



# FRÉTTABLAÐIÐ



Boðið var upp á tónleika, þjóðlegan mat, fánavinnustofu og fleira í Norræna húsinu í gær, þar sem Úkraínumenn héldu upp á þjóðhátíðardaginn. Tilfinningar voru vitaskuld blendnar en rétt rúmlega hálf ár er síðan rússneskar hersveitir ruddust yfir landamærin og hernámu hluta landsins. Nánar er fjallað um þjóðhátíðardaginn og ávarp Volodímirs Selenskís forseta á síðu 6. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

## Menntun á Kvíabryggju sé sjálfhætt

Eftir að staða vel liðins námsráðgjafa á Kvíabryggju var skorin niður hefur formaður Afstöðu kallað eftir heildarendurskoðun á menntun fanga. Fangar þurfi mikla eftirfylgni með náminu.

birnadrofn@frettabladid.is  
kristinnhaukur@frettabladid.is

**MENNTAMÁL** Guðmundur Ingi Þóroddsson, formaður Afstöðu, kallar eftir því að menntamálaráðherra stöðvi fjárveitingar til Fjölbautaskóla Suðurlands (FSU) vegna menntunar fanga. Einnig að gerð verði heildarúttekt á menntun fanga.

FSU hefur hætt fjármögnun Fjölbautaskóla Snæfellinga á

námsráðgjafa á Kvíabryggju. Guðmundur segir námsráðgjafann hafa verið afar vel liðinn og nú sé náminu í fangelsinu sjálfhætt. „Námsráðgjafinn hefur komið eftir þörfum og fylgt föngum eftir í náminu,“ segir Guðmundur.

Gylfi Þorkelsson, kennslustjóri FSU á Litla-Hrauni og Sogni, segist hafa heyrt af þessu frá varðstjóra á Kvíabryggju. Ákvörðunin hafi verið Olgu Lísu Gardarsdóttur skólameistara. Fréttablaðið hefur ekki náð tali af henni en samkvæmt Guðmundi Inga hyggst FSU senda námsráðgjafa þangað einu sinni á önn.

„Nám fanga er hvorki fugl né fiskur í dag. Það er sífellt skorið meira og meira niður,“ segir Guðmundur Ingi. Hann segir að aðeins



Menntun og glæpir haldast í hendur.



Guðmundur Ingi Þóroddsson formaður Afstöðu

séu kennd örfá grunnfög og lítið púður sett í námið. Hindranir séu í vegi verknáms og fangar hafi ekki fengið að vera viðstaddir útskriftir. En það er FSU sem sjái um mennt-

un fanga á landsvísu fyrir hönd ríkisins og fái árlega fjárveitingu fyrir.

Bendir Guðmundur á að viðvera námsráðgjafa skipti fanga gríðarlega miklu máli. „Fangar þurfa mikla aðstoð til að sinna náminu,“ segir hann. Eins og Fréttablaðið greindi frá árið 2019 voru fangar í námi á Litla-Hrauni á bilinu 20 til 30 til ársins 2010 þegar námsráðgjafi var ráðinn til starfa. Síðan þá hafa þeir verið í kringum 60.

Guðmundur vill að ákvörðuninni um Kvíabryggju, sem hýsir allt að 23 fanga, verði snúið við. Einnig að starfshlutfallið verði aukið. „Menntun og glæpir haldast í hendur,“ segir hann. Mikilvægt sé að fangar geti menntað sig til að fá vinnu og til að geta byrjað að gefa aftur til samfélagsins. ■

## Segir stjórnvöld hygla erlendum fjölmiðlum

**FJÖLMIÐLAR** Heiðar Guðjónsson, fráfarandi forstjóri Sýnar, segir þær breytingar sem séu að eiga sér stað á eigendahópi fyrirtækisins til marks um trú fjárfesta. Hann segir stöðu fjölmiðla erfða því stjórnvöld hygla erlendum stórfyrirtækjum á kostnað innlendra.

„Það er allt gert fyrir alþjóðlegu risana. Þeir þurfa ekki að gangast undir neinar skyldur og mega vera með hvaða auglýsingar sem þeir vilja.“

Heiðar tekur talsetningu á erlendu efni sem dæmi. Þar kristallist ólík staða eftir því hvort fjölmiðillinn sé íslenskur eða erlendur.

SJÁ SÍÐU 8.

Mmm ... Safarík vínber eru best núna!

Pssst ... Cotton candy vínberin eru komin takmarkað magn

KRONAN



Mótmæli í Venesúela í mánuðinum.

## Glamúr og gleði



Miss Universe Iceland fór fram með glæsibrag í Gamla bíói í gærkvöldi, en þetta er í sjöunda sinn sem keppnin er haldin. Alls sextán stúlkur hvaðanæva af landinu öttu kappi um að næla í kórónuna langþráðu. Mikil gleði og eftirvænting ríkti baksviðs í gærkvöldi þegar ljósmyndara Fréttablaðsins bar að garði, enda stúlkurnar við það að stíga á svið og uppskera árangur erfiðisins síðustu vikur og mánuði.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

## Mörg hundruð frá Venesúela sótt um alþjóðlega vernd

birnadrofn@frettabladid.is

**ÚTLENDINGAMÁL** Á fyrstu sjö mánuðum ársins hafa 489 einstaklingar frá Venesúela sótt um vernd á Íslandi. Það er mikil fjölgun frá árunum á undan en 361 einstaklingur frá Venesúela sótti um vernd á Íslandi á síðasta ári og árið 2020 voru umsóknirnar 104.



104 sóttu um árið 2020 og 361 árið 2021.

Á tímabilinu janúar til og með júlí sóttu 2.318 einstaklingar um vernd hér á landi. Þar af voru rúmlega fjórtán hundruð frá Úkraínu, 83 frá Palestínu og 43 frá Írak. Langflestar umsóknir bárust í mars, sem má rekja til innrásar Rússa í Úkraínu sem hófst í lok febrúar. ■

## Bifhjólamenn ósáttir við skráningu

benediktboas@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** „Þarna teljum við að það sé verið að mismuna fólki á þeim forsendum hvaða farartæki það velur sér,“ segir Steinmar Gunnarsson ritari Sniglanna, en bifhjólafólk er ósátt við að lögreglan krefji þá sem ætla í árlega hópkeyrslu bifhjólaklúbbsins ARNA 3. september í Njarðvík að skrá sig með rafrænum skilríkjum.

Steinmar situr einnig í stjórn FEMA, evrópskra hagsmunasamtaka bifhjólafólks. Þar sendi hann póst á sína kollega og lýsti mála-vöxtum. „Allir sem hafa svarað, sama hvort það er í Noregi, Svíþjóð, Grikklandi eða Írlandi eða hvar, segja að svona nokkuð hljóti að brjóta í bága við persónuverndarlög,“ segir hann.

Hann segir að Sniglar hafi haldið hópakstur þann 1. maí um árabíl



Bifhjólafólk þarf að skrá sig með rafrænum skilríkjum ef það vill aka með félögum sínum.

þar sem enginn þurfi að skrá sig og allt sé unnið vel í samvinnu við lögreglu og borgina. Steinmar er búinn að senda erindi á persónuvernd og á umboðsmann alþingis. Samkvæmt lögreglunni er ástæða skráningarinnar eftirlit með skipulögðum glæpasamtökum sem notast við mótörhjól. ■

# Fjöldi barna og fjölskyldna vanhagar um föt og mat

Hátt í þrjú hundruð börn hafa fengið efnislega aðstoð frá Hjálparstarfi kirkjunnar nú í upphafi skólaárs. Þá hefur aðsókn aldrei verið meiri hjá Fjölskylduhjálpar Íslands.

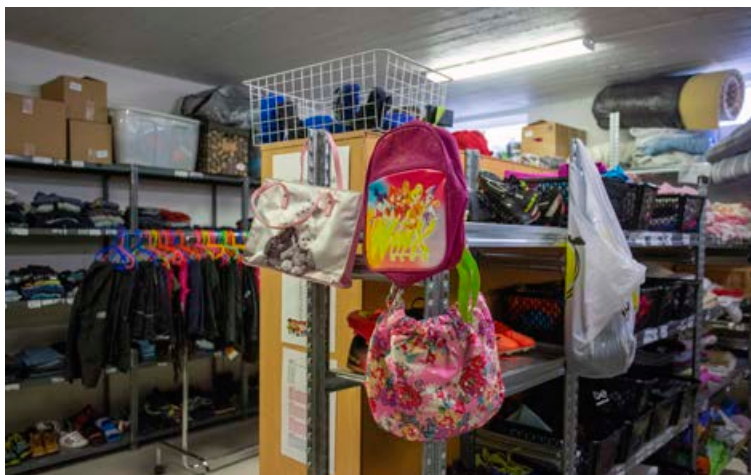
birnadrofn@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** 136 fjölskyldur, þar með talin 292 börn, hafa fengið efnislega aðstoð hjá Hjálparstarfi kirkjunnar undanfarna daga. „Aðsóknin er mun meiri núna en í fyrra,“ segir Áslaug Arndal, hjá Hjálparstarfi kirkjunnar, en á síðasta ári fengu 200 börn efnislega aðstoð frá hjálparstarfinu í upphafi skólaárs.

Áslaug segir úthlutun hafa gengið mjög vel, flesta vanti útiföt og skólatöskur fyrir veturinn. „Fólk hefur verið mjög duglegt að koma með útiföt og skólatöskur til okkar svo við eigum nóg fyrir alla. Það er dásamlegt hvernig fólk hefur brugðist við og aðsóknin er það mikil að við munum hafa opið aftur á föstudaginn,“ segir Áslaug, en opið verður á milli 10 og 12 á morgun.

Spurð að því hvort að hver sem er geti komið og þegið hjálp, segir Áslaug alla þurfa að veita ákveðnar persónuupplýsingar til að hægt sé að veita hjálpinu. „Margir sem eru að koma núna hafa komið til okkar áður svo við þekkjum þeirra aðstæður, en fólk þarf að sýna okkur fram á að börnin sem um ræðir séu þeirra börn og þar fram eftir götunum,“ segir hún.

Áslaug segir stóran hluta þeirra sem leitað hafi eftir hjálp undanfarið vera flóttafólk frá Úkraínu. „Bæði það og fólk frá öðrum löndum sem er kannski ekki alveg komið inn í samfélagið og komið með vinnu og svona en börnin komin í skóla.



Á síðasta ári fengu 200 börn aðstoð í upphafi skólaárs.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

### 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



Áslaug Arndal



Ásgerður Jóna Flosadóttir

Svo komu líka margir hingað í flýti og tóku ekki allt sitt dót með, eins og skólatösku og vetrarföt,“ segir Áslaug.

Ásgerður Jóna Flosadóttir, formaður Fjölskylduhjálpar Íslands, tekur undir orð Áslaugar og segir að mikið hafi verið að gera undanfarið í Fjölskylduhjálpinu. Bæði á markaði þeirra, þar sem hægt sé að versla föt á afar lágu verði sem og í matarúthlutunum.

„Og ekki bara undanfarið heldur hefur verið mjög mikið að gera allt þetta ár, aðsóknin hefur aldrei verið meiri,“ segir Ásgerður og tekur dæmi:

„Vanalega erum við með átta stóra úthlutunardaga í mánuði en í ár höfum við úthlutað mat alla virka daga. Bara í gær á Suðurnesjum úthlutaðum við mat til 137 heimila,“ segir hún.

Ásgerður segir að á þeim 26 árum sem hún hafi unnið í þágu fátækra hafi hún ekki séð neina breytingu til batnaðar. „Þetta er frekar að verða harðara og harðara. Maður skilur bara ekki hvað pólitíkarnir eru rólegir yfir þessu, vandamálið er risastórt og ég er viss um að ráðamenn fái tugaáfall þegar tölurnar frá okkur fyrir árið verða gefnar út,“ segir Ásgerður. ■

# RENAULT CAPTUR E-TECH

Plug-in Hybrid



## Renault Captur PHEV

Verð frá: 5.590.000 kr.

Í nýja Captur Plug-in Hybrid sestu undir stýri á tæknilega fullkomnum og ótrúlega sparneytnum bíl sem skilar þér allt að 65 km\*\* á rafmagninu einu saman. Pantaðu reynsluakstur og upplifðu Renault þægindi og aksturseiginleika.

[www.renault.is](http://www.renault.is)

### 5 ÁRA ÁBYRGÐ\*

\*Skilyrði fyrir ábyrgð eru að eigandi tryggi og kosti reglulegt þjónustueftirlit hjá viðurkenndum aðilum. Nánari upplýsingar á [www.renault.is](http://www.renault.is)



[www.renault.is](http://www.renault.is)

**Bílasala Akureyrar**  
Akureyri  
[www.bilak.is](http://www.bilak.is)  
461 2533

**Bílaverkstæði Austurlands**  
Egilsstöðum  
[www.bva.is](http://www.bva.is)  
470 5070

**BL söluumboð**  
Vestmannaeyjum  
481 1313  
862 2516

**Bílasala Reykjaness**  
Reykjanesbæ  
[www.bilasalareykjaness.is](http://www.bilasalareykjaness.is)  
419 1881

**BL ehf**  
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík  
525 8000 / [www.bl.is](http://www.bl.is)



# Stýrivaxtahækkunin mjög þungur skellur fyrir ungt fólk

bth@frettabladid.is

**EFNAHAGSMÁL** „Ég get ekki sagt að þessi vaxtahækkun hafi komið á óvart, ég átta mig á að Seðlabankinn hefur áhyggjur af verðbólgunni en stóra málið nú er hvernig stjórnvöld bregðast við almennum verðhækkunum,“ segir Krístrún Frostadóttir, þingkona Samfylkingarinnar og formannsefni.

Krístrún bendir á að fjöldi ungs fólks hafi tekið há húsnæðislán eftir að fjármálaráðherra og seðlabankastjóri hafi talið þjóðinni trú um að lágvaxtaumhverfi væri komið til að vera hér á landi.

„Margt ungt fólk er að fá mjög þungan skell.“

Tekjulágir og þeir sem sjái fram á stóráukna greiðslubyrði þurfi sér-tækar mótvægisáðgerðir. Dæmi um



Krístrún Frostadóttir.

slíkt gætu verið útfærsla á auknum vaxtabótum fyrir þá sem skulda há lán vegna kaupa á fyrstu eign.

„Vaxtabótakerfið er alveg farið, það eru ótrúlega fáir sem fá vaxtabætur núna,“ segir Krístrún.

Í Covid var að sögn Krístrúnar skrúfað frá miklu lánsfjármagni sem bönkunum var falið að stýra. Í stað þess að beina fénu til einstaklinga og fyrirtækja í neyð hafi

féð farið inn á eignamarkaðinn. Það hafi verið hagstjórnarmistök Nú þurfi að vinna í því hvernig við náum þessu fjármagni aftur út úr kerfinu.

„Það þarf að draga úr þenslunni en við þurfum líka að átta okkur á rótinni. Helmingurinn af verðbólgunni er húsnæðisverðbólga og á henni bera stjórnvöld ábyrgð,“ segir Krístrún. ■



BT ætla að taka stökkið um áramót.

## Skjárinn tekur við af lúgunni

olafur@frettabladid.is

**FJÖLMIDLAR** Dagblöð framtíðar verða rafræn en ekki prentuð. Meirihluti áskrifenda The Wall Street Journal hefur rafræna áskrift. Vaxandi meirihluti auglýsingatekna WSJ, og fleiri blaða sem hafa boðið upp á vefáskriftir jafnframt hefðbundnum prentáskriftum, kemur nú vegna stafrænna auglýsinga.

Dagblöð hafa reynt fyrir sér á vefnum í meira en tvo áratugi. Þróunin frá prentun í stafrænt hefur verið stöðug og vaxandi.

Covid breytti miklu. Þegar aðfangakeðjan rofnaði varð skortur á pappír. Mörg stór dagblöð víðs vegar í heiminum, sem ávallt höfðu komið út sjö daga vikunnar og sum jafnvel oftar en einu sinni á dag, fækkuðu útgáfudögum. Blaðaútgáfa er því ódum að breytast og líklegt að hins prentaða dagblaðs biði örlög risaæðlunnar.

Ekki mun þó komið að því. Reyndsla bandarískra bæjarblaða bendir til þess að þó að framtíðin liggja í hinu rafræna sé hið prentaða blað enn mikilvægt, ekki sist til að stýra lesendum yfir á vefútgáfuna.

Sem kunnugt er ætla útgefendur BT í Danmörku að taka stökkið um áramót. Kannski eru Evrópumenn komnir lengra í þessum efnum en Bandaríkjamenn. Tilraun BT getur leitt í ljós hvort svo sé. ■

# Sighvatur og Jón sitja báðir heima

Hátíð með þremur forsetum Eystrasaltslanda veldur ósætti. Misskilningur, segir forseti Íslands. Fyrrverandi ráðherra segist ekki una því að vera kallaður ósannindamaður.

bth@frettabladid.is

**STJÓRNSÝSLA** Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, segir að alltaf hafi staðið til að bjóða Jóni Baldvini Hannibalssyni, fyrrum utanríkisráðherra, til hátíðar sem fram fer á morgun með forsetum Eystrasaltsríkjanna.

Sighvatur Björgvinsson, fyrrum ráðherra afþakkaði í gær í bréfi til forsetaskrifstofu boð á þingið. Jón Baldvin mun einnig sitja heima.

Deilt hefur verið um tímalínu og atburðarás. Embætti forseta Íslands segist hafa haft upplýsingar um tvö netföng Jóns Baldvins, sem kann að skýra misræmi í frásögnunum hlutaðeigandi. Annað boðið var sent klukkan 11.24 á mánudag, hitt boðið kl. 14.06. Forsetaembættið viðurkennir að æskilegt hefði verið ef fundarboðið hefði verið sent fyrr.

Sighvatur Björgvinsson, fyrrum ráðherra og samflokksmaður Jóns Baldvins, telur að ef hann hefði ekki gripið inn í með símtali við forsetaskrifstofu hefði Jóni Baldvini mögulega ekki verið boðið til samkundunnar. Það hefði verið hneyksli því Jón Baldvin sé lykilmáður í sjálfstæði Eystrasaltsríkjanna.

Um það hvort við hæfi hefði verið að bjóða Jóni Baldvini að flytja ræðu á þinginu segir forsetaembættið:

„Forseti sá fyrir sér að fyrrverandi utanríkisráðherra myndi ræða við forseta Eystrasaltsríkjanna og aðra gesti að loknum fyrirlesturinum í hátíðarsal Háskóla Íslands.“

Jón Baldvin mun þó ekki ræða



**Leitt og ósanngjarnnt að ég skuli þurfa að sitja undir því ámæli að ég vilji bjóða Sighvati Björgvinssyni en ekki Jóni Baldvini á viðburð af þessu tagi.**

Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands.

við forsetana eins og að var stefnt, því hann ætlar ekki að þiggja boðið. Hann sagði á sjónvarpsstöðinni Hringbraut í gærkvöldi að þrátt fyrir ásakanir um ofbeldi hefði hann engan dóm hlotið. Sum málanna gegn honum væru dællumál.

Sighvatur Björgvinsson telur einnig ljóst að ásakanir hafi haft áhrif. Sighvatur ætlar ekki frekar en Jón að þiggja boð stjórnvalda og HÍ að heiðra þingið með nærveru.

Í bréfi sem Sighvatur sendi forsetaembættinu í gær segir að fyrri boð embættisins til Jóns Baldvins hafi verið send á um tíu ára gamalt og úrelt tölvupóstfang Jóns. Ólíkt öðrum hafi ekki verið haft samband við Jón Baldvin fyrir síðustu helgi til að kanna hvort upplýsingar um netföng væru réttar. Þess vegna hefði Jón Baldvin ekki fengið nein boð fyrr en eftir að hann aðhafðist.

„Og svo segir í athugasemd for-

setaskrifstofunnar að ósatt sé með öllu að Jón Baldvin hafi ekki fengið boðskortið samhliða öðrum boðsgestum. Sem sé, að ég sé ósannindamaður,“ skrifar Sighvatur.

„Vildir þú kannske heldur að ég mætti og nýtti tækifærið til þess að vekja athygli forseta Eystrasaltslandanna á því, að Jón Baldvin sé fjarstaddur og hvergi sé ráð fyrir því gert, að hann verði á vegi þeirra?“ bætir Sighvatur við.

Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, segir að tal Sighvats um meinta hundsun Jóns Baldvins sé á misskilningi byggt.

„Mér þykir það leitt og ósanngjarnnt að ég sem hef rannsakað þessa sögu meira en nokkur annar hér á landi, skuli þurfa að sitja undir því ámæli að ég vilji bjóða Sighvati Björgvinssyni en ekki Jóni Baldvini á viðburð af þessu tagi,“ sagði Guðni forseti í viðtali á Hringbraut. ■

Blásið hefur um forsetaembættið vegna lýðræðishátíðar sem fram fer á morgun. Að minnsta kosti tveir fyrrverandi ráðherrar ætla að sitja heima. Forsetaembættið segir deiluna byggða á misskilningi.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ERNIR

## FULLKOMINN Í BORGARFERÐIR

„Ítölsk hönnun hefur alltaf veitt okkur í HAF studio mikinn innblástur og þess vegna varð rafknúinn Fiat 500e fyrir valinu.“

Hafsteinn Júlíusson og Karítas Sveinsdóttir

NÝ SENDING Á LEIÐINI – TRYGGÐU ÞÉR EINTAK





# Krónan frystir vöruverð á **240 vörum** til að berjast gegn verðbólgunni

**Krónan svarar ákalli almennings og stjórnvalda um að leggja lið baráttunni gegn verðbólgu og frystir verð á 240 vörunúmerum undir vörumerkjum First Price og Krónunnar.**

Vörur undir vörumerkjum Krónunnar og First Price spanna fjölbreytt vöruval og eru ódýrustu valkostirnir í sínum vöruflokkum. Er þetta eitt af skrefum Krónunnar til að reyna að sporna við hækkandi vöruverði og draga úr áhrifum verðbólgu í matarinnkaupum viðskiptavina.

Krónan hyggst halda verðinu stöðugu fram að áramótum til að byrja með. Komi til lækkunar innkaupsverðs eða gengisstyrkingar á vörum undir þessum vörumerkjum mun Krónan lækka söluverðið sem því nemur. Komi til hækkunar á innkaupsverði eða til gengisveikingar mun sú hækkun ekki skila sér út í verðið til viðskiptavina.

Við erum með fleiri aðgerðir í undirbúningi en stígum þetta skref til að sýna strax í verki að við stöndum með almenningi og erum að reyna að sporna við þeim verðhækkunum sem á okkur dynja.

Ásta S. Fjeldsted,  
framkvæmdastjóri Krónunnar



## Forsætisráðherra Taílands settur af

thorgrimur@frettabladid.is

**TAÍLAND** Stjórnlagadómstóll Taílands leysti Prayut Chan-o-cha, forsætisráðherra landsins, tíma-bundið frá störfum í gær á meðan tekið verður til athugunar hvort hann megi gegna embættinu lengur samkvæmt stjórnarskrá landsins.

Samkvæmt stjórnarskrá Taílands má forsætisráðherrann ekki sitja lengur en alls átta ár. Prayut hefur verið forsætisráðherra frá árinu 2014, þegar hann leiddi herforingjabyltingu gegn borgaralegum stjórnvöldum. Andstæðingar Prayuts telja því að honum beri að víkja umsvifalaust úr embætti, en Prayut og samherjar hans telja að



Prayut Chan-o-cha ávarpar fjölmiðla þann 16. ágúst. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

niðurstöðu beri að miða við árið 2017 eða 2019, og myndi Prayut taka aftur við störfum gæti hann gegnt embættinu til ársins 2025 eða 2027, að því gefnu að hann hljóti náð fyrir augum kjósenda. ■



Barnaheill eykur fræðslu um ofbeldi fyrir íbúa Sierra Leóne. MYND/ABSEND

## Níu af hverjum tíu nemendum beittir ofbeldi af einhverju tagi í Sierra Leóne

birnadrofn@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** Barnaheill hefur í dag söfnun til styrktar þróunarverkefni samtakanna í Sierra Leóne. Verkefnið hófst í haust og snýr að því að auka fræðslu um ofbeldi í tíu skólum í landinu.

Kolbrún Pálsdóttir, verkefnastjóri hjá Barnaheillum, segir verkefnið strax hafa sýnt árangur.

„Við sjáum það strax að þessi fræðsla skiptir miklu máli en í Sierra Leóne er mikið um ofbeldi, þar verða tvær af hverjum þremur stúlkum fyrir kynferðisofbeldi,“ segir hún.

„Þá er mjög mikið um ofbeldi í skólum en þar verða 90 prósent nemenda fyrir einhvers konar ofbeldi,“ bætir hún við.

Kolbrún segir að í verkefninu felist meðal annars það að gera tilkynningaleiðir skýrari og aðgengi-

legri og fræða þorpshöfðingja, kennara, foreldra og annað fullorðið fólk um umskurð kvenna, barna-hjónabönd og þunganir unglings-stúlkna

„86 prósent stúlkna í landinu eru umskornar og margar stelpur líta á það sem leið til að gerast meðlimir í samfélaginu, en þær vita ekki hvað umskurður er svo við fræðum þær meðal annars um það,“ bætir Kolbrún við.

Hún segir að í kjölfar verkefnisins hafi í einu þorpi landsins verið settar sektir við því að foreldrar beiti börn sín ofbeldi. „Slíkir þættir hafa mikil áhrif, þarna er mikil fátækt svo sektir þurfa ekki að vera háar til að þær hafi áhrif.“

Söfnunin fer fram með sölu arm-banda sem búin eru til í Sierra Leóne og verða til sölu í verslunarmiðstöðvum um land allt og á heima-síðu Barnaheilla. ■



Úkraínnumenn höfðu ónýta rússneska skriðdreka til sýnis á þjóðhátíðinni í Kænugarði.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

## Úkraína endurfæddist við innrásina segir Zelenskyj

Forseti Úkraínu sagði í gær á þjóðhátíðardegi Úkraínu sem jafnframt markaði að sex mánuðir voru liðnir frá innrás Rússa inn í landið, að við innrásina hefði ný þjóð komið fram á sjónarsviðið.

thorgrimur@frettabladid.is

**ÚKRAÍNA** Úkraínnumenn fögnuðu 31 árs afmæli sjálfstæðisfirlýsingar Úkraínu á þjóðhátíðardegi sínum í gær. Haldið var upp á daginn í skugga áframhaldandi innrásar Rússa í landið, en nú eru jafnframt liðnir um sex mánuðir síðan innrásin hófst.

„Ný þjóð kom fram á sjónarsviðið þann 24. febrúar klukkan fjögur að morgni,“ sagði Volodymyr Zelenskyj, forseti Úkraínu, í þjóðhátíðar-ávarpi sínu. „Hún fæddist ekki, heldur endurfæddist. Þjóð sem grét ekki, öskraði ekki og óttaðist ekki. Hjóp ekki burt. Gafst ekki upp. Gleymdi ekki neinu.“

Fögnuðinum í höfuðborginni var stillt í hof, þar sem fjöldaviðburðir höfðu verið bannaðir af ótta við að þeir yrðu skotmörk Rússa eða ykju líkur á árásum.

Zelenskyj forseti sagði í gær að hver nýr dagur væri ástæða til að



Hvað er það sem er endir á stríðinu fyrir okkur? Áður sögðum við: Friður. Nú segjum við: Sigur.



Volodymyr Zelenskyj, forseti Úkraínu

gefast ekki upp. „Vegna þess að við höfum gengið í gegnum svo mikið, höfum við enga ástæðu til að komast á endastöð. Hvað er það sem er endir á stríðinu fyrir okkur? Áður sögðum við: Friður. Nú segjum við: Sigur,“ sagði Zelenskyj.

