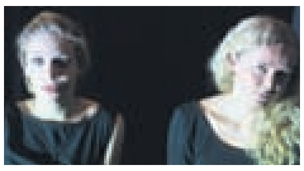
SKOÐUN Sigríður Ingibjörg Ingadóttir segir lífeyrisþega borga brúsann. 18



MENNING Hrönn og Þorgerður unnu saman að sýningu í gegnum Skype. 30

LÍFIÐ Sagnfræðingur safnar saman sögum af Beauty tips merktum #þöggun. 36

SPORT Það er komið að ögurstundu hjá Íslandi sem mætir Tékklandi í kvöld. 40

Mótaðu þína framtíð

Umsóknarfrestur til 15.júní

HÁSKÓLINN Á BIFRÖST
- hvar sem þú ert og hvert sem þú stefnir

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
12. júní 2015
136. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

LÍFIÐ

Brosað í gegnum tárin

Anna Svava Knútsdóttir er ein af ástsælustu leikkonum Íslands. Hér ræðir hún um lífið í ísbúðinni Valdísi, ástina sem neitar að gifta sig vegna gjafafælni, nýjan sjónvarpsþátt og af hverju enginn talar hreinskilnislega um hversu erfitt það er að verða mamma.

FRÉTTIR

Haukar gagnrýna FH

FH hefur fengið tæpa þrjá milljarða króna frá Hafnarfjarðarbæ til að fjárfesta í íþróttamannvirkjum. Á sama tíma hafa Haukar fengið 114 milljónir króna. 2

Konur frekar á svefnlyfjum Árlega er ávísað rúmlega 30 þúsund dagskömmtum af svefnlyfjum á hverjar þúsund konur á Íslandi; mun meira en á karla. 6

Dáist að losun haftanna Lee Buchheit er orðlaus yfir hve vel tókst til með áætlun um haftalosun. 12

18

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk

FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

Við veljum að gerast opinberar persónur

Ragnheiður Ríkharðsdóttir ræðir um umræðuhefðina, þörfina á því að standa í fæturna gagnvart fjölmiðlum og hvernig gömlu flokkarnir fara í vörn þegar ný öfl koma inn í pólitíkina. Hún stendur við hugmynd sína um kvennaþingið. Síða 16

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ríkisstjórnin samþykkti í gærkvöldi að fresta verkföllum til 1. júlí:

Lög verða sett á verkföllin í dag

KJARAMÁL Lög verða sett á verkfall BHM og Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga í dag. Ríkisstjórnin samþykkti þetta á aukafundi sem haldinn var klukkan 20 í gærkvöldi. Búist var við lögum í allan gærdag, en samkvæmt heimildum Fréttablaðsins var ákveðið að ljúka fyrstu umræðu um stöðugleikaskatt og afnám hafta. Henni lauk í gær.

Í frumvarpinu er verkfallsaðgerðum frestað til 1. júlí næstkomandi og aðilum falið að nýta þann tíma til að ná samkomulagi á farsælan hátt, ella fari kjaradeilan í gerðardóm.

Ólafur G. Skúlason, formaður Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga, óttast viðbrögð sinna félagsmanna við verkfallinu. Hann segist hafa verulegar áhyggjur af afleiðingum lagasetningarinnar.

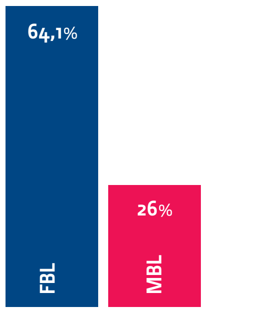
„Ég hef heyrt að fólk muni ekki taka þessu þegjandi og ég óttast að það muni leiða af sér uppsagnir, en það er náttúrulega hvers og eins að ákveða það.“

Þórunn Sveinbjarnardóttir, formaður BHM, segir málið vonbrigði. „Því miður þá sannar þetta grun okkar um að alltaf hafi staðið til að svelta okkur til hlýðni í samningaferlinu.“

Ríkisstjórnin hefur boðað stjórnarandstöðuna til samráðsfundar um málið klukkan 9 í dag.

„Þetta er mjög dapurlegt að til þess hafi þurft að koma. Það er svolítið magnað að stjórnvöld hafi ekki fundið svigrúm til að semja við þessar stéttir á sama tíma og þau boða skattalækkanir,“ segir Katrín Jakobsdóttir, formaður Vinstri grænna. **- kóp /** **sjá síðu 4**

> Ég hef heyrt að fólk muni ekki taka þessu þegjandi og ég óttast að það muni leiða af sér uppsagnir.
>
> *Ólafur G. Skúlason, formaður Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga.*



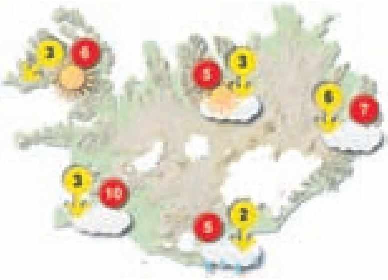
YFIRBURÐIR

Fréttablaðsins staðfestir

Höfuðborgarsvæðið, meðallestur kvenna á tölublað, 12–80 ára. Prentmiðlakönnun Gallup, jan.– mar. 2015

Allt sem þú þarft ...

VEÐUR



Í dag er gert ráð fyrir björtu veðri á vestanverðu landinu, en skúrir verða væntanlega sunnan- og austanlands. Skýjað að mestu og yfirleitt þurrt norðanlands. Vindur áfram norðanstæður en fremur hægur. Áfram svalt í veðri.

SJÁ SÍÐU 28

ABC Barnahjálp á Íslandi sagði upp formanni ABC í Kenía en formaðurinn segist enn vera við störf:

Deila um hver eigi ABC Barnahjálp í Kenía

SAMFÉLAG „Já, það er rígur okkar á milli. Á síðustu árum hefur verið náið samstarf á milli félaganna en nú skilur leiðir,“ segir Þórunn Helgadóttir, formaður ABC Barnahjálpar í Kenía, um að ABC Barnahjálp á Íslandi hafi einhliða slitið samstarfi við fyrrnefnd samtök.

„Við getum ekki hafa slitið neinu samstarfi því við eigum ABC Barnahjálp í Kenía,“ segir Fríður Birna Stefánsdóttir, framkvæmdastjóri ABC Barnahjálpar á Íslandi, og bætir við að tilkynning sem Þórunn sendi fjölmiðlum eigi ekki við nein rök að styðjast. „Þó félögin deili nafninu þá eru þetta tvö sjálfstæð félög, annað skráð í Kenía og hitt á Íslandi,“ segir Þórunn.

Þórunn telur ástæðuna fyrir samstarfsslitunum vera að samtökin á Íslandi hafi tekið þá ákvörðun að sameinast sænskum samtökum sem kallast Children's Mission sem stjórnin í Kenía hafi ekki viljað taka þátt í.

„Við sögðum Þórunni upp í byrjun maí,“ segir Fríður, sem segir ekki rétt að samtökin í Kenía séu ekki háð Íslandi.

Þórunn stendur fast á því að eftir slitin hafi samtökin á Íslandi ekki sent neinar greiðslur til stuðningsaðila barna í Kenía, en Fríður segir það ósatt.

ABC Barnahjálp birti tilkynningu á síðu sinni þar sem segir að Þórunn sé hætt störfum í Kenía. „Þessi tilkynning er bara röng. Ég og eiginmaður minn erum enn við störf sem stjórnendur starfsins í Kenía,“ segir Þórunn. - ngy

KENÍA Þórunn Helgadóttir hefur unnið fyrir ABC Barnahjálp í mörg ár.

Tillögur allsherjarnefndar:

32 tillögur um ríkisborgararétt

ALÞINGI Allsherjar- og menntamálanefnd þingsins leggur til að 32 einstaklingum verði veittur ríkisborgararéttur og hafa lagt fram frumvarp til Alþingis þess efnis.

Nefndinni bárust 47 umsóknir um ríkisborgararétt á þessu þingi.

Flestir þeirra sem fengu náð fyrir augum nefndarinnar koma frá Íran, eða fimm talsins. Þrír einstaklingar koma frá Afganistan, Albaníu og Bandaríkjunum. Tveir einstaklingar sem fæddir eru hér á landi leggur nefndin til að fái íslenskan ríkisborgararétt. - sa

MURDOCH Feðgarnir hafa átt í vandræðum vegna hlerunarmála.
FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Fjölmiðlarisi stígur til hliðar:

Murdoch sleppir stjórnartaumum

BANDARÍKIN Rupert Murdoch mun á næstunni hætta sem stjórnarformaður 21st Century Fox, sem er eitt stærsta fjölmiðlafyrirtæki heims.

Sonur hans, James Murdoch, mun taka við sem stjórnarformaður fyrirtækisins.

Murdoch, sem er 84 ára, mun þó enn sitja í stjórn fyrirtækisins og eiga lokaorðið í öllum málum.

Murdoch-feðgar hafa stigið krappan dans undanfarin ár eftir að upp komst að dagblaðið News of the World, í eigu Murdochs, hafði hlerað síma fjölda einstaklinga í Bretlandi. - srs

TÆKNIVÆÐING Ármann Kr. Ólafsson, bæjarstjóri Kópavogs, vill að skólar bæjarins séu í fremstu röð skóla á Íslandi.
MYND/KÓPAVOGSBÆR

Kennarar fá spjaldtölvur:

Spjaldtölvur auka áhuga

KÓPAVOGUR Kópavogsbær afhenti kennurum grunnskóla bæjarins fimm hundruð spjaldtölvur í gær.

„Spjaldtölvuvæðing skólanna er þáttur í þeirri stefnu okkar að skólar í Kópavogi séu í fremstu röð skóla á Íslandi,“ sagði Ármann Kristinn Ólafsson, bæjarstjóri Kópavogs, við afhendinguna.

Kópavogsbær stefnir í framhaldinu að því að allir nemendur á mið- og unglingastigi í grunnskólum fái spjaldtölvur til afnota. Fyrstu tölvurnar verða afhentar í byrjun næsta skólaárs en stefnt er að því að ljúka innleiðingunni haustið 2016. - þea

Viðskiptafræði vinsælust:

Átta þúsund sóttu um nám í Háskóla Íslands

SKÓLAMÁL Fimm þúsund manns sóttu um að komast í grunnnám við Háskóla Íslands í haust. Það eru tvö þúsund fleiri en útskrifuðust úr framhaldsskólum í vor.

Langvinsælasta fag háskólans í ár er viðskiptafræði, en 446 sóttu um það nám. Umsóknum í viðskiptafræði fækkaði eftir efnahagshrun árið 2008 en fagið virðist vera að sækja í sig veðrið. Aðsókn í rafmagns- og tölvuverkfræði tvöfaldaðist á milli ára en 70 manns sóttu um það nám. - ssb

Segir bæinn hygla Fimleikafélaginu

Fjárfestingar Hafnarfjarðarbæjar í FH eru rúmlega tuttugu sinnum meiri en fjárfestingar bæjarins í Haukum. Formaður Hauka segir bæinn hygla FH-ingum. Hann segir nú komið að uppbyggingu íþróttasvæðis Hauka á Ásvöllum.

HAFNARFJÖRÐUR „Það er alveg augljóst að bærinn hyglar FH. Hér er klárlega verið að mismuna íþróttafélögum,“ segir Samúel Guðmundsson, formaður íþróttafélagsins Hauka.

Hafnarfjarðarbær birti í vikunni skýrslu um fjárframlög Hafnarfjarðarbæjar til íþróttafélaga bæjarins. Þegar litið er til fjárfestinga í íþróttamannvirkjum kemur í ljós að eitt íþróttafélag fær mun hærri framlög en önnur.

Frá árinu 2006 hefur Hafnarfjarðarbær varið rúmlega 2,7 milljörðum króna í uppbyggingu á íþróttamannvirkjum Fimleikafélags Hafnarfjarðar, FH, í Kaplakrika. Á sama tíma nema fjárfestingar í íþróttamannvirkjum Hauka á Ásvöllum rúmlega 114 milljónum. Þannig eru fjárfestingar bæjarins í mannvirkjum FH rúmlega 23 sinnum meiri en í mannvirkjum Hauka.

„Fjárframlög til okkar hafa engin verið síðustu ár. Við erum afskaplega ósátt með hvernig þetta hefur verið,“ segir Samúel.

Samúel segir Hauka hafa beðið eftir því árum saman að bærinn komi að því að byggja íþróttahús sem grunnur hefur verið að síðan 2006. Ekki hefur verið byrjað á framkvæmdum enn þá og segir Samúel ekkert fjármagn hafa fengist.

Íþróttahúsið er ekki einu framkvæmdirnar sem Haukar hyggjast ráðast í.

„Við höfum líka haft hugmyndir um að byggja knatthús þar sem við höfum enga yfirbyggða knattspyrnuaðstöðu eins og FH hefur.

FRAMKVÆMDIR Hafnarfjarðarbær hefur varið 2,7 milljörðum króna í framkvæmdir við íþróttasvæði FH en um 114 milljónum króna við íþróttasvæði Hauka.
FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Við erum búin að viðra þær hugmyndir en fáum ekki fjármagn til,“ segir Samúel.

„Við bindum miklar vonir við það að bæjarfélagið sé að koma að því að styðja uppbygginguna okkar líka. Nú finnst okkur komið að Haukum,“ segir Samúel.

Samúel segir Hauka hafa þrýst á bæinn mjög lengi en nú hafi framkvæmdanefnd um uppbyggingu á Ásvöllum tekið til starfa. Funda átti í gær með bænum klukkan fjögur en ekkert varð af þeim fundi. „Þeir þora greinilega ekki að hitta okkur,“ segir Samúel.

Hvorki náðist í Harald L. Haraldsson, bæjarstjóra Hafnarfjarðar, né Viðar Halldórsson, formann FH, við vinnslu fréttarinnar.

thorgnyr@frettabladid.is

> Það er alveg augljóst að bærinn hyglar FH. Hér er klárlega verið að mismuna íþróttafélögum.
>
> *Samúel Guðmundsson, formaður Hauka.*

Landssamband kúabænda leggst gegn hugmyndum um lækkun tolla:

Efins um ábata af innflutningi

LANDBÚNAÐUR „Það sem er mikilvægast að horfa á í þessu samhengi er að skýrslan staðfestir þann árangur sem hefur náðst á undanförnum árum og áratugum í að ná fram hagkvæmni í mjólkurframleiðslu,“ segir Sigurður Loftsson, formaður Landssambands kúabænda. Hann segir að sú hagkvæmni hafi skilað sér til neytenda.

Hagfræðistofnun Háskóla Íslands gaf út á þriðjudag skýrslu um stöðu mjólkuriðnaðar á Íslandi. Í skýrslunni er meðal annars lagt til að innflutningstollar á mjólkurvörur verði lækkaðir til að skila ábata til neytenda.

Bændasamtök Íslands og Landssamband kúabænda hafna því að lækkun á innflutningstollum myndi skila sér í vasa neytenda.

„Þessi gagnrýni byggir ekki á jafn traustum grunni og aðrir þættir skýrslunnar,“ segir Sigurður um hugmyndir Hagfræðistofnunar um tollalækkun.

SIGURÐUR LOFTSSON

Hann segir að framleiðslan á Íslandi sé að mörgu leyti einstök og ekki sé hægt að heimfæra þætti eins og erlent hrávöruverð á íslenskan veruleika.

„Mjólkurframleiðsla í öðrum löndum er oftast ekki á almennum markaði. Það er alltaf einhvers konar umgjörð utan um framleiðsluna.“

Hann segir að innfluttar mjólkurvörur yrðu líklega jaðarframleiðsla sem færi í samkeppni við kjarnaframleiðslu á Íslandi.

FRÁBRUGÐINN VERULEIKI Sigurður segir íslenskar aðstæður ekki sambærilegar aðstæðum erlendis.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Slík samkeppni gæti sett kjarnaframleiðslu á Íslandi á hliðina.“ - srs

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

www.rumfatalagerinn.is

Tilboðin gilda frá 12.06 til 14.06

Úrvalið er í Rúmfatalagernum!

ALLT SETTIÐ FULLT VERÐ: 44.990

34.990

ROMANO GARÐSETT
Fallegt garðsett úr svörtu, fléttuðu polyrattan efni. Sófi, 2 armstólar og borð ásamt sessum. Borð er með hertri glerplötu. Stærð á borði: 40 x 80 x 40 sm.
Vnr. 43051001

FÁNI **98**

ÍSLENSKI FÁNINN
St. 30 x 46 sm.
Prik: 60 sm.
Vnr. HZ1530160

ALLT SETTIÐ FULLT VERÐ: 64.970

39.990

SKAGEN BORÐ + GUDHJEM STÓLAR
Fallegt og stílhreint garðhúsgagnasett úr svörtu, viðhaldsfríu viðarlíki.
Þetta nýja gerviefni líkist mjög viði og er sterkt og endingargott.
Þægilegir armstólar með sterku polyrattan efni.
Borð st. B90 x L150 x H74 sm. Stóll st. B56 x H94 x D62 sm.
Borð **36.990** Stóll **6.995** Vnr. 3771003, 3745140, 3771094

DOTS REGNPONCHO
Nokkrir litir. Barnastærð **895** nú 499
Fullorðinsstærð **995** nú 695
Vnr. DA7000090

Allt að 44% afsláttur

NÚ VERÐ FRÁ: **499**

BENETTON REGNHLÍF
Glæsilegar regnhlífar fáanlegar í mörgum litum.
Vnr. 79154

FULLT VERÐ: 2.995

1.995

LIFESTYLE HANDKLÆÐI OG ÞVOTTAPOKAR
Góð handklæði í fallegum litum.
Stærðir: 50 x 100 sm. **795** nú 556
70 x 140 sm. **1.495** nú 1.045
Þvottapokar **145** nú 99
Vnr. 37812001, 37811001

30% afsláttur

NÚ VERÐ FRÁ: **99**

HALDEN SÓLSTÓLL
Traustur og nýtískulegur sólstóll úr stáli og sterkum striga.
Fæst í svörtu, bláu og rauðu.
Vnr. 3738500, 3738513, 3738516

Sparið 2000 krónur

FULLT VERÐ: 8.995

6.995

FULLT VERÐ: 8.995

6.295

KELINDA MYRKVUNARGARDÍNUR
Góðar, þykkar og tvöfaldar myrkvunargardínur úr fallegu flauelsefni. Fást í 3 litum:
Gráar, vínrauðar og svartar.
Stærð: 1 x 135 x 245 sm.
Vnr. 504-14-1010

KRONBORG OF DENMARK

PLUS ÞÆGINDI & GÆÐI

KRONBORG HIMMELTINDEN
Gæðasæng fyllt með 750 gr. af mjúkum andadúni, andafiðri og holtrefjum. Andadúnninn gefur sænginni mjúka fyllingu og holtrefjarnar stuðla að því að sængin þornar fyrr eftir þvott.
Áklæði úr 100% bómull.
Sængin er saumuð í ferninga svo dúnninn haldist jafn yfir alla sængina.
Má þvo við 60°C. Taska fylgir með.
Stærð: 135 x 200 sm. **16.990** nú 10.990
Stærð: 135 x 220 sm. **17.990** nú 11.990
Koddi stærð: 50 x 70 sm. **4.995**
Vnr. 4025150, 4025151, 4225104

Sparið 6000 af sængum

SÆNG NÚ VERÐ FRÁ: **10.990**

SPURNING DAGSINS

Jörundur, erum við orðin flink í að flytja út matvæli í formi listar?

„Já, og erum margverðlaunuð fyrir það.“

Jörundur Ragnarsson hlaut verðlaun fyrir handrit sitt að myndinni „Hjónabandssæla“ á virtri kvikmyndahátíð í Tel Aviv fyrir stuttu. Kvikmyndin „Hrútar“ fékk einnig lof og verðlaun á kvikmyndahátíðinni í Cannes.

Sjúkraflutningar lengjast um klukkustund því flugvöllur á Norðfirði er ónothæfur stóran hluta ársins:

Vilja skipta kostnaði milli ríkis og bæjar

SAMGÖNGUR Flugvöllurinn á Norðfirði er ónothæfur stóran part úr ári og þyrfti að malbika hann til að hann gæti nýst sem sjúkraflugvöllur og flýtt för sjúklinga til Reykjavíkur til frekari læknismeðferðar. Jens Garðar Helgason, formaður bæjarráðs, segir lítið þurfa að gera svo flugvöllurinn geti sinnt sínu hlutverki nægilega vel.

„Við höfum boðið innanríkisráðuneytinu að skipta kostnaði við malbikun til helminga þannig að sveitarfélagið greiði helming kostnaðar við verkið. Nú er lag þar sem verktakar eru á svæðinu vegna hafnarframkvæmda sem og við gangagerð sem geta unnið þetta hratt og örugglega,“ segir Jens Garðar.

Uppbygging Norðfjarðarflugvallar er ekki á dagskrá samkvæmt samgönguáætlun sem Ólöf Nordal innanríkisráðherra lagði fyrir þingið í lok maí. Nú er áætlunin í meðförum samgöngunefndar þingsins og gæti tekið breytingum þar.

Jens Garðar segir flugvöllinn skipta miklu máli fyrir öryggi allra íbúa Austurlands. „Það sem skiptir máli er að tryggja sem öruggastan flutning sjúklinga frá Neskaupstað, þar sem fjórðungssjúkrahúsið er staðsett, og koma þeim til Reykjavíkur. Flugvöllurinn á Norðfirði skiptir þannig miklu máli fyrir okkur íbúana,“ segir Jens Garðar.

Ólöf Nordal, ráðherra samgöngumála, vildi ekki veita viðtal við vinnslu fréttarinnar. **- sa**

NESKAUPSTAÐUR Sjúkrahúsið á Austurlandi er á Norðfirði og flugvöllurinn því mikilvægur. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

GLEÐI Samtökin 78 sinna ráðgjöf fyrir LGBTQI+ fólk. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Efla hinseginfræðslu:

Borgin styrkir Samtökin 78

MANNRÉTTINDAMÁL Borgarráð Reykjavíkur samþykkti í gær að gera tvo samstarfssamninga við Samtökin 78 um þjónustu við samkynhneigt, tvíkynhneigt, pankynhneigt, asexual, intersex og transgender fólk.

Annar samningurinn kemur til með að styrkja daglegan rekstur samtakanna.

Hinn samningurinn fjallar um fræðslu um hinseginmálefni í skólum borgarinnar en fræðsla af þeim toga hefur átt sér stað í Reykjavík um árabil.

Samningarnir hljóða upp á fimm milljónir á ári í þrjú ár. **- srs**

Var á leið til Grænlands:

Tekinn með 1,2 kíló af hassi

LÖGREGLUMÁL Grænlenskur karlmaður á þrítugsaldri var þann 3. júní stöðvaður af tollvörðum í Flugstöð Leifs Eiríkssonar með 1,2 kíló af hassi falin í ferðatösku sinni.

Maðurinn kom frá Danmörku og átti bókað flug sama dag til Grænlands. Aðspurður sagðist hann ætla að nota hassið til eigin nota og mögulegrar sölu á Grænlandi. Lögreglan á Suðurnesjum hefur lokið rannsókn og sent málið til ákæruvaldsins.

Í byrjun maí var annar karlmaður á leið frá Danmörku til Grænlands stöðvaður með 800 grömm af hassi í fórum sínum. **skh**

Segir sömu rök gilda um hjúkrunarfólk og lækna

Formaður Félags hjúkrunarfræðinga segir viðbúið að félagsmenn leiti út fyrir landsteinana eftir starfi ef lög verða sett á verkfall. Formaður samninganefndar BHM segir félagið tilbúið til samninga hvenær sem er.

KJARAMÁL „Það sem maður er hræddur um ef lög verða sett á verkfallið er að fólk leiti annarra leiða til að vinna við þetta fag, leiti annaðhvort til útlanda eða mennti sig jafnvel í einhverju öðru,“ segir Ólafur G. Skúlason, formaður Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga. Afleiðingarnar geti orðið alvarlegar fyrir heilbrigðisstéttir og heilbrigðiskerfið í heild.

PÁLL HALLDÓRSSON

Ólafur áréttar að sömu rök eigi við um þessar stéttir og viðhöfð hafi verið í verkfalli lækna, hvað varðar mikilvægi starfanna fyrir heilbrigðiskerfið og möguleika á störfum í útlöndum. „Þeir eru vel menntaðir og við erum vel menntuð. Sóst er eftir íslenskum hjúkrunarfræðingum erlendis og það er skortur á hjúkrunarfræðingum, þannig að forsendur eru allar þær sömu í okkar geira og þeirra.“ Sama eigi svo við um geislafræðinga og aðra sérfræðinga í heilbrigðiskerfinu.

„Það vantar milljón heilbrigðisstarfsmenn í Evrópu fyrir 2020, en þar eru undir læknar, hjúkrunarfræðingar, geislafræðingar, lífeindafræðingar, ljósmæður og allt saman.“ Vinna sé auðfundin utan landsteinanna. Hann viti til dæmis um eina sem strax hafi fengið vinnu í Svíþjóð eftir eitt símtal á sjúkrahús þar í vikunni.

„En við erum ansi hrædd um það að farið verði að setja lög,“ segir hann. Skilaboðin hafi verið að fyrst ekki náðust samningar á samningafundum vikunnar þá mætti vænta lagasetningar sem fyrst. Síðan eigi eftir að koma í ljós hvað slík lagasetning feli í sér, hvort gefinn verði frestur til að ná samningum, eða hvort kjaradeilum verði vísað beint í gerðardóm. „Það voru til nokkrar útfærslur á þessu og það sér maður náttúrlega ekki fyrr en frumvarp er komið fram.“

ÞÖGUL MÓTMÆLI Nokkur hundruð manns mættu til þögulla mótmæla við Alþingishúsið við Austurvöll í gær vegna gangs viðræðna við BHM og hjúkrunarfræðinga. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Nokkur hundruð félagsmenn aðildarfélaga BHM og hjúkrunarfræðinga mættu á Austurvöll síðdegis í gær til að mótmæla þeirri stöðu sem uppi er í kjaraviðræðum félaganna við ríkið og gangi þeirra til þessa.

Páll Halldórsson, formaður samninganefndar BHM, áréttar að þau séu tilbúin til að setjast að samningaborðinu hvenær sem er. „En þá verða menn náttúrlega að vera tilbúnir að ræða það sem okkur liggur á hjarta, að menntun sé metin til launa og fjármagn aukið til stofnanasamninga,“ segir hann.

Ríkissáttasemjari sleit samningafundi BHM og ríkisins seint á miðvikudagskvöld eftir að samninganefnd ríkisins hafnaði tillögu BHM til lausnar á deilunni. Páll segir að viðræður hafi ekki verið miklar, en samninganefndin hafi borið tillögu ríkisins undir bakland félaganna, en það hafi ekki verið tilboð sem neinu hafi breytt í grundvallaratriðum.

„Núna eru hótanir í lofti um lög, en ég ætla bara að vona að til þess komi ekki og takist að semja,“ segir Páll. **olikr@frettabladid.is**

„Það vantar milljón heilbrigðisstarfsmenn í Evrópu fyrir 2020, en þar eru undir læknar, hjúkrunarfræðingar, geislafræðingar, lífeindafræðingar, ljósmæður og allt saman.

Ólafur G. Skúlason, formaður Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga.

Iðnaðarmenn sitja á stífum fundum með SA um sérkröfur kjarasamninga:

Ólíklegt að semjist fyrir helgina

KJARAMÁL Líklegt er að dragist fram yfir helgi að niðurstaða fáist í samningalotu Samtaka atvinnulífsins við Samiðn, Grafíu/Félag bókagerðarmanna og Félag hársnyrtisveina, segir Hilmar Harðarson, formaður Samiðnar. Yfirlýst stefna félaganna var að klára samninga fyrir dagslok í dag.

„Við erum enn að tala saman og verðum sjálfsagt fram yfir helgi að því,“ segir Hilmar. Óræedd hafi verið mörg mál sem snúa að sérkröfum félaganna.

„En menn eru að tala saman alveg á fullu. Niðurstöðuna get ég hins vegar ekki spáð um, útkoma viðræðnanna ræður henni.“

Félögin, auk Félags vélstjóra og málmtæknimanna (VM), Rafiðnaðarsambandsins (RSÍ) og Matvís, frestuðu verkföllum en þau síðarnefndu höfðu ekki sett sér markmið um viðræðulok.

Guðmundur Ragnarsson, formaður VM, segir félögin sitja á ströngum fundum með SA um sérmál og séu kannski rúmlega hálfnuð með pakkann sem settur hafi verið fram.

„Við öndum bara með nefinu,“ segir hann. Núna kunni að vera lag að ná fram sérkröfum og gefa þá eftir einhverjar launakröfur á móti. „Okkur liggur svo sem ekkert á, það er ekki fyrr en 22. júní sem næsta verkfall skellur á.“ **- óká**

„Við erum enn að tala saman og verðum sjálfsagt fram yfir helgi að því.

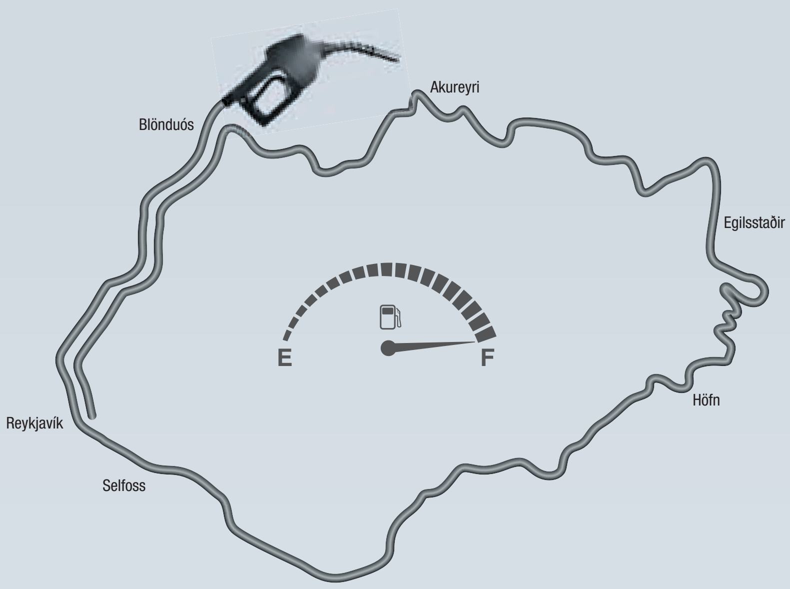
Hilmar Harðarson, formaður Samiðnar.

„Okkur liggur svo sem ekkert á, það er ekki fyrr en 22. júní sem næsta verkfall skellur á.

Guðmundur Ragnarsson, formaður VM.

www.renault.is

HRINGINN OG 250 KM
AÐ AUKI **Á EINUM TANKI**



MEGANE LIMITED ÚTGÁFA
Á BETRA VERÐI

NÚ BJÓÐUM VIÐ RENAULT MEGANE ÍSLANDSMETHAFA
Í SPARAKSTRI Í **LIMITED ÚTGÁFU HLAÐINN BÚNAÐI**

RENAULT **MEGANE LIMITED**
DÍSIL, BEINSKIPTUR. **3,5 L/100 KM*** / DÍSIL, SJÁLFSKIPTUR. **4,2 L/100 KM***
INNIFALIÐ Í VERÐI: 17" ÁLFELGUR / LYKLALAUST AÐGENGI / SKYGGÐAR RÚÐUR / TÖLVUSTÝRÐ
TVEGGJA SVÆÐA LOFTKÆLING / LIMITED INNRÉTTING OG AÐFELLANLEGIR SPEGLAR

VERÐ: **3.540.000 KR.**

ENNEMM / SÍA / NM69510 / *Miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri

DÍSILBÍLARNIR FRÁ RENAULT SLÁ Í GEGN

Renault var þriðji mest keypti bíllinn á Íslandi 2014 miðað við heildarbílasölu án bílaleigubíla.
Nýju Renault bílarnir hafa slegið í gegn með hagstæðu verði, ríkulegum búnaði og úrvali sparneytinna bensín- og dísilvéla með einstaklega hagkvæmri „Dual Clutch“ sjálfskiptingu.
Komdu og reynsluaktu nýjum Renault.

RENAULT

ÞÚTANKAR SJALDNAR Á RENAULT

B|L

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

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

VEISTU SVARIÐ?

1. Hver voru úrslitin í leik Íslands og Ísraels í handbolta?
2. Hvert verður verkefni nýs dómstóls í Páfagarði?
3. Hvaða hópur er fjölmennastur þeirra sem fengu dvalarleyfi hér á fyrsta fjórðungi ársins?

SVÖR:
1. 34-24 fyrir Ísland. **2.** Hann á að taka á málum biskupa sem haldið hafa hlífiskildi yfir barnaníðingum í röðum presta. **3.** Bandaríkjamenn.

Sérstakur saksóknari ákærir Ara Axel Jónsson fyrir að hafa valdið kröfuhöfum fjárhagslegu tjóni:

Ákærður fyrir að reyna að koma skipi undan

SAKAMÁL Sérstakur saksóknari hefur gefið út ákæru á hendur Ara Axel Jónssyni fyrir brot gegn almennum hegningarlögum. Ara er gefið að sök að hafa valdið kröfuhöfum í þrotabú Dreggjar ehf., sem Ari bæði stýrði og átti, talsverðu fjárhagslegu tjóni.

Dregg ehf. seldi færeyska félaginu Sp/f Dregg flutningaskipið Axel árið 2009 en bæði félögin voru í eigu ákærða. Eftir að Dregg ehf. var lýst gjaldþrota í maí 2012 fór skiptastjóri fram á að viðskiptunum yrði rift þar sem hann taldi að aldrei hefði verið greitt fyrir skipið.

Í lok júní 2012, þremur dögum eftir að Dregg var kyrrsett í Akureyrarhöfn, lét hinn ákærði sigla skipinu til Noregs. Skipið var kyrrsett í Noregi í september að kröfu þrotabús Dreggjar. Samhliða siglingunni til Noregs var eignarhald þess flutt milli þriggja færeyskra félaga sem voru að öllu leyti eða hluta í eigu Ara samkvæmt ákærunni. Í september náðist samkomulag um að greiða ætti þrotabúinu 250 milljónir króna fyrir skipið. Í mars 2013 var Sp/f Saga Shipping lýst gjaldþrota og flutningaskipið selt á nauðungarsölu. 83 milljónir runnu til þrotabús Dreggjar.

Ara er einnig gefið að sök að hafa selt vörulager Dreggjar á 12 milljónir króna ári áður en félagið fór í þrot þegar bókfært kostnaðarverð hafi numið 57 milljónum króna.

Ari hefur lýst sig saklausan af ákærunni. Málið var þingfest fyrir Héraðsdómi Norðurlands eystra 9. júní en búist er við að aðalmeðferð fari fram næsta haust. - ih

SAGA Flutningaskipið er nú í hafnarborginni Boga í Austur-Kongó samkvæmt vefnum Marinetraffic.com. MYND/GUNNAR S. STEINGRÍMSSON

Konur nota svefnlyf mun meira en karlar

Ríflega þrettán prósent íslenskra kvenna fá ávísað svefnlyfjum á ári hverju. Svefnvandi kvenna getur leitt til geðrænna vandamála. Geðlæknir segir að öll hefðbundin svefnlyf séu ávanabindandi. Margir sækja sér meðferð á Vog vegna fíknar.

HEILBRIGÐISMÁL Íslenskar konur fá ávísað rúmlega 30 þúsund dagskömmtum af svefnlyfjum á hverjar þúsund konur á hverju einasta ári. Langvarandi svefnlyfjanotkun er skaðleg heilsunni að mati lækna.

Fréttablaðið greindi frá því í gær að svefnleysi kvenna væri algengt vandamál sem æ fleiri konur þyrftu hjálp við frá sálfræðingum og geðlæknum. Fram kom að svefnleysið gæti valdið þeim kvíða, depurð og erfiðleikum við að höndla daglegt líf.

MAGNÚS HARALDSSON

Einnig kom fram að andvökunætur væru heilbrigðiskerfinu dýrar þar sem slysahætta svefnlausra eykst og þeir eru viðkvæmari fyrir sjúkdómum og umgangspestum.

Magnús Haraldsson, geðlæknir og dósent við Háskóla Íslands, segir að einstaklingar sem nota svefnlyf til langs tíma geti myndað með sér þol fyrir lyfjunum og fíkn í þau.

„Það er einstaklingsbundið hversu hratt það gerist og hversu mikið. Til þess að fá sömu virkni og í upphafi þarf stærri skammta," segir Magnús.

Hann segir að öll hefðbundin svefnlyf geti verið ávanabindandi.

Magnús segir jafnframt að rannsóknir bendi til þess að svefngæði minnki við langvarandi notkun svefnlyfja.

Svefnlyfjanotkun Íslendinga er talsvert meiri en annars staðar á Norðurlöndunum. Samkvæmt upplýsingum frá Landlækni notuðu íslenskir karlar ríflega þrjátíu prósentum meira af svefnlyfjum en norskir karlar árið 2014.

Á sama tíma notuðu íslenskar konur sautján prósentum meira af svefnlyfjum en norskar konur.

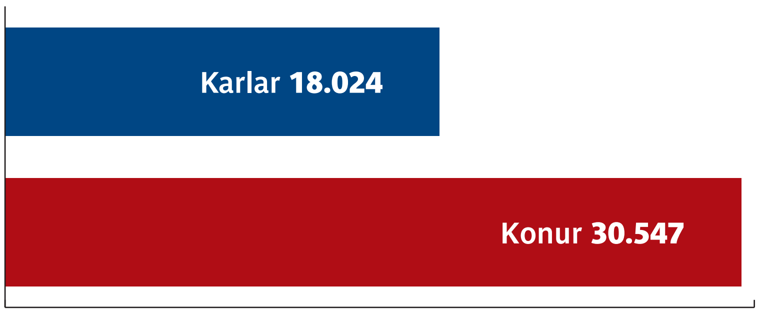
Samkvæmt upplýsingum frá Þórarni Tyrfingssyni, yfirlækni á Vogi, leita 320 til 380 manns til SÁÁ á hverju ári vegna fíknar í svefnlyf og róandi lyf. Um það bil sextíu þeirra hafa ekki fíkn í annað, svo sem áfengi, samhliða fíkn sinni í svefnlyf.

snaeros@frettabladid.is

ANDVAKA Konur eru frekar andvaka en karlar. Ástæður þess má rekja til hormónabreytinga sem og aukins álags og streitu sem þær verða fyrir í daglegu lífi. NORDICPHOTOS/GETTY

HEILDARSVEFNLYFJANOTKUN ÍSLENDINGA 2014

Dagskammtur á hverja 1.000 einstaklinga



Heimildir: Lyfjagagnagrunnur Landlæknis

Akranes endurákvarðar sorphirðugjöld vegna ársins 2014 vegna ólögmætis:

Endurgreiða sex milljónir króna

SVEITARSTJÓRNARMÁL Bæjarstjórn Akraness hefur samþykkt að endurákvarða sorphirðugjöld fyrir 2014. Er það gert með hliðsjón af úrskurði úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála frá því í marslok um að gjaldtaka Akraneskaupstaðar hafi verið ólögmæt þar sem ekki hafi verið aflað umsagnar Heilbrigðisnefndar Vesturlands um gjaldskrá.

„Bæjarstjórn samþykkti að allur tekjuafgangur málaflokksins samkvæmt ársreikningi 2014, að fjárhæð krónur 6.178.371, komi að fullu til lækkunar áður álagðra sorpgjöldum sem felur í sér lækkun um 8,04 prósent auk vaxta," segir á vef bæjarfélagsins.

