FRÍTT

FRÉTTABLAÐIÐ

259. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 3. NÓVEMBER 2017

Katrín Jakobsdóttir, formaður Vinstrihreyfingarinnar – græns framboð, hélt á fund Guðna Th. Jóhannessonar, forseta Íslands, á Bessastöðum í gær og fékk þar umboð til stjórnarmyndunar. Formlegar viðræður VG, Samfylkingarinnar, Pírata og Framsóknarflokksins um myndun nýrrar ríkisstjórnar hefjast í dag og ættu línur að skýrast á næstu dögum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Reynsluleysi helsta ógnin

STJÓRNMÁL Reynsluleysi í stjórnmálum er helsta ógn ríkisstjórna með tæpan meirihluta. Þetta eru helstu áhyggjur þeirra sem lýst hafa efasemdum um nauman meirihluta flokkanna sem nú ræðast formlega við um myndun ríkisstjórnar.

Innan þeirra flokka sem aðild eiga að stjórnarmyndunarviðræðum, það er Vinstri-grænna, Samfylkingar, Pírata og Framsóknar, hefur áhyggjum verið lýst af því að reynsluleysi, sérstaklega í þingflokki Pírata, geti komið stjórninni í koll, geri þrýstingur úr baklandinu vart við sig eða ef þingmenn úr stjórnarandstöðu leyti fylgis úr röðum meirihlutans við tillögur sem erfitt getur reynst að greiða atkvæði gegn.

Kerfisbreytingar í sjávarútvegi og landbúnaði eru ekki í umræðu samkvæmt heimildum Fréttablaðsins og Evrópusambandið er ekki á dagskrá. **– aá /** **sjá síðu 4**

Verðhækkanir í Costco

Verðathugun Fréttablaðsins sýnir að níu af fimmtán vörum úr Verðlagseftirliti ASÍ hafa hækkað töluvert í verði hjá Costco. Niðurstaðan sýnir hækkun um allt að 26 prósent. Neytendur og smásöluaðilar hafa tekið eftir hækkunum.

NEYTENDUR Matvöruverð hefur hækkað um allt að 26 prósent í verslun Costco í Kauptúni síðustu mánuði.

Fréttablaðið skoðaði verð á fimmtán völdum vörum úr verðlagsathugunum ASÍ 5. september síðastliðinn annars vegar og 3. júlí hins vegar og kannaði verð þeirra í versluninni í dag. Af þessum fimmtán vörum reyndust níu hafa hækkað nokkuð í verði, verð fjögurra hafði haldist óbreytt en aðeins tvær höfðu lækkað í verði.

Mest er hækkunin í athugun blaðsins á Smjörva, eða 26,4%. 400 gramma askja kostaði 379 krónur í verðkönnun ASÍ 4. júlí síðastliðinn en í gær, 2. nóvember, kostaði hún 479 krónur.

26%
er prósentuhækkunin á Smjörva

Mesta verðlækkunin er á 500 gramma dós af hreinu MS skyri, sem kostaði 438 krónur í verðkönnun ASÍ 4. júlí en 217 krónur í athugun Fréttablaðsins í gær. Hin varan sem lækkaði í verði er poki af rauðum eplum, þar sem kílóverðið hefur lækkað um 13 prósent.

Líkt og hjá Verðlagseftirliti ASÍ skráði Fréttablaðið niður hilluverð vöru sem er það verð sem neytandinn hefur upplýsingar um inni í búðinni að hann eigi að greiða fyrir vöruna.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins eru það fleiri en hinn almenni neytandi sem fundið hafa fyrir hærra vöruverði hjá Costco því smásöluaðilar sem samið hafa við vöruhúsið sem birgi segjast einnig finna fyrir þessum sviptingum til hækkana. Það er þó ekki samdóma álit því aðrir verslunareigendur sem blaðið ræddi við sögðust sáttir og að sveiflur á verði væru viðbúnar. Í heildina væru þeir sáttir. **– smj /** **sjá síðu 10**

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Lilja Alfreðsdóttir skrifar um kynjahlutföll í Framsóknarflokknum. **12**

SPORT Erfitt hefur verið að stoppa Elvar Örn Jónsson í Olís-deild karla í vetur. **16**

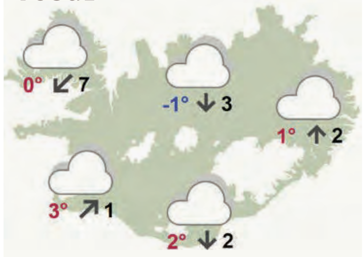
LÍFIÐ Glamour skellti sér á Airwaves í gær og skoðaði götutískuna. **32**

TÍMAMÓT Gervigreindarhátíð Háskólans í Reykjavík hefst. Fjórða iðnbyltingin er yfirvofandi. **18**

PLÚS SÉRBLAÐ ● **FÓLK**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Norðlægur kaldi og él norðanlands í dag, en bjartviðri sunnan til. Hvessir heldur og samfelldari snjókoma við norðurströndina síðdegis. Kólnandi veður. SJÁ SÍÐU 20

Frá tónleikum Sigur Rósar.

Stefna Kára og krefjast 36 milljóna

MENNING Harpa hefur farið fram á kyrrsetningu eigna KS Productions, sem er í eigu Kára Sturlusonar, og stefnt honum til greiðslu á 35 milljónum króna af miðasölutekjum sem hann fékk greiddar vegna fyrirhugaðra tónleika Sigur Rósar í tónlistarhúsinu. Sena Live hefur tekið við sem ábyrgðaraðili tónleikaraðarinnar. Málið er sagt í farvegi hjá Héraðsdómi Reykjavíkur.

Fréttablaðið greindi fyrst frá því í september að alvarlegt mál væri komið upp vegna tónleikaraðarinnar þar sem tugir milljóna úr miðasölu væru horfnir. Heimildir hermdu þá að tónleikahaldarinn, fyrrnefndur Kári Sturluson, hefði fengið 35 milljóna króna fyrirframgreiðslu af miðasölunni.

Í yfirlýsingu frá Hörpu og Sigur Rós í gær segir að samningum um tónleikahald hljómsveitarinnar við KS Productions hafi verið rift fyrir rúmum mánuði. „Ástæður þessa eru vanefndir tónleikahaldarans og trúnaðarbrestur vegna ráðstöfunar hans á hluta af miðasölutekjum, sem hann óskaði eftir að yrðu leystar út m.a. vegna meints kostnaðar við undirbúning verkefnisins,“ segir í yfirlýsingunni.

Ríkisútvarpið greindi frá því í gær að Kári íhugi að krefjast lögbanns á tónleikana og að lögmaður hans segði engar vanefndir á samningnum. - **þea**

Tjaldað við Gamla Garð

Stúdentahreyfingin Röskva stóð fyrir mótmælum við Gamla Garð vegna fyrirhugaðrar endurskoðunar á byggingu stúdentagarða á svæðinu. Þrátt fyrir að samkomulag um uppbyggingu á reitnum hafi verið undirritað í mars er núna útlit fyrir að hætt verði við hana. „Það er með ólíkindum að stúdentar þurfi að standa í slag við háskólann um uppbyggingu af þessu tagi,“ sagði í yfirlýsingu frá Röskvu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Konur tala miklu minna

SVÍÞJÓÐ Af þeim 334 mínútum sem sveitarstjórnarmenn, 30 karlar og 35 konur, í Örebro í Svíþjóð töluðu í á fundum í ágúst höfðu karlar orðið í 222 mínútur en konur í 112 mínútur.

Þetta eru niðurstöður könnunar sem jafnréttisnefnd sveitarfélagsins lét gera. Niðurstöðurnar komu ekki á óvart og nú á að mæla ræðutímann á fleiri fundum til að fá betri sýn á stöðuna.

Sænska ríkisútvarpið hefur það eftir sérfræðingi í ræðumennsku að það að konur séu álitnar frekjur láti þær jafnmikið að sér kveða og karlar kunni að spila inn í. Það að kvenkyns stjórnmálamenn tali minna geti jafnvel verið lýðræðislegt vandamál. Hins vegar sé það ekki alltaf jafnsannfærandi að tala lengi og mikið. Það sem maður segir sé mikilvægara en hversu lengi maður talar. – **ibs**

Tveir legsteinar bjóðast á ómerkta gröf Vigdísar

Tvær steinsmiðjur og fjöldi fólks býður aðstoð við að koma upp legsteini á leiði númer 148 í Skeiðflatarkirkjugarði. Þar hvílir flökkukonan Vigdís Ingvadóttir. Hún er samnefnari þeirra sem verða fyrir einelti segir presturinn í Vík í Mýrdal.

FÓLK „Ég lýsi yfir mikill ánægju og þakklæti til fólks sem tekur undir þetta með okkur,“ segir Jóna Sigríður Jónsdóttir, forystukona um uppsetningu legsteins á leiði flökkukonunnar Vigdísar Ingvadóttur í Mýrdal.

Frétt Fréttablaðsins í gær um erfitt lífshlaup Vigdísar og söfnun Jónu og annarra kvenna úr Mýrdal fyrir legsteini á ómerkta gröf Vigdísar í Skeiðflatarkirkjugarði vakti mikla athygli. Tvö fyrirtæki höfðu í gær samband við Fréttablaðið og síðar Jónu til að bjóða fram legstein á leiði Viggu gömlu. Fjöldi fólks lýsti vilja sínum til að leggja söfnuninni lið.

„Við hjónin vorum að tala um að það væri gaman að styrkja þetta verkefni, þetta er flott framtak,“ segir Birnir Vignisson, eigandi Steinsmiðju Akureyrar, sem vill gefa legstein svo söfnunarféð sjálft geti nýst í að koma steininum fyrir.

„Þetta fannst okkur það falleg og skemmtileg frétt að okkur langar að gefa þeim legstein fyrir Vigdísi, það væri gaman ef við gætum aðstoðað þær ef þær vildu,“ segir Bergur Steingrímsson hjá Graníthöllinni sem kveðst eiga von á Vigdísarhópnum í heimsókn í næstu viku.

„Ég átti ekki von á neinu í þessa veru en er að verða nokkuð bjartsýn,“ segir Jóna. Hún hafði áður rætt málið við sóknarnefnd Skeiðflatarsóknar. „Hún tók vel í að aðstoða okkur við að setja steininn upp.“

Vigdís flúði tíu ára gömul undan harðræði á æskuheimili sínu og lagðist í flakk sem stóð meira og minna þar til hún lést 92 ára gömul 5. janúar 1957. Sveitarstjórn Mýrdalshrepps hafði þegar ákveðið að styrkja söfnunina um 50 þúsund krónur og

Vigdís Ingvadóttir hvílir í gröf númer 148 við innganginn að Skeiðflatarkirkju. MYND/GUÐMUNDUR B. GUÐBERGSSON

Vigdís Ingvadóttir.

Jóna segir Hótel Dyrhólaey einnig áður hafa lofað myndarlegum fjárstuðningi.

Skírnir Garðarsson, sem er starfandi sóknarprestur í Vík í Mýrdal í afleysingum fram á næsta sumar, segir Vigdísi vera sér einkar hugleikna af tveimur ástæðum. Hann hafi rætt við sóknarnefnd og heimamenn um að koma legsteini á leiði gömlu flökkukonunnar.

„Hún var fórnarlamb eineltis sem barn og unglingur og einnig sem fullorðin og er í raun samnefnari þeirra mörgu sem slíkt hafa orðið að þola. Svo er hún afkomandi eldklerksins séra Jóns Steingrímssonar sem var langafi hennar og sem ber höfuð og herðar yfir allt mögulegt hér eystra; hann var bæði prestur, náttúrufræðingur og leiðtogi Skaftfellinga um margra ára skeið,“ segir Skírnir.

Fyrir þá sem vilja heimsækja leiði Viggu gömlu má geta þess að Skeiðflatarkirkja er rétt norðan við þjóðveg eitt á móts við afleggjarann að Dyrhólaey. Sóley Guðmundsdóttir sem býr á bænum Litla-Hvammi, rétt við kirkjuna, kynntist ásamt systkinum sínum Viggu gömlu þegar hún gisti stundum á æskuheimili Sóleyjar á Eystri-Skógum undir Eyjafjöllum. Það sé ágætt að Vigdís fái sinn legstein.

„Hún var náttúrlega sérstök. Hún fór á milli bæja og gisti, hún var ágæt,“ segir Sóley um Viggu gömlu.

gar@frettabladid.is

VERÐ FRÁ:

3.740.000 kr.

Eyðsla frá 3,9 l/100 | CO_2 losun frá 104 g/km

VALINN BÍLL ÁRSINS Í EVRÓPU 2017

Hinn nýi Peugeot 3008 Crossover hlaut hinn eftirsótta titil „Bíll ársins í Evrópu 2017“ nú nýverið. Það er til marks um einstaklega vel heppnaða hönnun og framúrskarandi gæði. Það er sama hvar borið er niður, glæsilegt útlit bílsins að innan sem utan, gæðin, þægindin, akstурseiginleikarnir, allt er eins og best verður á kosið. Peugeot 3008 er hár frá götu, 22 cm undir lægsta punkt og framdrifið er fáanlegt með öflugri Grip Control spólvörn sem kemur honum í gegnum erfiðustu aðstæður. Þráðlaus tækni hleður símann þinn og með Mirror Screen tækninni getur þú notað Apple Car Play eða Mirror Link fyrir Android til að tengja snjallsímann við 8“ skjáinn. Mátaðu þig í frábær sætin og kíktu á rúmgott farangursrýmið. Peugeot 3008 er tímamótabíll með vél sem nýverið hlaut hinn eftirsótta titil Vél ársins (Engine of the Year).

PEUGEOT 3008

MOTION & EMOTION

PEUGEOT

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 8
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar:
Söludeildir eru opnar virka daga kl. 9-17
og laugardaga kl. 12-16

Velferðarráðuneytið kaupir nýja Volvo-lúxusjeppa á 19,5 milljónir

STJÓRNMÁL Velferðarráðuneytið hefur gengið frá kaupum á tveimur nýjum lúxusjeppum fyrir næstu ráðherra þess. Næsta félags- og jafnréttismálaráðherra og heilbrigðisráðherra verður ekið um á splunkunýjum Volvo XC90 T8, tengiltvinnjeppum. Kaupverð hvors bíls er 9.730.000 kr. svo alls eru bílakaupin upp á tæpar 19,5 milljónir króna.

Samkvæmt upplýsingum frá ráðuneytinu var gengið frá kaupum á bílunum á grundvelli örútboðs Ríkiskaupa í sumar. Bíll félags- og jafnréttismálaráðherra hefur þegar verið tekinn í notkun en hann var afhentur á mánudag, en búist er við að ráðherrabifreið heilbrigðisráðherra komi í næstu viku.

Félags- og jafnréttismálaráðherra var fyrir á 2008 árgerð af Land Rover Freelander sem ekinn er 194 þúsund kílómetra, en heilbrigðisráðherra á 2008 árgerð af Volvo XC90 sem ekinn er 265 þúsund kílómetra.

Volvo XC90 tengiltvinnjepparnir hafa notið gríðarlega vinsælda hér á landi og eru þeir mjög algeng sjón í umferðinni nú orðið. Þessar vinsældir ná einnig til ráðuneytanna því eftir kaupin á jeppunum tveimur samanstendur ráðherrabílaflotinn nú af fjórum tinnusvörtum Volvo XC90 T8 tengiltvinnjeppum. Fyrir voru ferðamála-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra og mennta- og menningarmálaráðherra á slíkum jeppum, báðir keyptir í fyrra.

Nýr farkostur félagsmálaráðherra er sérlega glæsilegur en annar eins er væntanlegur fyrir heilbrigðisráðherra. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Með kaupunum lýkur sömuleiðis endurnýjun ráðuneytanna á öllum bifreiðum ráðherrabílaflotans sem hófst í október 2014. Eru nú allir ellefu ráðherrar ráðuneytanna á nýjum eða nýlegum bílum. Heildarkaupverð þessara ellefu bíla nemur rúmlega 117 milljónum króna. Margir hinna nýju bíla eru tengiltvinnbílar, ganga bæði fyrir rafmagni og eldsneyti, og því bæði sparneytnir og umhverfisvænir. Nú þegar kjörnir þingmenn stíga stjórnarmyndunardans í kjölfar kosninganna er ljóst að ekki mun væsa um næstu ríkisstjórn.
mikael@frettabladid.is

Auðkýfingur í seðlabankann

BANDARÍKIN Donald Trump, forseti Bandaríkjanna, tilkynnti í gær að hann hygðist skipa milljarðamæringinn Jerome Powell í stöðu seðlabankastjóra. Repúblikaninn Powell situr nú í bankaráði seðlabankans og var fyrir gærdaginn talinn líklegastur til að hreppa útnefninguna.

BBC greinir frá því að greinendur telji hann eiga eftir að viðhalda óbreyttu ástandi. Þannig muni hann fylgja sömu stefnu og fyrirrennarinn, Janet Yellen, og hækka stýrivexti rólega.

„Ég hef fulla trú á því að Jay búi yfir þeirri visku og hæfni sem þarf til að stýra hagkerfi okkar í gegnum hvers kyns vandræði,“ sagði Trump. Forsetinn ræddi við fimm aðila áður en hann komst að niðurstöðu, meðal annars Yellen sem lætur af störfum í febrúar.

Hefð er fyrir því að endurskipa sitjandi seðlabankastjóra. Trump sagði þó í gær að hann vildi marka eigin stefnu í þessum málum. Þakkaði hann jafnframt Yellen fyrir störf hennar og kallaði hana stórkostlega manneskju. **– þea**

Staða íslensku verður bætt

NORÐURLÖND Íslenskir og finnskir þingmenn geta nú afhent tillögur sínar á vettvangi norræns samstarfs á sinni eigin tungu. Fundargerðir sem skrifaðar eru á skandinavísku málunum verða eftirleiðis þýddar á finnsku og íslensku.

Upphaflega var þess krafist að finnska og íslenska yrðu gerð að opinberum vinnutungumálum á vettvangi norræns samstarfs. Sú leið hefði gert þessum tungumálum jafnhátt undir höfði í samstarfinu og skandinavísku málunum.

Málamiðlunin sem var samþykkt þykir skref í rétta átt. **– ibs**

Áhyggjur af reynsluleysi Pírata

Reynsluleysi í stjórnmálum er meira áhyggjuefni en málefnagrundvöllurinn í viðræðum þeirra flokka sem reyna nú að mynda ríkisstjórn. Forystumenn flokkanna telja nokkuð góða samstöðu um helstu málefnin.

STJÓRNMÁL Reynsluleysi í stjórnmálum er helsta áhyggjuefni þeirra sem lýst hafa efasemdum vegna naums meirihluta flokkanna sem nú ræðast formlega við um myndun ríkisstjórnar, eftir að Katrín Jakobsdóttir fékk umboð forseta til að hefja formlegar viðræður í gær.

Ríkisstjórn sem stendur og fellur með einum manni, þarf ekki eingöngu að geta varist vantrausti heldur þurfa þeir sem að baki henni standa að greiða atkvæði með þeim málum sem hún setur á dagskrá, þar á meðal fjárlögum. Í því felst ekki eingöngu að greiða atkvæði með fjárlagafrumvarpi ríkisstjórnarinnar heldur að greiða atkvæði gegn breytingartillögum stjórnarandstöðunnar sem eru í andstöðu við hugmyndir meirihlutans.

Innan þeirra flokka sem aðild eiga að stjórnarmyndunarviðræðum hefur áhyggjum verið lýst af því að reynsluleysi, sérstaklega í þingflokki Pírata, geti komið stjórninni í koll, geri þrýstingur úr baklandinu vart við sig eða ef þingmenn úr stjórnarandstöðu leita fylgis úr röðum meirihlutans við tillögur sem erfitt getur reynst að greiða atkvæði gegn.

Katrín Jakobsdóttir, formaður Vinstri grænna, fékk umboð til stjórnarmyndunar í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Það steytir því ekki mikið á málefnum í viðræðum milli flokkana, enda allir sammála um að einblína á stóru málin sem sameina. Efst á baugi er uppbygging innviða í heilbrigðismálum, menntamálum og samgöngumálum og einnig aðgerðir stjórnvalda í komandi kjaraviðræðum með áherslu á efnahagslegan stöðugleika, aðgerðir til að auka jöfnuð lífsgæða og draga úr misskiptingu, umbætur í tjáningarfrelsismálum, loftslagsmál, aðgerðir gegn ofbeldi, jafnréttismál og breytingar á stjórnarskrá.

Kerfisbreytingar í sjávarútvegi og landbúnaði eru ekki til umræðu samkvæmt heimildum Fréttablaðsins og Evrópusambandið er ekki á dagskrá.

Reynslumenn í stjórnmálum sem Fréttablaðið ræddi við eru sammála um að reynsla og þykkur skrápur geti skipt máli í ríkisstjórnarsamstarfi en fleira þurfi þó að koma til og samstaða í flokkunum skipti ekki síður máli.

„Ég hef verið í stjórnarsamstarfi þar sem reynslumiklir þingmenn hafa verið til vandræða þannig að þetta getur gerst alveg á báða bóga,“ segir Þorsteinn Pálsson, fyrrverandi forsætisráðherra, og bætir við: „Oft er það nú betra að menn hafi þykkan skráp en reynslumiklir menn kunna betur þá list að vera óþægir.“

„Þeir sem eru aðilar að ríkisstjórn með tæpan meirihluta geta þurft að horfast í augu við að greiða atkvæði gegn málum sem eru erfið fyrir þá sjálfa og þeir hefðu viljað styðja,“ segir Svavar Gestsson, fyrrverandi ráðherra, og rifjar upp erfið dæmi frá stjórnmálaferli sínum.

„Mjög stór hluti af pólitískum deilumálum í minni tíð snerist um kjaramál og vísitölubætur á laun og þá þurfti að grípa til aðgerða út af verðbólgunni og skera niður vísitölubæturnar. Þá var til dæmis Sjálfstæðisflokkur í stjórnarandstöðu að gera fullkomlega ábyrgðarlausar tillögur um kauphækkanir. Maður þurfti þá að fella þær tillögur, þótt ég hefði auðvitað í hjarta mínu viljað styðja þær en það hefði sett allt á annan endann í því sem við vorum að reyna að gera.“

Aðspurður segir Svavar að svona samstarf sé ekki ólíkt því að reka stóra fjölskyldu. „Sá sem stýrir ríkisstjórn þarf að halda vel utan um hópinn, rækta tengslin og vináttuna. Þegar ég var í stjórn með Steingrími Hermannssyni, þá vorum við að kjafta fram á nætur, úti að ganga, ríða út og bara vera félagar. Þetta skiptir miklu máli,“ segir Svavar um mikilvægi liðsheildar í ríkisstjórnarsamstarfi.
adalheidur@frettabladid.is

Suu Kyi heimsækir Rakhine-hérað

MJANMAR Aung San Suu Kyi, ríkisráðgjafi og leiðtogi Mjanmar, heimsótti Rakhine-hérað í gær í fyrsta sinn síðan hún tók við embætti. Rúmlega hálf milljón Róhingja hefur flúið héraðið frá því í ágúst vegna ofsókna og hefur mannréttindastjóri Sameinuðu þjóðanna sakað ríkisstjórn Mjanmar um að standa í þjóðernishreinsunum.

Ekki er vitað hvort Suu Kyi muni heimsækja einhvern þeirra 200 bæja Róhingja sem herinn er sagður hafa brennt til grunna með aðstoð annarra héraðsbúa eða hvort hún muni heimsækja þau þúsund Róhingja sem búa í búðum við fljótið Maungdaw í von um að komast til Bangladess.

Suu Kyi hefur verið gagnrýnd taka ekki á ofsóknunum. NORDICPHOTOS/AFP

Amnesty International hefur bæst í hóp þeirra samtaka sem gagnrýna ofsóknirnar en í nýrri skýrslu samtakanna segir að mannréttindabrot hersins gegn Róhingjum séu svæsin. Herinn hafi meðal annars drepið hundruð Róhingja. Í skýrslunni er því lýst hvernig herinn heyir „kerfisbundið og vægðarlaust“ stríð gegn Róhingjum.

