



Jarðborinn Nasi, sem er einn stærsti bor sem sést hefur í Reykjavík í áratugi, vinnur að því að auka afkastagetu gjöfulustu heitavatsborholu Veitna sem staðsett er við Bolholt og hefur þjónað borgarbúum frá árinu 1963. „Framkvæmdin hefur gengið vel en vinna við hreinsiborun hefur dregist,“ segir Breki Logason, upplýsingafulltrúi Veitna. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Átök við handtöku rannsökuð

Vitni að handtöku manns í Hafnarfirði segja sér hafa ofboðið framganga lögregluþjóna. Maðurinn hafi ítrekað verið barinn í höfuðið með kylfu og verið barinn áfram liggjandi meðvitundarlaus í blóði sínu.

LÖGREGLUMÁL Fjórir lögregluþjónar, sem handtöku karlmann við Hvaleyrarholt í Hafnarfirði síðasta mánudag, gengu allt of langt í aðgerðum sínum að sögn þriggja sjónarvotta.

„Þetta var ógeðslegt, eins og í bíómynd,“ segir sjónarvottur sem ekki vill láta nafns síns getið. Hann lýsir því hvernig einn lögregluþjónanna beitti piparúða á manninn og annar lögregluþjón sló hann ítrekað í höfuðið með kylfu þar til hann rotaðist og féll í jörðina.

Stöðvarstjóri lögreglunnar í Hafnarfirði staðfestir að til átaka



Þetta var ógeðslegt, eins og í bíómynd.

Sjónarvottur að framgöngu lögreglu við handtöku manns sem sagður var grunaður um vörslu fikniefna

hafi komið milli lögreglunnar og manns sem hafi verið stöðvaður vegna gruns um vörslu fikniefna og sagst vera með COVID-19. Var þá kallað eftir COVID-bilnum.

Að sögn sjónarvotta braut lög-

reglan rúðu í bílnum og í kjölfarið hófust átök. Einn lögregluþjónanna beitti piparúða, annar fékk efnið í augun og sveiflaði kylfu sinni og sló manninn ítrekað í höfuðið sem féll í fangið á lögregluþjóninum og svo á götuna. Allir fjórir lögregluþjónarnir héldu áfram að berja manninn eftir að hann missti meðvitund.

Sjónarvottar bera allir að það hafi blætt úr höfði mannsins og að hann hafi legið meðvitundarlaus í nokkurn tíma í eigin blóðpolli. Einn lögregluþjónanna hafi gripið um höfuðið á sér og gengið burt, sennilega eftir að hafa fengið högg í andlitið.

Maðurinn lá meðvitundarlaus í götunni þar til COVID-billinn kom og þá hafi lögregluþjónarnir borið hann inn í bílinn.

Samkvæmt reglum um valdbeitingu lögreglumanna er óheimilt að beina höggi að höfði. Kylfu skal beita með þeirri aðgæslu að ekki hljótist af meira hnjask eða meiðsli en þörf krefur.

Nefnd um eftirlit með lögreglu staðfestir að hafa fengið kvörtun í tengslum við handtökuna og sé með málið til skoðunar en kveðst ekki tjá sig um málið að öðru leyti.

–ilk

Hæstu laun á Norðurlöndum

VIÐSKIPTI „Rekstrarforsendur veitingageirans verða vart fyrir hendi eftir að næstu fyrirhuguðu launahækkanir kjarasamninga koma til framkvæmda, án þess að breytingar verði gerðar á uppbyggingu yfirvinnutaxta og þeir færðir í svipað horf og hjá öðrum þjóðum,“ segir Hrefna Björk Sværisdóttir sem rekur veitingahúsið Rok.

Launakostnaður fyrirtækja á veitingamarkaði á Íslandi er sá langhæsti á Norðurlöndunum, að því er kemur fram í nýrri skýrslu sem KPMG vann fyrir Samtök fyrirtækja á veitingamarkaði.

Lesi má úr skýrslunni að launakostnaður veitingageirans muni sliga hann á næstu árum, vegna háslutfalls vinnustunda utan dagvinnutíma. – thg / sjá síðu 6

VELDU TRAUST OG GAGNSÆI

Mitsubishi Outlander PHEV Invite+
Tilboðsverð! **5.190.000 kr.** *Mánaðargreiðslur frá 61.770 kr.

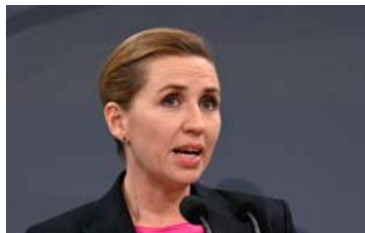
HEKLA · Sími 590 5000 · Laugavegur 170 · www.mitsubishi.is

VETRARPAKKI AÐ VERDMÆTI
370.000 KR. FYLGIR!



*m.v. bílalan í reiknivél Arion banka, 07.10.2020, 20% útborgun 1.078.000 kr. eða í formi uppþökubíls og lans til 84 mánaða

MITSUBISHI MOTORS
Drive your Ambition



Mette Frederiksen, forsætisráðherra Danmerkur. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Minkaveiran lokar á Jótlandi

COVID-19 Gripið hefur verið lokunar sjö sveitarfélaga á Jótlandi í Danmörku vegna stökkbreytts afbrigðis kórónuveiru úr minkum, svokallaðs „Cluster 5“. Enginn má fara úr eða í þessi sveitarfélög.

Mette Frederiksen, forsætisráðherra Danmerkur, sagði alla þjóðina mundu standa í þakkarskuld við íbúa þessara sveitarfélaga vegna framlags þeirra. Um er að ræða Hjørring, Frederikshavn, Vesthimmerland, Brønderslev, Jammerbugt, Thisted og Læsø.

Sóttvarnaryfirvöld segja hættu á að veirufbrigðið dreifi sér um heiminn og ógni virkni bóluefna sem eru í þróun. – gar / sjá síðu 6



Dagur B. Eggertsson borgarstjóri.

Milljarða kröfu vísað á bug

REYKJAVÍK Ríkislögmaður hafnar með öllu kröfu Reykjavíkurborgar um sex milljarða króna úr Jöfnunarsjóði.

Byggðist krafan á túlkun Reykjavíkurborgar á Hæstaréttardómi frá 2018 um að borgin hefði verið útilokuð með ólögmatum hætti frá því að eiga möguleika á að hljóta tiltekin framlög úr Jöfnunarsjóði sveitarfélaga. Var því krafist að ríkið greiddi borginni fjárhæð sem nam tekjujöfnunarframlögum, jöfnunarframlögum vegna reksturs grunnskóla og framlögum til nýbúafræðslu fyrir árin 2015 til 2018.

Alls fór Reykjavíkurborg fram á greiðslu upp á rúma 5,8 milljarða króna auk vaxta.

Svar barst frá Ríkislögmanni um miðjan apríl sem hafnaði á þeim grundvelli að ekki væri lagastöð fyrir hendi.

Málið var rætt í borgarráði í gær og lögð voru fram trúnaðarmerkt drög að svari borgarlögmanns. – bp

Stormur gekk yfir landið



Gul viðvörðun var á nánast öllu landinu vegna veðurs í gær en fólk lét aftur á móti suðvestan storminn ekki hindra sig í því að skella sér í göngutúr sér til hressingar um Seltjarnarnes. Íbúar Seltjarnarnes eru vanir því að vindur setji sinn brag á útivist þeirra við Gróttu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Lítil ásókn í að annast förgun

LANDBÚNAÐUR Öllum kindum og lömbum á bænum Stóru-Ökrum í Skagafirði hefur verið fargað vegna riðu sem þar greindist. Á sjöunda hundrað fjár var fargað.

„Það er ekki mikil ásókn í þessi störf,“ segir Jón Kolbeinn Jónsson, héraðsdýralæknir á Norðurlandi vestra um förgunina sem tólf einstaklingar stóðu að.

Hræin eru geymd í tveimur leka-heldum gámum og er hluti hræjanna fluttur á brennslustöðina Kólku. Enn á eftir að lóga fenu á bæjunum Grænumýri og Syðri-Hofdölum í Blönduhlíð, og Hofi í Hjaltadal.

Ljóst er að hluti af riðusýkta fenu verður brenndur og hluti urðaður. Alls þarf að farga 2.400 skrokkum. Miðað við það magn sem áætlað er að þurfi að farga vegna riðusmits á Norðurlandi vestra má búast við að förgunin taki 10 til 12 vikur.

Návar verður tilkynnt í dag um framhald aðgerðanna í förguninni er landbúnaðarráðherra kynni það á ríkisstjórnarfundum. – ilk

Safna fyrir bættu lífi nemenda í Arnarskóla

Styrktarfélag Arnarskóla, sérskóla fyrir börn með einhverfu og önnur þroskafrávik, safnar fyrir leiktækjum og bættu aðgengi. Framkvæmdastjóri skólans segir bættu skólalóð auka lífsgæði nemenda og er bjartsýnn á góðar viðtökur.

SAMFÉLAG „Þetta myndi auka lífsgæði nemendanna mikið,“ segir Atli Magnússon, framkvæmdastjóri Arnarskóla, þar sem stendur yfir símasöfnun styrktarsjóðs skólans. Safnað er fyrir nýjum leiktækjum og framkvæmdum á skólalóðinni.

Arnarskóli er sjálfstætt starfandi sérskóli fyrir börn með einhverfu og önnur þroskafrávik.

Börnin þurfa mikla rútínu og mæta í skólann alla virka daga ársins. Atli segir skólalóðina ekki henta börnunum vel, þar séu nánast engin leiktæki og aðgengi sé ábótavant.

„Við fáum styrki frá sveitarfélögum fyrir rekstrinum en þegar kemur að framkvæmdum þurfum við að fá fólk til þess að styðja við bakið á okkur,“ segir Atli.

„Draumurinn er að safna fyrir niðurgröfnu trampólíni, renni-braut, sandkassa, klifurkastala og hinum ýmsu leiktækjum sem henta börnunum en svo er líka mikilvægt að það sé aðgengi fyrir alla,“ bætir Atli við.

Í Arnarskóla eru nemendur í hjólastól og aðrir sem eiga erfitt með gang.

„Bætt aðgengi á skólalóðinni myndi auðvelda öllum að fara út og veita ákveðið frelsi,“ segir Atli en leggur þó áherslu á að allir nemendur fari út minnst tvisvar á dag. Notast sé við aðstöðu á Rútstúni og á leikvöllum í nágrenni skólans.

Atli segist bjartsýnn á að söfnunin muni ganga vel og að almenn-ingur muni taka vel í að styrkja uppbyggingu skólalóðarinnar.

„Við vonum að sem flest taki því vel þegar hringt verður í þau og séu tilbúin til þess að styrkja okkur um 3.900 krónur. Svo munum við nota það sem safnast til þess að gera eins



Blár apríl styrkti Arnarskóla í sumar og gat skólinn fjárfest í rólum á skólalóðina fyrir þá fjárhæð sem samtökin létu af hendi rakna. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Bætt aðgengi myndi auðvelda öllum að fara út og veita ákveðið frelsi.

Atli Magnússon, framkvæmdastjóri Arnarskóla



mikið á lóðinni og við getum.“

Aðspurður hvernig gengið hafi á halda skólanum opnum með tilliti til sóttvarnareglna í faraldrinum segir Atli vel hafa tekist til.

„Við höfum verið með opið hvern einasta dag frá því að þetta byrjaði allt í mars og veitt fulla þjónustu þar til í þessari viku. Rútína skiptir svo miklu máli fyrir þessi börn,“ segir Atli.

Í þessari viku hefur þjónusta við nemendur verið skert um klukkustund á dag. Ástæðan er fjöldi starfsfólks í skólanum og hertar fjöldatakmörkanir.

„Við vöndum okkur mikið í þessum málum og hugum sérstaklega vel að sóttvörnum, það hefur sýnt gildi sitt,“ segir Atli og vísar til þess að upp hafi komið smit í starfsmannahópnum. Þrátt fyrir það hafi engir nemendur þurft að fara í sóttkví. „Sóttvarnirnar hafa skilað sér.“

birnadrofn@frettabladid.is

weber

Heitustu grillin!



Weber Pulse Rafmagnsgrill

Weber salurinn Skútuvogi 1h (inng. frá Barkarvogi) Sími: 58 58 900

weber.is



Hreyfum okkur

Við minnum á vefverslun okkar, 66north.is



Straumnes hanskar
Gore Tex™ Infinium®

Tæknilegir útivistarhanskar úr Gore Tex™ Infinium® með endurskini. Henta vel í alla útivist.

7.900 kr.



Straumnes jakki
Gore Tex™ Infinium®
Dömu- og herrasnið

Hannaður fyrir mikla hreyfingu. Efnið er vatnsfráhrindandi (10.000 mm) og teygist vel. Jakkinn hefur einstaka öndun.

42.000 kr.



Grettir bolur
Polartec™ Power Grid®
Dömu- og herrasnið

Létt hálfrennd peysa úr Polartec® Power Grid® efni með mjög góða öndun. Hentar í alhliða hreyfingu.

14.000 kr.



La Sportiva Helios III
Hlaupaskór

Frábærir alhliða hlaupaskór. Henta vel í náttúruhlaup og á malbikið. Mjúkir og léttir skór með góða dempun.

25.000 kr.



Staðarfell jakki
Polartec® NeoShell®
Dömu- og herrasnið

Frábær fyrir hlaup, hjól, golf og almenna útivist. Jakkinn er úr Neo-shell efni sem er vatnsfráhrindandi (10.000 mm) með einstaka öndun.

39.000 kr.

Trump varð ekki ágengt fyrir dómstólum í Georgíu og Michigan

STJÓRN MÁL Enn er ólokið að telja atkvæði sem bárust í pósti í fimm ríkjum í forsetakosningunum í Bandaríkjunum.

Donald Trump krafðist þess að talningu væri hætt í Pennsylvaníu, Georgíu og Michigan, en þar er Joe Biden með sterkari stöðu.

Dómarar í Michigan-ríki og í Georgíu vísuðu frá málsókn kosningateymis Trumps. Eftirlitsnefnd Öryggis- og samvinnustofnunar

Evrópu brást við málsóknum Trumps með því að segja að kosningarnar hefðu farið fram með lýðræðislegum hætti og ekkert benti til kosningasvika.

Hlé var gert á talningu í Allegany-sýslu í Pennsylvaníu, þar sem Pittsburgh er stærsta borgin. Höfðað hafði verið dómssál þar sem tekist er á um lögmæti 29.000 atkvæða í sýslunni. Stefnt var að því að halda talningu áfram í dag.



Talning mun halda áfram í Bandaríkjunum í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Joe Biden hefur fengið rúmlega 72 milljónir taldra atkvæða sem er meira en nokkur annar framboðandi hefur fengið í sögunni. Þau atkvæði hafa skilað honum 253 kjörmönum en 270 kjörmenn þarf til þess að tryggja sér forsetaembættið. Donald Trump er hins vegar kominn með 214 kjörmenn.

Biden var stóiskari en Trump í Twitter-færslu sem hann sendi frá sér í gærkvöldi. Þar bað hann stuð-

ingsmenn sína um að halda ró sinni um leið og hann kallaði eftir því að öll atkvæði yrðu talin.

Fjölmíðlar vestanhafs segja Biden vera farinn að setja sig í stellingar fyrir að hefja störf sem forseti. Þá hafi hann fengið upplýsingar um stöðu mála í kórónaveirufaraldrinum og um efnahagsmál til þess að geta verið vel undirbúinn fari svo að sigri hans verði lýst yfir á næstu dögum. – hó

Miklar annir í lokaðri verslun

VERSLUN Þrátt fyrir lokun verslunar IKEA er enn hægt að versla, og sækja vörur í Kaupþún.

Samkvæmt upplýsingum frá IKEA hefur verið gríðarlega mikið að gera frá því búðin lokaði dyrum sínum á laugardag og margar starfsmannahendur tína hverja pöntun ofan í poka fyrir viðskiptavinum.

Bílaröðin silast áfram á hraða snigilsins en um klukkutíma tekur að komast burt með vörurnar sem keyptar eru á netinu. Jólavörur hafa verið nokkuð vinsælar en ljóst er sagt vera af pöntunum að dæma að fólk sé enn í framkvæmdahug. – bb



Utanríkisráðherrar Bandaríkjanna og Íslands á fundi á Íslandi í fyrra.

Ræddi samráð við Pompeo

UTANRÍKISMÁL Guðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra og Mike Pompeo, utanríkisráðherra Bandaríkjanna, ræddu viðskipta- og efnahagsmál á fjarfundi í gær.

Að því er segir á vef utanríkisráðuneytisins lýsti Guðlaugur Þór ánægju með formlegt efnahagssamráð ríkjanna sem sett var á laggirnar eftir fund ráðherranna í fyrra.

„Bein og milliliðalaus samskipti við helstu ráðamenn í okkar mikilvægasta viðskiptalandi eru ómetanleg enda höfum við náð markverðum áföngum undanfarin misseri,“ er haft eftir utanríkisráðherra. Væntingar um aukin tengsl ríkjanna séu á rökum reistar.

Þá fjalli Bandaríkjaþing nú um frumvarp um sérstakar vegabréfsáritanir fyrir íslenskt viðskiptafólk, svonefndar E1- og E2-áritanir. – hó

Hvetja stjórnvöld til þess að kanna styttingu Þjóðveggarins

Mögulegt er að stytta Þjóðveg 1 um allt að 80 kílómetra en sú framkvæmd myndi allt í senn fela í sér mikinn sparnað, draga úr útblæstri og fækka slysum. Bæjarstjórn Akureyrar skorar á ríkisstjórnina og Alþingi að kanna möguleika á styttingu. Hugmyndin mætir andspyrnu í Skagafirði og Húnavatnssýslu.

SAMGÖNGUR Bæjarstjórn Akureyrar hvetur ríkisstjórnina og Alþingi til að kanna og taka afstöðu til styttingar Þjóðveggar 1 milli Reykjavíkur og Akureyrar. Ekkert sé í samgönguáætlun ráðherra hvað þetta mál varðar.

Bæjarfulltrúarnir Gunnar Gíslason hjá Sjálfstæðisflokki og Andri Teitsson hjá L-lista tóku saman þá möguleika sem nefndir hafa verið á undanförunum 20 árum, sem gætu stytnt leiðina um allt að 80 kílómetra, en hún er nú 388 kílómetrar.

Gunnar segir mikinn sparnað fölginn í styttingu vegarins, bæði í ferðakostnaði og flutningskostnaði. Árið 2003 hefði samgönguráðuneytið reiknað út 20 milljóna króna sparnað á hvern kílómetra, sem væri hægt að framreikna í meira en 40 milljónir í dag.

Á bilinu eitt til tvö þúsund bílar keyra á milli á hverjum degi. Vegagerðin sjálf væri vissulega kostnaðarsöm en myndi borga sig upp á fjórum árum samkvæmt skýrslu Rannsóknarmiðstöðvar Háskólans á Akureyri frá árinu 2008 fyrir Leið ehf.

Tvær leiðir hafa oftast verið nefndar, í Húnavatnssýslum og Skagafirði, sem samkvæmt Vegagerðinni myndu stytta Þjóðveginn samanlagt um 20 kílómetra. Þessar leiðir hafa þó mætt andspyrnu í viðkomandi sveitarfélögum, því þá yrði Þjóðvegurinn færður út fyrir bæði Blönduós og Varmahlíð.

