Hafliði Ragnarsson
BÓNORÐ Í EGGI ▶ 20

Lóa Hlín Hjálmtýsdóttir
PERSÓNULEGIR HLUTIR HEIMA ▶ 32

Sæti í sólina
frá
24.900 kr.
Flug aðra leið með sköttum og taska innifalin
plús FERÐIR
www.plusferdir.is

FRÉTTABLAÐIÐ

HELGARBLAÐ
4. apríl 2015
79. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

TILFELLI FÆR TILFELLI

Alræmdasta tilfelli íslenskrar menningarsögu verður sjötugt á þriðjudag. Megas hefur alltaf vakið umtal en segist bara hafa reynt að gera eitthvað fallegt. ▶ 22

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

SKRIFAR OG LEIKSTÝRIR
Björn Hlynur Haraldsson frumsýnir sína fyrstu kvikmynd sem fjallar um leyndarmál. ▶ 28

HJÖRDÍS ÓSP KEPPIR Í GAME OF HOMES ▶ 62

SÚKKULAÐI Í HÆNSNAKOFA
Aldís Elfa Franzdóttir leitar að páskahænu í sveitinni. ▶ 36

LYFJA
– Lifið heil

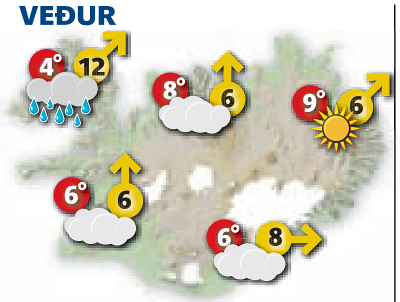
Gleðilega páska

Opið alla páskana, einnig á páskadag.

www.lyfja.is

Lyfja Lágmúla kl. 8-24
Lyfja Smáratorgi kl. 8-24

VEÐUR



Sæmilegasta veður víða um land og yfirleitt rauðar hitatölur. Vindur verður ekki til ama, en víða verður rigning eða súld með köflum.

SJÁ SÍÐU 44

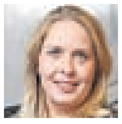
GLEÐIFRÉTTIN

Bara konur

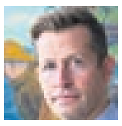
Salur borgarstjórnar var aðeins skipaður konum þann 31. mars. Tilefnið var 100 ára afmæli kosningaréttar kvenna á Íslandi. „Þetta var einkar hátíðleg stund,“ segir Sóley Tómasdóttir, forseti borgarstjórnar.

FIMM Í FRÉTTUM: SUMARSTÖRF OG FYRIRKOMULAG TÚRISMANS

Edward H. Huijbens, prófessor við Háskólann á Akureyri, segir að aukningin um straumi ferðamanna til landsins verði að mæta með fleira starfsfólki sem sækja verði til útlanda.



Sveinbjörg Birna Sveinbjörnsdóttir var ein þeirra sem féllu fyrir aprílgabbi Fréttablaðsins. Að auki vakti myndband unnið úr Kastljósviðtali við hana mikla lukku á vefnum í vikunni.



Framkvæmdastjóri Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi, **Kolbeinn Árnason,** var óánægður með fyrirætlan ríkisstjórnarinnar um að hækka veiðigjald á makríl um 200 prósent.

Fimleikafélag Hafnarfjarðar vinnur nú að byggingu tveggja nýrra knatthúsa. Byggingarnar eru keyptar af finnsku fyrirtæki sem nefnist Best-Hall. Umboðsmaður fyrirtækisins á Íslandi er **Jón Rúnar Halldórsson,** fyrrverandi formaður stjórnar knattspyrnudeildar FH.

Eygló Harðardóttir, félags- og húsnæðismálaráðherra, ákvað að verja 150 milljónum króna úr Atvinnuleysistryggingasjóði til að standa straum af kostnaði við átaksverkefni til að skapa störf fyrir námsmenn í sumar hjá opinberum stofnunum og sveitarfélögum, líkt og gert hefur verið sl. fimm sumur.

FÖSTUDAGURINN LANGI Mikið af ferðamönnum er á landinu og láta þeir lokanir um páskana lítið á sig fá. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Það er af sem áður var, víða er opið um páskahelgina:

Páskastemning í höfuðborginni

FERÐAÞJÓNUSTA Þessir ferðamenn virtu fyrir sér Hallgrímskirkju á föstudaginn langa. Það er af sem áður var þegar allt var lokað á þessum degi. Í gær voru til að mynda ýmsir veitingastaðir, kaffihús og matvörubúðir opnar. Einnig var hægt að fara í sund í þremur sundlaugum í borginni og verður það líka hægt á páskadag. Þeir ferðamenn og heimamenn sem dvelja í borginni um páskana þurfa því ekki að hafa áhyggjur. - vh

Kvarta yfir neikvæðum málsháttum

Finnur Geirsson, forstjóri Nóa Síríus, segir sármóðgaða viðskiptavini eiga það til að hringja og kvarta yfir neikvæðum málsháttum í páskaeggjum sínum. Sölvi Sveinsson, fyrrverandi skólastjóri, segir málshætti krydd í tungutaki Íslendinga.

SAMFÉLAG „Ef málshættirnir eru með neikvæðum boðskap, þá er fólk stundum óánægt og vill kenna okkur um,“ segir Finnur Geirsson, forstjóri Nóa Síríus, og segir málshætti sem hafa verið settir í páskaegg frá upphafi framleiðslu þeirra stundum umdeilda. „Fólk hefur orðið mjög óhresst og kennt okkur um að eyðileggja fyrir því páskana. Sumir vilja bara hafa málshætti skemmtilega, uppörvandi og á jákvæðum nótum. En við höfum talið rétt að halda okkur við gömlu málshættina sem eru jafnan spakmæli sem vekja fólk til umhugsunar um lífið og tilveruna.“

Finnur segist hafa gaman af því að halda í þennan gamalgróna sið og segir að þótt ungt fólk skilji ekki lengur marga málshætti, þá geti það flett þeim upp og leitað svara.

Sölvi Sveinsson, fyrrverandi skólastjóri, hefur skrifað fjölmargar greinar og bækur um íslenskar málhefðir, orðtök og málshætti. Hann segir íslenska tungu auðuga af málsháttum þótt þekking okkar og skilningur á merkingu þeirra fari minnkandi. Hann er hrifinn af þeim sið að kenna ungu fólki málshætti gegnum páskaegg.

„Ég held að sumpart eigi það eðlilegar skýringar að skilningur er minni, sem eru þá þær að allir gamlir og góðir málshættir eru vaxnir upp úr samfélagi sem er gjörólíkt okkar, gamla bændasamfélaginu.

Hins vegar er líka það að fólk les hreinlega miklu minna en það gerði. Það veldur því aftur að fólk notar málshætti af minna öryggi en forðum daga,“ segir Sölvi og minnist þess að ömmur sínar hafi átt málshætti um öll atvik sem upp á komu.

GAMALGRÓINN SIÐUR Málshættir í páskaeggjum hafa vakið landann til umhugsunar um lífið og tilveruna frá því fyrir 1940. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Málshættir eru krydd í tungutaki hvers manns. Það er gott að geta brugðið fyrir sig blæbrigðaríkum málsháttum, sem eru svo hnitmiðaðir að þeir segja mjög mikið í einni setningu eða einni málsgrein.“

Í málsháttum eru vanalega sannindi um lífið og tilveruna. Sölvi segir marga þeirra fjalla um börn, uppeldi og uppvöxt og líklega hafi þeir verið samdir af konum. „Ég man eftir einum málshætti sem er eiginlega varúð: Skæri gera barnið blint en hnífur eineygt, og öðrum, barnið vex en brókin ekki.“

En er sá siður að semja málshætti liðinn undir lok? Sölvi segist halda að Íslendingar glæði málið lífi með öðrum hætti í dag. „Það eru alltaf að verða til ný orðtök, til er eldgamalt orðtak: Enginn hefur átt fyrr en misst hefur. Honum hefur verið snúið í: Enginn veit hvað hann átt hefur fyrr en flutt hefur, sem er nokkuð skondið. Menn eru sífellt að búa til ný orðtök sem gefa atvikum úr daglegu lífi nútímamanna óeiginlega merkingu.“

kristjanabjorg@frettabladid.is

> **Það er gott að geta brugðið fyrir sig blæbrigðaríkum málsháttum, sem eru svo hnitmiðaðir að þeir segja mjög mikið í einni setningu eða einni málsgrein.**
>
> *Sölvi Sveinsson, fyrrverandi skólastjóri.*

Leikhúsgleði í Hafnarfirði:

Stúdentar kynna MIG

MENNING Stúdentaleikhúsið frumsýnir leikritið MIG þann 10. apríl. Leikhópurinn samdi verkið í samstarfi við Öddu Rut Jónsdóttur leikstjóra.

Stúdentaleikhúsið hefur verið starfrækt í átta áratugi. Á þeim tíma hafa margir þjóðþekktir leikarar spreytt sig í uppsetningum leikfélagsins.

Þá hefur félagið unnið til leiklistarverðlauna á innlendum og erlendum vettvangi.

Verkið verður sýnt að Strandgötu 75 og almennt miðaverð er 2.500 krónur. - ie

Fyrrverandi varaforseti rekinn:

Hrakin á brott úr flokki forseta

SIMBABVE Joyce Mujuru, fyrrverandi varaforseti Simbabve, hefur verið rekin úr flokknum Zanu-PF, sem er flokkur forsetans Roberts Mugabe sem setið hefur á stóli forseta í 35 ár.

Mujuru þótti eitt sinn líkleg til að taka við stjórntaumum í landinu af Mugabe en lenti upp á kant við eiginkonu hans. Í desember var hún rekin úr embætti varaforseta og sökuð um að ætla að ráða forsetann af dögum. Grace, 49 ára eiginkona Mugabes, hefur tekið við flestum verkefnum Mujuru innan flokksins. - jóe

Varðskipið Týr tók þátt í björgunaraðgerðum á Miðjarðarhafi á fimmtudag:

Björguðu 320 flóttamönnum

BJÖRGUN Áhöfn varðskipsins Týs bjargaði í gær 320 flóttamönnum sem voru bjargarlausir á fiskibáti á Miðjarðarhafi. Báturinn var um 30 sjómílur norður af Líbíu og þrír aðrir bátar voru á svæðinu.

Neyðarkall barst frá bátnum snemma í gærmorgun, samkvæmt tilkynningu frá Landhelgisgæslunni. Flóttamennirnir voru allir færðir um borð í Tý sem sigldi svo áleiðis til Pozzallo á Sikiley en áætlað er að varðskipið komi þangað síðdegis í dag.

Áhöfnin á Tý hlúði að fólkinu sem var nokkuð óttaslegið eftir hrakningana. Í hópnum er fjöldi barna og það yngsta rétt um ársgamalt. Þá eru einnig nokkrar konur í hópnum, þar af tvær barnshafandi.

Aldrei hafa fleiri flóttamenn verið teknir um borð í íslenskt varðskip en áhöfn Týs hefur tekið þátt í fjölmörgum björgunaraðgerðum á svæðinu síðustu mánuði.

Talsverðar annir hafa verið á þessu svæði undanfarið samkvæmt Landhelgisgæslunni. Á fimmtudag tók Týr þátt í annarri aðgerð þar sem bátur með flóttafólki sneri við til Líbíu eftir að hafa sent út neyðarkall á svipuðum slóðum og báturinn var á í gær. Áhöfn Týs mun sinna leit og björgun og landamæragæslu á þessu svæði fram í miðjan maí en ráðgert er að skipið komi til Íslands í lok maí. - vh

Á STJÓRNLAUSUM FISKIBÁT Flóttamennirnir sem áhöfn Týs bjargaði voru á stjórnlausum fiskibát. Hér sjást flóttamenn sem áhöfn skipsins bjargaði í annarri björgun. MYND/TÝR

„Þú verður að vita hvar þú stendur“

360°

Góð yfirsýn er grunnurinn að góðri fjárhagsstöðu. 360° ráðgjöf er þjónusta þar sem farið er yfir fjármálin þín frá öllum hliðum; lán, sparnað, tryggingar, stöðuna í dag og framtíðarmarkmið.
Kynntu þér 360° ráðgjöf á landsbankinn.is/360.

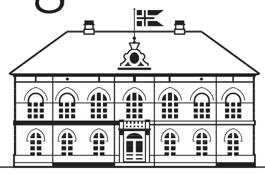
30.3.2015 → 5.4.2015

58,7%
fjölgun var á störfum í ferðaþjónustu milli áranna 2008 og 2014.

45 ára
móðir fékk ekki að sækja um rafræn skilríki hjá Auðkenni fyrir dóttur sína þar sem hún var ekki „eldri forráðamaður“.

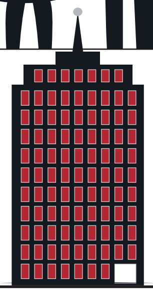
79.000 GESTIR
sóttu sinfóníutónleika á síðasta ári.

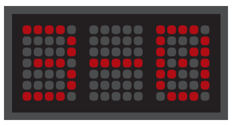
22 þingfundir
eru eftir fram að sumarfríi þingmanna.



4.500 máltíðir
framleiðir og selur eldhús Landspítalans á dag.

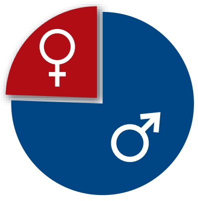
800 manns
eru á biðlista eftir félagslegu leiguhúsnæði í Reykjavík.





voru sigurtölur íslenska karlalandsliðsins í fótbolta gegn Kasakstan.

28 KARLAR OG AÐEINS 9 KONUR
gegna starfi sendiherra og sendifulltrúa.



ÍKLÆDD ÁRÓÐRI Loftárásum Sádi-Araba í Jemen er mótmælt víða.
AFP/ MOHAMMED HUWAIS

Kínverski flotinn í Aden:

Kínverjar flytja fólk frá Jemen

JEMEN Kínverski flotinn hefur flutt 225 erlenda ríkisborgara og um 600 kínverska ríkisborgara frá hafnarborginni Aden í Jemen. Kínversk yfirvöld fullyrða að þetta sé í fyrsta sinn sem kínverski herinn flytur aðra ríkisborgara en kínverska frá hættusvæðum.

Átökin í Jemen hafa verið að færast í aukana en uppreisnarmenn Houthi-hreyfingarinnar sækja sífellt meira fram gegn stjórnarhernum. - srs

Gíslar kæra sjónvarpsstöðvar:

Kærðar fyrir fréttaflutning

FRAKKLAND Sex þeirra sem lifðu af gíslatökuna í París í byrjun árs hafa kært sjónvarpsstöðvar í landinu fyrir fréttaflutning af málinu.

Lögmaður fólksins segir að fréttaflutningurinn hafi stefnt lífi skjólstæðinga sinna í voða.

„Að upplýsa um það í beinni útsendingu að fólk feli sig í kæli fyrir vopnuðum manni sýnir dómgreindarleysi,“ segir lögmaðurinn Patrick Klugman.

Ahmedi Coulibaly myrti fjóra áður en hann var felldur af lögreglu. Tveimur dögum áður féllu tólf í árás á ritstjórn tímaritsins Charlie Hebdo. - jóe

Leggja til að 130 opinber störf flytjist til Norðurlands vestra

Skýrsla Landshlutanefndar fyrir Norðurland vestra var lögð fyrir ríkisstjórn þann 12. desember síðastliðinn. Í tillögum nefndarinnar eru lagðar fram 25 hugmyndir um fjölgun opinberra starfa í landshlutanum.

BYGGÐAMÁL 90 störf verða flutt á Norðvesturland auk þess sem 40 ný opinber störf verða til í landshlutanum, langflest þeirra í Skagafirði, ef tillögur landshlutanefndar fyrir Norðurland vestra ná fram að ganga. Nærri eitt hundrað þessara starfa verða í Skagafirði, samkvæmt tillögum nefndarinnar.

Áður hefur verið greint frá tveimur liðum í skýrslu landshlutanefndarinnar í fjölmiðlum; hugsanlegum flutningi heimahafnar varðskipa Landhelgisgæslunnar til Sauðárkróks og flutningi höfuðstöðva RARIK til Skagafjarðar.

Fréttablaðið hefur nú skýrslu nefndarinnar undir höndum. Í henni eru settar fram 25 tillögur um flutning opinberra starfa í landshlutann sem og hugmyndir um ný opinber störf sem geti orðið til í landshlutanum.

STEFÁN VAGN STEFÁNSSON

Stefán Vagn Stefánsson, oddviti Framsóknarflokksins í Skagafirði og formaður nefndarinnar, segir allar þær tillögur sem birtast í skýrslunni vera framkvæmanlegar. Skýrslan sé nú til meðhöndlunar í forsætisráðuneytinu og bíði afgreiðslu ríkisstjórnar. „Við vonum að sem flestar af þessum tillögum verði að veruleika. Landshlutinn hefur í langan tíma verið í mikilli varnarbaráttu. Við höfum einnig séð að verkefni hafa oft og tíðum ekki ratað til landshlutans. Það er síðan forsætisráðuneytisins að meta þær tillögur sem við komum með. Ég á svo von á því að niðurstaða fáist fljótlega.“

SAUÐÁRKRÓKUR Lagt er til að um eitt hundrað þessara starfa verði staðsett í Skagafirði. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Auk Stefán Vagns sátu í nefndinni Héðinn Unnsteinsson frá forsætisráðuneytinu, Sigríður Svavarsdóttir frá sveitarfélaginu Skagafirði, Unnur Valborg Hilmarsdóttir, oddviti Húnaþings vestra, og Valgerður Hilmarsdóttir, forseti bæjarstjórnar Blönduósbæjar. Ásmundur Einar Daðason, aðstoðarmaður forsætisráðherra, starfaði einnig með nefndinni.

Fram kemur í skýrslunni að markmiðið sé að efla byggð á Norðurlandi vestra. Bent er á leiðir um hvernig stuðla megi að aukinni fjárfestingu á svæðinu, fjölga atvinnutækifærum og stuðla að jákvæðri byggðaþróun.

Erfitt er að henda reiður á kostnaði við þessar tillögur nefndarinnar. Sautján verkefni af 25 eru metin á um 370 milljónir króna, sem kæmi úr ríkissjóði. Þessar tillögur eru almenn verkefni sem og verkefni sem fela í sér sköpun um 29 stöðugilda.

Til samanburðar er nýlegur ívilnunarsamningur hins opinbera við Matorku metinn á um 425 milljónir króna.

Átta tillögur nefndarinnar eru þannig að um er að ræða flutning opinberra starfa inn í landshlutann frá öðrum svæðum, að mestum hluta frá höfuðborgarsvæðinu. Þar er um að ræða tæplega 90 stöðugildi. Segir í inngangi skýrslunnar að erfitt sé að meta kostnað við þær. Kostnaður myndi að öllum líkindum aðeins falla til við flutning starfanna en eftir það ætti árlegur kostnaður að vera svipaður og áður. sveinn@frettabladid.is

→ 17 verkefni af 25 í skýrslu Landshlutanefndar eru metin á um 370 milljónir króna sem kæmu úr ríkissjóði.

Réttarfarsnefnd gagnrýnir tillögur um skipan hæstaréttardómara:

Sjálfstæði dómara yrði minna

DÓMSMÁL Réttarfarsnefnd gerir alvarlegar athugasemdir við tillögur um breytingar á fyrirkomulagi við skipan dómara við Hæstarétt Íslands. Að mati nefndarinnar færu þær í bága við meginsjónarmið um skipan dómara sem fram hafa komið hjá alþjóðlegum stofnunum og í reglum annarra ríkja.

Innanríkisráðherra skipaði nefnd árið 2013 sem falið var að semja reglur um millidómstig og fyrirkomulag við skipan dómara. Innanríkisráðherra skilaði niðurstöðum nefndarinnar í síðasta mánuði en í þeim tillögum er meðal annars lagt til að veita ráðherra aukið vald við skipan dómara. Innanríkisráðherra óskaði eftir umsögn réttarfarsnefndar um tillögurnar, en nefndin hefur það hlutverk að vera ráðherra til ráðgjafar á sviði réttarfars.

Réttarfarsnefnd vísar til tilmæla ráðherranefndar Evrópuráðsins um sjálfstæði dómara. Þar kemur fram að ákvörðun um skipan dómara skuli vera byggð á lögbundnum hlutlægum sjónarmiðum og að það yfirvald sem taki slíka ákvörðun skuli vera óháð bæði ríkisstjórninni og löggjafarvaldinu.

Þá telur réttarfarsnefndin að tillagan sé að mestu órökstudd og sýni ekki fram á fullnægjandi forsendu þess að komið verði á millidómstigi á Íslandi. - gag / srs

HÆSTIRÉTTUR Tillögurnar eru ekki í takt við reglur nágrannaríkja. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

FRÁBÆR TILBOÐ!

30%
AFSLÁTTUR AF
ÖLLUM SÓFUM
OG SVEFNSÓFUM

20%
AFSLÁTTUR AF
ÖLLUM DÚNSÆNGUM

30%
AFSLÁTTUR AF
ÖLLUM MYRKVUNAR-
GARDÍNUM

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

GILDIR LAUGARDAGINN 04.04

Bönuðu 147 stúdentum:

Réðust inn í háskóla í Kenía

KENÍA 147 námsmenn voru skotnir til bana í háskólanum í Garissa í Kenía á fimmtudag. Ódæðismennirnir voru hluti af hryðjuverkahópnum Al-Shabab sem starfar að mestu í Sómalíu. Al-Shabab er hluti af hryðjuverkaneti al-Kaída. Fjöldi námsmanna náði að flýja út í skóg eða forðast aftöku með því að þykjast vera látinn.

Árásin átti sér stað að nóttu til á heimavist skólans meðan flestir nemendurnir voru í fastasvefni. - srs

Formaður BHM undrast að ríkið sé ekki tilbúið að setjast niður til samningaviðræðna yfir páskana:

Verkföll hefjast strax eftir páskahátíðina

KJARAMÁL Fyrstu félagsmenn BHM fara í verkfall á þriðjudaginn en næsti fundur samninganefnda ríkisins og BHM í kjaradeilu aðildarfélaga bandalagsins er ekki boðaður fyrr en á miðvikudag. Páll Halldórsson, formaður BHM, gagnrýnir að ekki verði fundað í deilunni fyrr en eftir að verkföllin hefjast.

„Ríkið hefur ekkert hreyft sig, þeir hafa boðið okkur þrjú og hálft prósent í kauphækkun, en það er alveg ljóst mál að það dugar ekki. Þess vegna stöndum við núna frammi fyrir því að verkföll munu hefjast á þriðjudaginn og okkur þykir það mjög hart að menn séu ekki tilbúnir að leggjast í vinnu við að leysa úr því máli,“ segir Páll.

„Við höfum krafist þess að menn legðust yfir þessa deilu til að finna lausnir áður en til verkfalla kemur en ríkið er ekki tilbúið til þess,“ segir Páll.

„Inni á Landspítalanum eru nokkrir hópar sem leggja niður störf, lífeindafræðingar, geislafræðingar, ljósmæður og náttúrufræðingar á rannsóknarstofum og síðan starfsmenn sýslumanns í Reykjavík. Þetta mun hafa veruleg áhrif og okkur finnst nokkuð frumstætt að menn þurfi fyrst að fara í slagsmál áður en farið er að ræða í fullri alvöru lausnir á þessu máli.“ - þþo

UNDRANDI Páll Halldórsson, formaður BHM, segir verkföllin koma til með að hafa mikil áhrif á samfélagið. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

SÁRSAUKI Ruben Enaje lét krossfesta sig á föstudaginn langa. NORDICPHOTOS/GETTY

Fjölmargir flykktust til Pampagna til að fylgjast með:

Krossfestur á föstudaginn langa

FILIPPSEYJAR Ruben Enaje var á meðal þeirra sem létu krossfesta sig í gær, á föstudaginn langa, í Pampagna, á Filippseyjum. Fjöldi fólks fylgdist með athöfninni sem er árviss viðburður. Hópur kaþólikka lætur húðstrýkja sig til blóðs áður en þeir eru negldir á krossa. - vh

Leita lækningamáttar í augnkúlu karfa

Matís Akureyri og Háskólinn á Akureyri hafa rannsakað efnasamsetningu og lífvirkni slíms úr karfaaugum til að grennslast fyrir um hvort það gæti nýst í iðnaðarframleiðslu. Augu fleiri fisktegunda hafa vakið athygli rannsakenda.

NÝSKÖPUN Gamalt húsráð íslenskra sjómanna varð kveikja að verkefni Matís og Háskólans á Akureyri þar sem reynt er að varpa ljósi á hvort slím úr karfaauga hafi eftirsóknarverða lífvirkni. Markmiðið er að nýta efni sem úr augnslíminu koma í ýmsan iðnað, svo sem í snyrtivörur og fæðubótarefni.

RANNVEIG BJÖRNSDÓTTIR

Rannveig Björnsdóttir, dósent við Háskólann á Akureyri og fagstjóri hjá Matís, segir að þrátt fyrir að allir sjómenn viti af græðandi virkni vökvans sem úr karfaaugunu kemur þá hafi efnasamsetning hans og eiginleikar aldrei verið skoðaðir.

Fyrstu niðurstöður segir Rannveig vera í raun margþættar. Andoxunarvirkni fannst í augnslími karfans, en þó ágæti hennar sé mögulega umdeilt þá sé ljóst að nýtingarmöguleikarnir geta verið margvíslegir. „Andoxunarvirkni er mjög áhugaverð í snyrtivöruiðnaði, sem styður eitt meginmarkmið rannsóknarinnar. Við vitum auk þess hvað er af próteinum, fitu og vökva í augnslíminu. Einnig hvort eitthvað tapist við mismunandi verkun eða vinnslu; frystingu eða þurrkun við mismunandi aðstæður. Bakteríuhamlandi áhrif mældust ekki í augnvökvanum,“ segir Rannveig og því sé næsta takmark að leita til dæmis bólgueyðandi áhrifa og að sama skapi verkjastillandi og græðandi áhrifa.

„Við höfum hugsað okkur að skoða líka önnur fiskaugu, því fersk karfaaugu eru ekki auðfengin, en hvort ferskleiki skiptir hér öllu máli vitum við ekki fyrir víst. Mig langar að skoða augun í laxi og bleikju,“ segir Rannveig og bætir við að eiginleikar augnvökva karfans séu mjög sérstakir, en hann er sérstaklega seigfljótandi og erfitt að ná innvolsi augnanna í sundur.

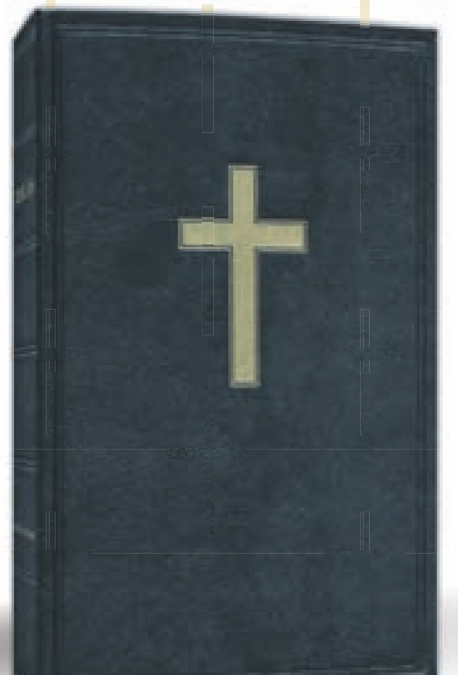
„Því væri fróðlegt að vita hvort vökvinn er ekki gott íblöndunarefni, og mér varð hugsað til allra þessara náttúrusnyrtivara þar sem grunnurinn er keyptur erlendis. Takist þetta eru tvær flugur slegnar í einu höggi; eiginleikar fást frá grunninum til viðbótar við þá sem upphaflega er sóst eftir,“ segir Rannveig sem þegar hefur fundið fyrir áhuga sérfræðinga í þróun snyrtivara. svavar@frettabladid.is

HÚSRÁÐ Að troða sárum fingri í auga karfans hefur sannast að hafi græðandi áhrif. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Notað gegn sýkingu, verkjum og bólgu

- Sú venja hefur lengi verið viðhöfð á íslenska fiskveiðiflotanum að þegar sjómenn stinga sig á oddhvössum uggum karfa þá hafa þeir einfaldlega skorið í augu fiskjarins og borið slímið í stungusárið.
- Með því að nota slímið með þessum hætti hafa sjómenn komið í veg fyrir sýkingu og einnig hefur verkurinn orðið minni en ella og bólgusvörun hverfandi samanborið við þegar augnslím er ekki borið á sárið.
- Hafist var handa við verkefnið í fyrrasumar, þegar Friðrik Þór Bjarnason, sjávarútvegsfræðingur frá HA, fékk styrk frá Nýsköpunarsjóði námsmanna til rannsóknarinnar. Sótt hefur verið um framhaldsstyrki til frekari rannsókna en verkefnið var tilnefnt til nýsköpunarverðlauna forseta Íslands árið 2015.

Biblían er góð gjöf



HIÐ ÍSLENSKA BIBLÍUFÉLAG
1815 B 2015
200 ÁRA

Fleiri gögn sýna fram á að hrap flugvélar Germanwings hafi ekki verið slys:

Ásetningur Lubitz staðfestur

FRAKKLAND Gögn úr seinni flugritanum sem fannst í braki Germanwing-flugvélarinnar sem brotlenti í Ölpunum 24. mars síðastliðinn staðfestir grun rannsakenda um að aðstoðarflugmaður vélarinnar, Andreas Lubitz, hafi með ásettu ráði grandað vélinni.

Gögnin sýna að Lubitz átti við sjálfstýringu flugvélarinnar með þeim afleiðingum að hún lækkaði flugið og jók hraða óeðlilega mikið.

Eldri rannsóknargögn höfðu sýnt fram á að Lubitz hefði læst dyrunum að flugstjórnarklefanum meðan flugstjórinn fór afsíðis. Þá hafa saksóknarar í Þýskalandi upplýst að Lubitz hafi leitað á netinu að upplýsingum um sjálfsvígsaðferðir og öryggisatriði flugstjórnarklefa viku fyrir ódæðisverkið.

Flugvél Germanwings var á leið frá Barcelona til Düsseldorf og hrapaði í Ölpunum nærri kommúnunni Seyne-les-Alpes. 150 manns létu lífið. - srs

SKÝR ÁSETNINGUR Lubitz leitaði upplýsinga á netinu um öryggi í flugstjórnarklefum. NORDICPHOTOS/AFP

- Aukin þekking og samkeppnishæfni sem veitir þér forskot á þínu sviði

- Hagnýtt nám með áherslu á frumkvæði og sjálfstæði nemenda

- Framúrskarandi fjarnám sem þjónar þörfum nemenda

Öflugt og framsækið meistaranám á Bifröst

Háskólinn á Bifröst býður upp á spennandi meistaranám þar sem áhersla er lögð á frumkvæði nemenda og möguleika þeirra til að takast á við áskoranir framtíðar. Kennsluhættir taka mið af nýjustu tækni og rík áhersla er lögð á gagnrýna hugsun og raunverkefni, sem oft eru unnin í tengslum við atvinnulífið. Markmið skólans er að mennta samfélagslega ábyrga leiðtoga fyrir fjölbreytt atvinnulíf og samfélag.

- **Alþjóðaviðskipti – MS / MIB**
- **Lögfræði – ML**
- **Forysta og stjórnun – MS / MLM**
- **Alþjóðleg stjórnmálahagfræði – MA**
- **Menningarstjórnun – MA**

Umsóknarfrestur fyrir haustönn 2015 er til 15. maí. Kynntu þér málið á **bifrost.is**

Velkomin í Háskólann á Bifröst
- hvar sem þú ert og hvert sem þú stefnir

HÁSKÓLINN Á BIFRÖST
BIFRÖST UNIVERSITY

ÍSLENDINGAR EYDDU FÖSTUDEGINUM LANGA MEÐ MISMUNANDI HÆTTI

FLAGGAÐ Í HÁLFA Norræna húsið flaggaði þjóðfánum Norðurlandanna í hálfa stöng í gær til að minnast krossfestingar Jesú Krists. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

PASSÍUSÁLMAR Í tilefni af 100 ára afmælisári kosningaréttar kvenna lásu tíu konur Passíusálma Hallgríms Péturssonar í Hallgrímskirkju í gær. Margir lögðu leið sína í kirkjuna til að hlýða á upplesturinn. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

PÁSKABINGÓ Vantrú hélt sig árlega páskabingó á Austurvelli í gær á föstudaginn langa. Tilgangurinn er að benda á það sem félagið kallar óeðlileg ítök ríkiskirkjunnar í samfélaginu, en samkvæmt lögum um helgidagafrið er bingó óheimilt á ákveðnum helgidögum þjóðkirkjunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

*340 kr. greiðslugjald leggst við hvern mánuð ef greiðslum er dreift á kreditkort.

NÝR MITSUBISHI **OUTLANDER PHEV**

VIÐ FÖGNUM
35
ÁRUM MEÐ ÍSLENDINGUM

KOMDU VIÐ HJÁ OKKUR OG PRÓFAÐU!

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Mitsubishi Outlander PHEV er fyrsti fullvaxni rafknúni fjórhjóladrifsbíllinn sem knúinn er íslenskri orku og bensíni; þitt er valið. Hann er tvíorkubíll svo að þú stingur bara í samband og sparar bensínið til betri tíma. Ef þú vilt vernda umhverfið, hvíla veskið eða fá þér öruggan fjórhjóladrifinn fjölskyldubíl er Outlander málið.

Mitsubishi Outlander
PHEV (Plug-in Hybrid)
6.430.000 kr.

Mitsubishi Outlander
Sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn frá:
5.050.000 kr.

Búnaður í Outlander PHEV: 18” álfelgur, aðgerðastýri, upplýsingaskjár í mælaborði með bakkmyndavél, USB tengi og handfrjáls símabúnaður, hraðastillir með fjarlægðarskynjara, árekstravörn, akreinavari, tvískipt tölvustýrð miðstöð, upphituð framsæti, upphituð framrúða, AM/FM útvarp, CD/MP3 spilari, rafdrifnir og upphitaðir útispeglar með stefnuljósum, vindskeið að aftan með LED lýsingu, þokuljós að framan með beygjuljósum, regnskynjari á rúðuþurrkum, sjö öryggispúðar, skyggt gler í hliðar- og afturrúðu, svartir langbogar á þaki, þvottasprautur á aðalljósum, dagljósabúnaður.

MITSUBISHI MOTORS
FYRIR HUGSANDI FÓLK

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Umboðsmenn um land allt: Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

Tillögurnar þarfnast frekari skoðunar

Stjórnarandstaðan furðar sig á vinnubrögðum forsætisráðherra við tillögu um byggingu nýrrar Valhallar á Þingvöllum, Húss íslenskra fræða og nýrrar viðbyggingar við þinghúsið. Píratar vilja forgangsraða í þágu Landspítalans.

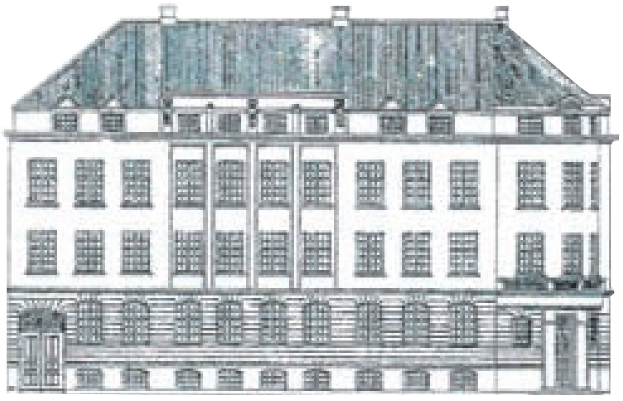
STJÓRNMÁL „Þetta er farið að minna svolítið á stíl Jónasar frá Hriflu,“ segir Guðmundur Steingrímsson, formaður Bjartrar framtíðar, um þingsályktunartillögu forsætisráðherra um nýja viðbyggingu Alþingis eftir teikningum Guðjóns Samúelssonar. Bygging hússins er liður í fyrirhuguðum hátíðarhöldum vegna aldarafmælis fullveldis Íslands 2018. Þá er gert ráð fyrir að lokið verði við byggingu Húss íslenskra fræða og nýrrar Valhallar á Þingvöllum sama ár.

„Byggingar eiga að vera byggðar eftir þörfum, í samræmi við faglegt ferli og hannaðar af hæfileikaríkum samtímaarkitektum. Ekki til að fagna afmæli,“ segir Guðmundur.

„Forgangsröðunin hlýtur að vera húsnæði sem tryggir fyrsta flokks heilbrigðiskerfi,“ segir Jón Þór Ólafsson, fulltrúi Pírata í forsætisnefnd.

Þá segir Jón Þór að alvarlega beri að skoða Landssímahúsið eða annan ódýrari kost fyrir skrifstofuhúsnæði þingmanna.

Árið 2007 komu fram tillögur um nýtt skrifstofuhúsnæði fyrir alþingismenn, sem unnar voru í samráði við skipulagsráð Reykjavíkur.



AFTUR TIL FORTÍÐAR Svona lítur tillaga Guðjóns Samúelssonar út.

Núna fá íslenskir arkitektar samtímans hins vegar „tækifæri til að hanna hús með Guðjóni Samúelssyni“, eins og segir í tillögu forsætisráðherra.

Í tillögunni segir enn fremur: „Um leið og horft er til framtíðar er fortíðinni sýnd virðing og draumar fyrri kynslóðar uppfylltir í þágu framtíðarkynslóða.“

Katrín Jakobsdóttir, formaður Vinstri grænna, segist styðja að lokið verði við byggingu Húss íslenskra fræða. Hinar tillögurnar þarfnist frekari skoðunar. „Nýbygging Alþingis á að heyra undir forsætisnefnd en ekki framkvæmdavaldið,“ segir Katrín.

Áætlun um að reisa Hús íslenskra fræða hefur legið fyrir í áratug og var fyrsta skóflustungan tekin í marsmánuði 2013. Til stóð að framkvæmdum lyki á næsta ári.

Úr því verður þó ekki, þar sem ný ríkisstjórn veitti ekki fé til framkvæmdanna og hefur holan við Arngrímsgötu 5 verið að mestu ósnert.

Nú er hins vegar lagt til að húsið, sem kallað er þjóðargjöf í tillögunni, rísi árið 2018.

Þá er lagt til að endurreisa Valhöll á Þingvöllum, en gamla byggingin brann árið 2009.

ingolfur@frettabladid.is

Við lifum nú tíma þar sem fjölmiðlun skiptir meira máli en nokkru sinni fyrr. Með samruna fjölmiðla, tölvutækni og fjarskipta hefur fjölmiðlalandslagið breyst til muna og nýir miðlar litið dagsins ljós. Þessi veruleiki kallar á áleitnar spurningar um tjáningarfrelsið og friðhelgi einkalífs, ábyrgð á ummælum, lögsögureglur og stöðu og framtíð tungumála á fámennum málsvæðum. Mikilvægi rannsókna á sviði fjölmiðlunar hefur því sjaldan verið meira en nú.

Karl Axelsson, formaður fjölmiðlanefndar

Nýtt nám: Fjölmiðla- og boðskiptafræði

Háskólinn á Akureyri og Háskóli Íslands bjóða í staðnámi og fjarnámi nýtt meistara- og diplómanám um fjölmiðla og boðskipti. Meginmarkmið nýja námsins er að auka skilning okkar á flóknu, fjölbreyttu og síbreytilegu fjölmiðlaumhverfi.

Helstu námskeið:
- Kenningar í fjölmiðla- og boðskiptafræðum
- Fjölmiðlaumhverfið á Íslandi í alþjóðlegu samhengi
- Stafrænir miðlar
- Fjölmiðlar: Framleiðsla, notendur og áhrif
- Stjórnmál og fjölmiðlar
- Aðferðir í fjölmiðlarannsóknum

Fjölbreyttir atvinnumöguleikar

Auk rannsókna, greininga, upplýsingamiðlunar eða kennslu á vegum stofnana og fyrirtækja veitir námið góðan undirbúning undir ráðgjafar- og stjórnunarstörf á fjölmiðlum eða tengdum stofnunum, hjá alþjóðastofnunum, stjórnmálaflokkum, auglýsinga- og kynningafyrirtækjum, samtökum eða fyrirtækjum sem eiga mikið undir samstarfi við fjölmiðla.

Meistara- og diplómanám í fjölmiðla- og boðskiptafræðum
– í samstarfi Háskólans á Akureyri og Háskóla Íslands

Nánari upplýsingar:
Margrét S. Björnsdóttir sími: 867 7817, netfang: msb@hi.is
Valgerður A. Jóhannsdóttir sími: 899 9340, netfang: vaj@hi.is
Birgir Guðmundsson netfang: birgirg@unak.is

Umsóknarfrestir:
Háskóli Íslands: 15. apríl meistaranám, 5. júní diplómanám.
Háskólinn á Akureyri: 5. júní meistara- og diplómanám.

Aðgangskröfur:
BA-, BEd-, BS-, próf eða sambærilegt með 1. einkunn í meistaranámið, en þeir sem eru með lægri einkunn fá inngöngu í diplómanámið.

Háskólinn á Akureyri
FÉLAGSVÍSINDADEILD
www.unak.is

HÁSKÓLI ÍSLANDS
FÉLAGSVÍSINDASVIÐ
STJÓRNMÁLAFRÆÐIDEILD
FÉLAGS- OG MANNVÍSINDADEILD
www.stjornmal.hi.is

ÞYRLAN Ekki var hægt að lenda flugvél og þess vegna var óskað eftir hjálp Gæslunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Þyrla Landhelgisgæslunnar:

Sóttu barn til Vestmannaeyja

BJÖRGUN Þyrla Landhelgisgæslunnar sótti á öðrum tímanum í gær ársgamalt barn til Vestmannaeyja. Læknir í Eyjum taldi nauðsynlegt að koma barninu undir læknishendur í Reykjavík. Vegna veðurs var ófært fyrir sjúkraflugvél og var því óskað eftir þyrlu Landhelgisgæslunnar.

Fram kemur í tilkynningu frá Gæslunni að flugið hafi gengið vel og að þyrlan hafi lent með barnið rétt fyrir klukkan fjögur. Sjúkrabíll tók á móti barninu og flutti það á Landspítalann. - vh

Ernir og Framsýn semja:

Flugmiðinn á 8.500 krónur

SAMGÖNGUR Stéttarfélögin í Þingeyjarsýslum hafa endursamið við Flugfélagið Erni um afsláttarkjör fyrir félagsmenn stéttarfélaganna á flugleiðinni milli Húsavíkur og Reykjavíkur. Flugmiðinn mun kosta 8.500 krónur og gildir samningurinn út sumarið 2015.

Flugfélagið Ernir flýgur frá Reykjavík til Bíldudals, Gjögurs, Húsavíkur, Vestmannaeyja og Hafnar. Upp á síðkastið hafa stéttarfélögin í Þingeyjarsýslum samið um verð fyrir félagsmenn sína og hefur samstarfið gengið ágætlega. Er þetta liður í því að halda úti flugi á þessari flugleið. - sa

36 prósenta gróðurþekja:

Fjölga lambfé í Almenningum

NÁTTÚRA Nefnd sem úrskurðar um fjölda sauðfjár í afréttinn Almenninga í Rangárþingi eystra hefur ákveðið að leyfa beit 60 lambáa, að hámarki 180 kindur, í sumar. Gróðurþekjan á Almenningum í dag er 36 prósent samkvæmt mælingum.

Ágúst H. Bjarnason plöntuvistfræðingur skilaði sératkvæði í nefndinni og taldi svæðið ekki geta tekið við svo miklum fjölda sauðfjár. Vildi hann takmarka beit í Almenningum við 10 fullorðnar kindur með lömb. Taldi hann æskilegt að hlífa landinu fyrir ofbeit og koma upp beitarhólfi fyrir bændur á svæðinu. - sa

Hættuástand til fjalla:

Raflínur liggja lágt vegna snjóa

SAMGÖNGUR Víða liggja raflínur lágt á hálendi Íslands vegna mikilla snjóalaga. Með hækkandi sól aukast ferðalög á fjöllum og getur því skapast mikil hætta á svæðum þar sem sleðamenn eru á ferðinni.

Sérstaklega er vakin athygli á stöðu mála að Fjallabaki þar sem mikil snjóalög eru í kringum Sigöldulínu 4. Bendir Landsnet útivistarfólki á að fara með ýtrustu varkárni um svæðið og kynna sér hvar háspennulínur liggja um þau svæði sem áætlað er að ferðast um. - sa

ASA HÁLSMEN
19.300 kr.
ASA HRINGUR
13.400 kr.
ASA LOKKAR
7.800 kr.

Fallegar fermingargjafir

FOSSIL
36.700 kr.

JACQUES LEMANS
19.900 kr.

CASIO
5.700 kr.

Daniel Wellington
24.500 kr.

Kíktu á úrvalið í vefversluninni á michelsen.is

MICHELSEN
ÚRSMIÐIR

Laugavegi 15 - 101 Reykjavík
Sími 511 1900 - www.michelsen.is

Árás í hesthúsahverfi:

Réðst á konu

LÖGREGLUMÁL Kona var handtekin um hádegið á fimmtudag á hesthúsasvæði í Hafnarfirði. Í tilkynningu frá lögreglu kemur fram að konan hafi verið ölvuð og grunuð um að hafa ráðist á aðra konu á hesthúsasvæðinu.

Þá hafði lögreglan afskipti af manni sem svaf undir stýri í bifreið á bílastæði í Hraunbæ. Að sögn vitna hafði maðurinn ekið bílnum inn á stæðið og svo lagst fram á stýrið. Hann er grunaður um akstur undir áhrifum áfengis og fíkniefna en einnig kom í ljós að hann var próflaus. - skh, vh

Franska þingið greiðir atkvæði um lög sem er ætlað að sporna gegn anorexíu:

Vilja banna of grannar fyrirsætur

FRAKKLAND Yfirvöld í Frakklandi vilja banna notkun of grannra fyrirsætna í viðleitni til að draga úr anorexíu í Frakklandi.

Ísrael og Spánn hafa einnig bannað hyllingu „hættulega grannra“ fyrirsæta. Talið er að frönsku lögin muni hafa áhrif langt út fyrir landsteinana vegna sterkrar stöðu Frakklands í tískuheiminum.

AP-fréttaveitan segir frá því að áætlað sé að um 40 þúsund Frakkar þjáist af anorexíu og 90 prósent þeirra eru konur. Neðri deild franska þingsins mun greiða atkvæði um lögin í næstu viku. Samkvæmt frumvarpinu verður einstaklingi sem er undir ákveðnum stuðli varðandi hæð og þyngd bannað að þiggja tekjur fyrir fyrirsætustörf. Stuðullinn hefur enn ekki verið ákveðinn.

Refsing vegna brota á þessum lögum getur varðað allt að sex mánaða fangelsisvist og 75 þúsund evra sekt, sem er um ellefu milljónir króna. Fyrirsætuskrifstofur í landinu eru mjög ósáttar við frumvarpið.

Fyrr í vikunni tóku nýjar reglur gildi sem skilyrða aðila til að láta vita sé myndum breytt til að láta fyrirsætur líta út fyrir að vera grennri, eða þyngri. - skó, vh

EKKI OF LÉTTAR Verði frumvarpið samþykkt verður fyrirsætum sem eru undir vissum stuðli varðandi þyngd og hæð bannað að starfa sem slíkar. FRÉTTABLAÐIÐ/ATP

EKKI ALVARLEGA SLASAÐUR Maðurinn reyndist ekki alvarlega slasaður en sjúkrabíll flutti hann á sjúkrahúsið á Akureyri til frekari aðhlynningar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Sóttu slasaðan vélsleðamann:

Ók fram af hengju á vélsleða

BJÖRGUN Björgunarsveitir frá Þórshöfn og Kópaskeri sóttu á föstudag vélsleðamann sem ók fram af hengju á Öxarfjarðarheiði og slasaðist. Sjúkraflutningamaður var í för með björgunarsveitarmönnunum og mat ástand hins slasaða á vettvangi.

Hann reyndist ekki alvarlega slasaður og voru þá aðrar bjargir afturkallaðar. Vélsleðamaðurinn var fluttur í sjúkrabíl sem beið í Sandfellshaga og var svo ekið með manninn á Sjúkrahúsið á Akureyri til frekari aðhlynningar. - vh

Vopnatilraunir Norður-Kóreu:

Eldflaugum skotið á haf út

NORÐUR-KÓREA Stjórnvöld í Suður-Kóreu segja að nágrannarnir í norðri hafi skotið fjórum tilraunaeldflaugum á haf út í gær.

Flaugarnar voru ekki langdrægar en þær draga um 150 kílómetra. Þeim var skotið frá Dongchang-ri í norðurhluta Norður-Kóreu.

Kóreuríkin tvö eru tæknilega enn í stríði þar sem Kóreustríðinu (1950-53) lauk með vopnahléi en ekki friðarsamkomulagi. - jóe

Sparnaður

Nýttu þér séreignarsparnaðinn

Lífeyrissparnaður

Kostir séreignarsparnaðar eru augljósir
Þú hefur hærri ráðstöfunartekjur við starfslok, mótframlag vinnuveitanda jafngildir í raun tveggja prósenta launahækkun og ráðstöfun iðgjalda tímabundið til lækkunar húsnæðislána felur í mörgum tilfellum í sér tækifæri til að styrkja fjárhagslega stöðu heimilisins til framtíðar.

Hafðu samband við ráðgjafa í síma 440 4900.
Þú finnur nánari upplýsingar um séreignasparnað á islandsbanki.is

Lækkaðu höfuðstól húsnæðislánsins
Enn er hægt að nýta sér tímabundnar heimildir ríkisstjórnarinnar til að ráðstafa iðgjöldum séreignarsparnaðar skattfrjálst* inn á húsnæðislán eða til kaupa á húsnæði.

*Vakin skal athygli á því að skattaleg meðferð ræðst af aðstæðum hvers viðskiptavinar fyrir sig og getur tekið breytingum í framtíðinni.

islandsbanki.is Netspjall Sími 440 4000 Facebook
víb Íslandsbanki

Ársfundur 2015

Dagskrá

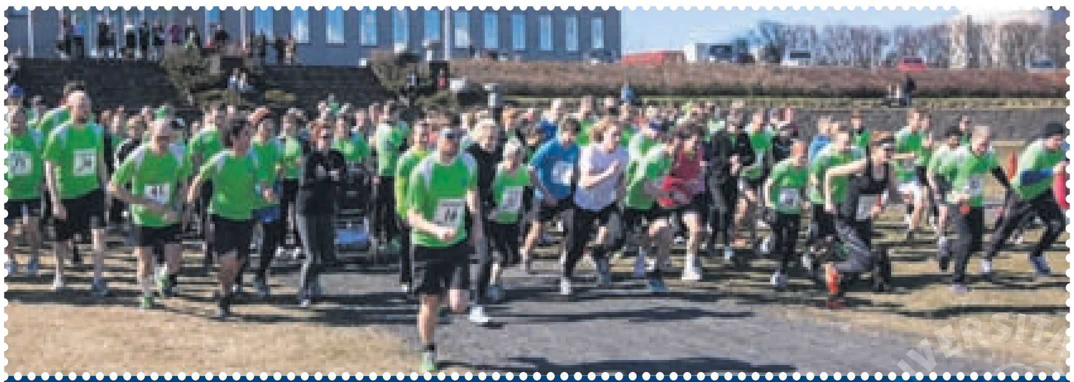
1. Fundur settur.
2. Skýrsla stjórnar.
3. Gerð grein fyrir ársreikningi.
4. Tryggingafræðileg úttekt.
5. Lífslíkur og áhrif á stöðu sjóðsins.
6. Fjárfestingarstefna sjóðsins kynnt.
7. Önnur mál.

Söfnunarsjóður lífeyrisréttinda

Ársfundur Söfnunarsjóðs lífeyrisréttinda verður haldinn miðvikudaginn 15. apríl 2015 kl. 17:00, að Hilton Reykjavík Nordica, Suðurlandsbraut 2, Reykjavík.

Allir sjóðfélagar, jafnt greiðandi sem lífeyrisþegar, eiga rétt til fundarsetu á ársfundinum. Sjóðfélagar eru hvattir til að mæta á fundinn.

Reykjavík 18. 03. 2015
Stjórn Söfnunarsjóðs lífeyrisréttinda



Hvernig líður þjóðinni?
Meistara- og doktorsnám í lýðheilsuvísindum

Meistaranám í lýðheilsu
(MPH, Master of Public Health)
er tveggja ára þverfræðilegt nám sem veitir hagnýta þekkingu á framkvæmd heilbrigðisrannsókna og útfærslu forvarnaraðgerða. Námið er mikilvægur undirbúningur fyrir þá sem ætla sér forystuhlutverk á hinum fjölmörgu sviðum heilbrigðismála.

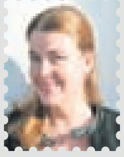
Í boði er:
» kennsla frá helstu sérfræðingum Íslands á sviðum lýðheilsu og lífltölfræði
» valnámskeið úr fjölmörgum fræðasviðum Háskóla Íslands, þar á meðal: heilsuhagfræði, heilsusálfræði, næringarfræði, opinberri stjórnsýslu, umhverfisfræði og vinnuvernd
» kennslu- og rannsóknarsamstarf við fremstu menntastofnanir heims, þar á meðal Harvardháskóla í Boston og Karolinska Institutet í Stokkhólmi
» rannsóknarsamstarf við innlendar stofnanir, þar á meðal: Hjartavernd, Krabbameinsfélag Íslands, LSH og Embætti landlæknis

Kynningarfundur 9. apríl kl. 12:00 í stofu 107 í Stapa við Hringbraut

Friðgeir Andri Sverrisson
Meistaraverkefni:
Háþrýstingssjúkdómar á meðgöngu og námsárangur barna. Framskyggn hóprannsókn

María Guðnadóttir
Meistaraverkefni:
Komur aldraðra á bráðamóttöku Landspítala háskólasjúkrahúss vegna meiðsla á árunum 2011–2012

Heiðrún Hlöðversdóttir
Meistaraverkefni:
Langtíma heilsufarslegar afleiðingar eftir eldgosið í Eyjafjallajökli


Vigdís Jóhannsdóttir
Meistaraverkefni:
Blóðgjafar á Íslandi: lýðgrunduð rannsókn á landsvísu frá 2005 til 2013

Verið velkomin í öflugan nemendahóp!
Umsóknarfrestur er til 15. apríl 2015

HÁSKÓLI ÍSLANDS
MIÐSTÖÐ Í LÝÐHEILSUVÍSINDUM
www.publichealth.hi.is

PÓLITÍSKUR REFUR Ómögulegt er að spá um það hver næsti ábúandi í númer 10 verður NORDICPHOTOS/AFP

Litlir flokkar í lykilstöðu

Íhaldsmenn útiloka ekki samstarf við Breska sjálfstæðisflokkinn. Skoski þjóðarflokkurinn vill verja minnihlutastjórn Verkamannaflokksins vantrausti.

BRETLAND Kosningabarátta fyrir þingkosningarnar í Bretlandi komst á flug í sjónvarpskappræðum leiðtoga stjórnmálaflokkanna síðastliðinn fimmtudag.

ED MILIBAND

Kappræðurnar voru einstakar í breskri stjórnmálasögu fyrir þær sakir að þetta er í annað sinn sem kappræðum er sjónvarpað í Bretlandi og í fyrsta sinn tóku leiðtogar sjö stjórnmálaflokka þátt.

Hefðin er sú að stóru flokkarnir tveir, Íhaldsflokkurinn og Verkamannaflokkurinn, taka einir þátt í slíkum viðburðum en nærvera fulltrúa hinna flokkanna þykir vera til marks um það að stóru flokkarnir séu að missa tök sín á breskum stjórnmálum.

Kosningarnar þykja því snúast að miklu leyti um árangur minni flokkanna og möguleika þeirra á að mynda ríkisstjórn með stóru flokkunum eða verja þá falli. Samkvæmt öllum helstu kosningaspám þykir líklegt að enginn flokkur nái hreinum meirihluta og því eru á kreiki miklar vangaveltur um hugsanlegt stjórnarmynstur.

Skoski þjóðarflokkurinn gæti óvænt haft mikil áhrif á myndun næstu ríkisstjórnar, en samkvæmt mörgum könnunum mun flokkurinn sigra í flestum kjördæmum í Skotlandi og bæta allverulega við sig þingmönnum. Ed Miliband, leiðtogi Verkamannaflokksins, hefur útilokað að mynda ríkisstjórn með Skoska þjóðarflokknum en hefur þó ekki útilokað að þiggja stuðning hans til að verja minnihlutastjórn flokks síns falli.

Nicola Sturgeon, leiðtogi Skoska þjóðarflokksins, tekur í svipaðan streng og Miliband og segir að það sé kappsmál fyrir þau að halda Íhaldsflokknum frá völdum en til þess myndu þau kjósa að verja stjórn Verkamannaflokksins falli.

