FRÉTTABLAÐIÐ
91. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 20. APRÍL 2019

Íslendingar hlæja að mér

Unnar Helgi Daníelsson sneri lífinu við eftir misheppnað viðskiptaævintýri. Á innan við tveimur árum hefur hann byggt upp vinsælan veitingastað sem fáir Íslendingar vita af og án þess að taka nokkur lán. 22

Ég hætti að drekka. Og líf mitt snerist við. Það er allt búið að blómstra síðan þá.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Undur geimsins

Stjörnufræðingar svara spurningum um svarthol, ormagöng, hvíthol og endalok jarðar. 16

Heppin að hafa fundið sína fjöl

Snædís Ocampo segir frá lífi sínu og gefur uppskrift að lambasteik fyrir páskahelgina. 32

„Guðnatindur“

Eyjafjallajökull er með fallegustu jöklum landsins. Hann prýða tveir ægifagrir tindar. 34

DORMA
Láttu drauminn rætast
Páskatilboðum
LÝKUR Í DAG - LAUGARDAG
OPIÐ Í ÖLLUM VERSLUNUM DORMA Í DAG
LOKAÐ Á PÁSKADAG OG 2. Í PÁSKUM

Gleðilega páska
Opið til miðnættis á páskadag
í Lyfju Lágmúla og Smáratorgi
Sjá fleiri opnunartíma á lyfja.is
LYFJA
– Lífið heil

Veður

Suðaustan 10-18 m/s, hvassast V-lands. Þurrt NA-til. Víða sunnan 10-15 seinni partinn. Hiti 7 til 16 stig. Suðvestan 8-15 og skúrir S- og V-til í dag. Hiti 3 til 12 stig. SJÁ SÍÐU 30

Ólöglegt bingó

Líkt og undanfarin ár bauð Vantrú upp á bingó á Austurvelli í gær, föstudaginn langa. Þótt slíkt athæfi sé ólöglegt verður að teljast ólíklegt að bingógestir eða -aðstandendur hafi verið látnir gista fangaklefa í nótt. Ef til vill gæti þetta orðið síðasta ólöglega páskabingó Vantrúar. Frumvarp dómsmálaráðherra er nú fyrir þingi um breytingar á lögum um helgidagafrið. Ef frumvarpið er samþykkt verður bingóið löglegt. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Verðhækkanir boðaðar vegna kjarasamninga

VERSLUN ÍSAM, heildsölu- og framleiðslufyrirtæki sem á Mylluna, Ora, Kexverksmiðjuna Frón og Kexsmiðjuna boðar 3,9% hækkun á öllum vörum fyrirtækjanna verði kjarasamningar samþykktir. Þetta kemur fram í tölvupósti Hermanns Stefánssonar, forstjóra ÍSAM, til viðskiptavina.

Í póstinum segir líka að allar innfluttar vörur muni hækka um 1,9%, verði samningarnir samþykktir.

Samtök atvinnulífsins undirrituðu kjarasamninga við félög verslunarmanna og aðildarfélög Starfsgreinasambandsins í byrjun apríl. Þessa dagana eru meðlimir þessara verkalýðsfélaga að kjósa um samninginn, en í stuttu máli gengur samningurinn út á að hækka laun þeirra lægst launuðu mest. Hjá VR er atkvæðagreiðslu lokið en niðurstöður verða ekki birtar fyrr en 23. apríl, þegar atkvæðagreiðslu hjá hinum félögunum er einnig lokið.

Fréttablaðið.is greindi frá því í gær að Myllan, sem er í eigu ÍSAM, muni hækka verð um 2,7% verði nýir kjarasamningar samþykktir.

3,9%

er boðuð hækkun á vörum á vegum fyrirtækja ÍSAM.

Nú er ljóst, samkvæmt tölvupósti ÍSAM til viðskiptavina, að hækkanirnar eru enn víðtækari. Ora, Frón og Kexsmiðjan munu hækka verð um 3,9%, verði samningarnir samþykktir auk þess sem innfluttar vörur verða hækkaðar um 1,9%.

„Þar sem ekki er búið að samþykkja kjarasamningana er hækkunin með fyrirvara um að þeir verði samþykktir,“ segir Hermann í póstinum. „Með von um skilning og áframhaldandi góða samvinnu.“ – bg

Um 30 sem nota vímuefni í æð á Suðurnesjum

HEILBRIGÐISMÁL Skaðaminnkunarverkefnið Frú Ragnheiður fer af stað á Suðurnesjum í haust en talið er að um 30 manns þar noti vímuefni í æð.

Hannes Friðriksson, formaður Rauða krossins á Suðurnesjum, sagði í kvöldfréttum Stöðvar 2 að um mikið fagnaðarefni væri að ræða.

Hannes Friðriksson, formaður Rauða krossins á Suðurnesjum

„Þetta er þannig verkefni að þetta er skaðaminnkandi og hefur hjálpað þeim sem hafa leiðst út í neyslu, og því mikilvægt að þetta sér til staðar,“ sagði Hannes.

Þarfagreining Rauða krossins á Suðurnesjum hefur leitt í ljós að hópurinn sem notar vímuefni í æð á svæðinu er að yngjast. – khn

Þúsundir hlaða enn niður sjónvarpsefni

Atvinnumönnunum okkar og Game of Thrones hlaðið niður þúsundum skipta á deildu.net. Stjórnarformaður FRÍSK segir þetta óþolandi. Hann segir niðurhalið bitna á íslenskri framleiðslu en vera því miður ekki nýtt af nálinni.

TÆKNI Fyrstu þremur þáttunum af Atvinnumönnunum okkar, sjónvarpsþáttum Stöðvar 2 þar sem Auðunn Blöndal tekur íslenska atvinnumenn í íþróttum tali, hafði verið hlaðið niður samtals 9.949 sinnum á niðurhalssíðunni deildu.net í gær. Fyrsta þætti áttundu þáttaraðar hinna geysivinsælu HBO-þátta Game of Thrones, sem sýndir eru á Stöð 2, hafði verið hlaðið niður samtals 6.723 sinnum en þátturinn var fyrst sýndur aðfaranótt mánudags.

Þetta segir Hallgrímur Kristinsson, stjórnarformaður Félags rétthafa í sjónvarpi og kvikmyndum (FRÍSK), að sé óþolandi. „Það segir sig sjálft í svona litlu samfélagi eins og okkar að þetta eru svakalegar tölur.“ Hallgrímur segir það verst þegar um íslenska framleiðslu er að ræða. „Efni sem unnið er af Íslendingum fyrir íslenska peninga. Þá er það auðvitað mikill skaði.“

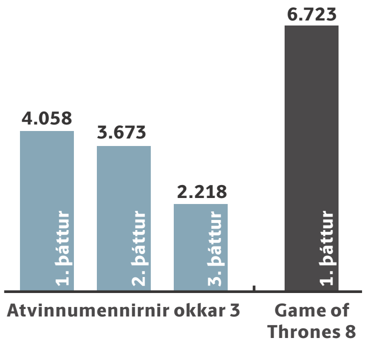
Niðurhal sem þetta heftir framleiðslu á öðru íslensku efni, að mati Hallgríms. Þegar fjöldi sem þessi sækir íslenskt efni og borgar ekki fyrir það fæst minni tekjur og því er minna fjármagn til svo hægt sé að framleiða meira efni.

„Þessi síða er náttúrulega, eins og alþjóð veit, rekin af Íslendingum og hefur verið sérstaklega nýtt af Íslendingum til að sækja sér íslenskt efni. Það væri auðvitað ósk okkar að lögreglan myndi taka sig til og rannsaka þetta af einhverju viti,“ segir Hallgrímur.

Aukinheldur segir hann að síðan hafi fengið að vera óáreitt í mörg ár. „Hún hefur verið kærð en lögregla hefur aldrei tekið af skarið og rannsakað þetta af neinu viti. Við höfum, því miður, ekki heimildir eða tök á að rannsaka svona. Það er eingöngu lögregla sem gerir það.“

Jon Snow hefur aldrei hlaðið neinu niður. Enda ekki til í raun og veru.

Mikið niðurhal



> Þetta eru svakalegar tölur.
>
> Hallgrímur Kristinsson, stjórnarformaður FRÍSK

Héraðsdómur hefur sett lögbann á deildu.net en síðan er enn aðgengileg og tiltölulega lítið vandamál að nálgast þannig efni án þess að þurfa að greiða fyrir það. Hallgrímur segir að þetta sé gömul saga og ný.

Sé horft til eldri þátta má sjá að Ófærð, Strákunum, Vaktaseríunum, Stelpunum, Sönnum íslenskum sakamálum, Stiklum, Audda og Sveppa og fleiri þáttum hefur verið hlaðið niður þúsundum skipta.

Ólöglegt niðurhal á Game of Thrones er langt frá því að vera nýtt af nálinni né einskorðast það við Ísland. Samkvæmt greiningarfyrirtækinu MUSO var fyrsta þætti þessarar nýjustu þáttaraðar streymt ólöglega eða hlaðið niður samtals 55 milljón sinnum á fyrsta sólarhringnum eftir frumsýningu.

Stærsti hluti þessa ólöglega áhorfs var í gegnum streymi, eða 77 prósent. Restin hlóð þættinum svo niður af veraldarvefnum, líkt og þessi tæpu sjö þúsund gerðu á deildu.net. thorgnyr@frettabladid.is

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

GILDIR TIL 22.04

40 ÁR
MEÐ FRÁBÆRUM TILBOÐUM!

VIÐ FÖGNUM **40 ÁRA AFMÆLI JYSK** Á HEIMSVÍSU MEÐ FRÁBÆRUM **AFMÆLISTILBOÐUM**

TÖLUR VIKUNNAR 14.04. 2019 TIL 20.04. 2019

10
aðgerðum hefur þurft að fresta á Landspítala á fyrstu mánuðum ársins vegna plássleysis á gjörgæslu

36%
var hlutdeild útlendinga í atvinnuleysi í febrúar síðastliðnum.

20%
kjörsókn var í atkvæðagreiðslu VR um lífskjarasamningana.

3.600
farþegar Icelandair lentu í vandræðum á Keflavíkurflugvelli vegna óveðurs í vikunni.

45%
Íslendinga eru mjög eða frekar neikvæð í garð laxeldis í opnum sjókvíum, samkvæmt könnun MMR.

3.940
manns gengu í hjónaband árið 2017, en sama ár skildu 1.370.

Þrjú í fréttum
Neyslurými, Notre Dame og kjarasamningar

Sigríður Björk Guðjónsdóttir
lögreglustjóri á höfuðborgarsvæðinu

veitti frumvarpi heilbrigðisráðherra um neyslurými svarta umsögn og sagði það lýsa skilningsleysi á hlutverki lögreglu. Ríkissaksóknari tekur undir gagnrýnina.

Kristján Andri Stefánsson
sendiherra í París

sagði almenning í Frakklandi sleginn yfir stórbruna í Notre Dame dómkirkjunni, það hefði verið óraunverulegt að sjá kirkjuna fuðra upp með þessum hætti. Endurreisn kirkjunnar frægu er nú þegar hafin.

Ragnar Þór Ingólfsson
formaður VR

sagðist treysta félagsmönnum sínum til að taka upplýsta ákvörðun í atkvæðagreiðslu um nýjan kjarasamning. Niðurstöðurnar verða kynntar seinna í þessum mánuði, eða þegar liðsmenn annarra verkalýðsfélaga hafa gert upp hug sinn til samninganna í atkvæðagreiðslu.

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

Telja veiðileyfi Hvals hafa verið útrunnið árið 2018

Jarðarvinir telja að leyfi Hvals hf. til veiða á langreyði hafi verið útrunnið þar sem fyrirtækið lagði niður veiðar á löngum kafla. Í lögum er kveðið á um að fiskiskip missi leyfi sitt hafi það ekki farið á veiðar í tólf mánuði samfellt.

Jarðarvinir berjast gegn hvalveiðum og hafa beint athygli að stjórnsýslunni kringum veiðarnar. FRÉTTABLAÐIÐ/EGILL

STJÓRNSÝSLA Hvalveiðar Hvals hf. árið 2018 voru, að mati dýraverndunarsamtakanna Jarðarvina, ólöglegar vegna þess að veiðileyfi fyrirtækisins var runnið út samkvæmt lögum. Lögmaður samtakanna segir margt í stjórnsýslu hvalveiða sem megi bæta.

Jarðarvinir, samtök hér á landi sem berjast gegn hvalveiðum, hafa með atbeina lögfræðinga reynt að komast til botns í stjórnsýslunni á bak við hvalveiðar Íslendinga. Fréttablaðið hefur upp á síðkastið flutt fréttir af því að gögn sem Hval hf. ber að skila til Fiskistofu hafi ekki borist þangað í fimm ár og að Fiskistofa hafi engin þvingunarúrræði til að fá gögnin afhent.

Það sem Jarðarvinir benda helst á er að samkvæmt fyrstu grein laga um hvalveiðar er það skilyrði leyfis til veiða að fyrirtæki uppfylli skilyrði til að mega stunda fiskveiðar. Í lögum um stjórn fiskveiða er gerð grein fyrir því að veiðileyfi í atvinnuskyni falli niður hafi fiskiskipi ekki verið haldið til veiða í tólf mánuði.

„Samkvæmt okkar skilningi þá liggur það beinast við að veiðar Hvals hf. á stórhvelum hafi verið ólöglegar eftir að fyrirtækið lagði niður veiðar á löngum tímum síðastliðið veiðitímabil,“ segir Ragnar Aðalsteinsson, lögfræðingur Jarðarvina. „Því hefði verið eðlilegast að eftirlitsaðilar hefðu stöðvað veiðar á meðan fyrirtækið endurnýjaði veiðileyfi sín. Vitað er að veiðileyfin voru ekki endurnýjuð og því voru veiðarnar að okkar mati ólöglegar og án leyfis.“

> **Samkvæmt okkar skilningi þá liggur það beinast við að veiðar Hvals hf. á stórhvelum hafi verið ólöglegar.**
>
> Ragnar Aðalsteinsson, lögfræðingur Jarðarvina

Gustað hefur um fyrirtækið og hvalveiðar þess síðustu misseri. Vitað er að í það minnsta eitt dýr sem Hvalur hf. drap á síðustu vertíð var blendingur langreyðar og steypireyðar. Dýraverndunarsamtök hafa bent á að Hvalur hf. hafi ekki haft leyfi til að veiða steypireyði og því sé líklegt að þar hafi fyrirtækið brotið lög.

Stefnt er að því að veiðileyfi til ársins 2023 verði gefin út af hinu opinbera á næstu vikum. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er ekki loku fyrir það skotið að engin stórhveli verði veidd hér við land þar sem nægar birgðir eru til af langreyðarkjöti. sveinn@frettabladid.is

HÚSASMIÐJAN

blómaval

Opið annan í páskum í Skútuvogi kl. 10-17

Sjá aðra afgreiðslutíma á **husa.is**

PÁSKATILBOÐ

í Húsasmiðjunni og Blómavali

Páskaskraut og kerti
25% afsláttur

Pottaplöntur og pottar
25% afsláttur

Öll LADY málning
25% afsláttur

50% afsláttur
Sýpris
999 kr
~~1.990 kr~~
80-100 cm

Broil King
Gasgrill Crown 310
8,8 kW brennarakerfi úr ryðfríu stáli. Grillgrindur úr steypujárni. Þrír brennarar úr ryðfríu stáli.
3000317
49.990 kr
~~61.990 kr~~

Vorerika, tilvalin í útipottana
599 kr

OUTBACK
18.990 kr
~~23.990 kr~~
Gasgrill
Outback gasgrill, 2ja brennara með hliðaborði. Grillflötur: 50x36 cm með tvískiptum brennara.
3000225

OUTBACK
29.990 kr
~~39.990 kr~~
Gasgrill, 3ja brennara
Sunset Solo, 3ja brennara, grillflötur: 628x406 mm. 3 ryðfríir brennarar, hitamælir, 9,67 kW.
3000393

Broil King
59.990 kr
~~69.990 kr~~
Gasgrill Crown 320 Stál
9,3 kW brennarakerfi úr ryðfríu stáli. Grillgrindur úr pottjárni. Þrír brennarar úr ryðfríu stáli.
3000315

IKRA mogatec
6.995 kr
Sjáðu verðið!
Rafmagnshekkklippur
550W, rafmagnshekkklippur, blað 45 cm, klippigeta 16 mm.
5083759

LG 65"
LG UHD TV
Sjáðu verðið!
36% afsláttur
Aðeins í Skútuvogi og husa.is
119.990 kr
~~189.990 kr~~
Snjallsjónvarp LG 65UK6300
LG 65", UHD Smart sjónvarp.
1860067

30% afsláttur
27.293 kr
~~38.990 kr~~
Trampolín 3,66 m, með öryggisneti
12 fet/3,66 m, 6 fætur með öryggisneti.
3900557

Evrópskt gæðamerki á ótrúlegu verði
Skoðaðu allt úrvalið á **husa.is**
AUTHOR SILVERBACK
Krakkahjól 24"
37.520 kr
~~46.900 kr~~
Reiðhjól A-Matrix
24" A-Matrix, 10" grind, Shimano 18 gíra, Tektro V-bremsur, grátt/grænt.
3901375

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

Þróunarsamvinna og mannúðaraðstoð:
Viltu vinna með okkur?

Viltu vinna með utanríkisráðuneytinu á sviði þróunarsamvinnu og mannúðaraðstoðar?

Ráðuneytið vill fjölga samstarfsaðilum á þessu sviði, sérstaklega með skírskotun til áherslu á mannréttindi og samstarf við atvinnulífið.

Ráðuneytið ætlar að verja allt að 120 milljónum króna til verkefna á sviði þróunarsamvinnu og mannúðarmála í gegnum félagasamtök. **Umsóknarfrestur um verkefnin er til 20. maí.** Niðurstöður um úthlutun fjár til verkefna ættu að liggja fyrir í júlí.

Auglýst er eftir umsóknum um styrki:

- til þróunarsamvinnuverkefna
- til mannúðarverkefna
- til fræðslu- og kynningarverkefna

Nánari upplýsingar á vef Stjórnarráðsins:
utn.is/heimsljos

Stjórnarráð Íslands
Utanríkisráðuneytið

Forsætisráðherra átti fund með forseta Vestur-Sahara fyrr í mánuðinum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Segir forsætisráðherra vera leiddan í gildru

Sendiherra Marokkó segir að forseti Vestur-Sahara hljóti að hafa leitt forsætisráðherra Íslands í gildru þegar hún fundaði með honum fyrr í mánuðinum. Sendiherrann bendir á alvarleika stríðsglæpaásakana á hendur forsetanum.

MAROKKÓ Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra hlýtur að hafa verið leidd í gildru. Þetta segir Lamia Radi, sendiherra Marokkó, um fund sem forsætisráðherra átti með Brahim Ghali, forseta Vestur-Sahara og leiðtoga þjóðfrelsishreyfingarinnar Polisario, fyrr í mánuðinum.

Vestur-Sahara hefur verið undir stjórn Marokkó eins frá 1979 en Máritanar komu einnig að stjórn svæðisins frá 1957. Í dag halda Marokkómenn stærstum hluta svæðisins en Sahrawi-þjóðin, eða hið lýðræðislega lýðveldi Sahrawi-Araba, heldur minnihlutanum. Alls viðurkenna 84 aðildarríki Sameinuðu þjóðanna sjálfstæði Vestur-Sahara. Fjórtíu ríki hafa hins vegar „fryst“ viðurkenningu sína. Ísland er ekki á meðal þeirra ríkja sem hafa viðurkennt sjálfstæði.

Fréttablaðið birti viðtal við Ghali fyrr í mánuðinum þar sem hann þakkaði forsætisráðherra kærlega fyrir fundinn og sagðist hafa rætt um þjáningu Sahrawi-þjóðarinnar og andspyrnuna gegn Marokkómönnum. Hann sagðist að auki hrifinn af Íslandi og kvaðst hafa lært um Íslendinga og sjálfstæðisbaráttu þeirra í öðrum bekk.

Sendiherrann Radi segir að leiðtogar Polisario hafi í gegnum tíðina nýtt sér velvild annarra þjóða. „Þetta er ofboðsleg tækifærismennska. Trúir þú því virkilega að, eins og hann sagði í viðtalinu, hann hafi lært um Ísland í spænskum nýlenduskóla, þá undir stjórn fasistans Franco? Þetta er bara einhver fullyrðing til að vekja samhug á meðal Íslendinga.“

Í viðtalinu ræddi Ghali um kúgun Marokkómanna og pólitíska fangelsun mótmælenda í Vestur-Sahara.

> **Trúir þú því virkilega að, eins og hann sagði í viðtalinu, hann hafi lært um Ísland í spænskum nýlenduskóla, þá undir stjórn fasistans Franco? Þetta er bara einhver fullyrðing til að vekja samhug á meðal Íslendinga.**
>
>
>
> Lamia Radi, sendiherra Marokkós

Radi segir þetta af og frá. „Það býr næstum milljón á þessu svæði. Einungis örfá hundruð þeirra deila sjónarmiðum þessa manns. Þessi minnihluti þarf að vekja athygli á sér með því að ögra,“ segir Radi og tekur einnig fram að Marokkó sé ekki haldið „stækkunarkreddu“, eins og Ghali hélt fram. Þannig fullyrðingar séu undarlegar.

Að sögn Radi grundvallast tilkall Marokkómanna til Vestur-Sahara á því að svæðið hafi tilheyrt Marokkó áður en Spánverjar og Frakkar eignuðu sér Marokkó árið 1912. „Marokkó er þess vafasama heiðurs aðnjótandi að vera eitt fárra ríkja á jörðu sem var nýlenda tveggja ríkja á sama tíma. Vegna landfræðilegrar og strategískrar legu Marokkó, sem hefur aðgengi að Miðjarðarhafi, Atlantshafi og Afríku sunnan Sahara, sameinuðu þessi nýlenduveldi krafta sína gegn Marokkó og sundruðu ríkinu.“

Þá segir sendiherrann að á meðan unnið er að lausn á Vestur-Sahara-deilunni undir handleiðslu Sameinuðu þjóðanna beri Marokkó skylda til þess að sjá íbúum svæðisins fyrir menntun, heilbrigðisaðstoð, innviðum og atvinnu. „Öryggisráð SÞ, Evrópusambandið og bandaríska öldungadeildin hafa öll sagt að þetta sé hlutverk og skylda Marokkó.“

Spænskir dómstólar opnuðu árið 2016 á ný rannsókn á Ghali þar sem hann er meðal annars sakaður um þjóðarmorð, stríðsglæpi, glæpi gegn mannkyninu og pyntingar, samkvæmt fréttum meðal annars spænska miðilsins El País og breska ríkisútvarpsins. Glæpirnir eiga að hafa átt sér stað í Tindouf-flóttamannabúðunum í Alsír. Í samtali við Fréttablaðið sagði Ghali ásakanirnar rangar og tilhæfulausar. Andstæðingarnir í Marokkó væru sérfræðingar í að ljúga um leiðtoga Sahrawi-þjóðarinnar.

Radi segir að þótt það eigi ekki að neita Ghali um að vera álitinn saklaus uns sekt er sönnuð þurfi að átta sig á alvarleika ásakananna. „Þessi manneskja er sökuð og sótt til saka í Evrópu fyrir stríðsglæpi og þjóðarmorð sem og alvarleg og endurtekin kynferðisbrot og nauðganir ungra kvenna í flóttamannabúðum,“ segir Radi og bætir við: „Ég harma það að fólk á Íslandi styðji og auki á sýnileika nokkurs með svo umdeilanlega ímynd.“ **thorgnyr@frettabladid.is**

ALLT FYRIR SVEFNHERBERGIÐ

N°RTH BEDS
SCANDINAVIAN SLEEPING

WWW.ILVA.IS/NORTHBEDS

20%
AF NORTH BEDS OG FRÍ HEIMSENDING Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU
18. - 29. APRÍL

LYSEFJORD N°5859

120x200 cm	99.900 kr.	Nú 79.920 kr.
160x200 cm	129.900 kr.	Nú 103.920 kr.
180x200 cm	139.900 kr.	Nú 111.920 kr.

©ILVA áskilur sér rétt að leiðrétta augljósar villur.

20%
AF ÖLLUM RÚMFÖTUM

20%
AF ÖLLUM KOMMÓÐUM

FRONT kommóða. Svört eða hvít. 4x4 skúffur. 49.900 kr.
FRONT kommóða. Svört eða hvít. 2x3 skúffur. 29.900 kr.

20%
AF ÖLLUM SÆNGUM OG KODDUM

DREAM ANYLETT sæng. 135x200 cm. Dúntrefjar. 100gr. 7.995 kr.
DREAM koddi. 60x63 cm. 3 hólf. Viscos. 3.995 kr.

20%
AF ÖLLUM RÚMTEPPUM

APRÍL TILBOÐ
WWW.ILVA.IS

SESSA hornsófi. Grátt áklæði. L327 x D210 cm. 199.900 kr. Nú 129.900 kr.

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
laugardagur 12-18, páskadagur - LOKAÐ, annar í páskum 12-18
þriðjudagur - miðvikudag 11-18:30, sumardagurinn fyrsti 12-18

netgíró
VALITOR

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

Trump forseti er alls ekki sáttur. NORDICPHOTOS/AFP

Vilja skýrsluna óritskoðaða

Skýrslan um rannsókn Roberts Mueller, sérstaks saksóknara, á Rússamálinu birt á skírdag. Demókratar kröfðust þess í gær að fá óritskoðaða útgáfu en alls voru um tíu prósent skýrslunnar ritskoðuð.

BANDARÍKIN Skýrsla um rannsókn Roberts Mueller, sérstaks saksóknara, á meintum afskiptum Rússa af bandarísku forsetakosningunum árið 2016, meintu samráði framboðs Donalds Trump við Rússa og öllum þeim afbrotum sem gætu uppgötvast við rannsóknarvinnuna var birt á skírdag.

Skýrslan telur 448 blaðsíður en þar af hefur William Barr dómsmálaráðherra ritskoðað nærri þúsund atriði vegna yfirstandandi rannsókna, kviðdóma, rannsóknaraðferða og friðhelgi einkalífs viðkomandi. Alls eru um tíu prósent skýrslunnar ritskoðuð.

Jerry Nadler, Demókrati og formaður dómsmálanefndar fulltrúadeildar bandaríska þingsins, greindi frá því að hann hefði gefið út stefnu svo þingið fái fulla og óritskoðaða útgáfu skýrslunnar afhenta. Að hans mati kemur ritskoðunin í veg fyrir að þingið fái fulla mynd af rannsókninni.

„Nefndin mín þarf, og á rétt á, að fá fulla útgáfu skýrslunnar og þeirra sönnunargagna sem liggja henni að baki,“ sagði Nadler. Aukinheldur sagði hann að ekki væri hægt að treysta orðum Barrs um að skýrslan gæfi ekki tilefni til að ákæra Trump fyrir að hindra framgang réttvísinnar né sýndi hún fram á nokkurt samráð. Demókratar hafa sömuleiðis óskað eftir því að Mueller komi fyrir nefndina og svari spurningum.

> Nefndin mín þarf, og á rétt á, að fá fulla útgáfu skýrslunnar.
>
> Jerry Nadler, formaður dómsmálanefndar fulltrúadeildar þingsins

Það er einkum ásökunin um að Trump hafi hindrað framgang réttvísinnar sem lifir enn eftir birtingu skýrslunnar. The New York Times greindi sérstaklega frá tíu atvikum þar sem Trump gæti hafa gerst sekur um þann glæp.

Trump á að hafa afvegaleitt almenning um tengsl sín við Rússland, beðið James Comey, þáverandi alríkislögreglustjóra, um að hætta rannsókn, reynt að fá Jeff Sessions, þá dómsmálaráðherra, til að víkja ekki frá stjórn rannsóknarinnar, fá hann til að taka aftur við téðri stjórn. Þá er nefndur brottrekstur Comeys og tilraunir Trumps til að láta reka Mueller.

Forsetinn á að hafa reynt að fá Don McGahn, lögmann forsetaembættisins, til að þvinga dómsmálaráðuneytið til þess að gefa Mueller reisupassann. McGahn varð hins vegar ekki við beiðni forsetans. Chris Cilizza, stjórnmálaskýrandi hjá CNN, sagði í umfjöllun sinni að McGahn hefði með þessu svo gott sem bjargað Trump.

Miðað við tíst sem forsetinn birti í gær er hann afar ósáttur. „Fullyrðingar eru birtar um mig í þessari klikkuðu Mueller-skýrslu, sem er skrifuð af átján reiðum, Trump-hatandi Demókrötum. Þær eru skáldaðar og alls ósannar,“ skrifaði Trump meðal annars.

Allnokkrir þingmenn Demókrata hafa sagt rétt að ákæra Trump nú til embættismissis. Nýliðarnir Alexandria Ocasio-Cortez og Ilhan Omar þar á meðal. Nancy Pelosi, Demókrati og forseti fulltrúadeildarinnar, hafði hins vegar ekki enn viljað tjá sig um hvort skýrslan gæfi tilefni til slíkrar ákæru þegar Fréttablaðið fór í prentun.

LOFTSLAGSMÁL
– er náttúran svarið?

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar styður vakningu í loftslagsmálum og stendur fyrir fundaröðinni **Liggur okkur lífið á?**

Þriðjudagurinn 23. apríl 2019 kl. 20 á Kjarvalsstöðum.

REYKJAVÍK
KOLEFNISHLUTLAUS
2040

Á þessum öðrum fundi munum við glíma við spurningar eins og:
Hver eru tengsl náttúruverndar og loftslagsmála? Hvað eru náttúrulausnir og af hverju skipta þær máli í loftslagsumræðunni? Hvernig geta borgir verið náttúruvænni? Hvernig nýtast aðgerðir í loftslagsmálum verndun líffræðilegrar fjölbreytni?

Hver eru áform Reykjavíkurborgar hvað ofanvatnslausnir varðar, vistvænt byggðaskipulag, græna netið og kolefnisbindingu? Ber okkur skylda til að vernda lífríki jarðar? Skiptir það einungis máli vegna velferðar mannkyns? Hverjir eru hagsmunir náttúrunnar?

Íris Þórarinsdóttir verkfræðingur og **Snorri Sigurðsson** líffræðingur flytja erindi með glærum á fundinum og **Gísli Rafn Guðmundsson** borgarhönnuður og **Líf Magneudóttir**, formaður umhverfis- og heilbrigðisráðs munu bregðast við og taka þátt í umræðum ásamt öðrum gestum.

Byggjum á staðreyndum. Hlustum á fagfólk og grasrótina. Tökum þátt í umskiptunum.

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Öll velkomin og heitt á könnunni.

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA

Ert þú í félagi í einhverju af eftirtöldum stéttarfélögum?

Rafræn atkvæðagreiðsla um kjarasamning stendur nú yfir

Hafðu áhrif – Greiddu atkvæði á www.sgs.is

Aldan stéttarfélag
Báran stéttarfélag
Drífandi stéttarfélag
Efling-stéttarfélag
Eining-Iðja
Framsýn stéttarfélag
Stéttarfélag Vesturlands
Stéttarfélagið Samstaða
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkalýðs- og sjómannafélag Bolungarvíkur
Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis
Verkalýðs- og sjómannafélag Sandgerðis
Verkalýðsfélag Akraness
Verkalýðsfélag Grindavíkur
Verkalýðsfélag Snæfellinga
Verkalýðsfélag Suðurlands
Verkalýðsfélag Þórshafnar
Verkalýðsfélag Vestfirðinga

Kosningarétt hafa allir sem starfa undir kjarasamningi við Samtök atvinnulífsins

Starfsgreinasamband Íslands

Brenglun

Kristín Þorsteinsdóttir
kristin@frettabladid.is

Til stendur að gera Laugaveginn að varanlegri göngugötu, en tilraunir og útfærslur í þá átt hafa verið prófaðar undanfarin ár.

Eins og endranær vakna gamalkunnar umkvörtunarraddir þegar þessi mál ber á góma. Í furðulega framsettri forsíðufrétt Morgunblaðsins var því meira að segja haldið fram fullum fetum að allir kaupmenn á Laugavegi sem vettlingi geta valdið séu á sömu skoðun: Varanleg göngugata muni „stórskaða rekstur og ýta undir hnignun“.

Hægt er að búa til hvaða fyrirsögn sem er ef viðmælendahópurinn er handvalinn. Í þessu tilviki virðist það raunin. Viðbrögðin sýna að kaupmenn við Laugaveg eru alls ekki á einu máli. Raunar benda faglegar kannanir til þess að meirihluti kaupmanna við Laugaveg sé fylgjandi götulokunum.

Einnig er því ósvarað hvort borgaryfirvöld eigi almennt að miða stefnumótandi ákvarðanir við hagsmuni lítilla, skipulagðra og háværra hópa, eða hvort almennari mælikvarða eigi að nota. Það er almenn stefna borgaryfirvalda í nánast öllum málsmetandi borgum að þrengja að bílaumferð og setja gangandi vegfarendur í öndvegi.

Þetta hafa hægrisinnuðustu stjórnmálamenn verið að gera í áratugi víða um lönd. Það virðist séríslenskur siður að rugla skilyrðislausri ást á einkabílnum saman við hægristefnu.

Auðvitað þarf að taka tillit til kaupmanna við stefnumótun. Gallinn í málflutningi þeirra er bara sá að miðborg Reykjavíkur er sennilega sá borgarkjarni í heiminum sem hvað auðveldast er að komast um á einkabíl. Óháð því hvort bílar komist um Laugaveg eða ekki.

Það er ofgnótt bílastæða og bílastæðahúsa, en frá slíkum húsum þarf að ganga um 350 metra að hámarki til að komast í verslanir. Hversu mikið nær þarf að komast, eða eru þessir kaupmenn að mælast til þess að þeim verði heimilt að starfrækja bílalúgur?

Hvað rekstrarvanda verslana varðar þá er það vissulega rétt að við Laugaveg og nærliggjandi götur er ofgnótt af tómu verslunarhúsnæði. Það er ekki séríslensk þróun, heldur tengist hún alþjóðlegu munstri og innreið netverslana. Sami vandi er uppi á Manhattan og í miðborg Lundúna. Og meira að segja í Kringlunni og Smáralind.

Hefðbundin verslun á undir högg að sækja. Á Íslandi sem annars staðar. Í Reykjavík hafa skipulagsákvarðanir borgaryfirvalda ekki hjálpað til, en þau hafa gert óraunhæfar kröfur um verslunarhúsnæði í nýbyggingum. Þetta hefur valdið framboði umfram eftirspurn. Vinda þarf ofan af því.

Kvabbið í kaupmönnunum er algerlega á skjön við raunveruleikann. Verst er þó að þeir draga upp svarta mynd af miðbæ Reykjavíkur sem þeir sem þar eiga leið um daglega kannast ekki við. Með því ganga þeir ekki bara á eigin hagsmuni heldur líka kollega þeirra sem eru á öndverðum meiði, og vinna hörðum höndum að því að gera miðbæinn að eftirsóknarverðum samkomustað fyrir okkur öll og þá sem sækja okkur heim.

Hversu mikið nær þarf að komast, eða eru þessir kaupmenn að mælast til þess að þeim verði heimilt að starfrækja bílalúgur?

ALZHEIMER SAMTÖKIN

AÐALFUNDUR

Aðalfundur Alzheimersamtakanna verður haldinn fimmtudaginn 9. maí 2019 í **Hásal**, Hátúni 10 og hefst hann kl. 17:00.

Á dagskrá eru venjuleg aðalfundarstörf.

Vakin er athygli á að samkvæmt lögum Alzheimersamtakanna hafa þeir einir rétt til að sitja aðalfund sem lokið hafa greiðslu árgjalds liðins árs.

Stjórnin

Gunnar

Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir

Innblásin mistök

Það þykir flott að vera farsæll. Daglega flæða yfir okkur fréttir af fólki sem af undraverðu fyrirhafnarleysi skrifar metsölubækur, klífur Everestfjall, stofnar fyrirtæki og selur þau fyrir milljarða eða hleypur svo hratt að það er verðlaunað með góðmálmi um hálsinn.

Umfjöllun um afrek annarra í fjölmiðlum er eflaust ætlað að gefa okkur hinum byr undir báða vængi; hvetja okkur til að slökkva á Netflix, standa upp úr sófanum og verða líka farsæl. En gerir hún það?

„Í hvert skipti sem vinur nýtur velgengni deyr eitthvað innra með mér,“ er haft eftir bandaríska rithöfundinum Gore Vidal. Á morgun er alþjóðlegi nýsköpunardagurinn en þá mun veröldin, að áeggjan Sameinuðu þjóðanna, fagna velgengni í sinni fjölbreyttustu mynd. Í ljósi þess að við fögnum velgengni alla daga ársins má velta fyrir sér hvort ekki væri nær að beina sjónum í þennan eina dag að hinni hlið peningsins.

10.000 mistök

„Velgengni er aðeins hægt að öðlast með því að mistakast ítrekað,“ er haft eftir iðnjöfrinum Soichiro Honda. „Velgengni er það eina prósent vinnu manns sem er afrakstur 99 prósentanna sem kallast mistök.“

Velgengni hljómar alltaf svo hnökralaus á síðum blaðanna. En samkvæmt rannsóknum er raunin önnur. Flestir þurfa að reyna og mistakast í tíu þúsund klukkutíma áður en velgengni er náð. Hvort sem um er að ræða viðskiptajöfra, íþróttafólk, listamenn eða vísindamenn tekur það viðkomandi tíu þúsund klukkustundir að komast til metorða á sínu sviði. Bítlarnir urðu ekki heimsfræg hljómsveit fyrr en þeir höfðu spilað á 1.200 tónleikum í tíu þúsund klukkustundir í Hamborg í Þýskalandi. Mozart varð ekki almennilegt tónskáld fyrr en hann hafði æft tónsmíðar í tíu þúsund klukkustundir. Bill Gates eyddi tíu þúsund klukkustundum af unglingsárum sínum í að forrita á frumstæða tölvu sem hann fékk aðgang að í gagnfræðaskólanum sínum.

Fyrir þau okkar sem, eins og Gore Vidal, finna lítinn innblástur í afrekum annarra er hér listi yfir fimm flopp sem kunna að vera líklegri til að koma okkur upp úr sófanum:

1) Átta árum áður en Barack Obama varð forseti tapaði hann svo stórt í prófkjöri fyrir þingkosningar að hann hætti næstum í pólitík.

2) Momofuku Ando hóf starfsferil sinn á misheppnuðum tilraunum til að selja vefnað, vélarparta, hús og sokka. Hann fór fyrir sparisjóði sem fór á hausinn og lenti í fangelsi fyrir skattsvik. Í heilt ár lokaði Momofuku sig inni í skúr í garðinum sínum og vann að uppfinningu. Eftir margar misheppnaðar tilraunir varð skyndinúðlan til. Árið 1958 komu núðlur Momofuku fyrst á markað. Árið 2005 voru innbyrtir 86 milljarðar potta af skyndinúðlum um heim allan.

3) Oprah Winfrey var rekin úr fyrsta starfi sínu sem sjónvarpsþulur því hún var „algjörlega óhæf“.

4) J. K. Rowling var einstæð móðir sem barðist í bökkum og skrifaði Harry Potter á servíettur á kaffihúsum á meðan barnið svaf. Þegar bókin var loks tilbúin vildi enginn sjá hana. Í heilt ár gekk handritið milli bókaforlaga í Bretlandi sem öll töldu barnabók um galdrastrák glataða hugmynd. Barry Cunningham, ritstjóri hjá Bloomsbury, sagðist loks vera til í að gefa bókina út en sagði Rowling að fá sér alvöru vinnu því Harry Potter væri ekki líklegur til stórræða. Allir vita hvað gerðist næst.

5) Thomas Edison þarf vart að kynna. Skapari ljósaperunnar með meiru gerði 10.000 misheppnaðar tilraunir til að búa til söluvæna ljósaperu. Þegar blaðamaður spurði hann hvernig honum hefði liðið eftir að hafa mistekist svona oft svaraði Edison: „Mér mistókst ekki 10.000 sinnum. Mér mistókst ekki einu sinni. Mér heppnaðist að sýna fram á 10.000 leiðir sem ganga ekki upp. Þegar ég er búinn að útiloka leiðir sem ekki eru færar finn ég þá sem virkar.“

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

KRÓNAN

OPIÐ Í DAG
laugardag

Í öllum verslunum Krónunnar

sjá nánar á **kronan.is**

OPIÐ
páskadag
10-20

Í Árbæ, Jafnarseli, Hamraborg,
Hvaleyrarbraut, Nóatúni 17,
Skeifunni og Kr. Vík

Gleðilega páska

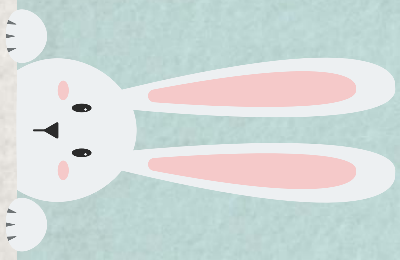
Afgreiðslutímar á www.kronan.is

NÝJUNG

Hagkaups pizzur 15″

Ferskar pizzur tilbúnar beint í ofninn
8 mínútur á 220°C - 5 spennandi tegundir

verð frá **1.699** kr/stk



Spænskar Chorizo pylsur

verð frá **299** kr/pk

Amerískar beyglur
Sesamfræ, fínar, kanill &
rúsínur og bláberja

559 kr/pk

Atlanta Cheesecake
Hágæða ostakökur
beint frá USA

verð frá **449** kr/stk

Green cola
Án sykurs, aspartam og
rotvarnarefna. 100% bragð

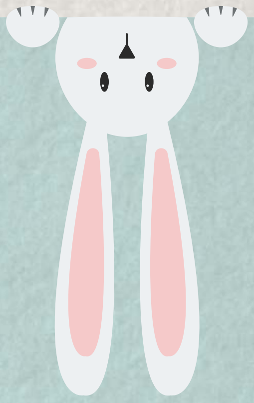
159 kr/stk

Tostitos snakk
Ekki sætta þig við annað

799 kr/pk

Omnom súkkulaði
Hreint súkkulaði fyrir þá hörðustu,
sætar samsetningar fyrir sælkerann,
nýjar bragðupplifanir fyrir þann
ævintýragjarna

749 kr/stk



Meira fyrir páska

Hagkaups smjörsprautað kalkúnaskip

Hagkaups hamborgarhryggur
Við viljum vera viss um að hátíðarmaturinn þinn verði óaðfinnanlegur. Þess vegna látum við framleiða sérstakan hrygg samkvæmt ströngum gæðastöðlum Hagkaups. Hann er saltminni og þarf því einungis að elda í ofni

Hagkaups kalkúnabringur
5 spennandi tegundir: Smjörsprautaðar - Amerísk fylling - Döðlufylling - Ostafylling - Beikon & trönuberjafylling

Hagkaups veislulæri
Ferskar kryddjurtir og hvítlaukspipar

HAGKAUP

Meira svona *alla daga*

Spá Fréttablaðsins fyrir Pepsi Max-deild karla 2019

Hitað verður upp fyrir deildina á Fréttablaðið.is

PEPSI MAX DEILDIN 2019

1. ?	7. **KA**
2. ?	8. **Fylkir**
3. ?	9. **Víkingur**
4. ?	10. **ÍBV**
5. ?	11. **Grindavík**
6. **ÍA**	12. **HK**

ÍA
hafnar í 6. sæti

Fréttablaðið spáir því að ÍA sem er nýliði í deildinni nái að velgja toppliðum deildarinnar undir uggum og hafni í sjötta sæti deildarinnar þegar upp verður staðið. Skagamenn hafa leikið vel á undirbúningstímabilinu og fóru alla leið í úrslit Lengjubikarsins þar sem liðið tapaði fyrir KR. Frammistaðan í vetur gefur góð fyrirheit.

Álitsgjafinn segir
Kristján Guðmundsson

Jóhannes Karl Guðjónsson og Sigurður Jónsson hafa náð að skapa sigurhefð uppi á Skaga á nýjan leik. Þeim gekk vel í Inkasso-deildinni síðasta sumar og tóku það góða gengi inn í veturinn þar sem liðið hefur spilað vel og náð góðum úrslitum gegn sterkum liðum. Skagamenn hafa verið klókir í kaupum sínum í vetur og fengið í sínar herbúðir leikmenn sem passa vel inn í það kerfi sem þjálfarar liðsins vilja spila. Þeir pressa hátt og geta gert hvaða liðum sem er skráveifu með beinskeyttum sóknaraðgerðum sínum.

Tölfræði sem skiptir máli

6 ÍA hafði betur í sex af sjö leikjum sínum í Lengjunni.

