FRÉTTABLAÐIÐ

268. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 13. NÓVEMBER 2018

Árbæjarskóli er sigurvegari Skrekks árið 2018 með atriðinu Gott, Betra, Best en úrslitakvöld keppninnar fór fram í gærkvöld. Þetta er annað árið í röð sem skólinn stendur uppi sigurvegari. Langholtsskóli endaði í öðru sæti og Seljaskóli í því þriðja. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS Fleiri myndi frá Skrekk 2018 er að finna á +Plússíðu Fréttablaðsins. **Fréttablaðið +Plús er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaðið.is.**

Íhuga stefnu vegna afgreiðslu kjararáðs

Ekki eru öll kurl komin til grafar vegna lokaákvörðunar kjararáðs. Forstöðumenn funduðu í liðinni viku og veltu upp möguleikum sínum.

STJÓRNSÝSLA Félag forstöðumanna ríkisstofnana (FFR) hefur nú til skoðunar hvort höfða skuli dómsmál á hendur ríkinu vegna lokaákvörðunar kjararáðs. Nokkrir félagsmenn telja að erindum þeirra hafi ekki verið svarað og þeir hafi hlotið af tjón vegna afgreiðslu ráðsins.

Kjararáð var lagt niður þegar júní rann sitt skeið. Lokaverk ráðsins var að ákvarða laun tæplega 50 forstöðumanna ríkisstofnana. Óánægju gætir meðal forstjóranna vegna stjórnsýsluhátta sem stjórnvaldið viðhafði við sína síðustu ákvörðun.

„Það er auðvitað mikil óánægja meðal þeirra sem töldu sig bera skarðan hlut frá borði. Erindum, sem sum hver voru gömul, var ekki svarað eða þeim vísað frá,“ segir Gissur Pétursson, formaður FFR.

> **Það eru forstöðumenn sem sjá ekki aðra leið færa en að fara með málið fyrir dómstóla.**
>
> Gissur Pétursson, formaður Félags forstöðumanna ríkisins

Félagsfundur fór fram í liðinni viku þar sem viðskilnaðurinn við kjararáð var til umræðu. Meðal annars var rætt hvort leita skyldi til umboðsmanns Alþingis vegna málsins eða hvort rétt væri að fara með málið fyrir dóm.

„Það er spurning hvort umboðsmaður Alþingis geti yfirhöfuð tekið á málinu þar sem kjararáð hefur verið lagt niður. Það eru ýmsir fletir á þessu sem eru óþægilega óskýrir. Í hópi okkar eru margir löglærðir menn sem vilja hafa hlutina klára og kvitta og geta illa sætt sig við að það sé gengið frá þessu máli svona eins og var gert,“ segir Gissur.

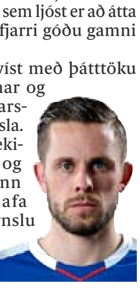
Enn liggur ekki fyrir hve marga kjararáð virti ekki svars en Gissur segir að það sé „drjúgur hópur“ sem telji sig hafa orðið fyrir tjóni vegna þessarar málsmeðferðar. Sú leið hafi meðal annars verið rædd að einn forstöðumaður höfði dómsmál, með stuðningi FFR, til að fá úr því skorið.

„Það eru forstöðumenn sem sjá ekki aðra leið færa en að fara með málið til dómstóla. Það er mikið vafamál hvort þessi málsmeðferð sé í takti við málsmeðferðarreglur stjórnsýslunnar og mögulega voru þær brotnar,“ segir Gissur. **– jóe**

Íslenska liðið vængbrotið

FÓTBOLTI Íslenska karlalandsliðið í knattspyrnu undirbýr sig þessa dagana fyrir lokaleik liðsins í Þjóðadeild UEFA sem er gegn Belgum á fimmtudaginn kemur. Íslenska liðið mætir meiðslum hrjáð til leiks að þessu sinni þar sem ljóst er að átta leikmenn verða fjarri góðu gamni vegna meiðsla.

Auk þess er óvíst með þátttöku Birkis Bjarnasonar og Birkis Más Sævarssonar vegna eymsla. Meiðslin opna tækifæri fyrir unga og efnilega leikmenn liðsins sem hafa takmarkaða reynslu af A-landsleikjum. **– iþs**



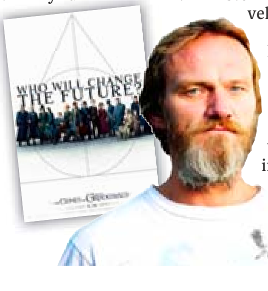
Fjölskyldustemning á settinu

LÍFIÐ Þrír Íslendingar leika í Harry Potter-framhaldsmyndinni, Fantastic Beasts: The Crimes of Grindelwald. Ingvar E. Sigurðsson, sem leikur Grimmson, segir að þrátt fyrir stærð verkefnisins hafi ríkt góður andi á settinu. Auk Ingvars leika Ólafur Darri Ólafsson og Álfrún Gísladóttir í myndinni.

Ingvar var staddur í London þegar Lífið náði tali af honum. Myndin verður frumsýnd þar í borg í kvöld.

„Þó að þetta sé risastórt batterí þá var einhver vinaleg stemning á settinu. Þetta er sama gengi og gerði megnið af Harry Potter-myndunum og það er því hálfgerð fjölskyldustemning sem maður var boðinn velkominn í.“

Myndin verður frumsýnd hér á landi á föstudag en Ingvar segir að stjörnurnar hefðu trúlega gripið tækifærið til að koma til Íslands hefði það verið hægt. „Ég er viss um að það leynast nokkrir í þessum hópi sem hafa ekki komið til Íslands og langar til þess og grípa það tækifæri fegins hendi.“



Ingvar E. Sigurðsson.

– bb / sjá síðu 22

Fréttablaðið í dag

Halldór

SKOÐUN Linda Markúsardóttir fjallar um r(afskipt) börn. 9

SPORT Sif Atladóttir varð í þriðja sæti í kjöri á besta leikmanni sænsku úrvalsdeildarinnar. 18

LÍFIÐ Sumar mýtur eru lífseigar og þykja enn heilagur sannleikur. 34

PLÚS SÉRBLAÐ ● **FÓLK**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

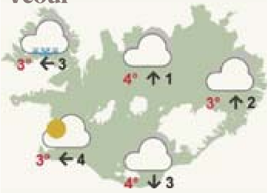
Það var mikið fagnað þegar tilkynnt var að Árbæjarskóli hefði enn eina ferðina hreppt fyrstu verðlaun í Skrekk. Þau endurtaka þannig leikinn frá því á síðasta ári. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Árbæjarskóli hreppir hnossið á ný

Árbæjarskóli er sigurvegari Skrekks árið 2018 með atriðinu Gott, Betra, Best en úrslitakvöld keppninnar fór fram í Borgarleikhúsinu í gærkvöld. Þetta er annað árið í röð sem skólinn stendur uppi sem sigurvegari og í þriðja skipti alls. Fyrsti sigurinn kom í hús 1991 en það var í annað skiptið sem keppnin fór fram.

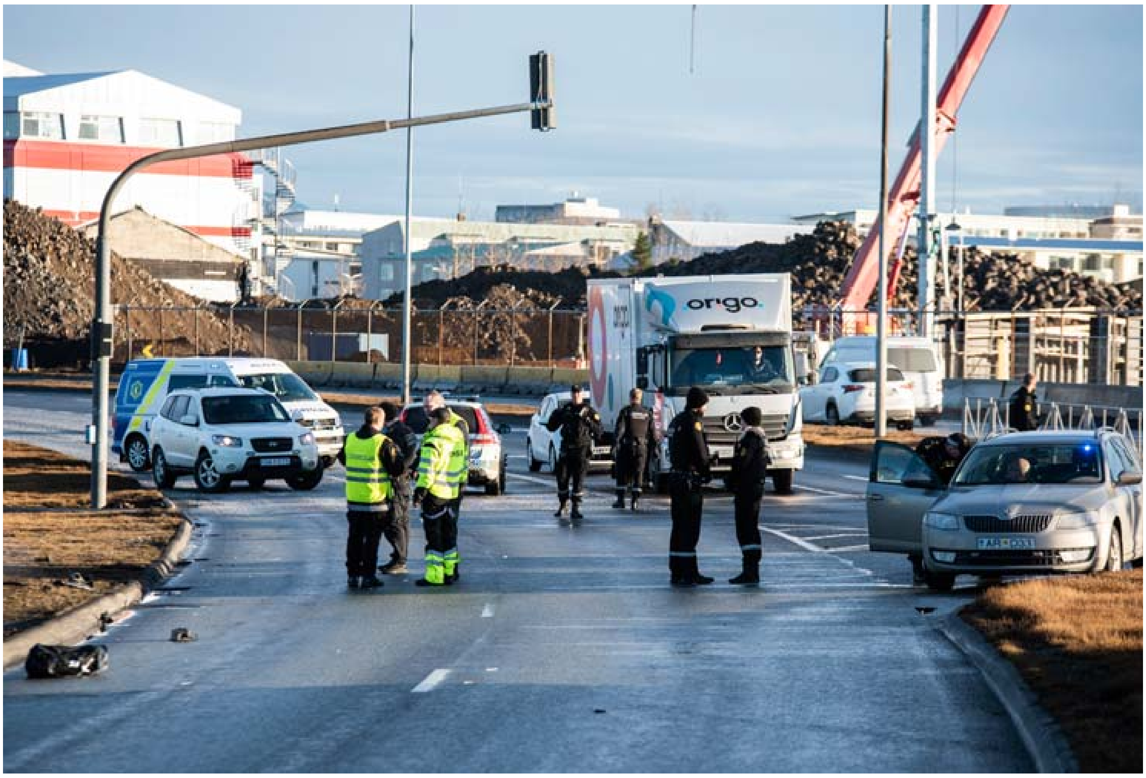
Árbæjarskóli hefur nú þrisvar farið með sigur af hólmi í Skrekk.

Veður



Austan 3-10 í dag. Bjartviðri suðvestanlands, en dálítil rigning eða slydda um tíma í öðrum landshlutum. SJÁ SÍÐU 14

Tveir á einum sólarhring



Gangandi vegfarandi lést eftir að hafa orðið fyrir bíl á gatnamótum Sæbrautar og Kringlumýrarbrautar í gær. Þetta var annað banaslysið í umferðinni á einum sólarhring en pólskur maður lést þegar bifreið hans valt á Borgarfjarðarbraut við Flókadalsá á sunnudagskvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Þögnin ein berst frá Seðlabankanum vegna dóms Hæstaréttar í síðustu viku. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Már upptekinn í útlöndum

DÓMSMÁL Már Guðmundsson seðlabankastjóri getur ekki veitt viðtöl þar sem hann fundar nú með öðrum seðlabankastjórum á fundi Alþjóðagreiðslubankans í Basel í Sviss. Fréttablaðið óskaði í gær eftir viðtali við seðlabankastjóra en fjölmiðlar hafa reynt að fá viðbrögð frá honum við dómi Hæstaréttar í Samherjamálinu í síðustu viku. Már hefur ekki orðið við því þar sem hann er erlendis.

Stefán Jóhann Stefánsson, ritstjóri Seðlabankans, sagði Má hvorki geta veitt viðtöl í gær né í dag vegna fundarhaldanna í Basel.

Í málinu ógilti Hæstiréttur stjórnvaldssekt sem Seðlabankinn lagði á Samherja fyrir meint brot á reglum um gjaldeyri árið 2016. Þorsteinn Már Baldvinsson, forstjóri Samherja, sagði dóminn marka endalok sjö ára aðfarar Seðlabankans á hendur Samherja og að bankinn hefði beðið afhroð. Í viðtali við Vísi bar Þorsteinn refsiverða háttsemi upp á bankastjórann auk þess sem hann hefur verið krafinn afsagnar.

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra hefur stigið fram og lýst stuðningi við Má og sagt stöðu hans örugga. Í gær sendi hún svo formanni bankaráðs Seðlabanka Íslands bréf vegna umfjöllunar um málið. Óskaði Katrín eftir greinargerð bankaráðs um málið. Már hefur hins vegar ekki gefið færi á að vera spurður þeirrar spurningar hvort hann íhugi stöðu sína, sem fyrr segir. – smj

Víglundur Þorsteinsson látinn

Víglundur Þorsteinsson, fyrrverandi forstjóri BM Vallár, er látinn 75 ára að aldri. Víglundur, sem fæddur var 19. september árið 1943, var lengi umsvifamikill í íslensku atvinnulífi. Hann var framkvæmdastjóri fulltrúaráðs Sjálfstæðisflokksins frá 1970 til 1971 og bæjarfulltrúi flokksins á Seltjarnarnesi frá 1974 til 1978. Víglundur var lengi í forystu ýmissa samtaka atvinnurekenda. Hann formaður Félags íslenskra iðnrekenda frá 1982 til 1991 auk þess sitja í framkvæmdastjórn Vinnuveitendasambandsins frá 1984 til 1998. Einnig sat hann í stjórn Lífeyrissjóðs verslunarmanna í rúm 20 ár. Víglundur sat í stjórn Eimskips frá 2013 til dánardags.

Vill kanna þýðingar á lögum á fleiri tungur

Þingmaður Viðreisnar veltir því fyrir sér hvort við séum að sinna því nægjanlega að kynna erlendum ferðamönnum og ríkisborgurum hér á landi þær reglur sem hér gilda. Bagalegt sé ef þýðingar á lögum eru ekki uppfærðar reglulega.

ALÞINGI Engin heildstæð stefna liggur fyrir hvað varðar birtingu íslenskra laga og reglugerða á öðrum tungumálum en íslensku. Að mati Jóns Steindórs Valdimarssonar, þingmanns Viðreisnar, gæti verið ástæða til slíks í ljósi þess hve samfélagið hefur breyst á undanförnum árum.

Í svari utanríkisráðherra við fyrirspurn Jóns um hvernig staðið er að birtingu þýddra útgáfna á íslenskum lögum kemur fram að tilteknir bálkar hafi verið þýddir yfir á ensku en ekki er um þýðingu á önnur tungumál að ræða. Þá var ekki unnt að veita svör við því hvenær þýðingarnar voru uppfærðar. Sambærilegum fyrirspurnum sem þingmaðurinn sendi til annarra ráðuneyta hefur ekki verið svarað.

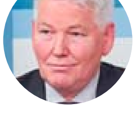
Könnun Fréttablaðsins leiddi í ljós að á enskri útgáfu vefs Stjórnarráðsins eru 360 lög og reglugerðir birt á ensku. Um tveir þriðju hlutar þeirra koma frá atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytinu og velferðarráðuneytinu. Fréttablaðið fann ekki dæmi um þýðingar á önnur tungumál.

„Undanfarin ár hafa orðið breytingar á samfélaginu. Bæði vegna aukins straums ferðamanna og fjölgunar íbúa hér á landi sem tala hvorki né lesa íslensku sér til skilnings. Tilgangurinn með þessum spurningum er að kanna hvernig við þjónum þessum hópum,“ segir Jón Steindór.

Erlendir ríkisborgarar búsettir hér á landi í fyrra voru rúmlega 30 þúsund og hefur fjöldi þeirra fjórfaldast frá aldamótum. Langflestir þeirra, ríflega 13 þúsund, eiga rætur að rekja til Póllands en að auki eru fjölmennir hópar frá Norðurlöndunum, Bandaríkjunum, Filippseyjum og Taílandi.

Ferðamönnum og útlendingum hér á landi hefur fjölgað. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> Í öðru lagi tel ég að það eigi að kanna hvort ástæða sé til að fjölga þeim tungumálum sem við þýðum lög og reglur á.



Jón Steindór Valdimarsson, þingmaður Viðreisnar

„Í fyrsta lagi langar mig að vita hvort við séum að sinna fólkinu nægilega og gera réttindi og skyldur þessara hópa nægilega aðgengileg. Einnig þeim sem eru að aðstoða þau, til að mynda lögmenn og stéttarfélög. Í öðru lagi tel ég að það eigi að kanna hvort ástæða sé til þess að fjölga þeim tungumálum sem við þýðum lög og reglur á,“ segir hann.

Þá telur Jón Steindór að mögulega þurfi að breyta því hve oft þýddar útgáfur eru uppfærðar. Sé þýðingin á almennum hegningarlögum til að mynda skoðuð sést að sú útgáfa er frá september 2015. Síðan þá hefur lögunum verið breytt sex sinnum.

„Það er auðvitað bagalegt er langt líður á milli þess sem þýðingar eru uppfærðar. Best væri ef þetta væri uppfært jafnóðum,“ segir Jón Steindór. **joli@frettabladid.is**

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Gjafakort Bónus

VINSÆLASTA JÓLAGJÖFIN Í BÓNUS

Gjöf sem kemur að góðum notum fyrir alla

Gjafakortið fæst til afgreiðslu í öllum verslunum Bónus

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

Líkfundur í Himalajafjöllum ekki kominn í formlegt ferli

UTANRÍKISMÁL Samkvæmt upplýsingum frá bæði alþjóðadeild Ríkislögreglustjóra og Sveini H. Guðmarssyni, upplýsingafulltrúa utanríkisráðuneytisins, hefur íslenska ríkinu ekki borist formlegt erindi varðandi tvö lík sem fundust í Himalajafjöllum.

