FRÉTTABLAÐIÐ

122. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 28. MAÍ 2019

Framkvæmdir við nýja byggingu Hjálpræðishersins í Sogamýri ganga vel. Fyrsta skóflustungan var tekin við hátíðlega athöfn þann 28. apríl í fyrra en áætlað er að húsakynnin verði tekin í notkun á næsta ári. Þá verða liðin 125 ár frá því starfsemi Hjálpræðisins hófst hérlendis. Herkastalinn við Kirkjustræti, sem áður hýsti Hjálpræðisherinn, var seldur fyrir þremur árum. Neðan við lóð Hjálpræðishersins er lóð sem Félag múslima á Íslandi hefur til umráða undir moskubyggingu en engar framkvæmdir eru enn hafnar á henni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR EYJÓLFSSON

Neyslurými gætu þurft að bíða

Formaður velferðarnefndar segir að koma þurfi á frekara samstarfi milli heilbrigðis- og dómsmálaráðuneytis til að frumvarp um neyslurými geti orðið að lögum. Ráðuneytin tvö hafa ólík sjónarmið í málinu.

HEILBRIGÐISMÁL Fulltrúar dómsmálaráðuneytisins komu á fund velferðarnefndar í gær til þess að gera grein fyrir minnisblaði þar sem gerðar eru alvarlegar athugasemdir við frumvarp heilbrigðisráðherra um neyslurými, en nefndin hefur málið til meðferðar. Í minnisblaði ráðuneytisins er vísað í umsögn lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu og ítrekuð sjónarmið um að ekki komi til greina að lögreglan semji um að „fólk fái að fremja refsiverð afbrot á einhverjum umsömdum stöðum“.

Halldóra Mogensen, formaður nefndarinnar, segir að eftir fund með fulltrúum dómsmálaráðuneytisins telji hún vilja í báðum ráðuneytum til samstarfs um lagfæringar á frumvarpinu. Skammur tími sé þó eftir af vorþingi. „Það er mikil synd ef ekki tekst að afgreiða málið núna en í versta falli myndi nefndin leggja mikla áherslu á að málið komi aftur til nefndarinnar við upphaf haustþings.“

> **Í minnisblaði dómsmálaráðuneytisins segir meðal annars:**
>
> „Grundvallaratriðið er að það getur undir engum kringumstæðum komið til greina að lögreglan semji um að fólk fái að fremja refsiverð afbrot á einhverjum umsömdum stöðum. Ef hugur heilbrigðisyfirvalda stendur til þess að neytendur fái að neyta fíkniefna í friði fyrir lögreglu og með aðstoð starfsmanna sveitarfélaga þarf að afnema refsingar fyrir vörslur einhvers lágmarksmagns af fíkniefnum.“

Minnisblaðið varpar ljósi á ólík sjónarmið ráðuneytanna um samráð. Þar segir að fulltrúar dómsmálaráðuneytisins hafi setið einn fund í heilbrigðisráðuneytinu um frumvarpið og gert athugasemdir sem ekkert tillit sé tekið til við lagasetninguna.

Í frumvarpinu sjálfu lýsir heilbrigðisráðherra samráði við dómsmálaráðuneytið með öðrum hætti. Auk þess að vísa til funda í ráðuneytinu bæði með lögreglu og dómsmálaráðuneyti er gerð grein fyrir tveimur umsagnarferlum í samráðsgátt stjórnvalda. Fyrst kynningu á áformum um lagasetninguna. Um hana hafi borist fjórar umsagnir, frá Reykjavíkurborg og Rauða krossinum auk umsagna frá einstaklingum. Samráð í annað sinn hafi farið fram í samráðsgátt um drög að frumvarpinu sjálfu. Um frumvarpsdrögin hafi hins vegar aðeins ein umsögn borist, frá Rauða krossinum. **– aá**

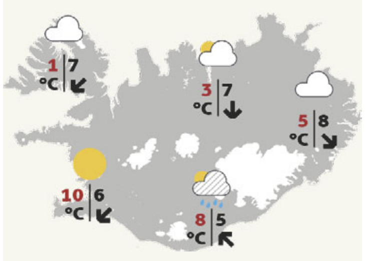
Versta titilvörn frá árinu 1973

FÓTBOLTI Íslandsmeistarar Vals hafa byrjað titilvörn sína þetta tímabilið með fjórum tapleikjum í sex fyrstu leikjunum. Leita þarf aftur til ársins 1973 til að finna álíka tölur. Fréttablaðið tók saman vandamál Vals í upphafi tímabilsins. Liðið hefur verið óheppið með meiðsli.

Sóknarleikurinn gengur brösulega en meistarar síðustu tveggja ára hafa ekki skorað úr opnum leik síðan í opnunarleiknum. Varnarleikurinn er hriplekur þrátt fyrir reynda landsliðskappa og nýju leikmennirnir eru það lélegir að þeir eru sestir á bekkinn eða farnir til síns heima.

Sjá síðu 10

Veður



Norðlæg átt 3-8 m/s. Lítilsháttar slydduél norðaustan til, stöku skúrir suðaustanland, en annars bjart að mestu og þurrt. Norðaustan 8-15, en dálítil slydduél norðaustan til. Hiti frá frostmarki á Norðausturlandi upp í 15 stig á Suður og Vesturlandi. SJÁ SÍÐU 14

Samþykktu Herjólfstilboð

SAMGÖNGUR Pólska skipasmíðastöðin Crist S.A. hefur samþykkt tilboð Vegagerðarinnar um lokauppgjör vegna smíði Herjólfs og styttist því í að ferjan verði afhent.

Vegagerðin segir að tilboðið hafi verið samþykkt en samningar ekki verið undirritaðir. Vænta megi að það verði gert fljótlega.

Ferjan var tilbúin í mars síðastliðnum en Crist S.A. krafðist þess að fá meira greitt fyrir verkið þar sem miklar breytingar voru gerðar á hönnuninni. Mun Vegagerðin hafa fallist á að greiða Crist S.A. viðbót við smíðaverðið auk þess að falla frá kröfum um tafabætur. **– dfb**

Wim Hof við Reykjafoss

Það var mikil hamingja við Reykjafoss í Hveragerði í gær þegar tugir einstaklinga komu saman og iðkuðu kuldaþjálfun sem kennd er við Wim Hof. Um er að ræða öndunaraðferð sem dregur úr kuldatilfinningu. Var þetta lokatími námskeiðs sem staðið hefur undanfarið. MYND/FROSTI B. EIÐSSON

Þúsund milljóna króna gjaldþrot fasteignafélags Hraðbrautarstjóra

VIÐSKIPTI Aðeins fengust rúmar 23,5 milljónir króna greiddar upp í almennar kröfur sem lýst var í þrotabú fasteignafélagsins Faxafens ehf. Lýstar kröfur í búið námu ríflega 1.136 milljónum króna. Félagið var í eigu Ólafs Hauks Johnson, fyrrverandi eiganda og skólastjóra menntaskólans Hraðbrautar, og Borghildar Pétursdóttur, eiginkonu hans.

Ólafur Haukur Johnson.

Faxafen ehf. hélt utan um fasteign sem notuð var undir skólahald menntaskólans í Faxafeni 10 en rekstur félaganna var mikið í kastljósi fjölmiðla fyrir um 8-9 árum eftir að DV fjallaði um umtalsverðar arðgreiðslur út úr annars vegar Faxafeni ehf. og hins vegar Hraðbraut ehf., rekstrarfélagi skólans, á sama tíma og skólinn var fjármagnaður að 80 prósentum með opinberu fé og 20 prósentum með skólagjöldum.

Ríkisendurskoðun skrifaði kolsvarta skýrslu um rekstur menntaskólans Hraðbrautar og sætti eigandinn og skólastjórinn harðri gagnrýni fyrir að fá of háar fjárveitingar frá ríkinu sem ekki voru greiddar til baka. Svo fór að þáverandi menntamálaráðherra endurnýjaði ekki þjónustusamning ríkisins við skólann árið 2012 sem lagðist af í kjölfarið eftir níu ára starfsemi.

Faxafen ehf. var úrskurðað gjaldþrota 5. október 2016 en í Lögbirtingablaðinu í gær er greint frá skiptalokum þrotabúsins. Í tilkynningunni þar segir að 294 milljónir hafi verið greiddar upp í veðkröfur en aðeins 23,5 milljónir upp í almennar kröfur, eða rúm 2 prósent. Ekkert fékkst greitt upp í eftirstæðar kröfur. Lýstar kröfur í búið námu alls 1.136.552.365 krónum. **– smj**

Vélorf
atvinnumannsins
og þeirra sem gera kröfur

Japönsku MITOX-Kawasaki vélorfin hafa um árabil verið val atvinnumannsins þegar kemur að því að velja öflugt og endingargott vélorf í krefjandi slátt.

MITOX®
Powered by Kawasaki

ÞÓR HF
Reykjavík: Krókháls 16, 110 Reykjavík, Sími 568-1500
Akureyri: Baldursnes 8, 603 Akureyri, Sími 568-1555
Opnunartími: Opið alla virka daga, Lokað um helgar
Vefsíða og netverslun: www.thor.is

Fyllibyttur og sóðar stöðva næturopnun

Heitu pottarnir í Sandvíkurfjöru við Hauganes eru ekki lengur opnir almenningi um nætur. Umgengni og ónæði gera það að verkum að eigandinn ætlar að loka þeim á kvöldin. Vill ekki sjá fyllibyttur en hugar að frekari uppbyggingu.

FERÐAÞJÓNUSTA Heitu pottunum í Sandvíkurfjöru við Hauganes verður hér eftir lokað á kvöldin þar sem umgengni hefur ekki verið upp á marga fiska auk þess sem fólk hefur trassað að greiða aðgangseyri í pottana. „Í sjálfu sér er þetta einfalt. Ég vil bara ekki sjá fyllibyttur og sóða koma í pottana,“ segir Elvar Reykjalín, eigandi og rekstraraðili heitu pottanna.

Elvar hefur byggt upp aðstöðuna síðustu misserin og hafa pottarnir verið afar vel sóttir upp á síðkastið. Póstkassi er á svæðinu þar sem fólk getur greitt aðgangseyrinn og höfðar Elvar þar til samvisku gesta.

„Ég hef haft það þannig að þetta sé opið allan sólarhringinn og fólk geti þannig mætt hvenær sem það vill til að fara í heitu pottana. Það hefur hins vegar gerst upp á síðkastið að bæði hefur umgengnin eftir helgarnar verið afar slæm og fólk hefur ekki haft það í sér að greiða aðgangseyri í pottana,“ segir Elvar en bæði hafa verið unnið skemmdir á munum og þá hefur umgengnin ekki verið upp á marga fiska. „Einnig hefur þetta skapað ónæði fyrir íbúa á Hauganesi sem verður ekki liðið. Hér þurfa gestir vitanlega að taka tillit til heimamanna og því verð ég að hafa lokað á kvöldin hér eftir, sem er miður.“

Elvar segist hafa eytt í þetta nokkrum milljónum króna. Pottarnir séu öllum opnir og hafði hann vonast eftir því að fólk væri samviskusamt og þeir sem vilji nýta sér aðstöðuna greiði fimm hundruð krónur.

„Þessi uppbygging hefur tekið tíma og fjármagn. Auðvitað vonar maður að fólk sé samviskusamt en ég get alveg sagt þér að nokkur misbrestur er á því að fólk greiði þetta sanngjarna verð. Mér finnst þetta ekki miklir fjármunir ef satt skal segja,“ segir hann.

Elvar segist þó ekki af baki dottinn og hugsa enn um frekari uppbyggingu á svæðinu en Sandvíkurfjara er stærsta sandfjaran í Eyjafirði. **sveinn@frettabladid.is**

Börn að leik í heitu pottunum í Sandvíkurfjöru.

> **Í sjálfu sér er þetta einfalt. Ég vil bara ekki sjá fyllibyttur og sóða koma í pottana.**
>
> Elvar Reykjalín, eigandi og rekstraraðili heitu pottanna

Bernhard - Honda á Íslandi
Vatnagörðum 24
104 Reykjavík
Sími 520 1100
www.honda.is

Umboðsaðilar:

Bílver
Innesvegi 1
Akranesi
Sími 431 1985

Höldur
Þórsstíg 2
Akureyri
Sími 461 6020

Bragginn
Flötum 20
Vestmannaeyjum
Sími 481 1535

HONDA

Undirbúa opið útboð fyrir almenning

VIÐSKIPTI „Við erum að undirbúa opið útboð á hlutabréfum á Íslandi og Hollandi til almennings og á sama tíma alþjóðlegt útboð til upplýstra fagfjárfesta, þetta er mikil törn en skemmtileg," segir Árni Oddur Þórðarson, forstjóri Marel.

Fram undan er hlutafjárútboð og skráning í Euronext-kauphöllina í Amsterdam. Í útboðinu verða boðnar til sölu 100 milljónir nýrra hluta, eða um 15 prósent af útgefnu hlutafé. Í gær var opið hús fyrir almenning sem bauðst að ganga um höfuðstöðvarnar og kynna sér framleiðslu og nýsköpunarstarfsemi fyrirtækisins. Heildartekjur Marel hafa vaxið um 22 prósent á ári frá skráningu félagsins í Kauphöllina á Íslandi árið 1992. Árni Oddur segir vöxtinn munu halda áfram. „Heimurinn er að breytast mjög hratt og virkum neytendum fjölgar um 100 milljónir á ári."

Krafan sé að matvælaiðnaðurinn bæti nýtingu matvæla og auðlinda.

Árni Oddur er í ítarlegu viðtali í Markaðinum á frettabladid.is í dag. Hann segir meðal annars frá því að fyrstu tvö árin í starfi forstjóra hafi hann farið gegn eigin gildum við innleiðingu breytinga. „Ég einsetti mér að þetta tímabil myndi vara í mesta lagi í tvö ár og skrifaði sjálfum mér bréf um að fara til baka í þann stjórnunarstíl sem ég trúi á, „bottom-up" þar sem krafturinn og hugmyndaauðgin í fjöldanum nær að blómstra." **– kb**

Árni Oddur Þórðarson forstjóri er í viðtali í Markaðnum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Mikilvægt að draga lærdóma af neyðarláni til Kaupþings

Seðlabankastjóri segir meginniðurstöður skýrslu um neyðarlán bankans til Kaupþings 6. október 2008 þær að draga þurfi lærdóma af málinu. Ekkert bendi til þess að ráðstöfun lánsins hafi verið óeðlileg. Ákvörðunin hafi verið skiljanleg í ljósi aðstæðna en ekki rétt þar sem forsendurnar hafi reynst rangar.

EFNAHAGSMÁL Már Guðmundsson seðlabankastjóri telur að tvo meginlærdóma þurfi að draga af neyðarláni bankans til Kaupþings í október 2008. Skýrsla um lánveitinguna sem verið hefur í vinnslu í bankanum síðastliðin fjögur ár var kynnt í gær.

„Í fyrsta lagi þarf að skýra stjórnsýsluna betur varðandi lánveitingar af þessu tagi. Það er að mínu viti gert í frumvarpi til laga um Seðlabankann sem nú liggur fyrir Alþingi."

Þannig yrði ákvörðunin skráð í fundargerð þar sem einnig kæmi fram af hverju hún var tekin. „Það er mjög mikilvægt til að geta lagt mat á svona aðgerðir."

Hinn meginlærdómurinn sem Már nefnir er um mikilvægi þess að seðlabankar hafi á hverjum tíma betri innsýn í það hvaða veð séu tiltæk og hægt að nota komi til svona lánveitinga.

„Þannig þurfi ekki að vera meta það á einhverjum hlaupum og þá með mistakaáhættu á meðan fárviðrið geisar. Ég held að í því samhengi sé það líka lærdómur að veð í hlutafé, og ég tala nú ekki um í hlutafé erlends banka, er ekki heppilegt veð."

Már Guðmundsson segir mikilvægt að draga lærdóma af neyðarláninu en ekkert bendi til þess að ráðstöfunin hafi verið óeðlileg. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Varðandi ákvörðunina um lánveitinguna segir Már ljóst að hún hafi ekki verið rétt í þeim skilningi að þær tvær forsendur sem hún virðist hafa verið byggð á hafi reynst rangar. Annars vegar að með lánveitingunni yrði tryggt að í landinu yrði starfandi einn alhliða banki og hins vegar að áhættan væri ekki svo mikil vegna þess að um mjög góð veð væri að ræða.

„Ákvörðunin er samt skiljanleg í ljósi aðstæðna og í raun og veru er alveg greinilegt að þeir sem tóku þessa ákvörðun áttu ekki von á því að það yrðu svona miklir erfiðleikar í dönsku efnahagslífi." Þeir erfiðleikar hafi haft mikil áhrif á verðmæti FIH-bankans sem Seðlabankinn tók sem veð fyrir láninu.

Í skýrslunni er reynt að varpa ljósi á það hvernig Kaupþing ráðstafaði láninu en engin skilyrði voru sett fyrir því af hálfu Seðlabankans. „Þarna eru greiðslur sem eru alveg greinilega þannig að ef þær hefðu ekki verið inntar af hendi hefði bankinn fallið á og þegar. Það er ljóst að þær greiðslur nema að minnsta kosti 442 milljónum evra," segir Már.

Á móti komi að auk 500 milljóna evra lánsins frá Seðlabankanum hafi aðrar inngreiðslur til Kaupþings numið 698 milljónum evra. Ekki sé hins vegar hægt að kafa ofan í þær greiðslur. „Við höfum enga möguleika til þess. Það er ekkert sem sést þarna sem hægt er að segja að hafi verið óeðlilegt. Það blasir ekki við." **sighvatur@frettabladid.is**

Veiting neyðarlánsins

Seðlabankinn veitti Kaupþingi 500 milljóna evra neyðarlán 6. október 2008. Kaupþing lagði eignarhlut sinn í danska bankanum FIH fram sem veð en greiða átti lánið til baka fjórum dögum síðar. Kaupþing féll hins vegar í millitíðinni.

Seðlabankanum tókst loksins í september 2010 að selja FIH-bankann en nú liggur fyrir að endurheimtur verða ekki meiri en 260 milljónir evra.

Már segir að auðvitað hefði verið betra ef lánið hefði aldrei verið veitt og landið væri 240 milljónum evra ríkara.

„Það er líka hægt að snúa þessu við og segja að á mörgum tímapunktum mátti mjög litlu muna að FIH-bankinn yrði tekinn yfir af dönskum stjórnvöldum eða myndi bara rúlla."

Þannig hafi sú hætta alltaf verið raunveruleg að Seðlabankinn fengi ekkert fyrir FIH. „Það fer bara eftir hverjum og einum hvernig hann sér það. Hvort glasið sé hálffullt eða hálftómt."

Vilja jafna vægi sveinsprófs og stúdentsprófs

MENNTAMÁL Lilja Dögg Alfreðsdóttir menntamálaráðherra og Ari Kristinn Jónsson, rektor Háskólans í Reykjavík, ásamt forsvarsmönnum frá Tækniskólanum, Rafmenntun, Iðunni fræðslusetri og Samtökum iðnaðarins, skrifuðu í gær undir viljayfirlýsingu um að efla háskólanám að loknu iðnnámi og öðru starfsnámi.

Markmiðið er að jafna vægi sveinsprófs og stúdentsprófs með tilliti til háskólaumsókna.

Ráðherrann lýsti ánægju sinni með málið og segir það mikilvægt að fjölga útskriftarnemum á tæknisviði, ásamt því að undirstrika mikilvægi fólks sem hefur lokið námi við meira enn eitt fag á vinnumarkaðinum. **– pk**

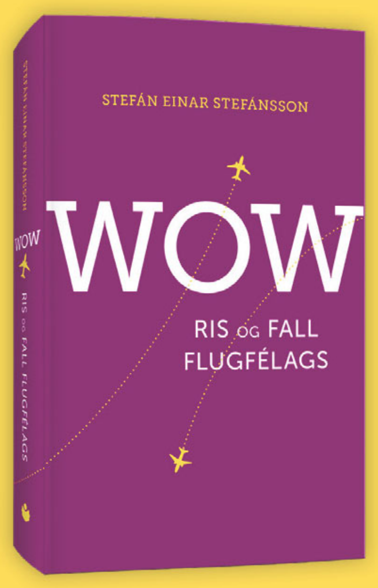
Áskriftir fyrir 1,7 milljónir

FJÖLMIÐLAR Dómsmálaráðuneytið og undirstofnanir þess greiða 1,7 milljónir króna á ári fyrir áskriftir að fjölmiðlum. Þetta kemur fram í svari dómsmálaráðherra við fyrirspurn Björns Levís Gunnarssonar, þingmanns Pírata.

»» Dómsmálaráðuneytið og undirstofnanir greiða fyrir 17 áskriftir að Morgunblaðinu og 9 að DV.

Flestar áskriftirnar eru að Morgunblaðinu, eru þær alls sautján þegar vefáskrift Sýslumannsins á höfuðborgarsvæðinu er talin með. Einnig eru stofnanirnar með níu áskriftir að DV, þar af sjö á vegum Lögreglustjórans á höfuðborgarsvæðinu, tvær að Viðskiptablaðinu og eina að Stundinni. Ríkislögreglustjóri er svo með áskrift að risapakka Stöðvar 2. **– ab**

HÁDEGISFYRIRLESTUR



í Norræna húsinu
í dag kl. 12–13

Stefán Einar Stefánsson kynnir helstu efnistök nýútkominnar bókar sinnar og **Jóhannes Þór Skúlason**, framkvæmdastjóri SAF, flytur erindi um áhrif WOW á uppgang og síðar samdrátt ferðaþjónustunnar.

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | **www.forlagid.is** | Opið alla virka daga 10–18 | laugardaga 11–16

Viðarvörn
fyrir íslenskar aðstæður

kjörvari

Notaðu sumarið til að verja viðinn!

Þeir sem til þekkja nota Kjörvara á allt tréverk utanhúss. Reynslan hefur sýnt að Kjörvari er viðarvörn sem er gædd einstökum eiginleikum fyrir íslenskt veðurfar.

Kjörvari – fyrir íslenskar aðstæður

málning
-það segir sig sjálft-

Útsölustaðir Málningar: BYKO, Kópavogi • BYKO, Granda • BAUHAUS • Garðar Jónsson málarameistari, Akranesi • Smiðjan Fönix, Hellissandi • Málningarbúðin, Ísafirði • Vilhelm Guðbjartsson málarameistari, Hvammstanga • Lífland, Blönduósi • Verslunin Eyri, Sauðárkróki • BYKO, Akureyri • Ísfell, Ólafsfirði • Launafl, Reyðarfirði • Verslunin PAN, Neskaupstað • BYKO, Selfossi • Miðstöðin, Vestmannaeyjum • Rúnar málari, Grindavík • BYKO, Keflavík

ÍSLENSKA/SIA.IS/MAL 91723 05/19

Kurz og Strache. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Vantrausti lýst á ríkisstjórn Kurz

AUSTURRÍKI Sebastian Kurz, kanslari Austurríkis og leiðtogi Þjóðarflokksins (ÖVP), varð í gær fyrsti kanslari ríkisins frá því fyrir seinni heimsstyrjöld til þess að tapa vantraustsatkvæðagreiðslu á hendur sér. Vantrausti var einnig lýst yfir á ríkisstjórn hans.

Frelsisflokkurinn (FPÖ) sem áður var í ríkisstjórn með ÖVP studdi tillögurnar. Heinz-Christian Strache, leiðtogi FPÖ, sagði af sér fyrr í mánuðinum eftir að myndband birtist af honum þar sem hann virtist lofa konu, er sagðist frænka rússnesks auðkýfings, verktakasamningum gegn því að hún keypti austurríska dagblaðið Kronen Zeitung og gerði umfjöllun þess hagstæða flokknum.

Kurz, þessi yngsti þjóðarleiðtogi heims, mun nú að öllum líkindum missa sæti sitt sem kanslari en að því er BBC greinir frá þarf austurríski forsetinn að skipa nýjan kanslara.

Sá kanslari mun stýra Austurríki þangað til í september. Þá fara fram nýjar þingkosningar. Samkvæmt könnun Research Affairs sem birtist þann 21. maí er ÖVP vinsælasti flokkurinn og fengi 38 prósent atkvæða. Jafnaðarmannaflokkurinn (SPÖ) fengi 26 prósent og FPÖ 18 prósent. – **þea**

FRÉTTABLAÐIÐ
Vertu fyrst/ur að lesa blaðið
Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.
Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á **www.frettabladid.is/nyskraning.** Það kostar ekkert.

Katalónarnir náðu kjöri en óvissa ríkir um framhaldið

Katalónskir sjálfstæðissinnar geta ef til vill ekki tekið sæti á Evrópuþinginu þótt þeir hafi náð kjöri. Einn er í gæsluvarðhaldi, ákærður fyrir uppreisn, en tveir til viðbótar eru í útlegð vegna sama máls. Ráðandi flokkar fengu víða skell í kosningunum. Stærstu flokkabandalögin hafa ekki lengur meirihluta.

SPÁNN Þrír af leiðtogum katalónsku sjálfstæðishreyfingarinnar náðu kjöri á Evrópuþingið í kosningum helgarinnar. Það er hins vegar alls óvíst hvort þeir geti tekið sæti á þinginu enda er staða þeirra nokkuð óvenjuleg.

Framboð fyrrverandi héraðsforsetans Carles Puigdemont, JxCat, fékk um 28,52 prósent atkvæða í héraðinu og framboð fyrrverandi héraðsvaraforsetans Oriol Junqueras, ERC, fékk 21,19 prósent. Þeirra á milli var Sósíalistaflokkurinn, sem er sambandssinnaður, með 22,14 prósent. Í heildina fengu flokkar sjálfstæðissinna fleiri atkvæði en sambandssinna.