23 Skagamenn skoruðu 23 mörk í sjö leikjum í Lengjunni.

Nýju andlitin

Tryggvi Haraldsson frá Halmstad
Gonzalo Zamorano frá Víkingi Ó.
Viktor Jónsson frá Þrótti R.
Óttar Guðmundsson frá Stjörnunni

Fylgstu með þessum

Tryggvi Hrafn Haraldsson er kominn aftur á Skagann eftir veru sína í Svíþjóð. Skagamenn vonast til þess að hann muni raða inn mörkum fyrir liðið í sumar.

GENGIÐ SÍÐUSTU SEX TÍMABIL **2018** B-DEILD | **2017** 12. SÆTI | **2016** 8. SÆTI | **2015** 7. SÆTI | **2014** B-DEILD | **2013** 12. SÆTI |

PEPSI MAX DEILDIN 2019

1. ?	7. **KA**
2. ?	8. **Fylkir**
3. ?	9. **Víkingur**
4. ?	10. **ÍBV**
5. ?	11. **Grindavík**
6. ?	12. **HK**

KA
hafnar í 7. sæti

Fréttablaðið spáir því að KA nái ekki að bæta árangur síðustu tveggja keppnistímabila og hafni í sjöunda sæti deildarinnar þriðja árið í röð. Liðið skipti um þjálfara síðasta haust og Óli Stefán Flóventsson stýrir nú skútunni. Félagið hefur endurheimt öfluga heimamenn sem munu þó ekki ná að fleyta liðinu upp töfluna.

Álitsgjafinn segir
Kristján Guðmundsson

Það verður fróðlegt að fylgjast með því hvernig KA tekst upp með að aðlagast þeirri leikaðferð sem Óli Stefán Flóventsson vill spila. Eftir að hafa spilað 4-3-3 undanfarin ár mun liðið spila 3-4-3 og spila hærra uppi á vellinum en síðustu ár. Liðið hefur fengið til sín gegnheila norðanmenn til þess að bólstra hópinn aftarlega á vellinum og liðið er með flinka leikmenn í fremstu víglínu. Þetta mun hins vegar ekki duga til þess að fleyta liðinu í baráttu um sæti í Evrópukeppni eins og KA-menn hafa leynt og ljóst stefnt að.

Tölfræði sem skiptir máli

5 Elfar Árni skoraði fimm mörk fyrir KA í Lengjunni.

17 KA skoraði 17 mörk í sex leikjum í Lengjunni.

Nýju andlitin

Almarr Ormarsson frá Fjölni
Andri Fannar Stefánsson frá Val
Haukur Heiðar Hauksson frá AIK
Torfi T. Gunnarsson frá Fjölni

Fylgstu með þessum

Daníel Hafsteinsson hefur fengið vaxandi hlutverk hjá KA-liðinu síðustu ár og hann mun að öllum líkindum vera í lykilhlutverki inni á miðsvæðinu hjá KA í sumar.

GENGIÐ SÍÐUSTU SEX TÍMABIL **2018** 7. sæti | **2017** 7. sæti | **2016** B-DEIILD | **2015** B-DEILD | **2014** B-DEILD | **2013** B-DEILD |

Allt annað líf eftir aðgerðina

Guðbjörg Gunnarsdóttir, landsliðsmarkvörður í knattspyrnu, gekkst undir aðgerð vegna þrálátra meiðsla á hásin síðasta haust. Hún segir líkama sinn vera á allt öðrum stað en fyrir hálfu ári.

Guðbjörg Gunnarsdóttir er á allt öðrum og miklu betri stað líkamlega núna en síðasta haust. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

FÓTBOLTI Fyrir um það bil hálfu ári lauk Guðbjörg Gunnarsdóttir, landsliðsmarkvörður í knattspyrnu, keppnistímabilinu í Svíþjóð með liði sínu Djurgården. Guðbjörg var sárþjáð í hásin og hafði nýverið farið úr axlarlið þegar tímabilinu lauk. Ljóst var að hún þyrfti að fara í aðgerð á hásin ætlaði hún að halda knattspyrnuferli sínum áfram og geta sinnt daglegum athöfnum án þess að vera með sáran verk.

Nú hálfu ári síðar hefur aðgerð, mikil vinna hennar og endurhæfing með hæfu sjúkrateymi orðið til þess að henni líður mun betur líkamlega. Næsta verkefni er að vinna sér sæti í byrjunarliði Djurgården á nýjan leik.

„Staðan var bara þannig að það var annaðhvort að fara í aðgerð á hásininni eða hætta í fótbolta. Fyrst var það þannig að verkurinn hamlaði því að ég gæti hlaupið eðlilega og fótavinnan var orðin brengluð. Undir lok síðasta tímabils var það þannig að mig sárverkjaði bara við það að labba. Það bætti svo ekki úr skák að hafa farið úr axlarlið,“ segir Guðbjörg um aðdraganda þess að hún fór í aðgerð í lok október á síðasta ári.

„Eftir að hafa farið í aðgerðina tók við langt og strangt endurhæfingarferli og ég ákvað að leita um leið til sjúkraþjálfara sem sérhæfir sig í axlarmeiðslum markvarða. Hún tók í rauninni bara allan líkamann í gegn og ég fór að gera æfingar sem ég hef ekki gert áður og hafa gert mér mjög gott. Ég er algerlega meiðslalaus núna eftir að hafa í raun spilað meidd og komið mér í gegnum það með sterasprautum og verkjalyfjum í ár áður en ég fór í aðgerðina,“ segir hún um bataferlið.

„Ég spilaði leik með varaliðinu í vikunni og fann ekkert fyrir meiðslum þrátt fyrir að spilformið væri að sjálfsögðu ekki gott. Ég hefði alveg getað spilað í fyrstu umferðinni um síðustu helgi en þjálfarateymið ákvað að hvíla mig aðeins lengur. Svo hefur bandarískur markvörður sem leyst hefur mig af hólmi bara leikið mjög vel þannig að ég skil það vel að það sé erfitt að hrófla við byrjunarliðinu þegar hlutirnir hafa gengið vel,“ segir þessi margreyndi markvörður um stöðu mála þessa stundina en hún sat allan tímann á varamannabekk Djurgården þegar liðið laut í lægra haldi fyrir Piteå í fyrstu umferð sænsku úrvalsdeildarinnar.

> **Staðan var bara þannig að það var annaðhvort að fara í aðgerðina eða hætta. Ég er algerlega meiðslalaus núna eftir að hafa spilað meidd í um það bil ár og komið mér í gegnum það með sterasprautum og verkjalyfjum.**

„Það er hins vegar mjög erfitt að bíða þolinmóð eftir að hafa verið fjarverandi svona lengi, ég viðurkenni það alveg. Nú þarf ég hins vegar bara að æfa vel og sýna það og sanna að ég á heima í byrjunarliðinu. Mér finnst ég persónulega eiga heima í byrjunarliðinu í þessu liði en það er ekki nóg að mér finnist það, ég þarf að sýna það í verki sömuleiðis. Ég geri mér vonir um að vera í markinu þegar við mætum Linköping í deildinni á mánudaginn kemur,“ segir Guðbjörg enn fremur um stöðu sína.

Tímabilið í fyrra olli Djurgården töluverðum vonbrigðum og var gengi liðsins talsvert undir væntingum. Liðið lenti í áttunda sæti deildarinnar og var þegar upp var staðið einungis þremur stigum frá fallsæti. Guðbjörg segir að sú niðurstaða hafi ekki endurspeglað styrk liðsins.

„Við erum með lið sem getur unnið öll lið þegar við spilum af eðlilegri getu. Það sem háir okkur hins vegar er að það hefur verið mikil velta á leikmannahópnum þau fjögur ár sem ég hef verið hér. Það eru tíu leikmenn að koma og fara á hverju ári og sárafáir leikmenn sem eru hér enn síðan ég gekk til liðs við félagið. Nú hefur það bæst við að tveir lykilleikmenn í varnarlínunni slitu krossbönd í upphafi leiktíðar. Við höfum fyllt þau skörð með leikmönnum sem eru að koma nýir til liðsins. Það tekur tíma að slípa það til en við eigum að geta gert betur en á síðasta tímabili ef við náum upp liðsheild og spilum eins vel og hæfileikar leikmanna liðsins segja til um,“ segir hún um framhaldið. **hjorvaro@frettabladid.is**

ATVINNUHÚS EHF

Fyrirtæki með mikla möguleika

Gamalgróin og vel þekkt raftækjaverslun á besta stað í Reykjavík er til sölu.

Mikill eigin innflutningur á ýmis konar rafmagnsvörum sem gefur töluverða möguleika á veltuaukningu bæði í verslun og heildverslun.

Tilvalið fyrirtæki fyrir hugmyndaríkt fólk eða samhenta fjölskyldu.

Atvinnuhús ehf • Atli Vagnsson hdl., lögg. fasteignasali
Hverfisgata 4 • 101 Reykjavík • Sími: 561 4433 / 698 4611
atli@atvinnuhus.is

bauhaus.is

BAUHAUS®

Páskagleði

Opnunartími um páskana:

Skírdagur 10-18
Föstudagurinn langi ...... Lokað
Laugardagur 20. apríl 10-18
Páskadagur .... Lokað
Annar í páskum 10-18

Hefur þú séð nýja páskablaðið okkar?

20%
afsláttur af öllum grillum og fylgihlutum frá Broil King
m.v. almennt verð

Broil King
Great Barbecues Every Time

Páskagleðin heldur áfram í BAUHAUS!

Tilboðin gilda frá föstudegi 12.apríl til og með mánudeginum 22.apríl 2019.

Nilfisk

20%
afsláttur af háþrýsti-dælum frá Nilfisk
m.v. almennt verð

Komdu með fjölskylduna í BAUHAUS! Páskaeggjaleit laugardaginn 20. apríl.

30%
afsláttur af öllum flísum
m.v. almennt verð

20%
afsláttur af rafmagns-garðverkfærum frá
RYOBI BOSCH makita
m.v. almennt verð

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!

OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18

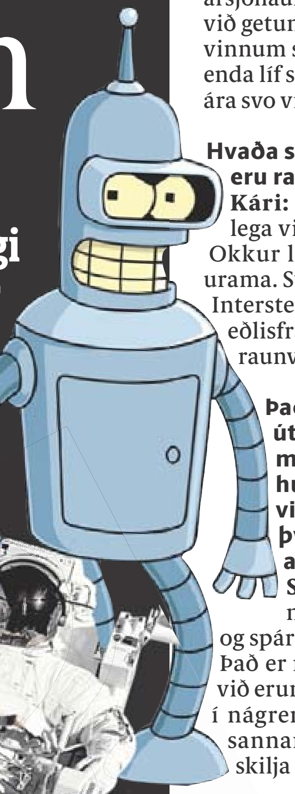
BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – upplysingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is

FRÉTTABLAÐIÐ
HELGIN

Stjörnufræðingarnir þrír svöruðu glaðir spurningum ritstjórnar um himingeiminn. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Tíminn líður hægar nærri svartholum

Stjörnufræðingarnir **Sævar Helgi Bragason**, **Kári Helgason** og **Helgi Freyr Rúnarsson** héldu á dögunum fyrirlestur á vegum Stjarnvísindafélags Íslands og fræddu fólk um leyndardóma svarthola. Ritstjórn Fréttablaðsins notaði tækifærið og lét rigna yfir þá spurningum um undur geimsins.



Jæja, þannig að Einstein hafði rétt fyrir sér allan tímann?
Sævar: „Já, þessi snillingur hefur óþolandi oft haft rétt fyrir sér. Það væri miklu skemmtilegra fyrir vísindin ef við fyndum út að hann hefði á röngu að standa. En hattur ofan, herra Einstein!“

Eru einhverjir svarnir andstæðingar afstæðiskenningarinnar í fýlu?
Helgi Freyr: „Þeir láta í það minnsta ekki mikið í sér heyra, greyin. Það væri geggjað ef fólk lærði að það er bara best að viðurkenna það þegar maður hefur rangt fyrir sér. En svo má ekki gleyma að almenna afstæðiskenningin hefur enn ekki verið prófuð í mjög veiku þyngdarsviði, til dæmis í snúningskúrfu vetrarbrauta (nöööördar!). Svo það er enn veik (haha) von andstæðinga Einsteins.“

Hvaða þýðingu hefur það að þessi ljósmynd er til?
Kári: „Myndin er fyrst og fremst tæknilegt afrek, þökk sé samvinnu yfir 200 vísindamanna og átta sjónauka sem saman mynduðu einn risasjónauka á stærð við Jörðina. Myndin er líka sýnileg staðfesting á því að svarthol eru raunveruleg, þótt enginn hafi svo sem efast um það fyrir enda staðfestu þyngdarbylgjur endanlega tilvist þeirra.“

Hvað eru svarthol?
Sævar: „Svarthol eru svæði í geimnum þar sem þyngdarkrafturinn er svo sterkur að ekkert sleppur burt, ekki einu sinni ljós. Svarthol þjappa ekki einungis saman rúminu sjálfu, heldur tímanum líka, svo tíminn líður hægar í námunda við svarthol. Ef þú féllir inn í svarthol sæir þú tímann líða hraðar fyrir utan svartholið. En svo myndir þú líka strekkjast og lengjast eins og spaghettí vegna flóðkrafta, slitna í sundur og enda sem öreindaregn sem bætist við massa svartholsins.“

Eru til hvíthol?
Helgi Freyr: „Hvíthol væru andstæða svarthols, efni kemur út um þau. Stærðfræðin leyfir þau en við höfum aldrei fundið nein fyrirbæri í geimnum sem gætu verið hvíthol, svo hvíthol eru líklegast ekki til.“

Eru ormagöng til í alvöru?
Kári: „Ormagöng eru styttri leið milli a og b í tímarúminu sem Einstein lýsir. Því miður virðast þau eingöngu vera til í skáldskap því við vitum ekki enn sem komið er um nein fyrirbæri sem geta búið til ormagöng. Hvort okkur tekst það einhvern tímann er ómögulegt að segja. Það þyrfti fáránlega mikla orku til.“

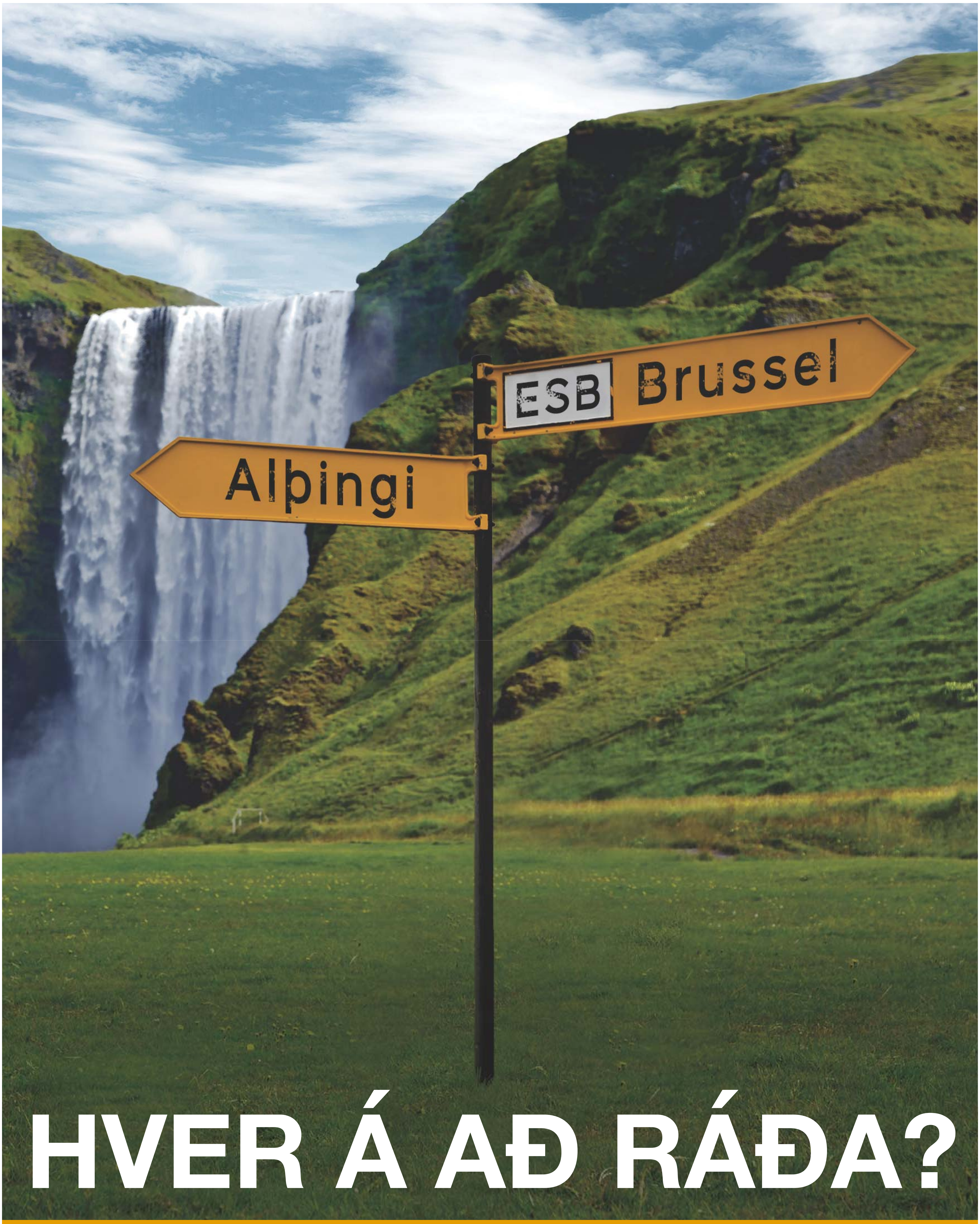
Af hverju er ekki löngu búið að finna upp vörpudrif svo við getum ferðast hraðar en á ljóshraða?
Sævar: „Það strandar á tæknilegri getu mannsins, enn sem komið er. Vörpudrif snúast um að þjappa tímarúminu saman eins og laki og láta það skjóta sér á milli, án þess að brjóta í bága við þá reglu náttúrunnar að efni geti ekki ferðast hraðar en ljósið. Ef við hefðum slíka tækni gætum við þotið milli staða í Vetrarbrautinni eins og Kirk kafteinn.“

Hvað eigum við eftir langan tíma á jörðinni?
Helgi Freyr: „Miðað við hvað við förum illa með Jörðina og ef við ætlum að halda því áfram, þá á samfélagið okkar ekki eftir mjög marga áratugi. Við höfum sennilega innan við tvo til að afstýra miklum hörmungum og vonandi tekst okkur það. Vísindasamstarf eins og Sjóndeildarsjónaukinn er prýðisdæmi um að við getum allt ef við bara viljum og vinnum saman. En Sólin mun ekki enda líf sitt fyrr en eftir 5 milljarða ára svo við eigum enn sjens.“

Hvaða sci-fi þættir eru raunverulegastir?
Kári: „Star Trek hefur sennilega vinninginn að mestu leyti. Okkur langar samt að segja Futurama. Svartholið í kvikmyndinni Interstellar var hannað af stjarneðlisfræðingum svo það er mjög raunverulegt.“

Það var búið að reikna út hvernig myndin myndi líta út, áður en hún var framkölluð. Við virðumst komin langt í því að skilja betur gang alheimsins. Eða hvað?
Sævar: „Já, myndin er næstum nákvæmlega eins og spár gerðu ráð fyrir fyrirfram. Það er magnað að sjá hversu vel við erum farin að skilja eðlisfræði í nágrenni svarthola. Við erum sannarlega á réttri leið með að skilja alheiminn.“ **– kbg**

FRÉTTABLAÐIÐ
Meira á **www.fréttabladid.is** um sérstætt efni (strange matter) og fleira.

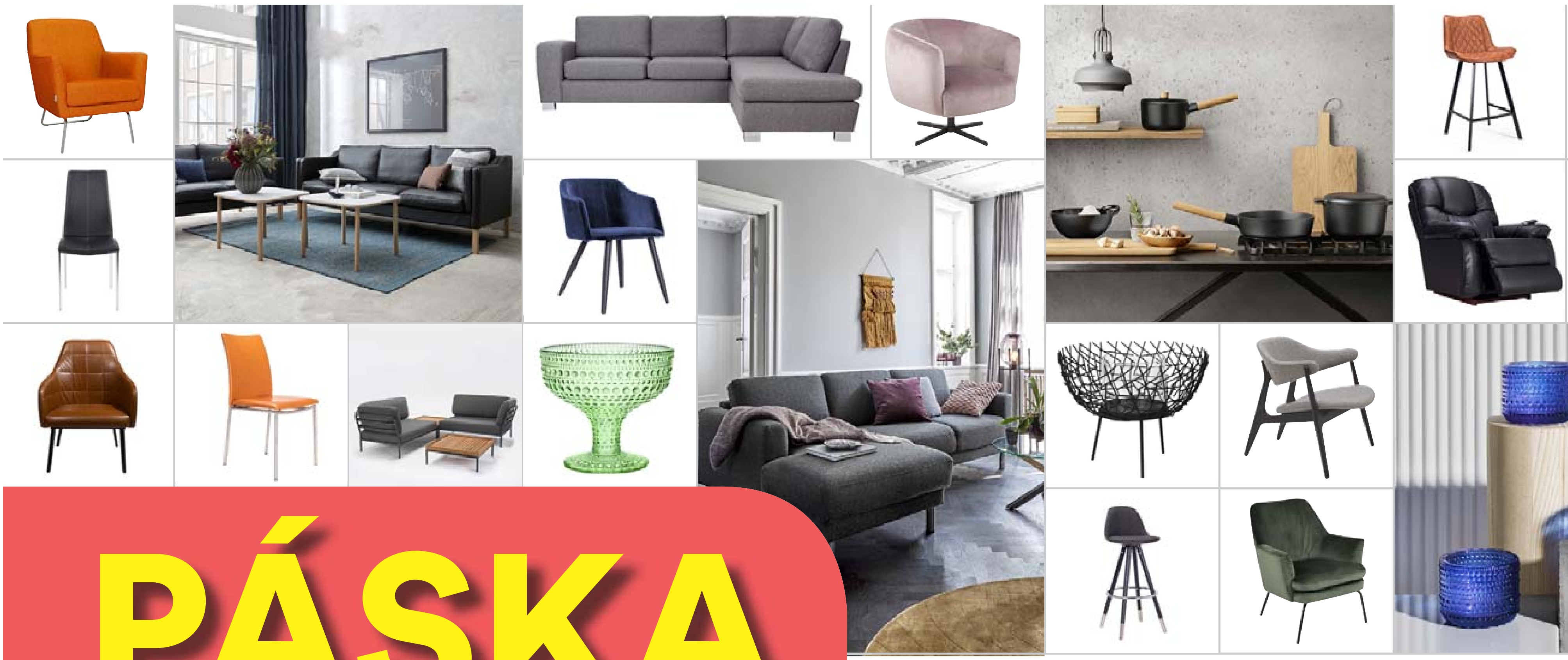


Ekkert land framleiðir meiri raforku á hvern íbúa en Ísland. Orkan er hrein. Við megum ekki glata fullu forræði okkar yfir þessari verðmætu auðlind.

Meira en 90% orkukerfis landsins er í sameign þjóðarinnar. Orkuverð er lágt og þjónustan góð. Arðurinn er mikill og rennur til samfélagsins. Viljum við breyta þessu?

Hingað og ekki lengra! Segjum **NEI** við orkupakka ESB.
Farðu inn á **orkanokkar.is** og skoraðu á alþingismenn að fella málið!

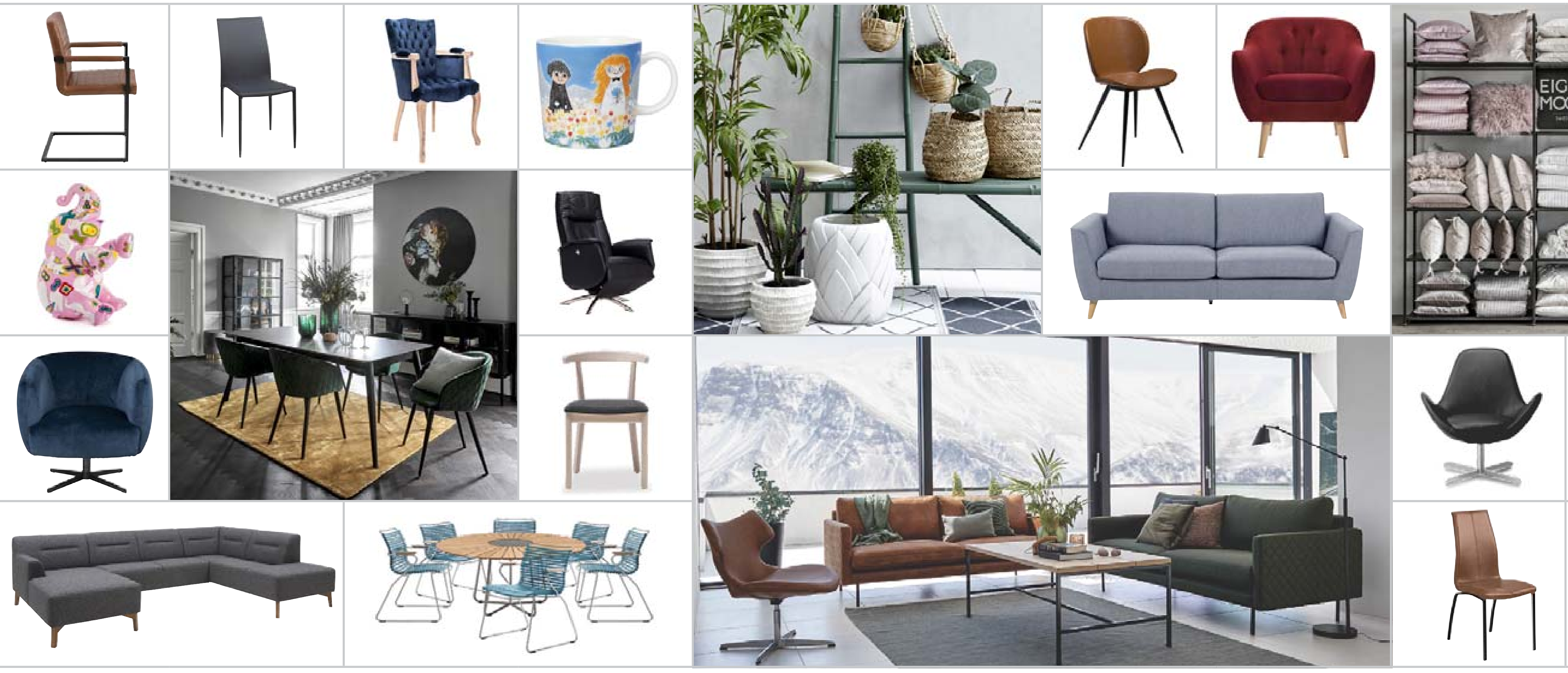
ORKAN OKKAR



PÁSKA

TAX

Allar vörur á taxfree tilboði*



Reykjavík
Bíldshöfði 20

10 – 18 virka daga
11 – 17 laugardaga
13 – 17 sunnudaga

Akureyri
Dalsbraut 1

10 – 18 virka daga
11 – 16 laugardaga

Ísafjörður
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

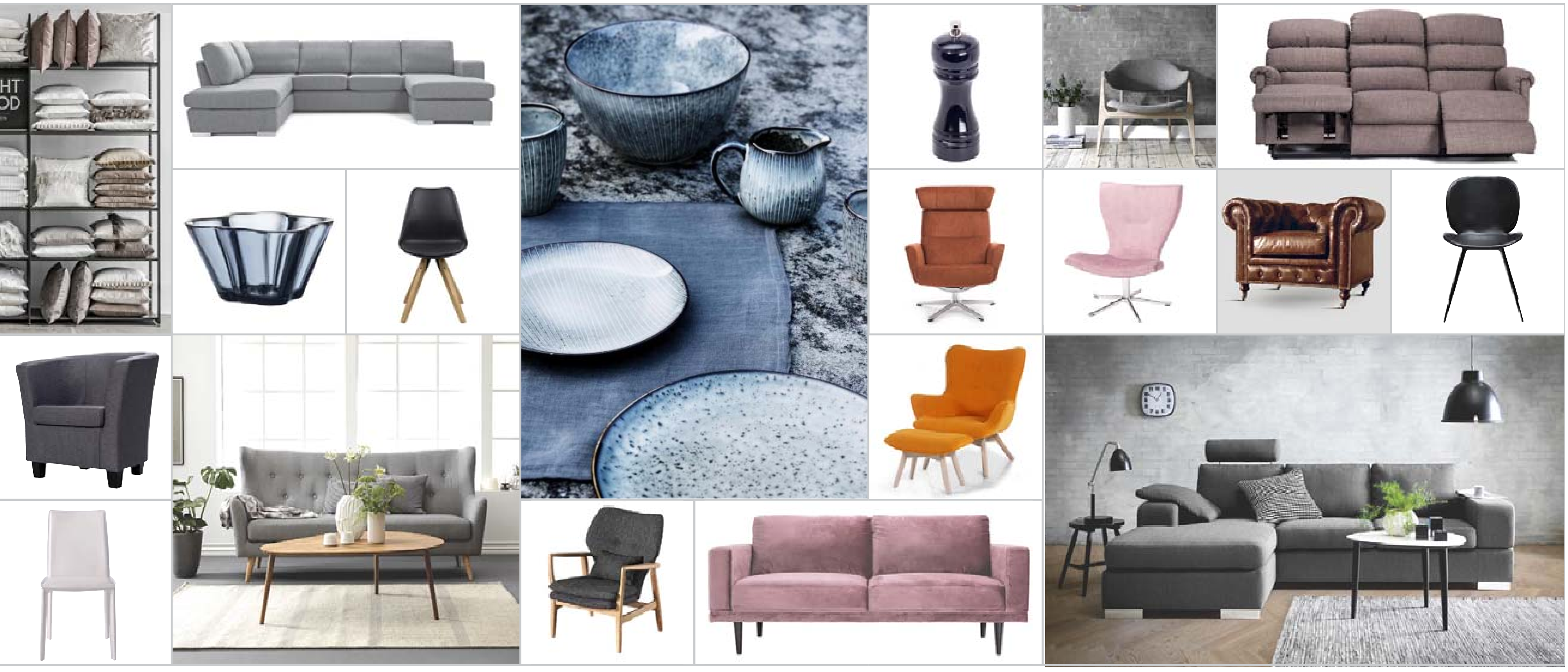
Upplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Tilboðið gildir frá 11. til 20. apríl 2019.

LÝKUR Í DAG LAUGARDAG

LOKAÐ Á PÁSKADAG OG 2. Í PÁSKUM

FREE

* Taxfree tilboðið gildir á öllum vörum nema frá Skovby og jafngildir 19,35% afslætti. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.



VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

HÚSGAGNA HÖLLIN

Hætti að drekka og allt blómstraði

„Íslendingar hlæja að mér,“ segir **Unnar Helgi Daníelsson** sem sneri lífinu við eftir misheppnað viðskiptaævintýri. Á innan við tveimur árum hefur hann byggt upp mjög vinsælan veitingastað sem fáir Íslendingar vita þó af og færir nú út kvíarnar án þess að taka lán.

Ari Brynjólfsson
arib@frettabladid.is

Fyrir utan skyndibitastaðinn Icelandic Street Food í Lækjargötu stendur ungur maður með skál af íslenskri kjötsúpu sem hann býður öllum sem eiga leið hjá að smakka. Staðurinn er lítill en þéttsetinn. „Ég fékk þessa hugmynd á ferðalagi í París. Þar var eldri maður sem stóð fyrir utan litla sjoppu og heimtaði að ég smakkaði hefðbundinn franskan mat. Ég ætlaði alls ekki að láta plata mig, en svo var þetta bara geðveikt gott. Nú er ég þessi maður,“ segir Unnar Helgi Daníelsson, veitinga- og athafnamaður.

ÞAR VAR ELDRI MAÐUR SEM STÓÐ FYRIR UTAN LITLA SJOPPU OG HEIMTAÐI AÐ ÉG SMAKKAÐI HEFÐBUNDINN FRANSKAN MAT. ÉG ÆTLAÐI ALLS EKKI AÐ LÁTA PLATA MIG, EN SVO VAR ÞETTA BARA GEÐVEIKT GOTT. NÚ ER ÉG ÞESSI MAÐUR.

Fyrir rúmum 19 mánuðum opnaði hann staðinn Icelandic Street Food á móti Menntaskólanum í Reykjavík. Matseðillinn er í annarri vídd en á öðrum „hipp og kúl“ stöðum í miðbænum, íslensk kjötsúpa, plokkfiskur og strangheiðarlegar pönnsur. Staðurinn sló í gegn hjá öllum nema Íslendingum og nú hefur Unnar Helgi fært út kvíarnar og rekur, ásamt fleirum, Icelandic Craft bar í sama húsnæði, Secret Cellar í kjallaranum, Icelandic Deli-bakaríið í húsinu við hliðina og annan Icelandic Street Food-stað á Laugaveginum.

Ekki kominn í Ameríkuflug

Það er fleira í bígerð, segir Unnar Helgi dularfullur, og leiðir blaðamann ofan í kjallarann undir bakaríinu. Þar vinnur Petr Oplustil hörðum höndum við að búa til súkkulaði. „Við mölum kakóið í þrjá daga,“ segir Petr og bendir á græjur sem standa uppi á borði og snúast. „Við fáum baunir frá Tansaníu, svo tekur við flókið ferli áður en við fáum loksins súkkulaði. Ég

Unnar Helgi Daníelsson er aðeins 29 ára gamall en hefur lært margt í hörðum

heimi veitingareksturs og þá helst af því að gera mistök. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

er líka með baunir frá Kólumbíu og Perú, frá bændum sem ég heimsótti sjálfur.“ Unnar Helgi bætir við að enn sé um að ræða verkefni í vinnslu, það þurfi að bíða fram á sumar þangað til hægt sé að fara að selja afurðina.

Þú ert búinn að gera ansi mikið á innan við tveimur árum, ertu ekki að fljúga of nálægt sólinni?

„Nei. Ég er ekki kominn í Ameríkuflug. Ég er ekki með nein bankalán, ekki neitt þannig. Ég er bara með leigusamninga og staðgreiði öll útgjöld. Fósturpabbi minn er búinn að hjálpa mér mikið við það, hann er af gamla skólanum,“ segir Unnar Helgi. „Ég fékk líka mikla hjálp frá systur minni, Thelmu Björk, og kærastanum hennar, Sigurði Laufdal. Hún er þjónn á heimsvísu og hann er verðlaunakokkur.“

Kaflaskil þegar hann hætti að drekka

Unnar Helgi byrjaði í kvikmyndagerð þegar hann var unglingur. Hann var síðar rekstrarstjóri Joe & the Juice áður en hann opnaði pítsustaðinn Ugly Pizza á Smiðjuvegi. „Ugly var eins og háskóli, ég lærði ótrúlega mikið og gerði mörg mistök.“ Sá staður fluttist niður í Lækjargötu áður en hann fór í þrot fyrir tveimur árum.

Í kjölfarið urðu kaflaskil. „Ég hætti að drekka. Og líf mitt snerist við. Það er allt búið að blómstra síðan þá,“ segir hann einlægur. „Ég hef ekki lengur þessa þörf fyrir að spjalla á barnum. Nú er ég að spjalla við fólk um eitthvað sem skiptir máli.“

Fyrir utan að selja mat á Icelandic Street Food lítið sameiginlegt með fyrri viðskiptaævintýrum. „Mig langaði bara að selja íslenskan mat á góðu verði. Amma og afi eiga

Unnar Helgi segist ekki vera að fljúga of hátt, hann sé ekki með nein lán og geri allt upp á gamla mátann. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

mjög mikið í þessu. Þau hjálpuðu mér mikið í eldhúsinu, bæði með uppskriftir og að elda. Útlendingarnir áttu ekki orð þegar þeir mættu þeim. Amma var að gefa öllum hjónabandssælu og afi var að reyna að kenna þeim að borða hákarl,“ segir Unnar Helgi. „Það er gaman að hugsa um hvaðan rætur manns koma. Annar afi minn, sem er nýlátinn, átti Caruso og hann var þekktur fyrir að ná að veiða fólk inn sem var búið að borða.“

Erfitt að láta allt ganga upp

Mikið hefur verið fjallað um að undanförnu að veitingastaðir í miðborginni séu að draga saman seglin, til dæmis með því að hafa lokað í hádeginu. Nokkrum stöðum hefur þurft að loka á sama tíma og háværar raddir í samfélaginu segja að veitingamenn séu að okra. Fram kom í máli formanns Samtaka ferðaþjónustunnar á fundi þingnefndar í síðustu viku að ekki væri línulegt samhengi milli fjölda ferðamanna og viðskipta, á meðan verð væri hátt færu ferðamenn frekar í Bónus en á veitingastaði. Unnar Helgi telur sig hvorki vera með einhverja töfralausn né vera í aðstöðu til að skóla aðra til.

„Ég hef ætlað að koma inn á skuldsettan stað með svaka hugmynd og bjarga öllu. Það er ekki alltaf hægt. Ég er 29 ára gamall, ég er ekki fasteignamógúll sem getur labbað inn í banka og fengið það sem hann vill. Það er bara mjög erfitt að láta allt ganga upp árið 2019,“ segir hann og lítur niður.

Er íslenskur matur of dýr?

„Ég er sammála því sem aðrir veitingamenn hafa sagt um málflutning Þórarins [Ævarssonar] í IKEA.“ Þórarinn sagði í erindi á ráðstefnu ASÍ í mars síðastliðnum að verðlagning veitingastaða væri „yfirgengileg“ sem ekki væri hægt að réttlæta. „IKEA er með öðruvísi mat. Það er ekkert hægt að bera saman hóp af kokkum sem mæta snemma til að preppa mat við mötuneyti. En já, matur er dýr og hann getur verið ódýrari. Við sjáum hvað Þrír frakkar gerðu, það var fullt áður en þeir lækkuðu, nú er biðröð. Af hverju ekki að selja meiri mat og græða jafn mikið?“

Hann sjálfur leggur mikið upp úr því að reyna að vera eins ódýr og hægt er. „Fólk getur komið og borgað 1.490 krónur fyrir súpu og fengið fría áfyllingu. Þú mátt sitja inni frá opnun til lokunar. Ekki einu sinni IKEA býður upp á þetta.“

Aldrei þurft að henda mat

Til þess að láta það ganga upp þarf hann að leggja allt undir. „Þá er ég að meina allt. Ég stend úti með prufur til að fá fólk til að koma inn. Þú sérð þetta í útlöndum, en ekki hér. Mér finnst þetta ekkert skammarlegt. Íslendingar hlæja að mér og halda að ég sé ruglaður. En ég er bara að gera það sem þarf að gera. Það er ekki hægt að koma með flott lógó og geðveika hugmynd og ætlast til að allt gerist af sjálfu sér. Þetta er mjög erfiður markaður.“

Það er ástæða fyrir því að enginn hefur rekist á auglýsingu frá Icelandic Street Food. „Ég set engan pening í markaðssetningu. Ég gef um tonn af eftirréttum á mánuði. Það er mín markaðssetning.“ Á meðan Unnar Helgi talar stendur erlent par fyrir aftan hann, þau líta til skiptis á símann og á merki staðarins áður en þau ganga inn.

„Við erum búin að vera í fyrsta sæti á TripAdvisor í meira en ár. Ég komst í fyrsta sæti með 77 umsagnir, nú eru þær 2.400. Það er mikið af slæmum umsögnum líka, þær eru um 100. Það stingur alltaf í hjartað,“ segir Unnar Helgi og hlær.

„Ég hef aldrei þurft að henda mat úr mínu eldhúsi. Aldrei, síðan ég opnaði. Það skiptir líka miklu máli hversu góðir kokkar eru í að nýta hráefnið. Ég ætla ekki að skóla neinn. Plokkfiskur er ekki fallegasti matur í heiminum, en hann getur verið góður. Góð þjónusta gerir matinn líka betri.“

„Amma og afi eiga mjög mikið í þessu. Þau hjálpuðu mér mikið í eldhúsinu, bæði með uppskriftir og að elda.“ Hér er Unnar Helgi með Óskari Henning Valgarðssyni og Kolbrúnu Karlsdóttur. Þau eru bæði 85 ára gömul en slá ekkert af í eldhúsinu.

Unnar Helgi og viðskiptafélagar hans á Secret Cellar reyndu þetta með áfengi, gat fólk drukkið að vild fyrir 5 þúsund krónur á meðan það hlýddi á uppistand. Viðskiptamódelið gekk ekki upp við þær aðstæður og í staðinn ákváðu þeir að lækka verðið á einstökum drykkjum.

Íslendingar fara ekki niður í bæ

Hann segir að ferðamenn eigi miðbæinn og hann hitti sjaldan Íslendinga. „Lítum til bara til ársins 2007. Þá voru miklu færri á ferli í miðbænum á miðjum degi í apríl en í dag. Ég óska þess að ég gæti þjónað fleiri Íslendingum. Þeir eru bara hættir að koma í bæinn.“

Hvað myndir þú segja að hlutfallið sé?

„Að meðaltali? Ég fæ um 300 gesti á dag og hitti svona fjóra Íslendinga. Íslendingar sem koma, þeir koma síðan alltaf aftur.“

> ÉG ER EKKI KOMINN Í AMERÍKUFLUG. ÉG ER EKKI MEÐ NEIN BANKALÁN. ÉG ER BARA MEÐ LEIGUSAMNING OG STAÐGREIÐI ÖLL ÚTGJÖLD.

Vilja Íslendingar frekar hamborgara og pítsur en plokkfisk?

„Það kann að vera. Ég held að Íslendingar séu búnir að fá nóg af miðbænum. Fólk vill frekar fara á hverfisstaði. Við erum að sjá Von Mathús og Mathús Garðabæjar slá í gegn. Ég hef líka séð þetta á skemmtistöðunum, það er langt síðan túristarnir í North Face-jökkunum urðu fleiri en stelpur.“

Getur ekki níu til fimm

Unnar Helgi hefur engar áhyggjur af áhrifum falls WOW air á ferðamannastrauminn. „Ísland hættir ekkert að verða vinsæll áfangastaður. Við komum bara sterkari til baka. Ég tek ofan fyrir Skúla [Mogensen] að ætla ekki að gefast upp.“

Hann tekur eftir því að ferðamenn koma oftar en einu sinni til landsins. „Ég er að hitta fólk aftur sem kom þegar ég var að opna. Það er ótrúlegt. Það er kannski búið með norðurljósin og vill koma aftur til að upplifa miðnætursólina. Við erum mjög gestrisin þjóð, við kunnum að taka á móti fólki.“ Unnar Helgi tekur veitingastaðinn Messann sem dæmi, en þeir deila húsnæði. „Þeir eru með geggjaðan mat og fólki finnst skrítið að ég mæli með þeim. Mér finnst bara að veitingamenn eigi að hjálpast að.“

Unnar Helgi hikar dálítið þegar hann er spurður um áhrif vinnunnar á einkalífið. „Á meðan ég get þetta, á meðan ég er þetta gamall, á meðan ég á ekki börn, þá geri ég það sem mér finnst gaman. Þetta er bæði vinnan mín og áhugamálið.“ Það er augljóst að vinnan á hug hans allan. „Ég er ekki að þessu fyrir peninga. Það skiptir mig engu máli, það sem ég græði fer í annað verkefni,“ segir hann og hikar. „Ég á kærustunni minni svo margt að þakka fyrir að leyfa mér að þroskast í þessu umhverfi. Ég er ekki níu til fimm gaur og verð það aldrei. Ég get það ekki.“

Fólk
Helgin
LAUGARDAGUR 20. APRÍL 2019

„Ég veit svo sem ekkert hvernig ég á að útskýra þetta en það er eins og eitthvað læknist í hnénu með Protis Liðum. Ég gat allt í einu skokkað smávegis og hreyft mig,“ segir Pétur Björnsson. „Ég hjóla mikið. Það gat ég illa gert fyrir þremur árum,“ segir Pétur en hann er mikill keppnismaður.

Bólgur og verkir hurfu með Protis Liðum

Líftæknifyrirtækið Protis ehf. sérhæfir sig í þróun, framleiðslu og sölu á lífvirku fiskprótíni úr villtum íslenskum þorski og öðru sjávarfangi. Lífsgæði Péturs Björnssonar gjörbreyttust eftir að hann byrjaði að taka Protis Liði. →2

HVER VANN?

Sportið á frettabladid.is færir þér allar nýjustu fréttirnar úr heimi íþróttanna.

