FRÉTTABLAÐIÐ

AUGLÝSING

101. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 1. MAÍ 2018

* Aðeins í dag 1. maí 2018, gildir ekki ofan á önnur tilboð eða af sérpöntunum og meðan birgðir endast.

Reykjavík Bíldshöfði 20
Akureyri Dalsbraut 1

HÚSGAGNA HÖLLIN

EXTRA TILBOÐ
40%
AFSLÁTTUR

NORWICH
Nettur tungusófi.
Ljós- eða dökkgrátt áklæði og viðarfætur.
Stærð: 233 x 148 x 81 cm.

83.994 kr. ~~139.990 kr.~~

EXTRA TILBOÐ
40%
AFSLÁTTUR

MINEOLA
2ja og 3ja sæta sófar. Grátt eða ljóst áklæði.

2ja sæta: 165 x 88 x 84 cm
59.994 kr. ~~99.990 kr.~~

3ja sæta: 195 x 88 x 84 cm
65.994 kr. ~~109.990 kr.~~

EXTRA TILBOÐ
40%
AFSLÁTTUR

EASY
Tungusófi. Tunga getur verið bæði vinstra og hægra megin. Ljós- eða dökkgrátt áklæði.
Stærð: 232 x 145 x 85 cm

101.994 kr. ~~169.990 kr.~~

EXTRA TILBOÐ
30%
AFSLÁTTUR

EIFFEL
Borðstofustóll.
Grár/svartir fætur.

6.993 kr. ~~9.990 kr.~~

EXTRA TILBOÐ
45%
AFSLÁTTUR

EDGE
Sjónvarpsskápur. Svartur eða hvítur með áklæðishurð.

93.494 kr. ~~169.990 kr.~~

GATE
Borðstofuborð. Svartir fætur með bláu, hvítu eða svörtu linolium efni ofan á borðplötu. Einnig fáanlegt með eikarfótum og hvítri eða svartri borðplötu. Stærð: 205 x 100 x 75 cm

79.996 kr. ~~199.990 kr.~~

EXTRA TILBOÐ
60%
AFSLÁTTUR

VIDIVI TIZIANO
Glös. Tvær stærðir

Stærð: 26 cl
234 kr. ~~390 kr.~~

Stærð: 38 cl
269 kr. ~~449 kr.~~

VIDIVI CONCERTO
Vasi 30 cm
2.990 kr. ~~4.990 kr.~~

VIDIVÌ
Vetri delle Venezie
MADE IN ITALY

VIDIVI MIMOSA
Glas.
Stærð: 30 cl
234 kr. ~~390 kr.~~

MARLUX
Allar kryddkvarnir frá Marlux
Verð með afslætti frá 2.495 kr.

EXTRA TILBOÐ
50%
AFSLÁTTUR

FRÉTTABLAÐIÐ

101. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 1. MAÍ 2018

Dýrfinna Arnardóttir og Þóra Kristín Jónsdóttir lyfta Íslandsmeistarabikarnum í körfuknattleik eftir sigur Hauka á Val, 74-70, í æsispennandi oddaleik í gærkvöldi. Sjá Sport 14 FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Boða verðstríð í eldsneytissölu

VERSLUN „Við afnemum alla afslætti og bjóðum upp á lægsta eldsneytisverð á landinu, án nokkurra skilyrða,“ segir Rakel Björg Guðmundsdóttir, markaðsstjóri Atlantsolíu sem frá deginum í dag selur bensín og dísilolíu á sama verði og Costco.

Atlantsolía lækkar verð á bensíni og dísilolíu á stöð sinni í Kaplakrika í Hafnarfirði. Bensínlítrinn fer úr 211,9 í 189,9 krónur og dísillítrinn úr 204,3 krónum í 182,9 krónur.

„Við teljum okkur hafa svigrúm til að bjóða öllum þetta verð, núna, á þessari stöð án meðlimagjalda eða sérstakrar skráningar,“ segir Rakel. – smj /

sjá síðu 2

Margir íhugað sjálfsvíg

Fjórtán prósent svarenda í könnun Maskínu hafa haft áhyggjur af sjálfsskaða- eða sjálfsvígshugleiðingum. Vandinn er meiri hjá tekjulágum og einhleypum.

HEILBRIGÐISMÁL „Þetta kemur ekkert á óvart,“ segir Sirrý Arnardóttir, framkvæmdastjóri Pieta-samtakanna. Fjórtán prósent svarenda í nýrri könnun Maskínu fyrir Pieta hafa stundum eða oft á síðustu fimm árum haft áhyggjur af sjálfsskaða- eða sjálfsvígshugleiðingum hjá sjálfum sér. 16 prósent hafa sjaldan haft slíkar áhyggjur og 70 prósent segjast aldrei hafa þær.

Sirrý kveðst hafa kynnt Pieta-samtökin víða. Fólk hafi þörf fyrir að segja frá upplifun sinni í þessum efnum. Þrátt fyrir það séu sjálfsvíg enn tabú.

„Fólk getur ekki sagt orð eins og sjálfsvíg, féll fyrir eigin hendi, tók sitt eigið líf. Fólk á erfitt með að nota orðin. Hvað er það annað en tabú?“

> **28%**
> einhleypra hafa íhugað sjálfsvíg eða sjálfsskaða.

Niðurstöður könnunar Maskínu benda til að tekjulágt fólk sé líklegra en tekjuhátt til að hafa áhyggjur af skaða- eða sjálfsvígshugsunum.

Um 32 prósent þeirra sem eru með 400 þúsund krónur eða minna í mánaðarlaun höfðu stundum eða oft haft áhyggjur af slíku. Það gildir hins vegar um aðeins 11 prósent þeirra sem voru með tekjur á bilinu 550 til 799 þúsund krónur.

Riflega 28 prósent einhleypra höfðu stundum eða oft haft slíkar áhyggjur síðustu fimm árin, en einungis 9 prósent þeirra sem eru í hjónabandi eða sambúð.

Sirrý hvetur þá sem eru með sjálfsvígshugsanir eða að hugsa um að skaða sig til þess að hafa samband við Pieta-samtökin í síma 5522218 og fá ókeypis aðstoð.

Könnunin var lögð fyrir Þjóðgátt Maskínu, sem er netpanell og er dreginn af handahófi úr Þjóðskrá. Svarendur voru af báðum kynjum á aldrinum 18-75 ára. Svarendur voru 891 og voru gögnin vigtuð með tilliti til kyns, aldurs og búsetu. – jhh

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Laugavegurinn verði göngugata allt árið, skrifar Pawel Bartoszek. 15

SPORT Haukar Íslandsmeistarar í fjórða sinn. 14

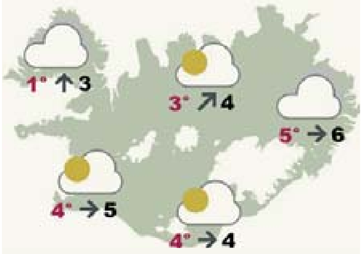
MENNING Í sýningunni Hin lánsömu er dansinn í miklum hávegum. 26

LÍFIÐ Jóhanna Guðrún og Max Petrov fengu fullt hús stiga í þættinum Allir geta dansað. 34

PLÚS 3 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● 1. MAÍ ● BÍLAR

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Vestlæg átt í dag og dálítil él en suðaustanátt og rigning með köflum norðaustan til í fyrstu. Hiti breytist lítið. SJÁ SÍÐU 24

Sýkingin kom upp á bráðaöldrunarlækningadeild. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Nórósýking á Landspítala

HEILBRIGÐISMÁL Einn sjúklingur á bráðaöldrunarlækningadeild B4 á Landspítalanum í Fossvogi sýktist af nóróveiru í síðustu viku. Að sögn Stefáns Hrafns Hagalín, deildarstjóra samskiptadeildar spítalans, sýndu þrír sjúklingar einkenni sýkingar og tveir starfsmenn.

Stefán, sem kallar þetta smávægilega uppákomu, segir að gripið hafi verið til hefðbundinna aðgerða í kjölfar smitsins. Þær aðgerðir felast í einangrun og þrifum. Stefán tekur einnig fram að ekki hafi orðið frekari dreifing á veirunni.

Að sögn Stefáns veit starfsfólk spítalans ekki til þess að gestir eða aðstandendur hafi smitast af veirunni eftir heimsóknir á deildina. Hann segir í því samhengi að erfitt sé að fylgjast með því vegna þess að hún er bráðsmitandi og víða hægt að ná sér í hana.

Líkt og Stefán segir er nóróveiran bráðsmitandi og berst auðveldlega manna á milli. Á Vísindavefnum segir að hópsýkingar á sjúkrahúsum geti verið alvarlegt vandamál og því mjög mikilvægt að hindra útbreiðslu veirunnar innan sjúkrastofnana. Veiran getur smitast beint manna á milli við snertingu. Uppköst eru bráðsmitandi og eru líkur á að smit geti borist í lofti í kjölfar þeirra. – gþs

Tilbúin í 1. maí

Í tilefni af baráttudegi verkalýðsins í dag var starfsfólk VR í óðaönn að útbúa kröfuspjöld er ljósmyndari Fréttablaðsins leit inn á skrifstofur félagsins í gær. Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, sem sést hér munda pennann, verður annar aðalræðumanna á útifundi á Ingólfstorgi eftir kröfugöngu. Ragnar segist munu fjalla um kjarabaráttuna fram undan, aðgerðir á leigumarkaði og breytingar í verkalýðshreyfingunni. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Harmar ranga upplýsingagjöf úr Valhöll

STJÓRNMÁL „Ég harma það fyrir hönd Varðar og allra Sjálfstæðismanna í Reykjavík að viðkomandi útlendingur hafi fengið þessi skilaboð frá flokknum í þessu símtali,“ segir Gísli Kr. Björnsson, formaður fulltrúaráðs Sjálfstæðisfélaganna í Reykjavík, vegna fréttar í Fréttablaðinu í gær um að hringt hefði verið úr Valhöll til útlendinga og þeim sagt að þeir hefðu ekki kosningarétt nema þeir hefðu íslenskt ríkisfang.

„Við auðvitað hvetjum alla útlendinga sem hafa búið hér nógu lengi til að hafa öðlast kosningarétt til að nota hann og kjósa í komandi kosningum,“ segir Gísli.

Að sögn Gísla hefur málið verið rætt á flokksskrifstofunni og hann segir að búið sé að fara yfir það með þeim sem starfa í úthringingum. – aá

Atlantsolía lofar lægsta eldsneytisverði Íslands

Atlantsolía segir nágrönnum sínum í Costco stríð á hendur á stöð sinni í Kaplakrika. Afnema alla afslætti, krefjast engra meðlimakorta eða skráningar og lækka lítraverð á bensíni og dísil umtalsvert. Telja sig hafa svigrúm til lækkunar núna.

VIÐSKIPTI „Við afnemum alla afslætti og bjóðum upp á lægsta eldsneytisverð á landinu, án nokkurra skilyrða,“ segir Rakel Björg Guðmundsdóttir, markaðsstjóri Atlantsolíu.

Verðstríð gæti verið í vændum en Atlantsolía mun frá og með deginum í dag keyra niður verðið á bensíni og dísilolíu á afgreiðslustöð sinni í Kaplakrika í Hafnarfirði. Þá verður verðið nákvæmlega sama og það var í gær hjá Costco í Kauptúni.

Bensínlítrinn fer úr 211,9 krónum, miðað við lítraverð í gærmorgun, niður í 189,9 krónur sem gerir lækkun um 22 krónur eða 10,4 prósent.

Dísillítrinn fer úr 204,3 krónum í 182,9 krónur, sem gerir lækkun um 21,4 krónur eða 10,5 prósent.

Rakel bendir á að ólíkt Costco þurfi ekki að framvísa meðlimakorti, allir séu velkomnir, stöðin í Kaplakrika sé opin allan sólarhringinn og hægt sé að greiða með dælulykli Atlantsolíu eða greiðslukorti. Allir muni fá sama strípaða verðið.

„Þetta er bara gert af samkeppnisástæðum. Við höfum alltaf reynt að hafa það að stefnu okkar að bjóða samkeppnishæf verð og þetta er liður í því.“

Aðspurð hvort þetta svigrúm hafi alltaf verið til staðar og hvað hafi breyst segir Rakel í raun ekkert hafa breyst.

„Við höfum alltaf reynt að vera á tánum og fylgjast með hvað er að gerast á markaðnum. Það er engum blöðum um það að fletta að það er samkeppnisaðili þarna í nágrenni við okkur, en það breytir ekki því að við teljum okkur hafa svigrúm til að bjóða öllum þetta verð, núna, á þessari stöð án meðlimagjalda eða sérstakrar skráningar. Þessi staðsetning, í Kaplakrika, er valin því hún er miðsvæðis með tilliti til stórhöfuðborgarsvæðisins og Suðurnesja. Vonandi er þetta góð viðbót og klárlega hagsbót fyrir neytendur.“

Atlantsolía keyrir niður eldsneytisverð sitt í Kaplakrika og boðar lægsta verð landsins. Er lifandi markaður, segir fulltrúi Atlantsolíu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

» Bensínlítrinn hjá Atlantsolíu mun kosta 189,9 krónur og dísillítrinn 182,9 krónur. Það er sama verð og Costco bauð á sinni stöð í Kauptúni í gær.

Costco hefur tekið drjúgan skerf eldsneytismarkaðarins til sín frá opnun með lægra verði en lengi hefur sést á Íslandi. Markar þetta upphafið að verðstríði og búast forsvarsmenn Atlantsolíu við að önnur olíufélög fylgi þeirra fordæmi?

„Þetta er lifandi markaður og mörgum breytum háður. Ég get ekki tjáð mig um það, en við erum spennt að sjá hvernig neytendur taka þessari nýjung okkar. Það verður að koma í ljós hvað samkeppnisaðilar okkar gera.“

mikael@frettabladid.is

1. MAÍ 2018

STERKARI SAMAN

Verkalýðshreyfingin á Íslandi varð til í lok 19. aldar þegar verkafólk hóf að skipuleggja sig í stéttarfélög. Það áttaði sig á aflinu sem bjó í fjöldanum og samstöðunni. Frá þeim tíma hefur sameinuð verkalýðshreyfing barist fyrir réttindum og kjörum launafólks á Íslandi og náð markverðum árangri. Þar hefur samstaðan leikið lykilhlutverk. En það eru blikur á lofti.

Við horfum upp á vaxandi misskiptingu tekna og auðs í samfélaginu. Alþingismenn, æðstu embættismenn ríkisins og stjórnendur fyrirtækja skammta sér launahækkanir langt umfram venjulegt launafólk og skattar eru lækkaðir á stóreignafólk. Á sama tíma hirða stjórnvöld kaupmáttaraukninguna frá hinum lægst launuðu með skattahækkunum og skerðingu bóta. Það er mikið verk að vinna fyrir samhenta verkalýðshreyfingu. Við höfum vopnin og aflið til að breyta ef við stöndum saman.

ASÍ óskar launafólki til hamingju með daginn og hvetur til samstöðu í aðgerðum stéttarfélaganna 1. maí.

Alþýðusamband Íslands

Framsóknarmenn algjörlega á móti sölu áfengis í matvörubúðum

VERSLUN Yfirgnæfandi hluti Íslendinga, 73,7 prósent, er andvígur því að leyfa sölu á sterku áfengi í matvöruverslunum. Tæp 55 prósent eru andvíg sölu á léttu áfengi og bjór. Þetta kemur fram í nýrri könnun MMR.

Í sömu könnun kemur fram að einungis 15,3 prósent eru hlynnt sölu á sterku áfengi í matvöruverslunum en um 35,8 prósent sölu á léttu áfengi og bjór. Stuðningur við sölu á léttu áfengi hefur aukist milli kannana hjá MMR en í febrúar í fyrra sögðust 33 prósent styðja slíka breytingu.

Könnun MMR leiðir í ljós að andstaða við sölu á sterku áfengi í verslunum eykst með auknum aldri. Þannig kváðust 56 prósent fólks á aldrinum 18 til 29 ára vera andvíg því, á meðan það hlutfall hjá fólki eldra 68 ára er 92 prósent.

Stuðningsmenn Framsóknarflokks eru algjörlega á móti sölu á sterku áfengi í matvöruverslunum, eða 96 prósent. Andstaða var einnig yfirgnæfandi hjá stuðningsfólki Flokks fólksins, Vinstri grænna og Samfylkingar. Mestan stuðning við leyfi til sölu á sterku áfengi í verslunum er að finna hjá stuðningsfólki Viðreisnar, Pírata og Sjálfstæðisflokks. Stuðningurinn fer þó hvergi yfir 40 prósent en er mestur hjá stuðningsmönnum Pírata, 38 prósent. – khn

Nærri þrír af hverjum fjórum Íslendingum vilja ekki vín í matvöruverslanir.

Rannsóknarskipið Seabed Constructor við Íslandsstrendur. MYND/LHG

Fjársjóðsleyfið rann út í gær

FJÁRSJÓÐSLEIT Starfsleyfi sem Umhverfisstofnun veitti breska fyrirtækinu Advanced Marine Services til að opna flak þýska togarans SS Minden rann út í gær.

Skip frá AMS fór á vettvang í nóvember í fyrra til að opna skipið og ná í skáp sem fyrirtækið telur geyma gull. Fyrirtækið tilkynnti hins vegar í miðjum í klíðum að hætt væri við aðgerðina vegna veðurs. Engar tilkynningar um framhald hafa borist Umhverfisstofnun eða Landhelgisgæslu Íslands. SS Minden liggur á ríflega 2,2 kílómetra dýpi um 120 sjómílur undan Íslandsströndum. – gar

Áfrýja máli um persónuvernd

TÆKNI Facebook vill frest til að áfrýja máli sem aktívistinn Max Schrems höfðaði gegn fyrirtækinu á Írlandi. Málið snýst um flutninga á gögnum fyrirtækisins um notendur Facebook frá Írlandi til Bandaríkjanna. Með þeim kemst Facebook fram hjá nýrri Evrópulöggjöf um persónuleg gögn.

Dómari á Írlandi skaut málinu til Evrópudómstólsins. Í gær fór lögmaður Facebook fram á að því yrði frestað svo hæstiréttur gæti tekið ákvörðun um hvort Facebook væri heimilt að áfrýja úrskurði dómara.

Facebook flytur nú upplýsingar um milljónir notenda á hverjum degi til Bandaríkjanna. Vestan hafs eru lög um meðferð persónulegra gagna ekki jafn ströng og hin nýja Evrópulöggjöf. – þea

Óþarfi að leyna niðurstöðunni

Fyrrverandi ráðherra furðar sig á að niðurstaða rannsóknar um starfshætti forstjóra Barnaverndarstofu sé ekki birt opinberlega. Vill að félagsmálaráðherra svari hvort boðuð óháð rannsókn beinist að starfsmönnum ráðuneytisins og eigin embættisfærslu. Ráðherra sagður margsaga um tilvist minnisblaða og gagna.

STJÓRNMÁL „Ég hefði klárlega birt niðurstöðu rannsóknarinnar,“ segir Þorsteinn Víglundsson, alþingismaður og fyrrverandi félagsmálaráðherra, um rannsókn sem hann setti af stað í ráðherratíð sinni, um starfshætti Braga Guðbrandssonar, þáverandi forstjóra Barnaverndarstofu, og kvartanir nokkurra barnaverndarnefnda. Þeirri rannsókn lauk í lok febrúar þegar Ásmundur Einar Daðason hafði tekið við ráðuneytinu.

Ásmundur Einar mætti á fund velferðarnefndar í gær og svaraði ávirðingum um að hann hefði ekki sagt þinginu satt og rétt frá um niðurstöðu fyrrgreindrar rannsóknar, en umfjöllun í Stundinni síðastliðinn föstudag varð til þess að ráðherra var boðaður á fund nefndarinnar.

Rannsóknin sem um ræðir var sett af stað í ráðherratíð Þorsteins Víglundssonar í kjölfar formlegra kvartana nokkurra barnaverndarnefnda undan starfsháttum Barnaverndarstofu, einkum Braga Guðbrandssonar, þáverandi forstjóra stofnunnar, en kvartanirnar lutu meðal annars að óeðlilegum afskiptum Braga af málum sem voru til meðferðar hjá nefndunum. Málið var þá sett í formlegan farveg innan ráðuneytisins og tilteknir sérfræðingar beðnir að fara vandlega yfir það. Var þessi rannsókn nýhafin þegar stjórnarskiptin urðu.

Á fundinum var ráðherra sérstaklega inntur eftir því hvort einhver efnisleg niðurstaða rannsóknar eða minnisblöð hefðu legið fyrir í ráðuneytinu um málið þegar ráðherra kom á fyrri fund sinn í nefndinni vegna málsins, en hann hafði, á þeim fundi, neitað því að gögn af því tagi væru til.

Ásmundur Einar Daðason félagsmálaráðherra sat fyrir svörum hjá velferðarnefnd Alþingis í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Ásmundur Einar gerði grein fyrir því að til grundvallar niðurstöðunni sem nefndin hefði nú fengið, hefðu legið minnisblöð en gat ekki svarað með skýrum hætti af hverju hann hefði ekki nefnt þau minnisblöð fyrr. Þá var hann ítrekað spurður um leynd yfir niðurstöðu rannsóknarinnar og óskað var eftir að þeirri leynd yrði aflétt.

Þorsteinn segist ekki skilja hvers vegna þessi leynd hvíli yfir niðurstöðu rannsóknarinnar. „Ráðuneyti barnaverndarmála hefur eftirlitsskyldu gagnvart Barnaverndarstofu. Og þarna eru barnaverndarnefndir að kvarta formlega undan starfsháttum Barnaverndarstofu gagnvart nefndunum og þess vegna ber ráðuneytinu skylda til að rannsaka það og leiða til lykta,“ segir Þorsteinn og bætir við:

„Það sem vekur mesta furðu í þessu máli er að ráðuneytið hafi einfaldlega ekki birt niðurstöðu þeirrar rannsóknar. Það var opinbert að þessi athugun hefði farið í gang. Umkvartanir nefndanna voru opinberar og þetta er auðvitað athugun sem snýr að starfsemi opinberrar stofunnar og á ekkert að vera að fara í felur með það. Auðvitað þarf að gæta að trúnaðarupplýsingum og öðru slíku en það eru fullkomlega eðlilegir starfshættir að mínu viti að birta niðurstöðuna.“

Á fundi velferðarnefndar í gær boðaði ráðherra óháða rannsókn á málinu og sagðist hann hafa lagt fram ósk við forsætisráðherra um að slík rannsókn færi fram. Hann gerði þó ekki grein fyrir því að hverju hin óháða rannsókn ætti að beinast.

„Ráðherra verður auðvitað að svara til um hvort hann treystir ekki niðurstöðu eigin ráðuneytis og vill þar af leiðandi óháða rannsókn eða hvort hann vilji óháða rannsókn á því hvernig unnið var úr málum eftir að rannsókninni lauk, sem er auðvitað sjálfstætt mál,“ segir Þorsteinn. Ekki náðist í Ásmund Einar við vinnslu fréttarinnar.

adalheidur@frettabladid.is

AÐEINS Í DAG 1. MAÍ
ALLAR
VÖRUR
20%
AFSLÁTTUR
VEFVERSLUN
WWW.RFL.IS
OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ
GILDIR AÐEINS 01.05
OPNUNARTÍMAR 1. MAÍ
BÍLDSHÖFÐI 12-18
GRANDI 12-18
SMÁRATORG 12-18
SKEIFAN 12-18
SELFOSS 12-18
AKUREYRI 13-17

Sigurður Ragnar mætti við þingfestingu í gær

DÓMSMÁL Skattsvikamál gegn Sigurður Ragnari Kristinssyni og tveimur öðrum var þingfest í Héraðsdómi Reykjaness í gær. Öll spjót standa nú á Sigurði Ragnari Kristinssyni en hann var nýverið ákærður fyrir tugmilljóna skattsvik á þeim tíma sem hann stýrði fyrirtækinu SS verk ehf.

Sigurður hafði þar til í síðustu viku setið í gæsluvarðhaldi frá því í lok janúar vegna gruns um aðild að umfangsmiklu fíkniefnasmygli frá Spáni.

Þá greindi Fréttablaðið nýverið frá því að lögregluyfirvöld hér á landi hefðu tekið við rannsókninni á slysi eiginkonu hans, Sunnu Elviru Þorkelsdóttur, sem féll fram af svölum á heimili þeirra í janúar, og að Sigurður Ragnar hefði stöðu grunaðs manns í málinu. – aá

Sigurður R. Kristinsson í héraðsdómi í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Vill fækka helgidögum

NOREGUR Skírdagur og annar í hvítasunnu eiga ekki að vera helgidagar þjóðkirkjunnar. Þetta segir Per Anders Nordengen, norskur prestur og fyrirlesari. Fáir tengi við helgi þessara daga. Fólki viti ekki hvers vegna sé haldið upp á páska og hvítasunnu.

Presturinn segir að frídagar eigi samt sem áður að vera jafnmargir og nú. Hins vegar eigi að kalla þá vorfrídaga eða eitthvað annað. Það er mat hans að nóg sé að halda jóladag og föstudaginn langa hátíðlega.

Annar fulltrúi norsku kirkjunnar bendir á að annar í jólum og annar í hvítasunnu hafi enn praktíska þýðingu. Fjarlægð milli staða sé sums staðar mikil úti á landi. Með tveimur samliggjandi helgidögum sé hægt að halda guðsþjónustu fyrir alla sem vilja. – ibs

SELJAKIRKJA
Aðalfundur Seljasóknar
Aðalfundur Seljasóknar verður að lokinni guðsþjónustu sem hefst kl. 14, sunnudaginn 6. maí.
Dagskrá:
Venjuleg aðalfundarstörf
Kosning í trúnaðarstörf.
Safnaðarfólk er hvatt til þátttöku á fundinum.
Sóknarnefnd Seljasóknar

bænda FERÐIR
Írland - eyjan græna
5. - 12. júní Sumar 6
Fararstjóri: Jón Baldvin Halldórsson
Eire, eyjan græna Írland, býður upp á svo ótalmargt sem gleður; fallegt landslag, áhugaverða sögu, söngva, sagnir og skemmtilegt kráarlíf. Frá Dublin verður farið m.a. til Connemara skagans, skoðum Moherklettana, tökum ferju yfir Shannonfljótið og komum við í borginni Cork.
Verð: 182.400 kr. á mann í tvíbýli. ÖRFÁ SÆTI LAUS
Mjög mikið innifalið!
Bókaðu núna á baendaferdir.is
Sími 570 2790 | bokun@baendaferdir.is | Síðumúla 2, 108 RVK

Konunglegt afmæli

Karl Gústaf Svíakonungur fagnaði 72 ára afmæli í gær. Hér má sjá hann heilsa Svíum af svölum konungshallarinnar í Stokkhólmi. Karl Gústaf fagnar 45 árum á konungsstóli í september næstkomandi en 26. apríl síðastliðinn varð hann þaulsætnasti konungur Svía. Áður átti Magnús Eiríksson smek metið en hann var konungur frá 1319 til 1364. Sá var einnig konungur Noregs, og því líka Íslands, frá 1319 til 1343. NORDICPHOTOS/AFP

Spáir betri kjörum og spennandi bankakerfi

Breytingum sem eru að verða í bankakerfinu hefur verið líkt við breytingar sem urðu á fjarskiptamarkaði fyrir 20 árum. Forstjóri Meniga spáir því að neytendur muni hagnast; verð muni lækka og þjónustan batna með nýrri tilskipun frá ESB.

FJÁRMÁL Breytingunni sem verður þegar ný tilskipun Evrópusambandsins, PSD2, tekur gildi og bankamarkaðurinn opnast hefur verið líkt við breytinguna sem varð á fjarskiptamarkaði fyrir um tveimur áratugum. Með nýjum reglugerðum komu fleiri aðilar inn á markaðinn.

Fréttablaðið fjallaði í gær um PSD2-tilskipunina sem er í gildi í ríkjum Evrópusambandsins og innleiða á hér á næsta ári. Samkvæmt henn verður bönkum skylt að veita öðrum fyrirtækjum aðgang að greiðslumiðlum sínum, að fengnu samþykki frá viðskiptavinum.

Meniga hefur í næstum áratug nýtt sér upplýsingar frá bönkunum um viðskiptavini þeirra til þess að taka saman upplýsingar um heimilisbókhald. Upplýsingarnar eru fengnar á grundvelli samninga Meniga við bankana og að fengnu samþykki frá viðskiptavinunum sjálfum. Það sem breytist þegar tilskipunin tekur gildi er að bönkunum verður skylt að láta upplýsingarnar af hendi um leið og viðskiptavinurinn er búinn að samþykkja það.

Georg Lúðvíksson.

„Þetta er allt mjög eðlilegt fyrir okkur af því að við erum búin að vera í þessu í mörg ár og fögnum þessum reglum,“ segir Georg Lúðvíksson, forstjóri Meniga.

Georg segir að Facebook geti hjálpað til við að skilja opna bankakerfið. Í dag geta notendur Facebook samþykkt að tiltekin öpp geti nálgast Facebook-gögn á borð við netföng, myndir og annað slíkt. Hugmyndin um opna bankakerfið feli í sér að tiltekið app eða þjónusta geti beðið notanda um að samþykkja að fá gögn af bankareikningum og greiðslukortum.

Þessi aðili getur verið fyrirtæki á borð við Meniga sem heldur utan um heimilisbókhaldið, Facebook gæti birt reikningsupplýsingar notenda á Facebook-síðunni eða fyrirtæki sem sérhæfa sig í því að leita hagstæðustu tilboða fyrir fólk, svo sem tilboða í húsnæðislán eða annað slíkt.

Bankar gætu líka ákveðið að birta upplýsingar af reikningum annarra banka og jafnvel millifært af þeim.

„Þetta er allt að opnast og mjög óljóst, en spennandi hvað mun gerast. Það sem er þó öruggt er að neytendur munu hagnast, verð leita hagstæðustu tilboða batna. Fyrir bankana sjálfa er þetta bæði tækifæri og ógnun,“ segir Georg.

Því hefur verið spáð að PSD2-tilskipunin kunni að hafa í för með sér þær breytingar að tekjur viðskiptabanka í Evrópu, þar á meðal hér á landi, dragist saman um allt að fjórðung.

jonhakon@frettabladid.is

TAKTU SKREFIÐ

SKAPAÐU ÞÍNA EIGIN FRAMTÍÐ

NÁMSBRAUTIR Á HAUSTMISSERI

Á GRUNNSTIGI

LEIÐSÖGUNÁM Á HÁSKÓLASTIGI
STAÐNÁM – FJARNÁM

NÁM TIL LÖGGILDINGAR FASTEIGNA- OG SKIPASALA
STAÐNÁM – FJARNÁM

ÖKUKENNARANÁM TIL ALMENNRA RÉTTINDA

Á FRAMHALDSSTIGI

FJÖLSKYLDUMEÐFERÐ
DIPLÓMANÁM Á MEISTARASTIGI

JÁKVÆÐ SÁLFRÆÐI
DIPLÓMANÁM Á MEISTARASTIGI

PMTO MEÐFERÐARMENNTUN

SÁLGÆSLA
DIPLÓMANÁM Á MEISTARASTIGI

NÁMSLÍNUR ÁN EININGA

FJÁRMÁL OG REKSTUR
STAÐNÁM – FJARNÁM

FORYSTA TIL FRAMÞRÓUNAR
– LEIÐ STJÓRNENDA TIL AUKINS ÁRANGURS

FRAMKVÆMDAFERLI MANNVIRKJAGERÐAR

GRUNNNÁM Í BÓKHALDI

HUGUR OG HEILBRIGÐI – GERÐU GOTT LÍF BETRA

HEILDRÆN FJÖLSKYLDUSÝN
– VINNA MEÐ BÖRNUM OG FULLORÐNUM

UNDIRBÚNINGSNÁM - VIÐURKENNDUR BÓKARI
STAÐNÁM – FJARNÁM

VERKEFNASTJÓRNUN OG LEIÐTOGAÞJÁLFUN

KYNNINGARFUNDIR HALDNIR 16. MAÍ
UMSÓKNARFRESTUR TIL 5. JÚNÍ

NÁMSRÁÐGJÖF OG UPPLÝSINGAR: SÍMI 525 4444
ENDURMENNTUN.IS

ENDURMENNTUN
HÁSKÓLA ÍSLANDS

Íranar horfa ásökunaraugum á Ísraela

Eldflaugum skotið á bækistöðvar íranskra hermanna í norðurhluta Sýrlands. Enginn hefur lýst yfir ábyrgð á árásinni. Íranar telja Ísraela hins vegar líklegasta. Írönsk yfirvöld hafna því að íranskir hermenn hafi fallið í árásunum en eftirlitssamtök hafa aðra sögu að segja.