„Í þessari vel útfærðu herferð hafa öryggissveitir Mjanmar hefnt sín grimmilega á gjörvöllu Róhingjafólkinu í norðurhluta Rakhine-héraði í augljósri tilraun sinni til að hrekja það úr landi. Þessi voðaverk hafa leitt til verstu flóttamannaneyðar í áratugi á svæðinu,“ er haft eftir Tirana Hassan, framkvæmdastjóra neyðarviðbragða hjá Amnesty International. **– þea**

SPARIÐ

25%

AF ÖLLUM VÖRUM*

laugardag og sunnudag

*Gildir ekki um LEGO®-sett, leikjatölvur, spjaldtölvur og vörur sem þegar eru með afslætti. Tilboðin gilda 04.11-05.11 2017

Sayfullah Habibullahevic Saipov. NORDICPHOTOS/AFP

Donald Trump krefst aftöku Úsbekans

BANDARÍKIN Donald Trump, forseti Bandaríkjanna, sagði í gær að taka ætti af lífi Sayfullo Saipov, 29 ára Úsbeka sem myrti átta í New York í vikunni og er talinn hryðjuverkamaður.

„New York hryðjuverkamaðurinn var hamingjusamur þegar hann bað um að fá að hengja fána ISIS upp á sjúkrastofu sinni. Hann myrti átta, særði tólf. ÆTTI AÐ FÁ DAUÐAREFSINGUNA!“ tísti Bandaríkjaforsetinn.

Orð Trumps vísa meðal annars til þess að Saipov sagði í yfirheyrslu að hann væri ánægður með árásina. Hann hafi viljað drepa eins marga og mögulegt væri. Áður hafði Trump sagt að senda ætti Saipov til fangelsisins við Guantanamo-flóa.

Þar sem Saipov verður ákærður fyrir hryðjuverk er ríkisstjórninni heimilt að fara á svig við bann New York-ríkis við dauðarefsingum. BBC greinir þó frá því að orð Trumps gætu komið í veg fyrir sanngjörn réttarhöld. – þea

Balfour-yfirlýsingin hörmuð

Palestínumenn gengu í gær um götur Ramallah á Vesturbakkanum og fögnuðu, eða öllu heldur hörmuðu, aldarafmæli Balfour-yfirlýsingarinnar. Sú yfirlýsing er enn afar umdeild en hún lék lykilhlutverk í stofnun Ísraelsríkis og þar með togstreitunni á milli Ísraela og Palestínumanna. Mahmoud Abbas, forseti Palestínu, fordæmdi yfirlýsinguna í gær og sagði sköpun heimalands einnar þjóðar hafa leitt til ofsókna í garð annarrar. NORDICPHOTOS/AFP

Kettlingarnir í Kattarshians hafa slegið í gegn. FRÉTTABLAÐIÐ/SKOT

Kattarshians í útrás til Bandaríkjanna

AFÞREYING Bandaríska sjónvarpsstöðin UPtv hefur keypt streymisrétt á íslenska raunveruleikaþættinum Kattarshians. Þátturinn hefur vakið töluverða athygli, en þar má fylgjast með ævintýrum kettlinga í beinni útsendingu.

Í fréttatilkynningu frá Sagafilm, sem framleiðir þáttinn, segir að UPtv muni láta framleiða vikulega þætti sem sýndir verða í línulegri dagskrá þar sem fjallað verður um það markverðasta úr lífi kettlinganna. Þættirnir hafa fengið nafnið Meow Manor.

„Það er skemmtileg niðurstaða að svona falleg og einföld, en þó frumleg hugmynd, sem hefur það að markmiði að finna týndum köttum framtíðarheimili, reynist síðan hafa svo sterka alþjóðlega skírskotun,“ segir Hilmar Sigurðsson, forstjóri Sagafilm, um þessa óvæntu útrás íslensku kettlinganna.

UPtv sérhæfir sig í fjölskyldutengdu efni og raunveruleikaþáttum þar sem sagðar eru sögur af fjölskyldum af alls konar mynstrum. Segja má að loðnu ferfætlingarnir í Kattarshians hafi nú fundið sér heppilegan samastað. – khn

Audi innkallar 5.000 bíla

ÞÝSKALAND Bílaframleiðandinn innkallar nú tæplega 5.000 dísilbíla í Evrópu svo hægt sé að gera við hugbúnað í tölvu þeirra. Reuters greinir frá því að bílarnir blási frá sér meira nituroxíði en þeir ættu að gera, sömu lofttegund og Volkswagen reyndi að leyna útblæstri á fyrir bandarískum eftirlitsmönnum.

Audi hefur tilkynnt vandann til þýsks samgöngueftirlits en samkvæmt Reuters hafði stofnunin áhyggjur af því að verið væri að leyna magni útblásturs með ólöglegum hætti. Samkvæmt framleiðandanum er um að ræða Audi A8 bifreiðar sem framleiddar voru frá september 2013 til ágúst 2017 og verður uppfærslan tilbúin í upphafi næsta árs.

Fyrirtækið hefur áður verið sakað um að hafa hannað sams konar búnað og Volkswagen notaði fyrir allnokkrum árum en ekki notað hann í bifreiðum sínum. Um það hefur fyrirtækið ekki tjáð sig. – þea

Ofbeldi og einelti skapa vandamál til langs tíma

Ofbeldi eða áreitni á vinnustað getur haft mikil og varanleg áhrif á starfsferil þolenda. Um helmingur þeirra sem kvarta til Vinnueftirlitsins hættir á vinnustaðnum eða fer í langtímaveikindaleyfi. Karlmenn líklegri til að missa vinnuna, en konur fara í veikindaleyfi.

19 prósent þolenda hafði verið sagt upp störfum

17% sögðu upp að eigin frumkvæði

14% fóru langtíma veikindaleyfi

VINNUMARKAÐUR Alls lögðu 244 starfsmenn fram kvörtun til Vinnueftirlitsins á árunum 2004 til ársins 2015 vegna ofbeldis eða áreitni.

Ásta Snorradóttir, fyrrverandi sérfræðingur hjá Vinnueftirlitinu og núverandi lektor við félagsráðgjafadeild HÍ, segir málin þó vera miklu fleiri. Þau mál sem komi á borð Vinnueftirlitsins séu mál sem ekki hafi verið leyst á vinnustaðnum sjálfum. „Við vitum út frá okkar rannsóknum að það eru í kringum 8-20 prósent af starfsfólki sem hefur einhvern tímann á starfsævinni upplifað það að hafa orðið fyrir einelti,“ segir Ásta. Erfiðustu málin endi hjá Vinnueftirlitinu.

Ásta og Kristinn Tómasson, yfirlæknir hjá Vinnueftirlitinu, skoðuðu allar kvartanir sem bárust á fyrrgreindum tíma.

Niðurstöður sýna að þolendur koma úr ýmsum starfsstéttum og starfa 41 prósent þeirra í einkageiranum og 58 prósent í opinbera geiranum. Flestir meintir gerendur gegna yfirmannsstöðu og algengt er að ofbeldið eða áreitnin hafi varað í nokkur ár á vinnustaðnum.

> Þetta er málefni sem þarf að skoða betur. Það þarf að kanna betur hvernig staða þessa hóps er á vinnumarkaði og hvernig fólki reiðir af á eftir.
>
> Ásta Snorradóttir, lektor í félagsráðgjöf

Þá sýna niðurstöður að 42 prósent þolenda höfðu óbreytta stöðu á vinnustað í kjölfar þess að greina frá ofbeldinu eða áreitninni, 19 prósent þolenda hafði verið sagt upp störfum, 17 prósent sögðu upp að eigin frumkvæði og 14% fóru í langtíma veikindaleyfi.

Algengara er að karlmönnum hafi verið sagt upp störfum en konum. Hins vegar er algengara að konur fari í langtíma veikindaleyfi en karlar. Ásta segir erlendar rannsóknir benda til þess að ofbeldi eða áreitni geti haft áhrif á starfsferil þolenda á vinnumarkaði. Í kjölfar uppsagna og langvarandi veikinda sé ákveðin hætta á að einstaklingar fái verri stöðu á vinnumarkaði með tilheyrandi tekjumissi. Einnig er ákveðin hætta á að það leiði til ótímabundins brottfalls af vinnumarkaði.

„Þetta er málefni sem þarf að skoða betur. Það þarf að kanna betur hvernig staða þessa hóps er á vinnumarkaði og hvernig fólki reiðir af á eftir. Vegna þess að þegar svona kemur upp á vinnustað og ef það er eitthvert rót á eftir þá hefur það áhrif á einstaklinginn. Það getur verið að fólk fari í verri störf og þá skerðir það ævitekjurnar. Ef fólk er lengi í vanda sem fylgir, atvinnuleysi eða langtímaveikindum, þá verður líka tekjutap. Þá verða líka vandræði heima fyrir ef fólk er fjölskyldufólk,“ segir Ásta.

jonhakon@frettabladid.is

BÍLAPARTÝ
Fimm stjörnu veisla í tvær vikur á planinu! Glæsilegt úrval!
Veglegur afsláttur af völdum bílum! Fjör og frábær kjör! Spennandi partýleikur!
TILBOÐ
BILALAND
59.000 kr.*
á mán. m.v. 20% innborgun.
NISSAN X-Trail Acenta Plus 4wd
Nýskr. 03/17 , ekinn 28 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 4.990 þús. kr.
TILBOÐ:
4.590 þús. kr.
VINNUR ÞÚ BÍLINN?
TAKTU ÞÁTT Í SPENNANDI LEIK
VÍSBENDINGAR Á BILALAND.IS
Giskaðu á hve mikið bíllinn er ekinn og hann gæti orðið þinn!
Hann er til sýnis hjá Bílalandi, Klettháls 11
Allar upplýsingar um leikinn á www.bilaland.is
*Miðað við Platinumkjör á óverðtryggðum bílasamningi Ergo með 20% innborgun.
ENNEMM / SÍA / NM84723
OPIÐ ALLA HELGINA: LAU. 12–16 & SUN.13–16
ergo
Ergo býður upp á betri lánakjör í bílapartýinu!
41.000 kr.* á mán. m.v. 20% innborgun.
Rnr. 152890
SUBARU Forester Premium
Nýskr. 05/16, ekinn 63 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð 3.690 þús. kr.
TILBOÐ:
3.190 þús. kr.
37.000 kr.* á mán. m.v. 20% innborgun.
Rnr. 152887
NISSAN Qashqai Acenta 4wd
Nýskr. 03/16, ekinn 57 þ.km, dísil, beinskiptur.
Verð 3.390 þús. kr.
TILBOÐ:
2.890 þús. kr.
102.000 kr.* á mán. m.v. 20% innborgun.
Rnr. 144079
TOYOTA Land Cruiser 150 VX
Nýskr. 05/16, ekinn 45 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 8.990 þús. kr.
TILBOÐ:
7.990 þús. kr.
50.000 kr.* á mán. m.v. 20% innborgun.
Rnr. 370660
RENAULT Talisman Intens 160 hö.
Nýskr. 12/16, ekinn 12 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 4.490 þús. kr.
TILBOÐ:
3.890 þús. kr.
52.000 kr.* á mán. m.v. 20% innborgun.
Rnr. 370677
SUBARU Outback Lux
Nýskr. 04/15, ekinn 144 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.690 þús. kr.
TILBOÐ:
2.590 þús. kr.
64.000 kr.* á mán. m.v. 20% innborgun.
bilaland
Rnr. 370654
BMW X1 Xdrive20d
Nýskr. 11/15, ekinn 28 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 5.890 þús. kr.
TILBOÐ:
4.990 þús. kr.
36.000 kr.* á mán. m.v. 20% innborgun.
Rnr. 400022
NISSAN X-Trail SE
Nýskr. 09/09, ekinn 101 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 1.880 þús. kr.
TILBOÐ:
1.380 þús. kr.
22.000 kr.* á mán. m.v. 20% innborgun.
Rnr. 370553
RENAULT Megane Sport Tourer
Nýskr. 05/12, ekinn 66 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 1.590 þús. kr.
TILBOÐ:
990 þús. kr.
51.000 kr.* á mán. m.v. 20% innborgun.
Rnr. 152816
VW Passat Alltrac
Nýskr. 01/16, ekinn 42 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 4.990 þús. kr.
TILBOÐ:
3.990 þús. kr.
102.000 kr.* á mán. m.v. 20% innborgun.
Rnr. 370320
BMW X5 Xdrive30d F15
Nýskr. 12/15, ekinn 49 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 8.990 þús. kr.
TILBOÐ:
7.990 þús. kr.
Bílapartýið stendur til 18. nóvember.
Allir velkomnir!
www.bilaland.is
Bílaland, Klettháls 11 - 110 Reykjavík
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is
bílaland

Aukin umferð í borginni

SAMGÖNGUMÁL Umferð mun aukast um átta prósent í ár miðað við árið á undan ef marka má tölur Vegagerðarinnar um umferðaraukningu fyrstu tíu mánuði ársins. Gangi það eftir yrði það mesta aukning sem orðið hefur frá upphafi samantektar Vegagerðarinnar.

51 milljón ökutækja hefur farið um þrjár mælistöðvar Vegagerðarinnar á höfuðborgarsvæðinu frá áramótum. Umferðin í ár hefur aukist um heil 8,5 prósent. Mest er umferðin á föstudögum en minnst á sunnudögum.

Aukin umferð um borgina kallar að margra mati á breikkun helstu samgönguæða út úr borginni. Jón Gunnarsson samgönguráðherra hefur viðrað þær hugmyndir að fara í það verkefni og rukka vegatoll af notendum. **– sa**

11.200 í fæði í einn dag

STJÓRNSÝSLA Ferðakostnaðarnefnd fjármálaráðuneytisins ákvað á fundi sínum á þriðjudaginn í síðustu viku upphæð dagpeninga til ríkisstarfsmanna á ferðalögum innanlands á vegum ríkisins.

Greiddar eru 26.200 krónur vegna gistingar og fæðis ríkisstarfsmanns í einn sólarhring.

Fyrir gistingu einvörðungu eru greiddar 15 þúsund krónur á hverja nótt.

Ríkisstarfsmenn geta fengið greiddar heilar 11.200 krónur fyrir mat í heilan dag á ferðalögum sínum innanlands.

Þá gefst starfsmönnum hins opinbera einnig kostur á að fá endurgreiddan matarkostnað fyrir 5.600 krónur fyrir sex tíma ferðalag.

Ferðakostnaðarnefnd fer þess á leit við ráðuneyti og opinberar stofnanir að greiðslur þessar verði kynntar starfsfólki viðkomandi vinnustaða.

Viðmið ferðakostnaðarnefndar eru hámarksupphæðir vegna greiðslu slíkra reikninga. **– sa**

Gullleitarmenn með ný sýni kærðu synjun úr Þormóðsdal

Framkvæmdastjóri Iceland Resources segir nýjar niðurstöður úr sýnum úr Þormóðsdal renna enn frekari stoðum undir að þar sé talsvert magn gulls. Bíða eftir úrskurði um ákvörðun Mosfellsbæjar um að neita fyrirtækinu um framkvæmdaleyfi. Nýjar vísbendingar um að þar finnist allt að 13,5 grömm af gulli í tonni.

IÐNAÐUR Niðurstöður úr jarðvegssýnum sem tekin voru í Þormóðsdal í Mosfellssveit í fyrra renna stoðum undir að þar sé að finna gull í vinnanlegu magni. Fyrirtækið Iceland Resources bíður nú úrskurðar kærunefndar um ákvörðun Mosfellsbæjar um að hafna umsókn þess um framkvæmdaleyfi til rannsókna á magni gulls í bergi.

„Nýju tölurnar eru í samræmi við það sem áður hefur komið fram og staðfesta að gullið sé á svæðinu. Þarna vorum við ekki að bora heldur er þetta úr grjóti á jörðinni en með borun geturðu komist í gulläðarnar og staðfest magnið. Það myndi ekki hafa nein umhverfisleg áhrif," segir Vilhjálmur Þór Vilhjálmsson, stjórnarformaður Iceland Resources.

Fyrirtækið er í eigu kanadíska félagsins St-Georges Platinum & Base Metals Ltd. Samkvæmt kauphallartilkynningu þess þann 12. október síðastliðinn innihéldu sýnin 23, sem tekin voru í september í fyrra eða um svipað leyti og umsókninni var hafnað, frá 0,5 upp í 13,55 grömm af gulli í hverju tonni. Eitt eldra sýni úr dalnum innihélt 415 grömm í tonni en ekki hafa verið tekin ný kjarnasýni með rannsóknarborun þar síðan 2006.

Vilhjálmur Þór hefur áður sagt að hér á landi þurfi gull að mælast yfir tíu grömm í tonni svo það sé vinnanlegt. Aftur á móti geti kanadíska fyrirtækið leitað þess á mun hagkvæmari hátt en þekkist og magnið á hvert tonn geti því verið minna.

„Hér á landi eru oft há gullgildi frekar á litlum svæðum en í föstu bergi, enda genguðu ekki fram á gullmola á Íslandi," segir Vilhjálmur Þór.

Leitað hefur verið að gulli Þormóðsdal, með hléum, í yfir hundrað ár. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Jarðfræðingar á vegum Iceland Resources, sem hefur sótt um alls átta rannsóknarleyfi víðs vegar um landið, tóku á sama tíma sýni í Vopnafirði þar sem fyrirtækið hefur fengið framkvæmdaleyfi til gullrannsókna.

Einnig hefur Iceland Resources fengið leyfi til rannsókna á 1.013 ferkílómetra svæði á Tröllaskaga. Fréttastofa RÚV greindi á þriðjudag frá ákvörðun 34 landeigenda um að kæra leyfisveitinguna til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. Orkustofnun veitti leyfið í júlí síðastliðnum en Iceland Resources mun þar leggja sérstaka áherslu á gull og kopar. Landeigendur kvarta yfir samráðsleysi en búast ekki við niðurstöðu úrskurðarnefndarinnar fyrr en um mitt ár 2018.

„Þeir hafa rétt til að kæra en í raun og veru snýr kæran ekki að okkur heldur stjórnsýslulegri meðferð málsins. Okkar skoðun er að þessi kæra sé byggð á misskilningi og að við höfum fengið tækifæri til að skýra okkar sjónarmið gagnvart landeigendum. Það stendur til að gera það," segir Vilhjálmur Þór.

haraldur@frettabladi.is

> **Nýju tölurnar eru í samræmi við það sem áður hefur komið fram og staðfesta að gullið sé á svæðinu.**
>
> Vilhjálmur Þór Vilhjálmsson, stjórnarformaður Iceland Resources

Málverkasýning Jóhanns Tryggvasonar

Málverkasýningin er að Garðatorgi 7, Garðabæ. Gengið inn á torgið meðfram turni. Þegar inn á torgið er komið er sýningin í öðru bili frá hægri.

Sýningin verður opin föstudaginn 3. nóvember til laugardagsins 11. nóv. frá kl. 14 til 17 alla daga

(Eftir það má hringja í síma 897 7307)

Jafnrétti verður ekki náð fyrr en eftir heila öld

MANNRÉTTINDI Jafnrétti karla og kvenna verður ekki náð fyrr en eftir hundrað ár. Þetta kemur fram í nýrri skýrslu Alþjóðaefnahagsráðsins um jafnréttismál kynjanna sem birt var í gær. Ráðið hefur gefið út sams konar skýrslur undanfarin ellefu ár en talan sem miðað er við byggist á þróun undanfarinna ára.

Skýrslan í ár er sú fyrsta þar sem sýnt er fram á að afturför hafi orðið í þróuninni í átt að jafnrétti karla og kvenna frá árinu 2006. Í fyrra var talið að jafnrétti myndi nást eftir 83 ár en nú stendur talan eins og áður segir í heilli öld.

> **Í fyrra var talið að það tæki 83 ár að ná jafnrétti karla og kvenna en hundrað ár nú.**

Þá kemur fram að það muni taka 217 ár að ná jafnrétti karla og kvenna á vinnustaðnum. Í síðustu skýrslu var sú tala 170 ár. Einnig segir í skýrslunni að launamunur kynjanna haldi áfram að aukast og hefur hann ekki verið meiri frá því samtökin hófu gerð þessara skýrsla.

Rannsóknin nær til 144 landa og er tekið tillit til atvinnumöguleika, menntunar, stjórnmálaþátttöku og heilsu. **– þea**

Lögregla var við hæstarétt til að hafa stjórn á mótmælendum. NORDICPHOTOS/AFP

Átta ráðherrar Katalóníu hnepptir í gæsluvarðhald

SPÁNN Átta fyrrverandi ráðherrar í héraðsstjórn Katalóníu voru í gær hnepptir í gæsluvarðhald að beiðni saksóknara. Áttmenningarnir mættu fyrir rétt í Madríd í gær auk þess níunda til yfirheyrslna að beiðni ríkissaksóknara Spánar um að ákæra skyldi viðkomandi fyrir uppreisn og fjárdrátt.

Um er að ræða meðal annars fyrrverandi aðstoðarvaraforseta, innanríkisráðherra, utanríkisráðherra og dómsmálaráðherra Katalóníu.

Ekki var farið fram á gæsluvarðhald þess níunda, viðskiptaráðherrans fyrrverandi, Santi Vila. Hann sagði af sér áður en katalónska þingið samþykkti sjálfstæðisyfirlýsingu á föstudaginn fyrir viku.

Málið má rekja til þess að héraðsstjórn Katalóníu stóð fyrir kosningum í héraðinu um sjálfstæði þess og loks sjálfstæðisyfirlýsingu. Viðkomandi eru þó ekki lengur ráðherrar enda svipti spænska ríkisstjórnin héraðið sjálfsstjórn vegna málsins.

Auk níumenninganna sem mættu fyrir rétt í gær voru fimm boðaðir til viðbótar, meðal annars fyrrverandi forseti héraðsstjórnarinnar, Carles Puigdemont. Fimmmenningarnir eru hins vegar staddir í Belgíu og hyggjast ekki fara til Madríd.

Vegna þessa fór ríkissaksóknari Spánar í gær fram á að evrópsk handtökuskipun yrði gefin út á hendur Katalónunum fimm. Ekki er ljóst hvort það verður samþykkt og ríkissaksóknari Belgíu sagði í gær að ekkert yrði gert fyrr en formleg handtökuskipun bærist.

Puigdemont hefur áður sagt að hann snúi ekki aftur til Spánar fyrr en yfirvöld þar í landi hafi tryggt að þeir fái sanngjörn réttarhöld. **– þea**

LAUGARDAGINN 4. NÓVEMBER KL. 12-15

Kraftmikill fjölskyldudagur

Verið velkomin á opinn fjölskyldudag
í Jarðhitasýningu ON í Hellisheiðarvirkjun.
Í boði verður fræðandi skemmtidagskrá
í stærstu jarðvarmavirkjun heims!

Sirkus Íslands,
andlitsmálarar, blöðrur,
grillaðar pylsur, Kjörís,
Coca Cola og Trópí

Skemmtileg dagskrá fyrir alla fjölskylduna

Aðgangur ókeypis
og öll velkomin

12.00-13.00	**Andlitsmálning og blöðrulistamenn**
12.20-12.40	**Snarpir örfyrirlestrar:** Gróður, mosi og súrmjólk Bílar framtíðarinnar Kósíkvöld í kvöld Hvernig breytist gas í grjót?
13.00-13.30	**Skemmtidagskrá Sirkuss Íslands**
13.30-15.00	**Fræðsla og spurningaleikur með verðlaunum**

ON
ORKA NÁTTÚRUNNAR
JARÐHITA
SÝNING

www.jardhitasyning.is | facebook.com/jardhitasyning

Sveitarstjórn Norðurþings hafnar fjármögnun flugklasaverkefnis

FERÐAÞJÓNUSTA Sveitarstjórn Norðurþings hafnar því að fjármagna flugklasaverkefni Air66N og Markaðsstofu Norðurlands sem hefur það markmið að þrýsta á yfirvöld um að dreifa ferðamönnum betur um landið og byggja upp fleiri áfangastaði fyrir millilandaflug en Keflavík. Telur sveitarstjórn ekki rétt að einstök bæjarfélög fjármagni þessa vinnu.

Sveitarstjórn Norðurþings fékk sams konar erindi á vormánuðum um að koma að fjármögnun verkefnisins. Því var hafnað á þeim tíma. Á síðasta fundi sveitarstjórnar var tekið fyrir nýtt bréf frá flugklasanum þar sem Norðurþing var náðarsamlegast beðið um að endurskoða afstöðu sína. Norðurþing hefur haft mikinn hag af ferðamönnum og með bættu millilandaflugi um Norðurland gæti Norðurþing fengið til sín fleiri ferðamenn en verið hefur. Sveitarstjórn hafnaði erindinu á nýjan leik og samþykkti bókun þar sem sveitarstjórn tekur undir mikilvægi þess að dreifa ferðamönnum um landið. Bendir sveitarfélagið á að tekjur ríkis af Keflavíkurflugvelli séu miklar sem skapar góðar forsendur til að fjármagna þróunarstarf og uppbyggingu alþjóðaflugs á öðrum svæðum, þar með talið á Akureyrarflugvelli. – **sa**

> **Markmið flugklasaverkefnisins er að þrýsta á yfirvöld um að dreifa ferðamönnum betur um landið.**

Frá höfninni á Húsavík.