Forsetinn heimsótti Vegg hinna-föllnu varnarliða í höfuðborginni ásamt eiginkonu sinni, Olena Zelenska.

Boris Johnson, forsætisráðherra Bretlands, kom í óvænta heimsókn til Kænugarðs í tilefni dagsins og gekk um nánast mannláusar götur borgarinnar ásamt Zelenskyj og fylgdarliði hans. „Það sem gerist í Úkraínu skiptir máli fyrir okkur öll,“ skrifaði Johnson á eigin Twitter-síðu. „Þess vegna mun Bretland áfram standa með úkraínskum vinum sínum. Ég trúir því að Úkraína geti og muni vinna þetta stríð.“

Joe Biden Bandaríkjaforseti hefur tilkynnt nýjan hjálparpakka til Úkraínu upp á tæpa þrjú milljarða dala, eða um 422 milljarða íslenskra króna. Johnson lofaði jafnframt hernaðarástöð upp á 63,5 milljónir dala, eða 8.970 milljónir króna.

Hamingjuóskir sumra annarra þjóðarleiðtoga voru ekki eins vel séðar.

Úkraínnumenn neituðu að taka við hamingjuóskum Alexanders Lúkasjenko, forseta Hvíta-Rússlands, sem óskaði nágrannalandi sínu „fríðsæls himins, umburðarlyndis, hugrekksis, styrks og velgengni.“

Lúkasjenko er bandamaður Vládimírs Pútín Rússlandsforseta og hefur leyft Rússum að gera árásir inn í Úkraínu og skjóta eldflaugum af hvít-rússneskri grundu. ■

Gerðu verðsamanburð

**35%**  
afsláttur af gagnvarinni furu

Tímabundið  
tilboð til  
4. september



Frír flutningur

Frír flutningur á pallaefni innan  
höfuðborgarsvæðisins ef keypt  
er fyrir 500.000 kr. eða meira

SAMAN Í  
60 ÁR **BYKO**

# CLARINS

1 SOLD EVERY 5 SECONDS\*

HINN  
EINSTAKI  
TVÖFALDI  
KRAFTUR

CLARINS  
PARIS  
Double Serum  
[Hydric + Lipidic System]

CLARINS  
PARIS  
Double Serum  
[Hydrolipidic System]  
Eye

88%<sup>2</sup>

kvæna segja þetta vera hið fullkomna tvíeyki til að fyrirbyggja og minnka sjáanleg ummerki öldrunar á húðinni.

## Double Serum & Double Serum Eye

Einstakt tvíeyki sem vinnur gegn öldrunarmerkjum á húðinni.

Double Serum: Tvö serum í einni formúlu sem inniheldur 21 mismunandi plöntukjarna sem draga úr sjáanlegum ummerkjum öldrunar á húðinni. Fyrir fullkomna virkni gegn öldrunarmerkjum: Double Serum + Double Serum Eye.

1. Upplýsingar úr gögnum Clarins á alþjóðavettvangi, Double Serum-vörulínan, 2021.  
2. Ánægjupróf - 28 daga notkun á Double Serum Eye samhlíða 7 daga notkun á Double Serum - 108 konur.

CLARINS.COM

## 20% afsláttur

af öllum Clarins vörum  
25. - 31. ágúst

Veglegur kaupauki\* fylgir þegar verslað er fyrir 8.900 kr. eða meira.

\*Gildir meðan birgðir endast

# HAGKAUP



Bergþóra Baldursdóttir, hagfræðingur hjá Íslandsbanka.

## Greinendur um allan heim hafi verið að vanspá

magdalena@frettabladid.is

„Það eru ekki aðeins greinendur hérlendis sem hafa verið að vanspá verðbólgunni heldur hefur það verið staðan víðs vegar í heiminum.“

Þetta sagði Bergþóra Baldursdóttir, hagfræðingur hjá Íslandsbanka, en hún var gestur Markaðarins sem sýndur var á sjónvarpsstöðinni Hringbraut klukkan 19.00 í gærkvöldi.

„Það er verið að vanspá um allan heim og ekki bara hérlendis. Það er rosalega erfitt að spá fyrir um ástand sem hefur ekki gerst áður,“ segir Bergþóra og bætir við að helsta ástæðan fyrir verðbólgu um allan heim hafi verið afleiðingar faraldursins og stríðið í Úkraínu.

„Það hefur því reynst greiningaraðilum mjög erfitt að spá fyrir um næstu skref, eins og hvenær afléttlingarnar verða, hvað sé að gerast varðandi framleiðslukeðjur erlendis og hvernig fasteignamarkaðurinn muni þróast.“

Bergþóra bætir við að margir þættir verði að ganga upp og þeir hafi verið öðruvísi heldur en greiningaraðilar gerðu ráð fyrir.

„Við segjum það manna hæst að við höfum verið að vanspá verðbólgunni og greiningaraðilar hérlendis og erlendis hafa gert það líka.“

Í þættinum var rætt um ákvörðun Penningastefnufundar að hækka stýrivexti um 0,75 prósentustig, verðbólgunna, fasteignamarkaðinn og horfur í efnahagslífinu. ■

# Segir stjórnvöld hygla alþjóðlegum fjölmiðlarisum á kostnað innlendra

Fráfarandi forstjóri Sýnar segir breytingar á eigendahópi fyrirtækisins til marks um trú fjárfesta á fyrirtækinu. Hann segir stöðu innlendra fjölmiða erfiða því stjórnvöld hygla erlendum stórfyrirtækjum á kostnað innlendra.

ggunnars@frettabladid.is

Það vakti athygli í síðasta mánuði þegar Heiðar Guðjónsson fráfarandi forstjóri fjölmiðla- og fjarskiptafyrirtækisins Sýnar seldi öll hlutabréf sín í fyrirtækinu og lét af störfum sem forstjóri.

Félagið Gavia Invest keypti 12,72 prósent hlut forstjórans á tæplega 2,2 milljarða króna. Gavia Invest er í dag stærsti hluthafi Sýnar.

Heiðar á ekki von á því að þessi viðskipti þýði af fjarskiptahluti fyrirtækisins verði skilinn frá fjölmiðlasamsteypunni.

„Raunar tel ég að það væri glapræði. Það gekk ekki sem skyldi að sameina fjarskiptahlutann og fjölmiðlana í fyrstu, það verður að segjast, en okkur hefur tekist það núna. Fyrirtækið virkar mjög vel í dag sem heild og ég held að nýir hluthafar hafi einfaldlega tröllatru á því sem hefur verið gert í fyrirtækinu undanfarin ár.“

Heiðar segist deila þeirri trú með fjárfestum enda hefði hann glaður viljað stýra fyrirtækinu áfram ef heilsan hefði ekki gripið í taumana.

„Það er það sem liggur að baki ákvörðuninni hvað mig varðar. Ég þurfti að taka upp hægari takt og þegar þetta tilboð kom þá leit ég á það sem ákveðin skilaboð sem rímuðu við tilmæli sem ég hef fengið frá mínum læknum.“

Heiðar segist ekki bara vera að tala um fjarskiptahlutann þegar hann segir að fyrirtækið eigi mikið inni.

„Það á ekki síður við um fjölmiðlana. Við höfum séð það síðustu



Heiðar Guðjónsson, fráfarandi forstjóri Sýnar, hefði glaður viljað stýra fyrirtækinu áfram ef heilsan hefði ekki gripið í taumana.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

”

Það er allt gert fyrir alþjóðlegu risana. Þeir þurfa ekki að gangast undir neinar skyldur og mega vera með hvaða auglýsingar sem þeir vilja.

ár að vefmiðlarnir eru gjörsamlega að sigráttaleikinn. Auglýsingatekjur vefmiðla hafa margfaldast á síðustu tíu árum á meðan auglýsingatekjur dagblaða hafa minnkað um helming.“

En þótt tækifærin séu mörg segir Heiðar bæði flókið og erfitt að reka fjölmiðil á Íslandi.

„Vegna þess að það er allt gert fyrir alþjóðlegu risana. Þeir þurfa ekki að gangast undir neinar skyldur og mega vera með hvaða auglýsingar sem þeir vilja.“

Heiðar tekur talsetningar á erlendu efni sem dæmi. Þar krist-

alist ólík staða eftir því hvort fjölmiðillinn er íslenskur eða erlendur.

„Menntamálaráðherra sendi bréf á Disney og það þá náðarsamlegast um að nota íslenskar talsetningar sem voru þegar til staðar. Disney hirti auðvitað ekkert um að setja þær inn á sínar efnisveitur.“

„Ef við hefðum gerst sek um eitt hvað slíkt hefðum við átt yfir höfði okkar himinháar sektir.“

Þannig að þarna, eins og á öðrum sviðum, er einfaldlega verið að hygla alþjóðlegri starfsemi á kostnað innlendra,“ segir Heiðar Guðjónsson. ■

## Er sífelld á höttunum eftir fleiri áhugamálum

### ■ Svipmynd

#### Ósk Heiða Sveinsdóttir

**Nám:** MS í alþjóðaviðskiptum og markaðsfræði frá Háskóla Íslands og BS í alþjóðamarkaðsfræði frá Tækniháskóla Íslands.

**Störf:** Forstöðumaður þjónustu og markaða hjá Póstinum, á sviðinu eru sala, markaðsmál, vefmál, þjónustuver og upplifun viðskiptavina.

**Aukastörf:** Sit í sjórn Stjórnvísu og er stjórnarmaður í faghópnum Stafræn viðskipti á Íslandi hjá SVP.

**Fjölskylduhagir:** Gift Magnúsi Frey Smárasyni, Product Structure Sérfræðingur hjá Marel, tvö börn og tveir kettir.

Ósk Heiða Sveinsdóttir er forstöðumaður þjónustu og markaðar hjá Íslandsþósti. Hún segir krefjandi að ná utan um öll tækifærin hjá Íslandsþósti og er sífelld á höttunum eftir fleiri áhugamálum.

**Hver eru þín helstu áhugamál?**

Ég er alltaf á höttunum eftir fleiri áhugamálum, það er svo nauðsynlegt að prófa eitthvað nýtt reglulega. Er með skotvopna- og veiðileyfi sem ekki hefur verið mikið nýtt en að vera úti að leika í náttúrunni, uppi á fjalli eða við sjó hentar mér afar



vel. Ég tek líka alltaf annað kastid að mér að halda fyrirlestra fyrir hópa um stjórnun, stefnumótun og tækifærin í tengslanetinu, það er mjög skemmtilegt. Best er að sameina þetta tvennt, eyða deginum uppi á sviði og virkja ástríðuna með hópi fólks og eyða svo seinni hluta sólarhringsins í náttúrunni með fjölskyldunni.

**Hvaða bók hefur haft mest áhrif á þig?**

Ef ég nefni þær sem ég er með á borðinu mínu núna, þá eru þær Dare to Lead og The Culture Code: The Secrets of Highly Successful Groups. Ég er alltaf með nokkrar bækur í gangi en ég skrifa mikið á LinkedIn þar sem gott er að tengja fræðin við aðstæður í atvinnulífinu í gegnum raundæmi og reynslu.

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

”

Mér finnst allt er snýr að stafrænni umbreytingu og nýtingu gagna áhugavert.

Ósk skrifar mikið á samfélagsmiðilinn LinkedIn til að tengja fræðin við aðstæður í atvinnulífinu.

MYND/AÐSEND

Það getur verið krefjandi að ná utan um tækifærin sem koma fram hjá Póstinum á hverjum einasta degi, enda tímarnir sjaldan verið eins spennandi og núna þegar styttest í okkar vertíð með netverslunardögum og jólatíð. Að vinna með sterkum hópi fólks á markaði þar sem óskir viðskiptavina taka miklum og hröðum breytingum í takti við tækniframfarir og sjálfvirkni, eru forréttindi. Mér finnst allt er snýr að stafrænni umbreytingu og nýtingu gagna áhugavert enda hver dagur ólíkur þeim fyrri. Sameiginlegt er þó alltaf áherslan á markaðshneigð þar sem sjónum er beint að djúpum skilningi á þörfum og kröfum viðskiptavinarins. Áherslan alltaf á samband við viðskiptavini og framtíðartækifæri sem felast m.a. í betri nýtingu gagna og færnum í því að blanda saman þjónustu, reynslu og þekkingu við nýjungar og tækniþróun.

**Hver er uppáhaldsborgin þín?**

Uppáhalds er að blanda saman borg og bæ, það er til dæmis alltaf gaman að kíkja til Köben og rifja upp tímann þegar ég bjó þar á meðan ég var í námi. En það bætti við nýjum kaliber við klassískar borgarferðir að þvælast um landið á eigin vegum og leigja lítið kot í sveit. Það eru bestu ferðalögin, ys og þys stórborga í bland við náttúru og rölegheit. Fór einmitt þannig ferð í sumar, nokkrir dagar í hjarta London og svo sveitasæla í Cornwall. ■



# HELGAR SPRENGJA

## 20-30%

afsláttur af völdum vörum  
25. - 29. ágúst



### HEAVEN

3,5 sæta sófi í fallegu Danny Nougat áklæði.  
290x105x82 cm. Nú 263.992 kr. 329.990 kr.



### SALTO

Hornsófi, hægri eða vinstri. Kentucky bonded leðuráklæði, stone eða koníak. 275x216x85 cm.  
Nú 295.992 kr. 369.990 kr.



### CLEVELAND

Hornsófi í Riviera dökkgráu áklæði. Vinstri.  
308x203x81 cm. Nú 139.993 kr. 199.990 kr.



### ATLANTA

3ja sæta rafknúinn sófi. Svart, brúnt eða dökkgrátt leður. 198x96x98 cm.  
Nú 263.920 kr. 329.900 kr.



### LIAM

Tungusófi. Hægri eða vinstri. Alice grátt áklæði.  
267x160x93 cm. Nú 337.492 kr. 449.990 kr.



### YORK

Borðstofustóll. Dökkgrár, svartur eða brúnn.  
21.592 kr. 26.990 kr.



### RIVERDALE LYNN

Borðstofustóll, ýmsir litir.  
22.492 kr. 29.990 kr.



### ALEXA

Borðstofustóll. Svart eða brúnt leður.  
Nú 27.992 kr. 34.990 kr.



### MADISON

Hægindastóll. Ýmsir litir.  
Nú 34.993 kr. 49.990 kr.



### NATUZZI EDITION B988

Fallegur 2ja sæta leðursófi. Svartur.  
166x88x76 cm. Nú 311.992 kr. 389.990 kr.



### CUBO

Svefnsófi í Iris Toffee áklæði. 195x98x87 cm.  
Nú 151.992 kr. 189.990 kr.



### GALWAY

Counterstóll, ýmsir litir.  
Nú 19.992 kr. 24.990 kr.



### CANNES

Hægindastóll, ýmsir litir.  
159.992 kr. 199.990 kr.

Reykjavík 11 - 18 virka daga  
Bíldshöfði 20 11 - 17 laugardaga  
13 - 17 sunnudaga

Akureyri 11 - 18 virka daga  
Dalsbraut 1 11 - 16 laugardaga

Ísafjörður 11 - 18 virka daga  
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is  
558 1100

HÚSGAGNA  
HÖLLIN

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstrikað verð sýnir fullt verð vöru.

# Skuldadagar



Sigmundur Ernir Rúnarsson  
ser  
@frettabladid.is

Ísland er að stimpla sig inn í hugum ferðamanna sem dýrasta land í Evrópu – og þótt víðar væri leitað um álfur og alla kima heimskringlunnar. Og enda þótt dýrtíðin hér á landi hafi verið þekkt um nokkra árafjöld – og það langt út fyrir landsteinana – hefur óhöfíð í verðlagningunni jafnan verið í námunda við önnur dýrkeyptustu ferðamannalöndin í heimi hér.

En nú er að verða breyting á. Eftir margra missera kreppu farsóttartímans er Ísland að stökkva fram úr öðrum dýrustu löndunum í græðgi og ógegnd, svo sem Noregi sem löngum hefur verið á pari við Ísland hvað okrið varðar.

Fréttablaðið hefur á undanförunum dögum birt fréttir af því að verðlagning á nokkrum víðamestu þáttum ferðapjónustunnar, svo sem hótelligingu og bílaleigum, er að nálgast slíkar himinhæðir að önnur helstu fésugulöndin eru að verða hálfdrættingar á við Ísland.

Og hér tala tölur enga tæpitungu. Næturgisting á fjögurra stjörnu hóteli í Reykjavík kostar meira en tvöfalt það sem sambærileg hótél á besta stað í miðborg Osló heimta af ferðamanninum á háannatíma. Það sama á við um bílaleigur. Hægt er að leigja nú um stundir hefðbundinn fólkubíl í Noregi á helmingi lægra verði en á Íslandi.

Og hrökkva menn þó í kút yfir óhæfunni í Noregi.

Forkólfar ferðapjónustunnar á Íslandi verða að fara að hugsa sinn gang í þessum efnunum. Er ætlunin að ógna orðspori Íslands sem áhuga-verðs áætlunarstaðar með gegndarlausri verðbólgu, svo óstjórnlegri að fara verður að afskrifa stærstan hluta ferðamanna hingað til lands, sjálfan millitekjuhópinn, sem jafnan hefur verið hryggjarstykkið í túristaflórinni hér á landi?

En vandinn er víðtækari. Þjónustan hér á landi er oft og tíðum lélegri en gengur og gerist í þeim löndum sem verðleggja sig sem helstu lúxus-áfangastaði heimsins.

”  
Er ætlunin að ógna orðspori Íslands sem áhuga-verðs áætlunarstaðar með gengdarlausri verðbólgu ...

Hjá nokkrum smærri bílaleigum landsins, þar sem lukkuriddararnir ráða ríkjum í skjótgróðahugsuninni einni saman, er verið að leigja bíla sem eru hátt í tíu ára gamlir og eknir 200 þúsund kílómetra, svo sem dæmin sanna. Og kunnar eru sögurnar af bilunum þessara bíla, þegar leigutakarnir hafa þurft að panta dráttarbil og sitja svo sjálfir uppi með kostnaðinn af klúðrinu, á þriðja hundrað þúsund krónur.

Þetta eru dæmisögurnar sem heyrast frá Íslandi. Og berast út um allan heim. Spurningin er þá líka sú hvenær komið verður að skuldadögum? ■



## Jólin hefjast á Jómfrúnni

Jólamatseðill frá 10. nóvember.  
Kom glad!

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

## ■ Halldór



## ■ Frá degi til dags

benediktboas@frettabladid.is

### Akreinablús í Bústaðahverfi

Sitt sýnist hverjum um boðaða fækkun akreina á Háaleitisbraut. Sumir íbúar þar í kring eru hræddir við framkvæmdahraðann sem borgin lofar. Er sagt að þrengingar og annað sem til þarf verði búið í desember. Sumir eru hræddir um að lokast hreinlega inni í hverfinu eða komast ekki heim til sín, enda hefur borgin verið í gatnaraski við Sprengisand síðan elstu menn muna og lítill sjáanlegur hraði á því dæmi. Og nú á að tækla Bústaðavegin nokkru vestar. Borgarframkvæmdir eru yfirleitt mun lengur í framkvæmd en venjulegar framkvæmdir og því skiljanlegt að íbúar séu uggandi.

### Fátt er svo með öllu illt

Það eru þó sumir sem sjá ljósið við enda hinna þröngu gatnamóta. Það eru ekki allir hrifnir af bilum og eiga jafnvel ekki slíkan fararskjóta. Í ummælum við færslur í hverfishópum á Facebook má þannig sjá örtilta ljóstýru. Sumir jafnvel spá því að kaffihús og blómaverslanir opni í kjölfarið á því að tvær beygjuakreinar fari og Háaleitisbraut missi eina akrein í hvora átt. Kaffi Vest opni útibú sem kallast Kaffi 108 nánast akkúrat þar sem beygjuakreinar voru. Fátt er svo með öllu illt að ei boði gott, var eitt sinn sungið. ■

## Straumhvörf í íslenskri flugsögu



Bogi Nils Bogason  
forstjóri Icelandair

Í vikunni nádist merkur áfangi í íslenskri flugsögu þegar forseti Íslands og forsætisráðherra voru farþegar með fyrstu rafmagnsflugvél á Íslandi. Þar með voru stigin fyrstu skref í orkuskiptum í flugi sem eru ekki lengur hluti af fjarlægri framtíð heldur nauðsynleg þróun sem er þegar hafin.

Flugsamgöngur stuðla að hagsæld, tengja fólk og menningarheima, viðhalda alþjóðasamskiptum og viðskiptum. Þetta þekkjum við vel hér á Íslandi sem eigum mikið undir góðum flugsamgöngum innanlands sem utan. Við hjá Icelandair lítum á það sem lykilhlutverk okkar að tengja landið og að starfsemi okkar hafi jákvæð áhrif á samfélag, efnahag og umhverfi.

Við höfum sett okkur metnaðarfull markmið í loftslagsmálum, ætlum að draga verulega úr kolefnislosun á hvern tonnkilómetra fyrir árið 2030 og ná kolefnishlutleysi árið 2050. Til að ná settu marki þurfum við að horfa til marga þátta, svo sem nýrrar tækni og notkunar á sjálfbærni eldsneyti.

Eiginleg orkuskipti í flugi munu hefjast í innanlandsflugi. Raunhæft er að raf- og/eða vetnisknúnar farþegaflugvélar verði teknar í notkun á þessum áratug. Þær gætu gjörbylt innanlandsflugi hér á landi. Ísland er í einstakri stöðu til að vera í fararbroddi á þessu sviði vegna stuttra flugleiða og aðgangs að grænni orku.

Samstarf er lykillinn að því að viðhalda lífskjörum hér á landi á sama tíma og við náum markmiðum okkar í loftslagsmálum sem mun krefjast mikilla fjárfestinga í nýsköpun og tækni. Jafnframt er mikilvægt að stjórnvöld gripi ekki til skattlagningar heldur skapi umhverfi og hvata til þess að hraða þessari þróun.

Flug fyrstu rafmagnsflugvélar á Íslandi er upphafið að þessu mikilvæga samstarfi. Til þess að nýta þau sóknarfæri sem eru til staðar svo Ísland verði í fremstu röð þegar kemur að orkuskiptum í flugi þurfum við að byggja á þessu samstarfi og efla það. Við hjá Icelandair hlökkum til að taka þátt í þeirri vinnu. ■

”  
Raunhæft er að raf- og/eða vetnisknúnar farþegaflugvélar verði teknar í notkun á þessum áratug.

# Ánægjan aldrei ókeypis hjá ríkissjóði

## Af Kögunarhóli



Þorsteinn Pálsson

Fram eftir síðustu öld stóðu verkalýðsfélög í baráttu um brauðið. Nú snúast kjarasamningar um að skipta þjóðarkökunni, eins og hagræðingar kalla það.

Rúmlega 60 prósent kökunnar koma í hlut launafólks og tæp 40 prósent í hlut fjármagnseigenda. Sneið launafólks er nú aftur nálægt langtímaeðaltali að stærð, eftir að hafa minnkað verulega í kjölfar krónuhrunsins.

### Hlutverkið

Í vaxandi mæli hafa félög launafólks og fyrirtækja sett fram kröfur á ríkissjóð, ýmist um að stækka eða minnka þá sneið, sem hann tekur til sín frá launafólki og fjármagnseigendum.

Ríkisstjórnin lék aðalhlutverkið við lausn kjarasamninga á almennum vinnumarkaði 2019. Tákmynd þess blasti við þegar hún kynnti niðurstöður þeirra í ráðherrabústaðnum.

Stærsta efni þeirra kjarasamninga var mikil og almenn skattalækkun. Allir voru ánægðir með hana. Hin hliðin á þeirri ánægju kemur svo fram í vaxandi óánægju með stöðu Landspítalans. Ánægjan er aldrei ókeypis hjá ríkissjóði.

Þetta leiðir hugann að hlutverki ríkisstjórnar við gerð kjarasamninga á almennum vinnumarkaði. Sú spurning snertir um leið álitaefni um lýðræði.

### Helmingaskiptin

Síðustu kjarasamningar fóru gegn því prinsippi Sjálfstæðisflokksins að láta ábyrgðina hvíla á aðilum vinnumarkaðarins. En prinsippsbrotið þjónaði aftur á móti höfuðstefnumáli flokksins um lækkun skatta.

Nú er þessu öfugt farið. Meginkröfur verkalýðsfélaganna kalla á aukin útgjöld ríkissjóðs. SA segir svo að stilla eigi ríkisstjórninni upp við vegg á endasprenntinum. Þetta þjónar vel höfuðstefnumáli VG um aukna samneyslu.

Sjálfstæðisflokkurinn verður að sætta sig við þetta leikskipulag aftur af því að hans mál fengu framgang síðast.

### Brotalóm

Framsókn er eini flokkurinn í stjórninni, sem talar fyrir því að hún móti sjálfstæða efnahags- og kjarastefnu. Það hefur komið fram í tillögum hennar um aukna tekjuöflun til að standa undir þátttöku ríkissjóðs í baráttunni við verðbólgu.

Á þetta sjónarmið hefur ekki verið hlustað. Jaðarflokkarnir hafa ekki áhuga. Ástæðan er sennilega sú að hvorki verkalýðsfélögin né SA telja að það þjóni augnabliks hagsmunum sínum.

Aðdragandi kjarasamninga endurspeglar nú í annað skipti að ríkisstjórnarsamstarfi jaðarflokka hafa ekki tekist að móta sjálfstæða stefnu um efnahagsleg og félagsleg markmið.

Það var ekki út í bláinn þegar Seðlabankastjóri sagði að hagsmunaoöflin stjórnðu landinu, þó að hann hafi þar farið út fyrir verksvið sitt.

Þetta er helsta brotalömin í stöðunni.

### Millistétt án málsvara

Að frátöldum kröfum um aukin

ríkisútgjöld birtast þrjár myndir varðandi endurnýjun kjarasamninga:

Í fyrsta lagi: Forystufólk verkalýðsfélaga á almennum vinnumarkaði talar bara um nauðsyn þess að hækka laun þeirra allra tekjulægstu hlutfallslega meira en sem nemur vexti þjóðarkökunnar.

Í öðru lagi: Talsmenn SA verjast því að launahækkunir stjórnenda margra fyrirtækja, langt umfram stækkun kökunnar, eigi að hafa forðæmisgildi.

Í þriðja lagi: Enginn talar fyrir millistéttina á almennum vinnumarkaði. Hún lýtur bara því lögmáli að skipta ekki stærri köku en er til. Það sem fer umfram er froða, sem við köllum verðbólgu. Þó að hún mæli launahækkun rýrir hún raunveruleg kjör.

### Raunsæi BHM

Á síðustu mánuðum hefur formaður BHM einn rætt hispurslaust um endurnýjun kjarasamninga á grundvelli hagsmuna millistéttarinnar.

Að vísu verður ekki sagt að hann fari fram með lágstemmdar kröfur. En röksemdirnar taka greinilega mið af veruleikanum, sem glögg kemur fram í grein sem hann skrifar í síðasta tölublað Vísbandingar.

Þar er dregið fram með skýrum hætti að myndin af þjóðarkökunni er ekki einföld. Sumar greinar standa betur en aðrar og það eru skekkjur í þjóðarbúskapnum, sem þarf að leiðrétta.

Hann er ekki að fara fram á að semja um efnahagsstefnuna, heldur að ríkið hafi stefnu, sem mæti grundvallarsjónarmiðum um „jafn-



rétti og jafnvægi.“

Málið er þetta: Ríkisstjórnin á ekki að láta hagsmunasamtökin ákveða stefnuna í efnahags- og velferðarmálum eins og síðast. Hún á að hafa sjálfstæða stefnu. Á þeim

grunni eiga aðrir að semja. Og hún þarf að vera tilbúin að semja við eigin starfsmenn, ekki síðar en eldri samningar renna út.