Junqueras er í gæsluvarðhaldi á Spáni. Réttað er yfir honum og ellefu öðrum Katalónum um þessar mundir fyrir uppreisn, uppreisnaráróður og aðra meinta glæpi sem Katalónarnir eiga að hafa framið í kringum sjálfstæðisatkvæðagreiðsluna í héraðinu haustið 2017.

Puigdemont er aftur á móti í sjálfskipaðri útlegð í Belgíu. Þangað flúði hann skömmu áður en hann var sakaður um sömu glæpi og evrópsk handtökuskipun var gefin út á hendur honum. Forsetinn fyrrverandi hefur hins vegar ekki enn verið framseldur til Spánar. Hið sama gildir um fyrrverandi heilbrigðismálaráðherra Katalóna, Antoni Comín, sem náði einnig kjöri.

Það var óljóst þangað til í upphafi mánaðar hvort framboð sjálfstæðisleiðtoganna væri yfir höfuð löglegt. Dómstóll í Madríd úrskurðaði hins vegar svo. Lögfræðiálit sem Antonio Tajani, forseti Evrópuþingsins, fór fram á sýndi sömu niðurstöðu, að katalónskir útlagar og ákærðir mættu bjóða sig fram.

Hins vegar er áhyggjuefni fyrir Katalónana að í þessu sama lögfræðiáliti sagði að til þess að taka sæti á Evrópuþinginu þyrftu þeir að ferðast til Madrídar og sverja spænsku stjórnarskránni hollustueið. Þetta gæti reynst erfitt fyrir Puigdemont þar sem hann yrði líklega handtekinn ef hann kemur til Spánar.

Útlaginn Puigdemont telur sig nú njóta þinghelgi. NORDICPHOTOS/AFP

Junqueras er vissulega staddur á Spáni nú þegar. Hann náði einnig kjöri í neðri deild spænska þingsins og fékk leyfi til að fara úr fangelsinu ásamt fjórum öðrum til að sverja sams konar eið. Að því loknu voru fimmmenningarnir hins vegar sendir aftur í fangelsi og sendir í leyfi frá þingstörfum. Það er sum sé ekki öruggt að Junqueras eða Puigdemont fái að taka sæti.

Fyrir liggur að Puigdemont er ekki sammála lögfræðiálitinu. Hann hefur áður sagst öðlast þinghelgi um leið og hann nær kjöri og lítur svo á í þokkabót að ferðin til Spánar sé ekki nauðsynleg. Forsetinn fyrrverandi hefur ekki gefið til kynna með afgerandi hætti hvort hann ætli til Madrídar.

thorgnyr@frettabladid.is

Tap EPP og S&D

Evrópuþingskosningar fóru vissulega fram víða annars staðar en í Katalóníu og komu áhugaverðar niðurstöður fram víða innan sambandsins.

Bandalag jafnaðarmanna (S&D) fékk 146 sæti, hafði 186, og mið-hægriflokkar (EPP) 180 sæti af 751, höfðu 217. Þessir flokkar verða því ekki með samanlagðan meirihluta í fyrsta sinn í áratugi. Bandalag græningja (G/EFA) bætti við sig og fékk 69 sæti, hafði 52. Frjálslyndir demókratar (ALDE) höfðu 68 en fengu 109 og eru hástökkvarar kosninganna. Íhaldsflokkar (ECR) fengu 59, höfðu 76, popúlistaflokkar (EFD) fengu 54 en höfðu 42 og þjóðernishyggjumenn fengu 58, höfðu 36.

Þegar litið er til einstakra landa ber að nefna stórsigur Brexitflokksins, undir forystu útgöngusinnans Nigels Farage, í Bretlandi. Flokkurinn fékk tæp 32 prósent atkvæða á meðan hinir hefðbundnu turnar breskra stjórnmála guldu afhroð. Verkamannaflokkurinn fékk 14,1 prósent og Íhaldsflokkurinn 9,1 prósent. Frjálslyndir demókratar fengu svo 20,3 prósent og Græningjar 12,1 prósent.

Í Frakklandi og Grikklandi fengu ráðandi flokkar skell. Annars staðar unnu ráðandi flokkar hins vegar góða sigra. Sósíalistaflokkurinn vann í nærri öllum héruðum Spánar og Fidesz í Ungverjalandi fékk hreinan meirihluta.

Það er engin tilviljun að Ford Transit atvinnubílarnir eru þeir mest seldu í Evrópu síðustu fjögur árin. Ford Transit eru þekktir fyrir styrk og áreiðanleika og hafa unnið til fjölda verðlauna. Ford Transit eru með sérlega ríkulegan staðalbúnað m.a. með Bluetooth, olíumiðstöð með tímastillingu (alltaf heitir á morgnana), spólvörn, brekkubremsu og aksturstölvu. Brimborg leggur mikla áherslu á framúrskarandi þjónustu við Transit eigendur enda leggja þeir traust sitt á sendibíla frá Ford.

ford.is

Komdu og reynsluaktu Ford Transit

brimborg

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

WWW.BILALAND.IS

Yfirfarnir bílar á góðu verði

ÁSTANDSSKOÐAÐIR BÍLAR

Við trúum á **traust** og **áreiðanleika** í bílaviðskiptum.
Bílarnir okkar eru yfirfarnir og ástandsskoðaðir.

Rnr. 121693

SUBARU Forester Lux
Nýskr. 01/19, ekinn 2 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 5.990.000 kr.

Rnr. 145746

BMW I3 Rex 60ah
Nýskr. 01/16, ekinn 25 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 3.290.000 kr.

Rnr. 110093

DACIA Duster Comfort 2wd
Nýskr. 05/18, ekinn 26 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.090.000 kr.

Rnr. 110106

NISSAN Qashqai Tekna 2wd
Nýskr. 03/17, ekinn 41 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.990.000 kr.

Rnr. 153833

RENAULT Koleos Intiale
Nýskr. 03/18, ekinn 14 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 6.190.000 kr.

Rnr. 145861

RENAULT Kadjar Zen 2wd
Nýskr. 08/16, ekinn 54 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 2.890.000 kr.

Rnr. 391893

SUBARU Levorg Lux Eyesight
Nýskr. 09/17, ekinn 31 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 4.390.000 kr.

Rnr. 153824

RENAULT Captur Intens
Nýskr. 01/17, ekinn 18 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 2.790.000 kr.

Rnr. 430495

VW Passat GTE Limo
Nýskr. 06/16, ekinn 28 þ.km,
bensín/rafmagn, sjálfskiptur.
Verð 3.990.000 kr.

Rnr. 121710

HYUNDAI Tucson Comfort 4wd
Nýskr. 04/18, ekinn 22 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 4.690.000 kr.

TILBOÐSBÍLAR

Valdir bílar á einstöku tilboðsverði.
Fyrstur kemur – fyrstur fær!

Mánaðargreiðsla er gerð samkvæmt reiknivél á lykill.is og eru viðskiptavinir hvattir til að kynna sér lánaskilmálana á heimasíðu lykill.is. Árlegur hlutfallslegur kostnaður bílalaána frá lykill.is er breytilegur og kjör lána miðast við vaxtatöflu og gjaldskrá félagsins á hverjum tíma.

Lykill fjármögnun

AFSLÁTTUR 300.000 KR.
Rnr. 391799

PEUGEOT 2008 Allure
Nýskr. 08/17, ekinn 20 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.590.000 kr.

TILBOÐ!
2.290.000 kr.
29.568 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.

AFSLÁTTUR 300.000 KR.
Rnr. 391709

VW Polo Trendline
Nýskr. 06/17, ekinn 95 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 1.690.000 kr.

TILBOÐ!
1.390.000 kr.
18.098 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.

AFSLÁTTUR 400.000 KR.
Rnr. 103835

NISSAN Pulsar Acenta
Nýskr. 05/18, ekinn 25 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.890.000 kr.

TILBOÐ!
2.490.000 kr.
32.117 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.

AFSLÁTTUR 500.000 KR.
Rnr. 145453

RENAULT Clio Zen sport tourer
Nýskr. 03/17, ekinn 33 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 2.190.000 kr.

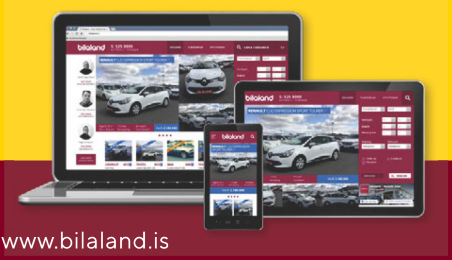
TILBOÐ!
1.690.000 kr.
21.921 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.

AFSLÁTTUR 400 .000 KR.
Rnr. 145509

NISSAN Note Acenta
Nýskr. 02/16, ekinn 44 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 1.790.000 kr.

TILBOÐ!
1.390.000 kr.
18.098 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.

ENNEMM / SÍA / NM94245



- Ástandsskoðun
- Allt að 80% lán
- Fjármögnun á staðnum

www.bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is
Opið frá kl. 9–18 alla virka daga og laugardaga frá kl. 12–16

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

bílaland

Forgengilegur frumuklasi

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Fréttablaðið greindi frá því á dögunum að niðurstöður yfirgripsmikillar rannsóknar – þeirrar fyrstu sinnar tegundar – gefi til kynna að byrði þjóða og samfélaga um allan heim vegna alvarlegra og mannskæðra sjúkdóma muni að líkindum tvöfaldast á næstu áratugum. Vísindamennirnir áætla að árið 2060 muni 48 milljónir manna deyja árlega í kjölfar alvarlegra heilsutengdra veikinda og þjáninga, eða um 47 prósent allra dauðsfalla. Þetta er 87 prósenta aukning, þegar miðað er við stöðuna eins og hún var í heiminum árið 2016.

„Það er siðferðilega og efnahagslega áríðandi að stuðla að tafarlausri innleiðingu og eflingu líknandi þjónustu í heilbrigðiskerfum heimsins.“ Þetta sagði Katherine Sleeman, yfirlæknir breska rannsóknarsjóðsins og fyrsti höfundur rannsóknarinnar, í Fréttablaðinu fyrir helgi.

Hinar stórkostlegu og ógnarhröðu framfarir sem orðið hafa í heilbrigðis- og læknavísindum á síðustu 70 til 100 árum hafa bylt lífsgæðum okkar til hins betra. En, við erum nú þegar farin að sjá vísbendingar um hvað það þýðir að vera fórnarlamb eigin velgengni þegar læknavísindin eru annars vegar. Nýjar áskoranir skjóta upp kollinum, sem í sumum tilfellum ógna þessum einstæða árangri okkar.

Framfarir í heilbrigðis- og læknavísindum hafa orðið til þess að lengja æviskeið mannsins til muna. Þessu fylgir stóraukin eftirspurn eftir öldrunarþjónustu og almennri heilbrigðisþjónustu þeirra sem eldri eru. Um leið myndast mikil þörf fyrir líknandi þjónustu, og það á öllum stigum sjúkdómsins sem einstaklingurinn glímir við.

Það er auðvelt að gleyma því hversu lánsöm við erum að þurfa ekki að lifa í daglegu návígi við dauðann. Það var raunin fyrir ekki svo mörgum árum. Það var óumflýjanleg staðreynd og veruleiki fyrri kynslóða að alast upp í návist dauðans. Í krafti nútíma heilbrigðisvísinda virðist dauðinn – hinn eini sanni fasti mannlegrar tilveru – vera yfirstíganlegur. Fyrir vikið höfum við vafalaust fjarlægst þá mikilvægu staðreynd að við erum forgengilegar lífverur. Frumuklasi sem á endanum hrörnar og deyr.

Það er auðvelt að gleyma því hversu lánsöm við erum að þurfa ekki að lifa í daglegu návígi við dauðann.

Hér á landi, líkt og víðar, mun þörfin fyrir skilvirka og mannúðlega líknandi þjónustu aðeins aukast. En umfram það að manna fleiri stöður, opna fleiri rými og fjármagna nauðsynleg verkefni, þá munum við þurfa að öðlast nýja sýn á dauðann. Listin að deyja ætti að vera mikilvægur hluti af listinni að lifa.

Það verður seint sagt að bannhelgi ríki um dauðann sem fyrirbæri, þvert á móti er dauðinn mjög móðins þessa dagana og nægir að líta til afþreyingar hvers kyns til að fá staðfestingu á því. Mun frekar nær þetta tabú til þess að tala um dauðann, um harminn sem svo margir vilja bera í hljóði. Þetta væri heppilegur staður til að byrja á í þeirri vegferð að minnast og fagna forgengileika okkar.

Halldór

Frá degi til dags

Engin einkabílaaðför

Minnihlutinn í Reykjavík hefur lýst sig andsnúinn tafagjöldum á umferðina. Fyrir þá sem þekkja ekki til snýst þetta um að rukka ökumenn sem keyra á stofnbrautum á álagstímum. Markmiðið er að hvetja fólk til að fara í og úr vinnu á öðrum tímum sem og að nota umhverfisvænni fararskjóta. Þetta fyrirkomulag tíðkast í mörgum stórborgum sem þurfa að lifa við umferðarteppu á morgnana og síðdegis. Og ólíkt því sem margir halda er þetta ekki nein vinstrimennska og einkabílaaðför. Einn harðasti stuðningsmaður tafagjalda er sjálfur Boris Johnson, sem hefur bent á tekjurnar sem tapast af völdum umferðartafa.

Næturfundir á enda?

Nú gætu dagar næturfunda verið taldir. Orkan okkar, samtök orkupakkaandstæðinga, vill að gripið verði inn í störf Alþingis. Segja samtökin að 11 klukkustunda lögbundinn hvíldartími sé ekki virtur. Fyrir utan að lög um hvíldartíma gilda ekki um þá sem ráða vinnutíma sínum sjálfir, þá eru þingmenn líklega þeir sem þurfa minnsta samúð þegar kemur að aðbúnaði, fríum og sporslum. Það eru án efa fjölmargar aðrar stéttir sem vinna á nóttunni og væru til í að geta kallað inn varamann og farið svo í margra mánaða sumarfrí. Það verður þó óneitanlega forvitnilegt að vita hvað Vinnueftirlitinu finnst. **arib@frettabladid.is**

Glópagull og gagnaver

Tómas Guðbjartsson
læknir og náttúruunnandi

Um 90% af þeirri raforku sem gagnaver á Íslandi nota er ráðstafað í vinnslu rafmyntar, sérstaklega Bitcoin, sem með réttu má kalla glópagull. Bitcoin-námugröftur er þegar orðinn risaiðnaður á Íslandi en í ár má gera ráð fyrir að það fari 110 MW af raforku til gagnavera, sem er á við tvær áætlaðar Hvalárvirkjanir og meiri orka en öll íslensk heimili í landinu notuðu sameiginlega árið 2018. Þessi orkuhít er ekki síður alþjóðlegt vandamál en á heimsvísu þarf Bitcoin meira rafmagn en notað er á öllu Írlandi. Hér á landi kallar þessi uppbygging gagnavera á virkjun fossa og jarðhitasvæða – sem oftar en ekki eru hluti af ósnortnum víðernum. Það er því íslenskri náttúru sem blæðir og blóðtapið er umtalsvert.

Það má því spyrja: Er þetta þess virði? Bitcoin er fyrirbæri sem fæstir skilja og gjaldmiðill sem nær ekkert er notaður í hefðbundnum daglegum viðskiptum. Í staðinn hentar hann vel fyrir ógegnsæ viðskipti, t.d. starfsemi glæpahringja, enda erfitt að rekja greiðslur milli aðila. Auk þess sveiflast verðgildið eins og hjartalínurit, eða um 50% á síðastliðnu ári. Þessi „stóriðja“ getur því „gufað upp“ eins og síldin forðum. Og hvað gerir Eyjólfur þá?

Bitcoin er fyrirbæri sem fæstir skilja og gjaldmiðill sem nær ekkert er notaður í hefðbundnum daglegum viðskiptum. Í staðinn hentar hann vel fyrir ógegnsæ viðskipti, t.d. starfsemi glæpahringja.

Ekki bætir úr skák að gagnaver veita nær engin störf og greiða sáralitla skatta hér á landi. Það eru hins vegar orkufyrirtæki eins og HS Orka sem hoppa hæð sína, enda selja þau orku til gagnavera sem upphaflega var ætluð höktandi kísiliðju. En erlendir eigendur gagnavera eru frekir og vilja meira glópagull – og þá er bara að virkja meira. Þar er engu eirt eins og áætlanir HS Orku um virkjanir í Hvalá og Tungufljóti sanna. Áhugi fjárfesta er greinilega mikill því hlutabréf í fyrirtækinu ganga kaupum og sölum fyrir metfé. Er þetta rétt forgangsröðun? Viljum við Íslendingar nota orkuna okkar í svona brask og er virkilega þörf á frekari virkjunum?

Mér finnst svarið augljóst: Nei!

Slakaðu á með Slökun

Einkenni magnesíumskorts
- Lítil orka
- Þróttleysi
- Veik bein
- Hormóna ójafnvægi
- Svefntruflanir
- Vöðvakrampar, kippir og spenna
- Kölkun líffæra
- Óreglulegur hjartsláttur
- Kvíði
- Streita
- Pirringur

Mamma Veit Best
HREIN HEILSA
www.mammaveitbest.is

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Einar Þór Sverrisson FORSTJÓRI: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir ÚTGEFANDI: Kristín Þorsteinsdóttir kristin@frettabladid.is
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson kjartanh@frettabladid.is, Ólöf Skaftadóttir olof@frettabladid.is, MARKAÐURINN: Hörður Ægisson hordur@frettabladid.is FRÉTTABLAÐIÐ.IS: Sunna Karen Sigurþórsdóttir sunnak@frettabladid.is.
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000, ritstjorn@frettabladid.is HELGARBLAÐ: Kristjana Björg Guðbrandsdóttir kristjanabjorg@frettabladid.is
MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir kolbrunb@frettabladid.is LJÓSMYNDIR: Anton Brink anton@frettabladid.is FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason sfa@frettabladid.is

Já, við höfum gengið til góðs!

Guðrún Hafsteinsdóttir
formaður stjórnar Landssamtaka lífeyrissjóða

Við búum við heildstætt lífeyrissjóðakerfi fyrir alla landsmenn í anda samtryggingar, kerfi sem þykir á margan hátt til fyrirmyndar og horft er til af erlendum sjónarhólum. Þetta er staðreynd og sérstök ástæða til að halda henni á loft nú á afmælisári þegar hálf öld er liðin frá því að fulltrúar heildarsamtaka á almennum vinnumarkaði undirrituðu kjarasamning þar sem kveðið er á um skylduaðild að lífeyrissjóðum.

Þetta gerðist 19. maí 1969 og í samningnum var jafnframt kveðið á um að jafnvægi skyldi ríkja í stjórnum lífeyrissjóðanna, það er að segja að stjórnirnar skyldu skipaðar jafnmörgum fulltrúum launafólks annars vegar og atvinnurekenda hins vegar. Að þessu tímamótasamkomulagi stóðu Alþýðusamband Íslands, Vinnuveitendasamband Íslands, Vinnumálasamband samvinnufélaganna og Félag íslenskra iðnrekenda.

Landssamtök lífeyrissjóða sjá ástæðu til að halda upp á fimmtugsafmæli kjarasamninganna frá 1969 á samkomum í Hörpu í dag þriðjudaginn 28. maí og í Hofi á Akureyri á uppstigningardag, 30. maí. Þangað eru allir velkomnir til að njóta skemmtilegrar og fræðandi dagskrár þar sem stiklað verður á stóru í sögunni og tíðarandanum í tali, tónum og myndum. Nánari upplýsingar eru á vefnum Lífeyrismál.is.

Framsýnt og víðsýnt fólk úr röðum launafólks og atvinnurekenda lagði grunn að lífeyriskerfinu og lagði mikið á sig og hagsmunasamtök sín til að lífeyrissjóðir yrðu að veruleika og þroskuðust í að verða það sem þeir eru orðnir nú. Því miður sætir lífeyrissjóðakerfið oft ómaklegri gagnrýni í opinberri umræðu, jafnvel er að því harkalega vegið og því fundið flest til foráttu. Sérstaklega tek ég nærri mér þegar vegið er að kerfinu í opinberri umræðu úr röðum forystu verkalýðshreyfingarinnar, hluta baklands lífeyrissjóða almenna vinnumarkaðarins.

Lífeyrissjóðakerfið er ekki gallalaust frekar en önnur mannanna verk en það er og verður á ábyrgð verkalýðshreyfingarinnar og atvinnurekenda að vinna með ábyrgum hætti að því að endurskoða kerfið, bæta það og styrkja enn frekar til að það gegni því meginhlutverki að ávaxta fjármuni sjóðfélaga og greiða þeim lífeyri til framtíðar.

Það hefur sýnt sig að samningafólkið lagði traustan samstarfsgrunn að stjórnskipulagi sjóðanna fyrir hálfri öld með því að ákveða að samtök launafólks og atvinnurekenda skyldu skipta stjórnarsætum sín á milli og sú hefð skapaðist að formaður stjórnar væri valinn til skiptis úr röðum launamanna og atvinnurekenda. Þetta fyrirkomulag stuðlar að farsælli samvinnu í stjórnum lífeyrissjóða. Ég hafna hugmyndum um að atvinnurekendur hverfi úr stjórnum lífeyrissjóða og styðst þar við rök og reynslu af núverandi skipan mála svo áratugum skiptir.

Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, sagði á málþingi Fjármálaeftirlitsins fyrir skömmu að í ráðuneyti sínu væri byrjað að vinna að undirbúningi þess að endurskoða heildarlöggjöf um lífeyrissjóði frá 1997. Verkefnið væri vandasamt, myndi taka nokkurn tíma og heppilegt væri að áfangaskipta því. Ég tek undir það en vænti þess um leið að löggjöfin verði endurskoðuð í víðtæku samráði við þá sem málið varðar, þar á meðal auðvitað Landssamtök lífeyrissjóða sem hafa innan vébanda sinna 21 lífeyrissjóð, þar af nokkra sem eru með sameiginlegt skrifstofuhald eða rekstrarsamning við banka. Samspil almannatrygginga og lífeyrissjóða ætti að vera efst á forgangslista við endurskoðun lífeyriskerfisins okkar. Skerðing lífeyris frá Tryggingastofnun er slík að ekki verður við unað. Svona gerum við einfaldlega ekki gagnvart eldri borgurum og öryrkjum landsins. Svo langt er gengið að ég tel grófustu skerðingarnar jafngilda árás á mannréttindi og þar með ljótan blett á annars ágætu tryggingakerfi.

Við lítum stolt um öxl og hugsum hlýlega til þeirra sem vörðuðu leiðina og áttu sinn þátt í kaflaskilum í lífeyrismálum landsmanna með kjarasamningunum 1969. „Höfum við gengið til góðs götuna fram eftir veg?“ Já, svo sannarlega.

Við fögnum tímamótunum best með því að strengja þess heit að halda áfram að gera gott lífeyrissjóðakerfi enn betra og sjá til þess að það svari alltaf kalli tímans í breytilegu samfélagi en staðni ekki.

Skattar á reiknaða lottóvinninga

Helgi Tómasson
prófessor í hagrannsóknum og tölfræði

Ég hef fengið álagningarseðil fyrir fasteignagjöld ársins 2019. Gjöldin hækka umfram verðbólgu tíunda árið í röð en þjónusta sveitarfélagsins við fasteign mína er óbreytt. Töfraformúla sveitarfélaganna reiknar mér aukinn auð og rýrir ráðstöfunartekjur mínar með skattahækkun. Ég þarf að borga skatt af lottóvinningi sem ég ekki fékk. Þessu til viðbótar þarf ég að fjármagna skattgreiðslur af reiknuðum lottóvinningum annarra fasteignaeigenda sem engan vinning fengu heldur. Ég þarf að borga hækkaðan fasteignaskatt kaupmannsins á horninu sem verður að velta honum á viðskiptavinina. Það verður viðskiptabanki minn og öll önnur fyrirtæki sem ég á viðskipti við líka að gera.

Sumir halda að einhverjir aðrir borgi skatta fyrirtækja, en staðreyndin er að fyrirtækin verða að sækja allt sitt til viðskiptavina sinna. Leigusalar verða að hækka húsaleigu þegar fasteignaskattur hækkar og leigjendur að borga. Allir sem nota húsnæði borga fasteignaskatt, eigendur og leigjendur. Ég borga líka bankaskattinn, hátekjuskatt stjórnenda, innviðagjöld, bráðum kannski veggjöld og marga svipaða skatta.

Ég þarf að borga hækkaðan fasteignaskatt kaupmannsins á horninu sem verður að velta honum á viðskiptavinina.

Þessir skattar eru ekkert tengdir tekjum. Þeir eru hærra hlutfall af tekjum lágtekjufólks en hátekjufólks. Skatta verður að borga með tekjum. Allir þessir skattar krefjast innheimtukerfis og fjölda sérfræðinga sem reikna út og innheimta skattana. Þessi flækja er fokdýr fyrir samfélagið. Formaður Sambands sveitarfélaga, Aldís Hafsteinsdóttir, orðaði þetta svo í Morgunblaðinu 19. desember 2018: „... fasteignaskatturinn er snúinn tekjustofn sem sveitarfélögin ráða engu um ... og byggist á flóknum reiknireglum ...“

Það þarf herdeildir iðinna opinberra starfsmanna til að framkvæma þessar flóknu skattareglur. Ófyrirsjáanlegar stökkbreytingar skatta eru hvorki hinu opinbera né skattgreiðendum til góðs. Áætlanagerð verður flóknari og óvissari hjá öllum. Áætlað eignaverð er vondur skattstofn. Flest ríki Evrópusambandsins hafa sem betur fer afnumið eignaskatta. Draugar fortíðar, eins og fasteignagjöld, háð áætluðu verðmæti, eru þó sums staðar enn við lýði, en lúta víðast takmörkunum, en fullyrða má að hvergi tíðkist að þeir leiki lausum hala eins og á Íslandi.