➜ Nýjasta spá YouGov

Verkamannaflokkurinn	262 þingsæti
Græningjaflokkurinn	1 þingsæti
Skoski þjóðarflokkurinn	35 þingsæti
Aðrir flokkar	21 þingsæti
Frjálslyndir demókratar	30 þingsæti
Íhaldsflokkurinn	297 þingsæti
Breski sjálfstæðisflokkurinn	4 þingsæti

Í Bretlandi eru einmenningskjördæmi sem þýðir að ekki er nóg að skoða heildarfylgisprósentu flokkanna. Því þarf að skoða gögn úr hverju kjördæmi fyrir sig til að geta ákvarðað lokaþingmannatölu. Fyrirtækið YouGov tekur saman gögn úr öllum kjördæmum og uppfærir vikulega.

Fylgi við ríkisstjórn Íhaldsflokksins og Frjálslyndra demókrata stendur höllum fæti vegna fylgishruns Frjálslyndra eftir góðan árangur þeirra í þingkosningunum 2010. Nick Clegg, leiðtogi Frjálslyndra demókrata, þykir ekki hafa staðið við mörg þeirra loforða sem hann varpaði fram í síðustu kosningum. Aðspurður um hugsanlega samstarfsfélaga í ríkisstjórn hefur Clegg sagt að hans fyrsta val væri að vinna áfram með Íhaldsflokknum en hann gæti líka séð fyrir sér ríkisstjórn með Verkamannaflokknum.

DAVID CAMERON

David Cameron, forsætisráðherra Bretlands og leiðtogi Íhaldsflokksins, hefur neitað að tjá sig um mögulegt stjórnarmynstur fyrr en eftir kosningar. Cameron hefur ekki útilokað samstarf við UKIP, Breska sjálfstæðisflokkinn.

Nigel Farage, leiðtogi UKIP, segist geta hugsað sér að verja ríkisstjórn Íhaldsflokksins falli gegn því að haldin verði þjóðaratkvæðagreiðsla um veru Bretlands í Evrópusambandinu fyrir árslok 2015. Áður hefur Cameron lofað því að slík atkvæðagreiðsla verði haldin fyrir árslok 2017 nái flokkur hans að halda áfram í ríkisstjórn.

Kosningar í Bretlandi fara fram 7. maí næstkomandi.

stefanrafn@frettabladid.is

Skelltu þér í borgarferð í vor

Verona

Hotel Giberti
Frá kr. 119.900 m/morgunmat
Netverð á mann frá kr. 119.900 m.v. 2 fullorðna í herbergi.
23. apríl í 4 nætur

Prag

Hotel ILF
Frá kr. 59.900 m/morgunmat
Netverð á mann frá kr. 59.900 m.v. 2 fullorðna í herbergi.
23. apríl í 4 nætur

Róm

Hotel Presidente
Frá kr. 99.900 m/morgunmat
Netverð á mann frá kr. 99.900 m.v. 2 fullorðna í herbergi.
30. apríl í 4 nætur

Barcelona

Derby
Frá kr. 84.900 m/morgunmat
Netverð á mann frá kr. 84.900 m.v. 2 fullorðna í herbergi.
1. maí í 4 nætur

Búdapest

Hotel Mercure Korona
Frá kr. 72.900 m/morgunmat
Netverð á mann frá kr. 72.900 m.v. 2 í herbergi.
1. maí í 4 nætur.

Lissabon

Hotel Real Palácio
Frá kr. 89.900 m/morgunmat
Netverð á mann frá kr. 89.900 m.v. 2 fullorðna í herbergi.
14. maí í 3 nætur

Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

ENNEMM / SÍA • NM68039

Ferðaskrifstofa

Skógarhlíð 18 • 105 Reykjavík • Sími 595 1000 • Akureyri • Sími 461 1099 • heimsferdir.is

Heimsferðir

Markhönnun ehf

nettó Páskar

SÉRMEYRNAÐ VIÐ KJÖRAÐSTÆÐUR Í 7 DAGA FYRIR FRYSTINGU

LAMBALÆRI - GOÐI
SÉRMEYRNAÐ - FROSIÐ
1.575
ÁÐUR 1.969 KR/KG

KJÚKLINGABRINGUR
900GR, DANSKAR
1.391
ÁÐUR 1.761 KR/PK

HUMAR ÁN SKELJAR
1 KG - 20% ÍSHÚÐUN
-42%
3.591
ÁÐUR 6.191 KR/KG

GREAT TASTE 3 TEG
225-350 GR
-36%
198
ÁÐUR 309 KR/PK

KJÚKLINGUR 1/1
NETTÓ
699
ÁÐUR 794 KR/KG

PEPSI/PEPSI MAX
4X2 L
699
ÁÐUR 796 KR/PK

SÚKK
5
59
ÁÐUR 7

HÁTÍÐARBLANDA
0,5 L
89
ÁÐUR 99 KR/STK

MEÐAN BIRGÐIR ENDAST!

PÁSKAEGG NR
250 G - ÓDÝR
700 KR/STK

EGG/PÁSKAPOKI
ONLY
139 KR/STK

Tilboðin gilda 04. - 06. apríl 2015

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

BAYONNESKINKA/ BAYONNESTEIK
-40%
959
ÁÐUR 1.598 KR/KG

50% AFSLÁTTUR !
DAGANA 4.APRÍL TIL OG MEÐ 6.APRÍL VERÐUR **50% AFSLÁTTUR Á NAMMIBAR**
NETTÓ GRANDA OG NETTÓ MJÓDD

GRÍSAHRYGGUR
PÖRUSTEIK/BEINLAUS
-42%
1.383
ÁÐUR 2.384 KR/KG

LAMBAHRYGGUR
FERSKUR-FYLLTUR
2.572
ÁÐUR 3.215 KR/KG

ÍSKAKA - EMMESÍS
800ML, 2 TEGUNDIR
-36%
799
ÁÐUR 1.259 KR/STK

JARÐARBER
250 GR Í ÖSKJU
-50%
249
ÁÐUR 498 KR/ASKJAN

ULAÐIKAKA
10 G - MC CAIN
9 KR/STK
799 KR/STK

FREYJA PÁSKAEGG NR.4
DRAUM/ÆVINTÝRA
1.149

FREYJA PÁSKAEGG NR.9
DRAUM/ÆVINTÝRA
2.069

Opnunartími Nettó um páskana:

	5.apríl Páskadagur	6.apríl Annar í páskum
Nettó Akureyri	Lokað	10.00-18.00
Nettó Borgarnes	Lokað	10.00-18.00
Nettó Egilsstaðir	Lokað	10.00-18.00
Nettó Grandi	Lokað*	Opið 24. klst
Nettó Grindavík	Lokað	10.00-18.00
Nettó Hverafold	Lokað	10.00-18.00
Nettó Höfn	Lokað	10.00-18.00
Nettó Kópavogur	Lokað	10.00-18.00
Nettó Mjódd	Lokað*	Opið 24. klst
Nettó Reykjanesbær	Lokað	10.00-18.00
Nettó Selfoss	Lokað	10.00-20.00

*Lokum um miðnætti kvöldið áður og opnum aftur á miðnætti

Gleðilega páska!

Auglýsing um breytingu á deiliskipulagi flugþjónustusvæðis á Keflavíkurflugvelli

Skipulagsnefnd Keflavíkurflugvallar auglýsir hér með í samræmi við 1. mgr. 43. greinar skipulagslaga nr. 123/2010 tillögu að breytingu deiliskipulags á flugþjónustusvæði Keflavíkurflugvallar. „Keflavíkurflugvöllur – Flugstöðvarsvæði, svæði A, breyting E“.

Breytingin tekur til lóðanna Blikavallar 2 - 4, Kjóavallar 2 og 2a. Lóðarmörkum er breytt, lóðirnar Blikavöllur 2 og 4 sameinaðar og lóðin Kjóavöllur 2a felld niður.

Byggingarmagn er minnkað lítillega og bílastæðum breytt. Breytingar verða á kafla 3.03 í skilmálahefti, að öðru leyti eru skilmálar óbreyttir.

Breytingartillaga þessi verður til sýnis á skrifstofu skipulagsfulltrúa Keflavíkurflugvallar í Flugstöð Leifs Eiríkssonar og á heimasíðu Keflavíkurflugvallar **(www.kefairport.is/skipulagsmal)** frá og með 7. apríl 2015.

Þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta geta gert athugasemdir við breytingartillöguna. Frestur til að gera athugasemdir rennur út 20. maí 2015. Skila skal skriflegum athugasemdum til skipulagsfulltrúa Keflavíkurflugvallar merkt: **Skipulagsfulltrúi Keflavíkurflugvallar, Flugstöð Leifs Eiríkssonar, 235 Keflavíkurflugvelli** eða **sveinn.valdimarsson@isavia.is**.

Keflavíkurflugvelli, 30. mars 2015.

F.h. Skipulagsnefndar Keflavíkurflugvallar

Sveinn Valdimarsson,
skipulagsfulltrúi Keflavíkurflugvallar.

KEF KEFLAVÍKURFLUGVÖLLUR

isavia

Ekki allir sáttir við kjarnorkusamning

Samkomulag náðist um slökun viðskiptaþvingana og takmörkun á getu Írana til að auðga úran síðastliðinn fimmtudag. Harðlínumenn í Íran og ríkisstjórn Ísraels gagnrýna samkomulagið. Lokasamkomulag þarf að vera tilbúið fyrir 30. júní.

SAMNINGAHÓPURINN Lotan í Sviss þótti ganga vel upp en enn á eftir að fullklára samninga. NORDICPHOTOS/AFP

ÍRAN „Við létum frá okkur vel söðlaðan hest í skiptum fyrir lélega múlbindingu,“ sagði Hossein Shariatmadari, einn nánasti ráðgjafi Ayatollah Ali Khameini, æðsta klerks Írans, um kjarnorkusamkomulag Írana við fastaþjóðir Sameinuðu þjóðanna, Þýskaland og Evrópusambandið. Ummælin þykja vera einkennandi fyrir viðbrögð pólitískra harðlínumanna í Íran.

MOHAMMAD JAVAD ZARIF

Samninganefndirnar náðu saman á fimmtudaginn um að takmarka getu Írana til auðgunar úrans. Þegar utanríkisráðherra Írans, Mohammad Javad Zarif, sneri heim úr samningalotunni í Sviss var hann hylltur sem þjóðhetja af hófsömum öflum í Íran en líkt og fram hefur komið hafa harðlínumenn þó tekið illa í samkomulagið. Það þótti lykilatriði að Hassan Rouhani, forseti Írans, og Khameini, æðsti klerkur, höfðu áður lagt blessun sína yfir samningaferlið. Rouhani hefur þegar tjáð sig á jákvæðum nótum um niðurstöðu samninganna en lokaafstaða Khameinis mun þykja skipta sköpum þar sem hann mun hafa lokaorðið fyrir hönd Írana.

Samkomulagið hindrar mjög mikið getu Írana til að auðga úran en gegn því munu Bandaríkin og Evrópusambandið slaka á viðskiptahindrunum við Íran. Samkomulagið í Sviss er þó í raun ekki lokasamkomulag heldur einungis drög að samningsramma sem stefnt er á að fullklára fyrir 30. júní.

Þó svo að samningamenn hafi farið almennt ánægðir frá borðinu eru fleiri neikvæðar raddir á kreiki. Benjamín Netanjahú, forsætisráðherra Ísraels, segir ríkisstjórn sína alfarið á móti samkomulaginu en að hans mati þarf að gera út af við kjarnorkuáætlanir Írana fyrir fullt og allt. „Samningurinn stöðvar ekki vegferð Írana í átt að kjarnorkusprengjunni,“ sagði Netanjahú á blaðamannafundi í gær.

„Samkomulagið leggur veg fyrir Írana í átt að kjarnorkusprengjunni, sem gæti orðið neisti sem gæti hrundið af stað kjarnorkuvopnakapphlaupi um öll Mið-Austurlönd sem yki líkurnar á hrikalegu stríði,“ sagði Netanjahú.

Samningalotan í Sviss er talin vera stórt skref fram á við í samskiptum Írans og Bandaríkjanna. „Það eru 35 ár síðan að við ræddum við Írana með jafn hreinskiptum hætti,“ sagði John Kerry, utanríkisráðherra Bandaríkjanna, í samtali við CNN. Þó að Kerry fagni þessu skrefi ítrekar hann að enn eigi eftir að ljúka samkomulaginu endanlega og að ef Íranar virða ekki samkomulagið sé auðvelt að koma viðskiptaþvingunum aftur á.

> **Samkomulagið leggur veg fyrir Írana í átt að kjarnorkusprengjunni, sem gæti orðið neisti sem gæti hrundið af stað kjarnorkuvopnakapphlaupi um öll Mið-Austurlönd.**
>
> *Benjamín Netanjahú, forsætisráðherra Ísraels.*

stefanrafn@frettabladid.is

RAFVÆDD FRAMTÍÐ Í SÁTT VIÐ SAMFÉLAG OG UMHVERFI

LANDSNET

Landsnet býður til opins vorfundar um stöðu flutningskerfis raforku á Íslandi og nýjar áherslur félagsins á Hilton Reykjavík Nordica, fimmtudaginn 9. apríl milli kl. 9-11.

Morgunhressing í boði frá kl. 8:30 og meðan fundur stendur yfir.
Skrásetning á heimasíðu Landsnets, landsnet.is, eða í síma 563 9300.

Allir velkomnir!

Dagskrá:

Ávarp
Ragnheiður Elín Árnadóttir, iðnaðar - og viðskiptaráðherra.

Landsnet 10 ára - horft fram á veginn
Geir A. Gunnlaugsson, stjórnarformaður Landsnets.

Öruggt rafmagn í takt við samfélagið
Guðmundur Ingi Ásmundsson, forstjóri Landsnets.

Jarðstrengir á hærri spennu á Íslandi
Friðrika Marteinsdóttir jarðfræðingur hjá EFLU verkfræðistofu.

Víðerni og vírar í sátt við samfélagið
Grímur Sæmundsen, formaður Samtaka ferðaþjónustunnar.

Gagnaver: Ný starfsemi á Íslandi í alþjóðlegu samkeppnisumhverfi raforku
Eyjólfur Magnús Kristinsson, formaður Samtaka íslenskra gagnavera.

Fyrirspurnir og umræður

Fundarstjóri:
Edda Hermannsdóttir, aðstoðarritstjóri Viðskiptablaðsins.

Áhugasamir, sem eiga þess ekki kost að mæta á fundinn, geta fylgst með beinni útsendingu frá honum á heimasíðu Landsnets. Jafnframt er hægt að senda fyrirspurnir á twitter með merkingunni #landsnet

ATHYGLI / MARS 2015

GÆÐAMÁLNING

MÚRBÚÐARVERÐ

Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf, það breytist ekki!

GÓÐ ÞVOTTAHELDNI

Deka Pro 4. Veggja- og loftamálning. 10 lítrar
6.195

Deka Project grunnur. 10 lítrar
6.295

Deka Pro 10 Innimálning. 10 lítrar
6.995

Aqua 25 innimálning á böð 4 lítrar
4.795

Bakki, 25 cm rúlla, grind og pensill. - Sett
1.695

Scala málarakýtti
495

Deka Spartl LH. 3lítrar
2.295

LF Veggspartl 0,5 lítrar
945

Deka Meistaralakk 70 Akrýllakk. hvítt. 1 líter
2.195

Deka Meistaragrunnur Hvítur. 1 líter
1.895

DekaCryl 7 Innimálning. 10 lítrar
5.995

20m² málningar-yfirbreiðsla
225

Litaspray, verð frá **995**

Scala Panellakk Glært. 1 líter
1.795

Málningarpappi 20mx80cm
795

25cm Málningar-rúlla og grind
840

Deka Olíugrunnur 1 líter
1.895

Maston Hammer málning 750 ml.
2.395

Maston Hammer málning 250 ml.
1.095

V-tech epoxy lím
410

V-tech alhliða lím, 7ml.
210

Mako pensill 50mm
275

Mako málaramotta 1x3 metrar
1.145

Deka Olíulakk 30
2.195

Áltrappa 4 þrep
4.940

Deka menja 1 líter
1.245

Deka Gólfmálning grá 3 lítrar
4.995

Málningarlímband 38mmx50m
315

Hagmans 2 þátta Vatnsþ / epoxy 4kg
11.860

Mako ofnarúlla
425

Mako bakki og 10 cm rúlla
395

Framlengingarskaft fyrir rúllur Tia-EP 1,2 metrar
395

Reykjavík	Klettháls 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18

LÆKKUM VERÐIÐ Á BYGGINGAVÖRUM

Meiri gæði – Lægra verð – MÚRBÚÐIN

MÚRBÚÐIN

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

Sérkennileg staða í dómsmáli:

Satt eða ósatt?

Fréttablaðinu barst aðsend grein 10. júní 2014. Guðjón St. Marteinsson héraðsdómari skrifaði greinina í kjölfar umræðna um vanhæfi Sverris Ólafssonar, meðdómanda Guðjóns í svokölluðu Aurum-máli. Sverrir er bróðir Ólafs Ólafssonar fjárfestis, sem á dögunum var dæmdur til fangelsisvistar í Al Thani-málinu.

Nokkru síðar barst Fréttablaðinu annað erindi. Guðjón hafði hætt við að birta greinina. Ólíkt því sem uppi var á teningnum í Al Thani-málinu, voru allir sakborningar í Aurum-málinu sýknaðir í héraði. Málið er nú til meðferðar í Hæstarétti.

Kristín Þorsteinsdóttir
kristin@frettabladid.is

Í kjölfar héraðsdómsins myndaðist umræða um tengsl Sverris meðdómara og Ólafs bróður hans. Sérstakur saksóknari kom fram í fjölmiðlum og kvaðst koma af fjöllum. Hann hefði ekki vitað að Sverrir og Ólafur væru bræður, og gaf í skyn að þessi tengsl hefðu valdið vanhæfi Sverris við meðferð málsins.

Hæstiréttur hefur nú staðfest niðurstöðu Héraðsdóms Reykjavíkur þess efnis að verjendur í Aurum-málinu fái ekki að leiða dómara málsins í héraði, þá Guðjón og Sverri, til skýrslutöku.

Ástæða kröfu verjendanna er sú að ríkissaksóknari gerir þá kröfu fyrir Hæstarétti að héraðsdómur verði ómerktur og málinu vísað aftur heim í hérað, vegna meints vanhæfis Sverris Ólafssonar. Meðal málsgagna er tölvupóstur frá Guðjóni St. Marteinssyni og blaðagreinin umtalaða. Í tölvupóstinum segir að Guðjón hafi hætt við birtingu greinarinnar eftir að hafa rætt efni hennar við ríkissaksóknara og sérstakan saksóknara. Ástæðan er að á þeim tíma sá hann ekki né reiknaði með að krafa ákæruvaldsins fyrir Hæstarétti yrði ómerkingarkrafa. Í tölvupóstinum segir síðan: „Ég hefði hins vegar birt greinina hefði svo verið."

Málið er merkilegt fyrir þær sakir að í tölvupósti Guðjóns til lögmanna málsins og í blaðagreininni er fullyrt að Ólafur Þór Hauksson, sérstakur saksóknari, hafi hringt í Guðjón daginn eftir að tilkynnt hafði verið um meðdómendur í málinu. Sérstakur saksóknari hafi sjálfur greint Guðjóni frá tengslum Sverris Ólafssonar og Ólafs Ólafssonar. Kveðst dómarinn hafa gert saksóknara grein fyrir að þau skyggðu ekki á hæfi Sverris í málinu. Hafi símtalinu lokið með því að sérstakur saksóknari hafi sagst ekki gera athugasemd við hæfi Sverris og það hafi hann ekki gert við meðferð málsins í héraði. Þetta hefur Sverrir Ólafsson staðfest. Guðjón St. Marteinsson segir sérstakan saksóknara því fara með rangt mál þegar hann neitar að hafa vitað af tengslum Sverris Ólafssonar og Ólafs Ólafssonar þegar aðalmeðferð hófst í Aurum-málinu.

Kunnugir segja það einsdæmi að dómari hafi haldið því fram opinberlega að saksóknari hafi logið um atriði er varðar meðferðina. Hæstiréttur hefur hins vegar komist að þeirri niðurstöðu að ekki séu ástæður til að leiða frekar í ljós hver segi satt og hver ósatt. Varla getur það verið boðleg niðurstaða út frá sanngirnis- og réttaröryggissjónarmiðum?

Sérstakur saksóknari gegnir mikilvægu embætti. Hann hefur örlög fjölda manna í höndum sér. Hvaða skoðun sem fólk hefur á persónum og leikendum getum við vonandi öll sammælst um að tilgangurinn helgar ekki alltaf meðalið þegar örlög fólks eru í húfi.

Það er nauðsynlegt að upplýsa hvort sérstakur saksóknari laug þegar hann sagðist ekki hafa vitað um tengsl Sverris og Ólafs Ólafssona. Niðurstaða Hæstaréttar er óboðleg, og má ekki verða endahnútur þessa máls. Nú taka fjölmiðlar við.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

MÍN SKOÐUN: JÓN GNARR

Vörumerkið Ísland stendur á tímamótum

Það skiptir miklu máli fyrir lítið land eins og Ísland að kynna sig. Nafn er vörumerki og getur staðið fyrir ýmis gæði. Oft eru þessi gæði huglæg en það þýðir þó ekki að þau séu óraunveruleg. París á til dæmis að vera mjög rómantísk borg og margir koma þangað til að upplifa hana. Og þótt maður finni litla rómantík í bíl með frönskum leigubílstjóra eða bíðandi í langri biðröð í steikjandi hita þá þýðir það ekki að hún sé ekki þarna. Maður þarf bara að leita betur að henni. Þessar herferðir allar hafa skilað einhverjum árangri. Björk Guðmundsdóttir hefur þó líklega gert meira gagn. Hún kom Íslandi á kortið. Fleiri tónlistarmenn hafa svo fylgt í kjölfarið. Eyjafjallajökull bætti svo um betur. Og jafnvel efnahagshrunið kom að málum. Fleiri og fleiri jarðarbúar vita að við erum til og eru jafnvel forvitnir að fá að vita meira um okkur. Vörumerkið Ísland stendur á tímamótum. Og þá er ég ekki að tala um bresku matvöruverslanirnar.

Árið 1989 fór ég í fyrsta skipti til Ameríku. Það kom mér töluvert á óvart hve fáir vissu nokkuð um Ísland. Þeir fáu sem könnuðust við það voru fullvissir um að þar væri fyrst og fremst kalt og ekkert annað. Það breyttist fljótt. Nokkrum árum síðar var það svo að ef maður var spurður hvaðan maður væri og sagðist vera frá Íslandi, kinkaði fólk kolli og sagði: „Ahh, Bjork!" Ég held að það hafi verið bein afleiðing af Debut sem kom út 1993. Á amerísku grín-korti af heiminum frá árinu 2000 er Ísland kallað Bjork-land. Svo breyttist þetta smátt og smátt og fleiri tónlistarnöfn komu upp í huga fólks þegar það heyrði landið okkar nefnt. Manni leið oft næstum því eins og maður ynni hjá risavöxnu plötufyrirtæki. Nú sýnist mér þetta enn þá vera að breytast. Ég hef ferðast nokkuð um Bandaríkin undanfarna mánuði og er oft spurður, á förnum vegi, hvaðan ég sé. Ég hef engan hitt sem ekki veit eitthvað um Ísland. Allir þekkja Björk og Sigur Rós og Of Monsters and Men. Flestir sem ég hitti segjast hafa heyrt að Ísland sé fallegt og áhugavert land. Fólk veit jafnvel eitthvað um loftslagið og hefur fyrir víst að það sé alls ekki eins kalt og nafnið gefur til kynna. Það eru langalgengustu viðbrögðin. Ég hitti stundum fólk sem hefur jafnvel komið til Íslands. Og það er alltaf af himinlifandi yfir ferðinni og segist staðráðið í að fara aftur og þá með fleiri með sér.

Ímynd Íslands

Ég man eftir alþjóðlegri könnun sem gerð var fyrir mörgum árum á því hver væri ímynd Íslands á alþjóðavettvangi. Það sem var sláandi við niðurstöðurnar var að fæstir aðspurðra vissu yfir höfuð að Ísland væri til. Nokkrir höfðu heyrt um það en gátu ómögulega bent á það á landakorti. Þetta varð mörgum áhyggjuefni. Það er alltaf leiðinlegt þegar aðrir vita ekki af manni og halda að maður sé ekki til. Ég held að það hafi verið í kjölfar þessarar könnunar sem rykið var burstað af hinu séríslenska orði „landkynning" og stjórnmálamenn urðu meðvitaðir um gildi þess og mikilvægi að Ísland væri þekkt fyrir eitthvað. Það var farið af stað í margar kynningarherferðir, sendinefndir héldu út í heim og staðið var fyrir herferðum til að kynna eitthvað. Sumt af þessu var óttalegt brölt og jaðraði næstum því við örvæntingarfulla athyglisþörf. Sumt hefur verið vel gert og annað ekki. Ísland var til dæmis markaðssett lengi sem einhver paradís fyrir lausláta alkóhólista og því var haldið á lofti að íslenskar konur væru alltaf til í að sofa hjá hverjum sem var, sérstaklega ef þær væru fullar. Sumar af þessum herferðum voru svo kjánalegar, eins og til dæmis þegar maður í sjónvarpsauglýsingu sást kaupa sér djúpsteiktan fisk í Englandi og bað svo um kokteilsósu á hann: Góð hugmynd frá Íslandi. Ég veit ekki hvaðan kokteilsósa er en hún er örugglega ekki frá Íslandi.

Skortir pólitíska framtíðarsýn

Ísland hefur upp á gríðarlega margt að bjóða. Við eigum einstaka náttúru sem á engan sinn líka í öllum heimi. Mér finnst það skylda okkar að vernda hana og varðveita, fyrir okkur sjálf og okkar gesti til að njóta og upplifa. Ástand þeirra mála er ekki nógu gott. Að Ísland skuli ekki enn þá eiga veglegt náttúruvísindasafn er hrein og klár þjóðarskömm. Íslensk saga og bókmenntir eru þjóðararfur. Því miður hefur skort pólitíska framtíðarsýn og skilning í þeim málum. Flestir stjórnmálamenn virðast halda að hryggjarstykkið í íslenskri menningu sé lambahryggurinn og ekkert geti talist almennilega íslenskt nema hægt sé að éta það. Það er ekki svo. Við gætum gert svo miklu meira af því að draga fram handritin okkar og gera þau aðgengileg okkur sjálfum og gestum okkar. En kjarninn í íslenskri menningu er samt ekki falinn í fortíðinni eða dulinn í framtíðinni. Hann er við sjálf núna. Hann birtist okkur í þeim orðum og tónum sem við gefum frá okkur.

Gleðilega páska!

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

KRÓNAN

– fyrst og fremst ódýr!

Hamborgarhryggur á góðu verði

17% afsláttur

1199 kr. kg

Verð áður ~~1450~~ kr. kg

Krónu hamborgar-
hryggur

ÍSLENSKT

Marinering

Þú getur valið ókryddað eða með kolagrillkryddi, New York, pipar-hvítlauk & rósmarín, piparmarinerað eða trönuberja- & eplamarinerað

1399 kr. kg

Lambalæri

30% afsláttur

3339 kr. kg

Verð áður ~~4770~~ kr. kg

Ungnauta entrecote, erlent

Ávextir í úrvali

á góðu verði

16% afsláttur

499 kr. kg

Verð áður ~~599~~ kr. kg

Græn vínber

20% afsláttur

238 kr. kg

Verð áður ~~298~~ kr. kg

Ferskur ananas

33% afsláttur

399 kr. askjan

Verð áður ~~599~~ kr. askjan

Jarðarber, 250 g

Cheddar ostar margar bragðtegundir

Nýtt

499 kr. stk.

Wykefarms Cheddar ostur, mature, mildur, reyktur, rifinn, sneiðar og Red Leicester

5. apríl

10-21
Hvaleyrarbraut

Opið á páskadag

10-21
Nóatún 17

Dagur B. Eggertsson borgarstjóri

Bústaður með mömmu og pabba

Ég ætla í sumarbústaðinn til mömmu og pabba með fjölskyldunni. Þetta er paradís fyrir krakkana og ekki verra að hestarnir eru með í för. Við Arna konan mín förum þó væntanlega fyrr í bæinn því hún er á vakt á Landspítalanum á páskadag og annan í páskum.

Auður Jónsdóttir, rithöfundur

Íkornar og nesti

Ég ætla að fara í lautarferð með Þóru Tómasardóttur, mökum og börnum. Eitthvað út í skóg, rétt út fyrir Berlín og helst við vatn, þar sem við getum horft á íkorna og borðað nesti.

Ugla Egilsdóttir, nemi og hlaðvarpsstjarna

Þjáningar og drykkjukennsla

Ég ætla fyrst og fremst að íhuga þjáningar Krists, fara í Ríkið fyrir unga ættingja og kenna þeim að drekka. Svo hangi ég á Facebook og dæmi fólk eftir fegurð barna og stjórnmálaskoðunum.

Sigríður Björg Tómasdóttir, almannatengill Kópavogs

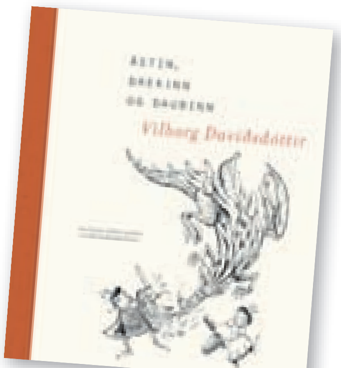
Skíði á Akureyri

Ég verð með fjölskyldunni og vinum á Akureyri um páskana. Við ætlum á skíði og að njóta lífsins í höfuðstað Norðurlands. Fara í sund, borða páskaegg og spóka okkur í bænum.

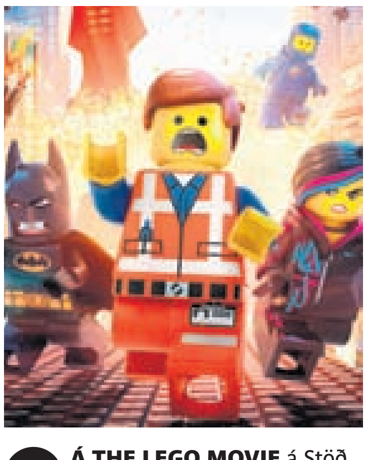
FARÐU HLUSTAÐU LESTU HORFÐU...

Á TUNGLKVÖLD VI í Kling og Bang í kvöld klukkan 20.00 þar sem fagnað verður tveimur nýjum bókum. Höfundar þeirra eru Óskar Árni Óskarsson og Dóri DNA.

Á ELSKU MÍÓ MINN eftir Astrid Lindgren í Útvarpsleikhúsi RÚV. Annar og þriðji hluti sögunnar verða fluttir á morgun og annan í páskum.



NÝJA BÓK VILBORGAR DAVÍÐSDÓTTUR, Ástin, drekinn og dauðinn, sem veitir innsýn í veröld krabbameins og djúpa sorg þess sem hefur elskað og misst.



Á THE LEGO MOVIE á Stöð 2 klukkan 19.35. Skemmtileg mynd fyrir alla fjölskylduna.

SÚKKULAÐIKÓNGURINN Hafliði Ragnarsson segir að um tuttugu manns hafi samband árlega og vilji setja eitthvað sérstakt í eggin til ástvina sinna. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Trúlofunarhringir í eggjunum

Hafliði Ragnarsson gerir handgerð páskaegg. Það færist í aukana að fólk sé með séróskir og vilji lauma sínum eigin málshætti í eggin, ástarbréfum eða jafnvel trúlofunarhringjum.

Erla Björg Gunnarsdóttir
erlabjorg@frettabladid.is

Við fáum þó nokkuð af fyrirspurnum og pöntunum með séróskum. Það er rómantík í þessu, sett ástarbréf og jafnvel trúlofunarhringar. Við erum með eitt svoleiðis egg í ár. Svo eru sum eggin skreytt með skilaboðum til ástvina, til dæmis „Til bestu mömmu í heimi“, þetta er að færast í aukana,“ segir Hafliði sem hefur undanfarnar vikur unnið myrkranna á milli við súkkulaðieggjaframleiðslu.

„Það er til dæmis einn lítill strákur hérna hjá mér núna sem er með mjólkur- og glútenóþol. Hann kemur með nammi sem hann má borða og við setjum það í egg sem er búið til úr hreinu súkkulaði.“

Undanfarin ár hefur landinn fengið aukinn áhuga á öðru súkkulaði en ljósu, sykursætu mjólkursúkkulaði. „Mjólkursúkkulaðið er alltaf vinsælt en ég sérvel það frá Belgíu og svo er ég með karmelíserað hvítt súkkulaði sem er mjög vinsælt. Annars er dökka súkkulaðið alltaf vinsælast. Ég vel alltaf sérstaklega súkkulaðið sem ég nota í eggin á hverju ári þannig að það skapast líka spenna hjá súkkulaðiunnendum að sjá hvað er í boði hverju sinni.“

Hafliði heldur þó fast í hefðina um að hafa málshátt í eggjunum. „Það er eitthvað sem við Íslendingar viljum. En það er vandmeðfarið að finna málshætti og sumir geta vissulega verið kaldranalegir. Fólk sem er ekki sátt við málsháttinn sinn hefur haft samband við mig. Maður þarf svo sannarlega að huga vel að þessu.“

Staðreyndir um súkkulaði

- Það þarf um 400 kakóbaunir til að búa til 450 grömm af súkkulaði.
- Á hverri sekúndu borða Bandaríkjamenn um 45 kíló af súkkulaði.
- Stærsta súkkulaðistykki í heimi vó um 5.792 kíló.
- Að borða dökkt súkkulaði á hverjum degi minnkar líkurnar á hjartasjúkdómum um þriðjung.

SAGA PÁSKAEGGSINS
HEFÐ Á ÍSLANDI Í TÆP 100 ÁR

Upphaf páskaeggsins má rekja til þess að á miðöldum þurftu leiguliðar í Mið-Evrópu að gjalda landeigendum skatt í formi eggja fyrir páska. Um páskaleytið á vorin voru egg mjög eftirsóknarverð því þá voru hænurnar nýbyrjaðar að verpa á ný eftir vetrarhléið. Snemma skapaðist sú hefð að landeigendur gáfu fimmtung af þessum eggjum til bágstaddra. Sá siður að gefa börnum páskaegg er dreginn af þessari hefð. Fljótlega var farið að blása úr þeim, þau skreytt og notuð til gjafa á páskum.

Á barokktímanum byrjaði yfirstéttarfólk að gefa hvert öðru skreytt egg og oftar en ekki var lítið gat gert á skurnina og litlu spakmæli, rímu eða ljóði stungið í eggið.

Sælgætisframleiðendur hófu páskaeggjagerð í Mið-Evrópu á 19. öld en á Íslandi urðu þau ekki algeng fyrr en í kringum 1920 enda engin hefð í kringum páskaegg, enginn páskaeggjaskattur og fyrst og fremst fáar hænur.

Heimild: Vísindavefurinn

Þessi magnaða bók fór beint á toppinn!

vægðarlaus saga
af hamskiptum

Ótrúleg lífsreynslusaga
HÉÐINS UNNSTEINSSONAR
og baráttu hans við kerfið
og sjálfan sig.

www.forlagid.is | Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39

UPPLIFI MIG ÞÆGAN Megas upplifir sig sem þægan mann sem sé alltaf að reyna að fara mjúkum höndum um hlutina í kringum hann þannig að enginn verði sár. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Þarf að vera í sambandi við djúpið

Megas hefur verið hneykslunarhella í tæpa hálfa öld. Hann verður sjötugur í næstu viku og fær bók um sig í afmælisgjöf. Hann fór hratt, hægði á sér, kynntist mörgum nýjum hliðum, fannst ýmislegt fletjast út og hraðaði för sinni. Hann þvertekur fyrir að vilja hneyksla. Hann er í raun þægur.

Kolbeinn Óttarsson Proppé
kolbeinn@frettabladid.is

Megas. Þeir eru fáir mennirnir sem hafa vakið jafn mikið umtal og hann. Nafnið eitt og sér vekur upp viðbrögð hjá fólki og leitun er að manneskju sem ekki hefur skoðun á Megasi. Fólk elskar hann eða hatar, en fáum er sama um hann. Allt þetta hellist yfir blaðamanninn sem fær það verkefni að taka viðtal við Megas. Tveggja síðna helgarviðtal í tilefni af sjötugsafmælinu sem verður á þriðjudag. Þegar við bætist að blaðamaðurinn hefur verið aðdáandi frá því að hann sem smápúki heyrði fyrst í Megasi hjá foreldrum sínum er ekki laust við að verkefnið vaxi í augum. En verkefni eru til að takast á við þau og í huga þess sem hér ritar þyrfti sá eða sú sem neitaði samverustund með Megasi að fara að endurskoða forgangsröðunina í lífinu.

Það er hins vegar með allt þetta í farteskinu sem ég, ásamt ljósmyndara, sæki Megas á Grensás, en þar er hann í endurhæfingu. Og Megas ferðast heldur ekki einn; með í för er ferillinn, plöturnar, lögin og ljóðin í rúma fjóra áratugi. Þegar upp í bílinn er komið, að ég tali nú ekki um þegar sest hefur verið á Hótel Borg yfir kaffi, hverfur þessi tilfinning þó og eftir standa, eða sitja, tveir menn að spjalla um ævi og verk annars þeirra.

Tilfelli fær tilfelli

Það er afmæli fram undan. Sjötugur? „Menn eru alltaf að bása og flokka alla hluti, raða og telja. Og ekki síst árin. Ég held ég hafi ekki tilfinninguna gagnvart þessum aldri.“

Þú upplifir þig þá ekki sjötugan? „Nei, ég hef ekki þá tilfinningu sem mér finnst ég ætti að hafa en ég hef hins vegar ekki hugmynd um hver eða hvers konar hún er. Miðað við mínar ranghugmyndir þá hélt ég að þetta væri öðruvísi. Það á þó kannski ekki við um allan aldur en gaman væri að finna þann aldur hvar allir fíla sig þegar að honum kemur.“

Megas er ekki með tónleika í tilefni af afmælinu á prjónunum, segir svo mikið af tónleikum í gangi að síst sé á það bætandi. En er hann hættur að performera? „Nei, ég er ekki hættur því. Ég er bara ekki alveg í því stuði um þessar mundir. Maður er aðeins að byrja á því að hreyfa sig, en maður dansar ekki alveg eins liðugt og áður.“

Líkt og áður segir er Megas í endurhæfingu á Grensás og ber hann því vel söguna. Þar inni sé allt eins og best verði á kosið. Þar séu ungir og gamlir að endurræsa sig eftir ýmiss konar áföll.

Þú hefur nú ort um einhverjar heilbrigðisstofnanir… „Já, reyndar aðallega þær sem ég hef minnst af að segja. Þetta er partur af lífinu. Menn þurfa af og til að losna úr umferð og menn geta alltaf dottið af baki.

Hjá mér var það æð í höfði sem gaf sig. Ég veit ekki alveg hvað það heitir, en í gamla daga hét það „tilfelli“. Það kom af stað einhverju illu ferli í heilanum sem kostaði einhverjar stöðvar starfsgetuna. En á meðan maður heldur lífi má alltaf fá til baka það sem maður missir að einhverju leyti.“

Megas, eitt alræmdasta tilfellið í íslenskum menningarheimi, fékk því tilfelli, en gengur vel að vinna úr því og líður vel með lífið og tilveruna í dag.

Hafnar ekki handanlífinu

Nú ertu að verða sjötugur og nýbúinn að fá tilfelli, setur þetta þig í þær stellingar að fara að velta tilverunni fyrir þér, líta yfir farinn veg og hvernig gangan verður fram undan, eða er þetta bara enn einn dagurinn? „Ég held að þetta sé bara enn einn dagurinn. Að svo miklu leyti sem maður þarf að skipuleggja sig fram í tímann þá gerir maður það. Ekkert frekar eða síður nú en endranær. Að líta yfir farinn veg, ég er held ég bara ekki í því. Eina retróspektívið er að syngja gamalt efni og ég ligg ekki mikið í því að rannsaka ferlið. Þetta er bara ein samfella, engin þróun, engin prógressjón, þetta er allt sami kanóninn. Nema þá helst að mér hafi fleygt fram í einhverjum tæknilegum smáatriðum. En það sem ég var að semja þegar ég var barn stendur fyllilega jafnfætis því sem ég sem í dag.

Menn fóstra auðvitað hin ólíkustu verkefni, en það er alltaf gjarnan einhver brú yfir í það næsta. En eins og ég sagði, menn flokka og bása, skilgreina og búa til tímabil.“

Þannig að þú situr ekki þessa dagana og veltir fyrir þér tilvistinni og ódauðleikanum? „Ekki meir en hver annar.“

En handanlífið, trúirðu á það? „Ég myndi halda að meiri en minni líkur séu á framhaldslífi.“

Edrúlífið flatti eitthvað út

Talandi um tímabil, þú áttir þitt edrútímabil, en því lauk. „Edrúlíf er klisja sem menn hafa kosið að misskilja á allan mögulegan hátt. En þarna er átt við árin sem ég stundaði AA-fundi. Af þeim mætti segja margar sögur til næsta bæjar en nafnleyndin bannar það. Ég held ég hafi fengið þar gott veganesti til seinni tíma.“

Þú fannst þig ekki í edrúlífinu? „Þarna voru æði margar hliðar en svo kom að því að mér fannst sumar þeirra fletja út og rjúfa tengsl. Það var eitthvað sem ég saknaði. Eitthvert sambandsleysi við djúpið.“

Efnin hafa alltaf verið hluti af þínu lífi, eða kannski það að vera ekki í efnaleysi? „Efnin eru partur af efnisheiminum en þær eru ýmsar aðferðirnar við sköpun og þar má segja að sérhver drepi sínar flær með sínu lagi.“

> **„Þarna voru æði margar hliðar en svo kom að því að mér fannst sumar þeirra fletja út og rjúfa tengsl. Það var eitthvað sem ég saknaði. Eitthvað sambandsleysi við djúpið.**

Er þetta partur af þinni lífssköpun, eða kannski lífsstíl? „Nei, þetta er bara partur af umferðarmöguleikum.“

Nýr tónn sem skar í fín eyru

Fyrsta plata Megasar, samnefnd honum, kom út árið 1972. Óhætt er að segja að hún hafi vakið athygli og umtal.

Ef þú hefðir sem ungur maður þá horft til ársins 2015, ertu þá á svipuðum stað nú og þú hélst að þú yrðir, eða varstu ekkert að hugsa út í það? „Mitt hugmyndaflug náði ekki svo langt að höndla slíkt. Nei. Ég hafði verið að dunda mér við að búa til smálög við mína texta og annarra frá því ég var 11 ára gamall. Það hafði lengi verið gnægð af trúbadorum erlendis en ég hafði við litla hefð að styðjast. Sá vísnasöngur sem þar tíðkaðist gekk ekki í útgefendur hér á landi. Enda var mín fyrsta plata gerð og gefin út í Noregi.“

Hún vakti mikla athygli og umtal, áttirðu von á því? „Maður skilur það betur í dag, þegar maður lítur á umhverfið sem hún kom út í, hvaða plötur voru yfirleitt gefnar út, hvernig á því stóð. Hún þótti gróf þótt mér fyndist hún blíðleg á sínum tíma. Þýðlegur díalógur. Það var mín ranghugmynd ef ég tek mið af því sem þá var efst á baugi. Það voru einkum námsmenn sem þekktu Åkeström og Vreeswijk og þeir óskuðu eftir hliðstæðu heima fyrir. Það fjölgaði í hópnum eftir næstu plötu, þá kveiktu popppararnir. Ég fékk t.d. mjög góða dóma hjá Pétri Kristjáns.“

En það er alltaf einhver angi samfélagsins sem hefur átt erfitt með að akseptera þig og margar plötur hafa vakið mikið umtal? „Já. Það eru ▶

PÁSKAR!
OPIÐ Í DAG • FRÁBÆRT VERÐ!
1 stk 499 kr
PÁSKALILJUR Í POTTI
Sýpris stór og flottur
1.990 kr
FULLT VERÐ: 2.490
999 kr
VOR ERIKA
2 stk 799 kr
PÁSKALILJUR Í POTTI
25% afsláttur
ÖLL HARPA SJÖFN MÁLNING!
10 ltr
POLYTEX
Hekkklippur GT5050
500W, 50 cm blað, klippir allt að 22mm
5083643
BLACK & DECKER
7.421 kr
FULLT VERÐ: 9.895
14.995 kr
FULLT VERÐ: 18.995
Harpa Sjöfn veggmálning 10 ltr.
Sterk silkimött innimálning
7119968-7120006
Reiðhjól 26" Trophy 19"grind
19"Grind úr álblöndu 6061. 18 gírar.
Afturskipting Shimano TY18. Skipting
Shimano Revoshift. V bremsur. Þyngd.
15,7 kg. Með fjöðrun.
3899989
AUTHOR
35.900 kr
FRÁBÆRT VERÐ
AUTHOR hjólin eru komin
59.900 kr
FULLT VERÐ: 65.900
ROYAL 320
Hágæða grill frá Norður Ameríku
3 ryðfríir brennarar: Grillgrind úr pottjárni
Postulínshúðuð vermigrind
Grillflötur: 38 x 67 cm
3000604
blómaval
HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA
Opið um land allt í dag laugardag.
Páskadagur lokað um land allt.
Annar í páskum opið í Skútuvogi 11-17

KEMUR TIL BAKA „En á meðan maður heldur lífi þá á maður ekki svo óafturkvæmt að maður komi ekki til baka með því að hafa reynt á það sem fyrir skakkaföllum varð.“ FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

En ég man ekki betur en að á sínum tíma hafi Litlir sætir strákar og Tvær stjörnur veri í svipuðum flokki. Það er reyndar liðið. Menn kannast ekki einu sinni við það í dag, að Tvær stjörnur hafi verið litnar hornauga, en það var þannig. Þetta var álitið ergi og öfuguggaháttur.

alltaf til einhverjir sem vilja ekki vita af einhverju í kringum sig og láta sem það sé ekki til og nýlundan styggir.“

Ekki vísvitandi að hneyksla

En varstu vísvitandi að takast á við einhverjar mýtur? „Takast á er fullrausnarlega til orða tekið. Það klisjusafn sem Íslandssagan er var farin að valda óþoli. En Jónas og Ragnheiður urðu mörgum drjúg átylla til fordæmingar.“

Fleiri plötur þínar og lög hafa valdið hneykslan, til dæmis Litlir sætir strákar. Ertu vísvitandi að hneyksla? „Nei, það er nú þannig að ég er ekki vísvitandi að hneyksla. En ef mér finnst eitthvað fallegt og eiga erindi þá birti ég það. Fallegt getur átt við bæði element í lagi og texta nú eða flutningi og í þessu tilfelli átti Kenneth Knudsen píanóleikari útsetninguna sem varð stór partur af karakter lagsins. Ég var meðvitaður um að lagið Litlir sætir strákar gat mætt versta misskilningi og fyrst í stað hugðist ég taka það upp eingöngu fyrir sjálfan mig en útkoman var slík að mér fannst að það jaðraði við glæp gegn mannkyni að sitja á því.

En ég man ekki betur en að á sínum tíma hafi Litlir sætir strákar og Tvær stjörnur verið í svipuðum flokki en enginn kannast við það í dag að Tvær stjörnur hafi verið litnar hornauga, en það var þannig. Þetta var álitið ergi og öfuguggaháttur.“

Nú eru Tvær stjörnur sungnar í brúðkaupum og jarðarförum og Orfeus og Efridís líka. Ertu orðinn jarðarfararskáld? „Ég er auðvitað jarðarfari og skiljanlega dauðvona en prótókollinn var stífari hér áður fyrr.“

En þú ert kominn inn í virðulegar stofnanir, hefur verið verðlaunaður og fleira. Upplifirðu það að nú sértu viðurkenndur? „Ég sagði einhvern tíma að ég hefði aldrei komist svo langt inn að það væri ekki auðfarið út. Og viðurkenningar og svoleiðis dót eru léttar í vasa og eru enginn passi, enginn VIP-passi eða þvíumlíkt.“

Þannig að þú ert ekkert að setjast í helgan stein? „Ég hef alltaf verið þar. Setið á helgum steini.“

Tvær stjörnur – álitið öfuguggaháttur

Tíminn flýgur áfram og hann teymir mig á eftir sér
og ekki fæ ég miklu um það ráðið hvert hann fer
en ég vona bara hann hugsi soldið hlýlega til mín
og leiði mig á endanum aftur til þín

Ég gaf þér forðum keðju úr gulli um hálsinn þinn
svo gleymdir þú mér ekki í dagsins amstri nokkurt sinn
í augunum þínum svörtu horfði ég á sjálfan mig um hríð
og ég vonaði að ég fengi bara að vera þar alla tíð

Það er margt sem angrar en ekki er það þó biðin
því ég sé það fyrst á rykinu hve langur tími er liðinn
og ég skrifa þar eitthvað með fingrinum sem skiptir öllu máli
því að nóttin mín er dimm og ein og dagurinn á báli

Já og andlitið þitt málað hve ég man það alltaf skýrt
augnlínur og bleikar varir brosið svo hlýtt
jú ég veit vel að ókeypis er allt það sem er best
en svo þarf ég að greiða dýru verði það sem er verst

Ég sakna þín í birtingu að hafa þig ekki við hlið mér
og ég sakna þín á daginn þegar sólin brosir við mér
og ég sakna þín á kvöldin þegar dimman dettur á
en ég sakna þín mest á nóttinni er svipirnir fara á stjá

Svo lít ég upp og sé við erum saman þarna tvær
stjörnur á blárri festingunni sem færast nær og nær
ég man þig þegar augun mín eru opin hverja stund
en þegar ég nú legg þau aftur fer ég á þinn fund

Viðreisn, ekki uppreisn

Þú segist ekki hafa verið að ögra vísvitandi, en það hefur óneitanlega verið sláttur á þér. Upplifirðu þig sem uppreisnarmann? „Nei, ég upplifi mig sem mjög þægan mann sem er alltaf að reyna að fara mjúkum höndum um hlutina í kringum mig þannig að enginn verði sár. En þegar ég söng Passíusálmana fyrst með mínum eigum lögum, árið 1973, þá voru fluttir leiknir tveir sálmar í útvarpinu með gítarundirleik og munnhörpu. Það urðu allar símalínur rauðglóandi. Mönnum fannst þetta slík helgispjöll.

Síðan voru panelumræður um þetta í lok vikunnar, um efni útvarpsins, og einn af þátttakendum var Jakob Jónsson, klerkur í Hallgrímskirkju. Fulltrúar útvarpsins áttu von á því að fá ægilegar vítur yfir sig frá kirkjunnar manni og voru viðbúnir hinu versta. Jakob sagði hins vegar að þetta sýndi fram á að Passíusálmarnir ættu erindi hvenær sem væri í hvaða búningi sem væri. Tímarnir breyttust en sálmarnir væru sígildir.

Ýmsir af þjóðkirkjunnar geistlegu voru þó ekki alveg sáttir við þessa meðferð og eru ekki enn þann dag í dag.“

Bókfylli af óútgefnu efni

Ertu alltaf að semja? „Það er svona mismikið. Ef plata er í smíðum þá er maður sífellt að klára og fínpússa, en eins og stendur dreg ég lappirnar. Það kemur svona lag og lag, sérstaklega ef tilefni krefur. Á 17. júní síðastliðnum dvaldi ég á Hrafnseyri og söng prógramm á þjóðhátíðardaginn og ég komst ekki hjá því að gera eitthvað með Hrafnseyrarundrið. Það var eiginlega, ja, ekki samkvæmt pöntun, jú, ég pantaði það hjá sjálfum mér. Mér fannst ég ekki geta gripið til þess sem áður var gert af minni hálfu um Jón. Mér þótti það ekki við hæfi. Það væri ekki við hæfi.“

Sú saga gengur fjöllum hærra að þú eigir heilu skápfyllin af óútgefnum lögum, er það rétt? „Ég segi nú ekki skápfylli, en allavega bókfylli til úrvals. Það er afskaplega margt í svörtu bókinni sem aldrei komst í hljóðritun, sumt reyndar voru tilraunir sem ekki áttu erindi.“

Þú talar í þátíð eins og það muni aldrei verða? „Textarnir voru til og finnanlegir en það var erfiðara að finna lögin. Mikið af þessu er því undir glötuðum lögum. Lag var skrifað á sínum tíma en varð viðskila við textann og týndist.“

Er eitthvað í farvatninu varðandi útgáfu? „Eins og á stendur er ekkert hægt að fullyrða um útgáfur. Þar er allt í lausu lofti og sér ekki fyrir endann á. En það er ýmislegt að gera í hljóðveri, t.d. að fínpússa upptökur sem voru gerðar af Passíusálmunum frá því í Grafarvogskirkju í fyrra. Það er ýmislegt sem betur má fara og þar sem það var svo rándýrt fyrirtæki að setja upp svona hljómleika verður maður að leyfa sér þann munað að taka þær upptökur sem eru og laga þær, heldur en að kalla saman alla útgerðina aftur. Það er auðveldara að standa í því, þetta var kostnaðarsamt og mikið fyrirtæki, allir þessir músíkantar og kórraddir.

Einhvers staðar í framtíðinni sé ég eigin verk en enn er allt á huldu. En mig langar til að gera prógramm með tónlist og textum Þorvaldar Þorsteinssonar. Skömmu áður en hann kvaddi dúkkaði upp diskur með demóupptökum sem hann hafði gert í Maastricht í Hollandi á námsárum sínum. Og það voru slíkar perlur, þessi lög og textar. Og óþekkt. Eitt lagið var sungið við jarðarförina og var mjög áhrifaríkt. Við Skúli Sverrisson ræddum það okkar á milli að það væri gaman að taka þetta betur upp við betri skilyrði og meiri kunnáttu. En þetta er sá hluti af verkum Þorvaldar sem er síst aðgengilegur. Það er hægt að komast í fyrirlestrana og myndlistin er alltaf möguleg til sýningar, en engum datt í hug að hann væri þetta góður kompónisti.“

Svo er Óttar Guðmundsson búinn að skrifa um þig bók? „Já, ég lagði blessun mína yfir hana.“

Ýmislegt fram undan, heldurðu að þú verðir alltaf að? „Afi Nóa sáluga, Metúsalem, varð tæplega þúsund ára. Maður gerir ekki ráð fyrir því að fara fyrr en maður fer.“

Með það kveð ég Megas. Enfant terrible íslenskrar menningar sem hefur ort ein fegurstu ástarljóð sem til eru á íslenskri tungu. Manninn sem hefur reynt á þanþol íslenskunnar og sýnt fram á að hún getur verið síkvik en um leið haldið hefðinni á lofti. Manninn sem sagði þegar hann hlaut verðlaun Jónasar Hallgrímssonar á degi íslenskrar tungu árið 2000 að fyrst og fremst þýddu þau „bönns af monní“ fyrir hann.

Þannig hefur hann leikið sér að helgimyndunum og dregið þær niður á okkar eðlislæga plan á rabelaiskan máta. Og kannski fyrst og fremst sýnt okkur fram á að ekkert er heilagt, allra síst við sjálf og skoðanir okkar.

PÁSKASTEIKIN

Í Iceland færðu allt sem þú þarfnast til að setja saman frábæra máltíð og njóta páskanna með fjölskyldu og vinum.

1199 kr. kg
VERÐ ÁÐUR: 1498 KR.
1. FLOKKS SS LAMBALÆRI
FROSIÐ. 2,1–2,6 KG

OPIÐ ALLA PÁSKANA

Opið í dag, páskadag og annan í páskum í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka.

PIPAR\TBWA • SÍA • 151440

Verð birt með fyrirvara um prentvillur. Gildir á meðan birgðir endast.

Verð	Áður	Vara
599 kr.	Áður: 1298 kr.	Ostakaka fyrir 10
699 kr.	Áður: 1498 kr.	Lagkaka fyrir 10
699 kr.	Áður: 798 kr.	Súkkulaðihjúpaður ís m/mintu 18 stk.
699 kr.	Áður: 1498 kr.	Lagkaka fyrir 8
799 kr.	Áður: 1298 kr.	Ískaka m/karamellu- og súkkulaðisósu, fyrir 10
1299 kr.	Áður: 1798 kr.	Súkkulaðihúðaðir ávextir 60 stk.

Úrval er breytilegt eftir verslunum. Allar vörurnar fást í Iceland, Engihjalla.

OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN ICELAND, ENGIHJALLA, VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

PÁSKALAMB
AF NÝSLÁTRUÐU

Häagen-Dazs ís

FERSKASTI NAMMIBARINN

Bláber, 500 g.

Jarðaber 1 kg

Páskaegg
Í miklu úrvali.

Fumagalli
Lífræn ítölsk hráskinka og salami.

AFGREIÐSLUTÍMI HAGKAUPS UM PÁSKANA

	Skírdagur 2. apríl	Föstudagurinn langi 3. apríl	Laugardagur 4. apríl	Páskadagur 5.apríl	Annar í páskum 6. apríl
SKEIFAN	OPIÐ TIL MIÐNÆTTIS	LOKAÐ TIL MIÐNÆTTIS	24 tíma	LOKAÐ TIL MIÐNÆTTIS	24 tíma
GARÐABÆR	OPIÐ TIL MIÐNÆTTIS	LOKAÐ TIL MIÐNÆTTIS	24 tíma	LOKAÐ TIL MIÐNÆTTIS	24 tíma
EIÐISTORG	OPIÐ TIL MIÐNÆTTIS	LOKAÐ TIL MIÐNÆTTIS	24 tíma	LOKAÐ TIL MIÐNÆTTIS	24 tíma
KRINGLAN	10:00-19:00	LOKAÐ	10:00-19:00	LOKAÐ	LOKAÐ
SPÖNG	10:00-20:00	LOKAÐ	10:00-20:00	LOKAÐ	12:00-20:00
SMÁRALIND	10:00-19:00	LOKAÐ	10:00-19:00	LOKAÐ	12:00-19:00
HOLTAGARÐAR	10:00-19:00	LOKAÐ	10:00-19:00	LOKAÐ	12:00-19:00
AKUREYRI	10:00-24:00	LOKAÐ	10:00-24:00	LOKAÐ	12:00-24:00
NJARÐVÍK	10:00-18:00	LOKAÐ	10:00-18:00	LOKAÐ	10:00-18:00
BORGARNES	10:00-18:00	LOKAÐ	10:00-18:00	LOKAÐ	12:00-18:00
SELFOSS	10:00-18:00	LOKAÐ	10:00-18:00	LOKAÐ	12:00-18:00

Páskaleikur Hagkaups
Varstu að kaupa páskaegg? Þá getur þú fyllt út þátttökuseðil, heftað kvittunina við seðilinn og þú ferð í pottinn. 5x20.000 kr. gjafabréf verða dregin út þann 7. apríl.

Gildir til 6. apríl á meðan birgðir endast.

ALLT Í PÁSKAMATINN

Þetta eina sanna!

Hagkaups smjörsprautað kalkúnaskip

Undanfarin 13 ár hefur Hagkaup boðið upp á smjörsprautað kalkúnaskip sem er algjört lostæti og hefur slegið rækilega í gegn á hverju ári. Það er tilbúið beint í ofninn og eldamennskan ofur einföld.

3.399 kr/kg

Ferskur íslenskur kalkúnn

Kalkúnninn hefur smám saman verið að ryðja sér til rúms á veisluborðum Íslendinga. Það er gaman að elda kalkún, því möguleikar í fyllingum og meðlæti eru óendanlega margir og ekki skemmir fyrir að kjötið bragðast einstaklega vel. Kjötið er fitusnautt, létt í maga og án nokkurra aukaefna.

1.899 kr/kg

GRILLKJÖTIÐ ER KOMIÐ Í HAGKAUP

Ferskar sérvaldar steikur úr íslenskri nautalund!

KÓTILETTUR KRYDDLEGNAR
2.380 kr/kg
verð áður 2.800

LÆRISSNEIÐAR KRYDDLEGNAR
2.380 kr/kg
verð áður 2.800

NAUTA TORNADOS
7.199 kr/kg
verð áður 7.999

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

HÖFUNDUR OG LEIKSTJÓRI Björn Hlynur hefur sterka þörf fyrir að miðla sögum úr samtímanum og kvikmyndaformið hentar því sérstaklega vel. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Það er aldrei rétti tíminn til þess að segja frá leyndarmálum

Björn Hlynur Haraldsson, handritshöfundur og leikstjóri, frumsýnir Blóðberg, sína fyrstu kvikmynd, um páskana. Þar tekst venjuleg fjölskylda á við stórt leyndarmál sem er efalítið algengara í hinu smáa íslenska samfélagi en margan grunar.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Kvikmyndin Blóðberg eftir Björn Hlyn Haraldsson, handritshöfund og leikstjóra, verður frumsýnd á sunnudagskvöldið. Það ber til tíðinda að Blóðberg er frumsýnd á Stöð 2 og verður í íslenskum kvikmyndahúsum í beinu framhaldi ásamt því að verða fljótlega aðgengileg á VOD-leigum.

Björn Hlynur segir að þetta sé ný og spennandi nálgun hérlendis en þessi leið hefur færst mjög svo í vöxt á erlendum mörkuðum á síðustu árum.

Allar dyr opnar

„Það sem gerist við það að fara þessa leið er að áhorfandanum gefst kostur á því að stýra áhorfinu. Fyrir okkur sem framleiðendur þá lokar þetta engri leið, heldur þvert á móti heldur öllum dyrum opnum. Fyrir mig sem leikstjóra og höfund þá hef ég auðvitað það meginmarkmið að ég vil að sem flestir sjái myndina. Lengi vel þótti frekar hallærislegt að framleiða myndir fyrir sjónvarp en þetta hefur breyst gríðarlega á síðustu misserum. Sjónvarpið er heitur miðill í dag. Leikstjórar og höfundar á borð við Woody Allen og fleiri snillinga eru að vinna efni fyrir sjónvarp og það opnar á möguleika.“

Dubbeldusch

Hugmyndin að Blóðbergi hefur lengi verið að gerjast með Birni Hlyni og hann byrjaði að vinna með grunnstef sögunnar fyrir um tíu árum. „Fyrsta form þessarar sögu birtist í leikritinu Dubbeldusch sem við hjá Vesturporti frumsýndum í samstarfi við LA á sínum tíma. Magnús Geir var þá enn leikhússtjóri hjá LA og hvatti mig áfram til þess að skrifa og koma þessari sögu frá mér. Þegar ég fór svo að láta á það reyna að skrifa kvikmyndahandrit þá æxlaðist það þannig að þessi saga kom aftur til mín.

Fyrst skrifaði ég handrit sem byggir á bókinni Bæjarins verstu eftir Hrein Vilhjálmsson. Hann var útigangsmaður til margra ára sem náði svo að verða edrú og skrifaði þessa mögnuðu bók um sína lífsreynslu. Vandinn er að Bæjarins verstu nær yfir nokkra áratugi og slíkar myndir eru mun dýrari í framleiðslu en samtímasögur. Það fór því þannig að Dubbeldusch kom aftur til mín sem einföld og sterk samtímasaga sem mér finnst eiga mikið erindi í dag.“

Á ég systkini?

Blóðberg segir sögu venjulegar íslenskrar fjölskyldu. Fjölskyldufaðirinn bjargar samlöndum sínum með skrifum á sjálfshjálparbókum á meðan móðirin bjargar fólki á spítalanum sem hjúkrunarkona. Dag einn kemur einkasonurinn ástfanginn heim með nýja kærustu og þá verður fjölskylduföðurnum ljóst að hér er á ferðinni dóttir hans, launbarn úr fyrra sambandi, sem hann hefur þagað yfir alla sína tíð. „Slíkar uppákomur eru algengari en fólk heldur. Um 10% barna á Íslandi eru rangfeðruð og í svona míkró-samfélagi getur það haft afleiðingar.

Ég man að þegar ég var um tuttugu og fimm ára var mikið af svona sögum í kringum mig. Fólk á mínum aldri var að standa í þessu að vilja fá að vita hver systkini þeirra væru og vildu kynnast þeim. Ég held að þetta gerist líka oft á þessu aldursskeiði þar sem fólk nær sjálfræði og þroska til þess að vilja fá svör og á rétt á þeim. Þessar sögur höfðu áhrif á mig því oft myndaði þetta fólk sterk og falleg systkina- og vinasambönd í framhaldinu og það skiptir máli.“

Þetta gerist bara

„En það er líka mikilvægt að þessi saga snýst ekki bara um systkinin heldur auðvitað líka foreldrana, líf þeirra og ákvarðanir. Einhvern tímann á lífsleiðinni förum við að spyrja okkur spurninga og horfa aðeins á líf okkar utan frá. Hvenær ákveðum við að eyða lífinu með einhverri manneskju? Það er í sjálfu sér ekkert einfalt svar við því. Þetta gerist bara. Þetta líf kemur í framhaldinu af einhverju mynstri og svo líða þrjátíu ár og þau líða hratt. Stundum er þessi vendipunktur kallaður grái fiðringurinn og stundum miðaldurskrísa og allt mögulegt. En ég lít fyrst og fremst á þetta sem vendipunkt, hluta af þroskaferli manneskju, og það er ekkert óeðlilegt við það að við veltum hlutunum fyrir okkur þegar tími gefst til.“

> **„Þetta líf kemur í framhaldinu af einhverju mynstri og svo líða þrjátíu ár og þau líða hratt. Stundum er þessi vendipunktur kallaður grái fiðringurinn og stundum miðaldurskrísa og allt mögulegt. En ég lít fyrst og fremst á þetta sem vendipunkt, hluta af þroskaferli manneskju.**

Aldrei rétti tíminn

„Faðirinn í Blóðbergi er höfundur sjálfshjálparbóka, sem segja fólki hvernig á að lifa sínu lífi, en hann er síst allra til þess búinn. Þannig að fyrir mér er þessi saga kannski kómedía í grunninn. Hún einfaldlega verður að vera það. Þegar svona hlutir koma upp þá verður maður að geta tekið á þeim með smá húmor í farteskinu. Auðvitað er aldrei auðvelt að takast á við svona hluti og vandinn er að það er kannski aldrei rétti tíminn til þess að segja frá sínum leyndarmálum. Þess vegna hafa leyndarmál tilhneigingu til þess að koma bara og þegar þau koma þá er það auðvitað alltaf á versta tíma.“

Ekki ein í heiminum

„Mín kynslóð er alin upp við ákveðna þögn rétt eins og fyrri kynslóðir. Fólk var ekki alltaf að spá í tilfinningar sínar, hvað þá að bera þær á borð fyrir aðra. En svo er eins og einhvers staðar hafi opnast fyrir flóðgátt. Allir út með allt og auðvitað er margt jákvætt við það að fólk verði opnara fyrir tilfinningum sínum, segi frá þeim og deili þeim með sínum nánustu en þetta er orðið dálítið bremsulaust. Vegna þess að fólk er stöðugt að spá í sér. Hvernig því líði í dag. Af hverju það sé eins og það er. Af hverju það nái ekki lengra í lífinu. Og öll þessi endalausa sjálfsskoðun. Allt fer að snúast um egóið í gegndarlausum narsissisma og það finnst mér ekki vera góð þróun. Fólk verður að bera ábyrgð á sér, orðum sínum og gerðum vegna þess að við erum ekki ein í heiminum. Við búum í samfélagi og því fylgir ábyrgð hvort sem okkur líkar betur eða verr.“

nicorette®

auðveldar þér að hætta að reykja

Mjúkt nikótínlyfjatyggigúmmí
með mintu- og ávaxtabragði

Taktu prófið
og leggðu saman stigin

1. **Hve langur tími líður frá því þú vaknar og þar til þú reykir fyrstu sígarettuna?**
   ○ Minna en 5 mín. (3) ○ 6-30 mín. (2)
   ○ 31-60 mín. (1) ○ Meira en 60 mín. (0)
   STIG ○

2. **Átt þú erfitt með að reykja ekki þar sem reykingar eru bannaðar?**
   ○ Já (1) ○ Nei (0)
   STIG ○

3. **Hvaða sígarettu finnst þér verst að vera án?**
   ○ Fyrstu sígarettunnar að morgni (1)
   ○ Einhverrar annarrar (0)
   STIG ○

4. **Hve margar sígarettur reykir þú daglega?**
   ○ 1-10 (0) ○ 11-20 (1)
   ○ 21-30 (2) ○ 31 eða fleiri (3)
   STIG ○

5. **Reykir þú meira fyrri hluta dags en seinni hluta?**
   ○ Já (1) ○ Nei (0)
   STIG ○

6. **Reykir þú þegar þú ert veik/veikur eða rúmliggjandi?**
   ○ Já (1) ○ Nei (0)
   STIG ○

Viðmiðunartafla
1 pípa = 3 sígarettur
1 vindill = 4-5 sígarettur
1 smávindill = 3 sígarettur

Samanlagður fjöldi stiga ○

Val á Nicorette lyfjaformi

STIG

1-2	3-5	6-7	8-10
Tyggigúmmí 2 mg	Tyggigúmmí 2 mg	Plástur 25 mg + Tyggigúmmí 2 mg	Plástur 25 mg +Tyggigúmmí 2 mg
Innsogslyf	Innsogslyf	Plástur 25 mg + Innsogslyf	Plástur 25 mg + Innsogslyf
Tungurótartafla 1 stk.	Tungurótartafla 1 stk.	Tungurótartafla 2 stk.	Tungurótartafla 2 stk.
QuickMist 1-2 úðar	QuickMist 1-2 úðar	QuickMist 1-2 úðar	QuickMist 1-2 úðar
	Plástur 15 mg	Tyggigúmmí 4 mg	Tyggigúmmí 4 mg
			Nefúðalyf

nicorette®

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

Nikótínlyfjatyggigúmmí Nefúðalyf Dagplástur Innsogslyf Tungurótartöflur Munnholsúði

Nicorette nikótínlyf (innihalda nikótín) eru notuð við tóbaksfíkn. Þau draga úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og auðvelda reykingamönnum að draga úr eða venja sig af tóbaki. **Skammtar** eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið er reykt en hámarksdagskammtar eru: lyfjatyggigúmmí 24 stk., innsogslyf 12 tappar, nefúði 80 úðar, forðaplástur 1 stk., tungurótartöflur 40 stk., munnsogstöflur 15 stk., munnholsúði 64 úðar. Ekki er ráðlagt að nota Nicorette lengur en í eitt ár og nefúða og munnholsúða ekki lengur en í 6 mánuði og munnsogstöflur ekki lengur en í 9 mánuði. Sumir geta þurft meðferð í lengri tíma og er hugsanleg áhætta við langtímanotkun umtalsvert minni en áhættan af að reykja. Ráðgjöf og leiðsögn eykur venjulega líkur á því að fólki takist að hætta. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette og munnholsúðinn og munnsogstöflurnar eru ekki ætlaðar yngri en 18 ára. Munnsogstöflurnar má aðeins nota handa 12-17 ára skv. ráðleggingum læknis. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju hjálparefnanna. Þeir sem hafa aldrei reykt. **Varnaðarorð:** Reykingafólk með nýlegt hjartadrep, óstöðuga eða versnandi hjartaöng (þ.m.t. Prinzmetal), alvarlegar hjartsláttartruflanir, ómeðhöndlaðan háþrýsting eða sem hefur nýlega fengið heilablóðfall skal einungis nota Nicorette undir nákvæmu eftirliti læknis. Gæta skal varúðar við notkun Nicorette hjá einstaklingum sem hafa nýlega farið í kransæðahjáveituaðgerð og aðrar æðaaðgerðir, hafa fengið ofnæmisbjúg eða ofsakláða eða eru með: alvarlegan háþrýsting, stöðuga hjartaöng, hjartabilun, æðasjúkdóm í heila, teppusjúkdóm í slagæðum útlima, sykursýki, ómeðhöndlað skjaldvakaóhóf, krómfíklaæxli, skerta lifrar- eða nýrnastarfsemi, virkt skeifugarnar- eða magasár, bólgu í vélinda, munni eða koki, magabólgur, exems- eða ofnæmishúðbólgu (forðaplástur) eða sjúkdóma í koki eða berkju (innsogslyf). Yfirfærð ávanabinding getur komið fyrir. Lyfjatyggigúmmí inniheldur bútýlhýdroxýtólúen, sem getur valdið ertingu í slímhúð, xylitol, sem getur haft hægðalosandi áhrif og Classic inniheldur sorbitól og skulu þeir sem eru með frúktósaóþol ekki nota það. Nefúði inniheldur metýlparahýdroxýbensóat og própýlparahýdroxýbensóat, sem geta valdið ofnæmi og mjög sjaldan öndunarerfiðleikum. Ekki er mælt með nefúða handa einstaklingi með næman öndunarveg. Forðaplásturinn getur valdið ertingu í húð og snertiofnæmi. Forðast skal snertingu við augu og nef. Nicorette Microtab Lemon inniheldur aspartam sem breytist í fenýlalanín og getur haft skaðleg áhrif á einstaklinga með fenýlketónmigu. Gæta skal að munnholsúði fari ekki í augu. Hann inniheldur lítið magn af etanóli (alkóhól). **Aðgát í návist barna:** Nikótínskammtar sem fullorðnir geta þolað geta valdið alvarlegum eitrunareinkennum og verið banvænir litlum börnum. Geymið/fargið þar sem börn hvorki ná til né sjá. **Meðganga og brjóstagjöf:** Eingöngu skal nota Nicorette í samráði við heilbrigðisstarfsfólk. Nikótín berst yfir fylgju og hefur áhrif á hjartsláttartíðni og öndun fóstursins/nýburans. Nikótín berst í brjóstamjólk í magni sem getur haft áhrif á brjóstmylking. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.

IS/NIC/2014-12-F-3

RÁÐGJAFARNIR Hjá samtökunum starfa nú níu ráðgjafar auk talskonunnar Guðrúnar Jónsdóttur sem var stödd í Noregi þegar myndin var tekin. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Viðhorfin þurfa að breytast

Grasrótarsamtökin **Stígamót** fagna í ár 25 ára afmæli sínu. Mikið vatn hefur runnið til sjávar síðan samtökin voru stofnuð og margt breyst, bæði í starfinu sem og viðhorfum samfélagsins. Á dögunum hlutu Stígamót Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins fyrir baráttu gegn kynferðisofbeldi og þá aðstoð sem samtökin veita þeim sem beittir hafa verið kynferðisofbeldi.

Viktoría Hermannsdóttir
viktoria@frettabladid.is

Umræðan var oft þannig þegar við vorum að byrja að heimilisofbeldi hefði ekki verið til fyrr en Stígamót fóru að tala um það. Við vorum bara brjálaðar mussukerlingar upp til hópa á nornaveiðum," segir Björg G. Gísladóttir, sem starfað hefur hjá Stígamótum í 17 ár. „Það var samt svo eðlilegt og við skildum það alveg. Það var miklu betra að setja þetta allt á okkur heldur en að trúa því að þetta væri svona algengt."

Við erum stödd á vikulegum morgunverðarfundi starfsmanna í samtökunum. Hér starfa níu ráðgjafar, þau Anna Þóra Kristinsdóttir, Hjálmar Gunnar Sigmarsson, Halldóra Halldórsdóttir, Björg G. Gísladóttir, Anna Bentína Hermansen, Helga Baldvins- og Bjargardóttir, Þórunn Þórarinsdóttir, Erla Björg Kristjánsdóttir og Þóra Björt Sveinsdóttir, ásamt Guðrúnu Jónsdóttur sem er talskona athvarfsins en býr nú tímabundið í Noregi.

Því miður nóg að gera

Starfið er fjölbreytt og þau segja því miður vera nóg að gera. Á hverjum degi taka þau fjölmörg viðtöl við skjólstæðinga, allt upp í 6-7 viðtöl á dag þegar mest er. Auk þess fara ráðgjafar út á land og hitta skjólstæðinga.

Það er notalegt um að lítast í húsnæði Stígamóta á annarri hæð við Laugaveg 170. Hver ráðgjafi er með sérherbergi þar sem lagt er upp með að hafa sem heimilislegastan blæ þannig að fólki líði vel. Við langborð inni í eldhúsi sitja starfsmenn samtakanna á fundi með bakkelsi og ræða saman áður en haldið er á vikulegan starfsmannafund. Margir ráðgjafanna hafa starfað hér um árabil, ein í 20 ár og tvær í sautján. Þau sem hafa verið styst hafa verið í um ár, Hjálmar, sem var fyrsti karlkyns ráðgjafinn til að vera ráðinn inn, og Helga, sem sinnir sérstaklega fötluðum þolendum ofbeldis.

Erfið mál

Um 7.000 manns hafa leitað til Stígamóta á þeim 25 árum sem samtökin hafa verið starfandi. Ráðgjafarnir sinna erfiðum málum, hjálpa fólki að takast á við afleiðingar kynferðisofbeldis. „Auðvitað tökum við hluti inn á okkur en það sem við sjáum líka er að það er lausn og við sjáum fólk byggjast upp. Þannig að fólk getur nýtt sér þessa erfiðu reynslu til góðs og það er það sem við erum að vinna með í hverjum einasta tíma. Það heldur manni gangandi að sjá fólk blómstra," segir Anna Bentína og hinir taka undir. Þau segjast passa vel upp á að tala um hlutina sín á milli, ef þau eru í erfiðum málum.

„Við pössum vel upp á okkur, ef við erum ekki í lagi þá höfum við ekkert að gefa. Við berum ábyrgð á okkur sjálfum og finnum það ef við erum ekki 100% í viðtölum, þá þurfum við að bera ábyrgð á því sjálf," segir Anna Bentína.

Margt breyst

Það hefur margt breyst á þeim árum sem samtökin hafa starfað. „Hvar eigum við að byrja?" segir Dóra hlæjandi en hún hefur lengstan starfsaldur ráðgjafanna. „Fyrst var eina skilyrðið að þær sem tóku viðtalið væru þolendur sjálfar. Það er ekki lengur, við erum öll með einhvers konar háskólapróf og það nægir ekki að þú sért þolandi, mörg í starfshópnum eru ekki þolendur kynferðisofbeldis," segir Anna Bentína.

„Það að vera þolandi kynferðisofbeldis gerir þig ekki sjálfkrafa að góðum ráðgjafa og heldur ekki þótt þú hafir menntun. Það þarf að skoða svo marga þætti. Viðhorfin, reynslu og alls konar," segir Þórunn. Ráðgjafarnir hafa mismunandi menntun og reynslu og segja það nýtast vel við störfin. „En hugmyndafræðinni vinnum við öll eftir og erum sammála um, sú nálgun að kynferðisofbeldi er glæpur. Það er aldrei hægt að réttlæta ofbeldi, við erum öll þar," segir Þórunn.

Reyna að endurheimta röddina

Það er líka lagt upp með að fólk stjórni sínum bata sjálft en það fái hjálp við vegferðina. „Við vitum ekki betur en sá sem er að koma hingað. Hver og einn veit best sjálfur hverju hann lenti í og er að upplifa, þú ert sérfræðingur í þér. Það sem við reynum að hjálpa til með er að þú farir að heyra þína rödd aftur. Hluti af því að lenda í kynferðisofbeldi er að reyna að halda áfram eins og ekkert hafi í skorist. Bíta á jaxlinn og því fylgir oft að við kæfum ýmislegt í okkur sjálfum. Það er svolítið sem við erum að reyna að endurheimta, þessa rödd," segir Anna Bentína.

„Ég nota stundum samlíkinguna, og þetta er auðvitað ekki eins einfalt og það, en þetta er eins og við værum að fara í bíltúr og þú ert við stýrið. Ég er með þér allan tímann og við förum yfir hvert þú vilt fara, hvað þú haldir að gerist. Í okkar hugmyndafræði er það þessi hjálp til sjálfshjálpar og valdefling," segir Þórunn.

Áherslan á afleiðingar

Sumir ráðgjafanna hafa sjálfir orðið fyrir kynferðisofbeldi, aðrir ekki. Anna Bentína kom til dæmis fyrst til Stígamóta til þess að leita sér hjálpar vegna afleiðinga ofbeldis. „Það var svo gott að koma hingað og fá að heyra það að allar þessar afleiðingar kynferðisofbeldisins, kvíðinn, sektarkenndin, sjálfsásökunin, lágt sjálfsmat, að þetta væru allt eðlileg viðbrögð við óeðlilegum aðstæðum. Þetta var alveg ný nálgun fyrir mig. Ég bar ábyrgð á minni velferð og það gaf mér svo mikinn styrk," segir hún einlæg.

Þegar fólk kemur til viðtals þarf það ekki að segja meira en það vill. Áherslan er á afleiðingar ofbeldisins. „Það hefur alveg komið fyrir að fólk segir manni ekki hvað gerðist," segir Erla. „Við vitum oft söguna en erum alltaf að skoða hvaða áhrif afleiðingarnar hafa á líf þitt í dag. Aðstoða fólk að hafa áhrif á það hvað eru afleiðingar og hvað er það sjálft," segir Björg.

„Við sjáum það á tölunum hjá okkur að afleiðingar kynferðisofbeldis eru oft mjög svipaðar," segir Erla. Þau segja það hjálpa mikið að fólk viti af því að það sé ekki eitt um að hafa lent í þessu. „Það hefur svo rosalega mikið að segja að fólki finnist það ekki eitt, átta sig á því og vita það," segir Hjálmar. „Þó að erfitt sé að takast á við þessar afleiðingar þá eru viðbrögðin heilbrigð," segir Anna Bentína.

Skömmin sterk

Skömmin er oft mikil meðal skjólstæðinganna og eru þau sammála um að þar hjálpi viðhorfin í samfélaginu ekki til. „Það fléttast líka inn í þetta, samfélagið og þau viðhorf sem við erum alin upp í, það er lífseigt í manni," segir Þórunn og hin taka undir. Að þeirra mati er enn langt í land þegar kemur að viðhorfum til þeirra sem verða fyrir kynferðisofbeldi. Aðstæður eins og hvort manneskjan hafi verið rétt klædd, of full og svo framvegis. „Ég mætti vera niðri í bæ allsber, blindfull, liggjandi úti á götu. Það réttlætir ekki ofbeldi. Það þarf að uppræta svona viðhorf og það er hluti af okkar starfi líka í þessari vitundarvakningu. Svona er viðhorfið oft enn þá inni í embættismannakerfinu, lögreglunni og hjá dómurum," segir Þórunn og hin taka undir. Skömmin tekur oft mikið pláss í lífi þeirra sem hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi og fylgir þeim í gegnum lífið.

Færa ábyrgðina á gerandann

„Annað sem er tengt þessum viðhorfum er hvernig fólk bregst við. Þessi samfélagslegu viðhorf um að ef þú sagðir ekki nei eða öskraðir þá hafi þetta ekki verið nauðgun," segir Erla. Þau eru öll sammála um að einbeita þurfi sér að því að færa ábyrgðina yfir á gerandann, ekki þolandann. Ný herferð undir yfirskriftinni „Fáðu já" er að þeirra mati gott skref. „Það er alltaf verið að taka ábyrgðina af ofbeldisfólki," segir Þórunn. „Við sjáum það í niðurfellingum frá saksóknara, ekki er loku fyrir það skotið að um hafi verið að ræða – og ég er að vísa beint í niðurfellinguna – langvarandi og harkalegt kynlíf. Það voru áverkar og það var útskýrt svona í niðurfellingunni," segir Anna Bentína.

„Sem betur fer er það að komast inn í umræðuna að færa ábyrgðina yfir á gerandann. Þú þarft ekki að segja nei heldur þarf að fá já. Það snýr dæminu dálítið við," segir Þórunn.

Samfélagslegt vandamál

Baráttumál Stígamóta hafa alltaf verið að opna umræðuna um kynferðisbrot. „Þessi mál eru ekki einkamál kvenna. Þetta er samfélagslegt vandamál. Af hverju er svona mikið ofbeldi í samfélaginu? Hvað er að og af hverju gerist þetta?" segir Þórunn. Þarna er greinilega um mikið hagsmunamál að ræða. Það er þó farið að líða að lokum enda komið að hinum eiginlega starfsmannafundi og Guðrún Jónsdóttir, talskona félagsins, bíður eftir að komast í Skype-samtal við ráðgjafana en hún er stödd í Noregi. Ráðgjafarnir setjast á starfsmannafund og ræða málin áður en þeir taka á móti skjólstæðingum sínum.

7.000
hafa leitað til Stígamóta síðan samtökin voru stofnuð.

617
leituðu í heildina til Stígamóta árið 2014

280
nýir brotaþolar

56
nýir aðstandendur

2.146
viðtöl voru tekin

MERKJAVÖRU
MARKAÐUR
10.000 kr
CONVERSE
6.000 kr
5.000 kr
CONVERSE
6.000 kr
STUDIO London
5.000 kr
STUDIO London
2.000 kr
STUDIO London
5.000 kr
EYE CON
5.000 kr
STUDIO London
2.000 kr
NORTH
2.000 kr
STUDIO London
5.000 kr
ecco
12.000 kr
ecco
10.000 kr
ecco
5.000 kr
STUDIO London
1.000 kr
ecco
6.000 kr
The FLEXX
5.000 kr
STUDIO FIFTYSIX GIRL
2.000 kr
SOFT WALK
2.000 kr
300 kr
VIOX
2.000 kr
relaxshoe
3.000 kr
VIOX
3.000 kr
VIOX
3.000 kr
2. APRÍL SKÍRDAGUR
3. APRÍL FÖSTUDAGURINN LANGI
4. APRÍL LAUGARDAGUR
6. APRÍL 2. Í PÁSKUM
HÚSIÐ OPNAR kl. 11 00
— opið til kl. 18 —
Toppskórinn
SMÁRATORGI
(við hliðina á Toys 'R' Us)

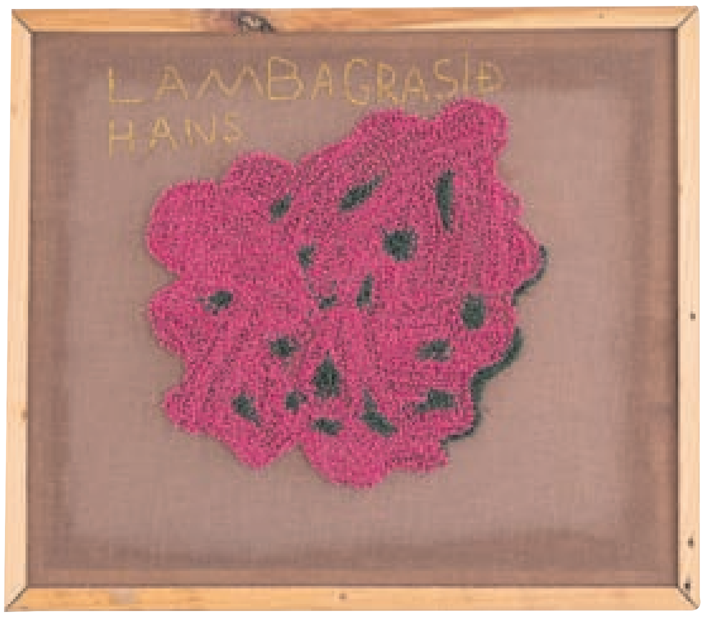
UPPÁHALDS Í HOSILÓ

LÓA HLÍN HJÁLMTÝSDÓTTIR

TÓNLISTARKONA

➜ **STAÐURINN** **BJART OG AUTT BORÐ** Uppáhaldsstaður Lóu er við borðstofuborðið og ástæðurnar eru einfaldar. „Af því það er rosalega bjart og hér er borð,“ segir hún og hlær. Á skenknum fyrir aftan hana má sjá glitta í páskaskraut. „Ég var að páskaskreyta í fyrsta skipti á ævi minni, ég var að hugsa að ég vildi að barnið mitt myndi eiga minningar um páskaskraut, alveg grillað,“ segir hún og skellir upp úr. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

SÍMAHULSTUR „Litla frænka mín teiknaði þessa mynd af símahulstrinu sínu, mér finnst hún svo ótrúlega flott,“ segir hún hlæjandi og bætir við: „Hún er tólf ára, mér finnst þetta alveg sjúklega fínt.“



LAMBAGRASIÐ HANS Lóa deilir vinnustofu í miðbænum með myndlistarmönnunum Loja Höskuldssyni, Helgu Páleyju Friðjónsdóttur og Ragnheiði Maísól Sturludóttur og er verkið Lambagrasið hans verk eftir Loja og vísun í samnefnt verk Eggerts Péturssonar.

HEIMURINN Hálsmenið fékk Lóa að gjöf frá Árna og er það einn af fáum skartgripum sem hún hefur fengið að gjöf frá fermingu. „Við erum búin að ferðast mikið saman og þá passar það svo vel.“

Safnar persónulegum hlutum

Lóa Hlín Hjálmtýsdóttir, teiknari, tónlistarkona og meistaranemi í ritlist, er búsett ásamt hljómsveitarfélaga sínum úr FM Belfast og kærasta, Árna Rúnari Hlöðverssyni, auk tveggja og hálfs árs gamals sonar þeirra, Fróða, í bjartri, fallegri og rúmgóðri íbúð sem stendur við Rauðalæk.

Gyða Lóa Ólafsdóttir

gydaloa@frettabladid.is

Það verður gaman að sjá hvernig það verður að búa hérna í sumar, maður fær nú þegar mikla birtu í augun,“ segir Lóa og hlær þegar sólin skín óhindrað inn um stóra gluggana í stofunni en fjölskyldan er tiltölulega nýflutt úr miðbænum.

Lóa á stórt safn af fígúrum sem hún hefur safnað frá barnsaldri og heimilið er fullt af ýmiss konar hlutum sem Lóa hefur sankað að sér á ferðalögum með hljómsveitinni FM Belfast. „Bara eitthvað sem er fínt og eitthvað persónulegt sem tengist einhverju,“ segir Lóa þegar hún er spurð að því hvernig hún velji helst hluti inn á heimilið áður en hún tekur til við að sýna okkur sína fimm uppáhaldshluti.

HLUTI AF SAFNINU Fígúran er úr málverki eftir Hieronymus Bosch og færðu foreldrar Lóu henni hana að gjöf. „Það eru ekki allir sem tekst að kaupa kalla sem ég fíla, þetta er svolítið svona sérviskusafn.“

FRÁ MÖMMU Mamma Lóu prjónaði teppið handa barnabarninu og er það í miklu uppáhaldi hjá mæðginunum. „Mér finnst það ótrúlega flott, litirnir og munstrið og hann er alveg ennþá að nota það.“

Kynningarblað
Landmannalaugar, Filippseyjar, ferðatöskur og heilsuferðir.

Þessar myndir af dansandi norðurljósum tók Ragnheiður Guðjónsdóttir, vinkona Elízu, þegar hún og fleiri komu í óvænta heimsókn til Elízu í Landmannalaugar.

Allt í senn pípari, vélvirki og þerna

Elíza Lífdís Óskarsdóttir skálavörður á erfitt með að ímynda sér betri stað til að vera á en undir himni fullum af blikandi stjörnum og dansandi norðurljósum í Landmannalaugum. Hún segir að það mikilvægasta sem skálavörður þurfi að kunna sé að hella upp á gott kaffi.

Í desember árið 2013 seldi Elíza Lífdís Óskarsdóttir íbúðina sína, sagði upp vinnunni og ákvað að stíga rækilega út fyrir þægindarammann. „Það var alls ekki á stefnuskránni, þegar ég var svona rétt að detta í 27 ára aldurinn, en ég notaði ágóðann af íbúðarsölunni til að fara í köfunarferðalag um heiminn sem stóð í fjóra mánuði. Þegar ég kom heim til Íslands, heimilislaus, með vísakortið rauðglóandi og alla reikninga ógreidda þá hugsaði ég með mér að þetta hlyti að reddast. Það gerir það alltaf,“ segir Elíza og brosir. Það gerði það svo sannarlega því nokkrum dögum síðar fékk hún símtal um að það vantaði skálavörð í Landmannalaugar. Hún pakkaði niður í tösku, var komin þangað tveimur dögum síðar og er nánast búin að vera þar síðan.

Elíza Lífdís Óskarsdóttir

Ljúft líf í Landmannalaugum

„Ætli orðið ljúft lýsi ekki lífinu í Landmannalaugum best. Ég bý á einum af fegurstu stöðum á landinu og fæ að upplifa það í gegnum alla þá sem hingað koma, einmitt í þeim tilgangi að njóta þess sem náttúra Íslands hefur upp á bjóða. Vissulega koma dagar þar sem allt er erfitt, blindbylur og ekkert við að vera, en dagarnir þegar himinninn er heiður og sólin skín eða þegar tunglið lýsir upp skammdegið, stjörnurnar blika á himninum og norðurljósin dansa fyrir ofan mig gera það að verkum að ég á erfitt með að ímynda mér betri stað til að vera á.“

Magnið af snjó kom á óvart

Skálavörður gegnir margþættu starfi en Elíza segist vera allt í senn, þerna, smiður, hjúkka, pípari, sáluhjálpari, vélvirki, kokkur, veðurfræðingur, rafvirki og upplýsingamiðstöð. „Skálaverðir þurfa líka að eiga auðvelt með að tala við fólk og koma vitinu fyrir það ef það er að æða út í einhverja vitleysu, sér í lagi ef það þekkir ekki landið eða veðráttuna hérna. Það mikilvægasta er samt að kunna að hella upp á kaffi. Eins ómerkilega og það kann að hljóma þá er það held ég það sem skiptir mestu. Það sem hefur hins vegar komið mér mest á óvart er hversu miklum snjó þarf að moka hérna.“

Elíza hefur verið skálavörður í Landmannalaugum frá því í haust en tók sér frí um jólin. Nú hefur hún dvalið þar sleitulaust í rúmar átta vikur.

Ekki einmanalegt starf

Straumurinn af Íslendingum í Landmannalaugar eykst þegar daginn fer að lengja en í vetur hefur fólk í gönguskíða- og snjóþrúguferðum, dagstúrum og helgarafslöppun komið þangað. „Það hefur bara liðið ein helgi þar sem enginn hefur komið, þá var kolófært, mjög mikil lausamjöll og Jökulkvíslin erfið yfirferðar, þá kom enginn bíll hingað í rúma viku. Það kom samt gönguskíðahópur og þyrla, svo ég var ekki alveg ein alla vikuna,“ segir Elíza. Aðspurð neitar hún því samt að starfið sé einmanalegt. „Ég held ég hafi oftar verið einmana í bænum umkringd fólki heldur en hér. Í bænum eru allir svo uppteknir af sjálfum sér en hér gefur fólk sér tíma, sest niður með kaffi og spjallar um daginn og veginn. Ég væri að ljúga ef ég segðist ekki sakna þess stundum að hafa einhvern annan í húsinu með mér, sérstaklega á kvöldin þegar kemur að eldamennskunni, mér finnst ótrúlega gaman að elda en að elda fyrir einn er mjög leiðigjarnt til lengdar.“

Leyniheimsókn og norðurljós

Þegar Elíza var búin að vera í mánuð í Landmannalaugum birtust fjórir félagar hennar úr björgunarsveitinni upp úr þurru á laugardegi. „Þau komu í leyniheimsókn sem mér þótti afskaplega vænt um. Það skemmdi sannarlega ekki fyrir að það kvöld upplifði ég flottustu norðurljós sem ég hef á ævi minni séð. Við stóðum úti langt fram á nótt öskrandi upp yfir okkur eins og smákrakkar,“ segir hún og hlær.

Hjónasæng í Hel

Elíza fer í frí í lok apríl enda lokað þá í skálanum vegna leysinga en hún snýr aftur um leið og opnað er í júní. Hún hefur ekki áhyggjur af því að sér leiðist enda gerir hún ýmislegt sér til dægrastyttingar, meðal annars býr hún til snjóhús. „Eins undarlega og það hljómar og eins leiðinlegt og mér þykir að moka frá hurðum þá er ég búin að moka snjóhús með fullri lofthæð sem rúmar auðveldlega átta manns og hefur meira að segja innbyggða hjónasæng. Það fékk hið lýsandi nafn Hel og er án efa flottasta netkaffihús/ölstofa landsins.“

> **Ég held ég hafi oftar verið einmana í bænum umkringd fólki heldur en hér. Í bænum eru allir svo uppteknir af sjálfum sér en hér gefur fólk sér tíma, sest niður með kaffi og spjallar um daginn og veginn.**

Færri ferðatöskur týnast

Tilkynningum um skemmdar eða týndar ferðatöskur hefur fækkað um 60 prósent um allan heim síðastliðin sjö ár þrátt fyrir að flugfarþegum hafi fjölgað um nær 40 prósent á sama tíma.

Árið 2007 bárust nítján tilkynningar um skemmdar eða týndar ferðatöskur á hverja þúsund farþega en þær voru aðeins sjö á hverja þúsund í fyrra. Samkvæmt frétt í Los Angeles Times má þakka það nútímalegra farangurskerfi. Góðu fréttirnar fyrir flugfarþega eru þær að svo virðist sem sífellt fleiri töskur sem tékkaðar eru inn séu meðhöndlaðar rétt, allt á leiðarenda.

Skýringin gæti þó líka verið sú að árið 2008 byrjuðu flugfélögin að taka gjald fyrir farangur og hefur töskum farþega fækkað um sautján prósent síðan þá.

Hver svo sem skýringin er getur hver og einn lagt sitt af mörkum til að draga úr ruglingi á færibandinu því það er lítið hægt að hafa áhrif á það sem gerist frá því að taskan er tékkuð inn og þar til hún kemur á færibandið á áfangastað.

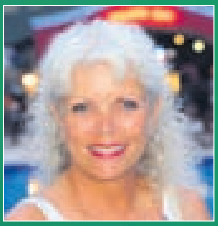
Í fyrsta lagi er ráð að kaupa ferðatösku í óvenjulegum eða áberandi lit. Þannig er auðvelt að koma auga á hana. Ef slíkri tösku er ekki til að dreifa er sniðugt að hnýta á hana litríkan borða og ekki verra ef hann er í fánalitum heimalandsins. *Heimild: dn.se*

HRINGFERÐ UM ÍRLAND

21. - 28. júlí

FERÐIR FYRIR ÞIG

Örfá sæti ennþá laus



Fararstjóri Guðrún Bergmann
Verð: 219.700 kr. á mann í tvíbýli

Bókaðu núna á trips.is eða á skrifstofu okkar Nethyl 2A, 2. hæð. Sími: 552-0500

Hjólagarpurinn Kristy Fjeldsted starfar við leikskólann Vesturborg í Reykjavík. MYND/GVA

Hjólað á gömlu heimaslóðunum

Tíu ára gamalli var Kristy Fjeldsted frá Filippseyjum bannað að hjóla. Hún lærði að hjóla á Íslandi 33 árum síðar og er nýkomin úr hjólreiðaferð um heimaland sitt. Mannlífið sem bar fyrir augu hennar var eftirminnilegast.

Kristy Fjeldsted frá Filippseyjum hefur verið búsett hér á landi samfleytt frá árinu 2008 en hafði þó búið hér áður um nokkurra ára skeið með þáverandi eiginmanni. Hún heimsótti heimaland sitt fyrr á árinu og hjólaði um hluta landsins og æskuslóðirnar í Maníla. Það væri kannski ekki fréttnæmt nema fyrir þær sakir að einungis eru fjögur ár síðan hún lærði að hjóla að einhverju ráði.

Kristy, sem er 47 ára gömul, fæddist rétt fyrir setningu herlaga í landinu og telur hún að móðir sín hafi bannað sér að hjóla svo hún væri örugg innandyra. „Ég átti hins vegar vinkonu sem átti reiðhjól sem kenndi mér að hjóla eftir skóla. Einn daginn komst móðir mín að því og var mér í kjölfarið, 10 ára gamalli, bannað að umgangast hana meir.“ Árið 2011 hóf hún að mæta á hjólaæfingar með Landssamtökum hjólreiðamanna og lærði að hjóla upp á nýtt og hefur varla stoppað síðan.

Hugur hennar leitaði þó alltaf til baka til Filippseyja þar sem hún átti þá ósk heitasta að hjóla um æskuslóðirnar. Í janúar varð ósk hennar að veruleika þegar hún hélt til Luzon sem er stærsta og fjölmennasta eyja landsins en þar er einnig höfuðborgin, Maníla.

Hjólreiðamenningin á Filippseyjum hefur tekið miklum breytingum að sögn Kristy. „Fyrsta daginn hjólaði ég með skipulögðum hjólahópi en ákvað síðan að ferðast ein. Það tók svo sannarlega á taugarnar að hjóla á þröngum vegum enda engir aðskildir hjólastígar. Oftast var ég hjólandi í þungri umferð innan um vörubíla, strætisvagna, bifreiðar, dýr, mótorhjól og fólk. Fyrst fannst mér þetta algjört öngþveiti en svo fann ég hvernig allt gekk einhvern veginn upp og þá byrjaði ég að njóta ferðarinnar.“

Mikil gestrisni

Mannlífið sem bar fyrir augu hennar var eftirminnilegt og ekki síst daglegt líf fólksins. „Alls staðar voru götusalar að selja mat og ýmsan varning, bændur huguðu að uppskeru sinni, börn voru við leik á götum og fjölskyldur eyddu tíma saman. Ég hjólaði yfirleitt rólega og naut þess að drekka í mig andrúmsloftið og stemninguna hverju sinni. Svo var alltaf notalegt að finna matarilminn frá heimilum.“

Hún segir hjólreiðaferð sína ekki hafa snúist um vegalengdir eða hversu fljótt hún var á milli staða. „Þetta ferðalag snerist fyrst og fremst um fólkið sem ég hitti á leiðinni. Jafnvel þótt ég sé Filippseyingur finnst mér alveg ótrúlegt að koma heim eftir svo langan tíma og upplifa þessa miklu gestrisni landa minna. Breið bros þeirra og hlýlegur hlátur eru svo smitandi. Einnig var hjartnæmt að sjá fólk, sem jafnvel hafði lítið milli handanna, gefa endalaust af sér þótt það þekkti mig ekki neitt.“

Í lok ferðarinnar hélt Kristy til Maníla þar sem hún ólst upp. „Þar fékk ég lánað hjól og hjólaði meðal annars um gamla hverfið mitt þar sem mér var áður bannað að hjóla. Mengunin er mikil í borginni og ekki ráðlagt að hjóla um án grímu. Umferðin er mjög þung þar en sífellt fleiri kjósa þó að nýta hjól til að komast á milli staða. Vonandi á það bara eftir að aukast þannig að fleiri hjóli í vinnu og skóla en áður en ekki bara um helgar.“

Alls staðar var hægt að stoppa og fá sér hressingu.

Amma hennar Kristy byrjaði að hjóla 72 ára gömul. MYND/ÚR EINKASAFNI

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmenn auglýsinga: Jónatan Atli Sveinsson, jonatan@365.is, s. 512-5446
Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson.

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

STERKIR TÖLTARAR

Tuttugu og fjórir sterkustu töltarar Íslands etja kappi í keppninni „Þeir allra sterkustu“ sem haldin verður í Sprettshöllinni í Kópavogi í kvöld klukkan 20. Einnig verða stóðhestar kynntir til leiks.

TÆKIFÆRISGJAFIR

TILBOÐ

Hnífaparatöskur – 12 manna
14 tegundir
Verð frá kr. 24.990

Tékk KRISTALL

Laugavegi 178 - Sími: 568 9955

UNDRAGÓÐ BLANDA við BÓLGUM og MEIÐSLUM!

20% AFSLÁTTUR á flestum sölustöðum

Notað í árþúsundir í kínverskum og indverskum náttúrulækningum

natures aid Ginger, Turmeric & Bromelain

Gott við bólgum, íþróttameiðslum og slæmu blóðflæði

www.gengurvel.is

Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Til hvers að flækja hlutina? 365

SJÁLFKRAFA í BESTA ÞREP!

365.is | Sími 1817

MÆLIR HEILS HUGAR MEÐ BIO-KULT

ICECARE KYNNIR *Bio-Kult er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflóruna. Margrét Alice Birgisdóttir mælir með Bio-Kult fyrir meltinguna.*

Margrét Alice Birgisdóttir heilsumarkþjálfi mælir með því við viðskiptavini sína að þeir fái meltingu sína góða. „Mér finnst sérstaklega mikilvægt að meltingarfærin starfi eins og þau eiga að gera. Ef bakteríuflóra líkamans er í ójafnvægi starfar hann ekki eins og hann á að gera. Bio Kult hefur reynst afar vel til að bæta starfsemi meltingarinnar,“ segir Margrét.

Sjálf greindist Margrét með colitis ulcerosa, eða sáraristilbólgu, fyrir fjórtán árum. „Í dag er ég lyfja- og einkennalaus og hef verið það að mestu til margra ára. Ég er sannfærð um að bakteríurnar sem ég hef tekið í gegnum tíðina samhliða jákvæðum breytingum á lífsstíl hafi sitt að segja varðandi það hve vel mér gengur.“ „Ég mæli heils hugar með Bio-Kult, bæði Candéa með hvítlauk og grape seed extract til að halda einkennum niðri og með Bio-Kult Original til að viðhalda batanum, báðar tegundir hafa reynst mér vel.“

Bio-Kult Candéa-hylkin geta virkað sem öflug vörn gegn candida-sveppasýkingu en hún getur komið fram með ólíkum hætti hjá fólki, svo sem munnangur, fæðuóþol, pirringur og skapsveiflur, þreyta, brjóstsviði, verkir í liðum, mígreni eða ýmis húðvandamál.

BIO-KULT FYRIR ALLA

Innihald Bio-Kult Candéa-hylkjanna er öflug blanda af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og grape seed extract. Bio-Kult Original er einnig öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult Candéa og Bio-Kult Original henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaóþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir Dr. Natasha Campbell-McBride.

ÁNÆGÐ Margrét Alice er ánægð með Bio-Kult-hylkin og mælir með þeim til að bæta meltinguna.

Viltu VINNA ársbirgðir af BioKult? Endilega skráðu þig í klúbbinn okkar. www.icecare.is

- Bio-Kult reynist vel til að bæta meltinguna.
- Mikilvægt er að viðhalda réttri bakteríuflóru líkamans.
- Hægt er að fá bakteríur úr fæðu en þeir sem borða ekki slíkan mat geta tekið bakteríur í hylkjum.
- Margrét Alice mælir bæði með Bio-Kult Candéa og Bio-Kult Original.

IceCare þín heilsa

SÖLUSTAÐIR OG UPPLÝSINGAR

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, **www.icecare.is.**

Bioskin Junior

Fyrir börn 3ja mánaða og eldri.

„Exemið nánast horfið á fjórum vikum!“

Eva Ruza Miljevic hefur notað Bioskin Junior vörurnar á 5 ára son sinn með frábærum árangri.

Sölustaðir: Apótek og heilsubúðir.

20% KYNNINGAR AFSLÁTTUR

NÝTT fyrir börn

Daily Nourishing Spray

Fljótandi úði, gengur hratt inn í húðina. Nærir og mýkir.

Outbreak Rescue Cream

Róar og sefar þurra og sára húð. Engin takmörkun á notkun.

Inniheldur ekki: stera, paraffin, lanolin, paraben eða gervi ilmefni.

www.gengurvel.is

hjá Hafnhildi

Engjateigi 5 | Sími 581 2141 | www.hjahrafnhildi.is

Microlax mýkir harðar hægðir og hjálpar til við hægðalosun með einföldum hætti

- Hraðvirkt
- Fyrir bæði börn og fullorðna
- Staðbundin verkun í endaþarmi og skilst út með hægðum
- Microlax hefur verið í notkun í meira en 25 ár án nokkurra vandkvæða hvað varðar öryggi

Microlax endaþarmslausn (inniheldur natríumsítrat og natríumlárilsúlfóasetat) fæst án lyfseðils og er notað við hægðatregðu og til þarmahreinsunar fyrir skurðaðgerð, endaþarmsspeglun eða röntgenmyndatöku. **Skammtar:** Fullorðnir og börn: 1 túpa í endaþarm u.þ.b. 15 mín. áður en áhrifa er óskað. Snúið enda túpusprotans af og smyrjið endann með dropa af innihaldinu. Færið allan sprotann inn í endaþarm, hjá börnum yngri en 3 ára skal einungis færa sprotann inn að hálfu. Tæmið túpuna alveg og haldið samanklemmdri á meðan sprotinn er dreginn út. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefnanna. **Varnaðarorð:** Gætið varúðar við notkun hjá börnum yngri en 3 ára. Notið ekki ef einstaklingur þjáist af blæðandi eða særandi gyllinæð, þarmabólgu eða bráðum maga- eða þarmasjúkdómi. Má aðeins nota daglega í skamman tíma. Óeðlilega mikil notkun getur valdið niðurgangi og vökvatapi. Ef þörf er á hægðalyfjum daglega skal kanna ástæður hægðatregðunnar. Tíð eða endurtekin notkun í meira en viku getur valdið ávanabindingu. Ef blæðir frá endaþarmi eða ef engin hægðalosun verður eftir notkun getur ástæðan verið alvarleg. Skal þá meðferð hætt og leitað læknis. Inniheldur sorbínsýru sem getur valdið staðbundnum útbrotum. **Meðganga og brjóstagjöf:** Ekki er búist við óæskilegri verkun hjá fóstrum/nýburum sé lyfið notað eins og mælt er fyrir um. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.

IS/MIC/201411-2

DÚTLAR Í FORNBÍLUM OG SYNGUR Í HLJÓÐI

***MIKIÐ AÐ GERA** Óskar Pétursson, söngvari og einn Álftagerðisbræðra, gerir upp fornbíla á milli þess sem hann syngur í jarðarförum og heldur tónleika, ýmist einn eða með bræðrum sínum. Hann nýtur þess að skemmta fólki.*

Það hefur verið nóg að gera undanfarna daga hjá Óskari við að undirbúa tvenna tónleika sem verða í menningarhúsinu Hofi í dag. Tilhlökkun og spenna í loftinu, enda Óskar búinn að fylla húsið. Það var létt yfir tenórnum þegar við slógum á þráðinn til hans. „Ég var beðinn um það upphaflega að vera með páskatónleika í Hofi þegar húsið var nýtt. Það var vilji að fá heimamann til að koma fram í húsinu," segir Óskar, sem er alinn upp í Skagafirði en hefur búið á Akureyri í rúmlega 40 ár.

Tónleikarnir eru til heiðurs Gunnari Þórðarsyni sem verður hljómsveitarstjóri. Meðal þeirra sem fram koma eru Egill Ólafsson, dúettinn Þú og ég, skipaður Jóhanni Helgasyni og Helgu Möller, Harpa Birgisdóttir og Hjalti Jónsson. Óskar hefur haldið tónleika í Hofi um páska á hverju ári síðan húsið var opnað svo þetta er árlegur viðburður. „Gunni Þórðar hefur alltaf verið með mér á þessum tónleikum en ég ákvað fyrir löngu að heiðra höfðingjann með lögum eftir hann núna. Ég var langt á undan þeim fyrir sunnan að stinga upp á heiðurstónleikum," segir Óskar og hlær.

VINSÆLDIR Óskar er búinn að fylla Hof á tvennum tónleikum í dag. Þann 3. maí verður hann í Hörpu ásamt bræðrum sínum og miðasala er langt komin. Það má því með sanni segja að þetta séu vinsælir bræður. MYND/AUÐUNN NÍELSSON

GAMALL GULLMOLI

Óskar er bifvélavirki að mennt og hefur löngum starfað við fagið. Hann segist skipta vinnutíma sínum til helminga: 50% er söngur og 50% gerir hann upp gamla bíla. „Ég er ekki lengur að gera við bíla heldur geri ég upp öldunga. Ég safna fornbílum sjálfur og geri upp fyrir aðra. Gömul ökutæki hafa alltaf verið mér hugleikin. Núna er ég að gera upp 45 ára gamlan Land Rover úr Skagafirði sem er búinn að vera ónýtur lengi. Hann á eftir að verða mikill gullmoli. Ég er líka að gera upp gamlan traktor fyrir bónda í Skagafirði. Elsti bíllinn sem ég hef gert upp er slökkviliðsbíll frá Akureyri en hann er jafngamall mér, 61 árs. Hann er núna til sýnis við slökkvistöðina í upprunalegu útliti," segir Óskar sem hefur gert upp marga fornbíla. „Maður er hálfruglaður að þessu leyti," segir hann og bætir við að hann vilji alltaf vita sögu þess bíls sem hann gerir upp. „Helst vil ég líka hafa þá úr heimabyggð."

LÍK OG GAMALMENNI

Óskar er ættaður úr Skagafirði og segist oft koma þangað. Þegar hann er spurður hvort hann eigi sumarhús þar, svarar hann: „Söngvari og bifvélavirki hefur ekki efni á sumarbústað. Starfið er mitt áhugamál og svo nýt ég þess að vera með fjölskyldunni. Meira þarf ég ekki," segir Óskar, sem er kvæntur Jónínu Sveinbjörnsdóttur en þau eiga þrjú börn og þrjú barnabörn. „Verst er að tvö barnabörnin eru búsett í Danmörku."

Hinn 3. maí verða Álftagerðisbræður með tónleika í Eldborgarsal Hörpu og hlakkar Óskar mikið til þess að koma suður. Bræður hans, Sigfús, Pétur og Gísli, koma mest fram saman eða með kórum. Óskar er sá eini sem er með eigin tónleika. „Ég held að við séum að verða búnir að fylla kofann," segir hann. „Annars var einn grínisti sem sagði að okkar helstu aðdáendur væru lík og gamalmenni," segir Óskar og skellir upp úr en það deyr varla nokkur maður fyrir norðan án þess að Óskar sé fenginn til að syngja yfir honum. Hann segist vera bókaður langt fram í tímann í jarðarfarir, það eigi bara stundum eftir að dagsetja bókunina.

EINRÆNN MEÐ KÖFLUM

Óskar er þekktur húmoristi og aldrei langt í sprellið hjá honum. Hann viðurkennir að stundum sé hann glannalegur í orðum. „Þess vegna er oft gert grín að mér en ég er ekkert viðkvæmur fyrir því. Menn þurfa að ná sér niðri á mér. Ég hef gaman af því að segja sögur og láta fólk hlæja og skemmta sér. Það er nauðsynlegt að hafa létt andrúmsloft í kringum sig."

En áttu ekki erfiða daga eins og aðrir? „Jú, jú, ég er ekki alltaf í stuði. Ég er í rauninni frekar einrænn. Mér finnst gott að dútla í bílunum þegar ég er í þannig skapi."

Syngurðu yfir bílunum? „Nei, það geri ég aldrei og ekki heldur í sturtu. Áður fyrr var ég sígalandi en er löngu hættur því. Ég get æft söng í huganum. Það snerist allt um söng þegar ég var að alast upp. Annaðhvort var talað um hesta eða söng þannig að umræður á æskuheimilinu voru einhæfar," segir hann. Óskar er yngstur bræðra sinna og segir þá eldri vera farna að reskjast. Þess vegna séu þeir farnir að draga sig nokkuð í hlé. Hann segir plötu ekki á döfinni. „Eru þær ekki deyjandi fyrirbæri?" spyr hann.

HÚMORISTI

„Annars var einn grínisti sem sagði að okkar helstu aðdáendur væru lík og gamalmenni," segir Óskar um Álftagerðisbræður og vinsældir þeirra.

LÖGIN Í SJALLANUM

Um páskana ætlar Óskar að njóta fjölskyldunnar þegar tónleikarnir eru að baki. „Eftir páskana er ég síðan fullbókaður í jarðarförum. Ég þekki oft þá sem er verið að jarðsetja og það gefur mér mikið að kveðja þá með fallegum söng."

Þegar hann er spurður hvaða lög sé mest beðið um í jarðarförum segir hann lagaflóruna vera breiða. „Rósin er alltaf mjög vinsæl, sömuleiðis Liljan en svo er mikið beðið um dægurlög eins og Vor í Vaglaskógi, Ég er kominn heim og fleiri slík. Þetta eru lög sem menn heyrðu í Sjallanum í gamla daga," segir tenórinn vinsæli sem segist vera með nokkur fiðrildi í maganum vegna tónleikanna í dag en ekki síður tilhlökkun.

■ elin@365.is

TOPSHOP
KAREN MILLEN
DOROTHY PERKINS
WAREHOUSE
evans.
ÚTSÖLUMARKAÐUR
KORPU OUTLET
Á KORPUTORGI
Allar vörur frá Warehouse, Topshop, Dorothy Perkins og Evans á 500-6000 kr.
ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR Á VÖRUM FRÁ KAREN MILLEN

Meiri sól
með Gaman Ferðum!

Tenerife
Las Palmeras ****

Frá: **99.900 kr.**

Verð á mann í tvíbýli.
Tímabil: Valdar dagsetningar í maí.
Innifalið er flug með sköttum, gisting í 7 nætur með hálfu fæði og 20 kg taska báðar leiðir.

Tenerife
Costa Adeje Palace ****

Frá: **109.900 kr.**

Verð á mann í tvíbýli.
Tímabil: Valdar dagsetningar í apríl og maí.
Innifalið er flug með sköttum, gisting í 7 nætur með hálfu fæði og 20 kg taska báðar leiðir.

Alicante
Hotel Kaktus Albir ****

Frá: **59.900 kr.**

Verð á mann í tvíbýli.
Tímabil: Valdar dagsetningar í apríl og maí.
Innifalið er flug með sköttum, gisting í 3 nætur með hálfu fæði og 12 kg handfarangur báðar leiðir.

Alicante / Albir
Albir Playa Hotel ****

Frá: **89.900 kr.**

Verð á mann í tvíbýli.
Tímabil: Valdar dagsetningar í apríl og maí.
Innifalið er flug með sköttum, gisting í 7 nætur með hálfu fæði og 20 kg taska báðar leiðir.

Gaman Ferðir

www.gaman.is / gaman@gaman.is / Gaman Ferðir fljúga með WOW air

PRECOLD® LAUSN GEGN KVEFI

VISTOR KYNNIR *PreCold munnúði dregur úr líkum á kvefi og styttir tíma kvefeinkenna ef hann er notaður frá upphafi kvefeinkenna. PreCold inniheldur virk náttúruleg sjávarensím.*

HVAÐ ER PRECOLD?
„PreCold er munnúði sem notaður er gegn kvefi, til að draga úr einkennum kvefs og til að stytta tíma kvefeinkenna,“ segir Guðný Traustadóttir, markaðstengill hjá Vistor hf. PreCold myndar verndandi filmu á slímhúðinni í kokinu. Filman, sem inniheldur virk náttúruleg sjávarensím, dregur úr getu veiranna til að bindast við slímhúðina í kokinu og fyrirbyggir þannig kvef. PreCold minnkar líkurnar á að smitast af kvefi og styttir tíma veikindanna ef það er notað frá upphafi kvefeinkenna.

HVERNIG Á AÐ NOTA PRECOLD?
Beinið stútnum að kokinu og úðið tvisvar.

VIÐ KVEFEINKENNUM:
- Notið PreCold á 2-3 tíma fresti, u.þ.b. sex sinnum á dag. Notist meðan kveftímabilið stendur yfir. Hafið samband við lækni ef kvefeinkenni vara lengur en í tíu daga.

FYRIRBYGGJANDI VIÐ KVEFI:
- Notið tvo úðaskammta þrisvar sinnum á dag, þó ekki lengur en 30 daga í senn.
- Haldið meðferð áfram þar til einkenni eru horfin.

PRECOLD er íslenskt hugvit og íslensk framleiðsla.

FYRIRBYGGJANDI NOTKUN FYRIR FLUGFERÐIR
Að sögn Guðnýjar er hægt að nota PreCold fyrirbyggjandi ef aukin hætta er á kvefsmiti, t.d. ef þú ert innan um fólk með kvef. Einnig bætir Guðný við að það sé mjög áhrifaríkt að nota PreCold þegar farið er í flug en margir kannast við að kvefast eða veikjast í flugi og að það sé fátt jafn ergilegt og að verða veikur þegar farið er í t.d. páskafrí til útlanda. Ef nota á PreCold fyrirbyggjandi er úðinn notaður þrisvar sinnum á dag.

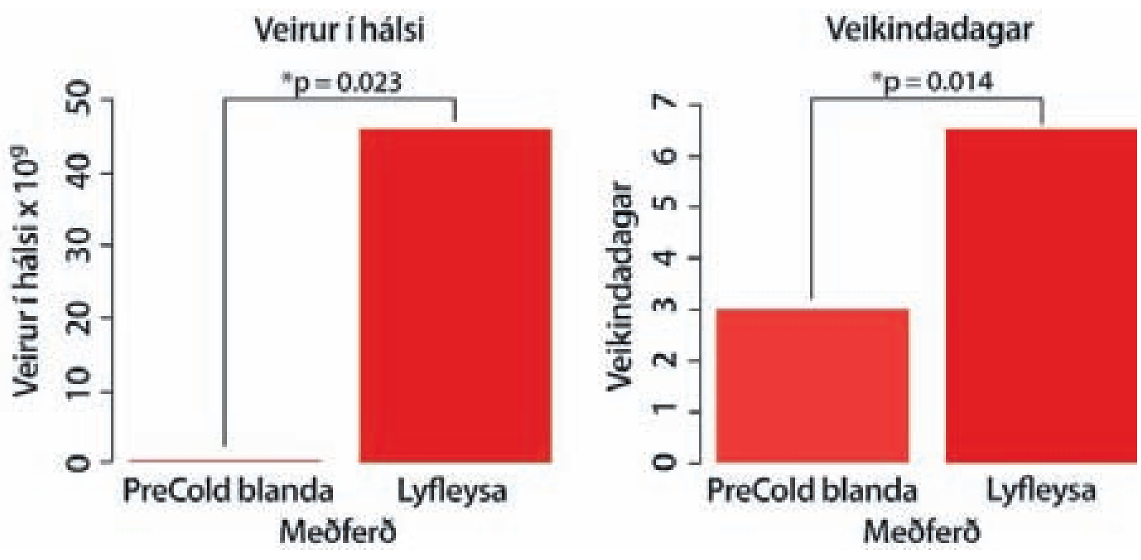
PRECOLD MUNNÚÐINN:
- Hentar fullorðnum og börnum frá tveggja ára aldri
- Hefur staðbundna verkun í hálsi
- Er án sykurs og rotvarnarefna

PRECOLD PreCold er munnúði sem notaður er gegn kvefi, til að draga úr einkennum kvefs og til að stytta tíma kvefeinkenna.

PRECOLD
PreCold fæst í öllum apótekum
www.precold.is
www.facebook.com/precold.is

KLÍNÍSK RANNSÓKN
Í klínískri rannsókn á PreCold blöndunni sem var framkvæmd á Háskólasjúkrahúsinu í Lundi í Svíþjóð fækkaði veirum í koki um 99% og kvefdögum fækkaði að meðaltali um helming í samanburði við lyfleysu. PreCold er CE-merkt vara skráð sem lækningatæki í flokki I.

Zymetech, framleiðandi PreCold, er íslenskt líftæknifyrirtæki sem er leiðandi í heiminum í notkun sjávarensíma og sérhæfir sig í rannsóknum og þróun á vörum sem innihalda ensím, Penzyme®, úr Norður-Atlantshafsþorski.



atvinna

FRÉTTABLAÐIÐ

SÖLUFULLTRÚAR
Viðar Ingi Pétursson vip@365.is 512 5426
Hrannar Helgason hrannar@365.is 512 5441

Allar atvinnuauglýsingar vikunnar á visir.is

RAFVIRKJAR!

Óskum eftir að ráða rafvirkja til framtíðar starfa.
Umsókn sendist á netfangið rafbodi@rafbodi.is.
Þurfa að geta byrjað sem fyrst.

RAFBOÐI ehf.

Skeiðarás 3 • 210 Garðabær • s. 565 8096 • rafbodi@rafbodi.is

Bifreiðarstjóra vantar til sumarafleysinga

Mjólkursamsalan í Reykjavík óskar eftir bifreiðarstjórum með meira próf til sumarafleysinga. Um er að ræða störf við dreifingu mjólkurvara.

Óskað er eftir jákvæðum og þjónustuliprum einstaklingum sem tilbúnir eru til að takast á við fjölbreytt og spennandi verkefni.

Eins er óskað eftir bifreiðastjóra í vörudreifingu frá Klaustri að Höfn í Hornafirði, meirapróf ekki skilyrði.

Mjólkursamsalan starfar eftir jafnréttisáætlun og hvetur konur jafnt sem karla til að sækja um.

Umsóknum skal skilað á netfangið halldors@ms.is eins er hægt að fá upplýsingar hjá verkstjóra í síma 858-2258 (Halldór Ingi Steinsson)

Mjólkursamsalan Reykjavík

Mjólkursamsalan er rekstrarfélag mjólkuriðnaðarins á Íslandi og er í eigu 650 kúabænda um land allt.

Mjólkursamsalan safnar mjólk frá eigendum sínum um allt land og flytur í mjólkurstöðvar á Selfossi, Akureyri, Egilsstöðum og Búðardal.

Félagið heldur úti öflugu dreifingarkerfi sem tryggir landsmönnum aðgang að ferskum mjólkurvörum.

Vegna nýrra og spennandi verkefna fyrir alþjóðlega viðskiptavini okkar, leitum við að öflugum sérfræðingum.

Um er að ræða fjölbreytt viðfangsefni við þjónustu og ráðgjöf á sviði DNS, DHCP og IP-stjórnun. Við þjónum alþjóðlegum stórfyrirtækjum á okkar fagsviði, starfsumhverfið er áhugavert, verkefnin krefjandi og viðskiptavinirnir spennandi.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun á sviði verkfræði, tölvunarfræði eða sambærileg menntun
- Nýlega útskrifaðir koma einnig vel til greina
- Reynsla af þjónustu netkerfa og/eða sýndarvéla æskileg
- Microsoft Active Directory og/eða Linux þekking er mikilvæg
- Góð enskukunnátta er nauðsynleg

Upplýsingar um störfin veita Torfi Markússon (torfi@intellecta.is) og Ari Eyberg (ari@intellecta.is) ráðgjafar hjá Intellecta í síma 511 1225.

Umsóknarfrestur er til og með 13. apríl nk.

Allar umsóknir og fyrirspurnir eru meðhöndlaðar sem trúnaðarmál og þeim svarað. Umsóknir óskast fylltar út á intellecta.is. Umsókn um störfin þarf að fylgja starfsferilskrá.

Men and Mice er rótgróið hugbúnaðarfyrirtæki, stofnað árið 1990 sem sérhæfir sig í þróun og sölu hugbúnaðarlausna fyrir IP address management í Microsoft, Linux og cloud umhverfum. Viðskiptavinirnir eru alþjóðleg stórfyrirtæki sem þurfa heildstæða lausn við stjórnun og eftirlit á DNS, DHCP og IP-skilgreiningum. Verkefni fyrir Microsoft, Intel, Xerox, HP, Shell, IMF, Sprint, Nestlé, Unilever, Monsanto, Bosch, T-Mobile og VMware eru meðal viðfangsefna okkar.

MEN&MICE

menandmice.com

Lausar stöður við Grunnskóla Hornafjarðar

Frelsi
Virðing
Jákvæðni
Metnaður
Vinátta

- sérkennsla
- íþróttakennsla
- umsjónarkennsla á miðstigi
- heimilisfræðikennsla
- starf náms- og starfsráðgjafa
- starf þroskaþjálfa
- starf bókasafnsvarðar

Í Grunnskóla Hornafjarðar eru 270 nemendur í 1. – 10. bekk. Í skólanum fer fram metnaðarfullt starf þar sem fjölbreyttir kennsluhættir, skapandi starf og einstaklingsmiðuð nálgun er grunnurinn í skólastarfinu. Skólinn er heilsueflandi, grænfána skóli sem starfar eftir hugmyndafræði Uppbyggingarstefnunnar (Restitution).

Menntunar og hæfniskröfur:
- háskólamenntun og starfsréttindi á viðkomandi sviði
- frumkvæði og jákvæðni gagnvart skólaþróun
- samstarfsvilji, hæfni í mannlegum samskiptum og sjálfstæði í vinnubrögðum

Laun samkvæmt kjarasamningum SA og viðkomandi stéttarfélags. Umsóknir og ferilskrá skal senda á skólastjóra á netföngin eyglo@hornafjordur.is og hulda@hornafjordur.is

Umsóknarfrestur til 24. apríl 2015

Upplýsingar um starfið veita skólastjórarnir
Eygló Illugadóttir í síma 470 4820 og
Hulda Laxdal Hauksdóttir í síma 470 8440.

Grunnskóli Hornafjarðar er staðsettur á Höfn sem er 1800 manna bær á suðaustur horni landsins. Landslag er ægifagurt á svæðinu og skólinn nýtir sér nálægð sína við náttúruna með námsferðum um nær umhverfi sitt.

Sveitarfélagið er öflugt og vaxandi með ótal möguleikum til tómstunda og afþreyingar. Nýsköpunar og listalíf blómstrar og setur metnaðarfullt tónlistarlíf mark sitt á sveitarfélagið. Fjölbreytt íþróttalíf er á staðnum og sérlega góð íþróttaaðstaða.

Sveitarfélagið er kjörinn staður fyrir barnafólk, samgöngur eru góðar og veðrátta mild.

Sölu- og markaðsstarf í heildverslun

Við leitum að öflugum einstaklingi í markaðs- og söluteymið okkar

Proact

Starfssvið:
- Samskipti við söluaðila
- Tilboðsgerð og sölufundir
- Ráðgjöf um notkun á vörum
- Vinna við kynningarefni
- Skipulagning kynninga og markaðsátaka

Hæfniskröfur:
- Reynsla af sölustörfum
- Góð samskiptahæfni og þjónustulund
- Frumkvæði, dugnaður og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Menntun í hársnyrtingu er kostur
- Góð almenn tölvukunnátta
- Önnur menntun eða reynsla sem nýst gæti er kostur

Um er að ræða 80 – 100% starf.

Proact er faglegt og framsækið fyrirtæki sem býður upp á sterk vörumerki fyrir hársnyrtistofur og snyrtistofur auk nokkurra annarra vöruflokka. Okkar markmið er að styðja vel við okkar viðskiptavini með góðri þjónustu og reglulegum námskeiðum. Helstu vörumerki eru Matrix, Loreal Professionnel, Joico, Kérastase, Comfort Zone, Lycon.

TALENT RÁÐNINGAR

Linnetsstígur 1 | 220 Hafnarfjörður | talent@talent.is | Sími 552-1600

Umsjón með starfinu hefur Lind Einarsdóttir hjá Talent Ráðningum, lind@talent.is

Umsóknarfrestur er til 7.apríl.
Umsækjendur eru vinsamlega beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Talent Ráðninga, www.talent.is

Kanntu á bókhaldskerfið Intuit?

Fyrirtæki á sviði upplýsingatækni leitar að bókara í hlutastarf

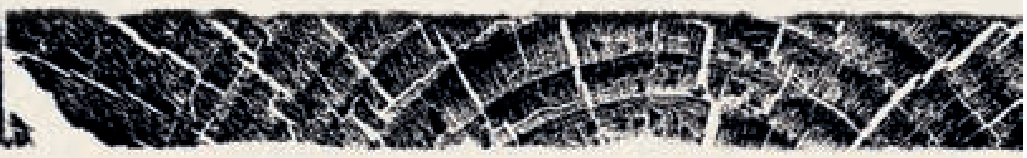
Viðkomandi þarf að hafa reynslu af Intuit kerfinu, bæði fyrir bókhald og launagreiðslur

Nánari upplýsingar má finna á www.intellecta.is eða í síma 511 1225

intellecta
ráðgjöf ▪ ráðningar ▪ rannsóknir

Síðumúla 5 ▪ 108 Reykjavík ▪ sími 511 1225 ▪ www.intellecta.is

Eld smiðjan



VILT ÞÚ VERÐA ELDSMIÐUR?

AÐSTOÐARVEITINGASTJÓRI ÓSKAST

Okkur vantar harðduglegan aðstoðarveitingastjóra á Suðurlandsbraut í 100% vaktavinnu.

Við leitum að konum jafnt sem körlum, eldri en 25 ára, sem hafa gaman af fólki og góðum mat. Viltu vinna hjá traustu fyrirtæki með einstakan starfsanda? Hikaðu þá ekki við að sækja um.

umsokn.foodco.is — atvinna@foodco.is

Kópavogsbær auglýsir eftir tveimur sérfræðingum í starfsmannadeild

Starfsmannadeild Kópavogsbæjar er hluti af stjórnsýslusviði og veitir deildin sviðum Kópavogsbæjar þjónustu í mannauðsmálum. Sérfræðingarnir starfa samkvæmt gæðakerfi Kópavogsbæjar og eru hluti af teymi undir stjórn starfsmannastjóra. Þeir koma til með að sinna fjölbreyttum og krefjandi verkefnum.

Sérfræðingur með áherslu á vinnurétt

Helstu verkefni:
- Ráðgjöf á sviði vinnuréttar
- Undirbúningur vegna kjarasamninga og samskipti við stéttarfélög
- Vinna við launasetningar og starfsmat
- Ráðgjöf við val á umsækjendum
- Ráðgjöf við ráðningar og starfslok

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, s.s. lögfræði eða stjórnsýslufræði
- Reynsla af starfsmanna- og launamálum
- Þekking á starfsmannarétti hins opinbera
- Þekking á SAP mannauðs-, launa- og ráðningarkerfi er æskileg
- Þekking á opinberri stjórnsýslu og umhverfi sveitarfélaga
- Færni í mannlegum samskiptum og skipulagshæfni
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum

Sérfræðingur með áherslu á mannauðsmál

Helstu verkefni:
- Ráðgjöf í mannauðsmálum
- Ráðgjöf og þjónusta við SAP-kerfi bæjarins, launa-, mannauðs- og ráðningarkerfi
- Ráðgjöf við stjórnendur um skipulag starfsmannasamtala
- Umsjón með atvinnuauglýsingum í fjölmiðlum og á umsóknarvef bæjarins
- Aðstoð við gerð fjárhags- og kostnaðaráætlunar
- Símenntunarmál

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, s.s. viðskiptafræði eða mannauðsstjórnun
- Reynsla af starfsmanna- og launamálum
- Reynsla í úrvinnslu tölfræðilegra gagna
- Þekking á SAP mannauðs-, launa- og ráðningarkerfi er æskileg
- Færni í mannlegum samskiptum og skipulagshæfni
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum

Umsóknarfrestur er til og með 19. apríl 2015.
Nánari upplýsingar um störfin veitir Þorsteinn Einarsson starfsmannastjóri í síma 570 1500.
Einnig má beina fyrirspurnum á netfangið: steini@kopavogur.is.
Karlar jafnt sem konur eru hvattir til að sækja um störfin.
Eingöngu er hægt að sækja um störfin rafrænt á vef Kópavogsbæjar.

Kópavogsbær

kopavogur.is

PIPAR\TBWA • SÍA • 151574

greenqloud

Software Developers

GreenQloud is looking for talented developers to help shape and support our cloud software, QStack™, for our globally-based enterprise customers.

You'll join a team that's passionate about our product and our customers. You'll be challenged, but also be empowered and rewarded to think independently, take initiative, and be innovative. It's a dynamic and exciting place to work, with endless opportunities for career acceleration.

Technical experience

You'll have 3 - 5 years' experience with at least one of the following languages:
- Python: Django experience a plus
- Java
- JavaScript and HTML5. node.js if possible, but not a requirement

You may also be experienced with:
- REST architecture
- Linux, including diving into the shell and working the magic
- SQL
- Agile and Scrum methodologies
- Writing testable code

Other skills

- Excellent communication skills in written and verbal English
- Self motivated and able to work independently
- Ability to deliver under pressure to meet company goals
- Proven agility and flexibility to deal with a fast moving and changing business environment
- High customer service and ambition to work with talented people on challenging projects will be critical to your success in this role

To find out more about GreenQloud and QStack™, and to take your career to the next level, visit greenqloud.com/careers

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

ERT ÞÚ Í LEIT AÐ

SUMARSTARFI?

- ERTU ÁREIÐANLEG/ÁREIÐANLEGUR?
- SÝNIRÐU FRUMKVÆÐI?
- HEFURÐU ÁSTRÍÐU Í STARFI AÐ LEIÐARLJÓSI?
- VILTU STARFA SEM HLUTI AF GÓÐRI LIÐSHEILD?

1912 og dótturfyrirtækin Nathan & Olsen, Ekran og Gott fæði leita að árangursdrifnum einstaklingum með mikla samskiptahæfni til starfa við sumarafleysingar. Tilvalið fyrir háskólanema.

- Innkaupafulltrúi
- Lagerstarfsfólk í vöruhús – lyftararéttindi skilyrði
- Sendill – bílpróf skilyrði
- Starfsfólk í pökkun og framleiðslu
- Sölufulltrúar - bílpróf skilyrði
- Þjónustufulltrúar í þjónustuver

1912 er traust fyrirtæki í heildverslun með dagvöru. Starfsfólk samstæðunnar er í dag í kringum 100 talsins. Það býr við glæsilega aðstöðu í höfuðstöðvum fyrirtækisins að Klettagörðum í Reykjavík þar sem jafnframt er rekið vel útbúið mötuneyti og líkamsrækt fyrir starfsfólk. Að auki er starfsstöð á Akureyri.

Gildin sem starfsfólk hefur að leiðarljósi eru:
Frumkvæði – Liðsheild – Áreiðanleiki – Ástríða

NÁNARI UPPLÝSINGAR

Áhugasamir um starf fari á vefsíðu okkar á **www.1912.is** og sæki um starf. Á síðunni má sjá nánari upplýsingar um fyrirtækið og störfin. Greint skal frá menntun, fyrri störfum og tekin fram sú reynsla sem umsækjandi telur að muni gagnast sér í starfi. Bæði kynin eru hvött til þess að sækja um starf.

Umsjón með ráðningu hefur Inga Guðrún Birgisdóttir mannauðsstjóri. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvarðanir um ráðningar hafa verið teknar. Miðað er við að umsækjendur hefji störf í maí.
Umsóknarfrestur er til 15. apríl 2015.

Klettagarðar 19 | 104 Reykjavík | Sími 530 8500 | Fax 530 8501 | www.1912.is

VR 2014

Gott fæði | Ekran | Nathan & Olsen hf

Ráðgjafi í umhverfismálum

Ráðgjafarfyrirtækið Alta leitar að góðum liðsmanni

Við leitum að starfsmanni sem hefur víða sýn, opinn hug og metnað til að ná árangri við fjölbreytt verkefni með sérþekkingu á umhverfismálum s.s.:

- Stefnumótun og innleiðingu á umhverfisstarfi
- Umhverfisstjórnun og/eða innleiðingu á kröfum umhverfismerkja
- Umhverfisgæðum innandyra m.a. loftgæðum
- Vistvænum innkaupum
- Samfélagsábyrgð

Innsýn í eftirfarandi er æskileg:

- Umhverfismat áætlana
- Mat á umhverfisáhrifum framkvæmda
- Stefnumótun og verkefnisstjórnun
- Gæðastjórnun

Hæfniskröfur:

- Forvitni, áhugi og frumkvæði
- Opinn hugur og virðing fyrir fjölbreyttum sjónarmiðum
- Geta til að setja hlutina í margvíslegt samhengi
- Áhugi til að takast á við fjölbreytt verkefni og kynna sér nýjungar
- Geta til að leysa verk vel af hendi í samstarfi við aðra
- Skipulögð og sjálfstæð vinnubrögð
- Háskólamenntun með framhaldsgráðu sem tengist ofangreindum sviðum
- Starfsreynsla er nauðsynleg og reynsla af ráðgjöf æskileg
- Starfsreynsla eða menntun erlendis á sérsviði er æskileg

Sjá nánar um okkur á www.alta.is

alta

Viðfangsefni Alta eru margvísleg, m.a. á sviði umhverfismála, skipulags- og byggðaþróunar, samfélagsábyrgðar, umhverfisgæða innandyra, stefnumótunar og verkefnisstjórnunar. Verkefnin eru fjölbreytt, þverfagleg, krefjandi og skemmtileg. Frjótt andrúmsloft, samhent starfsfólk og gott vinnuumhverfi gerir Alta að eftirsóttum vinnustað.

Nánari upplýsingar veitir Halldóra Hreggviðsdóttir framkvæmdastjóri Alta - halldora@alta.is

Ef þú hefur menntun og reynslu á þessum sviðum og áhuga á að takast á við þessi verkefni með okkur þá sendu umsókn til alta@alta.is
Umsóknarfrestur til og með 15. apríl.

VANTAR ÞIG VINNU? OKKUR VANTAR GOTT FÓLK!

VARAHLUTADEILD

Okkur vantar starfsmann í varahlutadeildina, starfið fellst í sölu á varahlutum og öðrum tilfallandi störfum tengdum því.

SMURSTÖÐ

Okkur vantar vanan starfsmann á smurstöð Kletts.

Starfið felst í að þjónusta allar gerið ökutækja og vinnuvéla.

Smurstöðin er mjög vel tækjum búin og öll starfsaðstaða til fyrirmyndar.

HJÓLBARÐAVERKSTÆÐI

Okkur vantar vanann starfsmann með reynslu af dekkjaviðgerðum til starfa á hjóbarðaverkstæði Kletts.

Verkstæðið er mjög vel tækjum búið og öll starfsaðstaða til fyrirmyndar.

VÖRUBÍLAVERKSTÆÐI

Okkur vantar bifvélavirkja, vélvirkja eða starfsmann með reynslu af vörubílaviðgerðum til starfa á vörubílaverkstæði Kletts.

Starfið felst í viðhalds- og viðgerðaþjónustu á vörubílaverkstæði Kletts.

Verkstæðið er mjög vel tækjum búið og öll starfsaðstaða til fyrirmyndar.

Hjá Kletti starfa um 60 manns við sölu og þjónustu á meðal annars Caterpillar, Scania, IR loftpressum, Dunlop og Goodyear hjólbörðum. Hjá okkur er góður starfsandi og öll starfsaðstaða til fyrirmyndar.

KLETTUR

Klettagörðum 8-10 | 104 Reykjavík | Sími: 590 5100 | www.klettur.is

Upplýsingar um störfin veitir Sveinn Símonarson í síma 825 5752 eða svsi@klettur.is

Hagdeild

LANDSPÍTALI

VERKEFNASTJÓRI

Laust er til umsóknar starf verkefnastjóra í klínískum gagnagreiningum á hagdeild fjármálasviðs. Hagdeild hefur umsjón með söfnun, úrvinnslu og miðlun upplýsinga um starfsemi og rekstur LSH, uppbyggingu vöruhúss gagna, útgáfu upplýsinga um starfsemi LSH, þróun og innleiðingu framleiðslumælikvarða, hagmálum og áætlanagerð ásamt umsjón og þróun fjárhagskerfa.

Verkefni og ábyrgð

- Vinnsla gagna og gerð staðlaðra skýrslna úr klínísku vöruhúsi gagna
- Svörun tölulegra fyrirspurna um starfsemi LSH
- Tölfræðileg úrvinnsla úr vöruhúsi gagna almennra lyflækninga

Hæfni

- Frumkvæði og metnaður í starfi
- Hæfni í samskiptum og hæfileiki til að vinna í teymi
- Þekking og færni á Excel
- Háskólamenntun á heilbrigðissviði
- Viðbótarmenntun eða reynsla sem nýtist í starfi
- Reynsla af Businesss Objects eða sambærilegu skýrslugerðartóli
- Þekking og reynsla af SPSS, R eða STATA

Starfið er fullt starf, laust frá 4. maí 2015 eða eftir samkomulagi. Laun eru skv. kjarasamningi.

Sótt er um starfið rafrænt á landspitali.is, undir „Laus störf“. Öllum umsóknum verður svarað. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar á spítalanum.

Náms- og starfsferilskrá skal fylgja með umsókn.

Umsóknarfrestur er til og með 20. apríl 2015.

Nánari upplýsingar veitir Helga Hrefna Bjarnadóttir, deildarstjóri (helgab@landspitali.is, 825 5065).

Landspítali er lifandi og fjölmennur vinnustaður með um 5.100 starfsmenn. Hann er aðalsjúkrahús landsins og miðstöð menntunar og rannsókna í heilbrigðisvísindum. Á Landspítala er lögð áhersla á öryggi, jafnrétti, ábyrgan rekstur, góðan starfsanda og bættan húsakost.

VERKSTJÓRI

VÍSIR

Vísir leitar að metnaðarfullum einstaklingi í starf verkstjóra í nýja hátæknivinnslu félagsins í Grindavík. Vísir hf. gerir út fimm línuskip og rekur tvær fiskvinnslur í Grindavík. Meginverkefni verkstjóra eru dagleg umsjón og skipulagning á fiskvinnslu félagsins í samvinnu við aðra stjórnendur.

Menntunar- og hæfniskröfur:

> Reynsla af stjórnun
> Góð tölvukunnátta
> Hæfni í mannlegum samskiptum
> Stundvísi og reglusemi

Nánari upplýsingar veitir rekstrarstjóri frystihúss, Ingólfur Hjaltalín, á ingi@visirhf.is eða í síma 856-5754.

Í umsókn þurfa að koma fram ítarlegar upplýsingar um menntun, reynslu og fyrri störf. Umsóknir óskast sendar á visir@visirhf.is merkt „Umsóknir – verkstjóri“. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og öllum umsóknum svarað.

Umsóknarfrestur er til **19.apríl 2015.**

Vísir hf. - Hafnargötu 16 - 240 Grindavík - Sími: 420-5700

Viltu vinna í ferðaþjónustu?

Gray Line

Your Iceland Tour Expert

Gray Line Iceland leitar að drífandi einstaklingum sem búa yfir mikilli þjónustulund. Við bjóðum upp á lifandi, krefjandi og skemmtilegt starfsumhverfi.

Þjónustustjóri á verkstæði

Í boði er:
- 100% starf
- Mjög gott vinnuumhverfi

Helstu verkefni:
- Skipulag verkefna á verkstæði
- Viðgerðir og önnur tilfallandi verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Reynsla af verkstjórn
- Reynsla af verkstæðisvinnu
- Þekking á bílum
- Meirapróf
- Hæfni í mannlegum samskiptum

Bílstjórar – sumarstarf

Í boði er:
- 100% starf
- Vaktavinna eða dagvinna
- Næturvinna

Helstu verkefni:
- Keyrsla ferðamanna
- Keyrsla flugrútu

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Meirapróf
- Enskukunnátta
- Góð þekking á Íslandi

Umsóknir berist til: Elínar Hlífar Helgadóttur, mannauðsstjóra, elin@grayline.is. Umsókn þarf að fylgja kynningarbréf ásamt ferilskrá. **Umsóknarfrestur er til og með 8. apríl.**

Gray Line Iceland er leiðandi íslenskt ferðaþjónustufyrirtæki í örum vexti. Fyrirtækið er handhafi viðskiptasérleyfis Gray Line Worldwide sem er stærsta skoðunarferðafyrirtæki í heimi. Félagið er ferðaskipuleggjandi, ferðaskrifstofa og hópferðafyrirtæki með starfsemi einkum í skipulögðum dagsferðum með yfir 60 áfangastaði víðs vegar um Ísland. Gray Line á Íslandi á einn yngsta rútubílaflota landsins, 65 hópferðabíla sem taka frá 9 til 71 farþega. Félagið flutti rúmlega 510 þúsund ferðamenn árið 2014 í eigin ferðum. Hjá fyrirtækinu starfa 160 starfsmenn. Fyrirtækið kappkostar að veita góða og persónulega þjónustu við ferðamenn á Íslandi.

grayline.is *Gray Line Iceland* ***Gæði – Öryggi – Þjónusta***

Capacent Ráðningar

capacent

www.hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

ÞJÓNUSTUVER HAFNARFJARÐARBÆJAR
STRANDGATA 6
220 HAFNARFJÖRÐUR
SÍMI 585 5500
FAX 585 5599

Staða skólastjóra Hvaleyrarskóla í Hafnarfirði er laus til umsóknar

Hvaleyrarskóli er heildstæður 400 barna grunnskóli og eru hornsteinar skólastarfsins; ábyrgð, kurteisi og samvinna. Skólinn hefur á að skipa vel menntuðu og hæfu starfsfólki og stöðugleiki er í starfsmannahaldi. Mikil áhersla er lögð á samvinnu, skapandi hugsun og starfsgleði. Mikilvægt er að skólastjóri sé tilbúinn að viðhalda jákvæðum skólabrag og hafi ánægju af því að vinna með nemendum, starfsfólki og foreldrum.

Í skólanum er unnið samkvæmt SMT-skólafærni sem þýðir að áhersla er lögð á að nálgast nemendur á jákvæðan hátt, gefa góðri hegðun meiri gaum en slæmri hegðun og
skapa þannig jákvæðan skólabrag. Hvaleyrarskóli er jafnframt heilsueflandi grunnskóli og er í miðri innleiðingu á Olweusaráætluninni gegn einelti.
Aðrar áherslur í skólastarfi Hvaleyrarskóla eru markviss málörvun, skákkennsla, danskennsla, byrjendalæsi og PALS

Umsækjandi þarf að hafa leiðtogahæfileika og góða og víðtæka þekkingu á skólastarfi, metnaðarfulla skólasýn og vera reiðubúinn að leita nýrra leiða í skólastarfi.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- **Kennarapróf**
- **Framhaldsmenntun á sviði stjórnunar og/ eða uppeldis- eða kennslufræði**
- **Kennslu- og stjórnunarreynsla**
- **Reynsla og/eða þekking á SMT-skólafærni æskileg**
- **Hæfni í mannlegum samskiptum og sam starfshæfileikar**
- **Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum**
- **Skipulagshæfileikar**

Umsókn um starfið þarf að fylgja greinargóð starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar, fyrri störfum umsækjanda, menntun, stjórnunarreynslu og þeim verkefnum sem hann hefur unnið við og varpað geta ljósi á færni hans til að sinna skólastjórastarfi.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og KÍ.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og KÍ.

Umsóknarfrestur er til og með 10. apríl nk. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á vefsíðu Hafnarfjarðarbæjar *www.hafnarfjordur.is*

Nánari upplýsingar um starfið veitir Magnús Baldursson, sviðsstjóri fræðsluþjónustu Hafnarfjarðar, í síma 585 5800, magnusb@hafnarfjordur.is og Helgi Arnarson, skólastjóri Hvaleyrarskóla í síma 565 0200, helgi@hvaleyrarskoli.is.

Ráðið verður í stöðuna frá og með 1. ágúst 2015 en æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf með fráfarandi skólastjóra í maí/júní vegna undirbúnings næsta skólaárs.

Í samræmi við jafnréttisstefnu Hafnarfjarðar eru karlar jafnt sem konur hvattir til að sækja um stöðuna.

Langar þig að vinna hjá skemmtilegu og framsækinu fyrirtæki ?

Ölgerð Egils Skallagrímssonar leitar að meiraprófs bílstjórum í bæði framtíðarstörf og sumarafleysingar.

Starfið felur í sér útkeyrslu á vörum til viðskiptavina Ölgerðarinnar ásamt störfum tengdum útkeyrslu. Vinnutími 07:30 – 15:30 Mánudaga – Föstudaga.

Hæfniskröfur

- Aldur 25 og eldri
- Meirapróf – próf á trailer kostur
- Hreint sakavottorð
- Öguð og vönduð vinnubrögð
- Góð íslensku og eða enskukunnátta
- Geta unnið sjálfstætt og í hóp
- Sýnt frumkvæði
- Geta unnið undir álagi
- Reglusamur
- Stundvísi og góð framkoma
- Góð samskiptahæfni
- Samviskusemi og jákvæðni
- Rík þjónustulund
- Góð líkamleg heilsa
- Geta unnið yfirvinnu þegar eftir því er leitað

Umsóknir sendst á netfangið styrkar@olgerdin.is ásamt starfsferilsskrá fyrir 14 apríl. 2015

Ölgerðin
EGILL SKALLAGRÍMSSON

HSA
HEILBRIGÐISSTOFNUN AUSTURLANDS

LAUS STAÐA LÆKNIS HJÁ HEILBRIGÐISSTOFNUN AUSTURLANDS

Laus er til umsóknar staða læknis við Heilbrigðisstofnun Austurlands (HSA), með aðalstarfsstöð á Egilsstöðum, þar sem eru heilsugæslustöð og hjúkrunardeild. Um er að ræða fjölbreytt og krefjandi starf, sem m.a. útheimtir þverfaglega vinnu og ekki síður að starfa þvert á landamæri læknishéraða og svæða. Læknirinn tekur þátt í að sinna verkefnum, starfssvæðum og vöktum á stóru svæði, einkum á Egilsstöðum, en einnig í Fjarðabyggð og á Seyðisfirði og stundum víðar í HSA.

Æskileg er sérfræðiviðurkenning í heimilislækningum og krafist er mikilla samstarfs- og samskiptahæfleika, en á slíkt reynir mjög. Æskilegt er 100% starfshlutfall en hlutastarf kemur til greina. Búseta er eftir samkomulagi. Staðan er laus frá 1. júní eða eftir nánara samkomulagi. Laun eru greidd skv. kjarasamningi fjármálaráðherra f.h. ríkissjóðs annars vegar og Læknafélags Íslands hins vegar. ***Umsóknarfrestur er til 1. maí 2015.***

Umsóknir skulu vera á viðeigandi eyðublöðum sem fást á skrifstofu og vefsíðu Embættis landlæknis og þeim skal skila til Heilbrigðisstofnunar Austurlands,
Emils Sigurjónssonar mannauðsstjóri,
Lagarási 17, 700 Egilsstöðum.

Upplýsingar um starfið veita:
Óttar Ármannsson yfirlæknir Egilsstöðum, s. 470 3000, netf. ***ottar@hsa.is***
Pétur Heimisson framkvæmdastjóri lækninga, s. 470 3050, netf. ***petur@hsa.is***
Emil Sigurjónsson mannauðsstjóri, s. 470 3028, netf. ***emils@hsa.is***

Heilbrigðisstofnun Austurlands starfar á þremur fagsviðum; heilsugæslu-, hjúkrunar- og sjúkrasviði. Umdæmissjúkrahús fyrir Austurland er í Neskaupstað. Stofnunin þjónar alls um 11.000 íbúum frá Vopnafirði til Djúpavogs, auk ferðamanna sem sækja Austurland heim.

Barna- og unglingageðdeild

LANDSPÍTALI

SÉRFRÆÐILÆKNIR

Leitum eftir sérfræðilækni til að takast á við krefjandi, líflegt og fjölbreytt starf á legudeild barna- og unglingageðdeildar. Viðkomandi mun sinna verkefnum deildarinnar sem og öðrum sérfræðistörfum í samráði við yfirlækni. Möguleiki er á þátttöku í gæsluvöktum, kennslu og vísindavinnu á deildinni.

Hæfni

- Faglegur metnaður og ábyrgð í starfi
- Góðir samskiptahæfileikar
- Góð reynsla og hæfileiki til að vinna í teymi
- Frumkvæði og jákvæðni
- Íslenskt sérfræðileyfi í barna- og unglingageðlækningum, en sérfræðileyfi í öðrum tengdum sérgreinum, s.s. barna-, heimilis- og geðlækningum koma jafnframt til greina

Starfshlutfall er 100% og starfið veitt frá 1. júní 2015 eða eftir samkomulagi. Fullt starf er bundið við sjúkrahúsið eingöngu. Laun eru skv. kjarasamningi.

Umsókn fylgi vottfestar upplýsingar um nám, fyrri störf, reynslu af kennslu, vísindavinnu og stjórnunarstörfum ásamt sérprentun eða ljósriti af greinum sem umsækjandi kann að hafa birt eða skrifað.

Umsóknargögn sem ekki er hægt að senda rafrænt skulu berast, í tvíriti, Ólafi Ó. Guðmundssyni, yfirlækni, LSH legudeild BUGL, Dalbraut 12.

Umsóknarfrestur er til og með 20. apríl 2015.

Mat stöðunefndar læknaráðs Landspítala byggist á innsendum umsóknargögnum. Viðtöl verða við umsækjendur og byggist ákvörðun um ráðningu í starfið einnig á þeim.

Sótt er um starfið rafrænt á landspitali.is, undir „Laus störf". Öllum umsóknum verður svarað. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar á spítalanum.

Nánari upplýsingar veitir Ólafur Ó. Guðmundsson, yfirlæknir barna- og unglingageðlækninga (olafurog@landspitali.is, 824 5335).

Landspítali er lifandi og fjölmennur vinnustaður með um 5.100 starfsmenn. Hann er aðalsjúkrahús landsins og miðstöð menntunar og rannsókna í heilbrigðisvísindum. Á Landspítala er lögð áhersla á öryggi, jafnrétti, skilvirka verkferla, ábyrgan rekstur, góðan starfsanda og bættan húsakost.

Bráðaöldrunarlækningadeild

LANDSPÍTALI

HJÚKRUNARDEILDARSTJÓRI

Við leitum að kraftmiklum stjórnanda með brennandi áhuga til starfa við bráðaöldrunarlækningadeild B4 Fossvogi. Hjúkrunardeildarstjóri er yfirmaður hjúkrunar á deildinni, stjórnar daglegum rekstri og er leiðandi um málefni hjúkrunar. Deildin er sjö daga deild og annast greiningu, mat og meðferð bráðra sjúkdóma hjá 67 ára og eldri. Meginmarkmið er að styðja aldraða til sjálfsbjargar og teymisvinna er höfð að leiðarljósi.

Verkefni og ábyrgð

Hjúkrunardeildarstjóri ber faglega og fjárhagslega ábyrgð, sem og starfsmannaábyrgð í samráði við framkvæmdastjóra flæðisviðs. Deildarstjóri ber ábyrgð á þróun hjúkrunar á deildinni, setur markmið um gæði og öryggi og tryggir eftirfylgni. Einnig setur hann markmið um kennslu og rannsóknir í öldrunarhjúkrun.

Hæfni

- Farsæl stjórnunarreynsla
- Leiðtogahæfni
- Samskiptahæfni
- Frumkvæði og metnaður í starfi
- Hjúkrunarmenntun og íslenskt hjúkrunarleyfi skilyrði
- Framhaldsnám í hjúkrun er æskilegt
- Reynsla af kennslu og vísindastörfum

Starfið er fullt starf veitt til fimm ára frá 1. maí 2015 eða eftir samkomulagi. Laun eru skv. kjarasamningi.

Umsókn fylgi vottfestar upplýsingar um nám, fyrri störf, kennslu og vísindavinnu auk þess sem umsækjendur eru beðnir að skila kynningarbréfi.

Umsóknir verða sendar til stöðunefndar hjúkrunarráðs Landspítala. Viðtöl verða við umsækjendur og byggist ákvörðun um ráðningu í starfið á þeim og innsendum gögnum.

Umsóknarfrestur er til og með 20. apríl 2015.

Sótt er um starfið rafrænt á landspitali.is, undir „Laus störf". Öllum umsóknum verður svarað. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar á spítalanum.

Nánari upplýsingar veitir Guðlaug Rakel Guðjónsdóttir, framkvæmdastjóri flæðisviðs (gudrakel@landspitali.is, 543 2270).

Landspítali er lifandi og fjölmennur vinnustaður með um 5.100 starfsmenn. Hann er aðalsjúkrahús landsins og miðstöð menntunar og rannsókna í heilbrigðisvísindum. Á Landspítala er lögð áhersla á öryggi, jafnrétti, skilvirka verkferla, ábyrgan rekstur, góðan starfsanda og bættan húsakost.

Hjúkrunarfræðingur deildarstjóri

Starf hjúkrunardeildarstjóra er laust til umsóknar hjá hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð

Á deildinni eru 27 hjúkrunarrými þar af eru 4 rými fyrir hvíldarinnlagnir.

Gerð er krafa um hjúkrunarleyfi frá Embætti Landlæknis.
Nám í stjórnun og/eða öldrunarhjúkrun er æskilegt sem og starfsreynsla í hjúkrun.
Starfið er laust frá 1. júlí eða eftir nánara samkomulagi.

Umsóknir sendist til: Dagmar Huld Matthíasdóttir, hjúkrunarforstjóri
S: 894-4128, dagmar@sunnuhlid.is, sem jafnframt veitir nánari upplýsingar.

Sunnuhlíð
Hjúkrunarheimili aldraðra í Kópavogi

RAFVIRKI ÓSKAST

VILJUM RÁÐA RAFVIRKJASVEIN TIL STARFA VIÐ ALLA ALMENNA RAFVIRKJAVINNU.
UMSÓKNIR SENDIST Á PÓSTFANGIÐ
arvirkinn@arvirkinn.is

Árvirkinn Selfossi

Vilt þú auka tekjur þínar?

Viltu starfa sjálfstætt, ráða þínum eigin vinnutíma?
Erum að leita eftir heiðalegu, ábyggilegu, framsækinu og duglegu fólki til að starfa með.
Miklir framtíðarmöguleikar hérlendis og erlendis.
Alþjóðlegt fyrirtæki, eitt stærsta og farsælasta fyrirtæki á sínu sviði í heiminum í dag, starfar í yfir 150 löndum.
Árangurstengdar tekjur auk mögulegra bónusa.
Tekjumöguleikar
70.000 - 300.000 kr. á mán.
300.000 - 600.000 kr. á mán.

Áhugasamir hafið samband:
820-4122 eða moguleiki@gmail.com

Sölumaður og verslunarstjóri

Við leitum að sölumanni og verslunarstjóra í verslanir Sindra á höfuðborgarsvæðinu við sölu á verkfærum og tengdum búnaði. Starfið felur í sér tækniráðgjöf og tilboðsgerð fyrir viðskiptavini.

Hæfniskröfur
- Reynsla af sölustörfum
- Rík þjónustulund
- Frumkvæði
- Öguð vinnubrögð

Starfslýsing
- Sala og þjónusta við viðskiptavini
- Tilboðsgerð og ráðgjöf

Upplýsingar um starfið veitir Kristján Páll Hrafnkelsson í síma 575 0000 eða kph@sindri.is.

Umsóknum skal skilað fyrir 13. apríl.

Sindri er verslunar- og þjónustufyrirtæki á sviði byggingalausna, festingarvara, véla og verkfæra. Fyrirtækið var stofnað árið 1933 og er hluti af Johan Rönning sem rekur, auk Sindra, verslunar- og þjónustufyrirtækin Johan Rönning og Hebron.

Hjá félaginu starfa 72 starfsmenn í Reykjavík, Fjarðabyggð, Reykjanesbæ, á Akureyri og Selfossi.

Johan Rönning hf. er góður og eftirsóttur vinnustaður.

VR Fyrirtæki ársins 2014 — Jafnlaunavottun VR

PIPAR\TBWA • SÍA • 151647

| Byggingadeild | Verslanir | Véladeild | Þjónustudeild |
Sími 575 0000 • www.sindri.is

SINDRI

---

www.hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR
ÞJÓNUSTUVER HAFNARFJARÐARBÆJAR
STRANDGATA 6
220 HAFNARFJÖRÐUR
SÍMI 585 5500
FAX 585 5599

Viltu bætast í hópinn?
– sendu okkur umsókn

Hafnarfjarðarbær er þriðja stærsta sveitarfélag landsins og þar starfa um 2000 manns. Áhersla er lögð á að hjá bænum starfi fólk sem getur veitt bestu þjónustu sem völ er á af þekkingu, ábyrgð og metnaði.

- **Sumarstörf fyrir ungmenni**
- **Lausar stöður í grunnskólum**
- **Lausar stöður í leikskólum**
- **Staða skólastjóra í Hvaleyrarskóla**
- **Staða arkitekts**
- **Lausar stöður á heimilum fatlaðs fólks**

Nánari upplýsingar á www.hafnarfjordur.is

Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Aðstoðarmaður á myndgr.deild	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Reykjanesbær	201504/351
Sjúkraliðar/sjúkraliðanemar	Heilsugæslan Fjörður	Hafnarfjörður	201504/350
Hjúkrunarfræðingur, afleysing	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Djúpivogur	201504/349
Sérfræðingur í gagnateymi	Umhverfisstofnun	Reykjavík	201503/348
Sérfræðilæknir	LSH, barna- og unglingageðdeild	Reykjavík	201503/347
Hjúkrunardeildarstjóri	LSH, bráðaöldrunarlækningadeild	Reykjavík	201503/346
Embætti forstjóra Persónuverndar	Innanríkisráðuneytið	Reykjavík	201503/345
Sérfræðingur	Innanríkisráðuneytið	Reykjavík	201503/344
Skrifstofustjóri	Fjármála- og efnahagsráðuneytið	Reykjavík	201503/343
Verkefnastjóri	LSH, fjármálasvið	Reykjavík	201503/342
Teymisstjóri í heimahjúkrun	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Akureyri	201503/341
Lektor í umhverfisverkfræði	HÍ, Umhv.- og byggingaverkfræðideild	Reykjavík	201503/340
Lektor í umhv.- eða bygg.verkfr.	HÍ, Umhv.- og byggingaverkfræðideild	Reykjavík	201503/339
Doktorsnemi	HÍ, Heilbrigðisvísindasvið	Reykjavík	201503/338
Verkefnisstjóri	HÍ, upplýsinga- og þjónustuborð	Reykjavík	201503/337
Hjúkrunarfræðingur	Heilsugæslan Mosfellsumdæmi	Mosfellsbær	201503/336
Heilsugæsluritari	Heilsugæslan Mosfellsumdæmi	Mosfellsbær	201503/335
Lögfræðingur	Innanríkisráðuneytið	Reykjavík	201503/334
Doktorsnemi í stofnfrumuranns.	HÍ, Heilbrigðisvísindasvið	Reykjavík	201503/333
Bókasafns- og uppl.fræðingur	Veðurstofa Íslands	Reykjavík	201503/332
Framhaldsskólakennarar	Fjölbrautaskóli Vesturlands	Akranes	201503/331

Vantar starfsfólk

Framreiðslumenn, framreiðslunema
Hjálpir í fullt og hlutastarf
Umsókn sendist thjonar@perlan.is

Kaffiteríu, fullt og hlutastarf
Matreiðslunema
Umsókn sendist eldhus@perlan.is

Reynd

Leynist í þér snillingur?

Reynd leitar að reyndu og metnaðarfullu fólki til starfa.

NAV forritun og ráðgjöf

Hæfniskröfur:
- Háskólamenntun, t.d. í tölvunarfræði, verkfræði, viðskiptafræði eða reynsla sem nýtist í starfi
- Reynsla af forritun og viðskiptalausnum
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði, sjálfstæði og nákvæmni í starfi
- Góð enskukunnátta

Kerfisstjóri - sérfræðingur í samþættingu og rekstri Microsoft lausna

Hæfniskröfur:
- Reynsla af rekstri og þjónustu á Microsoft umhverfi
- Æskileg þekking á MS SQL, Azure, AD, IIS, Exchange, PowerShell og Office
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði, sjálfstæði og nákvæmni í starfi
- Góð enskukunnátta

Umsóknir með ítarlegri ferilskrá skulu sendar á job@reynd.is, merkt **„Snillingur“**, fyrir **19. apríl 2015.**

Frekari upplýsingar veitir Bjarni Gaukur Sigurðsson (gaukur@reynd.is). Allar umsóknir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál.

Um Reynd.
Reynd er hugbúnaðarfyrirtæki á sviði viðskiptalausna fyrir verslanir, vöruhús, veitingastaði, hótel og þjónustufyrirtæki. Lausnir Reyndar byggja á Microsoft Dynamics NAV, LS Retail, Office 365, Azure, Cenium, auk ýmissa snjall- og veflausna. Hjá Reynd starfar samheldinn hópur sem hefur áralanga reynslu í þróun, ráðgjöf og innleiðingum á viðskiptalausnum innanlands sem og erlendis. Um helmingur viðskipta Reyndar er erlendis.

GRUNNSKÓLI GRINDAVÍKUR
VIRÐING – VELLÍÐAN – VIRKNI

Grunnskóli Grindavíkur auglýsir tímabundna stöðu sérfræðings/verkefnastjóra

Meginverkefni:
Að leiða vinnu við bætta ímynd Grunnskóla Grindavíkur

Framundan er vinna við að fylgja eftir stefnumótunarvinnu, bæði með kynningu og að þróa árangursríkar aðferðir í skólanum. Starfið felst m.a. í því að rýna í ytra og innra mat skólans, vinna áætlanir sem stuðla að bættum árangri og bættri ímynd skólastarfsins. Draga fram og koma á framfæri verkefnum sem hafa gengið vel, nýta þau til að efla jákvæða ímynd starfsmanna, nemenda og foreldra á skólastarfinu. Um er að ræða 70 – 80% starf til næstu tveggja skólaára.

Við leitum að:
- starfsmanni með þekkingu og hæfni í kennslufræði og/eða mannauðsstjórnun.
- starfsmanni með hæfni í að draga fram jákvæð og góð verkefni og koma þeim á framfæri við skólasamfélagið

Skólinn er heildstæður, einsetinn grunnskóli, með um 470 nemendur í tveimur starfsstöðvum. Í Grunnskóla Grindavíkur er starfað eftir Uppbyggingarstefnunni og lögð áhersla á að skapa námsumhverfi í samráði við foreldra þar sem allir eru virkir, að öllum líði vel og allir læri að bera virðingu fyrir sjálfum sér, öðrum og umhverfi sínu. Í framtíðarsýn skólans kemur fram að skólinn er lærdómssamfélag þar sem áhersla er á að allir nemendur hljóti góða menntun og fái hvatningu til náms í samræmi við þroska sinn og áhuga í öruggu og uppbyggilegu umhverfi. Nemendur, starfsfólk og foreldrar eru virkir þátttakendur í lærdómssamfélaginu. Allur aðbúnaður og umhverfi skólans er til fyrirmyndar. Sjá nánar á heimasíðu skólans ***http://www.grindavik.is/grunnskolinn.***
Karlar jafnt sem konur eru hvött til að sækja um starfið. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags.

Umsóknir skulu berast Grunnskóla Grindavíkur Ásabraut 2, 240 Grindavík eða sendist á netfangið ***halldorakm@grindavik.is í síðasta lagi 25. apríl*** næstkomandi. Nánari upplýsingar veitir Halldóra K. Magnúsdóttir skólastjóri í síma 420-1150.

GRUNNSKÓLI GRINDAVÍKUR
VIRÐING – VELLÍÐAN – VIRKNI

Grunnskóli Grindavíkur óskar eftir kennurum til starfa næsta skólaár

Umsóknarfrestur er til 25. apríl en ráðið er í stöðurnar frá 1. ágúst.

Starfssvið:
Umsjónarkennsla á yngsta, mið- og elsta stigi.
Kennsla í íslensku,stærðfræði, dönsku og náttúrufræði á elsta stigi.
Tónmenntakennsla.

Skólinn er heildstæður, einsetinn grunnskóli, með um 470 nemendur í tveimur starfsstöðvum. Í Grunnskóla Grindavíkur er starfað eftir Uppbyggingarstefnunni og lögð áhersla á að skapa námsumhverfi í samráði við foreldra þar sem allir eru virkir, að öllum líði vel og allir læri að bera virðingu fyrir sjálfum sér, öðrum og umhverfi sínu. Í framtíðarsýn skólans kemur fram að skólinn er lærdómssamfélag þar sem áhersla er á að allir nemendur hljóti góða menntun og fái hvatningu til náms í samræmi við þroska sinn og áhuga í öruggu og uppbyggilegu umhverfi. Nemendur, starfsfólk og foreldrar eru virkir þátttakendur í lærdómssamfélaginu.
Allur aðbúnaður og umhverfi skólans er til fyrirmyndar.

- Við leitum að einstaklingum með réttindi til kennslu í grunnskóla sem eru metnaðarfullir, og góðir í mannlegum samskiptum, með skipulagshæfileika, eru sveigjanlegir og tilbúnir að leita nýrra leiða í skólastarfi.
- Starfsmenn Grindavíkurbæjar hafa sett sér eftirfarandi gildi sem unnið er eftir í starfsemi bæjarins, þau eru jafnræði, jákvæðni, þekking, framsækni og traust.

Karlar jafnt sem konur eru hvött til að sækja um starfið. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Kennarasambands Íslands.

Upplýsingar um Grunnskóla Grindavíkur er að finna á heimasíðu skólans ***http://www.grindavik.is/grunnskolinn***

Umsóknir skulu berast Grunnskóla Grindavíkur Ásabraut 2, 240 Grindavík eða sendist á netfangið ***halldorakm@grindavik.is*** .

Nánari upplýsingar veitir Halldóra K. Magnúsdóttir skólastjóri í síma 420-1150.

Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi
www.hagvangur.is

HAGVANGUR
SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700
www.hagvangur.is

Söngkennari

Tónlistarskóli Eyjafjarðar auglýsir eftir söngkennara í 100% starf frá haustinu 2015.

Umsóknir ásamt upplýsingum um menntun og fyrri störf sendist á Tónlistarskóli Eyjafjarðar Hrafnagilsskóli, 601 Akureyri eða á netfangið te@krummi.is

Nánari upplýsingar í síma 868-3795

STÁLSMIÐJAN FRAMTAK ehf

Slippstjóri

Stálsmiðjan-Framtak ehf. óskar að ráða starfsmann til að hafa umsjón með slippupptökum og slipp félagsins. Hann þarf að vera leiðandi í málningarvinnu á skipum og almennum slippstörfum. Viðkomandi þarf að hafa einhverja þekkingu á skipum og geta starfað sjálfstætt. Góð laun í boði fyrir réttan mann.
Upplýsingar á vinnutíma í síma 660-3530.

HÓPBÍLAR

BIFREIÐASTJÓRAR ÓSKAST

Vegna aukinna verkefna óska Hópbílar eftir að ráða bifreiðastjóra

Starfshlutfall: Fullt starf
Dagsetning ráðningar: Sem fyrst
Starfslýsing: Leitum að bifreiðastjórum til þess að sjá um ýmsan akstur á höfuð borgarsvæðinu sem utan þess.
Hæfniskröfur: Rútuéttindi (ökuréttindaflokkur D). Rík þjónustulund og góð mannleg samskipti. Hreint sakavottorð.

Áhugasamir hafi samband við Ágúst Haraldsson gusti@hopbilar.is eða Pálmar Sigurðsson palmar@hopbilar.is.
Einnig er hægt að sækja um inn á heimasíðu Hópbíla **www.hopbilar.is** undir liðnum starfsfólk og fylgja þeim leiðbeiningum sem þar koma fram.

Hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um

Starfsmaður í ræstingar og afgreiðslu

SKÓGASAFN
Skógar Museum

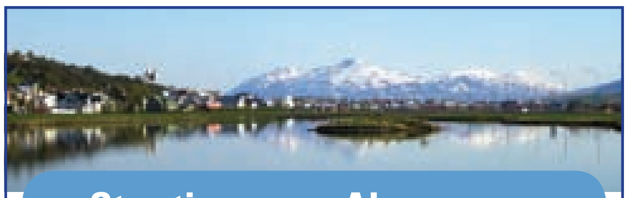
Byggðasafnið í Skógum óskar eftir að ráða starfskraft í ræstingar og afgreiðslu. Samkeppnishæf laun í boði og frítt húsnæði fylgir starfinu. Umsækjandi þarf að geta hafið störf fljótlega.

Um er að ræða fjölbreytt og spennandi starf á góðum vinnustað. Byggðasafnið í Skógum er fjölsóttur ferðamannastaður sem árlega tekur á móti 60.000 gestum af mörgum þjóðernum.

Skógar eru á Suðurlandi í 150 km fjarlægð frá Reykjavík. Náttúran umhverfis Skóga er rómuð fyrir fegurð og má þar m.a. nefna Skógafoss, Fimmvörðuháls og Dyrhólaey.
Auk þess er þar fjöldi fallegra gönguleiða.

Umsóknir ásamt ferilskrá óskast sendar á netfangið skogasafn@skogasafn.is fyrir 12. apríl n.k.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Sverrir Magnússon, sími 487 8845.



Strætisvagnar Akureyrar - Viðgerðarmaður

Strætisvagnar Akureyrar óska eftir að ráða drífandi einstakling í fjölbreytt starf viðgerðarmanns á verkstæði SVA. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.
Verkstæði SVA er rekið saman með viðgerðaverkstæði Framkvæmdamiðstöðvar og er til húsa við Rangárvelli og þar eru almennar viðgerðir á vélum og tækjum ásamt bifreiðum strætisvagna og ferliþjónustu ásamt fjölda annarra verkefna.

Helstu verkefni eru:
- Viðhald strætisvagna og ferlibíla
- Tilfallandi verkefni fyrir Strætisvagna Akureyrar

Menntunar- og/eða hæfniskröfur:
- Meirapróf /rútupróf.
- Bifvélavirki / vélvirki.
- Góð þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum.
- Sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Frumkvæði og samviskusemi.
- Jákvæðni, samstarfsvilji og sveigjanleiki.
- Stundvísi og reglusemi.
- Gerð er krafa um vammleysi umsækjanda.

Nánari upplýsingar um starfið er að finna á heimasíðu Akureyrarbæjar www.akureyri.is þar sem sótt er um rafrænt.
Umsóknarfrestur er til og með 9. apríl 2015

Akureyri
ÖLL LÍFSINS GÆÐI

Akureyrarbær · Geislagata 9 · Sími 460 1000 · Bréfasími 460 1001

Sérfræðingur í gagnateymi

Hjá Umhverfisstofnun er laust til umsóknar starf sérfræðings í gagnateymi. Helstu verkefni sérfræðingsins verða að koma á fót gagnahögun um stöðu umhverfismála, gerð gagnagrunna, umsjón með þarfagreiningum, gerð vegvísa fyrir helstu kerfi stofnunarinnar og umsjón með aðlögunum í MS Sharepoint.

Ítarlegri upplýsingar um starfið og hæfniskröfur til þess er að finna á starfatorg.is og umhverfisstofnun.is/storf_i_bodi/

Umsóknarfrestur er til og með 20. apríl 2015. Umsóknir skulu sendar til Umhverfisstofnunar, Suðurlandsbraut 24, 108 Reykjavík eða á netfangið umhverfisstofnun@umhverfisstofnun.is

FAGMENNSKA SAMVINNA FRAMSÝNI VIRÐING

FRAM

Knattspyrnufélagið Fram

óskar eftir að ráða bókara/starfskraft á skrifstofu félagsins að Safamýri 26.

Um 50% starfshlutfall er að ræða.

Starfslýsing:
- Færsla bókhalds
- Launavinnsla
- Afstemmingar og frágangur á bókhaldi til uppgjörs
- Aðstoð við innri úttektir og eftirlit
- Innkaup á rekstrarvörum
- Innheimta og aðstoð við æfingagjöld
- Almenn skrifstofustörf

Hæfniskröfur :
- Víðtæk reynsla af bókhaldi og launavinnslu
- Góð almenn tölvukunnátta
- Reynsla af sambærilegum störfum
- Nákvæm og vönduð vinnubrögð
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum

Áhugasamir vinsamlega sendið umsókn ásamt starfsferilsskrá til framkvæmdastjóra Fram ludvik@fram.is **fyrir mánudaginn 13. apríl,** sem jafnframt veitir nánari upplýsingar um starfið.

HSA
HEILBRIGÐISSTOFNUN AUSTURLANDS

LYFLÆKNIR OG DEILDARLÆKNIR

Lyflæknir:

Laus er staða lyflæknis við Umdæmissjúkrahús Austurlands/FSN í Neskaupstað.

Um er að ræða 80% starfshlutfall eða eftir nánara samkomulagi. Staðan veitist strax, eða eftir nánara samkomulagi. Ráðning getur verið tímabundin eða til lengri tíma. Leitað er að sérfræðingi í lyflækningum og færni í mannlegum samskiptum er mikilvæg, á þeim fjölbreytta starfsvettvangi sem starfið tekur til.

Deildarlæknir:

Laus er staða deildarlæknis við Umdæmissjúkrahús Austurlands/FSN í Neskaupstað.

Staðan veitist strax, eða eftir nánara samkomulagi. Ráðning getur verið tímabundin eða til lengri tíma. Ákjósanleg er reynsla af lyflæknissviði og/eða heilsugæslulækningum, en önnur reynsla kemur til greina. Færni í mannlegum samskiptum er mjög mikilvæg, á þeim fjölbreytta starfsvettvangi sem starfið tekur til.

HSA starfar á þremur fagsviðum; heilsugæslu-, hjúkrunar- og sjúkrasviði. Á FSN í Neskaupsstað rekur HSA sjúkrahús og heilsugæslu undir einu þaki. Þar eru lyflækningadeild, hjúkrunardeild, handlækningadeild með skurðstofu, fæðingardeild, og endurhæfingardeild auk stoðdeilda. Sjúkrahúsið er umdæmissjúkrahús alls Austurlands, en þjónustusvæði heilsugæslunnar er Neskaupstaður og Mjóifjörður.

Starfskjör fara eftir kjarasamningi fjármálaráðherra og Læknafélags Íslands.
Umsóknum skal skilað á eyðublöðum sem fást á vef Embættis landlæknis; www.landlaeknir.is, til HSA, mannauðsstjóra, Lagarási 22, 700 Egilsstöðum.

Umsóknarfrestur er til 27. apríl nk.

Allar frekari upplýsingar um starfið veita:
Daníel Ásgeirsson, forstöðulæknir Umdæmissjúkrahússins, s. 470-1450, netf. daniel.asgeirsson@hsa.is,
Pétur Heimisson, framkvæmdastjóri lækninga HSA, s. 470-3050, netf. petur@hsa.is,
Valdimar O. Hermannsson, rekstrarstjóri Umdæmissjúkrahússins, s. 860-6770, netf. valdimarh@hsa.is,
Emil Sigurjónsson, mannauðsstjóri HSA, s. 470-3053 og 895-2488, netf. emils@hsa.is.

KFC® kallar – nóg að starfa!

Óskum eftir vaktstjórum, starfsfólki í eldhús og afgreiðslu á flestum stöðum KFC. Unnið er á vöktum (2-2-3), vinnutíminn er kl. 10–22.

Starfsmaður í eldhús

Við leitum að skipulögðum, hraustum og framtakssömum einstaklingi sem hefur áhuga á að elda góðan mat og kann vel við sig í eldhúsinu. Starfsreynsla úr sambærilegu umhverfi æskileg. Aðeins 23 ára og eldri koma til greina.

Starfsvið:

Yfirumsjón með kjötvörum, s.s. eldamennsku, talningu og vörumóttöku. Umsjón með tækjum og tólum ásamt þrifum í eldhúsi.

Hæfniskröfur:

- Íslenskumælandi eða enskumælandi
- Metnaður og reynsla skilyrði
- Skipulagshæfileikar
- Geta unnið undir álagi

Afgreiðslufólk

Við óskum eftir að ráða brosmilt og þjónustulundað afgreiðslufólk, 20 ára og eldra. Viðkomandi þarf að vera röskur, skipulagður og liðlegur í samskiptum.

Starfssvið:

Þjónusta við viðskiptavini, pökkun og afgreiðsla á mat, þrif, undirbúningur á morgnana og frágangur á kvöldin.

Hæfniskröfur:

- Íslenskumælandi skilyrði
- Metnaður og reynsla af afgreiðslustörfum æskileg
- Geta unnið hratt og örugglega undir álagi

Vaktstjórar

Við leitum að leiðandi, skipulögðum, framtakssömum einstaklingum með starfsreynslu úr sambærilegu starfsumhverfi, 23 ára og eldri, til þess að stýra vöktum á veitingastöðum KFC.

Starfssvið:

Vaktstjóri er yfirmaður á sinni vakt og ber ábyrgð á starfsfólki sínu, þjálfun þess og vellíðan, þjónustu við viðskiptavini og birgja. Umsjón með daglegum rekstri, s.s. vörumóttöku, talningu, uppgjöri og vaktaplani.

Hæfniskröfur:

- Íslensku- og enskumælandi
- Metnaður og góð almenn tölvukunnátta
- Geta unnið hratt og örugglega undir álagi
- Reynsla af veitingaþjónustu æskileg

Sumarstörf koma til greina á einhverjum staðanna en fyrst og fremst er hér um framtíðarstörf að ræða.

KFC®

Skemmtileg störf í góðu starfsumhverfi með hressu samstarfsfólki þar sem nákvæm vinnubrögð eru höfð að leiðarljósi. Æskilegt að umsækjendur geti hafið störf sem fyrst. Starfskjör okkar endurspegla ábyrgð og árangur í starfi. Áhugasamir sendi umsókn með mynd og meðmælum til mannauðsstjóra KFC á netfangið barbara@kfc.is, einnig er hægt að leggja inn umsókn á vefsíðu KFC, http://kfc.is/atvinna eða á Facebook-síðu KFC á Íslandi.

STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabil.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is

Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.

Verktakafyrirtæki í jarðvinnu

Vegna góðrar verkefnastöðu óskar verktakafyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu eftir vönum:
- **Vélamönnum**
- **Vörubílstjórum**
- **Verkamönnum**

Umsókn skal send á tvok@internet.is / s. 699-3090

Aðalfundur

birta landssamtök

Aðalfundur Birtu landssamtaka foreldra/forráðamanna barna/ungmenna sem látist hafa fyrirvaralaust, verður haldinn í Grafarvogskirkju laugardaginn 11. apríl 2015 og hefst kl. 14:00.

SAMFÉLAGSSJÓÐUR EFLU

Samfélagssjóður EFLU var stofnaður árið 2013 í tilefni af 40 ára afmæli fyrirtækisins. Markmið sjóðsins er að láta gott af sér leiða og er hlutverk hans að veita styrki til verðugra verkefna. EFLA styður uppbyggjandi og jákvæð verkefni í samfélaginu.

Umsóknum skal fylgja greinargóð lýsing á markmiði eða viðfangsefni, þó ekki meira en ein síða að lengd.

Umsóknir þurfa að berast sjóðnum fyrir 15. apríl næstkomandi. Allar nánari upplýsingar og leiðbeiningar vegna umsókna má finna á efla.is.

EFLA VERKFRÆÐISTOFA

EFLA hf. • Höfðabakki 9 • 110 Reykjavík • Sími 412 6000 • www.efla.is

FORVAL

F.h. **umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkurborgar** er óskað eftir umsóknum verktaka um að fá að taka þátt í lokuðu útboði vegna uppsteypu, botnlagna og stýriverktöku á viðbyggingu við Sundhöll Reykjavíkur ásamt breytingum á eldra húsnæði.

Viðbygging og endurbætur á Sundhöll Reykjavíkur - Forval nr. 13406.

Viðbyggingin kemur að sunnanverðu við núverandi Sundhöll Reykjavíkur og verða tengingar á milli húsa við inni- og útisundlaugarsvæðið. Byggingarnar liggja saman að öllu leiti og reikna þarf því með mikilli samvinnu um aðstöðu og byggingasvæði við starfsfólk Sundhallarinnar.

Forvalsgögn verða seld á 3.000 kr. **frá og með þriðjudeginum 24. mars 2015** í þjónustuveri Reykjavíkurborgar, 1. hæð, Borgartúni 12–14, 105 Reykjavík.

Umsóknum skal skila eigi síðar en: **kl. 15:00 föstudaginn 10. apríl 2015** í Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík. Umsóknum skal skilað í þjónustuver Reykjavíkurborgar.

Nánari upplýsingar er að finna á www.reykjavik.is/utbod

Reykjavíkurborg
Innkaupadeild
Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík
Sími 411 1042 / 411 1043, Bréfsími 411 1048
Netfang: utbod@reykjavik.is

ÚTBOÐ

Gjögurflugvöllur
Endurbætur flugbrautar 2015

Útboð 15856

Verkið felst í að fjarlægja núverandi slitlag, rétta af þversnið, leggja burðarlag og tvöfalda klæðingu á flugbraut, akbraut og snúningsplön við enda flugbrautar, samtals um 25.000 m2 á flugvellinum að Gjögri. Einnig að leggja styrktarlag í flughlað og snúningshausa og sem afréttingarlag á flugbraut og malarslitlag á öryggissvæði við enda flugbrautar. Verkkaupi leggur til steinefni í styrktarlag, burðarlag, klæðingu og malarslitlag.
Leggja skal allar lagnir, vegna ídráttarrörakerfis fyrir flugbrautarlýsingu. Helstu hlutar þess eru röralagnir í skurðum meðfram flugbrautum, flughlöðum að flugstöð. Í því fellst m.a. skurðgröftur, ídráttarbrunnar, undirstöður ljósa (kollur) og annað tengt því.

Helstu magntölur eru:

Klæðing	25.000 m2
Malarslitlag	1.850 m2
Burðarlag	4.300 m3
Styrktarlag	2.700 m3
Skering	27.000 m2
Undirstöður ljósa	75 stk
Götugreiniskápar	2 stk
Hlífðarrör 50mm	4700 m
Hlífðarrör 75mm	80 m
Hlífðarrör 110 mm	3750 m
Jarðvír, 25mm2 cu	950 m
Skurðir	3850 m

Nánari upplýsingar er að finna í útboðsgögnum verða aðgengileg á vef Ríkiskaupa, www.rikiskaup.is miðvikudaginn 8. apríl 2015.

Tilboð verða opnuð í viðurvist þeirra bjóðenda sem þess óska 21. apríl 2014 kl. 15:00 hjá Ríkiskaupum, Borgartúni 7C, 105 Reykjavík.

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.rikiskaup.is

RÍKISKAUP

ÚTBOÐ

Ofanflóðavarnir á Eskifirði - Hlíðarendaá, varnarvirki

ÚTBOÐ NR. 15788

Framkvæmdasýsla ríkisins, f.h. Fjarðabyggðar og Ofanflóðasjóðs óskar eftir tilboðum í verkið Ofanflóðavarnir á Eskifirði - Hlíðarendaá, varnarvirki.
Farvegur Hlíðarendaár verður breikkaður og dýpkaður og bakkarnir mótaðir með grjóthleðslum. Skurðurinn er 5 m breiður í botninn, 230 m langur og um 3 m djúpur. Skurðhliðar eru hlaðnar úr grjóti með fláanum 1:0,25 (=4:1). Grjót til hleðslunnar verður fengið úr skeringum, sótt í farveg Grjótár eða fengið úr námum. Steyptur leiðiveggur verður byggður austan við efri hluta skurðar. Garðurinn verður um 3,6 m hár, 120 m langur og með langhalla að jafnaði 25%. Landmótun og yfirborðsfrágangur felst í mótun svæða við skurðbakka og leiðivegg og gerð göngustíga. Svæðið verður jafnað og þakið gróðurlagi og síðan borið á og sáð grasfræi.

Helstu magntölur eru:

Gröftur og brottakstur	3.900 m3
Fyllingarefni	1.550 m3
Steypumót	1.097 m2
Steinsteypa	165 m3
Kambastál	10.100 kg.
Grjóthleðsla	1.200 m2
Þökulagning	230 m2
Sáning og áburðargjöf	5.145 m2

Vettvangsskoðun verður haldin 14. apríl 2015. k. 13.00 að viðstöddum fulltrúa verkkaupa.

Verkinu skal vera að fullu lokið eigi síðar en **30. nóvember 2015.**
Útboðsgögn verða til sýnis og sölu á kr. 3.500 hjá Ríkiskaupum, Borgartúni 7C, 105 Reykjavík frá og með miðvikudeginum 8. apríl 2015. Tilboðin verða opnuð hjá Ríkiskaupum 22. apríl 2015 kl. 14:00 að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.rikiskaup.is

RÍKISKAUP

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:
- **Klettaskóli, jarðvinna 2015**
  – útboð nr. 13457.

Nánari upplýsingar er að finna á
www.reykjavik.is/utbod

Reykjavíkurborg
Innkaupadeild
Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík
Sími 411 1042 / 411 1043, Bréfsími 411 1048
Netfang: utbod@reykjavik.is

Stakfell | FASTEIGNASALA STOFNUÐ 1984
STAKFELL.IS | 535 1000 | GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI

LÖGGILTIR FASTEIGNASALAR: Aðalheiður Karlsdóttir | Berta Bernburg | Grétar Haraldsson
Þorlákur Ómar Einarsson | Stefán Hrafn Stefánsson hdl. | Einar Valdimarsson

OPIÐ HÚS Á EFTIRTÖLDUM EIGNUM Í DAG

Álfkonuhvarf 33 - Kópavogi íbúð 201
Opið hús í dag frá kl. 13:00 - 13:30

Virðuleg 379 fm. heil húseign, tvær hæðir og kjallari, ásamt bílskúr á þessum vinsæla stað í miðborginni. Stór og fallega gróin eignarlóð. 8 bílastæði á malbikuðu plani á baklóð hússins.
Nýtist sem atvinnuhúsnæði eða íbúðarhúsnæði. **Verð 169 millj.**

Hrísmóar 2b - íbúð 302
Opið hús í dag frá kl. 14:00 - 14:30

Björt og falleg 3ja herbergja íbúð á efstu hæð við Hrísmóa í Garðabæ. Sér inngangur af svölum. Endurnýjað hús að utan. Laus við kaupsamning. **Verð 30 millj**

Melabraut 16 Seltjarnarnesi - Íbúð 102
Opið hús í dag frá kl. 15:00 - 15:30

109,7 fm 4ra herbergja efri hæð og ris. Góð staðsetning, stór lóð. Gólfflötur er meiri þar sem hluti eignar er undir súð. Björt og snyrtileg eign. Laus strax. **Verð: 33,1 millj.**

Allar nánari upplýsingar um eignirnar veitir Guðmundur Valtýsson í síma 865 3022 eða e-mail gudmundur@stakfell.is sem verður á staðnum og sýnir eignirnar.

SKÚLATÚNI 2 | 105 RVK | stakfell@stakfell.is | FÉLAG FASTEIGNASALA

ráðum atvinnustofa | Er verið að leita að þér? radum.is

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

ÓÐINSGÖTU 4
SÍMI 570 4500,
OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is
www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, lögg. fast.sali.
Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

HAGAFLÖT 4 – GARÐABÆ. FALLEGT OG VEL SKIPULAGT EINBÝLISHÚS.

Mjög fallegt og vel skipulagt 197,1 fm. einbýlishús á einni hæð, að meðtöldum 43,0 fm. bílskúr. Húsið stendur á 850,0 fm. frágenginni og gróinni lóð á góðum stað á neðri Flötunum í Garðabæ.

Eignin hefur alltaf fengið gott viðhald og er í góðu ástandi. Stór og björt stofa með fallegri gluggasetningu og fimm herbergi. Skjólsæl verönd til suðurs. Falleg lóð með trjágróðri og beðum ásamt matjurtagarði, berjarunnum, plómu- og kirsuberjatré.
Verð 56,9 millj.

Eignin verður til sýnis miðvikudag frá kl. 17.15 – 17.45

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

ÓÐINSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Eignarlóð í Grímsnesi

Lóðin er eignarlóð 8.100,0 fm. að stærð, kjarri,- lyng og grasi gróin lóð.
Lóðin er á eftirsóttu svæði á móts við Kerið í þægilegu akstursfæri við höfuðborgina.
Heitt vatn er á svæðinu.
Rafmagn og kalt vatn er komið að lóðarmörkum.
Mikils útsýnis nýtur.
Verð 3,5 millj.

Til hvers að flækja hlutina? 365

SJÁLFKRAFA
í **BESTA ÞREP!**

365.is | Sími 1817

Capacent Ráðningar

Umsækjendur og atvinnurekendur - kynnið ykkur þjónustuna á **www.capacent.is**

capacent

LANDMARK

FASTEIGNASALA

Sími 512 4900
landmark.is

Landmark leiðir þig heim!

Magnús Einarsson Löggiltur fasteignasali Sími 897 8266
Sigurður Samúelsson Löggiltur fasteignasali Sími 896 2312
Sveinn Eyland Löggiltur fasteignasali Sími 690 0820
Íris Hall Löggiltur fasteignasali
Þórarinn Thorarensen Sölustjóri Sími 770 0309
Rúnar Óskarsson MBA viðskiptafr. / sölufulltrúi Sími 895 0033
Eggert Maríuson Sölufulltrúi Sími 690 1472
Guðrún Diljá Lúðvíksdóttir skjalagerð
Benedikt Ólafsson sölufulltrúi Sími 661 7788
Nadia Katrín sölufulltrúi Sími 692 5002

100% þjónusta = árangur*

* Starfsemi Landmark byggir á öflugum mannauði sem veitir afburðaþjónustu! Okkur er sönn ánægja að sjá um þín fasteignaviðskipti – þú hringir við seljum!

GLÆSILEGT SUMARHÚS / MINNA MOSFELL, UNDIRHLÍÐ

Einstaklega glæsilegt 107 fm. sumarhús ca. 80 km. frá Reykjavík. Eignin stendur á 9.600 fm. Eignarlóð. Afar vandaðar og sérsmíðar hnotu-innréttingar og innihurðir. Allir gluggar og hurðir úr harðvið. Stór verönd með frábæru útsýni. Eignin stendur á 9.600 fm. Eignarlóð. Hiti í gólfum með sér hitastýringu fyrir hvert rými.
Eignin er staðsett við Minna Mosfell í Grímsnes og Grafningshreppi. Rafmagnshlið inn á svæðið.

Hafðu samband
ÞÓRARINN THORARENSEN
sölustjóri. Sími 770 0309

VATNSENDAHLÍÐ 135 - 311 BORGARNES
OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 6. mars kl. 15.30 - 16.00

- Glæsilegur bústaður, mikið útsýni
- Þrjú svefnherbergi, opin stofa og eldhús
- Frábær staðsetning, stutt frá borginni
- Mikil lofthæð, tilbúinn til innréttinga

V.20,7milj.

Hafðu samband
NADÍA KATRÍN BANINE
Sölufulltrúi. Sími 692 5002

BÁSBRYGGJA – 110 RVK
BÓKIÐ SKOÐUN

- Vel skipulögð 6 herb íbúð á 2.hæðum
- Íbúð er 125.2 fm með stæði í bílg.
- Tvennar suður-svalir á íbúð
- Aðeins 5 íbúðir í stigahúsi
- 4 svefnherb og 2 stofur.

V. 38,5 millj.

Hafðu samband
SVEINN EYLAND
Löggiltur fasteignasali. Sími 690 0820

AUSTURKÓR RAÐHÚS – 203 KÓP
LAUS EFTIR 2 MÁN.

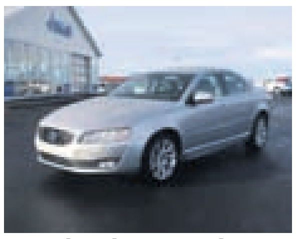
- Vel skipulögð ca. 150 fm raðhús á einni hæð
- Afhent fullbúin án gólfefna
- Vandaðar innréttingar
- Gert ráð fyrir sólpalli út af stofu
- Íbúð er 124 fm & bílskúr 25 fm.

Verðbil 48,5 – 49 millj.

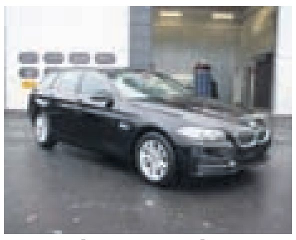
Hafðu samband
SVEINN EYLAND
Löggiltur fasteignasali. Sími 690 0820

BÍLAR & FARARTÆKI

Bílalíf



NÝR BÍLL - 2015 ÁRG.
VOLVO S80 DÍSEL.Sjálfskiptur,ríkulega hlaðinn aukabúnaði,leiðsögukerfi með ísl.korti ofl,er á staðnum. Verð 7.390.000. Rnr.126523. S:562-1717.



DÍSEL - 2014 ÁRG.
BMW 5 .Ekinn aðeins 25.þ km,sjálfskiptur, mjög flott eintak,er á staðnum. Verð 6.890.000. Rnr.126521.S:562-1717.

Bílalíf
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opið 10-18 virka daga
www.bilalif.is

BÍLA GALLERÍ

LÆGRI SÖLULAUN 2,9 % !
BÍLAR ÓSKAST Á SKRÁ
2,9% SÖLULAUN TOPP ÞJÓNUSTA ! 20 ÁRA REYNSLA - LÖGGILTUR BIFREIÐASALI. SKRÁÐU BÍLINN FRÍTT Í SÍMA 554-6700, Á HEIMASÍÐU EÐA Á STAÐNUM, VERIÐ VELKOMIN - GLEÐILEGA PÁSKA. Kveðja Ási

Toyota Land Cruiser 150VX. 2.2014, Ekinn 8 Þ.km, Dísel, Leður, ofl. Verð 11.9 Raðnr 100265 Bílagallerí.is Einnig 150GX á staðnum.

Bílagallerí bílasala
Fiskislóð 16, 101 Reykjavík
Sími: 554 6700
Hagstæð sölulaun ! 2,9 %
www.bílagallerí.is

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína.

ÍSBAND.IS
BÍLAINNFLUTNINGUR

2015 NÝIR DODGE RAM 3500
Nýtt útlit, flottari innrétting og Fáanlegur með loftpúðafjöðrun að aftan, Dísel, Komdu og kynntu þér málið útvegum allar gerðir, erum að taka niður pantanir, Kíktu á síðuna okkar www.isband.is

Íslensk-Bandaríska ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 534 4433
Opið 10-18.00 og lau 11-15
Lokað um páskana.
http://www.isband.is

STÓRA BÍLASALAN
Óskum eftir bílum á staðinn.
Mikil sala.

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

bilauppbod.is

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

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

100 bílar.is bílasala

BMW 730 D M-sport , 2011, ek 63þkm, 20" felgur - M-Sportfjöðrun - Sportsæti - Hlaðinn búnaði - Stórglæsilegur bíll. Er í salnum hjá okkur, komdu og skoðaðu. Raðnr 210067.

100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið 10-18.00, Lau 11-15 Lokað um páskana.
www.100bilar.is

Bílar til sölu

Seldur.is

KAUPUM BÍLA
HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ
Við staðgreiðum bílinn þinn og þú getur þar með fengið staðgreiðsluafslátt af nýja bílnum. Sendu okkur upplýsingar í gegnum www.seldur.is og við sendum þér staðgreiðslutilboð.

Til sölu MMC Paiero Sport President. árg. 2005. ekin 150 þús. Bensín, leður. Verð 950.000. Uppl í S. 662 6602

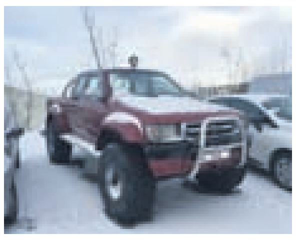
Til sölu benz c200 koon pressor, til ekinn 186000 verð 980þ. Uppl í S. 8495410

Vel með farinn Suzuki Grand Vitara. skr 29/06/2011 Ekinn aðeins 82.000 km, beinskiptur og vel með farinn fjölskyldubíll. 2,4 bensín. Er á góðum nagladekkjum, heilsárs fylgja. Verð 3.450.000,- bein sala. Uppl 899 0410

NISSAN NAVARA 2005
Til sölu Nissan Navara 2005 2,5td, ek 156þ ný upptekin sjálfskipting, ný skoðaður, góður bíll. Verð 1900 þús, uppl. í s. 8952260

Subaru forester árg 1998 til sölu. Hann er í mjög góðu ástandi, skoðaður febrúar 2015. Talsvert endurnýjaður. Verð: 350.000 eða tilboð. Sími: 897-2240

500-999 þús.



TILBOÐ AÐEINS 999 ÞÚS
Toyota Hilux Extra Cab Sr5 TURBO DISEL. Nýskráður 9.12.1998 ekinn 277 þús 38" dekk, lækkuð hlutföll, nýskoðaður 2016, ný tímareim, ný smurður, grind og af framan og á palli flottur bíll. Verð 1280 þús, skoða skipti á ódýrari. Möguleiki á 100% vísa/euru láni í allt að 36 mánuði. Uppl. í s. 693-0053

DÍSEL TILBOÐ 839 ÞÚS
Ford Focus C-max DÍSEL nýskráður 15.12.04 ekinn 174 þús, Ný skoðaður 2016, ný tímareim, ný vetrardekk og kúlutengi. Verð 990 þús en nú TILBOÐ 839 ÞÚS, skoða skipti á ódýrari. Möguleiki á 100% vísa/euro láni í allt að 36 mánuði. Uppl. í síma 693-0053

Bílar óskast

1.500 - 2.500 ÞÚSUND STAÐGREITT
Leita að Toyota, Honda, Suzuki, MMC, Nissan eða Kia jeppa eða jeppling á þessu verðbili. Verður að vera vel með farinn, lítið keyrður og skoðaður 2016.
Vinsamlega sendið upplýsingar um jeppa með mynd á hallgrimur.ingolfsson@internet.is eða SMS í 893-8303

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Húsbílar

rotor.is

Dótabúð húsvagnaeigenda
Rótor ehf, s. 5554900
Helluhrauni 4, H.f.

Fjórhjól

Polaris Sportsman X2 800 fjórhjól. Árgerð 2008. Ekið 6400KM. Götuskráð. Verð 1.500.000. Einar 860-0009

Vélsleðar

DAYCO

Hágæða reimar fyrir vélsleða og fjórhjól á góðu verði.
Stál og Stansar ehf.
VAGNHÖFÐI 7 • SÍMI 517 5000

Mótorhjól

YAMAHA

XT660R
Frábært ferðahjól
Létt og þægilegt
VERÐ 1.649.000,-
Orðinn hjól í boði á þessu frábæra verði
Varahluta- og viðgerðaþjónusta
Sími 540 4900
yamaha.is

til sölu

Club Car

Nú er tíminn!
Eigum golfbíla til afgreiðslu strax!

Fást bæði götuskráðir og ógötuskráðir.

JÖTUNN VÉLAR OG TÆKI
Sími 480 0444 / baldur@jotunn.is / Gsm 893 3348
Miðhrauni 2 - 210 Garðabær / www.vinnuvelar.is

Viltu **VINNA** ársbirgðir af BioKult? Endilega skráðu þig í klúbbinn okkar.
www.icecare.is

ALVEG UNDRANDI Á HVAÐ FEMARELLE VIRKAR VEL

ICECARE KYNNIR *Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Femarelle er gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa og hefur hjálpað mörgum konum að ná betri líðan.*

Gerður Guðjónsdóttir er betri af verkjum í liðamótum og meltingin hennar hefur lagast eftir að hún fór að taka Femarelle.

„Mér bauðst að prófa Femarelle fyrir tveimur mánuðum og ákvað ég að slá til. Ég hafði verið með verki í liðamótum og í vöðvum í töluverðan tíma, hélt ég væri komin með liðaog vefjagigt. Einnig hafði ég verið slæm í meltingunni en ég var orðin mjög vön því eftir mörg ár, þannig að það var ekki að angra mig sérstaklega.

Eftir um það bil eina viku fann ég fljótlega mun á liðamótunum og var ekki lengur með verki. Þá fór ég að hugsa hvað ég hefði gert öðruvísi en áður, og þá rann upp fyrir mér að það væri inntakan á Femarelle sem var eina breytingin hjá mér. Ég var mjög ánægð að uppgötva að ég fyndi svo fljótt mun á mér, og ákvað að halda áfram að taka það.

Núna get ég setið lengi við og heklað og prjónað, sem ég gat varla gert lengur. Ég á erfitt með að gleypa hylki, þess vegna tek ég innihaldið úr hylkjunum og blanda með matnum. Eftir um það bil mánuð þá fann ég líka mjög góða breytingu á meltingunni en þar sem ég hafði verið í mörg ár með slæma meltingu, þá kom þetta mér sérstaklega á óvart og er ég alveg undrandi og mjög glöð að Femarelle skuli virka svona vel á mig.“

FEMARELLE ER ÖRUGGUR KOSTUR FYRIR KONUR

- Vinnur á einkennum tíðahvarfa.
- Slær á óþægindi eins og hitakóf, höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum.
- Þéttir beinin.
- Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef.
- Náttúruleg vara, unnin úr soja og inniheldur tofu-extract og hörfræjaduft.
- Inniheldur engin hormón eða ísóflavóníða.
- Staðfest með rannsóknum sem fram hafa farið síðustu þrettán ár.

MIKILL MUNUR Gerður var ánægð að uppgötva að hún fyndi svo mikinn mun á sér eftir að hún hóf að taka inn Femarelle.

Í BETRA JAFNVÆGI OG SEFUR VEL

Melissa Dream-töflurnar fá þig til að sofa betur og vakna endurnærð/ur. Þetta er ekki lyf heldur náttúruleg vítamín og jurtir.

Svefntruflanir geta stuðlað að vanlíðan. Við búum í hröðu og erilsömu samfélagi sem veldur því að svefntruflanir eru gríðarlega algengar. Ef þú færð ekki nægan svefn geturðu fengið bauga undir augun, húðin orðið föl og einnig getur það valdið þyngdaraukningu þar sem þú eykur framleiðslu á hormónum sem kalla fram hungurtilfinningu.

EKKERT HEFUR REYNST EINS VEL

„Ég hafði verið í vandræðum með svefn og slökun í töluverðan tíma,“ segir Elsa Ásgeirsdóttir. „Ég starfa sem klæðskeri og hönnuður og starfinu fylgir oft mikið álag. Stundum er ég nánast ofvirk og hausinn oft fullur af hugmyndum sem ég þarf að framkvæma,“ segir hún og brosir.

„Ég náði alltaf að sofna en náði ekki að sofa alla nóttina, var oft vöknuð um klukkan fjögur á næturnar og átti erfitt með að sofna aftur. Það sem er líka gott við Melissu er að nú heyrir fótapirringur sögunni til, en ég átti það til að vera slæm af fótapirringi þegar ég var komin í háttinn.“

Elsa las sér til um Melissa Dream-töflurnar eftir að hún sá þær auglýstar og ákvað að prófa. „Mér leist líka vel á þær þar sem þetta er náttúruleg lausn, mér líkar það betur. Ég hef prófað mjög margt til að ná að hvílast og sofna en ekkert annað hefur reynst mér svona vel. Þetta er það eina sem hefur hjálpað mér hingað til. Mér líður svo miklu betur eftir að ég næ fullum svefni, er í betra jafnvægi allan daginn og þá verður allt annað líka í betra jafnvægi.“

LAUS VIÐ FÓTAÓEIRÐ

Sigríður Helgadóttir fór að nota Melissa Dream þegar hún var búin að eiga nokkrar andvökunætur vegna fótaóeirðar sem truflaði svefn hennar. „Fótaóeirðin var mjög óþægileg og hélt fyrir mér vöku en ég er ekki vön að vera andvaka. Ég fór að leita mér ráða, þá sá ég reynslusögur í blöðunum um Melissa Dream. Ég fór að lesa mér til um vöruna og ákvað að prófa, því það sakaði ekki að reyna.“

Sigríður tekur tvær töflur klukkutíma fyrir svefn þegar henni finnst hún þurfa á því að halda. „Þá næ ég að sofna fljótlega og svo finn ég ekki fyrir þessum fótapirringi. Það sem mér finnst líka æðislegt við þessar töflur er að þær eru náttúrulegar og hafa engin eftirköst þegar maður vaknar. Ég þarf ekki að taka þær á hverju kvöldi en mér finnst ég ná að slaka svo vel á þegar ég tek þær. Ég er mjög ánægð með Melissa Dream og ég mæli með því fyrir alla sem eiga erfitt með svefn.“

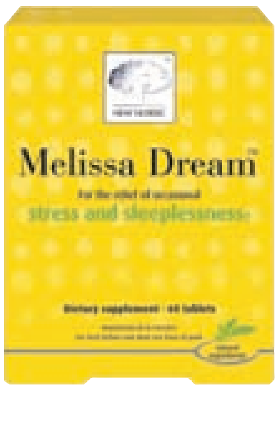
EINA SEM HJÁLPAR Elsa hefur prófað margt til að ná að hvílast og sofna en Melissa Dream-töflurnar eru það eina sem hefur virkað hingað til. MYND/GVA

FLJÓT AÐ SOFNA Sigríður slakar vel á og sefur betur þegar hún tekur Melissa Dream enda laus við fótaóeirð þegar hún tekur töflurnar. MYND/ERNIR

SKAÐLEGT FYRIR LÍKAMANN

Svefnleysi veldur því að líkaminn endurnýjar sig hægar, sem getur veikt ónæmiskerfið. Í raun getur svefnleysi verið mjög skaðlegt fyrir líkamann. Það er ekki óalgengt að vinir og samstarfsmenn hafi áhyggjur af þér. Svefnleysi er svo skaðlegt fyrir fólk að það er viðurkennt sem áhrifarík pyntingaraðferð. Til þess að hjálpa þér við að losna við hvíldar- og svefnlausar nætur ættir þú að prófa Melissa Dream-töflurnar.

SOFÐU BETUR MEÐ MELISSA DREAM



Í gegnum aldirnar hefur sítrónumelis (lemon balm), Melissa officinalis, verið vinsæl meðal grasalækna. Þaðan dregur varan nafn sitt, Melissa Dream. Þessar vísindalegu samsettu náttúruvörur eru hannaðar til að aðstoða þig við að sofa betur og vakna endurnærð/ur og innihalda ekki efni sem hafa sljóvgandi áhrif. Sítrónumelis-taflan inniheldur náttúrulegu amínósýruna L-theanine, sem hjálpar til við slökun, auk alhliða B-vítamína, sem stuðla að eðlilegri taugastarfsemi. Auk þess inniheldur taflan mikið af magnesíumi, sem stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og dregur þar með úr óþægindum í fótum og handleggjum og bætir svefn.

VAKNA ÚTSOFINN OG VEL HVÍLDUR

Brizo er fæðubótarefni sem er ætlað að létta á óþægilegum einkennum frá neðri þvagfærum vegna stækkunar á blöðruhálskirtli, sem er algengur fylgikvilli þegar karlmenn eldast og kallast góðkynja stækkun á blöðruhálskirtli. Þeir Finnur Eiríksson og Skúli Sigurðsson mæla með Brizo:

FINNUR

- Ég náði ekki að hvílast á nóttunni vegna þess að undanfarin ár hef ég þurft að hafa þvaglát allt að þrisvar á nóttu og vandamálið var að ágerast.
- Eftir að ég fór að taka inn Brizohylkin hefur líðan mín gjörbreyst. Ég þarf miklu sjaldnar að vakna á nóttunni og er því úthvíldur að morgni.
- Sviðinn sem angraði mig er nánast horfinn.

SKÚLI

- Ég var farinn að finna fyrir því að ég þurfti að kasta oft af mér þvagi og náði sjaldnast að tæma blöðruna. Mér fannst það mjög óþægilegt.
- Ég hef notað Brizo í nokkra mánuði og er ánægður með hversu vel það virkar á mig.
- Þegar ég prófaði Brizo fann ég strax að það létti á þrýstingi á þvagrásina.
- Ég hef fulla trú á svona náttúrulegum lausnum í staðinn fyrir lyf.
- Eftir nokkurra mánaða notkun Brizo er ég mjög ánægður með hvernig mér líður.

SÖLUSTAÐIR OG UPPLÝSINGAR

IceCare
Þín heilsa

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, **www.icecare.is.**

LÍFIÐ ER LJÚFT

DRAUMAFERÐ TIL GARDA VATNSINS

Fáir staðir á Ítalíu hafa notið jafn mikilla vinsælda og Gardavatnið, stærsta stöðuvatn Ítalíu þar sem náttúrufegurðin er engu lík

Frá: **159.900 kr.**

Verð á mann í tvíbýli.Tímabil: 16. til 23. júní 2015

INNIFALIÐ: Flug með sköttum og gjöldum, akstur til og frá flugvelli, 5 kg í handfarangur, gisting í 7 nætur á Park Hotel Oasi með 1/2 fæði og íslensk fararstjórn með Lilju Hilmarsdóttur

WOW travel

KATRÍNARTÚNI 12 | WOWTRAVEL.IS | WOWTRAVEL@WOWTRAVEL.IS

MIKIL FJÖLBREYTNI
„Þannig er matreiðslubókin blanda af skemmtilegum uppskriftum, fróðleik og ekki má gleyma öllum þeim fallegu landslagsmyndum sem prýða bókina.“

MYND/ÚR EINKASAFNI

INNBLÁSTUR FRÁ NÁTTÚRUNNI

VERÐLAUNABÓK *Íslensk matreiðslubók hlaut á dögunum alþjóðleg matarbókaverðlaun. Auk uppskrifta er lögð áhersla á landslagsmyndir og fróðleik.*

Fyrr í vikunni hlaut matreiðslubók Gunnars Karls Gíslasonar, matreiðslumeistara á Dill Restaurant, og Jody Eddy rithöfundar matarbókaverðlaun Alþjóðasambands matreiðslumeistara í flokki alþjóðlegra matreiðslubóka. Bókin, sem ber heitið North: The New Nordic Cuisine of Iceland, tók tvö ár í smíði og inniheldur sögu veitingastaðarins Dill ásamt uppskriftum þaðan en ekki síður ítarlega umfjöllun um þá góðu birgja og framleiðendur sem veitingastaðurinn hefur skipt við undanfarin ár.

„Draumur minn var alltaf að gera óhefðbundna matreiðslubók þar sem áherslan væri ekki síður á samstarfsfélaga okkar sem alla tíð hafa haldið sterkt í íslenskar hefðir. Þannig er matreiðslubókin blanda af skemmtilegum uppskriftum, fróðleik og ekki má gleyma öllum þeim fallegu landslagsmyndum sem prýða bókina.“

Kveikjuna að matreiðslubókinni má rekja til samstarfs höfundanna fyrir nokkrum árum. „Jody starfaði sem ritstjóri hjá ART Culinary sem var að skrifa grein um íslenska veitingastaði. Dill kom þar við sögu og hún reyndist hrifin af staðnum. Stuttu síðar hafði hún samband og spurði mig hvort við vildum vera með í matreiðslubók þar sem nokkrir ólíkir veitingastaðir áttu efni. Við vinnslu hennar sátum við yfir spjalli eitt kvöldið þar sem hún spurði mig hvort ég hefði áhuga á að gera eigin matreiðslubók. Ég sagði henni frá hugmynd minni sem ég taldi þá of dýra fyrir íslenska markaðinn en hún stakk upp á því að gefa hana út erlendis í staðinn. Hugmyndin kom mér í opna skjöldu enda hafði mér aldrei dottið það í hug. Úr varð að við ákváðum að gefa út bók saman og vinna við gerð hennar hófst fljótlega. Í kjölfarið fengum við okkur umboðsmann í Bandaríkjunum og settum allt í gang.“

FRAM ÚR VONUM

Jody kom fimm sinnum til landsins ásamt ljósmyndara bókarinnar og ferðuðust þau þrjú að sögn Gunnars tvo hringi kringum landið. „Við tókum mörg viðtöl við framleiðendur víða um land við iðju sína en líka mjög margar fallegar landslagsmyndir. Dill hefur alltaf sótt innblástur í íslenska ómengaða náttúru og því vildum við gera mikið úr fallegum landslagsmyndum.

Allar uppskriftir bókarinnar eru úr smiðju Dills en Gunnar segist hafa grafið upp alla matseðla staðarins frá upphafi. „Ég valdi alla uppáhaldsréttina mína en þeir eru af öllum gerðum, bæði einfaldir og flóknir. En

burtséð frá því hvort fólk hefur gaman af uppskriftum eða ekki þá inniheldur bókin mikið lesmál og fróðleik.“

Að sögn Gunnars munu verðlaunin vafalaust hafa mikil og jákvæð áhrif á sölu bókarinnar og um leið gefa höfundunum tveimur byr undir báða vængi varðandi frekari útgáfu. „Þessi verðlaun eru ein af stærstu matarbókaverðlaunum í Bandaríkjunum og því eðlilega mikill heiður fyrir okkur tvö. Bókin fór í sölu ytra í september og hefur salan farið fram úr björtustu vonum okkar og útgefanda okkar sem er í skýjunum yfir þessum árangri. Nú er ég farinn að undirbúa næstu bók en á þessu stigi er of snemmt að segja hvernig hún verður enda veit ég það varla sjálfur. Hún mun þó vafalaust einblína á einfaldari mat.“

Hitachi ZX 29U-5, árg 2014,
Ekin 300 vst, hraðtengi,
2 skóflur, Fleyglagnir,
Verð 4.950.000 + vsk

Volvo ECR 38, árg 2006,
Notkun 3.800 vst,
Hraðtengi og tvær skóflur.
Verð 3.490.000 + vsk

MAN 26-502 dráttarbíll, árg 1997.
Ekinn 330.000km,
sturtudæla, dekk 50%,
búið að skipta um mótor
(360hö)
Verð 1.200.000 + vsk

MAN 10-244 m/krókheysi, árg 1997.
Ekinn 487.000km, pallur,
allt nýtt í bremsum.
Verð 1.650.000 + vsk

DAF 55.230 m/krókheysi, árg 1999.
Ekinn 293.000km, ný kúpling,
búið að fara í mótor
og gírkassa.
Verð 1.750.000 + vsk

Bomag þjöppur
frá 75kg – 750kg
Ný sending á leiðinni

VÉLAFL
Hvaleyrarbraut 20. Hafnarfirði
Uppl. gk@velafl.is / 694-3700
Uppl. set@velafl.is / 893-8424
www.facebook.com/velafl.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
SAFT

YAMAHA

WR250F
árgerð 2016
6 gíra með rafstarti á hvítum númerum
VERÐ 1.859.000,-
Afgreiðslutími ca. 2 vikur
ARCTIC TRUCKS
Varahluta- og viðgerðaþjónusta
Sími 540 4900
yamaha.is

Vinnuvélar

DAF 106, 410
NÝR
Sjálfskiptur + retarder
15.800.000 án vsk.

Volvo FH16, 700
Árgerð 2010 - 500.000 km.
11.450.000 án vsk.

Scania R560
Árgerð 2010 - 450.000 km.
11.990.000 án vsk.

Man 41.440
Árgerð 2007 - 209.000 km
6.900.000 án vsk.

Caterpillar IT14G
Árgerð 1999 - 6.400 klst.
4.700.000 án vsk.

JÖTUNN VÉLAR OG TÆKI
Sími 480 0444 | www.vinnuvelar.is
baldur@jotunn.is | Gsm 893 3348
Miðhrauni 2 - 210 Garðabær

Bílaþjónusta

B.S.VERKTAKAR
Malbiksviðgerðir - málun bílastæða - vélsópun - skilti www.verktak.is S: 5514000

Fellihýsi

Tjaldvagnar
Fellihús
Húsbílar
Hjólhýsi
Umboðssala á risasýningarsvæði á Korputorgi
Korputorg | 112 Reykjavík
Sími 551 5600 | utilegumadurinn.is
Útilegu maðurinn

Bátar

Smíðum álhurðir í báta stóra sem smáa. Skoðaðu heimasíðuna okkar alegluggar.is Hafðu samband og fáðu tilboð. S. 557 5757.

Hjólbarðar

VAKA

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

Varahlutir

Gabriel

Hágæða höggdeyfar í fólksbíla og jeppa.
Stál og Stansar ehf.
Vagnhöfði 7 – sími 517 5000

SUPLEX

Hágæða gormar í fólksbíla og jeppa.
Stál og Stansar ehf.
Vagnhöfði 7 – sími 517 5000

Notaðir varahlutir í Mazda 3, 6, 323, 626, renault megane, laguna, kangoo, ford focus, einnig rafgeymar og felgur. Fossbílar s. 7726777 og flipp61@gmail.com

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 663 5315.

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

Hreingerningar

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

Garðyrkja

Garðaþjónustan Björt
• Trjáklippingar
• Felli tré
• Garðyrkja
40 ára starfsreynsla
Jóhannes garðyrkjumeistari
S. 846 8643 • 856 9600
www.gardyrkjumeistari.is

Garðaþjónusta Íslands ehf
www.garda.is
Vönduð vinnubrögð
Róbert S. 866 9767

Bókhald

Bókhald
• Skattframtöl einstaklinga
• Skattframtöl fyrirtækja
• Bókhald einstaklinga og fyrirtækja
• Bókhald húsfélaga
• Laun og skilagreinar
• Stofnun fyrirtækja
Sanngjarnt verð
Bókhaldsþjónustan Viðvík ehf
Síðumúla 1 108 Reykjavík
581-1600 • www.vidvik.is

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

SKATTFRAMTAL 2015
Framtalsþjónusta fyrir einstaklinga og rekstraraðila. Mikil reynsla - hagstætt verð. Uppl. í síma 517-3977 eða 897-1877. FOB Suðurlandsbraut 6. www.fob.is

Málarar

MÁLNINGI
Alhliða málningarþjónusta. Fagmennska og vönduð vinnubrögð. Sími 659-2959 ingimalari@maxco.is

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Lárkot ehf
Sandur, mold og jarðvinna.
Mætum og gerum tilboð.
Uppl. í s. 892 2257
Geymið auglýsinguna.

k2
LOFTSTOKKAHREINSUN

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

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir
Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.
• múrviðgerðir • pípulagnir
• þakviðgerðir • flísalagnir
• málningarvinnu • jarðvinna
• trésmíðavinnu • hellulagnir
• gluggaskipti • álklæðningar
• glerskipti
Sími 567 6699
vidhald@vidhald.is
www.vidhald.is

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is
www.golflist.is
Gólflist

99% RYKFRÍTT

HÚSAVIÐGERÐIR
Veitum sérhæfða þjónustu varðandi breytingar, viðgerðir og viðhald á öllum mannvirkjum að utan sem innan.
ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA.
UPPL. Í SÍMA: 858 3300

Spádómar

Spái í Tarot og bolla tek heim og í gegnum síma. Ein af þeim bestu. Kem í saumaklúbba. Kristín s. 8979002.

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Árspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

SPÁSÍMI 908 7000
Spámiðlun, tarot, fyrirbænir, algjör trúnaður. Opið til 22.

Skemmtanir

Spilaðu bingó
Með fjölskyldunni, vinum eða vinnufélögum
Góð leið til fjáröflunar.
Við leigjum græjurnar.
Skoðaðu vefsíðuna
www.bingospil.is

Rafvirkjun

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

Raflagnir
Dyrasímar
Set upp ný dyrasímakerfi og geri við eldri. Endurnýja raflagnir í eldra húsnæði ásamt viðgerðum og nýlögnum.
Fljót og góð þjónusta
Sími 893 1733
Jón Jónsson
Löggiltur rafverktaki
www.raflagnir.is

Önnur þjónusta

Blekhylki.is
Ódýr blekhylki og tónerar í flesta prentara, Hagkaup Smáralind, Fjarðargata 11 Hf og í síma 517-0150

Allar teikningar byggingastjórn og hönnun. Geometric ehf s. 868 0474 & 779 0004

KEYPT & SELT

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!
www.kaupumgull.is
Opið mán - lau 11-17,
Kringlan - 3. hæð
(Hagkaupsmegin)
Upplýsingar í síma 661 7000

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

Húsgögn óskast fyrir 70fm opna skrifstofu. 3 skrifborð og stólar amk Gætum einning haft áhuga á skjá, sofasetti, skenk og fl. Uppl á email efj@efj.is

Hljóðfæri

Harmonikur og harmonikkugeisladiskar í úrvali. Tökum harmonikkur í umboðssölu. Harmonikur frá 40 þús. Harmonikukennsla. Borsini Super star. www.egtonar.is Sími 824 7610 & 660 1648.

til sölu

GLUGGA GERÐIN
Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Súðarvogur 5 • Sími 566-6630 • gluggagerdin@gluggagerdin.is

Sjónvarp

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

Heilsuvörur

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið

Ökukennsla

Kenni allan daginn Toyota 2014, hjálpa við endurtökupróf og akstursmat. Ævar Friðriksson s. 863 7493.

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

HEIMILIÐ

Dýrahald

Til sölu langhunda hvolpar. Tilbúnir til afhendingar. Uppl. í s. 863 0474 og www.123.is/manaskin

HUNDARÆKTARFÉLAG ÍSLANDS 4. september 1969 Félag allra hundeigenda

VOFF.IS - NÝ HVOLPASÍÐA

www.voff.is er hvolpasíða Hundaræktarfélags Íslands, þar geturðu fengið upplýsingar um got, ræktendur, tegundir ásamt greinum um hvolpauppeldi, allt á einum stað. Hundaræktarfélag Íslands stuðlar að góðri meðferð, aðbúnaði, uppeldi og heilsufari hvolpa. Leitaðu þér nánari upplýsingar á www.hrfi.is og www.voff.is

GRINDARBÚR Á GÓÐU VERÐI

Stærð 61 cm verð 6.990,-
Stærð 76 cm verð 8.990,-
Stærð 91 cm verð 10.990,-
Stærð 107 cm verð 12.990,-
Stærð 122 cm verð 14.990,-
Dýraland Mjódd s.587-0711
Dýraland Kringlan 7 s.588-0711
Dýraland Spönginni 23 s.587-0744

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

WWW.LEIGUHERBERGI.IS

Dalshraun 13 Hafnarfirði

Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 47.500 á mán. Rent a room price from 47.500 kr. per month.

gsm 777 1313

leiga@leiguherbergi.is

TIL LEIGU Á AÐEINS 950 KR FM!

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

Uppl. veitir Hafsteinn í s. 690-3031

Reglusamur 46ára KK óskar eftir 1-2herb íbúð á höfuðb.svæði frá 1. maí. 6614832

LEIGJENDUR, TAKIÐ EFTIR!

Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu inn á www.leigulistinn.is eða hafðu samb. við okkur í s. 511 1600.

Húsnæði óskast

Óska eftir 4 herbergja íbúð frá 1 mai í tvö ár staðsettning 112, 108, 105, 101 Öruggum og skilvísum greiðslum heitið meðmæli frá frá fyrrum leigusala og leigufélagi uppl. í síma 898 4526

Sumarbústaðir

LÓÐIR Í VAÐNESI:

Til sölu fallegar sumarhúsalóðir í kjarrivöxnu landi með aðgangi að heitu og köldu vatni í vinsælu sumarhúsahverfi í landi Vaðness í Grímsnes- og Grafningshreppi ca. 45 km frá Rvk.

Allar nánari upplýsingar gefur Jón í síma 896-1864.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLURTILLEIGU.IS

Nýjar sérhannað 300 geymslur, stærðir 1,7-7,2 fm. Opnunartilboð: Fyrsti mánuðurinn frír. Aðgangur 24 tíma sólarhrings, upphitað og vaktað. Smiðjuvegur 4 Kópavogi. S: 4143000.

GEYMSLUR.COM

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

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

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

GEYMSLULAUSNIR.IS

Búslóðageymsla og flutningar. Gott verð, sækjum og sendum. S. 615-5005.

ATVINNA

Atvinna í boði

APARTMENT K, RECEPTION MANAGER POSITION REQUIRED

Apartment K is looking for a day shift, Front Office Reception Manager. We are looking for candidates with excellent customer service and previous experience is preferred. This is a full time job and shifts are 2.2.3. A Drivers license is required.

Please send CV's to sales@apartmentk.is

Óskum eftir samviskusömum og duglegum einstaklingi á hjólbarða og smurþjónustu Bílkó. Nánari uppl. gefur Guðni í s. 618 0560. We are looking for experienced workers for tire season For more information contact Gudni on 692-0560

Leitum að afgreiðslumanni / kaffibarþjóni í verslun og kaffihús í miðbænum. Verður að geta byrjað sem fyrst. Hlutastarf og afleysingar í boði. Hafið samband á: italskikaffibarinn@gmail.com

Vegna forfalla vantar verkstjóra í fiskvinnslu í Þorlákshöfn strax. Uppl. í s. 847 8695 & hsver@simnet.is

VANUR STARFSKRAFTUR ÓSKAST Á HJÓLBARÐAVERKSTÆÐI

Þarf að tala íslensku, ekki yngri enn 25 ára. Hjólbarðaverkstæði Grafarvogs. S. 567 4468.

STARFSFÓLK ÓSKAST

101Barco er ört vaxandi fyrirtæki á sviði skemmti- og veitingastaða í miðbæ Reykjavíkur. Við óskum eftir starfsfólki bæði í eldhús og á bar. Ef þú ert ábyrgðarfull/ur, eldhress og dugleg/ur sendu ferilskrá á barco@barco.is.

Sushibarinn óskar eftir starfsfólki í eldhús, um er að ræða fullt starf eða hlutastarf. Ef þú ert eldhress, ábyrgðarfull/ur, dugleg/ur og með ástríðu fyrir sushi, sendu ferilskrá á eyrun@barco.is

Vantar vana mótasmiði strax, næg vinna framundan!! Upplýsingar í síma: 6613700 - Jón og hafnarsport@simnet.is

TILKYNNINGAR

Fundir

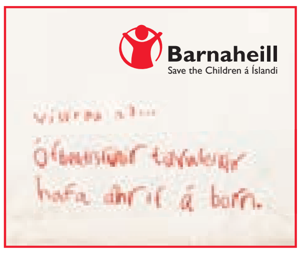
LÍFSSÝN

heldur félagsfund þriðjudagskvöldið 7. apríl kl. 20:30, í Bolholti 4, 4. hæð. Gylfi Kristinsson sálfræðingur flytur erindi um meistarann Paramahansa Yogananda. Aðgangseyrir kr. 1000. Allir velkomnir. Facebook og www.lifssyn.is Stjórnin

Einkamál

Rauða Torgið

Sönn tilbreyting • Heit ævintýri
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920
Konur, allt frítt í s. 555-4321
Karlar auglýsa frítt, 535-9922
Heitar kynlífssögur
905-2002 • 535-9930
Símadömur • live spjall
908-6000 • 535-9999



skemmtanir

SJÓÐHEITUR FERÐAFÉLAGI

Ferðagrill sem fullhitnar á 3 mínútum

reddot design award

KOLAGRILL TILBÚIÐ Á 3 MÍNÚTUM

- Tilbúið til matreiðslu eftir 3-4 mínútur
- Afkastamikið og öflugt
- Innbyggð vifta sem tryggir kolum súrefni
- Tvöfaldur veggur - kemur í veg fyrir að ytra byrði hitni
- Mjög góð hitastýring á kolum
- Hægt að færa grillið til eftir þörfum meðan það er í notkun
- Fitan lekur ekki á kolin
- Auðvelt að þrífa - hægt að taka alveg í sundur
- Má fara í uppþvottavél
- Taska fylgir með

Verð frá kr. 34.000,-

MIKIÐ ÚRVAL AUKAHLUTA

Grillpönnur

Tangir

Penslar

Kol

FASTUS_F_15.03.15

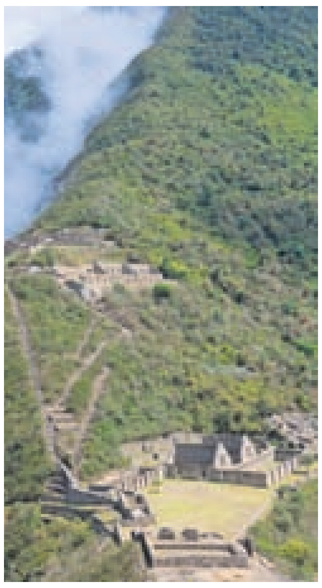
Fastus býður uppá hágæða fagvörur í eldhús sem unun er að vinna með þegar matarundirbúningur stendur sem hæst.

Verið velkomin í verslun okkar, Síðumúla 16 og skoðið úrvalið af áhöldum sem fagmenn, jafnt sem áhugamenn geta ekki án verið í góðu eldhúsi.

FASTUS

Veit á vandaða lausn

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



TÝNDA BORGIN Í PERÚ

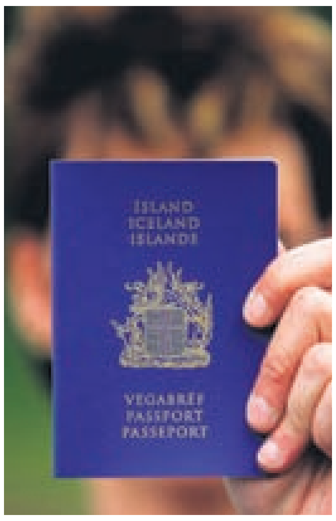
Forna Inkaborgin Choquequirao í Perú fellur oft í skugga Machu Picchu sem er þekktasta kennileiti Perú og það vinsælasta á meðal ferðamanna.

Færri þekkja borgina Choquequirao sem er þó mun stærri en Machu Picchu. Ástæðan er þó skiljanleg þar sem gangan að borginni fornu er ein sú allra erfiðasta í Perú.

Ganga þarf 18 km frá bænum Cachora að fjallinu Capuliyoc. Þaðan er gengið niður að Playa Rosalinas þar sem gist er yfir nótt. Göngumenn þurfa síðan að fara yfir Apuímac-ána og ferðast 8 km í bröttu fjallendi að tjaldstæði nærri rústunum. Næsta morgun tekur við tveggja kílómetra þramm að rústunum sem eru í 3.100 metra hæð yfir sjávarmáli. Gangan fram og til baka tekur því sex til sjö daga.

Gestafjöldinn er lítill. Þegar mest lætur koma 30 manns á dag til borgarinnar. Til viðmiðunar er gestafjöldi í Machu Picchu 2.500 manns á dag.

Talið er að borgin hafi verið byggð um svipað leyti og Machu Picchu, í kringum 1445. Borgin er stór og enn eru að finnast nýjar fornminjar.



TÝNT VEGABRÉF Á ERLENDRI GRUNDU

Á vef Utanríkisráðuneytisins segir að um tvo kosti sé að velja ef vegabréf týnist eða því er stolið á ferðalagi erlendis.

Hægt er að leita til sendiskrifstofu eða ræðismanna Íslands og fá útgefið nýtt ferðaskilríki en sendiráð sem búa yfir rafrænum umsóknarbúnaði geta tekið við umsóknum um nýtt vegabréf.

Þar sem slíkur búnaður er ekki til staðar er gefið út neyðarvegabréf, handskrifað ferðaskilríki sem gildir að hámarki í 12 mánuði.

www.utanrikisraduneyti.is

MARGIR KOSTIR ÞESS AÐ FERÐAST FYRIR HEILSUNA

Frítími er mikilvægur heilsunni, að eiga tíma sem hver og einn ráðstafar sjálfur þar sem hægt er að uppfylla drauma, þrár og þarfir. Rannsóknir hafa sýnt fram á að fólk sem er hamingjusamt lifir lengur. Þess vegna er gott að ferðast, bæði til skemmtunar og fyrir heilsuna.

- Ferðalög víkka sjóndeildarhringinn og hjálpa fólki við að sjá heiminn í öðru ljósi.
- Ferðalög gera fólk sveigjanlegra. Sama hversu vel skipulagt ferðalagið er þá kemur alltaf eitthvað upp á. Aðstæður krefjast þess þá að fólk endurskipuleggi sig og geri aðrar ráðstafanir.
- Ferðalög gera fólki kleift að setja hluti í samhengi. Flestum finnst þeirra eigin vandamál vera þau verstu í heimi, þar til þeir sjá með eigin augum að aðrir þjást meira.
- Ferðalög hvetja til hreyfingar. Flest ferðalög fela í sér skoðunarferðir, gönguferðir eða jafnvel fjallgöngur.
- Á ferðalögum getur fólk smakkað hollan mat sem það hefur ekki bragðað áður. Þannig gæti fólk fengið önnur næringarefni í kroppinn en það er vant og notið góðs af.
- Ferðalög auka samveru fólks. Þegar fólk ferðast saman, hvort sem það eru vinir eða fjölskylda, verður hópurinn nánari við að deila sömu reynslu og upplifun.

NORRÆNA
FERÐASKRIFSTOFAN
Stangarhyl 1 · 110 Reykjavík
Sími: 570-8600 · info@smyril-line.is

AUSTFAR
Fjarðargötu 8 · 710 Seyðisfjörður
Sími: 472-1111 · austfar@smyril-line.is

HEIMSFRÆGUR ALVEG ÓVART, PÍLATUS

FLÆKJUSAGA

Illugi Jökulsson telur rétt að sögulegar persónur úr Biblíunni eigi rétt á að um þær sé fjallað eins og manneskjur, ekki þjóðsögur.

SJÁIÐ MANNINN Pílatus sýnir mannfjölda Jesú.

Sumir, og um það höfum við nýlegt og ömurlegt dæmi, gera hvað sem er til að verða heimsfrægir. Aðrir verða heimsfrægir án þess beinlínis að ætla sér það, í framhaldi af einhverjum verkum, einhverri stöðu sem þeir eða þær gegna, eða vegna einhverra hæfileika sem segja til sín. Og svo eru loks til þeir sem verða heimsfrægir alveg óvart, án þess að ætla sér það eða sækjast eftir því og í einstaka tilfelli án þess að vita einu sinni af því. Árið 26 eftir Krist kom ungur maður siglandi á skipi upp að höfninni í borginni Caesareu Maritimu í Júdeu, einu þeirra rómversku skattlanda sem alls staðar voru við innhafið bláa sem Rómverjar kölluðu af lítillæti Mare Nostrum, eða Okkar sjó, en heitir núna Miðjarðarhafið. Hann var að taka við nýju starfi og hefur vafalítið ætlað að standa sig vel, koma almennilega undir sig fótunum, enda var borgað fyrir þetta djobb og ýmsir möguleikar í boði, einhver frægð og frami, jújú, en hann hefur þó með engu móti getað ímyndað sér að með því að taka við þessu starfi og reyna að gegna því eins vel og hann kunni, þá væri hann um leið að tryggja sér þvílíka heimsfrægð að nú um páskaleytið og þegar börnin fermast, þá er nafn hans bókstaflega á allra vörum. Hann er kominn alla leið inn í sjálfa trúarjátningu milljarða manna um víða veröld og líka þeirra sem játa kristindóm hér uppi á Íslandi. Undir hans ægishjálmi eða altént á hans dögum hefði sjálfur frelsari mannkynsins verið píndur og drepinn. Auðvitað er deginum ljósara að hann hefði aldrei órað fyrir allri þessari endemisfrægð þegar hann steig á land úr skipinu í Caesareu, en hitt er meiri spurning hvort hann hefði kosið hana, hefði hann mátt velja.

Ekkert vitað um upprunann

Það er eins með Pílatus eins og fleiri persónur píslarsögunnar, okkur finnst kannski að við þekkjum þær, þær séu ljóslifandi í sögunni og vitund, enda margt um þær skrifað bæði fyrr og síðar, en svo þegar við förum að rekja okkur gegnum þjóðsagnaskóginn og síðan hinar fornu heimildir sjálfar, þá rekumst við gjarnan á að við vitum miklu minna en við héldum.

Um uppruna Pílatusar vitum við ekkert. Það er ekki líklegt að hann hafi verið ættaður frá Rómaborg sjálfri, því þá myndu sennilega finnast einhver spor um ætt hans þar, svo segjum að hann hafi verið utan af landi, en hvaðan, það er mistri sögunnar hulið. Ég hef alltaf verið veikur fyrir þeirri kenningu að hann hafi verið etrúrskrar ættar, af því Etrúrar voru að ýmsu leyti enn umburðarlyndari og jafnvel hirðulausari í trúmálum en hinir eiginlegu Rómarbúar, þeir voru í aðra röndina nánast algyðistrúar að því er virðist, en í hina röndina trúðu þeir líka á allskonar murrandi smákvikindi í náttúrunni sem spjalla mætti við eftir þörfum á furðu heimspekilegum grunni. Hinn vitri Seneca sagði svo skemmtilega um trúarviðhorf Etrúra:

„Við [Rómverjar] trúum því að elding leysist úr læðingi þegar tvö ský rekast á en þeir álíta að skýin rekist á svo eldingin megi losna. Því þeir rekja allt til guðdómsins, ekki í þeim skilningi að hlutirnir öðlist merkingu með því að þeir gerist, heldur gerist hlutirnir af því þeir hljóta að merkja eitthvað.“

Ungur framagosi?

Nú er ég svo illa að mér í hugtökum heimspeki og trúarbragða að ég veit ekki hvað á að kalla svona hugsun; er þarna einhvers konar forlagatrú undir steini kannski? En það er altént mín léttúðuga kenning að þessa speki hafi Seneca fengið hjá engum öðrum en Pontíusi Pílatusi, því þeir voru líklega á svipuðum aldri og kunna vel að hafa þekkst þegar báðir voru á Rómartorgi að reyna að vekja á sér athygli mektarmanna, ungir menn á uppleið. En fyrir þeirri kenningu er náttúrlega ekki til minnsti fótur. En hafi Pílatus verið einn þeirra ungu framagosa sem otuðu sínum tota á Rómartorgi, þá tókst það alla vega, því hann komst áleiðis í lífinu, sannarlega, ofan úr sveit og mikið til ættlaus náði hann að verða skattlandsstjóri sem fyrr segir. Það er ekki ósennilegt að Pílatus hafi með einum eða öðrum hætti orðið skjólstæðingur hins merkilega og metnaðargjarna Sejanusar sem var lífvarðaforingi Tíberíusar keisara um þær mundir og reyndi seinna að sölsa undir sig völdin í ríkinu; Sejanus var einmitt sá maður sem hefði getað hlaðið svo undir ungan sveitapilt að hann stóð að endingu í höfninni í Caesareu, orðinn æðstur manna í Júdeu og útdeildi lífi og dauða ef svo bar undir.

En fram að því að Pílatus varð skattlandsstjóri er hann sem sé hvergi að finna í skjölum, prefekt heitir það embætti formlega, og skyldur hans eru fyrst og fremst tvær, í fyrsta lagi að sjá um að skatturinn berist greiðlega í óseðjandi fjárhirslur Rómaborgar og hins vegar að halda friðinn. Stöðugleiki var alltaf fyrsta boðorð rómverskra skattlandsstjóra. Þeir voru strangir og grimmir og skeytingarlausir meðan þeir voru að leggja undir sig ný lönd – „þeir leggja allt í auðn og kalla það frið,“ lagði einn helsti sagnaritari þeirra sjálfra í munn eins foringja aðþrengdra Skota – en eftir að sá eyðilegi friður var kominn á, þá mátu Rómverjar stöðugleikann semsé umfram annað og íbúar skattlandanna voru alls ekki réttlausir. Það hefur Sejanus (?) brýnt fyrir Pílatusi þegar sá síðarnefndi hélt af stað í skattland sitt.

> **Hann var að taka við nýju starfi og hefur vafalítið ætlað að standa sig vel, koma almennilega undir sig fótunum, enda var borgað fyrir þetta djobb og ýmsir möguleikar í boði.**

Vesen á Gyðingum

En jafnframt þurfti að gæta að dýrð Rómar, ekki síst í Júdeu, því þótt skattlandsbúar víðast annars staðar væru yfirleitt til friðs, þá var einlægt eitthvert vesin á Gyðingum. Þar höfðu komið ýmsir misstórir uppreisnarforingjar og trúarleiðtogar sem röskuðu stundum hinum rómverska friði, Pílatusi var líka ætlað að sjá um að kveða slíka menn í kútinn svo þeir trufluðu ekki flóð skattheimtupeninganna. Honum var hins vegar ekki ætlað að sjá um daglega stjórn mála í Júdeu, um það sáu Gyðingar sjálfir, þótt rómverskur skattlandsstjóri hefði raunar æðsta dómsvaldið í umdæmi sínu á hendi, en notaði það ekki endilega mikið. Og það er af og frá að Pílatusi hefði svo mikið sem dottið í hug að skipta sér af einhverjum innbyrðis erjum Gyðinga um kórrétta túlkun á fornum bókum, og aldrei hefði heldur hvarflað að honum að amast við kærleiksboðskap eins og þeim sem Jesú frá Nasaret er nú yfirleitt talinn hafa haft fyrst og fremst upp á að bjóða.

Ef ekki hefur neitt meira eða skuggalegra búið í prédikun Jesú frá Nasaret en kemur fram í Fjallræðunni um að elska skuli menn náunga og sýna kærleika, þá hefði Pílatus síst haft nokkuð við þá prédikun að athuga – og raunar ekki yfirvöld Gyðinga heldur, enda hafði öll sú ræða heyrst áður, bæði í Júdeu og miklu víðar, þó ekki sé hún neitt síðri fyrir vikið. Og slík prédikun hefði ef eitthvað var bara aukið á stöðugleikann í landinu, hefði hún fengið að útbreiðast.

Deilur um herdeildarmerki

Samkvæmt heimildum Gyðinga virðist Pílatusi reyndar ekki hafa verið mjög lagið að varðveita stöðugleikann í skattlandi sínu. Og það var hann sjálfur sem iðulega virtist ætla að hleypa öllu í bál og brand. Þegar hann hélt í fyrsta sinn með herflokk frá Caesareu, þar sem voru bækistöðvar hans í Júdeu, inn til Jerúsalem að vera viðstaddur fyrstu páskahátíðina – en þá var mikið um að vera í borginni og nauðsynlegt að rómverski landstjórinn mætti með dáta sína – þá lét hann dátana marsera inn í borgina með herdeildarmerki sín á merki, tákn um styrk og yfirburði Rómaveldis.

Nú var það svo að Rómverjar skiptu sér yfirleitt lítt eða ekki af trú þegna sinna. Þegnarnir máttu trúa á stokka og steina eða Jave eða Míþras eða Venus eða hvurn sem var, en þeir urðu þó að sýna merkjum um dýrð Rómar ákveða lotningu, sem í hugum Gyðinga var óþægilega trúarleg. Það var eins og við vitum höfuðatriði í Gyðingdómi að hafa engin skurðgoð og Gyðingum þótti sem hin hrokafullu herdeildarmerki væru einmitt af því tagi. Því höfðu fyrri skattlandsstjórar ævinlega fallist á að skilja þau eftir utan borgarmúranna, en Pílatus, ungur og staffírugur, hefur hugsað sem svo að nú þyrfti að sýna þessum undirsátum sínum hver réði í landinu og það var ekki fyrr en eftir fimm daga þref sem hann féllst á að fjarlægja herdeildarmerkin frá Jerúsalem. Þá hafði mannfjöldinn í Jerúsalem lýst sig reiðubúinn að deyja frekar en fallast á að ganga gegn lögmálum Móse, sem bönnuðu þau spjöll við lög Móse, sem fælust í herdeildarmerkjunum innan borgarmúranna.

Og þótti Pílatusi að vonum furðum sæta að fólk væri tilbúið að deyja fyrir önnur eins formsatriði.

Skipað að hætta að ögra

Svo ekki fór vel af stað landsstjórnin hjá sveitapiltinum. Því miður hafði Pílatus ekki lært sína lexíu því nokkru seinna varð aftur allt vitlaust, líklega um næstu páska, þegar landstjórinn lét stilla upp gullskjöldum í höll í Jerúsalem þar sem hann hafði aðsetur meðan hann stóð við í borginni, og nú kvörtuðu Gyðingar svo hressilega að Tíberíus keisari fékk á endanum veður af og skrifaði Pílatusi harðort bréf þar sem hann skipaði honum að hætta að ögra Gyðingum. Og Pílatus lét flytja burt skildina.

Kannski sagði það til sín að Pílatus var ungur og óreyndur og utan af landi, en Gyðingar byggðu þrátt fyrir allt á ævafornri hefð og allt form trúar og tilbeiðslu lék í höndum þeirra. En hvað gerðist þá þegar Pílatus stóð andspænis eldmóðugum prédikara ofan úr sveit í Galíleu og sá virtist líklegur til að ógna stöðugleikanum eftirsótta?

Frá því verður að segja síðar.

Frón

NÝTT

PRÓFAÐU NÝTT KORNKEX FRÁ FRÓN MEÐ ÍSLENSKUM OSTI OG GRÆNMETI

Kornkex er einstaklega ljúffengt kex sem inniheldur blöndu af graskers-, sólblóma-, og sesamfræjum. Kornkex er trefjaríkt og er bakað úr 100% heilkornahveiti.

10,3 g TREFJAR

VELDU HEILKORNA

Frón kemur við sögu á hverjum degi...

www.fronkex.is

Konráð og félagar á ferð og flugi 142

Bragi Halldórsson

Konráð og Lísaloppa horfðu forviða á þessa þraut. „Hvað getur þetta nú eiginlega átt að vera?“ spurði Konráð. „Við verðum að lesa leiðbeiningarnar,“ sagði Lísaloppa. Hún las upphátt fyrir þau bæði. „Hér stendur,“ sagði hún. „Úr þessu stafarugli má lesa tvö orð sem oft standa á litlum hurðaskiltum.“ Konráð glennti upp augun og leit á Lísuloppu. „Á hurðaskiltum?“ sagði hann undrandi. „Hvað er nú það sem oft er skrifað á hurðir,“ hann gat ekki munað eftir neinu nema myndum á klósettskiltum.

Getur þú leyst þessa gátu? Manstu eftir einhverju tveim orðum sem oft standa á hurðaskiltum?

AÝ⅁TOAT

SVAR: Ef lesin er annar hver stafur frá vinstri og hins vegar aftur á bak, frá hægri, sérðu þessi tvö orð.

Brandarar

Ég tók bílpróf í gær.
Einmitt það. Stóðstu prófið?
Ég veit það ekki enn þá. Prófdómarinn er víst enn þá í taugaáfalli.

Lítil stelpa: Góðan daginn, ég ætla að fá einn poka af fuglafræjum.
Afgreiðslumaður: Hvað áttu marga fugla?
Stelpan: Engan enn þá, en ég er að fara að gróðursetja.

Presturinn: Hlustar þú stundum á samvisku þína?
Palli: Nei, á hvaða rás er hún?

Hvers vegna lagðirðu engin hnífapör við diskinn hans Jóa frænda?
Ég hélt að hann þyrfti engin, þú sagðir að hann æti eins og svín!

Aðalfundur KEA

KEA

Aðalfundur KEA verður haldinn í Menningarhúsinu Hofi þriðjudaginn 28. apríl kl. 20:00.

Á dagskrá fundarins eru venjubundin aðalfundarstörf samkvæmt samþykktum félagsins. Tillögur sem óskað er eftir að verði afgreiddar á fundinum skulu berast stjórn skriflega eigi síðar en sjö dögum fyrir aðalfund.

Dagskrá og ársreikningur munu liggja frammi á skrifstofu félagsins viku fyrir aðalfund.

Einnig verður hægt að nálgast upplýsingar á heimasíðunni **www.kea.is**

Myndin

Aníta Nótt 7 ára
sendi okkur mynd af þessu páskalega húsi.

ÆVINTÝRASTELPA „Einu sinni sá ég lamb fæðast þegar ég var hjá Ásu ömmu í Grindavík,“ segir Aldís Elfa. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Fer í sveitina að leita að páskahænunni

Aldís Elfa Franzdóttir, sex ára, umgengst hesta, kýr, kindur, kanínur, hunda og kött í sveitinni hjá langafa þar sem páskahænan verpir súkkulaðieggjum.

Hvað ætlar þú að gera í páskafríinu, Aldís Elfa? „Fyrst fer ég með mömmu, afa og ömmu í sveitina í nokkra daga. Við ætlum að borða páskaegg og leita að páskahænunni sem mætir á hverju ári og verpir súkkulaðieggjum í hænsnakofanum hjá langafa. Það hefur samt enginn séð hana enn þá nema langafi. Síðan fer ég á Hvolsvöll til Hrafnhildar ömmu og eyði restinni af páskunum með pabba, Klöru og Daníel Breka, litla bróður mínum.“

Ferðu oft í sveitina? „Já, í ömmuhús á Böðmóðsstöðum. Þar leik ég mér, fer í heimsóknir. Ég fer stundum til langafa og langömmu en oftast til Hrannars, frænda míns. Við gerum fullt skemmtilegt saman, skoðum dýrin, förum á hestbak með Huldu Köllu, frænku minni, leikum okkur og drullumöllum.“

Segðu mér meira frá dýrunum sem þú þekkir. „Já, ég á hund hjá pabba mínum sem heitir Skotta en í sveitinni eru hestar, beljur, kindur, hænur, kanínur, hundar og köttur. Uppáhaldsdýrin mín eru hestar, ég fæ stundum að fara á hestbak.“

Hefur þú séð dýr fæðast? „Já, einu sinni sá ég lamb fæðast þegar ég var hjá Ásu ömmu í Grindavík.“

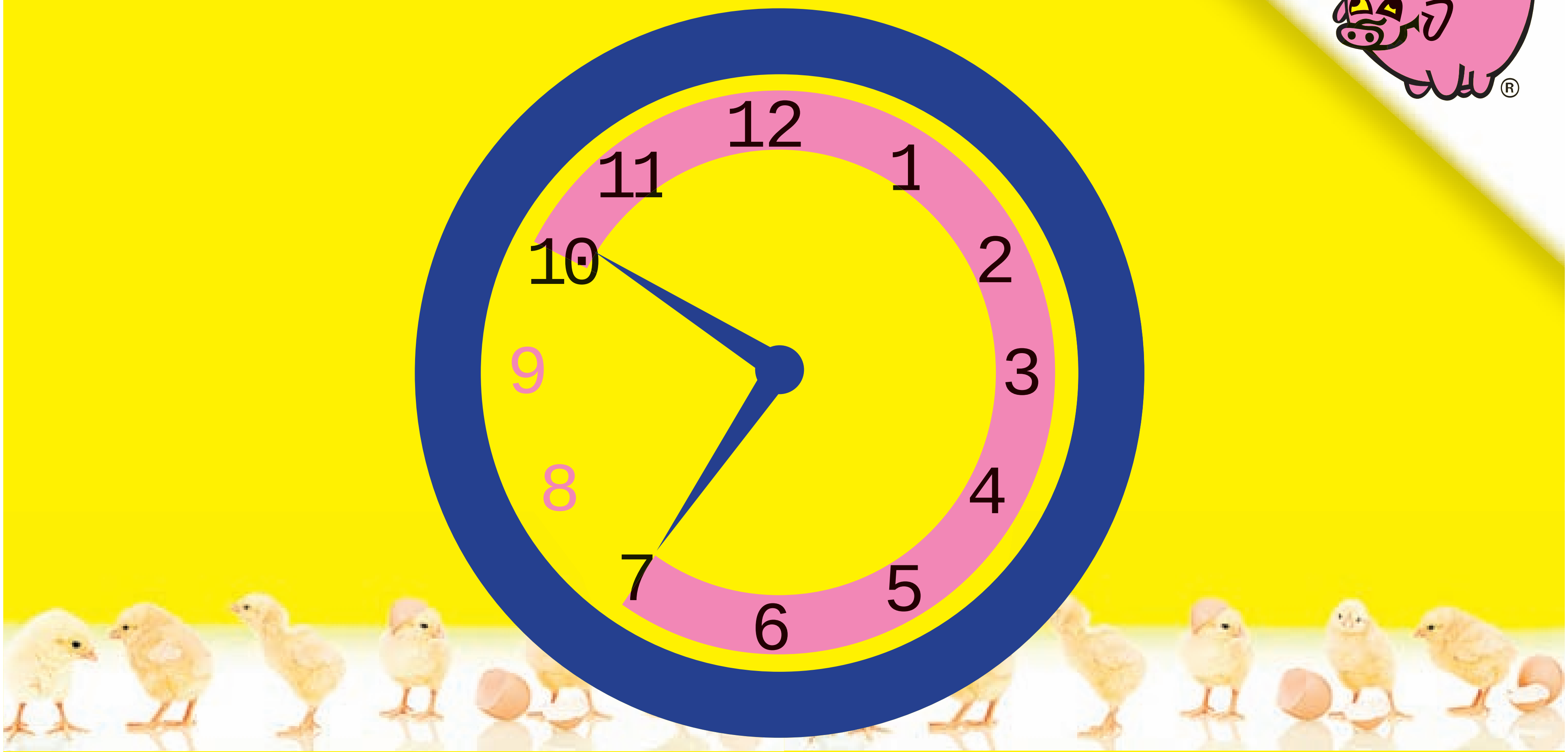
Hvað heitir besti vinur þinn eða vinkona? „Helena er besta vinkona mín, við erum alltaf í fyndnum og skemmtilegum leikjum saman.“

Hver er uppáhaldsmaturinn þinn? „Píta og pitsa.“

Hvað finnst þér skemmtilegast af öllu að gera? „Mér finnst skemmtilegast að syngja, leika mér í tölvunni og fara í sund.“

Ertu farin að spá í hvað þig langar að verða þegar þú verður stór? „Ég ætla að verða læknir og tölvufræðingur sem býr til tölvuleiki.“

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS



OPIÐ Í DAG LAUGARDAG

10:00-19:00

Lokað í verslunum BÓNUS á morgun páskadag!

OPIÐ Í BÓNUS UM PÁSKANA

Laugardagur	**4.apríl**	**10:00-19:00**
Páskadagur	5.apríl	LOKAÐ
Mánudagur	**6.apríl**	**12:00-18:00**

Gleðilega páska

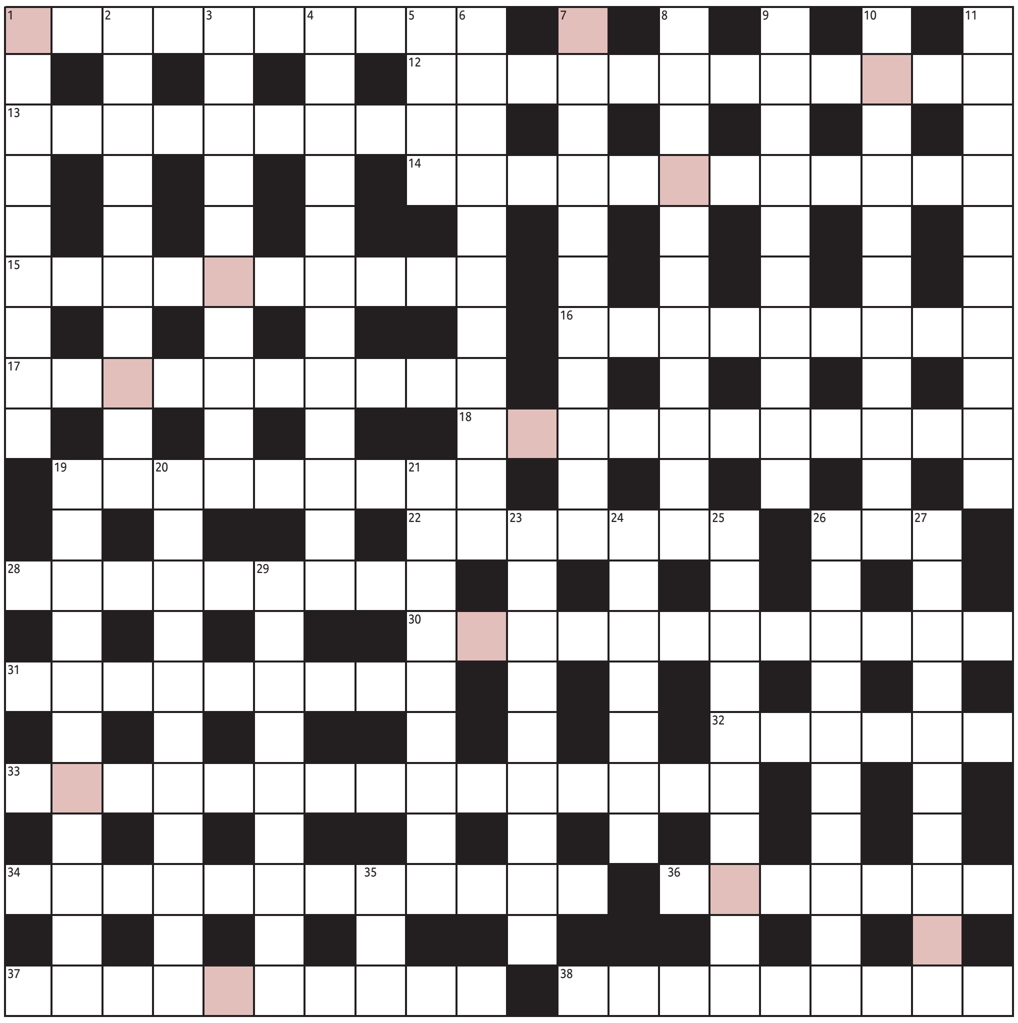
BÓNUS EKKERT BRUÐL

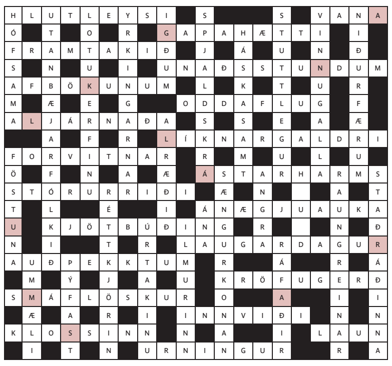
Afgreiðslutími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00 •

KROSSGÁTA

LÁRÉTT
1 Brýni fyrir hraustar, enda hörkulaugar í boði (10)
12 Réttlæti tíma skuggalegra í niðdimmum heimi (12)
13 Ber mikilvægasta morðið undir aðalstöðvarnar (10)
14 Hið svellkalda grindverk ver mig falli úti á palli (12)
15 Veiðir eins og kisa ef syndandi ryksugur eru í boði (10)
16 Formlegar byrjanir einkenna afmörkuð orðasambönd (9)
17 Gröf fyrir vanan og þægan (10)
18 Af ósnortna barrinu og hinu sem tilbreytni er í (11)
19 Blanda fræðastefnu við fræðasetur boða og banna (9)
22 Hér er vísað til tíma Heljarföður, sem varir til gamlársdags (7)
26 Alltaf skal landsynningur koma fólki í uppnám (3)
28 Ólögleg tækling ofan fótar orsakar meiðsl (9)
30 Reddar því sem ekki reddar sér sjálft þótt óbundið sé (12)
31 Tregur til þvotta þótt laug blasi við (9)
32 Rugl og raus um öldrun (6)
33 Áburðarpakki að utan inniheldur bitbeinið (15)
34 Kúlustarfsemi minnir á einleik boltamanna (12)
36 Forsetinn var skörungur og það eru skáldin börn hans líka (7)
37 Láta tátur eins og blóm í beitarlandi? (10)
38 Smurði hest fyrir illan dverg (9)

LÓÐRÉTT
1 Eilíft hringl einkennir þel þess sem aldrei er kyrr (9)
2 Finn fisk þétt við staka bústaði huldufólks (10)
3 Skynja hátíðleikann á hafnarsvæðinu (10)
4 Sóðalimir og dónafætur eru herramannsmatur (12)
5 Kingsley og Martin eru ekki sami höfundurinn heldur feðgar (4)
6 Tæring leyndist nær kjarna þeirrar sem átti að vera ónæm (11)
7 Átylla illmenna var? (11)
8 Friðarloforðarit kemur sér vel við krossgátugerð (11)
9 Segi engum frá velunnurum sem ég þekki en þekki samt ekki? (10)
10 Hin frussögn ringlaða spendýrsins (11)
11 Æ. þú elskaða grjót sem kennt er við illvirki! (10)
19 Bleikjuræfill, branda smá í bekkjum tærum/víst má hana veiða líka/varla mun þó slíku flíka (11)
20 Líkja má andvara andskotans við smá gjólu (11)
21 Dauða hreyfingar má rekja til hegðunar (9)
23 Fyrst þarf að finna pláss, svo tíma. Það boðar varanleika (9)
24 Æðið í hljóðfærið eftir öskur (7)
25 Ferð lasinn í brenglað niðurfallið (10)
26 Bruna bendur um lagnalykkjur (10)
27 Sóun bakki blokkabyggð í 104 Rvík (10)
29 Fjölmiðill afhjúpar að við erum þeir sem dreifum honum (9)
35 Svona þamb rímar ágætlega við að fara út í búð undir súð (3)





Lausnarorð síðustu viku var
LÁGMARKSLAUN

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafi eintak af bókinni **Aftur á kreik** eftir Timur Vermes frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Sigríður Karlsdóttir, Selfossi.**

LAUSNARORÐ

Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist bygging. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 9. apríl næstkomandi á **krossgata@frettabladid.is** merkt „4. apríl“.

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

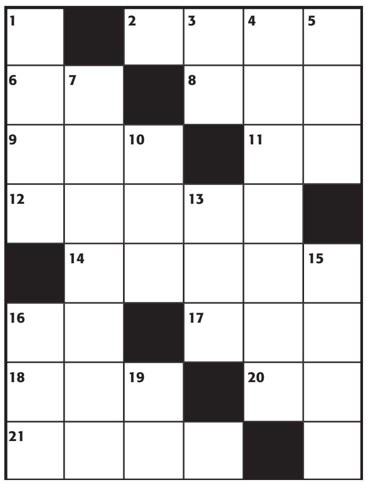
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

SPAKMÆLI DAGSINS

„Að bæta sig er að breytast; að vera fullkominn er að breytast oft.“

Winston Churchill.



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. íþrótt, **6.** frá, **8.** þvottur, **9.** gyðja, **11.** umhverfis, **12.** bit, **14.** framvegis, **16.** tveir eins, **17.** iðka, **18.** drulla, **20.** persónufornafn, **21.** könnun.

LÓÐRÉTT
1. þungi, **3.** pot, **4.** peningar, **5.** fálm, **7.** fáskiptinn, **10.** gogg, **13.** útsæði, **15.** kvið, **16.** ósigur, **19.** holskrúfa.

LAUSN

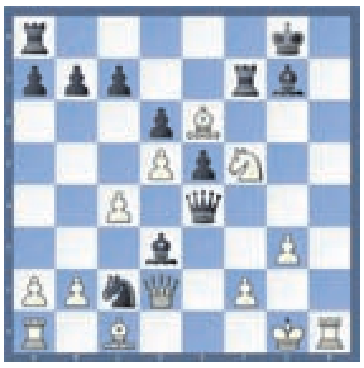
LÁRÉTT: 2. golf, **6.** af, **8.** tau, **9.** rán, **11.** um, **12.** glefs, **14.** áfram, **16.** tt, **17.** æfa, **18.** aur, **20.** ég, **21.** próf.
LÓÐRÉTT: 1. farg, **3.** ot, **4.** lausafé, **5.** fum, **7.** fálátur, **10.** nef, **13.** fræ, **15.** maga, **16.** tap, **19.** ró.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Hikaru Nakamura (2798) hafði svart gegn Conrad Holt (2530) í fyrstu umferð bandaríska meistaramótsins í skák.

Svartur á leik



25...Re1!! Hótar bæði 26...Rf3+ og 26...Dg2#. Ef hvítur reynir að stöðva hvorugveggja með 26. Rh4 svarar svartur með 26...Dg2+!! 27. Rxg2 Rf3#. Hvítur reyndi **26. Re7+** en gafst upp eftir **26...Kf8 27. Rg6+ Ke8.**
www.skak.is: Áskorendaflokkur klárast á morgun.

OPIÐ Í DAG!

FRAMTÍÐARTÖLVA FYRIR FERMINGARBARNIÐ

Hin fullkomna borðtölva í herbergið fyrir skólaverkefnin og leikina. Intel i3 örgjörvi ásamt Nvidia 750Ti skjákorti sem hentar vel í leikjaspilun og margmiðlun. 8GB vinnsluminni og 1TB harður diskur. 3 ára ábyrgð á móðurborðinu og skjákortinu frá ASUS. Frábær kaup.

FERMINGARTILBOÐ

119.990

VERÐ ÁÐUR 134.935

INTEL i5 HASWELL

Toshiba kraftur og gæði. Traustar 15,6" fartölvur með kraftmiklum Intel i5 Haswell örgjörva sem tryggir ofurhraða vinnslu. Intel HD 4400 skjákort og þráðlaust AC netkort sem tryggir allt að þrefalt hraðara þráðlaust net.

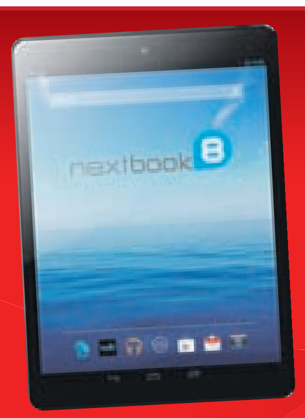
89.990

VERÐ ÁÐUR 99.990

TOSHIBA

TOS-L50B1WJ TOS-L50B1Z0

8" OG FJÖGURRA KJARNA SPJALDTÖLVA



Langvinsælasta spjaldtölvan okkar með Quad core örgjörva og 1024x768 punkta upplausn. Nýja Android 4.4 Kit Kat stýrikerfið. Einstakt verð fyrir jafn öfluga spjaldtölvu. Vinsæl fyrir börnin í leikina.

16.990

nextbook

NEX-NX785QC8G

ÓTRÚLEGT VERÐ FYRIR 13,3" FARTÖLVU

Hagkvæmasta 13,3" fartölvan okkar með Intel örgjörva. Hentar vel í netnotkun og létta almenna vinnslu.

49.990

VERÐ ÁÐUR 54.990

acer

ACE-NXMRTED009

FARTÖLVA OG SPJALDTÖLVA Í EINNI TÖLVU

30.000 KRÓNA FERMINGARAFSLÁTTUR

Létt og meðfærileg fjögurra kjarna Intel fartölva með snertiskjá sem hægt er að breyta í stóra 13,3" spjaldtölvu með einum smelli.

89.990

VERÐ ÁÐUR 119.990

TOSHIBA

TOS-L30WB10D

HRAÐVIRK MEÐ INTEL PENTIUM OG SSD

Ótrúlegt fermingartilboðsverð fyrir fartölvu með Intel Pentium örgjörva, 8GB vinnsluminni og 120GB SSD diski.

89.990

VERÐ ÁÐUR 109.990

acer

ACE-NXMPHED011

ÁTT ÞÚ ENN PÁSKAEGGJAMIÐA?

Komdu í næstu Tölvulistaverslun og athugaðu hvort þú átt hjá okkur Toshiba fartölvu eða páskaegg nr. 7 frá Nóa-Síríus.

Síðasti dagur leiksins í dag!

OPIÐ 11-16

tl.is

TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	AKRANES	HAFNARFJÖRÐUR
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	GARÐARSBRAUT 18A	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	ÞJÓÐBRAUT 1	REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 464 1600	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	SÍMI 431 333	Sími 414 1750

3.298
kr./kg

ÚR KJÖTBORÐI

KJÖTHÚSIÐ
Kjötvinnsla

NAUTA ENTRECOTE
verð áður 4.158 kr./kg

1.298
kr./kg

ÚR KJÖTBORÐI

SVÍNAHNAKKI
verð áður 1.660 kr./kg

498
kr./pk.

HAMBORGARAR 115G 2 Í PK.
verð áður 562 kr./pk.

1.498
kr./kg

KF ÍSLENSKT HEIÐARLAMB
verð áður 1.598 kr./kg

1.898
kr./kg

KF LONDON LAMB
verð áður 2.098 kr./kg

1.998
kr./kg

FK KJÚKLINGABRINGUR MAGNKAUP
verð 1.998 kr./kg

998
kr.

MS PÁSKA OSTATKAKA
verð áður 1.167 kr.

1.498
kr./kg

FL FJALLALÆRI KRYDDAÐ
verð áður 1.598 kr./kg

998
kr./kg

MATFUGL VEISLUFUGL
verð 998 kr./kg

1.398
kr./kg

FK HAMBORGARHRYGGUR
verð áður 1.634 kr./kg

998
kr.

PÁSKAOSTAÞRENNA
verð 998 kr.

798
kr.

COCA COLA 4X2L
verð áður 998 kr.

398
kr.

MYLLU SKÚFFUKAKA M/KÓKOS
verð 398 kr.

398
kr.

MYLLU MÖNDLUKAKA
verð 398 kr.

1.225
kr./kg

GOUDA MILDUR 26%
verð 1.225 kr./kg

298
kr.

498
kr.

PIK-NIK 113G
verð áður 348 kr.

PIK-NIK 255
verð áður 598 kr.

698
kr./stk.

PEPSÍ EÐA PEPSÍ MAX 4 X 2L
verð 698 kr./stk.

698
kr./stk.

APPELSÍN 4 X 2L
verð 998 kr./stk.

Snertilausar greiðslur
VALITOR

FK
VIÐSKIPTAMANNAKORT

- Tilvalið gjafakort

OPIÐ mánudaga - miðvikudaga frá 09:00 - 18:00 / fimmtudaga 09:00 - 18:30
föstudaga 09:00 - 19:00 / laugardaga 10:00 - 16:00 / lokað sunnudaga. **www.fjardarkaup.is**

748 kr.

GEVALÍA KAFFI 500G
verð 748 kr.

298 kr.

KREMKEX 260 G
verð 298 kr.

MIKIÐ ÚRVAL AF PÁSKAEGGJUM

20% AFSLÁTTUR

270 kr.

KUBBAKERTI 13X6 CM
verð áður 338 kr.

frá 236 kr.

SERVÉTTUR 33 CM
verð áður frá 295 kr.

FJARÐARKAUP

ÞEGAR MIKIÐ STENDUR TIL

1. - 4. APRÍL

168 kr.

MALT&APPELSÍN
verð 168 kr.

178 kr.

PÁSKAÖL 0,5L
verð 178 kr.

2.398 kr.

KJÖRÍS KONFEKTÍSTERTA 12 MANNA
verð 2.398 kr.

285 kr.

HEILHVEITIKEX
verð 285 kr.

328 kr.

VÍNARBRAUÐ M/SÚKKULAÐI
verð 328 kr.

298 kr./kg

ICEBERG
verð 298 kr./kg

298 kr./kg

SÆTAR KARTÖFLUR
verð 298 kr./kg

168 kr./kg

BÖKUNARKARTÖFLUR
verð 168 kr./kg

238 kr./kg

GULAR MELÓNUR
verð 238 kr./kg

178 kr./kg

APPELSÍNUR
verð 178 kr./kg

4. apríl. Laugardagur - 10:00 - 17:00
5. apríl. Páskadagur - LOKAÐ, 6. apríl. Annar í páskum - LOKAÐ

FK
FJARÐARKAUP

MERKISATBURÐIR

1956 Alþýðubandalagið er stofnað.

1964 Bítlarnir eiga smáskífur í öllum fimm efstu sætum bandaríska Billboard-listans.

1968 Martin Luther King er myrtur.

1970 Rúgbrauðsgerðin í Reykjavík stórskemmist í eldi.

1975 Fyrirtækið Microsoft er stofnað af Bill Gates og Paul Allen í Albuquerque í Nýju-Mexíkó.

Hafði engar væntingar

Steinþór Ólafsson leiðsögumaður var í afleitu formi og slæmur af sykursýki þegar hann hóf að stunda göngur á vegum SÍBS í ágúst 2014. Nú er hann sprækur eins og lækur.

GÖNGUHRÓLFUR Steinþór varð að stoppa nokkrum sinnum á leið frá Klapparstíg niður í Lækjargötu síðasta sumar en nú ætlar hann að ganga 100 kílómetra næsta mánuðinn. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Ég er sextíu og fimm ára og var í virkilega vondu formi, enda hafði ég aldrei stundað líkamsrækt af neinu tagi – aldrei. Svo var ég kominn með mjög slæma sykursýki. En ég byrjaði að ganga í ágúst í fyrra og er búinn að losna við fullt af kílóum, auk þess að vera nánast laus við sykursýkina, bara með því að hreyfa mig,“ segir Steinþór Ólafsson, bílstjóri og leiðsögumaður.

Hann kveðst hafa slegist í för með hóp sem nefnist Vesen og vergangur og er á vegum SÍBS. „Ég hafði engar væntingar, bara mætti og hafði gaman af. Hópurinn er á netinu og það kostar ekkert að taka þátt. Einar Skúlason sér um göngurnar sem eru frábært framtak,“ lýsir Steinþór og segir gengið tvisvar til þrisvar í viku. En hvað dreif hann af stað? Hann hlær við. „Ég labbaði frá Klapparstíg um Laugaveg niður í Lækjargötu og varð að stoppa nokkrum sinnum til að ná andanum. Stuttu seinna sá ég auglýsingu um göngur SÍBS.“ Nú kveðst hann stefna á Hnúkinn næsta sumar.

Forkólfurinn Einar Skúlason segir Steinþór geta sannarlega verið öðrum til fyrirmyndar. „Það hefur verið gaman að fylgjast með honum. Við gengum 2,5 kílómetra umhverfis Bessastaði í fyrstu ferð hans í ágúst en um síðustu helgi fórum við í níu kílómetra göngu milli Brynjudals og Botndals í Hvalfirði, með 300 metra hækkun og gengum í snjó allan tímann, svo það voru háar hnélyftur.“

gun@frettabladid.is

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, sonur, bróðir, frændi og vinur,

BRAGI RAGNARSSON
Reynihvammi 25, Kópavogi,

lést á heimili sínu 29. apríl sl. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju 8. apríl, kl. 13.00.

Hrafnhildur Fjeldsted Hilmarsdóttir
Hörður Freyr Bragason
Ragnar Vilberg Bragason
Ragnar Vilberg Bragason
Herdís Júlía Einarsdóttir **Ivan Andersen**
Greta Ragnarsdóttir
Björn Valeria Hansen **Mette Anderson**

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæru

ÖNNU BJARGAR SVEINSDÓTTUR

Sérstakar þakkir til sveitunga og annarra vina fyrir ómetanlega aðstoð á erfiðum tímum.

Ólafur Helgi Ólafsson
Þórdís Ólafsdóttir
Ólafur Geir Ólafsson
Sigrún Ólafsdóttir **Matti Kallio**
Eva Þórhildur Kallio
Sveinn Jóhannsson **Geirlaug Sveinsdóttir**
Jóhann Sveinsson **Hafdís Guðmundsdóttir**
Bjarni Ágúst Sveinsson
Ólafur Þór Ólafsson **Þórdís Ólafsdóttir**

Innilegar þakkir færum við ykkur fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför móður okkar,

GRÓU FRÍMANNSDÓTTUR

Umhyggja starfsfólks Hrafnistu í Hafnarfirði, frábær umönnun, hlýja og alúð verður seint fullþökkuð.

Guðrún, Guðmundur, Dórothea og Ólafur Sigurjónsbörn

Þökkum auðsýnda samúð við fráfall föður míns, tengdaföður, afa og langafa,

HELGA HELGASONAR
frá Bjarnabæ,
Móabarði 16, Hafnarfirði.

Sérstakar þakkir fær starfsfólkið á Sólvangi fyrir alúð og umhyggju í hans garð. Guð blessi ykkur öll.

Kolbrún Helgadóttir **Sveinn Kjartansson**
Kristinn Helgi Sveinsson **Drífa Ósk Sumarliðadóttir**
Kjartan Sveinsson
Kristín Helga, Eyrún og María Kristinsdætur

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

ÁLFHILDUR FRIÐRIKSDÓTTIR
Túngötu 23,
Álftanesi,

lést á Landspítalanum í Fossvogi föstudaginn 27. mars sl. Útförin fer fram frá Bessastaðakirkju þriðjudaginn 7. apríl kl. 13.00.

Gunnar Halldórsson
Gunnhildur S. Gunnarsdóttir **Hilmar Þórðarson**
Ragnheiður L. Rögnvaldsdóttir **Sverrir Björnsson**
Hörður Björnsson
Matta Rósa Rögnvaldsdóttir **Ragnar Ólafsson**
Sigríður S. Rögnvaldsdóttir **Þorsteinn M. Aðalsteinsson**
og aðrir aðstandendur.

Elskuleg móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,

HULDA JÓHANNSDÓTTIR
ljósmóðir,
Skeljagranda 6, Reykjavík,

lést þann 28. mars. Hún verður jarðsungin frá Hafnarfjarðarkirkju fimmtudaginn 9. apríl klukkan 13.00.

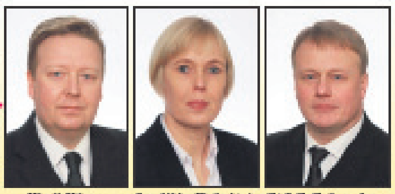
Jón Magnús Guðmundsson **Ása Dóra Ragnarsdóttir**
Hulda Jónsdóttir **Gunnar Georgsson**
Rúnar Jónsson
Jóhann Jónsson
Eydís Gróa Jónsdóttir
og langömmubörn.

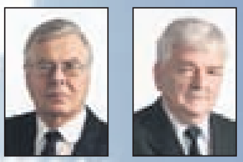
Ástkær eiginkona, móðir, tengdamóðir og amma,

VILBORG AXELSDÓTTIR
Sefgörðum 24, Seltjarnarnesi,

lést á Landspítalanum 29. mars í faðmi fjölskyldunnar.

Rögnvaldur Geir Sigurðsson
Ingibjörg Kristín Dalberg **Stefán Dalberg**
Karen Rögnvaldsdóttir **Ragnar Karlsson**
Svandís Rögnvaldsdóttir **Guðmundur B. Hannah**
Íris Rögnvaldsdóttir **Hilmir B. Jóhannesson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Útfararþjónusta í 20 ár
FYLGD

Vistvænar íslenskar kistur, krossar og duftker
Hinrik: Sími 892 0748 / Gísli: Sími 482 4300
www.fylgd.is • fylgd@fylgd.is


Davíð útfararstjóri
Óli Pétur útfararstjóri
ÚTFARARÞJÓNUSTA Davíðs Ósvaldssonar ehf.
551 3485 • udo.is

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi ÚTFARARÞJÓNUSTA SÍÐAN 1996
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST
Áratuga reynsla

Vaktsími:
581 3300 & 896 8242
www.utforin.is
Allan sólarhringinn
Sverrir Einarsson
Kristín Ingólfsdóttir
ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA
Útfarar- og lögfræðiþjónusta
Önnumst alla þætti þjónustunnar með virðingu og umhyggju að leiðarljósi

Elín Sigrún Jónsdóttir framkvæmdastjóri
Þorsteinn Elísson útfararþjónusta
Snævar Jón Andrésson útfararþjónusta
Hugrún Jónsdóttir útfararstjóri
Rósa Kristjánsdóttir útfararstjóri
Guðmundur Baldvinsson útfararþjónusta
Jón G. Bjarnason útfararþjónusta
Ellert Ingason útfararþjónusta
Katla Þorsteinsdóttir lögfræðiþjónusta
Gestur Hreinsson útfararþjónusta
Við þjónum allan sólarhringinn
Vesturhlíð 2 - Fossvogi - Sími: 551 1266 - www.utfor.is

OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN UM PÁSKANA

LAUGARDAGUR:
Opið allan sólarhringinn í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka

PÁSKADAGUR:
Opið allan sólarhringinn í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka

ANNAR Í PÁSKUM:
Opið allan sólarhringinn í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka

PIPAR\TBWA • SÍA • 151265

ALLT FYRIR PÁSKAHÁTÍÐINA

Vara	Verð	Áður
Pepsi, Pepsi Max og Appelsín 500 ml	99 kr. stk.	Áður: 128 kr.
Coca Cola 500 ml	139 kr.	Áður: 158 kr.
Lagkaka fyrir 8	699 kr.	Áður: 1498 kr.
Ben & Jerry´s 500 ml	939 kr.	
Coca Cola 4x2 l	1029 kr.	
1. flokks SS lambalæri 2,1–2,6 kg	1199 kr. kg.	Áður: 1499 kr.

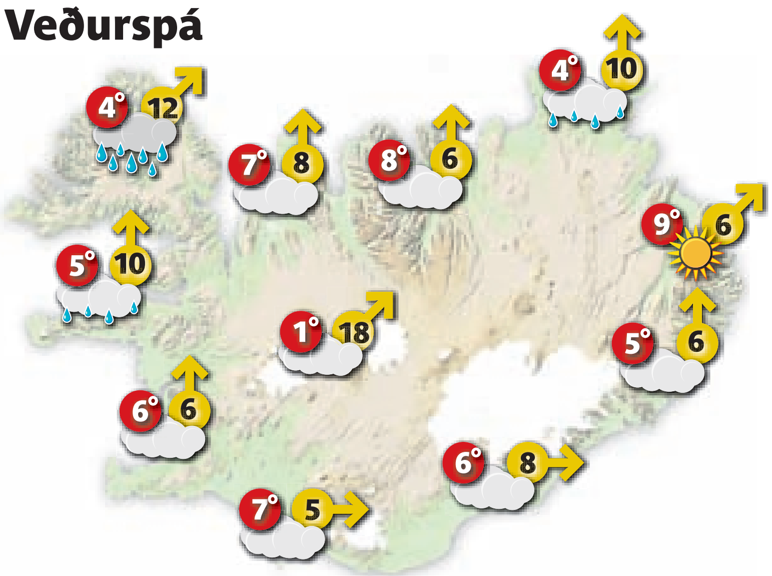
Úrval er breytilegt eftir verslunum. Allar vörurnar fást í Iceland, Engihjalla.

OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

Veðurspá



Laugardagur

Dagurinn í dag býður upp á sæmilegasta veður víða um land og yfirleitt rauðar hitatölur. Vindur verður ekki til ama en víða verður rigning eða súld með köflum, jafnvel slydda norðvestanlands. Fyrir austan helst þó þurrt að mestu með sólarglennum, en hitinn þar getur farið í 10 stig.

Flóð og fjara

REYKJAVÍK		ÍSAFJÖRÐUR		AKUREYRI	
FJARA	FLÓÐ	FJARA	FLÓÐ	FJARA	FLÓÐ
0.26	6.30	2.29	8.19	4.42	10.50
0,5 m	4,0 m	0,1 m	1,9 m	0,4 m	1,4 m
12.40	18.47	14.43	20.43	16.52	23.10
0,5 m	4,0 m	0,1 m	1,9 m	0,3 m	1,4 m

Tunglstaða
Fullt tungl
Fylling: 100%

Sólarupprás	Sólarlag
Kl. 6.36	Kl. 20.26

Kaupmannah.	Ósló	Stokkhólmur	Gautaborg	Helsinki	Þórshöfn	Nuuk
9°	9°	4°	8°	4°	9°	-6°
London	**Amsterdam**	**París**	**Berlín**	**Madrid**	**Brussel**	**Róm**
10°	8°	11°	8°	16°	2°	15°
Boston	**New York**	**Orlando**	**Moskva**	**Singapúr**	**Tókýó**	**Sydney**
16°	17°	25°	4°	27°	19°	20°

Reykjavík

SUN	MÁN	ÞRI	MIÐ	FIM
7°	8°	4°	1°	2°
↑4	↑4	↗14	↑8	→7

Ísafjörður

SUN	MÁN	ÞRI	MIÐ	FIM
1°	4°	-1°	0°	1°
←3	↗10	↗14	↗17	→10

Akureyri

SUN	MÁN	ÞRI	MIÐ	FIM
9°	12°	0°	0°	1°
↑3	↑3	↗10	↑15	→8

Egilsstaðir

SUN	MÁN	ÞRI	MIÐ	FIM
9°	9°	-2°	-1°	1°
→3	↗4	→11	→12	→8

Kirkjubæjarklaustur

SUN	MÁN	ÞRI	MIÐ	FIM
6°	5°	1°	1°	1°
↗7	↓2	↗6	↑8	↘5

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

PÁSKA TILBOÐ
AÐEINS Í DAG • SÍÐASTI SÉNS
FULL HD IPS
1920x1080 SKJÁR MEÐ 178° SJÓNARHORNI
30 ÞÚSUND AFSLÁTTUR!
VERÐ ÁÐUR 199.900
791G-50P6
NITRO
17" LÚXUS FARTÖLVA FRÁ ACER
Black edition lúxus fartölva úr úrvalsdeild Acer með Soft-touch metal finish, 17" Full HD IPS skjá, ofur öflugu leikjaskjákorti og Dolby 4.0 hljóðkerfi.
• Intel Core i5-4210H 3.5GHz Turbo 4xHT
• 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
• 1TB SSHD og 8GB SSD Hybrid diskur
• 17.3" FULL HD IPS skjár 1920x1080
• 2GB GeForce GTX 860M leikjaskjákort
• 4.0 Dolby Digital Plus Surround hljóðkerfi
• 300Mbps WiFi 2x2 MIMO, BT 4.0, USB 3.0
• 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
• Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum
TURBO 3.5GHz
BAKLÝST LYKLABORÐ
acer
169.900
17.3" FHD IPS LEIKJATÖLVA!
5 ÞÚSUND AFSLÁTTUR! VERÐ ÁÐUR 34.900
FARTÖLVU BAKPOKI
2 LITIR
THONET & VANDER
Bluetooth
HOCH
2.0 HLJÓÐKERFI
• 70W RMS, 50Hz - 20kHz tíðnissvið
• Öflugar 5.25" bassakeilur í viðarboxi
• Hárnákvæmur 1" tweeter úr silki
• Jafn og góður hljómur yfir allt tíðnissviðið
• Bluetooth móttakari og 2xRCA inngangar
• Frábært fyrir tónlist, leiki & kvikmyndir
• Falleg hönnun og ótrúleg hljómgæði
29.900
FÆST Í 2 LITUM
5 ÞÚSUND AFSLÁTTUR! VERÐ ÁÐUR 34.900
L27000WHS
27" FULL HD
FULL HD SKJÁR
• 27" FULL HD 1080p 16:9 LED skjár
• Life-like 30 milljón:1 DCR
• 5ms viðbragðstími fyrir leikina
• 1920x1080 FULL HD upplausn
• HDMI og VGA D-SUB tengi
• Öflugir 4W innbyggðir hátalarar
• 100% Pixla ábyrgð í Tölvutek
29.900
GILDIR AÐEINS Í DAG!
TRUE HD IPS
SW5-111
10 ÞÚSUND AFSLÁTTUR! VERÐ ÁÐUR 79.900
acer
SWITCH11
• 11.6" HD IPS fjölsnertiskjár 1366x768
• Intel Quad Core Z3745 1.86GHz Burst
• Intel HD Graphics DX11 skjákjarni
• 2GB DDR3 1066MHz vinnsluminni
• 64GB flash SSD og allt að 64GB microSD
• 150Mbps þráðlaust net, Bluetooth 4.0
• FullHD 1080p vefmyndavél að framan
• Lyklaborðsvagga með USB2.0 tengi fylgir
• Windows 8.1 32-bit, hlaðið nýjungum
69.900
FARTÖLVA OG SPJALDTÖLVA
2014
50 ÞÚSUND LÆGRA VERÐ! ALGENGT VERÐ 249.990
ÞÚ FÆRÐ MACBOOK
MacBookAir
13" 256GB SSD
• Intel Core i5-4260U 2.7GHz Turbo 4xHT
• 4GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
• 256GB SSD PCIe Flash - 60% hraðari
• 13.3" HD LED háglans 1440x900 skjár
• AC WiFi, BT4.0, USB 3.0, Thunderbolt 2
• Allt að 9 tíma rafhlaða og MagSafe 2
• Apple OS X Yosemite stýrikerfi
199.990
OFUR ÞUNN OG FISLÉTT!
SYBARIS
LEIKJAHEYRNARTÓL
Lúxus leikjaheyrnartól frá Tt eSPORTS með NFC, Bluetooth, og næmum míkrafón sérstaklega hönnuð til þess að skila ótrúlega nákvæmum og þéttum hljómi til þín, þráðlaust ;)
• Ótrúleg þráðlaus Tt eSPORTS heyrnartól
• Sérhönnuð fyrir leikjaspilun og tónlist
• Hágæða 40mm Neodymium hátalarar
• Hámarks hljómgæði með AptX lossless
• Bluetooth 4.0, NFC og mini jack
• Hnappar til að stýra tónlist og svara síma
• Fjarlægjanlegur noise cancelling hljóðnemi
• Allt að 14 tíma afspilun / 100 tímar í bið
20 ÞÚSUND LÆGRA VERÐ! UPPRUNALEGT VERÐ 34.900
Tt eSPORTS By Thermaltake
14.900
MEÐAN BIRGÐIR ENDAST!
TILBOÐ GILDA AÐEINS 4.APRÍL 2015 EÐA MEÐAN BIRGÐIR ENDAST!
5 ÞÚSUND AFSLÁTTUR! VERÐ ÁÐUR 59.900
G50-30-80G
54.900
LENOVO G50
lenovo
15.6" LENOVO G50
iPad Air 2
9.7" RETINA WiFi 64GB
99.900
ALGENGT VERÐ 119.990
3 LITIR
16GB AIR2 WIFI
72.900
27 ÞÚSUND LÆGRA VERÐ! ALGENGT VERÐ 99.990
16GB iPad Air 2
ACER ICONIA
5 ÞÚSUND AFSLÁTTUR! VERÐ ÁÐUR 29.900
A1-830
24.900
acer
8" SPJALDTÖLVA
20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM MINNISLYKLUM AÐEINS Í DAG ;)
VERÐ FRÁ
790
MINNISLYKLAR
PÁSKATILBOÐ
AÐEINS Í DAG
4. APRÍL
Laugardag
11:00 - 16:00
TÖLVUTEK
Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900
2011 - 2014
Framúrskarandi fyrirtæki
acer
ASUS
hp
lenovo
packard bell
SAMSUNG
TOSHIBA

20:35
BLÓÐBERG
Blóðberg er gamansöm kvikmynd með alvarlegum undirtóni um venjulegt fólk í óvenjulegum aðstæðum og segir sögu hefðbundinnar íslenskrar fjölskyldu í úthverfi Reykjavíkur. Myndin er frumsýnd á Stöð 2 áður en hún fer í kvikmyndahús.

MEIRIHÁTTAR
PÁSKADAGUR!
Fáðu þér áskrift á **365.is**
365

22:30
NOAH
Russell Crowe leikur hinn sögufræga Nóa úr biblíusögunni um Örkina hans Nóa. Sjálfur Guð vitjar hans og segir honum að framundan sé flóð sem muni valda útrýmingu lífs á jörðinni.

18:55
RIO 2
Frábær teiknimynd frá 2014 um fuglaparið Blu og Jewel sem nú hafa eignast þrjá unga.

22:00
THE BOOK THIEF
Áhrifamikil mynd sem gerist á tímum seinni heimsstyrjaldarinnar.

Krakkastöðin 07:00-20:30
BARNAEFNI ALLA DAGA
Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.

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

LEIÐSÖGUMAÐUR Mörður Árnason íslenskufræðingur er útgefandi og leiðsögumaður í 92. útgáfu Passíusálmanna.
FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Leiðsögumaður um Passíusálmana

Passíusálmar Hallgríms Péturssonar eru komnir út í sinni 92. útgáfu en í fyrsta sinn fylgir leiðsögumaður með í förinni um þetta mikla 17. aldar meistaraverk.

Það telst kannski ekki til tíðinda að Passíusálmar Hallgríms Péturssonar komi út á Íslandi. Passíusálmarnir eru eitt örfárra bókmenntaverka íslenskra höfunda sem samfellt hafa verið til á bókamarkaði frá fyrstu útgáfu. Á næsta ári verða liðin 350 ár frá því að Passíusálmarnir komu fyrst út á Hólum í Hjaltadal en þeir voru fyrst gefnir þar út árið 1666. Nú er komin á markað 92. útgáfa Passíusálmanna og er útgefandi og leiðsögumaður Mörður Árnason íslenskufræðingur. Mörður setur efni sálmanna fram með nýjum hætti og leitast við að leiða lesandann um þetta meistaraverk í sögu íslenskra bókmennta.

„Í raun varð þessi útfærsla til á milli mín og Kristjáns B. Jónassonar, útgefanda hjá Crymogeu. Ég átti síðan mjög gott samstarf við Birnu Geirfinnsdóttur bókahönnuð,“ segir Mörður sem unnið hefur að útgáfunni síðasta árið. „Grunnurinn að þessu er að Passíusálmarnir eru auðvitað aðgengilegir og skiljanlegir, sérstaklega stöku vers en þegar horft er á þetta mikla verk í heild verður erfiðara að halda yfirsýn. Sálmarnir eru frá 17. öld sem er orðin okkur nokkuð fjarri og því getur verið gott að fá kannski smá aðstoð. Það er mikilvægt að hafa í huga að heimssýnin og lífsbaráttan var allt önnur en hún er í dag og því reyndi ég að nálgast verkefnið með tvö meginmarkmið að leiðarljósi. Í fyrsta lagi að flytja Passíusálmana til okkar tíma með texta og skýringum og í öðru lagi að flytja lesendur til 17. aldar með því að hrífa þá með í ferðalagi um þetta einstaka bókmenntaverk.

Ég reyni að gæta þess að flækjast ekki fyrir heldur koma að þessu sem leiðsögumaður. Gefa ábendingar um það sem gæti verið gaman fyrir lesandann að gefa nánari gaum, koma á framfæri ýmsum kenningum og fróðleik en lesandinn á alltaf að ráða för og njóta ferðarinnar. Verkið kann að þykja nýstárlegt en er í raun og veru mjög gamaldags ritstýring. Ég er ekki að róta í ævi skáldsins eða skapgerðareinkennum. Reyni fremur að skýra textann og setja lesandann inn í tíðaranda, Biblíuna, bragfræðina og sitthvað fleira.“

Mörður bendir á að kristin trú sé að sjálfsögðu kjarni Passíusálmanna. „En þeir eru ekki eingöngu trúarrit. Þetta eru heimsbókmenntir. Sagan sem greinir frá í sálmunum, sjálf píslarsagan, er ein sú kunnasta í veröldinni og gríðarlega dramatísk. Útleggingar Hallgríms eru frábærar og þarna er að finna einstaklega fallega, ljóðræna kafla sveipaða dulúð. Þarna er líka ýmislegt sem kemur á óvart því það er ákveðinn framandleiki sem sautjánda öldin skapar. Ég býð því lesandanum upp á stutta kafla sem tengjast við stöku sálma um mál og stíl, bragarhætti og persónur. Þarna er til að mynda að finna kafla um Pílatus sem má segja að sé stærsta aukapersónan og kafla um gyðinga og hvort að beri á hugsanlegri andúð í þeirra garð í sálmunum. Þannig að þarna er að finna sitt af hverju tagi fyrir fróðleiksfúsa og ég vona að bókin hjálpi sem flestum til þess að njóta sálmanna betur.“ magnus@frettabladid.is

Fyrir utan Kross

Hér er lítið dæmi um það efni sem Mörður setur fram til skýringa og skemmtunar. En hér fjallar Mörður um þrítugasta og annan sálm: Um það visnaða og græna tréð.

Ein af mörgum gamansögum um Passíusálmana og viðtökur þeirra meðal alþýðu er af kerlingunni sem átti að setja niður á bæ og þverneitaði þeirri vist sem ákveðin var. Menn urðu undrandi því kerlingin var allajafna góðlynd og meðfærileg. Þegar hún var spurð hverju sætti kom upp úr kafinu að bærinn þar sem hún átti að vistast lá tveimur bæjarleiðum utan við bæinn á Krossi. Og út fyrir Kross vildi hún ekki fara. Í Hallgrímssálmum stæði að

holdið má ei fyrir utan Kross
eignast á himnum dýrðarhnoss.

Ef til vill liggur hér að baki að forsetningin fyrir utan er í versinu höfð í danskri merkingu: án – sem ekki er víst að hafi átt greiða leið til almúgafólks.

Þar sem grimmdin blómstrar

BÆKUR ★★★☆☆

Gleymdu stúlkurnar

HÖFUNDUR: SARA BLÆDEL
ÞÝÐING: ÁRNI ÓSKARSSON
BJARTUR

Gleymdir og grafnir glæpir gegn konum eru glæpasagnahöfundinum Söru Blædel hugleiknir í nýrri bók hennar, Gleymdu stúlkunum.
Aðalsöguhetja bókarinnar er rannsóknarlögreglukonan Louise Rick og heimahagar Söru sjálfrar eru sögusviðið, skógi vaxið strjálbýli í Austur-Danmörku, Hvalso.

Sara Blædel hefur sjálf sagt að sagan um Gleymdu stúlkurnar sé byggð á sönnum atburðum. Blædel starfaði reyndar um áraraðir sem blaðakona og býr því yfir ákveðnum styrkleika þegar kemur að heimildavinnu og úrvinnslu samfélagslegra mála sem auka tvímælalaust á trúverðugleika í verkum hennar almennt.
Í upphafi bókar tekur aðalsöguhetjan Louise hvatvísa ákvörðun um að taka að sér að stýra nýrri deild sem rannsakar mannshvörf. Tilraunaverkefni sem er ekki víst að gangi upp. En fyrsta málið leiðir hana til fortíðar þar sem hvíla sorgir og óleyst persónuleg mál.

Saga Söru fjallar um kaldranalegt samfélag fortíðar þar sem fólk með andlega fötlun átti sér ekki viðreisnar von. Saga af ótrúlegri grimmd, eða er hún svo ótrúleg? Svo virðist sem grimmdin blómstri oft á stöðum þar sem varnarlausir og saklausir dvelja.

Aðalsöguhetjan Louise er dauf og einræn. Ekki á heillandi máta, eins og sérlundaðar erkitýpur norrænu glæpasagnanna, Wallander Mankells, Smilla

hans Peters Hoeg og Lisbeth Salander hans Stiegs Larson. Frústrering Louise er allt annað en heillandi, félagslegu flækjurnar minna okkur of mikið á hversdaginn. Í lífi hennar er eilífur mánudagur. Mér virðist þyngra yfir henni en í fyrri bókum, en það er ef til vill ætlunin. Höfundur virðist meðvitaður um þetta og reynir að rífa upp stemninguna með líflegum starfsfélaga, Eik, sem er frjáls í sinni sérvisku. Breyskur en líflegur, þótt klisjan um drykkfellda snillinginn sé þreytt.

Ef til vill má rekja norræna glæpasöguæðið til ársins 1992, þegar út kom bókin Smillas sense of snow eftir Peter Høeg. Þetta endurtekna stef einrænu og andfélagslegu konunnar virðist enduróma úr bók Peters til dagsins í dag. Fallegt stef og kraftmikið, en þegar það er endurtekið svo oft fer það líklega að þreytast. Dauflyndar, bældar, stífar og félagslega bæklaðar konur.

Veikleikar sögunnar felast þó ekki endilega í lægðinni sem hvílir á Louise eða persónugerð hennar, því ekki er víst að öllum þyki hún þreytandi.

Brestirnir eru í persónulegri sögu Louise sem höfundur fléttar inn í glæpasöguna. Hana skortir dýpt og er að auki óljós. Þetta kemur þó ekki verulega að sök þar sem aðalatburðarásin er haganlega fléttuð. Að auki er efnið trúverðugt. Hér á Íslandi höfum við líka þurft að horfast í augu við glæpi gegn börnum og ungu fólki á barnaheimilum á vegum ríkisins. Þessi tenging höfundar við eigin samtíma og eigin uppruna gerir söguna sterka og þess virði að lesa en hún líður aftur á móti fyrir helst til einsleita og grunna persónusköpun. **Kristjana Björg Guðbrandsdóttir**

NIÐURSTAÐA: Grípandi bók og ágætis afþreying en aðalsöguhetjan er heldur dauf.

17. júní í Reykjavík 2015

Dagskráratriði óskast

Auglýst er eftir skemmti- og sýningaratriðum fyrir þjóðhátíðarskemmtun í Reykjavík. Í dagskránni er gert ráð fyrir barna- og fjölskylduskemmtunum á sviðum, tónleikum, leiktækjum og ýmsum sýningum og götuuppákomum. Í tilefni af afmæli kosningaréttar kvenna eru konur sérstaklega hvattar til að sækja um.

Hægt er að sækja um flutning atriða, uppákomur og viðburði á vefnum 17juni.is en umsóknum má einnig skila í Hitt Húsið, Pósthússtræti 3-5, 101 Reykjavík á eyðublöðum sem þar fást.

Umsóknarfrestur rennur út föstudaginn 8. maí

Upplýsingar í síma 411 5502 eða á 17juni@reykjavik.is

Hitt Húsið • Pósthússtræti 3-5 • 101 Reykjavík Sími 411 5500 • 17juni@hitthusid.is • 17juni.is

HUMAR

HUMAR STÆRÐ 30/40 2.900 kr.kg
HUMAR STÆRÐ 18/24 5.900 kr.kg
HUMAR STÆRÐ 12/15 7.500 kr.kg
HUMAR STÆRÐ 7/9 8.900 kr.kg

HUMAR SÚPA FISKIKÓNGSINS 1.890 kr.akg

Gleðilega páska

SKELFLETTUR HUMAR 5.900 kr.kg

FERSK LAXAFLÖK - BEINHREINSUÐ

OPIÐ Í DAG LAUGARDAG 4. APRÍL 10-15 Ath. aðeins á Sogavegi

Fiskikóngurinn
Sogavegi 3
Sími 587 7755

2015
NÝSKÖPUNARÞING
Frá frumkvöðli til alþjóðamarkaðar

Fimmtudaginn 9. apríl kl. 8:30 - 11:00 á Grand hótel Reykjavík.
Nýsköpunarverðlaun Íslands 2015 verða afhent á þinginu.

DAGSKRÁ:
Ávarp
Ragnheiður Elín Árnadóttir, iðnaðar- og viðskiptaráðherra.
From Entrepreneur to International Marketing
Jørn Bang Andersen, European Director, Clareo Consulting.
Íslenskir frumkvöðlar, stuðningsumhverfið og áskoranir
Kristinn D. Grétarsson, forstjóri ORF Líftækni.
Sigríður Vigfúsdóttir, markaðsstjóri Primex.
Hilmar Gunnarsson, stofnandi Modio og fjárfestir hjá Investa.
Tónlistaratriði
Nýsköpunarverðlaun Íslands 2015 afhent

Fundarstjóri er Hallgrímur Jónasson, forstöðumaður Rannís.
Húsið opnar kl. 8:00 með morgunverði.
Skráning á www.nmi.is eða í síma 522 9000.

rannís www.rannis.is · NÝSKÖPUNARSJÓÐUR · ÍSLANDSSTOFA PROMOTE ICELAND · Nýsköpunarmiðstöð Íslands

PÁSKATILBOÐ
FUGLABÚR Í MIKLU ÚRVALI Á FRÁBÆRU VERÐI
30% AFSLÁTTUR AF FUGLABÚRUM FRÁ FERPLAST
ferplast GÆÐIN SKIPTA MÁLI
DÝRARÍKIÐ
Holtagörðum ... fyrir dýravini
Stærsta og skemmtilegasta gæludýraverslun landsins Sími 568 66 68 Opið 11-18 virka daga / 12-18 um helgar

LAUGARDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

04. APRÍL 2015

Tónleikar

20.00 Óskar Pétursson og gestir í menningarhúsinu Hofi, Akureyri. Tónlist Gunnars Þórðarsonar verður í hávegum höfð í tilefni af 70 ára afmæli hans á dögunum. Miðaverð er 5.900 og aukatónleikar hefjast klukkan 17.00.

20.00 Helgi Björns og Reiðmenn vindanna halda tvenna tónleika á Græna Hattinum, Akureyri. Miðaverð er 3.900 og seinni tónleikarnir hefjast klukkan 23.00.

21.00 Hljómsveitin 5000 Jazz Assassins frá Brooklyn spilar á Kexi Hosteli í kvöld. Aðgangur ókeypis.

21.00 Dj flugvél og geimskip heldur tónleika í Mengi í kvöld. Miðaverð er 2.000 krónur.

21.00 Hljómsveitin MAFAMA spilar í Kaktus, Akureyri.

21.00 Hljómsveitin Dalton verður á Hressó í kvöld.

22.00 JOHNNY AND THE REST með páskatónleika á Dillon í kvöld. Johnny Stronghands hitar upp. 500 krónur inn.

22.00 Ellen Kristjánsdóttir og fjölskylda á Café Rósenberg í kvöld.

23.00 Hljómsveitin Autonomous heldur tónleika á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Aðgangur er ókeypis.

23.00 Hljómsveitin Tetris með páskaball á Ránni, Keflavík. 1.500 krónur inn.

23.30 Hljómsveitirnar Gloryride og While My City Burns troða upp á Íslenska Rokkbarnum. Frítt inn.

Opnanir

14.00 Ásgeir Lárusson opnar myndlistarsýningu á nýjum verkum í Gallerí Hún og Hún, Skólavörðustíg 17. Sýningin stendur til mánaðarmóta.

16.00 Sýningin Beautiful $tuff með verkum eftir listamanninn Victor Ocares verður opnuð í Kaktus, Akureyri.

Síðustu forvöð

11.00 Síðasti opnunardagur sýningar Blaðaljósmyndarafélags Íslands á myndum ársins 2014 í Gerðarsafni.

11.00 Síðasti opnunardagur sýningar Ragnars Th. Sigurðssonar, Ljósið, í Gerðarsafni.

Söfn

14.00 Kínasafn Unnar, Njálsgötu 33A verður opið í dag.

Uppákomur

12.00 Fjölskyldufjör í Fákaseli. Sveitamarkaður, páskaeggjaleit og hestaleikhús. Verð fyrir fullorðna á leiksýninguna er 2.500 krónur en frítt fyrir 12 ára og yngri.

14.00 Fjölskyldujóga í menningarhúsinu Hofi. Jógakennararnir Arnbjörg Kristín og Gerður Ósk leiða viðburðinn og ágóði viðburðarins rennur til styrktarfélagsins Jógahjartans. Miðaverð er 800 krónur.

15.00 Páskamót Kotrusambands Íslands verður haldið á RIO. Pátttökugjald 1.000 krónur.

17.00 Yoga Moves í Hofi, Akureyri. Tveggja tíma flæði af yoga, hugleiðslu, frjálsu dansflæði og djúpslökun. Miðaverð er 2.500 krónur.

Bókmenntir

20.00 Tunglkvöld VI í Kling & Bang, Hverfisgötu 42. Tunglið forlag fagnar útgáfu tveggja bóka. Boðið verður upp á léttar veitingar og tónlist.

Tónlist

22.00 Danny Ledon & Stefán XQS þeyta skífum á Prikinu í kvöld.

22.00 Dj Alfons X þeytir skífum á Kaffibarnum.

22.00 Dj Atli Kanill þeytir skífum á BarAnanas í kvöld.

22.00 Trúbadorarnir Alexander og Guðmann, Eiki og Steini á English Pub í kvöld.

23.00 Hugo Paxton húskvöld á Gauknum.

SUNNUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

05. APRÍL 2015

Söfn

14.00 Kínasafn Unnar, Njálsgötu 33A, opið til 16.00.

Uppákomur

08.00 Páskaguðsþjónusta í Hallgrímskirkju með helgileik úr Hólabók frá 1589. Mótettukór Hallgrímskirkju og einsöngvarar úr röðum kórfélaga syngja. Sr. Irma Sjöfn Óskarsdóttir prédikar og þjónar fyrir altari ásamt dr. Sigurði Árna Þórðarsyni.

11.00 Hátíðarmessa og barnastarf á Páskadag í Hallgrímskirkju. Dr. Sigurður Árni Þórðarson prédikar og þjónar fyrir altari ásamt sr. Irmu Sjöfn Óskarsdóttur. Mótettukór Hallgrímskirkju syngur hátíðlega páskatónlist undir stjórn Harðar Áskelssonar. Barnastarf í umsjón Ingu Harðardóttur cand.theol. ásamt Sólveigu Önnu, Karítas og Rósu.

Tónlist

21.00 Trúbadorinn Danni heldur uppi stemningunni á English Pub.

21.00 Slow Move á Kaffi Rauðku, Siglufirði. Notaleg tónlist í flutningi tónlistarfólks úr Fjallabyggð.

22.00 Trúbadorinn Garðar á Dubliner.

22.00 Dj Gunni Ewok þeytir skífum á Prikinu.

22.00 Dj Atli Kanill þeytir skífum á Kaffibarnum.

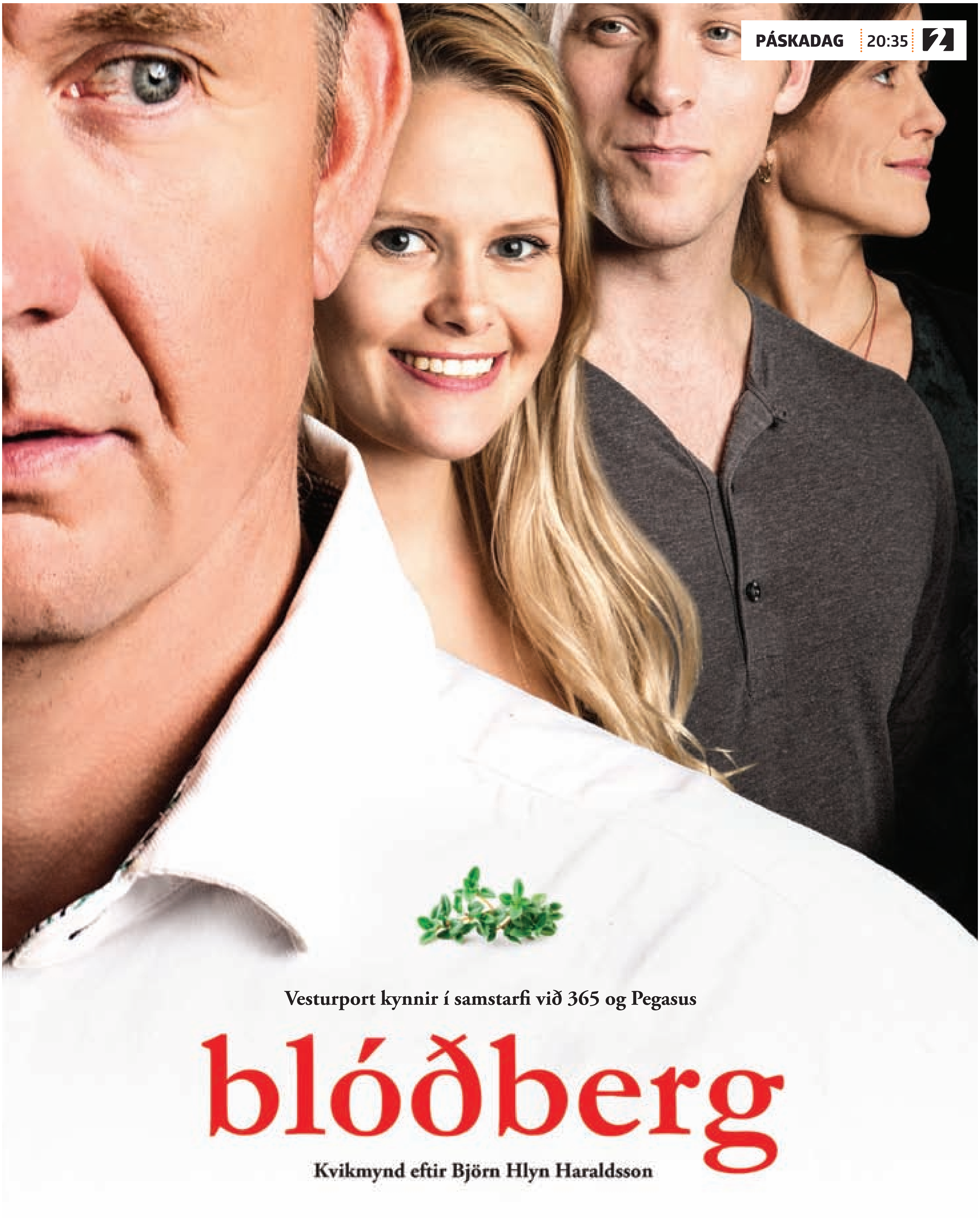
23.00 Ingvar Grétarsson og félagar leika og syngja á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Aðgangur er ókeypis.

23.00 Palla ball á skemmtistaðnum Hvíta Húsinu, Selfossi.

Tónleikar

20.00 Magni Ásgeirsson og félagar hans í Killer Queen fara yfir feril Queen á tvennum tónleikum á Græna Hattinum, Akureyri. Sérstakur gestur er Eyþór Ingi Gunnlaugsson. Seinni tónleikarnir hefjast klukkan 23.00 og miðaverð er 2.900 krónur.

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



PÁSKADAGUR

BLÓÐBERG – FRUMSÝNING!

Gamansöm mynd með alvarlegum undirtón um venjulegt fólk. Undir yfirborðinu lúrir gamalt leyndarmál sem dag einn skýtur upp kollinum. Leikstjóri er Björn Hlynur Haraldsson og með helstu hlutverk fara Hilmar Jónsson, Harpa Arnardóttir, Hilmir Jensson og Þórunn Arna Kristjánsdóttir.

365.is | Sími 1817

Ekkert minna spennt fyrir að halda upp á páskahátíðina

Grænmetisætur halda upp á páskana af sama þunga og þeir sem raða í sig stórsteikum. „Möguleikarnir endalausir," segir Vigdís Linda Jack en hún og eiginmaður hennar, Adrian López, halda upp á veganpáska.

Páskahelgin er í algleymingi með tilheyrandi kjötáti og veisluföngum. Vigdís Linda Jack hefur tileinkað sér svokallaðan veganlífsstíl í fjögur ár og saknar einskis við þungar kjötmáltíðir og sykraðar kræsingar.

Vigdís stóð fyrir sérstöku páskaveislunámskeiði ásamt eiginmanni sínum, Adrian López. Stóð öllum til boða að koma og læra að töfra fram dýrlegar veislumáltíðir án dýraafurða og fengu þau góð viðbrögð.

„Ég hef verið á þessari línu síðan maðurinn minn greindist með sykursýki, of háan blóðþrýsting og hátt kólesteról. Við tókum höndum saman og níu mánuðum síðar var hann laus við öll lyf," segir Vigdís sannfærandi.

Vigdís vísar á bug að fjölbreytninni sé ekki fyrir að fara hjá þeim sem aðhyllast veganfæði. Hún segir kræsingarnar fjölmargar og að af nægu sé að taka og einskis þurfi að sakna. Hún og fjölskylda hennar eru til að mynda ekki minna spennt fyrir páskahátíðinni en þeir sem temja sér hefðbundnara páskafæði. „Við erum alveg jafn spennt fyrir þessu og því sem við borðuðum áður en við breyttum um lífsstíl. Okkur þykir þetta ofboðslega gott og uppáhaldslúxusmaturinn okkar er sennilega heslihnetubuff með rauðri tómatsósu sem slær alltaf í gegn."

Fyrir þá kjötsjúku má alveg henda í eins og eina glútensteik, en sú á að vera ansi lík kjötmeti undir tönn auk þess að vera sáraeinföld í framkvæmd. „Í grófum dráttum er hveiti og vatni blandað saman svo úr verði seigt efni. Það er svo skolað upp úr vatni og kryddað til. Þessu má hæglega skella í rasp eða hvað svo sem manni dettur í hug," útskýrir Vigdís.

Fyrir þá sem treysta sér til og vilja stíga út fyrir páskalærishefðina ætlar Vigdís að bjóða upp á uppskrift að innbökuðu tófúspínati og guðdómlegri hráfæðisköku til að hafa í eftirrétt.

gudrun@frettabladid.is

HLAKKA TIL PÁSKANNA Adrian og Vigdís eru ekkert minna spennt fyrir páskahátíðinni en þeir sem temja sér hefðbundið páskafæði. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **„Ég hef verið á þessari línu síðan maðurinn minn greindist með sykursýki, of háan blóðþrýsting og hátt kólesteról. Við tókum höndum saman og níu mánuðum síðar var hann laus við öll lyf.**

Innbakað tófúspínat

- 1 laukur
- 1 askja sveppir
- Smátt saxað og hitað í 1-2 msk. af olíu
- 1 tsk. timjan (má sleppa)
- 1 tófú, mulið
- 1 b ferskt spínat, smátt saxað
- 5 msk. mjólkur- og eggjalaust majónes
- 1 hvítlauksrif
- 1 msk. laukduft
- 1 msk. næringarger
- 1 msk. kjúklingalaust kjúklingakrydd (sjá uppskrift að neðan)
- 1 msk. maizenamjöl
- 2 tsk. hvítlaukssalt
- ¼ tsk. basilíka
- Smá fínmalaður þari

Öllu blandað saman og síðan er lauknum og sveppunum bætt út í. Síðan er þessi fylling sett inn í smjördeig (smjördeig sem er með olíu í stað smjörs) og bakað við 180°C í 20 mín.

Páskahrákaka

Botn:

- 1 bolli möndlur
- 1½ bolli haframjöl
- ½ tsk. salt
- 2/3 b kókosolía
- 2-3 msk. vatn
- 12 döðlur (gott að leggja í bleyti í 10 mín. í sjóðandi vatni til að mýkja)

Blandað í blandara þar til mjúkt og þjappið niður í kökuform.

Krem:

- 16 döðlur eða meira e. smekk
- 1 dós kókosmjólk Thai Choice
- 4 msk. karóbduft
- 2 tsk. maizenamjöl
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. vanilludropar

Blandað í blandara þar til mjúkt. Frystið í nokkrar klukkustundir, takið út og látið þiðna í smá tíma áður en borið er á borð og skreytt með jarðarberjum.

Tónlistarskóli FÍH

auglýsir eftir umsóknum um skólavist fyrir skólaárið 2015-2016

Innritun nýnema fyrir næsta skólaár 2015-2016 stendur yfir hjá Tónlistarskóla FÍH til 10. apríl n.k.

- Sótt er um skólavist á heimasíðu skólans www.tonlistarskolifih.is og á rvk.is (Rafræn Reykjavík).
- Allir nýnemar þreyta inntökupróf í skólann.
- Umsækjendur fá bréf um miðjan apríl um tíma fyrir inntökupróf en þau fara fram dagana 24.-25. apríl n.k.
- Umsækjendur fá svar um skólavist í byrjun maí.

Tónlistarskóli FÍH er framsækinn skóli með vel menntaða úrvalskennara sem eru virkir þátttakendur í íslensku tónlistarlífi. Skólinn hefur mikla sérstöðu meðal tónlistarskóla landsins þar sem kennd er hefðbundin tónlist (sígild tónlist) og rythmisk tónlist (djass, popp og rokk). Tónlistarskóli FÍH býður nemendum sínum gott námsumhverfi og fjölbreytt námsframboð og um leið gerir skólinn kröfur til nemenda hvað varðar ástundun og námsframvindu. **Ef þú vilt verða góður tónlistarmaður er Tónlistarskóli FÍH rétti skólinn fyrir þig.**

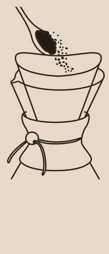
Hið sanna ljós, sem upplýsir hvern mann, kom nú í heiminn.
www.versdagsins.is

Miðlungsbrennt malað kaffi
úr 100% Arabica baunum

Rautt Merrild er miðlungsbrennt sígillt kaffi, fullkomið og bragðmikið. Miðlungsbrennsla þýðir að baunir eru ristaðar þar til þær fá ljósbrúnana lit, ljúfan og jafnan keim og notalegan ilm.

HÆG UPPÁHELLING BÝR TIL GÓÐAR STUNDIR – *svona gerirðu betra kaffi*

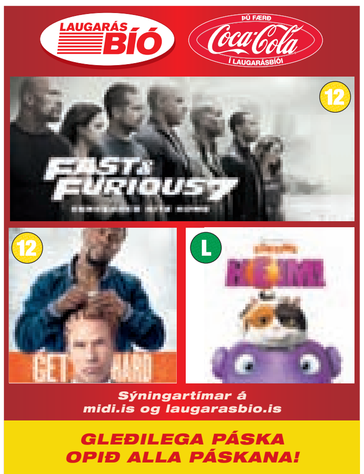
1 Settu kaffipoka í trektina.

2  Mældu sléttfulla matskeið í pokann fyrir hvern bolla eða 6-7 g á 1,5 dl. Örlítið meira ef þú vilt hafa kaffið sterkt.

3 Bíddu augnablik eftir að vatnið er búið að sjóða – best er að hitastigið sé u.þ.b. 93°C. Helltu dálitlu vatni yfir kaffið, rétt til að bleyta upp í því.

4 Haltu áfram að hella vatninu smám saman þar til kaffið er tilbúið.

ENNEMM / SIA · NM67254



Kaldhæðnisleg örlög Krists

BAKPANKAR
Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Grátbólgin móðir fer með bænir frammi fyrir líkneski af Maríu mey, hún biður fyrir syni sínum sem er á sjónum. Þegar hún snýr sér við til að fara á brott má sjá tár renna úr augum líkneskisins því það veit að sonurinn drukknaði.

ÞESSA harmþrungnu sögu sagði gríska skáldið Konstantínos Kavafís í einu ljóða sinna. Kemur það ætíð í koll mér um páskahátíðina þegar líkneski eru borin um bæi og borgir hér í Andalúsíu. Þó að ég sé genginn af trúnni tala ég til líkneskis Jesús enda fer þar frummynd frönsku byltingarinnar. „Njóttu þess að vera borinn á höndum,“ segi ég. „Þú afhjúpaðir hræsnarana sem gátu stjórnað með því að halda lýðnum í fávisku og þröngsýni. Sagðir prestunum að hjartalag skækjunnar væri betra en þeirra, faríseunum að líta inn á við áður en þeir dæmdu og yfirvaldinu sagðir þú að til væri annað yfirvald sem ekki stjórnaði af hégóma, vopnum, vélráðum og veraldlegu prjáli. Þú sem hentir gráðugu kaupmönnunum út úr musterinu.“

HÉR á Spáni var alþýðunni stjórnað með þessu hætti. Veraldleg og andleg yfirvöld ásamt landeigendum héldu henni í heljargreipum fáfræðinnar og óttans. Hvað hafast þessir menn við í dag?

SVO var það einn daginn að ég las páskapistil Jóns Baldvins Hannibalssonar sem kynnti sér páskaprjál sveitunganna hér í Andalúsíu að ég fór að leiða hugann að því hverjir það eru sem bera líkneski Krists um borgir og bæi. Það er einmitt aðallinn sem hann atti kappi við forðum, farísear nútímans, andlega og veraldlega yfirvaldið, landeigendurnir sem héldu lýðnum í fáviskuvistarböndum, leifarnar af fylgismönnum Francos og afturhaldsöflin sem taka nýjum og ferskum vindum eins og ógn við vald sitt. Reyndar leggur Antonio Banderas sínar herðar til í páskaprjálinu í Málaga en látum það liggja milli hluta.

ÉG held áfram að tala við líkneskið eftir þessa uppgötvun. Ég er reyndar farinn að biðja eins og sjómannsmóðirin forðum. Ég bið „fyrir alla muni, Súlli minn, ekki líta niður“. En ég sé það á þjáningunni í svip hans að hann er löngu búinn að komast að því hverjir halda á honum.

Óskarsverðlaunahafar og ísgerð í Afríkuríki

Heimildar- og stuttmyndahátíð fer fram í Reykjavík í þrettánda skipti. Úrval mynda á hátíðinni er þó nokkuð.

Dagana 9. til 12. apríl fer fram heimildar- og stuttmyndahátíðin Reykjavík Shorts&Docs Festival í Bíó Paradís við Hverfisgötu. Á hátíðinni ægir saman stórum erlendum heimildarmyndum og nýjum íslenskum heimildar- og stuttmyndum.

Uppljóstranir um njósnir Bandaríkjamanna, pólsk fjallgöngugoðsögn, trommuhringur og ísgerð í eftirleik þjóðarmorðsins í Rúanda auk rokks í Neskaupstað og á Grænlandi er meðal þess sem myndir hátíðarinnar fjalla um.

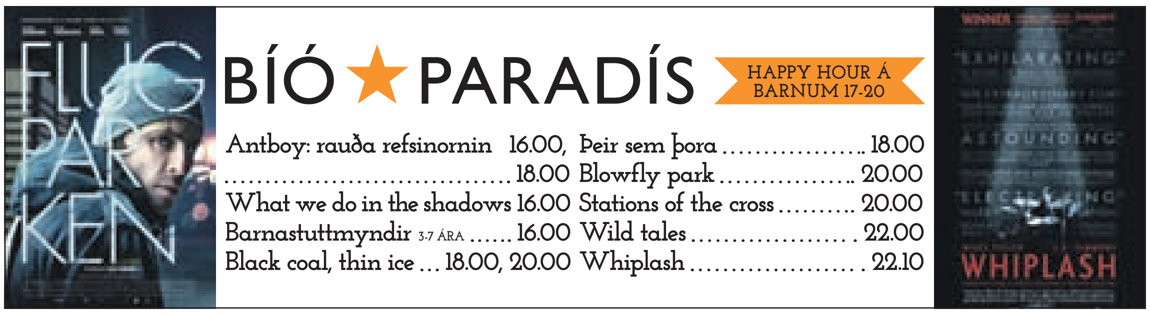
Óskarsverðlaunamyndin Citizenfour eftir Lauru Poitras er meðal mynda sem verða sýndar. Myndin var valin besta heimildarmyndin bæði á Óskarsverðlaunahátíðinni og BAFTA-hátíðinni.

Lisa Fruchtmann kemur til landsins og fyrsta leikstjórnarverk hennar, Sweet Dreams, verður sýnt á hátíðinni. Fruchtmann hlaut Óskarsverðlaun fyrir klippingu myndarinnar The Right Stuff og klippti einnig Apocalypse Now og Godfather III. Bæði Fruchtmann og Poitras munu vera með námskeið á hátíðinni.

Þetta er í þrettánda skipti sem hátíðin fer fram en í gegnum tíðina hefur hún verið á hinum ýmsu stöðum. Þar má nefna Háskólabíó, Norræna húsið, Regnbogann og Kex hostel.

Miðasala er í Bíói Paradís og afar takmarkaður fjöldi miða er í boði. Nánari upplýsingar má finna á shortsanddocsfest.com. -jóe

CITIZENFOUR Óskarsverðlaunamynd um Edward Snowden er sýnd á hátíðinni.
FRÉTTABLAÐIÐ/AFP



10 ný lög sem við mælum með

Wild Frontier – The Prodigy
Sjötta plata Íslandsvinanna í The Prodigy kom út í lok mars. Á henni má finna nokkur ágæt lög.

Malaika – Retro Stefsson
Fyrsta lagið af fjórðu plötu sveitarinnar. Var upphaflega samið fyrir Young Karin en hentaði betur fyrir Stefson.

Headlights – Robin Schulz
Þýski plötusnúðurinn gerði allt vitlaust í fyrra með laginu Prayer In C. Headlights þykir líklegt til afreka þetta sumarið.

To Be Young – Kassasin Street
Fimmmenningar frá Southsea skammt frá Portsmouth. Grípandi gítarstef og viðlög einkenna fyrstu lög sveitarinnar.

Need You Know – Hot Chip
Sjötta plata Hot Chip hefur fengið nafnið Why Make Sense? Þetta er önnur smáskífan af þeirri plötu.

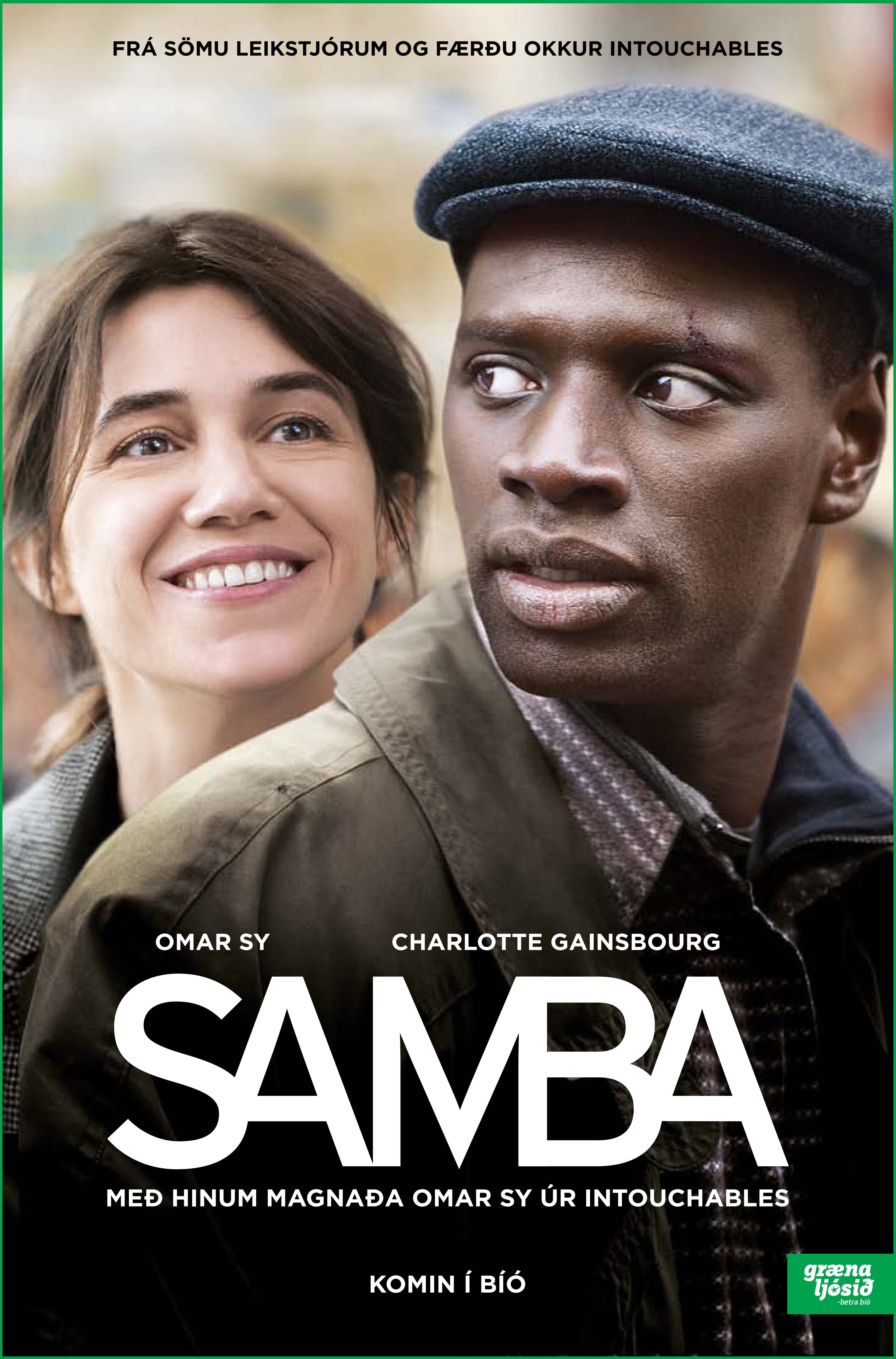
Forest Fires – Axel Flóvent
Húsvíkingnum hefur verið líkt við Justin Vernon, söngvara Bon Iver, og honum bregst ekki bogalistin í þessu lagi.

Buried – Shlohmo
Önnur plata Shlohmo, Dark Red, kemur út í næstu viku. Buried verður að finna á henni.

2Shy – Shura
Shura lék á Húrra á síðustu Iceland Airwaves-hátíð. 2Shy hefur vakið verðskuldaða athygli.

Serve It Up – Cakes Da Killa
Rapparinn frá New Jersey hefur aldrei verið hræddur við að fara ótroðnar slóðir.

nO less – SBTRKT
SBTRKT spilaði á Sónar-hátíðinni í Hörpu í febrúar. Hann hefur verið að senda frá sér efni á Soundcloud-síðu sinni.


FRÁ SÖMU LEIKSTJÓRUM OG FÆRÐU OKKUR INTOUCHABLES
OMAR SY
CHARLOTTE GAINSBOURG
SAMBA
MEÐ HINUM MAGNAÐA OMAR SY ÚR INTOUCHABLES
KOMIN Í BÍÓ
græna ljósið
-betra bíó

HATHAWAY Hefur lagt manninn sem vann Gunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Hver er John Hathaway?

UFC Gunnar Nelson mun mæta Englendingnum John Hathaway í búrinu í Las Vegas þann 11. júlí næstkomandi.

Það hefur mikið gengið á hjá Hathaway á ferlinum. Hann hefur unnið 17 bardaga en tapað tveimur. Síðasti bardagi hans var fyrir 13 mánuðum og þá tapaði hann. Hann vann þrjá bardaga þar á undan.

Hathaway hefur aftur á móti lítið keppt síðustu ár enda var hann greindur með Crohns-sjúkdóminn árið 2010 og það hefur háð honum síðustu ár.

Crohns-sjúkdómurinn er langvinnur bólgusjúkdómur sem einkennist af tímabilum þar sem sjúklingurinn er með hita, kviðverki, niðurgang og jafnvel megrast en þess á milli er hann einkennalítill/laus, að því er kemur fram á doktor.is.

Hathaway keppti einu sinni árið 2011 og tvisvar árið 2012. Þá tók hann sér frí vegna veikindanna en kom til baka í fyrra.

Gunnar keppti síðast í október í fyrra er hann tapaði sínum fyrsta bardaga. Það var gegn Rick Story og tapaði Gunnar á dómaraúrskurði.

Hathaway kannast vel við Story en þeir mættust í búrinu árið 2009. Sá bardagi fór allar þrjár loturnar og dæmdu allir dómararnir Hathaway sigur. Hann kláraði því manninn sem stöðvaði Gunnar.

Það verður áhugavert að sjá hvernig Hathaway mætir til leiks í Las Vegas. - hbg

Tek meiri ábyrgð en áður

Margrét Lára Viðarsdóttir segist vera orðin meiri liðsmaður en hún var og hugarfar hennar hafi breyst. Hún veit að ferillinn er farinn að styttast en ætlar að spila með landsliðinu á EM 2017 og skoða svo stöðuna.

FÓTBOLTI „Að sumu leyti líður mér eins og ég sé að byrja upp á nýtt. Það er svolítið skrítið að koma aftur inn í landsliðið eftir langa fjarveru,“ segir Margrét Lára Viðarsdóttir en hún kom aftur inn í íslenska landsliðið á Algarve-mótinu á dögunum en hún hafði þá verið fjarverandi í eitt og hálft ár þar sem hún eignaðist barn.

Margrét Lára og stelpurnar í landsliðinu verða í eldlínunni í Kórnum í dag klukkan 14.00 er þær spila við sterkt lið Hollands í vináttulandsleik.

„Hugarfarið hjá mér hefur líka breyst svolítið. Ég er farin að þroskast og taka meiri ábyrgð en áður. Maður hugsar meira um að hjálpa liðinu fyrst og fremst og leikmönnunum í kringum sig. Ég er orðin smá mamma í mér og það fer með mér út á völlinn líka. Ég er ekki lengur á vellinum á eigin forsendum að reyna að bæta eitthvert markamet,“ segir Margrét Lára en var hún þá bara að hugsa um sjálfa sig áður?

„Nei, ég segi það nú ekki. Þetta er bara öðruvísi núna. Ég hef sjö ára meiðslasögu á bakinu, er að eldast og veit að ég er ekkert að fara til Potsdam. Forsendurnar hjá mér hafa breyst og ég í leiðinni.“

STEMNING Það var stuð á æfingu kvennalandsliðsins í vikunni. Hér eru Margrét Lára og Guðný Björk Óðinsdóttir á flugi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Losnar aldrei við meiðslin

Eins og Margrét kemur inn á glímdi hún við erfið meiðsli aftan í læri í mörg ár en það lagaðist eftir barnsburðinn. Sá gamli draugur er þó byrjaður að banka aftur upp á.

„Ég hef verið að lenda í smá vandræðum út af þessu. Það var búið að vera mikið álag og ég hélt að ég væri orðin alveg laus við þetta en það er ljóst að ég verð að lifa við þetta það sem eftir er af mínum ferli. Álagið á mér var því minnkað aftur og ég er í fínu jafnvægi núna.“

Framherjinn magnaði er kominn aftur á mála hjá sænska liðinu Kristianstad þar sem hún gerði það gott áður.

„Það er mjög gaman og frábært að geta einbeitt sér að fótboltanum aftur. Það eru forréttindi að hafa boltann að atvinnu og maður verður að kreista það aðeins lengur,“ segir Margrét Lára en hún verður 29 ára gömul í sumar.

Ætlar í master í sálfræði

Á meðan hún hefur spilað fótbolta hefur hún líka menntað sig og er farin að huga að því sem tekur við er hún leggur skóna á hilluna.

„Óneitanlega er ég farin að horfa fram á veginn því ég hef markmið varðandi atvinnu síðar meir. Ég er búin að klára BS í sálfræði og íþróttafræði og stefni á mastersnám í sálfræði. Meðan líkaminn er í góðu standi og ég hef svona gaman af þessu þá held ég áfram. Ég er búin að lofa þjálfaranum að fara í það minnsta með á næstu lokakeppni sem er 2017. Það væri gaman að toppa þar sem leikmaður með liðinu. Ég horfi því þangað og mun taka stöðuna eftir það.“

Margrét Lára er markahæsti leikmaður í sögu kvennalandsliðsins með 71 mark í 97 landsleikjum. Hvorki hún né aðrir leikmenn landsliðsins voru á skotskónum á Algarve-mótinu þar sem liðið skoraði ekki eitt einasta mark.

„Við reyndum að taka það jákvæða úr mótinu. Það var fullt af flottum hlutum sem við vorum að gera. Við einbeittum okkur að varnarleiknum og hann gekk mjög vel. Það má heldur ekki gleyma því að við vorum að spila á móti bestu þjóðum heims,“ segir Margrét en engu að síður hefur íslenska liðinu oft gengið vel á þessu móti og meðal annars komist í úrslit. Þetta var slakasta frammistaða Íslands á mótinu.

> **Ég er orðin smá mamma í mér og það fer með mér út á völlinn líka.**
>
> *Margrét Lára Viðarsdóttir*

„Þetta var æfingamót og við fengum út úr mótinu það sem við þurftum fyrir utan stigin. Ég held samt að það sé mikilvægt að við vinnum þennan leik gegn Hollandi. Ekki síst fyrir andlegu hliðina. Að fá sigurtilfinninguna aftur.“

Það hafa orðið kynslóðaskipti í landsliðinu og meðan þau gengu yfir tókst liðinu ekki að komast á HM og í kjölfarið kom slakur árangur á Algarve. Nú er þeim lokið og stelpurnar ætla sér stóra hluti í undankeppni EM.

Ætlum að vinna riðilinn

„Við höfum aldrei unnið riðilinn okkar í undankeppni EM en nú erum við í efsta styrkleikaflokki þannig að möguleikinn á að vinna riðilinn er fyrir hendi. Við ætlum því að vinna þennan riðil og fara beint á EM,“ segir Margrét Lára en hver er munurinn á liðinu í dag og fyrir þremur til fjórum árum?

„Það hefur alltaf verið mikill metnaður í kvennalandsliðinu og leikmenn hafa lagt mikið á sig. Við erum með 11-13 leikmenn sem spila erlendis. Fæstar okkar eru þar vegna peninganna heldur erum við þarna af því okkur langar að bæta okkur og verða betri leikmenn. Það hugarfar er í þessum hópi. Hér eru allar stelpurnar í toppformi og heilt yfir finnst mér allir leikmennirnir vera þannig í dag. Mér finnst unun að horfa á þetta lið og sjá hvað leikmenn eru miklir fagmenn.“

henry@frettabladid.is

GILDI lífeyrissjóður

ÁRSFUNDUR 2015

Ársfundur Gildis-lífeyrissjóðs verður haldinn á Grand Hótel Reykjavík miðvikudaginn 15. apríl kl. 17.00.

Dagskrá fundarins:

1. Venjuleg ársfundarstörf.
2. Tillögur til breytinga á samþykktum sjóðsins.
3. Samruni Gildis-lífeyrissjóðs og Lífeyrissjóðs Vestfirðinga.
4. Önnur mál, löglega upp borin.

Tillögur til breytinga á samþykktum sjóðsins liggja frammi á skrifstofu sjóðsins og eru birtar á heimasíðunni, www.gildi.is

Allir sjóðfélagar eiga rétt til setu á ársfundinum með málfrelsi og tillögurétti. Sérstakt fulltrúaráð, að jöfnu skipað fulltrúum stéttarfélaga og samtaka atvinnurekenda sem að sjóðnum standa, fer með atkvæði á ársfundinum.

Tillögur til ályktunar sem taka á fyrir á ársfundi þurfa að berast stjórn sjóðsins eigi síðar en viku fyrir ársfund.

Kynningarfundur fyrir sjóðfélaga verður haldinn á Hótel Ísafirði föstudaginn 17. apríl. kl. 17.00.

Reykjavík 31. mars 2015,

Stjórn Gildis-lífeyrissjóðs.

GILDI
Gildi - lífeyrissjóður
Sætúni 1
105 Reykjavík
Sími 515 4700
www.gildi.is
gildi@gildi.is

Í LYKILHLUTVERKI Aron Pálmarsson mun spila stórt hlutverk í leiknum gegn Löwen á morgun. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Úrslitaleikur í Kiel

Uppgjör Kiel og Löwen fer fram í Kiel á morgun.

HANDBOLTI Leikur ársins í þýska handboltanum fer fram á morgun þegar tvö bestu lið Þýskalands mætast í leik sem gæti gert út um titilbaráttuna í Þýskalandi.

Topplið Kiel tekur þá á móti Rhein-Neckar Löwen. Kiel er með tveggja stiga forskot á toppnum en hefur leikið einum leik meira.

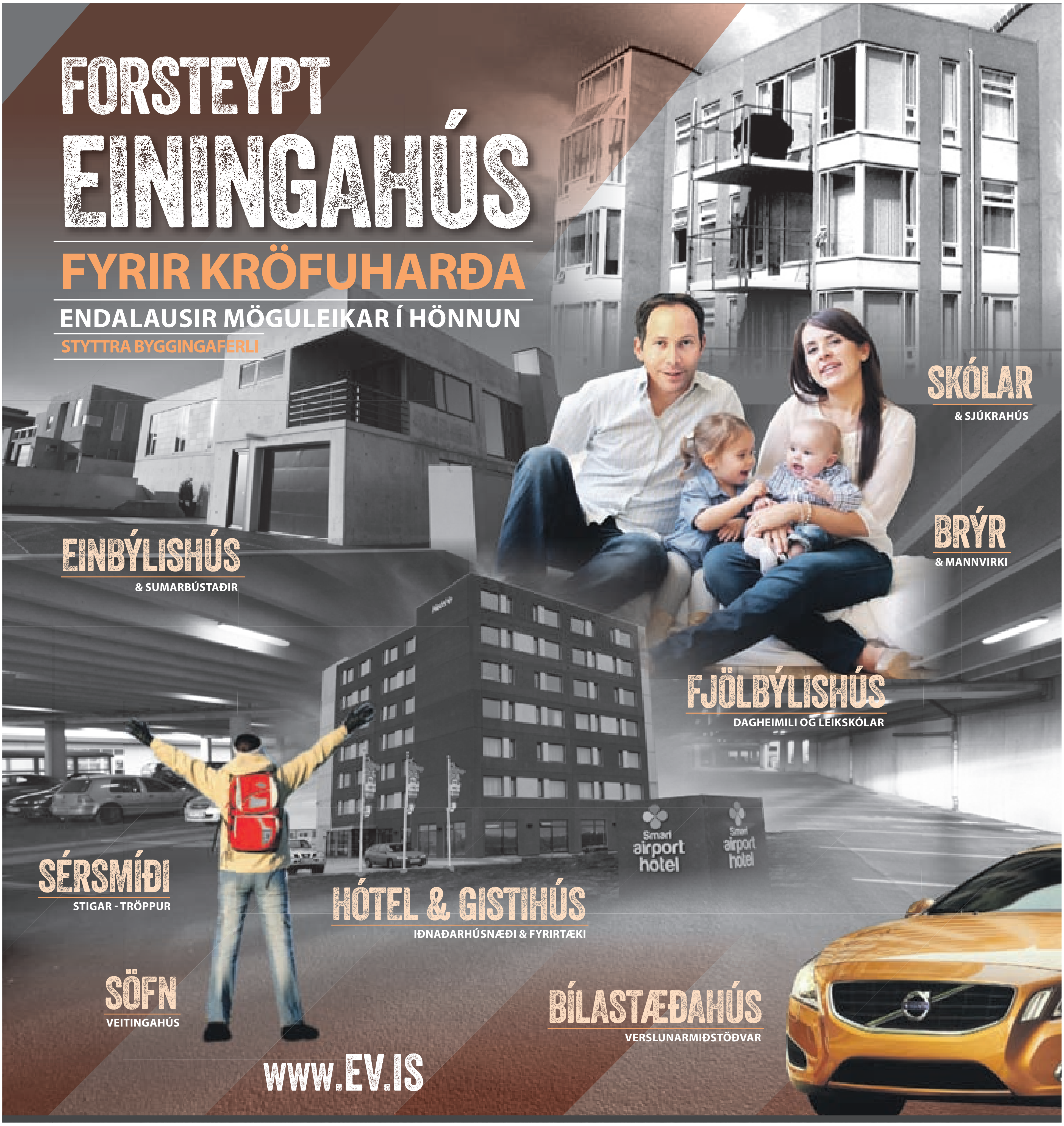
Mikil spenna er fyrir leiknum í Kiel og þeir miðar sem fóru í sölu á leikinn seldust upp á 20 mínútum. Rúmlega 10 þúsund manns munu gera allt vitlaust á leiknum en forráðamenn Kiel sögðust auðveldlega hafa getað selt tíu þúsund miða í viðbót.

„Þetta verður mjög erfitt fyrir okkur að öllu leyti ef Kiel vinnur. Kiel er til að mynda með mun betra markahlutfall og ég sé ekki hvar liðið á að tapa stigum. Við verðum, og ætlum, okkur að vinna þennan leik,“ sagði Nikolaj Jacobsen, þjálfari Löwen, en Kiel varð meistari á markamun í fyrra.

Stefan Kretzschmar handboltaspekingur segir að titillinn sé undir í þessum leik.

„Ef Kiel vinnur þá er liðið orðið meistari. Liðið hefur verið að bæta sig í allan vetur og það er mikið sjálfstraust í liðinu. Ég held að liðið tapi ekki fleiri stigum í vetur,“ sagði Kretzschmar.

Alfreð Gíslason er þjálfari Kiel og Aron Pálmarsson spilar með liðinu. Alexander Petersson og Stefán Rafn Sigurmannsson spila með Löwen. Leikurinn er í beinni útsendingu á Stöð 2 Sport og hefst útsending klukkan 15.10. - hbg



EININGAHÚS TIL FRAMTÍÐAR

Einingaverksmiðjan er leiðandi fyrirtæki á Íslandi í framleiðslu á forsteyptum einingum. Fyrirtækið hefur framleitt einingar frá árinu 1994 og býr því að mikilli þekkingu og færni á þessu sviði.

EININGAVERKSMIÐJAN

KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ HJÁ SÖLUFULLTRÚUM OKKAR

Breiðhöfði 10 | IS-110 Reykjavík | Sími: 414 8700 | www.ev.is

DAGSKRÁ

PÁSKADAGUR

Stöð 2 kl. 20.35
Blóðberg

Blóðberg er gamansöm mynd með alvarlegum undirtón um venjulegt fólk í óvenjulegum aðstæðum. Sagan segir af hefðbundinni íslenskri fjölskyldu í úthverfi Reykjavíkur. Björn Hlynur Haraldsson leikstýrði myndinni.

Í KVÖLD

New Girl

GULLSTÖÐIN KL. 18.25 Þriðja þáttaröðin um Jess og sambýlinga hennar. Jess er söm við sig en sambýlingar hennar og vinir eru smám saman að átta sig á þessari undarlegu stúlku, sem hefur nú öðlast vináttu þeirra allra. Með aðalhlutverk fer Zooey Deschanel.

Mad Men

GULLSTÖÐIN KL. 21.10 Sjöunda þáttaröðin þar sem fylgst er með daglegum störfum og einkalífi auglýsingapésans Dons Draper og kollega hans í hinum litríka auglýsingageira á Madison Avenue í New York.

Saving Grace

STÖÐ 3 KL. 21.10 Önnur spennuþáttaröðin með Óskarsverðlaunaleikkonunni Holly Hunter í aðalhlutverki. Grace Hanadarko er lögreglukona sem er á góðri leið með að eyðileggja líf sitt þegar engill birtist henni og heitir því að koma henni aftur á rétta braut.

Bylgjan kl. 10.00
Sprengisandur

Gestur Sigurjóns M. Egilssonar í Sprengisandi er Katrín Jakobsdóttir, þingkona og formaður Vinstri grænna.

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.01 Stumparnir
07.25 UKI
07.35 Skoppa og Skrítla enn út um hvippinn og hvappinn
07.45 Elías
07.55 Doddi litli og Eyrnastór
08.05 Algjör Sveppi
08.10 Víkingurinn Vic
08.25 Zigby
08.40 Latibær
09.05 Grallararnir
09.25 Villingarnir
09.50 Kalli kanína og félagar
10.00 Young Justice
10.25 Scooby-Doo! Leynifélagið
10.50 Ninja-skjaldbökurnar
11.35 iCarly
12.00 Nágrannar
12.20 Nágrannar
12.40 Nágrannar
13.00 Spy Kids 4
14.25 Hello Ladies: The Movie
15.50 Margra barna mæður
16.25 Höggið
17.40 60 mínútur
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakkinn
18.55 Ríó 2
20.35 Blóðberg
22.30 Noah
00.50 Django Unchained
03.25 Vice
03.55 Brestir
04.25 Daily Show: Global Edition
04.45 Transparent
05.10 Hello Ladies: The Movie

SPORT
besta sætið

09.25 La Liga Report
09.55 Real Madrid - Granada BEINT
11.55 Meistarad. Evrópu - fréttaþáttur
12.25 Njarðvík - Stjarnan
14.00 Real Madrid - Granada
15.45 Kobe Bryant: The Interview
16.30 Bballography: Arizin
17.00 Oklahoma - Houston BEINT
20.00 Kiel - RN Löwen
21.20 UFC Unleashed 2015
22.05 Shaqtin a Fool: Old School
22.30 Oklahoma - Houston
00.20 Celta - Barcelona

SPORT 2
enski boltinn

08.30 Premier League World 2014
09.00 WBA - QPR
10.40 Man. Utd. - Aston Villa
12.20 Burnley - Tottenham BEINT
14.50 Sunderland - Newcastle BEINT
17.00 Chelsea - Stoke
18.40 Burnley - Tottenham
20.20 Sunderland - Newcastle
22.00 Swansea - Hull
23.40 Man. Utd. - Aston Villa

ÍNN

14.00 Frumkvöðlar **14.30** Panorama **15.00** Fyrirtækjaheimsóknir **15.30** Stormað **16.00** Hrafnaþing **17.00** 433 **17.30** Gönguferðir **18.00** Björn Bjarnason **18.30** Tölvur og tækni **19.00** ABC barnahjálp **19.30** Frá Haga í maga **20.00** Hrafnaþing á Vestfjörðum **21.00** Auðlindakistan **21.30** Suðurnesjamagasín **22.00** Hrafnaþing **23.00** Kling Klang **23.30** Eldhús meistaranna

STÖÐ 3

17.35 The Amazing Race
18.20 Hot in Cleveland
18.45 Last Man Standing
19.05 Bob's Burgers
19.30 Amercian Dad
19.55 The Cleveland Show 4
20.20 The League
21.10 Saving Grace
21.55 The Finder
22.40 Bob's Burgers
23.05 American Dad
23.25 The Cleveland Show 4
23.50 The League
00.30 Saving Grace
01.15 The Finder
02.00 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Stumparnir **07.25** Lukku láki **07.47** Tommi og Jenni **07.53** Hókus Pókus **08.00** Dóra könnuður **08.45** Doddi litli og Eyrnastór **08.55** Rasmus Klumpur og félagar **09.00** Áfram Diego, áfram! **09.24** Svampur Sveins **09.45** Elías **09.55** UKI **10.00** Ofurhundurinn Krypto **10.22** Brunabílarnir **10.47** Ævintýraferðin **11.00** Stumparnir **11.25** Lukku láki **11.47** Tommi og Jenni **11.53** Hókus Pókus **12.00** Dóra könnuður **12.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **12.45** Doddi litli og Eyrnastór **12.55** Rasmus Klumpur og félagar **13.00** Áfram Diego, áfram! **13.24** Svampur Sveins **13.45** Elías **13.55** UKI **14.00** Ofurhundurinn Krypto **14.22** Brunabílarnir **14.47** Ævintýraferðin **15.00** Stumparnir **15.25** Lukku láki **15.47** Tommi og Jenni **15.53** Hókus Pókus **16.00** Dóra könnuður **16.45** Doddi litli og Eyrnastór **16.55** Rasmus Klumpur og félagar **17.00** Áfram Diego, áfram! **17.24** Svampur Sveins **17.45** Elías **17.55** UKI **18.00** Ofurhundurinn Krypto **18.22** Brunabílarnir **18.47** Ævintýraferðin **19.00** Lína Langsokkur

GULLSTÖÐIN

18.00 Friends
18.25 New Girl
18.50 Modern Family
19.10 The Big Bang Theory
19.35 Viltu vinna milljón?
20.25 Rita
21.10 Mad Men
22.00 Twenty Four
22.45 Covert Affairs
23.30 Sisters
00.15 Viltu vinna milljón?
01.05 Rita
01.45 Mad Men
02.30 Twenty Four
03.15 Covert Affairs
03.55 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

08.05 Darling Companion
09.50 Hyde Park On Hudson
11.25 Grown Ups 2
13.05 The Internship
15.00 Darling Companion
16.40 Hyde Park On Hudson
18.15 Grown Ups 2
20.00 The Internship
22.00 The Book Thief
00.10 Haywire
01.45 Behind The Candelabra
03.45 The Book Thief

RÚV

07.00 Morgunstundin okkar
09.59 Unnar og vinur
10.25 Algjör Sveppi og Gói bjargar málunum
11.00 Bækur og staðir
11.05 Bækur og staðir
11.10 Jörð í Afríku
13.45 Kon-Tiki
15.40 Tónleikar á Listahátíð: Khatia Buniatishvili
16.35 Ari Eldjárn
17.00 Hrúturinn Hreinn
17.10 Táknmálsfréttir
17.20 Kalli og Lóla
17.32 Sebbi
17.44 Ævintýri Berta og Árna
17.49 Tillý og vinir
18.00 Stundin okkar
18.25 Kökugerð í konungsríkinu
19.00 Fréttir
19.20 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Algjör Sveppi og Gói bjargar málunum
20.20 Þú ert hér
20.45 Öldin hennar
20.50 Vonarstræti
23.00 Óvinir ríkisins
01.15 Jack Reacher
03.20 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.40 Everybody Loves Raymond
09.00 Dr. Phil
09.40 The Talk
10.25 Cheers
10.50 Lucky In Love
12.20 Royal Pains
13.00 The Real Housewives of Orange County
13.45 Top Gear
14.40 Gordon Ramsay Ultimate Home Cooking
15.10 Solsidan
15.35 America's Funniest Home Videos
15.55 Sound of Music
18.10 Earth
19.50 Pride And Prejudice
22.00 Fast & Furious 6
00.10 The Mexican
02.15 Pride And Prejudice
04.25 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.05 This is the Presidents Cup
08.30 PGA Tour 2015
13.30 This is the Presidents Cup
13.55 2009 Augusta Masters
17.00 PGA Tour 2015
22.00 Augusta Masters Official Film
22.55 Golfing World 2015
23.45 PGA Tour 2015 - Highlights

HRINGBRAUT

11.00 Að syngja fyrir heiminn **11.30** Að syngja fyrir heiminn **17.00** Eðaltónar **17.30** Eðaltónar **18.00** Lífstíll **18.30** Hringtorg **19.00** Atvinnulífið **19.30** Neytendavaktin **20.00** 433.is **20.30** Mannamál **21.00** Eðaltónar **21.30** Eðaltónar **22.00** Lífstíll **22.30** Hringtorg **23.00** Atvinnulífið **23.30** Neytendavaktin **00.00** 433.is **00.30** Mannamál

ÚTVARP

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

Panasonic

TVEIR FRÁBÆRIR KOSTIR

42"

Panasonic TX42AS600Y
42" Smart VIERA LED sjónvarp með 1920x1080p upplausn. Vreal Smart Engine. Dual-Core örgjörvi. 100 Hz Back Light Blinking. VIERA Connect nettenging. Wi-Fi. Skype. Stafrænn DVB-C, DVB-T, DVB-T2 móttakari. Media spilari. Scart, 2x HDMI, CI rauf, RCA, DNLA, Optical út, heyrnartólstengi o.fl. Apple/Android síma- og spjaldtölvuApp.

TILBOÐ

99.990

VERÐ ÁÐUR **129.990**

55"

Panasonic TX55AS640E
55" Smart VIERA Direct LED sjónvarp með 1920x1080p upplausn. Vreal Smart Engine. Dual-Core örgjörvi. 1200 Hz Back Light Blinking. VIERA Connect nettenging. Bluetooth. Wi-Fi. Skype. Stafrænn DVB-C, DVB-T, DVB-T2 móttakari. Media spilari. 3x HDMI, CI rauf, RCA, DNLA, Optical út, heyrnartólstengi o.fl. Apple/Android síma- og spjaldtölvuApp.

TILBOÐ

179.990

VERÐ ÁÐUR **199.990**

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • **WWW.SM.IS**

Official 3D Equipment Partner
Panasonic

DAGSKRÁ

ANNAR Í PÁSKUM

Stöð 2 kl. 20.25

Stuðmenn – Tívolí-tónleikar

Stórskemmtilegir tónleikar sem haldnir voru í Hörpu í september síðastliðnum. Stuðmenn fóru á kostum á þessum tímamótatónleikum byggðum á hinni goðsagnakenndu hljómplötu Tívolí.

Í KVÖLD

Simpson-fjölskyldan

STÖÐ 2 KL. 18.05 Lífið hjá Hómer og Marge Simpson gengur sinn vanagang en ekki líður sá dagur að þau eða börnin, Bart, Lísa og Maggie, rati ekki í vandræði! Fjölskyldan býr í bænum Springfield þar sem ekki er þverfótað fyrir furðufuglum.

Sjálfstætt fólk

GULLSTÖÐIN KL. 19.15 Jón Ársæll Þórðarson er einkar laginn við að næla í skemmtilega viðmælendur. Sjónvarpsmaðurinn vinsæli heimsækir konur og karla á öllum aldri og kynnir landsmönnum nýja hlið á þeim sem eru í eldlínunni.

Pretty Little Liars

STÖÐ 3 KL. 22.25 Fimmta syrpan af þessum dramatísku þáttum um fjórar vinkonur sem þurfa að snúa bökum saman til að geta varðveitt skelfilegt leyndarmál.

Bylgjan kl. 19.00

Erna Hrönn

Þægilegt mánudagskvöld með Ernu Hrönn á Bylgjunni.

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.01 Waybuloo
07.20 Áfram Diego, áfram!
08.05 Stóri og Litli
08.15 Mæja býfluga
08.25 Doddi litli og Eyrnastór
08.35 Skýjað með kjötbollum á köflum 2
10.05 Foodfight
11.35 Tommi og Jenni
12.00 Falcon Crest
12.50 The X-Factor US
13.35 Victoria's Secret Fashion Show
14.25 ET Weekend
15.10 Bad Teacher
15.30 Raising Hope
15.55 2 Broke Girls
16.15 The Middle
16.40 Sumarlandið
18.05 Simpson-fjölskyldan
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.45 Veður
18.55 Robots
20.25 Stuðmenn-Tívolí tónleikar
21.45 Backstrom
22.30 Transparent
23.00 Collateral
00.55 Blue Jasmine
02.30 Modern Family
02.50 White Collar 5
03.35 Weeds
04.05 Sumarlandið
05.25 The Middle
05.45 Simpson-fjölskyldan

SPORT *besta sætið*

07.25 Oklahoma - Houston
09.15 Real Madrid - Granada
10.55 Celta - Barcelona
12.35 Kiel - RN Löwen
13.55 Real Madrid - Granada
15.35 Haukar - Keflavík
17.10 Oklahoma - Houston
19.00 Bein útsending frá leik í úrslitakeppni Dominos deildar karla
21.00 Spænsku mörkin 2014/2015
21.30 Celta - Barcelona
23.10 Bballography: Arizin
23.35 Útsending frá leik í úrslitakeppni Dominos deildar karla
01.10 Meistaradeild Evrópu – fréttaþáttur
01.40 Spænsku mörkin

SPORT 2 *enski boltinn*

07.00 Burnley - Tottenham
08.40 Sunderland - Newcastle
12.10 Leicester - West Ham
13.50 Everton - Southampton
15.30 Burnley - Tottenham
17.10 Sunderland - Newcastle
18.50 Crystal Palace - Man. City BEINT
21.00 Messan
22.15 Arsenal - Liverpool
23.55 Crystal Palace - Man. City
01.35 Messan

ÍNN

20.00 Frumkvöðlar **20.30** Panorama **21.00** Fyrirtækjaheimsóknir **21.30** Stormað

STÖÐ 3

16.55 Wipeout
17.40 One Born Every Minute UK
18.30 Flight of the Conchords
19.00 The Amazing Race
19.45 The Bill Engvall Show
20.05 Saving Grace
20.50 The Finder
21.40 Vampire Diaries
22.25 Pretty little liar
23.05 The Amazing Race
23.50 The Bill Engvall Show
00.15 Saving Grace
01.00 The Finder
01.40 Vampire Diaries
02.25 Pretty little liars
03.05 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Ofurhundurinn Krypto **07.22** Brunabílarnir **07.47** Ævintýraferðin **08.00** Stumparnir **08.25** Lukku láki **08.47** Tommi og Jenni **08.53** Hókus Pókus **09.00** Dóra könnuður **09.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **09.45** Doddi litli og Eyrnastór **09.55** Rasmus Klumpur og félagar **10.00** Áfram Diego, áfram! **10.24** Svampur Sveins **10.45** Elías **10.55** UKI **11.00** Ofurhundurinn Krypto **11.22** Brunabílarnir **11.47** Ævintýraferðin **12.00** Stumparnir **12.25** Lukku láki **12.50** Tommi og Jenni **12.56** Hókus Pókus **13.00** Dóra könnuður **13.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **13.45** Doddi litli og Eyrnastór **13.55** Rasmus Klumpur og félagar **14.00** Áfram Diego, áfram! **14.24** Svampur Sveins **14.45** Elías **14.55** UKI **15.00** Ofurhundurinn Krypto **15.22** Brunabílarnir **15.47** Ævintýraferðin **16.00** Stumparnir **16.25** Lukku láki **16.50** Tommi og Jenni **16.56** Hókus Pókus **17.00** Dóra könnuður **17.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **17.45** Doddi litli og Eyrnastór **17.55** Rasmus Klumpur og félagar **18.00** Áfram Diego, áfram! **18.24** Svampur Sveins **18.45** Elías **18.55** UKI **19.00** Kalli á þakinu

GULLSTÖÐIN

17.40 Friends
18.05 New Girl
18.30 Modern Family
18.55 The Big Bang Theory
19.15 Sjálfstætt fólk
19.50 Eldsnöggt með Jóa Fel
20.25 Sisters
21.10 Mad Men
22.00 Game Of Thrones
22.50 Grimm
23.35 Sjálfstætt fólk
00.10 Eldsnöggt með Jóa Fel
00.40 Sisters
01.25 Mad Men
02.10 Game Of Thrones
03.00 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

08.20 Wag the Dog
09.55 Butter
11.25 Jack the Giant Slayer
13.15 The Secret Life Of Walter Mitty
15.10 Wag the Dog
16.45 Butter
18.15 Jack the Giant Slayer
20.05 The Secret Life Of Walter Mitty
22.05 Argo
00.05 Jayne Mansfield's Car
02.00 Faces In The Crowd
03.40 Argo

RÚV

08.00 Morgunstundin okkar
08.01 Froskur og vinir
10.25 Algjör Sveppi og Gói bjargar málunum
11.05 Katuri
11.35 Teitur í páskaskapi
12.00 Ferðastiklur
12.45 Fyrsti kossinn
14.30 Bleiki pardusinn
16.00 Viðtalið
16.30 Séra Brown
17.20 Tré Fú Tom
17.42 Um hvað snýst þetta allt?
17.47 Loppulúði, hvar ertu?
18.00 Skúli skelfir
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Vísindahorn Ævars
18.35 Þú ert hér
19.00 Fréttir
19.20 Íþróttir
19.25 Veðurfréttir
19.35 Reykjavíkurleikarnir 2015
20.35 Astrid Lindgren Sænskir heimildarþættir um einn ástsælasta barnabókahöfund heims. Sögupersónur Astrid Lindgren eru dáðar um allan heim. Í þáttunum er lesendum ævintýranna opnuð sýn inn í líf höfundarins og byggir umfjöllunin á óbirtum myndbrotum, dagbókarfærslum og gömlum bréfum.
21.40 Spilaborg
22.35 Marley Heimildarmynd um tónlistarferil Bobs Marley, helstu stjörnu reggae-tónlistarinnar. Rætt er við Ritu Marley, ekkju hans, Bunny Wailer úr Wailers og aðra sem þekktu hann. Tónlist hans hljómar í þættinum, en einnig er sagt frá mannréttindabaráttu hans, Rastafarian-hreyfingunni og börnunum ellefu sem hann átti með sjö konum.
00.55 Dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 The Talk
09.45 Cheers
10.10 The Golden Compass
12.05 Dreamgirls
14.05 Try Seventeen
15.40 Jane the Virgin
16.25 Judging Amy
17.10 The Good Wife
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Odd Life of Timothy Green
20.55 Identity Thief Bönnuð börnum
22.50 Taken
00.25 The Good Wife
01.10 Parenthood
01.55 Identity Thief
03.50 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.00 PGA Tour **2015** **13**.00 PGA Tour **2015** **14**.40 **2010** Augusta Masters **17.40** This is the Presidents Cup **18.05** **2003** Augusta Masters Official Film **19.00** PGA Tour **2015**

HRINGBRAUT

11.00 Eðaltónar **11.30** Eðaltónar **12.00** Eðaltónar **12.30** Eðaltónar **13.00** Eðaltónar **13.30** Eðaltónar **14.00** Eðaltónar **14.30** Eðaltónar **17.00** Eðaltónar **17.30** Eðaltónar **18.00** Eðaltónar **18.30** Eðaltónar **19.00** Eðaltónar **19.30** Eðaltónar **20.00** Eðaltónar **20.30** Eðaltónar

ÚTVARP

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

VINSÆLASTA HJÓLIÐ Í BYKO

Vnr. 49620200-1
28“ götureiðhjól, karla, 6 gíra með brettum og bögglabera eða 26” kvenhjól með körfu.

29.695kr.

Vnr. 49620076-7
Reiðhjól
TRAIL BLASER 24”.

41.995kr.

KENT A century of cycling

Vnr. 49620062-3
Reiðhjól 16” PRO
eða CUPCAKE.

24.995kr.

SUMARIÐ ER KOMIÐ

MIKIÐ ÚRVAL AF HJÓLUM OG GASGRILLUM

weber

Vnr. 50650018
WEBBER Q3000
gasgrill, svart.

81.995kr.

Broil King

Vnr. 50657510
BROIL KING Gasgrill MONARCH 320, 8,8 kW, ryðfrítt Dual-Tube brennarakerfi, aðal eldunarsvæði er 57x37cm, grillgrindur úr pottjárni, ryðfrítt Flave-R-Wave™ eldunarkerfi, þrír ryðfríir Dual-Tube™ brennarar, Linear-Flow™ stillanlegir gaskranar, Sure-Lite™ elektróniskt kveikikerfi, Accu-Temp™ hitamælir í loki.

74.995kr.

GRILLPRO

Vnr. 50657520
GRILLPRO Gasgrill 30040, 11,5 kW, 2+1 brennarar, eldunarsvæði 2775 cm^2, hliðarbrennari, Accu-flow gaskranar, postulínhúðaðar grillgrindur, álhúðað stál eldunarkerfi, Perma- Mold™ hliðarborðin.

OFURTILBOÐ

29.995kr.

Almennt verð: 39.995 kr.

Vnr. 50632098-100
Ferðagasgrill G-600, 2,93 kW, ryðfrír brennari, 2x grillgrindur úr pottjárni, fjarlægjanleg hliðarborð, hitamælir í loki.

24.995kr.

OUTBACK

Vnr. 50630086
OUTBACK Gasgrill Hunter, 11,88 kW, 3 brennar úr pottjárni, eldunarsvæði er 64x42 cm, postulínshúðuð grillgrind og grillplata, hitamælir í loki, neistakveikjari í tökkum.

64.995kr.

NAPOLEON
FYRIR GRILLMEISTARANA

VINSÆLU GRILLIN FRÁ KANADA - NÝTT Á ÍSLANDI

BYKO
BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.

Hönnun og umbrot: VERT-markaðsstofa

DAGSKRÁ

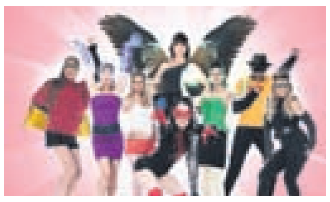
LAUGARDAGUR

Bíóstöðin kl. 19.55

Silver Linings Playbook

Vel leikin og skemmtileg mynd sem byggð er á samnefndri bók eftir Matthew Quick með Bradley Cooper, Robert De Niro og Jennifer Lawrence. Myndin fjallar um mann að nafni Pat sem flytur heim til foreldra sinna, staðráðinn í að hefja nýtt líf eftir að hafa dvalið á stofnun fyrir fólk með geðraskanir eftir að hann tapaði öllu.

Í KVÖLD



Stelpurnar

STÖÐ 2 KL. 19.15 Stelpurnar snúa nú aftur í fimmtu þáttaröðinni, hlægilegri en nokkru sinni fyrr. Pátturinn hefur notið gífurlegra vinsælda enda eru þarna samankomnir margir af bestu gamanleikurum Íslands.

Modern Family

GULLSTÖÐIN KL. 18.55 Frábær gamanþáttur um líf þriggja ólíkra en dæmigerðra nútímafjölskyldna. Leiðir þessara fjölskyldna liggja saman og í hverjum þætti lenda þær í hreint drepfyndnum aðstæðum sem samt eru svo skelfilega nálægt því sem við sjálf þekkjum alltof vel.

American Dad

STÖÐ 3 KL. 18.30 Ellefta teiknimyndaserían um Stan og fjölskyldu hans frá höfundum Family Guy. Stan er útsendari CIA og er því alltaf til taks í baráttunni gegn ógnum heimsins.

Bylgjan kl. 16.00

Veistu hver ég var?

Siggi Hlö, sjóðheitur og skemmtilegur, færir hlustendum flottustu 80's tónlistina.

STÖÐ 2

07.00 Barnaefni Stöðvar 2
07.01 Stumparnir
07.45 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Algjör Sveppi
08.05 Mæja býfluga
09.00 Stóri og Litli
09.10 Kalli á þakinu
09.35 Ljóti andarunginn og ég
09.55 Kalli kanína og félagar
10.20 Tommi og Jenni
10.45 Teen Titans Go
11.10 Ærlslagangur Kalla kanínu
11.35 Victourious
12.00 Bold and the Beautiful
12.40 Bold and the Beautiful
13.10 Ísland Got Talent
14.45 Spurningabomban
15.35 How I Met Your Mother
15.55 Modern Family
16.20 ET Weekend
17.00 Íslenski listinn
17.35 Sjáðu
18.00 Latibær
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.10 Lottó
19.15 Stelpurnar
19.40 The Lego Movie
21.25 The Grand Budapest Hotel
23.05 Jesse Stone: Benefit of the Doubt
00.35 The Hobbit: The Desolation of Smaug
03.10 The Call
04.40 Rampart

SPORT *besta sætið*

08.15 Portúgal - Serbía
10.00 Formúla 1 - Malasía
12.40 Georgía - Þýskaland
14.20 San Antonio - Chicago
15.55 Haukar - Keflavík
17.30 Meistarad. Evrópu - fréttaþáttur
18.00 Berlín - Hamburg
19.20 Þýsku mörkin
19.50 Barcelona - Real Madrid
21.35 Spænsku mörkin 14/15
22.05 Tékkland - Lettland
23.45 UFC Now 2015
00.30 UFC Unleashed 2015
01.15 World's Strongest Man 2014
02.10 Moto GP - Ástralía

SPORT 2 *enski boltinn*

08.55 Derby - Watford
10.35 Match Pack
11.05 Enska úrvalsdeildin - upphitun
11.35 Arsenal - Liverpool BEINT
13.50 Man. Utd. - Aston Villa BEINT
16.00 Markasyrpa
16.20 Chelsea - Stoke BEINT
18.30 Swansea - Hull
20.10 Everton - Southampton
21.50 Leicester - West Ham
23.30 WBA - QPR
01.10 Arsenal - Liverpool

ÍNN

17.00 Kling Klang **17.30** Eldhús meistaranna **18.00** Hrafnaþing **19.00** Kling Klang **19.30** Eldhús meistaranna **20.00** Hrafnaþing **21.00** 433 **21.30** Gönguferðir **22.00** Björn Bjarnason **22.30** Tölvur og tækni **23.00** ABC barnahjálp **23.30** Frá Haga í maga **00.00** Hrafnaþing á Vestfjörðum

STÖÐ 3

14.55 Flight of the Conchords
15.45 Junior Masterchef Australia
16.35 Wipeout
17.20 One Born Every Minute UK
18.10 Bob's Burgers
18.30 American Dad
18.55 The Cleveland Show 4
19.20 American Idol
20.45 Raising Hope
21.10 Trust Me
21.55 Revolution
22.40 The League
23.05 American Idol
00.25 Raising Hope
00.50 Trust Me
01.30 Revolution
02.15 The League
02.40 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Áfram Diego, áfram! **07.24** Svampur Sveins **07.45** Elías **07.55** UKI **08.00** Ofurhundurinn Krypto **08.22** Brunabílarnir **08.47** Ævintýraferðin **09.00** Stumparnir **09.25** Lukku láki **09.47** Tommi og Jenni **09.53** Hókus Pókus **10.00** Dóra könnuður **10.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **10.45** Doddi litli og Eyrnastór **10.55** Rasmus Klumpur og félagar **11.00** Áfram Diego, áfram! **11.24** Svampur Sveins **11.45** Elías**11.55** UKI **12.00** Ofurhundurinn Krypto **12.22** Brunabílarnir **12.47** Ævintýraferðin **13.00** Stumparnir **13.25** Lukku láki **13.47** Tommi og Jenni **13.53** Hókus Pókus **14.00** Dóra könnuður **14.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **14.45** Doddi litli og Eyrnastór **14.55** Rasmus Klumpur og félagar **15.00** Áfram Diego, áfram! **15.24** Svampur Sveins **15.45** Elías **15.55** UKI **16.00** Ofurhundurinn Krypto **16.22** Brunabílarnir **16.47** Ævintýraferðin**17.00** Stumparnir **17.25** Lukku láki **17.47** Tommi og Jenni **17.53** Hókus Pókus **18.00** Dóra könnuður **18.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **18.45** Doddi litli og Eyrnastór **18.55** Rasmus Klumpur og félagar **19.00** Stuart Little

GULLSTÖÐIN

18.10 Friends
18.30 New Girl
18.55 Modern Family
19.20 The Big Bang Theory
19.40 Hæðin
20.35 Steindinn okkar
21.00 Without a Trace
21.50 The Secret Circle
22.35 Rita
23.15 Believe
23.55 Hæðin
00.50 Steindinn okkar
01.15 Without a Trace
01.55 The Secret Circle
02.35 Rita
03.15 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

07.45 A Fish Called Wanda
09.30 Police Academy
11.10 Men in Black
12.50 Silver Linings Playbook
14.50 A Fish Called Wanda
16.35 Police Academy
18.15 Men in Black
19.55 Silver Linings Playbook
22.00 Uncertainty
23.45 Blackthorn
01.25 The Babysitters
02.55 Uncertainty

RÚV

07.00 Morgunstundin okkar
10.04 Undraveröld Gúnda
10.16 Chaplin
10.25 Algjör Sveppi og Gói bjargar málunum
11.00 Djöflaeyjan
11.25 Skólahreysti *(3:6)*
11.55 Landinn
12.25 Viðtalið
12.55 Tónlist á skjánum
13.55 Dásamlegt
15.55 Basl er búskapur
16.20 Ástin grípur unglinginn
17.05 Táknmálsfréttir
17.15 Franklín og vinir hans
17.38 Unnar og vinur
18.00 Með okkar augum
18.30 Á spretti
18.54 Lottó *(32)*
19.00 Fréttir
19.20 Íþróttir *(30)*
19.30 Veðurfréttir
19.35 Algjör Sveppi og Gói bjargar málunum
20.10 Eurovision í 60 ár *(Eurovision Greatest Hits)*
21.50 Langdregin trúlofun
23.55 Í nafni föðurins
02.05 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.40 Everybody Loves Raymond
09.00 Dr. Phil
09.40 The Talk
10.25 Cheers
10.50 The Seven Year Hitch
12.25 The Bachelor
14.00 Royal Pains
14.45 Scorpion
15.30 Red Band Society
16.15 Coldplay: Ghost Stories
17.10 The Voice
18.40 Aulinn ég 2
20.20 The Breakfast Club
22.00 The Bourne Ultimatum
23.55 John Carter
02.10 The Breakfast Club
03.50 The Bourne Ultimatum
05.45 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.05 PGA Tour
11.05 Golfing World
11.55 PGA Tour - Highlight
12.50 2005 Augusta Masters
16.10 This is the Presidents Cup
16.35 Inside The PGA Tour
17.00 PGA Tour
22.00 2001 Augusta Masters official film
23.00 Golfing World
23.50 This is the Presidents Cup

HRINGBRAUT

17.00 Eðaltónar **17.30** Eðaltónar **18.00** Lífsstíll (e) **18.30** Hringtorg (e) **19.00** Atvinnulífið (e) **19.30** Neytendavaktin (e) **20.00** 433.is **20.30** Mannamál (e) **21.00** Eðaltónar **21.30** Eðaltónar **22.00** Lífsstíll (e) **22.30** Hringtorg (e) **23.00** Atvinnulífið (e) **23.30** Neytendavaktin (e)

ÚTVARP

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

Eirberg

Airfree lofthreinsitæki

Falleg og stílhrein hönnun.
Margviðurkennt Lofthreinsitæki.

- Eyðir frjókornum og öðrum ofnæmisvöldum
- Vinnur gegn myglusveppi og ólykt
- Eyðir bakteríum og vírusum
- Eyðir gæludýraflösu og svifryki
- Hljóðlaust og sjálfhreinsandi
- Hæð aðeins 27 cm

Verð frá 24.750 kr.

Fæst fyrir mismunandi stór rými

Æskilegt rakastig innanhúss er 40-60%.

Of lágt rakastig getur valdið þurrki í augum og öndunarfærum, aukinni tíðni sýkinga, þreytu, höfuðverk og svefnvandamálum. Rétt rakamettun getur einnig dregið úr örverum og ofnæmisvökum í lofti.

Ultrasonic rakatæki

Einfalt og öflugt rakatæki fyrir allt að 60 m^2 rými.
Sérlega hljóðlátt með stórum vatnstanki.
Vörn gegn bakteríumyndun í vatnstanki.
Innbyggður rakastillir.

Verð 24.950 kr.

Mikið úrval af rakatækjum.

Betra loft

Betri líðan

Viðurkenndar stuðningshlífar

- Virkur stuðningur
- Vandaður vefnaður
- Góð öndun
- Einstök hönnun
- Fjölbreytt úrval

Fagleg ráðgjöf sjúkraþjálfara.

Æfingavörur

Bjóðum gott úrval af Sissel æfinga- og heilsuvörum.

- Æfinga- og yogadýnur
- Boltar
- Jafnvægisbretti
- Nuddrúllur
- Hita- og kælibakstrar

sissel

Compression íþróttasokkar

Góður stuðningur við ökkla og kálfa. Einstök mýkt við tær og hæla sem ver fyrir núningi og blöðrum. Aðlagast vel að fætinum, örva blóðflæði og bæta liðskyn. Tilvalið fyrir hlaupara og göngugarpa.

Verð frá 7.950 kr.

Eirberg Lífstíll, Kringlunni 1. Hæð • Eirberg Heilsa, Stórhöfða 25 • Sími 569 3100 • eirberg.is

LÝKUR PRÍLEIKNUM

Jón Gnarr, leikari, skemmtikraftur og fyrrverandi borgarstjóri Reykjavíkur, vinnur nú að þriðju og síðustu bókinni í þríleik sínum. Sú fyrsta heitir Indjáninn og í kjölfarið fylgdi Sjóræninginn. Þriðja bókin mun heita Útlaginn en þetta upplýsti hann í samskiptum við Gísla Martein Baldursson á Twitter. Jón stefnir að því að ljúka bókinni í sumar. **- jóe**

„Þið vitið hvernig börn eru. Þau vilja nýja fótboltaskó, þau vilja nýja strigaskó. Það kom að því að hann varð 14 ára og ég hugsaði: Ef þig langar í eitthvað, farðu að vinna og þá eignast þú þína eigin peninga."

DAVID BECKHAM TALAÐI UM NÝTT STARF ELSTA SONAR SÍNS, BROOKLYNS, SEM VINNUR Á FRÖNSKU KAFFIHÚSI Í NÁGRENNI VIÐ HEIMILI BECKHAM-FJÖLSKYLDUNNAR.

LAG Í LÆKNAÞÁTTUM

Lag **Ásgeirs Trausta** Was There Nothing? var notað í nýjasta þætti bandaríska læknaþáttanna Grey's Anatomy. Lagið er ensk útgáfa lagsins Hljóða nótt af fyrstu plötu kappans. Ásgeir hefur undanfarið spilað víða um heim en hann kemur fram á tónleikum í Hörpu þann 16. júní næstkomandi. **- jóe**

STYTTU SÉR STUNDIR

Föstudagurinn langi er mesti sorgardagur kirkjuársins og hafa hvers kyns skemmtanir og gleði löngum verið bönnuð á deginum. Sá siður virðist vera á undanhaldi en á meðal fjölmargra landsmanna sem lyftu sér upp í gær má nefna þingmennina Höskuld Þórhallsson og **Jóhönnu Maríu Sigmundsdóttur**. Höskuldur renndi sér á skíðum á Akureyri en Jóhanna skemmti sér á vélsleða í sinni heimabyggð. **- jóe**

ALLT Á FULLU Hjördís Ösp Ottósdóttir og Russell Schaper-Kotter sjást hér vera að gera upp eldhúsið en þau unnu keppnina um besta eldhúsið.

Keppir í Game of Homes í Kanada

Hjördís Ösp Ottósdóttir keppir í raunveruleikaþættinum Game of Homes í Kanada, ásamt unnusta sínum, en í þáttunum gera þau upp gamalt hús.

Íslendingurinn Hjördís Ösp Ottósdóttir innanhússarkitekt tekur þátt, ásamt unnusta sínum Russell Schaper-Kotter, í stærsta raunveruleikaþætti sem framleiddur hefur verið í Kanada, Game of Homes. Í þættinum er keppt um að gera upp gömul hús sem átti að rífa, og fær sigurvegarinn húsið að launum. „Vinnufélagi minn benti okkur á að það væri verið að leita að fólki í þáttinn. Ég hugsaði strax að það væri ekki séns að ég fengi frí í vinnunni í fimm vikur, en unnusti minn sagði að við myndum bara víst fá frí," segir Hjördís og hlær.

Parið sótti um og fór í prufur, en þau voru ekki valin. Sólarhring fyrir fyrsta þáttinn fengu þau Hjördís og Russell símtal frá framleiðandanum, sem sagði að það væri óvissa með eitt parið og þau væru líklegust til að koma í staðinn.

„Það fór allt á fullt. Við vorum bæði að vinna annars staðar og vorum send með næsta flugi heim. Þar var okkur skutlað upp á hótel þar sem við áttum bara að vera, máttum ekki tala við neinn eða neitt," rifjar Hjördís upp. Daginn eftir var þeim tilkynnt að þau hefðu verið valin. „Við fengum 20 mínútur til þess að fara heim og pakka fyrir fimm vikur. Svo var haldinn neyðarfundur með fjölskyldunni, svo voru símarnir teknir af okkur eftir það."

Hjördís segir vinnuveitanda sinn hafa verið mjög skilningsríkan og gefið henni frí, en Russell var ekki eins heppinn og missti vinnuna í kjölfarið.

Fyrir þáttinn voru fjögur gömul hús sem átti að rífa, flutt í miðbæ Vancouver og girt af. „Þegar við komum á staðinn áttum við að velja okkur hús, en til þess að fá það þurftum við að smíða lykil að húsinu í kapp við tímann og hina keppendurna," segir Hjördís. Í þessar fimm vikur bjuggu þau svo í húsinu sem þau voru að gera upp og í hverjum þætti gerðu þau upp eitt herbergi. „Það var rosalega skrýtið að hafa allt í einu myndavélar að fylgjast með þér allan sólarhringinn, en það vandist fljótt. Við vorum oft að vinna alla nóttina og svo var þátturinn tekinn upp strax morguninn eftir, þannig að maður var orðinn of þreyttur til að taka eftir þeim," segir Hjördís.

Í lokaþættinum sem ekki er búið að taka upp, kemur svo í ljós hvaða par er sigurvegari. „Svona hús og lóð er mjög verðmætt hér í Vancouver og kostar mikið, þannig að það væri magnað að vinna," segir Hjördís. Þriðji þátturinn af Game of Homes var sýndur í Kanada á þriðjudag, og nú þegar hafa Hjördís og Russell unnið eina keppni í þættinum, um besta eldhúsið. Fyrir það fengu þau ferð til Parísar. Hjördís segir það pínu skrýtið að sjá allt í einu auglýsingar með sér úti um allt. „Við fórum svo í bankann um daginn og allt í einu voru allir í bankanum búnir að fatta hver við værum og allt í einu var allt starfsfólkið komið og farið að spyrja. En það er bara gaman." **adda@frettabladid.is**

GAME OF HOMES Þau Hjördís Ösp Ottósdóttir og Russell Schaper-Kotter eru staðráðin í að vinna Game of Homes.

MYND/SARA ROGERS

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

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

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

Hafðu fjölpóstinn þinn inni í Fréttablaðinu.
Það er áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448
eða í tölvupóstfangi fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

*Prentmiðlakönnun Capacent október–desember 2012 – höfuðborgarsvæði 25-54 ára

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR–AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svanur@365.is **ALMENNAR AUGLÝSINGAR SÍMI 512-5401:** Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Hjalti Egilsson hjalti@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI:** 512-5402: Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Gunnhildur Geira Dan Þorláksdóttir geira@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Jónatan Atli Sveinsson jonatan@365.is, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

TAXFREE SÓFAR

ALLIR SÓFAR Á TAXFREE TILBOÐI*

*TAXFREE TILBOÐIÐ GILDIR BARA Á SÓFUM OG JAFNGILDIR 19,35% AFSLÆTTI.
Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.

KLINT 3JA SÆTA SÓFI

3JA SÆTA
AÐEINS KRÓNUR
169.347
FULLT VERÐ: 209.990

TAX FREE

Litir: Koníaksbrúnt, dökkbrúnt og svart. Vandað ekta leður. Stærð:
3ja 193 x 80 H: 81 cm.
2ja sæta 138 x 80 H: 81 cm.

2JA SÆTA
AÐEINS KRÓNUR
137.089
FULLT VERÐ: 169.990

TAX FREE

PÁSKA
TILBOÐ
20%
AF ALLRI SMÁVÖRU Í DAG
(GILDIR EKKI Á IITTALA)

OREGON HORNSÓFI MEÐ TUNGU

AÐEINS KRÓNUR
306.444
FULLT VERÐ: 379.990

TAX FREE

Stærð: 305 x 240 H 85 cm.
Hægri eða vinsti tunga.
Dökkgrátt slitsterkt áklæði.

UMBRIA TUNGUSÓFI

AÐEINS KRÓNUR
217.734
FULLT VERÐ: 269.990

TAX FREE

Stærð: 305 x 163 H 78 cm. Slitsterkt áklæði.
Hnakkapúði ekki innifalinn í verði.

TAXFREE
DÖGUM LÝKUR Í DAG

HÚSGAGNAHÖLLIN
– fyrir lifandi heimili –

HÚSGAGNAHÖLLIN • Bíldshöfða 20 • Reykjavík **OPIÐ** Virka daga 10-18, laugard. 11-17 og sunnud. 13-17
OG Dalsbraut 1 • Akureyri **OPIÐ** Virka daga kl 10–18 og laugardaga 11-16 **EITT SÍMANÚMER** 558 1100

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 **VÍSIR**

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Ísafoldarprentsmiðja

Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 800 1177

NÆRMYND

Hanna Rún Bazev Óladóttir

MAKI: Nikita Bazev
BARN: Vladimir Óli Basev

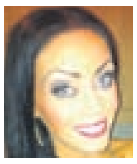
Hanna Rún keppti í Ísland Got Talent ásamt eiginmanni sínum, Nikita Bazev, og sýndu þau mikla snilldartakta á dansgólfinu. Engu að síður duttu þau úr keppni síðastliðinn sunnudag og í kjölfarið hefur Hanna Rún þurft að svara leiðinlegum ásökunum og athugasemdum nettrölla um rétt þeirra til þátttöku í keppninni, þar sem þau eru sögð vera atvinnudansarar, sem þó er fjarri lagi.

Hanna Rún er ofboðslega góð stelpa. Hún hefur góða nærveru, er hlý og góð, og má ekkert slæmt sjá. Hún vill hjálpa öllum og fer ekki í manngreinarálit. Hún hefur mikla réttlætiskennd og sem betur fer er hún komin með bein í nefið svo hún geti varið sig–enda hefur hún fengið á sig skot síðan hún var lítið barn.

Óli Jóhann Daníelsson, *faðir*

Hún er með alveg einstaklega góða nærveru, er rosalega þolinmóð og er örugglega með hlýjasta hjarta sem til er. Það er ekki til vont í henni. Svo er hún mjög kröftug, ef hún ætlar sér eitthvað þá gerir hún það. Ég gæti ekki fundið betri vinkonu.

Signý Gísladóttir, *vinkona*



Hanna Rún er keppnismanneskja í húð og hár og gefst aldrei upp. Hún er sterkur karakter og einn mesti húmoristi sem ég þekki, alltaf stutt í hláturinn. Hún er lífsglöð, jákvæð og hjartahlý með góða nærveru–ég veit hreinlega ekki var ég væri án hennar. Hún er besta systir í heimi og ég elska hana í tætlur.

Unnur Kristín Óladóttir, *systir*