Pétur reynir að hjóla á hverjum degi og segir að það geri sér gott. Hann ætlar að taka þátt í WOW Cyclothon-keppninni í sumar ásamt nokkrum hjólafélögum sínum á Sauðárkróki.

Framhald af forsíðu ➪

Protis Liðir er náttúrlegt fæðubótarefni sem unnið úr kollagen-ríkum skrápi sæbjúgna með viðbættu vatnsrofnu þorskprótíni fyrir viðhald vöðva og túrmeriki fyrir bólgueyðandi áhrif. Líftæknifyrirtækið Protis er staðsett á Sauðárkróki. Þar er Pétur búsettur og starfar sem kerfisstjóri hjá tölvufyrirtækinu Fjölneti sem hann á og rekur. Pétur hefur alla tíð stundað íþróttir enda segist hann vera keppnismaður. Ástæða þess að hann byrjaði að taka inn Protis Liði var ónýt hné.

Áhrifin komu á óvart

„Ætli ég hafi ekki byrjað að taka Protis Liði vegna verkja í hné. Það var fyrir um það bil þremur árum. Annað hnéð er brjósklaust og klippa þurfti til liðþófa. Ég hef farið í tvær aðgerðir vegna þess. Þá hef ég einnig farið í aðgerð út af hinu hnénu. Þar hafa liðþófar einnig verið klipptir auk þess sem sprunga er í brjóski. Þegar ég reyndi að hreyfa mig urðu hnén stokkbólgin, líkt og handbolti að stærð. Þessu fylgdu miklir verkir, til dæmis þegar ég gekk upp tröppur. Mér fannst erfitt að sitja lengi í bíl eða flugvél. Það var virkilega erfitt fyrir mig að keyra frá Sauðárkróki til Reykjavíkur,“ útskýrir Pétur.

„Ég hafði ekki mikla trú á Protis Liðum í upphafi en ákvað að prófa að taka inn fjórar töflur á dag með morgunmatnum. Um sama leyti hætti ég að gleypa Voltaren rapid sem er bólgueyðandi lyf og fer ekki vel í maga. Það kom mér mikið á óvart að eftir stuttan tíma minnkuðu bólgurnar mikið og verkirnir eiginlega hurfu. Ég veit svo sem ekkert hvernig ég á að að útskýra þetta en það er eins og eitthvað læknist í hnénu með Protis Liðum. Ég gat allt í einu skokkað smávegis og hreyft mig. Áður voru allir „demparar“ farnir úr hnjánum,“ segir hann.

Út að hjóla

Pétur er kyrrsetumaður þar sem hann starfar við tölvur og finnst því mikilvægt að hreyfa sig. „Ég hjóla mikið. Það gat ég illa gert fyrir þremur árum. Það var í rauninni alveg magnað að strax á fimmta degi eftir að ég byrjaði á Liðum var ég farinn að finna mikinn mun á mér. Sömuleiðis versnaði mér fljótt þegar ég sleppti að taka inn Liði og fékk aftur vonda verki. Protis Liðir hafa hentað mér frábærlega og ég er ekkert að liggja á skoðunum mínum um að þetta gerir mér mjög gott. Ef ég myndi hætta alveg að taka Liði væri ekkert annað í stöðunni en að fara í hnjáliðaskipti. Á meðan þetta er í lagi er ég ekkert að hugsa um slíkt.“

Þegar Pétur er spurður hvort hann viti um ástæðu þess að hnén gáfu sig, svarar hann: „Ég slasaðist fyrir rúmum 25 árum þegar ég var að hlaupa utanvegar í Noregi þar sem ég var í námi. Steig illa niður og reif liðþófa, átti síðan að fara í aðgerð sem aldrei varð úr þannig að fóturinn varð alltaf verri og verri. Ég fór að setja allan þungann á hinn fótinn og skemmdi hann líka. Það má segja að þetta séu týpísk íþróttameiðsli.

Sæbjúgu eru gjarnan kölluð „ginseng hafsins“ en þau innihalda lífvirka efnið sapónín sem finnst í Protis Liðum.

Ég hljóp mikið á þessum árum og tók þátt í hinum og þessum íþróttum. Þegar maður er vanur að hreyfa sig kemur upp eirðarleysi og pirringur ef það er ekki hægt af einhverjum orsökum. Ég hef reynt ýmislegt en á mjög erfitt með hlaup. Hef hins vegar fundið mig á reiðhjólinu enda gerir það mér gott að hjóla. Það er frábært að hjóla hér um sveitirnar, lítil umferð og fátt sem truflar,“ segir Pétur. „Ég fer því út að hjóla á hverjum degi og gaman að segja frá því að ég ætla að taka þátt í WOW Cyclothon-keppninni í sumar ásamt nokkrum öðrum héðan.“

Ginseng hafsins

Skrápur sæbjúgna inniheldur lífvirka efnið chondoitin sulphate. Skrápur sæbjúgna inniheldur einnig hátt hlutfall af sinki, joði og járni og eru sæbjúgu gjarnan kölluð „ginseng hafsins“ en þau innihalda lífvirka efnið sapónín. Kollagenið sem unnið er úr sæbjúgum inniheldur hátt hlutfall af mikilvægum amínósýrum, sérstaklega tryptophan auk mangans og nauðsynlegra vítamína fyrir heilbrigð bein, brjósk og liðvökva.

Nánar á protis.is.

Protis-vörurnar fást í apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaða.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: **Benedikt Bóas Hinriksson** benediktboas@frettabladid.is s. 550 5725 | **Sólveig Gísladóttir,** solveig@frettabladid.is s. 550 5762 | **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is s. 550 5768

Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir**, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

Byggjum upp og viðhöldum sterkum beinum

Fyrstu 30 ár ævinnar byggjum við upp beinin og því afar mikilvægt að við fáum alltaf þau næringar- og bætiefni sem þarf til að gera beinin sterk.

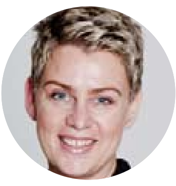
D-vítamín, eða sólarvítamínið eins og það er oft kallað, gegnir gríðarlega víðtæku hlutverki í líkamsstarfsemi okkar og hafa fjölmargar rannsóknir gefið okkur vísbendingar um hversu alvarlegar afleiðingar D-vítamínskortur hefur í för með sér. Skortur D-vítamíns þegar kemur á fullorðinsár getur valdið beinþynningu, beinmeyru, vöðvarýrnun og tannskemmdum.

D-vítamínskortur hjá fólki á norðlægum slóðum

Sérfræðingar við Friedman School of Nutrition Science and Policy hafa birt rannsóknir sem gerðar voru á skólabörnum í Boston og sýndu að allt að 90% þeirra skorti D-vítamín. Einnig kom þar fram að þá sem eru í ofþyngd, með dökka húð og/eða lifa á norðlægum slóðum skorti oftar D-vítamín en aðra. Þessar niðurstöður ættum við á Íslandi ekki að hundsa þar sem hér vantar verulega upp á að sólin skíni nægilega mikið á okkur og einnig eru allt of mörg börn í ofþyngd. Við þetta má svo bæta að landskönnun á mataræði 6 ára barna á Íslandi frá 2011–2012 sýndi að einungis um 25% barnanna fengu ráðlagðan dagskammt eða meira af D-vítamíni og var neysla fjórðungs barna undir lágmarksþörf (2,5 μg/dag). Vonandi er þessar tölur orðnar betri í dag en það er full þörf á stöðugri umfjöllun þar sem þetta vítamín er okkur svo lífsnauðsynlegt.

„D-vítamín þurfum við alltaf að taka inn á bætiefnaformi, alla ævi, en það sér um að líkaminn taki upp kalkið úr næringunni. K2-vítamín er ekki síður mikilvægt þar sem það sér um að binda kalkið í beinunum.

Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi hjá Artasan



Allt að þrefaldur dagskammtur

Í september voru svo birtar niðurstöður klínískra rannsókna (við sama skóla) þar sem skoðað var hvað þyrfti mikið magn í daglegri inntöku af D-vítamíni til að hækka gildin hjá þeim börnum sem mældust með skort. Í ljós kom að stærstur hluti barnanna þurfti að taka 2.000 a.e. (alþjóðlegar einingar) af D-vítamíni í 6 mánuði til að ná ásættanlegum gildum en hámarksskammtur fyrir 9 ára og eldri er 4.000 a.e. á dag. Þetta segir okkur að ef um D-vítamínskort er að ræða, dugir ekki að taka bara ráðlagðan dagskammt, enda eru eru þeir hugsaðir til að viðhalda þeim gildum sem fyrir eru, ekki til að hækka þau. Þessar niðurstöður eiga ekki síður við um fullorðna einstaklinga og þá í stærri skömmtum en hjá börnum.

» Beinþynning er sjúkdómur sem ber að taka alvarlega.

Hvar fáum við D-vítamín

Þetta vítamín er ekki eins og önnur vítamín sem við getum fengið úr fjölbreyttri fæðu en aðeins um 10% af D-vítamíni koma úr matnum. Sólin er helsta og besta uppspretta D-vítamíns en það verður til í líkama okkar vegna áhrifa UVB-geisla sólarinnar á húðina. Þetta gerist eingöngu þegar hún er mjög hátt á lofti og ef hún skín á stóran hluta líkamans. Því er erfitt fyrir fólk á norðlægum slóðum að tryggja sér nægilegt magn nema kannski rétt yfir hásumarið. Landlæknisembættið hvetur fólk til þess að taka D-vítamín sérstaklega á formi bætiefna því eins og áður kom fram er það okkur lífsins ómögulegt að fá það úr fæðunni eða frá sólinni nema í takmörkuðum mæli.

K-vítamín gegn beinþynningu

Beinþynning er sjúkdómur sem ber að taka alvarlega en til 30 ára aldurs erum við að byggja upp beinin og það skiptir miklu máli að beinþéttni sé góð þegar komið er á þennan aldur. Það eru nokkur efni sem við þurfum nauðsynlega að fá nóg af til að fyrirbyggja beinþynningu en þar eru einna mikilvægust kalk, magnesíum, D- og K-vítamín. D-vítamín þurfum við alltaf að taka inn á bætiefnaformi, alla ævi en það sér um að líkaminn taki upp kalkið úr næringunni. K2-vítamín er ekki síður mikilvægt þar sem það sér um að binda kalkið í beinunum. Nú er talið að í mataræði okkar Vesturlandabúa sé sjaldnast nægilega mikið magn af þessu vítamíni til að það nái að sinna sínu hlutverki og því þeim mun mikilvægara fyrir marga að fá það á bætiefnaformi.

D og K2 fyrir beinin

BetterYou DLux D+K2 munnspreyið inniheldur 3.000 a.e. af D-vítamíni ásamt K2 og er það sérstaklega hannað í þeim tilgangi að styðja við beinheilsu. Munnsprey er góður kostur þar sem meltingin getur verið undir álagi vegna ýmiss konar veikinda og með því að úða munnspreyi frá BetterYou út í kinn, förum við framhjá meltingarkerfinu og tryggjum hraða og mikla upptöku, meiri en næst með töflum.

D+K2 fæst í apótekum, heilsuhúsum og heilsuhillum verslana. Það hentar grænmetisætum og sykursjúkum, sem og þeim sem eru á glútenlausu fæði.

Páskagleði í Fjallabyggð

Fáum ætti að leiðast í heimsókn í Fjallabyggð um páskahelgina því dagskráin verður þétt og skemmtileg bæði á Siglufirði og í Ólafsfirði. Skíðasvæðin heilla sem fyrr, en ekki verður skortur á tónlistarviðburðum né annarri menningu.

Siglufjörður, er með fallegri bæjum og ekki vantar úrvalið af góðum veitingastöðum þar á bæ.

Fjallabyggð mun iða af lífi, fólki, tónlist og menningu alla páskana. Páskadagskráin hófst strax föstudaginn 12. apríl með Sigló Freeride-keppninni í Skarðinu, leiksýningu, tónleikum KK & föruneytis á Kaffi Rauðku en dagana 12. og 13. apríl voru einmitt eitt hundrað ár liðin frá mannskæðustu snjóflóðum í Hvanneyrarhreppi og var atburðanna minnst með göngu á vegum Síldarminjasafnsins að Evangerverksmiðjunni og einnig var helgistund í Siglufjarðarkirkju og í Héðinsfirði. Skíðasvæðin verða opin og veitingastaðir, gallerí og söfn munu bjóða upp á góða dagskrá líka. Bæði skíðasvæðin verða opin alla dagana með endalaust páskafjör í brekkunum fyrir alla fjölskylduna. Í Skarðinu á Siglufirði verður leikjabraut, ævintýraleið, bobbsleðabraut, hólabrautir, pallar, páskaeggjamót, lifandi tónlist og grill í boði, svo eitthvað sé nefnt. Einnig verður lögð 3 kílómetra löng göngubraut á Hólssvæðinu. Það sama má segja um skíðasvæðið Tindaöxl, en þar verður opið alla páskana. Bárubrautin verður troðin og tónlist og stemning í fjallinu sem fyrr.

Menning og listir í hávegum

Fyrir þá sem fýsir í menningu og listir verður úr nægu að velja en þar má helst nefna að Alþýðuhúsið á Siglufirði verður með tónleika og listasýning í Kompunni. Vinnustofa Abbýjar verður auk þess opin. Listsýning verður í Listhúsi gallerii í Ólafsfirði. Í Ljóðasetrinu á Siglufirði verður ljósmyndasölusýning Ljósmyndaklúbbs Fjallabyggðar, lestur Passíusálma og margt fleira í boði. Leikfélag Fjallabyggðar er þessa dagana að sýna í Tjarnarborg í Ólafsfirði gamanleikritið Bót og betrun og verður meðal annars sýning á skírdag. Segull67 Brugghús verður með kynningu og smökkun. Apres Ski upplifun verður á Sigló hóteli alla dagana og á Kaffi Rauðku verða Stebbi og Eyfi með tónleika á laugardeginum fyrir páska og svo verður boðið upp á lifandi tónlist á Torginu. Að sjálfsögðu verða allir veitingastaðir bæjarins opnir fyrir svöngum gestum. Ekki má svo gleyma helgistund í kirkjunum, bæði á Siglufirði og í Ólafsfirði.

» Skíðasvæðin verða opin og veitingastaðir, gallerí og söfn munu bjóða upp á góða dagskrá líka. Bæði skíðasvæðin verða opin alla dagana með endalaust páskafjör í brekkunum.

Gámatilboð

10% afsláttur af listaverði ef þú pantar fyrir 1. maí

Tunnupottur úr sedrusviði

Tegund	Stærð h x þv	Sætafjöldi	Listaverð
450	122 x 152 cm	2 - 4	570.000 kr.
460	122 x 182 cm	4 - 6	610.000 kr.
470	122 x 214 cm	5 - 8	660.000 kr.

TYLÖ OFN FYLGIR

Saunatunna úr sedrusviði

Tegund	Stærð þv x l	Sætafjöldi	Listaverð
760	214 x 183 cm	2 - 4	810.000 kr.
770	214 x 214 cm	4 - 6	858.000 kr.
780	214 x 244 cm	6 - 8	895.000 kr.

TYLÖ OFN FYLGIR

Panorama sedrus saunatunna

Tegund	Stærð þv x l	Sætafjöldi	Listaverð
760 PV	214 x 182 cm	2 - 4	1.110.000 kr.
770 PV	214 x 214 cm	4 - 6	1.150.000 kr.
780 PV	214 x 244 cm	6 - 8	1.190.500 kr.

TYLÖ OFN FYLGIR

Luna útisauna úr sedrusviði

Tegund	Stærð b x l	Sætafjöldi	Listaverð
860LU	244 x 182 cm	2 - 4	1.290.000 kr.
870LU	244 x 214 cm	4 - 6	1.390.000 kr.
880LU	244 x 244 cm	6 - 8	1.490.000 kr.

TYLÖ OFN FYLGIR

Pod útisauna úr sedrusviði

Tegund	Stærð	Sætafjöldi	Listaverð.
PSMINICL	214 x 214 cm	2 - 4	1.090.000 kr

SAUNA SPA
Fjárfesting í vellíðan

Smiðjuvegur 11, 200 Kópavogur, sími 571 3770
pall@sauna.is / www.sauna.is

Netverslun

LAUGARDAGUR 20. APRÍL 2019

Kynningar: Penninn, Allra átta, S4S og Já.is

Einstaklega breitt vöruúrval

Í netverslun Pennans má finna frábært úrval af vörum, frá smárri rekstrarvöru upp í heildstæðar skrifstofulausnir. Kaupferlið er einfalt og þægilegt og viðskiptavinir geta ýmist sótt pantanir eða fengið pakkann sendan heim að dyrum. →2

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Netverslun Pennans er með einstaklega breitt vöruúrval, allt frá smárri rekstrarvöru á borð við bréfaklemmur og strokleður, yfir í eitt stærsta úrval landsins af íslenskum og erlendum bókum fyrir alla aldurshópa auk heildstæðra skrifstofulausna, húsgagna og fallegrar hönnunarvöru, segir Ásta María Karlsdóttir, sölustjóri fyrirtækjasviðs Pennans. „Vöruflokkar okkar eru misvinsælir eftir árstíma. Til dæmis eru skrifstofuvörur og -húsgögn vinsælli í ársbyrjun og við skólasetningar, sala á gjafavöru eykst gjarnan um fermingar, við útskriftir og í brúðkaupsvertíð sumarsins og bækurnar eru auðvitað sívinsælar um jólin. En vöruúrval okkar gerir okkur kleift að koma til móts við eftirspurn viðskiptavina okkar, burtséð frá því hvert tilefnið er.“

Sífellt nýjar vörur

Hún segir leit að nýjum og spennandi vörum aldrei ljúka og að starfsmenn Pennans séu stöðugt að reyna að finna nýjar, flottar og spennandi vörur á góðum kjörum. „Ein þeirra sem við erum hvað spenntust fyrir eru afar fallegir umhverfisvænir hita- og kælibrúsar sem bera nafnið „Skittle Bottle“ frá enska framleiðandanum Lund London. Við höfum sölu á þeim fyrir skemmstu og hafa móttökurnar nú þegar farið fram úr okkar björtustu vonum.“

Þægilegt ferli

Viðskiptavinirnir eru í fyrirrúmi að sögn Ástu Maríu sem segir alla nálgun við þá miðast út frá þægindum. „Öflug leitarvélin okkar er í sífelldri þróun og gerir fólki kleift að finna allt sem það langar í, hvort sem leitað er eftir vöruheiti, vörunúmeri eða -lýsingu, annaðhvort í heild eða að hluta. Hægt er að ganga frá kaupum á öllum vörum sem Penninn Eymundsson og Penninn Húsgögn hafa upp á bjóða á einum og sama vefnum. Viðskiptavinir geta ýmist sótt pantanirnar í þá verslun sem hentar þeim best eða fengið pakkann sendan heim að dyrum.“

Fyrirtæki sem nýta sér vefverslun Pennans geta haldið auðveldlega utan um pöntunarsögu sína. „Þannig er t.d. einfalt að endurtaka síðustu kaup ef sá sem sér venjulega um að panta er frá vinnu og óvissa ríkir um hvers konar skrifstofugögn eru jafnan keypt. Fyrirtækin sjá svo kjör sín á öllum vörum og einfalt er að leita í vefversluninni eftir vörulýsingum og finna þannig hvað hentar hverjum og einum best.“

Þjónustan aukin

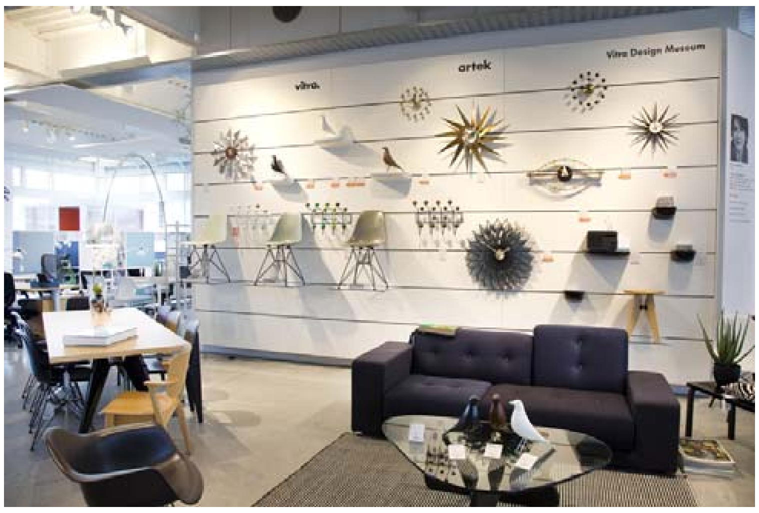
Ásta María segir þau sjá fram á gríðarlegan vöxt á næstu árum, sérstaklega þar sem tilfærsla á verslun frá hefðbundnum búðum yfir í stafrænar lausnir hefur aukist mikið á heimsvísu. „Það skiptir ekki máli hvort litið er til Bandaríkjanna, Norðurlanda eða Evrópu. Bara í Bandaríkjunum hefur netsala vaxið úr 5,1% af heildarviðskiptum yfir í 14,3% á áratug, á sama tíma og vöxtur verslunar hefur verið að meðaltali um 3,4% á ári. Netverslun hefur hins vegar aukist að umfangi um 15% á ári á síðustu tíu árum.“

Hún segir þróun vefverslunar verða mest í því að nýta notendagögn (e. datamining) til að auka þjónustu við viðskiptavini. „Þá t.d. með þeim hætti að finna vörur sem viðskiptavinir vita hugsanlega ekki að þeir þurfi ennþá, eins og við sjáum til dæmis hjá Target, Amazon og AliExpress. Því má segja að mesta nýjungin sem verður á næstu árum sé þjónusta við viðskiptavini og hvernig gögnin um þá eru notuð þeim til hagsbóta.“

Sjá nánar á www.penninn.is.

Netverslun Pennans er með einstaklega breitt vöruúrval, segir Ásta María Karlsdóttir, sölustjóri fyrirtækjasviðs Pennans. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Penninn býður upp á allt frá smáum rekstrarvörum upp í fallegar hönnunarvörur, heildstæðar skrifstofulausnir og úrval húsgagna.



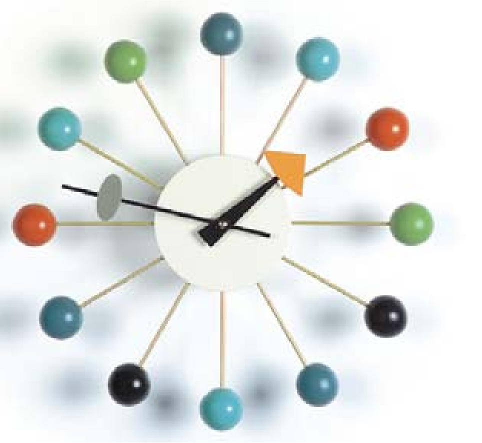
Coffee Table er án efa frægasta hönnun Isamu Noguchi.

Eames House Bird prýddi hús Eames-hjónanna í yfir 50 ár.

Mikið úrval af vönduðum ferðatöskum.

Taktu forystuna í leiknum með Sandberg Commander leikjastólnum.

Nýstárleg hönnun og skemmtilegar litasamsetningar einkenna brúsana.



Marglit Ball klukkan er mjög vinsæl enda afar falleg.

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir | Sölumaður auglýsinga: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, | Veffang: frettabladid.is

Auður segir að netverslanir S4S séu langt komnar kerfislega séð og hvað notendaviðmót varðar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Fjórtán verslanir á einum stað

Netverslanir S4S, skor.is, air.is og ellingsen.is eru sameinaðar undir einn hatt þar sem hægt er að versla í fjórtán búðum í einu hvar og hvenær sem er og ganga frá öllum viðskiptunum í einu lagi.

S4S opnaði fyrstu búðina sína árið 2003, en fyrir það var fyrirtækið heildsala. Hægt og rólega hefur þetta svo byggst upp og Steinar Waage og fleiri búðir hafa bæst við. Í grunninn erum við skósalar og allt hefur þetta snúist um skó, en fötin og allt sem þeim fylgir komu inn með Air- og Ellingsen-búðunum,“ segir Auður Jónsdóttir, rekstrarstjóri netverslana S4S. „Í dag erum við með fjórtán búðir og þrjár netverslanir. Netverslanirnar eru ætlaðar sem gluggi inn í búðirnar og við bjóðum upp á sömu vörurnar í netverslununum og búðunum.“

Vönduð netverslun í stöðugri þróun

„Kerfislega séð og hvað notendaviðmót varðar erum við komin langt í netverslun,“ segir Auður. „Þú átt að geta nálgast allar vörur búðanna í netverslunum okkar og skór.is, air.is og ellingsen.is eru allar undir sama hattinum, þannig að ef þú ferð inn á eina af þessum síðum getur þú flakkað á milli þeirra allra.

Við erum líka búin að setja upp sameiginlega körfu, svo það sem þú setur í körfu t.d. á ellingsen.is fer með þér í körfu á air.is eða skór.is, svo þú getur gengið frá öllum kaupunum á einum stað,“ segir Auður. „Með Advania erum við líka að leggja lokahönd á leitarsíur sem einfalda vöruleit mikið og birta einnig í hvaða búðum varan fæst.

En netverslun er aldrei 100% klár, það er alltaf hægt að gera betur,“ segir Auður. „Það er ein ástæða þess að við erum með starfrænan starfsmann frá Íslenskri gervigreind í þjálfun, en hann mun koma til með að svara öllum helstu fyrirspurnum frá viðskiptavinum sem koma í gegn um netið. Við hlökkum mikið til að fá hann í fullt starf, sem verður líklega í haust, en þá getum við veitt ennþá betri þjónustu.“

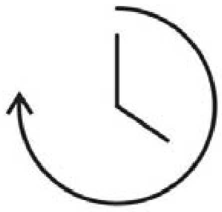
> **Við erum líka búin að setja upp sameiginlega körfu, svo það sem þú setur í körfu t.d. á ellingsen.is fer með þér í körfu á air.is eða skór. is, svo þú getur gengið frá öllum kaupunum á einum stað.**

Lágmarka plastnotkun

„Netverslun er stór partur af framtíðinni og því er mikilvægt að byggja slíkar verslanir upp af ábyrgð og vandvirkni,“ segir Auður. „Netpöntunum fylgir t.d. mikið plast, þar sem þeim er pakkað í innsiglaða plastpoka. Við ætlum að lágmarka plastnotkun okkar með því að nota „slöngu“ sem getur innsiglað vörurnar í akkúrat passlegri stærð. Við teljum að þetta geti minnkað plastnotkun um helming og það er fyrsta skrefið í rétta átt. Við pökkum heldur ekki inn pöntunum sem eru sóttar til okkar.“

Vöruúrval úr 14 búðum

Vöruúrval úr 14 búðum: Steinar Waage Kringlu og Smáralind, Skechers Kringlu og Smáralind, Kaupfélagið Kringlu og Smáralind, Ecco Kringlunni, Kox Kringlunni, Toppskórinn og Toppmarkaður, Air Kringlu og Smáralind og svo Ellingsen Fiskislóð og Tryggvagötu Akureyri.

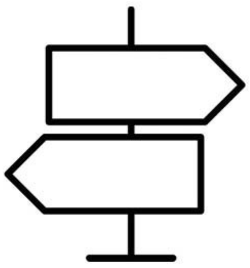


ENDURGREIÐSLUFRESTUR 14 DAGAR

14 daga endurgreiðslufrestur: Ef þú fílar ekki vöruna sem þú færð eða hún passar þér ekki, þá er ekkert mál að skila henni og fá endurgreitt, skipta um stærð eða velja aðra vöru. Eftir 14 daga geturðu enn skilað vörunni og fengið að skipta í aðra vöru.

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN

Opið allan sólarhringinn: Þú getur verslað hvar sem er, hvenær sem er, svo lengi sem þú ert með aðgengi að interneti. Það eru einnig margir fastir við vinnu og daglegt amstur sem vilja einfaldlega komast heim í rólegheit í lok dags. Þá er hægt að setjast niður og versla heima í stofu þegar allt er komið í ró.



AFHENDINGARSTAÐIR 4

Fjórir afhendingarstaðir: Nú bjóðum við viðskiptavinum að sækja pantanirnar sínar í Ellingsen Fiskislóð, Kox Kringlunni, Kaupfélagið Smáralind og Guðríðarstíg Grafarholti, svo við erum komin í alfaraleið fyrir nánast alla á höfuðborgarsvæðinu.

3 VERSLANIR 1 KARFA

Ein karfa fyrir 3 netverslanir: Til að einfalda fyrir þig, segjum að þú kaupir kuldaskó frá Ecco, snjógalla frá Ellingsen og Nike-æfingabuxur úr Air. Það bæði sparar þér tíma og einfaldar málin að ganga frá þessu á einum stað og fá allt saman í einu.

SENDUM HVERT Á LAND SEM ER

Sendum hvert á land sem er og frí heimsending fyrir pantanir fyrir 10 þúsund krónur eða meira.

Íslendingar elska að kaupa raftæki á netinu

Árið 2017 keyptu Íslendingar vörur frá erlendum netverslunum fyrir 4,3 milljarða kr. samkvæmt tollskráningu frá Embætti tollstjóra og tollafgreiðslu Íslandspósts. Langmest kemur frá Bretlandi. Raftæki eru sá vöruflokkur sem mest er keyptur í netverslunum hér á landi, eða um 19%.

Árið 2017 keyptu Íslendingar vörur frá erlendum netverslunum fyrir 4,3 milljarða kr. samkvæmt tollskráningu frá Embætti tollstjóra og tollafgreiðslu Íslandspósts. Samanborið við kaup frá innlendum netverslunum fyrir 8,8 milljarða kr. á sama tíma.

Heildarvelta íslenskrar smásöluverslunar 2017 (án VSK) var 456,6 milljarðar kr. samkvæmt virðisaukaskattsuppgjöri Hagstofunnar. Erlend netverslun 2017, að frádregnum virðisaukaskatti, var 3,5 milljarðar kr. og nam því nálægt 0,8% af heildarveltu íslenskrar smásöluverslunar.

Þetta er meðal þess sem kemur fram í nýjustu skýrslu Rannsóknaseturs verslunarinnar um íslenska netverslun. Íslendingar keyptu vörur í netverslun fyrir um 13,1 milljarð árið 2017. Vörur sem keyptar voru frá útlöndum og hafa einhverra hluta vegna ekki farið í gegnum tollafgreiðslu eru ekki meðtaldar. Því eru líkur á að erlend netverslun sé heldur meiri en tölurnar hér segja til um.

Raftæki eru sá vöruflokkur sem mest er keyptur í netverslunum hér á landi. Um 19% innlendrar netverslunar fara fram hjá verslunum sem selja raf- og heimilistæki. Um 10% netverslunar á Íslandi 2017 voru fatakaup. Einnig voru kaup á heimilisbúnaði um 10% netverslunar. Athyglisvert er að aðeins 1% af netverslun er kaup á bókum, tímaritum og hljómdiskum. Þessi vöruflokkur var langstærstur við upphaf netverslunar og má ætla að mun meira af netverslun með bækur sé að stærstum hluta frá öðrum löndum.

Vert er að fylgjast með þróun á netverslun með mat. Ársvöxtur í sölu á mat á netinu er næstum 170%, þegar borin er saman velta fyrri helming 2017 við sama tímabil 2018.

Netverslun Íslendinga frá útlöndum sex mánuði 2017 var 1,6 milljarðar kr. á tollverði (heildarverð 2 milljarðar kr.). Veltan fyrstu sex mánuði 2018 var 1,8 milljarðar kr. (heildarverð 2,2 milljarðar) og jókst því um 13% á milli ára. Bretland er það land sem Íslendingar versla mest við í netverslun, hvort sem horft er til verðmætis eða fjölda sendinga.

Árið 2017 keyptu landsmenn vörur í netverslun frá Bretlandi fyrir alls 785 millj. kr. (á tollverði). Næst kemur netverslun frá Bandaríkjunum, en hún nam 661 millj. kr. (tollverð) árið 2017. Í þriðja sæti er svo Kína með netverslunarveltu að upphæð 440 millj. kr. Fast á hæla Kína koma Holland og Spánn að vinsældum.

Íslendingar keyptu vörur í netverslun fyrir um 13,1 milljarð árið 2017. Hér er unnið í vöruhúsi AliBaba en Íslendingar keyptu fyrir 440 milljónir það ár en um miðjan maí munu sendingar þaðan hækka. NORDICPHOTOS/GETTY

Sá vöruflokkur sem Íslendingar keyptu mest af frá erlendum netverslunum 2017 voru föt og skór eða 48% af heildarveltu þess varnings sem Íslendingar keyptu frá erlendum netverslunum 2017.

19%

innlendrar netverslunar fara fram hjá verslunum sem selja raf- og heimilistæki.

10%

netverslunar á Íslandi 2017 voru fatakaup.

Sá vöruflokkur sem Íslendingar keyptu mest af frá erlendum netverslunum 2017 voru föt og skór eða 48% af heildarveltu þess sem Íslendingar keyptu frá erlendum netverslunum 2017.

Íslendingar keyptu föt frá erlendum netverslunum fyrir 22,2 milljarða kr. (tollverð) árið 2017. Sú upphæð nemur 5,2% af því sem innlendar sérverslanir með föt seldu sama ár. Fatakaup frá erlendum netverslunum jókst um 31,4% ef bornir eru saman síðustu ársfjórðungar 2016 og 2017.

Mest af þeim fötum sem keypt eru frá erlendum netverslunum berst frá Bretlandi, næst koma fatakaup frá spænskum netverslunum og í þriðja sæti voru Bandaríkin. Hlutfall erlendrar netverslunar frá þessum þremur löndum nemur 3,1% af sölu fatnaðar í verslunum hér á landi.

Sérfræðingur í Hagfræðideild

Landsbankinn óskar eftir hagfræðingi í Hagfræðideild bankans. Hlutverk deildarinnar er m.a. að annast greiningar á ytra umhverfi og áhættuþáttum í efnahagslífinu. Í þessu felst gerð þjóðhags- og verðbólguspáa ásamt greiningu á skuldabréfa- og gjaldeyrismarkaði. Deildin annast einnig greiningu og verðmat á skráðum félögum á markaði. Starfsemi deildarinnar er mikilvægur þáttur í mótun sameiginlegrar sýnar bankans á þróun og horfum í efnahagsumhverfinu.

Helstu verkefni

- Vinna við þjóðhags- og verðbólguspár
- Þróun á sviðsmyndagreiningum og álagsprófum
- Atvinnuvegagreiningar
- Þátttaka í öðrum lykilverkefnum deildarinnar

Hæfni og menntun

- Háskólamenntun í hagfræði
- Framúrskarandi greiningarhæfni
- Gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti
- Frumkvæði og færni í mannlegum samskiptum
- Reynsla af hagrannsóknum og greiningavinnu er kostur

Nánari upplýsingar

Nánari upplýsingar veita Daníel Svavarsson, forstöðumaður Hagfræðideildar, daniel.svavarsson@landsbankinn.is og Guðlaug Ólafsdóttir, mannauðsráðgjafi, gudlaug.olafsdottir@landsbankinn.is.

Umsókn merkt *Sérfræðingur í Hagfræðideild* fyllist út á vef bankans, landsbankinn.is.
Við ráðningu í starfið er tekið mið af jafnréttisstefnu bankans
og eru konur sérstaklega hvattar til að sækja um.
Umsóknarfrestur er til og með 1. maí nk.

JAFNLAUNAVOTTUN
2019

Ef þú ert með rétta starfið – erum við með réttu manneskjuna

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

Capacent_

capacent.is

sala og ráðgjöf

Vegna aukinna verkefna og umsvifa leitum við að reynslumiklum og metnaðarfullum einstaklingi til starfa með okkar sérfræðingum á Sölu og Ráðgjafasviði

Hæfniskröfur

- ***þekking og reynsla úr byggingariðnaði og/eða með menntun sem nýtist í starfi***
- ***þarf að hafa hæfileika til að miðla þekkingu og reynslu til viðskiptavina***
- ***hafa áhuga og metnað til að gegna mikilvægu hlutverki í framlínu sölustarfi hjá fyrirtæki í miklum vexti***
- ***búa yfir almennri tölvukunnáttu***

Áltak er leiðandi í sölu útanhússklæðninga , kerfislofta og sérlausna í byggingariðnaði. Við erum með stór sem smá verkefni og bjóðum upp á heildarlausnir til okkar viðskiptavina. Áltak hefur verið kosið fyrirmyndarfyrirtæki frá 2016 og leggur mikið upp á að starfsandi sé góður og að allir séu virkir þáttakendur í framförum fyrirtækisins.
Við bjóðum góð launakjör og tækifæri til að vaxa hjá framsæknu fyrirtæki.

Áhugasamir sendi ferilskrá og kynningarbréf á altak@altak.is en umsóknarfrestur um starfið er til og með 29. Apríl, en viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Við hvetjum jafnt konur sem karla til að sækja um starfið.

2014 - 2017

VR FYRIRTÆKI ÁRSINS 2018

ÁLTAK

Spennandi hlutastarf!

Ertu í leit að áhugaverðu og gefandi hlutastarfi í sumar?

Stígamót leita að hressu og duglegu fólki til að taka þátt í kynningarstarfi og fjáröflun í sumar. Starfið felst í því að því að kynna starf Stígamóta og bjóða fólki að leggja málefninu lið.

Starfið fer fram utandyra víðsvegar á höfuðborgarsvæðinu þar sem gengið er í hús. Vinnutíminn er frá kl. 17-21 virka daga en í boði er að vinna 2-4 kvöld í viku. Mögulega er hægt að framlengja ráðninguna.

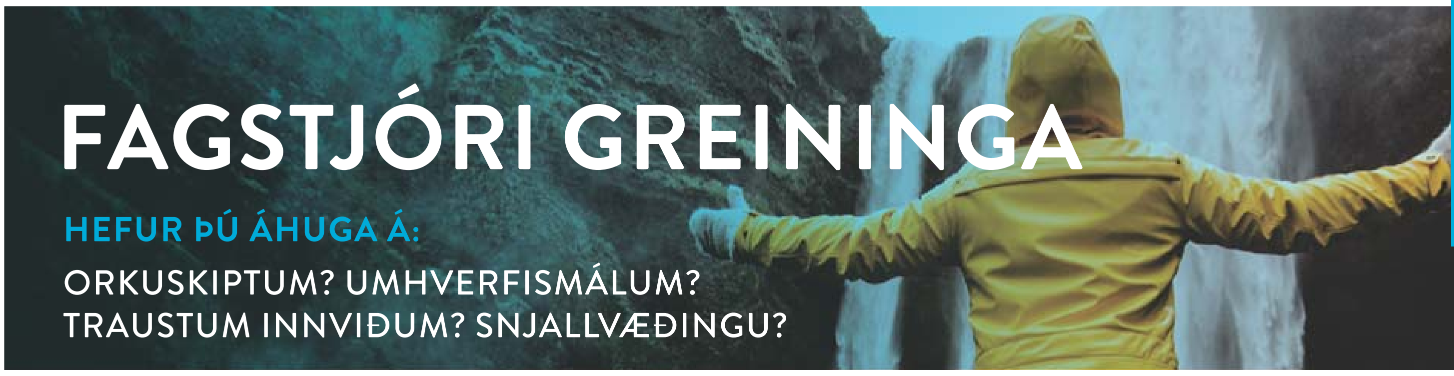
Ef þú...
- ert þessi framfærna og opna týpa
- hefur gaman af mannlegum samskiptum
- hefur áhuga á jafnréttismálum
- vilt vinna að réttlátara samfélagi

...þá er fjáröflunarstarf hjá Stígamótum eitthvað fyrir þig!

Hvetjum fólk af öllum kynjum til að sækja um.

Frekari upplýsingar gefur Steinunn í síma 562-6868.
Umsóknir ásamt ferilskrá skulu sendar á steinunn@stigamot.is fyrir 2. maí.

Stígamót



SAMORKA
Samtök orku- og veitufyrirtækja

Samorka óskar eftir að ráða hagfræðing eða einstakling með aðra viðeigandi menntun, s.s. viðskiptafræði eða verkfræði, til að sinna mikilvægum og spennandi verkefnum á sviði greininga. Um er að ræða skemmtilegt starf fyrir einstakling sem hefur áhuga og getu til að safna saman og greina hagtölur og ýmsar áhugaverðar upplýsingar sem varða orku- og veitustarfsemi á Íslandi og í nágrannalöndum okkar, og koma þeim til skila á mannamáli.

Samorka eru samtök orku- og veitufyrirtækja á Íslandi. Aðildarfélög Samorku eru um 50 talsins og með starfsemi um allt land. Hlutverk samtakanna er að starfrækja trúverðugan, fræðandi og jákvæðan vettvang um starfsemi orku- og veitufyrirtækja og styrkja þannig stöðu þeirra og rekstur.

Samorka er aðili að Samtökum atvinnulífsins og er staðsett í Húsi atvinnulífsins að Borgartúni 35. Í starfinu felst tækifæri til að vinna náið með ýmsum sérfræðingum aðildarfyrirtækja Samorku auk sérfræðinga annarra samtaka í Húsi atvinnulífsins.

HELSTU VERKEFNI:

- Söfnun, greining og miðlun upplýsinga sem varða orku- og veitustarfsemi, þ.m.t. umhverfis- og loftslagsmál.
- Greining á áhrifum breytinga á rekstrarumhverfi orku- og veitufyrirtækja.
- Skýr og greinargóð framsetning gagna og upplýsinga.
- Skipulagning og umsjón með framkvæmd opinna funda um málefni orku- og veitugeirans.
- Faglegur stuðningur við ýmis verkefni sem unnið er að hverju sinni.
- Eftirfylgni með nýrri stefnu samtakanna.

MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, s.s. hagfræði, viðskiptafræði eða verkfræði.
- Hæfni og áhugi á að greina upplýsingar og hagstærðir sem varða orku- og veitustarfsemi hér á landi og í nágrannalöndum.
- Færni í markvissri framsetningu upplýsinga jafnt skriflega, myndrænt og munnlega.
- Jákvæðni og mikil samskipta- og samstarfsfærni.
- Góð hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku.

NÁNARI UPPLÝSINGAR MÁ FINNA Á **WWW.SAMORKA.IS**

Bæði konur og karlar eru hvött til að sækja um starfið. Nánari upplýsingar um starfið veita Páll Erland, framkvæmdastjóri Samorku (pall@samorka.is), og Ari Eyberg (ari@intellecta.is) í síma 511 1225. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf henni að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf.
Umsóknarfrestur er til og með 6. maí. Farið er með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

Auðarskóli
Ábyrgð–Ánægja–Árangur

Auðarskóli óskar eftir að ráða í eftirfarandi stöður skólaárið 2019-2020

Kennarar í Auðarskóla

Við Auðarskóla er laus 100% staða umsjónarkennara á unglingastigi og 100% staða umsjónarkennara á yngsta stigi fyrir skólaárið 2019-2020.
Umsjónarkennsla á unglingastigi, meðal kennslugreina eru:

- Íslenska
- Samfélagsfræði
- Erlend tunugmál
- Val

Umsjónarkennsla á yngsta stigi, meðal kennslugreina eru:

- Stærðfræði
- Íslenska
- Náttúrufræði
- Samfélagsfræði
- Enska

Mikilvægt er að umsækjendur búi að:

- Færni í samskiptum
- Frumkvæði í starfi
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð
- Góð íslenskukunnátta

Einnig þurfa umsækjendur að vera tilbúnir að vinna eftir stefnu Auðarskóla í teymiskennslu.

Umsóknarfrestur er til 1.maí 2019.

Umsækjendur þurfa að hafa leyfisbréf til þess að kenna í grunnskóla. Umsóknir um starfið berist á netfangið keli@audarskoli.is. Í umsókninni þurfa að vera ferilskrá og ábendingar um meðmælendur. Upplýsingar um starfið veitir Þorkell aðstoðarskólastjóri í síma 4304757.