RENAULT
Passion for life

www.renault.is

Sparneytnir sportjeppar

Óvenju ríkulegur staðalbúnaður og nýjasta tækni

ENNEMM / SÍA / NM93942

Renault Captur
Verð: 3.650.000 kr.
Dísil, sjálfskiptur.
Eldsneytisnotkun 3,8 l/100 km.*
47.428 kr. á mán. m.v. 20% útborgun**

Renault Kadjar
Verð: 4.690.000 kr.
Bensín, sjálfskiptur.
Eldsneytisnotkun 5,6 l/100 km.*
60.897 kr. á mán. m.v. 20% útborgun**

Renault Koleos
Verð: 6.250.000 kr.
Dísil, sjálfskiptur, 4wd.
Eldsneytisnotkun 5,8 l/100 km.*
81.099 kr. á mán. m.v. 20% útborgun**

**Mánaðarlegar afborganir af bílaláni í 84 mánuði samkvæmt fjármögununarreiknivél á Lykill.is. Árleg hlutfallstala kostnaðar 10,03%.
Verð og afborganir geta breyst án fyrirvara. Nánari upplýsingar á www.lykill.is.

*Eldsneytisnotkun og útblástursgildi miðast við uppgefnar tölur frá framleiðanda skv. WLTP 2018.

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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

B|L

Hörmungarnar á Hlíðarenda

Íslandsmeistarar Vals hafa byrjað Íslandsmótið illa og sitja í 10. sæti. Vandamálin hrannast upp á Hlíðarenda og ljóst að ærið verkefni bíður þjálfaranna ef ekki á illa að fara á tímabilinu sem er þegar orðið sögulegt.

Space Jam áhrifin

The Nerdlucks stal hæfileikum af Charles Barkley, Patrick Ewing, Larry Johnson og fleirum í kvikmyndinni Space Jam. Það er stundum eins og Nerdluck hafi mætt á Hlíðarenda og ryksugað upp hæfileikana sem skilaði liðinu tveimur Íslandsmeistaratitlum.

Meiðsli

Fæstir sjúkraþjálfarar í öðrum liðum eru mikið að koma inn á völlinn og fæstir vita hvað þeir heita. Einar Óli Þorvarðarson, sjúkraþjálfari Vals, hefur verið í svo mikilli yfirvinnu við að lappa upp á leikmannahópinn að hann fékk meira að segja sérfrétt um sig á fótbolta.net, stærsta fótboltamiðli landsins, vegna verkefna sinna í einum leik.

Þjálfarinn

Ólafur Jóhannesson, þjálfari Vals, virðist taka öllu sem sagt er um Val ákaflega persónulega. Hann er kominn í sjálfskapað stríð við Pepsi Max mörkin og neitar að tala við fréttamenn sem hafa gagnrýnt hann. Partíið er svo sannarlega annars staðar en á Hlíðarenda.

16

gul spjöld hafa Valsmenn fengið í fyrstu sex leikjunum.

4

eru fæstu stig Íslandsmeistara í fyrstu sex leikjunum í titilvörn.

Uppspilið

Valsmenn höfðu Anton Ara, góðan markvörð sem var einn af lykilmönnum Vals í uppspili liðsins. Félagið fékk Hannes Halldórsson til liðsins sem, þrátt fyrir að vera frábær á milli stanganna, er mun verri í að sparka bolta á samherja en Anton Ari.

Varnarleikurinn

10 mörk fengin á sig

Með tvo landsliðsmenn í Birki og Hannesi, tvo hafsenta sem eru nálægt janúarlandsliðshópnum og vinstri bakvörð sem hefur spilað 21 landsleik er það merkileg staðreynd að vörnin hefur verið hriplek.

Sóknarleikurinn

7 mörk skoruð

Gary Martin skoraði 28,5% marka liðsins en spilaði aðeins þrjá leiki. Hann er farinn eins og frægt er. Valsmenn hafa ekki skorað úr opnum leik síðan í opnunarleiknum og þora varla nálægt marki andstæðinganna.

Titilvörnin

1973

Ríkjandi Íslandsmeistarar hafa ekki fengið jafn fá stig í fyrstu sex umferðunum síðan Fram gerði slíkt 1973. KR tapaði jafn mörgum leikjum árið 2001 en vann tvo.

Nýju mennirnir

8 nýir leikmenn

Valsmenn fengu átta leikmenn til sín og misstu átta fyrir tímabilið. Fyrir mótið fengu þeir góða einkunn fyrir félagaskiptagluggann en nýju mennirnir hafa verið svo lélegir að þjálfararnir eru farnir að horfa fram hjá þeim eða reka þá heim.

Óheppni

Stundum er sagt að meistarar skapi sér sína eigin heppni. Að aðstæður sem þeir komi sér í líti út fyrir að vera heppni. Valsmenn hafa verið óheppnir frá upphafi móts. Lögleg mörk dæmd af, meiðsli, hrun í sjálfstrausti og fleira í þeim dúr hefur herjað á liðið.

Rafa Benitez. NORDICPHOTOS/GETTY

Bjartari tímar fram undan í norðrinu

FÓTBOLTI Sjeikinn Khaled bin Zayed Al Nehayan er sagður vera við það að klára kaupin á Newcastle United á 350 milljónir punda. Hann er frændi eiganda Manchester City, sjeiksins Mansour, og sagður sitja á örlítið minni peningaforða en frændi hans. The Sun sagði að kaupin væru klöppuð og klár, Daily Mail sagði að verið væri að binda síðustu hnútana á meðan Chronicle segir að boðið sé aðeins á byrjunarreit.

» 30. júní rennur út samningur Rafa Benitez við Newcastle.

Lítið er vitað um Khaled Khaled bin Zayed Al Nehayan en hann situr í stjórn Siglinga- og róðrarsambandsins og er sagður mikill unnandi fótbolta. Hann vildi kaupa Liverpool forðum daga en boði hans upp á tvo milljarða punda var hafnað.

Stuðningsmenn Newcastle hafa ekki þolað núverandi eiganda, Mike Ashley, en í 12 ára eigendatíð hans hefur liðið farið tvisvar niður um deild. Hann hefur haft félagið lengi til sölu en alltaf hefur eitthvað klikkað. Nú virðist sem það sé alvara með boðinu. Þó eru stuðningsmenn ekki vongóðir enda kaupa sjeikarnir yfirleitt eignir undir mikilli leynd. Samkvæmt téðum miðlum er Khaled ánægður með störf Rafa Benitez og vill halda honum sem stjóra liðsins en Spánverjinn hefur verið að semja um nýjan samning undanfarna daga. Hans samningur rennur út eftir rúman mánuð. – bb

Kálhausakast í haust varð vendipunktur

FÓTBOLTI Sigur Aston Villa gegn Derby County í umspili um síðasta lausa sætið í ensku úrvalsdeildinni í knattspyrnu karla næsta vetur var lokapunkturinn á sveiflukenndri leiktíð Villa. Mikið var rætt og ritað um bága fjárhagsstöðu félagsins síðastliðið sumar eftir að liðinu mistókst að vinna þennan úrslitaleik síðasta vor og útlit var fyrir að liðið þyrfti að selja sínar stærstu stjörnur.

Nýir eigendur náðu hins vegar að sannfæra stórstjörnu liðsins, Jack Grealish, um að gefa þessu annað tækifæri. Steve Bruce hóf leiktíðina við stjórnvölinn en eftir mótmæli stuðningsmanna þar sem kálhaus var kastað í höfuð hans var hann rekinn og Dean Smith og John Terry tóku við. Fátt benti til að liðið myndi takast ætlunarverk sitt en 10 leikja sigurhrina sem er félagsmet tryggði sæti í umspilinu og liðið vann sér sæti í efstu deild á ný eftir þriggja ára fjarveru með sigrinum. – hó

SUMARTILBOÐ!
BRIMBORGAR
GEGGJUÐ TILBOÐ!
OPIÐ
VIRKA DAGA 9-17
LAUGARDAGA 12-16
VOLVO V40 CROSS COUNTRY
D2 Momentum Edition
120 hestafla dísil vél, 5 dyra og sjálfskiptur
Búnaður innifalinn í D2 Momentum Edition umfram ríkulegan staðalbúnað er: Momentum útfærsla, leðuráklæði, málmlitur, leiðsögukerfi, Sensus Connect hljómtæki, 8 hátalarar, 7" skjár, Led aðalljós, Led lýsing í innréttingu, nálægðarskynjari að aftan og bakkmyndavél.
Verð: 5.238.000 kr.
Sumartilboð: 4.390.000 kr.
-848.000 KR.
TAKMARKAÐ MAGN!
FORD KA+ ULTIMATE SPORT
1.2i bensín, 85 hö, beinskiptur
Útvarp og geislaspilari með 4,2" litaskjá, SYNC raddstýrt samskiptakerfi með Bluetooth og neyðarhringingu (112), USB tengi og AppLink, 4 hátalarar, stillingar fyrir útvarp í stýri, My Key (forritanlegur lykill með takmörk á hámarkshraða, hljóðstyrk hljómtækja ofl.), 2 stk. ISOFIX festingar fyrir barnabílstóla, ESP stöðugleikastýrikerfi með spólvörn, ESC með brekkuaðstoð, hraðatakmarkari, Easy Fuel án skrúfaðs bensínloks, aksturstölva, loftkæling, hæðarstillanlegt ökumannssæti, tvískipt aftursæti (40/60), ofnæmisprófuð efni í innréttingu, upphitanleg framsæti.
Verð með málmlit: 2.055.000 kr.
Sumartilboð: 1.690.000 kr.
-365.000 KR.
MAZDA2 NISEKO
1.5 bensín, 90 hö, sjálfskiptur
Mazda2 er lipur í akstri hvort sem það er í borg eða úti á þjóðveginum. Hann sameinar kraft, lipurð, sparneytni og áreiðanleika. Niseko útfærslan er búin álfelgum, 7" snertiskjá, hita í sætum og snjallhemlun sem bregst sjálfkrafa við ef þörf er á.
Verðlistaverð með málmlit: 2.690.000 kr.
Sumartilboð: 2.490.000 kr.
-200.000 KR.
GEGGJUÐ TILBOÐ!
CITROËN C3 AIRCROSS SHINE SUV
1.2 bensín, 110 hö, sjálfskiptur
Ferskir straumar einkenna Citroën C3 Aircross. Útlit hans er kröftugt og hvert smáatriði úthugsað. Þú situr hátt og hefur góða sýn fram á veginn í Citroën C3 Aircross SUV. Grip Control spólvörnin hefur 5 stillingar fyrir mismunandi erfiðar aðstæður. Lyklalaust aðgengi og bakkmyndavél setja punktana yfir e-ið.
Verðlistaverð með aukabúnaði 4.340.000 kr.
Sumartilboð: 3.990.000 kr.
-350.000 KR.
PEUGEOT 2008 ALLURE
1.2 bensín, 110 hö, sjálfskiptur
Peugeot 2008 Allure er glæsilegur og staðalbúnaður ríkulegur. Sætisstaðan er há og þú sest beint inn sem eykur þægindin. Vel fer um alla farþega. i-Cockpit ökumannsrýmið er einstakt og farangursrýmið er stærra en hjá mörgum sambærilegum bílum. Veghæðin er mikil, eða 16,5 cm undir lægsta punkt.
Verðlistaverð með aukabúnaði 3.650.000 kr.
Sumartilboð: 3.390.000 kr.
-260.000 KR.
Komdu í Brimborg strax í dag og tryggðu þér nýjan bíl á geggjuðu Sumartilboði!
brimborg
Öruggur staður til að vera á
Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000
Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 8
Sími 515 7040
Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050
brimborg.is

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

Halldóra Ragna Pétursdóttir

Hafnartúni 6, Siglufirði,

sem lést á Heilbrigðisstofnun
Norðurlands, Siglufirði, 20. maí 2019,
verður jarðsungin frá Siglufjarðarkirkju
fimmtudaginn 30. maí, kl. 14.00.

Halldóra S. Björgvinsdóttir **Ólafur Þór Ólafsson**
Jón Ó. Björgvinsson
Sigurður T. Björgvinsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Okkar ástkæra

Sigurlín Margrét Gunnarsdóttir

hjúkrunarfræðingur,

lést á hjúkrunarheimilinu Sóltúni
laugardaginn 25. maí.
Jarðarförin verður auglýst síðar.

Fyrir hönd aðstandenda,
Guðrún Gunnarsdóttir

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir,
afi og langafi,

Sigurður S. Waage

fyrrverandi framkvæmdastjóri,
áður til heimilis að Laugarásvegi 28,
Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Hrafnistu í Reykjavík
laugardaginn 18. maí sl. Útför hans fer fram frá
Dómkirkjunni í Reykjavík föstudaginn 31. maí kl. 13.00.

Kristín H. Waage **Knútur Signarsson**
Stefán Örn Sigurðsson
Margrét G. Waage
Sigrún Waage
Hendrikka G. Waage
barnabörn og barnabarnabörn.

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

Sæmundur Reimar Gunnarsson

Strandvegi 19, Garðabæ,

lést í faðmi fjölskyldunnar á
Landspítalanum í Fossvogi, þriðjudaginn
7. maí. Útförin fer fram frá Garðakirkju í Görðum
á Álftanesi, föstudaginn 31. maí kl. 11.00.

Þórunn Jónsdóttir
börn, tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

ÚTFARARSTOFA ÚTR REYKJAVÍKUR

Ísleifur Jónsson Útfararstjóri Farsími 821 5353
Steinunn Magnúsdóttir Útfararþjónusta Farsími 861 3441

Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

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

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

Jóhann Ólafson, Skarphéðinn Gíslason og Ásgeir G. Guðbjartsson. Myndin er tekin í Klakksvík í Færeyjum, (Klaksvík).

Færeyski forstjórinn bætti rör frítt – um helgi

Björgunarskipi Ísfirðinga, Gísla Jóns, var fagnað í nýrri heimahöfn sinni um hádegi í gær. Það kom frá Bodö í Noregi. Stýrimaður á heimstíminu var Ásgeir Guðbjartsson.

Báturinn reyndist vel á langsiglingunni, hann virtist fara vel í sjó, en það á eftir að reyna á hann almennilega, miðað við íslenskar aðstæður,“ segir Ásgeir G. Guðbjartsson sem var stýrimaður á Gísla Jóns, nýju skipi Björgunarfélags Ísafjarðar, á siglingu þess frá Bodö í Noregi til Ísafjarðar. „Við vorum þrjá sólarhringa á leiðinni, með viðkomu í Færeyjum. Fengum mjög gott veður nánast alla leið, vindur fór í mest 10-12 metra út af Austfjörðum, þar stóð báturinn sig vel og fór ágætlega með okkur.“

Í Færeyjum þurfti að laga smávægilegan smurolíuleka, síðdegis á laugardag. Forstjóri vélsmiðjunnar KSS mætti sjálfur um borð, endurbætti rörið og tók ekkert fyrir það, að sögn Ásgeirs. „Færeyingarnir voru mjög almennilegir við okkur og líka þeir sem við áttum samskipti við í Noregi.“

Fengum mjög gott veður nánast alla leið, vindur fór í mest 10-12 metra út af Austfjörðum, þar stóð báturinn sig vel og fór ágætlega með okkur.

Skipstjóri í ferðinni var Skarphéðinn Gíslason, faðir hans var Gísli Jónsson, sá sem báturinn er skírður eftir. Vélstjórinn, Jóhann Ólafson, hefur verið í björgunarsveitinni í tugi ára, formaður á tímabili. Ásgeir starfar sem II stýrimaður á Júlíusi Geirmundssyni, hann er barnabarn Ásgeirs heitins Guðbjartssonar, skipstjóra á Guðbjörgu ÍS-46 (Geira á Guggunni).

Ásgeir segir Gísla Jóns smíðaðan 1997 og hafa verið í Bodö hjá Redding selskap í yfir 20 ár. Þótt hann sé ekki stór segir Ásgeir hann hafa ákveðna kosti umfram gamla bátinn. „Þessi er öflugri, auðveldara að sigla honum hraðar þegar á þarf að halda, eins er hljóðeinangrunin betri og aðbúnaðurinn fyrir mannskapinn.“

Bodö er norðarlega í Noregi en í stað þess að taka vissa áhættu með því að stíma beinustu leið til Ísafjarðar, með olíubirgðir um borð, ákvað skipstjórinn að sigla suður með Noregsströnd til Álasunds og þar yfir til Færeyja.

En er rétta nafnið komið á kinnung bátsins? „Það er búið að líma það á hann til bráðabirgða.“ **gun@frettabladid.is**

Ástkær eiginmaður minn,
faðir, fósturfaðir, sonur,
tengdasonur og bróðir,

Brynjólfur Haraldsson

vélfræðingur frá Króki í Norðurárdal,
Lyngholti 3, Akureyri,

varð bráðkvaddur 15. maí. Útför fer fram
frá Akureyrarkirkju miðvikudaginn 29. maí klukkan 13.30.

Jóhanna Kristín Birgisdóttir
Haraldur Brynjólfsson
Hanna María, Birgitta Elín, Fannar Hólm
Sigurbjörg Sigurðardóttir
Birgir Helgason
Sigurður, Ingibjörg, Guðrún og Arndís

Okkar ástkæri

Gunnar Magnússon

áður til heimilis að Litlagerði 14
í Reykjavík,

sem lést á Hrafnistu í Reykjavík 5. maí,
verður jarðsunginn frá Bústaðakirkju
miðvikudaginn 29. maí klukkan 13.
Þeim sem vildu minnast hans er bent á
Minningarsjóð Hrafnistu.

Didda Gíslína Þórarinsdóttir
Guðbjörg Gunnarsdóttir **Ólafur Guðjónsson**
Arnar Þór Gunnarsson **Ester Guðbjörnsdóttir**
Harpa Gunnarsdóttir **Guðmundur Baldursson**
Magnús Gunnarsson **Margrét B. Jóhannsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 28. MAÍ 2019

Teitur Guðmundsson, læknir og framkvæmdastjóri Heilsuverndar, segir að einstaklingar yfir fimmtugt ættu að fara reglulega í ristilspeglun og þeir sem eru í áhættuhópi ættu að byrja á því eftir fertugt.

➔4

Laufey í stofunni heima. Fyrir ofan hana hangir ljósmynd sem var brúðkaupsgjöf og er eftir Önnu Maríu Sigurjónsdóttur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ofurkona sem örmagnaðist

Laufey Steindórsdóttir, hjúkrunarfræðingur og jógakennari, fann mótefni við álagi og streitu eftir að hafa lent í andlegu og líkamlegu gjaldþroti í lífi sínu og starfi. Hún hjúkrar nú þeim sem hjúkra. ➔2

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Framhald af forsíðu ➪

Tólfti maí stendur hjarta mínu nær. Það er dánardagur einnar af mínum bestu vinkonum sem andaðist 12. maí í fyrra, en líka mæðradagurinn og alþjóðlegur dagur hjúkrunarfræðinga,“ útskýrir Laufey Steindórsdóttir, gjörgæsluhjúkrunarfræðingur og jógakennari, um ástæður þess að þær Rebekka Rós Þorsteinsdóttir, svæfingahjúkrunarfræðingur og jógakennari, völdu dagsetninguna 12. maí til að gefa þjóðinni dugandi mótefni við streitu og álagi með heimasíðunni Kyrrðarjóga.is.

„Kyrrðarjóga er okkar framlag til hjúkrunar nútímans,“ segir Laufey. „Við viljum koma til móts við þjóðina sem er oft og tíðum undirlögð af streitu og álagi, og alla þá sem hafa löngun til að upplifa töfraheim og heilunarmátt hugleiðslu og djúpslökunar. Með því svörum við líka ítrekuðum beiðnum um að koma röddum okkar Rebekku á stafrænt form svo að fólk geti hlustað og hugleitt heima. Það er gott að geta gefið slíka gjöf enda náum við ekki að anna eftirspurn á spítalanum og reynum sífellt að finna leiðir til að hlúa að fólki.“

Svefnleysið klárar mann

Laufey útskrifaðist með diploma í bráða- og gjörgæsluhjúkrun frá Karolinska-sjúkrahúsinu í Stokkhólmi árið 2006 og hóf í kjölfarið störf á gjörgæsludeild Landspítalans.

„Ég var stressaðasta manneskja í heimi; ofurkona í krefjandi starfi, með stórt heimili, fjögur börn og mann sem vann dag og nótt. Álagið var mikið og ég var yfirkomin af svefnleysi vegna yngsta barnsins sem svaf ekki á nóttunni í tvö ár. Það klárar mann á endanum og ég missti lífsgleðina vegna langvarandi streitu og svefnleysis. Því hvet ég konur til að setja svefninn í forgang því það er hættulegt fyrir líkamann að ná ekki að endurnæra sig,“ segir Laufey sem örmagnaðist á sál og líkama árið 2013.

„Ég lenti einfaldlega í algjöru andlegu og líkamlegu gjaldþroti. Ég hefði auðveldlega getað farið í gegnum örorku en ég fór aldrei til læknis og enginn vissi hvernig mér leið. Ég sagði upp vinnunni en bæði skammaðist mín og var of stolt til að viðurkenna örmögnunina út á við. Ég og maðurinn minn vorum bæði örþreytt og sáum ekki leiðina út, ákváðum bara að taka einn dag í einu, sjá til og sleikja sárin, fá andrými og sofa, og ég svaf í heilt ár,“ segir Laufey sem fann leið að bættri heilsu í gegnum óhefðbundnar leiðir.

„Ég fór alla leið og prófaði margt; í gegnum sjósund og grænan lífsstíl, varð vegan og borðaði hráfæði en í dag hef ég fundið jafnvægi. Ég borða allan mat skynsamlega, er heilsuhraust og á ofsalega góðum stað en ég þarf að hafa fyrir því alla daga. Það kemur ekki af sjálfu sér. Maður ber ábyrgð á eigin heilsu.“

Blessun í dulargervi

Laufey er gift Ingvari Hákoni Ólafssyni, heila- og taugaskurðlækni. Hún leitast við að kveikja von hjá öðrum og hefur fundið leið til að dempa streitu sem er vágestur sem ógnar heilsu margra.

„Leiðin út úr streitu og álagi felst meðal annars í hugleiðslu og hreyfingu. Sjálf þróaði ég með mér ofsakvíða sem dró úr mér alla lífsgleði og ég sá ekki fram úr deginum án þess að upplifa kvíða, ótta, áhyggjur og vanlíðan. Kvíðinn heltók líf mitt og ég réði ekki lengur við líf okkar, eigandi von á fimmta barninu og svo heyrðist enginn hjartsláttur. Í dag reyni ég að horfa ekki í baksýnisspegilinn nema með þakklæti fyrir reynsluna sem leiddi mig á þann stað sem ég er á í dag. Það gagnast engum að burðast með fortíðina á öxlunum og ég er að æfa mig í að sleppa tökum á erfiðri fortíð sem ég vil ekki að sé stjarnan í mínu lífi. Þess í stað horfi ég til baka með þakklæti og finnst ég lánsöm að hafa lent í erfiðleikum sem reyndust blessun í dulargervi. Ég vissi ekki lengur hver ég var, en minn stærsti sigur var að játa mig sigraða og gefast upp. Í uppgjöfinni fólst upprisan og ég gat farið að spyrna mér upp af botninum á ný.“

Laufey notar rödd sína, gong og hörpu við hugleiðslu og djúpslökun sína í Kyrrðarjóga. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> Við giftum okkur rúmri viku eftir að Anna María kvaddi jarðvistina; ég gat ekki hugsað mér að mæta í jarðarförina ógift.

Fann mótefnið við streitu

Þær Laufey og Rebekka Rós hafa frá árinu 2017 stýrt Kyrrðarjóga fyrir starfsfólk Landspítalans.

„Við hófum þessa vegferð í sjálfboðavinnu og buðum heilbrigðisstarfsfólki að mæta í slökun á vinnustaðnum á vinnutíma með hugsjónina eina að vopni og ofurtrú á að þetta væri þarft úrræði. Við treystum innsæinu, fylgdum hjartanu og náum nú ekki að anna eftirspurn,“ segir Laufey um Kyrrðarjógaað sem inniheldur 35 mínútna hugleiðslu og djúpslökun.

„Við vildum færa starfsfólki Landspítalans áreynslulausa streitulosun. Hornsteinarnir eru jóga nídra, tónheilun og djúpslökun. Með þeim opnum við ævintýraheim hugleiðslu upp á gátt og það hjálpar starfsfólkinu að eiga betri dag eftir að hafa hlaðið batteríin og upplifað algjöra kyrrð. Það kemur endurnært til áframhaldandi starfa og finnur á sér mikinn mun í aðstæðum fyrir og eftir því jógaó hægir á taugakerfinu og veldur fullkomnu streituleysi,“ útskýrir Laufey um Kyrrðarjógað sem í dag er eitt af úrræðum fyrir starfsfólk á Landspítalanum og hefur haft jákvæð áhrif. Slökunarhugleiðslan nídra er stundum kölluð svefnhugleiðsla.

„Nídra er magnaðasta töframeðal sem ég hef kynnst um ævina. Ég segi hiklaust að það sé eins og lyf: mótefni gegn streitu og álagi, aðgengilegt öllum án áreynslu eða aukaverkana. Þetta er nútíma hjúkrun og þótt ég sé ekki lengur að sinna sjúklingum Landspítalans sem hjúkrunarfræðingur er ég samt sem áður að hjúkra með því að annast um fólk og láta gott af mér leiða. Hjúkrun snýst líka um svo margt annað en að sinna sjúklingum; hún er að hlúa að annarri manneskju með hug, hjarta og hendi, auk þess sem ég nota rödd mína og nærveru. Með því er ég að hjúkra þeim sem hjúkra. Það hefur gefist gríðarlega vel og gefur okkur Rebekku mikið.“

Í minningu góðrar vinkonu

Fyrstu kynni hjúkrunarfræðingsins Laufeyjar og læknisins Ingvars Hákonar var ekki dæmigerður læknarómans á spítalanum því þau kynntust á Landsmóti hestamanna eftir útskrift Laufeyjar úr hjúkrunarfræði sumarið 2002.