SÝRLAND Eldflaugaárásir voru gerðar á bækistöðvar sýrlenska hersins í norðurhluta Sýrlands í fyrrinótt. Enginn lýsti yfir ábyrgð á árásunum. Samkvæmt eftirlitssamtökunum Syrian Observatory for Human Rights fórust 26. Fjórir hinna látnu voru sýrlenskir en meirihlutinn var íranskur. Íranski herinn hefur haft aðsetur í umræddum bækistöðvum.

Samkvæmt Syrian Observatory var eldflaugum skotið á herstöð suður af borginni Hama. Þá sagði blaðamaðurinn og aktívistinn Mohammed Rasheed að árásin hefði verið svo hörð að hús í borginni sjálfri stórsködduðust. Einnig hefur verið greint frá því að eldflaugum hafi verið skotið á Salhab-svæðið, vestur af Hama, og á Nairab-herflugvöllinn nærri Aleppo.

Þúsundir íranskra hermanna og enn fleiri hermenn í hersveitum fjármögnuðum af Írönum, einna helst Hezbollah, hafa barist við hlið hermanna ríkisstjórnar Bashars al-Assad í sýrlensku borgarastyrjöldinni.

Samkvæmt talsmanni þess bandalags fórust sextán, þar af ellefu Íranir, í árásinni á herstöðina suður af Hama. 200 eldflaugar sem geymdar voru í herstöðinni eyðilögðust jafnframt.

Bretar, Frakkar og Bandaríkjamenn réðust með álíka hætti á þrjú skotmörk, sem talin voru tengjast efnavopnaframleiðslu, í apríl. Þá voru Ísraelar sakaðir um að hafa skotið á herflugvöll sem Íranar hafa notað undir dróna og til loftvarna í sama mánuði.

Samband Írana og Ísraela hefur ekki verið gott undanfarna áratugi. Það hefur versnað ár frá ári. NORDICPHOTOS/AFP

Yisrael Katz, utanríkisráðherra Ísraels, sagðist í gærmorgun ekki vita af neinum árásum. Ísraelar hafa haldið sig fast við þá stefnu sína að tilkynna hvorki um né staðfesta að þeir hafi gert árásir á Sýrland. Þrátt fyrir að Katz viti ekki um neinar árásir horfa Íranar því ásökunaraugum til Ísraels.

Ali Khamenei, æðstiklerkur Írans, sagði í gær að óvinir ríkisins gætu ekki lengur hlaupist undan ábyrgð. „Þeir vita það vel að ef þeir ráðast á Íran munum við svara því margfalt,“ sagði Khamenei í gær en setti ummæli sín ekki í sérstakt samhengi við fyrrnefnda árás. Umfjöllun íranskra miðla um árásina var misvísandi. Tasmin-fréttastofan sagði enga íranska hermenn hafa farist og neitaði því að herstöðvar undir stjórn íranska hersins hefðu orðið fyrir árás. Aftur á móti sagði ISNA-fréttastofan að átján Íranar, þar af einn herforingi, hefðu farist. ISNA eyddi frétt sinni af veraldarvefnum stuttu síðar. Héldu íranskir embættismenn því fram sömuleiðis að enginn Írani hefði farist í árásinni.

Amos Yadlin, fyrrverandi stjórnandi leyniþjónustu ísraelska hersins, sagði Írana neita að mannfall hefði orðið svo þeir þyrftu ekki að skjóta til baka. „Ef engir Íranar deyja þarftu ekki að ná fram hefndum,“ sagði Yadlin við blaðamenn í gær. Sagði hann þó að hann ætti von á því að Íranar myndu svara fyrir sig með einhverjum hætti. **thorgnyr@frettabladid.is**

Stirt samband

Andað hefur köldu á milli Írana og Ísraela undanfarna áratugi. Vopnahlé var komið á eftir að Ísraelar endurheimtu Gólanhæðir að mestu í Jom kippúr-stríðinu árið 1973. Sambandið versnaði til muna eftir að Mahmad Ahmadinejad náði forsetakjöri í Íran árið 2005. Síðan þá hafa ríkin háð leppstríð, meðal annars í Sýrlandi þar sem fyrrnefnt vopnahlé hefur verið brotið.

Samkvæmt blaðamanni The New York Times gæti árásin nú leitt til þess að togstreitan fari stigvaxandi. Óttast er að Íransher skjóti til baka, þá svari Ísraelar fyrir sig og ríkin muni þannig skiptast á árásum þar til stríð brýst út.

Ísraelar hafa margoft sakað Írana um að reyna að koma sér upp varanlegum herstöðvum í Sýrlandi. Sé það gert í því skyni að standa betur ef svo færi að stríð brytist út milli Írans og Ísraels. Ísraelar hafa gert árásir á skotmörk sem þeir segja tengjast þessu markmiði Írana.

Þá sagði Avigdor Lieberman, varnarmálaráðherra Ísraels, í grein sem hann birti fyrir helgi að Ísraelar myndu hiklaust skjóta á Teheran, höfuðborg Írans, ef Íranir gerðu árás á Ísrael.

1. maí

hátíðarhöldin í Hafnarfirði 2018

Baráttutónleikar verða haldnir í Bæjarbíó, Strandgötu 6.

Tónleikarnir hefjast kl. 17 og húsið opnar kl. 16:30

Fram koma þekkt tónlistarfólk
sem syngja í okkur baráttuandann
Karl Rúnar Þórsson, formaður
Starfsmannafélags Hafnarfjarðar,
mun flytja 1. maí ávarp verkalýðsfélaganna
í Hafnarfirði og síðan mun tónlistarfólkið taka sviðið

Fram koma

At-Breakpoint
Bubbi Morthens
Matti Matt
Ragnheiður Gröndal og
Guðmundur Pétursson

Allir velkomnir í Bæjarbíó á meðan húsrúm leyfir.

VERKALÝÐSFÉLAGIÐ HLÍF

STARFSMANNAFÉLAG HAFNARFJARÐAR

Kim og Moon við matarborðið á föstudaginn. NORDICPHOTOS/AFP

Yfirlýsingin verði ekki pólitískt deilumál

SUÐUR-KÓREA Moon Jae-in, forseti Suður-Kóreu, kallaði í gær eftir því að suðurkóreska þingið fullgilti yfirlýsinguna sem hann undirritaði með Kim Jong-un, einræðisherra Norður-Kóreu, eftir fund þeirra í landamærabænum Panmunjom á föstudaginn.

Suðurkóreski miðillinn Yonhap greindi frá og sagði að með því ákalli vildi Moon tryggja að yfirlýsingin fengi að standa burtséð frá því hvernig næstu kosningar færu. Kosið er um átta þingsæti í júní og gæti þá Frjáls Kórea (LKP), stærsti stjórnarandstöðuflokkurinn, bætt við sig fylgi.

Nokkur ágreiningur er um ágæti yfirlýsingarinnar á þinginu. Demókratar, flokkur Moon, sitja einir í minnihlutastjórn, og hafa því ekki nógu marga þingmenn til að fullgilda yfirlýsinguna einir síns liðs. LKP hefur aftur á móti lofað því að gera allt sem í sínu valdi stendur til að koma í veg fyrir fullgildingu yfirlýsingarinnar.

Forsprakkar LKP hafa talað um fundinn með Kim sem leikrit. Sagt það sviðsett til að hjálpa Demókrötum í þing-, borgarstjóra og ríkisstjórakosningum júnímánaðar. Moon sagði hins vegar að fullgilding þingsins á yfirlýsingunni væri nauðsynleg, ekki ætti að gera svo mikilvægt mál að pólitísku deilumáli.

» Moon hvatti þingmenn til þess að fullgilda yfirlýsinguna sem fyrst en hana undirrituðu Moon og Kim Jong-un á föstudaginn.

Á meðal þeirra mála sem Kim og Moon komust að samkomulagi um var að vinna að kjarnorkulausum Kóreuskaga, að semja loksins um frið í Kóreustríðinu og að gera hin vígbúnu landamæri að friðarstað.

Í takt við síðastnefnda markmiðið tilkynnti suðurkóreski herinn að allir hátalarar hans á landamærunum, sem hafa varpað út áróðri yfir landamærin, verði fjarlægðir á næstunni. Slökkt var á hátölurunum í aðdraganda fundar Kim og Moon í Panmunjom. **– þea**

#mínbarátta

Til hamingju með daginn!

1. MAÍ ER BARÁTTUDAGUR VERKALÝÐSINS

Árleg áminning um mátt samstöðunnar og nauðsyn áframhaldandi baráttu fyrir réttlæti og mannsæmandi lífskjörum fyrir alla.

HÁTÍÐARDAGSKRÁ Á KLAMBRATÚNI

Kl. 11.00 - Upphitun fyrir kröfugöngu

- Jónsi og Eva Ruza hefja skemmtun og stjórna upphitun fyrir fjölskylduhlaupið
- Fjölskylduhlaup VR – allir fá verðlaunapeningi
- Kröfuskiltagerð
- Ísbíll frá Kjörís og Grillvagninn grillar pylsur og bulsur
- Sirkus Íslands
- Friðrik Dór
- Páll Óskar
- Marserað að Hlemmi með Jónsa, Evu og Lúðrasveit verkalýðsins

Kl. 13.30

- Kröfuganga leggur af stað frá Hlemmi

Kl. 14.00

- Baráttufundur á Ingólfstorgi

Verkalýðskaffi í anddyrum Laugardalshallar að baráttufundi loknum.

Þínar kröfur – okkar barátta

VR | KRINGLUNNI 7 | 103 REYKJAVÍK | SÍMI 510 1700 | WWW.VR.IS

Virðing
Réttlæti

VR

Ársfundur 2018

Ársfundur Lífeyrissjóðs starfsmanna Kópavogsbæjar
verður haldinn **fimmtudaginn 17. maí kl. 17.00,**
í húsakynnum Brúar lífeyrissjóðs, Sigtúni 42, 2. hæð, Reykjavík, en ekki 16. maí eins og áður hafði komið fram í auglýsingu.

Dagskrá
1. Venjuleg ársfundarstörf samkvæmt samþykktum sjóðsins
2. Kynning á sameiningu sjóðsins við B deild Brúar lífeyrissjóðs

Allir sjóðfélagar sem og fulltrúar launagreiðenda og viðkomandi stéttarfélaga eiga rétt til fundarsetu með málfrelsi og tillögurétti og eru þeir hvattir til að mæta.

Reykjavík 25. apríl 2018
Stjórn Lífeyrissjóðs starfsmanna Kópavogsbæjar

Yfirlit yfir afkomu ársins 2017

Breyting á hreinni eign í m.kr.	2017	2016
Iðgjöld	356	322
Lífeyrir	-502	-437
Hreinar fjárfestingatekjur	318	124
Aðrar tekjur	31	30
Rekstrarkostnaður	-29	-28
Breyting á hreinni eign	174	11
	4.378	4.367
Hrein eign til greiðslu lífeyris	4.552	4.378

Efnahagsreikningur í m.kr.		
Eignarhlutir í félögum og sjóðum	1.094	987
Skuldabréf	3.059	2.974
Veðlán	258	263
Bundnar bankainnistæður	10	1
Kröfur	70	56
Handbært fé	86	112
Ýmsar skuldir	-25	-15
Hrein eign til greiðslu lífeyris	4.552	4.378

Kennitölur		
Nafnávöxtun	6,7%	2,2%
Raunávöxtun	4,9%	0,1%
Raunávöxtun 5 ára meðaltal	4,6%	4,9%
Raunávöxtun 10 ára meðaltal	2,4%	1,9%
Hrein eign umfram heildarskuldbindingar	-5,2%	-3,6%
Virkir sjóðfélagar	80	92
Fjöldi lífeyrisþega	348	308

Ársreikningurinn er birtur á heimasíðu sjóðsins: lifbru.is/lsk

Birt með fyrirvara um prentvillur

Lífeyrissjóður starfsmanna Kópavogsbæjar sameinast við B deild Brúar lífeyrissjóðs

Stjórn sjóðsins og stjórn Brúar lífeyrissjóðs hafa samþykkt að sameina sjóðinn við B deild Brúar lífeyrissjóðs miðað við 1. janúar 2018. Það felur í sér að eignasafn B deildar Brúar lífeyrissjóðs og eignasafn sjóðsins verða sameinuð í eitt safn. Skuldbindingum hvers réttindasafns í B deild Brúar er haldið aðgreindum auk þess sem að réttindi og réttindaávinnsla sjóðfélaga helst óbreytt. Bæjarstjórn Kópavogsbæjar, Starfsmannafélag Kópavogsbæjar og Kennarasamband Íslands hafa samþykkt sameininguna.

Í stjórn sjóðsins sitja:
Gunnlaugur Júlíusson, formaður stjórnar,
Ása Richardsdóttir, Helga Elínborg Jónsdóttir,
Kristinn Sverrisson og Jón Júlíusson

Framkvæmdastjóri er: Gerður Guðjónsdóttir

Lífeyrissjóður
starfsmanna Kópavogsbæjar

Afganskir lögreglumenn á vettvangi árið 2015 eftir að Talíbanar sprengdu markað í loft upp. Sjö fórust í árásinni. NORDICPHOTOS/AFP/SHAH MARAI

Myndaði daglegt líf í Afganistan í áratugi

ISIS felldi að minnsta kosti 29 í tveimur árásum í Kabúl gær. Síðari árásarmaðurinn dulbjó sig sem blaðamaður og réðst sérstaklega á slíka. Ljósmyndari AFP, Shah Marai, fórst í árásinni. Fréttablaðið tók saman nokkrar af myndum hans.

Shah Marai þegar hann fékk að fljóta með í herþyrlu árið 2013. NORDICPHOTOS/AFP

Norðurbandalagið, bandamenn Bandaríkjanna í stríðinu í Afganistan sem hófst 2001, á leið inn í Kabúl. NORDICPHOTOS/AFP/SHAH MARAI

Hinn fimm ára gamli Murtaza Ahmadi, mikill aðdáandi Lionels Messi, lék sér í fótbolta í Kabúl árið 2016. Ahmadi átti síðar eftir að hitta Messi. NORDICPHOTOS/AFP/SHAH MARAI

Útskriftarathöfn hermanna í Kabúl í mars 2011. NORDICPHOTOS/AFP/SHAH MARAI

Afgönsk börn léku sér með leikfangabyssur í Kabúl árið 2013. NORDICPHOTOS/AFP/SHAH MARAI

1. MAÍ

2018

Dagskrá 1. maí 2018 — Reykjavík

Kl. 13.00	**Safnast saman á horni Laugavegar og Snorrabrautar**
Kl. 13.30	**Kröfugangan leggur af stað niður Laugaveg** Lúðrasveit verkalýðsins og lúðrasveitin Svanur spila í göngunni
Kl. 14.10	**Útifundur á Ingólfstorgi hefst** Síðan skein sól **Ræða:** Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR Síðan skein sól **Ræða:** Þórunn Sveinbjarnardóttir, formaður BHM Heimilistónar Heimilistónar og Síðan skein sól / Samsöngur– Maístjarnan og Internasjónalinn Fundarstjóri er Þórarinn Eyfjörð Öll dagskrá verður táknmálstúlkuð Kolbrún Völkudóttir mun syngja á táknmáli í tónlistaratriðum
Kl. 15.00	**Fundarslit**

STERKARI SAMAN

/1.MAI.ISLAND

Dapurlegt sameiningarafl

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Einn af hverjum fimm einstaklingum á Íslandi á aldrinum 18 til 24 ára segist oft eða mjög oft finna fyrir einkennum sjúkdóms sem tengdur er við 26 prósent auknar líkur á ótímabæru dauðsfalli. Þessi sjúkdómur hefur verið tengdur við þunglyndi og skapgerðarbreytingar ásamt auknum líkum á heilablóðfalli og hjartasjúkdómum.

Sjúkdóminn er að finna á öllum stigum og öllum sviðum samfélagsins. Hann er ekki bundinn við ákveðin einkenni tiltekins hóps. Þeir sem berjast við sjúkdóminn eru oft jaðarsettir og veigra sér við því að ræða um veikindi sín af ótta við frekari útskúfun. Orðið heimsfaraldur hefur verið notað þegar rætt er um útbreiðslu sjúkdómsins, þó slík lýsing hjálpi lítið í baráttunni við hann.

Sjúkdómur þessi er auðvitað einmanaleiki, nánar tiltekið sú tilfinning sem hlýst af félagslegri einangrun. Erfiðlega hefur gengið að henda reiður á raunverulegri útbreiðslu einmanaleika í heiminum, því það er sannarlega munur á mikilvægri þörf okkar fyrir einsemd og næði og þeirri kennd sem sprettur af félagslegri einangrun og er til umræðu hér.

Það sem flækir vandamál einmanaleika í nútímasamfélagi er sú ákvörðun sem við stöndum frammi fyrir og óttumst að taka þegar við raunverulega þörfnumst þess að spegla okkur í öðrum. Valið stendur á milli þess að taka vafasamt trúarstökk og greina frá einsemd okkar, eða að halda þessum tilfinningum leyndum, gegn því að eiga greiðari og þægilegri leið inn í þann félagslega strúktúr sem er okkur nauðsynlegur. Seinni valmöguleikinn er auðvitað ákjósanlegri.

Þetta er viðhorfið sem þarf að breyta. Á undanförnum árum höfum við brotið á bak aftur marga bannhelgi sem kúgað hefur jaðarsetta samfélagshópa áratugum saman. Einmanaleikinn er hins vegar af öðrum toga en réttindabarátta þessara mismunandi hópa. Einmanaleikinn er dapurlegt sameiningarafl allra hópa samfélagsins, en sameiningarafl engu að síður. Þannig er vafasamt að ræða um einmanaleika sem heimsfaraldur. Slíkt færir athyglina frá þeim breytingum sem þörf er á í viðmóti okkar og viðhorfi gagnvart nágrönnum okkar og leggur þess í stað áherslur á læknisfræðilegar, eða sálfræðilegar, hliðar vandamálsins.

Lausnin á þessu vandamáli fellst í miklu átaki gegn félagslegu óréttlæti. Hún tekur til baráttu gegn gegn ójöfnuði og bannhelgi einmanaleikans, til efldrar líkamlegrar og andlegrar heilsu almennings, og að öllum séu tryggð jöfn tækifæri í lífinu. Risavaxið vandamál eins og einmanaleikinn krefst þannig stórra lausna sem, þegar allt kemur til alls, færa okkur bætt, betra og blíðara samfélag.

Einmanaleikinn er dapurlegt sameiningarafl allra hópa samfélagsins, en sameiningarafl engu að síður.

Halldór

Frá degi til dags

Hjálpræðisflokkurinn
Sveinbjörg Birna Sveinbjörnsdóttir, borgarfulltrúi og oddviti Borgarinnar okkar, og Edith Alvarsdóttir, sem skipar 2. sæti á lista flokksins, mættu galvaskar til leiks, ásamt „öðrum kristnum og frambjóðendum“, eins og Sveinbjörg Birna orðar það, þegar fyrsta skóflustungan að nýjum kastala Hjálpræðishersins var tekin um helgina. Sveinbjörg birti myndir frá athöfninni á Facebook og benti um leið á að „enginn frá trúlausa vinstri meirihlutanum í borgarstjórn“ hefði látið sjá sig. Þá furðaði hún sig í athugasemd við eigin færslu á að borgarstjórinn, sem lætur sig sjaldan vanta við skóflustungur, hafi ekki mætt.

Karlaútkall
Eins og Fréttablaðið.is greindi frá fyrir helgi skipa þeir Gunnar Kristinn Þórðarson stjórnsýslufræðingur, trommarinn Gunnar Waage og Stefán Páll Páluson, einn forsprakka #daddytoohópsins, þrjú efstu sæti framboðslista nýstofnaðs Karlalista fyrir borgarstjórnarkosningarnar. Betur má þó ef duga skal þar sem 23 þurfa að vera á listanum svo hann geti talist gildur. Herútboð var sent út á Facebook í gær þar sem enn vanti fimm menn. Körlum var þar bent á að ekki fælist alvarleg skuldbinding í því að taka sæti, „nema að þeir fái hreinan meirihluta, sem er náttúrulega aldrei að fara að gerast“.
thorarinn@frettabladid.is

Stöndum saman gegn aukinni misskiptingu

Elín Björg Jónsdóttir
formaður BSRB

Í dag fögnum við alþjóðlegum baráttudegi verkafólks með kröfugöngum og baráttufundum um allt land. Með því sýnum við samstöðuna sem hefur verið lykillinn að árangri verkalýðsfélaga síðustu áratugi og mun verða það áfram.

Við þurfum á samstöðunni að halda nú sem aldrei fyrr. Misskiptingin í samfélaginu blasir við launafólki. Í hvert skipti sem kemur að því að semja um laun stórra stétta heyrist sami söngurinn um að ekki sé hægt að bæta kjörin því þá sé stöðugleikinn úti.

Það virðast alltaf vera þeir hópar sem eru á lægstu launununum sem eiga að bera ábyrgð á stöðugleikanum. Á meðan finnst þingmönnum, ráðherrum og stjórnendum fyrirtækja og stofnana fullkomlega eðlilegt að þeirra laun hækki um upphæðir sem eru úr öllu samhengi við það sem launafólk í landinu þekkir. Það er einfaldlega engin þolinmæði eftir gagnvart ofurlaunum og bónusum fyrir stjórnendur fyrirtækja og þá sem sýsla með peninga.

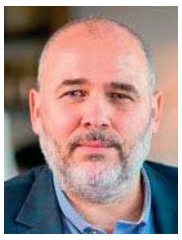
Í síðustu kjarasamningum hafa stéttarfélög lagt mikla áherslu á hækkun lægstu launa. En það þarf að gera betur því lægstu laun eru allt of lág. En hvers vegna finnur fólk ekki fyrir því að lægstu launin hafi hækkað? Á því er einföld skýring. Á meðan verkalýðshreyfingin hefur beitt sér sérstaklega fyrir hækkun lægstu launa hafa stjórnvöld ekki gengið í takt. Dregið hefur verið markvisst úr tekjujöfnunarhlutverki skattkerfisins, persónuafsláttur hefur ekki fylgt launaþróun, vaxtabætur og barnabætur hafa verið skertar verulega og húsnæðisbætur sömuleiðis. Þetta er algerlega óþolandi og gegn þessu þurfa stéttarfélögin og bandalög þeirra að berjast.

Það hafa verið átök í verkalýðshreyfingunni undanfarin misseri. Það er heilbrigðismerki að tekist sé á um hugmyndafræði og aðferðir og því eigum við að fagna. En við verðum líka að vera nægilega stór til að standa saman og ná fram kjarabótum fyrir launafólk í landinu, sér í lagi þá sem lægstar hafa tekjurnar. Við þurfum að byggja upp fjölskylduvænt samfélag þar sem áherslan er á velferð, jöfnuð og samhygð. Við erum sterkari saman.

Við þurfum á samstöðunni að halda nú sem aldrei fyrr. Misskiptingin í samfélaginu blasir við launafólki.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson *kjartanh@frettabladid.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*, Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is*.
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5800,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is*
MENNING: Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Öryggi eða öngstræti



Logi Einarsson
formaður Samfylkingarinnar

Það er nöturlegt að fólk í fullri vinnu geti tæpast framfleytt sér og fjölskyldum sínum. Barnafjölskyldur hafa margar hverjar ekkert svigrúm til að veita sér og börnum sínum þátttöku í tómstundum og félagslífi sem telst sjálfsagt og nauðsynlegt öllum. Bág kjör öryrkja og aldraðra eru því miður vel þekkt hérlendis og framfærsla námsmanna dugir ekki til þess að lifa á.

Þótt þrotlaus barátta fyrir betri kjörum almennings hafi skilað miklu síðustu 120 árin, er enn langt í land.

Hluti vandans er húsnæðismarkaður sem er í algjöru öngstræti. Þörfin fyrir tryggt húsnæði er ekki bara ein af grunnþörfum mannsins, heldur er heimilið mikilvægur þáttur í að búa fólki það öryggi og umhverfi sem er líklegt til að skapa heilbrigða einstaklinga og gott samfélag.

Óvissa og óboðlegar aðstæður

Raunverð húsnæðis á höfuðborgarsvæðinu er hærra en nokkru sinni fyrr. Margir geta því hvorki keypt né leigt og búa við óvissu og óboðlegar aðstæður. Óprúttnir aðilar hafa séð sér leik á borði; gróðavædd leigufélög dafna sem aldrei fyrr og nýta sér erfiða stöðu fólks. Afleiðingarnar eru grafalvarlegar. Leigjendur eiga oftar í fjárhagsvandræðum en aðrir og börn leigjenda líklegri til að búa við skort.

Í dreifbýlinu blasir svo við annars konar vandamál. Þar vantar einnig húsnæði en framleiðsluverð er langt yfir markaðsverði, enginn drifkraftur til að byggja og möguleikar byggðanna til að dafna minnka.

Það eru einfaldlega ekki nógu sanngjarnar lausnir í boði.

Uppbygging og aðgerðir

Fyrir tilstuðlan verkalýðshreyfingarinnar náðist mikilvægur árangur við gerð kjarasamninga árið 2015 þegar samið var um stofnstyrki til uppbyggingar á almennum leigumarkaði. Reykjavík og fleiri sveitarfélög hafa staðið í mikilli uppbyggingu en þörf er á frekari samhæfðum aðgerðum.

Samfylkingin hefur lagt fram þingsályktunartillögu sem gerir ráð fyrir byggingu 5.000 leiguíbúða svo fljótt sem auðið er. Íbúðirnar eiga að nýtast til þess að koma fótunum undir leigumarkað sem er rekinn án hagnaðarsjónarmiða.

Þá þurfa fleiri sveitarfélög að fylgja fordæmi Reykjavíkur og Akureyrar og axla ábyrgð með uppbyggingu félagslegs húsnæðis.

Sameinumst um stórátak

Mikilvægt er að stuðningur hins opinbera auki öryggi þar sem þörfin er mest. Fyrsta skrefið er að hækka barna- og vaxtabætur til muna, enda nýtast þau úrræði vel til að tryggja fólki húsnæðisöryggi og koma í veg fyrir að börn séu á hrakhólum. Í dag byrja barnabætur að skerðast undir lágmarkslaunum og vaxtabætur eru sögulega lágar.

Um leið og ég óska ykkur gleðilegs baráttudags verkalýðsins, óska ég þess að þjóðin sameinist um stórátak í húsnæðismálum, sem miðar að því að tryggja öllum öruggt húsnæði á viðráðanlegum kjörum. Það væri mikilvægt skref í þá átt að ráðast gegn fátækt í einu ríkasta landi jarðar.

Göngugötur allt árið

Pawel Bartoszek
skipar 2. sæti Viðreisnar í Reykjavík

Árið 1931 var Laugavegurinn gerður að einstefnu í vesturátt og samtímis varð Hverfisgata að einstefnu í austurátt. Þetta var fullkomlega rökrétt í vinstri umferð og fyrirkomulagið hélst óbreytt þegar skipt var yfir í hægri umferð fyrir um hálfri öld. Þetta veldur því reyndar að umferðin í kringum Hlemm er enn dálítið ankannaleg, enda í raun blanda af hægri- og vinstri umferð.

Rekstur verslana sem gripu fólk á leið í bæinn reyndist ganga betur en rekstur verslana sem blöstu við fólki á leið út hjá honum og því varð Laugavegurinn blómlegri verslunargata en Hverfisgatan, þrátt fyrir að Hverfisgatan ætti í raun að hafa betri burði til þess að bera gott götulíf, hún er jafnan bjartari og liggur í minni halla en Laugavegurinn.

Hverfisgatan hefur batnað mikið frá því að hún var tvíbreið einstefnuhraðbraut á seinustu öld. Ég grip mig í því að fara nú oft Hverfisgötuna frekar en Laugarveginn þegar ég geng eða hjóla niður í bæ. Ég er ekki einn.

En þar sem Hverfisgatan er ekki lengur einstefna er ekki lengur þörf fyrir að hafa umferð niður Laugaveginn. Laugavegurinn ætti einfaldlega að vera eins og Strikið í Kaupmannahöfn: göngugata allt árið. Við höfum ekki margar götur á Íslandi sem geta auðveldlega búið til þetta andrúmsloft, en Laugavegurinn er ein þeirra. Við eigum að opna Laugaveginn fyrir gangandi fólki, allt árið um kring.

Hörð viðbrögð um allan heim
Ferðamenn og aðrir neytendur taka stefnu í náttúruverndarmálum æ oftar með í reikninginn þegar þeir ákveða hvert þeir fara og hvert þeir beina viðskiptum sínum auk þess sem þeir eru duglegir að við að deila skoðunum sínum.

7% af kvóta náðist – takmörkuð verðmæti
Aðeins náðist að veiða 7% af kvótanum árið 2017 eða 17 hrefnur af 269 dýra kvóta. Hrefnan virðist nú forðast veiðilendur hvalveiðiskipa við Ísland. Verðmæti aflans var aðeins 17 milljónir.

Brota-brot af tekjum af hvalaskoðun
15 fyrirtæki hafa tekjur af hvalaskoðun, samtals um 5 milljarða. „Verðmæti" aflans eru því aðeins um 0.3% af tekjum af hvalaskoðun. Þá eru ótaldar aðrar tekjur af komu útlendinganna.

0.003% af ferðamannaiðnaðinum
Í samanburði við 500 milljarða tekjur ferðamannaiðnaðarins eru „tekjur" af hvalveiðum aðeins um 0,003%. Er hægt að réttlæta þessar veiðar árið 2018 á tímum samfélagsmiðla?

Alþjóðasamþykktir
Alþjóðahvalveiðiráðið bannaði hvalveiðar með öllu árið 1986. Nú eiga 190 þjóðir aðild að CITES samningnum sem kveður á um algert bann við kaupum, sölu og flutningi allra hvalaafurða innan lögsögu þjóðanna.

Háþróuð spendýr
Nú standa fyrir dyrum veiðar á allt að 209 langreyðum. Langreyðurin er háþróað spendýr sem líkja má við fíl á landi. Næst stærst allra núlifandi dýra og lifir í 90-100 ár.

5% minnkun þýðir 25 milljarða tap
Ef aðeins 5% af ferðamönnum settu hvalveiðar fyrir sig við val á ákvörðunarstað yrðu landsmenn af 25 milljörðum. Er þetta áhættunnar virði?