Fram kemur að fjárhæð sorphreinsunargjaldsins verði 14.799 krónur í stað 16.095, sem sé lækkun um 1.296 krónur, og að fjárhæð sorpeyðingargjaldsins verði 12.620 krónur í stað 13.725, lækki um 1.105 krónur. „Sorpgjöldin eru innheimt með fasteignagjöldum og er stefnt að því að leiðréttingin fari fram þann 15. júlí næstkomandi." - óká

AKRANES Kynna má sér leiðréttingu sorphirðugjalda Akraness á heimasíðu bæjarins. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

*á meðan birgðir endast.

CHAR-BROIL GASGRILL
2 brennarar

49.900 KR.
VERÐ ÁÐUR 69.990 KR.
Léttgreiðslur 8.316 kr. í 6 mánuði

CHAR-BROIL GASGRILL
3 brennarar

82.493 KR.
VERÐ ÁÐUR 109.990 KR.
Léttgreiðslur 13.749 kr. í 6 mánuði

CHAR-BROIL GASGRILL
4 brennarar

104.993 KR.
VERÐ ÁÐUR 139.990 KR.
Léttgreiðslur 17.499 kr. í 6 mánuði

CHAR-BROIL TITAN GASGRILL
3 brennarar

124.425 KR.
VERÐ ÁÐUR 169.900 KR.
Léttgreiðslur 20.737 kr. í 6 mánuði

CAMPINGAZ CAST IRON GASGRILL
3 brennarar

62.239 KR.
VERÐ ÁÐUR 88.990 KR.
Léttgreiðslur 10.382 kr. í 6 mánuði

BARBECOOK GRILL SIESTA 210
2 brennarar

45.439 KR.
VERÐ ÁÐUR 64.990 KR.
Léttgreiðslur 7.582 kr. í 6 mánuði

BARBECOOK SIESTA 310 CREAM GASGRILL
3 brennarar

69.993 KR.
VERÐ ÁÐUR 99.990 KR.
Léttgreiðslur 11.665 kr. í 6 mánuði

BARBECOOK SMOKER XL

37.493 KR.
VERÐ ÁÐUR 49.990 KR.
Léttgreiðslur 6.249 kr. í 6 mánuði

PIPAR\TBWA • SÍA

LEITAÐU RÁÐA HJÁ OKKUR
Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfir. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.

REYKJAVÍK	AKUREYRI	OPNUNARTÍMI
Fiskislóð 1	Tryggvabraut 1–3	Mán.–fös. 10–18
Sími 580 8500	Sími 460 3630	Lau. 10–16

Ellingsen
– FULLT HÚS ÆVINTÝRA

MATHÚS Mathús hefur tekið við því hlutverki veitingastaðarins Atlantic Deli, sem áður var í flugstöðinni, að bjóða upp á mat í sjálfsafgreiðslu. Staðurinn er við syðri enda brottfararsalarins og talsvert stærri en Atlantic Deli var. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

LOKAFRÁGANGUR Iðnaðarmenn voru að að leggja lokahönd á frágang stærri verslunar Rammagerðarinnar þegar ljósmyndara Fréttablaðsins bar að garði.

Leifsstöð gjörbreytt

Aðalbrottfararsalur Leifsstöðvar verður opnaður formlega í dag eftir miklar breytingar. Fjöldi nýrra verslana og veitingastaða er á svæðinu. Markmið breytinganna er að bregðast við þeirri miklu fjölgun farþega sem fara um flugvöllinn ár hvert.

FRÍHÖFNIN Verslun Fríhafnarinnar hefur verið tekin í gegn. Verslunin er bæði stærri og með öðru sniði en áður. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

RÓLEGT Á BARNUM Loksins Bar í Leifsstöð var opnaður í maí. Heldur rólegt var umhorfs þar síðdegis á miðvikudag. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

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

Loksins veður til útimálunar

FYRSTI FARFINN Í SUMAR Egill Gauti Þorsteinsson málar hús við Bergþórugötuna. Sólin gladdi höfuðborgarbúa í gær en hún er orðin ansi sjaldséður gestur. Í gær gafst loks tækifæri til að gæða gömul hús lit. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

ZHOU YONGKANG Er sagður hafa lekið ríkisleyndarmálum og fjölskylda hans hafi tekið við mútum í stórum stíl. NORDICPHOTOS/AFP

Ævilangt fangelsi fyrir mútur og leka

Einn valdamesti maður Kína áratugum saman játaði möglunarlaust afbrot sín fyrir dómi eftir nokkurra vikna lokuð réttarhöld. Hann er sagður hafa tapað í valdabaráttunni þegar Xi Jinping og félagar komust til valda fyrir þremur árum.

KÍNA Zhou Yongkang, fyrrverandi yfirmaður kínversku öryggislögreglunnar, hefur verið dæmdur í ævilangt fangelsi fyrir mútuþægni, misnotkun valda sinna og að hafa vísvitandi ljóstrað upp um ríkisleyndarmál.

Hann var einnig sviptur stjórnmálaréttindum sínum til æviloka og persónulegar eignir hans voru gerðar upptækar.

Zhou er 73 ára gamall og var einn valdamesti maður landsins þangað til hann hætti störfum árið 2012. Hann hafði ekki sést opinberlega í þrjú ár þegar hann birtist skyndilega á sjónvarpsskjánum, orðinn gráhærður, og játaði brot sín möglunarlaust.

„Ég braut að staðaldri bæði lög og flokksreglur, og raunveruleiki afbrota minna hefur valdið bæði flokknum og þjóðinni alvarlegu tjóni,“ sagði hann í réttarsal, að sögn kínversku fréttastofunnar Xinhua. „Þeir sem tengjast málinu og mútuðu fjölskyldu minni voru í raun að sækjast eftir þeim völdum sem ég hafði, og mér ber að taka á mig höfuðábyrgðina.“

Kínversk stjórnvöld sendu frá sér yfirlýsingu í tilefni dómsins, þar sem þau segja hann sanna að þau vinni af kappi að því að útrýma spillingu í landinu.

„Enginn stendur ofar lögunum. Þetta mál sýnir að í landinu okkar er réttarríki og að flokkurinn okkar er staðráðinn í að útrýma spillingu,“ segir í yfirlýsingunni.

Í frásögn breska útvarpsins BBC segir að fáir Kínverjar gráti það þótt Zhou hljóti þungan dóm. Hins vegar snúist dómsmálið frekar um pólitík en peninga: „Kínversk stjórnmál eru enn að takast á við afleiðingarnar af hinni harðvítugu valdabaráttu sem færði Xi Jinping og nýjum hópi ráðamanna völdin,“ segir Carrie Gracie, fréttaritari BBC í Kína.

Réttarhöldin sjálf stóðu aðeins yfir í fáeinar vikur og voru haldin bak við luktar dyr, þannig að sjónvarpsútsendingin frá dómsuppkvaðningunni í gær kom almenningi á óvart.

Kínverska fréttastofan Xinhua segir að Zhou hafi hlotið dóm fyrir að þiggja 130 milljón júan í mútur, en 129 milljónum hafi sonur hans og eiginkona tekið á móti. Hann sjálfur hafi ekki frétt af því fyrr en eftir á. Þessi upphæð samsvarar ríflega 2,7 milljörðum króna.

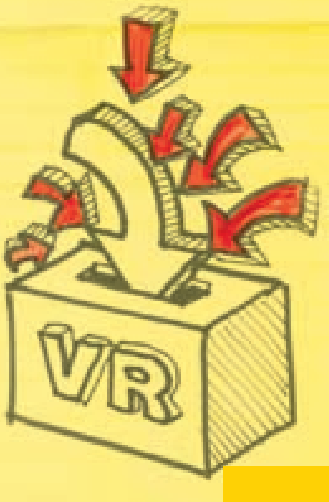
Þá er hann sagður hafa lekið ríkisleyndarmálum til manns að nafni Cao Yongzheng, sem ekki hafi haft neina heimild til að sjá leyniskjölin. gudsteinn@frettabladid.is

Kjósum um kjarasamning VR

Kynntu þér nýjan kjarasamning VR og greiddu þitt atkvæði rafrænt á Mínum síðum á vr.is.

Kosningu lýkur 22. júní kl. 12 á hádegi.

Þitt atkvæði skiptir máli.



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

Virðing Réttlæti VR

Í SÝRLANDI Sex flokkar á norska stórþinginu hafa náð samkomulagi um móttöku átta þúsunda flóttamanna frá Sýrlandi næstu þrjú árin. NORDICPHOTOS/AFP

Framfaraflokkurinn andvígur stefnu annarra:

Þjóðaratkvæði um flóttamenn

NOREGUR Framfaraflokkurinn í Noregi er andvígur samkomulaginu um hversu mörgum flóttamönnum frá Sýrlandi eigi að taka á móti. Flokkurinn leggur til að þjóðaratkvæðagreiðsla fari fram í haust samtímis sveitarstjórnarkosningunum um hvort taka eigi á móti fleiri kvótaflóttamönnum eða ekki.

Flokkarnir á norska stórþinginu, að undanskildum Framfaraflokknum og Sósíalíska vinstriflokknum, hafa náð samkomulagi um að taka á móti átta þúsundum kvótaflóttamanna frá Sýrlandi á næstu þremur árum, að því er greint er frá á vef norska ríkisútvarpsins. Í ár verður tekið á móti 500 flóttamönnum til viðbótar því sem áður hafði verið ákveðið. Þar með verður tekið á móti tveimur þúsundum flóttamanna til Noregs á þessu ári.

Framfaraflokkurinn hefur lýst því yfir að hann vilji heldur að fé verði varið til nærumhverfisins til þess að geta hjálpað sem flestum. Verði tillagan ekki samþykkt verður hún gerð að kosningamáli. - ibs

Miðasala » www.sinfonia.is » www.harpa.is » Miðasala í Hörpu » Sími: 528 5050 » Opið 9–18 virka daga 10–18 um helgar

Buchheit orðlaus yfir lausninni

Lee Buchheit segir gjaldeyrishöftin vera stærstu leifarnar af bankahruninu. Í fyrstu hafi menn viljað nálgast vandann með sömu lausn fyrir alla en fljótt komist að því að það væri ekki möguleiki. Hann er orðlaus yfir því að ríkið geti fengið hundruð milljarða í tekjur.

Jón Hákon Halldórsson
jonhakon@frettabladid.is

Lögfræðingurinn Lee Buchheit, sem var íslenskum stjórnvöldum til ráðgjafar við losun hafta, á von á áframhaldandi bata í íslensku efnahagslífi eftir niðurstöðu sem kynnt var á mánudag.

„Þetta er komið langt á leið. Ég kom í desember 2008 þegar kreppan var rétt nýskollin á. Þetta er svakalegt, að 85 prósent af fjármálakerfinu hafi hrunið. Geturðu ímyndað þér hvernig Bandaríkin, Bretland, eða nokkurt annað ríki myndi líta út eftir slíkt?“ spyr Buchheit. Hann segir að gjaldeyrishöftin séu stærstu leifarnar af bankahruninu. Gangi niðurstaðan um lausn á vandanum vegna slitabúanna eftir muni það líklegast leiða til þess að lánshæfismat ríkissjóðs hækkar og efnahagslífið stórbatnar.

Tekjurnar samsvara fjárlögum

„Segjum að slitabúin þrjú samþykki þetta fyrirkomulag sem lagt er upp með. Þá mun þetta skapa ríkinu miklar tekjur, jafnvel þó að ekki hafi verið lagt í þetta ferðalag í þeim tilgangi, heldur að passa upp á greiðslujöfnuð,“ segir Buchheit. Fái ríkissjóður 650 milljarða frá slitabúunum sé það næstum jafn mikið og öll fjárlög ríkisins. „Þá peninga er hægt að nota til að greiða niður skuldir og ég held að það nægi til að greiða niður þriðjung af skuldum þjóðarbúsins. Það mun spara ykkur 30-40 milljarða króna í vaxtakostnað á ári. Maður er svona eiginlega orðlaus yfir þessu,“ sagði Buchheit. Hann bætir því við að ríkisfjármálin stórbatni við þetta og lánshæfismatsfyrirtækin horfi til þess. „Mig grunar að eftir tíu ár muni Harvard Business School vera með rannsóknarefni um Ísland.“

Buchheit segir að þegar framkvæmdahópurinn tók til starfa hafi fyrsta verkefni hans verið að greina og skilja vandann í sinni víðtækustu mynd. Vandinn hafi verið slitabúin, aflandskrónur og eignir innlendra aðila. „Í fyrstu skoðuðum við lausnir sem myndu snerta öll slitabúin eins, en að lokum komumst við að þeirri niðurstöðu að staða þeirra væri svo gerólík að ein lausn fyrir alla myndi alls ekki ganga upp. Við skiptum þessu því upp í þrjá flokka; slitabúin, aflandskrónur og innlenda aðila.“ Þetta hafi tekið nokkra mánuði.

Undirrituðu trúnaðaryfirlýsingu

Þegar framkvæmdahópurinn taldi sig síðan vera með yfirsýn yfir vandann fékk hann fyrirmæli frá stýrihópi um afnám hafta, sem seðlabankastjóri, fjármálaráðherra og forsætisráðherra sátu í, um að hafa samráð við ólíka hagsmunaaðila. „Vegna þess hvernig kröfurnar ganga kaupum og sölum á markaði var lögð mikil áhersla á það að vera ekki að veita tilteknum aðilum upplýsingar sem yrðu ekki birtar öllum,“ segir Buchheit.

Stærstu kröfuhöfunum var boðið að undirrita trúnaðaryfirlýsingar. „Aðilum sem við töldum að aðrir kröfuhafar myndu líta á sem leiðtoga í þessu ferli,“ segir Buchheit og bætir því við að svo hafi framkvæmdahópurinn farið að ræða verkefnið fram undan við þá. „Kröfuhafar sem höfðu mjög góða ráðgjafa, lögmenn og fjármálaráðgjafa, komu svo fram með hugmyndir að lausnum sem framkvæmdahópurinn mátaði svo við stöðugleikaskilyrði sín og benti svo kröfuhöfum aftur á hvort tillögurnar væru fullnægjandi eða ekki.“

„Í endann og raunar alveg í blálokin kom sá hópur kröfuhafa með tillögur sem framkvæmdahópurinn taldi að hann gæti mælt með við stýrihópinn. Og það er bréfið sem þú sást að var birt á mánudaginn,“ segir Buchheit. Hann segir að samtalið við kröfuhafa hafi byrjað í mars og það hafi því tekið um það bil þrjá mánuði að ná þeirri niðurstöðu sem var kynnt á mánudaginn.

Í REYKJAVÍK Buchheit var staddur á landinu í gær og gaf sér tíma til að tala við blaðamenn. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Fordæmi eru fyrir því að lagður sé útgönguskattur á eignir en ekki stöðugleikaskattur, sambærilegur sem nú er verið að ræða. „Ef þú opnar verkfærakassann þá eru bara tvö verkfæri, annars vegar að minnka vandann eða að teygja út tímabilið sem það tekur peningana að fara út. Malasía hafði sett á skatt en lækkaði þann skatt eftir því sem peningarnir fóru seinna út. „Við horfðum á þetta sem einn möguleika. Eignir slitabúanna, eins og þú veist, eru ólíkar hver annarri og flóknar,“ segir Buchheit. Hann bendir á að þar sé meira en bara reiðufé sem fólk geti tekið út. Það hafi því þurft að horfa til annarra lausna en Malasíumenn notuðu.

Nauðasamningarnir fela í sér að ríkið fær hluta af söluhagnaði Íslandsbanka og Arion, en ekki kom til greina að ríkið tæki yfir eignarhaldið í þeim öllum. „Ég held ekki að hægt sé að færa rök fyrir þeirri skoðun að hver einasta króna í slitabúunum sé hættuleg greiðslujöfnuði,“ segir Buchheit. Ríkið eigi sjálfstæða hagsmuni af því að bankarnir séu seldir heppilegum kaupendum á eins háu verði og hægt er. „Þú vilt hafa þá mynd að Ísland og íslenskir bankar séu verðmætir og þess vegna var hugmyndin að þeir fengju hvata til þess að selja bankana og selja fljótt. Og ef þeir fá að standa eftir með hluta af eignunum þá hafa þeir hvata til þess,“ segir Buchheit.

Buchheit telur ekki miklar líkur á því að höfðuð verði dómsmál vegna þeirrar áætlunar sem var kynnt á mánudaginn.

> Ég held að þeir komist að þeirri niðurstöðu að málshöfðun þjóni ekki tilgangi sínum.

Þurfa að sannfæra aðra

„En það er ekki vafamál að þeir kröfuhafar sem sendu inn tillögurnar verða að sannfæra félaga sína um að það sé rétt að ganga að nauðasamningum. Ef þeim mistekst það þá horfa þeir fram á skatt. Ef þeir horfa fram á skatt geta þeir látið reyna á hann fyrir dómstólum hér eða erlendis. Ég held að þeir komist að þeirri niðurstöðu að málshöfðun þjóni ekki tilgangi sínum,“ segir Buchheit.

Hann bendir á að fordæmin sýni að stjórnvöld hafi ríkan rétt til að leggja á skatta. „Stjórnvöld óttast ekki lagalegar deilur, en það myndi orsaka tafir, vera kostnaðarsamt og tímafrekt. Sumir kröfuhafar munu horfa á nauðasamningana með trega. En ég býst við því að stærstur hluti þeirra, en ekki allir, muni fallast á að þetta sé besta lausnin og samþykkja fyrirkomulagið,“ segir Buchheit.

MEÐ GRÍMUR Í SKÓLANUM Skólastofur hafa verið sótthreinsaðar og börn látin ganga með grímur til að draga úr líkum á smiti. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Mikill viðbúnaður í S-Kóreu vegna MERS-veirunnar:

Fjölmargir smitaðir

SUÐUR-KÓREA Að minnsta kosti 122 hafa smitast af MERS-veirunni í Suður-Kóreu frá 20. maí, þegar sá fyrsti greindist. Hann var þá nýkominn frá Mið-Austurlöndum, þar sem veirunnar varð fyrst vart.

Nærri fjögur þúsund manns hafa verið settir í einangrun vegna þess að þeir hafa verið í samskiptum við fólk sem hefur smitast. Gripið hefur verið til margvíslegra ráðstafana, eins og að sótthreinsa skólastofur. Þá er algengt að sjá fólk með grímur fyrir vitum úti á götu.

MERS-veiran er náskyld SARS-veirunni og getur eins og hún valdið bráðri lungnabólgu með hita, öndunarerfiðleikum og jafnvel nýrnabilun.

MERS er skammstöfun sem stendur fyrir Middle East Respiratory Syndrome, en SARS stendur fyrir Severe Acute Respiratory Syndrome. Á íslensku hefur síðarnefnda veiran verið nefnd heilkenni bráðrar lungnabólgu, eða HABL.

Læknar segja veiruna ekki bráðsmitandi. Þvert á móti eigi hún erfitt með að berast á milli manna nema með nánum samskiptum. - gb

Viðarvörn

fyrir íslenskar aðstæður

Tryggðu viðnum b … er allra veðra von.
bestu fáanlegu v … n.Tryggðu viðnum
vörn. Á Íslandi er … um bestu fáanlegu
allra veðra von. T … Íslandi er allra
Tryggðu viðnum b … er allra veðra von.
bestu fáanlegu v … n.Tryggðu viðnum
vörn. Á Íslandi er … um bestu fáanlegu

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.

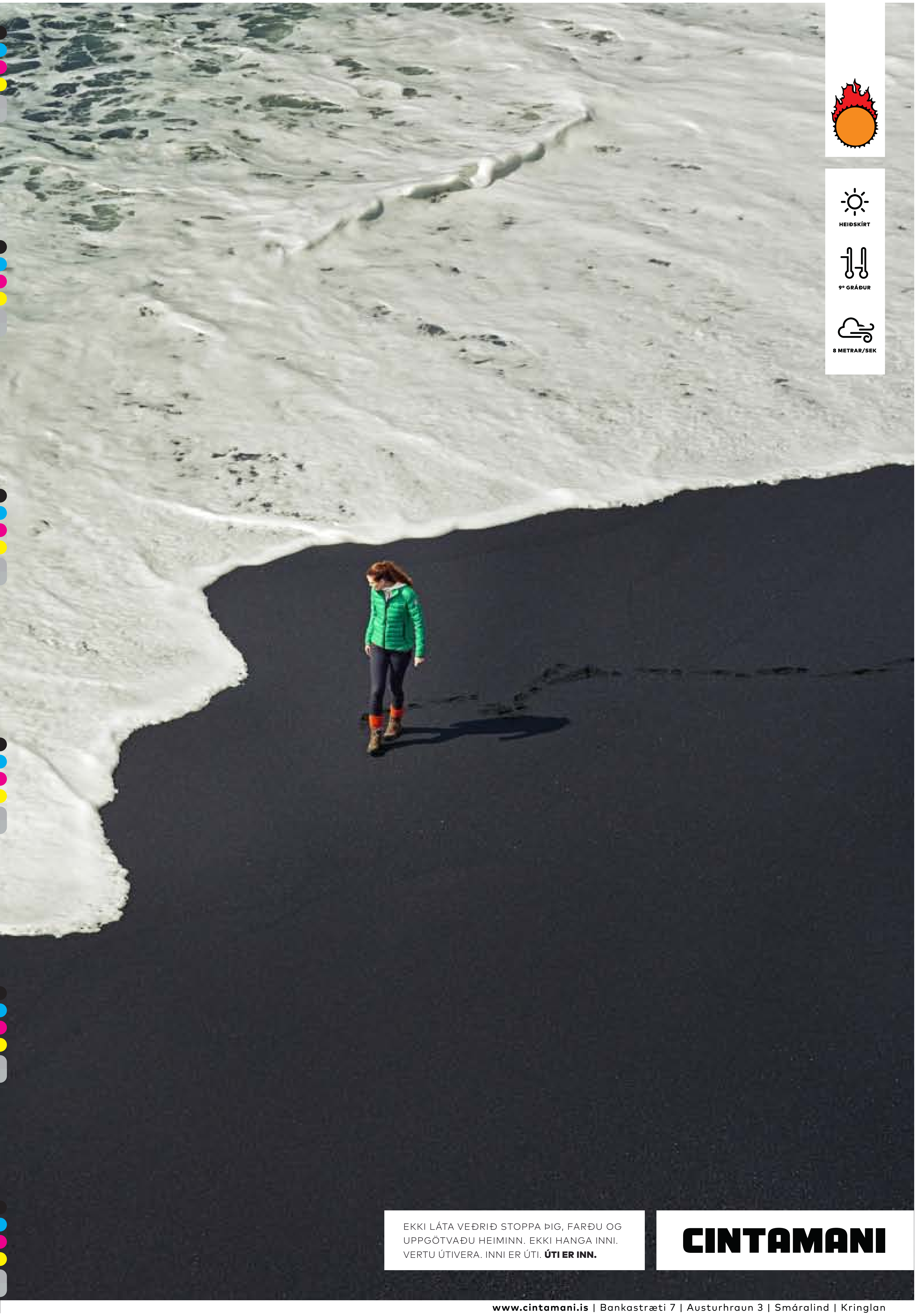
Kjörvari - fyrir íslenskar aðstæður

málning
-það segir sig sjálft-

Útsölustaðir Málningar: BYKO Kópavogi • BYKO Granda • Litaver Grensásvegi • BAUHAUS • Axel Þórarinsson málarameistari, Borgarnesi • Virkið Hellissandi Málningarbúðin Ísafirði • Vilhelm Guðbjartsson málarameistari, Hvammstanga • Verslunin Eyri, Sauðárkróki • BYKO Akureyri • Verslunin Valberg, Ólafsfirði • BYKO Reyðarfirði • Ormson Vík, Egilsstöðum • Verslunin PAN, Neskaupstað • BYKO Selfossi • Miðstöðin Vestmannaeyjum • BYKO Keflavík • N1 verslun Grindavík

ÍSLENSKA/SIA.IS/MAL 74382 05/15

ÚTI ER INN
Brandenburg



www.cintamani.is | Bankastræti 7 | Austurhraun 3 | Smáralind | Kringlan

FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

Þurfum að breyta átakapólitíkinni

Ragnheiður Ríkharðsdóttir, þingflokksformaður Sjálfstæðisflokksins, segir leiðinlegt hvernig umræðuhefð hefur þróast. Hún segir dæmigert fyrir gömlu öflin í pólitík að fara í vörn þegar ný öfl brjótast fram. Ragnheiður er órög við að segja skoðanir sínar og standa á þeim.

Ólöf Skaftadóttir
olof@frettabladid.is
Viktoría Hermannsdóttir
viktoria@frettabladid.is

STENDUR VIÐ HUGMYND SÍNA UM KVENNAÞING Ragnheiður vill að hugmyndin verði rædd af fullri alvöru. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ég er eiginlega búin á því, hvað varðar umræðuhefð," segir Ragnheiður Ríkharðsdóttir, formaður þingflokks Sjálfstæðisflokksins, en hún stakk upp á þingi sem eingöngu væri skipað konum á dögunum. „Því hefur verið haldið fram, bæði í stjórnunarfræðum og öðru, að konur nálgist verkefni á annan hátt en karlar. Mér fannst þetta svona hugmynd sem ég varpaði fram til að fá fólk til að velta fyrir sér hvernig í veröldinni við ætlum að breyta þeirri átakapólitík sem ríkir, ekki bara á Alþingi heldur almennt. Umræðuhefðinni, orðræðunni, vinnulagi og öðrum verkferlum. Ef þetta verður hugmynd eins og hún fæddist hjá mér kallar hún á það að ekki bara stjórnmálamenn heldur fólkið í samfélaginu velti því fyrir sér hvert við stefnum. Ég stakk upp á þessu til að fá okkur til að hugsa um þessa átakapólitík, þessa orðræðu sem er orðin svo ljót, jafnt inni á þingi sem og í öllum kommentakerfum og mörgum greinum. Ég varð fyrir miklum vonbrigðum vegna þess að mér fannst þetta vera hugmynd sem ég vildi að fólk ræddi. Sumir hafa gert það en umræðan hefur kannski frekar snúist um það hvaða fífl ég sé eiginlega," útskýrir Ragnheiður og heldur áfram.

Fara í manninn en ekki í boltann

„Er þetta fáviti, á hún heima í Sjálfstæðisflokknum? Af hverju fer hún ekki bara í VG eða í Samfylkinguna? Konur í Sjálfstæðisflokknum eiga ekki að koma með hugmyndir um kvennaþing."

Ragnheiður segir leiðinlegt að farið sé í manninn en ekki í boltann. „Ég varð fyrir pínu vonbrigðum með að umræðan skyldi snúast um mig persónulega, en ekki um þessa hugmynd og af hverju ég lagði hana fram." Ragnheiður segir gagnrýnina einnig hafa komið innan úr Sjálfstæðisflokknum. „Já, þeir segja nú sumir að það sé eitthvað að mér. En það er líka allt í lagi," segir Ragnheiður og hlær. „En ræðum hugmyndina, finnst okkur hún ömurleg og ómöguleg? Þá er það allt í lagi en af hverju er hún ömurleg? Er það rangt að konur nálgist verkefni með öðrum hætti? Kannski, ég veit það ekki. Ég er þeirrar skoðunar að við konur leggjum á margan hátt annars konar mat á flest mál og skoðum þau út frá okkar kynjagleraugum. Við erum nú einu sinni konur. Og karlmenn skoða þau út frá sínum kynjagleraugum. Við leggjum okkar gildismat og verðmat á málefni ef við getum orðað það svo. Karlmenn gera það líka en það er ekki endilega þar með sagt að það sé það sama jafnvel þó að við deilum sömu pólitísku skoðunum."

Úr skjóli opinbera geirans

Ragnheiður starfaði sem kennari, skólastjóri og bæjarstjóri Mosfellsbæjar áður en hún fór inn á þing árið 2007. „Það er nú kannski líka þannig að þegar ég ákveð að skipta um starfsvettvang og fer í pólitík þá er ég fullorðin, ég á minn starfsferil annars staðar. Ég hef þann kjark að skipta um starfsvettvang hafandi verið í öruggu starfi og kannski skjóli ef við getum orðað það svo, sem opinber starfsmaður. Ég hef alltaf staðið með sjálfri mér. Ég var alin þannig upp að ég ætti alltaf að standa með sjálfri mér. Ég var alin þannig upp að ég ætti að mennta mig svo að ég gæti staðið á eigin fótum. Ég hef alltaf verið trú þessu uppeldi mínu og hef þar af leiðandi verið órög við að segja mínar skoðanir og standa á þeim."

Ein í Evrópupælingum

Ragnheiður studdi ein í Sjálfstæðisflokknum tillögu um að sækjast eftir aðild að ESB árið 2009. „Ég var þeirrar skoðunar, eftir hrunið, og við erum í ákveðnum uppbyggingarfasa að þetta væri leið sem við ættum að skoða. Ég vildi eins og aðrir þingmenn Sjálfstæðisflokks þjóðaratkvæðagreiðslu um hvort við ættum að hefja vegferðina. Henni var hafnað. Ég er ein af þessum sem oft hefur verið gert grín að, því ég vil „kíkja í pakkann". Þjóðin fengi síðan að taka bindandi ákvörðun um það hvort við ættum að segja nei við heimkomnum samningi eða já. Mér finnst það skondið að margir segja ekki mögulegt að kíkja í pakkann. Samt er forsætisráðherra Breta að ræða við ESB um breytingar á samningi um þessar mundir. Ætla þeir sem eru hér heima og sögðu að það væri ekki hægt – eru þeir að segja að David Cameron sem er að hefja þetta ferli sé bara að bulla, að það sé ekki hægt og hann sé að plata þjóðina? Ég held ekki."

Sóttist eftir ráðherrastöðum

Sumir hafa sagt skoðanir Ragnheiðar ekki ríma við skoðanir flokkssystkina hennar. En heldur hún að það hafi haft áhrif á framgang hennar innan flokksins?

„Eftir kosningarnar 2013 skipar formaður flokksins, Bjarni Benediktsson, mig sem þingflokksformann. Það hefðu nú ekki margir trúað því að ég fengi þá stöðu. En fólkið í Sjálfstæðisflokknum í Suðvesturkjördæmi hefur veitt mér brautargengi í öllum prófkjörum og nú síðast í prófkjörinu 2013. Ég hef í það minnsta traust kjósenda þó að allir viti mína skoðun í Evrópumálum," útskýrir Ragnheiður. „Ég sóttist eftir embætti innanríkisráðherra þegar Hanna Birna Kristjánsdóttir fór frá. Ég sóttist líka eftir ráðherraembætti í upphafi vegna þess að ég er menntuð í menntageiranum og með nám í stjórnun í menntageiranum, mér fannst ég geta orðið menntamálaráðherra. Ég fékk það ekki heldur. En í pólitík veit enginn hvað morgundagurinn ber í skauti sér. Minn formaður ákvað að fara út fyrir þingflokkinn og velja mjög frambærilega og flotta konu, Ólöfu Nordal. Hún hefur sýnt það í sínu starfi frá því hún tók við að hún er frábær innanríkisráðherra. Órög við að taka ákvarðanir. Þannig ég var fyrst manna til að óska henni til hamingju og ég er bara þannig gerð að ég dvel ekki lengi við hlutina."

Hún neitar því þó ekki að hafa orðið fyrir vonbrigðum. „Ef þú sækist eftir einhverju og telur þig hæfa til þess að gegna embættum og annar verður fyrir valinu þá finnst mér fáránlegt að segja að ég hafi verið að gera að gamni mínu. Ég sóttist eftir þessu af fullri alvöru og auðvitað varð ég fyrir vonbrigðum en það skilar manni litlu fyrir morgundaginn."

Tengdadóttirin í lekamálinu

Talið berst að lekamálinu svokallaða, en þar lék fyrrverandi tengdadóttir Ragnheiðar hlutverk sem annar tveggja aðstoðarmanna Hönnu Birnu Kristjánsdóttur, þáverandi innanríkisráðherra. Þóreyju var stillt upp á forsíðu DV sem aðstoðarmanninum sem lak minnisblaðinu um Tony Omos, en síðar var það dregið til baka og Gísli Freyr Valdórsson, hinn aðstoðarmaður Hönnu Birnu, fundinn sekur fyrir dómi um að hafa lekið minnisblaðinu. Hanna Birna sagði af sér embætti í kjölfarið og Þórey hætti þar af leiðandi sem aðstoðarmaður ráðherra. Hefðu þau getað gert eitthvað öðruvísi?

„Það er algjörlega ljóst þegar horft er til baka að margt hefði mátt gera öðruvísi. Ekki bara þær heldur þau öll. Menn hefðu átt að taka á ýmsu með öðrum hætti heldur en gert var. Umboðsmaður Alþingis finnst mér hafa lokað þessu máli. Hanna Birna sagði fyrst af sér sem dómsmálaráðherra og segir síðan af sér sem innanríkisráðherra og axlar þannig pólitíska ábyrgð og gerði það með reisn. En hún hefur lært af þessu, Sjálfstæðisflokkurinn hefur lært af þessu og ég held bara að pólitíkin í heild sinni þurfi að endurskoða allt saman. Líka það sem kom fram í rannsóknarskýrslu Alþingis 2010. Stjórnsýslan þarf að hafa skilvirkari ferla um hvernig á að taka á málefnum borgaranna þegar þau berast ráðuneytum. Við erum í þjónustuhlutverki, hvort heldur sem þú ert þingmaður eða starfsmaður í ráðuneyti. Það þarf að byggja umhverfi þannig að borgarinn geti verið öruggur um hvernig hann eigi að ferðast innan þessa kerfis. Ég held að stjórnsýslan öll þurfi að hafa skilvísari verkferla, betri skráningu yfir það hvernig mál berast, í hvaða farveg þau fara og hvernig þeim lýkur. Að það sé aðgengilegt svo framarlega sem það er ekki mjög persónugerandi."

Fjölmiðlaumfjöllun fylgir

Hún segir margt hægt að læra af lekamálinu. „Það er lærdómurinn fyrst og síðast sem ég held að við þurfum að draga af þessu máli. Jafnframt er mikilvægt að ráðherra sem slíkur umgangist með gát undirmenn í stofnunum þar sem hann ræður för. Hann þarf að mínu mati að víkja frá þegar svona verður." En fannst henni fjölmiðlaumfjöllun óvægin í málinu?

„Öll umræða í svona máli er óvægin. Var hún óvægin gagnvart þeim? Þær eru þátttakendur í þessu ferli. Það var óhjákvæmilegt að þær með einhverjum hætti yrðu til umræðu og þau þrjú persónulega. Ráðherra kemur inn með tvo aðstoðarmenn sem eru á ábyrgð ráðherra, þeir eru aldrei á ábyrgð ráðuneytisins. Þannig að það gefur augaleið að þegar þú ert í slíkri stöðu, hvort heldur sem þú ert ráðherra eða aðstoðarmaður, og eitthvað kemur upp sem talið er stangast á við lög eða er ekki rétt, þá eru það þeir sem lenda í umfjölluninni. Og hver svo sem hún kann að vera, hvort sem það er lekamál eða eitthvað annað sem snertir borgarana eða einhver gjörð sem mælist illa fyrir, þá eru það ráðherrann og pólitískir aðstoðarmenn sem verða að svara gagnvart fjölmiðlum. Við sem erum í þessu verðum að gera okkur grein fyrir því að við verðum oft fyrir óvæginni umfjöllun fjölmiðla en það fylgir því að velja það að vera opinber persóna. Þú verður að gera ráð fyrir því. En þess heldur þarftu að gæta þín."

Tengslin spiluðu ekki rullu

En voru tengslin við Þórey ástæða þess að Ragnheiður fékk ekki embætti innanríkisráðherra?

„Nei. Þegar að því kemur voru sonur minn og Þórey skilin að skiptum. Þau stóðu í skilnaði. Hún er ekki lengur tengdadóttir mín. Ég hef enga trú á því að tengslin hafi ráðið för. Ég hef satt best að segja meiri trú á mínum formanni heldur en að nokkuð slíkt hafi verið ástæða þess."

Allir í vörn vegna Pírata

Þegar talið berst að miklu fylgi Pírata í skoðanakönnunum segir Ragnheiður dæmigert að þegar nýtt afl komi inn í pólitíkina fari gömlu öflin í vörn. „Allir hefðbundnu stjórnmálaflokkarnir fara í vörn. Það fyrsta sem kemur fram er að þau séu væntanlega ekki hæf til að vinna verkið." Ragnheiður rifjar upp gagnrýni sem Kvennalistinn fékk á sig á sínum tíma. „Það var alveg eins með kvennalistann – áttu konur að vita eitthvað um vitamál? Hafnarmál, samgöngur og annað í þeim dúr? Auðvitað áttu konur ekki að vita neitt um það en þær fóru vegina, þær þekktu vitana og fóru um hafnirnar. Höfðu karlmennirnir sem komu inn á þing einhverja sérstaka þekkingu á þessum málum þegar þeir komu inn á þing? Nei. En þeir töldu sig vita alla hluti betur en aðrir. Fólk verður að átta sig á því að flokkarnir þurfa að breytast í takt við tímann. Samfélagið breytist, menntun breytist og upplýsingaflæði. Ég veit ekki hvað það er sem orsakar þessa fylgisaukningu Pírata. Ef ég vissi það þá myndi ég gera það sama," segir Ragnheiður og hlær.

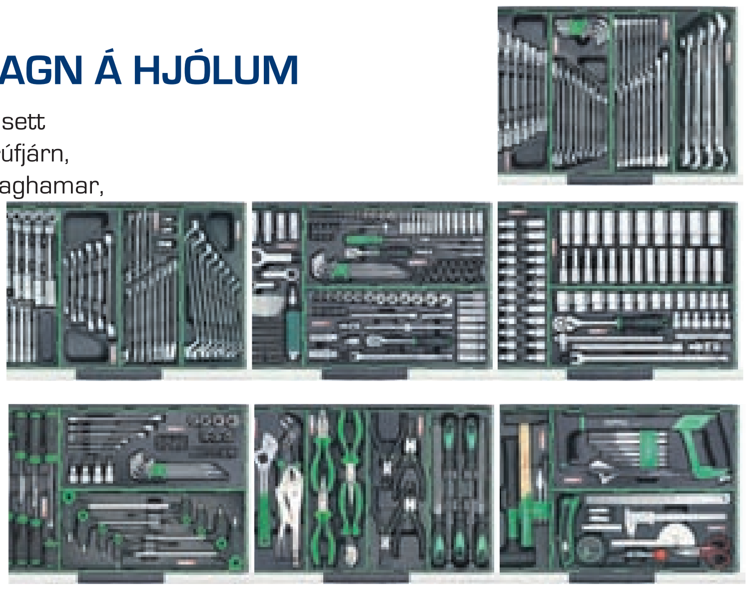
visir.is
Föstudagsviðtalið í heild sinni má hlusta á inni á Vísir.is

VERKFÆRI SEM HÆGT ER AÐ TREYSTA !