„Það var ást við fyrstu sýn. Ég hafði elt Önnu Maríu Sigurjónsdóttur á Landsmótið; vinkonu mína sem féll frá þann 12. maí í fyrra. Anna María átti svo stóran þátt í mínu lífi og var óþreytandi að hvetja okkur Ingvar til að búa betur um hnútana og giftast. Við giftum okkur rúmri viku eftir að Anna María kvaddi jarðvistina; ég gat ekki hugsað mér að mæta í jarðarförina ógift. Við Ingvar höfðum þá verið saman í sautján ár og við fórum með sjúkrahúspresti og dætrum okkar í Árbæjarkirkju þar sem við vorum gefin saman í heilagt hjónaband og fylgdum Önnu Maríu til grafar sem hjón,“ upplýsir Laufey.

Anna María andaðist á gjörgæsludeild Landspítalans, gamla vinnustaðnum hennar Laufeyjar.

„Starfsfólk Landspítalans er hvunndagshetjur sem leggja dag við nótt að hjúkra og hlúa að öllum sem þurfa á að halda og gefa ekkert eftir. Nú hef ég staðið utan við deildina í sex ár og horft með aðdáun á hetjudáðir samstarfsfólks míns. Ég mun því ætíð minnast 12. maí sem örlagaríks dags í mínu lífi; dagsins þegar vinkona mín dó, umvafin hlýrri umhyggju og aðstoð hjúkrunarfræðinga og heilbrigðisstarfsfólks sem vék ekki frá henni,“ segir Laufey snortin.

Hún hefur mikinn áhuga á velferð fólks.

„Ég elska að vera í kringum fólk og heyra sögur þess. Því er dýrmæt gjöf að geta sáð fræjum sem bætir heilsu þess. Það má líkja okkur Rebekku við tvo málaliða sem hurfu úr hópnum til að sækja hjálp og bjarga heilsu þeirra sem eftir stóðu og ætíð hlúa að öðrum. Við viljum breiða út boðskapinn og miðla úrræðum sem urðu okkur til bjargar því það eru leiðir sem virka.“

Vestrænt og austrænt saman

Laufey situr í stjórn fagdeildar um samþætta hjúkrun hjá Félagi íslenskra hjúkrunarfræði.

„Áður voru óhefðbundnar leiðir kallaðar viðbótarmeðferðir en í dag viljum við kalla það samþætta meðferð og vekja athygli á að við þurfum fleiri úrræði en hefðbundin vestræn læknavísindi. Það þarf að byggja brýr á milli vestrænna lækninga og austrænnar visku með því að nota vestræn vísindi sem bakgrunn en líka austrænar leiðir sem lækna og líkna, eins og jóga, hugleiðsla og öndunaræfingar. Því eru nú að opnast margar dyr inn í heim vestrænnar læknisfræði og sem dæmi fengum við Rebekka svigrúm til að halda fyrirlestur um hugleiðslu í hjúkrun á lyflæknaþingi í fyrra.“

Um næstu helgi verða þær Rebekka með fyrirlestur um Kyrrðarjóga og áhrif þess á heilbrigðisstarfsfólk á norrænni ráðstefnu gjörgæslu- og svæfingahjúkrunarfræðinga. Þar verða hjónin Laufey og Ingvar einnig með fyrirlestur um vísindalega rannsókuð áhrif hugleiðslu á heilann.

„Vonandi náum við að koma boðskap okkar áleiðis til nágrannaþjóðanna. Þegar fólk áttar sig á hversu mögnuð áhrif hugleiðsla hefur á heilann styttist í að hugleiðsla verði innleidd í heilbrigðis- og skólakerfið. Hugleiðsla ætti að vera í grasrótarstarfi samfélagsins og ég sé fyrir mér að innan fárra ára verði hugleiðsla hluti af daglegu námi barna. Rannsóknir sýna að regluleg ástundun hugleiðslu veldur formbreytingum á heilanum og stækkar þá hluta heilans sem hafa stjórn á streituviðbrögðum okkar. Þarna erum við að tala um sóknarfæri; eitthvað sem allir geta stundað og kostar ekki krónu. Kyrrðarjóga er því rétt að byrja; allt í nafni hjúkrunar. Nú er búið að sá þessum fræjum og heilbrigðisstarfsfólk hefur upplifað árangurinn á eigin skinni. Við hjálpum því að virkja slakandi hluta taugakerfisins og hægja á heilabylgjunum. Rannsóknir á áhrifum hugleiðslu eru líka að aukast, sem og almenn vitundarvakning. Þetta er framtíðin og mótefnið við streitu og hraða.“

Endurheimti lífsgleðina

Þegar Laufey náði að kyrra huga sinn urðu henni allir vegir færir.

„Líf mitt gjörbreyttist. Ég upplifði lífsgleði á ný, uppskar miklu meira sjálfstraust, sjálfsþekkingu og fór að þykja vænna um sjálfa mig. Um leið varð ég mun betri útgáfa af sjálfri mér og átti auðveldara með að ná til fólks. Ég fann hvorki fyrir kvíða né áhyggjum lengur og það var eins og tíminn stæði í stað,“ útskýrir Laufey sem segist orðin háð nídra-djúpslökun.

„Ef maður vill vera háður einhverju er eins gott að það sé jóga nídra. Manneskjan er þannig gerð að hún vill meira af því sem veitir henni vellíðan. Nídra er jákvæður hluti af heilbrigðum lífsstíl og hugur minn og heilsa kalla á nídra til að vera í jafnvægi,“ segir Laufey, full lífsgleði.

„Eftir að ég endurheimti lífsgleðina á ég stundum erfitt með að hemja hana og stundum fer hún fram úr mér. Ég stunda því daglega hugleiðslu til að njóta lífsins í réttu jafnvægi en ég get heldur ekki haft stjórn á neinu nema þessu eina andartaki. Það er eina stundin sem við höfum raunverulega stjórn á,“ segir Laufey þakklát fyrir hlutskipti sitt að hjúkra og gefa af sér.

„Ég er einnig með Kyrrðarjóga hjá Krabbameinsfélaginu og í Yoga Shala þar sem ég vinn mikið með konur og aðstoða þær við að ná að róa taugakerfið sem er á yfirsnúningi. Það er töfrastund sem nær þeim niður í streitulaust rými og þær ná að slaka á, leiddar áfram af hörpu, gong og rödd. Á eftir standa þær upp skýrari í hugsun og rólegri að takast á við verkefni dagsins. Mér þykir vænt um að halda utan um þennan hóp kvenna sem hefur loks fundið kyrrð og tilgang, sjálfsþekkingu og vellíðan,“ segir Laufey sem gerir allt frá hjartanu.

Prófaðu að hugleiða á kyrrdarjoga.is. Það er ókeypis og öllum aðgengilegt.

Lengri útgáfu af viðtalinu má sjá á **frettabladid.is**

SUMARIÐ NÁLGAST

ALLT INNIFALIÐ

MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM

2042 ~~214.900 KR.~~ 161.175 KR.

2020 ~~287.900 KR.~~ 215.925 KR.

104 ~~462.900 KR.~~ 347.175 KR.

6080 ~~477.900 KR.~~ 358.425 KR.

115 ~~451.900 KR.~~ 338.925 KR.

113 ~~343.900 KR.~~ 257.925 KR.

117 ~~367.900 KR.~~ 275.925 KR.

106 ~~355.900 KR.~~ 266.925 KR.

2006 ~~271.900 KR.~~ 203.925 KR.

114-1 ~~430.900 KR.~~ 323.175 KR.

129-3 ~~427.900 KR.~~ 320.925 KR.

ÖLL VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU

AUKAHLUTIR S.S. LUKT OG VASI FYLGJA EKKI MEÐ Í TILBOÐI

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM ERU FARNIR AÐ HALLA.

*Frí uppsetning miðast við uppsetningu á höfuðborgarsvæðinu.
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

MÖRKIN 4
108 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Mikilvægt er að skima fyrir ristilkrabbameini um 50 ára

Eflaust hafa margir heyrt af mikilvægi þess að skima fyrir ristilkrabbameini en það er eitt algengasta krabbamein beggja kynja og oft einkennalaust á byrjunarstigi. Ef sjúkdómurinn finnst á frumstigi er hægt að lækna hann og koma í veg fyrir dauðsföll og draga úr álagi og kostnaði.

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is

Þetta segir Teitur Guðmundsson, læknir og framkvæmdastjóri Heilsuverndar, sem er á þeirri skoðun að einstaklingar yfir fimmtugt ættu að fara reglulega í ristilspeglun, og þeir sem eru í áhættuhópi ættu að byrja á því eftir fertugt. „Það er búið að vera lengi í umræðunni að byrja á skimun, enda eru flestir sammála um skynsemi þess en það hefur verið tekist á um hvernig henni skuli háttað,“ en að meðaltali greindust 92 karlar og 83 konur á árunum 2013-17 á Íslandi.

Fá krabbamein hægt að finna á réttum tíma

Samkvæmt Teiti er ristilkrabbamein almennt hægfara sjúkdómur. Skimanir fyrir krabbameini þurfa að uppfylla þau skilmerki að þær skili árangri, að með þeim sé hægt að finna krabbamein á frumstigi og það sé hægt að grípa inn í og lækna sjúklinga af meininu áður en það þróast. „Krabbamein í ristli, brjóstum og leghálsi eru allt mein sem við getum átt við með skimunum,“ en til dæmis uppfyllir krabbamein í blöðruhálskirtli ekki skilyrði skimunar með sama hætti og skilmerki hópleitar eiga þar ekki við. „Við mælum með einstaklingsmiðaðri nálgun í því meini. Ristilkrabbamein er eitt af þeim fáu krabbameinum sem við getum fundið á réttum tíma, með réttri nálgun og skipulagðri leit. Það er hægt að lækna það án þess að fara í flóknar skurðaðgerðir, lyfjameðferð og/eða geisla.“

Einkenni sem koma oftast ekki fram fyrr en ristilkrabbameinið er búið að þróast og orðið erfiðara viðureignar eru til dæmis verkir eða stingir í kvið, blóð í hægðum, breytingar á hægðum, niðurgangur og hægðatregða á víxl. Þá má líka nefna nætursvita, slappleika og þyngdartap.

Teitur Guðmundsson læknir vill að ríkið leggi fjármuni í skipulagðar ristilspeglanir. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

„Það eru til mörg álit um hvernig eigi að skima, en menn deila um niðurstöðu og nálgun. Við erum enn í þeirri stöðu hér á landi að ristilkrabbamein er tiltölulega algengt, fólk er að deyja úr sjúkdómi sem við gætum varist. Þetta eru óþarfa dauðsföll sem við getum hindrað.“

> Bandaríkjamenn eru farnir að tala um að einkennalausir einstaklingar sem eru ekki í áhættuhópi ættu að byrja 45 ára.

Kostir ristilspeglunar umtalsvert fleiri en gallar

Margir eru á þeirri skoðun að það eigi að byrja að skima einstaklinga sem eru komnir yfir fimmtugt með ristilspeglun. „Þá sjáum við alla slímhúðina í ristli og ef það eru einhverjar breytingar á henni. Á sama tíma og verið er að spegla getum við fjarlægt meinið ef það er á frumstigi, eða tekið sýni til að athuga hvort um krabbamein sé að ræða. Ókosturinn er að ristilspeglun er kostnaðarsöm, tímafrek og það er alltaf ákveðin hætta fólgin í að spegla. Fólk getur fengið rof á ristilinn, sýkingar og blæðingar.“ Hins vegar bætir Teitur við að heilbrigðisstarfsfólk á Íslandi sem sinnir ristilspeglun sé búið að afla sér reynslu í að spegla og líkur á aukaverkunum vegna ristilspeglunar séu þess vegna almennt ekki miklar. Margir telja að kostirnir við ristilspeglun séu umtalsvert fleiri en gallar, því sé hún réttlætanleg.

Á meðan einkennalausir einstaklingar og þeir sem teljast ekki vera í áhættuhóp fyrir að fá krabbamein í ristli ættu að byrja að fara í ristilspeglanir eftir fimmtugt, er talið að einstaklingar með ættarsögu um ristilkrabbamein, eða einstaklingar með ristilbólgusjúkdóma og önnur vandamál sem hafa verið skilgreind sem áhættuþættir, ættu að byrja að fara í speglanir eftir fertugt.

„Bandaríkjamenn eru jafnvel farnir að tala um að einkennalausir einstaklingar sem eru ekki í áhættuhópi, ættu að byrja 45 ára. Umræðan er ekki komin svo langt á Íslandi. Það er í raun alveg óskiljanlegt að við séum ekki byrjuð að skima fyrir ristilkrabbameini með skipulögðum hætti, vegna þess hve margir greinast á ári, og hve margir deyja því þeir greinast of seint með meinið.“

Fjármunir vega þyngra en skynsemi

Önnur leið sem hægt er að fara til að skima fyrir ristilkrabbameini, er að taka saursýni. „Þá er mælt hvort það sé blóð í saur sem þýðir að það er einhvers konar bólguástand í ristlinum, og þannig sigtaðir út einstaklingar sem er síðan ráðlagt að fara í speglun til frekari skoðunar. Þá er hægt að skoða fleiri einstaklinga með ódýrari hætti. Þessi leið hefur verið rædd mikið hér á landi.“ Teitur segir að það séu langt í frá allir sammála um að þessi leið sé skynsamleg, sjálfur telur hann að hin leiðin sem greint var frá hér að ofan sé betri. „Deilan um hvaða leið ríkið á að fara snýst um þetta sem og þá fjármuni sem ríkið veitir til skimunar. Síðasta nálgun sem ekki hefur enn hafist var að nota saursýnispróf hjá einstaklingum á aldrinum 60-69 ára. Þá voru þeir fjármunir sem ætlaðir voru til verksins fjarri því að duga og nálgunin þvert á það sem við teljum árangursríkast.“

Teitur segir að það hafi líka verið reynt að fara þá leið að sannfæra tryggingarfélögin um að það væri skynsamlegast að greiða fyrir skimanir, vegna þess hve margir Íslendingar eru sjúkdómatryggðir. „Ef þeir greinast með krabbamein af þessum toga, þá er meðaltal greiðslna til hvers einstaklings með ristilkrabbamein talsvert há upphæð. Framtíðarkostnaður vegna ristilkrabbameins og útgreiðslna sjúkdómatrygginga er hærri en kostnaðurinn við skimun. Það eru til gögn sem sýna fram á þetta.

Mér þykir miður að menn séu í þeirri stöðu að láta fjármuni ráða förinni, en það er oft þannig í kerfinu.“

NÆRING, HEILSA OG LÍFSSTÍLL

Föstudaginn 31. maí gefur Fréttablaðið út sérblaðið Næring, heilsa og lífsstíll.

Blaðið mun ná afar vel til allra þeirra sem hafa áhuga á hreyfingu, útivist og hollu og næringarríku mataræði.

Í blaðinu verður fjallað um allt mögulegt sem viðkemur heilsusamlegum lífsstíl auk áhugaverðra viðtala við fólk sem hefur snúið við blaðinu og öðlast betra líf með hreyfingu og heilnæmu mataræði.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir
Arnar Magnússon, sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5652 / arnarm@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Vörubílar & vinnuvélar

ÞRIÐJUDAGUR 28. MAÍ 2019

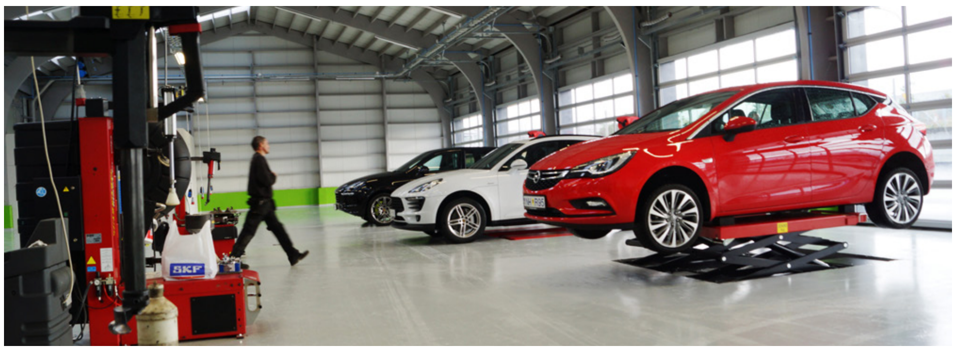
Kynningar: Nesdekk, Aflvélar, Kraftur, Hekla

Nýtt húsnæði Nesdekkja er sérhannað undir starfsemina og þar er fullkominn tækjabúnaður og aðstaða til að veita bílum af öllum stærðum fyrsta flokks hjólbarðaþjónustu,

Stærðin á bílunum skiptir ekki máli á Breiðhöfða

Nesdekk hafa boðið upp á hjólbarðaþjónustu fyrir bíleigendur til fjölda ára og hafa mikla reynslu og þekkingu á því sviði. Eitt glæsilegasta hjólbarðaverkstæði landsins er í nýju húsnæði Nesdekkja að Breiðhöfða 13 í Reykjavík. Stærðin skiptir ekki máli – allir eru velkomnir. →2

Nesdekk rekur dekkjaverkstæði á sex stöðum á landinu, en útibúið að Breiðhöfða 13 var sérhannað til að taka á móti stærstu vörubílum og fólksflutningabifreiðum. Mikill vöxtur í ferðaþjónustu og hjá verktakafyrirtækjum í landinu kallaði á meiri og betri þjónustu við þann stóra og fjölbreytta bílaflota sem fyrirtæki í þessum geira reka. Hægt er að aka stórum bílum í gegnum húsið. Gestur Árskóg, þjónustustjóri atvinnubíla hjá Nesdekkjum, segir að tilkoma þessa nýja hjólbarðaverkstæðis að Breiðhöfða hafi markað tímamót í starfsemi fyrirtækisins. „Það er óhætt að segja að verkstæðið í Breiðhöfðanum sé kærkomin viðbót við Nesdekkjaflóruna. Hér er hugsað stórt í öllu tilliti og nýja húsið var sérhannað fyrir starfsemina, með tækjabúnaði og aðstöðu til að veita bílum af öllum stærðum fyrsta flokks hjólbarðaþjónustu,“ segir Gestur og nefnir m.a. niðurgrafnar lyftur sem henta vel fyrir bíla sem lágt er undir og snertilausar umfelgunarvélar sem rispa ekki felgurnar. „Þá býður hönnunin upp á að hópferða- og vöruflutningabílar geta keyrt í gegnum verkstæðið. Hér er því á ferðinni eitt fullkomnasta hjólbarðaverkstæði á landinu og hefur það gjörbylt möguleikum okkar til að veita eigendum bíla af öllum stærðum betri þjónustu í hvívetna.“ Gestur ítrekar að þetta eigi ekki síst við um stóru bílana. „Við erum á besta stað hér í Breiðhöfðanum, bæði miðsvæðis og með þægilega aðkomu fyrir stóra sem smáa. Afkastagetan er mikil og má geta þess að rými er til að sinna fjórum til sex trukkum í einu án þess að það bitni á þjónustu við minni bílana. Kjörorð okkar í Breiðhöfða er: Stærðin skiptir ekki máli – við dekkjum alla bíla.“



Húsnæði Nesdekkja er sérhannað til að veita sem besta þjónustu fyrir allar stærðir bíla, hvort sem um er að ræða vörubíla, hópferðabíla eða bara venjulega fólksbíla.

Nesdekk hafa boðið upp á hjólbarðaþjónustu fyrir bílaeigendur til fjölda ára og hafa mikla reynslu og þekkingu á þessu sviði.

Gestur Árskóg, þjónustustjóri hjá Nesdekkjum, er ánægður með aðstöðuna

Dekkjahótel

Hjá Nesdekkjum er hægt að láta geyma dekk og spara þannig geymslupláss og fyrirhöfn. „Dekkjahótel Nesdekkja býður upp á þægilega leið til að geyma dekk við réttar aðstæður og hafa þau tilbúin næst þegar skipta þarf undir bílnum. Með þessari þjónustu sleppa viðskiptavinir okkar við að meðhöndla dekk sem bera óhreinindi um bílinn og heimilið,“ segir Gestur. Nesdekk bjóða faglega ráðgjöf við dekkjaval. Öll hjólbarðaverkstæði Nesdekkja eiga það sameiginlegt að veita bílaeigendum fyrsta flokks þjónustu. Þar finna bílaeigendur sömuleiðis einhverja breiðustu línu af hjólbörðum sem völ er á, að sögn Gests. „Nesdekk bjóða upp á sex gæðamerki; Pirelli, Toyo Tires, BFGoodrich, Maxxis, Interstate og Nordexx. Þar geta allir fundið dekk við sitt hæfi í ýmsum verðflokkum. Interstate býður til að mynda upp á gæðadekk á frábæru verði. Toyodekkin bjóða upp á lága vegmótstöðu, minni eldsneytisnotkun og lágt veghljóð á meðan Pirelli er einn stærsti dekkjaframleiðandi heims og hannar m.a. gæðadekk í samstarfi við helstu lúxusbílaframleiðendur í heimi. Í því sambandi má nefna Porsche, Ferrari, Lamborghini og McLaren,“ segir Gestur. Að hans sögn er það viðurkennd staðreynd að dekkin hafa heilmikið að segja um aksturseiginleika bílsins og því veltur öryggi ökumanna og farþega á gæðum þeirra. „Þess vegna skiptir miklu máli að velja réttu dekkin. Við kappkostum að hafa fagmenn að störfum hjá Nesdekkjum, sem geti veitt bestu ráðgjöf við dekkjaval og þjónustu sem völ er á. Viðskiptavinirnir geta treyst okkar mönnum fyrir bílum sínum og atvinnutækjum þegar dekkin eru annars vegar,“ segir Gestur að lokum.

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir | Sölumaður auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, | Veffang: frettabladid.is

benni.is

Reykjavík
Krókhálsi 9
590 2000

Reykjanesbæ
Njarðarbraut 9
420 3330

Opið virka daga frá 9 til 18
Laugardaga frá 12 til 16
Verið velkomin í reynsluakstur

Bílabúð Benna

Bernhard - Honda á Íslandi
Vatnagörðum 24
104 Reykjavík
Sími 520 1100
www.honda.is

Umboðsaðilar:

Bílver	Höldur	Bragginn
Innesvegi 1	Þórsstíg 2	Flötum 20
Akranesi	Akureyri	Vestmannaeyjum
Sími 431 1985	Sími 461 6020	Sími 481 1535

HONDA

CAT

ARMAR
VIÐ BYGGJUM
Á REYNSLUNNI!
Armar er stærsta leigufyrirtæki sinnar tegundar á Íslandi. Fyrirtækið leigir út tæki, bíla og fjölbreyttan vélakost til byggingariðnaðarins og leggur metnað í að bjóða viðskiptavinum fyrsta flokks þjónustu og heildarlausnir fyrir hvers kyns framkvæmdir – hvar á landi sem er.
VINNULYFTUR
MÓT&KRANAR
JARÐVÉLAR
BÍLAR
Tækjaflotinn telur í dag rúmlega fjögur hundruð vélar, m.a. skæralyftur, spjótlyftur, lyftara, skotbómulyftur, rafstöðvar og önnur smærri tæki. Armar er umboðsaðili Genie vinnuvéla á Íslandi.
Með fjölbreytt úrval byggingakrana, steypumót og steypuíhluti eru Armar leiðandi í útleigu og sölu á efni til bygginga- og steypuframkvæmda. Armar er umboðsaðili Peri á Íslandi.
Armar bjóða til leigu stórar hjóla- og beltagröfur, ýtur og búkollur fyrir stærri mannvirki á borð við virkjanir, álver og gangnagerð.
Bifreiðar frá Toyota Íslandi og BL ehf., eru í boði á hagstæðri rekstrarleigu. Bílarnir eru flestir sérútbúnir til að geta nýst verktökum við íslenskar aðstæður og á alls kyns vegum.
ARMAR EHF – KAPLAHRAUNI 2-4 – 220 HAFNARFIRÐI – SÍMI 565 4646 – WWW.ARMAR.IS

Verða dísiltrukkar bannaðir 2040?

Nefnd sem sett var á laggirnar í Bretlandi til að móta innviði í breskum samgöngum leggur til að dísil- og bensínknúnir flutningabílar verði ekki seldir eftir árið 2040 og notkun bönnuð árið 2050.

Finnur Thorlacius
finnurth@frettabladid.is

Enn fremur leggur nefndin til að stefnt verði að algjörlega kolefnisfríum flota atvinnutækja, nýrra sem notaðra, árið 2050.

Sölu á nýjum dísilknúnum flutningabílum ætti að banna frá og með árinu 2040 er það sem National Infrastructure Commission í Bretlandi leggur til. Þessi nefnd var stofnuð árið 2015 í þeim tilgangi að móta innviði í samgöngum í Bretlandi til ársins 2050. Enn fremur leggur nefndin til að stefnt verði að algjörlega kolefnisfríum flota atvinnutækja, nýrra sem notaðra, árið 2050. Þessar markmiðasetningar eru settar fram í því augnamiði að sannfæra flutningaiðnaðinn um nauðsyn þess að huga að nýrri tækni og fjárfestingum í mengunarfríum búnaði. Nefndin lagði áherslu á það að nú þegar sé framþróun í flutningabílum sem fá orku úr rafmagni eða vetni langt komin og að slíkum kostum fari hratt fjölgandi.

Flytja 1,4 milljarða tonna

Nefndin gerir sér grein fyrir að innviðauppbygging þarf að fylgja þessari breytingu og hefur því í leiðinni beint þeim tilmælum til stjórnvalda að tryggja að hleðslustöðvanet verði nægilega þétt riðið til að markmiðinu verði náð. Breskur flutningaiðnaður flytur árlega 1,4 milljarða tonna af vörum og því er þetta ekki lítið verkefni að breyta flutningaflotanum, en rétt sé þó að stefna að því og því þurfi markmiðasetningin að miða við eitthvert ákveðið ártal.