Bæjarráð skoðar klukkustæði í Hafnarfirði

HAFNARFJÖRÐUR Forsvarsmenn Hafnarfjarðarbæjar skoða nú fýsileika þess að setja upp tímabundin bílastæði, eða svokölluð klukkustæði, í miðbæ Hafnarfjarðar. Slíkt fyrirkomulag hefur verið notað til að mynda á Akureyri í nokkur ár með ágætum árangri.

Málið var tekið fyrir á bæjarráðsfundi Hafnarfjarðar í gær. Þar voru lagðar fram hugmyndir umhverfis- og skipulagsdeildar að tímabundnum bílastæðum.

Kemur fram í fundargerðinni að um tuttugu svæði í miðbæ Hafnarfjarðar sé að ræða en einnig svæði á Völlunum samsíða Reykjanesbrautinni.

Rósa Guðbjartsdóttir, formaður bæjarráðs Hafnarfjarðar, segir málið nú í frumathugun. „Þetta er bara á byrjunarstigi og á eftir að fara til umsagnar ýmissa aðila. Framkvæmdasviðið er búið að vinna að þessu máli eftir ítrekaðar óskir verslunareigenda,“ segir Rósa. „Það mætti því skoða það í rólegheitum að taka þetta upp í skrefum í tilraunaskyni. Hins vegar er mörgum spurningum ósvarað og ég legg ríka áherslu á að ekkert verður gert nema í góðri sátt og eftir samtal við hagsmunaaðila,“ bætir Rósa við.

Fyrirkomulag sem þetta hefur reynst vel á Akureyri. Þá greiðir bíleigandi ekki fyrir notkun bílastæðis en sýnir með klukku í mælaborðinu hvenær hann lagði bifreiðinni. Verði eigandi uppvís að því að vera lengur í stæðinu en reglur gera ráð fyrir er hann sektaður fyrir það. – **sa**

Matarkarfan í Costco hækkað verulega á fáeinum mánuðum

Verðathugun Fréttablaðsins sýnir að níu af fimmtán völdum vörum úr Verðlagseftirliti ASÍ hafa hækkað töluvert í verði hjá Costco undanfarið. Niðurstaðan sýnir hækkun um allt að 26 prósent. Umræða meðal neytenda og smásöluaðila sem taka eftir hækkunum.

NEYTENDUR Matvöruverð hefur hækkað um allt að 26 prósent í verslun Costco í Kauptúni síðustu mánuði. Þetta leiddi verðathugun Fréttablaðsins og samanburður við niðurstöður Verðlagseftirlits ASÍ í ljós. Fréttablaðið skoðaði verð á fimmtán völdum vörum úr verðlagsathugunum ASÍ 5. september síðastliðinn annars vegar og 3. júlí hins vegar og kannaði verð þeirra í versluninni í dag. Af þessum fimmtán vörum reyndust níu hafa hækkað nokkuð í verði, verð fjögurra hafði haldist óbreytt en aðeins tvær höfðu lækkað í verði.

Nokkur umræða hefur verið um það á samfélagsmiðlum undanfarið að neytendur séu farnir að finna fyrir hærra vöruverði hjá Costco sem kom eins og stormsveipur inn á íslenskan neytendamarkað í maí síðastliðnum. Kostakjör Costco og lægra vöruverð en áður hafði þekkst á mörgum vörutegundum hérlendis vakti mikla lukku meðal neytenda og rann sannkallað Costco-æði á Íslendinga í sumar. Fréttablaðið hefur áður greint frá því að eldsneytisverðið hafi hækkað nokkuð hjá Costco á undanförnum mánuðum, en sömu sögu er að segja af matvörunni.

Verðkönnun Fréttablaðsins

	Costco 2. nóv.	Sölueiningar	Verðkönnun. ASÍ 5. sept.	Verðkönnun í ASÍ 4. júlí	Hækkun/ lækkun%
Smjörvi 400 g	479			379	26,40%
MS Léttmjólk 1L	135			129	4,60%
MS Skyr óhrært 500 g	217			438	-50%
AB Mjólk hrein 1L	279		279		Óbreytt
MS Rjómaostur 400 g	539		449		20%
Kjúklingur, heill, ferskur*	699	2 kjúklingar í pakka	699		Óbreytt
Nautahakk, ferskt*	1899	2,5 kg í pakka	1899	1899	Óbreytt
Hveiti*	129	5x 1,5kg	120	120	7,50%
Sykur*	100	15x1kg	93		7,50%
Bananar*	220		220	190	15,80%
Epli rauð*	325		375	375	-13,30%
Eggaldin*	733		691		6%
Coca Cola 1,75 l**	114	Kippa x6	95	95	20%
Filippo Berio ólífuolía***	780	5 lítra brúsi	780		Óbreytt
Heinz bakaðar baunir 415 g	80	24 dósir	75		6,60%

*lægsta kílóverð **lítraverð ***ódýrasta lítraverð

Mest er hækkunin í athugun blaðsins á smjörva, eða 26,4%. 400 g askja kostaði 379 krónur í verðkönnun ASÍ 4. júlí síðastliðinn en í gær, 2. nóvember, kostaði hún 479 krónur. Þá hefur 20% hækkun orðið á 400 g öskju af rjómaosti frá MS síðan í verðkönnun ASÍ 5. september. Sama prósentuhækkun hefur orðið á lítraverði Coca-Cola í 1,75 lítra flöskum. Bananar hafa hækkað um tæp 16 prósent.

Mesta verðlækkunin er á 500 g dós af hreinu MS skyri, sem kostaði 438 krónur í verðkönnun ASÍ 4. júlí en 217 krónur í athugun Fréttablaðsins í gær. Hin varan sem lækkaði í verði er poki af rauðum eplum, þar sem lægsta kílóverðið hefur lækkað um 13 prósent.

Líkt og hjá Verðlagseftirliti ASÍ skráði Fréttablaðið niður hilluverð vöru sem er það verð sem neytandinn hefur upplýsingar um inni í búðinni að hann eigi að greiða fyrir vöruna.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins eru það fleiri en hinn almenni neytandi sem fundið hafa fyrir hærra vöruverði hjá Costco því smásöluaðilar sem samið hafa við vöruhúsið sem birgi segjast einnig finna fyrir þessum sviptingum til hækkana. Það er þó ekki samdóma álit því aðrir verslunareigendur sem blaðið ræddi við sögðust sáttir og að sveiflur á verði væru viðbúnar. Í heildina væru þeir sáttir.

mikael@frettabladid.is

ÖFLUG LAUSN VIÐ HÁLSBÓLGU!

Strefen®

Bólgueyðandi og verkjastillandi munnsogstafla við særindum í hálsi

Strefen 8,75 mg munnsogstöflur og Strefen Orange 8,75 mg Sukkerfri, munnsogstöflur. Innihalda flurbiprofen. Strefen er notað sem skammtímameðferð til að draga tímabundið úr særindum í hálsi hjá fullorðnum og börnum eldir en 12 ára. Sjúga skal eina munnsogstöflu rólega og láta leysast upp í munni á 3-6 klst. fresti eftir þörfum, mest 5 töflur á sólahring. Ekki er ráðlagt að nota lyfið lengur en í 3 sólarhringa. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

www.apotekarinn.is

Apótekarinn - lægra verð

100 ÁRA AFMÆLIS TILBOÐ

Invite

- Margmiðlunartæki með skjá
- Leðurklætt aðgerðastýri fyrir útvarp, hraðastilli og Bluetooth
- USB tengi
- 6 hátalarar
- DAB+ (Digital Audio) útvarpstæki
- LED dagljós
- Regn- og ljósaskynjarar
- Rafdrifnar rúður
- Þokuljós að framan
- Hæðarstillanlegt bílstjórasæti
- 7 SRS loftpúðar
- ASTC spólvörn
- Brekkuaðstoð (Hill Start Assist)
- Rafmagnshandbremsa með sjálfvirkri biðstöðu
- Aflendurheimt á hemlum fyrir rafmótor
- AVAS hljóðviðvörunarkerfi
- Bakkmyndavél
- Samlitir, aðfellanlegir, rafstillanlegir og upphitaðir hliðarspeglar
- Lyklalaus ræsing
- Skyggðar afturrúður
- Hiti í sætum
- Hraðastillir
- 18" álfelgur 225/55 R18
- App tenging til að forhita bíl og stýra hleðslu
- Tvískipt miðstöð með forhitara

Outlander Invite PHEV 4x4
4.390.000
Verðlistaverð: 4.890.000

Invite+

Umfram Invite:

- Smartlink margmiðlunartæki með tengingu fyrir Android Auto og Apple Carplay
- Hiti í stýri
- LED þokuljós
- LED aðalljós
- 360° myndavél

Outlander Invite+ PHEV 4x4
4.590.000
Verðlistaverð: 4.990.000

Intense

Umfram Invite:

- MME margmiðlunartæki með íslensku leiðsögukerfi
- Hiti í stýri
- 8 fjarlægðarskynjarar í fram- og afturstuðara
- LED þokuljós
- LED aðalljós
- Neyðarhemlun til varnar aftanákeyrslum
- Fjarlægðartengdur hraðastillir
- Akreinavari
- Vöktunarkerfi að aftan (Rear Cross Traffic Alert)
- Blindhornaviðvörun
- 360° myndavél
- Rafdrifinn afturhleri

GENGUR BÆÐI FYRIR RAFMAGNI OG BENSÍNI

Outlander Intense PHEV 4x4
4.890.000
Verðlistaverð: 5.690.000

Instyle

Umfram Invite:

- MME margmiðlunartæki með íslensku leiðsögukerfi
- Hiti í stýri
- 8 fjarlægðarskynjarar í fram- og afturstuðara
- LED þokuljós
- LED aðalljós
- HID aðalljós með sjálfvirkri hæðarstillingu
- Neyðarhemlun til varnar aftanákeyrslum
- Fjarlægðartengdur hraðastillir
- Akreinavari
- Vöktunarkerfi að aftan (Rear Cross Traffic Alert)
- Blindhornaviðvörun
- 360° myndavél
- Rafdrifinn afturhleri
- Rafhituð framrúða
- Rockford Fossgate 710W hljómkerfi með 9 hátölurum
- Leðursæti með rafstýringu fyrir ökumann
- Sóllúga

Outlander Instyle PHEV 4x4
5.290.000
Verðlistaverð: 6.190.000

Nú fer 100 ára afmælishátíð Mitsubishi að ná hámarki og því höfum við ákveðið að bjóða enn fleiri gerðir af Outlander PHEV á ótrúlegu afmælistilboði. Notaðu tækifærið og skiptu yfir í nýjan Outlander PHEV. Hann gengur bæði fyrir rafmagni og bensíni og kemur með fimm ára ábyrgð. Komdu í reynsluakstur og finndu út hvaða týpa passar þér best. Við hlökkum til að sjá þig!

FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU 5

MITSUBISHI MOTORS
FYRIR HUGSANDI FÓLK

Verð og tilboðsverð eru háð gengi erlendra gjaldmiðla á hverjum tíma og geta breyst án fyrirvara.

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Umboðsmenn um land allt: Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ

Bankabylting

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Eitt af því fáa jákvæða við nýafstaðna kosningabaráttu var sú pólitíska samstaða sem virtist vera um mikilvægi þess að losað verði um hið mikla eigið fé í bönkunum með sérstökum arðgreiðslum til ríkissjóðs og því ráðstafað með skynsamlegri hætti fyrir hönd skattgreiðenda. Fram til þessa hafa fáir stjórnmálamenn gert sér grein fyrir þeim fórnarkostnaði og áhættu sem felst í því fyrir ríkið að vera með fjármuni sem nema um 20 prósentum af landsframleiðslu bundna í áhættusömum bankarekstri.

Á sama tíma og orðræða stjórnmálamanna hefur hverfst um merkingarlausa frasa um aðskilnað viðskipta- og fjárfestingabankastarfsemi og fráleitar hugmyndir um að ríkið reki samfélagsbanka, þá standa bankarnir frammi fyrir gerbreyttu samkeppnisumhverfi á komandi árum. Breytingar á löggjöf um greiðsluþjónustu og tilkoma nýrra fjártæknilausna og viðskiptamódela þýðir að bankaþjónusta eins og við þekkjum hana í dag mun taka stakkaskiptum. Tekjur af viðskiptabankastarfsemi evrópskra banka gætu minnkað um fjórðung. Íslensku bankarnir eru afar misvel í stakk búnir til að mæta þessari áskorun en tekjur af viðskiptabankastarfsemi standa undir um 90 prósentum af heildartekjum þeirra.

Í umfjöllun Markaðarins í vikunni líkti Friðrik Þór Snorrason, forstjóri RB, þessum breytingum við það þegar evrópski fjarskiptamarkaðurinn opnaðist á tíunda áratug síðustu aldar. Þá dróst markaðshlutdeild gömlu ríkisreknu símafélaganna víðast hvar saman um helming og verð til neytenda stórlækkaði. Opnun fjármálamarkaðarins, sem mun fjölga leikendum í greiðslumiðlun, ætti að leiða til sambærilegrar þróunar.

Sú bylting sem við sjáum fram á fjármálamarkaði er ekki hvað síst áhugaverð – og um leið áhyggjuefni – fyrir þær sakir að bankakerfið hér á landi er meira og minna allt í eigu ríkisins. Ásgeir Jónsson, dósent í hagfræði, hefur bent á þau augljósu sannindi að ríkið sé ekki vel til þess fallið að leiða bankana í gegnum þessar grundvallarbreytingar sem undirstriki hversu „mjög varhugavert“ það sé að binda fjármuni skattgreiðenda í bankarekstri. „Það er dálítil skammsýni að álíta að bankarnir þrír geti haldið áfram að hagnast nær fyrirhafnarlaust og þeir séu örugg eign fyrir ríkið. Bankarnir eru ekki einhver peningavél sem getur skilað hagnaði eins og ekkert sé og ég áleit að hrunið 2008 hefði fært heim sanninn um það.“

Hér er engu orði ofaukið. Sumir stjórnmálaflokkar eru hins vegar þeirrar skoðunar að það sé réttast að ríkið reyni að leysa til sín þriðja bankann og fari síðan fyrir „endurskipulagningu á fjármálakerfinu“. Afar óljóst er hvað þar nákvæmlega er átt við en það má efast stórlega um að ríkið sé rétti aðilinn til að fara fyrir breytingum í því skyni að ná fram aukinni hagræðingu í bankakerfinu. Til þess þarf virka eigendur með skýra sýn á hverju þurfi að breyta og hvað bæta í rekstri bankanna. Hefjast á strax handa við að losa um eignarhald ríkisins á bönkunum núna þegar útlit er fyrir gerbreytt samkeppnisumhverfi í fjármálaþjónustu – að öðrum kosti er hætta á því að þau verðmæti sem ríkið er með í höndunum rýrni verulega í nálægri framtíð. Fátt bendir til að sú ríkisstjórn sem nú er í burðarliðnum hafi á þessu skilning. Og að lokum verða það skattgreiðendur sem munu bera kostnaðinn vegna skammsýni og vanþekkingar stjórnmálamanna.

Að lokum verða það skattgreiðendur sem munu þurfa að bera kostnaðinn vegna skammsýni og vanþekkingar stjórnmálamanna.

Halldór

Frá degi til dags

Umboðið
Formaður VG fór á Bessastaði í gær og óskaði eftir umboði til þess að mynda stjórn með Framsóknarflokknum, Samfylkingunni og Pírötum. Ef af verður mun vinstri stjórnin hafa 95.874 atkvæði að baki sér. Hinir flokkarnir, sem yrðu í minnihluta, hafa 97.502 atkvæði. Björn Leví Gunnarsson, þingmaður Pírata, gerði ítrekað athugasemdir við það að þriggja flokka stjórnin, undir forsæti Bjarna, hafði minnihluta greiddra atkvæða að baki sér. Það er þá vonandi að flokkarnir fjórir geti dregið fleiri að borðinu. Því það er bráðnauðsynlegt að þingmenn þeirra flokka sem eiga aðild að ríkisstjórnarviðræðunum hafi allir sannfæringu fyrir þeirri stjórn sem á að mynda.

Fallhættan
Ísland er í fyrsta sæti á lista World Economic Forum yfir þau lönd þar sem staða kynjanna er jöfnust. Nýr listi var birtur í gær og er þetta í níunda sinn í röð sem Ísland trónir á toppnum. Einkunnin byggist á niðurstöðu ríkja á nokkrum undirkvörðum sem eru hafðir til hliðsjónar. Þegar á þá er litið kemur í ljós að Ísland er í fyrsta sæti yfir jafna þátttöku kynjanna í pólitík. En nú hefur konum fækkað verulega á Alþingi eftir síðustu kosningar. Þá er spurning hvort sætið sé í hættu. **jonhakon@frettabladid.is**

Staða kvenna á Alþingi sterkust í Framsókn

Lilja Alfreðsdóttir
þingmaður Framsóknarflokksins

Samkvæmt Alþjóðaefnahagsráðinu mælist hvergi meiri jöfnuður á milli kynjanna en á Íslandi en niðurstöðurnar voru kynntar í gær. Þetta er níunda árið í röð sem Ísland er í fyrsta sæti. Þegar kynjajafnrétti er mælt er litið til fjögurra þátta; heilbrigði, menntunar, efnahagslegrar stöðu og stjórnmálaþátttöku. Þrátt fyrir að þetta sé afar góð niðurstaða, þá er niðurstaða alþingiskosninganna vonbrigði þegar litið er til jafnréttissjónarmiða. Konum á Alþingi fækkar úr 30 í 24 og hafa kynjahlutföllin í þinginu ekki verið verri síðan árið 2007. Konur verða því aðeins 38% þingmanna í stað 47,6% eftir kosningarnar árið 2016, þegar 30 konur og 33 karlar tóku sæti á Alþingi. Vert er að hafa í huga að einungis tólf þjóðir í heiminum geta státað af því að hafa hlutfall kvenna á þingi yfir 40%. Kynjahlutfallið hjá Framsóknarflokknum er nú hagstæðast allra flokka hjá konum á Alþingi. Ég er stolt af því að tilheyra stjórnmálaafli þar sem staða kvenna á þingi er þetta góð. Jafnréttismál eru mannréttindamál sem stöðugt þarf að vinna að. Þó okkur hafi ekki tekist að viðhalda sama þingstyrk kvenna í kosningunum nú verðum við að gera það besta úr stöðunni.

Tefla verður fram konum í ráðherraembætti og til formennsku í nefndum. Þannig geta stjórnmálaflokkarnir sýnt í verki áherslur sínar í jafnréttismálum og aukið áhrif þeirra á þingi. Í ljósi stöðunnar á Alþingi hvet ég alla þá sem taka þátt í stjórnmálastarfi á Íslandi að hafa jafnrétti kynjanna að leiðarljósi þegar framboðslistar til sveitarstjórna verða settir fram. Að sama skapi þurfa konur í enn ríkari mæli að láta til sín taka í stjórnun fyrirtækja, bæði innanlands og á alþjóðavettvangi. Við þurfum að halda áfram að vinna að því að jafna hlut kvenna og karla á öllum sviðum samfélagsins, vinna gegn kynskiptum vinnumarkaði og leiðrétta kynbundinn launamun. Það er mín trú að þótt kynjahalli sé nú á Alþingi verði rödd þingkvenna sterk á komandi misserum.

Kynjahlutfallið hjá Framsóknarflokknum er nú hagstæðast allra flokka hjá konum á Alþingi.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is*, Kjartan Hreinn Njálssson *kjaranh@frettabladid.is*, Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*. Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **ÞRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is*
MENNING: Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LÍFIÐ:** Guðný Hrönn Antonsdóttir *gudnyhronn@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Vilhelm Gunnarsson *villi@365.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Úlfatíminn og líkamsklukkan

Í DAG

Þórlindur Kjartansson

Þegar ómálga börn hætta að vera síhlæjandi brosboltar og verða skyndilega pirruð og óhuggandi þá eru foreldrar oftast ekki lengi að draga þá ályktun að þau séu annaðhvort orðin þreytt eða svöng. Foreldrar eru líka fljótir að sjá hversu mikil áhrif ónógur nætursvefn hefur á lundarfar og hegðun barnanna, og kappkosta því af sínu fremsta megni að gera börnum sínum mögulegt að sofna nógu snemma á kvöldin.

Þegar fólk eldist og lærir að tjá sig í orðum hættir það gjarnan að tengja slíkar skapsveiflur við vanrækslu á líkamlegum grunnþörfum. Fullorðið fólk sem er pirrað á daginn finnur yfirleitt ástæðuna í samstarfsfólkinu, veðurfarinu, blóðsykrinum, makanum eða bara einhverju öðru sem neitar að hegða sér nákvæmlega eins og þeim sjálfum hentar. Mannfólkið er skynsemisverur; og í allri sinni skynsemi leitar það oftast að ástæðum vanlíðunar sinnar í allt öðrum þáttum en virðast hinir augljósu sökudólgar þegar ungabörn eiga í hlut.

Allt í hers höndum

Á mörgum heimilum er hann kallaður „úlfatíminn“, þessar örfáu samverustundir fjölskyldunnar eftir vinnu og fram að kvöldmat. Margir eru þá svo þreyttir og svangir eftir daginn að þeir eru ekki bara úrillir heldur nánast „górillir“. Þráðurinn er stuttur í öllum, börnin eru ómögleg, foreldrarnir úrvinda og tómir til augnanna eftir spretthlaupið í lok vinnudags—og byrja margir að kvíða fyrir því að koma börnunum í háttinn.

Og morgnarnir geta líka verið erfiðir á veturna. Fyrir stóran hluta þjóðarinnar er það daglegur barningur að komast á lappir. Ég þekki að minnsta kosti ekki marga sem líta út eins og Guðjón Valur í hafragrautarauglýsingunum þegar þeir vakna á morgnana; reyndar er þetta ekki alveg sanngjarnt—ég þekki engan sem lítur eins frísklega út og Guðjón Valur, óháð tíma dagsins.

En þótt það sé ekki raunhæft markmið að vera eins morgunhress og atvinnuíþróttamaður í sjónvarpsauglýsingu þá er það staðreynd að á Íslandi fer fólk síðar að sofa og sefur skemur en gengur og gerist í nágrannalöndunum. Og morgnarnir eru „ferskir“ eftir því.

Hormónarugl

Ónógur svefn hefur ýmis slæm áhrif á fólk bæði til lengri og skemmri tíma. Nýlegar rannsóknir benda til þess að þessi áhrif séu jafnvel ennþá meiri en áður var talið. Þar að auki hrannast um þessar mundir upp vísindalegar staðfestingar á því að hin innbyggða líkamsklukka okkar sé illviðráðanlegt náttúruafl og að það sé ekki kostnaðarlaust fyrir fólk að streitast gegn henni.

Þegar við fórnum svefni þá stelum við af líkamanum þeim tíma sem hann hefur til þess að koma böndum á hormónastarfsemina í heilanum og að gera aðrar nauðsynlegar lagfæringar á líkamanum til þess að við séum endurnærð fyrir næsta dag. Eitt mikilvægasta hlutverk svefnsins er talið vera að koma böndum á stress-hormónið kortisól; og ef líkamanum gefst ekki tími til þess þá er hætt við að ýmis heilastarfsemi hrökkvi úr lagi. Illa sofinn líkami á erfiðara með að standast mótlæti og álag; og þótt fólki takist oftast að spóla sig stórslysalaust í gegnum daginn þá er oft lítið eftir seinnipartinn og stutt í að fólk verði óþreyjufullt, pirrað og viðskotaillt.

Í slíku ástandi hættir fólki ekki aðeins til þess að vera óþolandi í umgengni, heldur fer ákvarðanataka úr skorðum–og þess vegna er það einkum á kvöldin sem fólki finnst það vera góð hugmynd að háma í sig óhollan mat, hanga á Netflix langt framyfir háttatíma eða sturta í sig áfengi til þess að komast í þolanlegt skap.

> Fyrir stóran hluta þjóðarinnar er það daglegur barningur að komast á lappir. Ég þekki að minnsta kosti ekki marga sem líta út eins og Guðjón Valur í hafragrautarauglýsingunum þegar þeir vakna á morgnana.