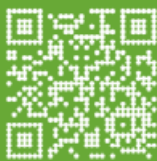
Í hvorugt stefnir eins og sakir standa. ■

# Netapótek Lyfjavers lyfjaver.is

- **Lægsta meðalverðið** á lausasölu lyfjum og öðrum vörum\*
- **Gott verð** á lyfseðilsskyldum lyfjum
- Heimsending um **land allt**

**Kaupauki fylgir**

Ef verslað er fyrir meira en 8.000 kr. Gildir til 15. sept.



Kíktu í  
Netapótekið

**LYFJAVER**

lyfjaver.is  
Suðurlandsbraut 22

\* Samkvæmt Könnun Verölagseftirlits ASÍ.

# Tilvistarvandi smáþjóða – hver lúffaði?



**Jón Baldvin Hannibalsson**  
utanríkisráðherra Íslands 1988-95 og heiðursborgari í Vilnius, höfuðborg Litháen

Kemur fiskur í staðinn fyrir „foreign policy“ á Íslandi? Makrill í staðinn fyrir mannréttindi? Hagsmunir í staðinn fyrir hugsjónir – grundvallarsjónarmið?

Þetta var meðal þeirra spurninga, sem Eiríkur heitinn Guðmundsson í Viðsjá (RÚV) reifaði í þætti sínum fyrir nokkrum árum. Allt saman þýðingarmiklar spurningar – og tilefni til að leita svara – ærin. Lífsháski Úkraínu- og Palestínnumanna frammi fyrir yfirþyrmandi hervaldi; sjálfsákvörðunarréttur þjóða frammi fyrir hernáðarástandi; mannréttindi hinna varnarlausu frammi fyrir drápsmaskinum styrjalda.

## Kemur þetta okkur við?

Eiríkur fékk dr. Guðna Th. Jóhannesson – annálaðan sagnfræðing og virtan álitsgjafa, til að ganga til spurninga. Er lífið saltfiskur? var spurt – og svar sagnfræðingsins var: „Já“.

Þora Íslendingar að styðja lög og rétt í samskiptum þjóða? Eða lúffa þeir alltaf, þegar á reynir, ef komið er við pyngjuna? Effiskmarkaðir eru í hættu? Svar sagnfræðingsins var: Lífið er saltfiskur – Íslendingar lúffa alltaf, þegar á reynir.

Svo barst talið að sjálfstæðisbaráttu Eystrasaltsþjóða og stuðningi Íslands við hana, frammi fyrir hernáðarofbeldi Sovétríkjanna sálugu. Þar var sama sagan, sagði sagnfræðingurinn. Þegar Sovétstjórnin hótaði Íslendingum að þeir þeir skyldu hafa verra af „runnu tvær grímur á okkar menn“. Þetta verður ekki skilið á annan veg en þann, að þá hafi íslensk stjórnvöld látið sér segjast. Lúffað eins og venjulega – enda fiskmarkaður í Sovétríkjunum í húfi, og olía og bensín í staðinn – sjálft lífsblóð hagkerfisins.

## En er þetta satt?

Nú eru liðnir rúmir þrjú áratugir frá því að þessar smáþjóðir við Eystrasalt sluppu út úr þjóðafangelsi Sovétríkjanna og fengu endurreist sjálfstæði sitt víðurkennt að lögum og í reynd. Á árunum 1987-92 háðu þessar þjóðir tvísýna sjálfstæðisbaráttu við ofurefli. Þetta voru hernumdar þjóðir (eins og Palestína) og áttu við ofurefli að etja (eins og Úkraínunum).

Stuðningur leiðtoga vestrænna lýðræðisríkja lét á sér standa vegna meiri hagsmuna af samningum við leiðtoga Sovétríkjanna um gagnkvæma afvopnun og endalok kalda stríðsins.

Hvað kom Íslendingum þetta við? Áttu þeir að sýna samstöðu með smáþjóðum í lífs- og sálarhásku? Eða áttu þeir að lúffa eins og venjulega – halda kjafti og selja sinn fisk? Svar sagnfræðingsins var, að þegar á reyndi, hefðu Íslendingar lúffað eins og venjulega. Þetta er í samræmi við kenningar, sem kenndar eru í háskólum í nafni stjórnvísinda og alþjóðatengsla, að smáþjóðir eigi ekki erindi upp á dekk í alþjóðamálum; þær sitji yfirleitt og standi, eins og þeim er skipað af gera, af stórveldum.

En er þetta satt? Hvers vegna nefna þá Eistlendingar torgið fyrir framan utanríkisráðuneyti sitt (sem áður hósti aðalstöðvar kommúnistaflokksins) Íslandstorg? Hvers vegna skýrðu Litháar götu í grennd við þinghúsið sitt Íslandsgötu? Hvers vegna reistu Lettar minnismerki við Túngötuna í Reykjavík – í kallfæri við rússneska sendiráðið – í þakklætisskyni við íslensku þjóðina? Fyrir hvað?

Látum staðreyndirnar tala sínu máli:

Í janúar 1991 ákváðu Kremlverjar að binda endi á sjálfstæðisbrólt þessara þjóða í eitt skipti fyrir öll – með hervaldi. Lýðræðislega kjörnar ríkisstjórnir þessara þjóða sendu



Jón Baldvin, Lennart Meri frá Eistlandi, Janis Jurkans frá Lettlandi og Algirdas Saudargas frá Litháen hér á landi 25. ágúst 1991.

frá sér neyðarkall með beiðni um stuðning.

Utanríkisráðherra Íslands var sá eini, sem hlýddi kallinu. Hann mætti á vettvang, lýsti yfir pólitískum og síðferðilegum stuðningi og gerði sitt besta til að skýra málstað þeirra fyrir alþjóðasamfélaginu.

Ríkisstjórn Íslands, undir forsæti Steingríms Hermannssonar, skoraði á Öryggisráð Sameinuðu þjóðanna að láta málið til sín taka, stöðva blóðsúthellingar og beita sér fyrir friðsamlegri lausn deilumála.

Sovétstjórnin mótmælti þessu framferði íslenskra stjórnvalda harðlega sem „íhlutun um innri málefni Sovétríkjanna“. Íslenski sendiherrann í Moskvu var kallaður á teppið og sá sovéski í Reykjavík kallaður heim. Þetta er næsti bær við að slíta stjórnmalasambandi. Hótun um að rifta viðskiptasamningum fylgdi í kjölfarið.

Og þá er komið að kjarna málsins: Hver voru viðbrögð íslenskra stjórnvalda? Lúffuðu þau – eða héldu þau stefnu sinni til streitu?

Utanríkisráðherrann brást við með því að setja saman lögmanna-teymi (fékk m.a. lédan atbeina þjóðrættarfræðings frá Eistlandi, sem var sovéskum hnútum kunnugur) til að svara mótmælaorðsendingu Sovétstjórnarinnar málefnalega. Í þessu skjali voru færð fyrir því þjóðrættarleg rök, að Íslendingar hefðu ekki gert sig seka um íhlutun um innanlandsmál Sovétríkjanna af þerri einföldu ástæðu, að hernám og innlimun Eystrasaltsþjóða í Sovétríkin hefðu verið ólögleg á sínum tíma. Þjóðfulltrúaráð Sovétríkjanna (e. Congress of Peoples' Deputies) hefði þá þegar viðurkennt þetta með því að lýsa Molotov- Ribbentrop samninginn, sem var upphaf seinni heimsstyrjaldarinnar og seldi Eystrasaltsþjóðir – þ.m.t. Finnland – undir ógnarstjórn Stalíns, ólöglegan.

## Sérhagsmunir eða þjóðarhagsmunir?

Þessi afstaða var studd ítarlegum -, þjóðrættarlegum rökum um skuldbindingar Sovétstjórnarinnar skv. alþjóðasáttmálum og samningum um að virða lög og rétt í samskiptum þjóða – einkum þó Helsinkisáttmálann frá 1975.

Landsbergis, leiðtogi sjálfstæðis-hreyfingar Litháen, sagði undirrit-

uðum síðar, að þarna birtist besta greining á þjóðrættarlegri stöðu Eystrasaltsþjóða, sem hann hefði séð. Hún hefði komið að góðum notum síðar í samningum við Sovétmenn um heimkvaðningu hernámsliða. Það væri kannski ráð að falast eftir aðgangi að þessari skýrslu við utanríkisráðuneytið?

Var þá ekkert hugsað um fisk og olíu fyrir fiskiskipafлотann? Jú, að sjálfsgöðu – enda væri það fullkomið ábyrgðar- og fyrirhyggjuleysi að gæta ekki viðskiptahagsmuna þjóðarinnar. Það tilheyrir nú bara hinu daglega uppvaski. Viðskiptahagsmuna þjóðarinnar er svo best gætt með því að leita markaða, þar sem þjóðast hæstu verð fyrir mestu gæði vöru og þjónustu. Þá markaði var ekki að finna í Sovétríkjunum, sem voru bæði í efnahagslegri og pólitískri upplausn á þessum árum. Þörfum þjóðarbúsins fyrir olíu og bensín var auðvelt að fullnægja fyrirhafnarlitið á öðrum mörkuðum. Þetta var að sjálfsgöðu tryggt.

Auðvitað hefðu einstök fyrir-tæki, sem voru orðin hagvön í fyrirhafnarlausri tilveru á Sovétmarkaðnum í skjóli milliríkjasamninga, orðið fyrir tímabundnum skakka-föllum. Þarna þurfti því að ákveða, hvort ætti að ráða: sérhagsmunir einstakra fyrirtækja eða íslenskir þjóðarhagsmunir. Þjóðarhagsmunir smáþjóða eru ævinlega að styðja við lög og rétt og friðsamlegar lausnir í deilumálum þjóða. Það varðar bæði sjálfan tilverugrundvöll þeirra og orðstír.

## Í trássi við stórveldin

Allan tímann hélt íslenski utanríkisráðherrann áfram að tala máli þessara þjóða á vettvangi alþjóðastofnana – svo sem S.Þ., NATO og Öryggis- og samvinnustofnunar Evrópu – þar sem rödd þeirra sjálfra heyrðist ekki. Það var reyndar í óþökk – ekki bara Sovétstjórnarinnar – heldur líka helstu leiðtoga Vesturveldanna, sem töldu sig eiga of mikið í húfi í samningum við Kremlverja.

Bush eldri Bandaríkjaforseti vildi t.d. tryggja, að Sovétmenn snerust ekki gegn innrás hans í Írak í janúar 1991. Í augum Kohls, kanslara Þýskalands, mátti ekkert segja né gera, sem gæti spilt friðsamlegri endursameiningu Þýskalands, sem þjóðverjar borguðu fyrir milljarða marka. Allt var það, að hans mati,

undir því komið, að Gorbachev héldi völdum.

Útganga Eystrasaltsþjóða úr þjóðafangelsi Sovétríkjanna mundi að hans mati leiða til þess, að Gorbachev yrði steypt af stóli – og að harðlínunum kemust aftur til valda í Kreml. Það var því mikið í húfi. Enda skrifuðu Kohl og Mitterrand, Frakklandsforseti, Landsbergis sameiginlegt bréf, þar sem þeir sárþændu hann að fresta framkvæmd sjálfstæðisfyrirlysingar Litháa. Í staðinn ætti hann að ganga til samninga við Kremlverja, án fyrirfram skilyrða.

Þessi viðbragðapólitik leiðtoga Vesturveldanna hrundi eins og spilaborg með falli Gorbachevs og valdatöku Jeltsíns. Við reyndumst einfaldlega hafa raunsærra mat á innanlandsástandinu í Sovétríkjunum og þróun mála þar en leyniþjónustur stórveldanna til samans.

## Hver lúffaði?

Þegar valdalanstílaun harðlínunanna í Kreml var að renna út í sandinn í lok ágúst 1991, tókum við frumkvæðið. Meðan upplausnarástand ríkti í Moskvu, og Vesturveldin voru eins og höfuðlaus her, buðum við ráðherrum Eystrasaltslandanna þriggja til fundar í Höfða í Reykjavík, þar sem viðurkenning Íslands á endurreistu sjálfstæði þessara þjóða var formlega staðfest.

Þar með var endir bundinn á óvissuástand og hrundið af stað ferli, svo að ekki varð aftur snúið. Það mat okkar, að aðrar þjóðir myndu breyta afstöðu sinni og fylgja í kjölfar Íslendinga, reyndist rétt. Eftirminnilegt er, að sænski utanríkisráðherrann hafði lýst stefnu síns íslenska starfsbróður sem dæmi um „óábyrga ævintýramennsku“. Fáum dögum síðar slóst hann í hóp hinna „óábyrgu ævintýramanna“. Bandaríkin urðu númer fjörutíu og eitthvað til að endurtaka það sem gerðist í Reykjavík – einum degi á undan Sovétríkjunum.

Nokkrum vikum seinna voru Sovétríkin ekki lengur til.

Lúffuðu íslensk stjórnvöld? Um það getur hver og einn dæmt fyrir sig af rás viðburðanna. En það mun reynast snúið að telja leiðtogum Eystrasaltsþjóða trú um það, þegar þær fagna 30 ára afmæli hins endurheimta sjálfstæðis – að Íslendingar hafi lúffað. ■

”  
Hvað kom Íslendingum þetta við? Áttu þeir að sýna samstöðu með smáþjóðum í lífs- og sálarhásku? Eða áttu þeir að lúffa eins og venjulega – halda kjafti og selja sinn fisk?

# Nýr MG ZS EV

## Til afhendingar strax!



Endurræsa  
Endurhugsa  
Endurhlaða

Nýr MG ZS EV er hinn fullkomni 100% rafbíll fyrir daglegan akstur, útréttingar og spennandi ferðir út úr bænum þegar þér dettur í hug. MG tekur hagkvæman, rafdrifinn akstur enn lengra með ferskri hönnun, uppfærðri tækni og tvenns konar rafhlöðukostum sem opna enn fleiri leiðir til framtíðar.

### MG ZS EV 50 kWh Comfort

320 km WLTP drægni\*, 500 kg dráttargeta, 7 ára ábyrgð!  
Verð frá: 4.390.000 kr.

[mgmotor.is](http://mgmotor.is)

Recharge yourself



\*Skilyrði fyrir ábyrgð eru að eigandi tryggi og kosti reglulegt þjónustueftirlit hjá viðurkenndum aðilum. Nánari upplýsingar á [www.mgmotor.eu/is-IS/](http://www.mgmotor.eu/is-IS/)

**Bílasala Akureyrar**  
Akureyri  
[www.bilak.is](http://www.bilak.is)  
461 2533

**Bílaverkstæði Austurlands**  
Egilsstöðum  
[www.bva.is](http://www.bva.is)  
470 5070

**BL sölumboð**  
Vestmannaeyjum  
481 1313  
862 2516

**Bílasala Reykjaness**  
Reykjanesbæ  
[www.bilasalareykjaness.is](http://www.bilasalareykjaness.is)  
419 1881

**BL ehf**  
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík  
525 8000 / [www.bl.is](http://www.bl.is)



# Pilsfaldakapítalismí sjávarútvegsins



**Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir**  
formaður Viðreisnar

Viðreisn hefur á síðustu mánuðum sett vaxandi þunga í umræður um frjálslýndar umbætur í sjávarútvegi. Markmiðið er annars vegar að tryggja réttlátari skipan mála með eðlilegu endurgjaldi fyrir einkarétt til veiða og hins vegar að eyða óvissu um gildistíma hans.

Þannig verði þjóðareignin virkari en um leið er réttarstaða útgerðanna gerð skýrari og öruggari.

## Brestir í vörninni um kyrrstöðu

Skodanakkannanir sýna aukinn þunga í kröfum almennings um breytingar. Umræðan hefur áhrif.

Kröfunni um gæslu heildarhagsmuna, almennings og sjávarútvegs, vex einfaldlega fiskur um hrygg.

Matvælaráðherra, sem staðið hefur gegn öllum umbótum í fimm ár, notar nú sterku orðin og segist brenna fyrir auknu réttlæti. Ráðherrar Framsóknar tala svo itrekað um nauðsyn þess að hækka veiðigjaldið.

Þetta eru skýr dæmi um að brestir eru að koma í varðstöðuna um áframhaldandi kyrrstöðu.

Veikleikinn í vörninni fyrir óbreytt ástand birtast líka í vaxandi þversögnum talsmanna SFS.

## Pólítískt en ekki lagalegt öryggi

Varanleiki og fyrirsjáanleiki eru lykillhugtök í þessari umræðu. Talsmenn SFS segja breytingar af hinu illa af því að þær myndu eyða varanleika veiðiréttarins og fyrirsjáanleika í rekstri. En er þetta svo?

Fiskveiðistjórnunarlögin kveða afdráttarlaust á um að aflahlutdeildina megi afturkalla hvenær sem

er. Þau gera ekki einu sinni kröfu um að það sé gert með fyrirvara.

Þetta er ástæðan fyrir því að hlutur smábáta er nú miklu stærri en í byrjun. Þessi réttur hefur ekki verið mikið nýttur umfram þetta.

Varanleikinn og fyrirsjáanleikinn byggja því ekki á lagalegum rétti. Að þessu leyti eiga útgerðirnar allt undir pólitískri afstöðu Alþingis á hverjum tíma. Þetta er pólitískt öryggi en ekki réttaröryggi.

## Hvers virði er lagalegt öryggi?

Tillögur Viðreisnar gera aftur á móti ráð fyrir að gerðir verði einkaréttarlegir samningar um aflahlutdeild til 20 ára. Tímenn er afmarkaður en rétturinn er á móti lagalega varinn. Fyrirsjáanleikinn er miklu meiri og ekki háður pólitískum geðþótta.

En hádegisverðurinn er ekki ókeypis. Útgerðirnar þurfa að kaupa bætt lagalega réttarstöðu. Þannig yrðu einkaréttarlegir samningar um 5 prósent af aflahlutdeildum til sölu á frjálsum markaði árlega. Þar fæst það verð sem útgerðirnar sjálfar telja eðlilegt.

En af hverju vilja útgerðirnar frekar lagalega óvissu? Ástæðan er einföld. Í gegnum pólitísk itök geta þær treyst því að þingmenn núverandi stjórnarflokka muni ákveða lægra endurgjald en þær sjálfar myndu telja eðlilegt í samkeppni á frjálsum markaði.

Réttaröryggi um fyrirsjáanleika er ekki meira virði í þeirra huga.

## Meiri afleiðingar

Talsmenn SFS hafa fram til þessa réttilega lagt höfuðáherslu á að frjálst framsal aflahlutdeildar sé lykhillinn að þjóðhagslegri hagkvæmni sjávarútvegsins. Margar sjávarbyggðir hafa styrkst meðan að aðrar hafa látið undan síga.

Útgerðirnar hafa einnig sagt að þjóðhagsleg hagkvæmni réttlæti þessa þróun. Það er nú almennt viðurkennt.



Þegar Viðreisn leggur til að frjálst framsal verði aukið um 5% með árlegum uppboðum, snúa talsmenn útgerðanna við blaðinu. Nú staðhæfa þeir að af því frjálsa framsali muni hljótast algjör héraðsbrestur vítt og breitt um byggðir landsins. Og þingmenn stjórnarflokka vatna músum með þeim.

Margir þingmenn vinstri flokka spiluðu þessa sömu plötu fyrir þrjátíu árum þegar frjálsa framsalið var fyrst lögfest. Það hafði lítil áhrif. En þegar talskona útgerðanna leikur nú á fyrstu fiðlu á sameiginlegum hræðslutónleikum gegn auknu frjálsu framsali, kann það að hafa meiri afleiðingar.

## Ágiskun um niðurstöðu

Líklegt er að niðurstaðan úr 46 manna nefndaflækju matvælaráðherra verði það pólitíska mat hennar að færa væna sneið, að minnsta kosti 10%, frá stærri útgerðum til

smábáta. Hugsanlega verður einnig skerpt á því ákvæði sem tekur til tengdra aðila. En ekkert afgerandi.

Þó að öll stóru málin verði látin óleyst mun þetta duga til að fullnægja brennandi réttlætiskenn matvælaráðherra.

Þegar síðan kemur að þessu á síðasta þingvetri fyrir kosningar mun ekkert heyrast í fyrstu fiðlu útgerðanna. Því það verður ekki bæði hægt að tala um þjóðhagslega hagkvæmni og héraðsbrestinn sem af henni hlýst. Og án eðlilegs endurgjalds fyrir þennan einkarétt útgerðar á þjóðarauðlindinni verður heldur ekki unnt að gera kröfu um lagalegt öryggi. Hvað þá samfélagslega sátt.

## Gegnæ byggðastefna

Það er eitt af grundvallaratriðunum í stefnu Viðreisnar að samfélagið, sem hefur hagnast á frjálsa markaðskerfinu, þurfi að styðja við þær

byggðir, sem hafa veikst af þeim sökum.

Viðreisn vill hins vegar ekki gera það með ógegnsæjum hætti. Það á ekki að gera með allt of lágu gjaldi og ekki með takmörkunum á frjálsum viðskiptum. Það er pilsfaldakapítalismí.

Útgerðin á að greiða fullt gjald, sem verður til á markaði. Samfélagið á að nota verulegan hluta þess til að byggja upp innviða- og nýsköpunarsjóð fyrir landsbyggðirnar, einkum þær byggðir sem hafa veikst vegna hagræðingar í sjávarútvegi.

Fyrir meira en 20 árum var þetta ein af ábendingum auðlindanefndar og hefði betur verið komin til framkvæmda fyrir löngu.

Þetta er frjálslýnd markaðsstefna með félagslegri ábyrgð. Hún mun reynast farsælli en pilsfaldakapítalisminn, sem útgerðirnar tala nú orðið fyrir og stjórnarflokkarnir fylgja. ■

# Kveikjum neistann í Reykjavík



**Kolbrún Baldursdóttir**  
sálfræðingur og oddviti Flokks fólksins í borgarstjórn Reykjavíkur

Lestrarkennsla og lestrarfærni hefur verið mikið í umræðunni að undanförunu og það ekki að ástæðulausu. Ef lestrarfærni er skoðuð má sjá að 34% drengja og 19% stúlkna 15 ára, eiga í erfiðleikum með að skilja þann texta sem þau lesa. Þetta veldur áhyggjum. Það sem veldur ekki síður áhyggjum er að kannanir sýna fjölgun barna sem glíma við vanlíðan af ýmsu tagi s.s. kvíða og streitu. Við vitum að frammistaða og eigið mat á færni er nátengd líðan og upplifun um eigið ágæti. Sé vandamál með lestur og lesskilning má leiða sterkar líkur að því að það hafi áhrif á andlega líðan barna.

## Kjarninn í Kveikjum neistann

Kveikjum neistann er verkefni sem ætlað er að efla skólastarf og bæta námsárangur. Verkefnið er 10 ára þróunar- og rannsóknarverkefni með heildstæða nálgun á skólastarfið. Kveikjum neistann tekur mið af vísindum og samstarfi við erlenda fræðimenn. Áherslur verkefnisins snúa að læsi, stærðfræði, náttúrufræði, hreyfingu og hugarfari nemenda. Áherslur tengjast jafnframt þróun á kennsluháttum, kennslufni og starfsþróun og ráðgjöf til kennara og skólustjórnenda. Verkefnið hefur verið innleitt í Vestmannaeyjum með góðum árangri.

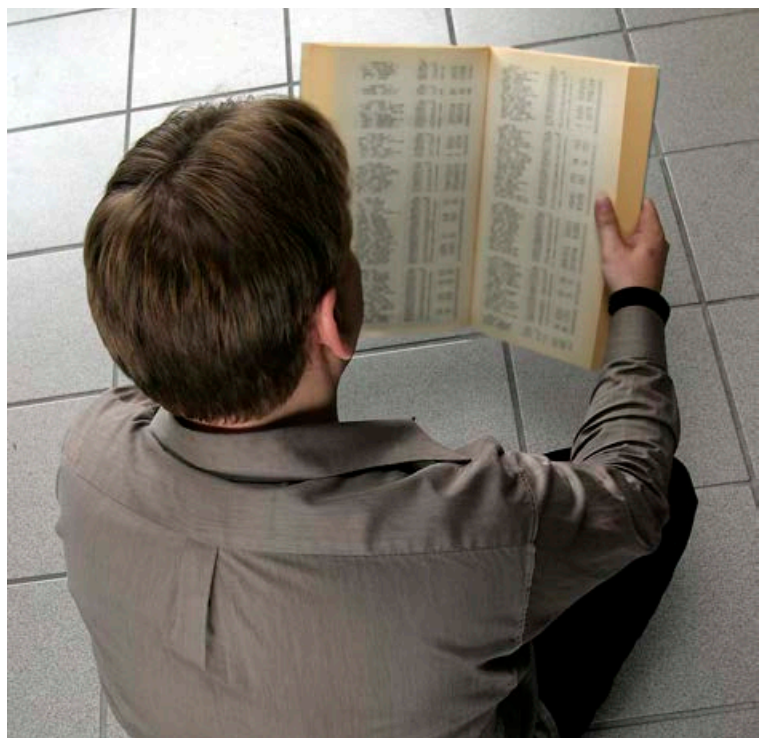
Kjarninn í verkefninu er að lagt er upp með í 1. bekk að leggja áherslu á bókstafi og hljóð. Kennir eftir hljóðaaðferðinni. Inn á milli er staldrað við til að fullvissast um að helst allir nemendur séu búnir að ná öllum bókstöfum og hljóðum.

Í upphafi vetrar er lögð fyrir bókstafa- og hljóðakönnun til að sjá hvaða bókstafi og hljóð nemendur kunna við upphaf skólagöngu. Aftur er gerð könnun í janúar og loks í maí á fyrsta skólaárinu. Árangur er teiknaður upp með myndrænum hætti þar sem litir eru notaðir til að merkja þá bókstafi og hljóð sem börnin þekkja. Mörg börn eru farin að lesa orð á þessum tíma og stuttar setningar.

## Nota það sem virkar

Flokkur fólksins í borgarstjórn hefur fylgst með þessu verkefni. Í ljósi þess að það hefur sýnt einstaklega góðan árangur á stuttum tíma ætti að skoða að innleiða það í grunnskólum Reykjavíkur í samráði við skólasamfélagið. Tillaga Flokks fólksins þess efnis hefur verið lögð fram í borgarráði. Miðja máls og læsis er að gera góða hluti, en vel er hægt að gera betur. Einnig þarf að huga sérstaklega að þeim börnum sem ekki geta nýtt sér hefðbundnar kennsluáferðir. Þau börn þurfa strax í byrjun að fá sérstaka aðstoð. Þau þurfa lengri tíma og meira næði en gengur og gerist í almennum bekk. Gera má ráð fyrir að það séu um það bil 2-4% barna sem glíma við lesvanda af lífeðlisfræðilegum orsökum sem t.d. tengjast sjónskyni. Sum þurfa sem dæmi að fá stærra letur og læra bókstafi með hljóði og myndum.

Fyrstu rauðu flöginn við málþroska sjást í 18 mánaða skoðun. Þá er mikilvægt að bregðast strax við með t. d. fræðslu til foreldra



þessara barna. Leikskólinn er mikilvægur og málþroskinn áriðandi fyrir lesskilninginn. Vísbendingar um vanda má einnig oft sjá í niðurstöðum fjögurra ára skoðunar hjá heilsugæslunni. Þess vegna er mikilvægt að heilsugæslan og skólinn séu í góðu samstarfi. „Hljóm“ sem lagt er fyrir 5 ára nemendur hefur einnig forspárgildi fyrir lestrarnám.