Á næstu 30 árum er búist við því að vöxtur í flutningum vara aukist frá 27% og allt að 45%. Flutningur vara á vegum og í lestum í Bretlandi á sök á 6% af kolefnislosun í landinu, en ef ekkert verður að gert fram til 2050 í þeim geira mun hann eiga sök á um 20% af losuninni. Þá mun heldur enginn fólksbíll verða knúinn með jarðefnaeldsneyti í Bretlandi.

> **Þá mun heldur enginn fólksbíll verða knúinn með jarðefnaeldsneyti.**

Varahlutir
í alla bíla

BÍLANAUST ER SÉRVERSLUN BÍLAÁHUGAFÓLKS

Rekstrar-
vörur

Bón og
hreinsivörur

Garða- og
tómstundakerrur
frá:
149.900 kr.

Við höfum opnað 6 verslanir

auk þess sendum við vörur um allt land

Bílanaust
Á FULLRI FERÐ

Sími 535 9000

Skoðaðu vöruúrvalið á **www.bilanaust.is**

STÓRVERSLUN
DVERGSHÖFÐA 2
110 Reykjavík
S. 535 9000

Dalshrauni 17
220 Hafnarfirði
S. 555 4800

Hafnargata 52
230 Reykjanesbæ
S. 421 7510

Hrísmýri 7
800 Selfossi
S. 482 4200

Furuvöllum 15
600 Akureyri
S. 535 9085

Sólvangi 5
700 Egilsstöðum
S. 471 1244

www.bilanaust.is

Margir atvinnumenn ganga í endurskinsvesti í starfi sínu.

Ermalaust vesti getur verið þægilegur fatnaður fyrir bílstjóra ef það er ekkert sérstaklega hlýtt.

Léttur og vandaður fatnaður er sá besti fyrir þá sem þurfa að keyra langar vegalengdir.

Vinnufatnaður og trukkatíska

Vinnufatnaður getur verið margvíslegur eftir eðli starfsins. Þeir sem starfa í byggingariðnaði eru flestir klæddir í sérhönnuð vinnuföt en bílstjórar oft í eigin fötum. Hvernig ættu þeir að klæðast?

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Þeir karlmenn sem starfa í viðskiptum eru oftast í jakkafötum á meðan læknirinn er í hvítum sloppi. Bílstjórar vörubíla, vinnuvéla og hópbifreiða ættu að klæðast þægilegum bolum eða skyrtum og buxum enda sitja þeir oft lengi í ferðum sínum. Það er reyndar mikilvægt að bílstjórar séu í fatnaði úr góðum efnum sem krumpast ekki. Forðast skal gerviefni þar sem meiri hætta er á að svitna í þannig fatnaði. Mælt er með fatnaði sem auðvelt er að þvo. Bílstjórar sem fara í langar ferðir um landið ættu alltaf að hafa varafatnaði í bílnum. Maður veit aldrei hvað getur gerst. Einnig ætti alltaf að vera regnjakki í bílnum, derhúfa, hanskar og trefill.

Í grein sem birtist á netmiðlinum usatoday.com og fjallar um hvernig best er að vera klæddur á löngum ferðalögum er bent á að gott sé að hafa alltaf bol eða þægilega skyrtu sem varafatnað. Í kulda á það að vera hlý flannelskyrta en eitthvað létt og þægilegt þegar veður er gott. Þegar sólin skín getur orðið mjög heitt í bílnum. Þá gæti verið ágætt að vera í stuttbuxum en annars eru gallabuxur besti kosturinn en þær mega þó ekki vera nýjar.

Sumu má ekki gleyma

Sumir hlutir eru nauðsynlegir og mega ekki gleymast þegar haldið er af stað í lengri ferðir. Nægilegt vatn, sólarvörn, sólgleraugu, hleðslutæki fyrir símann og jafnvel GPS-tæki. Sólarvörnina er áríðandi að nota þegar sólin skín. Engan langar að sólbrenna. Einnig ætti að forðast skó með sleipum botni þegar ekið er langar vegalengdir.

Sérhannaður bílstjórajakki frá Over the Road Apparel.

Mikilvægt er fyrir bílstjóra sem eru að fara í langt ferðalag að borða staðgóðan og hollan morgunverð áður en lagt er í hann. Ágætt er að hafa orkustykki við höndina í bílnum eða hnetur og rúsínur.

Föt fyrir trukkabílstjóra

Jewel Jones rekur stórt flutningafyrirtæki í Montana í Bandaríkjunum ásamt systur sinni sem faðir þeirra stofnaði. Að auki sérhannar hún fatnað fyrir bílstjóra flutninga- og hópferðabíla auk öryggisfatnaðar. Fyrirtækið heitir Over the Road Apparel og er fatnaðurinn mjög vinsæll enda hugar hún að hverju smáatriði fyrir þá sem aka langar vegalengdir. Fjallað var um hana í netmiðlinum fleetowner.com.

Það má alltaf slá á létta strengi á góðviðrisdögum.

„Fötin þurfa að henta þeim sem sitja lengi. Það þarf að vera gott að hreyfa sig í þeim og þau eiga að veita öryggistilfinningu. Ökumaðurinn er andlit fyrirtækisins og þarf að vera snyrtilegur til fara,“ segir Jewel. „Karlmenn vilja hafa marga vasa og að fatnaðurinn sé úr gæðaefni sem andar. Ef ökumaðurinn er vel klæddur eykur það virðingu fólks gagnvart honum. Það er ekki að ástæðulausu að flugmenn eru klæddir virðulegum einkennisfatnaði. Við setjum lógó fyrirtækisins á fatnaðinn sé þess óskað. Fagmennska skiptir miklu máli. Ef maður klæðir sig vel eru meiri líkur á árangri í starfi, fólk fær jafnvel betri laun,“ segir Jewel. „Við viljum aðstoða atvinnubílstjóra að ná árangri og bæta ímynd starfs þeirra. Fatnaður og trukkatíska er framlag okkar til þess.“

TROJAN BATTERY COMPANY

Endingargóðir, úthaldsmiklir og traustir. Um langt skeið hafa notendur um allan heim treyst á Trojan til að skila framúrskarandi afli, en afkastageta Trojan hefur verið aukin enn frekar með nýjustu tækni.

HREIN ORKA Í ALLRA ÞÁGU

Sölu- og þjónustuver **515 1100** eða **pontun@olis.is**.

olís

2017
2018
Framúrskarandi fyrirtæki

Hágæða vinnuföt í miklu úrvali

Sérmerkjum fyrir fyrirtæki

Snickers® WORKWEAR

DUNDERDON

Mikið úrval af öryggisvörum

uvex MILLER OTTER TOE GUARD SOLID GEAR Honeywell Hultafors

Nú fást Snickers® WORKWEAR vinnuföt í

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

HILTI
Verkfæri og festingar

HAGI ehf Stórhöfða 37 • 110 Reykjavík • S. 414-3700 • hagi@hagi.is • Hagi ehf HILTI

Breytir alls kyns bílum fyrir hreyfihamlaða ökumenn

Jón Eiríksson hefur breytt tugum ef ekki hundruðum bíla síðustu tvo áratugi.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Jón segir að bílarnir séu mjög misjafnir eftir þörfum og hreyfigetu notendanna. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Það eru kannski ekki margir sem átta sig á þeim fjölda fólks sem vegna líkamlegrar fötlunar keyrir um á sérútbúnum bílum. Jón Eiríksson hefur unnið við að breyta bílum fyrir hreyfihamlaða frá því um aldamót. Bílarnir sem hann hefur breytt skipta tugum ef ekki hundruðum. Oft eru þetta minni háttar breytingar eins og að gera bíla aðgengilega fyrir farþega í hjólastól. Þá þarf að setja upp festingar og öryggisbelti í bílinn fyrir farþegann og setja upp lyftur svo hægt sé að komast inn í bílinn á hjólastólnum.

Langalgengasta breytingin að sögn Jóns er að setja upp handstýringu fyrir inngjöf og bremsur sem gagnast helst fólki sem er lamað í fótum en hefur fullan mátt í höndunum og getur setið inni í hvaða bíl sem er.

„En stundum situr fólk í hjólastólnum við akstur og þá þarf að gera breytingar í samræmi við það," segir Jón.

Mestu breytingar eru fyrir þá einstaklinga sem hafa takmarkaðan mátt í höndum og geta því ekki nota venjulegt stýri. Þá þarf að setja upp rafbúnað í bílinn sem eru stýripinnar sem hreyfa stýrið, stýra inngjöf, bremsum, stefnuljósum, rúðuþurrkum og öllu því sem bílstjórinn þarf til að geta keyrt bílinn.

„Við erum að klára einn stýripinnabíl núna, það verður tíundi eða tólfti þannig bíllinn sem fer á götuna á Íslandi," segir Jón. „Það er mjög einstaklingsbundið hvernig bílarnir eru útbúnir. Það fer alveg eftir getu bílstjórans. Stundum eru tveir stýripinnar, einn fyrir bremsur og inngjöf en hinn fyrir stýrið, en sumir hafa bara hreyfigetu í annarri hendi og þá er allt stjórnkerfið í einum stýripinna."

Oft þarf að breyta bílum svo fólk eigi auðveldara með að komast inn í þá.

Þegar þörf er á breytingu á bílum hefst ferlið yfirleitt hjá fagaðilum eins og sjúkraþjálfurum, iðjuþjálfum eða í tengslum við endurhæfingarstofnanir, sem annast umsóknir um þann búnað sem til þarf. Einnig þarf að liggja fyrir úrskurður læknis um hæfi einstaklings til að aka bíl. Stundum er einnig krafist ökumats ef vafi leikur á hæfi einstaklings. Því næst fer beiðni um breytingu til Sjúkratrygginga Íslands sem veita styrki til breytinganna.

„Þegar einstaklingurinn hefur staðist allar kröfur, þá byrjum við að skoða hvernig breytingar þarf að gera. Líkamleg færni ræður oft stærðinni á bílnum. Þegar kemur að því að velja búnað þá förum við aftur í að meta hvað er hentugast fyrir hann að nota til þess að stjórna bílnum. Þarf einn eða tvo stýripinna og svo framvegis.

„Þetta púslast svo áfram stig af stigi. Oft þarf rofabúnað til að starta bílnum. Notendur eru gjarnan með fjarstýringu um hálsinn til að opna bílinn. Svo þarf oft ramp til að komast inn í bílinn á hjólastól. Þeir sem sitja í hjólastólnum við akstur þurfa festingu fyrir stólinn frammi í bílnum og þar þarf að vera sá stjórnbúnaður sem þarf til að keyra. Oft þarf rofabúnað til að gefa stefnuljós, kveikja á rúðuþurrkum, skipta á milli háu og lágu ljósanna og svo framvegis. Það er ekkert af þessu fyrirfram skrifað nema kannski grófustu og stærstu partarnir. Hinu er bara púslað saman eftir þörfum einstaklingsins."

Það er misjafnt hvernig stjórntæki þarf í bílana eftir hreyfigetu í fingrum ökumanns. Jón segir að þeir sem hafi góða færni í fingrum séu oft með nokkra rofa í stýripinnanum fyrir stefnuljós, rúðuþurrkur og ljósabúnað. Þeir sem hafa skerta getu notast oft við einn rofa sem gefur mismunandi hljóðmerki eftir því hvaða aðgerð á að framkvæma. „Þá kemur kannski eitt píp fyrir stefnuljós til hægri og tvö fyrir stefnuljós til vinstri og svo framvegis," segir Jón.

Jón segir að fyrsti bíllinn með stýripinnabúnaði hafi komið til landsins árið 2004. Þeim bíl var breytt í Noregi en hann svo fluttur til Íslands. Nú er öllum bílum breytt á Íslandi en Jón segist vera í góðu sambandi við verkstæðið í Noregi en þaðan er allur búnaður keyptur.

Jón segir að það breyti miklu fyrir líf fólks að fá sérútbúinn bíl. „Þetta er oft fólk sem er mjög virkt í samfélaginu og að geta keyrt sjálfur sinn eigin bíl munar miklu."

Dugnaðarforkar frá Mercedes-Benz.

Citan, Vito og Sprinter vilja komast í krefjandi verkefni. Geta hafið störf strax. Hagstætt rekstrarleiguverð í boði. Allar nánari upplýsingar veita sölumenn atvinnubíla Mercedes-Benz.

mercedes-benz.is/vans

Mercedes-Benz
Vans. Born to run.

HANN ER
LOKSINS
KOMINN.
Þetta er ekki bara sendibíll.
Þetta er MAN.
Nýr MAN TGE.
Eigum bíla til afgreiðslu strax.
KRAFTUR HF.
MAN

Doosan er með réttu vélarnar í verkið

Leitið upplýsinga og tilboði hjá sölumönnum okkar.

Vinnuvélar
Tækjamiðlun Innflutningur Sala

Vinnuvélar– tækjamiðlun ehf // Kistumel 2 // 116 Reykjavík
Sími 480 0444 // vinnuvelar@vinnuvelar.is // www.vinnuvelar.is

Þriggja ára ábyrgð er í boði
á öllum nýjum Bobcat tækjum.

Vinnuvélar
Tækjamiðlun Innflutningur Sala

Vinnuvélar– tækjamiðlun ehf // Kistumel 2 // 116 Reykjavík // Sími 480 0444 // vinnuvelar@vinnuvelar.is // www.vinnuvelar.is

KOSTIR OG GALLAR

MAN TGE 3.180

- 2,0 LÍTRA DÍSILVÉL
- 177 HESTÖFL
- FJÓRHJÓLADRIF

Eyðsla frá: 8,9 l/100 km í bl. akstri
Mengun: 234 g/km CO_2
Eiginþyngd: 2.328 kg
Burðargeta: 1.172 kg
Verð frá: 4.990.000 kr.
Umboð: Kraftur Vagnhöfða

Kostir:
- Útlit
- Innrétting
- Aksturseiginleikar
- Búnaður

Gallar:
- Hátt CO_2 gildi vélar

Rekstraröryggið í öndvegi

MAN hefur nú hafið framleiðslu sendibíla sem bjóðast hér hjá Krafti á Vagnhöfða. Í engu er hvikað frá meginstefnu MAN um hámarks uppitíma vinnutækja MAN með þessum nýju vinnuþjörkum.

Reynsluakstur
Finnur Thorlacius
finnurth@frettabladid.is

Þýski vinnubílaframleiðandinn MAN hefur ekki verið þekktastur fyrir sendibíla, heldur öllu fremur vörubíla, rútur og strætóa. MAN er því að feta nýjar slóðir á síðustu misserum með því að bjóða sendibíla í samkeppni við þekkta framleiðendur á því sviði. Það er þó margt sem hjálpar MAN og auðveldar fyrirtækinu að stíga inn á þennan markað með minni vinnubíla. Fyrir það fyrsta tilheyrir MAN Volkswagen Group og hefur gert það frá árinu 2011. Auk þess á MAN langa sögu í að uppfylla þarfir fyrirtækja með vinnuvélar og tæki og hefur það sem mottó að tryggja sem allra minnsta „downtime“ bíla hjá viðskiptavinum sínum, þ.e. að þeir séu helst ávallt í þjónustu og bilanatími sé sem allra stystur. Þess utan er MAN hátt í 60.000 manna fyrirtæki sem veltir um 2.000 milljörðum á ári og því fullfært um að þróa góðar vörur fyrir nýja markaði.

Þjónusta við bílana númer eitt

Einna mestu máli skiptir þó fyrir MAN að vera hluti af Volkswagen Group. Því eiga sendibílar þess margt sameiginlegt með sendibílum Volkswagen, með því lækkar þróunar- og framleiðslukostnaður og verðið getur verið hófstillt. Sá sendibíll sem hér er tekinn til kostanna, MAN TGE Panel Van, er einmitt framleiddur í sömu verksmiðju og Volkswagen Crafter sendibíllinn. VW Crafter og MAN TGE sitja á sama undirvagni og ýmislegt fleira er sameiginlegt í bílunum og í raun eru þeir nauðalíkir. Það sem mestu máli skiptir þó fyrir kaupendur MAN bíla, hvort sem eru vörubílar, rútur eða nú nýlega sendibílar er nálgun MAN varðandi þjónustu þeirra. Í fjöldamörgum þjónustustöðvum þeirra um allan heim er opið sex daga vikunnar og að meðaltali í 16 klukkustundir á dag. Allt er þetta gert til að tryggja sem mestan uppitími allra bíla MAN. Þetta eru jú vinnutæki sem mega ekki standa lengi „atvinnulaus“ vegna bilana. Verkstæðis- og varahlutaþjónusta MAN gengur í takt við þessa nálgun og það gildir líka fyrir MAN á Íslandi.

Ber ríflega tonn

MAN TGE 3.180 Panel Van er svokallaður 3,5 tonna sendibíll sem þýðir að með farmi getur hann með eigin þyngd mest vegið 3,5 tonn, en eiginþyngd bílsins með ökumanni er 2.448 kg og því ber hann ríflega eitt tonn. Bíllinn er 6 m langur, ríflega 2 m breiður og 3 m hár og hann rúmar 3 farþega með ökumanni. Vélin í reynsluakstursbílnum uppfyllir EURO 6 staðalinn og er 2,0 lítra dísilvél, 177 hestöfl og með uppgefna 8,9 lítra meðaleyðslu. Hún er tengd við 8 gíra sjálfskiptingu og aflið fer síðan til allra hjólanna. Það að bíllinn bjóðist fjórhjóladrifinn ætti að kæta marga hérlenda kaupendur og auk þess kemur bíllinn bæði á grófum vetrardekkjum en sumardekk fylgja líka með. Í MAN sendibílana má líka fá aflminni vélar, eða 102, 122 og 140 hestafla dísilvélar, en í öllum tilvikum eru þær 2,0 lítra. Enn fremur bjóðast þeir sem allt frá 3 til 5,5 tonna bílar.

MAN TGE má fá í mismunandi lengdum, með fjölda möguleika á yfirbyggingum og vélaúrvalið er mikið.

Gott vinnuumhverfi er í bílnum, enda 3 metra hár og manngengur. Þessi útfærsla hans er vel skipulögð.

> **Bíllinn er 6 m langur, ríflega 2 m breiður og 3 m hár og hann rúmar 3 farþega með ökumanni. Vélin í reynsluakstursbílnum uppfyllir EURO 6 staðalinn og er 2,0 lítra dísilvél, 177 hestöfl.**

Endalausir möguleikar

Auk lokaðs sendibíls og vinnubíls, er fjöldi möguleika á yfirbyggingum aukinn með grindarbílum með einföldu húsi eða flokkahúsi. Flokkahúsið verður fáanlegt í fjölda útfærslna. Í nýjum TGE verða tvær hjólhafsútfærslur, þrjár þakhæðir og þrjár bíllengdir í boði. Í lokaða sendibílnum eru lengdir bílsins 5.983 mm, 6.833 mm og allt að 7.388 mm. Bílarnir bjóðast með fram-, aftur- eða fjórhjóladrifi og eru allar útfærslurnar fáanlegar með annaðhvort 6 gíra beinskiptingu eða 8 gíra sjálfskiptingu. Það er því margt um að velja þegar kemur að hinum nýja TGE sendibíl. Sjálfvirk hemlun er staðalbúnaður, en með henni leggur MAN sitt af mörkum í að auka öryggi og fjarlægðarskynjarar fylgjast með ökutækjum fyrir framan til að stytta bremsuvegalengd. Að auki mun EBA-kerfið sjálfkrafa bremsa niður ökutækið á lágum ökuhraða og þar með draga úr einu af algengustu tjónunum og slysum, innanbæjarárekstrum. Bakkstuðningskerfi sem og hjálparkerfi fyrir aftanívagna, eru hentugir valmöguleikar. Rafvélvæna stýrið vinnur á móti gagnstýrikröftum, t.d. sterkum hliðarvindi. Fjarlægðarstýrð skriðvörn tryggir þægindi á lengri akstursleiðum. Þreytuskynjun og fjölöryggisbremsun auka öryggi bíls og farþega.

Líkt og að aka fólksbíl

Það skal tekið fram að sá sem þetta skrifar er almennt ekki vanur að sitja undir stýri á sendibílum en lipurð bílsins gerði það að verkum að engu líkara var en að um venjulegan bíl væri að ræða. Hann er ekki fremur en aðrir sendibílar sérlega snarpur en með þessari 177 hestafla dísilvél með 410 Nm tog skortir hann síst afl, sérlega eftir að fyrstu gírunum sleppir en hann er lággíraður og upptakan því hófstillt, en svo er bara gaman. Innanrýmið er ferlega smekklegt en sterklegt í leiðinni, en hreint magnað hvað umhverfið í sendibílum er orðið jafn flott og vinalegt og í fólksbílum. Sætin þrjú að framan eru góð og með slitsterku efni. Ágætis hljóðkerfi er í bílnum og skjárinn sem bakkmyndavélin varpast upp á er þrælskýr. Það er sannarlega engum vorkunn að vinna í því umhverfi sem MAN hefur skapað í þessum bíl og MAN stekkur eins og fullskapaður inn á svið sendibílaframleiðslu. Þjónustan við þá mun þó muna öllu.

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni líðandi stundar.

Fylgstu með á frettabladid.is

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook og Instagram

FRETTABLADID.IS

Malbikun á Suðurlandsvegi nálægt Elliðaám. MYND/JÓN J. VÍÐIS

Æðakerfi lands og mannlífs

Vönduð vega- og brúargerð opnar landsmönnum greiða leið landsfjórðunga á milli. Fróðlegt er að skoða merkilegar heimildir af vinnu Vegagerðarmanna við vega- og brúarsmíði á öldinni sem leið.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Vegakerfi landsins er stundum líkt við æðakerfi mannslíkamans sem viðheldur starfseminni með því að tryggja eðlilegt blóðstreymi um hina ýmsu hluta líkamans. Með sama hætti er traust vegakerfi og góðar samgöngur forsenda þess að mannlíf og atvinnulíf geti vaxið og dafnað í þéttbýli sem dreifbýli.

Það er Vegagerðin sem er veghaldari þjóðvega, sá sem hefur forræði yfir vegagerð, þjónustu og viðhaldi þjóðvega landsins. Þjóðvegir eru þeir vegir sem ætlaðir eru almenningi til frjálsrar umferðar. Þeim er haldið við af fé ríkisins, taldir upp í vegaskrá og skulu mynda eðlilegt, samfellt vegakerfi til tengingar byggða landsins.

Þar sem þjóðvegum á föstu landi sleppir taka við brýr sem tengja saman vegi yfir ár, vötn og ósa. Í dag er lengsta brú landsins Skeiðarárbrú en hún er að mestu leyti einbreið akbraut. Því telst Borgarfjarðarbrú stærst ef miðað er við flatarmál akbrautar.

Á vegagerdin.is er að finna fróðleik og tölulegar upplýsingar um vegakerfi landsins, meðal annars upplýsingar um vegalengdir milli staða, upplýsingar úr vegaskrá og um flokkun þjóðvegakerfisins, veggöng, brýr, ferjur og fleira.

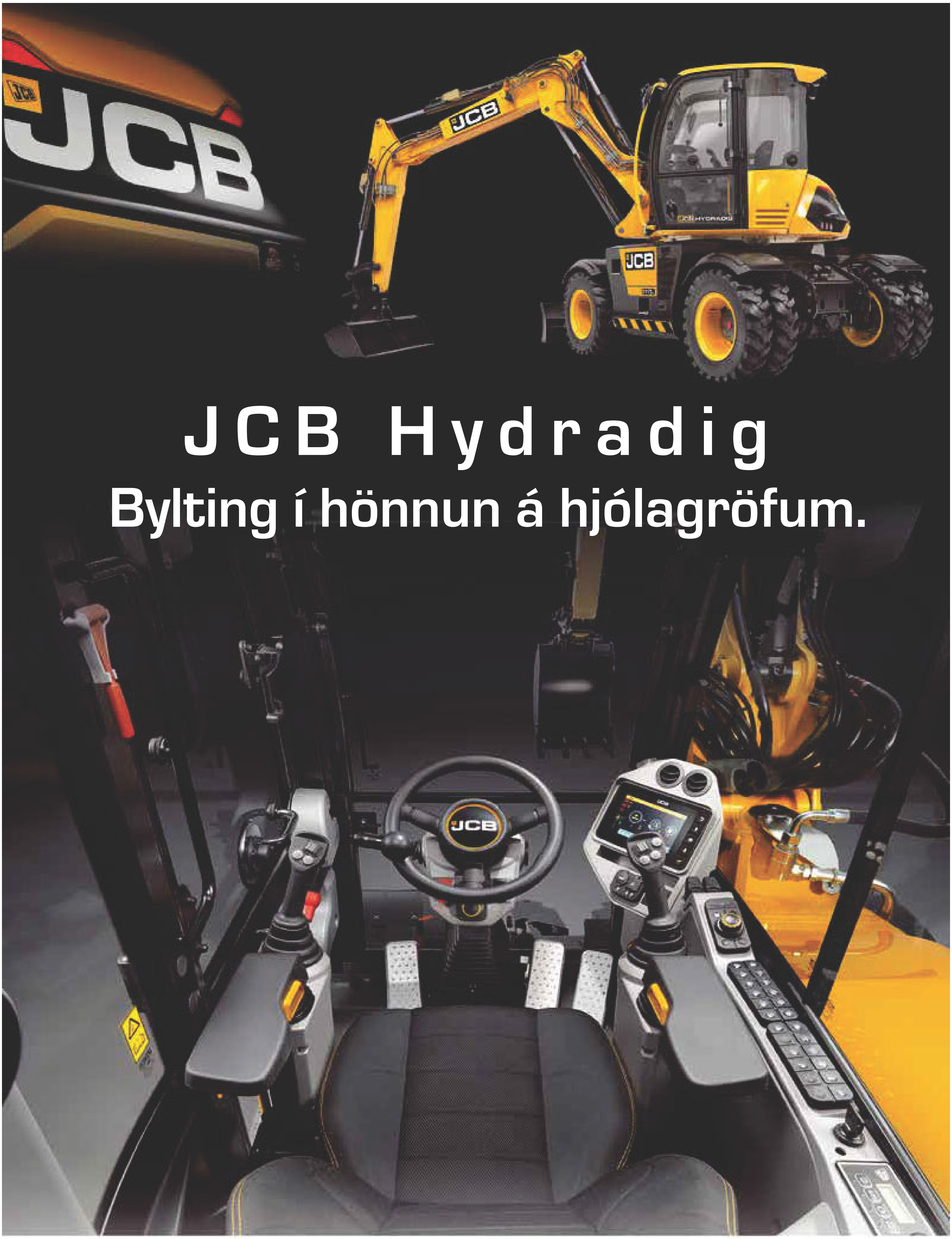
Heimild: Vegagerdin.is

Brúargerð yfir vesturós Héraðsvatna árið 1925. Sennilega er langt komið að koma verkpöllum yfir ána en fyllt var út í farveginn að brúarendanum fjær að brúarsmíð lokinni. Niðurrekstrartæki fyrir timburstaura í verkpalli við endann fjær. Fallhamarinn er sennilega á flotpramma og nokkurs konar undanfari verkpallasmíðarinnar. Á árbakkanum nær eru niðurrekstrarstaurar fyrir brúarstöplana, sem steyptir hafa verið á staðnum. FRÉTTABLAÐIÐ/GEIR ZOËGA

Brúargerð við Skarfadalsá á Strandavegi í Veiðileysufirði árið 1966. MYND/JÓN J. VÍÐIS

Malbikunarstöð Vegagerðarinnar við Elliðaár. MYND/JJV

Gerð varnargarðs vegna brúargerðar við Markarfljót í Rangárvallasýslu árið 1933. MYND/VEGAGERÐIN



Útsýni • Lipurð • Hraði • Sparneytni

VÉLFANG VERKIN TALA

Gylfaflöt 32 • 112 Reykjavík • Sími 580 8200 • www.velfang.is • Frostagata 2a • 600 Akureyri

Rafvæðingin hafin hjá Volkswagen

Fyrsti rafmagnssendibíllinn er kominn í sýningarsalinn hjá Heklu, en hann er aðeins byrjunin á rafvæðingu sendibílaflota Volkswagen. Stutt er að bíða margra þeirra, af ýmsum stærðum.