FRAMKVÆMDASTJÓRI REKSTRARSVIÐS

Tryggingastofnun auglýsir eftir framkvæmdastjóra rekstrarsviðs. Framkvæmdastjóri rekstrarsviðs á sæti í yfirstjórn stofnunarinnar. Hann ber ábyrgð á gerð og framkvæmd fjárhagsáætlana fyrir rekstur og þá bótaflokka sem Tryggingastofnun hefur umsýslu með.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Fjárhagsleg áætlana- og skýrslugerð, gerð greiðsluáætlana og eftirlit með kostnaði
- Yfirumsjón með innheimtu, eftirliti og fjárreiðum
- Yfirumsjón með bókhaldi, afstemmingum og gerð ársreikninga
- Yfirumsjón með skjalavistun
- Innleiðing nýrra verkefna og verklags
- Upplýsingagjöf og samskipti við fagráðuneyti og stofnanir s.s. Ríkisendurskoðun og Fjársýslu ríkisins

Hæfnikröfur

- Meistarapróf í viðskiptafræði, rekstrarhagfræði, fjármálaverkfræði eða sambærileg menntun er skilyrði
- Starfsreynsla af fjármálastjórnun er mikilvæg
- Reynsla af stjórnun og mannaforráðum er skilyrði
- Þekking og reynsla af opinberum rekstri og lögum um opinber fjármál er æskileg
- Þekking og reynsla af Oracle-bókhaldskerfi ríkisins er kostur
- Góð kunnátta í íslensku, ensku og norrænu tungumáli. Færni til að tjá sig skipulega í ræðu og riti
- Mjög góð færni í Excel er skilyrði
- Framúrskarandi þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum
- Metnaður, frumkvæði og sjálfstæði í starfi mikilvæg
- Skipulagshæfileikar og geta til að hafa yfirsýn með verkefnum

Frekari upplýsingar um starfið

Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðuneytis og viðkomandi stéttarfélags.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst eða eftir nánara samkomulagi.

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi í starfið rökstudd. Jafnframt skal leggja fram leyfisbréf og staðfestar upplýsingar um menntun. Mat á hæfni umsækjenda byggist á innsendum gögnum og viðtölum við umsækjendur.

Umsóknarfrestur er til og með 6. maí 2019

Upplýsingar um starfið og hvernig á að sækja um má finna á ***starfatorg.is*** – og um stofnunina á ***tr.is***.

Nánari upplýsingar veitir Sigríður Lillý Baldursdóttir, forstjóri og Hólmfríður Erla Finnsdóttir, mannauðsstjóri í síma 560 4400.

Hlutverk Tryggingastofnunar er að framfylgja lögum um almannatryggingar, lögum um félagslega aðstoð og lögum um málefni langveikra barna auk þess að sinna öðrum verkefnum sem stofnuninni eru falin hverju sinni.

Tryggingastofnun
Hlíðasmára 11 | 201 Kópavogur
Sími 560 4400 | tr@tr.is | tr.is

TR

Sérfræðingur í kjaramálum

Félag íslenskra náttúrufræðinga (FÍN) óskar eftir að ráða sérfræðing til starfa á sviði vinnumarkaðsmála til að sinna fjölbreyttum verkefnum og þjónustu við félagsmenn félagsins.

Umsóknarfrestur
5. maí

Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/13420

Starfssvið

- Ráðgjöf til félagsmanna
- Túlkun kjarasamninga, stofnanasamninga og ráðningarsamninga
- Túlkun laga og reglna á sviði vinnuréttar- og stjórnsýslu
- Gerð stofnanasamninga
- Úrlausn einstaklingsmála
- Úrlausn ágreiningsefna
- Umsagnir og ýmsar greinagerðir
- Samskipti við vinnuveitendur, BHM og aðildarfélög BHM
- Önnur tilfallandi verkefni á skrifstofu

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf eða önnur menntun sem nýtist í starfi
- Þekking á kjarasamningum og stofnanasamningum
- Þekking á málefnum stéttarfélaga
- Geta til að vinna í hópi og hæfni til að leiða mál til lykta
- Lipurð og hæfni í samskiptum og rík þjónustulund
- Bókhaldskunnátta og þekking á hagfræði
- Frumkvæði og metnaður
- Góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti
- Góð almenn tölvuþekking, sér í lagi á töflureikni

FÍN
Félag íslenskra náttúrufræðinga

Félag íslenskra náttúrufræðinga er skammstafað FÍN og var stofnað af nokkrum náttúrufræðingum árið 1955. FÍN er eitt af stærstu aðildarfélögum BHM. Alls starfa um 36% félagsmanna FÍN á almennum markaði og um 64% á opinberum markaði. Hlutverk félagsins er að stuðla að samvinnu og samheldni náttúrufræðinga á Íslandi og að bæta markvisst kjör félagsmanna sinna. Félagið annast gerð kjarasamninga fyrir félagsmenn sína sem félagsmenn greiða atkvæði um.

Á skrifstofu félagsins starfa að jafnaði 3 starfsmenn í fullu starfi og virkir félagsmenn eru tæplega 2000.

Capacent — leiðir til árangurs

Capacent_

FISKISTOFA
TRAUST · FRAMSÆKNI · VIRÐING

Viltu hjálpa okkur að gæta hagsmuna þjóðarinnar?

Fiskistofa óskar eftir að ráða metnaðarfullan og jákvæðan **lögfræðing** til starfa á **Akureyri, Ísafirði eða Vestmannaeyjum. Um er að ræða ráðningu til tveggja ára.**
Mannauður Fiskistofu er grunnstoðin í starfsemi hennar og er lögð mikil áhersla á starfsþróun, teymisvinnu og þekkingarmiðlun. Um fullt starf er að ræða.

Gildi Fiskistofu eru traust, framsækni og virðing

Helstu verkefni:
- Meðferð brotamála.
- Lögfræðileg ráðgjöf innan Fiskistofu.
- Önnur lögfræðileg verkefni á starfssviði stofnunarinnar.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Embættis- eða meistarapróf í lögfræði.
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi.
- Sjálfstæði, nákvæmni og ögun í vinnubrögðum.
- Góð samskiptahæfni og lipurð í mannlegum samskiptum.
- Gott vald á íslensku og ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Reynsla af lögfræðistörfum kostur.
- Þekking og reynsla af stjórnsýslu er kostur sem og þekking á sjávarútvegi og fiskveiðilöggjöfinni.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Eyþór Björnsson fiskistofustjóri eða Hildur Ösp Gylfadóttir, sviðsstjóri mannauðs- og fjármála í síma 569 7900

Ferilskrá á íslensku sem hefur m.a. að geyma ítarlegar upplýsingar um menntun, fyrri störf og umsagnaraðila sem og kynningarbréf þar sem hæfni viðkomandi umsækjanda í starfið er rökstudd sendist í gegnum heimasíðu Fiskistofu, www.fiskistofa.is

Umsóknarfrestur er til og með 8. maí 2019.

Laun taka mið af kjarasamningi ríkisins og viðeigandi stéttarfélags en Fiskistofa hefur hlotið jafnlaunavottun.
Samkvæmt jafnréttisstefnu Fiskistofu eru konur jafnt sem karlar hvattir til að sækja um.
Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Athygli er vakin á því að umsóknir munu gilda í 6 mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út með vísan til 3. tl. 2. mgr. 2. gr. reglna nr. 464/1996 um auglýsingar á lausum störfum, með síðari breytingum, sbr. 2. mgr. 7. gr. laga nr. 70/1996 um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins.

Fiskistofa er þjónustu- og eftirlitsstofnun með sex starfsstöðvar um land allt og eru höfuðstöðvar á Akureyri. Stofnunin annast stjórnsýslu á sviði sjávarútvegs og lax- og silungsveiði ásamt því að safna og vinna úr upplýsingum um þá málaflokka. Nánari upplýsingar um Fiskistofu má finna á www.fiskistofa.is.

samskip

> Sérfræðingur á hafnarsvæði

Við leitum að drífandi og útsjónasömum einstaklingi til þess að sinna starfi sérfræðings á hafnarsvæði Samskipa í Reykjavík.

Starfssvið
- Meta flæði gáma og afkastagetu tækja á hafnarsvæði með það að marki að hámarka nýtingu
- Tekur þátt í verkstjórn og skipulagningu á vinnu á hafnarsvæði
- Eftirfylgni og umsjón með innleiðingu á nýju tölvukerfi á hafnarsvæði
- Sér um vinnslu og framsetningu á árangursmælingum
- Vinnur að þróunar- og umbótaverkefnum

Menntunar- og hæfnikröfur
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi t.d. verkfræði, rekstrarfræði, tæknifræði
- Marktæk reynsla af verkstjórn
- Framúrskarandi tölvufærni og hæfni í úrvinnslu og framsetningu gagna
- Góð íslensku og enskukunnátta í tali og riti er nauðsynleg

Eiginleikar
- Færni í mannlegum samskiptum og geta til að koma frá sér efni á einfaldan og skýran máta
- Skipulögð og sjálfstæð vinnubrögð
- Geta til þess að leiða hóp

Sótt er um starfið á vef okkar www.samskip.is. Umsóknarfrestur er til og með **28. apríl** nk.
Umsækjendur eru beðnir um að láta ferilskrá ásamt greinargóðu kynningarbréfi sem tilgreinir hvernig umsækjandi uppfyllir kröfur um menntun, hæfni og eiginleika fylgja með umsókn.

Nánari upplýsingar veitir Elmar Pálmi Lárusson forstöðumaður hafnarsvæðis, elmar.palmi.larusson@samskip.com

ENNEMM / SÍA / NM91672

Samskip eru alþjóðlegt flutningafyrirtæki sem býður flutningalausnir og tengda þjónustu á landi, sjó og í lofti með hagkvæmni að leiðarljósi. Starfsfólk Samskipa býður viðskiptavinum faglega ráðgjöf og heildarlausnir á sviði flutninga og flutningatengdrar þjónustu. Við höfum á að skipa fjölbreyttum hópi starfsfólks sem vinnur ávallt með frumkvæði, samheldni og þekkingu að leiðarljósi. Við leggjum áherslu á markvissa fræðslu og þjálfun starfsfólks. Öryggis- og heilbrigðismál starfsfólks eru okkur mikilvæg og bjóðum við upp á fyrirmyndar vinnuaðstöðu.

HJÚKRUNARFRÆÐINGAR/ SJÚKRALIÐAR

SPOEX - Samtök psoriasis og exemsjúklinga óska eftir að ráða heilbrigðismenntaðan einstakling til starfa á göngudeild samtakanna að Bolholti 6, 105 Reykjavík. Skemmtilegt og fjölbreytt starf sem krefst sjálfstæðra vinnubragða.

Umsóknir óskast sendar á netfangið skrifstofa@spoex.is fyrir 1. maí 2019.

SPOEX
SAMTÖK PSORIASIS- OG EXEMSJÚKLINGA

HAFRANNSÓKNASTOFNUN
Rannsókna- og ráðgjafarstofnun hafs og vatna

Forstöðukona / forstöðumaður

Hafrannsóknastofnun leitar eftir forstöðukonu / forstöðumanni í fullt starf við Sjávarútvegsskóla Háskóla Sameinuðu þjóðanna (SHSÞ). Hlutverk skólans er að vinna í samræmi við stefnu stjórnvalda í þróunarsamstarfi á sviði sjálfbærrar nýtingar auðlinda sjávar og vatna og í samræmi við heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna í samstarfslöndum skólans í Afríku, Asíu og eyríkjum Karíbahafsins. Stærsta verkefni skólans ár hvert er 6 mánaða framhaldsnám á Íslandi fyrir starfandi fagfólk í samstarfslöndunum þar sem mikil áhersla er lögð á hagnýtingu þekkingar.
Frekari upplýsingar má finna á heimasíðu skólans, **www.unuftp.is.**
Leitað er að öflugum og jákvæðum stjórnanda í krefjandi starf.

Starfssvið:
- Ábyrgð á daglegu starfi og rekstri skólans
- Skipulagning náms
- Fjármál og starfsmannahald
- Samstarf við samstarfsaðila, innanlands og utan
- Gerð kennslu-, þjónustu- og samstarfssamninga

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Meistaranám eða doktorsnám sem nýtist í starfi
- Stjórnunarreynsla
- Reynsla af kennslu og rannsóknum í sjávarútvegi eða fiskeldi
- Þekking og reynsla af þróunarsamstarfi æskileg
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta, jafnt í rituðu sem mæltu máli
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Mjög góðir samskiptahæfileikar og hæfni til að vinna með fólki frá mismunandi menningarheimum

Um er að ræða fullt starf með starfsstöð í Reykjavík en fyrir liggur að stofnunin flytur í Hafnarfjörð á árinu. Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðuneytis og viðkomandi stéttarfélags. Æskilegt að umsækjendur geti hafið störf ekki síðar en 1. ágúst.

Óskað er eftir að umsókn fylgi greinargóð ferilskrá yfir menntun og fyrri störf, staðfesting á námi og kynningarbréf þar sem umsækjandi gerir grein fyrir ástæðu umsóknarinnar og sinni sýn varðandi hlutverk og starfssemi skólans.

Umsóknarfrestur er til og með 6. maí n.k.

Umsóknir skulu sendar á póstfangið umsokn@hafogvatn.is eða á skrifstofu Hafrannsóknastofnunar, Skúlagötu 4, 101 Reykjavík.

Nánari upplýsingar veita Tumi Tómasson, forstöðumaður og Sigurður Guðjónsson, forstjóri í síma 5752000.

Jafnt karlar sem konur, eru hvött til að sækja um starfið. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

Hafrannsóknastofnun, rannsókna- og ráðgjafarstofnun hafs og vatna er stærsta rannsóknastofnun landsins á sviði haf- og vatnarannsókna og gegnir auk þess ráðgjafarhlutverki varðandi skynsamlega nýtingu og verndun auðlinda hafs og vatna. Stofnunin rekur auk aðalstöðva í Reykjavík starfsstöðvar vítt og breytt um landið, tilraunaeldisstöð, tvö rannsóknaskip og hefur að jafnaði um 190 starfsmenn í þjónustu sinni. SHSÞ er að mestu fjármagnaður af framlögum Íslands til þróunarsamvinnu og rekinn af stofnuninni í samstarfi við utanríkisráðuneytið, Matís, HÍ, HA og Hólaskóla og í góðum tengslum við sjávarútveg á Íslandi. Skólinn hefur verið rekinn í yfir 20 ár og býr starfsfólk hans yfir mikilli reynslu og þekkingu á sjávarútvegi á Íslandi og verkefnum skólans.

FASTUS

Fastus er framsækið þjónustufyrirtæki sem sér fyrirtækjum og stofnunum á heilbrigðissviði, og í rekstri tengdum matvælum, ferðaþjónustu og iðnaði, fyrir tækjum, búnaði og rekstrarvörum. Hjá Fastus starfar fjölbreyttur og fjölhæfur hópur sérfræðinga sem leitast við að finna viðeigandi lausnir fyrir sérhvern viðskiptavin félagsins. Nánari upplýsingar á **www.fastus.is**

SÉRFRÆÐINGUR Í INNKAUPUM OG BIRGÐASTÝRINGU

Fastus óskar eftir að ráða starfsmann til að sinna innkaupum, birgðastýringu og öðrum tilfallandi verkefnum á vörustjórnunarsviði fyrirtækisins. Leitað er að jákvæðum og nákvæmum aðila sem vill starfa með öflugum hópi starfsmanna hjá Fastus. Í boði er framtíðarstarf hjá traustu fyrirtæki.

Starfslýsing
- Vörustjórnun í AGR og Navision
- Þjónusta og upplýsingagjöf við söludeildir fyrirtækisins
- Eftirfylgni á pöntunum og samskipti við vöruhús
- Kostnaðareftirlit, greining gagna og áætlanagerð
- Samskipti við innlenda og erlenda birgja
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur
- Háskólamenntun eða önnur sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Þekking á aðfangakeðjunni, innkaupa- og vöruhúsakerfum
- Metnaður og frumkvæði við úrlausn verkefna
- Góð almenn tölvukunnátta m.a. á Excel
- Nákvæm og vönduð vinnubrögð
- Góð íslensku- og enskukunnátta

Nánari upplýsingar veitir:
Inga S. Arnardóttir,
inga@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á **www.hagvangur.is**

Umsóknarfrestur til og með 29. apríl nk.

HAGVANGUR SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700

Náðu meiri árangri
í samningaviðræðum

Námskeið í samningatækni

hagvangur.is

HAGVANGUR

Það eru tvö sæti laus!

Við leitum að nýju samstarfsfólki sem býr yfir metnaði, áræðni, jákvæðni og á auðvelt með að tileinka sér gildi og menningu IKEA

Sérfræðingur á mannauðssviði

Brennur þú fyrir mannauðsmálum?

Starfssvið
Verkefnin snúa að flestum sviðum mannauðsstjórnunar, þar á meðal ráðningar, nýliðamóttaka, umsjón fræðslumála, umsjón og eftirvinnsla greininga, verkefnastjórn, tölfræðigreiningar, skráning upplýsinga, utanumhald starfsmannasamtala og eftirfylgni, ráðgjöf og stuðningur við starfsmenn og stjórnendur, auk annarra verkefna.

Hæfniskröfur og eiginleikar
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Góð þekking á sviði mannauðsfræða
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti
- Góð almenn tölvukunnátta (þekking á H-laun kostur)
- Nákvæm og skipulögð vinnubrögð
- Mikil skipulagshæfni og góðir samskiptahæfileikar

Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.
Nánari upplýsingar um starfið veitir
Sandra Kristín Jónsdóttir, mannauðsstjóri,
sandra@IKEA.is
Umsóknarfrestur er til 28. apríl 2019.

Umsjónarmaður IKEA.is

Hefur þú eldmóð fyrir vefvinnslu?

Starfssvið
Verkefni viðkomandi eru að setja efni inn á IKEA.is og sinna þróun í teymisvinnu, auk ýmissa tilfallandi verkefna.

Hæfniskröfur og eiginleikar
- Menntun og reynsla á sviði vefhönnunar, vefumsjónar eða margmiðlunar skilyrði
- Mjög góð færni í notkun Adobe forritanna
- Metnaður fyrir áframhaldandi þróun vefsins
- Næmt auga fyrir útliti og aðgengi vefsins
- Mjög góð íslenskukunnátta skilyrði
- Góð þekking á HTML, CSS og Bootstrap
- Frumkvæði, skipulagshæfni og nákvæmni
- Almennur áhugi á markaðsmálum

Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.
Nánari upplýsingar um starfið veitir
Kristín Lind Steingrímsdóttir, markaðsstjóri,
kristinlind@IKEA.is
Umsóknarfrestur er til 28. apríl 2019.

© Inter IKEA Systems B.V. 2019

Í dag starfa um 450 manns hjá IKEA á Íslandi, í lifandi alþjóðlegu umhverfi. Þessi stóri samheldni hópur vinnur daglega að framgangi hugmyndafræði IKEA: „Að gera daglegt líf þægilegra fyrir sem flesta". Starfsemi fyrirtækisins býður upp á skapandi og skemmtileg störf og mikla möguleika á að þróast og vaxa í starfi – með jákvæðni að leiðarljósi.

IKEA®

Skólastjóri Dalvíkurskóla

Laus er til umsóknar staða skólastjóra Dalvíkurskóla
Dalvíkurskóli er 220 nemenda grunnskóli. Einkunnarorð skólans eru: **Þekking og færni, virðing og vellíðan**. Skólinn flaggar Grænfána og vinnur eftir hugmyndafræði Uppbyggingarstefnunnar. Skólastarfið byggist á teymisvinnu og að nám og kennsla sé ávallt einstaklingsmiðað með áherslu á snemmtæka íhlutun. Leitað er eftir einstaklingi sem er tilbúinn til að ganga glaður til verka og leiða af dugnaði öflugt skólasamfélag með samstöðu, jákvæðni og árangur að leiðarljósi.

Starfssvið:
- Að veita skólanum faglega forystu og leiða þróun skólastarfs til framtíðar í samræmi við skólastefnu Dalvíkurbyggðar, Aðalnámskrá grunnskóla og lög um grunnskóla
- Að stýra og bera ábyrgð á rekstri og daglegri starfsemi skólans
- Að bera ábyrgð á samstarfi við aðila skólasamfélagsins.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Kennaramenntun og leyfisbréf til kennslu á grunnskólastigi er skilyrði
- Framhaldsmenntun á sviði stjórnunar og/eða uppeldis- og menntunarfræða er kostur
- Þekking á áætlanagerð, fjármálastjórnun og stefnumótunarvinnu er kostur
- Reynsla á sviði stjórnunar og faglegrar forystu menntastofnana er kostur
- Frumkvæði, leiðtogahæfni og góðir skipulagshæfileikar
- Framúrskarandi færni í samskiptum
- Góð íslenskukunnátta og færni til að miðla upplýsingum

Leitað er að einstaklingi sem hefur skýra framtíðarsýn í skólamálum og er skapandi og metnaðarfullur. Staðan er laus frá 1. ágúst 2019.
Launakjör eru samkvæmt samningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Kennarasambands Íslands.
Umsókn þarf að fylgja greinargott yfirlit um nám og störf (ferilskrá), leyfisbréf til kennslu, upplýsingar um frumkvæði á sviði skólamála og annað er málið varðar (kynningarbréf). Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um starfið.
Dalvíkurbyggð er 1900 manna sveitarfélag við Eyjafjörð. Þar er blómlegt atvinnulíf, öflugt menningarlíf og lærdómssamfélag og aðstaða til íþróttaiðkunar framúrskarandi. Umhverfið er sérlega fjölskylduvænt og aðstæður til útivistar eru með því besta sem gerist hér á landi, jafnt sumar sem vetur. Dalvíkurbyggð er heilsueflandi samfélag. Sveitarfélagið er framsækið og leggur metnað sinn í að veita íbúum góða þjónustu

Umsóknarfrestur er til og með 26. apríl 2019

Upplýsingar gefur Gísli Bjarnason, sviðsstjóri fræðslu- og menningarsviðs Dalvíkurbyggðar, netfang gisli@dalvikurbyggd.is eða í símum 4604916 og 8631329. Umsókn ásamt starfsferilsskrá og kynningarbréfi skal sent á netfangið gisli@dalvikurbyggd.is.

PERSÓNUVERNDAR-FULLTRÚI

SAMSTARF OPINBERU HÁSKÓLANNA

SAMSTARFSNET OPINBERU HÁSKÓLANNA (sjá samstarf.hi.is) óskar eftir að ráða persónuverndarfulltrúa í fullt starf, í samræmi við VI. kafla laga nr. 90/2018 um persónuvernd og vinnslu persónuupplýsinga. Að samstarfsnetinu standa allir opinberu háskólarnir, þ.e. Háskóli Íslands, Háskólinn á Akureyri, Landbúnaðarháskóli Íslands og Háskólinn á Hólum. Persónuverndarfulltrúi mun verða ráðinn sem starfsmaður við Háskóla Íslands og hafa þar starfstöð sína, en mun sinna verkefnum á starfssviði sínu við alla opinberu háskólana.

HELSTU VERKEFNI:
- Vinna að verkefnum vegna innleiðingar nýrrar persónuverndarlöggjafar.
- Umsjón með og eftirfylgni við persónuverndarstefnur opinberu háskólanna og framfylgni við persónuverndarlöggjöf.
- Ráðgjöf um túlkun á löggjöf um persónuvernd og úrlausn álitaefna.
- Fræðsla til stjórnenda og starfsmanna opinberu háskólanna.
- Samskipti og samstarf við Persónuvernd og önnur stjórnvöld.
- Samskipti við skráða einstaklinga um mál sem tengjast vinnslu á persónuupplýsingum þeirra.
- Önnur verkefni að beiðni æðstu stjórnenda opinberu háskólanna.

MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR:
- Embættis- eða meistarapróf í lögfræði.
- Sérþekking á innlendum og evrópskum persónuverndarlögum.
- Góð samstarfs- og samskiptahæfni.
- Frumkvæði, sjálfstæði og metnaður í vinnubrögðum.
- Gott vald á íslensku og ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Skilningur á öryggis- og upplýsingatæknimálum er kostur.
- Reynsla af störfum í stjórnsýslu er kostur sem og þekking á starfi háskóla.

Um hæfni persónuverndarfulltrúa, stöðu hans og verkefni gilda að öðru leyti fyrirmæli 37.-39. gr. reglugerðar Evrópuþingsins og ráðsins (ESB) 2016/679 frá 27. apríl 2016. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Umsóknarfrestur er til og með 13. maí nk.

Sótt er um á ***vefsíðu Háskóla Íslands undir laus störf.*** Eftirfarandi gögn skulu fylgja umsókn: I. Ferilskrá II. Bréf þar sem áhuga á starfinu er lýst og fjallað um hvað umsækjandi telur sig geta lagt af mörkum til þess III. Staðfest afrit af prófskírteinum – IV. Upplýsingar um umsagnaraðila.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðherra og Félags háskólakennara. Öllum umsóknum verður svarað og umsækjendum tilkynnt um ráðstöfun starfsins þegar ákvörðun liggur fyrir. Umsóknir geta gilt í sex mánuði frá lokum umsóknarfrests.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Magnús Diðrik Baldursson, skrifstofustjóri rektorsskrifstofu Háskóla Íslands, mb@hi.is, sími 525 4206.

HÁSKÓLI ÍSLANDS — Háskólinn á Akureyri — Landbúnaðarháskóli Íslands — Háskólinn á Hólum

Ertu góður sölumaður?

Við leitum að sölumanni, eða sölukonu, sem býr yfir góðri sölutækni, á auðvelt með að vinna sjálfstætt og býr yfir góðum hæfileikum í mannlegum samskiptum. Viðkomandi þarf að geta starfað skipulega með öðrum og veitt ábyrga þjónustu í starfi sínu. Æskilegt er að umsækjendur hafi reynslu af starfi á fasteignasölu og séu löggiltur fasteignasalar.

Umsóknum skal skila til Finnboga Hilmarssonar; finnbogi@heimili.is fyrir 25. apríl, sem jafnframt veitir allar frekari upplýsingar.

heimili fasteignasala – á traustum grunni

Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga

Félagsráðgjafi

Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga auglýsir stöðu félagsráðgjafa lausa til umsóknar.
Um er að ræða 100% starf.

Umsækjandi hafi starfsréttindi félagsráðgjafa MA

Verkefni félagsráðgjafa taka til almennrar félags- og skólaþjónustu, barnaverndar og stuðningsþjónustu sveitarfélaga.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Félagsráðgjafafélags Íslands.

Skrifleg umsókn er tilgreini menntun, starfsferil, 1-2 umsagnaraðila ásamt prófskírteinum, starfsleyfi og sakavottorði berist undirrituðum sem jafnframt veitir frekari upplýsingar.

Umsóknarfrestur er til 24. maí 2019

Sveinn Þór Elinbergsson, forstöðumaður
Klettsbúð 4, 360 Snæfellsbær
sveinn@fssf.is; s. 430 7800, 861 7802

Stígamót

Sumarstarf - hópstjóri

Ertu í leit að áhugaverðu og gefandi starfi í sumar með möguleika á framlengingu?

Stígamót leita að skipulögðum og kraftmiklum einstaklingi til þess að leiða teymi fjáröflunarstarfsfólks í sumar. Verkefnið miðar að því að kynna starf Stígamóta og bjóða fólki að leggja málefninu lið.

Starfið felst í skipulagningu á vinnu hópsins sem og þátttöku í götukynningu sem fram fer víðsvegar á höfuðborgarsvæðinu þar sem gengið er í hús. Vinnutíminn er frá kl. 13-21 mánudaga til fimmtudaga.

Ef þú...
- ert mjög sjálfstæð(ur) í vinnubrögðum
- vilt vinna að réttlátara samfélagi
- ert þessi framfærna og opna týpa

...þá er hópstjóri fjáröflunar hjá Stígamótum eitthvað fyrir þig!

Frekari upplýsingar gefur Steinunn í síma 562-6868. Umsóknir ásamt ferilskrá skulu sendar á steinunn@stigamot.is **en umsóknarfrestur er til 2. maí.**

Dögun

Stýrimaður

Dögun ehf. leitar að stýrimanni á Dag SK 17.
Reynsla af togveiðum æskileg.

Áhugasamir vinsamlegast sendið umsókn, með upplýsingum um menntun og fyrri störf, með tölvupósti til: oskar@dogun.is og/eða gissurb@simnet.is. Nánari upplýsingar veita Gissur Baldursson í síma 690-1652 eða Óskar Garðarsson í síma 892-1586.

Dögun ehf. var stofnað árið 1983. Fyrirtækið stundar rækjuvinnslu og útgerð, og er með aðsetur á Sauðárkróki.

NORÐLENSKA

Kjötiðnaðarmaður / Starfsmaður í lögun

Norðlenska óskar eftir að ráða kjötðniðnaðarmann / starfsmann til að sjá um lögun í kjötvinnslu fyrirtækisins á Akureyri.

Hæfniskröfur:

- Sveinspróf í kjötiðn æskilegt eða mikil reynsla af sambærilegu starfi
- Sjálfstæð vinnubrögð, skipulagshæfni og frumkvæði
- Góð samskiptahæfni og jákvæðni
- Fagmennska og geta til að vinna undir álagi
- Góð íslenskukunnátta

Frekari upplýsingar veitir Eggert H. Sigmundsson framleiðslustjóri í síma 840 8858 eða netfang eggerts@nordlenska.is. Umsóknir með ferilskrá má senda á netfangið jona@nordlenska.is.

Umsóknarfrestur er til 5. maí 2019.
Öllum umsækjendum verður svarað þegar ráðning liggur fyrir.

Norðlenska er eitt öflugasta matvælaframleiðslufyrirtæki landsins með að jafnaði um 160 starfsmenn á Akureyri, Húsavík og í Reykjavík. Jafnréttismál eru okkur hugleikin og hvetjum við konur jafnt sem karla til að sækja um störf hjá fyrirtækinu.

Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Aðstoðarskólastjóri Breiðholtsskóla

Laus er til umsóknar staða aðstoðarskólastjóra í Breiðholtsskóla.
Breiðholtsskóli er heildstæður grunnskóli með um 420 nemendur í 1. til 10. bekk. Einkunnarorð skólans eru ábyrgð, traust og tillitssemi og kjörorðin -árangur fyrir alla. Breiðholtsskóli státar af fjölmenningarlegu samfélagi bæði nemenda og starfsmanna en rúmlega þriðjungur nemenda hefur annað móðurmál en íslensku. Kennarar vinna saman í teymum og taka virkan þátt í þróun skólastarfsins. Mikil áhersla er lögð á læsi í víðum skilningi, félagsfærni og sjálfseflingu.

Markmið Breiðholtsskóla eru:

- Að veita góða, alhliða menntun og stuðla að þroska hvers og eins nemanda.
- Að stuðla að góðri líðan nemenda.
- Að stuðla að góðu samstarfi við foreldra.
- Að leggja áherslu á jákvætt, faglegt starfsumhverfi og starfsánægju.

Leitað er að metnaðarfullum einstaklingi sem býr yfir frumkvæði, leiðtogahæfileikum og hefur góða fagþekkingu á skólastarfi og skólaþróun.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Stýrir daglegri starfsemi og föstum viðburðum í skólanum.
- Aðstoðarskólastjóri er staðgengill skólastjóra.
- Leiðtogi og þátttakandi í faglegri forystu á sviði kennslu og þróunar í skólastarfi.
- Samstarf við heimili og samfélag.
- Stuðla að velferð nemenda í samstarfi við foreldra og annað fagfólk.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Leyfi til að nota starfsheitið grunnskólakennari.
- Viðbótarmenntun í stjórnun menntastofnana eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi.
- Stjórnunarreynsla úr grunnskóla eða hæfni og áhugi til að veita faglega forystu í skólaþróunarverkefnum.
- Afburðarhæfni í samskiptum og samvinnu.
- Frumkvæði, sveigjanleiki og faglegur metnaður.
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð.
- Góð færni í íslensku.

Umsóknarfrestur er til og með 5. maí 2019.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og KÍ vegna Skólastjórafélags Íslands.
Umsækjendur eru beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, www.reykjavik.is/storf.

Nánari upplýsingar veitir Ásta Bjarney Elíasdóttir, skólastjóri, sími 664-8252.
Netfang: asta.bjarney.eliasdottir@rvkskolar.is

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspegli það margbreytilega samfélag sem borgin er.

Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningar sniðnar að þörfum viðskiptavinarins.

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770
www.radum.is • radum@radum.is

ráðum
ráðningarstofa

EMBÆTTI SKRIFSTOFUSTJÓRA ALÞINGIS

Auglýst er laust til umsóknar embætti skrifstofustjóra Alþingis. Störf skrifstofustjóra Alþingis eru bæði fjölbreytt og krefjandi í lifandi umhverfi. Þar starfa um 130 manns sem sinna margvíslegum verkefnum. Að þingmönnum meðtöldum er Alþingi vinnustaður um 200 manna.
Skrifstofustjóri stýrir skrifstofu þingsins í umboði forseta Alþingis og ræður aðra starfsmenn þess. Hann er ráðgjafi forseta Alþingis og forsætisnefndar um allt er lýtur að störfum þingsins og rekstri þess. Hann situr fundi forsætisnefndar og fundi forseta með þingflokksformönnum. Í starfinu felast mikil samskipti við þingmenn og umsjón með þeirri aðstoð sem þingmönnum, þingnefndum og þingflokkum er látin í té. Þá sinnir skrifstofustjóri margháttuðum samskiptum við önnur þjóðþing.

ALÞINGI

Hlutverk skrifstofu Alþingis er að annast stjórnsýslu Alþingis. Í því felst að veita þingmönnum faglega aðstoð, aðstoða forustu þingsins, annast almennan rekstur Alþingis og sinna upplýsingamiðlun um hlutverk og starfsemi Alþingis. Nánari upplýsingar um verkefni og verkskipulag skrifstofunnar er að finna á vef Alþingis.

Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi. Meistarapróf eða embættispróf er skilyrði.
- Víðtæk stjórnunarreynsla er áskilin.
- Þekking á íslenskri stjórnskipan, samspili greina ríkisvaldsins og hlutverki Alþingis er áskilin.
- Leiðtogahæfni og metnaður til að ná árangri í starfi.
- Þekking á opinberum rekstri er kostur.
- Góð samskipta- og samstarfsfærni.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Reynsla af alþjóðlegu samstarfi er æskileg.
- Gott vald á íslensku, ensku og einu Norðurlandamáli.

Forsætisnefnd Alþingis ræður skrifstofustjóra til sex ára í senn, sbr. 11. gr. laga nr. 55/1991, um þingsköp Alþingis. Um laun og önnur starfskjör fer samkvæmt gildandi lögum á hverjum tíma.

Upplýsingar um starfið veitir Þorsteinn Magnússon varaskrifstofustjóri Alþingis, s. 5630500

Sótt er er um embættið rafrænt í gegnum ráðningarkerfi ríkisins (Orra).
Umsókn skal fylgja ítarleg ferilskrá ásamt prófskírteinum og kynningarbréfi þar sem umsækjandi rökstyður umsókn sína og lýsir hæfni sinni til að gegna embættinu.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.
Forsætisnefnd hvetur konur jafnt sem karla til að sækja um embættið.

Ráðið verður í embættið frá og með 1. sept. 2019.

Umsóknarfrestur er til og með 6. maí 2019.

Gildi skrifstofu Alþingis eru þjónustulund, fagmennska og samvinna.

Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Hjúkrunarfræðingar	Heilsugæslan Árbæ	Reykjavík	201904/883
Heilsugæsluritari	Heilsugæslan Sólvangi	Hafnarfjörður	201904/882
Sérfræðingur í kerfisstjórnun	Veðurstofa Íslands	Reykjavík	201904/881
Framhaldsskólakennarar	Verkmenntaskóli Austurlands	Fjarðabyggð	201904/879
Persónuverndarfulltrúi	HÍ - Samstarfsnet opinb. háskólanna	Reykjavík	201904/878
Háskólamenntaður starfsmaður	Landspítali, svefndeild	Reykjavík	201904/877
Sérfræðingar	Tryggingastofnun	Kópavogur	201904/876
Hjúkrunarfræðingar	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Suðurnes	201904/875
Verkefnisstjóri	Rannsóknasetur HÍ á Ströndum	Hólmavík	201904/874
Framkvæmdastjóri rekstarsviðs	Tryggingastofnun	Kópavogur	201904/873
Embætti skrifstofustj. Alþingis	Alþingi	Reykjavík	201904/872
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, dag- og göngud. augnl.	Reykjavík	201904/871
Geðlæknir við sálfélagsl. þjón.	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Suðurnes	201904/870
Sérfr. í heimilislækningum	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Suðurnes	201904/869
Verkefnastjóri	Háskólinn á Akureyri, kennaradeild	Akureyri	201904/868
Verkefnastjóri	Landspítali, viðhaldsdeild	Reykjavík	201904/867
Skrifstofumaður/ heilbrigðisritari	Landspítali, Göngudeild lyflækninga	Reykjavík	201904/866
Hjúkrunarfræðingur, dagvinna	Landspítali, Göngudeild smitsjúkd.	Reykjavík	201904/865
Sérfræðilæknir, sumarafleysing	Landspítali, almennar lyflækningar	Reykjavík	201904/864
Umsjónarmaður fasteigna	Fjölbrautaskóli Vesturlands	Akranes	201904/863
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Suðurlands	Vestmannaeyja	201904/862
Heilbrigðisritari/skrifstofumaður	Landspítali, göngudeild BUGL	Reykjavík	201904/861
Sérnámsstaða í heimilislækn.	Heilbrigðisstofnun Suðurlands	Hveragerði	201904/860
Forstöðumaður SHSÞ	Hafrannsóknastofnun	Reykjavík	201904/859
Kennari, íslenska	Fjölbrautaskóli Vesturlands	Akranes	201904/858
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Dalvík	201904/857

TRAUSTI fasteignasala

Liðsmaður óskast!

Trausti fasteignasala óskar eftir að ráða löggiltan fasteignasala eða nema til löggildingar fasteignasala til starfa.

Vaxandi fasteignasala í léttu og skemmtilegu starfsumhverfi. Góðir tekjumöguleikar. Reynsla af sölu fasteigna nauðsynleg.

Fáið frekari upplýsingar hjá Kristjáni Baldurssyni í síma 867-3040 eða kristjan@trausti.is

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga

Talmeinafræðingur

Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga auglýsir stöðu talmeinafræðings lausa til umsóknar.

Umsækjandi hafi starfsbundin réttindi talmeinafræðings.

Laun skv. kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags.

Skriflegar umsóknir er tilgreini nöfn 2ja umsagnaraðila, menntun, fyrri störf og sakavottorð berist undirrituðum sem jafnframt veitir frekari upplýsingar.

Umsóknarfrestur er til 31. maí 2019

Sveinn Þór Elinbergsson, forstöðumaður
Klettsbúð 4, 360 Snæfellsbær
sveinn@fssf.is; s. 430 7800, 861 7802

Húnaþing vestra

Hvammstangi er stærsti þéttbýliskjarni sveitarfélagsins með um 600 íbúa og íbúar í Húnaþingi vestra eru 1.200. Húnaþing vestra er í alfaraleið í u.þ.b. tveggja klst. akstursfjarlægð frá Reykjavík og Akureyri, vestast á Norðurlandi og er með góðar tengingar inn á Vesturland og Vestfirði. Í Húnaþingi vestra er öll almenn opinber þjónusta til staðar auk annarrar fjölbreyttrar þjónustu hvort sem leitað er að góðum búsetukosti eða stað til að upplifa náttúru, sögu og mannlíf í fögru umhverfi. Möguleikar til útivistar, íþrótta, afþreyingar og félagsstarfa eru fjölmargir og því er Húnaþing vestra kjörinn búsetukostur.

Við leitum að einstaklingum með:

- Tilskilda menntun.
- Áhuga á að starfa með börnum
- Lipurð í mannlegum samskiptum
- Skipulagshæfileika
- Hæfni til að sýna frumkvæði í starfi

Kaup og kjör samkvæmt kjarasamningi viðkomandi stéttarfélags. Í samræmi við jafnréttisstefnu Húnaþings vestra eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um störfin. Upplýsingar um skólastarfið má finna á heimasíðu Húnaþings vestra Hugmyndafræði leikskólans byggir á kenningum Mihaly Csikszentmihalyi, flæði.

Á Hvammstanga eru laus spennandi störf í vaxandi samfélagi

Í Húnaþingi vestra eru laus til umsóknar störf í leik-, grunn- og tónlistarskóla. Einnig vantar organista í kirkjustarf. **Umsóknarfrestur er til 15. maí 2019** og þurfa viðkomandi að hefja störf 1. ágúst nk. Með umsóknum skal fylgja ferilskrá og upplýsingar um meðmælendur.

Við leikskólann Ásgarð eru lausar fimm stöður kennara / leiðbeinanda, 100%.

- **Staða aðstoðarleikskólastjóra / sérkennslustjóra.**
- **Staða deildarstjóra á eldra stigi.**
- **Þrjár stöður til frambúðar.**

Nánari upplýsingar um störf í leikskóla gefur Guðrún Lára Magnúsdóttir skólastjóri í síma 451-2343 / 866-1565. Umsóknum skal skilað á netfangið leikskoli@hunathing.is

Við Grunnskóla Húnaþings vestra eru lausar fjórar stöður kennara, 75-85%. Möguleiki er á auknu stöðuhlutfalli í kennslu valgreina.

- **Staða umsjónarkennara á unglingastigi, kennslugreinar íslenska og danska, framtíðarstarf.**
- **Staða umsjónarkennara á miðstigi, kennslugreinar íslenska á miðstigi og enska á mið- og unglingastigi. Tímabundið starf.**
- **Staða umsjónarkennara á yngsta stigi, framtíðarstarf.**
- **Staða myndmenntakennara, framtíðarstarf.**

Nánari upplýsingar um störf í grunnskóla gefur Sigurður Þór Ágústsson skólastjóri í síma 455-2900 / 862-5466. Umsóknum skal skilað á netfangið grunnskoli@hunathing.is.

Við Tónlistarskóla Húnaþings vestra eru lausar þrjár 50% - 100% stöður kennara.

- **Staða skólastjóra.**
- **1 - 2 stöður kennara.**

Nánari upplýsingar um störf í tónlistarskóla gefur Jenný Þórkatla Magnúsdóttir sviðsstjóri fjölskyldusviðs í síma 771-4966. Umsóknum skal skilað á netfangið jenny@hunathing.is

Organisti

Laust er 25% - 50% starf organista við Hvammstangakirkju og í verktakastarf við þrjár aðrar kirkjur í Húnaþingi vestra.

Nánari upplýsingar um störf organista gefur séra Magnús Magnússon í síma 867-2278. Umsóknum skal skila á netfangið srmagnus@simnet.is

Full-time academic position at Bifröst University

The Faculty of Social Science and Law at Bifröst University, Iceland, offers a full-time academic position (assistant, associate or full professor) to a candidate with an internationally recognised research record in social sciences, preferably with a competence within the field of media and communications. The candidate would be part of an ambitious faculty, aiming at strengthening its research profile and enhancing its international reputation. Bifröst University offers competitive salaries in a growing, albeit a century old, institution.

A successful candidate would

- Be an excellent teacher.
- A researcher with a proven track record of publications in ISI journals and/or by recognised university book publishers.
- Be willing and able to contribute actively to the development of the Faculty of Social Science and Law.
- Hold a PhD in Social Sciences, emphasis on media and communications is a bonus.
- Be comfortable with online teaching and the use of ICT.
- Speak English fluently.

An application should consist of

- A detailed CV with a comprehensive bibliography.
- A cover letter.

The application deadline is 1 May 2019 and the candidate would be expected to be able to start in August-September 2019.

Bifröst University is an equal opportunity institution. Gender balance might thus be a factor in the hiring process.

For further information, please contact Dr Magnús Árni Skjöld Magnússon, dean of the faculty magnus@bifrost.is.

HÁSKÓLINN Á BIFRÖST
BIFRÖST UNIVERSITY

311 Borgarnes | Tlf: 433 3000 | bifrost@bifrost.is | bifrost.is

B.Ó. SMIÐIR

B.Ó. Smiðir ehf. óska eftir að ráða smiði í vinnu

Umsóknir og fyrirspurnir má senda á **bosmidir@bosmidir.is**

---

dagar

Leita eftir sölufólki.

Stafssvið:
- Kynning og sala á þjónustu til nýrra viðskiptavina
- Tilboðs- og samningagerð
- Markasgreining og þátttaka í stefnumótun
- Upplýsingagjöf og samskipti

Hæfniskröfur:
- Reynsla og brennandi áhugi á sölustörfum
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Mjög góð tölvu- og tæknikunnátta
- Rík þjónustulund
- Samviskusemi, seigla og stundvísi

Hreint sakavottorð er skilyrði.
Áhugasamir sendi inn umsókn á netfangið sigga@dagar.is

Umsóknarfrestur er til 30.4.2019

Léttum þér lífið
dagar

---

dagar

Leita eftir sérfræðingi á skipulags og þróunarsviði fyrirtækisins.

Starfið felst í skipulagningu og verðlagningu nýrra og núverandi verkefna fyrirtækisins í ræstingum, veitingaþjónustu og fasteignaumsjón.

- Viðkomandi þarf að vera með afburðahæfni í tölvum.
- Hafa getu til að innleiða ný kerfi og tækni sem nýtist.
- Að geta séð um tilboðsgerð, verðlagningu og samningagerð.
- Hafa gott vald á íslensku og ensku, bæði í töluðu og rituðu máli.