Gunnar telur að vel sé hægt að finna leiðir til að koma til móts við þetta, hugsanlega með því að færa þjónustuna eða öðrum mót-vægisáðgerðum. „Umferð um



Með styttingu myndi Þjóðvegur 1 ekki lengur liggja í gegnum Varmahlíð og Blönduós. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Á stuttum vegarkafli norðan við Blönduós er oft mikill norðanstrengur, skyggni litið og erfitt að keyra.

Gunnar Gíslason, bæjarfulltrúi



Blönduós mun ekki hverfa, þaðan er til dæmis mikil umferð til Skagafjarðar yfir Þverárfjall,“ segir hann.

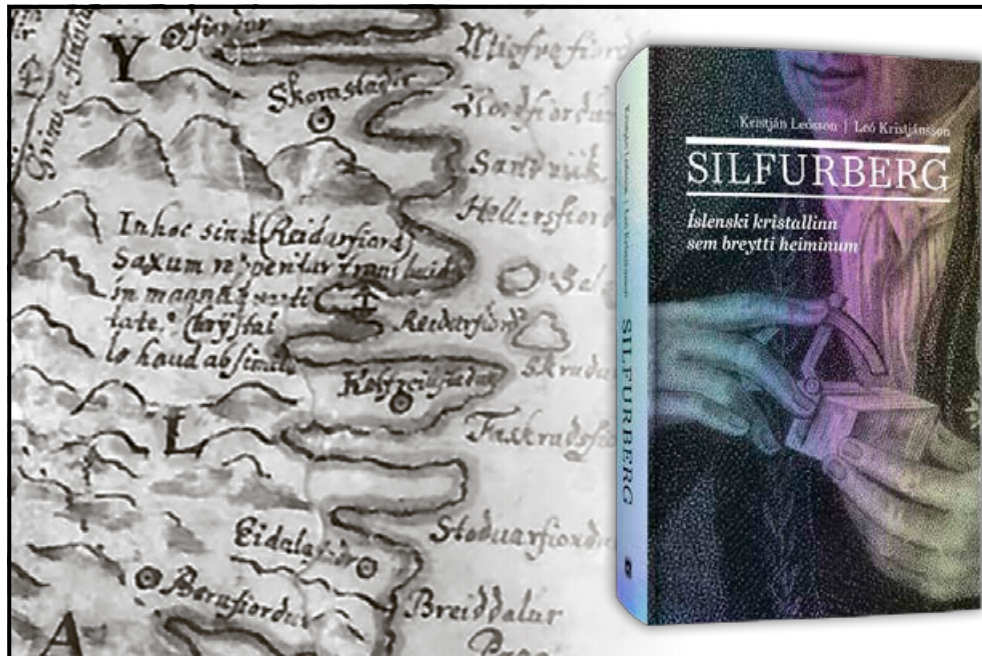
Fjárhagsleg hagkvæmni er ekki einu áhrifin sem stytting myndi hafa að mati Gunnars. Styttri leið myndi þýða minni útblástur bíla og færri slys. Í áður nefndri skýrslu HA kemur einmitt fram að áætlað sé að slysum muni fækka um ellefu á ári, verði farið í styttingar í Húnavatnssýslu og Skagafirði. „Á stuttum vegarkafli norðan við Blönduós er oft mikill norðanstrengur, skyggni litið og erfitt að keyra,“ segir Gunnar.

Önnur hugmynd sem Akureyringar vilja láta kanna frekar er vegur um Stórasand, sem Halldór

Blöndal, fyrrverandi samgönguráðherra, víðaði í kringum aldamót. Þetta yrði hálandisvegur sem myndi stytta Þjóðveginn um 80 kílómetra. Hinar styttingarnar kæmu þá ekki til þar sem farið væri fram hjá þeim. Þessi hugmynd mætti einnig andstöðu, meðal annars frá Húnavetningum og Skagafirðingum.

„Með þessari leið yrði vegurinn vissulega kominn í töluverða hæð að hluta en það er ekki ósvipað og á veginum milli Akureyrar og Egilsstaða. Það hefur ekki verið stórt vandamál,“ segir Gunnar. Þetta væri þó vissulega mun róttækari leið en hin fyrrnefnda.

kristinnhaukur@frettabladid.is



LYKILLINN AÐ RÁÐGÁTUM HEIMSINS



Stórfróðlegt rit eftir feðgana **Kristján Leósson** og **Leó Kristjánsson** um íslenska kristalinn sem breytti heiminum

Meira sælkera



25%
afsláttur



Íslenskt nauta ribeye

4.424 kr/kg

Verð áður 5.899 kr/kg



Bernaisesósa,
ómissandi með nautinu

479 kr/stk

Tilboð gilda út 8. nóvember



Frystivara

Riverlands nýsjálenskar
nautalundir

3.799 kr/kg



15%
afsláttur

Ekta ribeye hamborgarar
2 x 120 g

1.104 kr/pk

Verð áður 1.299 kr/pk



15%
afsláttur

Úrbeinuð kjúklingalæri

2.209 kr/kg

Verð áður 2.599 kr/kg



Starbucks kaffi fyrir Dolce
Gusto og Nespresso vélar

Verð frá **839** kr/pk

NÝTT



BAK
ARÍ
ID

Súrdeigsbrauð með trönu-
berjum og sólblómafræjum

879 kr/stk



279 kr/stk

NÝTT

KASSATILBOÐ*

Prótein pönnukaka, með pipar-
kökubragði og karamellu fyllingu

2.999 kr/ks

Verð áður 3.348 kr/ks

*12 stykki
í kassa



Margir saman að versla?

Við hvetjum viðskiptavini að fjölmenna ekki í verslanir og að heimili sendi
(ef mögulegt er) aðeins einn aðila til að sjá um innkaupin.

HAGKAUP



Grunnskólinn á Hvanneyri hefur óskað eftir því að fá aparólu á lóðina hjá sér. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Vilja setja upp aparólu en neita að borga hana

BORGARBYGGÐ Byggðarráð Borgarbyggðar tekur jákvætt í beiðni Hvanneyrardeildar Grunnskóla Borgarfjarðar, Ungmennafélagsins Íslendinga og Íbúasamtaka Hvanneyrar og nágrennis um að setja upp aparólu við grunnskólann en hafnar því að kaupa róluna.

Grunnskólinn ásamt fleirum bað um styrk til að kaupa og setja upp aparóluna nærri lóð skólans. Byggðarráð tók jákvætt í að áhaldahús bæjarins vinni við uppsetningu á rólunni en vildi þó ekki kaupa. – bb



Tjarnarbió fær fimm milljóna styrk.

Borgin styrkir sviðslistirnar

REYKJAVÍK Borgarráð Reykjavíkur samþykkti samhljóða í gær að veita Leikfélagi Reykjavíkur og Menningarfélaginu Tjarnarbió styrki til þess að koma til móts við hluta af tapi vegna COVID-19.

Leikfélagið fær alls 78 milljóna króna styrk sem verður greiddur út í tvennu lagi, 50 milljónir í desember 2020 og 28 milljónir í febrúar 2021 er uppgjör síðasta árs liggur fyrir.

Tjarnarbió fær 5 milljóna króna styrk, þar sem tvær milljónir verða greiddar út á þessu ári en þremur milljónum verður dreift jafnt á fyrstu sex mánuði á nýju ári.

Styrkirnir lækka ef dregið verður úr samkomutakmörkunum. – bp



Menn að störfum við Sæbraut.

Lægsta hlutfall í starfi í níu ár

ATVINNA Fjöldi starfandi fólks á Íslandi var um 201.400 á þriðja ársfjórðungi þessa árs samkvæmt Hagstofunni.

Hlutfall starfandi af mannfjölda var 77 prósent og lækkaði um eitt prósentustig á milli ára. Hlutfall starfandi fólks hefur ekki mælt jafn lágt á þriðja ársfjórðungi frá 2011 þegar það var 76,3 prósent.

Meðal 16 til 24 ára var atvinnuleysi 7,4 prósent, nánast það sama og í fyrra þrátt mikla fækkun starfa í ferðabjónustu og slíku. Ein ástæða er að fleira ungt fólk var í sumarstörfum hjá hinu opinbera. – hó

Yfir fimm þúsund Íslendingar smitast af COVID-19

COVID-19 Yfir fimm þúsund einstaklingar hafa nú smitast af kórónaveirunni hér á landi og í gær voru 762 í einangrun með virkt COVID-19 smit. 68 lágu á sjúkrahúsi, þar af fjórir á gjörgæslu og tveir í öndunarvél. Þrír lágu inni á sjúkrahúsinu á Akureyri.

Frá upphafi faraldursins hafa 283 verið lagðir inn á sjúkrahús, þar af 45 á gjörgæsludeild. Frá því að smit greindist fyrst hér á landi í lok febrúar hafa átján manns látist



Þórólfur telur ekki tímabært að fara í tilslakanir. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

úr COVID-19 innanlands, átta hafa látist úr sjúkdómnum frá því þriðja bylgja faraldursins hófst í september.

Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir greindi frá því á upplýsingafundi almannavarna í gær að COVID-19 faraldurinn virtist vera á niðurléið út frá tölum um smit síðastliðna daga.

Þó sagði hann ekki mikið svigrúm til tilslakana á sóttvarnaaðgerðum. Þær aðgerðir sem í gildi eru, til að mynda tíu manna samkomubann,

verða í gildi til 17. nóvember næstkomandi og segir Þórólfur nauðsynlegt að fara hægt í hvers kyns tilslakanir.

Hann sagði enn fremur að hann væri farinn að sjá árangur af þeim aðgerðum sem gripið var til fyrir í vikunni. „Ég vil skora á alla að leggja sig áfram alla fram í því að fara eftir leiðbeiningum og þeim reglum sem í gildi eru, þannig, í sameiningu, munum við sveigja þessa kúrfu niður.“ – bdj

Veitingarekstur á vonarvöl

Tvisýnt er um rekstrargrundvöll fyrirtækja á veitingamarkaði ef taxtahækkanir næstu ára koma til framkvæmda. Ekki er tekið tillit til veitingageirans við uppbyggingu yfirvinnutaxta í kjarasamningum.

VIÐSKIPTI Ef fyrirhugaðar taxtahækkanir Lífskjarasamningsins verða að veruleika á næstu tveimur árum er rekstrargrundvelli veitingastaða á Íslandi verulega ógnað. Þetta má lesa úr skýrslu sem unnin var af endurskoðunarframtækjunni KPMG fyrir hin nýstofnuðu Samtök fyrirtækja á veitingamarkaði og Fréttablaðið hefur undir höndum.

Í skýrslunni kemur fram að ef ekki eigi að velta auknum launakostnaði út í verðlag verði afkoma veitingageirans á Íslandi orðin neikvæð strax á næsta ári. Jafnframt er launakostnaður veitingareksturs hér sá langhæsti á Norðurlöndunum, enda taki fyrirkomulag yfirvinnutaxta veitingageirans á Íslandi ekki tillit til hás hlutfalls hlutastarfsmanna sem eru jafnan með lágan starfsaldur, líkt og gert er í öðrum löndum.

Samkvæmt skýrslu KPMG hefur veitingageirinn á Íslandi sérstöðu, sem birtist meðal annars í því að taxtahækkanir Lífskjarasamningsins koma einkar illa við rekstrarforsendur fyrirtækja á veitingamarkaði. Tæplega 60 prósent allra vinnustunda í geiranum eru unnin utan hefðbundins dagvinnutíma, sem gerir það að verkum að margföldunaráhrif verða í launakostnaði við taxtahækkanir.

Skilgreining yfirvinnutímabils er jafnframt mun víðari á Íslandi en í nágrannalöndunum. Á Íslandi er 33 prósent álag á dagvinnutaxta eftir klukkan 17 á virkum dögum og 45 prósent álag um helgar. Í samanburði hefst kvöldvinna eftir klukkan 20 á kvöldin í Svíþjóð og helgertaxti gildir eftir klukkan 16 á laugardögum auk sunnudaga.

Kvöldvinnutaxtar í Svíþjóð taka svo tillit til aldurs og starfsaldurs starfsmanna. Bæði í Svíþjóð og á Íslandi eru veitingastaðir yfirgnæfandi mannaðir af ungu fólki sem er að vinna með skóla, en á Íslandi eru 65 prósent starfsmanna veitingageirans undir 25 ára aldri, samanborið við 17,4 prósent á almennum vinnumarkaði.

Launakostnaður veitingageirans í



Veitingarekstur á Íslandi var erfiður áður en faraldurinn skall á vegna þungs launakostnaðar. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIDA

Launakostnaður veitingageirans sem hlutfall af heildartekjum

Ísland	41%
Danmörk	33%
Svíþjóð	24,50%
Noregur	33,10%
Finnland	24%
Bretland	28%

Svíþjóð er hins vegar um 25 prósent af tekjum í Svíþjóð, á meðan hann er yfir 40 prósent á Íslandi.

„Skýrslan dregur fram sérstöðu veitingageirans, sem felst í samsetningu vinnuafllsins og vinnustunda utan hefðbundins dagvinnutíma,“ segir Svanbjörn Thoroddsen, einn skýrsluhöfundar og meðeigandi KPMG. „Þess vegna er mikilvægt að kjaramál þessa geira verði rædd aðskilið frá öðrum almennum störfum sem byggja á dagvinnu.“

Þegar við lítum til annarra landa er kostnaður við grunnlaun á veit-

ingamarkaði mjög sambærilegur. Hins vegar er ekki tekið tillit til óvenjulegs vinnutíma og samsetningar vinnuaflls veitingageirans hér á landi líkt og gert er annars staðar. Þess vegna er launakostnaðarhlutfall hér svo miklu herra,“ segir Svanbjörn.

Í skýrslunni segir að ef heldur fram sem horfir með þær taxtahækkanir sem fram undan eru muni launahlutfall íslenska veitingageirans verða komið í um 50 prósent á árinu 2022, sem yrði að öllum líkindum það hæsta á byggðu bóli. Afkoman verði þá í besta falli í kringum núllið, eftir að velta launahækkunum út í verðlag. Líklegra er að veitingastaðir geti ekki staðið undir launakostnaði og einfaldlega muni þurfa að loka þeim í stórum stíl.

„Þessar tölur sýna vel að ekki hefur verið tekið tillit til strúktúrs veitingarekstrar við gerð kjarasamninga á síðustu árum, heldur þvert á móti,“ segir Hrefna Björk Sverrisdóttir, sem rekur veitingahúsið Rok:

„Rekstrarforsendur greinarinnar verða vart fyrir hendi eftir að næstu fyrirhuguðu launahækkanir kjarasamninga koma til framkvæmda án þess að breytingar verði gerðar á uppbyggingu yfirvinnutaxta og þeir færðir í svipað horf og hjá öðrum þjóðum.“

Sóttvarnaaðgerðir stjórnvalda hafa komið sérstaklega illa við fyrirtæki á veitingamarkaði. Í umsögn áður nefndra samtaka til efna- og viðskiptanefndar Alþingis vegna frumvarps um fjárstuðning við minni rekstraraðila sagði meðal annars: „Fyrir veitingastaði, sem byggja kjarnastarfsemi sína á að taka á móti gestum í sal, er það ígildi lokunar að hámarka gesta fjöldi við 20-50 gesti [innsk. nú 10 gesti] hverju sinni að frádregnum starfsmönnum, skerða opnunartíma og setja á nálægðartakmörk á milli gesta. Enginn veitingastaður heldur það út svo dögum, vikum og jafnvel mánuðum skiptir að starfa við slíkar hömlur.“ – thg

Skima minka hérlendis eftir veirusmit í Danmörku

COVID-19 Í ljósi smits af stökkbreyttu afbrigði kórónaveiru úr minkum í fólk í Danmörku hyggst Matvælastofnun skima fyrir kórónaveiru í minkabúum landsins.

Ekki er þó grunur um að kórónaveirusmit hafi komið upp á minkabúunum að því er Matvælastofnun segir. Á Íslandi eru níu minkabú á Norðurlandi vestra og Suðurlandi með alls 15 þúsund eldislæðum.

Í kjölfar þess að fregnir bárust af því að smit hefði borist úr fólk í minka sendi Matvælastofnun tilmæli til íslenskra minkabændur um hertar sóttvarnir á búunum og að einstaklingar með sjúkdómseinkenni haldi sig fjarri þeim.

Tilkynna skal grun um veikindi

í minkum til Matvælastofnunar. Reglulega er minnt á þessi tilmæli en engar tilkynningar hafa borist.

Ef smit greinist á búunum verða frekari aðgerðir skoðaðar í samráði við heilbrigðisyfirvöld.

Fyrir í vikunni greindu Danir frá því að öllum minkum í búum í landinu verði lögð vegna kórónaveirusmits sem barst úr minkum í fólk.

Um er að ræða stökkbreytt afbrigði veirunnar sem talið er að hafi borist upprunalega úr fólk í minka. Hætta er á að bóluefni sem eru í þróun gegn veirunni virki ekki á stökkbreytt afbrigði veirunnar.

Litlar líkur eru á smiti yfir í villta minkastofninn þar sem umgengni við menn er í lágmarki. – hó



Minkar úti á Granda í Reykjavík verða ekki sendir í skimun. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

31.10
Gull
OKKAR BJÓR
LETTOL
2.25%

VÍS



FÖSTUDAGSKVÖLD *með* GUMMA BEN OG SÓLA

Í KVÖLD 18:55

Snillingarnir Gummi Ben og Sólí Hólm taka á móti skemmtilegum gestum í beinni útsendingu og bjóða upp á allskyns upptökur í fjölbreyttum skemmtipætti fyrir alla fjölskylduna.

Tryggðu þér áskrift í dag á **stod2.is**

Berjast tvær um varaformannsstólinn

Í dag hefst landsfundur Samfylkingarinnar. Í kvöld hefst kosning um varaformannsembættið. Í framboði eru Heiða Björg Hilmisdóttir, borgarfulltrúi og núverandi varaformaður, og Helga Vala Helgadóttir þingmaður. Úrslitin liggja fyrir á laugardag.

Eðlilegt að fólk skiptist á verkefnum

Ég hef mikinn metnað fyrir hönd Samfylkingarinnar og vil leggja minn kraft í öll þau störf sem geta aukið velgengni flokksins," segir þingmaðurinn Helga Vala Helgadóttir sem býður sig fram til varaformanns á landsfundi Samfylkingarinnar um helgina.

Varaformaður er ekki aðeins arftaki formanns, heldur ber hann ábyrgð á málefnum og innra starfi flokksins. Helga Vala hefur ákveðnar skoðanir á hvernig efla megi innra starfið og telur það geta eflt flokkinn í aðdraganda kosninga næsta haust. Til dæmis með því að styrkja aðildarfélagin víðs vegar um land, sem séu mörg hver lítið virk, kynna kjörna fulltrúa af sveitarstjórnarstígu betur og með því efla liðsheildina.

Helga Vala er 48 ára gömul, fjögurra barna móðir, fædd og uppalin í Vesturbænum í Reykjavík. Hún er menntaður leikari og lögmáður og hefur komið víða við á starfsferlinum, meðal annars í fjölmörgum. Árið 2017 tók hún sæti á Alþingi.

Hún lítur ekki svo á að hún sé að skora sitjandi varaformann, Heiðu Björgu Hilmisdóttur, á hölm. Heldur að gefa flokksmönnum valkost.