Hekla fagnar tilkomu þessara nýjunga frá Volkswagen mikið enda gríðarleg þörf á rafdrifnum sendibílum.

Fyrirtækjaþjónusta Heklu sérhæfir sig í heildarlausnum í bílamálum fyrirtækja og býr að áratuga reynslu í sölu, rekstri og þjónustu bifreiða. Vöruframboð Heklu er einstaklega breitt og spannar allt frá litlum vistvænum smábílum upp í stóra sendibíla. Hekla býður alla almenna bílaþjónustu undir einu þaki og leggur höfuðáherslu á framúrskarandi þjónustu. Þar sem Volkswagen og reyndar Volkswagen Group með öll sín bílamerki hefur tekið stefnuna á rafmagnsvæðingu kemur það reyndar ekki á óvart að sendibílar Volkswagen knúnir rafmagni streymi nú í auknum mæli af færiböndunum.

e-Crafter mættur

Hekla hefur nú fengið til sín fyrsta eintakið af rafknúnum sendibíl, þ.e. e-Crafter. Volkswagen Crafter hefur í gegnum árin verið ein vinsælasta sendibifreiðin á markaðinum í sínum flokki, en þó með hefðbundnum brunavélum. VW e-Crafter er knúinn áfram af 35,8 kWh rafhlöðu með heildardrægni upp á 170 km á einni hleðslu. Staðalbúnaður í e-Crafter er gríðarlega mikill, en nefna má fjaðrandi ökumannssæti, bakkmyndavél, 4 LED-kastara í flutningsrými, skriðstilli, upphitaða framrúðu og svo mætti lengi telja. Hægt er að berja augum nýjan e-Crafter í sýningarsalnum hjá Volkswagen atvinnubílum á Laugavegi. Tilkoma e-Crafter er þó bara upphafið á mikilli bylgju rafmagnssendibíla frá Volkswagen því að von er á eftirfarandi bílum.

ABT e-Caddy

Rafdrifinn VW Caddy var kynntur til leiks í Hannover 19. september síðastliðinn en fyrstu bílarnir á Evrópumarkaði eru í framleiðslu og verða afhentir nú í haust. Búist er við að opnað verði fyrir pantanir á Íslandi um áramótin 2019/2020. Bíllinn verður knúinn áfram af 37,3 kWh rafhlöðu sem er með áætlaða heildardrægni upp á 220 kílómetra á einni hleðslu. Nýi ABT e-Caddy verður í boði í lengri útfærslunni, þ.e. Caddy Maxi bæði sem fólksbifreið og sendibifreið.

ABT e-Transporter

Hægt verður að velja á milli tveggja stærða á rafhlöðum fyrir ABT e-Transporter, annars vegar 37,3 kWh sem er með áætlaða drægni upp á 208 kílómetra á einni hleðslu en hins vegar 74,6 kWh með áætlaða drægni upp á 400 kílómetra á einni hleðslu. Gert er ráð fyrir að pantanir á fyrstu ABT e-Transporter bifreiðunum muni opnast í haust. Í rafmagnsútgáfu verður bæði boðið upp á sendibifreiðar sem og fólksbifreiðar.

VW Caddy TGI (metan/bensín)

VW Caddy hefur verið með mest seldur sendibifreiðum í sínum flokki, síðustu ár. Frá því árið 2012 hefur Hekla getað boðið þennan frábæra sendibíl og fólksbíl í vistvænni útfærslu, þ.e. metan/bensín útfærslu og hefur sú útfærsla reynst frábærlega. Hægt er að skoða bæði sendibifreiðarnar og fólksbifreiðarnar í sýningarsal Volkswagen atvinnubíla á Laugavegi og á vefsýningarsal nýrra bíla á Hekla.is.

Auðveld leið til umhverfisstefnu

Hekla fagnar tilkomu þessara nýjunga frá Volkswagen mikið enda gríðarleg þörf á rafdrifnum og yfir höfuð vistvænum sendibifreiðum á íslenskan markað. Síðustu mánuði hefur umræðan verið mikil og fjölmargar fyrirspurnir borist um þennan bílaflokk. Flest fyrirtæki landsins eru að leita leiða til að draga úr umhverfisáhrifum og er bílaflotinn oft á tíðum stærsti og auðveldasti hlutinn að eiga við.

FIAT ATVINNUBÍLAR

FIAT PROFESSIONAL

fiatprofessional.is

FIAT DOBLO

DÍSEL 1.3 95 HÖ. 5 GÍRA BEINSKIPTUR.
MESTA FLUTNINGSRÝMIÐ Í SÍNUM STÆRÐARFLOKKI.

ALLIR FIAT VINNUBÍLAR ERU MEÐ 5 ÁRA ÁBYRGÐ.

Flutningsrými
Van 3,4 m^3
Maxi 4,2 m^3
XL 5 m^3

KG
Burðargeta
Van 750 kg
Maxi 900 kg
XL 1000 kg

VAN - VERÐ FRÁ
2.225.806 ÁN VSK.
2.760.000 M/VSK.

MAXI - VERÐ FRÁ
2.411.290 ÁN VSK.
2.990.000 M/VSK.

GERIÐ SAMANBURÐ

5 ÁRA ÁBYRGÐ

FIAT DUCATO
Verð frá 4.024.194 án vsk.
4.990.000 m/vsk.

FIAT TALENTO
Verð frá 3.298.387 án vsk.
4.090.000 m/vsk.

FIAT DOBLO
Verð frá 2.225.806 án vsk.
2.760.000 m/vsk.

FIAT FIORINO
Verð frá 1.854.032 án vsk.
2.299.000 m/vsk.

RAM

ramisland.is

NÝR RAM 3500

NÝTT GLÆSILEGT ÚTLIT, NÝJAR ÚTFÆRSLUR OG FJÖLMARGAR TÆKNINÝJUNGAR Í BOÐI, S.S. 12” UPPLÝSINGA- OG SNERTISKJÁR, 360° MYNDAVÉL, SKYNJARAR AÐ FRAMAN OG AFTAN, FJARSTÝRÐ OPNUN AFTURHLERA. FÁANLEGUR Í CREW CAB OG MEGA CAB ÚTFÆRSLUM.
BJÓÐUM UPP Á 35” TIL 42” BREYTINGAPAKKA.

UMBOÐSAÐILI RAM
Á ÍSLANDI

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA BÍLAUMBOÐ

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

Skemmtilegt og gefandi starf

Sigurbjörn Arnar Jónsson hefur starfað hjá Crew ehf. í sex ár. Hann er þekktur fyrir mikla gleði og góða nærveru en hann vann lengi náið með WOW air þar sem góður starfsandi stóð upp úr.

Ásta Eir Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is

Sigurbjörn keyrði áhöfnina upp á flugvöll sem fór í fyrsta Rússlandsflugið vegna HM í fótbolta.

Keflvíkingurinn Sigurbjörn Arnar Jónsson hefur starfað hjá Crew ehf. síðan í september 2013. Hann landaði starfinu fyrir algjöra tilviljun hjá Crew ehf. en fyrirtækið var stofnað í tengslum við keyrslu á áhöfnum WOW air árið 2012 og er fyrirtækið einungis með 20 manna bíla. Sigurbjörn byrjaði sem almennur bílstjóri en tók svo við sem rekstrarstjóri stuttu seinna. Crew ehf. sérhæfir sig í starfsmannakeyrslu en tekur stundum að sér að keyra einn og einn hóp fyrir skemmtanir. „Það er þá oftast fólk úr Keflavík sem þekkir okkur og hringir bara sérstaklega í mig,“ segir Sigurbjörn hress. Núna starfa 13 manns hjá fyrirtækinu, en fyrir tæpu ári voru um 30 manns að vinna hjá fyrirtækinu þegar WOW air var ennþá til. „Kúrfan okkar hefur verið minna upp og niður en hjá hefðbundnum rútufyrirtækjum sem eru í dagsferðum með túristana á sumrin og svo kannski minna á veturna. Reksturinn hjá okkur er jafnari heilt yfir, sem er þægilegra.“ Helstu ferðir þeirra núna er starfsmannaakstur fyrir Bláa lónið frá Reykjavík, Keflavík og Njarðvík.

Góðar stundir í Danmörku

Sigurbjörn fór til Horsens í Danmörku árið 2008 í nám. Planið var að læra byggingartæknifræði, en það plan breyttist fljótlega. „Ég stóðst ekki alla þessa stærðfræði þannig að ég fór í virðiskeðjustjórnun sem er heldur líkt rekstrarhagfræði en þar lærði ég helstu atriði þess að reka fyrirtæki. Námið gaf manni góða yfirsýn og margt úr náminu nýtist mér afar vel í mínu starfi.“ Sigurbjörn er oftar en ekki einstaklega hress og jákvæður og hefur þann eiginleika að flestum líkar vel við hann en í Danmörku kynntist hann tvennum íslenskum hjónum sem vorum um tíma með honum í náminu. Ekkert þeirra hafði búið í Keflavík en bæði hjónin búa þar núna vegna atvinnu á svæðinu. „Ég er með hluta af Horsens hjá mér í Keflavík.“ Tíminn í Danmörku reyndist honum vel en á sama tíma var hann líka erfiður á köflum þar sem sonur hans bjó á Íslandi með barnsmóður hans. Hann er þó þakklátur fyrir gott og heilbrigt samband sitt við barnsmóður sína. Hann var ánægður í Danmörku en mjög tilbúinn í að flytja heim. „Tíminn í Danmörku var góður, þótt ég sakni ekki Danmerkur þá er ég ánægður með að hafa prófað þetta.“

Þakklátur tímanum með WOW air

Sigurbjörn tók meiraprófið árið 1996 og vann við akstur af og til. Hann starfaði í tollinum í fimm ár en á milli vakta greip hann mjög mikið í vörubílaakstur á sumrin þar sem hann naut sín vel. En hvað er það sem heillar hann við starfið? „Það er gaman að vera á ferðinni og ég er laus við það að vera inni á skrifstofu allan daginn með yfirmann hangandi yfir mér. Svo eru það samböndin sem myndast við farþegana,“ segir hann. Sigurbjörn hafði marga góða hluti að segja um WOW air og minnist helst einstaklega góðs starfsanda. „Ég eignaðist marga mjög góða vini hjá WOW og svo um 200-300 kunningja, hvort sem það eru flugmenn, flugþjónar eða flugfreyjur. Ég upplifði sama áfall og allir þegar þegar ljóst var að starfsemi WOW væri lokið.“

Spenntur fyrir sumrinu

Sigurbjörn er klár í sumarið og vonast til að veðrið haldist svona bjart og fallegt. „Sumarið leggst mjög vel í okkur. Nú er sumaráætlunin að hefjast hjá Bláa lóninu þannig að keyrslan breytist aðeins en við gátum skipulagt okkur betur núna en áður þar sem óvissan er minni núna. Við ætlum svo hugsanlega að fara í aðeins meiri hefðbundinn rútuakstur en það er svolítið óskrifað blað og getur komið upp bara með eins dags fyrirvara en það er áskorun sem við tökumst á við og höfum bara gaman af.“

Réttu tækin í alla almenna jarðvegs- og steypuvinnu

WACKER NEUSON

Smágröfur og beltagröfur frá 800 kg upp í 15 tonn.
Hjólagröfur upp í 10 tonn.

Þjöppur, vibratorar, brotvélar, steinsagir, glattarar.
Allt sem viðkemur steypuvinnu og þjöppun.

Fjórhjólastýrðar hjólaskóflur. Lágbyggðar og stöðugar vélar.
Fáanlegar með lyftigetu allt að 4,3 tonnum. Möguleiki á allt að 40 km akstursraða . Tilvaldar í snjómokstur og alla alhliða vinnu.

KRAMER

ÞÓR HF

REYKJAVÍK:
Krókháls 16
Sími 568-1500

AKUREYRI:
Baldursnes 8
Sími 568-1555

Vefsíða:
www.thor.is

4MOTION
FJÖLHÆFASTA FJÖLSKYLDA LANDSINS?
Komdu við hjá sérfræðingum okkar að Laugavegi 174 og kynntu þér úrval Volkswagen atvinnubíla í einni fjölhæfustu fjölskyldu landsins.
Amarok
Crafter
Caddy
Transporter
SÚPER VERÐ!
Glæsilegur og vel útbúinn pallbíll með 3.0 lítra, V6 dísilvél, sjálfvirkum vélarhitara, bakkmyndavél, fjarlægðarskynjara að framan og aftan, regn- og birtuskynjara og 18" álfelgum.
Volkswagen Amarok
Tilboðsverð frá
7.660.000 kr.
Hannaður með þarfir iðnaðarmanna að leiðarljósi og með átta þrepa sjálfskiptingu fyrir allar útgáfur. Fjöldi útfærslna á hleðslurými, farþegarými og aðstoðarkerfi.
Volkswagen Crafter
Verð frá
6.220.000 kr.
SÚPER VERÐ!
Einn vinsælasti atvinnubíll á Íslandi undanfarin ár. Áreiðanlegur, öruggur og fæst í tveimur lengdum, fjórhjóladrifinn og í fjölda útfærslna.
Volkswagen Caddy
Tilboðsverð frá
2.690.000 kr.
Transporter hefur fylgt kynslóðum af fólki sem hefur þurft á traustum og áreiðanlegum vinnuþjarki. Fulkomin stöðugleikastýring, spólvörn og sjö þrepa sjálfskipting.
Volkswagen Transporter
Verð frá
4.590.000 kr.
Sýningarsalurinn okkar á netinu er opinn allan sólarhringinn. Skoðaðu úrvalið!
www.hekla.is/volkswagensalur
Atvinnubílar
www.volkswagen.is
HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · sími 590 5000 · hekla.is · umboðsmenn um land allt:
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ

Texa bilanagreiningartæki sem getur þjónað öllum bílum, bátum og vélsleðum svo eitthvað sé nefnt.

Öflugar tölvur til bilanagreininga

Aflvélar bjóða nú upp á eina öflugustu og fjölhæfustu bilanagreiningartölvu á markaðnum. Hún veitir upplýsingar fyrir fólksbíla, vörubíla, vinnuvélar, mótorhjól, vélsleða og bátavélar.

Nýlega hófu Aflvélar að bjóða upp á Texa greiningartölvur en þær þykja meðal þeirra allra bestu í heiminum. Hægt er að bilanagreina jafnt fólksbíla sem vinnuvélar, bátavélar, vélsleða og fleira með sama tækinu. Tölvurnar eru oftast seldar með fullum þjónustu- og uppfærslusamningi þannig að hjálp við greiningu er innifalin og nýjustu uppfærslur hlaðast inn ásamt upplýsingum um viðkomandi tæki. Aflvélar býður einnig upp á námskeið til að læra á tölvuna.

Demparar frá hinu heimsþekkta merki Koni fást núna hjá Aflvélum.

Friðrik Ingi Friðriksson forstjóri segir að þessar bilanagreiningartölvur séu afar öflugar. „Við höfum selt talsvert af þessum tölvum til verkstæða. Menn geta lesið villur og lagað bæði í vélum, skiptingum og tækjum. Hægt er að veita þjónustuna hvar sem er, því auðvelt er að ferðast með tölvuna. Námskeið á tölvuna fara að mestu fram á Englandi. Þar er viðurkenndur skóli með vörubíla á staðnum til greininga. Hægt er að velja um nokkrar námsleiðir, til dæmis greiningarnámskeið, rafeindanámskeið og AD-blue bilananámskeið,“ segir Friðrik Ingi.

Einn stýripinni

Aflvélar bjóða einnig upp á þá þjónustu að setja vökva- og rafmagnskerfi í vörubíla fyrir snjótennur, sand- og saltdreifara, palla og þess háttar. „Við samhæfum allar hreyfingar bílsins með einum stýripinna í bílstjórasætinu sem er stjórnað af tölvu. Þetta er nýjung sem við höfum sérhæft okkur í. Höfum gert þetta með flugvallasópa í tíu ár en nú höfum við fært okkur yfir í aðra vörubíla líka. Við tökum bílana nýja inn og breytum þeim. Stundum breytum við eldri bílum en mest eru það nýir,“ útskýrir hann. „Það sem við gerum öðruvísi er að nota tölvubúnað til

Vörubíll með snjótönn og sand- og saltdreifara.

Hér má sjá vökva- og rafmagnskerfi fyrir vörubíla.

Hjá Aflvélum eru margs konar tæki og tól sem auðvelda fagmönnum vinnuna.

stýringar auk þess sem við erum mest að nota magnstýrðar dælur (variable piston pumps) og getum þannig notað eina öfluga dælu fyrir allan búnað vörubílsins. Þessi dæla er svo í hægagangi þegar hún er ekki í notkun. Iðnaðartölvurnar sjálfar eru forritaðar sérstaklega fyrir okkur með þeim hreyfingum og búnaði sem við óskum. Ekki má gleyma að viðmótið á skjánum í bílnum er á íslensku, en það er eitthvað sem við leggjum mikla áherslu á í okkar tækjum,“ útskýrir Friðrik Ingi.

Koni demparar

Aflvélar er komið með umboð á Íslandi fyrir hina heimsþekktu Koni dempara. Þetta eru demparar sem þykja bera af í erfiðum aðstæðum, auka öryggi og hafa mikla endingu. „Fyrsta sending af dempurum kemur í vikunni og við eigum von á góðum viðtökum, enda stendur til að þjónusta þessa vöru með markvissum hætti,“ greinir Friðrik Ingi frá.

Sláttuvélar

„Við höfum einnig verið að taka inn nokkur ný umboð fyrir garðslátt og hreinsun á görðum. Þessi

> **Menn geta lesið villur og lagað bæði í vélum, skiptingum og tækjum. Hægt er að veita þjónustuna hvar sem er, því auðvelt er að ferðast með tölvuna.**
>
> **Friðrik Ingi Friðriksson**

tæki eru fyrir atvinnumenn og eru í hæsta gæðaflokki. AS-motor er þýskt fyrirtæki sem sérhæfir sig í sláttuvélum fyrir atvinnumenn og bæjarfélög. Þeir framleiða sláttutraktora, illgresissláttuvélar og hreinsivélar fyrir illgresi á stéttum og vegum.

Umhverfisvæn garðyrkjutæki

Pellenc er franskt fyrirtæki sem sérhæfir sig í garðyrkjutækjum sem knúin eru af öflugum lithiumrafhlöðum. Þetta eru tæki fyrir garðyrkjumenn og bæjarfélög. Meðal annars eru sláttuorf með margra tíma endingu, sláttuvélar, sópar, beðahreinsitæki og klippur. Hægt er að samnýta rafhlöður fyrir mörg tæki. Það sem er sérstakt við þetta fyrirtæki er að það vinnur einungis á fagmannamarkaði, með rafhlöður sem endast lengi og er með 3 ára ábyrgð á rafhlöðum og tveggja ára á tækjum.“

Fjölskyldufyrirtæki

Aflvélar er fjölskyldufyrirtæki, sérhæft í sölu og þjónustu fyrir alls kyns búnað fyrir flugvelli, vegagerð, verktaka og bæjarfélög. Tækin eru frá heimsþekktum framleiðendum meðal annars í snjóhreinsun, götuhreinsun, slætti og ræstingum.

Hægt er að skoða öll tæki, vörur og tölvur á heimasíðunni aflvelar.is. Fyrirtækið er staðsett að Vesturhrauni 3 í Garðabæ og síminn er 480 000.

Pellenc Prunion greinaklippan klippir allt að 45 mm.

Rafhlöðudrifin hekkklippa með 33 mm klippigetu.

Hægt er að fá sláttutraktora með fjarstýringu, hún auðveldar vinnu í halla.

Friðrik Ingi prófar hér sláttutraktor frá AS-motor.

Ólafur Már Ólafsson mundar hér trjáklippu fyrir fagmenn. Tækin eru til í margvíslegum gerðum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Gísli Svanur Gíslason segir Trimble GPS-tækin nauðsynleg í dag.

Sjálfvirk stýring

Trimble GPS-tæki í gröfuvélum eru orðin nauðsynleg. Þá getur gröfumaðurinn séð þrívíddarmódel af hönnun þess sem er verið að byggja, sem sparar bæði tíma og vinnu. Gísli Svanur Gíslason, sölustjóri hjá Ísmar, segir að þessi mikla aukning á þrívíddarbúnaði inn í vinnuvélar sé tilkomin vegna þess að það hafi sýnt sig að hann eykur mjög afköst, sparar mælingavinnu og gerir verktökum kleift að ljúka verkum á tilsettum tíma og jafnvel fyrr. Þetta hefur tekist með nýjustu tækni, þótt sífellt sé verið að gera meiri kröfur frá hendi verkkaupa um hraða á byggingu vega og annarra mannvirkja. „Þessi tækni gerir mönnum kleift að vinna hraðar og að geta unnið sjálfstætt.“

Þrívíddarmódel af vegum auðvelda gröfumönnum vinnuna

Fyrstu Trimble GPS-tækin voru seld á Íslandi í byrjun 10. áratugar seinustu aldar. Áður en tækin voru tekin í notkun var mun meiri hætta á að gröfumenn gerðu mistök í sinni vinnu, græfu í lagnir og slitu þær í sundur fyrir slysni til dæmis. Með tilkomu þrívíddarmódelanna er hægt að sjá hvar lagnirnar eru og þar af leiðandi stýra gröfunni í kringum þær.

„Þessi tækni hefur þróast mikið síðan hún kom fyrst fram á sjónarsviðið, kerfið er orðið hraðvirkara og nákvæmara, GPS-merkin eru stöðugri, þó að hugsunin á bakvið tæknina sé nákvæmlega eins.“

Nýjustu gerðir af Trimble EarthWorks GPS-vélstýringum gera gröfumönnum kleift að setja vélina á sjálfvirka stýringu á bómuna og þarf þá vélamaðurinn aðeins að hugsa um arminn, til dæmis þegar verið er að snyrta vegkanta. „Það gerir gröfumönnum mun auðveldara fyrir, gerir óvana gröfumenn betri og vana gröfumenn miklu betri.

Þetta sparar gríðarlega fjármuni fyrir verktaka, enda er það orðið að kröfu hjá þeim að vera með þessa tækni því þeir sjá sér hag í því. Hún sparar mikla vinnu, gröfumaðurinn lendir ekki í því að grafa of mikið eða of lítið, og svo sparar hún olíukostnað. Þá þarf gröfumaðurinn ekki alltaf að vera að endurvinna verk.“

Tæknin minnkar þar að auki vistspor gröfuvéla. Það gefur augaleið að því styttri tíma sem vinnan tekur og því nákvæmari sem hún er, því styttri tíma í senn er gröfuvélin í gangi.

Nýr VW Caddy fær MQB og Mild-Hybrid

Volkswagen Caddy sendibíllinn er nú í mikilli endurnýjun hjá VW og kemur líklega nýr á næsta ári á hinum nýja MQB-undirvagni sem er undir svo mörgum bílum Volkswagen. Volkswagen Caddy hefur hingað til verið á sama undirvagni og Golf V og Touran fjölnotabíllinn, en nú verður breyting á og aksturseiginleikar bílsins ættu að batna til mikilla muna. Það að nota MQB-undirvagninn gerir Volkswagen kleift að færa mikið af nýrri tækni fyrirtækisins í nýjan Caddy, þar á meðal aksturs- og öryggiskerfi sem eru í svo mörgum nýrri bílum VW. Hann mun einnig fá Mild-Hybrid tæknina sem minnkar eyðslu bílsins til muna. Það mun gagnast Volkswagen í samkeppninni við Ford-sendibíla með Hybrid-tækni. Caddy-sendibíllinn hefur einnig komið í formi fólksflutningabíls og sem ferðabíll sem hægt er að sofa í.