Lestur og lesskilningur er fjárfesting til framtíðar. Barn sem á í vanda á þessu sviði tapar oft sjálfstrausti

sínu og sjálfsöryggi. Þá aukast líkur þess að birtingarmyndir þess sýni sig í hegðun og atferli. Börnum sem útskrifast úr grunnskóla með slakan lesskilning hefur farið fjölgandi með hverju ári. Ef verkefni eins og Kveikjum neistann er að virka svo vel sem raun ber vitni, er ábyrgðarhluti að líta fram hjá því. Við hljófum að vilja gera allt sem við getum, láta einskis ófreistað til að börn nái sem bestum tókum á lestri og lesskilningi. ■



FORLAGIÐ

Alltaf opið á [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)

FIMMTUDAGUR 25. ágúst 2022



Hundar og menn taka sprettinn á Nesinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Hundahlaup á Seltjarnarnesi

gummi@frettabladid.is

Hundar og menn gleðjast á Seltjarnarnesi í kvöld en þá fer fram hundahlaup eða canicross. Þar taka hundar af öllum stærðum og gerðum ásamt fólki sprettinn saman, en hlaupið er hluti af íþróttaveislu UMFÍ og 100 ára afmæli UMSK síðar á þessu ári. Ræst verður í hlaupið klukkan 18 og er upphafsstaður og endamark við túnið fyrir ofan smábátahöfnina á Seltjarnarnesi.

### Hundarnir eru svo líkir okkur

„Það myndast allt önnur tengsl á milli fólks og hunda þegar þau hlaupa saman. Ég tala nú ekki um þegar hlaupafélagarnir æfa saman að ákveðnu markmiði. Hundarnir eru svo líkir okkur, þeir finna sína velliðunartilfinningu við hreyfingu og finnst samneytið skemmtilegt,“ segir Kolbrún Arna Sigurðardóttir, dýrahjúkrunarfræðingur á Dýraspítalanum í Garðabæ.

Hlaupið er fyrir alla sem vilja hreyfa sig með hundana sína. Tvær hlaupaleiðir verða í boði. Annars vegar 5 kílómetra tímataka og hins vegar 2 kílómetra leið fyrir þá sem vilja fara rólega með hunda sína í göngutúr. 5 kílómetra leiðin liggur út á Bakkagranda, þaðan norður á Norðurströnd og að Sefgördum. Þar er snúið við og aftur farið út af Norðurströnd, til baka hjá Bygggördum og endamarkið er leið yfir túnið að smábátahöfninni. 2 kílómetra skemmtigangan liggur út á Bakkagranda og til baka. ■

# Fær innblástur frá áhrifavöldum

Haustið er að bresta á með sínum fallegu haustlitum í náttúrunni og sömuleiðis þegar kemur að fatatískunni. Það eru margir sem vita fátt skemmtilegra en að klæða sig í haustflíkurnar og ein þeirra er Andrea Eiríksdóttir. **2**



Dragtin sem Andrea klæðist hér klæðir hana einstaklega vel og er fullkomin haustdragt. Dragtin er frá Maia, bolurinn og skórin frá Konur Boss.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

POWERFUL NUTRITION  
FROM PLANTS**ALOE VERA**  
MELTING & BÓLGUR[www.celsus.is](http://www.celsus.is)



Sjöfn  
Þórðardóttir  
sjofn  
@frettabladid.is

Andrea er með fallegan og klassískan fatastíl sem tekið er eftir og hefur gaman af að raða saman mismunandi outfittum við klassískan blazer jakka. Andrea er 25 ára gömul og býr í Garðabænum. Hún útskrifaðist í sumar með BS-gráðu í Viðskiptafræði með markaðsfræði sem aukagrein og diplómanámi í stafrænni markaðssetningu. „Ég hóf nýverið störf hjá Datera sem er ótrúlega skemmtilegur og gefandi vinnustaður og haustið verður spennandi tími,“ segir hún.

Andrea fylgist með tiskustraumunum og nýtur þess að sjá nýju trendin fyrir haustið. „Ég fylgist mikið með áhrifavöldum til að fá innblástur á þeirra stíl á Instagram og fíla mest stílinn frá Danmörku,“ segir Andrea, sem spáir ávallt í hverju hún klæðist þegar hún fer í vinnuna.

**Stíllinn afslappaður og stílhreinn**  
*Hvernig myndir þú lýsa fatastílnum þínum?* „Ég myndi lýsa stílnum mínum sem mjög afslöppuðum, svörtum og stílhreinum. Fer eftir skapi hvernig ég klæði mig en mér finnst geggjað að grípa blazer yfir mismunandi outfit og poppa þannig upp á lúkkið.“

*Þegar kemur að vali að sniðum, er eitthvað sem heillar þig frekar en annað?*

„Já, ég er mikið fyrir oversized eða yfirstærð, sem ég elska að para við sokkabuxur eða þröngar buxur.“

*Þegar kemur því að klæða sig eftir árstíðum er það eitthvað sem á við þig?*

„Já, ég elska tiskuna sem fylgir haustinu, svo afslöppuð, þá notar maður mikið kápur og stígvél.“

*Hver er þín tilfinning fyrir haust-tískunni, hvað heldur að verði heitt í haust?*

„Cargo-buxur og co-ords. Ég heillast mjög mikið að co-ords sem þú getur líka blandað saman við aðrar flikur.“ Co-ords eru samstæðar flikur, toppur og buxur eða pils. Getur líka verið dragt og carco-buxur eru sportlegar og oft með stórum vösom á skálmunum.

**Elskar að kaupa nýjan blazer**  
Aðspurð segir Andrea að hennar

**Ég fylgist mikið með áhrifavöldum til að fá innblástur á þeirra stíl á Instagram og fíla mest stílinn frá Danmörku.**

Andrea Eiríksdóttir

uppáhaldsflíkur séu oversized blazer, eða blazer í yfirstærð. „Þú getur alltaf poppað upp mismunandi outfit með góðum blazer. Ég elska að kaupa mér nýjan blazer og á mikið af þeim í alls konar litum og týpum.“ Andrea segist ekki endilega fylgja tiskustraumum þegar kemur að litavali á þeim flíkum sem hún velur sér, hún velji sér frekar flikur sem henni finnst klæða sig best. „Ég er mikið í svörtu en stundum er ég til í liti og þá fer ég alveg í skæra liti eins og skærgrænan eða bleikan.“

*Áttu þinn uppáhaldsfatahönnuð?*

„Mér finnst allt sem kemur frá Anine Bing sjúklega flott og passa vel fyrir minn stíl.“

*En þau tiskuvörumerki sem heilla þig mest?*

„Hugo Boss, Sand, Gustav Denmark, Zara & Djerf Avenue.“

Aðspurð segist Andrea elska strigaskótiskuna. „Þá nota ég þá bæði fint og hversdags en svo nota ég mikið finni skó líka eins og loafers frá Billi Bi.“ Loafers eru sléttbotna mökkasinur.

Það vefst ekki fyrir Andreu hvaða fylgihlutir henni finnst ómissandi að eiga í dag, blazerinn steinliggur þar. „Góður blazer og sneakers er must have,“ segir Andrea sem leyfir sér að sletta aðeins. ■



Afslappaður klæðnaður er í anda Andreu og hér er hún í þægilegum svörtum kjól frá Zöru sem skartar þessari skemmtilegu klauf. Blazerinn settur punktin yfir i-ið og skórnir steinliggja við dressið en þeir eru frá Axel Arigato.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Andrea klæðist hér fallegum himinbláum blazer kjól úr Zöru sem er tvíhneptur og gerir hann virðulegan fyrir vikið. Skórnir eru frá GS skór.



Hér er stíllinn hennar Andreu í hnotskurn, skyrta, buxur og skór frá Boss, sem lýsir vel því sem koma skal í haust. Svarti liturinn kemur sterkur inn aftur, stílhreinar flikur sem gefa afslappað yfirbragð og undirstrika þægindin.



Skoðið // [www.hjahrafnhildi.is](http://www.hjahrafnhildi.is)

MARC-CAIN.COM

MARCCAIN

*hjá*  
**Hjafnhildi**

Engjateigi 5 // 581 2141 // [hjahrafnhildi.is](http://hjahrafnhildi.is)



Fendi sýnir hér mikla litagleði fyrir haust og vetur 2022-2023 á sýningarpallinum í París fyrr í sumar. **FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY**

## Regnbogalitað haust

Nú þegar sumarið er að klárast og haustið tekur við, þá er vanalegt fyrir flesta að skipta út fataskápnum fyrir hlýrri flikur í dekkri tönnum.

jme@frettabladid.is

Haustið og veturinn á komandi mánuðum verða þó töluvert litríkari en undanfarin ár, ef marka má tískuvitringana og spádómsgáfu þeirra. Vissulega má finna hefðbundnari litatóna inn á milli en stjörnulitirnir í haust og vetur verða svo sannarlega ekkert í átt við navy bláan og drapplitaðan.

Á tískupöllum í vor og sumar mátti sjá bjartsýni fatahönnuða beinlínis leka af flaksandi litríkum haust- og vetrarflikunum. Pantone

tók í vor saman helstu stjörnulitina sem verða áberandi á komandi mánuðum og má finna nær allan regnbogann í upptalningunni, allt frá dimmrauðum og björtum appelsínugulum, til rafmagnaðra blárra tóna og smaragðsgrænna og enn lengra til skærbleikra tóna.

### Framlengjum sumarið

Það er því kannski óþarfi að koma öllum sumarflíkunum fyrir í geymslu strax, heldur má endilega nýta litríka sumardressið út haustið og vel fram á vetur. Ermastutta kjóla er til dæmis hægt að para með rúllukragabolum og bykkum sokkabuxum og ermastuttar skyrtur má nota undir hlýjar peysur með vaffhálsmáli. ■



Viktor & Rolf var með nokkrar litaútgáfur af þessari geggjuðu dragt í París í sumar. Þessi fjólublái tónn mun verða heitur í haust.



Vetements var einnig með puttann á púlsinum í sumar fyrir haust- og vetrartískuna.

Stjörnulitirnir í haust og vetur verða svo sannarlega ekkert í átt við navy bláan og drapplitaðan.



NÝTT FRÁ GERRY WEBER 



LAXDAL ER Í LEIÐINI

TRAUST Í 80 ÁR

Skoðið laxdal.is

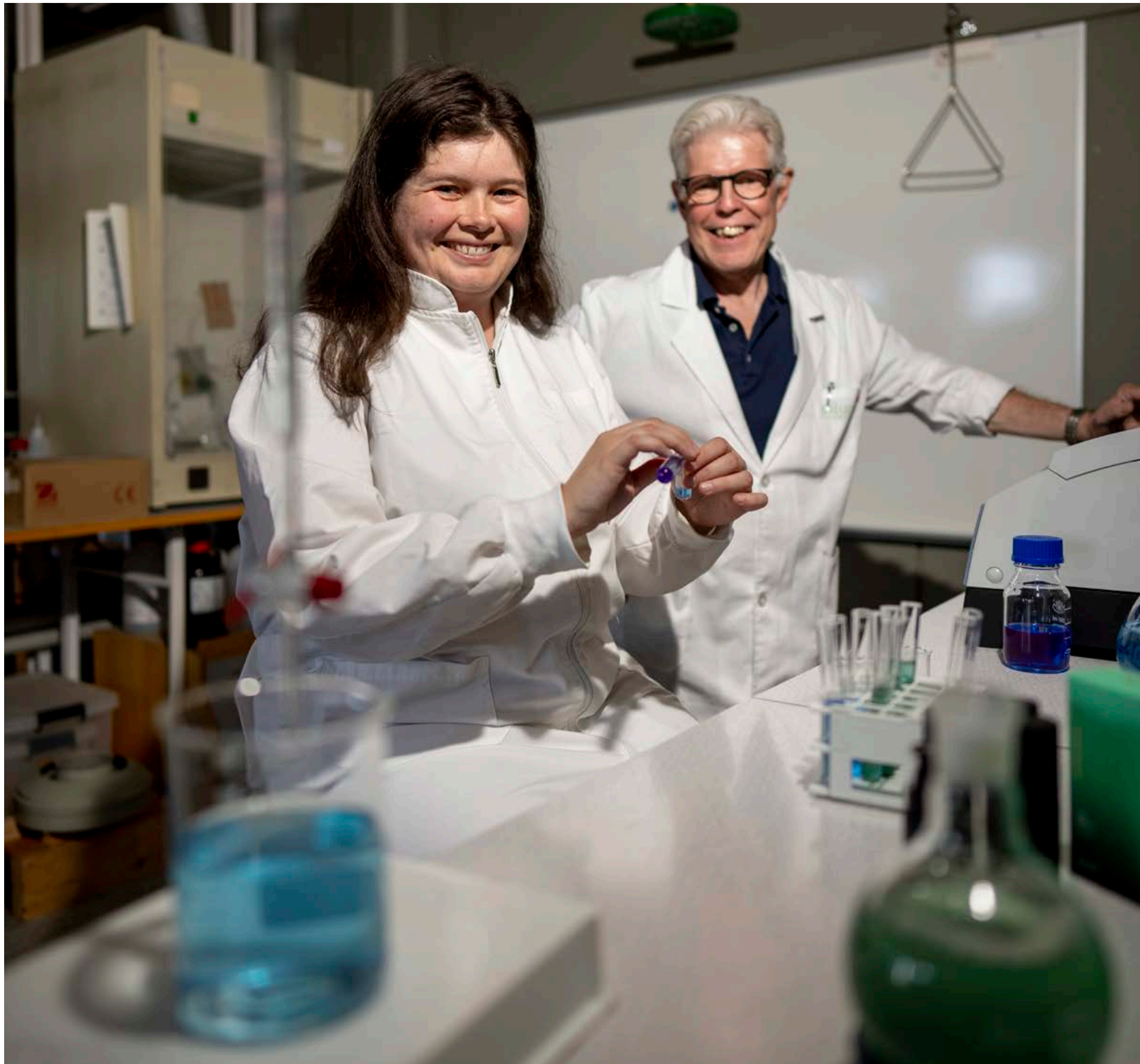
Skipholti 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is

# Húðvörur

KYNNINGARBLAÐ

FIMMTUDAGUR 25. ágúst 2022

Kynningar: Tamarar, CBD Reykjavík, Nathan og Olsen, Húðin skin clinic, Artasan.



Dr. Kristbergur Kristbergsson, prófessor í matvæla- og efnafræði, sem uppgötvaði nýja aðferð til að framleiða húðvörur, og Ragnhildur Einarsdóttir, doktorsnemi og framleiðslustjóri Tamarar.

FRÉTTABLAÐI/ EYÞÓR

## Lífvirkni Tamarar er sem galdri líkust

Tamarar sérhæfir sig í að nýta lífvirk efni úr hreinni náttúru Íslands í einstakar húðvörur sem styrkja og yngja húðina. Húðvörur Tamarar hafa nú þegar hlotið 29 alþjóðleg verðlaun fyrir virkni sína, hreinleika og nýsköpun. **2**



Dagkremið Day Treatment er mest selda varan hjá Taramar. Það vann á dögunum alþjóðleg verðlaun Free From Skincare Awards í annað sinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
EYÞÓR

„Allar húðvörur Taramar eru þróaðar á sérstakan hátt þannig að innihald þeirra sé ferskt og náttúruleg tíðni jurtanna sé fullkomlega til staðar þegar neytandinn fær vöruna í hendur. Náttúruleg tíðni jurta er birting á lífvirkninni og það er alls ekki sjálfgefið að hún sé til staðar þótt húðvörur innihaldi náttúruleg efni.“

Þetta segir dr. Guðrún Marteinsdóttir, prófessor við líf- og umhverfisvísindadeild Háskóla Íslands og frumkvöðull að baki íslensku Taramar-húðvaranna.

Guðrún, sem ætíð er kölluð Rúna, segir eina stærstu áskorunina í þróun Taramar-húðvaranna hafa verið að viðhalda fullri virkni og samþættingu efna í marga mánuði, og helst eitt ár eftir þökkun á vörum.

„Það er svo margt sem getur laskað lífvirknina, bæði áður en útdrættirnir eiga sér stað og eftir að vörurnar hafa verið búnar til. Að ná því takmarki, að viðhalda fullri lífvirkni, var í raun líkast galdri. Þegar við skoðuðum húðvörur á markaði sáum við að lífvirkni og náttúruleg efni voru alls ekki alltaf vernduð, ásamt því sem formúlurnar voru oft og íðulega settar í rangar umbúðir. Þannig er algengt að sjá lífvirkar vörur í glærum umbúðum, en ljós, og sérstaklega sólarljós, hefur neikvæð áhrif á lífvirkni og getur í raun brotið virknina niður þannig að efnið nái ekki að sinna hlutverki sínu. Einnig er algengt að sjá húðvörur með ákaflega mörgum efnunum, en í slíkum vörum myndast togstreita og virku efnið ná ekki að njóta sín,“ upplýsir Rúna.

#### Lífvirkar húðvörur ekki alltaf fullkomlega lífvirkar

Til að framleiða ferskar húðvörur sem hafa fulla lífvirkni eftir að þeim er pakkað í umbúðir, þarf að gæta að fjölmörgum þáttum, allt frá því að jurtirnar eru ræktadar en líka skornar, þurrkaðar og geymdar fram að notkun.

„Plönturnar, eða útdráttur úr þeim, er síðan settur í húðvörur þar sem samvirkni allra efna skiptir höfuðmáli. Einnig skiptir miklu máli að velja öll íblöndunarefni þannig að þau séu sem ferskust og af sem mestum gæðum. Mikilvægt er að íblöndunarefnið komi frá svæðum þar sem eitrandi efni eru ekki notuð, og er þeim fylgt í



Ingvar Ingvarsson við tinslu á ferskum morgunfrúm sem hann ræktar við bestu skilyrði og án allra eiturfefna.

MYND/SVERRIR VICTORS



Day Treatment dagkrem innheldur kjarna úr íslenskum morgunfrúm, hvönn, marinkjarna, gulrótum, radísum og apríkósukjarnaolíu. MYND/SVERRIR VICTORS



Dr. Guðrún Marteinsdóttir er prófessor við líf- og umhverfisvísindadeild Háskóla Íslands og frumkvöðull að baki Taramar-húðvaranna.

MYND/ADSEND

## Í heildina hafa vörur Taramar hlotið 29 alþjóðleg verðlaun fyrir virkni sína, hreinleika og nýsköpun.

Dr. Guðrún Marteinsdóttir

gegnum allt ferlið áður en þau eru dregin upp í jurtirnar,“ útskýrir Rúna.

Hún nefnir sem dæmi að akrar í Norður-Ameríku séu úaðir allt að fjórum til átta sinnum á hverju vaxtartímabili með illgresiseyði og sveppa- og skordýraeitri.

„Niðurstöður rannsóknir sýna að yfir 80 prósent Bandaríkjamanna eru með glýfosat í blóðinu, en það er virka efnið í illgresiseyðum, svo sem Roundup. Efnið eru slæm, bæði fyrir okkur mannfólkið en líka virkni varanna,“ segir Rúna.

#### Erfitt að finna hágæðaolíur á heimsmarkaði

Það tók Taramar heil fimm ár að finna olíur sem fyrirtækið var ánægt með og vildi nota í Taramar húðvörurnar.

„Olía er nefnilega ekki bara olía,“ segir Rúna. „Margir þekkja gæðamuninn á ólífuolíu sem seld er í búðum og svo ólífuolíu sem er pressuð heima og hennar neytt strax. Sýnt hefur verið fram á að lífvirku efnið í ólífuolíu dvína hratt með aldri. Því er mikilvægt

að hafa aðgang að hágæða olíum sem koma frá hreinum og lífrænt vottuðum svæðum, og sem hafa verið fluttar í hreinum umbúðum og við réttar aðstæður á milli landa.“

Lífvirknir Taramar-húðvaranna byggir á íslenskum jurtum, þangi og grænmeti.

Dagkremið Day Treatment frá Taramar er dæmi um húðvöru sem byggir á ferskri og náttúrulegri lífvirkni.

„Í Day Treatment eru kjarnar úr íslenskum morgunfrúm, hvönn, marinkjarna, maríusvuntu, gulrótum og radísum, blandað saman við lúxus apríkósukjarnaolíu sem er lífrænt pressuð í Kenýa. Auk þess eru í dagkreminu ensím, sem framleidd eru við hreinar aðstæður, og lífvirkar náttúrulegar ferjur sem færa virku efnið inn í húðina,“ greinir Rúna frá.

Dagkremið Day Treatment er mest selda varan hjá Taramar og vann á dögunum sín önnur alþjóðlegu verðlaun í „Free From Skincare Awards“.

„Í heildina hafa vörur Taramar hlotið 29 alþjóðleg verðlaun fyrir virkni sína, hreinleika og nýsköpun. Í dagkreminu vinnur lífvirkni íslensku jurtanna í samhljómi við að styrkja og mýkja húðina, gera hana teygjanlegri og jafnari, um leið og húðin fer að ljóma og fær á sig fallegan blæ,“ segir Rúna, stolt af Taramar-línunni sem heillað hefur heiminn. ■

Sjá allt um Taramar á [taramar.is](http://taramar.is). Notið kóðann tm25 þegar verslað er í netverslun [taramar.is](http://taramar.is) til að fá 25 prósentu afslátt.

# BL<sup>+</sup>

BLUE LAGOON ICELAND

## ÞAÐ ER EFTIRVÆNTING Í LOFTINU

Ný vara væntanleg 1. september



Skráðu þig á póstlistann  
og þú gætir unnið  
ljómandi nýjung frá BL+

# Heillaðist af krafti þarans



Jóhanna María  
Einarsdóttir  
jme  
@frettabladid.is

Snyrtifræðingurinn Rakel Sunna Pétursdóttir telur að þarameðferðir muni ryðja sér æ meira til rúms innan snyrtifræðibransans sem og spa-meðferðarbransans.

Rakel lærði snyrtifræðina í FB. „Námið er tvö ár á verklegri braut, 1-2 ár í undanfaraáföngum í ýmsum fögum og svo níu mánuðir á samningi. Núna er ég að klára samninginn minn,“ segir Rakel Sunna.

Á síðustu námsönnunni skrifa nemendur ritgerð um umfjöllunarefni sem þau velja sjálf. „Ég valdi að skoða þarameðferðir á Íslandi, og einblíndi á þörunga við Ísland, íslenskar snyrtivörur og matvælaframleiðslu. Ég held að þörunga- og þarameðferðir séu það næsta sem mun spretta upp á komandi árum innan snyrtifræðinnar og spa-meningarinnar. Í báðum þessum geirum er hægt að gera mjög margt spennandi með þara og þörunga.“

## Áhrif og árangur

Árangurinn segir hún vera það sem sé svo spennandi við þara- og þörungafraeðin og meðferðirnar. „Þörungar finnast víða í náttúrunni, ekki bara í sjó heldur líka í ferskvatni og jarðhitavatni, eins og reyndin er með kísilþörungana í Bláa lóninu. Þörungar eru stútfullir af vítamínum og steinefnum sem er erfitt að fá nóg af í fæðunni. Eftir því sem við eldumst verður erfiðara fyrir líkamann að viðhalda þessum næringarefnum í líkamanum og þá getur inntaka á þörungum hjálpað mjög til við það.“

Hrossaþarinn og spirulina eru þær þarategundir sem eru notaðar hvað mestar í spa- og snyrtimeðferðum á Íslandi, á meðan astaxanthin og spirulina er hægt að taka inn. Spirulina inniheldur mjög mikið af prótíni sem og A, C, E og B-vítamínum. Hún er líka rík af steinefnum eins og kalki, magnesi, sinki og seleni. Spirulina getur bætt meltingu og þarmaflóru, getur lækkað kólesteról og blóðþrýsting og er því góð vörn gegn hjartasjúkdómum. Spirulina getur líka aukid efnaskipti, dregid úr ofnæmisseinkennum og er bæði andoxandi og bólgueydandi.

Astaxanthin er nafnið á litarefninu í grænþörungum og er öflugasta og breiðvirkasta



Rakel Sunna er snyrtifræðingur að mennt.

andoxunarefni sem hefur fundist í náttúrunni. Það er 550 sinnum öflugra en E-vítamín og 6.000 sinnum áhrifaríkara en C-vítamín. Komið hefur í ljós að astaxanthin hefur góð áhrif á húðina, augun, heilann og hjartað. Það hjálpar til við ótímabæra öldrun húðar og ver hana gegn frumudaða af völdum útfjólublárra geisla sólarinnar. Það gerir það að verkum að húðin brennur síður og heldur betur lit. Því er sniðugt að byrja að taka það inn fyrir sumarið og á sumrin og sérstaklega þegar fólk fer til sólarlanda. Það má samt alls ekki gleyma sólarvörninni því astaxanthin kemur ekki í staðinn fyrir hana.“

## Þarameðferðir og snyrtivörur

Í framleiðslu á snyrtivörum með þara segir Rakel það skipta máli hvenær ársins þarinn er tíndur og hvenær hann er þurrkaður. „Það þarf að tryggja að öll vítamín og steinefni haldist í honum við undirbúning og verkun til þess að geta notað hann í snyrtivörur til dæmis. Helstu fyrirtækin hér á landi sem framleiða vörur úr þara eru Key Natura, Geo Silica og Bláa lónið. Eftir þurrkun er svo hægt að mala þarann í duft og blanda út í olíur, vatn og önnur efni til að búa til snyrtivörur eða maska sem er svo borinn á líkamann.“

Upp á síðkastið hafa sprottið upp ýmis baðhús víða um land.

Sum bjóða upp á björböð, önnur eru með sjöböð og enn önnur eru með böð í kísilríku jarðhitavatni. „Svo bjóða sum upp á þaraböð. Þá fer fólk í kór með þara í, ýmist heilum eða maukuðum. Sum bjóða upp á þarainnpakkanir. Þá er þarinn settur á húðina og fólk vafið inn í hitateppi, en hitinn eykur innsíu húðarinnar á vítamínun og steinefnum.“

Þarinn virkar líka vel fyrir hár og neglur. „Þarinn er líka notaður í hármæðferðir. Þá er þarablanda notuð í hármaska og sett í hárið. Þarinn gefur fallegan glans í hárið og viðheldur honum. Þarinn hefur líka virkað vel á exemsjúklinga og fólk með þurran hársvörð og flösuvandamál. Þarinn hefur líka innbyrðis áhrif við inntöku, eins og á spirulina eða astaxanthin. Vítamín og steinefni úr þaranum næra þá húðina, hárið og neglur innanfrá.“

## Þarinn og sjöböð

Nú eru komin nokkur ár síðan farið var að nota þara og þörunga í snyrtivörur en ólíkt ýmsum öðrum þekktum efnum á snyrtivörumarkaðnum, virðist ekki vera aldalöng hefð fyrir notkun þara. „Það er þó aldalöng hefð fyrir sjö-sundi hér á landi og annars staðar, og sjórinn er talinn hafa góð áhrif á húðina. Saltið í sjónum hjálpar til við húðflögnun og svo er ekki ólíklegt að þarinn gefi mýkt og næringu. Það hlýtur að vera eitthvað samspil þarna á milli,“ segir Rakel. ■

Þari og þörungar bjóða upp á spennandi möguleika í matvælaíðnaðinum sem og spa- og snyrtimeðferðum.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
GETTY



Þörungar finnast víða í náttúrunni, ekki bara í sjó heldur líka í ferskvatni og jarðhitavatni.

Rakel Sunna

## Léttari lund, alla daga

MAG-YOUR-MIND® er öflug blanda af magnesíum, B6 & B9 ásamt burnirót og adaptógenum.