Íslenskar vörur úr hillum verslana
Íslenskar voru fjarlægðar úr hillum í verslana Whole Food í Bandaríkjunum og fleiri stórmarkaða vegna hvalveiða íslendinga.

Segjum NEI við hvalveiðum!

Segðu NEI með okkur!
Undirskriftalisti á is.petitions24.com
Jarðarvinir eru á Facebook! Þinn stuðningur skiptir mál!

Nýjast

Domino's-deild kvenna, úrslit

Haukar - Valur 74-70

Haukar: Helena Sverrisdóttir 21/19 fráköst/10 stoðsendingar, Whitney Michelle Frazier 20/9 fráköst, Sigrún Björg Ólafsdóttir 11/5 stolnir, Dýrfinna Arnardóttir 8, Þóra Kristín Jónsdóttir 7/6 fráköst/5 stolnir, Anna Lóa Óskarsdóttir 5, Fanney Ragnarsdóttir 2.

Valur: Aalyah Whiteside 26/10 fráköst, Guðbjörg Sverrisdóttir 16/6 fráköst, Elín Sóley Hrafnkelsdóttir 13/10 fráköst, Hallveig Jónsdóttir 6, Dagbjört Dögg Karlsdóttir 5, Dagbjört Samúelsdóttir 2, Ragnheiður Benónísdóttir 2.

Haukar unnu einvígið 3-2 og eru Íslandsmeistarar.

Sá fjórði hjá Haukum

KÖRFUBOLTI Haukar urðu í gær Íslandsmeistarar í kvennaflokki eftir sigur á Val í oddaleik, 74-70.

Þetta er í fyrsta sinn síðan 2009 og í fjórða sinn alls sem Haukar verða Íslandsmeistarar í kvennaflokki. Haukar urðu líka Íslandsmeistarar 2006 og 2007. Haukar urðu einnig deildarmeistarar í vetur og eru því handhafar tveggja af þremur stærstu titlunum.

Haukar eru nú orðnir fjórða sigursælasta félagið í kvennaflokki. Keflavík hefur oftast orðið Íslandsmeistari, eða 16 sinnum. KR á 14 titla og ÍR 11. **– iþs**

Dýrfinna Arnardóttir og Þóra Kristín Jónsdóttir smella kossi á bikarinn góða eftir sigurinn á Val, 74-70, í oddaleik á Ásvöllum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Haukar meistarar eftir níu ára langa bið

Enginn leikmaður Hauka orðið Íslandsmeistari áður fyrir utan Helenu Sverrisdóttur. Margir leikmenn lögðu lóð á vogarskálarnar hjá Haukaliðinu og mikil liðsheild lagði grunninn að sigrinum á Val í oddaleik á Ásvöllum í gær, 74-70.

KÖRFUBOLTI Haukar eru Íslandsmeistarar í körfubolta kvenna eftir 74-70 sigur liðsins gegn Val í oddaleik í úrslitum Domino's-deildarinnar í Schenker-höllinni í gærkvöldi. Þetta er í fjórða skipti sem Haukar verða Íslandsmeistarar í körfubolta kvenna, en liðið varð síðast Íslandsmeistari árið 2009. Allir leikmenn Hauka fyrir utan Helenu, sem varð Íslandsmeistari með Haukum árin 2006 og 2007, voru að verða Íslandsmeistarar í fyrsta skipti í meistaraflokki.

Haukar eru þar af leiðandi handhafar tveggja af þremur stóru titlunum sem í boði eru í körfubolta kvenna, en liðið varð einnig deildarmeistari á yfirstandandi leiktíð. Mikil breyting varð á gengi Hauka á milli ára, en liðið var í fallbaráttu á síðustu leiktíð. Haukar léku án Helenu á síðasta keppnistímabili, en hún eignaðist barn í fyrravor. Leikmenn Hauka fengu dýrmæta reynslu þegar þeir fengu aukna ábyrgð á sínar herðar í fjarveru Helenu. Mikil liðsheild einkennir lið Hauka þar sem Helena fer fyrir sínu liði.

Jafnt var á öllum tölum í leik liðanna í gær allt fram í upphaf þriðja leikhluta, en þá skoruðu Haukar 14 stig í röð og komust 12 stigum yfir. Valskonur voru hins vegar ekki af baki dottnar og komu sér aftur inn í leikinn með góðum kafla undir lok þriðja leikhluta. Haukar fengu fínt framlag frá mörgum leikmönnum.

Sigrún Björg Ólafsdóttir skoraði til að mynda þrjár þriggja stiga

> **Liðin skiptust ellefu sinnum á forystunni í oddaleiknum í gær.**

körfur með stuttu millibili í upphafi þriðja leikhluta. Þá sneri Dýrfinna Arnardóttir til baka eftir að hafa verið fjarri góðu gamni vegna höfuðmeiðsla í rúma tvo mánuði. Dýrfinna kom inn með miklum krafti bæði í vörn og sókn.

Haukar höfðu þriggja stiga forskot fyrir fjórða og síðasta leikhlutann. Haukar með Helenu í broddi fylkingar voru sterkari aðilinn á lokakaflanum og fóru að lokum með fjögurra stiga sigur af hólmi. Helena var að leik loknum valin verðmætasti leikmaður úrslitakeppninnar.

„Það er yndisleg tilfinning að verða Íslandsmeistari eftir ansi langa bið. Það er svo langt síðan ég varð Íslandsmeistari síðast að ég var búin að gleyma því hvernig tilfinningin er. Það er hins vegar öðruvísi núna að ég er elst í liðinu og er búin að þjálfa flesta leikmenn liðsins. Ég er ofboðslega stolt af liðinu og mér finnst félagið eiga þetta skilið eftir mikla vinnu sem lögð hefur verið í liðið," sagði Helena sem var stigahæsti leikmaður Hauka með 21 stig í leiknum í gær.

Til þess að tryggja sér Íslandsmeistaratitilinn var Helena í þeim sérstöku sporum að þurfa að leggja systur sína, Guðbjörgu, að velli.

Helena sú fyrsta með þrefalda tvennu í leik

Helena Sverrisdóttir var valin besti leikmaður úrslitaeinvígisins. Hún skrifaði nafn sitt í sögubækurnar en hún er fyrsti leikmaðurinn sem er með þrefalda tvennu að meðaltali í leik í úrslitaeinvígi. Helena var með 20,2 stig, 12,2 fráköst og 10,8 stoðsendingar að meðaltali í leikjunum fimm í úrslitunum.

Helena var einnig valin besti leikmaður úrslitaeinvígisins þegar Haukar urðu Íslandsmeistarar 2007, þegar hún var aðeins 19 ára gömul. Þá var Helena með 22,3 stig, 11,0 fráköst og 9,5 stoðsendingar að meðaltali í leik. Helena varð einnig Íslandsmeistari með Haukum 2006.

Helena viðurkenndi að það væri súrsæt tilfinning að þurfa að ryðja systur sinni úr vegi til þess að ná markmiði sínu.

„Það er vissulega blendnar tilfinningar sem bærast með mér þegar ég sé að Guðbjörg þarf að sætta sig við að tapa. Við erum bestu vinkonur og viljum hvor annarri allt hið besta. Þrátt fyrir að hafa tapað finnst mér Guðbjörg hafa spilað einkar vel síðustu vikur sem og Valsliðið allt. Mig langar að hrósa Guðbjörgu og liðsfélögum hennar fyrir glæsilega spilamennsku í einvíginu," sagði Helena um systraslaginn.

HONDA
The Power of Dreams
MEIRI AFKÖST
MEIRI BÚNAÐUR
MEIRI CIVIC
CIVIC
Honda Civic er bíll sem er allt annað og meira. Hannaður sérstaklega fyrir þig, fjölskylduna og áhugamálin. Hann endurspeglar metnað okkar fyrir öryggi og tæknilegum yfirburðum. Staðalbúnaður í Civic er radartengdur skriðstillir, árekstrarvari, akgreinaaðstoð og handfrjáls símabúnaður svo dæmi séu tekin. Civic er skemmtilegur að aka, öruggur og áreiðanlegur með pláss fyrir flest, þó sérstaklega – þig og þína! Fullkomin blanda af krafti, sparneytni og gæðum. **Komdu í heimsókn og prófaðu Honda Civic meira af okkar besta til þessa.**
Honda Jazz
verð frá kr. 2.540.000
Honda Civic
verð frá kr. 2.990.000
Honda HR-V
verð frá kr. 3.870.000
Honda CR-V
verð frá kr. 4.840.000
Bernhard ehf • Vatnagörðum 24-26 • 104 Reykjavík • Sími 520 1100 • www.bernhard.is
HONDA

Sara Björk á ferðinni í leiknum gegn Chelsea á sunnudaginn. Landsliðsfyrirliðinn lék allan tímann í 2-0 sigri Wolfsburg sem vann einvígið 5-1 og tryggði sér þar með sæti í úrslitum Meistaradeildar Evrópu. NORDICPHOTOS/GETTY

Þetta verður stærsti leikurinn á ferlinum

Sara Björk Gunnarsdóttir verður líklega fyrsti íslenski leikmaðurinn til að spila úrslitaleik í Meistaradeild Evrópu. Sara Björk hefur verið á skotskónum fyrir Wolfsburg á leiktíðinni, en fram undan eru mörg spennandi verkefni hjá liðinu.

FÓTBOLTI Sara Björk Gunnarsdóttir ritaði nafn sitt í sögubók íslenskrar knattspyrnu á sunnudaginn þegar hún varð fyrsta knattspyrnukonan til þess að tryggja sér sæti í úrslitaleik Meistaradeildar Evrópu. Sara Björk og félagar hennar hjá Wolfsburg lögðu Chelsea að velli, 2-0, í seinni leik liðanna í undanúrslitum keppninnar og þýska liðið vann viðureignina samanlagt 5-1.

Sara Björk skoraði eitt þriggja marka Wolfsburg í fyrri leiknum. Hún hefur alls skorað sex mörk í Meistaradeildinni í vetur sem er afar vel af sér vikið í ljósi þess að hún leikur sem djúpur miðjumaður. Auk þess að skora sex mörk í Meistaradeildinni hefur Sara Björk skorað fjögur deildarmörk og tvö mörk í þýska bikarnum.

„Það er yndisleg tilfinning að vera komin í úrslitaleikinn í þessari gríðarlega sterku keppni. Við duttum út í átta liða úrslitum á síðustu leiktíð og vorum staðráðnar í að gera betur í ár. Við töpuðum einmitt fyrir Lyon, andstæðingum okkar í úrslitaleiknum, í fyrra, en ég tel okkur vera með betra lið núna. Þetta verður hörkuleikur þar sem bæði liðin eiga jafnan möguleika á að fara með sigur af hólmi,“ segir Sara Björk í samtali við Fréttablaðið.

„Mér finnst mjög gaman að hafa náð að leggja meira af mörkum í markaskorun liðsins en á síðasta keppnistímabili. Það hefur svo sem ekkert breyst hvað varðar hlutverk mitt í liðinu. Ég er áfram að spila sem djúpur miðjumaður, en ég er að koma mér oftar í betri stöður og klára færin betur í ár en í fyrra. Ég skoraði tvö mörk í öllum keppnum í fyrra og setti mér það markmið að skora fimm mörk í ár. Ég er komin með 12 mörk í öllum keppnum og held að það sé bara nokkuð gott fyrir djúpan miðjumann,“ segir Sara Björk.

Hún verður að öllum líkindum fyrsti íslenski knattspyrnumaðurinn til að koma við sögu í úrslitaleik Meistaradeildar Evrópu. Eiður Smári Guðjohnsen komst næst því að stíga inn á stóra sviðið þegar hann var ónotaður varamaður Barcelona þegar liðið vann Manchester United í úrslitaleik Meistaradeildarinnar árið 2009.

Það verður skammt stórra högga á milli hjá Söru Björk og liðsfélögum hennar hjá Wolfsburg í maí. Liðið trónir á toppi þýsku deildarinnar með 43 stig. Wolfsburg er komið í úrslitaleik þýska bikarsins þar sem liðið mætir Bayern München laugardaginn 19. maí. Þá mætir liðið Lyon í úrslitaleik Meistaradeildarinnar fimmtudaginn 24. maí.

„Þetta verður klárlega stærsti leikur sem ég hef spilað á ferlinum. Mig hefur dreymt um að leika þennan leik allt frá því að ég var lítil stelpa.

> Mig hefur dreymt um að leika þennan leik allt frá því að ég var lítil stelpa.
>
> Sara Björk Gunnarsdóttir

Þetta verður ofboðslega gaman þegar þar að kemur. Nú verðum við hins vegar að setja einbeitinguna á deildina þar sem við stefnum að því að verja titilinn. Við gætum farið langt með að tryggja þýska meistaratitilinn með sigrum í næstu þremur deildarleikjum,“ segir Sara Björk.

„Það væri ofboðslega þægilegt ef við yrðum búin að landa titlinum fyrir úrslitaleikinn í Meistaradeildinni og það er klárlega markmiðið. Fram undan eru hins vegar erfiðir leikir í deildinni og við verðum að hafa okkur allar við til þess að halda toppsætinu. Við erum einnig komnar í bikarúrslit þannig að það er fullt af spennandi og skemmtilegum leikjum fram undan. Það er búið að vera mikið álag á leikmannahópnum undanfarið og verður áfram. Við erum sem betur fer með stóran hóp og getum dreift álaginu án þess að það komi niður á gæðum liðsins,“ segir Sara Björk enn fremur um komandi tíma hjá Wolfsburg. **hjorvaro@frettabladid.is**

4BLS
KIPPA ÚT :)
Allt að
20%
Afsláttur
Af tölvuskjám
Allt að
80.000
Afsláttur
Af fartölvum
1. maí 2018 • Útsölutilboð gilda 2-30. maí eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um breytingar, innsláttarvillur og myndabrengl
SUMAR
ÚTSALA
TÖLVUTEKS HEFST
10:00
Á MORGUN
Allt að
90%
Afsláttur
Af yfir 1000 vörum
KAUPIR NÚNA - GREIÐIR 1. ÁGÚST 2018
SUMARGREITT
2.95% lántökugjald og greiðslu- og tilkynningargjald kr. 195
Fyrir upphæð allt að 350.000
TÖLVUTEK
SUMAR ÚTSALA
OPNUM 2.MAÍ
KL. 10:00
Fyrstir koma
fyrstir fá;)
Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

SUMAR ÚTS

RÝMINGARSALA • YFIR 1000 TÖLVU

PRIMO 4400mAh
Ferðarafhlaða í 3 litum með allt að 18 tíma hleðslu fyrir síma og innbyggt vasaljós
745
VERÐ ÁÐUR 2.990

ICONIA B3-A40
Ný kynslóð enn öflugri og þynnri spjaldtölva frá Acer með 10" FHD IPS fjölsnertiskjá
23.990
VERÐ ÁÐUR 29.990

BENQ EW277HDR
Lúxuslína BenQ með alla nýjustu tækni og HDR fyrir kristaltæra mynd með djúpum lit
31.990
VERÐ ÁÐUR 39.990

PS4 SLIM 1TB + LEIKUR
Fullkomin pakki með Battlefront 2 og flottum Dual Shock stýripinna
42.990
VERÐ ÁÐUR 48.990

2TB SEAGATE FLAKKARI
Glæsilegur og örsmár USB 3.0 ferðaflakkari frá Seagate
9.995
VERÐ ÁÐUR 14.990

BROTHER PT-D200BWVP
Frábær merkivél með Qwerty lyklaborði og LCD skjá
2.990
VERÐ ÁÐUR 3.990

TÖLVUTEK Sumar útsala aðeins í Maí 2018 • Tölvutek | Reykja

Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 1. MAÍ 2018

Tíska er ekki bara í fatnaði heldur koma á hverju ári ný heilræði og matartegundir sem eiga að bæta heilsuna og lengja lífið. Í fyrra voru það sérsamsettar skálar og eplaedik sem voru allra meina bót en í ár eru bæði nýir vinir og gamlir á matseðlinum. →4

Ingibjörg Ásta veit fátt skemmtilegra en að dansa og kemur tvíefld að námsbóknum eftir æfingu. Hér tekur hún sporið með Jack Threlfall Hartley. MYND/EYÞÓR

Dansandi háskólanemar

Ingibjörg Ásta Tómasdóttir stundar nám í ensku við Háskóla Íslands. Þrátt fyrir miklar annir gefur hún sér tíma til að dansa með Háskóladansinum og segir það bæta andlega og líkamlega líðan sína. →2

Framhald af forsíðu ➪

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is

Ég er að ljúka BA-gráðu í ensku og er þessa dagana önnum kafin við að skrifa lokaritgerðina mína sem fjallar um Harry Potter. Ég gef mér þó tíma til að líta upp úr bókunum og tek stutt frí frá skriftum til að dansa með Háskóladansinum. Það heldur geðheilsunni í lagi að taka fram dansskóna og stíga nokkur spor. Ég er með kvíðaröskun og á stundum dálítið erfitt með að róa mig niður. Þess vegna finnst mér svo gott að dansa og hreyfa mig,“ segir Ingibjörg Ásta Tómasdóttir glaðlega.

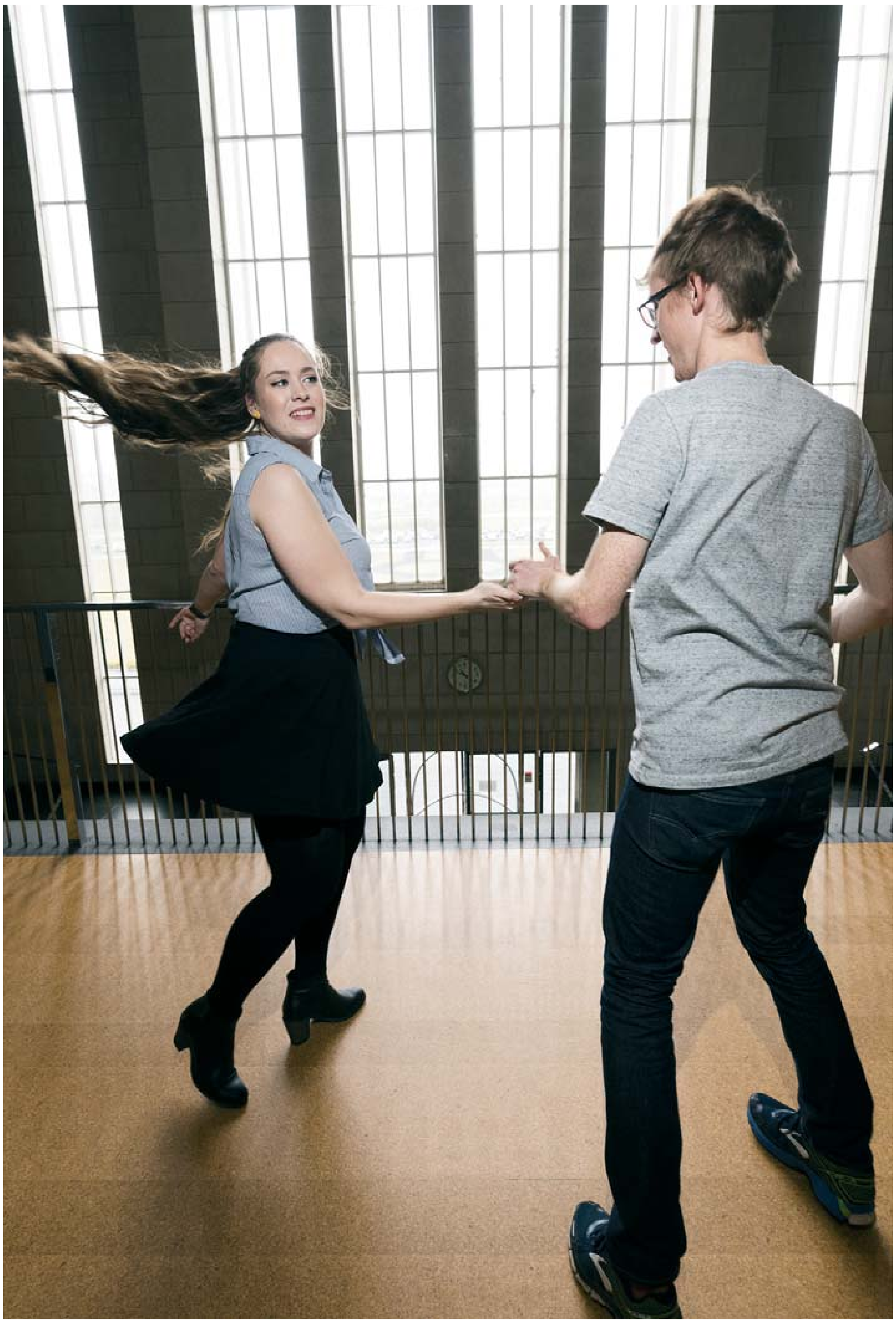
Efla dans innan Háskólans

Þegar Ingibjörg Ásta er spurð nánar út í Háskóladansinn kemur í ljós að um er að ræða félagsskap sem er starfræktur innan Háskóla Íslands og hefur verið um nokkurt skeið. Tilgangur félagsins er að efla dansíþróttina innan háskólasamfélagsins með því að bjóða upp á fjölbreytt dansnámskeið og einnig með alþjóðlegu samstarfi við önnur dansfélög.

> Ég hef ekki aðeins lært nýja dansa, ég hef líka kynnst fullt af skemmtilegu fólki, enda er þetta frábær félagsskapur sem heldur mér alveg gangandi.
>
> Ingibjörg Ásta Tómasdóttir

„Háskóladansinn er hugsaður fyrir háskólanema en þeir sem eru enn í framhaldsskóla eða hafa aldrei farið í háskólanám eru auðvitað líka velkomnir. Þetta er ótrúlega gaman og algjört fjör. Við höfum lært að dansa hina ýmsu dansa, svo sem blús, boogie-woogie, capoeira, lindy hop, sving og rock'n'roll og West Coast Swing. Svo höfum við verið í samstarfi við Salsa Ísland og lært að dansa salsa hjá þeim,“ segir Ingibjörg Ásta brosandi.

Innt eftir því hvort nauðsynlegt sé að hafa bakgrunn í dansi segir Ingibjörg Ásta það alls ekki nauðsynlegt. „Háskóladansinn er jafnt fyrir þá sem hafa aldrei á ævinni dansað og þá sem hafa einhvern bakgrunn í dansi. Margir sem hafa enga reynslu af dansi hafa orðið alveg forfallnir dansarar og geta ekki hætt, þeim finnst svo gaman. Sjálf æfði ég samkvæmisdansa frá því ég var fjögurra ára og þar til ég varð þrettán ára. Ég varð því miður að hætta að æfa því ég hafði ekki neinn dansherra,“ greinir Ingibjörg Ásta frá.



Ingibjörg Ásta og Jack Threlfall Hartley taka nokkur spor í aðalbyggingu Háskóla Íslands. MYND/EYÞÓR

Hún hætti þó ekki alveg að dansa heldur tók dans í vali í grunn- og framhaldsskóla. „Svo hef ég alltaf dansað heima hjá mér, jafnvel bara við útvarpið. Öll fjölskyldan mín hefur verið í dansi og þegar ég frétti af Háskóladansinum vissi ég strax að það væri eitthvað fyrir mig,“ segir hún.

Nemendur kenna dans

Danskennslan byggist á jafningjafræðslu og segir Ingibjörg Ásta danskennarana ýmist vera nemendur við Háskólann eða fyrrverandi nemendur sem hafa náð góðum tökum á dansi. „Ég hef ekki aðeins lært nýja dansa, ég hef líka kynnst fullt af skemmtilegu fólki, enda er þetta frábær félagsskapur sem heldur mér alveg gangandi. Margir erlendir skiptinemar sækja danskvöldin reglulega svo þetta er fjölbreyttur hópur,“ segir Ingibjörg Ásta og bætir við að dansinn sé líka frábær líkamsrækt og góð leið til að halda sér í formi.

> Það heldur geðheilsunni í lagi að taka fram dansskóna og stíga nokkur spor. Ég er með kvíðaröskun og á stundum dálítið erfitt með að róa mig niður. Þess vegna finnst mér svo gott að dansa og hreyfa mig.

„Mér finnst ekkert æðislegt að fara í ræktina en það er ótrúlega gaman að fara í dans. Við tökum alveg á því og fáum mikla útrás með því að dansa,“ segir hún.

Spurð hvernig kynjahlutfallið sé segir Ingibjörg Ásta að óneitanlega væri gaman að fá fleiri stráka út á dansgólfið. „Oftast eru fleiri stelpur á dansnámskeiðunum en svo koma kvöld þar sem strákarnir eru í miklum meirihluta. En jú, við viljum endilega fá fleiri stráka í lið með okkur.“

Dansað í sumar

Háskóladansinn heldur úti námskeiðum sem hefjast að hausti og vori og senn lýkur vornámskeiðinu þetta árið. Hvert námskeið tekur tíu vikur, að sögn Ingibjargar Ástu.

„Við ætlum að halda áfram að dansa í sumar og verðum með danskvöld þrisvar í viku. Á þriðjudagskvöldum hittumst við á Hressó og dönsum West Coast Swing. Á miðvikudagskvöldum dönsum við lindy hop á Petersen svítunni í Gamla bíói og svo dönsum við sving og rock'n'roll á Sólon á sunnudagskvöldum. Stundum er byrjendakennsla áður en danskvöldin hefjast en um leið og maður hefur fengið góðan grunn getur maður í raun dansað hvað sem er,“ segir hún að lokum.

Nánari upplýsingar má finna á facebook.com/haskoladansinn.

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

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | **Ragnheiður Tryggvadóttir,** heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is s. 512 5338

Útgefandi: 365 miðlar | **Ábyrgðarmaður:** Elmar Hallgríms Hallgrímsson | **Sölumenn:** **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | **Ólafur H. Hákonarson,** olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 |

Betri svefn og færri salernisferðir

Pro Staminus er þróuð sérstaklega fyrir karlmenn sem hafa tíð þvaglát á nóttunni og/eða að bunan er orðin slöpp. Frábær náttúruleg blanda sem bætir bæði bununa og svefninn.

Blöðruhálskirtillinn er lítill kirtill á stærð við valhnetu. Hann er einungis í karlmönnum en hann myndar sæðisvökva sem blandast sáðfrumunum frá eistunum við sáðlát. Með aldrinum stækkar kirtillinn og er talið að um 50% karlmanna á miðjum aldri hafi góðkynja stækkun á blöðruhálskirtli. Tíðnin vex svo með hækkuðum aldri.

Tíð þvaglát & kraftlítil buna

Helsta einkenni góðkynja stækkunar á blöðruhálskirtli er truflun á þvaglátum. Þessum einkennum má gróflega skipta í tvennt, annars vegar vegna teppu sem stækkunin veldur og hins vegar vegna ertingar sem blaðran verður fyrir.

- Tíð þvaglát.
- Kraftlítil þvagbuna.
- Bunubið – stendur á því að koma bununni af stað.
- Þvagleki.
- Slitrótt þvaglát, erfitt að tæma og tilfinning um að blaðran sé ekki tóm.
- Þvagteppa.

Ef ertingur er á blöðruna af völdum blöðruhálskirtils geta eftir farandi einkenni gert vart við sig:

- Þvagleki.
- Tíð þvaglát bæði á daginn og á nóttinni.
- Skyndileg þvaglátaþörf.
- Sviði eða sársauki við þvaglát.

Tíð þvaglát á nóttunni trufluðu bæði svefninn og vinnuna

Salernisferðir á nóttunni eru sérlega hvimleiðar því það verður mikil röskun á nætursvefninum. Það hefur mjög svo neikvæð heilsufarsleg áhrif en eins og allir vita er góður nætursvefn undirstaða góðrar heilsu.

Guðmundur Einarsson, fyrrverandi framkvæmdastjóri GSG, hefur góða reynslu af Pro Staminus: „Ég var farinn að pissa mjög oft á næturnar sem var orðið afar þreytandi. Á daginn þurfti ég líka sífellt að fara á klósettið og svo þegar maður loksins komst á klósettið þá kom lítið sem ekkert. Nú tek ég alltaf eina töflu á morgnana og aðra á kvöldin og finn að ég þarf sjaldnar að pissa á næturnar. Bunan er orðin miklu betri og klósettferðirnar á daginn eru færri og áhrifaríkari.“

Guðmundur Einarsson hefur góða reynslu af Pro Staminus.

Náttúruleg innihaldsefni gegn vægum einkennum

Megininnihaldsefnin í Pro Staminus eru hörfræjaþykkni, graskersfræjaþykkni, granateplaþykkni, sink, selen, D- og E-vítamín en efni í bæði hör- og graskersfræjum sporna við myndun di-hydro-testosteróns sem er meginástæða stækkunar á blöðruhálskirtli.

Pro Staminus er frábær náttúruleg blanda sem bætir bæði bununa og svefninn.

Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

Sofðu rótt - í alla nótt

með náttúrulega svefnbætiefninu Good Night

Áttu erfitt með svefn?

Óreglulegur svefn getur haft alvarlegar heilsufarsafleiðingar. Good night inniheldur amínósýruna L-tryptófan, sérvaldar jurtir og bætiefni sem öll eru þekkt fyrir róandi og slakandi áhrif...

...svo þú getir sofið betur

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana

Virðing borin fyrir verkamanninum

Verkalýðsfélag Grindavíkur heldur baráttukaffi í íþróttamiðstöð bæjarins, Gjánni, í tilefni af alþjóðlegum baráttudegi verkamanna.

Verkalýðsdeginum verður fagnað í Grindavík í dag eins og víðar, meðal annars með kaffisamsæti í íþróttamiðstöð sveitarfélagsins, Gjánni, á milli klukkan 15 og 17 en það er slysavarnadeildin Þórkatla sem sér um veitingar. Magnús Már Jakobsson, formaður Verkalýðsfélags Grindavíkur, flytur erindi á fundinum en félagið hefur nýlokið við fundaherferð vegna undirbúnings viðræðna um kjarasamninga sem losna um næstu áramót. „Við hjá Verkalýðsfélagi Grindavíkur erum mjög ánægð með árangur fundaherferðarinnar,“ segir Magnús og bætir við að þátttaka íbúa hafi verið góð á fundunum og skilað sér í sterkri kröfugerð.