TOPTUL®

383 STK - VERKFÆRAVAGN Á HJÓLUM

8 Skúffur - 1/4", 3/8" og 1/2" topplyklasett
Fastir lyklar, skralllyklar, sexkantar og skrúfjárn, djúpir toppar, höggskrúfjárn, skiptilykill, slaghamar, splittatangir, tangir, járnsög, bitar og fl.
Sterkur vagn með lás



269.900 m/vsk
Okkar besta verð

7 SKÚFFUR

PRO PLUS SERIA

282 verkfæri **197.511** m/vsk

8 SKÚFFUR

PRO PLUS SERIA

322 verkfæri **237.033** m/vsk

7 SKÚFFUR

SÁ VINSÆLI

283 verkfæri **177.750** m/vsk

8 SKÚFFUR

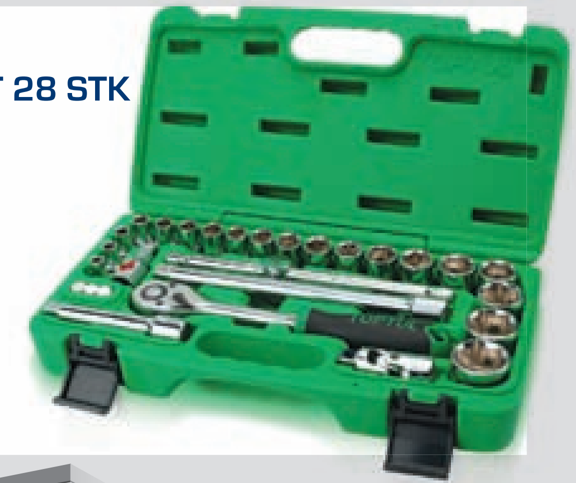
SÁ RISASTÓRI

360 verkfæri **286.435** m/vsk

TOPPLYKLASETT 28 STK

1/2" 8 - 32mm
Skrall
Framlengingar
Sterk plasttaska

vnr IBTGCAI2801



8.900 m/vsk
Fullt verð 11.512

VERKFÆRASETT 130 STK

1/4" - 3/8" - 1/2"
Toppar 4 - 32 mm | 5/32" - 1 1/4"
Lyklar 8 - 22 mm
E toppar, sexkantbitar og fl.
Sterk plasttaska

vnr IBTGCAI130B

24.900 m/vsk
Fullt verð 35.732

NÝ VERSLUN
Skútuvogi 1, Reykjavík

TILBOÐ

www.sindri.is / **sími 575 0000**
Viðarhöfða 6, Reykjavík / Skútuvogi 1, Reykjavík / Bæjarhrauni 12, Hafnarfirði

SINDRI

Handarbakavinnubrögð við Háskóla Íslands:

Brotalöm kallar á naflaskoðun

Fyrir rétt um viku var upplýst hér á síðum blaðsins að nemandi við viðskiptafræðideild Háskóla Íslands hefði útskrifast eftir að hafa skilað inn lokaritgerð til BS-prófs með skálduðum viðtölum við heimildarfólk. Ritgerðarefnið var hversu vænlegt væri að reka ákveðna tegund hótel- og gistiaðstöðu á Suðurlandi. Boltinn fór að rúlla þegar Friðrik Pálsson, hótelhaldari á Hótel Rangá, fór að spyrjast fyrir um ritgerðina og ummæli sem þar voru eftir honum höfð, en hann kannaðist ekkert við.

Óli Kristján Ármannsson
olikr@frettabladid.is

Frá fyrstu frétt hefur smám saman verið að fyllast betur í þá mynd hversu broguð þessi blessaða ritgerð er. Ekki er nóg með að hún sé uppfull af rit- og málvillum heldur hafa fleiri viðmælendur ekkert kannast við að við þá hafi verið rætt og aðrar heimildir og hugmyndir virðist höfundur hafa gert að sínum án þess að heimilda væri getið.

Þarna er vissulega um sorgarsögu að ræða fyrir þann nemanda sem um ræðir. Það er hins vegar ekki óþekkt að nemendur reyni að hafa rangt við í prófum og verkefnaskilum. Skólar hafa ákveðna ferla og vinnureglur til að taka á slíku. Þannig lætur Harvard-háskóli í Bandaríkjunum (eða lét að minnsta kosti í eina tíð samkvæmt skrifum The Harvard Crimson) þess getið á útskriftarplöggum nemenda, auk útskriftargagna og meðmælabréfa, hafi þeir orðið uppvísir að ritstuldi. Þá gætu nemendur vestra, eftir því hvað brot telst alvarlegt, átt von á því að námsstyrkir yrðu afturkallaðir, einingar felldar niður, eða þeim vísað úr skólanum. Þannig máttu um og yfir 125 nemendur í Harvard þola rannsókn vegna prófsvindls árið 2012, eftir að þeir öpuðu hver eftir öðrum svör. Um helmingnum var svo vísað úr skóla.

Raunverulegur skandall þessa máls sem upp kom við Háskóla Íslands er hins vegar ekki svindlið sjálft, heldur að nemandinn skyldi komast upp með svikin að því marki að hann fékk átta í einkunn fyrir ritgerðina og útskrifaðist frá deildinni með fyrstu einkunn, eftir því sem næst verður komist.

Til að bíta höfuðið af skömminni upplýstist svo í fyrradag að hjá viðskiptafræðideild Háskólans væri til rannsóknar annað ritstuldarmál vegna nemanda sem útskrifaðist 2012.

Árið 2006 setti Háskóli Íslands sér markmið um að komast á lista yfir 100 bestu háskóla heims og markaði sérstaka stefnu í þeim efnum næstu fimm ár eða svo. Markmiðið hefur ekki náðst þótt skólinn hafi fyrir vikið náð inn á lista yfir 300 bestu skóla í heiminum. (Féll reyndar út af þeim lista aftur í fyrra.)

Svikamál þau sem fjallað hefur verið um upp á síðkastið vekja áleitnar spurningar um hvort enn lengra kunni að vera í land fyrir Háskólann en margur hefði talið. Ágætar einkunnir fyrir handarbakavinnubrögð (og svindl) í ritgerðarsmíð varpa skugga á próf og lokaverkefni allra við þessa deild og jafnvel skólann allan. Samviskusamir nemendur sem lagt hafa sig fram geta ekki verið ánægðir með að einhverjir slóðar útskrifist frá sama skóla með svipaða einkunn og þeir.

Í það minnsta er ljóst að mál þessi gefa tilefni til alvöru rannsóknar í skólanum, þó ekki væri nema til að útiloka að um meira sé að ræða en einstök tilvik og afglöp.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is* **AÐSTOÐARRITSTJÓRAR:** Andri Ólafsson *andri@365.is,* Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is,* Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is.*
Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

SJÓÐHEITT KOLAGRILL
í garðinn, á pallinn eða í ferðalagið.

KOLAGRILL TILBÚIÐ Á 3 MÍNÚTUM

Verð frá kr. 34.000,-

FASTUS
Veit á vandaða lausn

Opið mán - fös 8.30 - 17.00 • Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

FRÁ DEGI TIL DAGS

Á meðan enn er von

Eygló Harðardóttir, félags- og húsnæðismálaráðherra, ræddi verkfallsmál í Morgunútgáfunni í gær. Þar hjó hún í sama knérunn og Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsmálaráðherra, um að á meðan enn væri von í kjaraviðræðum BHM yrðu ekki sett lög á verkfall. Raunar gekk Eygló svo langt að segja að svo yrði ekki gert á meðan enn væri veik von í viðræðunum. Það er nokkuð vel í lagt, því hvenær er ekki veik von um að árangur geti orðið af viðræðum tveggja aðila? Bjarni hefur tekið í sama streng. „Við erum ekki, á meðan það er líf í viðræðum, að boða lög á verkfallið,“ sagði hann að loknum ríkisstjórnarfundi á föstudag. Allt ber því að sama brunni hjá ráðherrum ríkisstjórnarinnar; engin lög á verkfall á meðan samningsaðilar hafa ekki murkað lífið úr allri von um að samningar náist.

Uppspretta vonarinnar

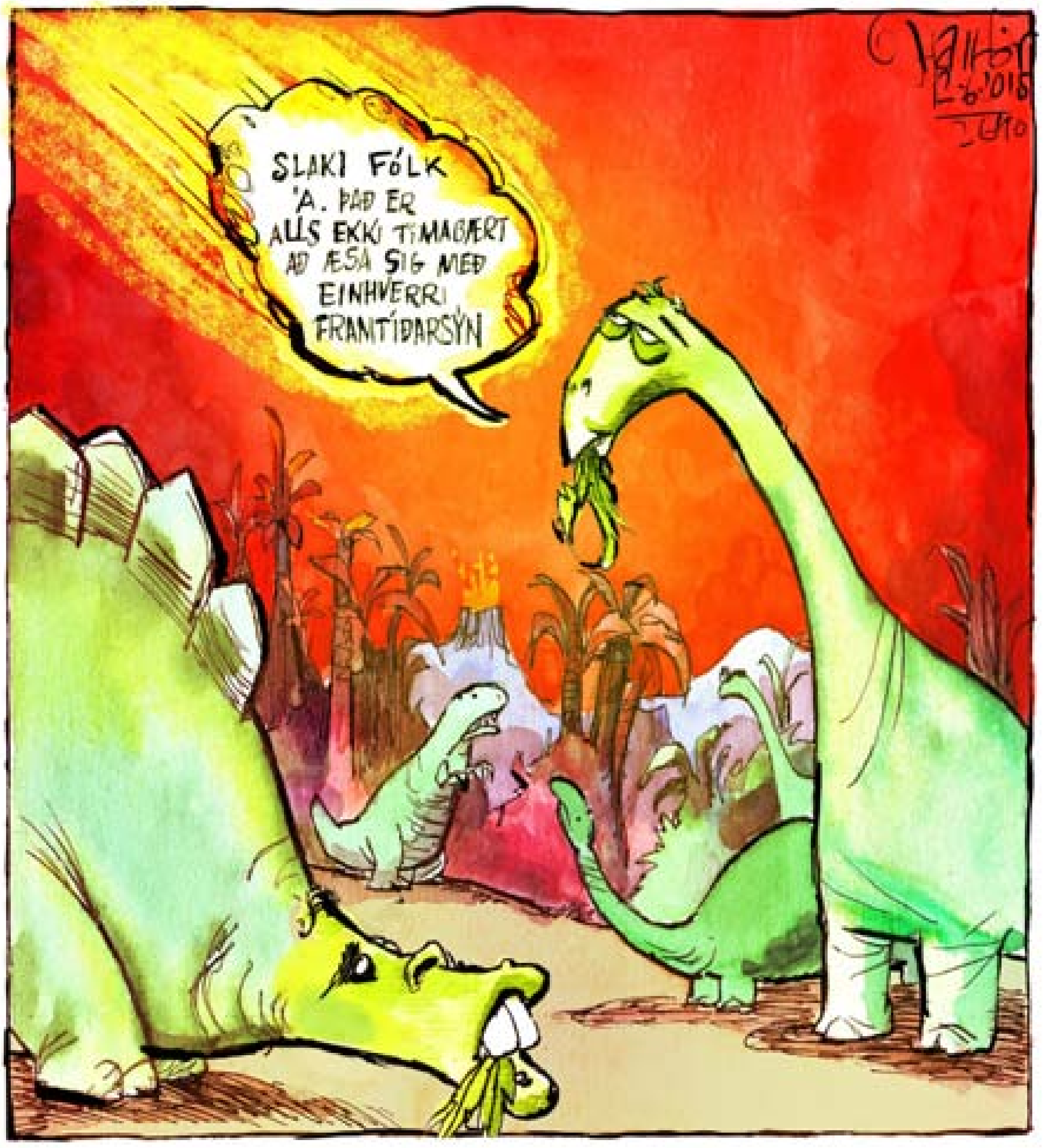
Þetta er gott og blessað og í raun heilbrigt viðhorf sem lýsir ábyrgð ráðamanna. Það væri ótækt ef sú staða kæmi upp að í samningaviðræðum tveggja aðila kæmi þriðji aðilinn, algjörlega ótengdur, og setti lög á verkfall. Gallinn við þessa röksemdafærslu er þó sá að ráðherrarnir tveir eru, ásamt öðrum í ríkisstjórn, annar samningsaðilinn. Það er því undir þeim sjálfum komið hvort von er í viðræðunum eður ei.

Það komu útlendingar

Allt er upp í loft á Alþingi og enn er ósamið um þinglok, tveimur vikum eftir að þinginu átti að vera lokið. Á slíkum stundum er gott að gæta vel að sér í orðum og gerðum og forðast að styggja aðra að óþörfu. Það vakti nokkra athygli í gær að Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra mætti ekki í óundirbúinn fyrirspurnartíma, eins og til stóð. Varð úr þessu nokkurt mál á þingi og Einar K. Guðfinnsson, forseti Alþingis, upplýsti að honum þættu forföllin óheppileg. Skýringin á fjarverunni kom þó fljótlega; það komu útlendingar í heimsókn, ný ríkisstjórn Finnlands.

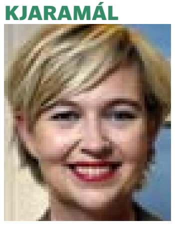
kolbeinn@frettabladid.is

HALLDÓR



Lífeyrisþegar borga brúsann!

KJARAMÁL



Sigríður Ingibjörg Ingadóttir
þingkona Samfylkingarinnar og formaður velferðarnefndar

Jöfnuður á Íslandi hefur ekki mælst meiri en á árinu 2014. Þessi greining Hagstofunnar byggir á tekjugögnum ársins 2013, sem var síðasta stjórnarár ríkisstjórnar Jóhönnu Sigurðardóttur. Þessi niðurstaða er auðvitað ekki tilviljun heldur árangur af markvissri stefnu um aukinn jöfnuð.

Af hverju jöfnuð?

Markmiðið um jöfnuð er ekki pólitísk kredda. Rannsóknir sýna að þeim samfélögum vegnar best þar sem jöfnuður er mikill. Þar er meðalævi fólks lengri, heilsufar og félagsleg líðan umtalsvert betri og glæpir færri. Atvinnulífið nýtur góðs af vegna þess að fólk verður óhræddara við að skipta um starfsvettvang eða reyna fyrir sér í fyrirtækjarekstri ef öryggisnetið er þéttriðið. Það græða því allir á auknum jöfnuði og það í bókstaflegri merkingu.

Aftur hægristefnu?

Sjálfstæðisflokkur og Framsóknarflokkur stjórnuðu landinu á árunum 1995 til 2007. Á þeim árum jókst ójöfnuður á Íslandi. Að hluta til má rekja þessa þróun til munar í launum og fjármagnstekjum en pólitískar ákvarðanir juku þennan mun með skattkerfisbreytingum. Nú á að endurtaka leikinn með einföldun skattkerfisins og lækkun ríkisútgjalda. Það þýðir á mannamáli að Framsóknarflokkur og Sjálfstæðisflokkur vilja auka misskiptingu í ráðstöfunartekjum og vinna gegn markmiðinu um gott opinbert mennta- og heilbrigðiskerfi fyrir alla óháð efnahag.

➜ Við í Samfylkingunni munum ekki sætta okkur við að lífeyrisþegar verði látnir greiða fyrir skattalækkanir hátekjufólks með lægri lífeyri.

Lífeyrisþegar úti í kuldanum

Ríkisstjórn Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar fer ekki dult með trúna á ójöfnuð. Í ríkisfjármálaáætlun er beinlínis lagt upp með það að tekjur lífeyrisþega dragist aftur úr tekjum annarra hópa og Bjarni Benediktsson hefur lýst því yfir að lífeyrisþegar fái ekki sömu hækkun og aðrir.

Samfylkingin mótmælir

Við í Samfylkingunni munum ekki sætta okkur við að lífeyrisþegar verði látnir greiða fyrir skattalækkanir hátekjufólks með lægri lífeyri. Í kjarasamningunum árið 2011 voru bætur almannatrygginga hækkaðar til jafns við vinnumarkaðinn og hækkuðu útgjöldin því um 23% á milli ára. Við munum berjast fyrir því að sami háttur verði hafður á nú. Það verður ekki liðið að tæplega 50.000 Íslendingar verði stimplaðir sem annars flokks fólk.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **PRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Erla Björg Gunnarsdóttir *erla@frettabladid.is* **MENNING:** Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is*
LJÓSMYNDIR: Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Myndlist í Feneyjum

MENNING

Ósk Vilhjálmsdóttir
myndlistarmaður og stjórnarmaður í Myndlistarráði

➜ Framlag Íslands til Feneyjatvíæringsins er merkilegt og mikilvægt.

Áttundi maí. Fallegur morgunn í Feneyjum. Hópur fólks streymdi að litlu torgi í Cannareggio-hverfinu, ekki langt frá Ghettoinu fræga, þessu upprunalega sem öll hin heita eftir. Myndlistarfólk, safnafólk, sýningarstjórar, blaðamenn og múslimar í sparifötunum. Eftirvænting í loftinu, allir í hátíðarskapi.

Svo opnuðust dyrnar, við fórum úr skónum, settumst á gólfið og hlustuðum á dagskrána. Ibrahim Sverrir Agnarsson, formaður Félags múslima á Íslandi, hélt skemmtilega ræðu á ensku þar sem hann lýsti því hvernig hann þvældist um heiminn, fyrst varð hann hippi og svo varð hann múslimi. Síðan tók kaþólski presturinn Don Nandino við, samspil trúarbragða eru honum hugleikin. Tehmina Janjua var síðust á mælendaskrá. Hún er sendiherra Pakistans á Ítalíu og hélt fallega ræðu.

Þetta var merkileg stund. Einstök upplifun. Myndlist er magnað fyrirbæri sem býður upp á óvænta möguleika, óvænt stefnumót. Stundum hægt og hljótt, stundum hátt og skýrt. Hún snýr upp á veruleikann, skoðar utan frá, opnar nýjar gáttir og óravíddir, sviðsetur, grípur inn í, ögrar, vekur hugsun og lætur okkur – þegar best tekst til – finna fyrir fögnuði yfir því að vera til. Myndlistin er frjáls. Leiðirnar sem myndlistarmenn fara eru margvíslegar og stundum óvæntar.

Frelsi andans

Verk Christophs Büchel í Feneyjum er einfalt og skýrt en það er líka hljóðlátt, póetískt og fallegt. Við sem þarna sátum fylltumst fögnuði og tiltrú á listina. Því í rými listarinnar er allt mögulegt. Þar ríkir frelsi andans, þar er griðastaður fyrir tilraunir og frumsköpun. Hávaðinn er annars staðar; hann er í fjölmiðlum og samfélagsmiðlum.

Viðbrögð borgaryfirvalda í Feneyjum eru sorgleg. Þau nýta sér landlæga andúð og tortryggni gagnvart múslimum og hafa notað ómerkilegar hártoganir um að verkið sé ekki listgjörningur heldur múslimskur tilbeiðslustaður. Það er líka áhyggjuefni, ef ekki skandall, að hvorki Okwi Enwezor – sýningarstjóri – né Paolo Barrata, forseti Feneyjatvíæringsins, hafa andmælt lokun íslenska skálans.

Ólga samtímans

Samt veltir Okwui Enwezor því fyrir sér – í formála sýningarskrár – hvernig hægt sé að fanga, skilgreina og tjá undirliggjandi ólgu samtímans. Mér finnst Christoph Büchel takast einmitt það mjög vel í verki sínu.

Framlag Íslands til Feneyjatvíæringsins er merkilegt og mikilvægt. Verk Büchels afhjúpar meðal annars þá óþægilegu staðreynd að moskur hafa aldrei verið leyfðar í Feneyjum, þessari borg sem á auðæfi sín og alla sína merku sögu viðskiptum við aðra menningarheima að þakka. Það vísar líka til þeirrar miklu andúðar sem hefur verið espuð upp í Reykjavík, í pólitískum tilgangi, vegna fyrirhugaðrar moskubyggingar. Það vekur spurningar um tjáningarfrelsi, mismunandi menningarheima, minnihlutahópa, hlutverk listsköpunar og tilgang tvíæringa á borð við Feneyjatvíæringinn.

Íslendingar andvígir raforkusæstreng til Bretlands

ORKUMÁL

Þorsteinn Þorsteinsson
rekstrarhagfræðingur M.Sc.

➜ Andstaðan ætti svo sem ekki að koma á óvart enda virðast forsendur þessarar framkvæmdar upp á mörg hundruð milljarða vera hæpnar.

Ný könnun Gallup leiðir í ljós andstöðu landsmanna gegn lagningu raforkusæstrengs frá Íslandi til Bretlands. Samkvæmt könnuninni er andstaða landsmanna gagnvart sæstrengnum mjög afgerandi (67%) ef hann kallar á nýjar virkjanaframkvæmdir, en eins og Bjarni Már Gylfason, hagfræðingur Samtaka iðnaðarins, hefur bent á ásamt fleirum, verður að virkja sem svarar 1-2 Kárahnjúkavirkjunum fyrir strenginn.

Andstaðan ætti svo sem ekki að koma á óvart enda virðast forsendur þessarar framkvæmdar upp á mörg hundruð milljarða vera hæpnar. Ábati þjóðarinnar væri óviss og kannski minni en enginn. Almenningur er enn minnugur ófaranna í bankahruninu og ljóst er að ef af lagningu sæstrengs verður mun orkuverð til almennings og fyrirtækja hækka verulega.

Gamla útrásarhagfræðin

Á viðhafnarmiklum aðalfundi Landsvirkjunar í maí var sæstrengurinn til umfjöllunar hjá æðstu stjórnendum fyrirtækisins. Þar var þetta risavaxna verkefni talið auka arðsemi íslenska raforkukerfisins verulega. Sporin eru kunnugleg og þau hræða. Samtónninn með útrás bankanna fyrir hrun og með lagningu sæstrengs er sláandi þar sem um sömu útrásarhagfræði virðist vera að ræða. Fyrir utan andstöðu landsmanna gagnvart lagningu sæstrengs virðist heldur ekki vera pólitískur stuðningur við málið. Framsóknarmenn ályktuðu gegn þessum áformum á flokksþingi sínu í apríl sl. og afstaða sjálfstæðismanna er óljós. Staðan er sem sagt sú að málið nýtur hvorki stuðnings landsmanna né ríkisstjórnarinnar.

Miðað við átökin á Alþingi um rammaáætlun yrði afar torsótt að koma í gegnum þingið þeim gríðarlegu virkjanaframkvæmdum sem þyrfti að ráðast í vegna orkusölu um raforkusæstreng. Því er eðlilegt að spyrja af hverju sæstrengsmálinu er haldið lifandi með tilheyrandi ráðstöfun Landsvirkjunar á almannafé. Landsvirkjun, og væntanlega einnig dótturfyrirtækið Landsnet, hafa nú þegar lagt heilmikinn kostnað í verkefnið sem hvorki virðist njóta stuðnings þjóðar né þings. Er það skynsamlegt? Þá vekur það furðu að Landsvirkjun neiti að upplýsa Alþingi um þennan kostnað af samkeppnisástæðum. Landsvirkjun er í markaðsráðandi stöðu auk þess sem erfitt er að koma auga á að upplýsingar af þessu tagi geti skaðað stöðu Landsvirkjunar á markaði. Það eru ekki mörg ríkisfyrirtæki, ef einhver, sem geta komið sér athugasemdalaust undan því að svara Alþingi.

67% eru andvíg lagningu sæstrengs ef hann kallar á nýjar virkjunarframkvæmdir

Heimild Gallup

Lágmúli 9, 395 m²
Skrifstofuhæð með útsýni

Bjart og fallegt skrifstofurými til leigu í Lágmúla 9, 395 m² á 6. hæð, með glæsilegu útsýni. Hæðin skiptist í opin rými, nokkrar skrifstofur og kaffiaðstöðu. Húsið var endurnýjað að utan fyrir nokkrum árum og er mjög snyrtilegt. Um lyftuhús er að ræða með góðri aðkomu.

TIL LEIGU

Myndir, teikningar og nánari upplýsingar má nálgast á **www.reitir.is**
og hjá **Halldóri Jenssyni** sölustjóra í **840 2100** eða **halldor@reitir.is.**

Kringlan 4–12 103 Reykjavík www.reitir.is 575 9000

REITIR
Velkomin til starfa

Er fjárhagsvandi hegðunarvandi?

FJÁRMÁL

Haukur Hilmarsson
ráðgjafi í fjármálahegðun

Út frá hugmyndafræði fjármálahegðunar þá loga mörg rauð ljós. Þetta eru að mínu mati skýr dæmi um áhættuhegðun í fjármálum.

Þrír áhættuþættir hafa áhrif á hegðun okkar í skuldsetningum. Í fyrsta lagi barnsleg hugsun um að það sem við erum að fara að gera reddist, í öðru lagi þrýstingur frá maka, fjölskyldu, vinum og öllu samfélaginu um að taka ákvörðun, og í þriðja lagi auðvelt aðgengi að lánum og fyrirgreiðslum.

Skýrslan Fjölskyldur sem misstu húsnæði sitt á nauðungarsölu á Suðurnesjum 2008-2011, eftir Láru Kristínu Sturludóttur, sem birt var nýverið um stöðu íbúðarmála á Suðurnesjum sýnir mjög vel að fólk lét alla þessa áhættuþætti í skuldahegðun hafa áhrif á ákvarðanir sínar. Bankar og lánastofnanir lánuðu djarft og auðvelt var að fá lán, fólk tók of mikla áhættu miðað við tekjur og fólk var illa upplýst um raunverulega fjárhagsstöðu sína.

Út frá hugmyndafræði fjármálahegðunar þá loga mörg rauð ljós. Þetta eru að mínu mati skýr dæmi um áhættuhegðun í fjármálum. Þarna greini ég merki þess að umræddar fjölskyldur hafa enga eða of litla þekkingu á fjármálum og um hvernig lán eru tekin. Upplýsingar og yfirsýn fólks á stöðu sína er lítil og mögulegt er að raunveruleg staða er hreinlega sniðgengin og ákvörðun þannig tekin um að yfirveðsetja og yfirskuldsetja sig. Tilfinningar lántaka ráði meiru en skynsemin.

Óþægilegur sannleikur

Það er hörð greining að segja að flest þetta fólk lét barnslega hugsun ráða för. Það er óþægilegur sannleikur að ábyrgðin er þeirra sem tóku ákvörðunina og þau ein verða að takast á við fjárhagsvandann sem fylgdi í kjölfar bankahruns. Það er tvennt sem hafði líklegast mest áhrif á þessa ákvörðunartöku. Bankar og lánastofnanir veittu greiðan aðgang að lánum og ákvarðanir einstaklinga voru litaðar vanþekkingu og einfeldningshugarfari um að þetta yrði ekkert mál. Fólk eltir samþykkta og viðtekna hegðun samfélagsins um að „allir eru að gera þetta“. Það má því segja að almennt séum við illa upp alin í fjármálum og að orsökin sé því hegðunarvandi.

Afkoma aðspurðra í skýrslunni er einnig skýrt dæmi um slæma fjármálahegðun. Aðeins tæp 9% eru aftur komin í eigið húsnæði. 80% fjölskyldna eru á leigumarkaði og það sem er sláandi er að 10% eru búsett hjá fjölskyldum eða vinum. Þetta segir mér að fólk hafi ekki aðstæður og úrræði til að bæta stöðu sína eftir nauðungarsölu.

Það vekur athygli mína að eftirfylgni er líka ábótavant. Hátt hlutfall þeirra sem fara í gegnum nauðungarsöluferlið sitja uppi með óleystan vanda þar sem þau nýta sér engin úrræði vegna fjárhagsvanda síns.

Úr skýrslunni

„Hátt hlutfall svarenda (63%) sem misst höfðu húsnæði á nauðungarsölu hafði ekki nýtt sér nein úrræði vegna fjárhags- eða húsnæðisvanda. Viðmælendur vissu ýmist ekki af þeim, skildu þau ekki eða fengu misvísandi upplýsingar frá ólíkum aðilum um hvaða úrræði stæðu til boða og hvernig ætti að bera sig eftir þeim.“

Í stuttu máli er fjármálahegðun landsmanna mjög slæm. Venjur og viðhorf sem viðgengust fyrir bankahrun eru enn við lýði. Fjöldi fólks er ekki enn tilbúinn að taka ábyrgð og vinna sig út úr vandanum. Enn er fólk að horfa til þess að bankarnir taki ábyrgð og þrýsta á stjórnvöld til að taka ábyrgð fyrir bankana.

Lausnin er ekki aðeins í höndum einstaklinganna sjálfra heldur líka í samfélaginu. Breytinga er þörf í almennu viðhorfi fólks til fjármála. 2007 er liðið og barnsleg hugsun þess tíma má ekki ná sér á strik á ný. Þessi skýrsla sýnir svart á hvítu hverjar afleiðingarnar verða þegar þessi óupplýsta leið er farin en hún sýnir mjög skýrt að það sem mest áhrif hefur á ákvarðanir, viðhorf samfélagsins, tekur ekki ábyrgð á afleiðingunum. Í lok dags er ábyrgðin og tapið allt á einstaklingnum.

Samfélagið allt þarf að læra að standast freistingar í fjármálum. Við þurfum að læra að taka bæði stórar og litlar fjárhagslegar ákvarðanir og skuldbindingar byggðar á skynsemi en ekki hlaupa á eftir tilfinningum okkar þegar gylliboð eða álit og venjur annarra eru freistandi.

Áhyggjulausa ævikvöldið

KJARAMÁL

Ellert B. Schram
ellilífeyrisþegi, situr í stjórn Félags eldri borgara í Reykjavík

Margir eldri borgarar líða skort og fátækt, eiga varla til hnífs eða skeiðar ...

Aldur Íslendinga hefur hækkað á undanförnum árum. Reiknað er með að lífstími landsmanna lengist enn í næstu framtíð. Og er það vel. Tilveran er ævintýri sem við eigum öll að njóta sem lengst. Það gengur stundum upp og niður og fram og til baka, hvernig okkur, manneskjunum, vegnar á lífsleiðinni. Því verður seint breytt. En eftir stendur að samfélagið og þjóðin öll leitast við að gera öldruðu fólki kleift að njóta efri daga, þegar flestir eru hættir daglegri vinnu og sestir í helgan stein. Stærstu skrefin sem stigin hafa verið í þeim efnum eru lífeyrissjóðirnir og almannatryggingarnar. Hugsunin á bak við þau kerfi (lífeyrinn og tryggingarnar) er fyrst og fremst sú að aldrað fólk hafi aðgang að fjármunum, eigi sér skjól og sjóð, sem tryggir þeim að minnsta kosti lágmarksframfæri í ellinni.

Nú verður að segja það eins og það er, að því miður standa margir aldraðir frammi fyrir þeirri staðreynd að lífeyrir, sem fólki stendur til boða frá kerfinu, er minni en svo að hægt sé að fleyta fram lífinu af honum einum. Margir eldri borgarar líða skort og fátækt, eiga varla til hnífs eða skeiðar og hafa auðvitað, eins og aðrir Íslendingar, goldið fyrir afleiðingar hrunsins. Reiknað hefur verið út af glöggum mönnum að tjón aldraðra nemur milljörðum króna. Í lægri lífeyri og skerðingu á tryggingum. Á undanförnum vikum og mánuðum hafa verkalýðsfélög og stéttarsambönd háð baráttu fyrir hækkandi launum félagsmanna og eftir atvikum tekist að ná fram launahækkunum og félagslegum réttindum. Fólk á vinnumarkaðnum hefur sótt fram og sótt hækkanir launa og kjara.

Og nú hafa stjórnvöld kynnt tillögur sínar um lausnir í gjaldeyrismálum og vakið vonir um að ríkissjóður nái að aflétta höftum og innheimta milljarða á milljarða ofan frá hinum föllnu bönkum. Ná aftur að hluta til þeim peningum til baka, sem almenningur og landsmenn allir hafa þurft að gjalda, í kjölfar hrunadansins. Það eru góð tíðindi og vekur bjartsýni um næstu framtíð.

Lífskjör sem sæmd er að

En í allri auðmýkt og með fullri virðingu, verða bæði ríki og þjóðin að horfast í augu við sína elstu borgara og viðurkenna og samþykkja, að þar er enn skarð fyrir skildi. Eldri borgarar hafa ekki verkfallsrétt. Eldri borgarar geta ekki hótað neinu, ekki lofað neinu, ekki gert tilkall til eins né neins, nema samábyrgðar og skilnings stjórnvalda. Aldraðir geta hvorki skorið upp herör gegn ríkinu né heldur almenningi. Eldri kynslóð Íslendinga um þessar mundir er fólkið sem upplifði fullveldi þjóðarinnar, byggði upp farsælt samfélag, fór í fararbroddi framfara og félagslegra réttinda. Þetta er kynslóðin sem innleiddi tækni, menntun og sókn í lífi og starfi þjóðarinnar. Það hlýtur að vera metnaður og skylda ráðamanna, þings og þjóðar, að sjá til þess að eldri borgarar búi ekki við kröpp kjör og skilningsleysi gagnvart þeim vanda sem blasir við að óbreyttu.

Sjálfur er ég vel settur, með góðan lífeyri og eiginkonu sem enn er úti á vinnumarkaðnum. Svo er um marga fleiri. Viðfangsefnið snýst um það fólk, sem verður að lifa af rétt rúmlega tvö hundruð þúsund krónum á mánuði. Ég skora á stjórnvöld að rétta þessum hópi hjálparhönd. Leyfa því að halda reisn sinni og njóta ævikvöldsins. Í rauninni á ekki að líta á það sem hjálp, heldur sem þakklæti fyrir ævistarfið. Þetta snýst ekki um flokkapólitík, fjársýslu ríkisins eða sporslur, heldur hitt að eldri bræður okkar og systur, afar okkar og ömmur, búi við lífskjör, sem sæmd er að. Sem tryggja þeim áhyggjulaust ævikvöld.

Kærleikurinn krefst aðgerða

SAMFÉLAG

Anna Lára Steindal
heimspekingur

Vera kærleiksríkt afl til jákvæðra breytinga og vinna þannig gegn þeirri tilhneigingu að einblína á það sem skilur okkur að, sem sundrar og skemmir.

Um daginn var mér boðið í bíó af vinum sem hafa alið manninn á Íslandi upp á síðkastið en eru fæddir og uppaldir í Danmörku af tyrkneskum foreldrum. Dásamlegt sómafólk sem ég hef miklar mætur á. Fyrir um það bil ári stofnuðu þau, í félagi við aðra einstaklinga sem deila draumnum um að hafa áhrif til góðs, Félag Horizon. Félagsskap sem grundvallast á hugmyndafræði Gulen-hreyfingarinnar um þjónustu og að gera gott í heiminum.

Bíómyndin sem við horfðum á um leið og við mauluðum alls konar tyrkneskt góðgæti fjallar einmitt um Gulen-hreyfinguna, hugmyndafræðina sem hún grundvallast á, upphafsmanninn Fethullah Gulen, sem Time Magazine útnefndi einn áhrifaríkasta mann heims árið 2013, og verkefnin sem fólkið sem hann veitir innblástur sinnir úti um allan heim, oft við aðstæður sem aðrir hafa gefist upp á. Myndin heitir Love is a verb og er allt í senn falleg, áhrifamikil og eykur bjartsýni og tiltrú á að við getum leyst úr alls konar flækjum sem of oft eru látnar líta út fyrir að vera óleysanlegar – ekki síst þegar kemur að samskiptum Vesturlanda og heims íslams.

Í grundvallaratriðum snúast verkefni Gulen-hreyfingarinnar – og þeirra sem starfa á sömu forsendum eins og Félag Horizon – um að undirstrika sammannleg gildi og þjappa okkur saman um þau í bróðerni og kærleika. Vera kærleiksríkt afl til jákvæðra breytinga og vinna þannig gegn þeirri tilhneigingu að einblína á það sem skilur okkur að, sem sundrar og skemmir. Gulen-hreyfingin er stofnuð af súnní-múslimum og er undir nokkrum áhrifum súfisma en er ekki trúarleg í eiginlegum skilningi. Fethullah Gulen, sem er allt í senn aktívisti, kennari og predikari, lagði ríka áherslu á að vegna vel hér og nú og deila lífi sínu með öðrum – öllum manneskjum af öllum trúarbrögðum. Í því skyni taldi hann nauðsynlegt að leggja áherslu á menntun, lýðræði, jafnræði og jafnrétti. Í dag eru þessi gildi grundvallaratriði í starfi Gulen-hreyfingarinnar um veröld víða.

Þetta er ekki fyrsti viðburðurinn sem ég sæki í boði Félags Horizon. Í vetur efndi félagið, í samvinnu við Neskirkju, til menningarhátíðarinnar Azhura sem rekur rætur sínar til sögunnar af Nóa, sögu sem er að finna bæði í Biblíunni og Kóraninum. Þar heillaðist ég af hugmyndafræði Félags Horizon, vinum mínum og félögum sem að félaginu standa og sannfærðist um mikilvægi þess starfs sem þau beita sér fyrir; að leggja áherslu á sammannleg gildi, sameina en ekki sundra, sýna kærleika í stað ótta, byggja upp traust og vináttu milli ólíkra einstaklinga. Ef þið einhvern tíma fáið tækifæri til að kynna ykkur það sem það stendur fyrir eða taka þátt í starfi þess skuluð þið ekki láta það fram hjá ykkur fara!

Veitt og kvalið

DÝRAVERND

Guðmundur Guðmundsson
líffræðingur og laganemi

Við svo búið er fiskinum dembt aftur út í vatnið og veiðimaðurinn snýr sér að því að krækja í annan (og vonandi stærri!) fisk.

Á einhvern furðulegan hátt hefur sú fjarstæða skotið rótum meðal málsmetandi fólks að stangveiði sé hin göfugasta íþrótt. Allra göfugast þykir að „vernda“ laxa- og silungsstofna í ám og veiðivötnum með því að sleppa aftur veiddum fiski og koma þannig í veg fyrir ofveiði og stofnhrun. Hitt mun þó sönnu nær að slík meðferð á dýrum er siðlaus og hrottafengin og á ekki að líðast.

Það er enginn sómi í því né heldur ætti það að vera skemmtun fólks að ginna fisk með flugu eða öðru agni til þess eins að draga hann á kjaftinum um öll vötn. Þegar fiskurinn hefur að lokum verið dreginn upp á grynningar, særður, uppgefinn og úttaugaður, er hann sporðtekinn og lyft upp úr vatninu til að festa megi afrekið á mynd. Við svo búið er fiskinum dembt aftur út í vatnið og veiðimaðurinn snýr sér að því að krækja í annan (og vonandi stærri!) fisk.

Fiskur á öngli finnur fyrir sársauka rétt eins og önnur hryggdýr og mælingar á streituhormónum og öðrum boðefnum sýna svo að ekki verður um villst að hann er þjáður og kvalinn. Til er nokkur fjöldi rannsókna er sýnir að fiskur sem er veiddur og svo sleppt á lakari lífsmöguleika heldur en félagar hans sem látnir eru í friði. Nýleg rannsókn sýnir að stórlaxahængar sem veiddir eru og sleppt eignast færri afkvæmi en hinir. Hér er e.t.v. kominn hluti skýringarinnar á því hvers vegna stórlaxi fer fækkandi í íslenskum ám, en allra mestur heiður þykir hinum náttúruelskandi sportveiðimönnum í slíkum feng. Jafnframt hefur verið sýnt fram á það að berhent sporðtaka og handfjötlun fisks er honum mjög til tjóns og ama og sá ósiður að lyfta fiskinum upp úr vatninu er til þess fallin að auka enn á sársauka hans og minnka lífslíkur.

Því miður er engin lög sem banna þessa fúlmennsku, en þegar nýleg lög um verndun dýra voru sett var í þeim sérstaklega tekið fram að þau næðu ekki yfir dýranið af þessum toga. Bæði Sviss og Þýskaland hafa bannað svona veiðar og það væri óskandi að stangveiðimenn íslenskir létu sjálfviljugir af þessum ósið. Það er engin sæmd né íþrótt fólgin í því að kvelja minni máttar.

TAX FREE DAGAR!

mongoose

KROSS

~~124.900,-~~ 99.920,-

mongoose

MONGOOSE TYAX COMP 29

Töff 29" fjallahjól sem er líka mjög rennilegt á malbikinu

*Taxfree samsvarar 20% afslætti

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ OG VERÐIN Á GAP.IS EÐA KÍKTU Í HEIMSÓKN Í FAXAFEN 7!

~~79.900,-~~ 63.920,-

mongoose

MONGOOSE SWITCHBACK SPORT 27.5

Flott fjallahjól með fullt af gírum dempara og diskabremsum – til í öllum stærðum.

~~159.900,-~~ 127.920,-

mongoose

MONGOOSE REFORM EXPERT

Flott fjallahjól með fullt af gírum dempara og diskabremsum – til í öllum stærðum.

~~52.900,-~~ 42.320,-

KROSS

KROSS HEAXAGON 24" SVART

Hrikalega flott 24" álhjól með 18 gírum og dempara, fyrir ca. 8–12 ára

Alvöru BMX!

~~69.900,-~~ 55.920,-

mongoose

MONGOOSE LEGION L80

~~29.590,-~~ 23.672,-

KROSS

KROSS GRAND KID LOLA VIOLET GLOSS 16" Krakkahjól

SNILLDAR HJÓL Í BÆJARSNATTIÐ

~~85.900,-~~ 55.835,-

mongoose

MONGOOSE BYWAY SPORT

Kemur klárt með bögglabera og heilum brettum.

~~69.965,-~~ 39.900,-

mongoose

MONGOOSE SWITCHBACK SPORT 2014

Gott hjól – ál stell, 21 gír og dempari. ath aðeins til 22" stellstærð(XL)

FJÖLSKYLDUDÍLLINN

FLEIRI HJÓL – HÆRRI AFSLÁTTUR

Ef fleiri en einn í fjölskyldunni kaupa sér hjól þá eykst afslátturinn.

LÉTTARI GREIÐSLUR

VAXTALAUST Í ALLT AÐ 6 MÁNUÐI

Þegar þú verslar fyrir 75.000 eða meira getur þú dreift greiðslunni vaxtalaust í allt að 6 mánuði

GAP HJÓLA- OG SPORTVÖRUVERSLUNIN · FAXAFENI 7 · REYKJAVÍK · SÍMI 5 200 200

VERSLAÐU Á WWW.GÁP.IS

Tvöfaldur lás Davíðs

KJARAMÁL

Sigríður Hanna Ingólfsdóttir
félagsráðgjafi Öryrkjabandalags Íslands

Þann 29. maí sl. var fjármálaráðherra krafinn svara um það hvort bætur almannatrygginga til lífeyrisþega muni hækka í 300.000 kr. á samningstímabilinu, samhliða hækkun lægstu launa í nýafstaðinni kjarasamningagerð á almennum vinnumarkaði. Í svari fjármálaráðherra kom skýrt fram að ekki stæði til að hækka lífeyrisgreiðslur í takt við krónutöluhækkun lægstu launa á vinnumarkaði. Horft yrði til lögbundins fyrirkomulags um breytingu bóta almannatrygginga, en þar er ráðherra væntanlega að vísa í 69. gr. laga um almannatryggingar. Þessi lagagrein hefur verið sniðgengin við fjárlagagerð síðustu ára, sem hefur valdið því að lífeyrisþegar hafa setið eftir og orðið fyrir verulegri kjaragliðnun. Eins og fram kemur í skýrslu Talnakönnunar hf. um þróun bóta TR til öryrkja 2008-2013 náði lífeyririnn hvorki að halda í við þróun lægstu launa, verðlags- né launavísitölu. Niðurstaða skýrslunnar er skýr og út frá henni má fullyrða að kjör örorkulífeyrisþega hafi versnað meira en annarra frá efnahagshruni.

Fyrir síðustu alþingiskosningar kom fram í svari Framsóknarflokksins að brýnasta verkefnið í málefnum aldraðra og öryrkja yrði að hækka lífeyri þeirra vegna kjaraskerðinga og kjaragliðnunar, en ekki hefur enn bólað á þeim hækkunum.

Tvöfaldur lás

Samkvæmt 69. gr. laga um almannatryggingar eiga örorkugreiðslur Tryggingastofnunar ríkisins (TR) að breytast árlega í takt við launaþróun en þó þannig að þær hækki ekki minna en verðlag samkvæmt vísitölu neysluverðs. Greiðslurnar ættu ekki aðeins að hækka ef laun hækkuðu, heldur ættu þær einnig að taka mið af verðlagshækkunum, eins og fram kemur í greinargerð með frumvarpinu þegar ákvæðið var lögfest árið 1997. Í ræðu Davíðs Oddssonar, þáverandi forsætisráðherra, þann 9. desember 1997 sagði hann um ákvæðið: „Lásinn er tvöfaldur. Miðað er við að neysluvísitalan sé í lágmarki og síðan er viðmiðunin kaupið að auki. […] Það á ekki að láta nægja að miða við neysluvísitöluna. Það á jafnframt að gæta þess að huga sérstaklega að og hafa viðmiðun á launaþróuninni og þá auðvitað er bara hægt að gera það þegar launaþróunin er vænlegri kostur en vísitala neysluverðs.“ Mætti ekki líta til þessara orða Davíðs á Alþingi sem lögskýringar á 69. greininni?

Stefna stjórnvalda

Síðustu fimm ár hefði launaþróunin verið vænlegri kostur til hækkunar lífeyris almannatrygginga. Hækkun lífeyrisgreiðslna almannatrygginga síðustu ár hefur hins vegar tekið mið af verðlagsþróun og virðist það ætlun stjórnvalda að svo verði næstu tvö árin. Í stefnu með fjárlögum 2015 er ekki gert ráð fyrir leiðréttingu kjaragliðnunar eða að taka eigi nokkurt mið af launaþróun við ákvörðun fyrir árin 2016 og 2017. Þar segir orðrétt: „Í langtímaáætluninni er miðað við að bætur almannatrygginga hækki einnig um 3,5% árið 2015 og eftir það verði árlegar hækkanir 1% umfram verðlag.“ Raunin varð einungis 3% hækkun í janúar 2015.

→ Greiðslurnar ættu ekki aðeins að hækka ef laun hækkuðu, heldur ættu þær einnig að taka mið af verðlagshækkunum...

Hækkanir lífeyrisgreiðslna

Hækkun um nokkrar prósentur á lágar upphæðir þýðir einungis hækkun um örfáa þúsundkalla, eins og reyndin hefur verið síðustu ár. Frá því núverandi ríkisstjórn tók við í maí 2013 hafa óskertar örorkulífeyrisgreiðslur eftir skatt hækkað úr 162.418 kr. í 172. 516 kr. eða um 10.000 kr. Það gefur augaleið að þessar hækkanir gera ekki annað en að halda fólki með lágar ráðstöfunartekjur í fátækt. Á sama tíma hefur ýmis annar kostnaður hækkað verulega, s.s. húsnæðis- og heilbrigðiskostnaður og virðisaukaskattur á matvæli verið hækkaður svo fátt eitt sé nefnt.

Rétt er að minna á að Ísland er aðili að alþjóða mannréttindasamningum sem viðurkenna rétt sérhvers manns til viðunandi lífsafkomu og sífellt batnandi lífsskilyrða.

Óhjákvæmilegt er að hækka lágmarkslaun verulega. Að sama skapi er óhjákvæmilegt að hækka lífeyri almannatrygginga umtalsvert, enda ekki hægt að lifa á Íslandi í dag á ráðstöfunartekjum undir eða við 200.000 krónur á mánuði. Stjórnvöld virðast eiga auðvelt með að „gleyma“ eða horfa fram hjá lífeyrisþegum, sem ekki hafa verkfallsrétt. Þessu þarf að breyta.

Opið bréf til fjármálaráðherra

KJARAMÁL

Gunnar Sigurðsson
varðstjóri hjá LRH

Komdu sæll, Bjarni.

Á Alþingi fórst þú mikinn og kvartaðir sáran undan vonda fólkinu í stéttarfélögunum sem vogaði sér að nota það eina verkfæri sem það hefur í baráttu sinni fyrir bættum kjörum, verkfallsvopninu. Þú talaðir um að nú þyrfti að breyta hér og taka upp norræna módelið varðandi hækkun launa, hætta notkun verkfallsvopnsins væntanlega og að allir myndu una glaðir við sitt.

Þú að vísu, eins og stjórnmálamönnum er tamt, tiltókst eitthvert eitt atriði en slepptir öllu hinu. Það er, herra fjármálaráðherra, himinn og haf á milli raunveruleika í afkomu á Íslandi annars vegar og annarra norrænna ríkja hins vegar. Þú getur ekki tekið einn lið út og horft fram hjá öllum hinum. Þar er ég að tala um hreinar afkomutölur venjulegrar fjölskyldu sem og það sem samfélagið býður hverjum og einum upp á, s.s. félagslega, mennta- og/eða sjúkraþjónustu.

Af því að þú talar um að stéttarfélög séu að ofnota verkfallsréttinn langar mig að fjalla aðeins um upplifun mína af því er stéttarfélag semur sig frá verkfallsréttinum. Hér er ég að tala um lögreglumenn og landssamband þeirra en áður ætla ég að upplýsa þig um mína stöðu.

Ég er lögreglumaður og hef verið það síðastliðin 42 ár, hóf störf árið 1973. Hef ætíð starfað „á götunni“ eins og sagt er og starfa í dag sem varðstjóri. Í dag hef ég sem slíkur 350 þúsund kr. í dagvinnu eftir þessi 42 ár og neyðist til að vinna vaktavinnu til að hífa launin upp. Samningar okkar eru með þeim eindæmum að eftir 15 ára starf fær fólk ekki aldurshækkun þannig að síðastliðin 27 ár hef ég ekki fengið umbun vegna starfans í formi aldurshækkana. Álagsgreiðslu, 17.000 kr., fáum við sem kom eftir hrunið en virkar ekki til eftirlauna hjá B-hópnum í lífeyriskerfinu en staða þess hóps er mjög ámælisverð og kaldar kveðjur eftir áratugi í starfi. Þá getur fólk náð í sérstaka greiðslu með því að standast líkamlegt próf, eitthvað sem ég hef ekki treyst mér í vegna veikinda.

→ Bjarni! Lögreglumenn eru ekki með verkfallsvopn, er tekið tillit til þess við samningaborðið? Nei, þess sér ekki stað og ef eitthvað er er það á hinn veginn...

Ég hugsa að leitun sé að annarri stétt sem hefur fórnað jafn miklum tíma í yfirtíð og fjarveru frá fjölskyldunni og lögreglumenn, auk þess sem eðli starfsins er mjög stressvaldandi. Þetta hefur sett sitt mark á fjölskyldulíf lögreglumanna og oft á sálarlíf þeirra. Slíkt er hins vegar ekki borið fram og allra síst tekið mið af slíku í kjarabaráttu, þið völduð ykkur starfsvettvang er sagt og hættið að væla.

Verkfallsrétturinn fór

Lögreglumenn biðja um sanngjörn laun, að starfið sé metið og að umgjörð og framtíðarsýn t.d. til menntunar stéttarinnar sé skýr. Lögreglumenn munu standa undir kröfum ríkisvaldsins að því gefnu að eðlilega sé haldið á málum. Starfið þarf að vera áhugavert til framfærslu en mjög hefur skort á það undanfarið að það standi undir nafni hvað það snertir.

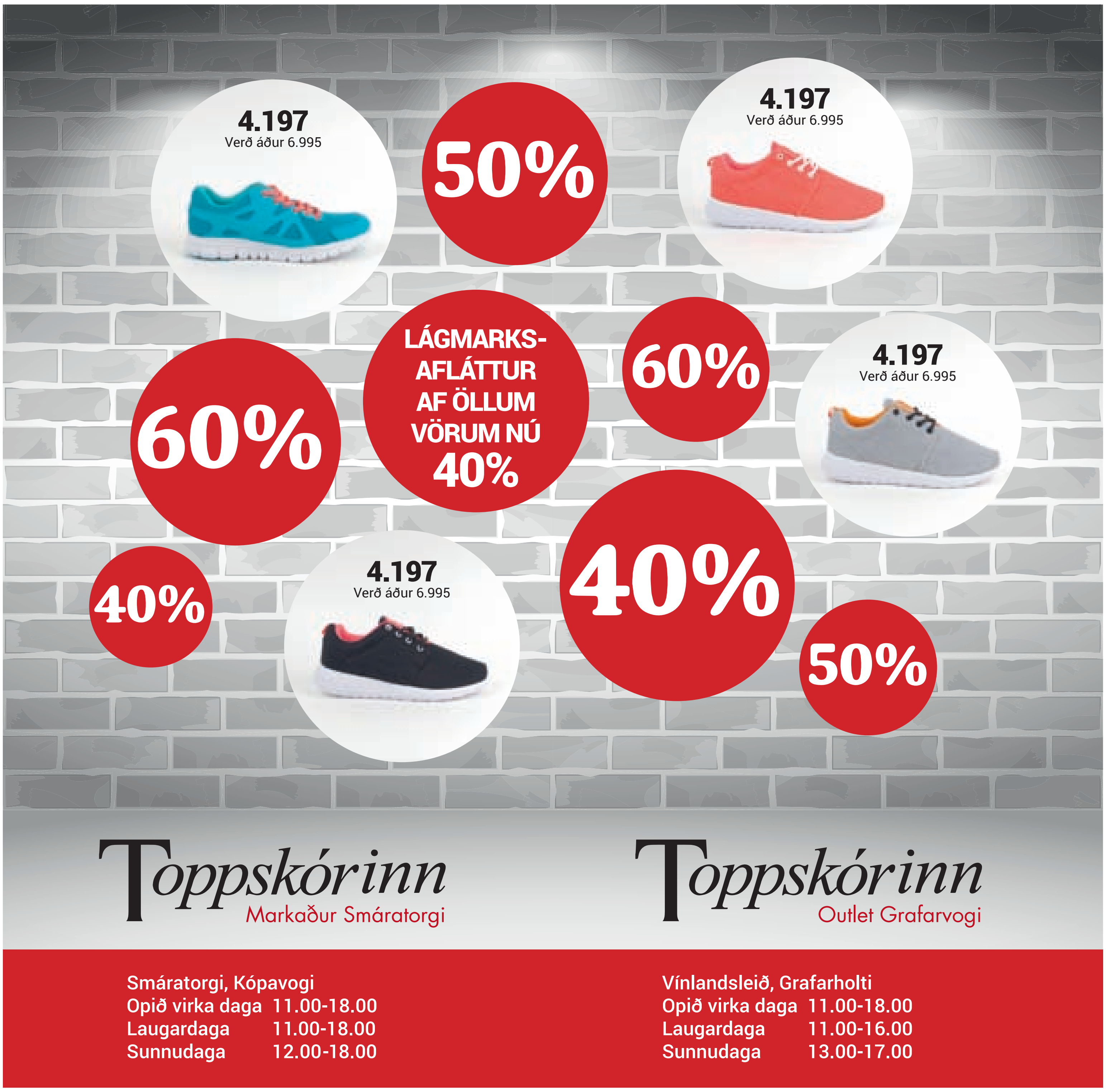
Aftur að verkfallsréttinum. Er leið á níunda áratug síðustu aldar heyrðist að ríkið legði mikla áherslu á að ná af okkur verkfallsréttinum og illu heilli töldu menn það mögulegt að semja svo að við þyrftum ekki að standa í miklu samningsþrefi við hið opinbera, enda ljóst að ríkið myndi ekki una því að stéttin færi í verkfall. Rætt var um viðmiðunarsamning þar sem við myndum fylgja öðrum starfshópum og með flóknum útreikningareglum átti að tryggja afkomu okkar.

Verkfallsrétturinn fór og við varla búnir að snúa okkur frá samningsborðinu þegar ávinningurinn af þeim gjörningi var útvatnaður, aðrir hópar sem ekki létu verkfallsréttinn fengu það sama og við.

Þá voru heilindi ríkisins ekki meiri en svo að strax var farið að krukka í þær reglur sem áttu að tryggja okkur afkomu, toga þær og teygja. Niðurstaðan var að fallið var frá þeim og eftir stóðum við berstrípaðir, vopnlausir og illa launaðir. Ég óska ekki neinni stétt þess að ganga í gegnum það sem lögreglumenn hafa gengið í gegnum og reynsla okkar er öðrum víti til varnar. Ég vara aðrar stéttir við vegna framkomu ríkisins að ganga þessa leið, það þarf þá eitthvað mikið að breytast á þeim bænum.

Bjarni! Lögreglumenn eru ekki með verkfallsvopn, er tekið tillit til þess við samningaborðið? Nei, þess sér ekki stað og ef eitthvað er þá er það á hinn veginn að samninganefnd ríkisins telur sig geta dregið lappirnar þegar lögreglumenn eru annars vegar.

Ég ætla að skora á þig Bjarni að sýna að þú takir tillit til þessarar stöðu lögreglumanna og gefir samninganefnd ríkisins umboð til samninga. Sýndu að þú meinar eitthvað með því að það þurfi að breyta um aðferðafræði, við erum stétt án verkfallsvopnsins, taktu tillit til þess.



VERKFÆRA SALAN

TILBOÐ

DAGANA 26. MAÍ TIL 16. JÚNÍ

Tilboð **219.900,-** M18 FUEL

OFURSETT M18 CPP6A-502B
Höggborvél, sverðsög, höggskrúfvél, hjólsög, slípirokkur, vinnuljós, 3 x 5,0 Ah Red Li-Ion rafhlöður, hleðslutæki og verkfærataska.
MW 4933 4483 40

Tilboð **49.900,-** M18

POWERPACK M12 BPP2D-402B
Hleðsluborvél og tifvél
2 x 4,0 Ah Red Li-Ion rafhlöður
hleðslutæki og verkfærataska.
MW 4933 4412 50

Tilboð **139.900,-** M18

M18SET2A-503W
Höggborvél og slípirokkur
3x 5,0Ah rafhlöður
MW 4933 4485 56

Tilboð **179.900,-** M18

M18 PP6D-502B
Nett höggborvél, hersluskrúfvél
HD stingsög, HD sverðsög
vinnuljós, 3x5,0Ah rafhl og taska
MW4933 4510 39

Tilboð **36.900,-** M12

M12BDD-402C
Nett bor og skrúfvél
2x4,0Ah rafhlöður
MW 4933 4419 35

Tilboð **49.900,-** M18

M18BPD-402C
Nett höggborvél
Átak: 60Nm 2x4,0Ah rafhlöður
MW 4933 4435 20

Tilboð **99.900,-** M18 FUEL

M18 Set1-503X
M18 CPD höggborvél
3x5,0 Ah. rafhlöður
Átak: **80 Nm.**
MW 4933 4481 15

Tilboð **99.900,-** M18 FUEL

M18CAG125X-502C
125 slípirokkur
2x5,0Ah rafhlöður
MW 4933 4481 90

Tilboð **9.900,-**

AG750-125
Slípirokkur 125mm.
Mótor: 750 W.
Sn/mín: 10.000
MW 4933 4191 80

Tilboð **62.900,-** M12 FUEL

M12CCS44-402C
44mm. hjólsög
2x4,0Ah rafhlöður
MW 4933 4482 35

Tilboð **89.900,-** M18

M18BH-402C
Nett SDS+ borhamar
1,2J 2x4,0Ah rafhlöður
MW 4933 4433 30

Tilboð **105.900,-** M18 FUEL

M18CHIWF12-502C
H: 950Nm
L: 1491Nm
1/2" herslulykill
2x5,0Ah rafhlöður
MW 4933 4481 00

KAUPAUKI

Milwaukee Fleece peysa fylgir öllum Milwaukee settum meðan birgðir eru

KAUPAUKI

Ef verslað er fyrir 250þ fylgir M12 Útvarp að verðmæti kr.24.900.- C12JSR

KAUPAUKI

Ef verslað er fyrir 300þ fylgir M18 Útvarp að verðmæti kr.44.990. C12-28DCR

Milwaukee bíllinn verður með kynningar á Íslandi dagana 26. maí til 16. júní. Fylgstu með hvenær bíllinn verður nálagt þér. Komdu og prófaðu nýjustu tækin.

AKUREYRI

Föstudaginn 12. júní klukkan 9.00 til 15.00

Sérfræðingar frá Milwaukee verða hjá Straumrás að Furuvöllum 3 og ráðleggja viðskiptavinum. Heitt á grillinu.

VERKFÆRASALAN
Sími 568-6899
Netfang: vfs@vfs.is

Bíllinn verður staddur sem hér segir:

15. júní	16. júní
Mánudagur	Þriðjudagur
Húsavík Eimskip Vörubílaverkstæðið kl. 10:00 - 12:00 **Þórshöfn** Hamar kl. 15:30 - 17:00	**Vopnafjörður** Bílar og vélar Hafnarbyggð 14A kl. 09:00 - 11:00

✝

Hjartans þakkir fyrir samúð og hlýhug vegna andláts eiginkonu minnar og móður okkar,

SIGRÚNAR HELGADÓTTUR
Sólheimum 42,

sem lést 28. maí síðastliðinn.

Hannes Pálsson og fjölskylda.

✝

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

REBEKKA GUÐMANN
Holtateigi 14, Akureyri,

lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri mánudaginn 8. júní. Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju fimmtudaginn 18. júní kl. 13.30.

Hermann Sigtryggsson
Anna R. Hermannsdóttir — **Björgvin Steindórsson**
Edda Hermannsdóttir — **Andrew Kerr**
Birkir Hermann Björgvinsson — **Ágústa Sveinsdóttir**
María Björk Björgvinsdóttir — **Sverrir Karl Ellertsson**
Rebekka Elizabeth Kerr
Freyja Dögg, Kristjana Birta og Aníta Bríet.

✝

Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

JÓNÍNA ÁRNADÓTTIR
frá Hjalteyri,
Tjarnarbóli 2, Seltjarnarnesi,

lést á Landspítalanum við Hringbraut 5. júní síðastliðinn. Útför hennar fer fram frá Neskirkju mánudaginn 15. júní kl. 13.00.

Þóra Sigurbjörnsdóttir — **Þórður Valdimarsson**
Snjólaug Sigurbjörnsdóttir — **Magnús Guðmundsson**
Valrós Sigurbjörnsdóttir — **Halldór Guðmundsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

STEFANÍA JÓRUNN SIGURÞÓRSDÓTTIR
frá Kollabæ,

verður jarðsungin frá Breiðabólstaðarkirkju í Fljótshlíð 15. júní 2015 kl. 11.00.
Jarðsett verður í Gufuneskirkjugarði.

Sigríður Þóra Yngvadóttir
Katrín Yngvadóttir — **Guðjón Guðnason**
og fjölskyldur.

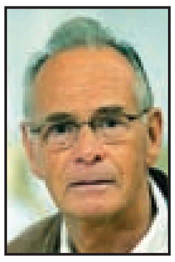
✝

Móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,

ÁSLAUG HELGA ÁRNADÓTTIR

lést á hjúkrunarheimilinu Mörk 9. júní.

Árni Kolbeinsson — **Sigríður Thorlacius**
Áslaug Árnadóttir — **Arnar Þór Guðjónsson**
Kolbeinn Árnason — **Eva Margrét Ævarsdóttir**
og barnabarnabörn.

✝


Innilegar þakkir fyrir samúð, kveðjur og hlýhug við andlát ástkærs eiginmanns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

PÁLMA KRISTINS JÓHANNSSONAR
Sléttuvegi 13, Reykjavík.

Ólafía Jóhanna Bjarnadóttir
María Pálmadóttir — **Sverrir Þórarinn Sverrisson**
Jóhann Bjarni Pálmason — **Stella Önnud. Sigurgeirsdóttir**
Pálmi Gautur Sverrisson — **Lilja Sif Þorsteinsdóttir**
Ólöf Þóra Sverrisdóttir
Salka Þorgerður Jóhannsd. Stelludóttir
Markús Máni og Matthildur María Ólafarbörn
Áskell Einar Pálmason

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@365.is.**

Nelson Mandela dæmdur í fangelsi

Þann 12. júní árið 1964 féll dómur á Mandela og sat hann inni næstu tuttugu og sjö ár.

Það var þennan dag árið 1964 sem Nelson Mandela var dæmdur í lífstíðarfangelsi. Var þessi heimsfrægi leiðtogi baráttumanna gegn aðskilnaðarstefnunni í Suður-Afríku dæmdur til slíkrar refsingar fyrir skemmdarverk.

Mandela var sakfelldur ásamt sjö öðrum, þar á meðal fyrrverandi aðalritara hins bannaða Þjóðarráðs Afríku (ANC), en Mandela var einmitt leiðtogi þess. Stóð fjöldi fólks fyrir utan dómshúsið þegar dómur var upp kveðinn og mikill viðbúnaður lögreglu var á staðnum, en um leið og niðurstaða dómsins varð ljós brutust út gríðarleg mótmæli. Reynar voru mótmælin ekki staðbundin, því mótmælt var um allan heim.

Mandela sat inni í tuttugu og sjö ár, þar sem hann eyddi langmestum tíma í þrælkunarvinnu í Robben Island-fangelsinu stutt frá Höfðaborg.

Árið 1990 var Mandela látinn laus úr fangelsinu og fékk friðarverðlaun Nóbels ásamt F.W. de Klerk forseta árið 1993.

Mandela var svo sjálfur kosinn forseti Suður-Afríku ári síðar, en þá áttu sér stað sögulegar kosningar, þar sem bæði svartir og hvítir hlutu kjörgengi. Mandela var sumsé fyrsti lýðræðislega kjörni forseti landsins.

Mandela lét af embætti árið 1999 og lést þann 5. desember árið 2013, þá 95 ára gamall.

ÖFLUGAR KONUR Allir eru velkomnir í Norræna húsið klukkan 17.00 í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Fagna hundrað árum í dag

Charlotte Bøving verður fundarstjóri fundar í tilefni hundrað ára kosningaréttar kvenna.

Í dag eru hundrað ár síðan konur fengu kosningarétt á Íslandi, og sömuleiðis í Danmörku.

Af því tilefni ætla konur og karlar að fagna saman með sérlegum fundi í Norræna húsinu í dag. „Þarna verður farið yfir söguna, og fagbundin umfjöllun í bland við umræður verður í hávegum höfð,“ segir Charlotte Bøving, leikkona og leikstjóri, en hún gegnir hlutverki fundarstjóra.

Munu Sóley Tómasdóttir, forseti borgarstjórnar í Reykjavík, dr. Auður Styrkársdóttir, forstöðukona Kvennasögusafns Íslands, Leonora Christina Skov, danskur rithöfundur, og Gerður Kristný Guðjónsdóttir flytja erindi, sem svo verður fylgt eftir með umræðum. „Það verður gaman að heyra muninn á dönsku samfélagi og íslensku, en Skov er til dæmis þekkt í Danmörku fyrir að vera beitt í ádeilu sinni á samfélagið og er mikill þjóðfélagsrýnir,“ útskýrir Charlotte, sem sjálf er dönsk að uppruna en hefur búið á Íslandi í fjöldamörg ár.

„Að loknum erindum verða umræður í um þrjátíu mínútur, þar sem ég opna fyrir umræðuna og ætla að spyrja meðal annars út í þá staðreynd að stúlkur séu oftar en ekki með háar einkunnir í skóla, iðulega dúxar, og hvernig það skilar sér til dæmis í hlutfall kvenna í stjórnunarstöðum, hvernig komið er fram við kvenlíkamann og fleira sem brýnt er í femínískri umræðu í dag,“ segir Charlotte.

Segir Charlotte mikið hægt að segja til um samfélag þar sem konur geta grínast og skotið á sjálfar sig og karlana. Það sé góðs viti. „Þó svo að launin skipti miklu máli þá verðum við líka að horfa á kjarnann, húmorinn, líkamann og menntunina,“ segir hún að lokum.

Er fundurinn samstarfsverkefni upplýsingaskrifstofunnar Norðurlönd í fókus, danska sendiráðsins á Íslandi og Reykjavíkurborgar.

gudrun@frettabladid.is

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

PETRA ÓSK GÍSLADÓTTIR
áður Hólavegi 26, Sauðárkróki,

lést á Heilbrigðisstofnun Sauðárkróks laugardaginn 6. júní. Útförin fer fram frá Sauðárkrókskirkju laugardaginn 13. júní kl. 14.00.

Gísli Hafsteinn Einarsson — **Kolbrún Sigurðardóttir**
Guðlaug Ragna Jónsdóttir — **Einar Stefánsson**
Ingimar Jónsson
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskuleg móðir mín, tengdamóðir og amma,

MARTA ÁSLAUG MARTEINSDÓTTIR
áður Miðleiti 5,

lést þann 29. maí. Útför hennar hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.
Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð, hlýhug og vinsemd við andlát hennar.
Sérstakar þakkir til starfsfólks hjúkrunarheimilisins Sóltúns fyrir frábæra umönnun og hlýju.

Björg M. Ólafsdóttir — **Friðrik Skúlason**
Marta Kristín Friðriksdóttir

Fjör í Breiðholti
Hátíðin Breiðholt Festival verður haldin í Seljahverfi á morgun. Dagskráin er fjölbreytt og eitt-hvað í boði fyrir alla aldurshópa.
SÍÐA 2

SUMARFORMIÐ MEÐ CARALLUMA

BALSAM KYNNIR *Caralluma fimbriata frá Natural Health Labs. Caralluma kemur jafnvægi á hið vel þekkta svengdarhormón grelín (e. ghrelin) sem er oft í of miklu magni í líkamanum og kallar á ofát, sætindaþörf og löngun í óhollustu.*

Áslaug María er lærður förðunarmeistari og lífsstílsráðgjafi. Um þessar mundir stundar hún meistaranám í varanlegri förðun (micro pigmentation permanent make-up) sem er 100% náttúruleg förðun. „Náttúrulegar lausnir fyrir heilsu og útlit hafa alltaf skipt mig gríðarlega miklu máli.“

HJÁLPAR FÓLKI AÐ KOMAST Í FORM

Áslaug hefur starfað sem förðunarmeistari og lífsstílsráðgjafi í um 16 ár. Hún hjálpar fólki að skipuleggja sig betur og aðstoðar það við að koma sér í form bæði andlega og líkamlega. „Það skiptir miklu máli að einstaklingar séu sáttir í eigin skinni og með sjálfa sig,“ að mati Áslaugar.

BÚIN AÐ REYNA MARGT

„Ég hef alltaf verið grönn en fyrir u.þ.b. tveimur árum byrjaði ég allt í einu að þyngjast í kjölfar veikinda. Síðan hef ég verið í vandræðum með að létta mig. Þrátt fyrir að ég hreyfi mig reglulega og borði hollt þá hélt ég áfram að bæta á mig og ekkert virkaði,“ segir Áslaug.

KÍLÓIN AÐ FJÚKA OG ER ORKUMEIRI

Áslaug María segist hafa ákveðið að prófa Caralluma því það væri náttúruleg lausn. Hún hefur tekið Caralluma í tvo mánuði og segist finna mikinn mun á sér. „Allt í einu byrjaði ég að léttast og kílóin fóru að fjúka af mér, svo er ég miklu orkumeiri,“ segir Áslaug sem hélt áfram að borða hollt og hreyfa sig reglulega en telur að Caralluma hafi gert gæfumuninn. „Það er alveg klárt mál að Caralluma hefur hjálpað mér að ná stjórn á þyngdinni og gefið mér mikla orku.“

VISSIR ÞÚ

að í mörg hundruð ár hefur það verið hefð innfæddra í Afríku að nýta Caralluma í matarforða þegar haldið er í langar veiðiferðir í eyðimörkinni því Caralluma kemur jafnvægi á svengdarhormónið grelín?

MÆLIR MEÐ Áslaug María, förðunarmeistari og lífsstílsráðgjafi, mælir hiklaust með Caralluma til að ná stjórn á þyngdinni og koma sér í form samhliða líkamsrækt.

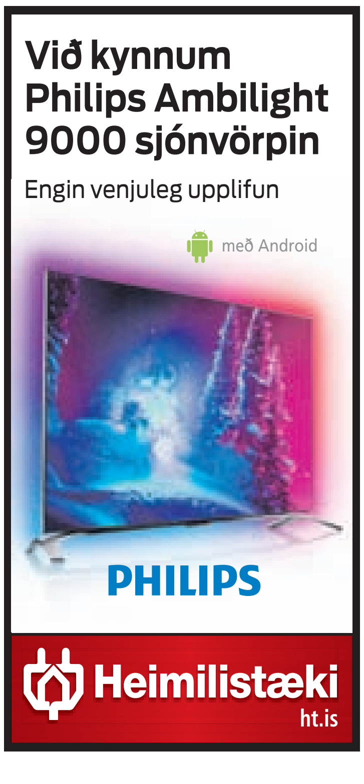
100% NÁTTÚRULEGUR KAKTUS

Rannsóknir sýna að Caralluma hindrar fitumyndun með því að hamla virkni ensímsins „citrate lyase“ sem gegnir lykilhlutverki í myndun og uppbyggingu fitufrumna. Caralluma hamlar jafnframt virkni ensímsins malonyl coenzyme A“, sem kemur í veg fyrir myndun fitufrumna og eykur brennslu líkamans.

RÁÐLÖGÐ NOTKUN Taktu tvö grænmetishylki með vatnsglasi u.þ.b. 30 mínútum fyrir morgunmat og tvö hylki fyrir hádegismat.

SÖLUSTAÐIR

Fáanlegt í öllum helstu apótekum landsins, Lifandi markaði, Fjarðarkaupum, Heilsuhorninu í Blómavali, Heilsuveri, Heilsulausn.is, Orkusetrinu og Heimkaupum.



FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.
Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir** Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434 **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.is, s. 512 5429

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA

Arctic star sæbjúgnahylki innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:

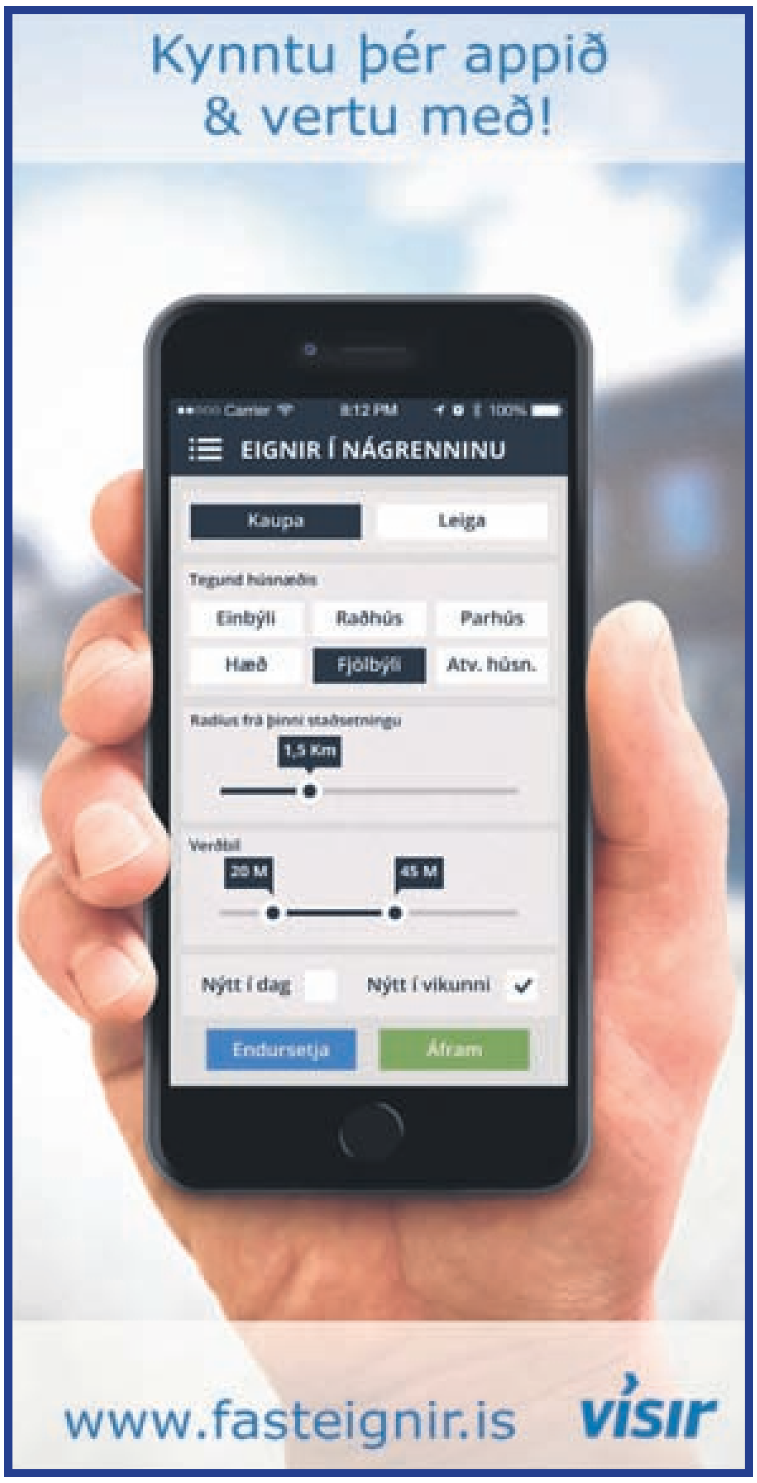
- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjósk og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA, Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á www.arcticstar.is

Arctic Star sæbjúgnahylki fást hjá Lyfju og Apótekniu.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is
Síðumúli 31 - 108 Reykjavik - S: 562-9018 / 898-5618

GULL BYLGJAN



FJÖLBREYTT SKEMMTUN Breiðholt Festival er ætlað að höfða til fólks á öllum aldri sem hefur áhuga á mannlífi í sinni breiðustu mynd, segir Valgeir Sigurðsson, listrænn stjórnandi hátíðarinnar. MYND/GVA

SKAPANDI HVERFI

HVERFISHÁTÍÐ *Fjölbreytt dagskrá verður í boði fyrir alla aldurshópa á Breiðholt Festival á morgun en dagskráin teygir sig yfir Seljahverfið.*

Menningarhátíðin Breiðholt Festival fer fram á morgun laugardag í Seljahverfinu í Breiðholti. Þar verður boðið upp á fjölda skemmtilegra viðburða fyrir fólk á öllum aldri og er aðgangur ókeypis.

Það eru hjónin Valgeir Sigurðsson og Sigríður Sunna Reynisdóttir, sem reka saman plötuútgáfuna og listamannasamfélagið Bedroom Community, sem eiga heiðurinn af hátíðinni.

Valgeir segir þau bæði hafa verið iðin við að búa til tónlist og leikhús í hverfinu auk þess sem nokkrir nágranna þeirra séu myndlistarmenn. „Við þekkjum mikið af listafólki sem tengist Breiðholtinu á einn eða annan hátt og okkur fannst tilvalið að fólk gæti líka komið og séð það og heyrt á heimavelli. Ólíkt öðrum sérviskulegri listviðburðum sem við höfum staðið fyrir hingað til er Breiðholt Festival ætlað að höfða til fólks á öllum aldri sem hefur áhuga á mannlífi í sinni breiðustu mynd.“

Dagskráin er afar fjölbreytt að sögn Valgeirs og mjög fjölskylduvæn. „Við bjóðum upp á útimarkaði, útileiki í Skúlptúrgarði, hljómsveitarbúðir á vegum Stelpur rokka, dansnámskeið DFM Company fyrir alla fjölskylduna, gerð útilistaverks með dönsku myndlistarteymi, upplestur, plötusnúða í Ölduselslaug, ljósmyndasýningu, jóðlara, lúðrasveit, slagverksgjörning, stofutónleika í Gróðurhúsinu og svo tónleikadagskrá um kvöldið þar sem listamenn á borð við Ben Frost, Kira Kira og Samaris koma fram.“

Dagskrá hátíðarinnar teygir sig yfir gróið svæði í hjarta Seljahverfisins, þar á meðal Vogasel, Skúlptúrgarðinn í Ystaseli, Alaskadalinn, Ölduselslaug og félagsmiðstöðina Hólmasel. „Það er stutt á milli þessara staða og tekur bara um 5-10 mínútur að ganga á milli þeirra eftir göngustígum, fjarri bílaumferð.“

STELPUROKK Boðið verður upp á hljómsveitarbúðir á vegum Stelpur rokka.

Mikil orka og kraftur hefur alltaf einkennt Breiðholtið að sögn Valgeirs sem birtist meðal annars í fjölbreyttri listsköpun íbúa þess. „Hér var mikil gróska þegar hverfið var að byggjast upp á sínum tíma. Breiðholtið er ungt, stórt og fjölmennt hverfi sem auk þess státar af því að hér eru hlutfallslega flestir innflytjendur. Þannig að mannlífið hér er fjölbreytt og skemmtilegt sem skilar sér svo örugglega í skapandi fólki.“

Þjónustumiðstöð Breiðholts og Hverfisráð Breiðholts hafa veitt Bedroom Community dyggan stuðning við skipulagningu og undirbúning Breiðholt Festival.

DAGSKRÁ

Nánari upplýsingar og dagskrá má nálgast á www.breidholtfestival.com og hægt er að fylgjast með okkur á Facebook-síðunni www.facebook.com/breidholt.festival

EKKERT VERÐUR TIL SPARAÐ

Fimmta plata rokksveitarinnar Ensími kom í verslanir í gær og ber nafnið Herðubreið. Af því tilefni ætlar sveitin að blása til útgáfutónleika á morgun, laugardag, í Gamla bíói í Reykjavík.

Ensími á langan feril að baki enda stofnuð árið 1996. Upphaflega var hún stofnuð til að svala þorsta liðsmanna í tónlistarsköpun en nokkrir meðlimir hennar höfðu gert garðinn frægan áður með öðrum hljómsveitum. Útgáfa plötu var þó ekki á dagskrá en þegar útgefendur heyrðu nokkur lög varð ekki aftur snúið. Frumburður Ensími, Kafbátamúsík, kom út árið 1998 og fékk frábærar viðtökur meðal almennings og gagnrýnenda, þrátt fyrir að Ensími hefði aldrei spilað opinberlega.

Á Íslensku tónlistarverðlaununum sama ár var sveitin valin bjartasta vonin og lagið Atari var valið besta lagið.

Fimm ár eru síðan síðasta plata Ensími kom út og verður því ekkert til sparað á tónleikunum á morgun.

ENSÍMI Útgáfutónleikar hljómsveitarinnar verða í Gamla bíói á morgun.

Sveitin er rómuð fyrir öflugan lifandi flutning enda liðsmenn fagmenn sem koma reglulega fram með helstu tónlistarmönnum samtímans.

Tónleikarnir hefjast kl. 20.00 og fer miðasala fram á Tix.is.

Lífið

FÖSTUDAGUR
12. JÚNÍ 2015

Nanna Árnadóttir íþróttafræðingur
SUMARÁSKORUN HELDUR ÁFRAM – VERTU MEÐ 4

Eyþór Rúnarsson matreiðslumeistari
KARTÖFLUSALAT OG GRILLUÐ STEIK 8

Tíska og trend í förðun
FJÖLBREYTT SUMARFÖRÐUN 10

Anna Svava Knútsdóttir

EKKERT SPAUG AÐ VERA MAMMA

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

TÓNAR KVEIKJA Á SKÖPUNARKRAFTI

Íris Dögg Einarsdóttir er ljósmyndari og tveggja barna móðir. Hér deilir hún með lesendum Lífsins lagalistanum sínum sem er til þess fallinn að virkja sköpunarkraftinn og hvetja til dáða.

- **FIRST LIGHT** *DJANGO DJANGO*
- **EVERY OTHER FRECKLE** *ALT-J*
- **'CAUSE I'M A MAN** *TAME IMPALA*
- **MAGIC EVERYWHERE** *JONATHAN WILSON*
- **SALAD DAYS** *MAC DEMARCO*
- **BLACK WATER** *TIMBER TIMBRE*
- **PASSING OUT PIECES** *MAC DEMARCO*
- **LET IT HAPPEN** *TAME IMPALA*
- **BUSY EARNIN'** *JUNGLE*
- **WHITE SKY** *VAMPIRE WEEKEND*

„Mistökin raska rónni en það eru samt sem áður akkúrat þau sem færa okkur upp á næsta þroskastig ef við veljum að líta á það þannig.“

ÉG GERÐI HRIKALEG MISTÖK

Lendirðu stundum í því að segja eitthvað vitlaust og eyða afganginum af deginum í það að skamma þig fyrir það? Finnst þér þú alltaf vera að gera eitthvað vitlaust eða eru aðrir í kringum þig fífl og fávitar sem geta aldrei gert neitt rétt? Er þá ekki kominn tími til að staldra við?

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

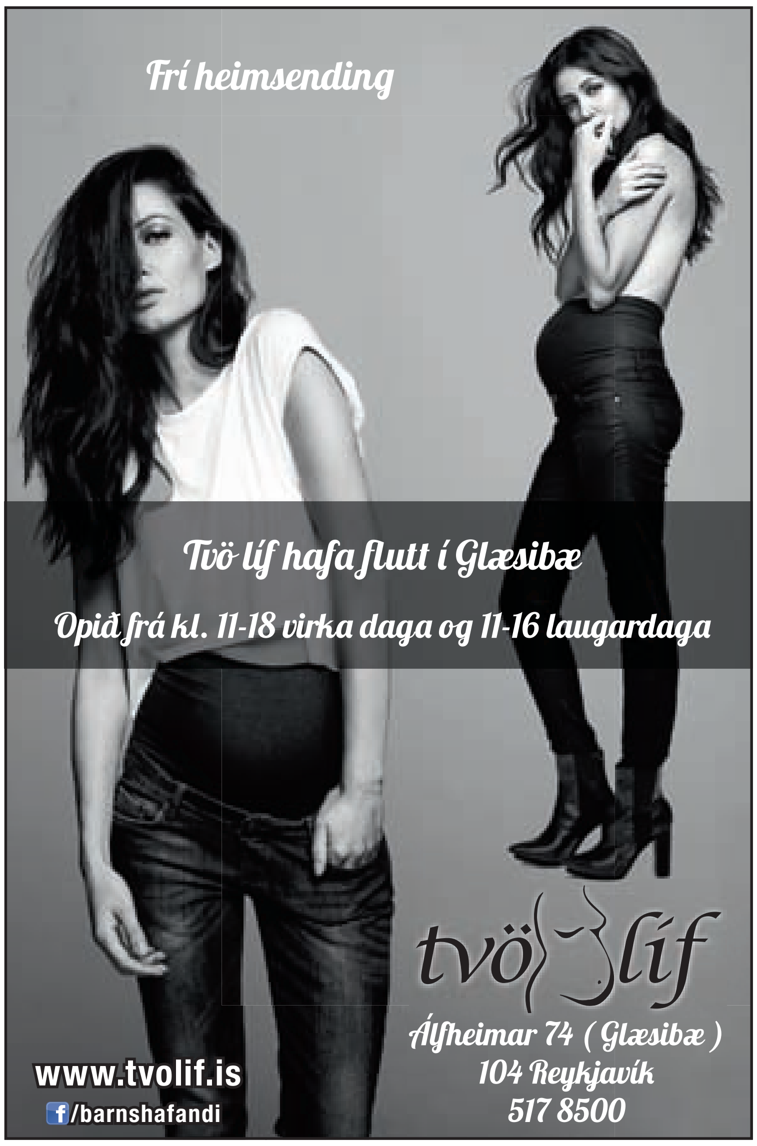
Öll gerum við mistök og mörg okkar daglega. Við reynum þó eftir fremsta megni að forðast þau eins og heitan eldinn því það er leiðinlegt að standa í því. Við viljum standa okkur vel í vinnunni, gagnvart fjölskyldunni, okkur sjálfum og finnum til vanmáttarkenndar þegar við gerum eitthvað „vitlaust“. Dagleg mistök geta gert það að verkum að þau hafa áhrif á sjálfsmyndina, okkur finnst við glötuð og geta aldrei gert neitt rétt og þannig erum við komin í vítahring.

Ástand er ákvörðun

En hvað ef við ákvæðum að horfa á mistök á annan hátt en við höfum gert hingað til? Velja að líta á mistök sem reynslu og leysa þau vandamál sem koma upp í stað þess að finna einhvern í hlutverk sökudólgsins, hvort sem það erum við sjálf eða einhver annar. Við mannverurnar forðumst í lengstu lög að gera mistök en á sama tíma leitumst við eftir því að þroska okkur sem einstaklinga með því til dæmis að lesa fræðandi bækur og fara á mannbætandi námskeið. Allt er þetta gert til þess að láta okkur líða betur og finna hinn fullkomna frið í sálinni. Mistökin raska rónni en það eru samt sem áður akkúrat þau sem færa okkur upp á næsta þroskastig ef við veljum að líta á það þannig.

Þitt er valið

Þegar við stöndum frammi fyrir því að hafa gert mistök þá höfum við val um að setjast niður og gera ekki neitt, viðurkenna ekki mistökin eða sem fyrr segir benda á aðra. Við eigum þess líka kost að koma hreint fram, viðurkenna mistökin og læra af þeim. Ef mistökin beindust að einhverjum öðrum en okkur sjálfum er jafnvel gott að íhuga það að biðjast fyrirgefningar en mikill lækningarmáttur felst í þeim gjörningi. Ef mistökin eru léttvæg er um að gera að muna eftir því að hafa húmor fyrir sjálfum sér, þá stendurðu uppi sem sigurvegari. Róm var þó ekki byggð á einum degi frekar en við sjálf og ekki hægt að ætlast til þess að viðhorf og vani breytist á einum degi, verum meðvituð um það hvernig við hugsum og þá sérstaklega til okkar sjálfra. Við sköpum okkar ytri heim sjálf eftir því hvernig við upplifum sjálfið.



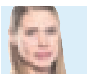
LÍFIÐ MÆLIR MEÐ ÆVINTÝRUM ÚTI Í NÁTTÚRUNNI

Nýlega kom út göngubókin Lóa með strá í nefinu eftir göngugarpinn Einar Skúlason. Bókin er alveg frábær fyrir þá sem vilja kynna sér skemmtilegar gönguleiðir í kringum höfuðborgarsvæðið á tveimur jafnfljótum. Í bókinni er að finna kort af gönguleiðunum sem hægt er að fjarlægja úr bókinni ásamt skemmtilegum sögum og góðum ráðum. Einar stendur líka fyrir gönguhópnum Veseni og vergangi sem hefur notið mikilla vinsælda og innan hópsins eru skipulagðar göngur á suðvesturhorninu.

Lífið
www.visir.is/lifid
ÚTGÁFUFÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Kristín Þorsteinsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Stefán Karlsson**

Módel: Kristjana Dögg Jónsdóttir
Sólgleraugu: Ray•Ban
Á LEIÐ TIL ÚTLANDA
Optical Studio
FRÍHÖFN LEIFSSTÖÐ
KEF

4 VIKNA SUMARÁSKORUN VIKA 2



Nanna Árnadóttir
íþróttafræðingur

NORDICPHOTOS/GETTY

Ég vona svo sannarlega að þú hafir ákveðið að láta slag standa og taka þátt í sumaráskoruninni minni. Ég veit að veðrið hefur ekki verið upp á marga fiska en það er alltaf hægt að klæða sig eftir veðri eða eins og Svíarnir segja: Det finns inget som heter dåligt väder bara dåliga kläder. Nú er vika tvö runnin upp og því um að gera að spýta í lófana og halda áfram með áskorunina með bros á vör. Fyrsta vikan einkenndist af því að koma sér hægt og rólega í gírinn og að reyna að skapa sér nýjar hefðir. Ég vona að það hafi tekist hjá þér og að þær hefðir séu komnar til að vera.

Dagur 1

Nú förum við aðeins að gefa í. Hreyfing dagsins er 30 mínútna göngu- og hlaupatúr þar sem markmiðið er að hlaupa í samtals 10 mínútur eða þriðjung tímans. Það þýðir að þú hlaupir í eina mínútu fyrir hverjar 2 mínútur sem þú gengur. Það þarf ekki að hlaupa hratt, bara fara örlítið hraðar en á gönguhraða.

Dagur 2

Prófaðu að byrja daginn í dag á því að gefa þér 10 mínútur fyrir engan annan en þig. Vaknaðu 10 mínútum fyrr ef þú þarft og eigðu stund með sjálfri/sjálfum þér. Ekki taka upp símann og skoða hvað gerðist á Facebook á meðan þú svafst heldur skaltu njóta þess að byrja daginn á rólegu nótunum.

Hreyfing dagsins er sundferð þar sem þú ætlar að synda 350 metra og gera 10 armbeygjur upp við bakkann eftir hverja 50 metra sem þú syndir. Það gera samtals 70 armbeygjur takk fyrir.

Dagur 3

Í dag skaltu vera með skipulagið á hreinu því það er fjallganga á dagskrá í dag. Fjallið þarf ekki að vera hátt og gangan ekki að taka langan tíma. Það er bara svo gaman að prófa nýja hreyfingu og fá að anda að sér fersku og góðu súrefni á meðan maður hreyfir sig. Ég mæli t.d. með Úlfarsfelli fyrir byrjendur. Það er ekki mjög hátt og það er alveg hægt að snúa við ef manni finnst maður ekki ráða við að fara alveg á toppinn. Miðaðu bara við að ná að minnsta kosti 30 mínútna hreyfingu.

Dagur 4

Ég vona að fjallgangan hafi gengið vel. Ef þú hefur ekki gengið á fjall lengi er líklegt að einhverjar harðsperrur geri vart við sig í dag. Því skaltu byrja daginn á því að koma þér rólega fram úr rúminu og taka þér 5 mínútur í að teygja rólega og fá blóðflæðið af stað áður en þú ferð af stað inn í daginn.

Hreyfing dagsins er svo 450 metra sundferð með góðum heitum potti í lokin til þess að hvíla líkamann vel og endurnæra.

Dagur 5

Í dag skaltu reyna aftur við hlaupin. Gerðu sömu æfingu og þú gerðir á degi 1 í þessari viku, hlaupa samtals 10 mínútur af 30 mínútna göngutúr. Þegar þú hefur lokið við hlaupið skaltu gera 20 armbeygjur, 20 hnébeygjur og einnar mínútu planka.

Dagur 6

Markmið dagsins í dag er að prófa einhvern nýjan og girnilegan morgunmat. Ef þú færð þér venjulega ristað brauð, prófaðu þá að fá þér AB mjólk og múslí, chiagraut eða eggjahræru. Alltaf gaman að prófa eitthvað nýtt!

Í dag skaltu prófa einhverja hreyfingu sem þú hefur ekki prófað áður. Gáðu hvort þú getir keypt þig inn á næstu líkamsræktarstöð til þess að prófa einhvern opinn hóptíma eins og t.d. zumba, jóga, buttlift, spinning eða eitthvað álíka. Ef þú átt ekki kost á því reyndu þá að komast í hjól, línuskauta eða eitthvað þvíumlíkt og gefðu þér að minnsta kosti góðar 30 mínútur í að hreyfa þig á nýjan hátt.

Dagur 7

Hreyfing dagsins í dag er annar hlaupa- og göngutúr en í þetta skiptið skaltu hlaupa í 11 mínútur af þessum 30. Það þýðir að þú þurfir í tvö skipti að hlaupa í eina og hálfa mínútu í staðinn fyrir eina mínútu. Í lok æfingarinnar skaltu gera 30 hnébeygjur, 30 armbeygjur og 2 mínútna planka sem þú getur skipt niður eins og þú vilt.

Ég vona að þú hafir náð að fylgja planinu þessa vikuna. Ef svo er, þá ættirðu að vera í góðum málum með að vera að byggja upp gott líkamlegt þol sem er okkur svo mikilvægt.

Livostin® verkar innan 15 mínútna

Livostin® (levokabastin); nefúði, dreifa 50 míkróg/skammt og augndropar, dreifa 0,5 mg/ml. Livostin er notað gegn ofnæmisnefbólgu og ofnæmistárubólgu. **Skömmtun:** Nefúði: 2 úðaskammtar í hvora nös tvisvar á dag. Halda skal meðferð áfram eins lengi og þörf krefur þar til einkenni eru horfin. Augndropar: 1 dropi í hvort auga 2 sinnum á dag. Gefa má skammtinn allt að 4 sinnum á dag sé þörf á. Halda skal meðferð áfram eins lengi og þörf krefur þar til einkenni eru horfin. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir levokabastini eða einhverju hjálparefnanna. **Varnaðarorð:** Gæta skal varúðar við notkun Livostin nefúða hjá sjúklingum með skerta nýrnastarfsemi. Livostin nefúðinn inniheldur rotvarnarefnið benzalkoníumklóríð og própýlenglýkól sem geta valdið ertingu í húð. Benzalkoníumklóríð í augndropunum getur valdið ertingu, blettaglærukvilla og/eða eitrunarglærukvilla með sárum auk þess getur það mislitað mjúkar augnlinsur svo varast skal að augndroparnir komist í snertingu við þær. Fjarlægið augnlinsur fyrir notkun augndropanna og bíðið í 15 mín. áður en þær eru settar í á ný. **Meðganga og brjóstagjöf:** Livostin má nota á meðgöngu og við brjóstagjöf. **Áhrif á akstur og notkunar véla:** Gæta skal varúðar við akstur og notkunar véla eftir notkun Livostin augndropa. Aukaverkanir geta haft áhrif á sjón, s.s. augnerting, verkur, bólga, kláði, roði eða sviði í augum, tárarennsli og þokusýn. Gæta skal varúðar ef syfja kemur fram. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Markaðsleyfishafi: McNeil Sweden AB. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.

IS/LIV/2014/05-1

BANKALÁN OG BLÆÐINGAR

Alltaf læðast mánaðamótin jafn hægt og rólega upp að mér og áður en ég veit af hrynur gluggapóstur inn um lúguna og nokkrir dropar hreiðra um sig í nærbuxunum. Hvers lags réttlæti er það eiginlega að þurfa að tæma bankareikninginn á sama tíma og maður fálmar eftir einhvers konar græju til að grípa rauðan tauminn? Eða kannski er réttara að lýsa litnum betur og segja misrautt, stundum smá brúnt, stundum hárautt, stundum smart búrgúndírautt og stundum bara ógreinilegur litur sem verður varanlegur í nærbuxunum við þvott.

Ég er ein af þeim heppnu, ég finn frekar lítið fyrir því að fara á blæðingar, mér verður ekkert sérstaklega illt, mér finnst það bara leiðinlegt og vesen. Í nýlegri nemarannsókn frá Háskóla Íslands sögðu ungar konur að þeim hafi þótt þær óundirbúnar fyrir upphaf blæðinga. Þeim hafi brugðið, upplifað skömm og ekki vitað hvert ættu að leita eða hvað þær ættu að segja sínum nánustu. Þetta er augljóslega ekki boðlegt. Ég spurði nýverið hóp af grunnskóladrengjum hvernig túrblóð væri á litinn. Þeir horfðu hver á annan og einn stamaði útúr sér „rautt“ þegar annar greip hneykslaður fram í fyrir honum og sagði „nei það er gult“. Það hélt sá þriðji ekki og fullyrti að það hlyti að vera blátt, svona „eins og í auglýsingunum“. Einmitt. Árið er 2015 og tíðablóð er blátt í auglýsingum. Einn strákurinn horfði rannsakandi á mig og flóðgáttirnar brustu (hans sko). „Hvernig lykt er af túrblóði? Er það vont? Finnur maður fyrir því leka? Kemur mikið í einu? Má alveg sofa hjá? Er túrblóð ekki hættulegt? Hvernig virkar túrtappi? Geta stelpur farið í sund á blæðingum?“

Það mátti heyra saumnál detta því þetta var stórmál sem alla langaði að forvitnast um en enginn þorði að spyrja bekkjarsystur sínar beint út í. Stelpurnar bil-uðust úr hlátri og fóru að ræða þetta sín á milli, strákunum til mikillar undrunar. Auðvitað á umræðan um blæðingar að vera hreinskilin og opinská og þar þarf ekki að vera neitt pukur þótt þannig sé það enn þá. Ég er ekki að segja að þú þurfir að góla á hvaða degi tíðahringsins þú ert eða stærð tíðatappa sem þú notar þvert yfir kaffihúsið en það á samt að vera í lagi að ræða þetta. Allavega fræða um þetta. Ég er að skrifa nýja bók og þar verður fjallað hreinskilnislega um blæðingar og það á mannamáli með ljósmyndum af tíðablóði á ólíkum dögum tíðahringsins, notuðum dömubindum, hálffullum álfabikar og hverju svo sem tengist blæðingum. Eina leiðin til að létta á tabúumræðum er að nálgast þær af hreinskilni og fordómaleysi. Ef þú vilt vera með, þá veistu hvar mig er að finna.

„Ég er ekki að segja að þú þurfir að góla á hvaða degi tíðahringsins þú ert eða stærð tíðatappa sem þú notar þvert yfir kaffihúsið en það á samt að vera í lagi að ræða þetta. Allavega fræða um þetta.“

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggu Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu.
sigga@siggadogg.is

M J
MARTA
JONSSON
ÍSLENSK HÖNNUN
HÁGÆÐA LEÐURSKÓR
MARTA JONSSON
LAUGAVEGI 51
s. 553 0816
KRINGLUNNI
S. 553 0809
18.995,-
18.995,-
ÞJÓÐHÁTÍÐARTILBOÐ
12. - 16. JÚNÍ
20%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM NÝJUM SKÓM
OG TÖSKUM
14.995,-
23.995,-
26.900,-
18.900,-
19.995,-
15.995,-
Fullt verð: 18.995,-
14.900,-
12.900,-
12.900,-
22.900,-
www.martajonsson.com
Póstsendum

LÍFIÐ SNERIST Á HVOLF

Anna Svava Knútsdóttir leikkona upplifði mikla breytingu við fæðingu frumburðarins og þó að hún hafi séð flestalla raunveruleikaþætti um fæðingar þá gat ekkert undirbúið hana fyrir það sem var í vændum.

„Mér fannst þetta allt saman ógeðslega erfitt, bæði að geta ekki setið og svo bara allt, að verða mamma, og ég bara grét, meira að segja yfir því sem mér fannst ekkert erfitt eins og að fá mér appelsínu.“

Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Anna Svava Knútsdóttir er leikkona og mætti segja að hún væri Tina Fey okkar Íslendinga. Hún er einnig nýbökuð móðir hins gullfallega Arnars Orra. Hún er flestum kunn fyrir gamanmál sín og þar eru ofarlega í huga bráðskemmtilegar auglýsingar þar sem hún er misheppin í skakkaföllum lífsins auk gamanmála sem hún fór með ásamt grínhópnum Mið-Íslandi. Hér tjáir hún sig um móðurhlutverkið, ástina og framtíðina í leiklist og ísgerð.

Erfitt móðurhlutverk

Anna Svava býr með Gylfa Þór Valdimarssyni matreiðslumanni og ísgerðarmanni. Saman eignuðust þau nýlega soninn Arnar Orra, en fyrir á Gylfi synina Jökul, 11 ára, og Ask, 6 ára.

Fæðingin gekk frekar illa og segist Anna Svava helst ekki vilja ræða hana eða endurupplifa. „Ég var búin að horfa á yfir 600 fæðingar, ég hafði horft á alla þættina af One Born Every Minute og ég hélt ég vissi allt og sama hvað gerðist, þá væri ég undirbúin,“ segir Anna Svava sannfærð um gildi þekkingarinnar. Allt kom þó fyrir ekki. „Barnið kom svo bara ekkert út, hann festist eitthvað og sneri vitlaust og svo var hann tekinn og allt í einu var ég bara saumuð og fært ristað brauð, bara alein og fyrsta myndin sem ég sé af barninu er þegar Gylfi setur inn myndband af honum á Facebook,“ segir Anna Svava. „Ég horfði á myndbandið svona tólf sinnum og við vorum að tala saman á Facebook um hvernig honum liði uppi á vökudeild á meðan það var verið að græja mig,“ segir Anna Svava og hlær að fáránleika aðstæðna.

Það var svo tíminn sem tók við þegar barnið var komið sem Önnu Svövu þótti erfiður og hún var algerlega óundirbúin fyrir. „Ég varð fyrir smá svona, ekki beint vonbrigðum, en af hverju sagði enginn manni að það væri svona erfitt að verða mamma?“ segir Anna Svava og bætir við að hún hafi grátið fyrstu þrjár vikurnar eftir að Arnar Orri kom í heiminn.

„Allir töluðu bara um hvort ég væri kvíðin fyrir fæðingunni og fæðingu og meðgöngu en enginn sagði hvað gerist þegar maður kemur heim,“ furðar Anna Svava sig á. „Mér fannst þetta allt saman ógeðslega erfitt, bæði að geta ekki setið og svo bara allt, að verða mamma, og ég bara grét, meira að segja yfir því sem mér fannst ekkert erfitt eins og að fá mér appelsínu,“ segir Anna Svava í hreinskilni.

Mamman tekin með trompi

Blaðamanni eru rétt myndaalbúm með útprentuðum ljósmyndum af nýfæddum drengnum, hríðunum og fæðingunni og er ekki frá því að tíminn hafi færst aftur um tvo áratugi. „Æ, við vorum að skipta um síma og þá var bara prentað og sett í albúm,“ segir Anna Svava sem að sögn barnsföður síns er mjög skipulögð. Heimilið er mjög fallegt og litríkt og sem dæmi um viðamikla þekkingu móðurinnar á græjum sem eru „nauðsynlegar“ fyrir nýfætt barn, þá hangir litríkur barnaórói yfir borðstofuborðinu. „Ég var búin að lesa mikið af bókum um barnauppeldi,“ segir Anna Svava ákveðin. En hún segist hafa viljað fá hreinskilnari og opnari umræður um móðurhlutverkið og betri undirbúning: „Það vantar bara bók sem fjallar um þetta allt á aðgengilegan og góðan hátt og svona tabú hluti eins og að kúka og að maður t.d. fær aðra svitalykt og svoleiðis,“ segir Anna Svava sem hefur slegið nokkur lyklaslög inn í skjal og verður framtíðin að ráða því hvað gerist í kjölfarið.

Séntilmaður á barnum

Anna Svava kynntist Gylfa sínum á skemmtistaðnum Austri. Það var leiðindaveður sem gerði það að verkum að þau rákust hvort á annað. „Ég var alltaf að reyna koma honum saman við vinkonu mína en hún benti mér á að hann væri nú reyndar að skoða mig en ekki sig,“ segir Anna Svava og hlær og virtist það koma henni í opna skjöldu. „Ég var bara ekkert að pæla í því að fara að hitta einhvern gæja, ég var bara komin með nóg af svona gaurum einhverjum svo ég tók ekkert eftir því að hann væri að reyna við mig,“ bætir Anna Svava við. Það var svo ekki fyrr en Gylfi sýndi af sér herramannslega takta á dansgólfinu sem Anna Svava sá hann í nýju ljósi. „Hann dansar eins og brjálæðingur og það er alltaf svo gaman hjá honum en það var ekki það sem heillaði mig heldur þegar einn strákur datt í gólfið og hann hjálpaði honum upp og passaði að allt væri í lagi með hann,“ segir Anna Svava sem bráðnaði yfir bjargvættinum. Þau sigldu þó ekki alveg lygnan sjó því Gylfi veiktist heiftarlega á öðru stefnumóti. „Þetta var hræðilegt, hann var bara með upp og niður og ég þurfti bara að vera að hjúkra honum og það heima hjá mér, ekki beint rómantískt,“ segir Anna Svava sem er ekki frá því að þetta hafi bara styrkt þau frekar en ekki.

Þau hjónaleysin eru ekki á leið í hnappheldunа á næstunni en Anna Svava skrifar það algerlega á bóndann á heimilinu: „Hann nennir ekki að gifta sig aftur því þetta er víst bara eitthvað sem maður gerir einu sinni og af því hann gerði það einu sinni þá er það bara búið,“ segir Anna Svava og glottir út í annað. „Hann segir að þetta sé eitthvað út af pökkunum, að það sé svo asnalegt að fá tvisvar brúðkaupsgjafir en ég meina, ég hef aldrei gift mig, getur fólk ekki bara gefið mér gjöf í brúðkaupinu?“ bætir Anna Svava hreinskilnislega við með kímnum undirtóni. Það er greinilegt að þetta mál á eftir að ræða til hlítar.

Lífið er ís í formi

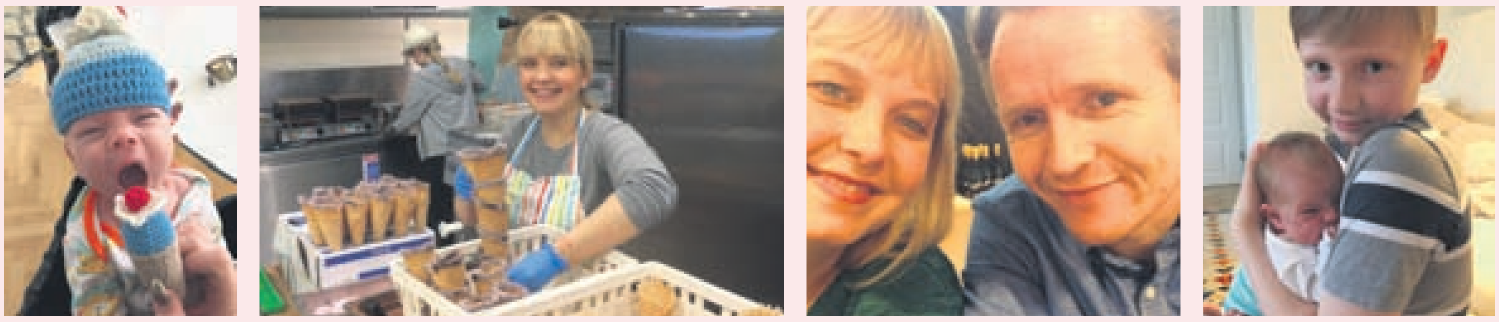
Gylfi og Anna Svava eru eigendur ísbúðarinnar Valdísar úti á Granda.

Flestir sem átt hafa leið um höfuðborgarsvæðið kannast vel við frumlegu bragðtegundirnar sem prýða heimabakað vöffluformið. Gylfi og Anna Svava sjá saman um reksturinn en Gylfi býr til ísinn og Anna Svava sér um reikningana, starfsmannamál, samfélagsmiðlana og margt annað. „Þetta er

„Hann segir að þetta sé eitthvað út af pökkunum, að það sé svo asnalegt að fá tvisvar brúðkaupsgjafir en ég meina, ég hef aldrei gift mig, getur fólk ekki bara gefið mér gjöf í brúðkaupinu?“

„Það vantar bara bók sem fjallar um þetta allt á aðgengilegan og góðan hátt og svona tabú hluti eins og að kúka og að maður t.d. fær aðra svitalykt og svoleiðis.“

MYNDAALBÚMIÐ



Arnar Orri fær ungur ís en Anna Svava vinnur með Gylfa, manninum sínum, í ísbúðinni þeirra, Valdísi. Hér má svo sjá Jökul stóra bróður með Arnar Orra nýfæddan.

ógeðslega mikil vinna, að vera svona sjálfstætt, þá er maður alltaf í vinnunni en það er líka gaman að byggja upp svona fyrirtæki,“ segir Anna Svava og rennir yfir ósvaraðan póst í snjallsímanum. „Við erum alltaf í vinnunni,“ bætir hún við. „Greyið Arnar Orri að eiga foreldra sem reka ísbúð, hann á eftir að lifa á ís og verður alltaf á kantinum í ísbúðinni,“ segir Anna Svava hlæjandi og bætir þá Gylfi við að hann hafi nú þegar smakkað ís, aðeins tveggja mánaða gamall. Þá er Önnu Svövu ekki eins skemmt enda segja foreldrahandbækurnar að forðast skuli sykur eins og heitan eldinn. „Ég á allar bækurnar og er búin að lesa allt,“ bendir Anna Svava sambýlismanni sínum og barnsföður góðlátlega á.

Arnar Orri sjónvarpsstjarna í Danmörku

Í haust fer Anna Svava í tökur á nýjum gamanþætti fyrir RÚV sem teknir verða upp í Danmörku. „Við munum ferðast um Danmörku í húsbíl og þar verður Arnar Orri með í för en þetta er svona gamanmál um uppákomurnar sem við lendum í,“ segir Anna Svava. „Ætli það verði ekki stressandi að hafa hann með en ég get ekki hugsað mér að fara án hans. Hann verður bara að standa sig og leika í þáttunum,“ segir Anna Svava með breitt bros á vör. „En hann á að vera mömmustrákur þegar hann verður stór og aldrei að fara að heiman og sitja bara og drekka te með aldraðri móður sinni, eins og allir góðir synir,“ bætir Anna Svava við með blöndu af einlægni og gríni.

SUMAR- OG GRILLRÉTTIR EYÞÓRS

Gómsæt og girnileg steik með sósu og salati að hætti Eyþórs Rúnarssonar, kjörin til að skella beint á grillið um helgina.

Eyþór Rúnarsson
Sjónvarpskokkur

*Hinn frábæri sjónvarpskokkur **Eyþór Rúnarsson** hefur snúið aftur á skjáinn á Stöð 2 á fimmtudögum. Í þáttunum í sumar kemur hann til með að búa til gómsæta og girnilega rétti beint af grillinu.*

Í síðasta þætti kenndi hann áhorfendum að búa til ómótstæðilegt blómkáls-sushi með grillaðri risarækju og chimichurri T-bone-steik með kartöflusalati. Allar uppskriftirnar og fleiri er að finna á *vísir.is/matur.*

Porterhouse-steik með chimichurri-dressingu og kartöflusalati

T-bone-steikin

4 stk. T-bone-steikur
Sjávarsalt
Svartur pipar úr kvörn
Grillolía
50 g tómatpúrra
2 msk. sojasósa
200 ml ólífuolía
1 msk. chili sambal oelek
2 msk. mirin
2 hvítlauksgeirar
1 tsk. liquid smoke

Setjið allt hráefnið í blandara og maukið saman í u.þ.b. 1 mín.

Kryddið steikurnar vel með saltinu og piparnum og setjið á heitt grillið. Grillið í ca. 5-6 mín á hvorri hlið. Snúið steikunum eftir 2,5-3 mín. í 180 gráður á grillinu. Penslið steikurnar vel með grillolíunni þegar þið eruð búin að snúa, grillið svo áfram í 2,5 mín. og snúið aftur í 180 gráður. Endurtakið á hinni hliðinni. Látið steikurnar standa í 2 mínútur á efri hillunni. Takið steikurnar að því loknu af grillinu, setjið álpappír yfir þær og látið standa í 15 mínútur.

Chimichurri-dressing

170 ml ólífuolía
30 ml rauðvínsedik
3 stk. fínt skornir skalottlaukar
1 stk. fínt rifinn hvítlaukur
2 stk. tómatar skornir í teninga
7-10 g steinselja fínt skorin
1 tsk. óreganó
½ tsk. chiliduft
1 tsk. paprika
1 tsk. broddkúmen
1 msk. hlynsíróp
Sjávarsalt
Svartur pipar úr kvörn

Blandið ólífuolíunni og edikinu saman með písk. Bætið restinni af hráefninu út í og smakkið til með saltinu og piparnum. Látið standa í ísskáp í minnst 2 tíma fyrir notkun.

Kartöflusalat með grænkáli og wasabi-baunum

2 pokar grænkál
2 msk. sojasósa
½ bréf estragon
1 dós 18% sýrður rjómi
150 g majónes
2 msk. hlynsíróp
800 g soðnar kartöflur
1 stk. appelsína
2 stk. vorlaukar (fínt skornir)
½ stk. ferskt chili (fínt skorinn)
½ dós wasabi-baunir
Sjávarsalt
Svartur pipar úr kvörn

Takið stilkinn af grænkálinu og setjið það í skál með sojasósunni. Nuddið sojasósunni vel inn í grænkálið. Raðið grænkálinu á grillbakka úr áli, setjið á heitt grillið og grillið í 6-8 mín. Skerið estragonið fínt niður, blandið því út í sýrða rjómann og majónesið ásamt hlynsírópinu.

Skerið kartöflurnar í kubba, skerið appelsínuna niður í litla bita og setjið í skál með vorlauknum og chilinu. Hellið estragoninu, majónesinu og sýrða rjómanum yfir blönduna og blandið vel saman. Smakkið til með saltinu og piparnum. Skerið helminginn af grænkálinu og bætið því út í blönduna ásamt wasabi-baununum. Notið hinn helminginn til að setja yfir salatið áður en þið berið það fram.

KJÚKLINGASALAT MEÐ BBQ-DRESSINGU

Svava Gunnarsdóttir** heldur úti fallegu matarbloggi með ótal girnilegum uppskriftum og frábærum hugmyndum fyrir eldhúsið. Hérna gefur hún lesendum Lífsins uppskrift af sínu eftirlætissalati. Fleiri uppskriftir frá Svövu má finna á heimasíðu hennar, **Ljúfmeti.

Kjúklingasalat með BBQ-dressingu

500 g kjúklingalundir frá Rose Poultry
1 dl Hunt's Hickory & Brown Sugar BBQ Sauce
70 g furuhnetur
1 msk. tamarisósa
Spínat
1 rauð paprika, skorin í strimla
1 gul paprika, skorin í strimla
½ rauðlaukur, skorinn í fína strimla
Kokteiltómatar, skornir í tvennt
Lárpera, skorin í sneiðar
Jarðarber, skorin í tvennt
Gráðaostur (má sleppa)

BBQ-dressing:
1 dl Hunt's Hickory & Brown Sugar BBQ Sauce
1 dl matreiðslurjómi

Kjúklingalundum og BBQ-sósu er blandað saman í skál og kjúklingurinn látinn marinerast í 30 mínútur. Að því loknu er hann grillaður þar til eldaður í gegn.

Furuhnetur eru þurrristaðar á pönnu við miðlungsháan hita þar til þær eru komnar með gylltan lit. Þá er tamarisósu hellt yfir og steikt áfram í 30 sekúndur (eftir að tamarisósan er komin á pönnuna er hrært stöðugt í hnetunum). Hneturnar eru þá teknar af pönnunni og lagðar til hliðar.

BBQ-dressing: BBQ-sósu og matreiðslurjóma er blandað saman í potti og hitað að suðu. Látið sjóða við vægan hita í 5 mínútur.

Samsetning: Spínati, paprikum, rauðlauki, kokteiltómötum og lárperum er blandað saman og sett í stóra skál eða á fat. Grillaðar kjúklingalundir eru lagðar yfir, þar næst er gráðaostur mulinn yfir og að lokum er ristuðum furuhnetum stráð yfir salatið. Salatið er skreytt með jarðarberjum og borið fram með BBQ-dressingunni.

Svava Gunnarsdóttir
matarbloggari

see concept

VÖNDUÐ NÝJUNG Í LESGLERAUGUM

KRAFTAVERK

þrír ungir hönnuðir

frá Lyon í Frakklandi þróuðu þessa gleraugnalínu sem þjónar þörfum trend- og tískumeðvitaðra, beggja vegna Atlantsála. Gleraugun hafa slegið í gegn í hönnunarbúðum austan hafs og vestan, ekki síst í hinni trendsetjandi **Colette** í París sem og **Selfridges** og **Conran** í London. Sama er upp á teningnum hjá **MoMA**, verslun nýlistasafns New York borgar, þar segjast menn ekki hafa undan að fylla hillurnar af þessari skemmtilegu vöru. Gleraugun fást í styrkleikum **+1 +1,5 +2 +2,5 og +3**. Þau koma í klassískum og retró formtýpum og fást í fjölda glaðra lita, með silkimjúkri áferð. Þeim er pakkað í verklegt filthulstur sem síðan er í snotri öskju og sanngjarnt verð þessara trendý gleraugna kemur skemmtilega á óvart.

Sólgleraugu

Á sólríkum sumardögum er notalegt að sitja utan dyra með kaffibolla eða annan góðan drykk, líta í blöðin, lesa bók eða sýsla við annað það sem krefst óskertrar sjónar. Því eru See Concept lesgleraugun jafnframt til sem sólgleraugu í öllum sömu styrkleikum. Að sjálfsögðu fást líka venjuleg sólgleraugu frá þessum ágætu drengjum.

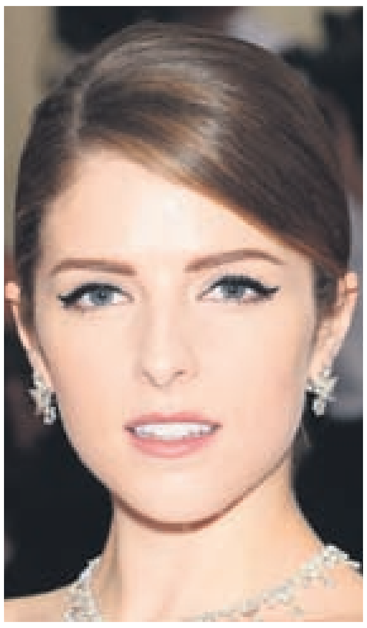
Uppfinningarverðlaun

Sem fyrr segir hófu 3 franskir námsmenn, þeir **Xavier Aguera**, **Charles Brun** og **Quentin Couturier**, að hanna eins konar loníettur fyrir foreldra sína til að nota þegar þeir fundu ekki gleraugun sín. Að námi loknu sneru þeir sér aftur að þessari hugmynd, svona með hálfum huga og í einhverju bríaríi skröpuðu þeir saman fyrir 50 prótótýpum, sem þeir komu fyrir í bönkum og pósthúsum til að sjá hvernig þeim yrði tekið. Loníetturnar hreint út sagt slóu í gegn og færðu ungu mönnunum uppfinningarverðlaunin: **Innover Entreprendre d'ESCP-Europe** sem hjálpaði þeim að fjármagna næsta þrep, fjöldaframleiðslu vörunnar. Eitt leiddi af öðru og þessir athafnasömu menn byggðu á undraskömmum tíma upp fyrirtækið See Concept. Með flottri hönnun og skemmtilegu tvisti hafa þeir stýrt framleiðslu sinni beint inn í vinsælustu hönnunarbúðir heims, jafnframt því sem þeir hafa unnið til frekari verðlauna. **See Concept gleraugun fást í ÉgC í Hamraborg og Minju á Skólavörðustíg.**

minja Design

Skólavörðustíg 12
Sími 578 6090
www.minja.is
facebook: minja

FJÖLBREYTT FÖRÐUN Í SUMAR



Fín lína
Svartur eyeliner sem dreginn er örlítið upp í lokin er alltaf fallegur og nú þarf að vanda til verks því hann þarf að vera hreinn og beinn báðum megin.

Án farða
Náttúruleg förðun á sjaldan eins vel við og á sumrin. Einnig er hægt að ná ótrúlega fallegri og léttri förðun með réttu tækjunum og tólunum.

Skærir augnblýantar
Sífellt fleiri liti er hægt að fá í eyelinerum og um að gera að prófa sig áfram og skera sig úr hópnum með því að nota skæra liti ofan á augnlokin og stundum allt í kring.

Bronslitað sumar
Brúnir og bronslitaðir augnskuggar eru heitir í sumar, þeir eru hlýir og minna á gyllt og sumarlegt hörund.

Haldið þið að sumarið láti ekki sjá sig núna um helgina, spáin er allavega góð og hvítir kroppar geta farið að sprikla um grösin græn og náð sér í örlítið af D-vítamíni. Þegar sólin er komin á loft er ekki úr vegi að fá smá innblástur í sumarförðunina og sjá hvort við getum ekki aðeins frískað upp á snyrtibudduna og andlitið um leið.

Sólarpúður
Það er fátt sem framkallar eins mikinn ljóma á stuttum tíma og sólarpúðrið. Passaðu þig samt að setja ekki of mikið, þú vilt ekki lýsa í myrkri.

Bjartar varir
Fallegir varalitir í blómalitum eru tilvalið krydd í sumarförðunina og um að gera að hafa augnförðunina sem minnsta svo að áherslan sé á vörunum.

SUMARBOMBA

30-50%

***AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VÖRUM***

COSMO

Kringlunni

Instagram

Nikkietutorials
Förðunarsnillingur

Nikkie er förðunarfræðingur sem er með puttann á púlsinum þegar kemur að því heitasta í förðun og hári. Hún notar gjarnan sterka liti og er óhrædd við að prófa frumlegar litasamsetningar á varalitum, augnskuggum og augnblýöntum. Hún sýnir einnig lesendum muninn á því að vera förðuð og ekki og bendir á að það megi hafa gaman af því að breyta útliti sínu með litum. Hún er bæði með ljósmyndir og kennslumyndbönd svo allir geti farðað sig eins og fræðingarnir.

Pinterest

tantetil/interior-design
Heitasta í innanhúsmunum

Það er vissara að koma krítarkortinu í góða fjarlægð áður en þessi síða er skoðuð því hér er urmull af fallegum innanstokksmunum sem eru hver öðrum smekklegri og frumlegri. Ef það var einhvern tíma markmið að spara fyrir fallegri hönnunarvöru þá er það núna.

YouTube

SmarterEveryDay
Vísindi á mannamáli

Hver hefur ekki velt því fyrir sér hvort kettir lendi raunverulega alltaf á loppunum þegar þeir detta úr ákveðinni hæð eða hvort brauð með sultu lendi alltaf á álegginu þegar það dettur? Hér færðu svör við öllum helstu vísindatengdum spurningum sem þig gæti nokkurn tíma langað til að spyrja.

HEIMASÍÐAN LITRÍKAR FÍGÚRUR OG LISTAVERK

Falleg verk eftir ungan myndhönnuð

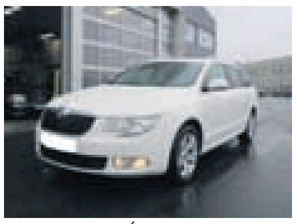
karitasdottir.com

Karitasdóttir er hugverk ungs hönnuðar sem hefur hannað myndir meðal annars fyrir barnafatamerkið Ígló&Indí, plötuumslög fyrir Hjálma og Sigurð Guðmundsson auk fjölda annarra grafískra verka og skúlptúra. Á vefsíðunni má sjá ýmis plaköt til sölu auk tuskudúkka og höfuðfata. Verk eftir þennan litríka og skemmtilega hönnuð á klárlega heima í barnaherbergjum landsins, nú eða betri stofunni, og verður gaman að fylgjast með verkum hennar í framtíðinni.

FELDZ garðsett
Tveir kollar 15.750 kr.
Borð 41.300 kr.
ORIGAMI
Plastbakki
1.925 kr.
SCARLETT plastáhöld
Bakki 1.347 kr.
Salatskál 2.065 kr.
AFRICA
Stóll með strigabaki
Græn- eða rauðmynstrað
8.050 kr.
30%
AFSLÁTTUR AF
SUMARVÖRUM
FRÁ HABITAT
SUMARPÚÐAR
Verð 2.790 kr.
SADIE plastprjónar
Fjórir saman í pakka
1.155 kr.
MAUI
Legustóll með strigabaki
Græn- eða rauðmynstrað
Áður 17.250 kr.
Nú 12.075 kr.
Öll verð eru afsláttarverð
nema annað sé tekið fram
30% AFSLÁTTUR
AF SUMARVÖRUNUM FRÁ HABITAT
SADIE plastáhöld
Margar tegundir
Til í rauðu og glæru
Kanna 2.065 kr.
Kampavínsglas 665 kr
Vínglas 595 kr.
Skál 665 kr.
Glas 525/595 kr.
ZENO garðsett
Borð og fjórir stólar
Hægt að leggja saman.
Yfirbreiðsla fylgir.
Áður 125.000 kr.
Nú 87.500 kr.
TEVA sólbekkur
Litir: Hvítt, gult
og rautt
Áður 14.500 kr.
Nú 10.150 kr.
FOLIE
Ljósasería inni/úti
6.230 kr.
BISAL útiblómapottar
Stór 6.930 kr.
Miðstærð 5.530 kr.
Lítill 4.060 kr.
30%
AFSLÁTTUR AF
SUMARVÖRUM
FRÁ HABITAT
habitat
SÍÐAN 1964
TEKK COMPANY
TEKK COMPANY OG HABITAT | Kauptúni | Sími 564 4400 | Opið mánudaga til laugardaga kl. 11-18 og sunnudaga kl. 13 -18 | Vefverslun á www.tekk.is

Stofnað 1974
Bílamarkaðurinn

RENAULT Clio. Árgerð 2015, ekinn 24 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.790.000. allt að 80 % lán Rnr.232124. Bílamarkaðurinn S:567-1800 Bilamarkadurinn.is



SKODA Superb. Árgerð 2011, ekinn 122 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 2.890.000. allt að 80 % lán Rnr.107170. Bílamarkaðurinn S:567-1800 Bilamarkadurinn.is

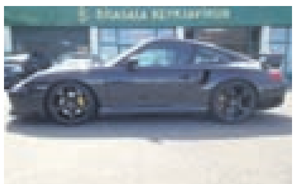
MMC Colt 1.5 a/t. Árgerð 2007, ekinn 97 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 990.000. tilboð 799 þús 100 % visa lán til 36 mánaða . Rnr.232106.

VOLVO Xc90 2.5 turbo. Árgerð 2005, ekinn 197 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.690.000. tilboð 1300 þús áhvl 700 þús Rnr.232003.Bílamarkaðurinn S:567-1800 Bilamarkadurinn.is

Bílamarkaðurinn
Smiðjuvegi 46E, Kópavogi
Sími: 567 1800

BÍLASALA REYKJAVÍKUR

M.BENZ CIS 550c. Árgerð 2007, ekinn 76 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.990.000. Rnr.431661.



PORSCHE 911 TURBO X50 . Árgerð 2004, ekinn 67 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 9.900.000. Rnr.431923.

PORSCHE 911 TURBO. Árgerð 2002, ekinn 97 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 6.990.000. Rnr.431880.

Bílasala Reykjavíkur
Bíldshöfða 10, 112 Rvk.
Sími: 587 8888
www.br.is

VAGNAKAUP S:522 2222

FIAT P200 HÚSBÍLL Árgerð 2009, ekinn 20þ km, Dísel, 6 gírar. Verð 6.590.000 kr. Ráðnúmer: 130008. Er á staðnum.

FORD HYMER HÚSBÍLL Árgerð: 2010 Markísa, sjónvarp, heitt og kalt vatn Verð: 8.500.000 kr. Ráðnúmer: 105148 Er á staðnum.

HOBBY 720 Árgerð 2013 Upphækkaður, tveir gas kútar, markísa, loftnet, gassskynjari, sólarsella. Verð 5.790.000 kr. Ráðnúmer: 130003. Er á staðnum.

TEC 510 TRAVEL KING Árgerð 2009 Loftpúðafjöðrun, ný markísa og nýtt fortjald, gólfhiti, stór ísskápur, tvær sólarsellur. Verð 3.690.000. Ráðnúmer: 130026. Er á staðnum.

Adria Classica PK Árgerð: 2006 Kojuhús, alde gólfhiti, nýr rafgeymir, sólarsella, markísa, litið fortjald, sjónvarp Verð: 2.990.000 kr. Ráðnúmer: 130153 Er á staðnum.

CAMP LET SAVANNE TJALDVAGN Árgerð: 2006 Geymslubox að framan. Verð: 690.000 kr. Ráðnúmer: 130065 Er á staðnum.

Fleetwood UTAH Árgerð: 2008 Einn með öllu. Tilboðsverð: 1.750.000 kr. var á 2290þ Ráðnúmer: 130144 Er á staðnum!

Jayco 12 FETA FELLIHÝSI Árgerð: 2006 Fortjald, 2 gaskútar, ísskápur, heitt og kalt vatn, nýr geymir og vatnsdæla Verð: 1.190.000 kr. Ráðnúmer: 130081 Er á staðnum.

VAGNAKAUP S:522 2222

Palomino Colt Árgerð: 2005 Litið notaður, ísskápur, eldavél, svefntjöld, sólarsella, grjótgrind, þrýstibremsur Verð: 850.000 kr. Ráðnúmer: 130095 Er á staðnum!

Hobby 540 UL Árgerð: 2012 Markísa, ísskápur, heitt og kalt vatn, eldavél og fleira Verð: 4.190.000 kr. Ráðnúmer: 130077 Er á staðnum!

Vagnakaup
Kauptúni 3, 210 Garðabær
Sími: 522 2222
http://vagnakaup.is

STÓRA BÍLASALAN

Óskum eftir bílum á staðinn.

Mikil sala.

Toyota Yaris Hybrid - NÝTT Árgerð 2015. Vorum að fá bíla á lager! Takmarkað upplag. Verð aðeins 3.090.000kr. Raðnúmer 156735. Sjá nánar á www.stora.is.

Suzuki SX4 - Nýir bílar Árgerð 2015. Beinskiptir. Bensín. 4x4. Eigum nokkra á staðnum. Frábært verð aðeins 2.990.000kr. Raðnr 157345. Sjá nánar á www.stora.is.

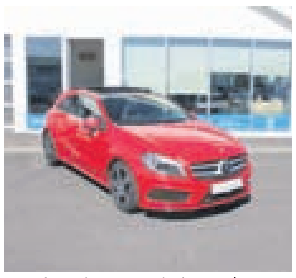
Stóra bílasalan
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is

SUZUKI

Rafmagnsfjallareiðhjólin vinsælu fást hjá okkur. Þægileg 26" reiðhjól sem henta vel fyrir íslenskar aðstæður. Verð 188.900.- kr. Einnig til 28" borgarhjól.

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

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR



MERCEDES-BENZ A 250 4matic. Árgerð 2014, ekinn 6 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 7.590.000. Rnr.161464.

Kia cee'd EX 1.6 disel sjálfsk.. Árgerð 2014, ekinn 30 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.240688. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

HONDA Accord. Árgerð 2013, ekinn 30 Þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 3.390.000. Rnr.161391.

CADILLAC Escalade 4x4 luxury sports sedan. Árgerð 2010, ekinn 56 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 8.900.000. Rnr.991094.

ASKJA notaðir bílar
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 590 2160
www.notadir.is

100 bílar bílasala

Ford F350 Platinum 2015 árgerð, 6,7 dísel power stroke , 440 hö, mjög flottur og vel búinn bíll, er á staðnum, raðnr 110313, Verð 11990 þús (ath pallhús ekki með í verði)

Palomino Colt 6/2006 - Fortjald með dúk - Svefntjöld x2 - Grjótgrind - Ný rafgeymir - Ný pólýhúðuð trappa og felgur - Upphækkað - Lækkað verð úr 1090 þús - Tilboðsverð 990 þús - Er á staðnum raðnr 192056.

Rockwood Freedom 190 XR Rafmagns upplyfting - Sólarsella - Fortjald - ísskápur - Truma - Geymslupallur á beisli - Ásett verð 1690 þús - Tilboðsverð 1390 þús - Er á staðnum raðnr 118976.

Kia Ceed EX New 1,6 12/2012 ek 55 þkm sjsk, dísel, Tilboðsverð 3150 þús, ásett verð 3490 þús , er á staðnum, raðnr 119359.

100 bílar ehf
Í miðbæ Mosfellsbæjar, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið 10-18.00, Lau 11-15
www.100bilar.is

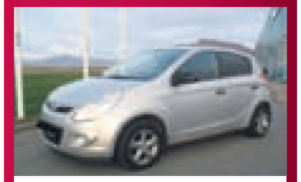
til sölu

VAKA

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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

bílaland
- NOTAÐIR BÍLAR -
www.bilaland.is



HYUNDAI I20 Classic. Nýskr. 11/11, ekinn 51 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 1.780.000.** Rnr.142791.

NISSAN Pathfinder SE. Nýskr. 08/12, ekinn 45 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 6.480.000.** Rnr.191514.

HYUNDAI Getz. Nýskr. 06/08, ekinn 137 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 890.000.** 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.120655

NISSAN Patrol SE. Nýskr. 11/09 , ekinn 114 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 4.360.000.** **Tilboðsverð 3.590.000.** Rnr.142572.

VOLVO S60. Nýskr. 10/06, ekinn 121 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.990.000 Tilboðsverð 1.420.000.** Rnr.282104.

TOYOTA Corolla. Nýskr. 06/07, ekinn 129 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.590.000** **Tilboðsverð 1.190.000.** Rnr.282170.

MAZDA 6. Nýskr. 04/06, ekinn 130 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.390.000 Tilboðsverð 890.000.** 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.281759.

Klettháls 11
525 8000
www.bilaland.is

BÍLL DAGSINS

Tilboð dagsins kr. 260.000

Citroen Xsara Picasso Exclusive
Nýskráður 12/2003, ekinn 168 þús.km., bensín, sjálfskiptur. **Verð kr. 490.000**

NISSAN
X-trail SE
Nýskráður 2/2011, ekinn 63 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.890.000

HONDA
Jazz Comfort
Nýskráður 6/2010, ekinn 85 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 1.550.000

TOYOTA
Yaris
Nýskráður 2/2007, ekinn 94 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.550.000

MAZDA
Premacy Exclusive
Nýskráður 1/2000, ekinn 184 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 460.000

HONDA
CR-V Executive
Nýskráður 11/2007, ekinn 84 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.790.000

HONDA
Civic Sport
Nýskráður 3/2013, ekinn 37 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.190.000

HONDA
Accord Sport Tourer
Nýskráður 8/2003, ekinn 144 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.390.000

TOYOTA
Yaris Terra
Nýskráður 3/2013, ekinn 83 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 1.790.000

Opnunartími
Mánudaga - föstudaga
milli kl. 10:00 og 18:00
Laugardaga milli
kl. 12:00 og 16:00

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

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

Toyota Verso Sol 7sæta 9/2013 ek.18þús. Sjálfskiptur. Bakkmyndavél. Loftkæling. TILBOÐSVERÐ 3.990.000.- Rnr.151113

Volvo S60 Turbo 20V 4/2006 ek.125þús. Sjálfskiptur. Leður. Ásett verð 1.890.000.-

Vegna mikillar eftirspurnar, vantar bíla á skrá og á staðinn !
Skráðu bílinn frítt hjá okkur.
S. 567 4949

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

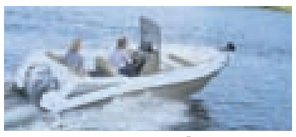
MB bílar

KIA Sportage ex 4wd. Árgerð 2013, ekinn 43 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 4.890.000. Rnr.110663.

LAND ROVER Discovery 3 s. Árgerð 2007, ekinn 138 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.500.000. Rnr.101497.

MB Bílar
Kletthálsi 1a, 110 Reykjavík
Sími: 415 1150
Opið 10-18, lau 12-16
http://www.mbbilar.is

Bílar til sölu



18 FETA SJÓ OG VATNABÁTUR
Tomadoo 18 feta 2014 árg,90 hö suzuki, brenderup kerra yfirbreiðsla og fullkomið lowrense siglingatæki ofl. Verð 3.980 þús skoða skipti á bíl. S.8477663

Honda CR-V Diesel Executive, skr. 08 2013, sjálfsk., glerþak, ljóst leður og með miklum búnaði. Ekinn aðeins 15 þús. km. Ásett verð kr. 6.190.000. Upp. í s. 8639305.

250-499 þús.

LÍTIÐ KEYRÐUR - TILBOÐ 390 ÞÚS
RENAULT LAGUNA II, 12/01 ek.121 þús, sk.16, beinskiptur 1600 eyðir mjög litlu og mjög gott að keyra, ásett verð 590 þús tilboð 390 þús möguleiki á 100% vísaláni s.841 8955

500-999 þús.

EKINN AÐEINS 55ÞÚS KM !
Opel corsa 1.2 árg ,06 ek aðeins 55þús km. skoðaður. góð dekk. einn eigandi frá upphafi. smurbók. 5dyra. hiti í sætum. bsk. virkilega heill og góður bíll sem að eyðir litlu. Tilboðsverð aðeins 890þús. vísalán í boði. uppl í s:659-9696

TILBOÐSVERÐ AÐEINS 690ÞÚS !
Subaru Impresa station 2.0 árg ,04 ek 176þús km. Sjálfskiptur. Ný skoðaður ,16. Ný heilsársdekk. Smurbók frá upphafi. Ásett v:890þús. Tilboðsverð aðeins 690þús. Möguleiki á allt að 100% vísaláni. Uppl í s:659-9696

1-2 milljónir

EKINN AÐEINS 25ÞÚS KM !
Mazda 2 árg ,07. Ekinn aðeins 25þús km. Bsk. 5dyra. Einn eigandi frá upphafi. Smurbók. Góð dekk. Skoðaður. Bíll í toppstandi. ásett verð 1.290þús. Tilboðsverð aðeins 1.090þús stgr. Möguleiki á vísaláni. Uppl í s:659-9696

Bílar óskast

STAÐGREIÐI BÍLA 0-500 ÞÚS!
Óska eftir að kaupa bíla á allt að 500 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en ,01, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Vörubílar

VÖRUBÍLASTÖÐ HAFNARFJARÐAR

S. 555 0055
Vörubílar, kranabílar, trailerbílar, sandur, mold, uppfyllingarefni og jarðvinna.

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

skemmtanir

BOLTINN Í BEINNI

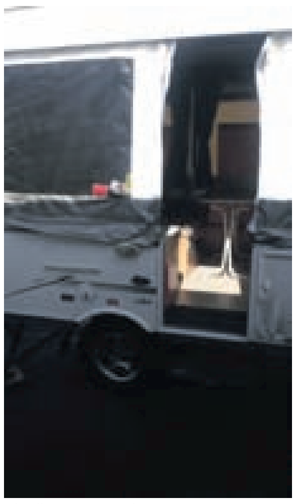
Cafe Catalina
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

HLJÓMSVEITIN KLETTAR
RÚNAR ÞÓR, REYNIR GUÐMUNDS, RÚNAR VILL OG SIGGI ÁRNA SPILA UM HELGINA.

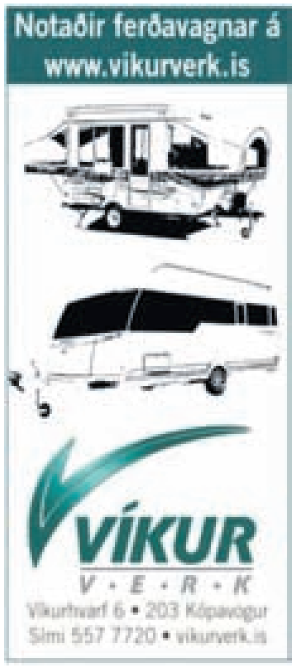
Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina
Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilin

Fellihýsi



Til sölu er Palomino Colt 2007 með öllu ss. beysliskassi, sólarsellu, topplúga, aukagrind fyrir gaskút ofl. ÁVerð 1.250þús tilboð 1mills Uppl. í s. 869-9633 Björn



tilkynningar

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Álit Skipulagsstofnunar

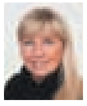
Efnistaka úr Hörgá í Hörgársveit

Skipulagsstofnun hefur gefið álit sitt um mat á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Álitið liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, 105 Reykjavík. Álit Skipulagsstofnunar og matsskýrslu Environice er einnig að finna á heimasíðu stofnunarinnar: **www.skipulagsstofnun.is**.

fasteignir

Falleg íbúð að stærð 91,0
Í dag þrjú svefnherbergi
Endurnýjað eldhús og baðherbergi. að hluta, Uppþvottavél, þvottavél
og ísskápur fylgir með
Dýrahald samþykkt
Góð staðsetning innan hverfis

Verð: **26,9 millj.**

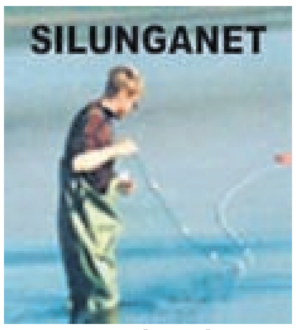


Nánari upplýsingar veitir
Jórunn Skúladóttir
sölufulltrúi
sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

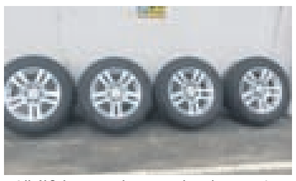
FASTEIGNASALAN MIKLABORG **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Bátar



HEIMAVÍK 20 ÁRA.
Silunganet, flotnet, sökknet. Heimavík, Smiðjuvegur 28, rauð gata. 200 Kóp. S. 892 8655 www.heimavik.is

Hjólbarðar



18" álfelgur undan Landcruiser 150. Eins og nýjar. Orginal Bridg. Dekk. Tiboð. 100 þús stgr Uppl. s. 862 9039

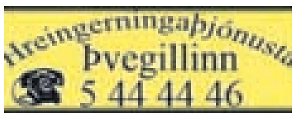
FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ
Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

ÁRATUGA REYNSLA
Tökum að okkur almennt viðhald og breytingar. Pípulagningaþjónustan Ró ehf. s. 780 3939

Hreingerningar



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

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 662 4010 www.vy.is

Garðyrkja

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

Bókhald

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

Málarar

Get bætt við mig verkefnum. Þórir málarameistari S. 893 1342

Búslóðaflutningar

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

Nudd

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

Spádómar

661 3839 - SÍMASPÁ
Opið frá kl. 14 alla daga.

SÍMASPÁ 555 2927
Draumaráðningar, fyrirbænir. Opið frá 13 Hanna s. 847 7596

Rafvirkjun

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

KEYPT & SELT

Til sölu

Útsala stórar plöntur allar gerðir veljum íslenskt. Blómsturvellir v. Reykjalund s.8641202

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is
s. 552-4910.

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/örykja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

HEILSA

Nudd

TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, konur og karla. 112 Rvk. S.698 8301 www.tantra-temple.com

Býð upp á heilnudd og slökun. Afslappandi og gott umhverfi. Opið til 22 á kvöldin. 200 Kóp. S. 894 4817.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

WWW.LEIGUHERBERGI.IS
Dalshraun 13 Hafnarfirði
Funahöfða 17a-19, Reykjavík
Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi
VERÐ FRÁ 55.000 á mán. Rent a room price from 55.000 kr. per month.
gsm 777 1313
leiga@leiguherbergi.is

Húsnæði óskast

Stúdíó íbúð óskast. Sími: 8672145

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU Í AUÐBREKKU - MEÐ INNKEYRSLUDYRUM
318 fm hæð með innkeyrsludyrum. 350 þús. 97,9 fm bílskúr. 130 þús. Uppl. í síma 897 9743

MEÐLEIGJANDI ÓSKAST AÐ ATVINNUHÚSNÆÐI !
Í 106fm rými uppá Höfða, innkeyrsludyr og port, wc. Laust 1. júlí. Uppl. í s. 898 4202 og baldur@btverk.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.COM
Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR WWW.GEYMSLAEITT.IS
Og ódýrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m2. Nýtt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS
Búslóðageymsla Olivers frá 3000 kr mán. Langtímasamningur í boði. S. 567 4046 & 892 0808.

SUMARTILBOÐ GEYMSLULAUSNIR.IS
Verð frá 2900kr.mán Sækjum og sendum. S: 615-5005

ATVINNA

Atvinna í boði

Gröfumenn og verkamenn óskast. Uppl. í s. 899 1335

Garðyrkjufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir duglegu starfsfólki í sumarvinnu. Umsókn ásamt ferilskrá sendist á netfangið hreinirgardar@gmail.com

TILKYNNINGAR

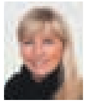
Einkamál

SPJALLDÖMUR 908 5500
Hlökkum til að heyra í ykkur, engin bið. Opið þegar þér hentar!

fasteignir

Glæsileg íbúð að stærð 113,3 fm
Sérinngangur af svölum
Lyftuhús
Glæsilegt eldhús með eyju
Rúmgóðar og bjartar stofur
Stæði í bílageymslu/tvö aukastæði fyrir þvotta-aðstöðu

Verð: **35,5 millj.**



Nánari upplýsingar veitir
Jórunn Skúladóttir
sölufulltrúi
sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltur fasteignasali

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

Galtalækur

22x sumarhúsalóðir (eignarlóðir) að hluta til á bökkum Rangár.
Vatn og rafmagn á lóðarmörkum og svæðið heitt (auðvelt að bora eftir heitu vatni).
Svæðið skiptist í þrjár götur.
Leyft byggingarmagn á lóð eru 150 fm hús ásamt 30 fm geymsluhúsnæði.
Frábær staðsetning þar sem stutt er jökul, Heklu og nærliggjandi náttúruperlur Suðurlands.
Lóðirnar seljast sem ein heild en einnig er til umræðu að selja götur.

Fleiri myndir ásamt GoPro loftmynd má sjá á söluskrá www.miklaborg.is

Nánari upplýsingar veitir
Jón Rafn Valdimarsson
löggiltur fasteignasali
sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

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

Eyravegur 11-13
Selfoss

1.746 fm byggingarlóð (ská á móti Hótel Selfossi) með leyfðu byggingarmagni upp á 2.400 fm.
Skv. núverandi skipulagi er ráðgert að neðsta hæð sé verslun,
2. hæð skrifstofur og 3-4. hæð íbúðir.

Verð: **33,0 millj.**

Nánari upplýsingar veitir
Jón Rafn Valdimarsson
löggiltur fasteignasali
sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

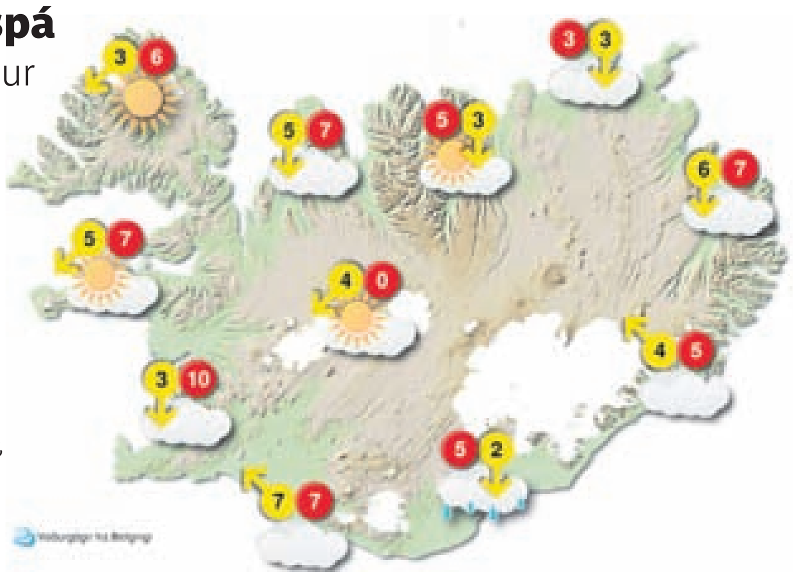
FASTEIGNASALAN MIKLABORG **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Heimsfrægi
trúðurinn
og
læknirinn
Patch Adams
14. Júní
19:30
Háskólabíó
Hugarafl
samstarfi
við
Eddu Björgvins
og
Sólheima
fyrirlesturinn
Medicine
Joy
and humour
miðaverð
midi.is
3.800 kr
2.800 kr

Veðurspá

Föstudagur

Í dag er gert ráð fyrir björtu veðri á vestanverðu landinu, en skúrir verða væntanlega sunnan- og austanlands. Skýjað að mestu og yfirleitt þurrt norðanlands. Vindurinn er áfram norðanstæður en fremur hægur, einkum sunnan til á landinu. Áfram verður svalt í veðri.



Laugardagur

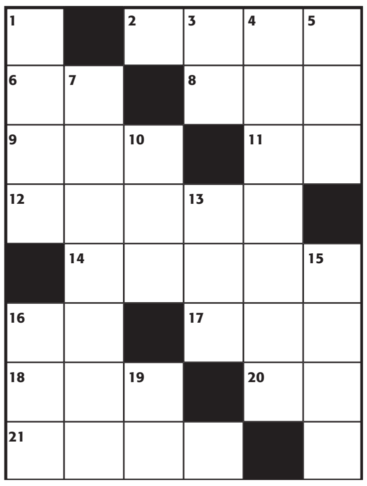
Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
9°	6°	6°
↘2	←3	↘6

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
6°	9°	2°
↘10	↘5	↘3

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
9°	6°	8°
↖6	↓3	↘2

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
9°	11°	3°
↘3	↑3	↗3



KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. brýna, **6.** umhverfis, **8.** gröm, **9.** fum, **11.** samtök, **12.** flugfar, **14.** áma, **16.** í röð, **17.** úrskurð, **18.** keyra, **20.** drykkur, **21.** nudda.

LÓÐRÉTT

1. nautasteik, **3.** í röð, **4.** veiðarfæri, **5.** temja, **7.** orðatiltæki, **10.** efni, **13.** sár, **15.** lokaorð, **16.** spenna, **19.** til.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. ydda, **6.** um, **8.** erg, **9.** fát, **11.** aa, **12.** flaug, **14.** tunna, **16.** bæ, **17.** dóm, **18.** aka, **20.** te, **21.** niða.

LÓÐRÉTT: 1. buff, **3.** de, **4.** dragnót, **5.** aga, **7.** máltæki, **10.** tau, **13.** und, **15.** amen, **16.** ban, **19.** að.

SKÁK

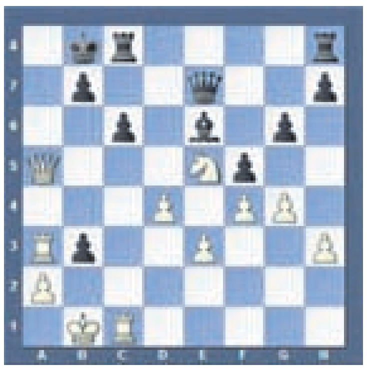
Gunnar Björnsson

Friðrik Ólafsson (2.397) vann góðan sigur á Maurizio Diotallevi (2.048) á Sardiníu í gær.

Hvítur á leik

28. Da7+ Kc7 29. Hxc6+ og svartur gaf. Friðrik ákvað í dag að beita byrjun sem hann tefldi síðast í Hastings 1956! Vel gengur hjá íslensku skákmönnunum.

www.skak.is: Allt um Sardiníumótið.



Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ
ER HELGARBLAÐIÐ

Halla Tómasdóttir hræddist að vera kölluð femínisti en það breyttist með aldrinum, barneignum og þegar hún uppgötvaði að fjármálaheiminn skortir kvenleg gildi.

Íslenskir **NBA-áhugamenn** deila ráðum til að halda sér vakandi yfir NBA-körfuboltanum á nóttunni.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

Skaftahlíð 24 | 105 Reykjavík | 512 5000
Auglýsingar 512-5401 | **visir.is**

SUDOKU

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

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

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

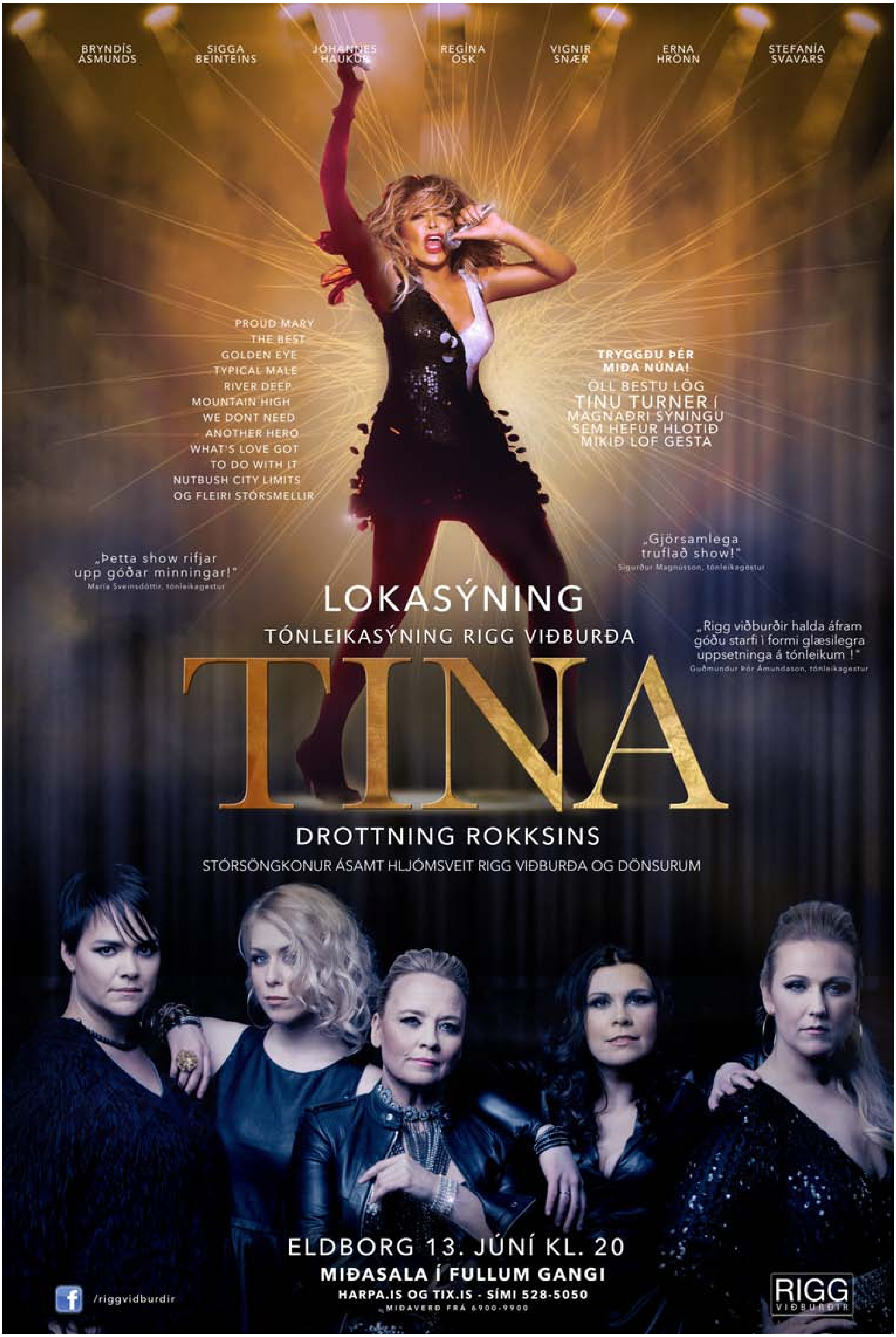
LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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


BRYNDÍS ÁSMUNDS
SIGGA BEINTEINS
JÓHANNES HAUKUR
REGÍNA ÓSK
VIGNIR SNÆR
ERNA HRÖNN
STEFANÍA SVAVARS
PROUD MARY
THE BEST
GOLDEN EYE
TYPICAL MALE
RIVER DEEP
MOUNTAIN HIGH
WE DONT NEED
ANOTHER HERO
WHAT'S LOVE GOT
TO DO WITH IT
NUTBUSH CITY LIMITS
OG FLEIRI STÓRSMELLIR
TRYGGÐU ÞÉR MIÐA NÚNA!
ÖLL BESTU LÖG TÍNU TURNER Í MAGNAÐRI SÝNINGU SEM HEFUR HLOTIÐ MIKIÐ LOF GESTA
„Þetta show rifjar upp góðar minningar!"
„Gjörsamlega truflað show!"
Sigurður Magnússon, tónleikagestur
LOKASÝNING
TÓNLEIKASÝNING RIGG VIÐBURÐA
„Rigg viðburðir halda áfram góðu starfi í formi glæsilegra uppsetninga á tónleikum !"
TINA
DROTTNING ROKKSINS
STÓRSÖNGKONUR ÁSAMT HLJÓMSVEIT RIGG VIÐBURÐA OG DÖNSURUM
ELDBORG 13. JÚNÍ KL. 20
MIÐASALA Í FULLUM GANGI
HARPA.IS OG TIX.IS - SÍMI 528-5050
/riggvidburdir
RIGG VIÐBURÐIR

AKRANESVITI Einn þeirra staða þar sem Anna hyggur á tónleika í sumar.

Sérstakir staðir sem breyta öllu

Anna Jónsdóttir syngur þjóðlögin án meðleiks á sérstökum stöðum í sumar.

Anna Jónsdóttir sópran mun nú í sumar leggja land undir fót og halda tónleika víðs vegar um landið. Tónleikaferðina nefnir hún Uppi og niðri og þar í miðju og er hún farin í kjölfar útgáfu hljómdisksins VAR sem hefur að geyma íslensk þjóðlög, hljóðrituð í Akranesvita og í lýsistanki í Djúpavík.

Í tónleikaferðinni ætlar Anna að syngja þjóðlög án meðleiks á óvenjulegum stöðum í anda hljómdisksins. „Þar má nefna Klettshelli í Vestmannaeyjum, Kirkjuna í Dimmuborgum, verksmiðjuna á Hjalteyri, Stefánshelli í Borgarfirði, Grímsey, Vatnshelli á Snæfellsnesi, Akranesvita, Garðskagavita, Djúpavík og fleiri staði.

Það er yndislegt að geta flutt þessa fallegu tónlist í umhverfi sem er engu líkt. Að stíga út úr hefðbundnum tónleikasal og koma sér fyrir hjá áhorfendum. Við óvenjulegar aðstæður og með því að syngja án meðleiks skapast sérstakt andrúmsloft og náin tengsl við áheyrendur.

Mér finnst gott að segja svolítið frá lögunum, því ef það er saga á bak við þau er eins og bæði ég og áheyrendur verði fyrir sterkari áhrifum.

Sérstaða staðanna gefur líka upplifuninni meira vægi. Það er óneitanlega sérstakt að standa í yfirgefinni verksmiðju eða í helli sem er bara lýstur með kertaljósi og þannig fær maður öðruvísi tilfinningu fyrir þjóðararfinum og því sem var.“

Alls eru áætlaðir um fimmtán tónleikar og því um að gera að fylgjast vel með hvar Anna ber niður með þjóðlögin í sumar. - mg

Verkin fóru að líkja eftir geimnum

Sýningin WHITELESS verður opnuð í Kunstschlager á morgun en þar sýna þær Hrönn Gunnarsdóttir og Þórhallsdóttir vídeó- og hljóðverk. Mikið af vinnunni fyrir sýninguna fór fram í gegnum spjallforritið Skype en gekk þrátt fyrir fjarlægðina ljómandi vel.

Myndlistarkonurnar Hrönn Gunnarsdóttir og Þorgerður Þórhallsdóttir leiða hesta sína í fyrsta skipti saman á sýningunni WHITELESS sem verður opnuð í listamannarekna galleríinu Kunstschlager á morgun.

Hrönn og Þorgerður sýna vídeó- og hljóðverk á sýningunni en hugmyndin að henni kviknaði í gegnum Skype.

„Ég var í Malmö og Hrönn hér á Íslandi. Mikið af vinnunni fyrir sýninguna fór því fram á Skype sem er mjög fyndið,“ segir Þorgerður og bætir við að þrátt fyrir fjarlægðina hafi undirbúningurinn gengið vel.

Í verkunum takast þær á við eftirlíkingar af náttúrunni, manngerða orku og hið efnislega í staðleysunni eða tóminu. „Hrönn hefur mikinn áhuga á hlutum sem tengjast geimnum þannig að mörg verkin fóru svolítið að snúast um eftirlíkingar af honum,“ segir Þorgerður. Hugmyndin kviknaði út frá vídeóverki sem Þorgerður gerði fyrir hálfgerða tilviljun í skólanum en hún stundar mastersnám í myndlist í listaháskólanum í Malmö. „Það var eitthvað spennandi við það, eitthvert ljós í myrkri. Ég sýndi Hrönn það og út frá því ákváðum við að þetta vídeó setti svolítið þemað í sýningunni.“

Á sýningunni verða tíu vídeóverk og eitt hljóðverk sem þær spila hvert á fætur öðru í samspili en nafn sýningarinnar tengist enska orðinu weightless og eiga verkin það sameiginlegt að vera án þyngdar, ójarðbundin og lifa sjálfstæðu lífi í öðrum heimi.

Þrátt fyrir að þetta sé þeirra fyrsta sameiginlega sýning hafa Hrönn og Þorgerður þekkst lengi. „Við vorum saman í Listaháskólanum og í skiptinámi í Berlín á sama tíma þannig að við erum farnar að þekkja vinnu hvor annarrar mjög vel en höfum aldrei leitt hesta okkar saman fyrr en nú.“

> Það var eitthvað spennandi við það, eitthvað ljós í myrkri. Ég sýndi Hrönn það og út frá því ákváðum við að þetta vídeó setti svolítið þemað í sýningunni.

HÁLFGERÐ TILVILJUN Hrönn og Þorgerður vinna í fyrsta sinn saman að sameiginlegri sýningu sem verður opnuð á morgun í Kunstschlager. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

WHITELESS er önnur sýningin í sýningaröð Kunstschlager sem er í D-sal Hafnarhússins en galleríið opnaði í húsakynnunum í mars síðastliðnum eftir að hafa verið starfrækt á Rauðarárstíg frá árinu 2012. Sýningin verður opnuð klukkan 15.00 á morgun og stendur yfir til 28. þessa mánaðar og er aðgangur í Kunstschlagerstofu ókeypis.

gydaloa@frettabladid.is

Hversu mikið hefur eignin þín **hækkað** í verði ?

Þú getur komist að því með **fríu** verðmati.

Kristján Þ. Hauksson
Sölufulltrúi.
696 1122
kristjan@fastlind.is

Þórunn Gísladóttir
Löggiltur fasteignasali.
510 7900
www.fastlind.is

LIND FASTEIGNASALA
Framúrskarandi þjónusta í þína þágu

Deildi reynslu sinni og þekkingu

Gíslastofa opnar í dag og myndhöggvarar heiðra minningu Gísla Kristjánssonar.

Í dag klukkan 17 til 19 verður Gíslastofa formlega opnuð í húsnæði Myndhöggvarafélagsins í Reykjavík að Nýlendugötu 15 til þess að heiðra minningu Gísla Kristjánssonar sem lést fyrr á þessu ári.

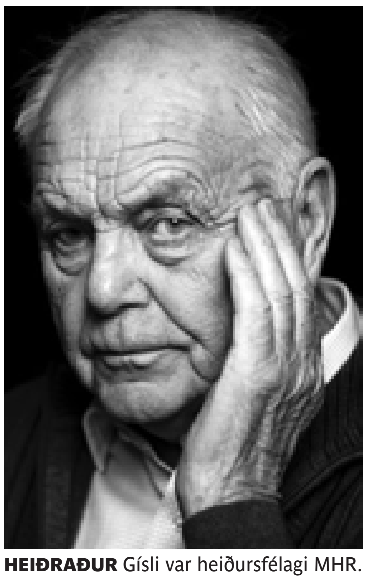
Gísli tengdist MHR og húsnæði þess að Nýlendugötu margslungnum böndum en hann fæddist í húsinu árið 1924 og foreldrar hans voru Ingibjörg Árnadóttir ljósmóðir og Kristján Gíslason eldsmiður.

Þar var heimili fjölskyldunnar og rak faðir hans eldsmiðju og vélsmiðju á neðstu hæð hússins. Gísli öðlaðist dýrmæta reynslu nálægt glóandi málminum og lærði síðar vélsmíði og bæði rafsuðu og logsuðu í Bandaríkjunum. Hann var útsjónarsamur frá fyrstu tíð og listræn hagleikssmíði hans leynist víða í borginni.

Þann 9. júlí árið 1993 afhenti Reykjavíkurborg MHR húsnæðið að Nýlendugötu 15. Gísla var í framhaldinu boðið að setja upp aðstöðu til járnsmíði á staðnum og reyndist það mikið gæfuspor fyrir félagið enda Gísli óþreytandi við að deila reynslu sinni og þekkingu með félagsmönnum, hjálplegur og ráðagóður.

Það er því mjög viðeigandi að Gíslastofu verður úthlutað til ungra félagsmanna í MHR til eins árs í senn með hagsmuni og vaxtarmöguleika unga fólksins að leiðarljósi.

Árið 2010 var Gísli Kristjánsson gerður að heiðursfélaga Myndhöggvarafélagsins í Reykjavík.


HEIÐRAÐUR Gísli var heiðursfélagi MHR.

ERÍKUR HAUKSSON
BJÖRGVIN HALLDÓRSSON
MATTHÍAS MATTHÍASSON
STEFÁN JAKOBSSON
& ROKKABILLÝBANDIÐ
HEIÐURSTÓNLEIKAR
THE BEATLES
HÁSKÓLABÍÓ 15. ÁGÚST 2015
TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á MIÐI.IS
midi.is
PROMO

Amma má alls ekki hlusta

Ugla Egilsdóttir og Saga Garðarsdóttir stinga á stóru kýlunum og uppljóstra um ástarlíf þingmanna undir formerkjum hlaðvarpsins Ástin og leigumarkaðurinn.

„Ég sagði við ömmu að þetta ætti erindi við alla þjóðina, en hún mætti samt alls ekki hlusta, þetta er mjög persónulegt,“ segir Ugla Egilsdóttir, sem á föstudag mun taka á móti fólki í kjallara Norræna hússins ásamt Sögu Garðarsdóttur.

Munu þær stöllur leiða saman hesta sína undir formerkjum Ástarinnar og leigumarkaðarins, og fá til sín nafntogaða stjórnmálamenn.

„Við ætlum að fá þá til að uppljóstra einhverju úr ástarlífinu sínu og Saga ætlar að mæta með óvæntan gest úr fortíð minni,“ útskýrir Ugla yfir sig spennt og þvertekur fyrir að upplýsa hver ætli að kíkja við. Það gæti jafnvel farið svo að þær frumflytja ný lög, sem þær hafa verið að dunda sér við að semja í sameiningu.

Standa þær Ugla og Saga reglulega fyrir svona viðburðum, en þá yfirleitt eru þær einar og taka upp á svokallað podcast, eða hlaðvarp.

„Nú ætlum við að vera „live“, en það tekur alltaf aðeins meira á, enda verðum við yfirleitt svo spenntar og uppveðraðar þegar við höfum áhorfendur,“ skýtur Ugla að og bætir við að áhorfendur séu hvattir til að spyrja krefjandi spurninga á viðburðinum sem hefst klukkan 21.30 í kvöld.

-ga

Í EINA SÆNG Ugla og Saga ætla að taka stjórnmálamenn á beinið, sem og hvor aðra. MYND/AÐSEND

SPILA Í KVÖLD Hollenska hljómsveitin Focus sem stofnuð var árið 1969.

Hljómsveitin Focus treður upp í kvöld

Hollenska rokkhljómsveitin heldur tónleika í Bæjarbíói í kvöld og á Græna hattinum á Akureyri á morgun.

Rokkhljómsveitin Focus treður upp í Bæjarbíói í Hafnarfirði í kvöld og sækir svo Græna hattinn á Akureyri heim á laugardagskvöld.

Upphafsmaður hljómsveitarinnar er Thijs van Leer Hammond, sem leikur á þverflautu og syngur, en bandið var stofnað árið 1969 og voru meðlimir þá gítarleikarinn Jan Akkerman, bassaleikarinn Martijn Dresde og trommuleikarinn Hans Cleuver, ásamt Hammond. Árið 1970 gáfu þeir út sína fyrstu breiðskífu, Focus Plays Focus, og hafa síðan þá gefið út alls ellefu stúdíóplötur og eru þeirra vinsælustu lög Sylvia, House of the King og Hocus Pocus.

Síðast gaf sveitin út plötu árið 2014 og ber hún nafnið Golden Oldies en þar er að finna samansafn af endurupptökum af þeirra vinsælustu lögum.

Sveitin starfaði til 1978 og var endurlífguð árið 2002 og hefur farið í fjölda tónleikaferða síðan þá.

Thijs van Leer Hammond er eini upprunalegi meðlimur sveitarinnar en auk hans leikur Pierre van der Linden á trommur, Menno Goojtes á gítar og Bobby Jacobs á bassa.

Tónleikarnir í Bæjarbíói í kvöld hefjast klukkan 22.00 og er miðaverð 8.900 krónur. Tónleikarnir á morgun á Græna hattinum hefjast einnig klukkan 22.00 og er miðaverð það sama.

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

FÖSTUDAGUR 12. JÚNÍ 2015

Tónleikar

21.00 Ólafur Björn Ólafsson og Jo Berger Myhre koma fram í fyrsta sinn í Mengi í kvöld. Miðaverð er 2.000 krónur.

21.00 Hljómsveitirnar Kontinuum og Muck spila á Gauknum í kvöld. Miðaverð er 1.500 krónur.

22.00 Margrét Sigurðardóttir ásamt hljómsveit á Café Rósenberg í kvöld.

22.00 Hollenska prog-rock hljómsveitin Focus spilar í Bæjarbíó í Hafnarfirði í kvöld. Miðaverð er 8.900 krónur.

22.00 Hljómsveitirnar Premium, Rafmagnað og Volcanova spila á Bar 11 í kvöld. Aðgangur ókeypis.

22.00 Tónlistarkonan Unnur Sara spilar á Stúdentakjallaranum í kvöld.

22.00 TV Smith og Caterpillarmen spila á Dillon í kvöld. Miðaverð er 500 krónur.

23.00 Pálmi Hjaltason og félagar skemmta á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Aðgangur er ókeypis.

Hátíðir

09.00 Annar dagur Fundar fólksins, þriggja daga hátíðar um samfélagsmál sem fram fer í Norræna húsinu og nærumhverfi þess. Fjölbreytt dagskrá í boði sem nánar er hægt að kynna sér á Nordichouse.is.

18.00 Tónlistar- og listahátíðin Ymur – Tilraunakenndur sólarhringur verður haldin í fyrsta sinn í sal myndlistarfélagsins og listrýminu Kaktus í Listagilinu á Akureyri í kvöld og stendur yfir í sólarhring. Markmið hátíðarinnar er að stefna saman mismunandi listformum og er aðgangur ókeypis. Meðal þeirra sem koma fram eru Good Moon Deer og Kælan mikla.

22.00 Tónlistarhátíðin Kótelettan hefst á Selfossi í kvöld. Meðal þeirra sem koma fram á útisviði við Hvíta húsið í kvöld eru AmabAdamA, Dúndurfréttir ásamt Magna Ásgeirssyni og Jónas Sig og Ritvélar framtíðarinnar. Miði á báða dagana er 6.900 krónur og á stakt kvöld er 4.900 krónur.

Uppákomur

20.00 Ojba Rasta og Sturla Atla spila í garðpartýi á Hverfisgötu 88. Partýið er í boði pólska fatamerkisins House sem tekur upp efni í nýtt kynningarmyndband í partýinu. Frítt inn.

Tónlist

21.00 Trúbadorarnir Ellert og Andri verða á Dubliner í kvöld.

22.00 Dj Gangreen og SunSura þeyta skífum á Prikinu í kvöld.

22.00 Dj Ísar Logi þeytir skífum á Bravó í kvöld.

22.00 Lagaffe Tales Label Night á Kaffibarnum í kvöld.

22.00 Dj Simon Fknhndsm vs dj Steindór á Dolly í kvöld.

22.00 Dj Styrmir Dansson þeytir skífum á Húrra í kvöld.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is og einnig er hægt að skrá þá inni á visir.is.

LAUFLÉTTUR FERÐAFÉLAGI
Ýmsar stærðir (22-42 lítra) og útfærslur í fjölmörgum litum.
AIRCOMFORT BURÐARKERFI veitir mikil þægindi og frábæra öndun.
Dömu- og herraútgáfur, sem eru með sérhönnuðum ólum, baki og mittisólum fyrir ólíkar þarfir kynjanna.
Létt en ótrúlega sterkt efni sem endist vel.
Snjallar lausnir á vösum og festingum fyrir allt það nauðsynlegasta.
Innbyggð regnvörn.
DEUTER FUTURA BAKPOKARNIR ERU MARGVERÐLAUNAÐIR GÆÐABAKPOKAR SEM HAFA SANNAÐ SIG VIÐ MARGVÍSLEGAR AÐSTÆÐUR. DEUTER ER FERÐAFÉLAGI SEM ÞÚ GETUR TREYST Í SUMAR. VERÐ FRÁ 19.750 KR
deuter
Bakpoki á mynd 25.670 kr
ÚTILÍF
síðan 1974
GLÆSIBÆ
KRINGLUNNI
SMÁRALIND
utilif.is

Markhönnun ehf

netto
Kræsingar & kostakjör

GRÍSALUNDIR
GOÐI
-40%
1.499
ÁÐUR 2.498 KR/KG

GRÍSAKÓTILETTUR
GOÐI, ÚRBEINAÐAR
-50%
1.220
ÁÐUR 2.440 KR/KG

GRÍSAHNAKKASNEIÐAR
GOÐI
-50%
1.349
ÁÐUR 2.698 KR/KG

LAMBALÆRI, FERSKT
KRYDDAÐ M. SALT/PIPAR
1.477
ÁÐUR 1.698 KR/KG

LAMBAHR. FERSKUR
KRYDDAÐ M. SALT/PIPAR
1.884
ÁÐUR 2.298 KR/KG

KJÚKLINGABRINGA
M/PIPARMARINERINGU
1.942
ÁÐUR 2.398 KR/KG

MANGÓ
FERSKT
-50%
275
ÁÐUR 549 KR/KG

FANTA 2 L
APPELSÍNU/EXOTIC
199
ÁÐUR 229 KR/STK

FREEZY MONSTER
KLAKAR, 4 TEGUNDIR
279
ÁÐUR 329 KR/PK

ÓDÝRT ÍS, 1L
SÚKKULAÐI/VANILLU
299
ÁÐUR 383 KR/STK

COOP SMÁKÖKUR
175 GR, MINI
199
ÁÐUR 258 KR/PK

COOP SMÁKÖKUR
150 GR, 3 TEGUNDIR
170
ÁÐUR 205 KR/PK

Tilboðin gilda 11. júní – 14. júní 2015

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

GRÍSABÓGUR
FERSKUR, GOÐI
-40%
582
ÁÐUR 970 KR/KG

EGILS KRISTALL 2L
SÍTRÓNU
189
ÁÐUR 236 KR/STK

SIMPLY SOAP 2 TEG
946 ML. 128 ÞV
2.869
ÁÐUR 3.298 KR/STK

SMOOTHIE, 2 TEG
DIT VALG, 600GR
479
ÁÐUR 599 KR/STK

Casa Fiesta vörur 20% afsláttur!

www.netto.is

| Mjódd · Salavegur · Hverafold · Grandi · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |

LÍFIÐ

TRENDIÐ SMEKKBUXUR

Smekkbuxurnar eru mögulega eitt af einkennismerkjum tíunda áratugarins. Á meðan einhverjir kunna að taka fyrir augun og afþakka pent eru aðrir sem stökkva á vagninn, enda býsna þægilegt trend og getur verið einstaklega töff, sé vandað vel til verka. Strigaskór, smekkbuxur og stuttermabolur? Stórgott í sumarblíðunni á Austurvelli.

KATE BOSWORTH

VANESSA HUDGENS

AMANDA SEYFRIED

LILY ALDRIDGE

Varðveita #þöggun á Skjalasafninu

„Þetta er komið of langt til að gleymast,“ segir Sigríður H. Jörundsdóttir sem safnar reynslusögum kvenna sprottnum af Beauty tips.

VEL VARÐVEITT Sigríður hefur opnað síðuna konurtala.wordpress.is þar sem hún safnar saman sögunum áður en þær fara á safnið. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

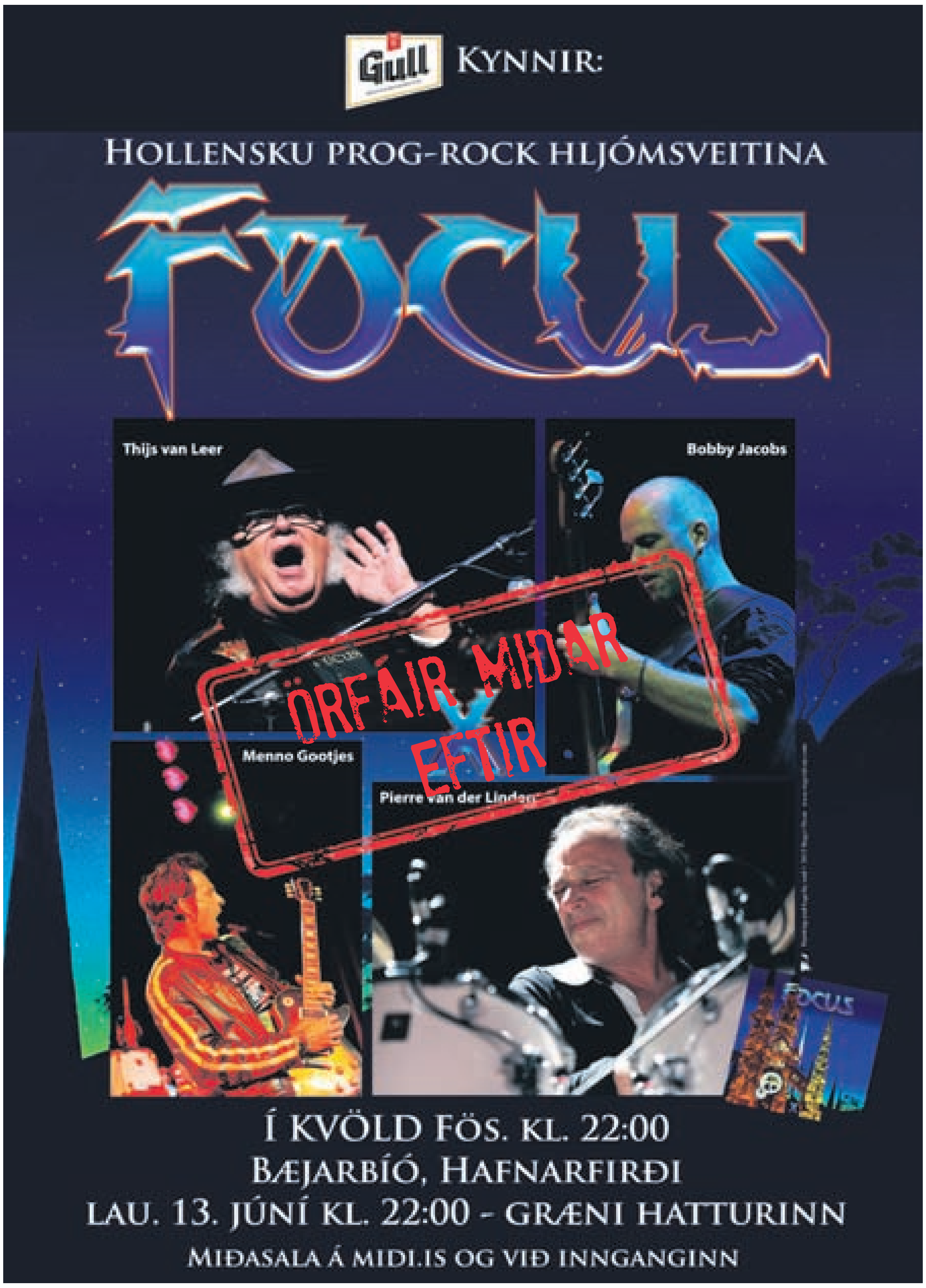
„Þessi hugmynd spratt eiginlega upp um leið og sögurnar fóru að flæða inn á Beauty tips,“ segir Sigríður Hjördís Jörundsdóttir sagnfræðingur, sem nú hefur farið af stað með söfnun frásagna þeirra kvenna sem hafa stigið upp undir formerkjunum #þöggun og #konurtala.

Hefur framtakið farið eins og stormsveipur um samfélagsmiðlana undanfarið og ratað í erlenda fjölmiðla. „Þetta er svo ofboðslega stórt og mikið allt saman, og eitthvað sem fræðimenn framtíðarinnar koma til með að vilja skoða og rannsaka,“ segir Sigríður, en hún er þess fullviss að hér hafi átt sér stað sögulegur atburður.

„Sögurnar eru ekki aðgengilegar til lengri tíma inni á Beauty tipssíðunni svo ég vildi setja þetta saman á einn stað og halda þannig til haga, svo hægt sé að gera almennilega grein fyrir því sem er að eiga sér stað núna,“ útskýrir Sigríður og bætir við að lítið mál hafi verið að telja yfirmenn sína á Landsbókasafninu á að geyma þessar frásagnir.

Ekki er skilyrði að hafa sagt sína sögu á umræddum hópi, heldur tekur hún við öllum þeim sögum sem þurfa að komast fram í dagsljósið, og hefur hún fengið sögur sem ekki hafa birst á netinu. „Sumar hverjar vilja ekki setja sögurnar sínar inn í hópinn, svo þarna opnast fyrir nýja gátt, jafnvel fyrir eldri konur en þær sem eru á Beauty tips,“ segir Sigríður og bætir við að sögur karla eigi líka fullt erindi í söfnunina, þó að þær hafi kannski ekki verið fyrirferðarmiklar í umræðunni.

Eftir að söfnun sagnanna lýkur mun Sigríður koma þeim fyrir á skjalasafninu og getur fólk ráðið hvort þeirra frásögn verði læst eða ekki, en þá er hægt að fara fram á læsingu í allt að áttatíu ár eftir að viðkomandi deyr. „Þetta snýst nefnilega aðallega um að koma þessum sögum frá sér og að geta safnað þeim upp á sögulegt samhengi. Þetta er komið of langt til að gleymast.“ gudrun@frettabladid.is



HJÓNIN Benjamin Millepied og Natalie Portman hafa verið gift síðan árið 2012 og eiga soninn Aleph Portman-Millepied. NORDICPHOTOS/GETTY

Natalie Portman er nýi Íslandsvinurinn

Leikkonan spásserar ásamt fjölskyldunni um borgina.

NATALIE PORTMAN

Óskarsverðlaunaleikkonan Natalie Portman er nú stödd á landinu ásamt eiginmanni sínum, Benjamin Millepied, og syni þeirra, Aleph Portman-Millepied. Er um sannkallaða afmælisferð að ræða, en hún fagnaði þrjátíu og þriggja ára afmælisdegi sínum í byrjun vikunnar.

Sást til fjölskyldunnar spóka sig í Reykjavík og stöldruðu þau meðal annars við á veitingastaðnum Gló. Sagði starfsmaður veitingastaðarins í samtali við visir.is að þau hafi verið áberandi kurteis og að Natalie hafi hrósað matnum alveg sérstaklega.

Hefur Portmann-Millepied-fjölskyldan sést skoða Hallgrímskirkju og jafnframt heimsótti hún Bláa lónið.

Natalie þykir ein sú besta í sínu fagi og skaust upp á stjörnuhimininn eftirminnilega þegar hún fór með hlutverk Mathildu í kvikmyndinni Leon árið 1994.

Hefur Natalie átt mikilli farsæld að fagna á hvíta tjaldinu og hlaut til að mynda hin virtu Óskarsverðlaun árið 2011 fyrir hlutverk sitt í The Black Swan.

SKUNDUM Á ÞINGVÖLL!

Vildarverð:
3.899.-
Verð:
4.399.-

Ný og glæsileg gönguleiðabók um Þingvallasvæðið.

Hverri gönguleið fylgir kort með fjölda örnefna sem geyma sögu svæðisins. Á Þingvöllum er sagan við hvert fótmál.

Kjörin bók fyrir alla fjölskylduna!

VILDARKLÚBBUR EYMUNDSSON

25 gönguleiðir á Þingvallasvæðinu

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 14b, 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

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Tilboð gildir frá 12. júní til og með 17. júní. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

JURASSIC WORLD 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:40
JURASSIC WORLD 2D VIP	KL. 5:20 - 8 - 10:40
SAN ANDREAS 3D	KL. 5:30 - 8 - 10:30
TOMORROWLAND	KL. 5:20 - 8 - 10:40
GOOD KILL	KL. 10:55
MAD MAX: FURY ROAD 2D	KL. 5:20 - 8 - 10:40
AVENGERS 2 2D	KL. 5 - 8

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

SAN ANDREAS 2D	KL. 5:30 - 8 - 10:30
TOMORROWLAND	KL. 5:20
MAD MAX: FURY ROAD 2D	KL. 8 - 10:40

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR.950 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1200 Á GRÆNT

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

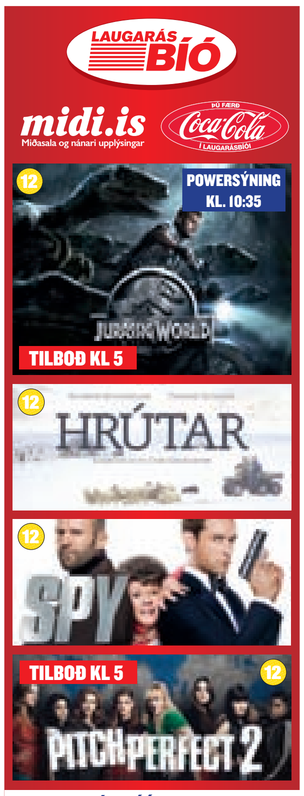
JURASSIC WORLD 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:35
SAN ANDREAS 3D	KL. 5:30 - 8 - 10:30
SPY	KL. 5:20 - 8 - 10:35
TOMORROWLAND	KL. 5:20
MAD MAX: FURY ROAD 2D	KL. 8 - 10:30

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

JURASSIC WORLD 3D	KL. 5:30 - 8 - 10:30
SPY	KL. 10:20
SAN ANDREAS 2D	KL. 8
TOMORROWLAND	KL. 5:20

SAMBÍÓIN AKUREYRI

SAN ANDREAS 3D	KL. 5:30 - 8 - 10:30
TOMORROWLAND	KL. 5:30
MAD MAX: FURY ROAD 2D	KL. 8 - 10:30



LAUGARÁSBÍÓ Sýningartímar

JURASSIC WORLD 2D	5, 8, 10:35(P)
HRÚTAR	4, 6, 8
SPY	8, 10:30
PITCH PERFECT 2	5, 10

Frumsýndu nýtt tónlistarmyndband

Úlfur Úlfur hélt frumsýningar- og útgáfuteiti á Lofti hosteli á miðvikudaginn í tilefni af útgáfu plötunnar Tvær plánetur. Einnig var sýnt nýtt tónlistarmyndband við lagið Brennum allt sem unnið er í samstarfi við Kött Grá Pje og leikstýrt af Magnúsi Leifssyni en hann gerði einnig myndband við lagið Tarantúlur.

ÁNÆGÐIR Arnar Freyr, Magnús og Helgi Sæmundur hafa örugglega verið ánægðir með viðtökurnar við myndbandinu og plötunni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

ÁNÆGÐIR Í myndbandinu koma meðal annars fyrir hestur og þrír stæðilegir sankti bernharðshundar.

HRESSAR Elfa, Ingunn og Katrín voru mættar á svæðið til þess að sjá myndbandið.

KOMNIR MEÐ PLÖTUNA Geoffrey og Unnsteinn virtust ánægðir með Tvær plánetur.

FLOTTIR Glacier Mafia og Gísli Pálmi mættu.

MARGMENNI Það var talsvert af fólki sem kom til þess að sjá frumsýningu myndbandsins við Brennum allt.

SUMARVERÐ

FJÖGURRA KJARNA SPJALDTÖLVA FYRIR SUMARIÐ Á KR. 16.990 !

Nextbook er vinsælasta spjaldtölvan okkar fyrir börn og fullorðna. Frábært verð vegna magnkaupa.

SUMARVERÐ

16.990

SAMA VERÐ UM ALLT LAND

nextbook NEX-NX785QC8G

Skemmtilega hönnuð og meðfærileg 7,85" Nextbook spjaldtölva með 1.6GHz Quad Core ARM Cortex A9 örgjörva. Kristaltær snertiskjár með 1024x768 punkta upplausn. 1GB DDR RAM vinnsluminni og 8GB Flash minni sem má stækka í 40GB með MicroSD minniskorti. Android 4.4 KitKat stýrikerfið. Myndavél að framan og aftan.

Vinsælasta spjaldtölvan okkar
Þessi spjaldtölva rýkur út hjá okkur fyrir börn og fullorðna. Frábær skemmtun með Google Play þar sem hægt er að nálgast þúsundir ókeypis leikja og fræðsluforrita.

Hentug barnastærð
8" passar mjög vel í litlar hendur og er góð millistærð á milli farsímastærðar og fullvaxinnar 10" spjaldtölvu.

Létt og meðfærileg
Nextbook er skemmtilega hönnuð og sérstaklega þunn. Vegur aðeins 387 grömm.

Quad Core örgjörvi
Fjögurra kjarna Cortex A9 örgjörvi sem skilar hraðri vinnslu með 1GB vinnsluminni.

Allt að 40GB minni
Kemur með 8GB innbyggðu Flash minni sem hægt er að stækka í 40GB með 32GB MicroSD minniskorti.

Kristaltær fjölsnertiskjár
Næmur og hraðvirkur skjár með 1024x760 punkta upplausn og skýrum skjá.

Myndavél að framan og aftan
Tvær myndavélar til að taka ljósmyndir eða myndbönd. 2MP að aftan og VGA upplausn að framan.

Android 4.4 KitKat
Nýja Android stýrikerfið með skemmtilegum nýjungum. Aðgangsstýring þannig að hægt er að stofna sérstakan aðgang fyrir alla notendur tölvunnar.

2 ára traust ábyrgð
Tölvulistinn hefur í yfir 21 ár rekið sitt eigið þjónustuverkstæði og veitt ábyrgðarþjónustu sem hægt er að treysta.

ALLT SPJALDTÖLVUÚRVALIÐ Á TL.IS

OPIÐ 10-18

tl.is

TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	AKRANES
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	GARÐARSBRAUT 18A	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	ÞJÓÐBRAUT 1
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 464 1600	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	SÍMI 431 3333

Fer til Frakklands næsta sumar

HANDBOLTI Einn besti leikmaður Vals, Guðmundur Hólmar Helgason, mun spila sitt síðasta tímabil með Val næsta vetur.

Hann mun í næsta mánuði ferðast til Frakklands og skrifa undir tveggja ára samning við úrvalsdeildarlið Cesson Rennes.

„Öll formsatriði eru klár. Það hefur verið stefnan í langan tíma að komast í atvinnumennsku þannig að þetta er mjög gaman,“ segir Guðmundur Hólmar en hann hittir fyrir hjá félaginu fyrrverandi aðstoðarþjálfara sinn hjá Val, Ragnar Óskarsson. Ragnar er aðstoðarþjálfari franska liðsins.

„Ég hef trú á því að þetta sé fínn staður til þess að hefja minn atvinnumannaferil. Ég þekki Ragga vel, hann er toppmaður. Þetta á eftir að vera gaman. Þeir eru að hugsa um mig í svipuðu hlutverki og hjá Val. Stórt hlutverk í vörn og sókn þar sem ég verð bæði miðjumaður og skytta. Ég er samt aðallega hugsaður sem miðjumaður.“ - hbg

Strákarnir fóru vel af stað í nýrri undankeppni

FÓTBOLTI Ísland vann sannfærandi 3-0 sigur á Makedóníu í fyrsta leik liðanna í undankeppni EM U-21 liða en lokakeppnin fer fram árið 2017.

Eftir markalausan og bragðdaufan fyrri hálfleik brast stíflan á 55. mínútu er Elías Már Ómarsson skoraði með skalla eftir góða fyrirgjöf bakvarðarins Böðvars Böðvarssonar frá vinstri kantinum.

Höskuldur Gunnlaugsson, kantmaðurinn spræki hjá Breiðabliki, bætti svo við tveimur mörkum. Það fyrra eftir sendingu Arons Elísar Þrándarsonar og það síðara eftir frábæran einleik í kjölfar hornspyrnu.

Mörkin hefðu getað orðið fleiri en Ísland gaf með sigrinum skýr skilaboð um framhaldið. - esá

ÖRUGGT Aron Elís Þrándarson sækir að marki Makedóníu á Vodafonevellinum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

SÁ HEPPNI? Tékkarnir eru á því að Tomás Necid byrji leikinn. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Skoda verður ekki startað

FÓTBOLTI Tékkar urðu fyrir áfalli um síðustu helgi þegar aðalframherji liðsins, David Lafata, meiddist á æfingu landsliðsins, en hann verður ekki með í stórleiknum í Laugardalnum í kvöld.

Lafata er leikmaður Sparta Prag í tékknesku deildinni þar sem hann lauk keppni sem markahæsti maður deildarinnar. Hann skoraði 20 mörk og er einn fyrsti maður á skýrslu.

Góð ráð eru dýr fyrir Tékka sem hafa ekki úr mörgum úrvalsframherjum að velja. Til greina koma þeir Tomas Necid, leikmaður Zwolle í Hollandi, og Milan Skoda, 29 ára gamall nýliði sem leikur með Slavia Prag.

Tékkneskir blaðamenn tippa á að Vrba þjálfari velji Necid fram yfir Skoda sem var næstmarkahæstur í tékknesku deildinni á síðustu leiktíð. Er haldið að 30 leikja reynsla Necids með landsliðinu skipti sköpum þar sem Skoda hefur ekki enn spilað landsleik.

Hjá íslenska liðinu stendur valið hjá Lars og Heimi á milli Jóns Daða Böðvarssonar og Eiðs Smára í framlínuna. Jón Daði byrjaði fyrstu fjóra leikina en Eiður kom sterkur inn gegn Kasakstan og skoraði. Hann hefur þó ekki spilað leik í 41 dag en Jón Daði er á fullu með Viking. Annað verður líklega óbreytt. - tom

Tökum skref í átt að EM 2016

Strákarnir okkar geta tekið risastórt skref í átt að Evrópumótinu í Frakklandi 2016 með sigri á Tékkum í Laugardalnum í kvöld. Liðin eru mjög áþekk að getu og má lítið út af bregða eins og sást í fyrri leik liðanna.

FÓTBOLTI Stóra stundin er runnin upp. Þegar þú, lesandi góður, ert að sötra morgunkaffið og lesa þetta eru strákarnir þínir, strákarnir okkar í fótboltalandsliðinu, að gera slíkt hið sama. Eini munurinn er að þeirra vinna hefst klukkan 19.15 á Laugardalsvellinum í kvöld þar sem þeir ætla sér sigur gegn sterku liði Tékka í gífurlega mikilvægum leik í undankeppni Evrópumótsins í Frakklandi 2016.

„Við teljum nokkuð öruggt að annað af þessum tveimur liðum endi í öðru af tveimur efstu sætum riðilsins,“ sagði Heimir Hallgrímsson landsliðsþjálfari á blaðamannafundi í gær.

Mikilvægur leikur

Eyjamaðurinn hefur ekkert dregið úr mikilvægi leiksins; kallað hann leikinn með stórum stöfum og sagði í gær: „Að sjálfsögðu er þetta lykilleikur í riðlinum.“

Tvö efstu sætin í riðlinum gefa farseðil á EM 2016 og eins og staðan er núna er Ísland í öðru sæti með tólf stig, stigi á eftir Tékkum. Hollendingar lúra fyrir aftan eins og krókódíll á svamli sem bíður eftir að bráðin uppi á bakkanum misstígi sig. Holland er fimm stigum frá Íslandi, en liðið hefur verið að spila skelfilega í undankeppninni til þessa. Ekki er hægt að treysta á áframhald á því.

„Það yrði engin skömm fyrir okkur að gera jafntefli við Tékka á heimavelli. Þetta er sterkt lið og eitt af fáum liðum í Evrópu sem hefur ekki tapað leik í riðlinum til þessa,“ sagði Heimir.