„Við erum lýðræðislegur flokkur og eðlilegt að fólk skiptist á verkefnum," segir hún. Segist hún ávallt setja mikinn kraft í þau verkefni sem hún taki að sér og nefnir það sem kost að hún hafi verið áberandi í þjóðmálaumræðunni. „Við erum að fara inn í stórar kosningar og því mikilvægt að forystan sé breið og sterk."

Spennustigið magnast og hefur þingkonan haft í nógu að snúast í aðdraganda landsfundar. „Ég met sigurlikurnar ágætast en ég er að fara upp á móti kosningamaskínu með 30 ára reynslu," segir Helga Vala. Sjálf sé hún í persónukjöri í fyrsta sinn.

„Ég hef sjálf hringt í næstum alla skræða fulltrúa á fundinum sem eru rúmlega 1.000, og bedið stuðningsfólk mitt um að láta mig að mestu um að sjá um þetta. Mér finnst það skipta máli þegar um innanflokkskosningar er að ræða."

Tekur hún undir að ekki sé um mikinn málefnaágreining að ræða milli hennar og sitjandi varafor-



Helga Vala vill sterka forystu fyrir þingkosningar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Við eigum mjög vinsælan formann og ég veit að það hefur áhrif. Hann var til dæmis ein af ástæðunum fyrir því að ég bauð mig fram 2017. Hans listræna eðli og óhefðbundna nálgun á hlutina löðuðu mig að flokknum aftur.

Helga Vala Helgadóttir, alþingismaður

manns. „Hérna eru tvær stjórnmalakonur að bjóða fram krafta sína og verið að skera úr um hvaða kraftar nýtast best fyrir Samfylkinguna," segir Helga Vala. „Flokksmenn vita hvað Heiða hefur. Hún hefur sinnt innra starfinu í tæp fjögur ár og flokksfólk ætti því að vita hvað hún gerir þar. Nú verðum

við að skoða hvort styrkja megi flokkinn fyrir komandi verkefni, sem eru þingkosningar."

Helga Vala metur stöðu Samfylkingarinnar býsna sterka og nefnir unga fólk sérstaklega. En nýlega var skipt um forystu hjá Ungum jafnaðarmönnum og Helga Vala segir mikið af ungu fólk bjóða fram krafta sína, meðal annar vegna áherslu flokksins á umhverfismál. Þá sé skráning og áhugi á landsfundi meiri nú en á undanförunum árum. Helga Vala nefnir formanninn, Loga Má Einarsson, sem stóran þátt í því.

„Við eigum mjög vinsælan formann og ég veit að það hefur áhrif. Hann var til dæmis ein af ástæðunum fyrir því að ég bauð mig fram 2017. Hans listræna eðli og óhefðbundna nálgun á hlutina löðuðu mig að flokknum aftur," segir hún.

Flokkurinn er enn á uppleið eftir sögulegan ósigur í kosningunum 2016, og hefur mælst með allt að 20 prósentu fylgi í könnunum. Helga Vala fer þó varlega í að spá því að Samfylkingin verði 30 prósentu flokkur eins og hann var í upphafi aldarinnar. Hið pólitíska landslag sé gjörbreytt með fjölgun flokka. kristinnhaukur@frettabladid.is



Heiða Björg vill halda áfram sem varaformaður. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

„Ég er vonlaus lygari“

Heiða Björg er fædd og uppalin á Akureyri, elst fjögurra systkina. Foreldrar hennar voru ekki efnafólk og hún þekkir hvernig það er að hafa lítið á milli handanna. „Ég fékk gott og kærleiksrikt upplifing og var alin upp við að segja alltaf satt og að eiga alltaf fyrir öllum útgjöldunum mínum. Ég er vonlaus lygari."

Í dag er Heiða Björg 49 ára, fjögurra barna móðir, býr í notalegu húsi í Vogahverfi, er varaformaður Samfylkingarinnar, borgarfulltrúi, formaður velferðarráðs Reykjavíkurborgar, varaformaður Sambands íslenskra sveitarfélaga, ásamt fleiru. Þar áður lærði hún næringarfræði, starfaði sem stjórnandi í mötuneyti Landspítalans og sinnti því samhlíða MBA-námi. Þá hefur hún einnig lokið námi í jákvæðri sálfræði. Hún hefur á orði að hún sjálf sé eins konar þverfaglegt teymi.

Heimili Heiðu Bjargar er nú kosningaskrifstofa og það er stöðugur straumur inn í eldhúsið af börnum og sjálfbodaliðum.

„Ég er bjartsýn á endurkjör," segir Heiða Björg. Yfir þrjú hundruð hafa skrifað undir stuðningsyfirlýsingu sem hún hefur birt, þar á meðal er Jóhanna Sigurðardóttir, fyrrverandi forsætisráðherra. „Það hefur að mörgu leyti komið mér skemmtilega á óvart og sama hvernig kosningin fer þá veit ég nú að ég hef mjög breiðan stuðning innan og utan flokks og það eitt og sér er ómetanlegt fyrir stjórnmalakonu," segir hún.

Heiða Björg hefur verið varaformaður í þrjú ár. Starf varaformanns felst þó mikið til í að vinna bak við tjöldin með framkvæmdastjórn og flokksmönnum um allt land. „Það er mikilvægt að varaformaður eigi gott með samskipti við fólk og fylgist með innra starfi flokksins og stuðli að eflingu þess. Þegar ég tók við var Samfylkingin í sárum, við höfðum fengið slæma útreið í kosningum, þrjú þingmenn og vorum einungis með einn starfsmann í hlutastarfi. Þá reyndi virkilega á að virkja sjálfbodaliða, búa til stemningu og finna flöt til að vinna út frá. Þar fannst mér ég fá tækifæri til að nýta mína styrkleika. Við erum á betri stað í dag af því að fólk tók sig saman og vann baki brotnu að því að byggja flokkinn upp á nýtt. Við erum langt frá því að vera komin á þann stað sem við ætlum okkur en stjórnmal eru hópverkefni og ég finn mikinn hug í grasótinni og flokknum."

Heiða Björg hefur verið mest áberandi í tengslum við baráttu fyrir heimilisláusa, þá var hún einn-

ig mjög áberandi í #MeToo-byltingunni. „Ég hræðist ekki að fara inn í umræðu ef ég er sannfærð að hún sé rétt."

Velferðarmálin brenna á henni. „Strákurinn minn er með MS-sjúkdóminn og ég vissi að það mætti bæta ýmislegt í velferðarkerfinu. Það er mjög gaman að vinna í því að breyta því, bæði á vettvangi borgarinnar og ríkisins. Velferðarþjónusta þarf að vera einstaklingsbundnari og meira á vettvangi íbúa. Vera eins og vinur í hverfinu sem hjálpar þér yfir erfiðan hjalla."

Næsta stóra mál á dagskrá er að taka vel á móti þeim fjölda fólks sem kemur til landsins og er að flýja erfiðar aðstæður. „Við í Reykjavík höfum á liðnu ári fengið 500 nýja íbúa sem hafa fengið alþjóðlega vernd, sem er algjörlega frábært. Þetta er fólk sem þarf að fá alvöru tækifæri til að taka þátt í samfélaginu, til að aðlagast. Við aðlögumst þeim og þau upplifa enga jadarsetningu."

Heiða Björg vill meiri breidd í framlínu flokksins fyrir næstu kosningar. „Almennt verkafólk og iðnaðarmenn þurfa líka að upplifa Samfylkinguna sem sinn flokk. Það getur verið að við höfum vanrækt að passa upp á breiddina þegar við veljum þá sem taka sæti á framboðslistum okkar. Þar þurfum við að horfa á mismunandi starfsstéttir, aldur, uppruna. Það er mjög mikilvægt að fólk finni einhvern sem það samsami sig og treysti."

Metnaður Heiðu Bjargar leynir sér ekki, hún vill þó lítið gefa upp hvað sé næst á dagskrá. Til dæmis hvort hún sé að íhuga að bjóða sig fram á þing í kosningunum næsta haust. „Ég hef hingað til sinnt þeim verkum sem flokkurinn felur mér. Ég er sátt við mína stöðu, verkefni eru krefjandi og ég finn að ég geri gagn. Ég hef ekki starfað lengi í stjórnmalum og finnst ég oft vera rétt að byrja svo framtíðin er bara spennandi."

Sérðu þig fyrir þér sem borgarstjóri?

„Ég er ánægð með Dag sem borgarstjóra, hef stutt hann með ráðum og dád. En í framtíðinni, þá útiloka ég ekkert," segir hún og hlær.

arib@frettabladid.is

VIRUXAL®

Viðbótarvörn gegn vírusum

Nú fáanleg aftur í öllum helstu apótekum. Nánari upplýsingar á viruxal.com



GRÍMUR



HANDÞVOTTUR



FJARLÆGD



SÓTTÞREINSUN



VIRUXAL®

FRÉTTABLAÐIÐ

Sjá nánar á frettabladid.is

ILVA

Sparaðu

20-25%

AF BORÐSTOFU- HÚSGÖGNUM

6. - 23. NÓVEMBER

Sparaðu

20%

AF BORÐBÚNAÐI

ILVA áskilur sér rétt til að leiðrétta augljósar villur.

NÚ **32.175**
SPARAÐU 10.725

25%



AMBLE BORÐSTOFUBORÐ
Ø110 x 75 cm. Borðplata með marmaraáferð.
42.900 kr. NÚ **32.175 kr.**

NÚ **119.920**
SPARAÐU 29.980



HERITAGE SKENKUR
Oliuborinn eikarspónn, svartlakkaðir birkifætur.
180x45x75 cm. 149.900 kr. NÚ **119.920 kr.**



SEAFORD GLERSKÁPUR
með 2 hurðum, glært gler. 77x35x150 cm.
59.900 kr. NÚ **47.920 kr.**



NÚ **63.920**
SPARAÐU 15.980

FAME BEKKUR Gult velúr áklæði. 153x61x85 cm. 79.900 kr. NÚ **63.920 kr.**

NÚ **199.900**
SPARAÐU 70.000

20%



ECLIPSE BORÐSTOFUBORÐ Grábæsaður askur, svartir fætur. Framlengingar fylgja borðinu.
200/300x110x77 cm. 269.900 kr. NÚ **199.900 kr.**



ARIANA BORÐSTOFUSTÓLL Grátt flauelsáklæði.
Svartir fætur. 14.900 kr. NÚ **11.920 kr.**



25%

ARTHUR BORÐSTOFUSTÓLL Svartmálað beyki.
Fléttuð seta. 49.900 kr. NÚ **37.425 kr.**



DEIA BORÐSTOFUSTÓLL Brúnt PU leðurlíki, svartir
fætur. 49.900 kr. NÚ **39.980 kr.**



20%

CITY BORÐSTOFUSTÓLL Svört eikargrind, svört
leðurseta. 64.900 kr. NÚ **51.920 kr.**

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ilva.is
mánudaga - sunnudaga 12-18

netgíró
VALITOR



FACEBOOK.COM/ILVAISLAND



INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

Gerum betur



Hörður Áegisson
hordur@frettabladid.is

Efnahagshorfunar hafa döknað mjög bæði hér heima og erlendis eftir því sem stjórnvöld hafa gripið til enn harðari sóttvarnaáðgerða. Núverandi bælingarstefna, sem er á góðri leið með að drepa alla úr leiðindum, er að valda samfélaginu meiri skaða en ávinningi. Við þurfum þess vegna að líta á stöðuna raunsönnum augum. Áhrifa farsóttarinnar, einkum á efnahagslífið, mun að óbreyttu gæta talsvert lengur en væntingar voru um fyrr á árinu. Í stað þess að vera skammvinnt högg erum við líklega að horfa fram á langvarandi kreppu-ástand. Stjórnvöld hafa reynt að koma fyrirtækjum, sem hafa þurft að taka á sig miklar launahækkanir á sama tíma og þau eru flest að upplifa tekjusamdrátt, til aðstoðar með margvíslegum mótvægisáðgerðum en ljóst er að þanþol ríkissjóðs er ekki endalaust.

Í þessu mikla óvissuástandi hefur seðlabankastjóri lagt á það áherslu að fólk þurfi ekki að hafa sömuleiðis áhyggjur af gengi krónunnar. Gengið hefur engu að síður lækkað um nærri 20 prósent gagnvart evrunni en það getur ekki talist óeðlilegt með hlidsjón af því að okkar stærsta gjaldeyrisskapandi atvinnugrein hefur þurrkast út og aðrar úftlutningsgreinar eru einnig að horfa upp á umtalsverðan tekjusamdrátt. Líklegt er að gengið verði áfram undir þrýstingi til skemmri tíma litið. Versnandi hagvaxtarhorfur í okkar helstu viðskiptalöndum munu meðal annars hafa neikvæð áhrif á okkar mikilvægustu markaði fyrir sjávarafurðir.

Spjótin hafa beinst að Seðlabankanum að undanfögnu en hann mun gegna lykillhlutverki á næstunni við að milda áhrifin af efnahagskreppunni fyrir fólk og fyrirtæki. Bankinn hefur reynt að tryggja stöðugleika með því að selja gjaldeyri fyrir meira en 100 milljarða frá upphafi farsóttarinnar í mars. Þótt það sé vissulega há fjárhæð er hins vegar aðeins um að ræða tíu prósent af heildarstærð gjaldeyrisforðans sem er einmitt hugsaður til að vera nýttur þegar áföll dynja yfir.

Minna hefur farið fyrir Seðlabankanum á skulda-bréfamarkaði. Ljóst er að bankinn hefur kosið að vera í biðstöðu með því að hefja boðaða magnbundna íhlutun, með kaupum á ríkisskuldabréfum fyrir allt að 150 milljarða, á meðan einn erlendur sjóður, BlueBay, stóð fyrir sölu á öllum sínum bréfum – um 50 milljörðum – á aðeins örfáum mánuðum. Nú þegar sá söluþrýstingur er ekki lengur til staðar er bankanum ekkert að vanbúnaði að feta í fótspor annarra seðlabanka með kaupum á ríkisbréfum og vinna þannig gegn því að gríðarleg fjármagnsþörf ríkissjóðs, sem er áætluð um 900 milljarðar fram til ársins 2025, þrýsti ekki upp vöxtum á markaði.

Hrikaleg skuldaféttun ríkisins, sem verður velt yfir á komandi kynslóðir, er óhjákvæmileg afleiðing kórónukreppunnar. Það skiptir samt máli að koma í veg fyrir að hún fari úr böndunum og skuldarnar hafi skaðleg áhrif á hagvaxtargetu og þrýsti á skattahækkanir til að standa undir þeim. Skilvirkasta leiðin til þess er að stórauka verðmætasköpun í atvinnulífinu, sem myndi um leið auka tekjur ríkissjóðs og minnka hallareksturinn, og þannig skapa ný störf á tímum mikils atvinnuleysis. Það verður aðeins gert með því að hlúa að samkeppnishæfni landsins og þar geta stjórnvöld gert betur.



Hrikaleg skuldaféttun ríkisins, sem verður velt yfir á komandi kynslóðir, er óhjákvæmileg afleiðing kórónukreppunnar.

Halldór



Frá degi til dags

Talningarmenn

Synd væri að segja að talningarmenn í Nevada-ríki Bandaríkjana séu afkastamiklir. Allavega ekki svona miðað við tíma. Heimsbyggðin biður núna með öndina í hálsinum eftir niðurstöðum forsetakosninga í ríkinu en þeir virðast ætla að halda meðalhraðanum eitt atkvæði á klukkustund þrátt fyrir það. Þeir verða þó að haska sér því Sjálfstæðismenn hér uppi á Íslandi hafa ráðið þá til að annast breytingar á stjórnskrá lýðveldisins. Talningarmennirnir verða að drifa sig að klára að telja og fara að koma sér í stjórnskrárþreitingarnar ef þær eiga að klárast á 21. öldinni.

Sentimetrarnir

Nova hefur heldur betur hrist upp í íslenska auglýsingamarkaðnum með nýstárlegri auglýsingu þar sem ekki þurfti að fjárfesta mikið í búningum. Þar spranga karlar og konur um við daglegar athafnir án fata. Nú er það alkunna að karlar eru mjög uppteknir af því hve langt þeir eru vaxnir niður. Ekki bara þeir heldur líka aðrir. Þarna er því komið kærkomið tækifæri fyrir karla að leita sér að viðmiði í þessum efnunum. Það er svo undir höfundi tilverunnar komið hvort sá samanburður er valdeflandi eður ei. Allavega er ljóst að sumir hafa verið framar í röðinni en aðrir þegar sentimetrinum var úthlutað.

Hafsbotninn má ekki vera ruslatunna



Ragna Sif Þórsdóttir
situr í stjórn Íslenska náttúruverndarsjóðsins

Danska ríkisstjórnin hefur ákveðið að stöðva útgáfu leyfa fyrir fiskeldi í sjó. „Hafsvæði okkar eru undir miklu álagi. Ég vil ekki auknið sjókvíaldi. Í þessari starfsemi eru fiskar aldrei í opnum sjókvíum og öll fráveita látin streyma óhreinsuð í sjóinn,“ sagði Lea Wermelin, umhverfisráðherra Danmerkur, þegar ákvörðunin var kynnt í síðustu viku.

Í sjókvíaldi er fiskur geymdur í netapoka sem hangir á grind. Eðlilega eru netmóskvarnir engin fyrirstaða fyrir skólpið sem verður til þar sem hundruð þúsund fiskar eru geymdir í langan tíma. Mörg hundruð tonn af skít og fódurleifum safnast upp á botninum fyrir neðan sjókvíarnar. Við þann hroða bæstist svo lyfjafóður og skordýraeitur sem er notað til að berjast við snikjudýr.

Ný kanadísk rannsókn sýnir að hafsvæði í nágrenni við sjókvíaldisstöðvar eru um þrisvar sinnum líklegri til að innihalda erfðaefni fjölmargra vírusa og bakteria sem valda sjúkdómum í villtum laxi en svæði þar sem ekki er sjókvíaldi.

Það er því ekki að ástæðulausu að danski umhverfisráðherrann sagði „framtið fiskeldis er á landi“.

Talsmenn þessa iðnaðar hér á landi bera jafnan fyrir sig að kostnaðurinn við landeldi sé of háur. En um leið og sjókvíaldisfyrirtækin verða annars vegar látin axla ábyrgð og kostnað af því að hreinsa úrganginn, sem nú streymir frá sjókvíunum, og hins vegar tryggja að enginn fiskur eða snikjudýr geta sloppið úr kvíunum, mun leikurinn jafnast þegar kemur að stofn- og rekstrar-kostnaði milli landeldis og sjókvíaldis. Eins og staðan er núna senda sjókvíaldisfyrirtækin reikninginn fyrir menguninni, snikjudýrunum og erfðablönduninni til umhverfisins og lífríkisins.

Danska ríkisstjórnin segir „hafsbótinn má ekki vera ruslatunna“. Á Íslandi er ríkisstjórn undir forystu flokks sem kennir sig við grænar áherslur og umhverfisráðherra úr þeim flokki. Við hjá Íslenska náttúruverndarsjóðnum auglýsum eftir afstöðu Vinstri grænna í þessum efnunum. Eru flokkurinn og umhverfisráðherra sammála eða ósammála þessari stefnu danskra stjórnvalda?