Líkin eru talin vera af þeim Þorsteini Guðjónssyni og Kristni Rúnarssyni sem hurfu sporlaust árið 1988 við klifur á fjallinu Pumo Ri. Greint var frá því á vef Fréttablaðsins um helgina að nú 30 árum síðar hefði bandarískur fjallgöngumaður sagst hafa fundið lík mannanna á fjallinu.

Í svari alþjóðadeildar Ríkislögreglustjóra við fyrirspurn Fréttablaðsins um hver næstu skref yrðu og hvort áformað væri að flytja lík mannanna heim kemur fram að embættinu hafi ekki borist formlegt erindi en að fyrirspurn verði send til „erlendra samstarfsaðila til að fá frekari upplýsingar um málið og framhald þess“.

Sveinn sagði í samtali við Fréttablaðið í gær að borgaraþjónusta utanríkisráðuneytisins stæði öllum opin og að allt yrði gert sem hægt væri að gera bærist formlegt erindi varðandi líkfundinn. – khn

» Þorsteinn og Kristinn hurfu sporlaust árið 1988 þegar þeir klifu fjallið Pumo Ri í Himalajafjöllum.

Þorsteinn Guðjónsson og Kristinn Rúnarsson. FRÉTTABLAÐIÐ/TORFI HJALTASON

Læknar vilja rafrettur úr sölu

HEILBRIGÐISMÁL Læknafélag Íslands skorar á yfirvöld að stöðva tafarlaust sölu á rafrettum, eftir því fyrirkomulagi sem nú er, ella sé árangri Íslands á heimsmælikvarða í minnkun reykinga barna stefnt í hættu. Aðalfundur félagsins fór fram um liðna helgi en þar var ályktun þess efnis samþykkt.

Í ályktun fundarins er vísað í tölur úr könnun frá Embætti landlæknis þar sem sýnt er fram á að ríflega 22 prósent barna í 10. bekk höfðu reykt rafrettu einu sinni eða oftar síðasta mánuðinn.

„Fundurinn skorar á yfirvöld að stöðva án tafar sölu á rafrettum eftir því fyrirkomulagi sem nú er, því rafrettur eru hættulegar,“ segir í ályktuninni.

Alþingi samþykkti í júní frumvarp til nýrra laga um rafrettur og áfyllingar. Þau öðlast gildi hinn 1. mars á næsta ári en lagaumgjörð um rafrettur hefur hingað til ekki verið til hér á landi. – dfb

FRÉTTABLAÐIÐ
Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.
Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á **www.frettabladid.is/nyskraning.** Það kostar ekkert.

Borgin ýtir á eftir fé í borgarlínu

Verkefnahópur um útfærslur og fjármögnun borgarlínu skilar af sér fyrir eða eftir helgi. Borgin segir skýrt að ríkið geti ekki staðið við áætlanir í loftslagsmálum án breyttra samgangna. Oddviti VG í borginni segir skýran vilja hjá VG í ríkisstjórn til að fjármagna borgarlínu.

SAMGÖNGUR Stefnt er að því að verkefnahópur um borgarlínu, almenningssamgöngukerfi á höfuðborgarsvæðinu, ljúki drögum að tillögum um fjármögnun og útfærslur í þessari viku eða byrjun næstu, að sögn Hreins Haraldssonar, fyrrverandi vegamálastjóra og formanns verkefnahópsins. Þá verði niðurstöður hópsins kynntar Samtökum sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu og samgönguráðherra. Viljayfirlýsing samgönguráðherra, borgarstjóra, og bæjarstjóra á höfuðborgarsvæðinu um uppbyggingu samgangna var undirrituð í september, um svipað leyti og samgönguáætlun var kynnt, en í kynningu hennar var ekki gert ráð fyrir fjármunum í uppbyggingu borgarlínu.

Dagur B. Eggertsson borgarstjóri segir í sínum huga ljóst að um sé að ræða sameiginlegan vilja ríkis og sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu til að fjármögnun borgarlínu verði tryggð. „Við höfum litið svo á að endanleg samgönguáætlun liggi ekki fyrir. Enda er engin tilviljun að það er skrifað undir viljayfirlýsingu nánast samtímis og samgönguáætlun er kynnt. Það undirstrikaði í mínum huga vilja ríkisstjórnarinnar til að ráðast í átak í samgöngumálum höfuðborgarsvæðisins, í stofnvegum, borgarlínu og stofnstígakerfi fyrir hjólreiðar. Þetta eru lykilaðgerðir til að ná árangri í loftslagsmálum og að ekki verði frekari tafir í umferðinni.“ Allar fyrirhugaðar breytingar á samgönguáætlun munu svo fara fyrir Alþingi sem þarf að samþykkja þær.

Í umsögn borgarinnar um samgönguáætlun er lögð mikil áhersla á að samgönguáætlun verði breytt verulega. Ekki sé gert ráð fyrir fjármagni til undirbúnings né nauðsynlegra framkvæmda sem lúta að eflingu almenningssamgangna og uppbyggingu borgarlínu.

Sín megin hefur borgarstjórn þegar samþykkt að klára breytingar á aðalskipulagi til að tryggja framgang borgarlínu og að framkvæmdir við fyrstu hluta verksins verði tilbúnar í útboð árið 2020. „Í fimm ára fjárhagsáætlun borgarinnar, sem kynnt var í síðustu viku, var gert ráð fyrir um fimm milljörðum í uppbyggingu borgarlínu,“ útskýrir Dagur.

Í umsögninni er enn fremur reifað að ekki verði séð hvernig ríkisstjórnin ætli sér að standa við metnaðarfullar áætlanir í loftslagsmálum nema með breyttu samgöngumynstri á höfuðborgarsvæðinu. Líf Magneudóttir, oddviti Vinstri grænna í borginni, segir ljóst að borgarlína sé liður í því að staðið verði við áætlanir í umhverfismálum sem ríkisstjórnin hefur sjálf sett sér.

„Það er algjörlega ljóst að á höfuðborgarsvæðinu verður að ráðast í þessar framkvæmdir við borgarlínu. Ég veit að minn flokkur í ríkisstjórn ýtir mjög á þetta. Kannski eru efasemdarraddir uppi hjá samstarfsflokkunum, Framsókn og Sjálfstæðisflokki, en ég get ekki svarað fyrir það. Ég get bara haldið áfram að þrýsta hérna megin frá og mun halda því áfram,“ segir Líf. olof@frettabladid.is

Hvað er borgarlína?

Borgarlínan mun ferðast í sérrými í gatnakerfi höfuðborgarsvæðisins með forgang á umferðarljósum sem eykur áreiðanleika og ferðahraða. Tíðni ferða verður mikil og getur farið í 5-7 mínútur á annatímum en þar sem þörf er á meiri afkastagetu getur hún farið í um 2 mínútur. Lögð verður áhersla á vandaðar yfirbyggðar biðstöðvar, með farmiðasjálfsölum og samtíma upplýsingaskiltum sem sýna hvenær næsti vagn kemur.

Kostnaður borgarlínu

Áætlaður kostnaður er um **1,10-1,15 milljarðar króna** á hvern kílómetra á verðlagi í janúar 2017. Heildarkostnaður gæti því numið **63** til **70 milljörðum**. Miðað er við að borgarlínan verði byggð upp í áföngum og mun kostnaður því dreifast yfir langt tímabil.
Heimild: Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu

Dagur B. Eggertsson borgarstjóri.

RAM 3500 - HÖRKUTÓL SEM ENDIST

ramisland.is

TRYGGÐU ÞÉR NÝJAN RAM 3500 SLT, LARAMIE EÐA LIMITED.
RAM 3500 VERÐ FRÁ KR. 6.395.000 ÁN VSK.
KR. 7.929.800 MEÐ VSK.

RAM 3500 LIMITED 40" BREYTTUR

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ

UMBOÐSAÐILI RAM TRUCKS Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

RAM

Snertilausar greiðslur Íslandsbanka
islandsbanki.is
Borgaðu
með símanum
í næsta posa
Sæktu kortaappið og tengdu kreditkortið þitt.
Þú borgar snertilaust í posum um allan heim með
Android og innan skamms með iOS og snjallúrum.
Nánar á islandsbanki.is
440 4000
12:30
Almennt
Credit
Endar á 7242
mastercard
Notkun á tímabili
120.450 kr.
Til ráðstöfunar
279.550 kr.
Engir ógreiddir reikningar

Enn hækkar tala látinna í Kaliforníu

BANDARÍKIN Að minnsta kosti 31 hafði í gær látist í skógareldunum sem geisa í Kaliforníuríki Bandaríkjanna. Til viðbótar við þá 25 sem fundust um helgina fundust lík sex í norðurhluta ríkisins. Að auki hefur um 250.000 verið gert að yfirgefa heimili sín og enn er 228 saknað.

Um þrenna skógarelda er í raun að ræða. Þeir stærstu, sem geisa í norðurhluta ríkisins, eru kenndir við Camp, smærri eldar sem ná niður að Malibu í suðurhlutanum eru kenndir við Woolsey.

Samkvæmt fréttaveitunni AP voru tíu leitarhópar að störfum í bænum Paradise og nærsveitum í gær, en þessi tæplega 30.000 manna bær fuðraði upp í síðustu viku í Camp-eldunum. Erfðaefnisrannsóknastofa var sett upp á svæðinu til þess að bera kennsl á fórnarlömbin.

Eldarnir eru þeir mannskæðustu í sögu Kaliforníu og þá hafa engir skógareldar valdið jafnmikilli eyðileggingu. Þeir hafa brennt 450 ferkílómetra svæði og hefur ekki verið komið í veg fyrir frekari útbreiðslu nema að fjórðungi. Heimili frægðarmenna hafa brunnið í Woolsey-eldunum. Til dæmis heimili söngkonunnar Miley Cyrus og tónlistarmannsins Neils Young. – þea

Erfðarannsóknir verða gerðar til að bera kennsl á líkin NORDICPHOTOS/GETTY

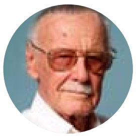
Loftárásir á Gasasvæðinu

PALESTÍNA Átökin á milli Ísraela og Palestínumanna á Gasasvæðinu halda áfram eftir að Ísraelar myrtu sjö Hamas-liða hinum megin við landamærin að Gasasvæðinu á mánudag. Þá hafði ísraelsk sveit farið þrjá kílómetra inn fyrir landamærin og skotið á hermenn samtakanna.

Hamas-liðar skutu 80 eldflaugum á suðurhluta Ísraels. Tíu særðust að sögn fjölmiðla þar en engar fregnir voru af mannfalli. „Til þess að svara glæp gærdagsins tilkynnir sameiginleg yfirstjórn palestínskra fylkinga um að sprengjuárásir á landtökubyggðir óvinarins séu hafnar,“ sagði í tilkynningu frá Hamas. Þá svöruðu Ísraelar með loftárás sem kostaði tvo hermenn Hamas lífið. – þea

Stan Lee allur

ANDLÁT Myndasöguhöfundurinn Stan Lee er allur, 95 ára að aldri. Lee var brautryðjandi í myndasöguheiminum og var um tíma aðalhöfundur og ritstjóri Marvel-útgáfufyrirtækisins. Hann blés nýju lífi í greinina með ofurhetjum á borð við Köngulóarmanninn, X-Men, Hulk og fleiri.



Stan Lee.

Lee átti mikilli velgengni að fagna, sérstaklega á síðustu árum þegar hetjur hans rötuðu á hvíta tjaldið í vinsælum kvikmyndum. Lee kom oft við sögu í myndunum þar sem hann fór með lítil hlutverk. – khn

Ráðherra segir einingu innan ríkisstjórnar um orkupakkann

Iðnaðarráðherra segir að horfa verði á þriðja orkupakkann í samhengi við EES-samninginn. Ekki í fyrsta skipti sem því sé haldið fram að of langt sé gengið gagnvart stjórnarskrá. Sé vilji til þess að segja nei við því sem hefur verið samþykkt í sameiginlegu EES-nefndinni verði menn að geta tekið afleiðingunum.

ALÞINGI „Menn verða að horfa á þetta í því samhengi sem málið er í. Þetta snýst um EES-samninginn. Ég hef áður reifað það að þetta er ekki fyrsta málið þar sem menn hafa áhyggjur af því að tveggja stoða kerfið sé ekki virt sem skyldi og að við séum að ganga of langt gagnvart stjórnarskránni,“ segir Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir iðnaðarráðherra um þriðja orkupakka ESB.

Sameiginlega EES-nefndin samþykkti í maí á síðasta ári að taka þriðja orkupakka ESB upp í EES-samninginn. Noregur og Liechtenstein hafa þegar samþykkt tilskipunina en þurfa að bíða þess að Ísland geri það svo hún öðlist gildi. Til stendur að leggja fram þingmál í febrúar til að afgreiða málið.

„Það er engin óeining innan ríkisstjórnarinnar um málið,“ segir Þórdís.

Þær lagagerðir sem mynda þriðja orkupakka ESB voru samþykktar 2009. Um var að ræða breytingar á lagaumhverfi innri markaðar ESB fyrir raforku og jarðgas. Með pakkanum var gerð enn skýrari aðgreining milli eignarhalds flutningskerfis raforku og annarrar orkutengdrar starfsemi.

Þá er lögð áhersla á sjálfstæði innlendra eftirlitsstofnana og sett var á fót samstarfsstofnun eftirlitsaðila á orkumarkaði sem beri heitið ACER. Sú stofnun getur tekið lagalega bindandi ákvarðanir gagnvart eftirlitsaðilum aðildarríkja ESB. Samkvæmt ákvörðun sameiginlegu EES-nefndarinnar mun Eftirlitsstofnun EFTA hafa þessar valdheimildir þegar kemur að ríkjum EES.

Lagagerðir þriðja orkupakka ESB voru samþykktar 2009. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

> Það er engin óeining innan ríkisstjórnarinnar um málið.
>
> Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir iðnaðarráðherra

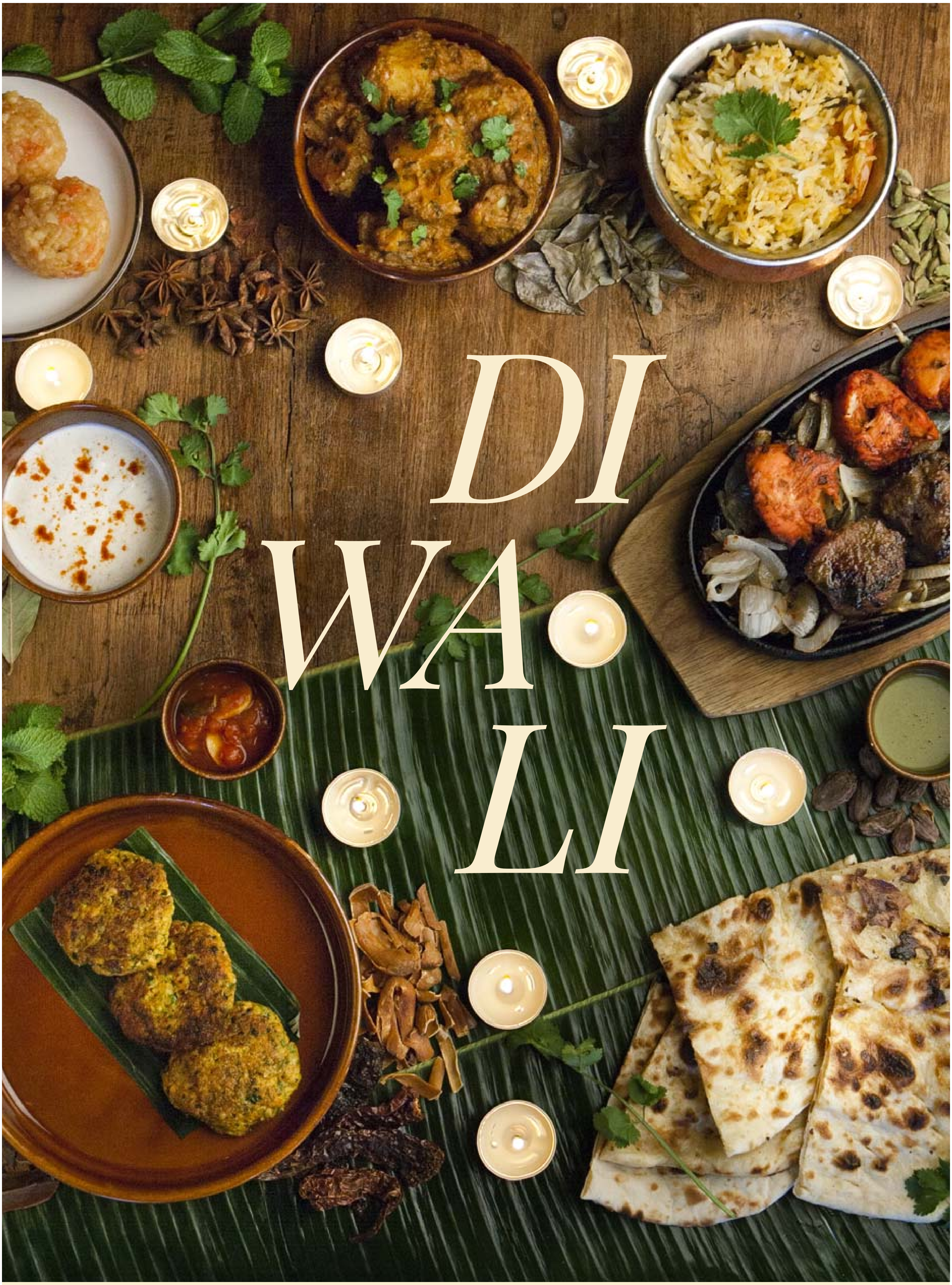
„Þetta er auðvitað mál sem kemur inn á tilfinningar fólks af því að Íslendingar, sem betur fer, átta sig á því að við erum mjög rík af náttúruauðlindum og við viljum hafa stjórn á þeim sjálf,“ segir Þórdís.