Vinnur gegn streitu og skerpir hugsun.



Nýtt og spennandi vörumerki á Íslandi! MAG-YOUR-MIND fæst nú í Apótekararum, Lyf & heilsu, Hagkaup og Fjarðarkaup.



# FÖRUM VEL MEÐ HÚÐINA

**Hugsaðu vel um stærsta líffærið húðina,  
innan frá og utan, frá toppi til táar.**

Húðin gegnir mikilvægum sérhæfðum hlutverkum, hún ver okkur, heldur á okkur réttu hitastigi og skynjar umhverfið okkar. Förum vel með húðina.

Heilsa þín er okkar hjartans mál – þess vegna leggjum við áherslu á fræðslu, gæðavörur og persónulega þjónustu.





Ferðalangar geta keypt CBD vörurnar í frihöfninni.

MYND/ADSEND



CBD vörurnar fást í ýmsum snyrtivöruverslunum. Elira í Smáralind er ein þeirra.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÐÓR

## CBD vörurnar auka lífsgæðin

Hjónin Arnþór Haukdal Rúnarsson og Karlotta Bridde kynntust CBD vörum af eigin raun en þær njóta mikilla vinsælda, enda hafa þær reynt vel við alls kyns kvillum. Þau stofnuðu í kjölfarið CBD Reykjavík og síðan hefur rignt yfir þau skilaboðum frá ánægðum viðskiptavinum.

Hjónin Arnþór Haukdal Rúnarsson og Karlotta Bridde glímdu bæði við mikla verki áður en þau kynntust CBD vörum. Arnþór lenti ungur í bílslysi og átti í kjölfarið erfitt með svefn vegna verkja í baki og Karlotta Bridde greindist með sjaldgæft risafrumæxli í beini við úlnlið, sem olli henni miklum taugaverkjum.

„Áður en ég hóf að nota CBD vörurnar hafði ég ekki mikla trú á óhefðbundnum lausnum og ég man að ég kallaði CBD snákaolíu þegar mér var bent á vörurnar við verkjunum. Seinna fór ég í aðgerð á öxl og var í kjölfarið gefið eitt glas af CBD-olíu sem ég ákvað að prófa. Ég var orðinn verkjalaus með öllu eftir aðeins tveggja vikna notkun og farinn að sofa eins og engill,“ segir Arnþór Haukdal Rúnarsson, sem er eigandi CBD Reykjavík.

Hann hefur allar götur síðan notað CBD-olíu og segir lífsgæðin hafa aukist til muna.

Hann segir það hafa verið mikið áfall fyrir eigin konu hans, Karlottu Bridde, að greinast risafrumæxli í beini við úlnlið. „Ofan á áfallið þróaði hún með sér mikinn kvíða vegna mikillar óvissu um bata,“ segir Arnþór.

Fljótlega eftir að Karlotta hóf notkun á CBD-olíunni sá Arnþór miklar breytingar á konu sinni.

„Karlotta braust út úr mikilli vanlíðan á aðeins þremur mánuðum og þá var ekki aftur snúið. Í kjölfarið ákváðum við að setja aleigu okkar í að stofna fyrirtæki og því er CBD Reykjavík byggt frá grunni af okkur tveimur, ásamt ómetanlegri hjálpi vina og af ein-skærri hugsjón,“ bæti Arnþór við.

### Bestu gæði sem völ er á

Og jákvæð viðbrögð hafa svo sannarlega ekki látið á sér standa. „Algengustu kvillarnir sem fólk nefnir við okkur eru bólgur og verkir, líka svefnvandamál og kvíði, en flóran er miklu meiri.

Auk þess er stór hópur notenda CBD varanna fólk sem er undir miklu líkamlegu og andlegu álagi í vinnu og námi, en finnur mikinn mun til hins betra með því að nýta sér vörurnar okkar,“ segir Arnþór.

Á Íslandi gilda reglur sem kveða á um að CBD vörur séu vottaðar og seldar sem snyrtivörur.

„Að sjálfsögðu fylgjum við þeim reglum í einu og öllu, en umræða undanfarnin ár gefur þó góða von um að reglum verði breytt og almenn sala CBD sem fæðubótar-efnis verði leyfð fyrir en síðar,“ segir Arnþór.

CBD Reykjavík er í fararbroddi á íslenskum CBD markaði. Vörurnar eru í hæsta gæðaflokki og fer lífræn framleiðsla CBD-olíunnar fram í Evrópu að sögn Arnþórs.

„Þar fylgjum við ferlinu eftir allt frá akri ofan í glas,“ segir Arnþór. „Þegar viðskiptavinir okkar kaupa CBD-olíu frá CBD Reykjavík fást bestu gæði sem völ er á, enda á maður aldrei að setta sig við neitt annað. Þessar vörur eru traustar, öruggar og góðar. Hver einasta framleiðslulota er rannsökuð af Eurofins í Bretlandi þar sem innihald er staðfest og vottað.“

### Reynslusögurnar eru áhrifamiklar

Hjónin stofnuðu CBD Reykjavík sumarið 2021, í fyrrasumar. Viðtökurnar hafa verið virkilega góðar og skilaboðum frá ánægðum viðskiptavinum hefur rignt yfir Arnþór og Karlottu frá upphafi.

„Margar þessar reynslusögur snerta mann djúpt og satt að segja verð ég oft klökkur yfir mörgum þeirra. CBD hjálpar ekki öllum, en svo ótrúlega mörgum. Því fylgir líka mikill léttir fyrir fólk að losna við vanlíðan sem hefur kannski varað í mörg ár,“ segir Arnþór.

Vörur CBD Reykjavík fást í vefverslun þeirra cbdrvk.is, í Frihöfninni Keflavíkurflugvelli, Akureyrarapóteki, Apóteki Garðabæjar, Apóteki Hafnarfjarðar, Eftirlæti Saudárkróki, Eliru Smáralind, Hárreitt Núpallind, Lyfjaval Glæsibæ og Vesturlandsvegi, Lyfjaval Urðarhvarfi og Mjódd, Lyfjaval Vesturlandsvegi og Hæðarsmára, Lyfjaval Reykjanesbæ og Suður-felli, Húnabúðinni Blönduósi, GeoSea Húsavík, Rima-apóteki, Urðarapóteki og Vistveru Grimsbæ. Sendum um land allt. ■



Lyfjaval og fleiri apótek bjóða upp á úrval CBD vara. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Arnþór Haukdal Rúnarsson, CBD RVK. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

### CBD snyrtivörur, olía og vöðvakrem

Vörulína CBD Reykjavík samanstendur af CBD-olíu, andlitskremi, líkamskremi og vöðva- og liðakremi.

Andlitskremið vinnur gegn finum línunum, eykur teygjanleika húðarinnar og hjálpar til við að vinna gegn bólum. Þá hefur kremið reynst afar vel við exemi, sóríasis og þurrki. Líkamskremið hefur marga af kostum andlitskremisins en er meira ætlað gegn meðal annars þurrki, exemi og sóríasis. Vöðva- og liðakremið virkar vel fyrir endurheimt og er gott að bera á liði og vöðva bæði fyrir og eftir átök. Kremið er einnig verkjastillandi við gigtarverkjum og vöðvabólgu. CBD-olían er vinsælasta varan, fæst í þremur styrkleikum og með sitrónu og myntu. Þá býður CBD Reykjavík einnig upp á sportolíu fyrir íþróttafólk sem æfir mikið.



Ný og frábær PREMIUM Sport 30% CBD-olíu með vanillu er frábær olía sem hentar íþróttafólki sem þarf að standast strangar lyfjaprófanir.



Þessi tvöna hefur hjálpað mörgum. CBD RVK vöðva- og liðkrem, ásamt 33% PREMIUM full spectrum olíu með sitrónu, eru vinsælar vörur hjá þeim sem þjást af verkjum, bólgu og liðagigt.



Premium CBD-olíu, 22% með myntu, er ein af vinsælustu vörum CBD Reykjavík.



CBD RVK andlitskrem og líkamskrem er æðisleg tvöna fyrir þá sem vilja gera vel við sig.



Ný og einstök full spectrum PREMIUM CBD-olíu, 22% með mildri sitrónu. Algjörlega frábær olía.





Allar vörurnar í Hyaluronic Fix Extreme4 eru ilmefnalausar, vegan og ekki prófaðar á dýrum svo allir geta notið ávinningsins af þeim.



Hyaluronic Fix Extreme4 frá NIP+FAB er ný kynslóð af rakagefandi húðvörum sem loksins fást á Íslandi.



Nýjasta húðvörulína NIP+FAB nefnist Hyaluronic Fix Extreme4. Kremið er mjög rakagefandi.



Allar vörurnar í Hyaluronic Fix Extreme4 eru ilmefnalausar, vegan og ekki prófaðar á dýrum.



NIP+FAB með 2% hýalúrónsýru concentrate, notist á raka húð kvölds og morgna.



Næringaríkt serum sem gefur húðinni ljóma.

## Ofurhetjur í rakagjöf

Viltu þrýstnari, ljómandi og rakameiri húð? Hyaluronic Fix Extreme4 frá NIP+FAB er ný kynslóð af rakagefandi húðvörum þar sem fjórir öflugir rakagjafar koma saman í hverri formúlu.

Nýjasta húðvörulína NIP+FAB nefnist Hyaluronic Fix Extreme4 en nafnið vísar til fjögurra öflugra rakagjafa sem eru í hjarta hverrar formúlu. „Sama hvert ástand húðar þinnar er þá þarf að gæta þess að hún fái nægan raka. Allar vörurnar í Hyaluronic Fix Extreme4 eru ilmefnalausar, vegan og ekki prófaðar á dýrum svo allir geta notið ávinningsins af þeim,“ segir Sandra Vilborg Jónsdóttir, vörumerkjastjóri hjá Nathan og Olsen.

„Vörurnar henta vel fyrir viðkæma húð og þá sérstaklega nýja línan, Hyaluronic, en vörumerkið er með mismunandi línur fyrir helstu vandamál húðarinnar, fyrir bólur eru Salicylic Fix og Teen skin Fix línurnar mjög vinsælar, Fyrir finar línur er Retinol Fix og Hyaluronic,“ segir Sandra.

### Rakinn nær dýpra í húðina

Í stað hefðbundinnar hýalúrónsýru innihalda formúlurnar hýalúrónsýru með tvenns konar sameindabyngd: háa og lága. Það tryggir að rakagjöfin nái dýpra inn í húðina og hún verður þrýstnari ásýndar og finar línur minna áberandi fyrir vikið.

„Formúlurnar búa einnig yfir fjölgútaminsýru, sem getur bundið fjórum sinnum meiri raka í húðinni en hýalúrónsýra og tryggir þannig hámarksrakagjöf. Að lokum er það snjósvæppur (La. tremella fuciformis) sem vinnur sem eins konar dreifikerfi til að skila húðbætandi áhrifunum fullkomlega til húðarinnar, en hann inniheldur að auki náttúrulega hýalúrónsýru.“

### Öflug blanda

Allar vörurnar í Hyaluronic Fix Extreme4 innihalda þessa öfluggu blöndu af rakagjöfum, meira að segja andlitshreinsarnir. Í línunni má finna hreinsa, serum, concentrate, krem og augnskífur.

Hyaluronic Fix Extreme4 Concentrate 2% eru dropar sem hafa heldur betur slegið í gegn, en þeir auka rakann um 150% samstundis og meira en 50% yfir 24 klukkustunda tímabil ef notaðir kvölds og morgna samkvæmt klínískri rannsókn.

Droparnir hafa einnig slegið í gegn á óvæntan hátt, en förðunarfærðingar hafa verið að bæta nokkrum dropum í farða til að förðunin sé meira ljómandi og á sama tíma nærandi, áhrifavaldurinn Molly Mae hefur gert þessa aðferð fræga á TIK TOK.

### Kælandi gelskífur

„Svo má ekki gleyma að nefna Hyaluronic Fix Extreme4 Jelly Eye Patches. Þessar kælandi og plastlausu gelskífur veita augnsvæðinu samstundis róandi áhrif og draga úr þrota svo augun virka meira vakandi og frísklegri. Formúlan veitir viðkvæmu augnsvæðinu gífurlega rakagjöf, sem gerir það þrýstnara og sléttara en gelskífurnar henta einnig fullkomlega fyrir förðun,“ segir Sandra Vilborg og bætir við: „Ég hef notað þá mikið síðustu vikurnar í undirbúningi húðarinnar fyrir þær farðanir sem ég hef gert.“

Þessar sex vörur og kraftur fjögurra öflugra rakagjafa koma saman í þessari húðvörulínu til að veita þér hið fullkomna ljómandi yfirbragð. ■

Hyaluronic Fix Extreme4 húðvörurnar fást í Hagkaup, Heimkaup, Krónunni og Beautybox.



Það er auðvelt að skella á sig Hyaluronic Fix Extreme4 Jelly Eye Patches í 15 mínútur og endurlífga augnsvæðið.



Hydrogel augnmaskar sem draga úr bólgu.

# Jurtir sem bæta húðina



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir  
sandragudrun  
@frettabladid.is

Jurtir hafa verið notaðar til lækninga svo öldum skiptir. Þegar kemur að húðumhirðu þjóna jurtir þeim tilgangi að bæta ilmi, virkni og græðandi þáttum við margar af þeim húðvörum sem við notum.

Eftirfarandi jurtir eru allar þekktar fyrir að bæta húðina á einn eða annan hátt.

## Mánasteinssmári

Hinrik VIII. notaði þessa jurt gjarnan, sem varð til þess að jurtin varð þekkt undir nafninu King's clover, eða konungssmári á íslensku. Þessi jurt dregur úr roða og þurri húð og skilur húðina eftir ljómandi, unglega og jafnar út húðlitinn. Þessi jurt er notuð í ýmsar húðvörur, leitið eftir Yellow sweet clover eða melilotus officinalis í innihaldslýsingunni ef þið viljið finna vöru sem inniheldur mánasteinssmára.

## Lofnarblóm

Lofnarblóm sem fleiri þekkja sem lavender er notað í ýmis te og vörur ætlaðar til slökunar. Auk þess að hafa slakandi eiginleika hefur lofnarblóm einnig náttúrulega sótthreinsandi eiginleika og það hjálpar til við að örva blóðrásina til að styðja við náttúrulega lækningastarfsemi líkamans.

## Kamilla

Lofnarblóm er ekki eina jurtin sem vinsælt er að nota til slökunar. Kamilla er annar góður valkostur. Auk róandi eiginleika jurtarinnar hefur kamilla endurnærandi og græðandi eiginleika, sem gera þessa jurt einstaklega áhrifaríka við húðumhirðu.

## Sólhattur

Sólhattur er vinsæl jurt til notk-



Blóðberg virðist hafa góð áhrif gegn unglíngabólum samkvæmt breskri rannsókn.



Lofnarblóm hefur sótthreinsandi eiginleika.

**Margar þessara jurta vaxa villtar hér á landi en aðrar eru innihaldsefni í náttúrulegum húðvörum sem má nálgast víða.**

2.000 ár. Elstu heimildir sem til eru um notkun valurtar í græðandi tilgangi eru frá því árið 400 fyrir Krist. Valurt er talin geta hægt á öldrun húðarinnar og er notuð í ýmsar húðvörur.

## Blóðberg

Blóðberg er hægt að nota í margt fleira en te. Blóðberg hefur sveppadrepani, bólgueyðandi og bakteríudrepandi eiginleika. Það er almennt notað sem rotvarnarefni í matvæli og snyrtivörur. Nokkrar vísbendingar úr breskri rannsókn gefa til kynna að blóðbergsblöndur virki betur gegn unglíngabólum en margar vinsælar vörur sem má kaupa úti í búð.

## Piparmynta

Piparmynta er andoxunarefni sem slakar á huga, líkama og húð, þökk sé kælandi og frískandi ilmi jurtarinnar. Piparmynta er ein af elstu lækningajurtum sem notaðar eru í evrópskum, kínverskum og japönskum alþýðulækningum og við gerð húðsmyrsla.

## Rósmarín

Önnur ómissandi jurt fyrir heilsu og vellíðan er rósmarín. Rósmarín getur haft margvísleg jákvæð áhrif á líkamann. Allt frá því að bæta meltinguna til þess að lækka blóðþrýsting. Rósmarín er einnig öflugur græðari. Það hefur bólgueyðandi og náttúrulega herpani eiginleika sem hjálpa til við að hægja á öldrun húðarinnar með því að eyða skaða vegna sindurefna.

Þessar jurtir eru einungis nokkur dæmi um þær fjölmörgu jurtir sem hægt er að neyta eða nota við útvortis húðumhirðu til að bæta heilbrigði húðarinnar. Margar þessara jurta vaxa villtar hér á landi en aðrar eru innihaldsefni í náttúrulegum húðvörum sem má nálgast víða. Það er um að gera að nýta eiginleika náttúrulegra jurta til að viðhalda fallettri og hraustri húð. ■



# GLÓANDI MEÐ ICEHERBS



**húð, hár & neglur**

þaratöflur með sæþörungum  
**OFURFÆÐA HAFSINS**  
60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI

- Viltu heilbrigt hár & sterkari neglur náttúrulega?
- Kröftug & nærandi íslensk parablanda





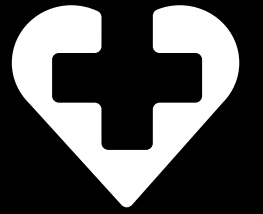


Valurt er talin geta hægt á öldrun húðarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

unar gegn kvefi og flensu, en sólhattur hefur marga aðra lækandi eiginleika sem vert er að nýta sér. Fjöldi rannsókna styður að sólhattur hjálpi til við að styrkja ónæmiskerfið, draga úr bólgu og vinna gegn ýmsum veirum. Sólhattur er sérstaklega gagnlegur til að draga úr einkennum sýkingar í efri öndunarvegi. Þessi græðandi blómjurt getur einnig aukið náttúrulegt ónæmi húðarinnar og verndað hana gegn umhverfisáhrifum.

## Valurt

Rót og lauf jurtarinnar hafa verið notuð í hefðbundnum lækningum víða um heim í margar aldir. Í Japan hefur plantan verið ræktuð og notuð í lækningaskyni í yfir



SNYRTIVÖRUR

EITT MESTA ÚRVAL

LANDSINS AF

HÚÐVÖRUM

 Lyf & heilsa

KRINGLAN FJÖRÐUR GRANDI GLERÁRTORG

# Heilbrigð húð bætir útlit og vellíðan

Húðin skin clinic leggur áherslu á náttúrulegt útlit og að viðhalda heilbrigðri og fallegrri húð. Auk fjölda húðmeðferða er boðið upp á einstaklingsmiðaða ráðgjöf við val á meðferð. A stofnunarstarfa eingöngu hjúkrunarfræðingar og læknar.

Ýmislegt hefur áhrif á heilbrigði húðarinnar. Með hækkanði aldri missir hún smám saman styrk og teygjanleika en ýmsir umhverfisþættir og venjur hraða þessu ferli. „Útfjólubláir geislar sólarinnar og ljósabekkja hraða þessu ferli og eru ábyrgir fyrir allt að 80% af öldrun húðar. Þeir skemma erfðaefni fruma og takmarka getu húðarinnar til að endurnýja sig. Reykingar valda því einnig að húðin eldist hraðar og takmarka súrefnisflutning til hennar,“ segir Lára Sigurðardóttir, læknir og annar eigandi Húðin skin clinic.

„Síðan getur öldrun húðarinnar minnkað þykkt ysta lags og magn bandvefsfruma sem framleiða kollagen. Svefnskortur hefur sömuleiðis áhrif en hann hefur verið tengdur öldrunareinkennum húðar, eins og finum línunum, litabreytingum í húð og minni teygjanleika. Því fyrr sem maður byrjar að hugsa vel um húðina þeim mun betur eldist hún,“ upp lýsir Lára.

## Góð meðferð fyrir fallegrri húð

Lára segir enn fremur að langflestar meðferðir hjá Húðinni skin clinic miðast við að gera húðina heilbrigðari, unglegri og fallegrri. „Við erum ekki í því að breyta fólki heldur leggjum við áherslu á náttúrulegt útlit þannig að viðskiptavinir séu ánægðir og þakklátir. Allir geta fundið meðferð við sitt hæfi og við ráðleggjum viðskiptavininum við val á meðferðum,“ segir hún. „Langflestir sjá mikinn mun, oft strax eftir fyrstu meðferð en árangur er að sjálfsögðu ávallt einstaklingsbundinn,“ segir hún.

„Ýmsar meðferðir hjálpa við að byggja upp húðina. Þær meðferðir sem hafa reynst árangursríkastar til að styrkja húðina og gera hana unglegri eru laserlyfting og dermapen (microneedling) sem bæði styrkja og auka teygjanleika með því að auka elastín og kollagen í húðinni,“ útskýrir Lára og bætir við:

„Laserlyfting er kölluð andlitslyfting án skurðaðgerðar þar sem laserinn örvar uppbyggingu húðarinnar með því markmiði að gera hana þéttari, sléttari, heilbrigðari og unglegri.“

## Fylliefni gefa frísklegra útlit

„Notkun á hýalúrónsýrufylliefnitil að draga úr djúpum andlitslínunum er vinsæl meðferð. Fylliefnið, sem er gert úr náttúrulegu rakaefni húðarinnar, er sett rétt undir húð sem dregur úr skuggaspili og gefur frísklegra útlit. Varir minnka oft með aldrinum og einnig er hægt að nota fylliefnið til að gera þær holdmeiri. Eftir meðferð með fylliefnum er ekki óalgengt að heyra hrós eins og hve úthvildur maður er og líti vel út. Vinsælustu svæðin sem eru meðhöndluð eru línur frá nefi að munnvikum, munnvikin sjálf og varir,“ segir Sigríður Arna Sigurðardóttir, hjúkrunarfræðingur og hinn eigandi Húðarinnar skin clinic.

„Margir kjósa að fara í húðslípun en sú meðferð friskar upp húðina, hreinsar og gefur ljóma. Húðslípun hentar fólki á öllum aldri. Einnig bjóðum við upp á ávaxtasýrumeð-

ferðir sem hafa reynst fólki afar gagnlegar þegar húðvandamál gera vart við sig. Þær vinna á litabreytingum, draga úr fingerðum línunum, jafna húðlit og auka ljóma. Vinsælar ávaxtasýrur eru til vægari frá Jan Marini og sterkari frá Perfect Derma. Einnig er PRX ávaxtasýrumeðferð sem við köllum stjörnumeðferð, þar sem hún gefur húðinni fallega áferð og ljóma en eykur einnig kollagen og elastín svo húðin verður þéttari og línur minnka.“

Sigríður segir að Cindarella sé einnig vinsæl meðferð. Um er að ræða innaft ljós sem þéttir húðina og gefur henni ljóma. Cindarella gefur strax árangur og er því vinsæl fyrir ýmis tilefni, til dæmis brúðkaup eða stórafmæli. Aðrar meðferðir sem við bjóðum eru til dæmis háreyðingar, og þar sem háreðaslit í andliti og fótleggjum er fjarlæggt auk þess að vinna á rósroða,“ segir hún.

## Matur sem gefur betri húð

Húðin endurnýjar sig á um 28 dögum. Hún þarf næringarefni til að endurnýja sig og því er gott að borða mikið af ávöxtum, grænmeti og hnetum til að tryggja nægt C-, E-, A-vítamín, beta-karótín og selen.

„Omega3-fitusýrur eru mikilvægar fyrir húðina til að gefa henni raka og teygjanleika. Matur sem inniheldur ríkulega af Omega3-fitusýrum er feitur fiskur (lax, sardínur), valhnetur og svo er hægt að taka þær inn sem fæðubótarefni en mér hefur þótt kaldpressuð fiskiolía þólast best og hún bætir við sinki sem er einnig mikilvægt í uppbyggingu húðar. Fæða sem inniheldur sink er til dæmis kjöt, ostar, egg, skelfiskur og heilkorn,“ segir Lára.

Dæmi um mat sem inniheldur góð næringarefni:

- **Aminósýrur:** kjúklingur, fiskur, lambakjöt og egg.
- **C-vítamín:** ávestir eins og appelsínur, sitrónur, greip og kivi.
- **E-vítamín:** avokadó, möndlur og haframjöl.
- **A-vítamín og beta-karótín:** gulrætur, sætar kartöflur, grænkál, lifur og lýsi.
- **Selenium:** Brasilíuhnetur, fiskur, kjöt og egg
- **Sink:** kjöt, ostar, egg, skelfiskur og heilkorn.
- **Omega3-fitusýrur:** lax, túnfiskur, sardínur.

## Gagnlegar húðvörur

Lára og Sigríður benda á að húðin tapi fitukirtlum með aldrinum og verði þurrari og því mikilvægt að nota góð rakakrem. „Vönduð krem með næringarefnum eru gagnleg og rannsóknir sýna að inntaka kollagens getur hjálpað við að auka og byggja upp kollagen í húðina.

Forvarnir eins og að hugsa vel um sig og nota sólarvörn í styrkleika 30 eða herra (gegn bæði UVA og UVB) eru alltaf árangursríkastar. Retonol sem er A-vítamín dregur úr öldrun húðar að því er rannsóknir sýna. Ávaxtasýrur í húðvörum fjarlægja dauðar húðfrumur og gefa húðinni ljóma. Einnig geta ávaxtasýrur hjálpað til við að draga úr bólum og filapenslum. Serum með C-vítamíni er vinsæl vara sem vinnur á móti öldrun með andoxunarhrifum. Á stofnuni seljum við vandaðar húðlæknavörur frá Jan Marini og gefum viðskiptavinum okkar góð ráð,“ segja þær.



Lára Sigurðardóttir læknir og Sigríður Arna Sigurðardóttir hjúkrunarfræðingur eiga Húðina skin clinic.



Húðin skin clinic er með laserlyftingu. Hér sést fyrir og eftir.



Það er mikill munur á fólki sem hefur farið í laserlyftingu. Hér má sjá fyrir og eftir.

## Pantið tíma í ráðgjöf

Ef þig langar að fríska upp á útlitið en ert ekki viss hvar þú átt að byrja þá er alltaf hægt að panta tíma í ráðgjöf hjá okkur. Markmið okkar er að fólk fari ánægð frá okkur. Við bjóðum upp á persónulega ráðgjöf sem gengur upp í fyrstu meðferð. Við tökum vel á móti þér. ■

Á heimasíðu Húðarinnar, hudin.is er að finna ítarlegar upplýsingar um allar meðferðir. Við erum á Facebook og Instagram. Húðin skin clinic er í Hátúni 6b og síminn er 519-3223.



xÓtrúlegur munur eftir að háreðaslit hefur verið fjarlæggt.

MYNDIR/ÁSENDAR



20% afsláttur af laserlyftingu og Perfect derma ávaxtasýrum í ágúst.

Fylliefni geta gert kraftaverk, jafnt til að minnka þreytulegar línur í andliti og til að fá þrýstnari varir.



Margar mismunandi meðferðir eru í boði hjá Húðinni. Boðið er upp á ráðgjöf.

SHISEIDO  
GINZA TOKYO

# 150 ÁRA SAGA NÝSKÖPUNAR Í JAPANSKRI HÚÐUMHIRÐU

Sönn fegurð er afrakstur sannrar ástríðu

## VITAL PERFECTION

Sérhannað til að lyfta  
og stinna

## ULTIMUNE

Okkar besta serum gegn  
öldrun húðarinnar

## BENEFIANCE

Sérhannað til að draga  
úr hrukkum





Eygló Hlín segir að Neubria Mood hafi gjörbreytt líðan hennar.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON

“Ég upplifði miklar niðursveiflur í skapi seinni part dags en með tilkomu Neubria Mood er ég mun betri og líðan eftir því. Ég mæli heilshugar með Neubria Mood.