Það er því ekki að ástæðulausu að danski umhverfisráðherrann sagði að „framtið fiskeldis er á landi.“

NÝBAKAÐ BRAUÐ ALLA DAGA

- Austurströnd 14
- Hringbraut 35

mánudaga-föstudaga	7.30 - 17.30
laugardaga	8.00 - 16.00
sunnudaga	9.00 - 16.00

www.bjornsbakari.is

Fjarlægðin gerir mennina mikla en vísindin hlægileg

Í DAG



Þórlundur
Kjartansson

Vísindin efla alla dáð, orkuna styrkja, viljann hvesa, vonina glæða, hugann hressa, farsældum vefja lýð og láð, orti Jónas Hallgrímsson. Eins og var algengt um menn af hans kynslóð trúði hann staðfastlega á mátt þekkingarinnar og mikilvægi sannleiksleitarinnar. Í huga manna eins og Jónasar var lykkillinn að sjálfstæði þjóða og manna fólgin í frjálsum aðgangi að upplýsingum, líflegum skoðana-skiptum og sífelldri endurskoðun á viðteknum sannindum.

Hámhorf eða ljóðaskrif

Eflaust hefði Jónasi þótt tilhugsunin töfrandi að hafa takmarkalausan aðgang að samanlagðri þekkingu og vísu mannkyns við höndina, öllum stundum og hvar sem er, eins og nútímamaðurinn með snjallsímann sinn. En þrátt fyrir fjörugt myndunarafl hefði hann þó líklegast aldrei látið sér detta í hug að hann væri líklegur til að nota þessa miklu auðlind fyrst og fremst til þess að horfa á myndin myndbönd af köttum að spila á píanó eða rifast við vini sína um „grímuskyldu“ eða appelsínugulan mann í Ameríku. Það er alls ekki víst að Jónas hefði ort Gunnarshólma ef hann hefði átt möguleika á að hámhörfa frekar á Game of Thrones, eða skrolla í þúsundasta skiptið í gegnum Instagram og fá á heilann spurninguna um hvort hann vanti að kaupa „app“ með æfinga- og næringarráðgjöf sem tryggir mönnum tónaðri þjóhnaða og þéttara hárl.

Eða hvað? Maður hefur tilhneigingu til þess að vilja trú á að kappar eins og Jónas Hallgrímsson hefðu brugðist allt öðruvísi við samtímanum heldur en við gerum sjálf. Að hann hefði bara víst ort öll sín kvæði, og ekki látið glepjust af fíknivaldandi samfélagsmiðlum. En þegar öllu er á botninn hvolft þá erum við mannfólkið býsna mikið eins núna eins og á tímum Jónasar Hallgrímssonar—og jafnvel fólkið sem virðist hafa verið svo gáfað og afkastamikið á fyrri öldum var nákvæmlega eins og við og hefði brugðist svipað við og aðrir í sama umhverfi.



Þess vegna er blind trú á útbreiddustu skoðanir vísindafólks ekki vísindaleg nálgun, heldur meira í ætt við kreddufestu trúarbragðanna. Miklu skiptir að þeir sem bera ábyrgð um heim allan á ákvörðunum hafi vísindalegt frelsi til þess að skipta um skoðun—jafnvel oft og mörgum sinnum—eftir því sem þekkingin þróast.

En fjarlægðin gerir fjöllin blá og mennina mikla; og gildir sú fjarlægð bæði um tíma og rúm. Sjálfum fannst Jónasi greinilega ekki mikið til um sína eigin samtíðarmenn. „Hvar er þín fornaldarfrægð, frelsið og manndáðin best?“ spurði hann um Ísland—og þótt hann sjálfur teldi sig með réttu fullnægja plikt sinni gagnvart vitsmunalífnum þá hafði hann ekki mikið álit á samtímanum almennt:

„gleymd eru lýðnum landsins fornu kvæði, leirburðarstagl og holtapokuvæl fyllir nú breiða byggð með aumlegt þvaður.“

Trúir þú á vísindin?

Þegar öllu er á botninn hvolft hefur trúin á vísindin kannski aldrei verið í sérstaklega miklum blóma nema þá í ljóðum sem ort eru þeim til dýrðar. Nú til dags er til dæmis mikið rætt um hversu illa sé komið fyrir vísindunum og að alls konar fólk neiti að taka þau trúanleg. Gildir það ekki sist í alls konar málum sem eru nýkomin fram á sjónarsviðið; svo sem eins og þennan bölvæða faraldur. Um flókin og óviss álitamál er þeim sem ekki hafa vinsælustu skoðanirnar legið á hálsi að vilja „afneita vísindunum“. Og jafnvel í mestu óvissunni getur reynst dýrkeypt að fara, jafnvel örlítið, á skjön við það sem er álitin vera besta núverandi þekking. Þetta er líkast til ekkert nýtt.

Þótt fjarlægðin í tíma eigi það til að gera mennina mikla og gáfulega, þá eldast jafnvel útbreiddustu vísindakenningar ekki sérstaklega vel. Þegar við hugsum í dag til jarðmiðjukenningarinnar (að sólin snérist um jörðina) þá finnst okkur flestum fjarlægð að

allt fram á 17. öld hafi fólk neitað að taka alvarlega aðrar kenningar. Og enn sturlaðri er sú tilhugsun að menn hafi beinlínis verið fangelsaðir fyrir að halda fram þeim augljósu sannindum að jörðin snúist kringum sólina. „Hún snúist nú samt,“ á Galileo blessaður átt að hafa tuldrað oní hálsmálið, eftir að hafa verið neyddur til að afneita opinberlega þeirri vísindalegu uppgötvun sem hann aðhylltist og átti þátt í að móta.

Flógiston-kenningin

Stutta eftir að Galileo var dæmdur til að dýsa í stofufangelsi fór að bera á vísindalegum deilum um það hvernig eldur og bruni virka. Á 17. og 18. öld varð vinsæl kenningin um flógiston—eldsvakann—sem sagður var vera til staðar í öllum hlutum, en eftir því sem efni voru eldnæmari þeim mun meira flógiston var í þeim. Gegn þessari hugmynd var teflt súrefniskenningunni. Samkvæmt henni varð bruni þegar súrefni hvarfast við efnið sem er að brenna. Síðari kenningin þykir í dag nokkuð vel sönnuð og engum vísindamanni dytti í hug að verja hina fyrrnefndu.

En þó voru átökin langvinn og hörð og engir aukvisar sem tóku

sér stöðu með þeim hugmyndum sem í dag þykja fráleitir. Margt af gáfaðasti fólki síns samtíma var tilbúið að verja fram í rauðan dauðann kenningu sem eftir á að hyggja virðist augljóslega röng. Það er til dæmis áhugavert að þegar gerð var sú augljósa tilraun, að setja logandi kerti ofan í krukku og skrúfa lokið á, var hún ekki túlluð sem vísbending um að súrefniskenningin væri rétt—heldur þvert á móti að hún sannaði flógiston-kenninguna. Röksemdafærslan var þannig að þegar flógiston losnar úr brennandi efninu þá mettast loftið í kring af flógistoni og eldurinn deyr út. Raunar er nokkuð kómískt að lesa lýsingar á því hvernig þeir sem aðhylltust flógiston-kenninguna þurftu að beita sífelld meiri hugkvæmni til þess að standa vörð um tilgátuna eftir því sem meira molnaði undan henni. Að lokum voru menn komnir í slíkt öngstræti að ótrúlegt er að hugsa til þess að um var að ræða fólk sem hafði vitsmunalega yfirburði og aðgang að öllum bestu upplýsingum.

Vísindin efla alla dáð

Það er ekki bara líklegt heldur öruggt, að margt af þeirri þekkingu sem nú er hampað sem vísindalegum sannleik, til dæmis í tengslum við heimsfaraldurinn, mun hljóma fjaránlega þegar fram líða stundir. En við því er ekkert að gera. Það er hinn eðlilegi farvegur þekkingarleitarinnar og svo sannarlega ekki til marks um að vísindin séu ekki rétta leiðin til þess að leysa úr vandamálum—þvert á móti.

Rétt eins og meginkostur lýðræðsins er ekki að besta fólkið veljist alltaf til forystu, heldur að hægt sé að skipta út valdhöfum með friðsamlegum hætti, þá er meginkostur vísindanna ekki að þau vísi okkur beinustu leið á réttustu lausnirnar heldur einmitt að þeir sem bera ábyrgð um heim allan á ákvörðunum hafi vísindalegt frelsi til þess að skipta um skoðun—jafnvel oft og mörgum sinnum—eftir því sem þekkingin þróast. Vísindin efla nefnilega svo sannarlega alla dáð. En þau gera það ekki vegna þess að þau hafi fundið sannleikann, heldur einmitt vegna þess að þau hætta aldrei að leita.

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

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

Finndu rétta starfskraftinn með því að auglýsa í

MEST LESNA ATVINNUBLAÐI LANDSINS!*

*Samkvæmt prentmælingum Gallup



Erik Hamrén og Freyr Alexandersson á fundi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Kynna hóp fyrir úrslitaleikinn

FÓTBOLTI Síðar í dag kynnis þjálfarateymi íslenska karlalandsliðsins í knattspyrnu leikmannahópin fyrir næsta verkefni, leikinn gegn Ungverjum í umspili fyrir Evrópumótið og leiki gegn Danmörku og Englandi í Þjóðadeild UEFA. Búast má við að þjálfarateymið velji stóran leikmannahóp í þetta verkefni enda þrír leikir fram undan á sex dögum.

Augu flestra Íslendinga beinast að leiknum gegn Ungverjalandi ytra enda hreinn úrslitaleikur upp á sæti á Evrópumótinu. Þetta verður tólfta víðureign liðanna og hefur Ísland unnið þrjá leiki til þessa, Ungverjar sjö leiki og einum leik lokið með jafntefli. Í sex víðureignum liðanna í Ungverjalandi hefur Ísland unnið einn leik þegar Hörður Magnússon skoraði sigurmarkið árið 1992.

Jóhann Berg Guðmundsson er að ná sér af smávægilegum meiðslum en annars ætti þjálfarateymið að hafa úr öllum leikmannahópnum að velja. – kpt



Lewis Hamilton fagnar sigri í Abú Dabí í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Formúlan fer til Sádi-Arabíu

FORMÚLA 1 Forráðamenn Formúlu 1 tilkynntu í gær að frá og með næsta ári yrði keppt í Sádi-Arabíu næstu tíu árin. Kappaksturinn fer fram í nóvember og verður að nöttu til þannig að brautin verður upplýst með flóðljósum. Von er á dagskránni fyrir næsta tímabil í Formúlunni á næstu dögum.

» Sádi-Arabía verður þriðji áfangastaður Formúlu 1 í Mið-Austurlöndunum.

Það verður fyrsti kappaksturinn af tíu samkvæmt samkomulagi Sádi-Arabíu og Formúlunnar og fer fram á götum Jeddah við Corniche-strandlengjuna.

Mannréttindasamtökin Amnesty hafa verið dugleg að gagnrýna íþróttaviðburði sem eiga að fara fram þar í landi. Að sögn Amnesty er þetta hluti af markmiði stjórnvalda til að breiða yfir mannréttindabrot þar í landi en íþróttamálaráðherra Sádi-Arabíu segir þetta langþráðan draum að rætast hjá mörgum íbúum landsins. – kpt

Þörf á skýrara regluverki fyrir hlutverk sjálfboðaliðanna

Davíð Svansson, sem lék um árabíl með Aftureldingu í Olís-deild karla, skilaði fyrir á þessu ári meistara-verkefni þar sem hann tók fyrir skipulag íslenskra íþróttafélaga. Niðurstöðurnar sýndu að á Íslandi er mikil ábyrgð á herðum sjálfboðaliða en ekkert regluverk er til staðar til að veita þeim aðhald í starfi.

ÍÞRÓTTIR Handboltamarkvörðurinn Davíð Svansson, sem lék lengst af með uppeldisfélagi sínu Aftureldingu í efstu deild íslenska boltans, skilaði fyrir á þessu ári inn meistara-verkefni í Háskólanum í Reykjavík þar sem hann rannsakaði skipulag íslenskra íþróttafélaga. Davíð leikur þessa dagana með HK eftir langan feril í herbúðum Mosfellinga. Þá lék hann um tíma í Noregi. Hann var að ljúka meistaranámi í íþróttastjórnun (e. sports management) og íþrótt- og þjálfunarfræði (e. sports science and coaching) við Háskólann í Reykjavík.

Aðspurður hvað varð til þess að hann ákvað að skrifa um þetta sagðist Davíð hafa verið forvitinn um málið eftir eigin reynslu sem leikmaður.

„Verkefnið kom bara út frá eigin reynslu af íslensku íþróttalífi, bæði sem leikmaður og þjálfari. Maður þekkir rekstur íslenskra íþróttafélaga eftir síðustu ár og veit að reksturinn er misjafn á milli félaga eins og þau eru mörg. Ég ákvað það snemma að einblína á skipulag félaganna í stað fjármálahliðarinnar, hvernig félögin skipuleggja sína vinnu.“ Davíð tók fyrir fjögur íþróttalið á höfuðborgarsvæðinu og ræddi við aðila innan þeirra.

„Það var á ákveðinn hátt mikill munur á milli þeirra félaga sem ég rannsakaði en hugsunarhátturinn var sambærilegur hjá öllum. Íþróttafélög á Íslandi eru að stóru leyti rekin af sjálfboðaliðum með fáum starfsmönnum. Það eru mörg íþróttafélög á Íslandi að velja allt að hundruðum milljóna og það eru bara einhverjir örfáir á skrifstofunni sem bera ábyrgð á þessu.“

Í rannsókninni kom fram að íþróttfélögin séu sniðin að því að sjálfboðaliðar taki að sér ábyrgðarfull hlutverk sem eykur líkurnar á að einstaklingar brenni út fyrir.

„Það sem mér fannst merkilegast í þessu var hvernig skipulagið er aðlagð sjálfboðaliðum. Sjálfboðaliðarnir stýra nánast öllu innan íþróttafélaganna, hvað á að gera, hvað á að kaupa fyrir reksturinn og allt sem fylgir því. Það sem ég komst að var að það er vöðalega lítið



Davíð lék með Aftureldingu í Olís-deildinni og var einn af betri markvörðum deildarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

aðhald frá ÍSÍ og UMFÍ með þessu. Það er ekkert regluverk og félögin búa sér bara til eigin reglur um hvernig gera skal hvaða hluti. Það vantar allt utanumhald frá þessum sérsamböndum með sjálfboðaliðum, veita því aðhald hvernig á að reka íþróttafélög með einhverju regluverki,” segir Davíð og nefnir dæmi.

„Það er hægt að spyrja sig hverjar reglurnar eru. Má sjálfboðaliði kaupa bara besta knattspyrnumann heimsins í hverfisliðið eða er eitthvað sem bannar það? Má ég bara borga leikmanni fimmtíu milljónir á mánuði sem sjálfboðaliði? Það eru engar reglur þegar kemur að þessu. Þetta umhverfi skapar ójafnan grundvöll fyrir minni félögin.“

Aðspurður hvaða aðgerða sé hægt að grípa til segir Davíð nauðsyn að

» Það vantar allt utanumhald frá þessum sérsamböndum með sjálfboðaliðum, veita því aðhald hvernig á að reka íþróttafélög með einhverju regluverki.

Davíð Svansson

sýna ÍSÍ skilning, að það sé erfitt að setja slíkt regluverk fyrir félög á Íslandi.

„Á sama tíma, ef ég sæti hinum megin við borðið, er ÍSÍ í þeirri stöðu að þau eru fámenn og reiða

sig að mörgu leyti líka á sjálfboðaliða. Þá ertu í vanda, hver á að setja þessar reglur? Þetta er auðveldara í stærri löndum en það þyrfti að finna einhvern milliveg. Viðmælandur minir voru sammála um að þetta væri ekki farsælt til lengdar.“

Í rannsókninni kemur fram að knattspyrnudeildir félaga virðist vera í bestu stöðunni til vera reknar með hagnaði.

„Fótboltinn virðist vera helsta greinin sem hægt er að reka sem einhvers konar atvinnumannadeild. Félög eru að fá meiri tekjur inn og geta fengið góða veltu úr því að selja leikmenn.“

Ritgerð Davíðs í heild sinni má nálgast á vef Skemmunnar undir nafninu Organizational structure and decision-making processes in Icelandic sport clubs.

kristinnpall@frettabladid.is

Tapa 2,7 milljörðum dollara á áhorfendaleyfi í NFL

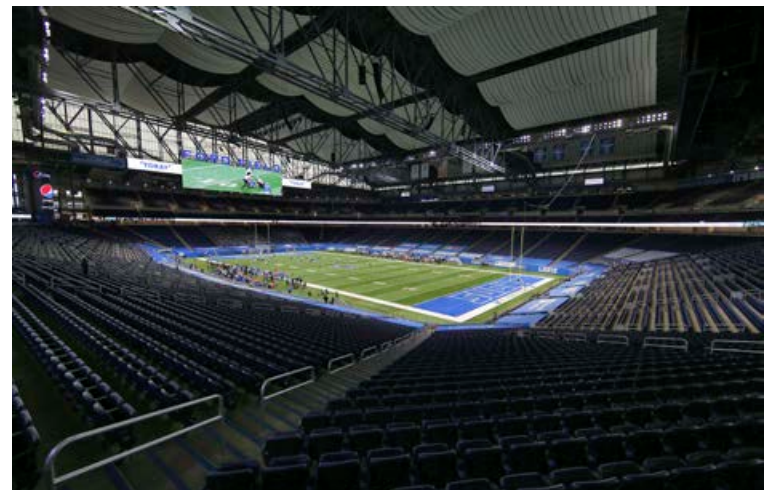
NFL Samkvæmt rannsókn Team Marketing Report sem birtist á vef Athletic í gær munu félög í NFL-deildinni verða af allt að 2,7 milljörðum Bandaríkjadala vegna áhrifa kórónaveirufaraldursins á áhorfendatölur í deildinni. Á sama tíma kom í ljós að það hefur aldrei verið dýrara að mæta á leiki í deildinni.

Rúmlega helmingur liðanna í NFL hefur tekið á móti áhorfendum þegar tímabilið er hálfnað. Þess er gætt að fjarlægðartakmörk séu virt og sóttvarnir til staðar. Dallas Cowboys hefur verið með 24 þúsund áhorfendur að meðaltali á heimaleikjum liðsins til þessa. Lið í Flórída fengu heimild frá stjórnvöldum til að fylla vellið í haust en hafa verið að fylla um tuttugu

prósent sæta á vellinum.

Samkvæmt skýrslunni er ný völlur Las Vegas Raiders, Allegiant Stadium, dýrasti völlurinn heim að sækja. Einn leikur kosti fjögurra manna fjölskyldu 783 dollara sem er tæplega 110 þúsund íslenskar krónur. Það er tæplega 75 prósent hækkan á milli tímabila. Miðað er við fjóra miða á góðum stað á vellinum, bílastæði, tvo bjóra, fjögur gosglös, fjórar pylsur og tvær derhúfur fyrir fjölskylduna. Ekkert minna dugur.