Hún bendir á að þetta mál snúi eingöngu að því að þegar við höfum tekið ákvörðun um að nýta sameiginlegar auðlindir til að framleiða raforku, sé litið á raforkuna sem vöru. „Það er ekkert sem er að gerast með innleiðingu á þriðja orkupakkanum. Það er búið að vera þannig frá því að fyrsti orkupakkinn var innleiddur 2003.“

Ekkert liggi þó á og verið sé að skoða málið með ítarlegri hætti en áður hafi verið gert. Ráðherrann segist skilja að spurt sé hvers vegna verið sé að innleiða reglugerðir og tilskipanir sem snúi að meginstefinu til um sameiginlegan orkumarkað þegar Íslendingar séu með einangrað raforkukerfi sem ekki standi til að breyta.

„Við höfum aldrei látið á það reyna að segja einfaldlega nei við að innleiða gerðir sem hafa verið teknar upp í sameiginlegu EES-nefndinni. Það er auðvitað okkar ákvörðun að gera það. Þá verða menn bara að vera tilbúnir að taka afleiðingunum. Við höfum í 25 ár talið að hagsmunum okkar sé betur borgið með EES-samningnum. Ég er ennþá þeirrar skoðunar og það er ríkisstjórnin líka.“

sighvatur@frettabladid.is



AUSTUR-INDÍAFJELAGIÐ
HVERFISGÖTU 56, 101 RVK

SEX RÉTTA HÁTÍÐARSEÐILL
18. OKTÓBER TIL 18. NÓVEMBER
6.990 kr. sun-fim | 7.790 kr. fös-lau

552-1630
AUSTURINDIA.IS

Jafnvægið

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Það er engum blöðum um það að fletta að árið 2018 hefur verið – hingað til að minnsta kosti – sögulegt ár í loftslagsmálum. Sögulegir kjarr- og skógareldar í Evrópu, Norður-Ameríku og Asíu; mannskæðar hitabylgjur beggja vegna Atlantsála, snjókoma í Saharaeyðimörkinni og frosnar græneðlur í Flórída. Allt eru þetta dæmi um þá öfgakenndu veðráttu sem verður æ algengari á tímum loftslagsbreytinga af mannavöldum.

Á undanförnum mánuðum höfum við jafnframt fengið ítrekaðar áminningar um þann veruleika sem afkomendur okkar munu fá í vöggugjöf takist okkur ekki að stemma stigu við þessum breytingum. Nýleg skýrsla á vegum Alþjóðlega náttúruverndarsjóðsins sýnir fram á það hvernig athafnir mannsins hafa leitt til 60 prósenta fækkunar einstaklinga í fylkingu hryggdýra síðan árið 1970. Þessar og sannarlega fleiri breytingar á líffræðilegum fjölbreytileika náttúrunnar hafa átt sér stað á því sem nemur augnabliki í þróunarsögu Jarðarinnar.

Ekkert af þessu eru óvænt tíðindi. Í megindráttum eru áhrifin af gegndarlausri losun okkur á gróðurhúsalofttegundum kunn og hafa verið það áratugum saman.

Önnur og ekki síðri ábending um að í óefni stefni birtist á dögunum í skýrslu Milliríkjanefndar Sameinuðu þjóðanna um loftslagsbreytingar (IPCC). Sú skýrsla, sem í raun má kalla miður uppörvandi sjúkdómsgreiningu fyrir plánetuna, varpar ljósi á það að hnattræn hlýnun stefnir að óbreyttu í að hækka umfram metnaðarfyllri markmið Parísarsamkomulagsins um 1,5 gráður.

Verkefni loftslagsbreytinga og losunar gróðurhúsalofttegunda eru risavaxin. Fyrir einstaklinginn eru þau yfirþyrmandi og virðast jafnvel óyfirstíganleg. Og það er ekki óeðlilegt viðhorf, enda mun einstaklingurinn aldrei verða hinn endanlegi áhrifavaldur í baráttunni við loftslagsbreytingar. Engu að síður er það alla jafna einstaklingurinn sem er látinn axla ábyrgðina, en ekki fyrirtækin sem sannarlega bera hina raunverulegu ábyrgð.

Á meðan almenningur hefur lagt sitt af mörkum og tekið skynsamlegri og umhverfisvænni ákvarðanir í tengslum við lífsstíl sinn og venjur, þá hefur ekkert lát verið á notkun kola hér á landi við framleiðslu málma. Í raun hefur útblástur gróðurhúsalofttegunda í Evrópu aukist á þessu ári, á sama tíma og afleiðingar loftslagsbreytinga raungerast fyrir framan nefið á okkur.

Loftslagsbreytingar verða ekki endalok alls. Jörðin mun spjara sig, eins og hún hefur ávallt gert. En það er vafasamt að gleyma því viðkvæma jafnvægi sem myndað hefur kjöraðstæður fyrir mannkyn að dafna síðustu árþúsund. Það jafnvægi – sú stjarnfræðilega hending í raun – er hvorki sjálfsagt né varanlegt fyrirbæri. Krafa okkar til yfirvalda og stórfyrirtækja, lögð fram í nafni afkomenda okkar, um tafarlausar og róttækar aðgerðir ætti að byggja á þeirri ögn sem steðjar að þessu jafnvægi.

Loftslagsbreytingar verða ekki endalok alls. Jörðin mun spjara sig, eins og hún hefur ávallt gert.

Halldór

Frá degi til dags

Guðni fær gula spjaldið
Mikill meirihluti hlustenda Útvarps Sögu, eða 78% af þeim 369 sem tóku þátt í netkosningu á vef stöðvarinnar, vill ekki að Guðni Th. Jóhannesson verði endurkjörinn í embætti forseta Íslands. Forsetinn getur þó andað rólega þar sem „skoðanakannanir“ stöðvarinnar standast engar fræðilegar kröfur og í heimi úrtaksins er Donald Trump „æði“. Þar fyrir utan má helst heyra á hlustendum að þeim þyki Guðni hinn vænsti drengur. Gallinn er bara að hann er ekki Ólafur Ragnar Grímsson, sómi, sverð og skjöldur þjóðarinnar. Hetja sem hikar ekki við að grípa fram fyrir hendurnar á lýðræðislega kjörnu framkvæmda- og löggjafarvaldinu.

Hallur veifar rauða
Guðni er ekki sá eini sem þarf að hugsa sinn gang í Söguheimum og forysta Sjálfstæðisflokksins hlýtur að svitna eftir reiðilestur Halls Hallssonar, fyrrverandi réttargæslumanns háhyrningsins Keikó, á Sögu. Hlustendur óttast það meira en endurnýjaða Spænsku veikina að forsetinn muni ekki vísa fóstureyðingafrumvarpi og þriðja orkupakkanum til þjóðarinnar. Hallur hefur áhyggjur af því að flokksforystan muni heldur ekki lyfta litla fingri í þessum efnum. Geri hún það ekki þá gerir Hallur skýra kröfu um að Bjarni Benediktsson og hans hirð verði að víkja. thorarinn@frettabladid.is

Nýsköpun á húsnæðismarkaði

Dagur B. Eggertsson
borgarstjóri

Síðasta vetur auglýsti borgin eftir nýjum lausnum og hugmyndum í húsnæðismálum undir yfirskriftinni Hagkvæmt húsnæði – ungt fólk og fyrstu kaupendur. Um 70 hópar eða einstaklingar skiluðu inn hugmyndum af öllum stærðum og gerðum. Eftir strangt ferli sitja nú eftir níu hópar sem hafa verið valdir til að gera hugmyndir að veruleika. Í öllum verkefnum er metnaður og ný hugsun á byggingarmarkaði. Markmið borgarinnar er að tryggja hagkvæmt húsnæði á viðráðanlegu verði en um leið verður verkefnið eitt athyglisverðasta nýsköpunarverkefni í byggingariðnaði á Íslandi um áratugaskeið. Þarna eru nýjar tæknilausnir, deililausnir og eldri hugmyndir færðar til nútímans. Og markmiðið er ódýr leiga og íbúðir á viðráðanlegu verði.

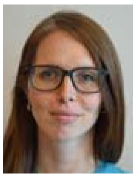
Næsta skref er að semja um lóðir fyrir yfir 500 íbúðir á sjö spennandi stöðum í borginni. Borgin lætur lóðirnar gegn skýrum kvöðum um ódýrar íbúðir til kaups eða örugga langtímaleigu sem ekki hækki umfram verðlag nema með samþykki borgarinnar. Tilgangurinn er að fara nýjar leiðir við að byggja og til að koma til móts við hópa sem hafa átt erfitt uppdráttar á húsnæðismarkaði. Ungt fólk og aðra sem geta hvorki keypt né leigt á viðráðanlegu verði.

Á föstudaginn heldur Reykjavíkurborg árlegan fund um uppbyggingu íbúðarhúsnæðis í Reykjavík. Þar förum við yfir stöðu uppbyggingar í Reykjavík og hvað er fram undan. Síðustu misseri höfum við slegið met í lóðaúthlutunum og það sem gerir þennan fund sérstaklega spennandi er að árið í ár er stærsta byggingarár í sögu Reykjavíkur. Íbúðum á framkvæmdastigi fjölgar umtalsvert á milli ára. Útgefin byggingarleyfi hafa aldrei verið fleiri en á þessu ári. Hlutfall uppbyggingar af hálfu húsnæðisfélaga sem eru að byggja fyrst og fremst til að framleiða öruggt húsnæði á viðráðanlegu verði, en án hagnaðarsjónarmiða, hefur aldrei verið hærra. Allt þrennt er fagnaðarefni og fjölmargt spennandi fram undan.

Tilgangurinn er að fara nýjar leiðir við að byggja og til að koma til móts við hópa sem hafa átt erfitt uppdráttar á húsnæðismarkaði.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson *kjartanh@frettabladid.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*, **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.IS:** Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is.*
Fréttablaðið kemur út í 85.000 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 5800,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is*
MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

(R)afskiptu börnin



Linda Markúsardóttir
íslensku- og talmeinafræðingur

Að jafnaði mynda börn sín fyrstu orð um 10–13 mánaða aldur en áður en þau læra að tala hafa þau lært heilmargt um samskipti. Ómálga börn leita margoft á hverjum degi eftir viðbrögðum foreldra sinna eða umönnunaraðila við gjörðum sínum, leita eftir samþykki, hvatningu, brosi eða hættu í andlitum okkar svo þau viti hvernig þeim ber að túlka heiminn. Hvað gerist þá ef einmitt þau andlit sem þau leita eftir eru grafin ofan í snjallsíma eða tölvu?

Börn eru mörg hver (r)afskipt í dag. Þá er ég ekki aðeins að vísa til þess að umönnunaraðilar þeirra megi ekki vera að því að sinna þeim og eiga í nauðsynlegum samskiptum vegna þess að þeir eru svo uppteknir af snjalltækjunum sínum. Umönnunaraðilarnir henda líka í börnin spjaldtölvum og símum til að þeir geti keypt sér frið til þess að sinna sínu. Það snarvirkar, þessi tæki eru ávanabindandi og börnin sitja sátt í innkaupakerrum, á biðstofum, í strætó eða hvar sem er með dópamínið (ánægjuhormón) í blússandi botni. Tíminn líður, foreldrar njóta þess tíma sem þeir hafa í friði og átta sig jafnvel ekki fyrr en líður að háttatíma. Þá eru börnin drifin í rúmið, bókalaus og samskiptaskert og hafa jafnvel aðeins haft enskt, stafrænt ílag í eyrunum og fyrir augunum frá því þau komu heim af leikskólanum eða úr skólanum.

Börn eru mörg hver (r)afskipt í dag. Þá er ég ekki aðeins að vísa til þess að umönnunaraðilar þeirra megi ekki vera að því að sinna þeim og eiga í nauðsynlegum samskiptum vegna þess að þeir eru svo uppteknir af snjalltækjunum sínum. Umönnunaraðilarnir henda líka í börnin spjaldtölvum og símum til að þeir geti keypt sér frið til þess að sinna sínu.

Það er til mjög þekkt tilraun innan sálfræðinnar sem heitir svipbrigðalausa andlitið (e. The still face experiment). Í henni felst að móðir á í eðlilegum samskiptum við eins árs barn sitt en skiptir snarlega um ham. Í tvær mínútur bregst móðirin alls ekki við tilraunum barns síns til þess að eiga í samskiptum við hana og horfir svipbrigðalaus á það þrátt fyrir að það bendi í allar áttir, brosi til hennar og geri allt sem það getur til að ná athygli móður sinnar. Þetta endar, án undantekninga, í niðurbroti. Barnið grætur, öskrar og verður auðsjáanlega miður sín.

Hvað kemur þetta málinu við? Jú, nútíminn er að einhverju leyti að breytast í eina ofvaxna tilraun svipbrigðalausra andlita sem eru grafin ofan í snjalltæki.

Eitt er nauðsynlegt að hafa á hreinu, netið er ekki óvinur okkar og tækni er, heilt yfir, af hinu góða. Tækni bjargar mannslífum, eykur dýpt skólastarfs ef hún er rétt notuð og gerir ástvinum sem staddir eru hver í sínu heimshorni kleift að eiga í samskiptum og svo mætti lengi telja. Það breytir því þó ekki að ef börn læra ekki að eiga í viðeigandi samskiptum í raunheimum munu þau ekkert frekar vita hvað er við hæfi í netheimum. Þar er til dæmis æði algengt að orðbragð sé notað sem enginn mundi grípa til stæði hann augliti til auglitis við aðra manneskju.

Ég hef áður farið mikinn vegna mögulegrar útrýmingar íslenskrar tungu en kannski hef ég farið einu skrefi of langt. Byrjum á að eiga í samskiptum, snúum okkur því næst að tungumálinu sem samskiptin fara fram á.

Ráðleggingar fyrir þroska og umönnun barna

Sesselja Guðmundsdóttir
sviðsstjóri ung- og smábarnaverndar hjá Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu

Ástþóra Kristinsdóttir
sérfræðiljósmóðir hjá Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu

Sólrún Ósk Lárusdóttir
sálfræðingur hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins

Ung- og smábarnavernd og mæðravernd eiga sér langa sögu á Íslandi og stendur öllum verðandi mæðrum og foreldrum ungra barna til boða á heilsugæslustöðvum. Lögð er áhersla á að efla þekkingu og styrkja færni foreldra í nýjum aðstæðum. Hjúkrunarfræðingar í ung- og smábarnavernd á Íslandi hafa í mörg ár skimað fyrir andlegri vanlíðan hjá konum eftir fæðingu og nú er einnig skimað fyrir kvíða og þunglyndi á meðgöngu hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins. Ef foreldrar glíma við þunglyndi, streitu eða kvíða þá getur það haft áhrif á samskipti á heimilinu. Boðið er upp á viðtöl við ljósmæður, hjúkrunarfræðinga, sálfræðinga og heimilislækna og einnig eru í boði námskeið til að stuðla að bættri líðan.

Tengslamyndun getur tekið tíma, en góð tengsl milli foreldra og barns leggja grunninn að sjálfstæðum og öruggum einstaklingi. Foreldrar geta styrkt tengslin við barnið með snertingu, að tala við barnið, leika við það, mynda augnsamband og setja orð í athafnir. Embætti landlæknis og Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins hafa látið þýða þrjú myndbönd með leyfi frá frá Center on the Developing Child við Harvard-háskóla en þau sýna hvernig reynsla barns á fyrstu æviárunum hefur áhrif á þroska barnsins. Hægt er að skoða myndböndin á Heilsuvera.is undir „Tengsl foreldra og ungbarna“.