Meðal þess sem finna má í kröfugerð félagsins eru kröfur um að áhrif verðtryggingar verði einnig til þess að verja skuldara en ekki eingöngu fjármagnseigendur, til dæmis með verðtryggingu launa. Þá vill félagið lengja fæðingarorlof, hærri húsnæðisbætur og opna á þann möguleika að landsmenn geti skipt beint við banka og fjármálastofnanir í öðrum löndum. Eins fer félagið fram á verulega hækkun á grunnlaunum með tilliti til styttingar vinnuvikunnar. „Ef það verður ekki sama krónutöluhækkun á öll laun þá viljum við 60-80% hækkun á lægstu laun. Við teljum að ekki sé hægt að ná samningum nema hið opinbera komi fram með breytingar á vaxtamálum og í skattkerfinu og þá sérstaklega með því að þrepaskipta persónuafsláttinum. Það er ekki gott hvernig hlutirnir hafa breyst og launabilið er orðið ólíðandi og óþolandi.“

Félagsmönnum fjölgað mikið

Verkalýðsfélag Grindavíkur hefur verið starfandi frá árinu 1937, eða í 81 ár, og voru félagsmenn 25 í fyrstu. Félagið hefur vaxið umtalsvert og ekki síst á umliðnum árum. „Við höfum verið að sækja í okkur veðrið. Þegar við tókum við fyrir sex árum voru félagsmenn um 600 en þeir eru í dag um 1.200,“ segir Magnús sem vill engu að síður ekki þakka sér þann árangur. „Störfum hefur fjölgað mikið á svæðinu, aðallega í fiskvinnslu, og fyrirtæki

Fundaherferð Verkalýðsfélagsins í Grindavík fór vel fram og margt var um manninn. Þarna er Magnús fyrir miðri mynd.

almennt eru að bæta í. Hér fá allir vinnu sem vilja vinna og nánast eins mikla vinnu og þeir vilja. En það eru ekki margir á ofurlaunum í Grindavík, hér er virðing borin fyrir verkamanninum.“

Spurður um það hvort Grindvíkingar fari í kröfugöngu á alþjóðlegum baráttudegi verkamanna segir Magnús það hafa verið rætt innan félagsins en ákveðið að fara ekki í göngu allavega í ár. „Það hefur ekki verið hefð fyrir kröfugöngum í Grindavík þannig að líklega þarf að ræða það frekar og kanna áhugann hjá bæjarbúum. En við höfum verið að fá á milli 300 og 600 manns í kaffi til okkar á verkalýðsdaginn og gerum ráð fyrir álíka fjölda í ár.“

Ásamt baráttukaffinu í Gjánni hefur verið hefð fyrir því að halda 1. maí hátíð í Grindavíkurkirkju og verður engin undantekning gerð á því í dag. „Þar verður boðið upp á Gleðistund með Dýrunum í Hálsaskógi en það er Leikfélag Keflavíkur sem sér um þann hluta dagskrárinnar. Svo verða þarna hoppukastalar og pylsupartí,“ segir Magnús og bætir við að herlegheitin við kirkjuna hefjist klukkan 11.

Ár gullmjólkur og munkaberja

Tíska er ekki bara í fatnaði heldur koma á hverju ári ný heilræði og matartegundir sem eiga að bæta heilsu okkar og lengja lífið. Í fyrra voru það sérsamsettar skálar og eplaedik sem voru allra meina bót en í ár eru bæði nýir vinir og gamlir kunningjar á matseðlinum.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Gullmjólk

Gullmjólkin ætti að fást á öllum betri kaffihúsum ef marka má heilsufarsávinninginn sem neysla hennar hefur í för með sér. Túrmerik hefur reyndar verið lengi á sjóndeildarhring þeirra sem huga að heilsunni en í ár er það túrmeriklatte eða gullmjólk sem ræður ríkjum á öllum betri kaffihúsum en hún samanstendur af túrmerik, engifer, hunangi, kókosmjólk og svörtum pipar og kvað vera allra meina bót. Gullmjólkin á að draga úr bólgum, koma jafnvægi á efnabúskap líkamans og auka þrótt og hefur lengi verið þekkt í ayurveda-læknisfræðum.

Nýofurfæði

Nokkrar nýjar ofurfæðutegundir verða áberandi í ár. Þessar matartegundir hafa verið þekktar í sumum heimshlutum um árabil, svo sem kassavarót, saðningaraldin eða jakaber sem á ensku kallast „jackfruit“ og munkaber sem heitir á ensku monk fruit en í Kína, þar sem ávöxturinn er upprunninn, kallast hann luo han guo.

Kassavarót er af ætt rótargrænmetis og ættuð frá sunnanverðri Afríku þar sem hún er mikið nýtt, bæði sem mjöl og kallast þá

Saðningarávöxtur eða jakaber er bæði hollur og góður valkostur við dýraafurðir. MYNDIR/NORDICPHOTOS/GETTY

tapíóka og eins og kartöflur. Kassavarótin er mjög harðger og vex við ólíklegustu aðstæður en er líka afskaplega nýtileg þar sem hún er almennt ekki bragðsterk og tekur því vel í sig annað bragð. Sterkjan í rótinni gerir hana góða til pappírsgerðar auk þess sem hún er notuð í ýmiss konar snyrtivörur og sem bindiefni fyrir töflur í lyfjaiðnaði og jafnvel er hægt að framleiða úr henni eldsneyti.

Saðningaraldin er stærsti ávöxtur í heimi. Hver ávöxtur, sem er í raun ber af mórberjatrjám, getur vegið allt að 40 kíló. Saðningaraldin er bragðgott og tekur einnig vel við kryddi svo það er kjörið í grænmetisrétti og sem staðgengill kjöts fyrir þá sem hugsa málin þannig.

Munkaberin eru nefnd eftir munkum sem fyrstir ræktuðu þau fyrir 800 árum í Kína og Taílandi. Munkaberin eru sérdeilis andoxandi, bólgueyðandi og virka hemjandi á vöxt krabbameinsfruma en þó eru þau aðallega nýtt sem sætuefni þar sem þau eru 250 sinnum sætari en sykur og henta því vel fyrir sykursýkisjúklinga sem og þá sem vilja sætt bragð en ekki sykur.

Endurkomið ofurfæði

Hnetusmjör hefur fengið uppreisn æru eftir nokkur mögur ár og verður víða á matseðlinum, bæði í formi eftirrétta og orkustanga.

Góðgerlagotterí

Það er óþarfi að fjölyrða um hollustu góðgerla en fram til þessa hefur helst verið hægt að innbyrða þá í samhengi við mjólkurvörur sem hefur alls ekki hentað öllum. Nú er hægt að fá góðgerlaflögur, góðgerlakex og góðgerlamorgun-

Gullna mjólkin er bragðgóð, bólgueyðandi og bætir í brosið.

korn en það borgar sig að lesa innihaldslýsingarnar vel því heildarhollustan getur farið fyrir lítið ef önnur innihaldsefni eru af óhollara taginu.

Kaloríusnauður koffeinís

Rannsóknir sýna að heilinn hefur ekkert nema gott af því að fá svona 350 milligrömm af koffeini daglega. Og nú er hægt að fá koffeinskammtinn í ýmsu formi, jafnvel í

Hitaeiningasnauður kaffiís slær að minnsta kosti tvær flugur í einu svölu höggi í sumar.

hitaeiningasnauðum ís en ís með fáum hitaeiningum er heitasta málið í hitanum í sumar.

Vatn

Já, vatnsdrykkja er sígild og þrautreynd aðferð til heilsubótar. Og þær ánægjulegu fregnir berast nú frá Bandaríkjunum að 12 prósent fullorðinna og 19 prósent barna hafi látið af gos- og djúsþambi og velji nú vatn í staðinn. Skál!

Bílar

ÞRIÐJUDAGUR 1. MAÍ 2018

Kyndill tekur í notkun einn veglegan

Björgunarsveitin Kyndill í Mosfellsbæ hefur tekið í notkun einn veglegasta björgunarsveitarbíl landsins. Þessi Ford F-350 bíll er á 54 tommu dekkjum og með yfir 500 hestafla vél. →2

BETRA START

MEÐ **EXIDE** RAFGEYMUM

Endingargóðir og sterkbyggðir rafgeymar fyrir flestar gerðir mótorhjóla. Veldu þaulreynda vöru frá gæðaframleiðanda.

EXIDE TECHNOLOGIES TRANSPORTATION

Exide fæst í verslun Rekstrarlands, Vatnagörðum 10 og hjá útibúum Olís um land allt.
Sími 515 1100 • pontun@olis.is • olis.is

olís

PIPAR\TBWA • SÍA • 164687

Vaxandi eftirspurn eftir rafbílum Nissan

Eftirspurn eftir rafbílum frá Nissan jókst um 10% á síðasta fjárhagsári sem lauk 31. mars. Mest er ásóknin í aðra kynslóð Leaf sem kynntur var fyrr á árinu, aðallega í Japan, Bandaríkjunum og Evrópu. Eins og á meginlandinu verður almenningur hér á landi einnig var við hina miklu eftirspurn eftir „græna bílnum“ því hjá BL bíða yfir 200 viðskiptavinir eftir að fá nýjan Leaf afhentan og hefur bílaverksmiðja Nissan í Bretlandi ekki undan að framleiða bílinn.

15 prósenta aukning

Að því er fram kemur í tilkynningu frá Nissan Europe á fyrirtækið von á að eftirspurnin fari vaxandi eftir því sem líður á árið og fleiri markaðir taka við hinni nýju kynslóð Leaf sem er gjörbreyttur frá fyrri kynslóð. Meðal markaða sem hefja sölu á nýjum Leaf síðar á árinu eru Suður-Ameríka, Eyjaálfa og Asía. Á árinu 2017 keyptu 54.541 Nissan Leaf, 15% fleiri en 2016 þegar seldir voru 47.423 bílar. Frá 2010 hafa rúmlega 320.000 Leaf verið seldir á 51 markaði. Nýja kynslóðin hefur nú þegar unnið til fjölda verðlauna, m.a. fyrir háþróaðan öryggisbúnað til aukinnar verndar fyrir farþega og gangandi vegfarendur. Þá var Leaf nýlega kosinn „Grænasti bíllinn 2018“ hjá World Car Awards.

» Frá 2010 hafa rúmlega 320.000 Leaf verið seldir á 51 markaði.

Fleiri gerðir fá rafmótor

Nissan Motor ætlar að stórauka framleiðslu á bílum með rafmótor, meiri ökuaðstoð og háþróaðri snjalltækni. Markmiðið er að um mitt ár 2022 verði búið að afhenda eina milljón slíkra nýrra bíla, bæði 100% rafbíla og bíla með rafmótor og annan aflgjafa. Bæði Renault og Mitsubishi munu njóta góðs af áætlun Nissan. Von er á átta nýjum 100% rafbílum sem byggðir verða á grundvelli tækninnar í Leaf en einnig öðrum sem verða sérstaklega sniðnir að þörfum markaðanna í Kína og Japan. Þá er einnig von á aldrifnum sportjeppa í ætt við hugmyndabílinn IMx Kuro sem kynntur var í Genf í mars. Nissan gerir ráð fyrir að 40% nýrra bíla fyrirtækisins í Japan og Evrópu verði rafdrifnir árið 2022 og að hlutfallið verði komið í 50% árið 2025. Í Bandaríkjunum gerir fyrirtækið ráð fyrir að hlutfallið verði 20-25% árið 2025 en 35-40% í Kína.

Í bílnum eru nokkrir aukaeldsneytistankar og tekur bíllinn í heild yfir 500 lítra af olíu.

Kyndill fær kostagrip

Er á stærstu dekkjum sem sést hafa undir björgunarsveitarbíl, 54 tommu.

Fyrir skömmu tók björgunarsveitin Kyndill í Mosfellsbæ í notkun nýjan og afar vel búinn bíl sem komast ætti yfir flestar hindranir sem björgunarsveitarmenn mæta. Bíllinn, sem er Ford F-350, var fluttur inn af bílasölunni 100 bílum, er á stærstu dekkjum sem sést hafa undir svona bíl, en þau eru 54 tommur. Til þess að bera svo ógnarstór dekk voru settar hásingar úr Unimog undir hann en um breytingarnar á bílnum sá Breytir og tók vinnan við bílinn hátt í hálft ár. Úthleypibúnaður er tengdur við hásingarnar og er honum stjórnað, líkt og mörgu öðru í bílnum, með iðnaðartölvu. Loftpúðafjöðrun bílsins er einnig stjórnað með henni, sem og skriðstilli bílsins og ljósabúnaði öllum. Nýtt rafkerfi er í bílnum og sá Eiríkur í Stýringu um uppsetningu þess og tengingu við iðnaðartölvuna.

Tekur yfir 500 lítra eldsneytis

Í bílnum eru nokkrir aukaeldsneytistankar og tekur bíllinn í heild yfir 500 lítra af olíu. Í bílnum er 6,7 lítra vél sem skilar yfir 500 hestöflum til allra hjólanna. Pallur bílsins er upphitaður með Webasto-miðstöð. Líklega er leitun að bíl sem er betur búinn en þessi nýi björgunarsveitarbíll Kyndils, en ef einstaklingur hefði fjárfest í slíkum bíl með öllum þeim breytingum og viðbótum sem í honum eru hefði það kostað langt yfir 30 milljónir króna, jafnvel yfir 40 milljónir. Björgunarsveitir njóta niðurfellingar ýmissa gjalda svo þessi bíll er ekki svona dýr fyrir Kyndil.

Hekla með 63 prósent vistvænna bíla

Þegar teknar eru saman tölur um vistvæna bíla sem seldir hafa verið hingað til á árinu sést að Hekla hefur selt 523 af samtals 827 slíkum bílum og nemur það 63,2% hlutdeild. Næst þar á eftir er Brimborg með 109 bíla og 13,2% hlutdeild og þá BL með 101 bíl og 12,2% hlutdeild. Askja hefur selt 81 slíkan bíl og er með 9,8% hlutdeild og Bílabúð Benna 8 og er með 1% hlutdeild. Þegar talað er um vistvæna bíla er átt við bíla sem ganga fyrir íslenskri orku/endurnýjanlegum orkugjöfum eins og metani og rafmagni þar sem hægt er að stinga bílnum í samband. Einnig er forvitnilegt að skoða sölu bíla til einstaklinga það sem af er ári og undanskilja sölu til bílaleiga, sem eru drjúgar er kemur að heildarsölu bíla þessi árin. Kemur þá í ljós að Hekla er með 23% hlutdeild og er hæst allra bílaumboða.

Volkswagen e-Golf og Golf GTE hafa selst vel á árinu.

Miklar vinsældir vistvænna bíla í ár

Vinsældir vistvænna bíla, þ.e. metan-, raf- og tengiltvinnbíla frá Heklu, skýra að stórum hluta þennan góða árangur. Sést það ef til vill best í mikilli söluaukningu á Mitsubishi-bílum sem aðeins voru með 2,3% af sölunni á sama tíma í fyrra, en eru nú með 9,65% sölunnar. Vegur þar drýgst góð sala Mitsubishi Outlander PHEV tengiltvinnbílsins. Volkswagen er nú með 7,8% hlutdeild en var aðeins með 4,9% sölunnar í fyrra. Þar vegur góða sala Golf og Passat í tengiltvinnútgáfum og rafmagnsútgáfum þungt. Audi var með 1,3% í fyrra en 2,3% nú og þar vegur ágæt sala Audi A3 e-tron og Audi Q7 e-tron þungt. Skoda er með 3,7% nú en 3,4% í fyrra. Sem sagt vöxtur á milli ára í öllum merkjunum.

BÍLAR
www.frettabladid.is

Umsjón blaðsins
Finnur Thorlacius
finnurth@frettabladid.is

Auglýsingar: Atli Bergmann atli@frettabladid.is, Sími 512 5457 Útgáfufélag: 365 miðlar ehf. Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5800

ALLGRIP

Fjórhjóladrifinn Suzuki S-Cross

- meiri veghæð, nýjar öflugar- og sparneytnar vélar gera frábæran bíl enn skemmtilegri og til í hvað sem er. Suzuki S-Cross er með ríkulegan staðalbúnað.

4WD All-grip skapar aksturseiginleika í sérflokki.

Það er alltaf Suzuki veður!

FLUTT MEÐ EIMSKIP

SUZUKI

Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is

Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

Mercedes-Maybach Ultimate Luxury var frumsýndur í Peking í síðustu viku.

Mercedes-Maybach Ultimate Luxury í Peking

Margir nýir og mjög athyglisverðir bílar standa nú á pöllunum á bílasýningunni í Peking, en bílamarkaðurinn í Kína er langstærsti bílamarkaður heims og svo til allir bílaframleiðendur heims leggja höfuðáherslu á góða sölu bíla sinna þar. Einn af þeim sem mesta athygli fá nú í Peking er þessi Mercedes-Maybach Ultimate Luxury rafmagnsbíll frá Mercedes Benz sem ber hið virðulega merki Maybach, en þarna fer eins konar „fólksbíll á stultum“ sem höfða á til efnuðustu bílkaupenda heims. Vissulega er þarna um að ræða tilraunabíl en Benz-menn segjast þó ætla að framleiða þennan bíl. Þarna fer bíll hlaðinn lúxus og nýjustu tækni sem Benz getur boðið. Mercedes Benz hefur ekki beint verið að fela áform sín um að setja á markað ofurjeppa sem bera mun Maybach-merkið. Jeppinn verður byggður á sama undirvagni og GLS-jeppinn, en yfirbyggingin verður allt önnur, eins og hér sést.

Það óvenjulegasta við þennan tilvonandi jeppa er að hann verður hreinræktaður rafmagnsbíll og það verða engar aumingjarafhlöður í bílnum, en hann mun skarta 738 hestöflum sem send verða til allra hjólanna. Samtals eru rafhlöðurnar 80 kWh og drægi bílsins á fjórða hundrað kílómetrar. Bíllinn verður mjög snarpur með allt þetta afl og hámarkshraðinn takmarkaður við 250 km/klst. Með jeppanum mun fylgja 350 kW hraðhleðslustöð þar sem hlaða má hann allt að 60% hleðslu á aðeins 5 mínútum. Ekki fylgir sögunni hvenær Mercedes Benz ætlar að koma með þennan bíl á markað. Það bendir til þess að ekkert verði til sparað við frágang bílsins, enda ekki annað hægt ef hann á að bera Maybach-merkið. Bíllinn er ekki með bekk aftur í heldur eru 4 eins sæti í honum svo að ekki ætti að fara verr um aftursætisfarþegana en framsætisfarþega og hefur Mercedes Benz örugglega haft bílamarkaðinn í Kína þar í huga þar sem ofurríkir bílkaupendur þar í landi láta iðulega aka sér í rándýrum bílum sínum og sitja makindalega aftur í.

Höfuðstöðvar Opel í Rüsselsheim í Þýskalandi.

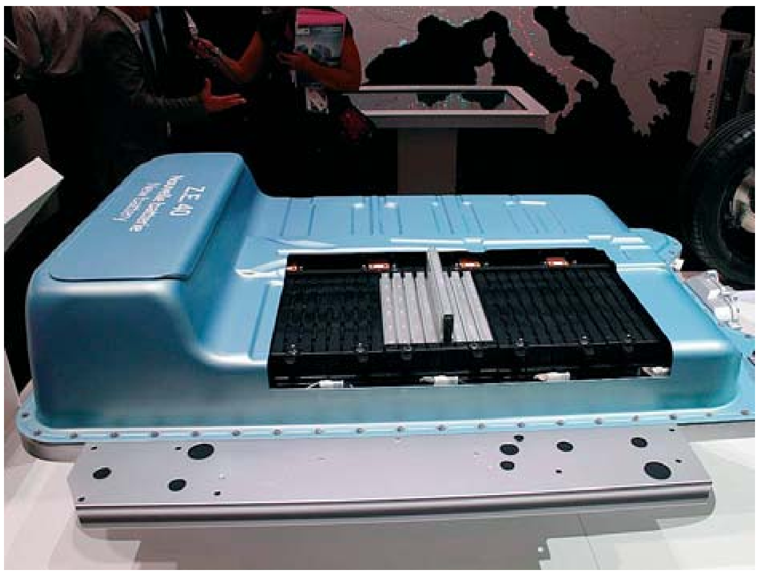
PSA vill reka 3.700 starfsmenn Opel

PSA Peugeot Citroën keypti bílaframleiðandann Opel/Vauxhall í fyrra frá General Motors, en viðvarandi 20 ára taprekstur hafði verið á Opel og GM hafði hreinlega gefist upp á eignarhaldinu og öllu uppsafnaða tapinu. Því ætti fáum að koma á óvart að PSA hyggist taka hressilega til í Opel og það snertir æskilegan starfsmannafjölda þess. Fyrir lok ársins 2020 vill PSA fækkun upp á 3.700 starfsmenn hjá Opel, en nýlegar ráðstafanir þar sem eldra starfsfólki Opel er boðið að hætta fyrr en við áætluð starfslok hafa nú þegar orðið til þess að störfum hefur fækkað um 2.000.

PSA vill þó gera gott betur og losna við hátt í 2.000 aðra starfsmenn. Í áætlunum PSA varðandi Opel er kveðið á um að hagnaður verði farinn að myndast af starfsemi fyrirtækisins árið 2020 og því verður leitað allra ráða til að skera niður kostnað við smíði á Opel-bílum. Þar er stærsti liðurinn fólginn í launakostnaði. Opel/Vauxhall seldi 935.000 bíla í fyrra og minnkaði salan um 50.000 bíla frá árinu áður. Markaðshlutdeildin í Evrópu féll um 0,52% á milli ára og hefur minnkað úr 12,64% á árinu 1993, er best gekk hjá Opel, í 6,04% nú og hefur hún aldrei verið minni.

BL er vottaður viðhaldsaðili á bílarafhlöðum

BL er á meðal fyrstu fyrirtækjanna utan Frakklands sem Renault vottar í þessu skyni og er Ísland þriðja landið utan heimalandsins sem Renault heimilar að sinni viðhaldi á rafhlöðum í bílum fyrirtækisins.



Rafhlaða úr Nissan Leaf.

Bifvélavirkjar Renault hjá BL við Sævarhöfða luku nýlega vottunarprófi sem Renault hélt hér á landi í þjónustu og viðhaldi á einstökum einingum í bílarafhlöðum Kangoo og Zoe. Af sama tilefni afhenti franska fyrirtækið BL að gjöf nauðsynlegan og sérhæfðan viðhaldsbúnað sem notaður er í þjónustunni sem fer fram í afmörkuðu og lokuðu rými við Sævarhöfða vegna strangra öryggiskrafna. BL er á meðal fyrstu fyrirtækjanna utan Frakklands sem Renault vottar í þessu skyni og er Ísland þriðja landið utan heimalandsins sem Renault heimilar að sinni viðhaldi á rafhlöðum í bílum fyrirtækisins.

» Að sögn Símonar Ólafssonar, tæknistjóra hjá BL, eru bílarafhlöður mjög háspenntar og því afar mikilvægt að fylgja ströngum verkferlum, er varðar vinnuaðstöðu, klæðnað og verkfæri.

Að sögn Símonar Ólafssonar, tæknistjóra hjá BL, eru bílarafhlöður mjög háspenntar og því afar mikilvægt að fylgja ströngum verkferlum, bæði er varðar vinnuaðstöðu og klæðnað auk þess sem einungis eru notuð tiltekin verkfæri sérsniðin að vinnunni. „Ég get nefnt sem dæmi að hlífðarfatnaður og hanskar þurfa að þola eitt þúsund volta spennu. Vinnan þarf að vera afmörkuð og lokuð frá öðrum starfsstöðvum og þú mátt ekki vera með neitt glingur á þér sem leitt getur straum. Einn starfsmaður má heldur ekki sinna þessum verkefnum. Af öryggisástæðum þurfa þeir alltaf að vera tveir,“ segir Símon.

Mjög fátítt er að rafhlöður bili alvarlega en Símon segir viðhald og eftirlit með rafhlöðunum eðlilegt ferli eins og með alla aðra hluti sem eru í stöðugri notkun. „Einstakar einingar í þeim geta dalað eða gefið sig án þess að þess verði mjög vart við notkun bílanna. Það er hluti af ábyrgðarþjónustu okkar við framleiðendur að hafa eftirlit með rafhlöðunum í samræmi við þeirra fyrirmæli og verkferla,“ segir Símon. Nú þegar hafa aðrir bifvélavirkjar hjá BL sem þjónusta Nissan, Hyundai og BMW lokið sams konar prófum og eru alls um tíu manns hjá BL með vottun frá bílaframleiðendum til að sinna þjónustu við háspennta bílarafhlöður.

Volkswagen Tiguan R, T-Roc R og Arteon R

Margir þekkja til Volkswagen Golf R, sem telst enginn venjulegur Golf með sín 310 hestöfl og mögnuðu akstursgetu. Hann er sem stendur líka eina bílgerð Volkswagen sem ber stafinn R í endann. Það mun breytast hressilega þetta árið því einar þrjár aðrar bílgerðir Volkswagen munu fá þessa kraftabílameðferð. Það verða bílarnir Tiguan, T-Roc og Arteon. Bæði Tiguan og T-Roc eru jepplingar, en Arteon er stærsti fólksbíllinn sem Volkswagen smíðar í dag.

Búist er við því að minnsti bíllinn, þ.e. T-Roc R, muni fá sömu 310 hestafla 2,0 lítra vélina og er í Golf R. Tiguan R fær hugsanlega 2,5 lítra og fimm strokka vélina frá Audi sem finna má í Audi RS3 og skilar þar 400 hestöflum. Þá er talið að Arteon geti fengið nýja 6 strokka vél Volkswagen með forþjöppu sem verður langt norðan við 400 hestöflin. Hugsanlega gæti sú vél einnig dúkkað upp í nýja Touareg-jeppanum, sem fengi þá einnig R-stafinn í endann. Það er því runnið upp skeið kraftabíla hjá Volkswagen og fetar móðurmerkið þar kunnuglega slóð undirmerkisins Audi sem hefur verið að fjölga mjög slíkum bílum á undanförnum árum og mun enn bæta við.

» Búist er við því að minnsti bíllinn, þ.e. T-Roc R, muni fá sömu 310 hestafla 2,0 lítra vélina og er í Golf R.

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6 · Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5 · Sími 515 7050

volvocars.is

BÍLAR

KOSTIR OG GALLAR

MITSUBISHI L200

- 2,4 LÍTRA DÍSILVÉL
- 184 HESTÖFL
- FJÓRHJÓLADRIF

Eyðsla frá: 7,2 l/100 km í bl. akstri
Mengun: 173 g/km CO_2
Hröðun: 10,4 sek. í 100 km hraða
Hámarkshraði: 185 km/klst.
Verð frá: 5.190.000 kr.
Umboð: Hekla

Kostir:
- Afl og fágun vélar
- Akstursseiginleikar
- Rými
- Verð

Gallar:
- Efnisnotkun í innréttingu
- Ytra útlit

Fágaður vinnuþjarkur

Pallbíllinn L200 kemur verulega á óvart fyrir afl, fágun í akstri, burðar- og dráttargetu, rými og ekki síst verð, því þar fer ódýrasti pallbíllinn sem í boði er.

Þó svo pallbílar séu upphaflega hugsaðir sem vinnuþjarkar sem henta vel iðnaðarmönnum og í landbúnað fer þeim sífjölgandi sem kaupa sér pallbíl og geta fyrir vikið opnað nýjar dyr er kemur að útivist og náttúrusporti.

Ágætt framboð er af pallbílum hér á landi og stendur valið milli hins goðsagnakennda Toyota Hilux, Nissan Navara, Mitsubishi L200, Volkswagen Amarok, Isuzu D-Max og hins nýja Mercedes Benz X-Class, en þeir sem þurfa pallbíla af stærri gerðinni velja sér yfirleitt bandaríska pallbíla, svo sem Ford F-150. Á seinni árum hafa pallbílar breyst frá því að vera hráir iðnaðarbílar hvað innra útlit varðar í það að vera eins og hver annar fólksbíll eða jeppi og tækni- og aðstoðarbúnaður hefur aukist að sama skapi. Það á sannarlega við Mitsubishi L200 bílinn, en þar fer vel búinn bíll með vel útbúnu innrarými.

Helstu sölubílarnir í þessum minni flokki pallbíla hafa á undanförnum árum verið Hilux, Navara og L200 og eru þeir mjög svipaðir að stærð, en L200 þá örlítið minni en hinir tveir. Því skiptir ef til vill verð, útlit, vélbúnaður og akstursseiginleikar mestu máli þegar kemur að því að velja á milli þeirra. En hvernig skyldi Mitsubishi L200 standa sig að þessu leyti?

Ódýrastur pallbíla

Ef verð þessara þriggja bíla er fyrst skoðað kemur í ljós að Mitsubishi L200 er þeirra ódýrastur og kostar af ódýrustu gerð 5,2 milljónir og dýrastur er hann á 5,85. Toyota Hilux er frá 5,45 til 7,3 milljóna og Navara frá 5,4 til 7,3 milljóna. L200 bíllinn er 184 hestöfl með sinni 2,4 lítra vél, Hilux er 150 hestöfl með sömu stærð vélar en Navara má fá með bæði 160 og 190 hestafla 2,3 lítra vél.

Allir eru þeir með dísilvél og enginn þeirra í boði með bensínvél. Grunngerð L200 kostar því bæði minnst en er samt með öflugri dísilvél. Þessi vél kemur eiginlega hressilega á óvart og bíllinn er svo sprækur með henni að greinarritara hreinlega brá í fyrstu þegar bílnum var gefið inn. Hann rauk hreinlega af stað og skortir eiginlega aldrei afl. Á þessu sviði má segja að L200 skáki keppinautunum.

Þegar kemur að útliti þessara bíla finnst hverjum sitt en greinarritara finnst bæði Hilux og Navara

1. maí

ÞRIÐJUDAGUR 1. MAÍ 2018

Kynningar: SFR, Brú, Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga

Aukinn jöfnuður og styttri vinnuvika

Árni Stefán Jónsson, formaður SFR, segir að það séu ýmis stór mál á dagskrá í næstu kjarasamningum en hann telur að það verði hægt að ná miklum árangri, ekki síst í styttingu vinnuvikunnar. →2

Árni er vongóður um ýmiss konar árangur í samningum, en er sérstaklega bjartsýnn á að vinnuvikan verði stytt. MYND/STEFÁN

Framhald af forsíðu ➪

SFR – stéttarfélag í almannaþjónustu er að berjast fyrir ýmsum mikilvægum málefnum um þessar mundir og vonast til að sjá árangur erfiðis síns í næstu kjarasamningum. Meðal þess sem félagið vill gera er að minnka ójöfnuð í landinu, stytta vinnuvikuna, hækka lágmarkslaun og eyða launamun kynjanna. Það er því á brattann að sækja, en Árni Stefán Jónsson, formaður SFR, telur að það verði hægt að ná ýmiss konar árangri.

Þarf að taka á ójöfnuði

„Það er ójöfnuður á landinu og það sem veldur okkur mestum áhyggjum er að okkur sýnist hann vera að aukast,“ segir Árni. „Þessi ofurlaun sem þeir sem eru í efsta lagi þjóðfélagsins taka sér með bónusum og fleiru er mein sem býr til mikla óeiningu í þjóðfélaginu hvað varðar launamál. Það þarf að vinna gegn þessu með einhvers konar upplýsingum og áróðri, en ég held að það eigi líka að skoða möguleikann á að setja lög sem takmarka þetta.

Við vorum mjög á móti fækkun skattþrepa og vildum halda áfram hátekjuskatti. Okkar finnst að það eigi að nýta skattkerfið mun betur til jöfnunar en nú er gert. Það hefur frekar snúist á hinn veginn, að hinir lægra launuðu borgi meira í skatt en áður,“ segir Árni. „Verkalýðshreyfingin gerir nú kröfu um að menn taki á þessu og bendir á það ætti að jafna lægstu launin að hluta til í gegnum skattkerfið. Annaðhvort með því að fjölga skattþrepum aftur eða hafa stighækkandi persónuafslátt.

Ég er bjartsýnn á að það takist að hreyfa við skattkerfinu og það verði hluti af þeim pakka sem verður ræddur í kjarasamningum næstu áramót,“ segir Árni. „En það er erfitt að eiga við þessi ofurlaun og það þarf sterkan pólitískan vilja til að takast á við þau.“

Vilja jafna laun milli markaða

„Árum saman höfum við talað um að jafna laun á milli opinberra starfsmanna og starfsmanna á almennum markaði í sambærilegum störfum, en það er allt frá 10 til 16 prósenta munur þarna á milli,“ segir Árni. „Fyrir ári, þegar menn gengu frá jöfnun lífeyrisréttinda, var sett inn í það samkomulag að þessi launamunur yrði jafnaður. Munurinn á lífeyrisréttindum hafði verið notaður sem réttlæting á því að opinberir starfsmenn væru á lægri launum, en þau rök bíta ekki lengur, því jöfnuðurinn næst núna 1. júní.