Eygló Hlín

## Jafnvægið mun betra og líðanin sömuleiðis

Eygló Hlín Guðlaugsdóttir glímdi lengi við alls kyns andlegt ójafnvægi sem hafði mikil neikvæð áhrif á líðan hennar. Með tilkomu Neubria Mood hefur hún gjörbreytt.

Fjölmargir einstaklingar upplifa væga depurð eða eru jafnvel ekki alveg í tilfinningalegu jafnvægi oft og tíðum. Eygló Hlín Guðlaugsdóttir er ein þeirra, en hún glímdi við alls kyns kvilla til lengri tíma sem hafði mikil áhrif á lífsgæði hennar. Með tilkomu Neubria Mood breyttist líf hennar til hins betra og getur Eygló Hlín ekki verið án bætiefnisins í dag.

### Eðlilegur hluti af mannlegu ástandi

Sorg, depurð, vanlíðan og ójafnvægi í tilfinningum eru hluti af eðlilegri líðan okkar. Margt getur spilað inn í þessa andlegu líðan en allt eru þetta tilfinningar sem

koma við og fara, staldra að öllu jöfnu ekki við til lengri tíma. Hins vegar gerist oft hið gagnstæða þar sem erfiðlega getur gengið að finna ljómann og gleðina sem við öll viljum upplifa alla daga. Afar gagnlegt getur verið að bæta ákveðnum bætiefnum við í daglega rútinu til þess að efla varnir okkar og tryggja að við fáum allt sem mannslikaminn þarf á að halda samhliða heilsusamlegum lífsstíl og um leið bæta lífsgæði okkar.

### Góður kostur fyrir bætt andlega líðan

Neubria Mood er samansett af útvöldum innihaldsefnum sem gegna fjölda mikilvægra heilsuefandi eiginleika í mannslikamanum. Auk þess inniheldur varan daglegan skammt af nauðsynlegum vítamínum og steinefnum, svo sem A-, D-, E-, K- og C-vítamín sem stuðla að eðlilegri sálfræðilegri starfsemi. Formúlan



Neubria Mood er háprúð formúla sem hefur það að markmiði að stuðla að líkamlegu og andlegu jafnvægi. Góður kostur fyrir andlegt jafnvægi.

inniheldur einnig kúrkúmin, rhodiocola rosea, sitrónólín, ashwaganda og saffranjurtir sem eiga það sameiginlegt að hafa jákvæð áhrif á líkamsstarfsemi og hafa lengi verið þekktar fyrir heilsuefandi eiginleika sína. Formúlan er meðal annars einstaklega góð fyrir þá sem vilja bæta líkamlegt og andlegt jafnvægi.

### Neubria Mood gjörbreytti líðan

Eygló Hlín hefur verið að taka inn Neubria Mood með frábærum árangri og deilir hér reynslu sinni. „Ég hef þurft að glíma við alls kyns andlegt ójafnvægi í gegnum tíðina sem hefur haft mikil neikvæð áhrif á líðan og komið fram í ýmsum heilsufarslegum kvillum. Ég upplifði miklar niðursveiflur

seinni part dags sem kom sér illa. Ég hef verið að taka inn Neubria Mood síðastliðna þrjá mánuði með einstökum árangri, mér þykir mikilvægt að muna eftir að taka inn hylkin hvern dag þar sem ég finn mikinn mun strax ef ég missi úr degi. Eftir að ég fór að taka inn tiltekna vöru dags daglega hef ég fundið gríðarlegan mun, mér leið loksins vel jafnt yfir daginn og ég upplifi mun færri niðursveiflur. Ef ég lendi í niðursveiflu núna er það yfirleitt vegna of mikils koffíns, þar sem ég þoli ekki meira en kaffibolla á dag.“

### Öflug blanda fyrir húð, hár og neglur

„Mér finnst að auki magnað að ég finni ekki einungis mun á mér andlega séð, heldur er að auki B-vítamínblanda í formúlunni sem ýmist dregur úr þreytu og lúá, sem og sink sem stuðlar að viðhaldi eðlilegrar húðar, hárs og nagla, en neglurnar mínar eru að vaxa mun hraðar og ég elska það. Ég mæli klárlega með þessari vöru þar sem hún er ekki bara góð fyrir andlegu hliðina, heldur miklu meira en bara það,“ segir Eygló Hlín, um frábæra kosti Neubria Mood fyrir bæði andlega sem og líkamlega heilsu. ■

Sölustaðir: Fjarðarkaup, Hagkaup, Nettó, Lyfja, Lyfjaver & Heimkaup.





**GOZZIP Kia kjóll**  
Stærðir 38-56  
Verð 20.980 kr

**GOZZIP Christiane skyrtukjöll**  
Stærðir 38-56  
Verð 16.980 kr

**GOZZIP Johanne skyrtukjöll**  
Fæst í fleiri litum  
Stærðir 36-56  
Verð 18.980 kr

**GOZZIP Anna-Lise skyrtukjöll**  
Stærðir 38-56  
Verð 16.980 kr

**STUDIO Mimi skyrtá**  
Stærðir 38-56  
Verð 14.980 kr

yesta

yest

no secret

Q'neel

ROBELL

ZHENZI

ZÉZE  
Nordic

QUE



**STUDIO Lotte softshell jakki**  
Stærðir 38-56  
Verð 23.980 kr

**IVY-BEAU kápa**  
Stærðir 38-46  
Verð 18.980 kr

**YEST/YESTA kósý peysa**  
Stærðir 38-52  
Verð 10.980 kr

**YEST/YESTA peysa með skrauthnökkum**  
Fæst í fleiri litum  
Stærðir 38-56  
Verð 9.980 kr

**ES&SY Narjis síð peysa með kraga**  
Fæst líka í rauðu  
Stærðir 44-46  
Verð 8.980 kr

SUNDAY  
by Godske

FRANSEN

festival  
DENMARK

STUDIO

Tamaris

GOZZIP

HABELLA

SANDGAARD

Jana

LASESSOR



**ROBELL Bella Thermo vetrarbuxur**  
Fást líka í navybláu  
Stærðir 38-52  
Verð 11.980 kr

**ROBELL Sissi sparilegar buxur**  
Fást líka í gráu  
Stærðir 36-56  
Verð 15.980 kr

**ROBELL Marie 07 kvartbuxur**  
Fást í fleiri litum  
Stærðir 36-54  
Verð 6.980 kr

**ROBELL Bella ökklabuxur**  
Fást í fleiri litum  
Stærðir 36-54  
Verð 7.980 kr

**JANA fóðraðir ökkklaskór með rennilás**  
Stærðir 37-42  
Verð 14.990 kr

**TAMARIS leður moccasínur**  
Fæst líka í svörtu  
Stærðir 37-42  
Verð 19.990 kr

Verslunin Belladonna

belladonna

Líttu við á  
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

# Sögur sagðar bæði með hug og hönd

Prjónahönnuðurinn Bergros Kjartansdóttir gaf nýlega út bókina Sjalaseiður. Bókin inniheldur níu prjónauppskriftir sem henta öllu prjónafólki, bæði byrjendum sem lengra komnum.

starri@frettabladid.is

Nýlega kom út bókina Sjálaseiður eftir Bergros Kjartansdóttur prjónahönnuð. Bókin inniheldur níu prjónauppskriftir sem henta öllu prjónafólki, bæði byrjendum sem lengra komnum, að sögn Bergrosar.

„Fyrir vikið er bókin tilvalin í kennslu fyrir alla aldurshópa. Á milli uppskriftanna er skyldleiki sem kemur í ljós við nánari kynni. Hvert og eitt sjál á sér tvíbúrasystur því hvert sjál er sýnt í annarri útfærslu hvað band og liti snertir. Samtals eru því myndir af átján sjölum í bókinni.“

Sjölín í bókinni hafa hlotið nöfn sem tengjast fornum fyrirbærum sem Bergros hefur verið að stúdera í gegnum tíðina og í meistaranámi sínu, núna í íslenskum bókmenntum og menningarfræðum. „Mér finnst gaman að segja sögur og miðla gömlum fræðum, þá bæði bókmenntalegru þekkingu og handverksþekkingu, sögurnar eru þá sagðar bæði með hug og hönd.“

## Hverju sjali fylgir saga eða ljóð

Bergros segir hvert sjál hafa sitt form og lögun og síðan eiga þau líka mismunandi upphaf og endi. „Sum byrja frá hálsakoti, önnur frá neðri kanti, enn önnur á miðju baki eða frá vængenda. Sum eru prjónuð í einu lagi og önnur í tvennu lagi. Hverju sjali fylgir saga eða ljóð sem túlkar útlit sjalsins og tilurð. Von mín er sú að þegar prjónari er búinn að prjóna eitt sjál langi hann til að prjóna fleiri og jafnvel allan Sjalaseiðinn, en þá fer galdurinn að gera sig.“

Fæðing Sjálaseiðs hefur tekið góðan tíma. Bergros hefur þekkt prjónaheiminn vel og lengi og smátt og smátt mótaðist sú hugmynd að hún vildi að bókina sem hún skrifaði yrði ein heild, að allar uppskriftirnar myndu tengjast og hverfast um áhuga hennar á bókmenntum og ljóðum annars vegar og svo handverki og hönnun hins vegar. „Ég er líka bókmenntafræðingur og gullsmíður og hef alla



Bergros Kjartansdóttir er prjónahönnuður og bókahöfundur.

tíð haft mikinn áhuga á að tengja akademísk fræði og handverkið saman.

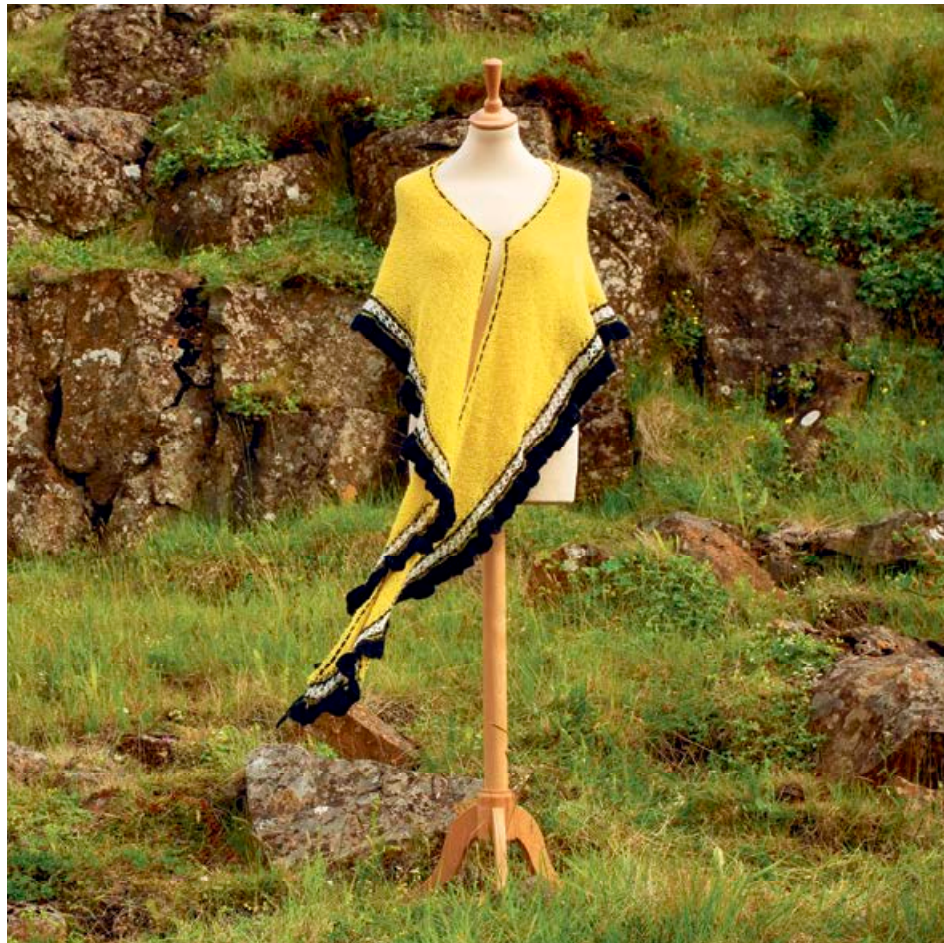
Síðan er það áhugi minn á heimilisíðnaði sem kemur til kastanna og að bæta heiminn með því að hvetja fólk til að læra einfalda tækni og búa sjálft til heima hjá sér með eigin höndum það sem það langar í. Fá fólk til átta sig á hve mikil heilun og ró felst í þessari vinnu.

Með allt þetta að leiðarljósi kviknaði hugmyndin mín að þessari bók, Sjalaseið.“

## Byrjaði ung að prjóna

Bergros segist hafa lært að prjóna mjög ung og hafi hún heillast strax af þessari tækni. „Ég byrjaði svo að hanna flikur í handprjóni í kringum tvítugsaldurinn. Fyrst fyrir sjálfa mig og mitt fólk en svo fór ég að hanna fyrir norskt fyrir-tæki sem framleiddi ullarband. Síðan fór ég líka að hanna vél-prjónaðar flikur sem voru seldar í verslanir á Íslandi.“

Fyrir meira en áratug var hún ráðin til að hanna flikur fyrir Ístex og starfaði þar í því í nokkur ár. „Meðfram því var ég líka alltaf að hanna flikur í handprjóni fyrir sjálfa mig og setti á laggirnar síðuna mína Tíbra.is en þar er hægt að skoða og kaupa hönnun mína. Einnig er hægt að kaupa stakar uppskriftir eftir mig á Ravelry.com. Fljótlega fór svo að bera á löngun til að gera mína eigin bók. Með alla þessa reynslu á bakinu kom það dálítið af sjálfu sér, eins og eðlilegt skref í mínum ferli, að gefa út bók. Það var hins vegar ekki gert á einni nóttu og miklu meira mál en ég



Þetta sjál heitir Seiður en í gömlum kvæðum segir að gyðjum hafi í upphafi verið kenndur seiðurinn.



Ásýnja heitir þetta sjál en Snorri Sturluson segir í Eddu sinni að ásýnjur séu jafn heilagrar og mikils ráðandi og æsir.



Nótt og nift er nafnið á þessu sjali. Nift þýðir afkomendur og þá sérstaklega kvenkynið. Út frá þessu sjali fæddist ættbálkurinn Sjalaseiður.

hélt í fyrstu, en með aðstoð góðra kvenna tókst að leggja lokahönd á þá hugmynd nýverið.“

Bergros er hálfnuð í meistaranámi sínu í íslenskum bókmenntum við Háskóla Íslands og er farin að huga að lokaritgerð.

„Næsti seiður er einnig í smíðum sem mun tengjast ritgerðinni á fleiri en einn veg en það kemur í ljós síðar hvernig þeir vegir munu liggja saman. Eitt er þó öruggt að í næsta seið verða líka sögur og tengingar sem hægt er að segja frá með hug og hönd.“

Ritstjóri uppskrifta er Hulda Hákonardóttir. Sjálaseiður kemur út á bæði íslensku og ensku og fæst í öllum betri bókabúðum, prjónabúðum og á vef útgefanda hennar, Bókabeitunni, á bokabeitan.is. ■



## FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Þriðjudaginn 30. ágúst kemur út sérblaðið

# Fasteignasölur

Þjóðum fasteignasölum tækifæri til að kynna starfsfólk, þjónustu og fyrirtækið fyrir lesendum Fréttablaðsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

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

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.



## Bílar & Farartæki



7/2022 óekin VW ID5 GTX 4x4 300 hó. rafmagnsbíll Eignum nokkra líti til afhendingar strax. 77 kWh batteri uppgefin drægni 493 km. Það er margra mánaða bið eftir svona bíl svo nú er tækifæri að ná í bíl áður en þeir hækka um 1.5 milljón í verði í vetur. Verð: 8.590.000,-

## Þjónusta

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

## Garðyrkja



Smávélavíðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuor, slátturtraktorar, jarðvegspjöppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

## Málarar

### MÁLNINGARVINNA.

Get bætt við verkum. 30 ára reynsla, fagmennska og sanngjörn verð. Einar málarí s: 832-6017.

## Búslóðaflutningar

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

## Húsviðhald

### FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

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

## Rafvirkjun

### RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

## Keypt & Selt

## Til sölu



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

## Til bygginga



### NÝKOMIÐ BANKIRAI HARÐVIÐARPALLAEFNI 21X145MM VERÐ 1.950 KR METERINN

slétt beggia megin, ofnþurrkað. Lengdir frá 2,44 upp í 5,50 metrar. Harðviður til húsbýgginga. Sjá nánar á vidur.is Vatnasklæðning 21x125mm, panill 10x85mm, útihurðir 5,4cmx210cmX80,90,100) Eurotec skrúfur, Penofin og Armstrong Clark harðviðaroliur. Uppl. hjá Magnúsi í síma 660 0230, á magnus@vidur.is og frá kl 10-14 á Öseyrarbraut 2 Hafnarfirði.

## Heilsa

## Heilsuvörur



## Húsnæði

## Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

### GEYMSLUR.IS

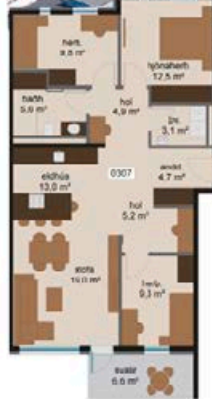
SÍMI 555-3464

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

## NÝTT Í SÖLU

### AFHENDING Í SEPTEMBER

### PANTIÐ SKOÐUN hjá Jórunni í síma 845 8958



### Suðavogur 2 104 Reykjavík - íb. 307

### Ný og glæsileg 107 fm 4ra herbergja íbúð á 3. hæð

- Glæsileg íbúð með gólfsíðum gluggum, gólfhita í allri íbúðinni og fallega innréttað með ítölskum innréttingum
- Þrjú svefnherbergi
- Þvottaherbergi innan íbúðar
- Íbúðin skilast fullbúin með vínyparketi á gólfum
- Íbúðinni fylgir helstu heimilistæki eins og ísskápur, uppþvottavél, þvottavél og þurrkari
- Sérgeymsla í kjallara
- Stæði í bilageymslu

Verð: 88,9 millj.



Jórunn Skúladóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 845 8958  
jorunn@miklaborg.is

## MIKLABORG

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

## FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut



# Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

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

## Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

## viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

## Íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



## Geymsluskúrar /gestahús til sölu



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

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

## Varahlutir í vinnulyftur



Vertu vinarvald á Facebook

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

## ÞJÓNUSTU AUGLÝSINGAR

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

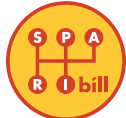
Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

## Töframenn hjá Sparibíl



Það mætti kannski kalla okkur töframenn því að okkur tókst að töfra til landsins nýja Ford, Renault og Peugeot sendibíla, til afhendingar strax.



Hátún 6a - sími 577 3344  
sparibill.is

## Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



## FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN



Beinn sími: 550 5625

## Sölufulltrúar:

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

## ÚTBOD

Ný útbod í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- Breiðholtsskóli – Breytingar á smíðastofu og hátíðarsal, útbod nr. 15637

Nánari upplýsingar er að finna á  
[www.reykjavik.is/utbod](http://www.reykjavik.is/utbod)



Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík  
Sími 411 1111  
Netfang: [utbod@reykjavik.is](mailto:utbod@reykjavik.is)

## FRÉTTABLAÐIÐ

## AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

## Bláskógabyggð, Flóahreppur, Grímsnes- og Grafningshreppur, Hrunamannahreppur og Skeiða- og Gnúpverjahreppur

Samkvæmt 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér kynntar niðurstaða sveitarstjórnar vegna óverulegrar breytingar á aðalskipulagi.

## 1. Strengur veiðihús L166685; Skarð 1 og 2 við Stóru-Laxá (svæði AF4); Aðalskipulagsbreyting – 2206009

Sveitarstjórn Skeiða- og Gnúpverjahrepps samþykkti á fundi sínum þann 15. júní 2022 óverulega breytingu á aðalskipulagi sveitarfélagsins sem tekur til veiðihúss við Stóru-Laxá. Í breytingunni felst leiðrétting á skráningu svæðisins AF4 innan greinargerðar aðalskipulags auk þess sem heimilaður fjöldi gistirýma innan svæðisins er aukinn. Niðurstaða sveitarstjórnar tilkynnast hér með. Skipulagsstofnun hefur staðfest niðurstöðu sveitarstjórnar.

Samkvæmt 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér kynntar tillögur aðalskipulagsbreytinga og skipulagslýsinga eftirfarandi skipulagsáætlana:

## 2. Hnaus, Hnaus 2; Breytt landnotkun; Aðalskipulagsbreyting – 2207019

Sveitarstjórn Flóahrepps samþykkti á fundi sínum þann 9. ágúst 2022 að kynna skipulagslýsingu sem tekur til breyttrar landnotkunar innan aðalskipulags sveitarfélagsins. Breytingin nær til frístundasvæða F16 og F16D sem skilgreint verður sem landbúnaðarland og mun eftir atvikum hafa áhrif á skógræktar- og landgræðslusvæði, SL6. Um er að ræða svæði sem tilheyra lóðunum Hnaus L166347, Hnaus lóð L178934, Hnaus lóð L178933, Hnaus land 1 L213872 og Mosató 4 L230715

## 3. Hnaus 2, Mosató 3 L225233; Stækkun hótels; Aðalskipulagsbreyting – 2207020

Sveitarstjórn Flóahrepps samþykkti á fundi sínum þann 9. ágúst 2022 að kynna skipulagslýsingu sem tekur til aukinna heimilda vegna hótels á lóð Mosató 3. Í breytingunni felst að reiknað er með auknu umfangi og heimildum fyrir uppbyggingu á verslunar- og þjónustutengdri starfsemi á lóð Mosató 3 L225233. Gerð verður breyting á töflu í kafla 2.4.1 um verslun og þjónustu. Gerð verður grein fyrir auknu umfangi hótels með gistiþlássi fyrir allt að 60 manns. Í breytingunni felst aukið byggingarmagn á lóð hótelsins, heimilt er að byggja hæð ofan á hótelið þannig að byggingin verði 2 hæðir, án kjallara. Heildarbyggingarmagn innan lóðar eykst úr 2.000 m<sup>2</sup> í 2.300 m<sup>2</sup> og hámarksfjöldi herbergja eykst úr 20 herbergjum í 27 herbergi.

## 4. Fjallaskálar í Flóa- og Skeiðamannafrétti og Gnúpverjafrétti; Aðalskipulagsbreyting – 2207018

Sveitarstjórn Skeiða- og Gnúpverjahrepps samþykkti á fundi sínum þann 3. ágúst 2022 að kynna skipulagslýsingu vegna fyrirhugaðrar breytingar á aðalskipulagi sveitarfélagsins. Í breytingunni felst breyting á skipulagi fjallaskála á Flóa- og Skeiðamannafrétti og Gnúpverjafrétti með það að markmiði að auka heimildir innan svæðanna. Flóa- og Skeiðamannafréttur telst vera milli Stóru-Laxár og Fossár að austanverðu og Gnúpverjafréttar milli Fossár og Þjórsár. Svæðið er allt innan skipulagssvæðis Skeiða- og Gnúpverjahrepps. Skálarnir eru skilgreindir í gildandi aðalskipulagi sem afþreyingar- og ferðamannasvæði, um er að ræða skálasvæði og fjallasel: AF16 Klettur (L166522), AF17 Hallarmúli (L178699), AF18 Sultarfilt (L179883), AF19 Skeiðamannafit (L179888), AF20 Gjúfurleit (L166705), AF21 Bjarnalækjarbotnar (L166706), AF22 Tjarnarver (L166707) og AF23 Setrið (L166521).

Samkvæmt 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér auglýstar tillögur aðalskipulagsbreytinga eftirfarandi skipulagsáætlana:

## 5. Bergstaðir L167202; Stækkun frístundareits F84; Aðalskipulagsbreyting – 2108051

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 19. maí 2022 að auglýsa tillögu aðalskipulagsbreytingar sem tekur til Bergstaða í Bláskógabyggð. Innan tillögunnar er gert ráð fyrir breyttri afmörkun frístundasvæðis. Annars vegar er um að ræða stækkun, samtals um rúma 6 hektara, í landi Bergstaða L167202 og hins vegar er um að ræða breytta landnotkun frístundasvæðis í landi Bergstaða 167201, sem verður landbúnaðarland að breytingu lokinni.

## 6. Bergstaðir L167201; Úr frístundasvæði í landbúnaðarsvæði; Aðalskipulagsbreyting – 2108054

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 19. maí 2022 að auglýsa tillögu aðalskipulagsbreytingar sem tekur til Bergstaða í Bláskógabyggð. Innan tillögunnar er gert ráð fyrir breyttri afmörkun frístundasvæðis. Annars vegar er um að ræða stækkun, samtals um rúma 6 hektara, í landi Bergstaða L167202 og hins vegar er um að ræða breytta landnotkun frístundasvæðis í landi Bergstaða 167201, sem verður landbúnaðarland að breytingu lokinni.

## 7. Einiholt 1 land 1 L217088; Úr landbúnaðarsvæði í verslun- og þjónustu; Aðalskipulagsbreyting – 2110061

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 22. júní 2022 að auglýsa tillögu aðalskipulagsbreytingar sem tekur til Einiholts 1, land 1. Í breytingunni felst breytt landnotkun landbúnaðarsvæðis í verslunar- og þjónustusvæði.

Samkvæmt 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér kynntar tillögur eftirfarandi skipulagslýsingar og deiliskipulagsáætlana:

## 8. Ásatúnsvallarland L218490; Deiliskipulag – 2206005

Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykktir á fundi sínum þann 23. júní 2022 að kynna tillögu deiliskipulags sem tekur til Ásatúnsvalla-lands. Í deiliskipulaginu felst skilgreining byggingarreita og byggingarheimilda innan landsins sem er skilgreint sem landbúnaðarland innan aðalskipulags Hrunamannahrepps.

## 9. Vaðnes; Frístundabyggð; 3. áfangi; Deiliskipulag – 2204055

Hreppsnefnd Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 18. ágúst 2022 að kynna tillögu sem tekur til deiliskipulagningar nýs frístundasvæðis í landi Vaðnes sem er innan skilgreinds frístundasvæðis F26 skv. aðalskipulagi. Innan deiliskipulagsins er gert ráð fyrir 65 sumarhúsalóðum á 54 hektara svæði.

Samkvæmt 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér auglýstar tillögur eftirfarandi deiliskipulagsáætlana:

## 10. Athafnasvæði við Sólheimaveg; Deiliskipulag – 2204019

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 6. júlí 2022 að auglýsa tillögu nýs deiliskipulags sem tekur til athafnasvæðis við Sólheimaveg. Skipulagssvæðið skiptist upp í 52 lóðir og gilda sérskilmálar fyrir hverja lóð. Gert er ráð fyrir heimild fyrir hreinlegan léttan iðnað og athafnastarfsemi á svæðinu. Skipulagssvæðinu mun verða skipt upp í framkvæmdaráfanga til að stuðla að hagkvæmni og heildstæðu yfirbragði byggðar. Í fyrsta áfanga er gert ráð fyrir uppbyggingu á 12 lóðum, 15 í öðrum áfanga, 13 í þriðja og 12 í fjórða. Lóðir er á bilinu 1.575 m<sup>2</sup> til 2.400 m<sup>2</sup>.