Hæfniskröfur:
- Verkfræðimenntun, viðskiptamenntun eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi.
- Afburða góð tölvukunnátta t.d. outlook, excel og almenn töluvkunnátta s.s notkun á powerpoint og öðrum kerfum.
  Kostur ef viðkomandi hefur þekkingu á Navision.
- Sjálfstæð vinnubrögð, skipulagni og nákvæmni.
  Eiga auðvelt með að innleiða og skipuleggja vinnu og verkefni.
- Hafa frumkvæði og mikinn metnað í starfi.
- Hæfni í mannlegum samskiptum.

Hreint sakavottorð er skilyrði.
Áhugasamir sendi umsókn á netfangið sigga@dagar.is

Umsóknarfrestur er til 30.4.2019

Léttum þér lífið
dagar

Starf **skjalastjóra** á skrifstofu rekstrar og innri þjónustu

Heilbrigðisráðuneytið auglýsir hér með laust til umsóknar starf skjalastjóra á skrifstofu rekstrar og innri þjónustu.

Helstu verkefni:

- Ábyrgð og daglegur rekstur málaskrár og skjalasafns ráðuneytisins.
- Þróun skjalastefnu og verklags við skjalastjórn.
- Ráðgjöf og stuðningur við starfsfólk varðandi skráningu og leitir í málaskrá.
- Umsjón með móttöku, skráningu, varðveislu og frágangi skjala.
- Eftirfylgni með skjalaskráningu og vinnslu mála í málaskrá.
- Umsjón með bókasafni.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf í upplýsingafræði; sérhæfing í skjalastjórn æskileg.
- Þekking og reynsla af skjalastjórn nauðsynleg.
- Reynsla af verkefnastjórnun og innleiðingu skjalastjórnarkerfa kostur.
- Ábyrgð, nákvæmni, vandvirkni og skipulagshæfni.
- Frumkvæði og hæfni í mannlegum samskiptum.
- Hæfni í að miðla upplýsingum með skýrum hætti í ræðu og riti.
- Mjög gott vald á íslensku er skilyrði.
- Góð kunnátta í ensku og einu Norðurlandamáli.
- Þekking á opinberri stjórnsýslu æskileg.

Um launakjör fer samkvæmt kjarasamningi Félags háskólamenntaðra starfsmanna Stjórnarráðsins og fjármála- og efnahagsráðherra.
Ráðuneytið hvetur karla jafnt sem konur til að sækja um starfið.
Æskilegt er að umsækjandi geti hafið störf sem fyrst.

Umsóknarfrestur hefur verið framlengdur til 6. maí 2019

Umsóknum skal skila rafrænt á Starfatorgi – starfatorg.is. Umsóknum skal fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu. Umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út, sbr. 2. gr. reglna nr. 464/1996, um auglýsingar á lausum störfum, með síðari breytingum. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

Nánari upplýsingar:
Kristín Hagalín Ólafsdóttir
skjala- og upplýsingastjóri,
kristin.olafsdottir@hrn.is og
Böðvar Héðinsson
skrifstofustjóri,
bodvar.hedinsson@hrn.is
í síma 545 8700.

Stjórnarráð Íslands
Heilbrigðisráðuneytið

Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.
Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is

Spennandi störf í boði hjá traustu fyrirtæki

Rekstrarstjóri tækjadeildar

Við leitum að öflugum og framsæknum einstaklingi til þess að halda utan um rekstur tækjadeildar Líflands.

Starfssvið

- Sala, tilboðsgerð og ráðgjöf til viðskiptavina
- Eftirlit með verkefnum og aðstoð við uppsetningu tækjabúnaðar
- Bakvinnsla (m.a. ábyrgðarmál, reikningar og pantanir)
- Umsjón með varahlutalager
- Mannaforráð
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur

- Tæknifræðimenntun eða sambærileg menntun er kostur
- Góð almenn tölvuþekking og þekking á Navision æskileg
- Skipulagshæfileikar og sjálfstæð vinnubrögð
- Þjónustulund og lipurð í mannlegum samskiptum
- Reynsla af sölustörfum er kostur
- Reynsla af stjórnun er kostur
- Kunnátta á teikniforrit er kostur
- Þekking á íslenskum landbúnaði er kostur

Rekstrarstjóri verslana og heildsölu

Lífland leitar að öflugum og framsæknum einstaklingi til þess að halda utan um rekstur verslana okkar, heildsölu og netverslun.

Starfssvið

- Ábyrgð á rekstri verslana Líflands
- Sala, tilboðsgerð og ráðgjöf til heildsala
- Umsjón með netverslun
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur

- Menntun sem nýtist í starfi
- Góð almenn tölvuþekking og þekking á Navision er kostur
- Skipulagshæfileikar og sjálfstæð vinnubrögð
- Þjónustulund og lipurð í mannlegum samskiptum
- Reynsla af sölustörfum
- Þekking á íslenskum landbúnaði

Gæðafulltrúi

Lífland leitar að duglegum og drífandi starfsmanni í stöðu gæðafulltrúa.

Starfssvið

- Aðstoð við uppsetningu og eftirfylgni á ISO vottun
- Ýmis störf á rannsóknarstofum Líflands
- Úttektir í verksmiðjum Líflands
- Öryggismál
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur

- Menntun sem nýtist í starfi
- Þekking á HACCP gæðakerfi
- Þekking á ISO vottun er kostur
- Skipulagshæfileikar og sjálfstæð vinnubrögð
- Lipurð í mannlegum samskiptum

Umsóknarfrestur starfanna er til og með 23.apríl 2019. Nánari upplýsingar um störfin veitir Rannveig Hrólfsdóttir, mannauðs- og gæðastjóri í síma 540-1119 eða rannveig@lifland.is

Áhugasamir eru vinsamlegast beðnir um að senda umsókn og ferilskrá á atvinna@lifland.is. Vinsamlegast takið fram hvaða starf sótt er um. Við hvetjum bæði konur og karla til þess að sækja um störf hjá Líflandi.

LÍFLAND
Stofnað 1917

Sala og ráðgjöf	www.lifland.is	Reykjavík	Akureyri	Borgarnes	Blönduós	Hvolsvöllur
Sími 540 1100	lifland@lifland.is	Lynghåls	Óseyri	Borgarbraut	Efstubraut	Ormsvöllur

Ný tækifæri, nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is

HAGVANGUR

Guðmundur Tyrfingsson - GTs ehf

Grænir og góðir síðan 1969

Bifreiðastjórar óskast

Óskum eftir bílstjórum í hlutastörf, sumarstörf og framtíðarstörf í almennar hópferðir út frá Selfossi eða Reykjavík.

Hæfniskröfur:

- Rútupróf
- Stundvísi
- Þjónustulund
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Hreint sakavottorð
- Íslenskukunnátta skilyrði og enskukunnátta æskileg.

Umsóknir sendist á einar@gts.is

Guðmundur Tyrfingsson - GTs ehf er rótgróið ferðaþjónustu fyrirtæki sem var stofnað 1969. Við erum að leita að metnaðarfullu og hressu starfsfólki sem hefur áhuga á að vinna með okkur.

GRUNNSKÓLI GRINDAVÍKUR

VIRÐING – VELLÍÐAN – VIRKNI

Viltu vinna með hamingjusömustu íbúunum?

Við Grunnskóla Grindavíkur eru eftirfarandi stöður lausar:

Stöður umsjónarkennara á öll skólastig
Staða íþróttakennara, textilkennara og dönskukennara.

Umsóknarfrestur er til 5. maí en ráðið er í stöðurnar frá 1. ágúst 2019.

Allur aðbúnaður og umhverfi skólans er til fyrirmyndar. Sjá nánar á heimasíðu skólans http://www.grindavik.is/grunnskolinn.

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. Skólinn vinnur í anda Uppeldi til ábyrgðar.

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

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

Nánari upplýsingar veitir Guðbjörg M. Sveinsdóttir skólastjóri í síma 420-1200.

---

redder

Redder leitar að góðum sölumanni.

Við leitum að einstaklingi með iðnmenntun sem hefur brennandi áhuga á sölu og þjónustu og á auðvelt að tileinka sér nýjungar. Helstu verkefni eru; sala og þjónusta til viðskiptavina á framúrskarandi vörum og þjónustu sem Redder ehf. býður uppá ásamt öðrum tilfallandi verkefnum. Um er að ræða framtíðarstarf og 100% starfshlutfall.

Redder ehf byggingalausnir er nýtt fyrirtæki sem sérhæfir sig í lausnum til verktaka og byggingaraðila. Redder býður uppá allar helstu vörur til þéttingar á gluggum, ásamt því að bjóða uppá eldvarnarvörur, skrúfur,kítti og öndunardúka svo eitthvað sé nefnt.

Redder er sölu- og dreifingaraðili fyrir Rothoblaas sem sérhæfir sig í festingum fyrir CLT hús ásamt því að vera umboðsaðili fyrir Proclima sem framleiðir þak- og veggdúka sem og þéttiborða fyrir glugga og fleira.

Umsóknir sendist á Rúnar Braga Guðlaugsson runar@redder.is fyrir **30.apríl 2019** sem einnig veitir nánari upplýsingar um starfið.

SUÐURNESJABÆR

Deildarstjóri **fræðsluþjónustu**

Ný og spennandi staða deildarstjóra fræðsluþjónustu á **fjölskyldusviði Suðurnesjabæjar** er laus til umsóknar.

Suðurnesjabær er framsækið sveitarfélag sem veitir framúrskarandi þjónustu á sviði velferðar- og fræðslumála. Fjölskyldusvið er samþætt þjónustueining og til þess heyrir öll félags-, frístunda- og fræðsluþjónusta. Lögð er áhersla á að sérfræðingar á fjölskyldusviði vinni í teymum þvert á stofnanir.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Leyfi til að nota starfsheitið grunnskólakennari eða nám í uppeldis- og menntunarfræðum.
- Framhaldsmenntun á sviði stjórnunar er æskileg.
- Reynsla af stjórnun og kennslu er skilyrði.
- Þekking og reynsla af áætlanagerð og rekstri
- Þekking og reynsla í opinberri stjórnsýslu er æskileg.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum er skilyrði.
- Leiðtogahæfni og geta til að hvetja aðra til árangurs.
- Sjálfstæði í vinnubrögðum og færni til að tjá sig í ræðu og riti er skilyrði.

Meginhlutverk deildarstjóra fræðsluþjónustu

- Veita faglega forystu og móta framtíðarsýn fyrir fræðsluþjónustu í Suðurnesjabæ.
- Stýra og bera ábyrgð á rekstri og daglegri starfsemi fræðsluþjónustu.
- Leiða farsælt samstarf menntastofnana í Suðurnesjabæ.
- Deildarstjóri fræðsluþjónustu heyrir undir sviðsstjóra fjölskyldusviðs.

Umsóknarfrestur er til og með 5. maí 2019.
Umsóknum skal skilað á netfangið **afgreidsla@sudurnesjabaer.is**.

Með umsókn skal fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starf deildarstjóra fræðsluþjónustu.

Upplýsingar um starfið veitir Guðrún Björg Sigurðardóttir, sviðsstjóri fjölskyldusviðs, netfang **gudrun@sudurnesjabaer.is,** og Magnús Stefánsson, bæjarstjóri Suðurnesjabæjar, netfang **magnus@sudurnesjabaer.is** eða í síma **425 3000**.

Fagmennska – Samvinna – Virðing

ÍAV 1954 2019 65

GÆÐASTJÓRI

Verkefni ÍAV eru á öllum sviðum byggingariðnaðar hvort sem um er að ræða íbúðarhúsnæði, atvinnuhúsnæði, opinberar byggingar eða aðra mannvirkjagerð sem og jarðgangagerð og jarðvinnuframkvæmdir bæði hérlendis og erlendis.

Við leggjum mikla áherslu á að ráða til okkar kraftmikla og framsækna einstaklinga, með góða hæfni í mannlegum samskiptum.

Við bjóðum upp á góða starfsaðstöðu og erum stolt af starfsandanum og þeim metnaði sem hjá okkur ríkir.

ÍAV er eina verktakafyrirtækið á Íslandi sem hefur bæði ISO 9001 gæðavottun og OSHAS 18001 öryggisvottun.

Við breytum vilja í verk

ÍAV óskar eftir gæðastjóra til starfa í verkefni á okkar vegum við flugvöllinn á Suðurnesjum

Í samstarfi við verkefnastjóra verksins mun starfssvið gæðastjóra felast í:

- Undirbúningur framkvæmda samhliða stjórnendum verksins
- Mótun og framkvæmd á gæðamálum verksins
- Vikulegir fundir með stjórnendum verksins
- Uppfærsla á As-build teikningum og yfirferð á teikningaskrám
- Dagleg skráning á gæðaskýrslum, studdar með myndum
- Þróun verkferla í samráði við stjórnendur og starfsmenn
- Innri úttektir

Menntunar- og hæfniskröfur:

- A.m.k. 3ja ára háskólanám á sviði verkfræði, tæknifræði eða byggingafræði
- 5 ára reynsla af stjórnun jarðvinnu- og/eða byggingaverkefna, þar af 2ja ára reynsla sem gæðastjóri
- Góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti
- Grunnþekking á stjórnunarstaðlinum ISO 9001:2015
- Starfsreynsla og þekking á verkefnum í byggingariðnaði er æskileg

Aðrir eiginleikar - önnur hæfni:

- Góð samskiptahæfni
- Skipuleg vinnubrögð
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi

Upplýsingar veitir Magni Helgason mannauðsstjóri í síma 530-4200 eða magni@iav.is. Umsóknum skal skilað á vefinn www.iav.is.

Umsóknarfrestur er til 19. maí nk.

bsi. ISO 9001 Quality Management FM 512106 · OHSAS 18001 Occupational Health and Safety Management OHS 606809

ÍAV hf. | Höfðabakka 9 | 110 Reykjavík | s. 530 4200 | www.iav.is

KH VEITINGAR

VEITINGASTJÓRI VEISLUÞJÓNUSTU HÖRPU

Við leitum eftir árangursdrifnum og metnaðarfullum einstaklingi til að móta og leiða rekstur veisluþjónustunnar í Hörpu.

STARFSSVIÐ

- Dagleg stjórnun og rekstur veisluþjónustu.
- Ráðningar, stjórnun starfsmanna og þjálfun.
- Umsjón með tilboðs- og samningagerð.
- Viðskiptatengsl og öflun nýrra viðskiptavina.
- Vöru- og þjónustuþróun.
- Önnur tilfallandi verkefni.

MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR

- Haldgóð menntun sem nýtist í starfi.
- Menntun og/eða reynsla í veitingarekstri er skilyrði.
- Reynsla á sviði reksturs og stjórnunar.
- Leiðtogahæfileikar.
- Skipulagni og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Framúrskarandi samskiptahæfileikar sem og nákvæmni og töluleggni.
- Góð íslensku- og enskukunnátta er skilyrði.
- Haldgóð tölvukunnátta er skilyrði.

UMSÓKN

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferlisskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Umsóknir skulu sendar til framkvæmdarstjóra, Jónínu Kristjánsdóttur, **jonina@khveitingar.is**, sem einnig veitir upplýsingar um starfið.

Umsóknarfrestur er **til og með 30. apríl 2019**.

Veisluþjónusta Hörpu er metnaðarfull veisludeild sem býður upp á mikla fjölbreytni í veitingum, allt frá þjónustu við litla fundi upp í 2000 manna ráðstefnur og veislur.

Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarþjónustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

Stjórnendaleit

Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og áralöng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Almennar ráðningar á markaði

Öflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Sveigjanleg nálgun

Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefnið. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

Matstæki

Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikaþætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverðri nákvæmni. Persónuleikamatið OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

Ráðgjöf við starfslok

Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

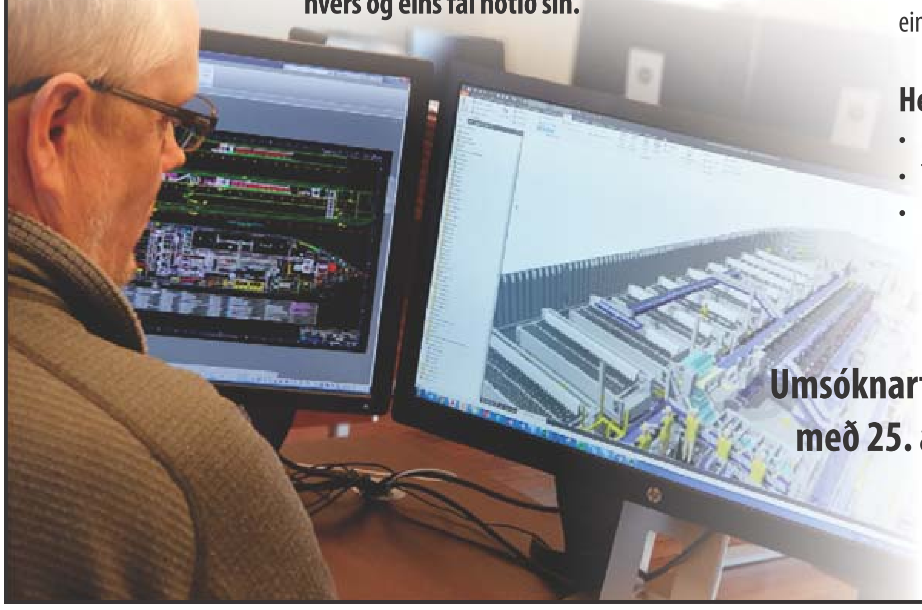
ráðum ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

Þjónustu- og framleiðslufyrirtækið

SLIPPURINN AKUREYRI EHF

Slippurinn leitast við að vera eftirsóknarverður vinnustaður, þar sem fyrsta flokks fagleg þekking og þjónustuvilji fara saman. Markmið mannauðsstefnu fyrirtækisins er að starfsmenn njóti jafnréttis og öðlist faglegan þroska í starfi þar sem styrkleikar hvers og eins fái notið sín.



Umsóknarfrestur til og með 25. apríl 2019.

Spennandi atvinnutækifæri!

HÖNNUÐUR TEIKNARI

Vegna aukinna verkefna á hönnunarsviði leitar Slippurinn á Akureyri ehf að hönnuði/teiknara.
Um er að ræða krefjandi starf fyrir metnaðarfullan einstakling.

Helstu verkefni:
- Þátttaka í hönnun vinnslubúnaðar í fiskvinnslu.
- Teikning framleiðsluteikninga.
- Frágangur söluteikninga og kynningarefnis.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Menntun í tækniteiknun eða véliðn- eða tæknifræði kostur.
- Yfirgripsmikil þekking á AutoCAD og Inventor skilyrði.
- Hafa gott vald á íslensku og ensku.

Starfsstöð hönnunarsviðs er á Akureyri en möguleiki er á að viðkomandi geti verið með starfsstöð annarsstaðar á landinu.

Sótt er um rafrænt á www.slipp.is

**Nánari upplýsingar veitir Kristján Heiðar Kristjánsson.
Netfang: khk@slipp.is
eða í síma: 460 2900**

Slippurinn AKUREYRI

FAGMENNSKA - METNAÐUR - HAGKVÆMNI

Naustatanga 2 | 600 Akureyri | Sími 460 2900 | slipp@slipp.is | www.slipp.is

TÆKNISTJÓRI HLJÓMAHALLAR

Hljómahöll auglýsir lausa stöðu tæknistjóra. Óskað er eftir reynslumiklum og fjölhæfum einstaklingi með ríka þjónustulund í fullt starf.

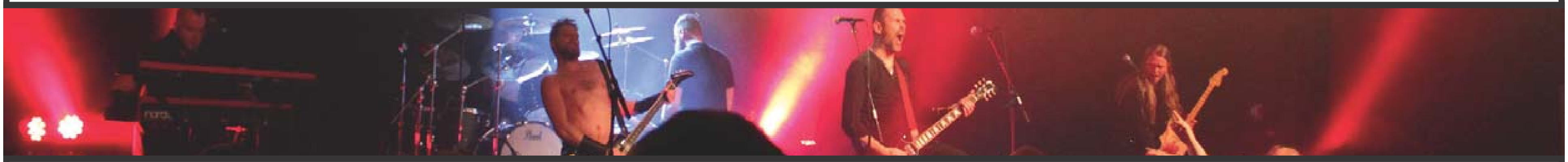
Tæknistjóri Hljómahallar ber ábyrgð á öllum tæknimálum í Hljómahöll og stýrir þar öflugu liði tæknimanna. Hann hefur umsjón með tæknimálum sem snerta Rokksafn Íslands, fundar-, ráðstefnu- og tónleikahald í húsinu. Auk þess falla önnur tæknimál hússins undir ábyrgð tæknistjóra s.s. aðgangsstýringakerfi, myndavélakerfi, hússtjórnunarkerfi o.fl. Viðkomandi þarf að hafa brennandi áhuga og metnað fyrir starfi sínu og jafnframt vera óhræddur við að axla ábyrgð.

Hlutverk og ábyrgðarsvið
Umsjón og ábyrgð á öllum tæknimálum Hljómahallar. Samskipti við viðskiptavini vegna undirbúnings tæknimála á viðburðum. Umsjón með mönnun annarra tæknimanna á viðburðum. Umsjón með utanumhaldi og viðhaldi tækjabúnaðar hússins. Aðstoð við innkaup á tækjabúnaði í samráði við framkvæmdastjóra. Önnur tilfallandi verkefni í samráði við framkvæmdastjóra.

Hæfniskröfur
Þriggja ára reynsla að lágmarki af tæknimálum á tónleikum, ráðstefnum og fundum eða sambærileg reynsla. Framúrskarandi þjónustulund og mikil hæfni í mannlegum samskiptum. Reynsla af hljóðvinnslu á fundum, ráðstefnum og tónleikum. Reynsla af verkefnastjórnun. Þekking á helsta hljóð- og ljósabúnaði fyrir sviðslistir og yfirgripsmikil tölvukunnátta. Metnaður, frumkvæði í starfi og hæfileiki til að geta unnið vel undir álagi. Hæfni til þess að miðla reynslu og þekkingu sinni. Hæfni til að hafa yfirsýn yfir mörg verkefni samtímis. Þekking á QLab, ProTools og Office-pakkanum. Góð íslensku- og ensku kunnátta, bæði í töluðu og rituðu máli. Tæknimenntun sem nýtist í starfi er kostur.

Umsóknarfrestur er til og með 28. apríl n.k. Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á vef Reykjanesbæjar.

Umsókninni um starfið þarf að fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Nánari upplýsingar veitir Tómas Young (tomas@hljomaholl.is), framkvæmdastjóri Hljómahallar.



Um Hljómahöll
Hljómahöll er tónlistarhús í Reykjanesbæ sem var formlega opnað 5. apríl 2014. Húsið er mikilvægur vettvangur fjölskrúðugs mannlífs, ráðstefnuhalds, funda og menningarviðburða í bæjarfélaginu. Hið sögufræga félagsheimili Stapi er hluti af Hljómahöll og auk þess er Rokksafn Íslands staðsett í húsinu en því er ætlað að verða aðdráttarafl fyrir innlenda og erlenda ferðamenn sem vilja kynnast og upplifa popp- og rokksögu Íslands. Aðrir salir eru t.d. tónleikasalurinn Berg, fundar- og veislusalurinn Merkines og bíósalurinn Félagsbíó. Í húsi Hljómahallar er Tónlistarskóli Reykjanesbæjar einnig með glæsilega aðstöðu til kennslu.

HLJÓMAHÖLL

Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Aðstoðarskólastjóri Breiðholtsskóla

Laus er til umsóknar staða aðstoðarskólastjóra í Breiðholtsskóla.
Breiðholtsskóli er heildstæður grunnskóli með um 420 nemendur í 1. til 10. bekk. Einkunnarorð skólans eru ábyrgð, traust og tillitssemi og kjörorðin -árangur fyrir alla. Breiðholtsskóli státar af fjölmenningarlegu samfélagi bæði nemenda og starfsmanna en rúmlega þriðjungur nemenda hefur annað móðurmál en íslensku. Kennarar vinna saman í teymum og taka virkan þátt í þróun skólastarfsins. Mikil áhersla er lögð á læsi í víðum skilningi, félagsfærni og sjálfseflingu.

Markmið Breiðholtsskóla eru:
- Að veita góða, alhliða menntun og stuðla að þroska hvers og eins nemanda.
- Að stuðla að góðri líðan nemenda.
- Að stuðla að góðu samstarfi við foreldra.
- Að leggja áherslu á jákvætt, faglegt starfsumhverfi og starfsánægju.

Leitað er að metnaðarfullum einstaklingi sem býr yfir frumkvæði, leiðtogahæfileikum og hefur góða fagþekkingu á skólastarfi og skólaþróun.

Helstu verkefni og ábyrgð:
- Stýrir daglegri starfsemi og föstum viðburðum í skólanum.
- Aðstoðarskólastjóri er staðgengill skólastjóra.
- Leiðtogi og þátttakandi í faglegri forystu á sviði kennslu og þróunar í skólastarfi.
- Samstarf við heimili og samfélag.
- Stuðla að velferð nemenda í samstarfi við foreldra og annað fagfólk.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Leyfi til að nota starfsheitið grunnskólakennari.
- Viðbótarmenntun í stjórnun menntastofnana eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi.
- Stjórnunarreynsla úr grunnskóla eða hæfni og áhugi til að veita faglega forystu í skólaþróunarverkefnum.
- Afburðarhæfni í samskiptum og samvinnu.
- Frumkvæði, sveigjanleiki og faglegur metnaður.
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð.
- Góð færni í íslensku.

Umsóknarfrestur er til og með 5. maí 2019.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og KÍ vegna Skólastjórafélags Íslands.
Umsækjendur eru beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, www.reykjavik.is/storf.

Nánari upplýsingar veitir Ásta Bjarney Elíasdóttir, skólastjóri, sími 664-8252.
Netfang: asta.bjarney.eliasdottir@rvkskolar.is

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspegli það margbreytilega samfélag sem borgin er.

ÖLFUS

Auglýsing um skipulag í Sveitarfélaginu Ölfusi.

Aðalskipulagsbreyting fyrir Grástein Ölfusi.
Bæjarstjórn Ölfuss auglýsir hér með niðurstöðu sína á óverulegri breytingu á Aðalskipulagi Ölfuss, 2010-2022 samkvæmt skv. 2 mg. 36 gr. skipulagslaga, með að fjölga íbúðum í allt að 16 á 10 íbúðarlóðum á landi Grásteins í Ölfusi í samræmi við skipulagslög nr. 123/2010. Reiturinn er skilgreindur sem I13 í staðfestu aðalskipulagi. Breytingin hefur ekki verulega breytingu á landnotkun á svæðinu. Fyrir er komin kjarni með íbúahúsalóðum og verið að fjölga lóðum vegna eftirspurnar á íbúðahúsalóðum í dreifbýli Ölfuss og til að nýta betur innviðauppbyggingu á svæðinu svo sem vegi og heitt vatn til húshitunnar.

Tillaga að deiliskipulagsbreyting fyrir land Grásteins í Ölfusi.

Samhliða aðalskipulagsbreytingunni er auglýst hér með tillaga að breytingu á deiliskipulagi skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Ekki er talin þörf á lýsingu vegna deiliskipulags, þar sem fyrir liggur samþykkt deiliskipulag frá 2007, m.s.br. þar sem fram koma allar megináherslur nýs deiliskipulags. Nýtt deiliskipulag gerir ráð fyrir þremur athafnalóðum, þremur landbúnaðarlóðum og 10 íbúðalóðum sem standa munu við Bláengi og Grásteinn II. Á íbúðar- og landbúnaðarlóðum er heimilt að byggja allt að 500 m² á hverri lóð, íbúð og bílskúr en á lóðum við Bláengi 1, 3, 6, 7, 8 og 9 er heimilt er að byggja parhús. Á athafnalóðum er heimilt að byggja allt að 1200 m2 á hverri lóð. Skipulagsuppdrátturinn tekur til 16 lóða sem áður hafa verið stofnaðar úr landi Grásteins, L175543, Vorsabæjar, L171317 og Valla, L171814 í Ölfusi. Aðkoma er af Vallavegi nr. 3937. Innan svæðisins eru þrjár iðnaðarlóðir við Skjólklett 1, 2 og 3. Einnig Grásteinn I, Grásteinn III og Grástein IV sem eru byggingar skipulagðar á landbúnaðarlandi samkvæmt ákvæðum í aðalskipulagi. Gert er ráð fyrir að byggingar tengist hitaveitu sem er á svæðinu og að veitur og vegir verði á ábyrgð landeiganda. Við gildistöku nýs deiliskipulags fellur eldra deiliskipulag frá 2007 m.s.br. úr gildi.

Tillaga að deiliskipulagi fyrir land T-Bæjar í Selvogi.
Í samræmi við skipulagslög nr. 123/2010, hefur bæjarstjórn Sveitarfélagsins Ölfuss samþykkt deiliskipulag og umhverfisskýrslu fyrir land T-Bæjar í Selvogi. Málsmeðferð er skv. 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga.

Skipulagssvæðið markast af 12120 m2 lóð úr landi jarðarinnar Torfabær og liggur við veg að Strandarkirkju. Lóðin er skráð viðskipta- og þjónustulóð í Þjóðskrá. Lóðin er innan hverfisverndar fyrir Selvoginn og skal öll uppbygging taka mið af því að innan hverfisverndarinnar er mikið af minjum um byggð á fyrri tímum. Halda skal byggingarframkvæmdum í lágmarki og þess gætt að þær leiði til eins lítillar röskunar og kostur er. Á lóðinni er veitingahús um 100 m2, gisti- og aðstöðuhús fyrir ferðamenn, lítið salernishús og tjaldsvæði. Forsendur fyrir deiliskipulaginu er að áframhald verði á veitinga- og gistiaðstöðu (tjöld og hjólhýsi) á svæðinu. Skilmálar fyrir lóðina er að heimilt er að byggja þjónustu/aðstöðuhús fyrir núverandi starfsemi og stækka núverandi hús um allt að 150 m2, í allt að 250 m2, innan byggingarreits fyrir þjónustuhúsið. Einnig heimilt að byggja allt að 60 m2 geymslu innan byggingarreit fyrir geymsluhús. Hús skulu vera á einni hæð og mesta hæð á húsi má vera 6 m frá núverandi landhæð. Mænisstefna eins og á núverandi húsi eða þvert á hana. Vegagerðin hefur samþykkt aðkomu að lóðinni frá vegi að Strandarkirkju og skal uppbygging á bílastæði vera í samræmi við það. Bílastæðin innan lóðar T-Bæjar og bílastæðið fyrir rútur aðskilið frá veginum með inn og út keyrslu. Nýtingarhlutfall lóðar er 0,05.

Deiliskipulagstillagan verður til sýnis á bæjarskrifstofum Ölfuss að Hafnarbergi 1, 815 Þorlákshöfn, frá og með 20. apríl 2019 til og með 1. júní 2019, á skrifstofutíma. Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera skriflegar athugasemdir við deiliskipulagtillöguna. **Frestur til þess að skila þeim inn er til 1. júní 2019**.Skila skal athugasemdum inn á bæjarskrifstofur Ölfuss, Hafnarbergi 1, 815 Þorlákshöfn. Þeir sem ekki gera athugasemdir við deiliskipulagið innan tilskilins frests teljast samþykkir því.

F. h. Sveitarfélagsins Ölfuss, Sigurður Ósmann Jónsson

STRÁ

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.

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

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

Ef þú ert með rétta starfið – erum við með réttu manneskjuna

Capacent_

capacent.is

MOSFELLSBÆR

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi

Mosfellsbær auglýsir hér með skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eftirtalda tillögu að breytingu á deiliskipulagi:

Miðbær Mosfellsbæjar – Þverholt 21-23

Breytingin felur í sér fjölgun íbúða úr 12 í 24, byggingareitir eru stækkaðir og færðir til innan lóðar. Bílastæði í bílakjallara eru felldur niður. Bílastæðum verður fjölgað sem nemur einu stæði á hverja íbúð , samtals 24 stæði.

Tillagan verður til sýnis í þjónustuveri Mosfellsbæjar Þverholti 2, frá 20. apríl 2019 til og með 3. júní 2019, svo að þeir sem þess óska geti kynnt sér hana og gert við hana athugasemdir. Tillagan er einnig birt á heimasíðu Mosfellsbæjar á slóðinni:

www.mosfellsbaer.is/skipulagsauglysingar

Athugasemdir skulu vera skriflegar og skal senda þær til skipulagsnefndar Mosfellsbæjar, Þverholti 2, 270 Mosfellsbæ, eða í tölvupósti til undirritaðs eigi síðar en 3. júní 2019.

20. apríl 2019
Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar
olafurm@mos.is

Þverholt 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@mos.is • www.mos.is

VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA

Umsóknir um dvöl í íbúð fræðimanns í Kaupmannahöfn 2019-2020.

ALÞINGI

Íbúð fræðimanns í Kaupmannahöfn, skv. reglum um hús Jóns Sigurðssonar, er laus til afnota tímabilið 28. ágúst 2019 til 25. ágúst 2020.

Allar nánari upplýsingar og sérstök eyðublöð er að finna á heimasíðu Jónshúss: **jonshus.dk** (fræðimannsíbúð).

Umsóknir um íbúðina skulu hafa borist skrifstofu Alþingis eigi síðar en þriðjudaginn 25. apríl nk.

Samstæða Orkuveitu Reykjavíkur

Allar auglýsingar vegna innkaupaferla eru birtar á

utbodsvefur.is

Utbodsvefur.is er sameiginlegur auglýsingavettvangur opinberra útboða þar sem birtar eru auglýsingar og/eða tilkynningar um fyrirhuguð innkaup.

OR Orkuveita Reykjavíkur · VEITUR · GAGNAVEITA · ON
Grunnur að lífsgæðum · Orkuveita Reykjavíkur • Bæjarhálsi 1 • 110 Reykjavík • www.or.is

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Grandagarður 1a – Frágangur að utan og innan,** útboð nr. 14528.
- **Rugguskip,** útboð nr. 14494

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

MOSFELLSBÆR

Umhverfissvið Mosfellsbæjar óskar eftir tilboðum í verkið:
Malbikun í Mosfellsbæ

Mosfellsbær óskar eftir áhugasömum aðilum til að taka þátt í útboði vegna malbikunar í Mosfellsbæ. Verktaki sem fær verkefnið mun þurfa að gera ráð fyrir og taka tillit til m.a. nágranna, umferð íbúa sem og annarra verktaka í og við framkvæmdasvæði.

Helstu verkþættir eru:
Um er að ræða, nýlögn malbiks á götur og stíga, fræsun, yfirlagnir og viðgerðir á malbiki gatna og stíga í Mosfellsbæ.

Verkinu skal að fullu lokið samkvæmt verkefnalista fyrir árslok 2019

Útboðsgögn verða afhent í afgreiðslu bæjarskrifstofu Mosfellsbæjar, Þverholti 2, 2. hæð frá og með klukkan 10:00 á miðvikudeginum 24. apríl 2019. Tilboðum skal skilað á sama stað, bæjarskrifstofur Mosfellsbæjar, eigi síðar en miðvikudaginn 8.maí kl.13:00 og þau opnuð að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

FISKISTOFA

Auglýsing vegna úthlutunar byggðakvóta á fiskveiðiárinu 2018/2019 sbr. reglugerð um úthlutun byggðakvóta til fiskiskipa nr. 685, 5. júlí 2018

Fiskistofa auglýsir eftir umsóknum um byggðakvóta til fiskiskipa fyrir:

Suðurnesjabæ (Sandgerði)

Auk reglugerðarinnar er vísað til sérstakra úthlutunarreglna í ofanskráðu byggðarlagi sbr. auglýsingu nr. 356/2019 í Stjórnartíðindum

ATH. Umsóknum skal skila í gegnum rafræna umsóknargátt en vinnslusamningum er skilað í tölvupósti á byggðakvoti@fiskistofa.is á eyðublöðum sem er að finna á heimasíðu stofnunarinnar (fiskistofa.is), þar eru ofangreindar reglur einnig aðgengilegar. Umsóknarfrestur er til og með 2. maí 2019

Fiskistofa, 17. apríl 2019

Þú finnur draumastarfið á
Job.is
GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

MOSFELLSBÆR

Umhverfissvið Mosfellsbæjar óskar eftir tilboðum í verkið:
„Viðhaldsframkvæmdir Varmárskóli yngri deild“

Mosfellsbær óskar eftir áhugasömum aðilum til að taka þátt í útboði vegna viðhaldsframkvæmda við Varmárskóla, yngri deild, Skólabraut 6 í Mosfellsbæ. Verkefni þetta felur í sér endurnýjun á hluta þakefna, glugga ásamt múrviðgerðum og málun. Sérstaklega mikilvægt er að verktaki taki tilliti til og lágmarki rask skólahalds.
Helstu verkþættir eru:
Endurnýjun bárujárns ásamt endurnýjun glugga, múrviðgerðum, heilfiltun og málun veggja á suðurbyggingu. Í vesturhluta skólans verður skipt um bárujárn á einni þekju ásamt gluggum ofan við þekjuna.

Helstu magntölur eru:

Endurnýjun glugga	58 stk
Endurmálun veggja/lofta	303 m²
Endurnýjun þakjárns	473 m2.
Endurnýjun þakrenna	75.mtr.
Endurnýjun þakkants	75.mtr.
Alhreinsun veggja	303 m²
Filtun veggja og málun	303 m²
Pallar og aðstaða	Heild

Verkinu skal að fullu lokið 1. september 2019
Útboðsgögn verða afhent í afgreiðslu bæjarskrifstofu Mosfellsbæjar, Þverholti 2, 2. hæð frá og með klukkan 10:00 á þriðjudeginum 30. apríl 2019. Tilboðum skal skilað á sama stað, bæjarskrifstofur Mosfellsbæjar, eigi síðar en mánudaginn 20. maí 2019 kl.13:00 og þau opnuð að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Til leigu

Til leigu 400 fm atvinnuhúsnæði á Smiðjuvegi 30 Kópavogi. Fasteignin er á frábærum stað og sést vel frá aðalgötu.
Nánari upplýsingar hjá Jóhannes í síma 892-5200.

EMBASSY – HOUSING

The American Embassy, is seeking to lease a house in Reykjavik area as soon as possible. Required size is 220 – 300 square meters, large living room,2 bathrooms, garage and permission to keep pets.

Lease period is for minimum 3 years. Please send an e-mail to: sveinssonk@state.gov before **May10th**. with information about the house and location (photos,street and house number) and phone number of the contact person showing the property.

SENDIRÁÐ – HÚSNÆÐI

Bandaríska Sendiráðið óskar að taka á leigu hús á höfuðborgarsvæðinu eins fljótt og auðið er. Æskileg stærð 220 – 300 fermetrar, stór stofa, 2 baðherbergi, bílskúr og leyfi til að hafa gæludýr.

Leigutími lágmark 3 ár. Vinsamlegast sendið tölvupóst á: sveinssonk@state.gov fyrir **10. maí** með upplýsingum um eignina og staðsetningu (ljósmyndir,götuheiti og húsnúmer) og símanúmer þess sem sýna mundi eignina.

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST Ráðningar

EIGNAMIÐLUN

GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090

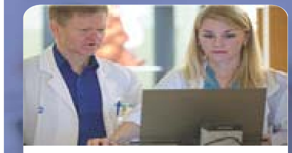
BAKKASTAÐIR 119, 110 REYKJAVÍK

Glæsilegt 211.3 fm 5 herbergja raðhús á 4 pöllum með bílskúr á einstökum útsýnisstað í Reykjavík. Húsið er teiknað af Páli Hjaltasyni arkitekt. Eignin skiptist í forstofu, stóra stofu með mikilli lofthæð með stórum gólfsíðum gluggum, innfelldri lýsingu og stórbrotnu sjávarútsýni. Falleg og einstök eign á frábærum útsýnisstað í Reykjavík. **V. 88,9 m**

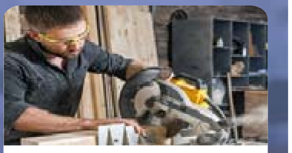
Opið hús þriðjudaginn 23. apríl milli kl. 17:15 og 18:00

Nánari uppl. Hreiðar Levý Guðmundsson s. 661 6021, hreidar@eignamidlun.is og Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s. 899 1882

Þú finnur draumastarfið á job.is



Heilbrigðisþjónusta



Iðnaðarmenn

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

job.is

RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

Til sölu

Einbýlishúsalóðir í Garðabæ

Um er að ræða 15vel staðsettar nýjar einbýlishúsalóðir í Garðabæ (Álftanesi) þar af þrjár sjávarlóðir. Úr landi Sveinskots. Stutt er í leiksskóla, grunnskóla íþróttamiðstöðina og sundlaugina.

Skv. samþykktu deiliskipulagi má byggja einbýli á einni hæð og stærð miðast við nýtingarhlutfall 0,4. af stærð lóðar.

Svæðið er á suð-vestur hluta Álftaness og hallar frá norðri til suðurs að ströndinni.

Hagkvæmar lóðir, dýpi á burðarhæfan jarðveg er talið á bilinu 1-2 metrar.

Gott aðgengi er að svæðinu til athafna.

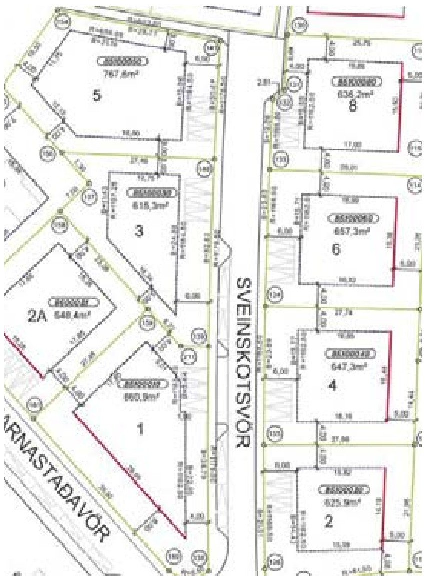
Garðabær mun ljúka gatnagerð í haust.

Bjarnastaðavör 2A

Litlabæjarvör 17, 18, 19, 20, 21, 22 og 23.

Sveinskotsvör 1,2,3,4,5,6 og 8

Verð frá **kr. 15.750.000,-**



Allar frekari upplýsingar veita eftirtaldir fasteignasalar :

MIKLABORG
569 7000 Lágmúla 4 www.miklaborg.is

GARÐATORG EIGNAMIÐLUN

FASTEIGNASALAN TORG

VALHÖLL FASTEIGNASALA
Síðumúla 27 - Sími: 588 4477 - www.valholl.is

HRAUNHAMAR FASTEIGNASALA

Þórhallur s : 896-8232
thorhallur@miklaborg.is

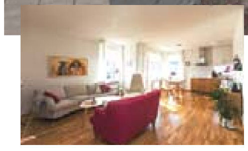
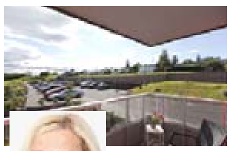
Ragnar S. 899-5901
ragnar@gardatorg.is

Sigurður S: 898-6106
sigurdur@fstorg.is

Heiðar S. 693-3356
heidar@valholl.is is

Helgi S: 893-2233
helgi@hraunhamar.is

Naustavör 2
Bryggjuhverfið – Kársnesi

- Glæsileg endaíbúð, þriggja herbergja íbúð á 2. hæð
- Fallegar stofur með útgengt út á svalir
- Lyftuhús þar sem allt aðgengi er eins og bestur verður á kosið
- Þvottahús innan íbúðar
- Bílastæði í lokuðum bílakjallara merkt 01B05
- Vinsæl staðsetning
- Laus við samning

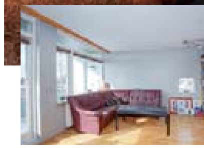
Nánari upplýsingar veitir:
Jórunn Skúladóttir, lögg. fasteignasali
jorunn@miklaborg.is **sími:** 845 8958

Tilboð óskast

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

Neðstaleiti 8
103 Reykjavík

OPIÐ HÚS
laugardaginn 20. apríl kl. 15:00 – 15:30



- Endaíbúð á annarri hæð
- Vinsæl staðsetning rétt við Kringluna
- Stæði í lokaðri bílageymslu
- Góð nýting í björtum fallegum rýmum
- Stórar svalir - útsýni
- Þvottahús innan íbúðar
- Íbúðin máluð f. 2. árum
- Snyrtileg sameign
- Rúmgott um húsið

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

Verð :
47,0 millj.