Veggspjaldið gefur hugmyndir um hve auðvelt er að örva barnið til þroska. Það er mikilvægt að sýna ást og umhyggju, vera til staðar, vera vakandi fyrir áhuga barnsins, kenna því nýja færni, tala við það, hlusta og hrósa.

Embætti landlæknis, Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins og UNICEF á Íslandi hafa einnig unnið saman að þýðingu veggspjalds sem verður dreift á allar heilsugæslustöðvar á landinu og víðar. Veggspjaldið gefur hugmyndir um hve auðvelt er að örva barnið til þroska. Það er mikilvægt að sýna ást og umhyggju, vera til staðar, vera vakandi fyrir áhuga barnsins, kenna því nýja færni, tala við það, hlusta og hrósa. Gott er að hafa í huga að foreldrar eru fyrirmynd barna sinna og börnin læra af því sem fyrir þeim er haft.

ENNEMM / SÍA / NM90857

Vetrarglaðningur að verðmæti 450.000 kr.

Við bjóðum vetrarglaðning að verðmæti allt að 450.000 kr. með nokkrum Hyundai Tucson fram að jólum. Nýja gerðin af Tucson er hlaðinn nýjungum á borð við skynvædda neyðarhemlun og hraðastilli með fjarlægðarskynjun.

Hyundai Tucson - 2wd, dísil, ssk. Verð frá 5.290.000 kr.

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

HYUNDAI

5 ÁRA ÁBYRGÐ ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

Hyundai býður viðskiptavinum sínum upp á eina víðtækustu ábyrgð sem völ er á.
Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur.

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

Spennandi toppbarátta

Haukar komust upp að hlið Selfoss og FH á toppi Olísdeildar karla í handbolta með sigri gegn Selfyssingum í áttundu umferð deildarinnar í gærkvöldi. Ásgeir Örn Hallgrímsson skoraði tvö mörk fyrir Hafnarfjarðarliðið í leiknum, en Daníel Þór Ingason lék á als oddi og skoraði tíu mörk. Haukar, Selfoss og FH hafa hvert um sig 12 stig á toppi deildarinnar og Afturelding og Valur eru einu stigi á eftir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Meiðslalistinn lengist enn

Gylfi Þór Sigurðsson var síðastur til að bætast á langan meiðslalista íslenska landsliðsins. Átta verða fjarverandi vegna meiðsla í leikjunum gegn Belgíu og Katar. Íslenski hópurinn er reynsluminni en oft áður.

FÓTBOLTI Eftir tímabil þar sem þjálfarar íslenska karlalandsliðsins í fótbolta gátu oftast stillt upp sama eða svipuðu byrjunarliði leik eftir leik blasir annar veruleiki við Erik Hamrén í dag.

Hvorki fleiri né færri en átta leikmenn, sem væru alla jafna í hópnum, verða fjarverandi gegn Belgíu í Þjóðadeildinni og vináttulandsleiknum gegn Katar á næstu dögum vegna meiðsla. Síðan Hamrén tók við hefur hann aldrei getað teflt fram sínu sterkasta liði en ástandið er sérstaklega slæmt núna. Meiðsladraugurinn ásækir íslenska liðið af miklum krafti þessi dægrin.

Gylfi Þór Sigurðsson var síðastur til að bætast á meiðslalistann en hann meiddist í leik Everton og Chelsea í ensku úrvalsdeildinni á sunnudaginn. Daginn áður meiddist Jóhann Berg Guðmundsson í leik Burnley og Leicester City. Tveir af þremur Íslendingum í ensku úrvalsdeildinni verða því fjarverandi í leikjunum gegn Belgíu og Katar. Aron Einar Gunnarsson er hins vegar kominn aftur inn í hópinn í fyrsta sinn frá HM í sumar. Hann leikur gegn Belgíu en fær frí gegn Katar.

Fyrir utan Gylfa og Jóhann Berg eru Emil Hallfreðsson, Ragnar Sigurðsson, Jón Daði Böðvarsson, Björn Bergmann Sigurðarson, Hólmar Örn Eyjólfsson og Rúnar Már Sigurjónsson meiddir. Sjö af þessum átta leikmönnum voru í HM-hópnum í sumar. Leikmennirnir átta sem eru á meiðslalistanum hafa samtals leikið 375 landsleiki, eða 46,9 að meðaltali á mann. Þeir 24 leikmenn sem eru í íslenska hópnum, eins og hann lítur út í dag, eiga að meðaltali 30,4 landsleiki að baki. Reynslan hefur því oft verið meiri í íslenska hópnum en akkúrat núna.

Tveir leikmenn í íslenska hópnum (Jón Dagur Þorsteinsson og Arnór Sigurðsson) hafa ekki enn leikið landsleik. Sjö leikmenn (Rúnar Alex Rúnarsson, Hjörtur Hermannsson, Guðmundur Þórarinsson, Guðlaugur Victor Pálsson, Samúel Kári Friðjónsson, Albert Guðmundsson og Andri Rúnar Bjarnason) hafa leikið á bilinu tvo til níu landsleiki.

Það verða viðbrigði að sjá íslensku vörnina án Ragnars Sigurðssonar. Hann hefur leikið 43 keppnisleiki með landsliðinu í röð og ekki misst af keppnisleik síðan 2011.

Ragnar lék alla tíu leikina í undankeppni HM 2014 og 2018, tvo umspilsleiki gegn Króatíu fyrir HM 2014, tíu leiki í undankeppni EM 2016, leikina fimm á EM 2016, þrjá leiki á HM 2018 og leikina þrjá í Þjóðadeildinni í ár. Fastlega má gera ráð fyrir því að Kári Árnason og Sverrir Ingi Ingason standi vaktina í miðri vörn Íslands gegn Belgíu.

Í leikjunum þremur í Þjóðadeildinni hefur Hamrén notað 22 leikmenn. Til samanburðar notaði Heimir Hallgrímsson 22 leikmenn í tíu leikjum í undankeppni HM 2018.

Það er bót í máli að úrslit leiksins gegn ógnarsterku liði Belga skipta litlu. Ísland er fallið úr A-deild Þjóðadeildarinnar eftir að hafa tapað fyrstu þremur leikjum sínum í keppninni. Leikurinn gegn Katar er svo vináttulandsleikur.

Aðrir leikmenn en þeir sem hafa skipað íslenska landsliðið á síðustu árum fá núna tækifæri til að spreyta sig og Hamrén ætti að vera nær því að finna hvaða hesta hann getur veðjað á í undankeppni EM 2020.

ingvithor@frettabladid.is

Meiðslalisti íslenska landsliðsins

22

leikmenn hafa verið notaðir í fyrstu þremur leikjum Íslands í Þjóðadeildinni.

» Ragnar Sigurðsson missir í fyrsta sinn af keppnisleik með íslenska landsliðinu síðan árið 2011.

Nýjast

Olís-deild karla

KA - Afturelding 28-30

KA: Áki Egilsnes 7, Tarik Kasumovic 6, Dagur Gautason 6, Allan Norðberg 3, Daníel Matthíasson 1, Jón H. Sigurðsson 1, Heimir Ö. Árnason 1, Einar B. Stefánsson 1, Sigþór Gunnar Jónsson 1.

Varin skot: Jovan Kukobat 15 skot.

Afturelding: Elvar Ásgeirsson 7, Tumi S. Rúnarsson 7, Árni B. Eyjólfsson 5, Birkir Benediktsson 3, Júlíus Þ. Stefánsson 3, Einar I. Hrafnsson 3, Böðvar P. Ásgeirsson 2.

Varin skot Pálmar Pétursson 17 skot.

Haukar - Selfoss 30-26

Haukar: Daníel Þ. Ingason 10, Orri F. Þorkelsson 6, Halldór I. Jónasson 4, Tjörvi Þorgeirsson 3, Ásgeir Ö. Hallgrímsson 2, Atli M. Báruson 2, Heimir Ó. Heimisson 2, Adam Haukur Baumruk 1.

Varin skot: Grétar Ari Guðjónsson 17 skot.

Selfoss: Haukur Þrastarson 6, Einar Sverrisson 5, Árni S. Steinþórsson 4, Hergeir Grímsson 3, Atli Æ. Ingólfsson 2, Guðjón B. Ómarsson 2, Alexander M. Egan 1, Matthías Ö. Halldórsson 1, Sverrir Pálsson 1, Tryggi Þórisson 1.

Varin skot: Sölvi Ólafsson 8 skot og Pawel Kiepulski 5 skot.

Efri		Neðri	
Haukar	12	ÍR	6
Selfoss	12	ÍBV	6
FH	12	Grótta	6
Afturelding	11	KA	6
Valur	11	Fram	5
Stjarnan	6	Akureyri	3

Sif Atladóttir var eins og klettur í vörn Kristianstad. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Sif varð í öðru til þriðja sæti

FÓTBOLTI Sif Atladóttur, landsliðskona í knattspyrnu og leikmaður Kristianstad, tókst ekki að hreppa hnossið í kjörinu á besta leikmanni sænsku úrvalsdeildarinnar fyrir keppnistímabilið sem lauk um mánaðamótin.

Hún var einn þriggja leikmanna sem tilnefndir voru til verðlaunanna, en það var Julia Karlernäs sem varð sænskur meistari með Piteå sem varð hlutskörpust í kjörinu. Sif deildi svo öðru til þriðja sætinu með sænsku landsliðskonunni Caroline Seger, leikmanni Rosengård.

» Sif Atladóttir var að leika sitt áttunda keppnistímabil fyrir Kristianstad. Hún var lykilleikmaður í vörn liðsins.

Sif lék 21 af 22 deildarleikjum Kristianstad á síðasta keppnistímabili, en hún er burðarás í vörn liðsins. Hún hefur leikið með sænska liðinu síðan árið 2011, en þar leikur hún undir stjórn Elísabetar Gunnarsdóttur.

Kristianstad hafnaði í fjórða sæti deildarinnar í haust, en liðið fékk 39 stig og var níu stigum á eftir meistaraliði Piteå. **– hó**

Ólafur bestur þegar mest á reynir

HANDBOLTI Ólafur Guðmundsson hefur átt risastóran þátt í að Kristianstad hefur náð í þrjú stig í síðustu tveimur leikjum sínum í Meistaradeild Evrópu. Leikirnir hafa ekki verið á móti neinum amlóðum; Evrópumeisturum Montpellier og ungverska stórveldinu Veszprém. Ólafur var sérstaklega öflugur í seinni hálfleik leikjanna tveggja eins og sjá má á grafinu hér til hliðar.

Á laugardaginn bar Kristianstad sigurorð af Veszprém, 32-29. Líkt og samherjar hans var Ólafur lengi í gang. Hann skoraði úr fyrsta skotinu sínu en nýtti svo aðeins eitt af næstu sjö skotum. Síðustu fimm skot hans enduðu hins vegar öll í markinu. Fjögur marka Ólafs komu á síðustu tíu mínútum leiksins.

Svipað var uppi á teningnum í 29-29 jafntefli við Montpellier í síðustu umferð. Ólafur klúðraði fyrstu fjórum skotum sínum og það tók hann 46 mínútur að skora sitt fyrsta mark. En líkt og gegn Veszprém var hann drjúgur undir lokin og skoraði fjögur af síðustu átta mörkum Kristianstad. Þá átti hann fjölmargar stoðsendingar í leiknum gegn Montpellier.

Í fyrri hálfleik í síðustu tveimur leikjum Kristianstad í Meistaradeildinni var Ólafur með tvö mörk í tíu skotum. Í seinni hálfleik var hann hins vegar með níu mörk í ellefu skotum. Ólafur hefur alls skorað 30 mörk í sex leikjum í Meistaradeildinni í vetur.

Kristianstad er í 7. sæti af átta liðum í A-riðli með þrjú stig. Sænsku meistararnir eiga ágæta möguleika á að komast áfram í 16-liða úrslit Meistaradeildarinnar. – iþs

Ólafur hefur alls skorað 30 mörk í Meistaradeildinni á þessu tímabili. Ellefu þeirra hafa komið í síðustu tveimur leikjum Kristianstad. NORDICPHOTOS/AFP

Síðustu tveir leikir Ólafs Guðmundssonar með Kristianstad í Meistaradeild Evrópu

Mark · Klúður

29-29 JAFNTEFLI GEGN MONTPELLIER **4/8**

32-29 SIGUR Á VESZPRÉM **7/13**

Fyrirtækjafræðsla Íslandsbanka

440 4000

Fjárfestingar og eignadreifing

14. nóvember kl. 08:30
Norðurturni við Smáralind, 9. hæð

Miðvikudaginn 14. nóvember stendur Íslandsbanki fyrir opnum fundi um fjárfestingar og eignadreifingu. Á fundinum verður rætt um innlánsreikninga, hlutabréf, skuldabréf og skynsamlega samsetningu eignasafna. Björn Berg Gunnarsson, fræðslustjóri Íslandsbanka, flytur erindi og svarar spurningum gesta.

Skráning og frekari upplýsingar eru á islandsbanki.is/fyrirtaekjafraedsla

@islandsbanki

islandsbanki.is

✝

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

Sveindís Helgadóttir
(Neðri-Brekku í Saurbæ í Dalasýslu)
Jökulgrunni 9, Reykjavík,

lést á Landspítalanum við Hringbraut 7. nóvember 2018. Útför hennar fer fram í Fossvogskirkju fimmtudaginn 15. nóvember kl. 15. Sérstakar þakkir færum við starfsfólki á deild 12 E fyrir góða umönnun, hlýhug og virðingu.

Gunnar Viðar Hafsteinsson **Ester Helgadóttir**
Rúnar Á. Harðarson **Sylvía Bragadóttir**
Helena Björg Harðardóttir **Jón Gísli Ragnarsson**
og barnabörn.

✝

Eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Örn Ævarr Markússon
lyfjafræðingur,

lést á Landspítalanum miðvikudaginn 7. nóvember.
Útförin fer fram frá Langholtskirkju mánudaginn 19. nóvember kl. 15.

Halla Valdimarsdóttir
Ragnheiður Elfa Arnardóttir **Guðjón Ketilsson**
Snorri Björn Arnarson **Aðalheiður Sveinbjörnsd.**
Halla Sigrún Arnardóttir **Hannes Birgir Hjálmarsson**
og fjölskyldur.

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

ÚTFARARSTOFA REYKJAVÍKUR

Ísleifur Jónsson Útfararstjóri Farsími 821 5353
Steinunn Magnúsdóttir Útfararþjónusta Farsími 861 3441
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararþjónusta
& lögfræðiþjónusta

Veist þú hvert eignir þínar renna eftir þinn dag? Kynntu þér málið á heimasíðu okkar, www.útför.is. Þar getur þú m.a. sett inn þínar forsendur í reiknivél. Við aðstoðum þig við gerð erfðaskrár, kaupmála og við dánarbússkipti.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@frettabladid.is.**

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 550 5055.

ÞETTA GERÐIST: 13. NÓVEMBER 1999

Fyrsta Harry Potter-bókin leit dagsins ljós

Harry Potter og viskusteinninn kom út þennan dag árið 1999 í íslenskri þýðingu. Helga Haraldsdóttir þýddi og naut liðsinnis Guðna Kolbeinssonar. Bókin er fyrsta bókin um galdrastrákinn Harry Potter sem J.K. Rowling skrifaði. Bókin heitir á frummálinu Harry Potter and the Philosopher's Stone. Bókaútgáfan Bjartur gaf bókina út á Íslandi.

Bókin kom út árið 1997 á Englandi en íslenskir bókaútgefendur voru ekki vissir um hvort íslensk börn hefðu gaman af sögunum. Þriðja bókin var komin út, Fanginn frá Azkaban, þegar Bjartur greip vöndinn og gaf út íslenska þýðingu. Þess má geta að trommuleikarinn Keli í Agent Fresco var módelið fyrir teikninguna af Harry Potter en faðir hans, Guðjón Ketilsson, teiknaði kápuna. Trúlega áttu fáir von á því Harry Potter-æði sem bókin bjó til en eftir bókina komu myndirnar sem enn mala gull og skapa fjölskyldustemningu heima í stofu.

Daniel Radcliffe sem Harry Potter.

Keli trommari í Agent Fresco var módelið fyrir teikninguna af Harry Potter á kápu fyrstu bókarinnar í flokknum á íslensku.

✝

Okkar kæri

Loftur Þór Sigurjónsson
Boðagranda 7, Reykjavík,

lést á Landspítalanum í Fossvogi sunnudaginn 4. nóvember 2018.
Útförin fer fram frá Fossvogskapellu fimmtudaginn 15. nóvember 2018 klukkan 11.