## 11. Vatnsholt 2 L166398; Tjaldstæði; Deiliskipulag – 2106162

Sveitarstjórn Flóahrepps samþykkti á fundi sínum þann 9. ágúst 2022 að auglýsa tillögu nýs deiliskipulags sem tekur til tjaldsvæðis að Vatnsholti 2. Í deiliskipulaginu felst m.a. skilgreining á svæði fyrir tjaldsvæði innan jarðarinnar ásamt byggingarheimildum fyrir 100 m<sup>2</sup> húsi tengt rekstri tjaldsvæðis. Auk þess er gert grein fyrir núverandi byggingum innan svæðisins og nýrri aðkomu.

## 12. Strengur veiðihús L166685; Skarð 1 og Skarð 2; Deiliskipulag – 2202036

Sveitarstjórn Skeiða- og Gnúpverjahrepps samþykkti á fundi sínum þann 15. júní 2022 að auglýsa tillögu deiliskipulags sem tekur lóðar Strands veiðihúss. Í deiliskipulaginu felst að heimilt verði að byggja veiðihús allt að 400 m<sup>2</sup> á einni hæð. Auk þess er heimilt viðhald og stækkun núverandi húss um allt að 30 m<sup>2</sup>. Mænishæð húsa skal ekki yfirstíga 6,0 m frá gólfplötu. Nýtingarhlutfall lóðar verði mest 0,2. Ekki skal byggja nær lóðamörkum en í tveggja metra fjarlægð. Gólfkóti húsa skal taka mið af flóðahættu vegna nálægðar við Stóru-Laxá og skal ákveðinn í samráði við byggingarfulltrúa.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, Dalbraut 12, Laugarvatni á skrifstofutíma embættisins. Að auki er hægt að nálgast tillögur á vefslóðinni [www.utu.is](http://www.utu.is). Þá eru gögnin aðgengileg á heimasíðum sveitarfélaganna: [www.asahreppur.is](http://www.asahreppur.is), [www.blaskogabyggd.is](http://www.blaskogabyggd.is), [www.gogg.is](http://www.gogg.is), [www.floahreppur.is](http://www.floahreppur.is) og [www.skeidgnup.is](http://www.skeidgnup.is)

Mál nr. 1 – 4 og 8 – 9 innan auglýsingar eru skipulagsmál í kynningu frá 25. ágúst 2022 til og með 16. september 2022.

Mál nr. 5 - 7 og 10 – 12 innan auglýsingar eru skipulagsmál í auglýsingu frá 25. ágúst 2022 með athugasemdafrest til og með 7. október 2022.

Athugasemdam og ábendingum skal skila skriflega á skrifstofu UTU Dalbraut 12, Laugarvatni eða með tölvupósti á netfangið [skipulag@utu.is](mailto:skipulag@utu.is)

Vígús Þór Hróbjartsson  
Skipulagsfulltrúi UTU

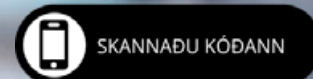


Fasteignaleitin

# Ný og öflug fasteignaleit

Finndu réttu eignina fyrir þig á [frettabladid.is](https://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](https://frettabladid.is)

# Dalvíkingurinn sem hefur stolið senunni



Helgi Fannar Sigurðsson  
helgifannar  
@frettabladid.is

Knattspyrnumaðurinn Nökkvi Þeyr hefur farið með himinskautum í liði KA í Bestu deild karla í sumar. Dalvíkingurinn hefur skorað sextán mörk í átján leikjum og nálgast markametíð í efstu deild. Sjálfur er Nökkvi þó með báða fætur á jörðinni og er lítið að stressa sig á metinu.

**FÓTBOLTI** „Ég lagði enn þá meira aukalega á mig síðasta vetur,“ segir Nökkvi Þeyr Þórisson léttur í bragði við Fréttablaðið. Hann hefur haldið heill í sumar eftir að hafa glímt við meiðsli á síðustu leiktíð sem nokkurn tíma tók að ná sér af. Þessi 23 ára gamli sóknarmaður ólst upp hjá Dalvík en fór ungur að árum til Þýskalands ásamt tvíburabróður sínum, Þorra.

Sjálfur hefur Nökkvi aldrei efast um að hann ætti innistöðu fyrir þeirri frammistöðu sem hann hefur sýnt í sumar. „Ég trúði alltaf á að ég gæti þetta, það var bara spurning um hvenær.“

## Spáir lítið í markametíð

Markametíð í efstu deild á Íslandi er nítján mörk á einni leiktíð. Fimm aðilar deila því meti. Fjórir þeirra, Tryggvi Guðmundsson, Pétur Pétursson, Guðmundur Torfason og Þórður Guðjónsson, náðu því í átján leikja Íslandsmóti. Þá náði Andri Rúnar Bjarnason því í 22 leikja móti. Í ár er mótið 27 leikir og því dauðafæri til að bæta metið. Nökkva vantar fjögur mörk til þess.

„Þetta er ekkert sem ég er búinn að spá mikið í. Ég fer bara í hvern leik og reyni að gera mitt besta. Það kemur svo bara í ljós hvort það verði slegið eða ekki.“



Ég trúði alltaf á að ég gæti þetta, það var bara spurning um hvenær.

## Afar samheldnir bræður

KA hefur komið mörgum á óvart í sumar og er í öðru sæti Bestu deildarinnar eftir átján umferðir, sex stigum á eftir Breiðabliki. „Við ætlum okkur eins hátt og við getum. Eins og staðan er erum við með í þessu,“ segir Nökkvi um gengið og toppbaráttuna.

Tvíburabróðir Nökkva, Þorri Mar



Nökkvi Þeyr horfir yfir KA svæðið þar sem hann hefur svo sannarlega blómstrað í sumar, allar líkur eru á því að hann sé að spila sína síðustu leiki á Íslandi eftir magnaða frammistöðu í Bestu deildinni.

FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN



## Mamma segir:

Móðir Nökkva, Hugufrún Felixdóttir, er, eins og gefur að skilja, stolt af árangri sonarins í sumar. „Við gleðjumst yfir því að hann sé að uppskera eftir allt sem hann hefur lagt á sig. Að baki liggur gríðarleg vinna og einbeiting.“

Hún segir Nökkva og Þorra alltaf hafa sett markið hátt í boltanum. „Þeir settu sér snemma markmið og hafa aldrei fallið frá þeim. Það var alveg klárt hvert hugurinn stefndi.“

Nú þegar allra augu eru á Nökkva vill Hugufrún fyrst og fremst sjá hann njóta sín í fótboltanum. „Ég vona að hann nái þeim markmiðum sem hann hefur sett sér, en að sama skapi vil ég að hann njóti sín. Manni finnst þessi heimur oft svolítið harður.“



Mín velgengni er hans velgengni og öfugt.

„Ég var í tvö ár þarna og spilaði alla leiki með U-19 ára liðinu. Maður var náttúrulega mjög ungur, var sextán ára þegar ég fór út. Kannski var ég ekki tilbúinn, en ég spilaði alla leiki.“

## Heillaskref að koma heim

Eftir að hafa sannað sig með U-19 ára liðinu var Nökkva boðinn samningur hjá liði Hannover undir 21 árs. Það heillaði þó ekki. „Þetta var ekki alveg spennandi bolti. U-21 er ekki alvöru karlabolti og mér fannst ég geta farið á hærra stig en U-21 þarna úti. Þetta var líka ekki brjálæðislega góður samningur. Svo spilaði heimþrá aðeins inn í.“

Nökkvi ákvað því að koma heim og spila með Dalvík/Reyni í 3. deild, sumarið 2018. Þar skoraði hann tíu mörk í sextán leikjum.

„Það var algjört heillaskref. Maður fékk heimþrá og var að reyna að finna gleðina, búinn að vera í smá harki þarna úti og svo var ég dálítið ungur. Við unnum deildina og ég var markahæstur í liðinu.“

Eftir það sumar fékk Nökkvi svo samning hjá KA, þar sem hann hefur sprungið út á þessari leiktíð.

Það eru spennandi tímar fram undan hjá Nökkva utan vallar einnig. Hann og kærasta hans eiga von á sínu fyrsta barni í nóvember. „Ég er alveg einstaklega spenntur fyrir því,“ segir Nökkvi Þeyr Þórisson, knattspyrnumaður hjá KA. ■

Þórisson, er einnig á mála hjá KA. Þeir bræður eru afar samheldnir, að sögn Nökkva. „Hann samgledst mér alveg rosalega. Mín velgengni er hans velgengni og öfugt. Við erum mjög nánir. Ef hann væri að taka alla athyglina væri ég að springa úr stolti og samgledjast honum ekkert smá.“

Haustið 2015 fór Nökkvi, ásamt Þorra, á reynslu til Hannover í Þýskalandi. Í kjölfarið fengu þeir samning.

„Þeim leist svona vel á okkur og buðu okkur samning. Þetta var tækifæri sem okkur langaði virkilega að hoppa á. Við ákváðum að sjá hvað myndi gerast,“ segir Nökkvi og bætir því við að foreldrar þeirra hafi einnig flutt með þeim til Þýskalands. „Það hjálpaði mikið.“

# Bráðaaðgerð og meiðsli héldu Jóhanni frá keppni í 212 daga

hoddi@frettabladid.is

**FÓTBOLTI** Jóhann Berg Guðmundsson, kantamaður Burnley í enska fótboltanum, lék sinn fyrsta knattspyrnuleik í 212 daga þegar hann byrjaði í enska deildarbikarnum á þriðjudag. Jóhann lék þá í 1-0 sigri liðsins á Shrewsbury. Jóhann var í byrjunarliði Burnley en fór af velli í hálfleik enda langt um liðið frá síðasta knattspyrnuleik kappans.

Burnley féll úr ensku úrvalsdeildinni á síðustu leiktíð en Jóhann hafði komið við sögu í fyrstu átján leikjum tímabilsins þegar hann datt úr leik.

Röð atvika hélt Jóhanni frá

knattspyrnuvellið í sjö mánuði. Jóhann, eins og fjöldi annarra, fékk Covid-19 veiruna í lok janúar, takmarkanir á lífi fólks urðu til þess að Jóhann sat fastur heima hjá sér í nokkra daga.

Þegar hann var að snúa aftur á völlu fékk hann botnlangakast og var sendur í bráðaaðgerð vegna þess. Eftir að hafa hvílt sig í nokkrar vikur að lokinni aðgerð fór Jóhann á fulla ferð á æfingasvæði Burnley þar sem hann reif svo vöðva í kálfa. Þau meiðsli hafa haldið Jóhanni frá knattspyrnuvellið um langt skeið.

Hann var í fyrsta sinn í leikmannahópi Burnley um liðna helgi

en kom ekki við sögu. 212 daga bið hans tók enda á þriðjudag, fékk Jóhann nokkuð góða dóma fyrir endurkomu sína í Burnley-treyjuna.

Burnley leikur í næstefstu deild á þessu tímabili en gríðarlegar breytingar hafa orðið á leikmannahópi liðsins fyrir þetta tímabil, þrettán leikmenn hafa yfirgefið Burnley og tólf nýir leikmenn komið í þeirra stað. Vincent Kompany, fyrrum fyrirlíði Manchester City, er svo tekinn við þjálfun liðsins.

Jóhann hefur í mörg ár verið lykilmáður í íslenska landsliðinu en vegna meiðsla hefur hann ekki verið með í síðustu verkefnum en gæti nú snúið aftur ef heilsan leyfir. ■



Jóhann Berg þurfti að biða þolinmóður í sjö mánuði.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



# GÓLFFEFNA ÚTSALA 20-70%\*

ÞÚSUNDIR FERMETRA AF FLÍSUM, PARKETI, DÚKUM OG TEPPUM

\*Gildir frá verðlistaverði

 **ALFABORG**  
- allt á gólfð -

Skútvogi 6  
104 Reykjavík  
Sími: 568 67 55  
[alfaborg.is](http://alfaborg.is)

## Merkisatburðir

- 1895** Hið skagfirska kvenfélag er stofnað sem starfar síðar sem Kvenfélag Sauðárkróks.
- 1958** Bandaríski leikstjórinn og framleiðandinn **Tim Burton** fæðist.
- 1970** Stífla er sprengd í Miðkvísl í Laxá í Suður-Þingeyjar-sýslu í mótmælaskyni við stækkun Laxárvirkjunar.
- 1976** Jacques Chirac segir af sér embætti forsætisráðherra Frakklands.
- 1985** 6.500 konur taka þátt þegar kvennahlaupið Tjejmilen er haldið í annað sinn í Stokkhólmi.
- 1991** Hvíta-Rússland lýsir yfir sjálfstæði frá Sovétríkjunum.
- 2001** Hákon krónprins Noregs kvænist Mette-Marit Tjessem Høiby í Óslóardómkirkju.



Varðveislumenn minjanna við störf á Melgerðismelum.

MYNDIR/ÁSENDAR

## Flugslysið á Melgerðismelum

John George Kassos lét lífið í flugslysi á Melgerðismelum á þessum degi árið 1942. Margt er enn á huldu um slysið sem hefur heillað söguáhugamenn á svæðinu.

arnartomas@frettabladid.is

Í dag eru liðin áttatíu ár frá flugslysi John George Kassos í Eyjafirði. Kassos var bandarískur flugmaður sem dvaldist á Melgerðismelum sumarið 1942 og fórst með P-39 orrustuvél ameríska flughersins á Melunum þann 25. ágúst 1942. Enskt heiti flugvallarins hefur síðan þá verið Kassos Field.

Í gegnum árin hefur margt verið óljóst í kringum flugslysið þar sem erfitt var að afla heimilda og ljósmyndir voru ekki til. Brynjar Karl Ottarsson, kennari og söguáhugamaður, hefur nú tekið sig til og kafað dýpra til að svipta hulunni af þessum dularfulla atburði.

„Ég er sjálfur fæddur og uppalinn í þessari sveit, þótt það sé þó nokkru kílómetrum frá Melgerðismelum þar sem þetta gerðist,“ segir Brynjar. „Foreldrar mínir eru báðir fæddir og uppaldir í nágrenni við Melgerðismela svo ræturnar mínar liggja á þessum slóðum. Ég var mikið þarna í sveit sem strákur og á margt skyldfólk þarna.“

Brynjar tilheyrir Varðveislumönnum minjanna, hópi áhugasamra um sögu minjar og útivist, sem hefur rannsakað dvöl setulífsins í Eyjafirði á stríðsárunum.

„Við vorum við rannsóknir við Melgerðismela í fyrrasumar þegar ég ákvað að mig langaði að kynna mér þetta flugslýs betur,“ segir hann. „Sem unglingur hafði ég heyrt um slysið en bjó í rauninni aðeins yfir yfirborðsþekkingu um málið.“

### Ummerki slyssins

Í kjölfarið ákvað Brynjar að leita sér upplýsinga um hvar vélin skall nákvæmlega niður.

„Þá kom í ljós að það er rosalega lítið til um slysið á vefnum. Það kom líka í ljós að afskaplega fáir á þessum slóðum þekktu þessa sögu, sem bendir til að það sé farið að fenna svolítið yfir,“ útskýrir hann. „Þessir örfáu sem eitthvað töldu sig þekkja sögu okkur að við myndum ekkert finna.“

Það var svo fyrir tilviljun að hópurinn rambaði á slysstadinn þar sem fannst eitt og annað.

„Okkur var sagt að við myndum ekkert finna því Bandaríkjaher hefði hreinsað svæðið svo vel,“ segir Brynjar. „Við fundum þó til dæmis heil skotfæri úr vopnabúri vélarinnar sem og persónulega muni Kassos.“



50 cal. skot úr P-39 Airacobra orrustuvélinni.



John George Kassos.



**Okkur var sagt að við myndum ekkert finna því Bandaríkjaher hefði hreinsað svæðið svo vel.**

### Áttæðisafmælið breyttist í Íslandsför

Til þess að fá dýpri skilning á málinu hafði Brynjar einnig samband við fjölskyldu Kassos í Bandaríkjunum, sem reyndist mjög samvinnuþýð.

„Bróðurdóttir Kassos, Laura, er að verða áttæð en er í fullu fjöri og býr í Arkansas sem er heimaríki John. G Kassos. Hún er nú orðin svo áhugasöm um þetta allt saman að hún hefur dælt í mig upplýsingum, myndum og annað og ég segi henni frá niðurstöðum okkar rannsókna.“

Upphaflega stóð til að Laura myndi fagna áttæðisafmæli sínu í Yellowstone-þjóðgarðinum, en nú hafa áætlanir breyst og mun fjölskyldan heimsækja Ísland til að heimsækja Melgerðismela í byrjun október.

Nánari upplýsingar um John G. Kassos og slysið má finna í hlaðvarpsþættinum Leynardómar Hlíðarfjalls – Kassos, sem Brynjar stýrir og eru aðgengilegir á grenndargral.is



Elskulegur pabbi, bróðir, afi og langafi,  
**Þórarinn Óskarsson**  
kerfisfræðingur,

lést á gjörgæsludeild Landspítalans við Hringbraut miðvikudaginn 17. ágúst. Útförin fer fram frá Laugarneskirkju þriðjudaginn 30. ágúst kl. 13.

**Loftur Gíslason Helga Ingibjörg Gunnarsdóttir**  
**Berglind Gísladóttir Steen Johansson**  
**Ragna Fanney Óskarsdóttir**  
**Snjólaug Soffía Óskarsdóttir**  
**Guðjón Óskarsson**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Ólöf Birna Björnsdóttir**

Hávallagötu 32, Reykjavík,

lést sunnudaginn 14. ágúst sl. Útförin fer fram frá Neskirkju í dag kl. 15.00.

**Jón Ólafsson**  
**Valgerður Jónsdóttir**  
**Sigprúður Jónsdóttir**  
**Ólafur Helgi Jónsson**  
**Sverrir Hákonarson**  
**Estelle Toutain**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs eiginmanns míns, pabba, tengdapabba, afa og langafa,

**Karls Höfðals Magnússonar**  
sjómanns,  
Sigtúni 11, Patreksfirði.

Sérstakar þakkir færur við starfsfólki á Heilbrigðisstofnun Vestfjarða Patreksfirði fyrir góða umönnun og hlýju í hans garð.

**Björg Bjarnadóttir**  
**Sigríður Valdis Karlsdóttir**  
**Ásgeir Andri Karlsson**  
**Ólafía Kristín Karlsdóttir**  
**Jónas Dalberg Karlsson**  
**Bjarnfríður Elin Karlsdóttir**  
**Sóley Guðjóna Karlsdóttir**  
**Páll Hauksson**  
**Hrefna Sigurðardóttir**  
**Rögnvaldur Bjarnason**  
**Ásrún Kristjánsdóttir**  
**Örn Eiríksson**  
**Þorsteinn Björnsson**  
afabörn og langafabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, stjúpmóðir, amma og langamma,  
**Sigríður Stephensen Pálsdóttir**

fv. bankastarfsmaður,

lést í faðmi fjölskyldunnar á Landspítala Fossvogi mánudaginn 18. júlí. Jarðsungið verður frá Áskirkju fimmtudaginn 1. september kl. 13.

**Páll Ægir Pétursson**  
**Kristín Pétursdóttir**  
**Hannes Sigurður Pétursson**  
**Pétur Valgarð Pétursson**  
**Guðbergur Pétursson**  
**Helgi Þór Jónasson**  
**Helena Ragnhildur Káradóttir**  
**Friðborg Jónsdóttir**  
**Hjórdís Ólafsdóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Skannaðu QR  
kóðann og  
fáðu nánari  
upplýsingar

**VERNDUM BÖRN**

**GEGN OFBELDI**

**KAUPUM ARMBANDIÐ**



**Barnaheill**

[www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)







# SUÐURNESJAMAGASÍN

FIMMTUDAGA KL 19.30 OG 21.30

Mannlífið á Suðurnesjum í máli og myndum.

Páll Ketilsson er með puttann á púlsinum  
suður með sjó í vikulegum þætti á Hringbraut.



HRINGBRAUT

## Rými fyrir fegurðina



Þorvaldur S. Helgason  
tsh  
@frettabladid.is

Jóna Hlíf vinnur með merkingu tungumáls í nýjustu sýningu sinni í BERG Contemporary. Hún segir mikilvægt að skilja eftir rými fyrir fegurð og einstaklingsbundna upplifun.

Jóna Hlíf Halldórsdóttir opnaði sýninguna Líkingu í BERG Contemporary á dögunum. Sýningin er lokahluti lauslega tengds þrjúleiks sem hófst með sýningunni Meira en þúsund orð í Listasafninu á Akureyri 2020 og hélt áfram með sýningunni Fífulogar á Kaffi Mokka 2021. Í öllum þremur sýningunum hefur Jóna Hlíf unnið með samspil ljósmynda og texta og merkingu tungumálsins.

„Ég hef í sýningunum meðal annars verið að fjalla um ímynd þjóðar og hvernig tungumálið er ríkur hluti af þjóðarsálinni eða þjóðarímyndinni. Á þessari sýningu er ég með gamlar ljósmyndir og í fyrstu þá hefurðu á tilfinningunni að þessar myndir séu teknar á Íslandi. Hugurinn fer strax: „Bíddu, er þetta ekki Þórsmörk? Þetta gæti verið fyrir austan.“ Þér líður eins og þú hafir verið á öllum þessum stöðum, en engin þeirra er frá Íslandi,“ segir hún.

Að sögn Jónu Hlífar er uppruni ljósmyndanna aukaatriði en þær eru allar fundnar í gömlum bókum. Hún tekur þó fram að þær komi frá ólíkum stöðum á borð við Grænland, Svíþjóð, Alaska og Þýskaland. Ofan á myndirnar hefur hún svo lagt íslensk orð, með hástöfum í fjólubláum lit, sem eru óþýðanleg eða allavega illþýðanleg á önnur tungumál.

„Svona gamlar myndir búa alltaf yfir ótrúlegum sjarma því þetta er náttúrulega allt tekið á filmu. Þú getur séð hverja rispu, það var ekkert photoshop á þessum tíma, þannig að það er svo mikil tilfinning í myndunum. Ég er ekkert að eiga við þær annað en að stækka þær upp þannig að þær verða allar þínu píxlaðar,“ segir Jóna Híf.

### Einstaklingsbundin upplifun

Á sýningunni veltir Jóna Hlíf einnig vöngum varðandi merkingu og þýðingu lista, í samstarfi við rithöfundinn Kristínu Ómarsdóttur sem tók viðtal við hana fyrir sýninguna. Í miðju sýningarrýminu er stórt textaverk með gulum línstöfum



Jóna Hlíf segir mikilvægt að hafa pláss fyrir fegurð og einstaklingsbundna upplifun í myndlist.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ERNIR



Í list sinni fjallar Jóna Hlíf gjarnan um ímynd þjóðar og hvernig tungumálið er ríkur hluti af þjóðarsálinni eða þjóðarímyndinni. MYND/VIGFÚS BIRGISSON

sem mynda setninguna: „Allt hefur merkingu, ekkert hefur þýðingu.“

*Ertu að leika þér með einhverja merkingu sem liggur rétt handan skynjunarinnar?*

„Já, algjörlega. Þetta er orðaleikur sem snýst um og byggir á fyrirbærinu merkingu. Allt sem við segjum, öll orð, allt sem við gerum, öll spor, hefur merkingu. Hver sú merking er getur verið túlkunaratriði, við þurfum stundum að lesa úr skilaboðum úr umhverfinu, hvort sem þau eru orðuð eða ekki. En hefur allt sem við gerum þýðingu? Og hvernig myndi maður svo þýða þessar setningar yfir á ensku? Þarna er tvíræðni sem maður þarf taka afstöðu til. Ég er svolítið að leika mér með þetta og kannski vil ég ekki nákvæmlega gefa svarið um hvað ég er að meina.“

### Þéttán orð yfir að tóra

*Merkingu listar er spurning sem áhorfendur samtímalistar glíma gjarnan við. Er fólk kannski svolítið hrætt við að skilja ekki list?*

„Já ég upplifi það oft. Það er eins og skilningur og myndlist séu alltaf einhvern veginn tengd. Fólk vill fatta hvað er „á bak við“, vill vita að það sé að „skilja rétt“. En það er bara misjafnt hvort það sé einhver merking á bak við. Oft merkir myndlist ekki neitt og það er ekkert að skilja, bara horfa og njóta. Auðvitað sem konseptlistamaður þá er maður alltaf að hugsa um hugmyndina á bak við verkið en það sem er svo mikilvægt í myndlistinni er að það sé svigrúm fyrir fegurðina og fyrir einstaklingsbundna upplifun.“

Jóna Hlíf segist hafa lagt í ákveðna rannsóknarvinnu fyrir

sýninguna til að velja íslensk orð sem eru óþýðanleg yfir á önnur tungumál. Hún hafi fljótlega dottið inn í það að vinna með orð yfir að rétt svo lifa af.

„Mér finnst svo áhugavert að það eru til mörg orð á íslensku, yfir fjörutíu, yfir dauða, en ekki svo mörg yfir að lifa. En svo er talsverður fjölbreytileiki yfir orð sem lýsa því að rétt svo lifa af, eða þéttán orð. Í samtímanum og nútímanum þá er talsvert af fólki sem tórir, það er stríð í Úkraínu, kvenfrelsið er afnumið í Afganistan, heimsfaraldur og umhverfismálin, og þessi orð höfðu til mín.“

### Þögnin í sýningunni

Í innri sal sýningarrýmisins í BERG Contemporary hefur Jóna Hlíf stillt upp nokkrum náttúrulegum hlutum á þrjú stöpla. Hlutirnir sem um ræðir eru kristall, steinn, mold og melgresi, sem skera sig augljóslega nokkuð frá konseptverkunum á sýningunni.

„Fyrir mér snúast þessi verk bara um fegurð og skynjun. Þegar þú ert að vinna svona mikið með texta og konsept eins og ég þá finnst mér svo mikilvægt að það sé rými fyrir ekki neitt og bara fegurðina. Mér finnst svo mikilvægt að tengja okkur við náttúruna. Eins og núna, þegar við erum búin að spritta okkur í hel, það sem við þurfum er að koma við mold. Við þurfum sýklana, annars munum við bara deyja úr spritti. Það er svo mikil fegurð í moldinni. Fyrir mér er þetta þögnin í sýningunni,“ segir Jóna Hlíf. ■

”  
Oft merkir myndlist ekki neitt og það er ekkert að skilja, bara horfa og njóta.

**ILVA**



**TAX FREE AF ÖLLUM VÖRUM\***

**25. - 31. ÁGÚST**

\*Gildir ekki af sérpöntunum.

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

## Lokahóf í Café Pysju á laugardag

tsh@frettabladid.is

Lokahóf sýningarinnar Sirens of Poland fer fram næstkomandi laugardag 27. ágúst í galleríinu Café Pysja í Hverafold. Sýningin samanstendur af nektarljósmyndum eftir pólska listamanninn Mateusz Hajman sem teknar voru í Póllandi yfir sumartímann. Ad sögn skipuleggjenda hefur reynst erfitt að birta myndirnar á samfélagsmiðlum vegna takmarkana er varða nekt, en þau hafa leyst það vandamál á sinn hátt er sjá má á meðfylgjandi mynd.

„Þessi andartök yfir sumartímann fönguð á analog filmu Hajman – minna okkur á að það er vitaskuld til einhvers að hlakka. Það kemur ávallt sumar á ný. Hajman, nærgættinn fangar hann, stelpur og stráka í makindum sínum, og minnir okkur á að áhorfandinn sjálfur mun nema erótíkina,“ segir í sýningartexta.



Myndir Hajman eru teknar í Póllandi yfir sumartímann. MYND/ADSEND



**Skipuleggjendum hefur reynst erfitt að birta myndir Hajman á samfélagsmiðlum vegna nektar.**

Mateusz Hajman lærði við málaraeild Listakademíunnar í Katowice í Póllandi. Hann hefur lagt stund á ljósmyndun og hefur getið sér gott orð fyrir nektarljósmyndir sínar sem sjá má á sýningunni. Mateusz hefur einnig ferðast um Ísland og tekið ljósmyndir.