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

EIGNAMIÐLUN
GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090

VÍÐIHVAMMUR 28, 200 KÓPAVOGUR

BÓKIÐ SKOÐUN

Gott 240 fm einbýlishús með tveimur íbúðum í suðurhlíðum Kópavogs. Góður og skjólsamur suður garður með yfirbyggðum sólskála og út í garð. Sér inngangur er í báðar íbúðir en einnig er hægt að ganga á milli hæða. Efri íbúð er að hluta endurnýjuð. Í kjallara/jarðhæð er einnig íbúðarrými með sérinngang. Húsið er á þremur hæðum.
Nánari uppl. Hilmar Þór Hafsteinsson lg.fs. s. 824 9098, hilmar@eignamidlun.is.

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

Capacent_

capacent.is

TRAUSTI fasteignasala

Trausti fasteignasala | trausti@trausti.is | s.546-5050 | Vegmúla 4 | 108 Reykjavík

VIÐ ERUM TRAUSTI

Kristján Baldursson hdl., löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali, löggiltur leigumiðlari. S: 867-3040

Guðbjörg G. Sveinbjörnsdóttir Sölustjóri. Viðskiptafr., lögg. fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali, leigumiðlari. S: 899-5949

Bára Daníelsdóttir Skrifstofustjóri S: 693-1837

Gylfi Jens Gylfason hdl., löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali. S: 822-5124

Garðar Kjartansson Sölufulltrúi S: 853-9779

Sólveig Regína Biard Skjalavinnsla, S: 869-4879

Styrmir Þór Sævarsson Sölufulltrúi S: 846-6568

Jóna Benný Kristjánsdóttir Lögmaður. Löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali. S: 869-8650

Gunnar Þórisson Viðskiptafræðingur, Sölufulltrúi S: 692-6226

Einar Örn Guðmundsson Viðskiptafræðingur Sölufulltrúi S: 823-4969

Garðar B. Sigurjónsson Sölufulltrúi S: 898-0255

Guðbjörg Helga Jóhannesdóttir Viðskiptafræðingur Sölufulltrúi S: 897-7712

Garðar Hólm Birgisson Löggiltur fasteignasali S: 899-8811

Mýrargata 26 – 101 Reykjavík

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 23. APRÍL KL. 17:00 - 17:30
Glæsileg og rúmgóð 5 herbergja 155 fm íbúð á 3. hæð með bílastæði í lokaðri bílageymslu. Eignin er spölkorn frá miðbæ Reykjavíkur en íbúar Mýrargötu njóta þó útsýnisins og sjávarilmsins í ró og næði.
Nánari upplýsingar veitir Garðar B. Sigurjónsson í síma 898-0255, gardarbs@trausti.is. **Verð: 94,9 millj.**

Kirkjubraut 57 – 780 Höfn

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 23. APRÍL KL. 17:00 - 17:30
Stórglæsilegt 133,7 fm einbýlishús ásamt 46,3 fm bílskúr og fallegum garði. Húsinu hefur verið haldið vel við og endurnýjað að stórum hluta á síðustu árum. Nánari upplýsingar veitir Jóna Benný Kristjánsdóttir í síma 869-8650, jona@trausti.is
Verð: 42 millj.

Lækjasmári 13 – 201 Kóp

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 23. APRÍL KL. 17:30 - 18:00
Rúmgóð, björt og vel skipulögð 4ra herbergja 102,1 fm íbúð með svölum til suðurs á þessum vinsæla stað í Kópavogi. Eigninni fylgir stórt stæði í bílageymslu sem kemur ekki fram í fermetrastærð eignarinnar. Nánari upplýsingar veitir Gylfi Jens Gylfason í síma 822-5124, gylfi@trausti.is
Verð: 53,9 millj.

Smárabraut 8 – 780 Höfn

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 23. APRÍL KL. 18:00 - 18:30
Fallegt 130,9 fm einbýlishús ásamt 34,9 fm bílskúr á rólegum og góðum stað. Fallegur garður umhverfis húsið. Pallur með skjólgirðingu.
Nánari upplýsingar veitir Jóna Benný Kristjánsdóttir í síma 869-8650, jona@trausti.is.
Verð: 39 millj.

Norðurtún 16 – 225 Garðabær

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 23. APRÍL KL. 18:00 - 18:30
Rúmgott og bjart 145,2 fm einbýlishús á einni hæð með tvöföldum 50,4 fm bílskúr með gryfju og fallegum garði í góðri rækt. Húsið hefur fengið gott viðhald. Nánari upplýsingar veitir Guðbjörg G. Sveinbjörnsdóttir í síma 899-5949, gudbjorg@trausti.is
Verð: 74,9 millj.

Heiðarbær 11 – 110 Reykjavík

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 24. APRÍL KL. 17:00 - 17:30
Fallegt 133,4 fm einbýlishús ásamt 39,9 fm bílskúr staðsett innarlega í botnlanga. Í hluta bílskúrs er 25 fm geymslupláss sem ekki er inni í fermetratölu eignar. Glæsilegur garður. Nánari upplýsingar veitir Kristján Baldursson í síma 867-3040, kristjan@trausti.is
Verð: 84,9 millj.

TRILLUVOGUR 1

55-200 fm íbúðir í sex hæða húsi

Skoða má allar íbúðirnar á **trilluvogur.is**

Glæsilegar eignir við Elliðaárósa

Við kynnum til sölu glæsileg fjölbýli með 41 íbúð ásamt 5 raðhúsum í nýju hverfi við Elliðaárós.

Allar eignir afhendast fullbúnar og flestar með stæði í bílgeymslu. Flestar íbúðir eru með fallega sjávarsýn út á flóann. Þrír stigagangar og er lyfta í þeim öllum.

- Aukin lofthæð í öllum íbúðum
- Fullbúnar með gólfefnum
- Borðplötur úr steini
- Raftenglar við bílastæði
- Verð frá: 34,9 millj

NÁNARI UPPLÝSINGAR

TRAUSTI fasteignasala

trausti.is

FASTEIGNASALAN MIKLABORG

miklaborg.is

Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is

HAGVANGUR

Þú finnur draumastarfið á job.is

Iðnaðarmenn

Heilbrigðisþjónusta

Verslun og þjónusta

Kennsla

Veitingastaðir

Ferðaþjónusta

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU

job.is

Anna Berglind Finnsdóttir verkefnastjóri segir að Vöruleitin á já.is auðveldi fólki mjög að fá hugmyndir að gjöfum, einhverju fyrir heimilið eða sjálft sig. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Einföld verslunarferð með Já.is

Vöruleit Já gerir notendum kleift að leita í vöruúrvali allra íslenskra vefverslana á einum stað. Vöruleitin er aðgengileg í gegnum forsíðu Já.is eða á ja.is/vorur. Í boði eru yfir 550 þúsund vörur frá um 500 verslunum og það er sífellt að bætast við.

Í Vöruleitinni er gríðarlega stórt og breitt vöruúrval og hægt að finna allt milli himins og jarðar. Hægt er að velja á milli tólf mismunandi flokka og má þar nefna búsáhöld, heimilisprýði, vefnaðarvörur, húsgögn, sælkeravörur auk margs annars. Innan hvers flokks er fjölbreytt úrval að velja úr fyrir neytendur. Einnig er hliðardálkur með nöfnum þeirra verslana sem bjóða vörur sínar í Vöruleitinni.

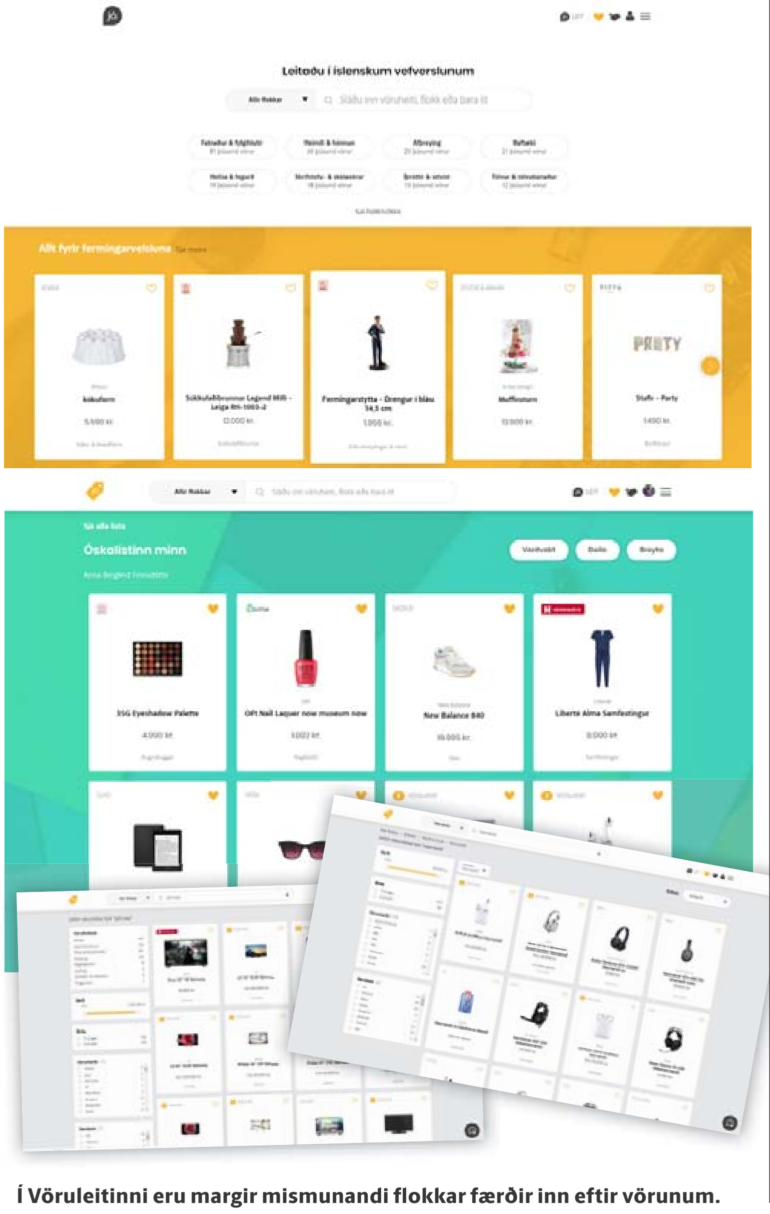
Fyrir hvern er Vöruleitin?

„Vöruleitin auðveldar fólki að finna rétta vöru á hagstæðu verði og verslunum að koma sínum vörum á framfæri. Ég held að flestir kannist við að þurfa að kaupa eitthvað en vita ekki hvar það fæst, þar kemur Vöruleitin sterk inn,“ segir Anna Berglind Finnsdóttir, verkefnastjóri hjá Já. „Þarna getur fólk leitað að vöru, séð hvað er í boði, séð á hvaða stöðum hún fæst, hvort hún sé til á lager og hvað hún kostar. Vöruleitin getur því sparað fólki heilmikinn tíma við að leita að vöru á netinu eða við að rúnta milli búða. Hún kemur sér einnig vel þegar fólk vill skoða hvar það fær vöru á besta verðinu,“ útskýrir Anna Berglind.

Vöruleitin hentar bæði þeim sem vilja ganga frá kaupum á netinu og þeim sem vilja kynna sér úrvalið áður en þau ganga frá kaupum í búðinni. „Netverslun sem slík fer sífellt vaxandi og á nóg inni, en samkvæmt tölum frá Gallup telur 41,1% Íslendinga að þeir muni auka netverslun sína við íslenskar netverslanir í framtíðinni. Við sjáum líka í tölum frá Gallup að 74,4% vilja skoða vöru á netinu áður en þau fara á staðinn til að kaupa hana,“ greinir Anna Berglind frá og bætir við að verslanaflóran á Íslandi sé mjög stór en með Vöruleitinni geti neytendur fundið nýjar og spennandi verslanir sem það vissi ekki af, sem kemur verslunum auðvitað sömuleiðis vel.

Óskalistar

Í Vöruleitinni er hægt að búa til óskalista, og þannig hópa saman vörur sem notandanum líst vel á. Óskalistunum er hægt að deila með vinum og vandamönnum, sem getur auðvitað komið sér vel fyrir til dæmis jól, fermingar, brúðkaup og afmæli. Einnig er hægt að setja óskalistana í verðvakt, en þá fær viðkomandi senda tilkynningu þegar vörur á listanum lækka í verði.



Í Vöruleitinni eru margir mismunandi flokkar færðir inn eftir vörunum.

> Vöruleitin auðveldar fólki að finna rétta vöru á hagstæðu verði og verslunum að koma sínum vörum á framfæri.

Nýtt app

„Við erum sífellt að þróa Vöruleitina áfram og erum með margt spennandi fram undan. Við leitum reglulega eftir áliti bæði notenda og söluaðila og bregðumst við í samræmi við það. Þessa dagana erum við að vinna í að gera Vöruleitina aðgengilega í gegnum Já.is appið og mun ný útgáfa af appinu líta dagsins ljós með vorinu,“ segir hún.

Af hverju Vöruleit?

„Markmið Já er að auðvelda samskipti og viðskipti. Á Já getur þú nálgast margvíslegar upplýsingar um einstaklinga og fyrirtæki, svo sem heimilisföng, opnunartíma, símanúmer, vefsíður og fleira, séð staðsetningu á korti, fengið vegvísun og séð 360° myndir af nánast öllu landinu. Að geta leitað og séð hvar vörur fást og jafnvel gengið frá kaupum fannst okkur rökrétt framhald í að útvíkka þjónustuna okkar og gera viðskipti jafnvel enn auðveldari,“ segir Anna Berglind.

Frekari upplýsingar eru á heimasíðunni www.ja.is

Ætli sé stutt í að þessi blái hnappur komi á lyklaborð fartölvunnar? Stórt er spurt. NORDICPHOTOS/GETTY

Netið og öryggið

Sífellt fleiri kjósa að versla á netinu, enda þægilegt að fá vöruna senda heim að dyrum. Mikilvægt er að skoða vel skilmála og reglur áður en gengið er frá pöntuninni.

Oft er hægt að gera verulega góð kaup á netinu og ekki er verra að fá vöruna senda heim að dyrum. Áður en lokaskrefið er tekið og gengið frá greiðslu er nauðsynlegt að skoða vel skilareglur og einnig hvaða gjöld þarf að borga þegar verslað er í erlendum vefverslunum. Annars er hætt við að kaupandinn sitji uppi með vöru sem hann hefur ekkert að gera með, fyrir hærra verð en hann gerði ráð fyrir.

Allar vörur eru tollskyldar

Skynsamlegt er að skoða vel heimasíðu Tollstjórans en þar má finna upplýsingar um hvað gott er að hafa í huga þegar vörur eru pantaðar frá útlöndum í gegnum netið. Þar kemur meðal annars fram að allar vörur sem fluttar eru til landsins eru tollskyldar án tillits til verðmætis nema annað sé sérstaklega tekið fram í lögum og reglugerðum, svo sem vegna tollfríðinda tækifærisgjafa eða ferðamanna. Þetta merkir að allar vörur eru tollskyldar, sama hvort þær eru 10 króna virði eða 100 þúsund króna virði.

Eru gjöld hærri en verðið?

Áður en vara er pöntuð á netinu þarf að gera ráð fyrir því að hún kosti meira þegar hún er komin til landsins en verðmerking seljanda segir til um. Verð eru stundum gefin upp án flutnings- og pökkunarkostnaðar. Ef vara er mjög ódýr getur verið að kostnaður við innflutning hennar sé meiri en hún kostar. Það getur margborgað sig að nota reiknivél á heimasíðu tollsins til að áætla innflutningsgjöld svo endanlegur reikningur komi ekki á óvart.

Er netverslunin örugg?

Hvað öryggisatriði varðar er ráð að kanna bakgrunn þess sem selur vöruna á netinu áður en kortanúmer og aðrar upplýsingar eru gefnar upp. Hægt er að gúggla umsagnir um viðkomandi netverslun og skoða hvort hún hafi fengið góða eða slæma dóma annarra kaupenda.

Það á aldrei að borga fyrir vöru með kreditkorti hjá netverslun sem ekki er með svokallaðan SSL-staðal en hann er notaður af viðurkenndum netverslunum. Það á heldur aldrei að gefa upp kreditkortanúmer í tölvupósti. Með því er hættunni boðið heim og fólk getur orðið fyrir stórtjóni sé það gert.

Til að fá upplýsingar um verslun á netinu er hægt að spyrjast fyrir hjá vinum og vandamönnum eða senda inn fyrirspurn á Facebook-hópa sem snúast um netverslun. Svo er sumt harðbannað að flytja til landsins, jafnvel þótt hægt sé að kaupa það á netinu. Má í því sambandi nefna dýr og plöntur, lyf til lækninga og að sjálfsögðu vopn.

Skynsamlegt er að skoða heimasíðu Tollstjórans en þar má finna upplýsingar um hvað gott er að hafa í huga þegar vörur eru pantaðar.

Gott ráð er að kanna bakgrunn þess sem selur vöruna.

» Ef vara er mjög ódýr getur verið að kostnaður við innflutning hennar sé meiri en hún kostar.

Upplýsingar m.a. fengnar af vefsíðunni www.tollur.is.

NETVERSLANIR
Við erum sérfræðingar í netverslunum einföldum sem flóknum
Tengingar við öll birgðakerfi
Sími - 5 19 15 15
KALIBER
hugbúnaðarhús & markaðsstofa
www.kaliber.is

NETVERSLUN WWW.LINDESIGN.IS
FANGNAR 10 ÁRA AFMÆLI

Lín DESIGN ÍSLENSK HÖNNUN
SMÁRATORGI | KRINGLAN | GLERÁRTORGI | LINDESIGN.IS

Þú finnur draumastarfið á
Job.is
GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

Jón Trausti og teymið hans á skrifstofunni í Hafnarfirði. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hjálpum fyrirtækjum að auka sölu á netinu

Allra átta er lítið fyrirtækið með stórt hjarta og mikla reynslu. Fyrirtækið sérhæfir sig í WordPress netverslun og allri tengdri þjónustu og veit upp á hár hvernig á að auka söluna hjá stórum sem smáum netverslunum. Dæmin sanna að Allra átta getur tvöfaldað söluna á rúmum mánuði.

Vefsíðugerð í meira en 15 ár

Fyrirtækið var stofnað árið 2004 og hefur verið á sömu kennitölu frá upphafi. Það byrjaði að smíða sitt eigið vefumsjónarkerfi sem Jón Trausti Snorrason, hjá Allra átta, talar enn fallega um en færði sig yfir í WordPress fyrir nokkrum árum. „WordPress er klárlega framtíðarvefkerfi,“ segir Jón Trausti.

Meiri hraði, meiri sala

Allra átta sérhæfir sig meðal annars í hraðabestun á netverslunum. „Við höfum náð að auka hraða í netverslunum um allt að 350 prósent en það eru bein tengsl á milli hraða og sölu á netinu,“ segir Jón Trausti. Notendur vilja snögga verslunarferla og Google gefur hröðum verslunum meira vægi. Viðskiptavinir nenna lítið að bíða í dag og ef netverslunin er hæg þá eru meiri líkur en minni á að kúnninn hætti við.

Lausnir á yfirgefnum körfum

Allra átta býður upp á öflugri lausn við svokölluðu „Abandoned cart Problem“ vandamáli, en það er þegar notendur setja vörur í körfuna en klára svo ekki kaupin.

„Við erum með sértæka aðferðafræði og lausn við því og erum að ná að endurkynna valdar vörur fyrir væntanlegum kaupendum. Með þessari lausn erum við að ná að auka sölu um allt að 100 prósent og stundum meira.

Það þarf oft lítið til. Þetta eru litlir söluhvatar á vörum sem viðkomandi er sjálfur búinn að velja og það er ekki verið að ýta að viðkomandi bara einhverjum vörum heldur vörum sem viðkomandi er spenntur fyrir. Þetta er að virka mjög vel.“

> **Við erum að fá til okkar viðskiptavini sem eru með netverslanir sem af einhverjum ástæðum eru ekki að virka eins og vonir stóðu til og okkar verkefni er að hjálpa þeim að auka söluna á netinu með öllum tiltækum ráðum.**

Hraður vöxtur í netverslun á Íslandi

Jón Trausti segir að það sé mikill vöxtur í netverslun á Íslandi, þó flestar verslanirnar séu enn frekar litlar. Trúlega séu það aðeins um 2-3 prósent netverslanna sem séu að selja fyrir meira en 100 milljónir á ári.

„Við erum að fá til okkar viðskiptavini sem eru með netverslanir sem af einhverjum ástæðum eru ekki að virka eins og vonir stóðu til og okkar verkefni er að hjálpa þeim að auka söluna á netinu með öllum tiltækum ráðum.“

Starfsmaður Amazon gengur um vöruganga fyrirtækisins. Flestar íslenskar netverslanir eru smáar í sniðum en geta orðið mun stærri, meðal annars með því að bóka fund með Jóni Trausta og teymi hans í Allra átta.

Dæmi um vel heppnað verkefni

„Við fengum kúnna til okkar í október í fyrra sem var með stóra og mikla verslun og planið okkar var að tvöfalda söluna á einu ári. Við náðum því á einum mánuði. Kúnninn var að vonum ánægður og í framhaldi fórum við að vinna í leitarvélabestun og Google Adwords.“

Leitarvélabestun og auglýsingar á Google

„Við hjálpum fyrirtækjum að verða sýnilegri á netinu, og gerum það með leitarvélabestun sem og Google Adwords herferðum, en þær gefa góðan árangur sé rétt að þeim staðið.

Við hjálpum okkar kúnnum að fá meira fyrir sinn snúð og skora ofar í leitinni á Google.

Okkar markmið er alltaf að hjálpa viðskiptavinum okkar að ná sem bestum árangri við sölu og kynningu á netinu og notum við til þess öll helstu verkfærin og öflugustu fáanlegu vefkerfi hverju sinni.“

Neysluhegðun unga fólksins breytir verslun

Í upphafi árs skrifaði Ingvar Freyr Ingvarsson, aðalhagfræðingur Samtaka verslunar og þjónustu, pistil þar sem kemur fram að þrátt fyrir öran vöxt netverslunar fer enn stærsti hluti smásöluverslunar fram í hefðbundnum verslunum.

Mikill uppgangur netverslunar og breytt neysluhegðun aldamótakynslóðarinnar er að umbylta umhverfi verslunarinnar og felur í sér ögrandi verkefni fyrir alla sem starfa við verslun og þjónustu, segir í pistli Ingvars. Hann bendir á skýrslu Rannsóknaseturs verslunarinnar og tekur fram að kaup Íslendinga um netið voru um 2,9% af heildarveltu íslenskrar verslunar á meðan algengt er að netverslun í nágrannalöndum okkar nemi um 10% af heildarveltu.

Ingvar Freyr bendir á að á Norðurlöndum er umfang netverslunar einna hæst í Svíþjóð. Ingvar segir það mikilvægt og nauðsynlegt að íslensk fyrirtæki nýti sér stafræna tækni áður en erlendir keppinautar stíga inn á markaðinn með betri tilboð. Aukin hnattvæðing þar sem samkeppnin um neytandann er hörð skapar jafnframt ný tækifæri. Breytingar í rekstrarumhverfi í verslun og þjónustu kallar á breytta hugsun og breytt vinnubrögð innan menntakerfisins svo búa megi starfsfólk framtíðarinnar undir nýjan veruleika, skrifar Ingvar meðal annars en pistil hans má finna á heimasíðu SVÞ.

Ingvar Freyr bendir á að á Norðurlöndum er umfang netverslunar einna hæst í Svíþjóð FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Jeff Bezos hefur það alveg ágætt þó að hann hafi klúðrað einkalífinu.

Amazon þekktust

Frægasta netverslun veraldar er án efa Amazon sem stofnuð var 1994, þá undir nafninu Cadabra, af Jeff Bezos. Í upphafi seldi Amazon einungis bækur en hóf síðar að selja ýmsar aðrar vörur auk þess sem fyrirtækið selur eigin spjaldtölvur og lesspjöld. Eins og mörg heimsþekkt tæknifyrirtæki af sömu kynslóð hóf Amazon starfsemi í bílskúrnum þaðan sem fyrsta bókin var seld í apríl 1995. Salan fór vel af stað en á fyrstu tveimur mánuðum í rekstri seldi fyrirtækið bækur í öllum 50 ríkjum Bandaríkjanna og til 45 landa.

Fyrirtækjabragur Amazon þykir nokkur sérstakur. Þannig er bannað að nota PowerPoint-kynningar á fundum þess og fjöldi í vinnuhóp miðast við að hægt sé að fæða meðlimi hans á tveimur flatbökum.

Klaufavillan fjarlægð

Klaufavilla sem var að finna í frumvarpi Sigurðar Inga Jóhannssonar, samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra, um erlendar póstsendingar varð ekki að lögum. Fréttablaðið benti á villuna í mars þegar Jóhann Óli Eiðsson skrifaði um frumvarpið. Yrði það að lögum fyrir maí væri gert ráð fyrir að Íslandspóstur gæti fengið inn 400 milljónir króna strax á árinu 2019 frá neytendum.

Gildistökuákvæði laganna, þar sem villuna var að finna, var breytt af þinginu áður en það samþykkti lögin þann 10. apríl. Undanfarin ár hefur Íslandspóstur tekið á sig kostnað vegna erlendra sendinga en að mati fyrirtækisins hefur það niðurgreitt sendingar frá útlöndum um hátt í þrjá milljarða undanfarin ár. Frumvarpinu er ætlað að „taka af öll tvímæli um að íslensk lög gildi framar alþjóðasamningum á þessu sviði“.

Lögin öðlast gildi 15. maí og má búast við að sendingarkostnaður muni hækka töluvert. Erlendar póstsendingar sem stimplaðar eru með dagstimpli erlendis fyrir miðnætti að íslenskum tíma þann dag er lögin taka gildi munu ekki úheimta sérstakt gjald.

Eftir 15. maí munu hins vegar allar sendingar hækka.

MENNING Í MIÐBÆNUM
ævintýri í borg

HÓTEL
REYKJAVÍK
CENTRUM

Einstakt tilboð fyrir tvo
21.900 kr.

4 STJÖRNU GISTING FYRIR TVO

MORGUNVERÐARHLAÐBORÐ

TVEGGJA RÉTTA KVÖLDVERÐUR

REYKJAVÍK CITY CARD

Innifalið í pakkanum er einnar nætur gisting fyrir tvo í hjarta borgarinnar á **Hótel Reykjavík Centrum** með morgunverði og tveggja rétta kvöldverði á hótelinu ásamt **Reykjavík City Card.**

Tilboð bókast í síma 514 6000 eða info@hotelcentrum.is

Gildir í 24 klst.

Reykjavík City Card er lykill að úrvals afþreyingu en handhafar kortsins fá frían aðgang að söfnum, Húsdýragarðinum og Viðeyjarferju. Korthafar fá einnig aðgang í sundlaugar og Strætó innan höfuðborgarsvæðisins. Kortið veitir auk þess víða afslátt.

www.citycard.is

Gildir til 15. júní 2019 og með fyrirvara um bókunarstöðu.

Strembnir en skemmtilegir dagar

Fjórir matreiðslu- og framreiðslunemar keppa í Norrænu nemakeppninni í matreiðslu og framreiðslu sem fer fram í Stokkhólmi um næstu helgi. Undanfarnar vikur hafa einkennst af stífum æfingum og mikil tilhlökkun ríkir í herbúðum keppenda.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Norræna nemakeppnin í matreiðslu og framreiðslu fer fram í Hótel- og veitingaskólanum í Stokkhólmi dagana 26.-27. apríl nk. Þar munu nemendur takast á við fjölbreytt verkefni en matreiðslunemar munu matreiða fjóra rétti og framreiðslunemar framreiða fimm rétti að sögn Kjartans Marinós Kjartanssonar, matreiðslumanns og þjálfara matreiðslunemanna.

Hann segir undirbúninginn fyrir keppnina hafa gengið vel en nemarnir hafa farið í gegnum stífa þjálfun á undanförnum vikum. „Ferlið hófst með nemakeppni í janúar en þar voru valdir tveir kokkanemar og tveir þjónanemar til þátttöku í keppninni ytra. Næst tók við stíft æfingaferli sem hefur m.a. innihaldið svokallaðar „item“ æfingar þar sem litlir þættir eru æfðir sérstaklega og þrjár æfingar með gestum, dómurum og tímatöku.“

Þegar blaðamann og ljósmyndara bar að garði fyrr í vikunni stóð einmitt yfir þriðja og síðasta æfingin þar sem nemarnir matreiddu úr hráefni sem leyndist í svokallaðri leynikörfu. Hráefnið í þetta skiptið var lax og hörpuskel, risotto og spergilkál, önd og seljurót og súkkulaði og appelsína og er óhætt að segja að réttirnir hafi smakkast afar vel.

Matreiðslunemarnir tveir unnu vel saman og setja hér einn forréttinn á diska fyrir gesti.

Taugastrekktur dagur

Í keppninni munu framreiðslunemar keppa í helstu hæfnisþáttum framreiðslustarfsins, s.s. þjónustu, að leggja á borð, vínsmakki, blöndun áfengra og óáfengra drykkja, pörun vína og matseðils, fyrirskurði, eldsteikingu og framreiðslu á sex rétta matseðli.

Í matreiðslu er keppt í margvíslegum hæfniþáttum, s.s. í mismunandi matreiðsluaðferðum, framsetningu á réttum, bragði og fleiri þáttum, segir Kjartan. „Matreiðslunemar munu fyrri daginn taka bóklegt próf og síðan matreiða blaðlaukssúpu fyrir sex manns, tólf bita amuse-bouche þar sem hráefnið er geitaostur og silungshrogn og grænmetisrétt fyrir sex manns þar sem unnið er með jarðskokka, gular baunir og epli. Seinni daginn vinna matreiðslu- og framreiðslunemarnir saman að verkefni dagsins sem er að setja upp mat- og drykkjarseðil fyrir fimm rétta máltíð en þann daginn vita þau ekki hvaða hráefni kemur upp úr körfunni sem gerir allt svolítið taugatrekkt.“

Fjölbreytt verkefni

Kjartan er bæði þjálfari og liðsstjóri kokkanemanna. „Meðal verkefna minna er að sjá um að leiðbeina og dæma á æfingum, aðstoða við innkaup og ýmislegt annað. Einnig sé ég um skipulag og utanumhaldið kokkamegin í keppninni. Þegar hópurinn er kominn út kem ég þeim af stað inn í keppnina en eftir það má ég ekkert skipta mér af þeim. Enda sjáum við þjálfararnir líka um að dæma í keppninni á móti öðrum dómurum.“

Kjartan Marinó Kjartansson matreiðslumaður er þjálfari matreiðslunemanna sem keppa í Stokkhólmi um næstu helgi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Einn forrétturinn sem boðið var upp á síðasta æfingakvöldið var lax með aspas, kartöflumauki, hörpuskel og hvítvínssmjörsósu.

Strembnir dagar

Keppendur í matreiðslu eru Gabríel Kristinn Bjarnason, nemi á Radisson SAS Hótel Sögu, en meistari hans er Ólafur Helgi Kristjánsson, og Wiktor Pálsson, nemi á Radisson SAS Hótel Sögu, en meistari hans er Sigurður Helgason. Þjálfari þeirra er Kjartan Marinó eins og áður hefur komið fram.

Í framreiðslu keppa þau Fanney Rún Ágústsdóttir, nemi hjá Bláa lóninu, en meistari hennar er Styrmir Örn Arnarson og Guðjón Baldur Baldursson, nemi hjá VOX á Hilton Nordica, en meistari hans er Ólöf Kristín Guðjónsdóttir. Þjálfarar framreiðslunemanna eru Julianna Laire og Trausti Víglundsson.

„Það styttist í keppnina þannig að páskarnir og næsta vika fara í að klára ýmis smáatriði hjá öllum keppendum. Hópurinn heldur svo út á fimmtudagsmorguninn en keppnin sjálf hefst snemma á föstudagsmorgun og stendur yfir í tvo daga. Þetta verður því ansi strembið en um leið svakalega gaman.“

ÚTIVIST

Föstudaginn 26. apríl gefur Fréttablaðið út sérblaðið Útivist

Í þessu glæsilega blaði verða skemmtileg viðtöl við allskonar fólk sem hefur smitast af útivistarbakteríunni.
Fjallgöngur, hlaup, hjólreiðar eða skokk um göngustíga borgarinnar.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

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

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

SUZUKI

SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjórhjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Létt, lipur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is

KRÓKUR

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

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

Bílar til sölu

Mercedes Benz GLE 250d 2016 Diesel, ekinn 92 þús. sjálfskiptur,Leður, Krókur,bakkmyndavél, sumar/vetrardekk ofl. Verð 7.190.000,- Tilboðsverð 5.990.000,- ATH Skipti S: 620-2192

Bílar óskast

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

Varahlutir

VAKA
BÍLAPARTAR ERU PARTUR AF OKKUR!
MIKIÐ ÚRVAL VARAHLUTA Í FLESTA BÍLA
Sími: 567 6700 | vakahf.is

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

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

Bókhald

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.
Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

K2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN
- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

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

HÚSAVIÐGERÐIR
ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI
- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is
Eind ehf

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.
Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.
Tímavinna eða tilboð.
Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Skemmtanir

Bingóleiga hjá bingospil.is

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Til sölu

HUMARSALAN

Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN:IS S. 867 6677

CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR
Best geymda leyndarmál Kópavogs
Gullnáman
LIFANDI TÓNLIST
FESTIVAL
Spilar fyrir dansi
LAUGARDAGSKVÖLD
FRÁ KL. 00.00 - 03.00
HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19
HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21
SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR
WWW.CATALINA.IS

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðaþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.
Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

Hlaupabretti, aðeins 99.000,-
Öflug græja með 3 hp mótor.
Max hraði 16 km/klst.
Breytilegur halli allt að 15°.
Hátalarar, mp3, 12 prógröm. Hámarksþyngd notanda 130 kg.
Afgreitt alla daga. Uppl. í síma 661-1902. Bíldshöfða 16, bakhús.
Þrektæki og dót

Bílvogur eh/f
Bifreiðaverkstæði
Auðbrekka 17
200 Kópavogi
Láttu okkur gera bílinn kláran í sumaraksturinn.
Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílaviðgerðum og smurþjónustu.
Simi 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ
Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkjið á facebook síðu okkar: facebook.com/snyrti og nuddstofan smart
Verið hjartanlega velkomin.
Tímapantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Til sölu

Ljósvirki ehf.

IÐNAÐARHURÐIR.
Ljósvirki býður upp á sérhæfðar lausnir í iðnaðarhurðum, flekahurðum og hraðopnandi dúkhurðum, sniðið eftir þörfum viðskiptavinar. Hafið samband á ljosvirki@ljosvirki.is eða í síma 595 1500 fyrir upplýsingar og verðtilboð

mýranaut

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

Óskast keypt

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

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

Upplýsingar í síma 782 8800

Skólar & Námskeið

Námskeið

ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN & DANISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA
Levels/Stig: I - 6: Start/Byrja: 29/4, 27/5, 24/6, 22/7, 19 8/, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-4 students/nem. AM&PM/fh&eh. Price/Verð: 48.000,- Most labour unions pay back 75-90 % of course price/Flest stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Heimilið

Barnavörur

VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA
Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

Húsnæði óskast

Óska eftir 2-3 herb íbúð á rvk svæðinu. Möguleiki á að vinna/ laga íbúð upp í leigu. Algjörri reglusemi heitið og skilvísum greiðslum. Íslenskur húsasmíðameistari. Uppl. s: 778-7866.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

- TRAILER BÍLSTJÓRA ÓSKAST -

Silfri ehf óskar eftir vönum trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Yfirvélstjóri óskast á Friðrik Sigurðsson ÁR 17, vélarstærð 682 kw afleysing í mai. Einnig vantar háseta til afleysinga vanan netum í nokkra daga eftir páska. Uppl í síma: 8920367 Hannes.

Atvinna óskast

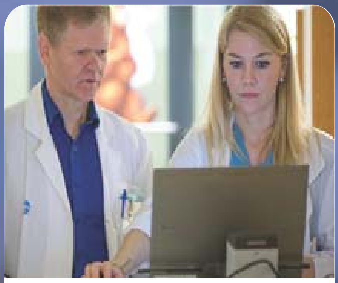
VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

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.
Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

IÐNAÐARHÚSNÆÐI TIL LEIGU
Vagnhöfði 17
115-120 m²
með millilofti,
allt nýuppgert
Eitt bil laust
s. 776 8484 – siggahrund@gmail.com

Plettac vinnupallar
- Protekt fallvarnarbúnaður
Láttu öryggi og lausnir ráða ferðinni
VINNUPALLAR EHF
s. 618 8418 • vinnupallarehf@gmail.com

Þú finnur draumastarfið á
job.is

Iðnaðarmenn

Heilbrigðisþjónusta

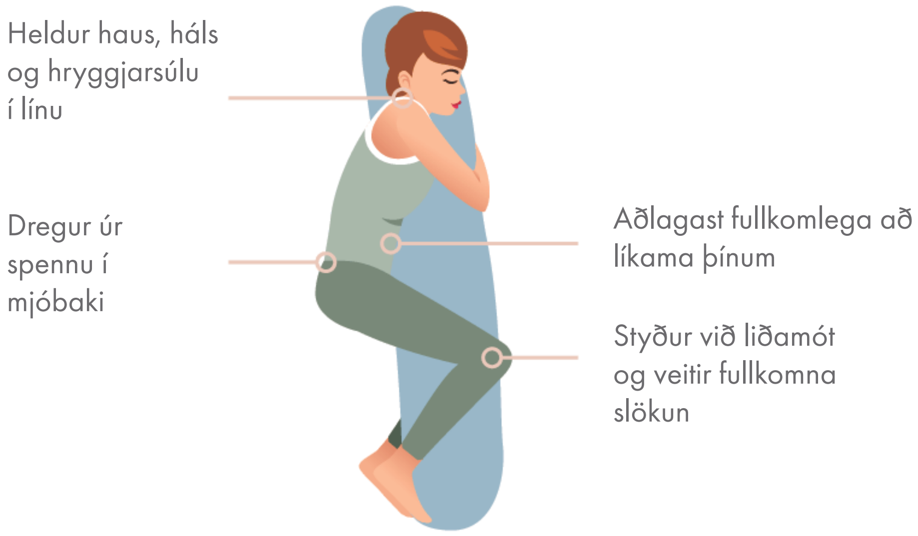
Veitingastaðir

Kennsla
GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU
job.is

FULLKOMINN DJÚPSVEFN

Með Kally heilsukoddanum

Kally heilsukoddinn er þróaður í samráði við breska osteópata og svefnráðgjafa og er byltingarkennd nálgun í svefnlausnum. Búið er að endurhanna hinn klassíska meðgöngukodda sem barnshafandi konur hafa þekkt í áraraðir með bómull í hæsta gæðaflokki. Hann tryggir að þú upplifir góðan djúpsvefn og það þarf varla að taka fram hversu mikilvægur hann er!



Kally Sleep hefur í áraraðir sérhæft sig í byltingarkenndum svefnlausnum sem hjálpa viðskiptavinum að upplifa góðan djúpsvefn. Allar vörur Kally Sleep eru þróaðar og hannaðar í samráði við færustu sérfræðinga á sviði svefnráðgjafar og eru einungis framleiddar úr hágæða efnum fyrir hámarks þægindi.

Kally heilsukoddinn fæst á boxid.is og í verslunum Super 1.

BOXID SUPER 1

Kally Sleep®

Sleep Innovations, Styled Around You.

www.kallysleep.com

Fjallaskíðahópur hvílir lúin bein á leiðinni upp Eyjafjallajökul frá Seljavöllum. Í baksýn trónir Guðnasteinn. MYND/ÓLAFUR MÁR BJÖRNSSON

„Guðnatindur“ á Eyjafjallajökli

Tómas Guðbjartsson hjartaskurðlæknir og náttúruunnandi og **Ólafur Már Björnsson** augnlæknir og ljósmyndari

Þótt Eyjafjallajökull sé ekki nema sjötti stærsti jökull landsins (39 km^2) þá er hann þeirra þekktastur. Það á hann eldgosinu sem hófst 14. apríl 2010 að þakka, en það truflaði flugferðir milljóna manna um allan heim á þeim rúma mánuði sem gosið stóð. Áður hafði þessi tignarlega eldkeila gosið nokkrum litlum gosum frá landnámi; 920, 1612 og 1821. Eyjafjallajökull hefur hopað töluvert vegna loftslagshlýnunar auk þess sem gosið 2010 bræddi jökulísinn þannig að einn af fáum skriðjöklum hans, Gígjökull, nánast hvarf. Engu að síður er Eyjafjallajökull með fallegustu jöklum landsins, ekki síst vegna tveggja glæsitinda sem raða sér á barm 3 km breiðrar gígskálar efst á jöklinum. Í vestri er Goðasteinn (1.627 m) en sunnar og austar er ekki síður tilkomumikill tindur, Guðnasteinn (1.639 m); báðir klæddir klakabrynju stóran hluta ársins. Aðeins norðar er hæsti tindurinn, Hámundur (1.648 m), sem er minna þekktur, enda ávallt hvítklæddur og sést því síður en bræður hans neðan úr sveit. Til eru nokkrar útgáfur af nafngift Guðnasteins en þá skemmtilegustu má finna í þjóðsögum. Þar segir að Guðni hafi verið einn af fjórum þrælum sem fengnir voru til að drepa húsbónda sinn Rút, en hann þótti bæði óvinsæll og ómenni. Rútur komst að tilræðinu og elti þá alla uppi og drap. Guðna vó hann efst á jöklinum við klett sem fékk nafnið Guðnasteinn. Það er sérlega gaman að ganga á Eyjafjallajökul og enn skemmtilegra á skíðum, enda bjóðast þarna einhverjar bestu fjallaskíðabrekkur landsins. Að lokum köstum við fram hugmynd til að fyrirbyggja frekari rugling á Steinunum tveimur á Eyjafjallajökli. Hún felst í því að nefna Guðnastein í höfuðið á forseta vorum, Guðna Th. Jóhannessyni, og kalla Guðnatind, en nafnið Mt. Gudni yrði ekki síður þjált á ensku. Íslendinga vantar jú tind sem kenndur er við forseta landsins – en til samanburðar geta Bandaríkjamenn státað af fimmtán Mt. Washington. Guðnatindur er með glæsilegustu tindum landsins og myndi hæfa vinsælum forsetanum vel. Síðan er það engin þjóðsaga að forsetinn hefur toppað Eyjafjallajökul í einkaerindum.

Fókus á hjarta landsins

Göngufólk á tindi Guðnasteins. Myndin er tekin til suðvesturs af Hámundi, hæsta tindi Eyjafjallajökuls. MYND/ÓLAFUR MÁR BJÖRNSSON

Gengin Skerjaleið upp á Eyjafjallajökul. Í baksýn Markarfljót og vegur inn í Þórsmörk. MYND/ÓLAFUR MÁR BJÖRNSSON

Skíðað niður suðurhlíð Eyjafjallajökuls sem er með skemmtilegustu fjallaskíðabrekkum landsins. Í baksýn sést í Vestmannaeyjar og Surtsey. MYND/TÓMAS GUÐBJARTSSON

Goðasteinn myndar ísskúlptúr á veturna en á sumrin sést svartur klettaveggurinn vel úr Fljótshlíð. MYND/ÓLAFUR MÁR

„Ég á eiginlega tvær fjölskyldur hér heima á Íslandi. Mömmu og Jón pabba og svo fósturfjölskyldu mína," segir Snædís. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Lambalæri með sellerírót, svartkáli og krækiberjagljáa

1 lambalæri
1 búnt sellerí
1 stikill svartkál
1 lítri gott lambasoð
1 lítri krækiberjasafi frá Íslenskri hollustu
100 g heslihnetur án hýðis
2 búnt steinselja
1 búnt rósmarín
3 hvítlauksgeirar
50 g eplaedik
50 g vatn
50 g sykur
Olía
Salt
Sítrónusafi

Rósmarín, 1 búnt af sellerii og hvítlaukur er allt sett í matvinnsluvél með smá olíu þar til að þetta er orðið að mauki. Maukinu er svo makað á lambalærið og það eldað í 6 tíma á 68°C, svo grillað í lokin.

Sellerírótin er böðuð upp úr olíu og söltuð vel og pökkuð svo inn í álpappír. Sett inn í ofn í 2 tíma á 200°C. Heslihnetur eru næst settar í matvinnsluvél og smá olía sett út í og létt maukað. Edik, vatn og sykur er sett í pott og soðið upp úr því, heslihnetuolíunni er svo blandað út í. Rest af steinselju er svo söxuð fínt niður. Helmingur af sellerírótinni er svo rifinn niður í kubba, dressaður með heslihnetuvinagrettunni og svo er rótinni velt upp úr steinselju. Hinn helmingurinn af sellerírótinni er settur í blandara og maukaður, smakkaður til með salti og sítrónusafa.