Myrkir morgnar

Hér á Íslandi er klukkan stillt þannig að við fórnum mikilli morgunbirtu. Í Reykjavík hættir til að mynda að vera bjart klukkan átta að morgni þann 25. október. Niðamyrkur morgnanna er svo viðvarandi til 25. febrúar. Í 123 daga á ári fara flestir Íslendingar því af stað til vinnu og skóla í kolniðamyrkri og eru löngu komnir á fætur þegar loks fer að birta af degi. Þetta setur líkamsklukkuna úr skorðum og leiðir meðal annars til þess að fólk er að jafnaði ekki tilbúið til að fara að sofa á þeim tíma sem skynsamlegast væri.

Þessir myrku morgnar eru hins vegar ekki óhjákvæmilegir. Pólitískar ákvarðanir geta vitaskuld engu breytt um gang himintunglanna; en það er hins vegar pólitísk ákvörðun að stilla klukkuna á Íslandi úr takti við sólarhringinn með þeim afleiðingum að Íslendingar upplifa umtalsvert fleiri myrka morgna yfir veturinn heldur en íbúar annarra svæða á svipaðri breiddargráðu. Ef klukkan hér væri rétt stillt þá væru myrkir morgnar í Reykjavík ekki nema 57 talsins (frá 29. nóvember til 24. janúar) og ef klukkunni væri seinkað um tvær klukkustundir væri það ekki nema í 17 daga á ári sem ekki yrði orðið bjart klukkan átta að morgni (frá 18. des. til 4. jan.).

Áskorun til Óttars Proppé

Björt framtíð vakti fyrir nokkrum árum mikla athygli með tillögu sinni um að seinka klukkunni á Íslandi. Sterkustu rökin fyrir þessari lagfæringu eru hin margvíslegu lýðheilsusjónarmið sem virðast stöðugt meira sannfærandi. Nú þegar stytttist í annan endann hjá sitjandi starfsstjórn færi vel á því að fráfarandi heilbrigðisráðherra gerði það að einu af sínum síðustu verkum að setja á fót nefnd sérfræðinga í svefnrannsóknum og lýðheilsu til þess að taka afstöðu til þess hvort í því kunni að felast vellíðunarbót fyrir Íslendinga að stilla klukkuna okkar, og hversdagstaktinn, betur í samræmi við gang sólarinnar. Ef vísindin hafa á réttu að standa gæti Björt framtíð þannig komið til leiðar meiri og jákvæðari breytingum á daglegu lífi þorra þjóðarinnar en flestir aðrir fylgismeiri og langlífari stjórnmálaflokkar.

GT´S KOMBUCHA

Vinsælasti Kombucha drykkurinn er kominn í Hagkaup

GT´S Kombucha er góður fyrir meltinguna, þarmaflóruna, bætir orku og líðan.

Drykkurinn er lífrænn og hrár, ríkur af amínósýrum, andoxunarefnum, góðgerlum fyrir meltinguna og virkum ensímum.

GT´S Kombucha heldur fast í 20 ára gamla framleiðsluaðferð. Bruggað er í litlum skömmtum af mikilli alúð til að tryggja sem allra bestu gæði og ferskleika.

598 kr/stk

13 bragðtegundir

99 kr/stk
fullt verð 499

JT´s ís
Gómsætar bragðtegundir frá USA.

299 kr/pk

Hagkaups piparkökur
Gæða piparkökur sérframleiddar fyrir Hagkaup.

399 kr/stk
fullt verð 479

Ristorante pizzur.
Bragðast ávallt eins og á ítölskum veitingastað.

Agromonte
Hágæða ítalskar vörur unnar úr kirsuberjatómötum frá Sikiley.

Monte nevado hráskinkur
Gerð úr ibérico svínum og mangalica svínum.

799 kr/pk

Tengdamömmutungur 4 tegundir
Frábærar með ostunum, pastanu eða eitt og sér!

ORIGAMI SUSHI

LAX, MANGÓ & AVÓKADÓ

BAKKI MÁNAÐARINS!

1.299 kr/pk

BÚIÐ TIL DAGLEGA

MEÐ HVERJUM KEYPTUM BAKKA MÁNAÐARINS FYLGIR 1/2 LÍTRI AF SÍTRÓNU KRISTAL.

Holta KJÚKLINGUR

Að hætti Eyþórs
matgæðingur Hagkaups
og sjónvarpskokkur

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

KJÚKLINGALUNDIR
1.759 kr/kg
verð áður 2.199

KJÚKLINGALUNDIR Í FILODEIGI MEÐ SOJADIPPING OG KÖLDU HRÍSGRJÓNASALATI

600 g kjúklingalundir
2 msk grænt karrýpaste
2 msk ólífuolía
1 pakki filo deig (eða won ton deig)

Hrærið olíu og karrýpaste saman, hellið yfir kjúklingalundirnar og nuddið blöndunni vel inn í lundirnar. Látið standa í ísskáp í 6-10 klst. Skerið filódeigið þannig að kjúklingalundirnar passi á það og rúllið svo lundunum inn í filódeigið. Setjið mikið af olíu á pönnu og hitið upp í miðlungshita. Steikið lundirnar í ca 16 mínútur snúið lundunum á 2 mínútu fresti á meðan þið steikið þær. Leggið lundirnar á eldhúspappír og þerrið olíuna af þeim áður en þið berið þær fram.

Kalt hrísgrjónasalat

600 g jasmin hrísgrjón soðin (köld)
3 stk vorlaukur (fínt skorin)
1 haus brokkolí (gróft skorið)
½ kúrbítur (gróft skorin)
1 stk paprika appelsínugul (gróft skorin)
1 msk grænt karrýpaste
1 msk sesamolía
3 msk fiskisósa
1 stk lime (safinn)
ólífuolía til steikingar

Hitið pönnu með ólífuolíu og steikið allt grænmetið nema vorlaukinn þar til það fer að mýkjast. Blandið karrýpaste, sesamolíu og fiskisósu saman og hellið út á grænmetið. Takið svo grænmetið strax af pönnunni og setjið í skál með hrísgrjónunum og vorlauknum, kreistið safa úr lime yfir og blandið öllu saman.

Sojadipping

4 msk sojasósa
1 msk hunang

Setjið sojasósuna og hunangið saman í skál og hrærið með písk. Setjið í litlar skálar og berið fram með kjúklingnum.

ÍSLANDS LAMB

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

LAMBAPRIME
3.519 kr/kg
verð áður 4.399

ÍSFUGL

TILBOÐ
35%
afsláttur á kassa

KALKÚNA-SNEIÐAR
1.559 kr/kg
verð áður 2.399

Holta KJÚKLINGUR

TILBOÐ
35%
afsláttur á kassa

KJÚKLINGALÆRI M/ LEGG
649 kr/kg
verð áður 999

SS

TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa

KRYDDLEGIÐ GRILLLÆRI
1.874 kr/kg
verð áður 2.499

HAGKAUP MERKIÐ TRYGGIR GÆÐIN

TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa

HAGKAUP VEISLULÆRI
1.874 kr/kg
verð áður 2.499

Holta KJÚKLINGUR

ELDAÐ Í POKANUM
þannig helst fuglinn mjúkur og safaríkur

POUSSIN
er franska orðið yfir ungkjúkling

TILBOÐ
50%
afsláttur á kassa

550 kr/kg
verð áður
1.099

SAFARÍK NÝJUNG

Poussin er ný og spennandi vara á íslenskum markaði en aðferðin er vel þekkt hjá sælkerum í Evrópu og Ameríku. Kjúklingurinn er yngri en við eigum að venjast, kjötið mýkra og safaríkara og losnar vel frá beinum.

Mikilvægt er að elda fuglinn í steikingarpokanum. Mylar Cook steikingar- pokar eru vinsæl.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Erfitt hefur verið að stoppa Elvar Örn Jónsson í Olís-deild karla í vetur. Hér sést hann í endurkomusigrinum á Aftureldingu á dögunum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Enginn betri en Elvar Örn

Selfyssingurinn Elvar Örn Jónsson og Haukamarkvörðurinn Björgvin Páll Gústavsson eru bestu leikmenn fyrstu sjö umferða Olís-deildar karla samkvæmt tölfræðinni hjá HB Statz sem er aðgengileg í fyrsta sinn.

HANDBOLTI Draumur handboltaáhugamanna á Íslandi um alvöru tölfræði í úrvalsdeildinni hefur loksins ræst og við á íþróttadeild Fréttablaðsins ætlum í dag að kafa aðeins nánar í hvaða leikmenn hafa skarað framúr í byrjun tímabilsins í Olís-deild karla. Seinni bylgjan á Stöð 2 Sport nældi sér í góðan liðstyrk í haust þegar hún fékk HB Statz til liðs við sig.

Tölfræðin hefur verið stór þáttur í umfjölluninni í vetur en það er líka gaman að skoða stöðu mála í tölfræðinni nú þegar öll liðin hafa spilað sjö leiki. Hjá HB Statz er frammistöðumat og þar má sjá hver hefur verið besti leikmaðurinn á fyrsta þriðjungi deildarkeppninnar.

Tveir efstu menn eru jafnir fram í þriðja aukastaf en þá greinir loks á milli þeirra. Báðir voru þeir valdir í landsliðshópinn á móti Svíum þótt þeir séu á sitthvorum endanum á landsliðsferli sínum.

Farið mikinn í sigurgöngunni

Elvar Örn Jónsson er aðeins 20 ára gamall en hann hefur farið mikinn með Selfossliðinu til þessa á tímabilinu. Selfyssingar hafa unnið þrjá leiki í röð og alls fimm af síðustu sex leikjum sínum í Olís-deildinni. Frammistaða Elvars hefur þar skipt öllu máli, ekki síst í mörgum endurkomum liðsins á lokamínútum leikjanna.

Elvar er með 8,39 í meðaleinkunn fyrir frammistöðu sína í fyrstu sjö leikjunum. Hann er sjötti markahæsti maðurinn með 6,7 mörk í leik en er enn fremur í sjöunda sætinu í stoðsendingum með 3,1 að meðaltali. Elvar er alls að skapa 4,9 skotfæri fyrir félaganna í hverjum leik. Það er mjög góð skotnýting (65 prósent) og fáir tapaðir boltar (1,3 í leik) sem skila honum síðan upp í efsta sætið á einkunnalistanum.

Elvar er, auk þess að vera með bestu einkunnina fyrir sóknarleikinn, einnig í 5. sæti yfir bestu frammistöðuna í varnarleiknum. Þar er aftur á móti Víkingurinn Ægir Hrafn Jónsson í efsta sæti og sá eini sem er með yfir átta í meðaleinkunn fyrir varnarleik sinn.

Því miður gat Elvar Örn ekki tekið þátt í landsleikjunum við Svía vegna bakmeiðsla og þá er óvissa um hvort að hann spili eitthvað næstu vikurnar. Þá kannski fyrst sjáum við mikilvægi hans fyrir Selfossliðið.

Haukar eiga næstu tvo

Haukar eiga leikmennina í öðru og þriðja sæti listans. Landsliðsmarkvörðurinn Björgvin Páll Gústavsson er rétt á eftir Elvari en hann er aftur á móti með nokkra yfirburðastöðu meðal markvarða deildarinnar. Björgvin Páll var stórkostlegur í fyrstu leikjunum með Haukaliðinu og hefur verið efstur í einkunnagjöf HB Statz nær allt tímabilið. Björgvin Páll er búinn að verja 15,0 skot að meðaltali eða 40,5 prósent skota sem hafa komið á hann. Hann hefur alls varið sex víti og þá vekur sérstaka athygli að hann hefur gefið alls ellefu stoðsendingar fram á félaga sína í hraðaupphlaupum. Björgvin Páll hefur síðan skorað tvö mörk sjálfur.

Á topp þrjú á báðum stöðum

Þriðji á einkunnalistanum er síðan Daníel Ingason úr Haukum sem er jafnframt sá eini sem er inni á topp þrjú í bæði sóknarleik og varnarleik.

Daníel er markahæsti leikmaður deildarinnar ásamt Gróttumanninum Max Jonsson en báðir hafa þeir skorað 56 mörk eða 8,0 mörk að meðaltali í leik. Daníel er líka í öðru sæti yfir þá sem oftast hafa náð að stöðva andstæðingana löglega í vörninni. Aðeins Valsmaðurinn Alexander Örn Júlíusson er á undan honum.

Efsti maður toppliðs FH-inga á listanum er Einar Rafn Eiðsson í fjórða sætinu en hann er sá síðasti af leikmönnum deildarinnar sem eru með hærra en átta í meðaleinkunn. Einar Rafn er þriðji í stoðsendingum (4,0 í leik) og sjöundi markahæsti leikmaður deildarinnar með 6 mörk að meðaltali í leik.

Hér til hliðar má sjá topp tuttugu listann yfir bestu frammistöðuna til þessa og einnig hverjir hafa verið bestir í marki, í vörn og í sókn.

ooj@frettabladid.is

Besta frammistaðan í Olís-deild karla til þessa

1.	Elvar Örn Jónsson	Selfoss	8,39
2.	Björgvin Páll Gústavsson	Haukar	8,39
3.	Daníel Ingason	Haukar	8,34
4.	Einar Rafn Eiðsson	FH	8,18
5.	Arnar Birkir Hálfdánsson	Fram	7,69
6.	Teitur Örn Einarsson	Selfoss	7,57
7.	Kristján Örn Kristjánsson	Fjölnir	7,55
8.	Hreiðar Levý Guðmundsson	Grótta	7,53
9.	Ari Magnús Þorgeirsson	Stjarnan	7,51
10.	Maximilian Jonsson	Grótta	7,45
11.	Sigurbergur Sveinsson	ÍBV	7,40
12.	Bergvin Þór Gíslason	ÍR	7,40
13.	Matthías Daðason	Fram	7,26
14.	Hákon Daði Styrmisson	Haukar	7,22
15.	Ísak Rafnsson	FH	7,13
16.	Ægir Hrafn Jónsson	Víkingur	7,12
17.	Aron Dagur Pálsson	Stjarnan	7,07
18.	Birkir Benediktsson	Afturelding	7,05
19.	Grétar Ari Guðjónsson	ÍR	7,05
20.	Ágúst Elí Björgvinsson	FH	7,03

Bestur í marki

1.	Björgvin Páll Gústavsson	Haukar	8,88
2.	Hreiðar Levý Guðmundsson	Grótta	8,28
3.	Grétar Ari Guðjónsson	ÍR	7,90
4.	Ágúst Elí Björgvinsson	FH	7,88
5.	Viktor Gísli Hallgrímsson	Fram	7,62

Bestur í sókn

1.	Elvar Örn Jónsson	Selfoss	8,54
2.	Einar Rafn Eiðsson	FH	8,53
3.	Daníel Ingason	Haukar	8,29
4.	Hákon Daði Styrmisson	Haukar	8,07
5.	Maximilian Jonsson	Grótta	8,07

Bestur í vörn

1.	Ægir Hrafn Jónsson	Víkingur	8,10
2.	Bjarki Már Gunnarsson	Stjarnan	7,95
3.	Daníel Ingason	Haukar	7,92
4.	Ísak Rafnsson	FH	7,68
5.	Elvar Örn Jónsson	Selfoss	7,66

Nýjast

Domino's-deild karla í körfubolta

Tindastóll - Haukar 91-78
Stigahæstir: Antonio Hester 28/9 fráköst, Sigtryggur Arnar Björnsson 26, Christopher Caird 18, Pétur Rúnar Birgisson 10/7 stoðsendingar - Paul Anthony Jones III 22/6 fráköst, Finnur Atli Magnússon 16/7 fráköst, Haukur Óskarsson 11/6 fráköst.

Stjarnan - ÍR 75-80
Stigahæstir: Collin Anthony Pryor 24/12 fráköst, Hlynur Elías Bæringsson 15/12 fráköst/10 stoðsendingar, Arnþór Freyr Guðmundsson 14 - Ryan Taylor 28/13 fráköst, Danero Thomas 25/6 fráköst, Matthías Orri Sigurðarson 18/7 fráköst.

KR - Þór Ak. 93-68
Stigahæstir: Sigurður Á. Þorvaldsson 17, Björn Kristjánsson 13, Kristófer Acox 12/6 fráköst, Jalen Jenkins 11 - Marques Oliver 17/8 fráköst, Ingvi Rafn Ingvarsson 16, Júlíus Orri Ágústsson 14, Pálmi Geir Jónsson 7/8 fráköst.

Njarðvík - Valur 86-83
Stigahæstir: Terrell Vinson 26/19 fráköst, Maciek Stanislav Baginski 17, Ragnar Agust Nathanaelsson 14/14 fráköst/6 varin skot, Oddur Rúnar Kristjánsson 10 - . Austin Magnus Bracey 22/5 stoðsendingar, Urald King 16/16 fráköst/5 stoðsendingar, Illugi Steingrímsson 14.

Höttur - Grindavík 70-100
Stigahæstir: Mirko Stefan Virijevic 21/9 fráköst, Hreinn Gunnar Birgisson 12, Aaron Moss 11/6 fráköst - Rashad Whack 27, Sigurður Gunnar Þorsteinsson 17, Dagur Kár Jónsson 17/7 stoðsendingar.

Stig liðanna

Efst		Neðst	
KR	8	Haukar	4
Tindastóll	8	Stjarnan	4
ÍR	8	Þór Ak.	4
Grindavík	6	Þór Þ.	2
Keflavík	6	Valur	2
Njarðvík	6	Höttur	0

Olís-deild kvenna í handbolta

Valur - Fram 31-27
Markahæstar: Diana Satkauskaité 8, Kristín Arndís Ólafsdóttir 5, Díana Dögg Magnúsdóttir 5, Kristín Guðmundsdóttir 5, Ólöf Kristín Þorsteinsdóttir 3, Morgan Marie Þorkelsdóttir 2 - Ragnheiður Júlíusdóttir 8, Sigurbjörg Jóhannsdóttir 6, Elísabet Gunnarsdóttir 5.

GYLFI OG FÉLAGAR ÚR LEIK
Gylfi Þór Sigurðsson lék allan leikinn þegar Everton tapaði 3-0 fyrir Lyon í E-riðli Evrópudeildarinnar í gær. Everton á ekki lengur möguleika á að komast upp úr riðlinum. Þetta var fimmta tap Everton í röð í öllum keppnum en liðið hefur ekki unnið leik síðan 23. september. Everton hefur tapað öllum þremur leikjunum eftir að David Unsworth tók við sem bráðabirgðastjóri.

Í dag

09.00	Abu Dhabi Ladies	Golfst.
19.40	Wolves - Fulham	Sport 3
19.45	Keflavík - Þór Þ.	Sport 2
20.30	Shriners Hospitals	Golfst.
22.00	Körfuboltakvöld	Sport
21.45	NBA: Wizards - Cavs	Sport

Domino's-deild ka. í körfubolta:
20.00 Keflavík - Þór Þorl.

Maltbikarinn í körfubolta:
19.15 Kve: Fjölnir - Skallagrímur
20.15 Ka: KR(b)-Breiðablik

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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

B|L

Merkisatburðir

2457 f.kr. Hwanung stígur niður af himnum til að lifa með mannkyni. Þjóðhátíðardagur Suður-Kóreu.

1849 Bandaríski rithöfundurinn Edgar Allan Poe sést í síðasta sinn ofurölvi í skurði í Baltimore.

1903 Danakonungur samþykkir ákvörðun danska þingsins um heimastjórn á Íslandi.

1927 Olíuverzlun Íslands, eða Olís, stofnuð.

1933 Félag byltingarsinnaðra rithöfunda stofnað í Reykjavík.

1952 Bretar sprengja kjarnorkusprengju og verða þriðja kjarnorkuveldið.

1973 Bresk herskip fara úr 50 sjómílna fiskveiðilögsögu Íslands.

1990 Þýska alþýðulýðveldið lagt niður og sameinað Sambandslýðveldinu Þýskalandi. Þjóðhátíðardagur Þjóðverja.

1995 O.J. Simpson sýknaður af ákæru um að hafa myrt Nicole Brown Simpson og Ronald Goldman.

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Lára Jónsdóttir
Álftá, Hraunhreppi,

andaðist á heimili sínu þriðjudaginn 31. október. Útför hennar fer fram frá Borgarneskirkju föstudaginn 10. nóvember kl. 14. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Krabbameinsfélag Borgarfjarðar.

Magnús Guðbrandsson
Bjargey Magnúsdóttir **Þórður Sigurðsson**
Guðbrandur Magnússon
Sigurbjörn G. Magnússon **Katrín Gísladóttir**
Jón Magnússon
Jófríður G. Magnúsdóttir **Hannes G. Guðmundsson**
Sigríður H. Magnúsdóttir
Hákon M. Magnússon
og barnabörn.

✝

Ástkær unnusti minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Ingólfur Herbertsson
Fjólugötu 4, Akureyri,

lést á Landspítalanum við Hringbraut sunnudaginn 22. október. Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju mánudaginn 6. nóvember klukkan 13.30. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á að styrkja Hollvinasamtök SAK.

Edna Sólbrún Falkvard
Kristbjörg Þ.I. Austfjörð **Jakob Hermannsson**
Óskar Ingólfsson **Áslaug Melax**
Arney Ingólfsdóttir
barnabörn og barnabarnabarn.

✝

Elsku eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Bragi Jóhannesson
Geitastekk 8,

sem lést þann 21. október sl., verður jarðsunginn frá Áskirkju **mánudagskvöldið 6. nóvember kl. 20.00.** Þeim sem vildu minnast hans er bent á minningarsjóð krabbameinslækningadeildar Landspítalans eða Karitas.

Elísabet *Erla* Gísladóttir
Hörður Bragason **Ingibjörg Azima Guðlaugsdóttir**
Birgir Bragason **Elsa Sif Guðmundsdóttir**
Bryndís Bragadóttir **Rein Ader**
og barnabörn.

Öld gervigreindar og fjórðu iðnbyltingarinnar blasir við

Vitvélastofnun boðar til Gervigreindarhátíðarinnar í Háskólanum í Reykjavík dag. Framkvæmdastjóri stofnunarinnar segir iðnbyltingu vofa yfir og segir áhugann á málaflokknum hafa aukist gríðarlega. Tæknin gæti leyst milljónir starfsmanna af hólmi.

Gervigreindarhátíðin hefst í Háskólanum í Reykjavík á morgun og stendur Vitvélastofnun fyrir hátíðinni auk gervigreindarseturs HR. Þá kemur Nordic.AI, heildarsamtök fyrir rannsóknarstofnanir og fyrirtæki á sviði gervigreindar á Norðurlöndunum, einnig að skipulagningu hátíðarinnar.

„Við erum að fara að tala um yfirvofandi iðnbyltingu sem er þegar skollin á,“ segir Kristinn Rúnar Þórisson, framkvæmdastjóri Vitvélastofnunar og dósent við tölvunardeild Háskólans í Reykjavík, í samtali við Fréttablaðið. Segir hann að málið verði skoðað bæði út frá fræðilegu hliðinni og því hvernig sé best að undirbúa sig fyrir hina svokölluðu fjórðu iðnbyltingu.

Þessi fjórða iðnbylting sem um er að ræða er fólgin í aukinni þróun og notkun gervigreindar sem gæti leyst milljónir, jafnvel milljarða, starfsmanna af hólmi. Nærtækt dæmi er ef til vill störf leigubílstjóra og flutningabílstjóra en nú þegar er þróun sjálfkeyrandi bifreiða langt á veg komin.

Gervigreind getur meðal annars teflt skák. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

„Mikill hugur er í fólki að efla tæknigeirann á Íslandi og gjarnan er bent á mikil tækifæri sem felist í notkun gervigreindar, samfélaginu til hagsbóta. En hver eru þessi tækifæri og hvernig þarf að búa um hnútana svo að samfélagið njóti ávaxta tækniframfaranna? Á Gervigreindarhátíðinni 2017 verður leitast við að svara þessum spurningum og um leið tengja saman þá aðila sem gætu unnið saman að slíkri þróun,“ segir í fundarboðinu.

Kristinn segir að frá því hann flutti heim til Íslands aftur árið 2004 hafi umfjöllun um þetta mál aukist gríðarlega. „Þá var enginn að tala um þetta. Nú kemur ekki út blað, tímarit né vefmiðill öðruvísi en það sé eitthvað um þetta. Áhuginn hefur aukist gífurlega.“ **thorgnyr@frettabladid.is**

Baltarsar Kormákur fór fremstur í flokki í leikaraliði Djöflaeyjunnar.