Miðað við uppgefin skilyrði er meðalverðið í NFL-deildinni 553 dollarar. Það er umtalsvert meira en í NBA-deildinni þar sem meðalverðið er 430 dollarar en í hafnabolta er verðið ekki nema 243 dollarar. – kpt



Það er tómlegt um að litast um á NFL-völlum þessa dagana. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

WÉIÞÓ

FÖSTUDAGUR 6. NÓVEMBER 2020

Íslenskt
Láttu það ganga



Rut Guðnadóttir hlaut íslensku barnabóka-verðlaunin fyrir fyrstu skáldsögu sína, *Vampírur, vesen og annað tilfallandi*. Rut hefur skrifað frá æsku og segir þetta bara byrjunina. ➔4



Halldór Snæland fylgist vel með öllu því nýjasta í framleiðslu rúma og nýtir það besta í sína framleiðslu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Það skiptir miklu máli á hverju við sofum

Vogue frumsýndi í síðustu viku nýja línu af rúmum sem gengur undir nafninu Dís. Allt hráefni sem notað er í framleiðsluna er umhverfisvottað. Markmiðið er að bjóða Íslendingum hámarkshvöld í vönduðum hágæða rúmum. ➔2

FRÉTTIR, FÓLK &
MENNING á Hringbraut
og hringbraut.is



Fylgstu með!



Í síðustu viku var kynnt ný lína af rúmum sem er vottuð umhverfisvæn framleiðsla.

Framhald af forsiðu →

Vogue samanstendur af nokkrum fyrirtækjum sem sameinuðust í eitt. Eitt þeirra er Lystadún Snæland, en Halldór Snæland á heiðurinn af nýju línunni sem nú hefur litið dagsins ljós. Nýja línan er mjög breið og samanstendur af allt frá einföldustu rúmum upp í hágæða náttúruleg rúm úr 100% náttúru-latexi.

„Nýja dýnulínan er framþróun á því sem við höfum verið að gera hingað til. Þetta er nýjasta skrefið hjá okkur í þá átt að fylgja nýjum straumum í efnum og dýnum. Náttúruleg latex-dýnan er ótrúlega flott innlegg inn í þetta náttúruvæna umhverfi sem allir eru að sækjast eftir. Þarna ertu kominn með dýnu úr efni sem er náttúruvænna en nokkuð annað,“ segir Halldór.

„Náttúruleg latex er unnið úr latexmjólk sem kemur úr gúmmí-trénu. Latexið er síðan notað til að framleiða þessar flottu dýnur sem eru til í ýmsum stílfleikum. Þær eru mun meira fjaðrandi, teygjanlegri, meira hitatempandandi og hreyfingadempanði en efni sem við höfum verið að nota hingað til. Það lifa ekki í þessa rykmaur og hvað- eina, þetta er ótrúlega flott efni.“

Nýju rúmin standast öll OEKO TEX 100 staðla sem Halldór útskýrir að þýði að engin hættuleg innihaldsefni séu í neinu af því sem notað er til dýnugerðarinnar.

„Það er sama hvort við tölum um rennilása eða svamp eða önnur efni sem við erum að nota, þetta er allt eins umhverfisvænt og hugsast getur. Af því hvað við erum litlir framleiðendur á alþjóðlegan mælikvarða eigum við auðvelt með að fylgja nýjungum á hráefna-markaðnum og við veljum þau efni í okkar framleiðslu sem falla að þeirri umhverfisstefnu sem þjóðfélagið er að sigla inn í.“

Fylgist vel með nýjungum

Halldór ólst upp í kringum framleiðslu rúma og þekkir því þann heim frá blautu barnsbeini.

Efnið í nýju rúmunum standast öll OEKO TEX 100 staðla sem þýðir að engin hættuleg innihaldsefni eru í þeim.



„Ég er búinn að vera í dýnuframleiðslu frá árinu 1969 en ég vinn með öll nýjustu efni á markaðnum. Það verður engin dýnuframleiðandi langlífur sem fylgist ekki með nýjungum. En dýnurnar okkar byggjast eftir sem áður á okkar gömlu góðu gildum um að enginn þurfi að sofa á verri dýnu en hann vill. Þessi gamla mýta um að maður geti sofnið á hverju sem er, hún er ekki rétt. Öll höfum við axlir, mjaðmir, mjóbak og háls og það er ekki sama á hverju við sofum,“ segir hann.

„Fólk á ekki að sætta sig við að sofa á vondum dýnum. Ef skórnir meidda þig, ef sólinn er að detta undan eða þú ert kominn með hæl-særi þá ertu fljótur að átta þig á því að meinsemdin er í skónum. Alveg sama gildir með flikurnar þinar, ef þér er kalt þá ferðu í hlýrri peysu. Nákvæmlega það sama ætti að gilda um rúmin, það er svo margt sem hægt er að gera til að hvílan þín gefi þér þá hvíld sem hún á að gera eða getur gert. Fólk er ekki nógu duglegt að leita sér upplýsinga um rúm og koma og prófa þau. Oft er fólk að velja sér dýnu út frá því hvernig rúmi frændinn liggur á eða amman eða afinn eða pabbinn eða eitthvað því umlikt, en það er engin lausn sem hentar fyrir alla í þessum heilsurúmum, þú þarft að finna þitt privat og persónulega heilsurúm. Það getur verið að þú eigr tvíburabroður sem á alls ekki að sofa á sams konar rúmi og þú af því hann er kominn með slæma öxl eða slæma mjóðm eða eitthvað



Rétt val á efni skiptir miklu máli.

slikt. Aðstæður einstaklinga geta verið gjörólíkar þegar farið er að velja hvílu.“

Klæðskerassiðnar dýnur

Halldór segir að undanfarna áratugi og sérstaklega undanfarin ár hafi hann unnið út frá því að ólíkar dýnur henti ólíku fólki. Þess vegna eru dýnurnar hjá Vogue klæðskerassiðnar fyrir hvern og einn er framleiðslan er í sama húsi og verslunin í Síðumúlanum.

„Við leggjum áherslu á að dýnan sé sérsniðin fyrir notandann. Meira að segja í hjónarúmum þar sem tveir ólíkir einstaklingar liggja á sömu dýnunni. Hérna áður fyrr var keypt ein dýna sem átti að henta báðum. En í fleiri tilfellum en ekki er það röng nálgun. Þó einstaklingar séu jafn þungir þá eru karlmanns- og kvenmanns-líkamar ólíkir í laginu og gera aðrar kröfur til dýnunnar. Ég er ekki að segja að það geti ekki komið fyrir að fólk geti legið á sömu dýnu, þá væri ég að skrökva, en það er miklu algengara en ekki að til að fólk nái



Dis er ný breið lína heilsurúma, allt frá einföldum rúmum upp hágæða náttúruleg rúm. Þau eru sérstaklega framleidd með þarfir viðskiptavina í huga.

fullkominni hvíld þurfi það að hugsa um sína hvílu alveg óháð því hvað hentar makanum. Við getum útbúið hjónarúmin þannig að þau henti einstaklingum með mjög ólíkar þarfir. Kannski er mikill þyngdarmunur, ólík líkamsbygging og alls konar mein sem hrjá annan einstaklinginn en ekki hinn. Við reynum að horfa til þess þegar við veljum dýnur fyrir fólk.“

Halldór tekur dæmi um hjónarúm sem er 180 cm á breidd. Hann segir að það sé þá sett saman út þremur dýnum sem liggja á sökklí og efst er heil yfirdýna sem getur þó verið mismunandi að stílfleika fyrir hvorn einstakling fyrir sig.

„Undir þessari dýnu liggja tvær burðardýnur sem geta verið mjög ólíkar. Við framleiðum allar gerðir af dýnum, pokagormadýnur, dýnur úr kaldsvampi, þrýstijöfnunar-svampi, 100% latex, og úr 100% náttúru-latexi, eins og er í nýjustu dýnunum okkar,“ útskýrir hann.

Þegar fólk kaupir dýnu frá Vogue hefur það fjórar vikur til að átta sig á hvort dýnan hentar eða ekki. Fólk getur þá komið og breytt um stílfleika eða breytt alveg um dýnugerð innan þess tíma, en Halldór segir að það sé mikilvægt að vera vakandi

fyrir þessu því oft er erfitt að átta sig á hvort rétt dýna hafi verið valin eftir stutta heimsókn í verslunina.

Útlitið skiptir máli

Halldór tekur fram að fyrir utan þægindi dýnunnar sé útlit hennar farið að skipta fólki meira máli en áður.

„Fólk vill að rúmið samræmist útliti íbúðarinnar að öðru leyti, þá meina ég bæði með tilliti til lita og efnisvals. Áður fyrr var svefnherbergið svolítið tabú, þú bauðst fólk inn í stofu að skoða nýja sófann en það var ekkert verið að bjóða fólki inn í svefnherbergi að skoða nýju dýnuna í svarta og hvíta leðurlíkinu. En í dag er þetta ekki svoléiðis, við framleiðum dýnur og höfðagafla í mörgum gerðum og óteljandi litum og áklæðum svo þú getir persónugert þitt svefnherbergi svo það passi inn í þinn smekk og þinn stíl,“ segir hann.

„Vogue er stór verslun, við seljum líka alls konar hús-gögn, gluggatjöld og annað fyrir heimilið. Hjá okkur getur fólk auðveldlega mótað umhverfi sitt á skemmtilegan máta og frjálsglegrí máta en fólk hefur hingað til gert.“



NORMANN úlpa
Stærðir 38-58
Verð kr. 39.980



NAVIGAZIONE úlpa
Stærðir 42-58
Verð kr. 18.980



YESTA fóðruð regnkápa
Stærðir 44-56
Verð kr. 23.980



ROBELL Rose ökklabuxur
Stærðir 34-52
Verð kr. 13.980



ROBELL Bella síðbuxur
Stærðir 34-50
Verð kr. 13.980

festival
DENMARK

GOZZIP®

LASSESSOR

Tamaris

Jana®

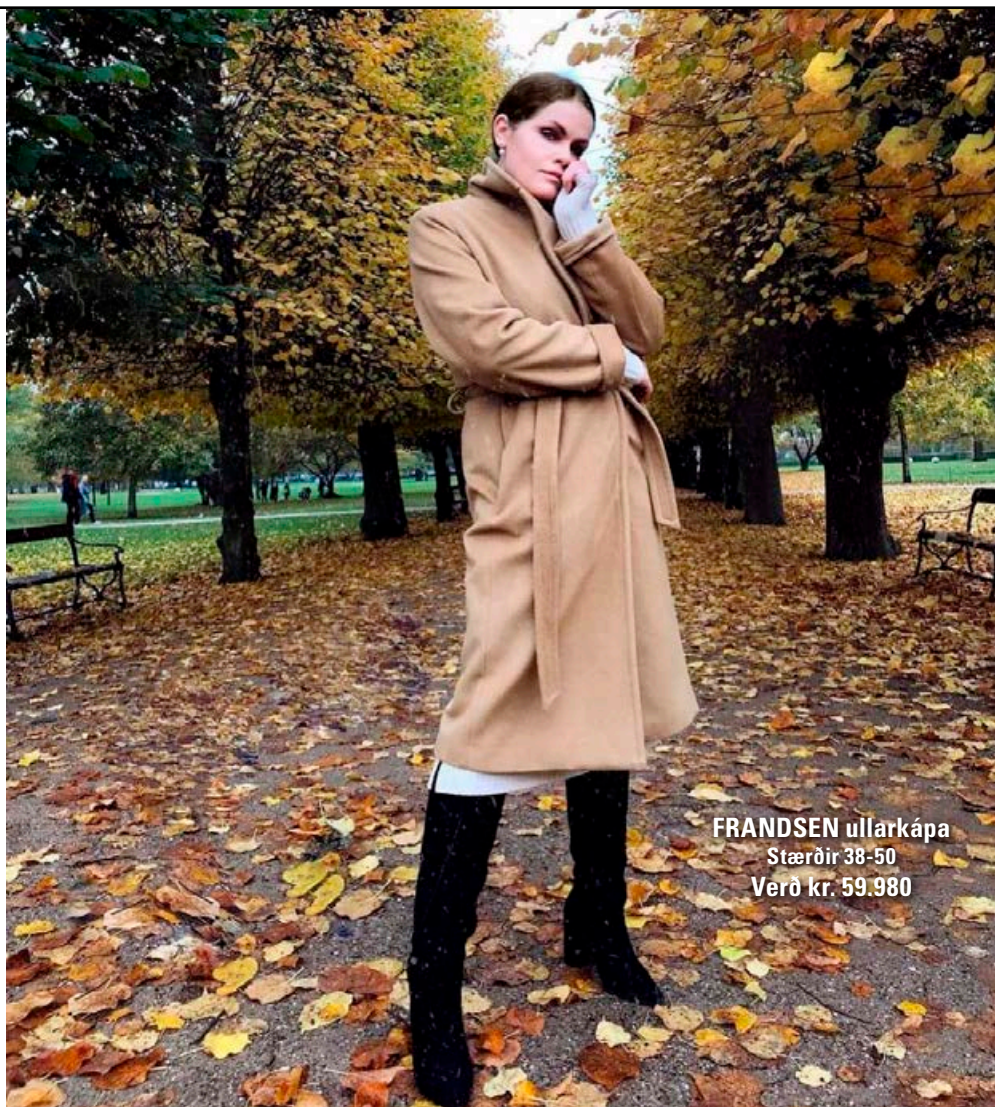
SYBEL+

STUDIO

SANDGAARD

FRANSEN

Handberg



FRANSEN ullarkápa
Stærðir 38-50
Verð kr. 59.980

yesta
BY X-TWO

yest

no^{secret}

Q'neel

ROBELL

ZHENZI

ZEZE
Nordic

OPHILIA



Stór hliðartaska með hliðaról
Verð kr. 7.990



YESTA Abernathy kjóll
Stærðir 44-60
Verð kr. 9.980



Q'NEEL kjóll með satinrönd
Stærðir 38-54
Verð kr. 16.980



TAMARIS ökkklaskór
Stærðir 37-42
Verð kr. 25.990



JANA hælaskór með bandi
Stærðir 37-42
Verð kr. 10.990



Jacquard Luxury - Diamond trefill
Eins stærð
Verð kr. 7.990

belladonna

Verzlunin Belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Alltaf verið með blað og blýant

Rut Guðnadóttir hlaut Íslensku barnabókaverðlaunin fyrir fyrstu skáldsögu sína, *Vampírur, vesen og annað tilfallandi*. Rut hefur skrifað frá æsku og segir þetta bara byrjunina.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Rut Guðnadóttir fékk Íslensku barnabókaverðlaunin árið 2020 fyrir bókina *Vampírur, vesen og annað tilfallandi*. Rut er nú að klára fjórðu háskólagráðuna sína og stefnir á að verða kennari á næsta ári. Hún segist hafa verið að skrifa frá því hún var pínulítill og hefur áður gert pistla og smásögur, en þetta er fyrsta skáldsaga hennar. Rut er gríðarlega þakklát

fyrir verðlaunin og segir að þetta sé bara byrjunin.

„Ég er eilífðarstúdent og er núna að vinna í fjórðu háskólagráðunni minni, ég er að taka kennsluréttindi fyrir framhaldsskólakennara með kjörsvið í íslensku, en ég er líka með BA-gráðu í íslensku,“ segir Rut, sem skrifaði með fram náminu.

Hún segist vera eilífðarstúdent því henni finnst svo gaman í skóla. „Það er náttúrulega svolítið lúðalegt, en mér hefur alltaf fundist það og skólinn hefur alltaf verið haldreipi í lífinu. Ég fann líka að ég



Rut er afskaplega þakklát fyrir verðlaunin. Hún segir að orð geti ekki lýst því hvað það er mikill heiður að fá þau og hana hafi ekki órað fyrir því. Hún ætlar að halda áfram að skrifa með fram starfi sínu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

var góð í námi og það hefur hvatt mig áfram og haldið boltanum rúllandi.

Núna þarf ég svo tæknilega séð aldrei að fara úr skóla, fyrst ég er að verða kennari,“ segir Rut og hlær. „Þetta er umhverfi sem hentar mér rosalega vel og ég vona að ég hafi fundið mig í kennaranum, en ég er komin með litla reynslu. Ég geri sterklega ráð fyrir að þetta verði bæði ógeðslega gaman og erfitt og hlakka til að spreya mig.“

Ætlaði alltaf að skrifa skáldsögu

Rut segist hafa stefnt á að skrifa skáldsögu frá því hún gat stafað nafnið sitt. „Ég hef alltaf verið skrifandi, alveg frá því ég var pínulítill,“ segir hún. „Hvort sem það eru smásögur eða ljóð, ég hef alltaf verið með blað og blýant.“

Þessi saga varð til í áfanga í ritlistar-námi mínu við HÍ,“ segir hún. „Á fyrsta ári áttum við að búa til persónur fyrir ímyndað kvikmyndahandrit og mér fannst þær svo skemmtilegar og myndnar að ég nýtti þær í verkefni í öðrum áfanga, sem gekk líka mjög vel og svo varð þetta að loka-verkefni mínu og þá var komið meira fútt í þetta. Eftir það ákvað ég að gera þetta að skáldsögu í fullri lengd. Þannig að tæknilega séð eru þrjú ár síðan ég byrjaði að skrifa bókina.“

Bókin fjallar um þrjár stelpur sem eru að byrja í áttunda bekk þegar undarlegir atburðir fara að gerast og þær sannfærast um að Kjartan stærðfræðikennari sé vampírur sem sé að söga lífsorkuna úr öllum í kringum sig,“ segir Rut. „Þær taka að sér að athuga þetta og gera eitthvað í þessu og ákveða að það sé ekki séns að tala við fulloröna, því þetta sé svo fátíðlegt og í ofanálæg trúu fullorönd fólk unglingum eiginlega aldrei hvort eð er.“

Þakklát fyrir verðlaunin

En hvað finnst Rut um að vinna Íslensku barnabókaverðlaunin fyrir fyrstu skáldsögu sína?

„Orð fá ekki lýst hvað það er mikill heiður að hljóta þessi sérstöku verðlaun,“ segir hún. „Ég vonaðist ekki eftir þessu og gerði engan veginn ráð fyrir neinum viðbrögðum. Það voru svo margir stórfenglegir höfundar sem tóku þátt og það er í raun fátíðlegt að hafa komist í þennan hóp. Ég er bara ótrúlega þakklát.“

Svo kemur náttúrulega bara óttinn við hvort maður nái að halda í við þetta, að næsta bók verði ekki bara algjört flopp!“ segir hún og hlær. „Ég er búin að setja markíð frekar hátt, en það er bara ógrandi og skemmtilegt.“

Næsta vor útskrifast Rut svo með kennararéttindi og ætlar að skrifa með fram starfinu.

„Þetta er bara byrjunin,“ segir hún ákveðin.

Þabbi er pollrólegur

Rut segir að COVID-tíminn hafi verið erfiður fyrir sig eins og aðra. „Andleg liðan hefur verið svo-

litið upp og niður eins og hjá öllum. En þetta getur verið góður tími fyrir rithöfunda. Fólk þarf afþreyingarefni og það er gott að grípa í bók þegar maður fær leið á öllu Netflix-glápinu,“ segir hún.

„Ég fæ stundum samvískubít þegar ég er búin að horfa of mikið á sjónvarpið en ég fæ aldrei samvískubít þegar ég er búin að lesa of lengi. Þá finnst mér eins og ég hafi áorkað einhverju!“ bætir

Rut við og hlær.

Rut býr með kærastanum sínum í lítilli íbúð í Kópavoginum, þar sem þeim liður mjög vel.

„Við styðjum hvort annað vel og það skiptir miklu að hafa gott fólk í kringum sig og viðhalda samskiptum. Ég held að við öll séum að læra hvað mannleg samskipti eru lífsnauðsynleg fyrir vellíðan,“ segir hún.

Rut er dóttir Guðna Th. Jóhannessonar, forseta Íslands, og Elínar Haraldsdóttur listamanns. Hún hefur sem betur fer litlar áhyggjur af þabba sínum sem er í sóttkví þessa dagana. „Það fyrsta sem ég spurði hann var hvernig honum líði og honum virðist farnast vel. Það er það langmikilvægasta,“ segir Rut. „Hann er pollrólegur yfir þessu, enda ein jákvæðasta manneskja sem ég þekki. Hann lítur alltaf á björtu hliðarnar og sér bara tækifæri til að slaka aðeins á og lesa nokkrar bækur.“

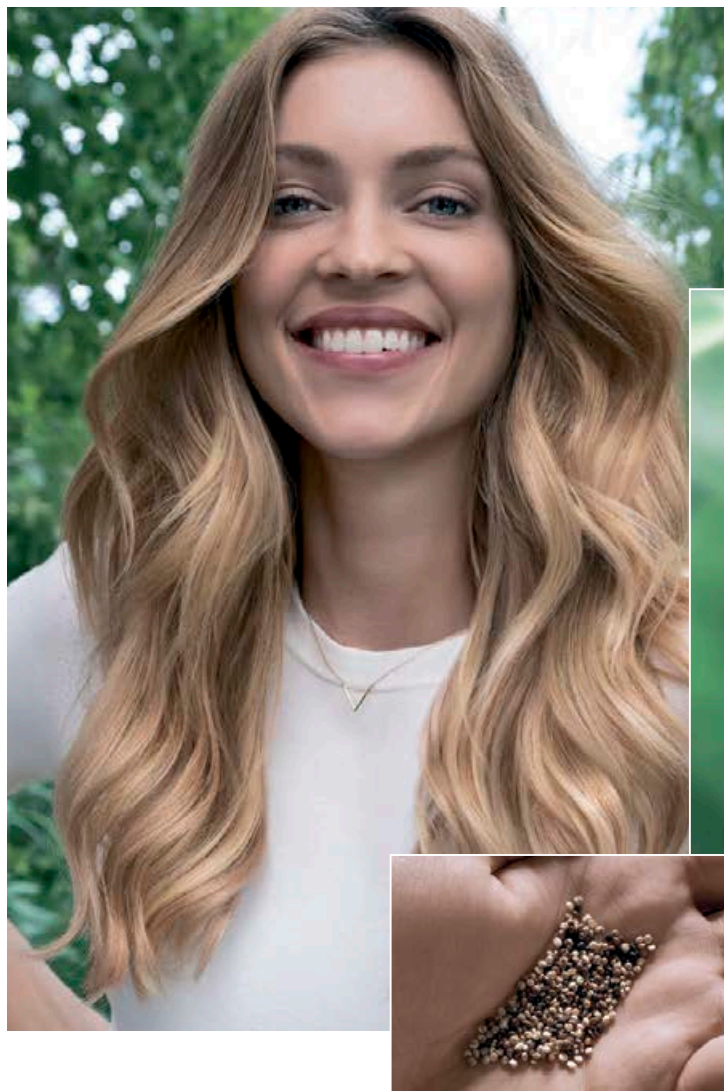
Parf að finna „góða stöffið“

Rut hefur sjálf fundið sínar leiðir til að komast í gegnum COVID.

„Ég fékk gríðarlegan áhuga á bakstri og fullkomnaði smá-kökuuppskrift eftir margar tilraunir, kærastanum ekki til ama,“ segir hún og hlær. „Svo er ég að prófa ýmsa hluti sem styðja góða andlega liðan, eins og til dæmis jóga og hugleiðslu. Ég held að það sé mikilvægast að halda rútinu og vera ekki í náttfötunum allan daginn. Það hjálpar að gera sig til og fara út, þó ekki sé nema bara í labbitúr.“

Svo þarf að finna það sem ég kalla „góða stöffið“, en það er það sem lætur þér líða vel bæði á meðan og líka eftir að þú gerir það,“ segir Rut. „Það er líka um að gera að búa til pláss fyrir tölvuleiki og sjónvarp þegar maður á það skilið.“

Ég reyni að vera jákvæð og held að þetta tímabil eigi eftir að hjálpa okkur að bæta forgangsröðina og átta okkur á því sem er mikilvægast í lífinu, sem er að vera góð við sjálf okkur og hvort annað og eyða tíma með fólkinu sínu,“ segir Rut.



lavera
NATURKOSMETIK



” NÝ HÁRLÍNA FRÁ LAVERA

- Einstök formúla sem þykkir og mýkir.
- Sjö nýjar tegundir af sjampói og næringu.
- Lífrænt vottað og silíkon frítt í endurunnum umbúðum.



Fylgdu okkur:
„Lavera Ísland“

Sölustaðir: heilsuverslanir, Hagkaup, Heimkaup.is og valín apótek.



KARITRAA SPENNANDI MJÚKT OG HLÝTT

100% merino-ull



Langermabolur
Smekker
14.995 kr.



Langermabolur
Rose/renndur
15.995 kr.



Langermabolur
Smekker/renndur
15.995 kr.



Langermabolur
Rose/hnepptur
14.995 kr.



Ullarbuxur
Smekker
13.995 kr.



Ullarbuxur
Rose
13.995 kr.



Ullarbuxur
Smekker
13.995 kr.



Ullarbuxur
Rose
13.995 kr.

Töfrar gestu upp úr skónum

Hver vill ekki kunna að gera ljúffenga kokteila til að bjóða upp á í fordrykk í matarboðinu eða jafnvel para saman við mat? Ivan Svanur Corvasce er snillingur þegar kemur að kokteilum.

Matarást Sjafnar

Sjöfn Þórðardóttir



Í kjallaranum á veitingastaðnum Snaps er leynibar sem ekki allir hafa séð og þar eru nokkur vel geymd leyndarmál. Má þar nefna starfsemi Kokteílaskólans þar sem Ivan Svanur Corvasce barþjónn með meiru kennir helstu leynitrixin við kokteílagerð. Ivan er annar stofnenda Kokteílaskólans og hefur unun af því að kenna áhugasömum að búa til ljúffenga kokteila sem töfra gestina upp úr skónum.

Hugmyndin kviknaði út frá kennslumyndböndum

„Hugmyndin að námskeiðinu kviknaði eftir að ég fór að gera kennslumyndbönd á Instagram-síðu Rvk Cocktails þegar samkomubannið skall á síðasta vor. Þá var náttúrlega ekki mikið um veislur og viðburði svo ég fór að deila ókeypis kokteílaráðgjöf í formi auðveldra kennslumyndbanda.“

Í framhaldi af vinsældum myndbandanna á Instagram-síðu Rvk Cocktails stofnaði Ivan Kokteílaskólann ásamt Ásthildi Gunnlaugsdóttur. Um er að ræða fyrsta kokteílanámskeiðið á Íslandi þar sem hver þátttakandi gerir sína eigin kokteila frá grunni undir hans leiðsögn.

Hver með sína barstöð

„Þetta snýst um að kenna þátttakendum að gera kokteila og sýna fólki að þetta þarf ekki að vera flókið. Með smá leiðsögn ætti hver sem er að geta gert góðan kokteíl sem hægt er að vera stoltur af,“ segir Ivan, sem hefur unnið á fremstu kokteílbörum landsins og unnið til fjölda verðlauna fyrir störf sín héraendis sem erlendis. Á námskeiðinu er hver og einn með öll helstu bartólin og hráefni á sinni barstöð og fær kennslu undir leiðsögn Ivans. „Það skemmtilega við marga kokteila er að það er hægt að para þá saman með mat og njóta eftirminnilegrar matarupplifunar,“ segir Ivan.



Ivan hefur unnið á fremstu kokteílbörum landsins og unnið til fjölda verðlauna fyrir störf sín héraendis sem erlendis. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Bragðið, útlitið, áferðin og ilmurinn skipta höfuðmáli

„Varðandi kokteílagerð legg ég mjög mikla áherslu á jafnvægi, bragð og áferð. Mér finnst það skipta höfuðmáli að kokteilar séu spennandi. Alveg eins og með dýran og flottan mat þá á manni aldrei að leiðast þegar maður er drekka góðan kokteíl. Bragðið, útlitið, áferðin og ilmurinn eiga alltaf, undantekningarlaust, að halda þeim sem nýtur drykkjarins við efnið,“ segir Ivan og leggur jafnframt áherslu á gæði hráefnanna sem fara í drykkina. „Ef þú ert með slappa mintu þá færðu slappan Mojito.“

Leynibarinn á uppáhalds veitingastaðnum

„Það vildi svo skemmtilega til að einn uppáhalds veitingastaðurinn minn, Snaps, er með leynibar í kjallaranum sínum sem ég fæ að nota undir námskeiðin. Án þeirra sem stjórna þar hefði þetta líklega



Kannski vita ekki allir að kokteilar geta farið vel með léttum réttum.

ekki orðið að veruleika.“ Aðspurður segir Ivan að lagt sé upp úr því að námskeiðin séu lifandi og skemmtileg og þátttakendur njóti sín til fulls.

Freyðandi með rjómakendri áferð

Kokteílarnir sem Ivan sviptir hulunni af fyrir lesendum heita LG Fizz og You Sexy Thing og eru bornir fram með glæsilegum hætti. „LG Fizz fann ég upp fyrir stuttu og er tvíst á klassískum kokteíl sem heitir Gin Fizz. Fizz drykkir innihalda alltaf sykur, sóðavatn og eggjahvítu, það gefur drykknum freyðandi og rjómakenna áferð, fyllingu og ferskleika á sama tíma. Ég bæti svo við sitrónugrasi og ferskri mintu sem gerir það að verkum að það er ótrúlega gott að hafa drykkinn með pönnusteiktum hvítum fiski og skelfiski.“

Ferskur og spennandi með hindberjum og rósmarín

Hinn kokteíllinn er fallega bleikur og laðar að augað.

„Drykkurinn Sexy Thing var fundinn upp á Geira Smart af mér og Álfgeiri Önnusyni rétt fyrir opnun og sló heldur betur í gegn, enda ferskur, spennandi og áberandi fallegur, með ferskum hindberjum og brenndu rósmaríninu. Drykkurinn passar rosalega vel með öllum bökudum ostum en sérstaklega vel með bökudum geitaosti með hunangi og valhnetum eins og þeir gera á Snaps.“



Ivan fann upp LG Fizz fyrir stuttu en hann er tvíst á klassískum kokteíl sem heitir Gin Fizz.

LG Fizz

Einn skammtur – hátt glas

50 ml himbrimi Winterbird gin
25 ml ferskur sitrónusafi
25 ml sitrónugrasi og myntusiróp
1 eggjahvíta
75 ml nýopnað ískalt sóðavatn
Mintutoppur og sitrónugrasi á toppinn

Fyrstu fjögur hráefnin sett í hristara með eins miklum klaka og kemst í hann og hrist vel. Svo er klakinn sigtaður frá, honum hent og drykkurinn hristur aftur án klaka. Þá er sóðavatninu hellt í glasið og drykkurinn svo sigtaður í gegnum litið sigti ofan í sóðavatnið. Þá bregðast eggjahvítan og sykurinn við sóðavatninu og upp kemur þessi girnilega hvíta froða sem þið sjáið á myndinni. Svo er

drykkurinn skreyttur með sitrónugrasi og myntu fyrir auka ilm og útlit.

*Sitrónugrasi og myntusiróp er búið til með eftirfarandi hætti: Sykur og vatn í hlutföllunum 1,5 af sykri á móti 1 af vatni er sett í pott þar til suða kemur upp. Á meðan nýtum við tímann í að merja sitrónugrasið með skaftinu á hnífnum alveg niður, þar til allt eldhúsið ilmar eins og sitrónugrasi. Þá er það sett ofan í sykursirópið á meðan það er sjóðandi heitt. Síðan er það látið liggja þar þar til sirópið kólnar við stofuhita. Þá er slatta af ferskri myntu bætt við og sirópið sett í kæli yfir nótt. Í framhaldi er myntan og sitrónugrasið sigtað frá og úr kemur fallega grænleitt siróp.



Drykkurinn Sexy Thing var fundinn upp á Geira Smart af þeim Ivani og Álfgeiri Önnusyni.

You Sexy Thing

Einn skammtur – glas á fæti, hanastélglass

50 ml Katla vodka
25 ml ferskur limesafi
25 ml sykursiróp (1.5 sykur á móti 1 af vatni)
4 stk. fersk hindber
1 stk. rósmaringrein
1 stk. millistórt salviulauf

Allt hráefnið er sett saman í hristara með miklum klaka og hrist eins fast og maður getur. Síðan er bleiki drykkurinn sigtaður í gegnum fint sigti í glas á fæti, rósmaringrein létt brennd með eldi og sett yfir drykkinn eins og sést á myndinni.

EYMSLI,
STIRÐLEIKI
EÐA BRAK Í
LIÐUM?

Mest selda
liðbætiefni á Íslandi



2-3ja
mánaða
skammtur í
hverju glasi

Trésmiðir, gullsmiðir, tónlistarfólk kaupa tómata, gúrkur, osta og mjólk.

Brandenburg | sía



Þegar þú verslar hér heima skilar það sér aftur til þín. Þú styður við framleiðslu, ferskleika, úrval og gæði. Þannig skapast verðmæti og ný störf, samfélaginu til góða. Kynntu þér málið á gjoridsvovel.is.

ÍSLENSKT

LÁTTU ÞAÐ GANGA

Þjónusta

Hreingerningar



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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningabjónusta.
Getum bætt við okkur verkefnum
innan húss. Vönduð vinnubrögð
og vanir menn. Sími 8919890 eða
malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi
fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar
fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingabjónusta ehf.

S. 893 6994

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti.
Straumblik ehf. Löggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



SÓFI + SKAMMEL TIL SÖL
Fallegur sófi úr Tekk til sölu með
höfuðpúðum og skammel, grár. St.
90X220 og skammel 70X85. Tilboð
óskast S. 663 3313

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



**Kassagítarar
á tilboði**

Gítarar og
hljómborð
í miklu úrvali

Verð við allra hæfi



Beta enduróhjól
Vorur að fá nýja sendingu
af Beta 2021 hjólum.

300RR 2T - 1.975.000,-
390RR 4T - 2.125.000,-
430RR 4T - 2.145.000,-



Nitro - Urðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd,
Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl.
Hringdu núna og fáðu tilboð þér
að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opíð mán - fös 11-16,
Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

Til sölu



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum,
ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

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



job
Finnum draumastarfið saman

Erum við
að leita að þér?



tl.is

28 FRÁBÆR NETAFMÆLISTILBOÐ! ALLT AÐ 57% AFSLÁTTUR



AÐEINS Á NETINU - FRÍ HEIMSENDING!
GILDIR 4.-8. NÓVEMBER EÐA Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á TL.IS

Birt með fyrirvara um myndbrenslu og stafsetningavillur

**TÖLVU
LISTINN**

TÍMAMÓT

Merkisatburðir

1864 Bókasafn Akraness er stofnað.

1918 Talið er að þriðjungur Reykvíkinga hafi veikt af spænsku veikinni.

1954 Veitingahúsið Naustið er opnað við Vesturgötu í Reykjavík.

2010 Þjóðfundur hefst um stjórnarskrá á Íslandi.

Hvað getum við nú gert?

Þráðurinn hvíti átti bara að vera stutt dagskrá um Svartar fjaðrir en hefur breyst í plötu með nýrri músik. Helga Kvam og Þórhildur Örvarsdóttir standa þar á bak við.

Helga Kvam er píanóleikari og aðstoðarskólustjóri Tónlistarskóla Eyjafjarðar en hefur jafnan mörg járn í eldinum. Hún og Þórhildur Örvarsdóttir söngkona eru nú að gefa út disk með nýrri tónlist, bæði á Spotify og í föstu formi, sem nefnist Þráðurinn hvíti. Á honum eru eingöngu ný lög. „Við ætluðum ekkert að gefa út núna en öll verkefni sem við vorum búnar að bóka á þessu ári falla niður eða frestast, þannig að við hugsuðum: Hvað getum við nú gert skemmtilegt?“ segir hún létt þegar forvitnast er um útgáfuna.

Í fyrra voru þær stölluð með dagskrá um bókina Svartar fjaðrir Davíðs Stefánssonar, í tilefni 100 ára útgáfuafmælis hennar, að sögn Helgu. „Við sömduð þrjú lög fyrir hana og skutluðum þeim á diskinn. Á síðasta ári fluttum við líka íslensk Mariuvers, verkefnið hét María drottning dýrðar og við æfðum í Listamannaskálanum í Róm sem var besti staður á jarðri til þeirra hluta. Sigurður Flosason samdi tvö lög fyrir okkur og Jónas Sen eitt. Ætluðum upphaflega að hafa nýjasta verkid Ave Mariu Sigvalda Kaldalóns en hún endaði sem elsta lagið!“

Menningarstofa Fjarðabyggðar bauð listakonunum vinnustofur í júní til að afa og undirbúa útgáfuna. „Þá var COVID-hlé og við buðum upp á opna



Helga og Þórhildur vinna saman og sitja ekki auðum höndum. FRÉTTABLAÐIÐ/AUDUNN

æfingu. Venjulega höfum við verið með 50-60 tónleika á ári, nú náðum þessari æfingu og einum tónleikum á Listasumri á Akureyri.“ lýsir Helga.

Þó er ekki allt upptalið. Helga og Þórhildur æfðu dagskrá í tali og tónum í sumar sem hét Alfar og tröll og aldrei

var flutt. Nú eru þær að gera fjóra hlávarpsþætti úr því efni að sögn Helgu. „Við virðumst hafa litla stjórn á okkar verkefnum. Leggjum upp með ákveðna hluti sem síðan þróast út í eitthvað miklu meira spennandi.“

gun@frettabladid.is



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför litla drengsins okkar,

Hlyns Elísar Guðlaugssonar

Sérstakar þakkir fær starfsfólk vöskudeildar Barnaspítala Hringins.

Guðlaugur Ingi Harðarson Lilja Eggertsdóttir
Aðalheiður Friða Guðlaugsdóttir



Móðir okkar, amma, langamma og langlangamma,

Emelía Kristbjörnsdóttir
frá Vorsabæ, Skeiðum,

lést á Hjúkrunarheimilinu Ljósheimum, Selfossi, þriðjudaginn 27. október. Útförin fer fram frá Ólafsvallakirkju laugardaginn 7. nóvember kl. 14.00.

Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir. Streymt verður frá athöfninni á þessari slóð: <https://promynd.is/live/>

Aðstandendur vilja þakka starfsfólki á Ljósheimum sérstaklega fyrir það góða atlæti sem Emelía naut þar síðustu árin.

Valgerður Jónsdóttir
Eiríkur Jónsson
Björn Jónsson
Ingveldur Jónsdóttir
ömmubörn, langömmubörn og langlangömmubarn.

Hulda Nóadóttir
Stefanía Sigurðardóttir
Guðmundur Ásmundsson



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afa og langafi,

Örlygur Hálfðanarson,
bókauktgefandi,
Jaðarleiti 4,

sem lést föstudaginn 30. október sl. verður jarðsönginn frá Dómkirkjunni í Reykjavík miðvikudaginn 11. nóvember nk. kl. 13. Vegna aðstæðna verður aðeins nánasta fjölskylda viðstödd athöfnina en henni verður streymt á www.sonik.is/orlygur. Fjölskyldan færir starfsfólki hjúkrunarheimilisins Sóltúns þakki fyrir góða umönnun.

Þóra Þorgeirsdóttir
Þorgeir Örlygsson
Hálfðan Örlygsson
Arnpór Örlygsson
barnabörn og barnabarnabörn.



Íðunn Reykdal
Guðbjörg Geirsdóttir



Elskulegur móðir, tengdamóðir, amma og systir,

Ólöf Oddsdóttir

lifeindafræðingur,
Kriuhólum 2,

lést 28. október síðastliðinn. Útförin fer fram í Lindakirkju

6. nóvember kl. 15.00. Aðeins nánustu aðstandendur verða viðstaddir, en athöfninni verður streymt (<https://www.lindakirkja.is/utfarir/>).

Aðstandendur þakka starfsfólki Landspítala, Landakots og Sléttuvegs umönnun og stuðning. Þeim sem vilja minnast Ólafar er bent á mæðrastyrksnefnd.

Arnar Pálsson
Þorgeir Arnarsson
Áshildur Arnarsdóttir
Teitur Arnarsson

Sólveig Sif Halldórsdóttir
Lilja Oddsdóttir
Kristján Oddsson
Ólafur Oddsson
Ágústa Oddsdóttir



Ástkær móðir okkar og tengdamóðir,

Sigurros Baldvinsdóttir

Miðbraut 18, Seltjarnarnesi,

lést á hjartadeild Landspítala laugardaginn 31. október. Útförin auglýst síðar.

F.h. barnabarna og langömmubarna,

Guðrún Íris Þórsdóttir
Baldvin Þórsson
Ásgeir Ásgeirsson
Ingibjörg Jóhannsdóttir



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Heiða Sæbjörnsdóttir

Miðhúsum, Sandgerði,

lést sunnudaginn 25. október.

Útförin fer fram í Sandgerðiskirkju

mánudaginn 9. nóvember, klukkan 13.00.

Sökum aðstæðna verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir. Streymt verður frá útförinni og linkur settur inn á www.facebook.com/events/954519505073090 Þökkum hlýjar kveðjur og samhug á þessum skrytna og erfða tíma. Kærleikskveðja.

Magnús Sigfús Magnússon
Margrét J. Magnúsdóttir
Rafn Magnússon
Unnar Ástbjörn Magnússon
Kristjana Guðmarsdóttir
Sigurjón Jónsson
Hrónn Hilmarsdóttir
Petra Rós Ólafsdóttir
ömmubörn og langömmubörn.



Eiginmaður minn,

Már Pétursson

fyrirverandi héraðsdómari og sýslumaður,

sem andaðist laugardaginn 31. október sl., verður jarðsönginn miðvikudaginn 11. nóvember kl. 15.00 frá Viðistaðakirkju að nánustu aðstandendum og vinum viðstöddum. Streymt verður frá athöfninni á: https://youtu.be/IX6_XtM3y8Q

Sigríður Jósefsdóttir



Innilegar þakkir fyrir hlýhug og samúð vegna andláts eiginmanns míns, föður, tengdafaðir, afa og langafa,

Jakobs Jakobssonar

fiskifræðings.

Sérstakar þakki færur við starfsfólki á Hrafnistu, Laugarási og á B-7 á Landspítala Fossvogi fyrir hlýju og góða umönnun.

Margrét Elísabet Jónsdóttir
Sólveig Jakobsdóttir
Óddur S. Jakobsson
Auðbjörg Jakobsdóttir
Jón Jóhannes Jónsson
Hólmfríður Friðjónsdóttir
Sigurður Á. Sigurbjörnsson
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afa og langafi,

Kjartan Theophílus Ólafsson

velfræðingur frá Látrum í Aðalvík, síðar búsettur við Sogsvirkjanir og á Selfossi,

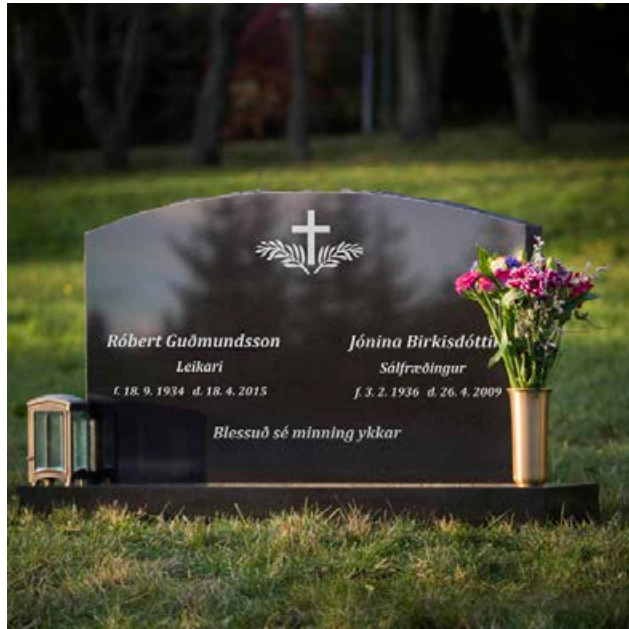
lést á Hjúkrunarheimilinu Seltjörn mánudaginn 2. nóvember. Útförin fer fram frá Fossvogskapelli föstudaginn 6. nóvember kl. 11. Í ljósi aðstæðna verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir en athöfninni verður streymt á facebook.com/Streymsi-af-utfor-Kjartans-T-Olafssonar-100773981848965/ Fjölskyldan þakkar starfsfólki Seltjarnar fyrir nærgætna og góða umönnun.

Jökull Veigar Kjartansson
Ólafur Helgi Kjartansson
Skúli Kjartansson
Hjálmar Kjartansson
Bergdís Linda Kjartansdóttir
Þórdís Jónsdóttir
Nancy Barish
Guðný Anna Arnþórsdóttir
Þórður Kristjánsson
barnabörn og langafabörn.

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

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI



GRANÍT
STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Reykjavík 3 9 °C ↑	Ísafjörður 2 10 °C ↗	Akureyri 5 9 °C ↗
Egilsstaðir 4 5 °C ↑	Kirkjubæjarkl 4 8 °C ↗	Hveravellir -2 12 °C ↑

Suðvestan 9-16 og él á í dag, en léttskýjað NA- og A-lands. Hægari og úrkomuminna í kvöld. Hiti -2 til 5 stig.

Laugardagur

Reykjavík 6 8 °C ↑	Ísafjörður 5 10 °C ↑	Akureyri 5 3 °C ↑
Egilsstaðir 2 2 °C ↑	Kirkjubæjarkl 3 2 °C ↙	Hveravellir 0 10 °C ↑

Sunnudagur

Reykjavík 6 5 °C ↘	Ísafjörður 4 1 °C ↘	Akureyri 6 2 °C ↘
Egilsstaðir 4 2 °C ↘	Kirkjubæjarkl 5 2 °C ↙	Hveravellir 1 7 °C ↑

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

- LÁRÉTT**
 1 lyfta
 5 málmur
 6 íþróttafélag
 8 urga
 10 tveir eins
 11 ónóg
 12 sýnt
 13 kríki
 15 argar
 17 róta

- LÓDRÉTT**
 1 refsing
 2 stakur
 3 laus
 4 að baki
 7 útbúa
 9 hringsóla
 12 spýtnarusl
 14 tímabils
 16 rykög

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

LÁRÉTT: 1 hefja, 5 eir, 6 fh, 8 gnista, 10 nn, 11 hantera, 9 sveima, 12 brak, 14 árs, 16 ar.
 LÓDRÉTT: 1 hegning, 2 einn, 3 frí, 4 artan, 7 van, 12 bent, 13 nri, 15 gramar, 17 skera

Skák Gunnar Björnsson

Upphaldsöguhetjan okkar, Beth Harmon, úr þáttunum Queen's Gambit á Netflix, átti leik gegn Townes á móti í Kentucky. Er leið til sigurs?

1...Kg7! 2. Hh5 Kg6! Hvítur á 11 mögulega reiti fyrir hrókin en í öllum tilfellum fellur hann.
3. Ha5 Rb3+ 0-1. Markús Orri Óskarsson á síðasta þriðjudegismóti TR á netinu. Sölvi Guðmundsson varð annar og Óskar Mágason þriðji.

Svartur á leik



www.skak.is: Föstudagsmót Vikingaklúbbsins á netinu.

FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

Ég veit ég gat ekki bjargað honum
Eva Dögg Sigurgeirsdóttir, dóttir Gísla Rúnars Jónssonar heitins, segir Pieta samtökin hreinlega hafa bjargað henni frá því í lok júlí þegar maðurinn, sem gekk henni í föðurstað fjögurra ára gamalli, féll fyrir eigin hendi.



List getur bjargað mannlífum
 Eftir stórt uppskeruár upplifði rithöfundurinn **Bergrún Íris Sævarsdóttir** lamandi kvíða. Hún hélt að dauðinn biði sin og heimsfaraldurinn var sem olía á elda þeirra ranghugmynda. Leiðin frá þeim hugmyndum framkallaði fallett verk.



Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi

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

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

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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri nju 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.

Pondus

Hv... hvað gerðist í gær? Þú varst frekar þyrstur! Og skýndilega kom Michael Jackson í hátalarana...
 Og? Þá raukstu út á gólfíð og moonwalkaðir!
 B... bann-aður? Í ótilgreindan tíma! Þú varst bad! Really, really bad!

Geljan

Pabbi, ég þarf að sjá fréttirnar. „Þarft að“?
 Ég á að taka fyrir mál úr deigluinni í alþjóðastjórnmalafraeði á morgun.
 Jesús! Þetta er svo niðurdrepandi!
 Þetta voru ekki fréttir, þetta var auglýsing fyrir gyllinæðar-krem. Meinarðu að þetta verði verra???

Barnalán

Segðu mömmu þinni að mig langi í samlöku. Ókei.
 Hvað sagði hún. Að ég sé ekki nógu gamul til að heyra svarið.



„... kemur sífelld á óvart og gæti auðveldlega orðið í uppáhaldi hjá mörgum.“

RAGNHEIÐUR BIRGISDÓTTIR / MORGUNBLAÐIÐ

„Ein besta bók Kristínar Marju ... þetta er ofboðslega vel smíðuð saga.“

SVERRIR NORLAND / KILJAN

„Mér finnst hún búa til mjög sterkt söguvið í þessari sögu.“

EGILL HELGASON / KILJAN



BERLINGSKE



POLITIKEN



Kristín Marja Baldursdóttir er þekkt fyrir magnaðar og grípandi skáldsögur.

Gata mæðranna gerist í Reykjavík á 7. áratugnum. Konurnar í götunni eiga allar sínar sögur og drauma – en milli þeirra eru líka leyndarmál og ósögð orð.



Innbundin



Rafbók



Hljóðbók

 LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is | Opíð alla virka daga 10–18 | Laugardaga 11–16

Föstudagur

DV

EKKI MISSA AF
NÝJASTA DVTryggðu þér
áskrift á dv.iseða nældu þér í
eintak í næstu
verslun

HRINGBRAUT

20.00 Lífið er lag (e) Lífið er lag er þáttur um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri áraanna. Umsjón Sigurður K. Kolbeinsson.

20.30 Matur og heimili (e) Lifandi þáttur um matargerð og bakstur í bland við innanhússarkitektúr, hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.

21.00 21 - Úrval á föstudegi Samantekt úr bestu og áhuga-verðustu viðtölunum úr Tuttugu-ogeinum í liðinni viku.

21.30 Viðskipti með Jóni G. (e) Í þættinum er rýnt í verslun og viðskipti landsmanna með aðstoð sérfræðinga og stjórnenda atvinnulífsins.

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi

09.10 Kastljós

09.25 Menningin

09.30 Spaugstofan 2006 - 2007

09.55 Kveikur

10.30 Á vit draumanna

11.10 Íþróttafrek sögunnar Mike Powell og danska landsliðið í fótbolta

11.35 Heimaleikfimi

11.45 Fólkið mitt og fleiri dýr

12.30 Kvöldstund með listamanni 1986-1993 Einar Markússon

13.05 Gullæðið

14.15 Gengið um garðinn Hóla-vallakirkjugarður

14.55 John Grant

15.50 Gettu betur 2018 MR - Kvennó

16.50 Basl er búskapur

17.20 Landinn 11. október 2020

17.50 Táknálsfréttir

18.00 KrakkaRÚV

18.01 Fótboltastrákurinn Jamie

18.35 Húllumhæ

18.50 Landakort Fokker

19.00 Fréttir

19.25 Íþróttir

19.30 Veður

19.40 Kappsmál

20.45 Vikan með Gísla Marteini

21.30 Poirot - Klukkurnar Agatha Christie's Poirot XII. The Clocks

23.00 Ást að láni Something Borrowed Rómantísk gamanmynd um vináttu og ástalíf vinkvennanna Rachel og Darcy sem búa í New York. Darcy hjálpar vinkonu sinni að nálgast Dex en tekst ekki betur til en svo að Dex býður henni sjálfri út og þau enda saman. Rachel reynir að bæla niður tilfinningar sínar til Dex en á þrítugsafmælinu sínu fær hún sér aðeins of marga drykki og endar í örmum hans. Brúðkaup Dex og Rachel nálgast og Rachel reynir að velja á milli bestu vinkonu sinnar og ástarinnar sem hún getur ekki gleymt.

00.55 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

08.10 Champions Tour Highlights

09.00 European Tour 2020 - Highlights

09.30 European Tour 2020 Bein útsending frá Cyprus Classic.

14.30 PGA Tour. The Cut

15.00 LET Tour 2020 Bein útsending frá Omega Dubai Moonlight Classic.

18.00 PGA Tour 2020 Bein útsending frá Houston Open.

21.00 PGA Highlights 2020

21.55 Champions Tour Highlights

22.50 LET Tour 2020 Útsending frá Omega Dubai Moonlight Classic.

02.00 LPGA Tour 2020 Bein útsending frá TOTO Japan Classic.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió

FM 89,5 Retro

FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan

FM 93,5 Rás 1

FM 95,7 FM957

SJÓNVARP SÍMANS

12.30 Dr. Phil

13.15 The Late Late Show

14.00 The Cool Kids

14.30 The F Word (US)

15.25 90210

16.30 Family Guy

16.50 The King of Queens

17.10 Everybody Loves Raymond

17.35 Dr. Phil

18.20 The Late Late Show

19.05 The Good Place

19.30 Broke

20.00 The Bachelorette

21.30 Spooks. The Greater Good

23.10 Blue Ruin Myndin fjallar um mann sem snýr á heimaslóðir til að hefna sín og vernda fjölskylduna sem hann skildi eftir.

Heimilislaus maður fer í örlagaríka hefndarferð til heimabæjar síns þegar hann fréttir að morðingi foreldra hans hefur verið látinn laus úr fangelsi.

00.40 Hysteria Rómantísk gamanmynd sem fjallar um það þegar titrarinn (vibrator) var fundinn upp.

04.00 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins

06.50 Morgunvaktin

07.00 Fréttir

07.30 Fréttayfirlit

08.00 Morgunfréttir

08.30 Fréttayfirlit

09.00 Fréttir

09.05 Í ljósi sögunnar

09.45 Morgunleikfimi

10.00 Fréttir

10.03 Veðurfregnir

10.13 Óskastundin

11.00 Fréttir

11.03 Mannlegi þátturinn

12.00 Fréttir

12.02 Hádegisútvarp

12.20 Hádegisfréttir

12.40 Veðurfregnir

12.50 Dánarfregnir

12.55 Samfélagið

14.00 Fréttir

14.03 Heimskviður

15.00 Fréttir

15.03 Sögur af landi

16.00 Síðdegisfréttir

16.05 Glans

17.00 Fréttir

17.03 Lestarklefinn

18.00 Spegillinn

18.30 Brot úr Morgunvaktinni

18.50 Veðurfregnir

18.53 Dánarfregnir

19.00 Flugur Christine Perfect McVie

19.45 Lofthelgin

20.35 Mannlegi þátturinn

21.30 Kvöldsagan. Sólon Íslandus (18 af 32)

22.00 Fréttir

22.05 Veðurfregnir

22.10 Samfélagið

23.05 Lestarklefinn

00.00 Fréttir

00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

12.30 3 Generations

14.00 2 Years of Love

15.25 Lego DC. Batman - Family Matters

16.40 3 Generations

18.10 2 Years of Love

19.40 Lego DC. Batman - Family Matters

21.00 What Lies Beneath

23.05 12 Strong

01.10 211

02.35 What Lies Beneath

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn

08.20 God Friended Me

09.05 Bold and the Beautiful

09.25 Gilmore Girls

10.05 Besti vinur mannsins

10.25 One Born Every Minute

11.10 Jamie's Quick and Easy Food

11.40 Love in the Wild

12.35 Nágrannar

12.55 Mom

13.15 Splitting Up Together

13.35 Battle of the Fittest Couples

14.15 Monster in Law

15.50 Kindergarten Cop

17.40 Bold and the Beautiful

18.00 Nágrannar

18.26 Veður

18.30 Fréttir Stöðvar 2

18.40 Sportpakkinn

19.05 Föstudagskvöld með Gumma Ben og Sóla

19.50 Britain's Got Talent

21.20 Vox Lux

23.15 Speed

01.05 The Spy Who Dumped Me

03.00 Cold Pursuit

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni

20.00 Friends

20.20 Friends

20.45 Splitting Up Together

21.00 Roswell, New Mexico

21.40 Flash

22.20 The Mindy Project

22.45 American Dad 16

22.45 American Dad 16

23.05 Bob's Burgers

23.30 Friends

23.50 Friends

00.15 Splitting Up Together

STÖÐ 2 SPORT

08.45 KR - Valur 2013

09.05 Valur - ÍA 2013

09.30 Valur - Fram 2014

10.00 Fjölnir - Fylkir 2014

10.20 KR - Stjarnan 2014

10.45 FH - Stjarnan 2014

11.15 Stjarnan - KR 2016

11.35 FH - Stjarnan 2016

12.00 KR - FH 2017

12.20 Breiðablik - KR 2017

12.40 Fyrir Ísland Heimildarþættir í umsjón Guðmundar Benediktssonar.

13.20 Fyrir Ísland

17.00 Fyrir Ísland

17.35 Pepsi Max Mörkin - Uppgjörspáttur

19.00 Fréttapáttur Undankeppni EM 2020

19.25 Fréttapáttur Þjóðadeildar Evrópu

20.00 Dominos Körfuboltakvöld

21.15 Pepsi Max Mörkin - Uppgjörspáttur

22.40 Cardiff City - Bristol City

STÖÐ 2 SPORT 2

08.05 Villarreal - Real Valladolid

09.45 Spænsku mörkin

10.35 Football League Show

11.00 Real Sociedad - AZ Alkmaar

12.40 Ludogorets - Tottenham

14.20 Leicester - Braga

16.05 Arsenal - Molde

17.50 Cardiff City - Bristol City

Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.