Þórunn Edda Sigurjónsdóttir **Leifur Magnússon**
Sigurjón Halldórsson **Gunnlaug Thorlacius**
Kjartan Þór Halldórsson **Hulda S. Bjarnadóttir**
Þórunn Edda, Halldór Hrafnkell og Katla
Sólrún Harpa og Hekla Særún

✝

Elskulega móðir okkar og
tengdamóðir,

Eva Aðalsteinsdóttir
Mýrarvegi 111, Akureyri,

lést að dvalarheimilinu Hlíð að morgni 9. nóvember.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,

Aðalsteinn Sigurgeirsson **Anna Gréta Halldórsd.**
Páll Sigurgeirsson **Aðalbjörg María Ólafsd.**
Hanna Indiana Sigurgeirsd. **Ragnar Daníelsson**
Svanhildur Sigurgeirsdóttir
Halla Sólveig Sigurgeirsdóttir **Valur Knútsson**
Sigurgeir Heiðar Sigurgeirsson **Ásgerður Hrönn Hafstein**

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
stjúpmóðir, tengdamóðir og amma,

Agnes Geirsdóttir
Stekkjargötu 21, Reykjanesbæ,

lést í faðmi fjölskyldunnar á líknardeild Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja þann 28. október sl.
Útförin fer fram frá Bústaðakirkju föstudaginn 16. nóvember kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Styrktar- og líknarsjóð Oddfellowa.

Guðjón Guðmundsson
Geir Rúnar Birgisson **Laufey Ólafsdóttir**
Hrafnhildur Birgisdóttir **Aðalsteinn Sigurðsson**
Kristín Guðjónsdóttir **Gísli Stefán Sveinsson**
Hildur Guðjónsdóttir **Arnar Snæberg Jónsson**
og barnabörn.

✝

Okkar elskaði

Ingi Birgir Sverrisson
bílstjóri,

lést 27. október.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að hans ósk.

Fyrir hönd nánustu ástvina,
Margrét Adólfsdóttir
Ragnhildur Hallgrímsdóttir

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Jóhanna Sigríður Sigurðardóttir
til heimilis að Dalbæ, Dalvík,

lést þann 2. nóvember. Útför hennar verður gerð frá Grafarvogskirkju, fimmtudaginn 15. nóvember kl. 13.00.

Svavar Ólafsson **Ulla Britt Söderlund**
Sverrir Ólafsson **Marianne Blomberg**
Þóra Ólafsdóttir Hjartar **Björgvin Yngvason**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Hjartkær sambýlismaður minn,
bróðir og frændi,

Bjarni Bergsson
skipasmiður,
Álfheimum 66,

andaðist á Landakoti 7. nóvember.
Útförin fer fram frá Fossvogskirkju fimmtudaginn 15. nóvember kl. 13.00.

Hanna Sigurðardóttir
Guðbergur Bergsson
Vilhjálmur Bergsson
Hinrik Bergsson
og aðrir aðstandendur.

Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 13. NÓVEMBER 2018

Bókabrölt í Breiðholti er skemmtilegt verkefni. Fimm hillur verða settar upp í hverfinu þar sem fólk getur komið með notaðar bækur og tekið aðrar í staðinn.

lestur →4

„Það hljómar kannski furðulega en fyrir mér leið hlaupið ótrúlega hratt og ég skælbrosti alla leiðina," segir Hildur um Laugavegshlaupið. MYND/ERNIR

Hlaupin veita hamingju og lífsgleði

Hildur Guðný Káradóttir hljóp frá Landmannalaugum til Þórsmerkur í sumar. Hún naut þess að hlaupa um hálendið og segist aldrei hafa verið jafnstolt af sjálfri sér og þegar hún kom í mark. Hún hóf að stunda hlaup fyrir tilviljun. →2

100% HREINT
KOLLAGEN
FYRIR ANDLITIÐ

Fæst í apótekum, Heilsuhúsinu og www.heilsanheim.is

Framhald af forsíðu ➜

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is

Ég hóf að stunda utanvegahlaup fyrir algjöra tilviljun. Í fyrravor fagnaði ég þrítugsafmælinu mínu og það eina sem ég bað um í afmælisgjöf var að fara í göngu yfir Fimmvörðuhálsinn. Þetta var hefðbundin ganga og mjög skemmtileg. Í einni nestispásunni kom fólk hlaupandi á móti okkur með Elísabetu Margeirsdóttur í fararbroddi. Ég varð gjörsamlega heilluð og þegar ég kom heim leitaði ég að upplýsingum um utanvegahlaup og hvar ég gæti skráð mig til leiks,“ segir Hildur Guðný Káradóttir, verkefnastjóri hjá Icelandair.

Hún fann heilt samfélag sem stundar utanvegahlaup allt árið um kring og æfir núna tvisvar í viku með Náttúruhlaupum og einu sinni í viku með Hlaupahópi FH. „Ég fer líka þrisvar í viku í Víkingaþrek í Mjölni sem er alhliða styrktarþjálfun, sem mér finnst mikilvægt að stunda með hlaupunum. Þegar ég byrjaði að hlaupa utanvega kom mér á óvart hvað mér fannst það miklu skemmtilegra en götuhlaupin. Það er ótrúleg upplifun að hlaupa einn með sjálfum sér, vaða ár, klífa fjöll, spretta niður brekkur og hoppa á milli þúfna og yfir læki,“ segir Hildur brosandi og bætir við að í nágrenni höfuðborgarinnar séu margar fallegar hlaupaleiðir sem hún mæli með.

„Ég hleyp til dæmis oft um Heiðmörk, Búrfellsgjá, Valaból, Vífilsstaðahlíð, í kringum Hvaleyrarvatn og upp á Esjuna og Helgafell í Hafnarfirði. Í gegnum utanvegahlaupin hef ég kynnst landinu okkar enn betur og upplifi náttúruna frá fyrstu hendi. Margir setja íslenska veðrið fyrir sig en í raun er versta veðrið oftast í forstofunni heima hjá manni. Við sem búum á Íslandi getum ekki eytt níu mánuðum ársins í að bíða eftir góðu veðri.“

55 kílómetra fjallahlaup

Í upphafi árs ákvað Hildur að taka þátt í Laugavegshlaupinu en það er 55 kílómetra últra fjallahlaup með um 1.900 metra heildarhækkun og 2.200 metra heildarlækkun.

„Mig langaði að takast á við mikla áskorun. Ég fór því á fimmtán vikna undirbúningsnámskeið á vegum Náttúruhlaupa undir handleiðslu Elísabetar Margeirsdóttur og annarra vel valinna reynslubolta. Við vorum um 25 saman á námskeiðinu og náðum að kynnast vel á tímabilinu sem er mér mjög dýrmætt. Við æfðum saman tvisvar í viku auk þess sem

> „Margir setja veðrið fyrir sig en í raun er versta veðrið í forstofunni heima hjá manni. Við getum ekki eytt níu mánuðum á ári í að bíða eftir góðu veðri.

við fengum verkefni til að sinna sjálf. Önnur æfingin var styttri tækniæfing þar sem við æfðum brekkuhlaup, tempóhlaup og fleira til að bæta tækni, hraða og styrk en hin var mun lengri og þá var lögð áhersla á langar vegalengdir. Með hverri vikunni var bætt í vegalengdina og síðasta æfingin, þremur vikum fyrir keppni, var 37 kílómetrar. Námskeiðið var frábærlega upp sett og hentaði mér svakalega vel. Við æfðum á mörgum skemmtilegum svæðum og fórum meðal annars til Vestmannaeyja þar sem við þræddum alla helstu tinda eyjunnar. Auk þess fórum við í tvö keppnishlaup á undirbúningstímanum, Hvítasunnuhlaup Hauka, 22 kílómetra hlaup um uppsveitir Hafnarfjarðar, og Mt. Esjan Ultra, tvær ferðir upp að steini,“ segir Hildur.

Hildur hefur alltaf haft mikinn áhuga á íþróttum og hreyfingu og segir að utanvegahlaupin sameini þetta tvennt, ásamt ást hennar á náttúrunni. MYND/ERNIR

Skælbrosti alla leiðina

Laugavegshlaupið er frá Landmannalaugum í Þórsmörk í dásamlega fallegu umhverfi. „Vaðið er yfir jökulár upp að hnjám og hlaupið yfir sand, möl, gras, snjó og læki. Í ár var nokkuð mikill snjór á 5-7 kílómetra kafla í kringum Hrafntinnusker sem var frekar krefjandi en þó ennþá skemmtilegt hvað leiðin er fjölbreytt. Ég held að ég hafi aldrei verið jafn stolt af sjálfri mér og þegar ég kom í mark og mínir nánustu tóku á móti mér. Það hljómar kannski furðulega en fyrir mér leið hlaupið ótrúlega hratt og ég skælbrosti alla leiðina. Ég hef líklega sjaldan skemmt mér jafn vel og ég gerði á leiðinni, þó að ég hafi að mestu verið alein uppi á hálendinu. Það er eitthvað alveg sérstakt við það að vera aleinn, „in the middle of nowhere“ með allt sem maður þarf á bakinu og þurfa að bjarga sér. Ég trúi því að það styrki mann sem einstakling og hjálpi manni að takast á við vandamál sem geta komið upp á öðrum vígstöðvum,“ segir Hildur sem er þegar búin að skipuleggja hlaup næsta árs.

„Ég bókaði ferð í ágúst á næsta ári með Náttúruhlaupum og Íslenskum fjallaleiðsögumönnum til fjallabæjarins Chamonix í frönsku Ölpunum. Í ferðinni verður hlaupið daglega í og í kringum Mont Blanc sem er hæsti tindur Evrópu. Ég hlakka gríðarlega mikið til. Svo langar mig í Tindahlaup Mosfellsbæjar, Hengil Ultra og Súlur Vertical. Ég ætla líka aftur í Laugavegshlaupið,“ segir hún og hvetur áhugasama til að kynna sér síðuna hlaup.is en þar megi finna dagskrá yfir keppnishlaup ársins.

Fer í fjallgöngur með kærastanum

Hildur er í sambúð með Hrólfi Erni Jónssyni. Hún segir að þau fari oft saman í fjallgöngur en hann hafi minni áhuga á hlaupunum en hún. „Ég segi stundum að hann hafi líklega hlaupið yfir sig í fótboltanum en það er aldrei að vita hvað verður og hvort ég smiti hann af hlaupabakteríunni. Ég tel það vera gott og heilbrigt fyrir öll sambönd að báðir aðilar stundi áhugamál sem þeir eiga út af fyrir sig. Hann er minn helstu stuðningsaðili og hefur óbilandi trú á mér. Það var einmitt hann sem gaf mér gönguna yfir Fimmvörðuhálsinn í þrítugsafmælisgjöf svo líklega á ég honum það að þakka að ég uppgötvaði utanvegahlaupin.“

Hildur kælir sig niður í Skógá eftir hlaup yfir Fimmvörðuháls í sumar.

Spurð hvort hún þurfi að huga sérstaklega að mataræðinu segir Hildur að sér finnist hinn gullni meðalvegur skipta mestu máli. „Ég hef aldrei farið í megrunarkúr eða á sérstakt mataræði sem er í tísku þá stundina. Ég er þó mjög öguð þegar kemur að mataræðinu og legg áherslu á að borða hreint fæði sex daga vikunnar, svo sem kjúkling, lax, grænmeti og ávexti. Þá held ég mig algerlega frá sykri, unnum matvörum og einföldum kolvetnum. Ég reyni líka að hlusta vel á líkamann í stað þess að borða bara eftir klukkunni. Ég á þó alltaf einn dag í viku sem ég leyfi mér að borða það sem mig langar í og það fyrirkomulag hentar mér einstaklega vel.“

Hildur nefnir að strax sem barn hafi hún haft yndi af útiveru og ferðast mikið innanlands en hún fór í sína fyrstu útilegu aðeins tveggja mánaða gömul.

„Foreldrar mínir eru mikið útivistarfólk svo ég á ekki langt að sækja þessa náttúrudýrkun. Auk þess hef ég alltaf haft mikinn áhuga á íþróttum og almennri hreyfingu og er mjög mikil keppnismanneskja. Mér finnst utanvegahlaupin einmitt sameina áhuga minn á hreyfingu og ást mína á náttúrunni svo gríðarlega vel. Ég hefði aldrei getað ímyndað mér hvað hlaupin gætu veitt mér mikla hamingju og lífsgleði. Það að setja sér markmið, leggja sig allan fram og að lokum ná þeim er algjörlega mögnuð tilfinning og fyllir mann miklu stolti. Og því brjálæðislegri sem markmiðin eru, þeim mun betra, en þá er mikilvægt að maður hafi trú á sjálfum sér, hætti að bera sig saman við aðra og haldi áfram þó að eitthvað gangi ekki samkvæmt áætlun. Það er þessi jákvæða hugsun sem mér finnst skipta öllu máli, að njóta þess að lifa í augnablikinu, læra að meta það að hafa heilsu til að hreyfa sig og vera þakklátur fyrir að búa á þeirri náttúruperlu sem Ísland er,“ segir Hildur að lokum.

Hægt er að fylgjast með Hildi á Instagram – hildurgudny.

IÐA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.
opið til 22 alla daga.

Góður svefn er gulli betri

Ýmislegt er hægt að gera til að ná betri nætursvefni og það er til gríðarlega mikils að vinna því ekkert hefur eins mikil áhrif á heilsufar okkar og svefninn.

Grunnur að góðri heilsu er góður og endurnærandi svefn.

Talið er að um 30% Íslendinga sofi of lítið og fái óendurnærandi svefn. Þó svo að um tímabundið svefnleysi sé að ræða getur það valdið vanlíðan og þreytu á daginn og haft mikil áhrif á dagleg störf. Við eigum erfiðara með að einbeita okkur, erum þreytt og pirruð og rökhugsun skerðist. Svefn þarf að vera nægur og endurnærandi þar sem hann er undirstaða góðrar heilsu en um það bil þriðjungi mannsævinnar er varið í svefn. Það er því afar mikilvægt að setja svefn og svefnvenjur í forgang þegar hugað er að heilsunni,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir heilsumarkþjálfi.

Líðan og hegðun

Langir vinnudagar, streita, áhyggjur, mataræði og svo margt fleira, getur haft slæm áhrif á svefninn. Þetta eru allt þættir sem við þurfum að huga að og vinna í að breyta en eitt af því sem við getum byrjað strax á er að koma sér upp rútínu fyrir svefninn sem miðar að því að við slökum á og gleymum aðeins amstri dagsins. Mikilvægt er að það sé ávallt ferskt og gott loft í svefnherberginu okkar og gott er að draga eins og hægt er úr rafmagnstækjanotkun ásamt því að sleppa alveg notkun á tölvum, iPad og símum rétt áður en farið er að sofa. Bæði getur rafsegulsviðið kringum tækin haft áhrif og svo er talið að bláu geislarnir frá skjánum leiði til minni framleiðslu af svefnhormóninu melatóníni í heilakönglinum og geti því spillt nætursvefninum.

Sölustaðir:

Flest apótek og Heilsuhúsið

Slökun fyrir svefninn

Góð slökun getur falist í góðri bók, hlustun á róandi tónlist eða jafnvel einhvers konar slökun eða íhugun frekar en að hafa sjónvarpið í gangi yfir rúminu. Gætum þess einnig að hafa hljótt í kringum okkur og dimmum herbergið vel þegar við ætlum að fara að sofa. Einnig er það gríðarlega góð venja að hafa enga síma eða þess háttar í svefnherberginu og vera um leið fyrirmynd barnanna okkar. Bætiefni, jurtir o.fl. geta líka nýst okkur vel og alltaf er hægt að prófa sig áfram með slíkt.

„Svefnþörf fullorðinna er um 7 til 8 klukkustundir og of stuttur svefn að staðaldri hefur neikvæðar afleiðingar á líkamlega og andlega líðan ásamt því að fela í sér töluverða slysahættu.

Hrönn Hjálmarsdóttir heilsumarkþjálfi

Róandi ilmkjarnaolíur

Ilmkjarnaolíur myndast þegar vissir plöntuhlutar jurtar eru eimaðir og útkoman verður fjölvirkar náttúrulegar olíur sem geta gagnast okkur á ýmsan hátt. Lavender hefur sérlega slakandi, sefandi og róandi áhrif og er vinsæll í svefnremedíum af ýmsu tagi. Sleep Therapy Aroma Ball frá Dr. Organic er í einstaklega þægilegum umbúðum sem er gott að nota til að bera á púlsstöðvarnar fyrir dýpri og værari svefn. Auk lavenders er m.a. ylang-ylang, patchouli, kamilla og Arabian jasmine en þessi einstaka blanda lífrænna ilmkjarnaolía hjálpar okkur að slaka á og koma kyrrð á hugann þannig að svefninn verður lengri og dýpri.

L-tryptófan í Good Night

Til að líkaminn framleiði svefnhormónið melatónín þarf m.a. að vera til staðar amínósýra sem kallast L-tryptófan. Hún fyrirfinnst í ýmsum matvælum en er líka eitt helsta innihaldsefni Good Night svefnbætiefnisins. Jurtir, vítamín og steinefni í Good Night ýta svo undir að góður svefn náist. Þessi efni eru:

- Melissa
- Lindarblóm
- Hafrar
- B-vítamín
- Magnesíum

Jurtirnar eru allar þekktar fyrir að hafa róandi og slakandi áhrif, B-vítamín er gott fyrir taugakerfið ásamt magnesíum sem er einnig vöðvaslakandi.