Fjármálaráðherra ætlar að skipa starfshóp með okkur til að laga þetta og líklega verður þessi launamunur jafnaður á sex árum,“ segir Árni. „Þetta er mjög mikilvægt mál og það er algjörlega á hreinu að við förum ekki út úr næstu kjarasamningum án þess að hafa eitthvert skipulag um hvernig á að standa að þessu.“

Stytting vinnuvikunnar gagnast öllum

„Opinberir starfsmenn og við hér hjá BSRB höfum haft svolítið frumkvæði að styttingu vinnuvikunnar í nokkur ár, við litlar undirtektir. En fyrir 2-3 árum var ákveðið, í samstarfi við Reykjavíkurborg, að setja á laggirnar tilraun og stytta vinnuvikuna í nokkrum stofnunum niður í 36 stundir,“ segir Árni. „Sú tilraun gaf góða raun. Það voru minni veikindi og tíminn var betur nýttur, svo að bæði atvinnurekendur og launþegar á þessum stöðum voru mjög sáttir við tilraunina. Hún hefur því haldið áfram hjá Reykjavíkurborg og núna er ríkið líka að gera þessa tilraun á fjórum stöðum. Fyrsta stigi þeirrar tilraunar lýkur núna í apríl og við höfum mikinn áhuga á að hún haldi áfram.

Boltinn er farinn að rúlla af stað og ég get ekki séð fyrir mér að hann verði stoppaður héðan í frá,“ segir Árni. „Í næstu kjarasamningum setjum við mikla áherslu á að ganga frá styttingu vinnuvikunnar. Allar vísbendingar benda til að þetta sé hagkvæmt fyrir alla.“

Ýmislegt á dagskrá

„Í næstu kjarasamningum leggjum við áherslu á breytingar á skattkerfinu, jöfnun launa á milli markaða, styttingu vinnuvikunnar og almenna launahækkun sem ég tel að verði að koma til okkar félagsmanna,“ segir Árni. „En við höfum ekki enn mótað kröfurnar okkar formlega.

> **Boltinn er farinn að rúlla af stað og ég get ekki séð fyrir mér að hann verði stoppaður héðan í frá. Í næstu kjarasamningum setjum við mikla áherslu á að ganga frá styttingu vinnuvikunnar. Allar vísbendingar benda til að þetta sé hagkvæmt fyrir alla.**

Við þurfum líka að horfa sérstaklega til lægstu launanna, sem eru alltof lág, og ég held líka að það þurfi að taka einhver skref til að minnka enn frekar launamun kynjanna. Þar hefur náðst árangur, en það verður að taka fastar á því, ekki síst á milli þessara týpísku karla- og kvennahópa, sem eru með svipaða menntun, hæfni og álag og annað slíkt. Þar er mikill munur hér á Íslandi,“ segir Árni. „Samningarnir byrja um áramót á almennum markaði og við tökum þátt í þeim að vissu marki, en svo verða opinberir starfsmenn með lausa samninga í mars.“

Kannanir og hugsanleg sameining

En það er fleira á könnu SFR en bara kjarasamningar. „Undanfarin ár höfum við gert könnun á mannauðsmálum meðal félagsmanna okkar í samstarfi við fjármálaráðuneytið, Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar og VR. Við verðlaunum svo þær þrjár stofnanir sem koma best út úr samanburðinum í þremur stærðarflokkum, stórum, miðstórum og litlum stofnunum. Niðurstaðan verður kynnt 9. maí næstkomandi,“ segir Árni. „Við gerðum líka launakönnun meðal félagsmanna okkar og Starfsmannafélags Reykjavíkur sem verður birt með haustinu. Sú launakönnun, ásamt könnun VR, er ein af tveimur stærstu vinnumarkaðskönnunum landsins.

Á þessu ári höfum við svo rætt þá hugmynd að sameina SFR og Starfsmannafélag Reykjavíkur. Þetta eru tvö stærstu félög innan BSRB og ef þetta gengur eftir verður þetta 10 þúsund manna stéttarfélag, langstærsta stéttarfélag opinberra starfsmanna,“ segir Árni. „Við erum að kynna þessa hugmynd núna og gerum ráð fyrir atkvæðagreiðslu um þetta í nóvember.“

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson | Sölumaður auglýsinga: Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | Veffang: frettabladid.is

Persónuleg og sterk Brú

Brú – félag stjórnenda er stéttarfélag fólks í stjórnunarstöðum. Félagið er sniðið fyrir alla stjórnendur, þá sem stjórna viðamiklum verkefnum eða eru sjálfstæðir atvinnurekendur.

Það er stefna stjórnar Brúar að safna ekki digrum sjóðum heldur gera vel við félagsmenn sína svo þeir njóti þess í lífi sínu og starfi að hafa greitt í félagið,“ segir Eygló Guðmundsdóttir, skrifstofustjóri hjá Brú – félagi stjórnenda.

Félagið er gamalgróið og sterkt á velli.

„Við gætum þess vitaskuld að félagið eigi nóg fé til að standa undir öllum rekstri, en fésöfnun er ekki markmið félagsins heldur að félagsmenn njóti frábærra orlofsúrræða, trausts sjúkrasjóðs og ríkulegs menntunarsjóðs til fulls.“

Einstök réttindi

Brú – félag stjórnenda verður hundrað ára á næsta ári.

„Félagið var stofnað 3. mars 1919 og hét upphaflega Verkstjórafélag Reykjavíkur. Nafninu var síðar breytt í Brú – félag stjórnenda vegna þess að starfsheitið verkstjóri er hverfandi í þjóðfélaginu,“ útskýrir Eygló um Brú sem er langstærsta aðildarfélag Sambands stjórnendafélaga (STF). Í félaginu eru stjórnendur af öllu tagi og eru félagsmenn um 800 talsins.

„Sá sem gerist félagi í Brú verður félagsmaður til æviloka. Hér greiðir enginn félagsgjöld eftir sjötugt og þegar stjórnandi lætur af störfum vegna aldurs eða örorku verður hann áfram félagsmaður og nýtur allra þeirra réttinda sem félagið býður upp á.“

Orlofsúrræði Brúar njóta sérstöðu og er sífellt leitað nýrra leiða til að gleðja félagsmenn.

„Brú á tvö glæsileg sumarhús í Skorradal, sumarbústað í Grímsnesi og keypti nýbyggt heilsárshús á Akureyri í fyrra. Þá keyptum við hjólhýsi fyrir félagsmenn okkar og til að koma til móts við sem flesta í orlofsúrræðum bjóðum við einnig orlofsstyrk að upphæð 28.500 sem hentar til dæmis þeim sem eiga fyrir eigið sumarhús,“ segir Eygló.

Ríkulegir styrkir

Eygló hvetur félagsmenn Brúar til að nýta sér enn betur réttindi í sjúkra- og menntunarsjóði.

„Við Háskólann á Akureyri er til dæmis spennandi stjórnendanám sem hægt er að stunda í fjarnámi og hefur verið einkar vinsælt hjá félagsmönnum Brúar. Það er alltaf gott að stiga út fyrir þægindarammann og styrkja sig í starfi, og fólk er mjög ánægt með námið sem fer fram í lotum og er að fullu greitt af félaginu,“ upplýsir Eygló, en menntastyrkur Brúar er 150 þúsund krónur á ári vegna starfstengds náms og 45 þúsund krónur vegna tómstundanáms. Þess má geta að hægt er að taka sem svarar þriggja ára greiðslu, eða 3x150.000, ef vill.

Þann 1. júní hækkar íþróttastyrkur Brúar upp í 25 þúsund krónur á hverju 12 mánaða tímabili en auk þess er hægt að sækja um styrki í sjúkrasjóð vegna sálfræðikostnaðar, ættleiðingar, glasafrjóvgana, sjúkraþjálfunar, gleraugna og heyrnartækja, og félagsmenn Brúar, bæði konur og karlar, fá 100 þúsund krónur í fæðingarstyrk.

„Við leitumst við að gera vel við félagsmenn í gleði og sorg. Þannig njóta félagsmenn Brúar styrkja og bóta vegna veikinda í tólf mánuði. Að auki greiðir félagið 150 þúsund króna auka útfararstyrk umfram það sem greitt er úr sjúkrasjóði,“ upplýsir Eygló.

Falli stjórnandi í starfi frá eru bætur fyrir maka 520 þúsund krónur og fær barn hins látna, undir 18 ára, sömu upphæð. Séu börnin fleiri eru greiddar 260 þúsund krónur með hverju barni eftir það.

„Vegna fráfalls barns starfandi stjórnanda veitum við 260 þúsund króna styrk og vegna fráfalls maka 300 þúsund krónur. Vegna langveiks barns 315 þúsund krónur á hverju tólf mánaða tímabili,“ útskýrir Eygló sem starfað hefur hjá Brú í 20 ár.

„Brú er persónulegt stéttarfélag sem við rekum eins og heimili. Við fáum oft að heyra að hér sé vel í lagt og ánægjuraddir félagsmanna. Við leggjum okkur fram um að gera þjónustuna persónulega og eftir tuttugu ár er maður farinn að þekkja félagsmennina með nafni,“ segir Eygló og er strax farin að hlakka til aldarafmælisins að ári.

„Við erum þegar farin að undirbúa afmælið en verðum ekki með hefðbundin veisluhöld. Afmælisins verður minnst með öðrum hætti og á eftir að koma ánægjulega á óvart.“

Eygló Guðmundsdóttir, skrifstofustjóri í Brú – félagi stjórnenda. MYND/ERNIR

Brú – félag stjórnenda er í Skipholti 50d. Sími 562 7070. Allar nánari upplýsingar á bfs.is og á Facebook undir Brú félag stjórnenda.

Hjúkrunarfræðingar eru eftirsóttir starfskraftar

Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga kallar eftir skýrri stefnu stjórnvalda til að fá fleiri hjúkrunarfræðinga til starfa innan heilbrigðiskerfisins.

Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga setur í forgang að í kjarasamningum árið 2019 komi fram skýr stefna stjórnvalda um hvernig taka eigi á mönnunarvanda hjúkrunarfræðinga innan heilbrigðiskerfisins.

„Setja þarf aukna fjármuni í laun hjúkrunarfræðinga þannig að hægt sé að hækka launin, bæta starfsumhverfið og bæta vinnutímann. Starf innan heilbrigðiskerfisins þarf að vera eftirsóknarverðara þannig að ungt fólk fáist áfram til að læra hjúkrunarfræði, nýútskrifaðir hjúkrunarfræðingar ráði sig til starfa innan heilbrigðiskerfisins, þeir hjúkrunarfræðingar sem eru í öðrum störfum sjái hag sinn í að snúa aftur til starfa í heilbrigðiskerfið og gera þarf betur við þá sem eru þegar í starfi,“ segir Gunnar Helgason, sviðsstjóri kjarasviðs Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga.

Bæta þarf laun, starfsumhverfi og vinnutíma

Verkefni félagsins þegar kemur að kjarasamningum á næsta ári er því margslungið en megináherslur félagsins í þeirri baráttu munu snúa að því að bæta laun, starfsumhverfi og vinnutíma, að sögn Gunnars. „Þegar kemur að launum þarf að gera heilbrigðisstofnanir samkeppnishæfar um starfskrafta hjúkrunarfræðinga. Hjúkrunarfræðingar eru eftirsóttir starfskraftar og eru fjölmargir hjúkrunarfræðingar í öðrum störfum. Því þurfa nýir kjarasamningar félagsins að taka mið af því að hækka grunnlaun hjúkrunarfræðinga. Byrjunarlaun upp á 395 þúsund krónur á mánuði virðast illa duga til þess að fá nýútskrifaða hjúkrunarfræðinga til starfa. Starfsumhverfi hjúkrunarfræðinga þarf að laga, huga þarf að því að setja fram viðmið um mönnun innan kerfisins þannig að vinnuálag sé ekki úr hófi. Aukin tíðni veikinda innan stéttarinnar sýnir að gera þarf breytingar í starfsumhverfinu,“ segir Gunnar.

Vinnutíminn er órjúfanlegur hluti af starfsumhverfinu og þarf að taka kjarasamninginn til endurskoðunar þannig að hann taki í auknum mæli mið af því að stór hluti hjúkrunarfræðinga vinnur vaktavinnu. „Vaktavinna er á margan hátt ólík hefðbundinni dagvinnu. Rannsóknir sýna að langvarandi vaktavinna getur leitt til ýmiss konar sjúkdóma og stoðkerfisvandamála. Lágt starfshlutfall er einnig hlutur sem verður að mati Fíh að vera hluti af þeim málum sem vinna þarf að við kjarasamningsgerðina. Gera þarf breytingar á vinnutíma þannig að fólk geti unnið í hærra starfshlutfalli, skoða þarf í því sambandi vinnutímann, greiðslur fyrir vaktavinnu, hlut yfirvinnu og þau laun sem verið er að greiða fyrir hana,“ segir Gunnar.

Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga setur kjaramálin á oddinn. F.v. Gunnar Helgason, sviðsstjóri kjarasviðs, Guðbjörg Pálsdóttir formaður og Eva Hjörtína Ólafsdóttir kjararáðgjafi. MYND/EYÞÓR

3.000 starfandi hjúkrunarfræðingar

Í heild eru um 3.000 hjúkrunarfræðingar í starfi. Stærstur hluti þeirra vinnur hjá hinu opinbera og Landspítali er stærsti vinnustaður hjúkrunarfræðinga með um 1.300 hjúkrunarfræðinga í starfi. Hjúkrunarfræðingar eru í að meðaltali 71% starfshlutfalli. „Helstu mögulegu skýringar á lágu starfshlutfalli eru álag vegna vaktavinnu, síbreytilegur vinnutími og að starfsumhverfi er ábótavant,“ segir Gunnar.

Samkvæmt niðurstöðum Vinnueftirlitsins er helsti ókosturinn við vaktavinnu talinn vera sá að erfitt sé að samræma fjölskyldulíf, frítíma og vaktavinnu.

„Talið er að hærri greiðslur fyrir vaktaálag og færri vinnustundir að baki fullu starfi geti hvatt vaktavinnufólk til að halda áfram í vaktavinnu. Í Evrópu hefur víða verið tekin upp styttri vinnuvika meðal hjúkrunarfræðinga sem vinna vaktavinnu, og er það þekkt t.a.m. í Noregi, Svíþjóð, Írlandi og Bretlandi. Hjúkrunarfræðingar vinna flestir vaktavinnu. Þó er talsverður hluti stéttarinnar sem vinnur eingöngu dagvinnu og þá aðallega á dag- og göngudeildum,“ greinir Gunnar frá.

400 hjúkrunarfræðinga vantar til starfa

Talsvert marga hjúkrunarfræðinga vantar til starfa á heilbrigðisstofnunum og segir Gunnar ýmsar skýrslur hafa verið skrifaðar um skort á hjúkrunarfræðingum. „Á síðasta ári gaf Fíh t.d. út skýrslu um vinnumarkað hjúkrunarfræðinga sem sýndi fram á að yfir 400 hjúkrunarfræðinga vanti til starfa á heilbrigðisstofnunum á Íslandi. Skýrsla Ríkisendurskoðunar sem gefin var út í nóvember á síðasta ári er samhljóða skýrslu félagsins um skort á hjúkrunarfræðingum. Þrátt fyrir þessar skýrslur ber ekkert á tillögum stjórnvalda um hvernig eigi að bregðast við vandanum og fjölga hjúkrunarfræðingum í starfi en félagið kallar eftir því,“ segir hann að lokum.

Við óskum launafólki til hamingju með daginn

Stöndum saman og mætum öll í baráttusamkomu stéttarfélaga 1. maí

Alþýðusamband Íslands

Vlf Suðurlands

BYGGIÐN
Félag byggingamanna

GRAFÍA
Stéttarfélag í prent- og miðlunargreinum

EINING-IÐJA

Bandalag háskólamanna

VERK VEST
Virkt afl á vinnumarkaði

FL
Félag lífeindafræðinga
The Icelandic Association of Biomedical Scientists

Verkalýðsfélag Akraness

EFLING
STÉTTARFÉLAG

MATVÍS

VR

ÞROSKAÞJÁLFAFÉLAG ÍSLANDS
áræðni framþróun sveigjanleiki

Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis

VERSLUNARMANNAFÉLAG SUÐURNESJA

RAFIÐNAÐARSAMBAND ÍSLANDS

BÁRAN
STÉTTARFÉLAG
STOFNAÐ 25. JÚNÍ 2002

ALDAN
STÉTTARFÉLAG

VM
Félag vélstjóra og málmtæknimanna

Félag hársnyrtisveina

Akstursh æfni L200 kom verulega á óvart og hegðaði bíllinn sér betur en búast mætti við af pallbíl.

skáka L200 hvað slíkt varðar, en allir líta þeir reyndar prýðilega út. L200 virkar einhvern veginn minni á mann, enda mjórri en hinir tveir og er einhvern veginn ekki eins kraftalegur. Sú sýn rennur þó hratt af þeim sem bílnum ekur því þarna fer heilmikill töffari með krafta í kögglum.

Ferlega góður í akstri

Akstur L200 er hreint út sagt afskaplega ánægjulegur. Öflug vélin gleður alltaf, en bíllinn er að auki verulega fágaður í akstri. Þó skemmdi það dálítið fyrir akstri hans á malbiki að undir hann höfðu verið sett mjög gróf torfærudekk og söng því vel í dekkjunum þegar nálgast var leyfilegan hámarkshraða á malbikinu.

Auðvitað snerist dæmið við þegar á möl og ófærð var komið og þá naut hann sín á þessum dekkjum. Það fylgja alltaf kostir og ókostir við að vopna svona bíl torfærudekkjum og ættu slík skipti að fara eftir notkun bílsins hjá hverjum og einum.

Aksturshæfni L200 kom verulega á óvart og hegðaði bíllinn sér betur en búast mætti við af pallbíl, en þeir eru fæstir mjög þægilegir og fremur grófir bílar sem njóta sín best í torfærum og jaski, en aksturinn á venjulegum vegum var óvenju fágaður og þægilegur sem um fólksbíl væri að ræða. Hliðarhalli í beygjum var minni en vænta mátti. Það sem kom líka skemmtilega á óvart var hve sterk dísilvélin malaði eins og köttur á rétt ríflega 1.500 snúningum þó svo dansað væri við hámarkshraðann og er það til vitnis um styrk vélarinnar og eyðslan var hófleg fyrir vikið.

Útlit og útbúnaður að innan er enginn eftirbátur í L200 við venjulega fólksbíla.

2,4 lítra vélin er 184 hestöfl og mjög öflug fyrir ekki þyngri bíl og hann virðist aldrei skorta afl.

Heilmikið rými

Að innan er bíllinn smekklegur en efnisnotkun mun seint teljast ríkuleg og talsverð plastnotkun þar á ferð. En svona bílar eiga að þola mikið og oft á tíðum sóðaleg umgengni um þá krefst þess að innréttingin sé sterk og þannig virðist hún í L200 og smíðin virðist vönduð.

Miklu máli skiptir að gott rými er í bílnum og vel fer um farþega og fullorðnir komast vel fyrir í aftursætunum. Í bílnum eru akstursstillingar sem nýtast vel við mismunandi aðstæður og þar er L200 því enginn eftirbátur keppinautanna. Nokkuð stór aðgerðaskjár er fyrir miðju mælaborðsins en einhvern veginn fékk greinarritari á tilfinninguna að honum hefði verið bætt við eftir að hönnun bílsins var lokið, en enginn er bíll meðal bíla nú nema skarta aðgerðaskjá þar sem stjórna má afþreyingarkerfi og fleiru. Ekki má gleyma því að L200 er mikill vinnuþjarkur og því gott að vita til þess að hann getur borið 1 tonn á pallinum og dregið aftanívagn upp að 3,1 tonni.

Þeir sem eru í pallbílahugleiðingum ættu að skoða þennan bíl áður en ákvörðun er tekin, hann kom að minnsta kosti greinarritara verulega á óvart á mörgum sviðum og svo er hann á frábæru verði.

Betri kjör við kaup á vistvænum bílum

50% afsláttur af lántökugjaldi við fjármögnun vistvænna bíla

Ekkert lántökugjald við fjármögnun rafbíla

Landsbankinn landsbankinn.is 410 4000

MG endurreisn í Peking

Breski bílaframleiðandinn MG hefur frá árinu 2008 verið í eigu kínverska bílaframleiðandans SAIC. Fyrsti bíllinn með merki MG í 16 ár varð svo að veruleika árið 2011 í Bretlandi og síðan þá hefur verið unnið að fleiri bílum undir merkjum MG og eru nú einar þrjár bílgerðir í boði í Bretlandi undir merkjum MG. Á bílasýningunni í Peking sem nú stendur yfir er nýjasti MG-bíllinn til sýnis og er þessi tilraunabíll með vinnuheitið X-Motion og stendur til að hann verði flaggskip MG-merkisins. Bíllinn mun fá rafmagnsdrifrás frá SAIC, en hugsanlega líka 2,0 lítra forþjöppudrifna 221 hestafls bensínvél sem annan valkost.

HM-leik Hyundai lýkur 13. maí

Nú fer hver að verða síðastur að taka þátt í HM-leik Hyundai á íslensku vefsíðunni sem fyrirtækið lét setja upp fyrir fótboltaaðdáendur hér á landi sem vilja ólmir vinna ferð á HM í Rússlandi. Á slóðinni https://worldcup.hyundai.com/is/ er hægt að taka þátt og eiga þess kost að vinna ferð á úrslitaleikinn í HM sem fram fer 15. júlí. Þessi leikur Hyundai fer fram í fjölmörgum Evrópulöndum og lýkur 13. maí þegar dregin verða nöfn 32 þátttakenda sem Hyundai býður utan til Rússlands til að sjá úrslitaleikinn. Hinir heppnu fá flugmiða báðar leiðir, hótelgistingu og miða á lokaleikinn, ásamt því sem þátttakendum verður boðið í heimsókn til aðalstöðva Hyundai í Moskvu.

Tíu stærstu bílaframleiðendurnir í Kína

Volkswagen er söluhæstur allra bílaframleiðenda í Kína, seldi 3,14 milljónir bíla í fyrra og er með 13% markaðarins.

Í Kína seldust 24,72 milljónir fólksbíla og 4,16 milljónir atvinnubíla. Er Kína langstærsti bílamarkaður heims með um fjórðung heimssölunnar. Ökumönnum í Kína hefur farið gríðarlega fjölgandi á undanförnum árum og fer enn fjölgandi. Í landinu er helmingi fleira fólk með ökuskírteini en bílar og því einsýnt að bílum þar muni enn fjölga með bættum efnahag landsins. En hvaða bílaframleiðendur eru þeir stærstu í þessu fjölmennasta ríki heims? Langstærsti bílasalinn í Kína er Volkswagen með 3,14 milljónir bíla sölu í fyrra og er Volkswagen með 13% markaðarins. Lítil sala er í dísilbílum Volkswagen og hefur dísilvélahneyksli fyrirtækisins haft lítil áhrif í Kína. Í öðru sæti er Honda með 1,42 milljóna bíla sölu og jókst sala Honda-bíla um 18,5% á síðasta ári. Ennþá eru Bandaríkin stærsti bílamarkaður Honda en þar seldust í fyrra 1,49 milljónir Honda-bíla, en ekki mun líða á löngu með þessu áframhaldi þar til Kína verður stærsti bílamarkaður Honda í heiminum.

Stærsti heimaframleiðandinn í þriðja sæti

Kínverski bílaframleiðandinn Geely kemur svo í þriðja sætinu með 1,25 milljónir bíla, en Geely er eigandi Volvo og Lotus og á stærsta einstaka hlutinn í Daimler, móðurfyrirtæki Mercedes Benz. Í fyrra jókst sala Geely-bíla í Kína um hvorki meira né minna en 61%. Fjórða sætið vermir Buick með 1,22 milljónir bíla og gætir þar enn þeirrar ákvörðunar General Motors upp úr 1990 að leggja mikla áherslu á Kínamarkað. Þessir bílar Buick eru í raun Opel-bílar og gætu fullt eins borið merki Opel en ákvörðun GM um að markaðssetja þá undir merkjum Buick í Kína skýrir þennan einkennilega árangur Buick í landinu.

Toyota með þriðjung af sölu Volkswagen

Toyota er í fimmta sætinu með 1,14 milljónir seldra bíla í fyrra og jók söluna um 7%. Í sjötta sæti er annar japanskur bílaframleiðandi, Nissan með 1,12 milljónir bíla og framleiðir Nissan bíla sína í samstarfi við Dongfeng og á það líka við flesta hina erlendu bílaframleiðendurna. Í sjöunda sæti er kínverski framleiðandinn Changan með 1,06 milljónir bíla, en hjá Changan minnkaði salan um 6% í fyrra. Annar kínverskur bílaframleiðandi er í áttunda sætinu, þ.e. Bajoun, með 1,02 milljónir bíla og þar jókst salan um 34% í fyrra. Haval, sem er SUV-merki kínverska framleiðandans Great Wall, er í 9. sæti með 849.554 bíla selda og í tíunda sætinu er svo Ford með 839.815 bíla selda, en sala Ford féll um 12% í fyrra í Kína.

Aventador og Huracán fá rafmótora af næstu kynslóð

Forstjóri Lamborghini, Stefano Domenicali, hefur greint frá því að næstu kynslóðir bæði Aventador og Huracán fái rafmótora til stuðnings öflugum brunavélum í bílunum. Lamborghini er í eigu Volkswagen Group og því er þetta skref alveg í takt við öll önnur bílamerki sem eru undir hatti þeirra. Rafmótorarnir sem bætast munu í Aventador og Huracán verða líklega þeir sömu og finna má í Porsche Panamera Turbo og þar bæta þeir við 134 hestöflum. Það þýðir að Aventador S færi úr 730 hestöflum í 863 hestöfl, en samt yrði uppgefin eyðsla miklu minni en í núverandi gerð. Á móti kemur að vigt bílsins

» Aventador S fer úr 730 hestöflum í 863 hestöfl, en samt yrði uppgefin eyðsla miklu minni en í núverandi gerð.

myndi líklega aukast þrátt fyrir að Lamborghini muni eftir fremsta megni reyna að létta bílinn milli kynslóða. Næsta kynslóð Huracán er væntanleg árið 2022, en Aventador mun fá rafmótora strax árið 2020. Domenicali greindi einnig frá því að Lamborghini væri að skoða möguleikann á að nota vetni í framtíðarbílum sínum.

HONDA
The Power of Dreams

MEIRI AFKÖST
MEIRI BÚNAÐUR
MEIRI CIVIC

Honda Civic er bíll sem er allt annað og meira. Hannaður sérstaklega fyrir þig, fjölskylduna og áhugamálin. Hann endurspeglar metnað okkar fyrir öryggi og tæknilegum yfirburðum. Staðalbúnaður í Civic er radartengdur skriðstillir, árekstrarvari, akgreinaaðstoð og handfrjáls símabúnaður svo dæmi séu tekin. Civic er skemmtilegur að aka, öruggur og áreiðanlegur með pláss fyrir flest, þó sérstaklega – þig og þína! Fullkomin blanda af krafti, sparneytni og gæðum. **Komdu í heimsókn og prófaðu Honda Civic meira af okkar besta til þessa.**

Honda Jazz
verð frá kr. 2.540.000

Honda Civic
verð frá kr. 2.990.000

Honda HR-V
verð frá kr. 3.870.000

Honda CR-V
verð frá kr. 4.840.000

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

HONDA

BÍLAR

KOSTIR OG GALLAR

FORD ECOSPORT

- **1,0 LÍTRA BENSÍNVÉL**
- **125 HESTÖFL**
- **FRAMHJÓLADRIF**

Eyðsla frá: 5,3 l/100 km í bl. akstri
Mengun: 119 g/km CO_2
Hröðun: 10,1 sek. í 100 km hraða
Hámarkshraði: 190 km/klst.
Verð frá: 2.750.000 kr.
Umboð: Brimborg

- **Vel búinn tæknilega**
- **Verð í öllum útgáfum**

- **Útlit**
- **Efnisnotkun í innréttingu**
- **Akstурseiginleikar**
- **Eyðsla**

Ford Fiesta á stultum

Ford EcoSport er smíðaður á grunni Fiesta og með því fæst bíll í míní SUV-flokki þar sem ökumaður situr hátt. Skiptar skoðanir eru um útlit hans, en hér er kominn vel útbúinn bíll á góðu verði.

Reynsluakstur
Finnur Thorlacius
finnurth@frettabladid.is

Það er ekki óalgengt að smáir jepplingar séu smíðaðir upp úr vinsælum fólksbílum og þeir settir á „stultur“ en innviðirnir séu svo til alveg eins. Þannig er því farið með Ford EcoSport en hann er smíðaður á grunni Fiesta-fólksbílsins. Það sama á t.d. við Mazda CX-3 sem er smíðaður á grunni Mazda2-fólksbílsins. Einmitt það sama ætlar Volkswagen að gera með tilvonandi T-Cross jeppling sem byggður verður á Polo. Þessi aðferð er kjörin að mörgu leyti, því með því sparast mikið við hönnun glænýs bíls og þar sem heimsbyggðin hreinlega öskrar á jepplinga um þessar mundir er þetta líka aðferð til að koma slíkum bílum fljótt á markað. Í sumum tilvikum hefur tekist verulega vel til með þessa aðferð er kemur að ytra útliti slíkra bíla og er CX-3 bíllinn frá Mazda þar besta dæmið, enda fallegastur smárra jepplinga. Það sama er þó ekki hægt að segja um Ford EcoSport sem fellur ekki vel að fegurðarsmekk greinarritara. Ford Fiesta er mjög fallegur bíll og vinsæll af skiljanlegum ástæðum, en þessi bróðir hans sprengir seint fegurðarskalann frómt frá sagt. Samt er hér kominn ágætur bíll á góðu verði og víst er að ekki eru allir sammála þegar kemur að fegurð bíla. Ástæðan fyrir lítt aðlaðandi ytra útliti EcoSport kann að liggja í því að hann var teiknaður og smíðaður fyrir allt annan markað en Evrópu og var fyrst smíðaður fyrir markaði í Indlandi, Kína, Taílandi og Brasilíu frá og með árinu 2013 og smíðaður í verksmiðjum þar. Síðar var hann boðinn í Evrópu með uppfærslu á innréttingu bílsins og með fleiri vélarkostum.

Ódýr bíll í öllum útgáfum

Nokkrar jákvæðar breytingar voru gerðar á bílnum árið 2015 og enn meiri með 2018 árgerðinni og er bíllinn orðinn meira aðlaðandi en ef til vill hefðu brýnustu breytingarnar átt að vera hvað varðar ytra útlit hans. Bíllinn hefur með þessum breytingum orðið mun akstурshæfari þó svo hann nái alls ekki aksturshæfni Fiesta-bróðurins. Betri einangrun, betri fjöðrun og bætt stýring bílsins hefur lagað hann mikið, en hann virkar samt of þungur að ofan fyrir undirvagnsinn. Ford EcoSport er boðinn hér á landi með 1,0 lítra bensínvél í 125 og 140 hestafla útfærslum. Í sinni ódýrustu útfærslu kostar hann aðeins 2.750.000 kr. með beinskiptingu, en með 140 hestafla útgáfu hans kostar hann 3.290.000 kr. og þá í ST-line útgáfu. Sjálfskiptur er hann ódýrastur á 3.350.000 kr. með 125 hestafla vélinni en í ST-Line útgáfu á 3.490.000 kr. Ekki telst þetta hátt verð fyrir ágætlega útbúinn bíl. Akstur EcoSport er alveg ágætur innanbæjar og hætt er við því að þannig sé hann mest notaður þó veghæð hans bjóði upp á örlítið meiri vegleysur en bíllinn fæst hins vegar ekki með fjórhjóladrifi, er aðeins framhjóladrifinn.

Ford Ecosport er í raun háfætt útgáfa af Ford Fiesta

Snyrtileg innrétting en plastnotkun mjög áberandi. Mjög þægileg opnun á skottrými.

Vel búinn en lítið skottrými

Að innan er EcoSport alls ekki ólaglegur en mikil notkun plasts skýrir að einhverju leyti lágt verð hans. Ágætlega fer um framsætisfarþega og vissulega er setið hátt og útsýni úr bílnum því ágætt. Fótapláss í aftursætum er ábótavant en höfuðrými ekki og gæti stærri maður en 180 cm greinarritari setið þar án vandkvæða. Skottrými er ekki mikið fyrir bíl í þessum flokki, en það er aðeins 355 lítrar og þar slá honum margir keppinautarnir við. Hvað varðar tæknibúnað er bíllinn ágætlega útbúinn og stór aðgerðaskjár, fínt hljóðkerfi með 7 hátölurum, hitastýrð miðstöð, halogen-aðalljós, upphitanlegir útispeglar, allar mögulegar tengingar og margþætt öryggiskerfi gleðja ökumann. Í Titanium-útgáfu bætist mikið við í útbúnaði bílsins og verðið hækkar ekki mikið. Enn bætist mikið við í ST-Line útgáfunni en ekki í verði og því ef til vill bestu kaupin, aldrei þessu vant, í þannig útfærslu bílsins. Þá er líka komið leðuráklæði á sætum og margt annað góðgæti sem gleður.

Mikil eyðsla með lítilli vél

Oft vill það verða með bíla með lítið sprengirými að eyðsla þeirra er ekki með besta móti og hugsanlega betra að búa þá með öflugri vélar. Það virðist eiga við EcoSport því erfitt var að ná eyðslunni mikið undir 11 lítra í borgarakstrinum og mældist hann í reynsluakstrinum vera í kringum 10,7 lítrana. Auðveldlega er hægt að gera þá kröfu að ekki stærri bíll en þetta með ekki öflugri vél eyði talsvert minna eldsneyti. Því verður honum vart hrósað fyrir litla eyðslu. Mikil og jákvæð breyting hefur orðið á fyrstu gerð EcoSport og er hér kominn ágætlega búinn bíll en hann stenst afar samkeppnisfærum bílum í sama míní SUV-flokki ekki snúning, ekki hvað síst hvað varðar útlit og útfærslu innanrýmis og efnisnotkunar. Er þá helst að nefna gullfallegan Mazda CX-3, Nissan Juke, Peugeot 2008 og Renault Captur.

HYBRID **Orkuskiptin eru hafin!** Gríptu tækifærið og kauptu Hybrid á góðum kjörum.

Í fullkomnu flæði

Toyota C-HR er fínslípaður demantur sem sker sig úr hvar sem hann kemur. Kröftug vél, einstakir akstursgeiginleikar ásamt háþróuðu farþegarými sjá til þess að þú líðir um strætin í fullkomnu flæði. Komdu, taktu í stýrið og finndu hvernig Toyota C-HR skapar algjörlega ný viðmið.

- **2 ára þjónustupakki fylgir með öllum Toyota C-HR**
- **Kynntu þér Toyota FLEX, nýja leið til að eignast Toyota bifreið, á www.toyota.is**

Vildarpunktar Icelandair með öllum nýjum Toyotum

5 3+2 ÁBYRGÐ · 2 ÁRA ÞJÓNUSTA · FLEX

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19

Toyota Selfossi
Fossnesi 14

Sjá nánar um Vildarpunktasöfnun á www.toyota.is. Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 5 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

BÍLAR

Kia Telluride eins og tilraunabíllinn

Kia vinnur nú að þróun stórs jeppa sem verður talsvert stærri en Sorento-jeppinn sem Kia hefur boðið til langs tíma og mun hann fá nafnið Telluride. Yfirleitt er það svo að bílar sem smíðaðir eru upp úr tilraunabílum sem vel hefur verið tekið breytast samt svo mikið að vart er hægt að finna skyldleikann á milli þeirra, en þannig verður það ekki í tilfelli Telluride-jeppans. Hann á að verða svo til alveg eins og tilraunabíllinn sem fyrst var sýndur árið 2016 á bílasýningunni í Detroit. Miðað við þessa mynd af jeppanum er það fagnaðarefni því að hann er einstaklega vel útlítandi. Kia hefur reyndar sagt að útlitið frá tilraunabílnum gefi tóninn fyrir fleiri framtíðarbíla Kia.

Telluride-jeppi Kia verður með sæti fyrir fjóra og því eiga þrír farþegar að rúmast í þriðju sætaröðinni. Hugsanlega verður þó í boði viðhafnarútgáfa jeppans með sjö sæti þar sem í annarri sætaröð verða aðeins tvö aðskilin lúxussæti, en heil sætaröð fyrir aftan þau. Búist er við því að 3,3 lítra V6-vélin sem finna má í Kia Stinger verði í boði í jeppanum, en vafalaust fleiri vélarkostir. Í Stinger er þessi vél 370 hestöfl. Ekki er ljóst hvenær Kia stefnir á að koma með Telluride á markað en heyrst hefur að hann muni fá systurbíl frá Hyundai sem fá muni nafnið Palisade. Það er ekki að spyrja að Kia og Hyundai, vart er til sá bíll frá öðru fyrirtækinu sem ekki er til með öðru nafni og lítt breyttu sviði með nafni hins merkisins.

Kia Telluride verður átta sæta stór jeppi.

Smár Skoda jepplingur aðeins fyrir Kína

Margir bílaframleiðendur framleiða sérstakar bílgerðir sem eingöngu eru ætlaðar fyrir Kínamarkað. Sá nýjasti til að bætast í þann hóp er Skoda sem ætlar að framleiða lítinn jeppling í sameiginlegri verksmiðju Volkswagen og Skoda í Sjanghæ í Kína. Þessi jepplingur er minni en nýi Skoda Karoq jepplingurinn sem kynntur var hérlendis fyrir skömmu. Skoda er ekki búið að gefa upp hvert nafnið á þessum jepplingi verður, en heyrst hefur að nafnið Kamiq verði ofan á. Ef svo verður er það þriðja nafnið á jeppum/jepplingum Skoda sem byrjar á stafnum K og endar á stafnum q.

Af myndum að dæma fer hér býsna laglega teiknaður jepplingur, en samkvæmt fyrstu upplýsingum frá Skoda verður hann fremur einfaldur að innan, enda mun hann ekki kosta nema um 1,4 milljónir króna í Kína. Aðalvélin í boði verður 110 hestafla og 1,5 lítra bensínvél og bíllinn verður líklega í boði bæði beinskiptur og með DSG dual-clutch sjálfskiptingu. Kína er stærsti markaður Skodabíla og í fyrra seldi framleiðandinn 325.000 bíla þar í landi.

Bílageirinn þjónustar Kia

Bílaumboðið Askja hefur gert þjónustusamning við Bílageirann í Reykjanesbæ. Með þessum samningi er Bílageirinn nú orðinn viðurkenndur þjónustuaðili fyrir Kia-bíla á Suðurnesjum. Mikill vöxtur hefur verið í sölu Kia-bíla á Suðurnesjum á síðustu árum en frá árinu 2011 hefur K. Steinarsson í Reykjanesbæ selt rúmlega tvö þúsund Kia-bíla á svæðinu. „Við erum afar ánægð að ganga til samstarfs við Bílageirann sem er nú annað þjónustuverkstæðið á Suðurnesjum sem eigendur Kia-bifreiða geta leitað til. Það er ávallt mikilvægt að bíleigendur leiti til viðurkenndra aðila með alla þjónustu, svo engin hætta sé á að upp komi vandamál með ábyrgð.

Það er mikilvægt að bíleigendur kynni sér það verð og þá þjónustu sem í boði er hjá viðurkenndum aðilum því auk þess að bjóða upp á viðurkennda varahluti frá viðkomandi bílaframleiðanda eru þeir í flestum tilvikum ekki dýrari heldur en óháð verkstæði og oft á tíðum ódýrari," segir Óskar Páll Þorgilsson, þjónustustjóri Öskju.

NISSAN SPORTJEPPAR
TILBÚNIR Í FERÐALAG MEÐ ÞÉR

ENNEMM / SÍA / NM87048

NISSAN QASHQAI
Verð frá: **3.550.000 kr.**

Staðalbúnaður í Qashqai m.a.:
- Leiðsögukerfi með Íslandskorti
- Nissan Connect 7" snertiskjár
- LED dagljósabúnaður
- Tveggja svæða miðstöð með loftkælingu
- Þokuljós að framan
- Bakkmyndavél
- D-laga leðurstýri með aðgerðahnöppum
- Skyggðar rúður að aftan
- Stopp/start búnaður
- 17" álfelgur
- Hraðastillir
- Regnskynjari á framrúðu
- Hiti í framrúðu

NISSAN X-TRAIL
Verð frá: **4.790.000 kr.**

Staðalbúnaður í X-Trail m.a.:
- Leiðsögukerfi með Íslandskorti
- Hljómkerfi með 6 hátölurum
- 17" álfelgur
- 7" snertiskjár
- Regnskynjari
- Þokuljós að framan
- Skyggðar rúður að aftan
- D-laga leðurstýri með aðgerðarhnöppum
- Tveggja svæða tölvustýrð miðstöð með loftkælingu
- Neyðarhemlun
- Akreinavari
- Skynjar umferðaskilti og birtir á upplýsingaskjá
- Armpúði á milli sæta

Nánari upplýsingar á **nissan.is**

GE bílar, Reykjanesbæ, www.gebilar.is, 420 0400
Bílasalan Bílás, Akranesi, www.bilas.is, 431 2622
Bílasala Akureyrar, Akureyri, www.bilak.is, 461 2533
Bílaverkstæði Austurlands, Egilsstöðum, www.bva.is, 470 5070
IB ehf., Selfossi, www.ib.is, 480 8080
BL söluumboð, Vestmannaeyjum, 481 1313, 862 2516

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

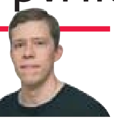
SEAFOLLY
australia
SPORTÍS
MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS

Samkvæmt Matthew Walker hefur svefnskortur slæm áhrif á heilsuna og getur stytt lífið. NORDICPHOTOS/GETTY

Svefnskortur er heilsuspillandi

Matthew Walker er taugavísindamaður og sálfræðingur sem rannsakar áhrif svefns á heilsu. Hann heldur því fram að skortur á svefni veiki ónæmiskerfið, skaði heilsuna og stytti lífið.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Skortur á svefni getur beinlínis verið banvænn, samkvæmt taugavísindamanninum og sálfræðingnum Matthew Walker, sem sinnir svefnrannsóknum við Kaliforníuháskólann í Berkeley. Hann gaf út sína fyrstu bók, „Why We Sleep“, í október síðastliðnum, þar sem hann dregur saman helstu niðurstöður nýlegra rannsókna á mikilvægi svefns og gefur leiðbeiningar um hvernig á að fá betri svefn.

NBA- og NFL-leikmenn, starfsmenn Pixar og margir fleiri hafa fengið svefnráðgjöf frá Walker og í bók sinni er Walker ekkert að skafa utan af því og segir einfaldlega að því styttra sem fólk sefur, þeim mun styttra verði líf þeirra.

Það er áætlað að tveir af hverjum þremur fullorðnum einstaklingum fái ekki nægan svefn. Bæði Alþjóðaheilbrigðisstofnunin og Walker mæla með því að fólk miði við að sofa um átta tíma á hverri nóttu. Sjálfur heldur hann sig við átta klukkustunda svefnglugga, sem þýðir að hann er í rúminu í að minnsta kosti átta tíma á hverri nóttu, þó hluti af þeim tíma fari í að sofna og vakna. Hann segir að þetta haldi honum virkum og andlega og líkamlega heilbrigðum.

Walker færir rök fyrir því að það geti skaðað heilsuna alvarlega og til lengri tíma að sofa bara sex eða sjö tíma á hverri nóttu og það geti jafnvel í sumum tilvikum verið banvænt.

Svefnskortur veikir kerfið

Þegar maður hefur ekki sofið nóg er erfiðara fyrir líkamann að verjast veikindum, hvort sem það er kvef eða krabbamein. Svefnskortur minnkar birgðir líkamans af hvítum blóðfrumum sem eyða æxlis- og vírusfrumum og bara ein nótt af 4-5 klukkustunda svefni getur minnkað þessar birgðir um u.þ.b. 70%.

Skortur á svefni gerir líkamann veikari fyrir krabbameini og hefur verið tengdur við ýmsar gerðir þess. Óreglulegur svefn bælir líka framleiðslu hormónsins melatóníns, sem getur líka aukið hættu á krabbameini og þess vegna flokkar Alþjóðaheilbrigðisstofnunin næturvinnu sem „líklegan krabbameinsvald“.

Skortur á svefni gæti líka aukið hættuna á ýmsum krónískum veikindum. Ónógur svefn hefur verið tengdur við aukna hættu á alzheimer, offitu, heilablóðfalli og sykursýki, þó orsakasambandið sé ekki þekkt.

Skortur á svefni breytir því hvernig insúlín virkar í líkamanum og hversu hratt frumur líkamans drekka í sig sykur. Ef maður sefur um það bil 4-5 tíma á nóttu í eina viku gæti þessi breyting leitt til þess að blóðsykurinn hækki svo mikið að læknir gæti greint mann með byrjunarstig sykursýki, segir Walker. Þessi hækkun á blóðsykri gæti þá þegar verið byrjuð að skaða hjarta, æðar og nýru.

Það er ýmislegt í kerfi líkamans sem líður fyrir skort á svefni. NORDICPHOTOS/GETTY

Rannsóknir í Japan hafa líka leitt í ljós að menn sem sofa minna en sex tíma á nóttu eru 400-500% líklegri til að fá hjartaáfall en þeir sem hvílast vel.

Walker segir að skertur svefn minnki líka viðbragðshraða, sem gæti útskýrt örlitla fjölgun á bílslysum sem verður í Bandaríkjunum þegar skipt er frá vetrartíma yfir í sumartíma á vorin. Hjartaáföllum fjölgar reyndar líka töluvert í kringum tímabreytingarnar, því margir missa af svefni og sá svefnskortur eykur álag á hjartað.

Ekki reyna að vera ofurmenni

Walker segir að það sé vissulega til fólk sem er þannig byggt að það þoli minni svefn og þurfi ekki meira en sex tíma svefn. En þessir einstaklingar eru svo fáir að þeir eru bara brot af einu prósenti af öllu fólki.

Það er því ekki skynsamlegt að forgangsraða öllu öðru á undan svefni. Vissulega kostar hann mikinn tíma, en það er hætta á að slæm heilsa kosti mun meiri tíma og stytti jafnvel lífið um einhver ár. Walker segir einfaldlega að ef þú sefur ekki nóg deyir þú fyrr og að gæði lífsins sem þú ert að stytta minnki umtalsvert.

Viltu verða rekstrarfulltrúi?
Nýtt tækifæri fyrir þig!
Hagnýt viðskipta- og fjármálagreinabraut

MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

- Er langt síðan þú varst í skóla?
- Hefur þig lengi langað að drífa þig í nám en ekki þorað?
- Áttu slæmar minningar frá fyrri skólagöngu?

Vel menntaðir og áhugasamir kennarar, góð aðstaða, mikil reynsla og afslappað andrúmsloft. Þessi braut veitir mörg tækifæri á vinnumarkaði og til frekara náms. Hagnýt viðskipta- og fjármálagreinabraut er þriggja anna braut með tengingu við vinnustaði. Aðaláhersla er lögð á viðskipta- og samskiptagreinar.
Í lok námsins fá nemendur diploma sem rekstrarfulltrúi. Kennsla hefst í ágúst 2018.

Nánari upplýsingar gefur Inga Karlsdóttir, fagstjóri í síma 594 4000/8244114 eða inga.karlsdottir@mk.is

Lítil hreyfing betri en engin

Líkamsrækt heillar ekki alla og margir eiga mjög erfitt með að koma sér í einhverja þjálfun. Allir vita samt að hreyfing gefur betri heilsu þegar fólk eldist. Samkvæmt því sem Christina Gjestvang, doktorsnemi við Íþróttaháskólann í Noregi, segir við vefmiðil NRK er það hvorki dýrt né erfitt að hreyfa sig nægilega til að halda góðri heilsu. Smávegis göngutúr á hverjum degi getur gert kraftaverk varðandi hjarta- og æðasjúkdóma. „Ef þér finnst gaman að leika handbolta, skaltu gera það, hjóla eða fara í sund. Öll hreyfing er betri en að liggja bara í sófanum. Ef þú hreyfir þig í 30 mínútur á dag, hvort sem það er samfellt eða skiptir upp tímanum, getur það gert heilmikið fyrir heilsuna. Það má byrja á tíu mínútum og síðan auka við sig. Þetta geta verið litlir hlutir eins og að leggja bílnum fjær vinnustaðnum og labba, ganga upp nokkrar hæðir og sleppa lyftunni eða taka smá göngutúr í hádeginu. Öll hreyfing er til bóta fyrir heilsuna,“ segir hún.

Sumir eru duglegir og fara í sjósund. Aðrir kjósa sundlaugarnar sem eru líka paradís fyrir marga.

Best er að neyta áfengis alltaf hóflega og sleppa því alveg ef skurðaðgerð er fyrirhuguð.

Ekkert áfengi fyrir aðgerð

Sænskir læknar hafa nú í auknum mæli neitað að gera aðgerðir á sjúklingum nema þeir hafi verið alveg áfengislausir í fjórar til átta vikur, að því er segir á vefmiðli sænska ríkissjónvarpsins, svt.se. Læknarnir telja að meiri hætta sé á fylgikvillum meðan á skurðaðgerð stendur ef sjúklingurinn hefur drukkið mikið áfengi dagana fyrir aðgerðina. Talið er að áfengið geti haft áhrif á hjarta og æðar, blóðþrýsting og valdið hjartsláttartruflunum. Auk þess sem meiri hætta er á hjartabilun.

Ef fólk hefur ekki neytt áfengis í fjórar til átta vikur fyrir aðgerð er lítil hætta á ferðum. Læknar telja sömuleiðis að reykingar geti tvöfaldað hættu á fylgikvillum í aðgerðinni og því er sjúklingum bent á að hætta alveg sé aðgerð fyrirhuguð. Læknarnir vilja að alls öryggis sé gætt í skurðaðgerðum. Þeir segja að neysla áfengis sé svo mikil í Svíþjóð að af henni stafi slæmar heilsufarslegar afleiðingar. Bindindi í góðan tíma fyrir aðgerð myndi að minnsta kosti hafa góð áhrif, segja þeir.

Allir sem elska súkkulaði geta fagnað þeim fréttum að dökkt súkkulaði sé mjög hollt fyrir líkamann.

Dökkt súkkulaði hefur góð áhrif

Þeir sem vilja gera vel við sig og borða súkkulaði ættu að velja það dökkt, meira en 70 prósent. Dökka súkkulaðið hefur nefnilega jákvæð áhrif á heilsuna, að því er tvær nýjar rannsóknir sem gerðar voru í San Diego í Kaliforníu sýna. Dökkt súkkulaði getur dregið úr streitu í líkamanum og bólgum auk þess að hafa jákvæð áhrif á skap, minni og ónæmiskerfið.

Flavonóíð sem er efni í dökku súkkulaði virðist vera bólgueyðandi og hafa góð áhrif á hjarta, æðar, heila og andlega heilsu að því er vísindamenn greina frá. Þetta eru virkilega góðar fréttir fyrir súkkulaðifíkla og það ætti enginn að neita sér um gott súkkulaði með kaffinu. Um þetta er fjallað í Science Daily.

Í rannsókninni var í fyrsta skipti kannað í langan tíma hvaða áhrif flavonóíð hefði á heilsuna.

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000

SPARAÐU 1200 ÞÚS
Nýjir Suzuki S-Cross 4X4 GLX Diesel Leður, 17" felgur, glerþak , kostar nýr hjá Suzuki 5.2 mil. Okkar verð aðeins 3990 þús Aðeins nokkrir bílar í boði !

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag !
www.bilfang.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

STÓRA BÍLASALAN

TOYOTA Land Cruiser 150 Series. Árgerðir 2017, eknir 25-30 Þ.KM, Disel, Sjálfsk. Verð frá 6.890.000kr.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is

SUZUKI

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

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Bílar til sölu

TILBOÐ 4.190 ÞÚS.STGR. EK.5 Þ.KM
SUBARU OUTBACK Premium 2016, Dísel, Sjálfsk. Bakkm.vél, Ísl. leiðs.kerfi, EyeSight öryggiskerfi, Harðskeljadekk, ásett 4,590þús s:698-5665

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST - TOYOTA YARIS HYBRID
Nýjan sjálfskiptan Toyota Yaris Hybrid í skipti fyrir nýjan sjálfskiptan bensín bíl, rauðan.
Símin 618-4103 e.kl.2.

Bátar

GÚMMÍBÁTUR
Gúmmíbátur 3,6 utanborðsmótor,auka bensintankur 12 l. Tvö bjargvesti og tvær árar. Uppl. s:834-3700

VEIÐIPORTIÐ

Pro marine slöngubátar 360 cm - 229.000 kr 420cm - 289.000 kr Besta verðið í bænum ! Nánar um bátana á veidiportid.is Veiðiportið Grandagarði 3 101 Reykjavik 552-9940

Þjónusta

Hreingerningar

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Hreinsa þakrennur, laga á þökum og tek að mér ýmis verkefni. Uppl:847-8704 eða manninn@hotmail.com

Nudd

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

Spádómar

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

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Til sölu

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

HUMARSALAN

Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN:IS S. 867 6677

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

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

2017 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

SALA Í MAÍ

UVÖRUR • MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

KOSS BT539iK
Hágæða þráðlaus Bluetooth heyrnartól frá KOSS með dúnmjúkum púðum
4.995
VERÐ ÁÐUR 9.990

GPS KRAKKAÚR
Lita snertiskjár, SOS takki fyrir neyðarsímtal og sms sending með staðsetningu
5.590
VERÐ ÁÐUR 6.990

RISS 2.1 HÁTALARAR
Öflugt 2.1 hljóðkerfi frá Thonet & Vander með öflugri 5.25" Lignin Polymer bassakeilu
7.495
VERÐ ÁÐUR 14.990

T&V FREI BT 2.1
Öflugur 2.1 þráðlaus BT ferðahátalari með bassa!
4.995
VERÐ ÁÐUR 9.990

STAR WARS DRÓNAR
3 gerðir dróna frá Propel með Laser keppnisham
9.995
VERÐ ÁÐUR 14.990

43" 4K HDR sjónvarp
Stórglæsilegt 4K HDR WiFi snjallsjónvarp frá Salora
49.990
VERÐ ÁÐUR 69.990

vík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

RÝMINGARSALA

YFIR 300 FARTÖLVUR • MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

15" FHD IPS

50.000 Afsláttur

17" FHD IPS

GTX 1050Ti
4GB með 768 CUDA Cores
INTEL i7 7700HQ
3.8GHz Turbo Quad Core örgjörvi
8GB minni
DDR4 2400MHz
512GB SSD
NVMe diskur

PREDATOR

GTX 1060
6GB með 1280 CUDA Cores
INTEL i7 7700HQ
3.8GHz Turbo Quad Core örgjörvi
16GB minni
DDR4 2400MHz
512GB SSD
NVMe diskur

80.000 Afsláttur

GTX 1070
8GB með 1920 CUDA Cores
INTEL i7 7700HQ
3.8GHz Turbo Quad Core örgjörvi
16GB minni
DDR4 2400MHz
512GB SSD
og 1TB harðdiskur

PREDATOR 300
Úr nýrri leikjalínu Acer kemur þessi öfluga leikjafartölva með Aero Blade kælingu
149.900
VERÐ ÁÐUR 199.990

PREDATOR 300
Ein öflugasta Predator leikjafartölvan með GTX 1060 VR Ready öflugu leikjaskjákorti
199.900
VERÐ ÁÐUR 249.990

OMEN by HP
Flaggskipið í leikjatölvum frá HP með einstakan G-SYNC 120Hz leikjaskjá
269.990
VERÐ ÁÐUR 349.990

30.000 Afsláttur
Aðeins 50 stk
1 á mann!

15" HD LED
1368x768 AntiGlare skjár
INTEL N3350
2.4GHz Dual Core örgjörvi
4GB minni
DDR3 1600MHz
128GB SSD
diskur

RÝMINGARSALA
Meðan birgðir endast

30.000 Afsláttur
Aðeins 50 stk
1 á mann!

Leikja Skjákort
2GB RADEON 530 með 384 GCN Cores

15" FHD IPS
1920x1080 AntiGlare skjár
AMD A10 9620P
3.4GHz Turbo Quad Core örgjörvi
8GB minni
DDR4 1866MHz
256GB SSD
M.2 diskur

RÝMINGARSALA
Meðan birgðir endast

40.000 Afsláttur
Aðeins 50 stk
1 á mann!

HONEY GOLD
MAGNESIUM ALLOY

14" FHD IPS
1920x1080 Fjölsnertiskjár
Intel i5 8250U
3.4GHz Turbo Quad Core örgjörvi
8GB minni
DDR3 2133MHz
256GB SSD
NVMe diskur

RÝMINGARSALA
Meðan birgðir endast

LENOVO IDEAPAD V110
Flott fartölva í skólann með 15" skjá og hröðum SSD disk
39.990
VERÐ ÁÐUR 69.990

HP PAVILION 15
Pavilion er lúxus lína HP með silki gulllitaðan álramma
89.990
VERÐ ÁÐUR 119.990

ACER SWIFT 5 2018
Ultrathin og aðeins 970gr úr fisléttu Magnesium áli
129.990
VERÐ ÁÐUR 169.990

ALLT AÐ 80.000 Afsláttur AF HP FARTÖLVUM

ALLT AÐ 50.000 Afsláttur AF ACER FARTÖLVUM

ALLT AÐ 40.000 Afsláttur AF LENOVO FARTÖLVUM

ALLT AÐ 20.000 Afsláttur AF CHROMEBOOK FARTÖLVUM

Allt að 90% Afsláttur Af töskum og bakpokum

TÖLVUTEK FYRSTIR KOMA FYRSTIR FÁ • FJÖLDI TILBOÐA

Óskast keypt

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

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Atvinna

Atvinna óskast

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR- LAGERSTARFSMENN
Erum með vana smiði,verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA
s. 780 1444

Tómstundir & Ferðir

Hestamennska

VORFERÐ
Vorferð heldri Fáksmanna 60 ára og eldri verður farin frá TM Reiðhöllinni laugardaginn 5. maí kl 10:00.
Vinsamlegast tilkynnið þátttöku fyrir 3. maí í síma 893 1090 Birgir og í síma 822 3845 Auður.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það.
S: 564-6500

Fundir / Mannfagnaður

Aðalfundur Búseta hsf.

Aðalfundur Búseta hsf. verður haldinn fimmtudaginn 17. maí á Grand Hótel, Sigtúni 38, kl. 17:00.

Dagskrá fundarins:
1. Venjuleg aðalfundarstörf samkvæmt samþykktum félagsins
2. Önnur mál

Stjórnin

BÚSETI

Þarftu að ráða?

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

ráðum ráðningarstofa

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

Faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Berent Sveinbjörnsson

pípulagningameistari,
Herjólfsgötu 40, Hafnarfirði,

lést í Svíþjóð laugardaginn 28. apríl.
Jarðarförin verður auglýst síðar.

Sveinbjörn Berentsson — **Auður Björgvinsdóttir**
Jóhanna Berentsdóttir — **Dagur Jónsson**
Hólmfríður Berentsdóttir
Jóhann Berentsson
og barnabörn.

Ástkær eiginmaður minn,
bróðir, mágur og frændi,

Garðar Halldórsson

véltæknifræðingur,

andaðist föstudaginn 13. apríl.
Útför hefur farið fram í kyrrþey.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Lovísa Ölversdóttir
Dagbjört Halldórsdóttir

Elskulegur faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Brynleifur H. Steingrímsson

Lækjasmára 7, Kópavogi,

sem lést á Landakotsspítala
þriðjudaginn 24. apríl, verður
jarðsunginn frá Fossvogskirkju
föstudaginn 4. maí kl. 15.00.

Guðrún Helga Brynleifsdóttir — **Gunnlaugur A. Jónsson**
Helga Brynleifsdóttir — **Jón G. Hauksson**
Brynja Blanda Brynleifsdóttir — **Ingvaldur Thor Einarsson**
Steingrímur Brynleifsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Jóhanna Karlsdóttir

Víðihlíð 15, Sauðárkróki,

lést miðvikudaginn 25. apríl á
Sjúkrahúsinu á Sauðárkróki.

Karl Bjarnason
Grétar, Annika, Hanna Maja
Reynhildur
og aðrir aðstandendur.

Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Guðmundur Karl Jónatansson

blikksmíðameistari,
Keldulandi 13, Reykjavík,

lést á Landspítalanum v/Hringbraut
þann 20. apríl síðastliðinn eftir
skammvinn veikindi. Útförin fer fram frá Kópavogskirkju
miðvikudaginn 2. maí 2018 klukkan 15.00.

Guðmundur Alfreð Guðmundsson
Rósa Guðmundsdóttir — **Jón Fannar Karlsson Taylor**
V. Auður Karlsdóttir
barnabörn og langafabörnin.

Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Ólafur Ólafsson

Grænumörk 5, Selfossi,

verður jarðsunginn frá Selfosskirkju
fimmtudaginn 3. maí klukkan 14.

Margrét Elísabet Ólafsdóttir — **Ágúst Þór Árnason**
Laufey Þóra Ólafsdóttir — **Þórður Björn Pálsson**
Eva Ólafsdóttir
Kristín Pétursdóttir
Geir Grétar Pétursson
Dagný Pétursdóttir — **Héðinn Sigurjónsson**
Díana Pétursdóttir
og barnabarnabörn.

Innilegar þakkir fyrir sýnda samúð,
hlýhug og vináttu við andlát og útför
ástkærrar móður minnar, dóttur
okkar, systur, mágkonu, barnsmóður
og frænku,

Erlu Sigríðar Hallgrímsdóttur

félagsráðgjafa.

Sérstakar þakkir til samstarfsfólks fyrir hlýhug
í veikindum hennar.

Helga Júlíana Jónsdóttir
Guðríður J. Guðmundsdóttir — **Hallgrímur Hallgrímsson**
Elín Hallgrímsdóttir — **Steinn Guðmundsson**
Berglind Hallgrímsdóttir — **Helgi Skúli Friðriksson**
Guðmundur S. Hallgrímsson
Jón Bjarni Magnússon
Þórdís Elín, Hildur, Vilborg Júlíana,
Birta Júlía, Daníel Freyr og Hilmar Alexander

Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

Halla Ingibjörg Svavarsdóttir

Áshlíð 6,
Akureyri,

lést á heimili sínu mánudaginn
23. apríl. Útför hennar fer fram frá
Akureyrarkirkju föstudaginn 4. maí klukkan 13.30.

Hallgrímur Kristinn Gíslason
Gísli Hallgrímsson — **Anna Sigríður Pétursdóttir**
Bjarni Hallgrímsson — **Arna Þorsteinsdóttir**
Garðar Hallgrímsson
Haukur Hallgrímsson — **Aðalheiður Guðmundsdóttir**
Erla Björg Hallgrímsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginmaður,
faðir, tengdafaðir og afi,

Sigurður Baldvinsson

Norðurbakka 25b,

lést þriðjudaginn 24. apríl.
Útförin fer fram frá Víðistaðakirkju
miðvikudaginn 2. maí klukkan 11.
Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja
minnast hans er bent á Björgunarsveit Hafnarfjarðar.

Lizzi Baldvinsson
Kristína Sigurðardóttir
Sjöfn Sigurðardóttir — **Thomas Madsen**
Alexandra Kristina Madsen, Helena Björk Madsen

Ástkær eiginkona, móðir,
tengdamóðir, amma og langamma,

Ásta Guðrún Guðbrandsdóttir

Naustabryggju 55, Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Sólvangi í
Hafnarfirði 21. apríl. Útförin fer fram
frá Digraneskirkju föstudaginn 4. maí kl. 11.00. Blóm og
kransar vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vildu minnast
hennar er bent á styrktarsjóð Fjólu Rafnar Garðarsdóttur,
langömmubarns Ástu. Sjóðurinn styður við rannsóknir á
Wiedemann-Steiner heilkenni sem Fjóla Röfn er greind
með. Reikningsnúmer 0130-05-063095, kt. 020514-3100.

Garðar Ágústsson
Guðbrandur G. Garðarsson — **Selma Rut Þorkelsdóttir**
Ragna L. Garðarsdóttir — **Einar Þór Sigurjónsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginkona mín,
móðir okkar, dóttir og systir,

Elín Hrund Jónsdóttir

leikskólakennari,
Hjálmholti 7, Reykjavík,

lést á Kvennadeild Landspítalans
þriðjudaginn 24. apríl. Útförin fer fram frá
Háteigskirkju föstudaginn 4. maí kl. 13.

Þorsteinn Sigurðsson
Jón Steinarr, Hulda, Sigurður Örn og Kolbeinn
Hulda Pálína Matthíasdóttir og Jón Pétursson
Ólafur Jónsson og Edda Vilhelmsdóttir
Guðrún Jónsdóttir og Øyvind Mo

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

Björn Guðmundsson

Árskógum 6,

lést miðvikudaginn 11. apríl.
Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju
miðvikudaginn 2. maí kl. 13.00.
Blóm vinsamlega afþökkuð.

Bergþóra S. Ottesen
Guðmundur Björnsson — **Helga Egilsdóttir**
Hildur Björnsdóttir — **Árni Valur Garðarsson**
Snæbjörn Björnsson
Pétur Björnsson — **Ingibjörg Óskarsdóttir**
Helgi Björnsson — **Berglind Levísdóttir**
Magnea Lena Björnsdóttir — **Hallur Símonarson**
Björn Þór Björnsson
Benedikta Björnsdóttir — **Viggó H. Valgarðsson**
barnabörn og langafabörn.

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir, afi, sonur og bróðir,

Sigurlás Þorleifsson

skólastjóri,
Smáragötu 3, Vestmannaeyjum,

varð bráðkvaddur þriðjudaginn 24. apríl
síðastliðinn. Jarðarförin verður gerð
frá Landakirkju í Vestmannaeyjum
laugardaginn 5. maí klukkan 14.

Guðrún Karen Tryggvadóttir
Kolbrún Sigurlásdóttir — **Hlynur Kristinsson**
Jóna Heiða Sigurlásdóttir
Sara Sigurlásdóttir — **Gunnar Steinn Ásgeirsson**
Kristín Erna Sigurlásdóttir
Þorleifur Sigurlásson
barnabörn
Þorleifur Sigurlásson — **Aðalheiður Óskarsdóttir**
og systkini hins látna.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Sigmunda Hákonardóttir

(Sísí)
Árskógum 8,

lést á Landspítalanum föstudaginn
27. apríl. Útförin verður auglýst síðar.

Inga Jónsdóttir
Guðrún Valtýsdóttir — **Þórir Karl Jónasson**
Ágústa Rósa Finnlaugsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

Alda Bragadóttir

Grenigrund 34, Selfossi,

lést á hjúkrunarheimilinu Fossheimum
aðfaranótt miðvikudagsins 25. apríl.
Útförin fer fram frá Selfosskirkju
föstudaginn 4. maí klukkan 14.00.

Björn Ingi Björnsson
Steinunn Inga Björnsdóttir
Dóra B. Stephensen — **Jón Lindsay**
og barnabörn.

Elskulegur faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Guðmundur J. Jóhannesson

Hólabraut 25, Skagaströnd,

lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri
þriðjudaginn 17. apríl sl. Útför hans fer
fram frá Hólaneskirkju á Skagaströnd
fimmtudaginn 3. maí kl. 14.00.

Lárus Ægir Guðmundsson
Helga J. Guðmundsdóttir — **Eðvarð Hallgrímsson**
Guðmundur Guðmundsson — **Sigurlaug Magnúsdóttir**
Ingibergur Guðmundsson — **Signý Ósk Richter**
Karl Guðmundsson
Lára Guðmundsdóttir — **Gunnar Svanlaugsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum íhlutum og efnum

AKU SUPERALP GTX | **34.990 kr.** | STÆRÐIR 35-48

Hafðu AKU með í valinu

Kaup á nýjum gönguskóm getur verið snúið ferli.
Til að velja rétt þarf að vera hægt að bera saman allar helstu gerðir. Því er best að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu sölustaði, prófa, máta og taka síðan upplýsta ákvörðun.

Lágir gönguskór / borgarskór	Lágir gönguskór / borgarskór	Gönguskór með góðan stuðning	Gönguskór með góðan stuðning	Léttir gönguskór	Lágir, millistífir gönguskór
AKU Climatica NBK GTX	AKU Climatica Suede GTX kvenna	AKU ALTERRA GTX kvenna	AKU ALTERRA GTX	AKU TRIBUTE GTX	AKU ROCK II GTX
24.990 kr.	22.990 kr.	27.990 kr.	27.990 kr.	21.990 kr.	23.990 kr.

OSPREY

Hágæða bakpokar frá Osprey • Eitt mesta úrval landsins

Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar • Fjallgöngubakpokar • Krakkabakpokar • Hjólabakpokar • Ferðatöskur • Dufflar

Kestrel 38L göngupoki 26.990 kr.

Við stillum alla bakpoka þannig að þeir passi fullkomlega.
Á stærri pokunum sérmótum við mjaðmabeltin.

Aether AG 70L
Burðarbakpoki
41.990 kr.

Zealot 15L
Hjólabakpoki
16.990 kr.

Daylite 13L
Alhliða bakpoki
8.990 kr.

Talon 6L
fyrir göngu- og hlaupafólk
12.990 kr.

Farpoint 55L
Heimsreisubakpoki
26.990 kr.

Talon 33L
Léttur alhliða bakpoki
20.990 kr.

Poco AG Plus
Barnaburðarpoki
34.990 kr.

GG•sport

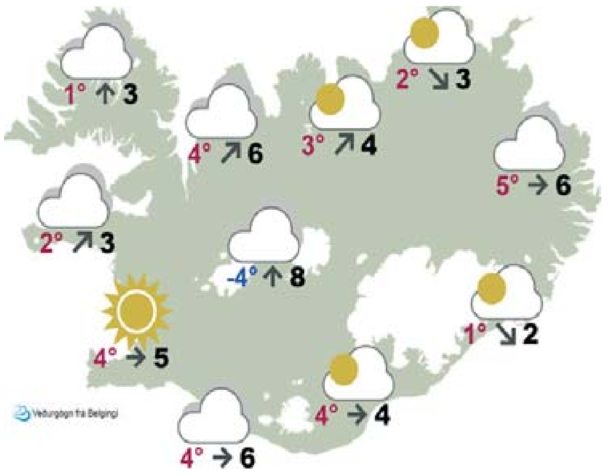
Smiðjuvegur 8, **Græn gata**, 200 Kópavogi
sími: 571 1020 • www.ggsport.is

„Finndu okkur á Facebook"

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Vestlæg átt í dag og dálítil él en suðaustanátt og rigning með köflum norðaustan til í fyrstu. Hiti breytist lítið.



Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
4° ↖7	-1° ←5	0° ↘2

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
2° ↑2	3° ↑3	-3° ↑4

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
3° ↗14	-1° ↑13	2° ↗12

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
5° ↑13	4° ↗10	-3° ↑14

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

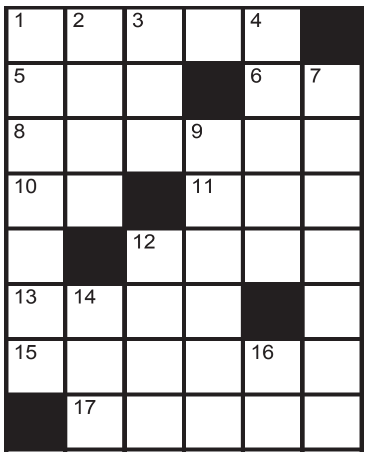
4	2	6	3	5	7	1	9	8
5	9	3	8	6	1	2	4	7
1	8	7	9	2	4	5	3	6
6	4	8	2	7	5	3	1	9
9	3	2	4	1	8	6	7	5
7	5	1	6	9	3	4	8	2
8	6	4	5	3	9	7	2	1
2	7	9	1	4	6	8	5	3
3	1	5	7	8	2	9	6	4

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. flækja
5. málmur
6. íþróttafélag
8. nísta
10. tveir eins
11. of lítið
12. spotti
13. beisli
15. stofnæð
17. hneta

LÓÐRÉTT
1. lofa
2. jafnt
3. leyfi
4. að baki
7. handverk
9. slarka
12. íþrótt
14. háma
16. óð



LÁRÉTT: 1. vefja, **5.** eir, **6.** fh, **8.** gnísta, **10.** ss, **11.** van, **12.** band, **13.** múll, **15.** aðalæð, **17.** akarn.
LÓÐRÉTT: 1. vegsama, **2.** eins, **3.** frí, 4. aftan, **7.** handiðn, **9.** svalla, **12.** blak, **14.** úða, **16.** ær.

Skák Gunnar Björnsson

Freyja Birkisdóttir (1.468) átti leik gegn Auroru Lappi (1.097) á NM stúlkna um síðustu helgi.
Hvítur á leik
17. Bxh7+! Kxh7 18. Dxd4 og hvítur vann skömmu síðar. Óvænt úrslit urðu á bandaríska meistaramótinu í skák en þar bar Sam Shankland sigur úr býtum.

www.skak.is: Ný alþjóðleg skákstig.

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?
Finndu þitt starf á atvinna.frettabladid.is
FRÉTTABLAÐIÐ.IS job.is

PIER
25%
afsláttur af
ÖLLUM
VÖRUM Í
VERSLUNUM
OG VEFVERSLUN
ÞRIÐJUDAGURINN 1.MAÍ
PIER
Skoðið nýju sumarhúsgögnin á
www.pier.is
Gildir aðeins í dag 1.maí. GILDIR EKKI MEÐ ÖÐRUM TILBOÐUM.
SMÁRATORG 12:00 - 18:00
KORPUTORG 12:00 - 18:00
SELFOSS 12:00 - 18:00
GLERÁRTORG 13:00 - 17:00

Sterkur dans í minna sterkri sögu

Úr sýningunni Hin lánsömu eftir Anton Lachky sem Íd sýnir í Borgarleikhúsinu. MYND/JÓNATAN GRÉTARSSON

DANS

Hin lánsömu

★★★★☆

Íslenski dansflokkurinn

Borgarleikhúsinu

Hugmynd og handrit: Anton Lachky
Danshöfundur: Anton Lachky í samvinnu við dansara
Dansarar: Einar Anton Aas Nikkerud, Elín Signý Weywadt Ragnarsdóttir, Hannes Þór Egilsson, Hjördís Lilja Örnólfsdóttir, Inga Maren Rúnarsdóttir, Sigurður Andrean Sigurgeirsson, Tanja Marín Friðjónsdóttir og Þyri Huld Árnadóttir
Ljósahönnuður: Björn Bergsteinn Guðmundsson
Búningahönnuður: Júlíanna Lára Steingrímsdóttir
Hljóðmynd: Baldvin Magnússon

Í ár eru 45 ár síðan Íslenski dansflokkurinn tók til starfa en fyrsta sýning hans var vorið 1973 í samkomuhúsinu Borg í Grímsnesi. Fyrsta frumsýning flokksins þetta afmælisár er dansverkið Hin lánsömu eftir Anton Lachky en hún fór fram á Stóra sviði Borgarleikhússins föstudaginn 27. apríl 2018. Verkið fjallar um átta systkini, þau ríkustu í heimi, sem lifa í endalausri hamingju og velmegun á heimili sínu. Sá böggull fylgir þó skammrifi að til þess að það ástand haldist þurfa þau að fylgja settum reglum, þar á meðal að yfirgefa ekki heimilið.

Systkinin birtust áhorfendum á sviðinu í formi fimm ungra vel þjálfaðra kvendansara og þriggja vel þjálfaðra karldansara. Búningarnir voru samkvæmisklæðnaður sem undirstrikaði vel ríkidæmið og umgjörð verksins, sem eingöngu var búin til með lýsingu, skapaði draumkenndan veruleika sem bar auðnum vitni. Dansinn, ótrúlega hraður og kraftmikill, var tjáningarmáti þeirra nema að einn bræðranna skar sig úr í bæði klæðaburði og hlutverki en hann stjórnaði greinilega öllum hinum. Þessi karakter hafði rödd og var eins konar sögumaður. Hann talaði til áhorfenda og hinna karakteranna og opnaði smátt og smátt gátt inn í þann heim sem systkinin bjuggu í.

Sagan og sum atriði í verkinu sköpuðu hugrenningatengsl við leikverk Federico Garcia Lorca Hús Bernhörðu Alba. Hugmyndin um útilokunina frá samfélaginu, valdbeiting eins úr hópnum og algjört valdaleysi hinna. En ólíkt Húsi Bernhörðu, þá var engin barátta eða átök í húsi hinna lánsömu. Kúgarinn, ef svo mætti kalla hlutverk Hannesar Þórs Egilssonar, var að því virtist jafn mikið fórnarlamb aðstæðna og þau hin. Hann stjórnaði þó hinum að vild án þess að nokkurt þeirra reyndi að brjótast undan kúguninni eða það væru átök á þeirra milli – einn samferðamaður minn á sýninguna gaukaði því einnig að mér að karakterinn minnti á aðalskúrkinn í nýjustu útgáfu tölvuleiksins Far Cry – hinir karakterarnir virkuðu algjörlega heilaþvegnir eða heiladofnir. Á tveimur augnablikum, annars vegar þegar einn bróðirinn vaknaði á undan hinum og dansaði drauma sína og hins vegar þegar „móðirin“ birtist fékk áhorfandinn á tilfinninguna að eitthvað væri að gerast, að einhvers konar uppbrot myndi eiga sér stað, en að örfáum mínútum liðnum féll allt í sama farið. Frásögnin var þannig sundurlaus og átakalítil og aldrei nógu sannfærandi. Spennuleysi verksins rímaði þó við hugmyndina um sjálfhverfu og tilgangsleysi í nútímasamfélagi þar sem einstaklingarnir gefa allt til að skapa sinn fullkomna sýndarveruleika þar sem allt er mögulegt.

Hannes Þór túlkar hlutverk stjórnandans í gegnum ýkt líkamlegt látbragð og raddbeitingu. Karaktersköpunin minnti á loddarann í Græna borðinu eftir Kurt Joos og kynninn í myndinni Cabaret frá 1972 þar sem sorglegur veruleiki er kynntur til leiks með gríni. Hann fettir sig og brettir og beitir röddinni í hálfgerðu öskri. Hannes hefur mjög gott vald yfir líkamlegri tjáningu og skapar skemmtilegan karakter í gegnum hreyfingar. Raddbeitingin er aftur á móti ekki eins sterk og verður á köflum leiðigjörn. Eitthvað sem ég vil skrifa á reikning danshöfundarins. Látbragð er frásagnarmáti í sjálfu sér og því er það vandmeðfarið að tengja talað mál við það. Að mínu mati skapaði það að setja ýkt tal ofan á ýkt látbragð truflandi framsetningu að sama skapi og framsetning efnisins þegar Hannes notaði „eðlilega rödd“ til viðbótar við látbragðið skapaði einlægni og nálægð við karakterinn.

Mörg undanfarin ár hefur dansleysi einkennt mörg dansverk. Hversdags hreyfingar, talað mál, leikrænir tilburðir og tónlist hafa verið í stóru hlutverki hjá danshöfundum. Í sýningunni Hin lánsömu er dansinn í miklum hávegum þrátt fyrir að það hafi einnig leikræna hlið. Dansinn er kröftugur og hraður og krefst mikils af dönsurunum líkamlega bæði í sólóum og hópatriðum.

Dansararnir átta sem birtust á sviðinu réðu vel við það sem þeim hafði verið sett fyrir svo það var unun á að horfa. Samspilið var fallegt. Anton Lachky byggir dansköpun sína á styrkleikum hvers og eins dansara sem hann vinnur með. Hann gefur þeim síðan áskoranir til þess fallnar að þeir þrói sig sem dansarar. Hin lánsömu bar þessari hugmyndafræði Antons berlega merki. Sjá mátti hvernig ákveðin persónueinkenni dansaranna birtust í ekki síst sólóunum og verður þá helst að nefna Þyri Huld Árnadóttur sem hefur afar sérstakan en flottan akróbatískan hreyfistíl. Það sem Þyri sýndi í þessu verki er eitthvað sem áhorfendur hafa séð áður en í þessu tilfelli tókst að gefa því ljóðrænni og tjáningarríkari farveg en oft áður svo hreyfiforði hennar naut sín. Sólóið hennar í seinni hluta verksins, hreyfingarnar fjórar, voru einfaldar en afar sterkar. Það getur verið leiðigjarnt fyrir áhorfendur að sjá sama dansarann eða leikarann í mörgum verkum en alltaf í sama karakternum en það gerðist ekki í þessu dansverki.

Aðrir dansarar verksins fengu líka að sýna á sér sínar sterku hliðar. Sigurður Andrean, sem er nýlega útskrifaður frá samtímadansbraut LHÍ, var einstaklega fallegur svanur og Einar sem dansað hefur með dansflokknum um nokkurt skeið var sérlega sexí og tælandi. Tanja Marín, Inga Maren, Elín Signý og Hjördís Lilja fengu veigaminni sólóa en stóðu sig allar vel. Elín sem hefur sést í nokkrum sýningum undanfarið hefur kröftugan og óheflaðan hreyfistíl sem gaman er að sjá. Hjördís Lilja býr yfir langri reynslu sem dansari sem sést í öllu sem hún gerir og það var gaman að sjá Ingu Maren aftur á sviði Borgarleikhússins. Tanja Marín hefur starfað sem dansari erlendis en er nú í fyrsta skipti á sviði hér á landi. Áhorfendur eiga vonandi eftir að sjá hana oft aftur því hún býr greinilega yfir góðri reynslu og færni í dansinum. Dansinn hennar var afslappaður og rann vel.

Þegar minnst er á sólóið hennar Þyri verður að minnast á lýsingu Björns Bergsteins. Björn hefur lýst nokkuð margar sýningar dansflokksins með mjög góðum árangri og þessi sýning var engin undantekning. Það var engin sviðsmynd í verkinu og því var það aðeins lýsingin og reykvélar sem sköpuðu umhverfi dansins. Það umhverfi sem skapaðist var fjölbreytt og hafði bæði þá eiginleika að fela og draga fram, undirstrika og dempa. Stemningin í verkinu var þó ekki minnst sett fram með búningunum og vali á tónlist. Búningarnir, glitrandi síðkjólar og smart samkvæmisföt, voru elegant og gáfu sterka tilfinningu fyrir því fjárhagslega ríkidæmi sem karakterarnir áttu að lifa í. Tónlistin, sem innihélt þekkt tónverk, var vel samsett og gaf verkinu kraftmikið og fágað yfirbragð.

Sesselja G. Magnúsdóttir

NIÐURSTAÐA: Dansinn í sýningunni var áhrifamikill, kröftugur og krefjandi. Söguþráðurinn var aftur á móti ekki nægilega grípandi.

EINFALDAÐU LÍFIÐ

Heimavellir bjóða nýjan valkost á húsnæðismarkaði – örugga langtímaleigu fyrir 55 ára og eldri.

Þú einfaldar lífið með því að greiða fasta leigufjárhæð mánaðarlega og losnar við allt umstang t.d. við húsfélag, þrif á sameign og viðhald á húsi.

VANDAÐAR ÍBÚÐIR

Íbúðirnar eru glæsilega hannaðar með áherslu á birtu og rými, 79-148 m^2 að stærð. Vandaðar innréttingar, góð tæki, parket á gólfum en flísar á baðherbergjum og þvottahúsi. Í eldhúsi fylgja uppþvottavél og ísskápur. Rúmgóð geymsla fylgir hverri íbúð og flestum íbúðum fylgir stæði í bílageymslu.

Svalir eru á hverri íbúð en íbúðir á jarðhæð hafa aðgang að útipalli. Fullfrágengin sameign og lóð með hita í stéttum.

NÁLÆGÐ VIÐ NÁTTÚRUNA

Boðaþing er staðsett í fallegu umhverfi þar sem stutt að fara til að njóta náttúrunnar við Elliðavatn og í Heiðmörk.

Þá er Boðinn þjónustumiðstöð fyrir eldri borgara í nágrenni íbúðanna. Þar er hægt að sækja fjölbreytta þjónustu þegar fram líða stundir.

60 nýjar íbúðir til langtímaleigu í Boðaþingi í Kópavogi

LANGTÍMASAMBAND Á LEIGUMARKAÐI

Traustur leigumarkaður sem byggir á langtímasambandi er mikilvægur partur af heilbrigðum og stöðugum húsnæðismarkaði. Markmið okkar er að taka þátt í að byggja upp leigumarkað á Íslandi eins og þekkist á Norðurlöndunum og víðar í Evrópu. Um tvö þúsund fjölskyldur búa nú þegar í öruggri langtímaleigu hjá okkur á höfuðborgarsvæðinu og víða um land.

www.heimavellir.is

HEIMA VELLIR
ÖRUGGLEIGA

Hvað? Hvenær? Hvar?
Þriðjudagur
Hvar@frettabladid.is

1. MAÍ 2018

Tónlist

Hvað? Blueskvöld í Ölhúsinu
Hvenær? 21.00
Hvar? Ölhúsið, Hafnarfirði

Í dag, á baráttudegi verkalýðsins, verður haldið blúskvöld í Ölhúsinu í Hafnarfirði og verður „þema“ kvöldsins Delta blús sem heitir eftir landsvæði í Mississippi sem var vagga blúsins eftir aldamótin 1900. Blúsinn var leið svarta mannsins til þess að tjá tilfinningar sínar og tjá sig um misskiptingu í samfélaginu eins og t.d. Maístjarnan okkar gerir sem er baráttusöngur verkalýðsins.

Hvað? Mads Mouritz & Teitur Magnússon Band
Hvenær? 19.00
Hvar? Dillon, Laugavegi
Mads Mouritz, Teitur Magnússon & Æðisgengið leiða saman hesta sína að kvöldi baráttudags verkalýðsins á viskíbarnum Dilloni! Tvö þúsund krónur inn og 50 prósent afsláttur fyrir verkafólk. Dagskráin hefst kl. 20

Hvað? Megas & Kristinn H. Árnason / Tónleikar & sölusýning
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Megas og Kristinn H. Árnason flytja óútgefið efni í Mengi þann 1. maí kl. 21. Sölusýning á grafikverkum Megasar stendur yfir í búðarrými Mengis í tilefni tónleikanna en hann sýndi verk sín í Alþjóðlegu grafíkmiðstöðinni í Chelsea-hverfinu í New York vorið 2017.

Hvað? R6013: IDK IDA, Rex Pistols, Þerapía
Hvenær? 18.00
Hvar? Ingólfsstræti 20
R6013 er DIY tónleikarými í Þingholtunum í miðbæ Reykjavíkur.

Hvað? KexJazz // Tríó Tómasar Jónssonar
Hvenær? 20.30

Megas og Kristinn H. Árnason verða í Mengi í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Teitur Magnússon verður í baráttustuði á Dillon í tilefni dagsins. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Á næsta jazzkvöldi Kex hostels, þriðjudaginn 1. maí, kemur fram tríó Tómasar Jónssonar. Tómas leikur á Fender Rhodes píanó og hljóðgervla, Rögnvaldur Borgþórsson á gítar og Magnús Trygvason Elíassen á trommur. Tríóið spilar tónlist eftir Tómas í opnum útsetningum. Tónlistin á Kex hostel hefst kl. 20.30 og er aðgangur ókeypis.

Hvað? Nobilidömur syngja inn vorið
Hvenær? 17.00
Hvar? Langholtskirkja
Við í Graduale Nobili viljum bjóða ykkur á tónleika á degi verkalýðsins þann 1. maí kl. 17.00. Aðgangur er ókeypis og vonumst við til að sjá sem flesta. Efnisskráin samanstendur af tónlist sem við höfum verið að vinna í vetur eftir íslensk og erlend tónskáld, meðal annars eftir Poulenc, Veljo Tormis, Hreiðar Inga, Svanfríði Hlín og Þorvald Örn. Einnig verður örlítill verkalýðsblær yfir tónleikunum í tilefni dagsins.

Hvað? Prins Póló á Hvanneyri
Hvenær? 21.00
Hvar? Hvanneyri Pub, Hvanneyrarbraut
Á vordögum ætlar Prins Póló að setjast undir stýri og leggja í nokkurra daga hringferð með gítarinn meðferðis. Heimsóttir verða nokkrir vel valdir staðir, tekið í spaða og slegið á strengi. Tilefnið er útgáfa á þriðju breiðskífu Prins Póló en hún ber heitið Þriðja kryddið og verður vonandi komin út á þessum tíma.

Hvað? 15 ára afmælistónleikar
Hvenær? 17.00
Hvar? Guðríðarkirkja
5 ára afmælistónleikar kvennakórsins Heklurnar. Á efnisskránni eru lög sem kórinn hefur tekið ástfóstri við á undanförnum árum, íslensk þjóðlög og dægurlög ásamt nýju efni. Forsala aðgöngumiða er hjá kórkonum en einnig verður miðasala við innganginn. Miðaverð 2.000 kr.

Sýningar

Hvað? Tímamót – Elliglöp
Hvenær? 15.00
Hvar? Listhús Ófeigs, Skólavörðustíg
Þrír gamalreyndir listamenn leiða saman hesta sína á sýningu í Listhúsi Ófeigs, Skólavörðustíg 5, þeir Örn Þorsteinsson, Ófeigur Björnsson og Magnús Tómasson. Þetta er þó langt í frá í fyrsta sinn sem þeir sýna saman. Magnús og Ófeigur voru fyrst saman á sýningu á áttunda áratugnum og allir þrír voru í hópnum sem rak Gallerí Grjót við Skólavörðustíg 1983–89 en þar var öflugt sýningarstarf og galleríið áberandi í miðbæjarlífinu.

LAPIS FLOT&MÚR

NÝR VALKOSTUR Í MÚRVÖRUM
FRÁBÆR ÞJÓNUSTA OG GOTT VERÐ

VERKFÆRI - BAÐPLÖTUR
GLUGGAFILMAI - HRÆRIVÉLAR

FÖTUR - DALLAR - STIGAR
TRÖPPUR - MARGT FLEIRA

KÍTTI - KVOÐA
SPARTL - LÍMKÍTTI

FLOT - MÚREFNI
ALLT FYRIR FLÍSALÖGN

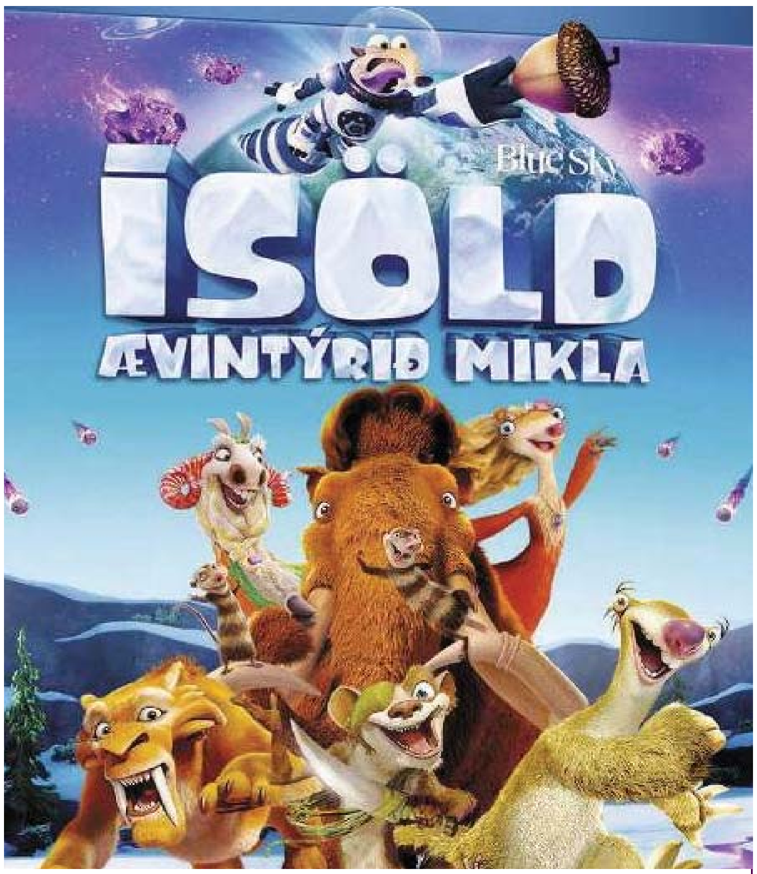
Bostik smart adhesives

Combimix

Kubala®

THORO®

Opnunartími: 8-18 virka daga og 9-14 laugardaga
Síðumúli 27a • 540 6500 • www.lapis.is • lapis@lapis.is



ÍSÖLD: ÆVINTÝRIÐ MIKLA
KL. 19:10
Eilíf leit Scrat að akorninu ýtir honum alla leið út í geim þar sem hann hrindir af stað röð atvika sem ógna jörðinni. Stórskemmtileg talsett teiknimynd fyrir káta krakka og alla fjölskylduna.

Þriðjudagur
1. Maí
Fáðu þér áskrift á 365.is

TIMELESS
KL. 20:55
Glæný sería af þessum stórskemmtilegu spennuþáttum um þríeyki sem ferðast aftur í tímann til þess að koma í veg fyrir þekkta glæpi sögunnar.

UNSOLVED:
THE MURDERS OF TUPAC AND THE NOTORIOUS B.I.G.
KL. 21:40
Þættirnir eru byggðir á morðrannsókninni á bandarísku röppurunum Tupac Shakur og Biggie Small sem voru báðir skotnir til bana á tíunda áratugnum.

BLINDSPOT
KL. 22:25
Skemmtilegir og stórgóðir spennuþættir um hina eitursnjöllu Jane Doe og félaga hennar hjá FBI.

STRIKE BACK
KL. 23:10
Þættirnir eru framleiddir af HBO og fjalla um liðsmenn bresku leyniþjónustunnar MI6 sem sendir eru til að vinna hættuleg verkefni um víða veröld.