ÞETTA GERÐIST 3. NÓVEMBER 1996

Djöflaeyjan reis og heillaði

Kvikmyndin Djöflaeyjan, í leikstjórn Friðriks Þórs Friðrikssonar, var frumsýnd á þessum degi árið 1996. Myndin er byggð á vinsælum skáldsögum Einars Kárasonar, Þar sem djöflaeyjan rís og Gulleyjan, og naut gríðarlegra vinsælda.

Þann 28. desember það sama ár tilkynntu framleiðendur myndarinnar að 70 þúsund manns hefðu séð Djöflaeyjuna og var myndin sú vinsælasta það árið. Slíkar voru vinsældir kvikmyndarinnar að hún sló við stórmyndinni Independence Day en hún naut gríðarlegra vinsælda víða um heim.

Reyndar sýna tölur Hagstofu Íslands að rúmlega 62 þúsund manns hafi séð Djöflaeyjuna. Þannig er myndin fimmta vinsælasta íslenska kvikmynd frá upphafi mælinga. Í fjórða sæti er Svartur á leik, í því þriðja er Bjarnfreðarson. Mýrin er önnur vinsælasta myndin frá upphafi en sú vinsælasta er Englar alheimsins. Hana sáu rúmlega 83 þúsund manns.

Djöflaeyjan fékk einróma lof gagnrýnenda en í þessari fyndnu en jafnframt hádramatísku kvikmynd er saga Karólínu spákonu og fjölskyldu hennar sögð.

Úrvalslið leikara og kvikmyndagerðarfólks kom að gerð kvikmyndarinnar. Baltasar Kormákur, Sigurveig Jónsdóttir, Gísli Halldórsson og Halldóra Geirharðsdóttir fóru með aðalhlutverkin. **– khn**

Atlantis flýgur í fyrsta skipti

Geimskutlunni Atlantis var skotið á loft í fyrsta skiptið frá Kennedy-geimferðamiðstöðinni þann 3. október árið 1985. Atlantis markaði kaflaskil í mönnuðum geimferðum og fór alls í 33 vel heppnaðar ferðir út í geim. FRÉTTABLAÐIÐ/NASA

Fólk

Lífsstíll

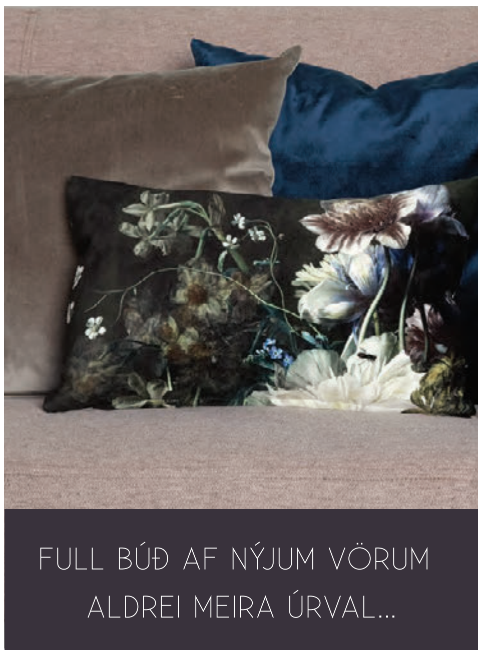
FÖSTUDAGUR 3. NÓVEMBER 2017

Enn að jafna sig eftir kosningarnar

Baldvin Þór Bergsson, einn af umsjónarmönnum Kastljóss og kosningasjónvarps RÚV, er enn að jafna sig eftir törn síðustu helgar. Baldvin hefur nóg fyrir stafni, en hann eignaðist sitt annað barn í september. →2

Fréttamaðurinn Baldvin Þór Bergsson hefur í nógu að snúast um þessar mundir. MYND/ANTONBRINK

Borgarbókasafnið efnir til málþings undir yfirskriftinni Tölvuleikir sem skapandi afl. Þórunn Vignisdóttir er einn skipuleggjenda. →4



LÍNAN BÆJARLIND 14 - 16 | KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@365.is, s. 512 5349 | **Ragnheiður Tryggvadóttir,** heida@365.is, s. 512 5367 | **Sólveig Gísladóttir,** solveig@365.is, s. 512 5351 **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@365.is, s. 512 5358 | **Vera Einarsdóttir,** vera@365.is, s. 512 5357

Útgefandi: 365 miðlar | **Ábyrgðarmaður:** Svanur Valgeirsson | **Sölumenn:** **Atli Bergmann,** atlib@365.Is, s. 512 5457 **Jóhann Waage,** johannwaage@365.Is, s. 512 5439 **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.Is, s. 512 5429 **Ólafur H. Hákonarson,** olafurh@365.Is, s. 512 5433

Baldvin með dætrum sínum.

Helga Margrét, kona Baldvins, með dóttur þeirra.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@365.is

Framhald af forsíðu

Fréttamaðurinn Baldvin Þór Bergsson var að hefja sinn þriðja vetur sem einn af umsjónarmönnum Kastljóss á RÚV og stýrði líka kosningasjónvarpi RÚV. Baldvin segist enn vera að jafna sig eftir lætin í kringum kosningar og stendur í ströngu í föðurhlutverkinu, en Baldvin og kona hans, Helga Margrét Skúladóttir, hjartalæknir á Landspítalanum, eiga eina tæplega tveggja ára gamla dóttur og eignuðust aðra dóttur í september.

Gengur vel með börnin

„Það gengur rosalega vel með nýfæddu stelpuna,“ segir Baldvin. „Hún er algjört draumaeintak, þannig að þetta er bara dásamlegt. Það er líka gaman að meta hvað er líkt og ólíkt með þeim systrum. Maður sér strax að þær eru ekki sama týpan. Sú yngri er rólegri týpa en systir hennar og þessi eldri er gríðarlega skemmtileg og uppátækjasöm. Hún tók upp á því í leikskólanum í fyrradag að hverfa í smá stund, en svo fundu leikskólakennararnir hana inni á klósetti þar sem hún hafði farið sjálf á klósettið og bara smellt sér úr bleyjunni og gert sínar þarfir sjálf án þess að tala við neinn. Hún er sjálfstæð og nennir ekki einhverju rugli,“ segir Baldvin og hlær.

„Sú eldri tók viðbótinni við fjölskylduna merkilega vel,“ segir Baldvin. „Mitt ráð til allra sem eru í þessum sporum er að lesa hina stórgóðu bók „Emma og litli bróðir“, ég held að hún hafi skipt máli. Svo skiptir máli að leyfa henni að taka þátt í þessu og að halda rútínunni, þannig að hún átti sig á því að lífið er ekki að fara að umturnast. Maður heyrir oft af einhverri öfundsýki eða vandamálum en það hefur bara ekkert verið þannig hjá okkur. Við höfum það bara rosalegt gott.“

Mikil vinna á bak við viðtöl

Baldvin segist hafa mjög gaman af vinnunni í Kastljósinu en það geti verið erfitt að velja efni í þáttinn. „Þetta er þáttur sem hefur töluverða vigt og það vilja allir koma í Kastljós sem hafa frá einhverju að segja,“ segir Baldvin. „Þannig að það fylgir því ábyrgð að ákveða hvað eigi að vera í þættinum.“

„Það er mjög skemmtilegt að fá að kynnast fólki, aðstæðum og atburðum betur en flestir aðrir, en það getur verið mikil vinna,“ segir Baldvin. „Það eru stundum ófáar skýrslur sem liggja að baki einu viðtali. Fimmtíu blaðsíðna skýrsla getur orðið að einni stuttri spurningu.“

Sjö ár erlendis

Áður en Baldvin hóf störf í Kastljósi var hann og kona hans ár í Edinborg og svo sex ár í Stokkhólmi. „Fyrst fórum við bæði í meistaranám í Edinborg og svo fórum við til Stokkhólms svo hún gæti klárað sérnámið í hjartalækningum,“ segir Baldvin. „Það var dásamlegt í Edinborg, hún verður alltaf ein af mínum uppáhaldsborgum. Að vera stúdent í Edinborgarháskóla er með því skemmtilegra sem ég hef gert á ævi minni. Eftir árin í Stokkhólmi fékk ég svo boð um að koma heim og vera í Kastljósinu, Helga var búin með námið og það var barn á leiðinni, svo það var fínt að koma heim.“

Baldvin og Jóhanna stóðu vaktina á kosningavökunni síðustu helgi.

Erfið törn að baki

Baldvin segist enn vera að jafna sig eftir kosningavöku síðustu helgar. „Þetta er náttúrulega löng törn,“ segir hann. „Maður þarf að vera á tánum í marga klukkutíma og maður er að drekka koffíndrykki um miðja nótt, sem hjálpar ekki við svefn næstu daga.“

„Á kosningadaginn erum við mætt á hádegi og tökum fund og æfingu,“ segir Baldvin. „Svo tekur við bið á milli svona fjögur og níu þar sem starfsfólk liggur hér og þar í húsinu og reynir að safna orku fyrir nóttina. Við Jóhanna Vigdís erum samstíga í að það skipti máli að taka almennilega á móti fólki þegar útsendingin byrjar og fólk sjái að þarna sé fólk sem er virkilega tilbúið í að fylgja þeim í gegnum þessa nótt. Svo þarf alltaf að vera hægt að klippa á okkur, þannig að við erum alltaf á tánum. Ég held að við höfum fyrst farið frá borðinu okkar milli hálfeitt og eitt. Svo gerist það kannski svona einu sinni til tvisvar aftur það sem eftir lifir nætur. Þetta er hörkupúl og maður er búinn á því eftir á.“

Baldvin og Jóhanna voru þó hress fram á morgun. „Ég held að það sé Jóhanna,“ segir Baldvin. „Það er grínast með að hún drekki af einhverjum æskubrunni og maður smitast bara svolítið af því. Það hjálpar rosa mikið að vera þarna með einhverjum sem er alltaf í góðri stemningu. En þetta er bara rosalega gaman. Maður hefur áhuga á stjórnmálum og við erum í stúkusæti til að fylgjast með öllu sem gerist þessa nótt.“

Býst við stöðugleika

„Síðasta ár hefur verið mjög merkilegt í pólitískum skilningi,“ segir Baldvin. „Við sjáum að með öllum þessum nýju flokkum myndast ný stjórnmálamenning. Ég held að það komi ekki í ljós strax hvort hún er betri eða verri en sú gamla. En ég er mjög spenntur að sjá hvaða stjórnarmynstur verður eftir kosningar og ég er sérstaklega spenntur að sjá hvort stjórnmálamennirnir standi við að reyna að ná breiðari samstöðu um alls konar mál. Samstöðu sem nær þá út fyrir eiginlega ríkisstjórnarflokka.“

„Ég held að það megi segja að ef þjóðin er að senda flokkunum einhver skilaboð í þessum kosningum séu skilaboðin þau að það eru alls konar sjónarmið þarna úti sem við ættum að reyna að taka tillit til í stórum ákvörðunum,“ segir Baldvin.

„Ég held að það skipti máli núna að flokkarnir sýni að þeir geti búið til pólitískan stöðugleika. Þannig að það kæmi mér mjög á óvart ef það verður kosið fljótlega,“ segir Baldvin. „En við skulum hafa í huga að þetta er um það bil það sama og ég sagði fyrir ári síðan,“ segir hann og hlær. „En mér finnst vera öðruvísi andrúmsloft núna en eftir síðustu kosningar. Mér finnst eins og núna ætli fólki að tryggja að hér verði stjórn sem geti lifað.“

Samfélagsmiðlar endurspegla okkur

Baldvin hefur unnið við fræðistörf og kennt við Háskóla Íslands undanfarin ár. „Ég hef gert nokkrar rannsóknir og skrifað fræðigreinar og síðustu tvö ár kenndi ég námskeið við HÍ sem heitir Stafrænir miðlar. Ég hef skoðað samfélagsmiðla í fræðilegu samhengi árum saman.

Gallinn við umræðu um samfélagsmiðla er sá að það er tilhneiging hjá fjölmiðlum til að kalla þá annaðhvort góða eða vonda,“ segir Baldvin. „Ég held að það sé mjög mikilvægt að átta sig á að samfélagsmiðlar endurspegla bara hvað við erum að gera og hugsa. Það er undir okkur komið hvort þeir eru góðir eða slæmir, þeir hafa ekkert sjálfstætt líf.“

Sól eftir áramót

„Núna er bara vinnan og lífið fram undan,“ segir Baldvin. „Eftir áramót förum við væntanlega í vetrarfrí og fæðingarorlof og vonandi getum við konan verið saman og við fjölskyldan gert eitthvað skemmtilegt í nokkrar vikur. Draumurinn er að komast eitthvað aðeins suður á bóginn og fá smá sól í andlitið á vormánuðum.“

Glæsilegur þýskur náttfatnaður
• Náttföt
• Náttkjólar
• Sloppar
Selena
Bláu húsin v/ Faxafen.
sími 553 7355.
www.selena.is
selena undirfataverslun

FEGURÐ, MÝKT, ENDING!
VEGGKLÆÐINGAR
fyrir allar gerðir húsa, ný jafnt sem gömul, fjöldi lita og gerða.
Kostirnir eru ótvíræðir:
• Fallegra hús
• Ekkert viðhald
Ál er okkar mál
ÁLTAK
Fossaleyni 8 • 112 Reykjavík
Sími: 577 4100 • www.altak.is
bazooka!!

LYFJA
– Lífið heil
Ekki kvefast í vetur!
20% afsláttur til 8.nóvember
Verð nú: 3.040 kr.
Verð áður 3.799 kr.
PreCold getur komið í veg fyrir fyrir kvef og stytt kveftíma um allt að helming. Hentar fullorðnum og börnum frá 4 ára aldri.

CELLULAR
ÆSKU-
BRUNNUR
PRÓFAÐU NÝJA CELLULAR
VOLUME FILLER DAGKREMIÐ
OG HÚÐPERLURNAR
HÝALÚRONSÝRU OG
KOLLAGEN ORKUSKOT
SEM GEFUR STINNARI,
SLÉTTARI OG UNGLEGRI HÚÐ.
NÝTT
NIVEA
CELLULAR
ANTI-AGE
VOLUME FILLING DAY CARE
NIVEA
CELLULAR
ANTI-AGE
VOLUME FILLING DAY CARE
NIVEA
CELLULAR
ANTI-AGE
VOLUME FILLING
PEARLS
NIVEA
CELLULAR
ANTI-AGE
VOLUME FILLING
PEARLS

Tölvuleikir og sköpunargáfa

Norræna leikjavikan stendur nú sem hæst og af því tilefni blæs Borgarbókasafnið til málþings í dag undir yfirskriftinni Tölvuleikir sem skapandi afl. Þórunn Vignisdóttir er einn skipuleggjenda.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

Þórunn segir að í gegnum tölvuleiki geti unglingar lært skipulagningu og líka að hugsa út fyrir rammann. MYND/ERNIR

Tilgangurinn með málþinginu er að koma umræðunni um tölvuleiki upp á annað plan. Tölvuleikir eru stór hluti af unglingamenningunni og því mikilvægt að ræða hvernig við getum nýtt okkur leikina til jákvæðra verka. Það er nefnilega heilmikið sem krakkarnir geta lært af tölvuleikjum,“ segir Þórunn Vignisdóttir deildarbókavörður, sem hefur skipulagt viðburðinn í samvinnu við Guðrúnu Baldvinsdóttur.

„Framsögumenn koma úr ýmsum áttum og einn þeirra, Birgir Viktorsson, nemi í tómstunda- og félagsmálafræði, mun t.d. ræða um hvernig hann náði að yfirfæra þá þekkingu, sem hann öðlaðist við að spila tölvuleiki og ná hæfni í þeim, yfir á námið sem hann stundar með góðum árangri,“ segir Þórunn og nefnir að krakkar sem spila tölvuleiki á netinu séu oft á tíðum í nokkurs konar leiðtogaþjálfun.

„Þekkingin sem krakkarnir öðlast í gegnum slíka leiki er í raun ómetanleg. Þeir læra að stjórna heilum hópi af fólki á mismunandi aldri og með ólíkan bakgrunn. Ef krakkarnir ná að yfirfæra þessa þekkingu yfir í raunheima er það ótrúlega mikils virði,“ segir Þórunn.

Lærdómsríkt ferli

Tölvuleikir geta verið mjög skapandi og það reynir á sköpunargáfuna að búa til tölvuleiki, auk þess sem það ferli getur verið lærdómsríkt, að sögn Þórunnar. „Í gegnum það geta krakkarnir lært margt, svo sem ensku, vinnslu með Excel-forritinu og Word-forritinu og jafnvel stærðfræði. Þeir læra skipulagningu, verkefnastýringu og að hugsa út fyrir rammann.“

Þórunn tekur undir að tölvuleikir hafi fremur neikvæða ímynd í hugum margra, og það ekki að ósekju. „Margir krakkar glíma við netfíkn og tölvufíkn en þótt ég sé ekki sérfræðingur á því sviði er hægt að spyrja sig hvort það geti ef til vill verið undirliggjandi ástæður fyrir þeirri fíkn í stað þess að kenna eingöngu tölvunni eða tölvuleikjum um vandann. Tölvuleikir geta einnig verið félagsleg athöfn. Á málþinginu verður m.a. farið yfir hvaða leiðir hægt er að nota til að rjúfa félagslega einangrun krakka með því að fá þau í tölvuleiki í félagsmiðstöðvunum en þróunarverkefni hafa sýnt að það ber árangur.“

Merkileg unglingamenning

Á Íslandi er umræða um kosti tölvuleikja ekki komin eins langt á veg og t.d. í Danmörku. „Þarlendis er hefð fyrir því að vinna með krakka og tölvur og samtök á borð við Coding Pirates hafa unnið gott verk. Hér eru samtökin Koder öflug en þau leggja áherslu á kennslu í forritun. Sjálf hef ég haft áhuga á tölvuleikjum og málefnum tengdum þeim í meira en áratug og finn að fólk er núna reiðubúið að taka umræðuna um hvað sé jákvætt við þá. Þetta er unglingamenning og einnig er fjöldi fullorðinna rótgróinn í tölvuleikjamenningunni og það á að bera virðingu fyrir henni. Þessi menning er mjög mikilvæg,“ segir Þórunn en málþingið verður haldið í Gerðubergi og hefst kl. 14 í dag.

Sérfræðingur frá Jensen verður hjá okkur á föstudag og laugardag, 3-4. nóvember. Fáðu aðstoð við að velja rúmið sem hentar þér.* **10% afsláttur af öllum pöntunum.**

Sérfræðingur í heimsókn

Skoðaðu rúmin okkar áður en þú tekur ákvörðun.

JENSEN

www.jensen-beds.com

Skeifan 6 / Harpa / Kringlan /Laugavegur 70 / 5687733 / www.epal.is

epal

MAMMUT PLUS D3669

MAMMUT PLUS 4792

MAMMUT PLUS D4797

MAMMUT PLUS D4795

MAMMUT EIK D3081

Birgisson

Ármúli 8 I 108 Reykjavík I Sími 516 0600 I www.birgisson.is

Risapúsl sem gengur upp

Á bak við tónlistarhátíðina Iceland Airwaves starfar fjöldi starfsmanna sem sjá um að allt gangi upp. Móheiður Guðmundsdóttir er ein af þeim og hafa síðustu vinnudagar verið langir og strangir.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Tónlistarhátíðin Iceland Airwaves hófst á miðvikudag og lýkur á sunnudaginn. Þetta er nítjánda árið í röð sem hátíðin er haldin en hún hefur vaxið ár frá ári. Á bak við líflega og skrautlega hátíð starfar fjöldi starfsmanna og sjálfboðaliða sem vinna dag og nótt við að halda hátíðinni gangandi og sjá til þess að allt gangi snurðulaust fyrir sig.

Einn skipuleggjenda hátíðarinnar er Móheiður Guðmundsdóttir en þetta er annað árið sem hún starfar við hátíðina. „Helsta hlutverk mitt mánuðina fyrir hátíðina er að undirbúa komu fjölmiðla- og bransafólks á hátíðina. Iceland Airwaves hefur alltaf lagt mikið kapp á að íslenskt tónlistarfólk fái tækifæri til þess að hitta erlenda umboðsmenn og tónleikahaldara á meðan á hátíðinni stendur. Við undirbúum því viðburði til þess að tengja þetta fólk saman í samstarfi við ÚTÓN.“

Meðan hátíðin stendur yfir sér hún um miðaafgreiðsluna sem er í Hörpu. „Þar afhendum við m.a. hátíðargestum armböndin. Við það verkefni nýt ég mikillar aðstoðar yndislegra sjálfboðaliða sem koma alls staðar að úr heiminum.“

Skrautlegir tímar

Eins og búast má við gengur á ýmsu síðustu dagana fyrir hátíðina. „Þessir síðustu dagar geta verið svolítið skrautlegir hjá okkur en dásamlegir á sama tíma. Við reynum auðvitað að skipuleggja okkur eins vel og við getum fram í tímann en það eru alltaf ýmis tilfallandi verkefni sem þarf að ganga í rétt fyrir hátíð og á meðan á henni stendur. Þó hver og einn starfsmaður hafi sín verkefni þá vinnum við sem eitt teymi, enda allir með það að sameiginlegu markmiði að gera hátíðina eins magnaða og hún getur mögulega orðið.“

Aðspurð hvað það sé helst sem gangi á bak við tjöldin sem almenningur gerir sér ekki grein fyrir segir hún það fyrst og fremst vera aragrúa smáatriða sem huga þarf að á hverjum degi. „Þegar svona stór viðburður er undirbúinn er svo ótal margt sem kemur upp á á hverjum degi og enn frekar eftir að hátíðin er byrjuð. Þetta er eins og risastórt púsluspil sem við látum ganga upp.“

Móheiður Guðmundsdóttir er einn starfsmanna á tónlistarhátíðinni Iceland Airwaves. MYND/ERNIR

> **Fyrr í vikunni skrifaði t.d. par mér tölvupóst en þau eru stödd hér á landi og ætla að gifta sig á Búðum á Snæfellsnesi. Strax eftir brúðkaupið ætla þau að keyra til Reykjavíkur og skella sér beint á Iceland Airwaves.**

Óvæntar uppákomur eru af ýmsum stærðum og gerðum og sumar þeirra mjög skemmtilegar og eftirminnilegar. „Fyrr í vikunni skrifaði t.d. par mér tölvupóst en þau eru stödd hér á landi og ætla að gifta sig á Búðum á Snæfellsnesi. Strax eftir brúðkaupið ætla þau að keyra til Reykjavíkur og skella sér beint á Iceland Airwaves. Mér þykir fallegt að þau vilji verja hluta af þessum stóra degi á hátíðinni.“

Mikið úrval tónleika

Um 200 listamenn koma fram á hátíðinni í ár og því úr mörgum spennandi tónleikum að velja segir Móheiður. „Sjálf hlakka ég mikið til að sjá Megas en hann hefur lengi verið í uppáhaldi hjá mér. Einnig er ég spennt fyrir Michael Kiwanuka. Ég reyni helst að komast á tónleika seint á kvöldin þegar við erum búin að loka afgreiðslunni okkar í Hörpu. Á sunnudagskvöldið ætla ég í Valshöllina að hlusta á Mumford & Sons. Kringum Iceland Airwaves vildi ég óska þess að ég gæti verið á tveimur stöðum í einu, og helst fleirum reyndar. Dagskráin er svo fjölbreytt og fer fram á mörgum stöðum samtímis svo það getur verið erfitt að velja á milli atriða.“

Nokkur laus armbönd eru til sölu á tix.is auk þess sem skoða má dagskrá ókeypis off-venue tónleika á www.icelandairwaves.is.

Alvia Islandia hóf kvöldið í Hafnarhúsinu á miðvikudagskvöldinu. MYND/ÁSTA SIF ÁRNADÓTTIR

Cyber vöktu athygli fyrir líflega tónleika. MYND/ÁSTA SIF ÁRNADÓTTIR

NÝJAR VÖRUR VIKULEGA

Stærðir 14-28 eða 42-56

Sjáðu úrvalið á www.curvy.is eða komdu við í verslun okkar að Fákafeni 9

Opið alla virka daga frá kl. 11-18 og laugardaga frá kl. 11-16

Curvy.is

VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT HVERT Á LAND SEM ER!

