



**SKOÐUN** Sif Sigmarsdóttir skrifar um prinsessur, hefðir og hugleysi. **17**



**MENNING** Eiríkur Guðmundsson sendir frá sér ljóðabók í tímaritinu IOOV. **26**



**LÍFIÐ** Regína Jónsdóttir skrifar læra ritgerð um Mömmuhópa á Facebook. **33**



**SPORT** Umræða um útlendingamál í körfunni verður áberandi á ársþingi KKÍ. **38**

Til hvers að flækja hlutina?

**SJÁLFKRAFA Í BESTA PREP!**

**365**

365.is  
Sími 1817

# FRÉTTABLAÐIÐ

**Föstudagur**

8. maí 2015  
107. tölublað 15. árgangur  
Sími: 512 5000

MEST LESNA  
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI\*

## LÍFIÐ



### Ragga nagli opnar sig

Ragga nagli er flestum kunn sem heilsuspíra mikil sem gaf nýverið út sína fyrstu bók en hér er hún í einlægu viðtali um ástina, fjarbúðina, eigin áttíkn, barnleysið, óþolandi regluverk Dana og mátt hugsana.

## FRÉTTIR

### Gætu haldið velli

Miðað við útgönguspár eftir að kjörstöðum var lokað í gærkvöld er útlit fyrir að ríkisstjórnarflokkarnir tveir í Bretlandi nái þingmeirihluta. **6**

**Tvær undanþágur** Tvö svínabú á Suðurlandi gengust undir þá skilmála að kjöt yrði sett í frystigeymslur uns verkfalli dýralækna lýkur og fengu undanþágu til slátrunar. **2**

**Sjöttíu ár frá stríðslokum** Þess er nú minnst að sjöttíu ár eru liðin frá lokum seinni heimsstyrjaldarinnar. Rússar sýna hernaðarmátt sinn en Bandaríkjamenn draga fram gamlar herflugvélar í Washington. **10**



## 2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólki



## Próflestur

Streituból, einbeiting, jöfn orka og úthald



www.celcus.is

**lifestream**  
hrein lífræn næring



**BJARTSÝNN** Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingarinnar, segir jafnaðarstefnuna mikilvægustu forsendu þess að koma Íslandi úr kyrrstöðu.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI

# Flytjum inn norræna velferð í stað þess að flytja fólkið út

Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingarinnar, er í vandræðum. Flokkurinn, sem fagnar nú 15 ára afmæli sínu, mælist með lágt fylgi og formaðurinn sömuleiðis. Fréttablaðið ræddi við Árna Pál á þessum tímamótum.

**STJÓRN MÁL** Samfylkingin varð fimmtán ára á þriðjudaginn. Formaðurinn Árni Páll Árnason tók við flokknum rétt fyrir kosningar 2013 þar sem hann galt afhroð og fékk aðeins 12,9 prósent fylgi.

Á landsfundi í mars kom óvænt mótframboð í formannskjöri sem Árni sigraði í með einu atkvæði.

Árni segist taka mótlætinu sem skilaboðum um að nauðsynlegt sé fyrir hann að skerpa rödd sína og tala skýrar um kosti jafnaðarstefunnar. „Það er hollt að fá svona spegil og velta fyrir sér hvernig hlutirnir koma út.“

Árni tekur fálega í hugmyndir um að stíga til hliðar fyrir Katrínu

Jakobsdóttur á sameinuðum vinstri væng. Mikilvægt sé að stjórnarandstaðan þjappi sér saman til að mynda valkost um stjórnarstefnu.

„Katrín Jakobsdóttir er vinkona mín og við vinnum náið og mjög vel saman. En ég held að persónur séu ekki aðalatriðið,“ segir Árni.

- fbj / sjá síðu 8

Óháð allri persónupólítík þá verður alltaf til hreyfing jafnaðarmanna á Íslandi, löngu eftir minn dag.

Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingarinnar

Krabbameinslæknir varar við afleiðingum verkfalls á Landspítalanum:

## Hundrað synjað um undanþágu

**HEILBRIGÐISMÁL** „Staðan er bara hrikaleg,“ segir Gunnar Bjarni Ragnarsson, yfirlæknir á krabbameinsdeild, sem óttast afleiðingar verkfalls á Landspítalanum.

Tvö hundruð hafa fengið undanþágu fyrir myndgreiningu en hundrað veikum verið synjað af undanþágunefnd. Þá bíða rúmlega þrjú þúsund eftir myndgreiningu.

„Þeim undanþágum sem er hafnað, þær getum við ekki veitt,“ segir Katrín Sigurðardóttir, formaður Félags geislafræðinga.

Katrín segir geislafræðinga vísa ábyrgðinni á yfirvöld.

„Okkur finnst að þessar áhyggjur af stöðunni sem upp er komin hljóti að liggja hjá ráðamönnum,“ segir Katrín.

- kbg / sjá bls. 4

Afleiðingar af verkfallinu eru ekki á okkar ábyrgð.

Katrín Sigurðardóttir, formaður Félags geislafræðinga.



**Íslenskt fyrir alla ræktun**

100% íslensk ræktunarmold, lífrænn massi og Hekluvíkur.



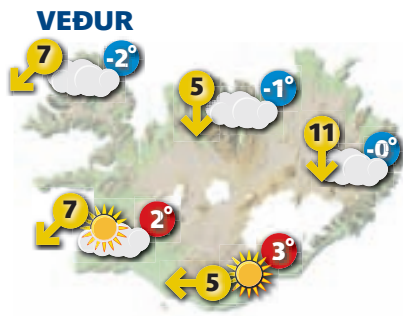
**Kringlan**

7.-11. MAÍ

**KRINGLU KAST**

NÝJAR VÖRUR Á AFSLÆTTI

20% TIL 50%



Í dag er útlit fyrir mjög svipað veður og var í gær. Það verða norðan 8 til 13 metrar á sekúndu. Purrt og bjart á Suður- og Vesturlandi og hiti að 5 stigum, en vægt frost og él fyrir norðan og austan.

SIÁ SÍÐU 24

Drífa Snædal segir aðferðir Samtaka atvinnulífsins á mörkum þess að vera löglegar:

## Segir SA beita blekkingum í kjaradeilunni

**KJARAMÁL** „Það færst harka í leikinn þegar Samtök atvinnulífsins eru að senda bréf til atvinnrekenda með röngum upplýsingum,“ segir Drífa Snædal, framkvæmdastjóri Starfsgreinasambandsins, um tölvupóst sem Björgólfur Jóhannsson, formaður SA, sendi félagsmönnum þann 4. maí og hefur hleypt illu blóði í félagsmenn SGS.

Drífa segir ekki síst alvarlegt að í bréfinu hvetur Björgólfur atvinnurekendur til að tala við starfsfólk sitt um kjaradeiluna.

„Það er á mörkum þess löglega að reyna að hafa áhrif á starfsfólk í kjaradeilu,“ segir Drífa.

Í bréfinu segir Björgólfur að verkalýðshreyfingin hafi hafnað tilboði SA um þriggja ára kjarsamning með verulegri hækkun lágmarkstekjutyrggingar og haldi fast í kröfur um tugprósenta hækkunar á skömmum tíma.

Drífa segir bréfið sent til félagsmanna áður en tilboðið barst SGS.

„Á þessum tímamarki sem Björgólfur sendir bréfið á vorum við ekki

búin að sjá tilboðið. Við höfðum aldrei séð það. Þeir höfðu kynnt það einhverjum öðrum.“

Þá ítrekar Drífa að ekki sé um sérstakar láglaunaaðgerðir að ræða í tilboði SA: „Það var samdóma álit hjá okkur í samninganefndinni að þetta væri bara eitthvað grín.“ - kbg

**RANGAR UPPLÝSINGAR** Drífa segir bréf SA til félagsmanna innihalda rangar upplýsingar og á mörkum þess að vera löglegt.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



13 DAGA SORGARÁSTAND Fjöldi fólks kom saman við musterí Hindúa í Katmandú AFP/PRAKASH MATHEMA

Tala látinna vegna jarðskjálftans í Nepal er komin yfir 7800:

## Minnast fórnarlamba skjálftans

**NEPAL** Fjöldi fólks kom saman í gær í Katmandú til að minnst þeirra sem létust í jarðskjálftanum 25. apríl í Nepal. Minningarathöfnin markaði lok 13 daga sorgarástands í Nepal.

Staðfest hefur verið að fleiri en 7800 hafi látist vegna skjálftans og enn er fjölmargra saknað. 300 þúsund manns hafa misst heimili sín og eyðileggingin metin á fleiri milljarða dollara.

Skjálftinn sem var 7,8 á richterskvarðanum átti sér stað í miðju landinu og olli mikilli eyðileggingu og meðal annars miklum snjóflóðum á Everest fjalli.

## Laugavegur að göngugötu: Sumarlokanir í fjóra mánuði

**MIDBORGIN** Sumarlokanir á Laugaveginum munu verða frá 15. maí til 15. september í ár.

Þetta var ákveðið á fundi borgarráðs Reykjavíkur í gær. Upphafleg tillaga meirihlutans náði frá 1. maí til 1. október en meirihlutinn féllst á að þrjú opnunartímum um einn mánuð til að koma til móts við sjónarmið rekstraraðila í miðborginni.

Tillagan var samþykkt af fulltrúum allra flokka nema Framsóknar og flugvallarvina sem sátu hjá við atkvæðagreiðslu.

- sfs

## Hræddir íbúar með hótanir: Svínabú gegn flóttamönnum

**SVÍPJÓÐ** Íbúar í bænum Gullberg utan við Borás í Svíþjóð hafa í bréfi til sænsku útlendingastofnunarinnar sagt frá því að þeir hugleiddi að reisa svínabú við hlið ráðgerðra hífýla fyrir flóttamenn. Í bréfinu segir að það verði líklega ómögulegar aðstæður fyrir vissa trúarhópa, einkum múslíma.

Heitar umræður hafa verið um þá ákvörðun að hýsa flóttamenn í gömlum skóla í bænum. Þeir sem eru á móti komu flóttamanna í bæinn, þar sem eru 70 íbúar, óttast árekstra.

- ibs

# Niðurnítt gatnakerfi sagt vera dauðagildra

Holóttar og illa hreinsaðar götur eru bifhjólafólki verulegt áhyggjuefni. Holóttar götur geta verið dauðagildra, segir formaður Sniglanna sem kallar eftir umbótum.

**ÖRYGGISMÁL** „Þetta er vissulega leiðigjarn og veldur bílaeigendum tjóni en fyrir okkur er þetta orðið spurning um líf eða dauða að lenda illa í einhverri holunni. Þetta er okkur þess vegna verulegt áhyggjuefni,“ segir Hrönn Bjargar Harðardóttir, formaður Bifhjólasmataka lýðveldisins, Sniglanna, um afleitt ástand gatnakerfisins sem mikið hefur verið til umræðu síðustu misseri.

Öryggismál bifhjólanna voru rædd á árlegum fundi bifhjólafólks og Samgöngustofu nýlega. Þar voru öryggismál rædd almennt en sérstakar áhyggjur af ástandi vega, bæði innan- og utanbæjar, komu þar skýrt fram.

Hrönn segir að bifhjólafólk geti tekið undir allt sem sagt hefur verið um ástandið, ekki síst á höfuðborgarsvæðinu. Hrönn hefur sérstaklega á orði að allstór hópur sem ferðast um á litlum bifhjólum eða vespum er ungur að árum og með litla reynslu. En fleira kemur til.

„Það er líka mikið af lausu efni á götunum; sandur og mól,“ segir Hrönn. Hún hvetur til þess að ríki og sveitarfélög sem þurfa að sanda mikið yfir veturinn bregðist fljótt við þegar aðstæður gefa færi á hreinsunarstörfum eftir veturinn. Skilaboð hennar til þeirra sem ábyrgðina bera eru að spara ekki til þessara hluta, því þegar upp sé staðið geti það reynst allt of dýrt að kasta til höndum. „Sem hefur verið gert allt of lengi,“ segir Hrönn.

Einar Magnús Magnússon hjá Samgöngustofu, sem sjálfur hefur reynslu af vegakerfinu á bifhjóli, man ekki eftir ástandinu eins slæmu og tekur undir með Hrönn



HRÖNN BJARGAR HARÐARDÓTTIR Formaður Sniglanna varar við því að menn kasti til höndum við viðhald gatnakerfisins.

að hættan sem búin er hjólandi fólki þessa dagana sé veruleg.

Á fundinum var farið yfir slysatölfræði þungra bifhjóla fyrir árið 2014 þar sem kom fram að fjöldi slasaðra og látinna eykst lítillega milli ára. „Góðu fréttirnar eru að í fyrra varð ekkert banaslys en vondu fréttirnar eru að fjöldi alvarlega slasaðra eykst,“ segir Einar en tekur fram að erfitt sé að greina hvað liggur að baki. Mun fleiri hjól séu skráð á númerum núna samanborið við fyrri tímabil sem slysatölfræðin nær yfir.

„Líkurnar á að slys verði alvarlegt eru mjög miklar ef ökumaður

**Fyrir okkur er þetta orðið spurning um líf eða dauða.**

Hrönn Bjargar Harðardóttir, formaður Bifhjólasmataka lýðveldisins.

er á þungu bifhjóli og því skiptir mjög miklu að aðstæður séu eins góðar og kostur er. Ef bifhjólamaður á þungu bifhjóli lendir í óhappi eru líkurnar á að afleiðingarnar verði alvarlegar um 40 prósent, borið saman við um 10 prósent verandi á bifreið,“ segir Einar.

svavar@frettabladid.is

## Sumar vörur eru betri



**LANDMANN**  
Er frá Þýskalandi

Niðurfellanleg hliðarborð

**89.900**  
FULLT VERÐ  
99.900

VELDU GRILL SEM ENDAST OG ÞÚ SPARAR

Skoðið úrvalið á [www.grillbudin.is](http://www.grillbudin.is)

Opið til kl. 16 á laugardag

**Grillbúðin**  
[www.grillbudin.is](http://www.grillbudin.is)  
Smiðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400

**PTS**  
THERMAL SPREADING SYSTEM

- Orka 10,5 KW = 36.000 BTU
- 3 brennarar úr ryðfriju stáli
- Postulínsemalerað eldhólf
- Grillgrindur úr pottjárni
- PTS hitajöfnunarkerfi sem skapar einstaklega jafnan hita
- Kveiking í öllum tökkum
- Niðurfellanleg hliðarborð
- Tvöfalt einangrað lok m. mæli
- Postulínsemalerað efrigrind
- Auðveld þrif - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu - 4 hjól
- Einnig til hvítt og rautt
- Einnig til 2ja og 4ra brennara í svörtu og hvítu

**NI**  
Fest einnig á þjónustustöðvum NI um allt land

Tvö svínabú á Suðurlandi fengu undanþágu fyrir slátrun háða skilyrðum:

## Velferð svína tryggð með slátrun

**DÝRAVERND** Tvö svínabú á Suðurlandi fengu í fyrra dag undanþágu frá verkfalli dýralækna til slátrunar á gripum úr búum sínum. Þéttleiki á búunum var orðinn mjög mikill og velferð dýra ógnáð.

Búin sem hafa fengið leyfi fyrir slátrun eru Laxárdalur og svínabúíð að Högum. Undanþágan var háð þeim skilyrðum að kjötafurðirnar yrðu settar í frystigeymslur uns verkfalli dýralækna lýkur. Ekki hafa allir svínabændur samþykkt þessa málamiðlunartilögu til að létta á búum sínum.

Fréttablaðið greindi frá því í gær að þéttleiki á svínabúum væri orðinn allt of mikill á sex stöðum á landinu og þyrftu vel á þriðja þúsund grísir að komast til slátrunar samkvæmt skoðun dýralækna í eftirlitsferðum á búunum.

Ekkert ferskt svínakjöt er lengur hægt að fá. Heildarframleiðsla á Íslandi er um 1.400 dýr á viku og því safnast mikið magn gripa fyrir í frystigeymslum á meðan á verkfalli dýralækna stendur.

**PRENGSLI** Tvö svínabú hafa þekkt boð Dýralæknafélags Íslands um að slátra frá búunum með því skilyrði að kjötið verði geymt í frosti.



# Fyrirtæki ársins 2015

Árlega stendur VR fyrir kjöri á Fyrirtæki ársins. Niðurstöður stærstu vinnumarkaðskönnunar á Íslandi liggja nú fyrir. Johan Rönning, Miracle og Vinnuföt eru Fyrirtæki ársins 2015.

## Stór fyrirtæki

1. Johan Rönning
2. Öryggismiðstöð Íslands
3. Nordic Visitor Iceland
4. S4S
5. Bræðurnir Ormsson
6. Opin kerfi
7. Securitas
8. Lex
9. Vistor
10. TM Software

## Millistór fyrirtæki

1. Miracle
2. Expectus
3. Basis
4. Sjónlag
5. Libra
6. Tengir
7. Fálkinn
8. Hugsmiðjan
9. Margt smátt
10. Árnason Faktor

## Lítill fyrirtæki

1. Vinnuföt
2. Skattur og bókhald
3. Bókhald og uppgjör
4. S. Guðjónsson
5. Sigurborg
6. xRM Software
7. Spölur
8. Fossberg
9. Artasan
10. Iðnmennt/Iðnú

Yfir helmingur fyrirmyndarfyrirtækja í ár eru ný á lista. VR óskar fyrirmyndarfyrirtækjum, stórum sem smáum, til hamingju með frábæran árangur!

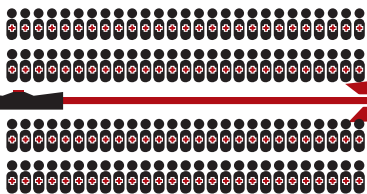




## NOKKRAR STÆRÐIR TENGDAR VERKFALLSAÐGERÐUM OG KJARABARÁTTU

**108**  
geislafræðingar

Rúmlega hundrað geislafræðingar starfa um allt land og eru í verkfalli.



**200**  
undanþágur

Þrjú þúsund manns bíða eftir myndgreiningu, 200 undanþágur hafa verið veittar sjúklingum í neyð.



**1.440**  
NÝGREINDIR

Árlegur meðalfjöldi sem greindist með krabbamein á árunum 2009-2013:

**740 karlar & 699 konur**

eða u.þ.b. 1.440 einstaklingar.

**31** DAGUR

Geislafræðingar, náttúrufræðingar á Landspítala, ljósmæður og lögfræðingar hjá Sýslumanni á höfuðborgarsvæðinu hafa verið í verkfalli frá byrjun apríl.

**12.750** KRABBAMEINSVEIKIR

Algengi eða fjöldi einstaklinga sem hafa greinst með krabbamein og voru á lífi í árslok 2013.

**5.666 karlar & 7.075 konur**

eða tæplega 12.750 einstaklingar.



### VERKFALLSAÐGERÐIR Í GANGI

#### SEXTÁN AÐILDARFÉLÖG STARFSGREINASAMBANDSINS

Tveggja daga allsherjarvinnustöðvun | Seinni lotu lauk á miðnætti í gær Næstu vinnustöðvanir | 19. OG 20. MAÍ

Áhrif mest utan höfuðborgarsvæðisins, en ná til bróðurparts landsins.

**ÁHRIF Á** pósthjónustu, matvæla- og fiskvinnslu, veitingarekstur, fólks- og vöruflutninga, auk margvíslegra annarra áhrifa.

#### BANDALAG HÁSKÓLAMANNA (BHM)

Ótímabundið verkfall hjá hluta aðildarfélaga | Stendur enn yfir Í DAG ER 32. DAGUR Í VERKFALLI FIMM PEIRRA:

- Félag geislafræðinga** Meðal annars áhrif á starfsemi Landspítalans. Ekki er hægt að framkvæma margvíslegar rannsóknir sem krefjast röntgenmyndatöku.
- Félag lífeindafræðinga** Áhrif á framkvæmd rannsókna á Landspítalanum. Lífeindafræðingar starfa á rannsóknastofum sjúkrahúsa og fyrirtækja í erfðagreiningu og lyfjaiðnaði, auk stofnana sem þjóna landbúnaði.
- Félag íslenskra náttúrufræðinga á Landspítala** Koma að frumu- og sameindalíffræði, eðlis- og efnafræði, lífeðlis- og lífefnafræði, erfðafræði og líftækni, örveru- og veirufræði, ónæmisfræði, blóðbankafræði, vefjafræði, meinafræði, faraldsfræði, tölfraði og kerfislíffræði.
- Ljósmæðrafélag Íslands á Landspítala** | PRI., MIÐ. OG FIM. Raskar starfi kvennaðeildar, en undanþágur hafa verið veittar, svo sem vegna keisaraskurðaðgerða.
- Stéttarfélag lögfræðinga hjá Sýslumanninum á höfuðborgarsvæðinu** Ekki er hægt að ganga frá alls kyns opinberum skiptum, gjaldþrota- eða skiptum dánarbúa, skilnuðum, hjónavígslum og fleiri hlutum.
- Ljósmæðrafélag Íslands á Sjúkrahúsínu á Akureyri** Ótímabundið verkfall hófst 9. apríl. Verkfall á mánudögum og fimmtudögum. Aðgerðir eru því á 30. degi.

#### VERKFALL HJÁ EFTIRTÖLDUM FÉLÖGUM FRÁ 20. APRÍL

- Félag íslenskra náttúrufræðinga á Matvælastofnun** Meðal annars áhrif á eftirlit með plöntuheilbrigði, matvælaöryggi og neytendavernd.
- Stéttarfélag háskólamanna á matvæla- og næringarsviði á Matvælastofnun** Raskar margvíslegu eftirliti og rannsóknum sem unnar eru hjá MAST.
- Dýralæknafélag Íslands** Stórfelld áhrif á matvælaframleiðslu. Uppáskrift dýralækna og eftirlit þarf við hvers konar slátrun og einnig vegna innflutnings.
- Félag háskólamenntaðra starfsmanna Stjórnarráðsins hjá Fjársýslunni** Verkfallsaðgerðir hófust 20. apríl en lýkur í dag | Náist ekki samningar hefst ótímabundið verkfall næsta mánudag. Í byrjun var veitt undanþága vegna útgreiðslu barnabóta, en óvíst með frekari undanþágur.

# Hundrað veikum ekki veitt undanþága

Yfirlæknir á krabbameinsdeild óttast að það verði dauðsföll vegna verkfalls á Landspítalanum. Hundrað veikum hefur verið synjað um undanþágu um myndgreiningu af undanþágunefnd þrátt fyrir mat læknis á nauðsyn myndgreininga.

**HEILBRIGÐISMÁL** „Hættan á því að einhver hafi skaðast, muni skaðast eða jafnvel deyja er raunveruleg,“ segir Gunnar Bjarni Ragnarsson, yfirlæknir lyflækninga krabbameina á Landspítala Háskólasjúkrahúsi.

Verkfall geislafræðinga, lífeindafræðinga og náttúrufræðinga hefur staðið yfir í mánuð. Áhrifin eru hvað mest á krabbameinsdeild.

„Staðan er bara hrikaleg. Þjónustan hefur verið skorin niður fyrir ásættanleg mörk, þess eru dæmi að það hafi orðið rof í krabbameinslyfjameðferð. Það eru þó nokkrir sjúklingar þar sem ekki er hægt að byrja krabbameinslyfjameðferð vegna þess að nauðsynlegar rannsóknir vantar og biðlistar hafa lengst eftir geislameðferð,“ segir Gunnar.

Að sögn Gunnars bíða enn sex sjúklingar eftir því að hefja meðferð sem hefur verið frestað í fimm vikur eða frá upphafi verkfalls.

„Þá eru tuttugu beidnir sem bíða afgreiðslu síðan verkfallið hófst og ekki hefur verið hægt að verða við enn þá,“ segir Gunnar.

Þá nefnir Gunnar legudeildina þar sem veikustu krabbameinssjúklingarnir liggja og segist óttast alvarleg atvik þar vegna verkfallsins.

„Bráðveikir einstaklingar liggja á legudeildinni. Þar er mikil röskun á meðferð, rannsóknir taka lengri tíma sem getur seinkað nauðsynlegri meðferð og útskrift. Á þessari deild reidum við okkur mjög bæði á blóðrannsóknir og myndgreiningar,“ segir Gunnar.

Eftirlit liggur að miklu leyti niðri. Gunnar segir seinkun á greiningu



**HRIKALEG STAÐA** Gunnar Bjarni Ragnarsson, yfirlæknir lyflækninga krabbameina á Landspítala, segir ástandið slæmt og meðferð krabbameinssjúkra hafi raskast með ófyrirsjáanlegum afleiðingum.

geta haft afdrifaríkar afleiðingar á áframhaldandi meðferð.

„Við reynum hvað við getum að forgangsraða þannig að nauðsynlegar rannsóknir eru gerðar tímanlega til að sjúklingar skaðist ekki. En það fer mikill tími í forgangsröðun og annað sem tengist verkfallinu sem raskar líka allri starfsemi, tími sem ætti frekar að fara í það að sinna sjúklingum.“

Rúmlega þrjú þúsund manns bíða eftir myndgreiningu. Undanþágunefnd hefur veitt tvö hundruð sjúklingum undanþágur í verkfallinu. Læknar senda beidni um undanþágu sem þeir telja nauðsynlega. Hundrað sjúklingum hefur verið hafnað.

„Þeim undanþágum sem er hafnað, þær getum við ekki veitt. Það er algengt að það sé verið að sækja um undanþágur ótilgreint,“ segir Katrín

„Pað eru mjög reglulega veittar undanþágur. Afleiðingar af verkfallinu eru ekki á okkar ábyrgð.“

Katrín Sigurðardóttir, formaður Félags geislafræðinga.

ín Sigurðardóttir, formaður Félags geislafræðinga.

„Okkur finnst að þessar áhyggjur af stöðunni sem upp er komin hljóti að liggja hjá ráðamönnum,“ segir Katrín.

Katrín bendir á að verkfallið sé löglegt úrræði til að fá kjarabætur.

„Pað eru mjög reglulega veittar undanþágur. Afleiðingar af verkfallinu eru ekki á okkar ábyrgð. Við viljum koma að samningaborðinu en það er enginn vilji af hálfu ríkisins.“

kristjanabjorg@frettabladid.is

### REYNSLUSÖGUR ÁHRIF YFIRSTANDANDI VERKFALLSAÐGERÐA

## Engin aðsókn í námið lengur

„Ég held að við nemendurnir höfum góðan skilning á þeim kröfum sem háskólamenntaðir hafa uppi í kjarasamningum sínum,“ segir Auður Anna Aradóttir sem leggur stund á lífeindafræði í Háskóla Íslands. Hún fer þó ekki varhluta af verkfallsaðgerðum lífeindafræðinga sem valda nokkurri truflun á námi hennar.

„Petta er náttúrulega alveg glatað. Það er ekkert gaman að vera nemi og vera í verkfalli.“ Helstu truflunina segir hún vera af því að geta ekki verið í vinnunni og í þeirri aðstöðu sem þarf hjá Landspítalanum til þess að hún geti unnið að sínum verkefnum. „Ég get til dæmis ekki verið með alls konar frumuvinnu sem ég ætti annars venjulega að geta verið með. En ég get setið heima og skrifað ritgerð,“ bætir hún við. Tíminn fari því ekki með

öllu til spillis og hún stefni á útskrift í haust. „Maður reynir að gera það besta úr stöðunni og skilur að þarna er um að ræða skref sem þurfti að taka því það er ekkert mjög spennandi að vinna hjá ríknu eftir langt nám, því launin eru rosalega lág. Ég skil því mjög vel að gripið sé til verkfallsvopnsins, þó það komi kannski ekki vel út fyrir mig akkúrat núna.“

Þá bendir Auður á að lág laun í faginu hafi svo sem ekki verið að hvetja fólk í nám. „Fólk er til dæmis nánast alveg hætt að skrá sig í nám í lífeindafræði og yfirvofandi skortur á lífeindafræðingum á spítölunum. Eins er það með hjúkrunarfræðingana. Þú ert kannski að leggja á þig fjögurra til fimm ára nám og færð í rauninni ekkert mikið meira fyrir það en ef þú myndir sleppa þessu alveg.“ - Óká



„Petta er náttúrulega alveg glatað. Það er ekkert gaman að vera nemi og vera í verkfalli“

Auður Anna Aradóttir.

Fréttablaðið leitast að sögum sem tengjast verkfallsaðgerðum. Láttu okkur endilega vita af skemmtilegum, eða miður skemmtilegum, sögum með því að senda okkur póst á [ritstjorn@frettabladid.is](mailto:ritstjorn@frettabladid.is).

## Aðalfundur ÍFR 2015



Aðalfundur Íþróttafélags fatlaðra í Reykjavík verður haldinn laugardaginn 16. maí. 2015 kl. 14.00 í íþróttahúsi félagsins að Hátúni 14.

#### Dagskrá:

- Venjuleg aðalfundarstörf
- Önnur mál

Stjórnin

# FRÍHAFNARDAGAR



**TAX  
FREE**

**SNYRTIVÖRU  
DAGAR**

DAGANA 7.-11. MAÍ  
AFNEMUM VIÐ VIRÐISAUKASKATT\*  
AF ÖLLUM SNYRTIVÖRUM

\*Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin 19,35% er alfarið á kostnað Hagkaups.

**HAGKAUP**  
*Skemmtilegast að versla*

SPURNING DAGSINS



Axel, verður þjónustan dýr?

„Nei, við erum að gæla við að hafa valmöguleika í verði.“

Axel Ingi Kristinnson og samnemendur hans í HR eru að þróa heimasíðuna PetM. Þar geta gæludýraeigendur fengið pössun fyrir dýrin.

Leikskólar Akureyrar verða opnir í dag þrátt fyrir verkfall ræstingafólks:

# Leikskólar þrífir fyrir opnun

**VINNUMARKAÐUR** Leikskólar á Akureyri verða opnir í dag þrátt fyrir að hafa ekki verið ræstir í tvo daga. Akureyrarbær telur sig í fullum rétti. „Við lítum svo á að börnin eru í óræstum skóla í tvo daga. Þau koma að skólanum óræstum á fimtudegi og föstudegi. Skólinn verður síðan ræstur í dag eftir skólatíma og því munu börnin koma að skólanum ræstum á mánudagsmorgni. Þannig lítum við á að börnin komi að skólanum óræstum í aðeins tvo daga og það

sé innan þeirra marka sem okkur eru sett. Því þarf ekki að raska skólastarfi á Akureyri,“ segir Soffía Vagnsdóttir, fræðslustjóri Akureyrar.

Alfreð Schiöth, heilbrigðisfulltrúi hjá Heilbrigðiseftirliti Norðurlands eystra, segir leikskóla hafa verið skoðaða í gær og einnig í dag. Hann segir nokkra leikskóla bæjarins verða ræsta í fyrramálið áður en skólahald hefst til að tryggja heilsusamlegar aðstæður fyrir skólabörn og starfsfólk. - sa



**AKUREYRI** Nokkrir leikskólar verða þrífir áður en skólahald hefst. Heilbrigðiseftirlitið hefur farið í könnunarförir á leikskóla vegna verkfalls ræstingastarfsmanna.

Sneru við gömlum úrskurði:

# Símahleranir NSA ólöglegar

**BANDARÍKIN** Áfrýjunardómstóll í New York hefur snúið við gömlum dómsúrskurði sem kvað á um að hleranir NSA hafi verið löglegar.

Þetta þýðir að vídtækar símahleranir NSA hafi verið ólöglegar.

Upphaflega var það túlkað sem svo að lagagrein innan Föðurlandslögjafarinnar (Patriot act) heimilaði hleranir en dómstóllinn komst að því að greinin geri það í raun ekki. - sfs



**RUSL** Borgarbúar eru hvattir til þess að tína rusl eftir veturinn. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Evrópskir hreinsunardagar hefjast í höfuðborginni í dag:

## Borgarbúar tíni rusl í hverfunum

**SAMFÉLAGSMÁL** Reykjavíkurborg tekur þátt í Evrópskum hreinsunardögum 8.-10. maí. Markmið þeirra er að fegra ásýnd borgarinnar og er fólk hvatt til þess að taka þátt með því að tína upp rusl.

Starfsfólk borginnar mun svo fara um hverfin mánudaginn 11. maí og safna saman pokunum. Þó er ekki átt við garðúrgang því fólk fer sjálft með hann á endurvinnslustöðvar Sorpu. Í tilkynningu frá borginni segir að mikilvægt sé að taka til eftir veturinn því hætta sé á mengun ef plast og annað rusl fýkur á haf út eða festist í trjám og runnum. - vh



**CAMERON Á KJÖRSTAÐ** David Cameron, forsætisráðherra og leiðtogi Íhaldsflokksins, ásamt eiginkonu sinni á kjörstað í kjördæmi sínu, Spelsbury í Oxfordskíri.



**MILIBAND Á KJÖRSTAÐ** Ed Miliband, leiðtogi Verkamannaflokksins, ásamt eiginkonu sinni á kjörstað í Dun-caster. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

# Bretar bíða spenntir úrslita kosninganna

Pingkosningarnar í Bretlandi í gær voru ólíkar öllum fyrri kosningum þar í landi. Útgönguspár bentu til þess að ríkisstjórn Íhaldsflokksins og Frjálslyndra demókrata héldi velli. Ekki er þó búist við endanlegum niðurstöðum fyrr en síðdegis í dag.

**BRETLAND** Allt stefnir í að erfitt verði að mynda ríkisstjórn í Bretlandi eftir kosningarnar í gær. Útgönguspár sýndu óvænta yfirburðastöðu Íhaldsflokksins en ekki er búist við endanlegum tölum fyrr en síðdegis í dag, þótt væntanlega muni línur vera farnar að skýrast verulega fyrir hádegi.

Í aðdraganda kosninganna sögðust leiðtogar stóru flokkanna tveggja, þeir David Cameron og Ed Miliband, ekki ljá máls á öðru en hreinum meirihluta, þótt skoðanakannanir hafi allar bent til þess að hvorki Íhaldsflokkur Camerons né Verkamannaflokkur Milibands myndi fá mikið meira

en 35 prósent atkvæða, í besta falli.

Verði úrslitin í samræmi við skoðanakannanir þá sitja þessir tveir flokkar uppi með þá staðreynd að vera engan veginn jafn stórir og þeir hafa átt að venjast áratugum saman.

Þeir Cameron og Miliband neyðast þá til þess að setjast niður og reyna með einum eða öðrum hætti að semja um samstarf við aðra flokka. Þar er vart öðrum til að dreifa en flokki Frjálslyndra demókrata, sem hefur verið í stjórn með Íhaldsflokknum undanfarið kjörtímabil, eða Skoska þjóðarflokknum sem virtist ætla að ná tugum

þingmanna inn á breska þingið.

Þjóðstjórn þeirra Camerons og Milibands kæmi vissulega einnig til greina, og yrði kannski auðveldari biti að kyngja fyrir leiðtogana þrátt fyrir stórrýðin undanfarið.

Kosningabaráttan hefur verið afar óvenjuleg og einkennst af órvæntingu Camerons, Milibands og Nicks Clegg, leiðtoga Frjálslynda flokksins.

Nicola Sturgeon, leiðtogi Skoska þjóðarflokksins, hafði þó sérstöðu þar sem henni var spáð glæsilegum sigri í Skotlandi. Flokkur hennar myndi fá nánast öll þingsæti Skotlands á breska þinginu. [gudsteinn@frettabladid.is](http://gudsteinn@frettabladid.is)

Gæludýrakönnun MMR:

## Kattavinir á móti ríkisstjórn

**SAMFÉLAG** Nýleg könnun MMR á gæludýrahaldi Íslendinga leiðir forvitnileg atriði í ljós. Hundar og kettir eiga það til að fara í hárf saman og eigendur þeirra virðast einnig skipa sér í andstæðar fylkingar.

39 prósent svarenda sögðu að það væri gæludýr á sínu heimili. Tuttugu prósent sögðu að hundur væri á heimilinu og átján prósent sögðu að köttur væri á heimilinu.

Þeir sem studdu ríkisstjórnina voru líklegri til að búa á heimili með hundi en þeir sem ekki studdu ríkisstjórnina, og þeir sem ekki studdu ríkisstjórnina líklegri til að búa á heimili með ketti en þeir sem studdu ríkisstjórnina. - kbg

## Hitti sendiherra Rússlands: Ræddu málefni norðurslóða

**STJÓRNMÁL** Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, átti á þriðjudag fund með Anton



**ÓLAFUR RAGNAR GRÍMSSON**

Vasiliev, sendiherra Rússlands á Íslandi, um samstarf á norðurslóðum.

Fundurinn var haldinn í aðdraganda fundar þingmannanefndar hinnar norðlægu víddar sem er haldin á vegum Alþingis í næstu viku. Þá ræddu þeir einnig samskipti Rússlands og Íslands, meðal annars þróun réttarríkisins og þrískiptingu ríkisvaldsins. - sfs

# NICOTINELL FRUIT

## Ódýrasta Nicotinell lyfjatyggigúmmíið!



Nicotinell Fruit lyfjatyggigúmmí, inniheldur 2 eða 4 mg nikótín. Til meðferðar á tobaksfíkn en lyfið dregur úr nikótínþörf og fráhræfningu og það auðveldar þér að hætta að reykja, að hætta og auðveldar þér að hætta að reykja. Eða eru tregir til þess, að draga úr reykningu. Ekki má nota Nicotinell Fruit ef þú reykir ekki eða ert með óttaemi fyrir einhverju innihaldsefna lyfisins. Ráðlagður skammtur fer eftir því hversu háð-ur þú ert reykningu. Þú skalt nota Nicotinell Fruit 4 mg ef þú ert með mikla nikótínþörf, reykir fleiri en 30 sigarettur/sólarhring eða ef þú hefur ekki tekið að hætta að reykja með notkun 2 mg lyfjatyggigúmmí. Annars skaltu nota Nicotinell Fruit 2 mg ef reykst er minna en 20 sigarettur á sólarhring. Ef þú færð aukaverkanir við notkun stærri skammtans skaltu átta minni skammt í staðinn. Tyggjið hágt þar til finnst sterkt bragð, látið tyggigúmmíð hvíla á milli kinnar og tannholds, tyggjið aftur þegar bragðið dafnar, endurtakið í um 30 mínútur. Ekki má kyngja tyggigúmmíinu. Í upphafi meðferðar skaltu venjulega nota eitt stk. á 1-2 klst. Frestir þegar þú finnur fyrir reykningþörf. Venjuleg notkun er 8-12 stk. í á sólarhring. Þú mætt ekki nota lyfið en 25 af 2 mg eða meira en 15 af 4 mg lyfjatyggigúmmí á sólarhring. Lengd meðferðar af smáskilgreindum en varu lyfisins er um 6-9 mánaði. Þú skalt draga úr fjölda stök, smátt smátt. Meðhönd skalt hafa þegar meylan er komin niður í 1-2 stk. á sólarhring og er ekki meira með notkun komur en í 1 ár. Sumir reykjendur geta þó þurft lengri meðferð til þess að forðast að bygja aftur að reykja. Laðandi faglegar ráðgjafar hjá lækni eða lyfjatryggingu ef þú getur ekki hætta að reykja eftir eitt ár eða ef þú tekst ekki að fækka fjölda reyktra sigarettu eftir 6 vikur. Reykingum skalt hætta um leið og einstaklingurinn er tilbúinn til þess, þó ekki síðar en eftir 6 mánaða meðferð. Leita skal faglegar ráðgjafar ef ekki hefur tekið að hætta reykningu eftir 9 mánaða meðferð. Ráðfarðu þig við lækni eða lyfjatröðing áður en þú notar Nicotinell því ekki er víst þú megir nota lyfið ef þú hefur fengið einhverja hjarta eða aðalsjúkdöma, sýkursýki, óvirknan skjaldkirtil/njámahattur, ert með alvarlega skerta nýrna- og/eða lifrarstarfsemi, með magasár, gervittennur, barn á brjósti eða ert á meðgöngu. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarlýðningarnar í fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Lítið magn af nikótíni er hættulegt börnum og getur valdið alvarlegum einkennum eða dauða. Markaðsleyfis hafi: Novartis Consumer Health S.A. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ

# STOFNUN 2015 ÁRSINS

SFR - stéttarfélag í almannapjónustu kynnir niðurstöður úr könnuninni um Stofnun ársins 2015. Könnunin er nú gerð í tíunda sinn. Valdar eru fyrirmyndarstofnanir úr flokki stærri, meðalstórra og minni stofnana auk hástökkvara, en þann titil hlýtur sú stofnun sem hækkar sig um flest sæti á milli ára. Að þessu sinni voru þrjár stofnanir hnífjafnar.



## Stórar stofnanir

1. Ríkisskattstjóri
2. Fjölbautaskóli Suðurnesja
3. Reykjalundur

## Meðalstórar stofnanir

1. Menntaskólinn á Tröllaskaga
2. Einkaleyfastofan
3. Fjölbautaskóli Snæfellinga

## Minni stofnanir

1. Héraðsdómur Suðurlands
2. Úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindamála
3. Persónuvernd

## Hástökkvarar ársins

- Framhaldsskólinn í Austur-Skaftafellssýslu
- Framhaldsskólinn í Vestmannaeyjum
- Minjastofnun Íslands

SFR - stéttarfélag í almannapjónustu óskar sigurvegurum til hamingju með glæsilegan árangur og þakkar öllum þeim sem tóku þátt í könnuninni að þessu sinni. Ítarlegar upplýsingar um niðurstöðurnar er hægt að sjá á vef SFR [www.sfr.is](http://www.sfr.is).



STÉTTARFÉLAG  
Í ALMANNAPJÓNUSTU

# Sameinað vinstri ekkert verið rætt

Samfylkingin fagnaði 15 ára afmæli sínu í vikunni. Árni Páll Arnason, formaður Samfylkingarinnar, er bjartsýnn þrátt fyrir dapurt gengi flokksins í skoðanakönnunum. Hugmyndir um sameinaða vinstriflokka undir stjórn Katrínar Jakobsdóttur hafa ekki verið ræddar en stjórnarandstöðunni beri siðferðisleg skylda til að bjóða upp á valkost gegn ríkisstjórninni. Lélegt persónufylgi er Árna umhugsunarefni.

Fanney Birna  
Jónsdóttir

fanney@frettabladid.is



Samfylkingin fagnaði fimmtán ára afmæli sínu á þriðjudaginn síðasta þann 5. maí. Stofnun flokksins leiddi saman fólk sem fram að því hafði verið pólitískir keppinautar og starfað í stjórnmalaflokkum sem voru ólíkir að uppbyggingu og höfðu viðhaft mismunandi verklag eða starfað utan flokka. Þessir flokkar voru Kvinnalístin, Alþýðubandalagið og Alþýðuflokkurinn.

Formaður Samfylkingarinnar, Árni Páll Arnason, var fyrst kjörinn til að leiða flokkinn í febrúar 2013 en settist upphaflega á þing 2007. Í kosningum rétt eftir kjör Árna hlaut flokkurinn aðeins 12,9 prósentu fylgi, eftir að hafa leitt ríkisstjórn í fjögur ár, eftir hrun.

Flokkurinn nýtur lítillar hylli um þessar mundir og mælist síðustu vikur með milli 10 og 15 prósentu fylgi. Á nýliðnum landsfundi í mars kom það óvænt upp með litlum fyrirvara að þingmaðurinn Sigríður Ingibjörg Ingadóttir bauð sig fram gegn Árna sem síðan sigraði með aðeins einu atkvæði.

Þrátt fyrir dapurt gengi og dramatískan landsfund sem sagður er hafa veikt formanninn verulega er Árni Páll brattur og bjartsýnn á þessum tímamótum hjá Samfylkingunni.

## Erfiður landsfundur

Er flokkurinn klofinn eða laskaður eftir svona landsfund?

„Mér finnst aðalatriðið vera að reyna að skilja áhyggjur fólks og bregðast við þeim. Ég hef túlkað skilaboðin með þeim hætti að fólk hafi áhyggjur af gengi flokksins og vilji að við skerpum rödd okkar, tölum skýrar og ákveðnar. Ég deili þeim áhyggjum og mun bregðast við þeim. En auðvitað sýna kannanir fyrst eftir landsfundinn að þetta skilaði okkur dýfu. En við munum vinna úr því.“

Árni Páll segir mikinn einhug fyrir því að tala skýrar fyrir jafnaðarstefnunni.

„Auðvitað hefur þetta verið svolítið sérstök staða. Ég tók við flokknum rétt fyrir kosningar og svo innleysum við þetta mikla tap. Síðan hefur fyrri hluti kjörtímabilsins snúist mikið um að halda flokknum saman og taka forystuhlutverk í stjórnarandstöðu.“

Árni Páll segir það hafa valdið því að ásýnd flokksins hafi ekki verið sérlega skemmtileg og jafnvel oft neikvæð.

„Þessi stjórnarandstaða hefur hins vegar skilað miklum árangri og við höfum náð ágætis viðspyrnu og víða mjög góðum úrslitum í síðustu sveitarstjórnarkosningum. Ég ætla að leyfa mér það nú á síðari hluta kjörtímabilsins að verja orkunni í að tala fyrir okkar sjónarmiðum og lausnum. Ríkisstjórnin þarf enga hjálp við það



JAFNAÐARMADURINN Árni Páll Arnason, formaður Samfylkingarinnar, segir kannanir sem sýna dapurt persónufylgi vera sér umhugsunarefni. Hann ætli að leyfa sér að tala meira fyrir sínum hugsjónum og segja hlutina eins og þeir eru. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI

lengur að útskýra fyrir þjóðinni hversu vonlaus hún er.“

## Persónugerður vandi?

Þú hefur ekki komið vel út persónulega úr skoðanakönnunum undanfarið. Er vandi Samfylkingarinnar að persónugerast í þér og af hverju nær flokkurinn ekki í fylgið sem fellur af ríkisstjórninni sem fer frekar til Þráta?

„Svona kannanir eru mér umhugsunarefni og það er hollt að fá svona spegil. Ég held að stærsta ástæðan fyrir þessu sé sú að ég hef, eins og flokkurinn, verið stöðugt í frekar neikvæðu og gagnrýnu hlutverki síðustu ár. Ég þurfti líka sem ráðherra að taka margar óvinsælar ákvarðanir. En þær voru réttar. Og þegar öllu er á botninn hvolft skiptir meira máli að taka réttar ákvarðanir en vinsælar. Í grunninn er ég einlægur áhugamaður um samfélagsmál og með sterkar hugsjónir sem mig langar að tala fyrir og ég ætla bara að leyfa mér að gera meira af því. Það er mitt heit eftir landsfundinn og þessa mælingu.“

Árni Páll segir taka tíma að endurheimta traust.

„Það er út af fyrir sig gleðiefni að fylgi fari af ríkisstjórninni. Ég held að stjórnmalin núna sýni bæði almenna þreytu með hefðbundin flokkastjórnmal eins og í öllum löndum Evrópu, og svo líka auðvitað afleiðingar þess að fylgi okkar og traust á flokknum hrundi í síðustu kosningum og það tekur tíma að endurvinna traust. Við vinnum það bara með verkum okkar.“

## Sameinað vinstri

Hugmyndir um sameinað vinstri hafa fengið byr undir báða vængi undanfarið eftir að ljóst varð að Katrín Jakobsdóttir, formaður Vinstri grænna, nýtur mikils persónufylgis. Hvernig tekur þú í þessar hugmyndir og myndir þú stíga til hliðar í slíku samstarfi fyrir Katrínu?

„Ég hef sagt það oft að það sé mjög mikilvægt að reyna að byggja valkost umbótasinnadra afla um annars konar stjórnarstefnu. Ég hef lagt mikið kapp á það að vinna með hinum stjórnarandstöðuflokkunum og það hefur gengið sífellt betur. Þessir flokkar eru að vinna saman í meirihluta í Reykjavík og gengur ágætlega. Það er líka mín sannfæring að falli ríkisstjórn beri stjórnarandstöðu

„Það er út af fyrir sig gleðiefni að fylgi fari af ríkisstjórninni. Ég held að stjórnmalin núna sýni bæði almenna þreytu með hefðbundin flokkastjórnmal eins og í öllum löndum Evrópu, og svo líka auðvitað afleiðingar þess að fylgi okkar og traust á flokknum hrundi í síðustu kosningum og það tekur tíma að endurvinna traust. Við vinnum það bara með verkum okkar.“

Árni Páll Arnason, formaður Samfylkingarinnar.

siðferðileg skylda til að reyna að mynda meirihlutastjórn. Það hefur ekki verið rætt á vettvangi Samfylkingarinnar hvort ganga eigi til kosningabandalags og ég sé ekki betur en að það sé líka órætt í öðrum flokkum. Við skulum sjá hvernig þetta þróast.“

Um hvort Árni myndi stíga til hliðar fyrir Katrínu segir hann lítið.

„Katrín Jakobsdóttir er góð vinkona mín og við vinnum náið saman. En ég held að persónur séu ekki aðalatriðið. Ég held að stjórnmalabaráttu snúist um hugmyndir. Það er hins vegar mikil freisting að reyna að stytta sér leið og halda að einhverjar manneskjur geti breytt öllu. Íslensk stjórnmal eru í hugmyndakreppu og flokkarnir eru ekki að setja fram sýn um það sem mestu skiptir: Hvernig tryggja eigi framtíð fyrir unga fólk í þessu landi, fólk sem er þegar flutt eða er að hugsa sér til hreyfings. Þar hefur hreyfing jafnaðarmanna svör umfram aðrar stjórnmalahreyfingar. Og óháð allri persónupólítík verður alltaf til hreyfing jafnaðarmanna á Íslandi, löngu eftir minn dag.“

## Evrópusambandið enn víðeigandi

Nú er ástandið á vinnumarkaði erfitt og jafnaðarmenn sagðir í of litlu sambandi við verkalýðshreyfinguna og einblína um of á aðild að Evrópusambandinu. Ert þú ósáttmála því?

„ESB-umsóknin hefur ekki spilt fyrir samstarfi við verkalýðshreyfinguna enda umsóknin átt mikið fylgi meðal verkalýðshreyfingarinnar. Ástæðan er sú að á Íslandi öfugt við öll önnur vestræn lönd býr launafólk hér ekki við stöðugan gjaldmiðil. Ég hef lagt höfuðáherslu á náið og mikið samband við verkalýðshreyfinguna. Við höfum borið saman bækur okkar og flokkurinn notað þingstyrk sinn til að berjast fyrir réttindum launafólks. Við höfum þannig lagt okkur fram við að

stýðja við verkalýðshreyfinguna. Það væri betri staða á vinnumarkaði ef ríkisstjórnin hefði tileinkað sér slík vinnubrögð.“

Árni segir það enn forgangsatriði að tryggja að dyrum að ESB verði ekki lokað fyrir þjóðinni.

„Það er yfirgnæfandi stuðningur við þá afstöðu að vilja halda þessum möguleika opnum. Við búum enn við höft sem ríkisstjórnin segist á nokkurra mánaða fresti ætla að afnema eftir sex mánuði. Með hverjum deginum verður ólíklegra að það takist á þessu kjörtímabili og helstu sérfræðingar eru farnir að horfa aftur til þeirrar leiðar sem við lögðum til í ríkisstjórn, að nýta þátttöku í gjaldmiðilssamstarfi til þess að leysa þennan vanda. Og þá erum við ekki byrjuð að ræða alla hina kostina við aðild. Dyrnar þurfa að standa opnar.“

En hvað býður Samfylkingin upp á í hinu pólitíska litrófi sem ekki er að finna í öðrum flokkum?

„Samfylkingin býður upp á margþrófaða formúlu hinnar norrænu jafnaðarstefnu. Þar sem opinber útgjöld til heilbrigðis- og menntamála eru ekki talin óþarfa eyðsla, heldur eru viðurkennd sem forsenda hagvaxtar og réttlætis. Þar sem unnið er gegn mis-skiptingu og öllum tryggð jöfn tækifæri. Jafnaðarstefnan leggur áherslu á að búa til verðmæti, en dreifa þeim með sanngjörnum hætti og tryggja þjóðinni arð af sameiginlegum auðlindum. Við þurfum að skapa traust og stjórna með gagnsæjum hætti í almannabágu. Þessi aðferðafræði hefur skapað þau samfélög sem Íslendingar eru að flytja til þegar þeir kjósa að greiða atkvæði með fótunum. Við þurfum ekki að sætta okkur við að fólk flýti út til að búa við góð kjör og velferð. Við getum alveg eins flutt inn norræna velsæld og stjórnarfar. Það mun skila okkur hámarksárangri og góðu samfélagi,“ segir Árni Páll að lokum.

# WHEELER

## WORLDWIDE

Wheeler  
Protron 420  
kr. 83.997,-  
Aður 119.995,-

Tilboð á  
barnahjólum

### Hjólum inn í sumarið

**30% afsláttur af eldri gerðum af WHEELER reiðhjólum**

Skálfunni 6 • Sími 533 4430 • www.everest.is  
PERJÓNLEG ÞJÓUSTU. FRILEG RÁÐGJAF





## Til fyrirmyndar!

Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar kynnir niðurstöður úr könnuninni um **STOFNUN ÁRSINS BORG OG BÆR 2015.**

Valdar eru fyrirmyndarstofnanir úr flokki stærri og minni stofnana auk hástökkvara, en þann titil hlýtur sú stofnun sem hækkar sig um flest sæti á milli ára.

### STÓRAR STOFNANIR

- 1 Frístundamiðstöðin Frostaskjól
- 2 Seljaskóli
- 3 Norðlingaskóli

### MINNI STOFNANIR

- 1 Leikskólinn Garðasel
- 2 Leikskólinn Vallarsel
- 3 Fossvogsskóli



**HÁSTÖKKVARI**  
**GRAFARVOGSLAUG**



**STOFNUN ÁRSINS**  
**BORG OG BÆR 2015**

Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar þakkar öllum þeim sem tóku þátt í könnuninni að þessu sinni. Ítarlegri upplýsingar er hægt að nálgast á vef St.Rv. – [www.strv.is](http://www.strv.is)



# GOTT ÚRVAL NOTAÐRA BÍLA

Skoðaðu úrvalið á  
**bilaland.is**

ALLT AÐ 90%  
FJÁRMÖGNUN



TÖKUM NOTAÐAN  
UPPI NOTAÐAN!  
GERÐU FRÁBÆR KAUP!

HYUNDAI SANTA FE METAN  
Nýskr. 08/12, ekinn 65 þús. km.  
bensín, metan, sjálfskiptur.  
Rnr. 120679.

FRÁBÆRT VERÐ  
**4.390 þús.**



SUBARU XV  
Nýskr. 06/12, ekinn 73 þús. km.  
bensín, sjálfskiptur.  
**VERÐ kr. 3.590 þús.**  
Rnr. 282669.



NISSAN PATHFINDER SE  
Nýskr. 08/12, ekinn 45 þús. km.  
dísil, sjálfskiptur.  
**VERÐ kr. 6.790 þús.**  
Rnr. 191514.



HYUNDAI SANTA FE II  
Nýskr. 06/08, ekinn 137 þús. km.  
dísil, sjálfskiptur.  
**VERÐ kr. 2.690 þús.**  
Rnr. 191750.



NISSAN QASHQAI+2 - 7 sæta  
Nýskr. 07/10, ekinn 71 þús. km.  
bensín, sjálfskiptur.  
**VERÐ kr. 3.580 þús.**  
Rnr. 142837.



NISSAN QASHQAI SE  
Nýskr. 06/13, ekinn 36 þús. km.  
dísil, beinskíptur.  
**VERÐ kr. 3.990 þús.**  
Rnr. 282179.



VW CADDY COMFORTLINE  
Nýskr. 08/12, ekinn 65 þús. km.  
metan, bensín, sjálfskiptur.  
**VERÐ kr. 2.890 þús.**  
Rnr. 282681.

# bilaland

Kletthálsi 11 - 110 Reykjavík  
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is  
www.bilaland.is



www.facebook.com/bilaland.is

## Mið- og hægriflokkarnir á Finnka þinginu hafa ákveðið að hefja viðræður: Sannir Finnar í nýrri ríkisstjórn

**FINNLAND** Juha Sipilä, tilvonandi forsætisráðherra Finnlands, ákvað í gær að bjóða Sönnum Finnum og Þjóðarbandalaginu til viðræðna til að mynda hægrisinnada ríkisstjórn.

Sipilä leitaði til flokkanna tveggja auk Jafnaðarmannaflokksins til að ræða hugsanlegt stjórnarmynstur. Við þetta tilkynntu jafnaðarmenn að þeir verði í stjórnarandstöðu.

Tilvonandi stjórnarflokkarnir þrjú munu koma til með að mynda starfshæfa ríkisstjórn á næstu vikum en hún mun hafa þægilegan

meirihluta á þinginu eða 123 þingmenn af 200.

Sipilä sagði að erfiðasta verkefnið í viðræðunum yrði að ná saman um efnahagsmál. Sannir Finnar hafa aðrar áherslur í efnahagsmálum en Miðjuflokkurinn og Þjóðarbandalagið en Sipilä er bjartsýnn á að hægt verði að ná samkomulagi.

Sipilä segir að auðvelt verði að ná samkomulagi um innflytjendamála en Sannir Finnar hafa haft afar harða stefnu í garð innflytjenda og flóttafólks.



JUHA SIPILÄ



TIMO SOINI

Alexander Stubb, núverandi forsætisráðherra og formaður Þjóðarbandalagsins, kemur til með að taka sæti sem ráðherra í stjórninni. - sfs



RÚSSAR SÝNA MÁTT SINN Hermenn æfa sig fyrir hátíðarhöldin á Rauða torginu á morgun.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

## Engin samstaða um stríðslokaathafnir

Evrópubúar og Bandaríkjamenn minnst þess með ýmsum hætti að sjötíu ár eru liðin frá lokum seinni heimsstyrjaldarinnar. Rússar nota tækifærið til að sýna hernaðarmátt sinn en Bandaríkjamenn sýna gamlar herflugvélar í Washington.

**RÚSSLAND** Rauða torgið í Moskvu var í gær undirlagt af hermönnum að æfa sig fyrir hersýninguna miklu, sem efnt verður til á morgun í tilefni þess að sjötíu ár eru liðin frá lokum seinni heimsstyrjaldarinnar.

Sýningin verður ein sú allra stærsta sem Rússar hafa haldið til þessa, með skriðdrekum og þungavopnum af nýjustu gerð til að sýna hvers rússneski herinn er megnugur.

Rússar minnst stríðslokanna jafnan 9. maí, degi á eftir flestum öðrum ríkjum Evrópu sem miða við 8. maí. Æðstu yfirmenn þýska hersins undirrituðu skilyrðislausu uppgjöf sína reyndar þann 7. maí í borginni Reims í Frakklandi, en almennt frétti fólk í Evrópu og Bandaríkjunum ekki af því fyrr en morguninn eftir og því var stríðslokum fagnað þann 8. maí.

Bardögum Þjóðverja og Sovétmanna í Berlín lauk þó ekki fyrr en 8. maí með formlegri undirritun uppgjafar þýska hersins þar í borg. Vegna tímamismunar var þá kominn 9. maí í Moskvu og því fagna Rússar stríðslokum jafnan degi síðar en aðrir, þann 9. maí.

Pólverjar ákváðu hins vegar þetta árið að taka forskot á sæluna og minnst stríðslokanna strax í gær, þegar rétt 70 ár voru liðin frá því uppgjafarskjalíð var undirritað í Reims.

Ban ki Moon, framkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna, og Donald Tusk, forseti ráðherraráðs Evrópusambandsins, tóku þátt í hátíðarhöldum í Póllandi af þessu tilefni, en fáir leiðtogar frá Vestur-



UPPGJÖF UNDIRRITUÐ Alfred Jodl, æðsti yfirmaður þýska hersins, situr þarna fyrir miðju og undirritar uppgjöf Þjóðverja í Reims 7. maí árið 1945.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Evrópu létu sjá sig þótt þeim hafi verið boðið.

Leiðtogar Evrópuríkja ætla heldur ekki til Moskvu á morgun að fagna með Vladímír Pútín Rússlandsforseta. Lengi vel voru minningarathafnir um stríðslokin notaðar til þess að rifja upp samstöðu bandamanna, en þetta árið varpar hernaðarbrótt Rússa í Úkraínu skugga á þessar athafnir.

Joachim Gauck, forseti Þýskalands, hélt hins vegar ræðu á miðvikudaginn í Holte-Stukenbrockhöllinni í Þýskalandi, þar sem nasistar höfðu sovéska stríðsfanga í haldi. Tugir þúsunda þeirra voru drepnir.

→ Talið er að yfir 60 milljónir manna hafi fallið í seinni heimsstyrjöld. Þar af voru um sex milljónir gyðinga myrtar.

„Þetta er einn þeirra staða, þar sem við skynjum sterkt og með sársauka að hinir látnu skuldbinda þá sem lifa,“ sagði Gauck við þetta tækifæri.

Í Bandaríkjunum verður svo gömlum herflugvélum frá tímum seinni heimsstyrjaldarinnar flogið yfir höfuðborgina Washington í dag, í tilefni dagsins. gudsteinn@frettabladid.is

# ÞINN SÆLUREITUR Í ALLT SUMAR



Brandenburg

Sælureiturinn 2015 er hnausþykkt blað, stútfullt af sumri og sól. Þar finnur þú allt um garðinn, pallinn og heimilið. Sérfræðingar okkar veita gagnlegar ráðleggingar um viðhald, pallasmíði, garðvinnu og allt það sem auðveldar þér lífið í sumar. **Skoðaðu Sælureitinn á [husa.is](http://husa.is) eða kipptu með þér eintaki í næstu verslun okkar og taktu það með þér inn í sumarið.**





ÁNÆGDIR Á TEIG Á LAS COLINAS. Þeir Kristinn Franz Eiríksson og Jón Þórðarson gera sig tilbúna en Atli Geir Grétarsson mundar „dræverinn“. Las Colinas er sagður meðal allra flottustu golfvalla í Evrópu og tví-mælalaust sá glæsilegasti sem blaðamaður Fréttablaðsins hefur prófað. Golfbílnar eru tölvustýrðir, með yfirlitsmyndum á skjá í bílnum og ef menn fóru af braut, þá einfaldlega stöðvuðust bílnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/JAKOB

# Þúsundir Íslendinga í golfi erlendis

Þúsundir íslenskra golfara fara utan á ári hverju til að spila golf. Golfmótið Costa Blanca Open var haldið nýlega á fjórum golfvöllum á Alicante-svæðinu. Mótið er athyglisvert fyrir margra hluta sakir og Jakob Bjarnar Grétarsson fór alla leið til Spánar til að kynna sér málið.

**Jakob Bjarnar Grétarsson**

jakob@365.is



Árlega, ekki síst á vorin og svo á haustin, streyma þúsundir Íslendinga til heitari landa til að spila golf – enda golftímabilið á Íslandi knappt. Hörður Þorsteinsson, framkvæmdastjóri hjá Gólf sambandi Íslands, segir erfitt að átta sig á því hversu margir, sambandið hefur ekki tekið saman tölfraðilegar upplýsingar um þetta, en bæði er mikið um skipulagðar golfferðir á vegum ýmissa ferðaskrifstofa og þá fara margir utan á eigin vegum. Þeir skipta þúsundum, golfarar sem fara utan til að spila, að sögn Harðar. Og virðist ferðagleði íslenskra golfara færast í aukana með ári hverju.

Fyrir sjö árum fengu þeir félagar Bjarni Sigurðsson og Ívar Hauksson, sem þá störfuðu að ferðamálum og fasteignaviðskiptum á Spáni, hugmynd – þá að efna til golfmóts á Costa Blanca, sem er á Alicante-svæðinu, sérstaklega ætlað Íslendingum. Mótið hefur vaxið að umfangi og þátttakendafjöldi ár frá ári. Mótið í ár var haldið 21. til 28. apríl. Blaðamanni Fréttablaðsins bauðst að taka þátt og skoða málið, og þá var ekki um neitt annað að ræða en koma sér á staðinn og forvitnast um þetta fyrirbæri.

## Goðsagnakennt golfmót

Um Costa Blanca Open hefur myndast goðsagnakenndur blær; landsþekktir menn hafa tekið þátt í gegnum tíðina svo sem tónlistarmennirnir Stefán Hilmarsson og Eyjólfur Kristjánsson, handbolta-kappinn Valdimar Grímsson svo einhverjir séu nefndir, auk Önnu Bjarkar Birgisdóttur – sem að þessu sinni stjórnaði skemmtidagskrá í tengslum við mótshaldið af miklu öryggi. Sjálf er Anna Björk forfallinn golfari og hafði talið dagana þar til mótið hæfist, en varð fyrir því óláni að slasa sig skömmu áður en til kastanna kom. Mikil vonbrigði.

„Ég var á leið á æfingarsvæðið á fyrsta degi ferðar, og ætlaði að slá úr fötu og leita að sveiflunni eftir vetrardvalann. Ekki vildi betur til en svo að ég flæktist í pokastandinum sem er orðinn skakkur og pokinn bókstaflega felldi mig! Ég lá marflöt og lenti illa á vinstri hendi og síðu. Hef því verið „ein-



HLUTI HÓPSINS Menn að gera sig klára í slaginn, og til alls líklegir, á torginu fyrir utan glæsihótelíð Campoamor á Spáni.

FRÉTTABLAÐIÐ/JAKOB



ÍVAR HAUKSSON OG ANNA BJÖRK

Myndin er tekin á Villamartin-vellinum en þar var síðasti keppnisdagurinn. Ívar er sannkölluð goðsögn á svæðinu en þar hefur hann lengi kennt golf og er vel metinn sem slíkur. Anna Björk var skemmtanastjóri og stýrði skemmtanahaldi af mikilli röggsemi. FRÉTTABLAÐIÐ/JAKOB

hent“ síðan og held reyndar að ég hafi brákað eitt rifbein líka. En þetta grær allt að lokum,“ segir Anna Björk, sem lét þetta ekki stöðva sig og mætti á staðinn þrátt fyrir að geta ekki tekið þátt sjálf.

## Leikið á glæsilegum völlum

Prímusmótor í allri skipulagningu; ferðum, gistingu og utanumhaldi er Bjarni Sigurðsson sem rekur ferðaskrifstofuna Costa Blanca. Í mótinu voru að þessu sinni 52 þátttakendur. Bjarni segir fyrirkomulag og skipulag ferðarinnar hafa mótast út frá óskum þátttakenda undanfarin sjö ár sem endurspeglast af golfi, keppni, skemmtun og fjöri ásamt einstakri upplifun.



SIGURLIÐIN Kjartan Bergur Jónsson og Anton Kristinn Þórarinnsson, fyrir miðju, eru meistarafrá því í fyrra. Þeir voru sigurvissir þó liðið sem varð í öðru sæti, Andri Sigurðsson og Einar Viðarsson Kjerúlf, hafi náð að ógna þeim – en allt kom fyrir ekki, Kjartan og Anton unnu öruggan sigur. FRÉTTABLAÐIÐ/JAKOB

„Öllum er frjáls þátttaka eða bæði byrjendum í golfi svo og lengra komnum en samsetning þessarar ferðar hefur mælst vel fyrir undanfarin ár.“

Óhætt er að segja að létt var yfir mannskapnum. Þeir sem tóku þátt gistu margir á fjögurra stjórnun íþróttahótelinu Campoamor, en þar við er golfvöllur og þar fór fram Texas Scramble-mót til upphitunar fyrir mótið. En, einnig tóku þátt Íslendingar sem ýmist eiga hús á þessu svæði eða leigja slíkt. Mótið sjálft fór svo fram á fjórum völlum, hver öðrum skemmtilegri: Las Ramblas, Las Colinas, Roda Golf og Villamartin, en þessir vellir eru allir á svæðinu. Um var að ræða



KÁTIR Í SÓLINNI Bjarni Sigurðsson er prímusmótor og heldur vel utan um mótið, ferðir og gistingu. Öllu er til tjaldað og er sérlegur alþjóðlegur dómari fenginn til að allt fari eftir settum reglum: Aðalsteinn Örnólfsson. FRÉTTABLAÐIÐ/JAKOB

parakeppni, tveir í liði og fyrirkomulagið svokallaður „Betri bolti“ – þá gildi betra skor hvors liðsmanns um sig eftir mismunandi holum. Þó léttleikinn væri í fyrirrúmi kom það blaðamanni á óvart hversu hörð keppnin var.

## Golfsýkislausir makar með

Anna Björk var ánægð með hvernig til tókst að þessu sinni. „Þetta mót er svolítið sérstakt að því leyti að sama fólkíð mætir ár eftir ár. Oftar en ekki hittist þetta fólk aldrei þess á milli og eru því miklir fagnadarsundir í upphafi ferðar. Á þessu svæði sem mótið er haldið er næg dægurstytting og margir taka golfsýkislausu

maka og börn með. Á kvöldin sameinast hins vegar allir svo góður vinskapur hefur einnig myndast hjá betri helmingunum og gríslingunum. Á kvöldin eru ýmsir veitingastaðir heimsóttir, það getur verið spænskt þema einn daginn og indverskt þann næsta. Einnig er komin hefð fyrir búningakvöldi, í ár mættu allir með hárkollur eða önnur skemmtileg höfuðföt og óhætt er að segja að hópurinn hafi vakið mikla athygli það kvöldið.“

Óhætt er að segja að sérstök stemning myndist þegar hópurinn kemur saman að kvöldi og fer yfir stöðu mála – og rætt er í þaula þetta sameiginlega áhugamál sem er golfið. Ferðu mörg tilbrigði eru til af sömu frásögninni sem gengur einfaldlega út á að lýsa þeirri einstöku tilfinningu sem fylgir velheppnuðu golfhöggi.

## Svona ferð er toppurinn

Eins og áður sagði getur reynt erfitt að stunda golf á Íslandi, vegna veðurs. Anna Björk segir það öllu skipta að komast utan til að stunda sportið. „Ég verð vonandi með á næsta ári, ég er strax farin að hlakka til og ætla aðvitað ekki á æfingarsvæðið áður en mótið hefst, tek ekki sénsinn á því,“ segir Anna sem hóf að spila golf fyrir um tíu árum. Hún segir svona ferðir toppinn.

„Ég fór reyndar mjög rólega af stað og fór bara örfáum sinnum á sumri í golf en fékk þó fljótt baktariuna. Ég hef reyndar misst út heilu og hálfu sumrin vegna allskyns meiðsla og aðgerða (já, ég er hrakfallabákur af bestu gerð). En það stoppar mig ekkert, ég mun stunda þessa íþrótt af eins miklu kappi og líkaminn leyfir mér á meðan ég dreg andann. Þetta er eitt það skemmtilegasta sem ég geri, útveran, keppnin við sjálfa mig og aðra og félagsskapurinn, þetta er svo gefandi allt saman!“

Varla verður svo skilið við þetta mót að ónefndir séu sigurvegararnir. Eftir fyrsta keppnisdag voru þeir Andri Sigurðsson og Einar Viðarsson Kjerúlf efstir, en þeir voru ekki lengi í Paradís. Á hæla þeirra komu þeir Kjartan Bergur Jónsson og Anton Kristinn Þórarinnsson sem unnu mótið af miklu öryggi. Í þriðja sæti voru svo félagarnir Ágúst Friðleifsson húsasmiðameistari og Leifur Kristjánsson pípuþingamaður. Ítarlegar verður fjallað um Costa Blanca Open á Vísu.

**AAB EINKUNN**

**XL 7 KG**

**0000**

**Electrolux**  
**EWP-1274TDW Þvottavél**  
 Vinsæl heimilislívl frá Electrolux, hlaðin þægindum og nútíma tækni.  
 ✓ 1200 snúninga stillanlegur vinduhræði  
 ✓ 14 þvottakerfi þ.á.m. 30 mínútna hraðkerfi, ullakerfi og handþvottur.  
 ✓ 0-19 klst framstillt ræsing.  
 ✓ TimeManager tímastjórnun - þú ákveður þvottatímamann - sparaðu allt að 60% tíma.  
 ✓ A++/A/B orkunýtni, þvottagæði og vinda.  
 ✓ Fullt verð kr. 84.900.-

**LAERHREINSUN KR.**  
**59.900**  
**SPARAÐU 25.000**

**Electrolux**  
**EDC-1072 barkalaus þurrkari**  
 Barkalaus þéttþurrkari með fullkomnum rakaskynjara, krumpuvörn og 14 þurrkerfum.  
 ✓ Rafmagns- og tímasparnaður með fullkomnum rakaskynjara.  
 ✓ 14 þurrkerfi þ.á.m. bóullarkerfi, kerfi fyrir gerviefni, gallabuxnakkerfi og blandað kerfi.  
 ✓ Hljóðmerki í lokin (valkvætt).  
 ✓ Stór lúga 43 x 33 cm.  
 ✓ Framstillt ræsing möguleg.  
 ✓ Fullt verð kr. 79.900.-

**XL 7 KG**

**BARKALAUS**

**LAGERHREINSUN KR.**  
**69.900**  
**SPARAÐU 20.000**

**AEG**  
**F-55600VIP Uppþvottavél**  
 Sérlega hljóðlát og vel búin AEG uppþvottavél til innbyggingar. XXL að innan og ProClean þvottaarmur.  
 ✓ 5 þvottakerfi þ.á.m. sjálfvirkt kerfi, sparnaðar- og erfiðskerfi ásamt skolon  
 ✓ Val um hitastig 50/60/70°C og Auto.  
 ✓ Vönduð lúxusinnrétting.  
 ✓ Aquastop vatnslekavörn.  
 ✓ Miðg hljóðlát, 46 dB(A).  
 ✓ Sensorlogic óhræinleikaskynjari.  
 ✓ HxBxD: 81,8-88 x 59,6 x 59 cm.  
 ✓ Fullt verð kr. 74.900.-

**AAA EINKUNN**

**ÞVOTTA-ARMUR**

**HLJÓÐ 46 dB**

**KYNNINGARVERÐ KR.**  
**99.900**  
**SPARAÐU 50.000**

**SIEMENS**  
**HB-32540GB Ofn**  
 Flottur ofn búinn hreinsibúnaði, klukku, hæglokun og fjölkerfa blástursofni.  
 ✓ Búrstað stál.  
 ✓ 60 lítra ofn með sjálfhreinibúnaði.  
 ✓ Rafeindaklukka  
 ✓ Innfellanlegir sökkhnappar.  
 ✓ Fullt verð kr 119.900.

**EH-651FE17E Spanhelluborð**  
 Flott spanhelluborð frá Siemens með Boost háhraðaspani á öllum hellum.  
 ✓ TouchSlider beinval á hverri hellu.  
 ✓ 4 spanhellur þ.á.m. 1 x XXL hella  
 ✓ Klukka og barnalæsing  
 ✓ Fallegur ávalur glerkantur.  
 ✓ Fullt verð kr. 129.900.

Spanhellur með booster háhraða og beinvali

**PR. STK**

**LAGERHREINSUN KR.**  
**89.900**  
**ALDREI ÓDÝRARA**

**159 CM HÁR**

**A+ ORKA**

**LAGERHREINSUN KR.**  
**64.900**  
**SPARAÐU 23.000**

**Electrolux**  
**EJ-2801AOW Kæli- og frystiskápur**  
 159 cm hár kæli- og frystiskápur í A+ orkuflökki  
 ✓ 215 lítra kæli og 50 lítra frýstir að ofanverðu  
 ✓ 4 glerhillur og 1 stór grænmetisskúffa  
 ✓ Hljóðlátur  
 ✓ HxBxD: 159 x 55 x 60,4 cm.  
 ✓ Fullt verð kr. 87.900.

**TRÍSTAR**  
**BL-4435 Blandari to go**  
 Blandari beint í flöskuna sem þú getur svo tekið með þér í ræktina, vinnuna eða annað ferðalag. Léttir þér vinnuna og minni þrif. Án BPA efna. 500ml flaska. Þola uppþvottavél.  
 Fullt verð kr. 4.990.

**LAGERHREINSUN KR.**  
**2.990**  
**40% AFSLÁTTURI**

**Electrolux**  
**ESB-5400BK Blandari**  
 Blandari með TruFlow hárbeyttum hnífum sem vinna vel þrátt fyrir mikla mótstöðu s.s. klaka, frosna áxvæti og hnetur. Þríhyrningslöguð kannan gerir að verkum að allt kastast betur til og sogast hnífum svo að blöndunin er hröð og öflug. 700W kraftmikill mótur 1,5 lítra hitaþolin glerkanna sem þolir allt að 90°C  
 Fullt verð kr. 18.990.

**LAGERHREINSUN KR.**  
**11.990**  
**37% AFSLÁTTURI**

**RÝMUM FYRIR NÝJUM VÖRUM**

**LAGER HREINSUN**

**OPIÐ ALLA HELGINA**

**Electrolux**  
**JMORIGIN JetMaxx ryksuga**  
 Afar vönduð ryksuga með frábærum sogkrafti. 1500W orkusparandi mótur sem skilar heilum 2300W.  
 ✓ 9 metra vinnuradius.  
 ✓ Hæggræsing.  
 ✓ Pokakarfa sem tryggir betra loftflæði.  
 ✓ Fullt verð kr. 19.990.

**LAGERHREINSUN KR.**  
**13.990**  
**SPARAÐU 6.000**

**9M VINNURADIUS**

**1500W = 2300W**

**@.bag**

**25-70% afsláttur af pottum og pönnum**

**TRÍSTAR**  
**Grillpanna eða djúp panna með loki**  
 Fullt verð kr. 8.990

**PR. STK**

**LAGERHREINSUN KR.**  
**2.990**  
**67% AFSLÁTTUR**

**3 í 1 mínútugrill + vöflujárn + samlokuqrill**

**DOMO**  
**DO-9055W** Hér sameinarðu 3 tæki í einu með útskiptanlegum plötum. Fullt verð kr. 17.990.

**LAGERHREINSUN KR.**  
**9.990**  
**45% AFSLÁTTURI**

**YFIR 18 GERÐIR!**  
 Allar hrærivélar frá Bosch, Electrolux, Domo og Kenwood í mörgum fallegum litum og gerðum. Sjáðu allt úrvalið á rafha.is

**BOSCH**

**Electrolux**

**DOMO**

**KENWOOD**

**25-50% AFSLÁTTUR AF HRÆRIVÉLUM**

**petra**  
**AS-10 Hnífabryni**  
 Þetta litla rafknúna hnífabryni gerir alla hnifa og skæri flugbeitta á nokkrum sekúntum. Hentar jafnvel til að brýna verkfæri s.s. skrúfjárn. Fullt verð kr. 4.990.

**LAGERHREINSUN KR.**  
**3.990**  
**20% AFSLÁTTUR**

**Rafha ehf**

**Opið**  
 virka daga 9-18  
 laugardag 11-17  
 sunnudag 13-17

Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík  
 Sími 5880500  
**www.rafha.is**

**BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS**

# Gott verð í Bónus



**3898**  
kr. kg.

Íslandslamb Lambafillet ferskt ókryddað



Stolt  
kjötmeistarans



**2998**  
kr. kg.

Íslandslamb Lambaprime ferskt ókryddað

## Nautapiparsteik Nautafillet Nautahamborgarar



**2998**  
kr. kg

ÍSLANDSNAUT  
Fersk nautapiparsteik



**3998**  
kr. kg

ÍSLANDSNAUT  
Ferskt nautafillet



**498**  
kr. 2 x 140g.

NAUTAVEISLU  
Ferskir nautahamborgarar 2 x 140g

## Beinlaus frosinn lax og bleikja



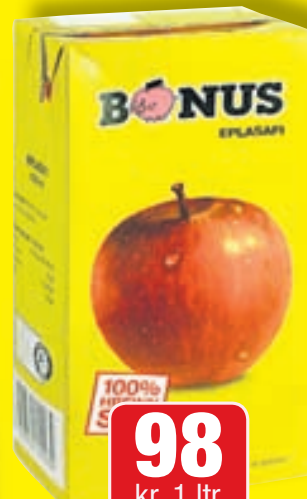
**1998**  
kr. kg

NORÐANFISKUR Íslenskur lax  
beinhreinsaður m/roði



**1998**  
kr. kg

NORÐANFISKUR Íslensk bleikja  
beinhreinsuð m/roði



**98**  
kr. 1 ltr.

BÓNUS Eplasafi 1 ltr.



**198**  
kr. 200 ml.

E.Finnsson sósur 200 ml.



**198**  
kr. 4 stk.

Bónus nýbakað Langlokur 4 stk.

## FRÁ ÞÝSKALANDI Frosin kalkúnabringa 98% kjöt



**2298**  
kr. kg



**198**  
kr. 510ml.

Hunt's grillisósur; Original,  
Brown Sugar & Honey Mustard



**69**  
kr. 330ml

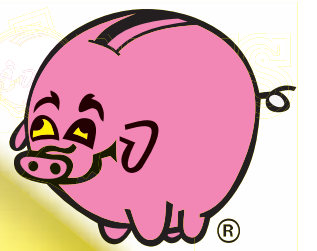
Verð í þessari auglýsingu  
Gilda a.m.k. til 10. maí



**BONUS EKKERT BRUÐL**

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

**BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS**



**ecover**

ecover umhverfisvæn hreinsiefni sem eru góð við þig og náttúruna



**579**  
kr. 25 þvottar

**598**  
kr. 1 ltr.

**1598**  
kr. 29 þvottar

Mýkingarefni  
25 þvottar

Uppvottalögur 1ltr.

Fljótandi  
þvottaefni 1.5 ltr.



**1398**  
kr. 29 þvottar

Þvottaefni 29 þvottar



**2198**  
kr. 70 stk.

Uppvottavélatöflur 70 stk.



**NIVEA**

**998**  
kr. 200 ml

Barna sólarvörn  
nr.30 / 200 ml

**598**  
kr. 50 ml

Barna sólarvörn  
nr.30 / 50 ml

**998**  
kr. 200 ml

Barna sólarvörn  
nr.20 / 200 ml



**359**  
kr. kg.

Sætar kartöflur frá USA



**149**  
kr. kg.

Bökunarkartöflur í lausu frá Englandi

**MEÐ FLUGI**

**BÓNUS SPÍNAT**



**1498**  
kr. 750 ml

Brix vatnsbrúsar 750ml



**359**  
kr. 1.5 ltr.

AriZona íste 1.5 ltr.



**1498**  
kr. 500g

FERSK BLÁBER  
MEÐ FLUGI 500g



**398**  
kr. 200g

BÓNUS Spínat 200g



**BONUS EKKERT BRUÐL**

Verð í þessari auglýsingu  
Gilda a.m.k. til 10. maí

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

Kjósendur hækka róminn, en fáir hlusta:

## Lonniéttulausnir

Óhætt er að segja að spennandi staða sé komin upp í íslenskum stjórnámálum. Um það má deila hvort staðan sé jákvæð eða neikvæð, það fer, eins og svo margt annað, eftir því hvernig lítið er á hlutina. Staðan er hins vegar sú að hver könnunin á fætur annarri sýnir fram á að stjórnámálaflokkar sem byggja á áratuga-, ef ekki alda, gömlum hefðum, virðast litlum hljómgrunni ná hjá kjósendum. Og njóti flokkarnir lítills álits á meðal kjósenda, þá er það þó háttíð miðað við leiðtoga þeirra, allflesta. Það virðist með öðrum orðum komin upp

sú staða að gömlu leiðirnar, gamla módelið, hugnist íbúum þessa lands lítt nú um stundir.

Þetta ætti kannski ekki að koma eins mikið á óvart og það virðist gera, hjá sumum að minnsta kosti. Eftir að efnahagskerfi landsins hrundi varð krafa um nýjar leiðir

Kolbeinn Óttarsson Proppé

kolbeinn@frettabladid.is

ansi hávær. Svo mjög að til valda í stærsta sveitarfélagi landsins komst flokkur sem í raun hafði það eina markmið að gera hlutina öðruvísi en þeir höfðu verið gerðir fram að þeim tíma.

En, eins og svo oft áður, sjatnar æsingurinn. Líkt og eftir snarpt og hávært rifrildi sambýlissfólks þar sem annar hefur eitthvað gert á hlut hins, sem fékk sína útrás með háværum hrópum og handapati, en síðan komst aftur á jafnvægi. Þjóðin gekk til kosninga, enn á ný, trúði loforðunum, sem sama fólk og það úthrópaði fyrir skemmstu sem óalandi og óferjandi, gaf og svo hélt lífið áfram.

Það eru þó gömul sannindi og ný að á meðan ekki er tekist á við rót vandans sem veldur deilum, leysist vandinn ekki. Á yfirborðinu mallar kannski allt nokkuð mjúklega, en sé vandinn ekki leystur, skýtur hann stöðugt upp kollinum. Og það er það sem virðist hafa gerst núna.

Og skyldi kannski engan undra. Það er hægt að gera margt (kannski ekki margt, en eitthvað) vitlausara en að lesa sig í gegnum þingræður frá því skömmu eftir hrun. Að ekki sé talað um að glugga í kosningabaráttuna fyrir kosningarnar 2009. Það er sama hvar í flokki fólk stóð; allir lofuðu því að nú skyldi blaðinu snúid við, allt yrði nýtt, aldrei aftur hið gamla, íslensk stjórnámál yrðu aldrei söm. Eins og alkóhólistinn sem hefur umturnað heimilislífinu en lofar öllu fögru, í þetta skiptið skal allt verða gott því ég er orðinn betri maður.

En svo nálgast helgin með sínum fyrirheitum um djamm og skemmtun og þá fennir yfir loforðin fögru. Órlítið innlit á Alþingi dugar til að sjá að ekki er nýju vinnubrögðunum þar fyrir að fara. Örheimsókn í stjórnarráðið sýnir að nýi hugsunarháttur samvinnunnar er þar ekki í hávegum hafður. Áfram er haldið, árangur áfram, hví að stoppa?

Jú, kjósendur virðast ekki vilja vera með í þessum leiðangri. Þeir vilja eitthvað annað, kannski eitthvað af því sem lofað var eftir hrun. Og þá þýðir lítið að ætla að bregðast við bara með öflugri aðferðum hins gamla tíma og enn sterkari leiðtogum. Við þurfum ekki lonniéttur hans afa, heldur leiseradgerð.

Og talandi um alkóhólista, munum að kaupa SÁÁ-álfinn!

### FRÁ DEGI TIL DAGS

#### Vandræðaleg skýrsla

Áhersla stjórnvalda á gjaldprotaleiðina tafi fyrir vinnu við afnám hafta. Þetta er meðal þess sem fram kemur í nýrri skýrslu sem unnið var fyrir slitastjórn Glitnis af hagfræðingunum Ásgeiri Jónssyni og Hersi Sigurgeirssyni. Össur Skarphéðinsson, þingmaður Samfylkingarinnar, leggur út frá skýrslunni á Facebook þar sem hann segir Sigmund Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra hafa kostað Ísland 80 milljarða. Hann segir Sigmund hafa eytt tíma í átök við Bjarna Benediktsson fjármálaráðherra, og Sigmundur „sem hékk einsog hundur á roði á annarri leið, svokallaðri gjaldprotaleið“.



#### Dómgreindarbrestur?

Össur segir það meginniðurstöðu skýrslunnar að þessi átök um ófæra gjaldprotaleið hafi tafið undirbúning við afnám gjaldeyrishafta um að minnsta kosti ár. Hann segir að samkvæmt útreikningum Viðskiptaráðs kosti gjaldeyrishöftin íslensk fyrirtæki 80 milljarða króna á ári. „Samkvæmt þessu hefur meinloka eða dómgreindarbrestur forsætisráðherra gagnvart leiðum við uppgjör við slitabúin kostað Ísland að minnsta kosti 80 milljarða,“ skrifar Össur. Ekkert hefur heyrst frá forsvarsmönnum ríkisstjórnarinnar um niðurstöður skýrslunnar.



#### Smárikíð Malta

Sigmundur var í gær staddur á ráðstefnu um stöðu smárikja í heiminum í St. Gallen-háskóla í Sviss. Meðal þeirra sem voru með honum í pallborði var forsætisráðherra Möltu. Sigmundur hélt ræðu þar sem hann sagði stöðu smárikja í samfélagi þjóða vera sterka og þau gætu byggt á sérstöðu sinni og sveigjanleika til að koma góðum málum til leiðar. Í fréttum af ráðstefnunni kom ekkert fram um hvað fór á milli Sigmundar og hins maltneska ráðherra. Sjálfsgagt hafa þeir skeggrætt um það hvort Malta væri í raun sjálfstætt ríki eða sjálfstjórnarríki innan stærra ríkis.

fanney@frettabladid.is

### HALLDÓR



### FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI: Sævar Freyr Práinsson ÚTGEFANDI OG ADALRITSTJÓRI: Kristín Þorsteinsdóttir kristin@frettabladid.is. AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Andri Ólafsson andri@365.is, Hrunn Þórsdóttir hrunn@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 stafrennu formi og í gagnabönum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

## Hvert rennur auðlindaarðurinn?

### AUÐLINDIR



Bolli Héðinsson hagfræðingur

Fjármálaráðherra hefur tekið upp hugmynd um stofnun sérstaks auðlindasjóðs sem væri ekki hluti ríkissjóðs heldur skýrt afmarkaðir fjármunir í ríkisreikningi. Einn mikilvægur munur er hins vegar á fyrri hugmyndum og hugmyndum fjármálaráðherra. Fjármálaráðherra talar um „orkuauðlindasjóð“ á meðan fyrri hugmyndir gengu allar út á „auðlindasjóð“ sem tæki til arðsins af öllum auðlindum í þjóðareigu, fiskveiðiauðlindin ekki undanskilin. Fjármálaráðherra virðist ekki átta sig á að nákvæmlega sama gildir um orkuauðlindir og fiskveiðiauðlindir, þar verður til arður (hluti auðlindarentu) sem ætti að skila til eigendanna, þjóðarinnar. Draga mætti þá ályktun að fjármálaráðherrann telji fiskistofnana ekki vera auðlindir í eigu þjóðarinnar.

#### Auðlindir í stjórnarskrá

Allt of lengi hefur dregist að ákvæði um þjóðareign á auðlindum fari inn í stjórnarskrá. Þjóðin hefur verið seinþreytt til vandræða og látið yfir sig ganga að fá að vinna við hagnýtingu auðlindanna í stað þess að fá arð af þeim einnig. Þannig er því haldið fram að vinna við fiskvinnslu og vel launuð sjómannsstörf auk skattgreiðslna sjávarútvegisfyrirtækja séu arðurinn sem þjóðin eigi að fá af auðlind sinni.

Með sama hætti má stilla dæminu upp

→ Fjármálaráðherra virðist ekki átta sig á að nákvæmlega sama gildir um orkuauðlindir og fiskveiðiauðlindir, þar verður til arður (hluti auðlindarentu) sem ætti að skila til eigendanna, þjóðarinnar.

þannig að Íslendingar láti sér nægja að fá að vinna við að byggja virkjanir til að að framléiða raforku fyrir stóriðju og þurfi því ekki að fá neinn arð af raforkuframléiðslunni. Í Noregi hefði þessi séríslenska auðlindastefna gengið út á að heimamenn fengu að byggja borpallana fyrir olíufélögin en leyft þeim að hirða gróðann af framléiðslunni.

Hér verður þjóðin að grípa til sinna eigin ráða. Því var efnt til undirskriftasöfnunarinnar „þjóðareign.is“ til að koma í veg fyrir að hægt verði að úthluta fiskveiðikvótunum til útgerðarmanna um alla framtíð. Baráttunni er langt í frá lokið og því ástæða til að hvetja sem flesta til að fara inn á vefsíðuna „þjóðareign.is“ og skrifa þar undir.

Við heitum aukavinnu. / Við heitum ennþá meiri aukavinnu. / Því það er okkar æðsta sæla / að þæla og þræla og þræla / og þræla, fram í rauðan dauðann. / Ó, gefðu guð oss meira puð. (Jónas Árnason)

NÆRINGARÍKIR SKYNDIRÉTTIR FRÁ FOOD DOCTOR!

**199**  
KR/STK

**359**  
KR/STK

nettó | Frábært írval! [www.netto.is](http://www.netto.is)

Kræsingar & kostakjör



# Útungunarvél úr plasti eða nýjasti femínistinn?

Í DAG

Sif Sigmarsdóttir rithöfundur



Á árunum í kringum frelsisstríðið í Bandaríkjunum sagði Thomas Paine konungsveldi lítilsvirðingu við „sæmd og reismannkynsins“. En nú, rúmum tvö hundruð árum síðar, er komið annað hljóð í strokkinn. „Það er okkur Michelle sönn ánægja að óska hertoganum og hertogaynjunni af Cambridge, drottningunni, konungsfjölskyldunni og breskum almenningi til hamingju með fæðingu nýrrar prinsessu,“ sagði í yfirlýsingu frá forseta Bandaríkjanna sem fór fremstur í flokki í slag þjóðarleiðtoga um að fá að fagna nýlegri fjölgun í bresku konungsfjölskyldunni.

Breska krúnan stóð ekki aðeins af sér byltingartilburði átjándu aldar og hélt höfði; hún fangaði huga og hjörtu heimsbyggðarinnar. Eða það var allavega boðskapur breskra fjölmiðla sem sýndu beint frá lokuðum dyrum Lindólm St. Mary-sítalans í London klukkutímum saman þar sem Katrín prinsessa fæddi Vilhjálm Bretaprins dóttur síðastliðinn laugardag.

Svo virðist sem breska konungsfjölskyldan geti ekki gert neitt rangt um þessar mundir. Fréttir af fæðingu Karlottu Elísabetar Dönu prinsessu voru vinsælli en fréttir af nýjustu sjálfsmýnd Kim Kardashian og hugsanlegri endurkomu hljómsveitarinnar Spice Girls. Af ákafa fjölmiðla að dæma hefði mátt ætla að sjálfur frelsarinn væri fæddur.

Eitt vakti hins vegar meiri athygli en barnið sjálft hjá þeim sem lýstu lokuðu spítaladyrunum af jafnmiklum hita og íþróttafréttamenn lýsa fótboltaleik. „Hvílíkt hugrekki,“ hrópaði fjölmiðlafólkið upp yfir sig þegar Katrín af Cambridge gekk loks út af spítalanum og veifaði. Til efni upphrópananna var mittismál nýbakaðrar móðurinnar.

## Á bikiníu í lestarstöðinni

Nokkrum dögum fyrr hafði annað mitti valdið heitum deilum í Bretlandi. Veggi allra helstu lestarstöðva Lundúnaborgar þakti skyndilega plakati af kinnfisksoginni konu í efnislitlu bikiníu sem leit út fyrir að hafa síðast innbyrt heila máltíð um svipað leyti og nýja prinsessan var getin. „Er líkami þinn tilbúinn fyrir ströndina?“ stóð stórum stöfum á plakatinu sem var auglýsing frá fyrirtæki sem selur megrunar- og próteinduft.

Auglýsingin og mittismjó konan í henni fóru fyrir brjóstið á lestarfarþegum sem tóku málin í sínar hendur. Fólk fór að skrifa sín eigin skilaboð á auglýsingaplakötin. „Þú ert glæsileg eins og þú ert.“ „Hættum að hvetja konur til að svelta sig.“

Eigandi fyrirtækisins hafði greinilega ekki kynnt sér strauma og stefnur í almannatengslum. Hann mætti í helstu fjölmiðla og sagði fólk sem kvartaði yfir auglýsingunni vera „hryðjuverkamenn“. 70.000 manns skrifuðu undir undirskriftalista til að mótmæla auglýsingaherferðinni í kjölfarið. Fyrirtækið brást við á samfélagsmiðlinum Twitter: „Þetta er ekki femínismi heldur ofstæki.“ Bodað var til mótmæla til höfuðs fyrirtækinu í Hyde Park.

## Einbeittur brotavilji

Þegar Katrín hertogaynja af Cambridge gekk út af spítalanum nokkrum klukkustundum eftir að hún átti annað barn sitt sást glitna í ummerki þess að hún væri

með maga. Hlaut hún mikið hrós fyrir. „Það er mikið hugrekki hjá henni að leyfa þessu að sjást,“ gall í hverjum þáttastjórnandanum á fætur öðrum. Eins og hún ætti einhverja kosta vól. Nokkrum klukkustundum fyrr hafði hún verið ólétt og komin níu mánuði á leið.

Prinsessur eru í tísku. Þær eru heilagar, ósnertanlegar, nánast hafnar yfir gagnrýni. Ekki alls fyrir löngu vogaði einn virtasti rithöfundur Breta, Hilary Mantel, sér að lýsa hertogaynjunni af Cambridge sem persónuleikalausri plastgínu, útungunarvél sem sett hafði verið saman af nefnd. Fjölmiðlar létu rithöfundinn hafa það svo óþvegið að Mantel hlýtur að hafa velt fyrir sér hvort hún myndi nokkurn tímann selja eina einustu bók aftur.

Fjölmiðlar kusu að snúa maga Katrínar prinsessu upp í femínísku yfirlýsingu, gjörning sem krafðist hugrekks. Það þarf einbeittan brotavilja og mikinn hæfileika til sjálfsblekkingar til að láta eins og konur heimsins hafi öðlast í Katrínu nýja og sterka femínísku fyrirmynd. Þvert á móti.

Þrátt fyrir magann ætla ég að leyfa mér að fullyrða að framganga Katrínar eftir barnsburð sé jafnskaðleg sjálfsmýnd kvenna og sveltandi súpermódelið í lestarstöðvum Lundúna.

Ranghugmyndir um að konur líti út eins og Disney-prinsessur fimm mínútum eftir barnsburð, að þær séu mættar í lagningu eftir tíu, gymmið eftir fimmtán

Prátt fyrir magann ætla ég að leyfa mér að fullyrða að framganga Katrínar eftir barnsburð sé jafnskaðleg sjálfsmýnd kvenna og sveltandi súpermódelið í lestarstöðvum Lundúna.

og fari svo heim að baka sykurlausar sætkartöflu-brownies með annarri hendi og strauja einnota bleiur með hinni eru útbreiddar. Ef Katrín væri í alvörunni hugrökk hefði hún komið til dyranna eins og hún var klædd. Bókstaflega. Hún hefði komið til dyranna eins og allar konur eru klæddar sem eru nýbúnaðar að fæða barn: Í joggingbuxum frá aldamótum og stuttermabol með mörgum varanlegum lögum af svitablettum í handarkrikunum. Hún hefði ekki haft hárgreiðslumeistara í lækna-teyminu og sérsaumaðan kjól og háhælaða skó í fæðingartöskunni. Ef hún væri hugrökk hefði hún gert það eina rökrétta í stöðunni þegar hún sá fólk sem beið þess að fá að góna á hana fyrir utan spítalan; hún hefði gefið því fingurinn og hrópað: „Hunskist heim til ykkar, furðufuglarnir ykkar.“

En konungssinnar geta varpað öndinni léttar. Konungsveldið heldur í hefðirnar – og átjándu öldina.

# Sjálfboðaliðar vinna að betra samfélagi

Í dag er alþjóðlegur dagur Rauða krossins og Rauða hálfmánans. Um þessar mundir fagnar hreyfingin einnig 50 ára afmæli grundvallarhugsjóna sinna, en ein af þeim hugsjónum er sjálfboðið starf: „Hreyfingin er borin uppi af sjálfboðnu hjálparstarfi og lætur aldrei stjórnast af hagnaðarvon“. Sjálfboðaliðar eru því einn af lykiltáttunum í öfluglu Rauðakrossfélagi svo hægt sé að sinna því fjölbætta hlutverki sem hreyfingunni er ætlað í neyðaraðstoð, mál-svarastarfi og eflingu á félagslegu öryggi, bæði innanlands sem utan.

## HJÁLPARSTARF



Ragnar Þorvarðarson varaformaður Rauða krossins í Reykjavík

→ Rauði krossinn er mannúðarhreyfing og saman vinnum við að því að koma í verk hlutum sem bæta samfélagið. Í Reykjavík eru 800 virkir sjálfboðaliðar.

ar afar stórt hlutverk í starfi Rauða krossins á Íslandi, en í stefnu félagsins segir „Sjálfboðaliðar

á öllum aldri og úr mismunandi samfélagshópum eru lykillinn að árangri Rauða krossins.“ Starfsemi félagsins byggir því á störfum sjálfboðaliða um allt land með stuðningi starfsfólks, en skipulagið miðast við að starf félagsins nýtist sem best þeim sem eru berskjaldaðir. Það er bæði gefandi og ánægjulegt að vera sjálfboðaliði Rauða krossins og taka þannig þátt í því að skapa betra samfélag. Nánari upplýsingar um sjálfboðastarf Rauða krossins má finna á vef okkar, raudikrossinn.is.

## Umræður um grundvallarhugsjónir

Í tilefni af áður nefndum tímamótum stendur Rauði krossinn á Íslandi fyrir málþingi, sem fram fer í Norræna húsinu í dag klukkan 13. Þar munu án efa skapast áhugaverðar umræður um mikilvægt hlutverk sjálfboðaliða í hreyfingunni, en sjö frummælendur munu þar ræða grundvallarhugsjónir Rauða krossins út frá eigin sjónarhorni.

## Fjöldi virkra sjálfboðaliða

Starfsemi Reykjavíkurdeildar Rauða krossins er hlekkur í stórrí keðju deilda og landsfélaga sem starfar um allan heim. Rauði krossinn er mannúðarhreyfing og saman vinnum við að því að koma í verk hlutum sem bæta samfélagið. Í Reykjavík eru um 800 virkir sjálfboðaliðar og þar af er um fjórðungur starfandi á vettvangi kvennadeildar. Hjá deildinni er starfandi sjálfboðaliðasvið, en hlutverk þess er að veita upplýsingar um möguleika á sjálfboðastarfi hjá deildinni, taka á móti nýjum sjálfboðaliðum ásamt því að vinna að þróun nýrra verkefna með sjálfboðaliðum.

## Lykillinn að árangrinum

Eins og í mörgum öðrum félagsamtökum leika sjálfboðalið-

**Toppskórinn** Markaður Smáratorgi

**Toppskórinn** Outlet Grafarvogi

40%	4.197 Verð áður 6.995	4.197 Verð áður 6.995	40%
60%	4.197 Verð áður 6.995	60%	4.197 Verð áður 6.995
50%	4.197 Verð áður 6.995	50%	

Smáratorgi, Kópavogi  
 Opið virka daga 11.00-18.00  
 Laugardaga 11.00-18.00  
 Sunnudaga 12.00-18.00

Vinlandsleið, Grafarholti  
 Opið virka daga 11.00-18.00  
 Laugardaga 11.00-16.00  
 Sunnudaga 13.00-17.00

# Starfsnám í vanda

Það er mikið fjallað um starfsnám þessa dagana og þá sérstaklega þann vanda sem greinarnar eiga við að etja vegna fækkunar nemenda í flestum greinum starfsnáms. Það er ljóst að vandinn sem skapast vegna þess að fáir nemendur kjósa að fara í starfsnám er víðtækur og margar ástæður fyrir því af hverju staðan er eins og hún er. Til þess að við getum komist út úr þessum vanda þá verðum við að greina hann með víðtækum og skipulögðum hætti og vera svo óhrædd við að koma með róttækar hugmyndir til úrbóta.

Það er ljóst að grunnskólar eru mjög bóknámsskiðaðir og löngu tímabært að hugarfarsbreyting verði hvað varðar námsráðgjöf grunnskólanema. Það eru nefnilega ekki allir sem átta sig á því að flestallir verknámsskólar bjóða einnig upp á mjög fjölbreyttar og góðar stúdentsleiðir með starfsnámi sem er mjög góður undirbúningur fyrir háskólanám og þá sérstaklega góður undirbúningur fyrir tæknigreinar á háskólastigi

## MENNTUN



Guðmundur Hreinsson  
skólastjóri Byggingatækniskólans

þar sem þörfin er kannski mest.

Einnig verður að breyta fyrirkomulagi vinnustaðanáms í starfsnámi því staðan er þannig að skólarnir geta ekki lofað nemendum sínum útskrift með sveinsprófi þar sem umsýsla vinnustaðanáms hefur ekki alfarið verið á forræði skólanna hingað til. Það gengur ekki að starfsnámsskólar sem bjóða upp á nám í löggiltum iðngreinum geti ekki lofað nemendum sínum endanlegri útskrift eða rétti til þess að taka sveinspróf. Þetta er sambærilegt við að bóknámsskólar getu ekki lofað sínum nemendum stúdentsprófi þar sem það færi eftir atvinnuástandi einhverra óskilgreindra greina og fjölda manna með réttindi sem getu skrifað upp á námssamning til þess að nemandi gæti tekið stúdentspróf. Nei, ég er viss um að þetta væri ekki ásættanlegt! En raunveruleikinn er einmitt sá að í mörgum starfsgreinum geta skólarnir ekki lofað nemendum sínum að útskrifast úr námi sínu

vegna þess að þeir hafa ekki fulla umsýslu með náminu.

Ómarkvisst vinnustaðanám hefur hingað til orsakað mjög mikið brottfall í starfsnámi sem er óásættanlegt. Það verður að flytja umsýslu vinnustaðanáms alfarið yfir til skólanna. Eins og staðan er núna þá útvega nemendur sér sjálfir vinnustað og meistara til verkþjálfunar og þar sem fyrirtæki hafa sérhæft sig æ meira þá er ljóst að margir nemendur vinna eingöngu við mjög fáa verkþætti. Með því að stýra vinnustaðanámnu markvisst með eftirfylgni þá þyrftu nemendur ekki að vera á einum verkstað með einn meistara heldur gætu þeir verið á mörgum vinnustöðum eftir þörfum þeirra í náminu hverju sinni. Með þessum hætti væri hugsanlega hægt að stytta starfsnám með því að gera vinnustaðanám mun markvissara. Fyrirmynd að þessu verklagi er til staðar á flestum Norðurlöndunum og við þurfum því ekki að finna upp hjólið.

## Upp úr hjólförum

Ábyrgð á vinnustaðanámi er þrífætt, ábyrgðin er skóla, atvinnu-

lífs og síðast en ekki síst ríkisins og verða allir þessir aðilar að axla ábyrgð á þessu sviði sem felst í að bjóða upp á heilsteypit verk-nám með öllu sem því tilheyrir. Hvað varðar vinnustaðanám þá gæti verið hugmynd að taka upp gegnumstreymissjóð þar sem fyrirtæki í iðnaði greiddu öll sérstakt menntagjald í sjóð. Ríkið kæmi svo með mótframlag í þennan sjóð sem væri notaður til þess að fylgja eftir vinnustaðanámi nemenda og skipuleggja það með markvissum hætti.

Þessi sjóður hefði það hlutverk fyrst og fremst að greiða þeim fyrirtækjum sem tækju að sér nemendur í vinnustaðanám. Fyrirtækin fengju þá til baka það sem þau legðu í sjóðinn og meira til þar sem ljóst er að sum fyrirtæki tækju nemendur ekki í vinnustaðanám en öxluðu samt ábyrgð með því að greiða í þennan sjóð. Öll þessi umsýsla verður svo að vera á forræði skólanna sjálfra til þess að þeir hafi þá yfirsýn sem nauðsynleg er og til þess að nemendur ljúki námi á tilsettum tíma.

Skilgreina þarf líka vinnu nemandans í annars vegar vinnustaða-

→ Ómarkvisst vinnustaðanám hefur hingað til orsakað mjög mikið brottfall í starfsnámi sem er óásættanlegt.

nám og hins vegar starfsþjálfun og á skilgreining vinnustaðanáms að vera nám á vegum skóla og það skipulagt og því fylgt eftir með markvissum hætti. Starfsþjálfun er hins vegar þjálfun nemandans í atvinnulífinu og má alveg sjá fyrir sér að starfsþjálfun eigi sér stað að loknu sveinsprófi. Þetta gæti gert það að verkum að nemendur tækju starfsþjálfun eftir að allri skólagöngu, vinnustaðanámi og sveinsprófi væri lokið. Eftir einhvern skilgreindan tíma í starfsþjálfun á vinnuarkaði fengi nemandinn svo afhent sveinsbréf. Hér hefur verið stiklað á stóru hvað varðar vanda og hugsanlegar lausnir og vonandi vakna einhverjir til umhugsunar í þessum efnum en starfsnám verður að komast upp úr hjólförum og lausnir er einmitt oft fólgin í greiningu vandans, umræðu og skoðanaskiptum.

# Stórslysi verður að afstýra!

Frumvarp sjávarútvegsráðherra um úthlutun makrílkvóta, sem einungis er hægt að segja upp með sex ára fyrirvara, er lævís tilraun til varanlegs framsals á verðmætri sameign íslensku þjóðarinnar til örfárra, handvalinna útgerðarfyrirtækja. Samþykki Alþingi þetta frumvarp mun sá gjörningur flokkast undir stórslysi enda felur þetta frumvarp í sér stærsta gjafagjörning Íslandssögunnar til þessa.

Mótbáru ráðherrans um að einungis sé verið að koma á stöðugleika í greininni og auðvelt sé að afnema sex ára regluna er haldlaust hjál og til blekkinga fallið. Með sex ára reglunni er tryggt að ekki dugar eitt kjörtímabil til að breyta heldur þarf ríkisstjórnarmeirihluti að sitja samfellt í sex ár til að breyta þessum sex ára afnotarétti stórutgerðarinnar á sameigin þjóðarinnar. Í allri Íslandssögunni hefur það tvisvar gerst að ríkisstjórnir hafa setið meira en eitt kjörtímabil samfellt.

## SJÁVARÚTVEGUR



Ólafur Arnarson  
talsmaður Samtaka fiskframleiðenda og útflytjenda (SFÚ)

Jafnvel þó að næstu ríkisstjórn tækist að sitja í sex ár er ljóst að sú verður þrautin þyngrri að afnema nýtingarrétt sem einu sinni er kominn á. Rétt eins og í núverandi kvótakerfi munu aflaheimildir og kvótahlutdeild verða seldar milli aðila og rekið verður upp ramakvein um eignaupptöku ætli menn að hrófla við kerfinu.

Fyrir utan hinn einstæða gjafagjörning frá þjóðinni til nokkurra stórutgerða er ekkert tillit tekið til þess í frumvarpi sjávarútvegsráðherra að stórutgerðin er alls ekki eini aðilinn sem hefur fjárfest vegna makrílveiða og skapað nýjar þjóðartekjur. Megnið af makrílfla stórutgerðarinnar fer til bræðslu. Sjálfstæðis fiskverkendur hafa hætt miklu til með kaupum og vinnslu á makríl til manneldis og verið leiðandi í því að hámarka verðmætastöpun af þessum nýja flökkustofni við Íslandsstrendur. Þá má ekki gleyma minni kvótasettum skipum og strandveiðimönnum, en þeirra veiðar eru

lykill að framboði á makríl á fiskmörkuðum. Minni kvótasett skip ættu að fá stærri hluta heildarkvótans og gefa ætti makrílveiðar strandveiðimanna frjálsar þar sem þær ná aldrei því magni að ógna stofninum.

## Þjónkun við hagsmuni

Þetta frumvarp sjávarútvegsráðherra sýnir í hnotskurn þjónkun hans og ríkisstjórnarinnar allrar við hagsmuni og kröfur stórutgerðarinnar í landinu. Makrílfrumvarpið er svo ekkert annað en generalprufa fyrir stóra fiskveiðistjórnunarfrumvarpið, sem ráðherra tókst ekki að leggja fram á þessu þingi. Þar ætla menn að gefa nýtingarréttinn með fimmtán ára uppsagnarfresti þannig að til að afturkalla þann rétt þarf ríkisstjórn að sitja samfellt í fimmtán ár. Sá gjafagjörningur yrði aldrei afturkallaður. Þær tvær ríkisstjórnir sem lengst hafa setið hér á landi náðu hvorug meira en tólf árum.

Vissulega er mikilvægt að stöðugu umhverfi verði komið í til frambúðar í íslenskum sjávarútvegi. Sá stöðugleiki má hins vegar

ekki felast í því að sameiginlegar þjóðarauðlindir verði afhentar örfáum fyrirtækjum á óafturkræfan hátt. Stöðugleiki verður best tryggður með því að stjórnvöld tryggi eðlilegt samkeppnisumhverfi í íslenskum sjávarútvegi – umhverfi sem aftur tryggir hámarksverðmætastöpunar fyrir þjóðarbúið í heild en skarar ekki eld að köku örfárra útvalinna. Umhverfi sem tryggir nýliðun í íslenskum sjávarútvegi.

Eina leiðin til að tryggja þjóðinni hámarksafkastur af nýtingu þjóðarauðlinda er að nota markaðslausnir til að verðleggja þann nýtingarrétt. Það þýðir að þeir sem geta skapað mest verðmæti úr auðlindinni geta borgað hæst verð fyrir aðgang að henni. Besta leiðin er að tiltekið hlutfall heildarkvóta renni á hverju ári aftur til ríkisins sem leigir þann kvóta aftur til hæstbjóðenda. Þessi regla ætti að gilda um allan fisk, bæði bolfisk og uppsjávarstofna. Svo þarf að tryggja að tiltekið lágmarkshlutfall afla sé selt í gegnum íslenska fiskmarkaði.

Makrílfrumvarp sjávarútvegs-

→ Við það verður ekki unað að þessi stærsti gjafagjörningur Íslandssögunnar verði keyrður í gegnum Alþingi gegn vilja þjóðarinnar!

ráðherra gengur í þveröfuga átt. Lögfesting þess myndi treysta í sessi þá sovésku virðisbætur, sem er ríkjandi í íslenskum sjávarútvegi, þar sem örfáum stórum útgerðarfyrirtækjum eru tryggð fullkomin yfirráð yfir fiskinum allt úr hafi í maga erlendra neytenda – gegn vægu gjaldi eða engu. Þessu til viðbótar er kvótayfirteikunum tryggt samkeppnisforskot gagnvart sjálfstæðum fiskverkendum þar sem þeir fá að verðleggja afla til eigin fiskvinnslu langt undir markaðsverði. Þar með geta þau undirbúið sjálfstæða fiskverkendur á erlendum mörkuðum og hafa gert það.

Við það verður ekki unað að þessi stærsti gjafagjörningur Íslandssögunnar verði keyrður í gegnum Alþingi gegn vilja þjóðarinnar! Þessu stórslysi er enn hægt að afstýra!

## Birting lýsingar ICEAIR 15 1

Útgefandi: Icelandair Group hf., kennitala 631205-1780, Reykjavíkflugvelli, 101 Reykjavík

Icelandair Group hf. hefur birt lýsingu í tengslum við umsókn um að skuldabréf útgefin af félaginu verði tekin til viðskipta á Aðalmarkaði Nasdaq Iceland hf.

Lýsingin er dagsett 7. maí 2015 og hefur verið staðfest af Fjármálaeftirlitinu. Lýsingin er gefin út á ensku. Hún er birt rafrænt á vef Icelandair Group hf. og verður aðgengileg þar í tólf mánuði frá staðfestingu hennar.

<http://www.icelandairgroup.is/investors/reports-and-presentations/prospectus/>

## Umsókn

Sótt hefur verið um að Nasdaq Iceland hf. taki skuldabréf Icelandair Group hf. til viðskipta á Aðalmarkaði. Áður en viðskipti hefjast verður tilkynnt um það með að lágmarki eins viðskiptadags fyrirvara.

## Útgáfa skuldabréfa

Gefin hafa verið út skuldabréf að nafnvirði USD 23.660.000 en heildarstærð flokksins getur mest orðið USD 74.750.000. Öll útgefin skuldabréf í flokknum hafa verið seld. Skuldabréfin eru gefin út rafrænt hjá Verðbréfaskráningu Íslands hf. í USD 130.000 einingum.

Auðkenni skuldabréfaflokksins í viðskiptakerfi Nasdaq Iceland hf. verður ICEAIR 15 1.

ISIN númer bréfanna er IS0000025427.

Reykjavík, 8. maí 2015

Stjórn Icelandair Group hf.



## AF NETINU

Að lifa á dagvinnunni



Heildarvinnuálag hjá íslenskum fjölskyldum er mikið og ekki hvað síst hjá íslenskum mæðrum sem oft sinna í reynd tveimur störfum, annars vegar

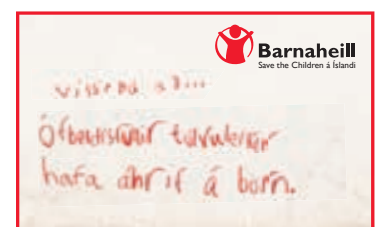
vinnu utan heimilis og svo fullu starfi og gott betur við heimilistörf og uppeldi barna.

Dagvinnulaun hafa verið lág, og við höfum í gegnum tíðina bætt okkur það upp með mikilli vinnu. Langur vinnutími leiðir til minni framleiðni og skertra lífs-gæða fyrir fjölskyldurnar.

Ég held að við séum ansi mörg sem myndum vilja sjá íslenskt samfélag verða meira fjölskylduvænt, þar sem við vinnum saman að því að hækka dagvinnulaun, auka framleiðni og stytta heildarvinnutímann.

<http://blog.pressan.is>

Eygló Harðardóttir





**SUBARU**

Confidence in Motion

# NÝR SUBARU ER ÖRUGGUR VALKOSTUR



**Subaru XV BOXER**, bensín, sjálfskiptur  
Verð 5.090.000 kr.  
Eyðsla 6,6 l/100 km\*

## SUBARU FORESTER



**Forester PREMIUM BOXER**, dísil, sjálfskiptur  
Verð 6.090.000 kr.  
Eyðsla 6,0 l/100 km\*

## SUBARU OUTBACK



**Outback PREMIUM BOXER**, sjálfskiptur  
Með öryggismyndavélum  
Verð 6.290.000 kr.  
Eyðsla 6,0 l/100 km\*

### SUBARU ER EINN ÖRUGGASTI BÍLL SEM ÞÚ GETUR KEYPT

**Rekstraröryggi** og gott endursöluverð er það sem allir þekkja og kemur fyrst upp í hugann. Lágur þyngdarpunktur, þverliggjandi BOXER vél og síteingt fjórhjóladrif með tölvustýrðri stöðugleikastýringu er lykillinn að akstursöryggi. Allir Subaru eru með 5 stjörnur í árekstrarprófunum EuroNCAP.

GE bílar  
Reykjanesbæ  
www.gebilar.is  
420 0400

Bílasalan Bílás  
Akranesi  
www.bilas.is  
431 2622

Bílasala Akureyrar  
Akureyri  
www.bilak.is  
461 2533

Bílaverkstaði Austurlands  
Egilsstöðum  
www.bva.is  
470 5070

IB ehf.  
Selfossi  
www.ib.is  
480 8080

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



# Ábending til borgarstjóra

Í viðtali á Bylgjunni rétt fyrir opinn fund í Tjarnarsal ráðhússins var Dagur B. Eggertsson borgarstjóri spurður um staðsetningu sjúkrahúss við Hringbraut. Svareð var: Eftir samburð við Keldnaholt og Vífilsstaði voru allir sammála um að Hringbraut væri best. Borgarstjórinn virtist greinilega ekkert vita

SKIPULAG



Sigurður Oddsson verkfræðingur

rifjaðist upp fyrir mér lóð, sem endur fyrir löngu var ráðstafað, en virðist nú á lausu. Gott hvort borgaryfirvöld óskuðu ekki eftir tillögum um nýtingu hennar og forsætisráðherra svaraði með ágætis tillögu, sem sumir töldu apríl-gabb. Annars var tillagan ekki svo galin miðað við Hringbraut.

Ég fór að hugsa og komst að þeirri niðurstöðu að vart væri hægt að hugsa sér betri stað fyrir umferðarmiðstöð en á lóð RÚV, sem er á krossgötum við allar helstu umferðaræðar höfuðborgarsvæðisins. Fyrir utan að koma akandi og skipta yfir í almenningssamgöngur er hjóla- og göngufæri í allar áttir. Lóðin er stór og hægt að hafa umferðarmiðstöð og bílastæði neðst og byggja í hæðina verslun, þjónustu, íbúðir og svo auðvitað RÚV efst með loftnetin og skermana uppi á þaki. Það væri hægt að standa þannig að þessu að RÚV fengi út úr lóðinni nægilegt fjármagn fyrir sig + húsnæði til útleigu. Þannig gæti stofnunin orðið sjálfbærari og ekki eins háð skattþeningum frá Jóni og Gunnu.

Í bónus við val á lóð RÚV er hægt byggja mörg hundruð íbúðir í Vatnsmýri. Íbúðir í göngufæri við skóla, miðbæ og væntanlega atvinnustarfssemi í háskólaþorpi. Mér finnst rétt að benda borgarstjóra á að gera faglegan samburð á hvor staðurinn sé hentugri, áður en farið er af stað með hönnunarsamkeppnina. Ekki liggur eins mikið á umferðarmiðstöð og t.d. spítala, þannig að nægur tími er til að vanda til verka.

eða vilja vita af Fossvoginum frekar en fyrrverandi forstjóri og framkvæmdastjóri spítalans, sem stóðu fyrir samburðinum og sönnuðu í leiðinni að besta staðsetningu spítalans væri í Fossvogi. Ég ákvað að mæta á fundinn í ráðhúsinu og láta Dag vita hvar Fossvogurinn væri gæfist tækifæri til þess. Dagur sagði skýrt og vel frá framkvæmdum í borginni. Hann nefndi aðeins spítalann og sagði alla þingmenn hafa verið sammála um Hringbraut. Ég hugsaði: Voru ekki líka allir sammála um að sjá flugvöllinn í friði þar til Rögnunefndin hefði skilað af sér.

## Krækt frá þungamiðju

Dagur sagði frá væntanlegri verðlaunasamkeppni um umferðarmiðstöð í Vatnsmýri. Ég velti fyrir mér, hvers vegna krækja frá þungamiðju borgarinnar út í Vatnsmýri, þann stað sem borgaryfirvöld segja eitt verðmætasta byggingaland borgarinnar. Er kostur að hafa umferðarmiðstöð við hlið sjúkrahúss? Var gerður faglegur samburður við aðra staði? Bygðist valið kannski á því að BSÍ hafði svo lengi verið þarna? Ég velti fyrir mér hvaða aðrir staðir kæmu til greina og þá

# Svar við opnu bréfi Jóns Geralds Sullenberger

Ég þakka þér áhugann sem þú sýnir Al Thani-málinu í opnu bréfi 30. apríl sl. í tilefni af grein sem ég birti í Fréttablaðinu. Ég hef eins og þú sjálfur, lesið dóm Hæstaréttar og var ólíkt þér viðstödd málflutning bæði fyrir Hæstarétti og héraðsdómi og las yfir varnir málsins. Misskilningur þinn á atvikum málsins er ekki einsdæmi, en hans hefur gætt jafnt hjá fjölmiðlum sem

DÓMSMÁL



Ingibjörg Kristjánsdóttir landslagsarkitekt og eiginkona Ólafs Ólafssonar

ályktun og var margsaga um það fyrir dómi. Hann staðfesti þó að hann hafði engin fyrirmæli í þá veru frá eiginmanni mínum, eins og öll önnur vitni, og viðurkenndi að hann vantaði heildarmyndina af viðskiptunum.

3. Þú spyrdst til hvaða Ólafs starfsmenn Kaupþings voru að vísa, í tölvupósti þar sem þeir veltu fyrir sér hvaða „samning ÓÓ gerir við sjeikinn til að tryggja

sér sinn hlut af hagnaðinum“. Í vitnaleiðslum staðfestu þeir allir að þeir hefðu ekkert haft fyrir sér um þetta, heldur væru þetta einungis þeirra vangaveltur. Er ekki allsérstakt að þrátt fyrir gríðarlegt magn gagna, símtala og tölvupósta sem lagt var hald á við rannsókn málsins þá liggur ekki fyrir neitt sem bendir til þess að eiginmaður minn hafi átt að fá hlutdeild í þessum hagnaði? Er það hugsanlega vegna þess að svo var einmitt ekki? 4. Þú spyrdst hvort Ólafur hafi verið skráður eigandi að Gerland Assets sem tók þátt í fjármögnun viðskiptanna „án hans samþykkis“. Svareð er nei og ég átta mig ekki allveg á hvað þú ert að fara þar. Það liggur fyrir hver aðkoma þess félags var og um það er ekki deilt í málinu.

5. Þú spyrdst hvort rétt sé að eiginmaður minn hafi hringt í Kaupþing í Lúxemborg eftir fall bankans og óskað eftir að ábyrgðir Al Thani yrðu felldar niður. Nei, svo var ekki. Eftir fall bankans, þegar ljóst var að hlutabréfin í Kaupþingi sem Al Thani hafði keypt voru verðlaus, náði Al Thani sjálfur samkomulagi við Kaupþing um að hann greiddi jafnvirði fjögurra milljarða króna og gerði þannig upp skuld sína.

6. Þú spyrdst hvers vegna Al Thani hafi ekki komið fyrir dóminn og borið vitni um sakleysi Ólafs og Bjarnfreður étur það upp eftir honum. Eggert hefur ekki getað skýrt hvers vegna hann dró þá

→ Misskilningur þinn á atvikum málsins er ekki einsdæmi, en hans hefur gætt jafnt hjá fjölmiðlum sem almenningi.

valdið hefur neitað að afhenda öll samskipti sín við þá. Verjendur málsins fóru ítrekað fram á að Al Thani kæmi fyrir dóminn, en embætti sérstaks saksóknara fylgdi því ekki eftir, heldur lét sér nægja að taka viðtal við þá í London þar sem verjendur fengu ekki að vera viðstaddir. Skýrslan sem Al Thani gaf þar staðfestir hins vegar að Ólafur átti ekki að fá hlutdeild í hagnaði af viðskiptunum og það skýrir eflaust áhugaleysi ákærvaldsins á frekari vitnisburði þeirra. Samkomulag Al Thani við bankann staðfestir að hann taldi sig ekki hafa verið blekktan.

7. Þú spyrdst af hverju eiginmaður minn hafi tekið að sér að greiða vexti sem Al Thani skuldaði Kaupþingi fyrst hann „kom hvergi nálægt þessum hlutabréfakaupum Sheiks Al Thani eins og þið hjónin viljið halda fram“. Það hef ég raunar aldrei sagt og undrast ég að þú kjósir að hafa rangt eftir mér. Þvert á móti þá kemur fram í grein minni að Ólafur hafði mjög mikilvægu hlutverki að gegna í þessum viðskiptum, sem var að nýta sín viðskiptasambönd í þágu Kaupþings, sem varð svo til þess að viðskiptin komust á. Þér til upplýsingar þá lét sérstakur saksóknari þess sérstaklega getið við meðferð málsins í héraði að framburður Ólafs um aðkomu hans hefði verið stöðugur frá upphafi. En til að svara spurningu þinni þá tók Ólafur að sér að greiða vexti sem Al Thani skuldaði í íslenskum krónum og Al Thani átti ekki tilmækar á þeim tímamarki. Þá skuld hefur hann endurgreitt.

Jón Gerald, ég vona að þessi svör varpi frekara ljósi á málið og létti af þér þeirri tortryggni sem mér finnst gæta í bréfi þínu.

**Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis**

**VERK FALLSBOÐUN**

**Á ALMENNUM VINNUMARKAÐI PÓSTATKVÆÐAGREIÐSLA ER HAFIN**

Hjá Verkalýðs- og sjómannafélagi Keflavíkur og nágrennis er hafin allsherjar póstatkvæðagreiðsla sem nær til allra félagsmanna sem vinna samkvæmt aðalkjarasamningi félagsins við Samtök atvinnulífsins fyrir störf á almennum vinnumarkaði. Einnig er hafin póstatkvæðagreiðsla sem nær til allra félagsmanna sem vinna samkvæmt kjarasamningi félagsins við SA vegna vinnu starfsfólks í veitinga- og gistihúsum og hliðstæðri starfsemi.

**Atkvæðisrétt eiga allir félagsmenn sem vinna eftir þessum samningum Verkalýðs- og sjómannafélags Keflavíkur og nágrennis í mars/apríl 2015.**

Kjörgögn og kynningarefni hefur verið sent út samkvæmt kjörskrá.

Fái einhver sem telur sig eiga atkvæðisrétt ekki send kjörgögn, getur viðkomandi snúið sér til skrifstofu félagsins í Krossmóa 4, 260 Reykjanesbæ og fengið sig færðan á kjörskrá og greitt atkvæði, enda leggi viðkomandi fram launaseðil/gögn sem metin eru fullnægjandi, sem sanni að hann eigi atkvæðisrétt.

Tekið er við kjörskrákærum samkvæmt framansögðu til kl. 12.00 miðvikudaginn 20. maí en þá lýkur atkvæðagreiðslu um verkfallsboðun.

**Athugið.** Til þess að tryggja sé að atkvæðið berist kjörstjórn fyrir lok tímabrests þá er nauðsynlegt að pósthleggjá svarumslagði í síðasta lagi mánudaginn 18. maí. Þeir sem það vilja geta skilað svarumslaginu á skrifstofu félagsins til kl. 12.00 miðvikudaginn 20. maí.

Kjörstjórn  
Verkalýðs og sjómannafélags Keflavíkur og nágrennis.

almenningsi. Áhugaleysið og þögg-unin er þó mun verri, jafnvel þótt undir séu jafn mikilvæg álitæfni og vinnubrögð dómstóla og þar með réttaröryggi okkar allra. Því fagna ég þínu áhuga af einlægni.

1. Í bréfinu birtir þú kafla úr umtöluðu samtali Eggerts Hilmarssonar, starfsmanns Kaupþings í Lúxemborg, og Bjarnfreðs Ólafssonar lögmans, sem vel að merkja var ráðgjafi Eggerts f.h. bankans í þessu máli en ekki Ólafs, eins og Hæstiréttur heldur ranglega fram. Í samtalinu var Al Thani-málið til umræðu og segist Bjarnfreður hafa borið tiltekna hluti undir „Óla“ og hefur staðfest að þar eigi hann við Ólaf Arinbjörn Sigurðsson lögmann og sérfræðing í kauphallarviðskiptum. Þú virðist hins vegar falla í sömu gryfju og Hæstiréttur og dregur þá ályktun að þar sem Ólafur er nefndur á nafn á öðrum stað í símtalinu, þá sanni það að hér sé einnig sé átt við hann. Ég veit ekki hvernig hægt er að komast að þeirri niðurstöðu, því hún er alröng og það er ekkert í gögnum málsins sem styður hana. Þvert á móti þá hefur Bjarnfreður staðfest fyrir dómi að hann hafi ekki rætt við eiginmann minn um efni viðskiptanna.

2. Í símtalinu velta þeir Eggert og Bjarnfreður vöngum yfir meintrí hlutdeild Ólafs í hagnaði af viðskiptunum. Eggert telur að Ólafur eigi að fá „sinn part í kökunni“ og Bjarnfreður étur það upp eftir honum. Eggert hefur ekki getað skýrt hvers vegna hann dró þá

## Nota verkfall sem vopn

Nú er komið að því. Það er búið að setja mig í þá stöðu að ég þarf að kjósa hvort ég vil sem hjúkrunarfræðingur fara í verkfall eða ekki og þar með krefja yfirvöld til þess að koma til móts við launakröfur okkar. Helsta áhersla hjúkrunarfræðinga í þessari kjarabaráttu er hækkun á dagvinnulaunum okkar. Sjálf hafnaði ég atvinnubóði fyrr á árinu á dagdeild blóð- og krabbameinslækninga einfaldlega vegna þess að ég hafði ekki efni á því að vinna á dagdeild.

Persónulega finnst mér mjög erfitt að taka þátt í þessari kosningu. Ég vil að sjálfsögðu ekki að starfsemi spítalans skerðist enn meira þar sem ég veit að þetta mun hafa gríðarleg áhrif á hana, en ég verð að taka afstöðu. Það er enn verkfall í gangi innan veggja Landspítalans og hefur verið síðan 7. apríl síðastliðinn, verkfallið er búið að hafa mikil áhrif þrátt fyrir litla umfjöllun í fjölmiðlum að mínu mati.

### Slæm áhrif á spítalann

Sem dæmi má nefna þá eru geislafræðingar í verkfalli og þar með er takmörkun á öllum myndrannsóknunum, í miðju verkfalli kom það upp að annað tölvusneiðmyndaðkið bilaði. Landspítalinn má ekki eiga varahluti þar sem það er talið of kostnaðarsamt. Það tók fjóra daga að fá varahlutinn sendan að utan og þar með varð enn meiri skerðing á þessari þjónustu. Á þessum tíma þurfti að flytja alla þá sjúklinga

KJARAMÁL



Helga María Guðmundsdóttir hjúkrunarfræðingur

sem lágu inni á spítalanum í Fossvogi yfir á Hringbraut í sjúkrahúsi til þess að komast í rannsóknina.

Lifeindafræðingar eru einnig í verkfalli og þess vegna þarf að forgangsráða hver fær að fara í blóðrannsókn og hver ekki. Þessar rannsóknir eru mjög áhrifandi og skila okkur mjög mikilvægum upplýsingum, enda eiga þær að vera sjálfsagður hlutur fyrir almenning. En svo má ekki gleyma einu, við heilbrigðisstarfsmenn gerum einnig mistök og það er ekki spurning hvort við gerum þau heldur hversu veigamikil þau verða. Rannsóknir sýna að fleiri lyfjamistök verða við meira álag (Tang o.fl., 2007) og einnig fleiri stunguóhöpp (Patrician o.fl., 2011).

### Vilja ekki meta störfinn

Ég verð að viðurkenna að mér finnst mjög sérstakt að yfirvöld vilja ekki meta störf okkar. Ég hef fengið endalaust þakklæti frá sjúklingum, aðstandendum og öðru starfsfólki og í raun líður mér mjög vel í vinnunni. Ég veit að mitt framlag og allra annarra starfsmanna spítalans skiptir mjög miklu máli í samfélaginu okkar.

Þegar ég útskrifaðist sá ég mig ekki nota verkfall sem vopn til að fá mínu framgengt. En til þess að leggja áherslu á ákvörðun mína og setja þetta í samhengi þá hef ég unnið á Landspítalanum í tæp sjö ár. Grunnlaunin mín í dag eru 334.865 kr. og ég hef aldrei feng-

id launahækkun vegna verðleika minna, heldur aðeins vegna námskeiða sem ég hef tekið eða vegna hækkingar aldurs. Það eru aðeins 20.000 kr. frá útskrift sem var fyrir tveimur árum síðan. Beiðni minni um launahækkun eftir að ég var búin með 32 einingar í meistaranámi var hafnað, á þeim grundvelli að ég gæti ekki sannað að námið nýttist mér í starfi hjúkrunar þrátt fyrir góðan rökstuðning, en námið er ekki innan hjúkrunarfræðeildarinnar.

Nú er verið að leggja fram kröfur um að grunnlaun á landinu ættu að vera 300.000 kr. sem er aðeins 15 þúsund krónum minna en ég fékk við útskrift. En til hvers þá að mennta sig, eyða fjórum árum í nám og þurfa að taka námslán ef ég fæ sömu laun fyrir erfið og ófaglærðir?

Ég mun taka þátt í þessari kosningu og ég mun kjósa það að fara í verkfall, ég vona að aðrir hjúkrunarfræðingar geri það sama og að almenningur fyrirgefi mér fyrir að taka þessa ákvörðun og standi með mér og öðrum hjúkrunarfræðingum í okkar kjarabaráttu.

### Heimildir

Patrician P.A., Pryor E., Fridman M. og Loan L. (2011). *Needle-tick injuries among nursing staff: Association with shift-level staffing*. *American Journal of Infection Control*. 39(6), 477-482.  
Tang F.I., Sheu J.S., Yu S., Wei J.L. og Chen C.H. (2007). *Nurses relate the contributing factors involved in medication errors*. *Journal of Clinical Nursing* 16, 447-457.

**BÍLADILL DAGSINS!**  
Hafðu samband  
strax!



600.000 kr.  
Í AFSLÁTT!

Tilboð: 4.690.000 kr.

**Volvo XC90 Executive** GTK54  
Skráður mars 2008, 2,4TDCi dísil, sjálfskiptur.  
Ekinn 125.000 km.  
Ásett verð: 5.290.000 kr.



300.000 kr.  
Í AFSLÁTT!

Tilboð: 3.690.000 kr.

**Ford Kuga Titanium S** PGH11  
Skráður júní 2012, 2,0TDCi dísil, sjálfskiptur.  
Ekinn 101.000 km.  
Ásett verð: 3.990.000 kr.



260.000 kr.  
Í AFSLÁTT!

Tilboð: 3.090.000 kr.

**Ford Focus Trend Edition** JBX17  
Skráður september 2014, 1,0i bensín, beinsk.  
Ekinn 2.200 km.  
Ásett verð: 3.350.000 kr. *í ábyrgð*



200.000 kr.  
Í AFSLÁTT!

Tilboð: 4.790.000 kr.

**Volvo V60 Momentum D2** TFL16  
Skráður febrúar 2013, 1,6TDCi dísil, sjálfskiptur.  
Ekinn 20.100 km.  
Ásett verð: 4.990.000 kr.

# NOTAÐIR BÍLAR

## MIKIÐ ÚRVAL OG GOTT VERÐ

Gerðu betri bílakaup!



200.000 kr.  
Í AFSLÁTT!

Tilboð: 1.590.000 kr.

**Ford Explorer Sport Trac** Limt. 4x4 Y1169  
Skráður október 2006, 4,0i bensín, sjálfskiptur.  
Ekinn 129.000 km.  
Ásett verð: 1.790.000 kr.



260.000 kr.  
Í AFSLÁTT!

Tilboð: 1.190.000 kr.

**Honda Accord Executive** V1179  
Skráður júní 2006, 2,0i bensín, beinsk.  
Ekinn 141.000 km.  
Ásett verð: 1.450.000 kr.



160.000 kr.  
Í AFSLÁTT!

Tilboð: 1.190.000 kr.

**Mitsubishi Outlander** comfort 20832  
Skráður júlí 2007, 2,0 bensín, beinsk.  
Ekinn 146.000 km.  
Ásett verð: 1.350.000 kr.

### FINNDU BÍLINN ÞINN

Skoðu fleiri  
dæmi hér!

### TÖKUM ALLAR TEGUNDIR BÍLA UPPÍ

SÝNDU OKKUR BÍLINN  
ÞINN OG VIÐ GERUM  
ÞÉR TILBOÐ Í MILLIGJÖF.  
ENGIN SKULDBINDING

# NOTADIR.BRIMBORG.IS

Ýmsar fjármögnunarleiðir í boði. Spyrðu ráðgjafa.



300.000 kr.  
Í AFSLÁTT!

Tilboð: 1.490.000 kr.

**Mitsubishi Pajero GLS** ZT647  
Skráður október 2004, 3,2TDi dísil, sjálfskiptur.  
Ekinn 235.000 km.  
Ásett verð: 1.790.000 kr.



300.000 kr.  
Í AFSLÁTT!

Tilboð: 2.890.000 kr.

**Volkswagen Passat Metan** UGD66  
Skráður júlí 2012, 1,4i bensín/metan, sjálfskiptur.  
Ekinn 74.000 km.  
Ásett verð: 3.190.000 kr.



600.000 kr.  
Í AFSLÁTT!

Tilboð: 7.390.000 kr.

**Volvo XC90 Summum D5 AWD** TJL91  
Skráður júní 2012, 2,4Di dísil, sjálfskiptur.  
Ekinn 89.500 km.  
Ásett verð: 7.990.000 kr.



300.000 kr.  
Í AFSLÁTT!

Tilboð: 2.090.000 kr.

**Toyota Yaris Terra** KBM99  
Skráður ágúst 2013, 1,0i bensín, beinsk.  
Ekinn 15.000 km.  
Ásett verð: 2.390.000 kr.



200.000 kr.  
Í AFSLÁTT!

Tilboð: 1.650.000 kr.

**Hyundai i30 Comfort** FKX94  
Skráður ágúst 2009, 1,6i bensín, beinsk.  
Ekinn 76.000 km.  
Ásett verð: 1.850.000 kr.



Verð: 3.190.000 kr.

**Mazda3 Vision** LTL19  
Skráður júlí 2014, 2,0 bensín, beinsk.  
Ekinn 5.700 km.  
*í ábyrgð*



200.000 kr.  
Í AFSLÁTT!

Tilboð: 2.490.000 kr.

**Toyota Yaris Hybrid** MMS90  
Skráður janúar 2013, 1,5i hybrid, sjálfskiptur.  
Ekinn 27.000 km.  
Ásett verð: 2.690.000 kr. *í ábyrgð*

FYLGSTU MEÐ Á FACEBOOK



Notaðir bílar - Brimborg

Tilboðsbílarinn fara  
beint á Facebook!

Söluveildir eru opnar virka daga kl. 9-17 og laugardaga 12-16.

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7030

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040

Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050



Öruggur staður til að vera á

## MERKISATBURÐIR

**1636** Eldgos verður í Heklu.

**1835** Fyrstu ævintýri H.C. Andersen gefin út í Danmörku.

**1933** Mohandas Gandhi hefur þriggja vikna hungurverkfall til að mótmæla kúgun Breta á Indlandi.

**1945** Síðari heimsstyrjöldinni lýkur í Evrópu með uppgjöf Þjóðverja.

**1970** Síðasta breiðskífa Bítlanna kemur út.

**1979** Hornsteinn er lagður að Hjúkrunarheimilinu Eir í Grafarvogi.

**1996** Stjórnarskrá sem tryggir ríkisborgurum víðtæk réttindi tekur gildi í Suður-Afríku.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

**EINAR ÖRN BJÖRNSSON**  
fyrirverandi héraðsdýralæknir,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja miðvikudaginn 7. maí.



Jóhanna M. Einarsdóttir  
Edda K. Einarsdóttir  
barnabörn og langafabarn.

Andrés K. Hjaltason  
Haraldur Ólafsson



Þökkum innilega auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegrar systur okkar, mágkonu og frænku,

**INGEBORGAR EIDE GEIRSDÓTTUR,**  
Auðarstræti 15, Reykjavík.



Hlíf Geirsdóttir,  
Ólína Geirsdóttir,  
Benedikt Geirsson,  
og systkinabörn.

Stefán Ásgeirsson,  
Sveinbjörn Björnsson,  
Helga Möller



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

**GUNNPÓR BENDER**  
Lautasmára 20, Kópavogi,

lést á Hjúkrunarheimilinu Sóltúni þann 4. maí síðastliðinn. Útförin verður auglýst síðar.



Soffía Hrafnhildur Jónsdóttir  
Guðmundur Aðalsteinn Gunnarsson  
Guðleif Bender Guðrún Dóra Gísladóttir  
Jón Bender Páll Snæbjörnsson  
Guðrún Ragnarsdóttir  
barnabörn og langafabörn.



**EYGLÓ LONG**

er látin. Jarðarförin hefur farið fram. Þökkum hlýhug og samúð.



Steingrímur Long  
Ásta Björk Long  
Árni Long

Hrefna Sigurðardóttir



Hetjan okkar,

**BENJAMÍN NÖKKVI BJÖRNSSON**

sem lést á Barnaspítala Hringins þann 1. maí, verður jarðsönginn frá Grafarvogskirkju þriðjudaginn 12. maí kl. 13. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna eða Barnaspítala Hringins.



Eygló Guðmundsdóttir  
Björn Harðarson

Anders Wollmén  
Þórey Heiðdal Vilhjálmssdóttir  
Nikulás Ingi Björnsson, Hrafnhildur Tekla Björnsdóttir

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið [timamot@frettabladid.is](mailto:timamot@frettabladid.is).

Auglýsingar á að senda á [auglysingar@frettabladid.is](mailto:auglysingar@frettabladid.is) eða hringja í síma 512 5000.



**MÁLÞING Í DAG** Hermann Ottósson, framkvæmdastjóri Rauða krossins, verður á málþinginu í Norræna húsinu í dag, sem hefst klukkan 13.00.

## Mikilvægu grunnngildin hálftrar aldar gömul í dag

50 ár eru í dag liðin frá því að sjö grunnngildi Rauða krossins og Rauða hálfmánans voru samþykkt í Vín í Austurríki. Rauði krossinn heldur málþing í dag þar sem frú Vigdís Finnbogadóttir, fyrirverandi forseti, er einn frummælanda.

„Þessi grundvallarsjónarmið skipta okkur miklu máli í okkar starfi og ramma inn starf Rauða krossins,“ segir Hermann Ottósson, framkvæmdastjóri Rauða krossins á Íslandi. Í dag eru 50 ár liðin frá því að grundvallarsjónarmið samtakanna voru samþykkt í Vín. „Manni finnst auðvitað merkilegt að það skyldi hafa náðst samstaða um þessi gildi, þvert á trúarbrögð og landamæri. Gildin voru samþykkt af meðlimum Rauða krossins og Rauða hálfmánans. Við tökum ekki afstöðu til pólitíkur eða trúarbragða,“ útskýrir Hermann.

Gildin mikilvægu eru mannúð, óhlutdrægni, hlutleysi, sjálfstæði, sjálfböðin þjónusta, eining og alheimshreyfing. „Allir sjálfböðliðar og starfsfólk Rauða krossins starfa eftir þessum grundvallarsjónarmiðum. Við höfum þetta að leiðarljósi í starfi okkar. Þetta skiptir okkur miklu máli.“

Í tilefni af tímamótunum verður efnt til málþings um gildin góðu. Málþingið fer fram í Norræna húsinu og hefst klukkan 13. „Þarna verður valinkunnur maður í hverju rúmi að tala um hvert stak í þessu mengi,“ segir Hermann. Meðal framsögumanna eru frú Vigdís Finnbogadóttir, fyrirverandi forseti, Páll Stefánsson ljósmyndari og Jón Ólafsson heimspekingur. Hver framsögumaður talar um hvert sjónarmið fyrir sig. Málþingið stendur til 15.40 og er aðgangur ókeypis.

[kjartanati@365.is](mailto:kjartanati@365.is)

### → Grundvallarhugsjónir útskýrðar

Á vefsíðu Rauða krossins segir þetta um hvert grunnngildi fyrir sig: Hugsjónagrundvöllur Rauða krossins er fölginn í markmiðunum sjö um mannúð, óhlutdrægni, hlutleysi, sjálfstæði, sjálfböðna þjónustu, einingu og alheimshreyfingu. Sérhverjum starfsmanni og sjálfböðaliða Rauða krossins um heim allan ber að starfa samkvæmt grundvallarmarkmiðunum.

### → Mannúð

Alþjóðahreyfing Rauða krossins og Rauða hálfmánans, sem spratt upp af löngun til að veita þeim sem særst höfðu á orrustuvelli hjálp án manngreinarálts, reynir með alþjóðlegu starfi og starfsfólki Rauða krossins að koma í veg fyrir og létta þjáningar fólks hvar sem það er stadd. Tilgangur hreyfingarinnar er að vernda líf og heilsu og tryggja virðingu fyrir mannlegu lífi. Hún vinnur að gagnkvæmum skilningi, vináttu, samstarfi og varanlegum friði meðal allra þjóða.

### → Óhlutdrægni

Hreyfingin gerir engan mun á milli manna eftir þjóðerni þeirra, uppruna, trúarbrögðum, kyni, stétt eða stjórnmálaskoðunum. Hún reynir að draga úr þjáningum einstaklinga og tekur þá eingöngu tillit til þarfa hvers og eins en veitir forgang þeim sem verst eru staddir.

### → Sjálfböðin þjónusta

Hreyfingin er borin uppi af sjálfböðnu hjálparstarfi og lætur aldrei stjórnast af hagnaðarvon.

### → Sjálfstæði

Hreyfingin er sjálfstæð. Þótt landsfélög veiti aðstoð í mannúðarstarfi stjórnvalda og lúti lögum lands síns, verða þau ætíð að varðveita sjálfstæði sitt svo þau geti starfað í samræmi við grundvallarmarkmið hreyfingarinnar.

### → Hlutleysi

Svo að hreyfingin megi áfram njóta almenns trausts, skal hún gæta hlutleysis í öfriði og aldrei taka þátt í deilum vegna stjórnmála, uppruna, trúarbragða eða hugmyndafræði.

### → Eining

Í hverju landi má aðeins vera eitt landsfélag Rauða krossins eða Rauða hálfmánans. Það skal vera öllum opið og vinna mannúðarstarf um landið allt.

### → Alheimshreyfing

Hreyfing Rauða krossins og Rauða hálfmánans nær um heim allan, og öll landsfélög hafa jafnan rétt og ábyrgð og sömu skyldur til gagnkvæmrar hjálpar.

# FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



Fornbíla- og bifhjóla-  
sýning í Borgarnesi  
Stórsýning Rafta, Bifhjóla-  
félags Borgarfjarðar, og  
Fornbílafélags Borgarfjarðar  
verður haldin í Brákarey í  
Borgarnesi á morgun.  
SÍÐA 2

## SUMARYFIRHAFNIR Í ÚRVALI



Skoðið [laxdal.is/yfirhafnir](http://laxdal.is/yfirhafnir)

[laxdal.is](http://laxdal.is)

BERNHARD  
LAXDAL

Laugavegi 63 • S: 551 4422



Vertu vinur á  
Facebook



### Á ALLTAF VIÐ

Það er tilvalið að grípa heilkornakex með fræjum með í útileguna og sumar-  
bústaðinn í sumar að sögn  
Jóhannesar Baldurssonar,  
framleiðslustjóra Kexverk-  
smiðjunnar Fróns.

MYNDR/VALLI

## HOLLUR MILLIBITI

**KEXVERKSMIÐJAN FRÓN KYNNIR** Nýja heilkornakexið frá Frón inniheldur  
úrval fræja og er stílað inn á þá sem vilja velja hollari vörur.

**K**exverksmiðjan Frón setti nýlega á  
markað nýtt og gómsætt kex undir  
nýrri vörulínu sem ber nafnið  
Kornkex. Um er að ræða fyrstu tegundina  
í vörulínunni en hún kallast heilkornakex  
með fræjum.

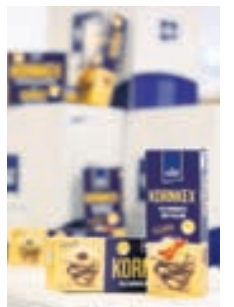
Að sögn Jóhannesar Baldurssonar,  
framleiðslustjóra Kexverksmiðjunnar  
Fróns, er þarna á ferðinni nýtt og gott kex  
sem er stílað inn á þá sem vilja velja hollari  
vöru. „Þetta kex er tilvalið til að hafa  
við höndina til að maula á, dýfa í mjólk  
eða kaffi eða til að smyrja og setja á gott  
álegg. Það er auðvelt að hafa hreinni sam-  
visku með svona hollt kex við höndina  
vitandi að þessi valkostur gerir þér gott.“

Jóhannes segir heilkornakexið vera  
góðan valkost til dæmis á móti hrökk-  
kexi og öðrum skyldum vörum og það sé  
tilvalið að grípa kexið með í útileguna og  
sumarbústaðinn í sumar. „Heilkornakexið  
inniheldur 100% heilkornahveiti en þar er  
hveitikornið malað alveg til fulls og varan  
því trefjaríkari og hollari fyrir vikið. Enda

eru 10,3 grömm af trefjum í kexinu og þar  
erum við töluvert fyrir ofan það viðmið  
sem miðað er við þegar talað er um trefja-  
ríkar vörur.“

Auk þess inniheldur kexið þrjár teg-  
undir af fræjum; sesamfræ, sólblómafræ  
og graskersfræ sem gerir kexið enn  
bragðbetra og hollara en ella. Heilkorna-  
kexið er auk þess lágt í sykri miðað við  
annað kex á markaðnum og tiltölulega  
hátt í próteini, eða tæp 9 grömm, sem  
gerir það að enn betri kosti.“

Nýja kexið hefur fengið mjög góðar við-  
tökur hjá viðskiptavinum að sögn Jóhann-  
esar. „Góðar viðtökur hafa hvatt okkur  
enn frekar áfram við áframhaldandi þróun  
á Kornkexinu. Við erum nú þegar farin  
að vinna í vöruþróun á næstu tegund af  
kexinu sem ætti að koma á markað síðar  
á árinu. Ég ætla ekki að gefa upp á þessu  
stigi hvað sú tegund mun innihalda en get  
lofað því að hún sameinar bæði hollustu  
og gott bragð eins og heilkornakex með  
fræjum.“



### HOLLT OG GOTT

Heilkornakexið er  
trefjaríkt og inniheldur  
þrjár tegundir af fræjum;  
sesamfræ, sólblómafræ  
og graskersfræ.

### HEILKORNAKEXIÐ

Nánari upplýsingar  
um heilkornakexið  
má finna á [www.fronkex.is](http://www.fronkex.is).

**ora**  
Ástríða í matargerð

## NÝTT FRÁ ORA

Prófaðu síld í dillsósu  
og chilli síld

fæst í helstu verslunum

[www.ora.is](http://www.ora.is)

Veikindabaninn

HAWAIIAN NONI

- Ónæmiskerfi
- Veikindi
- Blóðþrýstingur
- Sýkingar



NONI ávöxtur kemur upprunalega frá Kyrrahafseyjum og flokkast sem ofurfæða vegna þess hve einstaklega ríkur hann er af næringaefnum. Hann er auðgur af A, B, C og E-vítamínum, járni, kalki, kalíum, sinki og inniheldur 17 af 20 lífsnauðsynlegum aminosýrum. Noni er ríkari af pro-xeroníni, en aðrir ávextir, en efnið er nauðsynlegt frumum líkamans og styður við myndun seratóníns í heila.

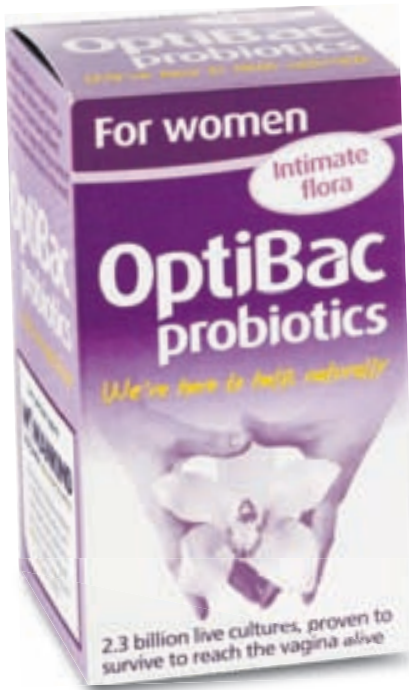
Heilsuávöxturinn

Fánlegt í nær öllum apótekum landsins, Heilsuhúsið, Hagkaup, Fjarðarkaup, Orkusetrið, Lifandi Markaður, Heilsuver, Heilsuhornið Blómaval, Heilsulausn.is og Heimkaup



OptiBac probiotics

Gegn sveppasýkingu, bakteríusýkingu og þvagfærasýkingu



”Ég mæli með því að konur velji náttúrulegu leiðina gegn þrálátum sýkingum og sem forvörn“

Valbjörg Þórðardóttir  
hjúkrunarfræðingur

Fæst í apótekum og heilsubúðum

**ÞESSI GÖMLU GÓÐU Á EINUM STAÐ**  
BESTA TÓNLISTIN FRÁ 1960-1985

GULL BYLGJAN



KAGGI Hvalfjarðargöngin verða opin um helgina og jafnvel fritt í þau og því lítið mál að fara í bíltúr upp í Borgarnes.

ALVEG FYRIRTAKS HELGARRÚNTUR

**BIFHJÓLA- OG FORNBÍLASÝNING** Stórsýning Rafta, Bifhjólafélags Borgarfjarðar, og Fornbílafjelags Borgarfjarðar verður haldin í Borgarnesi á morgun.

Þetta er annað árið í röð sem Raftar, Bifhjólafélag Borgarfjarðar og Fornbílafélag Borgarfjarðar taka höndum saman um að halda stórsýningu í Brákarey. Í áratug þar á undan hófðu Raftar haldið stórar bifhjólasýningar í Borgarnesi. „Sýningin í ár verður á sama stað og í fyrra, í húsnæði Samgöngusafns Fornbílafjelagsins í Brákarey. Til viðbótar við sýningarsvæðið sem við vorum með í fyrra bætist nú 700 fermetra aðstaða í nýju sýningarhúsnæði safnsins en auk þess getur fólk skoðað nýtt félagsheimili Rafta á sömu slóðum,“ segir Guðmundur Skúli Halldórsson, einn aðstandenda sýningarinnar.



Guðmundur segir afar vel hafa tekist til í fyrra að blanda saman hjólum og gömlum bílum. „Því var ákveðið að slá upp annarri slíkri sýningu og laða að okkur áhugafólk um mótörhjól og gamla bíla, auk þeirra sem líta á þessa sýningu sem ómissandi part af tilverunni,“ segir hann.

Á sýningunni verður sambland af gripum í eigu félagsmanna. „Auk þess eru fjölmargir sem koma á eigin hjólum og fornbílum á sýninguna og verða þannig hluti af henni,“ segir Guðmundur.

Hefð var fyrir því á sýningum Rafta að bjóða til sín gestaklúbba á hverja

sýningu, framhald verður á þeim sið í ár. „Gestaklúbbur sýningarinnar í ár er nýstofnað Mótorsportfélag Borgarfjarðar,“ upplýsir Guðmundur.

Um tíma var tvísýnt hvort Hvalfjarðargöngin yrðu opin þessa helgi vegna fyrirhugaðra verkfalla og malbiksviðgerða. Gæfan er Guðmundi og félögum þó hliðholl og göngin verða opin. „Það er því kjörið að taka rúnt upp í Borgarnes á laugardaginn enda er aðgangur að sýningunni ókeypis,“ segir Guðmundur. Gestir geta hvílt sig eftir skoðunarferðina með því að setjast niður með kaffi og vöffur sem verða seldar á staðnum.

**BIFHJÓL** Fjölmargir koma á eigin hjólum á sýninguna.

SÝNING

Bifhjóla- og fornbílasýningin verður í Brákarey í Borgarnesi laugardaginn 9. maí frá klukkan 13 til 17.

GÓMSÆTT MEÐLÆTI

Kartöflusalat í léttari kantinum er tilvalið meðlæti sem hentar vel með grilluðu kjöti og einnig fiski.

Kartöflusalat er hið dæmigerða meðlæti með grillmatnum sem með betra veðurfari verður æ tíðari á borðum landsmanna. Kartöflusalatið dæmigerða inniheldur majónes en auðvelt er að gera léttari útgáfu af því eins og til dæmis gert er í þessari uppskrift.

- Hráefni**  
 1 kíló litlar, nýjar kartöflur  
 1/3 bolli ólífuolía  
 1/3 bolli fint skorinn skalottlaukur (um það bil 1 laukur)  
 3 msk. kampavínsedik (eða hvítvínsedik)  
 1 msk. Dijon-sinnep  
 2 1/2 tsk. salt (meira, ef vill)

- 1/4 tsk. svartur pipar (meira, ef vill)  
 1/4 bolli finsöxuð steinseljulauf  
 1/4 bolli finsaxað fáfínsgras eða dill, eða blanda af báðum.

Aðferð

Sjóðið kartöflurnar í söltu vatni. Hrærið saman olíu, skalottlauk, edik, sinnep og 1 tsk. salt í skál og látið til hliðar. Látið kartöflurnar kólna eftir að þær eru soðnar. Skerið þær svo í þykkar sneiðar á meðan þær eru volgar og setjið í skálina með dressingunni. Bætið afgangi af salti, pipar og kryddi við og blandið varlega. Bragðbætið með salti og pipar eftir smekk. Berið fram stofuheitt.



**SUMARLEGT** Kartöflusalat er gott með grillmat. NORDIC PHOTO/GETTY

**FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ** sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson**  
 Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir**, bryndis@365.is, s. 512 5434  
**Jón Ívar Vilhelmsson**, jonivar@365.is, s. 512 5429  
 Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**



# SVEFNSÓFAR

sem breytast í rúm á augabragði...

Góðir að náttu sem degi...



## RECAST

TVÍBREIÐUR SVEFNSÓFI  
MEÐ ÞYKKRI OG  
GÓÐRI SPRINGDÝNU.  
KR. 129.900



SVEFNBREIDD 140X200

NÚ Á  
TILBOÐVERÐI  
kr. **110.000**  
Í NOKKRA  
DAGA



SLY  
TILBOÐVERÐI  
kr. **119.900**  
LISTAVERÐ  
- kr. 139.900 -

ÞYKK OG GÓÐ SPRINGDÝNA  
RÚMFATAGEYMSLA  
SVEFNBREIDD 140X200  
2 LITIR Í BÓÐI



NÚ Á  
TILBOÐVERÐI  
kr. **119.900**  
Í NOKKRA  
DAGA

RHOMB  
ÞYKK OG GÓÐ SPRINGDÝNA  
RÚMFATAGEYMSLA  
SVEFNBREIDD 140X200  
KR. 139.900



## SÓFAR SEM HENTA JAFNT FYRIR HEIMILI OG GISTIHÚS

- SKOÐAÐU ÚRVALIÐ OG MYNDBÖND AF SÓFUNUM INN Á HEIMASÍÐU OKKAR -



UNFURL  
kr. **109.900**  
SVEFNBREIDD  
120X200

GÓÐ SPRINGDÝNA  
SVEFNBREIDD 120X200  
2 LITIR Í BÓÐI



TRYM  
kr. **198.900**  
SVEFNBREIDD  
140X200

EXTRA ÞYKK OG GÓÐ  
SPRINGDÝNA  
RÚMFATAGEYMSLA  
SVEFNBREIDD 140X200



# LÍNAN

BÆJARLIND 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS  
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARD. 11 - 16

## BÍLAR & FARARTÆKI

**bilaborg.is**  
Sími 517-1111



ADRIA Classica 663uk kojuhús . Árgærd 2007, ekinn -1 PKM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.390.000. Rnr.133914. Er á staðnum



FORD F350 crew 4x4 44" breyttur . Árgærd 2005, ekinn 146 PKM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.290.000. Rnr.133961. Er á staðnum



TOYOTA Land cruiser 100 diesel . Árgærd 2002, ekinn 249 PKM, dísel, sjálfskiptur. Tilboðsverð 2.890.000. Ásett verð 3290 þús Rnr.133790. Er á staðnum.



M.BENZ ML 63 AMG. Árgærd 2008, ekinn 97 PKM, bensín, sjálfskiptur. Verð 7.990.000. Rnr.134023. Bill með öllu. Ýmis skipti athugandi

Bílaborg  
Stórhöfða 26, 112 Reykjavík  
Sími: 517 1111  
<http://www.bilaborg.is>

**CLASSICBILAR.IS**  
Bílasala

Óskum eftir bílum á söluskra okkar  
[www.classicbilar.is](http://www.classicbilar.is)



OPEL Zafira Enjoy 7manna. Árg 2007, ekinn 139 PKM, bensín, sjálfskiptur 100% smurbók Ásett VERÐ 1.690þ TILBOÐ 1290þ stgr. Rnr.100709.



MERCEDES-BENZ C 220cdi Avantgarde Facelift Station . Árg 2012, ekinn 155 PKM, dísel, sjálfskiptur 100% smurbók Ásett VERÐ 4.980þ lan 1950þ Rnr.100391.

Classicbilar.is  
Gilsbúð 3, 210 Garðabær  
Sími: 517 9500  
<http://classicbilar.is>



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

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



### TILBOÐ.

FORD E350 wagon. Árg. 2003, ek. 251 PKM, dísel, sjálfsk. Vikutilboð Verð 7.390.000.stgr Rnr.105819. verður til sýnis á korputorgi föstud.,laugad.

Bílasalan Planid  
Korputorgi, Reykjavík  
Sími: 517 0000  
Opíð 10-18. Lau 12-16  
[www.planid.is](http://www.planid.is)



KIA cee'd EX 1.6 sw. Árgærd 2014, ekinn 29 PKM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.240687. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.



MERCEDES-BENZ E 300 CDI hybrid. Árgærd 2013, ekinn 13 PKM, dísel, sjálfskiptur. Verð 8.790.000. Rnr.991222.



SUZUKI Sx4 GLX beinsk.. Árgærd 2012, ekinn 80 PKM, bensín, 5 girar. Verð 2.550.000. Rnr.161322.

ASKJA notaðir bílar  
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík  
Sími: 590 2160  
[www.notadir.is](http://www.notadir.is)



**HÖFÐABÍLAR**  
... þar sem bílar seljast



HYMER ERIBA Feeling 440. Árgærd 2008, ekinn -1 PKM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.490.000. Áhvílandi 1370 þús. Skoðar skipti á ódýrari. Rnr.128191.

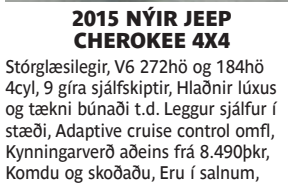


NISSAN Qashqai+2 se. 4x4 Árgærd 2012, ekinn 71 PKM, dísel, 6 girar. Verð 3.790.000. Skoðar skipti á ódýrari. Rnr.129775.



HONDA Crf 250 l. Árgærd 2014, ekinn 0 PKM, bensín, 6 girar. Verð 790.000. Götuskráð. Rnr.129367.

Höfðabílar  
Fossháls 27, 110 Reykjavík  
Sími: 577 4747  
[www.hofdabilar.is](http://www.hofdabilar.is)



### 2015 NÝIR JEEP CHEROKEE 4X4

Stórglæsilegir, V6 272hð og 184hð 4cyl, 9 gir sjálfskiptir, Hlaðnir lúxus og tækni búnaði t.d. Leggur sjálfur í staði, Adaptive cruise control omfl, Kynningarverð aðeins frá 8.490þkr, Komdu og skoðuðu, Erú í salnum, ATH Getum útvegað allar gerir af Cherokee,

Íslensk-Bandaríska ehf  
Pverholt 6, 270 Mosfellsbæ  
Sími: 534 4433  
Opíð 10-18.00 og lau 11-15  
<http://www.isband.is>



Suzuki Swift 4/2012 ek.53 þús. Sjálfskiptur. Ásett verð 1.950.000.- Rnr.104821

Bílahöllin  
Bildshöfða 5, 112 Rvk  
Sími: 567 4949  
[www.bilahollin.is](http://www.bilahollin.is)



Hyundai i20 Classic Árgærd 2014. Ekinn 25þ.km. Beinsk. Er á staðnum. Verð 1.790þ.kr stgr. Getum líka útvegað nýja i20 bílinn á 2.290þ.kr. Raðnr 134727.

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



SKODA Octavia combi elegance 2.0 tdi. Árgærd 2013, ekinn 14 PKM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.780.000.



VW Polo comfortline. Árgærd 2012, ekinn 52 PKM, bensín, 5 girar. Verð 1.990.000.



VW Beetle. Árgærd 2006, ekinn 52 PKM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.690.000.

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



567 2277 NÝJA BÍLAHÖLLIN  
BÍLAGARANNI VÍÐI BRUNNAR 13 REYKJAVÍK

Nýja bílahöllin  
Eirhöfða 11, 110 Rvk.  
Sími: 567 2277  
[www.nyja.is](http://www.nyja.is)



Kia Ceed EX New 1,6 12/2012 ek 53 þkm sjsk, dísel, ásett verð er 3390 þús , er á staðnum, raðnr 119359.

100 bílar ehf  
Pverholt 6, 270 Mosfellsbæ  
Sími: 517 9999  
Opíð 10-18.00, Lau 11-15  
[www.100bilar.is](http://www.100bilar.is)

## Bílar til sölu



### KAUPUM BÍLA

#### HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ

Við staðgreiðum bílinn þinn og þú getur þar með fengið staðgreiðsluafslátt af nýja bílnum. Sendu okkur upplýsingar í gegnum [www.seldur.is](http://www.seldur.is) og við sendum þér staðgreiðslutilboð.



Jaguar XJR supercharged. Árg.1998. Ekinn aðeins 46. Þús mil. 371 hp. Sjálfskiptur.Bensín.Mjög gott eintak. Verð kr. 2.500.000. s. 895 6029. Sjá myndir Flickr.com/bilar



Til sölu ZN50Q-C11. árg 2013. Ekinn 41km. Verð 180.000 Má skoða. Uppl. 8628980

## 250-499 þús.



### SJÁLFSKIPTUR STATION !

Renault Megane station 1.6 árg ,04. ek 141þús km. nýleg tímareim. sjálfskiptur. ný heilsársdekk. ný skoðaður ,16. góður plásmikill bíll á frábæru verði. Ásett v:890þús. Tilboðsverð 490þús stgr. vísalán í boði. s:659-9696

## 500-999 þús.



### 4X4 SPARNEYTINN JEPPLINGUR

Suzuki Jimny 4X4 árg 2004 ek 150 þús, beinskptur, ný dekk, lýtur vel, sparneytinn jepplingur sem kemst allt, verð 790 og tilboð 590 þús möguleiki á 100% vísaláni s.841 8955



### DÍSEL SPARIGRÍS !

Peugeot 207 1.4 Dísel. árg ,07. ek 134þús km. nýleg tímareim. ný sk. góð dekk. 5dyra. eyðir ca 4-5L/100km. Ásett v:1.390þús. Tilboðsverð 990þús stgr. möguleiki á vísalán eða bílaláni. uppl í s:659-9696



### SJÁLFSKIPTUR OG SPARNEYTINN

Opel Astra 1.8 árg ,06. ek aðeins 108þús km. ssk. 5dyra. ný skoðaður. samlæsingar. nýleg tímareim. frábær bíll í alla staði. Ásett verð 1.090þús. Tilboðsverð aðeins 890þús stgr. möguleiki á allt að 100% vísaláni. uppl í s:659-9696

## 1-2 milljónir



### SJÁLFSKIPTUR AVENSIS ,06

Toyota Avensis 1.8 árg ,06. ek 157þús km. sjálfsk.. nýsk.'16. ný heilsársdekk hiti í sætum. virkilega fallegur bíll. ásett verð 1.490þús. Tilboðsverð 1.190þús stgr. möguleiki á vísaláni uppað 950þús. uppl í s:659-9696



### FRÁBÆR BÍLL !

BMW 116i árg ,06. ek aðeins 136þús km. beinskptur. 5dyra. ný nagladekk. sumardekk fylgja. samlæsingar. virkilega skemmtilegur bíll. Ásett verð 1.590þús. TILBOÐSVERÐ AÐEINS 1.290þús. möguleiki á vísaláni uppað 950þús. uppl í s:659-9696

## Bílar óskast

### BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa.  
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

## Sendibílar

Vörubílastöðin Þróttur

Vörubílar - Kranabílar  
Sandur - Mold  
Jarðvinna  
Sími 577 5400

568 5000

NÝJA - SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

## Mótorhjól



Harley Davidsson. Softtail Heritage Classic. Árg. 2003. Ekið aðeins 6.300 mil. Verð kr.2.600.000. Fleiri myndir Flickr.com/bilar uppl. 8956029

**GEFÐU HÆNU**

[gjofsemgefur.is](http://gjofsemgefur.is)  
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
8. MAÍ 2015

Lára G. Sigurðardóttir  
læknir og fræðslustjóri  
**SÓLARGEISLAR  
GETA HAFT  
LÚMSK ÁHRIF 4**

Eva Laufey Kjaran  
dagskrágerðarkona  
**SÚKKULADIMÚS  
OG KJÚKLINGUR  
MEÐ PESTÓI 8**

Tiska og trend  
í gleraugum  
**STJÖRNURNAR  
SPÓKA SIG MEÐ  
GLERAUGU 10**

Ragnhildur Þórðardóttir

## RÓTLAUS MÁLFRÆÐIPERVERT OG ALGJÖR NAGLI

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)



## SYNGDU MEÐ!

Elsa Dagný Ásgeirsdóttir er nýútskrifaður vöruhönnuður frá Listaháskóla Íslands sem gerði lokaverkefni sitt úr tönnum ættingja sinna. Þessi hugmyndaríka dama deilir hér tönnum sem hún hlustar á þegar hún málur bæinn rauðan á vel völdum krám borgarinnar.

● **DREAMS**  
FLEETWOOD MAC

● **ENJOY THE SILENCE**  
DEPECHE MODE

● **R U MINE?**  
ARCTIC MONKEYS

● **BLUES ARE STILL BLUE** BELLE AND SEBASTIAN

● **RIGHT ON**  
SYL JOHNSON

● **DOIN IT LL COOL J**

● **FUCK THE PAIN AWAY** PEACHES

● **ERASE YOU** ESG

● **WILDFIRE (FEAT. LITTLE DRAGON)** SBTRKT

● **NEW DORP. NEW YORK** SBTRKT



Gæta þarf að hreyfingu og mataræði og þarf hvort tveggja að vinna saman þegar kemur að því að bæta hreysti.

NORDICPHOTOS/GETTY

# GULLNI MEÐALVEGURINN

Ekkert lát er á vaxandi mittismáli heimsbúa og stefnir í faraldur. Með auknu álagi á vinnumarkaði og í einkalífi virðist fólk frekar sækja í sykurrikara mataræði með fyrrgreindum afleiðingum.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir  
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Í síðustu viku las ég afar áhuga-vert viðtal við breskan hjartalækni að nafni Aseem Malhorta, en hann ásamt tveimur öðrum breskum sérfræðingum heldur því fram að það sé sykri og einföldum kolvetnum að kenna en ekki hreyfingarleysi að mannfólkið sé orðið eins feitt og raun ber vitni. Hann byggir þetta á gögnum sem sýna fram á að í raun erum við ekki að hreyfa okkur mikið minna en áður en borðum þeim mun meira af óhollum mat með litlu næringargildi. Hann segir jafnframt að mataræði sem uppfyllt er af sykri og einföldum kolvetn-

um megi beintengja við algengustu sjúkdóma nútímamannsins. Gögnin sem Aseem ræðir um miðast við Bretland, en þar í landi virðist ekkert lát vera á stækkandi mittismáli og mætti segja að um faraldur væri að ræða.

## Snúum við þróuninni

Alþjóðaheilbrigðisstofnunin sendi nýlega frá sér framtíðarspá sem miðað er við núverandi þróun en í henni kom fram að árið 2030 muni að meðaltali þrjár af hverjum fjórum Bretum vera í yfirvigt. Á sama lista erum við Íslendingar í fjórða sæti kvenna og öðru sæti karla yfir feittustu þjóðir Evrópu. Þróunin er óhugnanleg og ef fer sem horfir munu komandi kynslóðir þjást

af áunnum lífsstíllssjúkdómum og lifa skemur en forfeður okkar. Þrátt fyrir að spáin nái fimmtán ár fram í tímann er þetta háalvarleg viðvörn og lífsnaðsyn að snúa þróuninni við.

## Hófleg neysla mikilvæg

Góðir hlutir gerast hægt og ekki ástæða til þess að snúa öllu á hvolf. Fyrsta skrefið að betri heilsu er að vera meðvituð um það sem við setjum ofan í okkur, það er enginn að segja að við eigum að hætta að borða óhollan mat en hans ber að neyta í hófi. Við stöndum alltaf frammi fyrir vali, veljum frekar mat sem nýtist líkamanum og er fullur af nauðsynlegum næringarefnum. Þrátt fyrir að hjartalæknirinn Aseem vilji ekki benda beint

„Þróunin er óhugnanleg og ef fer sem horfir munu komandi kynslóðir þjást af áunnum lífsstíllssjúkdómum og lifa skemur en forfeður okkar.“

ná hreyfingarleysi sem áhættuþátt offitu eru þetta samt sem áður samverkandi þættir, hreyfing bætir lífsgæði bæði andleg og líkamleg.

Rýmum fyrir sumarvörunum.

**comma,**  
Smáralind  
facebook.com/Commalceland



## LÍFIÐ MÆLIR MEÐ BARNAHÁTÍÐ

Í Reykjanesbæ verður Barnahátíð haldin hátíðleg í níunda sinn nú um helgina. Skessan Sigga og Fjóla tröllastelpa í hellinum munu baka lummur. Þá má kíkja á listsýningar og sjá myndskreytingar úr íslenskum barnabókum og listahátíð barnanna í Duushúsinu. Einnig verður tívoli, karamelluregn, fjölskyldumessa, snjóhús, landnámsdýragarður, skrímslasýning, Ævar vísindamaður og leikfangamarkaður barnanna. Dagskrá hátíðarinnar má nálgast á vefsíðunni [www.barnahatid.is](http://www.barnahatid.is)

**Lífið**  
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUÉLAG 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 silja@frettabladid.is • Forsíðumynd Stefán Karlsson

# asics®

NÝ VEFVERSLUN!  
WWW.SPORTIS.IS



## FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM!



DÖMUJAKKI  
KR. 17.990.-



HERRAJAKKI  
KR. 17.990.-



DÖMUBOLUR  
KR. 14.990.-



HERRABOLUR  
KR. 14.990.-



NIMBUS KR. 30.990.-



KAYANO KR. 32.990.-



NIMBUS KR. 30.990.-



KAYANO KR. 32.990.-

# SPORTÍŚ

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

# EKKI VERA STEIKTUR Í SÓLINNI

Í vikunni var árveknidagur sortuæxla en það er eitt algengasta krabbameinið hjá ungum konum. Einkennin geta verið mjög lúmsk og nauðsynlegt að vera vakandi fyrir þeim. Hér eru leiðbeingar um hvað beri að varast í sólinni sem nú skín.



**Lára G. Sigurðardóttir**  
læknir og fræðslustjóri  
Krabbameinsfélagsins

Eftir langan dimman vetur er freistandi að baka sig í sólinni loksins þegar hún sýnir sig. Hvort aðráttarafi sólarinnar er merki um ákall á D-vítamín eða annað veit ég ekki.

En hvaða áhrif hafa sólargeislarnir? Sólin sendir frá sér margar tegundir af geislum. Við þekkjum best útfjólubláa geislana UVA og UVB sem geta skemmt erfðaefni húðfruma og þannig leitt til öldrunar húðar og húðkrabbameina.

## Hversu skaðlegir útfjólubláa geislarnir eru fer eftir nokkrum atriðum:

1. Sólargeislarnir eru hættulegastir milli kl. 11 og 14.
2. Því lengur sem þú ert í sólinni því meiri skaða geturðu orðið fyrir.
3. Eftir því sem sólargeislarnir eru nær miðbaug því hættulegri eru þeir.
4. Því hærra frá sjávarmáli sem þú ert því sterkari eru geislarnir.
5. Skýin veita ekki örugga vörn og geislarnir geta endurspeglast frá sumum skýjum.
6. Sólargeislarnir endurvarpast frá jörðinni, sérstaklega vatni og snjó.
7. Höfuðfat og klæðnaður eða sólarvörn verndar þig gagnvart sólargeislunum.
8. Að halda sig í skugga veitir góða vörn, sérstaklega um hádegisbil.

Sólbruni eða brún húð eru merki um að húðin hefur orðið fyrir skaða af völdum útfjólublárra geisla. Til langs tíma getur það valdið ótímabærri öldrun húðar með tilheyrandi línunum og minnkuðum teygjanleika ásamt

öldrunarblettum og öðrum blettum sem breyst geta í húðkrabbamein. Af húðkrabbameinunum eru sortuæxli alvarlegust. Auk þess að hafa skaðleg áhrif á húðina auka útfjólubláa geislarnir einnig líkur á að fá ský á auga eða önnur augnvandamál.

Þekkir þú áhættuþætti eða einkenni sortuæxla?

## Þó svo að allir geti fengið sortuæxli þá eru nokkrir þættir sem geta aukið líkur á myndun sortuæxla:

1. Húð sem brennur auðveldlega.
2. Að hafa brunnið í sól eða ljósabekkjum, sérstaklega fyrir 18 ára aldur.
3. Ljós húð sem þolir illa sólina.
4. Að hafa marga fæðingarbletti.
5. Óreglulegir fæðingarblettir.
6. Ef náinn ættingi hefur greinst með sortuæxli.

Síðan er mikilægt að vera vakandi fyrir einkennum sortuæxla því yfirleitt sjáum við þau með berum augum.

## Ef blettur hefur eitt eftirtalinnna atriði þá getur það bent til sortuæxlis:

1. Ósamhverfur.
2. Óreglulegir jaðrar.
3. Fleiri en einn litur.
4. Hefur breyst að einhverju leyti, t.d. stækkað.
5. Kláði eða sár.

Allir sem hafa áhættuþátt eða blett með ofangreint einkenni ættu að láta lækni skoða sig. Sortuæxli er auðvelt að lækna ef það greinist á byrjunarstigi en getur verið erfitt við að eiga nái það að dreifa sér. Því er svo mikilvægt að gæta hófs í sólböðum eins í öðru í lífinu. Ekki steikja á sér húðina, við þurfum á heilbrigðri húð að halda alla ævi.



„Sólbruni eða brún húð eru merki um að húðin hafi orðið fyrir skaða af völdum útfjólublárra geisla.“

Ef þú ert með fæðingarblett og þig grunar að ekki sé allt með felldu þá er vissara að láta lækni kíkja á hann. NORDICPHOTOS/GETTY



Félag íslenskra fóttaðgerðafræðinga  
lögilt heilbrigðisstétt

## Heilbrigðir fætur

Maí mánuður er alþjóðlegur fótverndarmánuður.

Íslenskir fóttaðgerðafræðingar verða með fræðslu í sundlaugum landsins laugardaginn 9. og 16. maí á milli kl. 10 og 14.

Í ár leggjum við áherslu á fætur unga fólksins.

Mikilvægt er að hugsa vel um fætuna og kaupa góða skó sem hæfa viðkomandi.

Of litlir skór geta aflagað fætunarnar.

Verið velkomin í  
sundlaugarnar  
9. og 16. maí,  
og fáðið ráðleggingar  
varðandi fætunarnar.



## SEXÍ LEIKREGLUR Í SÓL

Með hækkandi sól glaðvaknar kynlöngun og berir kroppar (þó þeir séu með gæsahúð sökum norðanáttar) minna óneitanlega á að í sól er hægt að liggja á teppi og sóla sig í sleik. Tan og sleikur eru góð blanda. Þó skal ganga varlega um gleðinnar dyr og þá er ég ekki að tala um í tengslum við herpes í munnvikum eða klamydíu í hálsi (þótt vissulega sé betra að vanda valið þegar kemur að því að detta í sleik) heldur eru það kynlífsmýturnar um hvað sé sexí að gera í sól.

Tökum algengt dæmi um að kela undir heiðskírur himni og jafnvel reyna samfarir við lim. Hér á landi er stinningskuldi sem getur lætt óþægilegum hrolli eftir líkamanum og frekar en að hvetja til stinningar, dregið úr henni. Það er ekkert sexí að vera með beran bossann úti í norðanáttinni því hitastig þarf að vera meira en bara huglægt þegar kynlíf utandyra er reynt. Því er betra að bíða með allar slíkar afhafnir þangað til að vindstígum fer fækkandi og hitastigið hækkandi.

### Vatnsheldur sleikur

Annað sem tengja má við sumar og sól og sex er að kela í vatni. Hvort sem það er í heita sumar-bústaðarpottinum, útisturtunni, náttúruleginni úti í móa, Bláa lóninu, Landmannalaugum, Selja-

vallalaug, lækjarspræunni eða ylpottinum í Nauthólsvík þá finn ég mig knúna til að vara þíkur landsins við slíkri örvun því vatn þurrkar upp þíkuna. Eins oft og mikið og Hollywood hefur reynt að selja okkur að það sé sexí að gamna sér í vatni þá nær það ekki lengra en góður sleikur. Því er mælt með að geyma kynferðislega örvun kynfæra þar til í tjald-ið eða bílinn er komið.

Það er reyndar annað. Ekki særa blygðunarkennd viðstaddra. Það finnst ekki öllum gaman að sjá þig hamast við að fá, eða gefa, fullnægingu. Því er best að sýna tillitssemi (og virða hegningarlögin) og geyma öll slík einlæg ástaratlot fyrir afvikinn stað. Mjög afvikinn eins og lokað tjald eða hjólhýsi. Það stefnir í metmætingu útlendinga svo þeir munu vera úti um allt, það er, held ég, ekkert sem heitir prívátgjóta lengur svo taktu bara tjald-ið með þér.

Ög að lokum, ekki henda smokknum á næstu lóu sem þú sérð. Smokkar eru úr gúmmí og eru í langan tíma að eyðast úti í náttúrunni og þeir drepa saklaus dýr sem gæða sér á þeim.

Ög eitt alveg að lokum, notaðu sólarvörn á líkamann, ekki kynfærin!, því gott kelerí getur nú tekið ágætán tíma og vissara að varast bruna. Svo er bara að njóta og eiga góðar stundir saman.

Gleðilegt kelerí!



„Hér á landi er stinningskuldi sem getur lætt óþægilegum hrolli eftir líkamanum og frekar en að hvetja til stinningar, dregið úr henni.“

### VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

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





# alt-J

VODAFONEHÖLLIN

2. JÚNÍ

MÍÐASALA Á MIDI.IS

HLJÓMSVEITIN SAMARIS HITAR UPP

[www.facebook.com/altJ.band](http://www.facebook.com/altJ.band)

„Þetta er ekki karakter eins og Sýlvía Nótt, ég segi ekki eitt og Ragga nagli annað, ég er Ragga nagli og það sem ég skrifa um er oft mín eigin saga.“



Ragga nagli segist vera fylgin sér, ákveðin og drifandi og vonast til að breyta lífi fólks til hins betra. Hún hefur fengið glimrandi endurgjöf frá sínum skjólstæðingum sem allir þrá heilbrigðara samband við mat.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

# RÓMANTÍSK FJARBÚÐ HENTAR EINFARANUM VEL

**RAGNHILDUR** er hún kölluð af vinum og fjölskyldu en flestir kannast við hana sem Röggu nagla, viðurnefni sem maðurinn hennar gaf henni. Ragga vill hreyfa við fólki og vera því fyrirmynd og hvatning. Hún hefur sjálf glímt við áttíkn en sigrast á henni og nýtur þess að borða hollan mat. Hún er með þrjár háskólagráður þótt hún hafi rétt sloppið við fall á stúdentsprófi.

**Sigga Dögg**  
blaðamaður  
siggaddogg@365.is

Ragga nagli er skelegg kona sem kallar ekki allt ömmu sína og hún ætlar sér að breyta hugsunum okkar um mat og okkur sjálf þegar við borðum. „Við verðum að vera aðeins góð við okkur, matur er ekki svona svarthvítur, vont/slæmt, heldur er hellingur af gráu. Það má taka smá úr svarta „vonda“ kassanum og blanda við það „góða“ úr hvíta kassanum.“ Þannig segir Ragga að það megi alveg gera skorpu utan um kjúkling (matvara úr hvíta kassanum) með Doritos-snakki (matur úr svarta kassanum) en hlutfall matar úr hvíta kassanum þarf að vera hærra en það úr svarta kassanum. „Ég þekki svarthvíta nálgun af eigin raun. Þegar ég byrjaði á braut heilsunnar lenti ég á þjálfara sem leyfði mér bara að borða túnfisk, eggjahvítu og kjúkling og ég hlýddi því en átti þarna tímabil af epískum átköstum því mataræðið var svo einhæft og leiðinlegt og reglurnar svo stífar. Þess vegna gengur mér vel að vinna með þetta málefni og hjálpa fólki því ég þekki þessar hugsanir sem hræstast um í kollinum mjög vel.“ Ragga er menntaður klínískur heilsusálfræðingur og vinnur mikið með vandamál sem tengjast ofáti og yfirþyngd, eins og ofátsröskun, lotuofát, tilfinningaát, laumuát. „Við erum búnar að gera mat svo flókinn með öllum skilaboðunum og tískusveiflum um hvað „má“ og „má ekki“ borða

að margir eru orðnir hjálparlausir og ráðþrota og stöðugt fullir af samviskubiti gagnvart mat,“ segir Ragga sem þekkir þetta af eigin raun.

## Ekki vera fyrir, feita stelpa

Ragga fékk oft athugasemdir um vaxtarlag sitt þegar hún var ung kona og segir karlmenn hafa verið óhrædda við að láta vanþóknun sína í ljós. „Viltu ekki slaka á í kexinu, vinan, sögðu þeir nokkrir eða þá góluðu yfir hópinn að nú skyldu allir færa sig því ég tæki allt plássíð á gangstéttinni,“ rifjar Ragga upp. Það voru þó ekki þessi viðbrögð sem fengu Röggu til að huga að mataræðinu heldur voru það jólabuxurnar sem hún komst ekki lengur í með hækkandi sól. „Ég er öfgakona í mér, ég tek hlutina alla leið. Ég elskaði að borða sem barn og gat verið botnlaus en þegar ég ákvað að snúa við blaðinu þá tók ég það líka alla leið. Það er oft þannig að þeir sem glíma við fíkn á annað borð eru veikari fyrir öfgum.“ Ragga segir svo vera í sínu tilfelli. „Þegar ég var unglingur gat ég drukkið hvern sem er undir borði en í dag drekk ég ekki áfengi því ég finn að ég þarf það ekki til að skemmta mér og mig langar heldur ekki til þess. Það einfaldlega hentar ekki mínum lífsstíl,“ segir Ragga sem saknar ekki Bakkusar og segist engri gleði hafa tapað við það að vera edrú í partíum. Ragga segist vera á tánum með sjálfa sig og eigin hugsanir og er fljót að greina gagnrýnina þegar nei-

kvæðar hugsanir fara að hringsóla eins og hrægummar. „Ég nota mitt eigið meðferðarform, staldra við og greini í hvaða aðstæðum þessar neikvæðu hugsanir komu fram og hvaða áhrif þær höfðu á hegðun mína. Þannig get ég betur unnið með þær,“ segir Ragga, sem segir þetta ferli vera uppistöðuna í hugrænu atferlismeðferðinni sem hún beitir með sínum skjólstæðingum.

## Ástin í fjarbúð

Ragga kynntist Snorra sínum í fríi með vinkonu sinni á Kúbu. Hann var 23 ára og hún 19 ára og eftir eitt blíkk var ástarsagan þeirra skrifuð og hafa þau verið saman allar götur síðan. Ragga segir þau vera gott par og skilja þörf hvort annars fyrir fjarlægð. „Ég er í raun mikill einfari í mér og mér finnst mjög gott að vera ein og það hentar okkur mjög vel sem pari. Ég upplifi mig oft sem sjómanskonu. Þegar við höfum verið of lengi saman þá fer að gæta smá titrings og hlutir eins og hvernig hann tyggur matinn fara að pirra mig,“ segir Ragga og skellihlær. Ragga og Snorri búa í Kaupmannahöfn en Snorri, sem er arkitekt, vinnur í Ósló. „Það er voða mikil rómantik hjá okkur því við erum svo dugleg að ferðast og fara út að borða og eiga gæðastundir saman enda erum við barnlaus og höfum bara hvort annað.“ Innt eftir því hvort það sé meðvitund afstaða gegn barneignum segir Ragga svo ekki vera. „Ætli það megi ekki segja að ég hafi bara ekki fundið þessa löng-

Við viljum deila því með ykkur að **Sóley Organics** hlaut viðurkenningu fyrir bestu nýju lífrænu vöruna á sýningu í London...





un í börn, ég sæki ekkert sérstaklega í þau og ég er bara voða róleg enda alltaf 26 ára í hjartanu," segir Ragga, sem bætir því þó við að framtíðin sé óskrifað blað. „Ég myndi ekki vilja koma með börn í fjarbúð svo ef, eða kannski þegar, við förum að bæta við fjölskylduna okkar þá myndi ég vilja að við værum á sama staðnum," segir Ragga sem leggur ríka áherslu á hversu barnvænt og gott velferðarsamfélagið í Danmörku sé.

### Danir geta verið óþolandi

Fyrir sex árum hefði Ragga ekki geta ímyndað sé að hún myndi enda ástfangin á hjóli á götum Kaupmannahafnar því í raun fannst henni borgin frekar hallærisleg eða „æ svo típískt eitt-hvað sem allir Íslendingar gera, flytja bara til Köben, sko í alvör- unni, en óspennandi," segir Ragga og ranghvolfir augunum. Það var í kjölfar hrunsins sem Ragga og Snorri tóku þá ákvörðun að flytja til Danmerkur. „Ég var nýbúin að missa vinnuna og það lá í augum uppi að Snorri væri líka að fara að missa vinnuna og svo fundum við okkur ekki í þessari stemm- ingu hérna, ég meina mig lang- ar ekkert í einhvern röndóttan vasa eða rándýran sófa," segir Ragga, sem leggur mikla áherslu á að leggja litla áherslu á verald- leg gæði. „Við hjónin ferðumst ótrúlega mikið og hreinlega elsk- um það, við erum alltaf á ferð- inni enda bæði ótrúlega rótlaus svo okkar peningar fara í það," segir Ragga sem bætir við að hún þoli ekki bíla og elski að geta notað eigin orku til að komast á milli staða. Því henti Kaupmanna- höfn henni mjög vel sem og reglu- festa Dana þótt vissulega geti hún einnig gert þá óþolandi. „Þú redd- ar engu í Danmörku, það er bara ekki til og svo eru þeir reglu- gerðasjúkir, en ef maður bara veit það þá verður þetta allt í lagi," segir Ragga, sem sér ekki fyrir sér að flytja aftur heim á næstu árum. „Hugsunarhátturinn hér varðandi mat er líka svo góður. Danir eru alltaf að „hygge sig“ og fá sér smörrebröð, öl og majo- nes en eru samt í frábæru formi því þeir hjóla út um allt og neyta í hófi," segir Ragga, sem bætir við að Íslendingar geti lært ansi margt af frændum okkar Dön- um hvað matarvenjur og umhverfis- vernd varðar.

### Ragga er nagli

Ragga nagli er orðið þekkt vör- merki og þótt hún tali um sig í þriðju persónu og sleppi flestum persónulegum frásögnum á blogg- inu sínu þá eru hún og Ragga nagli ein og sama manneskjan. „Þetta er ekki karakter eins og Sýlvía Nótt, ég segi ekki eitt og Ragga nagli annað. Ég er Ragga nagli og það sem ég skrifa um er oft mín eigin saga þótt hún sé ekki skrif- uð í fyrstu persónu," segir Ragga, sem segir málfræðina sem fylgir karlkyni naglans stundum valda sér hausverk enda með blæti fyrir málfræði. „Ég hef alveg þælt í þessu en svo er þetta bara orðið svo stór hluti af mér og því sem ég geri og vinn með að ég ætla að halda þessum nagla fyrir aftan nafnið mitt," bætir Ragga án þess þó að útiloka að framtíðin beri eitthvað annað í skauti sér. „Ég lifi mikið í núinu, fortíðin er búin og framtíðin óskrifað blað sem gæti breyst fyrirvaralaust. Ef þú hefðir sagt mér fyrir sjö árum að ég myndi búa í Kaupmannahöfn þá hefði ég sagt „glætan“ og ef þú hefðir svo sagt mér að ég yrði klínískur sálfræðingur á eigin stofu þá „ekki sjéns“ og hvað þá að gefa út bók, en svona er bara lífið og maður þarf að geta spilað með," segir Ragga með smitandi kátinu. Bládamadur er ekki frá því að hún gangi nú léttari í spori eftir að hafa hlaðið batteríin út frá ljómandi orkuboltanum sem hún Ragga okkar nagli er.

## MYNDAALBÚMIÐ



Röggu líður vel í ræktinni og stundar hana af ákefð, hún er einnig reglulega með matreiðslunámskeið og svo líður henni best með Snorra manningnum sínum.

## OPTICAL STUDIO FRÍHÖFN

### Sólgleraugu fyrir sumarið

CHANEL

orgreen

PRADA

GUCCI

DOLCE & GABBANA

BURBERRY

Ray-Ban

VOGUE

CONVERSE

OAKLEY

CHROME HEARTS

VICTORIA BECKHAM

MARC JACOBS

Módel: Andrea Stefánsdóttir  
Umgjörð: RayBan 3025

# Optical Studio

SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK

www.opticalstudio.is  
www.facebook.com/OpticalStudio



Kjúklingaréttur með pestói úr döðlum, ólífum og sólþurrkuðum tómötum með kartöflum og salati.

## KJÚKLINGARÉTTUR OG SÚKKULAÐIMÚS

Eva Laufey töfraði fram einfalda og fljótlega rétti í þætti sínum Matargleði á Stöð 2 í gærkvöldi. Kjúklingarétturinn er tilvalinn fyrir nútímafjölskyldur á hlaupum. Pestóið í uppskriftinni er einnig hægt að nota á heimabakað brauð eða með öðrum réttum. Súkkulaðimúsinn er einkar fljótleg og góð.



LAUGAVEGI 80 ■ TEL: 561 1330 ■ WWW.SIGURBOGINN.IS



### Kjúklingur í flýti

#### Pestó með döðlum og ólífum

200 g sólþurrkaðir tómatar  
100 g ristadar furuhnetur  
70 g parmesanostur  
2 hvítlauksrif  
salt og nýmalaður pipar  
3-4 msk. góð ólífuolía  
10 döðlur, skornar í tvennt  
10-12 svartar ólífur, skornar í tvennt  
3-4 msk. fetaostur

Setjið sólþurrkaða tómata, furuhnetur, parmesanost, hvítlauk, salt, pipar og ólífuolíu í matvinnsluvél og maukið í 1-2 mínútur. Skerið döðlur og ólífur í tvennt, blandið saman við pestóið og bætið fetaostinum við í lokin. Maukið saman í eina mínútu í matvinnsluvélinni.

#### Kjúklingalæri

600-700 g kjúklingakjöt t.d. kjúklingalæri  
1-2 msk. ólífuolía  
salt og nýmalaður pipar

Steikið kjúklingabitana upp úr olíu í nokkrar mínútur á hvorri hlið eða þar til bitarnir verða gullbrúnir. Setjið kjúklinginn í eldfast mót og smyrjið pestóinu yfir bitana. Bakið við 180°C í 30-35 mínútur og berið fram með steiktum kartöflum og klettasalati.

#### Súkkulaðimús

25 g smjör  
200 g súkkulaði  
250 ml rjómi  
3 egg  
2 msk. sykur



Það er tilvalið að skreyta súkkulaðimúsina með ferskum berjum.

Bræðið smjör og súkkulaði við vægan hita. Hellið súkkulaðinu í skál og blandið þremur eggjarauðum við, blandið eggjarauðunum vel saman við súkkulaðið. Leggið súkkulaðiblönduna til hliðar. Stífþeytið þrjár eggjahvítur og bætið sykrinum smám saman við, marensinn er klár þegar þið getið hvolfst úr skálinni án þess að hann hreyfist. Blandið súkkulaðinu við marensblönduna í þremur skömmtum, í lokin er rjómanum blandað saman við

með sleikju. Hellið í skálar og geymið í kæli í lágmark 3 klukkustundir en best er að geyma súkkulaðimúsina í kæli yfir nótt. Berið gjarnan fram með ávaxtasalsa.

**Jarðarber  
Bláber  
Mangó**  
Safi og börkur af einni límónu

Skerið ávexti mjög smátt og blandið límónuberki og safanum saman við. Berið fram með súkkulaðimúsinni.



MEST LESNA  
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI\*

## HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.\*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Hafðu fjölpóstinn þinn inni í Fréttablaðinu.

Það er áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi [fjolpostur@frettabladid.is](mailto:fjolpostur@frettabladid.is)

**FRÉTTABLAÐIÐ**

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!



**FLEIRI MYNDIR Á FACEBOOK!**

*hjá Grafnhildi*

 Vertu vinur okkar á Facebook

- Engjateigur 5
- Sími 581 2141
- [www.hjagrafnhildi.is](http://www.hjagrafnhildi.is)

# GLERAUUGU SJÓÐANDI HEIT

Gleraugu eru ekki einungis til þess að sjá betur heldur geta þau sett fagran svip á andlitið og punktinn yfir i-ið þegar kemur að heildarútlitinu. Gleraugu hafa notið nokkurra vinsælda undanfarin ár og nokkrir jafnvel gengið svo langt að ganga með þau án þess að þurfa á þeim að halda. Úrvalið hér á Íslandi hefur aukist til muna og veigra margir sér ekkert við að eiga fleiri en eina tegund og jafnvel í nokkrum litum. Nokkur fræði liggja að baki gleraugnaumgjörðum og gott að gefa sér góðan tíma til að velja þær einu réttu og ber þá einna helst að velja út frá andlitsfalli auk húð- og hárlits.



Cate Blanchet



Debra Messing



Lady Gaga



Jennifer Aniston



Gaman getur verið að skipta reglulega um gleraugu.

Stór gleraugu henta langleitu andlitsfalli vel.

Hefðbundin gleraugu er hægt að fá með skyggðu gleri svo þau nýtist bæði við lestur og til varnar sólargeislum.

Lögun umgjáðarinnar getur verið misjöfn.

## PEROZIN KÆLIKREMIÐ

# KRAFTAVERK VIÐ VERKJUM



Inniheldur m.a. Arnica Montana, myntu, rósmarín og engifer.

**PEROZIN fær bestu meðmæli frá Kírópraktorstofu Íslands**

„Það kemur viðskiptavinum okkar alltaf á óvart hversu hratt og lengi PEROZIN kremið virkar.“

**Dregur strax úr verkjum!**



**PEROZIN**  
kælikremið  
virkar mjög  
vel á:

- Verki í liðamótum
- Píring í fótum
- Gigtarverki
- t.d. slit- og liðagigt
- Vöðvabólgur
- Bakverki
- Tognanir
- Íþróttáverka

Gleraugu geta skerpt á andlitsfalli og veitt augum skemmtilegan ramma.

## AUGLÝSING: ICECARE KYNNIR

## BETRI AF BLÖÐRUBÓLGUNNI

Bio-Kult Pro Cyan er háþróuð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás. Guðlaug Jóna Matthíasdóttir hefur fengið endurteknar þvagrásýkingar en er nú betri eftir að hún fór að taka Bio-Kult Pro Cyan.

Þvagrásýking er algengt vandamál og mun algengari hjá konum en körlum og er helsta ástæða þess að styttri leið er upp þvagrás kvenna. Algengt er að sýkingin sé af völdum E. coli-bakteríunnar. Ein af hverjum þremur konum hefur þjáðst af þvagrásýkingu fyrir 24 ára aldur og að minnsta kosti helmingur allra kvenna fær þvagrásýkingu einu sinni á ævinni. Fjórðungur þeirra fær endurteknar sýkingar. Guðlaug Jóna Matthíasdóttir er ein þeirra.

„Ég hef verið með króníska blöðrubólgu í rúmlega tvö ár og hefur það valdið mér mikilli vanlíðan og óþægindum. Læknarnir vildu setja mig á sýklalyfjakúr í tólf mánuði en ég var ekki alveg tilbúin til þess. Því ákvað ég að prófa Bio-Kult Pro Cyan þegar ég sá umfjöllun um það í blöðunum.

„Ég hef verið með króníska blöðrubólgu í rúmlega tvö ár og hefur það valdið mér mikilli vanlíðan og óþægindum. Læknarnir vildu setja mig á sýklalyfjakúr í tólf mánuði en ég var ekki alveg tilbúin til þess. Því ákvað ég að prófa Bio-Kult Pro Cyan þegar ég sá umfjöllun um það í blöðunum.



Ég fann fljótlega að það virkaði mjög vel gegn blöðrubólgunni. Í fyrstu tók ég bara eitt hylki á dag, eða þegar ég

fann að ég fékk einkenni, en núna tek ég tvö hylki um leið og ég finn fyrir óþægindum og stundum nokkrum sinnum yfir daginn þegar ég er verst.“

#### Tryggir heilbrigða þvagrás

Orsakir þvagrásýkingar eru nokkrar, meðal annars utanaðkomandi áhrif á þarma-



flórana, breyttur lífsstíll, aukid stress, ýmsir sjúkdómar og aukin lyfjanotkun. Einkenni sýkingarinnar eru meðal annars tíð þvaglát, aukin þörf fyrir þvaglát án þess að kasta af sér þvagi, verkir við þvaglát og óeðlileg lykt og litur af þvaginunni.

Trönuber hafa löngum verið þekkt fyrir að virka vel sem fyrirbyggjandi meðhöndlun gegn þvagrásýkingum. Trönuber hindra að E. coli-bakterían ná fótfestu við slímhúð þvagrásar. Þau drepa ekki bakteríuna heldur skolast hún út með þvaginunni.

Bio-Kult Pro Cyan er háþróuð þrívirk formúla sem tryggir



Guðlaug Jóna tekur Bio-Kult Pro Cyan þegar hún finnur fyrir einkennum þvagrásýkingar og virkar það vel.

MYND/GVA

ir heilbrigða þvagrás. Hylkin innihalda trönuberja-extrakt, vinveitta gerla og A-vítamín. Hlutverk A-vítamíns og vinveittu gerlanna er

að hjálpa líkamanum að viðhalda eðlilegri bakteríuflóru í þörmum og einnig að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu.

## SÚKKULAÐI SEM ER GOTT FYRIR ÞIG OG ÞÍNA

Pana Chocolate er lífrænt, handgert súkkulaði sem er mjólkur-, soja- og glútenfrítt. Það er framleitt við lágt hitastig og því haldast næringarefni í því.

„Rannsóknir hafa sýnt fram á að hrátt kakó er ofurfæða. Lífræna kakóið sem notað er í súkkulaði frá Pana er upprunnið í Suður-Ameríku og inniheldur mikið magn af andoxunarefnum, vítamínum og steinefnum,“ segir Birna Gísladóttir, sölustjóri Icecare. Talsmenn Pana segjast tryggja að súkkulaðið innihaldi þessi mikilvægu næringarefni. Það sé gert með því að framleiða það við lágan hita. „Súkkulaði sem framleitt er við háan hita, eins og er algengt með flest súkkulaði, inniheldur töluvert minna af næringarefnum en hrátt súkkulaði. Hráa súkkulaðið frá Pana er unnið við stöðugt, lágt hitastig, sem fer aldrei yfir 42 gráður. Þannig er tryggt að súkkulaðið bragðast ekki einungis unaðslega, heldur inniheldur það einnig mikið magn af náttúrulegum næringar- og andoxunarefnum,“ útskýrir Birna.

„Súkkulaðið okkar hentar því öllum sem umhugað er um heilbrigðan lífsstíl,“ segir Birna.

#### Engin brögð í tafli

Pana-súkkulaðið inniheldur aðeins hrá lífræn- og náttúruleg efni, þar á meðal kakóduft, kakósmjör, kókósolíu, villtar carob-baunir, dökkt agave-síróp, kókóssíróp, hnetur, goji-ber, súr kirsuber, kókósflogur, maca-rót, vanillubaunir og hundradó prósent lífrænar ilmkjarnaolíur.

#### Gott fyrir alla

Birna segir þrjú meginatriði skipta framleiðendur Pana-súkkulaðisins máli. „Í fyrsta lagi eru það

gæði vörunnar en í súkkulaðið eru einungis notuð lífræn gæðahráefni. Í öðru lagi er það heilbrigð líkamstarfsemi neytenda, við vinnslu Pana-súkkulaðis er lágt hitastig notað og þannig er náttúrulegum gæðum hráefnanna viðhaldið. Að lokum er það sjálfbærni jarðar sem skiptir máli. Við vinnslu súkkulaðisins eru engar vélar notaðar, allt súkkulaðið er bæði handgert og -innpakkað.



#### Enginn unninn sykur

Súkkulaðið frá Pana inniheldur engan viðbættan, unninn sykur. Í stað hans eru notuð sætuefni sem innihalda lágan blóðsykurstuðul (GI-gildi) eins og agave-síróp eða kókóssíróp. Lágt GI-gildi veldur síður sveiflum í blóðsykrinum.

**Pana-súkkulaði**  
**Hrátt**  
**Lífrænt**  
**Handgert**

**Vegan**  
**Lágt GI-gildi**  
**Mjólkurlaust**  
**Sojalaust**

**Glútenlaust**  
**Engin aukefni**  
**Engin rotvarnarefni**



## UNAÐSLEG GJÖF FYRIR ELSKENDUR

Yes-sleipiefnin eru lífræn og unnin úr fyrsta flokks hráefnum.

Birna Gísladóttir, sölustjóri hjá Icecare, segir að Yes-sleipiefnin séu hönnuð af tveimur konum og seld í Bretlandi og víðar um heim. „Ummæli neytenda um vöruna hafa verið mjög jákvæð og hafa læknað í Bretlandi einnig mælt með því að konur, sem eiga við þurrk í leggöngum að stríða, noti vöruna,“ segir hún.

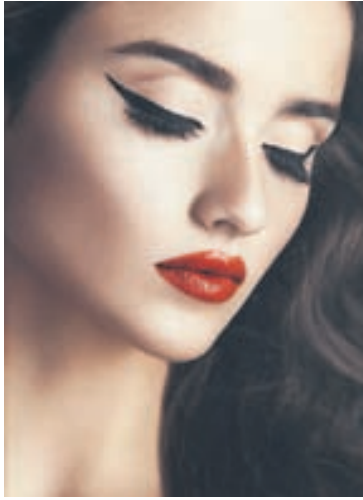
Yes-sleipiefnalínan er lífræn og unnin eingöngu úr fyrsta flokks hráefnum. Hún hefur hlotið lífræna vottun frá The Soil Association í Bretlandi. Yes-sleipiefnin klístrast ekki og henta öllum konum. „Yes-sleipiefnin innihalda bæði olíubasa (oil-based) og vatnsbasa (water-based) sem hægt er að nota með gúmmíverjum,“ útskýrir Birna og bætir við að einnig sé fánlegt Yes

Baby fyrir fólk í barneignarhugleiðingum. Þakningin inniheldur bæði sleipiefni sem eru sæðisvæn og egglosunarpróf ásamt sleipiefnum sem er gott að nota eftir egglos.

Fjallað hefur verið um þetta nýja lífræna efni í mörgum helstu tímaritum í Bretlandi. Þar er meðal annars haft eftir Anne Brember, yfirhjúkrunarfræðingi á krabbameinsdeild Basingstoke og North Hants-sjúkrahússins í Bretlandi; „Yes lífræna sleipiefnalínan er kærkomin lausn fyrir skjólstaðinga okkar sem þjást af þurrk í leggöngum og á kynfærasvæði í kjölfar krabbameinsmeðferðar. Konurnar upplifa efnið á þægilegan hátt á viðkvæmri slímhúðinni auk þess sem það veitir þeim þægilega öryggistilfinningu á ný í tengslum við kynlíf.“

**Sölustaðir og upplýsingar** Vörunar eru fánlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, [www.icecare.is](http://www.icecare.is).

Pinterest



Áberandi augu

<https://www.pinterest.com/kokumo/eyeshadow-eyeliner-love>

Vanti þig nýjar hugmyndir um augnförðun í öllum heimsins litum þá er um að gera að fylgja Kokumo en þar er að finna bæði kennslumyndbönd og myndir af því hvernig er best að ná fram fallegri augnförðun.

facebook



Fegurð allstaðar frá

<https://www.facebook.com/TheBeautyBean>

Fegurð er meira en bara útlit og hér má nálgast það nýjasta í líkamsrækt og hreyfingu, næringu, snyrtivörum og tísku með góðum ráðum frá sérfræðingum.

HLAÐVARP



Brúðkaupsráð

[www.weddingpodcastnetwork.com](http://www.weddingpodcastnetwork.com)

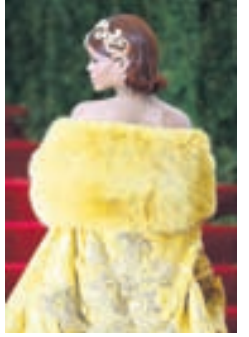
Ef brúðkaup er á næsta leiti þá er vissara að hlaða niður þáttum hér og glósa. Hér má finna ráð um allt sem tengist brúðkaupum, hvort sem það eru skreytingar, farði, fót eða að koma sér í form.

HEIMASÍÐAN PÚLSINN Í TÍSKU, FÖRÐUN OG STJÖRNUNUM

Dagskammtur af tísku

<http://daily makeover.com/>

Það þarf ekki að vera flókið að tolla í tískunni ef þú fylgist með þessari vefsíðu. Hér má sjá hvaða flikum stjórnurnar klæðast og hvaða farða þær nota auk þess að veita ráð um hvernig þú getur greitt hárið eftir kúnstarinnar reglum. Hér er stjörnuslúðrið sett fram á smart og elegant hátt og má vel gleyma sér í vafri hér um.



MAGNOLIA OFFICINALIS

60 töflur, 300mg, grænmetiskylki

Heilbrigð lausn við svefnvanda og þunglyndi

- Stuðlar að heilbrigðum svefni
- Hjálpar við að sofna
- Stuðlar að samfelldum svefni
- The nutrition journal og vefsíðurnar [www.sleepdoctor.com](http://www.sleepdoctor.com) og [www.webmd.com](http://www.webmd.com) mæla með **Magnolia Officinalis** í stað svefnlyfja
- Vinnur gegn þunglyndi, stressi og kvíða
- Vinnur gegn magavandamálum



Börkur á plöntunni **Magnolia Officinalis** hefur verið notaður í yfir 2000 ár í Asíu, einna helst Kína, og má rekja ótrúlegan lækningamátt hans til náttúrulegu efnanna Honokiol og Magnolol. Rannsókn, sem framkvæmd var árið 2006, sýnir fram á að börkurinn vinnur gríðarlega vel gegn kvíða og þunglyndi með því að koma jafnvægi á hormónið Cortisol sem er stundum kallað kvíða- eða stress hormónið.

Efnið Honokiol var borið saman við efnið diazepam (sem er að finna í þunglyndislyfinu Valium) og var niðurstaðan sú að Honokiol var allt að fimm sinnum árangursrikara en diazepam gegn þunglyndi og kvíða, án allra aukaverkana.





## Kæri húsbíla/ferðavagna eigandi

Við á „Planinu“ bílasölu sérhæfum okkur í umboðssölu á húsbílum og ferðavögnum. Við viljum bjóða þig velkominn til okkar á Korputorg og fá faglega ráðgjöf við kaup eða sölu á ferðtækjum með sölufulltrúum okkar.

### Við bjöðum uppá:

- Stærsta sýningarsal Íslands með notuðum húsbílum og ferðavögnum.
- Margra ára reynsla við sölu á húsbílum og ferðavögnum.
- Fagleg ráðgjöf við fjármögnun.
- Frítt verðmat.

Með vinsemd og viðringu,  
starfsmenn Plansins.





**Nýr bíll!**

**BÍLL DAGSINS**

**Tilboð kr. 2.550.000**

**PEUGEOT 208 Active Navi**  
Nýr sýningarbíll frá umboði, bensín, 5 girar.



**FORD**

**Freestyle SEL 7manna**  
Nýskráður 11/2005, ekinn 130 þús.km., bensín, sjálfskiptur.  
**Verð kr. 1.590.000**



**HONDA**

**Accord Executive**  
Nýskráður 7/2007, ekinn 99 þús.km., bensín, sjálfskiptur.  
**Verð kr. 2.390.000**



**RENAULT**

**Megane II Berline**  
Nýskráður 5/2008, ekinn 70 þús.km., bensín, sjálfskiptur.  
**Verð kr. 1.290.000**



**PEUGEOT**

**308 Active**  
Nýskráður 12/2014, ekinn 2 þús.km., bensín, sjálfskiptur.  
**Verð kr. 3.690.000**



**PEUGEOT**

**307 Griffé 2.0**  
Nýskráður 6/2007, ekinn 94 þús.km., bensín, sjálfskiptur.  
**Verð kr. 1.590.000**



**NISSAN**

**X-Trail SE**  
Nýskráður 2/2011, ekinn 63 þús.km., dísel, sjálfskiptur.  
**Verð kr. 4.350.000**



**MAZDA**

**5**  
Nýskráður 12/2005, ekinn 125 þús.km., bensín, 5 girar.  
**Verð kr. 1.190.000**



**KIA**

**Ceed EX CRDi Premium**  
Nýskráður 6/2012, ekinn 35 þús.km., dísel, sjálfskiptur.  
**Verð kr. 3.490.000**

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



Bílkjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

**Reiðhjól**



**RAFMAGNS-REIÐHJÓL**  
ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR AF ELÐRI ÁRGERÐ.  
**VERÐ NÚ FRÁ 75.000,- TAKMARKAÐ MAGN.**

EL - BIKE.IS  
Bindir & stál ehf.  
Hvaleyjarbraut 39  
220 Hafnarf. S. 864 9265

**Vélsleðar**



**Rafgeymar og hleðslutæki**  
fyrir hjól og vélsleða

**NITRO**  
Nitro - Kirkjubúdi 17-557 4848 - nitro.is

**Fellihýsi**

**Umboðssala á notuðum tjaldvögnum fellihýsum húsbílum hjólhýsum**

Risasýningarsvæði á Korputorgi

Reykjavík 112 Reykjavík Sími 551 5600 | utillgegur@adurinn.is

**Útilegu maðurinn**

**Bátar**



**MARÁS**  
**TOHATSU**  
UTANBORDSMÓTORAR

JAPÓNSK GÆÐI!

Léttir Fyrirferðalítill Hljóðlátir Kraftmiklir Sparneytnir 2,5-140 hð

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

**VEIÐIÞORTIÐ**



**SWIMAX SLÖNGUBÁTAR**  
320 - 420 cm frá 199.000 kr.  
Veidiþortið Grandagarði 3, s. 552-9940  
Nánar á veidiportid.is

199 þús!

**Viðgerðir**

**BÍLAVERKSTÆÐIÐ SMÁPARTAR**

Getum bætt við okkur nokkrum kúnum

Upplýsingar á Smápartar.is eða í síma 5675040-7785040

**ÞJÓNUSTA**

**PÍPULAGNIR**

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.

Uppl. í s. 663 5315.

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

**FLAGLÆRÐIR PÍPARAR**  
Tökum að okkur viðhald og nýlagnir, vönduð vinnubrögð mikil reynsla. Pípulagnaþjónusta Reykjavíkur S: 770 4499.

**Hreingerningar**



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

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

**Garðyrkja**

**SMÁVÉLAVIÐGERÐIR & UTANBORDSMÓTORAR**



Sláttuvélavörðun  
Vélaverkstæði IS  
Sími: 554 0661

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

**Garðþjónusta Íslands ehf**  
www.garda.is  
Vönduð vinnubrögð  
Róbert S. 517 5900

**FYRIRMYNDAR GARÐSLÁTTUR**

Ódýr og vandaður garðsláttur og trjáklippingar fyrir húsfélög og einstaklinga. Engi ehf 615-1605, grasblettur@gmail.com

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

Felli tré, grísa og klippi runna. Halldór garðyrkjuma. Uppl. í s. 6981215.

**Bókhald**

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

**Málarar**

**MÁLARAMEISTARI**  
Jón Ingvar Garðarsson málaramestari tilboð - tímavinna s. 896 6148.

**skemmtanir**

**BOLTINN Í BEINNI**



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

**LEIKIR HELGARINNAR**  
LAUGARDAGURINN 9. MAÍ  
13:50 ASTON VILLA - WEST HAM  
13:50 STOKE CITY - TOTTENHAM  
16:20 CRYSTAL PALACE - MAN.UNITED  
SUNNUDAGURINN 10. MAÍ  
12:20 MAN.CITY - Q.PARK.RANGERS  
14:50 CHELSEA - LIVERPOOL

**STÓRSVEITIN UPPLÝFTING**



**KRISTJÁN B. SNORRAS, ARI JÓNS, SIGURÐUR DAGBJARTS, MAGNÚS STEFÁNS. SPILA UM HELGINA.**

Allir velkomnir

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



**Búslóðaflutningar**

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

**Húsviðhald**

**VIÐHÖLD**  
fasteignaviðgerðir

Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.

- murviðgerðir
- pipulagnir
- bakviðgerðir
- flisalagnir
- málningsvinnu
- jarðvinna
- trésmíðavinnu
- heilulagnir
- gluggaskipti
- ákklæðningar
- glierskipt

Sími 567 6699  
vidhald@vidhald.is  
www.vidhald.is

**Verktakajónusta**  
Vi Íslands Vi

Allhliða verktaka og garðajónusta  
20% af allri garðajónustu!  
Uppl gefur Mór í síma 780-5456

**k2**  
LÖFTSTÖRKAHREINSUN



Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

**Rafvirkjun**

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.**  
S. 663 0746.

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

**Önnur þjónusta**



**FERNA Í ÓSKILUM**

Svalaferna fannst á gatnamótum Hraunáss og Eyktaráss. Eigandi er beðinn að sækja hana hið fyrsta. Af hverju er rusl í Reykjavík?

**KEYPT & SELT**

**Til sölu**

**INNBUÐ TIL SÖLU**

Opið hús-spennandi innbú til sölu v/flutnings. Borðstofu-og eldhúsbörð, stólar, svefnsofi, hiliusamstæða, bókahilla, kommóður, handgerðir lampaskermar, ljósakrónur, borðbúnaður, stytur og m.fl.

Opið hús verður laugard. 9. maí kl. 12 - 15 og sunnud. 10. maí kl. 12 - 15 að Sóltúni 11. íbúð 202. Uppl. í s. 844-3967.

Til sölu 40ft gámur, fyrstikista, bílskúrshurðopnari og dekkjaglenari. Uppl. í s. 893 3475

**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.

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

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilbod þér að kostnaðarlausu!  
www.kaupumgull.is

Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)

Upplýsingar í síma 661 7000

**Sjónvarp**

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til ellil/öryrkja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

**Tölvur**

**NOTAÐ UPPI NÝTT!**

Við tökum allar tölvur uppí nýja, mættu á staðinn og fáðu verðmat strax!

Tölvuvirkni, Holtasmára 1, Sími 555-6250

**HEILSA**

**Heilsuvörur**

Taktu þér tak! Með HERBALIFE nærðu árangri. Erla Bjartmarz S. 899 4183 www.eco.is Ný netverslun: www.betriheilsa.is/erla

**Nudd**



**TANTRA NUDD**

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

Byð upp á gott nudd. Afslappandi og gott umhverfi. Opið til 22 á kvöldin. 200 Kóp. S. 894 4817.

**HÚSNÆÐI**

**Húsnæði í boði**

**TIL LEIGU Á AÐEINS 950 KR FM!**

Kistumelar 16, 116 Reykjavík 165 - 280 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsluhurðir, góð malbikuð lóð og greið aðkoma.

Uppl. veitir Hafsteinn í s. 552-3031



**PENTHOUSE-ÍBÚÐ TIL LEIGU**

Til leigu er 2ja hæða penthouse íbúð á Skólavörðustíg, 101 Rvk. Í íbúðinni eru 3 herbergi og stofa auk stórrar sólstofu á efstu hæð með miklu útsýni í allar áttir. Íbúðin er laus strax. Uppl. í síma 824-5804

**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

Endaraðhús í Garðabæ, Laus strax. Upplýsingar í S.7719800

Risibúð til leigu í 108 Rvk. Uppl í síma 895 1127

**Atvinnuhúsnæði**

**TIL LEIGU OG SÖLU**

Ný 50 m2 bíl í Steinhellu 14. Mikil lofthæð. Góðir gluggar og hurðir. Fyrir frístundir eða lítinn rekstur. S: 661-6800 og 564-6500

**Geymsluhúsnæði**

**FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR**  
**WWW.GEYMSLAEITT.IS**

Og ódyrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m2. Nytt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

**SUMARTILBOÐ**  
**GEYMSLULAUSNIR.IS**

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

**GEYMSLUR.COM**

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

**WWW.BUSLÖDAGEYMSLA.IS**

Búslöðageymsla Olivers frá 3000 kr mán. Langtímasamningur í boði. S. 567 4046 & 892 0808.

**ATVINNA**

**Atvinna í boði**

**Castello**  
PIZZERIA

**CASTELLO PIZZERIA**

óskar eftir starfsfólki í fullt starf og hluta starf. 18 ára eða eldri. Hafðu samband á castello@simnet.is & s. 824 1221

**BÍLSTJÓRAR**

Óskum eftir bílstjóra með meirapróf. Mikil vinna framundan.

Uppl. í s. 893 5444 Björn

**SANDBLASTING-SANDBLÁSTUR**

Man wanted in sandblasting work (100 %) at our workshop in the Reykjavik area. Must be at least 25 yrs old. Please send info. to: vel@simnet.is

Starfsmenn vantar við lóðaframkvæmdir. Eingöngu vanir starfsmenn koma til greina. Upplýsingar sendist á netfangið lodavinna@gmail.com

**LAUNDRY EMPLOYEE AND HOUSEKEEPERS**

**WANTED AT APARTMENTK**

We are looking for House Keepers, part/full time and a Laundry Employee with a drivers License, full time. Please send CV's to sales@apartmentk.is

**Viðskiptatækifæri**

**BÓNSTÖÐ TIL SÖLU!**

Er með flotta og góða bónstöð til sölu í góðum rekstri. Íhuga að taka bifreið uppl. Uppl. í s. 773 3374

**TILKYNNINGAR**

**Einkamáll**

**Rauða Torgið**

Sönn tilbreyting • Heilt ævintýri  
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920  
Konur, allt frítt í s. 555-4321  
Karlar auglýsa frítt, 535-9922

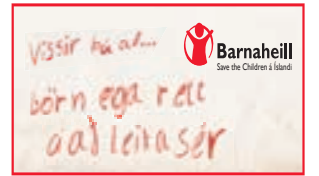
Símadómur • Liveþjálf  
908-6000 • 535-9999

Íslensk kona býður upp á dekur. Gefur upp símanúmer. Rauða Torgið, 6símí 905-2000 og 535-9920, augl.nr. 8825

Kona vill kynna konu sem gæti orðið kærasta með tímanum. Rauða Torgið, sími 905-2000 og 535-9920, augl. nr. 8478.

Kona um fimmtugt vill kynna karlmanni, 50+. Leitir að vinskapi með meiru. Rauða Torgið, 6símí 905-2000 og 535-9920, augl.nr. 8804.

Dómínérandi karlmaður leitir kynna við karlmann. Rauða Torgið, 6símí 905-2000 og 535-9920, augl.nr. 8468.



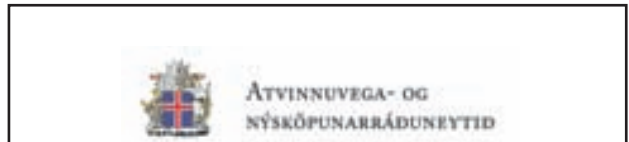
**tilkynningar**

**Lokakaffi Kvenfélagsins Heimaeyjar**



Verður á Grand hótél Reykjavík Sunnudaginn 10. maí kl. 14.00. Vonumst til að sjá sem flesta.

**Stjórnin**



**Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið auglýsir eftir umsóknum um styrki úr þróunarfrjárlagi til hrossaræktar.**

Tilgangur styrkveitinganna er að efla markaðssókn og ræktun íslenska hestsins og fylgja þannig eftir árangri þeim er náðst hefur í aukinni fagmennsku í hrossarækt og þjálfun íslenska hestsins.

- Styrkhæf eru hvers konar verkefni er lúta að:
- Kynbótum hrossa, fódrun þeirra eða meðferð.
  - Tamningum og þjálfun hrossa sem stuðla að auknum árangri og ávinningi.
  - Markaðs-, kynningar- og nýsköpunarstarfi.

Lögð er megin áhersla á að styrkja átaks- og nýsköpunarverkefni sem geta orðið sjálfbær eftir að þróunartímabili þeirra lýkur, útgáfu- og kynningarstarfsemi og hagnýtar rannsóknir. Styrkir eru einkum veittir til félaga, samtaka eða einstaklinga. Árið 2015 hefur sjóðurinn til ráðstöfunar 6.050.000 m.kr.

Umsóknir skulu berast ráðuneytinu eigi síðar en 3. júní 2015. Í umsóknum skal gerð skýr grein fyrir verkefninu sem í hlut á, markmiði þess ásamt framkvæmdaáætlun og sundurliðaðri kostnaðaráætlun.

Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið metur styrkhæfi umsókna og ákveður afgreiðslu þeirra.

**Póstfang:**  
Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið  
Þróunarfrjárlagi til hrossaræktar  
Skúlagötu 4  
101 Reykjavík

**Nánari upplýsingar veitir:**  
Hanna Dóra Hólm Músdóttir í síma 545 9700  
netfang: hanna.dora.masdottir@anr.is

**tilkynningar**



**Hverfisskipulag Árbæjar - verklýsing**

Vegna fyrirhugaðrar vinnu við hverfisskipulag fyrir Árbæ – Borgarhluta 7, er nú til kynningar verkefnislýsing sbr. 1. mgr. 40. gr. skipulagslaga. Verklýsingin hefur fengið vinnuheitid "Árbær - verklýsing fyrir hverfisskipulag" og nær til eftirfarandi hverfa: Ártúnsholt, Árbær, Selás og Norðlingaholt, sjá nánar afmörkun skipulagssvæðis í verklýsingu. Hverfisskipulag fyrir Árbæ er hluti af áætlun í Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010 -2030 um að vinna hverfisskipulag fyrir öll gróin hverfi í Reykjavík. Helstu markmið hverfisskipulagsins er að stuðla að sjálfbærum og vistvænum lausnum, sameina ólíkar deiliskipulagsáætlanir í hverfunum í eitt heildarskipulag og að auðvelda íbúum að sækja um smábreytingar á sínum fasteignum. Verklýsingin er orðin aðgengileg á vefnum; <http://reykjavik.is/skipulag-i-kynningu> og eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér hana. Ábendingum og athugasemdum við verklýsinguna skal skilað skriflega til skipulagsfulltrúa Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 8. júní 2015. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

Reykjavík 8. maí 2015  
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

Til hvers að flækja hlutina?

**LIFÐU Í NÚLLINU!**

**365**  
365.is  
Sími 1817

## fasteignir



## Hofgarðar 26

Glæsilegt einbýlishús á Seltjarnarnesi

Heildar stærð hússins er 326,3 m<sup>2</sup>  
Tvöfaldur bílskúr að stærð 33,6 m<sup>2</sup>Hannað af Magnúsi Skúlasyni í dönskum stíl  
Garður hannaður af Stanislas Bohic  
Í rólegri botnlangagötu á Seltjarnarnesi  
Hverfið er rótgróið og skjólríkt  
Útsýni er af efri hæð til sjávar og fjalla  
Auka íbúð í kjallaraVerð: **99,5 millj.**Nánari upplýsingar veitir  
**Jórunn Skúladóttir**  
sölufulltrúi  
sími: 845 8958  
jorunn@miklaborg.is**Jason Guðmundsson**  
hdl. og löggiltur fasteignasaliFASTEIGNASALAN **569 7000** Lágmúla 4 [www.miklaborg.is](http://www.miklaborg.is)  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar  
- með þér alla leið -

Til hvers að flækja hlutina?

LIFÐU  
Í NÚLLINU!

365

365.is  
Sími 1817

## tilkynningar

Reykjavíkurborg  
Umhverfis- og skipulagssviðAuglýsing um breytingar  
á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

## Hafnarstræti 19

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Kvosarinnar vegna lóðarinnar nr. 19 við Hafnarstræti. Í breytingunni felst að heimilt verði að rífa og endurbýggja húsið í samræmi við upprunalegt útlit og í samráði við Minjastofnun. Engar breytingar eru gerðar á stærð eða umfangi byggingar. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

## Miklabraut/Rauðagerði

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi norðan Rauðagerðis. Í breytingunni felst m.a. breyting á fyrirkomulagi og staðsetningu á jarðvegsmönnum, hækkun á núverandi jarðvegsmönnum um 1-3 metra og bæta við strætórein í tengslum við biðskýli við Miklabraut. Strætórein verður ekki lögð fyrir en jarðvegsmön hefur verið framkvæmd. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

## Bólstaðarhlíð 47, Háteigsskóli

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi lóðarinnar nr. 47 við Bólstaðarhlíð, Háteigsskóli. Í breytingunni felst stækkun á byggingarreit á suðvesturhluta lóðar svo koma megi fyrir þriðju færanlegu kennslustofunni. Stofur verða nýttar til frístundastarfsemi og miðast staðsetning við að tengjast stofu utan lóðar sem nýtt er fyrir sömu starfsemi. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar liggja frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá **8. maí 2015 til og með 19. júní 2015**. Einnig má sjá tillögurnar á vefsíðunni, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is), skipulag í kynningu. eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið [skipulag@reykjavik.is](mailto:skipulag@reykjavik.is), eigi síðar en 19. júní 2015. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**Reykjavík 8. maí 2015  
Skipulagsfulltrúi ReykjavíkurBorgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is)

## fasteignir

Opið hús  
Lindargötu 39  
laugardag kl. 12-14

Skuggahverfið er vinsælt hverfi á einum besta útsýnisstað borgarinnar, með útsýni yfir miðborgina og út á Faxaflóann.

Stutt er í alla þjónustu; verslanir, veitingastaði, heilsugæslu og afþreyingu af ýmsu tagi.

Lindargata 39: 85-255,6 m<sup>2</sup> íbúðir.  
Fyrstu íbúðir afhentar í ágúst 2015.Vatnsstígur 20-22: 95-314 m<sup>2</sup> íbúðir.  
Fyrstu íbúðir afhentar í júlí 2016.Sverrir Kristinsson,  
framkvæmdastjóri,  
lögg. fasteignasali.  
sverrir@eignamidlun.isKjartan Hallgeirsson,  
lögg. fasteignasali.  
GSM 824 9093  
kjartan@eignamidlun.isHilmar Þór Hafsteinsson,  
lögg. leigumíðlari,  
lögg. fasteignasali.  
GSM 824 9098  
hilmar@eignamidlun.isGuðlaugur I. Guðlaugsson,  
sölumaður.  
GSM 864 5464  
gudlaugur@eignamidlun.is

## VEL BÚNAR ÍBÚÐIR Í MIÐBORGinni:

1

Fjölbreytt efnisval í innréttingum.  
Íslensk sérsmíði og steinn á borðum.

2

Hiti í gólfum og hágæðagluggar  
fyrir breytilegt veðurfar.

3

Vönduð heimilistæki frá Miele.

4

Stæði í bílakjallara  
fylgir öllum íbúðum.

5

Íbúðirnar afhendast  
fullbúnar án gólfefna.

**EIGNAMIDLUN**  
Frá 1957  
Sala fasteigna í 57 ár  
Þetta starfandi fasteignasala landlins


# Gott verð á sumarvörum



Skokkar verð áður 14.990 kr.  
Verð nú **7.990 kr.**



Kjólur verð áður 19.900 kr.  
Verð nú **7.990 kr.**



Skokkar verð áður 14.990 kr.  
Verð nú **7.990 kr.**



Mussur stærðir 38-48  
Verð **5.000 kr.**



Mussur stærðir 38-48  
Verð **5.000 kr.**



Mussur stærðir 38-48  
Verð **5.000 kr.**



Mussur stærðir 38-46  
Verð **5.990 kr.**



Laugaveg 54,  
sími: 552 5201



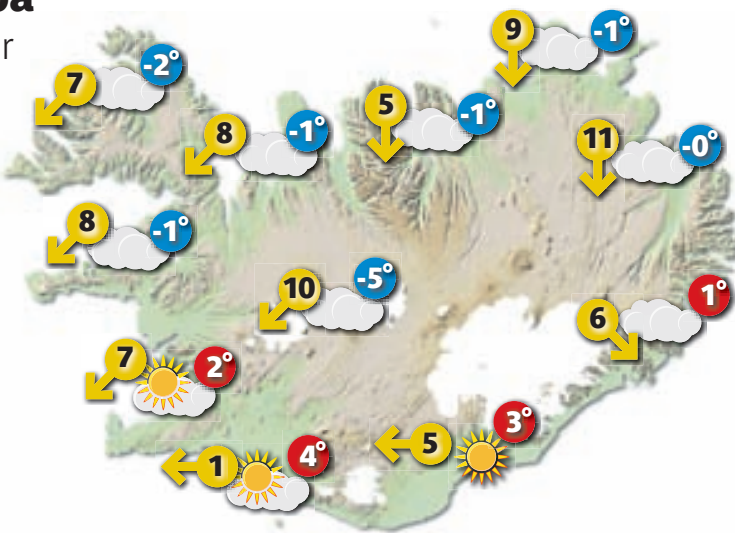
Mussur stærðir 38-46  
Verð **5.990 kr.**

Fleiri myndir á Facebook 

## Veðurspá

Föstudagur

Í dag er útlit fyrir mjög svipað veður og var í gær. Það verða norðan 8 til 13 metrar á sekúndu. Purrt og bjart á Suður- og Vesturlandi og hiti að 5 stigum, en vægt frost og él fyrir norðan og austan.



Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
4°	-3°	-5°
↙3	↙7	↘2
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-3°	2°	-5°
↘8	↗4	↘8

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
5°	-1°	-4°
↙4	↙7	↙3
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-3°	2°	-2°
↘1	↙10	↗2

1		2	3	4	5
6	7		8		
9		10		11	
12			13		
	14				15
16			17		
18		19		20	
21					

### KROSSGÁTA

#### LÁRÉTT

2. sæti, 6. utan, 8. hversu, 9. umrót, 11. pot, 12. sæti, 14. fáni, 16. tveir eins, 17. knæpa, 18. bjálki, 20. ólæti, 21. tegund.

#### LÓDRÉTT

1. loga, 3. skammstöfun, 4. svelgja, 5. bekkur, 7. nýta, 10. sunna, 13. yfirbreiðsla, 15. gætt, 16. frændbálkur, 19. pfn.

#### LAUSN

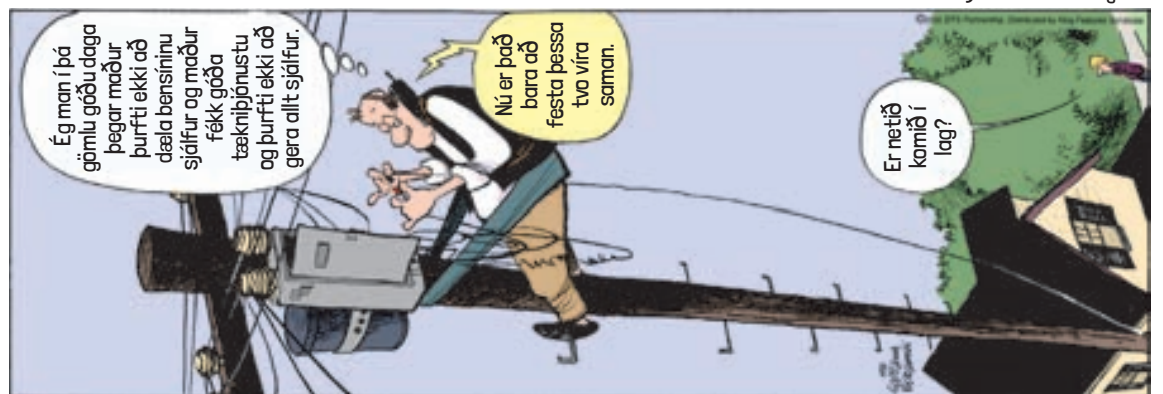
LÁRÉTT: 2. sess, 6. án, 8. hve, 9. los, 11. ot, 12. stóll, 14. ílagg, 16. sæe, 17. krá, 18. tré, 20. at, 21. tagi. LÓDRÉTT: 1. báls, 3. eh, 4. svölgra, 5. set, 7. notfæra, 10. sól, 13. lak, 15. gætt, 16. sætt, 19. ég.

## Myndasögur

### PONDUS



### GELGJAN



### BARNALÁN



### SKÁK

Gunnar Björnsson

Buscher hafði hvítt gegn Mueller í Basel 1959.

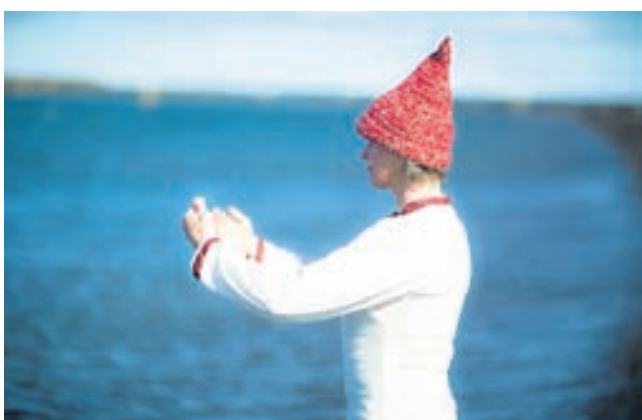
#### Hvítur á leik

1. Hc4+! Svartur gaf. Hann er mát eftir 1....Kxc4 2. Dc3# eða 1....Kd6 2. Dd8#.

www.skak.is: Ávallt nýjustu skákfréttirnar.



## FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ



Galdrar hafa fylgt mannkyninu frá örófi alda. Fimm íslenskar nornir segja frá göldrum sínum og lífsspeki.

Skólaganga er í uppnámi í Nepal en nærri milljón barna er án kennslu.



Jón Þór Ólafsson píratí ætlar að víkja af þingi í haust og segir malbikun vera draumastarfið.

### FRÉTTABLAÐIÐ

Ómissandi hluti af góðri helgi

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

### SUDOKU

LÉTT									MIDLUNGS									PUNG								
	9		3		7	5	8		6	4	8	5	1				2			3		9				
8	1	5	9	2				3			7			9			1	8	5			2				
3	2								3				2	5			5			4	3		1			
9			7		6	1	5		7						5			7	6		1	3	4			
1	6				2	7			9	6	2			7			3									
4	3		8						8		4	6										7	8			
								7	7		5		9				5	7	4		2		6			
		1		4		8			3	2			4		1	9				2		4	3			
					1	4	6				6	2	8													

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

### LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

Prautin 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.

WITH A LITTLE HELP FROM MY FRIENDS



# BÍTLAKRÁS fyrir Grensás

Fjöldi landspekktra listamanna flytja lög Bítlanna Lennon og McCartney og gefa vinnu sína á **stuðningstónleikum** fyrir Grensásdeild í Háskólabíói kl 18:00 - laugardaginn 30. maí 2015

Frábær skemmtun á aðeins 4.700,-

Miðasala:  
**midi.is**

EFTIRTALDIR AÐILAR KOMA FRAM:

*Kynnar: Helgi Pétursson og Bogi Ágústsson, - Listamenn: Björn Thoroddsen, Ari Jónsson, Eyþór Ingi Gunnlaugsson & Lovísa Fjeldsted, Sönghópur úr Domus vox, Hljómsveitin; Bandið bak við eyrað, Ólafía Hrönn, Jóhanna Guðrún Jónsdóttir, Þuríður Sigurðardóttir, Örn Gauti Jóhannsson.*



HLJÓMSVEITARSTJÓRN:  
Davíð Sigurgeirsson

TROMMUR:  
Óskar Þormarsson

HLJÓMBORD:  
Ingvar Alfredsson

BASSI:  
Ingi Björn Ingason

RADDIR:  
Gospelkór Jóns Vídalíns

Sing-Along á tjaldi - Leynigestur - Sögusýning í anddyri og margt fleira

**Hollvinir Grensás**



Hollvinir Grensás safna fé bæði til tækjakaupa og almennra styrkja við starf Grensásdeildar og einnig til endurbóta á húsnæði deildarinnar.  
[www.grensas.is](http://www.grensas.is)



Aukin lífsgæði verða ekki metin til fjár

Styrktaraðili Hollvina Grensás

**365**

# MENNING

## Nótur öðlast nýtt líf hjá nýjum eigendum

Tónlistarsafn Íslands stendur á laugardaginn fyrir tónlistarbóka- og nótnabasar í húsnæði safnsins.

Næsta laugardag kl. 12-15 mun Tónlistarsafn Íslands bjóða hverjum þeim sem áhuga hefur að eignast, gegn mjög vægu gjaldi, tónlistarbækur og nótur af ýmsum toga. Þetta er frábært tækifæri fyrir alla tónlistarmenn að næla sér í sitthvað skemmtilegt gegn vægu verði.

Bjarki Sveinbjörnsson hjá Tónlistarsafninu segir að hér sé um að ræða efni sem safninu hefur borist í gegnum árin en henti ekki varðveislustefnu þess. „Tónlistarsafn,

líkt og önnur söfn, fær til sín mikið efni til varðveislu á hverju ári, en um leið áskilur það sér rétt til að meta hvað hefur varðveislugildi, hverju verður komið í umferð á ný og hverju verður fargað. Er þessi bóka- og nótnabasar liður í þeirri viðleitni, en um leið aðferð til að styrkja starfsemi safnsins. Við viljum vissulega að sem mest af þessu rati til tónlistarmanna og nýttist þeim sem best.

Allt efni verður því selt á vægu verði, frá

100 krónum og upp í 2.000 krónur. Best er ef fólk tekur með sér staðgreiðslufé, en þó verður einnig tekið á móti greiðslum með kortum.“

Tónlistarsafn Íslands er til húsa að Hábraut 2 í Kópavogi, gegnt Salnum. -mg

**UNDIRBÚNINGUR** Jón Hrólfur Sigurjónsson og Bjarki Sveinbjörnsson flokka og raða bókunum.



## Með gítarinn í Asíu

Ögmundur Þór Jóhannesson er annar stjórnenda alþjóðlegrar gítarhátíðar sem hefst í kvöld.

Í dag hefst gítarhátíðin Midnight Sun Guitar Festival sem er nú haldin í þriðja sinn hér í Reykjavík og stendur yfir helgina. Að baki hátíðinni standa félagarnir Svanur Vilbergsson og Ögmundur Þór Jóhannesson. Ögmundur Þór er klassískur gítarleikari sem hefur á undanförunum árum einkum starfað utan Íslands og það reyndar furðu víða um veröldina.

„Ég bý nú eiginlega í ferdatösku um þessar mundir. Ég er búinn að vera mikið á Indlandi og víða um SA-Asíu og núna síðast í Kína. Er reyndar mest þar sem stendur en þar er mikill áhugi og eftirspurn eftir klassískum gítarleikurum. Svo er ég ásamt vinum mínum að vinna að stofnun fyrirtækisins Global Guitar Industries sem kemur til með að vera með höfuðstöðvar í Indónesíu. Við verðum með útflutning á gítarleikurum og í að efla tengsl svo eitthvað sé nefnt. Annars á gítarhátíðin hér heima eiginlega hug minn allan um þessar mundir.

Hátíðin er mjög alþjóðleg og erlendir gestir að þessu sinni eru vinur minn Tal Hurwitz frá Ísrael og svo Duo Amythis sem samanstendur af Véronique van Duurling frá Belgíu og Harold Gretton frá Ástralíu.“

Auk tónleikahalds, verður boðið upp á námskeið í samstarfi við LHI, og munu Véronique van Duurling, Harold Gretton, Ögmundur Þór Jóhannesson og Tal Hurwitz bjóða upp á námskeið.

Hátíðin fer öll fram í Sölvhóli LHÍ og hefst í kvöld kl. 20 en miðar verða seldir við dyrnar og er miðaverð 2.500 kr. Hátíðin hefst með tónleikum Ögmundar Þórs og Tal Hurwitz en þar ætla þeir að láta þann draum rætast að



**GÍTARHÁTÍÐ** Ögmundur Þór Jóhannesson stendur fyrir Midnight Sun Guitar Festival ásamt félaganum, Svani Vilbergssyni.

spila saman dúett. Á laugardagskvöldið kl. 20 mun svo Duo Amythis efna til sinna tónleika en hátíðinni lýkur svo með galakvöldi á sunnudagskvöldið einnig kl. 20. Á galakvöldinu geta nemendur af námskeiðinu komið fram auk listamanna hátíðarinnar.

Ögmundur Þór byrjaði að læra á gítar ellefu ára gamall og hann segir að klassíska leiðin hafi legið fyrir nánast frá upphafi. „Ég var svo sem eins og aðrir ungir gítarleikarar spenntur fyrir rafmagninu. Bubbi Morthens var mikil hetja og Metallica aðalhljómsveitin. En svo var ég eitt sinn staddur hjá frænda mínum sem skellti John Williams á fóninn og það var alveg rosalegt. Ég gjörðsamlega heillaðist þar og þá og eftir það varð ekki aftur snúið.“

-mg

## Chaplin og Sinfónían

Sinfóníuhljómsveit Íslands ætlar að leika undir sýningu á Nútímanum eftir Charles Chaplin.

Í kvöld og á laugardag heldur Sinfóníuhljómsveit Íslands bíó-tónleika í Eldborg í Hörpu. Kvikmynd Chaplins Nútíminn verður sýnd á stóru tjaldi og hljómsveitin flytur tónlistina undir stjórn Franks Strobel. Á föstudag hefjast bíótónleikarnir kl. 19.30 en á laugardag verður boðið upp á sannkallað

þrjúbúi. Hljómsveitarstjóri verður hinn þýski Frank Strobel sem hefur margsinnis komið til Íslands með snilldarverk kvikmyndasögunnar í farteskínu.

Nútíminn er frá árinu 1936 og er talin til helstu afreka Chaplins og er vissulega ein af vinsælustu kvikmyndum þessa mikla meistara þöglu myndanna. Chaplin hugðist upphaflega láta myndina verða sína fyrstu talmynd en hætti við það af ótta við að með því myndi geðþokki litla flækingsins bíða skaða. Myndin er samt ekki alveg þögl vegna þess að Chaplin syngur eitt lag á hrognamáli í einu af mörgum drepfyndnum atriðum myndarinnar.

Tónlist Chaplins er óaðskiljanlegur hluti kvikmynda hans. Líkt og Wagner notar hann tónlistina sem leiðarstef í verkum sínum og er hin sígilda dægurperla Smile ástarstefið í Modern Times. Í því kristallast í raun inntak myndarinnar: brostu og horfðu bjartsýnn fram á veginn.

-mg



**MEISTARINN** Snilld Chaplins nýtur sín vel í meistarverki hans Nútímanum við undirleik Sinfóníuhljómsveitar Íslands.



**LJÓÐSKÁLD** Eiríkur Guðmundsson fetar nýjar slóðir í ljóðabók sinni Blindur hestur sem kemur út innan IOOV. FRÉTTABLAÐ/VALLI

## Hér segjum við stopp

Eiríkur Guðmundsson er á meðal þeirra sem standa að tímaritaröðinni IOOV sem kemur út á sunnudaginn og inniheldur meðal annars fyrstu ljóðabók Eiríks.

### → Ritstörf

Ég sit við skrifborðið.

Ég er hræddur.

Frá ótta mínum að blaðinu fyrir framan mig er löng leið, þar eru margar einbreiðar brýr, margir kílómetrar, vegalengdir, eyðimerkursandur, margir munu deyja úr þorsta, úlfaldar leggja upp laupana, blindir hestar. Ég dey ekki úr þorsta, ekki héðan af.

Nú hef ég lagt þá leið að baki.

Nú óttast ég aðeins það sem ég hef gert.

Úr ljóðabók Eiríks Guðmundssonar Blindur hestur sem kemur út í tímaritinu IOOV á sunnudaginn.

skiptið undir yfirskriftinni: Hér segjum við stopp. Þetta er búið.

Þrátt fyrir þessi fyrirfram ákveðnu endalok var þetta góður tími. Það hefur myndast í kringum þessa vinnu lítil verksmiðja sem hefur verið góð og það er aldrei að vita nema að við finnum okkur einhvern annan sameiginlegan vettvang þegar fram líða stundir. Það hefur nefnilega verið mjög gaman að taka hlutina í eigin hendur og vinna inn í ákveðið rými sem okkur hugnast. Það er öðruvísi en að koma með sína vinnu til síns góða forleggjara. Hvorki betra né verri – bara öðruvísi.“

Eiríkur, sem á að baki skáldsögur og pistla, velur nú tímaritið til þess að koma fram með sína fyrstu ljóðabók Blindur hestur. Þrátt fyrir að hafa ekki sent frá sér ljóðabók áður segir Eiríkur þó ljóðið alltaf hafa staðið sér nærri. „Já, ég var löngu byrjaður á þessu – þetta er svona sambland af eldra efni og seinni tíma skorp-

um. Þegar ég taldi mig vera kominn með heild þá setti ég þetta út. Það eru svona ýmsir tímar í þessum ljóðum. Mest er þetta þó eins og hjartað slær í Reykjavík 2015 en það eru líka barna skírskotanir í tíma og rúmi.“

Eiríkur segir að það sé erfitt að tilgreina einhverja ákveðna áhrifavalda í ljóðinu. „Ég les það mikið af ljóðum og hef lengi gert að ég er eiginlega alveg gegnsósa. Ljóðlist er bara svo stór hluti af mínum lestri og ég sækir alltaf mikið í ljóðið, líka þegar ég er að vinna prósa. Það er eitthvert bætt efni í ljóðum sem ég fæ ekki annars staðar og er fyrir löngu orðið mér lífsnauðsyn.“

Á sunnudaginn verður efnt til útgáfuhófs kl. 16 í Mengi af því til efni. Þar verður loks uppljóstrað um leyndardóminn um það hvað liggur að baki þessu óvenjulega nafni tímaritsins og því um að gera að mæta og hlýða á upplestra sem og uppljóstranir. magnus@frettabladid.is

Stólinn sem vex  
með þér

STOKKE®

TRIPP TRAPP STÓLINN  
HÖNNUÐUR PETER OPSVIK

Harpa / Skeifan 6 / 5687733 / [www.epal.is](http://www.epal.is)



Verð:

39.300.-



## FÖSTUDAGUR

HVAD?  
HVENÆR?  
HVAR?

08. MAÍ 2015

## Tónleikar

**20.00** Danski gítarleikarinn og tónskáldið Jakob Bro heldur tónleika í Mengi, Óðinsgötu 2, 101 Reykjavík. Það er stjórnum prýddur hópur sem kemur fram með Jakob Bro eða þeir Lee Konitz, Bill Frisell og Thomas Morgan. Fyrir þá sem ekki þekkja til hefur Lee Konitz t.d. unnið með mönnum eins og Miles Davis og Stan Getz en Bill Frisell hlaut Grammy-verðlaun árið 2005 og var einnig tilnefndur til þeirra árin 2003, 2008 og 2009. Aðgangseyrir 4.000 krónur. Fyrri tónleikarnir hefjast 20.00 og seinni tónleikarnir 22.00.

**23.00** Pálmi Hjalta leikur og syngur á Obladí Oblada, Frakkastíg 8, föstudaginn 8. maí kl. 23.00. Frítt inn!

## Leiklist

**20.00** Leikritið Endatafl verður sýnt í Tjarnabíói. Endatafl er annað frægasta leikrit Nóbelskáldsins Írska, Samuels Beckett, tvímælalaust eins áhrifamesta

leikskálds tuttugustu aldarinnar. Hitt verkið er Beðið eftir Godot. Aðgangseyrir 3.900 krónur.

**20.00** Leikritið Er ekki nóg að elska, verður sýnt á fjöllum Borgarleikhússins. Um er að ræða nýtt verk eftir Birgi Sigurðsson, höfund hins vinsæla leikrits Dagur vonar.

**20.00** Þrjár vinkonur sem eru ekki vinir á facebook hittast og drekka landa. Svona er lýst leikverkinu Hystory sem er sýnt á fjöllum Borgarleikhússins. Sýning kvöldsins hefist 20.00 og er aðgangseyrir 4.950 krónur.

## Sýningar

**16.00** Skissur, krot og allsbært fólk. Myndasögusýning í myndasögudeild Borgarbókasafns: Halldór Baldursson, 8. maí til 31. ágúst Aðgangur er ókeypis Föstudaginn 8. maí kl. 16 verður opnuð myndasögusýning Halldórs Baldurssonar í Borgarbókasafni Reykjavíkur, Grófinni.

**20.00** Mið-Íslandshópurinn heldur norður á Akureyri og heldur tvær sýningar í Hofi. Sú fyrri hefist 20.00 og sú seinni, sem bætt var við vegna mikilla vinsælda, hefist 23.00.

## Kvikmyndir

**17.00** Bandaríska kvikmyndin Hot Pursuit er frumsýnd í hluta af kvikmyndahúsum landsins. Helstu leikarar eru Sofía Vergara, Reese Witherspoon og Michael Mosley. Fyrsta sýning er klukkan 17.00 í Sambíóunum Álfbakka.

**18.00** Kvikmyndin Bakk frumsýnd um allt land í dag. Myndinni Bakk er leikstýrt af þeim Gunnari Hanssyni og Davíð Óskari Ólafssyni. Gunnar Hansson, Víkingur Kristjánsson og Saga Garðarsdóttir fara með aðalhlutverk í myndinni.

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



EFTIR SÍÐUSTU SÝNINGUNA Hér sést grínhópurinn Mið-Ísland með bandaríska grínistanum Fred Armisen sem kom hingað til lands í síðasta mánuði.

# Mið-Ísland á Akureyri og Dóri fer á bílnum

Grínhópurinn Mið-Ísland heldur tvær sýningar í Hofi á Akureyri í kvöld. Dóri DNA keyrir norður vegna flughræðslu en aðrir í hópnum fara með flugi.

TAKK



# Vorsprengja!

Frá og með 6. maí til og með 9. maí

# 30%-70%

Afsláttur af tilteknum vörum



Five fingers nokkrar gerðir **50% afsl.**



Íþrótta- hlaupaskór Salomon nokkrar gerðir **30-50% afsl.**



Íþrótta-, hlaupa-, hjóla- og hjólaferðarhlífur **50-70% afsl.**

Vaðskór, bakpokar, úlpur, klappstólar og margt fleira

Ekki missa af þessu - Takmarkað magn!



Sími: 534 2727 • Email: alparnir@alparnir.is • www.alparnir.is

„Já, Dóri ætlar að leggja af stað fyrstur og keyra með Magn-eu eiginkonu sinni,“ segir Björn Bragi Arnarson grínisti. Grínhópurinn Mið-Ísland kemur fram í Hofi á Akureyri í kvöld og sýnir Áfram Mið-Ísland! Hópurinn hefur ferðast nokkuð um landið en slíkt getur verið erfitt, sökum flughræðslu Dóra. „Í síðasta skiptið sem við fórum út á land skemmtum við í Neskaupstað. Það var útlit fyrir að Dóri færi hreinlega ekki með,“ útskýrir Björn Bragi og rifjar upp hreint lygilega atburðarás. „Dóri sendi okkur tölvupóst morguninn sem við áttum að fljúga og sagðist vera með hita. Okkur þótti líklegt að hann væri ekki að segja satt.“

Félagarnir í hópnum mættu fyrir utan íbúð Dóra og komust að því að hann var þá á fundi úti í bæ. „Við Jóhann Alfreð keyrðum um bæinn í leit að Dóra,“ segir Björn Bragi. En að lokum fannst hann og þeir drógu hann upp í vél. „Þetta er svo fyndið með Dóra. Hann kvíðir því auðvitað að fljúga en svo hellist þetta bara einhvern veginn yfir hann.“

Annars segist Björn Bragi hlakka til kvöldsins, en hópurinn þurfti að bæta við aukasýningu í Hofi í kvöld, sökum ásóknar í miða

„Þetta er svo fyndið með Dóra. Hann kvíðir því auðvitað að fljúga en svo hellist þetta bara einhvern veginn yfir hann.“

Björn Bragi Arnarson, grínisti.

á fyrri sýninguna sem hefist klukkan 20. Sú síðari hefist klukkan 23. „Við elskum Akureyri. Þetta er þriðja árið sem við komum fram í Hofi og við kunnum mjög vel við okkur. Þorsteinn Guðmundsson kemur með, en hann kom líka með okkur í fyrra.“

Segja má að Þjóðleikhúskjallarinn sé heimavöllur Mið-Íslands, en hópurinn hélt síðustu sýninguna af Áfram Mið-Ísland! á dögunum. „Þetta gekk rosalega vel. Við höldum 60 sýningar og gestafjöldinn fór yfir tíu þúsund. Að sjálfsögðu er hópurinn glaður og þakklátur fyrir það. Sýningar Mið-Íslands eru að verða að föstum liði í leikhúsinu.“

Sýningarnar í Hofi í kvöld eru tvær. Sú fyrri hefist klukkan 20 og sú síðari klukkan 23. Hægt er að nálgast miða á midi.is.

kjartanatl@365.is



HOF MENNINGARHÚSIÐ AKUREYRI



ÖLL BESTU LÖG TINU TURNER | VIDAMESTU UPPFÆRSLU RIGG VIÐBURÐA TIL ÞESSA

BRYNDÍS  
ÁSMUNDS

STEFANÍA  
SVAVARSS

JÓHANNES  
HAUKUR

SIGGA  
BEINTEINS

VIGNIR  
SNÆR

REGÍNA  
ÓSK

ERNA  
HRÖNN



ÞU VILT EKKI  
MISSA AF ÞESSU!

THE BEST,  
RIVER DEEP  
MOUNTAIN HIGH,  
PROUD MARY,  
PRIVATE DANCER,  
WHAT'S LOVE GOT TO  
DO WITH IT,  
A FOOL IN LOVE,  
GOLDEN EYE,  
WE DONT NEED  
ANOTHER HERO  
NUTBUSH CITY  
LIMITS  
OG FLEIRI  
STÖRSMELLIR

TÓNLEIKASÝNING  
SUMARSINS

MÖGNUM  
UPPLIFUN



TÓNLEIKASÝNING RIGG VIÐBURÐA

# TINA

DROTTNING ROKKSINS

HLJÓMSVEIT RIGG VIÐBURÐA ÁSAMT DÖNSURUM

DANSHÖFUNDUR: YESMINE OLSSON BÚNINGAMEISTARI: FILIPPÍA ELISDÓTTIR STJÓRNANDI: FRÍÐRIK ÓMAR

4. SÝNING

LAUGARDAGSKVÖLDIÐ  
13. JÚNÍ KL. 20:00  
ELDBORG-HARPA

MÍÐASALA ER HAFIN Á HARPA.IS OG Í SÍMA 528-5050.  
MÍÐAVERÐ FRÁ 5990-9990



# LÍFIÐ

TÍST VIKUNNAR BLESSUÐ SÓLIN, DRAUMAR OG TÍRAMÍSÚ.



**Manuela Ósk**

@manuelaosk

Ég veit að það er semí-bannað að kvarta undan sólinni – en að vakna 6.15 er bara not mah thaang. Next purchase, svefngríma 4shooo.



**Halldór Halldórsson**

@DNADORI

Hjólaði á æfingu í morgun. Í stullum, -2 og norðanátt. Öskraði allan tímann.



**Anna Margrét Gunnarsdóttir**

@adhdkisan

Er í Osló að borða tíramísú. Ég er hæstánægð!



**Þorsteinn Guðmunds**

@ThorsteinnGud

Borða D-vítamín og horfi út um gluggann. Kemur í sama stað niður.



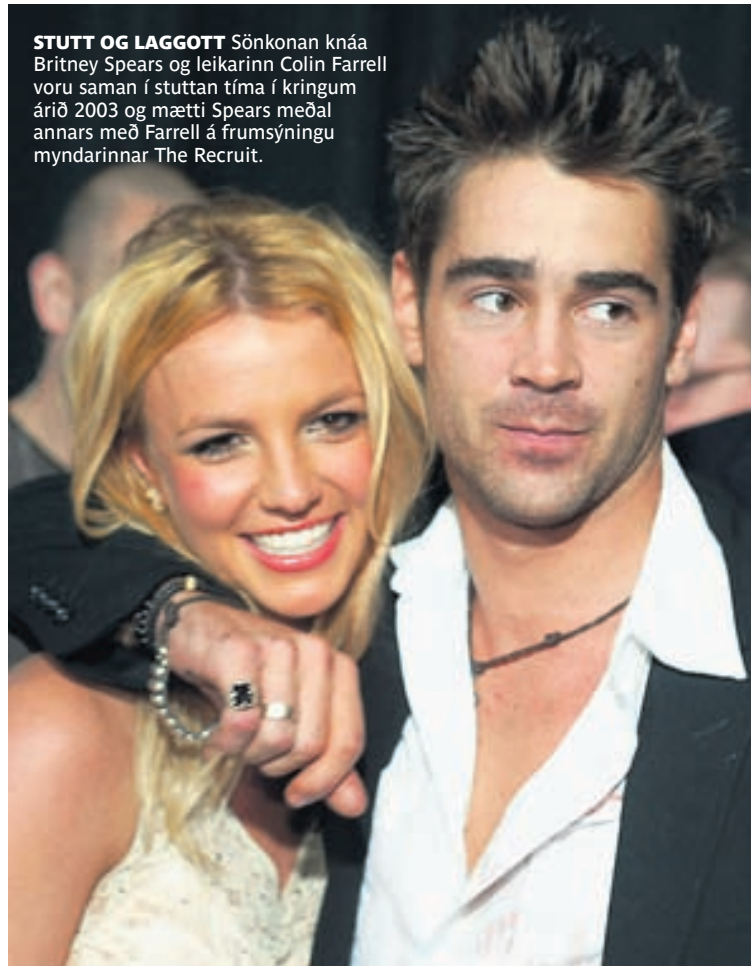
**Saga Garðarsdóttir**

@harmsaga

Snoozaði í allan morgun svo ég gæti haldið áfram að dreyma að ég væri að laga kaffi handa hundi sem spilaði golf. Ég er nú alveg gagnslaus.



**SAMAN Í SJÓ**  
ÁR Sarah Jessica Parker og Robert Downey Jr. féllu hvort fyrir öðru á setti myndarinnar Firstborn árið 1984 og voru saman í sjó ár en Downey barðist á þeim tíma við fíkniefnadjöfulinn.



**STUTT OG LAGGOTT** Sönkonan knáa Britney Spears og leikarinn Colin Farrell voru saman í stuttan tíma í kringum árið 2003 og mætti Spears meðal annars með Farrell á frumsýningu myndarinnar The Recruit.



**FLUTTU INN SAMAN**  
Liv Tyler og Joaquin Phoenix kynntust við tókur myndarinnar Inventing The Abbotts árið 1997, voru saman í þrjú ár og fluttu meðal annars inn saman en upp úr slitnaði.



**Í GÓÐRI SVEIFLU**  
Það vita allir að Brad Pitt var með Jennifer Aniston en færri sem vita að Pitt og Christina Applegate voru saman í stuttan tíma árið 1989 og mættu meðal annars saman á MTV Movie Awards þar sem Applegate losaði sig við hann fyrir annan mann.

**SUNDUR OG SAMAN**  
Margir vita að Gwyneth Paltrow og Brad Pitt voru trúlofuð frá árinu 1994 til ársins 1997 en sjálfsagt færri sem vita að Paltrow og Ben Affleck voru sundur og saman frá árinu 1997 til ársins 2000.

## FYRRVERANDI FRÆG PÖR

Það er alltaf gaman að rifja upp hverjir voru saman og hver var giftur hverjum, hér eru nokkrir þekktir einstaklingar sem stungu saman nefjum á einhverjum tímamarki.



**GIFT Í ÞJÖGUR ÁR**  
Ofurfyrirsætan Cindy Crawford var gift leikaranum Richard Gere frá árinu 1991 til ársins 1995 en Crawford var aðeins 21 árs gömul þegar þau giftu sig.



**Í SKUGGA SKILNÁÐAR** Ted Danson og Whoopi Goldberg voru saman eftir að leikarinn skildi við aðra eiginkonu sína árið 1993 en sögusagnir vöknudu um að Danson hefði haldið framhjá eiginkonu sinni með Goldberg.

**GEKK EKKI UPP** Sandra Bullock og Ryan Gosling voru alsæl saman árið 2002 en upp úr slitnaði stuttu síðar.

# LITIR SEM LIFNA VIÐ

FRÁBÆR TILBOÐ Á HÁGÆÐA SONY SJÓNVÖRPUM

**SONY** 50" W8 3D

5 ÁRA  
ÁBYRGD



3D gæði á frábæru verði. Full háskerpa, 1920x1080 punkta upplausn. Nettengjanlegt, hátalarakerfi og innbyggt Wi-Fi.

**Tilboð: 179.990 kr.**

Verð áður: 199.990 kr.

**SONY** 40" R4

5 ÁRA  
ÁBYRGD



Ótrúlega nett háskerpu sjónvarp á frábæru verði. Afbragðs myndgæði, baklýsing og birtuskynjari.

**Verð aðeins: 89.990 kr.**

**SONY** 60" W6

5 ÁRA  
ÁBYRGD



Örþunnt og flott háskerpu sjónvarp með 1920x1080 punkta upplausn. Frábær myndgæði, nettengjanlegt og innbyggt Wi-Fi.

**Tilboð: 239.990 kr.**

Verð áður: 289.990 kr.

KOMDU OG SKOÐAÐU ALVÖRU HÁSKERPU Á EINSTÖKU TILBOÐI.

Nýherji / Borgartúni 37 / Kaupangi Akureyri / netverslun.is

  
**NÝHERJI**

# Lager af leikmunum fyrir matarmyndir

Aldís Athitaya Gísladóttir leggur metnað í myndatökur á matarblogginu.

„Ég fæ eldamennskuá hugann frá mömmu og svo er eldri systir mín rosaleg flink í kökugerð þannig að þetta er í fjölskyldunni,“ segir Aldís Athitaya Gísladóttir sem heldur úti matarblogginu Aldisathitaya.com.

Taíensk matargerð veitir Aldísi innblástur og hefur hún meðal annars sótt matreiðslunámskeið þar í landi og stefnir á að fara á fleiri þegar hún flytur til Taílands í lok árs. „Mamma mín er taíensk og þess vegna er ég svolítið í taíenskri matargerð sem hún kenndi mér frá unga aldri,“ en hún segir taíenska matargerð einkennast af fersk- og einfaldleika og þess vegna reyni hún eftir fremsta megni að hafa uppskriftirnar einfaldar.

Flestar uppskriftirnar býr Aldís sjálf til og segir það ekki vera mikið mál. „Það er bara eins og ég hafi þetta í mér, ég hef alveg gott vit á því hvað passar saman og ég smakka bara til þegar ég er að elda eða baka.“ Einnig segir hún snefil af tilraunamennsku og innblæstri ekki koma að sök við uppskrifta-gerð. „Ég er svolítið mikill fiktari og geri ýmsar tilraunir, svo fær maður auðvitað innblástur frá ýmsum uppskriftum og bókum.“

Aldís leggur talsverða vinnu í myndirnar á blogginu og reynir að hafa umgjörðina sem glæsilegasta. „Mér finnst mjög gaman að reyna á sköpunargáfu mína og ég fer til dæmis mjög mikið í Góða hirðinn og finn mér bakgrunna, glös og diska og svona. Svo er ég bara með lager



**GERIR TILRAUNIR** Aldís Athitaya hefur gaman af því að elda og baka og er óhrædd við að gera tilraunir í eldhúsinu.

af bakgrunnum sem ég er búin að mála, pússa og steypa,“ segir hún hress og bætir við að stundum vinni hún í umhverfinu fyrir myndatökuna áður en hún hugar að eldamennskunni og reyni að fá uppskriftirnar til þess að passa við það.

Það fer talsverður tími í að halda úti matarbloggi og Aldís eyðir megninu af frítíma sínum í að vinna í blogginu en hún situr ekki ein að kræsingunum að bakstri og eldamennsku lokinni.

„Við erum líka mjög dugleg að keyra út kökurnar til vina eða ættingja eða bara bjóðum þeim í heim-

“Mér finnst mjög gaman að reyna á sköpunargáfu mína og ég fer til dæmis mjög mikið í Góða hirðinn og finn mér bakgrunna, glös og diska og svona.

sókn. Það er mjög sjaldan sem ég er að gæða mér á öllum þessum kökum sjálf, það væri bara mjög óhollt fyrir mig,“ segir hún hlæjandi að lokum.



## Klístruð hrísgrjón með kókoshnetu og mangóí

Hefðbundinn eftirréttur að hætti Taíendinga sem er hvort tveggja bragðgóður og auðvelt að matreiða.

Fyrir 2-4 manns

100 g Sticky rice\*  
150 ml kókosmjólk  
¼ tsk. salt  
2 msk. sykur

Aðferð

1. Leggið hrísgrjónin í bleyti í 3-4 tíma eða yfir nótt.
2. Sigtíð grjónin og gufusjóðið í 30 mín.
3. Á meðan grjónin sjóða, hitið kókosmjólkina ásamt sykrunum og salti við vægan hita. Þegar grjónin eru tilbúin, blandið við mjólkina og

hrærið vel. Leyfið að standa í 10-15 mín. eða lengur ef bera á réttinn fram kaldan.

4. Berið fram með fersku mangóí.

\* Sticky rice eða glutinous rice er ákveðin tegund af hrísgrjónum sem vex í Suðaustur-Asíu. Grjónin innihalda lítið eitt af amýlósa sem gefur þeim klístraða áferð við eldun. Grjónin fást í ásískum matvöruverslunum.

Uppskrift fengin af Aldisathitaya.com

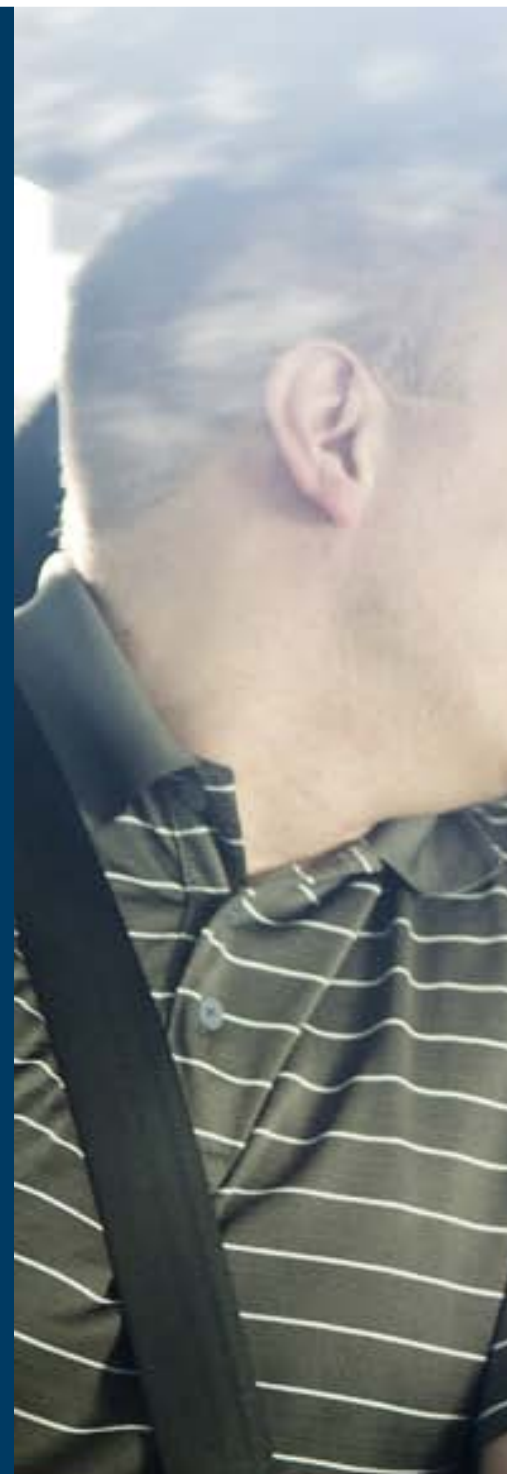
# Fjölbreyttar leiðir í bílafjármögnun

Landsbankinn býður góð kjör, fjölbreyttar leiðir og allt að 80% fjármögnun á nýjum og notuðum bílum. Kynntu þér allt um bílalan á [landsbankinn.is/bilalan](http://landsbankinn.is/bilalan).

Lánshlutfall  
allt að 80%

Allt að 7 ára  
lánstími

Engin  
stimpilgjöld



# BA-ritgerð um mömmuhópa

Samfélagsmiðlarnir eru nú orðnir órjúfanlegur þáttur félagslífsins hjá mörgum. Regína Jónsdóttir, útskriftarnemi í félagsfræði, beinir sjónum sínum að ungum mæðrum og hvaða þýðingu þessir hópar hafa í raun.

Í nútímasamfélagi er svo komið að konur hafi vart fengið staðfestingu á þungun áður en þær hafa sótt um aðgang að tilheyrandi bumbuhóp. Hópurinn umbreytist svo í mömmuhóp í takt við tímann.

Samkvæmt rannsókn Regínu Jónsdóttur til BA-gráðu í félagsfræði frá Háskóla Íslands hafa þessir hópar töluvert mikið vægi í tilveru ungra, einhleypra mæðra á Íslandi í dag. „Helsta stuðningsnetið er samtvinnað úr foreldrum og aðstandendum, en þessir mömmuhópar á Fésbókinni eru nú farnir að sækja í sig veðrið og verða sífellt veigameiri,“ segir Regína.

Hópurinn sem Regína skoðaði í rannsókn sinni, var samsettur úr einstæðum mæðrum undir tuttugu og fimm ára aldri.

„Sumar sögðu svona hóp hafa hreinlega bjargað geðheilsunni og hefði á tímabili endurspeglad allt þeirra félagslífi,“ segir Regína, en niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að auki fram á að félagslegur stuðningur við hópinn skipti gríðarlegu máli. Í mömmuhópunum skapist lítið, læst samfélag þar sem konurnar leyfi sér, mismikið þó, að opna sig innan hópsins og undir formerkjum trausts. „Þó voru þær meðvitaðar um að þarna væru samankomnar ólíkar konur úr öllum áttum, sem erfitt væri að treysta kannski,“ segir Regína og bætir við að það geti haft mikla þýðingu fyrir konur sem kannski eigi ekki sterkt félagslegt net.

Regína segir einangrun þó óhjákvæmilegan fylgifyisk þess háttar

“Sumar sögðu svona hóp hafa hreinlega bjargað geðheilsunni og hefði á tímabili endurspeglad allt þeirra félagslífi.”

nútímasamskipta, „Þegar þær treysta alfarið á þennan hóp og leita lítið eða ekkert út fyrir hann, getur það haft andstæð áhrif. Að auki geta glansmyndir samfélagsmiðlanna haft þau áhrif á konurnar að þær upplifi sig á neikvæðan hátt í samanburðinum við hinar, og þannig verði sjálfsmyndirnar fyrir hnjaski,“ bendir Regína á.

Segir Regína hugmyndina upphaflega hafa komið vegna þess að hún var í sömu sporum, en hún á árs gamla dóttur. „Fyrst til að byrja með eftir fæðingu barnsins, er félagslífið mikið bara þarna,“ segir hún og bætir við að sér hafi þótt áhugavert að skoða þetta nánar og hafi þá komið í ljós að ekki var fordæmi fyrir svona rannsókn hérlandis. „Þetta er svo merkilegt nefnilega, og fullt af spurningum sem skjóta upp kollinum. Hvernig fóru mæður til dæmis að áður en þessir hópar komu til?“ spyr Regína og skellir upp úr í lokin. [gudrun@frettabladid.is](mailto:gudrun@frettabladid.is)

**STOLT** Regína með ritgerðina góðu. Hún veltir nú fyrir sér hvernig konur hafi hreinlega komist af áður en Fésbókarinnar naut við.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



**CAPTAIN AMERICA** Með aðalhlutverkið fer Chris Evans.

## Tekin upp hér á Íslandi

Nýjasta myndin um Captain America verður tekin upp hér á landi. Þetta kemur fram í tilkynningu frá fyrirtækinu Marvel sem stendur að gerð myndarinnar. Myndin ber titilinn Captain America: Civil War. Stærstur hluti myndarinnar verður tekinn upp í Atlanta í Bandaríkjunum, en einnig á Íslandi, í Þýskalandi og Púertó Ríkó. Russo-bræðurnir, þeir Anthony og Joe, leikstýra myndinni, en þeir gerðu einnig síðustu myndina um Captain America.

Chris Evans mun áfram leika ofurhetjuna, sem ber nafnbótina fyrirliði Ameríku. Robert Downey Jr, Scarlett Johansson og Natasha Romanoff fara einnig með stór hlutverk í myndinni.

- kak



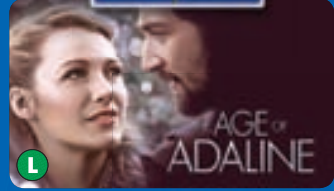
Landsbankinn

landsbankinn.is

410 4000



SMÁRA BÍÓ HÁSKÓLA BÍÓ



Sýningartímar á eMiði.is og miði.is

# Hjálmlaus lífsstíll

**BAKPANKAR**  
Guðmundar Kristjánsson



Átakið Hjólað í vinnuna hófst með pompi og prakt í gær. Líkt og um náttúrufræðinginn væri að ræða hófst strax umræða um hjálmlausi þátttakenda í stað þess að fjalla um hinn stórkostlega samfélagslega ávinning sem hlýst af auknum hjólreiðum. Það er af nægu að taka í þeim efnum en hjólreiðar leiða til sparnaðar í heimilisrekstri, þær draga úr umhverfiskostnaði samfélagsins, stuðla að auknu heilbrigði og geta sparad milljarða í viðhaldi vegakerfisins. Það er líka öruggt og fljótlegt að hjóla á milli staða,

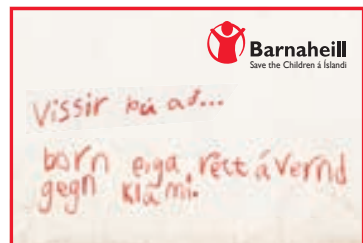
sama hvort fólk er með hjálm á höfðinu eða ekki.

**HÆTTURNAR** í samfélaginu leynast víða og fólk getur fengið höfuðhögg við ótrúlegustu aðstæður. Samt hneykslast enginn á hjálmlausi fólks í daglegu amstri. Ef einhver vill hafa skoðun á því hvort ég hjóla með hjálm eða ekki ætti viðkomandi með réttu að hafa skoðun á því hvort ég nota hjálm frá morgni til kvölds, óháð því hvað ég er að gera. Höfuðhögg sem fólk verður fyrir inni í bílunum sínum valda mun fleiri dauðsföllum árlega en höfuðhögg vegna hjólreiða.

**ÞAÐ** er öllum í hag að hjólreiðar verði hluti af daglegu amstri fólks

og til að svo megi verða þarf að skilgreina þær upp á nýtt í huga fólks. Fullorðið fólk á ekki að þurfa að setja sig í stellingar og brynja sig með öryggisbúnaði til að stíga upp á hjól frekar en það vill.

**RAUNVERULEGT** öryggi vegfarenda, hvort sem þeir eru gangandi eða hjólandi, felst í fjöldanum. Því fleiri sem hjóla, þeim mun öruggari verða hjólreiðar. Það er ekki að ástæðulausu sem fólk hjólar ekki með hjálm í öllum helstu hjólreiðaborgum heims. Staðreyndin er sú að þrýstingur á hjálmnotkun hjólreiðafólks dregur úr hjólreiðum og skapar því meiri hættu en minni fyrir þá sem hjóla á annað borð.



# Konsept sem fleiri ættu að kynna

Anna Gyða Sigurgísladóttir tók sér hlé frá námi og réðst í heimildarmyndagerð.

Lögfræðineminn Anna Gyða Sigurgísladóttir tók sér hlé frá námi til þess að gera heimildarmynd. Myndin, Problem? Oh, That's An Opportunity, verður frumsýnd í Bíoí Paradís á morgun, 9. maí, klukkan 18.

„Mig langaði til að gera heimildarmynd um samfélagslega frumkvöðlastarfsemi. Ég vil nú ekki gefa of mikið upp, en þetta snýst um að finna nýjar lausnir á samfélagslegum vandamálum,“ segir Anna Gyða, aðspurð um efni heimildarmyndarinnar. Í myndinni er fjallað um fimm dæmi um samfélagslega frumkvöðla en svo er konseptið sjálft og heimurinn í dag skoðaður í því samhengi.

„Mig langaði að rannsaka þetta efni, því eftir að ég kynntist þessu þá gaf það mér von um að þetta myndi breytast og að hægt væri að finna nýjar lausnir á gömlum vandamálum. Mér finnst þetta konsept sem fleiri þurfa að vita af svo ég fann sterka þörf og löngun til að leggjast í þetta heimildarmyndaverki. En það var ekki til mjög mikið efni svo ég ákvað bara að gera það sjálf.“

Anna ferðaðist til Bandaríkjanna, Svíþjóðar og Belgíu, ásamt því að taka upp efni í gegnum Skype frá Perú og Kanada. Hún tók allt efnið upp sjálf, bæði hljóð og mynd, en þetta er fyrsta mynd Önnu. „Ég fékk hljóðmann til þess að mixa hljóðið í lokin og svo fékk ég teiknara til að myndskreyta myndina og gera hana líflegri og skemmtilegri.“



**FJÖLHÆF** Anna Gyða tók að sér hlutverk tökumanns, leikstjóra og hljóðmanns.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

**LAUGARÁS BÍÓ** **miði.is** **Coca-Cola**

Miðasala og nánari upplýsingar

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
BAKK	5, 8, 10:20
AGE OF ADALINE	8, 10:20
AVENGERS 2 3D	7, 10
MALL COP 2	5 - ÍSL TAL
ÁSTRÍKUR 2D	4, 6 - ÍSL TAL

**SAMBÍÓIN**

Heimsfrumsýning.

**HOT PURSUIT** WITHERSPOON VERGARA

Sofía Vergara og Reese Witherspoon í fyrstu grínmynd sumarsins.

**AVENGERS** AGE OF ULTRON

**THE WATER DIVINER** ER MEISTARAVEK. SVONA EIGA KVIRMYNDIR AD VERA.

**„RUSSEL CROWE LEIKSTYRIR OG LEIKUR Í EINNI BESTU MYND ÁRSINS.“**

**WATER DIVINER**

**CHILD 44**

**LIAM NEESON**

**RUN ALL NIGHT**

ALFABAKKA	EGILSHÖLL
HOT PURSUIT kl. 5-6-7-8-9-11	HOT PURSUIT kl. 6-8-10:30
THE WATER DIVINER kl. 5:30-8-10:30	THE WATER DIVINER kl. 5:30-8
AVENGERS 2 3D kl. 5-8-10	AVENGERS 2 3D kl. 5-8
AVENGERS 2 VIP 2D kl. 5:30-8:30	AVENGERS 2 2D kl. 10
CHILD 44 kl. 5-8	CHILD 44 kl. 10:20
RUN ALL NIGHT kl. 11	RUN ALL NIGHT kl. 8
GET HARD kl. 5:40	
KEFLAVÍK	KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI
HOT PURSUIT kl. 8-10:20	HOT PURSUIT kl. 6-8-10
BAKK kl. 8	AVENGERS 2 2D kl. 5:30-7-8:30-10
AVENGERS 2 3D kl. 10	
ÁSTRÍKUR Á GODABAKKA IS.TAL kl. 6	AKUREYRI
LOKSINS HEIM IS.TAL 3D kl. 6	HOT PURSUIT kl. 6-8-11
	AVENGERS 2 3D kl. 5-8
	AVENGERS 2 2D kl. 10

**SPAREBÍÓ**

MEIRA MEG GRÁNU Eða APELSNUGGU KR 150 Á APELSNUGU OG KR. 1200 Á GRANT

# Boða jákvæða sýn á hjólabrettin

Nýtt íslenskt hjólabrettafatamerki fer óhefðbundnar leiðir í auglýsingum.

„Markmiðið hjá okkur er, þegar þetta er komið gang, að hjálpa þeim sem eru á hjólabrettum að fara á keppnir erlendis,“ segir Róbert Ingimarsson, einn stofnenda hjólabrettafatamerkisins Real Ice.

Á bak við merkið standa hjólabrettaiðkendir, myndlistarmenn og tónlistarfólk, og í sameiningu gera þau boli, peysur og annan fatnað, ásamt myndböndum. „Við gerum allt sjálf, og erum með flotta listamenn eins og Gísla Pálma með okkur í liði. Tökum myndirnar, hönnum lógóin og erum með landsliðið á hjólabrettum í teyminu að gera myndböndin, en ég held að við séum fyrsta íslenska fyrirtækið sem auglýsir eingöngu með svona myndböndum á netinu,“ segir Róbert. Hann tekur fram að þeir séu alls ekki að finna upp hjólið, enda sé slík markaðssetning þekkt hjá samþættingu merkjum erlendis. „Við vonum bara að þetta hjálpi fólk að skilja mikilvægi þessarar hjólabrettamenningar.“



**ÐJARFUR** Róbert leikur listir sínar á hjólabrettinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# TÖLVURÝMING!

FARTÖLVUR · SPJALDTÖLVUR · BORDTÖLVUR

ÓTRÚLEGT  
TILBOÐSVERÐ

MEIRA EN  
**70**  
GERÐIR!

ASU-F551MAVBINGSX426  
**49.995 KR.**  
FULLT VERÐ 59.995 KR.

-17%

-33%  
LÆKKUN  
**-40.000 KR.**

-28%  
LÆKKUN  
**-7.000 KR.**

ASU-ME70CIB014A  
**17.995 KR.**  
FULLT VERÐ 24.995 KR.

-17%  
LÆKKUN  
**-20.000 KR.**

ON-S5C7000KWA  
**119.995 KR.**  
FULLT VERÐ 139.995 KR.

ASU-X550CAXX1070H  
**79.995 KR.**  
FULLT VERÐ 119.995 KR.

7" Asus Intel Atom spjaldtölva

Quad Core leikjatölva

15,6" rauð Intel i5

## AÐEINS TVEIR DAGAR EFTIR!

-15%  
LÆKKUN  
**-30.000 KR.**

TOS-Z30A18W  
**169.995 KR.**  
FULLT VERÐ 199.995 KR.

13,3" Pro með Intel i5 og SSD

ASU-F555LADM835H  
**109.995 KR.**  
FULLT VERÐ 129.995 KR.

-15%  
LÆKKUN  
**-20.000 KR.**

15,6" FHD Intel i5

-20%  
LÆKKUN  
**-20.000 KR.**

TOS-L50DB17  
**79.995 KR.**  
FULLT VERÐ 99.995 KR.

15,6" með Radeon R5



tl.is



REYKJAVÍK  
SUÐURLANDSBRÁUT 26  
Sími 414 1700

AKUREYRI  
GLERÁRGÖTU 30  
Sími 414 1730

HÚSAVÍK  
GARÐARSBRÁUT 18A  
Sími 464 1600

EGILSSTAÐIR  
KAUPVANGI 6  
Sími 414 1735

KEFLAVÍK  
HAFNARGÖTU 90  
Sími 414 1740

SELFOSS  
AUSTURVEGI 34  
Sími 414 1745

AKRANES  
ÞJÓÐBRAUT 1  
SÍMI 431 3333

## Enn mætast Stjarnan og Blikar

**FÓTBOLTI** Stjarnan og Breiðablik leiða saman hesta sína í Meistarakeppni KSÍ í kvöld. Leikurinn fer fram á Sam-sung-velli þeirra Stjörnukeppna og hefst klukkan 19:15.

Venjan er að Íslands- og bikarmeistarar síðasta tímabils mætist í þessum árlega leik en þar sem Stjarnan vann báða stóra titlana í fyrra verður silfurlið Pepsi-deildarinnar 2014, Breiðablik, mótherjinn.

Liðin ættu að þekkjast nokkuð vel en þau mættust í úrslitaleik Lengjubikarsins í lok apríl þar sem Stjarnan hafði betur, 3-0. Þá mættust liðin alls fimm sinnum á síðasta tímabili; tvisvar í Pepsi-deildinni, í undanúrslitum bikarkeppninnar, úrslitaleik Lengjubikarsins og Meistarakeppninni. Stjarnan vann þrjú af þessum leikjum og Blikar tvo. Flestir búast við baráttu þessara tveggja liða um Íslandsmeistaratilinn í sumar en þau virðast standa öðrum liðum framar, allavega í dag. - ips



**FRÁBÆR INNKOMA**  
Stjörnukeppni Guðrún Erla Bjarnadóttir átti stórleik í Mýrinni í gærkvöldi.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## Stjarnan jafnaði

**LOKAÚRSLIT OLÍF-DEILD KVENNA**  
STJARNAN - GRÓTTA 23-19 (15-9)

**Mörk Stjörnunna (skot):** Guðrún Erla Bjarnadóttir 7 (11), Sólveig Lára Kjærnested 5/2 (8/2), Helena Rut Örvarsdóttir 5 (11), Nataly Sæunn Valencia 3 (7), Hanna Guðrún Stefánsdóttir 2 (3), Esther Viktoría Ragnarsdóttir 1 (1), Sandra Sif Sigurjónsdóttir (1), Stefanía Theodórsdóttir (1), Þórhildur Gunnarsdóttir (1).

**Varin skot:** Florentina Stanciu 16 (34/2, 47%), Heiða Ingólfssdóttir 1/1 (2/1, 50%),

**Mörk Gróttu (skot):** Eva Björk Davíðsdóttir 6/2 (11/4), Lovísa Thompson 5 (9), Anna Úrsúla Guðmundsdóttir 4 (6), Guðný Hjaltadóttir 2 (4), Anett Köbli 1 (4), Þórunn Friðriksdóttir 1 (4), Sunna María Einarssdóttir (3), Arnís Erlingsdóttir (4),  
**Varin skot:** Íris Björk Símonard. 13 (36/2, 36%).

## Við stefnum á Pepsi-deildina

Eftir ellefu ára útleigð frá efstu deild róa KA-menn öllum árum að því að koma liðinu upp í Pepsi-deildina í sumar. Norðanmenn voru duglegir að safna liði í vetur og þykja líklegir til afreka í 1. deildinni í sumar.

**FÓTBOLTI** „Við stefnum á efstu deild. Það er ekkert launungarmál,“ sagði Sævar Pétursson, framkvæmdastjóri knattspyrnudeildar KA, í samtali við Fréttablaðið í gær aðspurður um markmið Norðlendinga í 1. deildinni í sumar.

## Fleiri lið sem vilja fara upp

„Við þorum alveg að segja að þetta er markmiðið hjá okkur. En þótt menn segi það ekki hljóta 5-6 önnur lið að stefna á það sama. Það eru mörg sterk lið í deildinni og þetta verður spennandi sumar,“ bætti Sævar við. Fyrsta deildin hefst í kvöld þegar HK sækir nýliða Gróttu heim á Vivaldi-völlinn á Seltjarnarnesi.

KA-menn setja markðið hátt í ár en liðið hefur ekki leikið í efstu deild síðan 2004 og stuðningsmenn þess vilja sjá sína menn spila í deild þeirra bestu.

KA hefur verið duglegt á leikmannamarkaðinum í vetur og bætt við sig sterkum og reyndum leikmönnum. Meðal þeirra eru Halldór Hermann Jónsson og Elfar Árni Aðalsteins-son sem hafa verið fastamenn í liðum í Pepsi-deildinni undanfarin ár, en félagaskipti þess síðar-nefnda komu talsvert á óvart. Elfar skoraði 12 mörk í 47 leikjum fyrir Breiðablik síðustu þrjú ár í Pepsi-deildinni en ákvað að söðla um í vetur og skrifaði undir þriggja ára samning við KA.

KA-menn sóttu Juraj Grizelj til Grindavíkur, en hann hefur verið einn besti leikmaður 1. deildar undanfarin tvö ár. Hilmar Trausti Arnarsson, fyrrverandi fyrirliði Hauka, bættist einnig í hópinn sem og Ben Everson, sem lék áður með Tindastóli, Breiðabliki og BÍ/Bolungarvík. Þá fékk liðið tvo erlenda leikmenn til viðbótar, Archange Nkumu og Amos Kabeya, en sá fyrrnefndi var á sínu tíma á mála hjá stórlíði Chelsea. Bjarni Jóhannsson þjálfar KA-liðið áfram en hann er á sínu þriðja ári með liðið.

## Dýrara lið fyrir tveimur árum

Þrátt fyrir þessi leikmannakaup segir Sævar að KA sé ekki að spenna bogann of hátt:

„Dýrt og ekki dýrt. Liðið sem við vorum með fyrir tveimur árum var dýrara og liðið í ár er dýrara en það sem við vorum með í fyrra,

þegar margir ungir strákar fengu tækifæri,“ sagði Sævar, en að hans sögn er þegar búið að fjármagna sumarið hjá KA.

„Þótt við förum ekki upp í Pepsi-deildina gerum við þetta sumar upp og ekkert vandamál. Við erum ekki að veðja á einhverja peninga sem við eigum að fá á næsta ári,“ bætti Sævar við en KA-menn komust alla leið í úrslitaleik Lengjubikarsins þar sem þeir töpuðu 1-0 fyrir Breiðabliki.

Slæm byrjun hefur orðið KA að falli undanfarin ár en liðið tapaði t.a.m. þremur fyrstu leikjunum í 1. deildinni í fyrra. Fyrir vikið var róðurinn erfiður en KA endaði í 8. sæti með 31 stig, tólf stigum frá ÍA sem var í 2. sæti.

## Hópurinn tilbúinn fyrir viku

Sævar segir að leikmannahópur KA sé tilbúinn mun fyrr en síðustu ár: „Hópurinn er klár og var það fyrir viku síðan. Við erum heppnir að því leyti að íslensku strákarnir eru fluttir norður og verða hjá okkur næstu 2-3 árin. Síðustu ár höfum við fengið menn um vorið og misst þá síðan um haustið,“ sagði Sævar en KA mun ekki bæta við sig fleiri leikmönnum að hans sögn.

Stuðningsmenn KA eru sem áður sagði orðnir langeygir eftir árangri. Þrátt fyrir það segist Sævar ekki finna fyrir pressu frá samfélaginu á Akureyri.

„Við setjum pressuna á okkur sjálfir. Við viljum fara upp og höfum unnið að því frá síðasta tímabili að búa til hóp sem getur náð því markmiði,“ sagði Sævar og benti réttilega á að KA eigi unga og spennandi leikmenn sem hafa leikið með yngri landsliðum Íslands. Þeirra á meðal eru Ævar Ingi Jóhannesson, Ólafur Hrafn Kjartansson, Fannar Hafsteinnsson og Gauti Gautason.

KA hefur leik í 1. deildinni á morgun þegar Norðanmenn taka á móti Fram sem féll úr Pepsi-deildinni í fyrra. Leikurinn fer fram á gervigrasvelli þeirra KA-manna en aðalvöllurinn er þakinn snjó.

„Við þurfum að bíða eftir að geta losað snjóinn og svo þurfum við 10-14 daga til að vinna í vellið áður en hann verður klár,“ sagði Sævar að lokum.

ingvithor@365.is



**LÍÐSSTYRKUR** Arch-ange Nkumu er einn af nýju mönnum í liði KA. Hann var eitt sinn á mála hjá Chelsea.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ



**HEFÐI ÁTT AÐ SKORA TVÖ** Albert Ingason fagnar hér marki sínu en hann klúðraði víti seinna í leiknum og um leið tækifæri til að tryggja Fylkis-mönnum sigur.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



**Fylkisvöllur**  
Áhorf: 2.220.  
Gunnar Jarl Jónsson (7)

**Mörkin:** 1-0 Albert Brynjar Ingason (38.), 1-1 Guðjón Pétur Lýðsson, víti (48.). Gunnleifur Gunnleifsson varði víti Alberts á 59. mínútu.

**FYLKIR (4-4-2):** Bjarni Þórður Halldórsson 5 - Stefán Ragnar Guðlaugsson 5, Kristján Hauksson 5, Tonci Radovnikovic 6, Ásgeir Eyþórsson 4 - Ásgeir Örn Arnþórsson 4 (84., Ragnar Bragi Sveinsson -), Ásgeir Þörkur Ásgeirsson 5, Jóhannes Karl Guðjónsson 4, Ingimundur Niels Óskarsson 3 (68., Andrés Már Jóhannesson 5) - Hákon Ingi Jónsson 3 (46., Oddur Ingi Guðmundsson 5), \*Albert Brynjar Ingason 7.

**BREIÐABLIK (4-3-3):** Gunnleifur Gunnleifsson 7, Arnór Sveinn Aðalsteinsson 5, Elfar Freyr Helgason 6, Damir Muminovic 5, Kristinn Jónsson 7 - Gunnlaugur Hlynur Birgisson 4, Andri Rafn Yeoman 3, Arnþór Ari Atlason 3 (46., Guðjón Pétur Lýðsson 6) - Davíð Kristján Ólafsson 4 (85., Olgeir Sigurgeirsson -), Höskuldur Gunnlaugsson 4, Ellert Hreinsson 3..

**Skot (á mark):** 7-8 (5-4)

**Horn:** 10-8

**Varin skot:** Bjarni Þórður 2 - Gunnleifur 4.

## PEPSI-DEILDIN 2015

- |                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| 1. Leiknir 3 stig (Markat. 3-0) | 7. Fylkir 1 (1-1)    |
| 2. FH 3 (3-1)                   | 8. ÍA 0 (0-1)        |
| 3. Víkingur 3 (3-1)             | 9. ÍBV 0 (0-1)       |
| 4. Fjölnir 3 (1-0)              | 10. Keflavík 0 (1-3) |
| 5. Stjarnan 3 (1-0)             | 11. KR 0 (1-3)       |
| 6. Breiðablik 1 (1-1)           | 12. Valur 0 (0-3)    |

## NÆSTU LEIKIR

**Sunnudagur 10. maí:** 17.00 ÍBV - Stjarnan, 19.15 FH - Keflavík, Víkingur - Valur. **Mánudagur 11. maí:** 19.15 Leiknir-ÍA, Breiðablik-KR, Fjölnir-Fylkir.



Í KVÖLD KL. 21:00 SPORT

## Tel þetta vera rétta liðið fyrir mig

Hinn 19 ára gamli Egill Magnússon samdi við danskt úrvalsdeildarlið í gær.

**HANDBOLTI** „Ég er mjög ánægður með þetta. Þetta er alveg geðveikt,“ sagði nýjasti atvinnumaður Íslands í handknattleik, Egill Magnússon.

Hann samdi í gær við danska úrvalsdeildarfélagið Team Tvis Holstebro en hann kemur til félagsins frá Stjörnunni.

„Það má alveg segja að það sé draumur að rætast hjá mér. Þetta átti ekkert svo langan aðdraganda en þetta hefur verið í gangi í nokkrar vikur. Þeir sýndu mér strax mikinn áhuga og ég á móti. Þetta er spennandi lið með spennandi þjálfara.“

Hinn hávaxni Egill skoraði 137 mörk í 24 leikjum í vetur. Besti leikur þessarar 19 ára skyttu kom gegn Val í desember er hann skoraði ein 17 mörk. Hann er sannfærður um að hjá þessu félagi geti hann haldið áfram að bæta sig.



**NÝTT ÆVINTÝRI** Hinn efnilegi Egill reynir fyrir sér í Danmörku. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

„Ég tel þetta vera rétt lið fyrir mig til þess að bæta mig sem best. Vonandi fæ ég mikinn spiltíma hérna. Ég er annar maður í skyttuna hjá þeim og fæ mínar mínútur

en mun svo reyna að fjölga þeim eftir því sem liður á tímabilið. Ég vona að það verði pressa á mér að standa mig. Það er fínt að hafa pressu.“ - hbg

## GOÐSAGNIR EFSTU DEILDAR PÉTUR ORMSLEV





# Rodalon®

## SUMAR-LEIKUR RODALON OG VITA

Skráðu þig á [rodalon.is](http://rodalon.is) og þú gætir unnið sólarlandaferð fyrir 2 til Mallorca að upphæð 300.000 kr. Fjöldi annarra vinninga í boði.

# Rodalon®

## Alhliða hreingerning og sóttgreinsun

Vottað af Astma og ofnæmissamtökum Danmerkur



### Rodalon® SPORT

Áhrifarík hreinsun íþróttafatnaða

- Eyðir ólykt úr íþróttafatnaði við 30-40 °C
- Bætir endingu fatnaða
- Má nota í forþvott eða í bleyti
- Eyðir ólykt úr þvottavélum

### Rodalon® utanhúss

Eyðir bakteríum, sveppagróðri og mosa

- Fyrir sólpalla og tréverk
- Gróðurhús og garðskála
- Fellihýsi og tjöld
- Garðhúsgögn



### Rodalon® innanhúss

Áhrifarík hreingerning og sóttgreinsun

- Gegn myglusveppi og sagga
- Fyrir baðherbergi og eldhús
- Eyðir ólykt úr þvottavélum
- Eyðir gæluþrylykt



Dreifing: Erberg





**KOM AÐ FIMM MÖRKUM** Jón Daði Böðvarsson var frábær með Viking-liðinu í bikarnum í gær. MYNDI/ADSEN

## Lögðu upp sjö mörk saman

**FÓTBOLTI** Íslensku leikmennirnir Jón Daði Böðvarsson og Steinþór Freyr Þorsteinsson voru allt í öllu í sóknarleik Viking í gær þegar liðið komst áfram í 32 liða úrslit norsku bikarkeppninnar.

Jón Daði lagði upp fjögur mörk auk þess að skora eitt í 9-0 útsigri á D-deildarliðinu Varegg frá Bergen og Steinþór Freyr Þorsteinsson átti síðan þrjár stoðsendingar. Íslensku leikmennirnir lögðu því upp sjö mörk saman og áttu þátt í öllum mörkunum nema einu.

Mark Jóns Daða kom Viking-liðinu í 6-0 á 69. mínútu leiksins en þá var hann þegar búinn að gefa þrjár stoðsendingar. Nígeríumaðurinn Osita Henry Chikere skoraði fimm mörk í leiknum og í öllum mörkunum var það Íslendingur sem átti stoðsendinguna á hann.

Þeir félagar hafa verið talsvert á bekknum að undanförunum en nýttu tækifærið vel í gær. -66j

## Mótið nú gert upp í hádeginu

**KÖRFUBOLTI** Það verður ekkert lokahóf hjá íslensku körfuboltafólki í ár en í stað hefðbundins lokahófs á laugardagskvöldi verður nú hádegisverður þar sem vinningshöfum, forráðamönnum liða og fjölmiðlafólki verður boðið. Hádegishófið er í dag og hefst klukkan tólf í Íþróttamiðstöðinni í Laugardal.

Ásamt því að gera upp veturinn með því að verðlauna bestu leikmenn og þjálfara í Domino's-deild karla og kvenna ákvað stjórn KKÍ að bæta inn einstaklingsverðlaunum vegna 1. deildar karla og kvenna. -66j



**HVERSU MARGIR?** Framtíð erlendra leikmanna í Domino's-deild karla verður til umræðu á ársþingi KKÍ. Nú gæti Könum fjölgað í deildinni. FRÉTTABLAÐIÐ/DAVÍÐ ÞÓR GUÐLAUGSSON

# Hreyfingin er klofin í tvennt

Tillögur liggja fyrir ársþingi KKÍ um að fjölga erlendum leikmönnum í Domino's-deild karla. Kosið verður um að halda sömu reglum, fara í 3+2 eða hafa einn Bandaríkjamann og ótakmarkaðan fjölda Bosman-manna.

**KÖRFUBOLTI** Enn eina ferðina verða útlendingamálin í körfuboltanum til umræðu á ársþingi KKÍ sem hefst í dag með nefndavinnu. Þrjú lið leggja fram tillögur sem myndu fjölga erlendum leikmönnum í deildinni, en undanfarin tvö ár hefur verið notast við 4+1-regluna.

Hún felur í sér að aðeins megi einn leikmaður sem ekki er íslenskur ríkisborgari vera inni á vellinum hverju sinni. Þessu vilja Höttur frá Egilsstöðum, Keflavík og KFÍ á Ísafirði breyta.

Tillaga Keflavíkur og Hattar er svipuð. Í grunninn vilja liðin leyfa tvo erlenda leikmenn inni á vellinum í einu, en þannig var reglan áður en farið var í fjóra plús einn. Þá skiptir engu máli hvort leikmaðurinn sé Bandaríkjamannur eða innan FIBA Europe-landanna, svokallaður Bosman-leikmaður.

Verði tillaga KFÍ samþykkt mega liðin nota einn Bandaríkjamann inn á hverju sinni og ótakmarkaðan fjölda Bosman-leikmanna.

**Bestu Íslendingarnir vinna**  
„Ástæðan fyrir þessu er, eins

og kemur fram í greinargerðinni, að við vildum auka gæðin aðeins í deildinni,“ segir Sævar Sævarsson, varaformaður körfuknattleiksdeildar Keflavíkur, við Fréttablaðið.

„Við erum líka í rauninni að svara kalli landsbyggðarinnar sem hefur ekki sömu möguleika og Reykjavíkur- og Suðurnesjaliðin að fá til sín íslenska leikmenn,“ segir Sævar.

Hann segir það ekki öllu máli skipta hvort útlendingarnir séu einn eða tveir, það lið sem hefur bestu Íslendingana vinnur alltaf.

„Sama hver reglan er vinnur liðið með bestu íslensku leikmennina og þannig hefur það verið undanfarin 30 ár. Sjáðu bara KR-liðið síðustu tvö ár, Grindavík á undan því, Snæfell 2010 og Keflavíkurliðið 2003-2005. Þessi lið hefðu alltaf unnið sama hvort það væru einn eða tveir Kanar leyfðir,“ segir Sævar.

**Bosman ekki sama og Kani**  
Sævar segist ekki vita hvort tillaga Keflavíkinga og Hattarmanna

fái hljómgrunn á ársþinginu. „Við erum bara að setja þetta fram þannig að þetta verði rétt,“ segir hann.

Þetta er ekki í fyrsta skipti og vafalítið ekki það síðasta sem tekst verður á um útlendingamálin í íslenska körfuboltanum.

„Persónulega hallast ég að Kana plús Bosman, svona þegar horft er til laganna. Svo hafa Bosman-leikmenn ekki alveg sama gildi og bandarísku leikmennirnir. Það er auðvitað hægt að sjá kosti og galla á þessu öllu,“ segir Sævar, en hann er lögfræðingur.

„Það er samt ekkert mál ef menn vilja halda þessu óbreyttu í tvö ár ef vilji er til þess. Maður vill bara fara að sjá eitthvað ákveðið og reyna að halda í það í lengri tíma,“ segir Sævar Sævarsson.

**Lagaflækja**  
Hannes S. Jónsson, formaður Körfuknattleikssambands Íslands, KKÍ, treystir sér ekki til að segja hvaða lending sé líklegust.

„Þetta er alveg 50-50. Það sem maður heyrir er að reglan haldist

„Það sem maður heyrir er að þetta haldist óbreytt eða það verði Kani og Bosman.“

Hannes S. Jónsson, formaður KKÍ.

óbreytt eða það verði Kani og opið fyrir Bosman-leikmenn. Körfubolta-hreyfingin er klofin í tvennt í þessu,“ segir Hannes.

Talsmenn þess að leyfa Bosman-leikmenn beita margir hverjir þeim rökum að ekki sé hægt að takmarka þá þar sem í raun og veru sé þá verið að hindra menn í að fá vinnu á frjálsum evrópskum vinnumarkaði.

„Í þessum reglum og tillögum er bara verið að tala um hve margar íslenskar kennitölur mega vera inni á vellinum hverju sinni. Lið mega semja við fleiri Bosman-leikmenn. Þess vegna er þetta lagaflækja sem enginn treystir sér í. Þetta er líka eitthvað sem menn eru að takast á um í hinum evrópska körfuboltaheimi,“ segir Hannes S. Jónsson. tomas@365.is

# Haukarnir geta jafnað tíu ára gamalt met í kvöld

Haukar eru fjórða liðið sem vinnur sex fyrstu leiki sína í sögu úrslitakeppni karlahandboltans og annað af þremur sem hafa farið alla leið.

**HANDBOLTI** Haukar eru á góðri leið með að halda upp á tíu ára afmæli „fullkomna“ Íslandsmeistararitilsins frá 2005 með videigandi hætti, eða með því að endurtaka leikinn og vinna sjö fyrstu leiki sína í úrslitakeppni. Haukar unnu alla sjö leiki sína í úrslitakeppninni 2005 en þá þurfti að vinna leik færri í undanúrslitunum. Haukaliðið getur því ekki aðeins jafnað metið í kvöld heldur einnig bætt það á mánudagskvöldið.

Haukaliðið í ár hefur unnið fjóra af þessum sex leikjum á útvelli en leikurinn í kvöld er hins vegar í Schenker-höllinni á Ásvöllum og hefst klukkan 19.30.

Haukar komust líka í 1-0 í lokaúrslitunum fyrir tíu árum með því að vinna eins marks sigur í fyrsta leik og þá var Jónas hetja liðsins en ekki Janus, eins og í fyrirakvöldi.

Janus Daði Smárason skoraði sigurmarkið á Varmá á miðvikudagskvöldið en í leik eitt fyrir áratug var það varamarkvörðurinn

## FLESTIR SIGRAR Í RÖÐ FRÁ BYRJUN ÚRSLITAKEPPNI:

7 - Haukar 2005	Íslandsmeistari
6 - Haukar 2015	1-0 yfir í lokaúrslitum
6 - Valur 2002	2. sæti
6 - HK 2012	Íslandsmeistari
5 - Valur 1993	Íslandsmeistari
4 - KA 2002	Íslandsmeistari
4 - ÍR 2003	2. sæti

Jónas Stefánsson sem varði loka-skot leiksins og kom í veg fyrir að stórskytan Tite Kalandadze kæmi leiknum í framlengingu.

Það er margt líkt með sigurgöngu Hauka í ár og fyrir tíu árum því bæði lið sópuðu út nágrannaliðinu FH og frændliðinu Val á leið sinni í úrslitaeinvígið þar sem liðið mætti síðan liði sem hafði bætt stöðu sína mikið á milli ára.

Tvö af þremur liðum sem hafa unnið sex fyrstu leiki sína í úrslitakeppni hafa farið alla leið og unnið Íslandsmeistararitilinn, eða öll nema Valsmenn, sem



**HAUKAVÖRNIN** Haukamennirnir Adam Haukur Baumruk og Heimir Óli Heimisson taka vel á móti Jóhanni Gunnari Einarssyni úr Aftureldingu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

misstu af titlinum vorið 2002 þrátt fyrir slíka draumabyrjun. Valsmenn unnu þá fyrstu tvö einvígi sín 2-0 og komust síðan í 2-0 á móti KA í lokaúrslitunum. Valsmenn áttu þá eftir tvo heimaleiki

á móti KA en norðanmönnum tókst að vinna þrjá síðustu leikina og tryggja sér Íslandsmeistararitilinn á eftirminnilegan hátt í troðfullu gamla Valsheimilinu á Hlíðarenda. -66j

## HAUKAR Í ÚRSLITAKEPPNI 2015:

<b>8 LIÐA ÚRSLIT</b>	
3 marka útisigur á FH	32-29
4 marka heimasigur á FH	28-24
<b>UNDANÚRSLIT</b>	
8 marka útisigur á Val	32-24
2 marka heimasigur á Val	21-19
7 marka útisigur á Val	29-22
<b>LOKAÚRSLIT</b>	
1 marks útisigur á Aftureldingu	23-22

## HAUKAR Í ÚRSLITAKEPPNI 2005:

<b>8 LIÐA ÚRSLIT</b>	
7 marka heimasigur á FH	29-22
4 marka útisigur á FH	34-30, framlengt
<b>UNDANÚRSLIT</b>	
4 marka heimasigur á Val	29-25
2 marka útisigur á Val	29-27
<b>LOKAÚRSLIT</b>	
1 marks heimasigur á ÍBV	31-30
4 marka útisigur á ÍBV	39-35
4 marka heimasigur á ÍBV	28-24

# NÓG TIL AF KJÚKLING BÆÐI ÍSLENSKUM & ERLENDUM!



## MEXÍKÓVEISLA Í KVÖLD!

### Casa Fiesta vörur 20% afsláttur!



Tilboðin gilda 7. maí – 10. maí 2015

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

## DAGSKRÁ



21:25

### X-MEN: DAYS OF FUTURE PAST

Í þessari nýjustu mynd um X-Mennina er Wolverine sendur til fortíðar. Verkefni hans er að breyta atburðarás fortíðar til að koma í veg fyrir að illmennin Bolivar Task nái að skapa dimman hliðarheim.

## SKEMMTILEGT FÖSTUDAGSKVÖLD!

Fáðu þér áskrift á [365.is](http://365.is)

365

19:50

### AS COOL AS I AM

Dramatísk kvikmynd um fjölskyldu í Montana sem er í mikilli tilvistarkreppu sem þau þurfa að finna leið út úr.



23:40

### GRUDGE MATCH

Silvester Stallone og Robert De Niro leika gamlar hnefaleikakempur sem hafa lengi eldað grátt silfur saman.



22:00

### THE BOOK THIEF

Áhrifamikil mynd sem gerist á tímum seinni heimsstyrjaldarinnar með Geoffrey Russ og Emily Watson í aðalhlutverkum.



21:45

### AMERICAN HORROR STORY: COVEN

Þriðja þáttaröðin af þessum dulmöggnuðu þáttum þar sem aðalsöguhetjurnar eru nornir sem skiptast í tvær fylkingar.



SNÝR AFTUR

22:00

### COLD FEET

Síðustu þrjú þættirnir í þáttaseríu um fólk á fertugsaldri sem tekst á við raunir dagsins, hvert með sínum hætti.



PREFALDUR ÞÁTTUR!

19:00

### ARTHÚR 2

Gullfallegt ævintýri um Arthúr sem snýr aftur í heim Mínimóanna með ömmu sinni.



## STÖÐ 2

- 07:00 Barnatími Stöðvar 2  
08:05 The Middle  
08:30 Glee 5  
09:15 Bold and the Beautiful  
09:35 Doctors  
10:15 Last Man Standing  
10:40 Grand Designs  
11:30 Heimsókn  
11:50 Jamie Oliver's Food Revolution  
12:35 Nágrannar  
13:00 Me, Myself and Irene  
14:55 The Amazing Race  
15:40 Kalli kanína og félagar  
16:05 Batman: The Brave and the Bold  
16:30 Family Tools  
16:55 Super Fun Night (10:17)  
17:20 Bold and the Beautiful Forrester-fjölskyldan heldur áfram að slá í gegn í tiskubrúnum þrátt fyrir mikil mótæti og erjur utan sem innan fyrir-tækisins.  
17:40 Nágrannar  
18:05 Simpson-fjölskyldan  
18:30 Fréttir Stöðvar 2  
18:47 Íþróttir  
18:55 Ísland í dag.  
19:25 Simpson-fjölskyldan  
19:50 As Cool as I Am  
21:25 X-Men: Days of Future Past Í þessari fimmtu og nýjustu mynd um X-Mennina er Wolverine sendur til fortíðar. Verkefni hans er að breyta atburðarás fortíðar til að koma í veg fyrir að illmennin Bolivar Task nái að skapa dimman hliðarheim sem mun ógna öllu mannkyninu. Eins og fyrri myndir er þessi stjórnun hlaðin og skartar m.a. Hugh Jackman, Halle Berry, Patrick Stewart, Peter Dinklage og Jennifer Lawrence.  
23:35 Grudge Match  
01:25 Twelve  
03:00 Don't Be Afraid of the Dark  
04:35 Me, Myself and Irene

## SPORT

besta sætið

- 07:40 Sevilla - Fiorentina  
09:20 Napoli - Dnipro Útsending  
11:00 Goðsagnir - Ragnar Margeirsson  
11:35 ÍA - Stjarnan 13:45 Juventus - Real Madrid  
15:25 Meistarad. - Meistaramörk  
15:50 Napoli - Dnipro  
17:30 Sevilla - Fiorentina  
19:10 La Liga Report  
19:40 Meistaradeild Evrópu  
21:00 Goðsagnir - Pétur Ormslev  
21:35 Box - Mayweather - Pacquiao  
00:00 Chicago - Cleveland: Leikur 3 - Bein útsending

## SPORT 2

enski boltinn

- 10:20 Messan  
11:15 Sunderland - Southampton  
13:00 Swansea - Stoke  
14:40 Tottenham - Man. City 1  
6:20 Chelsea - Crystal Palace  
18:10 Premier League World 2014  
18:40 Brentford - Middlesbrough - Bein útsending  
20:40 Match Pack  
21:10 Messan  
21:40 Enska úrvalsdeildin - upphitun  
22:10 Liverpool - QPR  
23:50 Hull - Arsenal  
01:35 Messan  
02:05 Enska úrvalsdeildin - upphitun

## INN

- 20:00 Hrafnáping  
21:00 Kling Klang  
21:30 Eldhús meistara  
Dagskrá INN er endurtekin um helgar og allan sólarhringinn.

## STÖÐ 3

- 18.40 Raising Hope  
19.00 Junior Masterchef Australia  
19.50 Hawthorne  
20.35 Community  
20.55 The Lottery  
21.40 American Horror Story. Coven  
22.30 Trust Me  
23.15 Raising Hope  
23.35 Junior Masterchef Australia  
00.25 Hawthorne  
01.10 Community  
01.30 The Lottery  
02.15 American Horror Story. Coven  
03.00 Trust Me  
03.45 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  
08.45 Tom and Jerry  
08.55 UKI  
09.00 Lína Langsokkur  
09.22 Ljótí andarunginn og ég  
09.47 Stóri og Litli  
10.00 Strumparnir  
10.25 Ævintýri Tinna  
10.47 Latibær  
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  
12.45 Tom and Jerry  
12.55 UKI  
13.00 Lína Langsokkur  
13.22 Ljótí andarunginn og ég  
13.47 Stóri og Litli  
14.25 Ævintýri Tinna  
14.50 Latibær  
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  
16.45 Tom and Jerry  
17.00 Lína Langsokkur  
17.22 Ljótí andarunginn og ég  
17.47 Stóri og Litli  
18.00 Strumparnir  
18.25 Ævintýri Tinna  
18.50 Latibær  
19.00 Arthúr 2

## GULLSTÖÐIN

- 17.50 Friends (12.24)  
18.15 Modern Family  
18.35 New Girl  
19.00 The Big Bang Theory  
19.25 Arrested Development  
19.55 It's Always Sunny in Philadelphia  
20.15 Réttur  
21.00 The Newsroom  
22.00 Cold Feet  
22.55 Cold Feet  
23.45 Cold Feet  
00.40 Without a Trace  
01.20 Arrested Development  
01.50 It's Always Sunny in Philadelphia  
02.10 Réttur  
02.55 The Newsroom  
03.55 Cold Feet  
04.50 Cold Feet  
05.40 Cold Feet  
06.35 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

## HRINGBRAUT

- 10.00 Þjóðbraut (e) 11.00 Sjónarhorn (e) 11.30 Lífsins list (e) 12.00 Þjóðbraut (e) 13.00 Sjónarhorn (e) 13.30 Lífsins list (e) 14.00 Þjóðbraut (e) 15.00 Sjónarhorn (e) 15.30 Lífsins List (e) 16.00 Þjóðbraut (e) 17.00 Sjónarhorn (e) 17.30 Lífsins List (e) 18.00 Þjóðbraut (e) 19.00 Sjónarhorn (e) 19.30 Lífsins list (e) 20.00 Helgin 20.30 Kvennaráð 21.15 Lífsins list (e) 21.15 Eðaltónar (e) 22.00 Helgin (e) 22.30 Kvennaráð (e) 23.15 Lífsins list (e) 23.45 Eðaltónar (e)

## RÚV

- 16.25 Ljósstöðin (1:8)  
17.20 Vinabær Danna tígurs  
17.31 Litli prinsinn  
17.54 Jessie  
18.15 Táknálsfréttir  
18.25 Konunglegir réttir  
19.00 Fréttir  
19.25 Íþróttir  
19.30 Veðurfréttir  
19.35 Hraðfréttir  
20.00 Drekasvæðið  
20.30 Séra Brown  
21.20 Við erum bestar  
23.00 Raunir Riley-hjóna  
00.50 Barnaby ræður gátuna - Draugasetrið  
02.20 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

## SKJÁREINN

- 06:00 Pepsi MAX tónlist  
08:00 Everybody Loves Raymond  
08:23 Dr. Phil  
09:04 The Talk  
09:50 Pepsi MAX tónlist  
13:45 Cheers  
14:13 Royal Pains  
14:57 Once Upon a Time  
15:39 Beauty and the Beast  
16:18 Agents of S.H.I.E.L.D.  
17:00 Eureka (1:14)  
17:45 Dr. Phil  
18:29 The Talk  
19:09 Secret Street Crew  
19:53 Parks & Recreation (15:22) Geggjaðir gamanþættir með Amy Poehler í aðalhlutverki.  
20:15 The Voice  
21:45 The Voice (22:28) Áttunda röðin af þessum geysivinsælu raunveruleikaþáttum þar sem hæfileikaríkir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn. Christina Aguilera snýr aftur í dómarasetið ásamt þeim kampakátu Pharell Williams, Blake Shelton og Adam Levine.  
22:30 Sex & the City  
22:55 Californication  
23:25 Law & Order: SVU  
00:10 The Affair  
01:00 Necessary Roughness  
01:50 The Borgias  
02:40 Lost Girl  
03:30 Sex & the City  
03:55 Pepsi MAX tónlist

## Golfstöðin

- 08.00 Inside the PGA Tour 2015  
08.25 PGA Tour 2015  
14.25 Golfing World 2015  
15.15 This Is the Presidents Cup  
15.40 Inside the PGA Tour 2015  
16.05 Champions Tour Highlights  
17.00 PGA Tour 2015 23.00  
23.00 PGA Tour 2015 - Highlights  
23.55 Dagskrárlök.

## BÍÓSTÖÐIN

- 11:10 Limitless  
12:55 To Rome with Love  
14:45 Bjarnfredarson  
16:35 Limitless  
18:20 To Rome with Love  
20:10 Bjarnfredarson  
22:00 The Book Thief  
00:10 Jesse Stone: Benefit of the Doubt  
01:40 Lockout  
03:15 The Book Thief

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 310 kr. á dag.

Nánari upplýsingar á [365.is](http://365.is)

## ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó  
FM 89,5 Retro

## FM 90,1

Rás 2  
FM 90,9 Gullbylgjan  
FM 93,5 Rás 1

## FM 95,7

FM957  
FM 96,3 FM Suðurland  
FM 96,7 Létt Bylgjan

## FM 97,7

X-ið  
FM 98,9 Bylgjan  
FM 99,4 Útvarp Saga

## FM 100,5

K100  
FM 102,9 Lindin

# -SKÓDAGAR-

20% VIÐBÓTARAFLÁTTUR

AF ÖLLUM SKÓM

VIÐ EIGUM ÞESSA EKKI Í 47 EN ERUM MEÐ MIKIÐ  
ÚRVAL AF VÖNDUÐUM SKÓM FRÁ ÞEKKTUM  
FRAMLEIÐENDUM Á VERÐUM SEM GLEÐJA ALLA!



AFSLÁTTURINN GETUR NUMIÐ ALLT AÐ

**80%**

AF UPPHAFLEGU VERÐI VERSLANA!

TÖKUM UPP NÝJAR  
ÖRUR.  
ATH!  
ALLA DAGA.

Rekandi - auglýsingastofa ehf

\*AFSLÁTTURIN GILDIR AF OUTLETVERÐUM OG GETUR NUMIÐ ALLT AÐ 80% FRÁ UPPHAFLEGU VERÐI VERSLANA!



STÆRSTA OUTLET LANDSINS!

KORPU  
**OUTLET**

KORPUOUTLET, KORPUTORGI • Ópið mánudag til laugardags frá 11 til 18 • Sunnudaga frá 12 til 18 • S. 578 9400

BESTI BITINN  
Í BÆNUM

„Nauta- og ostabátur með steiktum sveppum í staðinn fyrir papriku. Svo læt ég Nonna setja alltof mikið af sósu. Elsk'etta.“

Ágúst Bent, tónlistarmaður og leikstjóri.

## Fegurðardrottning með gerviaugháralínu

Keppendur í Ungfrú Svíþjóð riðu á vaðið og flögguðu spánnýjum augnhárum sem Tanja Ýr hefur látið framleiða og myndar nú heila línu gerviaughára. Augnhárin eru væntanleg í sölu hérlendis í næstu viku segir Tanja.

Tanja Ýr Ástþórsdóttir, Ungfrú Ísland 2013, þjófstartaði gleðinni um liðna helgi er keppendur í Ungfrú Svíþjóð prufukeyrðu nýja gerviaugháralínu Tönju, Tanja Lashes, við mikið lof keppenda.

Línan mun fara í sölu hérlendis í næstu viku, og lýkur þá nú mánaða ferli. „Sjálf nota ég alltaf gerviaughár og fannst vanta betra úrval hérna heima,“ segir Tanja.

„Þetta eru hundrað prósent mannhár og cruelty-free vörur,“

útskýrir Tanja, og bætir við að hún hafi alfarið séð um að hanna umbúðirnar.

„Ég var einmitt að keppa í Miss World þegar ég þurfti að fara að finna nöfn á vörurnar, og úr varð að ég nefni þær eftir vinkonum mínum í keppninni,“ segir Tanja og segir þær afar spennar fyrir hennar hönd. Tanja segist ekki einblína á íslenskan markað, en hún komi til með að selja augnhárin á heimasíðu sinni fyrst til að byrja

með. „Ég mun koma með fleiri snyrtivörur á næstunni, en svo er algjört leyndarmál hvar þær verða svo seldar í framhaldinu,“ segir hún íbygginn.

Í nægu er því að snúast hjá þessari fegurstu konu landsins, sem segir draum sinn vera að verða að veruleika. „Mig hefur alltaf langað til að stofna mína vörulínu, ég bara vissi ekki alveg hver hún yrði,“ segir Tanja og skellir upp úr, enda gríðarlega spenn.



**STOLT** Tanja Ýr segir augnhárin ekta mannhár og framleiðslan sé ekki prófuð á dýrum. Það skiptir hana miklu máli. FRÉTTABLAÐIÐ/PIJETUR

# Femarelle®

Náttúruleg lausn við áhrifum tíðahvarfa

„Femarelle er algjört undraefni fyrir mig“



-Soffía Káradóttir



- Staðfest með rannsóknum sl. 14 ára - vinnur á einkennum tíðahvarfa kvenna.
- Inniheldur staðlað tofu extract, ekki erfðabreytt (GMO frítt)
- Náttúruleg lausn fyrir konur án hormóna.



**ALVEG BAKK** Menn þurfa að hafa sig alla við til að komast aftur niður á jörðina eftir draumkennt frumsýningarpartí. Hrósr á hrósr ofan. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

## Ein frábær frumraun

Íslenska kvikmyndin Bakk var frumsýnd í vikunni og má með sanni segja að tvíeykið Gunnar Hansson og Davíð Óskar Óskarsson svífi um á bleikum skjójum.

Gunnar Hansson og Davíð Óskar Óskarsson tóku höndum saman og tylltu sér saman í leikstjórastól kvikmyndarinnar Bakk, sem frumsýnd var í vikunni.

Myndin hefur fengið vægast sagt góða dóma og komu téðir dómur þeim hreint út sagt í galopna skjöldu. „Ég vissi ekkert hvernig ég átti að taka þessu, var fólk kannski bara að vera kurt-eist?“ segir Davíð Óskar og skellir upp úr. Hann segir viðbrögðin hafa verið hreint ótrúleg. „Ég tek undir með Davíð, ég vissi ekkert við hverju maður átti að búast. En einhver sagði mér svo að stemningin í partíinu myndi segja manni satt, og hún var virkilega góð og fólk tilbúið að fara út í smáatriðin sem því líkaði í myndinni,“ bætir Gunnar við.

Gunnar skrifaði handritið og lék aðalhlutverkið í myndinni.

„Ég ætlaði upphaflega bara að skrifa skemmtilegt hlutverk fyrir mig. Mig langaði að gera svona karakter, sem fólk tengir við. Sýna svoltið að við erum bæði góð og vond, og okkur þykir við sjaldnast vera vondi gæinn,“ segir Gunnar. Hann er gríðarlega sáttur með frumraun sína í leikstjórastólum og kepptust þeir félagarnir við að lofsama hvor annan. „Mér finnst við hafa náð að bæta hvor annan upp á verulega skemmtilegan hátt,“ skaut hann að. Á milli þess sem þeir skiptust á blíðuhótum dásömuðu þeir restina af hópnum og ekki hvað síst Víking Kristjánsson og Sögu Garðarsdóttur, sem einnig fara með stórar rullur í myndinni. „Saga var stundum svoltið á reiki, en gríðarlega æst í

að gera betur. Við þurftum stundum að stoppa hana á fluginu og benda henni á að hún væri komin með efni í aðra mynd,“ segir Davíð spöskur.

Þegar tvíeykið er innt eftir frægð og frama segja þeir allt slíkt lítið annað en plús, markmið myndarinnar hafi verið að fá Íslendinga í kvikmyndahús þar sem þeir gætu átt góða, léttu stund yfir skemmtilegri mynd. „Og reyndar er mér einhvern veginn nákvæmlega sama hvernig týpa af mynd þetta er, þetta snýst allt um að tengjast áhorfandanum, snerta við honum og miðað við viðbrögðin sem við höfum fengið, held ég að okkur hafi tekist ætlunarverkið,“ segir Gunnar í lokin kampakátur. Hvorugur útilokaði frekari setu í leikstjórastólum framtíðarinnar, svo spennandi verður að fylgjast með hvað kemur næst. gudrun@frettabladid.is

## Mjög spennnt að hita upp fyrir Alt J

Hljómsveitin Samaris mun hita upp fyrir bresku sveitina Alt J á Íslandi í júní.

„Við erum bara mjög spennnt fyrir þessu. Við Jófríður erum léttir aðdáendur, en ég veit ekki alveg með Þórð,“ segir Áslaug Rún Magnúsdóttir í hljómsveitinni Samaris.

„Þetta er svona eitt stærsta upphitunarlot sem við höfum tekið, fyrir utan John Grant og John Hopkins,“ segir hún, en hljómsveitin er stödd í London þessa dagana.

„Við vorum að klára lítinn túr og

svo erum við í lok maí að gefa út live-útgáfu af plötunni okkar sem kom út í fyrra. Hún kemur út í takmörkuðu upplagi á vinyll og mun heita Silkidrangar session.“

Fram undan segir hún vera heldur rólegt sumar hjá hljómsveitinni. „Við hitum upp fyrir Alt J og tökum Secret Solstice.

Svo ætlum við að byrja að taka upp nýja plötu í júní, en annars bara slaka aðeins á eftir viðburðaríkt ár í fyrra.“ Tónleikar Alt J verða í Vodafone-höllinni 2. júní. -asi



**MJÖG SPENNT** Áslaug, Þórður og Jófríður hita upp fyrir Alt J og eru nokkuð spennnt.

**SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI:** Svanur Valgeirsson svanur@365.is **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Guðstaf Bjarnason gustaf@365.is, Hjalti Egilsson hjalti@365.is, Hjördis Zoëga Hjördis@365.is, Sigríus Örn Einarsson sigfus@365.is, Svanhildur Ólóf Þorsteinsdóttir svansi@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is **FÖLK/LÍFIÐ/SÉRBLÓÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndis Hauksdóttir bryndis@365.is, Gunnhildur Geira Dan Þorlaksdóttir geira@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Jónatan Atli Sveinsson jonatan@365.is. **FÖLK OG SÉRBLÓÐ EFNÍ:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is **RÁÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

**PFAFF**

**25%**  
AFSLÁTTUR  
AF LJÓSUM OG  
HEYRNARTÓLUM

LJÓS OG  
LÍFSSTÍLL  
Í 85 ÁR

# Við látum ljós okkar skína

Á OPNUNARHÁTÍÐ Í PFAFF 7.-9. MAÍ

Verslun Pfaff á Grensásvegi er nú glæsilegri en nokkru sinni fyrr. Við erum stolt af því að geta tekið á móti ykkur í bjartari, opnari og enn fallegri verslun.

Við ætlum að fagna með opunarahátíð dagana 7.-9. maí. Frábær opunartilboð, 25% afsláttur af öllum ljósum og heyrnartólum og mikið úrval af splunkunýjum gæðavörum.

**SENNHEISER**

ÞEGAR ÞIG VANTAR GOTT HLJÓÐ



Momentum ON. Fullt verð 29.900 kr. Tilboð 22.425 kr.



Urbanite Wireless. Fullt verð 43.900 kr. Tilboð 32.925 kr.



Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is  
 EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 800 1177

Opið allan sólarhringinn

í Engihjalla,  
 Vesturbergi og  
 Arnarbakka



Iceland

## FRÉTTIR AF FÓLKI

### Hætt hjá Sigurði

„Ég á nú eftir að sakna Sigurðar Inga,“ segir **Helga Sigurrós Valgeirsdóttir**, aðstoðarmaður sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra. Helga Sigurrós hættir störfum fyrir hann fljótlega eftir tæplega tveggja ára starf og hefur störf hjá Arion banka þar sem sjávarútvegurinn verður áfram hennar sérsvið. „Ég verð í sjávarútvegsteymi bankans og hlakka til, ég hef störf síðar í þessum mánuði.“ - kbg



### Marri í splitt

**Margeir Steinar Ingólfsson**, eða Dj Margeir eins og langflestir þekkja hann, sendi frá sér yfirlýsingu á Instagram-síðu sinni þess efnis að átakið „Marri í splitt árið 2015“ væri formlega farið af stað. Lætur hann fylgja með afar lögulega mynd af sjálfum sér, kominn langleiðina niður í splitt. Gera má fastlega ráð fyrir að hann verði kominn niður á gólf fyrir helgi með þessu áframhaldi. Segja gárungar hann vel undirbúinn í jógasölum landsins, svo ekki skal nokkurn undra þessi hraða framför plötu-snúðarins. - ga



### Mest lesið **VÍSIR**

- 1 Sveinbjörg Birna spyr hverra hagsmuni sé verið að verja með skoðun bíla
- 2 Páll segir Illuga eiga að segja af sér
- 3 Milljón króna þjófnaður af byggingarsvæði í nótt
- 4 Ísland í 5. sæti í Mr. Gay World: Sagðist ætla að afnema blóðgjafar-bann og fólk reis úr sætum
- 5 Íslensk moska í Feneyjum veldur usla



Fyrir þínar  
 bestu stundir

## FLORIDA tungusófi

Ljós- og dökkgrátt, slitsterkt áklæði. Færanleg tunga.

Fullt verð: 139.900 kr.

**99.900 kr.**

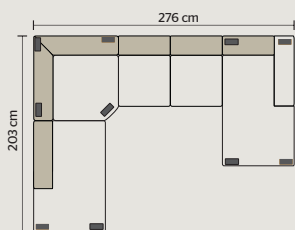
MEIRA Á  
 dorma.is



## JACKPOT U-sófi

Svart, slitsterkt áklæði - hægri og vinstri tunga.

Fullt verð: 189.900 kr.



Aðeins **149.900 kr.**



## Ruben svefnsofi með tungu

Með rúmfatageymslu í tungu. Dökkgrátt, slitsterkt áklæði. Hægri og vinstri tunga. Stærð: 240 x 160 cm.

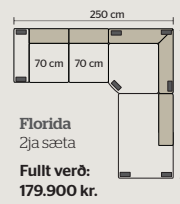
Fullt verð: 139.900 kr.

Aðeins **99.900 kr.**

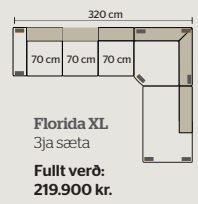


## FLORIDA horn tungusófi

Dökkgrátt, slitsterkt áklæði. 2ja og 3ja sæta hornsófi með tungu, val um hægri eða vinstri tungu.



Florida 2ja sæta  
 Fullt verð: 179.900 kr.



Florida XL 3ja sæta  
 Fullt verð: 219.900 kr.

2ja: **149.900 kr.** | 3ja: **189.900 kr.**



## MIAMI svefnsofi með horn tungu

Með rúmfatageymslu í tungu. Dökkgrátt, slitsterkt áklæði. Hægri og vinstri tunga. Stærð: 240 x 225 cm, H: 80 cm.

Fullt verð: 169.900 kr.

Aðeins **149.900 kr.**

ÁTTU VON Á  
 gestum?

Barcelona  
 er komin í

**Heita  
 pottinn**

**49.000 kr.**  
 báðar leiðir með tösku



www.plusferdir.is

Afgreiðslutími  
 Mánudaga til föstudaga frá kl. 10-18  
 Laugardaga frá kl. 11-16  
 www.dorma.is

Holtagörðum  
 512 6800  
 Dalsbraut 1, Akureyri  
 558 1100

**DORMA**

Láttu drauminn rætast