skyrta
Fæst líka í svörtu
Stærðir 38-56
Verð 12.980 kr



STUDIO Danielle kjóll
Stærðir 38-56
Verð 16.980 kr

yesta

yest

no secret

Q'neel

ROBELL

ZHENZI

ZÉZE
Nordic

QUE



IVY BEAU Kápa
Stærðir 38-46
Verð 18.980 kr



NORMANN Rayna útivistarjakki
Fæst í fleiri litum
Stærðir 38-54
Verð 32.980 kr



YEST/YESTA hettupeysukjöll
Stærðir 36-52
Verð 12.980 kr



ES&SY Holly hettupeysa
Fæst líka í bláu
Stærðir 36-46
Verð 9.980 kr



SUNDAY peysa
Fæst líka með bleiku
Stærðir 38-52
Verð 8.980 kr

SUNDAY
by Godske

FRANSEN

festival
DENMARK

STUDIO

Tamaris

GOZZIP

HABELLA

SANDGAARD

Jana®

LASESSOR



STUDIO Puk mynstruð skyrta
Stærðir 36-56
Verð 12.980 kr



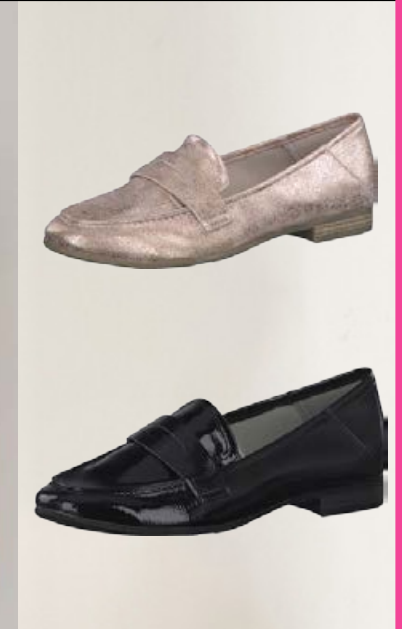
YEST/YESTA opin peysa
Stærðir 38-52
Verð 9.980 kr



YESTA Hailya opin peysa
Fæst líka í off white
Stærðir 44-52
Verð 12.980 kr



ES&SY Milan Blazerjakki
Fæst í fleiri litum
Stærðir 36-46
Verð 8.980 kr



JANA Mokkaíur
Stærðir 37-42
Verð 10.990 kr

Verzlunin Belladonna

belladonna

Lítu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Dagskrá

Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin Fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Hafnir Íslands (e) Heimildapættir um hafnir Íslands og samfélög hafnarbyggða, þættirnir eru frá 2017 og voru í umsjón Lindu Blöndal og Friðþjófs Helgasonar.
- 19.30 Veiðin með Gunnari Bender (e)
- 20.00 Sir Arnar Gauti (e)
- 20.30 Fréttavaktin (e)
- 21.00 Hafnir Íslands (e)

RÚV Sjónvarp

- 13.00 Heimaleikfimi
- 13.10 Sumarlandabrot
- 13.15 Útsvar 2012-2013 Snæfellsbær - Skagafjörður.
- 14.20 Söngvaskáld Lay Low.
- 15.00 Sumarlandinn
- 15.30 Hvunndagshetjur Elligleðin og Rakel Eva.
- 16.05 Þú ert hér Einar Örn Benediktsson.
- 16.30 Heilabrot
- 17.00 Orðbragð
- 17.30 Græni slátrarinn
- 18.00 KrakkaRÚV
- 18.01 Hæ Sámur
- 18.08 Lundaklettur
- 18.15 Víkingaprinsessan Guðrún
- 18.20 Lestarahvutti
- 18.27 Skotti og Fló
- 18.34 Sjóræningjarnir í næsta húsi
- 18.45 Lag dagsins Hinsegin félagsmiðstöð - Hey I'm Gay.
- 18.52 Vikinglottó
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Veður
- 19.35 Sumarlandabrot
- 19.45 Heil manneskja Et helt menneske Dönsk heimildarpáttaröð í fimm þáttum. Í þáttunum er fylgst með tveimur fjölskyldum sem eiga transbörn. Hverjar eru áskoranirnar sem þau mæta og hvernig höndla foreldrar umskipti sonar eða dóttur frá einu kyni til annars?
- 20.15 Dauðinn beið okkar - Þegar alnæmi kom til Danmerkur Fyrri hluti Vi skulle dø - da AIDS kom til Danmark
- 21.00 Versalir Versailles
- 22.00 Tíufréttir
- 22.15 Veður
- 22.20 Hver er Ghislaine Maxwell? Who is Ghislaine Maxwell? Þættirnir eru ekki við hæfi barna yngri en 12 ára.
- 23.10 Ófærð
- 00.05 Dagskrárlök

Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil
- 13.15 The Late Late Show
- 14.00 The Block
- 15.00 How We Roll
- 15.25 Black-ish
- 16.30 Spin City
- 16.55 The King of Queens
- 17.15 Everybody Loves Raymond
- 17.40 Dr. Phil
- 18.25 The Late Late Show
- 19.10 Kenan
- 19.40 The Neighborhood
- 20.10 George Clarke's Remarkable Renovations
- 21.05 Transplant
- 21.55 Annika
- 22.45 Love Island
- 23.30 The Late Late Show
- 00.10 FBI
- 00.55 The Rookie
- 01.40 Impeachment
- 02.25 The L Word. Generation Q
- 03.20 Love Island
- 04.05 Tónlist

Stöð 2

- 07.55 Heimsókn
- 08.15 The Mentalist
- 09.00 Bold and the Beautiful
- 09.20 Trans börn
- 09.55 Manifest
- 10.40 Drew's Honeymoon House
- 11.20 Kjötætur óskast
- 12.00 Matargleði Evu
- 12.25 Nágrannar
- 12.50 Ísskápastríð
- 13.20 Gulli byggir
- 14.00 Um land allt
- 14.35 Lóa Pind. Bara geðveik
- 15.10 Temptation Island
- 15.50 Fósturbörn
- 16.10 Flirty Dancing
- 17.00 Last Week Tonight
- 17.35 Bold and the Beautiful
- 18.00 Nágrannar
- 18.27 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.45 Sportpakinn
- 18.50 Jamie's Easy Meals for Every Day
- 19.15 Backyard Envy
- 19.55 The Good Doctor
- 20.40 Coroner Leynardómsfullir sakamálapættir sem byggðir eru á vinsælum bókaflökki.
- 21.25 Unforgettable
- 22.10 S.W.A.T.
- 22.50 Animal Kingdom
- 23.35 The Mentalist
- 00.15 Manifest
- 00.55 Drew's Honeymoon House
- 01.40 Temptation Island
- 02.20 Flirty Dancing
- 03.05 Last Week Tonight
- 03.35 Ísskápastríð
- 04.10 Um land allt

Markaðurinn hefur göngu sína á ný.

Markaðurinn hefur göngu sína á Hringbraut í kvöld, eftir sumarleyfi, en fjölbreytt efni prýðir þáttinn sem fyrr. Í þætti kvöldsins ræðir Magdalena Anna Torfadóttir við Orra Hauksson, forstjóra Símans, um vendingarnar í Ardian-málinu og svo sest Skarphéðinn Berg Steinarsson ferðamálastjóri í viðtalsstólinn og ræðir viðspyrnuna í greininni eftir pestartímann. ■



Krossgáta

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

LÁRÉTT

- 1 fullfriskur
- 5 daunil
- 6 fisk
- 8 þróun
- 10 tveir eins
- 11 skjön
- 12 klink
- 13 gagnsær
- 15 skilningarvit
- 17 hráslagi

LÓÐRÉTT

- 1 aukreitis
- 2 flatfiskur
- 3 sníkill
- 4 skoran
- 7 umtalsillur
- 9 krem
- 12 stara
- 14 draup
- 16 óðagot

LÁRÉTT: 1 alfa, 5 full, 6 ál, 8 gróska, 10 aa, 11 mis, 12 myn, 13 glær, 15 sansar, 17 kalsi.
LÓÐRÉTT: 1 afgangs, 2 líura, 3 flo, 4 rákín, 7 lastari, 9 smyrsl, 12 mæna, 14 lak, 16 as.

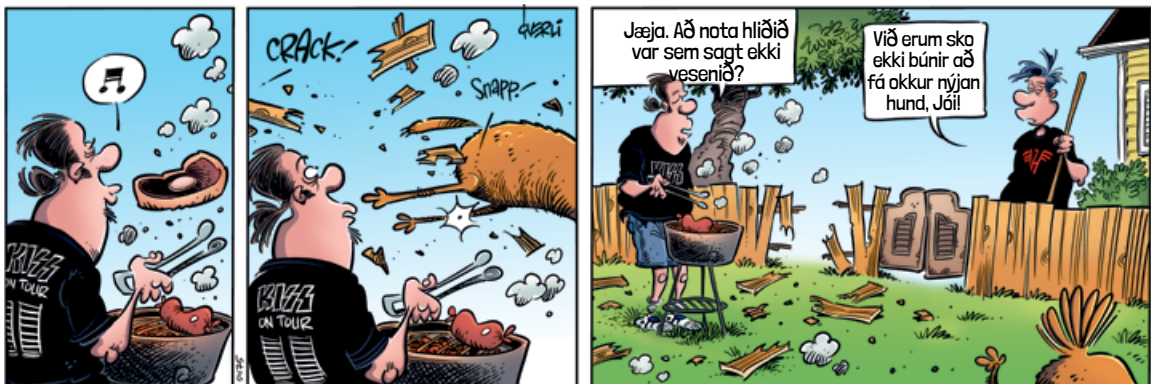
Sudoku

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

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

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 Overli

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Föstudaginn 12. ágúst gefur Fréttablaðið út sérblaðið

SKÓLAR OG NÁMSKEIÐ

Að vanda er boðið upp á fjölmargar fróðlegar greinar og viðtöl.

Allir sem eru að velta fyrir sér námi fá góða yfirsýn yfir það sem er í boði í blaðinu.

Blaðið er mjög vinsæll valkostur fyrir menntastofnanir, einkaskóla og fyrirtæki til að auglýsa eða kynna það sem þau hafa upp á að bjóða.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jón Ívar Vilhelmsson, markaðsfulltrúi.
Sími 550 5654 / jonivar@frettabladid.is

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Eldað Með Hönnu Þóru

Eldað með Hönnu Þóru eru örþættir á frettabladid.is. Þættirnir eru sýndir þrisvar í viku, þriðjudaga, fimmtudaga og laugardaga.

Hanna Þóra sýnir hvernig á að útbúa ketó veislur fyrir alla fjölskylduna á einfaldan og fljótlegan máta.

Uppskriftirnar úr þáttunum birtast samdægurs á frettabladid.is.



Skannaðu kóðann

HAGKAUP

frettabladid.is

Hið litla og stóra í fullkomnu sambandi

TÓNLIST

Ásta Soffía Þorgeirsdóttir harmónikuleikari og Guðný Einarsdóttir orgelleikari fluttu blandaða dagskrá í Hallgrímskirkju laugardaginn 30. júlí

Í brandara á Facebook má sjá umsátur um kastala. Ársárherrinn hendir harmóniku yfir virkisvegginn. Þá flýja allir út æpandi, líka dýrin.

Ef Ástu Soffíu Þorgeirsdóttur yrði hent yfir vegginn á eftir harmónikunni, þá myndi enginn flýja úr kastalanum. Hún kom fram á hádegistónleikum í Hallgrímskirkju, ásamt Guðnýju Einarsdóttur orgelleikara, og spilaði undurvel á harmónikuna.



Heyra mátti samspil harmóniku og orgels í Hallgrímskirkju.

Lágstemmd dagskrá

Tónleikarnir voru skemmtilegir, þótt þeir væru allan tímann fremur lágstemmdir. Engin rismikil tónlist var flutt. „Gamall fjallakofasálmur“ eftir Oskar Lindberg sótti samt í sig veðrið eftir því sem á leið. Það gerðist líka ýmislegt í prelúdíu og litlum keðjusöng í þremur spunum eftir Nadiu Boulanger. Framvindan var spennubrúngin og litrík. En maður hefur oft orðið vitni að tryllingslegri hápunktu þegar rísaorgelið í Hallgrímskirkju er annars vegar.

Dagskráin hófst á tveimur dansþáttum úr franskri svítu nr. 5 eftir Johann Sebastian Bach. Hvor þáttur, Allemande og Courante, skiptist í tvo hluta. Þeir eru báðir endurteknir eftir fyrirmælum tónskáldsins. Þær Guðný og Ásta skiptu endurtekninum á milli sín og það kom

ótrúlega vel út. Stærðarmunurinn á hljóðfærunum er auðvitað gríðarlegur, en samt var samtalið á milli þeirra afar heillandi. Hið litla og stóra bætti hvort annað upp, heildarmyndin var falleg og ljúf. Það var eins og lítið barn ætti í samtali við afa gamla, sem var náid og þrungid kærleika og hlýju.

Eins og ástaratlot

Í næsta atriði var meira samspil, það er leikið var á hljóðfærin á sama tíma, en ekki sitt á hvað. Þetta var Kvöldkyrró eftir Jónatan Ólafsson. Samtal hljóðfæruna hér var enn þá nánara, kannski eins og ástaratlot. Þau voru dálítið finleg en samhljómurinn var samt fullkominn. Harmónikuleikurinn var vandaður og nákvæmur, en líka

brothættur, og orgelið umvafði hann án þess að trana sér fram. Saman mynduðu hljóðfærin blæbrigðaríka heildarmynd.

Á eftir þessu flutti Ásta tónsmíð sem bar nafnið Sem ljúfur draumur eftir Vilhelminu Baldvinsdóttur. Tónlistin var fremur slagarakenn, laglínurnar voru grípandi og sætar, og stemningin í heild innileg og sjarmerandi.

Næstu tvo verkin lék Guðný ein, eftir Lindberg og Boulanger sem fyrr hefur verið minnst á. Þau voru prýðilega flutt, raddvalið var sannfærandi og leikurinn agaður og nostursamlegur. Tónlistin var tignarleg og innihaldsrík, og einlæg túlkun Guðnýjar, full af tilfinningu, kom henni ágætlega til skila.

Innhverft og dreymandi

Maður bjóst kannski við flugeldasýningu í lokin, eins og oft á tónleikum, en svo var ekki. Nei, boðið var upp á innhverft og dreymandi lag eftir tangókónginn Astor Piazzolla, Tanti Anni Prima eða Endur fyrir löngu. Tónlistin einkenndist af ljúfsárrí nostalgíu, og aftur blönduðust hljóðfærin fullkomlega saman. Raddval orgelleikarans hentaði harmónikunni prýðilega, svo jafnvægið á milli hljóðfæruna var eins og best verður á kosíð.

Ég hef ekki áður heyrt þessi tvö hljóðfæri saman á tónleikum og verður að segjast eins og er að viðburðurinn kom ánægjulega á óvart. Þetta var einfaldlega frábært. ■

JÓNAS SEN

NIÐURSTAÐA: Magnaðir tónleikar sem einkenndust af smekkvísi og fagmennsku.



Guðný Einarsdóttir lék á hádegistónleikum á laugardag. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON



Ef vindskilyrði verða góð verður hægt að sjá flugdreka í öllum regnbogans litum á Árbæjarsafninu um helgina. MYND/ÁÐSEND

Fjölbreyttir flugdrekar á sveimi í Árbæjarsafni

ragnarjon@frettabladid.is

Sunnudaginn 7. ágúst verður fjölbreytileikanum fagnað í Árbæjarsafni með flugdrekasmiðju en gestum safnsins stendur til boða að útbúa flugdreka í öllum regnbogans litum. Þátttaka verður gestum að kostnaðarlausu og verður allt hráefni til flugdrekasmiða útvegað á staðnum.

Þá mun húsfreyjan í Árbæ bjóða upp á nýbakaðar lummur og í smíðunni mun eldsmiðurinn hamra járníð. Í safnhúsi sem nefnist Þinghólsstræti verður svo gullsmíður að störfum.

Aðspurður segir Sigurlaugur

Ingólfsson, verkefnastjóri Árbæjarsafns, að flugdrekasmiðjan hafi áður verið haldin en þetta sé í fyrsta sinn sem hún sé með þessu sniði. „Við erum að tengja við Hinsegin daga og lýsa yfir stuðningi,“ segir hann og segir að Árbæjarsafni hafi lengi vel haft breytta dagskrá í tengslum við Hinsegin daga „Það hefur verið til síðs um þessa helgi að starfsmenn skipta um búninga. Að konur fara í karlmannsbúninga og öfugt. En það fer fram á laugardegnum þegar gleðigangan á sér stað. Svo flöggum við einnig regnboga-fánanum á þeim degi.“

Flugdrekasmiðjan hefst klukkan 13.00 og mun standa til 16.00. ■

Vikulegar leiðsagnir um listasýningu Errós

ragnarjon@frettabladid.is

Miðvikudaginn 4. ágúst byrjar Listasafn Reykjavíkur með vikulegar leiðsagnir í hádegina á íslensku um sýninguna Erró: Sprengikraftur mynda í Hafnarhúsinu. Sýningin sem haldin er í tengslum við níutíu ára afmæli Errós byggir að mestu á listaverkagjöf listamannsins til Reykjavíkurborgar og spannar hún sjö áratuga vinnu listamannsins. Leiðsögnin, sem veitt verður klukkan 12.15 á hverjum fimmtudegi fram til 29. september, er ætlað að veita gestum betri aðgang að sýningunni sem inniheldur allt frá gjörningum, vídeólist, grafik, fjölfeldi og klippimyndum til stórra verka í almannarými og málverka á öllum skala.

„Þetta er hugsað sem inngangur að sýningunni sem er gríðarlega stór og umfangsmikil, eitthvað sem hjálpar við að leiða fólk betur inn í hana,“ segir Nathalía Druzín Halldórsdóttir, kynningar- og markaðsstjóri Listasafns Reykjavíkur. Starfsmenn Listasafnsins munu sjá um leiðasögn gesta um sýninguna.

Á sýningunni má sjá hvernig myndir eftir aðra og úr kunnuglegum myndheimi dægurmenningar hafa alla tíð fòðrað myndunarafli listamannsins Errós og hans list-sköpun. Sýningin mun standa til 29. september á þessu ári. ■



Leiðsögnin mun hjálpa gestum að skoða þessa gríðarlega yfirgrípsmiklu sýningu sem spannar sjö áratuga starf Erró.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Listasýningin Erró: Sprengikraftur mynda var opnuð í apríl og stendur fram í september á þessu ári. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

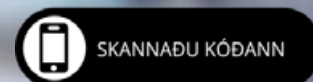


Fasteignaleitin

Ný og öflug fasteignaleit

Finndu réttu eignina fyrir þig á frettabladid.is

Öflugur fasteignaleitarvefur með einföldu og notendavænu viðmóti sem býður upp á ítarlegar upplýsingar um fasteignir, þróun verðlags og fróðleik um fasteignamarkaðinn.



frettabladid.is



Breki gullsmiður hittir ítrekað í mark í Danmörku og tók nú síðast Copenhell-hátíðina með trucki og funheitum Fenrisúlfi.

MYND/MATTHÍAS FINNS

Rokkaður Fenrisúlfiur hertur í vítislogum Köben

Skartgripahönnuðurinn Jónas Breki Magnússon er í hörkustuði í Danmörku eftir að hafa slegið í gegn sem sérlegur gullsmiður tónlistarhátíðarinnar Copenhell þar sem hringar hans með sjálfum Fenrisúlfinum hertum í rokk-úðum vítislogum seldust upp.

toti@frettabladid.is

„Ég er Copenhell-gullsmiðurinn,“ segir Jónas Breki vígreifur en eftir að hafa lengi verið þekktastur fyrir hauskúpuhringa sína hefur hann heldur betur haslað sér völl í Danmörku, þar sem hann býr með fjölskyldu sinni, með skarti sem hann gerir innblásinn af norrænni goðafræði.

„Ég er svo stoltur af því að geta sagst hafa hannað og gert fyrsta

opinbera Copenhell-hringinn,“ segir Breki og brosir breitt enda stendur hin rómaða vítisveisla í Kaupmannahöfn nærri rokkhjórtum hans og Gúrýjar, konunnar hans.

Geggið fjölskylduhátíð

„Þessi hátíð er svo mikið við og alltaf þegar við mætum er það eins og ættarmót í besta hugsan-



Verkið sem Breki var beðinn um að byggja hringinn á.

MYND/ADSEND

lega skilningi. Við Gúrý höfum mætt á hátíðina í átta af þeim ellefu skiptum sem Copenhell hefur verið haldin. Það skemmtilegasta er svo að krakkarnir okkar fá alltaf að vera með í einn dag og þetta var í fjórða skiptið sem þau komu með.“

Krakkadaginn bar að þessu sinni

upp á 16. júní, afmælisdag Breka, sem segir rokkhátíð með börnunum hafa verið sérstaklega góða afmælisgjöf þar sem fjölskyldan hristi höfuð sín saman í takt við ekki ómerkari kanónur en Korn, Knocked Loose, Opeth, Judas Priest og KISS.

„Þetta var geggið og gaman að

segja frá því að Breki jr. „crowd-sörfaði“ í fyrsta sinn á ævinni. Aðeins ellefu ára á Judas Priest tónleikum.

Úlfur í vítislogum

Copenhell var haldin í lok júní þegar hún losnaði loks úr tveggja ára niðurdrepandi Covid-læðingi og gullsmiðurinn fékk loks að sjá glampa á rokkaða vítisloga í rokkskartinu sem stofnendur hátíðarinnar báðu hann um að hanna 2020.

„Það var í janúar 2020 sem einn af þremur stofnendum Copenhell sendi mér tölvupóst þar sem hann spurði hvort við gætum hist augliti til auglitis á verkstæðinu vegna þess að hann vildi ræða samstarf um skartgrip,“ segir Breki og bendir á að þremmingarnir séu í fullri vinnu allan ársins hring að undirbúa hverja Copenhell-hátíð.

„Þegar hann mætti kom hann sér beint að kjarna málsins og sagði að þeir hjá Copenhell vildu fá mig til þess að hanna og gera „official“ Copenhell-hringinn með Fenrisúlfinum sem listamaðurinn Victor Ash málaði á sínum tíma fyrir hátíðina á gömlu skipasmíðastöðina við Refshalevej.“

Seint koma sumir ...

Breki segist aðeins hafa átt eitt svar við þessari beiðni: „Af hverju tók það ykkur tíu ár að tala við mig? Ég hannaði síðan og gerði í einum hveli þrjár mismunandi prötótýpur af Fenri. Það tók þá tvær vikur að ákveða hvaða hönnun þeir vildu. Síðan gerðu þeir pöntun og borguðu auðvitað fyrir hana og búmm! Fökk-ing Corona!“

Breki afgreiddi pöntunina fljótt og örugglega en þegar á hölminn var komið var ekki hægt að drepa úlfinn úr dróma. „Þannig að það var auðvitað ekkert festival 2020 en ég reyndi mikið að pressa á að setja hringinn í sölu á vefsíðunni þeirra en þeir vildu það ekki vegna þess að þeim fannst fólk verða að sjá hringinn með eigin augum. Þess vegna kom hringurinn fyrst út í ár,“ segir Breki.

Úlfurinn rokkar

„Það er svo geðveikt að hringurinn seldist upp á hátíðinni en þremur dögum fyrir hátíðina var hægt að sækja aðgangsböndin á svæði við hliðina á Kødbyen hjá aðaljárnbrautarstöðinni í Köben þar sem þeir voru með svið, hringana, alls konar varning og massa af bjór til sölu,“ segir Breki, sem rokkar feitt í Danmörku þetta árið.

Þæði sem yfirlýstur gullsmiður Copenhell auk þess sem enn má skoda dauðadýsn hans á skartgripasýningunni Makabre Mesterværker í Sønderborg-höll. Þar vinnur hann einnig úr goðafræðinni og ferðalagi Freyðisar Eiríksdóttur rauða til Valhallar með tengingum við galdraftafinn Vegvísi. ■

Íslendingar virðast sólgættir í Ítalíu

odduarvar@frettabladid.is

Borið hefur á góma meðal Íslendinga á samfélagsmiðlum að annar hver Íslendingur hafi ferðast til Ítalíu í sumar. Gekki einn svo langt að spyrja sig hvort Ítalía væri orðin nýja Tenerife, þangað sem Íslendingar hafa flykkst í stórum hópum um margra ára skeið.

Þóra Fjeldsted, ferðamálafrömuður og Ítaliufari, útilokar það ekki en vantar þó samanburðinn.

„Ég þekki ekki Tenerife og gott að taka það fram, en skilst að þangað fari allir, svarar Þóra sem búid hefur á Ítalíu undanfarin ár. „En mér hefur sýnst sem svo að síðasta árið kannski hafi verið miklu meiri áhugi á Ítalíu heldur en áður.“



Venjulega fékk ég aldrei nein skilaboð en núna gerist það bara frekar oft að fólk er í grenndinni!

Ég á til dæmis nokkra vini og kunningja sem allt í einu eru á ferðalagi um Ítalíu. Svo er ég allt í einu farin að fá skilaboð frá vinum sem vilja fá leiðbeiningar og ábendingar um hluti til að skoða.

Ég hef klárlega orðið vör við gríðarlega mikinn áhuga og það er



Þóra þekkir ekki til á Tenerife og hefur því ekki samanburðinn en vinsældir Ítalíu hafa þó ekki farið framhjá henni.

MYND/ADSEND

jú eins og allir séu að heimsækja Ítalíu. Eða virkar allavega svolítið svoléiðis.“

Sjálfr býr Þóra á milli Napolí og Rómar. „Ég bý tildulega langt fyrir utan ferðamannasvæði, þannig að ég verð kannski ekki eins vör við Íslendinga í kringum mig,“ útskýrir Þóra.

„En svo þegar ég er í Bologna þá fæ ég stundum skilaboð frá fólki sem ég hef hvatt til að láta mig vita ef það er í grenndinni. Venjulega fékk ég aldrei nein skilaboð en núna gerist það bara frekar oft að fólk er í grenndinni!“ segir Þóra hlæjandi.

Hún segist skilja aðdæun Íslendinga á Ítalíu vel. „Ítalía er náttúrlega risastór og það er svo mikið af öllu og það er eitthvað fyrir alla.“ ■

Kyrrðin fæðist í kjölfar hljóðsins

Beltone Imagine™ – hágæða heyrnartæki

Hljóðheimurinn er stór hluti lífs okkar. Við hjálpum þér að njóta hans með hágæða heyrnartækjum sem bæta lífsgæði þín til muna. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu. Það gæti verið farmiðinn þinn inn í ævintýraheim hljóðsins.



Kringlunni • sími 568 7777 • heyra.is

HEYRNARSTÖÐIN



Ekkert pláss fyrir leiðindi í hinsegin bókabílnum

Borgarbókasafnið tekur virkan þátt í Hinsegin dögum sem hófust í gær og þá var hinsegin bókabílur lagt fyrir framan hús Héraðsdóms Reykjavíkur í Austurstræti þar sem hann vekur forvitni og gleði og laðar að sér alls konar fólk annað en fordómfulla leiðindapúka.

toti@frettabladid.is

Bókabíll Borgarbókasafnsins er hinsegin þessa dagana og hefur verið fundinn góður staður við hús Héraðsdóms Reykjavíkur þar sem hann mun vera á Hinsegin dögum, með fullfermi fjölbreytilegs úrvals hinsegin bókmennta, þangað til fögnuður fjölbreytileikans nær hámarki á laugardaginn og Einar Sigurmundsson, bókabílstjóri og bókavörður, rennir honum saman við Gleðigönguna.

„Hann er sko bara hinsegin í tvær vikur, svo er hann venjulegur allt árið,“ segir Einar. „Já, tiltölulega venjulegur,“ tekur Guðríður Sigurbjörnsdóttir, deildarstjóri hjá Borgarbókasafninu, undir og heldur áfram:

„Bókabíllinn er náttúrulega með sína áætlun en á Hinsegin dögum tæmum við hann af sínum venjulegu bókum og fyllum hann með hinsegin bókum sem koma flestar úr Grófarsafni.“

Guðríður segir hinsegin bóka-kost safnsins slíkan að lítið mál sé að fylla rúmgóðan bókabílinn í hölf og gólf. „Þegar bókasafn Samtakanna '78 var lagt niður fengum við öll skáldritin þaðan gefins en fræðiritin fóru á Þjóðarabókhöndununa og svo erum við bara með öflugt innkaupateymi sem er vel með á nótunum og duglegt að panta inn.“

Ný stoppistöð

Hinsegin dekkjunum hefur verið brugðið undir bókabílinn Höfðingja frá 2019 en Guðríður segir hann þó aldrei hafa verið jafn áberandi og á þessari nýju stoppistöð í Austurstrætinu.

„Þetta er í fyrsta skipti sem hann er hérna við Lækjartorg en annars hefur hann bara verið niðri við Tjörnina hjá Ráðhúsinu. Hann tekur síðan í annað skipti þátt í göngunni á laugardaginn en við verðum örugglega ekki fyrst í röðinni. Við eltum bara,“ segir Guðríður og minnir á að heimsfaraldurinn hafi komið í veg fyrir Gleðigönguna síðustu tvö ár en nú er lag og Höfðingi verður fulltrúi Borgarbókasafnsins í



Guðríður og Einar við Höfðingja, sannkallaðan og sýnilegan boðbera gleði og fjölbreytileika á Hinsegin dögum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Það hafa aldrei verið nein leiðindi þessi skipti sem við höfum verið við Ráðhúsið. Bara gleði.

Guðríður Sigurbjörnsdóttir



Hinsegin bóka-kostur Borgarbókasafnsins fyllir bílinn auðveldlega.

Aðspurð segja þau Guðríður og Einar að bókabílnum hafi bara verið tekið fagnandi og þau hafi ekki orðið vör við nein leiðindi eða áreiti frá fordómaliði. „Nei, ég er nú reyndar bara búinn að vera hérna í klukkutíma,“ segir Einar og hlær. „Nei, það hefur ekki verið. Það hafa aldrei verið nein leiðindi þessi skipti sem við höfum verið við Ráðhúsið. Bara gleði,“ segir Guðríður.

Ekkert bannað

Bannaðar bækur fylla eina hilluna í bílnum og eru ágætis áminning um að fordómarnir eru sjaldnast langt undan. „Þetta eru bækur sem eru bannaðar í öðrum löndum. Það er náttúrulega ekkert bannað hérna hjá okkur.“

Bannfærðu bókmenntirnar verða í brennidepli í bílnum í dag milli 16.30 og 17.30 þegar Mars Proppé ræðir hvað það felur í sér að banna bók og veltir upp spurningum um af hverju samfélög hafi í gegnum tíðina bannað bækur sem snúa að hinseginleika.

„Þetta verður bara hér í bílnum þannig að það verður gaman að sjá hversu margir komast fyrir,“ segir Guðríður en Höfðingi verður opin frá 13 til 18 fram á föstudag þegar Einar fer að fíkra sig í átt að Gleðigöngunni. ■

Lykilspurningin

Hvernig var?

Stórkostleg stund Hebba í Eyjum

toti@frettabladid.is



Herbert Guðmundsson tónlistarmaður

„Þetta var bara stórkostleg stund. Stórkostleg stund og bara yndislegt og gaman,“ segir tónlistarmaðurinn Herbert Guðmundsson sem, ótrúlegt en satt, tróð upp á

Þjóðhátíð í Eyjum á sunnudagskvöld í fyrsta sinn á löngum ferli. „Þetta var æðislegt og bara eins og ég segi „once in a lifetime“ upplifelsi.“

Og varla þarf að spyrja að því að dalurinn og salurinn hafi verið vel með á nótunum þegar Hebbi tók sitt allra vinsælasta lag, eitis klassikina Can't Walk Away?

„Já, já, og hljómsveitin Albattross var svo góð. Þeir voru alveg frábærir, hann Halldór Gunnar og þessir strákar. Þetta var bara æðislegt. Þeir eru svo færir og voru búnir að æfa þetta vel og þetta er bara svo gott band. Meiri háttar.“

Hebbi var ekki aðeins að troða upp í fyrsta skipti á Þjóðhátíð þar sem hann hafði aldrei verið áður á Þjóðhátíð förléitt, þrátt fyrir styrkar og margvíslegar tengingar við Eyjar. Aðspurður segir hann þó ljóst að hann sé heldur betur til í að endurtaka leikinn ef kallið kemur.

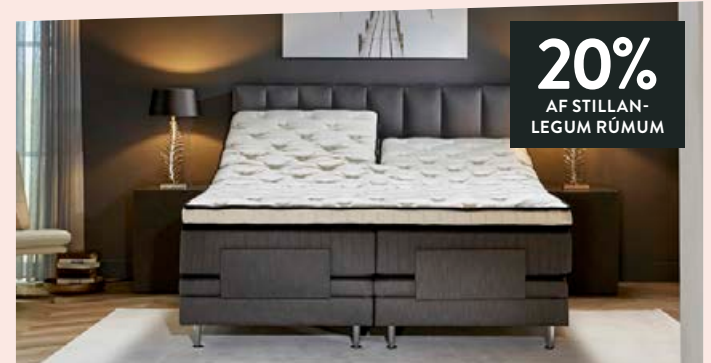
„Já, já. Þetta fór líka svo vel fram. Mikill fjöldi og þetta var bara alveg stórkostlegt sko,“ segir Herbert og bætir við að stundin hafi verið svo stór að dóttir hans, María Anna Christoffersen, hafi flogið sérstaklega heim til Íslands frá Danmörku „til að sjá pabba „live“ á stóra sviðinu.“ ■

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



SUMARÚTSALA BETRA BAKS

ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR



20% AF STILLAN-LEGUM RÚMUM



60% AFSLÁTTUR

EXCLUSIVE TOPPER
Gæsadúnn. 90 x 200 cm.
Verð: 30.900 kr.
Nú 12.360 kr.

Verð og vörupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.



VEFVERSLUN
www.betrabak.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

Betra BAK

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á Hringbraut

h



CELSIUS
ENERGY



FRAMTÍÐIN Í ORKUDRYKKJUM

SYKURLAUS
6 NAUÐSYNLEG VÍTAMÍN
100% VEGAN
114 MG KOFFÍN

nettó

Bakþankar



Láru G.
Sigurðardóttur

Okkar eigið ópíóíð

Ég hækkaði í útvarpinu þar sem ég mjakaðist áfram innan um pálmatré í Kísildalnum. Doctor Radio hafði fengið til sín í spjall bæklunarskurðlækna. Sjarmerandi djúp karlmansrödd skipaði hlustendum að anda frá sér koltví-sýringi. Síðan bættust í loftið fleiri raddir sem sammæltust um ágæti hugleiðslu. Allir læknarnir byrjuðu morguninn á að hugleða, áður en haldið var inn á skurðstofu. Þeir ávísuðu meira að segja hugleiðslu fyrir sjúklinga sína og voru að rannsaka hvort hugleiðsla gæti dregið úr verkjalyfjanotkun eftir aðgerð. Sá með djúpu röddina hafði áhyggjur af hve margir sækja í ópíóíða eftir aðgerð.

M. Catherine Bushnell hjá bandarísku heilbrigðismála-stofnuninni (NIH) hefur helgað sig rannsóknum á því hvernig huglæg úrvinnsla verkja getur breytt taugatengingum. Sársauki er flókið ferli en rannsóknir hennar hafa sýnt að hægt er að dempa boð um líkamlegan sársauka. Með því að beina athygli og tilfinningum í ákveðið ferli getur virkni minnkað í heilasvæðum þar sem sársauki er upplifaður. Þá geta tilfinningar stillt verkjatón og virkni sársauka-brauta. Nýlega var gerð rannsókn á fólki með langvinna verki sem misnotaði ópíóíða. Fólkinu var skipt tilviljanakennt í tvo hópa. Annar hópurinn var þjálfður í núvitund sem fléttar inn hugræna atferlismeðferð og jákvæða sál-fræði, hinn fékk eingöngu fræðslu og hópmeðferð. Í ljós kom að um helmingur núvitundar-hópsins var hættur að ofnota verkjalyf að níu mánuðum liðnum, nær tvöfalt fleiri en fræðslu-hópurinn.

Þótt enn sé óljóst hvaða boðefni eru að verki í að milda sársauka bentu læknarnir á að við getum sótt okkar eigið ópíóíð með því að beina hugarum í ákveðinn farveg, eins og með því að hugleða. ■



**pappír
umhverfið
prentun**



LITRÓF

**UMHVERFISVÆN
PRENTUN**

Vatnagördum 14 · 104 Reykjavík
litrof@litrof.is · 563 6000 · litrof.is

TAX FREE

af skólatöskum, 2. - 5. ágúst



A4+

Tax free jafngildir 19,36% afslætti.
Tilboðið gildir ekki með öðrum tilboðum.