Café Pysja er óhagnaðardrifið verkefni fyrri myndlist, rekið samhliða kaffihúsi með sama nafni í Hverafold, Grafarvog. ■

# Ennþá meira úrval af listavörum



Listverslun.is



Trönur í miklu úrvali, íblöndunarefni, teiknivörur



## Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is

Mán.-fös. kl. 9-18, lau. kl. 10-17, sun. kl. 12-16



# Störukeppni í Afríku og tár á Everest



Þórarinn Þórarinnsson  
thorarinn  
@frettabladid.is

Stórleikarinn Idris Elba tekst á við risastórt mannýgt ljón í *Beast*, sem Baltasar Kormákur hefur sleppt lausu í bíó á Íslandi. Leikstjórinn segist hafa tekið óargadýrinu fagnandi þegar það stökk í fangið á honum úr kófinu enda freistandi að vinna með Elba, dvelja í Afríku og bregða á leik í mátulega einfaldri spennusögu.

„Verkefnið kom að einhverju leyti til mín þegar ég var að ræða við Universal út af Covid,“ segir leikstjórinn Baltasar Kormákur um sína nýjustu Hollywood-mynd, *Beast*, sem hverfist um brjálað ljón sem hann fékk í hendurnar eftir að sóttvarnalausnir hans á tökustað Netflix-þáttanna Kötlu vöktu heimsathygli.

„Þetta var mjög áhugavert. New York Times fjallaði um þetta og stúdíóin hringdu í mig og vildu fá að vita hvernig ég hefði farið að þessu. Fólk var svo ráðalaust og það er nú svo furðulegt að ég var bara með einhver armbönd fá sundlaugunum í Kópavogi,“ segir Balti, sem stjórnaði einfaldlega umferð fólks um sóttvarnahólfina á tökustað Kötlu með mislitum armböndum.

„Ég setti fólk bara í polla. Gulir mega vera hérna og rauðir mega vera þarna og rauðir fara upp úr eftir 25 mínútur,“ heldur hann áfram, þegar hann útskýrir sundlaugalausnina sem varð til þess að heimsfaraldurinn tafði tókurnar aðeins um þrjár vikur að páskum meðtöldum.

*Varstu ekki bara svolítið að taka Íslendinginn á þetta?*

„Jú, þetta var ekkert öðruvísi, en ég hef aldrei á ævinni lent í annarri eins hrinu af viðtölum og jafn miklum viðbrögðum og við þessu. Við vorum síðasta fyrirtækið í heiminum sem fór niður og það fyrsta sem fór aftur í gang,“ segir Balti og fer aftur á upphafsreit *Beast* hjá Universal, en eftir að hafa rætt sóttvarnir við lausnamiðaða Íslendinginn var hann spurður hvað hann væri að fara að gera næst.

„Þeir spurðu hvort ég vildi tékka á þessu handriti og ég gat ekki fundið neitt því til fyrirstöðu að ég færi til Afríku og eyddi hálfu ári þar.“ Eins og gefur að skilja var dvölin í Afríku bæði gefandi og krefjandi og hætturarnar leyndust víða.

## Hanaslagur við fil

„Þetta tók á. Við tókum þetta í Limpopo sem er rétt hjá Mósambík og við hlíðina á Kruger Park sem er stærsti þjóðgarður í heiminum og allt morandi í villtum dýrum,“ heldur Balti áfram, en tókuliðið hélt til á afmörkuðu svæði sem ekki kom til greina að fara út fyrir í myrkri. „Það væri bara sjálfsmord og maður heyrði ljón óskra alla nóttina og það voru grinlaust stundum bara villtir filar fyrir utan húsið hjá mér.“

Baltasar og unnusta hans, Sunneva Ása Weishappel, komust í full mikild návígi við einn filinn. „Ég lenti í fil sem ætlaði að ráðast á mig þegar við Sunneva vorum að ganga þarna saman. Ég varð svo æstur að ég fór í hálfgerðan hanaslag við filinn og fékk hann til að bakka,“ segir Balti, sem segist þarna hafa notið þess að hafa smá skilning á dýrum eftir alla áratuginu í hestamenskunni.



## Einfalt tækifæri

Baltasar segist þó hafa talið mikilvægt að taka *Beast* upp í Afríku enda leggi hann sem leikstjóri mikið upp úr því að komast sem næst raunveruleikanum. „Mér finnst það rosalega mikilvægt. Jafnvel í svona mynd þar sem áherslan er mikil á skemmtanagildið og manninn gegn villidýrinu, þá langaði mig að hafa þetta ósvikið og teygja mig langt í því.“

Baltasar segist einnig hafa séð skemmtilegt tækifæri í því að sagan í *Beast* sé að mörgu leyti einföld. „Það var líka ákveðin freisting að fara í svona einfalda sögu og fá tækifæri til að leika sér dálítið með kvikmyndavélina og stemninguna vegna þess að það fer ekki mikil orka í plottið og útskýringar,“ segir Baltasar, sem tekst vel að magna upp ógnina og draga áhorfendur inni í atburðarásina og umhverfið með löngum tókum.

„Þetta er B-mynda viðfangsefni og ég er ekkert feiminn við það enda finnst mér svo gaman að prufa nýja hluti og teygja mig í allar áttir,“ segir Balti sem hefur komið við í flestum kvikmyndagreinum; kómedíu með 101 Reykjavík og Brúðgumanum, spennu í *Contraband* og 2 Guns, verið í anda film noir í *Mýrinni* og *Ófærð*. „Og svo dýfði ég tanni í vísindaskáldskap í Kötlu. Einhvers konar eldfjalla sci-fi eða eitthvað,“ segir hann og hlær.

## Öðruvísi náttúruafl

Þá eru ótaldir myndir Baltasars um manninn gegn náttúruöflunum; *Djúpið*, *Everest* og *Adrift* sem hefur borið það hátt að ranglega er stundum reynt að gera slík yrkisefni að einhvers konar raðum þræði í gegnum höfundarverk hans.

„Sko, svona er þetta með mig. Þegar ég gerði 101 þá var ég „Almodovar on ice“, þegar ég gerði *Hafið* þá var ég „Icelandic Bergman“ og svo var ég orðinn einhver aksjónmeistari eftir *Contraband* og 2 Guns.“

*Everest*, *Djúpið* og *Adrift* eru þó mjög ólíkar myndir og *Beast* sker sig einnig hressilega úr, þótt vissulega megi segja að í grunninn fjalli hún um átök manns og náttúru og að ljónið í henni sé á vissan hátt náttúruafl. Að vísu með allt öðrum formerkjum.

„Þetta er allt annað,“ segir Balti um *Beast* og bendir á að myndin kalli á að áhorfendur sleppi aðeins takinu á raunveruleikanum þótt hún eigi rætur þar. „Ég kynnti mér auðvitað svona ljónaárásir mjög vel og þær eru miklu algengari en við gerum okkur grein fyrir.“

## Baltasar dýralæknir

Baltasar segir það ekki síður hafa verið skemmtilega ögrun að þurfa að búa til heilt dýr, en tölvugert risaljónið sem keyrir söguna áfram þykir ákaflega vel heppnað og sannfærandi.

„Stúdíóið var algerlega mótfallið því að skjóta eitthvað með ljónum og þá þurftum við bara að fara aðra leið og mér finnst skemmtilegt að takast á við svona ögranir og læra í ferlinu,“ segir Balti sem var á fullu í sköpun ljónsins í eftirvinnslnunni.

„Það var ógeðslega gaman að kynna sér atferli ljóna, kynna sér þetta allt og kafa ofan í þetta. Ég er það mikill dýramaður að þegar ég sagði foreldrum mínum að ég væri að fara að gera þessa mynd þá dró mamma fram einhverja gamla úrklippubók upp úr kassa. Þetta er fyrir internetið,“ segir Balti, sem í æsku safnaði dagblaðaúrklippum um ljón í Afríku af miklum áhuga.

„Ég ætlaði að verða dýrafræðingur og fara til Afríku að stúdera ljón. Það varð svo að dýralækni þegar það kom smá jarðtenging í þetta og svo einhvern veginn villtist ég í aðra átt, fór í leiklist og endaði í Hollywood eða hvar sem ég er staddur núna.“

## Góðra vina fundur

Baltasar og aðalleikarinn Idris Elba náðu mjög vel saman enda höfðu þeir áður ætlað að gera mynd saman og Balti segir leikarann eina ástæðuna fyrir því að hann hafi verið spennur fyrir verkefninu.

„Málið er að það er svolítið síðan við Idris ætluðum að gera mynd saman og ég hitti hann í því ferli og við náðum rosalega vel saman.“ Ekkert varð þó úr þeim áformum

Baltasar Kormákur er sáttur við lífið og tilveruna og mætir næstu verkefnum fullur tilhlökkunar en þar er ofarlega á blaði að vera geggjáður afi.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON BRINK



Þetta er B-mynda viðfangsefni og ég er ekkert feiminn við það enda finnst mér svo gaman að prufa nýja hluti.

Þannig að Beast gaf þeim félögum kærkomið tækifæri, enda margt sem tengir þá.

„Við erum á svipuðum aldri. Hann er aðeins yngri en ég og við eigum báðir börn með fleiri en einni konu. Hann er búinn að lifa lífinu, skilurðu?“ Báðir eru þeir vitaskuld leikarar og Elba hefur áhuga á að leikstýra auk þess sem hann langar til þess að opna kvikmyndaver í Sierra Leone þaðan sem hann er ættaður og horfir til þess sem Baltasar hefur verið að gera hér heima sem fyrirmynd. „Honum finnst það mjög spennandi og það eru bara margir svona fletir.“

Baltasar ítrekar það sem hann hefur áður sagt, um að fyrir honum sé Elba einn fárra leikara „sem er með allan þakinn. Hann er jafn mikil stjarna og hann er frábær leikari.“

### Sannur gæðingur

Hann hefur rosalega vigt og ofboðslega persónutöfra. Unga fólkinu finnst hann geggjaður og strákar og stelpur eru alveg jafn skotin í honum og það er merkilegt að mér finnst fólk hérna meira spennt fyrir honum heldur en til dæmis Denzel Washington sem er stærra nafn,“ segir Balti, sem eins og frægt varð hélt í tauminn á Washington við gerð 2 Guns.

„Við höfum talað um að vinna meira saman og hann hefur komið með ýmsar hugmyndir sem ég vil ekki fara nánar út í núna. Það eru ýmsir möguleikar og hann er í raun til í hvað sem er. Síðan er þetta alltaf spurning um tíma, hvað hentar og rétta hlutverk. Við erum að skoða það og það hefði ekki getað farið betur á milli okkar. Við erum bara vinir í dag.“

*Þegar ég tók viðtal við þig 2012 sagðir þú mér að það hefði verið svolítið eins og að vera með villtan hest þegar þú leikstýrðir Denzel Washington og það þýddi ekkert að rykkja í tauminn. Var þetta eitthvað svipað með Idris Elba?*

„Hann er gæðingur hann Idris og með allan gang. Það er bara þannig. Hann er auðvitað kvikmyndastjarna og allt það en mjög geðugur að vinna með og mjög gefandi. Þannig að þetta var mjög ólíkt samband.“

### Sækir ekki í stjórnarnar

Ég hef aldrei leitað eftir vinskapi kvikmyndstjarna þótt það hafi gerst. Við Mark Wahlberg urðum félagar og við Idris núna,“ segir Balti og nefnir einnig danska leikarann Nikolaj Coster-Waldau. „Þetta er meira bara eitthvað sem kemur ef það er, en ég er ekki eitthvað spenntur fyrir að hanga með kvikmyndastjórnnum. Það er svo mikið vesen á þeim alltaf.“

Ég vil bara fara heim og fara á hestbak þegar ég er búinn að vinna. Mér finnst geggjað að vinna með þeim og stundum eru einhver tengsl eins langt og það nær. Við erum ekkert að fara í Vesturbæjarlaugina saman, skilurðu. En þarna er strengur til að halda áfram með.“

### Engir Smugutúrar

Baltasar segist aðspurður vera afskaplega ánægður með þá stöðu sem hann hefur komið sér í og hann hafi gaman af því að geta farið í stór verkefni í Hollywood, en sú taug er römm sem bindur hann við Ísland, sem er og hefur verið hans heimili og varnarþing í hinum stóra heimi kvikmyndanna.

„Ég sækir laun sem eru eitthvað sem maður fær ekki hérna og er búinn að byggja upp kvikmyndaver, hvort sem mönnum líkar það betur eða verr. Ég hefði ekkert gert það án þess að hafa farið þá leið sem ég gerði og ég er mjög stoltur af því. Ég er ofboðslega stoltur af því að hafa gert þetta og nú eru að hrúgast inn verkefni og stúdíóið fer að verða sjálfbært.“

En auðvitað er þetta búin að vera mikil vinna og langir túrar, fyrir



Idris Elba og Baltasar eru orðnir góðir vinir eftir langa dvöl í Afríku og leikstjórnir lýsir leikaranum sem gæðingi. Hann sé einn af fáum sem sé allur þakinn; frábær leikari og kvikmyndastjarna.

MYNDIR/ADSENDAR



Baltasar gerir klárt fyrir næstu áráð ljónsins sem hann tók þátt í að skapa og gerir persónum Beast margar skráveifurnar.



Ég hef aldrei leitað eftir vinskapi kvikmyndstjarna þótt það hafi gerst. Við Mark Wahlberg urðum félagar og við Idris núna.

um næsta verkefni, mynd byggða á skáldsögunni Snertingu eftir Ólaf Jóhann Ólafsson.

„Það er ekki út af því að ég hef svo gaman af því að eyða peningum. Í fyrsta lagi vinnur náttúrulega enginn frítt fyrir mig. Það eru engir greiðar eftir. Það er bara þannig,“ segir Balti og hlær.

„Svo er hitt að ég er að taka þetta upp á Englandi, Japan og á Íslandi. Þetta er stór mynd,“ heldur hann áfram og bætir við að hann efast um að þetta væri gerlegt ef hann ætti ekki þennan feril sinn að baki með öllum þeim samböndum sem störf hans síðustu áratugi hafi aflað honum.

### Tár á Everest

„Þegar ég var í grunnbúðum Everest fékk ég tár í augun og hugsaði: Vá! Djöfulsins lukkunnar þakklætis. Þetta eru náttúrulega forréttindi en ég er alveg búinn að vinna fyrir þessu. Og ég er auðmjúkur gagnvart þessu og mér finnst þetta geðveikt.“

*Þannig að þú ert sáttur við lífið og tilveruna?*

„Alveg rosalega. Sérstaklega núna. Það eru skin og skúr eins og hjá öllum og erfiður tími að baki. En núna, já, þá er ég bara mjög sáttur og hlakka svolítið til. Hlakka til svo margt sem mig langar að gera.“

Í raun og veru er aðalatriðið bara að ná tökum á sjálfum sér og þá eru bara spennandi tímar fram undan. Hvernig sem það verður,“ segir Balti sem horfir á lífið í skeiðum. „Svo er bara að njóta hvers skeiðs og nú er ég á nýju skeiði. Ég er búinn að festa mig í sessi, með fullt af verkefnum og búinn að koma mér á góðan stað fjárhagslega. Og þá er það bara, hvað næst?“

Ég hlakka rosalega til að vera afi. Ég var að verða afi og mig langar að vera geggjaður afi. Ég er með mikinn metnað í því. Þú getur alltaf verið á einhverjum öðrum stað en þú ert á, en ef maður aðeins hvílir á staðnum sem maður er þá er maður í góðum málum.“ ■



utan það að ég er að framleiða hérna heima líka. En ég get nú ekki kallað það að fá að vera í Afríku í sex mánuði neinn Smugutúrar.

Kærastan mín var með mér allan tímann sem var frábært, þannig að þetta eru rosaleg forréttindi líka. Mig langar ekki að vera hluti af þessu Hollywood lífi. Ég sækist ekki eftir því og langar ekki að eiga hús þarna,“ segir Balti sannfærandi.

### Dýr Snerting

„Ég er búinn að gera mér frábæra aðstöðu á Íslandi sem mér líður vel í. En mér finnst geggjað að geta farið og gert myndir sem fara út um allan heim og komið með ágóðann af því heim og gert eitthvað hérna sem byggir bransann upp.“

Ég sé þetta sem heild og núna er ég að fara að gera Snertingu, sem verður sennilega dýrasta mynd sem hefur verið gerð hérna,“ segir Balti



Idris Elba er, eins og honum er samt, í toppformi undir stjórn Balta.

# Hvað er að fréttar?

Þú finnur allar nýjustu fréttir

dagsins á [frettabladid.is](http://frettabladid.is).

Innlendar og erlendar fréttir,

léttar fréttir, ípróttufréttir,

viðskiptafréttir, skoðanapistla,

spottið og auðvitað blað

dagsins ásamt eldri blöðum.



Skannaðu kóðann



[frettabladid.is](http://frettabladid.is)

## Jafnvægiskenning Brynjars Nielsenar rannsökuð

Stefán Ingvar Vigfússon ætlar að gera nokkrar tilraunir á sviði Tjarnarbiós í dag og láta meðal annars reyna á kenningar Brynjars Nielsenar, aðstoðarmanns dómsmálaráðaherra, um ákjósanlegt ástand uppistandsgrínara.

[toti@frettabladid.is](mailto:toti@frettabladid.is)

Uppistandarinn Stefán Ingvar Vigfússon frumsýndi sýninguna Fullkomið ójafnvægi á Act Alone á Suðureyri fyrr í þessum mánuði og ætlar að endurtaka leikinn á sviði Tjarnarbiós í dag klukkan 17.30 og gera í leiðinni nokkrar tilraunir sem geta mögulega skilað honum gagnlegum niðurstöðum.

„Upphaflega stóð ekki til að halda sýninguna oftar, en hún gekk svo vel að mig langaði til þess að halda hana í Reykjavík líka,“ segir Stefán Ingvar og bendir á að um einhvers konar tilraunasýningu sé að ræða þar sem hann er að láta reyna á ýmislegt í fyrsta skipti.

„Það eru nokkrir hlutir. Í fyrsta lagi er ég að prófa að standa svona einn og óstuddur á sviðinu eftir að hafa starfað við uppistand í þrjú ár með uppistandsþópnum VHS. Það er persónulega tilraunin,“ segir Stefán Ingvar, sem hefur á þessum þremur árum haldið fjórar sýningar með VHS. Þar á meðal eina vinsælustu sýningu síðasta leikárs, VHS krefst virðingar.

### Brynjars þáttur Nielsenar

„Sýningin er tilraun til þess að komast að því hvort það sé rétt hjá honum,“ segir Stefán Ingvar, um yfirskriftina Fullkomið ójafnvægi, sem vísar til viðbragða Brynjars Nielsenar, aðstoðarmanns dómsmálaráðherra, við Bakþönkum grínarans sem birtust í Fréttablaðinu í sumar.

„Ég skrifaði þessa Bakþanka, sem Brynjar Nielsen tók eitt-hvað illa, í sumar og í kjölfarið sagði hann að það færi illa fyrir mönnum ef þeir væru með uppistand í fullkomnu ójafnvægi,“ segir Stefán Ingvar, sem sendi Brynjari, Jordan Peterson og Sigmundi Davíð Gunnlaugssyni tóninn undir fyrirsögninni Umræða.



Stefáni finnst Brynjar ekkert fyndinn.



Stefán Ingvar er ekki með neina bakþanka þegar hann lætur í dag reyna á kenningu Brynjars Nielsenar um afdrif grínara í ójafnvægi. MYND/ADSEND

### Og ertu í fullkomnu ójafnvægi?

„Nei, nei. Ekki núna. Ég er alveg í þokkalegu jafnvægi og ef ég er í fullkomnu ójafnvægi þá hefur það bara gengið þokkalega fram að þessu. Ég var að semja þetta efni um það leyti sem Bakþankarnir birtust og frumsýndi eftir það.“

### Engin gremja

Ég nefndi þetta út af þessum belgingi í Binna. Mér fannst það við hæfi. Þetta hét fyrst í fullkomnu ójafnvægi þegar ég sýndi á Act Alone en síðan finnst mér bara Fullkomið ójafnvægi betra.“

### Situr þetta eitthvað í þér? Ertu gramur út í Brynjar og finnst þér hann leiðinlegur?

„Nei, ég er ekkert gramur út í hann en

ég fíla hann hins vegar ekki neitt,“ segir Stefán Ingvar og bætir við að Brynjar sé alveg á listanum yfir þá sem hann vilji sist hitta.

### Þér finnst hann ekkert fyndinn?

„Nei, mér finnst hann bara vera bulli sem Sjálfstæðisflokkurinn hefur nýtt sér,“ segir grínarinn og lýkur Brynjars þætti Nielsenar með því að snúa sér aftur að sýningu dagsins.

### Tilraunarinnar virði

„Það er líka ákveðin tilraun að sýna svona snemma dags og vera þarna á „happy hour“ en ekki að vera að mæta á svið klukkan 9 eða 10 á kvöldin. Ef það gengur, þá er svo stór draumur að rætast hjá mér að geta gíggað og vera kominn heim í kvöldmat.“ Eitthvað sem hann telur vel þess virði að láta reyna á, en sýningin fer fram á nýju sviði á barnum í Tjarnarbiói og hefst sem fyrr segir klukkan hálf sex.

„Ég er að vonast til þess að þetta verði á tveggja vikna fresti í vetur, fram að jólum. Svo fáum við nýja VHS sýningu eftir áramót.“ ■

## MiðiX boðar meiri samkeppni

[ragnarjon@frettabladid.is](mailto:ragnarjon@frettabladid.is)

„Það er mikil þörf á að fleiri en einn valkostur sé í boði þegar selja á aðgöngumiða,“ segir Ómar Már Jónsson, framkvæmdastjóri MiðiX, sem sækir nú á íslenskan miðasölu-markað með nýju sölukerfi.

Ómar, sem var sjálfur viðburðahaldari í sjö ár, segir hugmyndina að fyrirtækinu hafa sprottið upp rétt fyrir heimsfaraldurinn en honum hafi þótt leitt að sjá einungis eitt miðasölufyrirtæki á markaði.

„Það gera sér allir grein fyrir því að það er ekki hollt fyrir nokkurn mann að vera einn á markaði,“ segir Ómar sem hélt á sínum tíma,



Ómar Már Jónsson, framkvæmdastjóri MiðiX.

ásamt félaganum sínum, ráðstefnur, vöru- og þjónustusýningar og flutti inn hljómsveitir og þekkir því miðasöluhverfið vel.

Hann tekur fram að MiðiX muni bjóða sanngjarnt verð og stuðla þannig að aukinni samkeppni og fjölbreytni í miðasölu.

„Í svona litlu umhverfi eins og við erum í þá vitum við hvað fákeppni gerir við fyrirtæki. Þess vegna erum við búin að vera að vinna tvö síðustu árin í greiningu á því hvernig svona kerfi þarf að vera svo hægt sé að bjóða upp á afburðagóða þjónustu í miðasölu.“

Þetta er annars vegar miðasölu-kerfi eins og við þekkjum í dag þar sem seldir eru miðar á staka viðburði,“ segir hann og vikur síðan að nýrri viðbót sem henti betur þeim sem selja miða reglulega, eins og til dæmis leikhús. „En þá er í rauninni þessi hugbúnaður sem hægt er að taka á leigu og viðkomandi getur síðan selt úr kerfinu sjálfur.“ ■

# Upp með orkuna

– FYRIR ÞIG, ÁSTINA OG LÍFIÐ!



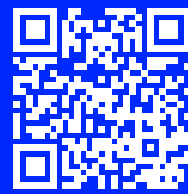
**L-ArgiPLEX bætiefnið** er þróað af sænskum vísindamönnum með það að markmiði að aðstoða fólk á öllum aldri. **Innihaldsefnin eru vandlega valin** og saman stuðla þau að því að auka orku, þrek, úthald, löngun og getu til þess að stunda kynlíf.

## **FYRIR HVERJA ER L-ARGIPLEX?**

- *Alla sem vilja meiri orku og kraft í daglegu lífi*
- *Þá sem vilja meira andlegt jafnvægi og úthald*
- *Alla sem vilja meiri löngun og getu í kynlífi*
- *Þá sem vilja meiri kraft, úthald og endurheimt í líkamsrækt og hreyfingu*

**Nánari upplýsingar um vörurnar er að finna á [www.numereitt.is](http://www.numereitt.is)**

**Sölustaðir L-ArgiPLEX:** Lyfja, Lyf og heilsa, Apótekarinn, Hagkaup, Fjarðarkaup, Heilsuhúsið og Nettó.



## Bakþankar



Stefán Ingvars Vigfússonar

## Haust

Mér liður best á þessum tíma árs, akkúrat núna.

Ég veit að hátindi ársins er náð þar sem ég sit og skrifa þennan texta.

Sumrinu fylgir oft óregla og ég ræð illa við hana. Þá vaki ég oft lengi og sef lítið, þá sest sólin aldrei og ég veit ekki hverju ég á að klæðast.

Á sumrin er lítið fyrir mig að gera, ég fer út að ganga kannski, grilla fyrir vini mína eða geng eitthvað fjall en eftir situr orkan. Ég ofhleðst á sumrin og get ekki komið orkunni í neinn uppbyggilegan farveg.

Á sumrin er ég spenntur og órólegur.

Og sveittur. Ég á svo lítið af sumarfatnaði að ég er yfirleitt sveittur á sumrin, sveittur, spenntur, þreyttur og órólegur.

Ekki gott lúkk.

Haustin eru betri. Þá fara verkefni að hlaðast upp aftur, það er auðveldara að fela sig á bak við þau.

Leikhúsin opna og það er frískandi að fara út úr húsi.

Í mínum bókum jafnast ekkert á við fyrsta haustdaginn, þegar maður stígur úr úr húsi og er gjörsamlega lúbarinn af vindinum, þegar hann snýr mann niður, brókar og skipar manni að drulla sér aftur undir sæng.

Þann morgun finn ég alltaf líkamlega tengingu við forfeður mína, þessa sem kusu að dvelja áfram á Íslandi þrátt fyrir allt, þrátt við veðrið og matinn.

Eini vandinn er hve stutt haustið er. Ég rétt blikka og veturinn er genginn í garð.

Veturinn er að sjálfsgöðu skárri en sumarið, en það jafnast ekkert á við íslenska haustið. ■

# Svaraðu haustinu!

STÆRSTI SKEMMTI STAÐUR (HEIM)!

Þú finnur allskonar farsíma sem lýsa upp skammdegið og opna nýjan heim! Prófaðu samt að leggja skjáinn frá þér inn á milli, loggaðu þig út í smá stund og spjallaðu við þína nánustu!



Apple iPhone 13 128GB 152.990 kr.



Apple iPhone 13 Pro 128GB 199.990 kr.



Nothing Phone (1) 128GB 99.990 kr.



Samsung Galaxy A22 5G 128GB 39.990 kr. -49.990 kr.

SAMSUNG Galaxy Z Fold4 | Z Flip4

## Þær mæta á morgun!

Snjalllokur frá Samsung á nova.is



## Farðu í bíó hvað þetta er góður dill!

Sæktu Nova appið og fáðu 2F1 í bíó alla mánudaga og fimmtudaga. Toppaðu kvöldið með popp & gos í FríttStöff.

FYRIR ÞIG

2F1

Frítt Stöff



## Allt fyrir veisluna

Skreytingar  
Borðbúnaður  
Búningar  
Tækjaleiga