19.55 Inside Serie A

20.20 La Liga Show

20.45 The Fifth Quarter

21.00 Ítölsku mörkin

21.50 Fréttapáttur Meistaradeildarinnar

22.15 Fréttapáttur Evrópu- deildarinnar

22.45 Arsenal - Molde

00.25 Elche - Celta Vigo

FM 88,5 XA-Rádió

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

20%
AFSLÁTTUR



**ALLAR
SAGE
KAFFI
VÉLAR**

HomeLine **FLÖKTANDI LED LJÓS**



20%
AFSLÁTTUR



KRINGLUKAST

byggto**g**búid

KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS

SJÁÐU ÖLL TILBOÐIN Á BYGGTOGBUID.IS

**VEGNA FJÖLDATAKMARKANA
HVETJUM VIÐ FÓLK TIL AÐ NÝTA VEFVERSLUN OKKAR**

**FRÍ HEIMSENDING
HVERT Á LAND SEM ER**

EF VERSLAD ER Í VEFVERSLUN OKKAR BYGGTOGBUID.IS

KitchenAid

25%
AFSLÁTTUR



**2JA SNEIÐA BRAUÐRIST
TILBOÐ 14.995
FULLT VERÐ 19.995**

20%
AFSLÁTTUR



**7 BOLLA MATVINNSLUVÉL
TILBOÐ 19.995
FULLT VERÐ 24.995**

25%
AFSLÁTTUR



**AF ÖLLUM
WÜSTHOF
VÖRUM**

43%
AFSLÁTTUR



Flott pottasett úr Cromargan 18/10 ryðfríu stáli

16cm skaftpottur, 1,4 lítrar
16cm pottur með loki, 1,9 lítrar
20cm pottur með loki, 2,5 lítrar
24cm pottur með loki, 5,7 lítrar

**TILBOÐ 19.995
FULLT VERÐ 34.995**

**GEORGE FOREMAN
HEILSUGRILL**

30%
AFSLÁTTUR



760w

17x24 cm grillflötur

**TILBOÐ 4.995
FULLT VERÐ 6.995**



1630w

30x26 cm grillflötur

**TILBOÐ 6.995
FULLT VERÐ 9.995**

Allt að
42%
minni fita

38%
AFSLÁTTUR

LE CREUSET

41%
AFSLÁTTUR



Ink

STEYPUJÁRNSPOTTUR 27cm

TILBOÐ 24.995

FULLT VERÐ 39.995



Mist

STEYPUJÁRNSPOTTUR 31cm

TILBOÐ 34.995

FULLT VERÐ 58.995

RYKSUGUVÉLMENNI

Robot

**PÚ SPARAR
20.000
HREIN
SNILLD!**



ROOMBA
i7150

TILBOÐ 139.995

FULLT VERÐ 159.995

Æsispennandi áttaliða úrslit

Áttaliða úrslit spurningabáttanna Kviss hófust síðastliðið laugardagskvöld. Björn Bragi Arnarsson fer með stjórn þáttanna en í þeim keppa þekktir Íslendingar fyrir hönd þeirra íþróttaliða sem þeir styðja.

Þættirnir Kviss hafa gert það gott undanfarið á Stöð 2 en í þeim keppa þekktir Íslendingar fyrir hönd þeirra íþróttafélaga sem þeir styðja.

Stjórnandi þáttanna er grínistinn Björn Bragi Arnarsson. Nú eru áttaliða úrslit hafin. Spurningar eru úr öllum áttum og ekki endilega tengdar íþróttum þrátt fyrir að liðin kenni sig við íþróttafélög. steingerdur@frettablaðið.is



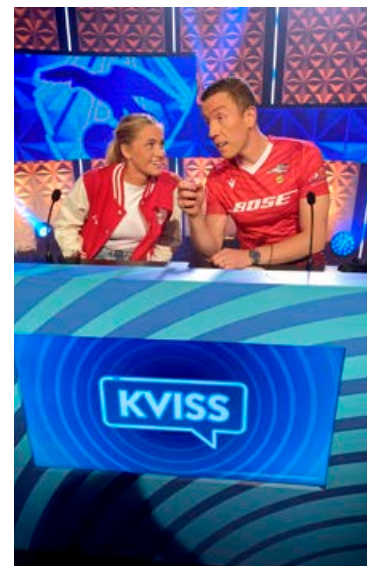
Skáldið og grínistinn Dóri DNA kepptu með Steinda Jr. fyrir hönd Aftur-eldingar en þeir eru báðir ættaðir úr Mosfellsbæ. MYND/TINNA VIBEKA



Áttaliða úrslit hófust síðastliðið laugardagskvöld, en þá kepptu FH og Völsungur. MYND/TINNA VIBEKA.



Það var einstaklega kátt á hjalla þegar þeir Dóri DNA og Steindi Jr. mættu þeim Hannesi og Birnu Mariu á dögunum. MYND/TINNA VIBEKA



Útvarpskonan Birna María Másdóttir og markmaðurinn Hannes Þór Halldórsson kepptu fyrir hönd Vals. MYND/TINNA VIBEKA



Sólrún Diego og Sóli Hólm kepptu fyrir hönd Þróttar en grínistinn Ari Eldjárn og Hrefna Sætran fyrir hönd KR.

LÆGSTA
VERÐIÐ
Í ÖLLUM
LANDS-
HLUTUM

SKILYRÐISLAUST

Orkan - Ódýrt fyrir alla





Við erum til staðar

Leysum málin

Við hvetjum þig til þess að
hafa samband í gegnum
rafrænar þjónustuleiðir okkar.

Nánari upplýsingar á vodafone.is



Netspjall



Panta símtal



Mínar síður



vodafone@vodafone.is

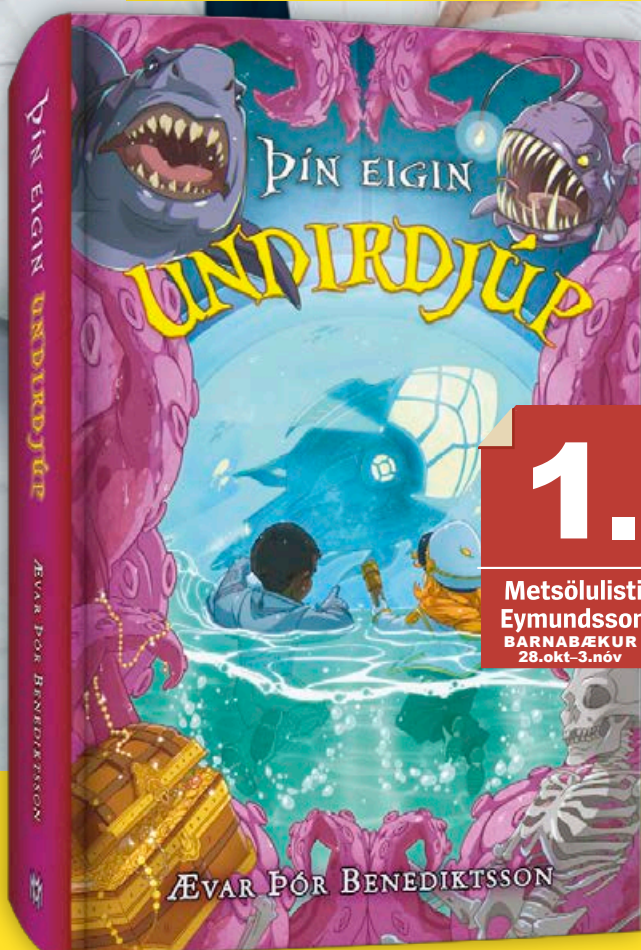


vodafone

ÆVINTÝRALEG SKEMMTUN



Þín eigin undirdjúp eftir Ævar Þór Benediktsson er stórkostlega skemmtileg bók sem fer með lesandann á bólakaf í ævispennandi ævintýraheim.



- Yfir 50 mismunandi endar.
- Sögulok spanna allt frá eilífri hamingju að bráðum bana.
- Þú ræður hvað gerist!



Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is
Opið alla virka daga 10-18 | Laugardaga 11-16



Ekki er komið að tómun kofanum hjá fréttakonunni Sunnu Karen Sigurþórsdóttur þegar sakamál eru annars vegar. Hún skoðar raunverulega íslenska glæpi í þáttunum Ummerki, aðallega frá sjónarhóli þeirra sem rannsaka málin.

Sakamála-Sunna með bannað innan sextán

Fréttakonan **Sunna Karen Sigurþórsdóttir** reiknar ekki með að losna við nafnbótina Sakamála-Sunna í bráð því hún kafar nú ofan í rannsóknir á íslenskum glæpum í sjónvarpsþáttunum Ummerki.

Ummerki er röð sex sjónvarpsþátta þar sem Sunna Karen Sigurþórsdóttir, fréttakona og fyrrverandi ritstjóri Fréttablaðið.is, skoðar raunveruleg íslensk glæpamál og þá fyrst og fremst út frá sjónarhorni þeirra sem rannsaka málin.

„Við náttúrulega þræðum alveg atburðarásina eins og almennt er gert í þáttum eins og þessum en skoðum þau kannski meira með augum rannsakandans. Ég er ekki búin að skoða það en ég held að þetta sé bara með fyrstu íslensku þáttunum sem eru bannaðir innan sextán,“ segir Sunna Karen, með öllum fyrirvörum, um fyrsta þátt Ummerkja sem fer í loftið á Stöð 2 á sunnudagskvöld.

Sorgleg mál og erfið

„Fyrsti þátturinn fjallar um mál sem kom upp í Stelkshólum 2014 þar sem karlmaður myrta eigin konu sína fyrir framan tvö börn þeirra. Þetta mál er mjög sorglegt og fór ekki mjög hátt í fjölmiðlum af einhverjum ástæðum.

Ég skrifaði sjálf fréttir um þetta mál en mundi kannski takmarkað eftir því þegar ég fór að þæla í þessu fyrir þættina,“ heldur Sunna Karen áfram og bætir við að við gerð þáttanna hafi hún tekið eftir því að „þegar málin varða erlenda ríkisborgara eða innflytjendur þá kannski virðumst við sýna þeim minni áhuga en þegar Íslendingar eiga í hlut.“

Blóðugur fróðleikur

Sunna Karen segir þættina í raun vera hugarfóstur framleiðandans, Lúðvíks Páls Lúðvíkssonar, sem fékk hana síðan til liðs við sig. „Hann bað mig um að taka þátt í þessu með sér og hafa umsjón með þáttunum og handritsgerðinni. Hann hefur samt alveg veg og vanda af þáttunum. Hann leikstýrir, framleiðir, klippir og semur tónlistina.“

Þá nefnir Sunna sérstaklega rannsóknarlögreglumanninn Ragnar



Sunna Karen rekur blóðug spor og önnur ummerki um glæpi í þáttunum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

ÉG VAR Í RAUNINNI
BARA EIN HEIMA HJÁ
MÉR VIÐ ELDHÚSBORÐIÐ EÐA
UPPI Í SÓFA AÐ LESA OG SKRIFA
UM MORÐMÁL ALLAN DAGINN.

Jónsson sem þau Lúðvík höfðu sér til halds, trausts og ráðgjafar. „Hann hefur frætt okkur um ótrúlegustu hluti; blóðferlagreiningar, skotstefnurannsóknir og ýmislegt sem maður hafði bara ekkert heyrt um.

Ég vil sjálf geta tekið með mér einhvern fróðleik úr því sem ég horfi á og reyni svolítið að vinna með það í hverjum þætti,“ segir Sunna sem lagði upp með að svara sínum eigin fróðleiksþorsta með þáttunum og vonast til þess að áhorfendur verði einnig einhvers vísari.

Sakamála-Sunna

Þótt Sunna Karen sé aðeins 29 ára hefur hún komið víða við á blaðamannsferlinum þar sem hún hefur ekki síst skrifað um dóms- og sakamál og er því ýmsu vön.

„Ég er náttúrulega núna búin að vera blaðamaður í svona um það bil þriðjung ævi minnar, en hins vegar var þetta alveg sérstök reynsla að skrifa þessi handrit,“ segir hún

þegar hún er spurð hvort það hafi gengið nærri henni andlega að kafa ofan í sorgleg, ljót og oftar en ekki skelfileg málin sem hún tekur til umfjöllunar.

„Þetta var í fyrstu bylgju COVID. Ég var nýhætt í vinnunni og var í rauninni bara ein heima hjá mér við eldhúsbordid eða uppi í sófa að lesa og skrifa um morðmál innan daginn. Þannig að kannski svona óhjákvæmilega færðist þetta kannski aðeins yfir í draumana og maður varð kannski stundum svolítið var um sig,“ segir blaðakonan sem fékk snemma á ferlinum gælunafnið Sakamála-Sunna og miðað við væntanleg Ummerki mun hún ekki losna við það á næstunni.

„Ég veit samt ekki hvort þetta nafn, Sakamála-Sunna, sé alveg verðskuldað,“ segir hún og hlær. „En það kemur frá fréttamanni RÚV sem ég hitti itrekað í dómsal vegna fréttu sem við vorum bæði að fjalla um fyrir einhverjum árum. Einhvern veginn hefur tekist að festa þetta nafn við mig og það hefur alveg smitast yfir til fjölskyldu, vina og annarra samstarfsfélaga og ég held ég muni ekkert losna við þetta í bráð,“ segir Sunna sem verður á kafi í sakamálaum á skjánum næstu sex sunnudagskvöld. toti@frettabladid.is

LÁTTU ÞÉR

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

LÍÐA VEL

LUR.IS

Dönsk
gæði

Lama®

Danskt handverk
síðan 1939



Öll sæti
og bak
stillanlegt

RICCARDO rafstillanlegur tungusófi



BRUNSTAD

Brunstad
hvíldarstóll



Öll sæti
stillanleg

ISABELLA hægindasófi.
Sjá nánar á lur.is



Stillanleg
rúm

Svefnsofar í miklu úrvali.



Margar
stærðir

BUGATTI®
ITALY



SITTING VISION
hvíldarstólar



Öll sæti
stillanleg

ERMES hægindasófi. Sjá nánar á lur.is



Stillanlegur
höfuðpúði

GRACE hægindastóll



ORACOL tungusófi

CALIA
ITALIA

CALIA
ITALIA



JACOB stóll frá Calia Italia

RÚM • SÓFAR • HVÍLDARSTÓLAR • HEILSUKODDAR • LJÓS • HÚSGÖGN • GJAFAVÖRUR • BORIÐ • SÆNGUR



VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

SUÐURLANDSBRAUT 24, 108 REYKJAVÍK
Opíð alla virka daga 10-18. Lau. 11-16

554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is

LUR
BETRI HVÍLD



BAKÞANKAR

Árna
Helgasonar



Óhlyðni við sérfræðinga

Þegar þetta er skrifað bendir flest til þess að Joe Biden muni sigla fram úr Trump á lokametrunum þó að það sé reyndar alls ekki vist ennþá. Stóra fréttin er þó að stuðningur við Trump reyndist mun meiri en kannanir sögðu til um, rétt eins og í síðustu kosningum. Þetta gerist þrátt fyrir að hópur pólitískra sérfræðinga, álitsgjafa og fjölmiðla hafi nánast einróma útskýrt fyrir folki árum saman hvað maðurinn sé vitlaus, með skaðlegar skoðanir og heimskuleg stefnumál og að kjósendur hans viti einfaldlega ekki betur og hljóti að sjá að sér.

Nú vil ég taka fram að ég styð ekki Trump sjálfur og gæti skrifað undir margt af því sem sagt er um hann. En það blasir við að þarna er eitthvað meira í gangi en nokkrir vitlausir kjósendur.

Ég ætla ekki að þykjast hafa svörin við þessu. Hugsanlega tengist þetta því að fólk finnur ekki leiðtoga sína í gegnum stjórnmálaflokkana lengur heldur upp lifir fulltrúa þeirra sem æfða og óeinlaga flokkshesta með fyrir-sjáanleg svör. Þjóðfélagshópar finna sér einfaldlega sjálfir sína leiðtoga, eins konar prédikara fyrir söfnuðinn sem talar þeirra máli og berst við óvini hópsins af hörku, einhvern sem byggir ekki brýr heldur fer beint í hástafina og slagæðina. Þetta er leikbók hinna pólitísku útlaga – Trumps og margra annarra – og hefur verið þeirra leið til valda. Þessi tenging við basann virðist hafa meira vægi í hugum kjósenda en persónulegir eiginleikar leiðtogans.

Kerfið og hin hefðbundnu stjórnmál hafa enn sem komið er ekki áttað sig á því hvernig eigi að bregðast við. Að afskrifa þetta allt saman sem heimsku er þó ekki leiðin áfram.



5 STAR COLLECTION



SERTA ER OPINBER SAMSTARFSADILI
HILTON WORLDWIDE HÓTELKEDJUNNAR



SERTA ROYALTY DECO FIMM STJÖRNU LÚXUS HÓTEL RÚM

Serta Royalty Deco er í fimm stjörnu Hótel-rúmalínunni frá Serta. Rúmunum fylgir núna metsölubókin „Þess vegna sofum við“ í nýrri íslenskrí þýðingu.

SERTA ROYALTY DECO er með Limited Royalty dýnu. Dýnan er með tvöfalt pokagormakerfi sem tryggir hámarks stuðning við neðra bak og minni þrýsting á axla- og mjaðmasvæði ásamt visco yfirdýnu (topper).

Áklæðið er náttúruleg, silkiþönduð bómull sem andar sérlega vel. Royalty dýnan er vinsælasta gormadýnan frá Serta í Beta Baki enda veitir hún fullkominn stuðning og mykt.



SERTA-DECOR

15%
AFSLÁTTUR

+ BÓKIN „ÞESS VEGNA SOFUM VIÐ“



STÆRSTI DÝNUFRAMLEIÐANDI VERALDAR

SERTA ROYALTY DECO RÚM

DÝNA, BOTN, FÆTUR OG GAFL

FÁANLEG Í LJÓS- EÐA DÖKKGRÁU ÁKLÆÐI

	Fullt verð	Tilboðsverð
Serta Royalty Deco rúm 160x200 cm	399.900 kr.	339.915 kr.
Serta Royalty Deco rúm 180x200 cm	439.900 kr.	373.915 kr.
Serta Royalty Deco rúm 200x200 cm	479.900 kr.	407.915 kr.

AFMELISDÝNAN, HÖNNUÐ OG FRAMLEIDD Í NÁNNI SAMVINNU SÉRFRÆÐINGA SERTA OG BETRA BAKS

SERTA-SINFONIA

20%
AFSLÁTTUR

+ BÓKIN „ÞESS VEGNA SOFUM VIÐ“



Sinfonia

Einstök heilsudýna fyrir þá sem kjósa gæði og gott verð.

SINFONIA - DÝNA, COMFORT BOTN OG FÆTUR

STÆRÐ	FULLT VERÐ	TILBOÐSVERÐ
120x200 cm	169.040 kr.	135.496 kr.
140x200 cm	195.620 kr.	156.496 kr.
160x200 cm	216.410 kr.	173.128 kr.
180x200 cm	238.780 kr.	191.024 kr.
180x210 cm	268.780 kr.	215.024 kr.
192x203 cm	278.780 kr.	223.024 kr.

- Sjö hægindalög í yfirborði
- Fimm svæða pokagormakerfi
- Steyptar kantstyrkingar
- 100% bómullaráklæði
- Einstök aðlögun og engin hreyfing milli aðila.

Bókin Þess vegna sofum við, eftir dr. Matthew Walker, prófessor við Harvard og sérfræðingur í svefni, sálfræði og tauga-lífeðlisfræði, hefur slegið í gegn um heim allan. Bókin opnar augu almennings fyrir mikilvægi svefnis í tengslum við heilsu, vellíðan og árangur. Þú færð bókina hjá Beta Baki, heimsending innifalín. Fullt verð: 3.990 kr. Beta Bak verð: 3.490 kr.



Beint í bílinn
úr lúgunni

Kvikk



CORNY
PROTEIN BAR
45 G
299
KR/STK
6644 KR/KG



Kvikk



FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

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