Við erum á Snap chat > Curvy.is

Curvy.is - Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

LG G6
79.900,-
Hágæða heyrnatól
JBL fylgja
Galaxy S8
94.900,-
Galaxy S8+
99.900,-
Galaxy Note8
DUOS
139.900,-
Pixel 2
129.900,-
doro 6030
19.900,-
CAT® S41
BE UNSTOPPABLE
BATTERY SHARE FEATURE
5000 mAh BATTERY
WATERPROOF UP TO 2M*
DROP PROOF TO 1.8M
69.900,-
GALAXY XCover 4
MILITARY DROP TESTED
IP 68
36.900,-
emobi.is
Krókháls 5c – Sími 546-9000
Opið virka daga 10-17 / laugard 10-14
Sendum frítt
bara gott verð

Smáauglýsingar

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

SUZUKI

SUZUMAR gúmmíbátar. Uppblásnir slöngubátar með álgólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

VAKA

Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
http://www.vakahf.is

Vinnuvélar

TIL SÖLU
Skæralyfta MaHa. Lyftir 3000 kg Hæð 2 metrar. Verð 650 þus +vsk Uppl. í s. 567 4467

Hjólbarðar

VAKA

NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD
- *MÚRVINNA*
- *FLÍSALAGNIR*
- *SMÍÐAVINNA*
- *HELLULAGNIR*

TILBOÐ ÞÉR AÐ KOSTNAÐARLAUSU !

Uppl. í s: 820 8888 eða verk@murumogsmidum.is
Múrum og smíðum ehf

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Hreinsa þakrennur, ryðbletta þök og tek að mér ýmis verkefni. Uppl. í s.8478704 eða manninn@hotmail.com

Nudd

Unaðsnudd 105 Reykjavik. S. 781 2666 Natalia

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Önnur þjónusta

VALDÍS ÁRNADÓTTIR DÁLEIÐSLUTÆKNIR (CLINICAL HYPNOTHERAPIST) VEITIR DÁLEIÐSLUMEÐFERÐ.
Viltu léttast, takast á við kvíða, streytu, sjálfstraust, hætta að reykja o.fl. Dáleiðsla er gott verkfæri til betri heilsu.
Tímapantanir í síma 864-1273

Önnur þjónusta

Parketslipun og Málun www.parketogmalun.is 25 ára reynsla. Parket og málarameistari að störfum. Hausttilboð 2900 kr Fm. 7728100

Keypt & Selt

Til sölu

LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarþunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnarar til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar

jonogoskar.is s.552-4910

RÚMBOTN 153X200 (QUINSIZE) ÓSKAST

Óska eftir vel með förnum og ódýrum rúmbotn í stærð 153x200

Nánari upplýsingar í s. 699 2778

Heilsa

Nudd

TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

NUDD/MASSAGES

Býð upp á heilnudd og slökun, íþróttanudd. Afslappandi og gott umhverfi. Opið til 22 á kvöldin. S. 894 4817

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

133 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Húsnæði óskast

Óska eftir litlili íbúð á höfuðborgarsv. í langtímaleigu. Skilvísum greiðslum heitið. Uppl. í s: 783 6006

Hönnun

HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

VÉLAVÖRÐ VANTAR

Vélavörð vantar til afleysinga á mb. Núp BA 69 sem rær með beitingavél frá Patreksfirði. Uppl. í síma 896 1462.

Tilkynningar

VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

Styrkir til nýsköpunarverkefna á sviði velferðarþjónustu sveitarfélaga

Velferðarráðuneytið auglýsir eftir umsóknum um styrki til nýsköpunarverkefna á sviði velferðarþjónustu sveitarfélaga. Tilgangur styrkveitinganna er að stuðla að nýsköpun og frumkvöðlahugsun þar sem leitað er nýrra leiða til að auka lífsgæði notenda velferðarþjónustunnar í nútíð og framtíð. Umsækjendur skulu vera sveitarfélög, stofnanir þeirra sem og aðrir sem annast velferðarþjónustu sveitarfélaga. Umsóknirnar skulu falla að stefnu félags- og jafnréttismálaráðherra á sviði nýsköpunar og tækni í velferðarþjónustu. Æskilegt er að fleiri aðilar, t.d. frá ólíkum stöðum á landinu, geti átt samvinnu um verkefni sem sótt er um styrk til. Jafnframt er æskilegt að í verkefnunum sé gert ráð fyrir að leitað verði samstarfs við háskóla og atvinnufyrirtæki á almennum og opinberum markaði.

Verkefnið sem sótt er um skal vísa til kafla 1.2. undir áherslusviði 1 í stefnu, sjá: https://www.velferdarraduneyti.is/media/rit-og-skyrslur- 2015/Stefna_i_nyskopun_og_taekni_28092015.pdf

Umsóknarfrestur er til kl. 12:00 á hádegi, föstudaginn 17. nóvember 2017.

Í styrkumsókn skulu m.a. eftirfarandi atriði koma fram: Markmið verkefnis, framkvæmda- og tímaáætlun og hvernig nýta megi niðurstöður til að styrkja þjónustu og efla lífsgæði notenda, samhliða auknu öryggi og gæðum velferðarþjónustunnar. Sótt skal um í nafni einstakra sveitarfélaga, stofnana og/eða starfseininga.

Umsækjendur skulu sækja um styrk á rafrænu formi á eyðublaðavef Stjórnarráðsins sem er aðgengilegur á eftirfarandi vefslóð: https://minarsidur.stjr.is

Innskráning á mínar síður - þrjár leiðir:

1. Auðkenning með rafrænum skilríkjum á vefnum Island.is.
2. Auðkenning með Íslykli á vefnum Island.is.
3. Notandi velur flipann Nýskráning og skráir sig á vefinn á kennitölu sinni, gefur upp fullt nafn, heimilisfang og netfang og ákveður síðan lykilorð.

Hafi notandi sótt um áður á **Mínum síðum** velur hann flipann Innskráning og skráir sig inn með aðferð 1 eða 2.

Nánari upplýsingar veitir Þór Garðar Þórarinsson, sérfræðingur í velferðarráðuneytinu, í síma 545 8100.

Velferðarráðuneytinu, 3. nóvember 2017.

Skemmtanir

LÁTTU EKKI SÍMANN PLATA ÞIG

365 er á sama farsímakerfi og **Síminn** en á mun **lægra verði**

365

11GB + SMS

2.590 KR.

Veldu GSM hjá 365 og fáðu **11 GB** af neti í símann ásamt **endalausum símtölum** og **sms** á **2.590 kr.**

Á mánuði

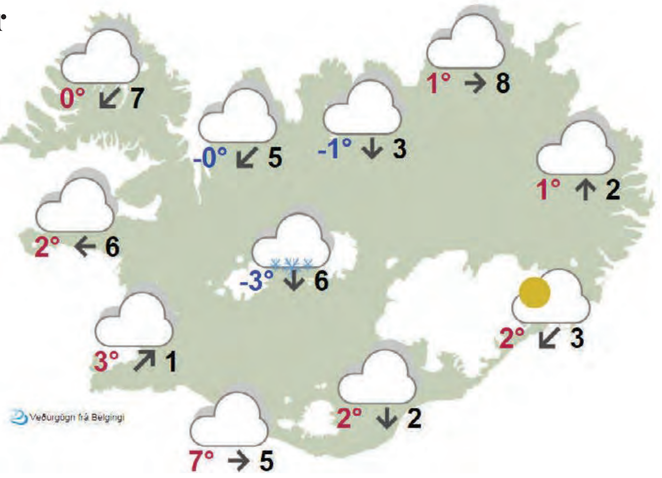
365.is | 1817

365

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Norðlægur kaldi og él norðanlands í dag, en bjartviðri sunnan til. Hvessir heldur og samfelldari snjókoma við norðurströndina síðdegis. Kólnandi veður, hiti um og undir frostmarki.



Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
1°	-3°	-3°
↙ 9	↙ 10	↓ 6
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-2°	1°	-7°
↓ 8	↙ 7	↙ 9

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
2°	-4°	-6°
↖ 21	↖ 12	↖ 8
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-6°	-1°	-6°
↖ 2	← 9	↖ 16

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

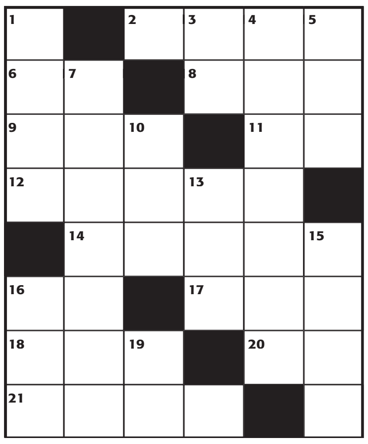
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
2. ló
6. í röð
8. blóðhlaup
9. draup
11. komast
12. bragsmiður
14. þvo
16. málmur
17. yfirgaf
18. blaður
20. til
21. seytlar

LÓÐRÉTT
1. kverkar
3. umhverfis
4. fugl
5. bar
7. afturkippur
10. fúsk
13. mærð
15. nabbi
16. ílát
19. átt



LÁRÉTT: 2. kusk, 6. áb, 8. mar, 9. lak, 11. ná, 12. skáld, 14. skola, 16. ál, 17. fór, 18. mas, 20. að, 21. agar. **LÓÐRÉTT:** 1. háls, 3. um, 4. sandlóa, 5. krá, 7. bakslag, 10. kák, 13. lof, 15. arða, 16. áma, 19. sa.

Skák Gunnar Björnsson

Sergey Karjakín (2.772) var í nauðvörn gegn Magnusi Carlsen (2.853) í fjórðu skák heimsmeistaraeinvígis þeirra. Hann fann snjallan leik sem dugði til jafnteflis.

Hvítur á leik

46. Bd4! Eftir þennan leik er engin leið fyrir svartan að komast í gegn. Magnus reyndi ítrekað og var jafntefli ekki samið fyrr en eftir 94 leiki. Staðan er nú 2-2. Fimmta skákin hefst í kvöld kl. 19.

www.skak.is: Æskan og ellin í Skákhöllinni á morgun.

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

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

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

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

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Flókið að vera besti vinur pabba

Mikael Torfason missti föður sinn í vor úr alkóhólisma. Hann gerir upp uppvöxt sinn og síðustu daga föður síns.

Úr Stanford í Kísildalinn

Líney Arnórsdóttir var fyrsta íslenska konan til að hljóta inngöngu í Stanford-háskóla. Hún býr og starfar í Kísildalnum.

Heimilismatur sívinsæll

Kótelettur og grjónagrautur hafa ekki tapað vinsældum sínum. Hægt er að fá slíkan heimilismat víða á höfuðborgarsvæðinu.

Brottrekinn

Nærmynd af **Carles Puigdemont,** brottreknum forseta héraðsstjórnar Katalóníu.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

Pondus

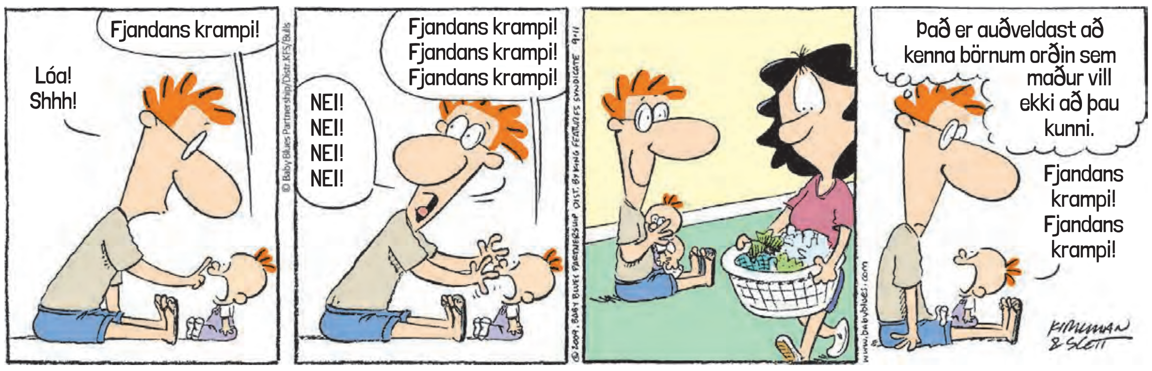
Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

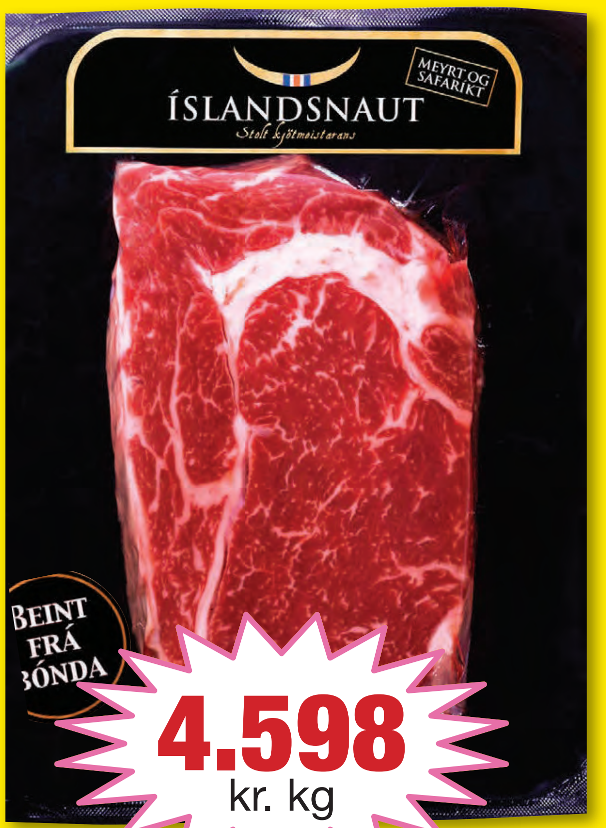
Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



FJARÐARKAUP OG GÓA KYNNA MEÐ STOLTI
Við komum með jólin til þín!
Jólagestir
2017
Björgvins
Síðustu forvöð!
EKKI ER HÆGT AÐ BÆTA VIÐ FLEIRI TÓNLEIKUM
10. DESEMBER KL 17:00 - UPPSELT
10. DESEMBER KL 21:00 - UPPSELT
11. DESEMBER KL 21:00 - UPPSELT
NÝIR AUKATÓNLEIKAR
12. DESEMBER KL 20:00
Sérstakur gestur Stefán Karl
Sérstakur gestur Sturla-Atlas
JÓLAGESTIR SLÁ ÖLL MET Í HÖRPU!
UPPSELT Á ÞRENNA TÓNLEIKA · ÞÖKKUM ÓTRÚLEGAR VIÐTÖKUR
NÝIR AUKATÓNLEIKAR 12. DESEMBER KL. 20:00
SALA HEFST Í DAG KL. 10:00
Stofnað 1968
FK
FJARÐARKAUP
www.jolagestir.is
Jolagestir
Miðasala fer fram á Harpa.is/jolagestir og í síma 528 5050
Nánar á www.sena.is/jolagestir
sena LIVE!

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Fullmeyrnað ÍSLENSKT Ungnautakjöt



4.598 kr. kg

Íslandsnaut
Ungnauta Ribeye

2.998 kr. kg

Íslandsnaut Piparsteik
Ungnautasteik, fersk

4.598 kr. kg

Íslandsnaut Fillet
Ungnautakjöt

BÓNUS ALLRA LANDSMANNA

770g

259 kr. 770 g

Bónus Heilkornabrauð
770 g

400g

279 kr. 400 g

KW Pipardropar
400 g

400g

279 kr. 400 g

Bónus Piparkökur
400 g

198 kr. 500 ml

Gunry Jólahandsápa
500 ml, 3 teg.

98 kr. 330 ml

Ceres Jóla Hvítöl
Danskt, 330 ml

ÍSLENSK framleiðsla

69 kr. 330 ml

Pepsi eða Pepsi Max
330 ml

249 kr. 330 ml

Nocco Sveinki
Orkudrykkur, 330 ml

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Matarmiklar súpur
FULLELDAÐAR
Aðeins að hita

1kg

1.598 kr. 1 kg
Ungversk Gúllassúpa
1 kg

1.598 kr. 1 kg
Mexíkósk Kjúklingasúpa
1 kg

1.498 kr. 1 kg
Íslensk Kjötsúpa
1 kg

BÓNUS
skilar til viðskiptavina
ólöglegri gjaldtöku ríkisins við útboð á kjúklingakvóta til innflutnings á kjúklingakjöti*

498 kr. kg
Rose Kjúklingur
Danskur, heill, frosinn

Grísakjöt af
NÝSLÁTRUÐU

1.298 kr. kg
ÍG Grísakótilettur
Í raspi, ferskar

FULLELDAÐ
Aðeins að hita
300kr verðlækkun pr. kg

798 kr. kg
Ali Spareribs
Fulleldуð - Verð áður 1.098 kr. kg

INDVERSK VEISLA

239 kr. 450 g
Patak's Sósur
2 teg., 450 g

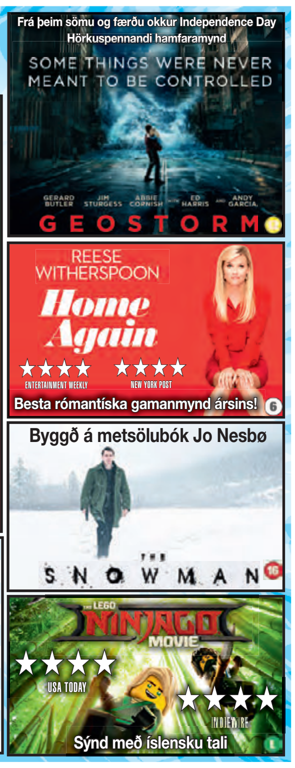
25% afsláttur
FERSK
Naanbrauð

224 kr. 250 g
Stonefire Naanbrauð
Fersk, 2 teg., 250 g
Verð áður 298 kr.

1.795 kr. kg
Bónus Kjúklingabringur
Ferskar

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00
Bónus Smáratorgi: Mánudaga-Fimmtudaga; 10:00-19:00 • Föstudaga-Laugardaga; 10:00-19:30 • Sunnudaga; 11:00-18:00



SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
THOR:RAGNAROK 3D	KL. 3:10 - 6 - 9
THOR:RAGNAROK 2D	KL. 5 - 8 - 10:50
THOR:RAGNAROK 2D VIP	KL. 5 - 8 - 10:50
ONLY THE BRAVE	KL. 5 - 8 - 10:50
GEOSTORM	KL. 8 - 10:30
THE SNOWMAN	KL. 10:10
HOME AGAIN	KL. 8
LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 3:20 - 5:40
SKRÍMSLAFJÖLSKYLDAN ÍSL TAL	KL. 3:40 - 5:50

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
THOR:RAGNAROK 2D	KL. 5:15 - 8 - 9 - 10:45
ONLY THE BRAVE	KL. 6 - 7:45 - 10:30
GEOSTORM	KL. 8 - 10:20
HOME AGAIN	KL. 5:50
LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 5:30

SAMBÍÓIN AKUREYRI	
THOR:RAGNAROK 3D	KL. 5:10 - 8 - 10:50
ONLY THE BRAVE	KL. 8 - 10:50
LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 5:40

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
THOR:RAGNAROK 3D	KL. 5 - 7:45 - 10:30
THOR:RAGNAROK 2D	KL. 6 - 9
ONLY THE BRAVE	KL. 6 - 9

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
THOR:RAGNAROK 3D	KL. 5:10 - 8 - 10:50
ONLY THE BRAVE	KL. 10:20
A BAD MOMS CHRISTMAS	KL. 8
MY LITTLE PONY ÍSL TAL	KL. 5:50

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

3. NÓVEMBER 2017

Tónlist

Hvað? Tónleikar – Hafdís Huld
Hvenær? 20.00
Hvar? Landnámssetrið, Borgarnesi
Miðaverð 3.000 krónur.

Hvað? UPPÁHALDS – tónleikar á Hótel Grímsborgum
Hvenær? 19.00
Hvar? Hótel Grímsborgir
Gunnar Þórðarson tónskáld og Þorsteinn Eggertsson rithöfundur eru þjóðargersemar sem hafa samið mörg af vinsælustu lögum Íslands. Þeir hafa nú tekið saman sín vinsælustu lög sem þeir hafa samið saman og munu þeir flytja þau með aðstoð landsþekktra söngvara. Á milli laga segja þeir sögurnar á bak við tjöldin um textana og lögin.

Hjólabrettabúðin Skuggi verður með pop-up á Skólavörðustíg. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hvað? Alda Hotel x Iceland Airwaves
Hvenær? 14.00
Hvar? Alda hótel, Laugavegi
JóiPé og Króli, Aron Can og Úlfur Úlfur taka lagið.

Hvað? Plútó á Kaffibarnum
Hvenær? 22.00
Hvar? Kaffibarinn, Bergstaðastræti
Plútó heldur sitt fjórða kvöld á Kaffibarnum í miðri Airwaves gleði. Mælt er með að danspinnar mæti tímanlega til að tryggja sinn stað á dansgólfinu. Plútó krú gefur fimmur óspart út kvöldið.

Hvað? Thule Records Showcase - Iceland Airwaves
Hvenær? 20.00
Hvar? Hverfisbarinn, Hverfisgötu
Thule Records sýnir sig á Hverfisbarnum svona í tilefni Airwaves hátíðarinnar.

Hvað? OFF-VENUE Iceland Airwaves - Íslenski barinn
Hvenær? 13.00
Hvar? Íslenska barinn, Ingólfsstræti
Dölli, Aron Óskar, SEINT, Vegan klíkan, Pungsig og Hemúllinn halda uppi gleðinni á Íslenska barnum, íslenskasta bar bæjarins.

Viðburðir

Hvað? Opnun - #currentmood
Hvenær? 17.00
Hvar? BERG Contemporary, Klapparstíg
Samsýning á verkum eftir Harald Jónsson, John Zurier, Kees Visser og Pál Hauk Björnsson. Á sýningunni eru ný og nýleg verk unnin í ólíka miðla.

Hvað? Opnun – Þetta símtal gæti verið hljóðritað
Hvenær? 17.00
Hvar? Tveir hrafnar, Baldursgötu
Opnun sýningar Þórdísar Aðalsteinsdóttur. Þórdís, sem er einn af okkar allra virtustu myndlistarmönnum, hefur búið í New York frá námi og unnið þar meðal annars með hinu virta Stux Gallery, frá 2003 – en þar opnaði hún sína sjöundu einkasýningu í september síðastliðnum.

Hvað? Jónas Sen og Halldór Haraldsson ræða um nýútkomnar endurminningar Halldórs
Hvenær? 20.00
Hvar? Lífspekifélagið, Ingólfsstræti

Hvað? Gjörningurinn What Am I Doing With My Life? (WAIDWML)
Hvenær? 19.00
Hvar? Kling & Bang, Grandagarði
Verkið er farandgjörningur sem hefur ferðast víða um Evrópu og er unnið í samstarfi við heimamenn á hverjum stað. Gjörningurinn er hugsaður sem lækningalegt inngrip sem beitir eins konar nálastunguaðferðum til að heila sambönd og samskipti.

Hvað? Skuggi pop-up #2
Hvenær? 16.00
Hvar? Skólavörðustígur 22
Skuggi Skateshop blæs til annarrar pop-up veislu á sínu framtíðarheimili á Skólavörðustíg 22. Þetta er tveggja daga viðburður um Airwaves helgina og það verður því tónlistardagskrá.

Hvað? AI Festival 2017
Hvenær? 13.30
Hvar? Icelandic Institute for Intelligent Machines, Menntavegi 1
Það hillir undir 4. iðnbyltinguna þar sem hátækni og gervigreind gætu gerbreytt vinnumarkaðinum og hagkerfinu eins og við þekkjum það í dag. Mikill hugur er í fólki að efla tæknigeirann á Íslandi og gjarnan er bent á mikil tækifæri sem felist í notkun gervigreindar, samfélaginu til hagsbóta. En hver eru þessi tækifæri og hvernig þarf að búa um hnútana svo að samfélagið njóti ávaxta tækniframfaranna? Á gervigreindarhátíðinni 2017 verður leitast við að svara þessum spurningum og um leið tengja saman þá aðila sem gætu unnið saman að slíkri þróun.

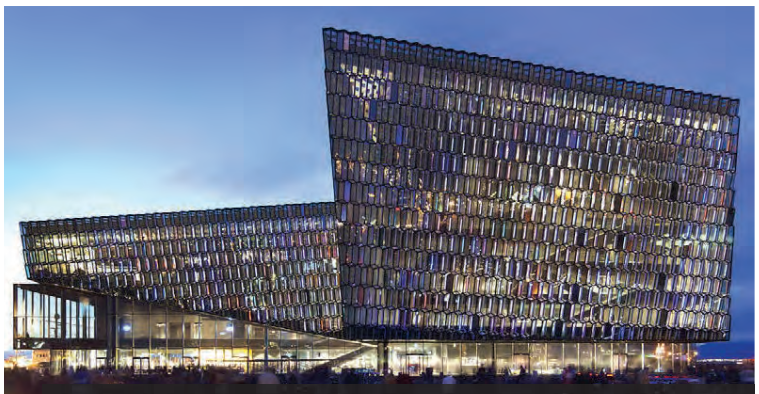
Hvað? J-dagurinn 2017
Hvenær? 20.59
Hvar? Den Danske Kro, Ingólfsstræti
Snjórinn fellur kl. 20.59 á Den Danske Kro og hefst gangan í kjölfarið. Gengið verður á bari bæjarins í fylgd Tuborg Julebryg jólasveina sem munu gefa alls konar skemmtilega glaðninga.

Hvað? The Reykjavik Music Walk
Hvenær? 17.00
Hvar? Harpa
Arnar Eggert Thoroddsen gengur með fólki um miðbæinn og bendir á allskyns tónlistartengt dótarí. Nú með Airwaves þema!

Bland í poka og ballöðusprengjur

Kór Lindakirkju, sem söng sig inn í úrslitin í kórakeppninni Kórar Íslands á Stöð 2, heldur tónleika á sunnudaginn undir yfirskriftinni Gospel og gleði.

Kórstjórinn, Óskar Einarsson, lofar góðri skemmtun á sunnudaginn. Hann segir lagavalið á tónleikunum vera bland í poka með stórum ballöðusprengjum og ekta gospelsveiflum. Fjölmargir einsöngvarar úr kórnum taka lagið. Tónleikarnir hefjast kl. 20.00 í Lindakirkju á sunnudaginn og aðgangur er ókeypis. – **gha**



Styrkir til tónleikahalds í Hörpu 2018

Stjórn Styrktarsjóðs Samtaka um tónlistarhús og Ruthar Hermanns auglýsir eftir umsóknum um styrki til tónleikahalds í Hörpu árið 2018

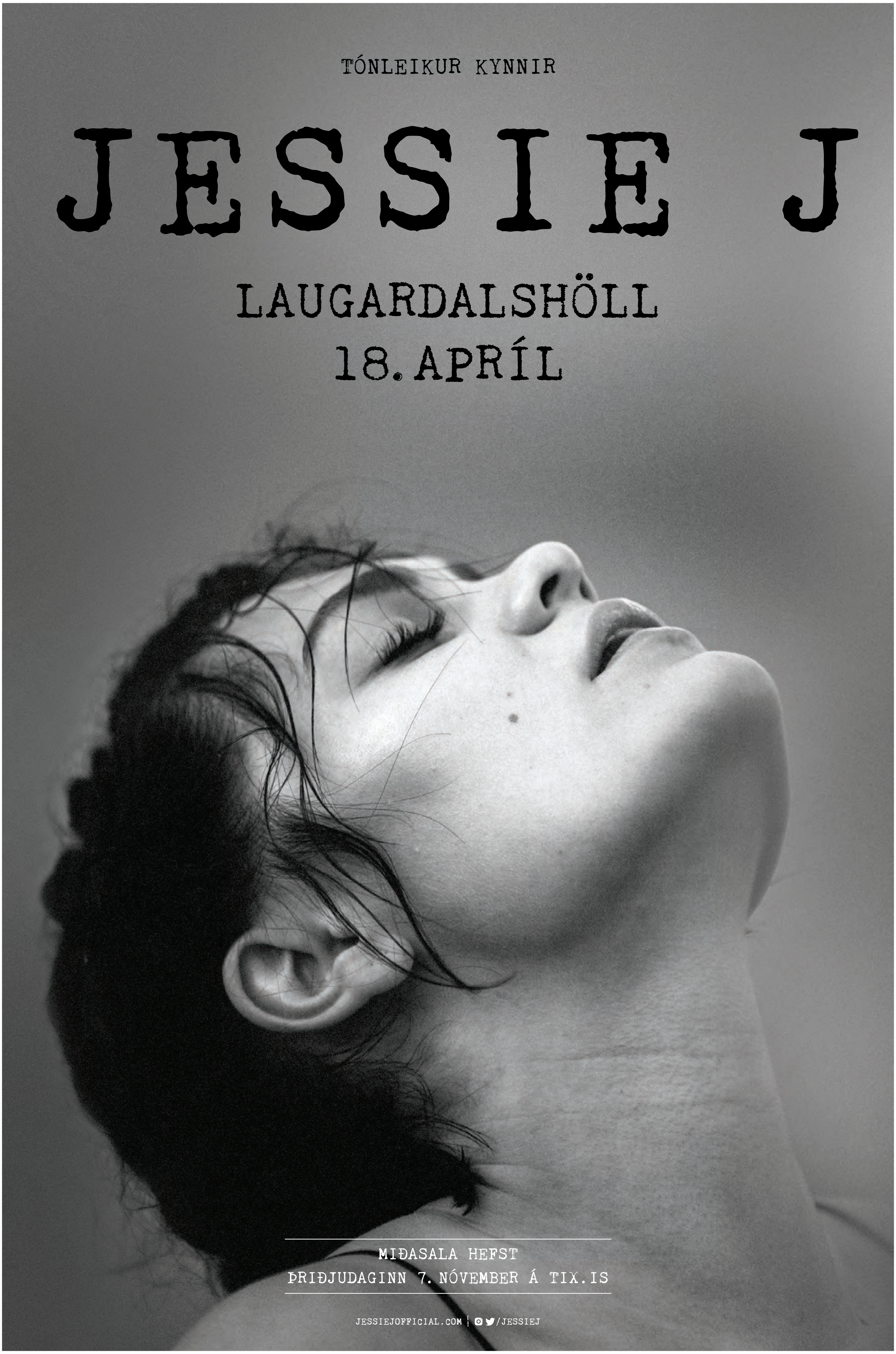
Veittir verða styrkir til tónlistarmanna og/eða tónlistarhópa.

Nánari upplýsingar, úthlutunarreglur og rafræn umsóknareyðublöð eru á slóðinni: http://styrktarsjodursut.is/

Umsóknarfrestur er til kl. 24.00 mánudaginn 1. desember 2017.

BÍÓ ★ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

Final Portrait	18:00
Island Songs	1800
Bridget Jones Diary	20:00
The Party	20:00
Thelma	22:30
Mother	22:00


TÓNLEIKUR KYNNIR
JESSIE J
LAUGARDALSHÖLL
18. APRÍL
MIÐASALA HEFST
ÞRIÐJUDAGINN 7. NÓVEMBER Á TIX.IS
JESSIEJOFFICIAL.COM | /JESSIEJ

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.25 Tommi og Jenni
07.45 Kalli kanína og félagar
08.05 The Middle
08.30 Pretty Little Liars
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 The New Girl
10.40 Veep
11.10 Í eldhúsinu hennar Evu
11.35 Heimsókn
11.55 Leitin að upprunanum Vandaðir nýir þættir þar sem sjónvarpskonan Sigrún Ósk Kristjánsdóttir hjálpar þremur íslenskum stúlkum að leita að líffræðilegum foreldrum sínum víða um heim. Vísbendingarnar sem þær hafa til að leita eftir eru yfir þriggja áratuga gamlar, en leitin ber þær meðal annars í afskekkt fjallaþorp í Tyrklandi og fátækrahverfi í Sri Lanka.
12.35 Nágrannar
13.00 Phil Spector
14.30 Grey Gardens
16.20 Curious George 3: Back to the Jungle
17.40 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 Impractical Jokers
19.50 The X Factor 2017
21.20 Hulk
23.35 Totem
01.40 Don't Breathe Spennutryllir frá 2016 um þrjú ungmenni, þau Rocky, Alex og Money sem ákveða að brjótast inn að næturlagi til gamals manns og ræna hann en sá gamli er blindur og því telja þau að þetta verði auðvelt verk.
03.10 6 Bullets
05.05 Phil Spector

STÖÐ 2 SPORT

07.25 Lyon - Everton
09.05 Maccabi Tel-Aviv - Astana
10.45 Dominos deild kvk - Valur - Stjarnan
12.25 Premier League World
12.55 Arsenal - Cvrena Zvezda
14.35 Lazio - Nice
16.15 Domino's-deild kk - Stjarnan - ÍR
17.55 La Liga Report
18.25 PL Match Pack
18.55 Evrópudeildarmörkin
19.45 Domino's-deild kk - Keflavík - Þór Þ.
22.00 Domino's-körfuboltakvöld
23.40 Washington Wizards - Cleveland Cavaliers
02.00 Premier League Preview
06.55 Domino's-deild kk - Keflavík - Þór Þ.

STÖÐ 2 SPORT 2

08.25 Manch. United - Benfica
10.05 Roma - Chelsea
11.45 Olympiacos - Barcelona
13.25 Meistaradeildarmörkin
14.00 Football League Show
14.30 Lyon - Everton
16.10 Washington Redskins - Dallas Cowboys
18.40 NFL Gameday
19.10 Búrið
19.40 Wolverhampton - Fulham
21.45 Premier League Preview
22.15 La Liga Report
22.45 PL Match Pack
23.15 Evrópudeildarmörkin
00.05 Bundesliga Weekly
00.35 Domino's-deild kk - Keflavík - Þór Þ.
02.15 Domino's-körfuboltakvöld
06.50 La Liga Report

STÖÐ 3

17.50 The New Girl
18.15 The New Adventures of Old Christine
18.40 League
19.05 Modern Family
19.30 Seinfeld
19.55 Friends
20.20 First Dates
21.10 It's Always Sunny in Philadelphia
21.35 Six Feet Under
22.35 Eastbound & Down
23.05 Entourage
23.35 Unreal
00.20 Smallville
01.05 Seinfeld
01.30 Friends
01.55 Modern Family
02.20 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.00 Dóra könnuður
07.24 Mörgæsirnar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur
09.00 Lína langsokkur
09.25 Hvellur keppnisbíll
09.37 Ævintýraferðin
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Víkingurinn Viggó
10.11 Zigby
10.25 Stóri og Litli g
10.38 Ljóti andarunginn og ég
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur
13.00 Lína langsokkur
13.25 Hvellur keppnisbíll
13.37 Ævintýraferðin
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Víkingurinn Viggó
14.11 Zigby
14.25 Stóri og Litli
14.38 Ljóti andarunginn og ég
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur
17.00 Strumparnir
17.25 Ævintýraferðin
17.37 Hvellur keppnisbíll
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 K3 (19 / 52)
18.11 Víkingurinn Viggó
18.25 Tindur
18.36 Mæja býfluga
18.48 Stóri og litli
19.00 Tarzan

Dóra könnuður kl. 07.00, 11.00 og 15.00

GOLFSTÖÐIN

07.45 Golfing World
08.35 Inside the PGA Tour
09.00 Abu Dhabi Ladies Open
13.05 Shriners Hospitals for Children Open
16.05 Abu Dhabi Ladies Open
20.05 Inside the PGA Tour
20.30 Shriners Hospitals for Children Open
23.30 Champions Tour Highlights

STÖÐ 2 BÍÓ

10.05 A Quiet Passion Dramatísk mynd frá 2016 sem byggð er á sönnum atburðum með Cynthiu Nixon, Jennifer Ehle og Keith Carradine. Bandaríska ljóðskáldið Emily Dickinson fæddist 1830 og þótt ljóð hennar sum næðu hylli var líf hennar mikil ráðgáta í augum samtíðarfólks hennar. Í þessari vönduðu mynd reynir leikstjórinn Terence Davies að varpa ljósi á líf Emily Dickinson sem mestan hluta ævi sinnar lifði í einrúmi og blandaði lítt geði við aðra nema með bréfaskriftum og að sumu leyti í gegnum ljóð sín.
12.10 Game Change
14.05 Mother's Day
16.00 A Quiet Passion
18.05 Game Change Mögnuð sjónvarpsmynd sem vann Emmy-verðlaunin í árið 2012 og segir sögu hinnar umdeildu Söruh Palin og kosningabaráttu hennar í forsetakosningunum árið 2008. Með aðalhlutverk fara Julianne Moore, Woody Harrelson og Ed Harris.
20.05 Mother's Day
22.00 Jason Bourne
00.00 The Vatican Tapes
01.30 Europa Report Spennumynd frá 2013 með Embeth Davidtz, Sharlto Copley, Michael Nyqvist og Christian Camargo í aðalhlutverkum. Alþjóðleg sveit geimfara fær það verkefni að kanna hvort líf finnist á fjórða stærsta tungli Júpíters en það sem þeir finna á eftir að koma þeim í opna skjöldu.
03.00 Jason Bourne

RÚV

16.50 Ævi
17.20 Landinn
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Tobbi
18.05 Kattalíf
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.40 Best í Brooklyn
20.05 Útsvar
21.25 Vikan með Gísla Marteini
22.10 Endeavour
23.45 Borowski - Kristalsnótt
01.10 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Everybody Loves Raymond
08.25 Dr. Phil
09.05 90210
09.50 Royal Pains
10.35 The Voice USA
11.20 Síminn + Spotify
13.45 Dr. Phil
14.25 America's Funniest Home Videos
14.50 The Biggest Loser - Ísland
15.50 Glee
16.35 Everybody Loves Raymond
17.00 King of Queens
17.25 How I Met Your Mother
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
19.10 Family Guy
19.30 The Voice USA
21.00 Star Wars: Episode III - Revenge of the Sith
23.25 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
00.05 Prison Break
00.50 Heroes Reborn
01.35 Penny Dreadful
02.20 Quantico
03.05 Shades of Blue
03.50 Mr. Robot
04.35 Intelligence
05.25 House of Lies

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 102,9** Lindin
FM 89,5 Retro	**FM 93,5** Rás 1	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 99,4** Útvarp Saga	
FM 90,1 Rás 2	**FM 95,7** FM957	**FM 97,7** X-ið	**FM 100,5** K100	

THE HULK
KL.21:20
Vísindamaðurinn Bruce Banner er náungi sem þú vilt ekki reita til reiði. Alltaf þegar Bruce missir stjórn á skapi sínu breytist hann í ógurlegt skrímsli. Skemmtileg hasar- og ævintýramynd.

Frábært
Föstudagskvöld
Fáðu þér áskrift á **365.is**

THE X-FACTOR UK
KL. 19:45
Bráðfjörug sería af einum vinsælasta skemmtiþætti veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn. Simon Cowell fer fyrir dómnefndinni ásamt fríðu föruneyti.

TOTEM
KL. 23:35
Hrollvekja um táningsstúlku sem hefur yfirnáttúrulega hæfileika og þarf að vernda fjölskyldu sína gegn þeim með öllum mögulegum ráðum.

JASON BOURNE
KL. 22:00
Nokkur ár eru liðin frá því Jason Bourne lét sig hverfa eftir atburðina sem sagði frá í myndinni The Bourne Ultimatum.

SIX FEET UNDER
KL. 21:35
Þessir margverðlaunuðu þættir fjalla um undarlegt líf Fisher-fjölskyldunnar sem rekur útfararþjónustu á heimili sínu og umræðuefnin geta orðið ansi skrautleg.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 333 kr. á dag.
365.is

markhönnun ehf

nettó

VERÐ SPRENGJA!

-70%

KS HELGU STEIK

Í ESJUMARINERINGU
& HVÍTL. PIPARMARINERINGU

999 KR/KG

~~ÁÐUR: 3.329 KR/KG~~

MARS DUO

79 GR.

89 KR/STK

~~ÁÐUR: 149 KR/STK~~

TORTILLA FLÖGUR CHILI

SANTA MARIA 185 GR.

119 KR/PK

~~ÁÐUR: 199 KR/STK~~

MEXICO GUACAMOLE DIP

COOP. 300 GR.

179 KR/PK

~~ÁÐUR: 298 KR/PK~~

-40%

-40%

-38%

Tilboðin gilda 2. - 5. nóvember 2017

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

Búðakór • Grandi • Mjódd • Salavegur • Hafnarfjörður • Hrísalundur • Glerártorg • Húsavík • Höfn • Iðavellir • Grindavík • Krossmói • Borgarnes • Ísafjörður • Egilsstaðir • Selfoss

nettó

Á NETINU

www.netto.is

2.698 kr./kg

ÚR KJÖTBORÐI

LAMBAINNRALÆRI
verð áður 3.698 kr./kg

1.598 kr./kg

ÚR KJÖTBORÐI

SVÍNALUNDIR
verð áður 2.198 kr./kg

1.698 kr./kg

NAUTAHAKK, PAKKAÐ
verð áður 1.945 kr./kg

3.698 kr./kg

ÚR KJÖTBORÐI

NAUTAFILLE
verð áður 4.298 kr./kg

1.298 kr./kg

ÚR KJÖTBORÐI

SVÍNAHNAKKI ÚRB.
verð áður 1.798 kr./kg

1.798 kr./kg

FL HANGIFRAMPARTUR ÚRBEINAÐUR
verð áður 1.998 kr./kg

2.298 kr./kg

NAUTA GÚLLAS
verð áður 2.798 kr./kg

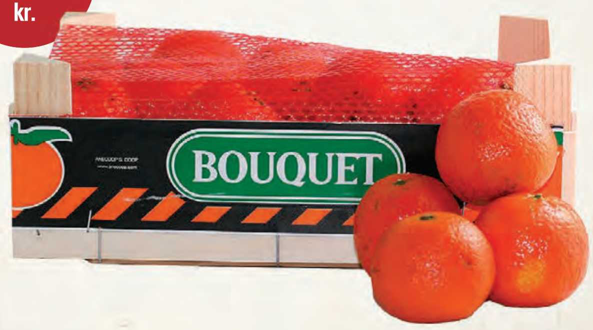
558 kr./pk.

HAMBORGARAR 115G 2 STK. Í PK.
verð áður 620 kr./pk.

1.098 kr.

FL HANGIFRAMPARTUR ÚRBEINAÐUR
verð áður 1.998 kr./kg

795 kr.



KLEMENTÍNUR 2,3KG

1.798 kr./kg

LAMBALÆRISNEIÐAR
verð áður 2.198 kr./kg

2.879 kr./kg

FL HANGILÆRI ÚRBEINAÐ
verð áður 3.198 kr./kg

594 kr./kippan

COKE Í GLERI 6X250 ML

298 kr./pk.

GÖTEBORGS HJARTAPIPARKÖKUR EÐA FIGUR PIPARKÖKUR

Snertilausar greiðslur VALITOR

FK VIÐSKIPTAMANNAKORT - Tilvalið gjafakort

OPIÐ mánudaga - miðvikudaga frá 09:00 - 18:00 / fimmtudaga 09:00 - 18:30
föstudaga 09:00 - 19:00 / laugardaga 10:00 - 16:00 / lokað sunnudaga. www.fjardarkaup.is

498 kr.

SENSEO XL REGULAR

598 kr.

GEVALÍA KAFFI 500G

998 kr.

DRISCOLL´S BLÁBER
FATA 500G

436 kr.

178 kr.

BALLERINA
STÖSSEL 190G

BALLERINA 3 PK.

438 kr./pk.

HÁMARK PRÓTEINDRYKKUR 3X250ML 4 GERÐIR

2.998 kr.

KONFEKT Í LAUSU 1KG

1.868 kr.

PRALIN MOLAR 525 GR

528 kr./kg

RAUÐ VÍNBER

FJARÐARKAUP

GOTT VERÐ

5.298 kr.

5.998 kr.

6.518 kr.

SKAFTPOTTUR M/LOKI 18 CM.

SKAFTPOTTUR M/LOKI 16 CM.

PANNA 30 CM.

2.498 kr.

1.918 kr.

SMELLUFORM 26 CM.

FORM M/GATI 22 CM.

2.248 kr.

1.218 kr.

MUFFINS FORM F/12

MUFFINS FORM F/6

1.468 kr.

1.398 kr.

1.648 kr.

PIZZA FORM
37X29 CM.

BROWNIE FORM
28X22 CM.

OFNSKÚFFA
35X27 CM.

frá 815 kr.

CIRQULA SKÁLAR MEÐ LOKI ÝMSAR STÆRÐI OG LITIR

BÚSÁHALDADÖGUM LÝKUR 12. NÓVEMBER

FK
FJARÐARKAUP

FRÉTTABLAÐIÐ LÍFIÐ

Nóvemberspá Siggu Kling

Spáin gildir fyrir nóvember

Lengri útgáfa af stjörnuspá á visir.is/SiggaKling

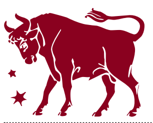
Spáin birtist fyrsta föstudag hvers mánaðar.

Hrúturinn ♈

21. mars–19. apríl

Vertu montinn

Elsku Hrúturinn minn, þú ert að sigra hver svo sem baráttan er, svo ekki gefast upp þó þú hafir mætt mótlæti. Hugsaðu svolítið eins og íslenska landsliðið; alveg sama hvaða leikur er næst, ég ætla að sigra. Það er enginn mikilvægari en þú og þannig kemstu áfram og nærð að vinna leikinn jafnvel 3-0. Það eru svo mörg mikilmenni fædd í þessu stjörnumerki, en ef þér finnst þú ekki vera merkilegur eða geta gert hlutina þá áttu ekkert erindi í að leika í úrslitaleiknum á heimsmeistaramótinu. Svo þú þarft að muna að núna er mikilvægt að vera svolítið montinn af sjálfum sér. Þér finnst það kannski hallærislegt, ert jafnvel montinn af vinunum, fjölskyldunni og svo framvegis, en segðu við sjálfan þig ég er bara svolítið montinn af sjálfum mér því mont og stolt eru systkin. Þú nærð góðu öryggi á næstu mánuðum og ert að finna hversu mikilvægur þú ert. Leyfðu fólkinu í kringum þig að hjálpa þér.

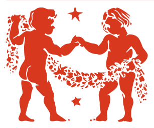


Nautið ♉

20. apríl–20. maí

Notaðu hugrekkið

Elsku Nautið mitt, þú ert ein eikin og þar af leiðandi oft erfitt að færa þig úr stað. Þú ert svo skapheit týpa og hefur geisla eldsins en hörku klakans, en enginn er tryggari en þú og þess vegna er sá heppinn sem þú elskar. Það er alveg sama hve marga mínusa sú manneskja hefur, þú Nautið mitt, breytir mínus í plús. Þó að þú hafir mikið afl og sért sterkt, þarftu að róa hugann og ekki taka ákvarðanir einn, tveir og þrír því það er eitthvað svo endanlegt þegar þú tekur ákvörðun. Það verður eitthvað svo erfitt að hnika þér til svo slepptu allri valdabaráttu og sýndu frekar eins mikla mildi og þú getur. Ekki láta alla vita hversu þrjóskt þú ert, heldur skaltu tileinka þér að gefa þeim tækifæri sem eru á annarri skoðun en þú. Þig langar náttúrulega að hafa alla kaflana ánægjulega eða ástúðlega en þú lærir ekkert á því, svo þú skalt bara nota hugrekki þitt og staðfestu í að ráðast á það sem hindrar þig.

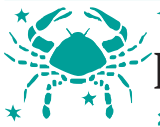


Tvíburinn ♊

21. maí–20. júní

Ekki setja allt í Excel

Elsku Tvíburinn minn, nú eru kosningarnar búnar, sem betur fer fyrir okkur og þig. Þú ert svo skemmtilegur húmoristi, dásamlega aðlaðandi, en hundleiðinlegur ef þú heldur alvarlegar ræður. Þú hefur einstaka hæfileika og sagnagáfu og þess vegna ertu aldrei einn því fólk laðast að þér og vill hlusta á hvað þú hefur að segja. Þú skalt aldrei hugsa fyrirfram um hvað þú ætlar að segja, því ekkert er verra en Tvíburi sem setur allt í Excel. Þá grefurðu sjálfum þér gröf fullkomleikans sem er ömurleg. Þú ert alltaf að skreyta allt í kringum þig, en þér er svo mikilvægt að breyta umhverfi þínu og heimili alveg eins og þú hefur áhuga á tilbreytingu í fötunum þínum. Það er mikil orka sem fylgir næstu mánuðum og þú hefur ekki efni á áhyggjum annarra því það dregur úr þeim krafti sem þú getur skapað. Ef þú ert á lausu eða í óreglulegu sambandi þá ertu ekki viss hvort ástin sé að koma eða fara. Þú elskar af ástríðu eða þér getur verið skítsama.

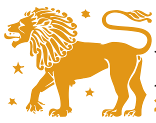


Krabbinn ♋

21. júní–22. júlí

Láttu bara vaða

Elsku Krabbinn minn. Þú ert búinn að vera í töluverði stríði við tilfinningarnar og lífið. Það er í eðli þínu að gera allt fyrir alla, en samt viltu vera með allt svo pottþétt og hefðbundið í kringum þig. Þú þarft að tengja þetta saman að vera visst kærulaus og hafa svo annað á hreinu því þú þolir ekki stríð. En hugsanir þínar sem eru stundum í óreiðu verða þér til góðs. Það er alveg sama þó þér finnist allt vera á heljarþröm þá finnurðu lausn. Það hafa verið mikil tækifæri til breytinga á þessu ári en þú átt það til að þora ekki að skipta um status og það lætur þig hjakka í sama farinu. Þú ert svo mikil keppnismanneskja í eðli þínu, svo skoðaðu aðeins betur í hverju þú vilt keppa og láttu vaða. Þú ert svo hrifinn af ástinni og hrifnæmur er rétta orðið yfir þig og það er eins með vináttuna, það eru svo margir yndislegir í kringum þig sem eru skotnir í þér svo gefðu lífinu og ástinni tækifæri.



Ljónið ♌

23. júlí–22. ágúst

Taktu til í lífi þínu

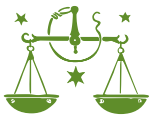
Elsku hjartans Ljónið mitt. Þú hefur orku sólarinnar og geislar af hlýju og sólin er að sjálfsögðu plánetan þín, en maður saknar ofsalega oft þegar sólin lætur ekki sjá sig og ferðast langt til að ná í orku hennar. Það sem þú þarft að sjá er að þú ert sólartýpa og líka hversu einstök persóna þú ert – þá geislarðu eins og sólin sjálf. Þú elskar allsnægtir og þolir engan veginn að hafa lítið fé. Þér finnst peningar oft skipta svo miklu máli að það stoppar þig í að hafa trú á lífinu. Óreiða, drasl og skipulagsleysi fá þig til að finnast þú ekki hafa orku til að takast á við lífið, þess vegna er svo mikilvægt að þú hendir út úr lífinu, gefir það sem þú hefur ekki pláss fyrir, gefir út úr lífinu þínu og búir til pláss fyrir góðu orkuna. Mundu að með svartsýni og mótþróa fellur þú í vandamálagryfju, en með jákvæðni í orðum og gjörðum er eins og þú fáir alla á þitt band. Þú ert á tilfinningaþrungnu tímabili næstu mánuði og getur heillað til þín ótrúlegasta fólk, sýndu einlægni.

Meyjan ♍

23. ágúst–22. september

Þú ert fyrirmynd margra

Elsku hjartans Meyjan mín, það er búið að vera svo margt að gerast en samt finnst þér ekkert hafa verið að gerast og þú verður alveg dauðleið ef þú ert ekki að kljást við eitthvað spennandi. Það er þó misjafnt hvað maður getur sagt að sé í raun spennandi, það getur verið allt frá litlum hlutum til stórra verkefna. Það sem þú hefur til að bera er að þú hefur mestu samskiptahæfni alheimsins og kannt þá list að geta komið þér upp úr hverri einustu holu sem þú dettur ofan í. Það eina sem getur stoppað þig er reiðin, því að þú átt það til að verða foxill ef þér finnst fólk ekki skilja hvað þú ert að fara. Skilaboðin til þín eru að horfa fram hjá því sem þú ert að fara. Skilaboðin til þín eru að horfa fram hjá því sem ergir þig og þú getur ekki breytt, því annars missirðu máttinn og þá verður kaflinn sem þú ert að fara inn í ekki nógu merkilegur. Þetta eru spennandi tímar til að virkja sjálfa þig og verða hin besta þú. Þú ert nefnilega svo asskoti dómhörð á sjálfa þig og lemur þig áfram með svipu, en þú ert fyrirmynd margra.

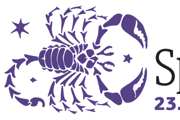


Vogin ♎

23. september–22. október

Peningar eru bara hreyfiafl

Elsku Vogin mín, þú ert á svo merkilegum kaflaskiptum að þolinmæði er það eina sem þú þarfnast til að fá það í fangið sem þú ert búin að bíða eftir – og jafnvel búin að fá svo margt nú þegar sem gerir lífið þitt skemmtilegra. Þú ert mikilmenni, svo láttu ekki rykkorn verða þér að falli. Þú ert forystusauður og færð hugmyndir á færibandi, elskar að taka ábyrgð og nýtur þess. Mitt álit er að Vogin sé ekki sú týpa sem ekki getur tekið ákvörðun eins og já eða nei, þetta eða hitt, heldur er hún með svo margar ákvarðanir í hausnum. Þú þarft bara að velja hvaða ákvörðun kemur þér best núna í augnablikinu og taka hana næst. Þú ert að fara inn í mikla velferð í fjármálum, og mundu að peningar eru bara hreyfiafl, svo leyfðu þér bara að eyða og ekki óttast að þú munir ekki afla nægilega því hugurinn er búinn að reika svo langt fram í tímann: Hvað á ég að gera um jólin eða hvernig fer þetta eða hitt. Í ástinni virðist vera svolítið eldfjall undir þér.

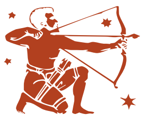


Sporðdrekinn ♏

23. október–21. nóvember

Skemmtilegt tímabil

Elsku Sporðdrekinn minn! Ef það er einhver manneskja sem leynir svo vissulega á sér og maður getur ekki reiknað út ert það þú. Þú ert eins og jóladagatal og maður getur ekki beðið eftir að opna næsta glugga! Plútó er ríkjandi yfir þínu lífi svo þú átt það til að fara í allt aðra átt en fólk býst við af þér. En tryggleysi getur líka drepið þig vegna þess að þú munt aldrei víkja frá þeim sem hafa haft mest áhrif á lífið þitt, en ef það gerist þá finnst þér þú vera í myrkrinu. Þú ert að fara inn í skemmtilegasta tímabil ársins og ef lífið væri skák þá er eins og þú hafir margar drottningar í tafli þínu. Orkan þín er mjög tengd í sambandi við lykt, og vanillulykt (ekta vanillulykt) hefur mjög góð áhrif á hvernig þér líður og með því eykst orkan þín og þá sérðu að þú ert með réttu spilin á hendi. Þessir spennandi tímar sem eru yfir þér núna gefa þér sérstakt afl vegna þess að þín áramót eru yfirvofandi. Þú hefur rosalega góða stöðu svo breiddu út faðminn og þú sérð að þú hefur byrjað góða ferð.



Bogmaðurinn ♐

22. nóvember–21. desember

Hægðu á þér

Elsku Bogmaðurinn minn, þú ert eins og regnboginn, svo dásamlegur og veitir manni gleði, en stundum er regnboginn ekki alveg heill og þú sérð bara pínulítinn hluta og þá brotnarðu niður og getur farið í taugarnar á sjálfum þér. Þú vilt hafa óbilandi kjark og dug og svo sannarlega hefurðu það, en þú verður að muna að það er móðir jörð sem gefur þér kraftinn og tilveruvist. Þú munt ekki þola að vera í of miklum hraða endalaust. Þú getur ekki endalaust verið á 150 km hraða því á endanum verðurðu tekinn af löggunni. Ekki láta það gerast, róaðu hraðann í lífi þínu, róaðu neysluna þína og tengdu þig meira við himininn og jörðina. Orka þín er eins og góð ríkisstjórn ætti að hafa, en svo getur einn dropi sprengt þig eins og ríkisstjórnina, þá er mælirinn fullur. Þú ert að byrja á ótrúlega góðum tíma upp úr 20. nóvember og allt sem þú ert að gera núna er undanfari þess að þú springir út eins og páskalilja. Þeir Bogmenn sem eru á lausu eiga að slaka á og leyfa ástinni að koma inn ef hún er tilbúin.

Steingeitin ♑

22. desember–19. janúar

Sæktu það sem þig langar í

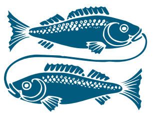
Elsku hjartans Steingeitin mín, ég þarf svo nauðsynlega á þér að halda. Ef ég vil hafa allt fullkomið og ekkert stress ræð ég Steingeit í málið. Það var Steingeit sem skrifaði bækurnar mínar meðan ég talaði, hélt ég væri Halldór Laxness trúlega, já ég hef gefið út tvær metsölubækur; Orð eru álög var fyrsta bókin mín sem varð metsölubók og Töfraðu fram lífið var önnur bókin, sem varð ekki metsölubók, en ég keypti bara þúsund eintök og þá varð hún það. Skilaboðin til þín eru elsku frábæra, pottþétta duglega Steingeitin mín, ef þig langar í bein þarftu að fara út og grafa það upp sjálf. Það er ekkert frítt í þessari veröld og þú þarft að sleppa tökunum og muna að þú ert ekki Guð, því lífið vill gefa þér miklu meiri sigra en þú hefur. Það er engum neitt að þakka hvernig þér gengur, og í raun heldur engum að kenna hvernig þér gengur, þetta er allt bara afstaða þín til lífsins, hafðu ekki áhyggjur. Það eina sem er að gerast hjá þér núna heitir bara LÍFIÐ. Ekki vorkenna sjálfri þér, taktu frekar Pollýönnu á þetta.

Vatnsberinn ♒

20. janúar–18. febrúar

Fylgdu straumnum

Elsku Vatnsberinn minn mér þykir alltaf auðveldast að lesa í framtíð þína. Þú ert eitthvað svo einlæg persóna og auðvelt merki, sem sagt þægilegasta merkið sem ég veit um. Og ef þú skoðar það þá er það besti eiginleiki hjá öllum sem þú þekkir því það er eina manneskjan sem þú vilt sífellt hanga með. Þú kemur þér samt í of mikið tilfinningalegt rugl með því að vilja hafa allt á hreinu. Skoðaðu betur að þú ERT Vatnsberi, sem þýðir að þú þarft að vera eins og vatnið, fylgja straumum, fylgja vindum og stundum að sýna að ef ekki væri vatn þá væri engin veröld. Það eru svo mikil smáatriði sem eru að hrjá þig en hættu að vera gagnrýninn þó það þýði að rýna verði til gagns – kæruleysi og slökun eru skilaboðin til þín. Þú elskar að þú berjast fyrir réttindum annarra og þar af leiðandi elskarðu heiðarleika, en þú þarft að sýna jafnvægi í þessu því að innst inni ertu uppreisnarseggur og sumir ykkar vilja vera flóð sem flæðir yfir eins og vatn getur stundum gert þegar stífla brestur. Mundu að þú ert töffari!



Fiskarnir ♓

19. febrúar–20. mars

Taktu áhættur

Elsku hjartans Fiskurinn minn, þú ert svo blíður og umhyggjusamur og vilt hafa allt í fegurð, helst vera umkringdur dýrum og gera allt fyrir alla. En í veröldinni erum við ein vitund og ein heild, svo hættu að stressa þig á því þó ekki fylgi allir boðskap þínum. Gefðu fólki frelsi í kringum þig til að vera eins og það er, en haltu áfram og leyfðu þér að vera eins mjúkur og hjartahlýr eins og liggur í eðli þínu. Það er frekar hægt að segja eins og flestir segja um Vogina, að þú getir ekki ákveðið þig eða gert upp hug þinn, en þú ert að sjálfsögðu eins og tveir fiskar sem synda ekki alltaf saman, svo leyfðu þér að vera og hafa líðan eins og á gamlárskvöld þar sem ólík blys í alls konar litum eru send í loft upp. Í ástinni þarftu að finna einhvern sem er gjörsamlega ólíkur þér, eins og yin og yang eða neikvætt og jákvætt mun gefa þér hamingju. Ég veit þú kærir þig ekki um venjulega vinnu, svo taktu áhættu, stattu með sjálfum þér og þannig færðu líka meiri laun. Þetta tímabil byggir þig upp fyrir dásamlegt ár 2018.

55 ára AFMÆLISHÁTÍÐ

55 VÖRUR 20-55% AFSLÁTTUR

AÐEINS HELGINA 3.-5. NÓVEMBER

Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

OPIÐ ALLA HELGINA Á SUÐURLANDSBRAUT OG Á GLERÁRTORGI

Heimilistæki ht.is

7 VERSLANIR UM LAND ALLT

HAFNARGÖTU 90 **REYKJANESBÆ** S: 414 1740 • EYRARVEGI 21 **SELFOSSI** S: 480 3700 • GARÐARSBRAUT 18A **HÚSAVÍK** S: 464 1600 • GLERÁRTORGI **AKUREYRI** S: 460 3380 • KAUPVANGI 6 **EGILSSTÖÐUM** S: 414 1735 • ÞJÓÐBRAUT 1 **AKRANESI** S: 431-3333 • SUÐURLANDSBRAUT 26 **REYKJAVÍK** S: 569 1500

Tónleikahátíðin Airwaves fer vel af stað og vel klæddir tónleikagestir arka brosandi um bæinn. Íslenska veðurfarið er ekki upp á sitt besta þessa dagana og því forvitnilegt að virða fyrir sér fataval fólks, enda götutískan alltaf skemmtileg. Glamour kíkti á stemninguna í Gamla bíói með myndavélina á lofti, þar sem Hildur, Högni og Moses Hightower voru meðal þeirra sem komu fram.

Pelsar, silki og yndisfagrir tónar

Hvítt silki? Af hverju ekki. FRÉTTABLAÐIÐ/RAKEL TÓMAS

Litríkar yfirhafnir í retróstíl eru heitar í vetur.

Margir eru búnir að draga fram loðfeldinn á nýjan leik.

Tónlistarkonan Hildur í bleiku frá toppi til táar. FRÉTTABLAÐIÐ/RAKEL TÓMAS

Það er mikilvægt að klæða sig eftir veðri enda er allra veðra von á þessum tíma árs. FRÉTTABLAÐIÐ/RAKEL TÓMAS

FRÉTTABLAÐIÐ/RAKEL TÓMAS

Högni fór á kostum í gærkvöldi.

Hattur og frakki eiga alltaf við.

Sigríður Thorlacius og Hildur Yeoman.

Síðkjólar eiga alltaf vel við. FRÉTTABLAÐIÐ/RAKEL TÓMAS

GLAMOUR
Farðu inn á Glamour.is og fáðu daglegar fréttir úr heimi hönnunar, lífsstíls og tísku.
• Facebook • Instagram • Twitter

Sírius
NÝTT

cocoa
HORIZONS

Sírius Sælkerabakstur

Síríus kynnir tvær ljúffengar nýungar fyrir baksturinn. Rjómasúkkulaðidropar og piparlakkrískurl breyta hefðbundnum bakstri í himnasælu.

Prófaðu rjómasúkkulaðidropa og piparlakkrískurl í þinn sælkerabakstur.

NÓI SÍRÍUS

Kaleo bætir platínuplötu í safnið

Það er óhætt að segja að íslenska hljómsveitin Kaleo sé búin að meika það í Ameríku. NORDICPHOTOS/GETTY

Kaleo hefur selt milljón eintök af smáskífu sinni Way Down We Go í Bandaríkjunum, en það er platínusala. Sveitinni var afhent platínuplata í New York borg á dögunum. Sveitin er nú á ansi stífu tónleikaferðalagi.

Hljómsveitin Kaleo hefur nú náð árangri sem aðeins örfáir Íslendingar hafa náð áður og það er að ná platínusölu í Bandaríkjunum, á smáskífunni Way Down We Go. Aðeins Björk og Of Monsters and Men hafa afrekað það áður.

„Þetta er að sjálfsögðu gríðarlegur heiður. Það er alltaf sérstakt að fá platínuplötu en ég get alveg viðurkennt að það er extra sérstakt í Bandaríkjunum enda erum við búsettir þar og höfum verið mest í Ameríku síðustu þrjú ár eða svo,“ segir Jökull Júlíusson, söngvari Kaleo.

Sveitin er á tónleikaferðalagi um þessar mundir og spilar allt að þrjú hundruð daga á ári á tónleikum. Það var aldeilis ástæða fyrir Kaleo að fagna á uppseldum tónleikum sínum í New York 21. október sl. nánar tiltekið í Hammerstein Ballroom. Þá var þeim veitt platínuplatan en það þýðir að milljón eintök hafi verið seld af smáskífunni.

Lag þeirra Way Down We Go fór á síðasta ári í fyrsta sæti Billboard-listans í Bandaríkjunum í flokki „alternative“ tónlistar.

Kaleo hefur undanfarið spilað í Evrópu, Ameríku og Asíu. Í haust hefst svo Kaleo Express túrinn hjá þeim og tónleikadagskráin verður áfram ansi þétt.

Frá Mosó til Ameríku

Vegferðin hófst í Varmárskóla í Mosfellsbæ. Jökull hefur samið lög frá unga aldri og er sjálflærður á gítar. Davíð Antonsson er trommari og Daníel Ægir Kristjánsson bassaleikari. Seinna bættist í hópinn gítarleikarinn Rubin Pollock. Fyrsta lagið sem náði vinsældum er landsmönnum líklega greypt í minni, Vor í Vaglaskógi, sem þeir fluttu í nýrri og blúsaðri útgáfu. Eftir vinsældir fyrstu smáskífunnar, All the Pretty Girls, gerðu þeir svo plötusamning við Atlantic Records og Warner/Chapell sem fól meðal annars í sér að tónlist þeirra er notuð í kvikmyndum og sjónvarpsþáttum. Þeir fluttu til Bandaríkjanna í kjölfarið og gera út frá Nashville.

benediktboas@frettabladid.is

Sveitin tók við platínuplötu í New York. MYND/KALEO

Staðreyndir um Kaleo árið 2017

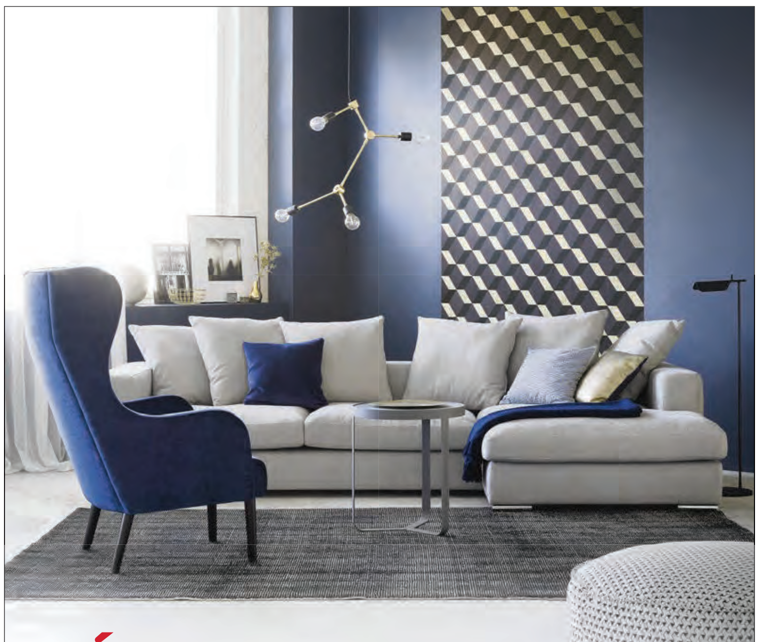
- **321** milljón streymi á Spotify
- **860.000** plötur seldar um allan heim
- **177** milljón streymi á YouTube
- **161.000** miðar seldir á tónleika á árinu 2017

Way Down We Go í platínu í:

- Ástralíu
- Rússlandi, tvöföld platínuplata
- Írlandi
- Frakklandi
- Sviss
- Kanada, tvöföld platínuplata

Mundir þú eftir að bursta og skola í morgun?
GUM eru hágæða tannvörur
tannlæknar mæla með GUM tannvörum

... fæst í næsta apóteki og helstu stórmörkuðum
allar upplýsingar á www.icecare.is



LÍNAN BÆJARLIND 16 | 201 KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | LINAN.IS
OPIÐ MÁN TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 | LAUGARDAGA 11 - 16

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hafsteinn Hafsteinsson *hafsteinn@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@365.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir *solveig@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

www.honda.is

Honda Civic er bíll sem er allt annað og meira. Hannaður sérstaklega fyrir þig. Hann endurspeglar metnað okkar fyrir tæknilegum yfirburðum. Skemmtilegur að keyra, öruggur, áreiðanlegur með pláss fyrir flest, þó sérstaklega – athygli! Fullkomin blanda af krafti, sparneytni og gæðum. **Komdu í heimsókn og prófaðu meira af okkar besta til þessa.**

BERNHARD

Vatnagörðum 24-26 • 104 Reykjavík • Sími 520 1100 • www.bernhard.is

Umboðsaðilar: Bernhard, Reykjanesbæ • Bílver, Akranesi • Höldur, Akureyri • Bragginn, Vestmannaeyjum

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** Vísir

Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.

Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.

FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

Póst dreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR

Þórarins Þórarinssonar

Heimskan og illskan

Ungur, vel menntaður maður er sviptur ríkisborgararétti og vísað frá Noregi eftir að hafa búið þar í sautján ár. Þannig er honum refsað fyrir að hafa sagst vera frá Sómalíu en ekki Djíbútí. Hann er nú ráðalaus á Íslandi og leitar hælis.

Ég veit ekkert um mál mannsins, fyrir utan það sem fram hefur komið í fréttum. Ætla því ekki að hafa neina sérstaka skoðun á því eða honum sem manneskju.

Óþverralýðurinn sem rottar sig saman í athugasemdakerfum vefmiðlanna veit sjálfsagt jafn lítið og ég. Sennilega minna enda benda athugasemdir þeirra iðulega til þess að þau hafi ekki lesið þær fréttir sem þau gjamma undir. Kunni í það minnsta alls ekki að lesa sér til gagns.

Hér eru tvö dæmi úr athugasemdum við frétt dv.is um mál mannsins. Að vísu óvenju vel stafsett en fordómarnir og þekkingarleysið eru æpandi:

„Því í fjandanum var þessum ekki snúið við á punktinum og til Noregs aftur, orðinn kjaftbit.“

„Maðurinn er greinilega einhver hrotti eða glæpon, annars hefðu Norðmenn aldrei úthýst manni með ríkisborgararétt.“

Heimskan, illskan og stafsetningin (þessi ótæka og snarbrjálaða) eru hin heilaga þrenning virkra í athugasemdum.

Helsti ókosturinn við internetið er að með því fengu allir rödd. Sumir hafa bara því miður ekkert að segja, en þurfa ekki lengur að þegja, og æla í staðinn svartasta galli sálna sinn yfir almenning.

Í athugasemdakerfunum beita heimskustu 0,01% þjóðarinnar okkur hin, 99,99%, andlegu og félagslegu ofbeldi. Eiga þessir grunnhyggnu, illa þenkjandi og enn verr skrifandi alvitringar ekki aðstandendur sem geta bent þeim á að hætta þessu. Eða vísað þeim á viðeigandi stofnun?

Helst áður en þessi pistill fer á vefinn ;)

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í ICELAND ENGIHJALLA, VESTURBERGI, ARNARBAKKA, GLÆSIBÆ OG STAÐARBERGI

OPIÐ 24 TÍMA

Iceland

FERSKUR TÚNFISKUR

ALLA FÖSTUDAGA OG LAUGARDAGA

Fiskikóngurinn
Sogavegi 3
Höfðabakka 1

AÐ SOFA BETUR OG LÍÐA BETUR ER OKKUR ÖLLUM DÝRMÆTT

STILLANLEGIR DAGAR

ÞRÁÐLAUS FJARSTÝRING

DÝPRI OG BETRI SVEFN

Með því einu að snerta takka getur þú stillt rúmið í hvaða stöðu sem er og með öðrum færð þú nudd. Saman hjálpa rúmið og dýnan þér að ná hámarksslökun og dýpri og betri svefni. Svo vaknar þú endurnærð/ur og tilbúin/n í átök dagsins.

STILLANLEG RÚM – VERÐDÆMI

Með tveimur Serta Therapist heilsudýnum, 2 x 90 x 200 cm. Fullt verð: 569.800

Tilboð 427.350 kr.

Með Tempur Micro Tech Hybrid heilsudýnum, 2 x 90 x 200 cm. Fullt verð: 629.800

Tilboð 472.350 kr.

STILLANLEGU HEILSURÚMIN FRÁ C&J:

- Inndraganlegur botn
- Lyftigeta yfir 2 x 450 kg per botn
- Mótor þarfnast ekki viðhalds
- Tvíhert stálgrind undir botni
- Tveir nuddmótorar með tímarofa
- Þráðlaus fjarstýring með klukku, vekjara og vasaljósi
- LED lýsing undir rúmi
- Hliðar og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIÐI 1
Ísafirði
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.–fös. 10–18 | Lau. 11–16
www.betrabak.is

Betra BAK