Volkswagen Caddy mun leysa af Sharan strumpastrætóinn og verður framleiðslu hans hætt fyrirvikið, eða eftir um það bil 2 ár.

TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.790 kr.*

KJÚKLINGUR Í ANANASSÓSU
SVÍNAKJÖT Í KUNG PAOSÓSU
DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMETI

*tekið með heim – 2.100 kr. ef borðað er á staðnum.

Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á
www.kinahofid.is

Opið virka daga
kl. 11:00 - 22:00
Helgar
kl. 16:00 - 22:00

KÍNAHOFIÐ

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022

Aukið úthald og bætt heilsa

Það þarf mikinn metnað og aga til að þjálfa upp gott úthald á æfingum en það eru nokkrar fæðutegundir sem gott er að neyta á hverjum degi til að öðlast meira úthald og bæta heilsuna.

Ásta Eir Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is

Það eru margir mismunandi hlutir sem stuðla að góðum árangri á æfingum, eins og til dæmis góður búnaður, svefn, endurheimt og mataræði. Varðandi mataræðið, þá eru ákveðnar fæðutegundir sem gott er að neyta þegar hinar ýmsu æfingar eru stundaðar. Þetta eru fæðutegundir sem auka þol og úthald og hjálpa þar af leiðandi við að ná betri árangri.

Rauðrófusafi

Rauðrófur innihalda nítrat sem hefur æðavíkkandi áhrif, eykur blóðstreymi og veldur þar af leiðandi hraðari súrefnisflutningi. Gott er að drekka rauðrófusafa 2-3 tímum fyrir æfingu eða keppni. Einnig er talið að rauðrófusafi hjálpi til við fljótari endurheimt eftir erfiðar æfingar. Fyrir utan að rauðrófusafi hjálpar til við að auka úthald þá er drykkurinn ekki einungis fyrir íþróttafólk. Rauðrófusafi er góður fyrir alla, unga sem aldna, en rauðrófur innihalda mikið magn af járni og er því gott fyrir fólk að drekka rauðrófusafa til að koma í veg fyrir blóðleysi. Ásamt því geta rauðrófur hjálpað til við að halda lifrinni heilbrigðri til langs tíma litið.

Chia-fræ

Chia-fræ eru einstaklega næringarrík fæða og flokkast sem ofurfæða. Þessi agnarsmáu fræ eru orðin ein vinsælasta heilsufæða um allan heim. Þau eru rík af ómega-3 fitusýrum, andoxunarefnum, próteinum, amínósýrum og auðmeltum trefjum. Chia-fræin er mjög saðsöm og orkan úr þeim fer hægt út í líkamann, sem heldur því blóðsykrinum stöðugum og veitir líkamsorkunni meira jafnvægi. Þar af leiðandi eru chia-fræin frábær fæða fyrir íþróttafólk. Líkt og með rauðrófurnar eru chia-fræ ekki bara ætluð íþróttafólki en fræin get haft einstaklega góð áhrif á heilsu allra. Þau stuðla að heilbrigðari húð, draga úr öldrun, styðja hjarta og meltingarveginn og styrkja beinin.

Gott er að drekka rauðrófusafa 2-3 tímum fyrir æfingu.

Chia-fræ eru ein vinsælasta heilsufæða um heim allan.

> Rauðrófusafi er góður fyrir alla, unga sem aldna.

Bananar

Bananar innihalda mikið magn af kalíum, en kalíumskortur getur leitt til orkuleysis. Þeir eru ríkir af trefjum og næringarefnum eins og kolvetnum, amínósýrum og steinefnum. Þeir eru mjög góður orkugjafi og veita líkamanum fljótvirka orku sem getur komið sér vel í löngum og krefjandi æfingum. Bananar eru einstaklega hentug fæða og auðvelt taka þá með sér sem nesti. Þeir eru líka frábær viðbót við ýmsan mat eins og t.d. jógúrt, múslí og hræringa.

Bananar eru frábær viðbót út í grautinn, jógúrtið, múslíið og hræringinn.

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

TOYOTA Yaris H/B Active. 6/ 2018, ekinn 13 Þ.KM, bensín, SJÁFSKIPTUR, bakkmyndavél, bluetooth símatengi og m/fl. Verð 2.490.000. Rnr.280341.

TOYOTA RAV4 GX 4x4. 4/2018, ekinn 39 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur, fallegur bíll mikið af aukabúnaði Verð 4.590.000. Rnr.280348.

TOYOTA Hi Lux VX D/C Invincible. 4/2018, ek. 11 Þ.KM, Diesel, sjálfskiptur. Pallhús, dráttarkrókur, leðursæti, bakkmyndavél og m/fl. Verð 7.990.000. Rnr.152417.

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

Bíla & FerðavagnaMarkaður

Óska eftir húsbílum, hjólhýsum og öllum tegundum ferða-vagna á söluskrá og á staðinn.

Ferðavagnamarkaður
Breiðhöfða í húsn. Bílalindar,
Sími: 659 2452
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is

KRÓKUR

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

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Bátar

MARÁS
TOHATSU UTANBORÐSMÓTORAR

Léttir | **Kraftmiklir**
Fyrirferðalitlir | **Sparneytnir**
Hljóðlátir | **3,5-250 hö**

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Þjónusta

Hreingerningar

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

Garðyrkja

Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorf, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmíði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga, klippingar og umhirðu á görðum. Uppl. í s. 616 1569.

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

HÚSASMIÐI:
getum bætt við okkur verkefnum, nýsmiði, viðgerðir og viðhald.
Uppl. í s. 858 3300

VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Traust og fagleg starfsmannaveita
sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áraraðir

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

HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

Toyota Rav4 GX
Nýskráður 4/2017, ekinn 39 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.790.000
Afborgun kr. 49.241 á mánuði

Honda Civic Comfort 5 dyra
Nýskráður 7/2017, ekinn 23 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Ásett kr. 2.790.000
Tilboð kr. 2.490.000
Afborgun kr. 32.406 á mánuði

Honda Jazz Elegance
Nýskráður 1/2017, ekinn 26 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.590.000
Afborgun kr. 33.701 á mánuði

Honda CR-V Elegance dísil
Nýskráður 10/2017, ekinn 63 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Ásett kr. 4.190.000
Tilboð kr. 3.790.000
Afborgun kr. 49.241 á mánuði

Honda CR-V Elegance 2WD
Nýskráður 7/2016, ekinn 14 þús.km., dísel, beinskiptur.
Ásett kr. 3.590.000
Tilboð kr. 2.990.000
Afborgun kr. 38.881 á mánuði

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s:6974650

Spádómar

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

Keypt & Selt

Til sölu

mýranaut
Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www. myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

Atvinnuhúsnæði

AUÐBREKKA.
100-450 fm atvinnuhúsnæði. Mjög bjart og góðar innkeyrsludyr. Verð frá Kr. 1.500 pr fm
Nánar uppl. s. 840 3992

ATVINNUHÚSNÆÐI
TIL LEIGU 50 m2 Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús Facebook: steinhella 14. S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

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

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

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**
TILKYNNA OFBELDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU
SAFT

Fasteignir

Gott fjölbýli 12 íbúðir í stigagangi
Lyftuhús, fjölbýli með húsverði
Stórar bjartar glæsilegar stofur
Rúmgott baðherbergi með glugga
Bílskýli
Þvottahús innar íbúðar
Salur í sameign, eldhúsaðstaða
Frábær staðsetning

Nánari upplýsingar veitir:
Jórunn Skúladóttir, lögg. fasteignasali
jorunn@miklaborg.is **sími:** 845 8958

Verð : **73,5 millj.**

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

SUMAR-VIFTUR

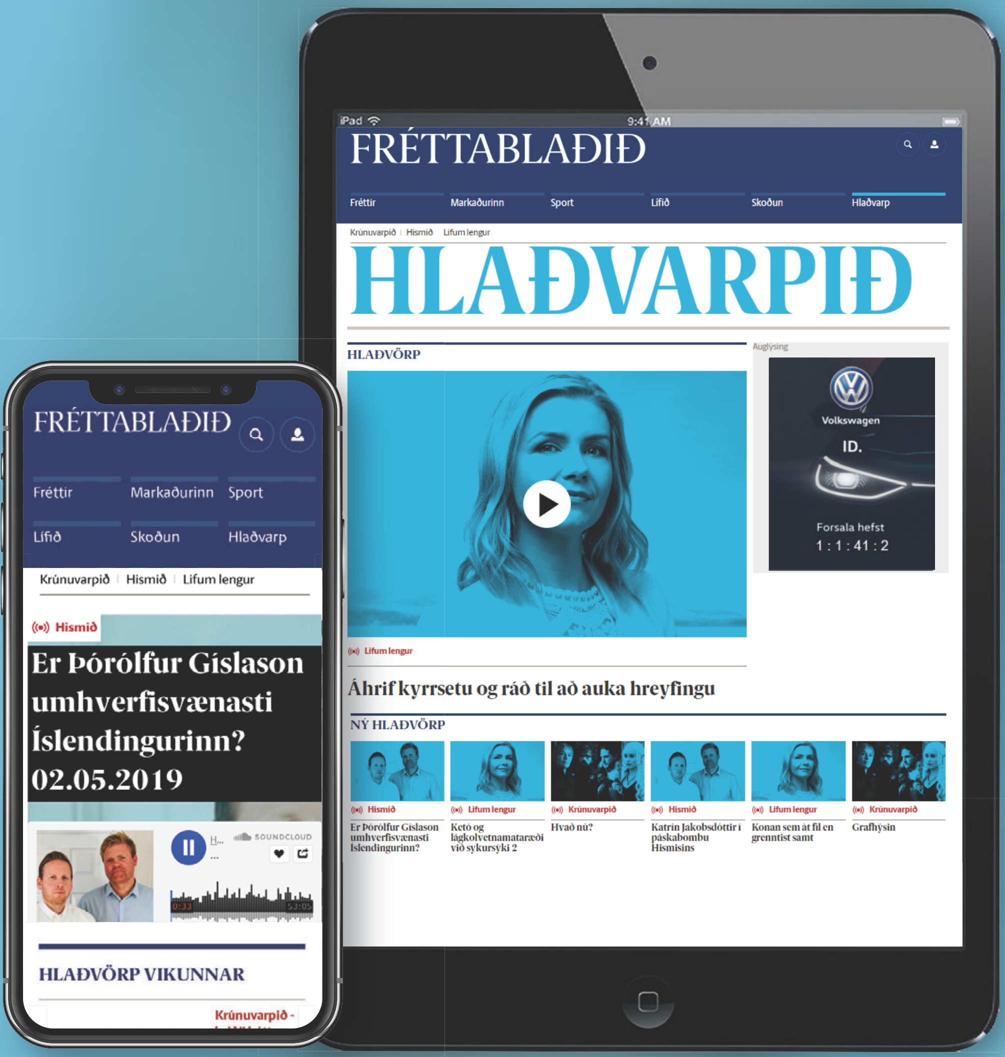
Íslenska sumarið er besti dagur ársins. Í ár gæti það orðið heil helgi. Njóttu helgarinnar.

LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMIÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

íshúsið **viftur.is**
S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

HLAÐVARPIÐ

Hlaðvarpið á frettabladid.is er nýjung þar sem boðið verður upp á skemmtileg og fræðandi hlaðvörp um hin ýmsu málefni.



Hlaðvarpið á frettabladid.is
hlustaðu þegar þér hentar

Krúnuvarpið

Lifum lengur

Hismið

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook og Instagram

FRETTABLADID.IS

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Norðaustan 8-15 í dag, en dálítil slydduél norðaustan til. Hiti frá frostmarki á Norðausturlandi upp í 15 stig á Suður- og Vesturlandi. Líkur á vægu næturfrosti um norðanvert landið.

Staður	°C	m/s
Reykjavík	10	6
Ísafjörður	1	7
Akureyri	3	7
Egilsstaðir	5	8
Kirkjubæjarklaustur	8	5
Hveravellir	1	8

Miðvikudagur

Staður	°C	m/s
Reykjavík	11	4
Ísafjörður	4	4
Akureyri	4	6
Egilsstaðir	5	7
Kirkjubæjarklaustur	10	5
Hveravellir	3	6

Fimmtudagur

Staður	°C	m/s
Reykjavík	10	2
Ísafjörður	2	4
Akureyri	0	1
Egilsstaðir	2	3
Kirkjubæjarklaustur	8	4
Hveravellir	5	1

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. gafl
5. flaut
6. öxull
8. eftirláta
10. samtök
11. hjör
12. bundið
13. svín
15. málmur
17. sjúss

LÓÐRÉTT
1. fyrirsögn
2. safna
3. herma
4. aurasál
7. alls
9. bokka
12. fýsn
14. stígandi
16. hvort

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

LÁRÉTT: 1. stafn, **5.** pip, **6.** ás, **8.** ánafna, **10.** sa, **11.** löm, **12.** fast, **13.** gris, **15.** nikkel, **17.** snafs. **LÓÐRÉTT: 1.** spásögn, **2.** tína, **3.** apa, **4.** nánös, **7.** samtals, **9.** flaska, **12.** fikn, **14.** ris, **16.** ef.

Skák Gunnar Björnsson

Trifunovic átti lek gegn Subaric í Júgóslavíu árið 1947.

1...Dxd4! 2. Bxd4 Rf3+ 3. Kf1 Bb5+! 0-1.
Það hefur verið mikið um að vera í skákstarfi Landakotsskóla í vetur: Haustferð í Fischer setrið á Selfossi og skólaliðin náðu frábærum árangri á grunnskólamótum vetrarins.

www.skak.is: Allar helstu skákfréttirnar.

Svartur á leik

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

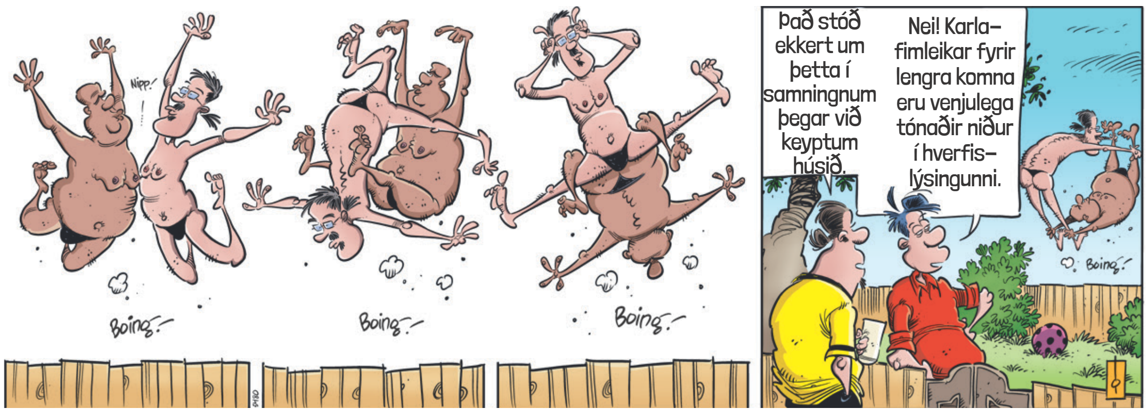
9	4	8	1	6	5	2	3	7
3	6	5	2	7	4	9	8	1
1	7	2	3	8	9	4	6	5
7	3	1	4	9	8	6	5	2
2	8	6	5	3	1	7	4	9
4	5	9	6	2	7	3	1	8
6	1	3	7	5	2	8	9	4
8	2	4	9	1	3	5	7	6
5	9	7	8	4	6	1	2	3

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

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.

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni líðandi stundar.

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook

THULE SWEDEN

Hjólagrindur og ferðabox

Stilling

Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is

Aflausn syndanna

LEIKHÚS

Iður
★★★½☆

Sviðslistahópurinn Óþekkt

Tjarnarbíó

Höfundur, leikstjóri og tónskáld: Gunnar Karel Másson.
Leikari: Hlynur Þorsteinsson.
Dramatúrg: Saga Sigurðardóttir.
Leikmynd og búningar: Tinna Ottesen.
Ljósahönnun: Jóhann Friðrik Ágústsson.
Tónlistarstjóri: Helgi Rafn Ingvarsson.
Myndræn hönnun: Árni Már Erlingsson.

„Iður er stutt en metnaðarfullt innlegg í leikárið, svona rétt undir lokin." MYND/ÁRNI MÁR ERLINGSSON

Fyrir skömmu frumsýndi Tjarnarbíó einleikinn Iður eftir Gunnar Karel Másson og hann semur einnig tónlist verksins og leikstýrir. Sýningunni, sem sviðslistahópurinn Óþekkt stendur fyrir, er lýst í leikskrá sem tónleikhúsi, sem er skemmtilegt nýyrði fyrir sviðsverk þar sem tónlistin leiðir söguþráðinn.

Í stuttu máli fjallar Iður um Mark Kennedy, líka þekktan undir nöfnunum Mark Stone og Mark Flash, sem komst í heimsfréttirnar árið 2010 eftir að hann var afhjúpaður sem njósnari bresku lögreglunnar. Hann sérhæfði sig í að ganga til liðs við hópa umhverfissinna undir fölsku flaggi og leka upplýsingum um aðgerðir þeirra til yfirvalda. Í áraraðir lifði hann tvöföldu lífi og eyðilagði á endanum þau bæði. Iður er játning hans.

Áþreifanlegt uppnám

Innblástur fyrir sýninguna er bæði sóttur í líf Marks en líka í ljóðabálk Johns Donne, sem var uppi fyrir meira en fjögur hundruð árum, oft kallaðar Heilögu sonnetturnar. Þessi óvæntu efnistök tóna saman á áhugaverðan og stuðandi hátt. Áköllun til hins heilaga anda og játningar glæpamannsins eru ofnar saman. Efi, tvíræðni, ást og fyrirgefning syndanna eru lykilhugtök í báðum þessum sögum. Gunnar Karel og Saga Sigurðardóttir, dramatúrg sýningarinnar, ramma Iður inn líkt og bæði yfirheyrslu og játningu. Þau púsla saman brotum en myndin verður aldrei heil, líkt og lífið. Er Mark treystandi? Sér hann raunverulega eftir gjörðum sínum eða vill hann einungis fyrirgefninguna? Hann syrgir lífið sem hann yfirgaf og lífið sem hann gat aldrei lifað til fulls. Svörin eru kannski fá en spurningarnar velta upp spennandi vangaveltum.

> HLYNUR GERIR MARGT ÁGÆTLEGA, ÞÁ SÉRSTAKLEGA AÐ OPNA FYRIR ÖRVÆNTINGU ÞESSA TÝNDA MANNS.

Á sviðinu stendur Hlynur Þorsteinsson einn, endurspeglun á upplifun Marks í öllum þeim hlutverkum sem hann þurfti að leika þangað til að mörkin á milli raunveruleikans og lyganna hurfu. Hlynur gerir margt ágætlega, þá sérstaklega að opna fyrir örvæntingu þessa týnda manns. Augnaráðið blikar af æsingi, honum liggur mikið á hjarta og vill að sér sé trúað. Ljóðtextaflutningurinn fer fyrir ofan garð og neðan, þar sem söngur Hlyns er ekki nægilega skýr en uppnám Marks er nánast áþreifanlegt.

Áhrifaríkar lausnir

Öll fagurfræði í Iður styður við brotakennda söguna með fáum en áhrifaríkum lausnum. Myndmál sýningarinnar er einfalt en áhrifaríkt. Þar spila hugvitsamleg leikmynd Tinnu Ottesen og áferðarfögur ljósahönnun Jóhanns Friðriks Ágústssonar stórt hlutverk. Leikmyndin er snilldarsmíð og bókstaflega fléttast inn í framsögu Marks. Kristilegar táknmyndir eru einnig ríkjandi þar sem Mark er sviðsettur sem píslarvottur og fórnarlamb afla sem hann ekki stjórnar. En skuggar syndanna stigmagnast eftir því sem líða tekur á. Er Mark í raun og veru saklaus?

Iður er stutt en metnaðarfullt innlegg í leikárið, svona rétt undir lokin. Þó að útkoman sé ekki laus við galla þá má hrósa sviðslistahópnum Óþekkt í heild sinni og sérstaklega Gunnari Karel fyrir listræna dirfsku og óvenjuleg efnistök.

Sigríður Jónsdóttir

NIÐURSTAÐA: Forvitnilegt og frumlegt tónleikhús.

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

28. MAÍ 2019

Afmælisfagnaður

Hvað? Afmæli lífeyrissjóða
Hvenær? 16.30
Hvar? Norðurljósasalur Hörpu
Katrín Jakobsdóttir og Guðrún Hafsteinsdóttir flytja ávörp. Sýnd verður heimildarmyndin Lífeyrissjóðaöldin 1919. Stjórnendur og skemmtikraftar verða Jóhanna Vigdís Arnardóttir, Valur Freyr Einarsson og Jón Ólafsson. Allir velkomnir.

Söguganga

Hvað? Söguganga
Hvenær? 17.30
Hvar? Flugturninn á Reykjavíkurflugvelli
Gengið verður um Öskjuhlíð og Nauthólsvík, undir leiðsögn Friðþórs Eydal, í tilefni 100 ára sögu flugs á Íslandi. Göngunni lýkur um klukkan 19 við flugturninn, á sama stað og hún hefst.

Gunnhildur Þórðardóttir verður með útgáfuhóf vegna ljóðabókar og kvenréttindaplatta í Gunnarshúsi.

Útgáfuhóf

Hvað? Útgáfuhóf Isle of art
Hvenær? 18.00
Hvar? Nýlistasafnið, Marshallhúsinu Grandagarði
Bókin Isle of art lýsir íslenskri myndlistarsenu. Höfundur er Sarah Schug og ljósmyndarar eru Pauline Mikó, Lilja Birgisdóttir og Ágúst Atlason. Myndir hanga á veggjum safnsins og gestir eru hvattir til að taka þátt í þeirri umræðu sem innsetningin skapar. Kaffi og belgískt súkkulaði verður á boðstólum. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Ný ljóðabók og lágmynd
Hvenær? 19.00
Hvar? Gunnarshús, Dyngjuvegi 8
Gunnhildur Þórðardóttir myndlistarmaður gefur út sína fimmtu ljóðabók, Upphaf – Árstíðarljóð, og kynnir nýja jafnréttisplattann í húsi Rithöfundasambands Íslands. Jafnréttisplattinn er lágmynd af Bríeti Bjarnhéðinsdóttur, baráttukonu um réttindi kvenna.

Myndlist

Hvað? Kvöldganga um útisýninguna Úthverfi
Hvenær? 19.30
Hvar? Breiðholt
Lagt verður af stað frá Gerðubergi og gengið milli nokkurra verka í Efra- og Neðra-Breiðholti með listamönnum og sýningarstjórum. Gangan endar við Arnarbakka, við hlið Breiðholtsskóla.

Tónlist

Hvað? Já kvartett
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex Hostel, Skúlagötu 28
Já er kvartett gítarleikarans Jóns Ómars Árnasonar. Auk hans leika þau Sunna Gunnlaugsdóttir á píanó, Sigmar Þór Matthíasson á kontrabassa og Matthías Hemstock á trommur. Kvartettinn mun leika lög úr amerísku söngbókinni auk nokkurra númera eftir aðra höfunda svo sem Jón Ómar Árnason, Bill Frisell, A.C. Jobim og fleiri. Aðgangur er ókeypis.

GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19
NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

The Wild Pear Tree (ICE SUB)	17:30	Lords of Chaos (ICE SUB)	20:00
Girl (ENG SUB)	17:45	The House That Jack Built (ICE SUB)	21:00
Að sjá hið ósýnilega (ICELANDIC)	18:00	If Beale Street Could Talk (NO SUB)	22:20
BlacKkKlansman (ENGLISH NO SUB)	20:00	Eden (ICELANDIC W/ENG SUB)	22:30

Spennan í hámarki þegar Jesús breytti vatni í vín

TÓNLIST

Sinfóníutónleikar

★★★★½

Verk eftir Saariaho, MacMillan og Beethoven.

Eldborg í Hörpu

fimmtudagur 23. maí

Einleikari: Jean-Yves Thibaudet.

Stjórnandi: Osmo Vänskä.

Bach er vinsælt tónskáld en fáir vita nokkuð um guðfræðina í tónlist hans. Fyrir honum var tónlist beinlínis framlenging á guðfræðilegum vangaveltum, og fyrir bragðið er alls konar táknfræði í tónlist hans. Ofurlítið dæmi er venjulegur þríhljómur, sem er ekki bara einhver hljómur, heldur tákn fyrir heilaga þrenningu.

Fleiri tónskáld hafa reynt að endurspegla guðfræði í tónlist sinni, þ. á m. á okkar tímum. Eitt þessara tónskálda er Skotinn James MacMillan, og var þriðji píanókonsertinn hans fluttur á tónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands á fimmtudagskvöldið. Einleikari var Jean-Yves Thibaudet og stjórnandi Osmo Vänskä.

Fimm leyndardómar

Konsertinn er innblásinn af kaþólska rósakransinum, en MacMillan er kaþólikki. Kaþólikkar halda margir upp á rósakransinn, en á honum eru 59 perlur. Af þeim er 50 perlum skipt í fimm raðir, og hver röð er helguð ákveðnum atburði úr ævi Jesú. Þessir atburðir eru kallaðir leyndardómar og lengi vel voru þeir fimmtán talsins, fimm um fæðingu Jesú, fimm um dauða hans og fimm um upprisuna. Árið 2002 bætti Jóhannes Páll II páfi við 5 leyndardómum úr starfi Jesú, og voru þeir í brennidepli í konsertinum.