BÍÓ
THE ACCOUNTANT
KL. 22:00
Hörkuspennandi glæpamynd um undrabarn í stærðfræði sem vinnur við að hvítþvo peninga hættulegustu glæpasamtaka heims.

THE AMERICANS
KL. 21:15
Skemmtilegir þættir um rússnesku njósnarana Phillip og Elizabeth sem sigla undir fölsku flaggi í Bandaríkjunum og njósna fyrir KGB á dögum kalda stríðsins.

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

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 Áfram Diego, áfram!
07.45 Stubbur stjóri
09.20 Vífill í villta vestrinu
10.35 Ronja ræningjadóttir
12.40 Mike & Molly
13.00 The Middle
13.25 The Simpsons
13.45 Newspaper Man: The Life and Times of Ben Bradlee
15.15 Mr Selfridge
16.00 Never Been Kissed
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.10 Ísöld: Ævintýrið mikla Frábær talsett teiknimynd um heilmikið ísaldarævintýri. Eilíf leit Scrats að akorninu ýtir honum alla leið út í geim, þar sem hann hrindir af stað röð atvika sem breyta og ógna Jörðinni. Til að bjarga sér frá hættunni leggja þeir Manny, Sid, Diego og hinir upp í langferð og lenda í ýmsum ævintýrum.
20.45 Timeless
21.30 Unsolved: The Murders of Tupac and the Notorious B.I.G. Sakamálaþættir af bestu gerð frá leikstjóra The People v. O.J. Simpson: American Crime Story með Josh Duhamel og Jimmi Simpson í aðalhlutverkum. Þættirnir eru byggðir á rannsókn á morðunum á bandarísku röppurunum Tupac Shakur og Biggie Small sem voru skotnir til bana á tíunda áratugnum.
22.15 Blindspot
23.00 Strike Back
23.50 Grey's Anatomy
01.20 Titanic
04.30 Nashville
05.15 The Girlfriend Experience Önnur syrpa þessara dramatísku þátta sem byggðir eru á samnefndri kvikmynd í leikstjórn Stevens Soderbergh. Þessi þáttaröð er ólík þeirri fyrri og með nýjum söguhetjum. Sagðar eru tvær sögur samhliða og fylgjumst við með þeim sitt á hvað. Önnur sagan gerist í Washington og segir frá Ericu Myles sem vinnur sem fjármálastjóri í pólitískri aðgerðanefnd í miðjum þingkosningum. Hún ákveður að fara óhefðbundnar fjáröflunarleiðir og stefnir um leið lífi sínu og starfi í hættu.
05.40 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

08.35 Tottenham - Watford
10.15 Manch. United - Arsenal
11.55 Liverpool - Stoke
13.35 Haukar - Valur
15.15 Domino's körfuboltakvöld
15.50 Mjólkurbikar karla 2018
18.00 1 á 1
18.15 Meistaradeildarupphitun
18.40 Real Madrid - Bayern Munchen -maí
20.45 Meistaradeildarmörkin
21.15 Fyrir Ísland
21.55 Tottenham - Watford
23.35 Selfoss - FH

STÖÐ 2 SPORT 2

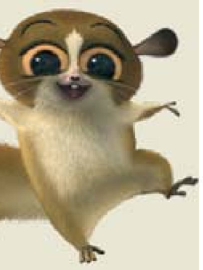
07.00 Mjólkurbikar karla
08.40 Burnley - Brighton
10.25 Huddersfield - Everton
12.10 Crystal Palace - Leicester
13.50 Southampton - Bournemouth
15.35 KR - Tindastóll
17.40 Domino's körfuboltakvöld
18.30 Selfoss - FH
20.45 Seinni bylgjan
21.25 Real Madrid - Bayern Munchen
23.15 Mjólkurbikar karla

STÖÐ 3

19.10 The Goldbergs
19.35 Anger Management
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 The Last Man on Earth
21.15 The Americans
22.05 Supernatural
22.50 Flash
23.35 Legends of Tomorrow
01.05 Anger Management
01.30 Seinfeld
01.55 Friends
02.20 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur
09.00 Strumparnir
09.25 Hvellur keppnisbíll
09.37 Ævintýraferðin
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Stóri og Litli
10.13 Tindur
10.27 Zigby
10.38 Mæja býfluga
10.50 Kormákur
11.00 Könnuðurinn Dóra
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur
13.00 Strumparnir
13.25 Hvellur keppnisbíll
13.37 Ævintýraferðin
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Stóri og Litli
14.13 Tindur
14.27 Zigby
14.38 Mæja býfluga
14.50 Kormákur
15.00 Könnuðurinn Dóra
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur
17.00 Strumparnir
17.25 Hvellur keppnisbíll
17.37 Ævintýraferðin
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Stóri og Litli
18.13 Tindur
18.27 Zigby
18.38 Mæja býfluga
18.50 Kormákur
19.00 Lukku Láki



Mörgæsirnar frá Madagaskar, 07.24, 11.24 og 15.24

GOLFSTÖÐIN

07.00 Mediheal Championship
09.30 Zurich Classic of New Orleans
13.30 Mediheal Championship
16.00 Zurich Classic of New Orleans
20.00 Golfing World
20.50 Zurich Classic of New Orleans

STÖÐ 2 BÍÓ

06.10 Fantastic Beasts and Where to Find Them
08.25 Almost Famous
10.30 Miracles From Heaven
12.20 Hail, Caesar!
14.05 Fantastic Beasts and Where to Find Them
16.20 Almost Famous
18.25 Miracles From Heaven Dramatísk gamanmynd frá árinu 2000 sem fjallar um William Miller, sem er heppnari en flestir aðrir. Hann er bara 15 ára en samt hefur honum verið falið að skrifa grein í Rolling Stone. William ætlar að fjalla um líf meðlima í frægri rokksveit og heldur af stað með stjörnunum í tónleikaferðalag.
20.15 Hail, Caesar!
22.00 The Accountant Hörkuspennandi glæpamynd frá 2016 með Ben Affleck, Önnu Kendrick, J.K. Simmons og Jon Bernthal. Christian Wolff var sannkallað undrabarn í stærð- og rúmfræði á kostnað félagslegra hæfileika enda var hann alltaf einn með sjálfum sér. Nú þegar hann er orðinn fullorðinn vinnur hann við að hvítþvo peninga hættulegustu glæpasamtaka heims með alls konar bókhaldsbrellum.
00.05 Slow West
01.30 Knights of Badassdom

RÚV

08.00 KrakkaRÚV
10.15 Ævar vísindamaður
10.40 Veiðin
11.30 School of Rock
13.15 Dagsbrún
13.35 Helgi syngur Hauk
14.45 Saga HM: Bandaríkin 1994
16.25 Menningin - samantekt
16.50 Íslendingar
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Dýrabörn
18.50 Vísindahorn Ævars
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Rússneski blaðamaðurinn
20.25 Tímamótauppgötvanir
21.10 Á meðan við kreistum sítrónuna
21.40 Leikurinn
22.35 Rauði þríhyrningurinn
23.35 Kynjahalli í Hollywood
00.00 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 King of Queens
08.25 Dr. Phil
09.05 The Tonight Show
09.45 The Late Late Show
10.25 Síminn + Spotify
13.10 Dr. Phil
13.50 The Good Place
14.15 Jane the Virgin
15.00 American Housewife
15.25 Survivor
16.15 Everybody Loves Raymond
16.40 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
19.00 The Late Late Show
19.45 Speechless
20.10 Will & Grace
20.30 Strúktúr
21.00 For the People
21.50 The Assassination of Gianni Versace
22.35 Shots Fired
23.25 The Tonight Show
00.45 CSI Miami
01.30 The Disappearance
02.15 Chicago Med
03.05 Bull
03.50 American Crime
04.40 Síminn + Spotify

ÚTVARP

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

Við sendum Guðbergi,
Ester og verkafólki á
landinu öllu góðar kveðjur
Guðbergur Sigurbjörnsson og Ester Tómasdóttir eru starfsmenn á víravél
í steypuskála Fjarðaáls og eru þar öllum hnútum kunnug. Guðbergur fagnar
57 ára afmæli sínu 1. maí og óskum við honum innilega til hamingju með daginn.
Ester hefur starfað hjá fyrirtækinu í átta ár og Guðbergur í fimm. Þau segja
bæði að það besta við að vinna hjá Fjarðaáli sé félagsskapurinn og vinnuandinn.
Fjarðaál
alcoa.is
Alcoa

Tæklaðu prófatörnina með stæl

Nú standa yfir próf og það er ansi erfiður tími. Þetta er hægt að tækla á margvíslegan hátt og hér má sjá tvö sjónarhorn á þetta tímabil auk almennrar ráðgjafar um hina ýmsu fylgikvilla prófatíðarinnar ógurlegu.

HITACHI SKJÁVARPAR Í MIKLU ÚRVALI

OG BÚNAÐUR SEM LÆTUR ÞIG LÍTA VEL ÚT Á FUNDUM

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á EXTON.IS

EXTON Ljós - Hljóð - Mynd

NÖRDIÐ

Samviskusama nördið gerir allt eftir bókinni í prófum og mælir Fréttablaðið sérstaklega með að allir tileinki sér þann lífsstíl.

Snemma að sofa
Nördið fer eldsnemma að sofa og vaknar fyrr til að lesa. Það er bara svo mikið betra fyrir heilann og heldur manni sem skýrustum.

Drekka mikið vatn
Reglulegar vatnspásur eru mikilvægur hlekkur í prófa-rútínu nördsins. Ofþornun er ekki góð fyrir einbeitinguna og það er gott að vera vel vökvaður. Góður plús er að tíðar ferðir til að ná í vatn vinna á móti of löngum setustundum.

Hollt snakk
Það er mikilvægt að vera með hollt snakk við höndina – rófur, gulrætur eða annað rótargrænmeti er alveg tilvalið til að maula við lesturinn og það getur líka virkað sem stressbani að vera að tyggja eitthvað.

Jafn og þéttur lærdómur
Að hafa glósað vel og lesið jafnt og þétt yfir önnina kemur í veg fyrir stress og veldur því að maður fer inn í prófatörnina með ágætis þekkingu á efninu þannig að próflesturinn er í raun bara létt upprifjun.

Ekkert koffín eða sykur
Kaffivíman er bara plat og samviskusamur námsmaður ætti alls ekki að stóla á hana. Góður átta tíma svefn er mun betri en skyndiorkan sem sykur og koffín veita manni.

Göngutúrar
Það er hollt að standa upp við og við og skella sér í stuttan göngutúr. Ferskt loft og aukið blóðflæði er meðal þeirra þátta sem göngutúrinn bætir auk þess sem það er mjög gott að hugsa á göngu.

HVERNIG LIFIR MAÐUR PRÓFATÖRN AF?

- **Verðlauna sig eftir hvern áfanga.**
- **Lesa einn kafla og fá sér nammi eða horfa á einn þátt.**
- **Skella sér í sund eftir hvert einasta próf til að sveita stressinu út.**
- **Hafa eitthvað til að hlakka til eftir prófin – til að mynda ferðalag eða eitthvað skemmtilegt. Tilhlökkunin heldur þér á lífi í gegnum törnina.**
- **Ganga í gegnum kirkjugarða til að verða meðvitaðri um að í raun skiptir þetta engu máli og að þú verður dauð/ur áður en þú veist af.**

TÖFFARINN

Það er fátt meira töff en að vera alveg sama og „krönsa“ bara rétt fyrir próf. Lífið er of stutt til að vera sífellt að hugsa um skólann.

„All-nighter“
Besta leiðin til að tvöfalda tímann fram að prófi er að sleppa því að sofa. Það að liggja meðvitundarlaus uppi í rúmi er ekkert nema tímaeyðsla sem væri mikið betur nýtt í að lesa yfir heilan áfanga.

Sjúkrapróf
Annað gott bragð til að næla sér í auka klukkustundir er að skrá sig í sjúkrapróf og vera áhyggjulaus aðeins lengur.

Fá glósur
Það er mikilvægt að kynnast mesta nördinu á námskeiðinu við byrjun annar og rækta sambandið nægjanlega til að geta fengið glósurnar frá nördinu. Góðar glósur (frá einhverjum öðrum) eru gulli betri.

Orkudrykkir, ekki kaffi
Kaffi veldur niðurgangi, svitaköfi og skjálfta í of miklu magni. Það er miklu betra að sturta í sig sykruðum orkudrykkjum sem innihalda auk koffíns og sykurs gífurlegt magn af gvarana og einhverjum fleiri geggjuðum efnum.

Gefast upp
Það er mjög mikilvægt að kunna að gefast upp. Þegar þú sérð að þú ert aldrei að fara að ná að læra nógu mikið fyrir prófið er æðruleysið besta vopnið.

VÖRN GEGN PRÓFLJÓTUNNI

Það kannast allir við hið hræðilega fyrirbæri prófljótuna. Hér eru nokkur brögð til að bægja henni í burt.

Fjarlægðu ljótuna stafrænt
Skelltu öllum myndum í gegnum svona 40 filtera eða hreinlega bara í fótósjopp og lagaðu ljótuna.

Maski
Það virðist vera í tísku að nota maska – vertu með maska allan sólarhringinn og enginn sér ljótuna auk þess sem þú vinnur gegn áhrifum hennar á meðan.

Engar myndir
Það er alveg hægt að segja fylgjendunum frá gangi mála án þess að andlitið komi við sögu. Til dæmis er opin bók á borði eða kaffibolli alveg fínasta myndefni sem segir „próf“ án þess að myglaða andlitið þitt komi við sögu. „Pro tip“ – leggja bókina yfir andlitið og taka mynd.

Safna skeggi
Próf er góður tími til að safna þykku alskeggi. Það felur allan ljótleika og einnig segir gott skegg að þú sért ekki að hugsa um annað en verkefnið sem þú átt fyrir höndum, sem er alveg pínu töff.

stefanthor@frettabladid.is

HÚSASMIÐJAN
blómaval
AUTHOR
Evrópskt gæðamerki
á ótrúlega góðu verði
TAX
FREE
af ÖLLUM hjólum
Tax Free tilboð jafngildir 19,35% afslætti
Opið í dag
1. maí
kl.10-17
Skútuvogi og
Grafarholti
Lokað í öðrum verslunum
Er mosi
í grasinu?
Mosaeyðir
5 kg.
10205047
4.990kr
Mold
10 ltr.
599kr
Kalkkorn
5 kg.
5087658
999kr
Graskorn
5 kg.
5087660
1.590kr
Mosatætari
1500W, breidd 32 cm, tætir, rakar og safnar, stálblöð og tindar, 4 stillingar 4-12 mm, 30 ltr., safnari.
5083612
13.995kr
Sjáðu verðið!
Hekkklippur
600W, 55 cm blað, klippigeta 22 mm.
5083728
8.895kr
Sýpris
80-100 cm.
990 kr.
1.990 kr.
Byggjum á betra verði
KÍKTU Á TILBOÐIN
Í VEFVERSLUN HUSA.IS

Nýjar vörur frá geoSilica

Kísill Íslenskt kísilsteinefni
Renew Fyrir húð, hár og neglur
Recover Fyrir vöðva og taugar
Repair Fyrir bein og liði

Fæst í öllum helstu apótekum, heilsuvöruverslunum, Hagkaupum, Nettó, Fjarðarkaupum og vefverslun geoSilica.

geoSilica ICELAND

Nánari upplýsingar má finna á www.geosilica.is

búmenn

Búmenn hsf
Húsnæðisfélag
Akralind 4
201 Kópavogi
Sími 552 5644
bumenn@bumenn.is
www.bumenn.is

Búmenn auglýsa íbúðir
Búseturéttur á markaðsverði

Réttarheiði 35, sem er parhús í Hveragerði
Til sölu er búseturéttur í 3ja herbergja parhúsi á einni hæð. Íbúðin er 89,4 fm að stærð.

Ásett verð búseturéttarins er kr. 12.000.000. Mánaðargjöldin eru um kr. 150.000-

Prestastígur 8, íb.404, sem er fjölbýlishúsi Reykjavík
Til sölu er búseturéttur í 3ja herbergja íbúð í lyftuhúsi ásamt stæði í bílskýli. Íbúðin er 94,3 fm að stærð.

Ásett verð búseturéttarins er kr. 12.900.000. Mánaðargjöldin eru um kr. 178.000-

Innifalið í mánaðargjaldi íbúðanna er fjármagnskostnaður, fasteignagjöld, bruna- og fasteignatrygging, viðhaldssjóður, þjónustugjald og rekstrarsjóður þar sem það á við.

Þeir sem hafa áhuga á að skoða íbúðina og taka þátt í að gefa tilboð hafið samband við skrifstofu Búmanna.
Tilboðsfrestur er til 9.maí n.k. kl.13.

Hægt er að fá nánari upplýsingar á skrifstofu félagsins í síma 552-5644 milli kl. 9-16. Einnig er hægt að nálgast nánari upplýsingar um íbúðirnar á heimasíðu félagsins www.bumenn.is.

Frá dansi þeirra Max og Jóhönnu sem skilaði þeim alla leið í úrslitaþáttinn næsta sunnudag.

Fann nokkra galla á fullkomnu atriði

Jóhanna Guðrún og Max Petrov dönsuðu nær óaðfinnanlega í þættinum Allir geta dansað á sunnudag og fengu fullt hús stiga frá dómurunum, eða þrjár tíur. Dansparið dansar sömbu í úrslitaþættinum.

Jóhanna Guðrún Jónsdóttir og Max Petrov fengu fullt hús stiga í sjónvarpsþættinum Allir geta dansað á sunnudag og flugu inn í úrslitaþáttinn sem verður á sunnudag. Dansparið fékk þrjár tíur fyrir tangó við lagið The Greatest Show úr myndinni The Greatest Showman. „Ég er svo mikill fullkomnunarsinni og það er alltaf eitthvað aðeins sem maður sér. Eitt og eitt spor og kannski ein og ein staða,“ segir Jóhanna Guðrún sem enn svífur um á bleiku skýi enda í fyrsta sinn sem danspar fær 30 stig í þættinum.

„Ég er í skýjunum með þessa einkunn. Maður gerir þetta til að fá tíu og ég bjóst ekki við að fá þrjár tíur yfirhöfuð en ég er þakklát,“ segir hún. „Ég er ekki dansari og dansarar æfa sig í mörg ár í grunnsporum en við fáum viku. Að sjálfsögðu veit maður hvernig þetta á að líta út og maður getur alveg gagnrýnt það.“

Jóhanna Guðrún og Max munu dansa sömbu og endurtaka paso doble atriðið í úrslitaþættinum en auk þeirra eru þau Ebba Guðný Guðmundsdóttir og Javier Fernández Valiño, Bergþór Pálsson og Hanna Rún Óladóttir og Arnar Grant og Lilja Guðmundsdóttir komin alla leið í úrslitin.

„Auðvitað langar mann að enda á toppnum en nú er um að gera að reyna að hafa gaman og gera sitt besta eins og allir hinir keppendurnir. Markmið mitt var að komast í úrslitin og allt annað er bónus. Ég er mjög stolt af sjálfri mér, að vera komin svona langt,“ segir hún.

ÞAÐ ER BÚIÐ AÐ VERA GAMAN AÐ ÖGRA SJÁLFUM SÉR OG FINNA AÐ MAÐUR GETI GERT MIKLU MEIRA EN MAÐUR HELDUR.

Unnusti Jóhönnu, Davíð Sigurgeirsson, er einn af efnilegri kórstjórum landsins og ákaflega fimur gítarleikari. Hún segir að þættirnir taki mikinn tíma og séu nánast búnir að gleypa allan hennar tíma. Það er því meira álag á Davíð þessa stundina. „Hann er búinn að vera sveittur hérna heima við,“ segir hún og hlær en saman eiga þau dótturina Margréti Lilju. „Það er búið að vera gaman að ögra sjálfum sér og finna að maður geti gert miklu meira en maður heldur.

Þetta er búið að vera lærdómsríkt ferli og maður fær fullt af góðri reynslu úr þessu. Það er líka gaman að sjá hina keppendurna framkvæma alla þessa hluti, Arnar Grant með allar þessar lyftur með Lilju, Ebba er að blómstra og Bergþór er auðvitað hæfileikabúnt. Það er búið að vera ótrúlega gaman að sjá hvernig fólk hefur sprungið út.“

benediktboas@365.is

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

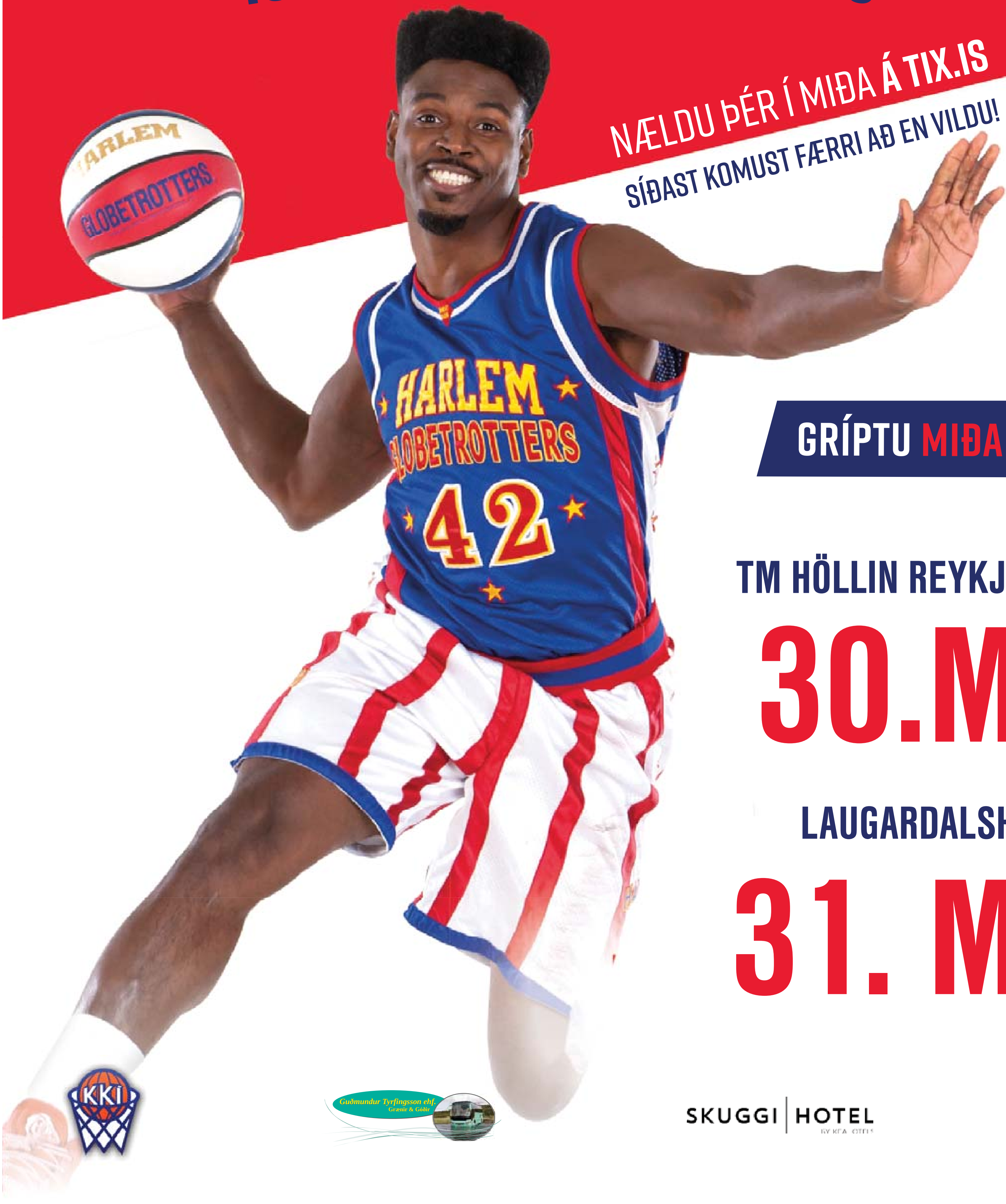
THE ORIGINAL

HARLEM GLOBETROTTERS

ÍSLANDSHEIMSÓKN 2018

NÆLDU ÞÉR Í MIÐA **Á TIX.IS**

SÍÐAST KOMUST FÆRRI AÐ EN VILDU!



GRÍPTU MIÐA FLJÓTT

TM HÖLLIN REYKJANESBÆ

30.MAÍ

LAUGARDALSHÖLLINNI

31. MAÍ

KKÍ

Guðmundur Tyrfingsson ehf.

SKUGGI | HOTEL

HÁMARK
PRÓTEINDRYKKUR

FRÉTTABLAÐIÐ

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

Ritstjórn 512 5801 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 512 5401 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

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

BAKÞANKAR

Hauks Arnar Birgissonar

Breyttir tímar

Ég er bæði íhaldssamur og þrjóskur. Þegar ég hef fundið eitthvað sem mér líkar vel við, þá held ég um það heljartaki fram á síðustu stundu. Ég legg í sama bílastæðið, sit við sama enda fundarborðsins, panta mér sömu réttina af matseðlunum og þannig mætti lengi telja. Það má því segja að mér sé illa við breytingar.

Ég hef ásamt öðrum rekið fyrirtæki í sama húsnæðinu undanfarin tíu ár. Í dag rennur leigusamningurinn út. Með ævikvöld leigusamningsins í huga hef ég haft augun opin fyrir skrifstofuhúsnæði sem gæti hentað undir reksturinn. Ég hef haft augastað á einu tilteknu leigurými undanfarnar vikur og í huga mínum hafði ég tekið ákvörðun um að flytja þangað. Þegar samstarfsfólk mitt skaut að mér öðrum hugmyndum hummaði ég þær fram af mér – ég var búinn að finna eitthvað sem mér líkaði vel við.

Á allra síðustu metrum leigutímans togaði nánast einn samstarfsmaður minn mig með sér að skoða nýtt húsnæði sem hann hafði séð auglýst. Ég féllst á að fara með honum, gera honum til geðs. Þetta yrði í mesta lagi klukkustund úr mínu lífi, sem ég fengi ekki aftur. Þegar á staðinn var komið féll ég fyrir húsnæðinu og í dag flytjum við skrifstofuna okkar þangað.

Ég er mjög spenntur fyrir flutningunum og þeim nýju tímum sem breytingunum fylgja. Kannski eru breytingar ágætar eftir allt saman? Það hlýtur að minnsta kosti að vera betra að setja markið hátt og hitta ekki alltaf, heldur en að miða lágt og hitta. Ég er ánægður með breytingarnar en ég er fyrst og fremst ánægður með félaga minn, sem gafst ekki upp fyrir þrjóskunni í mér.

Stækkanlegt í
219,5 cm með innbyggðum
stækkunum.

EXTRA TILBOÐ
50%
AFSLÁTTUR

MONTREUX

Borðstofuborð. Spónlögð hnota. Stærð:
180 x 90 x H: 75 cm

44.995 kr.
~~89.990 kr.~~

EXTRA TILBOÐ
30%
AFSLÁTTUR

CAZAR

Hægindastóll. Brúnn, grár eða svartur.

17.493 kr.
~~24.990 kr.~~

EXTRA TILBOÐ
35%
AFSLÁTTUR

RIA

Nettir tveggja og þriggja sæta sófar. Ljós- eða dökkgrátt slitsterkt áklæði.

2ja sæta: 152 × 83 × 79 cm
45.494 kr. ~~69.990 kr.~~

3ja sæta: 192 × 83 × 79 cm
51.994 kr. ~~79.990 kr.~~

EXTRA TILBOÐ
35%
AFSLÁTTUR

ANDREA

2ja og 3ja sæta sófar. Svart leður.

2ja sæta leður: 165 x 90 x 91 cm
123.494 kr. ~~189.990 kr.~~

3ja sæta leður: 209 x 90 x 91 cm
142.994 kr. ~~219.990 kr.~~

STILO

Hægindastóll með skammeli. Fáanlegur í svörtu, koníaksbrúnu og rauðu Savoy leðri og dökkbláu, fjólubláu og Dusty grænu sléttflaueli.

EXTRA TILBOÐ
50%
AFSLÁTTUR

Stilo hægindastóll í flaueli með skammeli
87.490 kr. ~~174.980 kr.~~

Stilo hægindastóll í leðri með skammeli
119.990 kr. ~~239.980 kr.~~

SVART LEÐUR | KONÍAKSBRÚNT LEÐUR | RAUTT LEÐUR | DÖKKBLÁTT FLAUEL | DUSTY GREEN FLAUEL | FJÓLUBLÁTT FLAUEL

EXTRA TILBOÐ
65%
AFSLÁTTUR

JASON

Lampaborð. Hvítt með krómfótum

4.897 kr.
~~13.990 kr.~~

PARKER

Grátt, blátt eða brúnt slitsterkt áklæði.

LA-Z-BOY

EXTRA TILBOÐ
40%
AFSLÁTTUR

59.994 kr.
~~99.990 kr.~~

EXTRA TILBOÐ
90%
AFSLÁTTUR

OBVIOUS

Sófaborð 80x80 cm. Svart / gler.

5.990 kr.
~~59.990 kr.~~

GRAND CANYON

Brúnt, vínrautt og svart leður.

LA-Z-BOY

EXTRA TILBOÐ
35%
AFSLÁTTUR

123.494 kr.
~~189.990 kr.~~

SUMARHÚSGÖGNIN KOMIN Í HÖLLINA

ENDINGARGÓÐ GARÐHÚSGÖGN

Grindin í Click- og Clips-húsgögnunum er úr ryðfrírri álblöndu og aðrir hlutar þeirra eru útskiptanlegir.

25% AFSLÁTTUR

CLICK

Garðstóll staflanlegur m/ örmum, lágt bak. Svartur, dökkgrár og blár. Einnig fáanlegur með háu baki.

13.493 kr. ~~17.990 kr.~~

FOUR

Stílhreint borðstofuborð sem þolir að vera úti. Dökká grind og fætur með viðarlitri eða svartri plötu.

Stærð: 90x160 cm
74.993 kr. ~~99.990 kr.~~

Stærð: 90x210 cm
89.993 kr. ~~119.990 kr.~~

CIRCLE

Garðborð.
Bambus, granít og málmfætur.

25% AFSLÁTTUR

Þvermál 110 cm
48.743 kr. ~~64.990 kr.~~

Þvermál 150 cm
67.493 kr. ~~89.990 kr.~~

CLICK

Ruggustóll. Marglitur, svartur, dökkgrár eða blár.

25% AFSLÁTTUR

29.993 kr. ~~39.990 kr.~~

CLICK

Sólbekkur, stillanlegur.
dökkgrár og turkis.

25% AFSLÁTTUR

33.743 kr. ~~44.990 kr.~~

NÝ OG BETRI VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
ALLTAF OPIN

NÝ OG FALLEG GARÐHÚSGAGNALÍNA

CLIPS

Garðstólar með svörtum örmum og grind. Fáanlegir bláir, svartir, rauðir og gráir.

14.993 kr. ~~19.990 kr.~~

CLIPS

Ruggustólar í fjórum litum, rauðum, bláum, svörtum og gráum með samlitum örmum og grind.

29.993 kr. ~~39.990 kr.~~

Reykjavík
Bíldshöfði 20

Akureyri
Dalsbraut 1

OPNUNARTÍMI 1. MAÍ
Klukkan 11⁰⁰–18⁰⁰

www.husgagnahollin.is 558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur og gilda 1. maí 2018 eða á meðan birgðir endast.

HÚSGAGNA HÖLLIN