Svipuð lið

Þó að tékkneska liðið hafi verið betra í síðasta leik liðanna ytra var það meira að þakka taktísku meistaraverki þjálfara þess, Pavels Vrba. Eins og hjá íslenska liðinu stóla Tékkar á liðsframhald með svona dass af einstaklingsframtaki. Liðsheildin er allt. „Þeir eru gífurlega skipulagðir en komu okkur á óvart á ýmsa vegu í Tékklandi. Þjálfari þeirra er brögðóttur. Hugarfar Tékkanna er svipað og hjá okkur,“ sagði Aron Einar Gunnarsson um tékkneska liðið á blaðamannafundinum í gær.

Bæði lið verjast vel frá fremsta manni, eru mjög skipulögð og með mikla hlaupagetu. Það er í raun eins og þau séu að spila hvort við annars spegilmynd. Í svona leikjum má lítið út af bregða eins og sást í Plzen í október í fyrra. Þar felldi eitt furðulegasta sjálfsmark sem sést hefur íslenska liðið.

Cech og Gylfi Þór

Bæði lið eru svo með leikmenn sem geta búið til eitthvað úr engu. Tékkar hafa hinn 34 ára gamla fyrirliða Tomás Rosický, sem spilaði frábærlega í fyrri leiknum og var lykilmaður í taktík þjálfarans. Svo er auðvitað Petr Cech í markinu, en það hefur reynst bestu framherjum heims þrautin þyngri að koma boltanum fram hjá honum.

Eins og alla undankeppnina treystir Ísland á gullfót Gylfa Sigurðssonar. Miðjumaðurinn magnaði er með fjögur mörk og tvær stoðsendingar til þessa í undankeppninni og svo vonumst við til að Kolbeinn Sigþórsson fari að hrökkva í gang. Dagurinn í dag væri fullkominn til þess.

Yrði skýr skilaboð

Íslenska liðið er ekki óvant stórleikjum, en það hefur spilað þá nokkra undanfarin misseri. Það þurfti úrslit gegn Noregi ytra fyrir tveimur árum og náði þeim en var ekki tilbúið í frægt verkefni gegn Króatíu.

Þetta er annar risaleikur. Undankeppnin hvorki stendur né fellur með úrslitunum í honum en gleymum ekki að eftir eru útileikir gegn Hollandi og Tyrklandi. Það er ástæða fyrir því að Heimir segir þetta algjöran lykilleik.

„Við höfum upplifað margt undanfarin ár og erum tilbúnir í þennan leik. Það er ekki bara spenna heldur tilhlökkun í hópnum. Okkur langar að vinna og sýna þjóðinni hvar við stöndum,“ sagði Aron Einar við Fréttablaðið í gær og Heimir bætti við:

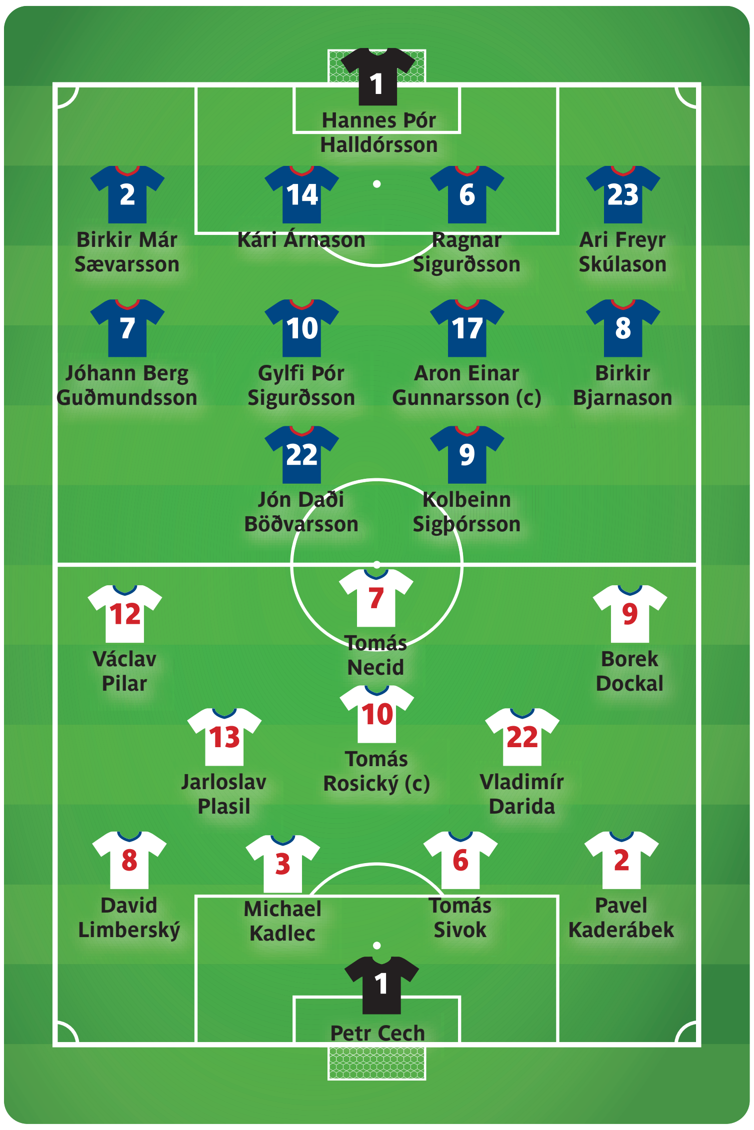
„Við erum búnir að fara vel yfir þetta allt og erum betur tilbúnir núna heldur en síðast.“

Eins og vill verða með minni þjóðir sem standa sig vel í svona keppni er íslenska liðið bragð mánaðarins hjá fótboltaáhugamönnum. Það munu því mun fleiri en bara Íslendingar fylgjast með í kvöld og sigur í Dalnum yrði skýr skilaboð til allra um að Ísland ætlar sér á EM 2016 í Frakklandi. Það er ekkert flóknara en það. tomas@365.is

> **„Það yrði engin skömm fyrir okkur að gera jafntefli við Tékka á heimavelli.“**
>
> *Heimir Hallgrímsson, landsliðsþjálfari.*

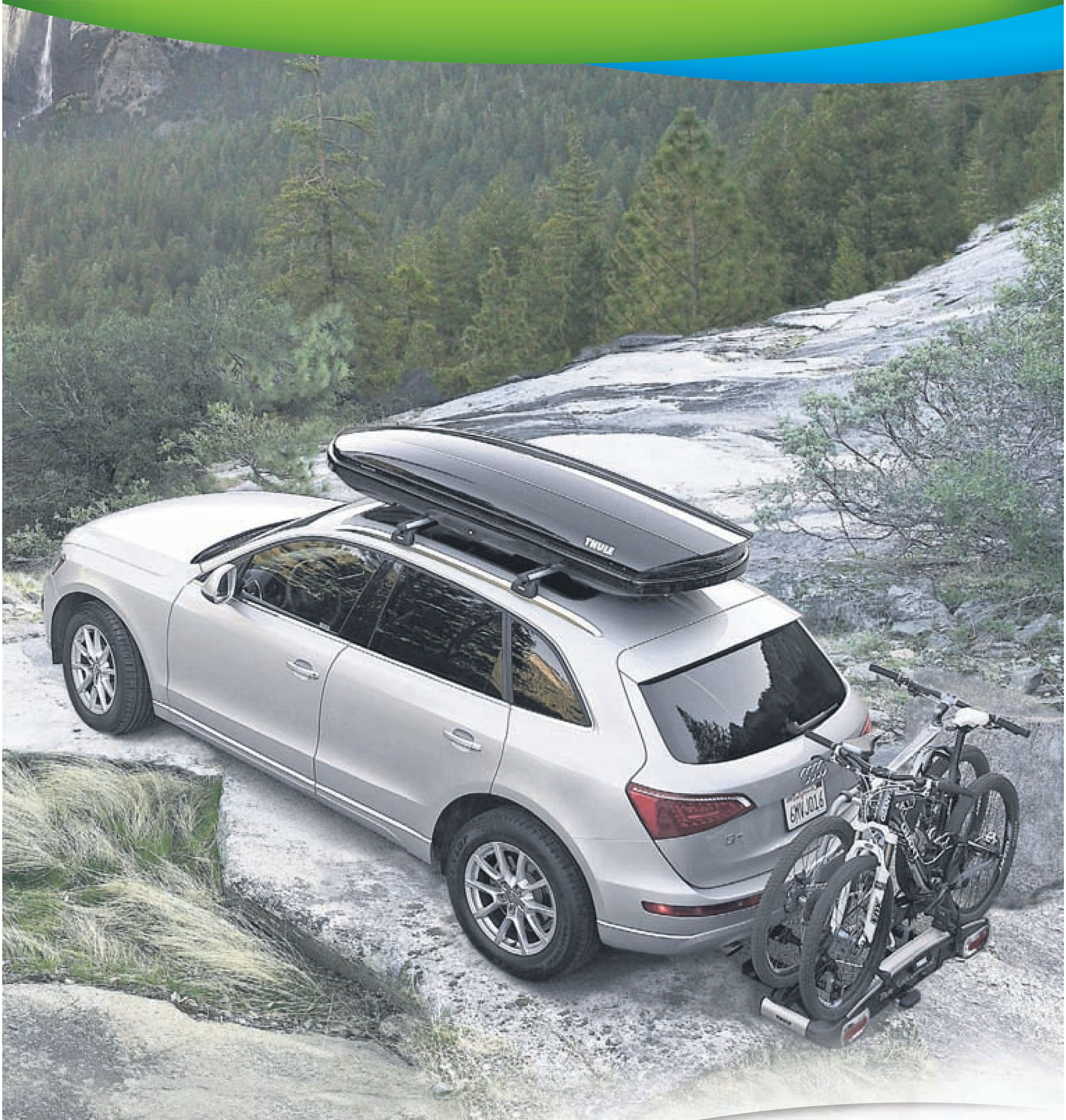
ALLT KLÁRT Gylfi Þór Sigurðsson og fyrirliðinn Aron Einar Gunnarsson á æfingu landsliðsins í Laugardalnum í gær en leikurinn fer fram í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Líkleg byrjunarlið Íslands og Tékklands



THULE SWEDEN

Ferðabox og hjólafestingar



Stilling

Stilling hf. | Sími 520 8000 | stilling.is/ferdavorur | stilling@stilling.is

FERSKASTI NAMMIBARINN

TVENNUTILBOÐ, BLÁBER OG KIRSUBER

Kauptu sitthvora fötuna af bláberjum og kirsuberjum á

1.898 kr
verð áður 2.278

Bláber 500 g
fullt verð 1.379kr

Kirsuber 400 g
fullt verð 899kr

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

Healthy People
Svalar þorstanum.

NÝBAKAÐ

429 kr/stk
verð áður 729

Eplalengja
Nýbakað úr bakaríi Hagkaups.

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

240 kr/stk
verð áður 300

Hatting pítubrauð
Tilbúið á nokkrum mínútum

Nýtt í Hagkaup

BBQ Grillsósur frá Kötlu
4 saman í öskju.

999 kr/pk
verð áður 1099

Coca Cola 4x2L

Nýtt í Hagkaup

Tokke súkkulaði
Hefur þú smakkað?

Gildir til 14. maí á meðan birgðir endast.

Nýtt í Hagkaup

TURMERIC DRYKKURINN MEÐ KÓKOSBRAGÐI

Túrmerikrótin hefur verið notuð öldum saman til að vinna á ýmis konar kvillum eins og bólgum, gigt, meltingarvandamálum, ofnæmi og jafnvel blóðsjúkdómum. Túrmerikrótin hefur verið nefnd sem ein heilsusamlegasta fæða heims.

VALETTE ANDA-BRINGUR
3.998 kr/kg

STEIKTAR ANDABRINGUR MEÐ GRASKERS-, FENNEL- OG APPELSÍNUSALATI. *FYRIR 4*

4 stk andabringur
2 msk sojasósa
1 stk lime
¼ tsk chiliflögur
1 stk hvítlauksgeiri
1 msk engifer fínt rifið
3 msk maple sýróp

Setjið allt hráefnið nema andabringurnar saman í mortel og merjið vel saman. Setjið bringurnar á kalda pönnu með fituhliðina niður, brúnið fituna þar til hún er orðin gullin brún. Snúið bringunum við og brúnið í 2 mín á hinni hliðinni. Setið bringurnar í eldfast mót og smyrjið kryddblöndunni yfir fituhliðina.

Setjið bringurnar inn í 180 gráðu heitan ofninn í 6 mínútur. Setjið álpappír yfir bringurnar þegar þær koma úr ofninum og látið þær standa í 15 mín.

Graskers-, fennel- og appelsínusalat
400 gr grasker skorið í kubba
1 stk fennel (fínt skorið)
2 stk appelsínur (skrældar og skornar í litla bita)
1 stk granat epli
2 msk fínt skorinn kóriander
½ poki klettasalat
ólífuolía
sjávarsalt
svartur pipar úr kvörn

Kryddið graskerið með salti og pipar og veltið upp úr ólífuolíu og bakið við 180 gráður í 30 mín. Kælið það svo niður. Setjið graskerið í skál með fennelinu og appelsínunni. Hreinsið kjarnana úr granateplinu og bætið út í skálina ásamt kóriander og klettasalatinu og blandið öllu saman.

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

KALKÚNALUNDIR M/ SESAM TERIYAKI
2.489 kr/kg
verð áður 3.319

TILBOÐ 30% afsláttur á kassa

KINDAFILE
3.266 kr/kg
verð áður 4.666

TILBOÐ 30% afsláttur á kassa

FERSKAR KJÚKLINGABRINGUR
2.029 kr/kg
verð áður 2.899

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

ÍTÖLSK HELGARSTEIK
2.614 kr/kg
verð áður 3.267

TILBOÐ 30% afsláttur á kassa

FERSKUR KJÚKLINGUR
769 kr/kg
verð áður 1.099

TILBOÐ Á EKTA ÍTÖLSKUM GELATO

399 kr/stk
verð áður 605

699 kr/stk
verð áður 972

399 kr/stk
verð áður 589

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

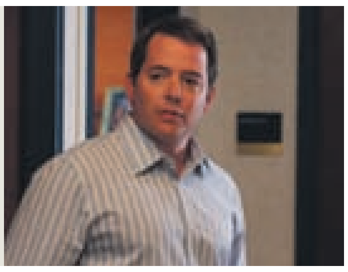
DAGSKRÁ

2 | 19:50
POPPSVAR
Nýr og stórskemmtilegur spurningaþáttur þar sem landsþekkt tónlistarfólk frá hinum ýmsu bæjarfélögum á landinu keppir sín á milli í tveimur liðum. Í þessum þætti keppa bæjarfélögin Dalvík og Kópavogur um besta sætið. Umsjónarmaður þáttarins er Björn Jörundur Friðbjörnsson.

SKEMMTILEGT
FÖSTUDAGSKVÖLD!
Fáðu þér áskrift á **365.is**
365

2 | 20:15
NCIS: NEW ORLEANS
Mögnuð NCIS þáttaröð sem gerist í New Orleans og skartar hinum stórgóða leikara, Scott Bakula.

2 | 21:00
DIMINISHED CAPACITY
Frábær gamanmynd sem segir frá blaðamanni sem fer að missa minnið og er sendur í frí. Aðalhlutverk leikur Matthew Broderick.



b | 19:55
THE FAULT IN OUR STARS
Stórkostleg kvikmynd um tvö ungmenni sem kynnast á fundi fyrir aðstandendur krabbameinssjúkra en bæði hafa þau verið greind með krabbamein.

b | 22:00
22 JUMP STREET
Stórskemmtileg mynd um þá Jenko og Schmidt sem dulbúast sem nemendur í framhaldsskóla og fletta þar ofan af glæpasamtökum.

3 | 22:40
COUGAR TOWN
Skondnir gamanþættir með Courtney Cox í hlutverki kynþokkafullrar en afar óöruggrar einstæðrar móður.

Krakkastöðin | 18:25
LATIBÆR
Skemmtilegur þáttur um Íþróttaálfinn, Sollu stirðu, Nenna níska, Glanna glæp og fleiri skemmtilega vini þeirra í Latabæ.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 310 kr. á dag.
Nánari upplýsingar á **365.is**

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 The Middle
08.30 Glee 5
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 Last Man Standing
10.45 Life's Too Short
11.20 Heimsókn
11.45 Save with Jamie
12.35 Nágrannar
13.00 Last Night
14.30 Hulk vs. Wolverine
15.05 The Amazing Race
15.50 Kalli kanína og félagar
16.10 Batman
16.35 Tommi og Jenni
16.55 Super Fun Night
17.20 Bold and the Beautiful
17.40 Nágrannar
18.05 Simpson-fjölskyldan
18.30 Fréttir
18.47 Íþróttir
18.55 Ísland í dag
19.25 Impractical Jokers
19.50 Poppsvar
20.15 NCIS: New Orleans *(23:23)* Spennuþættir sem gerast í New Orleans og fjalla um starfsmenn systurdeildarinnar í höfuðborginni Washington sem einnig hafa það sérsvið að rannsaka alvarlega glæpi sem tengjast sjóhernum eða strandgæslunni á einn eða annan hátt.
21.00 Diminished Capacity Frábær gamanmynd frá 2008 sem segir frá blaðamanninum Cooper, leiknum af Matthew Broderick, sem fer að finna fyrir minnisleysi.
22.35 The Host
00.10 Pain and Gain Spennumynd frá 2013 með Mark Wahlberg, Dwayne Johnson og Ed Harris í aðalhlutverkum.
02.15 Anchorman – The Legend of Ron Burgundy
03.50 Submarine
05.25 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

07.00 Cleveland - Golden State
11.50 Formúla 1 2015 - Kanada
14.05 Cleveland - Golden State
15.55 Kasakstan - Tyrkland Bein útsending frá leik Kasakstans og Tyrklands í undankeppni EM 2016.
18.10 Þýsku mörkin
18.40 Lettland - Holland Bein útsending frá leik Lettlands og Hollands í undankeppni EM 2016.
20.45 Shaqtin' a Fool: Midseason
21.10 Goðsagnir – Ragnar Margeirsson
21.45 Ísland - Tékkland
23.30 Króatía - Ítalía
01.10 Kasakstan - Tyrkland

SPORT 2 *enski boltinn*

11.40 Premier League World
12.10 England - Litháen
13.50 Víkingur - FH
15.40 Pepsímörkin 2015
16.55 Arsenal - Liverpool
18.40 Wales - Belgía Bein útsending frá leik Wales og Belgíu í undankeppni EM 2016.
20.45 Lúðvík Arnarson
21.15 Inter - Arsenal – 25.11.05
21.45 Manstu
22.35 Premier League World
23.05 Wales - Belgía
00.45 Aston Villa - Burnley

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Hvíta tjaldið **21.30** Eldhús meistaranna

STÖÐ 3

18.40 Cougar Town
19.00 Junior Masterchef Australia
19.50 Boss
20.50 Community *(5:13)* Fimmta gamanþáttaröðin um sjálfumglaðan lögfræðing sem missir lögfræðiréttindin og neyðist til að setjast á ný á skólabekk.
21.15 The Lottery *(10:10)* Spennuþættir sem gerast í heimi sem er í bráðri útrýmingarhættu vegna þess að konur geta ekki átt börn lengur vegna ófrjósemi.
21.55 American Horror Story: Coven *(6:13)* Þriðja röð þessara dulmögnuðu þátta og nú eru nýjar söguhetjur kynntar til leiks og sagan er alls ekkert tengd þeirri sem sögð var í síðustu þáttaröð.
22.40 Cougar Town
23.00 The Listener
23.45 Junior Masterchef Australia
00.35 Boss
01.35 Community
01.55 The Lottery
02.35 American Horror Story: Coven
03.20 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Dóra könnuður **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Sumardalsmyllan **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveinsson **08.49** Tommi og Jenni **08.55** UKI **09.00** Brunabílarnir **09.22** Kalli á þakinu **09.47** Ævintýraferðin **10.00** Strumparnir **10.25** Latibær **10.47** Elías **11.00** Dóra könnuður **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.55** Sumardalsmyllan **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveinsson **12.49** Tommi og Jenni **12.55** UKI **13.00** Brunabílarnir **13.22** Kalli á þakinu **13.47** Ævintýraferðin **14.00** Strumparnir **14.25** Latibær **14.47** Elías **15.00** Dóra könnuður **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli og Eyrnastór **15.55** Sumardalsmyllan **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveinsson **16.49** Tommi og Jenni **16.55** UKI **17.00** Brunabílarnir **17.22** Kalli á þakinu **17.47** Ævintýraferðin **18.00** Strumparnir **18.25** Latibær **18.47** Elías **19.00** Úti er ævintýri 2

GULLSTÖÐIN

17.35 Friends
18.00 Modern Family
18.25 Mike and Molly
18.50 The Big Bang Theory
19.10 Bandið hans Bubba *(5:12)* Frábærir söngþættir frá árinu 2008 sem fjalla um leit Bubba Morthens að hæfileikaríkum rokksöngvara.
20.20 Arrested Development *(10:15)* Fjórða þáttaröðin um hina stórskrýtnu en dásamlega fyndnu Bluth-fjölskyldu.
21.20 True Detective *(3:8)* Spennandi þættir með Matthew McConaughey og Woody Harrelson í aðalhlutverkum. Lögreglumennirnir Rustin Cohle og Martin Hart rannsaka hrottalegt morð á ungri konu í Louisiana árið 1995.
22.20 Curb Your Enthusiasm
22.55 Tyrant
23.45 Bandið hans Bubba
00.55 Arrested Development
01.50 True Detective
02.50 Curb Your Enthusiasm
03.20 Tyrant
04.10 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

10.50 Mr. Morgan's Last Love
12.45 Enough Said
14.20 The Fault in Our Stars
16.25 Mr. Morgan's Last Love
18.20 Enough Said
19.55 The Fault in Our Stars
22.00 22 Jump Street
23.55 Ghost Team One
01.20 Kill List
02.55 22 Jump Street

RÚV

15.55 Ljósmóðirin
16.50 Vinabær Danna tígurs
17.03 Jessie
17.25 Litli prinsinn
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 Fréttir
18.20 Veðurfréttir
18.25 Ísland-Tékkland *(Forkeppni EM karla í fótbolta)* Bein útsending frá leik Íslands og Tékklands á Laugardalsvelli í forkeppni Evrópumótsins 2016 í fótbolta.
20.25 EM stofa – samantekt
20.50 Drekasvæðið *(6:6)* Ari Eldjárn úr Mið-Íslandi og Baggalútarnir Bragi Valdimar Skúlason og Guðmundur Pálsson koma saman ásamt öflugum leikhópi í nýjum rammíslenskum gamanþáttum.
21.20 Séra Brown *(8:10) (Father Brown II)* Breskur sakamálaþáttur um hinn slungna séra Brown sem er ekki bara kaþólskur prestur heldur leysir glæpsamleg mál á milli kirkjuathafna.
22.10 Einkaspæjarinn *(3:3) (Case Histories II)* Bresk sakamálaþáttaröð um fyrrverandi hermanninn og lögguna Jackson Brodie sem gerist einkaspæjari í Edinborg.
23.40 Átök um ástina *(Scott Pilgrim vs. the World)* Scott hefur fundið ástina en þarf að yfirbuga sjö fyrrverandi elskhuga stúlkunnar til að vinna hjarta hennar.
01.30 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 The Talk
09.45 Pepsi MAX tónlist
13.35 Cheers
14.00 Dr. Phil
14.40 Emily Owens M.D.
15.30 Royal Pains
16.15 Once Upon a Time
17.00 Eureka
17.50 Dr. Phil
18.30 The Talk
19.10 Secret Street Crew
19.55 Parks & Recreation *(20:22)*
20.15 Bachelor Pad *(3:8)*
21.45 XIII *(3:13)* Hörkuspennandi þættir sem fjalla um mann sem þjáist af alvarlegu svefnleysi og á sér dularfulla fortíð.
22.30 Sex & the City *(4:18)* Bráðskemmtileg þáttaröð um Carrie Bradshaw og vinkonur hennar í New York.
22.55 Law & Order: SVU
23.40 The Affair
00.30 Law & Order
01.20 The Borgias
02.10 Lost Girl
03.00 XIII
03.45 Sex & the City
04.10 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.15 PGA Tour 2015
11.15 Inside the PGA Tour 2015
11.40 PGA Tour 2015
14.40 Golfing World 2015
15.30 US Open 2009
20.00 PGA Tour 2015
23.00 Golfing World 2015

HRINGBRAUT

00.00 Þjóðbraut **00.45** Grillspaðinn **01.00** Sjónarhorn **01.30** Lífsins list **02.00** Þjóðbraut **02.45** Grillspaðinn **03.00** Sjónarhorn **03.30** Lífsins list **04.00** Þjóðbraut **04.45** Grillspaðinn **05.00** Sjónarhorn **05.30** Lífsins list **06.00** Þjóðbraut **06.45** Grillspaðinn **07.00** Sjónarhorn **07.30** Lífsins list **08.00** Þjóðbraut **08.45** Grillspaðinn **09.00** Sjónarhorn **09.30** Lífsins list **10.00** Þjóðbraut **10.45** Grillspaðinn **11.00** Sjónarhorn **11.30** Lífsins list **12.00** Þjóðbraut **12.45** Grillspaðinn **13.00** Sjónarhorn **13.30** Lífsins list **14.00** Þjóðbraut **14.45** Grillspaðinn **15.00** Sjónarhorn **15.30** Lífsins list **16.00** Þjóðbraut **16.45** Grillspaðinn **17.00** Sjónarhorn **17.30** Lífsins list **18.00** Þjóðbraut **18.45** Grillspaðinn **19.00** Sjónarhorn **19.30** Lífsins list **20.00** Helgin **20.30** Kvennaráð **21.15** Lífsins list **21.45** Grillspaðinn **22.00** Helgin **22.30** Kvennaráð **23.15** Lífsins list **23.45** Grillspaðinn

ÚTVARP

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

BYLGJAN
989
AUKATÓNLEIKAR
Ásgeir
ELDBORG Í HÖRPU 16. JÚNÍ KL. 23:00
MIÐASALA Á MIÐI.IS
ASGEIRMUSIC.COM

FÖSTUDAGSLAGIÐ

„Ég á eiginlega ekki neitt uppáhalds … Það fer alltaf eftir stuði og stemningu. En We Are Young með Fun kemur mér alltaf í gott skap!“

Ísgerður Gunnarsdóttir, leikkona og gleðigjafi.

Nike-gleðskapur leggur undir sig Gamla bíó

Gísli Pálmi, Úlfur Úlfur og Benni B-Ruff ætla að halda uppi stuðinu í teitinu. Allir ætla að klæðast Nike-skóm.

Mikið er um að vera í Gamla bíói í kvöld þegar hið margumtalaða Sneakerball Nike-teiti fer þar fram.

Þetta er í annað sinn sem viðburðurinn fer fram hér á landi og í fyrra mættu um 1.500 manns en teitið er lokað og einungis boðsmiðar sem veita aðgang.

Mikið er lagt í tónlistaratriðin en þeir sem koma fram eru Gísli Pálmi, Úlfur Úlfur og Benni B-Ruff. „Ég verð með svipað sett og ég var með á Sónar. Þá er ég að blanda saman minni tónlist og annarra manna tónlist og er líka að blanda saman dj-setti og læf-setti,“ segir Benedikt Freyr Jónsson, betur þekktur sem Benni B-Ruff, spurður út í hans tónleika í teitinu. Með honum á sviðinu verða þau Ari Bragi Kárason trompetleikari, söngkonan Matty og Charlie Marlowe.

Gísli Pálmi hefur notið gífurlegra vinsælda og nýja platan hans fengið frábæra dóma og þá er Úlfur Úlfur einnig nýbúin að senda frá sér nýja plötu.

Sneakerball-partí sem þessi eru haldin víðs vegar um heim til að kynna vörumerkið Nike og þurfa þeir aðilar sem sækja partíið að vera í Nike-skóm. „Ég hef alltaf verið mikill Nike-maður og Jordan-maður og hef fílað Nike síðan það poppaði upp þegar maður var polli. 23 verður líklegast fyrir valinu í kvöld,“ segir Benni B-Ruff spurður út skóbúnaðinn. Stuðið hefst klukkan 21.00 og fólk þarf að verða sér úti um boðsmiða ef það ætlar að upplifa hina einstöku Nike-dýrð. **- glp**

NIKE-UNNENDUR Benni B-Ruff og Gísli Pálmi eru á meðal þeirra sem koma fram í kvöld. MYND/BRYNJAR SNÆR

Sumar útsala

MEIRA Á dorma.is

KANSAS 2ja sæta sjónvarpsstófi

Stillanlegur sjónvarpssófi. Svart, brúnt og grátt leður á slitflötum. 150x90 H:100 cm.

Fullt verð: 249.900 kr.

Aðeins 187.425 kr.

KANSAS 3ja sæta sjónvarpsstófi

Stillanlegur sjónvarpssófi. Svart, brúnt og grátt leður á slitflötum. 197x90 H:100 cm.

Fullt verð: 299.900 kr.

Aðeins 224.925 kr.

BUFFALO rafmagnslyftistóll

Þessi hallar til baka, skemmil fram og lyftir þér á fætur.

Stillanlegur hægindastóll. Svart, brúnt og beigelitað leður á slitflötum. 85x90 H:106 cm.

Fullt verð: 179.900 kr.

Þú finnur Dormabæklinginn á dorma.is

Aðeins 134.925 kr.

Holtagörðum
512 6800
Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100

Afgreiðslutími
Mán. til fös. frá kl. 10-18
Laugardaga frá kl. 11-16
www.dorma.is

DORMA
Láttu drauminn rætast

MIKIL GLEÐI Mugison og Pétur Ben komu fram á þremur listahátíðum í Belgíu með barokkhópnum.

Kominn tími á nýtt efni frá Mugison

Örn Elías Guðmundsson, betur þekktur sem Mugison, er um þessar mundir að leggja lokahönd á nýja plötu. Hann hefur mikið unnið í Belgíu upp á síðkastið.

Örn Elías Guðmundsson, betur þekktur undir nafninu Mugison, hefur að undanförnu haft í nógu að snúast og er nýkominn heim eftir mikla barokkævintýraferð. „Ég var í miklu barokkævintýri í Belgíu. Þetta er verkefni sem við Pétur Ben vorum saman í. Við vorum að semja tónlist fyrir barokkhóp í Belgíu sem var mjög skemmtilegt,“ segir Mugison spurður út í ævintýrið.

Verkefnið kom til þegar Mugison var að hita upp fyrir hljómsveitina Of Monsters and Men í Brussel árið 2013 og kynntist þar manni sem vildi ólmur fá Vestfirðinginn til þess að semja tónlist fyrir tónlistarhópinn sinn. „Já, ég rakst á þennan fína náunga í Brussel þegar ég var á leiðinni að hitta frænda á bar í Brussel og hann vissi hver ég var. Svo eftir smá þá kom í ljós að hann langaði að fá mig til þess að semja músík fyrir hópinn sinn en hann er listrænn stjórnandi hópsins. Þessi náungi er svona blanda af Íþróttaálfinum og Laxness, mjög flippaður og kúltíveraður, þrælskemmtilegur náungi,“ segir Mugison um kappann.

Kom svo að því að þeir Pétur Ben fóru til Belgíu til þess að hitta hann og hópinn og æfa þau verk sem Mugison hafði samið. Hópurinn hefur nú þegar spilað á þremur listahátíðum í Belgíu. „Við vorum þarna úti eiginlega allan maímánuð. Það var virkilega gaman að semja tónlist á svona sérstök hljóðfæri. Við æfðum þarna úti í svona tíu daga, sem er svolítið öðruvísi en þegar maður hefur verið að vinna almennt með atvinnuhljóðfæraleikurum hér heima. Maður er með þá í kannski hálfan dag í stúdíóinu en þarna var þetta allt æft í drasl,“ segir Mugison um ferlið.

Eitthvað af því efni sem Mugison vann í Belgíu fer á nýja plötu sem hann vinnur nú að hörðum höndum. „Það er eiginlega búið að velja lögin á plötuna og ég búinn með alla grunnana. Eitthvað af þessu efni fer á plötuna,“ segir Mugison, sem var einmitt á fullu í skúrnum í Súðavík að vinna í tónlistinni þegar blaðamaður náði tali af honum.

Mugison setti nýtt lag á netið í vikunni sem heitir Lazing On. „Við hjónin fórum með strákana niður á strönd upp úr miðnætti einhvern tímann síðasta sumar, það var ótrúleg upplifun, synda í sjónum, tunglið og sólin, bjart sem dagur, algjör galdur – ég varð að reyna að fanga þetta í lag,“ segir Mugison um lagið.

Hann gaf út plötuna Haglél árið 2011 og er hún ein mest selda plata íslenskrar tónlistarsögu og seldist í um 32.000 eintökum á útgáfuárinu. Er ekki smá pressa á þér og næstu plötu? „Jú, ég finn að það er kominn tími á nýtt efni. Ég er samt sem áður minn versti gagnrýnandi, þegar ég er að búa til rólegt lag öskrar einhvers konar innri vitleysingur: „Hættu þessu væli!“ og þegar ég er að vinna eitthvað sem mér finnst töff segir hann: „Djöfulsins tilgerð“.“

Í STUÐI Mugison skemmti sér vel í Belgíu.

Hann segir jafnframt tónlistarstíl plötunnar fjölbreyttan. „Ætli tónlistarstefnan á plötunni fari ekki bara vítt og breitt. Ég veit ekki alveg hvernig þetta endar.“

Hann langar mikið til þess að fara í tónleikaferð í byrjun október. „Ef ég ætla að fara að túra í október þá þarf platan að vera tilbúin í ágúst, sérstaklega ef maður ætlar að föndra aftur sjálfur,“ segir Mugison sem ætlar að föndra næsta plötuumslag líkt og hann gerði við síðustu plötu. „Það eru flestir orðnir þreyttir á þessu föndri í kringum mig en það er bara svo gaman að búa til eitthvað svona.“

Mugison kemur fram á Secret Solstice-hátíðinni síðar í mánuðinum og vonast til þess að geta leikið þar tvö til þrjú ný lög. Þetta verða jafnframt einu tónleikarnir hans í sumar, eða þar til að nýja platan verður tilbúin.

gunnarleo@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svanur@365.is **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason gustaf@365.is, Hjalti Egilsson hjalti@365.is, Hjördís Zoëga hjordis@365.is, Sigfús Örn Einarsson sigfus@365.is, Svanhildur Ólöf Þórsteinsdóttir svansi@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Gunnhildur Geira Dan Þorláksdóttir geira@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Jónatan Atli Sveinsson jonatan@365.is, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

Thin Crust-botninn er 0,3 cm þykkur
BRAKANDI BOTN FRÁ DOMINO'S
THIN CRUST
OFURÞUNNAR OG SKEMMTILEGA SKORNAR PIZZUR
Thin Crust-botninn er svo sannarlega ljúffengur og léttur. Allar pizzur á matseðli eru í boði með Thin Crust-botni og eru skornar í minni sneiðar, þvert og endilangt. Thin Crust-pizzur er pottþéttar í partíið!
TM
AÐEINS FÁANLEG Í
12" BOTN
TAKMARKAÐAN TÍMA
BAHAMAS: Skinka, ananas, beikon og aukaostur
SÍMI 58 12345
DOMINO'S APP
WWW.DOMINOS.IS
PIPAR\TBWA · SÍA

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VÍSIR

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is PRENTUN Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 800 1177

Opið allan sólarhringinn í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka

OPIÐ 24 TÍMA

Iceland

BAKÞANKAR

Hildar Sverrisdóttur

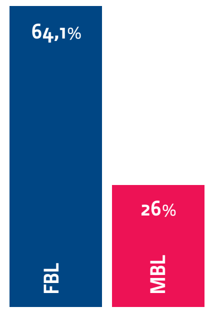
Frjáls femínisti

Femínísk barátta verður að fá að vera alls konar. Ég taldi mig til að mynda leggja mitt af mörkum í baráttuna með því að ritstýra bók sem innihélt kynferðislegar fantasíur kvenna. Með henni var ég að sameina mína uppáhaldsmálstaði; frjálslyndi og kynfrelsi. Þetta var minn femínismi en það voru aldeilis ekki allir femínistar sammála því. Ég fékk satt best að segja að finna fyrir því og var brigslað um allt frá óheilindum til þess að vera lögbrjótur.

Í smáu samfélagi er auðvelt að bogna undan háðsglósum þeirra sem hafa slegið eign sinni á málaflokk á háværan hátt. En það þýddi ekkert að væla undan því. Þeir sem voru þarna ósammála mér máttu að sjálfsögðu hafa sínar skoðanir á því hvernig við eflum jafnrétti, alveg eins og ég.

ÞAÐ var þá bara mitt að tala hátt og skýrt og hnarreist um að mér finnst að konur megi gera og segja og hugsa nákvæmlega það sem þær vilja svo lengi sem þær meiða engan annan. Það var þá mitt að reyna að spyrna gegn því sem mér finnst einlægt óþolandi; þegar sífellt er verið að vernda konur fyrir öllum mögulegum og ómögulegum hlutum, og þá ekki síst þegar á að vernda þær fyrir sjálfum sér því þær ku ekki vita hvað þær gjöra.

ENGINN á einhvern málaflokk. Því verður að vera í boði að fá að vera efins um stífa kynjakvóta í öllum heimsins mengjum eða finnast vond þróun að dómstóll götunnar leggi mannorð ódæmdra manna í rúst. Og þó að einhverjir svari því þá til að með því sé maður gegnsýrður af feðraveldinu eða beri ekki virðingu fyrir þolendum kynferðisbrota verður að hafa það. Það á að vera í boði að hafa mismunandi skoðanir á því hvernig jafnrétti skuli náð. Og það á að vera í boði fyrir konur að takast á um þær skoðanir. Konur eru ekki eitt stórt sammála mengi sem hefur mistekist ef það er ekki í stanslausu hópknúsi.



YFIRBURÐIR

Fréttablaðsins staðfestir

Höfuðborgarsvæðið, meðallestur kvenna á tölublað, 12–80 ára. Prentmiðlakönnun Gallup, jan.– mar. 2015

Allt sem þú þarft ...

Nýju byltingarkenndu Sealy heilsudýnurnar nú fáanlegar á Íslandi

Sealy HYBRID SERIES

HALF FOAM

HALF SPRINGS

Ahhhh ... fullkomið

Nú fáanlegar í Betra Baki www.betrabak.is

Sealy HYBRID SERIES 20% kynningar afsláttur

Það besta úr báðum heimum

Hybrid Classic

OPTICOOL™ þrýstijöfunarefnið sem aðlagar sig fullkomlega að hita og líkamslögun þinni.

APEX™ títaníum pokagormakerfið veitir fjaðrandi stuðning án hreyfingar milli aðila.

Sealy Hybrid Classic Þykkt 29 cm	Heilsu-dýna	Kynningar-verð
90x200 cm	149.000	119.200 kr.
160x200 cm	229.000	183.200 kr.
180x200 cm	259.000	207.200 kr.

Hybrid Plush

OPTIPRO™ þrýstijöfunarefnið sem faðmar líkama þinn með fullkominni aðlögun og hitajöfnun.

APEX™ títaníum pokagormakerfið veitir fjaðrandi stuðning án hreyfingar milli aðila.

Sealy Hybrid Plush Þykkt 32 cm	Heilsu-dýna	Kynningar-verð
90x200 cm	164.000	131.200 kr.
160x200 cm	255.000	204.000 kr.
180x200 cm	289.000	231.200 kr.

www.betrabak.is

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100
Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566
Opið virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16