Svartkálslaufin eru tekin af stilknum og djúpsteikt við 160°C olíu í potti.

Krækiberjasafinn er soðinn niður í ¼ og lambasoðið líka og því er svo blandað saman. Smakkað til með salti, sítrónusafa og þykkt með smjöri.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Flókið en gott líf

Snædís Xyzu Mae Ocampo var lengi að finna sína réttu fjöl en í dag á matreiðsla hug hennar allan. Hún segir frá lífi sínu og gefur lesendum uppskrift að einfaldri en góðri lambasteik fyrir páskahelgina.

Það er óhætt að segja að Snædís Xyzu Mae Ocampo matreiðslumaður hafi náð hreint ótrúlegum árangri. Það er aðeins tæpt ár síðan hún útskrifaðist frá matvæladeild Menntaskólans í Kópavogi. Hún er þrátt fyrir það í kokkalandsliðinu og náði í lokaúrslit í keppninni um matreiðslumann ársins sem haldin var nýverið.

Hún starfar á Mími á Hótel Sögu, sem er tiltölulega nýr staður og í eigu íslenskra bænda. Á veitingastaðnum er lögð mikil áhersla á hráefni úr íslenskri náttúru sem hentar hverri árstíð.

Snædís er fædd á Filippseyjum. Foreldrar hennar voru ungir þegar þeir áttu hana og bjuggu við fátækt. Þegar Snædís var tveggja ára gömul kynntist móðir hennar íslenskum manni og flutti til Íslands. Snædís varð eftir og kom ekki til Íslands fyrr en fjögurra ára gömul.

Á tvær fjölskyldur á Íslandi

„Ég er alin upp á Dalvík. Líf mitt hefur verið svolítið flókið og ætli fjölskyldan sé ekki stærri en gengur og gerist," segir Snædís.

„Ég hef farið þrisvar sinnum til Filippseyja með margra ára millibili til að hitta fjölskyldu mína," segir Snædís sem fann föður sinn fyrir nokkrum árum með aðstoð Facebook. Faðir hennar býr reyndar ekki á Filippseyjum en kom þangað til að hitta hana. „Við erum í ágætu sambandi, hann fylgist með því sem ég er að gera á Facebook. Hann á konu og börn. Mér fannst gott að koma þangað og varð fyrir miklum innblæstri þar," segir Snædís sem sagði frá æsku sinni í viðtali við Fréttablaðið á síðasta ári en hún flæktist á milli fósturheimila þar til félagsmálastjóri Dalvíkur tók hana inn á heimili sitt.

„Ég á eiginlega tvær fjölskyldur hér heima á Íslandi. Mömmu og Jón pabba og svo fósturfjölskyldu mína," segir Snædís og á við Eyrúnu Rafnsdóttur, félagsmálastjóra á Dalvík, og Ingvar Örn Sigurbjörnsson, eiginmann hennar. „Þau eiga þrjá syni sem ég lít á sem bræður mína," segir hún.

Lærði að elda hrísgrjón sjö ára

Matargerð var ríkur þáttur í heimilishaldinu og hún lærði snemma réttu handtökin af móður sinni.

„Ég held ég hafi bara verið sjö ára þegar ég lærði að elda hrísgrjón. Og ég er alin upp við bæði filippseyska og íslenska matargerð. Stundum var bara fiskur í raspi og kartöflur í matinn, og kannski asískur réttur til hliðar og þá blandaði maður bara þessu öllu saman."

Hún leiddi þó ekki hugann að því nærri strax að hún gæti starfað við

matargerð. Hún fór á listnáms- og hönnunarbraut í Verkmenntaskólanum á Akureyri, þar sem hún lagði stund nám í hárgreiðslu og svo í fatasaumi.

„Ég vann á sushi-stað meðfram náminu og líkaði það vel. Þar óx áhugi minn á matargerð. Þar var ég hvött áfram til að læra matreiðslu. Ég sýndi starfinu svo mikinn áhuga og var mjög dugleg, mætti vel, spurði spurninga og var sjálfstæð. Einn yfirkokkurinn spurði mig hvort ég hefði ekki áhuga á að fara í þetta nám. Ég varð hissa og spurði hann af hverju. Þá sagðist hann sjá fáar stelpur sýna þessu starfi svo mikinn áhuga. Ég hætti og flutti suður. Fór fyrst í fatatækni í Tækniskólanum en svo í matreiðslu.

„Ég setti mér strax það markmið að verða best í faginu,“ segir Snædís.

ÉG VAR BÚIN AÐ VERA AÐ GLÍMA VIÐ AÐ FINNA MIG LENGI ÁÐUR EN ÉG FÓR ÚT Í ÞETTA NÁM OG VAR EKKI MEÐ KEPPNISSKAP ÁÐUR EN ÉG KYNNTIST MATARGERÐ.

Boðið í landsliðið fyrir útskrift
Ég setti mér strax það markmið að verða best í faginu,“ segir Snædís sem fór á starfssamning hjá Sushi Samba. Þaðan færði hún sig á Apótekið og þaðan á Grillið á Hótel Sögu þar sem hún kláraði námið.

Snædísi var boðið að vera með kokkalandsliðinu áður en hún útskrifaðist en varð ekki fullgildur meðlimur fyrr en að námi loknu og hún fór með því á heimsmeistaramótið sem haldið var í Lúxemborg í nóvember á síðasta ári þar sem liðið vann til gullverðlauna.

„Það gekk ofsalega vel hjá okkur. Við elduðum úr góðu íslensku hráefni, notuðum þorsk í forrétt, lamb í aðalrétt og skyr og hindber í eftirrétt.“

Snædís tók einnig þátt í keppninni um matreiðslumann ársins. Hún segir það skemmtilega tilhugsun að verða mögulega fyrsta konan til að ná þeim titli. Aldrei höfðu fleiri konur skráð sig til leiks en í ár og þær komust allar áfram í lokakeppnina.

Ætlaði bara að pakka saman
Veikindi og dauðsfall settu strik í reikninginn. Snædís er í sambúð með Sigurði Helgasyni, yfirmanni matreiðslusviðs á Hótel Sögu, en viku fyrir mótið fékk faðir hans heilablóðfall.

„Þetta var erfiður tími fyrir okkur öll. Ég hafði lagt hart að mér við æfingar í þrjá mánuði fyrir keppnina. En lífið setti strik í reikninginn. Við vorum meira og minna inni á spítala. Ég svaf lítið og auðvitað setur maður fjölskylduna í fyrsta sæti,“ segir Snædís og segir aðra hluti verða heldur ómerkilega í samanburði þegar allt kemur til alls.

„Ég ætlaði bara að hætta við en ákvað hins vegar að ég væri komin alltof langt áfram til þess. Daginn fyrir keppnina var okkur tilkynnt að hann væri að fara á líknardeild. Það væri ekki langt í að hann myndi deyja. Á sama tíma var ég svo óheppin að hljóðhimnan sprakk og ég var komin með sýkingu. Ég heyrði eiginlega ekkert á keppnisdaginn. Ég var því að niðurlotum komin á keppnisdaginn og gerði eiginlega ekkert fyrsta klukkutímann. Mér var skapi næst um tíma að pakka saman dótinu mínu og fara því ég var svo hrædd um að ná ekki að kveðja hann,“ segir Snædís.

Hún lauk hins vegar keppni og náði að kveðja tengdaföður sinn sem lést daginn eftir. „Ég er afskaplega þakklát fyrir það að hafa náð að kveðja,“ segir Snædís og líka fegin að hafa tekið þá ákvörðun að taka þátt.

Elskar íslensk sumur
Snædís segir gott að deila ástríðu fyrir matargerð með Sigurði. „Það er ekki það eina sem við höfum áhuga á,“ segir hún og hlær. Hann ýtti mér út í veiði og mér finnst gott að vera úti í náttúrunni,“ segir hún.

Og þó að sólin og blítt veðurfar á Filippseyjum heilli stundum þá elskar hún að búa á Íslandi. „Það er eitthvað við íslenskt sumar sem hrífur mig og mér finnst einfaldlega geggjað að búa hér. Ég fíla líka veturinn og finnst leiðinlegt ef það snjóar ekki almennilega. Matargerð á Íslandi verður einnig sífellt fjölbreyttari. Mér finnst gaman að fara út að borða og kokkar leyfa sér að verða sífellt djarfari.“

Sjálf segist hún enn vera að móta eigin sýn. „Ég er nú bara nýútskrifuð og enn í mótun. Ég var búin að vera að glíma við að finna mig lengi áður en ég fór út í þetta nám og var ekki með keppnisskap áður en ég kynntist matargerð. Nú er ég staðráðin í að skara fram úr. Ég er gríðarlega kröfuhörð á sjálfa mig og finnst ég alltaf geta gert betur, en það er alls ekki vond tilfinning,“ segir Snædís.

Snædís gefur lesendum uppskrift sem flestir lesendur ættu að geta spreytt sig á. „Einfalt getur líka verið gott og lambakjöt er mjög viðeigandi um páskahelgina.“

FRÉTTABLAÐIÐ
TÍMAMÓT
20. APRÍL 2019 LAUGARDAGUR

✝

Elsku móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Nanna Sigurðardóttir

Fagurhólsmýri,

lést mánudaginn 15. apríl.
Útförin fer fram frá Hofskirkju í
Öræfum föstudaginn 26. apríl kl. 14.

Sigríður Oddsdóttir **Hróbjartur Ágústsson**
Helga Oddsdóttir **Hinrik Stefánsson**
Halldóra Oddsdóttir **Gunnar Sigurjónsson**
börn og barnabörn.

Elsku pabbi okkar, tengdafaðir,
afi og langafi,

Valdimar Sigfús Helgason

lést á heimili sínu sunnudaginn
14. apríl. Útförin fer fram frá
Fossvogskirkju miðvikudaginn 8. maí.

Sigrún Steina Valdimarsdóttir **Walter Schmitz**
Kristín Helga Valdimarsdóttir **Magnús Magnússon**
Kolbrún Ásdís Valdimarsdóttir
Hörður Valdimarsson
Gunnar Grétar Valdimarsson **Ingibjörg Sigurðardóttir**
Erna Valdimarsdóttir **Þórður Geirsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir,
afi og langafi,

Haukur Sigtryggsson

áður til heimilis í Hafnarfirði,

lést á Hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð
14. apríl sl. Útförin fer fram frá
Fríkirkjunni í Hafnarfirði þriðjudaginn
23. apríl kl. 13.00.

Gréta Björg Hafsteinsdóttir **Ómar Már Gunnarsson**
Ingibergur Helgi Hafsteinsson **Albína Jóhannesdóttir**
Regína Kristín Hauksdóttir
Harpa Hauksdóttir
Heiðrún Hauksdóttir **Helgi Einarsson**
afa - og langafabörn.

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararþjónusta
& lögfræðiþjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og fram-
kvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin.
Við þjónum með virðingu og umhyggju að
leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna
Vesturhlíð 9, Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

ÚTFARARSTOFA ÚTR REYKJAVÍKUR

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

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

✝

Elsku mamma okkar, tengdamamma,
dóttir, systir og amma,

Helga Hafsteinsdóttir

hársnyrtimeistari,
Hríseyjargötu 20, Akureyri,

lést sunnudaginn 14. apríl.
Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju
fimmtudaginn 2. maí kl. 13.30. Blóm og kransar eru
vinsamlegast afþakkaðir en bent er á að styrkja frekar
Krabbameinsfélag Akureyrar.

Guðrún Ósk Þorbjörnsdóttir **Hólmar Sigmundsson**
Hafdís Þorbjörnsdóttir **Ingi Jóhann Friðjónsson**
Birta Júlía Þorbjörnsdóttir
Ingibjörg Kristinsdóttir
Hulda Hafsteinsdóttir **Júlíus Jónsson**
Þórunn Hafsteinsdóttir **Guðni Þór Jósepsson**
Ylfa og Frosti Snær.

✝

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

Jóna Sigríður Kristjánsdóttir

andaðist að Sólvangi í Hafnarfirði þann
11. apríl. Útförin hefur farið fram í
kyrrþey að ósk hinnar látnu. Sérstakar
þakkir fær starfsfólk 3ju hæðar
Sólvangs fyrir góða umönnun.

Fyrir hönd aðstandenda,
Kári Birgir Sigurðsson

✝

Elsku systir okkar,

Ása Kristinsdóttir Guðnason

lést á heimili dóttur sinnar Kristínar í Danmörku
þriðjudaginn 16. apríl.
Útför verður 23. apríl frá Rungsted kirkju.

Edda Kristinsdóttir
Ólafur H. Kristinsson
Kristín Kristinsdóttir
og fjölskyldur

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda
samúð og vináttu við andlát og útför
móður okkar, tengdamóður
og ömmu,

Hebbu Herbertsdóttur

Gylfi Zoega **Marta Guðrún Skúladóttir**
Gunnar Már Zoega **Inga Sif Ólafsdóttir**
Tómas Gylfi, Gunnar Snorri, Einar Skúli
Ólafur Már, Gerða María, Kristín Hebba Dís

✝

Hugheilar þakkir til allra þeirra sem
sýnt hafa okkur samúð og vináttu
við andlát og útför eiginkonu minnar,
móður, stjúpmóður,
tengdamóður og ömmu,

Sigríðar Maríu Jónsdóttur

Einnig færum við öllum þeim sem
önnuðust Sigríði í veikindum hennar á kvennadeild
Landspítalans þakkir fyrir þeirra góðverk, umönnun og
hjúkrun. Enn fremur þökkum við þeim fjölmörgu sem
sýndu Sigríði og fjölskyldunni stuðning og umhyggju
með hlýhug sínum og fyrirbænum.

Árni Andersen
Pétur Már Ólafsson **Nína Sif Pétursdóttir**
Karvel Halldór Árnason **Linda Sóley Halldórsdóttir**
Margrét Árnadóttir
Eyþór Árnason **Ása Óðinsdóttir**
og barnabörn.

✝

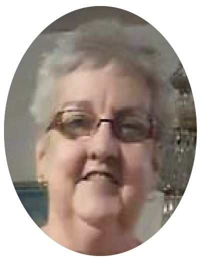
Ástkær faðir minn, tengdafaðir,
afi og langafi,

Jón Hannesson

Ásbúð 63,
Garðabæ,

lést á Landspítalanum í Fossvogi
þriðjudaginn 16. apríl.

Hannes Jónsson **Guðlaug K. Jónsdóttir**
Jón Gunnar Hannesson
Unnur Ösp Hannesdóttir
Arnar Atli Hannesson
Guðmunda K. Hauksdóttir



✝

Okkar ástkæra

Beverly Sue Gíslason

kennari,

lést á líknardeild Landspítalans í
Kópavogi fimmtudaginn 11. apríl.
Útför hennar fer fram frá Lindakirkju
miðvikudaginn 24. apríl kl. 13.00.
Sérstakar þakkir til starfsfólks líknardeildarinnar fyrir
hlýja og góða umönnun.

Fyrir hönd ástvina,

Byron Tate **Lori Tate**
Jakob Ævar Hilmarsson **Kristín Þorsteinsdóttir**

✝

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

Örn Egilsson

fulltrúi,

lést á Hjúkrunarheimilinu Skógarbæ
laugardaginn 13. apríl. Útför hans fer
fram frá Fella- og Hólakirkju þriðjudaginn
23. apríl klukkan 13. Blóm og kransar eru vinsamlegast
afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hins látna er
bent á að styrkja Alzheimer-samtökin eða önnur
mannúðarmálefni.

Lonni J. Egilsson
Gunnhildur Elsa Arnardóttir Hansen
Egill Örn Arnarson Hansen **Anna Silfa Þorsteinsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Við þökkum auðsýnda samúð og
hlýhug við andlát og útför föður
okkar, tengdaföður, afa, langafa og
langalangafa,

Óskars Ingólfs Þórðarsonar

áður til heimilis að Blöndubakka 16,
Reykjavík,

sem lést 23. mars síðastliðinn.
Starfsfólki Seljahlíðar og Droplaugarstaða eru færðar
innilegar þakkir fyrir góða umönnun.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,

Þórður Garðar Óskarsson **Rannveig Jónsdóttir**
Jóna Ingibjörg Óskarsdóttir **Benedikt Guðni Þórðarson**
Þorleifur Óskarsson **Helga Kristín Gunnarsdóttir**

✝

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

Íris Karlsdóttir

sjúkraliði,

lést þriðjudaginn 2. apríl í Halifax.
Útförin fer fram í Kópavogskirkju
24. apríl kl. 13.00.

Guðmundur Haraldsson
Karl Þór Baldvinsson **Matthildur Elín Björnsdóttir**
Haraldur Þór Guðmundsson **Ragnheiður Valgarðsdóttir**
Laufey Guðmundsdóttir **Jóhann Bjarnason**
Arnar Þór Guðmundsson **Hrafnhildur Fanngeirsdóttir**
Lilja Hrönn Guðmundsdóttir **Eyþór Friðriksson**
barnabörn og barnabarnabörn.

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

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

ht.is

1.- 22. APRÍL

HEIMILISTÆKJA DAGAR

20-40% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM STÆRRI HEIMILISTÆKJUM

STÓRAUKIÐ VÖRÚRVAL!

Heimilistæki

REYKJAVÍK · AKUREYRI · REYKJANESBÆR · SELFOSS · EGILSSTAÐIR · HÚSAVÍK · AKRANES

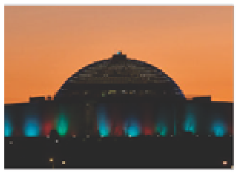
VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Staður	Hiti °C	Vindur m/s
Reykjavík	7	9
Ísafjörður	3	13
Akureyri	8	8
Egilsstaðir	11	10
Kirkjubæjarkl	7	10
Hveravellir	0	12

Suðaustan 10-18 m/s, hvassast V-lands, og rigning eða súld, en þurrt NA-til. Víða sunnan 10-15 seinni partinn og dregur úr úrkomu. Hiti 7 til 16 stig, hlýjast NA-lands.Suðvestan 8-15 og skúrir S- og V-til í dag, annars úrkomulítið. Hiti 3 til 12 stig, hlýjast um landið NA-vert.

	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Reykjavík	7 °C, 6	7 °C, 1	4 °C, 2	7 °C, 2	10 °C, 5
Ísafjörður	3 °C, 2	-1 °C, 4	1 °C, 4	-1 °C, 3	2 °C, 2
Akureyri	8 °C, 2	0 °C, 1	-1 °C, 1	0 °C, 1	1 °C, 1
Egilsstaðir	9 °C, 1	1 °C, 2	0 °C, 3	1 °C, 3	5 °C, 1
Kirkjubæjarklaustur	5 °C, 6	7 °C, 3	1 °C, 0	5 °C, 1	9 °C, 6
Hveravellir	0 °C, 5	1 °C, 3	-1 °C, 2	1 °C, 2	7 °C, 2



MARKAÐURINN
Viðskiptafréttir sem skipta máli
Markaðurinn fylgir Fréttablaðinu á miðvikudögum

Pondus

Eftir Frode Øverli

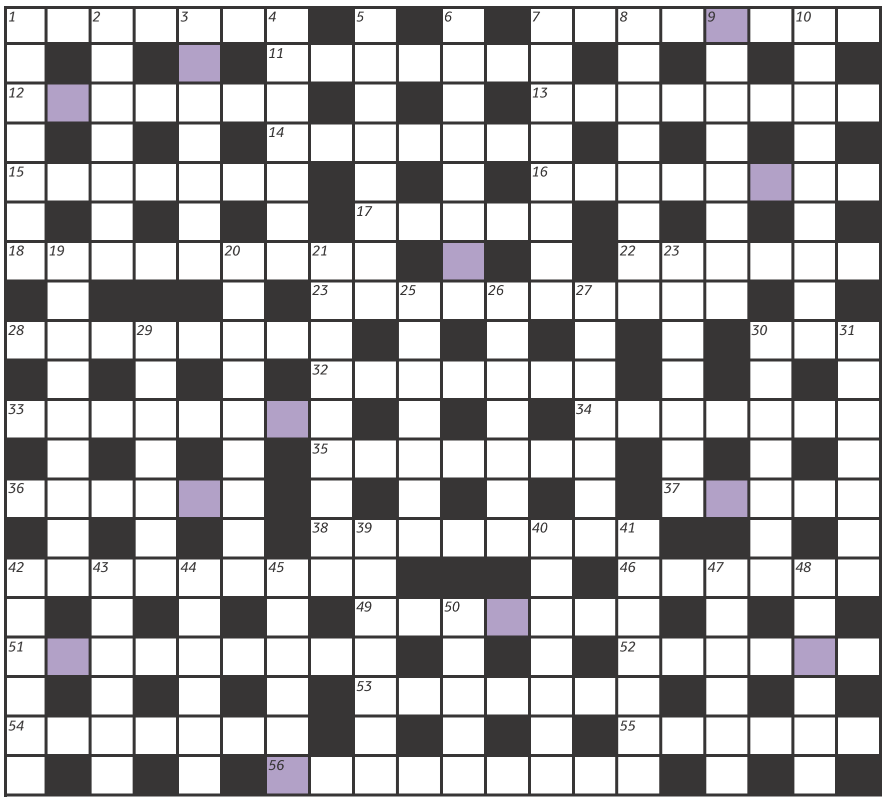
Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR

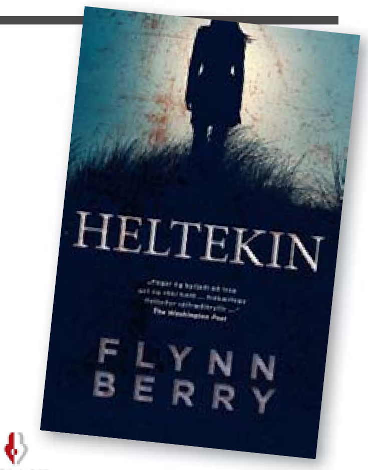


Lausnarorð síðustu viku var

BRAGGAHVERFI

V	E	I	K	I	N	D	A	F	R	Í		F				S		Ó	
I		N		L		Æ		A		S	T	R	Á	K	L	I	N	G	I
K	A	N	I	L	S	T	A	N	G	A		A		Ý		G		Æ	
A		I		K		R		G		K	O	K	H	R	A	U	S	T	A
P	A	S	S	A	S	A	M	A		S		K		L		R		I	
I		K		L		S		R	O	S	T	A	F	E	N	G	I	N	N
L	J	Ó	S	D	E	Y	F	A		K		R		Ð		A		N	
T		N		A		N		N	J	Ó	S	N	A	R	A	N	N	A	
S	T	A	U	R	B	I	T	A		L		I		I		G			R
	Í		P		A		Á		V	I	Ð	R	I	Ð	N	A	R		Ú
S	K	A	P	A	H	Á	R		E				L		Á	N	Æ	G	Ð
	A		A		A		A	F	R	I	T	U	M		G		F		Ó
T	R	É	L	Í	M	I	Ð		Ð		J		V	O	R	B	L	Ó	T
	R		A		A		I	L	L	M	Á	L	A		A		U		T
V	A	T	N	A	D	Í	S		A		S		R	Ó	S	A	M	R	A
	S		D		A		T	O	G	N	U	N	A	R		N		E	
Ó	S	T	I	L	L	T		F		I		Á		E	N	D	I	N	G
K		A		Ú		A		T	Ö	K	U	L	A	G		I		N	
U	N	G	F	I	S	K	A	R		K		G		L	U	N	D	U	M
M		L		Ð		A		Ú	Ð	A	S	A	M	A		N		M	

LAUSNARORÐ: Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist íslenskt leikrit frá síðustu öld. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 26. apríl á krossgata@frettabladid.is merkt „20. apríl“.



FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Heltekinn** eftir **Flynn Berry** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Áslaug Faaberg, Garðabæ.**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Kem brotnu eggi í fyrra form (7)
7 Ansi mikið um digurmæli hér (8)
11 Eru drekar góðir yfirmenn? (7)
12 Ýti frá mér hnoði úr nyrstu byggð breskra (7)
13 Blikkþynna mun blekkja bakarans hólf (8)
14 Strunsum að leiðslum til en ekki frá (7)
15 Byrjendum er gert að grafa þau sem deyja í dag (7)
16 Sitjum sæl í nýju flíkunum með tékkneskt öl í glasi (8)
17 Spurðu Tinnu um þetta rugl (5)
18 Margar vilja lífsförunaut, aðrar bara félaga í fríinu (9)
22 Ræfils tuskan er bæði heimsk og rugluð (6)
24 Hittum drauga á skyggnilýsingum (10)
28 Lifandi leiði standast tímans tönn (8)
30 Sonur Nóa settist að í Afríku (3)
32 Ævi mín er glaðningur því grið voru mér gefin (7)
33 Skollabreki saknar ófriðartíma (8)
34 Garg er í lagi ef fárviðri hvín (7)
35 Tvist skal taka í stofu vals (7)
36 Notar erlendan berjarunna sem afsökun (6)
37 Óreiðukona þarf drjúgan tíma (5)
38 Fæ gest sem líkar að fá heimsóknir (8)
42 Læt belgmótor fyrir leðurserk (9)
46 Tel mjóa marklausa (6)
49 Fór um hríð á alla fundi um hvörf (7)
51 Segja má það lensku að kanna heimkynni álfta (9)
52 Álpast til að stansa rugl Satans (6)
53 Sit við stórborgarsumbl (7)
54 Gagn mun gefa þeim lausn sem nýta kunna (7)
55 Af rollum og gneypum gígjum (6)
56 Æft fer út með allt sem borið var á borð (9)

LÓÐRÉTT

1 Leita hólmagrundar einskis manns úr fjöðun Donnes (7)
2 Af ranghugmyndum á ég nóg (7)
3 Þú vilt aur, það veit sá sem allt veit (7)
4 Rannsaka tón eskitrjánna (7)
5 Úthlíð 4, þar er spilið (8)
6 Beið með að sýna hið rétta eðli ákveðinna kvenna (8)
7 Drápu kónga og drottningar með hundum af æðri lit (8)
8 Teygður vöðvi tryggir þolinmæði (8)
9 Skunduðum inn og kveiktum saman brotinn öxul (8)
10 Greiða grufl og vinna stórsigur (9)
19 Töfrabrögð lækna furðusting (9)
20 Berjast fyrir tungum tveim, fái þeir greitt (9)
21 Þyrnum stráð þilför þýða sektir, enda komið vor (9)
23 Mannlaus, björt og engin fyrirstaða fyrir hnífinn (7)
25 Af eldum í keldum og sósunum köldum (7)
26 Verðum flest stjörf en önnur sýna hugmyndaauðgi (7)
27 Krækja í gugginn sem genginn (7)
29 Veigar drengs fylla grísi (7)
30 Elsku fantar, eigum við ekki að forðast ákærur? (7)
31 Leita friðar meðal hámenntaðra sauða (7)
39 Áttundi hluti lirfa er eins og Skódi (7)
40 Sleppi faðmlagi út af verk í handlegg (7)
41 Tönn fyrir síldarskektu (7)
42 Af seiðinu sem aldrei harðnar (6)
43 Sinntu mínum dýpstu draumum um ringulreið (6)
44 Mun þessi rás finnast á mínu radíói, þétt við hinar? (6)
45 Óþarflega mikið flan frá þaki og niður (6)
47 Brennivín utan húsgagna (6)
48 Kvabb um kuml og husluð hræ (6)
50 Fær lík að leita Tjörnessfljóts? (5)

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

Sigurbjörn Björnsson (2.312) átti leik gegn Andra Frey Björgvinssyni (2.058) á GAMMA Reykjavíkurskákmótinu.

33. Hxg7! Hxg7 34. De8+ Kh7 35. Bf5+ og hvítur vann skömmu síðar enda svartur óverjandi mát. HM landsliða 50+ og 65+ er nú í gangi á grísku eyjunni Ródos. Ísland á lið í báðum flokkum. Ungmennaliðið (50+) er eingöngu skipað stórmeisturum. Teflt er um páskana.

www.skak.is: HM öldungasveita.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

DÝRT SPIL

Nýverið (í síðustu viku) var haldin sterk sveitakeppni í Kína (Shanghai) sem kallaðist “Yeh Bros Cup.” Margar af sterkustu sveitum heims voru meðal þátttakenda og kínversk sveit, skipuð Chuancheng Ju, Zhengjun Shi, Zejun Zhuang, Gang Chen, Liu Yinghao, Hu Linlin og heimsfræg ítölsk sveit að nafni Lavazza, léku til úrslita. Eðlilega var ítalska sveitin talin líklegri sigurvegari og byrjaði ágætlega og tók umtalsverða forystu í byrjun leiks (38 impar). Kínverjarnir voru þó ekki á því að tapa og unnu leikinn í lokin með 28,5 impa mun (108,5-80) í þriggja lotu leik sem var 48 spil. Verðlaunin voru ekki af lakara taginu og fengu kínverjarnir 190.000 dollara í verðlaun fyrir efsta sætið. Í áraraðir hafa Bandaríkjamenn og Ítalir haft forystu í bridgeheiminum en kínverjarnir virðast vera að nálgast þá, enda mikill uppgangur í kínverskum bridge. Þetta spil átti stóran þátt í úrslitum leiksins og kom fyrir í síðustu lotu. Suður var gjafari og enginn á hættu:

Norður
♠ ÁD96
♥ ÁK108
♦ KD8
♣ 98

Vestur
♠ 4
♥ DG9542
♦ G74
♣ 1063

Austur
♠ 1072
♥ 763
♦ 10963
♣ KDG

Suður
♠ KG853
♥ -
♦ Á52
♣ Á7542

Það eru öll fyrstu kontról til staðar – en það nægir hins vegar ekki nema í 12 slagi. Ítalinn Sementa opnaði á suðurhöndina á einum spaða. Bocchi í norður krafði í geim með gervisögninni 2 ♣. Suður sagði 2 ♥ og Bocchi samþykkti spaðann með 2 ♠ sögn. Sementa sagði 3 ♣ og Bocchi 3 ♠. Þá fyrirstöðusagði Sementa á 4 ♥ og Bocchi spurði um ása með 4 gröndum. Sementa svaraði á 5 ♦ (0 eða 3), Bocchi sagði 5 ♠ og Sementa sagði 6 ♣. Þá lét Bocchi vaða í 7 ♠ sem, því miður fyrir ítölsku sveitina, var ekki hægt að vinna. Kínverska sveitin lét 6 ♠ nægja á hinu borðinu og græddi því talsvert (14 impa) á spilinu. Fyrir þetta spil var staðan 83-79 fyrir kínverjana.

KRAKKAR

Konráð og félagar á ferð og flugi 349

„Jæja þá, tvær nýjar sudoku gátur,“ sagði Kata glottandi. „Nú er ég orðin svo góð í að leysa sudoku gátur að við skulum koma í kapp um hver verður fyrstur til að leysa þær,“ bætti hún við. „Allt í lagi,“ sagði Konráð. „Til er ég.“ Lísaloppa var líka góð í að leysa sudoku gátur svo hún var alveg til í keppni. „Við glímum öll við þær báðar og þá kemur í ljós hversu klár þú ert orðin,“ sagði hún. „En ég vara ykkur við, ég er orðin mjög klár,“ sagði Kata montin. “Við getum byrjað á þessari léttari,“ sagði Lísaloppa. „Þeirri léttari fyrst,“ sagði Kata hneyksluð. „Ekki ég, ég byrja á þeirri erfiðari fyrst,“ sagði hún og glotti. „Ég yrði fljótari en þið bæði til samans þótt þær væru báðar þungar.“ Kata var orðin ansi klár. En skyldi hún vera svona klár?

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

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

Spaug

Palli: Kötturinn minn fékk fyrstu verðlaunin á fuglasýningunni.
Aníta: Hvernig má það vera?
Palli: Hann át verðlaunafuglinn.

Faðirinn: Dóttir góð, ég hef sagt þér milljón sinnum að þú átt ekki að ýkja þegar þú segir frá.

Jóna: Af hverju bindur þú fyrir munninn á litla bróður þínum?
Gunni: Hann á að fara út í búð til að kaupa sælgæti fyrir mig.

Steini: Hundurinn minn kann að tefla!
Geir: Hvað segirðu!?
Hann hlýtur að vera bráðgáfaður!
Steini: Nei, það held ég ekki. Ég vinn oftast.

Sigga litla: Veistu hvað er mikið af tannkremi í einni túpu, mamma?
Mamma: Nei, elskan mín!
Sigga litla: Tvisvar sinnum fram og aftur eftir sófanum.

Pönnsur

Það er fátt betra í páskafríinu en pönnukökur – ef frá eru talin páskaegg.

200 g hveiti
1 msk. sykur
½ tsk. salt
½ tsk. matarsódi
2 egg
1 tsk. vanilludropar
½ lítri mjólk
50 g smjör

Blandið saman hveiti, sykri, salti og matarsóda, hrærið mjólk út í. Bætið við eggjum og vanilludropum. Bræðir smjörið og hrærið því saman við.
Hitið pönnuna og hellið smá deigi á hana, þegar það er orðið þurrt að ofan er passlegt að snúa pönnsunni við með pönnuökuspaða. Bakið hana í smá stund, takið hana svo af með spaðanum og byrjið á nýrri. Þetta er smá kúnst en máltækið „æfingin skapar meistarann“ mun sannast.

Óla Leó langar að verða leikari, hestamaður, dansari, töframaður og meðlimur í 501st Legion.

Áhugi á umhverfismálum smitandi

Ólafur Leó Waage gerði plakat um verndun náttúrunnar dag einn þegar hann var veikur og það verkefni vatt upp á sig.

Ólafur Leó er átta ára og verður 9 ára 3. júní. Hann á mörg áhugamál.

Hver eru þau helstu? Samkvæmisdansar, teikna, sinna umhverfismálum, vera með fjölskyldunni, leika mér úti í náttúrunni, ferðast og klæðast Star Wars-búningnum mínum með Ylfu systur og foreldrum mínum í 501st samtökunum. Við Ylfa eigum ekta Jawa-búninga, næstum alveg eins og í fyrstu Star Wars-myndinni.

Hvernig sinnir þú umhverfismálum? Tíni rusl, sannfæri aðra um að hugsa vel um náttúruna og hjóla eða labba í stað þess að keyra.

Hér er Óli með dansfélaganum Klöru.

Hefur þú lengi haft áhuga á umhverfinu? Ekki svo, en ég hef lengi haft áhuga á náttúrunni, kennarinn minn hún Hrefna kveikti áhugann á verndun hennar.

Hefur þú smitað einhverja kringum þig? Já, ég gerði flott plakat um verndun náttúrunnar einn dag þegar ég var veikur. Þá hafði ég horft á þátt sem heitir Hvað höfum við gert? og ég bara táraðist yfir honum. Fór svo með plakatið í skólann og skólastjórinn lét mig fara upp á svið til að kynna það fyrir 1., 2., 3., 4. og 5. bekk. Nú eru allir komnir á fullt í þetta með mér. Litla systir mín, hún Ylfa, líka. Ég var svo valinn inn í umhverfisráð skólans míns, Víðistaðaskóla.

Ertu mikið úti? Já, aðallega með vinum mínum.

Hvaða dýr eru í mestu uppáhaldi hjá þér? Hundar, hestar, fuglar og sniglar. Við eigum dísargauk sem heitir Moli og tvo afríska risasnigla sem heita Snar og Snöggur. Líka hest sem heitir Vaskur.

Hvernig finnst þér mest gaman að leika þér? Teikna, lesa og leika úti.

Ætlarðu að gera eitthvað skemmtilegt um páskana? Já, bara borða páskaegg.

Hvað langar þig að verða þegar þú verður stór? Leikari, hestamaður, dansari, töframaður og meðlimur í 501st Legion.

bauhaus.is

BAUHAUS®

Páskagleði

Opnunartími um páskana:

Skírdagur 10-18
Föstudagurinn langi ...... Lokað
Laugardagur 20. apríl 10-18
Páskadagur .... Lokað
Annar í páskum 10-18

Hefur þú séð nýja páskablaðið okkar?

20% afsláttur af öllum grillum og fylgihlutum frá Broil King

m.v. almennt verð

Broil King
Great Barbecues Every Time

Páskagleðin heldur áfram í BAUHAUS!

Tilboðin gilda frá föstudegi 12.apríl til og með mánudeginum 22.apríl 2019.

20% afsláttur af háþrýstidælum frá Nilfisk

m.v. almennt verð

Komdu með fjölskylduna í BAUHAUS! Páskaeggjaleit laugardaginn 20. apríl.

30% afsláttur af öllum flísum

m.v. almennt verð

20% afsláttur af rafmagnsgarðverkfærum frá RYOBI BOSCH makita

m.v. almennt verð

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!

OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18

BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – upplysingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is

FRÉTTABLAÐIÐ MENNING

Áhorfendur eru hreinlega krafðir um athygli og afstöðu, segir gagnrýnandi. MYND/GRÍMUR BJARNASON

Kynslóðir kljást

LEIKHÚS

Kæra Jelena

★★★★☆

Ljúdmíla Razúmovskaja

Borgarleikhúsið

Þýðing: Ingibjörg Haraldsdóttir / Kristín Eiríksdóttir
Leikstjórn: Unnur Ösp Stefánsdóttir
Leikarar: Halldóra Geirharðsdóttir, Aron Már Ólafsson, Þuríður Blær Jóhannsdóttir, Haraldur Ari Stefánsson og Sigurður Þór Óskarsson
Leikmynd og búningar: Filippía I. Elísdóttir
Lýsing: Björn Bergsteinn Guðmundsson
Dramatúrg: Hrafnhildur Hagalín
Tónlist: Valgeir Sigurðsson
Hljóð: Þórður Gunnar Þorvaldsson
Leikgervi: Elín Gísladóttir

Fjórir nemendur koma óvænt í heimsókn til kennara síns stuttu fyrir áætlaða útskrift, þau bera með sér gjafir og afmælisóskir en ekki er allt sem sýnist… Þetta partí á eftir að verða lengra og súrara en flesta grunar. Kæra Jelena eftir Ljúdmílu Razúmovskaju sló rækilega í gegn fyrir tæpum þrjátíu árum og birtist nú í nýrri útgáfu, leikstýrt af Unni Ösp, á Litla sviði Borgarleikhússins.

Litla sviðið hentar einkar vel fyrir sýningar eins og Kæra Jelena, áhorfendur eru hreinlega krafðir um athygli og afstöðu. Ljúdmíla Razúmovskaja veltir upp stórum spurningum í einungis tveimur þáttum þar sem áhorfendur eru bæði sökudólgar og fórnarlömb, vitni og dómarar. En þegar öllu er á botninn hvolft skrifa sigurvegararnir sögubækurnar. Eða hvað? Er ábyrgðin kynslóðanna eða ber einstaklingurinn einungis ábyrgð á sjálfum sér? Er samkennd eitthvað sem samfélag nútímans hefur sett til hliðar á meðan nýfrjálshyggjufólk dansar við fiðluspil tortímingarinnar?

Klassískt kammerverk

Á síðustu leikárum hefur Unnur Ösp verið að stíga ákveðin spor sem leikstjóri og þar nýtist reynsla hennar sem leikkona gífurlega vel. Kæra Jelena er klassískt kammerverk sem samanstendur af fáum persónum, gerist á einum stað og á afmörkuðum tíma, einni kvöldstund í þessu tilviki. Leikstjórn Unnar Aspar nýtur sín best þegar fókusinn er á návígi persónanna en verkið sem og sýningin verður fyrir hnjaski þegar leikararnir eru færðir út fyrir hringleikahúsið. Að sama skapi er það afar skynsamlegt að sýna leikverkið án hlés en aðrar hugmyndir, s.s. stöðug símaupptaka Valda, eru ekki saumaðar nægilega markvisst inn í sýninguna. Staðfæringin heppnast þó nokkuð vel sem og endurþýðing Kristínar Eiríksdóttur sem færir leikverkið út úr gamla Sovétinu og inn í óræðan samtímann.

Mögnuð sviðsverund

Aron Már Ólafsson stendur á þröskuldi útskriftar úr Listaháskóla Íslands og mikið er á herðar hans lagt í hlutverki leiðtoga nemendahópsins. Kuldi og einbeitni Valda vekja ótta en orka hans er aldrei tælandi, frekar neyðir hann fylginauta sína til samvinnu með því að setja þeim afarkosti. Valdi er svo sjálfhverfur og tilfinningasnauður að hann verður nánast eins og táknmynd frekar en heildræn persóna.

Hinum megin á vogarskálunum stendur kennarinn Jelena, leikin af Halldóru Geirharðsdóttur, sem hefur alla tíð barist fyrir því að innræta nemendum sínum mannleg gildi. Halldóra var svolítið höktandi í byrjun sýningar, enda hefur hún verið í einhvern tíma frá sviðinu, en finnur kraftinn í takt við stigmagnandi reiði og örvæntingu Jelenu. Hún leysir einnig ágætlega úr löngum þögnum kennarans og á eftir að blómstra með fleiri sýningum.

Sigurður Þór Óskarsson sýnir hér og sannar hversu magnaða sviðsverund hann hefur að geyma, hér skína allir hans hæfileikar. Í hans höndum er hinn aulalegi Viktor ekki bara leiksoppur Valda heldur mannlegur karakter sem vekur samúð og hlátur þrátt fyrir allar sínar gjörðir og galla. Parið Pétur og Lilja, leikin af Þuríði Blævi Jóhannsdóttur og Haraldi Ara Stefánssyni, fylla upp þennan kaótíska kvintett. Haraldur Ari vinnur gott verk og finnur tilfinningasveiflum Péturs, peðinu sem þykist vera Proust, fínan farveg. Þuríður Blær hefur ekki úr eins safaríkum karakter að spila en geymir sprengikraftinn þangað til hún þarf á honum að halda, klók ákvörðun.

Kraftur Kæru Jelenu

Sviðshönnun Filippíu I. Elísdóttur er áhugaverð, hérna blandast tískustraumar nútímans við fortíðina en tíska tíunda áratugarins er víst komin aftur, sagan endurtekur sig stöðugt. Þessi forvitnilega blanda virkar furðulega vel bæði hvað varðar leikmuni og búninga fyrir utan búninginn hennar Þuríðar Blævar sem er algjörlega á skjön við fagurfræði sýningarinnar. Lýsing Björns Bergsteins Guðmundssonar endurspeglar ferðalagið frá ljósi til myrkurs lipurlega en impressjóníska myndmálið hans gerir mikið til að lyfta senunum sem gerast á ytri mörkum sviðsins á hærra plan. Tónlist Valgeirs Sigurðssonar er fremur skringilegur samtíningur en hittir þráðbeint í mark með „When The Party Is Over“, sungnu af ungu söngkonunni Billie Ellish.

Leikhópurinn á eftir að slípa organískar hreyfingar á sviðinu og flæði í samtölum betur saman, en lítill vafi er á að kraftur Kæru Jelenu á einungis eftir að magnast með fleiri sýningum. Ungu leikararnir gefa Halldóru lítið eftir, þá sérstaklega Sigurður Þór í frammistöðu sem kitlar hláturtaugarnar og nístir hjartað. Kæra Jelena krefur áhorfendur um að taka afstöðu um stað sinn í samfélaginu og fórnirnar sem þeir eru tilbúnir til að færa.

Sigríður Jónsdóttir

NIÐURSTAÐA: Kraftmikil endurvakning á leikriti um kynslóðabilið og samfélag á krossgötum.

Hvað? Hvenær? Hvar? Laugardagur

hvar@frettabladid.is

20. APRÍL 2019

Listasýning

Hvað? Vatnslitir – sýningaropnun
Hvenær? 14.00
Hvar? Listhús Ófeigs, Skólavörðustíg 5.
Jón Aðalsteinn Þorgeirsson opnar sína fyrstu einkasýningu á vatnslitamyndum sem hann hefur unnið síðustu tvö ár. Óskar Guðjónsson saxófónleikari leikur einleik, perlur íslenskra sönglaga. Allir velkomnir. Sýningin verður opin á verslunartíma.

Emilíana Torrini.

Tónleikar

Hvað? Af fingrum fram – Emilíana Torrini
Hvenær? 20.30
Hvar? Hof, Akureyri
Emilíana Torrini verður gestur Jóns Ólafssonar í spjalltónleikaröðinni Af fingrum fram. Ásamt hljómsveit flytja þau lög alveg frá upphafsárum ferils hennar til dagsins í dag auk þess að segja sögurnar á bak við lögin og rifja upp eitt og annað frá ferli söngkonunnar.

Páskaeggjaleit

Hvað? Páskaeggjaleit
Hvenær? 11.30
Hvar? Viðey
Elding býður upp á páskaeggjaleit fyrir börn í Viðey í góðu samstarfi við Viðeyjarstofu og Borgarsögusafn Reykjavíkur. Leitin er frískandi leikur í fallegri náttúru sem gengur út á að finna lítil páskaegg frá Góu en einnig verða nokkrir stærri vinningar.
Siglingar hefjast frá Skarfabakka klukkan 11.15.

Mánudagur

22. APRÍL

Tónleikar

Hvað? Tólf blik og tónar – útgáfutónleikar
Hvenær? 20.00
Hvar? Neskirkja
Kórverk eftir Steingrím Þórhallsson við ljóð Snorra Hjartarsonar. Flytjendur eru Kór Neskirkju og Gunnar Þorsteinsson þýðandi og þulur. Stjórnandi er Steingrímur Þórhallsson organisti.

Þjóðleikhúsið
551 1200 • leikhusid.is

Ronja Ræningjadóttir
Stóra sviðið

Sun 28.04 kl 13:00 U	Sun. 12.05 kl 13:00 U	Sun. 19.05 kl. 13:00 Ö	Sun 2.6 kl. 13:00 Au
Sun 28.04 kl. 16:00 U	Sun. 12.05 kl. 16:00 U	Sun. 19.05 kl. 16:00 Ö	Sun 2.6 kl. 16:00 Au
Sun 05.05 kl. 13:00 U	Lau 18.05 kl. 13:00 Au	Sun 26.05 kl. 13:00 Ö	Lau 8.6 kl. 13:00 Au
Sun 05.05 kl. 16:00 U	Lau 18.05 kl. 16:00 Au	Sun 26.05 kl. 16:00 Au	Lau 8.6 kl. 16:00 Au

Einræðisherrann
Stóra sviðið

Lau 04.05 kl. 19:30 Ö	Mið 08.05 kl. 19:30

Loddarinn
Stóra sviðið

Fös. 26.04 kl. 19:30	Þri 30.04 kl. 19:30 Ö	Fös 10.05 kl. 19:30 Ö	Fös 17.05 kl. 19:30 U
Lau27.04 kl. 19:30 U	Fim 02.05 kl. 19:30 U	Lau 11.05 kl. 19:30 U	Fim 23.05 kl. 19:30

Jónsmessunæturdraumur
Stóra sviðið

Fös 03.05 kl. 19:30 Ö	Fim 09.05 kl. 19:30 Ö	Mið 22.05 kl. 19:30

Súper
Kassinn

Mið 24.04 kl. 19:30 U	Fös 26.04 kl. 19:30 U	Lau.27.04 kl. 19:30	Þri. 30.04 kl. 19:30

Þitt eigið leikrit
Kúlan

Sun 28.04 kl. 15:00 Ö	Sun 28.04 Kl. 17:00	Lau. 04.05. Kl. 15:00	Lau. 04.05. Kl. 17:00

Brúðkaup Fígarós
Stóra sviðið

Lau 07.09 kl. 19:30 Ö	Fös 20.09 kl. 19:30	Lau 28.09 kl. 19:30
Sun 15.09 kl. 19:30	Lau 21.09 kl. 19:30	Lau 05.10 kl. 19:30

Dansandi ljóð
Leikhúskjallarinn

Lau 11.05 kl. 20:00	Sun 12.05 kl. 16:00	Mið 15.05 kl. 20:00

Improv
Leikhúskjallarinn

Mið 24.04 kl. 20:00

Dimmalimm
Brúðuloftið

Lau 27.04 kl. 14.00	Lau 17.04 kl. 15:30

Borgarleikhúsið
568 8000 • borgarleikhus.is

Matthildur
Stóra sviðið

Mið 24.04 Kl 19:00 U	Mið 08.05 Kl 19:00 U	Sun 26.05 Kl 19:00 Ö	Fös 07.06 Kl 19:00 Ö
Fim 25.04 Kl 19:00 U	Fim 09.05 Kl 19:00 U	Mið 29.05 Kl 19:00 Ö	Mán 10.06 Kl 19:00 Ö
Fös 26.04 Kl 19:00 U	Mið 15.05 Kl 19:00 U	Fim 30.05 Kl 19:00 Ö	Fim 13.06 Kl 19:00 Ö
Sun 28.04 Kl 19:00 U	Fim 16.05 Kl 19:00 U	Sun 02.06 Kl 19:00 Ö	Fös 14.06 Kl 19:00 Ö
Þri 30.04 Kl 19:00 U	Mið 22.05 Kl 19:00 Ö	Mið 05.06 Kl 19:00 Ö	Sun 16.06 Kl 19:00 Ö
Fim 02.05 Kl 19:00 U	Fim 23.05 Kl 19:00 Ö	Fim 06.06 Kl 19:00 Ö	

Elly
Stóra sviðið

Lau 27.04 Kl. 20:00 U	Sun 12.05 Kl. 20:00 Ö	Fös 24.05 Kl. 20:00 Ö	Lau 08.06 Kl. 20:00 Ö
Sun 05.05 Kl. 20:00 Ö	Fös 17.05 Kl. 20:00 Ö	Fös 31.05 Kl. 20:00 Ö	Lau 15.06 Kl. 20:00 ÖL

Kæra Jelena
Litla sviðið

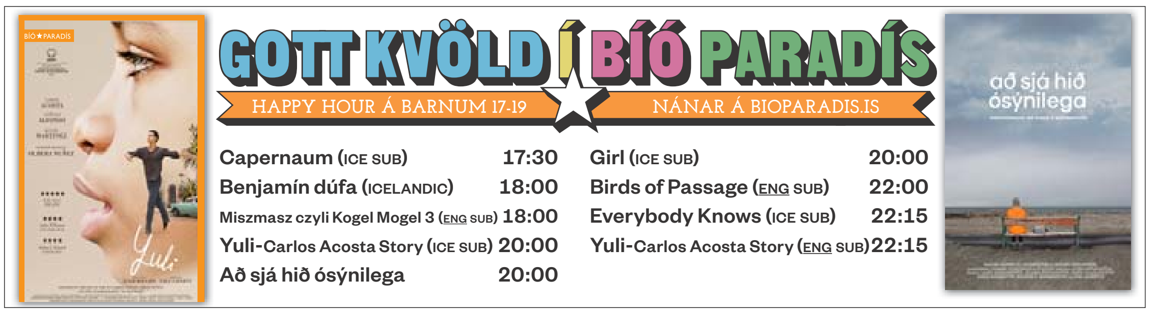
Þrið 24.04 Kl. 20:00 U	Sun 28.04 Kl. 20:00 U	Sun 05.05 Kl. 20:00 U	Sun 12.05 Kl. 20:00 Ö
Mið 25.04 Kl. 20:00 U	Fim 02.05 Kl. 20:00 U	Mið 08.05 Kl. 20:00 U	Mið 15.05 Kl. 20:00 Ö
Fim 26.04 Kl. 20:00 U	Fös 03.05 Kl. 20:00 U	Fös 10.05 Kl. 20:00 Ö	

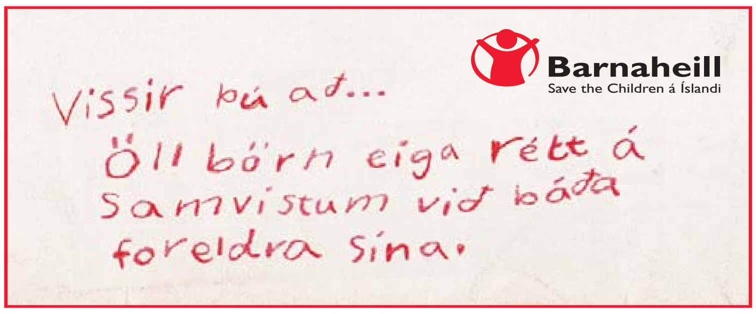
Bæng!
Nýja sviðið

Fös 26.04 Kl. 20:00 U	Mið 08.05 Kl. 20:00 U	Fim 23.05 Kl. 20:00 U
Sun 28.04 Kl. 20:00 U	Fim 09.05 Kl. 20:00 U	Sun 23.05 Kl. 20:00 Ö
Fös 03.05 Kl. 20:00 U	Fim 16.05 Kl. 20:00 U	Fim 30.05 Kl. 20:00 Ö

Allt sem er frábært
Litla sviðið

Lau 04.05 Kl. 20:00 Ö	Fim 09.05 Kl. 20:00 Ö	Lau 11.05 Kl. 20:00 ÖL





Íslensk páskahátíð á Rúv

Víkingur Heiðar leikur Bach
Páskadag kl. 15.45
Upptaka frá útgáfutónleikum Víkings Heiðars Ólafssonar í Eldborg í Hörpu sem helgaðir voru verkum Johanns Sebastians Bachs.

Kona fer í stríð
Páskadag kl. 21.15
Íslensk kvikmynd í leikstjórn Benedikts Erlingssonar. Kórstjóri ákveður að bjarga heiminum og segir stóriðju stríð á hendur.
Sýnd á sama tíma á RÚV 2 með enskum texta.

Magnús Þór – afmælistónleikar
Annan í páskum kl. 19.40
Upptaka frá 70 ára afmælistónleikum lagahöfundarins og textaskáldsins Magnúsar Þórs Sigmundssonar í Háskólabíói.

Hvar og hvenær sem þér hentar
Úrvalssjónvarpsseríur í spilara RÚV til að njóta í heilu lagi yfir hátíðarnar, á ruv.is eða í RÚV-appinu fyrir snjalltæki.

RÚV okkar allra

DAGSKRÁ

Laugardagur

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Hinrik hittir
07.21 Úmísúmí
07.44 Klingjur
07.55 Letibjörn og læmingjarnir
08.02 Hrúturinn Hreinn
08.09 Eysteinn og Salóme
08.22 Millý spyr
08.29 Með afa í vasanum
08.41 Minnsti maður í heimi
08.42 Flugskólinn
09.04 Stundin okkar
09.30 Sögur Fjórði þáttur
10.00 Skólahreysti
10.30 Fótboltasnillingar
11.00 Hafið, bláa hafið
11.50 Hafið, bláa hafið. Á tökustað
12.00 Hemsley-systur elda hollt og gott
12.25 Maðurinn sem minnkaði vistsporið sitt
13.05 Carole King. Alvörukona
14.00 Litla Moskva
15.00 Villta Patagónía
15.50 Í helgan stein
16.20 Aldrei of seint
16.50 Sætt og gott
17.20 Ég vil fá konuna aftur
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Hjá dýralækninumVetz
18.06 Strandverðirnir
18.15 **Landakort Gæsir láta vita af sér með sms-skilaboðum** Sjö íslenskar grágæsir munu láta vita reglulega af ferðum sínum þegar þær halda yfir hafið í haust. Með hjálp lítilla senditækja er mögulegt að fá mikilvægar upplýsingar um farleiðir þeirra.
18.20 **HM kvenna í fótbolta. Leiðin til Frakklands** Þættir þar sem farið er yfir lið allra þátttökuþjóðanna á HM kvenna í fótbolta í Frakklandi, styrkleika þeirra og veikleika og helstu stjörnur kynntar til leiks.
18.53 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 **Prúðuleikararnir** Gamanmynd fyrir alla fjölskylduna. Þegar þrír aðdáendur Prúðuleikaranna fá veður af því að rífa eigi leikhús þeirra niður ákveða þau að finna Prúðuleikarana, sem hafa verið tvístraðir í fjölda ára, og sameina þá á nýjan leik í von um að bjarga leikhúsinu.
21.25 Alla leið
22.35 Kosningaklækir
00.15 **Málmhaus** Átakanleg íslensk kvikmynd um stelpu sem lifir áhyggjulausu lífi í sveitinni þar til harmleikur dynur yfir. Eldri bróðir hennar deyr af slysförum og Hera kennir sjálfri sér um dauða hans. Í sorginni finnur hún sáluhjálp í þungarokki og dreymir um að verða rokkstjarna. Aðalhlutverk: Ingvar Eggert Sigurðsson, Halldóra Geirharðsdóttir, Þorbjörg Helga Dýrfjörð, Þröstur Leó Gunnarsson og Sveinn Ólafur Gunnarsson. Leikstjórn: Ragnar Bragason. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna. e.
01.50 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.00 Lotte Championship
12.00 Augusta Masters 2019.
14.00 RBC Heritage
17.00 **RBC Heritage** Bein útsending frá RBC Heritage á PGA mótaröðinni.
22.10 Golfing World
23.00 **Lotte Championship** Bein útsending frá lokadegi Lotte Championship á LPGA mótaröðinni.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Happy Together
08.20 The Good Place
08.45 Will and Grace
09.05 Life in Pieces
09.30 The Kids Are Alright
09.50 Happy Together
10.15 The Good Place
10.35 Will and Grace
11.00 Life in Pieces
11.20 The Kids Are Alright
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 The King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 Lifum lengur
13.40 Lifum lengur
14.15 Lifum lengur
14.50 Með Loga
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 How I Met Your Mother
17.55 Turbo - ísl. tal
19.30 The Voice US
20.15 Beauty and the Beast
22.25 Mission Impossible III
00.30 Skyfall
02.50 Underverden
04.40 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra áttaEldur og örlög
08.00 Morgunfréttir
08.05 „Ég er ekki skúrkur“ Klúðrið
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.15 Hyldýpi Þriðji þáttur
11.02 **Vikulokin** Frosti Sigurjónsson, Ragna Árnadóttir og Sigríður Dögg Auðunsdóttir
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Gestaboð
14.00 Á valdi guðanna
15.00 Flakk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Orð um bækur
17.00 Tónlist frá A til Ö
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Veðurfregnir
18.13 Dánarfregnir
18.20 Bein útsending frá Metrópólitan-óperunni í New York La clemenza di Tito
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Lestri Passíusálma lýkur
22.20 Hertogaynjan af Malfí. Smásaga
23.00 **Vikulokin** Frosti Sigurjónsson, Ragna Árnadóttir og Sigríður Dögg Auðunsdóttir
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

09.10 Crazy, Stupid, Love
11.10 Hanging Up
12.45 The Greatest Showman
14.30 Crazy, Stupid, Love
16.30 Hanging Up
18.10 The Greatest Showman
20.00 Harry Potter and the Half-Blood Prince
22.35 We're the Millers
00.25 Suicide Squad
02.30 Harry Potter and the Half-Blood Prince

STÖÐ 2

07.00 Strumparnir
07.25 Kormákur
07.35 Billi Blikk
07.45 Skoppa og Skrítla í Afríku
08.05 Dóra og vinir
08.30 Dagur Diðrik
08.55 Kalli á þakinu
09.15 Lína Langsokkur
09.40 Víkingurinn Viggó
09.50 Stóri og Litli
10.00 K3
10.10 Latibær
10.35 Ninja-skjaldbökurnar
11.00 Friends
11.20 Ellen
12.00 Bold and the Beautiful
13.00 Friends
13.20 Seinfeld
13.45 Seinfeld
14.05 Splitting Up Together
14.30 Making Child Prodigies
15.00 Britain's Got Talent
16.30 Grantchester
17.20 Atvinnumennirnir okkar
18.00 Sjáðu
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.05 Lottó
19.10 Paddington 2
20.55 Wonder
22.45 Deadpool 2
00.40 Charlie's Angels
02.20 Only the Brave
04.30 Don't Think Twice

STÖÐ 3

09.00 Lose Weight for Good
12.20 Einfalt með Evu
15.45 Friends
17.50 The Mindy Project
18.15 The Goldbergs
18.40 Maður er manns gaman
19.05 Eldhúsið hans Eyþórs
19.35 Gulli byggir
20.00 Brother vs. Brother
20.45 Masterchef USA
21.30 Luck
22.40 Steypustöðin
23.10 Burðardýr
00.00 Banshee
01.00 American Horror Story 8. Apocalypse
01.45 Boardwalk Empire

STÖÐ 2 SPORT

08.00 Sheffield Und. - Notting.Forest
09.40 Norwich - Sheffield Wed.
11.20 **Manch. City - Tottenham** Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
13.30 Domino's-deild karla
15.10 Domino's körfuboltakvöld karla
16.00 Laugardagsmörkin
16.20 **Newcastle - Southampton** Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
18.50 **Valur - Afturelding** Bein útsending frá leik 1 í 8 liða úrslitum.
21.15 Seinni bylgjan
22.00 FH - ÍBV
23.30 Barcelona - Real Sociedad

STÖÐ 2 SPORT 2

07.55 Evrópudeildarmörkin
08.45 Alaves - Real Valladolid
10.25 **Parma - AC Milan** Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
12.35 Porto - Liverpool
14.15 Manch. City - Tottenham
15.55 **Juventus - Fiorentina** Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
18.00 1 á 1
18.25 **Inter Milan - Roma** Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
20.30 Eibar - Atletico Madrid
22.10 Huddersfield - Watford
23.50 West Ham - Leicester

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

PIER

TAX FREE

AF ÖLLUM VÖRUM

Afslátturinn nemur 19,36% sem verslunin sjálf veitir og er greiddur fullur virðisaukaskattur af sölunni

BREYTTUR AFGREIÐSLUTÍMI UM PÁSKA

Laugardagur 20. apríl 10 - 18, Korputorg 12 -18

Páskadagur 21. apríl LOKAÐ

Annar í páskum 22. apríl 12 - 18

PIER

BRINGING IT HOME

www.pier.is

SMÁRATORG - KORPUTORG - SELFOSS

Gildir 18. -24. apríl. *Gildir ekki með öðrum tilboðum.

DAGSKRÁ

Sunnudagur

RÚV SJÓNVARP

07.15 **KrakkaRÚV**
07.16 **Begga og Fress**
07.29 **Bréfabær**
07.40 **Sara og Önd**
07.47 **Hæ Sámur**
07.54 **Húrra fyrir Kela**
08.17 **Tulipop** Önnur sería teiknimyndaþáttanna um íbúa töfraeyjunnar Tulipop, en þar búa meðal annars villidýrið Fred, ævintýragjarna sveppastelpan Gloomy og hugljúfi sveppastrákurinn Bubble. Við fylgjumst með daglegum árekstrum, vandamálum og ævintýrum þessara furðuvera, sem eru mjög mannlegar inn við beinið. Tulipop er sköpunarverk Signýjar Kolbeinsdóttur.
08.20 **Hvolpasveitin**
08.43 **Alvinn og íkornarnir**
08.55 **Disneystundin**
08.56 **Nýi skólinn keisarans**
09.17 **Sígildar teiknimyndir**
09.24 **Dóta læknir**
09.45 **Krakkafréttir vikunnar**
10.05 **HoppHop**
11.35 **Bláí hnötturinn**
13.25 **Umhverfis jörðina á 80 dögum** Ævintýramynd frá 2004 fyrir alla fjölskylduna um breska uppfinningamanninn Phileas Fogg sem veðjar um að hann geti ferðast umhverfis jörðina á 80 dögum. Árið er 1890 og Fogg og föruneyti hans nota ýmis frumleg farartæki til að reyna að ná markmiði sínu og lenda í ótrúlegustu ævintýrum á leiðinni. Leikstjóri: Frank Coraci. Aðalhlutverk: Steve Coogan, Jackie Chan og Jim Broadbent. e.
15.20 **Menningin - samantekt**
15.45 **Víkingur Heiðar leikur Bach**
17.50 **Táknmálsfréttir**
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Stundin okkar**
18.30 **Matarmenning Madmagasinet**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veður**
19.40 **Paddington**
21.15 **Kona fer í stríð** Íslensk kvikmynd í leikstjórn Benedikts Erlingssonar. Kórstjóri á fimmtugsaldri ákveður að bjarga heiminum og segir stóriðju í landinu stríð á hendur. Hún gerist skemmdarverkamaður og er tilbúin að fórna öllu fyrir móður jörð og hálendi Íslands. En þegar munaðarlaus stúlka frá Úkraínu stígur inn í líf hennar verður hún að gera upp við sig hvort sé henni mikilvægara, að bjarga einu barni eða bjarga heiminum. Leikstjóri: Benedikt Erlingsson. Aðalhlutverk: Halldóra Geirharðsdóttir, Jóhann Sigurðarson og Jörundur Ragnarsson. Myndin er sýnd á sama tíma á RÚV 2 með enskum texta.
22.55 **Ferningurinn** Sænsk kvikmynd frá 2017 um Christian, virtan sýningarstjóra við sænskt nútímalistasafn sem er í þann mund að opna óvenjulega sýningu. Þegar símanum hans er stolið fer af stað atburðarás sem umturnar lífi hans og starfsemi safnsins. Myndin var tilnefnd til Óskarsverðlauna sem besta erlenda myndin. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
01.20 **Útvarpsfréttir í dagskrárlok**

GOLFSTÖÐIN

08.00 **Lotte Championship**
12.00 **RBC Heritage**
17.00 **RBC Heritage** Bein útsending frá lokadegi RBC Heritage á PGA mótaröðinni.
22.00 **Augusta Masters 2019**

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 **Síminn + Spotify**
08.00 **Happy Together**
08.20 **The Good Place**
08.45 **Will and Grace**
09.05 **Life in Pieces**
09.30 **The Kids Are Alright**
09.50 **Happy Together**
10.15 **The Good Place**
10.35 **Will and Grace**
11.00 **Life in Pieces**
11.20 **The Kids Are Alright**
12.00 **Everybody Loves Raymond**
12.20 **The King of Queens**
12.40 **How I Met Your Mother**
13.05 **Lifum lengur**
13.40 **Lifum lengur**
14.15 **Lifum lengur**
14.50 **Með Loga**
16.00 **Malcolm in the Middle**
16.20 **Everybody Loves Raymond**
16.45 **The King of Queens**
17.05 **How I Met Your Mother**
17.30 **Kokkaflakk**
18.10 **Helgi Björns - Ammæli í Höllinni**
20.25 **Skandall**
21.15 **Guardians of the Galaxy Vol. 2**
23.35 **Mission Impossible - Ghost Protocol**
01.45 **Spectre**
04.10 **Síminn + Spotify**

RÚV RÁS EITT

06.55 **Morgunbæn og orð dagsins**
07.00 **Fréttir**
07.03 **Í fótspor frelsarans**
08.00 **Morgunfréttir**
08.05 **Páskakantötur eftir Telemann og Bach**
09.00 **Fréttir**
09.03 **Samtalum réttindi barna**
10.00 **Fréttir**
10.03 **Veðurfregnir**
10.15 **Hyldýpi Fjórði þáttur**
11.00 **Guðsþjónusta í Dómkirkjunni**
12.00 **Hádegisútvarp**
12.20 **Hádegisfréttir**
12.40 **Veðurfregnir**
13.00 **Með á nótunum í 90 ár**
14.00 **Bærinn minn og þinn Þriðji þáttur**
15.00 **Útvarpsleikhúsið. SOL**
15.30 **Undarlegt ferðalag**
16.00 **Síðdegisfréttir**
16.05 **Lokatakmarkið er byggingin. Bauhausskólinn 100 ára**
17.25 **Orð af orði**
18.00 **Kvöldfréttir**
18.10 **Meistari Morricone Þriðji þáttur**
18.50 **Veðurfregnir**
18.53 **Dánarfregnir**
19.00 **Barokk í svissnesku Ölpunum**
20.35 **Gestaboð**
21.30 **Flautukonsert eftir Jón Ásgeirsson**
22.00 **Fréttir**
22.05 **Veðurfregnir**
22.10 **Orð um bækur**
23.10 **Frjálsar hendur**
00.00 **Fréttir**
00.05 **Næturútvarp Rásar 1**

STÖÐ 2 BÍÓ

10.05 **Paris Can Wait**
11.40 **Going in Style**
13.20 **Matilda**
15.00 **Paris Can Wait**
16.35 **Going in Style**
18.15 **Matilda**
20.00 **Harry Potter and the Deathly Hallows. Part 1**
22.30 **Amelia**
00.25 **Wonder Woman**
02.45 **Harry Potter and the Deathly Hallows. Part 1**

STÖÐ 2

07.00 **Strumparnir**
07.25 **Kormákur**
07.35 **Heiða**
08.00 **Skoppa og Skrítla á tímaflakki**
09.00 **Blíða og Blær**
09.25 **Latibær**
09.45 **Ævintýri Tinna**
10.05 **Lukku-Láki**
10.30 **Ninja-skjaldbökurnar**
10.55 **Rabbit School**
12.05 **Nágrannar**
12.25 **Nágrannar**
12.45 **Nágrannar**
13.10 **Lego. The Adventures of Clutch Powers**
14.30 **Lego Master**
15.20 **Friends**
15.45 **Lose Weight for Good**
16.20 **Hversdagsreglur**
16.40 **Heimsókn**
17.05 **Sporðaköst**
17.40 **60 Minutes**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.45 **Sportpakkinn**
20.30 **Isle of Dogs**
22.10 **The Shape of Water**
00.15 **S.W.A.T.**
01.00 **Game of Thrones**
02.05 **Steypustöðin**
02.35 **Tin Star**
03.20 **Death Row Stories**
04.05 **Rapp í Reykjavík**
04.40 **All Def Comedy**

STÖÐ 3

06.15 **Suður-ameríski draumurinn**
10.10 **Suður-ameríski draumurinn**
10.45 **Ísskápastríð**
11.20 **Ísskápastríð**
14.40 **Ísskápastríð**
15.10 **Seinfeld**
15.35 **Seinfeld**
16.50 **Seinfeld**
17.15 **American Idol**
18.45 **Léttir sprettir**
19.10 **First Dates**
20.00 **Homeland**
20.50 **The X-Files**
21.35 **The Deuce**
22.35 **Steypustöðin**
23.05 **Burðardýr**
23.55 **American Horror Story 8. Apocalypse**
00.40 **Boardwalk Empire**
01.40 **Claws**
02.25 **Tónlist**

STÖÐ 2 SPORT

07.20 **Huddersfield - Watford**
09.00 **Newcastle - Southampton**
10.40 **Manch. City - Tottenham**
12.20 **Everton - Manchester United** Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
14.50 **Cardiff - Liverpool** Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
17.00 **Arsenal - Crystal Palace**
20.00 **Messan**
21.00 **Wolves - Brighton**
22.40 **Bournemouth - Fulham**
00.20 **Messan**

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 **Parma - AC Milan**
08.40 **Juventus - Fiorentina**
10.20 **FH - ÍBV**
11.55 **Getafe - Sevilla** Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
14.10 **Real Madrid - Athletic Bilbao** Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
16.15 **Valur - Afturelding**
17.45 **Seinni bylgjan**
18.40 **Real Betis - Valencia** Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
20.45 **Juventus - Fiorentina**
22.25 **Úrvalsdeildin í pílukasti**

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

DAGSKRÁ

Mánudagur

RÚV SJÓNVARP

08.00 KrakkaRÚV
08.01 Begga og Fress
08.13 Rán og Sævar
08.24 Úmísúmí
08.47 Hæ Sámur
08.54 Hrúturinn Hreinn
09.01 Alvinn og íkornarnir
09.12 Djúpið
09.33 Lóa
09.46 Ernest og Célestine Fallegir teiknimyndaþættir um óvenjulega vináttu bjarnarins Ernests og músarinnar Célestine.
09.59 Minnsti maður í heimi Stuttir þættir um ævintýri minnsta manns í heimi.
10.00 Fótboltasnillingar
10.30 Fótboltasnillingar
11.00 Ástríkur á Goðabakka
12.25 Duran Duran Heimildarmynd frá BBC um hljómsveitina Duran Duran þar sem hljómsveitarmeðlimir ræða um feril hljómsveitarinnar sem spannar fjóra áratugi. Leikstjórn. Zoe Dobson. e.
13.25 Stærsti blómamarkaður heims
14.25 Madame Tussaud. Veröld úr vaxi Heimildarmynd frá BBC um viðburðaríka ævi myndhöggvarans Marie Tussaud, konunnar á bak við Madame Tussauds vaxmyndasöfnin. Tussaud gat sér snemma gott orð í París fyrir vaxmyndir sínar og þegar franska byltingin hófst notaði hún höfuð undan fallöxi til að æfa list sína. Hún fluttist síðar til Englands þar sem hún lagði grunn að vörumerki sem í dag er heimsþekkt. Leikstjóri: Anthony Malamatenios. e.
15.20 Ari Eldjárn á RÚV
15.45 Julie Walters ræðir við Richard E. Grant
16.35 Einu sinni var skógur L'était une forêt
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Lalli
18.07 Símon
18.12 Refurinn Pablo
18.17 Klaufabárðarnir
18.26 Ronja ræningjadóttir
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Magnús Þór - afmælistónleikar Upptaka frá 70 ára afmælistónleikum lagahöfundarins og textaskáldsins Magnúsar Þórs Sigmundssonar í Háskólabíói. Á tónleikunum fær hann til liðs við sig mikið af gömlum vinum, þar á meðal Pál Óskar, Ragnheiði Gröndal, Jónas Sig, Þórunni Antoníu, Jóhann Helgason, Sverri Bergmann og Fjallabræður. Dagskrárgerð: Egill Eðvarðsson.
20.40 Bókaklúbburinn
22.25 Sjóndeildarhringur Íslensk heimildarmynd um listmálarann Georg Guðna Hauksson sem lést árið 2011, aðeins fimmtugur að aldri. Á fyrstu einkasýningu hans í Nýlistasafninu í Reykjavík árið 1985 birtist einstök sýn á íslenskt landslag í fjallamyndum hans sem markaði upphafið að einstökum ferli Georgs Guðna. Leikstjórn og framleiðsla: Friðrik Þór Friðriksson.
23.50 Borgríki
01.10 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.00 RBC Heritage
13.00 Lotte Championship
17.00 PGA Highlights
17.55 RBC Heritage
22.55 PGA Highlights

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Happy Together
08.20 The Good Place
08.45 Will and Grace
09.05 Life in Pieces
09.30 The Kids Are Alright
09.50 Happy Together
10.15 The Good Place
10.35 Will and Grace
11.00 Life in Pieces
11.20 The Kids Are Alright
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 The King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 Will and Grace
13.30 Crazy Ex-Girlfriend
14.15 Lifum lengur
14.50 Með Loga
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.25 Happy Hour með Ragga Bjarna
18.35 Born in China
20.00 Sveppi í Afríku
20.55 Jack Ryan. Shadow Recruit
22.45 Mission Impossible - Rogue Nation
01.00 3 Days to Kill
02.55 The Gifted
03.40 Star
04.25 Salvation
05.10 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Af englum
08.00 Morgunfréttir
08.05 Morguntónar
09.00 Fréttir
09.03 Bókmenntahátíð Iain Reid og Samanta Schweblin
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.15 Hyldýpi
11.00 Guðsþjónusta í Aðventistakirkjunni
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Eggjahljóð
14.00 Bærinn minn og þinn
15.00 Útvarpsleikhúsið. SOL
15.30 Undarlegt ferðalag
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Gullöld sveiflunnar
17.35 Svikinn hlekkur. Smásaga
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Meistari Morricone
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.30 „Ég er Kapítóla Black, hái herra“
21.30 Kvöldsagan. Plágan
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 „Ég er ekki skúrkur“ Klúðrið
23.00 Til allra átta Tvíburar, dúó, hjón
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.00 The Yellow Handkerchief
11.35 Date Night
13.05 Goodbye Christopher Robin
14.55 The Yellow Handkerchief
16.35 Date Night
18.10 Goodbye Christopher Robin
20.00 Harry Potter and the Deathly Hallows. Part 2
22.15 Father Figures
00.10 Justice League
02.15 Harry Potter and the Deathly Hallows. Part 2

STÖÐ 2

07.00 Áfram Diego, áfram!
07.45 Brúðubíllinn
08.15 Skoppa og Skrítla í leikhúsinu
08.55 Antz
10.15 Egypski prinsinn
12.00 Charlie and the Chocolate Factory
13.50 Gilmore Girls
14.35 Hvar er best að búa
15.10 Landnemarnir
15.50 Seinfeld
16.10 Friends
16.35 The Goldbergs
16.55 Great News
17.25 The Big Bang Theory
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.45 Sportpakkinn
18.55 Ronja ræningjadóttir
21.00 Game of Thrones
22.05 S.W.A.T.
22.50 Bill Maher. Live from Tulsa, Oklahoma
00.00 60 Minutes
00.45 The Village
01.30 The Enemy Within
02.15 Blindspot
03.00 Strike Back
03.50 Nashville
04.35 Nashville

STÖÐ 3

08.55 Um land allt
13.35 Um land allt
14.10 A Plastic Tide
15.00 The Truth About Carbs
16.00 The Truth About Sleep
17.05 The Truth About Your Teeth
18.10 The Sticky Truth About Sugar
19.10 Last Man on Earth
19.35 The Simpsons
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 Who Do You Think You Are?
21.35 Claws
22.20 Steypustöðin
22.50 Burðardýr
23.40 Supernatural
00.25 Last Man on Earth
00.50 The Simpsons

STÖÐ 2 SPORT

07.10 Birmingham - Derby
08.50 Everton - Manch. United
10.30 Cardiff - Liverpool
12.10 Arsenal - Crystal Palace
13.50 Messan
14.50 Stjarnan - Haukar Bein útsending frá leik 2 í einvígi í 8 liða úrslitum Olís deildar karla.
16.35 1 á 1
16.50 ÍBV - FH Bein útsending frá leik 2 í einvígi í 8 liða úrslitum Olís deildar karla.
18.30 1 á 1
19.00 ÍR - Selfoss 2 Bein útsending frá leik 2 í einvígi í 8 liða úrslitum Olís deildar karla.
21.15 Seinni bylgjan
22.00 Evrópudeildarmörkin
22.50 Domino's körfuboltakvöld kvenna

STÖÐ 2 SPORT 2

07.15 Barcelona - Real Sociedad
08.55 Getafe - Sevilla
10.35 Real Madrid - Athletic Bilbao
12.15 Real Betis - Valencia
13.55 Stoke - Norwich Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
16.10 Brentford - Leeds Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
18.15 1 á 1
18.50 Chelsea - Burnley Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
21.00 Napoli - Atalanta
22.40 Stjarnan - Haukar
00.10 ÍR - Selfoss

ÚTVARP

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

Lífið í vikunni

14.04.19-20.04.19

Á FLEYGIFERÐ Á TÍRÆÐISALDRI

Ieda Herman er á tíræðisaldri en tekur sér ýmislegt fyrir hendur sem yngra fólk veigrar sér við. Óbilandi lífsgleðin og bjartsýnin heillaði þær Viktoríu Hermannsdóttur og Ölmu Ómarsdóttur sem frumsýndu heimildarmynd um Iedu á RÚV í gær.

KAKÓSÍRÓPIÐ KJARNI MEISTARAKOKTEILSINS

Þjónaneminn Patrekur Ísak varð í síðustu viku Íslandsmeistari barþjóna þegar hann tefldi fram kokteil sem hann kallar Omnom de la Vie þar sem áfengið hverfist um heimatilbúið kakósíróp. „Ég fékk baunir frá Omnom og bjó til sírópið sem gersamlega gerir drykkinn og ég byggi hann í raun í kringum sírópið,“ sagði Patrekur.

MARGT UM HUNDINN Á SKRÍMSLASÝNINGU

Aron Bergmann Magnússon opnaði myndlistarsýninguna Here Be Monsters í galleríinu Kjallarinn. Aron notar gamla aðferð þar sem málningu er hellt í vatn og myndar þannig form á yfirborði vatnsins. Aðferðin skapar óræð form og jafnvel verur sem Aron skerpir á og gefur líf með að teikna ofan í formin.

HEILLANDI FUGLASÖNGUR

Tónlistarmaðurinn ungi Már Gunnarsson töfraði fram gæsahúð og gleði ásamt einvala liði tónlistarfólks á útgáfutónleikum sínum í smekkfullri Hljómahöllinni í Reykjanesbæ á föstudagskvöld.

Stígvél með snákaskinnsmynstri geturðu notað allan ársins hring og passa þau til dæmis vel við alla liti af gallabuxum.

Þú gætir fundið þinn fullkomna rykfrakka í herradeildinni.

Vandaðu valið

Þó það sé sannarlega gaman að endurnýja fataskápinn, þá er enn skemmtilegra þegar gamlar og glæsilegar flíkur öðlast nýtt líf.

Fæst viljum við sitja uppi með stútfullan fataskáp af flíkum sem við notum ekki. Flíkur sem notaðar hafa verið einu sinni til tvisvar og það endar með því að þeim er annaðhvort hent eða þær gefnar í fatasöfnun. Þó að það sé gaman að fjárfesta í nýjum fatnaði, þá er ennþá skemmtilegra að horfa á klassísku flíkurnar sem maður eru notaðar aftur og aftur. Oft þykir manni vænna um fötin sem kostuðu meira, maður fer betur með þær flíkur og fær síður leið á þeim. Efnið endist og sniðið er mun betra en á ódýrari fatnaði. Það er oft erfitt að standast freistinguna þegar kemur að ódýrum tískufatnaði, en inn á milli er gott að reyna að temja sér það hugarfar að kaupa minna og sjaldnar, en vanda valið. Þessar flíkur verða að vera klassískar og mega ekki detta úr tísku eftir eina árstíð. Glamour hefur tekið saman nokkrar klassískar flíkur sem þú getur fjárfest í fyrir sumarið, og notið að ganga í til margra ára.

Körfutaskan er klassísk. Hér er Jane Birkin með eina slíka árið 1966.

Ökklastígvél
Flott ökklastígvél passa vel við gallabuxur, kjóla og pils. Snákaskinnsmynstur er klassískt og passar vel við alla liti af gallabuxum. Þetta eru stígvélin sem þú munt nota í mörg ár.

Rykfrakki
Rykfrakkinn er flík sem þú notar á hverju vori, sumri og hausti. Hann er fullkomin „millibilsflík“ og passar við margt. Ef þú hyggst fjárfesta í nýjum á næstunni hafðu hann þá aðeins of stóran og þannig að þú getir bundið um mittið. Þú finnur hann jafnvel í herradeildinni.

Þessi taska er frá Hereu.

Körfutaska
Ef þú ert að leita þér að sumarlegri en klassískri tösku, þá kemur körfutaskan sterklega til greina. Karfan gengur upp við hvað sem er, en þó helst við sumarlega kjóla og gallajakka. Körfurnar eru mjög vinsælar fyrir sumarið og þú getur fundið þína hjá tískuhúsum eins og Loewe, Gucci og Prada.

Kendall Jenner í hinum fullkomnu gallabuxum, beinar niður og háar í mittið.

Gallabuxur
Gallabuxur sem eru háar í mittið með beinum skálmum verða áfram vinsælar, og þá sérstaklega gömlu góðu 501 frá Levi's. Það þurfa allir að eiga eitt par inni í fataskáp. Bestu buxurnar gætu meira að segja leynst í verslunum sem selja notuð föt, en þú gætir þurft að máta margar til að finna þær réttu.

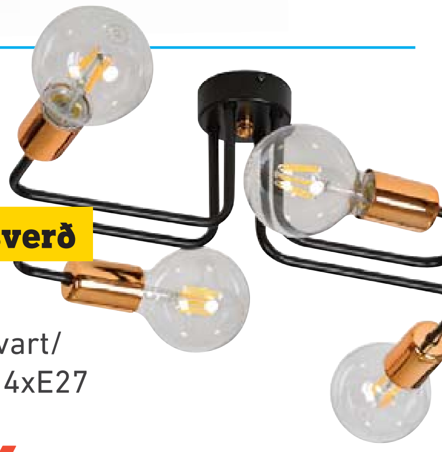
Jakki
Góðan dragtarjakka úr alvöru efni er gott að eiga og verður það líklega ein mest notaða flíkin þín. Jakkarnir sem nú eru til í verslunum eru með litlum axlapúðum til að móta axlirnar og ná rétt niður fyrir mjaðmir. Þú munt nota jakkann við allt, síða blómakjóla, gallabuxur og strigaskó. **eddag@frettabladid.is**

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

SÚKKULAÐI HEFUR ALDREI
BRAGÐAST BETUR
GODIVA
SALTED CARAMEL
GODIVA
Belgium 1926
72% COCOA
GODIVA
Belgium 1926
MILK CHOCOLATE
GODIVA
BLOOD ORANGE
GODIVA
MASTERPIECES
GANACHE HEART WITH
BELGIAN DARK CHOCOLATE
GODIVA
MASTERPIECES
CARAMEL LION WITH
BELGIAN MILK CHOCOLATE
GODIVA
Belgium 1926

Tilboðsverð

Bergamo
ljósakróna fyrir 18xE14 perur*.
37.496
52237769
Almennt verð: 49.995

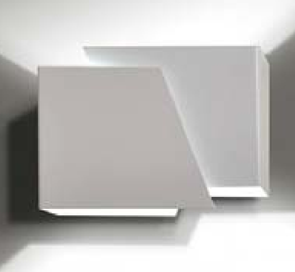


Tilboðsverð

Veken
Loftljós, svart/gyllt, fyrir 4xE27 perur*.
8.996
52278014
Almennt verð: 11.995

Tilboðsverð

Trapes
Loftljós, 35cm, fyrir 7xE27 perur*.
10.721
52238286
Almennt verð: 14.295



Tilboðsverð

Frost
Veggljós, 13x17cm, hvítt eða svart, fyrir G9 peru*.
4.121
52279401-2
Almennt verð: 5.495

Vinnur þú 100.000kr. inneign hjá Hólf & Gólf?

#bykogrgs

Taktu mynd af rými sem þarfnast yfirhalningar, hvort sem um ræðir baðherbergi, stofu, eldhús eða annað. Settu myndina á Instagram og merktu *#bykogrgs*

Föstudaginn 26. apríl verður heppinn vinningshafi tilkynntur. Að auki verða valdir auka-vinningshafar sem fá 35.000 kr. inneign í Hólf & Gólf.

Berglind Guðmundsdóttir, eigandi vefsíðunnar Gulur, rauður, grænn og salt, verður gestadómari. Fylgist með á Instagram og facebook síðu BYKO og www.grgs.is.

Tilboðsverð

Hera
Kastari, hvítur eða svartur, fyrir GU10 peru*.
3.746
52279601
Almennt verð: 4.995

* perur fylgja ekki með ljósi

Ánægðustu viðskiptavinir byggingarvöruverslana 2 ár í röð skv. Íslensku ánægjuvoginni! Takk fyrir okkur!

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndbrengl. Tilboð gilda til 24. apríl, eða á meðan birgðir endast.

Afgreiðslutími um páska

Breidd & Grandi

20. apríl | Laugardagur fyrir páska - **10-18**
21. apríl | Páskadagur - **Lokað**
22. apríl | Annar í páskum - ***11-17**

* lokað er í Leigumarkaði, Timbur- og Lagnaverslun Breidd

Aðra afgreiðslutíma má finna á byko.is

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Auðvelt að versla á byko.is • Sendum út um allt land

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**
Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Torg. ehf

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.
Póst dreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is **Ef blaðið berst ekki** 800 1177

BAKÞANKAR

Sirrýjar Hallgrímsdóttur

Af fordómum

Mér fannst hræðilegt að lesa frásögn Guðmundar Andra Thorssonar alþingismanns um hvernig hann varð fyrir áreiti manns sem augljóslega var ekki í jafnvægi. Ég er hjartanlega sammála Guðmundi Andra um að við þurfum öll að gæta okkar á því að næra ekki reiðina í samfélaginu. Það þýðir ekki að við hættum að takast á. Við eigum að rífast og rökræða, deilurnar geta orðið hvassar og fólki getur hlaupið kapp í kinn. En við þurfum að gæta okkur á því að átökin leiði ekki til þess að við hættum að líta á hvert annað sem manneskjur. Ef við hópgerum fólk, þá er stutt í hatrið; það er auðveldara að hata hópa en einstaklinga. Um það má finna sorgleg dæmi í mannkynssögunni.

Guðmundur var staddur í búð í Garðabæ þegar atvikið átti sér stað. Hann kunni engin deili á manninum og því brá mér nokkuð þegar ég las lýsingu hans af honum: „Hann leit út eins og hver annar, sorrý með mig, Garðbæingur (sbr Baggalútslagið)…“ og síðan: „Verðbréfagutti í kasúal klæðnaði. En hann var samt ekki alveg þesskháttar maður…“

„Ekki alveg þesshháttar“ en Guðmundur fann samt til hóp sem maðurinn óþekkti tilheyrði.

Þessir fordómar Guðmundar Andra gegn fólki sem býr í Garðabænum og starfar á verðbréfamarkaði eru hættulegir, sérstaklega vegna þess að þeir koma frá alþingismanni. Þeir næra reiðina. Það er augljóslega djúpt á þessum fordómum, því það er sjaldgæft að sjá fólk gagnrýna fordóma annarra með jafn fordómafullum hætti.

Samfylkingarfólk er nefnilega hvorki vont né ruglað og Garðbæingar og verðbréfamiðlarar eru það ekki heldur.