Rósakransinn er eins konar hugleiðslutól og því hefði maður haldið að meiri íhugun væri að finna í konsertinum, frið og dulúð. En þá má ekki gleyma að konsert er í eðli sínu mjög ákafur, einleikarinn er jú í eins konar keppni við hljómsveitina. Átök eru því konsertinum eðlislæg. Þau voru svo sannarlega að finna í verki MacMillans. Jú, vissulega var kaþólskur Gregorsöngur rauður þráður, en tónlistin í heild einkenndist af spennu og hamagangi, ofsa og dramatískum andstæðum.

Líflegur dans í brúðkaupi

Fyrsti kaflinn, sem fjallar um skírn Jesú í ánni Jórdan, byggðist á tveimur þáttum, annars vegar Gregorsöng sem hefur í gegnum tíðina verið sunginn við Maríubænina; hins vegar alvörugefnu stefi sem var nokkuð þrúgandi. Annar kaflinn fjallaði um fyrsta kraftaverkið, þegar Jesús breytti vatni í vín, en þar mátti heyra líflegan dans, enda gerist atburðurinn í brúðkaupsveislu. Þriðji kaflinn, um boðun Guðsríkisins, var afar tignarlegur, með löngum hljómum sem sköpuðu gríðarlega stemningu. Fjórði kaflinn, um umbreytingu Jesú á Taborfjalli, var mjög hraður og hápunkturinn spennuþrunginn.

„Leikur hans var glitrandi, skýr og þróttmikill í hívetna,“ segir Jónas Sen um Thibaudet.

Síðasti kaflinn, um stofnun altarissakramentisins sem mun hafa átt sér stað í síðustu kvöldmáltíðinni, var einnig hraður, taktfastur og fullur af gleði.

Í heild var gaman að konsertinum. Tónmálið var krefjandi og byggðist mikið á ómstríðum tónbilum, en það var líka glæsilegt, enda verkið afburðavel flutt af Thibaudet. Leikur hans var glitrandi, skýr og þróttmikill í hívetna. Hljómsveitin spilaði einnig prýðilega og af miklu öryggi.

Tímalaust snilldarverk

Önnur samtímatónsmíð var á dagskránni, Vetrarhiminn eftir Kaiju Sariaaho. Hún kom vel út en jafnaðist ekki á við lokaverkið, þriðju sinfóníuna eftir Beethoven. Hún þarfnast ekki margra orða, enda tímalaust snilldarverk sem kemur samt stöðugt á óvart, slíkur var óþrjótandi innblástur tónskáldsins. Skemmst er frá því að segja að tónlistin skilaði sér ákaflega vel undir öruggri og kröftugri stjórn Vänskä, öll smæstu blæbrigðin voru skýr og heildarlínur prýðilega dregnar fram. Hljómsveitin var svo gott sem pottþétt; meira að segja hornin voru tær, og það gerist ekki alltaf. Heildarútkoman var svo sannarlega grípandi. **Jónas Sen**

NIÐURSTAÐA: Glæsilegur píanókonsert og stórbrotin sinfónía gerðu tónleikana eftirminnilega.

LYFSALINN
Betri þjónusta - betra verð

REMA 1000

NÚ FÁST REMA BLEYJUR OG BARNAVÖRUR Í LYFSALANUM

Lyfsalinn er lítið fjölskyldufyrirtæki. Okkar markmið er að veita okkar viðskiptavinum framúrskarandi þjónustu og bjóða gott vöruúrval á hagkvæmu verði.

Glæsibæ Álfheimum 74 105 Reykjavík Sími: 517-5500 www.lyfsalinn.is
Opnunartími: Virka daga: 8:30 - 18:00 Laugardaga: 10:00-14:00

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

RÚV SJÓNVARP

13.00 Kastljós
13.15 Menningin
13.25 Útsvar 2014-2015 Reykjanesbær - Fjarðabyggð
14.35 Eldað með Jóhönnu Vigdísi Lambaréttir
15.05 Manstu gamla daga? Trúbadúrar Þáttaröð frá 1991 um sögu íslenskrar dægurtónlistar. Umsjón: Helgi Pétursson og Jónatan Garðarsson. Dagskrárgerð: Tage Ammendrup. e.
15.45 Ferðastiklur Strandir
16.25 Menningin - samantekt
16.50 Íslendingar, Rúnar Júlíusson Rúnar Júlíusson steig fyrst fram í sviðsljósið sem bassaleikari með Hljómum. Hann lék með þeim og söng í áratugi og síðan með öðrum vinsælum hljómsveitum. Hann samdi líka fjölda vel þekktra laga og texta og var mikilvirkur hljómplötuútgefandi. Efnið er úr safni Sjónvarpsins. Umsjón og dagskrárgerð: Andrés Indriðason.
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV Fréttaþáttur fyrir börn á aldrinum 8-12 ára. Umsjón: Ísgerður Elfa Gunnarsdóttir og Sævar Helgi Bragason.
18.01 Ósagða sagan Horrible Histories
18.29 Hönnunarstirnin
18.46 Bílskúrsbras
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin Menningarþáttur þar sem fjallað er á snarpan og líflegan hátt um það sem efst er á baugi hverju sinni í menningar- og listalífinu, jafnt með innslögum, fréttaskýringum, gagnrýni, pistlum og umræðu. Umsjón: Bergsteinn Sigurðsson og Guðrún Sóley Gestsdóttir.
20.00 Tilraunin - Fyrri hluti Í þessum þætti eiga fjölskyldumeðlimir að eyða eins miklum tíma í skjánotkun og þá lystir í eina viku. Að lokum eru andleg og líkamleg áhrif skjánotkunarinnar skoðuð.
20.45 Hefðir um heim allan - Rituals
21.40 Kappleikur
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Skylduverk Fimmta þáttaröðin af þessum vinsæla spennumyndaflokki frá BBC um lögreglumann sem ásamt samstarfskonu sinni er falið að rannsaka spillingu innan lögreglunnar. Þættirnir hafa unnið til ýmissa verðlauna og endurtekið slegið áhorfsmet í heimalandi sínu, Bretlandi. Leikarar: Martin Compston, Vicky McClure og Adrian Dunbar. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
23.20 Glæpahneigð Bandarískir þættir um sérsveit lögreglumanna sem rýna í persónuleika hættulegra glæpamanna í von um að koma í veg fyrir frekari ódæðisverk. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. e.
00.00 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.00 Charles Schwab Challenge
11.05 Charles Schwab Challenge
14.05 PGA Highlights
15.00 Charles Schwab Challenge
20.00 Golfing World
20.50 Pure Silk Championship
22.50 Golfing World

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Dr. Phil
08.45 The Tonight Show
09.30 The Late Late Show
10.15 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 The King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 Dr. Phil
13.45 Survivor
14.30 Survivor
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The 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 Will and Grace
20.10 Crazy Ex-Girlfriend
21.00 For the People
21.50 Star
22.35 Heathers Heathers er ný þáttaröð sem fjallar um utangarðsnemanda í menntaskóla sem hefnir sín á vinsælu krökkunum, einum í einu.
23.20 The Tonight Show

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Tríó
15.00 Fréttir
15.03 Frjálsar hendur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Víðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Útvarp KrakkaRÚVMenningarheimurinn - Fjölskyldur
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.40 Kvöldsagan. Húsið
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

12.10 Wolves
14.00 Carrie Pilby
15.40 Murder, She Baked. A Chocolate Chip Cookie Mystery
17.05 Wolves
18.55 Carrie Pilby
20.35 Murder, She Baked. A Chocolate Chip Cookie Mystery
22.00 Blade Runner 2049
00.40 The Sea of Trees
02.30 A Good Man
04.15 Blade Runner 2049

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Friends
07.50 Gilmore Girls
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Suits
10.20 NCIS
11.05 It's Always Sunny in Philadelpia
11.30 Jamie's Quick and Easy Food
11.55 Um land allt
12.35 Nágrannar
13.00 The X-Factor
13.55 The X-Factor
14.45 The X-Factor
15.40 The Truth About Stress
16.35 Seinfeld
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.55 Ísland í dag Skemmtilegur og fjölbreyttur dægurmálaþáttur.
19.10 Sportpakkinn Íþróttafréttamenn fara yfir það helsta úr heimi íþróttanna.
19.20 Veður
19.25 The Goldbergs
19.50 Kevin Can Wait
20.10 The Village
20.55 The Enemy Within
21.40 Chernobyl
22.35 Pete Holmes. Faces And Sounds
23.30 The Bold Type
00.15 Grey's Anatomy
01.00 Gentleman Jack
01.55 Arrested Developement
02.25 You're the Worst
02.50 The Sandham Murders
03.35 The Sandham Murders
04.20 The Sandham Murders

STÖÐ 3

19.10 The Last Man on Earth
19.35 The Simpsons
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 One Born Every Minute
21.40 Flash
22.25 Supernatural
23.10 Angie Tribeca
23.35 Pretty Little Liars. The Perfectionists
00.20 Krypton
01.05 Westworld
02.05 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.45 Leicester - Chelsea
09.25 Liverpool - Wolves
11.05 Goals of the Season
12.00 Úrvalsdeildin í pílukasti
15.00 Formúla 1. Mónakó - Keppni
17.25 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
17.50 Grindavík - Vestri Bein útsending frá leik í Mjólkurbikar karla.
20.00 Evrópudeildin - fréttaþáttur
20.30 Aston Villa - Derby

STÖÐ 2 SPORT 2

11.55 Ítalski boltinn
13.35 Ítalski boltinn
15.15 Ítölsku mörkin
15.45 Fylkir - HK/Víkingur
17.25 Aston Villa - Derby
19.05 Keflavík - Njarðvík Bein útsending frá leik í Mjólkurbikar karla.
21.15 Pepsi Max Mörk karla
22.45 Grindavík - Vestri

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	

ÚTSKRIFTARGJAFAHUGMYNDIR

Sjálfstætt fólk
TILBOÐSVERÐ: 4.999.-
Verð áður: 7.810.-

Ævintýri Lísu í Undralandi
TILBOÐSVERÐ: 4.599.-
Verð áður: 6.166.-

Battles That Changed History
TILBOÐSVERÐ: 3.499.-
Verð áður: 4.999.-

25% AFSLÁTTUR

STYLE minnisbók (A5/A6)
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 1.897.-
Verð áður frá: 2.529.-

Mannlíf milli húsa
TILBOÐSVERÐ: 4.999.-
Verð áður: 5.999.-

1001 Books You Must Read Before You Die
TILBOÐSVERÐ: 4.199.-
Verð áður: 5.999.-

New Larousse - Gastronomique
TILBOÐSVERÐ: 10.499.-
Verð áður: 14.999.-

vitra.

VITRA House bird
Verð frá: 21.500.-

Pelikan PENNAR

*fást aðeins í verslun okkar í Hallarmúla

25% AFSLÁTTUR

LUND london

Skittle Bottle hita- og kælibrúsi (500 ml)
Verð: 4.999.-

ÖLL HNATTLÍKÖN

30% AFSLÁTTUR

LAMY

25% AFSLÁTTUR

Vandaðir pennar (blekpenni, kúlupenni & kúlutúss)
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 3.599.-
Verð áður frá: 4.799.-

ALLAR travelite XS CABIN FERÐATÖSKUR

30% AFSLÁTTUR

ALLAR GABOL CLOUD FERÐATÖSKUR

30% AFSLÁTTUR

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

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

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

PENNINN Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 03. júní, eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

FRÉTTABLAÐIÐ LÍFIÐ

Sjö ódýrar snyrtivörur í uppáhaldi hjá stjörnunum

Snyrtivörur þurfa ekki að vera rándýrar til að virka, svo nokkuð er víst. Allt frá varasalva yfir í þurrsjampó, þetta eru vörurnar sem gott er að eiga í snyrtitöskunni í sumar. Okkur fannst því ekki úr vegi að taka saman sjö snyrtivörur ekki eru bara á hagstæðu verði heldur fást líka allar hérlendis.

NORDICPHOTOS/GETTY

steingerdur@frettabladid.is

Áhrifavaldurinn Kim Kardashian segist halda mikið upp á þessa hreinsiklúta frá Neutrogena. Kardashian er með psoriasis og þarf því að passa sig á að nota ekki oft sterk efni á húðina.

Hertogaynjan af Sussex, Meghan Markle, hefur sagt í viðtali að hún haldi mikið upp á þetta stinnandi krem frá þýska fyrirtækinu Nivea.

Chrissy Teigen segir froðuna frá Tresemme fullkomna til að gera svona fallega liði í hárið. Hún sjái líka til þess að þeir haldist allan daginn og gefi mikla lyftingu.

Khloe Kardashian heldur mikið upp á gervibrúnku, en hún notar þetta sprey frá Sally Hansen á fæturna til að halda brúnkunni við.

Leikkonan Anna Kendrick segist vera háð lituðu varasölvunum frá Burt's Bees. Þeir eru rakagefandi og með náttúrulega þekju.

Kylie Jenner skrifaði það í bloggfærslu árið 2016 að hún héldi einstaklega mikið upp á Pure Clay maskana frá L'Oréal. Farðagúrúinn Kylie setti á dögunum á markað sína fyrstu húðvörulínu, Kylie Skin.

Fyrrverandi Disneystjarnan Dove Cameron heldur mikið upp á þurrsjampóin frá Batiste. Þau eru einstaklega hentug og þykja hagstæð í verði.

M18 FUEL
M18 FLAG
Alvöru slípirokkur frá Milwaukee

Fyrsti stóri slípirokkurinn **knúinn af einni rafhlöðu** sem skilar afli til þess að slípa, er léttari en snúrurokkur í sinni stærð.

Sveigjanlegt rafhlöðukerfi sem virkar með öllum **Milwaukee® M18™** rafhlöðum.

Verð 136.900 kr. (með rafhlöðu)

VERKFÆRA SALAN

ÁLFTAGERÐISBRÆÐUR

kveðja stóra sviðið

HLJÓMSVEIT OG STRENGJASVEIT UNDIR STJÓRN STEFÁNS R. GÍSLASONAR

MIÐGARÐUR SKAGAFIRÐI 24. OKTÓBER
ELDBORG HÖRPU 26. OKTÓBER

UNDANFARNA ÁRATUGI HAFA BRÆÐURNIR FRÁ ÁLFTAGERÐI GLATT LAND OG ÞJÓÐ MEÐ SÍNUM EINSTAKA ÞOKKA OG STÓRKOSTLEGUM SÖNG. ÞAÐ VERÐUR ENGINN SVIKINN AF ÞESSUM STÓRGLÆSILEGU TÓNLEIKUM ÞAR SEM BRÆÐURNIR KVEÐJA STÓRA SVIÐIÐ. EKKI MISSA AF ÞESSUM EINSTAKA VIÐBURÐI.

MIÐASALA Á TIX.IS

GLAMOUR

Komið í allar helstu verslanir

Íslenskt tískutímarit

Plötusnúðahópurinn Hausar spilar á stærstu drum & bass hátíð í heimi í ágúst. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR EYJÓLFSSON

Hausar í sókn á erlendri grundu

Plötusnúðahópurinn **Hausar** spilar á stærstu drum & bass hátíð í heimi í sumar. Margir erlendir flytjendur í senunni vilja spila hér á landi.

Plötusnúðahópurinn Hausar mun spila á Let It Roll tónlistarhátíðinni í Tékklandi í sumar. Um er að ræða drum & bass hátíð og er hún stærst sinnar tegundar í heiminum. Á hátíðinni í fyrra komu um 23.000 gestir saman yfir fjóra daga. Í sumar koma 300 listamenn fram á sjö sviðum sem sett eru upp á yfirgefnum herflugvelli í bænum Milovice í Tékklandi. Við töluðum við Bjarna Ben, einn meðlima Hausa, og Hildi Maríu Hjaltalín, umboðskonu teymisins.

„Þetta er hópur sem hafði mikinn áhuga á drum & bass tónlist og við tókum okkur til og stofnuðum hóp plötusnúða sem áttu það sameiginlegt að spila mest þessa tónlistarstefnu. Breakbeat.is þjónustaði mest senuna en svo varð breyting þar á og þá ákváðum við að slá til og stofnuðum Hausa. Við héldum fyrsta kvöldið í júlí 2012,“ segir Bjarni Benediktsson um stofnun Hausa.

Urðu að stækka við sig

Í hópnum ásamt Bjarna eru þeir Danjíel Kristinn „Croax“ Gunnarsson, Ólafur „Untitled“ Jónsson, Björgvin Loftur „Nightshock“ Jónsson og Halldór Hrafn „Junglizt“ Jónsson.

„Við byrjuðum á að halda nokkur heimapartí og streymdum þeim síðan á netinu. En áhuginn var svo mikill að við urðum að stækka við okkur og þá byrjuðum við með þessi mánaðarlegu kvöld. Þau hafa verið á svolitlu flakki og haldin á Paloma og Faktorý svo dæmi sé tekið,“ segir Bjarni.

Umboðsmaður teymisins er Unnur María Hjaltalín, en hún segir drum & bass mjög vinsælt í Austur-Evrópu svo það passar vel að hátíðin sé haldin í Tékklandi.

> **JÁ, ÞAÐ MÆTTI EIGINLEGA SEGJA AÐ ÞARNA HAFI DRUM & BASS TEKIST AÐ SAMEINA ÓLÍKA HÓPA.**
>
> Hildur, umboðsmaður Hausa

„En það er líka mjög stórt í Austurríki, Sviss, Þýskalandi og Frakklandi. Ég held að hérlendis gerum við okkur ekki grein fyrir því hvað þetta er rosalega stór sena í öðrum löndum. Þótt drum & bass hafi verið til í langan tíma þá er það að sækja í sig veðrið núna og er að ganga í gegnum nýtt vinsældaskeið.“

Margir vilja spila á Íslandi

Hildur segist taka eftir því að bara síðasta hálfa árið hafi orðið mikil aukning í mætingu á fastakvöld Hausa, sem og aðra drum & bass viðburði. Einnig séu drum & bass lög að gera það gott á ýmsum vinsældalistum, sem hefur hingað til ekki verið algengt.

„Fyrir stuttu náði drum & bass lag á topp Beatport-listans en það hafði aldrei gerst áður, en það er þekkt raftónlistarvefgátt. En það er alveg einstaklega mikill uppgangur í drum & bass hérlendis. Sérstaklega síða hálfa árið, þá hef ég tekið eftir því að það er mikið af erlendum listamönum í senunni að hafa samband við okkur í von um spila á Íslandi eða eiga í samstarfi við Hausa.“

Let It Roll er stærsta drum & bass tónlistarhátíð í heiminum.

„Það er mikil stemning að vera þarna. Þetta er á gömlum yfirgefnum flugvelli og það eru „bunkerar“ úti um allt með partí fram á nótt. Svo eru náttúrulega þessi hefðbundnu svið eins og á öllum svipuðum hátíðum,“ segir Bjarni.

Á hátíðinni eru svokallaðar vinnustofur þar sem fólk hvaðanæva úr heiminum kemur saman og miðlar reynslu og þekkingu sín á milli varðandi flest sem kemur útgáfu og tónleikahaldi kringum drum & bass við.

„Við komum svo fram eitt kvöldið í ár, það er alveg ótrúlegt að höfum verið boðin á þessa hátíð. Mikið af langstærstu nöfnunum í senunni kemur fram á hátíðinni. Við höfum mætt síðustu tvö ár og kynnst þar aðeins fólki í kringum hátíðina en núna eru nokkur þeirra stödd hér á landi.“

Drum & bass sameinar ólíka hópa

Um helgina voru haldnir tónleikar á Húrra til að hita upp fyrir Let It Roll, en hátíðin fer fram 1. til 3. ágúst.

„Það gekk alveg gífurlega vel og tveir gestir á kvöldinu unnu svo miða á hátíðina og koma með okkur til Tékklands í sumar,“ segir Bjarni.

Hildur er sammála Bjarna um hvað vel gekk á upphitunartónleikunum um helgina.

„Það var alveg stappað. Meira að segja hljóðmaðurinn kom til okkar sagði að þetta hefði verið alveg einstaklega gott kvöld. Hausar voru mjög hamingjusamir með kvöldið, þetta var frábært. Það spiluðu þrír erlendir listamenn og þeir hafa aldrei komið áður til landsins. Þeir eru líka í skýjunum með allt, æðisleg náttúra, vel tekið á móti þeim og fyrst og fremst sáttir við tónleikana um helgina.“

Hún segir viðburði oft vera einsleita að en síðasta laugardag hafi verið áhugavert hve margir ólíkir hópar voru mættir á tónleikana.

„Já, það mætti eiginlega segja að þarna hafi drum & bass tekist að sameina ólíka hópa,“ segir Hildur að lokum hlæjandi.

steingerdur@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðarsdóttir *johannahelga@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Svava O'Brien *svava@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is.* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Benedikt Bóas Hinriksson *benediktboas@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir *gudruninga@frettabladid.is*

emmessis

BLÓMLEGRA SUMAR
með Ísblómum

EKTA ÍSLENSKUR Rjómaís

FRÉTTABLAÐIÐ
Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 550 5000
Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is Auglýsingadeild 550 5050 auglysingar@frettabladid.is Prentun Torg. ehf
ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.
Póstdreifing Dreifing dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR

Hauks Arnar Birgissonar

Óheilbrigt

Þetta er sami læknirinn og sama aðgerðin og ég fékk að vita hjá Sjúkratryggingum að aðgerðin kostaði það sama fyrir ríkið, hvar sem hún er gerð. Það eina sem er öðruvísi er að ég þarf að leggja talsvert á mig til að fara utan í aðgerðina.“

Í síðustu viku birtist þessi frásögn konu í blaðaviðtali. Mér fannst hún sjokkerandi. Konan hafði greinst með krabbamein í öðru brjóstinu og hefur tekið þá ákvörðun að láta lækni, sem starfar á einkarekinni læknastöð í Reykjavík, fjarlægja bæði brjóst sín. Samkvæmt frásögn konunnar fær hún lækniskostnaðinn endurgreiddan frá Sjúkratryggingum Íslands, en einungis ef aðgerðin fer fram í útlöndum! Slíkar aðgerðir eru sem sagt ekki greiddar með almannafé ef þær fara fram á einkarekinni læknastofu sem staðsett er á Íslandi. Einkarekna læknastofan verður að vera í útlöndum.

Það er ekkert launungarmál að íslensk stjórnvöld eru ekki hrifin af einkarekstri í heilbrigðisgeiranum. Fyrir því eru margvísleg rök. Það eru einnig margs konar rök fyrir því að opna á aukið þjónustuframboð annarra en ríkisins þegar kemur að læknisþjónustu. Sitt sýnist hverjum og það ber að virða.

En viðhorf stjórnvalda gagnvart íslenskum læknum, sem gera aðgerðir á einkastofum sínum, er hins vegar komið út fyrir skynsamleg mörk – og er auðvitað fyrst og fremst til þess fallið að bitna á sjúklingum. Það er einfaldlega galið að sjúklingur þurfi að ferðast til útlanda, með lækninn sinn í handfarangri, til þess að láta hann framkvæma sömu aðgerðina og hér heima, eingöngu til þess að kostnaðurinn fáist greiddur úr Sjúkratryggingum. Allt virðist gert til að komast hjá því að greiða íslensku fyrirtæki fyrir læknisþjónustu. Það hljóta allir að sjá að þetta er ekki heilbrigt.

FYRIR SVANGA FERÐALANGA
Kvikk
ON THE GO

Vinsælasti BRÆÐINGUR báturinn
ÞEKKIST Á BRAGÐINU
SUBWAY

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ
SÓFADAGAR
Mikið úrval af sófum og heilsurúmum á frábæru verði

BODYPRINT Reverie
STILLANLEG HJÓNARÚM
Reverie 7S með Bodyprint heilsudýnum
Allar nánari upplýsingar á www.svefnogheilsa.is
- Tvíhert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og kraftmiklir mótorar
- Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur.

100% SVEFN - 100% HEILSA GÓÐ HVÍLD

MIKIÐ ÚRVAL SVEFNSÓFAR – LEÐURSÓFAR – HORNSÓFAR O.FL.
10–50% afsláttur

20% AFSLÁTTUR
Hornsófi hægri eða vinstri
Verð áður kr. 249.900.-
Nú aðeins kr. 199.920.-

15% AFSLÁTTUR
Malmö hvíldarstóll m/hnappi m/mjög sterku tauáklæði
Verð áður kr. 69.900.- Nú aðeins kr. 59.415.-

40% AFSLÁTTUR
Stockholm hvíldarstóll rafdrifinn m/mjög sterku tauáklæði
Verð áður kr. 99.900.- Nú aðeins kr. 59.940.-

50% AFSLÁTTUR
2ja sæta sófi m/slitsterku áklæði
Verð áður kr. 59.900.- Nú aðeins kr. 29.950.-

50% AFSLÁTTUR
Tungusófi m/slitsterku áklæði
Verð áður kr. 99.900.- Nú aðeins kr. 49.950.-

50% AFSLÁTTUR
3ja sæta sófi grár m/slitsterku áklæði
Verð áður kr. 69.900.- Nú aðeins kr. 34.950.-

50% AFSLÁTTUR
Chesterfield sófi m/slitsterku áklæði
Verð áður kr. 89.900.-
Nú aðeins kr. 44.950.-

15% AFSLÁTTUR
Sorento tungusófi, hágæða ítalskt leður, svartur eða hvítur
Verð áður kr. 289.900.- Nú aðeins kr. 245.415.-

10% AFSLÁTTUR
Roberto hvíldarstóll, leður, 5 litir. Fallegur hágæða rafdrifinn stóll
Verð áður kr. 179.900.- Nú aðeins kr. 159.415.-

12 mán. VAXTALAUSAR GREIÐSLUR

Svefn & heilsa
Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00

Baldursnesi 6 - Akureyri
Listhúsið - Reykjavík
vefverslun svefnogheilsa.is

Umboðsaðilar: | Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum