



**SKOÐUN** Pawel Bartoszek skrifar um sanngjörn laun og fullkomið verkfall. **15**



**MENNING** Fantastar leggja undir sig Brimhúsið við Geirsgötu á Listahátíð. **22**



**LÍFIÐ** Stúlknadúettinn My Bubba tók upp nýja plötu í frægu stúdíói í LA. **34**



**SPORT** Móðirin kom inn á fyrir dótturina í úrvallsdeildarleik á Skaganum. **30**

**Opið allan sólarhringinn**  
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka

**OPÍÐ 24 TÍMA**

**Iceland**

# FRÉTTABLAÐIÐ

**Föstudagur**  
16. maí 2014  
114. tölublað 14. árgangur  
Sími: 512 5000

**MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI\***



## Ætlaði aldrei í pólitík

Heiða Kristín Helgadóttir hefur á skömmum tíma náð að festa sig í sessi í íslenskum stjórnmálum. Hún segist hafa fæðst miðaldra og býr yfir miklum leiðtogahæfileikum en er með öllu laglaus.

## FRÉTTIR

### Fundaði með aðstandendum

Innanríkisráðherra fundaði með aðstandendum Hjórdísar Svan rétt áður en Hjórdís nam börnin á brott. **2**

**Enginn samningavilji** Formaður Sjúkraliðafélags Íslands segir engar samningaviðræður vera í gangi. **6**

**Báru saman bækur** Þeir sem eru grunaðir um að nauðga 16 ára stúlku báru saman bækur á Facebook. **6**



Bolungarvík	8°	☁	SV	5
Akureyri	10°	☁	SV	4
Egilsstaðir	8°	☁	V	5
Kirkjubæjarkl.	13°	☁	V	6
Reykjavík	10°	☁	SV	6

**SUBVESTAN ÁTT** víðast 5-10 m/s og víða bjart með köflum en lítils háttar skúrir S- og V-til. Þykkar upp syðra í kvöld. Hiti 6-14 stig. **4**

## 3 SÉRBLÖÐ

Lífið | Allt fyrir heimilið | Fólk



# Fráveita sumarhúsa í ólestri

Verulegar úrbætur þurfa að koma til í fráveitumálum á verndarsvæði Þingvallavatns. Ekki finnst það sumarhús þar sem fráveita stenst kröfur. Lausn vandans er ekki í sjónmáli en þær nærtækustu verða eigendum dýrar.

**UMHVERFISMÁL** Ekkert þeirra hátt í 700 sumarhúsa sem standa á verndarsvæði Þingvallavatns uppfyllir þær kröfur sem þar eru í gildi um fráveitumál. Frestur til að koma upp rotþróum sem uppfylla skilyrði hefur verið framlengdur í tvígang án umbóta á svæðinu.

Þetta er niðurstaða samstarfs- hóps Heilbrigðiseftirlits Suðurlands (HES), sveitarfélaga og þjóðgarðsins á Þingvöllum um fráveitu- og neysluvatnsmál sumarhúsa innan verndarsvæðisins. Greinargerð um niðurstöðurnar verður kynnt nú um mánaðamótin. Leiðarljós vinnunnar var hvernig hægt væri að vernda vatnasvið og lífríki Þingvallavatns frá mengun af völdum fráveitu, jafnt sem gæði neysluvatns. „Þetta er í tómunum ólestri, má segja. Það þarf að gera verulegar

úrbætur alls staðar að kalla,“ segir Birgir Þórðarson, heilbrigðisfulltrúi hjá HES. Tölur lágu fyrir um sumarhús innan þjóðgarðsins í fyrra en nú hefur allt vatnsverndarsvæðið verið tekið út og sá grunur verið staðfestur að fráveitumál uppfylla hvergi nærri þær kröfur sem gerðar eru.

Úrlausn vandans er ekki í sjónmáli. Hvorki hafa verið dregnar línur um hvaða búnað skal hafa við bústaði á svæðinu og lausnir á rotþróarvandnum eru ekki fundnar, þótt hugmyndir hafi verið reifaðar.

Birgir segir koma til greina að skipta svæðinu eftir jarðvegsgerð; þar sem er hraun verði að hlíta ströngustu reglum en þar sem dýpri jarðvegur er til staðar mætti vera með hefðbundnari tækni, þó að strangari væri en víðast hvar.

## → Ítarlegri kröfur um hreinsun skólps

Á verndarsvæði Þingvallavatns er krafist ítarlegri hreinsunar á fráveituvatni en á vatnsverndarsvæðum annars staðar á Íslandi. Skal viðbótarþrep fráveitu sérstaklega miðað að því að lækka gildi mengunarefna sem Þingvallavatn er talið viðkvæmt fyrir.

„Samhliða því sem kanna þarf ástand fráveitna á öllu verndarsvæðinu er nauðsynlegt að hefja úrbætur á þeim nú þegar. Til þess þurfa viðkomandi stjórnvöld að vinna saman að lausnum fyrir svæðið. Horfa verður sérstaklega til þess hvernig hægt er að koma í veg fyrir mengun Þingvallavatns af völdum fráveitna. Neysluvatnsöflun og heilnæmi drykkjarvatns er að sjálfsgöðu líka aðkallandi fyrir neytendur og ferðarþjónustu á svæðinu.“

Stöðuskýrsla HES maí 2013.

„Eina örugga lausnin er að nýta safntanka og keyra allt skolp í burtu, en það er mjög dýr lausn,“ segir Birgir. Hreinsigjald sumarhúsa eigenda er í dag um 7.000 krónur á ári en sá kostnaður myndi líklega verða fimmtánfaldur. Sprenging í ferðamannastrámi

til Þingvalla gerir úrlausn vandans á svæðinu enn frekar aðkallandi, en nýleg salernisaðstaða sem tekin var í notkun við fræðslumiðstöðina við Hakið annar ekki þeim fjölda gesta sem sækir Þingvelli heim.

-shá



**TRJÁFLUTNINGAR** Skógarhögg og viðarsala er sístækkandi atvinnugrein á Íslandi. Hér er verið að ferma bíl með lerkitrjábolum í Hallormsstaðarskógi og flytja á Grundartanga.

## Skógrækt ríkisins selur lerkí: Sendir Elkem við í tonnatali

**LANDNÝTING** „Við erum að senda samtals 500-550 rúmmetra af lerkí frá Skógrækt ríkisins á Hallormsstað til Elkem á Grundartanga, á 12-14 bílum. Þar er það kurlað niður. Svo fara tveir bílar að auki með tré frá bændum á Fljótsdalshéraði í fyrsta skipti,“ segir Þór Þorfinnsson, skógarvörður á Hallormsstað.

Þór segir það fyrst og fremst kolefnið úr viðnum sem Elkem sækist eftir. Fyrirtækið kaupir einnig tré úr Eyjafirði, Borgarfirði og af Suðurlandi. „Þetta er auðvitað bara brot af því sem Elkem er að nota en við gerðum samning við fyrirtækið og reynum að skaffa því eins mikið og við getum.“

Þór segir söluna hjálpa til við að fjármagna kostnaðinn við nauðsynlega grisjun skógarins og því mjög jákvæða enda sé ekki um smíðavið að ræða. -gun

## Draumur nýliðanna rættist þegar þeir lögðu Hauka í oddaleik í gærkvöldi: ÍBV Íslandsmeistari í fyrsta sinn

**HANDBOLTI** ÍBV tryggði sér Íslandsmeistaratitilinn í handbolta karla með sigri á deildar- og bikarmeisturum Hauka, 29-28, í mögnuðum oddaleik á Ásvöllum í gærkvöldi. Þetta er í fyrsta sinn sem ÍBV verður Íslandsmeistari í karlaflokki og var fögnuður Eyjamanna og fjölmargra stuðningsmanna þeirra í leikslök ósvikinn.

„Vestmannaeyjar unnu þennan leik – svo einfalt er það,“ sagði Agnar Smári Jónsson eftir leik.

„Ég ætlaði ekki að tapa svona leik. Það kom bara ekki til greina. Ég er ættaður úr Vestmannaeyjum og elska þessa eyju. Þetta er algjörlega mögnuð tilfinning – sú besta í heimi.“



**FÖGNUMUR** Agnar Smári Jónsson, sem skoraði þrettán mörk í leiknum, heldur á Theódóri Sigurbjörnssyni eftir að Íslandsmeistaratitilinn var í höfn.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN



## BA nám í lögfræði

Skráningu lýkur 5. júní

Inntökupróf verður 13. júní

www.lagadeild.hi.is



www.hi.is

**Íbúfen®**  
400 mg, 30 stk og 400 mg, 50 stk

**Actavis**

## SPURNING DAGSINS



Guðbjörg, getið þið gert ykkur mat úr þessu?

„Okkar mat er að matreiða megi metmat og paté fyrir eitthvað stofnfé.“

Guðbjörg Erla Ársælsdóttir, nemandi í Háskólanum í Reykjavík, hefur ásamt nokkrum öðrum nemendum við skólann unnið að því að framleiða paté úr þeim hluta bleikjunnar sem yfirleitt er fargað.

Mikill hiti var á baráttufundi grunnskólakennara á Ingólfstorgi í gær og mætingin var mjög góð:

## Segja þolinmæði kennara vera á þrotum

**KJARAMÁL** Mikill hiti var í grunnskólakennurum sem lögðu niður vinnu í gærmorgun. Í stað þess að kenna söfnuðust þeir saman á útfundi á Ingólfstorgi og víðar um land til að leggja áherslu á kröfur sínar um bætt kjör.

„Það var frábært að sjá þessa miklu samstöðu og okkur þykir vænt um að foreldrar hafi líka mætt til að sýna okkur stuðning í verki,“ segir Geirlaug Ottósdóttir, kennari í Háaleitisskóla, sem las upp ályktun á fundinum á Ingólfstorgi sem var samþykkt.

Í ályktuninni segir að vinnustöðvunin sé neyðarúrræði sem kennarar hafi verið þvingaðir í vegna seinangangs viðsamnings-

gerðina. Grunnskólakennarar hafi verið samningslausir í tvö ár og nú sé þolinmæði þeirra á þrotum.

„Við höfum tekið á okkur mikið aukaálag eins og aðrar stéttir. Nú er bráðum komið nóg. Við viljum fara að sjá breytingar. Fleiri og fleiri af þeim yngri í stéttinni eru að hugsa sér til hreyfings. Þeir segjast ekki ætla að byrja í haust án samnings. Það er kominn tími til að krefja framþjóðendur og sveitarstjórnarmenn svara um hvernig þeir sjá þetta fyrir sér,“ segir Geirlaug.

Formaður Félags grunnskólakennara sagði við Fréttablaðið í gærkvöldi að viðræður kennara við sveitarfélögin haldi áfram í dag.



**BARÁTTUFUNDUR** Grunnskólakennarar fjölmenntu á baráttufund fyrir bættum kjörum. FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL



**LISTAVERK Í VERÐLAUN** Forseti afhjúpaði við athöfnina listaverk eftir Jónínu Guðnadóttur sem fylgdi verðlauninum. Hér sjást þau Leifur og Vilborg Einarssdóttir, formaður úthlutunarnefndar, hjá verkinu á meðan forseti gengur frá hulunni sem var yfir því.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Árleg útflutningsverðlaun voru veitt á Bessastöðum í gær:

## Forseti Íslands heiðrar Truenorth

**VIÐSKIPTI** Truenorth hlaut í gær Útflutningsverðlaun forseta Íslands við hátíðlega athöfn á Bessastöðum. Leifur B. Dagfinnsson, einn aðaleigendna framleiðslufyrirtækisins, veitti verðlauninum viðtöku.

Að auki hlaut Magnús Scheving, hugmyndasmiður Latabæjar, heiðursviðurkenningu fyrir að hafa aukið hróður Íslands á erlendri grund. -bá

Ráðherra fundaði um EES:

## Til í samstarf um losun hafta

**EFNAHAGSMÁL** Evrópusambandið (ESB) er tilbúið til samstarfs við íslensk stjórnvöld um lausn gjald-eyrishaftanna innan EES-samningsins.

Þetta sagði Michel Barnier, sem fer með málefni innri markaðarins í framkvæmdastjórn ESB, á fundi með Gunnari Braga Sveinssyni utanríkisráðherra í fyrradag. Barnier sagði ESB ákveðið í að halda virkni samningsins.

Sunna Gunnars Marteinsdóttir, aðstoðarmaður utanríkisráðherra, segir Barnier ekki hafa útskýrt nánar hvernig hægt sé að koma á samstarfi um losun hafta-anna innan EES-samningsins. -hg

Hæstiréttur í máli Sadowski:

## Staðfesti 5 ára fangelsisdóm

**DÓMSMÁL** Hæstiréttur staðfesti í gær dóm héraðsdóms í máli Wojciech Marchin Sadowski sem dæmdur var í fimm ára fangelsi fyrir að hafa nauðgað konu í apríl á síðasta ári. Þá er honum gert að greiða konunni skaðabætur.

Sadowski var ákærður fyrir að hafa haldið konunni nauðugri í iðnaðarhúsnæði í 30 til 40 mínútur og beitt hana ofbeldi. Þá var hann einnig ákærður fyrir að hafa krafist hana um kynlíf, ítrekað slegið og sparkað í höfuð hennar og líkama, þröngvað henni til munnmaka og haldið áfram árás sinni eftir það.

-sks

# Ráðherra lofaði að vernda stúlkurnar

Innanríkisráðherra fundaði með aðstandendum Hjördísar Aðalsteinsdóttur rétt áður en hún nam börn sín á brott frá Danmörku. Einn fundarmanna segir að loforð hafi verið gefin. Börnin yrðu ekki send úr landi eins og nú stendur til.

**DÓMSMÁL** Aðstandendur Hjördísar Svan Aðalsteinsdóttur áttu fund með Hönnu Birnu Kristjánsdóttur innanríkisráðherra skömmu áður en Hjördís ákvað að nema börn sín á brott og fara með þau frá Danmörku og til Íslands. Á fundinum töldu aðstandendur Hjördísar sig hafa fengið fullvissu frá ráðherranum um að börnin yrðu ekki send aftur úr landi. Hanna Birna þvertekur í samtali við Fréttablaðið fyrir að hafa gefið slíkt loforð.

Hjördís var í vikunni dæmd í 18 mánaða fangelsi fyrir ólöglegt brottmál. Þá hefur dómstóll hér á landi komist að þeirri niðurstöðu að börnin þrjú skuli fara aftur til föður síns. Verði það niðurstaðan telur Arndís Ósk Hauksdóttir, prestur og stuðningsmaður Hjördísar, að loforð hafi verið brotið. Arndís sat fundinn með ráðherra og lýsti því sem fram fór í bréfi sem hún hefur meðal annars sent á nokkra þingmenn.

„[Innanríkis] ráðuneytið taldi sig ekki geta aðstoðað Hjördísi við að flýja til Íslands með börnin en ef hún kæmist af eigin rammeik myndi verða stutt við hana, börnunum veitt vernd og þær yrðu ekki sendar úr landi aftur.“

Arndís tengist málinu náð. Hún hósti Hjördísi og börnin á meðan þau fóru huldu höfði, vikurnar áður en Hjördís fór með þau með einkaflugvél til Íslands. „Hjördís fór með stelpurnar til Íslands því hún treysti orðum ráðherra og að þær yrðu verndaðar frá frekari lögbrotum og ofbeldi,“ segir hún.

„Ég skildi þetta hreinlega þannig að stelpurnar yrðu ekki undir neinum kringumstæðum sendar út aftur. Ég fór sérstaklega til Íslands til að fá fullvissu um að það væri óhætt fyrir Hjördísi að koma heim með börnin en íslenskir dómstólar hafa dæmt að þær skuli aftur til ofbeldismannsins, þrátt fyrir sálfræðiskýrslur og læknisvottorð sem sanna misnotkun.“

Aðspurð segir Hanna Birna þessa lýsingu hljóta að byggja á misskilningi enda hafi aldrei verið gefin fyrirheit um annað en að ráðuneytið myndi beita sér fyrir því að börnin fengju réttláta málsmeðferð ef málið kæmi til kasta þess. Hanna Birna segir ráðuneytið hafa gert allt sem í valdi þess stóð til að tryggja að það gengi eftir.

„Ráðuneytið hefur talið að á fyrri stigum hafi mál Hjördísar ekki fengið nægilega vandaða



**RÁÐHERRA GAF LOFORÐ** Hanna Birna Kristjánsdóttir segist hafa lofað að stúlkurnar fengju réttláta meðferð á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



**Í FANGELSI Í DANMÖRKU** Hjördís Svan hefur verið dæmd í 18 mánaða fangelsi fyrir ólöglegt brottmál og Héraðsdómur Reykjavíkur hefur úrskurðað að stúlkurnar skuli afhentar föður sínum í Danmörku. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

málsmeðferð og það hefur eðlilega gengið nærri henni og hagsmunum barnanna,“ segir Hanna Birna. „Ráðuneytið gerði athugasemdir við umrædda málsmeðferð síðastliðið haust og þess vegna var það algjörlega sjálfsgagt og eðlilegt að fyrirheit væru gefin um að slíkt myndi ekki endurtaka sig. Og það hefur verið tryggt. Það er ein af ástæðum þess að málið er fyrir dómstólum núna. Á það ferli geta hins vegar hvorki ráðherra né ráðuneyti haft áhrif, en við hljótum öll að vona að niðurstaðan verði farsæl fyrir umrædd börn.“

erlabjorg@frettabladid.is

„Ráðuneytið gerði athugasemdir við umrædda málsmeðferð síðastliðið haust og þess vegna var það algjörlega sjálfsgagt og eðlilegt að fyrirheit væru gefin um að slíkt myndi ekki endurtaka sig. Og það hefur verið tryggt.“

Hanna Birna Kristjánsdóttir innanríkisráðherra

## SUMARTILBOÐ



98.900

- 3 brennarar úr ryðfríu stáli
- Postulínsemalerað eldhólf
- Grillgrindur úr pottjárnri
- Kveiking í öllum rofum
- Auka steikarplata fylgir
- Niðurfellanleg hliðarborð
- Efri grind
- Bakki fyrir fitu
- Hitamælir
- Fáanlegt í fleiri litum

LANDMANN  
Er frá Þýskalandi

Grillbúðin  
www.grillbudin.is

Skoðið úrvalið á  
www.grillbudin.is

Smiðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400

Opið til kl. 16 á laugardag



# „Besti smábíllinn“

## Ford Fiesta.

Annað árið í röð seldist Ford Fiesta betur í Evrópu en nokkur annar smábíll. Hann höfðar jafnt til þeirra sem meta akstursánægju mikils og þeirra sem velja sparneytni og öryggi. Komdu og prófaðu þennan snilldar bíl.

Ford Fiesta var valinn besti smábíllinn árið 2013 af sérfræðingum eins vinsælasta bílblaðs heims, Auto Express.

**Beinskiptur frá 2.450.000 kr.**

**Sjálfskiptur frá 2.790.000 kr.**



INTERNATIONAL  
**engine**  
of the year  
awards 2013  
Presented by engine technology international magazine



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

50 ári bilgraininni



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík  
Bíldshöfða 6  
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri  
Tryggvabraut 5  
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar. Sölueldir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16  
Varahlutaverslun og verkstæðismóttaka er einnig opin laugardaga kl. 12-16

Ekki enn sannfærð/ur? Hér eru fleiri staðreyndir um Ford Fiesta:

Hiti er í framsætum og 3,5 tommu upplýsingaskjári í mælaborði. Farangursrýmið er einstaklega rúmt (290 lítra). CO<sub>2</sub> gildin eru óvenju lág fyrir bensínvél og hann fær frítt í staði í miðborg Reykjavíkur (bæði sjálfskiptur og beinskiptur). Ford MyKey, brekkuaðstoð og EasyFuel er staðalbúnaður. Öryggisþúðarnir eru óvenju margir eða 7 talsins, þar af einn fyrir hné ökumanns. Sérstakt hitaelement er í miðstöð og er hann því mjög fljótur að hitna sem er afar hentugt á köldum vetrarmorgnum!

Ford Fiesta, bensín 65 hð, beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,3 l/100 km. CO<sub>2</sub> 99 g/km. Ford Fiesta, EcoBoost bensín 100 hð, sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,9 l/100 km. CO<sub>2</sub> 114 g/km. Tökum allar tegundir bíla uppí nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

SVONA ERUM VIÐ



**9.685 útköll hefur Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins farið í það sem af er ári.**

Á síðasta ári voru útköllin 25.352 talsins.

# Sérstakur saksóknari vill fjögurra til sex ára fangelsisdóma yfir sakborningum í Aurum-málinu: Saksóknari krefst sex ára dóms yfir Lárusi

**DÓMSTÓLAR** „Ég átti frumkvæðið að því,“ sagði Bjarni Ármannsson, fyrrverandi bankastjóri Glitnis, í vitnisburði sínum í Aurum-málinu í gær, spurður hvers vegna hann lét af störfum sem bankastjóri.

Bjarni var meðal síðustu vitna sem gáfu skýrslu í málinu en eftir það hófst munnlegur málflutningur ákærvaldsins og verjenda.

Bjarni sagðist hafa skynjað að breytingar væru í aðsigi með nýjum stórum eigendum bankans og því ákveðið að stíga til hliðar. „Ef það

yrði kallað til hluthafafundar þá væri þarna einn aðili sem færi með valdið í félaginu. Þegar allt kom saman þá fannst mér þarna tilefni til að stíga til hliðar, ég hef verið talsmaður dreifðs eignarhalds,“ sagði Bjarni.

Sérstakur saksóknari fer fram á fangelsisrefsingar yfir ákærðu í málinu sem eru ákærðir fyrir umboðssvik eða hlutdeild í þeim vegna sex milljarða króna lánveitingar Glitnis til félagsins FS38 ehf. í júlí árið 2008 vegna kaupa félags-

ins á hlut í Aurum Holding Ltd. Farið er fram á sex ára fangelsi yfir Lárusi Welding, fyrrverandi bankastjóra, en fjögurra ára fangelsi yfir þeim Jóni Ásgeiri Jóhannessyni, einum stærsta eiganda bankans, Magnúsi Arnari Arngrímssyni, fyrrverandi framkvæmdastjóra fyrirtækjasviðs, og Bjarna Jóhannessyni, fyrrverandi viðskiptastjóra.

Óttar Pálsson, verjandi Lárusar, lauk máli sínu í gær en aðrir verjendur flytja ræður sínar í dag og verður málið síðan dómtekið. - fbj



**KREFST PUNGRA DÓMA** Málflutningi í Aurum-málinu lýkur í dag og næst er því komið að dómsuppsögu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



**ÓÁNÆGJA MEÐ YFIRVÖLD** Mótmælendur í Ankara segja ríkisstjórn Tyrklands bera ábyrgð á slysinu. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

## Mótmælt í Tyrklandi í gær: Verkfall vegna námuslyssins

**TYRKLAND** Verkalýðsfélög í Tyrklandi héldu eins dags verkfall í gær vegna versta námuslyss í sögu landsins, sem átti sér stað á þriðjudag og hefur kostað að minnsta kosti 282 lífið. Um 150 manns er enn saknað. Þjóðarsorg ríkir um þessar mundir í Tyrklandi og í gær söfnuðust þúsundir manna saman í borgum víða um landið til að lýsa yfir óánægju sinni með yfirvöld.

## Góð afkoma Landsbankans: Hagnaðist um 4,3 milljarða

**VIÐSKIPTI** Landsbankinn hagnaðist um 4,3 milljarða króna á fyrstu þremur mánuðum ársins. Á sama tímabili í fyrra var afkoman jákvæð um tæpa 8 milljarða króna.

Í tilkynningu bankans um uppgjör fyrsta ársfjórðungs segir að lækkun á hagnaði skýrist fyrst og fremst af lækkun á vaxtamun, lækkun tekna af eignum sem færðar voru á markaðsvirði og hærri sköttum. Bankinn hafi greitt tæplega 20 milljarða króna í arð til eigenda á ársfjórðungnum. „Þrátt fyrir það er eiginfjárstaða bankans afar sterk og eiginfjárlutfallið langt yfir kröfum eftirlitsaðila,“ segir í tilkynningunni. - hg

### LEIÐRÉTT

Í frétt í blaðinu í gær af beiðni alþingismanna til félagsmálaráðherra um leiðarvísir fyrir öryrkja í réttindamálum láðist að geta þess að fyrsti flutningsmaður tillögunnar er Jón Þór Ólafsson úr Pírötum.

# Ekki hægt að neyða flugmenn í yfirvinnu

Flugmenn eru reiðir yfir að verkfallsaðgerðir þeirra hafi verið bannaðar með lögum. Þeir segja að það neyði enginn flugmenn til að vinna yfirvinnu. Deilunni verður vísað í gerðardóm takist ekki samningar fyrir fyrsta júní næstkomandi.

**KJARAMÁL** „Almennt eru menn reiðir og telja sig órétti beitta,“ segir Örnólfur Jónsson, formaður samninganefndar Félags íslenskra atvinnuflugmanna.

„Við munum virða þau lög sem sett eru. Ég vil hins vegar benda á að það neyðir enginn flugmenn til að vinna yfirvinnu. Mönnum er það í sjálfsvald sett hvort þeir samþykkja að vinna hana eða ekki,“ segir Örnólfur.

Flugmenn sem Fréttablaðið hefur rætt við segjast ekki verða viljugir til verka á næstunni. Þeir hafi í hyggju að afþakka yfirvinnu. Að sögn þeirra þarf yfirleitt að kalla út aukamenn, til að halda áætlun, um helgar yfir sumartímamenn. Neiti menn aukavinnu verði að fella niður flug. Raunar segja flugmenn að það geti gerst hvenær sem er að það verði að fella niður flug komi upp veikindi eða bilanir í vélunum.

Örnólfur segir að lagasetningar á löglega boðaðar vinnustöðvanir grafi undan réttindum stéttarflugmanna og færi stéttabaráttu áratugi aftur í tímann. Hann segir að flugmönnum þyki löggjafinn ansi fljótur að grípa til lagasetningar, og minnir á að flugmenn hafi verið búnir að fara í eina tíma-bundna vinnustöðvun auk yfirvinnubanns þegar ákveðið hafi verið að setja lög.

Norræna og Alþjóðaflutningaverkamannasambandið hafa lýst yfir stuðningi við kjarabaráttu flugmanna. Örnólfur segir að flugmenn eigi hauk í horni í þessum samböndum. Hann segir jafnframt að samtökin muni virða lögin sem sett eru á flugmenn



**ALÞINGISMENN** Samkvæmt lögum sem samþykkt voru á Alþingi verður flugmönnum og Ícelandair heimilt að semja um kjaramál, en óheimilt verður að knýja fram kjarabætur með vinnustöðvun. FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL

og stöðvi því ekki flugvélar Ícelandair erlendis.

Alþingi samþykkti í gær lög sem banna verkfallsaðgerðir flugmanna. Samkvæmt lögum verður flugmönnum og Ícelandair heimilt að semja um kjaramál, en óheimilt verður að knýja fram kjarabætur með vinnustöðvun.

Hafi ekki tekist samkomulag hinn 1. júní skal gerðardómur grípa inn í og ákveða kaup og kjör flugmanna Ícelandair og fella úrskurð fyrir 1. júlí. Í lögum segir að gerðardómurinn skal, við ákvarðanir um laun og önnur starfskjör, hafa hliðsjón af kjörum þeirra sem sambærilegir geta talist að menntun, störfum, vinnutíma og ábyrgð. Jafnframt skal

„Ég vil hins vegar benda á að það neyðir enginn flugmann til að vinna yfirvinnu. Mönnum er það í sjálfsvald sett hvort þeir samþykkja að vinna hana eða ekki.“

Örnólfur Jónsson, formaður samninganefndar Félags íslenskra atvinnuflugmanna.

hafa til hliðsjónar, eftir því sem við á, kjarasamninga sem gerðir hafa verið á undanförunum mánuðum og almenna þróun kjaramála hér á landi.

johanna@frettabladid.is



**PINGFORSETARNIR** Einar afhendir hér Thommessen gjöfina frá Alþingi. MYND/STORTINGET

## Forseti Alþingis í Noregi: Stórafmæli norska þingsins

**NOREGUR** Einar K. Guðfinnsson, forseti Alþingis, heimsótti í gær Noreg í boði Olemic Thommessen, forseta norska Stórþingsins. Einar sótti hátíðarfund í Stórþinginu í tilefni tvö hundruð ára afmælis þingsins og stjórnarskrár Noregs.

Í tilefni tímamótanna afhenti Einar gjöf frá Alþingi Íslendinga. Gjöfin er endurgerður handritshluti Konungsbókar Grágásar sem varðveitir samning Íslendinga við Ólaf konung helga Haraldsson, fyrsta samning þjóðarinnar við erlent ríkisvald. - bá

## Íslandsbanki annast Árborg: Semja um þjónustu til 2018

**VIÐSKIPTI** Að loknu útboði sem fram fór í mars hafa Íslandsbanki og sveitarfélagið Árborg gert samning um öll banka- viðskipti Árborgar og tengdra stofnana og fyrirtækja. Samningurinn gildir til loka ársins 2018.

Íbúar Árborgar eru um 7.900 talsins. Er þetta í fyrsta sinn sem sveitarfélagið, sem er það áttunda stærsta á landinu, býður út bankaviðskipti sín í heild.

Tengdar stofnanir Árborgar eru meðal annars sagðar vera Selfossveitur, Leigubústaðir Árborgar, Sandvíkursetrið ehf. og Byggingarsjóður aldraðra. - óka



**Ideal**  
STANDARD

**Sturtuset**

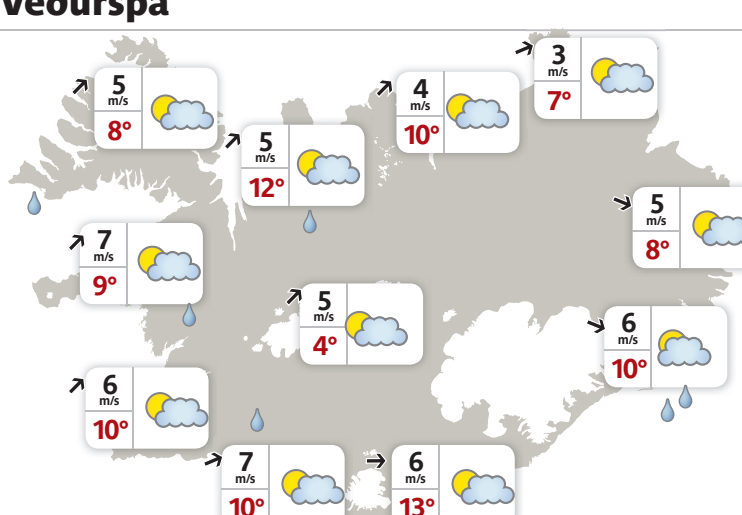
Verð frá kr. 66.900

**IOI** Gæði fara aldrei úr tísku

**ÍSLEIFUR JÓNSSON**

Draghæls 14 - 16 | Sími 4 12 12 00 | 110 Reykjavík | Fax 4 12 12 01 | www.isleifur.is

### Veðurspá



**SKIN OG SKÚRIR** Pokkalegsta veður verður hjá okkur um helgina. Víða bjart og falllegt í dag með stöku skúrum um landið vestanvert, þykkar upp syðra með kvöldinu.

Alicante 21°	Friedrichshafen 15°	New York 18°
Apéna 22°	Gautaborg 16°	Orlando 26°
Basel 22°	Kaupmannahöfn 16°	Ósló 21°
Berlín 19°	Las Palmas 24°	París 19°
Billund 20°	London 20°	San Francisco 21°
Frankfurt 19°	Mallorca 21°	Stokkhólmur 17°

**Á MORGUN** 5-10 m/s.

**SUNNUDAGUR** 8-13 m/s V-til, annars hægari.

**Elsabet Margeisdóttir** veðurfréttamaður

FIND NEW ROADS™



# FÁÐU MEIRA...



**SPARK**  
**1.790.000.-**  
LS BENSÍN 1.0L  
BEINSKIPTUR



Bíll á mynd: Chevrolet Spark LTZ

## SPARK ER ÖRUGGASTUR\*

Chevrolet Spark er öruggur og með flottan staðalbúnað, en jafnframt á sérlega hagstæðu verði. Þess vegna hvetjum við þig til að gera samanburð á verði og búnaði bíla í sama flokki og fá meira fyrir peninginn.

• Samlæsing  
• 6 loftpúðar  
• Útvarp og CD  
• Ipod og USB tengi

• ABS hemlælæsivörn  
• Diskabremsur að framan  
• ISOFIX öryggisfestingar  
• Hæðastillanlegt bílstjórásæti

• Hiti í afturrúðu  
• Dagljósabúnaður  
• Frjókornasía  
• Öryggisvari á bílbeltum

Hluti af staðalbúnaði - sjá meira á [benni.is](http://benni.is)



\*Bílaöryggisstofnun Bandaríkjanna IIHS, kynnti nýlega niðurstöður sínar úr árekstrarprófun smábíla fyrir árið 2014. Chevrolet Spark var eini smábíllinn sem stóðst hámarkskröfur stofnunarinnar „Top Safety Pick“.

Opið alla virka daga frá 9 til 18  
og laugardaga frá 12 til 16.  
Verið velkomin í reynsluakstur.

Nánari upplýsingar á [benni.is](http://benni.is)

Reykjavík  
Tangarhöfða 8  
Sími: 590 2000

Reykjanesbær  
Njarðarbraut 9  
Sími: 420 3330

Akureyri  
Glerárgötu 36  
Sími: 461 3636

**Bílaúð**  
**Benna**  
Sérfræðingar í bílum

## VEISTU SVARIÐ?



1. Hvað hafa margir leiðsögumenn verið útskrifaðir síðustu 30 til 40 árin?
2. Hvaða lið vann nýliðaslaginn í Pepsi-deild kvenna?
3. Hvers vegna eru laxaseiði að ryðjast til sjávar þessa dagana?

SVÖR:  
1. Um 1.700.  
2. Fylkir.  
3. Vegna hlýnda.

## Íbúðamarkaður sagður á sama stað og við upphaf síðustu fasteignabólu: Hefur næstum náð sér að fullu

**EFNAHAGSMÁL** Íbúðamarkaður hefur næstum náð sér að fullu frá hruni, að því er fram kemur í nýrri skýrslu sem Reykjavík Economics vann fyrir Íslandsbanka. „Staðan á íbúðamarkaði markar endurreisn,“ segir í tilkynningu bankans.

„Byggingariðnaðurinn hefur tekið við sér og er mikið um íbúðir í smíðum og nýjar íbúðir seljast ágætlega,“ segir þar. Skýrslan segi að þótt íbúðamarkaður sé í jafnvægi, séu allar líkur til þess að íbúðaverð hækki meira á þessu ári. Það skýri

væntingar um aukinn kaupmátt, stöðugt verðlag og svipað vaxtastig.

Í skýrslu Reykjavík Economics segir að þegar horft sé til hækkunar umfram verðbólgu sjáist að samkvæmt vísitölu íbúðaverðs Þjóðskrár hafi íbúðir á höfuðborgarsvæðinu að jafnaði hækkað um 2,6 prósent 2013. Einnig að miðað við vísitölu raunverðs íbúðarhúsnæðis sé íbúðaverð svipað í febrúar 2014 og í nóvember 2004, sem markað hafi upphaf síðustu fasteignabólu.

- óká



**KYNNING** Magnús Árni Skúlason hjá Reykjavík Economics kynnti nýja skýrslu á fundi í gærmorgun. MYND/ÍSLANDSBANKI

## Nóg að hægja á umferð: Göngubrú að Hörpu hafnað

**SKIPULAGSMÁL** Hugmynd á vefnum Betri Reykjavík um göngubrú eða göng undir Sæbraut að tónlistarhúsinu Hörpu var hafnað í skipulagsráði að tillögu samgöngustjóra.

„Nýlegt slys sýnir að hraðahindrunin ein dugir ekki til að verja fótgangendur,“ sagði í rökstuðningi á Betri Reykjavík.

„Mestu máli skiptir að ná hraðaakandi umferðar niður fyrir 30 kílómetra á klukkustund. Það er gert með hraðahindrandi aðgerðum,“ svaraði samgöngustjóri. - gar

Hlaut dauðadóm fyrir að giftast kristnum manni:

## Dæmd fyrir trúvillu

**SÚÐAN** Kona var í gær dæmd til dauða í Súdan fyrir trúvillu eftir að hún giftist kristnum manni. Fréttastofa BBC greinir frá þessu.

Meriam Yehya Ibrahim Ishag hlaut upphaflega dauðadóm síðastliðinn sunnudag en fékk frest til gærdagsins til þess að játa íslamstrú. Það gerði hún ekki og var í kjölfarið dæmd til hengingar. Jafnframt var Ishag dæmd til að þola hundrað svipuhögg fyrir hördóm, þar sem íslamskar konur mega ekki samkvæmt súdönskum lögum giftast öðrum en múslimum.

Konan er ófrísk og dvelur í fangaklefa með tuttugu mánaða gömlum syni sínum. Til stend-



**KIRKJA Í KHARTOUM** Trúvillu er glæpur samkvæmt súdönskum lögum. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

ur að taka hana af lífi þegar hún hefur jafnað sig af barnsburði. Við réttarhöldin sagðist hún vera kristin kona og að hún hefði ekki gerst sek um trúvillu. - bá



**KRÖFU UM ÁFRAMHALDANDI GÆSLUVARÐHALD HAFNAÐ** Mennirnir voru allir leiddir fyrir dómara í gær en þeir hafa dvalið í einangrun á Litla-Hrauni síðan málið kom upp. Lögregla hefur kært úrskurð héraðsdóms til Hæstaréttar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

# Reyndu að eyða sönnunargögnum

Fimmmenningarnir sem grunaðir eru um að nauðga sextán ára stúlku ræddu saman um atvikið á Facebook og báru saman bækur sínar. Þeir eyddu myndbandi sem til var af nauðguninni og töldu þá að engin sönnunargögn væru til í málinu.

**LÖGREGLUMÁL** Þegar fimmmenningarnir sem grunaðir eru um að hafa nauðgað sextán ára stúlku komust að því að hún ætlaði að kæra þá til lögreglu reyndu þeir að eyða öllum samskiptum sem þeir höfðu átt um atvikið á Facebook.

Mennirnir reyndu líka að eyða myndbandsupptöku sem einn þeirra hafði tekið á síma sinn á meðan verknaðurinn átti sér stað. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hafði maðurinn sem tók myndbandið upp samband við fórnarlambið eftir atvikið og bað hana afsökunar á því. Við vini sína sagði hann að þeir þyrftu engar áhyggjur að hafa því myndbandinu hefði verið eytt. „Það sem er gott núna er að enginn getur séð myndbandið. Engin sönnun,“ sagði hann.

Myndbandið fylgdi kærri stúlkunnar til lögreglu. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er það sérstaklega óhugnanlegt og styður frásögn stúlkunnar að fullu. Stúlkán lýsti því í skýrslutökum hjá lögreglu að hún hefði reynt að sporna við verknaðinum en gefist að endingu upp. Vonlaust hefði verið að komast undan mönnum enda voru þeir fimm talsins. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins

→ Stúlkán lýsti því í skýrslutökum hjá lögreglu að hún hefði reynt að sporna við verknaðinum en gefist að endingu upp. Vonlaust hefði verið að komast undan mönnum enda voru þeir fimm talsins.

blaðsins stóð nauðgunin yfir í klukkustund. Einn mannanna hóf að koma vilja sínum fram við stúlkuna en svo bættust hinir fjórir mennirnir við einn af öðrum.

Eins og áður sagði ræddu fimmmenningarnir saman um verknaðinn á Facebook í kjölfar hans. Þeir ræddu meðal annars að einn hinna kærdi í málinu hefði verið hræddur á meðan atvikið átti sér stað en svo virðist sem mennirnir séu sammála um að honum hafi verið frjálst að hætta þátttöku sinni hvenær sem er. Það gerði hann þó ekki.

Mennirnir fimm hafa allir gengist við því að hafa haft samfarir við stúlkuna umrætt kvöld en neita því að um nauðgun hafi verið að ræða. Þeir hafa lýst því að þeir töldu að stúlkán væri verknaðinum samþykkt vegna þess að hún sagði ekki neitt og vegna þess að hún hljóp ekki í burtu. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins

blaðsins telur lögreglan öll gögn málsins styðja framburð stúlkunnar. Áverkar á líkama hennar sem komu í ljós við læknis skoðun renna jafnframt stöðum undir atburðalýsingu stúlkunnar.

Þá þykir framburður stúlkunnar bæði skýr og greinargóður.

Fréttablaðið hefur heimildir fyrir því að ákærvaldinu þygi fimmmenningunum ekki bera saman um atvik kvöldsins. Framburður þeirra þygi ótrúverðugur og hann fari á skjön við þau gögn sem liggja fyrir í málinu.

Mönnum var sleppt úr gæsluvarðhaldi í gær.

Lögreglan fór fram á að mennirnir sætu áfram í gæsluvarðhaldi vegna almanna-hagsmuna en héraðsdómur hafnaði þeirri kröfu. Lögreglan hefur kært úrskurðinn til Hæstaréttar og krefst þess að mennirnir sitji í mánuð í gæsluvarðhaldi til viðbótar. snaeros@frettabladid.is

**Cross 6,2**  
Flott hybrid hjól fyrir götuna, 24 gíra, dömu og herrastell **Verð kr. 90.995.-**

**EVEREST**  
FERÐA- OG ÚTIVISTARVERSLUN  
Skeifunni 6 · Sími 533 4450 · www.everest.is  
PERSÓNULEG ÞJÓNUSTA, FAGLEG RÁÐGJÖF

**WHEELER**  
WORLDWIDE

**VIÐGERÐAR OG VARAHLUTAPJÓNUSTA**



INNANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ

### Auglýsing um framlagningu kjörskrár vegna sveitarstjórnarkosninga.

Kjörskrár vegna sveitarstjórnarkosninga 31. maí 2014 skulu lagðar fram almenningi til sýnis eigi síðar en miðvikudaginn 19. maí nk. á skrifstofu viðkomandi sveitarstjórnar eða öðrum hentugum stað sem sveitarstjórnin auglýsir. Kjörskrá skal liggja frammi á almennum skrifstofutíma til kjördags.

Athugasemdum við kjörskrá skal koma á framfæri við hlutaðeigandi sveitarstjórn eins fljótt og unnt er og skal sveitarstjórn þegar taka til meðferðar athugasemdir og gera viðeigandi leiðréttingar á henni. Leiðréttingar má gera fram á kjördag en athygli er vakin á því að óheimilt er að breyta kjörskrá ef tilkynning um nýtt lögheimili hefur ekki borist Þjóðskrár Íslands fyrir 10. maí s.l.

Nánari upplýsingar um sveitarstjórnarkosningarnar 31. maí nk. er að finna á kosningavef innanríkisráðuneytisins, www.kosning.is

Innanríkisráðuneytinu 16. maí 2014

# Íslendingar

Ferðumst innanlands



Viggi í Víkurverk hérna - eigandinn.  
Ef þú ert ekki búin að finna vagn fyrir  
sumarið, þá kemur þú til mín. Það  
verður sýning hjá mér um helgina.  
Það held ég nú.....kíkja við.

Það spáir hlýju og góðu sumri.

Komdu og upplifðu stemninguna og byrjaðu að hlakka til ferðanna í sumar.  
Við tökum gamla vagninn upp í nýjan - Verið velkomin.  
Við verðum með opið um helgina laugardag og sunnudag frá klukkan 12 til 16.

Hobby

ADRIA



**VÍKUR**  
V • E • R • K

## Afbrot í apríl tekin saman: Hegningarlagabrotum fækkar

**LÖGREGLUMÁL** Hegningarlagabrot á höfuðborgarsvæðinu hafa aldrei verið jafn fá í einum mánuði, frá því samræmdar skráningar hófust, og þau voru í apríl. 508 slík brot voru skráð í mánuðinum. Tilkynningum um þjófnaði fækkaði á milli mánaða, en þó fjölgaði innbrotum á sama tíma.

Tilkynningum um nytjastuld á vélknúnum farartækjum fækkaði þriðja mánuðinn í röð og hafa ekki verið færri síðustu tólf mánuði.

-bá

## Opnað verður fyrir umsóknir um höfuðstólslækkun um tveimur dögum eftir að lögin verða samþykkt: Sigmundur sakar þingmenn um málþóf

**ALÞINGI** Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra sakaði stjórnarandstöðuna um málþóf í fyrirspurnartíma á Alþingi í gær. Tílfnið var að Svandís Svavarsdóttir, VG, spurði ráðherrann hvenær yrði hægt að sækja um niðurfellingu skulda á vef Ríkisskattstjóra en búíð var að tilkynna að það yrði hægt frá og með gærdeginum.

Sigmundur Davíð sagði að hægt yrði að sækja um skuldaleiðréttingu um leið og þinghlé verður

gert í vor. Hann sagði ástæðuna fyrir því að ekki var hægt að gera það í gær þá að stjórnarandstaðan hafi lagst í dæmalaust málþóf. Hann sagði að Ríkisskattstjóri væri tilbúinn og gæti ýtt á takkann um leið og þingið hefði afgreitt frumvarpið.

Skúli Eggert Þórðarson ríkisskattstjóri segir undirbúning embættisins vegna frumvarpsins hafa miðað vel.

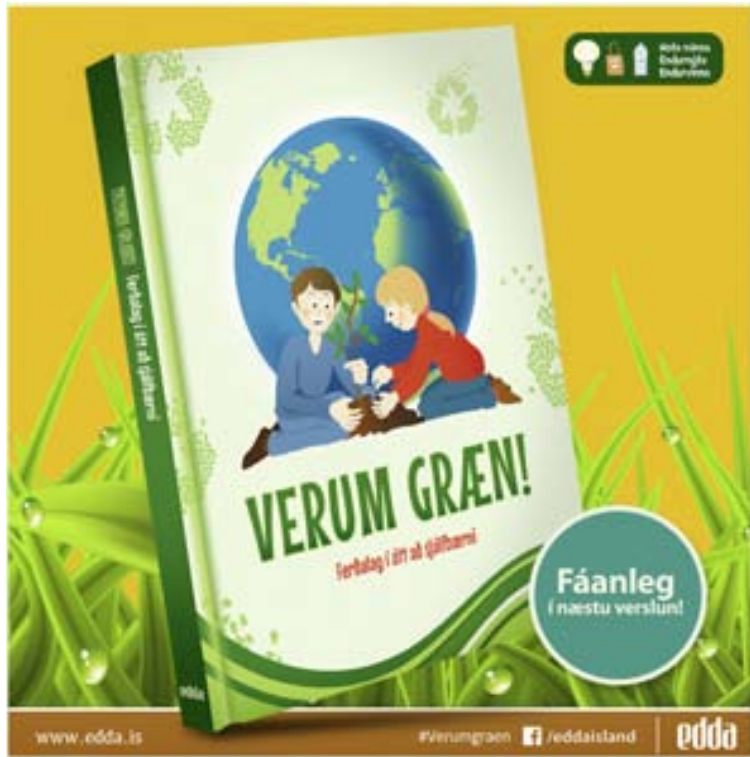
„Það ætti ekki að taka lengur en einn til tvo daga að opna svokall-

aða höfuðstólslækkun eftir að þau lög fara í gegnum þingið. En lögin um ráðstöfun séreignarsparnaðar krefjast meiri undirbúnings og því þurfum við tvær helgar til að ljúka þeirri vinnu,“ segir Skúli.

Eftir að umræðum um laga-setningu á verkfall flugmanna var lokið í gær, hófust umræður um skuldaleiðréttingarfrumvarp ríkisstjórnarinnar. Kristján Möller, fyrsti varaforseti Alþingis, sagði í gær að enn væri stefnt að þinghléi í kvöld eða nótt. -jme/hg



**SIGMUNDUR DAVÍÐ** Sagði að ríkisskattstjóri gæti ýtt á takkann um leið og þingið hefði afgreitt frumvarpið. FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL



## Oddviti VG í Kópavogi: Vill sameiningu sveitarfélaga

**KÓPAVOGUR** Ólafur Þór Gunnarsson, oddviti VG í bæjarstjórn Kópavogs, lagði fram tillögu í bæjarráði í gær þess efnis að boðað skyldi til íbúakosninga meðal íbúa Kópavogs um sameiningarmöguleika bæjarins. Ólafur Þór vill kanna hug íbúa til sameiningar Kópavogs við Hafnarfjörð og Garðabæ í einu lagi, Reykjavík, Garðabæ eða einhvern annan valkost sem íbúar sjá fyrir sér. Í greinargerð með tillögu Ólafs Þórs segir að „á kjörtímabilinu sem er að líða var samþykkt tillaga um sameiningu til suðurs að frumkvæði VG. Þá var ekki leitað álits íbúanna, en með vilja þeirra fengi málið meiri slagkraft.“



**ÓLAFUR ÞÓR GUNNARSSON** vill kanna hug íbúa til sameiningar Kópavogs við Hafnarfjörð og Garðabæ í einu lagi, Reykjavík, Garðabæ eða einhvern annan valkost sem íbúar sjá fyrir sér. Í greinargerð með tillögu Ólafs Þórs segir að „á kjörtímabilinu sem er að líða var samþykkt tillaga um sameiningu til suðurs að frumkvæði VG. Þá var ekki leitað álits íbúanna, en með vilja þeirra fengi málið meiri slagkraft.“

-sa



**LÖNG RÖÐ Í MÖTUNEYTINGU** Fyrir utan sjúkraliða sem sinna aðhlyningu inni á deildum voru kokkar Hrafnistu í verkfalli í gær en undanþága var fengin fyrir einn kokk sem eldaði máltíð fyrir 900 manns. Einnig voru skrifstofustarfsmenn í verkfalli, móttakan var mannlus og enginn svaraði í símann. FRÉTTABLAÐIÐ/PIJETUR

## Segja engan samningavilja

Formaður Sjúkraliðafélags Íslands segir líta út fyrir að verkfallið sé notað í þrýstingi stjórnar Samtaka fyrir-tækja í velferðarþjónustu á hærri fjárframlög frá ríkinu.

**KJARAMÁL** „Ástandið er ekki gott. Það eru engar viðræður í gangi,“ segir Kristín Á. Guðmundsdóttir, formaður Sjúkraliðafélags Íslands. Í gær var átta tíma vinnustöðvun hjá félagsmönnum SLFÍ og SFR – stéttarfélagi í almannaþjónustu.

Verkfallið nær til þeirra sem starfa hjá stofnunum innan Samtaka fyrirtækja í velferðarþjónustu. „Við áttum góðar viðræður við samningsnefndina daginn fyrir verkfall en svo eftir símtal við stjórnina kom þvert nei við öllu og ríkissáttasemjari sleit fundinum. Það er auðvelt fyrir stjórnina að vera ekki viðstödd fundina og hafna svo öllum hugmyndum.“

Framkvæmdastjóri Hrafnistu og Markar hjúkrunarheimila eru í stjórn Samtaka fyrirtækja í velferðarþjónustu og eru fulltrúar stærstu atvinnurekendanna sem verkfallið bitnar mest á. Hrafnista hefur síðustu misseri barist fyrir aukafjárveitingum frá ríkinu. Kristín segir að það líti út fyrir að Hrafnista noti verkfallið í eigin baráttu við stjórnvöld. „Maður spyr sig hvort þeir séu að beita verkfallinu sem þrýstingi á ríkisstjórnina. Það er mjög alvarlegt ef þeir láta allt reka á reið-anum á stofnunum fyrir eigin hagsmuni,“ segir Kristín.

Pétur Magnússon, framkvæmdastjóri Hrafnistu, segir stjórnina samstiga samninga-nefndinni og að hún hafi fullt umboð til að ná samningum. Aðspurður hvort verkfallið skapi ekki þrýsting á stjórnvöld í þeirra eigin baráttu getur hann ekki neitad því en tekur skýrt fram að verkfall sé neyðarúrræði sem enginn óskar sér.

„Ríkið hækkaði laun hjá heilbrigðisstarfsfólki og þann launamun sem nú hefur myndast getum við ekki brúað nema með styrk



Kristín Á. Guðmundsdóttir, formaður Sjúkraliðafélags Íslands.



Pétur Magnússon, framkvæmdastjóri Hrafnistu.

Pað er auðvelt fyrir stjórnina að vera ekki viðstödd fundina og hafna svo öllum hugmyndum.

Stéttarfélag sem tengjast öldrunarþjónustu ættu að sameinast í baráttu um að sækja aukíð fjármagn til ríkisins í stað þess að berjast innbyrðis.

frá ríkinu. Þetta er í raun undir-rót verkfallsins. Stéttarfélag sem tengjast öldrunarþjónustu ættu að sameinast í baráttu um að sækja aukíð fjármagn til ríkisins í stað þess að berjast innbyrðis,“ segir Pétur.

Kristín svarar því svo að hún skilji ekki hvernig stéttarfélag eigi að berjast fyrir því að reka stofnunina. „Hrafnista tekur sífellt að sér fleiri stofnanir en getur ekki hækkað laun starfsmanna. Ég hef spurst fyrir um hvort Ríkisendurskoðun fylgist með hvort fjármunirnir séu að fara í það sem þeir ættu að fara í.“

Sjúkraliðar hafa boðað verkfall þann 22. maí ef ekki verður samið fyrir þann tíma.

erlabjorg@frettabladid.is



## Aðalfundur Haga hf. 5. júní 2014

Aðalfundur Haga hf., kt. 670203-2120, verður haldinn fimmtudaginn 5. júní 2014 og hefst hann kl. 09:00 á Hilton Reykjavík Nordica, Suðurlandsbraut 2 í Reykjavík.

### Dagskrá fundarins:

1. Skýrsla stjórnar félagsins um starfsemina á liðnu starfsári.
2. Ársreikningur félagsins fyrir liðið starfsár, ásamt skýrslu endurskoðanda, lagður fram til samþykktar.
3. Ákvörðun um ráðstöfun hagnaðar félagsins á reikningsárinu 2013/14.
4. Tillaga að breytingu á samþykktum félagsins.
  - Grein 2.1 um hlutfé félagsins verði breytt þar sem hlutfé verði lækkað úr kr. 1.217.585,840 að nafnverði í kr. 1.171.502,190 að nafnverði og eigin hlutfé, að nafnvirði kr. 46.083.650, þannig eytt.
5. Ákvörðun um þóknun til stjórnarmanna.
6. Tillögur stjórnar um starfskjarastefnu.
7. Kosning stjórnar félagsins og endurskoðanda.
8. Umræður og atkvæðagreiðslur um önnur málefni sem löglega eru upp borin.

Ársreikning og önnur gögn, ásamt upplýsingum um póstatkvæðagreiðslu, rétt hluthafa til að bera fram tillögur og framboð til stjórnar er að finna á vefsíðu félagsins, <http://www.hagar.is/hluthafauplýsingar/adalfundur/>

Stjórn félagsins vill einnig árétta að forsvarsmenn hluthafa sem sækja fundinn, þ.e. forsvarsmenn fyrirtækja, lífeyrissjóða, fjárfestingasjóða, einstaklinga og annarra hluthafa ber að skila umboði við skráningu inn á fundinn. Einnig verða einstaklingar beðnir um að framvísa persónuskilríkjum.

Stjórn Haga hf.



**HONDA**  
The Power of Dreams



# HJÓLA- SÝNING

Í dag föstudag milli kl. 10 og 18 og  
á morgun laugardag milli kl. 11 og 16

**Sýnum 2014 árgerðina af Honda mótorhjólum**

Komdu og kíktu í kaffi og kynntu þér það nýjasta frá Honda



Frábær tilboð á  
nýjum eftirárs hjólum

**Takmarkað magn**



Þú finnur okkur á  
**Facebook**  
facebook.com/hondamotorhjol

VATNAGÖRÐUM 24 - 26 • SÍMI 520 1100 • WWW.BERNHARD.IS



## Gæði lánshæfismats Arion banka hjá Reitun hefur batnað: Fóru úr i.BBB1 í stöðugar i.A3

**VIÐSKIPTI** Lánshæfismat Arion banka hjá Reitun hefur batnað. Ný einkunn er „i.A3“ með stöðugum horfum. „Lánshæfismatið hefur því hækkað úr i.BBB1 með jákvæðum horfum,“ segir í tilkynningu bankans. Lánshæfismat sértryggðra skuldabréfa bankans er óbreytt, „i.AA2“, með stöðugum horfum.



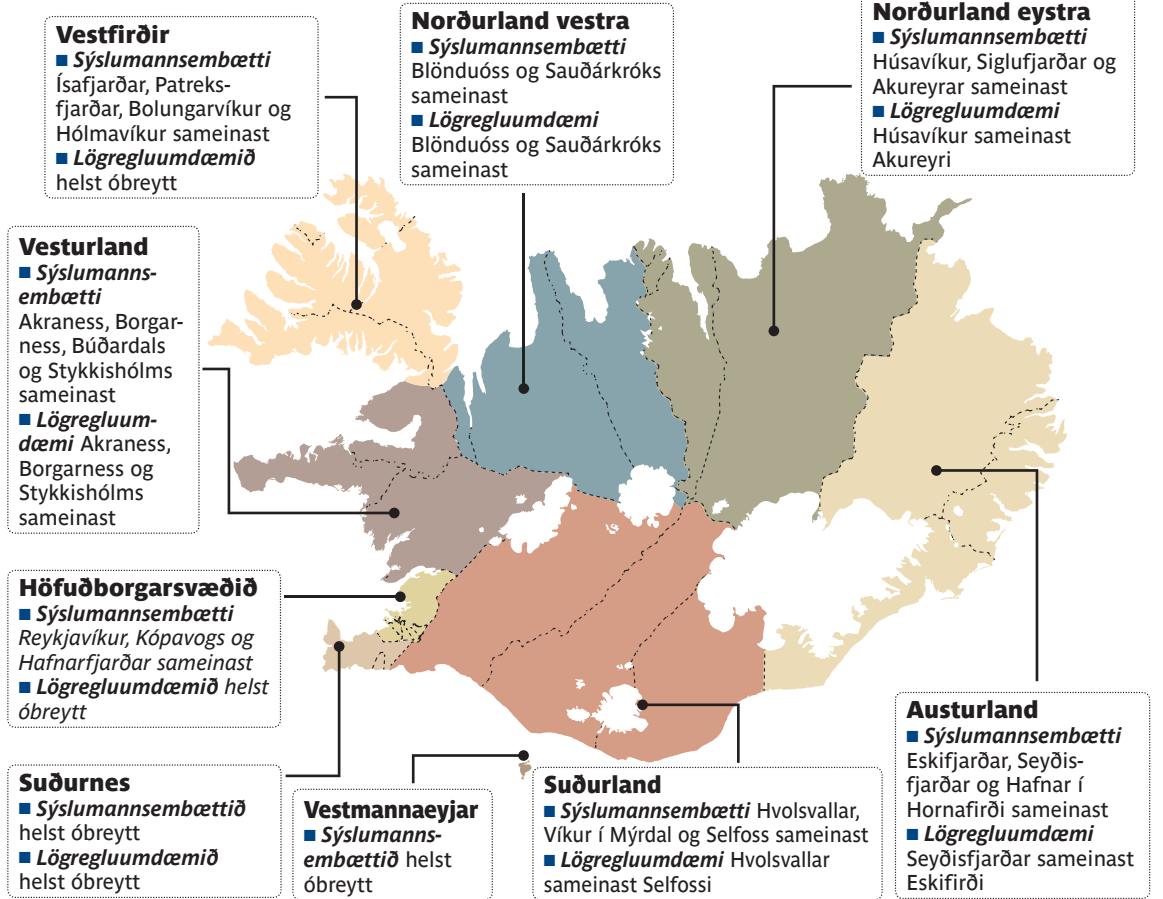
**Í BORGARTÚNI** Nýtt mat Reitunar er sagt byggjast á háu eiginfjárlutfalli Arion banka, háu lausafjárlutfalli og sterkri markaðsstöðu. FRÉTTABLAÐIÐ/RÓSA

Í greiningu Reitunar er meðal annars bent á að úrvinnsla vandræðalána hafi gengið samkvæmt áætlun og gæði lánasafns bankans aukist til muna. Þá hafi hlutfall íbúðarlána í lánasafni aukist og veðstaða

batnað samhliða hækkanði fasteignaverði. Horfur eru sagðar á að lánshæfi bankans gæti batnað enn frekar. - Óká

## NÝ SKIPAN LÖGREGLU- OG SÝSLUMANNSUMDÆMA

Punktalínurnar tákna mörk sýslumannsembætta eins og þau eru í dag.



SA FESTA Samfélagsábyrgð fyrirtækja ATVINNUEGA- OG NÝSKÖPUNARRÁÐUNEYTIÐ UN WOMEN United Nations Entity for Gender Equality and the Empowerment of Women ÍSLENSK LANDSNEFND

### HVATNINGARVERÐLAUN JAFNRÉTTISMÁLA 2014 ÓSKUM EFTIR TILNEFNINGUM

Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið, landsnefnd UN Women á Íslandi, Samtök Atvinnulífsins og Festa – miðstöð um samfélagsábyrgð óska eftir tilnefningum til **Hvatningarverðlauna jafnréttismála 2014**. Ragnheiður Elín Árnadóttir, atvinnuvegaráðherra afhendir í fyrsta sinn verðlaunin þann 27. maí á ráðstefnunni “Aukið jafnrétti - Aukin hagsæld” sem haldin verður á Hilton Reykjavík Nordica.

Markmiðið með verðlaununum er að vekja athygli á fyrirtækjum sem sett hafa jafnrétti á oddinn og jafnframt að hvetja önnur fyrirtæki til að gera slíkt hið sama.

Hægt er að senda tilnefningar **til 21. maí 2014** á [www.unwomen.is](http://www.unwomen.is)

# Sýslumönnum mun fækka um þrettán

Miklar breytingar hafa verið samþykktar á skiptingu sýslumanns- og lögregluembætta um allt land. Embættin sem standa eftir eru samtals átján talsins en þó er stefnt að því að enginn standi uppi atvinnulaus eftir þessar breytingar.

**STJÓRNMÁL** Alþingi hefur samþykkt að fækka sýslumannsembættum úr 22 í níu og fækka lögregluembættum úr fimmtán í níu.

Brugðið verður frá því að sýslumannsembætti sjái líka um yfirstjórn lögreglu svo ljóst er að stofnuð verða sjö sjálfstæð lögregluembætti við breytinguna.

Breytingin á að ganga í gegn þann fyrsta janúar á næsta ári.

Starfsstöðvum sýslumanna og lögreglu verður þó ekki lokað og stefnt er að því að engum verði sagt upp.

Hanna Birna Kristjánsdóttir innanríkisráðherra segir að þverpólitísk sátt ríki um breytinguna. „Þetta eru breytingar sem hafa verið í undirbúningi í langan tíma, jafnvel áratugi. Menn hafa verið að reyna að finna framtíðarfyrirkomulag hvað varðar þessar mikilvægu stjórnsýslustofnanir á hverju svæði. Ég er mjög stolt af því að þingið hafi nú loks náð saman um þessa leið sem ég held að sé mjög góð. Þetta er auðvitað mikil fækkun en um leið gefur þetta okkur tækifæri til að efla þessi embætti til að taka við auknum verkefnum.“

Eins og áður sagði er stefnt að því að enginn missi vinnuna vegna fækkunarinnar. „Stöður allra lögreglustjóra og sýslumanna verða lausar og svo verða stöðurnar auglýstar. Þessir aðilar hafa svo forgang í ráðningarferlinu,“ segir Hanna Birna. Vegna fækkunarinnar munu ekki allir sem gegna hátt settum embættum fá sína stöðu aftur. „Þeim verða þó boðin samþættilg kjör innan viðkomandi embætta eða stofnana ráðuneytisins.“

Hún bætir við að ekki sé gert ráð fyrir að þessi umfangsmikla breyting kosti ríkið stórfé. „Við teljum okkur geta rekið þetta á sama fjármagni og verið hefur. Þetta eru ekki viðbrögð við niðurskurði á síðustu árum heldur er um að ræða sparnað til lengri tíma. Eini kostnaðurinn sem gæti orðið er ef við þurfum að efla upplýsingakerfi sýslumanna. Það er mat sem við þurfum að fara í í sumar og ég mun leggja fram tillögu samhliða fjárlagagerð ef breytingin kallar á einhverjar slíkar tilhlíðanir.“

Markmið breytingarinnar er meðal annars að efla lögregluembættin og fjölga verkefnum hjá sýslumannsembættunum á móti. „Þetta gefur bæði lögreglustjóra og sýslumönnum tækifæri til aukinnar faglegrar þróunar og uppbyggingar sem skiptir miklu máli fyrir þessi svæði,“ segir Hanna Birna.

Alþingi samþykkti frumvarp innanríkisráðuneytisins um áramótin þar sem flutt voru verkefni úr ráðuneytinu til sýslumannsembættanna. Verkefnin voru meðal annars í tengslum við útflendingsgjöf og í tengslum við verkefni er lúta að lögnheimtum og ættleiðingarmálum og margt fleira. „Með þessu má ná fram hagræðingu í allri stjórnsýslunni. Þetta er rosaleg breyting og stór og mikil aðgerð. Þetta fækkar mörgum stofnunum á einu bretti. Það hefði ekki gerst nema af því það skapaðist um þetta þverpólitísk sátt,“ segir hún. snaeros@frettabladid.is

### Sér tækifæri í sameiningu embætta

Anna Birna Práinsdóttir, sýslumaður í Vík í Mýrdal, sér tækifæri í sameiningunni þrátt fyrir að hennar embætti verði sameinað stóru sýslumannsembætti á Suðurlandi. „Við lítum þetta jákvæðum augum og teljum að það felist í þessu tækifæri til að efla embættin með því að fá aukin verkefni og með því að bæta þar með þjónustu. Við hefðum ekki verið jafn jákvæð ef starfsstöðinni yrði lokað.“ Hún hefur ekki áhyggjur af starfsöryggi sínu sem sýslumaður. „Ég fer þá bara að gera eitthvað annað ef ég missi það.“ Innanríkisráðherra hefur verið falið að skipa verkefnisstjórn sem undirbýr breytinguna.

## KILJUTILBOÐ



20 TILEFNI TIL DAGDRYKKJU

Tobba Marinós

„Þetta gerðist allt áður en ég kom til.“

Hún er miklu eðlilegri í dag.“

Karl Sigurðsson, sambýlismaður

KYNNINGARVERÐ!

2.899

Fullt verð 3.299

HAGKAUP

Ein færð betra verð

# Gólfefni á góðu verði

## MÚRBÚÐARVERÐ



LAMIWOOD®

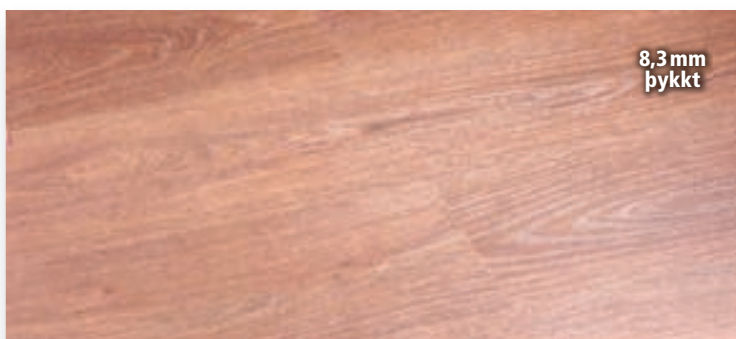
Ný lína í plastparketi



Fösuð Eik Country **1.890** pr.m<sup>2</sup>



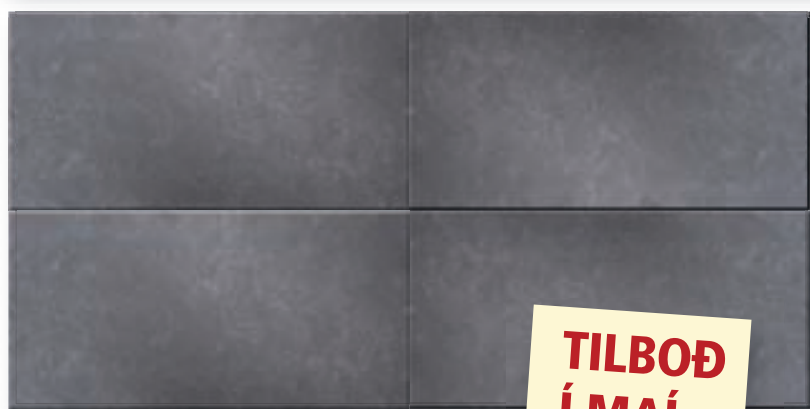
Eik Natur Planki **1.790** pr.m<sup>2</sup>



Dökk Eik Planki, fasað **1.890** pr.m<sup>2</sup>



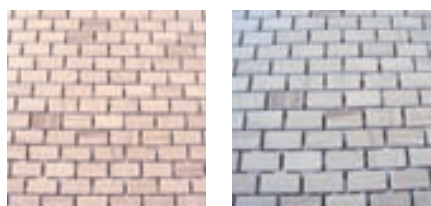
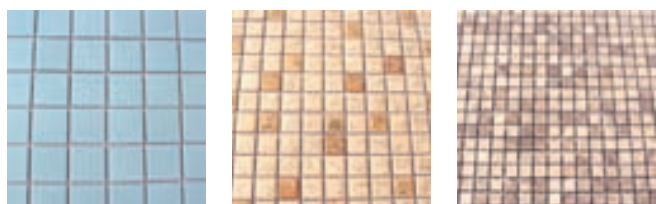
Eik Planki, fasað **1.890** pr.m<sup>2</sup>



TILBOÐ  
Í MAÍ

NG-Kutahya Orient Anthrazite 33x66cm

~~3.990~~ kr. m<sup>2</sup> **2.990** kr. m<sup>2</sup>



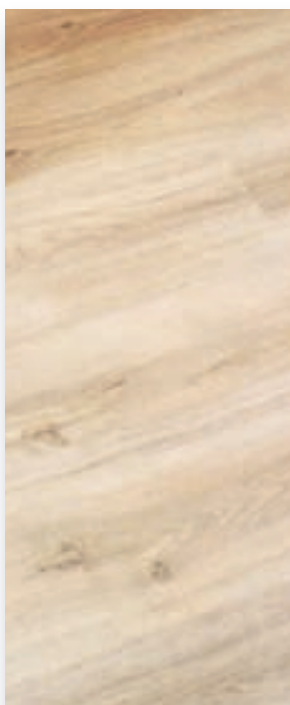
MIKID  
ÚRVAL

### Náttúrusteins mósaik



Comfort line plastparket, dökk eik 1215x194x8,3 mm

**1.575** kr. m<sup>2</sup>



Hvíttaður planki, fasað  
121,5x168 cm

**1.890** pr.m<sup>2</sup>

LÆKKUM  
VERÐIÐ Á  
BYGGINGA-  
VÖRUM



Ath: Plastparket > Víða kallað harðparket með samþykki "neytanda" eftirlits!

## MÚRBÚÐIN

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!



Allt að  
**12 klst**  
Rafhliðuending



iPad mini Retina  
Verð frá: **64.990.-**



Apple Thunderbolt Display 27"  
Verð: **169.990.-**



Apple TV  
Verð: **15.990.-**

Varpaðu myndefni og spilaðu tónlist úr iPhone, iPad eða tölvunni þinni þráðlaust í sjónvarpið.

**Smáralind**  
Virka daga 11 - 19 | Fimmtudaga 11 - 21 | Laugardaga 11 - 18  
Sunnudaga 13 - 18 | Sími 512 1330

**epli.is**

**Laugavegi 182**  
Virka daga 10 - 18 | Laugardaga 12 - 16 | Sími 512 1300

# Ný og öflugri MacBook Air fjölskylda komin í verðslanir okkar



MacBook Air 11"  
Verð frá: **159.990.-**

MacBook Air 13"  
Verð frá: **179.990.-**

iPhone  
Verð frá: **67.890.-**



In Ear heyrnartól  
Verð: **7.990.-**



iPad  
Verð frá: **49.990.-**



Hágæða heyrnartól  
Sol Republic  
Verð frá: **6.990.-**



Pétur H. Blöndal bendir á klæðleysi keisarans:

## Þingmaður afhjúpar bullið

Rétt þegar skruðganga skuldaleiðréttingarinnar svokölluðu ætla að fara að leggja af stað úr þinghúsinu stillir Pétur H. Blöndal, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, sér upp í hlutverki barnsins sem lýsir því yfir að keisarinn sé ekki í neinum fötum.

Minnihlutaálit Péturs í efnahags- og viðskiptanefnd er vægast sagt afhjúpanði um allt bullið sem stjórnarmeirihlutinn hefur viðhaft um „skuldaleiðréttinguna“.



Ólafur P. Stephensen

olafur@frettabladid.is

Þetta er í því felist einhver leiðrétting“.

Í öðru lagi hrekur þingmaðurinn þá fullyrðingu að orðið hafi einhver sérstakur forsendubrestur sem þurfi að bæta upp með peningum úr ríkissjóði. Í janúar 2009 hafi ársverðbólgan verið 18,6 prósent og verðtryggt lán hafi hækkað um sama hlutfall. Þá hafi hins vegar aðeins verið sjö ár frá því að verðbólgan var 9,4 prósent. Enginn talaði þá í alvöru um skuldaleiðréttingu. Það má líka spyrja, fyrst fordæmið er komið, hvað ríkisstjórninni finnst að eigi að gera næst þegar verðbólgan rýkur af stað vegna gengisfalls – og það mun gerast ef við ætlum áfram að nota krónuna.

Í þriðja lagi bendir Pétur á margvíslegt óréttlæti, sem felst í þessari millifærslu úr ríkissjóði. Fólk sem keypti jafnstóra íbúð á ólíkum tíma er í afar mismunandi stöðu. Pétur tekur dæmi af hjónum sem keyptu rétt fyrir aldamót, áður en húsnæðisverð rauk upp, og öðrum sem keyptu stuttu fyrir hrun. Fyrirnefndu hjónin hafa hagnað á hækkan fasteignaverðs umfram verðlag en eigið fé þeirra síðarnefndu hefur brunnið upp og þau skulda meira en andvirði íbúðarinnar. Bæði fá „leiðréttingu“; þau fyrirnefndu þurfa hana ekki en þeim síðarnefndu bjargar hún ekki.

Pétur tiltekur í fjórða lagi hópana sem enga leiðréttingu fá af því að þeir skulda ekki húsnæðislán, þrátt fyrir að hafa lent illa í verðbólgunni. Leigjendur borgi til dæmis oft verðtryggða leigu, en fá enga leiðréttingu. Þeir sem búa í skuldlausri íbúð, oft eldra fólk með lítinn lífeyri, fá ekki neitt.

Í fimmta lagi vekur hann athygli á hlutskipti fólks sem skuldar verðtryggð lán vegna annars en húsnæðis, til dæmis námslán, og er því í svipaðri stöðu og húseigendur, en fær samt ekki neitt.

Í sjötta lagi telur þingmaðurinn líklegt að Seðlabankinn muni hækka vexti vegna verðbólguáhrifa „skuldaleiðréttingarinnar“. Það muni íþyngja öllum heimilum og fyrirtækjum í landinu.

Loks bendir Pétur á að margt annað mætti gera við 80 milljarða fyrst þeir eru til í ríkissjóði, til dæmis greiða niður skuldir hans. „Hér er um miklar upphæðir að ræða af skatttekjum ríkissjóðs: Með hliðsjón af stöðu ríkissjóðs er ekki forsvaranlegt að afhenda þær einhverjum sem ekki þurfa á fénu að halda.“

Þessi greining á málinu, unnin af einum af þingmönnum stjórnarinnar, sýnir vel hvað þetta mál er frá upphafi illa hugsað. Nú er það keyrt í gegnum þingið af því að loforðið um skuldaleiðréttinguna var lykll Framsóknarflokksins að stjórnarráðinu. Það er ágætt að einn og jafnvel tveir – af þingmönnum Sjálfstæðisflokksins skilur í hvaða vegferð sá flokkur hefur verið dreginn.

### FRÁ DEGI TIL DAGS

#### Lög á alla

Alþingi samþykkti í gær lög á verkfallsaðgerðir flugmanna Ícelandair. Helgi Hjörvar, þingmaður Samfylkingarinnar, gagnrýndi þessar aðgerðir ríkisstjórnarinnar á þingi í gær og sagði fljótfærni, reynsluleysi og stefnuleysi ríkisstjórnarinnar í kjaramálum hafa gert að verkum að með lagasetningunni í apríl á Herjólf væri hún komin í skelfileg vandræði og kröfur um það að hún setti lög á alla þá sem leggja niður vinnu.

#### Kjaravandræði

Viðskiptablaðið greindi frá því í gær að afar fátítt

sé að stjórnvöld grípi inn í verkfallsaðgerðir með lagasetningu, það hafi aðeins verið gert tólf sinnum á árunum 1985 til 2010 en á því tímabili hafi verið 166 verkföll. Á þessu ári einu hafa tvö bæst við og óséð hvað verður þar sem kjaradeilur eru enn í gangi á ýmsum stöðum. Það er kannski rétt að lagasetningin á Herjólf hafi komið ríkisstjórninni í skelfileg kjaravandræði.

#### Að standa við tímafresti

Svandís Svavarsdóttir skaut létt á forsætisráðherra á þinginu í

gær og sagði hann afar duglegan við að setja sér tímafresti en síður að standa við þá. Hún nefndi dæmi af því að hann hefði lýst því yfir þegar hann tók við embætti að ný áætlan um afnám gjaldeyrishafta myndi liggja fyrir í september í fyrra. Hún liggur ekki enn fyrir. Þá sagði hann í október að tillögur í skuldamálu lögju fyrir í nóvember, en það var ekki fyrr en í mars sem þær voru kynntar. Þá var það einnig kynnt að hægt yrði að sækja um niðurfellingu þann 15. maí – sem var einmitt í gær, en þá var ekki hægt að sækja um.

fanneym@frettabladid.is



### HALLDÓR



### FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUFLAGSSTJÓRI: Ari Ewald RITSTJÓRAR: Ólafur P. Stephensen olafur@frettabladid.is, Mikael Torfason mikael@frettabladid.is Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnaböndum án endurgjalds. ISSN 1670-3871



## ÞESSA DAGANA ERU BJÖRGUNARSVEITIRNAR AÐ GANGA Í HÚS

Þær sækja skilgögn til þeirra sem ákveða að taka þátt. Umslöginn má einnig setja ófrímerkt í póst.

## ÚTKALL Í ÞÁGU VÍSINDA

www.utkall.is

## Hættuleg kosningaloforð

### HÚSNÆÐI



Hildur Sverrisdóttir borgarfulltrúi

Það er húsnæðisvandi í Reykjavík. Undanfarin ár hefur úthlutun lóða til uppbyggingar alls ekki annað eftirspurn sem veldur því að íbúðir, hvort heldur er til sölu eða leigu, eru of dýrar.

Frambjóðendur til borgarstjórnar eru sammála um vandann en leiðirnar til lausnar eru mjög mismunandi. Björt framtíð og Píratar hafa enga útfærða stefnu. Framsókn vill að borgin ráðist sjálf í stórfelldar byggingaframkvæmdir. Samfylkingin slær um sig og lofar allt að 3.000 íbúðum með aðkomu borgarinnar, en mjög er á reiki hvernig og í samstarfi við hverja, og vinstri græn tala sömuleiðis fyrir einhvers konar húsnæðissamvinnufélögum.

Af málflutningi frambjóðenda þeirra má ráða að borgin eigi að koma að því að byggja og jafnvel leigja út íbúðir á almennum markaði „á hagstæðum kjörum“ því einsýnt sé að „einkaaðilar ráði ekki við verkefnið“ og séu bara á eftir „stundargróða“.

Dæmin um allan heim sanna að afskipti hins opinbera af almennum leigumarkaði eru vond hugmynd. Byggingarkostnaður hækkar yfirleitt og allar útgáfur af leigupaki eru skammgóður vermir sem bjagar samkeppni og er loks engum til góðs. Hagfræðingurinn Assar

Lindbeck orðaði það svo að slíkt væri skilvirkasta leiðin til að eyðileggja borg, fyrir utan sprengjuárás.

Fíkt hins opinbera í markaðnum þrýstir alltaf upp verði á endanum á meðan einkaaðilar í heilbrigðri samkeppni stuðla að lægra verði, fá þeir sanngjarnt tækifæri til þess af hendi hins opinbera.

Borgin á því ekki að taka áhættu með peninga skattgreiðenda með því að taka beinan þátt í einhvers konar bygginga- og leigufélögum á almennum markaði. Hún þarf að skapa sómasamlegan ramma sem auðveldar einkaaðilum að byggja og leigja út íbúðir ódýrar. Það er gert með að bæta strax úr lóðaskorti, hafa samkeppnishæfar gjaldskrár þannig að þeir sem búa smærra borgi minna og einfalda og auka valfrlsi innan regluramma.

Um þetta snúast kosningaloforð Sjálfstæðisflokksins. Við erum með skynsamlega og framkvæmanlega stefnu sem virkjar hugmyndaauði og kraft einkafyrirtækja á byggingamarkaði til að uppfylla brýna þörf almennings fyrir viðráðanlegt húsnæði. Þannig munum við ná árangri, án þess að hafa lofað einhverjum töfralausnum af hálfu hins opinbera sem munu auðveldlega verða borgarbúum bjarnargreiði.

# Fjárfestingaáætlun fullfjármögnuð

Það hljóp heldur betur á snærið hjá fjármálaráðherra, ríkissjóði og okkur öllum nú í lok mars þegar Landsbanki Íslands hf. greiddi eiganda sínum arð upp á tæpa 20 milljarða á einu bretti. Samkvæmt ársfjórðungs- uppgjöri sem öllum er aðgengilegt á heimasíðu fjármála- og efnahagsráðuneytisins á 19,7 milljarða arðgreiðsla Landsbankans stærstan þátt í að skýra áframhaldandi afkomubata ríkisins milli ára sem að sjálfsögðu er fagnaðarefni. Liðurinn „aðrar tekjur“ í bókhaldi ríkisins hækkar þannig úr 10,5 milljörðum á fyrsta ársfjórðungi 2013 í 28,2 milljarða 2014.



**Steingrímur J. Sigfússon,** alþingismaður og fyrrverandi fjármálaráðherra

→ **Allur söngur stjórnarliða á síðastliðnu hausti um að fjárfestingaáætlun fyrri ríkisstjórnar væri ófjármögnuð er hruninn til grunna.**

og þróun, til eflingar skapandi greina, uppbyggingar ferðamannastaða, græna hagkerfisins o.s.frv.

### Hruninn til grunna

Allur söngur stjórnarliða á síðastliðnu hausti um að fjárfestingaáætlun fyrri ríkisstjórnar væri ófjármögnuð er hruninn til grunna. Endurtekið og ótal sinnum var sagt: Fjárfestingaáætlunin er ófjármögnuð og því ekkert annað að gera en skerða framlög til dæmis til rannsókn- og tæknipróunarsjóða, til Markáætlunar, til sóknaráætlana landshlutanna, til þjóðgarða og friðlýstra svæða og til uppbyggingar ferðamannastaða (sem ríkisstjórnin hefur klúðrað með ævintýralegum og grafalvarlegum hætti).

Textarnir um ófjármagnaða áætlun sem voru samviskusamlega endurprentaðir í greinargerð fjárlagafrumvarpsins þar sem niðurskurðurinn á hverjum liðnum á færur öðrum var réttlættur, eldast sömuleiðis illa.

Polendur ofangreinds niðurskurðar mega hafa þetta í huga. Vandinn er ekki að fjárfestingaáætlunin væri ófjármögnuð og þaðan af síður að verkefni séu ekki þörf og brýn. Vandinn er stefna núverandi ríkisstjórnar, smæð hennar þegar kemur að öllu sem fyrri ríkisstjórn tengist og fornaldarleg viðhorf til nýsköpunar, umhverfis- og atvinnamála.

Með samfelldum efnahagsbata síðan 2011 eru hinir almennu skattstofnar ríkisins einnig að skilla vaxandi tekjum án þess að skattthlutföllum sé breytt. Er þar á ferðinni vel þekkt þróun sem að sjálfsögðu myndi jafnt og þétt bæta afkomu ríkisins, það er að segja ef tekjur ríkisins væru ekki skertar með öðrum ráðstöfunum á móti. Það hefur hins vegar ný ríkisstjórn því miður gert og mun koma fram með fullum þunga á árunum 2015-2016.

En arðgreiðsla Landsbankans til ríkisins nú á dögum færir okkur aðrar athyglisverðar upplýsingar. Með þessari einu greiðslu væri fjárfestingaáætlun fyrri ríkisstjórnar fullfjármögnuð á árinu 2014 og gott betur þrátt fyrir stórlækkun núverandi ríkisstjórnar á sérstöku veiðigjaldi. Áætlunin byggði á 5,7 milljarða fjármögnun frá sérstöku veiðigjaldi og rúmlega 6,6 milljörðum frá arði eða eignasölu tengt eignarhlutum ríkisins í bönkum. Samtals gerði þannig áætlunin ráð fyrir liðlega 12,3 milljörðum á árinu 2014 til fjárfestinga í samgöngumálum, nýsköpun, rannsóknum

# Ekki er allt sem sýnist

Það er hlutverk okkar sem erum í stjórn mála að benda á sem flestar hlíðar mála svo íbúar hafi sem bestar upplýsingar til að draga sínar ályktanir. Rekstur í öllum bæjarfélögum er grunnurinn undir þann möguleika að veita góða þjónustu og fara vel með skattfé borgaranna. Ekki fyrir löngu var ársreikningur Reykjavíkurborgar kynntur. Grundvallaratriði við lestur ársreiknings eins og Reykjavíkurborgar er að finna hverju reksturinn skilar í peningum þegar upp er staðið. Það er gert í gegnum hugtakið veltufé frá rekstri en ekki rekstrarreikning.



**Halldór Halldórsson,** oddviti Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík

→ **En skoðum aðeins ársreikning vegna niðurgreiðslu skulda upp á 35 milljarða árið 2013. Þá kemur í ljós að 18,5 milljarðar eru vegna gengishagnaðar erlendra lána. Höfuðstöðvar Orkuveitunnar voru seldar fyrir 5,1 milljarð. Hvert flutti Orkuveitan aftur? Jú, alveg rétt hún leigir húsnæðið af kaupanda.**

Reyndar hefur aðalgagnrýni okkar í Sjálfstæðisflokknum verið á reksturinn og að hann skili minna fjármagn þrátt fyrir rekstrarafgang. En skoðum aðeins ársreikning vegna niðurgreiðslu skulda upp á 35 milljarða árið 2013. Þá kemur í ljós að 18,5 milljarðar eru vegna gengishagnaðar erlendra lána. Höfuðstöðvar Orkuveitunnar voru seldar fyrir 5,1 milljarð. Hvert flutti Orkuveitan aftur? Jú, alveg rétt hún leigir húsnæðið af kaupanda. Þegar við tökum þessar tölur frá er skuldalækkun 11,4 milljarðar. Gengið getur breyst aftur og skuldir geta hækkað rétt eins og lækkað og þess vegna rétt að halda til haga þeim tölum sem skuldir hafa raunverulega lækkað um. Svo má nefna að Perlan var seld í árslok 2012 fyrir einn milljarð. Kaupandi var Reykjavíkurborg. Hver á Orkuveituna? Reykjavíkurborg.

Af hverju? Vegna þess að í rekstrarreikningi eru margar svokallaðar reiknaðar stærðir eins og afskriftir, reiknaðar lífeyrisskuldbindingar o.fl. sem annaðhvort ekki þarf að borga með peningum strax eða búa ekki til peninga strax.

### Færri krónur úr rekstrinum

Það er staðreynd að veltufé frá rekstri minnkar í tíð núverandi meirihluta. Á þetta er bent í endurskoðunarskýrslu. Þrátt fyrir rekstrarafgang 2013 koma færri krónur út úr rekstrinum en árið 2012 þegar borgarsjóður er rekinn með halla. Er það ekki skýrtíð? Hagnaður af rekstri en samt minna fjármagn en í hallarekstri hljómar undarlega en þannig er það. Sjálfstæðisflokkurinn hefur birt súlurit yfir þessa þróun sem sýnir að peningur frá rekstri eru 8,6% árið 2013 en voru 9,8% árið 2012. Reksturinn versnar.

# Fullkomið verkfall

### Í DAG

Pawel Bartoszek stærðfræðingur



Tvær af hverjum þremur farþegaflugvélum sem fara frá Keflavík á degi hverjum tilheyra einu flugfélagi, Icelandair. Það er auðvitað mjög gott frá sjónarhorni þess flugfélags. Raunar hefur þetta hlutfall örugglega oft verið hærra. Í dag er allavega hægt að komast til og frá landinu með WOW air, easyJet, SAS og Norwegian, auk auðvitað Icelandair. Frá sjónarhorni neytenda væri samt betra ef þessi flugfélög væru fleiri og markaðshlutdeild þess stærsta minni. Þess vegna á ríkið ekki endilega að fara í aðgerðir til að tryggja að markaðsráðandi fyrirtæki haldi stöðu sinni.

Ef eitt flugfélaganna ætti erfitt með að útvega sér eldsneyti meðan hin réðu við verkefni ætti ekki að setja sérstök lög til að hjálpa þessu eina flugfélagi að kaupa eldsneyti á „sanngjörnu verði“. Á sama hátt ef eitt þeirra flugfélaga sem fljúga til Íslands lendir í vanræðum með að kaupa vinnu flugmanna eða flugfreyja þá á ekki endilega að setja lög til að bjarga þessu eina flugfélagi. Menn hafa notað þau rök að ekki gangi að nokkrir hátekjumenn haldi samgöngum til og frá landinu í gíslingu. Vandinn er sá að með því að standa vörð um stöðu hins markaðsráðandi fyrirtækis erum við að tryggja að þessi hópur sé áfram í aðstöðu til að gera slíkt.

### Glatað tækifæri

Hugsum okkar að flugmenn WOW air hefðu farið í verkfall og það flugfélag hefði þurft að fella niður eina af þremur flugferðum sínum einn daginn. Er líklegt að lög hefðu verið sett til að stöðva það verkfall? Um það má efast. Þar með liggur fyrir að Icelandair nýtur þessarar fyrirgreiðslu vegna þess að það hefur markaðsráðandi stöðu. Það er kannski meiri stemning að setja lög til að hjálpa markaðsráðandi fyrirtæki því verkfallsaðgerðirnar koma niður á fleirum. En þar með glatast tækifæri til að efla samkeppni. Fólki sem hefði nauðsynlega þurft að komast til útlanda hefði keypt sér far með öðru flugfélagi.

Talað var um að mynd landsins væri að bíða skaða. Auðvitað var það fyrst og fremst mynd þessa ágæta fyrirtækis sem var að bíða skaða. Og þegar rætt er um skaðann fyrir ferðabjónustuna, sem án nokkurs vafa var mikill, þá má samt ekki gleyma því að Icelandair á stóran hluta íslenskrar ferðabjónustu, fyrirtækið rekur til dæmis yfir tuttugu hótél á landinu öllu. Icelandair Group er þannig eitt stærsta fyrirtæki landsins. Auðvitað væri heldur ekki gott fyrir samfélagið ef vinna stöðvæðist í Marel eða í Álverunum. Þar með er ekki sagt að ríkið eigi alltaf að hlaupa til og hjálpa stærstu einkareknum vinnuveitendum landsins þegar þeir eru ófærir um semja um laun við sitt starfsfólk.

### Sanngjörn laun

„Hvað eru sanngjörn laun?“ Þetta er algeng spurning í allri umræðu um kjaramál. Í raun eru sann-

Par með er ekki sagt að ríkið eigi alltaf að hlaupa til og hjálpa stærstu einkareknu vinnuveitendum landsins ...

gjörn laun bara þau laun sem einn maður er tilbúinn að vinna fyrir og annar er tilbúinn að borga honum. Ef ekki næst sátt um þetta þá fer engin vinna fram og engin laun eru greidd. Spurningin um sanngjörni launa er því spurning um það hvort launin séu á markaðsvirði. Og af hverju ætti það að vera kappsmál manna úti í bæ að einhverjir launþegar fái greitt undir markaðsvirði? Að launakostnaður vinnuveitanda þeirra rjúki ekki upp? Ef við höfum áhyggjur af háum launum almennt, þá höfum við tæki til að taka á því almennt. Það heitir „skattkerfið“. En við eigum ekki að handstýra launum stétta á almenna vinnumarkaðnum.

Ég játa fúslega að ég er lítil aðdáandi verkfalla. Til lengdar finnst mér vænlegra til árangurs að fólk sem er óánægt finni sér einfaldlega aðra vinnu. Mér er heldur ekki vel við að stéttir í einokunarstöðu geti lamað samfélagið. En það var ekki alveg staðan í þetta skiptið. Það sem gerdist var einfaldlega það að eitt fyrirtæki lenti í launadeilu við starfsmenn sína. Fólk gat áfram keypt þjónustu af öðrum fyrirtækjum. Ef margir hefðu gert það hefði það leitt til aukinnar samkeppni og gert Íslendinga minna háða þessu eina fyrirtæki. Á þann hátt hefði þetta getað orðið ágætt verkfall.



**NYTT**

TVÆR FREISTINGAR Í EINNI FLÖSKU  
-amerískar og íslenskar pönnsur-

## Hrista, baka & njóta



Katla kynnir nýtt dásamlegt bragð í íslenskum og amerískum pönnsum. Tvær stórgóðar pönnsur á augabragði, bara að bæta við mjólk - hrista, baka og njóta!

**Þú verður að smakka báðar!**

f Fylgdu okkur á facebook: [facebook.com/katla.is](https://facebook.com/katla.is)

# netto

Kræsingar & kostakjör

**-40%**

GRÍSAGRILLSNEIÐAR  
STJÖRNUGRÍS  
KÍLÓVERÐ

VERÐ ÁÐUR 1.498,-

**899,-**

**-40%**

GRÍSAKÓTELTUR  
M/BEINI KRYDDAÐ  
KÍLÓVERÐ

VERÐ ÁÐUR 1.798,-

**1.079,-**

KJÚKLINGUR  
ÍSFUGL HEILL - FERSKUR  
KÍLÓVERÐ

VERÐ ÁÐUR 1.049,-

**797,-**

SVEPPIR  
250 G BOX  
PAKKAVERÐ

VERÐ ÁÐUR 298,-

**149,-**

**-50%**

KLEINUHRINGUR  
NÝBAKAÐUR  
STYKKJAVEÐ

VERÐ ÁÐUR 189,-

**95,-**

**-25%**

COOP BLÁBER STÓR

250 G

PAKKAVERÐ

VERÐ ÁÐUR 399,-

**299,-**

**-25%**

JARÐARBER

ALLETIDERS FROSIN 400 G

PAKKAVERÐ

VERÐ ÁÐUR 299,-

**224,-**

**Tilboðin gilda 15. - 18. maí 2014**

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



**-40%**



**GRÍSAHRYGGJAFÍLE MARINERAÐ  
STJÖRNUGRÍS  
KÍLÓVERÐ**  
VERÐ ÁÐUR 2.498,-

**1.499,-**

**-25%**



**LAMBALÆRISSEIÐAR  
GRILL M/SALT OG PIPAR  
KÍLÓVERÐ**  
VERÐ ÁÐUR 2.398,-

**1.799,-**

**-40%**

**KH ÞORSKBITAR  
RÖÐ OG BEINLAUSIR -FROSID  
KÍLÓVERÐ**  
VERÐ ÁÐUR 1.498,-

**899,-**



**COOP FRANSKAR  
RIFFLAÐAR 900G  
POKAVERÐ**  
VERÐ ÁÐUR 439,-

**347,-**

**-30%**



**NICE'N EASY PIZZUR  
4 TEGUNDIR - STEINBAKAÐAR  
STYKKJAVEÐ**  
VERÐ ÁÐUR 426,-

**298,-**

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

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



# FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



## VIÐ REYKJAVÍKURTJÖRN

Selkórinn heldur tvenna tónleika í Norðurljósasal Hörpu á sunnudaginn, 18. maí, kl. 17 og kl. 20. Flutt verða helstu dægurlög Gunnars Þórðarsonar sem þjóðin hefur tekið ástfóstri við og eru löngu orðin sígild. Sjálfur leikur hann með kórnum ásamt hljómsveit.

## PRO-STAMINUS

ÖFLUGT NÁTTÚRULEGT EFNI FYRIR KARLMENN

Pissar þú oft á nóttunni?  
Er bunan orðin kraftlítill?

20%  
afsláttur



PRO-STAMINUS er spennandi nýjung sem er fyrst og fremst ætluð karlmönnum sem hafa einkenni góðkynja stækkunar á blóðruhálskirtli sem getur valdið vandræðum við þvaglát.

MEZINA

www.gengurvel.is



PRO-STAMINUS fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaða



LÉTTUR RÉTTUR Bragðmikill og skemmtilegur kjúklingaréttur frá Holta.

MYND/GVA

## LEIÐSÖGUNÁM

VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynna Ísland í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.

-Flest stéttarfélag styrkja nemendur til náms.  
-Nemendur geta að námi loknu gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu

Helstu námsgreinar:

- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samkipti, leiðsögutækni, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landsins, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðaþjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðaverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þaulvanir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Boðið er uppá dag – og kvöldnám, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.

Umsögn:

Leiðsögunámið í Ferðamálastólaskóla Íslands bætti miklu við þekkingu mína á landinu sem og sögu og menningu þjóðarinnar. Þessir þættir voru ofnir saman á einkar áhugaverðan og skemmtilegan hátt og kryddað margs konar fróðleik og frásögnum. Auk þess spannaði námið allt frá leiðsögutækni til laxveiðía, frá skyndihjálp til skógræktar og frá hvalafræðum til hverasvæða svo nokkuð sé nefnt. Skipulag námsins var sveiganlegt en með ákveðnu aðhaldi stjórnenda sem skapaði gott andrúmsloft í þessum alþjóðlega hópi nemanda. Þessum tíma var mjög vel varið hvort sem maður hyggur á ferðaleiðsögn eða ekki.



MAGNÚS JÓNSSON  
FV. VEIÐURSTOFUSTJÓRI

Ferðamálastólaskóli Íslands

Opið 8-22

Ferðamálastólaskóli Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

## KOLKA

Lífstíls og decor vefverslun  
www.facebook.is/kolkaiceland

Hringdu núna!  
Sæktu eða fáðu  
matinn sendan heim  
588 9899



## HEILSURÉTTIR

065

Eggjanúðlur með kjúklingi, eggjum og grænmeti  
Orka, kkal 92 Prótein 10,8 gr Kolvetni 10,2 gr Fita 1,4 gr

980 | 1340

Fullir af trefjum, próteinum og góðum kolvetnum. Kryddaðir með ferskum hvítlauk, engifer og chilli.

Án salts og sykurs.

## NINGS

Veitingahús Nings eru opin alla daga frá 11:30 til 22:00 - Suðurlandsbraut | Hlíðarsmári | Stórhöfði | www.nings.is

**Eru flugur, flær eða maurar að ergja þig og bita?**

áhrifaríkur og án allra eitrefna.

Allt að 8 tíma virkni.



Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og hjá N1  
www.gengurvel.is

**FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ** sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar**  
Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal**  
Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**  
Sölumenn:  
**Bryndis Hauksdóttir**,  
bryndis@365.is, s. 512 5434  
**Kolbeinn Kolbeinsson**,  
koll@365.is, s. 512-5447

Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



**VORSÝNING** Nemendur Myndlistaskólans í Reykjavík opnuðu sýningu á verkum sínum í Safnahúsinu við Hverfisgötu 15 í vikunni. Sýningin stendur fram á sunnudag.



**FYRIR KAHLA** Myndlistaskólinn í Reykjavík hefur undanfarið þrjú ár unnið í samstarfi við þýsku postulínsverksmiðjuna Kahla. Nokkur verkefna hafa ratað inn í framleiðslulínu fyrirtækisins.

# POSTULÍN FYRIR FRAMTÍÐINA

**SÝNING** Nemendur diplómadeilda Myndlistaskólans í Reykjavík sýna nú verk sín í Safnahúsinu á Hverfisgötu. Sýningin stendur fram á sunnudag.

**V**orsýning diplómadeilda Myndlistaskólans í Reykjavík var opnuð í Safnahúsinu við Hverfisgötu 15 nú í vikunni. Þar sýna nemendur þriggja deilda skólans verk sín, úr mótun, teikningu og textíl.

Nemendur mótunar sýna afrakstur samstarfsverkefnis við þýsku postulínsverksmiðjuna KAHLA en þetta er í þriðja sinn sem Myndlistaskólinn á í samstarfi við fyrirtækið. Þetta árið hönnuðu nemendur hluti úr postulíni fyrir veitingastað framtíðarinnar og sóttu innblástur til náttúrunnar, í mannlega hegðun og ýmiss konar siði og venjur við borðhald.

Nemendur teikningar unnu í samstarfi við skapandi greinar í íslensku atvinnulífi og á sýningunni má meðal annars sjá teikningar, bækur og myndasögur, borðspil, öpp og teikningar fyrir tölvuleiki. Nemendur í textíl rannsökuðu ólík viðfangsefni allt frá malbiki Miklubrautarinnar að gömlum munum á Byggðasafninu á Snartarstöðum í Norður-Þingeyjarsýslu og unnu verkefni í samstarfi við fyrirtæki og stofnanir, hönnuði eða listamenn. Á sýningunni má meðal annars sjá verk unnin í samvinnu við Ullarvinnslu frá Láru, Glófa ehf. og Textílprentun Íslands. Einnig verður til sýnis samstarfsverkefni deildarinnar við Aurum og Textílprentun Íslands, sem var sýnt á HönnunarMars 2014.

Sýningin stendur til sunnudagsins 18. maí og er opin í dag milli klukkan 13 og 17 og um helgina frá klukkan 13 til 18.



**TEIKNING** Á sýningunni má meðal annars sjá teikningar, bækur og myndasögur, borðspil, öpp og hugmynda-teikningar fyrir tölvuleiki.



**TEXTÍLL** Nemendur rannsökuðu ólík viðfangsefni allt frá malbiki Miklubrautarinnar að gömlum munum á Byggðasafninu á Snartarstöðum í Norður-Þingeyjarsýslu.

## Kryddaðu lífið og matinn



**SPICENTICE**  
saman tekst okkur það



## Algjört undraefni

Soffía Káradóttir mælir með Femarelle fyrir allar konur sem finna fyrir vanlíðan á breytingaaldri. „Ég ákvað að prófa Femarelle í fyrravetur þegar ég sá umfjöllun í blöðum þar sem önnur kona lýsti ánægu sinni með vörnu. Ég var að byrja á breytingaaldrinum en vildi ekki nota hormóna. Ég fann fyrir hitakófum, vaknaði upp á nóttunni, fann fyrir fótaóeirð, skapsveiflum og vanlíðan í líkamanum,“ segir Soffía og bætir við að eftir aðeins tíu daga notkun voru öll einkennin horfin.



„Nú sef ég samfelldan svefn, finn ekki fyrir hitakófum eða fótaóeirð og mér líður mun betur. Ég finn fyrir meiri vellíðan og er í mun betra jafnvægi í líkamanum. Með glöðu geði mæli ég því hiklaust með Femarelle við vinkonur mínar og allar konur sem finna fyrir breytingaaldrinum. Ég veit um eina vinkonu mína sem hætti á hormónum og notar Femarelle í dag. Ég get ekki ímyndað mér hvernig mér líði í dag ef ég hefði ekki kynnst Femarelle, þvílíkt undraefni.“

## STÆRSTA ÞRÍÞRAUTARKEPPNIN

Árleg Kópavogsþríþraut verður haldin á sunnudaginn. Þrautin er tvískipt; annars vegar er hún Íslandsmeistaramót í sprettþraut og hins vegar fjölskyldu- og unglingsþraut. Í þríþraut er keppt í sundi, hjólríðum og hlaupi og segir Viðar Þorsteinsson, stjórnarmaður í Þríþrautarfélagi Kópavogs, að þeim fjölgandi jafnt og þétt sem stundi þríþraut hérlandis enda sé hún íþrótt sem henti fólki á öllum aldri. „Við höldum fyrstu Kópavogsþríþrautina árið 1996 en frá árinu 2006 hefur hún verið haldin árlega. Þetta er nokkuð stöðugur hópur sem keppir í Íslandsmeistaramótinu en við höfum reynt að fjölga keppendum í fjölskyldu- og unglingsþrautinni.“

Um helgina taka tæplega 120 manns þátt í Íslandsmeistaramótinu. „Þetta er stærsta þríþrautarkeppni landsins. Keppt verður í mörgum aldursflokkum þannig að sem flestir ættu að geta tekið þátt. Við höfum bætt við yngri flokkum og einnig flokki fyrir 50 ára og eldri. Einnig höfum við sérstakan byrjendariðil í fyrsta sinn þar sem byrjendur taka þátt í afslöppuðu umhverfi í stað þess að vera innan um öll lätin.“

Í fjölskyldu- og unglingsþrautinni keppa lið saman en ekkert kostar að



taka þátt í henni. „Þá mæta gjarnan nokkrir ættliðir saman og keppa sem lið. Við gerum ráð fyrir um 15 liðum og höfum meira að segja heyrt um lið með fjórum ættliðum. Öll lið sem innihalda þrjá ættliði fá verðlaun.“

Keppnin í Íslandsmeistaramótinu hefst kl. 8.40 á sunnudag við sundlaug Kópavogs en fjölskyldu- og unglingsþrautin hefst kl. 13. Að móti loknu er boðið upp á kaffiveitingar á Rútstúni fyrir neðan sundlauginu.

**GÓÐ SKEMMTUN** Þríþraut hentar fólki á öllum aldri og samanstendur af sundi, hjólríðum og hlaupi. Árleg Kópavogsþríþraut verður haldin á sunnudag á Kársnesinu.

MYND/ÚR.EINKASAFNI

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
16. MAÍ 2014

Jóhannes Arnljóts  
Ottósson gullsmiður  
**MED NÝJA LÍNU  
Í KVENSKARTI  
HJÁ NOX 2**

Andrea Fanney Jóns-  
dóttir deildarstjóri  
**STOLT AF ÚT-  
SKRIFTARNEM-  
ENDUM SÍNUM 8**

Silja Kristjánsdóttir  
textílkennari  
**HANNAR SÆTAR  
NÁTTUGLUR  
FYRIR BÖRN 10**

*Heiða Kristín Helgadóttir*  
**ÉG VEIT AÐ ÉG  
ER LEIÐTOGI**

FRÉTTABLAÐIÐ

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

HVER ER?



**Nafn?**

Svanhildur Gréta Kristjánsdóttir.

**Aldur?**

20 ára.

**Starf?**

Photo Editor hjá Plain Vanilla.

**Maki?**

Nei, enginn svoleiðis.

**Stjörnumerki?**

Bogakona.

**Hvað fékkstu þér í morgunmat?** Ég var frekar sein í morgun og hafði ekki tíma fyrir morgunmat en ákvað þó að taka lýsið mitt sem síðan helltist yfir mig alla – algjör illa lyktandi leiðindi – þurfti að skipta um föt.

**Uppáhaldsstaður?** Snæfellsnesið og þá helst Stykkishólmur, fallegasti bærin á landinu með bestu ömmu í heiminum.

**Hreyfing?** #hjóláðivinnuna er í fullum gangi á vinnustaðnum, síðan reyni ég að lyfta nokkrum sinnum í viku, alveg sjúklega þungum lóðum.

**Uppáhaldsfatahönnuður?** Ég hef ekki mikið þælt í því þar sem ég kaupir nánast allt notað. Ef ég ætti að ganga í einhverju öðru ferskara þá hefði ég ekkert á móti öllu Acne.

**Uppáhaldsbiómynd?** The Lord of the Rings-þrileikurinn.

HVERJIR HVAR?

Útgáfuhólf Tobbu Marinós vegna nýrrar bókar sem nefnist 20 tilefni til dagdrykkju var haldið í gær á Lofti Hosteli í Bankastræti. Tobba, sem á von á sínu fyrsta barni í sumar, hvatti fólk til að koma og fagna með sér enda væri fimmtudagur fin ástæða til dagdrykkju.



Stemningin var góð og margt var um manninn í teitinu. Þar mátti meðal annars sjá **Karl Sigurðsson**, tónlistarmann og unnusta Tobbu, **Björk Eiðsdóttur**, ritstjóra MAN Magasín, og **Sesselju Thorberg** innanhúsráðgjafa, sem betur er þekkt undir nafninu Fröken Fix.



FÓLK TÍSKUPARTÍ ZISKU

Fatahönnuðurinn, Harpa Einarsdóttir fagnaði afmæli tískumerkisins ZISKU með heljarinnar „avant garde“-tískupartí á Slippbarnum í samvinnu við Johnnie Walker sem vætti kverkar gesta og Bláa lónið gaf óvænta glaðninga.

Í bíósalnum var frumsýnt ZISKA-vídeóið „JUST RIDE“ sem unnið var í samvinnu við Þórhall Sævarsson og Tjarnargötuna. Fyrirsætur báru flíkur úr nýjustu línu ZISKU og góður andi var í fólkinu sem naut sín við seiðandi tóna og gladdist yfir komandi sumri.



Lín Björglund, Sigrún Jónsdóttir og John.



Rós Kristjánsdóttir og Inga Harðardóttir.



Hekla Elísabet, Matthildur Lind Matthíasdóttir og Örn Törnsberg.



Helgi Gunnarsson Thorvaldsen, Harpa Einarsdóttir, Snorri Engilbertsson og Engilbert Snorrason.



Svandís Dóra Einarsdóttir, Sigtryggur Magnason og Sóley Kristjánsdóttir.



Sigurlaug Sverrisdóttir, Lilja Einarsdóttir, Halldór Hafsteinsson og Davíð Másson.



**Stehmann** buxurnar í miklu úrvali!



LAUGAVEGI 80 ■ TEL: 581 1300 ■ WWW.SIGURBOGINN.IS

SKART KVENLEGT HJÁ NOX

Jóhannes Arnljóts Ottósson, gullsmiður og skartgripahönnuður, kemur með kvenlínuna Berg á markað.

„Ég hanna frekar þunga skartgripa fyrir karlmennina. Ég reyni að gera karlmannshlutina stóra, mikla og sterklega en á móti kemur að kvenlínun, Berg, sem er að koma á markað, er fingerð rétt eins og konan og þar er efnið hvergi sparað,“ segir Jóhannes Arnljóts Ottósson sem hannar undir skartgripamerkinu NOX. Nýja kvenlínun hans, Berg, samanstendur af hring, lokkum og hálsmenum en Jóhannes segist ekki einblína á heilsteypta línu hverju sinni. „Ég reyni að tengja skartið við einhverja ákveðna sögu. Ég er ekki að rembast við að vera með heila línu því það verður oft svo þvingað. Ég gef mér allan þann tíma sem til þarf að vinna að margs konar mismunandi þælingum og set ekkert frá mér nema að allt í kringum vöruna sé í 100 prósent lagi.“ Jóhannes lærði gullsmíði í Tekniske skolen í Kaupmannahöfn og bjó þar í heil níu ár. Þaðan fór hann til Flórens á Ítalíu að læra skartgripahönnun í Alchimia. „Þar vorum við að búa til villta skartgripa úr svínamögum og þörmum og gúmmí. Sá skóli vikkaði sjóndeildarhringinn virkilega og hjálpaði mér mikið að koma mér út úr þessu boxi.“

Íslensku landvættirnir heilluðu og hannaði hann karlmannshringa sem nefnast Vættir. Garry Kasparov fékk einn slíkan hring í gjöf frá Jóhannesi sem er mikill aðdáandi. Skartgripirnir eru til sölu í verslunum Epal, hjá Gilberti úrsmið, Rodio, Kraumi og Iceland Around.



Berg



Vættir

**Lífið**  
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000  
Ritstjórnarfulltrúi **Álfrún Pálsdóttir** alfrun@frettabladid.is  
Umsjón **Marín Manda Magnúsdóttir** marin@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is  
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Vilhlem Gunnarsson**

# Góða ferð!



Tilboð  
**2.799,-**  
Fullt verð 3.499,-

Átta gönguleiðir  
í nágrenni Reykjavíkur



Tilboð  
**4.390,-**  
Fullt verð 5.490,-

Íslenskur fuglavísir



Tilboð  
**4.799,-**  
Fullt verð 5.999,-

Ferðaatlas Máls og  
menningar



Tilboð  
**4.390,-**  
Fullt verð 5.490,-

155 Ísland



Tilboð  
**4.390,-**  
Fullt verð 5.490,-

Fjallabókin



Tilboð  
**4.390,-**  
Fullt verð 5.490,-

Íslenskir fiskar



Tilboð  
**3.990,-**  
Fullt verð 4.990,-

Íslenska  
steinabókin



Tilboð  
**3.999,-**  
Fullt verð 4.999,-

Íslenskur  
jarðfræðilykill



Tilboð  
**2.399,-**  
Fullt verð 2.999,-

Gönguleiðir



BÓKABÚÐ  
MÁLS & MENNINGAR  
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00  
[facebook.com/malogmenning](https://facebook.com/malogmenning)  
Tilboð gilda til og með 20. maí 2014

# INNLIÐ TÖFFARALEG PIPARSVEINSÍBÚÐ Í MIÐBÆNUM

„Ég er með eina reglu fyrir heimilið, ekkert hér inni má hafa verið keypt nýtt beint úr verslun. Kannski úr Góða hirðinum en flestir munirnir hér inni tengjast minningum og sögu,“ segir Steinarr Lár, eigandi Kukucampers. Hann er smekkaður og býr í einstakri íbúð í miðbænum sem hann hefur innréttað með sérstökum munum.



Grjótið í gólfinu tindi ég í Dritvík á Snæfellsnesi. Drumburinn kom úr garði foreldra minna en ég lakk-aði toppinn á honum hvítan. Mér þykir gaman að færa náttúruna inn til mín og er með eitthvert blæti fyrir skinnnum og feldum. Þarna má sjá villisvínsfeld, selskinn, rauðrefsfeld og einhverja fugla sem átta frekar einhliða samskipti við haglabyssuna mína.



Ég starfaði fyrir Jack Daniels í nokkur ár og eignaðist þennan á þeim tíma.



Steinarr Lár, eigandi Kukucampers.



Poulder-sófinn er jafn fallegur og hann er óþægilegur. Ég get ekki gert gestum að sitja í þessu.



Brimbrettið var áður í eigu vinkonu minnar, Sofíu Mulanovich. Hún var heimsmeistari kvenna á brimbretti fyrir nokkrum árum og notaði þetta bretti til keppni. Haglabyssan á veggnum stendur fyrir veiðiarfleifð íslenska bóndans því hér voru engir séntilmenn til sveita. Það er búið að lakka þessa með vinnuvélalakki og skjóta svo mikið úr henni að hólkurinn er pappírþunnur. Myndin er af hreindýrum á Lónsöræfum. Blindur er bóklaus maður og því er hollt fyrir bifvéla-virkjason úr Kópavoginum að göfga manninn.

## SOHO MARKET

## SOHO MARKET

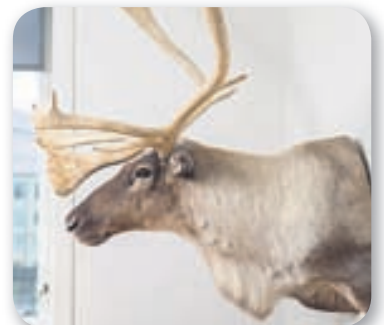
**Grensásvegur 8 • sími 553 7300**  
mán. - fim. 12 - 18, fös. 12 - 19, lau. 12 - 17



Ég elska bretti og líður aldrei betur en þegar ég renni mér. Ég safna hjólabretti-um sem marka nýja stefnu í hjólabrettasög- unni. Þarna má líka sjá brimbretti sem brotnaði í sundur á stórum degi í Þorlákshöfn.



Ég drekk ekki mikið áfengi, því safnast þetta saman hjá mér. Ég starfaði lengi í áfengisgeiranum og safna áfengum viðhafnarútgáfum. Ég þyki góður kokktilhristari en það er aðallega vegna þess að ég nota aðeins rándýrt hráefni.



Fyrsta hreindýrið sem ég fældi. Uppstoppað af Reimari hjá Lifandi uppstoppun.



Mér finnst ég ekki eiga tónlist nema ég eigi hana á vinyl.





SARA REGINSDÓTTIR  
FLUGFREYJA

NeoStrata® bionic face creme

## SARA REGINSDÓTTIR MÆLIR MEÐ NEOSTRATA

Áhrifaríkar húðvörur sem  
húðlæknar mæla með

Fyrir ári síðan fékk ég óútskýrð útbrot um augun og þorði varla að mála mig eða setja á mig krem. Þessi einkenni vörðu í um tvo mánuði. Ég las grein í tímariti um sýrukrem og fór í kjölfarið í næsta apótek og kom heim með augn- og andlitskrem frá NeoStrata fyrir byrjendur í notkun sýrukrema.

Ofnæmið hvarf og ég ákvað eftir fyrstu pakkninguna að halda áfram að nota NeoStrata og keypti mér þá Bionic Face Serum, Bionic Eye Cream, Bionic Face Cream, Ultra Moisturizing Face Cream og Facial Cleanser frá NeoStrata.

Á morgnana þá nota ég Bionic Face Serum, Bionic Eye Cream og skiptist á að nota Bionic Face Cream og Ultra Moisturizing Cream. Á nóttunni nota ég líka Bionic Face Serum og svo Renewal Cream.

Það er skemmst frá því að segja að ég hef ekki fundið nein einkenni um augun og húðin mín er alltaf þétt og fín, full af raka. Núna fyrir sumarið er ég að hugsa um að bæta Daytime Protection inn í rútinuna. Mig langar svo til að halda áfram notkun minni á sýrukremum og á pottþétt eftir að færa mig upp í bláu línuna fljótlega. Það skemmir heldur ekki fyrir hversu drjúg kremin eru og hversu gott verðið er.



# HEIÐA KRISTÍN HELGADÓTTIR

## SNÝST EKKI BARA UM AÐ FJÖLGA KONUM

*Stjarna Heiðu Kristínar Helgadóttur hefur risið hratt innan stjórnmálanna síðustu árin með stofnun Besta flokksins og síðar Bjartrar framtíðar. Heiða Kristín kveðst hafa fæðst miðaldra, býr yfir miklum leiðtogahæfileikum, en segist með öllu laglaus.*

Álfrún  
Pálsdóttir  
alfrun@frettabladid.is

Heiða Kristín velur Kaffivagninn sem vettvang fyrir viðtalid sem fer fram með útsýni yfir Reykjavík-urhöfn á blautum vordegi. Hún er lítið sofin enda kosningabarátta í fullum gangi og Heiða í eldlínunni. Hún er aðalsprautan hjá Bjartri framtíð sem býður í fyrsta sinn fram til sveitarstjórnarkosninga í vor.

Heiða Kristín skaust fram á sjónarsviðið fyrir fjórum árum, þá aðstoðarkona Jóns Gnarr. Besti flokkurinn kom eins og stormsveipur inn í íslenska stjórnmálaheiminn, en Heiða tók þátt í að búa til Besta flokkinn og síðar Bjartra framtíð sem, líkt og Heiða, hafa notið mikillar velgengni þrátt fyrir ungan aldur.

„Ég ætlaði aldrei í pólitík, eða mér fannst landslagið ekki heillandi eins og það var þá. Svo var ég kynnt fyrir Jóni fyrir fjórum árum af sameiginlegum vini okkar. Það má eiginlega segja að ég hafi verið sótt inn í þetta dæmi því ég hafði eitt hvert lágmarksvit á þessu, enda stjórnmálafræðingur að mennt. Við urðum sammála um að okkur langaði til að láta á þetta reyna og úr varð Besti flokkurinn og síðar Björt framtíð,“ segir Heiða Kristín sem ber titlana stjórnarformaður Bjartrar framtíðar og fyrsti varaþingmaður í Reykjavík norður.

### Pólitík er leikrit

Heiða Kristín er sú sem ber ábyrgð á innra starfi BF og í heilt ár hefur hún unnið að framboðum til sveitarstjórna um allt land. Margir hafa velt vöngum yfir því af hverju Heiða, sem hefur vakið athygli fyrir vasklega framgöngu á síðustu árum, hefur ekki vermt oddvitasæti eða að minnsta kosti verið í efstu sætum á listum. Heiða ákvað að taka annað sæti á lista Bjartrar framtíðar í Reykjavík norður í alþingiskosningunum í fyrra.

„Ég var þingmaður þegar ég sofnaði um sexleytið um morguninn á kosninganótt, samt var eitthvað inni í mér sem sagði mér að hafa fyrirvara á þessu. Þegar ég vaknaði daginn eftir sá ég falleg skilaboð á síman-

um mínum frá Óttari Proppé og fattaði að ég væri ekki alþingismaður. Auðvitað var það svekkjandi og vonbrigði, ég var búin að stilla mig inn á þetta og sjá þetta fyrir mér í hringiðunni. En svo þurfti ég að fara til baka ofan í það sem ég hafði ákveðið á sínum tíma og fann að það var hárrétt ákvörðun hjá mér að taka annað sætið,“ segir Heiða sem síðar fann fyrir pressu að fara fram í sveitarstjórnarkosningunum í vor undir merkjum BF, þá í oddvitasætinu.

„Við vorum allt síðasta sumar að hugsa hlutina upp á nýtt eftir alþingiskosningar, hvert væri næsta skref og hvað tæki við. Þá var ljóst að Jón ætlaði ekki að halda áfram og við þurftum að taka ákvörðun um hvað yrði um Besta flokkinn og svo framvegis. Ég ætlaði mér að taka sæti á lista í borginni en eftir mikla íhugun fann ég það hjá sjálfri mér að mig langaði ekki að taka það skref strax. Mér líður mjög vel með það hlutverk sem ég hef í dag. Pólitík er leikrit sem lætur fólk halda að það sé einhver einn leiðtogi sem leiðir flokkinn. Þannig er það ekki, þetta er fullt af fólki sem kemur saman. Ég veit að ég er leiðtogi í hópnum en fleiri eru það líka, sem er mjög mikilvægt. Þó ég sé ekki í fyrsta sæti hef ég mjög mikil áhrif á það hvernig Björt framtíð er að þróast og hvaða áherslur flokkurinn leggur. Mér finnst mikilvægt að halda þessu til haga því það er ekki rétt að áhrifin komi bara með sætum. Það er mjög stórt verkefni að halda flokknum lifandi og í samræmi við sjálfan sig og það er mitt hlutverk í dag. Stjórnmálaumhverfið hentar mér mjög vel, ég er þannig að ég þarf á tilbreytingunni að halda, þarf reglulega að stokka upp og vera með fjölbreyttan vinnudag.“

Heiða Kristínu er mikið í mun að rétta kynjahallann í stjórnmálum, fá inn „meiri mjúkan kraft á móti þessum harða krafti sem er nóg af í samkeppnisumhverfi stjórnmálanna“ eins og hún orðar það sjálf. Hún hefur lagt áherslu á að finna konur á lista BF víðs vegar um landið. „Þetta snýst ekki bara um að fjölga konum, þó það sé mjög mikilvægt, heldur snýst þetta líka um að takast á við þennan harða og forskrúfada kraft sem við höfum öll í okkur og reyna að efla frekar

*Heiða var búin að stilla sig inn á að verða þingmaður síðasta vor og viðurkennir að það hafi verið vonbrigði að komast ekki inn á þing. Hún segir pólitíkina vera leikrit og mikið um harðan og forskrúfadan kraft sem þarf að breyta.*



FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



ÍÐA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.  
opið til 22 alla daga.

þennan lausnamiðaða og mýkri kraft í samskiptum við aðra. Sjá fleiri hliðar og muna að lífið er ekki svarthvít og þar af leiðandi stjórnmál ekki heldur.“

### Ung mamma en gömul sál

Heiða Kristín er nýorðin 31 árs, fædd í Washington, uppálin í Hlíðunum og því Valsari sem núna heldur með KR og öskrar sig hása á hliðarlínunni í Frostaskjólínu. Hún hefur sest að í Vesturbænum og strákarnir hennar eru átta og fimm ára, annar þeirra er kominn í KR.

„Það er mjög myndið að fylgjast með þeim lifa sig inn í eitthvað sem ég hef nákvæmlega ekkert vit á eins og fótbolta. Ég er nákvæmlega engin íþróttamanneskja. Þeir geta logið mig fulla af alls konar upplýsingum um íþróttina sem ég gleypi við,“ segir Heiða Kristín og hlær.

Hún varð ung mamma, orðin tveggja barna móðir fyrir tuttugu og fimm, sem er á skjön við þróun í barneignum undanfarin ár.

„Rökrétt skref eftir menntaskóla hjá mér var að fara að

eignast börn. Sem er mjög myndið því það er langt frá því eins og mér líður í dag. Ég var búin að vera með þáverandi kærasta mínum lengi og á allt öðrum stað í allt annarri tengingu – svo uxum við bara í sundur eins og gengur og gerist. Auðvitað var erfitt að slíta sambandi en það var lífsreynsla sem gerði mig sterkari. Ég lærði heilan helling og ég lít þannig á þetta gagnvart strákunum mínum að núna eru komnir inn í líf þeirra tveir nýir, frábærir einstaklingar sem við pabbi þeirra erum ham-

# ALLT FYRIR HEIMILIÐ

FÖSTUDAGUR 16. MAÍ 2014

Kynningarblað Húsgögn, litaval, stíll, gjafahugmyndir og góð ráð.



Guðmundur Jóhannsson er verkefnastjóri í markaðsþróun Símans. Hann segir Fitbit gefa nýja sýn á sólarhringinn fyrir þá sem mæla lífsstíl sinn með armbandinu.

## Armband sem mælir lífsstílinn

Síminn hefur hafið sölu á lífsstílsarmböndum frá Fitbit, stærsta framleiðanda lífsstílsarmbanda í heimi. Fitbit-armbandið fylgist með allri hreyfingu eiganda síns, svefni og svefnmynstri, þyngd, fituprósentu og BMI-stuðli, skráir allt niður sjálfkrafa og samkeyrir yfir í snjallsímann.

Þegar sól hækkar á lofti og hitastig hækkar á landinu fara margir að hreyfa sig meira utanhúss. Þeir segja skilið við hlaupabrettið og hlaupa meira úti við eða hjóla í vinnuna, sjálfum sér til ánægju og yndisauka," segir Guðmundur Jóhannsson verkefnastjóri í markaðsþróun Símans.

Hann segir marga sakna þess, þegar þeir stígi af hlaupabrettinu og fari að rólta átján holurnar eða út að skokka, að sjá ekki hraðann, vegalengdina og hve mörgum hitaeiningum var brennt.

„Með snjallsímavæðingunni hafa margar nýir möguleikar opnast

enda eru nýjustu símarnir búnir ýmsum innbyggðum græjum sem app-framleiðendur einir höfðu nýtt sér til að fylla upp í þessa eftirspurn. Má þar nefna forritin RunKeeper, Endomondo og Strava. Lífsstílsarmböndin sam- eina í raun eiginleika flestra þessara appa og síma.“

### Tækni til að klæða sig í

Lífsstílsarmböndin, sem sumir

kalla klæðanlega tækni, er framfaraskref fyrir þá sem vilja vera upplýstir um heilsu sína.

„Síminn hefur nú hafið sölu á slíkum armböndum frá Fitbit, stærsta framleiðanda slíkra hluta í heiminum. Með Fitbit er hægt að láta snoturt armband, sem alltaf er á úlnið, fylgjast með allri hreyfingu eiganda síns. Armbandið skráir hana svo sjálfkrafa og samviskusamlega niður og samkeyrir yfir í snjallsímann,“ útskýrir Guðmundur.

Meðal þess sem Fitbit skráir er hversu mörg skref hafa verið farið og hversu mörgum hitaeiningum hefur verið brennt.

„Tækið sýnir brennsluna í venjulegu amstri dagsins en einnig hvernig hún eykst við mikla hreyfingu, eins og til dæmis hlaupi.“

Fitbit skráir einnig svefnmynstur eiganda síns og sýnir hvernig nætursvefn hans þróast.

„Tækið sýnir lengd svefnins og þróun hans úr grunnum svefni yfir í djúpan svefn, og hvort maður hafi rumskað eða vaknað yfir nóttina. Fitbit er einnig sérstök vekjaraklukka því armbandidd vekur notandann

á réttum tíma; það er að segja þegar hann er ekki í djúpsvefni og á best með að vakna.“

### Fitbit bætur lífsstílinn

Snjallvigtin Aria er frábær viðbót við Fitbit. Vigtin sýnir þyngd, mælir fituprósentu og BMI-stuðul og samkeyrir gögnin yfir í snjallsímann.

„Með Fitbit-appinu er því ekki aðeins hægt að setja sér markmið um hreyfingu, hvort sem þau snúast um fjölda skrefa, brennslu hitaeininga eða vegalengdir heldur einnig þyngd þegar vigtinni er bætt við. Armbandidd lætur svo vita hversu vel gengur að ná settum markmiðum og safnar öllum upplýsingum saman í snjallsímann,“ útskýrir Guðmundur.

Með Fitbit er einnig hægt að halda matardagabók og setja inn allar tegundir æfinga sem stundaðar eru.

„Með því að vaka og sofa

með Fitbit er hægt að fá nýja sýn á sólarhringinn. Armbandidd er fyrir alla, ekki aðeins þá sem hreyfa sig, þótt þeir sem nota armbandidd hafi sagt að það hvetji til aukinnar hreyfingar, þótt ekki sé nema bara til að standa oftar upp í amstri dagsins og taka smá hring á vinnustaðnum.“

Skóðuðu Fitbit betur á [www.siminn.is](http://www.siminn.is)



# Stærðin skiptir máli!

ÍSLENSK HÖNNUN OG FRAMLEIÐSLA  
Hornsófar, tungusófar, beinir sófar eftir málum sem henta!



Jökull horntungusófi

Smíðum sófa eftir málum, hentar vel fyrir heimilið og sumarbústaðinn.



Jökull tungusófi

## GÆÐI Á GÓÐU VERÐI.



10 ÁRA  
ÁBYRGÐ

10 ára ábyrgð á grindum.



GÆÐA  
VOTTUN

Fjölbreytt úrval áklæða bæði tau og leður frá viðurkenndum framleiðendum.



ÍSLENSK  
HÖNNUN

Íslensk hönnun og framleiðsla.

Kíktu við í sýningarsal okkar á Smiðjuvegi 9

# zenus

ÍSLENSK HÖNNUN OG FRAMLEIÐSLA

Zenus - Smiðjuvegur 9 - 200 Kópavogur - S: 554 24 50 - [www.zenus.is](http://www.zenus.is)

OPIÐ FRÁ 9 - 17 VIRKA DAGA LAUGARDAG FRÁ 11 - 15

Ábendingahappinn má finna á  
[www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



S A F T



# Fylgihlutir skapa karakter heimilisins

Guðrún Halldórsdóttir er innanhúss- og húsgagnahönnuður. Hún starfar við að aðstoða fólk við að gera heimilið fallegt og notalegt. Guðrún kann ýmis góð ráð þegar kemur að fyrstu íbúðinni. Grábrúnir litir eru vinsælir í sumar.

Guðrún segir nauðsynlegt þegar ungt fólk er að kaupa sína fyrstu íbúð að hafa með sér fagmann til að kanna hvort komið sé að dýru viðhaldi. Viðgerðir geti verið mjög kostnaðarsamar. „Ef keypt er eldri íbúð getur verið kominn tími á endurnýjun á lögnum, þakviðgerð eða öðru. Þá þarf að varast að ekki sé myglusveppur í íbúðinni. Ég myndi því mæla með að fólk keypti íbúð sem hentar fjölskyldustærð og ekki þarf að gera mikið fyrir,“ segir Guðrún.

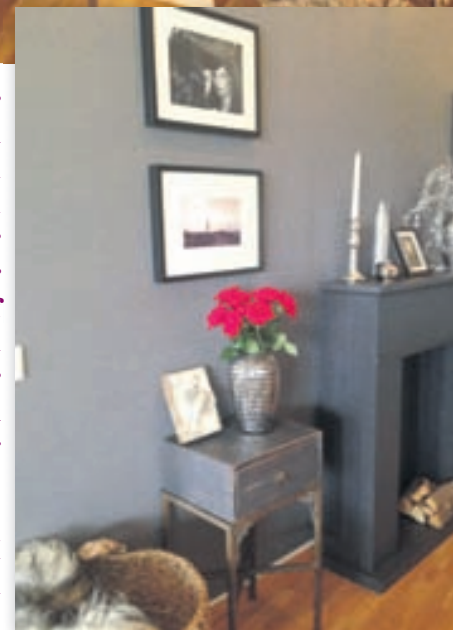
Alltaf ætti að mála íbúðina áður en flutt er inn. Litir á veggjum ættu að tóna við þau húsgögn sem valin hafa verið. „Það skiptir máli hvort fólk er með létt eða þung húsgögn, antík eða nýmóðins. Skemmtilegt er að blanda saman nýju og gömlu. Ef fólk hefur ekki mikinn pening á milli handanna er sniðugt að skoða sölusíður með notuð húsgögn á netinu. Þar er oft hægt að gera góð kaup. Stundum er hægt að fá mjög ódýr húsgögn sem gaman er að gera upp til dæmis með því að mála þau. Yfirleitt langar fólk til að breyta um húsgögn eftir nokkur ár og þess vegna er sniðugt að kaupa ódýrt fyrst.“

Guðrún segir að nú sé í tísku að mála einn vegg í stofunni eða svefnherberginu. „Grábrúnir litir fara einstaklega vel með hvítum veggjum og passa einnig við viðarhúsgögn. Þetta þurfa ekki að vera dökkir litir. Einn litaður veggur setur dýpt á heildarsvippinn og gefur hlýju, sérstaklega þegar fólk á ekki mikið af húsgögnum. Síðan þarf að velja litla hluti gaumgæfilega, eins og púða, teppi, mottur, myndir og annað slíkt. Fylgihlutirnir skapa oft mesta karakterinn á heimilinu. Gott er að skoða heimasíður áður en lagt er af stað í búðarferð og vinna sig út frá þeim lit sem valinn var á vegginn.“

Ef eldhúsinnréttingin er orðin sjúskuð hef ég mælt með fyrirtækinu Innréttingaklæðningar og veggjaskraut en þar er hægt að fá filmu yfir innréttinguna sem gerir hana eins og nýja. Einnig er hægt að setja filmu yfir hurðir. Þetta fyrirtæki er á Facebook. Hægt er að mála ljótar flísar með skipalakki frá Slippfélaginu. Það er ýmsar lausnir í boði sem kosta ekki mikið,“ segir Guðrún sem aðstoðar fólk við uppröðun, val á litum og húsgögnum. „Aðstoð fagmanns getur sparað fólk mikla peninga.“



Myndin sýnir ganginn hjá Guðrúnu sem hún segir að hafi alltaf verið til vandræða: „Hann er of mjór fyrir stór húsgögn en samt of breiður til að hafa ekkert, svona frekar ónýtt pláss. Ég málaði gömul húsgögn og gerði þau upp með ljósgrárrí málningu og vegginn svo í aðeins dekkri gráum lit.“



Gamall og lúinn stóll sem Guðrún ákvað að gera upp.



Eftir meðhöndlunina lítur stóllinn svona út.

# Fjölskyldan talar endalaust og samnýtir gagnamagnið!

**4G**  
LTE

Kynntu þér endalaust tal og sms á [www.siminn.is](http://www.siminn.is)

## Fjölskyldukort

Viðskiptavinir með Endalaust Snjall 500 MB, 1 GB eða 3 GB, geta bætt við aukakortum fyrir fjölskylduna þar sem fjölskyldan deilir gagnamagni.

Fjölskyldukort með endalausum tali og SMS á aðeins **2.990 kr. á mánuði.**

Gagnakort í spjaldtölvur **490 kr. á mánuði.**

## Þrjár í boði:

ENDALAUST TAL OG SMS	ENDALAUST TAL OG SMS	ENDALAUST TAL OG SMS
<b>5.990 kr.</b>	<b>6.990 kr.</b>	<b>8.990 kr.</b>
500 MB	1 GB	3 GB



**Fjölskyldukort á 2.990 kr.**

# Getum boðið alveg tveimur í mat

Akureyringurinn Silja Björk Björnsdóttir er nýflutt að heiman. Hún leigir með bestu vinkonu sinni í miðbæ Reykjavíkur og segir það þroskandi að þurfa að sjá um sig sjálf. Vinkonurnar voru fljótur að koma sér fyrir, nýttu sér Bland.is og Góða hirðinn og kallar Silja heimilisstílinn „Sitt lítið af hverju“. Hún segir hluti með sögu gera heimili að heimili.

Nánast allt inni hjá okkur er notað og kemur af Bland.is eða úr Góða hirðinum. Reyndar var líka aðeins búið að ýja að því, með gjöfum, að ég ætti nú að fara að flytja að heiman svo ég átti eitthvað til,“ segir Silja Björk Björnsdóttir, nemandi í kvikmyndagerð við HÍ, en hún er nýflutt með bestu vinkonu sinni í miðbæ Reykjavíkur.

Íbúðin er tæplega 50 fermetrar, en Silja segir síður en svo þröngt um þær. Það sé spennandi að koma sér fyrir á fyrsta heimilinu.

„Við tókum upp úr öllum kössum strax fyrsta kvöldið. Við eigum báðar mikið af dóti og skrauti en erum sem betur fer samstiga þegar kemur að heimilisstílnum. Ef ég ætti að lýsa honum myndi ég kalla hann „Sitt lítið af hverju“. Við erum líka báðar heimakærar og finnst gaman að bjóða heim. Við eigum fjóra stóla og getum boðið alveg tveimur í mat,“ segir hún hlæjandi. „Það er æðislegt að leigja með bestu vinkonu sinni. Áður leigði ég ein eitt herbergi en það er allt annað að vera kominn í íbúð,“ segir Silja.

Leigan í miðbænum er há og segir



Silja Björk Björnsdóttir er nýflutt að heiman. Hún segir þroskandi að þurfa að sjá um sig sjálf og spennandi að koma sér fyrir á fyrsta heimilinu. MYND/DANIEL

Silja þær stöllur þurfa að fylgjast vel með í hvað peningarnir fara. Þær kaupa skynsamlega inn og reki til dæmis ekki bíl.

„Við kaupum matvöru sem endist og hendum helst ekki mat. Í lok mánaðar er stundum ekkert til nema skyr og hafragrautur, ólíkt því þegar maður bjó hjá mömmu og pabba. Svo verðum við alltaf glaðar þegar ættingjarnir bjóða okkur í mat,“ segir hún spök. „Við hjóluum allt eða löbbum og þess vegna er gott að vera vel staðsettar,“ segir hún og mælir með því að ungt fólk kíki í geymslurnar hjá ættingjun-

um þegar það byrjar að búa, til að spara aurinn.

„Ég fann til dæmis gamla kaffivél og ýmislegt fleira sem mamma og pabbi voru hætt að nota. Maður verður að gera málamiðlanir. Það er ekki hægt að fara í dýrustu búðirnar og kaupa allt nýtt. Enda finnst mér hlutir með sögu, sem maður safnar að sér héðan og þaðan, gera heimilið að heimili.“

Hvers gæti hún ekki verið án?

„Eldhúsdótið mitt og Jamie Oliver-bækurnar eru ómissandi. Ég neita mér miklu frekar um að kaupa fót ef ég get eldað og borðað góðan mat.“



Silja er dugleg að elda og gæti ekki verið án Jamie Oliver-matreiðslubókanna sinna.



Heimilisstílinn kallar Silja „Sitt lítið af hverju“.



„Við eigum fjóra stóla og getum boðið alveg tveimur í mat!“



Vinkonurnar voru fljótur að koma sér fyrir og dreifðu dótinu sínu um allt. „Hlutir með sögu, sem maður safnar að sér héðan og þaðan, gera heimilið að heimili.“

## Bræðir þig



» Koparáhöld eru ekki bara snotur. Kopar hefur óviðjafnanlega leiðni, dreifir varma haganlega og dregur fram seiðandi bragð. De Buyer hefur búið til eldhúsamboð frá 1830 og þar á bæ vita menn að koparpottarnir þeirra eru pottþétt meistaraverk. Þess vegna lofa þeir lífstíðarábyrgð.

**kokka**  
laugavegi 47



## HEIMATILBÚIN KRÍTARMÁLNING

Krítartöflur er bráðsniðugar til að koma skilaboðum milli sambýlísólks og því stærri því betri. Sérstaka krítartöflumálningu er hægt að kaupa í málningarvöruverslunum ef mála á heilu veggina en það má líka blanda hana heima úr afgangsmálningu.

Það sem til þarf

- Málning, flísafúga, fata, málningarhræra og borvél.
- Blandið fúgunni saman við málninguna í hlutföllunum einn hluti fúga á móti átta hlutum af málningu. Mikilvægt er að blanda afar vel svo málningin verði ekki kornótt á veggnum.
- Hreinsað vegginn sem á að mála vel með hreinsilegi. Farið svo aftur yfir flötinn með vatni þar sem sápuþeifar gætu hrint frá sér málningunni.
- Rúllið heimagerðu blöndunni á vegginn með svamprúllu eða svamppensli. Farið tvær umferðir.
- Málningin er fljót að þorna en leyfið henni þó að taka sig í tvo til þrjú daga, áður en krítað er á hana.
- Þegar allt er orðið þurr er gott að fara yfir vegginn með krít og þurrka hana svo út aftur með nánast þurrum klút.
- Eftir það má gefa ímyndunaraflinu lausan tauminn.



# Fibo-Trespo

## Baðplötur

Baðplöturnar henta vel í:  
Baðherbergi  
Sturtuklefa  
Þvottahús  
Eldhús  
svo dæmi séu nefnd..  
**yfir 60 gerðir á lager!**

Hafðu samband við sölumann okkar og fáðu sendan kynningarbækling  
eða kirtu við í glæsilegum sýningarsal okkar að Ármúla 29



**Plöturnar smella saman**  
einfaldara verður það ekki!



**P. ÞORGRÍMSSON & CO**

Ármúla 29 • 108 Rvk • 512-3360 • [korkur.is](http://korkur.is)

Baðplötur - Korkgólfefni - Loft og veggjapiljur - Utanhússklæðningar - Þakskífur - Hljóðeinangrun - Kerfisloft ofl...

# HUGSUM UM UMHVERFIÐ!



Kährs bæklingurinn 2014 kominn út!

## ENDURRÆKTUN SKÓGA

Kährs vinnur með svæðisbundnum og landsbundnum samtökum til að tryggja að skógarnir séu sjálfbærir fyrir komandi kynslóðir. Sænskir skógar eru í dag 60% stærri en þeir voru um 1920. Kährs vinnur samkvæmt alþjóðlegum áætlunum um endurræktun skóga og með leiðandi umhverfissamtökum.



Burstað, fasað, mætt, matt eða háglansandi. Gólfín okkar eru fánleg í miklu úrvali umhverfisvænna viðartegunda, allt frá náttúrulegri áferð og litbrigðum til kvista og hnúska. Við bjóðum einnig upp á látlaus en stílhrein gólf, úr einsleitum viðartegundum með litlum lita- og mynsturbrigðum og sléttri áferð.



The Kährs logo is positioned in the upper right area of the image. It consists of the brand name 'Kährs' in a white, bold, sans-serif font, with a registered trademark symbol (®) to its upper right. Below the brand name, the text 'QUALITY IN WOOD SINCE 1857' is written in a smaller, white, all-caps font.

**Kährs**<sup>®</sup>  
QUALITY IN WOOD SINCE 1857

A circular logo located in the upper right corner. It features a white background with a red border. The number '30' is prominently displayed in the center in a large, bold, red font. The words 'KÄHRS GARANTEE' are repeated twice around the inner edge of the circle in a small, red, all-caps font.

30  
KÄHRS GARANTEE · KÄHRS GARANTEE

# VÖNDUÐ & **VISTVÆN** VIÐARGÓLF

KÄHRS PARKET BORDLEGGJANDI GÆÐI FYRIR ÍSLENSK HEIMILI

The Birgisson logo is set within a dark blue rectangular box in the bottom right corner. The name 'Birgisson' is written in a large, bold, white, sans-serif font.

**Birgisson**

# NÝAR VÖRUR



SMILE - Grey 3ja sæta sófi 217cm | kr. 187.200



DAPHNY  
Armsstóll  
kr. 99.400



YUMI  
2 saman  
í setti  
kr. 28.900



Quartz  
Púði 40x60  
kr. 7.900



FLINGA  
Tímaritahillur  
20x160 cm  
kr. 16.900



TURTLE  
Hægindastóll  
kr. 239.000

Púði 40x60  
kr. 7.900



PÚÐAR  
NÝ SENDING  
Frábært úrval

Púði 50x50  
kr. 7.900



LUIGI - Tungusófi með stillanlegum böfum  
248x166 cm | kr. 316.800

## LÍNAN

BÆJARLIND 16 - KÓPAVOGUR - Sími 553 7100 - WWW.LINAN.IS  
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 12 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16



Fólk sem er nýfarið að búa tímir ekki endilega að kaupa sér íslenska hönnun en langar örugglega í.



Kökukefli, bökunarform og eldhúsahöld koma sér vel fyrir fólk sem er að hefja búskap. Það er sniðugt að velja sitt lítið af hverju saman í þematengda gjafakörfu.

## Innflutningsgjafir sem koma sér vel

Þegar velja á innflutningsgjöf er ráð að veðja á hluti sem koma sér vel og fegra heimilið en teljast kannski ekki beint til nauðsynja. Slíkar gjafir bæta raunverulega einhverju við heimilishaldið.

Ýmiss konar hjátrú fylgir því að flytja inn á nýjan stað. Ein sú lífseigasta er að bera fyrst inn salt og brauð svo aldrei skorti salt í grautinn né mat á borðið. Þá setja sumir klink í allar gluggakistur til þess að enginn á heimilinu líði skort. Sumir taka sig sömuleiðis til og telja gluggana á heimilinu áður en þeir ganga til hvílu fyrstu nóttina en það á að boða gott. Enn aðrir vilja helst flytja inn á laugardegi - til lukku.

Hvað sem hjátrú líður er algengt að færa fólk sem flytur á nýjan stað innflutningsgjöf og lauma þeir hjátrúarfullu gjarnan salti eða smápeningi með.

Sumum þykir erfitt að velja góða innflutningsgjöf. Fyrir þá er hér haldgóður listi yfir hluti sem koma að góðum notum á flestum heimilum. Sé fólk að byrja að búa ætti valið þó að vera leikur einn enda vantar þá flest á heimilið. Almenn gildir að velja hluti sem koma sér vel eða fegra heimilið en teljast kannski ekki til helstu nauðsynja enda á fólk það til að neita sér um þá. Slíkar gjafir bæta raunverulega einhverju við heimilishaldið.



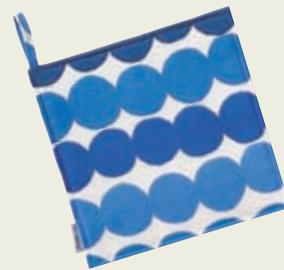
Það er ekkert heimili án pönnukökupönnu.

### Innflutningsgjafahugmyndir:

Gott sófateppi úr ull eða flísefni.  
Pottaleppa, viskustykki og svuntu – gjarnan í stíl  
Skrautpúða  
Íslenskan hönnunarmun  
Verkfæri; til dæmis hamar, naglbít, skiptilykil, sög, skrufjárn eða málband  
Verklegan tappatogara  
Skurðarbretti  
Gæðaolíur í eigulegum glerflöskum  
Spagettímæli  
Kokkabók  
Bökunarform, bökunarskálar og mæliskeiðar  
Garðáhöld  
Kertastjaka

Ilmkerti  
Lampa  
Málverk  
Blómavasa  
Eldhúsklukku  
Ostabakka  
Kaffimál  
Kökukefli  
Pönnukökupönnu og pönnukökuspaða  
Vöflujárn  
Eldföst mót  
Tertuspaða  
Eldhúsvog

Ýmist er hægt að velja einn hlut eða nokkra saman og velja jafnvel í þematengda körfu.



Það er sniðugt að gefa pottaleppa, viskustykki og svuntu og þá gjarnan í stíl.



Eldhúsklukka er tilvalin innflutningsgjöf.



Kökudiskur á fæti er kærkomið punt sem gott er að eiga þegar eitthvað stendur til.



Allir hafa not fyrir gæðaolíu og gott skurðarbretti.



Gefðu tertudisk og tertuspaða. Það getur ekki klikkað.

Vissir þú að...



börn eiga rétt á vernd gegn klámi.

# IKEA® PS 2014 - á ferðinni

29.950,-

**IKEA PS 2014 fataskápur**

Þú getur hannað þitt eigið mynstur á málmgrindina með litríkum plaststykkjum sem fylgja með. Duftlakkað stál. B101xD60, H187cm. Hvítt Einnig til silfurlítt



IKEA PS 2014 er fyrir heimili sem er á stöðugri hreyfingu, alltaf tilbúið að bregðast við nýjum kringumstæðum og þörfum. Skoðaðu nýju IKEA PS 2014 línuna í versluninni og á [www.IKEA.is](http://www.IKEA.is)

Verslun opin **11-20** alla daga - Veitingastaður opin 9:30-19:30 - [www.IKEA.is](http://www.IKEA.is)



Rotary tray, snúningsbakkur eftir Jasper Morrison. Bakkinn er ný sýn á hefðbundinn hlut og passar alls staðar, hvort sem er í eldhúsi, stofu eða jafnvel barnaherberginu.



## Nýjungar Vitra kynntar í Mílanó

Húsgagnasýningin í Mílanó, Salone del Mobile, sem haldin er í apríl á hverju ári, er sú stærsta sinnar tegundar í heiminum. Þangað flykkjast öll helstu fyrirtækin í heimilishúsgagnageiranum til að kynna það sem nýjast er á markaði. Eitt þeirra er svissneska húsgagnafyrirtækið Vitra. Hér á landi má fá húsgögn frá Vitra hjá Pennanum.

Húsgagnafyrirtækið Vitra hefur þá sérstöðu að framleiða hönnun eftir marga af frægustu hönnuðum heims, bæði lifandi og látinna. Hönnuðum þykir afar eftirsóknarvert að komast í samstarf við Vitra, enda þykir fyrirtækið leiðandi á markaði og með puttann á púlsinum þegar kemur að nýjungum á markaði.

Á húsgagnasýningunni í Mílanó nú í apríl urðu menn ekki fyrir vonbrigðum frekar en fyrri daginn. Á myndunum má sjá hluta af því sem var að finna í básnum hjá Vitra.

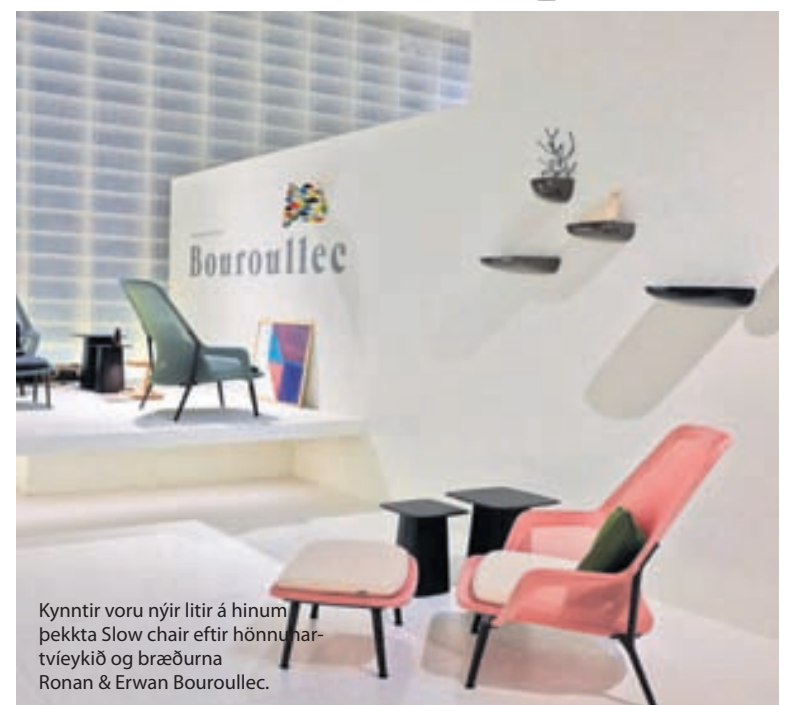


Seb stool heita þessir barstólar eftir hönnunarteymið Barber-Osgerby. Þeir eru fánlegir í nokkrum litum og útfærslum.



Borðið Wood table eftir Barber-Osgerby. Borðið og bekkurinn eru úr gegnheilum viði en hægt er að fá parið í ýmsum stærðum og mismunandi viðartegundum.

East river chair heita þessir fallegu stólar eftir hollensku listakonuna Hella Jongerius. Jongerius er í raun þekktust fyrir leirkerasmiði en á greinilega framtíðina fyrir sér í húsgagnahönnun líka. Stólarnir eru litríkir og hægt að fá þá í ýmsum litasamsetningum.



Kyntir voru nýir litir á hinum þekktu Slow chair eftir hönnuðum Ronan & Erwan Bouroullec.



Mariposa-sófinn eftir Barber-Osgerby. Sófinn er með hreyfanlegum örmum og baki. Barber-Osgerby er breskt hönnunarteymi sem orðið er nokkuð þekkt. Til dæmis hönnuðu þeir kyndilinn fyrir Ólympíuleikana í London.



### NAUÐSYNJAÖRUR

Þegar flogið er úr hreiðrinu í fyrsta sinn er nauðsynlegt að eiga vissa hluti. Einnig er sniðugt að hafa þessa sömu hluti tiltæka þegar fólk skiptir um heimili.

**Eftirfarandi hlutir** eru þeir sem best er að hafa efst í kössunum þegar flutt er.

Í eldhúsið þarf að hafa glös, diska og hnífapör fyrir hvern heimilismeðlim. Einnig er gott að hafa eldhúspappír tiltækan ef eitthvað skyldi sullast niður.

Á baðherbergið er nauðsynlegt að hafa snyrtivörur, sápu, tannkrem, tannbursta, salernispappír og handklæði, bæði baðhandklæði og til að þurrka hendurnar. Gott er að hafa alhliða hreinsiefni, sóp og tusku til að geta sinnt lágmarksþrifum. Rúmföt og föt til skiptanna er að sjálfsgöðu eitthvað sem þarf líka að hafa til taks.



### FEGRAD MEÐ BÓKUM

**Þegar flutt** er úr foreldrahúsum léttist þyngjan töluvert og þeir brottfluttu þurfa að venja sig á að horfa í aurinn.

Á flestum nýjum heimilum er yfirleitt ekki til afgangur til að kaupa skreytingar til að fegra heimilið. Þá er gott að nýta gamla og ódýra hluti á sniðugan máta. Bækur eru tilvaldar til að lífga upp á umhverfið og svo má að sjálfsgöðu grípa í þær þegar tími gefst til og lesa sér til gagns og gaman. Það kemur til dæmis vel út að leggja bækurnar hverja ofan aðra undir aðra skrautmuni til að gera þá meira áberandi. Ódýrar og oft og tíðum fallegar bækur má fá í fornbókabúðum, á mörkuðum, í Kolaportinu og í Góða hirðinum.

## Sparaðu peninga

Það kostar oft mikla fjármuni að setja heimili á fót í fyrsta sinn. Það þarf að huga að mörgum þáttum eftir að búíð er að kaupa íbúð eða skrifa undir leigusamninginn. Fjölmargir ólíkir og misstórir rekstrarliðir fylgja flestum heimilum en hægt er að spara sér háar fjárhæðir árlega með ýmsum skynsamlegum aðgerðum.

Fyrst ber að nefna tryggingar en góð regla er að leita tilboða í heimilis- og bifreiðatryggingar á hverju ári. Það getur munað um tugi þúsunda króna árlega að gera það.

Kostnaður vegna fjarskiptabjónustu nemur háum upphæðum árlega á flestum heimilum. Mörg fyrirtæki veita þjónustu á sviði fjarskipta

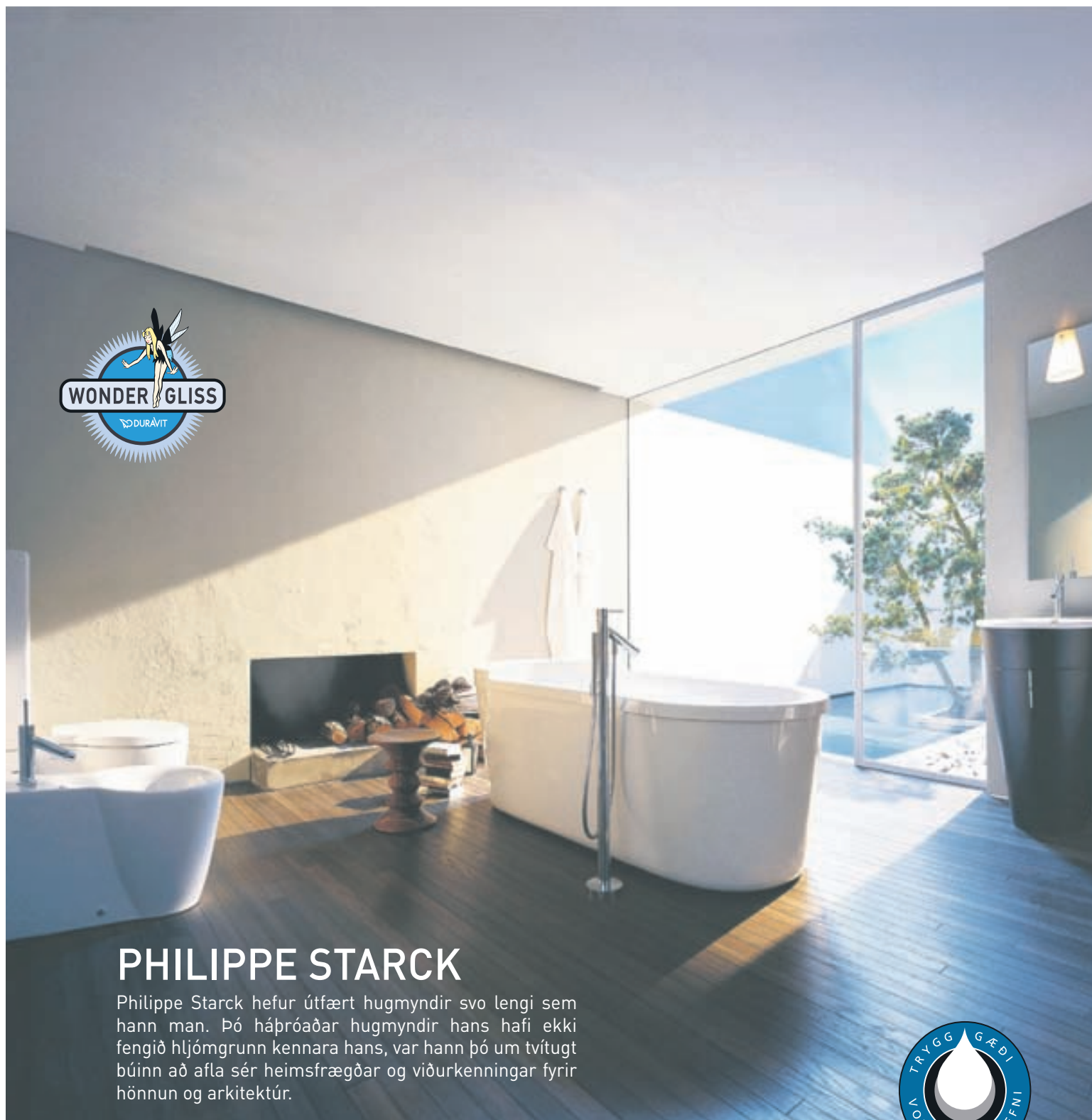
og það margborgar sig að leita tilboða reglulega í net- og símaþjónustu.

Það er góð regla að fá tilboð í banka- viðskipti á eins til tveggja ára fresti. Bankar bjóða upp á ólíka þjónustu til viðskiptavina með ólíkum kjörum. Það munar um lægri yfirdráttarvexti, niðurfellingu ýmissa árgjalda og betri vaxtakjör ef nauðsynlegt er að taka lán, t.d. vegna framkvæmda.

Rekstur bifreiðar er stór hluti rekstrar-kostnaðar heimila. Best er auðvitað að takmarka notkun hans eins og hægt er og nota strætó, hjól eða ganga til vinnu eða skóla sé þess kostur.



# ODURÁVIT



## PHILIPPE STARCK

Philippe Starck hefur útfært hugmyndir svo lengi sem hann man. Þó háþróaðar hugmyndir hans hafi ekki fengið hljómgrunn kennara hans, var hann þó um tvítugt búinn að afla sér heimsfrægðar og viðurkenningar fyrir hönnun og arkitektúr.



Velkomin í stórglæsilegan sýningarsal okkar að Draghálsi 14-16.

**IOI**  
ÍSLEIFUR  
JÓNSSON

Dragháls 14 - 16 | Sími 4 12 12 00  
110 Reykjavík | Fax 4 12 12 01 | www.isleifur.is

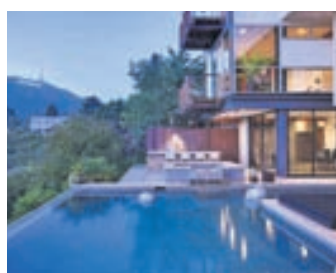


### BRÓDERAÐIR BOLTAR

**Sýningin Handverk** og hönnun stendur nú yfir í Ráðhúsi Reykjavíkur. Þar gefur að líta íslenska hönnun á fatnaði og skarti en einnig fallega nytjalist sem prýða má heimilið með.

**Á meðal** hönnuða og handverksfólks á vorsýningunni nú er kennarinn Auður Bergsteins sem sýnir gullfallega og litríka ullarbolta sem hún hefur ofið og bróderað af mikilli kostgæfni. Upphafið að fagurri sköpun Auðar má rekja til hannyrðabolta sem hún sá hjá vinahjónum og notaðir voru á fyrri hluta síðustu aldar fyrir konur sem áttu garn og spotta heima fyrir og vildu fá útrás fyrir sköpunargáfuna. Sjálf sat Auður uppi með mikið af garni sem handverkskonurnar móðir hennar og ömmur höfðu skilið eftir sig og lengi velt vöngum yfir því hvað hún gæti gert við það. Um júlín 2012 ákvað Auður að gefa börnum sínum bróderaða bolta í jólagjöf og urðu börnin svo hrifin að þau óskuðu eftir fleiri boltum fyrir síðustu jól. Eftir það varð ekki aftur snúið; Auður var eindregið hvött til að koma bróderaðu boltunum sínum á framfæri, sem hún vefur og saumar alfarið eftir eigin mynstrum.

**Boltarnir eru** hlýlegt og íburðarmikið heimilisskart, bæði fyrir augun og til að handfjatla heima við.



### ASHTON KUTCHER SELUR GLÆSIVILLU

**Þótt Ashton Kutcher** hafi aðeins átt lúxusvillu sína í Hollywood í tvö ár hefur hann ákveðið að selja. Reyndar hefur hann búið í húsinu lengur því hann tók það fyrst á leigu árið 2011 fyrir tæpar sex milljónir á mánuði. Þegar söngvarinn Justin Bieber sýndi áhuga á að kaupa húsið varð Ashton fyrri til og pungaði út heilum milljarði fyrir það. Ástæða sölunnar er sögð sú að kærasta hans, Mila Kunis, sé ófrísk að fyrsta barni þeirra og lúxusvillan er ekki sérlega barnvænt heimili. Mikið af stigum og glerveggjum. Leikarinn sem gerir garðinn frægan um þessar mundir í þáttunum Two and a Half Men vill fá töluvert meira fyrir húsið en hann keypti það á. Húsið var byggt árið 2007 og þar er fagurt útsýni. Húsið er með fimm herbergjum, átta baðherbergjum, risastofu og -eldhúsi ásamt líkamsræktar- aðstöðu, sána og vínkjallara. Stór sundlaug er fyrir utan og glæsileg vernd að því er LA Times greinir frá.

## Umfangsminni teygjulök

Teygjulök geta verið erfið við að eiga þegar brotinn er saman þvottur. Margir bregða á það ráð að kuðla þeim saman og troða inn í skáp. Þeir sem vilja spara pláss geta nýtt sér þessa aðferð sem Martha Stewart bendir á á síðunni sinni.

- 1 Taktu tvö horn af skammhlið laksins í sitthvora hendi. Stingdu höndunum inn í hornin þannig að lakið er á röngunni.
- 2 Settu nú hornið úr hægri hendinni yfir hornið sem vinstri höndin heldur á. Teygðu þig í næsta horn sem hangir

fremst og leggðu það einnig yfir hin hornin tvö í vinstri hendi. (hornið sem er yst er nú á röngunni).

- 3 Gríptu síðasta hornið og settu yfir öll hin. (Nú er ysta hornið á réttunni)
  - 4 Leggðu lakið niður og sléttaðu úr líkt og á mynd 3.
  - 5 Brjóttu upp á enda laksins svo teygjan sjáist ekki.
  - 6 Brjóttu lakið í rétthyrning og síðan eins oft og þarf til að passa vel inn í línskápinn.
- Þeim sem enn eru í vafa er hægt að benda



á ýmis myndbönd á YouTube þar sem þessi aðferð er sýnd. Sláðu þá inn leitarorð „How to fit a folded sheet“.

nettoline

**25% AFSLÁTTUR Í MAÍ**

**ELDHÚSDAGAR**  
25% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM ELDHÚS-  
INNRETTINGUM Í MAÍ  
FJÖLBREYTT ÚRVAL AF HURÐUM, FRAMHLIÐUM, KLÆÐNINGUM OG EININGUM,  
GEFA ÞÉR ENDALAUSA MÖGULEIKA Á AÐ SETJA SAMAN ÞITT EIGIÐ RÝMI.



Baðherbergi



Sérsmíði



Þvottahús



Pottaskápar



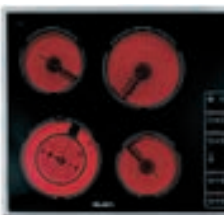
Allar útfærslur

### VIÐ HÖNNUM OG TEIKNUM FYRIR ÞIG

Komdu með eða sendu okkur málin af eldhúsinu, baðinu, þvottahúsinu, anddyrinu eða svefnherberginu - og við hönnum, teiknum og gerum þér hagstætt tilboð í glæsilega danska innréttingu í hæsta gæðaflokki og vönduð raftæki á vægu verði.

### ÞITT ER VALIÐ

Þú velur að kaupa innréttinguna í ósamsettum einingum, eða lætur okkur um samsetninguna. Að sjálfsögðu önnunumst við líka uppsetningu og endanlegan frágang fyrir þá sem þess óska – fullkomin þjónusta, eigið verkstæði.



### RAFTÆKJAÚRVAL

15% afsláttur af raftækjum þegar þau eru keypt með innréttingu.



friform.is

**Friiform**

Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • Opið: Mán. - föst. kl. 09-18 • Laugardaga kl. 11-15

„Ég var í raun leiðindapúki sem unglingur, ég var langt frá því að vera slök. Hafði mikinn metnað og var frekar erfið.

Það var ekkert vesen á mér, byrjaði seint að drekka og hafði alltaf óbeit á áfengi.

ingjusöm með. Þannig að í stað þess að þeir eigi foreldra sem eru saman en líður kannski ekki nógu vel saman, þá eru fjórir einstaklingar með fókus á þá og vilja allt fyrir þá gera.“

Heiða Kristín segist hafa fæðst miðaldra og oftast verið á öðrum stað en jafnaldrar sínir. Fyrir þrítugt var hún búin að eignast tvö börn, orðin einstæð móðir og stofna tvo stjórnmalaflokka. Sem unglingi fannst henni hallærislegt að hanga úti í sjoppu með bakpoka fullan af landa og reykja. „Ég var í raun leiðindapúki sem unglingur, ég var langt frá því að vera slök. Hafði mikinn metnað og var frekar erfið. Það var ekkert vesen á mér, byrjaði seint að drekka og hafði alltaf óbeit á áfengi. Síðasta haust ákvað ég að taka áfengi algjörlega út úr mínu lífi. Ég er stöðugt að reyna að finna betri tengingu við sjálfa mig og taka stórar og erfiðar ákvarðanir. Áfengi ruglar þessa tengingu og mig langar aldrei að vera ekki í tengingu við mig eða það sem ég er að gera á hverjum tíma.“

#### Laglaus með öllu

Heiða er úr mikilli tónlistarfjölskyldu, faðir hennar er hinn þjóðþekkti þjóðlagasöngvari og fjölmiðlamaður Helgi Pétursson og bróðir hennar, tónlistarmaðurinn Snorri Helgason. Sjálf grínast hún með að æska sín hafi verið nákvæmlega eins og Sound of Music mínus nasistarnir. Það liggur því beinast við að spyrja hvar tónlistarhæfileikar hennar liggi.

„Ég fékk ekkert af þessum genum, því miður. Mjög sorgleg staðreynd. Ég segi kannski ekki að ég sé taktlaus en ég er laglaus. Alveg vonlaus. Æfði í nokkur ár á píanó en lengra náði minn tónlistarferill ekki. En það var allt í lagi og engin pressa frá fjölskyldunni, það var ekki svoliðis að við ættum öll að verða þjóðlagasöngvarar, sem betur fer,“ segir Heiða Kristín hlæjandi.

Heiða er nýtrúlofuð og ástfangin upp fyrir haus. Unnusti hennar heitir Guðmundur Kristján Jónsson og er að læra borgarskipulagsfræði í Kanada. Þangað er stefnan tekin hjá Heiðu og sonum hennar beint eftir kosningar í sumar. „Ég er mjög spennt að prófa að búa í Kanada í sumar. Ég ætla að vera þar og njóta þess að vera í fríi og koma svo aftur fjórefld og halda áfram að byggja upp Bjarta framtíð, sjálfa mig og ástina.“

En hvar sér Heiða sig fyrir sér eftir 10 ár? „Það er erfitt að segja. Ég hef ekki hugmynd, vonandi bara eins hamingjusama og ég er í dag og að takast á við einhverjar nýjar áskoranir og vinna stóra og litla sigra með Gumma, manninum mínum.“

## Myndaalbúmið



„Þetta var þegar ég tók sæti á þingi í vor.“ • „Björn Blöndal og Snorri, sonur minn sem er duglegur að hjálpa mér í vinnunni.“ • Jón Gnarr og Heiða Kristín í góðu tómi. • „Ég og Bensi sonur minn á fótboltaeik.“

Nýr varalitur

## ROUGE EDITION VELVET

BOURJOIS  
— PARIS —





## LITRÍK SKVETTA Á VEGGINN

Haukur Már Hauksson hönnuður hannar fatahengi fyrir ungu kynslóðina og þau fást í fimm litum sem hann kallar vatn, mjólk, súkkulaði, jarðarberjasjeik og slím.

Maður hefur verið svona eins og skúffuhönnuður en svo ákvað ég skella þessu í framkvæmd, settist niður og teiknaði og að lokum fæddist Skvettan. Mig vantaði hengi í forstofuna hjá mér sem þurfti að vera einfalt og færi ekki mikið fyrir," segir Haukur Már Hauksson, hönnuður og teiknistofustjóri á auglýsingastofunni Pipar TBWA.

„Sem betur fannst konunni minni það líka skemmtilegt svo ég fékk að hengja þetta upp. Þetta er hugsað fyrir ungt fólk, krakka og þá sem eru ungir í anda," segir hann og hlær.

Hönnun er stór partur af lífi Hauks Márs en hann var í stjórn Hönnunarmiðstöðvarinnar þangað til í fyrrasumar og situr nú í stjórn Hönnunarsjóðs. „Það er synd hve lítill peningur er settur í hönnun, þetta eru algjörir smáaurar. Það þarf ekkert svo mikið í stóra samhenginu en það er einhver kraftur sem drífur íslenska hönnuði áfram sem gefast ekki upp. Kannski er það einhver partur af íslenskrri menningu að bíta eitthvað í sig og hætta ekki fyrr en takmarkinu er náð.“ Hengið er til sölu í Kraumi, Epal og Ólátagarði og fæst í fimm litum: vatn, mjólk, súkkulaði, jarðarberjasjeik og slím.

Haukur Már Hauksson hönnuður er ánægður að hafa komið hugmyndinni í framkvæmd  
FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL



Magnea Einarsdóttir, fatahönnuður og kennari, og Andrea Fanney Jónsdóttir.

MYND/PÓRÐIS REYNIS

## HÖNNUN OG LIST GLÆSILEG SÝNING

Andrea Fanney Jónsdóttir deildarstjóri er stolt af útskriftar-nemendum í Myndlistaskóla Reykjavíkur.

Á miðvikudaginn fór fram útskriftarsýning diplómadeildar Myndlistaskólans í Reykjavík. Sýningin fór fram í Safnahúsinu í annað sinn en deildirnar þrjár eru keramikdeild, textíleild og teikndeild. Keramik- eða mótunardeildin var stofnuð árið 2007 en hinar tvær hófu göngu sína árið 2010. Diplómanámið er því nýlegt en hið tveggja ára nám gefur möguleika á þriðja ári í háskóla erlendis í öðrum samstarfsskólum.

„Þetta nám byggir á grunni listnámsbrauta framhaldsskólanna og er bland af tæknilegu námi og mikilli hugmyndavinnu. Fólk sem hefur lært einhverja hönnun eða list getur sótt um og fengnir hafa

verið gestakennarar alls staðar að úr heiminum til að kenna. Einnig hafa fjölmargir íslenskir hönnuðir og listafólk miðlað reynslu sinni og kennt við skólann," segir Andrea Fanney Jónsdóttir, deildarstjóri textíleildar Myndlistaskólans í Reykjavík. „Deildirnar eru með ólíkar áherslur. Teiknadeildin hefur meðal annars verið í samstarfi við CCP. Keramikdeildin var fyrir skömmu að vinna verkefni í þýsku postulínsverksmiðjunni KAHLA og textíleildin hefur til að mynda verið í samstarfi við Aurum og Textílprentun Íslands og verkefnið var kynnt á Hönnun- arMars.“

### AUGLÝSING: MIÐSTÖÐIN KYNNIR

# ALGENGASTA ÁSTÆÐA SJÓNSKERÐINGAR

Aldursbundin hrörnun í augnbotnum (AMD) er algengasta ástæða sjónskerðingar og blindu meðal aldraðra á Íslandi. Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga vill vekja athygli á sjúkdómnum og heldur fræðslufund mánudaginn 19. maí á Grand Hótel.

„Sjúkdómurinn veldur hrörnun í miðhluta sjónhimnunnar, sem kallast guli bletturinn eða macula lutea, og með því skerðingu á skörpu sjóninni og lessjóninni," segir Sigríður Másdóttir, yfirlæknir hjá Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga (Miðstöðin). „Hjá okkur eru 800 manns á skrá með AMD sem er um 60 prósent notenda. Árlega fáum við 150 til 200 nýjar tilvísanir og af þeim eru um 70 prósent vegna þessa, en tíðni AMD eykst með aldrinum og er nokkru hærri meðal kvenna en karla.“

„Sjúkdómurinn er flókinn og hefur mörg birtingarform, en gróflega má skipta honum í þurra og vota hrörnun," segir Sigríður. „Á byrjunarstigi sjúkdómsins upplifa menn yfirleitt engin einkenni eða þau koma það hægt að viðkomandi gerir sér ekki grein fyrir sjóntapinu. Við þurra hrörnun getur orðið vart við þokukennda og óskýra miðjusjón, sem fer hægt versnandi. Við vota hrörnun verður að auki oft þjögun á sjón, þannig að beinar línur virðast bognar eða bylgjukennar.“

Áhrif aldurstengdrar augnbotnahrönnunar snerta marga og munu væntanlega aukast í framtíðinni með hækkandi hlutfalli aldraðra. „Meðferðarúræðin eru enn takmörkuð þrátt fyrir miklar rannsóknir," segir Sigríður. „Ákveðin vítamín og fæðubótarefni geta þó í sumum tilfellum hægt á þróun sjúkdómsins og oft er hægt að beita sprautumeðferð, sem reynst hefur vel við meðhöndlun votrar hrönnunar. Rétt hjálpartæki verða einnig mikilvægari eftir því sem sjúkdómurinn ágerist.“

Miðstöðin tók til starfa árið 2009 og heyrir undir velferðarráðuneytið. Markmið stofnunarinnar er að auka möguleika þeirra sem eru blindir, sjónskertir eða daufblindir til virkni og þátttöku á öllum sviðum samfélagsins, með áherslu á stuðning til náms, sjálfstæðs heimilishalds, virkra tómstunda og atvinnuþátttöku. Í því skyni sinnir Miðstöðin ráðgjöf, hæfingu og endurhæfingu.

„Öll þjónustan sem Miðstöðin veitir er endurgjaldslaus," upplýsir Sigríður, en flestir koma á miðstöðina eftir tilvísun frá augnlækni eða í gegnum aðrar stofnanir. „Langflestir eru yfir 75 ára," segir hún og bendir á mikilvægi reglulegs eftirlits hjá augnlækni, sérstaklega hjá fólki, sem komið er yfir miðjan aldur.



Sigríður Másdóttir er augnlæknir hjá Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda.

MYND/STEFÁN

## FRÆÐSLUFUNDUR Á GRAND HÓTELI



Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga, í samstarfi við augndeild Landspítala – Háskólasjúkrahúss, boðar til fræðslufundar um aldurstengda augnbotnahrönnun (AMD).

Fundurinn fer fram mánudaginn 19. maí kl. 16-18 í Hvammi á Grand Hótel.

Markmið fundarins er að fræða notendur, fagfólk og aðstandendur um aldurstengda augnbotnahrönnun, meðferðir og þau hjálpartæki sem geta nýst.

Aldurstengd augnbotnahrönnun er algengasta orsök sjónskerðingar hjá fólki yfir sextugu og er einstaklingum með AMD sérstaklega bent á að sækja fundinn.

Fundurinn er öllum opinn og þátttaka er ókeypis.

Frekari upplýsingar er hægt að fá á heimasíðu Miðstöðvarinnar [www.midstod.is](http://www.midstod.is), með því að senda tölvu-póst á [midstod@midstod.is](mailto:midstod@midstod.is) eða hringja í síma 545 5800.



# LÍFRÆNT SLEIPIEFNI FYRIR ELSKENDUR

**ICECARE KYNNIR** Konur sem eru komnar á breytingaskeiðið, hafa nýlega eignast barn, verið í meðferð við krabbameini eða staðið í langtíma veikindum eiga oft við þurrk í leggöngum að stríða.

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

„Yes-sleipiefnin innihalda bæði olíubasa (oil-based) og vatnsbasa (water-based) sem er hægt að nota með gúmmíverjum,“ útskýrir Birna og bætir við að einnig sé fánlegt Yes Baby fyrir fólk í barneignarhugleiðingum. Pakkningin inniheldur bæði sleipiefni sem eru sæðisvæn og egglospróf 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 vitnað í orð Anne Brember, yfirhjúkrunarfræðings á krabbameinsdeild á Basingstoke- og North Hants-sjúkrahúsinu í Bretlandi:

„Ég finn að lífræna sleipiefnalínan Yes er kærkomin lausn fyrir skjólstæðinga okkar sem þjást af þurrki í leggöngum og á kynfærasvæði í kjölfar krabbameinsmeðferðar. Konurnar upplifa efnið á þægilegan hátt á viðkvæmri slímhúðinni auk þess sem það veitir þeim þægilega öryggisfinningu á ný í tengslum við kynlíf.“



- Yes-línan er sérstaklega hönnuð fyrir konur sem eiga við þurrk að stríða í leggöngum og slímhúð.
- Yes-sleipiefnin eru unnin úr lífrænum efnum og hafa hlotið lífræna vottun frá The Soil Association í Bristol í Bretlandi.
- Yes-sleipiefnin innihalda engin

- aukaeftir efni sem geta verið ertandi fyrir slímhúðina.
- Yes-sleipiefnin klístrast ekki og eru rakagefandi fyrir slímhúðina.
- Yes-sleipiefnin má bæði nota innvortis og útvortis fyrir samfarir.



**MIKIL UMFJÖLLUN** Að sögn Birnu Gísladóttur hjá Iccare hefur mikið verið fjallað um lífræna sleipiefnið Yes í tímaritum í Bretlandi.

Nánari upplýsingar eru á [www.iccare.is](http://www.iccare.is). Yes-línan fæst í apótekum og heilsuverslunum.

**Yes-sleipiefnin innihalda lífræn efni, til dæmis:**

- Aloe vera
- Flax extract
- Guar-gúmmí (Guaran)

**Yes-sleipiefnin eru laus við:**

- Glýserín
- Hormóna
- Glýkól
- Parabena
- Rotvarnarefni
- Ilmefni
- Sílikon
- Jarðolíuefni
- Argínín
- Önnur ertandi efni fyrir húð svo sem grapefruit seed extract

## ÖFLUG VÖRN GEGN SVEPPASÝKINGUM

Silja Ívarsdóttir segir Bio-Kult Candéa-hylkin hafa breytt lífi sínu. Hún er nú að mestu laus við sveppasýkingar sem hrjáðu hana lengi.

Silja Ívarsdóttir mælir hiklaust með Bio-Kult Candéa-hylkjunum og segir þau hafa gjörbreytt lífi sínu til hins betra. „Ég hef þjást af kláða á kynfærasvæði svo lengi sem ég man eftir mér,“ segir Silja. „Fyrir um sex árum fór kláðinn að versna og mér leið alveg rosalega illa. Ég var búin að ganga milli lækna, bæði hér heima og erlendis þar sem ég bjó í tvö ár, en án árangurs. Kláðinn jókst mjög þegar ég var að fara að sofa svo þetta hafði þau áhrif að svefninn versnaði og ég svaf lítið og slitrótt. Það að fá ekki nægan svefn hafði mjög slæm áhrif á mig. Ég breyttist í gangandi stressbolta og var alltaf þreytt og kvíðin og með miklar skapsveiflur. Það leiddi til þess að meltingin fór í klessu og ég hafði hægðir um það bil einu sinni í viku, ef ég var heppin. Í vor fór ég í viðtal hjá konu sem mælir ph-gildi líkamans og í ljós kom að ég var með candida-sveppasýkingu í meltingarvegi. Ég hafði lesið um Bio-Kult og strax eftir viðtalið fór ég og keypti hylki og fann samstundis breytingu. Ég vil eiginlega orða það þannig að Bio-Kult Candéa-hylkin hafi bjargað lífi mínu.“

Í dag líður Silju mun betur og er að mestu laus við kláða, stress og skapsveiflur og meltingin er komin í gott lag. „Með inntöku hylkjanna tók ég svo augljóslega eftir breytingum stig frá stigi. Hjá mér snarminnkaði kláðinn sem varð til þess að svefninn lagaðist sem varð svo til þess að stressið og kvíðinn minnkaði og skapsveiflurnar einnig, sem leiddi til betri meltingar sem varð til þess að húðin fór hægt og rólega að lagast. Ég vona að sem flestir heyri mína sögu þar sem Bio-Kult Candéa er búin að gefa mér nýtt líf,“ segir Silja. Bio-Kult Candéa-hylkin henta öllum vel, einnig barnshafandi konum, mjólkandi mæðrum og börnum. Þau fást í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.



**GÓÐ LAUSN** Silja er ánægð með Bio-Kult Candéa.



**BIO-KULT CANDÉA**  
Öflug blanda af vinveittum gerlum, hvítlauk og þrúgukjarnabýkni (e. grape seed extract). Það virkar sem öflug vörn gegn candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla.

## TRYGGIR HEILBRIGÐA ÞVAGRÁS

Bio-Kult Pro-Cyan, inniheldur þrívirka formúlu, sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest. Trönuber hindra að E. coli-bakterían nái fótfestu í slímhúð þvagrásar og bakteríunni skolar út með þvagini. Hlutverk gerlanna og A-vítamíns í Bio-Kult Pro-Cyan hjálpar líkamanum að viðhalda eðlilegu bakteríumagni í þörmum og einnig að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu. Háþróuð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás.

**Hylkin innihalda:**

- Trönuberjabykkni (Cranberry extract 36mg PACs)
- Mjólkursyrugerla (Lactobacillus acidophilus PXN 35 og Lactobacillus plantarum PXN 47, Styrkur: 1 milljarður)

- A-vítamín 320µg (900 iu, 40% af RDS)

**Notkunarleiðbeiningar\*:**  
Tvö hylki einu sinni til tvisvar á dag með mat til að fyrirbyggja þvagrásýkingu.

**Á meðgöngu:**

Bio-Kult Pro-Cyan er sérstaklega hannað fyrir barnshafandi konur. Áður en inntaka hefst er alltaf mælt með því að ráðfæra sig við fagfólk.

**Börn undir 12 ára:**

Mælt er með hálfum skammti af ráðlagðri skammtastærð fyrir fulloröna. \*Ef fagfólk ráðleggur þér aðra skammtastærð, þá skal fylgja því.



**BIO-KULT PRO-CYAN**  
Fæst í apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaða.

# HÖNNUN HANDGERÐAR NÁTTUGLUR OG SPILANDI SKÝ FYRIR BÖRNIN

*Silja Kristjánsdóttir hamnar skemmtilega muni fyrir börnin og sýnir á Handverki og hönnun um helgina. Vörurnar eru fánlegar í gegnum Facebook-síðuna Náttuglur.*

„Ég handgeri hverja og eina náttuglu og því eru þær allar einstakar. Að sjálfsögðu passa ég einnig upp á að öll öryggisatriði séu í lagi,“ segir Silja Kristjánsdóttir sem heldur úti Facebook-síðunni Náttuglur. Innblásturinn fékk hún þegar hún sinnti námi sínu en hún starfar sem textilkennari við Sjálandsskóla í Garðabæ. Silja er þriggja barna móðir og á börn á aldrinum ellefu, sex ára og fjögurra mánaða. Ævintýrið hófst fyrir alvöru fyrir fjórum

árum þegar Silja fann fyrir auknum áhuga á hönnun sinni og ákvað því að minnka við sig vinnuna í skólanum og sinna áhugamálinu og móðurhlutverkinu af fullum krafti. Náttuglurnar hafa verið vinsælar en einnig hanna hún ungbarnasamfellur, leikteppi og ský sem hanga eins og óróar með róandi tónlist fyrir börnin. Silja tekur þátt í sýningunni Handverki og hönnun sem fram fer dagana 15.-19. maí í Ráðhúsinu í miðborg Reykjavíkur.



Glæsilegur nýr ilmur kominn í verslanir

## ROGUE by Rihanna



### FALLEGT FYRIR HEIMILIÐ!

Rúmfötin frá danska merkinu By Nord eru úr 100% lífrænni Eco-  
Tex-bómull með svarthvítu digital-prenti af norrænum dýrum og nátt-  
úru. Rúmfötin eru framleidd í Skandinavíu og öll vinna á bak við  
vörurnar er norræn. Á koddaverunum er að finna fróðleiksmola um  
myndefnið, öðrum megin á dönsku og hinum megin á ensku. Verslunin  
Kaupþúnið á Akureyri selur rúmfötin og einnig er hægt er að  
panta í gegnum Facebook-síðuna Kaupþúnið.



Opið til kl 18.00  
**LAUGARDAG**

**ALLAR VÖRUR MED**

**30-50%**  
**AFSLÆTTI**



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

**Mind Xtra**

Smart verslun fyrir konur

Firði Hafnarfirði • Sími 556 3400

facebook



The Family Love Tree

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

Er þetta draumastóllinn? Það er kannski ekki auðvelt að kaupa hann í gegnum þessa áströlsku síðu sem inniheldur einstaklega fallega stóla og rúmgöfla í pastellitum. Hins vegar er hægt að skoða, fá hugmyndir og láta sig dreyma.

Pinterest



Kid fashion blog

<http://www.pinterest.com/kidfashionblog/>

Hin danska Maria, eigandi cozykidz.net, heldur úti blogginu www.kid-fashionblog.com. Þetta er skemmtilegt blogg sem er vert að fylgjast með fyrir mæður eða aðra sem eru hrifnir af barna- og unglingatísku. Hér að finna margvíslegar hugmyndir að barnatísku, götutísku og tískutengdum lífsstíl.

Instagram



House of Jam

[http://instagram.com/house\\_of\\_jam](http://instagram.com/house_of_jam)

Ef þú er hrifin af litríkum myndum, tísku, förðun, hárgreiðslum og öðru sem tengist tískubransanum þá er gaman að fylgjast með þessari tískusíðu á Instagram. Þetta er síðan fyrir divur sem vilja spara ör-lítið og elska vintage.

BLOGGARINN MATARBLOGG Í FYRSTA SÆTI

iamafoodblog.com

Samkvæmt bandarísku síðunni saveur.com, Saveur – Savor of world authentic cuisine, hefur matarbloggsíðan I am food blog verið valin í fyrsta sæti yfir vinsælustu matarblogg ársins 2014. Stephanie Le er konan á bak við þetta blogg en hún segist hafa byrjað að blogga að ósk eiginmannsins. Matarbloggið er skemmtilega myndskreytt með girnilegum réttum. Núðlur, kartöflur og morgunverðarréttir eru í uppáhaldi hjá Stephanie en erfitt er að velja á milli réttanna því möguleikarnir eru endalausir.



# ÚTRÝMINGARSALA

## NÚ TELJUM VIÐ NIÐUR

Allir stakir jakkar á **9.900 kr**

Gallabuxur frá **2.000 kr**

Skyrtur frá **2.000 kr**

Bolir frá **500 kr**

Og fleirra og fleirra

Opið til kl 18.00 **LAUGARDAG**

**Herra**  
hafnarfjörður  
S. 572 3400





Suðurlandsbraut 32



# HYBRID



Litur  
Black Anthrazit Red

Gaffall  
SR Suntour NEX

13,2kg  
þyngd

# LTDOLS

\*meðan birgðir endast!

20% afsláttur dagana 7. - 27.maí, 2014

# Louis Garneau



**GARNEAU**  
LG JAKKI 12.990kr



**GARNEAU**  
LG Griffalur 3.490kr



**GARNEAU**  
LG Buxur 23.990kr



**GARNEAU**  
LG COURSE 27.990kr



Louis Garneau hjálmarnir eru komnir!

"Mid-range in price but high-end in looks, airflow and comfort"

BIKERADAR.COM



# WWW.TRI.IS

Verzlunin er opin:  
Alla virka daga kl. 10:00 - 18:00  
Laugardaga kl. 10:00 til 16:00











# MENNING



**HEIÐURSGESTUR**  
Patricia Rozario verður sérstakur heiðursgestur á tónleikum Kammerkórs Suðurlands á Listahátíð.  
**MYND/ALEXANDRA**

## Rozario með Kammerkór Suðurlands

Syngur einsöng í verkum eftir Sir John Tavener.

Hin heimsfræga sópransöngkona Patricia Rozario verður sérstakur heiðursgestur á tónleikum Kammerkórs Suðurlands á Listahátíð í Reykjavík 24. maí. Hún mun syngja einsöng með kórnum í verkum eftir Tavener á tónleikumunum, en hún hefur á undanförunum árum frumflutt yfir 30 verk sem Tavener samdi sérstaklega fyrir hana.

Tónlist eftir Sir John Tavener verður í forgrunni á tónleikum Kammerkórs Suðurlands á Listahátíð, en þar verður einnig frumflutt verk eftir annað breskt tónskáld, Jack White, sem er ein skærasta stjarna Breta á sviði tónsmíða um þessar mundir. Þá mun listamaðurinn Páll á Húsafelli sýna á sér nýja hlið, en kórinn frumflytur lag eftir hann við ljóð afa hans, Páls Guðmundssonar frá Hjálmsstöðum.

## Snorri Sigurðarson Haukur Gröndal Kjartan Valdemarsson



## STÓRSVEIT REYKJAVÍKUR

Ný íslensk tónlist

Frumflutt verður heil dagskrá nýrra verka fyrir stórsveit eftir hljómsveitarmeðlimina Hauk Gröndal, Kjartan Valdemarsson og Snorra Sigurðarson. Stjórnandi á þessum tónleikum verður Össur Geirsson.

### HARPA KALDALÓN

Mánudag 19. maí kl. 20:30  
Miðaverð kr. 3.000 / 2.000

Miðar á [midi.is](http://midi.is) / [harpa.is](http://harpa.is) / í miðasölu Hörpu

Styrkt af  
Reykjavíkurborg

Tónlistarsjóður



**FANTASTAR** „Ferðalagið í gegnum hvalinn varpar ljósi á sögu og menningu þessara landa og karakteranna sem þar búa,“ segir Tinna Ottesen, leikmynda-hönnuður sýningarinnar.

## Draumóramenn sem láta draumana rætast

Á Listahátíð í Reykjavík verður sett upp sérstæð sýning í Brimhúsinu. Fantastar er samvinnuverkefni listamanna frá Íslandi, Grænlandi, Færeyjum og Danmörku.

Við byrjuðum að vinna að þessu verkefni árið 2010,“ segir Tinna Ottesen, leikmynda-hönnuður Fantastar. „Árið 2012 vorum við svo með smiðju þar sem komu listamenn frá Færeyjum og Grænlandi þar sem við unnum konseptið saman og ákváðum nafnið.“

Hvað þýðir orðið Fantastar? „Fantast er orð sem notað er í dönsku og ensku og það íslenska orð sem kemst næst merkingunni er sennilega athafnaskáld,“ segir Tinna. „Fantastinn er draumóramaður með rosalega athafnagleði sem framkvæmir ótrúlegustu hluti sem venjulegu fólki detta aldrei í hug. Það eru svona týpur í öllum litlum samfélögum, menn sem hrinda einhverju í framkvæmd bara til að geta sagt söguna af því.“

Leikmyndin sem Tinna hannaði er engin smásmíði því hún er heill

hvalur sem leggur undir sig Brimhúsið við Geirsgötu. „Ég held þetta séu um 1.500 fermetrar,“ segir Tinna. „Þessi hvalur er líka sérstakur að því leyti að hann er 25 herbergi og hvert herbergi táknar eitthvert líffæri eða hefur skírskotun í sameiginlega sögu þessara þriggja þjóða. Áhorfendur ganga í gegnum þessi 25 rými sem er hvalurinn, byrja í munninum og enda með að renna sér út um sporðinn. Í hverju rými er einhver viðburður, gjörningur, hljóðverk eða listaverk, og saman myndar þetta einhvers konar sögu.“

Ævintýrinu er þó ekki lokið eftir gönguna í gegnum hvalinn því fljótandi hljóðfæri í formi risakræklings liggur við bryggju þegar út er komið. „Úr kræklingnum ómar tónlist sem tekur á móti gestum þegar þeir koma út um sporðinn,“ segir Tinna. „Þannig að

fólk getur staldrað við og melt það sem það gekk í gegnum í hvalnum á meðan það nýtur þess að horfa og hlusta á kræklinginn.“

Það er Margrét Vilhjálmsdóttir leikkona sem hefur forystu fyrir hópi listamanna frá Grænlandi, Færeyjum, Íslandi og Danmörku sem vinna saman að þessum listviðburði sem byggist á hugmyndum og ranghugmyndum þjóðanna og misskilinni sjálfsmynd þeirra. „Ferðalagið í gegnum hvalinn varpar ljósi á sögu og menningu þessara landa og karakteranna sem þar búa, sjálfa fantastana,“ segir Tinna.

Sýningin er hluti af Listahátíð í Reykjavík og verður frumsýningin þann 22. maí. Aðeins verða sjö sýningar hérlandis en í haust mun sýningin verða sett upp í Grænlandi og Færeyjum.

[fridrikab@frettabladid.is](mailto:fridrikab@frettabladid.is)

## Vegleg sýning á verkum íslenskra stjarna í myndlistarheiminum

Viðamikil sýning á verkum íslenskra listamanna stendur yfir í Kunsthalle Recklinghausen í Þýskalandi. Meðal þeirra sem sýna eru Björk, Erró og Hulda Hákon.

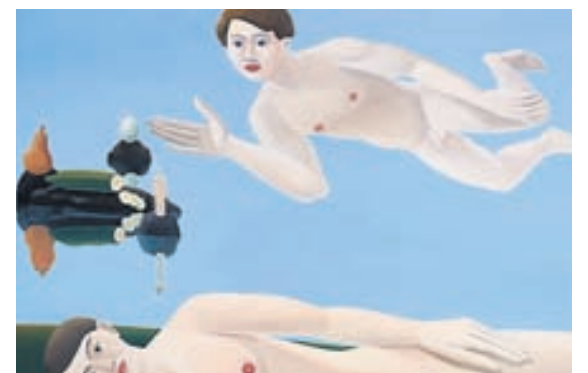
Í byrjun mánaðar opnaði Listasafn Íslands viðamikla sýningu á verkum íslenskra listamanna í Kunsthalle Recklinghausen í Þýskalandi.

„Sýningin ber heitið Saga – Narrative Art og eru þar sýnd verk eftir marga af bestu og þekktustu listamönnum Íslands, svo sem Kjarval, Erró, Sigurð Guðmundsson, Ólaf Elíasson, Gabrielu Friðriksdóttur, Kristleif Björnsson, Ólöfu Nordal, Helga Þorgils Friðjónsson, Ragnar Kjartansson, Steingrím Eyfjörð, Björk Guðmundsdóttur, Huldu Hákon, Önnu Hallin, Þóroð Ben Sveinsson, Hrafnel Sigurðsson og Ósk Vilhjálmsdóttur,“ segir Halldór Björn Runólfsson, annar sýningarstjóra Saga – Narrative Art.

Auk verka áður nefndra listamanna verða á sýningunni verk eftir erlenda listamenn, sem unnin eru á Íslandi. „Þau verk byggja beinlínis á tengslum höfundanna við íslenska náttúru, frásagnarhefð og landslag,“ segir Halldór.

Um er að ræða verk eftir bandarísku listakonuna Cindy Sherman, tékknesku listakonuna Magdalenu Jetelová og 19. aldar meistaran þýska Johann Heinrich Hasselhorst. „Eftir Hasselhorst liggur forláta verk af Þingvalladældinni frá miðri 19. öld; elsta varðveitta málverk af Þingvöllum,“ útskýrir Halldór og heldur áfram.

„Verk Cindy Sherman sýna Brunasandinn við Kirkjubæjarklaustur bak við listakonuna, íklædda



**VERK Á SÝNINGUNNI EFTIR HELGA ÞORGILS** Sýningin opnaði þann fjórða maí síðastliðinn og stendur til sjötta júlí.

upprunalegum hátíðarkjólum frá Coco Chanel. Magdalena Jetelová tekst hins vegar á við Þingvelli með leisigeislatakni, sem stuðlað hefur að kynningu á svæðinu langt út fyrir landamæri markaðsmiðaðra ferðakynninga.“

Sýningin hefur þegar verið vel sótt, en búist er við tugþúsundum gesta. „Þetta er einn veglegasti listviðburður í Ruhr-héraðinu vorið 2014,“ segir Halldór. Sýningin stendur yfir til 6. júlí.

[olof@frettabladid.is](mailto:olof@frettabladid.is)

# AEG

FULLKOMIN LÖGUN OG LEIKNI

15.-21. maí 2014

- 1 ~~FIMMTUDAGUR~~
- 2 ~~FÖSTUDAGUR~~
- 3 ~~LAUGARDAGUR~~
- 4 ~~MÁNUDAGUR~~
- 5 ~~ÞRIÐJUDAGUR~~
- 6 ~~MÍÐVIKUDAGUR~~

**Aðeins  
þessa viku!**



NÝKOMNIR

**6 AEG  
GÁMAR Á  
6 DÖGUM**

## AEG TILBOÐS DAGAR

**AEG** Um 800 AEG tæki í eldhús og þvottahús Íslendinga.

**AEG** Tilboð á AEG þvottavélum, þurrkurum og uppvottavélum – á völdum módelum.

**AEG** Úrval AEG kælikápa og frystiskápa – lítið við og skoðið.

**AEG** AEG smá raftæki og AEG ryksugur – 25% afsláttur.

Sölumenn okkar eru í samningsstuði. Þið komið og ræðið við sölufólkið okkar, sem er í góðu skapi eins og alltaf, og sérstaklega fúst til að láta þig njóta besta verðs, bestu greiðsluskilmála, jafnvel vaxtalaust. Þú færð nútíma AEG tæki og hagnast á samningsstuðinu.

**AEG hjá ORMSSON síðan 1927**

# ORMSSON

Opið virka daga kl.10-18  
og laugardaga kl.11-15

LÁGMÚLA 8 · REYKJAVÍK · SÍMI 530 2800 · [ORMSSON.IS](http://ORMSSON.IS)

ORMSSON  
KEFLAVÍK  
SÍMI 421 1535

ORMSSON  
PRISTUR-ÍSAFIRÐI  
SÍMI 456 4751

KS  
SAUDÁRKRÓKI  
SÍMI 455 4500

SR · BYGG  
SIGLUFIRÐI  
SÍMI 467 1559

ORMSSON  
AKUREYRI  
SÍMI 461 5000

ORMSSON  
HÚSAVÍK  
SÍMI 464 1515

ORMSSON  
VÍK-EGILSSTÖÐUM  
SÍMI 471 2038

ORMSSON  
PAN-NESKAUPSTAÐ  
SÍMI 477 1900

ORMSSON  
ÁRVIRKINN-SELFOSSI  
SÍMI 480 1160

GEISLI  
VESTMANNAEYJUM  
SÍMI 481 3333

# HM Í FÓTBOLTA

## Á RÚV OG STÖÐ 2 SPORT 2 HD

### 12. JÚNÍ

A	kl. 20.00	Brasilía - Króatía	RÚV
---	-----------	--------------------	-----

### 13. JÚNÍ

A	kl. 16.00	Mexíkó - Kamerún	RÚV
---	-----------	------------------	-----

B	kl. 19.00	Spánn - Holland	RÚV
---	-----------	-----------------	-----

B	kl. 22.00	Chile - Ástralía	SPORT 2
---	-----------	------------------	---------

### 14. JÚNÍ

C	kl. 16.00	Kólumbía - Grikkland	RÚV
---	-----------	----------------------	-----

D	kl. 19.00	Úrúgvæ - Kosta Ríka	RÚV
---	-----------	---------------------	-----

D	kl. 22.00	England - Ítalía	SPORT 2
---	-----------	------------------	---------

C	kl. 01.00	Fílabeinsströndin - Japan	RÚV
---	-----------	---------------------------	-----

### 15. JÚNÍ

E	kl. 16.00	Sviss - Ekvador	RÚV 2
---	-----------	-----------------	-------

E	kl. 19.00	Frakkland - Hondúras	RÚV
---	-----------	----------------------	-----

F	kl. 22.00	Argentína - Bosnía Hers.	SPORT 2
---	-----------	--------------------------	---------

### 16. JÚNÍ

G	kl. 16.00	Þýskaland - Portúgal	RÚV
---	-----------	----------------------	-----

F	kl. 19.00	Íran - Nígíería	RÚV 2
---	-----------	-----------------	-------

G	kl. 22.00	Gana - BNA	SPORT 2
---	-----------	------------	---------

### 17. JÚNÍ

H	kl. 16.00	Belgía - Alsír	RÚV
---	-----------	----------------	-----

A	kl. 19.00	Brasilía - Mexíkó	RÚV
---	-----------	-------------------	-----

H	kl. 22.00	Rússland - Suður Kórea	SPORT 2
---	-----------	------------------------	---------

### 18. JÚNÍ

B	kl. 16.00	Ástralía - Holland	RÚV
---	-----------	--------------------	-----

B	kl. 19.00	Spánn - Chile	RÚV
---	-----------	---------------	-----

A	kl. 22.00	Kamerún - Króatía	SPORT 2
---	-----------	-------------------	---------

### 19. JÚNÍ

C	kl. 16.00	Kólumbía - Fílabeinsströndin	RÚV
---	-----------	------------------------------	-----

D	kl. 19.00	Úrúgvæ - England	RÚV
---	-----------	------------------	-----

C	kl. 22.00	Japan - Grikkland	SPORT 2
---	-----------	-------------------	---------

### 20. JÚNÍ

D	kl. 16.00	Ítalía - Kosta Ríka	RÚV
---	-----------	---------------------	-----

E	kl. 19.00	Sviss - Frakkland	RÚV
---	-----------	-------------------	-----

E	kl. 22.00	Hondúras - Ekvador	SPORT 2
---	-----------	--------------------	---------

### 21. JÚNÍ

F	kl. 16.00	Argentína - Íran	RÚV
---	-----------	------------------	-----

G	kl. 19.00	Þýskaland - Gana	RÚV
---	-----------	------------------	-----

F	kl. 22.00	Nígíería - Bosnía Hers.	SPORT 2
---	-----------	-------------------------	---------

### 22. JÚNÍ

H	kl. 16.00	Belgía - Rússland	RÚV
---	-----------	-------------------	-----

H	kl. 19.00	Suður Kórea - Alsír	RÚV
---	-----------	---------------------	-----

G	kl. 22.00	BNA - Portúgal	SPORT 2
---	-----------	----------------	---------

### 23. JÚNÍ

B	kl. 16.00	Holland - Chile	RÚV
---	-----------	-----------------	-----

B	kl. 16.00	Ástralía - Spánn	SPORT 2
---	-----------	------------------	---------

A	kl. 20.00	Króatía - Mexíkó	RÚV
---	-----------	------------------	-----

A	kl. 20.00	Kamerún - Brasilía	SPORT 2
---	-----------	--------------------	---------

### 24. JÚNÍ

D	kl. 16.00	Ítalía - Úrúgvæ	RÚV
---	-----------	-----------------	-----

D	kl. 16.00	Kosta Ríka - England	SPORT 2
---	-----------	----------------------	---------

C	kl. 20.00	Grikkland - Fílabeinsströndin	RÚV
---	-----------	-------------------------------	-----

C	kl. 20.00	Japan - Kólumbía	SPORT 2
---	-----------	------------------	---------



# 12. JÚNÍ - 13. JÚLÍ



FIFA WORLD CUP

# Brasilía

## 25. JÚNÍ

F	kl. 16.00 Nígería - Argentína	RÚV
F	kl. 16.00 Bosnía Hers. - Íran	SPORT 2
E	kl. 20.00 Hondúras - Sviss	RÚV
E	kl. 20.00 Ekvador - Frakkland	SPORT 2

## 26. JÚNÍ

G	kl. 16.00 Portúgal - Gana	RÚV
G	kl. 16.00 BNA - Þýskaland	SPORT 2
H	kl. 20.00 Alsír - Rússland	RÚV
H	kl. 20.00 Suður Kórea - Belgía	SPORT 2

## 28. JÚNÍ

kl. 16.00	16 liða úrslit	RÚV
kl. 20.00	16 liða úrslit	RÚV

## 29. JÚNÍ

kl. 16.00	16 liða úrslit	RÚV
kl. 20.00	16 liða úrslit	RÚV

## 30. JÚNÍ

kl. 16.00	16 liða úrslit	RÚV
kl. 20.00	16 liða úrslit	RÚV

## 1. JÚLÍ

kl. 16.00	16 liða úrslit	RÚV
kl. 20.00	16 liða úrslit	RÚV

## 4. JÚLÍ

kl. 16.00	8 liða úrslit	RÚV
kl. 20.00	8 liða úrslit	RÚV

## 5. JÚLÍ

kl. 16.00	8 liða úrslit	RÚV
kl. 20.00	8 liða úrslit	RÚV

## 8. JÚLÍ

kl. 20.00	Undanúrslit	RÚV
-----------	-------------	-----

## 9. JÚLÍ

kl. 20.00	Undanúrslit	RÚV
-----------	-------------	-----

## 12. JÚLÍ

kl. 20.00	3. sætið	RÚV
-----------	----------	-----

## 13. JÚLÍ

kl. 19.00	Úrslitaleikur	RÚV
-----------	---------------	-----



# RÚV

- annað og meira



# SPORT 2

# HD

## LÍFIÐ



ALESSANDRA AMBROSIO

Kíkt í snyrtibuddu ofurfyrirsætunnar Alessöndru Ambrosio

VARALITUR FRÁ VICTORIA'S SECRET



MASKI FRÁ JOANNA VARGAS



MASKARI FRÁ BENEFIT

VARASALVI FRÁ EOS

11 DESSIN DU REGARD - EYE PENCIL WATERPROOF

AUGNBLÝANTUR FRÁ YSL

HYLJARI FRÁ CLEDE PEAU

## EKKI MISSA AF

Fjolskyldutónleikar  
Café Rósenberg

Elín Ey heldur fjölskyldutónleika á Rósenberg en þetta er í annað sinn sem fjölskyldan heldur slíka tónleika. Í fjölskyldunni er að finna ýmist tónlistarfólk en Elín skipar danssveitina Sísí Ey ásamt systurum sínum Elísabetu og Sigríði og foreldrar þeirra eru hjónin Ellen Kristjáns og Eyþór Gunnarsson. Yngsti bróðirinn Eyþór Ingi mun einnig stíga á svið en fjölskyldan mun spila saman og í sitthvoru lagi bæði frumsamin lög og tölulög. Aðgangseyrir er 2.000 krónur.

Kvikmyndatónlist  
Skólahúsið á Kópaskeri

Pórhildur Örvarsdóttir söngkona og Pálmi Sigurhjártarson píanóleikari flétta saman vel þekktum og minna þekktum lögum úr kvikmyndum frá ýmsum tímum. Miðaverð er 1.500 krónur, ókeypis fyrir börn á grunnskólaaldri. Tónleikarnir hefjast klukkan 20.30.

Myndlistarsýning  
Gallerí Dusted

Myndlistarkonan Dýrfinna Benita Garðarsdóttir opnar einkasýninguna TO BE (Taking my life so seriously) í Gallerí Dusted, Pósthússtræti 13 klukkan 20.00.

Bláskjár  
Fríkirkjan í Reykjavík

Tónlistarkonan Bláskjár heldur útskriftartónleika sína í Fríkirkjunni í Reykjavík klukkan 21.00. Bláskjár er hliðarsjálfr og sólóverkefni Dísu Hreiðarsdóttur en hún flytur ljóðræna alþýðutónlist, þar sem áhersla er lögð á að segja sögur með ríkum og einlægum boðskap. Miðaverð er 2.000 krónur.

Fjör í Firðinum  
Bersinn

Hafnfirsa hljómsveitin Milkhouse heldur tónleika hjá Bersanum, Strandgötu 43 klukkan 21.30. Frítt inn og ódýrar veigar.

Trylltir tónleikar  
Gaukur á Stöng

Hljómsveitirnar Tuttugu, Lucy in Blue, Dorian Gray, Toneron og Sjálfsprottin spévísí halda tónleika á Gauk á Stöng, Tryggvagötu 22. Tónleikarnir hefjast klukkan 22.00 og er aðgangur ókeypis.

## Trampólínæfingar í ræktinni slá rækilega í gegn í sumar

Íþróttakennarinn Guðbjörg Finnsdóttir rekur G fit heilsurækt í Garðabænum en hún notar trampólín í auknum mæli í þjálfuninni og hafa þau slegið í gegn. Segir hún að æfingarnar minnki álag á liðina.

„Trampólín í gördunum eru ekki bara fyrir börnin. Við eigum að leika okkur og fá góða þjálfun um leið,“ segir íþróttakennarinn Guðbjörg Finnsdóttir, sem rekur G fit heilsurækt í Garðabæ. Guðbjörg hefur tekið upp á því að nota trampólín í auknum mæli í þjálfun sinni og er með nokkur slík í notkun í heilsuræktinni. „Það eru virkilega flottar stelpur sem koma til mín í tíma og þeim finnst þetta rosalega skemmtilegt. Það er mikilvægt að hafa þjálfunina fjölbreytta og í trampólínæfingunum nærðu púlsinum hátt upp.“

Guðbjörg segir að æfingar á trampólíni minnki álag á liðina og að mikilvægt sé að spenna grindarbotnsvöðvana á móti djúplægu vöðvunum. Æfingar sem þessar eru þó ekki alveg nýjar af nálinni. „Þetta þekktist erlendis en hefur í raun ekki náð neinni fótfestu hér. En stelpurnar sem hafa komið til mín fíla þetta alveg í botn og ég hef notað þetta í einkaþjálfuninni líka.“ Guðbjörg bendir á að einnig sé hægt að kippa trampólínunum út á góðvörðisdögum. „Þetta gæti alveg slegið í gegn í sumar,“ segir hún að lokum.

kristjana@frettabladid.is



**ÓTRÚLEGA SKEMMTILEGT**  
Íþróttakennarinn Guðbjörg Finnsdóttir notar trampólín í auknum mæli í heilsuræktinni sinni G fit í Garðabænum. Hún segir æfingar á trampólíni ótrúlega skemmtilegar.  
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

## → Hvað gerir trampólínið?

Samkvæmt rannsókn NASA mun klukkustundaræfing á trampólíni brenna fleiri kaloríum en einn klukkutími af skokki. Æfingar á trampólíni eru mjög góðar fyrir sogæðakerfið. Hið mjúka yfirborð trampólínsins fer vel með liðamót líkamans.



RITA ORA



ELLEN BARKIN



ELLEN PAGE

## Jakkaföt aftur í tísku í stjörnuheimum

Rita Ora, Ellen Barkin og Ellen Page hafa sést í smekklefum og stílhreinum jakkafötum upp á síðkastið.

Það virðist vera í tísku hjá frægustu konum heims að klæða sig í jakkaföt á tyllidögum. Leikkonan Ellen Page mætti á frumsýningu X-Men: Days of Future Past í New York í smókingjakka með mjótt

bindi og vakti mikla athygli fyrir þetta skemmtilega lúkk.

Söngkonan Rita Ora fór í klassískum jakkafötum á næturklúbb í London og leikkonan Ellen Barkin bauð upp á fagað dress í teiti í

MOMA, nútímalistasafninu í New York.

Jakkaföt fyrir konur komast alltaf reglulega í tísku og nú virðist vera tíminn til að dressa sig upp í ein slík.

→ Leikkonan Diane Keaton klæddist jakkafötum í kvikmyndinni Annie Hall 1977 og urðu þau í kjölfarið vinsæl.

**1 AF HVERJUM 3**  
FINNST Í LAGI AÐ KEYRA EFTIR  
AÐ HAFA FENGIÐ SÉR EINN

ER ÞAÐ **EINN** AF ÞÍNUM VINUM?



VÍNBUÐIN

Samgöngustofa





# AÐEINS 50 TÖLVUR!

## EINSTAKT VERÐ Á BLEIKRI 15,6" FARTÖLVU BEINT FRÁ VERKSMIÐJUM ASUS!

Sem umboðsaðilar Asus á Íslandi fáum við stundum ótrúleg sértíloboð á mjög lítið útlitsgölluðum og umbúðarlausum tölvum beint úr verksmiðjum þeirra. Í þetta skipti er það fallega bleik 15,6" fartölva með sprækum Intel Celeron örgjörva.



## SÉRSTAKT TILBOÐSVERÐ

# 69.990

**ASUS**

ASU-X502CARB01PK

Fallega bleik og glæsilega hönnuð 15,6" fartölva með burstaðri áferð. Intel Celeron örgjörvi og Intel HD sambyggt skjá kort. Hljóðlátur 320GB harður diskur og 4GB vinnsluminni. USB3 tengi fyrir allt að tífaldan gagnaflutningshraða við yfirfærslu gagna. HDMI til að tengja við sjónvarp eða hljómtæki fyrir bestu mynd og hljómgæði. Innbyggð HD myndavél í skjá. Windows 8 stýrikerfi.

### Takmarkað magn

Einstaka sinnum bjóðast okkur ótrúleg verð á verksmiðjutölvum frá framleiðendum. Yfirleitt er um að ræða tölvur úr framleiðslulínu þeirra eða sýnishorn – kallast refurbished á ensku. Fartölvurnar frá Asus koma þau þó frá en því miður í takmörkuðu magni.

### Asus gæði sem borga sig

Asus er einn stærsti virtasti tölvuframleiðandi heims. Tölvulistinn hefur selt Asus fartölvur um margra ára skeið við mikla ánægju viðskiptavina vegna lágrar bilanatíðni og glæsilegrar hönnunar.

### Intel Celeron örgjörvi

Sprækur Intel Celeron örgjörvi sem tryggir viðunandi vinnsluhraða fyrir verkefni dagsins. Sambyggt Intel HD Graphics skjá kort.

### Glæsilega bleik á litinn

Skemmtilega hönnuð í fallega bleikum lit með burstaðri áferð. Stórt og þægilegt chicklet lyklaborð með bili milli takka gerir áslátt léttari og hraðvirkari.

### Ótal tengimöguleikar

Með því að tengja tölvuna með HDMI við stórt sjónvarp er hægt að vinna í tölvunni á risaskjá í frábærum gæðum. Einnig USB3 tengi með margföldum gagnaflutningshraða í samanburði við USB2.

### Mikill sparnaður

Sambærileg bleik fartölva kostar að lágmarki kr. 100.000 ný úr kassanum. Það felst mikill sparnaður að sætta sig við að hún komi umbúðalaus og mögulega með smávægilegum útlitsgöllum.

### 2 ára traust ábyrgð

Tölvulistinn hefur rekið viðgerðarverkstæði í 20 ár. Þrátt fyrir að tölvan sé refurbished þá gildir vissulega á henni full ábyrgð í tvö ár sem hægt er að treysta.

## PROMENNT ÓKEYPIS WINDOWS 8 NÁMSKEIÐ FYLGIR ÖLLUM TÖLVUM!

Allir sem velja tölvu hjá okkur með Windows 8 fá ávísun á skemmtilegt og fræðandi námskeið sem haldið er í samstarfi við Promennt sem sérhæfa sig í fjölbreyttu tölvunámi. Microsoft sérfræðingar Promennt fara yfir helstu nýjungarnar og helstu grundvallaratriði í notkun Windows 8.



## OPIÐ

Virka daga 10-18  
Laugardaga 11-16

tl.is

# TÖLVU LISTINN

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 431 333

HAFNARFJÖRÐUR  
REYKJAVÍKURVEGI 66  
Sími 414 1750



TWISTER  
ELSKAR  
DORITOS



799  
kr.

Tortilla +  
salsasósa  
+ iceberg  
+ majónes +  
rifinn ostur  
+ muldar   
flögur  
+   
lundir  
= sönn ást



sv000gott™

FAXAFENI • GRAFARHOLTI • SUNDAGÖRÐUM  
HAFNARFIRÐI • KÓPAVOGI • MOSFELLSBÆ  
REYKJANESBÆ • SELFOSSI [WWW.KFC.IS](http://WWW.KFC.IS)



# 20% AFSLÁTTUR

## af allri íslenskri tónlist

Fyrir landann er tilvalin fjölskylduplata í ferðalagið þar sem ungir sem aldrei geta hlustað saman og notið fjölbreyttrar, íslenskrar tónlistar.

3CD  
Tilboðsverð  
**2.639**  
Verð áður 3.299,-



Á Icelandic Folksongs and Other Favorites er að finna íslensk þjóðlög sem mörg hver óma í eyrum landsmanna allt frá blautu barnsbeini.

3CD  
Tilboðsverð  
**2.399**  
Verð áður 2.999,-



Á plötunni er að finna lögin "Vor í Vaglskógi", "Rock n Roller", "Pour sugar on me", "Glass House" og 7 önnur frábær lög.

Tilboðsverð  
**2.079**  
Verð áður 2.599,-



3CD  
Tilboðsverð  
**2.639**  
Verð áður 3.299,-



Öll lögin 37 úr Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva

2CD  
Tilboðsverð  
**2.639**  
Verð áður 3.299,-



Á plötunni er að finna 75 vinsæl lög úr katalóg SG útgáfunnar.



KRINGLAN OG SMÁRALIND · 591 5300 · WWW.SKIFAN.IS

### TRYGGÐU ÞÉR LEIKINA Á BETRA VERÐI!

## PS4 TÖLVA + 1 LEIKUR

- ÞÚ VELUR Á MILLI KNACK EÐA KILLZONE



PS3 & XBOX  
**7.999,-**



PS3 & XBOX  
**4.999,-**

PC  
**4.499,-**



PS3 & XBOX  
**7.999,-**

PC  
**5.499,-**

### 2 FYRIR 1 AF SPILUÐUM LEIKJUM! PS2, XBOX360, WII OG NDS ALLA HELGINA!



PS4  
**84.999,-**  
LEIKUR FYLGIR

!!!



TRYGGÐU ÞÉR WATCH DOGS Í FORPÖNTUN!



## FÖSTUDAGSLAGIÐ



„Ég verð að segja lagið Steinunn með hljómsveitinni Boogie Trouble. Það er svo mikil sumarstemning í því.“

Unnur Sara Eldjárn tónlistarkona.

## Tilnefningin kom mjög á óvart

Trygve Jonas Eliassen, yfirmaður leikmyndadeildar Þjóðleikhússins, er tilnefndur til Nordic Music Video Awards fyrir leik sinn í myndbandi við lagið Old Skin.

„Á dauða mínum átti ég von á en ekki þessu,“ segir yfirmaður leikmyndadeildar Þjóðleikhússins, Trygve Jonas Eliassen, en Trygve var tilnefndur til Nordic Music Video Awards fyrir leik sinn í tónlistarmyndbandi við lag Ólafs Arnalds, Old Skin. Tilnefningin kom Trygve mjög á óvart enda er hann frekar vanur því að vera á bak við tjöldin. Hann segist þó ekki ætla að leggja leiklistarferilinn fyrir

sig þrátt fyrir þennan leiksigur. „Nei, guð minn góður, það ætla ég sko ekki að gera. Ég var eitt-hvað að leika þegar ég var ungur drengur fyrir mörgum áratugum en þetta hefur aldrei verið minn tebolli.“ Hann er þó gríðarlega hrifinn af laginu, sem og söngvaranum Arnóri Dan. „Tónlistin hans Ólafs er ótrúlega falleg og söngvarinn syngur hreinlega eins og Guð. Þetta var virkilega gaman,“ segir Trygve, kátur með

„Á dauða mínum átti ég von en ekki þessu.“

Trygve Jonas Eliassen, yfirmaður leikmyndadeildar Þjóðleikhússins

tilnefninguna. Myndbandið hlýtur einnig tilnefningu í flokknum Besta myndbandið en úrslitin verða kunngjörð hinn 31. maí næstkomandi.



EKKI VANUR SVIDSLJÓSINU Trygve hefur unnið við leikmyndadeild Þjóðleikhússins um langt skeið.

**ROKKSVEIT JONNA ÓLAFS**

Sérstakur gestur  
Guðmundur Jónsson  
úr Sálinni hans Jóns míns

Síðasti séns að næla sér í miðal!

**DIE HARD MEETS THE OFFICE**

**BLANN!**

★★★★★

„Frábær sýning. Einstakur óður til kvikmynda og leikgleði fullorðinna manna“ VG, FBL

Miðasala | 568 8000 | midasala@borgarleikhus.is

## Heimsóttu heimili Charlie Chaplin

Stúlkurnar í hljómsveitinni My Bubba hafa sent frá sér nýja plötu en hún er tekin upp í fornfrægu húsi sem Charlie Chaplin byggði á sínum tíma.

„Þetta var spennandi ferðalag en krefjandi á köflum. Þetta var mikil vinna og við vorum í stúdíóinu í allavega tólf tíma á dag og borðuðum taco í hvert mál,“ segir Guðbjörg Bubba Tómasdóttir, önnur meðlima hljómsveitarinnar My Bubba en sveitin gaf nýverið út plötuna Goes Abroad sem tekin var upp í Los Angeles. Guðbjörg skipar sveitina ásamt hinni sænsku My og hefur hún verið starfrækt í um fimm ár.

„Þetta var svakalegt flott stúdíó, sem var meðal annars með skvassvelli. Við spiluðum gjarnan skvass að upptökum loknum,“ segir Guðbjörg. Húsið sem hýsir stúdíóið var upphaflega byggt af stórleikaranum Charlie Chaplin. „Tito Jackson, bróðir Michaels Jackson, bjó svo til stúdíó í húsinu.“

Noah Georgeson pródúseraði plötuna en hann hefur getið sér gott orð sem samstarfsmaður Devendra Banhart og Johanna Newsom og dvöldu stúlkurnar í Los Angeles í mánuð. „Við sendum Noah skeyti því okkur langaði svo að vinna með honum og fengum svar og kýldum á þetta,“ bætir Guðbjörg við. My Bubba hefur ferðast um heiminn, samið og flutt samtíma þjóðlagatónlist og tekið upp tvær breiðskífur og eina stuttskífu. Þær hafa komið fram á Iceland Airwaves, Hróarskelduhátíðinni og hitað upp fyrir listamenn á borð við Matthew E. White og Nina Persson úr The Cardigans.



STEMMING Í STÚDÍÓI Hér er dúettinn My Bubba í hljóðverinu í Los Angeles en stúlkurnar dvöldu þar í einn mánuð og tóku upp í tólf tíma á dag.

„Á fyrstu tónleikunum okkar í Kaupmannahöfn kom ítalskur kaffihúsaeggandi til okkar og bauð okkur til Ítalíu að spila. Fljótlega hafði ítalskur bókarari samband við okkur og höfum við í raun verið í ævintýraferð síðan eða í um fimm ár,“ útskýrir Guðbjörg. Þær hafa spilað á tónleikum úti um allan heim undanfarin ár.

Á fyrstu tónleikunum áttu þær bara þrjú lög og því var hjólað í lagasmíðar fyrir Ítalíutúrinn en síðan þá hefur mikið vatn runnið til sjávar. „Við ætlum að fagna útgáfu plötunnar í kvöld á

„Tito Jackson, bróðir Michaels Jackson, bjó svo til stúdíó í húsinu.“

Guðbjörg Bubba Tómasdóttir

tónleikastaðnum Hannesarholti við Grundarstíg og ætlar Snorri Helgason að hita upp.“

Platan Goes Abroad kemur út á vegum Smekkleysu hér á landi en úti um heim allan á vegum dönsku útgáfunnar Fake Diamond. Sökum ævintýra stúlkunnar undanfarin ár má líkja plötunni við eins konar heimsreisni. gunnarleo@frettabladid.is

## Kennir spinning í sex klukkutíma

Spinningkennarinn Sandra Björg Helgadóttir ætlar að afla fjár fyrir útskriftarferð sína með því að kenna spinning í sex klukkutíma samfleytt og safna áheimum.

„Ég hef í mesta lagi hjólað í einhverja tvo tíma svo ég er alveg smá stressuð,“ segir spinningkennarinn Sandra Björg Helgadóttir en hún ætlar að hjóla í sex klukkutíma samfleytt til þess að afla fjár fyrir útskriftarferð sína. Sandra er að útskrifast úr iðnaðarverkfræði frá Háskóla Íslands en fannst þær fjáröflunarhugmyndir sem komu frá skólanum ekki vera upp á marga fiska. „Það er alltaf þetta sama í boði, páskaegg eða klósettappír, og ég meikaði bara ekki að selja þetta eina ferðina enn. Ég var sjálf með alls konar hugmyndir og ákvað að hrinda einni í framkvæmd og þetta fékk rosalega góðar undirtektir,“ segir Sandra, sem kennt hefur spinning í World Class Laugum um nokkurt skeið, en hún fékk til liðs við sig sjö aðra spinningkennara sem koma til með að hjóla henni til stuðnings. „Fyrirkomulagið verður þannig að ég kenni í hálf tíma en fer svo út í sal og hjóla með þeim kennara sem tekur við. Hálf tíma síðar tek ég svo aftur við. Þetta geri ég til þess að passa upp á röddina.“



HEFUR ALDREI HJÓLAÐ SVO LENGI Sandra Björg hefur kennt spinning um langt skeið en hefur aldrei fyrr hjólað samfleytt í sex klukkutíma. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Sandra segir að hver sem er geti tekið þátt í gleðinni sem fer fram í Laugum hinn 25. maí frá kl. 13-19. „Það þarf ekki að vera með kort í World Class til að taka þátt en þátttakan kostar 500 krónur og verður

greitt í afgreiðslunni. Svo verð ég með skemmtilegt happdrætti og eru vinningarnir ekki af verri endanum. Kostur gefur til að mynda hina geysivinsælu NutriBullet-safavél í vinning.“

-ka

# HIN EINA SANNA SKÓSPRENGJA 50-90% afsláttur Í FULLUM GANGI



**Toppskórinn**  
Outlet

**Toppskórinn**  
Markaður

Vínlandsleið 6, Grafarholti  
Opíð virka daga: 11-18 • **Laugardaga: 11-16**  
**Sunnudaga: 13-17**

Smáratorgi, Kópavogi  
Opíð virka daga: 11-18 • **Laugardaga: 11-18**  
**Sunnudaga: 12-18**



Póst: dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is  
 EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

Opið allan sólarhringinn

í Engihjalla,  
 Vesturbergi og  
 Arnarbakka



**Iceland**

## FRÉTTIR AF FÓLKI

### Birgitta snýr aftur heim

Söngkonan **Birgitta Haukdal** flytur heim með fjölskylduna frá Spáni í sumar en hún og eiginmaður hennar, Benedikt Einarsson, og sonur þeirra, Víkingur, hafa verið búsett í Barcelona síðan árið 2011. Benedikt hefur stundað nám í viðskiptafræði í borginni en hann er lögfræðingur að mennt. Birgitta hefur verið með annan fótinn á Íslandi



þessi síðustu ár og keppti meðal annars í undankeppni Eurovision í fyrra með lagið Meðal andanna en laut í lægra haldi fyrir Eyþóri Inga sem var fulltrúi Íslands með lagið Ég á líf. -lkg

### Fjölmennt í útgáfuteiti

Hátt á annað hundrað manns létu sjá sig á Lofti Hosteli í gær til að fagna útgáfu nýrrar bókar **Tobbu Marinós**, 20 tilfæni til dagdrykkju.

„Það mættu mjög margir sem koma fyrir í bókinni,“ segir Tobba. „Fjölskylda, vinir og þjóðþekktir einstaklingar.“

Einn þeirra er fyrrverandi ritstjóri blaðsins Séð og heyrt og yfirmaður Tobbu, Eiríkur Jónsson, sem mætti of seint og missti af ræðu sem fjallaði meðal annars um hann sjálfan.

„Ég kallaði hann alltaf vatnshöf-uðið af því að hann er með svo stórt höfuð,“ segir Tobba.

„Svo mætti hann og skildi ekkert af hverju allir voru að hlæja að honum.“

Allt var þetta þó í góðu gamni gert og Eiríkur og aðrir gestir skemmtu sér fram eftir kvöldi. - bá



### Mest lesið **VÍSIR**

- 1 Samfaramyndir sendar á milli vina á Snapchat
- 2 Ofurkroppur í háskólanámi
- 3 Íslenskur strákur með forstjóra laun á Facebook
- 4 Hlé gert á viðræðum: Verkfall í grunnskólum landsins
- 5 Umfjöllun, viðtöl og myndir: Valur - Stjarnan 23-19 | Anna Úrsúla kláraði Stjörnuna

**Whirlpool**

ÞVOTTAVÉLAR

**Heimilistæki** ht.is

## TEMPUR DAGAR Í MAÍ

### NÚ ER TÆKIFÆRIÐ!

TEMPUR

**20%**

afsláttur

### TEMPUR® Original & Cloud heilsurúm

VAXTALAUSAR AFBORGANIR Í 12 MÁN. \*  
**Aðeins 27.123 kr. á mán.**

TEMPUR Original eða Cloud heilsudýna með Standard botni og löppum  
 Verðdæmi: 160x200 cm. Fullt verð kr. 390.700  
**TILBOÐSVERÐ: kr. 312.560**



### C&J stillanlegt rúm með TEMPUR® dýnu

VAXTALAUSAR AFBORGANIR Í 12 MÁN. \*  
**Aðeins 55.627 kr. á mán.**

C&J stillanlegt rúm með TEMPUR Original eða Cloud heilsudýnu.  
 Verðdæmi: 2x90x200 cm. Fullt verð kr. 803.800  
**TILBOÐSVERÐ: kr. 643.040**



Veitir stuðning þar sem þú þarft hann

\* með 3,5% lántökugjaldi og 340 kr. greiðslugj. pr. afb.

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



Leggur grunn að góðum degi

betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is  
 Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477  
 Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100  
 Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566

Opið virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16