Húðmjólk með magnesíum og ilmkjarnaolíum

Magnesíum er gríðarlega mikilvægt fyrir líkamsstarfsemina. Það kemur við sögu í yfir 300 mismunandi efnaskiptaferlum í líkamanum en það þarf magnesíum til að ýta undir aukna orku, jafna út blóðflæði, auka kalkupptöku og hjálpa vöðvastarfsemi líkamans. Þetta steinefni er líka undirstaða þess að vöðvarnir nái slökun sem er mikilvægt þegar við förum að sofa. Nú er komin á markað húðmjólk sem inniheldur magnesíum og auðvelt er að bera á sig þar sem hún smýgur auðveldlega inn í húðina og áhrifin skila sér hratt og vel. Auk magnesíum inniheldur hún bæði lavender og kamillu sem róar og sefar og undirbýr líkamann fyrir svefninn. Magnesium Sleep frá Better You er fyrir fullorðna en svo er líka til Magnesium Sleep Junior sem er sérstaklega hugsuð fyrir börn frá 1 árs aldri.

Setjum okkur í fyrsta sæti

„Okkar eigin líðan og heilbrigði er að stærstum hluta undir okkur sjálfum komið og við verðum ávallt að koma fram við okkur sjálf eins og okkar besta vin. Öll viljum við lifa lengi, heilbrigð á líkama og sál, en það er ekki sjálfgefið. Til að hafa góðan grunn til að byggja á er gott að byrja á því að koma svefninum í gott horf og sofa nóg en þá verður eftirleikurinn auðveldari,“ árettir Hrönn.

Prófuð af húðsjúkdómalæknum

Þessar vörur hafa verði prófaðar af húðsjúkdómalæknum og henta fyrir viðkvæma húð. Inniheldur ekki parabena, gervi-, litar- eða ilmefni.

Foreldrar eru bestu lestrarfyrirmyndirnar

Bókabrölt í Breiðholti er skemmtilegt verkefni sem öll foreldrafélög grunnskólanna í Breiðholti standa að. Fimm hillur verða settar upp í hverfinu þar sem fólk getur komið með notaðar bækur og tekið aðrar í staðinn. Opnunarhátíð verður í Mjódd fimmtudaginn 15. nóvember klukkan 17.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is

Frábært samstarf allra fimm foreldrafélaganna í grunnskólum Breiðholts þykir einstakt, en skólarnir eru Seljaskóli, Hólabrekkuskóli, Ölduselsskóli, Fellaskóli og Breiðholtsskóli. Verkefnið Bókabrölt í Breiðholti er eitt af fjölmörgum verkefnum sem samstarfið hefur getið af sér. „Hugmyndin að Bókabröltinu vaknaði fyrir um ári en fyrirmyndir að svipuðum verkefnum má finna víða erlendis,“ segir Dröfn Vilhjálmsdóttir, bókasafns- og upplýsingafræðingur í Seljaskóla, sem kemur þó að verkefninu fyrst og fremst sem foreldri.

„Um leið og Bókabrölt í Breiðholti mun setja skemmtilegan svip á hverfið stuðlar verkefnið að því að efla lestraráhuga og lestrarfærni meðal fullorðinna og barna með það að leiðarljósi að lestrarfyrirmyndir heima fyrir hafa mikil áhrif á bókaáhuga barna,“ segir Dröfn.

Verkefnið gengur út á að koma upp fimm hillum á fimm stöðum í hverfinu. Í hillunum verða notaðar bækur sem fólki er frjálst að taka með sér og það hvatt til þess að koma með aðrar notaðar í staðinn. „Við fengum fimm hillur gefins og ein fór í hvern skóla. Þar voru nemendur fengnir til að mála og skreyta hillurnar. Ein hilla verður síðan í hverju skólahverfi, á fjölförnum stað.“

Opnunarhátíð á fimmtudag

Allar fallega skreyttu hillurnar fimm verða í Mjódd klukkan 17 fimmtudaginn 15. nóvember þegar haldin verður opnunarhátíð. „Ævar vísindamaður verður kynnir en þetta verkefni rímar mjög vel við lestrarátak hans, en það síðasta verður haldið í janúar. Þá munu foreldrar einnig geta skilað inn lestrarmiðum eins og börnin hafa gert,“ lýsir Dröfn. Tónlistarmaðurinn og Breiðhyltingurinn

Dröfn Vilhjálmsdóttir vonast til að bókabröltið muni mælast vel fyrir.

Halli Reynis mun spila tónlist og á meðan mun fólk geta raðað bókum sem það kemur með í hillurnar fínu. Opnunarhátíðin er öllum opin en einnig hafa boðað komu sína ýmsir vel þekktir Breiðhyltingar úr skóla- og frístundastarfi hverfisins sem leggja til bækur af ýmsum toga. „Ég hvet fólk til að mæta og taka með sér eina af sínum uppáhaldsbókum og gefa í Bókabröltið.“

Eftir hátíðina verður farið með allar hillurnar á sína staði, í ÍR-heimilið, Seljakjör, Hólagarð, Mjódd og Breiðholtslaug. Hvert foreldrafélag mun fóstra eina hillu og sjá til þess að henni sé vel við haldið.

Bókamerki og Facebook-síða

Þeir sem vilja geta fylgst með hillunum á Facebook-síðunni Bókabrölt í Breiðholti. Þar verða reglulega birtar myndir af hillunum. „Þannig getur fólk séð spennandi bók sem það langar í, farið á staðinn og kippt henni með sér heim.“

Foreldrafélögin hafa látið hanna fyrir sig lógó og útbúa bókamerki

Nemendur grunnskólanna í Breiðholti sáu um að skreyta bókahillurnar fimm.

> **Um leið og Bókabrölt í Breiðholti mun setja skemmtilegan svip á hverfið stuðlar verkefnið að því að efla lestraráhuga og lestrarfærni meðal fullorðinna og barna.**

sem dreift verður til viðstaddra á fimmtudaginn. Bókamerkin verða svo aðgengileg í bókahillunum meðan birgðir endast.

Bækur á ýmsum tungumálum

Samfélagið í Breiðholti er líflegt og fjölþjóðlegt. „Við höfum reynt að koma upplýsingum til fólks af ólíku þjóðerni í hverfinu í gegnum til dæmis Pólska skólann og ýmis sendiráð. Bókabröltið er nefnilega frábær vettvangur fyrir fólk frá hinum ýmsu löndum til að deila bókum á sínu tungumáli og fá aðrar.

Vonandi komið til að vera

Dröfn segist viss um að bókabröltið muni hafa margar jákvæðar afleiðingar. „Markmiðið er að gera bækur sýnilegar og efla foreldra og aðra fullorðna í hverfinu sem lestrarfyrirmyndir en ég get líka ímyndað mér að bókahillurnar verði góður staður til að hitta fólk og spjalla við það hvort sem er um bækur eða daginn og veginn.“ Hún vonast til að átakið muni mælast vel fyrir. „Við munum meta verkefnið eftir eitt ár og sjá hvort tilefni sé til að fjölga hillum. Við vonum að þetta sé komið til að vera.“

JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Kemur út þriðjudaginn 27. nóvember.

Skemmtilegt blað sem kemur inn á allar hliðar jólaundirbúningsins.
Uppflettirit sem lesendur leita í aftur og aftur.

Yfir 100 síður

Viltu þú auglýsa í mest lesna jólablaði landsins?

**Hafðu þá samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins.
Sími 550 5077 – serblod@frettabladid.is**

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Hafðu
AKU
með í valinu
Kaup á nýjum gönguskóm getur verið snúið ferli. Til að velja rétt þarf að vera hægt að bera saman allar helstu gerðir. Því er best að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu sölustaði, prófa, máta og taka síðan upplýsta ákvörðun.
AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr100% evrópskum íhlutum og efnum
Aukin mýkt við ökkla
GoreTex filma, 100% vatnsvörn
2mm gúmmíborði (grjótvörn) sem hentar vel í íslensku hraunlendi
Dempun
IMS: Kerfi sem gefur auka mýkt niður í sólann
AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur
Mýkra leður til að minnka spennu og auka þægindi
Reimalæsing, hægt að vera með sitthvora stillinguna yfir rist, eða um ökkla
Rúllukefli til að halda jafnri spennu á reimum
2,6mm ekta ítalskt Nubuck leður
Custom fit innlegg
Vibram sóli
AKU SUPERALP GTX
39.990 kr.
STÆRÐIR 35-48
Léttir gönguskór Herra/Kvenna
AKU TRIBUTE GTX
24.990 kr.
Borgarskór/Kvenna
AKU Riva High GTX
26.990 kr.
NÝTT
Léttir borgarskór/Herra
AKU Bellamont II Mid Plus
26.990 kr.
NÝTT
Borgarskór/Herra
AKU Ledro FG MID GTX
26.990 kr.
NÝTT
Lágir gönguskór Borgarskór/Kvenna
fáanlegir í 2 litum
AKU Bellamont Gaia GTX
23.990 kr.
NÝTT
GG·sport
BÓNUS
BYKO
Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópvogi, sími: 571 1020 • www.ggsport.is
Opið virka daga frá 10.00 til 18.00, laugardaga frá kl. 11.00 til 15.00
„Finndu okkur á Facebook"

Lindex lét hanna bleikt armband sem selt hefur verið til styrktar Krabbameinsfélögum á landinu.

Bleikt armband uppselt í Lindex

Lindex styrkir baráttuna gegn brjóstakrabbameini sjöunda árið í röð. Lindex lét hanna bleikt armband í tilefni baráttunnar gegn brjóstakrabbameini og er armbandið uppselt í verslunum Lindex. Einnig hefur sala bleiku slaufunnar gengið vel og bleikir fjölnota pokar eru nánast uppseldir.

Upphæðin sem hefur safnast með sölu bleika armbandsins, bleiku slaufunnar og bleika pokans er 2,5 milljónir króna og rennur hún til Krabbameinsfélags Íslands. Þetta er meðal hæstu styrkja Lindex til þessa í baráttunni gegn brjóstakrabbameini.

„Verkefni Krabbameinsfélags Íslands snertir okkur sem og velflesta með einum eða öðrum hætti og erum við því stolt af og um leið þakklát fyrir að geta státað af þessum árangri," segir Lóa Dagbjört Kristjánsdóttir, umboðsaðili Lindex á Íslandi.

Bleiki fjölnotapokinn hefur einnig verið vinsæll hjá viðskiptavinum.

Til viðbótar hefur sala farið fram í gegnum verslanir Lindex og samstarfsaðila til styrktar Krabbameinsfélagi Selfoss, Krabbameinsfélagi Akureyrar, Krabbameinsfélagi Akraness og Krabbameinsfélagi Keflavíkur sem njóta samanlagt yfir 700 þúsund króna styrks þetta árið.

Samtals er því framlag viðskiptavina Lindex til baráttunnar gegn brjóstakrabbameini 3,3 milljónir króna árið 2018.

Frá upphafi hafa safnast um 19 milljónir króna í gegnum Lindex til baráttunnar gegn brjóstakrabbameini.

„Þessi mikli stuðningur sem Lindex veitir okkur er ómetanlegt innlegg í baráttuna gegn krabbameinum. Til að Krabbameinsfélagið geti sinnt starfi sínu og veitt þeim sem greinast með krabbamein og aðstandendum þeirra þjónustu, reiðir félagið sig á stuðning almennings og fyrirtækja. Bakhjarlar á borð við Lindex sem standa með okkur ár eftir ár skipta okkur því gífurlega miklu máli," segir Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélags Íslands.

Karlar leita síður til læknis í fyrirbyggjandi tilgangi

Lífslíkur karla eru víðast hvar í heiminum lakari en kvenna. Á Íslandi eru meðaltalslífslíkur karla 81,2 ár en kvenna 84,1. Ein ástæða þess er talin sú að karlmenn eru almennt mun ólíklegri til að heimsækja lækni í fyrirbyggjandi tilgangi en konur. Slíkar heimsóknir eru hins vegar afar þýðingarmiklar. Bæði til að halda góðri heilsu og eins til að hægt sé að bera kennsl á heilsubrest áður en hann verður að lífsógnandi vandamáli. Það er því alls ekki úr vegi að panta tíma hjá heimilislækni til að láta kanna helstu heilsufarsatriði, og þá jafnvel þó að menn kenni sér ekki meins.

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

NISSAN Juke diesel. Árgerð 2013, ekinn 60 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 1.890.000. Rnr.152389.

TOYOTA Yaris H/B Active . Árgerð 6/2018, ekinn 14 Þ.KM, bensín, SJÁFSKIPTUR Verð 2.490.000. Rnr.280021.

SUZUKI Vitara GL 4x4. Árgerð 2017, ekinn 80 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Frábært, tilboðsverð 2.290.000. Ásett verð 2.590.000. Rnr.280136.

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

TOYOTA Rav4 GX 4x4. Árgerð 3/2018, ekinn 30 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.990.000. Rnr.152399.

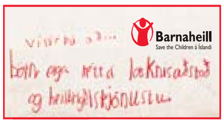
Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is



Þjónusta

Bókhald

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

Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF
Alhliða málningarþjónusta löggiltra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

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

Nudd

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

VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Traust og fagleg starfsmannaveita
sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áraraðir

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk | S. 419 9000 | info@handafl.is | **handafl.is**

HANDAFL STARFSMANNAVEITA

ráðum ráðningarstofa

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

586 1414
stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík

kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

2017 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Húsaviðhald

Flísalagnir - Múrverk - Flotun - Sandsparsl - Málun - Tréverk
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf. S. 893 6994

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
562 8211

Rafvirkjun

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

Til sölu

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

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Atvinna

Atvinna óskast

STARFSMENN
til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

PROVENTUS
Starfsmannaþjónusta
551 5000
proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

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

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM
165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Ný lítil stúdíó íbúð til leigu í Hveragerði. Leigist með öllu. Uppl s:860-1957.

Grandavegur 42-B
107 Reykjavík

OPIÐ HÚS
þriðudaginn 13.nóv. kl. 17:00 – 17:30

Glæsileg íbúð á 2 hæð í nýju húsi við Grandaveg 42-B
77 fm - 2ja herbergja
Stæði í bílageymslu
Góð staðsetning þar sem stutt er í alla helstu þjónustu og iðandi mannlíf miðbæjarins

Nánari upplýsingar veitir:
Gunnar S. Jónsson, lögg. fasteignasali
gunnar@miklaborg.is **sími:** 899 5856

Verð : **48,5 millj.**

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Útboð

Orka náttúrunnar ohf. óskar eftir tilboðum í:

Stjórnloka

Verkefninu er nánar lýst í útboðsgögnum „ONIK-2018-11 Control valves".

Útboðið er auglýst á Evrópska efnahagssvæðinu.

Útboðsgögn er hægt að sækja án greiðslu á vefsíðu OR https://www.or.is/utbod

Tilboð verða opnuð hjá Orku náttúrunnar ohf. Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík, mánudaginn 10.12.2018 kl. 11:00.

ONIK-2018-11 10.11.2018

ORKA NÁTTÚRUNNAR
Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík · Sími 591 2700 · www.on.is
Allar fyrirspurnir vegna útboðs skal senda á utbod@on.is

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

Grátandi gluggar?

Þurrkaðu loftið og dragðu úr rakaþéttingu

Þurrktæki Tilboð frá kr 39.990

Þurrt loft dregur úr líkum á myglusvepp.

Þurrkpokar

Haltu faratækinu þurru

-Bílaleigubílar
-Sölubílar
-Ferðahýsi

TILBOÐ

Kælar - frystar

Allar stærðir - með eða án vélakerfa

Hljóðlátir

Blásarar
100 mm

Hitablásari

Tilboð frá kr 89.990

Þakblásarar

Mikið úrval af stærðum og gerðum.

Hitavír

Í þakrennur eða vatnslagnir
Selt í lausu eða í kittum.

Verð frá kr 1.450

íshúsið 1983 - 2013 30 ára reynsla **viftur.is** -andaðu léttar

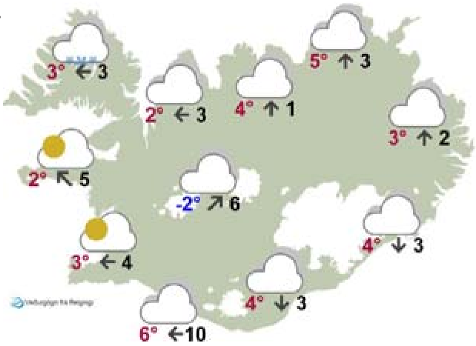
S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

Extra
CHEW FOR CHANGE
TYGGÐU EXTRA
TIL GÓÐRA VERKA
MEÐ ÞVÍ AÐ TYGGJA EXTRA
STYÐUR ÞÚ SOS BARNAÞORPIN TIL BÆTTRAR
TANNHEILSU BARNA Í GHANA OG BOTSWANA
WRIGLEY'S
Extra
Í SAMSTARFI VIÐ
SOS BARNAÞORPIN
Öll börn vilja gott heimili
Í OKTÓBER OG NÓVEMBER 2018

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Austan 3-10 í dag. Bjartviðri suðvestanlands, en dálítil rigning eða slydda um tíma í öðrum landshlutum. Hiti 0 til 6 stig.



Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
3°	2°	2°
2	7	1
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
3°	3°	-1°
3	2	6

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
3°	2°	2°
2	9	3
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
3°	3°	-1°
11	4	13

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

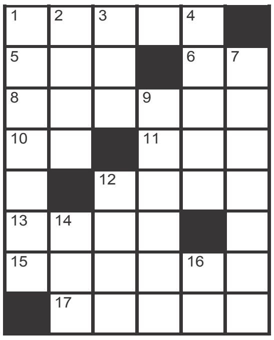
1	5	7	8	3	6	2	4	9
9	6	8	1	2	4	3	5	7
3	2	4	5	7	9	1	8	6
4	9	3	2	6	7	5	1	8
2	1	6	9	8	5	4	7	3
7	8	5	4	1	3	9	6	2
5	7	1	3	9	8	6	2	4
6	3	2	7	4	1	8	9	5
8	4	9	6	5	2	7	3	1

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. gisinn
5. þróttur
6. svell
8. gróandi
10. ekki
11. að
12. vín
13. tamning
15. háöldruð
17. fangi

LÓÐRÉTT
1. drykkur
2. hærri
3. nögl
4. lands
7. sálmabók
9. lag
12. kjaft
14. lofttegund
16. óður



LÁRÉTT: 1. lekur, 5. afl, 6. is, 8. gróska, 10. ei, 11. til, 12. must, 13. ögun, 15. langær, 17. snari.
LÓÐRÉTT: 1. lageröl, 2. efri, 3. kló, 4. ríkis, 7. saltari, 9. stunga, 12. munn, 14. gas, 16. ær.

Skák Gunnar Björnsson

Magnus Carlsen (2.835) kom Fabiano Caruana (2.832) á óvart í upphafi þriðju skákar heimsmeistaraeinvígis þeirra í gær.

9. ... 0-0! Fórnar peði. Caruana hugsaði sig um í tæpar 12 mínútur og ákvað að leika frekar 10. Rbd2 en að þiggja peðsfórnina. Skákinni lauk með jafntefli eftir 49 leiki. Staðan er 1½-1½. Fjórða skákin fer fram í dag og hefst kl. 15.

www.skak.is: HM-einvígið

Svartur á leik

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

GRAL KYNNIR
SVARTLYNG
ÞT. Mbl.
SJ. Frbl.
SÓTSVARTUR GAMANLEIKUR
eftir Guðmund Brynjólfsson
„Svartlyng er ein af þessum sýningum sem okkur bráðvantar“
HA. RÚV Menning
„Rammpólitískt ádeiluverk sem virkar“
ÞT. Mbl.
„Óborganlega fyndið og súrrealískt.“
HA. RÚV Menning
TAKMARKAÐUR SÝNINGAFJÖLDI
18. nóvember kl. 20:00
23. nóvember kl. 20:00
1. desember kl. 20:00
TJARNARBÍÓ
Miðasala á tix.is

Jónas Heiðarr og fleiri barstjörnur verða viðstaddar Meet and greet á öldurhúsinu Miami í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19 · NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

Kler // Clergy (ENG SUB)	17:30	Kalt stríð // Cold War (ICE SUB)	20:00
Hinn seki // Den skyldige (ICE SUB)	18:00	Mæri // Border (ICE SUB)	22:00
Kalt stríð // Cold War (ICE SUB)	18:00	Hinn seki // The Guilty (ENG SUB)	22:00
Blindspotting (ICE SUB)	20:00	Lof mér að falla (ENG SUB)	22:00
Mæri // Border (ENG SUB)	20:00		

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

13. NÓVEMBER 2018

Viðburðir

Hvað? Hugleiðingar um andlegar upplifanir
Hvenær? 19.30
Hvar? Landssamtökin Geðhjálp, Borgartúni
Hvað eru STEs og NDEs? Hver eru tengslin við geðveiki? Katla Ísaksdóttir fór á ráðstefnu um andlegar upplifanir. Hún deilir reynslu sinni og trúargöngu. Halldór Auðar Svansson braust í gegnum geðrof á árunum 2010–2012. Hann var alveg frá upphafi þeirrar reynslu sannfærður um að það mætti líta á hana sem ákveðna andlega vakningu og leitaði leiða til þess að setja hana í slíkt samhengi. Viðaði að sér bókum og kenningum og sá sameiginlega þræði milli menningarheima sem hjálpuðu honum að setja reynsluna í merkingarríkt samhengi þroska og vaxtar frekar en að horfa á þetta eingöngu sem sjúkdómseinkenni. Í dag er hann mjög andlega sinnaður, hugleiðir daglega, stundar jóga og ýmislegt fleira. Hann mun lýsa sinni reynslu og þeim helstu kenningum sem hjálpuðu honum að púsla henni saman í heillega mynd. Halldór og Katla eru skipuleggjendur Emerging Proud á Íslandi 2019, en um er að ræða alþjóðlega vitundarvakningu um andlegar hliðar geðrænna áskorana.

Hvað? Meet and Greet World Class 2019
Hvenær? 20.00
Hvar? Miami, Hverfisgötu
Meet and Greet fyrir World Class 2019 verður á Miami í kvöld. Þar gefst þér tækifæri að fá þér drykki, spjalla, forvitnast og hafa gaman. Hægt verður að skrá sig í keppnina í ár og ræða við fyrrverandi sigurvegara en þess má til gamans geta að Orri Páll, Jónas Heiðarr og Andri Davíð verða á bak við barinn og sýna listir sínar.

Hvað? Riddarar hringavitleysunnar – Útgáfuboð
Hvenær? 17.00
Hvar? Penninn Eymundsson, Austurstræti
Útgáfuboð einstakrar bókar, Riddara hringavitleysunnar. Á undanförnum árum hefur orðið umbylting í umfjöllun um geðræn veikindi. Í stað þess að pukrast sé með andlega sjúkdóma hefur hugrakkt fólk stigið fram og lýst upplifun sinni af slíkum veikindum. Einn af þeim sem hafa stigið fram fyrir skjöldu og tjáð sig á hreinskilinn hátt um reynslu sína af geðhvörfum er Ágúst Kristján Steinarrsson. Í Riddurum hringavitleysunnar lýsir hann nánast ómennskum átökum við veikindi af jafnt líkamlegum sem andlegum toga. Þetta er bók sem virkilega hreyfir við lesandanum, fær hann til að meta sína eigin reynslu og líf upp á nýtt og opnar

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

fyrir skilning á hlutskipti annarra.

Hvað? Blóðrauð sól – Loftslagsvandi Kína
Hvenær? 16.15
Hvar? Veröld – Hús Vigdísar
Ekkert ríki mengar meira heldur en Kína. Mengunin er gríðarlegt vandamál og áframhaldandi útblástur mun hafa úrslitaáhrif fyrir heimsbyggðina á tímum versnandi loftgæða. Að sama skapi liggur metnaður fyrir náttúruvernd djúpt í þjóðarsálinni og í Kína er þróun á umhverfisvænum tæknilausnum í fararbroddi á heimsvísu. Loftslagsmál eru því lykiláskorun kínversku þjóðarinnar og stjórnvalda. Viljinn er góður en vandinn virðist óendanlegur. Í fyrirlestrinum verður fjallað um loftslagsumræðu í Kína og það hvernig stærsta þjóð í heimi gerir það upp við sína samvisku hvernig hún geti lagt sitt af mörkum við lausn loftslagsvandans.

Hvað? „Um ýmsar trissur aðrar …“ Höfundakvöld
Hvenær? 20.00
Hvar? Gunnarshús, Dyngjuvegi
Fjórir höfundar ljúka stormasamri upplestrarferð um Dali og Strandir með lestri úr nýjum bókum sínum í Gunnarshúsi. Allir eru hjartanlega velkomnir. Auður Ava Ólafsdóttir, Bergsveinn Birgisson, Bjarni Bjarnason og Sigurbjörg Þrastardóttir. Leynispyrill fleygir fáeinum spurningum fyrir höfundana, en aðallega verður lesið úr bókunum fjórum og spjallað við gesti yfir kaffi úr könnum hússins.

Hvað? Ratað um lánafrumskóginn – fræðslufundur Landsbankans og F/A SHÍ
Hvenær? 17.00
Hvar? Stúdentakjallarinn
Mögulega hefur aldrei verið eins auðvelt að taka lán og nú. Með því að senda SMS, nota app eða senda tölvupóst geta neytendur tekið töluvert há lán á nokkrum mínútum. En hvað þarf að hafa í huga við lántökuna? Og hvort borgar sig að taka verðtryggð eða óverðtryggð lán? Um þetta verður meðal annars fjallað á fræðslukvöldi sem Fjármála- og atvinnulífsnefnd SHÍ og Landsbankinn standa fyrir í Stúdentakjallaranum í dag.

Hvað? Krúttasálmar
Hvenær? 16.30
Hvar? Háteigskirkja
Krúttasálmar eru skemmtilegar söng- og tónlistarstundir fyrir börn á aldrinum 1 til 3 ára og foreldra. Sungnir eru sálmar og lög kirkjunnar, þekkt barnalög, íslensk þjóðlög og kvæði. Leitast er við að búa til notalegar stundir þar sem við syngjum, dönsum, hlustum á tónlist, förum í leiki og vekjum sönggleði. Krúttasálmar eru alla þriðjudaga yfir vetrartímann kl. 16.30 í Setrinu, safnaðarsal Háteigskirkju, og eru þátttakendum að kostnaðarlausu. Umsjón hefur Guðný Einarsdóttir, organisti Háteigskirkju.

Sýningar

Hvað? Litur: Skissa II
Hvenær? 10.00
Hvar? Hafnarhúsið
Litur kemur við sögu í öllum verkum þessarar sýningar, bæði sem náttúrulegt fyrirbæri en ekki síður menningarlegt. Listamennirnir vísa í ólíkar áttir, í sögu málaralistar, efnafræði, táknkerfi, skynjun og jafnvel húsamálun. Sýningin er ein nokkurra skissa sem listasafnið setur fram til að endurspegla afmarkað samhengi innan íslenskrar samtímalistar. Á síðasta ári var áherslan á verk þar sem listamenn vinna með eiginleika efnis og náttúrulega ferla, að þessu sinni endurspegla verkin vangaveltur um lit.

Hvað? Innrás IV – Margrét Helga Sesseljudóttir
Hvenær? 10.00
Hvar? Ásmundarsafn
Margrét Helga Sesseljudóttir nýtir sér ýmsa miðla og efni í marglaga skúlptúrum sínum. Náttúruleg og persónuleg nálgun hennar er hrífandi og býður samtal hennar og verka Ásmundar áhugavert sjónarhorn.
Árið 2018 eru fyrirhugaðar fjórar innrásir inn í sýninguna List fyrir fólkið í Ásmundarsafni, þar sem völdum verkum Ásmundar Sveinssonar er skipt út fyrir verk starfandi listamanna.

Hvað? Ingólfur Arnarsson – Jarðhæð
Hvenær? 10.00
Hvar? Hafnarhús
Sýnd eru ný verk eftir myndlistarmanninn Ingólf Arnarsson í A-sal Hafnarhúss. Ingólfur hefur verið áhrifamikill í íslensku listalífi allt frá því að hann lauk listnámi í Hollandi snemma á níunda áratugnum. Teikning hefur ætíð skipað veigamikinn sess í listsköpun hans en teikningar Ingólfs einkennast af fingerðum línum, nákvæmni og tíma. Hann hefur jafnframt unnið verk á steinsteypu þar sem þyngd iðnaðarframleiddra eininga myndar undirlag næmra litatóna.

Auður Ava verur ásamt Bergsveini Birgissyni, Bjarna Bjarnasyni og Sigurbjörgu Þrastardóttur með upplestur í Gunnarshúsi í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hættum að urða spilliefni

Spillivagninn kemur efnum og smærri tækjum frá heimilum til förgunar og endurvinnslu

Spillivagninn er ný þjónusta. Hann verður til staðar í þínu hverfi á tilteknum tímum og auðveldar okkur öllum að losna við spilliefni og raftæki á öruggan hátt.
Lögum samkvæmt er bannað að henda spilliefnum með blönduðum úrgangi. Raftæki sem hafa þjónað sínum tilgangi innihalda oft spilliefni, en einnig ýmis verðmæt efni og jafnvel nýtanlega hluti sem æskilegt er að endurvinna. Spillivagninn sparar þér fyrirhöfnina við að koma tækjum og efnum á næstu endurvinnslustöð.

Hér verður Spillivagninn fram að jólum:

Laugardalur við Laugardalslaug	Föstud. **9. nóv.** kl. 15–20
Hlíðar við Kjarvalsstaði	Þriðjud. **13. nóv.** kl. 15–20
Bústaðir/Háleiti við Austurver	Miðvikud. **14. nóv.** kl. 15–20
Miðborg við Ráðhúsið	Fimmtud. **15. nóv.** kl. 15–20
Breiðholt við Breiðholtslaug	Þriðjud. **20. nóv.** kl. 15–20
Vesturbær við Vesturbæjarlaug	Mánud. **26. nóv.** kl. 15–20
Grafarholt/Úlfarsárdalur, grenndarstöð við Þjóðhildarstíg	Miðvikud. **28. nóv.** kl. 15–20
Kjalarnes, grenndarst. við Vallargrund	Fimmtud. **29. nóv.** kl. 15–20
Árbær við Árbæjarlaug	Þriðjud. **4. des.** kl. 15–20
Grafarvogur við Spöngina	Fimmtud. **6. des.** kl. 15–20

Hvað hirðir spillivagninn?
- Smærri raftæki
- Tölvur og síma
- Rafhlöður og rafgeyma
- Ljósaperur og hitamæla
- Málningu, bón, viðavörn, lím og lökk
- Hreinsiefni og lífræn leysiefni
- Stíflueyði
- Eitur; skordýra-, rottu- og illgresis
- Olíu og feiti
- Ýmislegt fleira

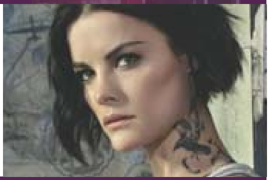
Sjá nánar á: spillivagninn.reykjavik.is

Efnamóttakan hf SORPA Reykjavíkurborg

DÝRASPÍTALINN

DÝRASPÍTALINN
KL. 20:30
Gæludýrin eru dýrmæt og oft bestu vinir mannsins. Þau lífga upp á tilveruna og gera hana skemmtilegri en líf þeirra er þó ekki alltaf dans á rósum. Frábær þáttaröð í umsjón Heimis Karlssonar þar sem við fylgjumst með eldklárum dýralæknum leysa hin ýmsu vandamál sem upp koma hjá bestu fjölskylduvinum okkar.

Þrælgott þriðjudagskvöld
Fáðu þér áskrift á **stod2.is**



BLINDSPOT
KL. 21:05
Skemmtilegir þættir um hina eitursnjöllu Jane Doe sem vinnur með bandarísku alríkislögreglunni að flóknum glæpamálum sem húðflúr á líkama hennar vísa á.

CARDINAL
KL. 21:50
Þau eru ekki alltaf sammála en saman vinna þau sem eitt þegar kemur að flóknum sakamálum.

OUTLANDER
KL. 22:35
Glæný þáttaröð, byggð á metsölubókum Díönu Gabaldon, um hjúkrunarkonuna Claire sem ferðaðist aftur í tímann og fann ástina með hinum rómantíska Jamie Fraser.

ONE BORN EVERY MINUTE UK
KL. 20:50
Breska útgáfan af þessum vönduðu og áhugaverðu þáttum sem gerast á fæðingadeild á bandarískum spítala þar sem fylgst er með komu nýrra einstaklinga í heiminn.

Allt þetta og meira til á aðeins 9.990 kr.
stod2.is

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan Tuttugasta og sjötta syrpa þessa langlífasta gamanþáttar í bandarísku sjónvarpi í dag. Simpson-fjölskyldan er söm við sig og hefur ef eitthvað er aldrei verið uppátækjasamari.
07.20 Lína Langsokkur
07.45 Strákarnir
08.10 The Middle
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Mr Selfridge
10.20 10 Puppies and Us
11.20 Lóa Pind: Örir Íslendingar
12.10 Um land allt
12.40 Nágrannar Fylgjumst nú með lífinu í Ramsey-götu en þar þurfa íbúar að takast á við ýmis stór mál eins og ástina, nágranna- og fjölskylduerjur, unglingaveikina, gráa fiðringinn og mörg mörg fleiri.
13.05 American Idol
14.30 American Idol
15.55 Manstu
16.35 Baby Daddy
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 Last Week Tonight with John Oliver
20.05 Modern Family
20.30 Dýraspítalinn Önnur syrpa þessara vinsælu þátta í umsjón Heimis Karlssonar. Dýraspítalinn er áhugaverður þáttur þar sem fylgst er með dýralæknum leysa hin ýmsu vandamál sem upp koma hjá fjölskylduvinum okkar þar sem baráttan er stundum upp á líf og dauða.
21.05 Blindspot
21.50 Cardinal
22.35 Outlander
23.35 Grey's Anatomy
00.45 The Good Doctor
01.30 Wentworth
02.15 Desierto
03.40 The Autopsy of Jane Doe
05.05 The Bold Type
05.45 NCIS

STÖÐ 2 SPORT

07.50 Cardiff - Brighton
09.35 Crystal Palace - Tottenham
11.15 Messan
12.30 Haukar - Selfoss
14.00 Seinni bylgjan
15.30 Domino's-körfuboltakvöld
17.10 AC Milan - Juventus
18.50 Ítölsku mörkin
19.20 Stjarnan - Selfoss
21.00 Premier League Review
21.55 Formúla 1: Brasilía - Kappakstur
23.55 Spænsku mörkin

STÖÐ 2 SPORT 2

09.10 Sevilla - Espanyol
10.50 Evrópudeildarmörkin
11.40 Njarðvík - KR
13.20 KR - Haukar
14.45 Wigan - Leeds
16.30 Football League Show
17.00 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur 2018/2019
17.25 Fréttaþáttur Þjóðadeildarinnar
17.55 FH - ÍBV
19.25 Haukar - Selfoss
20.55 Seinni bylgjan
22.25 UFC Fight Night: The Korean Zombie vs. Rodriguez

STÖÐ 3

19.10 Anger Management
19.35 Schitt's Creek
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 One Born Every Minute UK
21.40 American Horror Story 8: Apocalypse
22.25 Westworld
23.25 Anger Management
23.50 Schitt's Creek
00.40 Friends
01.05 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.54 Pingu
09.00 Strumparnir
09.25 Ævintýraferðin
09.37 Gulla og grænjaxlarnir
09.48 Hvellur keppnisbíll
10.00 Stóri og Litli
10.13 Tindur
10.23 Mæja býfluga
10.35 K3
10.46 Grettir
11.00 Könnuðurinn Dóra
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.54 Pingu
13.00 Strumparnir
13.25 Ævintýraferðin
13.37 Gulla og grænjaxlarnir
13.48 Hvellur keppnisbíll
14.00 Stóri og Litli
14.13 Tindur
14.23 Mæja býfluga
14.35 K3
14.46 Grettir
15.00 Könnuðurinn Dóra
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.54 Pingu
17.00 Strumparnir
17.25 Ævintýraferðin
17.37 Gulla og grænjaxlarnir
17.48 Hvellur keppnisbíll
18.00 Stóri og Litli
18.13 Tindur
18.23 Mæja býfluga
18.35 K3
18.46 Grettir
19.00 Elías og Fjársjóðsleitin

Könnuðurinn Dóra, 11.00 og 15.00

GOLFSTÖÐIN

08.00 OHL Classic at Mayakoba
11.00 PGA Highlights 2018
11.55 OHL Classic at Mayakoba
14.55 Nedbank Golf Challenge South Africa
20.55 Golfing World 2018
21.45 OHL Classic at Mayakoba

STÖÐ 2 BÍÓ

12.50 Swan Princess: A Royal Family Tale
14.15 Turks & Caicos
15.55 An American Girl: Chrissa Stands Strong
17.25 Swan Princess: A Royal Family Tale
18.50 Turks & Caicos
20.30 An American Girl: Chrissa Stands Strong
22.00 The Last Face
00.10 Alien
02.05 Drone
03.35 The Last Face

RÚV

13.00 Úr Gullkistu RÚV: Útsvar 2009-2010
13.55 Úr Gullkistu RÚV: Villt og grænt
14.20 Úr Gullkistu RÚV: Með okkar augum
14.50 Fjársjóður framtíðar
15.30 Íþróttafólkið okkar
15.50 Menningin - samantekt
16.10 Frá Vínarborg til Versala
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Dýrin taka myndir
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.05 Kveikur Við höldum áfram að fjalla um loftslagsbreytingar og hvernig við ætlum að draga úr kolefnislosun. Nú eru það rafbílarnir en allir stjórnmálaflokkar hafa talað fyrir orkuskiptum í samgöngum. Hvernig gengur það hins vegar í raun? Við skoðum líka hvernig fjölmiðlar í Bandaríkjunum bregðast við forseta sem þolir ekki gagnrýna fjölmiðla.
20.40 Mannleg hegðun
21.30 Flowers-fjölskyldan
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Týnda vitnið
23.10 Gæfusmiður
23.55 Kastljós
00.10 Menningin
00.20 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Dr. Phil
08.46 The Tonight Show
09.33 The Late Late Show
10.19 Síminn + Spotify
12.10 Everybody Loves Raymond
12.33 King of Queens
12.56 How I Met Your Mother
13.18 Dr. Phil
14.02 Ghosted
14.24 The Good Place
14.46 Survivor
15.38 Líf kviknar
16.09 Everybody Loves Raymond
16.33 King of Queens
16.57 How I Met Your Mother
17.18 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
19.00 The Late Late Show
19.40 Black-ish
20.00 Will & Grace
20.25 Smakk í Japan
21.00 FBI
21.50 Code Black
22.35 The Chi
23.25 The Tonight Show
00.45 CSI: Miami
01.30 American Crime
02.15 New Amsterdam
03.05 Station 19
03.50 Elementary
04.35 Síminn + Spotify

ÚTVARP

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

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

Penninn Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Vildartilboð gildir til og með 14. nóvember. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Nokkrar mýtur sem lifa góðu lífi

Öll þekkjum við alls konar mýtur sem okkur var mögulega sagt frá í æsku til að fá okkur til að hætta ákveðinni hegðun. Svo eru til aðrar mýtur sem enginn veit hvaðan koma en lifa samt enn góðu lífi í keðjubréfum frá ömmu og annars staðar.

Það er hægt að festast með grettu í andlitinu.

Blessaður drengurinn er fastur svona.

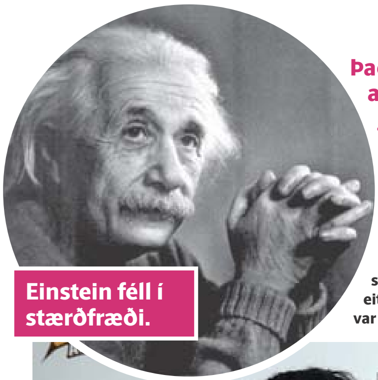
Þetta drápstól ætti aldrei að vera í gangi inni í svefnherbergi að nóttu til.

Ekki hafa viftu í gangi inni í herbergi á nóttunni því þær geta kæft mann (suðurkóresk mýta).

Að horfa of mikið (og of nálægt) á sjónvarp gerir augun kassalaga.

Alls kyns bragðsvæði á tungunni.

Það er hættulegt að vekja fólk sem gengur í svefni.



Einstein féll í stærðfræði.

Þeir sem líður illa yfir slöppum árangri sínum í stærðfræði geta ekki huggað sig við það að Einstein hafi eitt sinn fallið í faginu. Hann var fáránlega góður í stærðfræði.

Marilyn Manson fjarlægði rifbein til að geta fullnægt sjálfum sér.

Marilyn Manson er með öll rifbeinin.

Að drekka kaffi eða borða vax lætur mann hætta að vaxa.

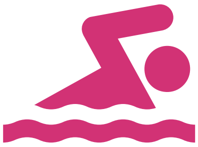
Heilahvelin eru mismunandi – hægri heilinn þekkir vísindi, vinstri listir og svo framvegis.

Þetta er allt sama sullið, skiptir engu máli hvorum megin það er.

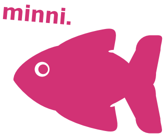
Það að rúlla sér niður brekku orsakar garnaflækju.

Ef þú rakar hár vaxa þau aftur þykkari og meiri.

Að synda eftir að hafa borðað veldur krampa.



Gullfiskar hafa bara 3 sekúndna minni.



Fimm sekúndna reglan um mat sem dettur í gólfið.

Naut hata rauðan lit.

Þetta naut hatar rauðan lit, kóríander og langar raðir.

Simaveski.is

Líka netverslun

Símaveski, heyrnartól, snúrur og allt fyrir símann.

Símaveski.is, S. 517 0150 – Verslun í Smáralind 2 hæð sama rými og blekhylki.is

Bros auglýsingavörur **með þínu merki**

BROS AUGLÝSINGAVÖRUR – með þínu merki

Skoðaðu litríkt úrval á **bros.is**

GERÐU GÓÐ KAUP Á NÝLEGUM NISSAN Í NÓVEMBER

NISSAN

NÝ VETRARDEKK FYLGJA EFTIRTÖLDUM BÍLUM

Hjá okkur finnur þú ástandsskoðaðan NISSAN með aðstoð traustra, löggildra bílasala. Komdu til okkar kynntu þér úrvalið á planinu.

NISSAN Pulsar Acenta
Nýskr. 05/18, ekinn 25 þ.km
Bensín, sjálfskiptur.
VERÐ:
2.890 þús. kr.

NISSAN Pulsar Acenta
Nýskr. 05/18, ekinn 25 þ.km
Bensín, sjálfskiptur.
VERÐ:
2.890 þús. kr.

KYNNTU ÞÉR ÚRVALIÐ Á WWW.BILALAND.IS

NISSAN Qashqai Acenta 4wd
Nýskr. 04/17, ekinn 70 þ.km
Dísil, beinskiptur.
VERÐ:
2.950 þús. kr.

NISSAN Qashqai Acenta 4wd
Nýskr. 06/17, ekinn 70 þ.km
Dísil, beinskiptur.
VERÐ:
2.950 þús. kr.

NISSAN Micra Visia
Nýskr. 01/16, ekinn 43 þ.km
Bensín, beinskiptur.
VERÐ:
1.390 þús. kr.

NISSAN Micra Visia
Nýskr. 06/16, ekinn 27 þ.km
Bensín, beinskiptur.
VERÐ:
1.490 þús. kr.

ENNEMM / SÍA / NM90855

bílaland

Opið frá kl. 9–18 og á laugardögum frá kl. 12–16.

Kletthálsi 11 - 110 Reykjavík og
Hyundai notaðir bílar - Kauptúni 1 - 210 Garðabæ
Sími: 525 8000 - bilaland@bilaland.is

www.facebook.com/bilaland.is

Ingvar E. Sigurðsson sem Grimmson sem er ráðinn af galdramálaráðuneytinu til að eyða mannverum sem búa yfir ógnarkröftum sem eru hættulegir mannkyninu. Hann verður viðstaddur galaforsýningu í London í kvöld.

Fjölskyldustemning í risastóru batteríi

Þrír Íslendingar leika í Harry Potter-framhaldsmyndinni, Fantastic Beasts: The Crimes of Grindelwald. **Ingvar E.**, sem leikur Grimmson, segir að þrátt fyrir stærð verkefnisins hafi ríkt góður andi á settinu.

Bakgrunnur minn sem Harry Potter-sérfræðingur er ekki mikill. Ég þurfti aðeins að setja mig inn í þetta þegar ég fékk þetta hlutverk,“ segir leikarinn Ingvar E. Sigurðsson en hann leikur Grimmson í Fantastic Beasts: The Crimes of Grindelwald. Ingvar er ekki eini Íslendingurinn sem leikur í myndinni því Ólafur Darri Ólafsson leikur sirkusstjórann Skender og Álfrún Gísladóttir fer með lítið hlutverk.

Ingvar er staddur í London þessa dagana en myndin verður frumsýnd þar í borg í kvöld með pompi og prakt. Myndin var frumsýnd í París ekki alls fyrir löngu þar sem rauði dregillinn var dreginn fram og skinu stjörnur myndarinnar skært.

Ingvar segir að Grimmson dúkki upp nokkrum sinnum í myndinni en hann er ráðinn af galdramálaráðuneytinu til að eyða mannverum sem búa yfir ógnarkröftum sem eru hættulegir mannkyninu. „Minn karakter hefur þann hæfileika að ráða niðurlögum þeirra.“

Eddie Redmayne fer sem fyrr með hlutverk Newt Scamander, Jude Law leikur Dumbledore ungan og Johnny Depp túlkar hinn vonda Gellert Grindelwald.

Myndin verður frumsýnd hér á landi á föstudag en Ingvar segir að stjörnurnar hefðu trúlega gripið tækifærið til að koma til Íslands hefði það verið hægt. „Ég er viss um að það leynast nokkrir í þessum hópi sem hafa ekki komið til Íslands og langar til þess og grípa það tækifæri fegins hendi.“

Allur hópurinn samankominn í París þegar myndin var frumsýnd þar á fimmtudag. Myndin er frumsýnd í London í dag. NORDICPHOTOS/GETTY

Höfundurinn J.K. Rowling.

Ingvar E. birtist á fyrsta plakati myndarinnar. Hér lengst til vinstri við hlið Johnny Depp.

Ólafur Darri Ólafsson leikur sirkusstjórann Skender.

David Yates heldur um stjórntaumana í þessari mynd líkt og í síðustu fjórum Harry Potter-myndum en hann á að leikstýra öllum fimm Fantastic Beasts-myndunum. Ingvar segir að það hafi ríkt fjölskyldustemning á settinu enda hafi stór hluti unnið lengi saman. „Yates er yndislegur maður og allt þetta fólk í kringum þessa mynd reyndar líka. Þó að þetta sé risastórt batterí þá var einhver vinaleg stemning á settinu. Þetta er sama gengi og gerði megnið af Harry Potter-myndunum og það er því hálfgerð fjölskyldustemning sem maður var boðinn velkominn í.“

benediktboas@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðardóttir *johannahelga@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Valdimar Birgisson *valdimar@frettabladid.is* Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli@*frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is.* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* og Ragnheiður Tryggvadóttir *heida@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@*frettabladid.is*

SAMSUNG dagar

15% afsláttur

af flestum SAMSUNG vörum* í nokkra daga

Kæli- og frystiskápar, þvottavélar og þurrkarar, ofnar, helluborð, örbylgjuofnar, stór sjónvörp, minni sjónvörp, soundbarir, bassabox og ýmislegt annað.

Í nokkra daga verða tilboð og afslættir á gæðavörum frá SAMSUNG í verslun okkar í Lágmúla 8. Líttu við og gerðu góð kaup hjá traustum aðila.

*Athugið að afslátturinn gildir ekki af öðrum sértilboðum sem eru í gangi.
Ekki er gefinn afsláttur af símum, spjaldtölvum og úrum.

ORMSSON

Netverslun / ormsson.is

SAMSUNG SETRIÐ

LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Opnunartímar:
Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-15

ormsson

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5800**

Ritstjórn 512 5801 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 512 5401 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

Hauks Arnar Birgissonar

Segðu af þér

Nánast á hverjum degi les ég fréttir þar sem einhver er að krefjast þess að einhver annar segi af sér. Oftast eru þetta stjórnmálamenn sem svona láta. Í langflestum tilvikum er krafan glórulaus þar sem tilefnið er svo lítið eða fjarlægð stjórnmálamannsins við hinn voveiflega atburð svo mikil, að útilokað er að við hann sé að sakast. Stundum er tilefnið ærið þótt engin verði samt afsögnin. Hér á landi hefur ekki skapast mikil hefð fyrir afsögnum.

Það áhugaverðasta við þetta allt saman er hneykslunin í þeim sem krefjast afsagnarinnar en fá hana ekki. Þeir eiga ekki til orð yfir því að viðkomandi ætli sér að sitja áfram og benda gjarnan á að einhver ráðherra í öðru landi hafi sagt af sér af miklu minna tilefni. Í útlöndum virðast ráðherrar segja af sér við minnsta tilefni. Mér fannst til dæmis furðulegt þegar norskur sjávarútvegsráðherra sagði af sér út af því að hann tók vinnusímann með sér til útlanda. Kúltúrinn er greinilega annar hjá útlenskum stjórnvöldum og kannski er það fyrir bestu því við erum svo fámenn – það er ekki til nóg af fólki til að taka við af öllum þeim sem þurfa að hætta.

Það breytir því samt ekki að umræðu um afsögn verður að taka á vitrænum nótum en ekki í þeim tilgangi að koma höggi á pólitíska andstæðinga. Það er svo barnalegt. Umræðan þarf að byggjast á prinsippum í stað tækifærismennsku.

Auk þess er það svo, að búmerangið kemur til baka. Þeir sem voru að rifna úr hneykslun yfir því að pólitískur andstæðingur sagði ekki af sér í fyrra, sjá enga ástæðu til að samflokksmaður þeirra (eða þeir sjálfir) segi af sér síðar. Svona snýst þetta, hring eftir hring.